No.54

心とこころ

「震災５年目を迎えて」
―現状と課題―

公益社団法人
宮城県精神保健福祉協会

震災後のこころのケアを続けています

仙台市精神保健福祉総合センター
所長　林　みづ穂

平成23年3月11日に起こった東日本大震災から、約5年10か月が経過しました。これまでの間、心身に被災とそれに引き続くストレスの影響があらわれたり、被災後に病気が悪化したりして、時間の経過や環境の変化やささいなきっかけなどに伴ってそれらが良くなったり悪くなったりしているのを感じていらっしゃる方は、決して少なくありません。私たちは、この間ずっと、そして現在も、震災後のこころのケアを行い続けています。

「こころのケアチーム」の活動は、発災直後から収集した情報をもとに、平成23年3月14日から、避難所を中心に巡回を開始しました。当初は仙台市精神保健福祉総合センター職員のみでチームを組みましたが、間もなく、兵庫県・徳島県・香川県・福井県からの派遣チームや、近隣の大学や医療機関をはじめとする関係機関からの職員派遣の御協力をいただき、4チーム構成で活動出来るようになりました。チームの活動内容は、被災した方々のお話をうかがうこと、相談・診療、メンタルヘルス関連のチラシ配布などの普及啓発などが中心で、これらを区保健福祉センターと常に情報交換しながら行っていました。また、4月からは、児童精神科医を含む「子どものこころのケアチーム」も、避難所や保育所・幼稚園などを巡回して相談をお受けしました。

平成23年4月からの避難所集約、5月からの応急仮設住宅への移行、7月の避難所閉鎖に伴い、チームの訪問範囲は、避難所から応急仮設住宅、浸水地域などへ拡がりました。また、区保健福祉センターなどとともに行っている、被災の心身への影響でお困りの方

に対する直接支援だけでなく、支援者向け研修などの間接支援や、チラシやホームページのような広く市民全体を対象とした予防的普及啓発なども、震災後メンタルヘルス対策の一環として行うようにしました。みやぎ心のケアセンターをはじめとする関係諸機関との連携も、欠かすことのできないものです。

これらの活動を続けながら、平成25年度から26年度にかけては、「仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドライン」を改訂しました。これは、平成20年度に作成した同ガイドラインが宮城県沖地震規模の被害対応を想定しており、東日本大震災規模の対応においては不十分な部分があったため、中長期的視点をはじめとする今回の支援から得られた視点を盛り込んで内容を充実させ、一般市民向け・内部職員向け・外部職員向けの三分冊としたものです（当センターのホームページに掲載）。

模索と工夫を重ねて行ってきた支援の一部は、平成28年4月に起こった熊本地震の支援に役立っています。本市の被災者向けパンフレット「まあるいはあと」は、心の健康づくりキャラクター「ここまる」を「くまモン」に置き換えて、「くまモンと、前へ」というパンフレットとして、熊本県の被災者向けに活用されています。また、子どものこころのケアとして実施してきた、幼児健診時の「こころとからだの相談問診票アンケート」は、熊本市ならびに熊本県内の一部の市町村でも実施されています。

本市で被災された方については、応急仮設住宅の供与期間が終了し、多くの方が、復興公営住宅への入居や防災集団移転その他の形で、「仮」ではない住まいを得ていらっしゃいます。しかし、住まいの安定とこころの安定の時期は、必ずしも一致する訳ではありません。

慢性的な疲弊、体験が思い出されて苦しい、悲しみや怒りその他のさまざまな感情がこみ上げるもしくは無理に抑え続けている、気分が安定しない、「11日」が近付くとつらいなど、年月を経たり生活の場が一見安定したりしても、震災の心身への影響は、新たにあらわれたりぶりかえしたりすることがしばしばあります。こころの復興にはその人その人のペースがあり、誰もが回復する力を持っていますが、一人でがんばり続けるよりも誰かが伴走する方がほっとできる場合もあります。「今さら」と思わず、今だからこそ、どうぞ相談をご利用ください。



震災五年目を迎えて

公益社団法人青年海外協力協会（ＪＯＣＡ）
精神保健福祉士　榎木翔一

「この街は本当にいい街です―」玉浦西まちづくり住民協議会会長が、震災後５年目にして、集団移転先で第１回目となる夏祭りで話した。

宮城県は岩沼市、震災時には津波による浸水面積は市域の48％にもなり、１８１名の尊い命が犠牲となった。当時、岩沼市の対応は迅速かつ的確であり、避難所から仮設住居に至るまで、住民は震災以前の地域に振り分けられた為、コミュニティを維持しながら今日まで復興を遂げることができている。そしていつしか、復興のトップランナーと呼ばれるに至った。その軌跡に寄り添ってきたこれまでを振り返る。

私たち青年海外協力協会が、復興支援に携わることになったのは、岩沼に在住していた一人の青年海外協力隊ＯＧが、震災直後にボランティアの応援を要請したことがきっかけであった。当会は医療隊員や教育隊員、農業隊員・・など、ありとあらゆる職種で構成されており、要請を受け２０１１年３月18日より、災害救援専門ボランティアとして、医療支援や物資管理等を行った。同年６月にサポートセンター運営について、岩沼市と正式に協定を結ぶこととなり、７月には、岩沼市被災者生活支援室の管轄の下、「里の杜サポートセンター」が動き出した。

サポートセンターの役割は、３８４世帯・約７００名の仮設住民への生活支援であった。具体的には、サポートが必要な高齢者・障害者・独居世帯等に対し、生活相談を行いつつ、住民同士による見守り体制構築のサポートをして、生活の不安を取り除き、孤立・引きこもりを防止することを目指した。しかし、目標はあっても決まった業務は一切なかった。まして私たちはいわゆる「よそ者」であった為、全てが手探りの状態から始まった。その状況下で、まずは協力隊経験を活かし、「住民目線で住民の懐に飛び込むような関わり方」として、支援者も同じく仮設住居に住み、お互いを理解し、信頼関係を築くことに努めた。仮設での生活に、より一層共感し、寄り添うことで培った信頼関係は年月を重ねることに強まっていった。

活動を行う支援者は、１名のコーディネーターと、４名の看護師や介護福祉士、精神保健福祉士など医療福祉職の計５名で構成された。活動は、大きく直接援助と間接援助に分けられた。

直接援助では、独居世帯や老々世帯、障害者のいる世帯、精神的落ち込みの強い住民世帯、日中独居高齢者世帯、子どもの注視が必要な世帯と区別し、週に１回は訪問を行い、生活状況を見守った。また、日中在宅していない住民も多い為、毎日巡回をし、ポストチェックを行いながら、巡回時に会える住民に様子を伺うことで会えない世帯の生活状況を把握した。そうすることで、自然と住民が周りの世帯を「気にする」ことへとつながり、互いを見守る雰囲気が生まれた。また、アルコール問題を抱える方や認知症など、特別に介入が要されるケースについては、岩沼市の各課の保健師や地域包括支援センター職員との密な連携を図る為、情報共有会議を定期的に行い、同時に被災者への全体的な支援の方向性も随時検討していった。

間接援助としては、孤立を防ぎ、住民同士がつながり合えるような、様々なイベントや集まる機会を実施した。私たちサポートセンターが主となって行うものや、外部の個人や団体などによるもの、住民が自主的に行いたいというものなど、すべては住民のニーズに合わせて実現されていった。また、高齢者を対象にしたサロン等も岩沼市社会福祉協議会や、地域包括支援センターとも連携をとりつつ継続的に行われるようサポートを行った。このような、住民の憩いや愉しみは、仮設での生活においてとても大きな役割を担っていたように思う。加えて、仮設住宅における自治会と定期的な連絡会を行い、様々な課題を共に解決していけるような体制を築いていった。

震災から５年余り、岩沼市の仮設住民は「玉浦西地区」へ集団移転が完了したが、住民にとっては仮設とはいえ、４年間過ごした生活には沢山の募る想いや、ある種の喪失感があったのではないかと思う。その為、サポートセンターの役割も、個別支援より地域づくりへと比重が大きくなってきている。

そして今、私たちの地域づくりの対象は玉浦西地区だけに留まらず、玉浦西地区以外の被災地区、延いては岩沼市全域を視野としている。そうすることで、被災者を特別な存在にせず、住民が望む暮らしへと寄与するものであると感じている。

当初はサポートセンターを含む支援頼みの強い時期があったものの、時間が経つにつれ、物資や炊き出しなどを始めに、なるべく援助は受けないという自立心へと変わっていった。今、被災者から他の市民と同じ暮らしがスタートして１年が経った。仮設での４年間と同じくらいの時間をかけて、本当の意味での「移転」が完了するのではないかと思っている。

震災五年目を迎えて
～地域福祉コーディネーターとして～

社会福祉法人石巻市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター　浜崎晃行

東日本大震災から5年、当時、石巻市は甚大な被害を受けました。死者、行方不明者３９５４名、全壊家屋２万２３５７棟、応急仮設住宅７１２２戸など。このことを受け、本会では石巻市との連携のもと、急性期における災害ボランティアセンターの運営に始まり、フェーズの移り変わりに伴い、仮設住宅支援、復興公営住宅支援などの取り組みを行ってきています。あわせて東日本大震災の経験から、非常時に強い地域づくりのためには日常における地域づくりが大切であるとの観点から、地域福祉コーディネーター（以下ＣＳＣ）を設置、今年度は石巻市全体で13名のＣＳＣが16の地区に分かれ、それぞれの地域特性を大切に活動しています。

その活動エリアのひとつに、わたしの担当地区である蛇田地区があります。蛇田地区は東日本大震災による復興公営住宅や自立再建による戸建住宅が集中して建設されており、この数年のうちに5千人規模の人口増が見込まれている地区です。また復興公営住宅など新しく転居してきた方で、新たに自治会、町内会を形成していくという大規模新興住宅地区、新蛇田地区（計画人口３３００人）などを抱える地区でもあります。その蛇田地区、特に新蛇田地区などの新興住宅地区においては、転居等に伴い新しい暮らしの始まり、新たな地域コミュニティ形成が言われております。地域に関わる中で、その声は現実にあり受け止めるべき課題であると感じています。一方、日々市民による支えあい、助け合いが糸を紡ぐように進んでいることも実感しています。住民同士が知り合えるようにと団地会として表札を作る団地、全世帯に黄色いリボンを配り、非常時に安全が確保できている世帯からリボンを玄関前に出し自身の安全を伝える、そのことにより住民の安否確認などをスムーズに行えるよう取り組んでいる団地等々・・・このようにひとつの団地会として、それぞれの住民ニーズにあわせた取り組みのほか、地域全体でも関係機関との協働による地域課題を皆で共有して考えていくための委員会が立ち上がるなど、住民主体の動きは始まっています。そして新興住宅地区内の動きと並行し、早くから周辺地区の住民も協力してくれています。特に復興公営住宅の建設当初、迎える側の住民が協力し周辺マップを作成、復興公営住宅の住民に配布をしながら、歓迎の意、感謝の気持ちを伝え、一緒に新しい町を作っていきましょうと語りかけていたことは今でも印象に残っています。このマップづくりをきっかけに、復興公営住宅の住民が地域の老人クラブに参加するなど、両者の交流の輪も少しずつですが広がっています。

蛇田地区を含めた石巻市はこれからますます高齢化が進みます。高齢者だからといって常に助けが必要な存在だとみるのではなく、何かを発信できる存在、終生、地域を変えることのできる大切な存在として位置づけることが大切です。そのように考えると石巻は今もこれからも宝がいっぱいです。支援者として今の課題や将来起こり得る課題を的確につかむことは当然重要ですが、まちの将来に希望を持つ、市民の力を信じる、そして待つ、そんな姿勢も震災を経験し変わりつつある今だからこそ、私たちに必要なことだと感じています。



【新蛇田地区の町並み】

震災五年目を迎えて
～「平成28年熊本地震」発生に伴うDPAT活動を終えて～

地方独立行政法人宮城県立病院機構　宮城県立精神医療センター
精神保健福祉士　成田政章

東日本大震災後に組織化されたDPAT（災害派遣精神医療チーム）は、発災後72時間以内の先遣隊派遣、災害精神保健医療情報支援システム（Disaster Mental Health Information Support System：DMHISS）の体制整備したことなどが「こころのケアチーム」とは異なるとされている。

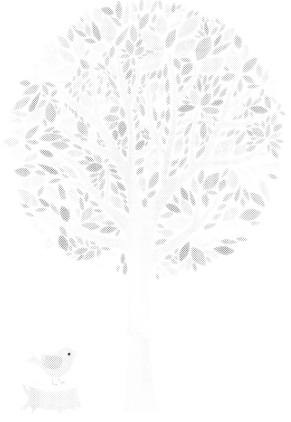
平成28年4月16日1時25分に発生した、「平成28年熊本地震」は、死者88人、重傷者2246人、住宅全壊8125件と現地に大きな被害をもたらした。今もなお11市町村46か所1480人もの方々が避難所生活を余儀なくされている（平成28年8月15日現在）。

今回の地震では、被災県以外から初めてのDPAT（災害派遣精神医療チーム）派遣が行われた。4月14日21時26分に発生した前震の後、佐賀県、沖縄県、岡山県、広島県、山口県のDPAT先遣隊が現地入りし、熊本県内の被災した精神科病院から595名の患者搬送を行った。宮城県には16日13時にDPAT派遣要請があり、同日宮城県保健福祉部障害福祉課、宮城県精神保健福祉センター、宮城県立精神医療センターによるDPAT派遣検討チームを設置、17日18時に熊本県への宮城県DPAT先遣隊派遣が決定した。

先遣隊の派遣を含め、宮城県DPATとしては、平成28年4月18日から5月29日まで32名の隊員の派遣をした。今回小職は第2班（4月23日から29日／Dr2名、Ns1名、PSW1名の4名編成）での派遣であった。以下の報告は第2班の活動を主としたものである。

当班は主に益城町を拠点として、被災者支援や支援者支援などを行った。被災者支援としては、現地の保健師やJMATらの連絡を受け、避難所を中心に巡回相談に応じてきた。DPAT全体としてはこの時期、急性ストレス反応への対応が最も多かったが、当班では、慣れない避難所生活で幻覚妄想が悪化した事例、アルコール問題のある事例などへの対応もあった。ハイリスクと判断し、連絡をくれる保健師や関係機関によって評価の質に違いも見られたが、どの機関にあっても、精神保健のニーズに関する意識を高く持っている印象を受けた。現地到着後すぐに行われた、JMATらとの合同ミーティングで、「これからのフェーズでは精神保健の課題を有する被災者への対応が大切になってきます。DPATと連携しながら、皆で現地を支えましょう。」と司会者が呼びかけていた言葉がとても印象に残っている。支援者支援としては、熊本県やDPAT事務局、現地保健師らに東日本大震災の経験を踏まえた助言をした。「DPATからこころのケアチームへの切り替わりの時期」「仮設住宅支援について」「ハイリスクアプローチからポピュレーションアプローチへ」など多くの課題に触れた。チームリーダーである医師を中心に、東日本大震災以降を縦軸で見られているからこそできる助言だった。また当時は、DPATのみならず実に多くの支援団体が混在し、動き始めた時期でもあった。そのため、現地のDPAT含む精神保健関係の支援者のコーディネートを宮城DPATで行うことにした。特に現地の保健師らからすれば、多くの関係機関のコーディネートをするよりも優先すべきことが多々あるわけで、この提案は概ね好意的に受け取られたようであった。

先日、宮城県DPAT派遣者らによる意見交換会が開催された。その中で、今後の課題として「研修による人材育成」「フェーズに応じた体制作り」「派遣体制の明確化」などが挙げられていた。これらの課題について、今回の派遣者のみで閉じるのではなく、広く開いていくことが今後大切になることのひとつだと思う。災害は風化する。いかにして課題とその対策を次につないでいくかが大切だと感じている。



地域の回復のために大切なこと

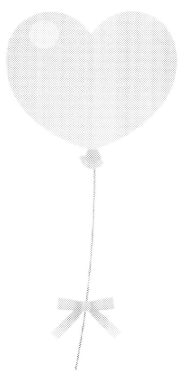
みやぎ心のケアセンター
地域支援部長　福地　成

筆者は個人を治療する医師として活動してきましたが、震災を契機に地域全体を対象とする立ち位置になりました。個人治療の中では、対象者の生い立ちや発達を読み取り、それぞれの場面で生じるこころの力動をすくい取り、回復プロセスに沿った支援を提供します。特に思春期臨床では、自己同一性の確立が課題になることが多く、集団の中で「自分はどんな存在なのか」を模索し、確立することが回復の大きなカギを握っています。現在の職務に従事する中で、コミュニティーが回復する過程でも同様の現象が生じているのではないかと感じるようになりました。

被災地では色々な集まりが自然発生しました。その多くはプレハブ仮設住宅を中心に自然発生し、危機状態を乗り越え、地域を元気にするための様々な工夫が凝らされました。古くから地域に根付いている伝統的な『祭り』を足掛かりとして、住民それぞれに役割を与え、地域全体として決起する動きも観察されました。多くの『祭り』は、感謝や祈り、慰霊のために神仏や祖先をまつる意味があり、住民がそれぞれの役割を果たすことで地域に根付いた自らの起源を確認することができます。長い人類の歴史を振り返ると、海外にも同様の事例があり、私たちの回復のための大きなヒントが隠れているように思います。エチオピアでは、コーヒーを飲むという行為は精神的な要素や教養などが含まれる習慣であり、他者に対する感謝ともてなしの精神を表すものです。冠婚葬祭をはじめ、人生の節目でコーヒー・セレモニーを取り入れており、習慣として生活の中に深く馴染んでいます。エチオピアでは飢餓や国境紛争の後、地元の住民は何よりもコーヒーを飲む習慣を取り戻そうとして、集まりが自然に発生したことが知られています。道具をそろえ、豆を炒って臼で砕き、作法にのっとりコーヒーを飲み、会話をすることで普段の生活を取り戻したのでしょう。このような事例から、危機状態では自分たちの地域の文化に即した内容で集まりを展開し、それぞれの役割を確認しあい、自分たちの起源を確かめ合うことで、圧倒的な外力により奪われてしまった自律性を少しずつ取り戻すのだと思います。

精神疾患は周囲にその症状が理解されにくく、恐怖感や先入観、差別感情が惹起されやすいため社会的なスティグマとなりがちです。そのため、精神疾患を持つ人の受診率低下、社会的関係の阻害、住居や雇用機会の制限などにつながりやすくなります。どこの国でも、いつの時代でも生じ得る現象であり、いかにしてスティグマを軽減するのかが精神保健領域の課題となります。東日本大震災では、甚大なストレスのために精神的不調を来すリスクの高い人が大勢いましたが、強いスティグマのために自ら相談を求める人は決して多くはありませんでした。そのような中で、うつ病やアルコール関連障害など様々な疾患に対する普及・啓発が地域の課題となっています。タイは精神疾患へのスティグマが強く、精神科医を中心とする専門スタッフが不足している国の一つです。２００４年のスマトラ沖地震によるインド洋津波で被災したタイ南部では、タイの宗教と伝統文化に根差した草の根支援が展開されたことが知られています。この地域は近代化が進んでおらず、寺院の僧侶を尊敬し、仏教を深く信じる人々が多く住んでいました。こうした中で、西洋医学の精神保健モデルを全面に出すことなく、寺院に集まる被災者の話を僧侶が傾聴することによって支援を提供しました。ひとたび危機状態に陥ると、気持ちに寄り添うような支援が必要になることは自明です。いかにして住民の抵抗を軽減し、地域の文化に沿った手法で支援を提供するかが重要だと思われます。

特定の集団や地域が大きなトラウマを負ったとき、その独自文化をどのように活かせるかが回復の糸口となります。独自文化に沿った内容で集まりを展開し、スティグマが少ない手法で支援を提供し、つらい体験を汲み取る『場づくり』が回復の糸口となると感じます。そのためには、私たちが活用可能な文化・習慣が何かを知り、積極的に地域活動に取り込んでいく工夫が必要なのかもしれません。



相談機関一覧

●宮城県保健福祉事務所

名　　称	住　　所	電話番号
仙南保健福祉事務所（母子・障害班）	989-1243　柴田郡大河原町字南129-1	0224-53-3132
仙台保健福祉事務所（母子・障害第二班）	985-0003　塩竈市北浜4-8-15	022-365-3153
仙台保健福祉事務所 岩沼支所（地域保健班）	989-2432　岩沼市中央3-1-18	0223-22-2188 (代)
仙台保健福祉事務所 黒川支所（地域保健班）	981-3304　黒川郡富谷町ひより台2-42-2	022-358-1111 (代)
北部保健福祉事務所（母子・障害第二班）	989-6117　大崎市古川旭4-1-1	0229-87-8011
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所（母子・障害班）	987-2251　栗原市築館藤木5-1	0228-22-2118
東部保健福祉事務所（母子・障害班）	986-0812　石巻市東中里1-4-32	0225-95-1431
東部保健福祉事務所 登米地域事務所（母子・障害班）	987-0511　登米市迫町佐沼字西佐沼150-5	0220-22-6118
気仙沼保健福祉事務所（母子・障害班）	988-0066　気仙沼市東新城3-3-3	0226-21-1356

●仙台市各区保健福祉センター（問い合わせ先　保健福祉センター：障害高齢課　総合支所：保健福祉課）

名　　称	住　　所	電話番号
青葉区保健福祉センター	980-8701　仙台市青葉区上杉1-5-1	022-225-7211 (代)
青葉区宮城総合支所	989-3125　仙台市青葉区下愛子観音堂5	022-392-2111 (代)
宮城野区保健福祉センター	983-8601　仙台市宮城野区五輪2-12-35	022-291-2111 (代)
若林区保健福祉センター	984-8601　仙台市若林区保春院前丁3-1	022-282-1111 (代)
太白区保健福祉センター	982-8601　仙台市太白区長町南3-1-15	022-247-1111 (代)
太白区秋保総合支所	982-0243　仙台市太白区秋保町長袋字大原45-1	022-399-2111 (代)
泉区保健福祉センター	981-3189　仙台市泉区泉中央2-1-1	022-372-3111 (代)

●精神保健福祉センター

名　　称	住　　所	電話番号
宮城県精神保健福祉センター	989-6117　大崎市古川旭5-7-20	0229-23-0021 (代)
仙台市精神保健福祉総合センター （はあとぽーと仙台）	980-0845　仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191 (代)

心のケアセンター
みやぎ
Miyagi Disaster Mental Health Cara Center

◆基幹センター　□地域支援課　□企画課　□調整課　□総務課

〒980-0014　仙台市青葉区本町二丁目18−21　タケダ仙台ビル３Ｆ
ＴＥＬ：022−263−6615　ＦＡＸ：022−263−6750

□石巻地域センター

〒986-0812　石巻市東中里1−4−32　宮城県石巻合同庁舎別棟２Ｆ
ＴＥＬ：0225−98−6625　ＦＡＸ：0225−98−6628

□気仙沼地域センター

〒988-0066　気仙沼市東新城3−3−3　宮城県気仙沼保健福祉事務所２Ｆ
ＴＥＬ：0226−23−7337　ＦＡＸ：0226−25−9881

公益社団法人宮城県精神保健福祉協会入会のご案内

当協会は、精神保健福祉上の諸問題を考え、県民のこころの健康を維持・増進するため、精神保健福祉の正しい知識の普及啓発を目指すとともに、多くの方々と協力することにより、精神障害者のノーマライゼイションを推進するための団体です。多くの「こころのサポーター」と共にこの問題に取り組みたいと考えています。

入会方法

本協会の趣旨に賛同される方は、どなたでも個人会員として、また、市町村、病院、医療機関等各種の団体は、団体会員としていつでも入会できます。

●会　費

・個人会員（年額）：２，５００円
・法人会員（年額）：一口（５，０００円）以上

●入会の方法

入会申し込み書に記入のうえ、協会事務局へお申し込みください。
＊会員の方には、機関誌「精神保健福祉みやぎ」、広報誌「心とこころ」の送付、宮城県精神保健福祉大会の開催案内を送ります。

〈協会事務局〉〒989-6117
宮城県大崎市古川旭５丁目７−２０　宮城県精神保健福祉センター内
電　話：０２２９−２３−００２１㈹
ＦＡＸ：０２２９−２３−０３８８
E−mail：miyagi.sehofuku.kyoukai@r7.dion.ne.jp

編集発行／平成28年11月発行　公益社団法人宮城県精神保健福祉協会　宮城県大崎市古川旭5丁目7-20　電話：0229-23-0021