

5. 普及啓発

(1) パンフレット作成（表8、図6、図7）

当センター開設から、被災地のメンタルヘルスに関連したテーマの各種パンフレットの作成に力を注いできた。

大災害が起こると、災害の記憶、家族や知人の安否、衣食住、お金や仕事、家族、近隣や新たな人間関係など、多くの問題に直面する。災害後には、身体面・行動面・心理面でさまざまな変化が生じることが有識者から指摘されていた。正しい知識を提供することで、不安を軽減させ安心感をもたらすこと、「こころの問題」の重篤化を防ぐこと、早期治療につながることを期待し、「PTSD」「うつ病」「飲酒」「悲嘆」「認知症」「ストレス反応」「子どもの反応」といった問題について、テーマごとのパンフレットを作成し、正確な情報を伝達するツールとして活用した。

パンフレットの内容は、身近な相談窓口につながることが必要と考え、相談窓口の周知を優先した。そのため、掲載内容はそれぞれのテーマの概要にとどめ、個々の状況に応じた詳しい説明と対応は身近な相談機関に委ねた。

情報提供の速度を重視し、他機関すでに用いられたものや市販のものも用いた。

配布方法は、保健所、市町の要望を聞きながら必要部数を提供した。保健所・市町では、住民向けの研修会や健康指導、個別の相談時に活用してもらった。保健所、市町を通しての啓発を中心であったが、並行して当センターが主催する研修会や講演、サロン活動、訪問、面談、ホームページなどを通して支援者や市民に直接提供した。

テーマの1つである飲酒については県内各所で早くに問題が表面化していたことから、介入時のツールとして活用できるように複数種類を活用した。

また、応急仮設住宅から災害公営住宅などに移転が始まった時期には、生活環境の変化による新たなストレスが生じることが予想されたため、身体的な不調（不眠、頭痛、動悸・めまい、下痢・腹痛、疲労・全身倦怠感、食欲不振など）や精神的な不調（ゆううつ、不安・緊張、怒りなど）、行動面の不調（生活の乱れ、行動の変化、自傷行為、ひきこもりなど）などのストレス症状とその対処について盛り込んだ復興期のパンフレットを作成した（図6）。

さらに、災害支援者向けとして、宮城県総務部消防課と協働し、消防団員を対象にしたパンフレットを作成した。消防職員に比べ、消防団員は組織的なメンタルケアを受ける機会が限られている。そこで、惨事ストレスに関する情報とストレスケアを盛り込んだパンフレットを県内すべての消防団員に配布し、啓発と相談窓口の周知を図った（図7）。

表8 パンフレット一覧

シリーズ	対象	タイトル	テーマ	作成者
1 震災後に懸念される心の病気について	一般住民	PTSDについて	PTSD、トラウマ	新潟県精神保健福祉協会 こころのケアセンター
		うつ病の予防	うつ	新潟県精神保健福祉協会 こころのケアセンター
		不眠にご用心	睡眠障害	新潟県精神保健福祉協会 こころのケアセンター
		認知症ーみんなで支えるためにー	認知症	みやぎ心のケアセンター
		飲酒とこころの健康	アルコール関連問題	東京法規出版（市販）
		飲酒により起る症状や病気	アルコール関連問題	東京法規出版（市販）
		健康飲酒ワークブック	アルコール関連問題	東京法規出版（市販）
		知っておこう お酒との付き合い方	アルコール関連問題	東京法規出版（市販）

2	震災後の心の反応と回復について	一般住民	大切なあなたのために	悲嘆（グリーフ）、喪失	東京法規出版（市販）
			大切なもの・人を喪ったあなたへ	悲嘆（グリーフ）、喪失	新潟県精神保健福祉協会 こころのケアセンター
			少し疲れていませんか～ストレスと付き合うために～	ストレス	新潟県精神保健福祉協会 こころのケアセンター
3	復興期に懸念される心の問題について	一般住民	復興期のこころ	ストレス、セルフケア	みやぎ心のケアセンター
			おひっこしをされるみなさまへ こころと身体の健康のために	ストレス、セルフケア	みやぎ心のケアセンター
4	子どものケア	保護者	子どものこころの理解と対応	子どもの心の反応	新潟県精神保健福祉協会 こころのケアセンター
5	支援者の心のケア	消防団員	こころの健康を保つために 早めにきづこうこころの変化	惨事ストレス、セルフケア	みやぎ心のケアセンター
6	その他	支援者 一般住民	みやぎ心のケアセンター パンフレット	組織・事業案内	みやぎ心のケアセンター



図6 パンフレット（復興期のこころ）



図7 パンフレット（こころの健康を保つために）

(2) 広報誌作成（表9）

2012年度、当センターの活動をお知らせするとともに、地域の役立つ情報を広く共有することを目的に「みやぎ心のケアセンター通信」の発行を開始した。活動を広く周知するため、一般の方および支援者を対象に作成・配付し、他機関の活動紹介など地域との連携を意識した紙面づくりを行った。また、送付先を増やす取り組みを続け、初年度は約500カ所へ送付し、ピーク期には約800カ所へ送付した。2014年度から、広報誌は支援者向け、ホームページを一般向けとし、研修の紹介、イベント告知のほか、セルフケア方法も掲載した。2015年度12月にはメールマガジンの配信を開始した。アルコール関連問題を特集として取り上げたほか、各地域の課題を踏まえ、支援者の方に有益な情報の提供を心掛けた。2018年1月の第20号発行をもって、メールマガジンやブログへ役割を移譲する形で発行を終了した。

表9 広報誌発行一覧

発行年度	発行号	発行月	発送箇所
2012 (平成24)	第1号	5月	随時発送
	第2号	10月	506
	第3号	12月	484
	第4号	3月	484
2013 (平成25)	第5号	7月	484
	第6号	10月	484
	第7・8合併号	2月	492
2014 (平成26)	第9号	7月	760
	第10号	9月	855
	第11号	12月	812
	第12号	3月	815
2015 (平成27)	第13号	8月	814
	第14号	2月	805
2016 (平成28)	第15号	10月	618
	第16号	3月	619
2017 (平成29)	第17号	9月	590
	第18号	3月	633
2018 (平成30)	第19号	8月	625
	第20号	1月	611

(3) ホームページの運営（表10）

2012年6月より本格的に稼働し、各種パンフレットや広報誌、活動報告などを掲載したほか、当センターが実施する各研修や共催・後援事業を周知した。2018年には紀要第5号と第6号を、2019年には紀要第5号と第6号の英訳版を掲載した。第1号から第4号および第7号以降についても、今後掲載する予定としている。

表10 ホームページ訪問件数など年度別項目比較

総訪問者数：ユーザー								
2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	平均
490	655	783	766	868	781	841	775	745

総ページビュー数：閲覧されたページの合計数で同じページが繰り返し表示された場合も集計する

2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	平均
5,499	5,564	4,695	4,508	5,217	5,497	4,764	4,476	5,028

1日当たりの訪問者数：平均

2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	平均
16.7	21.9	25.8	25.1	28.5	25.7	28.0	26.0	24.7

平均セッション時間：セッションの平均時間

2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	平均
5:08	4:41	1:59	1:55	2:28	3:04	2:18	2:45	3:02