

## 東北大学精神医学教室による災害精神医学・保健領域にかかわる活動

東北大学大学院医学系研究科  
精神神経学分野／予防精神医学寄附講座  
准教授 松本 和紀

東北大学精神医学教室では、平成 23 年 10 月に宮城県の寄附により設立された予防精神医学寄附講座（以下、予防講座）が中心となり、精神神経学分野、病院精神科を含めた精神医学教室が一体となって、東日本大震災後の支援や研究を行っている。平成 26 年度の主な活動メンバーは、予防講座の松本、高橋、長尾、阿部、見立、齋藤、精神神経学分野の松岡、上田、病院精神科の桂、佐久間、佐藤であった。我々の活動の多くは、みやぎ心のケアセンターとの連携・協力の下に行われており、スタッフはみやぎ心のケアセンターの非常勤職員としても活動している。

現在の活動の重点事項のひとつは、被災地域の自治体、社会福祉協議会、病院などで働いている人々に対する健康調査と支援である。定期的な健康調査に加え、職場での健康相談、人事担当者へのアドバイス、職員向けの研修などを行っている。こうした地元の支援者は発災からの長期にわたり困難な復興業務や被災者支援に当たっており、慢性的なストレス状況下にある。また、被災者としての側面も持っており、災害に伴う心の傷や喪失体験を持っている方も多く、継続的な支援を必要としている。この活動との関連で、平成 26 年 10 月には、『大規模災害復興期の支援者のメンタルヘルスと支援－東日本大震災の経験から』と題したシンポジウムを開催した。

我々は、災害復興期のみならず、平時にも役立つ予防精神医学的な介入方法の開発と普及にも力を入れている。ひとつは、兵庫県こころのケアセンターの協力を得て実施している災害の復興回復期に特化した支援プログラム『サイコロジカル・リカバリー・スキル (Skills for Psychological Recovery: SPR)』の我が国での実施体制の確立と普及である。介入研究は気仙沼市の協力の下で実施しており、また、保健師や心理士などの専門職員への研修、スキルを学習するための教材として DVD の開発、作成を行った。もうひとつは、独立行政法人(現、国立研究開発法人)国立精神・神経医療研究センター内の認知行動療法センターの協力を得て、上田が中心となり実施している一般市民向けの研修プログラム『こころのエクササイズ研修』である。現在の調査結果からは、うつ病の予防とも関連する自己効力感を増進する効果が期待されており、平成 26 年度にはランダム化対照試験を開始した。その他、宮城県内での認知行動的アプローチの普及にも力を入れており、みやぎ心のケアセンターと共に『心理支援スキルアップ講座』を開催したり、各種研修会を開催し、中長期的な視点から宮城県における専門職の底上げを図ることで災害復興に貢献したいと考えている。

その他の活動として、東北大学のスタッフは被災地域における様々な研修会や講演会で

講師として活動したり、学会やシンポジウムにおいて、被災におけるメンタルヘルスの現状や調査結果についての報告を行うなど、宮城県内外へ情報発信や普及啓発を行っている。また、宮城県を含めた、国内の災害体制についての委員会や検討会での活動を通じて、今後の災害対策に向けた取り組みなどの発言を行っている。

今後も、東北大学精神医学教室では、みやぎ心のケアセンターと連携・協力しながら、長期的な視点から宮城県の精神保健領域において、復興に貢献していきたい。