

みやぎ心のケアセンター

震災による様々な心の問題を
包括的・継続的にささえる

東日本大震災による様々な心の問題に対応している「心のケアセンター」が東北3県に設けられ、活動を継続している。

そのうち最も早く設立されたのが、みやぎ心のケアセンター（小高晃センター長）だ。

大震災が起きてから5年以上が経過したが、心の問題への支援の必要性は、ますます高くなっていると言える。

宮城県内の状況について、センター長の小高さん（医師）、副センター長の山崎剛さん（臨床心理士）、

企画部長の渡部裕一さん（精神保健福祉士・社会福祉士）に話を聞いた。

* *

被災3県に補助金を交付して行われる「被災者の心のケア支援事業」が平成23年度にスタート。

みやぎ心のケアセンターは、県からの要請を受けて、同年12月に、社団法人宮城県精神保健福祉協会（25年4月より公益社団法人）が設置した。

現在、仙台の基幹センター、石巻と気仙沼の地域センターの計3カ所を拠点に活動を展開している。

活動の柱は、6事業（地域住民支援・支援者支援・普及啓発・人材育成・各種活動支援・調査研究）で、これは発足時から変わっていない（表1参照）。

地域住民の支援は

自治体と足並をそろえて

このうち地域住民支援は、宮城県が毎年実施している「応急仮設住宅等入居者健康調査」の結果を受けて行い、心の問題が懸念される住民を訪問する活動が大きなウエイトを占める。

たとえば、心の健康をチェックする「K6」と呼ばれる調査項目があるが、深刻な問題が発生している可能性が高いと推測される「13点以上」の割合をみると、減少しつつあるとはいえ、昨年度調査では民間賃貸借上住宅入居者で6.4%、プレハブ仮設住宅入居者で7.5%という状況だ（表2参照）。

これは全国平均の3%の2倍以上で、震災前年の調査結果の5.2%（平成22年国民生活基礎調査・宮城県/20歳以上対象）と比べても、まだまだ高い状況が続いている。

健康調査の結果に基づく訪問支援は、基本的には各自治体で行い、対応しきれないところを心のケアセンターがフォローしたり協力したりしている。

「自治体からの依頼を受けて、ご自宅を訪問します。リスクが高そうな場合、1カ月後に再訪問したり、早急な対応が必要な場合は医療機関に紹介するといった対応をしています。自治体の担当者と足並をきちんと揃えて行うことを常に心がけています」（渡部さん）

地域住民支援の実人数は、27年度は2859人。前年度の2930人（概算）から微減している。

「自治体などと協力・分

表1 事業ごとの活動件数

	26年度	27年度
①地域住民支援	7,373	7,680
②支援者支援	1,915	1,606
③普及啓発	396	378
④人材育成	171	159
⑤各種活動支援	24	10
⑥調査研究	20	17
会議連絡調整	2,632	2,159

表2 こころの健康 (K6) (単位：%)

	5点未満	5～9点	10～12点	13点以上	世帯数
●民賃仮設住宅					
H27調査	64.6	21.8	7.5	6.4	9,807
H26調査	62.8	22.8	7.8	6.7	14,454
H25調査	61.4	24.1	7.7	6.8	20,698
H24調査	58.4	25.2	8.4	8.0	24,297
H23調査	53.1	27.8	9.5	9.6	19,746
●プレハブ仮設住宅					
H27調査	60.7	23.8	8.0	7.5	6,216
H26調査	57.6	25.2	9.0	8.2	9,769
H25調査	56.7	25.9	9.0	8.3	12,324
H24調査	54.7	26.3	9.5	9.5	14,494

表3 地域住民支援の実数 (平成27年度・年齢階層別)

	男性	女性	合計	
				%
20歳未満	35	26	61	2.1
20～29歳	51	79	130	4.5
30～39歳	103	155	258	9.0
40～49歳	162	174	336	11.8
50～59歳	186	205	391	13.7
60～69歳	343	327	670	23.4
70歳～	384	541	925	32.4
年齢層不明	28	60	88	3.1
合計	1,292	1,567	2,859	100.0

表4 朝又は昼から飲酒することがある (%)

	民賃仮設住宅	プレハブ仮設住宅
H27年度	2.4	1.9
H26年度	2.1	2.1
H25年度	2.1	2.2
H24年度	1.8	1.8

担して支援を進めてきた結果ですが、この数字だけでも被災者の状況は判断できません。改善している面もあれば、深刻になっている面もあります」(渡部さん)

**60歳以上が5割超
アルコール問題も深刻**

27年度の2859人を年齢階層別にみると表3のとおりで、60歳以上が5割を

超えている。「沿岸部で被災し、その時は認知症がありながらも地域のつながりの中で安定していた方が、内陸部の子どもたちのところに引越してきて、つながりが断たれる中で周辺症状が活発になり、治療が必要になるケースもあります」(小高さん)

「復興住宅では自分から出ようとしなければ、完全

に孤立していきます。たとえば少し耳の遠い人だと、玄関のチャイムが鳴っても気づかず、誰とも話をしない状況におちいります。高齢者の問題では、一人暮らしの孤立化が一番気になります」(山崎さん)

「念願の復興住宅に入っ

たたとえば健康調査で「朝又は昼から飲酒することがある」割合をみると、横ばいしないし増加傾向がみられる(表4参照)。「1人あたり訪問回数が多い事例として、男性のアルコールに関連するケースが比較的多い状況がみられます」(渡部さん)

表5 支援対象者

(延べ件数：N=4,772) (27年度)

	件数	%
行政関係者	2,789	58.4
仮設支援員	347	7.3
医療関係者	265	5.6
民間団体	258	5.4
教育関係者	225	4.7
サポートセンター	146	3.1
地域包括支援センター	142	3.0
児童福祉	124	2.6
社会福祉協議会	117	2.5
職能団体	69	1.4
障害福祉	39	0.8
ボランティア	29	0.6
企業	26	0.5
高齢福祉	15	0.3
保健推進員	13	0.3
公的団体	10	0.2
自治会役員	7	0.1
民生委員・区長	5	0.1
警察	4	0.1
自助グループ	2	0.0
その他	140	2.9

予防活動も継続

地域住民支援は、心の問題が懸念される人の支援にとどまらない。予防活動も継続して行っている。

その一つが、主に市民を対象にした「心のエクササイズ研修」だ。ストレスへの対処方法など認知療法・認知行動療法の基礎を学ぶもので、研修は、1回あたり1時間半の講義・演習を計6回行う。

受講者からは「楽しく学習できた」や「認知行動的なスキルを知れて、ために

なった」、「職場でうまくい

かなくなりかけていたため、心強く助けられる研修でした」などの感想が聞かれた。23年度から継続して実施しており、27年度までに計255人が受講した。

「震災の年の秋に、東北大学に予防精神医学寄附講座ができ、そこと連携して被災地支援を色々なたちで進めています。心のエクササイズ研修もその一つです」(小高さん)

支援者支援と人材の育成

自治体職員等の支援者の支援にも力を入れている

(表5参照)。

「被災地の職員はもちろんですが、被災地以外の自治体も業務量は増えたままだと感じています。そこで、センターの職員が自治体職員

の健康相談に向いていて、その自治体と一緒に活動をするといったこともしています。『センターの職員には相談をしやすい』といった声もあります」(小高さん)

心のケアを担う自治体職員等の力量アップをはかるため、各種研修も継続して行っている。

支援者支援の一環として、自治体への精神保健福祉士や看護師などの専門職の出身も継続している。センターから自治体等への出向者は、26年度は11人、27年度は8人、そして今年度は7人。

今後の課題

地域の変化やこれまでの活動ふまえた当面および今後の主な重点課題は、表6のとおり。

このうち支援団体の撤退については、「震災から5年が過ぎたことを節目に、

今年4月に撤退されたところがあります。地域住民のニーズはまだ多いので、それぞれの地域でどう対応していくのか、大きな課題の一つです」(渡部さん)

子どもや家族への支援も、長期的な対応が求められる課題の一つだ。

「校舎が津波被害に遭い、ほかの学校の校庭に移転しているところもあります。そうした環境の変化とか、自宅の転居などの影響を受けている子どもも多いので、非常に大切な課題です」(渡部さん)

「以前つとめていた病院で、被災した高校の全生徒にアンケートをしたことがありました。結果は、落ち込んだり、死にたいと思うといった回答割合が予想していた以上に高かったのです。そして、その結果を担任に返して、個別に面談したりしたら、非常にめざましく改善しました。心の



山崎さん
センター発足の翌年4月に着任（常勤）。それまでは宮城県中央児童相談所長をしていた



小高（こだか）さん
今年4月にセンター長（非常勤）に就任。宮城県立精神医療センター院長などを歴任し、現在は仙台市内のエバーグリーン病院院長



渡部（わたなべ）さん
仙台市内の原クリニック（精神科）に勤務。震災以降、週1日はクリニック、その他はセンターに出向勤務している

問題は、心の専門家に任せがちですが、そうではなくて身近な人が相談にのったり、つながりを作ることが大切だと、改めて気づかされました」（小高さん）

仮設住宅の支援員など支援者の今後の活動も、課題の一つになっている。

「仮設の支援員さんや、見守りを主に担当する方が雇用されていて、そうした方々がこれまで心のケアの面でも非常に大きな役割を果たしてきました。しかし、復興住宅等への転居が進む中で、これまでの経験やノ

ウハウを持ちながら退職していく方がいます。今後も何らかの形で地域に貢献できないだろうかと検討しているところもあります」（渡部さん）

センターの職員の確保・養成も課題の一つ。

「当初は募集をしなくても多くの問い合わせがあり、海外在住で応援にかけつけた方もいましたが、今は募集してもあまり反応がない状況です。専門職団体に情報を流したり、個人的になつなかりで打診したり、

ハローワークも活用して募集しています」（渡部さん）

将来をみすえて
これまでの活動を振り返って副センター長の山崎さんは、「大きな災害が起ると、心のケアの問題は

表6 今後の主な課題

<p>（県内全域）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● アルコール関連：支援者層の広がり、自助グループの立ち上げ、定着 ● 住環境の変化（復興住宅への転居等）により生じる問題：仮設住宅での人間関係が絶たれる、転居先で馴染めない、就労しているため不在、拒否等により支援が行き届かない人へのアプローチ ● 支援団体の撤退：県外の支援団体の撤退に伴い、地元支援団体との連携やスムーズな引継ぎが必要 ● 子ども関連：ひきこもりや不登校、いじめ、保護者の貧困や虐待などに関する諸問題 ● 行政職員等の労働状況：健康調査では改善は認められるものの、震災直後に受けたストレスが十分に軽減されないまま、多忙な業務を継続している現状が明らかになっている ● 支援者の今後の活動：サポートセンターや各自治体で被災者支援活動を担った人々のフォローアップ <p>（各圏域）</p> <ul style="list-style-type: none"> ○一部の地域では、復興の遅れに対する苛立ちが強くなっている。 ○内陸部に避難した人々は、情報が届きにくくサポートが受けにくい状況が続いている。県の健康調査後のフォローや、広域の交流会の声掛けだけが頼り。 ○今年度、復興事業のピークを迎える自治体では、行政職員の業務負担が高い状態。
--



必ずクローズアップされま
す。しかし、たとえば『心
の相談コーナー』を設けて
も、『心』という言葉が付
くと、精神病など重い病氣
をイメージされる方が多
く、『私には関係ない』と
敬遠されがちです。しかし
今回、心のケアセンターを
はじめ関係機関・関係者が
予防も含めて活動を継続し
てきたことで、『心の問題
は、誰もが持つっていて、特
別な問題ではない。必要が
あれば気軽に相談すること
が大切である』といった受



け止め方が、少し広まっ
てきた気がします。『心が
ちよっと調子悪いみたい
だ』などと、みんなで言え
るようになればいいと思
います』と話す。
仙台市内の病院長でもあ
る小高さんも、「私は、統
合失調症の方の治療をする
機会が多かったのですが、
震災直後には『よく眠れな
い』という訴えを多く聞き
ました。その一方で、『震
災により、周囲の人も自分
も同じように被災して大変
な状況になったことで、み



んな同じなんだと思えて、
気持ちが悪くなった』と話
をされていたのを、とても
印象深く記憶しています。
障害も災害も人間の苦しみ
として共通性がある、と
いった理解が深く行き渡る
社会になればいいなという
思いがあります。地域の力
が増してくるような応援を
することも、心のケアセン
ターの大きな役割だと思
います』と語る。
大震災から5年以上過ぎ
たが、さらに長期的・継続
的な心のケアと、それに対

(上)

震災心のケア交流会の様子。支援者間の連携を深め、支援の輪が広がり、被災されたすべての方々が安定した生活を送ることができるよう、交流会を継続して開催している

(下2点)

石巻地域センターが25年4月に開設した「石巻ここファーム」の様子。震災により活動の場を失い引きこもりがちになった方々を対象に、野菜や花の栽培・収穫などの畑作業を通じて、交流の場を提供し、心と身体の健康を取り戻してもらおうことを目的としている

(※3点とも、みやぎ心のケアセンター提供)

◆みやぎ心のケアセンター

(基幹センター) 〒980-0014
仙台市青葉区本町2丁目18-21 タケダ仙台ビル3F
電話 022 (263) 6615
FAX 022 (263) 6750

*28年度の職員数は、3センター合計で72名(28年4月1日現在)。当初は県外からが約半数を占めていたが、現在は1割以下。

<http://miyagi-kokoro.org/>

する国も含めた重層的な支援が、引き続き求められている。