

基幹センター企画研究課活動報告

みやぎ心のケアセンター
基幹センター 企画研究部 企画研究課
課長 精神保健福祉士 樋口 徹郎
課長補佐 作業療法士 香山 明美
課長補佐 事務 三浦由希乃

はじめに

平成29年度、調査研究事業の体制強化を図ることを目的に、企画課は『企画研究課』となった。人材育成・研修や普及啓発に関わる広報活動などは『事業企画グループ』、業務統計システムや調査研究に関わる業務は『統計・研究グループ』、という体制で業務分担を行った。今年度は、平成29年3月に立てられた『みやぎ心のケアセンター運営計画（以下、運営計画）』の実施初年度でもあり、運営計画の重点事業である『みやぎ心のケアフォーラム』や『公式活動記録策定事業』といった新規事業にも着手した。

運営計画で掲げられた「子どもから大人まで切れ目のない支援」を企画研究課として振り返ると共に、平成30年度、さらに残り3年間でなすべきことも考察したい。

1. 平成29年度活動状況報告

（1）地域住民支援

①被災地の親子を対象としたデイキャンプ（以下、デイキャンプ）の実施

内陸部への自宅再建や、復興住宅への移行などの状況変化を考慮し、昨年同様2市1町の児童と保護者を対象とした。子どもたちは自然の中で、保護者は日常から離れて自由な時間を過ごすことで、心の健康に対する関心を高めながら、セルフケア能力を向上させることを目的に本事業を実施した。

子どもプログラムの参加申し込み者は17名で、リピーターの兄弟が小学校入学と同時に申し込みするケースが複数あり、震災時出生していない児の参加も見られるようになった。保護者には子育てに関する講話やリラクゼーションなどのプログラムを予定していたが、参加申し込みはなかった。また、過去にデイキャンプに複数回参加したことのある中高生を対象に事前研修を行い、当日はサプリーダーとして参加してもらった。

当日のプログラムでは、昼食準備の際にアルファ米や火おこし体験を取り入れ、防災教育の一環とした。レクリエーションは、班で協力して取り組むものから、参加者全員で行うものまで、楽しみながら思いっきり身体を動かす内容とした。心理教育として実施した「こころのおべんきょう」では、呼吸法を中心にヨガを実施した。これは、嫌な事があってイライラした時や動揺した時に気分を落ち着かせる方法を学ぶことを目的とした。高学年となったリピーターの児童が率先してコミュニケーションを図り、低学年の手助けを自発的に行う姿が多くみられた。サプリーダーとして参加した中学生は、運営への協力を通じて自己効力感を高めることができた。

今年度もボーイスカウト宮城県連盟仙台地区に企画・運営の協力をいただいた。



写真1「こころのおべんきょう ヨガ」



写真2「野外レクリエーション」

②その他の地域住民支援

基幹センター地域支援課が岩沼市で実施している『うつくしまサロン』（福島から宮城県に避難されている方を対象としたサロン）への協力を行った。また、必要に応じて、電話相談、来所や訪問による個別面談等に対応した。

（2）支援者支援

①アルコール専門機関による被災地支援活動の実施

医療法人東北会東北会病院（以下、東北会病院）とNPO法人宮城県断酒会（以下、宮城県断酒会）に事業委託し、支援者がアルコール関連問題に適切に対応できるよう支援を行った。アルコール関連問題への支援状況について、東北会病院と定期的に情報共有を行った。なお具体的な取組みについては、本号の『3.協力機関・団体等の取り組み』で紹介する。

②サポーターズクラブ

平成29年度は、サポーター登録をされている方にデイキャンプや調査研究などで協力いただいた。平成30年度に向けては、新規に2名の方に登録いただき、地域住民支援などで協力いただく予定である。

（3）普及啓発

①パンフレット作成

平成24年度より、震災以降に懸念されていたPTSD、アルコール、うつ、不眠等のパンフレットを作成・配布してきた。平成29年度もこれまでに作成したパンフレットを活用し、研修、健康相談、訪問等で配布した。

アルコール関連問題への対応が増えたことで『知っておこうお酒との付き合い方』を4,000部増刷した。また、『みやぎ心のケアセンターセンターパンフレット』を石巻地域センターの移転に伴う改訂を行い、3,500部増刷した。

②広報誌の作成

当センターの役割や活動の周知を目的に『みやぎ心のケアセンター通信』を年2回、平成29年9月と平成30年3月に2,000部ずつ発行し、県内の関係機関など約600カ所に配布した。各地域センターの広報誌担当者と打ち合わせを重ね、各地域の課題を踏まえ、支援者に伝えたいことを記事にすることができた。

引き続き各地域センターや関係機関の活動状況の紹介を通し、復興期の心のケアについて支援者との共通理解を深めていきたい。

③ホームページの運営

当センターが実施する各研修や共催・後援事業の周知、平成29年度発行した広報誌の掲載、各地域センターの取組みについての紹介等を行った。こうした情報提供のほか、ブログの更新、メールマガジンの発行など広く情報発信を行った。

引き続き支援者や県民が心の健康について理解を深められるような情報発信に努めていきたい。

[参考] みやぎ心のケアセンター <http://miyagi-kokoro.org/>

④各種取材等への対応

平成29年度のマスメディアからの取材は7件であった。その内5件が平成29年10月後半から平成30年1月末までで、子どもの心のケアに関するものであった。

視察対応は8件で、平成28年度の半分程度であった。昨年に引き続き熊本こころのケアセンターのスタッフが来所し、支援に関する意見交換を行った。また、熊本の大学生グループが来所し、心のケアセンターの活動について質疑応答を行った。宮城の現状を通し、震災から2年目を迎えた熊本の今後の支援に活かしていただければと考える。

吉野復興大臣が県内視察の一環で当センターを平成29年7月13日に来訪された。職員へのねぎらい、激励の後、気仙沼・石巻・基幹の各地域支援課より現状報告を行い、その後意見交換を行った。

⑤全国健康保険協会宮城支部委託事業『健康づくり出前講座』（メンタルヘルス）への講師派遣

この事業は、職場のメンタルヘルス対策の啓発と心の健康づくりを広く推進していくことを目的として実施した。当センターの常勤及び非常勤職員が講師となり、職場のメンタルヘルスやセルフケアについて講義を行った。対象は従業員50名以上の事業所で、8か所延べ392名が受講した。

講義の他、セルフチェックやセルフケアの実技を盛り込み、宮城県内の相談機関の一覧が明記されたパンフレットの配布を併せて行った。実施した事業所は医療法人が4事業所、被災地域の事業所は1事業所、その他が3事業所であった。

この事業は平成29年度をもって終了となり、今後企業等から職場のメンタルヘルス対策に関する研修依頼があった場合には、個別に対応していく予定である。

（４）人材育成

①自治体職員対象アルコール関連問題実地研修の実施

沿岸部から内陸部へと自宅再建が進むにつれ、顕在化しているアルコール関連問題への対応は、県内全域でニーズが高まっている。そのため平成29年度も、対象の自治体を沿岸部に限定せず宮城県全域とし、委託先である東北会病院にて3日間の実地研修を6回実施した。平成28年度に比べ内陸の自治体からの申し込みが増加し、受講日に参加できなくなった方や定員超で受講できなかった方が平成30年度の受講を希望されるなど、依然としてニーズは高い状況であった。

また、平成24年度～28年度までの研修受講者57名を対象にアンケートを実施し、地域活動においてスキルをどのように活用しているか等、研修受講後の現状把握に努めた。

②テーマ別支援者研修の実施

地域の支援者を対象に『こころのエクササイズ研修』を平成29年6月20日と平成30年2月6日の2回開催した。講師は、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、東北大学予防講座）が担当した。内容は、支援者のためのセルフケア知識と認知行動療法の基本についての講話であった。この研修は、自治体職員や訪問支援員等からのニーズは高く、評価も高い。メンタルヘルスに関する適切な支援ができる人材を養成するため、今後も事業を継続していく予定である。

③被災者支援専門研修の実施

被災者支援に関わっている専門職を対象に、災害復興期における被災者の回復を支えるための心理支援法の習得を目指した研修を行った。

東北大学予防講座と共催で『災害復興期の回復を考えるこころのケア～サイコロジカル・リ

カバリー・スキル (SPR) 研修』(以下、SPR 研修) を、大澤智子氏 (兵庫県こころのケアセンター) を講師にお招きして平成29年12月13・14日に実施した。同じく東北大学予防講座との共催で、『心理支援スキルアップ研修』を、事例検討と初学者向け専門的研修のセットで平成29年7月5日と平成29年12月6日に実施した。

また、『WHO版心理的応急処置 (PFA) 研修』(以下、PFA 研修) を、平成29年7月24～27日にかけて指導者育成研修及び一日研修を開催した。指導者育成研修により、今後指導者となる人材を県内に7名、県外に3名育成することができた。平成29年7月26日に開催した一日研修では、指導者育成研修受講者10名に「講師」を務めていただいた。一日研修については、ニーズが高いため平成30年度も継続して行う予定である。

(5) 調査研究

①調査研究担当者会議と倫理委員会の開催

調査研究を積極的に進めるための体制整備と新規研究の推奨を図った。東北大学予防講座、その他の外部非常勤職員の協力を得て、研究を深めるための会議や当センターの担当者による『調査研究担当者会議』を開催した。会議では進行中の調査研究の進捗の確認や検討を行った。また倫理委員会を3回開催し、そのうちの1回は進行中の研究の審査を行った。

調査研究事業を推進するための取り組みとして、研究の進め方と研究倫理、実践のまとめ方について職員全体研修にて周知した。倫理申請に向け、研究計画書等提出書類作成に協力した。

平成30年度に向けて調査研究事業をさらに進めるために、主に調査研究担当職員が調査や統計に関する研修を受講した。

②紀要第5号の発行

平成28年度の当センターの活動と研究成果をまとめた紀要第5号を1,200部発行した。

県内外の関係機関等890か所に送付した。

③みやぎ心のケアフォーラムの開催

これまでの被災地における心のケアの実践と課題に関する報告等を行い、今後の全県的な地域精神保健福祉の再構築について議論する場として『みやぎ心のケアフォーラム (以下、フォーラム)』を初めて開催した。

第1部では、被災自治体、宮城県、東北大学予防講座、当センターによる実践報告を行った。第2部では、加藤寛氏 (兵庫県こころのケアセンター センター長) の基調講演とシンポジウムを行った。第3部では、交流懇話会として参加者と報告者らとの自由な懇談の場を設けた。展示コーナーの場などを通じて、当センターの紹介と当センター職員と参加者、あるいは参加者同士の交流を果たした。詳細は、本号の『平成29年度 みやぎ心のケアフォーラム実施報告』の中で報告する。

今回のフォーラムでは、支援の根幹となった『健康調査』をテーマに実践報告いただいた。当センターの活動紹介パネル等も各センター地域支援課と連携して作成・展示した。平成30年度は、実践報告を気仙沼圏域や石巻圏域からも実施し、全県に広げる事を目指すと共に宮城県との共催実施なども含め検討していく。

④公式活動記録策定事業

みやぎ心のケアセンターの10年間の活動や調査研究のまとめ、当センターが果たした役割などを掲載した冊子を刊行することとなった。平成32年度の刊行を目指して、企画研究課と各地域支援課長と協議を重ねた。

平成30年度は、月1回を目安に部課長で協議を重ね、骨子を固める予定である。

⑤社会福祉協議会 (以下、社協) 職員健康調査への協力

東北大学予防講座と連携し、調査依頼のあった市町社協を対象として健康調査を実施した。平成29年度は3市町の社協 (七ヶ浜町、気仙沼市、山元町) から依頼を受け、健康調査と調

査後の個別面談、職場のメンタルヘルスに関する研修会を実施した。平成28年度まで調査を希望していた女川町社協は、職員研修のみを3回シリーズで行った。

東北大学予防講座による市町社協職員に対する調査研究は平成27年度で終了し、以降は、支援活動の一環として職員健康調査後に研修会と個別面談を行っていた。平成29年度の調査後面談は、東北大学予防講座と地域支援課で対応した。

平成30年度以降は各地域支援課の支援者支援事業で報告を予定している。

(6) 子どもの心のケア地域拠点事業

平成28年度から受託した『子どもの心のケア地域拠点事業』は、「相談事業」「専門職派遣事業」「研修事業」「普及啓発事業」「調査研究事業」で構成されている。

企画研究課では、「専門職派遣事業」と「研修事業」の講師等の調整と、「調査研究事業」に係る庶務を主に行った。

①専門職派遣事業

亘理町、岩沼市、名取市保育所に定期的に専門職を派遣したほか、要請に応じて石巻市や栗原市などに派遣を行った。平成28年度よりも依頼件数が増加し、派遣範囲が広がる傾向にあった。

②研修事業

『子どものための心理的応急処置（PFA）研修（以下、子どもPFA研修）』を3回主催した。3会場（気仙沼・石巻・仙台）合計で60名の参加申し込みがあった。教育関係者や医療機関など、子どもと関わりのある参加者から「充実した研修であるので広く周知して欲しい」との要望があった。

『子どものこころシンポジウム－傷ついた地域で育つ子どもを支えるために－』を平成29年12月19日に仙台市内で開催した。講師は、メルボルン大学シニア・フェロー（オーストラリア）オイゲン・コウ氏、大邱大学校社会福祉学部教授（韓国）ジンヒー・ヒュン氏、いわてこどもケアセンター副センター長八木淳子氏で、参加者は68名であった。

③調査研究

震災直後に出生した子どもたちに経年的に関わり、子供たちや家庭の変容評価を行い、効果的な支援の明確化を図った。デイキャンプ参加者へのアンケートのまとめを行った。

④普及啓発

- a. 「子どもの心のケア」等のパンフレット配布
- b. 子どもの心のケアに関する情報の広報誌やホームページへの掲載
- c. 子ども向けのメッセージ入り鉛筆の作成及び、コホート調査に協力いただいた保育所等への配布

(7) 業務統計データ管理

平成27年度から開始した個人特定IDを付与した地域住民支援データの蓄積は順調に進んでおり、集約された地域住民支援データから活動実績や支援対象者の傾向について逐次報告を行うことができた。システムの運用面では、『ID台帳・活動記録システム』と『統計システムの地域住民支援』を統合した『個別支援システム』が安定的に稼働しており、『統計システム』のデータ登録場所を1か所に集約することにより、記入者以外が登録した業務報告書を閲覧することが可能になっている。そうしたことから企画研究課で行ってきた業務統計の運用管理にかかる業務の負担を軽減することができた。

業務報告書データの蓄積を引き続き進め、個別支援の状況や各種事業についての分析、経年の分析を行い、地域ごとのニーズの把握に努めたい。

（８）職員研修

①全体研修（全体ミーティング・職員定例研修）

全体研修は、３地域で活動している当センター職員が一堂に集まり、現状を共有し、必要な知識を身に付ける機会として開設以来実施している。

平成29年度は、全体ミーティングと職員定例研修の二本立てで年３回実施した（仙台２回、気仙沼１回）。全体ミーティングは、各部署からの事業の進捗や研修報告などを中心に実施した。職員定例研修は、平成29年５月に外部講師による「ひきこもりについて」の講話（仙台）、平成29年９月に「これから取り組むこと、やるべきこと」についての実践報告とグループワーク（気仙沼）、平成30年２月に「調査研究の進め方」と「これからの心のケアセンターの在り方」についての講話（仙台）をそれぞれ実施した。

全体ミーティングは、全体に向けた報告と情報共有のために別途３回実施した。WEB会議システムを活用し、各地域センター職員がそれぞれの地元で参加できる環境づくりに努めた。

②推奨研修等

職員としての資質向上のために、外部研修の情報を適宜発信し、推奨研修として積極的な受講を呼び掛けた。また、４月には新入職者を対象に初任者研修を実施し、当センター業務の一般的な理解を促した。

２．平成30年度の方針・計画について

平成30年度は、震災から８年目を迎える。県の復興計画では『発展期』のスタートである。当センターの運営計画の２年目でもあり、計画に沿って事業を進めていく一方で、活動終了の目処となる３年後を見据え、企画研究課の事業の見直しを行っていく。

当センターの事業終了に向けて、活動を分析するため調査研究の活性化が求められる。また、自治体の被災者支援事業の縮小や外部支援者の減少に伴い、支援者支援や人材育成の充実も大きなテーマであり、強化を図っていく必要がある。

被災者や支援者への支援を行いつつ、今後の地域精神保健福祉のあり方を関係機関らと協議しながら、まとめに向けた作業が進むものとする。

（１）地域住民支援

被災後の心理的負担を抱えたままの住民、あるいはコミュニティの変化から孤立感を深める住民など、様々な悩みを抱えている住民を対象に企画研究課として以下の活動を実施していく。

①被災地の親子を対象としたデイキャンプ事業

平成30年度も同規模で実施する。過去にデイキャンプに参加経験のある中高生を対象としたサブリダー研修を実施し、デイキャンプ当日はスタッフの一員としての活躍を期待している。保護者向けプログラムは、ニーズを確認したうえで実施を検討する。

②住民への相談支援活動（訪問、来所、電話相談等）

地域支援課と連携し、『うつくしまサロン（津波や原発被害で避難されている方を対象）』などのサロン活動の運営にも協力する。

（２）支援者支援

自治体職員や支援者へ専門的な助言やセルフケアにつながる研修を行うなど、支援者の心身両面の負担軽減を図る。

①アルコール関連問題対応事業

アルコール関連問題外部専門機関（東北会病院、宮城県断酒会）に事業の一部を委託し、事例検討や研修会の開催、断酒会などの自助グループの支援に協力していく。

②サポーターズクラブ運営事業

登録者には、専門分野や経験を活かせるような依頼内容で当センターの事業（デイキャンプ、研修会等）へ協力いただけるように調整していく。

（３）普及啓発

県民すべてが被災者支援の対象であるという観点から、住民や支援者がメンタルヘルスについて理解を深め、メンタルヘルスの改善につながるような啓発事業を進めていく。被災地における復興状況の格差やコミュニティの変化といった様々な課題を、メンタルヘルスの観点から県内外に発信する役割を果たしていく。さらにメディア等を通じた情報の発信、取材や視察等の受け入れも行う。

①パンフレット等について

研修会や健康相談、訪問などで配布するパンフレットを適宜増刷する。また、新規のパンフレットや普及啓発グッズなどの作成、購入等を検討する。

②広報誌について

『みやぎ心のケアセンター通信』を年２回発行した。支援者向けに、時節に応じた当センターの活動紹介記事を掲載した。県内の関係機関を中心に配布し、ホームページ上でも掲載する。

③ホームページの運営について

各種研修会やイベントの告知、各地域センターの取り組みなどを紹介する。ブログやメールマガジンからの情報発信も適宜行う。

④職場の心の健康づくり支援

被災地の企業などからの依頼に基づき、職場や日常生活でのストレスなどのメンタルヘルスに関する課題に対処していただけるように『職場の心の健康づくり支援』として、講話やパンフレット等の配布を行う。

（４）人材育成・研修

地域の支援者のニーズが高い研修を実施すると共に、PFA研修については宮城県精神保健福祉センターと日程調整などを行いながら企画を進める。

①アルコール関連問題研修

東北会病院委託事業となっている『アルコール関連問題実地研修（以下、実地研修）』は、県内の自治体などからのニーズが依然高いことから継続して実施する。また、過去に実地研修を受講された方を対象に、フォローアップ研修を実施する。

アルコール関連問題に対応する研修のニーズは依然として高く、１次予防から３次予防まで視野に入れた研修を実施する。特に『節酒指導』については、各自治体の関心が高いテーマで、各地域支援課とも協議し、対応する人材育成のために継続的に開催する。

②心理的応急処置（PFA）研修

PFAは、今後起こり得る災害の初期段階で身に付けておくべき支援技術であり、広く普及させていくことが当センターの役割であると考ええる。平成30年度は、研修開催場所を追加し、回数を増やして実施する。また、平成29年度の指導者育成研修受講者に対するスキルアップ研修も実施する。

③その他の研修

東北大学予防講座と共催で『こころのエクササイズ研修』『SPR研修』『心理支援スキルアップ研修』を実施する。新規に『トラウマ臨床啓発研修』を実施する。

平成27年度で実質中断していた『三県心のケアセンター合同ミーティング』を開催し、震災後、ほぼ同時期に誕生した岩手、福島それぞれの心のケアセンターの現場レベルでの交流を通じて、活動のまとめや新たな事業のヒントを得る機会とする。

(5) 調査研究

平成30年度は、今後の災害時の心のケア対策に資するために、調査研究事業の総括的・集中的な取り組みを開始する年と位置付けられ、以下の業務に着手する予定である。

①調査研究事業

業務統計システムを安定して稼働できる体制を維持しながら、当センターとして集約できる統計を整理し、調査研究に活かしていく体制を作る。

②みやぎ心のケアセンター紀要発行

平成29年度の事業報告として『みやぎ心のケアセンター紀要 第6号』を発行する。

③みやぎ心のケアフォーラムの開催

『東日本大震災後7年間の心のケアの実践と今後に向けて（仮）』をテーマに、各地域支援課と連携しながら、実践報告とシンポジウムを中心に全県的視点で開催する。

④公式活動記録策定事業

今後、当センターとして残していくべき活動、研究のまとめの作業を引き続き協議しながら進めていく。

(6) 各種活動支援

平成30年度も、県内で活動している各種団体の催しなどへの協力を必要に応じて行う。

活動支援を入り口としながら、団体に対するメンタルヘルス関連の情報提供や、団体からの研修会開催、個別相談等の要請への対応を念頭において行う。

また、医療や福祉系の学生実習の受け入れについては、依頼があった場合に検討し、可能な範囲で協力する。

(7) 子どもの心のケア地域拠点事業

専門職派遣事業については、外部支援者等の協力を仰ぎながら、県内の子どもの支援に関わる機関などからの派遣要請に応じていく。

研修事業については、『子どもPFA研修』を仙台だけでなく、県内各地で4回実施する。別途、保育所や幼稚園など、事業所からの要請に応えられるようにする。また、指導者育成研修の受講者を対象にフォローアップ研修を実施する。その他、県民向けや支援者向けの講演会を、各地域支援課と連携しながら企画していく。

調査研究事業と普及啓発事業についても、引き続き行っていく。

(8) 業務統計データ管理

例年通り、各職員が作成した業務報告書及び個別支援記録の入力項目、活動内容、事業区分等の整合性を確認し、月次報告書・DMHISS報告、年次報告書を作成する。各課の支援活動の参考になるようなデータ提供を適宜行う。

また、県や自治体などの施策や計画づくりなどの際に、データ提供の依頼があった際には、適宜対応する。

(9) その他

平成30年度は、職員同士の意見交換を行う時間を重視した『全体ミーティング』を年2回仙台で開催する。管理職からの講話を通じ、全体としての活動方針や各課の活動状況報告を共有し、それぞれの活動に生かせるよう企画していく。

外部研修についても引き続き周知に努め、計画的な受講を働きかけ、職員のスキルアップを図っていく。

3. 考察

平成29年度における企画研究課の取り組みは、『運営計画』に沿って調査研究への比重を高めたものの、具体的な成果は少なかった。調査研究強化の体制作りや公式活動記録の作成に向けた協議を開始するなど、平成30年度以降を見据えた土台作りの1年だったように思われる。

そのような中で、全県的な地域精神保健の再構築を検討する機会として『みやぎ心のケアフォーラム』を開催できたことは大きな成果であった。「何をやってきたのか」を振り返り、「何を地域に残すべきか」を参加者と共に考える貴重な機会であった。また、WHO版PFA指導者育成研修の実施も、「地域に残すべき人材」の確保につながったと考える。

平成30年度も、これまでの活動を継承しつつ『将来の地域に残すべき資源』を念頭におき、これまでの当センターの取り組みでどんな効果があったのか、何を残しておくべきか、整理するための検証が不可欠であり、そのためにも研究事業をさらに進めていく必要がある。

4. おわりに

当センターは、宮城県の10年間の復興計画と連動して活動している。平成32年度末を持って、活動の終期を迎えることを踏まえ、これからの3年間で念頭においた事業展開が求められている。『被災地における地域精神保健福祉の向上への寄与』という使命を果たすために、「子どもから大人まで切れ目のない支援」を念頭に自治体及び関係機関などと連携しながら事業を進めていきたい。

また、『同期生』とも言える岩手や福島心のケアセンターとは互いの活動を共有しながら、「心のケアセンターとは？」を明らかにしていく機会を重ねていきたい。『熊本こころのケアセンター』とも支援状況を共有し、また先輩である兵庫や新潟からもアドバイスをいただきながら中長期にわたる支援のあり方について検討し、後世に残すべきものを精査していければと考える。