

震災・復興特集

被災者支援メンタルヘルス交流会「心カフェ」について

荒井祐子*¹, 小笠原礼佳*^{1*2}, 津島さおり*¹, 高橋智美*¹, 相澤理沙*¹
片柳光昭*¹, 連記成史*^{1*3}, 小山寛子*², 菊田尚美*²

I はじめに

2011年3月11日、東日本大震災（以下、震災）が発災し、気仙沼市でも甚大な被害が生じた。被災家屋は26,124棟（全壊16,459棟、大規模半壊2,307棟、半壊1,893棟、一部損壊5,465棟）で、市内全家屋数の40.9%に及んだ（2014年3月末現在）。住宅を被災した住民には、災害救助法に基づき、応急仮設住宅や、既存のアパートなどを借り上げた民間賃貸借上住宅（以下、民賃）が供与された。そのうち民賃入居者は、もとの居住地とは離れた場所に、世帯ごとに入居することが多かった。これまであった近所付き合いが分断された上に、応急仮設住宅に比べ情報や支援も入りにくく、慣れない土地での生活を余儀なくされた。そこで、気仙沼市では、2013年1月から被災者支援の一環として、民賃入居者等を対象とした、メンタルヘルス交流会「心（ここ）カフェ」を実施した。本稿ではその取り組みについて報告する。

II メンタルヘルス交流会「心カフェ」立ち上げの経緯

震災後、生活環境の変化や生活再建への不安、人間関係などのストレスから、孤立感や取り残され感を感じる住民も多かった。不安や不眠、血圧の変動などといった症状の増加も見られ、うつやアルコール関連問題など精神的健康を損なう事態が懸念された。

そのため気仙沼市では、避難所や応急仮設住宅で心の健康づくりについての講話やパンフレット配布、支援者などへの研修といった保健活動を行っていた。併せて民賃入居者には、看護師などが訪問を行い、健康状態を聴き取り、

健康相談を実施した。また、宮城県と気仙沼市が2011年度から実施した民賃入居者健康調査の結果をもとに住民への個別フォローを行い、さらに見守りが必要な住民や調査票を出していない世帯にも、別途、個別に訪問して健康相談などを行った。

訪問する中で、民賃に入居している住民が、情報も支援物資も入らず孤立していること、隣に住んでいる人が誰なのか、被災しているかどうか分からず声をかけることもできないこと、慣れない環境の中でストレスを感じていることなどの状況が確認された。そこで、気仙沼市では、住民同士の交流の場を提供し、孤立感を軽減することと、セルフケアの方法を学び心の健康や回復力を高められる一助とすることを目的に、メンタルヘルス交流会「心（ここ）カフェ」を開催することとした。

III 「心カフェ」の活動について

(1) 事業の概要

「心カフェ」の事業概要を表1に示す。内容の「セルフケアに関する講話や体験」は、具体的には、「心を元気にする話」「ストレスの話」などの講話、「アロマオイルマッサージ」「呼吸法」「ヨガ」などの体験である。

実施機関は、気仙沼市健康増進課、みやぎ心のケアセンター、気仙沼市から民賃入居者の見守りや相談を委託され、住民に近い存在である社会福祉法人気仙沼市社会福祉協議会（ボランティアセンター）（以下、ボランティアセンター）、地元の精神科医療機関である医療法人移川哲仁会三峰病院（以下、三峰病院）である。三峰病院は、病院長の「地域が大変な時だから、病院職員を地域へ出す」との想いを伺ったことをきっかけに、実施機関として加わっていただき、スタートした。

*¹ 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気仙沼地域センター

*² 気仙沼市保健福祉部健康増進課健康増進係

*³ 医療法人移川哲仁会三峰病院

表 1 事業概要

目的：①孤立感を軽減する ②心の健康・回復力を高める

対象：民間賃貸借上住宅入居者等

内容：前半：セルフケアに関する講話や体験 後半：お茶を飲みながらの交流



表 2 実施回数と参加延べ人数

	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度
実施回数(回)	4	14	14	15	14	10	6
参加延べ人数(人)	42	228	221	256	277	238	109

実施回数と参加延べ人数を表2に示す。

参加者の年代は30歳代から90歳代までで、多くは60～70歳代女性であった。新規の参加者は、どの年度でも見られ、継続して参加する人も多かった。

民賃入居者を主対象としているが、民賃利用状況の解消や参加者の紹介により、再建した自宅や災害公営住宅へ転居した住民などが、年度を重ねるごとに増えていった。

また、民賃入居世帯には、本事業の案内チラシを郵送していたため、参加につながらない住民にも情報を届けられるよう、「心カフェ」だよりを作成し同封した。

(2) 事業の経過

実際の事業の様子について、3期に分けて述べる。

①第1期(2012年度～2013年度:「交流の場づくりとしてスタート」の時期)

始まった当初は集まる場所や機会が震災の影響で少なくなり、日中一人で過ごす住民も多く、参加者からは、「自分の気持ちをわかってくれる人と会って話せて良かった」、「交流や活動によって心が穏やかになった」といった声が多く挙がった。会話の内容は震災時の経験や、震

災によって変化した生活に関することが多く、話を聞いて欲しいという参加者が多かった。不安や不満を話すことも多く、時には他の参加者への否定的な言動が見られることもあり、精神的に余裕がない状態の参加者が多いと思われた。

運営にあたっては、まずは民賃が多い地区で開催して、さらに実態を把握するところからの出発だった。参加者の反応や様子から、改めて心の健康支援の必要性を感じ、実施回数や開催地区を増やした。活動内容は、参加者が心の回復力を高められるよう、震災後の心の反応や、自分自身の思いを言葉にするコツやストレス対処などの講話を行った。家でもセルフケアに取り組めるよう、アロマオイルマッサージやタッピングタッチ、手工芸なども取り入れた。こうした活動や交流も心の回復につながることも伝えた。また、参加者が安心して「心カフェ」の時間を過ごせるよう配慮し、気持ちが不安定になったり、参加者同士でトラブルが生じそうな時は個別にフォローすることを意識した。

②第2期(2014年度～2015年度:「定着 そして 今後の方向性の模索」の時期)

この時期は、参加者の中には震災の影響が未

だ大きく残っている人もいたが、自宅再建や災害公営住宅への転居が進み、生活が落ち着いてきた人も増えた。そういう時期だからこそ震災時のことを話せるようになった人もいた。また、日常場面では語る場が減ってきていたため、「心カフェ」では話せて良いという声もあった。「心カフェ」での交流や活動を楽しむ様子が見られ、全体的な雰囲気は開始当初より明るく穏やかなものとなった。個別フォローを要する場面は減っていき、他の参加者へ気配りをしたり、活動の後片付けを自ら手伝う人も出てきた。

運営にあたっては、より多くの住民が参加につながるよう、さまざまな内容の活動を盛り込み、交流だけでなく、活動の中でも参加者同士や支援者との交流が促進されるように、時間配分や声掛けなどの工夫を心がけた。参加者の様子は実施機関で随時共有し、必要な際は個別にサポートができるよう備えた。

この時期あたりから、「心カフェ」への参加や生活拠点の見通しが少しずつできたこともあり、参加者が次第に回復してきている様子が見えてきた。本事業の当初の目標は達成しつつある一方で、参加者からは「心カフェ」継続の要望があり、事業の今後の方向性について終了としていくか、回復していく参加者の力が更に活かされるよう、参加者による自主運営を目指すのか、実施機関の中で事業評価を含め、今後の方向性などを検討していくこととなった。

③第3期（2016年度～2018年度：「地域へつなげる」の時期）

市内の災害公営住宅が2017年度に全戸整備完了し、この時期の地域課題は近所付き合いや自治会立ち上げなどのまちづくりへ移行していった。参加者の中には、居住地区でサロン活動を開く人も出てきた。開始当初からの継続参加者も多かったが、この時期から新しく入った人も多い。その中には、交流よりも活動を楽しむことを求めてくる人も見られ始め、ニーズの変化を感じた。

この頃から、民賃に入居している参加者も少なくなってきた。また、復興に伴う新たな地域課題として、災害公営住宅に転居した人の孤立が問題視されてきたこともあり、参加者に対し

て、今後の事業の方向性について提案し、参加者自身の考えや想いを確認した。その上で実施機関の中で検討を重ね、一人ひとりの心の回復につながっていることは理解しているものの自主運営は難しいとの結論に至った。そして「参加者の心の健康が改善してきていることから、本事業は当初の目標を達成したと判断し、終了する。必要な人には個別支援で補う」という方針に決まった。事業の終了の仕方として、参加者とも事業の今後について共有し、参加者が事業終了後も地域の中でつながりを持ち、生活していけるよう、表3のプロセスを大切に、事業の中で話し合っていた。そうして、参加者とは「心カフェ閉店」という表現で共有し、本事業は終了とした。

表3 終了に向け、参加者で行ったプロセス

- ・1年前から参加者へ閉じることを告知した。
- ・身近な地域で交流の場を持てるよう、情報提供の時間を設けた。
- ・これまでの活動を振り返って分かち合う時間を設けた。
- ・参加者の「さみしい」などの声はしっかり受け止める。
- ・実施機関は個別相談などを随時受けることを知らせた。

IV 活動を通して

復興の過程では地域の状況は刻々と変わり、その中で参加者の様子も変化していく。「心カフェ」の経過一つひとつが実施機関にとっては新しい局面で、迷い、葛藤することも多かった。事業を終えた今、振り返ったことを述べる。

(1) 当事者同士が語り合い、分かち合うことで回復していく

「心カフェ」を7年間実施し、参加者の回復していく様子に立ち会うことができた。開催当初、他の参加者への強い言動も、振り返れば、各人の個性ではなく、震災による反応だったことに気づかされた。各回の中で、新しい参加者へ声をかけたり、震災の話が出れば相手の気持

ちを受け止めたりする様子が増えていった。また、「心カフェ」の場面以外でも、参加しなかった人に連絡したり、送迎に協力するといったこともあり、分かち合いや支え合いの力を目の当たりにした。

当事者同士が同じ経験や想いを語り合うことで、孤立感を軽減し、心が回復していく効果を改めて感じた。

(2) 住民の声と復興状況に合わせた事業の実施

本事業の立ち上げや事業内容の決定、事業の見直しなど、どの時期にも共通していたのは住民の声を聞くことを大切にしたことである。活動の中で見聞きする参加者の言動やアンケートに書かれた内容、改めて場を設けて確認した参加者の「心カフェ」への想いを実施機関で共有し、話し合いを重ねてきた。

住民の声に耳を傾けながら、復興の状況も併せて考慮し、事業の評価や見直し、事業終了のタイミングを見極めることが必要だと感じた。

(3) 実施機関がそれぞれの専門性を活かして連携する

本事業を通して、実施機関同士の顔が見える関係ができた。各回の終了時と半年ごとに振り返りを行い、加えて方針の検討などの際には話し合いの場を持った。それぞれの立場から見え

ること、気づいたことを持ち寄り、できることを提供し合い、専門性を活かして連携した。復興状況や参加者の様子に変化がある中で、事業の方向性について迷うことも多かったが、複数の実施機関が協力し、多角的に検討することは、事業評価や事業の方向性を判断していく上では、とても重要なことだと改めて感じた。

この事業で強化された実施機関（三峰病院・ボランティアセンター・みやぎ心のケアセンター・気仙沼市健康増進課）とのつながりは、事業が終了した後の地域精神保健活動にも活かされている。

V おわりに

本事業を通して考えたり、改めて気づいたことは、当事者同士の交流、分かち合いの場が心の回復力を高めるということである。また、支援者は傾聴し、寄り添いながらも、本来の一人ひとりの力と地域へのつながりも意識し、事業終了の仕方もイメージしておくことが大切である。復興期の事業に限らず、さまざまな事業にも活かせることだと思われる。今回の経験を今後に活かし積み重ねていきたい。

最後になりましたが、これまで事業の実施にご協力いただきました講師をはじめ関係機関の皆さま、住民の皆さまに感謝申し上げます。