

令和元年度みやぎこころのケアフォーラム
東日本大震災から8年、これからのかの心のケアのあり方を考える
～震災後の取り組みを地域でどう引き継ぐか～

東北大学 予防精神医学寄附講座による これまでの取り組みから



松本 和紀

1) 東北大学大学院医学系研究科 精神神経学分野
2) 同 予防精神医学寄附講座
3) みやぎ心のケアセンター

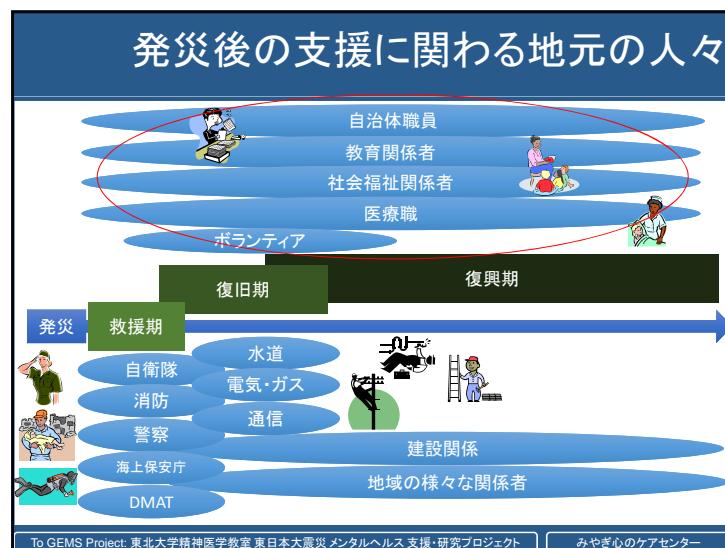
演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

2019. 11.22 仙台

1

災害後の職場のメンタルヘルス

2



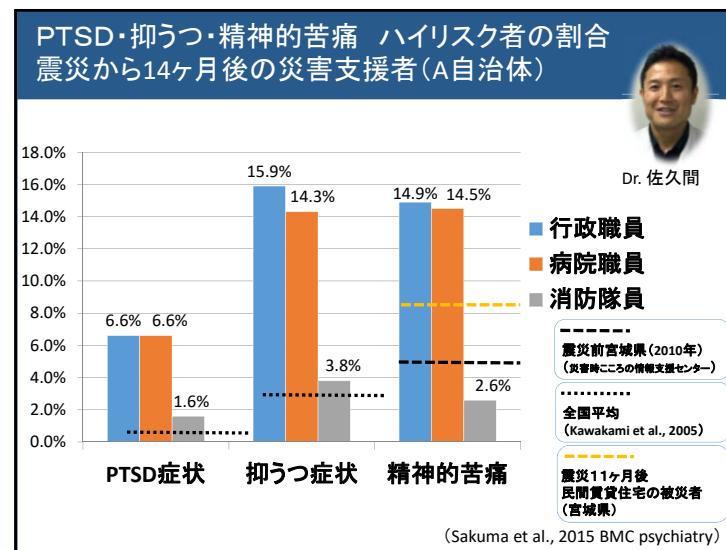
3

震災後の被災地の地元の支援者

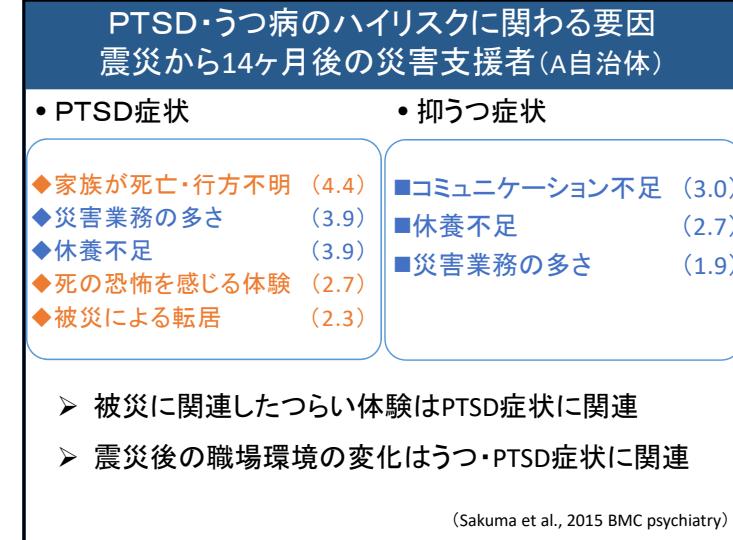
- 自身も被災者！
 - 自宅、家族、家計、トラウマ/喪失体験…
 - 被災しながらの支援、復興の見通しが立たない
- 仕事量・内容の変化
 - 仕事量の増大、慣れない業務、見通しの立たない業務
 - 被災者との対応:住民からの批判の標的に
- 職場環境の変化
 - 休みがとりづらい
 - 職場内でのコミュニケーションが減った
 - 組織のまとまりが低下している所も…

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災 メンタルヘルス 支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

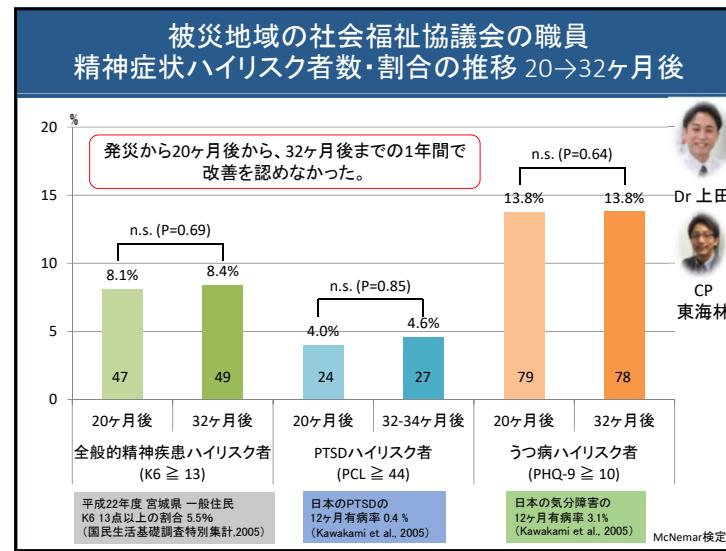
4



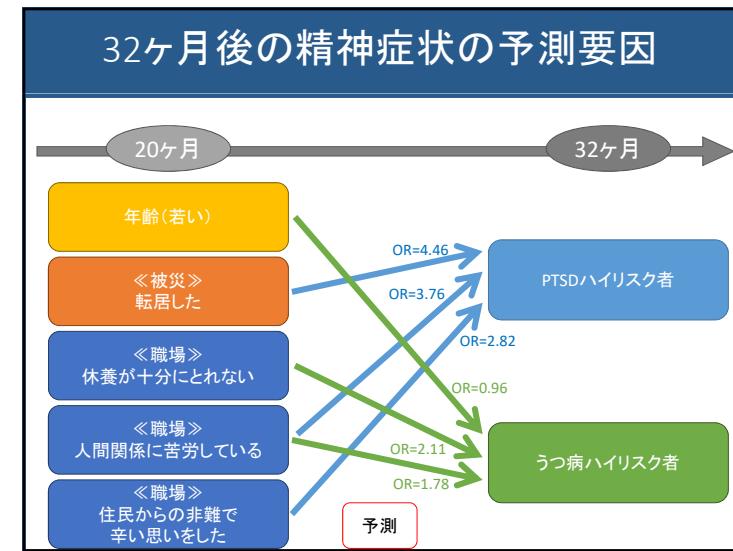
5



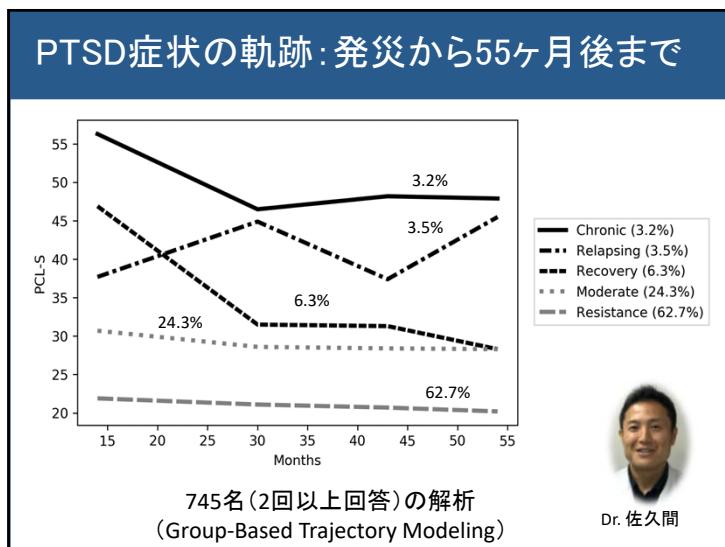
6



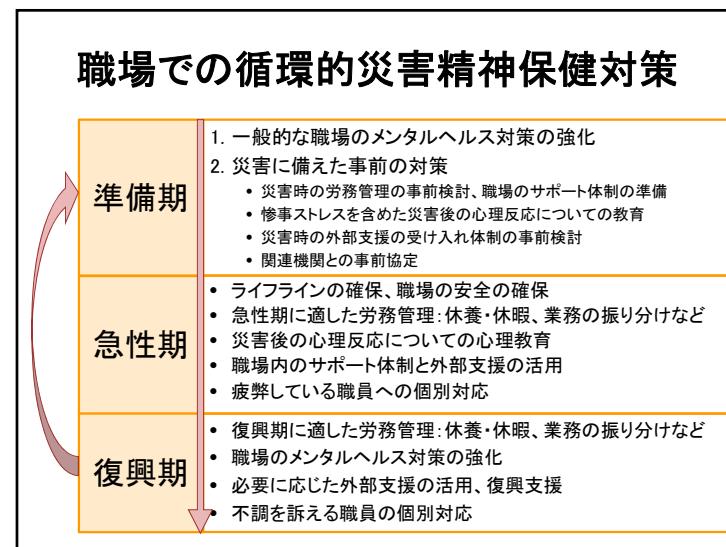
7



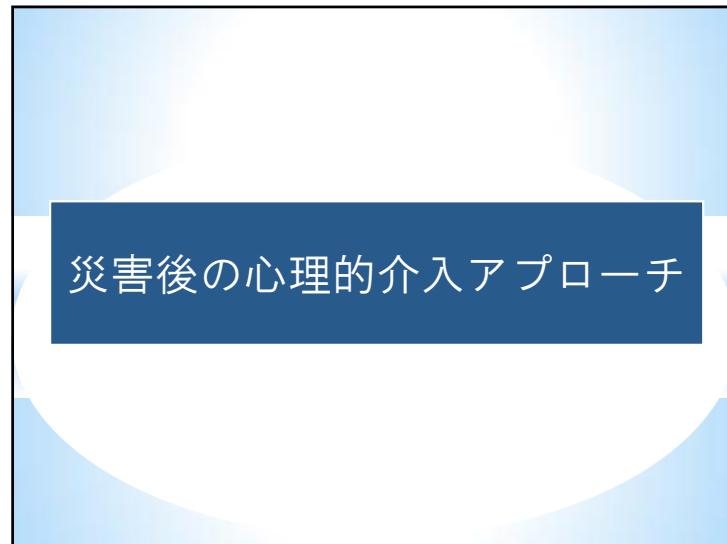
8



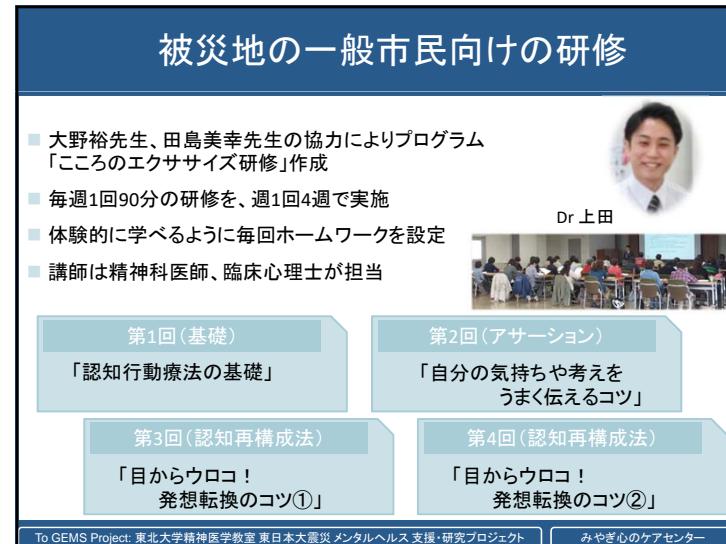
9



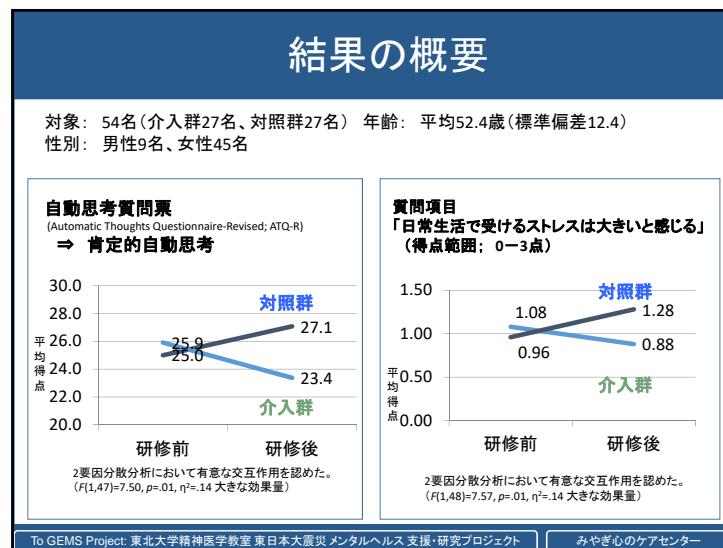
10



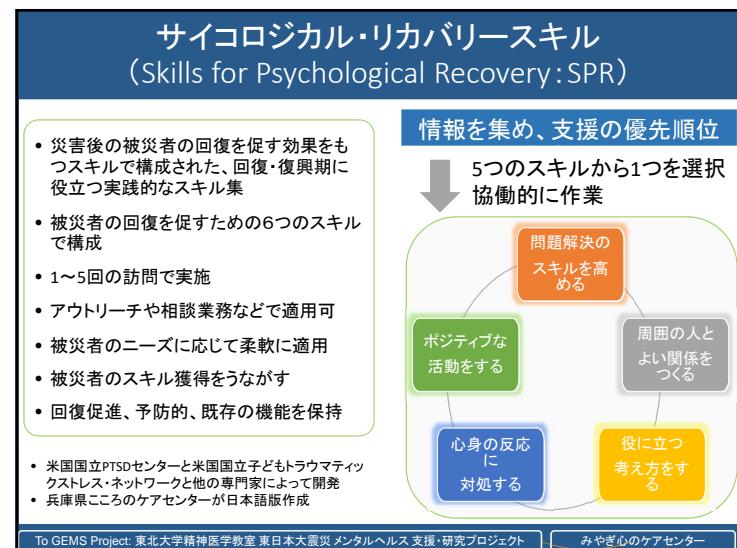
11



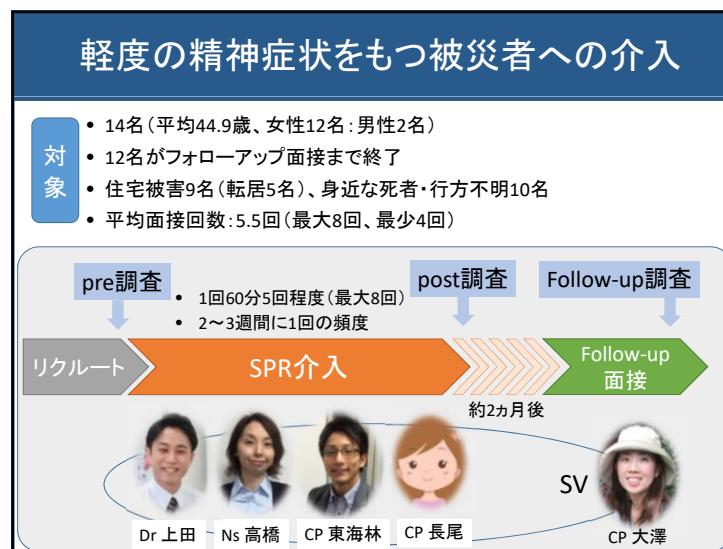
12



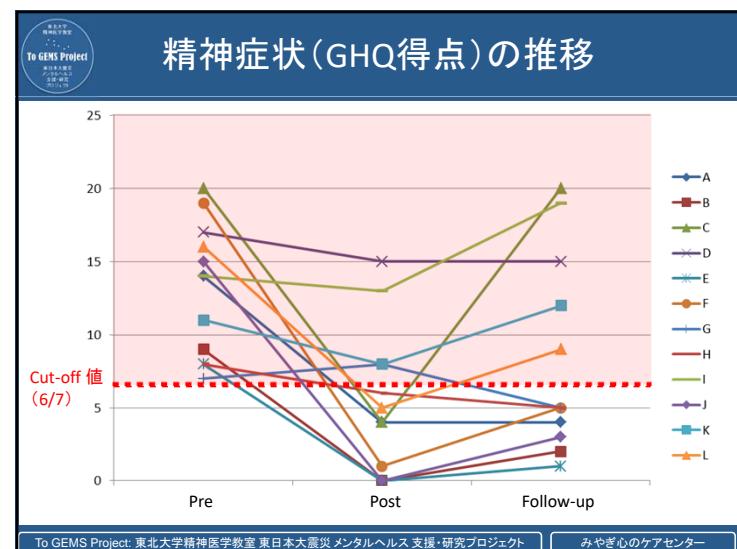
13



14



15



16

To GEMS Project 東北大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト

軽度の精神症状をもつ対象者へのSPR

- わが国の災害被災地において安全に実施可能
- 「自己効力感」の継続的な向上が期待される
- 「精神症状」や「レジリエンス」にも効果は期待できるが、効果持続が課題。
 - ① ブースター・セッション、アクセスしやすい相談窓口など
 - ② 非反応者への高強度治療（例フルセッションのCBT、医療機関受診など）

Limitation

- ① 訓練された遠方の専門家が、SVを受けられる体制で行った
- 費用対効果が課題
 - ⇒ 地元の人材が実施可能な人材育成・供給体制のための環境整備が必要
 - ⇒ 各地域において平時からの認知行動的アプローチの普及
 - ⇒ 研修やスーパービジョン体制の整備
- ②さらなる研究が必要（例、対照群をおいた効果検証）

To GEMS Project: 東北大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

17

支援者・専門家への普及・啓発

18

To GEMS Project 東北大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト

地方での専門的治療・支援普及の課題

東海林涉先生作成スライドを改編

To GEMS Project: 東北大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

19

To GEMS Project 東北大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト

一般支援者向けの研修会

目的: 認知行動的アプローチの基本スキルを広く普及

期間: 2016年8月～2019年5月 半日研修

- 2016年8月: アサーション、認知再構成法
- 2017年2月: 関係のON/OFF、アサーション
- 2017年6月: 関係のON/OFF、アサーション**
- 2018年2月: 問題解決法、ソクラテス式質問
- 2018年7月: 問題解決法、ソクラテス式質問
- 2019年2月: 問題解決法、ソクラテス式質問
- 2019年5月: 問題解決法
- 2019年10月: 関係のON/OFF、ソクラテス式質問

対象: 精神保健福祉に関わる多職種
Ns, PHN, PSW, SW, CP, 介護士, 相談員など
のべ **242名** (3回目以降の2年半)

To GEMS Project: 東北大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

20

**専門職向けの研修会
心理支援スキルアップ講座**

To GEMS Project 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト

- ▶ 主に心理士と精神科医を対象
- ▶ 7年半で42回開催し、のべ1045名が参加
- ▶ みやぎ心のケアセンターと共に

2012年度

- 1年間で計16回の半日～1日研修 多くのエキスパートの協力

感謝。
大野裕先生、堀越勝先生、大澤智子先生、藤澤大介先生、佐渡充洋先生、中川敦夫先生、金吉晴先生、中島聰美先生、後藤恵美先生、田島美幸先生

2013年～2019年度（年2～6回）

- 平日の夕方1時間半～2時間半
- 事例検討会＋ミニ講座、今年度まで26回の開催
- このうち21回に大野裕先生に参加いただき事例検討のコメントをいただく

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

21

その他の専門研修会

To GEMS Project 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト

年	研修内容	講師
2015	早期精神病へのCBT	Tony Morrison
2015	統合失調症のメタ認知トレーニング(MCT)研修会	石垣琢磨先生、野村照幸先生、細野正人先生
2017	若年者への早期介入に役立つCBT研修会	堀越勝先生
2017	トラウマに対する認知処理療法(CPT)研修会	伊藤正哉先生、森田展彰先生、中島智美先生、高岸百合子先生
2017	厚生労働省認知行動療法研修事業 うつ病の認知療法・認知行動療法セミナー	大野裕先生他
2018	トラウマ・インフォームド・ケア研修会	亀岡智美先生他
2019	TF-CBT研修会inみやぎ	亀岡智美先生他
2020	複雑性PTSD研修会	金吉晴先生他

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

22

外部のExpertからの支援の重要性

To GEMS Project 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト

- ▶ 外部のExpertによる直接の講義、指導
- ▶ 厚生労働省のSV研修事業による専門家の養成
- ▶ 外部のExpertによるWebを介したSV(スーパービジョン)

宮城県の実践家・指導者の養成
地域での人材育成

外部のExpert
直接の研修
Webを介したSV
屋根瓦方式・ペイフォワード方式

東海林涉先生作成スライドを改編

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

23

スキル・エビデンスに基づく実践的な心理支援方法の平時からの普及へ

To GEMS Project 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト

人材育成 (教育・研修・SV)
研究
実践

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災メンタルヘルス支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

24