

心と こころ

震災から 15 年を迎えて —未来に向けた新たな取り組み—

公益社団法人
宮城県精神保健福祉協会

「震災から15年を迎えて」

～未来に向けた新たな取り組み～

東北大学大学院医学系研究科 精神神経学分野

教授 富田博秋

2011年3月11日に発生した東日本大震災から、今年で15年を迎えます。

未曾有の津波被害により多くの尊い命と日常が奪われ、住民の方々は長期にわたる避難生活や生活再建の困難に直面されました。東北大学は震災直後から被災地に入り、地域の復旧・復興と心身の健康支援に取り組んできました。東北メディカル・メガバンク事業や東日本大震災地域保健支援センター等を通じて全県の精神保健に関与し、多様な災害メンタルヘルスの課題に対応してきました。その中で地方行政や住民と連携し、15年にわたり継続してきた取り組みの一つが「七ヶ浜健康増進プロジェクト」です。

本プロジェクトは七ヶ浜町と東北大学との共同事業として2011年度に開始され、町民や役場職員のメンタルヘルス相談を行うとともに、住民の健康状態を継続的に調査し、結果を活かした普及啓発や支援を実施してきました。毎年の健康調査では、心的外傷後ストレス反応（PTSR）、うつ、不眠

といった心身の健康に焦点を当て、課題を明らかにしてきました。

大規模半壊以上の家屋被災を経験された住民を対象とした健康調査として2011年から2020年まで毎年行われ、今春に11回目を実施しました。震災当初はPTSRの影響を一定以上受けている方が3割を超えていましたが、その割合は年々減少し、14年を経た現在でも1割以上に影響が残り、引き続き見守りが必要であることが示されています。さらに、この調査からは震災以外の出来事で心的外傷を経験している方も少なからず存在し、そのような方では震災によるストレス反応がより顕著であることも分かりました。これらの結果は、災害時だけでなく平時から心的外傷に関する知識の普及やケア体制の整備が必要であることを強く示唆しています。

また本プロジェクトは、健康相談会や運動プログラム、交流を通じた生活習慣病予防など、住民参加型の健康増進活動としても展開され、実際の健康

改善につながる成果を上げてきました。こうした活動を通じて築かれた信頼関係は、単なる研究の枠を超え、地域と大学が共に学び支え合う持続的な協働の基盤となっています。

蓄積されたデータや知見は震災後の長期的健康影響に関する世界的に貴重な成果として国内外へ発信され、今後の大規模災害への備えや地域防災計画における指針となります。

さらに震災後の取り組みからは、次世代に繋がる診療・研究・人材育成の拠点として、大学と地域の医療機関や行政との連携の重要性が示されました。その流れを受け、仙台市と東北大学の連携による新規事業として、精神科診療のニーズがありながら治療に繋がりにくい方へのアウトリーチ活動も始まっています。大学、医療機関、行政が一体となり、従来の体制では支えきれなかった方々に手を差し伸べ、誰一人取り残さない支援を目指しています。

一方、県全体を見ると、県立精神医療センターの移転問題に象徴されるように、施策が必ずしも現場や大学との十分な連携のもとに進められてきたとは言えない面もあります。県と精神保健福祉協会が協働して運営してきた「こころのケアセンター」も令和7年

度末で閉所を迎える予定ですが、県全体としての災害後のメンタルヘルス対策の方向性は必ずしも明確ではありません。次の時代を見据え、県・大学・地域の医療機関や協会がより緊密に連携し、新しい体制づくりに挑戦していくことが期待されます。

震災から15年という節目を迎えた今、東北大学は限られた資源の中で総合的な心の健康の実現をめざします。そのため学術機関として、地域のメンタルヘルスニーズを経時的に把握し包括的な支援体制やICTを活用した遠隔医療システムを開発するとともに、教育機関として次世代の教育プログラムを拡充していく必要があります。これらのことを、これまで以上に地域と連携しながら、次世代に希望をつなぐ取り組みとして推進することが重要と考えています。



「東日本大震災からの復興に向けて」

宮城県の取り組み

宮城県保健福祉部精神保健推進室

鶴 若 美 亜

今年には東日本大震災から15年という節目を迎えます。皆様には長年にわたり本県の復旧・復興への御厚情、御支援を賜り、あらためて心より感謝申し上げます。

このたび、「東日本大震災をきっかけに始まり、現在も続いている取組」について執筆の依頼をいただきましたので、宮城県における3つの取組を御紹介させていただきます。

1 みやぎ心のケアセンターを拠点とした心のケアから地域精神保健福祉活動へ

本県では、東日本大震災により心理的影響を受けた被災者や被災精神障害者が抱える心の問題に対してきめ細かな支援を行うため、心のケアの拠点となる、みやぎ心のケアセンターを平成23年12月に設置し、運営支援を行ってまいりました。

その後、令和元年12月に「復興・創生期間後における東日本大震災からの復興の基本方針」が閣議決定されたことを受けて、令和2年度に「令和3年

度以降宮城県の心のケア取組方針」を定め、心のケアを市町村や保健所等の地域精神保健福祉活動として引き継ぐ体制整備を進めてまいりました。

具体的には、市町村が任用する保健師や精神保健福祉士等の専門人材の確保に対する支援、「トレーナー保健師」を活用した県保健所保健師の人材育成、県精神保健福祉センターによる地域支援者の人材育成として、アウトリーチ型の困難事例スーパーバイズ事業や専門研修（トラウマ・インフォームド・ケア研修、サイコロジカル・ファースト・エイド研修）等の取組があります。

2 アルコール等の依存症治療拠点機関を中心とした地域支援体制整備

東日本大震災後の生活環境の変化等によりアルコール関連問題が顕在化し、深刻な健康課題になっていました。県が平成23年度から令和2年度までの10年間実施したプレハブ仮設住宅、民間賃貸借上住宅及び災害公営住宅の入

居者を対象とした健康調査では、特に（調査当時）40～50歳代、男性、1人暮らしの方が、「朝または昼からの飲酒（朝昼飲酒）」や「週4日以上かつ1日3合以上の飲酒（多量飲酒）」等の健康状態に影響するリスク因子を抱えていることが明らかになりました。

また、市町村や保健所等におけるアルコール関連の相談件数（人口10万対）も、全国と比べて多く、地域における相談支援体制や医療提供体制の充実、支援機関間の連携強化のニーズが一層高まりました。

そうした状況を踏まえて、県では、令和2年度から、依存症治療拠点機関（医療法人東北会東北会病院）を中心とした新たな依存症対策事業を開始しました。事業の特長は、依存症治療拠点機関のコーディネーターが、主に一般医療機関からの依頼に基づき行う、依存症患者のアウトリーチ型支援（身体的アセスメントや依存症治療の動機づけ等）です。

依存症の治療は長期に及ぶことから、自助グループ等との連携による切れ目のない患者支援、家族支援、専門人材の育成等にも継続して取り組んでいます。

3 経験を今後の備えに

災害派遣精神医療チーム

（DPAT）の体制整備

東日本大震災以降、自然災害等が発

生した場合に、被災地域の保健・医療・福祉のニーズに対応するため、高い専門性を有する様々な災害派遣チームが組織化されました。災害派遣精神医療チーム（DPAT）も、その一つです。

本県では、平成26年度から国のDPAT先遣隊（現在は日本DPAT隊）研修等に精神科医療機関の医師等を派遣して人材養成を行うとともに、研修修了後に登録された隊員が所属する医療機関と協定を締結し、災害時に派遣できるよう体制整備を進めてまいりました。現在の日本DPAT隊登録者は22人、協定締結医療機関は3か所（東北大学病院、仙台市立病院、宮城県立精神医療センター）となっており、「宮城DPAT先遣隊」として平成28年熊本地震、令和元年台風19号、令和6年能登半島地震へ派遣を行いました。

また、平成29年度からは宮城DPAT研修を開始し、先述の日本DPAT隊の皆様と御協力をいただきながら、技能維持やより多くの県内精神科医療機関に災害時の備えを進めていただくための企画に取り組んでいます。

東日本大震災後の多様に变化するニーズや課題に沿って展開されてきた取組が、今後も地域にしっかりと定着し、さらによりよいものへ発展できるように、地域の皆様からの声を大事にともに取り組んでまいりたいと思います。

震災から15年を迎えて

一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ からこころステーション

公認心理師・臨床心理士 渋谷 浩 太

からこころステーション（一般社団法人震災こころのケア・ネットワークみやぎ）は、石巻駅前に拠点を設けてから約14年が経過しました。この期間は、私が精神科診療所に勤める心理士であれば決して経験できなかったであろう、得難い経験を積むことができた特別な時間でした。本稿では、この経験を振り返りながら、石巻地域でどのように活かし展開していくかについて述べます。

からこころステーションの活動は、東日本大震災直後に宮城県内の精神科診療所の職員によるボランティア活動として始まりました。この活動は、全国の精神科診療所の仲間、特に公益社団法人日本精神神経科診療所協会からの多大な支援によって支えられています。震災後から現在に至るまで、専門職の派遣人数は延べ5,000人を超えています。

当初の活動は、石巻市内の在宅被災者への支援でした。医師、看護師、精神保健福祉士、心理士など多職種によるアウトリーチ支援で、医療支援と生活支援を組み合わせていました。在宅被災者は、避難所に比べて支援が届きづらい特性があり、この「支援の届きづらい人」へのアウトリーチ支援という方針は、その後の中長期的な支援でも重視されることになりました。

2011年9月には、石巻駅前に拠点を設け、ボランティア活動から行政からの委託事業へと移行しました。この時期は、避難所から仮設住宅への移行期でもありました。当時の石巻市内の仮設住宅は133カ所、ピーク時には13,001戸（プレハブ仮設7,102戸、みなし仮設5,899戸）に及びました。仮設住宅で暮らす人々はほとんどが顔見知りでない関係であったため、様々な問

題が発生しました。また、みなし仮設に住む人々は一般の賃貸住宅に暮らすため、プレハブ仮設に比べて支援が届きづらい状況でした。私たちは避難所の時と同様に、みなし仮設に住む孤立しがちな被災者へ積極的にアウトリーチ支援を行いました。現在に至るまで、私たちは「支援の届きづらい人」にどう支援を届けるかという課題を念頭に置いて活動を続けています。

災害の影響は、家屋や道路といった目に見える被害だけでなく、家族関係や地域コミュニティなどの人間関係（ネットワーク）にも問題を引き起こし、孤立化・孤独化につながります。震災後、私たちが避難所や仮設住宅で支援をしてきた対象者の課題は、災害による直接的な影響だけでなく、震災以前から問題を抱えていた人々が、仮設住宅という特殊な環境によって問題が表面化したものだと考えています。

そのため、震災後の私たちのアウトリーチ支援の経験は、単なる被災者支援に留まるものではありません。被災をきっかけに顕在化した、震災以前から石巻地域が抱えていた課題への対処でもあったのでしょうか。

震災から11年目には、宮城県からの委託事業（精神障害者アウトリーチ推進事業（震災対応型））が終了しました。これに伴い、団体内に障害者相談支援事業、精神科訪問看護ステーション、就労継続支援B型事業所を立ち上げました。震災から15年目（令和7年度末）には、復興事業による支援活動はすべて終了する予定です。被災による喪失の影響は、時間が経ったからといってなくなるものではありません。したがって、今後の活動においても被災の影響を考慮しながら、継続的に関わっていくことは非常に重要な視点であると考えています。

今後は医療や福祉という枠組みの中の活動が中心になりますが、震災後に私たちが出会った人々のように、地域には「支援の届きづらい人」たちが存在していることを忘れてはなりません。そして、その人たちに一度でも多くの支援が届けられるように活動を展開していくことが、私たちが考えるべき現在の課題と考えています。



災害支援から地域支援へ

宮城県公認心理師・臨床心理士協会（前・宮城県臨床心理士会）

多賀城市地域支援チームリーダー 鈴木 正 貴

東日本大震災から14年が過ぎ、宮城県ではハード面の復興はほぼ終了し、現在は被災された方々の心のケア等の地域や人への支援に重点が移っています。宮城県公認心理師・臨床心理士協会（前・宮城県臨床心理士会、以下、当会）では2011年から現在まで、地震と津波で大きな被害を受けた南三陸町と多賀城市で、被災された方々への支援活動を継続しています。私はこのうち多賀城市で支援開始当初から活動しており、2013年10月からはチームリーダーとして活動のコーディネイトも担ってきました。

多賀城市での支援活動は、これ以前にも当会との協働による支援活動を実施してきた日本赤十字社宮城県支部（以下、日赤）からの派遣要請に応じ、2011年10月に始まりました。この支援活動は、仮設住宅に

住む方々の精神的ストレスの緩和と地域コミュニティの構築を目的とした「赤十字の心と体のほっとケア」活動が中心となりました。内容としては炊き出し、お茶飲み、リラクゼーション、健康相談等で、1回につき2～3名の当会会員が、日赤が組織したボランティアチームに加わる形で毎月第2、第4土曜日に市内の仮設住宅で行われる支援活動に参加し、運営のお手伝いやお茶出し等をしながらか参加された住民と関わりました。

活動を続けるうちに、おたよりを配布しながらの全戸訪問や、当会単独で実施したもの作りプログラム等必要と思われる活動を加え、なるべく多くの住民と顔を合わせて話ができるよう、多様なアプローチを行いました。この支援活動は、市内4カ所の災害公営住宅がすべて完成した2016年末まで、5年以上にわた

り継続しました。

生活の場が災害公営住宅に移ると、住民の方々はそれまでの生活で築いた人間関係をまた一から作り直す必要が生じることになり、大きな心理的負担が懸念されました。そこで市役所と連携を図り、2016年10月より当会単独で、市内2カ所の災害公営住宅において支援活動を開始しました。毎月第2土曜日、1回につき2時間程度実施するもの作り等の多様なプログラムの中で、参加者同士が程よく関わり合うことで安心を感じ、住民やコミュニティとのつながりを深めることで孤独を防ぎ心身の健康を保持増進することを企図しました。

私たちはプログラムを進めながら参加者同士の関わり合いを媒介となつて促進し、活動中に参加者が時折語られる悩みや思いをじっくりと聴くようにしています。当初からの参加者が多いですが、一方で今も新規に参加される人がいます。今は支援する側、される側といった関係ではなく、私たちと参加者が「ともに活動する」といった雰囲気になってきています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって活動を休止した月もありましたが、現在も支援活動を継続しています。

表には見えにくくなっていますが、被災された方々には震災を過去のものとして割り切つて生活している人もいれば、震災での喪失や悲嘆に今も苦しんでいる人、震災で生じた問題に悩む人等、状況はさまざまです。さらに時間の経過に伴つて健康面や生活面での現実的な問題やストレスが重なり、特に高齢の方や独居の方々は孤立・孤独に陥りやすいハイリスクな状況にあります。心身の健康の保持は喫緊の課題です。被災された方々への支援はかならず、減少していますが今も必要性はあり、外部団体である当会がコミュニティへの支援を通して住民や自治会をエンパワメントすることは重要だと考えています。

時間の経過とともにニーズも変化し、本支援活動は災害支援から地域支援へと移り変わってきました。これからも住民同士が関わり合える場を設け、できるだけ多くの住民がつながりを感じられるようコミュニティに対して側面的な支援をすることで、住民の方々の心身の健康の保持増進の一助となるよう細く長く支援活動を続けていければ、と思うところです。

みやぎ心のケアセンターの活動終了に際して

みやぎ心のケアセンター地域支援部長

松田 祐子

■当センターの活動終了に向けた動き

中長期的な被災者の心のケアを行う支援組織として、県から宮城県精神保健福祉協会に要請があり、平成23（2012）年12月に「みやぎ心のケアセンター（以下「当センター」とする）」が設置され、今年で14年目を迎えました。当初、活動期間は県震災復興計画の終了する平成32（2020）年度までの震災後10年とされていきました。しかし、心の相談が高止まり傾向にあることなどから令和元年度に県主催で「心のケアあり方検討会」が開催され、保健所が中心となって市町、精神保健福祉センター、当センターで圏域毎の課題、方向性などの検討が行われました。さらには、この検討を踏まえて県から「令和3年度以降の宮城県の心のケア取組方針」が示され、活動期間が5年間延長（令和7（2025）年度まで）されることになりました。当センターではこの取組方針を受

けて、新たに「第2期運営計画（令和3年度から令和7年度）」を策定し、活動終了を見据えた市町などとのさらなる連携、同行訪問を基本としたアウトリーチ支援、経験の伝承を踏まえた活動などの6項目の方針を掲げ活動を行っていくこととしました。人材育成（研修）については、県の取組方針により令和3年度から県精神保健福祉センターに移管しました。市町・保健所などの関係機関には、三センター毎に閉所までのタイムスケジュールを整え、当センター職員のみで対応していた地域住民支援をはじめとする各種事業も、市町と協働で行うなど、地域の方々や関係者が閉所によって混乱を来たすことがないように引継ぎを少しずつ進めてきました。職員間でも関係機関からの期待と活動のダウンサイジングに伴う葛藤があり、全職員対象のミーティングなどで共有しながら運営してきました。

現在、支援対象者は少なくなっていますが、検討を重ねて支援終了や市町等への引継ぎをお願いしているところです。また、避難者のサロン活動、東日本大震災後に誕生した子どもに関する支援研究、子どものための心理的応急処置研修については後継機関との調整を行い、丁寧な引継ぎを行っています。今後、閉所に向けては事務整理を重点的に行っていくことになります。

■心のケアのこれから

当センターは被災された方々の傷ついた心を何とかしなければという、県や県内の精神科医療機関、大学、精神保健福祉センターなどの精神医療保健福祉の関係者による熱意で設置・運営されてきたセンターです。その設立の精神とネットワークはこれからも大きな財産だと思っています。震災を契機に支援団体も増えました。地域の支援者においては、多くの困難事例への支援経験、事例検討や研修の積み重ねにより支援スキルが向上してきたと思います。

県から、今後、心のケアは「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の中で取り組むと伺っています。これまで築かれたネットワークや支援体制を基盤に、市町村・保健所・精神

保健福祉センターを中心とした地域の精神保健福祉活動のより充実した支援活動が期待されます。なお、心のケアの重要性がなくなったわけではありありません。多くの方が大切な家族や住み慣れた家を失うなど、深い悲しみや苦しみを経験しました。自死・ひきこもり・アルコール関連問題・不登校などのメンタルヘルスの悪化、災害公営住宅の高齢化、支援者の疲弊などの課題がありました。今後も、支援を行っていく上で、被災による影響があることを忘れてはならないと思います。

当センターの立ち上げ当初は、認知度も低く関係機関とのネットワーク作りにはかなり苦労しましたが、市町などからの要望に対して丁寧な対応、伴走型支援、チームでの支援、柔軟な対応を心がけて活動してきました。これまで取り組んできた活動については「伝承サイト」を開設し、掲載することになっています。8ページを御参照ください。

これまでの、当センターへの関係者の方々の御指導・御支援に改めて感謝申し上げます。



●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 岩沼地域事務所 (母子・障害班)	989-2432 岩沼市中央3-1-18	0223-22-2189
仙台保健福祉事務所 黒川支所 (地域保健班)	981-3304 富谷市ひより台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)	986-0850 石巻市あゆみ野5-7	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字観音堂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 (はあとぼーと仙台)	980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6	022-265-2191 (代)

みやぎ心のケアセンターの閉所について

みやぎ心のケアセンターは、東日本大震災後の心のケアを行う組織として、平成23年12月1日に設置され、これまで、心の問題についての相談や支援者向けの研修会の開催などさまざまな支援活動を行ってきましたが、今年度をもって活動を終了することとなりました。

令和7年9月末で事業を終了し、基幹センター地域支援課、石巻地域センター及び気仙沼地域センターは、令和7年12月26日で閉所となります。なお、基幹センター総務部門は、その後も引き続き支払い等の業務を行い、令和8年3月31日をもって、みやぎ心のケアセンターは、完全に閉鎖いたします。

設置以来これまでの皆様のご支援・ご協力に心からお礼申し上げます。

※【伝承サイト（令和8年1月1日開設）】

- ・これまでの活動については伝承サイト「みやぎ心のケアセンターの歩みと「伝承」～震災から学んだ心のケアの知恵を未来へ～」を開設し、御紹介します。
- ・製作した発刊物、リーフレット、パネル、紙芝居のほか、組織運営や支援のノウハウについてQ & A形式でまとめたものを掲載します。

アドレス <https://kokoro.mseihofu.org/>



心のケアセンター

Miyagi Disaster Mental Health Care Center

◆基幹センター □地域支援課 □総務課

〒980-0014 仙台市青葉区本町二丁目18-21 鹿島定禅寺ビル3F

TEL: 022-263-6615 FAX: 022-263-6750

□石巻地域センター

〒986-0850 石巻市あゆみ野5-7 宮城県石巻合同庁舎5F

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

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(代)

FAX: 0229-23-0388

E-mail: miyagi.sehofuku.kyokai@r7.dion.ne.jp