

# 石巻地域センター活動報告

みやぎ心のケアセンター  
石巻地域センター 地域支援課  
課長 精神保健福祉士 岡崎 茂  
課長補佐 精神保健福祉士 新井 弘美

## はじめに

みやぎ心のケアセンター石巻地域センター（以下、当センター）の担当する地域は、平成30年3月末現在、石巻市が人口：145,386人、世帯数：61,236戸、面積：554.5km<sup>2</sup>、東松島市が人口：40,138人、世帯数：15,732戸、面積：101.9km<sup>2</sup>、女川町が人口：6,575人、世帯数：3,124戸、面積65.8km<sup>2</sup>の2市1町で人口：192,099人 世帯数：80,092戸、面積：722.2km<sup>2</sup>である。平成28年度に比して、人口は1,728人減、世帯数は187世帯増のため、更に核家族化が進行している。

当センターは、平成29年度当初、非常勤の精神科医をセンター長に、常勤の精神保健福祉士4名、事務職1名、非常勤の保健師3名、東松島市・女川町に出向している常勤の精神保健福祉士2名、石巻市に出向している常勤の作業療法士1名の12名で構成され、4つの職場に分散して活動を開始した。平成29年9月末に女川町出向者が退職することとなり、地域センターから精神保健福祉士1名が平成29年10月より出向した。後半は、11名体制となった。

本稿では、当センターの活動を紹介し、まとめを加えて報告する。

## 当センターの活動の特徴

当センター（出向者分は除く）の平成29年度の地域住民支援は、活動状況の時間割合から954.8時間のうち、549.9時間で全体の57.6%を占め、活動の主体となっている。

健康調査などの訪問は複数での訪問を原則としており、就労のため平日に会えない方には、休日に保健師と精神保健福祉士とのペアで訪問調査をしている。他職種が複数で訪問することで、多角的な視点でアセスメントができていると考えている。

また、当センターは職員のほとんどが県内の自治体で勤務してきており、平均年齢が約60歳となっている。若いスタッフとベテランのスタッフとの訪問は、若いスタッフにとって良い経験になっていると思われる。

その他に、ここファームなどのサロン活動、心のケア研修会、支援者向けの自死対策研修会など的人材育成研修、当事者グループ支援の「断酒会体験ミーティング」の活動も特徴といえる。これらの活動については、当センター職員が自分でできることを積極的に担うことで、円滑に進められたことが大きい。

## 1. 地域住民支援

### (1) 訪問調査

当センターの主な活動域である石巻市では、市独自で復興公営住宅など入居者訪問健康調査を実施している。この事業の目的は、復興公営住宅入居者の健康状態及び生活のニーズの把握と、潜在化している要フォロー者に対する具体的な健康支援事業などに結びつける事、調査結果を今後の復興公営住宅入居者に必要な支援体制づくりに活用することである。この事業は平成27年度から入居申請時の健康調査結果を基に、入居した全世帯を対象として入居1か月から2か月後に専門職の個別訪問によって実施した。平成29年度は平成29年2月から平成30年1月末までに復興公営住宅へ入居された方々である。

石巻市健康部健康推進課（以下、石巻市健康推進課）で支援者支援業務を主に行っている出向者は、自治法派遣の保健師と石巻市復興公営住宅など入居者訪問健康調査の取りまとめ、委託団体などへの依頼や連絡調整、自治法派遣保健師との同行訪問による健康調査を行った。

入居申請時の健康調査票とは別に40歳以上の入居の方へは①物忘れが多いと感じる、②1年前と比べて物忘れが増えたと感じるという項目について聞き取り調査を行っているが、物忘れや認知症の周辺症状（妄想、抑うつなど）が疑われた方で、かつ本人や同居家族の了解が得られた方については、石巻市健康部介護保険課（以下、石巻市介護保険課）でおこなっている石巻市認知症初期集中支援推進事業へつながったケースもあった。

当センター職員が石巻市健康推進課から復興公営住宅入居者健康調査の依頼を受け、平成29年4月から平成30年3月までの間に担当したのは110世帯中95世帯（実施率86.4%）であった。平成29年度依頼を受けた対象者は平均年齢 $48.0 \pm 21.0$ 歳と比較的若い世帯が多く、単身42世帯中31世帯が男性の単身者であった。また単身42世帯中21世帯が精神疾患を抱えている、または、心の問題（K6が13点以上）や精神的不調（睡眠障害など）を訴えていた。家族がいる世帯においても精神疾患を抱えている方や介護を必要とする親と同居されている世帯に訪問する機会が多く、「体調はあまり良くない」と回答している方や、家族問題や介護問題を抱えているが悩みを相談する人がいない、親を介護するために職を失ったという方々から相談を受けることになった。その中で疾病による症状悪化や治療の中止者への対応5世帯5人、震災後の心のケアの継続6世帯7人、障害福祉サービスの手続き支援2世帯2人、経済問題への対応3世帯3人、家族問題への対応2世帯2人について当センターが支援の継続が必要と判断した。一方、高齢者世帯や高齢の親との同居世帯については地域包括支援センターと情報共有しながら支援を進めた。経済問題への対応については、石巻市から委託を受けている公益社団法人日本医療社会福祉協会（以下、日本医療社会福祉協会）へつながるケースもあった。また調査を行った時点において緊急的な支援は必要としないが、今後あるいは将来的に支援が必要となると思われる孤独・孤立が疑われる単身世帯や精神疾患、引きこもりなどの家族問題を抱えた世帯については石巻市健康推進課へ21世帯22人、石巻市介護保険課4世帯5人について情報提供を行った。

石巻市主催で開催された平成29年度被災者健康支援における関係者会議（第1回平成29年9月6日開催、第2回平成29年12月1日開催）では、今後懸念される被災者の心の問題として引きこもりやアルコール依存症の支援体制を取り上げ、相談窓口の広報の仕方や治療を含む支援体制の整備が課題であることが共有された。復興公営住宅入居者の高齢化や単身世帯の増加による疾病的悪化、経済困窮からの治療中断者への対応、インフォーマルサービスまで至らない方々への対応や支援が話題となった。

## （2）地域住民サロン活動（集団活動）

### ①ここファーム事業

ここファーム事業は、被災者に畑作業を通して、気分転換と交流の場を提供し、心と体の健康を取り戻すことを目的として、平成25年度から開始して5年が経過した。当事業は、冬季間を除く3月から12月まで月2回（第2・第4木曜日・夏野菜の収穫時は臨時に実施）午前9時から休憩時間も含め2時間程度実施し、茄子やジャガイモ、玉ねぎ、白菜、葉物などの野菜を栽培している。

参加実人数は男性7名、女性11名、年齢層は52歳から88歳、男性参加者の平均年齢が74.3歳、女性が68.6歳で参加者の平均年齢は70.8歳となっている。

平成29年度は実施回数19回、延べ参加人数221名（12月の収穫祭含む）、内訳は男性95名、女性126名、1回の平均参加者数は約12名だった。新規に参加された方は、男性1名、女性1名で家族を震災で亡くされた方であった。

平成28年度までは自力で参加できない方を職員が送迎してきたが、職員間で「事故の際に

どうなるのか」が課題となり、基幹センターと対応法について協議をした。

平成29年度の事業開始前の話し合いでは、参加者から「会費を集めよう」、「心が弱っているときに畠に参加するようになって、心も体も元気になった」、「復興住宅に引っ越して外出する機会も少なくなっている。月に2回の畠の活動が何より楽しい」、「会費を集めて心のケアセンターの負担を軽くするから続けて欲しい」などの意見が多く出された。

当センターからは、送迎の方法についてタクシーの利用を参加者に提案した。参加者から「タクシー代の一部を負担したい」という声も出されたが、参加者間での話し合いの中で、タクシーを利用すること、参加者からの負担はなし、ということで参加者の了解が得られた。

参加者からジャガイモや玉ねぎ、白菜などを石巻市内の子供食堂に寄付してはどうかという意見が出され、全員の賛成を得て、石巻市社会福祉協議会や子供の支援をしているN P O団体など、平成29年度は市内の3つの子供食堂へ野菜の寄付をした。寄付後、子供食堂の子供達からお礼の感謝状が届けられ、参加者から「美味しく食べててくれて、子供から元気をもらえる、うれしいね」と喜びの声が聞かれた。

「ここファーム事業」を実施して5年が経過し、継続して参加されている方も含め、日常生活面でも外出する機会が増えた方も多く、たくさんの方々から喜びの声が聞かれ心身の回復を感じられた。

また、「ここファーム事業」の活動が円滑に進められているのは、農場主及び経験豊富なボランティアの方に目的に賛同していただいたことが大きい。特に、ボランティアの方は参加者と話し合いながら、作業がしやすいように野菜の作付けなどをアドバイスしていただき、参加者全員が一緒に作業を進められたことも参加者の心の回復につながったことが大きな要因として考えられる。

私たちは、K 6 の高い方や飲酒問題のある方との出会いが多い。被災された方々が自然と触れ合いながら気軽に交流でき、少しでも元気が取り戻せるよう、今後も訪問活動と並行して、ここファーム事業を展開していきたいと考えている。

平成29年度の実施状況について、表1に示した。

表1 ここファーム実施状況

実施期間 及び時間	実施回数	延べ 利用者数	延べ ボランティア数	延べ スタッフ数	延べ 参加者数
4月～12月 月2回 9:00～12:00	25回	211名	39名	103名	353名

※実施回数には、ボランティアのみ（4回）、ボランティアとスタッフのみ（2回）を含んでいる

## ②手芸教室（ちぎり絵教室）

平成25年度から、民間賃貸借上住宅入居者に交流の場を提供することを目的とし、3名のボランティアの方々に講師をお願いし、『手芸教室（ちぎり絵教室）』を開催してきた。

平成29年度は4月から12月まで、月1回、合計9回実施した。参加者延べ数は60名で、1回の平均参加者数は7名だった。教室は、9時30分から正午までとしていたが、参加者の中には9時前に会場に来られる方もいて、他の参加者やスタッフとの談笑を楽しむ、「ここにきて、みんなの顔を見ることが楽しみ」という声が聞かれた。

「年々上達している」と講師からも話があり、終わった後は、参加者、スタッフでお茶の時間を設け、それぞれの作品を見せ合ったり、最近あったことなどを自由に話しあったりという和やかな雰囲気の下で行われていた。教室で制作した作品は、当センターで行っている「作品展示会及び交流会」で展示する機会を設けてきた。

平成30年3月にセンターが新庁舎へ移転することで開催場所を確保することが難しくなることが予測されたため、ちぎり絵教室の今後を検討し、講師と相談のうえ、平成29年12月の教室をもって事業を終了することとした。

参加者の方々から、「復興住宅入ってから特にやることがなくて自分でちぎり絵をはじめた。偶然参加した合同庁舎でのちぎり絵体験で、教室に参加したいと思った。短い間だったけど楽しかった」「月1回でもここに来られて良かった」と話され、講師からも「寂しいけど、またちぎり絵で分からぬことがあつたら連絡ください」と話されていた。

お茶会解散後、参加者同士で話をしながら、「私はここに住んでいるから遊びに来てね」と声を掛け合う姿もあり、ちぎり絵を通した人間関係の構築を見受けることが出来た。

当初は集会所のない民間賃貸借上住宅入居者の交流をする場として始まったが、年月を経て復興住宅への入居や自宅再建などで新たな生活を始められた方もおり、被災住民の交流をする場へと変化した。

平成29年度の実施状況について、表2に示した。

表2 手芸教室（ちぎり絵教室）実施状況

実施期間 及び時間	実施回数	作品および内容	参加者延べ数
4月～12月 月1回 9:30～12:00	9回	ちぎり絵	60名

### ③生活教室（開始時は、手芸教室としていた）

活動は月に1回、第4火曜日に石巻市保健相談センターを会場に、最大5名を限度として開催し、当センター職員2名と、石巻市出向の作業療法士を合わせた3名で行ってきた。内容は、参加者が趣味として過去にやっていたもの、やってみたいものを取り入れ、手芸と調理を1時間ずつで行う2部構成とした。手芸では、平成29年度は参加者からリクエストのあったレザークラフトに挑戦し、パスケース作りを行った。調理では、旬の食材や家で簡単に作ることができる料理をした。少人数ではあるが、作品や料理を皆で作り、それを共有して喜び合う暖かい雰囲気の下で活動は行われてきた。

平成29年度は、参加者の1人が就労し、もう1人の参加者が家庭の事情で参加が困難になり、8月以降活動を休止することとなった。参加されていた方への家庭訪問の際に、生活教室に通つてから体調が安定し、「年に1回は入院していたがそれもなくなった。主治医からも良くなつたと褒められた」と嬉しそうに話していた。また、教室の中で作った料理を家庭でも振舞う機会があり、家族からも喜ばれると話があった。家庭の中での役割も大きくなり、本人なりに充実した生活をされている様子が伺えた。現在は参加されることが難しいが、またこのような機会があれば是非参加したいと話していた。

生活教室の今後については、訪問活動を継続していく中で、地域のニーズを確認しながら地域センターの中で検討していきたい、と考えている。

## 2. 支援の変遷

石巻市出向者は、石巻市健康推進課成人保健担当に所属し、被災者健康支援事業を担っている。復興公営住宅などの訪問健康調査関連事務、各支援団体との窓口となり調整、まとめ、訪問後の他課や他機関への引継ぎなどを行っている。その他に市保健師、派遣の支援保健師と被災者支援チームを作り訪問調査をしている。作業療法士として、生活不活発病予防事業（通称：ゆいっこプロジェクト）、高次脳機能障害家族会、若年性認知症事業への支援を行っている。

東松島市出向者は、東松島市保健福祉部健康推進課（以下、東松島市健康推進課）精神保健福祉グループに所属し、地区担当保健師の業務補助、精神科ケースの個別支援、子供の心のケア相談と自死遺族家族支援の調整、関係機関との協力・連携、精神保健グループ担当事業の企画、運営補助、関係者会議などの参加、支援者へのスーパーバイズ、各種資料のとりまとめなどを担っている。

女川町出向者は、健康福祉課の女川町保健センターに所属している。平成29年度下半期の活動について、以下は、出向者からの報告である。

平成24年度より、女川町職員のメンタルヘルス事業を支援し、平成29年度も同様に実施した。一つは、心のケアに関する啓発活動として、職員を対象とした「はあと通信」を月2回全職員へ庁内LANを使って発行し、心の健康に役立ててもらえるよう、ストレス解消法やセルフケアのコツ、健康にまつわる豆知識など、仕事の合間に気軽に読めるような情報の発信を行った。

平成29年9月まで職員がいつでも相談できる窓口として月2回「はあとサロン」を開設してきたが、これまでの活動により、個別相談体制が出来ていることが周知されていると判断し、平成29年10月からは、相談依頼があった際に個別で対応する形とした。また、女川町では、職員の健康診断時に問診票と併せてストレスチェックシートを用いてストレスチェックを実施し、健診結果やストレスチェック結果などを下に産業医による個別面談を実施している。出向者はストレスチェックの集計などを行い、産業医面談の調整と補助、フォローを行った。震災から7年経過したものの、職場環境の激変、生活環境が落ち着かないなどまだまだ課題も多く、平成29年度はより多くの職員に産業医面談を受けられるように調整をした。

当センター非常勤精神科医の派遣についても平成24年度より継続しており、平成29年度については隔月1日（全日）の派遣体制を整え、「みやぎ心のケアセンター相談会」という形で相談会を開催した。町民本人やその家族による相談だけではなく、町民生活をサポートしている支援者、包括支援センター、保健師からの相談の受け入れも可能としており、女川町広報による周知のほか関係機関が集まる会議などでの周知を行い、幅広く活用できるようにしている。相談内容としては、抑うつや不眠などの精神症状に関する相談、家族問題への対応などであった。継続して同じ医師が対応するということが相談する住民や支援者にとっての安心感にも繋がり、継続して相談会を利用する相談者もいた。派遣体制については、年度ごとに町の要望に合わせて調整しており、平成30年度は、新たな住まいのコミュニティの中で、「心の健康」に関する講話を精神科医師にお願いしたいという町の要望に基づき、災害公営住宅などの集会所に出向き地域のボランティアと共に講演会、お茶会を実施していく予定である。

地域住民支援についても、引き続き町の保健師や関係機関と連携、相談しながら訪問などによる支援を行い、丁寧な関わりを意識し必要な支援を継続していきたい。

女川町は、平成29年度で集合型の災害公営住宅の整備が完了し、平成30年度中にはほとんどの住民が新たな生活基盤に移り住む状況である。現状では、「災害公営住宅へ入居したが、住民同士の関わりが少なくなってしまった」との声も多く聞かれ、しばらくはきめ細やかな支援が必要であるとされている。出向者として出来ることを日々考えながら、今後もニーズに沿った支援を心掛けていきたい。

当センターでは、市町保健師との同行訪問、ケース会議やエリアミーティングなどへの参加、乳幼児健診への支援などにより支援者支援を行っている。センターのスタンスは、「市町からの要望にできるだけ応えていく」である。

#### (1) ケース会議、エリアミーティングなどへの出席

石巻市、石巻市社会福祉協議会、公益社団法人宮城県看護協会（以下、看護協会）、石巻市内の地域包括支援センター、医療機関などから依頼を受け、アルコール関連問題や精神疾患関連などのケース会議へ出席し、各支援機関とともに支援の方向性を確認、役割分担などケース検討を行ってきた。また石巻市、社会福祉協議会、蛇田地域包括支援センター、看護協会、職能団体な

どが参加しての蛇田地区・住吉地区のエリア支援ミーティングに出席し、情報の共有を図り、仮設住宅入居者の検討を行ってきた。エリアミーティングは、復興公営住宅への入居が進む中で、仮設住宅だけにとどまらず復興公営住宅入居者の情報共有も行われるように変化してきた。

#### (2) 乳幼児健康診査支援

石巻市河北ブロック（河北・北上・雄勝）で実施している乳幼児健診に石巻市から依頼を受け保健師を派遣し母子相談を行った。支援回数は河北ブロック10回、健診後に行われるカンファレンスでは、母と子の心のケアについて助言を行うとともに継続支援が必要な方の個別支援を担当してきた。

### 3. 普及啓発

#### (1) 石巻駅前での断酒会ミーティング体験会の開催

平成27年6月から石巻市河北総合支所を会場として行ってきた「断酒会ミーティング体験会」を「断酒会」が石巻市内で恒常的に活動できる体制作りを支援するため、①「駅周辺」「市中心部」への移動、②日中に開催、という考え方で、NPO法人宮城県断酒会、石巻市と協議を重ねた。

開催日時：毎月第2木曜日の午後1時30分～午後3時

会 場：石巻市保健相談センター1階会議室

主 催：当センター

後 援：石巻市

協力団体：NPO法人宮城県断酒会（以下、県断酒会）

対象者は断酒を目指す本人・家族、断酒に関心のある支援者として、相談機関など窓口でのチラシの配布と石巻圏域の医療機関に協力を依頼して、4月より開催した。

河北総合支所で開催していた時から参加していた方がJRを利用して継続して参加され、新たな参加もあって、当事者2名が固定化し、断酒会に入会された。平成29年度は、延べで当事者35名、県断酒会35名、家族6名、支援者41名の計117名だった。

実施形態は、当センターが主催、県断酒会が協力団体となっているが、実際は本ミーティングを最初から最後まで県断酒会が主体的に担っており、一日も早く県断酒会が主催者となるような支援を石巻市と協力して行っていきたいと考えている。

#### (2) 作品展及び交流会（感謝のつどい）

主本事業は、主に民間賃貸借上住宅入居者を対象として「作品展及び交流会」として、平成24年から開催してきた。東日本大震災により、住み慣れた地域から民間賃貸借上住宅やプレハブ仮設住宅へ転居を余儀なくされた方々の多くは、地域活動への参加の機会が少くなり、そのような方々を対象に交流の場としてきたものである。

震災から7年が経過し、自立再建、復興公営住宅へ転居され、新たな生活をスタートされている方が多くなってきた。また、当センターも平成30年3月には合同庁舎の移転に伴い、蛇田地区に事務所を移すこととなった。これまで、作品展示や交流会にご協力いただいた被災者の方々に感謝の気持ちを込め、被災された方々の心と身体の健康づくりの一助となることを目的として、石巻保健所と共に、石巻市社会福祉協議会の後援を得て、旧石巻合同庁舎で平成29年11月14日（火）に「感謝のつどい」を開催し、99名の参加があった。

当日は、看護協会と日本医療社会福祉協会の協力をいただき、石巻警察署交通課の協力で交通安全コーナーを設けた。

実施内容は、①交流コーナー（喫茶スペース、ハンドマッサージ）、②体験コーナー（折り紙、ちぎり絵）、③作品発表（石巻地域センター主催ちぎり絵教室、生活教室の参加者の作品展示）、

④相談コーナーとして、健康相談（協力：宮城県看護協会）、生活相談（協力：日本医療社会福祉協会）、アルコールパッチテスト（当センター）、⑤交通安全コーナーは、宮城県警交通安全教育車（セーフティーサポートカー）により、参加者に交通安全教育をお願いした。

### （3）その他の事業

行政及び各種機関から講師派遣依頼があり、石巻市食生活改善推進員連絡協議会研修会、渡波地区保健推進員研修会に職員を派遣した。

## 4. 人材育成・研修

### （1）アルコール関連問題研修

震災の経過とともにアルコール関連問題が表面化してきている。行政機関や各支援機関と連携し、東北会病院職員を講師に招いて、アルコール関連問題研修会を開催した。

#### ①石巻保健所

平成29年度は当センターと共に、国立病院機構久里浜医療センターの精神科医による研修会を平成29年8月に「お酒のトラブルについて知っておきたいこと」（参加者：63名）、平成29年10月に「ブリーフインターベンションについて」（参加者：37名）を開催した。

#### ②石巻市での研修会

石巻市よりアルコール関連問題の基礎的部分から学びたいという要望があり、総合支所も含めた職員を対象に、東北会病院の協力を得て、「クラフト」についての研修会を実施してきた。

#### ③東松島市での研修会、住民訪問による啓発活動

東松島市では市保健師が中心となって住民に健康的な生活、健康増進を図るための研修会、健康相談会や特定健診事後活動を積極的に行っていている。

アルコール啓発事業についても、食生活改善推進委員の方々を対象に「お酒と上手に付き合う方法」の研修会開催、地区自治会の相談会でも保健師が東北会病院職員と合同で「アルコールのミニ講話」、東松島市内の地域包括支援センター職員と「アルコール問題事例検討会」を開催するなど啓発活動を行っている。

平成28年度より、特定健診で65歳未満のγ-GPTが100以上の方々を対象（40件）に東松島市保健師、精神保健福祉士、当センター保健師、精神保健福祉士がペアで家庭訪問を実施した。

平成29年度の特定健診では、平成28年度から検査値が改善された方は9名いた。対象の家族の方々も健診結果を気にされている方が多く、家庭訪問による健診データを用いた説明は相手にも受け入れられ易く、市民の反応は良好であった。

平成29年度は、当センターより特定健診後のフォロー訪問に平成29年10月下旬から約1か月間の協力をした。肝機能数値の他にコレステロールや中性脂肪、BMIの数値が高い方も多く含まれ、食生活の改善が必要な方もおり、家庭訪問には市保健師、栄養士、精神保健福祉士と当センター職員とペアで家庭訪問（39件）を実施した。

訪問対象者は何らかの疾患を抱え、不安な生活を送られている方も見られ、栄養士が同行したことで飲酒も含めて、「気が付いたこともたくさんあり、参考になった」と家族からも好評で、食生活の見直しや治療の継続、飲酒に対しても適正飲酒への動機づけ、家族の不安の軽減などにつながり、特定健診フォロー訪問は健康的な生活を送ることの大切さを改めて感じてもらえる機会となった。

今回の対象は65歳未満であったが、高齢期の多量飲酒などの問題が多いため、支援機関との連携も含め、地域での支援の枠をどのように広げていくのかは大きな課題といえる。

当センターとして、先駆的な活動に今回協力させていただいたことに深く感謝すると同時に、次年度も積極的に協力していきたいと考えている。

④女川町での研修会

女川町での研修会は、平成27年度から東部保健福祉事務所、女川町と協力をして開催してきた。平成29年度は、女川町地域医療センターからの町への要望が寄せられ、平成29年10月に「女川町の事例をとおして地域と専門機関との連携のあり方を学ぶ」として、地域医療センター地域連携室の看護師に事例を出していただき、参加者45名で活発な話し合いが行われた。平成30年1月は参加者38名で「アルコール依存症の治療プログラムについて」を東北会病院のスタッフから説明を受けた。併せて、女川町の支援者2名が平成30年2月の東北会病院での実務者研修を受講している。

(2) 各種研修会

これまで県内市町村で子供の支援に従事している、保健師・保育士、教師や養護教諭などの学校関係者、臨床心理士、県内の一般市民などを対象とした「心のケア研修会」を開催してきたが、平成29年度は、以下のような研修会を開催してきた。

①「被災地における子供のメンタルヘルス支援活動と連携について」の研修会

- ・目的：国府台病院の震災直後からこれまでの石巻地区での活動を通して、今後の地域での連携のあり方について、国府台病院の支援活動と子供メンタルヘルスについて話を聞きし、子どもの支援、地域での連携について考える機会とする。
- ・主 催：一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎからころステーション  
(以下、からころステーション)  
公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センター
- ・共 催：石巻市・石巻市教育委員会
- ・講 演：「石巻市における子供のメンタルヘルス～被災後5年間の支援活動からみえてきたこと～」
- ・講 師：佐竹直子 氏（国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター病院精神科医師）
- ・日 時：平成29年8月31日（木）午後2時～4時
- ・会 場：石巻市河北総合センター・ビッグバン集いの部屋
- ・対象者：石巻地区で被災者支援にあたる保健、保育、教育に携わる方
- ・参加者：62名

②心のケア研修会

- ・目的：震災から6年が経ち、ハード面では復興がすすみつつあるが、子供を取り巻く環境は震災直後から激変した状態が続いている。一番弱い立場である子供は、そのひづみを受けやすく、また自ら声を出せないため、支援者や保護者は子供の問題行動が表面化してから対処することが多い。

この講演会では、気になる子供や発達障害と思われるような落ち着きのなさを呈する子供に、支援者がどう関わっていけばよいか、また、子供の心に寄り添いながら、子供自身の力を引き出すために何ができるかを考える機会とする。

- ・主 催：宮城県・公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター
- ・共 催：宮城県教育委員会
- ・講 演：「親子の愛着と子供の心の発達」
- ・講 師：奥山眞紀子氏  
(国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部長)
- ・日 時：平成29年9月22日（金）午後2時～4時
- ・会 場：イオンシネマ石巻 8番劇場
- ・対象者：保健、保育、教育、養育に携わる方 約200名  
(保健師・保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・民生児童委員・里親など)
- ・参加者：243名

### ③自死対策研修会

- ・目的：石巻市での復興公営住宅健康調査では、仮設住宅から復興公営住宅に転居したこと で、体調が良くなっている方が増えている。一方、単身世帯、65歳以上の独居高齢世帯や無職者も多く、病気を抱える人の割合が増えている。

自死者については、平成28年度の厚生労働省の全国の統計から、60代～70代、無職者、健康問題や経済・生活問題が多く、被災地の状況は危険因子が増えているといえる。

福島県における震災関連自死について調査された、福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座丹羽真一先生をお招きし、「震災関連自死－未遂者への支援の手掛けりを求めて」と題して講演をいただき、石巻圏域での自死問題、未遂者への支援のあり方について考える機会とする。

- ・主催：東部保健福祉事務所

公益社団法人宮城県精神保健福祉協会みやぎ心のケアセンター石巻地域センター

- ・講演：「震災関連自死－未遂者への支援の手掛けりを求めて」

- ・講師：丹羽真一氏（福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座 医師）

- ・日時：平成29年11月7日（火）午後3時～5時

- ・会場：株式会社三陸河北新報社かほくホール

- ・対象者：石巻圏域の保健、医療、福祉、教育、消防、警察業務に携わる方

約100名

- ・参加者：63名

### （3）第17回震災心のケア交流会in石巻

支援者を対象とした本交流会は、平成27年度より実行委員会方式をとり、平成29年度は東部保健福祉事務所、石巻市健康推進課、東松島市健康推進課、女川町健康福祉課、石巻市社会福祉協議会、宮城県看護協会、日本医療社会福祉協会、石巻市女川町基幹相談支援センターくるみ、ユースサポートカレッジ石巻NOTE、特定非営利活動法人TEDIC、一般社団法人心和会障がい者相談支援事業所とも、からころステーションと当センターを加えた13の行政や民間団体で実行委員会を構成し、開催した。

実行委員会の中では、支援者自身が複雑化・多様化している問題への対応や、被災住民の居住地分散化により震災後に業務が増えていると感じていることから、心身の疲弊を感じている、という話が出され、平成28年度に引き続き支援者に絞ったストレスケアの内容で「癒し力Ⅱ」をテーマに実施することとなった。

記念講演は、「支援者の心の健康～感情労働の視点から～」と題し、前田正治氏（福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座主任教授）にお願いした。

本交流会アンケートで記念講演については、

- ・被災者の心のケアに関する講演や研修はあるが、支援者の心のケアにスポットをあてた講演であったため、良かった
- ・共感することを当たり前のことのように行っていたが、感情労働につながる気づき、自分のメンタルケアをすることの大切さを改めて実感しました。
- ・支援者の心のケア、セルフケアについてあまり意識してこなかったので参考になった。
- ・支援者の心のケアについて、専門的な立場から重要性を学ぶことができました。
- ・支援が長く続けられるようになるには、支援者自身のケアが必要だと改めて思った。
- ・罪責感情や自責の念がPTSDやストレスに関係があるという考えを聞くことができて良かった。

という声が寄せられた。

分科会は、①「前田先生と語ろう」、②「ハンドマッサージ講座」、③「ヨーガ講座」、④「お疲れ度チェック＆らくらくストレッチ」の4分科会を行った。

①「前田先生と語ろう」では、「テーマを深めることができた」、「各地の支援者の話を聞けて良かった」、②「ハンドマッサージ講座」では、「マッサージなどは自身のケアには重要と感じた」、「とても癒された」、③「ヨーガ講座」では「自分のカラダと向き合い、とてもリラックスできた」、「初体験で少し難しく感じたところもあったが、少し現実から離れることができた」、④「お疲れ度チェック＆らくらくストレッチ」では、「今後の生活でも取り入れられるストレッチで良かった」、などの声が寄せられた。アンケートから概ね「癒し力Ⅱ」の目標は達成されたように考えている。

実行委員会については、アンケートで次のような声が寄せられた。

- 心のケアを現場で実践している支援機関からの声を反映できるので良いと思う。委員会を設けて確認しても良いと思うが、場合によってはアンケート調査でも確認できるのではないかと感じた。
- 自分達の意見や考えを出す機会があることは良いと思う。
- 石巻圏域での現状を知ることが出来たこと、それぞれの立場からの悩みや解決策が聞けたことが良かった。
- 実行委員会で話し合うことから生まれてくる考え方や手法があると思うので、良かった。
- 楽しい雰囲気でフランクに話せた。
- 準備段階で、多職種の人と交流できて良かった。
- 多くの団体で交流会を作り上げていくことは素晴らしいと思います。今後も続いていけば、と思う。
- 被災者のメンタルヘルス支援をしていく中で、どうしても研修などでは対象者のケアに焦点がいきがちになるが、対人援助職のセルフケアを大きく取り上げる研修はなかなかないと思われ、とても貴重な時間だったと思う。

平成29年度の交流会も、石巻圏域で活動する団体の方々からご意見をいただき、話合いを通じ、開催に至った。今後も、支援者が手を携えた協働事業として、震災心のケア交流会を開催していきたいと考えている。

なお、平成30年3月の開催は、年度末のため、もっと多くの方々が参加できるよう、開催時期を検討していきたいとも考えている。

#### (4) 子どもの心のケア地域拠点事業

被災地で子供たちの間に起きてくる問題の理解、生活が激変した親への支援方法や対応についての講演会を開催してきた。平成25年度より、県内の保健師・保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・養護教諭・民生児童委員・里親などを対象とした「心のケア研修会」を開催している。本講演会は、平成28年度より、子どもの心のケア地域拠点事業計画に基づいた活動という位置づけとなった。

平成29年度は、子供に関する研修会（講演会）は、「被災地における子供のメンタルヘルス支援活動と連携について」の研修会、心のケア研修会「親子の愛着と子供の心の発達」を開催してきた。

石巻市から子どもも地域拠点事業関連での相談依頼が増加している。石巻市では、保育所7件、行政・小学校・子育て支援センター・他が各1件の計11件の対応、保健師、保育士、幼稚園教諭、教員などへの支援依頼があった。石巻市健康推進課母子保健担当者が窓口となり、保育所などからの相談を受け、当センター窓口の保健師と調整し、相談先への訪問、相談者とのカンファレンスを行っている。

東松島市、女川町では、当センターとの打合せの際の個別ケース相談で臨床心理士の副センター長、保健師を中心に対応してきた。

関係機関職員を対象とした研修会の継続し、個別支援にあたっては関係機関と連携して、今後も推し進めていきたい。

## まとめ

東日本大震災から7年が経ち復興公営住宅の完成など、徐々にではあるが被災地の復興は目に見えはじめ、被災された方々のうち自力再建や復興公営住宅に転居される方がいる一方で、プレハブ仮設住宅からの転居など未だ生活の目途が立たない方も少數ながらおり、復興の格差も広がっているという現状が表面化してきている。また、それに沿うように復興支援団体も被災地から徐々に撤退を始めていたりする状況にある。

他機関との連携については、石巻市とは2か月に1回、東松島市・女川町とそれぞれ月1回の定例情報交換、不定期ながら保健所、精神保健福祉センターも参加した情報交換を行ってきた。

また、震災心のケア交流会in石巻を実行委員会方式で開催したこと、関係機関と本音を交えた話し合いをすることができ、日常活動の中でも、各団体の得意分野での支援を依頼するなど、相互理解が深まっている。

平成29年度の石巻市独自の復興公営住宅の健康調査では、入居1~2か月後の訪問健康調査が多種多様なケースや要支援者が発見される機会となり、各関係機関と連携し、必要な支援につなげることができた。このことから、引き続き平成30年度も石巻市復興公営住宅入居者訪問健康調査を全面的に協力していく予定である。

平成29年度の東松島市での特定健診において65歳未満でγ-GPT100以上の方々への訪問活動は、食生活の見直しや内科疾患治療の動機づけ、適正飲酒など予防的支援ができ、アルコール問題を糸口にした先駆的な取り組みであったと考えている。その他にも、東松島市では引きこもりの全戸調査、自死遺族支援など、先駆的な取り組みが多い。その一角を出向者が担っており、平成30年度も積極的に協力していく予定である。

平成29年度は、女川町からの希望でアルコール関連問題研修会を開催したが、来年度も話し合いを続ける中から町のニーズに沿った研修会を実施したい。

石巻圏域の2市1町との連携がスムーズに進むことが多くなってきていている。これは、出向者の方々の日々の活動の賜物である。地域センターが出向者とどのように連携し、支えていけばいいのか、今後も大きな課題の一つだと考えている。

併せて、行政機関の組織体制・支援体制の改変なども進んでいる。当センターも設置されてから6年が過ぎ、これまでの活動も復興状況に応じて変えていく必要がある。みやぎ心のケアセンターは、平成33年3月末まで有期限の機関であり、10年間の活動で地域に何が残せるのか、残せたのか、が問われることになるだろう。平成29年度で終了した「ちぎり絵教室」の事業では、その参加者を石巻市社会福祉協議会などで実施している地域のコミュニティ活動につなげられるような働きかけをしてきた。

平成30年度は、当センターが平成33年3月末以降も地域で活動を継続していく機関・団体と連携を更に深めていく方法や手段を、職員全体で考え、模索しながら事業を進めていく年度になると考えている。

当センターでは、「私たちが考える支援者とは、被災者に思いを寄せる人、それぞれが持つ力を發揮して、被災者の自立をサポートしていく人」と考えている。平成30年度も被災された方々に謙虚に耳を傾け寄り添い「その人が持っている力」を引きだせるよう支援に取り組み、被災者住民の孤立防止及び被災された方々が少しでも元気に生活できるよう継続した支援をしていきたい。

最後に本稿を作成するにあたりご協力をいただいた皆さんに感謝いたします。