

おすすめ本紹介

『酔いがさめたら、うちに帰ろう』 鴨志田 穂

講談社



前15号でもアルコール問題が取り上げられていたので、関連してこの一冊をご紹介します。漫画家の西原理恵子さんの元夫で戦場カメラマンだった著者の自伝的小説です。

ユーモアを交え、テンポ良くストーリーは進みますが、アルコールがもたらす身体への深刻な影響、飲酒欲求と家族への想いの狭間での葛藤、精神科病棟や自助グループでの人間模様など、アルコール問題を抱える当事者のリアルが丁寧に描き出されています。

ちなみにこの作品も映画化されていますが、西原さん原作の漫画「毎日かあさん」という作品も映画化されていて、元夫のアルコール問題を家族の目線で捉えています。妻の心配をよそにスリップ(再飲酒)と吐血を繰り返す元夫の姿が観る人の心を締め付けます。小泉今日子さんと永瀬正敏さんの夫婦役が見事にハマっています。

どちらも、アルコール問題を理解する上でとても参考になる作品です。

(紹介者:みやぎ心のケアセンター 企画部部長 渡部 裕一)

「こんな時、あんな時、どうする?」～支援のお悩み相談コーナー～

今回は30代の保育士さんから頂いた質問について、当センターの山崎副センター長が回答いたしました。紙面の都合上、抜粋した回答を掲載しています。回答の全文は、当センターホームページをご覧ください。

質問 「ぼくなんか、どうせできないもん。ぼく、変だもん」が口癖の子どもがいます。

以前、水色の象の絵をかき、私はかわいいねと褒めたのですが、その絵を家に持ち帰り、お母さんに見せたところ、「象は灰色でしょ。なんで、へんな色使うの?おかしいでしょ。書き直しなさい」と言われたようです。それがきっかけかどうかはわかりませんが、口癖が目立つようになりました。園でも自信が持てず、元気のない日が続いている。どのように接したらいいでしょうか。(30代保育士)

回答

自分に自信が持てず、自分に対する否定的な気持ちを持っている子ども(A君)への対応についての質問としてお答えいたします。

まず、A君がいつ頃から、何がきっかけで「ぼくなんか、どうせできないもん。ぼく、変だもん」などという言葉を発するようになったのでしょうか?できる限り調べてみることは、子どもを理解する上で大切だと思います。

子どもが自尊心や自己肯定感を持てるようになるためには、子どもに関心を持つ必要があります。保育士さんがA君に対して、「私はあなたに本当に关心があるのよ」という気持ちを伝えるために、何ができるでしょうか?例えば、A君が水色の象の絵をもってきたときのことを考えてみてください。ほめる前に、「先生はあなたに关心があるのよ」という気持ちで、「この象さんはどんな象さんなの?」「何をしているの?」「どういうことで水色をしているの?」と聞いてみて下さい。このような質問をすることにより、子どもが作成したものに対して、あなたが本当に興味を持っていることを伝えることができます。

またもし、あなたが「象さんは灰色なのに」と思っていたら、「先生ちょっとびっくりしちゃった、だって象さんは灰色をしていると思っていたのに、どういうことでA君は水色にしたの?」というように尋ねてもよいと思います。

このような対話を持つことによって、子どもが何を伝えたいのか、何をわかって欲しいのか、どんな気持ちなのかがわかってきます。そうすることにより、A君に対して、またA君のやっていることに対して、大人が興味、関心を持っているよ、ということを伝えることができると思います。

(回答者:みやぎ心のケアセンター 副センター長 山崎 剛)

こちらのコーナーに記載する疑問や悩みは1~2つを想定しておりますが、頂いた疑問や悩みにつきましては、すべて回答いたします。メールまたはFAXにて、お気軽にお寄せ下さい。

連絡先 基幹センター 企画部 企画課

TEL 022-263-6615 FAX 022-263-6750

宮城県仙台市青葉区本町2-18-21タケダ仙台ビル3F

kokoro-kikaku@hotmail.co.jp http://miyagi-kokoro.org/

石巻地域センター 0225-98-6625

宮城県石巻市東中里1-4-32 宮城県石巻合同庁舎別棟2F

気仙沼地域センター 0226-23-7337

宮城県気仙沼市東新城3-3-3 宮城県気仙沼保健福祉事務所2F

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成29年3月22日発行 第16号

～被災地域で活動されているみなさまへ～



「心の復興途上」

石巻地域センター長 虎岩 武志

震災から間もなく6年が経過しようとしている。今年中学校に入学する子供たちは当時まだ小学校に入学前であったということを考えると、6年間という年月は果てしなく長いものであることが実感される。そして年月の経過とともに仙台市の中心部をはじめとした津波被害を受けていない地域では、多くの人々が日常生活の中において震災後であるということを実感することは稀になってきている。ここ石巻においても、蛇田地区の商業施設群など一見すると復興が進み震災の爪痕は薄れてきているように感じられる。しかし、復興公営住宅が立ち並ぶ姿は震災後であることを強く意識させられる。更に、南浜地区の荒涼とした景色を目にして、何年経過したとしても元の通りに戻ることはないという被災地の現実を再認識させられる。

人々の心はどうか。そもそも被災の程度が軽い人から、仕事、生活、家、家族、友人、多くのものや人を失い心に深い傷を負った人まで個人による差が大きい。心の傷がいえず生活も立て直せぬまま現在に至っている人もいれば、傷を抱えながらも日々の生活に向き合い、前を向き、様々な困難を乗り越えて、外からはわからない程度に回復に向かっている人も多い。回復までの時間に差があるのは当然であろう。昨年頃より応急仮設住宅から復興公営住宅への転居は進み一つの区切りにはなっている。それでも震災により心に傷を負った人たちの心の傷は南浜地区の景色と同様であり元の通りに戻ることはなく、健康な心を取り戻すまでの間支援を必要とする人がいるのだと思う。

私は石巻市のこだまホスピタルに勤務している。震災前から通院している方の中にも様々な傷を負った人がいる。夫を亡くしたAさん。しばらく夜も眠れず、仕事に熱中することで心の隙間を埋め、気丈にふるまい診察の場でだけ心の中を少しだけ見せていく。子供を亡くしたBさん。しばらくは軽躁状態となり気分が高まりがんばってきたが、落ち着きを取り戻すと悲しみに襲われその気持ちを漏らしていく。このような正常な反応に対して精神科医はなんと無力なことか。ただただ話を聞き気持ちを共有してあげることしかできない。しかしこのような関わりはおそらく重要なことで病院よりもむしろ様々な生活の場で多くの支援者により行われてきている。

震災後もっと多くの人が心の病気になるのではないかと危惧された。しかし、実際には当院のデータを見る限り増加はしていない。新患や入院の患者さん数をみると震災前後で同数である。これは、おそらく多くの支援の方が心のケアにかかわることで、心に傷を負った人たちが病気になるのを防ぎ心の健康を取り戻す手助けをしたことによると考えられる。心のケアセンターの活動もその重要な活動の一端を担っていると自負している。今後も支援を継続し石巻地区の精神保健活動に寄与していきたい。



石巻地域センター 0225-98-6625

宮城県石巻市東中里1-4-32 宮城県石巻合同庁舎別棟2F

特集

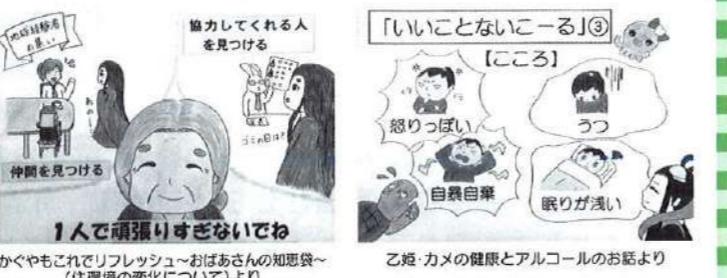
2016年度をふりかえる

楽しく身につくメンタルヘルスの普及啓発を目指して

気仙沼
地域センター

気仙沼地域センターでは今年度、五感を使った体験型の普及啓発活動に取り組みました。具体的には、視覚を意識した「紙芝居」や「寸劇」、聴覚に訴えかける歌や楽器などの「音楽」、体を動かす「リラクゼーション」や「セルフケア」を体感してもらうなどであり、これらを組み合わせ、ご参加の方や会の目的に合ったものを提供してきました。この取り組みのきっかけは、「多くの人にとって参加してもらいやすく、そして楽しみながらメンタルヘルスについての知識を身につけてもらえる、そんな時間を作りたい」という思いから、スタッフ全員でアイディアを出し合いました。これまで、気仙沼市・南三陸町両市町の関係機関から声掛けをいただき、ご好評をいただいている。中でも「紙芝居」は4~12月までに33回行っています。紙芝居の登場人物やストーリーは多くの方に親しみを持っていただけるよう有名な童話を基に、身近な身体疾患やメンタルヘルス、復興期特有の問題などを盛り込み作成しています。そのため参加している方の関心は高く頗りいたり相づちをうつたり、楽しみながらメンタルヘルスの知識にふれている様子を感じています。また、同席した支援者の方には一緒に読み手として手伝ってもらったりもしています。

今後も復興の段階によって変化していくであろうニーズに合わせた活動を行っていくよう取り組んでいきたいと思います。



「普及啓発活動の取り組みをご紹介します」

基幹センター
地域支援課

地域支援課では、個別訪問を通じて地域住民支援を行いながら、様々な喪失感や大変だった体験を表現したり、共有できる機会のないまま孤立感を抱え、立ち直りに時間がかかっている方々への支援の重要性を認識し集団活動を行っています。孤立防止、アルコール問題への対応、心の健康についての啓発を目標に「体験を語り合う」、「役割を見出す」、「楽しみを持てる」場等を提供しています。

その中から今回は、山元町との共催で取り組んでいる「心の健康づくり教室」を紹介します。この教室は、震災後5年が経過し、避難生活から住宅再建等での環境の変化に伴い、心身ともに疲れやすい住民の状況を考慮し、28年度より5地区で開催しています。

具体的には、山元町精神保健医である吾妻医師（いづみの杜診療所院長）による「認知症・うつ病について」の講話の後、地域支援課職員がストレスと心の関係の説明、ストレス対処法の実技と楽しい作業（しおり作り）を行いました。参加者は毎回十数名で、「認知症は身近なことだと感じた」、「相談場所が身近にあることがわかつてよかったです」、「ストレッチで身体と心が軽くなった」、「しおり作りは簡単で楽しかった」等の感想をいただきました。3年間で山元町の全地区での開催をめざし、来年度も継続予定です。



— 各課がお伝えしたい今年度の活動 —

被災された方々の声から生まれた活動

石巻
地域センター

石巻地域センターでは、被災された方々の声を大事にすることを念頭に活動をしてきました。

センター開設当初に健康調査で伺った方から「震災前のように農作業がしたい」という声があり、農作業を通して交流の場とした被災者交流支援事業「ここファーム」を平成25年4月より始めました。

民間賃貸借上仮設住宅入居者（民賃仮設）の健康調査の中で「民賃仮設に住んでいる者には、交流する場がない。」という声が多く寄せられたため、「作品展示と交流会」を平成25年3月から開催してきました。この交流会に参加された方々から「私も作品を作りたい」「交流しながら作品作りができる場を作りたい」という要望があり、民賃仮設入居者に交流の場を提供することを目的として、手芸教室（ちぎり絵）を平成25年10月から行い、平成27年度からは対象の枠を『被災住民』と広げたところです。

在宅の精神的不健康な方が安心して活動できる場が少ないため外出しない、一人で医療機関を受診できず、在宅で過ごすことが多いという家族や本人からのお話で、自信の再獲得と自立の第一歩につなげる目的として、希望者に「生活教室」を平成27年9月から行っています。

私たちは、これからもこれまでと同じように活動をしていきたいと考えています。しかし、復興住宅への転居により、被災住民の分散化が進んでいます。参加者の送迎が広範囲になってきたこと等、状況が変化してきており、一つ一つの課題を検討しながら、活動を進めなければなりません。



「熊本地震における宮城県DPATとしての活動」

基幹センター
企画課



屋外運動場のテント村（益城町総合体育馆）

平成28年4月の熊本地震発災に伴い、宮城県からもD P A T（災害派遣精神医療チーム）が出動することになり、当センターからは5月3日から5月9日までの第4陣に、3名（精神科医1名、精神保健福祉士2名）を派遣協力しました。県内の医療機関から派遣された看護師と計4名でチームを編成し、主に益城町で支援活動を行いました。

宮城県D P A Tの役割は、①避難所を訪問して地域住民支援を行うほか、②さまざまな支援団体から寄せられる依頼を受け、この時期に活動していた茨城県や岐阜県のD P A Tへの役割の調整、③被災経験に基づく情報提供などでした。地元関係機関に余計な負担をかけないという方針を他県のチームとも共有したこと、スムーズな連携につながりました。

「宮城県」と記されたビブスを見て、訪問した先々で「まだまだ大変なのによく来てくれました」「宮城はどうでしたか？」等、声を掛けて頂きました。

後発チームから、「宮城チームが外部団体の調整役を担ってくれて、現地の保健師がとても感謝していた」という報告がありました。震災の経験から現場の負担も充分考慮した「丁寧な調整」が、評価されたのではないかと感じました。今後も復興に向け、お互いに協力していきたいと思います。



母朝の朝礼～
(益城町保健福祉センター)