

# みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成 26 年 9 月 1 日発行 第 10 号

～ 被災地域で活動されているみなさまへ～

## 地域の健康づくりに必要なこと

みやぎ心のケアセンター 地域支援部長 福地 成

当センター発足して間もなくの出来事です。少しづつ地域の役割が増えて、スタッフが忙しく動くようになっていました。あるスタッフに「福地先生、お疲れじゃないですか。早めに上がってくださいね。」と言われました。私は自分のことを労ってくれていると思い、その思いやりに少し嬉しくなりました。「気遣ってくれてありがとう。でも、そんなに忙しくないからまだ大丈夫だよ。」と答えました。するとスタッフの表情がやにわに変わり、少しきつい口調で突き放すように言いました。「先生。勘違いしないでください。先生は管理職なんですよ。あなたが遅くまで残っていると私達も頑張らないといけないと思ってしまいます。それではみんな身体がもちません。」なるほど。身を粉にして働く文化を管理職が作ってしまうと、その職場全体が不健康になるのでしょうか。



予防医学には集団免疫という概念があります。予防接種（インフルエンザのワクチンなど）をすることで誰が恩恵を受けるのか考えてみます。免疫ができて病気になりにくくなるので、接種した本人は恩恵を受けます。次に、家庭内に病原菌を持ち込まなくなるので家族も病気になりにくくなります。同じ理屈で考えれば、学校のクラスメイトや職場の同僚も恩恵を受けます。健康な人を増やせば増やすほど、既にいる健康な人をより健康にするほど、集団全体が健康になるのです。災害後の地域づくりにおいて、支援者自身もまぎれもなく地域の構成員です。地域を健康にしたいと願う私達支援者は、最低限自分自身の健康を維持する義務があるのだと思います。

自分の健康を守ることが全ての基盤なのでしょう。自分で守れないのであれば、家族や仲間、チームメートに手伝ってもらうようにしましょう。自分が頑張りすぎているときに、きちんとストップをかけてくれる仲間づくりが地域の健康づくりにつながるのだと思います。



## 被災者支援に携わっているみなさま 交流を深めませんか？

みやぎ心のケアセンターでは、県内で被災者支援に携わっている方々のネットワーク形成、情報共有を目的に、「震災心のケア交流会みやぎ」を開催しております。

今年度も県内各地域での開催が予定されております！

支援者の方々の仲間づくり、そしてご自身と地域の健康づくりにお役立ていただければと思います。

### 第8回 は南三陸で開催！

平成 26 年 9 月 5 日(金)

12:30～15:00

テーマ：『明日へ向かう支援』

＜お問い合わせ先＞

気仙沼地域センター

0226-23-7337

中面には第9回開催の  
ご案内もございます

## 心のケア研修会を開催します！

石巻地域センター主催で「心のケア研修会」（後援：宮城県、宮城県教育委員会）を開催いたします。

この講演会では、子どもの自尊心を育むために、また子どもの心を聴きながら、支援者として何が出来るかについて考える機会としていただきたいと思います。なお、研修会は2回シリーズで開催いたしますが、いずれか1つのみの参加も可能です。

日 時	平成 26 年 9 月 26 日 (金) 14:00~16:00	平成 26 年 10 月 17 日 (金) ※ 受付開始時間 13:30~
内 容	子どもの自尊心を育むために支援者が出来ること ～ 映像メディアの光と影～	子どもの心に寄り添う ～ 自分癒しの力をいかす関わり方～
講 師	国立病院機構仙台医療センター小児科 田澤雄作 先生	サンフランシスコ州立大学名誉教授 田中万里子 先生
場 所	イオンシネマ石巻 7 番劇場 (石巻市茜平 4 丁目 104 番地 イオンモール石巻内 2F)	
対象者	子ども・児童生徒に関する職種 (保健師・保育士・幼稚園教諭・小中学校教諭) 等	
申 込 み 締 切 日	平成 26 年 9 月 12 日 (金)	平成 26 年 10 月 3 日 (金)

申込み・問い合わせは **石巻地域センター(☎0225-98-6625)** までお願いいたします

## 本吉地域福祉まつりが開催されました



行わっています。当日は生憎の雨模様でしたが、たくさんの住民の皆様が参加され、賑わいました。

地域の医療機関や福祉団体等のブースが多数設けられ、在宅医療・介護についての講演やパネル掲示、相談コーナー等が開かれました。この他にも住民の方々が実際に体験できるような非常食の試食、キャップハンディ体験、子どもから高齢者まで一緒に楽しめる世代間交流といった触れ合うブース等もありました。

住民の皆様が体験したりふれあったりと楽しんで交流しながら、福祉を身近に感じて、住み慣れた地域で安心して生活できる地域づくりへの理解を深める機会となりました。

今回は地域の催し物について紹介させて頂きます。平成 26 年 6 月 29 日 (日)、本吉総合体育館で「本吉地域福祉まつり～みんなでいろんな輪をつくろう～」(気仙沼市社会福祉協議会主催) が開催されました。「本吉地域福祉まつり」は、住民の皆様が力を合わせて支え合う地域づくりに繋げようと、地元の福祉関係等の団体の協力を得て、毎年

ボール  
レクリエーション  
体验
社会福祉協議会  
パネル掲示

# 山元町での活動の様子をご紹介します

山元町は東日本大震災では町の3分の1が大きな被害を受けました。心のケアセンターでは、昨年度まで仮設住宅住民向け認知症講話、宮城県立精神医療センターとともに実施した仮設住宅集会所でのサロン、町外避難者個別ケース訪問などを行ってきました。

今年度4月より、週1回定期的に町に伺い、地域サポートセンターを拠点に以下のような活動を行っています。

- ◆ 仮設住宅や民間借り上げ住宅入居者で精神疾患をかかえる方やメンタルに不安を抱える方への訪問活動をしています。
- ◆ 被災者支援関係者とのケースカンファレンス、会議などに参加し、情報共有の機会を大切にしています。
- ◆ 仮設住宅住民等を対象とした健康相談会では、現在の血圧・体重・握力といった健康面チェック、健康や心の相談(不眠がち・不安がある等)を受けています。最近では、合間に腰痛予防や体を鍛える簡単なボール運動も取り入れ、閉じこもりがちになりやすい生活、筋力低下を防ぐメニューを取り入れています。

お茶を飲みながら、現在の暮らし、震災時の状況など様々な話をしている方々も多く、震災から4年目になった今こそ想いや悩みなどをみんなで「語り合える場づくり」が重要になっていると感じています。

第9回

## 震災心のケア交流会みやぎを開催します

企画調整部企画課は、県全域を対象とした事業の企画や、他県こころのケアセンターや各種団体と連携し、様々な企画を実施しています。今回はこの中から、11月に仙台で開催予定の「震災心のケア交流会みやぎ」についてご案内いたします。

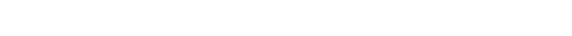
震災から3年半が経過し、被災された方の暮らしも大きく変わろうとしています。災害公営住宅が徐々に建設され、目に見える形の復興が進んでいます。しかし一方では、仮設住宅にとどまらざるを得ない方への関わりや地域で起こる新たな生活課題といった事柄も気になるところです。

第9回となる今回は、阪神・淡路大震災時に復興支援とまちづくりに携わった宮城県サポートセンター支援事務所アドバイザーの浜上章氏を講師にお迎えします。過去の震災の経験から学び、「今、取り組むべきこと」は何か、「地域コミュニティの再生」とは何かを、参加者の皆さんと考え、支援の繋がりをさらに深めていきたいと思います。皆様の参加を心よりお待ちしております。



日 時：平成26年11月28日(金) 13:30～17:30  
場 所：TKPガーデンシティ仙台勾当台  
(仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル2F)  
対 象：県内で活動している支援団体及び個人支援者、  
今後支援活動を検討している方  
内 容：講演(講師:宮城県サポートセンター支援事務所 浜上章 氏)  
グループワーク 等

※申し込みについては別途お知らせします。随時ホームページにも情報を掲載します



山元町は宮城県沿岸の最南端  
「福島と県境にあるイチゴとホッキ飯が有名な  
自然豊かな農業と漁業の町」



# \* かんたん リラックス \*

夏の疲れ  
たまっていますか？



仰向けに寝転んで ゆっくり呼吸  
肩・首・頸・手脚…ちからが入っていませんか？



日頃のストレス  
たまっていますか？



からだのちからを抜いてリラックス  
からだがリラックスすると こころもリラックス



## ～予防精神医学寄附講座のとりくみ～

### 第2回目 支援者はスーパーマンではありません！～被災自治体職員への支援～

#### 【支援者であり、被災者でもある自治体職員】

被災自治体職員は震災以降業務量が激増しています。職員は被災者の生活再建のために粉骨碎身していますが、その職員自身も被災者であり自身の生活再建や家族の問題など、生活上の課題を抱えている場合があります。このように被災者でありながら支援者という立場では、過労、心身の不調、早期離職や自死のリスクが高まると考えられます。

#### 【自治体職員への支援】

私たちは、みやぎ心のケアセンターなどと連携し震災後の自治体職員の健康相談、健康調査、各種研修会を行っています。メンタルヘルスに関する支援は「自分には必要がない」と思われるがちです。多忙な自治体職員の方であればなおさらでしょう。しかし、心と体の健康問題は誰にでも起こるのです。研修会などを通して、心の健康づくりや予防に必要なメッセージを広く伝えたいと考えています。

健康調査はメンタルヘルス不調者を把握し、早めの相談につなげたり、職場での対策に活かすことを目的にしています。これまでの結果では、被災地の自治体職員では、強いストレスを感じていたり、うつ病などのリスクが高まっていることが明らかとなっています。こうした結果を、今後の支援対策に役立てることも私たちの大切の役割です。今回の震災を契機に、被災地域での職場のメンタルヘルス対策が底上げされることができたらと願っています。

#### 【みなさんにメッセージ】

支援者はスーパーマンではありません。業務多忙であっても、自分のこころとからだを意識的にいたわり、休めないと仕事を継続していくことが困難になります。ちょっと「一呼吸」おくことも大切です。また、災害後中長期の時期に入りましたが、先が見通せない中で膨大な業務を続けていくためには、職場の仲間を大切にすることも心がけてください。こころの健康の維持や不調からの回復には、仲間、家族、地域の人々とのつながりが役に立つことが分かっています。何気ないちょっととした声がけで、職場のコミュニケーションはぐっと良くなり、多忙でも気持ち良く仕事を進められるはずです。

他の職域での関わりについては、10月18日(土)9時20分より、第2回公開シンポジウム「大規模災害復興期の支援者のメンタルヘルスと支援」をTKPガーデンシティ仙台(AER30F)でご報告します(参加申込不要)。多くのみなさまのご参加をお待ちしております。

(東北大学大学院医学系研究科 予防精神医学寄附講座 阿部幹佳)



【連絡先】 基幹センター 企画調整部 調整課 022-263-6615  
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