

# みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成 27 年 8 月 1 日発行 第 13 号

～ 被災地域で活動されているみなさまへ～

## 地域の絆の大切さを改めて考える



みやぎ心のケアセンター 副センター長  
東北大学大学院精神神経学分野/予防精神医学寄附講座 准教授  
松本 和紀

東日本大震災の発災から、4年半をまもなく迎えようとしています。被災の影響が大きかった人々の生活や暮らしの復興とこころの傷（トラウマ）からの回復のプロセスは、まだ道半ばとなっています。これからも復興支援においては、発災直後から繰り返し強調されてきた、地域の絆を強めることがやはり大切だと考える人も多いでしょう。

地域のまとまりと信頼の力を表す指標のひとつに、「集合的効力感（collective effectiveness）」というものがあります。これは、近隣の人々との社会的な団結を表し、公益のために関わろうとする意欲と結びついた指標です。たとえば、「近所の人達は、子どもがビルに落書きをしている時に、どのくらい関わろうとする人たちですか？」、あるいは、「近所の人達は、近隣の人達を喜んで手助けするような人たちですか？」などという質問によって評価を行います。つまり、地域との絆の強さをどのくらい実感しているのかを評価しているのです。

この集合的効力感が、自然災害後のトラウマからの回復とどのような関係にあるかについて、米国・フロリダで 2004 年に起こった複数のハリケーン被害後に調査が行われました\*。この年のハリケン・シーズン終了の 9 ヶ月後にフロリダの保健省職員 2,249 人を対象に調査が行われ、それぞれの職員の住んでいる地域の集合的効力感と職員のトラウマ症状との関係が調べられたのです。

この調査の結果、集合的効力感が小さい地域に住んでいる人ほど、トラウマの症状が強いという結果が得られました。しかも、被災が大きい人ほど、自分の住む地域の集合的効力感の大きさが強く影響していたのです。つまり、住んでいる地域の人々が団結し、強い絆を保っていることが、その地域に住む人々の心の傷からの回復を促すとも解釈できるのです。言葉を換えると、大きな被害を受け、弱い立場にいる人々にこそ、安心できる隣人とのつきあいや地域の支えが必要ということかもしれません。しかし、残念ながら、被害が大きい人々ほど、安心できる地域を失っていたり、人々とのつながりが希薄になっていたりするため、ますます心の傷の回復が遅れてしまうのです。

新たなまちづくり、地域づくりの始まるこれからが、地域が絆を取り戻したり、これを新たに創り出すための正念場となるでしょう。被災地の人々の「集合的効力感」を高めるために何ができるのか？私たちの知恵と行動力が試される時期に差しかかっているのかもしれません。



\*Ursano, et al. (2014) PLoS ONE

第 114 回日本小児精神神経学会

【会期】平成 27 年 10 月 3 日(土)～4 日(日)

【会場】仙台市民会館

(大会長：当センター地域支援部長 福地 成)

第 54 回宮城県精神保健福祉大会

【会期】平成 27 年 11 月 19 日 (木)

【会場】仙台市福祉プラザ

第 19 回日本精神保健・予防学会学術集会

【会期】平成 27 年 12 月 12 日(土)～13 日(日)

【会場】仙台国際センターホテル

(大会長：当センター副センター長、東北大学大学院精神神経学分野/予防精神医学寄附講座准教授 松本和紀)

お知らせ



## 名取断酒会設立の背景・経緯と内容

震災後4年がたって、仮設住宅などのアルコールによる問題（健康障害、生活のしづらさ、周囲とのトラブル）が浮上してきています。もともとそういう問題を抱えながら生活していた方がほとんどであります。仮設住宅という不便な環境で長期間暮らしていることでさらに悪化したり、周囲の心配を深めることになってきていています。手立ての必要性はわかってはいても、支援者、家族もどんな対応が良いか分からずに困難を抱えていました。

そのような状況ではありますが、名取市の支援者はあきらめずに当事者に寄り添い、断酒への動機づけと励ましを続けました。そのうちに、複数の当事者が断酒への関心を深め、断酒会の必要性を感じ始めました。市としても支援者としても、とてもいいきっかけと捉え、平成27年3月頃から行政（保健センター、生活再建支援課）も含めて断酒会設立に向けた話し合いを重ねてきました。

宮城県断酒会、東北会病院としても仙南地区に断酒会設立の要望もあったこと、複数の当事者が必要性を感じて断酒会設立に協力を申し出たことが後押しになっています。

ゆっくり進みだした名取断酒会に皆さまのご協力をお願いいたします。

各地域で関係機関の協働によるアルコール関連問題への取り組みが広がっています。  
石巻市河北地区、名取市に先駆け、気仙沼市本吉町でも断酒会への支援を継続しています。



### 石巻 地域センター

## 石巻地域センター活動紹介

### —石巻市復興公営住宅入居説明会への協力—

石巻市では、被災者の復興公営住宅への移行が始まり、入居事前説明会が実施されています。本説明会は、入居後の孤独死対策を目的としたコミュニティ形成事業の一つです。手続き申請から入居されるまで3回の説明会と入居後のフォローアップの全4回で構成される石巻市独自の支援体制となっています。石巻地域センターから石巻市健康推進課に出向している職員が、本説明会に携わっており、その職員からの要請で、地域センター職員が第1回目、第2回目の住民懇談会の場面で、ファシリテーターとして協力しています。出席された方からは、「復興公営住宅に入る前から、このような機会があると安心だ」という声が聞かれています。

このような機会が今後の生活の不安感の軽減に繋がり、さらには地域のコミュニティ形成に繋がっていくことが望まれます。



### —石巻市河北地区での アルコール関連問題への取組み—

石巻市河北地区では、地域の支援者から「お酒の飲み方に問題がある方の支援について学びたい」との声が上がったことをきっかけに、平成27年1月から河北総合支所保健福祉課を中心として、東北会病院、宮城県断酒会、石巻地域センター協働で、アルコール関連問題への取組みが始まりました。

3月26日には、「お酒をやめている人の話を聞いてみよう」と題して断酒会会員による体験発表とグループワークを河北保健センターで行いました。お酒をやめようと思っている方やその家族、地域の支援者46人と多くの方にご参加いただき、関心の高さを知ることができました。またこの問題を理解してもらうためには当事者の話を聞くことが大切だということが確認されました。

そして今年4月からは、毎月第二木曜日に断酒会例会をモデルとした研修会を開催しています。当事者の方には断酒会について、ご家族や支援者の方々にはアルコールについての正しい知識を知っていただき、支援の輪が広がっていくことを目指しています。そして地域での活動の中心となる断酒会例会開催を目指しています。

地域の医療機関にも研修会参加者のご紹介を頂くなどご協力をいただいており、各関係機関が協力して取り組んでいるところです。

去る5月23日（土）、風光明媚な志津川湾を一望できる高台に設置された「デイサービスセンターとぐら」のお茶会で気仙沼地域センター職員が講話をさせて頂きました。

南三陸町社会福祉協議会歌津老人福祉センターさんからのご依頼は、「サービス利用者さまとそのご家族が、近隣にお住いの方たちとの交流を図りながら、ストレスケアとそのための方法などについて理解できる場にしたい」とのことでした。そこで、「ストレスケアとリラクゼーション」の講話とマッサージ法の1つである「筋膜マッサージ」の2本立てとし、参加者の皆さんにも体験していただけけるような内容に心がけました。当日は男性2名、女性21名、合計23名の皆様が参加され、身体を動かしながら存分に楽しんで頂くことができました。



筋膜マッサージの中で、前屈を行いながら身体の柔軟について確認して頂いた時に、ある参加者が「もともと腰が曲がっているから、両手は楽々、床までつくんだ（笑）」とお話しされ、会場は笑いの渦に。笑顔の絶えない時間となりました。



実施後のアンケートでは「身体が軽くなった、ほぐれた」「何回か続けて参加したいので、また来てください」など、沢山の嬉しい声を寄せて頂きました。

気仙沼地域センターでは、介護サービス事業所とのコラボレーションは初めてだったのですが、これからも町内でさまざまな対人援助に携わる方たちと連携を深めていき、南三陸町、気仙沼市のメンタルヘルスの向上に向けて活動を続けていきたいと考えています。

基幹センター  
企画調整部

## 『東日本複合大災害を検証する』 を開催しました

5月15日（金）、当センター主催研修会『東日本複合大災害を検証する』を開催いたしました。“福島第一原発事故による被害の実態と復興への道のり～事故後4年を経た相双地域の病院からの報告～”と題し、福島県相双地域において長年にわたり地域医療を担ってきた2病院から、東日本大震災発災時から現在までの道のりをご報告いただきました。当日は79人の方にお集まりいただきました。

浪江町の内科系病院である西病院事務長高塚昌利氏からは、震災直後から避難に至るまでの詳細な経緯について、臨場感にあふれたお話をいただきました。南相馬市の精神科病院である小高赤坂病院長渡辺瑞也氏は、当時の避難行動の振り返りと共に、就労不能損害賠償の打ち切りで再建を心待ちにしていた職員を解雇せざるを得なかった無念さと、原発が存続し続けている理不尽さについて話されました。

「両氏の患者と職員を守る行動、その中の苦悩、想像を絶する心情の中で様々な取り組みをなされていることを心より敬服します」とアンケートで参加者が述べられておりました。会場におられた多くの方が、同じ思いを共有し「原災地域を完全に元に戻すことは不可能である」という言葉を重く受け止めたのではないでしょうか。

ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

被災地の親子対象

### ほっぷ☆すてっぷ☆デイキャンプ



今年度は10月24日（土）に開催します！

リフレッシュを目的とした『レクリエーション』、

そしてセルフケア能力の向上を目指した

『こころのおべんきょう』を実施予定です。

今回もボーイスカウト日本連盟のご協力のもと行います！



詳しくは基幹センター企画課までお問い合わせ下さい

# \* かんたん リラックス \*



「かんたんリラックス」  
のコーナーは  
今回おやすみです m(\_ \_)m

休憩も大事だね～



## ～予防精神医学寄附講座のとりくみ～

### 第5回目 サイコロジカル・リカバリー・スキル(SPR)

#### 【予防精神医学寄附講座とは？】

予防精神医学寄附講座は、2011年10月に宮城県の寄附によって東北大学に設置されました。被災地である宮城県において災害後の精神疾患の予防や精神的健康の増進を推進することを目的としており、みやぎ心のケアセンターと連携・協力しながら、研究・支援事業を展開しています。力を入れている活動として、被災地で働く人々の精神健康についての調査・支援、災害後に役立つ心理支援法の開発や普及があります。平成27年度も本通信において取り組みの一端をご紹介します。

#### 【サイコロジカル・リカバリー・スキル (SPR)】

今回は災害復興期における被災者の回復を支えるための心理支援法の一つである、サイコロジカル・リカバリー・スキル (Skills for Psychological Recovery : SPR) についてご紹介します。SPRは、エビデンスが実証されている介入から選ばれたスキル（右記参照）で構成され、被災者がスキルを学ぶことで自己効力感を高め、回復を促進することを目的としています。SPRは、アメリカ国立PTSDセンターとアメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークが開発し、兵庫県こころのケアセンターが日本語訳しました。

宮城県内で研修会を実施し、多くの支援者の方々に受講して頂きました。昨年度、研修会で頂いた意見を基にSPRのデモンストレーションDVDを作成し、兵庫県こころのケアセンターのホームページ上から視聴ができるようになりました。また、SPRの効果検討を行うために、SPRの介入研究を実施中です。これまでのところSPRを受けた方は、受け前と比べて精神的な健康度が上がるという結果が得られています。

現在、SPRを受けてみたいという方を募集しています。

ご興味のある方は是非ご連絡下さい。

TEL : 022-717-8059

MAIL : spr\_tohoku\_university@yahoo.co.jp

(東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座 長尾 愛美)

#### SPRのスキル名と内容

##### 情報を集め、支援の優先順位を決める

情報を集めて、支援機関に紹介する必要があるか判断する。被災者が最も必要としていることを理解し、優先順位を決め、SPRによる介入計画を立てる方法。

##### 問題解決のスキルを高める

問題と目標を明確にし、様々な解決方法のアイディアを出し（ブレインストーミング）、それらの方法を評価し、最も役に立ちそうな解決策を試してみる方法。

##### ポジティブな活動をする

ポジティブで気の晴れるような活動とはどのようなものなのか考え、それをやってみることで、気分と日常生活機能を改善する方法。

##### 心身の反応に対処する

動搖させるような状況に対する心身のつらい反応に対処し、それらを和らげる方法。

##### 役に立つ考え方をする

苦痛を生み出す考え方を特定し、それをより苦痛の少ない考え方へ置き換える方法。

##### 周囲の人とよい関係をつくる

周囲の人や地域の支援機関との関係を改善する方法。



#### 【連絡先】 基幹センター 企画調整部 調整課

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