

みやぎ心のケアセンター通信

Miyagi Disaster Mental Health Care Center News

平成 26 年 7 月 1 日発行 第 9 号

長期的視点の下、きめ細かな支援活動の継続を

みやぎ心のケアセンター センター長 白澤英勝

あの日から 3 年余が経過した。今、復興住宅の供用が次々と開始され、地域の再生に向けた新たな段階が始まろうとしている。しかし、復興の進捗状況は一様ではなく、被災者や被災地間の鉄状格差はむしろ拡大している。これまでの心のケア活動を振り返ると、初期の避難所での緊急支援活動から仮設住宅や見なし仮設住宅への訪問等の活動が展開してきた。平成 25 年度に行われた県のプレハブ仮設住宅入居者健康調査によれば、体調不良を訴える者は 20% 近くに達しており、心の問題では支援が必要な程度の強い心理的苦痛を感じている者は 8.3%、災害を思い出して気持ちが動搖する者は 21.1%、不眠は 16%、朝又は昼から飲酒する者は 2.2% にも達している。当センターの平成 25 年度の活動からみると、気分・情動に関するものが 54.1% と半数を超え、次いで睡眠の問題が 25.6%、食欲低下、高血圧、めまい等の身体症状 24.6% となっている。これらの調査結果は被災者のメンタルヘルスが依然として深刻且つ危機的な状況にあり、心のケア活動の継続した展開が不可欠であることを示しているといえよう。

これまで私たちは地域精神保健活動の一翼を担うべく、被災者や被災者支援に当たる様々な方々と、他方では医療や福祉、教育等の関係者との間で、被災者の心身の健康の保持増進との共通認識の下、密接な協力、協働関係を重視し活動してきた。今後もこれらを基盤としつつ、震災前から有する、そして震災後新たに発生した精神保健課題に対応するため、地域保健の中核機関である市・町保健センターや地域福祉機関との連携を一層強化し、中・長期の地域精神保健活動の方針を共有しつつ、個別的支援の必要な人には継続的かつきめ細かな支援を、そして地域精神保健の全体的な底上げを図るためにも、地域ぐるみの活動を繰り返し展開しなければならない。今、私たちに問われていることは 10 年後、20 年後の地域精神保健を展望しつつ、確かな活動を積み重ねていくことではないだろうか。



平成 25 年度 みやぎ心のケアセンター活動報告①

活動内容	活動件数
普及啓発 (心の健康についての情報を発信する)	295 件
地域住民支援 (家庭訪問や窓口を通じ、お話を伺う等)	6,391 件 (不在件数 1,689 件)
人材育成研修 (専門職や地域の支援者に対して、研修等を開催する)	169 件
支援者支援 (自治体への職員の派遣やケース会議等の支援をする)	1,924 件
会議・連絡調整 (支援にかかわること等の打合せや会議)	2,200 件
合計	10,979 件

中面ではご相談内容の背景について掲載しております。



東日本大震災以降、気仙沼市では医療福祉分野における人材流出、特に若年層のマンパワー不足により、今後の「超高齢化社会」に伴い増加していく認知症高齢者やその家族を支える地域福祉の力が減退している現状がありました。福祉分野の復興は遅れをとっていますが、認知症高齢者対策は一刻の猶予もない状況です。今回は、そのような状況の中で「気仙沼が私達に何かをしてくれるのを待つのではなく、私達が気仙沼に何ができるのかを考えよう」

をスローガンに発足したJFK（日本の福祉を考える気仙沼若手の会）の皆さんのお活動をご紹介します。

JFKは平成24年12月に発足し、地元の医療・福祉・行政の多職種（認知症ケア上級専門士、精神保健福祉士、作業療法士、保健師等）42名の会員で構成され、それぞれが各分野における中堅世代の方々です。専門医である連記成史先生（三峰病院長、みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター長）と栗田圭一先生（東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長）が顧問を務めています。

認知症のみならず高齢者のケアにおける優れた学識と高度な技術を習得し、気仙沼の福祉に貢献することを活動目的とされており、①知識・技術の向上・自己研鑽、②気仙沼市と連携する啓発啓蒙活動、③認知症関連の地域勉強会活動の3つの活動計画のもと、会員のスキルアップを目的とした研修会、自治体・学校・施設・公的機関での認知症サポーター養成講座の実施、地域の勉強会の企画のお手伝いや講師派遣等の活動をおこなっています。認知症基礎知識の講義と会員が演じる「介護劇」を通して、認知症の方々の行動や心理状態等を一般の方にも分かりやすく伝える取り組みをされており、認知症高齢者と地域で共に暮らすことへの理解にも繋がっています。認知症サポーター養成講座では、これまで1000人を超える認知症サポーターを養成しており、フォローアップもおこなっているそうです。



JFK会員による
介護劇

今後もJFKのみなさんや地域で活動されている方々と連携して日々の活動をおこなっていきたいと思います。

基幹センター 支援課

杜の都仙台 基幹センターは“杜”の中…！？

日々の活動ではさまざまな市や町にうかがっている私たちですが、今回は基幹センターがある仙台の街をご紹介したいと思います。



上の写真は、基幹センターが入っているビルの屋上から撮影したものです。

たくさんの木々に囲まれ、季節ごとに違った景色を目にしながら、日々仕事をしております。

次号では、週1回継続支援でうかがっている山元町の様子と活動についてご紹介したいと思います！

ケヤキが並ぶ定禅寺通りでは、5月に仙台三大祭りのひとつである「青葉まつり」が開催されました。下の写真は、青葉神社にてお神輿を運んでいる様子です。とっても重そうですね。なんと1トンもあるそうです！



こころのエクササイズ研修が開催されました

5月23日～6月18日の期間中、石巻保健相談センターにおいて『こころのエクササイズ研修～認知療法・認知行動療法の基礎を学ぶ～』(講師：東北大学大学院医学系研究科精神神経学分野 上田一氣先生)が全6回シリーズでおこなわれました。『こころのエクササイズ研修』は東日本大震災被災地における一般市民や支援者の方を対象に、これまで仙台、岩沼でおこなわれています。今回初開催となった石巻では、定員の30名を大きく上回る方々にお集まりいただきました！

認知行動療法は、自分の考え方や物事の捉え方のパターンを知り、より柔軟性のあるものに変化させることで気分の落ち込みや不安を改善することを目的とした心理療法です。ちょっと難しそうに思われるかもしれません、この研修は一般の方向けのプログラムとなっているため、日常生活の中でのストレスケアに役立つ内容となっています。「専門用語を使わず説明してくれるので理解しやすい」との声が多く聞かれ、笑いも交えながら和やかな研修会となっていました。

受講のきっかけは、ご自分自身のため、ご家族のため、支援活動のため…等々さまざまですが、「考え方のクセがあるということに気づくきっかけになりました」との感想や、受講者同士でおこなう演習を通して「一人では気づかないような発見が多くて、ストレスに対応するヒントをもらえるのが良いですね」とお話しして下さった方、早速生活の中で活用しているという方もいらっしゃいました。



[次頁に東北大学予防精神医学寄附講座によるコーナーがございます！併せてご覧下さい](#)

今後の開催については、詳細が決まり次第こちらの広報誌でもご案内いたします

平成25年度 みやぎ心のケアセンター活動報告②

ここでは、地域住民の方のご相談内容の背景についてまとめたものをご報告いたします。

年齢 相談内容	20歳以下	20歳以上 30歳未満	30歳以上 40歳未満	40歳以上 50歳未満	50歳以上 60歳未満	60歳以上 70歳未満	70歳以上	不明	合計
近親者喪失	8	22	88	92	124	197	177	32	740
住環境の変化	14	60	146	199	222	410	559	36	1646
経済生活再建問題	2	22	84	150	244	269	295	12	1078
社会資源の活用	0	13	27	25	22	45	68	2	202
失業就労問題	1	52	104	84	94	75	26	5	441
人間関係	7	39	76	74	55	144	192	25	612
家族家庭問題	28	71	149	183	201	204	302	32	1170
教育・育児・転校	31	37	91	43	11	12	6	13	244
放射能	0	2	16	2	0	5	5	1	31
将来への不安	2	28	50	76	73	157	164	8	558
職務上の悩み	0	26	29	47	25	5	3	4	139
精神変調	16	75	205	314	388	287	291	42	1618
加齢による問題	0	0	2	3	3	31	388	2	429
健康上の問題	2	35	79	163	211	436	693	30	1649
アディクション問題	0	9	36	166	159	418	253	6	1047
不明	1	4	12	7	8	15	15	1	63
なし	4	15	34	37	43	54	42	6	235
その他	2	8	29	16	9	32	34	4	134
合計	118	518	1257	1681	1892	2796	3513	261	12036

今年も開催！10月4日(土) ほっぷ☆すてっぷ☆ディキャンプ！！



子どもプログラムと保護者プログラムをご用意しています
詳細は基幹センター企画課までお問い合わせください



* かんたん リラックス *

緊張しているときや
イライラしているとき
ストレスを感じているときは
呼吸が浅く早くなりがちです

ふぅ～



そんなときには ゆっくり
息をふぅ～っと吐き出し深呼吸
疲れもイライラも一緒にふぅ～
こころもすーっと軽くなってきます

～予防精神医学寄附講座のとりくみ～ Ⅰ. 予防精神医学寄附講座ってどんなところ？

【予防精神医学寄附講座とは？】

予防精神医学寄附講座（予防講座）は、2011年10月に宮城県の寄附によって東北大学に設立されました。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にしており、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。スタッフは東北大学精神医学教室の一員でもあり、精神科医、看護師、心理士などから構成されています。

【取り組んでいる活動】

私たちが力を入れている活動の一つは、被災地で働く人々の精神健康についての調査と支援です。自治体、病院、社会福祉協議会など、災害後に被災地で働く人々は、「被災者」でもあり「支援者」でもあるため、メンタルヘルスの問題を抱えるリスクが高いと言えます。メンタルヘルスの悪化が、どのような要因と関係するのかを調べることで、今後の対策に活かします。また、健康調査に基づいた講演、健康相談なども実施しています。

また、災害後に役立つ心理支援方法の開発や普及にも力をいれています。被災地域の一般市民を対象として、認知行動療法の基本的な考え方やスキルを伝え、日頃のストレスケアに役立ててもらう目的で「こころのエクササイズ研修」の開発や、「Skills for Psychological Recovery (SPR)」という復興期に役立つ心理支援方法の日本における適用と普及、県内の心理士を主な対象とした「心理支援スキルアップ講座」の実施などを行っています。

【皆さんへメッセージ】

今後の紙面では、私たちの活動を通じて、皆様に役立つ情報をより詳しくお伝えしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

(東北大学大学院医学系研究科 上田一気)



【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

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