

みなし仮設4割ストレス

宮城県調査 65歳以上顕著

東日本大震災で被災し、宮城県内の民間賃貸住宅のみなし仮設で暮らす入居者のうち、約4割が不眠や意欲低下などの心理的ストレスを抱えていることが20日、宮城県の調査で分かった。特に65歳以上は約4分の1が「気分・不安障害相当」「重症精神障害相当」と判定された。被災者が強い精神的負担を抱えたまま避難生活を送っている実態が浮き彫りになった。

2006年に行われた「点満点」を用いて調査した。5点以上の「心理的ストレス相当」は41・4%。このうち10点以上は「気分・不安障害相当」は16・4%、13点以上は「重症精神障害相当」は8・0%に上った。06年調査と比較すると、それぞれ8割、5割高い。

実際に現れている症状は「不眠」が15・2%で最も多く、「意欲低下」9・2%、「食欲不振」2・9%、「朝から飲酒」1・0%と続く。「朝から飲酒」と回答した256人のうち、8割は20〜64歳の現役世代だった。

震災前と比べた日中の活動量は「とても減少」と「減少」の合計が42・0%に上り、65歳以上は65・5%を占めた。環境変化に伴う活動量の低下がストレスの要因の一つとみられる。

県医療整備課は「被災者らの精神的な問題に対応する『みやぎ心のケアセンター』を中心に長期的な支援を行いたい」と語った。

状態の把握重要
福地成みやぎ心のケアセンター地域支援部長(精神科医)の話 あれほどの被災体験をしたのだから心理的ストレスを抱える人が多いことは驚くべきことではない。注意したいのは「重症精神障害相当」の結果が出た被災者。戸別訪問をするなどして状態を把握し、しっかりケアすることが必要だ。何らかの不調を感じている人は身近な相談機関に連絡してほしい。直接被災体験をしていなくてもストレスを抱えている場合もある。

新聞記事など

調査は1〜3月、みなし仮設で生活する1方2826世帯を対象に行い、73・4%に当たる9413世帯(2万6338人)から回答を得た。六つの質問で心の健康状態を測定する指標(24

の平均を上回った。

特に65歳以上は「心理的ストレス相当」が51・3%、このうち「気分・不安障害相当」は23・5%、「重症精神障害相当」は12・0%で全て回答者の平均を上回った。

実際に現れている症状は「不眠」が15・2%で最も多く、「意欲低下」9・2%、「食欲不振」2・9%、「朝から飲酒」1・0%と続く。「朝から飲酒」と回答した256人のうち、8割は20〜64歳の現役世代だった。

震災前と比べた日中の活動量は「とても減少」と「減少」の合計が42・0%に上り、65歳以上は65・5%を占めた。環境変化に伴う活動量の低下がストレスの要因の一つとみられる。

県医療整備課は「被災者らの精神的な問題に対応する『みやぎ心のケアセンター』を中心に長期的な支援を行いたい」と語った。

状態の把握重要
福地成みやぎ心のケアセンター地域支援部長(精神科医)の話 あれほどの被災体験をしたのだから心理的ストレスを抱える人が多いことは驚くべきことではない。注意したいのは「重症精神障害相当」の結果が出た被災者。戸別訪問をするなどして状態を把握し、しっかりケアすることが必要だ。何らかの不調を感じている人は身近な相談機関に連絡してほしい。直接被災体験をしていなくてもストレスを抱えている場合もある。

第I章

復興までの道のり

第II章

当センターを立ち上げるまで

第III章

全体の事業展開について

第IV章

業務統計報告
事業項目別の経活動報告

第V章

地域センターごとの活動報告

第VI章

調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章

寄稿

資料

被災者ケアの意見交換 仙台 支援スタッフら交流



被災者支援の現状や課題などを話し合う参加者

東日本大震災で精神的なストレスなどを抱えた被災者の支援に当たる団体のスタッフや弁護士らの交流会が17日、仙台市青葉区のTKPガーデンシティ仙台であった。

約50人が参加。経済的に苦しい家庭の子どもらに学習支援をするNPO法人アスイク（仙台市）など10団体が現状を報告した後、参加者同士が「孤立を防ぐ地域づくり」などをテーマに

意見交換した。

被災者の電話相談に応じる一般社団法人プレスみやぎ（同）の佐々木智賀子コーディネーターは「相談内容が多様で、他団体との連携が必要。震災で職を失い経済的負担が増した人も多く、支援のニーズは変わらな」と話した。

講演したみやぎ心のケアセンターの小高晃センター長は「問題を一人で抱え込む被災者もいる。支援者がつながり支援基盤を築くことが大切だ」と強調した。

交流会はみやぎ心のケアセンターなどが2011年に開始し、14回目。2月18日に南三陸町、3月17日には石巻市で開かれる。

第I章 復興までの道のり

第II章 当センターを立ち上げるまで

第III章 全体の事業展開について

第IV章 業務統計報告
事業項目別の経活動報告

第V章 地域センターごとの活動報告

第VI章 調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章 寄稿

資料

支援縮小自立は遠く

検証・復興関連予算① 住まいと心

東日本大震災から7年半が経過し、政府が2020年度までと定めた10年間の復興期間は残り4分の1を切った。19年度までの復興関連予算は総額35兆円を超える見通しだが、被災者の生活再建は思うようには進まず、滞ったままの事業も少なくない。財政支援の区切りが迫る中、足元の復興実感度との乖離は広がっている。

(5回続き)

カーテンが外され、室内の畳が日焼けで赤茶けている。野外には、クモの巣だらけのベンチが放置されたままだ。



東日本大震災7年半
正念場

石巻市南境にあるプレハブ仮設住宅Ⅱの第4団地。本年度末の閉鎖に向けて退去が進む。入居者は整備戸数の3割に当たる32戸63人に減った。

つ越しを余儀なくされた。長引く仮設暮らしで「いつまでいるの」「家賃払わないから凍たね」と批判も受けた。「残っているのは何かしら理由を抱え、将来を決めかねている人だ」と内実を明かす。

■今も仮設生活
 宮城県内で最大の被災地となった同市の仮設にはピーク時で1万6788人が入居した。現在は659人(3・9%)に減り、市は134あった団地を本年度中に17まで集約する。

被災3県の災害公営住宅は、東京電力福島第1原発事故の帰還者向けを除き9割が完成した。高台移転や自立再建も進む一方、今も行先が決まらず、仮設に身を寄せる被災者がいる。佐々木さんは災害公営にも足を運び、悩みなどに耳を傾ける。マンシヨンタイプ

の建物は近所付き合いが希薄で、ある高齢女性には「仮設に帰りたい」と泣きつづけた。「住まいの安定と心の復興は別だ」と複雑な思いを抱く。

国は17年度、被災者支援に2兆961億円(6・3%)を投じた。避難所や仮設住宅整備など11年度の1兆2244億円をピークに、17年度は10分の1以下の969億円に減った。被災者への生活再建支援金(累計約3200億円)は宮城で基礎支援金の受け付けが終了し、再建方法に応じた加算金も大部分で来年4月に期限を迎える。

財政面の被災者支援は一区切りを迎えつつあるが、生活再建に向けた現場は難題と直面する。誰にもみとられずじくなる「孤独死」は17年までに宮城176人、岩手59人、福島88人に上り、仮設から転居した先の災害公営で増えている。

■深刻な相談増
 保健師や医師による「心のケアセンター」への相談は3県合わせて年間約3万件に上り、減少する気配はない。宮城の福地成副センター長は「精神的な変調や家族関係など悩みの質が変わっている。NPOなどの支援者が撤退した影響が大きい」と指摘する。



退去が進み、空室が目立つ仮設住宅。将来が見通せず、行き場のない被災者もいる。石巻市南境

センターの職員体制は福島を除き縮小傾向にあり、各県年間約4億円に上る運営費は21年度以降、めどが立っていない。被災者の見守りやコミュニケーションづくりなどソフト事業を一本化した被災者支援総合交付金も、予算ベースで18年度は190億円と創設当初の16年度から30億円減った。

岩手副センター長の太塚耕太郎若手医大教授は「一度の相談で解決しない深刻な事例が増えており、長期的アプローチが必要だ」とサポーターの継続を求める。(報道部・桐生薫子)

メンタルヘルス 回復への道

現状と課題を聞く

④

保健師らの活動サポート

るのがサポートの本質だ」
「時間の経過とともに、サポートの在り方は変わってきているのか。」

つつあるようだ。全国から応援に駆け付けてくれたボランティア団体などが撤退し、残った地元プロパー職員の負担が増している」

市町村を中心に自治体のニーズを踏まえ、保健師に助言したり、保健師と共に現地に出向き、被災者のケアに当たったりしてきた」

「外部から見捨てられた寂しさや何かをそがれていく感じがあるのではないか。無力感や虚無感がある。区切りが来、支援者のサポートを一番重視した。被災地の精神保健を考える上で、専門の保健師は重要な役割を担う。沿岸の

「そのほか、ケアに取り組む教育関係者らの求めに応じて学校などを訪れ、相談対応などを行っている。支援団体の交流会を企画し、研修や情報交換の場も設けている」

「センターは宮城県内の自治体の保健師ら支援者側のサポートに力を入れてきた。どのような状況か。」

無力感や虚無感

「被災者の心のケアに当たるスタッフは慢性的に不足し、多くの支援者が息切れし



みやぎ心のケアセンター（仙台市）

企画研究部長 福地 成さん



ふくち・なる 東北大学大学院医学系研究科修士。東北福祉大せんだんホスピタル児童精神科勤務、みやぎ心のケアセンター地域支援部長などを経て2017年4月から現職。日本精神神経学会認定精神科専門医制度指導医。東京都出身。42歳。

人材の育成必要

「支援者が手掛けるケアの全てを肩代わりするのは良くない。支援者の考えを尊重し、うまく対処できるよう助言する必要があります。肯定しながらアレンジして長所を伸ばす。過剰に感情移入をせず、自律してやってもらえるようにす

大祐

「10年が一つの区切り。残された3年でセンターの活動記録をまとめ、残したい。後の世で同じことが起きた時のロードマップになるはずだ」
（聞き手は生活文化部・肘井大祐）

第I章

復興までの道のり

第II章

当センターを立ち上げるまで

第III章

全体の事業展開について

第IV章

業務統計報告
事業項目別の経活動報告

第V章

地域センターごとの活動報告

第VI章

調査研究報告および他誌掲載原稿

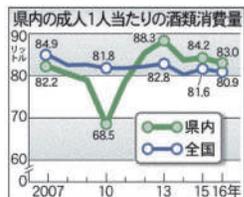
第VII章

寄稿

資料

震災後に飲酒量増

県まとめ 5年連続 全国平均上回る



東日本大震災を機に、県内の酒類消費量が5年連続で全国平均を上回り、増加傾向にあることが県のまとめで分かった。アルコールに関する相談件数も急増している。県は、アルコール健康障害対策推進計画を初めて策定し、相談体制の強化や医療機関との連携などに乗り出す。

県内の成人1人当たりの酒類消費量の推移はグラフの通り。2010年度までは全国平均を下回り、減少傾向にあったが、11年度に増加に転じた。12年度、85・4gで10年ぶりに全国平均を超過、13年度は88・3g(全国11位)まで増え、16年度は83・0g(13位)だった。

16年の県民健康・栄養調査などによると、「毎日飲酒する」人の割合は18・3%で全国平均を1・0%上回った。「ほとんど飲まない」は50・8%で、全国平均を1・4%下回った。

市町村や保健所に寄せられるアルコールに関する相談件数も震災後に急増している。16年度は3,053件で、09年度(1,710件)の2・24倍に上った。仙台市を除く沿岸部での増加が顕著だ。

県障害福祉課の担当者は「飲酒量が増える理由は個人で異なるが、震災に伴う生活状況の変化などによるストレスがあるのではないかと推測。「被災地では見守り活動などの環境が整備され、相談件数も増加している」と指摘した。

県は14年6月に施行されたアルコール健康障害対策基本法に基づく対策推進計画の策定作業を進める。期間は19〜23年度。昨年12月に示された中間案で、アルコール健康障害の発生、進行、再発の防止を基本方針に掲げた。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日当たり男性日本酒2合以上、女性1合程度)を摂取する人の割合の低減、保健所や精神保健福祉センターの相談拠点の整備、専門医療機関の指定などを盛り込んだ。

対策推進計画は3月にまとめる。同課担当者は「家族で悩みを抱えます、関係機関と連携した支援ができればいい」と話す。

相談体制強化や医療機関連携 対策推進計画策定へ

被災3県担当者ら

「心のケア」課題を共有

福島で連携強化会議

東日本大震災と東京電力福島第1原発事故の被災者の精神的な相談に応じている岩手、宮城、福島3県の「心のケアセンター」の担当者による連携強化会議が1月28日、福島市であり、活動状況や支援の課題などを話し合った。

厚生労働省と復興庁の主催で、約100人が出席した。岩手の担当者は、沿岸13市町村に向いて被災者の悩みを掘り起こす「ストレス相談会」を開催していることなどを報告した。

宮城の担当者は、被災者の精神疾患に関する調査結果を共有した。



各県の支援拠点の職員らが心のケアの充実に向けた課題などを話し合った会議の様子。

福島県の担当者は疲弊を訴える被災自治体の職員らが増えているとして、被災者支援に回る職員らを対象に「お茶会を開いたり、講話を行うなどして心のケアに努めていることを紹介した。

心のケアセンターは2011〜12年、被災3県の計14カ所に開設され、精神保健福祉士や保健師らが被災者の精神的な悩みの相談に乗っている。



被災地の人口推計

沿岸部 減少幅大きく

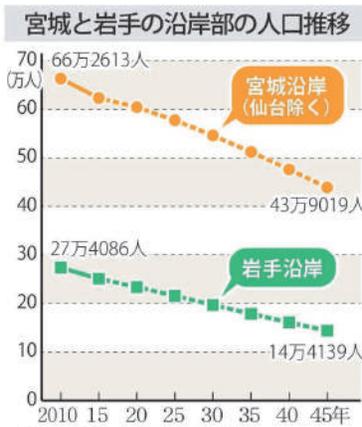
「打開策見えぬ」首長 危機感強める

東日本大震災の被災地が深刻な人口減少に直面している。子どもを生まず育てやすい環境を整え、魅力あるまちづくりを進め、いかに減少を食い止めるか。被災地のリーダーたちは想定を上回る人口減少に危機感を強めている。

(一面に関連記事)

国立社会保障・人口問題研究所(社人研)による2045年までの岩手、宮城両県沿岸部の人口推計はグラフ、大型表の通り。福島県については市町村別推計を行っていない。

岩手県沿岸部は震災前年の10年の約27万4000人に対し、45年の推計は約13万人少ない約14万4000人。人とほぼ半減する。10年を100とした場合、45年の県全体の人口は66%だが沿岸部は53%で、減少幅は13



【注】2010~15年は国勢調査、20~45年は社人研推計値



被災市町村の人口推計

注:カッコ内は10年比%。福島県市町村は原発事故の影響で、それぞれ個別に目標年を推計。富岡町は推計値を出していない

	2010年 国勢調査	15年 国勢調査	40年市町村 ビジョン	社人研 40年推計	社人研 45年推計
岩手県	1,330,147	1,279,594(96)		957,788(72)	884,518(66)
洋野町	17,913	16,693(93)	11,337(63)	9,744(54)	8,450(47)
久慈市	36,872	35,642(97)	26,653(72)	26,111(71)	23,950(65)
野田村	4,632	4,149(90)	3,923(85)	2,426(52)	2,100(45)
普代村	3,088	2,795(91)	2,258(73)	1,547(50)	1,319(43)
岩泉町	10,804	9,841(91)	6,612(61)	5,720(53)	5,014(46)
田野畑村	3,843	3,466(90)	2,930(76)	1,909(50)	1,632(42)
宮古市	59,430	56,676(95)	43,264(73)	37,441(63)	33,688(57)
山田町	18,617	15,826(85)	11,274(61)	9,208(49)	8,037(43)
大槌町	15,276	11,759(77)	8,987(59)	7,094(46)	6,220(41)
釜石市	39,574	36,802(93)	27,094(68)	23,266(59)	20,909(53)
大船渡市	40,737	38,058(93)	28,913(71)	24,060(59)	21,334(52)
陸前高田市	23,300	19,758(85)	14,454(62)	12,900(55)	11,486(49)
小計	274,086	251,465(92)	187,699(68)	161,426(59)	144,139(53)
宮城県	2,348,165	2,333,899(99)		1,933,258(82)	1,809,021(77)
気仙沼市	73,489	64,988(88)	53,557(73)	38,305(52)	33,396(45)
南三陸町	17,429	12,370(71)	8,000(46)	7,406(42)	6,451(37)
石巻市	160,826	147,214(92)	119,437(74)	96,913(60)	86,697(54)
女川町	10,051	6,334(63)	4,658(46)	3,508(35)	3,025(30)
東松島市	42,903	39,503(92)	36,300(85)	31,821(74)	29,655(69)
松島町	15,085	14,421(96)	10,165(67)	9,554(63)	8,496(56)
利府町	33,994	35,835(105)	39,245(115)	36,193(106)	35,037(103)
塩釜市	56,490	54,187(96)	42,800(76)	39,052(69)	35,625(63)
七ヶ浜町	20,416	18,652(91)	17,119(84)	13,192(65)	11,906(58)
多賀城市	63,060	62,096(98)	57,651(91)	49,378(78)	45,821(73)
仙台市	1,045,986	1,082,159(103)	1,030,000(98)	972,871(93)	922,655(88)
名取市	73,134	76,668(105)	83,082(114)	79,081(108)	76,595(105)
岩沼市	44,187	44,678(101)	40,156(91)	39,497(89)	37,355(85)
亘理町	34,845	33,589(96)	33,528(96)	24,502(70)	22,154(64)
山元町	16,704	12,315(74)	8,470(51)	7,829(47)	6,806(41)
小計	1,708,599	1,705,009(100)	1,584,168(93)	1,449,102(85)	1,361,674(80)
(仙台市除く)	662,613	622,850(94)	554,168(84)	476,231(72)	439,019(66)
福島県	2,029,064	1,914,039(94)		1,426,392(70)	1,314,903(65)
新地町	8,224	8,218(100)	9,350(114)	—	—
相馬市	37,817	38,556(102)	35,266(93)	—	—
南相馬市	70,878	57,797(82)	45,550(64)	—	—
飯館村	6,209	41(1)	2,467(40)	—	—
川俣町	15,569	14,452(93)	11,617(75)	—	—
浪江町	20,905	0	7,923(38) ※35年推計	—	—
葛尾村	1,531	18(1)	580(38)	—	—
双葉町	6,932	0	2,453(35) ※60年推計	—	—
大熊町	11,515	0	2,161(19) ※28年帰還推計	—	—
富岡町	16,001	0	—	—	—
田村市	40,422	38,503(95)	32,640(81)	—	—
楡葉町	7,700	975(13)	4,914(64)	—	—
広野町	5,418	4,319(80)	3,167(58) ※30年推計	—	—
川内村	2,820	2,021(72)	2817(100) ※35年推計	—	—
いわき市	342,249	350,237(102)	278,562(81)	—	—
小計	594,190	515,137(87)	—	—	—

仙台市を除く宮城県沿岸部は10年は約66万3000人だったが、45年は34%減の約43万9000人。県全体の減少幅(23%減)より11%高い。河北新報社が実施した首長アンケートで人口減少対策を尋ねたところ、厳しい意見が相次いだ。陸前高田市の戸羽太市長は「現状で

はなかなか打開策を見いだせない」と吐露。宮城県南三陸町の佐藤仁町長は「財政への影響や地域の活力が衰退する懸念がある」と将来への不安を記した。大船渡市の戸田公明市長は「復興の根本に関わる生産年齢人口の減少にどう立ち向かうか。いかに少子化に歯止めをかけるかといった課題に取り組む必要がある」と指摘。結婚支援や子育て支援などを重視し、出生数を増やして自然増を目指す。

「出産、子育て分野は国の積極関与が必要」と訴えるのは気仙沼市の菅原茂市長。「各自自治体による地方創生の切磋琢磨が望ましい」とも主張し、地域の魅力を高めて人口流入を促す社会増を視野に入れる。福島県広野町の遠藤智町長は「ファミリー世代の増加を図ることが最重要課題」と強調。住宅施策や企業誘致、子育て支援に重点を置く。

仙台市の郡和子市長は、東京圏への人口流出を懸念。「雇用の確保につながる地域経済の活性化、若者の地元定着に結び付く取り組みを進める」と回答した。

第I章

復興までの道のり

第II章

当センターを立ち上げるまで

第III章

全体の事業展開について

第IV章

業務統計報告
事業項目別の経活動報告

第V章

地域センターごとの活動報告

第VI章

調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章

寄稿

資料

長引く避難体調懸念

台風19号による避難所生活が長引き、被災者の健康被害への懸念が高まっている。東北では25日現在、岩手、宮城、福島3県で2193人が体育館などに身を寄せており、不自由な集団生活で体調不良を訴えるケースもある。東日本大震災でも体調悪化や災害関連死が問題になっており、医療関係者は図のような注意点を呼び掛ける。避難生活特有の疾患予防法をまとめた。

(報道部・菊池春子、佐藤素子)

水分補給、手洗いを

医療関係者注意呼び掛け

■エコノミー症候群
宮城県丸森町の避難所では、エコノミークラス症候群の疑いがある被災者が複数確認されている。トイレの環境が悪く、水分補給を控えたためとみられる。

加えて避難所では運動の機会が減り、心臓血管系の疾患リスクが高まる。エコノミー症候群は脚にできる血栓が血液に乗って肺の血管を詰まらせ、呼吸困難や突然死を招く。

日本循環器学会の災害対策委員長を務める下川宏明

東北大学教授(循環器内科)は「予防には睡眠と運動が重要。血栓ができないよう、できるだけ水分を取ってほしい」と呼び掛ける。

■感染症予防
インフルエンザなどの感染予防も重要だ。東北医科薬科大の賀来満夫特任教授(感染症学)は「世帯間で1〜2人以上の距離を確保するのが理想。難しければ段ボールなどで高さ1メートル以上の仕切りを設けてほしい」と助言する。

震災では発生1週間後から高齢者の肺炎が多発した。「避難疲れで子どもやお年寄りには特に抵抗力が下がる。周囲の目配りも大切だ」と語る。

■メンタルケア
精神科医でみやぎ心のケアセンターの福地成・副セ

ンター長は「多くの人が被災直後で気分が高揚している段階。避難所生活が長引くほど、取り残された感覚や脱力感が生じかねない」と指摘する。

避難所生活の注意点

- 食事はできるだけ加熱したものを
- トイレの後、食事の前は必ず手洗い(水が十分になければ拭き取る)
- せきが出ている人や周囲はマスク着用
- エコノミークラス症候群予防のため、定期的に体を動かし、水分を取る



地氏。「復旧は長期戦。無理せず、それぞれの頑張りでもいい、という気構えも大事だ」と述べた。
内閣府は2016年4月、女性への配慮やトイレの確保などを含めたガイドラインを策定した。
医療・法律関係者らで構成する「避難所・避難生活学会」理事長で、災害関連死に詳しい岡本正弁護士(第一東京弁護士会)は「今回被災しなかった自治体もガイドラインや先例を学ぶことが不可欠。ノウハウを共有し、準備や備蓄を進める必要がある」と指摘する。



隠れた有症者、支援を

東日本大震災の被災者を長期的に支援するために設立された「みやぎ心のケアセンター」（仙台市）。10年目の今、求められるのはどんなサポートか。精神科医で、設立当初から携わってきた福地成・副センター長に取り組みの現状と課題を聞いた。

【聞き手・深津誠】

相談の状況は だが、継続的な支援が相談件数は、2001 必要な人が依然として5年の7589件をこ 多い状況だ。

1件、19年も7000 むべきケースは

件前後と高止まりして これまでサポートの

いる。健康調査でリス 網にからなかった有

クの高い人を抽出して 症者を、地域を回る

訪問する数は減少傾向 保健師が戻つてくるケ

震災から10年 求められるサポートは？

みやぎ心のケアセンター

11年12月に開所し、被災者への訪問

や来所、電話による相談や支援者への

支援、調査研究などを行う。精神保健福祉士

や保健師、看護師ら約40人が在籍。当初の設

置期間は10年だったが、県が21年度以降も延

長を決めた。復興庁の被災者総合交付金で年

約3億円の運営費をまかなう予算措置も続け

とみられる。

「みやぎ心のケアセンター」福地成さん



インタビューに応じる、みやぎ心のケアセンターの福地成・副センター長＝仙台市青葉区で

が多い。一見、普通 につなげなかったのか に生活しているようで、 PTSD（心的外 傷後ストレス障害）を 抱える人はいる。症状 の一つの「回避」は、 津波を想起するから海 辺に行かないなど、思 い出すきっかけを日常 生活で避け続けること だが、そうした症状は 適切な治療につなげな ければなかなか改善し ない。

——これまでは治療

——心身のケアの在り

方は、さまざまな災害 を経て変化したのか

阪神大震災当時は、

早期に介入し、つらい

経験をつまびらかに聞

き出す「心理的デプリ

ーフィング」が主流で

した。しかし、いまは

その手法は有害か無効

とされている。その経

験を踏まえ、この10年

は地道な傾聴に取り組

んできた。阪神大震災

で注目された、地域で

被災者を囲むコミュニ

ニティー作りの重要性

は、東日本大震災で生

かされた。

——コミュニティー

の形成に関し、防災集

団移転の評価は

寄稿 資料

第I章 復興までの道のり
第II章 当センターを立ち上げるまで
第III章 全体の事業展開について
第IV章 業務統計報告 事業項目別の経活動報告
第V章 地域センターごとの活動報告
第VI章 調査研究報告および他誌掲載原稿
第VII章

住環境の変化に伴う心のケア

環境変化を乗り切るためには

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。

今年も終わりに近づいてきました。どんな1年を過ごされたでしょうか。生活環境にいろいろな変化があった方もいらっしゃるのでしょうか。



通信 ⑭

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

転居される方

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

迎える地域の方

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が



新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

住環境に変わりが ない方でも

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

新たな場所での生活を楽しみにしている一方で、慣れ親しんだ人や土地と離れるさみしさを感じたり、引っ越し先の地域になじめるかと不安になったりすることがあると思います。生活に変化が

悩みが深くなる前に

- ◇ 県気仙沼保健所 電話 21-1356
- ◇ みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 電話 23-7337



平成26年度の健康調査によると、健康

大きな災害が飲酒行動に及ぼす影響

宮城県では応急仮設住宅(プレハブ)と民間賃貸借上住宅に入居されている方に健康調査を実施し、心配な状態と思われる方には市町から訪問などで確認を行っています。その心配な状態の一つに「飲酒」があります。

アルコール・飲酒習慣

被災者支援からみえる多量飲酒の状況

(上)

9% (24年 国民健康・栄養調査 厚生労働省) に比べると低いものの、22年宮城県県民健康・栄養調査結果の男性4・9%、女性1・1%と比べると高い割合になっています。

一般的には、大きな災害が起こった後、地域の飲酒量は全体的に増加し、また、以前から飲酒問題がある人は災害後に悪化すると言われています。今後もしっかり見ていく必要があるでしょう。

飲酒量が増え、眠れないから飲む、先が見えない苦しさを紛らわすために飲む、仕事の疲れや緊張感をゆるめるために飲む、といった状況が見えてきます。決して楽しいだけの飲酒ではないことが感じ取れます。

多くの人はお酒を減らした方が良いと分かっていますが、多量に飲み続けるとや認知症などのリスクも高めます。経済面や暴言暴力など飲酒に関連した問題が生じ、家族にも影響を及ぼしかねません。

飲酒に関してお困りの時は、お気軽に下記の相談窓口までご連絡ください。相談は無料で、ご本人からだけでなく、ご家族など周囲の方からのご相談もお受けしています(秘密厳守)。お気軽にお問

- 悩みが深くなる前に
- ◇ 県気仙沼保健所 電話 0226-21-1356
 - ◇ みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 電話 0226-23-7337

い合わせください。(みやぎ心のケアセンター 精神保健福祉士 荒井祐子)

に悪影響の可能性が高い「週4日以上かつ1日3合以上」飲酒する人の割合は応急仮設住宅(プレハブ)で7・4%、民間賃貸借上住宅で8・4%との結果になっています。

これは全国の10%へ訪問してお話を伺うと、心配な飲み方の人があるでしょう。

実際には長期の多量飲酒は睡眠の質を下げたり、気持ちの落ち込みを強めたり、自死とも関連していると指摘されています。また内臓疾患

自分では飲み方をコントロールできなくなっている方もいます。そうなる前に、飲酒で対処しようとしていた心配事を誰かに相談したり、やり



飲酒以外の改善法を

第I章

復興までの道のり

第II章

当センターを立ち上げるまで

第III章

全体の事業展開について

第IV章

業務統計報告
事業項目別の経常活動報告

第V章

地域センターごとの活動報告

第VI章

調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章

寄稿

資料



新緑が目映（まばゆ）い季節となりました。木々の景色も鮮やかさが増し、私たちの心を和ませてくれています。寒さが一段落したこの時期は、身も心も軽やかになり、仕事や私生活で充実した時間を過ごせるようになるところで、「どうも体調がすぐれない」「4月のようない」など、心身の変化も現れやすい時期でもあるとされます。

身の変化についてお伝えします。

春先に起こる体調変化とは…

新年度、4月を乗り越え、ゴールデンウィークを過ぎ、さあこれからまた頑張ろうと思った矢先に、どうも調子が出ない…、という

これって、五月病？

この時期に起こりやすい心身の不調

なぜ4月ではなく5月に？

これは実は少なくありません。このような状態を「五月病」と表現することもあります。

実際には、五月病という病気はないのですが、5月頃になると心身の調子を崩す人が多いことから、そのような言い方がされているようです。心身の不調の具体

例としては、身体がだるい、動悸（ドキ）がする、食欲がない、気がめいってしまう、やる気が出ない、よく眠れないなどが挙げられます。またこのような心身の不調は、大人だけでなく、子どもにも起こるとされます。そして、それら

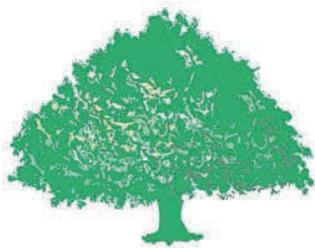
これら不調が起きてしまうのは、新しい環境に慣れていない（適応できていない）ことに身体や心が反応している、と考えられています。4月になると、新しく人と出会ったり、住む場所が変わったり、新しい業

務や役割を担ったりする等、多くの人が何らかの環境の変化に触れます。それらの変化にうまく適応できないように、試行錯誤したり調整したりしながら過ごしていきませんが、そのことと体が相当大きなストレスとなりま

す一因と言われています。これらの理由から、5月頃に症状が現れやすいとされます。

体調を回復させるためには…

「あれ？何だか調子が今一つかも…」と感じたら、4月からこの時期までのご自分の生活を振り返ってみましょう。そして、新しい事柄がいくつ起こって、どんな変化が自分自身に生じたかなどを確認してみましょう。体



悩みが深くなる前に

- ◇県気仙沼保健所 電話 0226-21-1356
- ◇みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 電話 0226-23-7337

調の変化と生活上の出来事に関連していることに気づけるかもしれません。また、このような時こそ、ご自身なりのリラクセーション法を積極的に生活の中に取り入れてみましょう。

その方法について相談したい時や、これらを試しても体調が回復しない時は、お気軽にご相談ください。（片柳光昭精 神保健福祉士）



最近、眠れてますか？

質の良い睡眠で健康づくり

朝晩は秋の気配がしてきましたね。この季節は秋の夜長と言いますように、日照時間がだんだん短くなって気候も過ごしやすいため、睡眠時間が取りやすくなる時期と考えられます。皆さんは、最近の眠り具合はいかがでしょう。睡眠は

年齢や心身の状態、季節なども関係するため、必要な睡眠時間の長さには個人差があります。そのため、必ず何時間眠らないといけないというのではなく、日中に眠気で困らない程度の自然な睡眠が良いと考えられます。

生活習慣病の予防にもなります。さらに、睡眠時間も影響します。睡眠による休息感が得られないと、集中力や意欲などが低下し、こころの健康を損ねる場合もあります。

毎日の忙しさから睡眠をすっきり後回しにすることもありますが、もしも健康の妨げにならないよう、こころの健康のために良い睡眠が取れるよう、自分の睡眠を見直してみたいかが

良い睡眠で身体とこころの健康を

睡眠時間が十分でない、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の危険性を高めるとも言われています。良い睡眠は疲労を取るだけでなく、



でしょうか。そこで、良い睡眠のための工夫をいくつかご紹介いたします。どれも今日からでも取り組めるような内容ですので、ぜひお試しください。

良い睡眠のための工夫

- ▽日中
 - ・朝、目が覚めたら日光を浴びる
 - ・夜、十分に眠れなかった場合は昼の仮眠を30分以内にする
 - ・適度な運動を行う

▽寝る前

- ・自分に合ったやり方でリラックスする（入浴をする、カフェインを摂らない、スマホやゲームをしないなど）
- ・室内の温度や明るさ、音などは自分に合った環境にする
- ・無理に寝ようとせず、眠くなってから布団に入り、起きる時刻は遅らせない

寝酒は効果があるとは言えない

眠れないから寝酒を飲む、という人はいませんか。実は寝酒は、寝つきは良くなるものの、睡眠を浅くしたり、夜中に起きる原因になったりします。総合的には、寝酒は良い改善法とは言えません。お酒よりも、ご紹介した日常的な工夫を取り入れましょう。それでもなかなか改善しない場合は左記の専門機関等をご利用ください。眠れない苦しさをひとりで抱えず、お気軽にご相談ください。（みやぎ心のケアセンター精神保健福祉士・荒井祐子）

悩みが深くなる前に

- ◇宮城県気仙沼保健所
電話 0226-21-1356
- ◇みやぎ心のケアセンター
気仙沼地域センター
電話 0226-23-7337

上手に休息をとろう

「忙しく働いている方」のための

休息・休憩のとり方

秋も一段と深まり、朝晩はめっきり寒くなってきました。このような季節の変化による、身体のだるさや疲れがなかなか取れないという方もいらっしゃると思います。日頃、誰もが感じるだるさ



や疲れは、身体や心が休息を求めているサインとも言えます。自分に合った休息法や気分転換で疲れをためないようにしたいものです。今回は、ちょっとした休憩時間でも実践できるリフレッシュ方法をご紹介します。

ストレッチや散歩で身体を動かす

仕事や家事で長時間同じ姿勢を取り続けていませんか。それにより筋肉が凝り固まっていると血流が悪くなり疲れがた

まりやすくなりま

す。短い時間を利用してストレッチを行うことで身体がほぐれ血流が良くなりま

す。外に出て散歩することもおすすめです。新鮮な空気を吸い、空を見るだけで気分転換になります。

腹式呼吸をする

不安や緊張を感じている時の呼吸は浅く、早くながちです。ゆっくり息を吐く腹式呼吸をすると、副交感神経という身体を休息させる

神経にスイッチが入ります。それによって緊張やイライラをしずめリラックスすることができま

昼寝をする

午後はなんだか身体がだるい、集中力が続かないなんてことはありませんか。そんなときは昼食後15〜20分の短い昼寝がおすすめです。横になり眠ることが難しいときには、目を



閉じて静かに過ごすだけでも脳や身体のリフレッシュとなります。

ノンカフェインで心と身体を癒す

コーヒーや紅茶などに含まれるカフェインは、頭をすっきりとさせてくれる効果がありますが、ちょっと一息入れた際にはリラクサス効果の高いノンカフェインのハーブティーがおすすめです。カモミールティーやジャスミンティーには不安を和らげる効果があるそうです。リフレッシュ方法について、一部をご紹介しますが、自分に合った

悩みが深くなる前に

- ◇宮城県気仙沼保健所
電話 0226-21-1356
- ◇みやぎ心のケアセンター
気仙沼地域センター
電話 0226-23-7337

方法はありましたか。慣れ親しんだ方法もよいですが、時には新しいことにチャレンジしてみると発見があるかもしれません。リフレッシュを試みても疲れや心身の不調が続いているときには、お気軽にご相談下さい。
(みやぎ心のケアセンター看護師・津島さおり)

震災と心身の変化について

長く厳しい季節にも、ようやく変化の兆しを感じられるようになりました。そして、決して忘れることの出来ない3月11日という節目を迎えることになりました。東日本大震災から7年という月日が経ちますが、この時期になると体調が悪くなることや、人に

よっては7年経った今、初めて心身の変化が強くなり出すこともあり。改めてご自身の心身の状態について目を向けてみましょう。

心身の変化は自然なことです

3月11日が近づくにつれて、心身に変化が起ることがあります。身体の中では、頭痛や吐き気、めまい等が起こったり、気持ちの面では、気分が落ち込み不安定になる、涙もろくなる、ぼーっとしてしまったり等です。

が不意に思い起こされやすくなる。す。。「普段はこのように」は、ご自身の変化に戸惑ったり、不安になったりすることも。周りに「もう年数も経っているのに、しっかりしない」と言われたり、あるいはご自

この時期は、震災を思い出させるきっかけが多くなります。その中で、これまで包みしまわっていた記憶や気持ち顔を出しやすくなります。そのような心の動きによって、身

体や気持ちに変化をもたらすと考えられます。

心身の変化のもう一つの特徴

このような心身の変化は、時間が経過していても継続することがあるというのも特徴の一つです。

「もう年数も経っているのに、しっかりしない」と言われたり、あるいはご自身でも「いつまでもこんな事ではだめだ」と言い聞かせたりしてしまったり、ご自身を否定してしまったり、余計につらく、苦しくなりかねません。

悩みが深くなる前に

- ◇宮城県気仙沼保健所 電話 0226-21-1356
- ◇みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 電話 0226-23-7337

し、心身の変化も少しずつ治まっています。しかし、時間が過ぎても治まらない、生活に影響が出始めた、今の状態を確認したいということがあれば、迷わずにご相談ください。ご自身に起きていることを一緒に整理しながら、必要があれば改善の方法を考えていきましょう。



通信 53

また、震災のこと

また、震災のこと



多くの場合は、3月11日を過ぎると心も落ち着きを取り戻

(みやぎ心のケアセンター 精神保健福祉士 片柳光昭)

新年度を迎えて

新しい環境に慣れるために

春の花々が咲き始め、まちの中に美しい色合いが増えてきました。皆さまいかがお過ごしですか。

春の花々が咲き始め、まちの中に美しい色合いが増えてきました。皆さまいかがお過ごしですか。

新しい環境は心身へ負担をかけることもある

新しい環境は心身へ負担をかけることもある。最初は、個人差もありませんが時間が経てくると、急ぐとかえって空回りする可能性もあります。

自分の心や身体にも目を向けてみてください。いつもより肩が凝ったり身体が重たく感じませんか。イライラしやすかったり、悲観的な考え方になっていませんか。それらは、心身への負担がたまりすぎているサインかもしれません。そういう時は、いつもより意識して休息を取ったり、趣味や運動などで気分転換をするなどのストレス対処を取り入れられると良いでしょう。心身への負担を軽くすることで気持ちに余裕が生まれれば、新しいことにも取り組みやすくなる

と考えられます。安心できる相手と話してみることも気持ちの余裕につながります。自分だけで考えている時には気がつかないことも、人に話すと気がついたり、見方を変えることができて気持ち楽になることもあります。

悩みが深くなる前に
◇宮城県気仙沼保健所
電話 0226-21-1356
◇みやぎ心のケアセンター
気仙沼地域センター
電話 0226-23-7337

新年度を迎えたこの時期は、自分自身や周囲の人の進学や就職、異動や引越など環境が変わったという人も多いのではないでしょう

新しい場所です。今までの違うことに取り組んだり、新しい人間関係を作っていくことは、自分自身の経験が広がり、成長につながる機会となります。一方で、緊張が続いて知らず知らずのうちに疲れがたまり、心身の健康に影響する場合があります。

「最初からうまくいくとは限らない」と頭に入れておきましょう。周りはいくくもいるように見えることもあるかもしれませんが、人と自分を比べず、出ていなくてもよいところに目を向けることも大切です。

ストレス対処や相談で余裕を
また、出ていないところだけでなく、

今年度も「三陸こころ通信」では、宮城県気仙沼保健所とみやぎ心のケアセンター気仙沼地域センターの職員が、こころの健康に関わるような内容をお届けしてまいります。
(みやぎ心のケアセンター 精神保健福祉士 荒井祐子)



慣れるのには時間が必要
新しい環境に慣れる

ストレス対処や相談で余裕を
また、出ていないところだけでなく、



今年度も「三陸こころ通信」では、宮城県気仙沼保健所とみやぎ心のケアセンター気仙沼地域センターの職員が、こころの健康に関わるような内容をお届けしてまいります。
(みやぎ心のケアセンター 精神保健福祉士 荒井祐子)

2学期に向けて

学校に行きたくない君へ

今年はずいぶん早くから夏らしい暑い日が続いています。暑い日が続いていますが、体の調子はどうですか。1学期を頑張った君は、夏休みに入り肩の力が抜け、ホッとしているかもしれませんね。

君にとって夏休みは、あっといふ間だけ

など感じて過ごしていませんか。それとも、休みが長いなと感じて過ごしていませんか。どちらにしても、もう少ししたら2学期が始まります。

ひとりで頑張ろうとしないで

ひとりですぐにかしようとして、無理して頑張りすぎてしまうと、体も心も元気がなくなってしまう。

2学期のことを思うと「勉強についていけない」「みんなの前で恥をかくのがこわい」「友達に無視される」「理由がよくわからないけど、学校のことを考えると体の調子が悪くなる」など心配が増えて、学校が始まってほしくないなと感じていませんか

心配な気持ちだけでなく「楽しかった夏休みが、楽しくなくなってきた」「おいしくご飯が食べられなくなってきた」「いろいろな考えて



しまつて眠れない」ということがあったら、それは【こころの助けてサイン】かもしれません。そんなサインに気づいたら、ためらわずに親や先生、周りの大人に「困っている」「つらい」「助けて」と伝えてみてください。時には「学校に行きたくない」と正直に伝えてみましょう。

君の思いを受け取った大人は、君が安心して生活できるように一緒に考えてくれるはずです。

理解してもらえ
大人を探そう

勇気を出して自分の気持ちを話しても、分かってもらえなかったり、「気のせいだ」「そんなこと言っていないでしっかりしなさい」と言われてしまったら、つらくて、ひとりぼっちだと感じるかもしれませんね。

でも、君のことを心配している大人は必ずいます。あきらめずに理解してもらえ、大人を探してみてください。

もし、周りを見つ

悩みが深くなる前に

- ◇宮城県気仙沼保健所
電話 0226-21-1356
- ◇みやぎ心のケアセンター
気仙沼地域センター
電話 0226-23-7337

けられなかったら、私たちに連絡をください。少しでも君の苦しみが軽くなるように、一緒に考えるのが私たちの仕事です。一度こころの中にあるものを聴かせてください。君の応援団の一員になりたいと思っ
(みやぎ心のケアセンター 精神保健福祉士 上杉亜矢)





通信 59

夏の暑さも落ち着き始め、朝夕には虫の音が秋の訪れを知らせてくれるようになりました。あれだけ暑かった夏ですが、過ぎ行くと少し寂しい気持ちになるのが不思議です。ところで、夏の大きな行事としてお盆がありますね。今年もお盆に家族やご親類が集まり、故人を偲び、思い出話に花を咲かせた人も多いかと思います。

れず、その人のことを思い出すだけでもつらい、悲しみが止まらないという状態で日々過ごしている人もいることでしょう。あるいは、自分の身近なそのような人に、どんな言葉をかけていいか、悩まれている方もいると

とのつながりが強ければ強いほど、その人が亡くなることで、いろいろな想いが生まれます。悲しみやつらさだけでなく、やるせない想い、自分が生きていくことの虚しさ、無力感、時には怒りや罪悪感等、本当にさ

ちを明るくしようとか、切り替えようとする必要はありません。【これほどに想う位、私にとってあの人は本当にかげがえのない存在だったんだ】と、その人とのつながりを感じて過ごすことも一つの方

かけがえのない人を

亡くしたあなたへ

思います。

まぎまぎです。

法です。

今日は、かけがえのない人を亡くした方に、そして身近にそのような人がいる方に、知っていたらきたいことをお伝え

そして、それらの想いは、数カ月後、数年後に、不意にこみあげてくることもあります。おもてに出でくる感情はそれぞれ異なりますが、

亡くなった事実が受け入れられない時は、無理に受け入れようとする必要はありません。それは、

事実を受け入れられない時は…

想いはその人への愛情の深さ

かけがえのない人

根底に共通しているものは、かけがえのない人に対する愛情に他なりません。です

準備が頭も身体も心も整っていないの

です。

周囲から、「いつまでも悲しんでいたら、あの人が悲しむよ」とか、「あの子も、元気な様子を見たがっているはずだから」との声

が、あなたを余計に苦しめるかもしれない。しかし、亡くなったことを受け入れるための準備にかかる時間は、人それぞれです。

ショックが大きければ大きいほど、時間もかかります。周りのペースではなく、あなたのペースを大切に過ごしてく

ださい。

かけがえのない人が亡くなったということと共に生きていくのは、並大抵のことではありません。時には、誰かに支え

てもらわなければならない場合もあるでしょう。もし、そのようなことがあれば、いつでもご相談ください。

(みやぎ心のケアセンター) 精神保健福祉士 片柳光昭



悩みが深くなる前に

- ◇ 県気仙沼保健所 電話 0226-21-1356
- ◇ みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 電話 0226-23-7337



上手なコミュニケーションのとり方

新しい年がスタートしました。年末年始からの慌ただしさが少し落ち着き、ほっと一息つける頃でしょうか。今月は、上手なコミュニケーションのとり方についてお伝えします。

とりながら生活しています。しかし、それが上手いくつばかりとは限りません。そこで、少し考え方や伝え方を工夫することで、コミュニケーションが上手いくような方法をお伝えしてみたいと思います。

他人に対する見方は変えられる

地域の行事や仕事などでは、いろいろな考えの人が集まって一緒に活動しています。その中には、相手と自分の考えが合わずに上手いかなくなることも

他人に対する接し方は変えられる

自分の気持ちを率

直に伝えたり、考えを上手く伝える事が難しいと感じる事はありませんか。人はコミュニケーションをとる場面です



は、まず折り合いたい事柄と、折り合いたい理由や事情を具体的に伝える事です。その上で自分の気持ちを伝え、折り合えそうな提案をすると相手に伝わりやすくなります。例えば、「これまで〇〇はやったことがなく(理由)、上手くできるか、心配です(気持ち)」。やり方を教

えてもらえると助かります(提案)というのが折り合う伝え方になります。日常生活の中に取り入れて頂けたら幸いです。それでも、人間関係の悩みがストレスになり気持ちが落ち込む、眠れないなどがありましたら気軽に相談してください。

(みやぎ心のケアセンター・看護師 津島さおり)

悩みが深くなる前に

- ◇ 県気仙沼保健所 電話 0226-21-1356
- ◇ みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 電話 0226-23-7337



「フレイル(高齢者の虚弱)」を知っていますか？

新しい元号とともに新緑のさわやかな季節がやってまいりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

フレイルとは加齢によって心身が弱ること

さて今回は「フレイル」について紹介したいと思います。

比較的新しい言葉です。馴染みがないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。フレイルとは日本語で言うところの「虚弱」で、年齢を重ねることに伴って、こころや身体の健康を保つのに必要な力が弱まり、ストレスに対処しにくくなっていく状態と言えます。

具体的には、体重が減ったり、筋力が低下したり、疲れやすくなったり、活発に動けなくなったりするものです。いわば、健康な状態と介護が必要な状態の間とも言えるでしょう。

三つのフレイルが影響して健康に悪影響を及ぼす

フレイルは、身体面のほかには、心理面、社会的な面ばかりではありません。例えば筋力が低下したり、段取りを考えにくくなるなどの精神的なフレイルや、人づき合いを持たなくなったり、家にこもりがちになるなどの社会的なフレイルもあります。



フレイルは早めに気づいて対処するのが大切

しかしフレイルは、早めに気づいて対処や治療をする、予防したり状態を改善できる可能性があります。

対処方法としては、栄養に気をつけたり、食事の摂ることや、自分にとっての楽しみながらできるものを探してみたり、フレイルの状態になる前に、自分で

運動が基本となりますが、それだけではなく、精神的なストレスの解消や家庭にとどまらない対人交流を持つことも重要です。身体面、精神面、社会面で総合的に取り組むことが望ましく、運動を例に挙げると、一人で黙々と運動するよりも、サークルなど仲間と一緒に運動する方がより効果的と考えられます。続けることも大事なことで、どの対処方法でも、自分にとっての

気づいて対処するのが難しい場合もあります。周囲の人がフレイルに気がついたら早めに声をかけ、一緒に対処方法に取り組んではいかがでしょうか。

心身の状態や対処方法などでお悩みの場合は、左記までお気軽にご相談ください。

(みやぎ心のケアセンター 精神保健福祉士 荒井祐子)

- 悩みが深くなる前に**
- ◇ 県気仙沼保健所
電話 0226-21-1356
 - ◇ みやぎ心のケアセンター
気仙沼地域センター
電話 0226-23-7337



通信 73

相談してください

もしかしてDVかも？

秋も深まり木々の紅葉がきれいな季節になりました。寒暖の差が激しいこの頃ですが、皆さま、体調はいかがですか。今回はドメスティックバイオレンス(DV)についてお伝えたいと思います。

ナリーなど親密な関係にある(あった)相手からふるわれる暴力のことを言います。暴力とは、殴る蹴るなどの身体への暴力だけを指すのではなく、人格を否定するような暴言や交友関係などを細かく監視するなどの精神的な嫌がらせ、自分や家族に危害を加えると言って脅す、生活費を渡さない、外で働くことなどを制限する、嫌がっているのに性的な行為を強要することなども暴力です。被害者の心や身体を傷つける行為で、重大な人権侵害である。

暴力を受け続ける

○「つらい」という感情がマヒしてしまふ。

DVは日常的に繰り返され、エスカレートしていく傾向があります。そういった中で、抵抗する気力を失ってしまふ、逃げるのが難しくなることがあります。

○「自分にも悪いところがあるから」と思いこんでしまふ。

DVは日常の中で



しみこむように生活に入り込むため、自分が被害者であると認識を持つことができなくなってしまう。暴力によってコントロールされていき、自分にも責任があると思ひこんだり、自分を大切にする気持ちをし失くしたりすることもありまふ。

○「子どものためだから」と我慢してしまふ。

子どもにとって、暴力を見聞きするこ

相談してください

と自体が大きなストレスになります。暴力のある環境にいて、不安を感じ、落ち着きがなくなる、非行の原因になるなど子どもの発達や生活に大きな影響を与えたとされています。子どものためにも、安心して安全な環境で暮らせることが大切です。

自分一人で解決しようと、悩んでいま

せんか。暴力のことは、なかなか相談しにくいものではない。しかし、暴力を受けているのは

悩みが深くなる前に
◇県気仙沼保健所 電話 0226-21-1356
◇みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 電話 0226-23-7337

さまざまに相談窓口があります。相談することで、問題の整理がされ、解決のきっかけがつかめるかもしれませぬ。「もしかして、DV?」「どこに相談すればいいの?」など、お気軽にご相談ください。
(みやぎ心のケアセンター看護師津島さおり)

みなし仮設入居者が発表

作品展示通し交流

県石巻合庁



石巻地方のみなし仮設住宅に住む被災者らの手仕事作品を集めた展示会と交流会が先ごろ、県石巻合同庁舎で開かれ、多くの来場者や出展者が交流した。

県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センターが主催。ちぎり絵や習字、布や和紙で作られた人形など10人の作品100点以上が並び、訪れた人の目を惹きました。寄せ植えの体験コーナーやお茶を飲むスペースが設けられ、ハンドマツ

サージやマジックショーも行われた。

開催は昨年が続いて2回目。東日本大震災の被災者に対して健康調査などの支援事業を行っているみやぎ心のケアセンターが、戸別訪問を通して創作活動に取り組んでいる人たちがいることを知り、展示と交流の場を提供しようと企画した。

石巻地域センターの樋口徹郎地域支援課長は「みなし仮設住宅に住んでいる人は、仮設住宅の入居者に比べてイベントや地域活動の機会を持ちづらい。作品展示を通して、見た人同士の交流が生まれたのではないかと

思う」と話した。和紙を使った人形作りを20年以上続けている東松島市矢本の無職舩野清子さん(72)は「震災前の作品は、石巻市南浜町の自宅と一緒に全て流された。今は飾る場所も無いけど作るのが楽しいし、見た人にもきれいだと言ってもらえた」と語った。

合同庁舎

来場者や出展者の交流が生まれた作品展

第I章

復興までの道のり

第II章

当センターを立ち上げるまで

第III章

全体の事業展開について

第IV章

業務統計報告
事業項目別の経活動報告

第V章

地域センターごとの活動報告

第VI章

調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章

寄稿

資料

過剰なテレビ視聴は要注意

心のケア 研究会 自尊心はまなざしから

みやぎ心のケアセンター主催の研修会「子どもの自尊心を育むために・映像メディアの光と影」が先日、イオンシネマ石巻で開かれた。仙台医療センター小児科医師の田澤雄作さんが、幼少期からの過剰なテレビ視聴に警鐘を鳴らした。

田澤さんは自尊心の基本は「生まれてきてよかった。愛されている」という実感である」と強調。「幼少期からの大人のまなざしの交わり合い、温かい言葉がその源」とした。

また人の脳はテレビ画面を見ている際、思考や想像、判断など「人間らしさ」をつかさどる前頭葉は機能せず、「見る」ことに関する後頭葉が主に使われている

というデータを紹介。それをもとに「短時間

間のテレビ視聴は気分転換として有効だが、過剰な視聴、メディア漬けは社会性の欠如、学力の低下につながる」と指摘した。

例が多いが、信頼できる大人の助言によって回復が可能とし、参加者に子どもの健全育成に向けた大人の責任を求めた。

研修会は本年度2回シリーズで開かれ、次回は10月17日に同会場で「子どもの心に寄り添う」がテーマ。問合せは心のケアセンター（石巻地域センター）898-6625まで。



子どもの健全育成のため多くの参加者が耳を傾けた



趣味で仲間づくり後押し

みなし仮設
入居者 作品展&交流会

みなし仮設住宅の入居者の作品が並ぶ「作品展&交流会」が6日、県石巻合同庁舎仮設会議室で開かれた。展示のほか、体験や交流コーナーもあり、住民同士が趣味を橋渡ししに親睦を深めた。

みやぎ心のケアセンター石巻地域センター（センター長・虎岩武志）こだまホスピタル副
見るだけでなく、実際に作ることで創作の楽しさを満喫

院長）が主催し、今年で3回目。仮設団地に比べ、交流の機会が限られるみなし仮設の住民が、趣味の成果の発表などを通して、生きがいと仲間づくりを進める目的で開いた。

会場には絵画やちぎり絵、つるしびな、パッチワークなど、11人による多彩な作品を展示。いずれも趣向を凝らしており、来場者が感心した様子で見入っていた。講師を招いてのちぎり絵体験も催さ

れ、好奇心を刺激された来場者が創作の奥深さを学んだ。

また、交流コーナーにはお茶っこスペースなどもあり、互いの趣味や作品作りの思いなどに花を咲かせていた。

ちぎり絵の作品を発表した高橋キミ子さん（72）は石巻市湊で被災し、現在は開北のみなし仮設に暮らす。震災後に友人の紹介でちぎり絵の魅力に気づき、「趣味を持って気持ちも変わった。展示会があることで目標もでき、来年も発表したい」とイキイキとした表情で語っていた。

第I章

復興までの道のり

第II章

当センターを立ち上げるまで

第III章

全体の事業展開について

第IV章

業務統計報告
事業項目別の経活動報告

第V章

地域センターごとの活動報告

第VI章

調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章

寄稿

資料

みなし仮設住民 手工芸作品展示

県石巻合同庁舎

東日本大震災で被災し石巻地方のみなし仮設住宅で暮らす住民の手工芸品などを集めた作品展が先日、石巻市東中里一丁目の県石巻

合同庁舎であった。

県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センターが主催。11人がちぎり絵や習字、つるしびな、布人形など100点以上を展示し、来場者は出来栄えに感心していた。

寄せ植えや折り紙の体験



多彩な手工芸品などが飾られた作品展

コーナーも設けられ、来場者が講師の手ほどきを受けながら挑戦した。

作品展はことしで3回目。被災者の健康調査などをしていく地域センターが、戸別調査のみなし仮設住宅の入居者らが手工芸などを楽しんでいることを知り、企画した。

同市開北3丁目のみなし仮設住宅に住む高橋キミ子さん(72)は震災後にちぎり絵を始めた。「春に咲く花などを中心に制作した。ちぎり絵をやっている友人や来場者と交流できる機会なので、作品展がある限り出展したい」と話した。



訪れた大勢の市民でにぎわった作品展・交流会

被災住民たちが 趣味の作品展示

心のケアセンター石巻

石巻地方の仮設住宅や災害公営住宅に暮らす住民が趣味の作品を発表する展示会・交流会が4日、石巻市東中里一丁目の県石巻合同庁舎会議室で開かれた。東日本大震災被災者らの支援拠点「みやぎ心のケアセンター」石巻地域センタ

ーが主催。ちぎり絵や絵画、ひな人形、つるし飾りなどさまざまなジャンルの作品が並んだ。

いずれも秀作ぞろいで、訪れた人は一つ一つに感心しながら鑑賞。作品を前に、同じ趣味を持つ人同士で会話が弾んだり、会場内に設けられたちぎり絵体験を一緒に楽しんだりした。寄せ植え教室やハンドマッサージを紹介した交流コーナーもにぎわった。

センターは県の補助で運営し、震災で住み慣れた地域から転居した住民に文化活動や野菜作りの場を提供、新しい地域で活動に参加できるように支援している。

第I章

復興までの道のり

第II章

当センターを立ち上げるまで

第III章

全体の事業展開について

第IV章

業務統計報告
事業種別別の経活動報告

第V章

地域センターごとの活動報告

第VI章

調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章

寄稿

資料

見守って愛情伝えよう

子どもの心のケア研修

子どもへの寄り添い方を考える「心のケア研修会」が14日、イオンシネマ石巻で開かれた。社会・臨床心理学博士の田中万里子さんが講師を務め、大人の設定したさまざまな基準よりも、ありのままの姿を認めることが子どもの幸せにつながることを訴えた。

県と県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンターが毎年実施している。教育や保健関係などの参加者に対し、田中さんは「子どもは親から幸せの価値観を知る。だからこそ、大人は何か幸せかを知る必要がある」と今回のテーマを設定した。

地域社会とのつながりが希薄化した現代の子どもは

「親の仕事は我慢することでもある」と提言した。

実際に娘の勉強に批判的な物言いをしがちだったという田中さんは考えを変えてくれた「子どもの成績は、本人が成し遂げたことに満足し、楽しむためのもの」という言葉を紹介。これを徹底したことでも、娘も自分の望むことのための努力をするようになり、主体性が向上したという。

子どもの主体性に任せることで失敗につながることもあるが、「それでも見守ってくれる人がいるから愛されていると感じる」と強調。「これらを体験させ、幸せを感じさせることが子育ての本来の目的」とした。

子どもにこうした愛情を伝え、信頼関係を築く上では、「眼差しの交し合いや微笑みなどで気持ちを表すこと」と語り、子どもとの積極的なかわり合いを求めた。



子どもに携わる職種の人々が多数聴講した

「親の仕事は我慢することでもある」と提言した。

実際に娘の勉強に批判的な物言いをしがちだったという田中さんは考えを変えてくれた「子どもの成績は、本人が成し遂げたことに満足し、楽しむためのもの」という言葉を紹介。これを徹底したことでも、娘も自分の望むことのための努力をするようになり、主体性が向上したという。

子どもの主体性に任せることで失敗につながることもあるが、「それでも見守ってくれる人がいるから愛されていると感じる」と強調。「これらを体験させ、幸せを感じさせることが子育ての本来の目的」とした。

子どもにこうした愛情を伝え、信頼関係を築く上では、「眼差しの交し合いや微笑みなどで気持ちを表すこと」と語り、子どもとの積極的なかわり合いを求めた。

聴き上手のコツ学ぶ

石巻・講座「相手に相手に関心持つて」

石巻市は18日、聴き上手養成講座を同市鑄銭場の市保健相談センターで開き、参加者は相手に寄り添って思いを受け止めることや聴き手となる自分自身をケアする大切さを学んだ。

市民や民生委員、傾聴ボランティアアراوح約55人が参加。みやぎ心のケアセンターの副センター長山崎剛さんと保健師・公認心理士の桑島由美さんが講師を務めた。

山崎さんは「聴き上手は共感的に聞くということ。どんな体験をして、どんな思いをしたか、相手に関心を持つことが大切」「相手の気持ちや考え方を褒めよう」と励まそうとしたりすると、心を閉ざしてしま



共感しながら話を聞く大切さを説く山崎さん

ればあるほど、同じ体験をした気持ちになり、つらくなることがある」と指摘。「信頼できる人に話す」「気分転換や休息を取る」「自分を認め、褒める」といったことの重要性を説いた。

講座は26日、市河北総合センターでも開かれる。午前10時～正午で、無料。石巻市民が対象。定員50人。申し込みは市健康推進課0225(95)1111か、市河北総合支所0225(62)2111。

研修会で対応学習

支援者の心のケアに焦点

震災後、さまざまな形で支援に当たっている人々の心のケアに焦点を当てた「震災心のケア交流会みやぎin

石巻」が17日、石巻市のビッグバンで開かれた。参加者は自身の心の状態を保ち、よりよい支援活動につなげる方法を学んだ。

みやぎ心のケアセンター石巻地域センターとからこころステーションの主催。交



支援者が自身の心をケアする重要性を学んだ

流会は定期開催しているが、今回は震災から6年が経ち、被災地の課題に対応する人々に疲へいが見られることから支援者の心のケアをテーマにした。約100人が参加した。講師を務めたつくば大学医学医療系災害・

地域精神医学教授の高橋祥友さんは支援者の「燃え尽き症候群」を防ぐために必要なこととして①仕事の意義と限界、自分の現状を知ること②業務から適度に距離を置くこと③同僚からのサポートを挙げた。

とを強調した。加えて「多くの業界で、先輩から直に教えてもらう機会が減り、若手の孤立を招いている。管理する立場にある人は、1日の業務終了後に若手の話を聞く機会を持ってほしい」と呼び掛けた。

このうち同僚については、業務特有の悩みなどを理解できる存在であるとし、仲間同士の支え合いで息の長い支援につなげるこ

第I章 復興までの道のり

第II章 当センターを立ち上げるまで

第III章 全体の事業展開について

第IV章 業務統計報告 事業項目別の経活動報告

第V章 地域センターごとの活動報告

第VI章 調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章 寄稿

資料

「支援者の心もケア必要」

専門家が講演 PTSDなど解説

東松島



支援者の心の健康について語る前田主任教授

第17回「震災心のケア交流みやぎin石巻」(一般社団法人震災心のケア・ネットワークみやぎ ところステーションなど主催)が先日、東松島市矢本東市民センターで開催された。福島県立医科大医学部災害こころの医学講座の前田正治主任教授が「支援者の心の健康と感情労働の視点から」の演題で講演した。

東日本大震災後、被災者を支援する自治体職員らが複雑、多様化する問題への対応などから業務が増え、心身の疲弊が感じられるケースが増えているため、癒やしをテーマに企画された。県、市、社会福祉協議会職員や看護、医療、NPO団体の関係者ら約70人が聴講した。

前田主任教授は、看護師をはじめ、医療・心理・福祉・介護などで働く多くの対人支援職が相当する「感情労働」とバーンアウト(燃え尽き症候群)について説明。「受け手の不満足は担い手の職責感情となり、あたかも自分が悪いと思いついてしまう」と語った。

福島県被災自治体職員の面接調査に触れ「地震や津波、原発事故より、住民からのクレームが怖かったと語る職員もいた」と説明し感情労働の難しさを指摘した。

震災から14カ月後の県内の自治体職員の心的外傷後ストレス障害(PTSD)、うつ病、精神的不調などに関するアンケートについても紹介。「1番は消防隊員と想っていたが、最も悪かったのは自治体、病院の職員でびっくりした」と話した。

自治体職員らの支援について助言。「スタッフの確保が大事」と前向きした上で、継続的なカウンセリングや考え方を柔軟にする練習などを取り入れる必要性を説いた。

「愛情不足で行動に障害」

児童精神科医が講演

石巻

乳幼児期に保護者、特に母親と信頼関係をつくる愛着（アタッチメント）が十分に得られなかったことによつて問題行動へとつながる愛着障害について学ぶ講演会が14日、石巻市北村の遊楽館かなんホールで開かれた。

千葉県市川市にある国立国際医療研究センター国府台病院児童精神科診療科長の宇佐美政英さんが「愛着障害の子どもと、その親を支える」をテーマに話した。

乳幼児は、母親という自分を守ってくれる絶対的な安全基地を持つことで、徐々に活動、行動範囲を広げていく。



幼児期の愛着障害について講話する宇佐美さん

宇佐美さんは「愛着を受けることで、自分は支えられる価値がある」という確信を得る。逆に虐待などで愛着が十分に得られなかった場合は、自分を無価値な人間と感じ、それが成長するにつれ、日常生活に支障を来す障害となる場合がある」と説明した。

ある子どもについて「他人になかなか心を開かない自己的な対応や、落ち着きのない多動性も同時に見られる場合がある。思春期になると無価値な自分という思いが暴走し、それが自傷行為など激しい行動につながるケースがある」とした。

妊婦が産後うつ状態から、子どもに対して十分な

愛着行動を取れない場合もある。宇佐美さんは「周囲のケアがあれば、子どもが愛着障害に陥ることを防ぐことが十分可能だ」とし、地域ぐるみの支援態勢の必要性を訴えた。

また、愛着障害に苦しむ子どもたちも「粘り強い治療で『自分は無価値』というトラウマ（心的外傷）を少しずつ取り除くことができる」とし、宇佐美さんは医師や保健師などによる連

携の大切さを強調した。講演会は県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンターが、東日本大震災の被災地の子どものメンタルヘルズ支援活動の一環として開催した。

第I章

復興までの道のり

第II章

当センターを立ち上げるまで

第III章

全体の事業展開について

第IV章

業務統計報告
事業項目別の経活動報告

第V章

地域センターごとの活動報告

第VI章

調査研究報告および他誌掲載原稿

第VII章

寄稿

資料