

# 気仙沼地域センターの活動報告

【気仙沼地域センター 課長】片柳 光昭／【課長補佐】荒井 祐子

## 1. はじめに

気仙沼地域センター（以下、センター）は宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）（以下、保健所）の建物内に事務所を置き、2012年4月に開所した。活動エリアは気仙沼市、南三陸町である。これまでの活動を3期に分けて報告する。

## 2. 圏域の状況

気仙沼市と南三陸町はともに水産業が盛んで、海と山の自然が豊かな地域である。人と人とのつながりが深いことも、両市町に共通した点と言える。

東日本大震災（以下、震災）による被害は、両市町とも甚大である（表1）。震災以前から人口減少が進んでおり（巻末の資料1参照）、高齢化と合わせて喫緊の地域課題となっている。

表1 東日本大震災による被害の状況

		気仙沼市				南三陸町			
人的被害		死者（直接死、関連死）		1,218人		620人			
建物（住家）被害		行方不明者		214人		211人			
		全壊		8,483棟		3,143棟			
		半壊		2,571棟		178棟			

出典：宮城県公式HP「東日本大震災における被害状況」（2020年2月29日現在）より

## 3. センターの運営体制

### （1）人員構成

センターの職種別職員数は以下のとおりである（表2）。

表2 職種別職員数

	2012年度		2013年度		2014年度		2015年度		2016年度		2017年度		2018年度		2019年度				
	常勤		非常勤		常勤		非常勤		常勤		非常勤		常勤		非常勤		常勤		
	セ	出向	セ	出向	セ	出向	セ	出向	セ	出向	セ	出向	セ	出向	セ	出向	セ	出向	
精神科医	0	0	2	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	0	3	
臨床心理士	2	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
精神保健福祉士	2	1 (気1)	1	4	1 (気1)	1	4 (気1) (南1)	2	1	5	2 (気1) (南1)	1	5	2 (気1) (南1)	1	4	2 (気1) (南1)	1	3 (気1) (南1)
保健師	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
看護師	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	0	0	1	0	0	1	
事務	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	2	0	0	
小計	6	1	4	8	1	4	8	2	4	8	2	4	8	2	4	7	2	4	
合計	11		13		14		14		14		13		13		13		13		

注) セ：センター職員、出向：出向職員、気：気仙沼市出向職員、南：南三陸町出向職員を示す

注) 2012年度は2013年2月現在、2013年度から2019年度は各年度の末日現在の職員数

職員には地元出身者も含まれており、地域の中で活動する上では、方言や風習、震災前の状況などを知っていることは強みとなった。一方で、コミュニティのつながりが深い土地柄では、「知らない人」へ相談したいとのニーズも少なくなく、そのような場合は地元以外の職員が対応するなど工夫した。

## (2) 組織運営上の工夫

センター内の情報共有や検討を行う場として、「定例会議」を設定した。

2015年度からは、目的と出席者別に場を分け（表3）、協議内容や時間の効率の改善を図った。「課内ミーティング」では、表3に示した内容の他に、課内のルールやセンターの方針なども度々共有し、活動の土台やチームを作る場としても機能させた。「気仙沼チームミーティング」および「南三陸チームミーティング」では、市町に出向した専門職員（以下、出向職員）とセンターに常駐する職員（以下、センター職員）が定期的に顔を合わせることで、互いの概況を把握し合うことができ、協力し合うことにつながっていったと思われる。

表3 センター内の定例ミーティング

	開催頻度	主な内容	出席者
定例会議	月1回	・センターの1ヶ月の活動報告 ・基幹センターからの連絡事項 ・意見交換	・地域センター長 ・基幹センター職員 ・センター職員
課内ミーティング	週1回	・事業の共有や検討 ・ケースレビュー ・連絡事項	・センター職員
気仙沼チームミーティング 南三陸チームミーティング	月2回	・情報共有や検討 ・連絡事項	・市町出向職員 ・センター課長、課長補佐、市/町担当者

## (3) 地域とのつながりを目指した取り組み

地域について知り、つながりを作ることは、開所当時から重要なことであった。その一環として、センター職員が地域のことを調べてセンター内で発表する「地域を知る勉強会」や、地元新聞記事の回覧などを行った。また、関係機関とは、ミーティングや巡回場面などで直接やりとりをし、住民支援や啓発活動でも連携や共同を心がけた。加えて、気仙沼市内の被災地支援団体がほぼ毎週集まって情報共有や検討を行う「N P O / N G O 連絡会」にも参加し、さまざまな領域の被災者支援団体とつながる機会を持った。これらの取り組みを通して、地域のことを知り、顔の見える関係作りを目指した。

## 4. センターの活動～地域の意向に沿う・地域の団体と一緒に～

2012年度から2019年度までの活動を、宮城県の震災復興計画に合わせて3期に分け、「地域住民支援」「支援者支援」「普及啓発」「その他」の事業別に述べる。「その他」は、「人材育成・研修」「各種活動支援」「子どもの心のケア地域拠点事業」「各種会議」を含む。

なお本文においては、応急仮設住宅の見守りや身近な相談役を担うスタッフは市町によって呼称が違うため、「支援員」で統一した。また、災害公営住宅に入居している高齢者を見守るスタッフは「ライフサポートアドバイザー（以下、L S A）」であるが、支援員とL S Aを総称する際は「被災者支援スタッフ」とした。事業別の活動延べ件数を以下に示す（表4）。

表4 事業別の活動件数（延べ）

	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
地域住民支援	654 (250)	968 (128)	1,562 (532)	1,939 (704)	3,159 (1,059)	3,007 (772)	3,309 (1,119)	
支援者支援	232 (83)	218 (31)	138 (4)	117 (50)	198 (116)	119 (56)	98 (39)	
普及啓発	※注 33 (0)	96 (5)	121 (10)	155 (7)	172 (6)	177 (9)	191 (9)	
人材育成・研修	28 (0)	35 (0)	19 (3)	14 (4)	17 (6)	15 (7)	24 (0)	
各種活動支援	9 (0)	6 (0)	6 (3)	5 (0)	6 (0)	6 (0)	6 (0)	

みやぎ心のケアセンター一年次報告書「部署別件数」より掲載。（ ）はそのうちの出向職員対応件数

注) 2012年度は統計システム導入前のため記載なし

### (1) 復旧期（2011年度～2013年度）：センター役割の模索・地域を知り、つながる

この時期の気仙沼市と南三陸町は、土台だけ残った家や壊れた建物など、津波の形跡が色濃く残っている状況が多く見られた。住民は、親戚宅などの避難先や避難所から応急仮設住宅へと、暮らしの場が移っていました。引越しが一度で済まなかった世帯も少なくなかった。

そうした中で、2012年4月1日にセンターが開所した。まずはセンターの役割として、何から取り組むかを検討するところからの出発だった。

#### ①地域住民支援

地域住民支援については、センターを相談先として住民や関係機関に知ってもらうことから始めることとした。そこで、市町や、市町から委託を受けた被災者支援団体、保健所などが集まる定例ミーティングなどに参加し、地域の支援者との関係作りや情報収集から開始した。

##### 〈主な活動〉

- ・市町からの依頼による「プレハブ住宅」「民間賃貸借上住宅」対象の健康調査結果に基づいた訪問などの支援
- ・市町や支援員からの紹介による相談

#### ②支援者支援

##### a. 市町職員などの健康支援

支援者支援においても、センターの開所当初は地域状況やニーズ把握から開始した。

市町職員は、被災している人も多い上に、復旧復興の業務負担も大きく、精神的不調をきたすことが懸念された。そこで、気仙沼市では、東北大学大学院予防精神医学寄附講座（以下、予防講座）や、当時市職員相談を担当していた公立大学法人宮城大学（以下、宮城大学）と共同し、南三陸町では南三陸町総務課（以下、町総務課）、宮城県精神保健福祉センター（以下、精保センター）、保健所、センターと協議の上で、市町職員の健康支援を行った。

市町から被災者支援の委託を受けている社会福祉法人気仙沼市社会福祉協議会（以下、市社協）や、社会福祉法人南三陸町社会福祉協議会被災者生活支援センター（以下、被災者生活支援センター）などに対しても、予防講座と共同して健康支援を実施した。

##### 〈主な活動〉

- ・市町職員への健康支援：市町職員向け健康調査後の面談、健康相談窓口の定期開設、それらと連動してメンタルヘルス研修、セルフケアなどのリーフレット配布を実施
- ・支援員への健康支援：支援員向け健康調査後の面談、研修

##### b. 事業などへの協力

健康支援と合わせて、市町や関係機関が実施する被災者の心のケアに関わる業務への協力も行った。

##### 〈主な活動〉

- ・出向職員の配置：気仙沼市の意向を確認し、2012年6月から気仙沼市保健福祉部健康増進課（以下、市健康増進課）に配置。市保健師の業務負担軽減に向けた業務の補助

- ・被災者支援団体が運営する「健康相談」への協力
- ・ケース対応に関する助言や研修開催

### ③普及啓発

「被災による精神的影響」や「相談先」といった情報を、住民へ届けることは重要と考え、以下のような活動を行った。

#### 〈主な活動〉

- ・関係機関からの依頼に基づく研修会や講演会への講師派遣
- ・震災後のメンタルヘルスやセルフケアなどのリーフレット作成、配布
- ・2013年度から地元紙「三陸新報」にコラム「三陸こころ通信」を保健所と共同掲載

### ④その他

#### 〈主な活動〉

- ・依頼に基づいた研修：アルコール関連問題や支援者のメンタルヘルスなどの研修を実施
- ・支援者の交流を目的として「震災心のケア交流会みやぎ」の開催
- ・N P O 法人仙台グリーフケア研究会主催「わかちあいの会」の開催に協力
- ・各地区支援者ミーティングなどへの参加

## (2) 再生期（2014年度～2017年度）：センター役割の見直し・活動の広がり

この時期は、全国的には震災の風化が懸念されていたが、本圏域は被害の跡や大規模な工事など、震災を意識する風景が日常だった。住宅については、災害公営住宅の建設や防災集団移転の整地が行われ、両市町とも2014年度から順次引き渡しが始まり、再び転居が続いた。近所付き合いの再構築や、自治会の立ち上げなど、まちづくりを模索する地区も多かった。一方で、工事の遅れや家族状況の変化などにより再建が進まない住民もいた。

被災者支援スタッフについては、災害公営住宅の建設に伴い、応急仮設住宅の支援員は人数が縮小されていき、高齢者相談室の L S A は少しずつ増員されていった。

こうした中でセンターは、活動方針や役割を見直し、本圏域は全ての住民が直接的または間接的に震災の影響を受けていると捉えて、広く依頼を受け、必要時は関係機関とも連携しながら、取り組むとした。次第に依頼が増え、活動の内容や幅が広がっていった。

### ①地域住民支援

応急仮設住宅利用の解消に伴う対象者数の減少などから、健康調査結果に基づく支援件数は次第に減少し、それ以外の相談が年々増加した。増加の要因には、センターが相談機関として認知されてきたことが考えられ、市町や精神保健福祉機関のほか、教育機関からの紹介もあった。年齢層は子どもから高齢者までと幅広く、相談内容は、睡眠不良や抑うつ気分、アルコール関連問題、学校や職場の人間関係、家族関係、経済問題、など多岐に渡った。他機関との連携を要す相談も増え、その多くは継続支援となった。2016年の熊本地震をはじめとした自然災害の報道をきっかけに不調が出現するなど、震災のトラウマ関連の相談もあり、年数が経っても震災による精神的な影響や、震災後の環境変化などの負担による精神的不調が見られた。

#### 〈主な活動〉

- ・市町の依頼による「プレハブ住宅」「民間賃貸借上住宅」「在宅」「災害公営住宅」対象の健康調査結果に基づいた訪問などの支援
- ・関係機関からの紹介や、住民から直接連絡を受けた相談

### ②支援者支援

#### a. 市町職員などの健康支援

気仙沼市総務課（2017年度からは気仙沼市総務部人事課。以下、市人事課）の依頼に基づき、予防講座、宮城大学、保健所と協議の上、市職員向け健康調査後の個別面談やグループワーク、管理者向け研修、精神的健康に関する啓発リーフレットの配布、定期的な健康相談窓口開設を行

った。予防講座による健康調査は2015年度まで実施し、センターはその状況に応じて健康相談窓口開設や、研修開催などに引き続き協力した。健康相談窓口の利用は年々増加した。南三陸町でも復旧期に引き続き、町総務課、精保センター、保健所との協議の場で健康支援の必要性を共有し、センターは町職員向け健康相談窓口を定期開設した。休日開設の追加や、健康相談窓口案内へのミニコラム掲載など、相談につながるよう工夫した。

市社協職員の健康支援は引き続き、予防講座が健康調査を行い、結果に基づいた個別面談は共同して行った。被災者生活支援センターは、応急仮設住宅の利用解消に従い、地区ごとに支援員が常駐する「サテライト」が再編成されるなど、年度ごとに状況が変わっていった。そうした中で支援員へのサポートは必要性を増すことも考えられ、個別面談やグループワークなどを、状況や被災者生活支援センターのニーズに合わせて行った。

#### 〈主な活動〉

- ・市町状況に合わせた市町職員への健康支援
- ・復興状況やニーズに合わせた被災者支援スタッフへの健康支援

#### b. 事業などへの協力

引き続き、市町や関係機関の被災者の心のケアに関わる業務へ協力した。その経過の中で、市町と定期的な打ち合わせや、共同した取り組みを行うようになった。市健康増進課とは、サロン活動「心カフェ」の方向性などを検討する中で、2017年度から定期的に打ち合わせを持つことになった（詳細は後述）。南三陸町では、2015年度に南三陸町保健福祉課健康増進係（以下、町健康増進係）と「健康調査後のまとめ作業」に取り組んだ。2012年度から2014年度の応急仮設住宅健康調査結果をもとに、町健康増進係と南三陸町地域包括支援センター、保健所、センターで振り返りを行い、ハイリスク要因を分類し整理した。その上で、「健康調査確認シート」を町健康増進係と共同で作成し、健康調査結果に基づく訪問の際に、ハイリスク要因の見落としを防ぐ目的で関係者全員が使用することとした。

#### 〈主な活動〉

- ・出向職員の配置：気仙沼市の意向を確認し、2014年9月から市健康増進課へ再度配置。南三陸町にも意向を確認し、町健康増進係に2014年5月～10月は週1日、センター職員を派遣し、11月から同職員を出向職員として配置。両市町とも、心の健康に関する事業や個別相談、事務作業などの保健師業務に協力
- ・センター職員の派遣：市健康増進課に週1日（2014年7～8月）、唐桑総合支所に週1日（2014年度～2016年度）派遣。主に個別相談に対応
- ・事業への協力：市町や関係機関の事業の実施や、事業内容の検討などに協力

#### ③普及啓発

お茶会の中でのミニ講話などの依頼が徐々に増えていった。依頼には「高血圧」や「食事」など、身体面のテーマもあったが、依頼元と相談の上、心の健康に関する要素も織り込むなど工夫して実施した。当初は講話形式だったが、より親しみやすく伝えることを目指し、手作りの「健康紙芝居」や寸劇、リラクセーション体験などを取り入れた。そうした中で、啓発用媒体があれば、より多くの人が啓発活動に取り組めると感じるようになり、健康紙芝居やクイズといった媒体の作成にも力を入れた。その一つとして、アルコール関連問題に関する健康紙芝居を、町健康増進係と作成した（詳細は後述）。

活動の幅が広がることで、より地域を知ることができ、つながりが増えていったと言える。その一つの展開として、2017年度には、株式会社ラヂオ気仙沼（以下、ラヂオ気仙沼）から声掛けを頂き、ラジオ番組をラヂオ気仙沼と共同制作し、心の健康に関する情報発信を開始した。

#### 〈主な活動〉

- ・関係機関と共同した定期的な啓発活動：被災住民対象のサロンや健康教室、被災地域の孤立防止や介護予防の居場所作りなど

- ・依頼による啓発活動：応急仮設住宅や災害公営住宅のお茶会、自治会の行事、介護家族交流会などの場での啓発活動。市町イベントにて啓発ブースの設置、街頭キャンペーンにて啓発物の配布など
- ・メディアを通じた活動：「三陸こころ通信」の共同掲載、ラジオ番組を通じた情報発信

#### ④その他

##### 〈主な活動〉

- ・依頼に基づいた研修：アルコール関連問題や支援者のセルフケア、職場のメンタルヘルス、傾聴などの研修を実施。対象は、被災者支援スタッフのほか、高齢者福祉機関や精神保健福祉機関の職員など
- ・2016年度まで、「震災心のケア交流会みやぎ」の開催
- ・N P O 法人仙台グリーフケア研究会主催「わかちあいの会」の開催に協力
- ・保健所主催「高校生を対象とした啓発活動」に協力（詳細は第VI章の論文参照）
- ・各地区支援者ミーティング、関係機関の会議などへの参加

#### (3) 発展期（2018年度～2020年度）：本圏域地域精神保健福祉への貢献の摸索

両市町とも、2019年度に応急仮設住宅入居の全世帯が退去を完了した。南三陸町に続いて、2018年度には気仙沼市も防災集団移転の宅地整備が完了し、次々と住宅の再建が進んだ。発展期直前に三陸道が大幅に延伸したこともあり、ハード面の復興が進んだ印象を持つ時期であった。しかし、災害援護資金などの返済による経済的な負担やまちづくりといった復興の過程に伴う課題は続いており、2019年10月の台風19号被害や2020年の新型コロナウイルス感染拡大といった新たな事態も重なっていった。

センターのこの時期は、地域の一相談機関として定着したような感があり、住民支援や啓発活動などの依頼は再生期と同様に続いている。一方で、当初予定されていた組織の設置期限に向けて、閉じ方を含めたセンターの在り方について課内で検討を始めていた。しかし、復興状況が道半ばであることや、多くの被災沿岸自治体から震災後の心のケアの継続を求める声が挙がったことなどを背景にして、2018年度に組織の延長が決定された。

#### ①地域住民支援

この時期は、健康調査結果に基づく支援依頼もあったが、多くは、住民からの直接あるいは関係機関からの紹介による相談だった。延べ件数は2017年度からほぼ横ばいで推移した。相談者の年齢層や相談内容、継続支援の多さなども、再生期と同様であった。

##### 〈主な活動〉

- ・住民からの直接相談や、関係機関からの依頼による相談

#### ②支援者支援

##### a. 市町職員などの健康支援

気仙沼市では、市人事課と連携し、健康相談窓口開設や「管理職向け」「新入職員向け」などの対象者別研修、啓発物配布を行った。相談利用の延べ件数は2018年度には倍増した。南三陸町でも引き続き、健康相談窓口を開設した。職員の相談内容に応じて、町総務課と連携する機会が増えた。また、町総務課、保健所との町職員のメンタルヘルス対策に関する打ち合わせに参加し、現状を共有し、今後について検討を行った。

市社協の職員支援については、市社協の意向により、再生期と同様に行った。予防講座が2019年度末で閉じた後は、センターが支援窓口を引き継いだ。被災者生活支援センターは2017年度末で事業終了となつたため、その後は被災者を含む町民支援にあたる社会福祉法人南三陸町社会福祉協議会の依頼に応じて職員支援を実施した。

##### 〈主な活動〉

- ・市人事課／町総務課と連携した市町職員の健康支援
- b. 事業などへの協力

この時期も、気仙沼市、南三陸町の意向に基づき、出向職員を配置し、再生期と同様の内容で協力した。出向職員は、基本的には単独で活動しているが、業務内容に応じて、市町とセンターをつなぎ、調整する役割も担った。それによって、市町との情報共有や、市町の方針に沿った協力などを、より円滑に実行することにつながったと考えられる。

#### 〈主な活動〉

- ・出向職員の配置
- ・事業への協力：市町や関係機関の事業の実施や、事業内容の検討などに協力

#### ③普及啓発

この期間も、再生期と同様、関係機関との共同や、依頼に基づいて啓発活動を行った。市町の健康づくり計画と連動させた内容の実施を意識した。2019年度からは、市町の自殺（自死）予防に関する普及啓発事業に協力した。

「健康紙芝居」は、2019年度には、基幹センターの協力により、4作品を啓発用媒体として整え、宮城県内の市町村、各保健所、精保センターへの配布に向けて準備した。

#### 〈主な活動〉

- ・関係機関と共同した定期的な啓発活動：被災地域の孤立防止や介護予防の居場所作りなど
- ・依頼による啓発活動：災害公営住宅のお茶会、自治会の行事、介護家族交流会などの場での講話、市町イベントにてブース設置、街頭キャンペーンにて啓発物の配布など
- ・メディアを通じた活動：「三陸こころ通信」の共同掲載、ラジオ番組を通じた情報発信

#### ④その他

人材育成・研修は、新規の取り組みとして、就労移行支援事業所職員を対象としたSST研修を行い、また、2019年度には保健所主催の精神疾患に関する研修に協力した。地域でメンタルヘルスを担う人材の増員およびスキルアップを目指して取り組んだ。

#### 〈主な活動〉

- ・依頼に基づいた研修：支援者のセルフケア、職場のメンタルヘルス、対人援助技術、精神疾患理解などの研修を実施
- ・NPO法人仙台グリーフケア研究会主催「わかちあいの会」の開催に協力
- ・保健所主催の「高校生を対象とした啓発活動」に協力
- ・各地区支援者ミーティング、関係機関の会議、「気仙沼管内心のケア在り方検討会」に向けた保健所や精保センターとの会議などへの参加

## 5. 事業紹介

センターの活動から、市町と共同した事業を紹介する。

### (1) 「心カフェ」、そして「男活」～被災地の変化に合わせた、気仙沼市と共同した取り組み～

「心カフェ」は、情報や支援が入りにくかった民間賃貸借上住宅の入居者を対象としたサロン活動である。訪問などで実態を把握した市健康増進課が、市社協（ボランティアセンター）、医療法人移川哲仁会三峰病院と共同し、2013年1月から開催した（表5）。「孤立感の軽減」と「心の健康・回復力を高める」ことを目的とし、リラクセーションや、セルフケアの手法を学ぶ講話や体験、お茶飲み会を行い、交流した。

表5 心カフェの開催回数と参加者数

	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度
開催回数	4	14	14	15	14	10	6
参加者数（延べ）	42	228	221	256	277	238	109

心カフェの様子



参加者は入れ替わりもあるが、継続する人が多かった。心カフェの様子は時間の経過とともに、次のように変化したと振り返る。開始当初は、震災に関する内容を話す人が多く、全体的には精神的に余裕がない人が多かった。再生期頃になると、震災による精神的な影響を内面に抱えることはあっても、心カフェの活動や交流を楽しむ人が増えてきた。その後、他者への気遣いや協力といった、精神的に余裕を感じる人も増えた。心カフェ以外の場では、居住地区でサロン活動を開く人も出てきた。一方で心カフェが心の拠り所になっている人もいた。

運営にあたっては構成団体で検討し、当初は参加者一人ひとりが心カフェの時間を安心して過ごせることに力点を置き、次第に参加者同士や支援者との交流が促進されるよう心がけるなど、参加者の変化に合わせて調整をしながら取り組んだ。

特に再生期は、住居再建や転居が少しずつ進むことで、民間賃貸借上住宅に入居している参加者が減る一方、民間賃貸借上住宅から災害公営住宅や再建した自宅へ転居した住民が多くなり、対象は開始当初の想定から広がっていった。また地域では、災害公営住宅入居者の孤立など、新たな課題が散見し出していた。こうした状況についても構成団体で話し合いを重ね、さまざまな案を検討した結果、事業目標は概ね達成したため「心カフェは閉じる」、「新たな課題は別途検討する」と決まった。

心カフェを閉じることについては、1年前から参加者へ予告をして、交流の場を持ち続けるよう地域の居場所について情報を提供し、心カフェ活動の振り返りを行うことでこれまでの回復過程を感じもらうなど、次につながるよう時間をかけて準備をした。

「新たな課題」については、市健康増進課と話し合いを重ね、課題の中でも、孤立や何らかの問題を抱えて精神的健康を損ねることが考えられる男性を対象にすることとし、2017年度に「男活」という交流活動を立ち上げた。市健康増進課と共同し、関係機関の協力を得ながら、継続開催している。

関わりや復興の進捗により、住民や地域状況は変化していく。変化に気づき、市健康増進課や関係団体と共有し、話し合って取り組みを調整していくことが重要であると感じた。

## (2) 健康紙芝居を用いた啓発活動～町の思いを形に・南三陸町と共同した取り組み～

センターでは、心の健康について住民が親しみやすく聞けること、多くの人が啓発活動に取り組みやすくなることを目指し、啓発用媒体として健康紙芝居を作成してきた。市町の健康づくり計画や復興過程の地域課題などからテーマを決め、昔話に織り込んで手作りした（資料）。応急仮設住宅や地域の行事、市町の事業の中で実施した。被災者支援スタッフや地域のボランティアなどと一緒に読んでもらうと、住民の反応は一層良くなった。

そうした中、アルコール関連問題に関するものを、町健康増進係と共同して作成し、啓発活動に取り組んだ。経緯は次のとおりである。災害後はアルコール関連問題が大きくなりやすいと言われていることから、医療法人東北会東北会病院が町民や支援者向けに講話を通じて啓発活動を行っていた。その後、センターも啓発活動に加わることになり、その実施方法について、町保健師と打ち合わせを持ち、検討した。打ち合わせでは、町民のなかには「紙芝居などを用いて気軽に聞けたらいい」との声があることや、町保健師からも「町民に正しい情報を分かりやすく届けたい」との考えがあることが語られた。それらを具現化できる形として、紙芝居を作成した（図）。その際、町保健師は主に「町民へ伝えたい内容の選定」

と「伝わりやすさの確認」を行い、制作はセンターが担った。制作後の2016年度からは、町民対象についてはセンターが紙芝居を用いて実施することとなった。

図 健康紙芝居「乙姫・カメの健康とアルコールのお話」より



〈あらすじ〉竜宮城のもてなしで飲酒するうち、浦島太郎はアルコール依存症になった。カメは困り、乙姫は酒の要求を断れずに入った。そんなある日、三陸の海のスター「おくとばこさん」が現れ、カメと乙姫へ、飲酒による影響や適正飲酒量、相談先などを教えた。乙姫とカメは南三陸町へ相談に行くことにした。

啓発活動の実施方法についても町健康増進係と話し合い、町のアルコール関連問題対策の事業の一環と位置付け、場の選定は町保健師が調整し、2016年度から実施した（表6）。2017年度、2018年度は公益社団法人宮城県看護協会の協力により、「何でも健康相談会」の中で実施した。2019年度は「南三陸町福祉・健康まつり」にて、多くの町民に見てもらえるよう、紙芝居を会場のスクリーンに拡大して映し出した。読み手は、南三陸町の健康づくり計画推進の一翼を担う「健康づくり隊」に、町健康増進係を通じて協力を依頼した。

表6 町と共同した啓発活動（健康紙芝居）の開催回数と参加者数

	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
開催回数	1	7	8	4
参加者数（延べ）	15	45	54	約153

町健康増進係との紙芝居作成は、町保健師が日々業務の中で感じている思いや、事業に関する案などを、話し合いながら形にしていく過程でもあったと感じる。また、啓発用媒体を用いることは、町保健師だけでなく、健康づくり隊など地域で役割を担っている町民も、気軽に啓発活動に参加することができ、情報を広く伝えていく上で有効な手段と思われた。

## 6. おわりに

これまでの活動を振り返ると、復旧期は、地域を知り、関係を作ることが主で、再生期は地域住民支援や普及啓発などの依頼に一つ一つ応え、活動が広がり、発展期は活動の中で見えてきたことを地域に還元するための検討や、関係機関との話し合い、といった経過だったとも言える。その中で意識したのは、地域の意向に重きを置くことである。地域がどのように回復していくかは、地域が決めることであり、センターの役割は一緒に考え、協力することだと考える。

自治体をはじめとした関係機関のご助言やご協力により、これまで活動を行うことができた。今後は、活動の中で見えてきたことを地域に還元していくことをさらに意識し、地域の状況や宮城県の取り組み方針に合わせて、時間の限り、取り組んでいきたい。

&lt;資料&gt;作成した健康紙芝居



桃太郎にこき使われ、捕られた鬼から文句を言われてやけ食いしているサルに、キジが健康的なストレス対処法を教える。



久しぶりに帰った月の世界に慣れず、ストレスから不調になるかぐや姫へ、おばあさんが夢に出てきて対処法を教える。



鬼退治の仕事で桃太郎から振り回されるサルに、キジが物事の見方を変えたり、折り合うなどの対処法を教える。



すもうに勝ちたいねずみは、食事の大切さをおじいさんから習い、食事が身体にも心にも大切だと学ぶ。



鬼退治がうまくできるか不安になって落ち込むサルに、前向きになって落ち込みから回復する工夫をキジが説明する。



シンデレラが見つからないストレスから高血圧になった王子へ、じいやがストレス対処法を紹介する。



十分な睡眠がどれず、かけっこ勝負をお休みしたウサギとカメに、審判のキツネが睡眠の大切さについて説明する。



まちの人々の交流を促したいと悩む役人に、水戸黄門様が交流を促す工夫をさまざまな角度から教える。



未成年に飲酒が及ぼす悪影響と、それを防ぐために大人ができるることを、3匹の子ぶたの子孫たちが学ぶ。