

この時期も、気仙沼市、南三陸町の意向に基づき、出向職員を配置し、再生期と同様の内容で協力した。出向職員は、基本的には単独で活動しているが、業務内容に応じて、市町とセンターをつなぎ、調整する役割も担った。それによって、市町との情報共有や、市町の方針に沿った協力などを、より円滑に実行することにつながったと考えられる。

〈主な活動〉

- ・出向職員の配置
- ・事業への協力：市町や関係機関の事業の実施や、事業内容の検討などに協力

③普及啓発

この期間も、再生期と同様、関係機関との共同や、依頼に基づいて啓発活動を行った。市町の健康づくり計画と連動させた内容の実施を意識した。2019年度からは、市町の自殺（自死）予防に関する普及啓発事業に協力した。

「健康紙芝居」は、2019年度には、基幹センターの協力により、4作品を啓発用媒体として整え、宮城県内の市町村、各保健所、精保センターへの配布に向けて準備した。

〈主な活動〉

- ・関係機関と共同した定期的な啓発活動：被災地域の孤立防止や介護予防の居場所作りなど
- ・依頼による啓発活動：災害公営住宅のお茶会、自治会の行事、介護家族交流会などの場での講話、市町イベントにてブース設置、街頭キャンペーンにて啓発物の配布など
- ・メディアを通じた活動：「三陸こころ通信」の共同掲載、ラジオ番組を通じた情報発信

④その他

人材育成・研修は、新規の取り組みとして、就労移行支援事業所職員を対象としたSST研修を行い、また、2019年度には保健所主催の精神疾患に関する研修に協力した。地域でメンタルヘルスを担う人材の増員およびスキルアップを目指して取り組んだ。

〈主な活動〉

- ・依頼に基づいた研修：支援者のセルフケア、職場のメンタルヘルス、対人援助技術、精神疾患理解などの研修を実施
- ・NPO法人仙台グリーンケア研究会主催「わかちあいの会」の開催に協力
- ・保健所主催の「高校生を対象とした啓発活動」に協力
- ・各地区支援者ミーティング、関係機関の会議、「気仙沼管内心のケア在り方検討会」に向けた保健所や精保センターとの会議などへの参加

5. 事業紹介

センターの活動から、市町と共同した事業を紹介する。

(1) 「心カフェ」、そして「男活」～被災地の変化に合わせた、気仙沼市と共同した取り組み～

「心カフェ」は、情報や支援が入りにくかった民間賃貸借上住宅の入居者を対象としたサロン活動である。訪問などで実態を把握した市健康増進課が、市社協（ボランティアセンター）、医療法人移川哲仁会三峰病院と共同し、2013年1月から開催した（表5）。「孤立感の軽減」と「心の健康・回復力を高める」ことを目的とし、リラクゼーションや、セルフケアの手法を学ぶ講話や体験、お茶飲み会を行い、交流した。

表5 心カフェの開催回数と参加者数

	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度
開催回数	4	14	14	15	14	10	6
参加者数（延べ）	42	228	221	256	277	238	109

心カフェの様子



参加者は入れ替わりもあるが、継続する人が多かった。心カフェの様子は時間の経過とともに、次のように変化したと振り返る。開始当初は、震災に関する内容を話す人が多く、全体的には精神的に余裕がない人が多かった。再生期頃になると、震災による精神的な影響を内面に抱えることはあっても、心カフェの活動や交流を楽しむ人が増えてきた。その後、他者への気遣いや協力といった、精神的に余裕を感じる人も増えた。心カフェ以外の場では、居住地区でサロン活動を開く人も出てきた。一方で心カフェが心の拠り所になっている人もいた。

運営にあたっては構成団体で検討し、当初は参加者一人ひとりが心カフェの時間を安心して過ごせることに力点を置き、次第に参加者同士や支援者との交流が促進されるよう心がけるなど、参加者の変化に合わせて調整をしながら取り組んだ。

特に再生期は、住居再建や転居が少しずつ進むことで、民間賃貸借上住宅に入居している参加者が減る一方、民間賃貸借上住宅から災害公営住宅や再建した自宅へ転居した住民が多くなり、対象は開始当初の想定から広がっていった。また地域では、災害公営住宅入居者の孤立など、新たな課題が散見し出していた。こうした状況についても構成団体で話し合いを重ね、さまざまな案を検討した結果、事業目標は概ね達成したため「心カフェは閉じる」、「新たな課題は別途検討する」と決まった。

心カフェを閉じることについては、1年前から参加者へ予告をして、交流の場を持ち続けるよう地域の居場所について情報を提供し、心カフェ活動の振り返りを行うことでこれまでの回復過程を感じてもらうなど、次につながるよう時間をかけて準備をした。

「新たな課題」については、市健康増進課と話し合いを重ね、課題の中でも、孤立や何らかの問題を抱えて精神的健康を損ねることが考えられる男性を対象にすることとし、2017年度に「男活」という交流活動を立ち上げた。市健康増進課と共同し、関係機関の協力を得ながら、継続開催している。

関わりや復興の進捗により、住民や地域状況は変化していく。変化に気づき、市健康増進課や関係団体と共有し、話し合って取り組みを調整していくことが重要であると感じた。

(2) 健康紙芝居を用いた啓発活動～町の思いを形に・南三陸町と共同した取り組み～

センターでは、心の健康について住民が親しみやすく聞けること、多くの人が啓発活動に取り組みやすくなることを目指し、啓発用媒体として健康紙芝居を作成してきた。市町の健康づくり計画や復興過程の地域課題などからテーマを決め、昔話に織り込んで手作りした(資料)。応急仮設住宅や地域の行事、市町の事業の中で実施した。被災者支援スタッフや地域のボランティアなどと一緒に読んでもらおうと、住民の反応は一層良くなった。

そうした中、アルコール関連問題に関するものを、町健康増進係と共同して作成し、啓発活動に取り組んだ。経緯は次のとおりである。災害後はアルコール関連問題が大きくなりやすいと言われていることから、医療法人東北会東北会病院が町民や支援者向けに講話を通じて啓発活動を行っていた。その後、センターも啓発活動に加わることになり、その実施方法について、町保健師と打ち合わせを持ち、検討した。打ち合わせでは、町民のなかには「紙芝居などを用いて気軽に聞けたらいい」との声があることや、町保健師からも「町民に正しい情報を分かりやすく届けたい」との考えがあることが語られた。それらを具現化できる形として、紙芝居を作成した(図)。その際、町保健師は主に「町民へ伝えたい内容の選定」

と「伝わりやすさの確認」を行い、制作はセンターが担った。制作後の2016年度からは、町民対象についてはセンターが紙芝居を用いて実施することとなった。

図 健康紙芝居「乙姫・カメの健康とアルコールのお話」より



〈あらすじ〉竜宮城のもてなしで飲酒するうち、浦島太郎はアルコール依存症になった。カメは困り、乙姫は酒の要求を断れずにいた。そんなある日、三陸の海のスター「おくとぼこさん」が現れ、カメと乙姫へ、飲酒による影響や適正飲酒量、相談先などを教えた。乙姫とカメは南三陸町へ相談に行くことにした。

啓発活動の実施方法についても町健康増進係と話し合い、町のアルコール関連問題対策の事業の一環と位置付け、場の選定は町保健師が調整し、2016年度から実施した（表6）。2017年度、2018年度は公益社団法人宮城県看護協会の協力により、「何でも健康相談会」の中で実施した。2019年度は「南三陸町福祉・健康まつり」にて、多くの町民に見てもらえるよう、紙芝居を会場のスクリーンに拡大して映し出した。読み手は、南三陸町の健康づくり計画推進の一翼を担う「健康づくり隊」に、町健康増進係を通じて協力を依頼した。

表6 町と共同した啓発活動（健康紙芝居）の開催回数と参加者数

	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度
開催回数	1	7	8	4
参加者数（延べ）	15	45	54	約153

町健康増進係との紙芝居作成は、町保健師が常々業務の中で感じている思いや、事業に関する案などを、話し合いながら形にしていく過程でもあったと感じる。また、啓発用媒体を用いることは、町保健師だけでなく、健康づくり隊など地域で役割を担っている町民も、気軽に啓発活動に参加することができ、情報を広く伝えていく上で有効な手段と思われた。

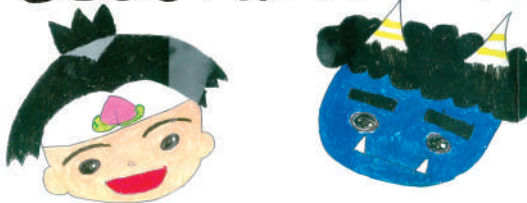
6. おわりに

これまでの活動を振り返ると、復旧期は、地域を知り、関係を作ることが主で、再生期は地域住民支援や普及啓発などの依頼に一つ一つ応え、活動が広がり、発展期は活動の中で見えてきたことを地域に還元するための検討や、関係機関との話し合い、といった経過だったとも言える。その中で意識したのは、地域の意向に重きを置くことである。地域がどのように回復していくかは、地域が決めることであり、センターの役割は一緒に考え、協力することだと考える。

自治体をはじめとした関係機関のご助言やご協力により、これまで活動を行うことができた。今後は、活動の中で見えてきたことを地域に還元していくことをさらに意識し、圏域の状況や宮城県の取り組み方針に合わせて、時間の限り、取り組んでいきたい。

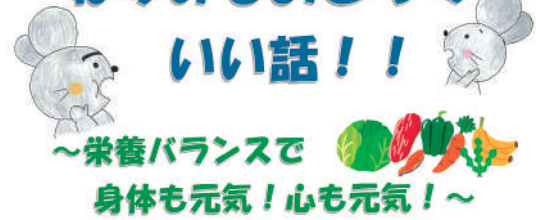
<資料>作成した健康紙芝居

ストレスと血糖値 心とからだのつながり



桃太郎にこき使われ、捕らえた鬼から文句を言われてやけ食いしているサルに、キジが健康的なストレス対処法を教える。

ねずみもおどろく いい話！！



すもうに勝ちたいねずみは、食事の大切さをおじいさんから習い、食事が身体にも心にも大切だと学ぶ。



久しぶりに帰った月の世界に慣れず、ストレスから不調になるかぐや姫へ、おばあさんが夢に出てきて対処法を教える。



鬼退治がうまくできるか不安になって落ち込むサルに、前向きになって落ち込みから回復する工夫をキジが説明する。



鬼退治の仕事で桃太郎から振り回されるサルに、キジが物事の見方を変えたり、折り合うなどの対処法を教える。



シンデレラが見つからないストレスから高血圧になった王子へ、じいやがストレス対処法を紹介する。



十分な睡眠がとれず、かけっこ勝負をお休みしたウサギとカメに、審判のキツネが睡眠の大切さについて説明する。



まちの人々の交流を促したいと悩む役人に、水戸黄門様が交流を促す工夫をさまざまな角度から教える。



未成年に飲酒が及ぼす悪影響と、それを防ぐために大人ができることを、3匹の子ぶたの子孫たちが学ぶ。

第Ⅰ章

復興までの道のり

第Ⅱ章

当センターを
立ち上げるまで

第Ⅲ章

全体の事業展開に
ついて

第Ⅳ章

業務統計報告
『事業項目別の経活動報告』

第Ⅴ章

地域センターごとの
活動報告

第Ⅵ章

調査研究報告および
他誌掲載原稿

第Ⅶ章

寄
稿

資
料