

気仙沼地域センター活動報告

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

はじめに

平成29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章平成29年度報告①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、事業内容を中心に報告した。

1. 地域住民支援

平成29年度の地域住民支援は、これまでと同様に、宮城県と各自治体を実施している健康調査でハイリスクとされた住民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、その中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において、K6や飲酒行動の面からハイリスク状態と考えられる方への訪問支援を行った（表1）。

また、平成28年度に続き、行政機関、教育機関、その他の関係機関からの支援依頼に加えて、本人や家族から直接の相談の依頼が増加している。その内容は、平成28年度同様、小学生、中学生、高校生の学校不適応や家族関係などの相談、働く年代からの職場や業務に関する相談、トラウマ関連の相談が目立った。問題が多く、かつ深刻な相談内容も見られ、継続して支援を行うことが多かった。そのため、各関係機関との連携の下で支援を進めていく相談も増加した。

表1 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28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29年5月～平成30年2月 K6高得点、「朝から飲酒」項目 該当のケース中心	27件

(2) 南三陸町

南三陸町で実施している町民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行った（表2）。

また、行政機関やその他の関係機関、直接本人からの依頼に基づき、訪問や電話による支援を行った。

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28年度在宅入居者 健康調査に基づく訪問支援	平成29年7月～12月 K6高得点、「朝または昼から飲酒」 「多量飲酒」項目該当のケース中心	48件

(3) 考察

気仙沼市の健康調査後の訪問支援については、継続支援を要する状況にある住民は多くなかったが、中には、震災以降、睡眠不良、気持ちの沈み、また今後の見通しへの不安について話をされる方が複数名いた。現在、生活に支障をきたすまでではないものの、未だに震災時の経験が影響していることが伺われた。

気仙沼市の民間賃貸借上住宅の入居者数は減少してきており、それに伴い健康調査の結果から対応を求められる件数は年々減少しているが、関係機関からの相談依頼や直接の相談件数は増加しており、平成29年度の相談件数はこれまでに比べ最も多かった。震災からの復興の過程においては、住民の精神的健康を脅かすさまざまな生活課題が生まれることから、今後も相談が増加することが考えられる。

南三陸町では、すべての災害公営住宅が整備されたことに加え、高台移転も進んだ。しかし、健康調査でハイリスク状態にあると考えられた住民へ訪問して状況を確認すると、自宅再建後の経済的な問題が生じたり、転居後に身体面の健康が悪化したことで、精神的健康に影響が及んだ住民が多かった。継続した支援が必要な場合には、自治体保健師や支援員、LSAと連携しながら実施した。また訪問では家族がいて話しにくいという住民に対しては相談場所を準備するなどして、より相談しやすい環境を作りながら継続的に支援した。

気仙沼市、南三陸町に対し、今後も被災の有無に関わらず、地域の精神的健康に関する問題について幅広く対応することや、相談者の生活状況に合わせて、相談時間を夜間帯に設けるなどの柔軟さを生かして支援を継続していく。

2. 支援者支援

(1) 気仙沼市

①自治体への専門職員の配置（出向職員）

平成29年度は、平成28年度に引き続き自治体へ専門職員1名を配置し、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

自治体職員（派遣職員を含む）向けの健康相談窓口を、気仙沼市役所ワン・テン庁舎内に毎月第3水曜日10時から16時の枠で、担当者を固定して開設した。また、窓口時間内の利用が業務などによって難しい場合は、時間帯や相談場所などを柔軟に対応した。平成28年度に比べ利用件数が増加した。

平成29年8月に開催された職員のメンタルヘルスについての会議に参加し、自治体職員の相談状況の共有、休職後の復職支援や研修などの今後の支援体制について打ち合わせを行った。

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

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）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29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自治体への専門職員の配置（出向職員）

平成29年度は平成28年度に引き続き自治体へ専門職員1名を配置した。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

平成28年度に引き続き自治体職員向け健康相談窓口を、第4火曜日14～19時と、土曜日から日曜日11～15時の月2回開設した。その他、自治体職員の勤務状況に合わせた形で相談に対応した。

健康相談窓口の周知については、総務課を通じて毎月配信している案内に、メンタルヘルスに関する「ひと息コラム」を掲載するなど、目に留まりやすくなるよう工夫した。

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のメンタルヘルスに関する支援

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）の職員24名と平成29年11月に個別面談を実施し、精神面の健康状態の把握を行った。

また、不定期に各サテライトや災害公営住宅にある高齢者相談室に訪問し、支援している住民やプレハブ仮設住宅や災害公営住宅の状況について共有する機会を持った。

(3) 考察

気仙沼市、南三陸町の両市町に対しては、出向職員の派遣を通じて、保健師を中心とした自治体職員への業務に関する支援と、当センターからの支援を重層させて実施した。

気仙沼市では、震災からの復興に向けた取り組みが継続しており、自治体職員はこれまでと同様に業務量が多く、心身ともに疲労が蓄積されている状況にあると考えられた。

南三陸町においても、自治体職員の業務過多の状況は続いており、メンタルヘルスへの支援は必要であると考えられるが、職員相談窓口の利用にはつながりにくかった。

気仙沼市、南三陸町の職員に対しては、今後も健康相談窓口を定期的に開催することで個別の心理的支援を行うとともに、自治体職員のメンタルヘルス向上の体制づくりについて支援していく。

また被災者生活支援センターの職員は、災害公営住宅において連絡が取れない住民や死亡者への対応など、新たな問題などが生じ、負担感が増している状況があったことから、状況を共有する中で心理的負担の軽減につながるよう支援した。今後も、要請に応じる形で支援していく。

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（表3）。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。

記事のテーマについては、気仙沼保健所と打ち合わせを行い、地域の状況などに合わせて決めている。平成29年度は初めて震災に関連したテーマを盛り込んだ。

掲載後には記事に対する質問や相談の電話が寄せられるなどの反応があった。

表3 三陸新報『三陸こころ通信』掲載内容

掲載回数	掲載日	内容	執筆担当
第42回	平成29年4月	新年度のはじまりです～「緊張」と上手につき合いましょう～	気仙沼保健所
第43回	5月	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44回	6月	こころも身体も大切に!～健診を受けよう～	気仙沼保健所
第45回	7月	住環境の変化に向き合うために	気仙沼地域センター
第46回	8月	知っていますか? 適正飲酒～上手なお酒の付き合い方～	気仙沼保健所
第47回	9月	最近、眠れていますか?～質の良い睡眠で健康づくり～	気仙沼地域センター
第48回	10月	「あなたの心、疲れていませんか」	気仙沼保健所
第49回	11月	上手に休息をとろう～「忙しく働いている方」のための休息・休憩のとり方～	気仙沼地域センター
第50回	12月	飲酒と心の健康について	気仙沼地域センター
第51回	平成30年1月	誰にでも起こりうる「ひきこもり」一緒に考えてみませんか	気仙沼保健所
第52回	2月	「ゲートキーパー」を知っていますか	気仙沼保健所
第53回	3月	震災と心身の変化について	気仙沼地域センター

*掲載回数は、平成25年度から累計回数。

②住民対象メンタルヘルス交流事業「心カフェ（ここカフェ）」の主催

「心カフェ」は、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、気仙沼市が平成24年度から実施している事業である。

平成28年度は気仙沼市と共同主催、平成29年度は当センターが主催となり、気仙沼市と気仙沼市社協ボランティアセンター（以下、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）の協力の下、気仙沼市民健康管理センター「すこやか」（以下、すこやか）を主な会場として実施した（表4）。

表4 『心カフェ』実施内容

	実施日	場所	実施内容
第1回	平成29年 6月13日（火）	すこやか	ストレスに関するお話&アロマハンドマッサージ体験
第2回	6月27日（火）	条南分館	絵手紙体験
第3回	7月18日（火）	すこやか	デコマグネット作り体験&体操
第4回	8月29日（火）	松岩公民館	リズム体操
第5回	9月19日（火）	すこやか	コーヒーのいれ方体験
第6回	10月17日（火）	大島公民館	コーヒーのいれ方体験
第7回	11月 7日（火）	すこやか	健康紙芝居&音楽
第8回	12月12日（火）	すこやか	免疫力を高める生活習慣のお話
第9回	平成30年 1月23日（火）	松岩公民館	抹茶のいれ方体験
第10回	2月13日（火）	すこやか	臨床宗教師のお話

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「けせんぬま健康プラン21」および「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、「自分に合ったストレス解消法」のテーマで「心カフェ（ここカフェ）コーナー」を運営し、飲み物の提供、体験型プログラムの実施、啓発パネルの展示をした。体験型プログラムは五感に働きかけるようなりラックス体験として、「三線演奏・呼吸法」「健康紙芝居」を実施した。

④市職員向け啓発物配布

自治体職員を対象に、自分自身の健康に意識を向けてもらう機会とすることを目的とし、メンタルヘルスに関する啓発物を平成29年12月に配布した。

⑤その他

住民に対する普及啓発活動の一環として、以下のメンタルヘルスに関する支援活動を実施した（表5）。

表5 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	NPO法人宮城県断酒会主導の下、本吉地区で開催された「断酒例会」に参加、協力した。	11回参加/ 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など	宮城大学主催の平成29年度鹿折地区「元気教室」に共催した。気仙沼市市民福祉センター「やすらぎ」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などが交流できる場の提供と、心の健康相談窓口の開設、講話の一部を担当した。	6回
住民	気仙沼保健所主催の平成29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か所のスーパーマーケットで「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、気仙沼市役所ワン・テン庁舎、気仙沼市市民福祉センター「やすらぎ」のいずれかを会場に、当事者、介護者と地域住民が交流できる場の提供をした。	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」に協力した。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。	3回
住民	当センターが主催、気仙沼市が共催して「男活」を実施した。孤立しがちな男性に対し、精神的健康の改善や促進を目的として、健康に関する講話や体験、交流の場を提供した。	3回
介護者、家族	気仙沼市北部地域包括支援センターの依頼により「認知症介護家族交流会」に協力した。気仙沼市唐桑保健福祉センター「燦さん館」を会場に、リラクゼーションや運動を提供した。	1回
介護者、家族	気仙沼市南部地域包括支援センターの依頼により「認知症懇談会」に協力した。本吉保健福祉センター「いこい」を会場に、講話とリラクゼーションを実施した。	1回
住民	和野自治会からの依頼により、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。	1回
住民	気仙沼市健康増進課の依頼により、長磯浜、長磯原地区の「いきいき健康教室」にて、心の健康に関する紙芝居を実施した。	1回
住民	ボランティアセンターの依頼により、上沢1区自治会で心の健康に関する紙芝居や、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。	1回
住民	ボランティアセンターの依頼により、気仙沼公園プレハブ仮設住宅の「いきいき健康サロン」で、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。	1回
住民	株式会社ラジオ気仙沼の依頼により、心の健康に関するレギュラー番組を共同で制作し、放送した。メンタルヘルス情報や相談機関の紹介などを発信した。	13回

(2) 南三陸町

①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の場において、メンタルヘルスに関する健康紙芝居を共同で実施した。年間8回、延べ83名の地域住民に対して普及啓発を行った。

②南三陸町地域包括支援センターと共同での健康紙芝居の実施

南三陸町地域包括支援センターの依頼に基づき、地域団体が主催するお茶会の場において、メンタルヘルスに関する健康紙芝居や体操を実施した。年間2回、延べ28名の地域住民に対して普及啓発を行った。

③住民向けアルコール健康教室

平成29年度より、南三陸町のアルコール関連問題対策事業の一つとして、南三陸町と公益社団法人宮城県看護協会が実施している「何でも健康相談会」の中で、健康紙芝居を用いてアルコールにまつわる住民向け健康教室を実施した。年間7回、延べ45名の地域住民に対して普及啓発を行った（表6）。

表6 住民向けアルコール健康教室実施状況

回	日付	場所	参加人数
1	平成29年10月20日（金）	寄木・葦の浜団地集会所	14名（女14）
2	11月14日（火）	びば南三陸	0名
3	11月21日（火）	館浜団地集会所	6名（女6）
4	12月8日（金）	志津川東（西）復興住宅集会所	6名（男2、女4）
5	平成30年1月16日（火）	戸倉復興住宅集会所	11名（男1、女10）
6	2月9日（金）	志津川東（東）復興住宅集会所	4名（女4）
7	3月13日（火）	名足復興住宅集会所	4名（男1、女3）

④自治体職員向け啓発物配布

年末の長期休暇前に、心の健康づくりにまつわるリーフレットを作成し、全職員（約450名）に配布した。

⑤南三陸町福祉・健康まつりへの参加

平成28年度に引き続き、南三陸町福祉・健康まつりにブースを出展した。当センターの活動や、心の健康に関するパネル展示と、五感を使ったストレス解消グッズを体験してもらう形で紹介した。また、まつり来場者約500名には当センターのロゴ入りエコバックを配布、加えてブース来場者384名にはストレスリリーサーを配布し、心の健康に関する普及啓発を行った。

⑥カフェあづま〜れ閉所式への協力

震災直後より被災者生活支援センターが実施してきたサロン活動の場所が閉所することに伴い、催された閉所式にて、音楽を用いたリラクゼーション体験を、参加した住民へ提供した。

(3) 考察

気仙沼市では、平成29年度、関係機関や自治会からの普及啓発などの依頼が増えた。増加の背景は、関係機関との連携がより進んだことや、健康紙芝居や体操など、より分かりやすい手法を用いたことなどが考えられる。特に、健康紙芝居などの啓発媒体への住民の反応は好評で、さらに互いの顔が見えやすい小規模の単位で実施することが多かったため、メンタルヘルスを身近に感じる機会となったと思われる。

また、普及啓発の実施をきっかけとして相談につながることもあり、心の健康に関する情報だけでなく、相談先の周知にもつながった。

南三陸町でのメンタルヘルスの普及啓発活動は、アルコールに関する健康紙芝居を中心に、プレハブ仮設住宅だけでなく、災害公営住宅や高台移転地区、既存地域でも実施することができた。

また、多くの住民が参加する福祉・健康まつりにブースを出展し、幅広い年齢層に普及啓発ができた。2年連続で参加したことで、平成28年度にも来場した住民のメンタルヘルスに対する意識の変化や生活の様子を知ることができた。

今後も、これまで培ってきた手段を生かしながら、広く住民に向けて支援に取り組んでいく。

4. 人材育成・研修

(1) 気仙沼市

①民生委員など地区で活動している人向けの傾聴講座

面瀬地区社会福祉協議会と気仙沼市の主催による、地区の民生委員やボランティアクラブ会員などを対象とした、当センター山崎副センター長の傾聴講座「聴き上手になって、身近な人の心を支えよう」の開催に協力した。

②高齢者施設の管理者向け研修

特別養護老人ホーム恵潮苑より依頼があり、管理者向けに「職場のメンタルヘルス」についての研修を行った。

③就労支援連絡会でのSST（ソーシャルスキルズトレーニング）研修

障害者就業・生活支援センター「かなえ」より依頼があり、就労支援連絡会で「SST」についての講話を実施した。

④看護学生向けメンタルヘルス研修

気仙沼市立病院附属看護専門学校より依頼があり、「看護職のメンタルヘルスのセルフケア」についての講話を実施した。

⑤自治体職員向け研修

気仙沼市人事課より依頼があり、自治体職員向けのメンタルヘルス研修「メンタルヘルスのセルフケア」についての講話を実施した。

(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の依頼により「リラクゼーション」と「これまでの活動のふりかえり」をテーマに年2回実施した。

②自治体職員向け研修

総務課を通じて、要望があった部署の職員14名に対し、「職場のメンタルヘルス」をテーマに研修を実施した。

③南三陸町家庭介護・地域生活支援講習会での研修

地域包括支援センターからの依頼により、ボランティア対象の講習会の中で、19名に対し、「話すことは大切。抱え込まないで。」というタイトルで講話とリラクゼーション体験を実施した。

(3) 考察

平成28年度同様、関係機関からの要請に基づいて研修を実施した。気仙沼市においては、関係機関からの依頼、職場や支援者のメンタルヘルスに関する内容の依頼が多かった。

南三陸町では、平成29年度で閉所する被災者生活支援センター職員に対して、現状に即した研修を提供し、ニーズに応えることができた。

平成29年度に南三陸町が初めて開催した家庭介護・地域生活支援講習会の一部を担当し、地域での支援の担い手になる住民に対し、セルフケアの重要性について研修を実施した。また、この研修から既存地域での健康紙芝居による普及啓発活動にもつながり、活動が広がった。

気仙沼市、南三陸町においては、専門職等の人材の確保と育成が大きな課題となっていることから、当センターにおいても可能な役割を担っていくことで地域課題の解決に貢献していけるよう取り組んでいく。

5. 各種活動支援

(1) 気仙沼市

平成29年度も、地域で活動している各団体や組織と、NPO・NGO連絡会などの場を通してつながりを深め、各種活動支援に取り組んだ。

平成29年度も引き続き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」に協力した。年度の中間で振り返りを行い、地域状況を踏まえて会の持ち方などを検討し、年度後半の活動につなげた。年度後半には参加者の増加が見られた。

さらに、東アジアグリーフの集い実行委員会が主催する「東アジアグリーフの集い」にて、喪失体験の当事者や支援者の発表とグループワークに協力し、カフェの提供を行った。

(2) 考察

わかちあいの会については、本年度は新規の参加者が増加し、また継続しての参加者が増加した。昨年度までは参加者が少ない状況が続いていたが、継続して開催することの意味や、それらに関係団体で共有することの重要性を改めて認識するに至った。

東アジアグリーフの集いについては、集いに参加することで、遺族支援に関して関係機関と連携を深める機会となった。

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」（以下、ワーキング）の構成機関として、宮城県志津川高等学校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管内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保育所での研修実施

子供に対する遊びを通した関わり方を保育所職員に伝え、日常業務に生かしてもらうため、気仙沼市立石甲保育所にて消しゴムハンコを使用したTシャツ作りを行った。

③自治会子供会での研修実施

自治会子供会からの依頼で、メンタルヘルスに関する普及啓発を行った。吹上パイプを使った腹式呼吸体験、クリスマスカード作りの体験、パネルによるメンタルヘルスに関する啓発を行った。

④中学校での研修実施

気仙沼市立面瀬中学校の2年生を対象に「コミュニケーションについて」をテーマとした研修を実施した。

(2) 考察

平成29年度は教員を通した児童生徒の相談依頼が増えた。震災の影響や家庭及び学校生活上の課題により、精神的健康に関する支援が必要な子どもは少なくないと考えられる。

今後も学校や教育機関との連携を図りながら、個別の支援と普及啓発を積極的に実施していく。