

気仙沼地域センターの取り組み

みやぎ心のケアセンター
気仙沼地域センター 地域支援課
課長 精神保健福祉士 片柳 光昭

平成28年度の主な取り組みを事業ごとに記した。なお、それぞれの事業の活動件数などについては第Ⅰ章2、平成28年度事業項目別活動状況にて掲載されているため、ここでは最小限に留め、事業内容を中心に記す。

1. 地域住民支援

平成28年度の地域住民支援は、これまでと同様に、宮城県と各自治体が実施している健康調査でハイリスクとされた方への訪問支援をはじめ、各関係機関からの要請や相談者からの直接の相談依頼に基づく支援を実施した。

また、気仙沼市、南三陸町には職員を各1名出向させており、各自治体の精神保健福祉事業に協力し、そのなかで住民支援を実施した。

(1) 気仙沼市

気仙沼市で実施している民間賃貸借上住宅の入居者を対象とした健康調査で、ハイリスク状態にあると考えられた住民への訪問支援をおこなった。(表1)

また、平成27年度と同様に、さまざまな支援団体との連携を積極的に図った結果、支援団体からの住民支援に関する相談や訪問同行の依頼が増加した。これらに加え、平成28年度は、小学校や中学校、高等学校からの依頼により、不登校などの子供や親への支援が増えたことが特徴的である。

表1 健康調査の訪問など支援

概要	支援期間と主な支援対象	気仙沼地域センター 訪問など支援担当件数
平成27年度民間賃貸借上住宅など 入居者健康調査に基づく訪問支援	平成28年6月～平成29年1月 K6高得点、『朝から飲酒』項目 該当のケース中心	31件

(2) 南三陸町

被災者への健康調査で、ハイリスク状態にあると考えられた住民への訪問支援をおこなった。(表2) その他、町からの依頼に基づき、訪問や電話による支援を行った。また、プレハブ仮設住宅や災害公営住宅のお茶会などへの参加を通じて、住民の健康状態の把握を行い、必要に応じて個別支援を実施した。

表2 健康調査の訪問など支援

概要	主な支援期間と主な支援対象	気仙沼地域センター 訪問など支援担当件数
平成27年度プレハブ仮設住宅 入居者健康調査に基づく訪問支援	平成28年3月～7月 K6高得点、『朝から飲酒』『多量飲酒』 項目該当のケース中心	31件
平成27年度在宅 入居者健康調査に基づく訪問支援	平成28年4月～8月 K6高得点、『朝から飲酒』『多量飲酒』 項目該当のケース中心	43件
平成28年度プレハブ仮設住宅 入居者健康調査に基づく訪問支援	平成29年1月～3月 K6高得点、『朝から飲酒』『多量飲酒』 項目該当のケース中心	21件

(3) 考察

気仙沼市での健康調査の訪問支援では、震災での住環境の変化に加えて、労働環境や家族構成の変化など、多岐にわたる変化が心理的な負担につながっているケースが多くみられた。また、大規模な災害公営住宅の団地が次々と完成し、転居前後の不安や疲れが出ていた時期だったため、結果に反映したと考えられる。

また、平成28年度は、教育機関からの相談件数が増えたことが特徴であったが、その背景としては、みやぎ心のケアセンター気仙沼地域センター（以下、当センター）が身近な相談機関として教育機関に認識されたことも一因であると考えられる。

南三陸町は、平成28年度末にすべての災害公営住宅が整備されるなど、復興が進んでいる。しかし、プレハブ仮設住宅入居者や在宅者を対象とした健康調査の結果、ハイリスク状態にあると考えられた住民を訪問し現状を確認すると、その状態が改善している人もいる一方、今なお震災時の経験が精神的健康面に影響を及ぼしている人、今後の経済面への不安や近所との関係などの不安がある人など、住民の健康状態はさまざまであった。そのため、今後も町保健師や支援員、ライフサポートアドバイザー（以下、LSA）とも連携を心がけながらの支援を実施していくこととする。

2. 支援者支援

(1) 気仙沼市

①自治体への専門職員の配置（定期的支援および出向職員）

平成28年度は、平成27年度に引き続き自治体へ専門職員を配置し、被災者支援や保健師業務の補助を通して、自治体保健師の業務負担の軽減に向けた取り組みを実施した。

②自治体職員のメンタルヘルスに関する支援

総務課の依頼に基づき、東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座（以下、予防講座）、気仙沼保健福祉事務所とともに市職員の健康支援について協議し、当センターの支援として、市職員（派遣職員を含む）向けの健康相談窓口を気仙沼市役所本庁舎内に毎月第3水曜日10時から16時に開設した。

③気仙沼市社会福祉協議会職員へのメンタルヘルスに関する支援

予防講座が気仙沼市社会福祉協議会（以下、気仙沼市社協）の職員を対象に行った、平成28年度のメンタルヘルスについての健康調査の結果に基づき、気仙沼市社協職員の個別面接を実施した。

(2) 南三陸町

①自治体への専門職の配置

平成28年度は平成27年度に引き続き自治体へ専門職1名を配置した。自治体保健師の身近な場に配置することで、被災者支援や保健師業務の補助などを即時的に行い、業務負担の軽減になるよう取り組んだ。

②自治体職員のメンタルヘルスに関する支援

総務課の依頼に基づき、予防講座、気仙沼保健福祉事務所、宮城県精神保健福祉センターと協議し、町職員への支援を実施した。

当センターでは町職員向け健康相談窓口を、第4火曜日の14時から19時と、土曜日または日曜日の11時から15時に、月2回開設した。これらに加えて、町職員の勤務状況に合わせた形で相談に対応した。また、健康相談窓口の周知については、総務課から出している毎月の案内に『健康に関するミニコラム』を掲載し、さらに年度中に1回チラシの作成配布を行い、相談窓口の利用しやすさにつながるよう工夫した。

③南三陸町社会福祉協議会被災者生活支援センター職員へのメンタルヘルスに関する支援

平成27年度に引き続き、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）各サテライトでのグループミーティングを実施した。（表3）年度の後半では、サテライトの再編や災害公営住宅入居者の支援を担うLSAの設置などの変化に伴い、サテライトやLSAを不定期的に訪問し、支援している住民やプレハブ仮設住宅あるいは災害公営住宅の状況について共有する機会を持った。

また、サテライトを統括する被災者生活支援センター本部職員と、各サテライトの主任への支援として、9月に職員の個別面談を行った。

表3 各サテライトでのグループミーティングなどの実施状況

実施日	実施場所	内容
5月26日	志津川サテライト	グループミーティング
6月8日	歌津サテライト	グループミーティング
7月20日	戸倉サテライト	グループミーティング
7月20日	南方サテライト	グループミーティング
8月29日	志津川サテライト	グループミーティング
9月6、9日	本部	職員個別面談
10月4日	歌津サテライト	グループミーティング

(3) 考察

気仙沼市健康増進課、南三陸町保健福祉課健康増進係への出向職員の配置と、気仙沼市唐桑総合支所保健福祉課への週1回の定期支援の実施により、各自治体担当課に対して、出向職員または定期派遣職員による支援と当センターによる支援とを重層的に行うことができた。復興事業が進行形である気仙沼市、南三陸町は、ともに引き続き業務過多の状況が続いていること、自治体保健師が担う業務も多い状態が続いていると考えられる。今後も出向職員と当センターが連携して、自治体の保健師をはじめとする支援者への支援を継続していく。

気仙沼市では、市職員向けの健康相談窓口の担当者を固定化する試みを行った。このことにより、継続的な支援が実施できたことに加え、経時的に自治体職員の心身の状況を把握しやすくなった。

一方で平成27年度より復職支援に関する取り組みを開始しているが、具体的な活用には至っていない。そこで、支援について理解を深めて頂くための取り組みを総務課と連携しながら進め

ていく。

南三陸町職員健康相談窓口では、開催日数や時間帯を変更し、コラムを掲載するなどの工夫をしたが、利用件数の増加には至らなかった。しかし、復興事業が継続していること、また今後自治体派遣職員数が減少することなどを考慮すると、町職員の健康面への支援は不可欠である。今後も町職員への支援に携わる関係機関と連携しながら効果的な方法について検討していく。

3. 普及啓発

(1) 気仙沼市

①三陸こころ通信掲載

気仙沼市を中心に購読されている新聞『三陸新報』に、気仙沼保健所と協働して『三陸こころ通信』コラムを4月から毎月1回ずつ掲載した。新聞というメディアを通じて、一般市民へのメンタルヘルスに関する正確な情報の提供と相談窓口の周知を行った。(表4)

表4 三陸新報『三陸こころ通信』掲載内容など

掲載回数	掲載日	内容	執筆担当
第30回	平成28年4月	新しい季節こそ、成長のチャンス～自分の力を信じて前へ～	気仙沼保健所
第31回	5月	これって、五月病？～この時期に起こりやすい心身の不調～	気仙沼地域センター
第32回	6月	健診は自分の体を見直す絶好のチャンス！	気仙沼保健所
第33回	7月	お酒との上手な付き合い方～お酒と睡眠の関係について～	気仙沼地域センター
第34回	8月	住環境の変化に向き合うために①～仮設住宅から恒久住宅への移行に伴うこころの変化～	気仙沼地域センター
第35回	9月	質のよい睡眠で健康づくり	気仙沼保健所
第36回	10月	上手に休息を取ろう～忙しく働く人のためのリラックス・リフレッシュの方法～	気仙沼地域センター
第37回	11月	『ひきこもり』を知って	気仙沼保健所
第38回	12月	お酒と上手につきあおう②～セルフチェック～	気仙沼地域センター
第39回	平成29年1月	住環境の変化に向き合うために②～環境変化を乗り切るために～	気仙沼地域センター
第40回	2月	簡単リラクゼーションで、心も身体もリフレッシュ①～どこでもできる呼吸法をためしてみよう～	気仙沼保健所
第41回	3月	簡単リラクゼーションで、心も身体もリフレッシュ②～心と身体をほぐす簡単ストレッチング～	気仙沼保健所

*掲載回数は、平成25年度から累計回数。

②『心カフェ（ここカフェ）』気仙沼市との共同主催

『心カフェ』は、気仙沼市が主に民間賃貸借上住宅に居住する被災者を対象に、孤立予防として住民同士の交流と外出の機会を図るとともに、ストレス緩和のためのセルフケアの方法を学ぶことを目的として実施した事業である。平成28年度は気仙沼市と当センターが主催となり、気仙沼市社協ボランティアセンターの共催、医療法人移川哲仁会三峰病院（以下、三峰病院）の協力のもと、表5のとおり実施した。

表5 『心カフェ』実施内容など

支援対象	実施日	場所	実施内容
気仙沼地域	第1回 平成28年6月14日(火)	すこやか	認知症のお話&アロマでリラックス
	第2回 7月5日(火)	条南分館	アロマハンドマッサージ体験
	第3回 7月12日(火)	すこやか	音楽のリズムにあわせた体操
	第4回 8月23日(火)	大島公民館	健康・栄養セミナー
	第5回 9月27日(火)	すこやか	音楽療法体験
	第6回 10月25日(火)	すこやか	壁紙アート体験
	第7回 11月8日(火)	松岩公民館	スローダンスをとり入れた体操
	第8回 12月6日(火)	すこやか	おいしいお抹茶のたて方体験
	第9回 12月20日(火)	すこやか	絵手紙体験
	第10回 平成29年1月10日(火)	松岩公民館	健康・栄養セミナー
唐桑地域	第11回 1月24日(火)	すこやか	スローダンスをとり入れた体操
	第12回 2月21日(火)	すこやか	お坊さんのお話
唐桑地域	第1回 平成28年6月23日(木)	燐さん館	絵手紙体験
	第2回 10月13日(木)	燐さん館	音楽療法体験

③市事業『健康フェスティバル』への協力

健康フェスティバルは『第2期けせんぬま健康プラン21』および『第2期食育推進計画』に基づき、生活習慣やストレスによる健康状態の悪化、身体機能の低下などを予防し、市民の健康保持・増進を図ることを目的として気仙沼市が実施した事業である。当日は、『心カフェ(ここカフェ)コーナー』を運営し、飲み物を提供、体験型プログラムの実施、啓発パネルの展示、メンタルヘルスに関する啓発グッズの配布を行った。体験型プログラムは五感に働きかけるようなリラックス体験として、『三線演奏』『体操と呼吸法』『健康紙芝居』を実施した。

④市職員向け啓発物配布

市職員を対象に、自分自身の健康に意識を向けてもらう機会とする目的とし、メンタルヘルスに関する啓発物を12月に配布した。

⑤その他

住民に対して、メンタルヘルスに関する支援活動を実施した。(表6)

表6 その他普及啓発の取り組み

支援対象	支援内容	実施回数
住民	本吉地区で開催された『断酒例会』に参加、協力した。	12回参加/ 全12回開催
鹿折地区プレハブ 仮設住宅・災害公営 住宅入居者	宮城大学主催の平成28年度鹿折地区健康相談会『元気教室』に共催した。 プレハブ仮設住宅集会所などにおいて、鹿折地区プレハブ仮設住宅入居者 および災害公営住宅入居者が交流できる場を提供し、また心の健康相談窓 口の開設、講話の一部を担当した。	8回
住民	気仙沼保健所主催の平成28年度『気仙沼地区心の健康づくり街頭キャンペー ン』に共催した。自殺対策強化月間において気仙沼市内3ヵ所のショッ ピングセンターで『メンタルヘルスチェック』と『相談機関』の情報を掲 載した啓発グッズを配布した。	1回

認知症の方と介護者、 地域住民、関係機関 のスタッフ	宮城県認知症疾患医療センター主催の認知症喫茶『ここっ茶』に共催した。 月に1回三峰病院内レストランや、すこやかにて当事者、介護者と地域住 民が交流できる場を提供し、ミニ講話の一部を担当した。	12回
住民	気仙沼市老人福祉センター福寿荘の依頼により『介護予防に関する普及啓 発講座』を実施した。寸劇による心の健康に関する講話や、体験型プログ ラムとしてリラクゼーションや運動を提供した。	8回
住民	気仙沼市地域包括支援センターが実施した、『世界アルツハイマーデーパ ネル展示』（気仙沼市役所ワン・テン庁舎内）において、当センターの事 業内容を紹介した。	1回
鹿折地区 プレハブ仮設住宅 入居者	日本国際ボランティアセンター主催の『いきいき交流会』に協力した。鹿 折地区の小規模プレハブ仮設住宅談話室において、健康相談、紙芝居を使っ た健康講話やリラクゼーションを実施した。	11回

(2) 南三陸町

①デイサービスの『介護者教室および地域交流会』にてプログラムの提供

南三陸町社会福祉協議会から依頼を受け、平成27年度と同様にデイサービスセンターいりや、デイサービスセンターとぐらの介護者教室および地域交流会にて、メンタルヘルスに関する講話を紙芝居という親しみを感じやすい素材を通して提供した。また、体験型プログラムとして、タッピングタッチや音楽に合わせた体操なども合わせて実施した。平成28年度では、計9回実施し、延87名の地域住民に対し、啓発活動を行った。（表7、表8）

表7 デイサービスセンターいりや

実施日	内容	内容
平成28年 5月22日	・健康紙芝居『栄養について』 ・のびのび音楽体操	6名
6月19日	・健康紙芝居『心が前向きになる方法』 ・タッピングタッチ	6名
7月17日	・健康紙芝居『心が軽くなるコミュニケーション』 ・アロマハンドマッサージ	7名
11月20日	・健康紙芝居『ストレスと高血圧』 ・レクリエーション体操	12名
2月19日	・健康紙芝居『睡眠について』 ・のびのび音楽体操	13名
計5回		延44名

表8 デイサービスセンターとぐら

実施日	内容	内容
5月29日	・健康紙芝居『環境変化とストレス』 ・のびのび音楽体操	11名
6月12日	・健康紙芝居『心が前向きになる方法』 ・タッピングタッチ	12名
7月10日	・健康紙芝居『心が軽くなるコミュニケーション』 ・アロマハンドマッサージ	12名
11月27日	・健康紙芝居『ストレスと高血圧』 ・レクリエーション体操	8名
計4回		延43名

②被災者生活支援センターと共同での健康紙芝居の実施

被災者生活支援センターがプレハブ仮設住宅や災害公営住宅で実施しているお茶会などで、メンタルヘルスに関する健康紙芝居を共同で実施。年間24回、延199名の地域住民に対して普及啓発を行った。

紙芝居というツールを使用することで、参加者からは「絵があるからわかりやすい」「子供のころを思い出せて身近に感じられた」といった感想が多く得られた。また一部の参加者は紙芝居で紹介した呼吸法を普段行っている体操の後に取り入れるなど、生活に組み込む動きが見られたことも大きな成果であった。

③住民向けアルコール研修

事前に健康増進係と内容について協議し、分かりやすく、身近に感じてもらうことを目的に紙芝居を作成し、それを用いて実施した。

④町職員向けチラシ配布

不調時に起こりやすい心身の症状と町職員相談窓口についてのチラシを作成し、全職員（約450名）に配布した。

⑤南三陸町福祉まつりへの参加

毎年行われている南三陸町福祉まつりに初めて参加し、ブースを出展した。心の健康に関するパネル展示とクイズを行い、回答者にストレスケアグッズを配布した。クイズには175名の方が参加、また来場者300名に対しセンターのロゴ入りエコバックを配布し、心の健康に関する普及啓発を行った。

（3）考察

精神的健康度が低い住民へのハイリスクアプローチに加え、住民全体の精神的健康度を高めるためのポピュレーションアプローチに重点を置き、実践を積み重ねた。平成28年度は、気仙沼市、南三陸町ともに精神的健康についての講話依頼が増加し、活動が広がりを見せた。依頼元のニーズに合わせ、精神的健康について、住民に分かりやすく、身近なものとして理解してもらうことを目的とした。具体的な内容として音楽、紙芝居、体操、寸劇などを取り入れ、さまざまなアプローチを実施した。平成29年度も同様の活動が広がっていくことが予想される。また、これらの手法は、当センターの活動が終了した後にも、各自治体で生かしてもらえよう、教材化に向けた検討を重ねている。

また、南三陸町では初めて福祉まつりに参加し、ブースを出展し、多くの方々に当センターの存在やメンタルヘルスの大切さを知ってもらう機会となった。

今後も参加者や地域に受け入れられやすくなるようアプローチ方法を工夫し、メンタルヘルスに関する普及啓発を継続していく。

4. 人材育成・研修

（1）気仙沼市

唐桑総合支所保健福祉課より、『こころの健康づくり講演会』にて、グループワークにおけるファシリテーターの依頼を受け、当日の運営面での協力をした。

（2）南三陸町

①被災者生活支援センター支援員・LSA向け研修

被災者生活支援センターからの要望により平成28年度も実施した。『チームワーク』をテーマに年2回実施した。

②介護事業所に対しての研修

a. 南三陸居宅介護支援センター

事業所からの依頼に基づき、『コミュニケーションについて』のテーマで職員4名に対して研修を実施した。

b. 医療法人医徳会介護老人保健施設歌津つつじ苑

協会けんぽを通して依頼を受け、『働く人のメンタルヘルス』をテーマに、職員25名に対して研修を実施した。

③震災心のケア交流会みやぎin南三陸

南三陸町戸倉公民館を会場に、南三陸町、気仙沼市で活動している支援者間のネットワークづくりを目的として実施した。新潟県中越地震時の活動についての講演と町内で活動している団体の活動紹介、関係機関のパネル展示を行った。南三陸町内外から31名の支援者が参加した。

(3) 考察

平成27年度と同様に、気仙沼市、南三陸町からの関係機関からの要請に基づき、各種研修を実施した。震災関連の支援機関だけではなく既存の機関からの要請が増えたこと、またテーマもメンタルヘルスに限らず、関連するコミュニケーションやチームワークという内容が盛り込まれたのも平成28年度の特徴であった。

今後は震災関連の支援機関の縮小や撤退がより進み、その役割を既存の機関で担っていくことが予測される。平成29年度も復興期の状況に合わせた人材育成・研修を要請に基づく形で実施する。

5. 各種活動支援

(1) 気仙沼市

NPO・NGO連絡会をはじめ、地域で幅広く活動している各団体や組織との連携を構築するための取り組みを、年間を通じて実施した。また、NPO法人仙台グリーフケア研究会が遺族支援として開催している『わかちあいの会』に協力し、後方から支援した。さらに、平成29年度に東アジアグリーフの集い事務局主催で開催される『東アジアグリーフの集いin気仙沼』に協力するため、開催に向けた打ち合わせに参加した。

(2) 考察

地域で支援活動を行っているさまざまな団体と連携するための取り組みを継続することで、これまで関係を構築してきた団体と連携を深め、さらに新たな団体との繋がりもできた。これらの活動を通じて、地域への理解が深まり、支援業務に活用することができた。

6. 子どもの心のケア地域拠点事業

(1) 主な活動

①『高校生を対象とした心の健康づくり活動』の実施

気仙沼保健所が実施主体である気仙沼管内精神保健医療福祉連絡会議ワーキングの構成機関として、宮城県気仙沼向洋高等学校2年生の生徒と教諭を対象に心の健康づくり活動を実施した。寸劇による健康教育と気仙沼地区の相談機関の紹介をした。また、気仙沼保健所と共同でワーキングの事務局を担った。

②保育所への講師派遣

親子の心の健康づくり活動として、気仙沼市立石甲保育所で実施した親子制作『キャンドル

ホルダーブルクリ』へ講師を派遣した。

③中学校教諭への研修の実施

気仙沼市立中井中学校の衛生委員会・研修会において、教諭を対象に『ワークライフバランスを保つための心身の健康づくり』をテーマとした研修を実施した。

(2) 考察

住環境や経済状況、家族機能の変化などにより、震災から数年経過後の今、精神面に変化をきたしている子供は少なくない。平成28年度は、子供のころより自身の心の健康に意識を向けてもらうような取り組みや、子供を取り巻く親や支援者の精神的健康が向上するための活動を実施した。これらの活動を通して、将来の被災地全体の精神保健福祉増進へ向けて端緒を掴むことができた。