

# 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（兼任）  
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り、東日本大震災後の支援や研究を行っている。平成28年度の主な活動メンバーは、予防精神医学寄附講座の高橋、東海林、臼倉、阿部、見立、齋藤、精神神経学分野の松岡、松本、病院精神科の桂、佐久間、和田、濱家、砂川であった。また、仙台市立病院に出向中の上田も活動に協力した。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。

平成29年度は、平成28年度4月14日に熊本地震が起こったが、東北大学精神医学教室においても宮城県DPATの一員として、第2陣（4/23-4/29、松本、桂）、第6陣（5/13-5/19、和田、東海林）、第8陣（5/23-5/29、上田、阿部）にスタッフを派遣した。第2陣は、宮城県DPATのその後の益城町での活動における支援体制の確立を図り、第6陣は、支援の終了に向けた準備、第8陣は、町職員へのメンタルヘルス研修の実施と支援の終了のための活動を行った。派遣終了後は、今回の派遣を契機とした宮城県のDPATの体制整備に向けた活動や事業への協力を継続した。今回のDPAT派遣は、宮城県にとって初めての経験であり、さまざまな課題もあったが、これまでに蓄積された東日本大震災における支援経験を発揮することで、熊本の被災者支援に貢献することができたと考えられた。

我々は、これまで被災地の職域での支援と調査を継続的に実施しており、社会福祉協議会と1つの自治体病院において、支援ベースでの定期的な健康調査、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は継続した。一方、発災から時間が経ってきたこととストレス・チェック制度が本格的に開始されたことを受けて、自治体職員における健康調査は平成27年度をもって終了としたが、職場のメンタルヘルスについて可能な支援は継続しており、担当者との打合せや研修会の実施などを行った。また、これまでの調査データについては、縦断データでの解析を行っており、今後の災害後の支援者支援に役立つ研究を続けている。地元の支援者は、持続的に続く仕事上の慢性ストレスに加えて、被災者としての側面も持ち合わせている。今後もニーズに応じた支援を継続していくとともに、それぞれの職場におけるメンタルヘルス対策の継続的な拡充に向けた支援を行っていきたいと考えている。

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）』の実施可能性の検証と普及については、引き続き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。平成28年度は、SPRトレーナーである大澤智子先生を招聘し12月に2日間の研修会を実施した。宮城県内を中心に、地域で中心的な役割を果たしている精神保健福祉領域の支援者が研修会に参加した。研修会は好評を得ており、平成29年度にも実施を予定している。また、SPRの実施可能性の研究については、介入と評価を終了することができ、現在はデータの解析を行っている。

認知行動アプローチを応用した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』については、介入が平成27年度に終了し、平成28年度はデータの解析と学会での発表を行い、現在は投稿の準備をしている。また、平成28年度は、支援ベースで一般市民向けの研修会を2度開催した。特に、2回目のコミュニケーション・スキルを中心とした研修には被災地の支援者の多くが自身のメンタルヘルス対策の一環として参加していた。

宮城県内での認知行動アプローチの普及を目的とした『心理支援スキルアップ講座』については、平成28年度は、これまでの事例検討を中心とした内容だけではなく、年間を通した継続的なコースとしてミニ講座を実施し、新たに参加希望者を募って開催した。通常の勤務後の夕方の時間に継続的に参加する熱心な参加者も多く、一定の成果を認めた。一方で、参加者の認知行動療法の習熟度にはバラツキがあり、講座の内容や難易度の設定については今後も課題を残した。

若者の精神保健強化を目的とした、学校教員向けのメンタルヘルス研修会についても継続して活動を行った。宮城県や仙台市青葉区の事業に協力する形で、高校や専門学校の教員に対して、精神疾患の知識や対応、生徒や保護者、教員間のコミュニケーション・スキルを高めるためのワークショップなどを実施した。また、みやぎ心のケアセンターの研究班会議に定期的に参加し、同センターにおける研究事業についての支援を行ったり、同センターが行っている調査事業への協力を行った。

その他にも、宮城県内自治体の自殺対策事業や職場のメンタルヘルス講習会において研修会の講師を務めたり、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た。平成28年5月には予防精神医学寄附講座が中心となり、第15回日本トラウマティック・ストレス学会を仙台で開催した。全国から、災害後の支援を含めたトラウマ領域についての最新の研究成果の発表や専門家の講演などが組まれた。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。

平成28年度は、熊本地震への支援を経験したことで、改めて東日本大震災とその後の復興支援におけるわれわれの経験が、今後役に立つ貴重なものであることを実感した。今後とも、宮城県での地域精神保健の拡充、予防精神医学的アプローチ、心理社会的支援の拡充、心的トラウマ対策、災害精神医療への対応などのニーズに応えるために、引き続き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・協力していきたい。