

ふくしま心のケアセンター 活動記録誌

2012(平成24)年度

第1号



福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター

Fukushima Center for Disaster Mental Health

<http://kokoro-fukushima.org/>

ふくしま心のケアセンター 活動記録誌の発行にあたって

福島県精神保健福祉協会

会長 矢部 博興

(福島県立医科大学医学部神経精神医学講座教授
放射線医学県民健康管理センター心の健康度・生活習慣調査部門長
ふくしま心のケアセンター顧問)

2011年3月11日、東日本大震災が発生し、福島県は、地震、津波、放射能汚染という三種の災厄に襲われ、想像を超える被害を受けました。さらに、放射能汚染の問題は避難区域の住民のみならず、実際の汚染のレベルを超えて福島全県民を、行政、司法、経済、家族心理、科学的論争の混沌の中に巻き込みました。今もなお、物理的被害という尺度では測れない、放射能不安が多くの人々の心と日常を蝕んでいます。福島県民のメンタルヘルスの問題を列挙すれば、心的外傷後ストレス障害やアルコール依存の増加、仮設住宅や借り上げ住宅に住む高齢者の認知機能の低下、長期化する避難生活における児童のこころの問題、放射能汚染に対する不安・恐怖に関わる問題など枚挙にいとまがありません。

福島県が岩手県や宮城県とは異なる深刻な災害に見舞われたことは、実は震災直後から明らかでした。例えば、震災10日後の時点で厚労省が、各県自治体や日本医師会、日本看護協会に医療チーム派遣を要請しましたが、その結果3月27日時点で活動していたのは岩手県で35チーム、宮城県で76チームだったのに対し福島県では僅か2チームに過ぎませんでした(2011年4月11日付けの中国新聞)。一般の医療支援すらこの状況でしたので、心のケアチームに関しては支援が期待できる状態に無く、避難所などを巡回するのにも人員不足が否めませんでした。特に相双地域(新地町、相馬市、南相馬市、双葉郡)の心のケアを担っていた精神医療システムの崩壊は壊滅的でした。その理由は相馬市に一軒の精神病院はおろかクリニックも無かったという震災以前の問題と、その地域の住民が頼っていた南相馬市の雲雀ヶ丘病院、小高赤坂病院がいずれも30km圏内の屋内待避指示(その後に緊急時避難準備区域指定)が出されて閉鎖を余儀なくされたという問題が重なって生じました。震災後一年間は、相馬市にある公立相馬総合病院の協力を得て、福島県立医大心のケアチームが中心となり、臨時精神科外来などを開設して、全国からのボランティアの支援により外来診療、避難所・仮設住宅・借り上げ住宅への巡回診療を行いました。しかし、長期的な心のケアを考えた場合、少なくとも相双地区においては、欧米型のメンタルアウトリーチの充実しか、地域のこころのケアに対応する答えが無くなりました。そこで、2011年6月に、メンタルヘルスアウトリーチを基本とした精神医療の導入を目的として「相双地区の新しい精神科医療サービスシステムの構築を考える会」が発足し、2012年1月9日に、「NPO法人 相馬広域こころのケ

アセンター：なごみ」が立ち上げられ、同時に「メンタルクリニックなごみ」というメンタルヘルスアウトリーチの拠点が開設されるに至りました。これらの開設には、米国日本人医師会（米国9.11同時多発テロ事件の復興支援で積極的に活動したマウントサイナイ大学とコロンビア大学）から多大な支援を受けました。致命的ともいえる壊滅的なメンタルヘルスケア体制の被害を受けた相双地域において、むしろ先進的な欧米型のメンタルヘルスアウトリーチシステムの構築が進行しています。

これに引き続き、全県的な長期に亘るメンタルケアに対応すべく、ふくしま心のケアセンターが発足しました。平成24年2月に心のケアセンターの基幹センター、同年4月に6つの方部センターと駐在（3）が開設されたのです。これにより、県民健康管理調査で抽出された早急に心のケアの支援が必要な方などに、各地域の市町村と連携した対応が可能となっております。現在の各方部の活動は、各地域の要請に応じて様々ですが、共通するのは、支援が受動的でなく、県民の要望にかなうものであり、自ら助けを求める力の無い声なき声の主に向かうものであることが指向されている点です。上述した「なごみ」も、相双地域の一方部として活動しておりますが、通常のメンタルヘルスアウトリーチにとどまらず、仮設住宅への全戸訪問カウンセリング、住民サロン、子どものプレイパーク、「いつもここで一休みの会」「ちょっとここで一休みの会」などのグループワークが行われております。これらのサロン活動は、チェルノブイリ原発事故の後で、ウクライナなどでも行われ成果を挙げている事業の一つです。

一方、福島県立医科大学においても災害こころの医学講座が新設され、既設の神経精神医学講座と連携して、ふくしま心のケアセンターに対する人的ならびに教育的サポートや実際の支援をすることが期待されております。

そして、ふくしま心のケアセンターには、未曾有の大震災と放射能汚染によって壊滅的な打撃を受けた福島県民の数十年に亘るメンタルヘルスケアの道標として、後世に恥じない活動を続ける重い責任と使命が与えられております。関係者の皆様の益々のご協力をお願い申し上げる次第です。

文献

- 1) 矢部博興、巻頭言：震災後のFUKUSHIMAのメンタルヘルス 精神医学、55(7)、2013.
- 2) 矢部博興、東日本大震災における福島県の精神科医の活動。「連載：東日本大震災・福島第一原発事故と精神科医の役割・7」 精神医学、55(7)：681-685、2013.

こころのケア事業の重要性

福島県精神保健福祉協会 前会長（現、顧問）

福島県病院事業管理者 丹羽 真一

震災・原発事故から丸3年が経過しようとしています。避難を余儀なくされている方々は14万人を超えたままであり、県外へ避難しておられる方々も5万人ほどおられます。避難しておられる方々の中では、出身地へ戻るか戻らないかの希望が様々になっておりますが、どちらであってもこころのケアを受けられる体制作りが重要だと思われま

す。福島県は「夢・希望・笑顔に満ちた“新生ふくしま”」をスローガンに福島県総合計画を進めています。人々が夢・希望・笑顔を持つことができるためには良好なこころの健康が必要です。今のような時期こそ、人々のこころの健康が大切な時期はないでしょう。避難を余儀なくされている人々のこころの健康を支えるために、避難者のこころのケアがきめ細かく、幅広く、粘り強く展開されることが必要とされています。

福島県精神保健福祉協会が県からの委託を受けて、被災者の心のケア事業を開始したのは、私が協会長をお引き受けしておりました2012年です。2012年春から始まった被災者の心のケア事業は、上にお話したような意味で、福島県にとって欠かせない大切な事業です。全国からこの事業に参加して下さっている方もたくさんおられますが、そうしたありがたい支援の力もいただきながら、被災者の心のケア事業が3年、5年、10年と経過する中で大きく広がってゆくことを心から願っています。

昼田所長、和田山副所長、内山副所長を中心として、しっかりとした体制が構築されてきており、さらに大分からこの事業に参加したいという目的でわざわざおいでいただいた宮川先生、さらに福島医大に新しく作られた災害こころの医学講座の前田教授のお力が加わって、今後一層大きく事業が広がり人々のこころの健康が増進し、福島県が再生・新生へ向けて力強く進んでゆけることを期待いたします。

心のケアに取り組んでいただいているすべての皆様の御尽力に感謝いたしますとともに、多くの県民の皆様が心のケアセンターの事業を御支援下さいますことを御願い申し上げます。

「ふくしま心のケアセンター活動記録誌」発刊によせて

所長 昼田 源四郎

ふくしま心のケアセンター活動記録誌の創刊号をお届けします。この事業が続くかぎり、年度ごとに発刊していく予定です。

2011年3月11日14時46分、宮城県沖約130kmの海底を震源とする東日本大震災が発生しました。千年に1度といわれるマグニチュード9.0（震度7）の巨大地震と、追い打ちをかけるように襲った大津波により、とりわけ海沿いの地域は壊滅的被害をうけました。死者・行方不明者は、福島・岩手・宮城の被災3県で計18,547人にも及びました。

さらに福島県では、大震災により福島原発のメルトダウンという最悪の原発事故が加わりました。大震災と津波被害、さらに原発事故という3重被害は人類史上、初めての多重災害です。放射線被爆から我が子を守るために、余震がつづく2011年3月中に3万9千人弱の子育て世代の人々が県外に緊急避難し、ピークとなった翌2012年1月には総計で6万3千人弱の人々が県外へ避難しました。

2011年12月から2012年3月にかけて、宮城・福島・岩手の被災3県に相次いで「ふくしま心のケアセンター」が開設されました。「ふくしま心のケアセンター」は2012年2月1日に基幹が発足し、計10名（精神科医 1、保健師 1、精神保健福祉士 3、作業療法士 2、臨床心理士 2、事務職 1）で本格的な開設にむけた準備作業を行いました。同年4月2日に浜通りに相馬方部（「NPO法人なごみ」に委託）、南相馬駐在（南相馬市）といわき方部（いわき市）、中通りに県北（福島市）、県中（郡山市）、県南（白河市）の3方部、会津地域に会津方部（会津若松市）、双葉町が避難した埼玉県加須市に加須駐在をおく6方部2駐在、計54名体制となりました。いずれの方部や駐在も、精神科医（非常勤）、看護師、保健師、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士、社会福祉士などからなる多職種チームで構成され、医療・保健・福祉・生活など、被災された方々の多様なニーズに対応すべく活動しています。

2012年度の活動実績は、仮設・借上げ住宅等で生活する被災者への訪問支援人数が各方部・駐在を合わせて計9,740人、集団でのサロン活動の開催回数は計1,316回、参加人数は延べ15,439人でした。

個別訪問時での主訴としては、2012年4月～10月までは身体症状の訴えが20%前後と最も多く、次いで不眠が15%前後、不安・恐怖が17%前後、抑うつ気分が11%前後でした。しかし2012年11月から2013年3月までの集計では、不安・恐怖の訴え（14%前後）は、やや減り、不眠（24%前後）、身体症状（23%前後）、抑うつ気分（21%前後）などが、やや増えています。これは被災1年半を過ぎた頃から、長期の避難生活により慢性的な疲れがたまり、気分が落ち込みがちになっている兆候

といえます。心身ともに疲れ「助けて！」と悲鳴をあげているサインですから、もしも御自身や身近な人にこうした兆候があれば、かかりつけのお医者さんに相談するか、こころのケアセンターの職員にご相談ください。また、無料の被災者相談ダイヤル「ふくここライン」(Tel 024-531-6522)も開設していますので、ぜひご利用ください。

どんなに厳寒の冬であっても、かならず春はめぐってきます。皆で炬燵を囲んで暖まりながら、春の訪れを待ちましょう。

目 次

「ふくしま心のケアセンター活動記録誌」の発刊にあたって

心のケア事業の重要性

「ふくしま心のケアセンター活動記録誌」発刊によせて

1 平成24年度活動状況	1
① ふくしま心のケアセンター活動報告	1
② 県北方部センター活動報告	4
③ 県中方部センター活動報告	10
④ 県南方部センター活動報告	20
⑤ 会津方部センター活動報告	30
⑥ 相馬方部センター活動報告	38
⑦ いわき方部センター活動報告	49
⑧ 南相馬市駐在活动報告	55
⑨ 加須市駐在活动報告	61
⑩ 県庁駐在活动報告	67
2 被災者相談ダイヤル「ふくここライン」について	69
3 相談等の件数及びその分析	73
4 寄稿	83
5 職員の感想（振り返って思うこと）	117
6 東日本大震災関連写真	137
7 東日本大震災と東京電力原子力発電所事故による被害状況	141
8 活動資料	149

編集後記

1 平成24年度活動状況

① ふくしま心のケアセンター活動報告

【基幹センター 昼田源四郎、高橋悦男
岩崎香織、壬生明日香、山戸たつみ（精神保健福祉士）
植田由紀子（臨床心理士）】

はじめに

2012年度の活動については、手探りの面が大きく、各方部ごとの活動もそれぞれ特徴が出ている。全体的に福島の特徴としては、地震、津波、原発事故からの、生活再建とともに見えない放射能に対してどう対応していくかが課題である。

1. 活動状況

当センターの活動をみるとアウトリーチ中心であり、相談支援人数9,740人と岩手県こころのケアセンター7,444人、みやぎ心のケアセンター6,437人と比較しても相談支援人数が多い。また、サロン参加者数15,439人である。

相談の主訴は身体症状（倦怠・頭痛など）不眠、不安・恐怖、抑うつへの訴えが依然として続いており、相談の背景としては居住環境の変化、健康上の問題、家族・家庭問題、経済生活再建問題、失業・就労問題が多い。

基幹センターの活動としては、方部センターのバックアップとして職員研修会の開催（12回延べ292名参加）、研修会企画の協力（7回、延べ459名参加）顧問の派遣（24回、218名参加）ホームページ作成及び電話相談（ふくここライン）の開設（2012.11.19）と事務的な部分で予算の執行、方部センターの事務所及び県外からの職員に対する住宅の借り上げ、共用サーバーの設定等を行った。

方部別の活動に目を向けると、県北方部は、2011年度保健福祉事務所の心のケアチームを引き継ぎ、2012年4月からそのメンバーを中心に5名の職員で構成し活動している。活動は主任を中心に、保健福祉事務所と協力して被災者の支援を行った。県北方部の特徴として、サロン活動を52カ所で展開し、延べ3,852人のケアを行っている。

県中方部は、10名でスタートし、面積・人口とも一番広い地域をカバーしている。活動も多岐にわたり、アウトリーチ活動から、サロン活動（一休みの会）、支援者支援、親子ふれあい教室と幅広く活動している。

県南方部は、職員2名と白河厚生総合病院から派遣された臨床心理士（週3日）でスタートした。3月の予想では、職員の人数は十分と考えたが、県南方部の状況は、もともと居住している住民が地震の被害を受け、仮設住宅に入居している割合が高いことと、原発立地地域からの避難者がいるため、年度途中から県中方部センターと基幹センターが応援に入り、10月から2名増員して対応した。最終的には、4名の職員で活動した。

会津方部は、5名の職員でスタートし、8月からは岡山県の社会福祉施設「日本原荘」の精神保健福祉士を加え、活動している。県外から来た職員は、会津の

雪の多さに驚いたと思う。活動の特徴として、訪問活動の比率が高いこと、福島県会津保健福祉事務所から引き継いだ「男の料理教室（会津男めし）」サロン活動があげられる。

相馬方は、2012年1月に発足したNPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会「相馬広域こころのケアセンターなごみ」に相馬方部センターの業務を委託する形で活動している。「相馬広域こころのケアセンターなごみ」は震災後の心のケアチームを引き継ぐ形でアウトリーチを中心に活動しており、相馬方部センターとして位置づけられた。活動の特徴としては、訪問活動はもちろん、一休みの会等の集団活動があげられる。

いわき方は8名でスタートし、年度末には10名の体制で事業を遂行した。いわき方部の特徴は、被災したいわき市民はもとより、原発事故で被災した浜通りの住民がいわき市での生活を求めて避難しており、福島県相双保健福祉事務所いわき出張所と協力し、健康調査からサポートをはじめ、個別訪問・サロン活動に軸足を移して活動してきていることである。

南相馬市駐在は、2名でスタートし、5月から4名の職員を配置した。活動は、南相馬市にある仮設住宅等に居住している住民に対しての健康調査が主であり、ふくしま心のケアセンター全体の相談支援数の1/3を占めるほど、地域に密着した活動に取り組んだ。その他、住民を対象としたメンタルヘルスの講話、母子健診等について協力を行った。

双葉町駐在（加須市）は、岡山県の旭川荘の協力を受け、2名で埼玉県内に避難している双葉町民の相談支援が主である。

福島県庁障がい福祉課駐在は、1名で当センターと福島県との橋渡しと、当センター活動統計に従事している。

2. 2012年（平成24年）度の活動実績

1) 普及啓発資料の作成・配付

ふくしま心のケアセンターご案内チラシ 2,500部

電話相談チラシ及びカード 各2,500部

うつ病チラシ「からだところの状態にすこし目をむけてみませんか？」

100,000部

こころのケアセンターなごみ紹介のパンフレット 3,000部

こころのケアセンターなごみ紹介の会報、年5回発行 各3,000部

2) 個別援助活動 9,740人支援（ふくしまこころのケアセンター相談等の件数及びその分析参照）また、各方部で72件の事例検討を行った。

3) サロン活動 1,316回開催し、15,439人参加。特に県北方部センター・相馬方部センターあわせて68カ所（県北52、相馬16）で開催し、全体の半分近くを占めている。（ふくしまこころのケアセンター相談等の件数及びその分析参照）

4) 電話相談 547件 基幹センターで11月19日に開設した「ふくしま心のケア

センター「被災者相談ダイヤル：愛称ふくここライン」の相談件数は59件で月に13.6件にのぼっている。(ふくしま心のケアセンター被災者相談ダイヤル「ふくここライン」参照)

- 5) 被災者に対して普及啓発の講演会等の活動を67回開催し、2,429名に対応した。
- 6) 支援者支援として、避難元市町村の保健師や生活支援相談員等を対象とした研修会や個別相談会を実施している。さらに講演会への講師派遣や報道機関・取材への対応等の普及啓発活動等、心のケアを推進するための幅広い活動を実施した。
関係機関の教育研修67回2,534名を実施、市町村への業務支援については513回協力し、5,342名を援助。関係機関との打ち合わせは304回開催され、1,690名参加している。
- 7) 運営会議を年2回開催し、委員から真摯な意見をいただいた。
- 8) 全体的な関係機関の連携を図るために基幹センターと方部センターで方部連絡調整会議を6方部で年2回開催した。延べ391人出席した。
- 9) 職員定例研修・ランチョンセミナーを13回、各種研修とイベントを7回、顧問に、方部巡回を中心とした研修を24回実施した。
- 10) マスコミを通じたPRを29回行った。
- 11) 調査研究として加須市駐在で双葉町民（全国）の健康調査、双葉町職員の健康調査、双葉町職員の健康調査を実施している。(加須市駐在活动報告参照)
- 12) 心のケア相談会の開催については県南・会津・相馬方部センターで10回40名に対して実施した。
- 13) その他、論文を相馬方部で2回、各種雑誌に10回寄稿した。

3. 今後の課題

今後の課題として、きめ細やかな被災者支援、支援者支援、関係機関との連携、県外避難者に対するサポート等とアウトリーチ活動をベースにした相談支援の充実があげられる。

この2012年2月から集積した経験と知識を生かしながら、共に活動している福島県・市町村・社会福祉協議会・医療関係者・専門職等とこれから長く続く復興を目指していくことが大事である。

② 県北方部センター活動報告

【県北方部センター 佐藤初美、塩田義人（精神保健福祉士）
杉本裕子（看護師）
落合美香、渡邊由希子（臨床心理士）】

はじめに

県北方部センターは、2012年4月に、福島県保健衛生合同庁舎2階、県北保健福祉事務所内に開設された。スタッフは、主任専門員1名（精神保健福祉士）、専門員4名（看護師1名、臨床心理士2名、精神保健福祉士1名）が配置され、県北保健福祉事務所管内8市町村（福島市、二本松市、本宮市、伊達市、国見町、桑折町、川俣町、大玉村）内にある応急仮設住宅や借り上げ住宅等に避難されている方と管内住民の方を対象に支援活動を行ってきている。

県北地域で被災した住民約600人と県北地域に避難している南相馬市、飯舘村、双葉郡の住民の人数はおおよそ16,500人であった。（2013年7月現在）

1. 集団支援

2011年度から実施している県北保健福祉事務所の被災者健康支援事業にチームの一員として参加し、県北管内52箇所の仮設住宅集会所および地区集会所で集団活動を行ってきた。（353回）

長期にわたる仮設住宅や借り上げ住宅等での避難生活を余儀なくされた被災者の健康状態の把握を行い、健康状態の悪化予防及び健康不安の解消、被災者同士の交流促進を図ることを目的とし、健康に関する知識習得の機会、運動不足解消と筋力低下防止、ストレスの解消や気分転換の機会、住民同士の交流の場の提供等を行っている。

1回の活動時間は1時間半であり、血圧・体重測定の健康チェックから始まり、スタッフの自己紹介、健康ミニ講話、軽体操、休憩、誕生会、ミニゲーム、個別相談という流れで実施している。

県北保健福祉事務所のスタッフには、作業療法士、理学療法士、柔道整復師の有資格者がおり、足腰の弱い方への運動指導をその場で行いながら、体操を進めている。また、歯科衛生士や栄養士もいるため、ブラッシングの助言や体重測定を行いながら食生活指導、健康ミニ講話で歯の健康、食事や栄養の講話を行い、専門性を生かした活動を展開している。当センターは、こころの健康ミニ講話を担当し、うつ病やアルコール依存症、災害後に引き起こりやすいストレス症状等をテーマに取り上げ、症状の知識や予防対策を説明し、相談窓口の情報提供等を行ってきている（182回）。

健康相談については、血圧・体重測定から、参加者の健康状態を把握するだけでなく、コミュニケーションを図る大事な時間である。また、参加者が測定を待っている時間も同様である。体調や生活について参加者より話をうかがっていく中

で、様々な不安や困り事も聞かせて頂く場合が多くみられた。活動終了後にも個別相談の時間を設けているが、活動のはじまりや活動中での参加者との交流が、相談へと繋ぐ重要な関わりになっていると感じている。

軽体操は、太極拳体操やタオルを用いた体操、なじみのある音楽に合わせての音楽体操（青い山脈や北国の春など）等があり、参加者のみなさんからは笑顔や笑い声が聞こえている。音楽に合わせての体操は、みなさん聴き慣れた曲ばかりなので、口ずさみながら体操したり、ソーラン節などでは合いの手を入れたりし、笑いが絶えず、楽しみながら運動されている様子が見受けられた。

体を動かした後は、一旦休憩を挟み、水分補給の時間を設けている。お茶飲みの時間では、誕生月の方をお聞きして参加者の誕生会を行っている。当センターの手作りバースデーカードと、保健福祉事務所スタッフの手作りリボンを一人ひとりにプレゼントし、最後は参加者とスタッフ全員でバースデーソングを歌って祝福している。「誕生日を祝われるのは久々だ」「孫の誕生日祝っても自分の誕生日祝ってもらうことはなかったから嬉しい」などと話される方もおり、大変好評である。

また、お茶を飲みながら、気軽に取り組んで頂けるような認知症予防のミニゲームを用意し、頭の体操も行うこともある。ことば探しゲームでは、ばらばらに並べられたひらがなから、お題のテーマ（果物、野菜、市町村名など）の言葉を縦・横・ななめから探し出し、丸で囲んでいくミニゲームであり、注意力や集中力を高める効果が期待できる。その他、間違い探しゲームや、だまし絵を見て複数の絵柄を見つけるゲームなどを実施した。

最後には体を動かすミニゲームを行い、個人戦やチーム戦を行っている。コーンボウルゲームは、ボーリングのようにボールを投げて、ピンを倒していくゲームであり、初めて投げる方でもストライクを出されたり、チームでスペアが連続したりし、大変盛り上がるゲームの一つである。他、輪投げや魚釣りゲームなどを用意している。優勝やブービー賞、敢闘賞などには手作りリボンを贈呈しており、毎回ゲームに挑戦して手作りリボンを獲得していくと、本物のメダルと交換できる特典がある。このミニゲームを楽しみに参加される方も多く、笑いの絶えない時間である。

活動を終えた後は、参加者がスタッフへ自由に個別相談ができる時間を設けている（125件）。その方の希望や相談内容に応じて、後日家庭訪問をしたり、次回の集団活動時に再度お話をお伺いするなどして対応している。その都度、市町村担当者に申し送りし、支援方法の相談や検討、連携を図っている。

また、集団活動に参加されていない方々には、戸別訪問により、集団活動への参加を呼び掛けながら、健康ニーズの把握にも努めている。

2. 個別支援

1) 市町村の依頼等による支援

個別支援は、市町村の依頼に基づき、家庭訪問を実施（市町村職員との同行訪問、または当センター単独）。傾聴と生活状況の継続的な見守り、ニーズにより医療機関等社会資源の情報提供、紹介の対応を実施した（476件）。その他、集団活動の中で個別相談に繋がるケースもあり、仮設住宅や借り上げ住宅などを家庭訪問している。ケースによっては、市町村の相談室などを相談拠点として対応している。

訪問は、市町村の保健師など同行訪問させて頂く場合と、当センターのみで訪問させて頂く場合とがある。同行訪問の場合、市町村の名前を聞くだけでも安心して話せるという方や、地域の関係性を理解している市町村の方がいるから安心して話せるという方などがおられる。一方、当センターのみの訪問では、地域から離れて第三者として話せるから良い、と言って下さる方がいる。相談者の相談内容や要望をお聞きしながら、訪問方法・支援方法を選ぶように努めている。

相談の継続を要するケースの相談内容内訳は多い順に、うつ傾向・状態、不安、アルコール関連、身体症状、妄想・幻覚、家族問題、不眠、高血圧、近隣問題、PTSD症状、ひきこもり問題、認知症などであった。震災前から抱えていた問題が多く、対象者は震災前から通院されていた方がほとんどである。

それから、相双管内の精神科病院から転院されてきた方や、避難先で入院された方へのサポートも必要に応じて対応している。

2) 精神科病院等と連携した支援

相双管内の精神科病院から県北管内の精神科病院に転院されてきた方へのサポート（入院生活状況の確認、本人の要望確認）として、要望のある精神科病院に訪問している。これは、当センター職員に、震災前に相双地域の精神科病院で働いていた職員がおり、顔が繋がっている職員が継続して訪問することで、対象者の安心感に繋がることや対象者のニーズに沿って支援ができるように情報を共有しながら、本人や病院の要望に応じて実施した。

内容は面談希望のある対象者と面談を実施し、困りごとや不安の傾聴、ニーズに応じた情報の提供が主である。面談結果を病院PSWと共有し、支援が円滑に進むように連携を図った。その他、ある対象者の自宅への退院の可能性を探るため、病院職員と連携して自宅の状況を確認するため同行訪問を行った。

避難先から入院された方のサポートとしては、要望のある方を対象に退院後の支援にスムーズに繋がられるよう入院中から定期的に訪問し、関係性を築けるよう努めた。退院後は訪問を実施し、生活状況や健康状況、通院・服薬状況等の確認や困り事の相談を受けながら対象者が健康を維持し、落ち着いて生活できるような支援を行っている。

3. 支援者支援

2011（平成23）年度まで県北保健福祉事務所が実施していた支援者支援を引継ぎ、避難元市町村の保健師や生活支援相談員等を対象に、研修会や個別相談会を企画・実施した（14回）。その他、健康調査（1村）等市町村事業への協力を行った。

避難されている被災者は各市町村役場拠点から広範囲に広がっているため、各市町村が行う被災者への健康調査事業に協力し、仮設住宅や借り上げ住宅等への同行訪問や、継続フォローが必要となった対象者の継続訪問を当センターで担うことで、市町村保健師等の業務負担の軽減を図った。

また、日本トラウマティック・ストレス学会の協力を得て、避難元市町村職員、地域包括支援センター職員、生活支援相談員などを対象とした講演会・研修会、グループワーク、個別相談会を企画し、実施している。2011年度から、県北保健福祉事務所が実施してきた支援者支援を当センターの業務として引き継いでいる。

これまでの講演会では、セルフケアの大切さを主な内容とし、「無理をしていることに気付くこと～援助者のストレスと対処」、「終わりの見えない不安：長期避難者に関わることの難しさ」、「心の健康づくり～見逃さないで、こころのサイン～」などの演題で行ってきた。

研修会では、活動方法の検討、支援者のストレス対処法をミーティング形式で話し合うことを行ってきた。グループワークでは、茶話会のような雰囲気、全体で対話できるような形を取って実施した。個別相談は、職員のメンタルチェックを行い、相談に対応した。

参加した支援者から挙げられた主な内容をあげると、

- 訪問時の対応の仕方として、①訪問時の会話の進め方・声のかけ方 ②訪問を断られた時 ③避難の疲労やストレスによる怒りの矛先が向けられた時 ④震災による離別を体験された対象者や安否確認ができない対象者がいた時など。
- 避難先での生活状況について、①生活環境の変化への戸惑い ②家族間の物理的距離が近くなったことでの家族関係のトラブル ③借り上げ住宅への支援不足 ④交通手段がなく高齢者の外出機会の少なさなど
- 今後の生活の見通しについて、①今後の生活への不安を訴えられた時 ②帰還したい・帰還できるかと意見を求められた時 ③国・県・市町村の情報を求められた時など。

その他、業務については人員不足や移動距離の遠さなどが負担に繋がっていることが挙げられていた。

また、生活支援相談員より寄せられた要望には、特に精神症状・疾患を抱える対象者との関わりに関しては、戸惑いや困難を示しており、精神疾患の基礎知識や対応方法について学ぶ機会が欲しいとの声があった。これについては、2013（平成25）年度にて講演会の内容として取り上げ、対応している。講師の先生か

らは、自殺予防、うつ病の早期発見のために、訪問時に睡眠状況などの確認をすることも大事であることが伝えられた。

4. 普及啓発

集団活動内のこころの健康ミニ講話の他、講演会への講師派遣（6回）、市民啓発活動として福島市主催「健康フェスタ2012」に参加。また、マスメディアを通じた広報活動（5件）などで、健康維持・促進に向け普及啓発の活動を行った。

講師派遣による講演会では、被災市町村の住民向けにストレスのサインに気付くこと、ストレス対処法のポイントなどを主な内容とし、「災害後の心の健康づくり」「ストレス解消セミナー」「避難生活と心の健康について」などの演題で行ってきた。参加者からは、避難生活や賠償金差異による住民トラブルなどで震災後から疲労感、意欲低下などが見られているとの意見があり、必要に応じて個別に対応し、対処法をアドバイスしている。

市民啓発活動としては、9月に福島市主催で行われた、福島こでらんに博～復興元年～・新ふくしまし健康づくりプラン推進事業「健康フェスタ2012」に参加し、活動周知のためパネル展示を行い、パンフレットを配布しながら心身の健康維持について呼びかけを行った。また、3月には県北保健福祉事務所主催で行われた、自殺予防街頭啓発キャンペーンに参加。伊達市と大玉村の食品店2店舗の出入口にて、ティッシュやポストカードの啓発グッズとともに相談機関や電話相談の案内パンフレットを配布し、自殺予防の啓発を行った。

取材対応としては、福島テレビやNHK福島放送局などへのテレビ取材、公益財団法人フォーリン・プレスセンターへの海外ラジオ取材などに対応した。また、福島県社会福祉協議会の広報誌「はあとふるふくしま7月号」に活動内容とともに、職員のインタビューが掲載された。

5. まとめ

これまでの定期的な活動支援の継続により、集団活動では参加の定着がみられ、スタッフの顔を少しずつ被災者に覚えてもらえるようになり、安心して活動に参加して頂けるようになった部分があると思われる。

仮設住宅で生活されている方は、生活環境が変わり、明らかに震災前から比べると運動量が減っている方が多い。少しでも運動不足の解消、気分転換や参加住民同士の交流・仲間作りのきっかけの機会となるよう、よりいっそう楽しみながら参加できる集団活動の場を作っていきたい。

また、活動の参加定着化とともに、スタッフとの会話の中で少しずつ身の上話をして下さって個別相談となるケースや、自分のことに限らず、ご近所で気になっている方を教えて下さって個別相談に繋がるケースなども見られるようになった。安心して話せる相手として、信頼関係を築いていくためには、継続的な支援が大切であると改めて感じる。

一方で、集団活動に参加されない方々の健康状態や生活が懸念される。集団活動に参加される方の多くは、固定化されてきており、もともと健康の維持や交流を持つことに対して意識が高い、ということもある。集団活動に参加されない方や相談に来ない方、相談する気力も湧かない方などにとって、より相談しやすい環境作りを常に考え、試行錯誤して取り組んでいかなければいけないと考える。

下半期以降は、集団活動に参加されない方に対して、活動参加の呼びかけとともに健康状態をお聞きするため、仮設住宅の訪問を行っている。各市町村でも保健師や看護師、生活支援相談員などによる定期巡回や日常的な声かけが行われていると思われるが、より網目を細かく、一人ひとりに合わせたアプローチ方法を見つけていくため、まず活動内容を知って頂くことを第一とし、相談場所の一つとして、ふとしたきっかけに思い出して頂けるよう、丁寧に声かけしていくことを心がけている。

今年度は、ケアセンター開設してから手探りの状態が続いており、なかなか被災者支援に関わる関係団体との情報共有や支援の在り方を検討する機会が持てずにいた。今後は、各市町村、被災者支援に関わる関係団体等との連携を図り、少しでもより良い支援が行えるよう努めていきたい。

③ 県中方面センター活動報告

【県中方面センター 後藤弓子、相良サク子（看護師）
真鍋博、松田聡一郎、松島輝明（精神保健福祉士）
岩沢裕樹、山下和彦、宮原俊也（臨床心理士）
田崎美和（作業療法士）】

はじめに

2011年3月11日、東日本大震災で多くの方が被災し多くのものを失い、さらに東京電力福島第一原子力発電所の爆発という放射能汚染による影響が大きく、その状況は今も続いている。避難を余儀なくされた住民や自治体の支援活動に取り組むためふくしま心のケアセンター基幹センターが2012年2月1日に立ち上げられ、各方面・駐在が4月1日に開設された。これまでの1年間の活動を振り返り報告する。

1. 県中地域の概要

2012年4月から県中方面センターとして活動開始した。概況については県中保健福祉事務所から県中地域の説明があり、管轄する地域は郡山市、須賀川市、田村市を含む12市町村であった。県中方面センターの活動範囲は県中保健福祉事務所と同様であり、避難している被災市町村と川内村に帰村した住民が対象となった。

県中地域に応急仮設住宅と民間借り上げ住宅に避難している富岡町、双葉町、川内村、葛尾村の住民の人数はおおよそ7,500人。また、田村市や須賀川市、鏡石町は仮設住宅を保有し、さらに民間借り上げ住宅に避難している人数を合わせるとおおよそ3,500人。借り上げ住宅に避難している南相馬市、郡山市、三春町、大熊町、浪江町、飯舘村の住民の人数はおおよそ5,500人であった。（2013年7月現在）構成員については、研修医1名、保健師1名、看護師2名、作業療法士1名、臨床心理士3名、精神保健福祉士1名、事務1名の計11名で活動開始であったが、人事異動等により10月からは看護師2名、作業療法士1名、臨床心理士3名、精神保健福祉士3名の計9名となった。

10月以降の活動時には、県中保健福祉事務所に派遣されている医師との同行訪問も行った。

県中保健福祉事務所の山口所長を始め細部に渡っては保健福祉課障がい者支援チームの方々や顧問の指導や助言を得ながらの活動であった。

2. 2012年度活動実績

2011年度の県中保健福祉事務所の心のケアチームの集団活動と個別訪問を引継ぎいだ。支援依頼は市町村保健師から受けることとなり、その要望に応じて支援活動を始めた。しかし、「心のケアセンターは何をしてくれるところ？ どう関わっ

たらしいの？」という声が多く聞かれた。さらに、住民の個別依頼に関しては相談場所の未設置等により「積極的には受けない」方針が出された事もあり、周知には時間を要した。

まず始めたことは、どのようなニーズがあるのかの情報収集と他機関との関係作りであった。名刺代わりにケアセンターの案内とスタッフの写真を入れたリーフレットを作成し、挨拶に回りながら活動内容を説明していた。

方部の事業計画としていくつか項目があるが①被災者支援（個別支援・集団支援）②支援者支援（研修会・個別支援）③他機関との連携を中心的活動とした取り組みについて述べる。

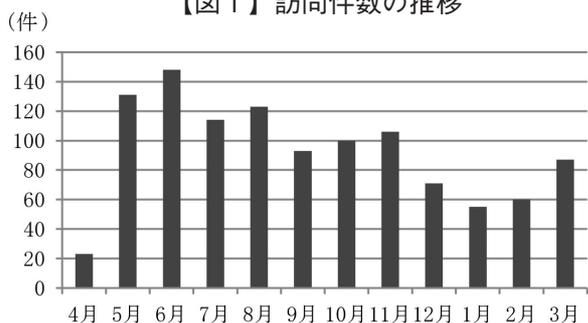
3. 個別支援

県中方部センターにおける2012年度の個別相談実績は、1,182件である。内訳は、訪問相談1,111件、電話相談65件、来所相談4件、その他の方法での相談2件である。数値から読み取れるように、自宅や仮設住宅・借り上げ住宅へ訪問して相談を受けることが中心であった。多数の避難市町村及び避難者が県中圏域に避難していることから、幅広い連絡調整を図りながらの支援活動が求められた。訪問件数はスタッフ数から考えると決して多いとはいえない。その理由の一つとして、管轄が広域であり、川内村や田村市都路町など片道約1時間半という移動時間がかかることが挙げられる。

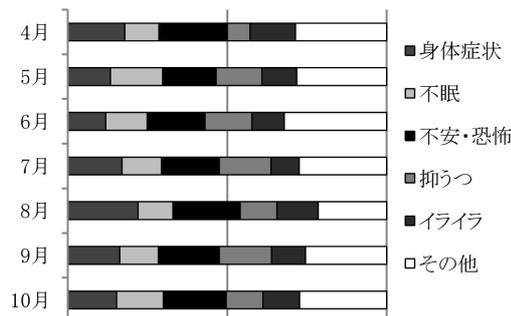
訪問件数の推移は図1の通りである。全体的には減少傾向にある。これは決して対象者の改善がみられたからとはいえない。5月から8月にかけては、各市町村からの状態確認を目的とした訪問依頼が多数であった。以後、時間の経過と共に当センターの対象者を各市町村が認識され、当センターに依頼する対象者が絞られたように考えられる。主訴の推移は図2の通りである。身体症状、不眠、不安・恐怖、抑うつが主であり、徐々に不安の割合が減少傾向にある。

なお、当センターが受けた相談内容については、月に1度定期的に行う各市町村保健師とのケース報告会において報告し、共有した。葛尾村や双葉町については、ケース報告時に各社会福祉協議会も出席しており、より一層連携のとれた支援を展開した。

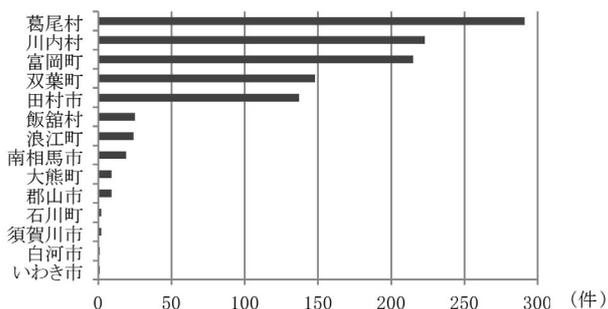
【図1】訪問件数の推移



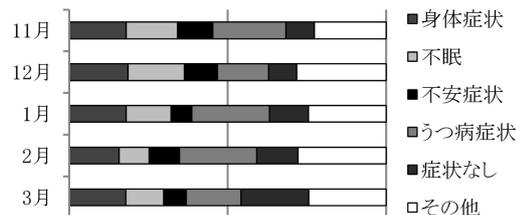
【図2】主訴内訳の推移



【図3】訪問件数内訳



※11月に集計様式変更



4. 親子ふれあい教室

親子ふれあい教室は、放射線問題にて屋外の遊びが制限され、不安などストレスが溜まっている親子のストレスケアを目的に始まった。

対象は未就学乳幼児の0～6歳の子供とその母親をはじめとする父親や祖母など保護者である。主催は県臨床心理士会「東日本大震災対策プロジェクト」、県中の方部センターは託児や親ピア・ミーティング等に協力しながら参加した。親子の参加の呼びかけや場所の手配は保健師の協力のもと行われ、各地域の保健センターや公民館等で活動をした。2012年は各地域毎月～2ヶ月に1度の頻度で開催され「葛尾村、田村市、平田村、三春町、県中保健福祉事務所（須賀川・玉川村等）」にて県中の方部センターは関わった。

活動の内容は、親子遊びと親ピア・ミーティングの二部構成となっている。親子遊びは「親子が触れ合って遊ぶ事による心のケア」を目的とし、保育士が手遊び歌、童歌、抱っこやおんぶ、かけっこ、綺麗なスカーフ・風呂敷を使った遊びを行っている。どの遊びも家に帰ってから親子で楽しく遊べるよう工夫を凝らしているのが特徴だ。特にかげっこでは、外遊びが十分に行えない環境が多かったため、かけっこする子どもの喜ぶ姿とその様子を見守る保護者の笑顔が印象に残る。子どもが十分遊んだ後に親ピア・ミーティングに移行。託児は保育士や当センターの職員が担当。親ピア・ミーティングでは、子どもの姿が見える場所で、親同士がゆっくりと話せるよう5～6名のグループを作る。心理士会や当センター臨床心理士が進行役となり、放射線の事、育児の心配事、地域の情報交換など自

由に話している。話をする事で、悩みが同じであったり、自身の育児のアドバイスをするなど、共感や新たな発見がある。また日々の疲れの癒やし、安心して子育てを続けていく力に繋がるよう保護者の支え合う場の一つになっている。さらに個別に話したい場合は、臨床心理士による相談の時間を設けている。

なお、2013年も引き続き、県中方部センターは親子ふれあい教室の活動に協賛している。



5. ひとやすみの会について

1) ひとやすみの会の経緯

仮設住宅や警戒区域解除後の地域住民に対するコミュニティの場の提供とストレス対策のための心と体のリラクゼーション「ひとやすみの会」が2011年6月から、県中保健福祉事務所の事業として福島県臨床心理士会の協力を得て行われていた。内容としてのリラクゼーションや軽い運動、歌を歌ったりする事は、慣れない環境で生活する方々の新たなコミュニティの形成となり、避難生活での心の癒やしとなっていたようだ。

2012年4月からは、ふくしま心のケアセンター県中方部センター（以下、センター）の開設に伴い、ひとやすみの会を引き継いだ。主体は各市町村で、希望する市町村にセンターが協力して開催している。福島県臨床心理士会から引き続き協力を得て、センタースタッフ、臨床心理士、保健師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士が様々なストレスを抱えている方に対応すべく、継続している。

2) 開催した市町村

双葉町（富田仮設、喜久田仮設、日和田仮設）、川内村（富田仮設）、富岡町（借り上げ住宅）、葛尾村（三春地区仮設）

3) プログラムについて

プログラムは、①血圧測定、健康チェック、②軽体操、③レクリエーション、④茶話会、⑤グループミーティングなどを組み入れた。軽体操やレクリエーションは、参加者の多くが高齢者であることを鑑み、事故や怪我には十分な配慮をした。茶話会は、お茶やお菓子を市町村の計らいで準備して頂き、和やかな雰囲気づくりに心がけた。グループミーティングは、臨床心理士らによるファシ

リテーションを行った。

プログラム作成に当たっては、市町村の保健師と事前に打ち合わせを行い、各住民のニーズに合わせるように配慮した。

4) 振り返り

狭い仮設住宅や借り上げ住宅などで避難生活を送る被災者は、運動不足やコミュニケーションなどは低活動の方が多く印象を受けた。軽体操やレクリエーションは、それらの解消の一助となった。茶話会やグループミーティングは、住民同士の情報交換の場として、また避難生活や放射線に対する不安やストレスをくみ取る場として役立った。中には、心のケアが必要と判断され、個別訪問につながったケースもあった。

5) 今後の課題など

震災後、2年が経ち被災者の支援ニーズは、多様化している。今後、サロン活動の内容は、市町村や居住地域別のニーズに応じた細やかな対応が求められる。



6. 方部連絡調整会議

ふくしま心のケアセンター（以下、ケアセンター）では、「福島県こころのケアの総合的なコーディネート」の一環として、方部連絡調整会議を開催することになっている（平成24年度事業概要より）。2012年度中、県中方部センター管内においては、同会議が2回開催された。

第一回目の会議は、2012年4月20日に県中保健福祉事務所で行われ、県中圏域及び同圏域に避難者を有する相双地区の市町村保健師を中心に、31名の出席があった。会議では、ケアセンターの概要と活動状況が報告された後、市町村・保健所等から、ケアセンターの役割を中心とした質問が相次いだ。質問では、ケアセンターに何をどこまで依頼することができるか等、具体的な内容を含んだ発言が多く見られたことが特徴的であった。

第二回目の会議は2013年1月21日に行われた。第一回目と異なる点は、県中方部センターを中心とした企画であることと、グループワークを通じた課題共有をメインに据えたことである。具体的には、ケアセンターの大川顧問に、「精神疾患を持つ被災者への地域ケアのあり方」と題して問題提起があり、その後6グループに分かれてのグループワークを実施した。それぞれのグループで出された課題

として、復興の方向性が見えないことによる不安、各機関との連携が十分ではないこと、ケアセンターの立ち位置がわかりにくいことなどが挙げられた。紙幅の都合上、グループで出された全ての意見を挙げることは出来ないが、どの意見も現在の福島県が置かれている困難な立場を象徴するものであり、今後の福島県における「心の復興」を模索する上で、非常に示唆に富む内容であった。

さて、2013年度以降、方部連絡調整会議は各方部センターでの事業として取り扱われる。回数は年2回から1回に減るものの、各方部の地域事情に応じた柔軟な企画が求められるものと思われる。また、貴重な時間を割いて参加して下さる関係機関のためにも、「集まる意義のある会議」を目指さなければならない。現在、2013年度秋に県中方部センターでの会議の開催を予定している。2年目かつ3回目の会議開催ということもあり、地域における精神保健福祉のコーディネート機能をいかに発揮できるかの、試金石の場となるのではないだろうか。



7. 支援者支援

被災住民を支える支援者は、過労などの職務上のストレス、自身が被災しながら住民支援を行うストレスなど、公私ともに心身の負担がかかりやすい。こういった負担に対処できなくなると、支援者自身が体調を崩したり、休職や退職をする場合があり、結果として被災住民への支援が効果的・継続的に行えなくなる。

支援者支援を行うことは、支援者が心身の健康を維持し、被災住民への支援を効果的・継続的に行うことにつながる。県中方部センターでは、上記の観点から支援者支援を重要な業務の一つとして位置づけ、支援者との個別面談と支援者向けの研修会の開催を行った。

1) 個別面談

個人及び組織のメンタルヘルスに関する状況把握と、バーンアウトの予防や課題の改善・エンパワメントを目的に、市町村職員を対象に個別相談を行った。2012年度は、希望者を対象とした継続的な個別相談を1市町村、スクリーニングを主な目的とした個別相談を3市町村で行った。相談者総数は、合計197人となった。相談は、市町村担当者との打合せのもと、各市町村役場の個室で業務時間内に、1人あたり30～45分で行われた。面談者は当センターの臨床心理士および精神保健福祉士である。対応としては、傾聴や^{ねぎら}労い、問題の整理、助

言、医療機関への受診勧奨など、個々の相談内容に合わせたものになった。また、実施後は市町村担当者の要望に応じ、ハイリスク者の対応についてのカンファレンスや、職員全体の傾向をもとにした状況の把握と今後の取り組みについて話し合う機会を設けた。

昨年度の実施内容から、市町村職員や支援者のメンタルヘルスにおいて、次のような課題が考えられた。仕事内容や量などの変化には個人差がみられ、私生活では子育てに関する葛藤などもみられた。支援者自身が被災・避難している状況、通常業務に加えて震災対応業務をしている状況のなか、それらに対する捉え方には個人差があり、さらに被災経験や生活・仕事での負担について通常の間人関係の中で話をする機会が乏しく、公私ともに心身に負担がかかりやすい状態がみてとれた。その一方で、なんらかの精神的なリスクがあっても、職場や家庭などのソーシャルサポートが精神疾患の罹患、休職、退職などの予防につながっている可能性も考えられた。

このような状況の中、支援者同士で安心して体験を語れる場を提供するなどピアサポートを促進することや、職場内でメンタルヘルスに対する意識を高めしていくために、組織と協働して集団への取り組みを促進することの必要性を感じた。また、並行して個別対応の中でスクリーニングや継続相談を実施することで、支援者一人一人の困り事の改善や自己肯定感の高まりへの働きかけも重要だと感じた。

2) 研修会の開催

2012年7月、12月、2013年3月の計3回実施した。実施体制として、福島県県中保健福祉事務所から多大なるご支援を頂き、7月は県中保健福祉事務所主催（県中方部センター協力）、12月と3月は県中方部センター主催（県中保健福祉事務所共催、日本トラウマティック・ストレス学会後援）で行った。

対象者は、県中地区で被災住民の支援にあたっている自治体職員、社会福祉協議会職員、民生児童委員、応急仮設住宅支援員などとした。

支援者ストレスとそのコーピング方法についての理解、ピアサポート、ストレスマネジメント法の体験を目的として、講演、グループミーティング、リラクゼーションを行った。講演は、3回共に防衛医科大学校精神科学講座講師、日本トラウマティック・ストレス学会副会長の重村淳先生に依頼した。

3回の研修会で合計64人が参加した。職種別の内訳は、保健師看護師が19人、一般行政職が18人、生活支援相談員が7名、応急仮設住宅支援員が10名、心理職などその他が10名である。

研修会のアンケート結果では、認知的なストレスコーピング（「まっいいか」「細く長く」）、震災当時の役割と自責感、鉢状格差、ピアサポート、業務の振り返りに関する回答が多く見られた。

研修会開催を通して、支援者には自身の体験について語る場とセルフケアのスキルが重要であると感じた。今後は、心のケアセンターと関係機関が、顔が

見える関係の中で、支援者支援研修会を継続的・長期的に実施していき、支援者が自身を語り、ほっと息を抜ける場を提供していきたい。

3) まとめ

避難市町村の状況は、区域再編など刻々と変化し、未だ将来的な見通しを持ちにくい状況である。さらに、多くの県中管内市町村においても、業務量の変化や、放射線への不安が存在し続けている。これらの状況により、支援者は生活状況も心理状況も揺らされやすい状態にある。避難生活や放射線不安、職務上の負担が続きストレス自体を取り除けない状況の中で、支援者には認知的・身体的なストレスコーピングが必要になると考えられる。

8. 地域支援

2012年度、県中方部センターにおける『地域支援』活動として、以下のことなどを行った。

福島県内での活動としては

- ・被災市町村の民生委員対象とした支援者としてのメンタルヘルスに関する講話の講師
- ・社会福祉協議会主催の被災者交流サロンへの協力
- ・大学にて外部講師として心のケアやソーシャルワークに関する講義
- ・地域包括センターにおける高齢者のメンタルヘルスに関する講話の講師
- ・福島県臨床心理士会と協力し、室内遊び場における母子の育児にかかわる相談や震災・避難に係わる相談

また、他県においても

- ・ソーシャルワーカーを対象とした被災地の現状・体験などに関する講話の講師といった活動が挙げられる。

2012年はふくしま心のケアセンターが立ち上がったばかりでありまだ他機関への周知や連携などが充分ではない面もあったと考えられるが、その中でも上記のような多方面にわたっての講演・講話などが行えたことは、地域の中での役割が徐々に築けていることを表していると考えられる。

同時に、講演等の依頼内容が「心のケア」や「ソーシャルワーク」「被災ストレス」といった内容が主であり、これはまさに被災者支援に関して専門職としての支援や関わりが必要とされている現状を表していると考えられ、同時に、震災後の現状がまだまだ余裕がなく、むしろストレスや心のケアなどへのニーズが高まっていることが推察される。

地域においてフレキシブルに活動でき、なおかつ専門職により構成されている当団体はこれまでの福島県の地域精神保健福祉の中では見られなかったものであるため、今後も当センターに対する地域支援のニーズは高まることが予想される。また、そうしたニーズに対応していくことも、当センターの持つ重要な役割の一つと考えられる。そのためにも、今後も自分たちの専門性を高め、研鑽をつみ、

それを地域の支援に還元できるように心がけながら、日々の活動を進めていきたいと考えている。

9. 今後の展望

ケアセンターの活動開始から1年、この活動から様々な課題や将来への希望が感じられる。

● 主な課題

【対人関係】

個別訪問や集団支援を通じて避難者や避難自治体職員等関係機関の職員のみならず、民間で就労している方、避難者を受け入れている町村住民や自治体職員など多くの市民が人と人とのコミュニケーションにストレスを感じていること。

【格差】

復興に向けて一歩踏み出す方、踏み出せない方、あきらめている方など格差は広がる一方である。又情報へのアクセスやストレスへの対処が出来る人、出来ない人の差も大きい。

● これからの活動

【支援者支援】

支援者の多くが被災者でありながら住民支援を行っており、ストレスがたまりやすい環境にある。支援者がストレスへの対処法を身につけ、コントロールができるよう支援することが必要である。

しかし、困難な業務の中でも将来を見据えた健康な地域づくりを住民と協働で考えていこうと行動を始めた自治体もあり、そのような自治体への支援も重要である。

【ハイリスクアプローチ】

一人一人の命を守るために多職種チームの強みを生かした個別支援活動が求められている。健康格差が広がる中で、自治体や関係機関との連携を強化しながら支援していく。

【ポピュレーションアプローチ】

避難者と、受け入れている住民が互いにそれぞれの生活を尊重し合い、理解しあうことがストレス軽減に役立つ。今後長期の避難生活が見込まれるため、コミュニケーションスキルを身につけるなどの市民講座など誰でも参加出来る場を作ることが必要になる。

● ケアセンターの守備範囲の拡大

活動が活発になり広がりが出てくると、当初予想していない新たな活動の必要性が出てくる。心のケアは人々の生活全てに関与しており、まさに暮らしに寄り添い、必要とされる支援をタイムリーに提供できる柔軟性が求められる。

避難者の移動が予想される今後は、方部を超えた支援体制の整備が必要になっ

てくる。

多職種で活動する意義をチームが共有し互いのスキルを高めあいながら今後予想される様々な状況に対応していく必要がある。

● 終わりに

この1年で多くの関係者と出会い共に活動することで、心のケアセンターとしての活動が周知されてきた。多職種チームという特殊な職場で互いに意見をのべあい、理解し合うという場がなければ現在のような活動の成果はなかったと考える。県中方部センター内で実施してきた全体会や、ケース検討、シェアリング、保健福祉事務所との定例会が重要な共有の場であった。

私たちには支援者として活動する協働の目的があり、目指すべき復興の姿に向かって、今まで培ってきた関係を基盤とした柔軟な支援を継続したい。

地に足をつけた活動をしていくためには活動の記録を残すことも大きな役割である。かつてない困難な状況から心のケアを中心として復興の一翼を担っていく足跡を残していきたい。

④ 県南方部センター活動報告

【県南方部センター 武藤久美子（保健師）、山部千賀子（看護師）
和栗由紀（作業療法士）
松本貴智、大野知可（臨床心理士）】

1. 県南地域と県南方部センターの概要

県南方部センターの事務所は、白河市にある県南保健福祉事務所1階の旧レントゲン操作室である。白河は、海拔360mと標高が高いため、福島県の南に位置しているが、冬は那須連峰の吹き下ろしで風が強くなかなりの寒さとなる。事務所から歩いて数分のところには、小峰城がある。

2012年4月から県南方部センターとして活動開始した。管轄する地域は県南保健福祉事務所管内であり、白河市、西郷村、泉崎村、中島村、矢吹町、棚倉町、矢祭町、塙町、鮫川村である。県南地域には、避難している市町村を含む被災市町村の住民が対象であり、白河市、西郷村、矢吹町に仮設住宅が建設されており、白河市と西郷村に比較的多くの借り上げ住宅の入居者がいらした。県南地域で被災した住民1,500人と県南地域に避難している南相馬市、飯舘村、双葉郡の住民の人数はおおよそ1,400人であった。(2013年7月現在)

2. 方部センターの立ち上げ

2012年4月、私たちの仕事は、使われていない部屋の掃除から始まった。職員は、看護師、作業療法士の各1名と週3日勤務の臨床心理士1名。常勤換算すれば約2.5名の小規模な方部センターであったが、内部でのスローガンを「あたたかな風を届ける」として、手探りの取り組みが始まった。

実際、少人数で一つの方部センターを立ち上げることは、苦労が多かった。しだいに、戸別訪問件数が増加し、集団活動への支援など業務が多岐にわたり、職員は多忙となっていった。そこで、活動開始から半年経った同年10月、保健師1人の増員と臨床心理士が常勤となり、職員4名の充実した体制となった。

3. 戸別訪問

当初、すでに避難者支援を行っていた県南保健福祉事務所の担当保健師から、県民健康調査からピックアップされて支援が必要とされたケースの引き継ぎをうけ、戸別訪問を開始した。

また、できるだけ多くの支援が必要としている人を訪問することを目標として、サロン活動や仮設住宅のイベントの参加などを通して支援が必要と思われれば、積極的に戸別訪問につないだ。訪問では、傾聴を中心とした支援、受診勧奨・受診付き添い、心身の健康維持のための助言などを行った。それと平行して、訪問を通してケースのアセスメントを行い、適宜ケースの課題と支援の方向性を整理

して、県南保健福祉事務所や避難元自治体の保健師、関係機関等と情報共有するなど連携をはかった。

4. 集団支援

すでに、他の機関が行っていたサロン活動に継続的に参加させていただくとともに当センターの広報、個別の相談対応などを行った。サロン活動は、郭内仮設住宅（白河市）において毎週1回、一本木仮設住宅（矢吹町）において月2回、中田仮設住宅（白河市）において毎月1回、定期的に開催されていた。それぞれのサロンは、主催者が異なるものであったが、一本木仮設住宅での「一本木るーむ」だけは、当センターが企画から実施まで主体となり、県南保健福祉事務所、専門職相談支援チーム、ボランティア団体と連携しつつ活動を行った。

また、県南保健福祉事務所の主催による「親子あそび」へ当センターの臨床心理士が、月2回参加した。「親子遊び」は、臨床心理士会の東日本大震災対策プロジェクトから始まり、県南地域に避難している親と子のふれあいと参加者間の交流をはかり、母親とスタッフの集団ミーティングで母親を支援する。ここには、県南保健福祉事務所の保健師のほか、臨床心理士会の臨床心理士、保育士と充実した支援体制がとられていた。集団ミーティングでは、子どもが遊びのエリアで保育士と遊んでいる間、母親が近況報告や心配事を自由に話し、臨床心理士から助言を受ける。参加する親子は、多くはないが、それぞれがこうした場必要としている方々であった。この参加者の中から、地域の保育士らの支援のもと別に自主的なサークルを立ち上げ、活動の場を移されていった方もいらした。

その他の集団支援として、ハローワーク白河との共催による「健康チェック＆浜っこサロン」、県南保健福祉事務所と矢吹町社会福祉協議会との共催で行った「ウォーキング講座・芋煮会（交流会）」、西郷村での「健康教室」と「交流会」などがある。

5. 支援者支援

私たちの活動の重要な取り組みの一つに支援者支援が位置付けられている。避難者を支援する仕事に就いている方々においては、次のような状況があった。

- 1) 避難された方々に一番身近な存在として、仮設住宅の管理を担う職員および社会福祉協議会の生活相談支援員は、入居者から生活に密着したさまざまな相談や苦情が直接寄せられることから負担感が大きい。自身が避難している支援者の場合、避難による個人の生活課題を持ちながら、避難者の支援に当たることとなり、さらに負担感が増す。この仕事に就いた方たちの退職が続くことが、支援の継続性ということから課題となっていた。
- 2) 避難元自治体の保健師および避難先自治体の保健師も、避難者を支援するさまざまな課題が加わることによって負担感が生じる。これらの支援者が支援を受けることは、支援者の負担感を緩和して継続した支援をしていただくために

大変重要である。

私たちは、日常的な活動のなかで、これらの方々とのケースの同行訪問や情報交換だけでなく、適宜、支援者の悩みなどのお話もうかがうなど、可能な範囲で支援を行った。

- 3) その他、県南地域の専門職等の支援者を対象として、メンタルヘルスの啓発と支援者が感じている課題を話す場を作る目的で、講演会・交流会を開催した。筑波大学名誉教授の宗像恒次教授をお招きして「被災者支援に必要なスキル」の演題で講演をいただいた後、参加者がグループに分かれて日ごろの支援について感じていることを自由に話しあった。参加者のアンケートからは、講演内容やグループワークについての良い評価を多くいただくことができた。

6. 広報活動

私たちの活動を避難者の方に知っていただくために、関係機関や団体へのあいさつのほか、避難者向け情報誌「みなもんだより」に当センターの紹介を載せていただいた。「みなもんだより」は、福島県県南地方振興局からの委託により、非営利活動法人カルチャーネットワークが月2回発行している県南地域の紹介などを載せた情報誌であり、県南地域の避難者に届けられている。この情報誌には、心の健康の知識（啓発）やイベントのお知らせなども載せていただいた。

7. 矢吹町避難者のための健康教室（一本木るーむ健康教室）

「一本木るーむ健康教室」（以下、「一本木るーむ」）は、県南保健福祉事務所と矢吹町が主催となり、2012年3月から毎月1回、開催された事業である。「一本木」とは、矢吹町の仮設住宅がある地名である。

矢吹町での避難生活を余儀なくされている仮設住宅、借り上げ住宅に入居されている方々に対して、孤立化を予防し、心身共に健康な生活を維持していただく事を目的に関係機関・団体等と連携して教室を開催した。

【開催日時・会場・スタッフ】

- ・日時：毎月1回（第1木曜日） 13：30～15：00
- ・会場：一本木仮設集会所、矢吹町保健福祉センター
- ・スタッフ：県南保健福祉事務所、矢吹町、矢吹町社会福祉協議会、相談支援専門職チーム（県立矢吹病院・会田病院）、心のケアセンター県南方部センター、ボランティア団体、その他関係機関
- ・企画・運営：2012年3月～7月までは県南保健福祉事務所、8月以降は心のケアセンターが担当

【活動プログラム】

開催日	内 容	参加者
2012年 3月15日	リフレッシュ体操	12名
4月 5日	ゲーム・歌・おしゃべり	16名
5月10日	ゲーム・リフレッシュ体操	9名
6月 7日	「虫歯予防」講習会	7名
7月19日	「夏ばて予防食」・調理実習	6名
8月 2日	リフレッシュ体操	8名
9月20日	お話し交流会	5名
10月31日	イベント（ウォーキング・芋煮会）	54名
11月22日	「インフルエンザ予防」講座	8名
12月20日	クリスマスリース作り	7名
2013年 1月10日	新年会・ゲーム・茶話会	11名
2月 7日	リフレッシュ体操	10名
3月 8日	「高血圧予防」講話・調理実習	9名
計 13回		162名

※スタッフ数は、プログラムにもよるが、毎回5～7名

【プログラムの工夫】

活動当初に簡単な年間プログラムを企画していたが、毎回「一本木るーむ」終了後にスタッフミーティングを行い、当日の振り返りと次回のプログラムについて意見を出し合い修正を重ねていった。8月以降は心のケアセンターが主体で企画を練りチラシを作成し、当日の運営を担った。それぞれのスタッフの持ち味や専門性を活かせるように配慮しながら、参加者が少しでも気持ちが楽になり“参加してよかった”と感じてもらえるような企画・運営に努めた。例えば、リラクゼーションやゲームなど体を使って楽しめるもの、おしゃべりなど気軽に情報交換ができるもの、そして健康に関する講話や栄養の話しと調理実習の組み合わせ等少しの学びを組み入れて、参加者が“なるほど…”とちょっと知って得した気持ちになってもらえるよう工夫を凝らした。

【参加へのお誘い】

心のケアセンターの個別訪問時や矢吹町社会福祉協議会（生活支援相談員）さんの戸別訪問時にチラシを配布しながら声掛けのお誘いをした。

【参加者の様子】

参加者は平均7～8名。8～9割が女性で50代以上の方々だった。プログラ

ムの内容によっては、男性からの参加が2～3名と若干増えたこともあったが定着はしなかった。参加者にとっては、気晴らしや楽しみの場であったり、お互いの情報交換ができたりと仲間との憩いの場となっていた。仮設住宅入居者だけでなく、借り上げ住宅入居者も参加して交流をはかっていたが、茶話会の際にはそれぞれが抱えている問題が微妙に違うこともわかり、お互いの温度差を感じる場面があった。また、皆の前でお話しをするのが苦手な方もいて、緊張している場面ではスタッフがさりげなくフォローするように努めた。

【「一本木るーむ」と個別訪問】

「一本木るーむ」に参加されている方で、個別支援も併せて必要な方については、終了後に個別面談をしたり、訪問に繋いでいった。参加者のその時々々の状況に応じて、訪問等の個別支援や集団支援を組み合わせることで柔軟な支援を心掛けた。

【課題】

参加者が5～6名の時には、参加者よりもスタッフの人数が多くなってしまい、参加者から“圧迫感を感じてしまう”という感想があった。また、男性の参加者がどうしても少ない状況にある。このことから、男性が参加しやすいプログラム内容と参加者にみあったスタッフの配置の工夫が必要であると思われる。

【自立に向けて】

震災から2年が経過し、避難されている方々の意識が、今までのように支援される立場から、“自分たちが主体で活動していきたい”と、徐々に自主的な姿勢に変化してきた。そこで、私たちの支援の在り方や今後の「一本木るーむ」の運営についてスタッフ間で議論を重ねた結果、参加者の方々の自主性を尊重して、私たちはあくまでもサポート的な立場に切り替えていくことにした。

2013年度からは、軌道に乗るまでは矢吹町社会福祉協議会のサポートのもと、参加者が自ら企画・運営を行っていくという発展的な自主サロンの立ち上げとなる。心のケアセンターとしては、時折サロンに顔を出して皆さんとの交流をはかったり、必要に応じて個別相談に応じたり、またプログラム内容によっては専門技術の提供などでサポートさせていただくことで、今後も皆さん方と繋がっていききたいと思っている。

【関係者への感謝】

「一本木るーむ」の開催にあたり、この活動を一緒に支えてくださった多くの関係者の皆様に、この場を借りて深く感謝申し上げたい。

8. ハローワーク白河との共催による「健康チェック＆浜っこサロン」

私たち（県南方部センター）は、ハローワーク白河との共催により、被災者への就労支援の取り組みの一つとして、心身の健康維持をめざした健康チェックと相談支援を行ってきた。2012年8月より毎月1回、改善を重ねながら開催を続け

ている。

被災者への中長期的な支援において、生活再建に向けた就労支援は重要な課題となる。新聞報道によると、2012年6月末現在で福島県内の広域延長給付*終了者の9割が就職の見通しがなく、そのうち2割は求職活動を行っていない。(福島民報、2012年7月10日)福島県で震災と原発事故に伴い失業となった求職者が再就職した割合は増えていない現状があった。(※広域延長給付とは、原発事故による影響が大きい福島県15市町村を対象に失業給付が再延長された。)

被災者支援において、就労世代への支援は、高齢者や子どもの世代に比べ、具体的な取り組みが少ない現状がある。この事業は、私たちの支援の課題であった就労世代への取り組みとして、具体的な支援につながった。

【事業の始まり】

「健康チェック&はまなかみんなのサロン」の企画は、ハローワーク白河の職員の問題意識がきっかけとなった。職員は、避難者の求職相談において、不眠や精神的苦痛の訴えが深刻であることに対し他機関での支援が必要と考え、県南保健福祉事務所へ相談を行った。次に県南保健福祉事務所から、県南方部センターへ紹介があった。当初は、臨床心理士による予約制の心の相談室の開催としての依頼であった。

これに対し、求職者の相談に対する抵抗感を和らげて気軽に足を運んでいただき、求職者の心身の健康維持を支援するため、健康チェックとサロンの2部構成での開催を提案した。その結果、ハローワーク白河からこの提案への快諾を得て、事業を開始した。

【事業の概要】

ハローワークに来所された方を対象とした健康チェックを経て、相双地域からの避難者がサロンへ参加することめざしていた。しかし、事業を行ってみると、避難者以外の方のなかにもサロンに参加される方がいらした。そこで、福島県民が広義の被災者であると認識を拡げ、避難者との区別なく来所された求職者すべてに支援を行うよう軌道修正を行った。

この事業は、毎月1回、午前中の2時間、ハローワーク白河の地下会議室で行っている。スタッフは、当センターの看護職2名、臨床心理士1名、ハローワーク白河の職員1名の合計4名である。それぞれの役割や事業の概要はつぎのとおりである。

看護職による健康チェックは、阪神淡路大震災の被災者支援として兵庫県看護協会が独自に開始した「まちの保健室」がモデルとなっている。看護職員は、血圧測定、健康や悩みの相談を通して健康課題を抽出し、高血圧、アルコール、たばこ、運動不足、睡眠障害などの指導用パンフレットを用いた助言を行うほか、本人の希望やメンタルヘルスの課題があれば、別のコーナーのサロンへ案内する。

サロンでは、臨床心理士が個別の悩みの相談にのる。当初サロン形式をとっ

ていたが、参加者のプライバシーに配慮し、名称はそのままに実際には個別の相談対応の形をとっている。ここで、具体的な就労に関する情報を必要とする方に対しては、臨床心理士からハローワーク職員に紹介し、その場での職業相談と情報提供をお願いしている。

また、今後も支援が必要と思われる方に対しては、本人の希望をふまえ、臨床心理士等の継続支援へとつなげている。

【事業の結果】

2012年8月から2013年3月までの期間、計7回（9月は開催せず）の開催結果はつぎのとおりである。健康チェックに参加されたのべ参加人数は、107人、うち男性58人、女性44人、避難者は17人であった。年齢層は、20代10人、30代23人、40名代20人、50代28人、60才以上23人、不明16人であった。サロンののべ参加人数は27人、うち避難者は16人であった。

この事業から職業訓練を開始された方は1人、就職された方はまだ確認できていない。しかし、事業では「話ができよかった」「すっきりした」などと笑顔で帰るケースが多くみられる。

当初、この事業は、相双地区からの避難者を支援する目的で始まったが、3回目から福島県内が被災した県南地域の求職者への支援へと視点を広げた結果、避難者以外の要支援者の発見や継続支援につなげるという地域の精神保健に寄与する副次的効果が出ている。

この事業により、就労につながったケースは確認できていないが、専門職が被災者の就労および心身の健康を側面的に支援する効果は期待できると言える。

福島県においては、失業とメンタルヘルスにおける負の相関に加えて、被災による心身への影響の個別性をふまえた手厚い就労支援が求められる。今後は、潜在している被災による長期失業者をこのような事業につなげ、効果的な支援を行うことが課題となる。

なお、本事業の取り組みの結果については、平成25年度福島県保健衛生学会で発表を行っている。

9. ころとからだのリフレッシュをめざした「ウォーキング講座・芋煮会（交流会）」

「ウォーキング講座・芋煮会（交流会）」は、私たち（県南方部センター）が企画運営を行った事業の一つである。秋風を感じながら、矢吹町にある大池公園の周辺を歩いて体を動かした後に、あつあつの芋煮と焼きそばを食べて参加者同士が交流するという企画である。私たちは、この事業をとおして、参加者みんなの交流をはかり、ころとからだをリフレッシュしていただくことをめざした。当日の参加者は、避難されている方54人、スタッフ43人、総人数が97人となる大きなイベントとなった。

【事業は「一本木る一む」から始まった】

「ウォーキング講座・芋煮会（交流会）」は、「一本木るーむ健康教室」から始まった事業である。「一本木るーむ」の年間活動計画において、様々な健康支援活動の一つとして、秋のウォーキングが予定されていた。

【地域のニーズ】

「私たちは、避難されている方への訪問活動を通して、以下に述べるニーズがあることを確認していた。」

避難において、慣れない土地で地域になじめず、人との交流が極端に減ったという方が多く、体を動かす機会も減っている方が多い。また、避難されている方の中には、避難した市町村の枠組みを超えて、一緒に活動したい、交流したいという方々がいる。

西郷村と共催した健康教室において、西郷村に限らず、白河市、矢吹町などに避難されている方へも参加と呼びかけると西郷村からの参加者と同じくらいの人数が他の市町村から集まり、総人数20人の皆さんが、地域を超えて交流された。これらのニーズから、矢吹町の健康教室の枠を拡大して、県南地域に避難されている方々への参加を広く呼びかけることとなった。

【活動と参加の重要性】

すべての人の健康と安寧を表す概念として、WHOのICF（International Classification of Functioning, Disability and Health）がある。そこでは、心身機能・身体構造、参加、活動の3要素に加え、個人因子と環境因子の関連が示されている。この概念によれば、人の健康において、参加と活動が重要な意味を持つ。たとえ個人の力では取り組めないことでも、社会資源のコーディネートによって、参加と活動の環境（機会）を準備することができる。こうした地域のニーズおよび活動・参加の重要性をふまえ、県南地域に避難されている方を対象とした企画が始まった。

【準備に奔走】

私たちは、関係する7機関のスタッフがかかわる大きな企画となったため、企画段階～最終準備までの連絡・調整にかなりの時間を要した。部門ごとと全体での打ち合わせを重ね、準備から当日の役割分担について、参加者が楽しんでいただけるように入念な準備を行った。加えて、参加者の安全と安心のための準備として、参加者の保険加入や緊急時の連絡先の確認、当日の緊急時の体制作りや看護職の適切な配置、危険箇所の確認など、できるだけ準備も行った。当日は、参加者の血圧測定などで健康チェックを行った。

天候に左右される屋外のイベントであったので、計画は雨天時を含めた2案を準備した。

いも煮と焼きそばを準備する煮炊き班では、矢吹町社会福祉協議会様からの調理室と物品の無償貸与および職員様による準備、ボランティア団体「茶・茶・茶」の皆様による前日からの準備、矢吹病院からの鉄板の貸出、個人や他機関の軽トラックのご協力など、関係者の多大なるご協力があった。

【好天に恵まれた開催】

当日は、好天に恵まれた。煮炊き班は、早めに到着して、準備に取り掛かった。西郷村、白河市、矢吹町、双葉町の社会福祉協議会の職員は、参加者を公用車に乗せて集まった。

県南保健福祉事務所所長のあいさつの後、ラジオ体操を行ってウォーミングアップ、諸注意などの説明を経て、ウォーキング開始となった。

ウォーキングは、参加者の体力によって、大池公園1周、半周、煮炊き等の協力の選べる3コースとした。途中に、チェックポイントを設けスタンプラリー形式をとることで、水分補給と体調チェックを行った。参加者は、それぞれのペースで歩き、いきいきとした表情でゴールした。

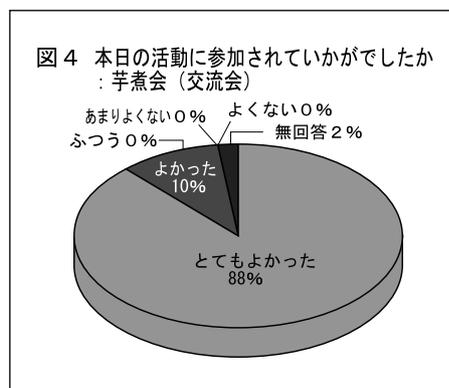
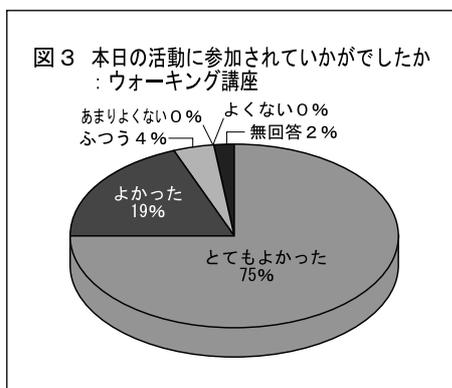
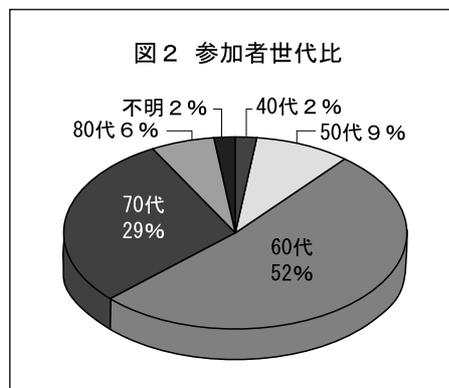
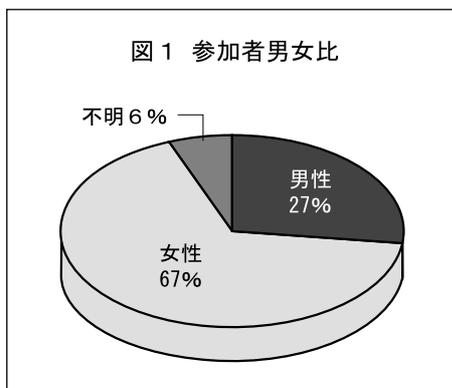
その間、煮炊き班は、汗をかきながら奮闘していた。「浪江焼きそば」の達人から伝授された手法で焼きあげ、いも煮もベテランに主導していただき、どちらも大変おいしく出来上がった。

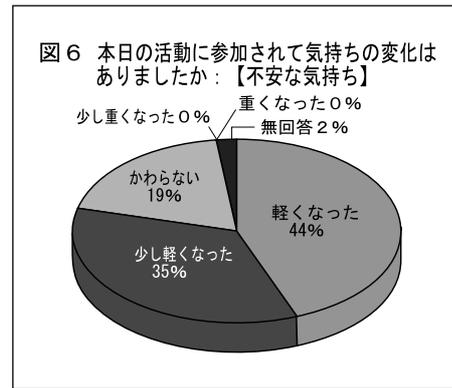
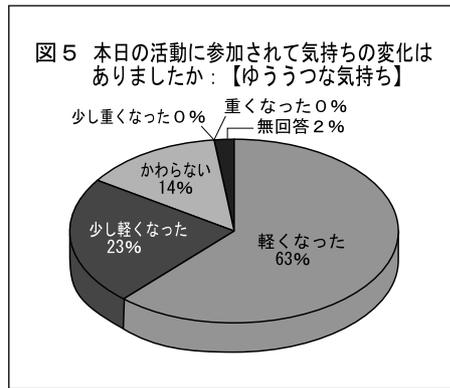
参加者された方々は、おいしいそうに召し上がりながら、久しぶりの再会や新たな出会い、お仲間での会話など、それぞれに交流を深めておられた。

参加費として、500円を当日集め、収支を算出し、終了前に会計報告を行った。

【参加者へのアンケート結果】

参加者へのアンケート結果は、参加者54人から52人の回答を得た。主な結果は以下の図のとおりである。





その他、「今回のような全体で集まる交流会を企画してほしいですか」との問いに対して、52人全員が「はい」と回答した。

【感謝と振り返りと今後活かすこと】

後日談として、すべて準備してもらって参加するだけだということに抵抗があるとおっしゃる参加者がいらしたと伺った。次年度には、避難されている方もイベントの企画段階から当日の運営まで私たちと一緒に参加してご協力をいただき、一緒に活動したいと考えている。

この事業においては、関係していただいた団体の皆様のご協力により実施できたと思う。あらためて、ご協力をいただいたすべての方々に感謝します。

参考文献：厚生労働省大臣官房統計情報編：生活機能分類の活用に向けて—ICF（国際生活機能分類）：活動と参加の基準、財団法人厚生統計協会

10. まとめ

振り返ると、新しく開設された心のケアセンターの私たち一人ひとりが、既存の関係機関のシステムの中で、どのような役割として位置づけられ、何を実践するのか問われた1年であった。

私たちが出会った方々から学んだことも多く、ねぎらいや感謝の言葉をいただきケアされることもあった。また、県南保健福祉事務所の保健師からの助言や協力などの支援をいただき、関係機関の職員からのご協力もいただいた。

心のケアセンターの活動は、私たちそれぞれが専門性を発揮する場であるとともに、私たちも多くことを受け取る場でもあった。私たちの活動がもたらした効果を測ることはできないが、さまざまな試みを通して、「心のケア」として有効なことを確認する作業の積み重ねによって、今後の活動の基礎作りとなった1年であった。

⑤ 会津方部センター活動報告

【会津方部センター 小汲律、阿久津理枝（看護師）
石森大介（臨床心理士）、齋藤千鶴（保健師）
児島百合子（看護師）】

はじめに

心のケアセンター会津方部センター（以下、センター）は2012年4月に、会津保健福祉事務所「心のケアチーム」が担っていた被災者の（個別）支援活動を引き継ぐかたちで開設した。

支援対象地域は、会津保健福祉事務所、南会津保健福祉事務所管内の17市町村で、主な支援対象者は当地域に避難している被災住民である。

当初のセンター構成員は、保健師2名、看護師2名、臨床心理士1名の5名であった。

1. 支援対象地域（会津地域）の特徴

- 1) 大熊町の中核機能が会津若松市にあることから、応急仮設住宅、借上住宅へ多くの住民が避難している。
- 2) 会津地域が広域であることから被災者が広範囲に居住している。
- 3) 豪雪地域のため、冬季間は外出を控える等の日常生活の制限が生じやすい。

以上のような状況からくる孤立予防等の観点から大熊町、檜葉町をはじめ多くの被災市町村等が被災者の憩いの場や健康相談等の目的でサロン等の集団活動を積極的に開催している。そのため会津方部センターでは以下に記す市町村への事業協力のうち、集団活動への支援（その中での個別相談）が多いことが特徴となっている。

2. 市町村への事業協力

1) 個別相談支援

表1は、被災市町村別に個別相談の件数を集計したものである。

会津方部管内には、大熊町役場と檜葉町の出張所があるため、その2つの町への支援件数が多かった。また、金山町については、震災と同じ年に発生した豪雨災害について、震災対応とは別枠で心のケアの支援の役割を担ってきた。個別支援については、対象者の震災前の情報の少なさによる支援の困難さを感じた。なお、表1の「集団」の項目については、集団活動（サロン等）の場における健康相談の実施や要支援者に対する個別相談の実施件数を集計したものである。

表1：市町村別相談件数

市町村	個別	集団	来所	電話	計
大熊町	193	401	1	75	670
檜葉町	59	355		6	420
浪江町	37	2		18	57
南相馬市	15	4		11	30
富岡町	4	37			41
双葉町	16	20		11	47
飯舘村		2			2
金山町	73	7			80
計	397	828	1	121	1,347

3. 集団活動支援

1) 大熊町

(1) 健康相談会

2012年度は8箇所の応急仮設住宅で健康相談会を48回414名に実施した。希望者への血圧測定及び健康相談を中心に、自覚症状及び健康診断の検査結果等から必要時受診勧奨を行った。

応急仮設住宅により、参加者の年齢層や参加人数にも幅があり（5～20人程度）、内容も茶話会中心の応急仮設、月毎に軽運動・講話など企画している応急仮設など様々であった。支援当初は、参加者とのコミュニケーションづくりを中心に関わっていたが、住民の要望により健康に関する講話「冬季の入浴法」等や救急法のデモンストレーション等も実施し好評だった。

しかし、住民の転居による参加者の減少や大熊町の事業計画で会津方部以外の地域へも支援を拡大していく方向であることから、2013年度は、開催箇所が8箇所から2箇所へ減少となる予定である。

(2) 安眠カフェ

大熊町が実施主体となり、睡眠について正しく知り、うつ病の早期発見や健康な生活ができるように支援することを目的として、月に1回町民サロン「ゆっくりすっぺ」にて安眠カフェを実施し、2012年5月から支援協力を行った。内容としては、茶話会、コラージュ（貼り絵）、アロマを用いる事で参加してもらいやすい雰囲気づくりをしながら、普段の生活の中で抱えている不安、不眠などについて話しやすいプログラムを目指した。計3回実施したが、どの回も参加人数は1名～2名と少なかった。

年度途中から、京都から支援に来て頂いている精神科医師の協力を得られ

ることになり、次に書く「心の健康相談」へと事業を変更することとなった。

(3) 心の健康相談会

メンタルヘルスに不調を抱えているが、精神科医療への抵抗感から治療を受けていない被災者に対して、訪問による受診勧奨もスムーズにいかないことがあった。そのような中で、問題を抱えた被災者が気軽に精神科医に相談出来る場として「心の相談会」が3回企画され、センターとしてインテークと、面談後のケース検討に協力した。

(4) いきいき教室

70歳以上を対象として、健康的に、元気に生きることを目標に開催されている。当日は理学療法士による『いきいき体操』を実施した。会津方部センターの専門員は、事前の血圧測定や健康チェックに協力するとともに心の健康・ストレスなどにおいても留意し、体操中のトラブルにも対処できるようにした。

2) 檜葉町

(1) サロンならば

「サロンならば」は、会津美里町の応急仮設住宅の敷地内にあるグループホームで毎週開催しているサロンである。檜葉町の社会福祉協議会（以下社協）職員がとりまとめ役となり、檜葉町職員、会津保健福祉事務所、センターの専門員が協力し支援にあたった。サロンは、社協職員の人脈を活用し、イベント的な企画も多く、料理、手芸、屋外活動など、参加者が楽しめる内容のものが多かった。会津方部センターの専門員は、当初血圧測定・健康相談を檜葉町の看護師と一緒に実施していたが、参加者や職員からの要望もあり、睡眠やうつ等の心の健康に関する講話等も実施し、支援内容の幅を広げた。また、リラクゼーション技法である「タッピングタッチ」を実施したところ「体が温かくなった」「とても気持ちがよかった」「家でもやりたい」などの声が聞かれ好評であった。

社協職員等の尽力により、孤立予防のための住民間のコミュニティ拡大の場、日中活動の場としてのサロンのなすべき役割は充分果たせた。今後、更に長期化する避難生活に向けて、支援者が提供するものだけにとらわれず、住民自らが生活の中に楽しみ見いだす力を発揮できるように、との思いと支援者である社協職員の負担軽減の面からも自主的な活動への移行を提案させていただいた。2013年度については、開催数を毎週から月2回程度に減らし、その分、住民が自由に過ごせる場所を開放するなどの方策が検討された。

(2) 男の簡単クッキング教室

男性同士と一緒に料理をし、食事をしながらアルコールについての考えや現在の思いを話し合うことによって男の簡単クッキング教室を交流の場としてストレスの軽減を図り、孤立を防ぐことを目的とした檜葉町の事業である。調理や食を共にする事を通して、参加者同士が交流を深める。会津方部セン

ターの専門員は、自分の気持ちをより話しやすい場にするように支援する役割である。

自主的な参加者は少ないため、単身者やアルコール依存症の方、日中活動が少なく飲酒している方などへ声かけし、継続的な参加を促している。支援開始当初は、継続的な参加者が少なかったが、根気強い関わりから専門員の顔を見ると「あっ、今日料理教室の日な、後から行くから」と言って遅れてでも参加されるようになってきた。料理教室の参加の呼びかけのために訪問した際に、心身状態や生活状況の把握ができ、支援の継続につながっている。また、参加者の中には、檜葉町から要支援者として個別的な支援を依頼されている方もいる。支援方法を訪問のスタイルにこだわらず、集団支援の場も活用して関係作りを継続している。

2013年度は「会津男めし」と改称して、継続実施している。

3) 喜多方市在住の被災者対象「避難者健康相談会」

喜多方市に避難している被災者を対象とした避難者健康相談会を会津保健福祉事務所を中核に、喜多方市、喜多方市社協と共に開催した。

参加者は、富岡町・浪江町・大熊町・双葉町等混合のサロンである。

(1) そうそう絆サロン

富岡町の被災者が発起人として立ち上げたサロンである。

センターの専門員は、茶話会前の血圧測定や健康相談を担当した。様々な被災市町村の方が参加されるサロンであるが、個々の状況は違うものの市町村の枠を超え、お互いの思いをそれぞれが語れる場であった。ご自分の故郷の話をしてくださる方が多く、楽しみに通われていた。参加者は毎回5名前後と少人数だったため、集団支援ではあるが、個人の状況を深く知ることができ、継続的な関わりができた。年度の後半になると、徐々に参加者が増えて参加者同士の交流が盛んになってきた。

(2) ろくさい

「そうそう絆サロン」の後にできた相談会である。被災住民の交流の場所を拡大するために会場を2箇所を増やした。喜多方市の観光案内所が併設されており、会場が古い蔵だったため趣きのある環境であり語り合うには最適の場所であった。冬季の雪かきや施設の管理面の関係で2013年度は新たな会場へ場を移行した。

4) 南会津地域在住の被災者対象「南会津管内避難者交流会」

南会津地方に避難されてきた方々の交流を目的として開催された。

会津の郷土料理『こづゆ』、ヘルシー料理『豆腐ハンバーグ』などを調理、実食した。南会津地域は広範囲であり、借り上げ住宅自体が散在、山間地で交通の便も悪いこともあってか、参加者が少なかった。参加された方・支援者との交流は深められた。

5) 金山町心のサポート事業

金山町は、2011年7月の新潟・福島豪雨災害により多くの町民が家屋の損壊などの被害を受けた。健康に不安を持ちながら生活する町民に対する心のケアが課題となる中で、金山町が主体として、金山町心のサポート事業を実施することになり支援協力した。

(1) 健康教室

一般住民の方を対象とした健康教室としては、「ぐっすり眠れる！すい眠・かい眠講座」と「やってみよう！リフレッシュ体操」への支援協力を行った。「ぐっすり眠れる！すい眠・かい眠講座」では、福島県精神保健福祉センター所長に講師を依頼し、睡眠の基本的なメカニズム、良く眠るためのコツ、不眠症、睡眠障害とうつ病の関係について講演していただいた。「やってみよう！リフレッシュ体操」では、作業療法士に講師役を依頼し講話と軽体操を実施し、笑うことの重要性、周囲で声をかけあうことの大切さなどを参加住民に伝えて頂いた。会津方部センターの専門員は、講演の準備・受付、参加住民への血圧測定でスムーズに実施出来るように協力した。

(2) 健康相談会

豪雨災害の対象者に対して、アンケート調査を実施し、うつやPTSD等のリスクが高いと予測される方を中心に個別訪問を実施した。その中から医師等による健康相談等の支援が必要な対象者を抽出し、金山町にて精神科医（前述のセンター所長）による個別相談会を実施した。センターの専門員は、アンケート調査票の作成協力から個別訪問及び要支援者の抽出について協力し、健康相談会当日は、相談への同席、相談後のケース検討に出席し、対象者の今後の支援方針の検討に参加した。

4. 支援者支援

1) 檜葉町リフレッシュ教室「ゆったリズムでまったりな～」

震災や原発事故の発生直後から長期にわたり支援活動を担ってきた支援者の疲弊、パワーレス状態が目立ち始めストレスが増強してきている。支援者の心の安定を図るには、支援者自身が気分転換の方法を学び、習慣的に実施できることが大切と考え、檜葉町職員、檜葉町社協職員に心身ともにリラックスできるような機会を提供し、リフレッシュしてもらうことを目的に健康運動指導士を講師に迎え、リフレッシュ教室を開催した。

内容は、自分一人でいつでも実施できるヨガを取り入れた簡単ストレッチで、生活の中に取り入れることができるプログラムでお願いした。仕事が終わってからの時間帯での開催であったが、全職員の半数以上の参加が得られた。「体がかたい、曲がらない、きつい」などの声も聞かれたが、終了後は笑顔ですっきりした表情がみられた。

アンケート結果でも、「楽しかった」「機会があれば参加したい」と全員が回答

している。しかし、「家でも実践したいが一人では難しい」との回答もあり、継続的にこのような企画を希望しているとの結果が得られた。

今回、参加者の年代層が広く、簡単ストレッチでも多少ハードに感じられた内容ではあった。それでも体を動かすことで気分転換ができ、職員間での交流も図られリフレッシュできたと好評であった。

2) 大熊町健康調査協力

大熊町では、長期化する避難生活を送る住民に対して、自殺予防対策と心の健康づくり支援の支援体制の構築を目的として、総合健診の際に「心の健康づくりアンケート調査」を実施した。

会津方部センターの専門員は、大熊町職員のマンパワー不足に対する支援として、総合健診時のアンケート調査の未記入箇所の確認や住民の質問に応じる等、調査がスムーズに行われるよう協力した。アンケート調査の結果、ハイリスク者について、訪問や電話による状況確認を行った。訪問の際には、現在の健康状態の悪化の原因が震災による部分も多いと考えられたため、震災後、2年を経過しての気持ちや生活状況の変化など、丁寧に話を伺った。先の見通しの立たない生活状況の中で、前向きな気持ちを持ち続けたいと思いながらもどうにもならないと感じておられる方々が多く、その気持ちに寄り添いながら支援を行った。更に訪問や電話での状況確認の内容を大熊町職員と共有し、継続した支援の必要な対象者を抽出し、2013年度の支援へつなげた。

また、身体面においては、総合健診の結果、特定保健指導該当者に対して大熊町の保健師・管理栄養士と共に訪問を実施し、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病について説明するとともに、対象者自身が現在の健康状態を改善するための目標設定ができるよう支援を行った。対象者の中には、「心の健康づくりアンケート調査」のハイリスク者もいたため、身体面からのアプローチは、対象者、支援者共に関わりの導入として有効であった。

3) 大熊町生活支援相談員ミーティング

生活支援相談員と大熊町保健センター保健師、センターの専門員が参加して、月2回開催されている。要支援者の情報交換及び、ケースの情報収集など、統一した支援に向け話し合いが行われ、連携を図っている。

このミーティングは会津方部センターの専門員が、生活支援相談員と接する唯一の機会であり大切な時間である。また、要支援者の状況だけでなく、生活支援相談員が現場で困っていることなどのニーズ把握や体調面などにも目を向け、支援者支援も担っている。

表 2：集団活動支援

		事業名	開催回数	頻度	参加人数 (のべ)
①	大熊町	健康相談	48	月1回	414
		安眠カフェ	3		5
		心の健康相談	3		5
		いきいき教室	1		6
②	檜葉町	サロンならば	43	毎週	577
		男の簡単クッキング教室	11	月1回	67
③	喜多方市在住の被災者対象	そうそう絆サロン・ろくさい	16	各所月1回	87
④	南会津管内避難者交流会	南会津在住の被災者対象	1		2
⑤	金山町心のサポート事業	健康教室	2		68
		健康相談会	1		4
⑥	支援者支援	檜葉町リフレッシュ教室	1		16
		大熊町健康調査協力	会津4日		921
		〃	郡山1日		
		大熊町L S A	MT		33

5. まとめ

1) 会津方部でのサロン、健康相談会は比較的小規模なものが多く、また、参加者が固定化されつつある状況である。そのため、集団活動でありながら、個々の状況を知り関わることができた。

各集団活動について、複数の専門員が支援に入るため、各参加者個人の相談内容及び状況を共有し継続した関わりができるよう、サロン・健康相談参加者の継続記録用紙を作成し活用した。集団活動での継続的な関わりが個別の支援へつながっているケースも多い。また、集団活動をきっかけとした関わりは、対象者の受け入れもよく個別支援の導入がスムーズになるケースが多いように感じる。今後も集団支援の場を個別支援につなげる場としての活用を継続していく。

2) 集団活動の支援は、被災市町村職員の他にも各関係機関の支援者との連携を図りつつ支援を進めていく。会津方部センターの専門員は、職種、経歴も様々であり、他機関との直接連携を図る業務に携わった経験のない者もいた。また、集団活動の多くがふくしま心のケアセンター発足前からの事業であったため、既に支援に入られていた被災市町村職員や関係機関の方との関係作りを大切に、支援がスムーズにいくような配慮が必要であった。その中で事業目的以外の専門員としての役割を模索し検討していった。

3) 2) で述べたように、各支援者間の連携を図るために、支援者との良好なコ

- コミュニケーションをとる努力をした。集団活動の場は、被災者への支援ばかりではなく、支援者支援の活動につなげるための場としても活用した。年度後半には、支援者からの相談を受けることが増え、関係性が深まったと感じている。
- 4) サロンなどの集団活動は住民の転居による参加者の減少や被災市町村の事業計画等の事情で規模が縮小傾向にあり、自主的な取り組みへと移行していく状況にある。特に、会津方部内にある檜葉町の仮設住宅は、1箇所であるため、サロン参加の呼びかけなど支援しやすい反面、転居者の動向などが住民に分かってしまい、居住者がとり残され感を感じるようだ。長期化する避難生活において、個人の悩みや不安なども多様化し変化していく状況をふまえて、被災者の自主的な活動を見守りつつ、より個人へ目を向けた支援ができるよう検討していく。
- 5) 南会津地域への支援については、①居住している被災者の人数は少なく広範囲に分散して居住している ②被災者同士の交流の機会があっても、特に高齢者の場合は交通手段がなく参加できない ③山間部であり冬季は閉じこもりがちになる、などの環境による集団活動の困難さがある。
- 管轄保健福祉事務所との連携を深め必要に応じた支援をしていきたい。

おわりに

2012年度は私たちにとって、「心のケア」という漠然としたものを理解しようとした1年でした。次年度は、今年度の活動を基盤に、さらに被災者、支援者の現状に即した支援活動が展開できるような活動を展開していきたいと考えております。

最後に、会津方部センターの活動に際し、会津方部センター開設準備からご指導、ご協力いただいた会津保健福祉事務所の皆様はじめ、関係市町村、機関の皆様へ感謝し、御礼を申し上げます。

⑥ 相馬方部センター活動報告

【相馬方部センター（相馬広域こころのケアセンターなごみ）
米倉一磨、廣田信幸（看護師）
西内実菜（作業療法士）、伏見香代（保健師）
羽田雄祐（臨床心理士）、須田聡（相談員）】

はじめに

震災直後から支援を行ってきた福島県立医科大学心のケアチームの活動を引き継ぐ形で相馬市、南相馬市に相馬広域こころのケアセンターなごみ（以下「なごみ」という）が2012年1月に設立された。相双地区で新地町、相馬市、南相馬市をキャッチメントエリアとして活動している。

相馬地域で被災した住民は8,407人、飯舘村、双葉郡の住民3,520人である（2013年7月現在）。相双地区では、福島第一原子力発電所の事故による避難により若年層の労働人口の流出により高齢化が加速されている。その影響で特に、医療、福祉施設の人手不足が深刻な問題となっている。また、相双地区の約900床余りの精神科病院が避難により休診に追い込まれ、相双地区北部では60床しか再開できていない（平成25年10月現在）。このように、この地域の復興は困難な状況となっている。

1. サロン活動等の集団への支援と個別相談による支援

(1) 放射能に対する育児不安を抱える相談の場の提供

震災直後からの活動の一つである「一休みの会」を月平均2回開催している。当初、参加者を限定せず自由に参加できる場を提供していたが、母子の参加者が増加し子どもが遊べる環境と個別に相談できる場所となっている。

スタッフは、精神科医や臨床心理士、保育士、保健師など多職種で対応し、放射能汚染のために「外で遊べない」という不安軽減や子どもの成長期に併せ、食べ物、放射能の被ばくの不安、生活の今後の見通し、親の不安等、こころの成長にも影響を与えている不安解消のために開催を継続している。

(2) 仮設住宅のサロン活動

仮設住宅住民サロンは、震災後まもなく、仮設住宅開設から時を経ない時期に始まり、各地区1週間～1か月間隔、1回あたり60分



相馬市保健センターで開催されているちょっとここで一休みの会

～90分で開催している。

平成24年度の活動実績は仮設住宅13カ所、延べ335回開催し、延べ2,791人の参加があった。健康意識の維持増進、高齢者の介護予防、地域づくり、地区の自助機能向上などを目的としている。サロン対象者はとくに限定しておらず、平日の日中に開催することもあり、高齢の女性の参加が87%、65歳以上の参加が72%であった。

相馬市では毎週1回、新地町では月1回仮設住宅の相談室や談話室等でサロン活動を提供してきた。復興住宅への入居が始まった後でも、仮設住宅入居者のニーズがあったため継続しながら、相馬井戸端長屋（災害公営住宅）に移られた方のために活動を開始した。また、南相馬市では、南相馬市内で活動するNPO法人と共催で、精神科医による講話とレクリエーションや機能維持回復を目的とした取組を行っている。

仮設住宅ごとの事情を考慮した取り組みも行っている。飲酒問題のケースが多い地区では、ボランティアの精神科医による上手なアルコールの付き合い方についての健康教室を開催したり、支援物資として大量に送られたトマトピューレを使ったレシピ講座を行ったりと、工夫をしながらの開催も行った。サロン開催で得た情報から家庭訪問や相談を行うなど、ニーズに応じた取り組みも行われている。



サロン活動で行われたクリスマスパーティー

① 住民の健康を維持、向上していく取り組み

参加者には参加票に、名前や生年月日のほか、現在の主観的な健康状態を記載し、血圧測定を実施、看護師や保健師等が健康相談、避難生活の暮らしについての相談を行ってきたが、血圧の変化や睡眠状況から精神的ストレスのサインを見逃さないように努めている。さらに、参加住民が積極的に自分の意見を発言し、サロンの運営を主体的に行うことのできるリーダーが育つことも考慮している。具体的には、健康の話題を素材にして、できるだけ生活の場で、身近な話題のグループディスカッションができるような「場を作ること」を意識して行った。

2012年の健康教室は以下の年間計画で実施した。

- 1月；認知症予防の生活習慣
- 2月；こころの健康（ストレス、うつについて）
- 3月；防災の備え
- 4月；地域の支えあい
- 5月；食中毒防止
- 6月；こころの健康（笑顔について）
- 7月；熱中症/脱水症予防
- 8月；貧血/骨粗しょう症予防/低栄養予防
- 9月；防災のそなえ/高血圧と生活習慣
- 10月；食品の放射性物質/地域の支えあい
- 11月；インフルエンザ
- 12月；おもちの事故防止

② 外部見学者等（支援者）との交流

サロンには医療関係者や医療関係の学生、見学者やボランティアの参加も多く、自己紹介等を通して交流の場をもつことを心掛けた。「被災の想い」が語られることも多く、愚痴や不満など意見の発言内容が後ろ向きで、ネガティブな雰囲気になることもあったが、参加者がそれぞれの想いに耳を傾けながら、自分の気持ちも人に伝えることで、自分の気持ちを言葉で表現し、共感する、客観化していく場となっている。その結果、自分の気持ちを表出できない人に対してはその気持ちを無理強いしない配慮をすることで段々と自分のことを話することができるように変化している。また、避難する前に交流がなかった地域の住民同士が、戦争体験や懐かしい風習の思い出を共有しながら、新しいコミュニケーションが発生する場面が生まれた。



コロンビア大学医学生と住民との交流

③ 高齢者の介護予防

多くの高齢者が、震災前は日常的に農作業等を行っていたが、震災後は仮設住宅での生活が身体的、精神的、社会的な活動の低下を招いている者も多かった。

楽しいことをモットーに生活の季節感を演出するようなレクリエーションを、できるだけ仮設住民主体で運営できるよう企画した。バレンタインのチョコレートづくり、桜餅づくり、折り紙などをつくった季節の行事の飾りづくりなどが好評だった。

また、運動不足の予防としてリハビリトレーニング用のゴムベルト（セラバンド）を使用した体操やボールを用いたゲームなどを10分程度取り入れた。部屋でもできる軽運動で運動習慣ができたと参加者に好評で、運動を目的にサロンに参加するという人も少なくない。

また、お茶を飲みながらの談話のなかで健康や生活の問題についてグループディスカッションを行い、本来の「ほっこり」と安心できる集いの場として心の拠り所になっている。



セラバンド（ゴム製の運動器具）を使用した運動

④ サロン活動の方向性と課題

避難生活の長期化にともない、住民の復興の力に格差が生じてきている。とくに被災前から地域で生活や健康のニーズを多く抱えていた住民ほど、生活の復旧がすすまないまま、見通しのない避難生活を続けている。今後、中長期・慢性期と経過する過程で、より個別化・多様化・複雑化した心のケアが必要になってくると思われる。サロン活動は、参加しやすい取り組みを心がけることにより、相談機能を強化しつつ、情報交換の機能を果たすことがより重要になってくると考える。

(2) 個別支援

個別ケアは集団への働きかけや関係機関からの相談等のつながりから訪問活動につながっていく、また元気を取り戻した場合は関係機関につなぐ等、連続性が出てきたことが変化しつつある地域を反映していると考えられる。

個別訪問は、震災直後からの福島県立医大の心のケアチームが訪問していたケース（約1,456人）を引き継いだ。なごみの設立当初、スタッフは6名だった為、訪問継続の必要性や訪問頻度の整理から開始した。全国各地から相馬へ支援に来て頂いた専門職（延べ数376人）や相双保健福祉事務所のスタッフと共に訪問し、ニーズを把握と訪問頻度の確認を行った。心のケアセンターの活動が相双地区で周知されるにつれて、他機関からのケース紹介や仮設住宅以外への訪問も増加しつつある。対象者は震災をきっかけに悩みを抱える方が中心であったが、精神疾患に罹患発症された方、精神科医療が崩壊し、罹患されていた方の症状再燃や悪化に伴う依頼もあった。

2012年度は、延べ人数1,000人を実施したが、以下3名について震災体験後（地震・津波・原子力発電所事故・風評被害）の支援経過、結果を報告する。なお本ケースは、紙上での発表に口頭、文書により同意を得ている。

<ケースA>

A男さん（70代）は、震災後家は取り壊しになり、Aさんは、体育館避難所からリウマチ等の内科疾患の治療のため入院し、退院後、仮設住宅に入居することになった。

震災後、避難所の体育館で周囲と問題行動のトラブルがあり、心のケアチームに相談依頼があった。病状の悪化のため入院し、退院後、仮設住宅に入居後、サロン活動に参加するようになり、再び支援を開始した。仮設住宅入居当時は、将棋を指すことを楽しみにサロンに定期的に参加して穏やかな印象を持ったが、子どもの騒音に、短気で怒鳴りつけるなど軋轢が生じ、コミュニティのなかでは孤立していった。

性格が易怒的・他罰的で「周囲（近隣住民や行政機関）が何もしてくれない。」と言った発言を繰り返し、周囲の人を遠ざける言動があり、生活相談員も、見守りに限界を感じて相談があった。2012年10月よりサロン参加が途絶えたことから訪問を開始した。本人はリウマチによる全身の疼痛が強く、ほぼ寝たきりで清潔保持もほとんど行われていないような状況だった。また排泄の煩わしさから、水分摂取を控えていたようだった。家族に連絡をとることをすすめたが拒否があり、また近隣の支援を受けることにも拒否的だった。介護保険サービス等の導入を提案したものの、「行政の対応への不満」を繰り返すばかりで、自身の生活の困難さについて、どうすればよいかと話し合いをすることはできなかった。なお、介護認定はされており、介護支援専門員の訪問もあったが、金銭的な負担を理由としてサービス導入に至っていなかった。私たちの訪問にも「放っておいてくれ」と怒鳴ることもあった。疼痛についても、医療に対する不信感があり、受診勧奨にも消極的であった。高血圧もあり、治療放置のまま経過しているほか、下肢の浮腫、皮膚の乾燥、上下肢及び全身の疼痛の訴えがあった。

まず全身状態の管理と私たちとのラポール形成が必要と考え、訪問時は血圧

測定後、本人と話をしながら顔面や全身の清拭、爪切り、手浴、足浴等の保清の援助を行った。拒否的な言動もあったが、実際に温かいタオルを持たせると、自分で顔を拭きながら「気持ちいいですね、ありがとうございます。」と言った発言がしだいに聞かれるようになった。1月下旬、更衣の援助時に、仙骨横に5cm四方の発赤が残ることを確認。介護支援専門員に報告し、褥瘡防止のマットレスに交換し、その後発赤の消失を確認している。春先、体調を改善したい旨の発言が聞かれるようになり、現況を担当の介護支援専門員に報告し、介護保険制度でのサービス支援を実現するためケア会議を開催された。その結果訪問入浴が開始され、ポータブルトイレも設置された。現在の私たちの支援はケアプランの支援の1つとして訪問を継続し、身体的、精神的機能の回復による日常生活向上目的の支援を継続して行っている。

リウマチが悪化し寝たきり状態となった時の支援への拒否的な言動は「消極的な自殺」を彷彿とさせることもあった。病気については専門職ではない生活支援員の方々は、見守りに非常に不安と負担感を感じていたため、Aさんへの訪問は支援者支援の意味合いもあった。しかし、心のケアセンタースタッフも、生命の危機に怯えながら、不安感と無力感を抱えながらの危機介入だった。自ら支援を拒否するAさんでしたが、生命維持に影響を与えられる点を優先し、本人や本人を取り巻く親族、家族やコミュニティ、行政などの支援システムと協調し継続的な支援となるように心掛け、本来の医療保険・介護保険システムへ確実につなぐことを目標として関わったケースである。

<ケースB>

B子さん（70代）は、震災当時相馬市内で消防団員の長男と2人暮らし。東日本大震災の日、地震後避難誘導をしていた長男は津波に巻き込まれ亡くなった。数ヶ所の避難所で避難生活をしたのち、相馬市内の仮設住宅に単身で住みはじめた。

仮設住宅には、同じ部落出自の避難者や似た境遇の避難生活をする友人が複数おりサロンに参加していたが、平成24年6月サロンに参加しなくなり、自宅への訪問を開始した。

仮設住宅4.5畳の薄暗い部屋には、長男の遺影や写真、仏壇、消防団殉職の賞状や勲章が幾つも置いてあり、「一部屋しかないからしまうにしまえない。」と、常に長男の遺影に、話し掛けては涙を流す生活を続けていた。サロンについて「白内障で目が見えないから体操についていけない。みんなにちゃんとやっていないと思われる。」との不安を訴え、そのうえ、帯状疱疹、心疾患の検査入院、白内障の手術と体調がすぐれず、サロン参加は消極的になっていた。

訪問してお話を傾聴しているうち、長男が夢に出てきたという話をよくされた。「夢の中の長男は話をしてくれない。何か言ってくれればいいのに」と話し、心のなかで長男と向き合い続けるBさんの想いを共有するために私たちはお話を聴き続けた。夏になり、暑さで食欲も減退し、白内障、糖尿病、心疾患

を抱えた体調が案じられた。この部屋の中では、Bさんの心が長男から離れることが出来ないのではないか？と考え、お話の後で、違う話題を持ち出してみたこともあったが、サロンのお話をしても「私みたいに家族を亡くしても、みんな元気になっている。どうしてみんなの前で亡くなった人の話や津波の話が出来るのか分からない。私にはまだまだ無理だ。」と苦しい想いを滲ませた。その頃のサロンの参加者は喪失感や津波の経験を受容できてきた経緯があり、相馬に支援に来たボランティアの方々に自分の経験を一生懸命に伝えようとする姿があった。

Bさんへの訪問は、「今まで話し相手になってくれる人がいない、抱えている想いを話せる相手がない。」と喜ばれた。10月に入ると、市の復興公営住宅の入居募集が始まり、「広い家に引っ越して、長男の仏間を別にしたい。」とこれからの生活への希望を話された。他県に住んでいる次男との同居の可能性も出てきて希望を見出していたようだ。12月、復興公営住宅の入居が決まった時、引越しの準備の話や相談をしながら安堵の表情と笑顔を浮かべていた。復興公営住宅への引越し後も訪問を続けたが、新しい家では、次男と同居し、長男の仏壇や遺影を整理したことで、「気分が全然違う。」と話し、明らかに表情が明るくなったことが見て取れた。

Bさんの表情が明るくなった転機は、仮設住宅からの退去、復興公営住宅への入居や次男との同居がきっかけだったが、仮設住宅での狭い部屋での亡き息子の写真と、苦しい気持ちを共有しながら、傾聴を心掛けて見守り続けたこと、また、私たちにつらい気持ちを打ち明けることで孤立からかろうじて救われたように思えた。

<ケースC>

C男さん（60才代）は仮設住宅で現在も避難生活を続けている。

震災前は警戒区域内（20km内）の漁師だった。自宅は津波の被害を受け、警戒区域の指定で強制退去になった。仮設住宅入居後は、世話好きな性格で周囲からも頼りにされているが、漁業が再開できないこと、電力会社や行政等への怒りも強く感じられた。

心のケアセンターが月1回サロンを開催するようになり、面倒見のよいC男さんは、必ず毎回参加しながら、ほかの住民にも声をかけて参加をすすめてくださった。サロンでは、海や漁の話、電力会社への怒りをよく語ってくださった。試験操業、がれき回収、除染の仕事をすることでストレスと向き合っていたが、つぎつぎ明らかになる放射線汚染の状況を見聞きしながら怒りを新たにしていたようだ。さらに仮設住宅内の高齢者や障害者の世話をしながら、行政や生活支援員から頼りにされる反面、どうにもできない状況にイライラして重い負担感を感じていた時期もあった。長期化する避難生活を続けながら、その時々々の怒りが沸き、向き合っている姿が印象的だった。

仮設住宅のなかで問題を抱えた方々の情報は、自然とC男さんのもとに集ま

り、C男さんを通して私たちの支援活動でも多くの情報を得ることができた。仮設住宅内のリーダー的存在となったC男さんの活動は我々の支援活動を支援してくれたと考えている。

個別支援から見えてきたこと

このように様々な体験や悩みを抱えながらも、周りの人の協力を得ながら、生きようとしている人々の言葉は本当に深く、生きている意味を私たちにも問いかけているように感じる。

心のケアの課題は、家族機能の変化・弱体化（高齢者の孤独感増悪）、コミュニティのつながりの弱まり、見守り、声掛け機能の低下、被災者の高齢化や生活の変化にともなう、慢性疾患や物質依存などの健康不安等、多様化している。急性期の課題とは異なり、この時期の心のケアのニーズは、生活再建はもちろん、地域や家族、自己の再生を目指して取り組まれるべきものであると考える。また、心のケアセンターの活動のみでは解決できないことは様々な関係機関と協力をしながら取り組んでいく必要があると考えている。

3. 支援者支援の取り組み

福祉関連事業所等では、支援者自身が疲弊している職場も多く、産業保健システム等の考え方でスクリーニング、健康相談、カウンセリング等を実施してきた。支援者に対する健康相談や参加者の要望に応じて体を動かすプログラムを行い、セルフケアとストレングスのツールを用いて取り組みを行っている。

震災後、福島医大心のケアチーム（以下ケアチーム）が主導で、被災地で過酷な業務にあたった消防職員や高校職員に対して、全国各所から集まった精神科医、臨床心理士が面接（アセスメント、傾聴、エンパワメント等）を行なった。同時に、IES-R及びGHQ-12という質問紙を用い、評価を行なった。その後、心のケアチームを母体とした私たち、相馬方部が継続・実施することになった。新たに要請のあった機関・団体を加え、3機関・団体を対象として展開した。

実施の概要は以下の通りである。

実施施設・内容

1) 相馬広域内の高校A（以下高校A）

ケアチームからの継続支援。震災時は職員が対応に追われ、精神的な疲弊がみられた。

面接時間は一人30分。事前に相談票、IES-R、GHQ-12を記入してきてもらい、それらをもとにアセスメント、アドバイス、傾聴、エンパワメント等を行った。

2) 相馬広域内のNPO法人B（以下NPO法人B）

新規の対象。震災後、同法人で行なっている障害者の自立支援施設のスタッフの数が一時的に激減。その後復職・新規のスタッフが入るものの、半数以上の職員が入れ替わるという事態となり、事業所内での人間関係の不和や適

応困難な方が続出した。そうした状況を受け、相馬方部へ支援の要請があり、心の検診という形で介入を行なうことになった。

面接時間は一人30～60分。事前に相談票、SDS、GHQ-12を記入してきてもらい、それらをもとにアセスメント、アドバイス、傾聴、エンパワメント等を行った。

3) 消防職員

ケアチームからの継続支援。震災時は行方不明者の捜索や収容を行ない、その後も遺体の捜索にあたった。また、震災後も原発事故による避難について、勤務の変更についてなど、心的疲労が懸念される状況が継続している。

面接時間は一人30分。事前に相談票、IES-R、GHQ-12を記入してきてもらい、それらをもとにアセスメント、アドバイス、傾聴、エンパワメント等を行った。

また①問題なし、②ストレスがある状態。問題があれば受診推奨、③受診勧奨の3段階評価で本人へ現在の状態を伝え、必要であれば相談回数設定の上、相馬方部にて継続支援可能であると伝えている。

4) 検診の結果

・高校A

男性職員に一定数、家族が県外や中通り地区へ居住している者がおり、そのため週末などは家族に会うため多くの時間を移動に費やし、そのため疲労がたまっている方が多かった。

また、少数ではあるが放射能について非常に過敏になっている方もおり、強迫的思考や、不安の増大がみられる職員もいた。職場の環境への適応が困難となっている方もいた。

・NPO法人B

職員の40%以上が評価2以上。継続支援勧奨2名。震災以後、一時職員が大幅に減る、その後半数以上の職員が入れ替わるなど大きな変化があった。そのため、職場の人間関係にも大きく変化があり、不適応に陥る方が数名みられた。加えて、離職する方が続出し、さらに業務が圧迫されている現状が明らかになった。

また、家庭内に要支援者がいる方が数名おり、そのため自分の時間が持てないなどしてストレスがたまっているとみられる職員もいた。

・消防職員

140人中20人が評価2以上(約14%)。震災時救助にあたった職員からの心的外傷訴えは大きく減少している一方、業務・人員の変化による負担増加や、家族が他県に避難してしまい単身生活を余儀なくされていること、放射線の数値が高い地区での活動が再開し、そこで勤務せねばならないこと等がストレスとなっているとの訴えが散見された。

5) 後のフォローアップ

NPO法人Bでは、検診実施後にメンタルヘルスについての勉強会を開催している。

その後はスタッフの増員もなされ、一人ひとりのメンタルヘルスについては改善されてきた、人間関係のある程度の円滑化がなされてきた、と施設長より話があった。しかし、スタッフの増員にあたって、介護・福祉経験者が少なく、ミーティングや対象者とのかかわりが困難であるとの声があがったため、事例検討会を行い、技術的なフォローアップという側面からの支援を月に1回継続している。

心の検診事業は、今後統計処理を行い、より詳細にデータを精査していくことが必要だと考えている。この事業の継続により、心のケアセンターが、疲労の蓄積している支援者のセーフティネットとして機能することを目指している。支援方法も検診のみではなく、ストレスマネジメントや健康管理、リラクゼーション法など、各種講習や勉強会、ワークショップなどを行っていく考えである。



福祉事業へ行った事例検討会の様子

4. 震災後2年が経過し見えてきた新たな問題や課題

1) 復興のスピードに即した支援の必要性

震災2年目を迎え仮設住宅では、仮設を退去する見通しが立つ方、立たない方の差が際立ってきたため、新たなケアも必要になってきている。1件の訪問に要する時間が延び、内容が濃く、言葉にできない不安やこれからの生活設計への見通しのなさ等、解決しがたい現実と、こころの重みが伴うものに変化している。

2) 避難生活の長期化と新たな健康問題への支援

仮設住宅にいる間に要介護になってしまった方とその家族の不安も大きく、日常生活の激変が高齢者の心身に大きく影響を与えた。長期化する避難は、特に認知症の悪化や発症に影響を与えた。また仮設住宅という密集した環境の中

で、住民や家族に心的・身体的負担が蓄積していた。

避難生活の長期化によりアルコールの連続飲酒ケースが徐々に明らかになった。相双地区にはアルコール依存症の継続的なケアを行う専門機関はなく、今後、治療とケアの充実に取り組む必要があると考えている。

おわりに

相馬方部センターとして、相馬広域こころのケアセンターなごみとして、今後地域のニーズに添った活動をしていく為、各自治体、関係機関と連携を持って、地域の課題等を発信する役割は重要だと考えています。全国から協力をいただいた精神科医や臨床心理士、保健師、看護師、社会福祉士、精神保健福祉士ボランティア等の善意に支えられていることに感謝し、この場をお借りして深くお礼申し上げます。

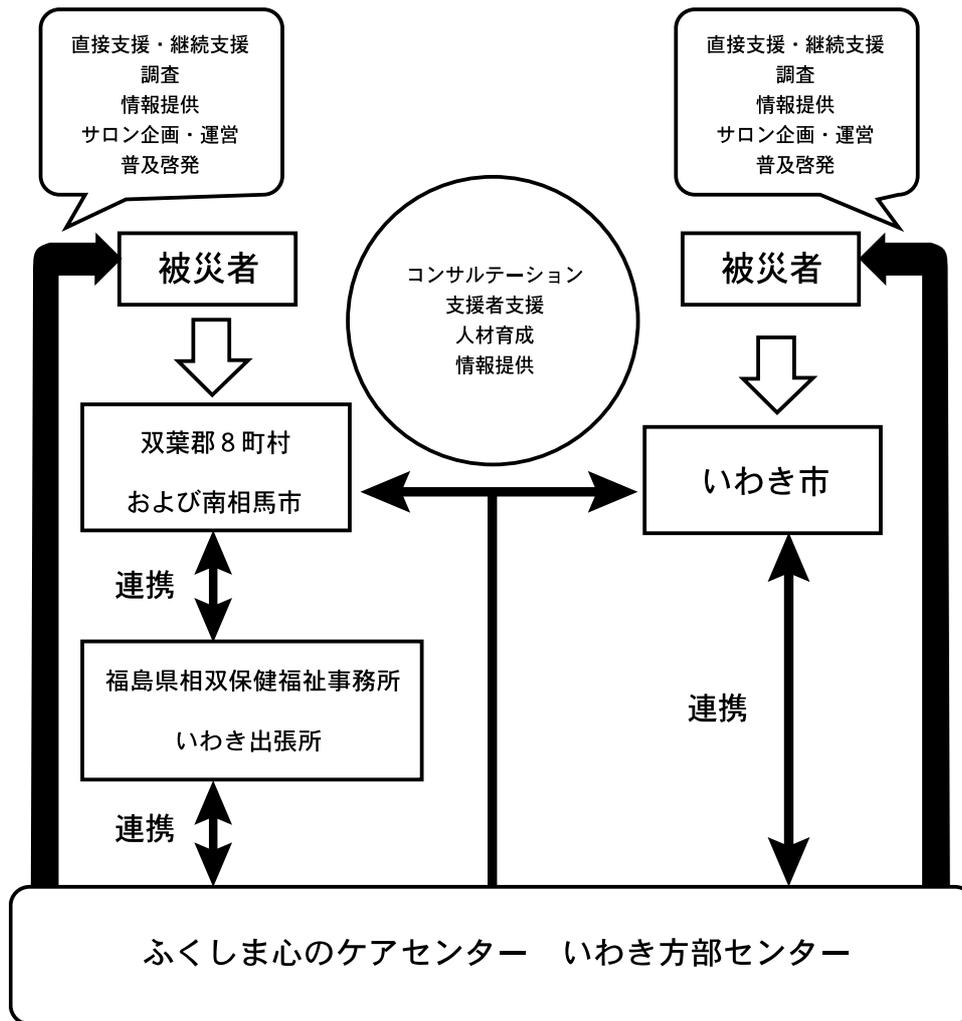


図. いわき方部の活動体制

2. 活動報告

1) 個別支援活動

2012年度いわき方部センターでは約1,200件の双葉郡町村からいわき市内の仮設住宅及び借り上げ住宅等に避難している住民の個別訪問を行った。

そのうちの約900件は、双葉郡町村と保福出張所が協働して行った被災者健康調査への人員派遣である。この活動を通して、継続訪問の必要がある住民の抽出を行った。その際の主訴は、居住環境の変化による影響が大きく、慣れない土地で家族の形態が変わり、ライフスタイルが大きく変化したことで、心身の不調を訴える傾向がうかがえた。

保福出張所とのカンファレンスで継続訪問が必要と判断されたケースについては、保福出張所の保健師といわき方部センターの専門職との合同訪問が約130件、いわき方部センターのみのチームでの訪問が約170件だった。住民の多くが先の見えない不安を抱えており、それを言語化できる機会も少なかった。突如新しい土地に移らざるを得なくなり、長引く避難生活を強いられている住民

にとって、中長期的な視点で訪問することはいつもの顔ぶれで安定した相互に信頼関係のある支援を提供できるという意義のあるものだったと考えられる。ケースの終結基準についても、保福出張所とコンセンサスを構築し丁寧で慎重な判断を心がけてきた。①当初のリスク因子が改善・軽快したか、リスク因子をカバーできるだけの安全材料が見られるか、②期待された役割、ニーズに沿った支援を担うことができたか、③明らかな自殺・孤独死のリスク因子を放置していないか、本人が必要時に相談行動に移ることができるか、という基準を設け、綿密にカンファレンスを重ねてきた。

2) 集団支援活動

① サロン活動

市町村の依頼により双葉郡町村の仮設住宅及びいわき市の津波被害を受けた地域の高齢者を対象にサロン活動を実施してきた。「心の健康講話」として睡眠やストレス、リラクゼーション、うつなど一次予防を目的として講話を行い、その後呼吸法などのリラクゼーションの実践を行った。

サロン開始時には歌や体操で和やかな雰囲気になるよう努め、終了時にはプリントを配布し自宅でもリラクゼーションを行ってもらえるよう工夫をした。

多くの被災者が居住環境の変化による心身の不調を訴えており、気持ちのリフレッシュを図れるような内容を実施した。また集団の場に入り顔なじみの人たちも増えることで、孤立化を防止する意図もあった。

② 相双地域あそびの教室

相双地域あそびの教室については、保福出張所の依頼により臨床心理士の派遣を行った。この事業は被災・避難後何らかの心配が見られる幼児とその保護者に対して、保育支援と養育環境を整えるとともに、保護者に心理的・技術的サポートを行うことを目的としたものである。遊びを通しての子どもの状態の観察や、発達状況を確認し、保護者への説明などを行った。

母親の不安の強さや気分の落ち込みは子どもの成長・発達に影響が大きい。しかしながら、避難の環境、原発事故後の状況は母親を不安にさせるものである。母親をサポートすることで子どもの発達を支えていく取り組みである。

3) 支援者支援

方部センターの開設当初より、被災者支援に伴う支援者の心的負担のサポートや、長期的に支援に取り組むことのできる体制作りへの助言等を実施することを大きな目標としてきた。

現場の支援者は、支援者であると同時に被災者である方が多く様々な負担を抱えやすい。その支援者の取り組みを尊重し、専門的視点からの助言を行い支援者の疲弊軽減を行った。

① 広野町絆支援へのグループミーティング

広野町の常磐迎・中央台・四倉鬼越の各応急仮設住宅における、ひろの絆

支援員へのグループミーティングを保福出張所と合同で行った。集団でのミーティングにおいて訪問活動における困り事について話し合い、個別面接の時間を設け各々の話を聞く中でメンタルヘルスのチェックや助言を行った。時折動作法や呼吸法を用いてリラクゼーションの時間を設けた。研修として、うつ病や自殺の基礎知識についての伝達も行った。住民と最も近い距離で支援をしている方々ならではの困り事や悩みが見られた。

② 健康診査支援

大熊町からの依頼で保福出張所と協力し、大熊町総合健診のアンケートにおいて「心の健康」の項目があったため看護師の派遣を行った。健診受付時の問診内容・持参書類の確認をし、健診がスムーズに流れるよう配慮した。

4. 人材育成・研修

1) いわき市見守り推進員・生活支援相談員研修

「被災した方々との関わり方～カウンセリングの基礎～」というテーマで、いわき市見守り推進員・生活支援相談員の研修を行った。「被災者のメンタルヘルス」「傾聴の基本的技法」について講義をし、その後3人1組のグループに分かれカウンセリング技法のロールプレイをした。最後にまとめとして「支援者自身のメンタルヘルス」について講義を行った。

支援者の多くが専門家ではない一般の住民である。そのため、専門家として知識や技術を伝達することは支援者という仕事を長続きさせるために不可欠であると考えられる。

2) 地域保健福祉職員新任研修のフォローアップ研修

新たに保健福祉関係部署に配属された職員に対して、福島県地域保健福祉職員新任研修のフォローアップ研修を行った。基本的なカウンセリングの面接技法の講義に加え、受講者同士でグループを作りロールプレイを行った。

研修後半はグループワークとして2グループに分かれ、今回の研修の感想や現在の業務について情報交換を行った。様々な立場の参加者により思い思いに意見を述べられ、日々の業務の苦勞を分かち合った。

3) 2012年度自殺予防ゲートキーパー養成研修会

自殺の現状とうつ病やアルコールとの関係について精神科医師が講義を行い、「死にたい」と打ち明けられたときなど支援者側としても動揺をしやすい深刻な相談をされた場合の対応の仕方について臨床心理士が講義を行った。その後架空の事例を通してのロールプレイを行い、グループごとに議論を行った。今回の震災で支援者は孤独死や自殺を常に念頭に置いておかなければいけない。しかし、実際そのような訴えをされる方々を目の前にすると、当然心は激しく動揺するものである。特にこれまで対人援助の業務に就いたことのない支援者は、「死にたい死にたいと言う人ほど死なない」などと死にたいという気持ちを否定したり、「生きていればいいことがあるさ」などと励ましたくなる

のは当然のことである。死にたいという気持ちをタブー視せず、きちんと話を聴くことから支援が始まるというスタンスで研修を行った。同時に支援者自身も心理的な負荷がかかりやすい内容でもあるため、チームアプローチの大切さも説明した。

5. まとめ

心のケアセンター・いわき方部センターとして活動して行くにあたり、保福出張所、いわき市、双葉郡町村その他関係機関の方々にご助言・ご指導をいただきながらの1年だった。

今後さらに状況が刻々と変化し、複雑化すると予想されるいわき地域において、我々の活動がいわき地域の社会資源として定着できるよう今後も1つ1つ課題を明確にし、その解決を目指していきたい。いわき方部センターでは、以下の4点を今後の目標と考えている。

1. 支援者支援の充実

現場の支援者の多くが自らも被災者である。震災から時間が経過するごとにその疲弊や無力感はますます募ると考えられる。今後支援者のグループミーティングや研修、個別相談の機会を積極的に導入し、最前線で住民を支えている支援者の方々の後方支援を展開していく必要がある。

2. 母子支援の充実

親の不安が子どもの成長・発達に影響を与えていると言われている。親が孤立した生活の中で先の見えない不安を抱えることは親子間のコミュニケーションにも変化を及ぼすと考えられる。放射線の不安が強く子どもに外遊びをさせられない家庭も見られた。今後行政の母子事業に参加をさせていただき、母親同士が上手に不安を話し、対処能力を向上できるような活動が展開できることを目指したい。

3. 役場移転町村への支援の充実

役場移転や帰還という大きな動きが今後さらに見られると考えられる。それまで継続されてきた支援が途切れてしまわないよう保福出張所、市町村や他方部センターと連携を密にし、住民が安定した支援を受けられるような機動力と柔軟性を持った体制づくりを目指したい。

4. 市町村からの直接依頼の開始

この1年、双葉郡町村に関しては保福出張所で依頼を取りまとめていただいた。今後の支援をタイムリーかつスムーズに展開していくため、より使いやすい体制の確立が必要である。そのため、市町村からの直接依頼に応えられるようスタッフの市町村担当制を充実させ体制を整備していきたい。

今後いわき方部センターでは以上の4点について重点的に取り組んでいきたいと考えている。ニーズに合わせて多職種編成のチームにより柔軟に機動力を持つ

て活動できていることが心のケアセンターの強みであると認識している。関係機関との連携もより強固なものにし、いわきの支援ネットワークの一躍を担えるよう努力していきたい。そして、福島県民のメンタルヘルスの向上を目指していきたい。

⑧ 南相馬市駐在活動報告

【南相馬市駐在 立谷洋（社会福祉士）、荒尚美（看護師）
清山真琴（作業療法士）】

南相馬市の概況について

南相馬市は福島県浜通り地方（西は阿武隈高地、東は太平洋に面している）の北部にある。人口は震災前約 71,500人だったが、一時期 1 万人まで減少した。現在は、他市町村の転入者も含め49,200人（2013年 7 月 4 日現在）が、原町区、鹿島区の 2 つの行政区に居住している。（南相馬市は小高区も含め 3 区に別れているが、小高区は現在も居住制限が続いており、日中の立ち入りは可能となったが宿泊は制限されている）

南相馬市の南端から約10km南下したところに東京電力福島第一原子力発電所があり、震災当初市内は、20km圏内は避難、30km圏内は屋内退避、30km以上は避難の必要なし、と避難区分けが行われ、それ以降現在も多くの住民が避難を余儀なくされている。

南相馬市は地震、津波の被害も甚大だった。市の沿岸部のほぼすべての地域が津波により被害を受け636名もの尊い命を失い、震災関連死（震災生活の疲労や環境の悪化などによって罹患、もしくは持病の悪化などで死亡）の409名と合わせて1,045名（2013年 5 月現在）という県内では最も多い津波による被害と、国内では最多の関連死数となった。

第一原発の事故後の避難区域分けについてだが、震災後20km圏内の市民には避難指示が出され立ち入り禁止となり、圏内の市民全員が強制避難することとなった。2012年 4 月からは日中のみの立ち入りは許可されたが、宿泊することは未だに許されていない。30km圏内の市民には当初屋内退避指示が出されたが、1 ヶ月後には緊急時避難準備区域（避難準備していれば居住可、しかし自力避難が困難な子ども・妊婦、高齢者らは立ち入れない）として設定された。その後も区域再編成や解除が度々行われ、対象外の市民も含めてその度ごとに市民は翻弄されてきた。同じ南相馬市民といってもその区域分けにより抱えている問題も違っている。放射能への不安、除染の遅れ、ライフラインの復旧の遅れ、生活再建の見通しの立たない状況、地域コミュニティの分断・崩壊、高齢者の生きがいの喪失、住環境の変化から来るストレス、家族構成の変化（若い世帯の転出や別々の避難）、震災による失業など、避難生活を余儀なくされている方を取り巻く問題は数多い。

1. 業務内容

駐在には、社会福祉士、精神保健福祉士、看護師、作業療法士の 4 名が所属しており、事務所は南相馬市原町保健センター内にある。南相馬市から要請のあった保健センター、生涯学習センターでの集団活動や、仮設住宅での啓発活動、遺族訪問、高齢者の健康調査個別訪問、乳幼児健診での粗大運動の相談、幼稚園・

保育園の巡回などを行っている。市の保健師らと協議し優先順位が高く人手が足りない事業の支援を主に業務支援という形で活動している。

1) 具体的な業務内容

① 健康調査

仮設、借り上げ住宅に避難されている市内在住の住民や在宅の住民の健康調査を行い、震災後の健康状態や家族構成の変化、精神的な負担等の把握をする。

② 個別継続訪問

健康調査等で継続訪問が必要と判断されたりリスクが高いと思われる方、遺族の方、震災を機に不眠など精神的不調のある方、精神科受診歴があり震災後悪化した方、うつ病やPTSDなどの精神疾患を発症した方等を対象に、傾聴などを通して信頼関係の構築やカウンセリングの実施、必要に応じて医療機関や関係機関への相談などを行う。

③ 乳幼児健診などの支援

母子保健係・発達支援室の保健師と連携し心と体の発達の評価や、屋内遊びなどの助言を保護者や教育者に実施する。

④ サロン活動の支援

保健師や地元のボランティアと一緒に、住民の生きがい作りなどを目的とした軽体操等を交えたサロン実施。

⑤ その他

仮設住宅の集会所で心の健康やゲートキーパーのミニ講話の実施。

2) 活動実績

① 住民へのメンタルヘルスに関する業務の実績

- ・仮設住宅、見なし仮設（借り上げ）住宅への健康調査
- ・在宅の65歳以上の高齢者への健康調査
- ・心のケア要継続者への訪問活動

※訪問件数合計、3,915件

内訳）仮設住宅2,450件、借り上げ住宅698件、在宅383件

② 乳幼児健診時のメンタルヘルス支援

- ・乳幼児健診運営支援（母子保健係）43回参加
- ・乳幼児相談会、各種教室運営支援（母子保健係）35回参加
- ・幼稚園、保育園巡回相談会支援（発達支援室）22園訪問

③ 住民を対象にしたメンタルヘルスの講話他

- ・自由参加型サロン「いち・のの・さ〜んぽ」運営支援（健康推進係）生涯学習センター市内8カ所、79回（参加スタッフのべ97人）
- ・かしまに集まっ会（双葉郡からの避難者対象）運営支援（健康企画係）鹿島保健センター、3回
- ・自殺予防ミニ講話の実施（健康推進係）

仮設住宅集会所サロン、32カ所、参加者382人

実績については以上だが、2012年は活動初年度ということで、避難された住民や在宅の住民の個別訪問が主だった。今後はさらに市保健センターや他の関係機関、心のケアセンター相馬方部等との連携を強化し、リスクを持った方への継続した支援が出来るようにしていきたい。

2. 活動内容の紹介

1) 健康調査、個別継続訪問

震災後、南相馬市は度重なる避難区域分けや解除などにより多くの市民の転出転入があり、震災後の健康状態や家族構成の変化、精神的な負担等の有無、生活状況の確認などの必要性があった。

駐在は、南相馬市健康づくり課の業務支援という形で、南相馬市の原町区・鹿島区・相馬市に避難されている南相馬市民や在宅の市民を対象に、健康調査を市の看護師とともに行った。仮設、借り上げ住宅に避難されている市民と在宅の65歳以上の高齢者と位置づけられる市民への健康調査は、平成24年度ほぼ1年を通して実施された。

健康調査には、リスクが高いと思われる人の抽出という側面もあり、要介護の高齢独居の方、認知症の方、遺族の方、震災を機に不眠など精神的不調のある方、精神科受診歴があり震災後悪化した方、震災後うつやPTSDなどの精神疾患を発症した方、震災以前からの発症者で治療が中断したままになっている方、アルコール継続飲酒の方などの把握も合わせて行い、リスクの高い方が早期に支援が受けられるよう健康づくり課を通して関係機関につないでいった。

また早期に支援は必要でなくても、震災後市民を取り巻いている様々な問題、(放射能への不安、除染の遅れ、ライフラインの復旧の遅れ、生活再建の見通しの立たない状況、地域のコミュニティの分断・崩壊、高齢者の生きがいの喪失、住環境の変化から来るストレス、若い世代の転出による家族構成の変化、震災による失業、震災で発生した賠償問題、子どもの学校関係など)で状況が変わることもあり、2度3度と定期訪問を行ったケースも多かった。

2) 自殺予防ミニ講話の実施

住民を対象としたメンタルヘルスの講話ということで、自殺予防月間にあわせ南相馬市仮設住宅集会所サロン32カ所で、自殺予防について講話を行った。「自殺」という重いテーマだったが、わかりやすく身近に感じてもらえるように、「気づく・つなぐ・守る」この3つのキーワードを切り口にするようにした。また、聴講だけでなく、参加して記憶・意識にインプットしてもらうためにも、簡単な○×クイズを作成し参加者に問いかけながら実施した。

職員が実施したミニ講話は、通常開催されている社会福祉協議会主催の集会所のサロンで実施させてもらったのだが、利用者のほとんど70歳以上の高齢者で、しかも様々な被災体験をされており、話すことの難しさを感じながらの講

話だった。しかしそんな中でも、身近な人のちょっとした変化に「気づく」、気づいたら関係機関に「つなぐ」、そしてそれが「守る」ことにつながるという、このちょっとした気づきと声かけの重要性は概ね感じとって頂けたように思う。

今回の自殺予防のミニ講話では、精神科を受診し服薬することの重要性もあわせて説明した。東北という土地柄ゆえに我慢強い県民性のためか、精神科というだけで弱者をイメージしてしまい、受診から遠ざかっているような印象がある。普通の内臓疾患で受診するのと同じように、精神科受診は恥ずかしいことではないということを改めて話をした。

今後は単刀直入に自殺予防というよりも、自殺の主要な要因にもなっている不眠など、「睡眠」の問題から自殺予防を考えていきたい。

3) 母子への支援

主に作業療法士が中心となり実施した。「心のケアセンター」と聞くと、心の問題に特化したアプローチを行うという印象を持っている方も多いと思う。しかし、心と体は繋がっているとされている。赤ちゃんからお年寄りまで身体能力を維持する、認知症・生活不活発病を防ぐ、発達を促し日常生活動作を獲得する、達成感を得る、失敗・成功体験を積み適応能力を高めていく、社会スキルを身につけるなどの支援をする事も重要だと考える。子の動作獲得は保護者の喜びにもつながり、気持ちも前向きになる契機になる可能性もあると感じている。

また、乳幼児達には将来生活習慣病にかかることなく、骨折などが増えて医療費を圧迫する事無く、健やかに育ち将来の南相馬市を担って欲しいと願いながら健診に関わらせていただいている。

① 乳幼児健診

4ヶ月・10ヶ月・1・6歳児健診・3歳児健診の支援を行った。外出時間制限による粗大運動面での心配事など保護者の相談に乗っていた。

仮設住宅やみなし仮設（アパートなど）入居者は、子どもの泣き声や足音などを気にしてDVDなどのメディアを見せたり、お菓子を与えて静かに過ごせるよう配慮している保護者が多い印象を受けた。そこで長時間のメディア視聴の弊害や、子どもがダイナミックな遊びを通して情動発散させる事の大切さを話したり、狭い仮設でも実施できる親子体操の紹介等を行っていた。

また、子どもの転倒による骨折者増加の報道も聞かれるため、バランスを取ったり転



ぶときに身を守るための立ち直り反応、上肢の保護伸展を促すような動きを取り入れた遊びの紹介を行っていた。

② 保育所、幼稚園巡回

南相馬市男女共同こども課発達支援室が安心して子育てできる環境づくりの推進により子育て支援の充実のため保育所・幼稚園（市内13箇所）に対して年に3回巡回を実施している。

発達支援巡回に同行状況を以下に報告する。2012年度は外遊びの時間を1日30分と決めている園が多かった。ブランコが漕げない、高い高いをいやがるなどの話を担任の先生方から伺い、作業療法士としては経験不足・感覚過敏などが原因と考えた。感覚受容のゴールデンエイジと言われている6歳までに触覚（ツルツル、ザラザラなど）・前庭覚（揺れる・回る・ジャンプする）、固有覚（重さを感じる、目で確認しなくても自分の姿勢の状況が分かる）などの感覚刺激を楽しいと感じながら経験を積み重ねる必要があると考え、砂場の代わりにお米プール、教室の押し入れにテーブルを立てかけてよじ登る、滑る、飛び降りるなどの遊びの紹介を行った。

各園の先生方も工夫しながら室内遊びの提供を行っていらっしゃる。十分に素晴らしい活動が出来ているのだが、その遊びに作業療法士として発達を促すエッセンスを少し紹介させて頂くこともあった。

新聞では、肥満児・体力低下・視力低下・齲歯増加などの報道もあったので、このままでは生活習慣病のリスクが高くなるのではと危惧し、そうならないためにもスポーツが嫌いにならず自分から遊び回る子どもになってほしいと感じた。単に体を動かすだけでなく、順番を守る、ルールを守るといった社会性を身につけたり、友達と協力して相手チームと競争心を持つなどの目的も持ち、心も育て欲しいので、ルールのある集団遊びやゲーム性も取り入れた遊びの紹介も行った。

また粗大運動だけでなく、ハサミ操作や洋服のボタン着脱のための手指の巧緻性向上も必要と感じたため、新聞紙や気泡緩衝材（引っ越しなどで用いる梱包材）などを使った手指を使う遊びの紹介も行った。

③ なかよし広場

月に4回、原町、鹿島保健センターで室内にボールプールや滑り台などの遊具を設置し遊び場を提供し、未就学児を対象として親子遊びの支援をしている。また、同時に相談会も開催しているので、子どもの心身の発達に不安を感じている保護者の相談に対応している。家では出来ないダイナミックな遊びを一緒に行ったり、家族以外の大人に慣れる、同世代のお友達を作る、保護者同士の情報交換の場になるなど、多くの役割を果たしていると感じている。

4) 自由参加型サロン「いち・にの・さ〜んぼ」運営支援

サロンでの集団活動は自殺や孤独死防止、生活不活発病や認知症防止、現状

を語り合っ分ち合うなどの目的で開催している。南相馬市内の8カ所の生涯学習センターや保健センターで開催され、遺族や仮設住宅居住者、避難区域の方など様々な方が参加している。

サロンでの集団活動には、市の保健師以外に集団活動のサポートや自主的な活動を推進する「健康運動普及サポーター、元気モリモリ！もりあげ隊！」というボランティア達が参加しており、地域のコミュニティの再建や生活不活発病予防、孤独死防止に貢献している。

駐在も当初からサロンの運営支援という形で入っているが、年度半ばから始まった学習センターもあり、まず「参加者同士の交流が出来るような楽しい雰囲気作り」を駐在の目標にして、「高齢の方の外出の機会の創出を図ることで閉じこもり防止につなげ、筋力アップ運動やさびつき予防体操でより活動的な生活が送れるようにする」という趣旨の元に1年間、保健師やもりあげ隊の方々と活動をさせて頂いた。現在では「いち・にの・さ〜んぼ」もすっかり地域に定着しており、またもりあげ隊も3年目を迎え毎年多くの市民が加入しているという状況から、草の根レベルで活動が根付いて来ていると言える。

駐在としてもこれから今以上の要介護者を増加させないためにも、参加されている市民の人材育成も含めた幅広い支援をしていきたい。

5) 双葉郡民対象のサロン「鹿島で集まっ会」

南相馬市内の仮設住宅などには、双葉郡の方々も多数居住されている。生涯学習センターなどでサロンは開催しているものの、双葉郡出身の方々の出席は多くはないのが現状であった。そこで、同じ境遇の方と集まった方が話しやすいのではと考え、双葉郡民対象のサロンを企画・開催し、職員がサポートする事になった。参加者にとって、懐かしいふるさとの話で盛り上がりたり、同じ境遇だからこそ悩みや理不尽さを語り合える場になっているようだ。

おわりに

今こうして2012年度を振り返ってみて健康調査・個別継続訪問から見えることは、震災から1年経ち衣食住では不満はあるものの何とか落ち着きを見せている印象を受ける。しかし、2年目の段階になると当然ながら先の見えない将来への不安がますます強くなっているということ、そして心の問題を含めた健康面も、さらにいろいろな側面が絡み合っ複合的に表出して来ていると言えるのかもしれない。

これからもそのような状況のなか住民へのメンタルヘルスに関する業務を行っていくことで特に留意していかなければならないことは、絶えず変化していく住民の状況の把握と新たなニーズの発掘、訪問ケースのフォローの徹底、これに尽きると思う。そして関係機関とのさらなる連携の強化を図ることもタイムリーな継続支援を行う上で重要なことだと思う。南相馬駐在も2年目を迎えるにあたり全員で絶えず共有しながら業務に当たって行きたい。

⑨ 加須市駐在活動報告

【加須市駐在 田中康子（臨床心理士）】

はじめに

2012年4月から臨床心理士1名が常駐することとなった。（なお、委託契約により2012年4月16日～2013年3月16日の間、岡山県の社会福祉法人旭川荘から双葉町に2週間交替で職員を派遣して頂いた。）

双葉町が役場機能を移転した埼玉県加須市の旧埼玉県立騎西高校には最多時約1,600人が避難生活を送っていたが、2013年10月現在、旧騎西高校での避難者数は100人をきり、埼玉県に避難している住民もおおよそ1,300人になっている。（2013年7月現在）

1. 活動状況

2012年度の活動は以下の4項目に集約される。

1-1) 借り上げ訪問

訪問地域	開始時期	訪問目的	訪問方法	対象世帯数
加須市内	2012. 2. 13	孤立化・うつ傾向にある人の早期発見	職員（複数）による個別訪問	約 130世帯
埼玉県内	2012. 6. 29			約 120世帯
つくば市	2012. 10. 25			約 50世帯

1-2) 町民の健康調査

調査地域	調査時期	調査目的	調査方法	調査世帯数
福島県内、加須市内を除く全国	2012. 4. 5 ～4. 20	ハイリスク抽出	調査紙を郵送 K6 ¹⁾ で スクリーニング ²⁾	配布 1,368人 回収 768人 回収率 63.9%

1-3) 職員の健康調査

調査対象	調査時期	調査目的	調査方法	調査数
双葉町職員	2012. 5. 28 ～6. 6	体調不良者の発見とフォロー	調査紙K6 ¹⁾ と個別面接の併用	83名

1-4) 避難所内の健康調査

調査対象	調査時期	調査目的	調査方法	調査数
避難所内の双葉町民	2012. 5. 2	PTSDの有無	調査紙SQD ²⁾ と個別面接の併用	配布数155名 回収数111名

※1) K6：心の健康チェック

2) SQD（スクリーニング質問票）：被災した住民を対象にした、訪問や検診の時に、精神的問題がないかスクリーニングするためのもの。

以下、各項目に沿って、補足説明を加える。

1-1) 借り上げ訪問

訪問地域

健康福祉課からの指示により、活動開始直後、加須市内（加須市は双葉町役場の移転先である）に避難中の双葉町民の様子を確認することとなった。加須市は、避難所から借り上げに移った方が最も多く住む地域でありながら、震災以降、訪問はされていなかった。その理由として、双葉町健康福祉課の保健師が一人であったこと、さらに通常業務に加え、震災関連の業務が重なり多忙を極め、訪問したくとも思うにまかせなかった実情があった。従って、加須市内の次に埼玉県内全域、さらに双葉町の連絡所が置かれているつくば市へと、訪問地域が拡大されていったことは自然な流れであった。

開始時期

ケアセンター職員が2012年2月に着任してまもなく、借り上げ訪問は始められた。このことから町民の健康状態、とりわけ精神面に対する健康福祉課の危機意識の高さがうかがえる。訪問は滞在開始直後ではあったが、しかしこの時点で既に、震災から1年が経過していたことも事実である。

訪問目的

見知らぬ土地での避難生活が孤立感を深めること、さらにその孤立感とうつ病との関連が深いことから、近隣との付き合いもない独居、あるいは抑うつ傾向の強い人を見つけ出すことを一番の目的とした。

特徴的な事例

選択性緘黙：初回訪問時、3才の女兒。震災直後に家（借り上げ）以外では全く話をしなくなり、その状態が1年近く続いていた。月齢相応の発達はあり、母子関係も良好だが、緘黙についての知識は母親にはなく、どうして接してよいのか途方にくれていた状態。母親と何度か面接をして選択性緘黙について説明をする。小児精神科への受診希望はあったが、箱庭療法を試してみたいとの意向があり、加須市内の施設を紹介。残念ながら、今もって発話は確認されていない。

うつ：双葉町の健康調査にてK6＝28の60代女性。夫もK6＝25で夫婦共にハイスコアとして訪問。初回訪問時、すでに精神科での通院は1年近くになっており、特に妻の方にははっきりとした希死念慮が認められた。具体的な手段（飛び込み）まで想定されていたため、1/Wの見守り訪問を続け、徐々に会話が出来るようになったのは訪問開始より2ヶ月を過ぎた頃である。避難先自治体への情報提供を拒否されたため、避難先での支援は受けていないが、このようなケースは少なくない。知らない土地に対する警戒心が働くのは避難者として自然なことでもある。

難しさを感じたところ

距離的な事情：仮設のない埼玉県内において、県内全域に点在する借り上げ住宅を訪問するには2～3時間を要し、移動は容易くなかった。

言葉のかべ：福島出身ではないケアセンターの職員が訪問したことにより、町民には、心ならずも不安を惹起させてしまった。

1-2) 町民の健康調査

調査地域・方法

福島県内と加須市内を除く避難先市町村には、距離的に訪問が困難なため、調査紙を郵送した。多量の書類が東電はじめ国や県から届けられることが日常化していることに配慮し、質問紙は出来る限りコンパクトなものを作成し、町民への負担を軽くして、回収率の向上に努めた。

健康状態についてのアンケート

このアンケートは皆さまの健康状況を確認し、必要に応じて保健や医療・福祉等の対応を行うものです。皆さまの個人情報は目的以外では使用いたしませんので、記入のご協力をお願い致します。

氏名 _____ 様 明治・大正・昭和・平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 _____ 歳

記入日 平成24年 _____ 月 _____ 日 あなたに連絡できる電話番号： _____

1. 該当するものに○、() は記入してください。 (①②は複数回答可)

① 健康状態について	現在の健康状態について	1.良い 2.普通 3.不調 ()
	定期的に病院に行っていますか。	1.いいえ 2.はい：高血圧・糖尿病・脳卒中・心臓病・ぜんそく・不眠・その他()
	治療をしていますか。	1.いいえ 2.はい 3.以前は治療していたが中断している
	通院の方法について。(通院している方のみ)	1.ひとりで行く 2.付き添いが必要 通院方法：徒歩・車・電車・バス・その他 ()
	食事はきちんと食べていますか。	1.はい 2.いいえ (理由)
	よく眠れていますか。	1.はい 2.いいえ (理由)
② 社会との関係	アルコールを飲みますか。	1.いいえ 2.はい→毎日飲む・量が増えた・朝も飲む・昼も飲む
	(女性のみ)妊娠中ですか。	1.いいえ 2.はい：予定日 ()、母子健康手帳(有・無)
	仕事をしていますか。	1.いいえ 2.はい
	悩みを相談できる人がいますか。	1.いない 2.いる：家族・親戚・友人・その他 ()
	近所づきあいはありますか。	1.全くない 2.あいさつ・会話をする 3.家を行き来する 4.用事を頼める
	訪ねてくる人がいますか。	1.いいえ 2.はい：家族・親戚・友人・ボランティア・その他
③ 心の健康	介護保険を使っていますか。	1.いいえ 2.はい：デイサービス・ショートステイ・ヘルパー・リハビリ・入所・その他 ()
	障害者手帳を持っていますか。	1.いいえ 2.はい：身体・知的・精神
	過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。 右枠の数字に一つだけ丸をつけてください。	1.全くない 2.少しだけ 3.時々 4.たいてい 5.いつも
	神経過敏に感じましたか。	1 2 3 4 5
	絶望的だと感じましたか。	1 2 3 4 5
	そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	1 2 3 4 5
気分が沈みこんで、何が起っても気が晴れないように感じましたか。	1 2 3 4 5	
何をするのも骨折りだと感じましたか。	1 2 3 4 5	
自分は価値のない人間だと感じましたか。	1 2 3 4 5	

2. 健康、医療面等で相談したいこと、困っている事等ありましたらご記入ください。

書ききれない場合は裏面もご利用下さい

3. 健康に過ぎて頂くため、必要に応じ、避難先の市町村の関係機関にこれらの情報をお伝える事に同意していただけますか。

はい ・ いいえ

ご協力ありがとうございました。

双葉町健康福祉課 健康づくり係 ☎0480-73-6899

調査目的

遠方に避難している双葉町民には訪問が難しいため、調査紙（63ページ）を郵送し、ハイリスクを抽出するとともに避難先自治体へ支援を依頼した。

調査結果

こころの健康に関して、K6によるスクリーニングの結果、19～27ポイント以上の回答者（218名）のうち、身体・社会面なども考慮にいれたうえで、心配なケースは保健師が電話で様子を確認をし、28～30ポイント以上の回答者（31名）については、町健康福祉課の指示のもと、職員が回答者に避難先自治体への情報提供の確認をし、同意のあった方についてのみ、町長名で支援依頼を発送した。概ね避難先自治体からは1ヶ月前後で回答を頂くことが出来た。訪問の難しい地域に避難された町民への対応は、多くの避難先自治体のご協力無くしてはなしえなかったことである。

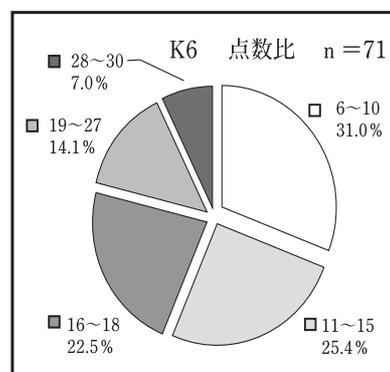
1-3) 職員の健康調査

調査時期・目的

2013年5月28日の調査時点でも双葉町の役場機能は、埼玉県加須市に移転したままであり、長引く避難生活のもとでの役場職員の体調悪化が危惧されていた。そのため、さいたまスーパーアリーナで行われた健康調査以来、2回目の実施に至った。調査は、K6と個別面接を併用した。

調査結果

K6によるスクリーニングの結果、カットオフ値15ポイント以上の役場職員は、全体の69%であり、19～30ポイントの役場職員は全体の21%であった。2011年6～8月に、石巻市雄勝・牡鹿地区にて実施された「東日本大震災被災者の健康状態に関する調査研究」（平成23年度厚生労働科学特別研究）と比較すると、10ポイント以上が16.6%であったことから、役場職員のストレスの長期化と抑うつ感の深刻さが浮き彫りになっている。



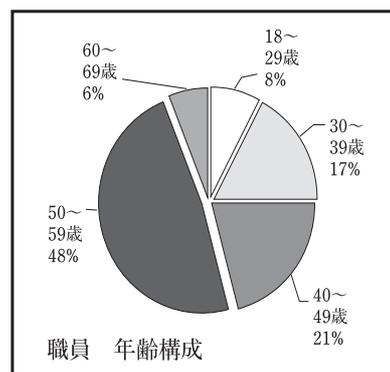
個別面接の結果

上述のK6結果を裏付ける職員の声（抜粋）を以下にあげる。

「役場と住居が一緒なのは異常な事態」

…50代男性

「毎週末、妻子の待つ福島まで3～4時間かけて帰る。疲れはするが自分にとって大きな安らぎ」…50代男性



「一緒に避難してきた父が（避難先で）亡くなった」…50代男性
 「ほぼ連日、中途覚醒。23時に就寝し0時、3時に目が覚める」

難しさを感じたところ

面接の実施場所と役場職員の勤務場所が、同一の建物内にあるために、面接を継続することは難しかった。また、役場職員さんの面接を受け持った者として、無力感や自責感に悩むことは少なくなく、自身のバランスを保つことが難しかった。

1-4) 避難所内の健康調査

調査時期

震災後2年余りを経た2013年5月に初めて避難所内の健康調査を実施した。全国に分散した双葉町民に向けて2012年4月に健康調査が行われた一方で、避難所向け調査がその翌年、2013年5月に実施された理由の一つに、避難所と役場が同じ建物の中にあったということがあげられる。

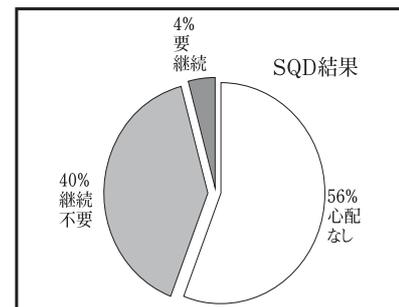
避難所の敷地内には双葉町社協も入っており、保健師や看護師などによる巡回が行われていたため、避難所内の町民の健康状態は、避難所外の町民に比べ把握されていたという背景がある。

調査方法

SQDにて1次スクリーニングをし、うつ・PTSDの疑いがある方のみ面接を実施し、面接の結果、継続の必要があると判断され、かつ本人の同意があった場合に定期的な面接を実施。

調査結果

自記式のSQDは、結果（数字）とご本人の現状との間に差のある場合もあるので、数字だけで判断はせず、面接時の様子も判断の手がかりとした。その結果、56%（62人）には、うつ・PTSDの心配がなかったものの、44%（49人）にはその心配があり、面接の結果40%（44人）については継続的な面接は不要と判断されたが、残る4%（5人）については、引きつづき面接の必要があると判断された。



個別面接の結果から

日常生活に支障をきたすほどの困難さを持つ避難者の数は幸いにも多くはなかったが、中にはいまだに震災関連のニュースを見ることが出来ない、あるいは見るとたった今起こったかの様に錯覚してしまう、余震の時に身動きがとれない、といった状態の方もいた。震災後2年を経て、こころの回復過程にかなりの開きが出てきていることが伺える。

2. 2012年度の活動をふり返って

この報告書を書いている今も（2013年9月11日）、福島は復興の途上にある。

その長い道のりを、わたしは被災者の方々の傍らで歩ませてもらえたら、と思っ
てきたが、今もって自問するばかりの毎日である。

末筆ながら、今まで県外の自分を温かく受け入れて下さった双葉町職員のみな
さま方、ならびに双葉町民の皆様に、この場を借りて厚くお礼申し上げます。

⑩ 県庁駐在活動報告

【県庁駐在】

1. 県庁駐在の概要

県庁駐在については、2012年4月に職員1人が従事し、活動を開始した。

活動の内容は、福島県とふくしま心のケアセンターの連携をスムーズに生かせることを主に、県庁内で行われる「福島県心のケア庁内連絡会議」のメンバーとして参加し、ふくしま心のケアセンターの活動集計・統計を行った。

また、県外避難者に対する対応についても協力した。

2. 活動状況

1) 福島県心のケア庁内連絡会議は準備会も含め4回、開催され心のケアに関する関係各課が構成員となって情報交換や活動に関しての話し合いを行った。

各課の役割や取り組みが明確になったことで、ふくしま心のケアセンターとして支援すべき対象者が整理できた。

2) ふくしま心のケアセンターの活動集計・統計については、「ふくしま心のケアセンター活動報告」に掲載しているが、各方部に協力を得ながら取りまとめることができ、災害直後からの現在までの症状の変化を知るにおいてもまた普及啓発を推進する点からも重要であった。

3. まとめ

県庁駐在として、平成24年度は活動全体をみる位置づけであった。

次年度は、県外避難者に対する心のケアと福島県との情報共有が円滑に行えるように努めて行きたい。

また、統計を通して活動の分析を行い課題やニーズを明確にし、今後の活動に生かしていきたい。

(文責：菅原睦子、高橋悦男)

2 被災者相談ダイヤル 「ふくここライン」について

ふくしま心のケアセンター被災者相談ダイヤル 「ふくここライン」について

【基幹センター 落合美香（臨床心理士）】

はじめに

ふくしま心のケアセンター（以下、「当センター」とする）は、2012（平成24）年2月1日開設された。2012（平成24）年11月19日には、当センター基幹センター内に専用回線を設置し、被災者相談ダイヤル、愛称「ふくここライン」（以下、まとめて「ふくここライン」とする）での電話相談を開始した。「ふくここライン」は、祝日、年末年始を除く月～金曜日の9：00～12：00、13：00～17：00に、保健師・看護師・精神保健福祉士・臨床心理士などの基幹センター専門員が交代で電話相談を受けている。

ここでは、ふくしま心のケアセンターが開設した2012（平成24）年2月1日から2013（平成25）年3月末までの14ヶ月間の電話相談の実績について報告する。

1. 相談件数

当センターが開設した2012（平成24）年2月1日から2013（平成25）年3月末までの14ヶ月間の電話相談のべ件数は75件であった。その月別の内訳は図1のとおりである。このうち新規相談が70件（93%）、再相談は5件（7%）であった。相談者の性別は、男性16件（21%）女性59件（79%）で、女性からの相談が多かった。また、再相談の5件は全て女性からであり、且つ震災に関連のある相談であった。

2. 震災・原発事故との関連

次に、相談の内容と震災・原発事故との関連について見ていく。相談の中で震災・原発事故に関連すると明らかに判断できたものは61件（81%）、相談の中では震災・原発事故との関連が不明確だった相談は14件（19%）であった。

震災・原発事故と関連が不明確だった相談には、適切な相談先が分からない、他の電話相談に架電して納得が得られなかったといったものがみられた。

3. 相談時間

1回の電話相談にかかる相談時間を見ると、10分以内（27%）、11～20分（29%）、21分～30分（23%）でほぼ8割を占めている（図2）。その一方で、51～60分（10%）のような相談時間の長いものもみられる。相談時間が長かったものには、周囲に相談出来る相手がいないうる孤立感や自分の気持ちを理解してくれる人がいない寂しさを訴える内容が多かった。

4. 相談対象者

電話をかけてきた相談者が、実際には誰の相談をしているか（以下、「相談対象者」とする）を見てみると、相談者と相談対象者が一致する割合が72%と最も多かった（図3）。それに続いて、こども（9%）、配偶者（3%）、父母（3%）、その他家族（7%）と、相談者と親しい関係にある相談対象者がほとんどを占めている。

5. 相談者の居住地

相談者の居住地について避難元住所を圏域ごとで見ると、県北11%、県中（郡山を含む）4%、県南3%、会津、南会津がそれぞれ0%、相双40%、いわき1%、県外4%、不明37%であった（図4）。

同様に、現住所を圏域ごとで見ると、県北24%、県中（郡山を含む）9%、県南2%、会津3%、南会津0%、相双4%、いわき7%、県外21%、不明29%である。相談者の多くが、被災をきっかけに転居や避難を余儀なくされていることが、ここからも明らかである。

6. 相談内容

避難生活に関することは5%で、新しい環境への適応の難しさ、元の自宅や自宅周辺の状況に関する不安、補償に関することなどが含まれる。

将来不安・生活不安は17%で、避難に伴う経済的不安や生活苦、孤独感、先が見えない不安、就労などの相談があった。

その他24%には、当センターへの要望、精神疾患がある身近な方への接し方、障がい福祉サービスについての問い合わせ、家族関係など様々なものが含まれる。

7. 連携

「ふくここライン」では相談に対して主に傾聴で対応している。しかしながら、直接支援が必要と判断された相談者に対しては、相談内容に応じて他機関への相談勧奨、或いは当センターの方部センター・駐在の紹介や連絡調整を行っている。紹介先の他機関には、市町村、児童相談所、女性のための相談支援センター、他県の心のケアセンター、医療機関などがある。また、当センターの方部センター・駐在に繋いだものや、後日方部センター・駐在に繋がったことが確認できたものは2件あった。

おわりに

ほとんどの相談は震災・原発事故と関連があり、被災者の心のケアという「ふくここライン」の開設目的にかなったものとなっている。また、「ふくここライン」は県内に限らず県外避難者の心のケアにも活用されている。今後も広報を続け、被災者とその支援者のメンタルヘルスに関する電話相談を継続していきたい。

図1 月別件数

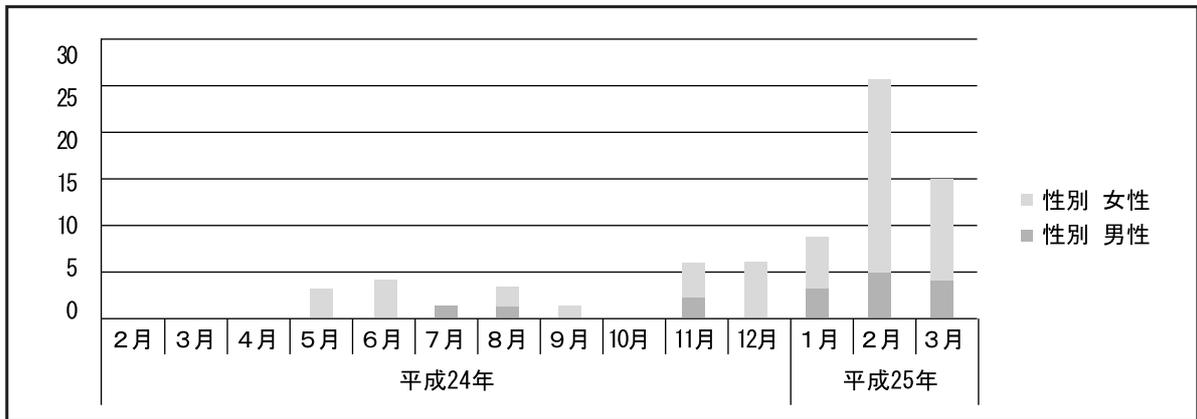


図3 相談時間

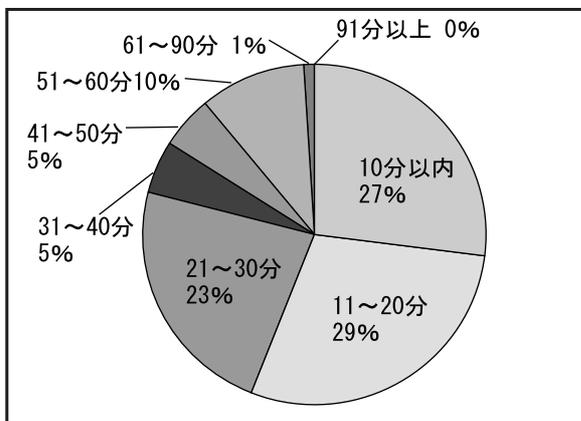


図4 相談対象者

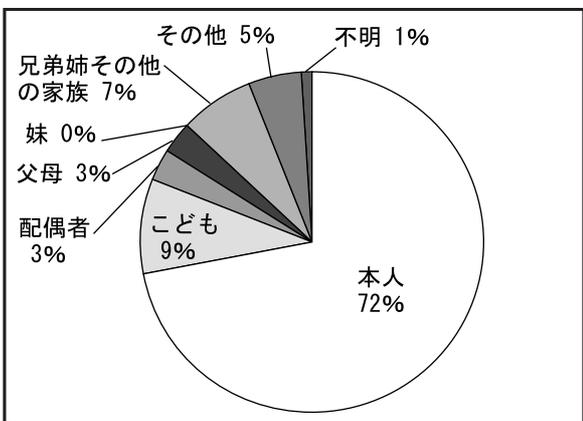


図5 相談者の居住地

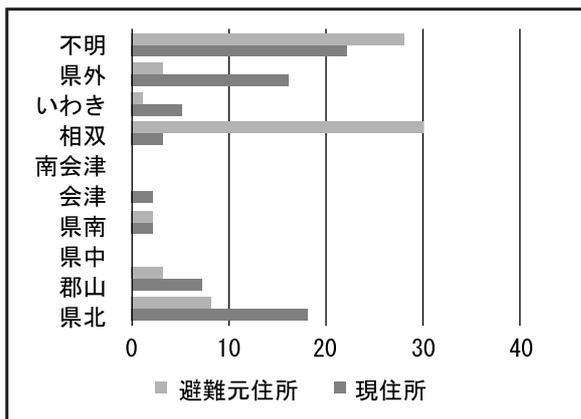
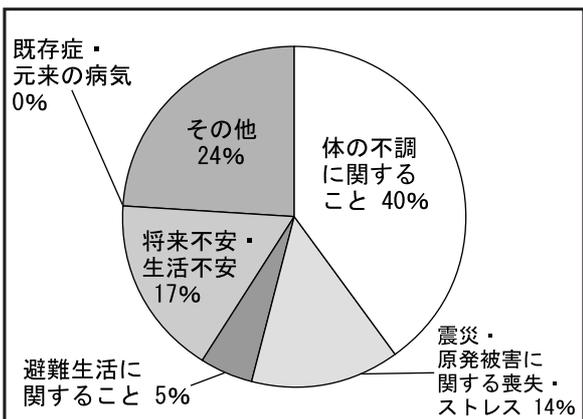


図6 相談内容



3 相談等の件数及びその分析

ふくしまこころのケアセンター 相談等の件数及びその分析

【基幹センター 昼田源四郎 高橋悦男】

2012年（平成24年）度心のケアセンター相談支援人数（表1・図1）は、訪問件数、来所相談及び電話相談等の合計であり、月平均811.7件で545件から1,609件の間を推移している。その中でも、ふくしま心のケアセンターとしてアピールできる訪問支援が92.6%を占め、当センターの特徴を現している。

訪問支援については、前半は東京電力第一原子力発電所の事故による避難者に対する健康調査の割合が高い。このことは、被災市町村・保健福祉事務所との合同訪問が多いことが背景にある。

後半に入り、心のケアが必要な人への訪問の割合が少しずつ増加している。

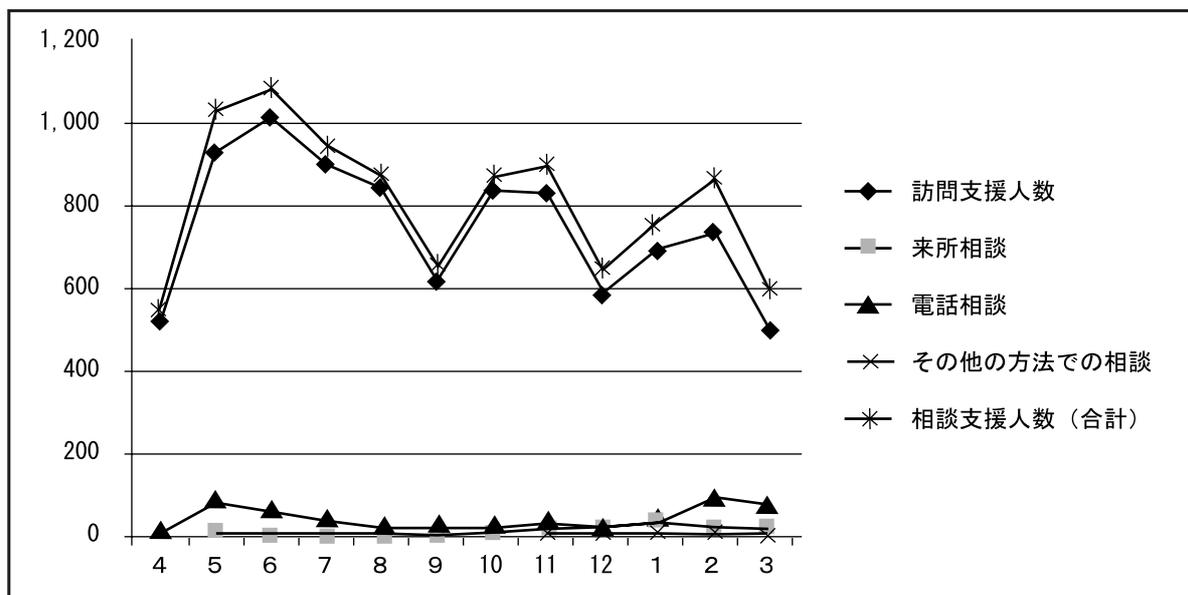
訪問支援の人数も月平均751.8件で534件から1,076件の間を推移している。

南相馬市駐在の相談支援人数の割合が全体の32.0%を占めている。中身は南相馬市にある仮設住宅等の健康調査を実施したためである。職員の比率から見ると南相馬市駐在について会津方部、相馬方部、加須市駐在の訪問頻度が高い。

【表1：2012年度心のケアセンター相談支援人数・訪問実績等】

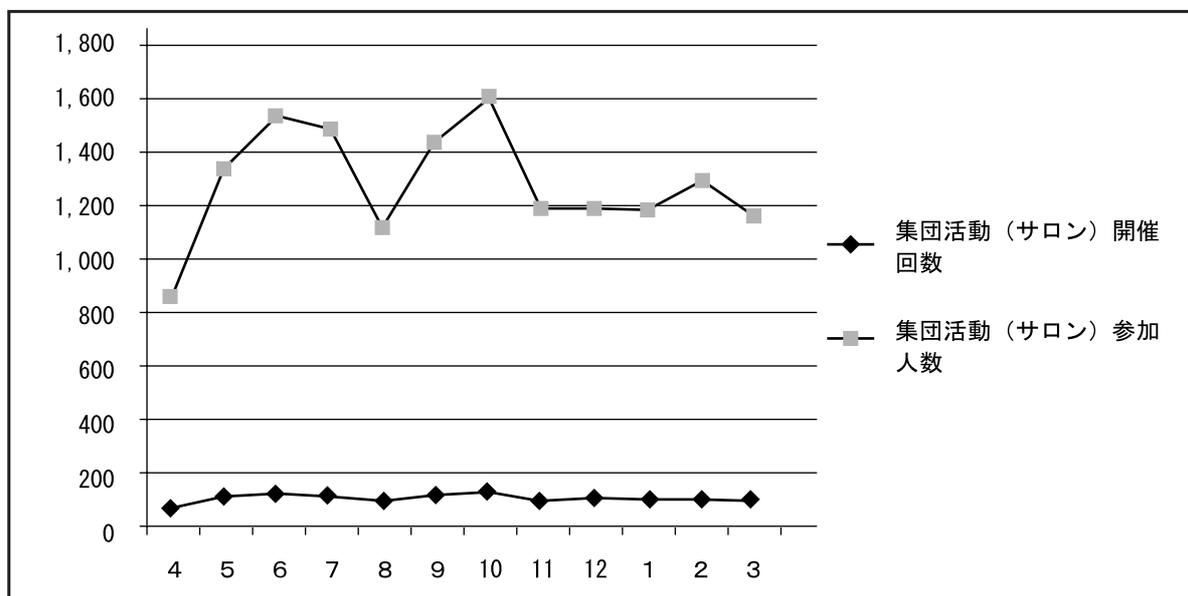
報告月	方部別訪問支援 人数									計	相談支援人数	サロン	
	基幹	県北	県中	県南	会津	相馬	いわき	南相馬	加須			開催回数	参加人数
4月分	0	40	23	11	34	87	200	120	19	534	545	71	857
5月分	0	53	131	50	85	55	145	342	69	930	1,024	117	1,330
6月分	0	49	148	52	168	64	73	412	41	1,007	1,076	121	1,537
7月分	0	73	114	48	111	83	130	305	34	898	942	120	1,491
8月分	0	35	123	38	153	165	105	189	38	846	870	104	1,128
9月分	0	43	93	42	81	58	87	189	30	623	651	127	1,433
10月分	0	36	100	34	137	95	52	349	29	832	866	127	1,609
11月分	0	33	106	50	99	63	75	368	36	830	892	108	1,203
12月分	0	29	71	33	76	53	75	233	25	595	647	105	1,207
1月分	0	23	55	40	102	81	134	227	31	693	762	105	1,189
2月分	0	39	60	28	89	70	184	233	31	734	864	109	1,298
3月分	0	23	87	29	90	88	64	106	13	500	601	102	1,157
計	0	476	1,111	455	1,255	962	1,324	3,073	396	9,022	9,740	1,316	15,439

【図1：相談支援人数（月別）】



集団活動（サロン）(図2) をみると開催回数月平均109.7件、参加人数月平均1286.6人であり、特に相馬方部16ヶ所(毎月1ヶ所2回開催)で385回開催し、参加者3,559人、県北方部52ヶ所(2月に1回開催)で355回開催し参加者3,852人で、参加者全体の48%を占めている。次いで県中方部、南相馬市駐在が参加者の数が多い。

【図2：集団活動（月別）】



なお、避難者は自主避難を含め、149,949人が自宅を離れて生活している。（県内95,853人：25.7.7現在、県外53,960人、避難先の把握できない人136人～全国に避難：25.6.6現在。）ピーク時の避難者数160,907人（県内98,207人24.3.29現在、県外62,700人24.3.22現在）

主な相談内容（表2）は身体症状（倦怠・頭痛など）の訴えが多く、ついで不眠、

不安・恐怖、抑うつへの訴えが多い。2013年度に入っても、身体症状、気分・情動に関する症状の相談が多い。このことは、先の見えない不安と不満が根底にあり、将来に対する希望が持ちにくい中で生活を送っている様子が窺える。今後の活動の中では自殺予防も視野に入れた対策が求められている。

【表2：主な相談内容】

報告月	主な相談内容				
	1位	2位	3位	4位	5位
4月分	不眠 (26.0%)	不安・恐怖 (14.4%)	身体症状 (14.1%)	イライラ (11.6%)	抑うつ (10.4%)
5月分	不眠 (21.5%)	身体症状 (16.2%)	不安・恐怖 (14.5%)	抑うつ (11.9%)	イライラ (9.0%)
6月分	身体症状 (23.1%)	不眠 (17.8%)	不安・恐怖 (13.1%)	抑うつ (9.0%)	イライラ (8.1%)
7月分	身体症状 (21.8%)	不眠 (16.6%)	不安・恐怖 (15.8%)	抑うつ (9.8%)	イライラ (8.6%)
8月分	身体症状 (27.2%)	不安・恐怖 (15.0%)	不眠 (11.8%)	イライラ (10.7%)	抑うつ (7.5%)
9月分	身体症状 (20.8%)	不安・恐怖 (15.6%)	不眠 (14.5%)	抑うつ (10.7%)	イライラ (9.9%)
10月分	身体症状 (20.0%)	不安・恐怖 (19.7%)	不眠 (15.6%)	イライラ (8.8%)	抑うつ (7.3%)
11月分	不眠 (22.9%)	身体症状 (21.1%)	抑うつ (21.1%)	不安・恐怖 (14.9%)	その他症状 (8.7%)
12月分	不眠 (26.5%)	身体症状 (21.5%)	抑うつ (18.6%)	不安・恐怖 (12.0%)	その他症状 (8.8%)
1月分	身体症状 (22.9%)	不眠 (22.7%)	抑うつ (22.7%)	不安・恐怖 (13.8%)	その他症状 (7.2%)
2月分	身体症状 (24.7%)	不眠 (19.5%)	抑うつ (17.7%)	不安・恐怖 (16.7%)	その他症状 (7.8%)
3月分	不眠 (21.1%)	身体症状 (19.6%)	抑うつ (17.6%)	不安・恐怖 (13.1%)	その他症状 (11.7%)
計	身体症状 (21.2%)	不眠 (18.9%)	不安・恐怖 (15.0%)	抑うつ (12.5%)	イライラ (6.4%)

相談の背景にある主な原因別内訳（表3）からみると、居住環境の変化が最も多く、もともと暮らしていた場所から避難していることが、相談内容の背景と考えられる。また、11月から、災害精神保健医療情報支援システムの統計に切り替えた結果、健康上の問題の割合が増えている。このことは2013年4月以降も変化がない。次いで家族・家庭問題、経済生活再建問題、失業・就労問題が多く、避難が長期化することにより深刻化していくと考えられる。

【表3：相談の背景にある主な原因別内訳】

報告月	相談の背景にある主な原因別内訳				
	1位	2位	3位	4位	5位
4月分	居住環境の変化 (49.3%)	家族・家庭問題 (14.4%)	近親者喪失 (9.2%)	失業・就労問題 (9.1%)	放射線 (4.0%)
5月分	居住環境の変化 (43.1%)	家族・家庭問題 (17.8%)	近親者喪失 (11.2%)	失業・就労問題 (6.5%)	経済生活再建問題 (7.4%)
6月分	居住環境の変化 (46.3%)	家族・家庭問題 (15.2%)	失業・就労問題 (10.5%)	経済生活再建問題 (7.0%)	近親者喪失 (6.5%)
7月分	居住環境の変化 (46.8%)	家族・家庭問題 (15.2%)	失業・就労問題 (8.5%)	経済生活再建問題 (6.9%)	近親者喪失 (4.3%)
8月分	居住環境の変化 (52.0%)	家族・家庭問題 (15.0%)	失業・就労問題 (8.4%)	経済生活再建問題 (7.6%)	教育・育児・転校 (2.5%)
9月分	居住環境の変化 (46.1%)	家族・家庭問題 (15.4%)	失業・就労問題 (10.3%)	経済生活再建問題 (10.1%)	教育・育児・転校 (3.3%)
10月分	居住環境の変化 (32.9%)	家族・家庭問題 (19.7%)	経済生活再建問題 (10.0%)	失業・就労問題 (7.7%)	近親者喪失 (3.4%)
11月分	居住環境の変化 (30.5%)	健康上の問題 (26.3%)	家族・家庭問題 (12.3%)	経済生活再建問題 (6.8%)	人間関係 (5.4%)
12月分	居住環境の変化 (32.2%)	健康上の問題 (24.3%)	家族・家庭問題 (11.6%)	経済生活再建問題 (7.7%)	失業・就労問題 (5.0%)
1月分	居住環境の変化 (29.2%)	健康上の問題 (25.0%)	家族・家庭問題 (12.6%)	経済生活再建問題 (6.1%)	加齢による問題 (5.9%)
2月分	健康上の問題 (28.8%)	居住環境の変化 (27.7%)	家族・家庭問題 (11.6%)	加齢による問題 (7.4%)	経済生活再建問題 (5.7%)
3月分	居住環境の変化 (31.6%)	健康上の問題 (25.4%)	家族・家庭問題 (11.5%)	近親者喪失 (5.5%)	経済生活再建問題 (4.7%)
計	居住環境の変化 (36.1%)	健康上の問題 (15.6%)	家族・家庭問題 (13.5%)	経済生活再建問題 (6.7%)	失業・就労問題 (6.3%)

その他、被災した幼児児童生徒の学校における受け入れ状況（表4）は、2013年（平成25年）5月1日現在16,850人（県外の学校での受け入れ10,986人、県内での学校での受け入れ5,864人）であり、2012年（平成24年）5月1日のピークと比較して1,497人（県外の学校での受け入れ1,330人、県内での学校での受け入れ167人）減少している。県外の受け入れ先は、山形県1,431人、新潟県1,270人、宮城県1,133人、埼玉県908人の順で47都道府県に受け入れられている。

※2012年5月1日現在18,347人（県外の学校での受け入れ12,316人、県内での学校での受け入れ6,031人）

※2011年5月1日現在15,471人（県外の学校での受け入れ9,998人、県内での学校での受け入れ5,473人）

【表4：被災した幼児児童生徒の学校における受け入れ状況（文部科学省報道発表資料）】

2013年5月1日 現 在	福島県の幼児児童生徒で、他 の都道府県で受け入れた数	福島県の幼児児童生徒で、 県内の学校で受け入れた数	計
幼 稚 園	1,687	948	2,635
小 学 校	6,126	2,942	9,068
中 学 校	2,121	1,459	3,580
高 等 学 校	983	459	1,442
中等教育学校	10	0	10
特別支援学校	59	56	115
計	10,986	5,864	16,850

旧警戒区域等市町村避難状況

都道府県別

	都道府県	南相馬市	広野町	楡葉町	富岡町	川内村	大熊町	双葉町	浪江町	葛尾村	飯館村	合計
1	北海道	95	5	16	72	9	33	14	69		36	349
2	青森県	36	4	7	24	1	18	17	60	1		168
3	岩手県	85	5		20	6	5	9	34	10	3	177
4	宮城県	2,424	19	31	226	21	168	178	604	9	53	3,733
5	秋田県	85	18		29		24	15	75		5	251
6	山形県	1,027		14	52	7	59	50	227		33	1,469
7	福島県	52,781	3,704	6,535	11,012	2,522	8,266	3,785	14,641	1,413	6,191	110,850
8	茨城県	695	53	220	565	24	373	391	903	7	16	3,247
9	栃木県	534	25	57	234	35	166	167	440	5	40	1,703
10	群馬県	246	10	26	172	14	111	41	203	1	10	834
11	埼玉県	713	77	140	584	58	387	1,028	733	4	74	3,798
12	千葉県	519	67	136	438	45	247	190	576	7	25	2,250
13	東京都	810	117	145	795	54	350	379	951	22	58	3,681
14	神奈川県	458	85	78	412	49	218	197	492	11	71	2,071
15	新潟県	949	12	71	330	24	302	208	521		14	2,431
16	富山県	9	1	4	3		5	18	18			58
17	石川県	33		2	12	2	20	13	40			122
18	福井県	24	1		21	4	9	8	12			79
19	山梨県	106	6	5	19	3	10	12	59	1	3	224
20	長野県	90		6	61	1	11	7	57	2	4	239
21	岐阜県	17		4	5	4	8	10	20		1	69
22	静岡県	77	20	24	52	4	31	36	74	2	13	333
23	愛知県	52	1	6	62	2	8	13	35			179
24	三重県	7	3	8	6		9		8		7	48
25	滋賀県	15		3	12	2	1	1	1			35
26	京都府	35	3		11	1	9	12	35	1	4	111
27	大阪府	44	2	4	41	7	20	4	60		3	185
28	兵庫県	41	6	3	9	3	4	3	16	1	1	87
29	奈良県	3			8			5	6			22
30	和歌山県				2		2					4
31	鳥取県				1				1			2
32	島根県	9			14		5	18	8			54
33	岡山県	12		5	15	7		3	22		1	65
34	広島県	12			13			3	16		9	53
35	山口県				13				1			14
36	徳島県				6			1	1		1	9
37	香川県	3		2	3				2			10
38	愛媛県	7			12		3	5	13			40
39	高知県	2			6				7			15
40	福岡県	7	5	9	19		19	11	19			89
41	佐賀県	3			3		4	4	5		1	20
42	長崎県	8			7		2	6	11			34
43	熊本県	4			7			5	2			18
44	大分県	4		9	17		12	7	6			55
45	宮崎県		4	3	10		12		7			36
46	鹿児島県		1		14		3	16	7			41
47	沖縄県	24	1	1	17		10	4	29	1	2	89
48	国外	14	1			13	1		11	12	4	56
49	不明	102	1	6			5				2	116
	合計	62,221	4,257	7,580	15,466	2,922	10,950	6,894	21,138	1,510	6,685	139,623
	福島県内避難者数	52,781	3,704	6,535	11,012	2,522	8,266	3,785	14,641	1,413	6,189	110,848
	福島県外避難者数	9,440	553	1,045	4,454	400	2,684	3,109	6,497	97	494	28,773

※※福島県内市町村別※※

	市町村名	南相馬市	広野町	楡葉町	富岡町	川内村	大熊町	双葉町	浪江町	葛尾村	飯館村	合 計
1	福島市	1,508	14	54	422	32	228	430	3,648	24	3,788	10,148
2	会津若松市	364	17	109	187	14	2,441	112	356	9	23	3,632
3	郡山市	587	21	126	3,094	1,263	888	757	1,675	295	61	8,767
4	いわき市	729	3,559	5,798	5,592	382	3,810	1,535	2,328	33	20	23,786
5	白河市	92	7	12	117	3	54	254	300	3	6	848
6	須賀川市	101	8	11	75	7	57	54	122	15	6	456
7	喜多方市	73	2	6	40	3	98	16	75		21	334
8	相馬市	1,670	1	7	65	5	83	50	483	1	430	2,795
9	二本松市	138	0	18	37	2	47	49	2,488	4	88	2,871
10	田村市	19	0	11	152	138	71	30	53	121	15	610
11	南相馬市	46,580	4	10	94	12	181	152	1,149	11	371	48,564
12	伊達市	134	0	0	16	1	23	18	116	1	577	886
13	本宮市	39	3	3	36	4	26	58	758	13	7	947
14	桑折町	27	0	2	4		8	3	395		20	459
15	国見町	5	0	0	5		0	0	10		69	89
16	川俣町	34	0	0	4		4	4	112	8	548	714
17	大玉村	3	0	2	305		25	8	39	1	1	384
18	鏡石町	30	0	0	13		4	9	22	1	6	85
19	天栄村	2	0	0	1		1	3	1			8
20	下郷町	16	0	5	1		4	5	3		2	36
21	檜枝岐村		0	0			0	0				0
22	只見町	7	0	0			0	0	4			11
23	南会津町	38	0	6	7		5	14	16		5	91
24	北塩原村	5	0	0	1		1	0	3			10
25	西会津町	13	0	0	9		3	1	9			35
26	磐梯町	13	0	0	4		3	0	3			23
27	猪苗代町	37	0	5	44	6	1	29	40		11	173
28	会津坂下町	58	1	0	12		15	19	26	1		132
29	湯川村		0	0			0	0				0
30	柳津町		0	0			1	0	2			3
31	三島町		0	0		1	3	0	2			6
32	金山町	7	0	0			2	0	2			11
33	昭和村		0	0			0	0	1			1
34	会津美里町	16	4	275	14		23	19	14		1	366
35	西郷村	27	1	7	43	4	32	35	163	1	4	317
36	泉崎村	2	0	0			0	2	1			5
37	中島村		0	0			0	0	1		10	11
38	矢吹町	4	1	2	37	5	22	22	25		1	119
39	棚倉町	21	0	0	6		2	13	12	7		61
40	矢祭町	6	0	0			0	4	2			12
41	塙町		0	0	11		9	32	5			57
42	鮫川村	2	0	0	2		0	0	4			8
43	石川町	3	45	12	8	1	4	4	11	5		93
44	玉川村	5	1	8	8	5	5	1	2		2	37
45	平田村		7	12	13	6	5	5	3			51
46	浅川町	3	0	0	4		7	0	3			17
47	古殿町	5	0	0			4	0	1			10
48	三春町	22	0	6	430	14	25	14	44	859	2	1,416
49	小野町	13	8	4	29	63	17	5	30		1	170
50	広野町	2	0	15	53	2	12	8	12		1	105
51	楡葉町		0	6	1	1	0		1			9
52	富岡町		0	0			0					0
53	川内村		0	0	10	545	2	1	3			561
54	大熊町		0	0			0					0
55	双葉町		0	0			0					0
56	浪江町		0	0			0					0
57	葛尾村		0	0			0					0
58	新地町	321	0	3	6		10	9	52		10	411
59	飯館村		0	0			0		1		82	83
	福島県内		0			3		1	10			14
	合 計	52,781	3,704	6,535	11,012	2,522	8,266	3,785	14,641	1,413	6,189	110,848

※南相馬市（25年7月25日現在）、広野町（25年7月1日現在）、楡葉町（25年7月31日現在）、富岡町（25年8月1日現在）、川内村（25年7月12日現在）、大熊町（25年7月1日現在）、双葉町（25年7月1日現在）、浪江町（25年7月31日現在）、葛尾村（25年6月15日現在）、飯館村（25年8月1日現在）

避難指示及び屋内待避区域の人口、残留者数及び避難者数

市町村名	総人口(人) (H22国勢調査速報)	0～20km 圏人口(人)	20～30km 圏人口(人)	(残留者数) (人) (4/11現在)	30km圏外 人口(人)	避難者数 (人)※1 (4/13現在)
田村市	約 40,400	約 600	約 3,200	約 1,200	約 36,600	2,997
南相馬市	約 70,900	約 14,300	約 47,400	約 30,000	約 9,200	5,713
広野町	約 5,400	約 200	約 5,200	約 110	0	5,000
楡葉町	約 7,700	約 7,700	6	0	0	7,800
富岡町 (全域20km圏内)	約 16,000	約 16,000	0	—	0	15,480
川内村	約 2,800	約 1,100	約 1,700	約 130	0	2,997
大熊町 (全域20km圏内)	約 11,500	約 11,500	0	—	0	11,363
双葉町 (全域20km圏内)	約 6,900	約 6,900	0	—	0	6,884
浪江町	約 20,900	約 19,600	約 1,000	約 150	約 300	17,793
葛尾村	約 1,500	約 300	約 1,300	約 80	0	1,497
飯館村 (全域20km圏外)	約 6,200	0	約 300	約 140	約 5,900	2,438
いわき市 (全域20km圏外)	約 342,200	0	約 2,200	約 310	約 340,000	3,042
合計	約 532,500	約 78,200	約 62,400	約 32,100	約 391,900	83,004

※1 避難者数には30km圏外から避難している住民、原子力以外での避難も含み得ることに留意
 ※川俣町は、30km圏外であり、総人口は約15,600人

出典：第1回原子力損害賠償紛争審査会 議事要旨・議事録・配付資料（被害状況と政府等による対応の現状について）23. 4. 15

避難指示及び屋内待避区域の人口、残留者数及び避難者数

市町村名※1	総人口(人) ※2	0～20km圏 人口(人)※2	20～30km圏 人口(人)※2	(残留者数) (人) (4/11現在)	30km圏外 人口(人) ※2	避難者数(人) (4/13現在) ※3
田村市	約 40,400	約 600	約 3,200	約 1,200	約 36,600	2,997
南相馬市	約 70,900	約 14,300	約 47,400	約 30,000	約 9,200	5,713
広野町	約 5,400	約 200	約 5,200	約 110	0	5,000
楡葉町	約 7,700	約 7,700	6	0	0	7,800
富岡町 (全域20km圏内)	約 16,000	約 16,000	0	—	0	15,480
川内村	約 2,800	約 1,100	約 1,700	約 130	0	2,997
大熊町 (全域20km圏内)	約 11,500	約 11,500	0	—	0	11,363
双葉町 (全域20km圏内)	約 6,900	約 6,900	0	—	0	6,884
浪江町	約 20,900	約 19,600	約 1,000	約 150	約 300	17,793
葛尾村	約 1,500	約 300	約 1,300	約 80	0	1,497
飯館村 (全域20km圏外)	約 6,200	0	約 300	約 140	約 5,900	2,438
いわき市 (全域20km圏外)	約 342,200	0	約 2,200	約 310	約 340,000	3,042
合計	約 532,500	約 78,200	約 62,400	約 32,100	約 391,900	83,004

※1 川俣町は、30km圏外であり、総人口は約15,600人

※2 H22国勢調査速報

※3 福島県による平成23年東北地方太平洋沖地震による被害状況即報（第120報）
 避難者数には30km圏外から避難している住民、原子力以外での避難も含み得ることに留意

出典：第2回原子力損害賠償紛争審査会 議事要旨・議事録・配付資料（被害状況と政府等による対応の現状について）23. 4. 22

一次避難所受入状況一覧表

市町村	避難所施設	定員	受入数	満室	空施設	空き状況
福島市	15	2,063	1,152	0	0	911
二本松市	5	980	356	0	0	658
伊達市	5	1,300	379	0	1	921
本宮市	0	0	0	0	0	0
桑折町	1	90	3	0	0	87
国見町	3	99	63	0	0	36
川俣町	1	950	79	0	0	871
大玉村	8	440	389	0	0	53
郡山市	23	2,762	2,485	1	0	277
須賀川市	5	243	243	0	0	0
田村市	4	2,370	336	0	2	2,034
鏡石町	1	20	20	0	0	0
天栄村	0	0	0	0	0	0
石川町	1	400	31	0	0	369
玉川村	0	0	0	0	0	0
平田村	1	150	0		◇	150
浅川町	0	0	0	0	0	0
古殿町	5	230	20	0	1	250
三春町	2	143	143	0	0	0
小野町	1	20	20	0	0	0
白河市	1	280	68	0	0	212
西郷村	3	637	352	1	0	285
泉崎村	2	100	5	0	1	95
中島村	1	4	4	0	0	0
矢吹町	2	175	34	0	0	141
棚倉町	1	50	13	0	0	37
矢祭町	1	150	8	0	0	142
塙町	0	0	0	0	0	0
鮫川村	0	0	0	0	0	0
会津若松市	3	750	201	0	0	549
喜多方市	1	780	60	0	0	720
北塩原村	1	5	5	0	0	0
西会津町	1	240	30	0	0	210
磐梯町	1	300	162	0	0	138
猪苗代町	3	650	212	0	1	438
会津坂下町	3	500	96	0	0	404
湯川村	1	72	23	0	0	49
柳津町	1	80	42	0	0	38
三島町	1	100	4	0	0	96
金山町	0	0	0	0	0	0
昭和村	3	40	3	0	2	37
会津美里町	6	730	210	0	0	520
下郷町	2	500	0	0	2	500
檜枝岐村	0	0	0	0	0	0
只見町	2	130	6	0	1	124
南会津町	4	162	27	0	1	135
相馬市	8	1,160	1,160	1	0	0
広野町	0	0	0	0	0	0
檜葉町	0	0	0	0	0	0
川内村	0	0	0	0	0	0
新地町	5	1,050	543	1	0	511
飯館村	0	0	0	0	0	0
南相馬市	5	2,078	421	0	0	1,657
いわき市	48	1,769	2,670	0	3	1,323
合計	191	24,752	12,078	3	12	14,978

出典：第2回原子力損害賠償紛争審査会 議事要旨・議事録・配付資料（被害状況と政府等による対応の現状について）23. 4. 22～福島県ホームページ出典

福島県内市町村別避難者（二次避難）の状況等

市町村	二次避難所数（箇所）	二次避難者数（人）	二次避難所の所在地	二次避難所の人数
福島市民	1	7	福島市	7
須賀川市民	1	1	矢吹町	1
田村市民	9	76	田村市	24
			三春町	52
白河市民	5	26	白河市	22
			西郷村	4
相馬市民	1	5	福島市	5
南相馬市民	87	2,536	福島市	2,128
			猪苗代町	33
			檜枝岐村	30
			南会津町	345
広野町町民	19	607	石川町	358
			棚倉町	18
			塙町	33
			いわき市	198
楡葉町民	40	892	矢祭町	7
			会津若松市	605
			会津美里町	70
			下郷町	210
富岡町民	29	741	郡山市	466
			天栄村	6
			三春町	190
			白河市	28
			泉崎村	4
			矢吹町	47
川内村民	12	436	郡山市	357
			天栄村	2
			三春町	7
			泉崎村	70
大熊町民	59	3,556	郡山市	7
			会津若松市	2,612
			喜多方市	373
			北塩原村	564
双葉町民	1	546	猪苗代町	546
浪江町民	158	4,285	福島市	708
			二本松市	886
			白河市	10
			北塩原村	804
			磐梯町	247
			猪苗代町	1,630
葛尾村民	15	303	会津坂下町	83
			柳津町	209
			金山町	6
			只見町	5
飯館村民	1	20	福島市	20
合計	438	14,037		14,037

出典：第2回原子力損害賠償紛争審査会 議事要旨・議事録・配付資料（被害状況と政府等による対応の現状について）23. 4. 22～福島県ホームページ出典

4 寄稿

ふくしま心のケアセンターの活動に加わって	大川貴子	83
県北地域における活動の経過とこれからの心のケアについて	阿蘇ゆう	85
ふくしまの心のケアを考える ～震災後の活動経過と「ふくここ」県中方部センターの活動から～	古戸順子	88
被災者の心のケアについて思うこと	遠藤智子	93
今後の福島心のケアをどう考えるか	高田郁子	96
ふくしまの心のケアを考える	草野つぎ	98
仮設住宅サロン参加者のグループインタビュー	相馬方部センター	100
被災者健康支援における相双保健福祉事務所いわき出張所と いわき方部センターとの協働	渡部幸子	103
「ふくしま心のケアセンター活動報告書によせて」	花井愛理菜	109
双葉町健康福祉課健康係 猪井祥子係長インタビュー		111

ふくしま心のケアセンターの活動に加わって

福島県立医科大学看護学部 大川 貴子

私は、ふくしま心のケアセンターが開設した年である平成24年の5月から8月にかけての4ヶ月間、大学に籍を置きながら週に3.5日心のケアセンターの活動に従事する非常勤の次長を仰せ付かった。その後は、顧問として継続的に関わらせて頂き、今日に至っている。医療機関と教育機関での勤務経験しかもたない私にとって、心のケアセンターは「未知なる世界」であり、今まで体験したことのないような事態に遭遇することも多く、様々なことを学ばせて頂いた。

一つは、新しい組織を機能させることの難しさである。準備万端な状態で立ち上げられた組織ではなく、活動を進めながら対処しなければならない課題にぶち当たっていく。その解決に向けた意思決定をどこで行うのかが不明確であるが故に、事態の収束が遅くなり、より一層問題が複雑化したり、硬直化していく。着任した当時は、とにかく直面している問題を整理し、一つ一つ解決していこうとしたのだが、一つ片付いたかと思うと、次なる問題が二つ三つと生じており、まるでモグラ叩きをしているような気分になった。

自分が所属している組織においては、多くのことの意味決定が会議にて行われる。よって、どの会議が何を決める権限を有しているのかが重要となる。私は、自分が次長として在籍している間に、どの会議で何を決めることができるのかだけは整理したいと考えた。しかし、今思えば、これは私にとって慣れ親しんできた組織の“当たり前”から発想したことに過ぎなかったのかもしれない。

様々な経歴をもって着任しているケアセンターのスタッフは、それぞれに“当たり前”をもっている。自分の“当たり前”が、他者の“当たり前”と異なるとき、そこには大きな摩擦が生じる。“当たり前”は本人にとってはなんの疑いもなく「これはこういうものだ」と信じこんでいるものだから、性質が悪い。自分の前提となっていることが何であるかが意識化できない状態では、当然と思っていることがそのように行われぬ時に、相手を攻める怒りの感情が生じてくる。そうすると、感情レベルでのぶつかり合いになっていき、問題解決への道のりが益々長くなっていくという悪循環を生んでしまう。

震災後に急遽新設される組織は、その時に必要だからこそ作られるのであり、すべてが整った状態となるまで待つ、活動を始めることは難しい。だからこそ、機動性の高い意思決定のあり方というものが求められるのである。難しいことではあるが、各自の“当たり前”を一度外し、直面している事態に対応するための、その状況下における最善の方法が取り得るような意思決定のあり方とは何なのか、今一度考えてみたいと思う。

また、ふくしま心のケアセンターは、基幹センターの他に、6つの方部センター、3ヶ所の駐在を置いて活動を行っている。福島県においては、地震による家屋倒壊

が大きい地域、津波の被害があった地域、原発事故により非難指示が出された地域、避難指示は出ていないが放射線量が比較的高い地域、避難者を受け入れている地域、これからは複雑に絡み合いながら、各地域の状況が作られている。震災後の支援のあり方も地域によって異なっており、各方部センター、駐在が活動する地域は、それぞれに特異的な状況におかれている。震災後の支援においては、その地域のニーズに即したケア提供をしていくことが重要となる。よって、それぞれの方部センター、駐在が把握したその地域のニーズを尊重して活動を組み立てていかなければならない。一方で、ふくしま心のケアセンターとして何を行っていくのかという方向性も示していく必要もあり、全体を統括する立場にある基幹センターが何をどこまで規定すべきなのか、悩むところであった。言葉にするならば、大枠を示し、柔軟な運用を委ねることなのだと思う。しかし、実際にあがってくる具体的な事案については、その都度悩むところであった。

私自身に管理的な才覚がないが故に感じた困難さであったのかもしれないが、状況によって作り出された部分があることも否定できないように思う。それと同時に、この大変な状態と一緒に体験し、苦労を共にしてきたスタッフとの絆は強いものとなった。今日も、心のケアセンターにて開催される事例検討会などに参加させて頂きながら、多職種で協同することの意義を実感しているところである。様々な視点から意見を述べ合い、介入の方法を考えることによって、支援内容の幅が広がっていく。福島県において生じている多種多様なメンタルヘルスの問題に対して、多職種チームであることの利点を最大限に活かし、取り組んでいって頂きたいと願うところである。

県北地域における活動の経過と これからの心のケアについて

福島県県中保健福祉事務所 児童家庭支援チーム 阿蘇 ゆう
(25年3月まで福島県県北保健福祉事務所障がい者支援チーム)

1 はじめに

私は、県北保健福祉事務所の精神保健担当の保健師として、災害後、主に浜通りから県北地域に避難された方々への対応に従事した立場から、これまでの活動を振り返り、今後の心のケアについて考えたい。

2 震災当時のこと

地震が起きた時は、管内の精神科病院の看護管理者の会議中で、精神科入院中の方により質の高い看護を提供する方策等を検討していた。強い揺れに会議は中断し、参加者は病院にもどられたが、患者さんの移動など看護管理者不在のなか、病院の皆様にはご苦勞をかけたのではないかと心苦しい思いでした。

地震の後、保健福祉事務所では病院や施設、関係事業所等の被害状況の確認を行ったが、電話が繋がらず確認はままならない状況だった。

福島第一原発の爆発事故の翌日、避難区域になった精神科病院の職員から、「患者さんと避難したがガソリンが底をつき福島市内体育館にいる。転院先を探してほしい。」との連絡を受け、管内の精神科医療機関に受入れをお願いした。食料や水、ガソリンの確保もままならない状況であったが、「病院の車で迎えに行ける」とか「ベッドは全て使用しているが、作業療法室を開放出来る。体育館よりは過ごしやすいのではないか。」など連絡を頂き、管内の精神科病院は、転院者の受入れに協力的で、同日中に各医療機関に転院する事が出来た。

患者さんの多くは、それまでの処方薬などに関する情報がなく、過去に行政機関に報告があった方の情報は少しでも早く届けようと、その日の夜、転院先の医療機関に資料を持って回った。ある病院で、職員が遅くまで慌ただしく転院手続き等に追われている中、「先生、家に何回電話してもつながらぬ。どうしよう。」と大きな声で不安を訴えてきた入院患者さんがいた。「先生も電話したけど、つながらぬんだよ。今は一緒に祈るしかないね。」と医師が優しく伝えると患者さんが静かに病棟にもどって行った。家族の安否も確認出来ない状況の中、今ここにいる患者さん達に丁寧に対応している姿に感謝し、私も自分が今おかれた立場の中で出来る事をしっかりやっけていかなければと思った。

避難後数日経つと、避難所の担当職員や市町村の保健師から、意味不明な言動が続いている方や、「家に帰る」と荷物を持ってすぐに出て行く方等避難所での集団生活が難しい方の相談が次々と入るようになった。ある体育館から大きな声で意味不明の話を続けていて周囲が眠れずに困っていると相談があり、名前を確

認したところ、その後本人の居場所を探していた家族から、その方がこれまで精神科病院に入院し、近医で人工透析を行っていたという連絡があり、すぐに救急病院で検査を実施し、透析が出来る医療機関を探して搬送したという事があった。合併症がある方については特に、平時から災害が起こった場合の対応について、情報管理等も含めて検討が必要だと感じた例であった。

3月末までは、心のケアに関して他県からの応援が入らなかったが、この時期に、精神科クリニックの医師から「必要な時は連絡をよこして」と声をかけてもらい、避難所に出向いての診察をお願いし、精神科病院の看護職からも「何か手伝える事はないか」と連絡をもらい、医療機関から遠く離れた場所にあった避難所に対し、閉鎖になるまで定期的に訪問してもらった。

災害後は、本当に多くの関係者の協力に支えられた事に深く感謝しています。

3 他県の心のケアチームの応援

23年4月から6月までは、滋賀県から心のケアチーム（精神科医師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士など病院毎に4～5名編成）の派遣を受け、1日に概ね2か所の避難所を訪問し、診察及び相談への対応をして頂いた。

○心のケアチームへの相談状況（23年4月1日～6月16日）

- ①活動方法 診療ブースを設置し、来所者の診療・相談を行う活動。
対象者の居場所を巡回して行う相談支援活動。
- ②活動報告 毎日、心のケアチームと保健福祉事務所職員がミーティングを行い、支援が必要な方への支援方法や今後の心のケアのあり方等を検討した。
- ③相談実績 巡回した避難所：110か所 相談者（延）：1,0445人
1日平均相談者：17.5人 投薬：118人
- ④主な対象 不眠、高血圧、家に帰れない等つらい気持ちの訴えが多く、治療中だったが薬がなくなった方、環境の変化で病気が悪化した方、薬なしで何とかやっていたが治療が必要になった方等に対応。



4 新たに配置された心の相談員（臨時職員）の活動から心のケアセンターへ

23年6月、避難者への心のケアを主な業務とする職員を雇用できる事となり、県北保健福祉事務所では臨床心理士1名と精神保健福祉士2名を配置し、心のケアチームから引き継いだ要支援者への訪問、仮設住宅の集会所等での健康講話や相談、浜通りからの転院患者さんへの訪問面接等の活動を開始した。

また、23年夏頃からは日本トラウマティック・ストレス学会の前田会長を中心に学会の先生方が何度も足を運んでくださるようになり、支援者側の心の健康に配慮した講演や相談への対応、活動のコンサルテーションなどをしていただき、継続して応援してくれる人がいると思える事がとても心強かった。

24年2月に、ふくしま心のケアセンター基幹センターが、同年4月には方部センター（以下センターとする。）が開設となり、臨時職員として活動していた専門職がそのままセンター職員となり、スムーズに活動内容を移行する事が出来た。センターとしての活動は別に掲載されるので省略するが、センター設置後は、保健福祉事務所は通常業務の中で避難者の相談や病気のために攻撃的になる方、アルコール問題を抱える方などに関係機関と連携して関わってきた。

5 今後の心のケアセンターに期待すること

これまでの災害においても、長期間経過した後、一部の被災者において精神的苦痛が遷延化すると言われてきたが、今回の原子力災害では生活や仕事、心理面において広範囲に長期的に影響が続いている。もとの住まいに帰る事が難しく避難生活が長期化する事から、今のコミュニティで潜在しているニーズや健康課題の解決に向け、出来るだけ住民を主体として継続される活動につなげていく事が大切だと感じている。

心のケアセンターは、被災者の住む場所に出向き、直接その声を聞いてきた専門職集団である。個別支援を通して見えてきた共通の健康課題や仮設住宅を回って耳にする声から、今後必要な支援を具体的に市町村等に提案してほしいと思う。限られたマンパワーの中で必要な支援を継続していくための方策を市町村や保健福祉事務所と一緒に考えていく事が大切だと思う。

私自身、前任の職場でセンター職員と机を並べて活動し、現在の職場でも関係団体とともに震災後に続けてきた母子の教室に参加する中で、センター職員がそれぞれの場所で被災者に寄り添い、様々な機関や団体と連携してきた事を実感した。今後も現場で活動するセンター職員の意見を聞き、住民や関係機関のニーズに柔軟に対応できる組織であってほしいと思う。

そして、支援者自身の心の健康を保つ事が対象者への良い支援継続には欠かせない。センター職員も自らの健康を大切にし、センターは各地で頑張っている支援者を応援しているというメッセージを発信し続けてほしい。

ふくしまの心のケアを考える ～震災後の活動経過と「ふくここ」 県中方部センターの活動から～

古戸 順子

(元) 福島県県中保健福祉事務所障がい者支援チーム

誰もが予測していなかった未曾有の大震災、その中で阪神淡路大震災以降必要だと言われていた心のケア活動ではありながらも、平素の備えは薄く、県中保健福祉事務所障がい者支援チームでは手さぐり状態での活動を展開した1年間でした。そして、1年が経過して設置されたふくしま心のケアセンター県中方部センターに活動を引き継ぎ、手さぐりの活動はやっと専門的な心のケア活動に移行できた2年目だったと思います。

この経過をもとに、福島の心のケアについて述べたいと思います。

1 災害後1年間に県中保健福祉事務所で取り組んだ心のケア活動

県中保健福祉事務所管内は、大震災発生直後、郡山市、須賀川市、鏡石町に建物倒壊による被災者や藤沼湖決壊による被災者もいる中で、福島第1原発事故に伴い半径20km圏内、その後30km圏内と避難指示が拡大され、管内の全市町村に相双地域から多くの避難者の方が押し寄せ、また、被災者を受け入れていた田村市の一部も避難を余儀なくされるなど、多くの被災者であふれかえりました。また、管内全市町村はもとより、いつの間にか管内の県立施設にも一次避難所が多数設置されており、管内は多くの避難所、避難者で騒然とした状況になり、その状況も毎日刻々と変化するなど大混乱を来たしていました。

また、管内の精神科医療機関はいずれも地震による建物倒壊等で、通院・入院ともに受け入れも困難な状況となっていました。その中でひっきりなしに対応を求められた避難所で不安定になった精神障害者への対応は、障がい者支援チーム3名の保健師で慌しく医療につなぐ状況が続きました。その状況は、3月下旬から県精神保健福祉センターが調整してくれた山形・千葉・埼玉・群馬・広島心のケア専門職チームと、福島県立医科大学からの応援、地元医師会（メンタルヘルス部会）の先生方が震災によって壊れた自分の病院・診療所を立て直しつつボランティアで活動を始めてくださったことにより、時期は遅れましたが、やっと本来の心のケア活動らしい一次避難所、二次避難所への巡回相談や被災者の皆さんの心に寄り添う活動を展開することができました。

障がい者支援チームの保健師のみでは多くの避難所や被災者の方に対応することは不可能であったため、応援をいただいた皆様に今でも感謝の気持ちでいっぱいになります。

被災された方の生活の拠点が避難所から仮設住宅や借り上げ住宅に移行する頃には、継続的な支援が必要な時期に入ったこともあり、長期間稼働できる地元のスタッフでという活動体制に変わりました。しかし、臨床心理士や精神保健福祉士の専門職スタッフは公募しても集まらず、人づてにやっとベテランの看護師・保健師の3名を確保し、この3名が地域での精神保健の業務は殆どないということから、再度、精神保健福祉センターに調整していただいた福島県臨床心理士会からのバックアップ体制を受け1年間の心のケア活動を展開して来ました。被災にからむ心のケア活動は、やらなければいけないこと、やりたいことは目の前にたくさんありましたが、「自らが出向いて活動をしなれば…」そんな気持ちもどんどん大きくなります。しかし、県中保健福祉事務所の精神保健福祉法に基づく申請・通報・届出件数は県内で最も多く、その割に保健師数が少ないため限界がありました。やっと雇用にこぎ着けた看護職と臨床心理士会のバックアップ体制の下で、できる活動を地道に展開するしかないと自分にも言い聞かせ、県中保健福祉事務所の保健師はできる限り通常業務に戻しつつ全体のマネジメントにあたりました。幸いに、大変フットワークが軽く、体力も気力もあり、ポジティブに活動してくれる看護職と、どんどん増える要望にもできる限り人を集めて対応して下さった福島県臨床心理士会の皆さんの助けによって、必要性の高いところから、そして提供できそうなところから、以下の3本柱を中心とした活動を行うことができました。主な県中保健福祉事務所の活動は、①避難している方の孤立化防止や心のケア、要支援者の早期発見と継続支援のための個別支援、②仮設住宅や警戒区域解除後の地域住民に対するコミュニティの場の提供とストレス対策のための心と体のリラクゼーション「ひとやすみの会」の開催、③管内市町村全部に共通していた「放射能災害で子どもを外で遊ばせられない」、「子どもがイライラしているし、自分もストレスがたまる」という放射能災害に対する不安を持つ親と子のストレス解消の場「親と子のふれあい教室」の開催の3本柱を中心に展開して来ました。

その後、自殺対策で講師に来ていただいた、日本トラウマティック・ストレス学会の重村淳先生との出会いにより研修会や交流会などを開催し、自らが被災者でありながらも支援をし続けている支援者が話せる場を設けるなど、回数は少ないですが、支援者自身の心のケア活動まで着手することができました。

重村先生との出会いは、弱音を吐いてはいけないと走り続けた私たち障がい者支援チーム保健師も、涙とともに肩の荷が軽くなり、ケアしていただい



重村先生から協力をいただいた研修会

た瞬間を味わい、支援者への支援の大切さを実感しました。

縮小した通常業務を少ないスタッフで動かしながらの心のケア活動は、足りないこともたくさんありましたが、改めて振り返ると、多くの皆様の熱意と協力に支えられ成り立っていた1年であったと思います。

2 ふくしま心のケアセンター県中方部センターへの活動の移行

平成24年4月から設置される心のケアセンター県中方部センターの事務所の場所については、悩ましい決断を求められました。県中保健福祉事務所には常時10名程度の職員を置く部屋の余裕がないことや、多くの被災者が避難している郡山市や田村地域から離れているという地理的な環境、川内村への活動も実施することなどを考えると、活動し易い拠点として郡山に事務所を置いて貰うことになりました。県内でも1ヶ所だけ保健福祉事務所以外の場所に設置することとなり様々な意見や批判も受け、私の心も痛みましたが、活動をスムーズにできるため支援は惜しまないことを念頭においての組織としての決断でした。

4月に入り研修を終えて県中方部センターに配置されたスタッフは、1年目に募集しても応募がなかった、とても必要としていた様々な専門職であり、県内外から福島に来てくれた（福島に残ってくれた）「災害後の心のケア活動をするぞ」と意欲を持ったスタッフの皆さんでした。既に疲弊しきっていた私には眩しいくらい、キラキラしていました。

方部センターに配置されたスタッフは、被災者への心のケアや地域での支援活動は初めての方もおりましたので、まずは、管内の関係者との面識を作ることと要支援ケースに丁寧に関わることから始め、臨床心理士会からも継続した支援をいただき、平成23年度に県中保健福祉事務所で実施して来た3本柱をできるだけそのまま実施していただきました。スタッフの意欲を損なうことなく、今までの活動を引き継ぎつつ、その上で、スタッフが自ら感じたことを企画するなど活動を広げていけるまでの1年にしようとして自分では目指すところを描きながら、通常業務と平行して県中方部センターの活動を支援してきたつもりですが、場所が離

れていることで困ったときにすぐに相談できない状況は否めず不便をかけたなと思っています。

定例の保健福祉事務所と県中方部センターの情報交換会を設け、ここでも重村先生から協力をいただき、心のケア活動について一緒に考える有意義な機会となりました。写真の情報交換会では、まだまだスタッフは動けると確信でき、その後、平成23年度に着手し始め中断していた支援者への支援研修



情報交換会でのスタッフの笑顔

会を1回は一緒に行い、2回目からは、企画の方法を教えながらも全てを実施していただきました。県中方部センタースタッフは、平成23年度の3本柱の活動と支援者支援の活動は回数を重ねる度にバージョンアップし、活動の内容は、専門職それぞれの役割を生かしながら、借り上げ住宅者へのグループ支援や、帰村地域高齢者への支援など、幅広い活動に広がりを見せるなど、その成長は頼もしいものがあり、そしていつの間にか、難しい要支援者への対応も安心してお願いできるよにまでになりました。

県中方部センタースタッフのひとつひとつを丁寧に行う誠実さと、組織の形が不安定な中でも何事もポジティブに取り組もうとする姿勢によって、1年目に県中保健福祉事務所で実施した活動を引き継ぐことができ、さらに1年目には限界があった活動を拡大・充実することができた2年目であったと感じています。そして、私の目の前のことだけを述べれば、平成23年度に活動を極力縮小し、遅れ遅れでやっと実施した県中保健福祉事務所の通常業務が震災前の状態にまで戻れた2年目であったと思います。

県中保健福祉事務所と場所が離れていても活動がうまく引き継がれ、さらに充実してできるようになった背景には、平成23年度と一緒に心のケア活動を実施し活動の基礎を支えてくれた看護職が心のケアセンターにスライドして活動してくれたこと、健康支援活動によって管内全体の様子がよくわかっていた看護職がいてくれたことは大変大きく、そして、組織の立ち上げの大変な中でも県中方部センターのスタッフ全員が一丸となって踏ん張ってくれたからと心から感謝しています。

3 ふくしまの心のケアについて

震災後から2年半が経過し、一見平穏になり落ち着いたかのようにも見えますが、福島第一原発の事故により被災された方にはこれからの道筋も描けない、今も家族がバラバラのままなどの状況などのストレス状態はずっと続いています。そして、複雑な思いの中で新たな生活の道を決断せざるを得ないなど被災前にはなかった様々な心の揺れが起っています。

そして県中保健福祉事務所管内には、相双方部から役場機能を移している町村数は県内で一番多く、また、管内である田村市もまだ避難地域の指定が全て解除された状況にもありません。

併せて、どこの市町村も被災後に増えた放射線対策の業務は、職員が増えないままずっと対応をし続けており、支援者の疲弊は当たり前の様な状態になっています。

さらに福島県民の多くは、直接被災された方に比べれば私の思いなんてちっぽけなこと…とあって心の奥底にきっちり蓋をしまいこみ、言葉にしない方もたくさんいるなど、この継続したストレス状態に対して、心のケア活動は今後も益々需要は拡大するだろうと思います。

この様なことから、これからの心のケア活動は、継続した個別支援はもとより、被災者が新たな一歩を踏み出していくその過程に寄り添いつつ、心の健康づくりのための一次予防活動や自殺予防対策をも目指し、また、疲弊した支援者にも目を向けた専門的な活動を、発想豊かに展開していくことが必要なのではないかと思えます。

最後に、この原稿執筆依頼を受けて、何度も書き直しながら、今まで蓋をして来た震災直後に初動が遅れ適切な活動ができなかった悔しさや、悲しい気持ちが改めて沸き起こりました。しかし、多くの方に支えていただいた2年間の活動を振り返るうちに、その顔や言葉を次々に思い出し、暖かい気持ちになって来ました。

同時に、私が心のケア活動のマネジメントにあたり、山の様になった通常業務に対応するために、自分の時間を削り身を粉にしてがっちり根底を支えてくれた障がい者支援チームの同僚保健師と、いつも快く協力してくれた県中保健福祉事務所の職員の皆様への感謝の気持ちが溢れてきます。

今まで支えていただいた多くの皆様に感謝しつつ、これからも、県中保健福祉事務所と連携し、さらに「ふくここ」県中方部センターの活動が発展することを応援し続けたいと思います。

被災者の心のケアについて思うこと

福島県保健福祉部障がい福祉課 遠藤 智子

(25年3月まで県南保健福祉事務所)

東日本大震災の発災当時、私は会津保健福祉事務所に勤務し、精神保健を担当していました。会津では、震災後の原発事故に伴う浜通り地域からの多くの避難者の方々を受け入れることになり、いわゆる一次避難所、二次避難所における心のケアにかかわってきた経緯があります。その後も前任地では避難者の健康支援にあたることとなり、心のケアセンターの皆さんとともに活動してきた経過があるので、それらの経験を踏まえて感じていることなどをまとめたいと思います。

震災直後（初期）の心のケア活動からみえたこと

会津では、平成23年3月下旬から、県外の精神科医を中心とした「心のケアチーム」による支援の申し出がなされるようになり、4月上旬から京都府と福井県のチームによる支援が開始されました。また、地元の精神科医療機関医師の呼びかけで「会津こころのケアチーム連絡会」が発足して、管内精神科医療機関チームと県外からの支援チームとの分担と連携により避難所における心のケア活動が行われることとなりました。

この連絡会は3月下旬から2週間に1回位のペースで開催され、それぞれのチームが活動して把握した現状や課題について、関係者で協議しました。その中で大きな課題となったのは、被災した市町村職員の疲弊です。震災以来、1か月たっても1日も休まずに住民支援にあたり、しかも自身が避難者であって住民と同じ避難所で避難生活を続けている職員が見受けられました。住民と同じ避難所にいることで、24時間勤務の状況が続き、気の休まる時間がないという状況で、心のケアチームの精神科医から、このような状況は危機的状況であると伝えられました。さらには、私たち行政に対する怒りを直接受け止める立場となる場面も見受けられるなど、第一線で住民と向き合う市町村職員の様子に、住民への支援とともに、県の立場から市町村への支援として、自分に何ができるのか、何をすべきなのかを考えさせられました。

震災から2年以上経過した現在も、市町村職員の疲弊が心のケアセンターの活動としても課題になっていると承知していますが、震災直後から、自らも避難者でありながらこのようなストレスの高い業務をこなし、住民への支援に当たってきた背景があることを改めて理解しておく必要があると感じています。

心のケアセンターとの活動の開始

平成23年6月の異動で、私は県南保健福祉事務所に移り、避難者の健康支援を統括する立場になりました。平成23年度当時、県南保健福祉事務所には心のケアや健

康支援活動に従事する臨時職員等はいませんでしたので、所内の保健師が管内の担当地域を決めて、心身両面の健康支援を手分けしてやっていました。しかし、それぞれ本来業務もこなしながらの支援活動でしたので、避難者支援が片手間のようになってしまっていて良いのだろうか、というジレンマを感じながら活動していました。

そのような中、平成24年4月には待望の心のケアセンター県南方部センターが県南保健福祉事務所内に開所されました。当初は3名のスタッフというこじんまりとした方部センターでしたが、看護師、臨床心理士、作業療法士という職種のバランスがよく、年齢性別も偏ってなくて、チームとしてバランスのよい配置だったと思います。何しろ新しい組織であり、迎える立場の私たちも、何をどのように役割分担すべきかなど戸惑うことも多く、お互いに手探りの状態での活動開始でした。この頃、心のケアセンターと活動内容や役割分担を話し合う中で、どう判断したらいいか迷った時に「(原発事故による避難という) これまで全国どこでも経験してない状況なのだから、これが正解かどうか今はわからない。けれど、今の私たちに考えられるベストと思う方法でとにかくやり始めてみよう。」というスタンスを共有していたように思います。その後、人の入れ替わりや増員などもあって、平成24年度後半は4名のスタッフ体制となりましたが、皆、慣れない生活環境や初めての業務、新たな人間関係の中で地域の関係者・関係機関とも良好な関係を築き、それぞれが専門性を生かして、誠実に一生懸命に活動していました。

県南保健福祉事務所で忘れられないのは、避難している乳幼児の親子のための「親子遊び」の時間です。保健福祉事務所が主催となりましたが心のケアセンターと共同で、臨床心理士会や保育士さんの協力のもとに実施しました。その中で、県内外からの応援の臨床心理士さんや、心のケアセンターのスタッフが参加されたお母さんたちへ掛ける言葉やその行動をみていて、とてもしっかりと心に寄り添っているように思われて、自分自身の学びになりました。また、保育士さんたちの専門性の高い遊びの提供や、子どもと母親に対する細やかな観察と助言を目の当たりにして、それぞれの専門職がお互いの強みを発揮し、連携、協働することで質の高い支援ができることを実感したところです。

また、白河市主催の避難者支援連絡会も月1回ペースで行われ、その中で知り合った民間の支援団体の方たちの熱意と行動力に驚き、とても心強く感じました。さらに、ハローワークの職員の方からは、ハローワークに来る避難者の方に向けた心のケアの相談会ができないか、との提案を受け、心のケアセンターにつないだことから、センターとハローワークの共同の相談会が実現できたこともうれしいことでした。

心のケアセンターに期待すること

心のケアセンターは専門職の集まりであり、それぞれの職種の強みを生かして、専門性を存分に発揮してほしいと思います。そのためには、組織としてもお互いの

職種の強みと弱みを理解した上で尊重し、補完しあうことが求められます。また、本当に必要な人に必要なケアが届いているのかを広い視野で考えてほしいと思います。私自身も経験しましたが、「心のケア」という看板は避難者の方には敬遠されがちでした。ですので、心のケアが必要だと思われる人を適切につなげるためには、入り口のところで工夫が必要です。表現されているニーズだけではなく、表面化していないニーズも拾い上げる視点を大切にして活動してもらえることを大いに期待しています。

その一方で、心のケアセンターの職員の皆さん自身、慣れない業務、慣れない環境での生活などストレスは高いものと感じていますし、しかも、被災した方達からの相談内容も徐々に深刻化しているものと想像できますので、自分自身の心身の健康も大切にしながら、今後も息の長い活動を続けていってくださることを願います。

今後の福島の心のケアをどう考えるか

大熊町役場健康介護課 高田 郁子

昨年4月から保健センター所属となり、保健衛生業務に従事しております。大熊町の状況をお伝えすることで、私の考えを述べていきたいと思っております。

東日本大震災が発生してから、現在も大熊町住民は全員避難生活を過ごしています。一次避難所にいた期間中は、職員は複数の避難所に手分けして駐在し住民対応業務にあたりました。保健医療や介護の専門職員が全くいない避難所がほとんどの中、ノロウイルスの感染者や栄養失調の方が発生した避難所もありました。幸い大事には至りませんでした。災害現場での保健医療専門家の必要性を痛感しました。その後、会津若松近郊の二次避難所に移動し、役場として住民の安否確認のためのコールセンター業務を優先し実施しました。混乱した時期でしたが、福島県や医療チームと共に約60カ所の施設の巡回診療を行いました。健康調査も行い、その後仮設住宅や借り上げ住宅の入居が本格化することで、徐々に健康相談等の事業も開始しました。

大熊町にいた頃は、町内の移動は30分もあれば可能でしたので、顔の見える事業が行っていました。現在は震災により避難している住民のために何が出来るか模索している現状です。県外に避難した方からは、早い時期から「県外にいと福島県の原因事故（によって避難している人たち）のことは忘れられていると感じる」という声が聞かれました。逆に、県内にいと毎日原因事故対応に関する残念なニュースが続き、無力感・喪失感・絶望感をふりはらうことがたやすくありません。二次避難所の健康調査の結果、継続的に訪問した住民の様子や住民同士の話しを聞いて震災前後の生活実態と心情の変化を見る必要があると痛感して、避難生活を送る住民のこころの健康の現状把握と向上を図ることを目的に、「心の健康に関する調査」を実施しました。調査結果総括を報告します。

大熊町民は支援に感謝する思いを抱きながら、前向きに生活課題に取り組んでいますが、様々なストレスが蓄積し、生活環境の変化に伴う体調の悪化などもあり心身ともに健康面で厳しい状況におかれていることがわかりました。健診結果とあわせてストレスが高い住民の状況を訪問等で確認する一方で、住民向けの相談会や広報活動を実施しています。今後も調査を継続し、精神的健康状態の推移を見守りつつ、効果的な支援活動を行ってまいります。

区域や中間貯蔵施設建設、賠償、学校などそれぞれの世帯のかかえる問題は異なります。自立に向けて、住民の心のケアをするためには、長い時間が必要です。継続した関わりを持ち、顔を覚えてもらい話をするすることで信頼関係が生まれます。

昨年ふくしま心のケアセンターが発足され、各方部センターの職員の皆さんと交流することが出来ました。訪問、健康相談事業だけでなく、心のアンケートを実施する際にも協力いただいております。会津方部センターには、訪問同行もお願いし、

会津の地理や気候（冬期間）に不慣れである職員にとって、なにより心強い味方となっております。

福島の今後の心のケアの活動には、第1に「住民が一人で抱え込まずに話すことが出来る相談支援を継続する体制」、第2に「住民同士の交流の場を整えていくこと」が重要です。そのためには住民の精神的健康を中長期的に支援する継続的な人的資源の充実は欠かせません。人材同士を結びつけるコーディネーターの存在も必要です。どの被災市町村も専門職の人材不足の状態が続いているため、多様な機関・人材とネットワークを形成しながら、有機的な支援体制を維持形成していかなければなりません。

ふくしま心のケアセンターの皆さんには、今後とも継続して関係機関と連携して県民の心のケアにあたっていただきたいと切に希望します。あわせて関係機関には、職員の皆さんが継続して業務にあたるために必要な体制づくりに協力いただくことをお願いします。

ふくしまの心のケアを考える

福島県会津保健福祉事務所 草野 つぎ

住み慣れた地域を離れ、先の見えない避難生活を余儀なくされた人々は、大きなストレスを抱えています。現在、会津地域には6自治体の住民が避難生活をしており、その数はピーク時には一万人ほどでしたが現在では5千人弱に減少しています。当所の精神保健担当として、管内で行ってきた被災時期から現在までの心のケア活動を振り返り、今後の心のケア活動を考えていきたいと思えます。

(1) 被災者への心のケア介入について

管内の一次避難所を心のケアチームが巡回しましたが、避難者には特別の相談と考えられ、自ら心のケアチームに相談する人はいませんでした。健康管理活動で巡回していた保健師等は、避難者の表情や言動などから心身のケアが心配な方々と顔なじみになることからはじめ丁寧に心のケアチームにつなぎました。避難生活が長期化し、家族の就労や就学、介護などの問題で家族が別々に住み、生活の不安や新たなストレスを抱えている方々が潜在していると思われます。今後は心身両面からの健康管理活動を行いながら、新たな心のケア要支援者を早期発見する活動が求められていると思えます。

(2) 被災町村職員等、支援者支援について

被災直後から管内の精神科医師の呼びかけで「会津こころのケアチーム連絡会」が発足し、当所の担当者とは他県の心のケアチームも参加し定期的に集まり、活動の情報交換や課題解決のために検討を行いました。被災町村職員の疲弊は顕著で「震災対応職員の心身ケアのための緊急要望書」を県医師会に提案し、支援職員の対策の契機になりました。各被災町は全町避難等で県内外に避難住民が生活をしており、要支援者の把握や保健活動などは、保健師等のマンパワーの確保が難しく困難を極めています。被災町村職員等は、被災者から怒りの感情をぶつけられ心理的ストレスを抱えながら勤務に励んでおり、過重な心身の負担はいまだに続いています。今後も住民に直接対応する支援職員等への心のサポートは重要であると思えます。

(3) アルコール問題への対応について

仮設住宅では单身男性のアルコール問題があちこちからきかれ、「男の簡単クッキング」という交流会の開催を毎月支援してきました。また、アルコール関連問題が顕在化し対応した事例も複数あり、飲酒量の増加や不眠による寝酒の習慣化等、酒の飲み方が変化した方も多くいます。長引く避難生活と今後の生活への不安や家族関係の変化により、今後もアルコール関連問題の増加が考えられます。

問題飲酒者への介入方法の工夫、特定健診及び健康相談などあらゆる機会を通して飲酒への正しい知識の普及などが重要であると思います。

(4) 子どもの心のケアと親支援について

避難して慣れない環境や家族が離ればなれに生活している中で子育てする不安を訴えていた親子に多く出会いました。当所の健康班が企画して「親子交流会」を始めました。母親たちが安心して子育てできるよう、日頃の子育て不安や負担感を和らげるための環境づくりや集える場づくりを、今後も継続して行う必要があると思います。

(5) 自殺予防対策と情報発信について

被災3ヵ月後の平成23年6月に管内の二次避難所で自殺未遂事件が発生し、避難生活のストレスは大きいものでした。今でも今後の生活の見通しがたらず、避難生活が長くなり精神的な疲れや気分の落ち込みを経験する人々も多いと思います。

人々が孤立した生活にならないよう、サロンや健康相談に参加できる仕組みづくりや個別訪問による見守り、相談機関等の積極的な情報発信が益々重要であり、いろいろな関係者とともに、きづく、つなぐ、まもるという自殺予防対策を総合的に行うことが重要であると思います。

おわりに

県外からの支援団体として関わってこられた京都府心のケアチーム代表の崔医師は論文の中で、現在も続く「数珠つなぎの喪失ストレス」に寄り添い支えることであり、過去よりも現在とこれからの不安の軽減に主眼をおいたサポートの必要性を述べています。

これらのことから、今後は子どもから高齢者までライフサイクルによって心の問題は異なるため、避難生活を続けている方それぞれの生活実態をみつめ、心のケアの介入方法や手段などを工夫しながら対応していくことが求められると思います。

仮設住宅サロン参加者のグループインタビュー

相馬方部センター

はじめに

相馬方部が展開しているサロン活動は、住民どうしのお茶飲み話の場として、(ときにスタッフが、生活課題や健康問題を話題としたグループディスカッションを演出したりしながら) 日頃の想いを語り合い、生活を見つめなおすことを通し、「こころのケア」の機能を果たす、コミュニティワーク・グループワークの場となっています。ここでは、ある日、ある仮設住宅集会所に集まったみなさんの会話を紹介し、震災3年目の私たちの責務と課題を報告します。

●この会に来る目的はどんなことでしょうか。

「私は、血压測ってもらった時に、高い時も低い時あるでしょ。良い塩梅だった時にほっとします。血压測定で、ほっとできます。具合悪い時はすぐに相談できるし。主治医の先生に言えないことも、この先生(スタッフ)には言える、ここ吐き出せて聞いてもらえていいんだ。」

「血压測定ってはいうけど、いろいろな熱中症とか、いろいろな説明が聞けるのも良かったな。季節季節のお話が聞ける。我々わがんねの聞けて、ああなるほどだなんて思うの。そして我々の年になると、ほらこんなチャンスはなかなかないな。何時何時までまでいかになくちゃて、時間帯が張り合いだな。だんだん年取っていくから、ここで少しでもお世話になりたいと思います。」

●サロンに来る楽しみって何でしょうか。

「やっぱりみんなと会ったり、体操できっことかな。同じ仮設住宅内でも、離れている部屋の人とはなかなか会えないものな。ここで会わないと普段は会えないから。何人かのいろいろな先生が来て話してくれて(ボランティアや見学の支援者が健康講話を実施)、楽しいよ。勉強になります。話が聞きたいのよ。為になる話だし。」

「一番おもしろかったのは、椅子取りゲームだな。あんなの良かった。いろいろ作って食べるのも楽しかった。ホットケーキや桜餅、チョコレート作ったし。ラーメン体操(介護予防体操)なんかも楽しかった。身近な歌だから面白いの。折り紙でいろいろ作ったことも、七夕かざり作りも楽しかった。独楽の折り紙は、近所の小学生に教えてやったんだ。栄養の話は良かった、体に良い話で毎日のことだし、為になる話だった。これからもして欲しい。」

●最近何か変わったことありますか。

「変わったことは無いんだけど、だんだん(仮設住宅に住んでいる人が)

減っていくからな。〇〇さんもでていくみたい。男の子はせ・ず・ね・い・げん・しょ（うるさいけど）、でていかれると寂しいど、これなこれ。やっぱり子どもの声が聞こえないと寂しい。いじめだってことでなくて、危・ね・ご・どした時、ダメだどって言うんだ（叱る）けど。いなくなると寂しいし。」

*このサロンでは、子どもがうるさいと苦情が多く、このような感想が聞かれるとは思いませんでした。

●今、心配な事は何でしょうか。

「誰もいなくなってきた、寂しいな。仮設を出ていて、周りがいなくなってきた寂しい。気が揉むんだよね。電気ついてない家も多くなってきたし。家の事も、若い人はいつ家を建ててくれるんだか。でも家を建てれば建てたなりの心配をするんだし。くよくよしないようにしている。自分で（家を）建てられる訳もないし、ばあさまがいくら心配してもな。心配は、なかなか口にできないな。その人その人の悩みはあるべな。家があって帰れない人も悩んでいるだろうし、うちみたいに全然家が無い人の悩みもあっぺしな。言葉にできないことがいっぱいある、くよくよしてたら体が壊れてしまう。」

●これから離れ離れになる寂しさってありますか。

「あ、ここで慣れたべ、ああここから行くんだなと思うと、寂しいと思う。（仮設住宅に住んでいた人と離れ離れになる寂しさは）ほれはある。居なくなんだなと思うとある。新しいとこに慣れるまでは、ここにいた方が良かったなと思うんだな。ここに居たらいたらで不安だけんちょも、出る時は、それはそれで寂しいだべな。やっとここさ慣れたんだもん。喋ったこともねえ人らと一緒にな。顔は見たことあってもな、ほんに喋ったこともなしとらとな（喋ったこともない人たちと）。ほだからあずったのな（だから考えた）、仮設出てもぜ（良い）から、一年に一回ぐらいな、この仮設にいたしと（人）らで、あづまったらぜだなとあずった。んだらば会長決めておかなくてはなんね。はい号令かけて、どこでもいいから。いや、誰ちゅうねく、あづまちゃっていうといいのよ。んじゃ、俺ゆってくか、誰さゆってくかって。これ、寂しいな。バラバラになっから。ここは犬がいてうるさがったけど、ここも良いとこだった。」

●今気になっていることは何ですか。

「太っていくのがわかるの、ここに来て3キロ太ったの。太るのが心配。私は、10キロ太ったの。おかずはちんとばかり作れないし、もったいないって食うのよ。それに前は忙しくて太る暇なんてなかった。」

「私は仕事がないからお腹がすかない。だからやせていくのよ。前は孫と一緒に食べたけど、じいちゃんと二人でテレビみて何にもしないで、ご飯なんてうまくないよ。みんなでお話しながら食べたいけどそれは出来ないの。」

「部屋が狭くて孫と寝ている。若い人はかわいそう。4畳半2部屋なんとも仕方ない。孫に「時々湯さ入ってこ」って、小遣いやるのよ。「私が死なないうちに、家を建てて欲しい」って言うてもしょうがないけど、誰でも悩みの種。将来のことは若い人たちについて行かなくてはならない、まかせるしかない。一番心配な事は、歳だから体の事が心配だな。」

「はっきり自分の死ぬ場所はどこか、はっきりして欲しい。早く帰りたい。私にはこれが一番だ。帰りたい。私は3人っているんだけど、二部屋なのよ。4畳半で3人は狭いのよ。しかたないしょうがないってあきらめたんだけど。でも慣れたんだけど、もう一部屋あったらな。困った人がいる。つんのめる人がいる、転ぶ人が多くて、けがする人が多いって聞いた。隣の喋っている音がひどい。」

● 眠れなくなった人いますか。食欲は？

「薬飲めば眠れる。飲まないと眠れない。怖い夢、見っから、寝るのが嫌かな、あの人がでてくる夢見るのがいや。ぐっすり眠れないから。何もすっこだないから、あんまり食わなくてもいいな。好き勝手なことするから、かえって体悪くなったな。体、乱れたな。」

おわりに

復興の格差に乗り遅れそうな不安、「あいまいな喪失感」を胸に、震災3年目のこのころのケアのニーズは日々変化を続けています。私たちの活動のスタートはいつも、被災者の生の声です。

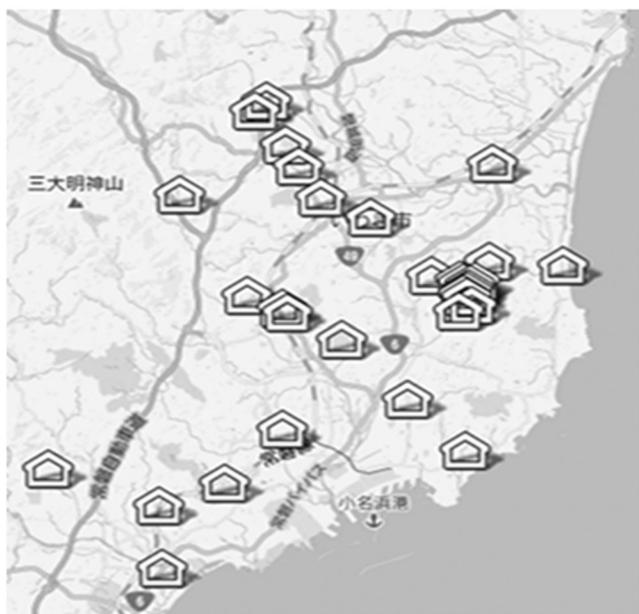
被災者健康支援における 相双保健福祉事務所いわき出張所と いわき方部センターとの協働

相双保健福祉事務所いわき出張所
主任保健技師 渡部 幸子

■ 相双保健福祉事務所のいわき地域での活動の始まり ■

いわき地域では、双葉郡町村の仮設住宅が平成23年4月から建設が開始され、8月末には18ヵ所、24年1月には27ヵ所、24年11月には34ヵ所まで増加しました。このことから、いわき市への相双地域からの避難者が増加したことが理解していただけたと思います。また、一般のアパートについても借上住宅として上限を設けて補助されるようになったこと、双葉郡住民が気候の似ているいわき地域での生活を希望したこと等があり、いわき地域に居住する避難者が増加し、平成23年7月には約1万4千人、11月には約1万8千人、平成24年1月には約2万1千人、10月には約2万3千人となりました。また、復興のためのインフラ工事や地震で壊れた建物の建設、除染作業、福島原子力発電所の作業等で、いわき市に生活する人も増加していきました。

【いわき市内の双葉郡町村の仮設住宅建設状】



広野町	9ヵ所
檜葉町	13ヵ所
富岡町	3ヵ所
川内村	2ヵ所
大熊町	6ヵ所
双葉町	1ヵ所
浪江町	0ヵ所
葛尾村	0ヵ所
合計	34ヵ所

(建設戸数3,293戸)

※グループホーム107戸を含む

(H25.1.31現在)

その後、いわき市への避難者が増加し、相双地域からの避難者のための仮設住宅も次々に建設されていきました。しかし、中核市であるいわき市には県の保健福祉事務所がありません。また、いわき市自体も甚大な被害を受けた被災地であり、大津波や平成23年4月11日の余震の被害等への対応に追われる中では、他市

町村からの避難者支援に対応することは大変困難な状況でした。

一方、全国から避難者支援を申し出ていただいた自治体からは、専門職を派遣するためには、現場で調整する保健師等が必須であるとの要望が出されていました。

そこで、まず平成23年9月15日に相双保健福祉事務所の保健師2名が、いわき振興局兼務の「いわき派遣チーム」として配置され避難者支援にあたることになりました。12月からは管理職1名（保健師）と事務職1名が追加配置され、平成24年1月には「相双保健福祉事務所いわき市駐在」となり、さらに平成24年6月15日には「相双保健福祉事務所いわき出張所」（以下、いわき出張所という。）となり、機能を強化しながら現在も活動を続けています。



【平成24年6月15日
相双保健福祉事務所いわき出張所開設】

「いわき派遣チーム」が派遣された当初は、他県からの応援保健師等の協力を得て、いわき地域に保健師が配置されていない市町村の仮設住宅の健康調査を避難元の保健師と連携しながら実施し、仮設住宅集会所で健康相談、健康教室等を開催しました。その後、借上住宅の住民や市町村からの要望を受け、借上住宅にお住まいの避難者の方の健康調査を開始しました。

震災当初から心のケアの必要性は強く感じていましたが、仮設住宅や借上住宅を訪問する中で、避難先を転々として心身ともに疲労し、帰還の見通しが立たない不安を抱え、慣れない環境での生活のため不眠になり、生活意欲が低下する方が多くみられました。心のケアセンターの活動開始がいつからか問合せをしながら設立を待ち望んでいました。

■ふくしま心のケアセンターいわき方部センターの開所■

震災から約1年後の平成24年2月、福島市に県全域を対象とする「ふくしま心のケアセンター」が設立されました。

2月12日から各保健福祉事務所等で現場研修を実施することになり、いわき出張所においても週替わりで1～3名の方の現場研修が行われることになりました。当時は県内外の看護大学、岡山県チームの支援を受けて借上住宅の訪問を実施し

ていましたので、いわき市内に居住している双葉郡町村及び南相馬市の方の健康調査、その後のカンファレンスに参加してもらう研修内容としました。研修としての訪問活動を通じて、いわき市における避難先が広範囲であることや、市内の社会資源も大きな被害を受けている状況、原発避難者の生活や心身の状況、避難元市町村の状況等を理解していただく機会になったと思います。また、当所としても、それまでの看護師、保健師等の視点に加えて、臨床心理士や精神保健福祉士という異なる視点からの意見をいただき、被災者支援の質を高める一助となったと考えています。



【いわき出張所といわき方部センターの職員
平成24年6月29日】

平成24年4月には、待望のふくしま心のケアセンターのいわき方部センター（以下、方部センターという。）が開設されました。震災以来いわき市の住宅事情は厳しく、単独事務所の確保に時間がかかることもあり、福島県いわき合同庁舎のいわき出張所事務室内に8名の席を置き、いわき出張所と協働しての活動となりました。

平成24年度の活動は、いわき出張所と方部センターで打合せを行いながら進めていきました。いわき出張所では臨時職員や派遣職員を多く抱えていたこと、新設された方部センターでは、地区活動の経験や地域の社会資源等の情報量に差があったことから、面接技術や訪問記録、介護保険法、障がい者自立支援法による制度等について、各種研修を合同で実施し活動の質の確保に努めました。年間26回実施し、その内3回は方部センターに講師を担当していただきました。また、いわき市の社会資源の情報を把握するため、グループに分かれて地域に出向き情報収集を行い、報告会にて情報の共有を図りました。

7月1日にはいわき合同庁舎の向かいに事務所が確保され、いわき方部センターの看板を掲げました。ふくしま心のケアセンターの活動を双葉郡町村といわき市に説明するため、4月27日に方部連絡調整会議を、8月30日にはいわき市内の精神科医療機関等を対象に事業説明会を開催し、周知に努めていました。

■いわき地域での活動■

避難者の健康状況把握と健康支援は、避難元市町村から依頼を受け、いわき出張所職員と方部センター職員が訪問をしました。また、結果を市町村へ報告する場合は、市町村の避難先事務所または、いわき出張所において合同で行いました。平成24年4月から平成25年3月までの訪問件数は1,995世帯、6,012人でした。特に心強かったのは、精神科医師の小島通先生が月4日から6日間来県され、訪問や相談、事例検討等に積極的に関わっていただいたことです。双葉郡と南相馬市の3ヵ所の精神科病院が閉鎖され、いわき市の精神科医療機関では受診者が非常に増加していました。また、避難先を転々とし、新たに主治医を決める必要に迫られている方や、津波被害による遺族の訪問では、医療機関受診の判断が早期に必要でした。小島先生に適確に判断していただくとともに、親身に話をきき、受診の必要性や治療の見通し等を丁寧に説明していただきました。また、継続支援の場合は、方部センターの臨床心理士が他の専門職と協力し、カウンセリングしながら、定期的に訪問していただきました。

また、同じ町の人と集まって話す場がほしいと要望が多くあったので、NPO法人ザ・ピープルの協力で、小名浜地区の「相双地域交流サロン」を9月から毎月4回開催しました。平成24年度は計27回、延べ237人の参加があり、保健師等による健康講話や体操等と、交流のための茶話会を実施しました。その際方部センターの職員も出席し、心配なケースの面接をしていただきました。

参加者は長期間会えなかった友人や近所の方と再会し、無事を確かめ合って喜びの笑顔がみられ、楽しい時間を過ごす機会になったと思われれます。

さらに、いわき出張所と方部センターが協力して、いわき地域で2つの研修会を開催しました。「ゲートキーパー養成研修」では精神科医師と臨床心理士に、「県及び市町村の職員対象の保健福祉職員研修」では臨床心理士に講師を務めていただきました。

いわき出張所は、相双保健福祉事務所や県本庁、市町村や関係機関と連携しながら活動してきました。新しい事務所として、災害後特有な活動も多く、役割や活動内容の周知に時間がかかりました。心のケアセンターも、震災後約1年を経

過してから活動を開始したため、関係者に活動内容を理解していただくために時間を要したと思われれます。職員の背景や職種、活動経験が異なるので、活動方針を決定するまで苦労され思われれます。



【相双地域交流サロン
於：小名浜タウンモールリスポ】

A町の仮設住宅で支援をしているスタッフのリーダー会議で、状況を伺ったところ、スタッフがストレスフルな状態で活動をしていることがわかりました。その対応をA町に打診したところ、スタッフから要望があり、3ヵ所でグループミーティングを開始しました。

開催の目的は、①スタッフが安全を保障された、自由な場において、活動で困難と感じていることや、精神的なストレスを話せること。②個人的な日ごろの悩みや困りごとを解決できること。③必要時、専門職からの助言・指導によりグループとして問題解決行動をとれること。④スタッフ支援を通じて、住民のニーズや仮設住宅の課題を把握し、町保健師の業務の効率化と負担軽減を図ることでした。スタッフも被災しており、家庭訪問等の経験がなく、保健・医療・福祉等の専門職でない方でした。そのため、業務上の問題をだれかに相談してよいかどうか迷いがありました。そこで、スタッフが同じ認識をもって仕事が継続できるように支援するとともに、うつやひきこもり等についての研修も実施しました。

いわき出張所と方部センターでは、平成24年度は毎朝ミーティングを合同で開催し、訪問計画に基づき2人1組で訪問を行い、健康相談・健康教育を実施し、必要時に随時打合せを行いました。

双葉郡各町村と南相馬市との打合せ（合計63回）は、できるだけ方部センターと協働で実施しました。市町村毎に避難状況や自治体の体制も異なり、時間とともに相異が拡大したので、自治体の状況や要望に対応することが必要でした。避難元市町村がいわき地域以外に役場機能の本体がある場合は、出向いての打合せも実施しました。

また、福島県障がい福祉課の相談支援充実強化事業の委託先である社会福祉法人希望の杜福祉会との情報交換のための打合せを、平成24年9月から月1回実施しています。平成25年3月からは県立富岡養護学校も加わり障がい児・者への被災者支援について、情報交換や事例検討を実施しています。

さらに、いわき出張所主催の精神発達での経過観察を要する子どもの支援や相談を行う「相双地域あそびの教室」においても、方部センターの臨床心理士に協力をいただき、発達検査と相談対応をお願いしています。

■今後の活動に向けて■

被災者の状況は、帰還ができた町村とそれ以外の自治体では、状況は大きく異なっています。

このような中、住民が健康を維持しながら前向きに生活を立て直していくためには、今後も支援が必要です。関係者が専門性を高め、創意工夫を重ね、協力して活動を行う必要が高まると考えています。

いわき地域では避難者が2万人を超えており、除染や原子力発電所の作業員等が多数（約5千人）生活しています。そのため、高齢者・障がい者等の保健・医療・福祉施設等のサービス利用も課題であり、避難元市町村といわき市との調整が今後

も必要となっています。

市町村名	人口	仮設住宅			借上げ住宅		いわき市 居住者 合計	いわき市 避難者 割合
		箇所	世帯	人数	世帯	人数		
南相馬市	65,102	0	0	74	342	699	773	1%
広野町	5,081	9	662	1,659	949	2,280	3,939	78%
楡葉町	7,285	12	1,029	2,364	1,303	3,416	5,780	79%
富岡町	14,633	2	317	636	1,965	4,881	5,517	38%
川内村	2,641	2	43	92	132	268	360	14%
大熊町	10,973	6	561	1,319	1,115	2,111	3,430	31%
双葉町	6,310	1	119	303	386	1,095	1,398	22%
浪江町	19,126	0	7	8	970	2,071	2,079	11%
葛尾村	1,476	0	0	0	19	31	31	2%
合計	132,627	32	2,738	6,455	7,181	16,852	23,307	

単位：人（平成24年10月1日現在）

時間が経過しても生活や精神面での立ち直りが難しく、心の状態が改善しない、あるいは震災以前からの病気が悪化した方等への支援が求められており、障がいを持った方の生活と今後深く関わる必要があります。いわき地域は、震災以前から医療体制や障がい福祉を取り巻く状況が厳しく、環境整備を含めて支援が必要です。心のケアセンターの専門性を生かした避難者への支援を充実していただくことを期待しております。



【仮設住宅集会所の健康教育】

「ふくしま心のケアセンター活動報告書によせて」

南相馬市健康福祉部健康づくり課
保健師 花井 愛理菜

平成23年3月11日。

千年に1度の大地震。想像をはるかに超える大津波。そして原発事故。

次々と起こる現実に関心がいらず、時折今も3月11日の長い1日が続いているような錯覚に陥ることがある。

東日本大震災と福島第一原子力発電所の事故により、私たちの住む南相馬市は津波被害に加え、避難区域が複数に分かれる複雑な市となった。津波による死者は福島県内で最も多い。その上原発事故による避難区域の設定が、一つの市であるのにおおよそ平成18年に合併する前の旧町市により分かれてしまった。

市民の不安、怒り、悲しみが一人ひとり異なることはやむを得ないが、お互いに気持ちをわかちあうにも、相手がどこの人でどのような被災体験をしているかを相当気遣わないと、お互いに傷つけあうことになってしまう。その結果、気持ちを打ち明けることができず、一人で抱えている人がとても多いように感じる。

平成24年4月より、ふくしま心のケアセンターの活動が開始されることになった。このような状況をふまえ当市では、センターのスタッフが市に駐在してくれることを希望した。避難市民の情報が伝わりやすく、タイムリーに活動してほしかった。また支援者であるスタッフもいろいろな形で被災しており、近くで見えてもらうことで仕事以外の面でのサポートも期待できると考えたからだ。

活動が始まり1年間は、市として心のケアセンターに何をどのくらいお願いしたらよいのか手探りの状態だった気がする。配置されたスタッフの皆さんは、南相馬市を応援したいという気持ちの方ばかりで、その気持ちがとても嬉しかったし、存在のそのものが今も私たちの気持ちの支えになっていると感じる。活動2年目に入り、それぞれ役割分担や得意な分野など個性もわかってきて、スムーズに連携を取りながら活動できている。

心のケアはこれからますます量も質も求められてくる。今後もさらに協力し合いながら、市民の心の健康を支えていきたいと思う。

最後に私ごとですが…。震災から約2年間、我が家は子どもたちだけが中通りへ避難し、週末には子どもと一緒に行き月曜日の朝南相馬に戻ってくるという生活を続けていた。この春2人の子どもが進学するのをきっかけに、南相馬市内の借り上げアパートで一緒に生活することになった。

子どもだけを避難させたのは、私と夫の仕事の都合だ。この2年の間は、仕事を

優先にすることで子どもにだけ我慢させているという思いでいっぱいだった。だから、というか、戻ってきたときに、これからの2年は償いの期間にしようと思った。子どもは、避難先で友達がたくさん出来て戻ってきたくないほどなじんでいたのも、こんな風に考えなくてもよいのかもしれない。だから私の自己満足かもしれないが、そうしようと勝手に思い込んでいる。

避難している人たちは、今どんなことを考えているのだろうか。一人ひとりの気持ちに丁寧に寄り添っていく活動を、これからもぜひ続けていただくようお願いしたい。

双葉町健康福祉課健康係 猪井祥子係長インタビュー

(平成25年7月10日 いわきの双葉町健康福祉課にてインタビュー)

田中：2011年1月頃の県障がい福祉課が行った、ケアセンターの配置希望の調査で、双葉町は配置を希望されましたが、どういうお考えがあって配置を希望されたのですか？

猪井：震災の年の年度末、保健師は正職員で私しかいなかったんです。7月末で若い保健師が一人辞めて、2月には郡山支所から一人来たけど、その方が体調おもしろくなく、総務課づけになり、結局ずっと支援して頂いている方の力を借りながらやってきましたが、結局、自分一人だし外には出られないような状況でした。だから、近くに居る方々の様子を伺って頂けるのであればと思って。まして地震、津波、そして原発事故、これらに対する不安、そして、あげくの果てにふるさとを追われてしまって、戻りようが無い。もう住民の不安、ストレスには計り知れないものがあることは、誰が考えても分かる状況なので、そういった所にケアセンターさん、私よりはメンタル的な面では、専門性を持っているので、間違いなく力になって頂けると思い、是非にとということで、当時の課長と相談して、来て頂けるならそれにこしたことはないということでした。

田中：なるほど。私が配置された2月当時は、役場職員と同じくらいたくさんの人、他の町村や色々な組織がいる中で一緒に仕事をしていくということは、なかなか大変だったと思いますが…。

猪井：当初から支援して下さる方々の出入りが多かったので、私はその調整役に追われていた様な気がします。

田中：色々な組織を引き受けるということは、いつも調整を頭に入れてないとやっていけないですね。そういう調整役は結構すり減ると思うのですが、猪井さんは、どんなふうに自分をいたわるといえるか、保っていたのかな、と私は不思議に思っていました。

猪井：いろんなことが重なって、自分で消化出来なくなると苦しくなるのね。でもその場に接している時は、全然苦痛感は無くて、とにかく今やるべきことは、もうやらなくっちゃって感じでした。ただほっと一息ついた時には、もうねえ、それはそれは。なんでここに避難所があるんだろう、なんで役場は離れてくれないんだろうとか、そういう思いは常にありました。住民には申し訳ないけど。通常業務はどんどん溜まるじゃないですか。それも消化しなくちゃならないし、日中避難所の住民の対応をしていると、もう今日は何やっていたんだろうって感じになっちゃって。ほんとに。

田中：それだけ仕事がある中で、私から見る猪井さんは、朝はいつも元気で、でもおうちに帰ったらどれだけ負担があったのかな、どうやってご自分を、ケアしていたのかなと。

猪井：いやいやほんとに何もしていません。だってもう、21時22時だったじゃないですか。そうすると自分の身体ケアしている暇もないし。

田中：本当に、特に自分に対してやったことは無かったのですか。

猪井：どっちかというとやっぱり子ども達がそばにいたから。一緒に生活していない子どもとも、やっぱメールとかで。

田中：そういうやりとりが、支えとういうか…。

猪井：今もそうなんだよね。ふと時間が空くと、うちに帰って食事の後にでも、どれじゃあ、今日の様子を伺おうかっていう感じで。だって、忘れちゃう時もあるんですよ。思うよ、子ども達何しているのかなって思うけど、メールしない時もあるんですよ。夕べしなかったとかさ。

田中：お子さん達に絶えずコンタクトをとる、それで、自分も励まされる。(そうそう) そういう日々の積み重ねで、自分に対して特にご褒美はなかったのですね。朝起きて、役場に行って、溜まった仕事して、遅く帰ってきて、ちょっとメールして、もうそれが精一杯。特に自分の時間は無かった？

猪井：ほんとに週末にお買い物にちょっと出かけるくらいで。

田中：それが出来ればまだ良い方ですよ。当日直があった頃は週末もなかったですよ。(そうそう) はあ、そういう1年でしたね。

猪井：震災後半年くらいは子どもたちはアパート生活してたけど、半年くらいは行ったり来たりの状態だった、自分が。避難所とアパートと。

田中：ご自分に対しては本当に何もなかったのですね。猪井さんを見るたびに、どうやってバランス取っているのかなって。ほんと不思議で。

猪井：いや、でもね、危機感はありました。自分もやっぱり逃げたいじゃないですか。この苦しい業務の中、逃げたいって思うけど、だって、誰もいないんだもん。保健師が。

田中：辞職した人を思うと、猪井さん大丈夫かなっていつも思っていました。

猪井：そうそう。だからもし私がここでリタイアしたら、まずそれはあっちゃいけないことだともう自分に言い聞かせていたし。だってそんな無責任なこと出来ないって思っちゃった、最初。

田中：思っても生身の身体だし、家庭もあるし。不思議でした。ほんとに。

猪井：いやあ、だって、周りの支えがあったから、課長を始めね、一生懸命、一緒にやってもらったからどうにかね。でも、辞めたいとも、本当に逃げられたらどれだけ良いかと思ったけど、でもみんな職員一緒なんですよ。部署は違ってみんな必死でしたらから。たまに女子会で、同じ年代の女性だとやっぱり考えることは一緒なんだよね。いつでも辞められるよとかってね。言いながらもみんなやっているんです。そこにはやっぱり今までやってきた、公務員としての使命感が、植えつけられているっていうか、そういうのが根底にあるのかしら。だって、震災の時だって、家族そっちのけでみんな職員は動きまわっているんですよ。帰れない。

田中：あの職員調査の結果を読んだとき、過酷過ぎる、って思いました。

猪井：だって気にはなりつつも、そんなことは口にしないで、私なんかもう必死だったし、みんなそうだったと思うんですよね。だから家族に会えたのが何日後だったり。

田中：2月頃（ケアセンター職員が）出たり入ったりを見て、どんなふうにお感じになりましたか。大丈夫って思われませんでしたか？

猪井：そう思いましたよ。でも私の場合は中間に田中さんが入ってくれてたから。いやぁ田中さんは苦労だろうなとは思ってましたけど。はい。

田中：いやぁ笑う所じゃなくて。いやぁほんとに。ああいう始まりの仕方をして、どれだけ役場の方は気を揉んだらうってずっと思っていました。人は変わるし、変わるどころか減っちゃって、最後一人になって、それでも課長は何もおっしゃらなかったんですけども。内心はすごくご心配していたのではないかなと、私は思うのですが。

猪井：でも、町としてはそんなに影響は無いと思います。ただ、田中さんの方で、大変だったろうなと。だってさ、旭川荘さんが、2週間ごとの入れ替わりだもん。向こうは向こうで申し送りしているとは言え、現場を前にしてね、申し送らなきゃいけないことがあるじゃないですか。それを2週間ごとにね。きちっとやってさ。

田中：私は、役場の方々にとっては大丈夫なのかなって。

猪井：いや、そんな影響は無かったと思います。だって田中さんがみんな引き受けてくれてたから。やっぱり不安なのは、双葉町民と接するのに言葉とか。双葉町の住民の方じゃない、福島の方じゃないっていうのを感じ取られて、嫌な思いもするだろうし。この人に言っても分からないかなっていう住民も中には居るじゃないですか。

田中：ありました。何件もありました。関西弁を聞いた途端に、本当に役場職員なのかと電話が何本か入りましたよね。

猪井：そういったことで、ケアセンターのスタッフさんも住民の方も、感じるものがあったと思うんですけども。もう、それを抜きにしたら、私としてはもう大変助かった。だってだって私、現場行けないんだもん。住民の声聞けないんだもん。

田中：こちらに来て一番最初に猪井さんがおっしゃったのは「私は行きたくても行けない」。で、それを伺った時、猪井さんは一番何を聞きたいんだろうって。これが聞きたかったということを持ち帰れるのかなというのがいつもありましたね。

猪井：いや、聞きたいっていうか、もう同調したいだけだと思うんです。住民の方のお話し聞いて「そうだったよね、ああだったよね」って。とにかくもう話しを聞いて、聞かなくちゃという感じかな。だって、まずはそこからじゃないですか。とにかく、もう不安な気持ちを受け止めてあげないってところかな。

田中：ケアセンターが役場の中に入るといのは全く初めてのことなんですが、実際に1年間こちらに駐在させて頂いて、あっこれはちょっとっていう場面がいくつもあったら次の年の為にも、またこれからの職員の為にもどんどん忌憚の無いところ聞かせて頂ければと思います。

猪井：ケアセンターさんのことで？ なんだろうね。マイナス的な情報とかあった訳でもないし、ただ、やっぱり組織が役場とまた違うじゃないですか。そういったところで、個人情報的な部分でね。それはもう前もってきちっと、お互いに紙面じゃないけど、契約的な気持ちの面でね、本当に私たちは、役場職員と同じようにお任せできたし。でもやっぱり端から見れば役場職員でもないケアセンターさんたちが一緒に居て、そういった住民情報とかを一緒に見ることで、大丈夫なのかって、こう思う人も中にはいるのかなって。

田中：特に、健康福祉課の中だけでやっている分にはそういった思いはほとんどないです。課長も係長も理解して下さったので。ただ、2階に行く時は、この人は誰っていうところがあるので、その点はほんとに気を遣うべきところだなと私は思いますね。(ですよね)でも、役場職員と同じようにとおっしゃいましたが、2月に入った時点ですぐに住民基本情報をぽんっと渡された時、正直すごい面食らいました。こんなに一番大事な情報を持って来られて。任してもらっていいのかなと。

猪井：でも、最低限それが無いと出来ないですよ。信頼関係が基本です。

田中：出来ないとは言え、そこまで任せて頂く、出して下さったのはおそらく双葉町さんだけだったと思います。他は無かったです。

猪井：もうとにかく私たちの、言葉は悪いですけど手足になって動いてもらわないと出来なかったですから。あの時はね。

田中：そういう手足になれたのかどうか、手足の指一本になれたのかどうかというところが。

猪井：いやあ十分ですよ、田中さん。大丈夫。もう本当に。

田中：いやあ、もう本当に。私は毎日冷や汗たらたらで(なんで)、もう本当に本当にそうなんです。毎日毎日そうでした。

猪井：いやいやいやいや。

田中：なので、これから後続く職員の為にもぜひ、これは良い、これは悪いと言うことをはっきり教えて頂ければ。

猪井：私もあまりうまく言えないけど、双葉町と別組織だってことだけはやっぱり根底に持っていて貰わないとね。何でもかんでもっていうのはちょっとまずい。でもちゃんと段取りを踏めば、その辺は支援頂いている町としては、クリアできるように私たちもきっと動くようになると思うので。

田中：お世話になっているって言われるのが、心苦しいです。もっと負担にならないように動けなかったのかなってというのが1年振り返って正直なところ。もっと使ってもらえるようになりたかったなあと。

猪井：いやぁ十分でしょ。大丈夫ですよ。

田中：こういう形でお話しを聞く日が来るというのは、来た当初思えなかったです。でも、幸い課長も係長も部外者に対して非常に寛容でいらしたと思います。本当はおっしゃりたいことがたくさんあったはずだと思うのですが、10の内たぶん1つ2つしかおっしゃらなかったなど。なので、残りの8、9どこまで私は汲み取れたのかなと思うんですね。

猪井：そうですね。当時はメンバー入れ替わり立ち替わりだけでも、お世話になって。今こうやって渡邊さんが常駐になって、気持ちがやっぱりなんとなく違うよね。

田中：違いますよ（違うよ）。猪井さんが違うって言うんだからもう田中100倍違います。（でしょ）ですもう。

猪井：なんか、同じ2人分の粹だけど。安心感がある、すごくて。

田中：そうですね。元々安心感のあるタイプだとは思っていますけど。逆に言うと、役場の方にはご負担かけていたなと思います。

猪井：確かに、えっ2週間ごとに、うーんっ、て最初は誰もそう思いますよね。でも本当に、突然さぁ、家族もバラバラになりね。そして、友だちとか仲間とかバラバラになって、避難生活が長引くって、本当に辛い。もう今は辛いも乗り越えて惰性ですよ、毎日。

田中：訪問した方でね、これは避難生活じゃないって。こんなの避難じゃないって。言葉に出来ないって。

猪井：なんか不思議な感じだよ。高齢者にはどんな思いなんだろうって。

田中：ほんとにね、立場とか年齢によってまた違いますよね。

猪井：そうだよ。でもね、いわきに来たらすごい窓口にいるいろんな方がやっぱり出入りするんですよ。

田中：それはまた加須とは違う？

猪井：加須、違う。保健室にいたからか一般のお客さんと接しなかったじゃないですか。でもここだと、一般の窓口にいるいろんな申請だなんだって来るでしょ。そうするとやっぱり、ザワザワするけど、住民が出入りすることで、笑いがあつたりで賑わうけども、あっこれが普通なんだって。震災前はこういう状態が常々だったんだなって。活気を取り戻すまでは行かないけれども、すごいそこに近い雰囲気味わって、この人たちも町民なんだと思ってね。本当に。

田中：それは加須ではなかなか味わえない雰囲気ですよ。おそらくそういうのが普通にあった雰囲気ですよ。それに近づいてきている。



猪井：そう、で、ほんとに2年数ヶ月ぶりにお会いする人たちも居たりして。一番いわきに避難している人が多いから当然なのかも知れないけども、やっぱり来なきゃいけなかったのかなってという想いも感じますね。

田中：なるほど。こういう人たちが待っていたんだなって思うと、こっちに来て、これはこれという想いもありますか。

猪井：だって町民がああやって待っていたんだもんねえ。あと、やっぱり職員の負担は、単身で来ているような人たちをみると、本当に大変だなって思うね。難しいよね。

田中：役場が元々あるべき所がないということで、これだけの負担を職員に強いているわけですね。で、それがすぐには解決できなくて。

猪井：ほんとにみんなね、バラバラだよ、バラバラにならざる得ないんだよね、家族が元の形に戻るっていうのはほんとに難しいよ。

田中：猪井さんご自身はもちろん、すごく頑張っていたらしたこの何年間だったけれども、猪井さんが支えてもらったっていう家族も、私は同じようにものすごく頑張ったと思いますし。

猪井：そうだよ。お互いにね。

田中：身体2つあれば良いのになっていつも思いますよね。

猪井：私がこう思うんだから、住民の人たちもかなりのストレスだと思うんですよ。これから先のことを考えるとなおさらね。でも前向きに、自分たちの将来とかを計画して、お家求めたり土地求めたりっていう人たちの話を聞くと、みんなほんと前進してるんだなってというのが感じ取れて。それはそれで良いことだとは思いますがね。

田中：1年前の今と、やっぱり違いますね。

猪井：そうだよ。みんなそれなりに情報を集めてやっているね。偉いね。

インタビュー時間 (45分) 終了

5 職員の感想 (振り返って思うこと)

職員の感想（振り返って思うこと）

* ふくしま心のケアセンターの立ち上げ _____ *

高橋 悦男（基幹センター）

ふくしま心のケアセンターは、2011年3月11日の東日本大震災により、被災3県（岩手県、宮城県、当県）に設置された「心のケアセンター」の一つとして2012年2月1日に発足した。2011年12月に宮城県、2012年2月に岩手県に、相次いで設立した。

発足当時は、昼田所長を含めて10名のメンバーであり、そのうち現在も活動しているのは7名であり、現在、総勢62名（2013年4月1日現在）の職員が基幹と県北・県中・県南・会津・相馬・いわきの6方部と、南相馬、加須と県庁の3駐在に分かれて活動している。職種としては、医師・保健師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士・社会福祉士・臨床心理士などからなるチームで活動している。

発足当時は、専門員として採用した職員の現地研修と4月から、どのような形で活動をするのかについて、福島県精神保健福祉センターの助言・支援を得ながら実施した。人材をどうするのか。各方部の事務所をどこに置くのか。課題が山積していた。幸い、福島県精神保健福祉センター、福島県保健福祉事務所、福島県障がい福祉課の協力により、4月からの本格的稼働にこぎつけた。

人材は、4月、50名（基幹9名、県北方部5名、県中方部10名、県南方部3名、会津方部5名、相馬方部5名、いわき方部8名、南相馬市駐在2名、加須市駐在2名、県庁駐在1名）でスタートした。内訳としてその中身は、厚労省ルートから12名（うち県外10名）他は、保健福祉事務所で緊急雇用され、被災者の心のケアに携わっていた職員、ハローワークを通じて採用した職員等でした。その他、社会福祉施設（旭川荘：岡山市、日本原荘：岡山県津山市、佐賀整肢学園：佐賀市）、病院（白河厚生総合病院）の職員の応援をいただいた。誌上を借りてお礼を申し上げます。ただ、厚労省ルートからの職員の住宅の確保は大変でした。特に浜通りの住宅がなく、不動産情報をタウンページで調べ、片っ端から電話をかけ、物件をあたり、5カ所確保しました。なお、南相馬市駐在の住宅の確保については南相馬市保健センターにお世話になりました。誌上を借りてお礼を申し上げます。

各方部の事務所は、福島県保健福祉事務所、福島県障がい福祉課の協力で県中方部センターを除いて、福島県保健福祉事務所、いわき合同庁舎の一角に事務所を設置しました。県中方部センターは、物件を借り、郡山市

役所の近くに事務所を設置した。

また、2月からの準備作業は息つく暇もないほどの忙しさでした。特に事務を担当した職員2名と健康保険・厚生年金保険新規適用届、健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届の提出、労働保険、銀行口座開設、固定電話の開設、携帯電話の申し込み、レンタカーの申し込み、職員の借り上げ住宅の契約等には苦勞した。4月からの方部センターの立ち上げ、新任職員研修会の準備、東日本大震災被災者の心の従事者セミナーの発表などで発足から採用の職員5名には大活躍していただきました。

4月以降も、事務の作業を初めとして、福島県保健福祉事務所、市町村との連携。方部を集めた主任会議で今後の活動計画、事務的な知識の徹底を図りました。

2012年春は、本当に無我夢中で活動したのが実態です。

ふくしま心のケアセンターの活動は、長期にわたりますが、私自身発足当時のメンバーとその基礎をつくったことは誇りを感じています。

* 基幹センター

*

相山未希子（事務員）

『現場で活動する専門員の方たちを事務面でサポートすることによって、間接的に復興のお手伝いがしたい』履歴書に記入した私の志望動機です。

平成24年2月1日。何も無いところからのスタート。

本当にめまいがする忙しさと、誰にも頼れない孤独感でいっぱいになり、苦しくて逃げ出したいとさえ思い、履歴書に書いたはずの初心を忘れた事が何度もありました。

様々な考え方や信念を持った人たちの集合であるため、意見がまとまらない事もありましたが、被災者を思う気持ちは、皆、同じであると感じた一年でした。

今後も裏方として、復興のお手伝いができればと思います。

岩崎 香織（精神保健福祉士）

私は4月から基幹センターに勤務しています。当時は震災からやっと一年が経過して、日常生活は徐々に落ち着いてきたものの、生まれ育った福島県に『汚染』という言葉がつかまとう状況が、とてもとても悲しくて仕方がなかったことを覚えています。復興まではまだまだ時間が必要ですが、心のケアセンターのたくさんの仲間と一緒に、ひとりでも多くの方に心のケアをお届けしたいという気持ちで日々活動しています。

植田由紀子（臨床心理士）

神戸から福島へ。福島に来た日は、とても風が強く、飛行機の発着に不安を感じたことを今でも覚えています。無事、福島空港に降り立ったものの、その悪天候は、後を占っていたのかもしれませんが。言うまでもなく被災地での仕事は、易しいものではありません。ある程度覚悟をして来たつもりでしたが、想像を超える事態に呑み込まれ、自分が何をやっているのかわからなくなることもしばしば。初年度を振り返るという作業は、もう少し時間が経たなければ出来ないような思いもします。

そんな中、強く実感するのは「人の力」。県内外から集まって共に働いている仲間、大変な状況で奮闘なさっている他機関の職員の方達、なによりも住民の方々、お一人お一人の力を日々感じ、その力に励まされ活動することが出来ています。

人の力を信じつつ、それでもまだまだ先は長いので、無理は禁物！合言葉はこれですね。「ぼちぼち行きましょう。」

菅野 由美（事務員）

震災の影響により、以前の会社を退職。4月より心のケアセンターにて事務をさせていただくこととなりました。今まで携わったことのない業務内容、そして立ち上げということで毎日が戸惑いの連続。目の前にある山のような仕事をとにかく一つ一つこなしながら、仕事を覚えていくのが精一杯の毎日でした。職員の皆さんが仕事に専念出来るよう、そのことが復興のお手伝いになればと思っています。

平山 真実（事務員）

前職場の上司のご紹介により県中方部で事務員として働くことになりました。半年で基幹へ異動となりましたが、まだまだ多くの方がそれぞれの傷を抱えながら日々を過ごされていることを知り、本当に心が痛みます。そのような中で様々な支援に尽力されている専門員の方々、一番近くで助け励ましてくれた事務員の方々を尊敬しています。震災で傷んでいる方のために…という初心と謙遜を忘れず毎日を大切にしたいと思っています。

壬生明日香（精神保健福祉士）

わたしは平成24年度の10月に基幹センターに着任しました。福島県のこと、この地域の精神保健医療福祉の実情、心のケアセンターのこと、基幹

センターの役割など、何もかもがまったくわからない中、毎日が手探り状態で、ソーシャルワーカーとして何ができるのかを問い続けた日々でした。くじけそうな時も少なからずありましたが、職場の仲間やたくさんの方々との出会いに支えていただいた半年でした。行き届かないことが多々あり、特に方部センターにはご迷惑をおかけしたと反省することのほうが多いのですが、それでもやっぱり福島に来てよかったと思います。

* 県北方部センター

*

落合 美香（臨床心理士）

試行錯誤の連続で、頭の中で思い描いていた支援活動と現実の違い、出来ることと期待されることのギャップの大きさに戸惑い続けた1年でした。正解が見えない不安を抱えた中で、県北保健福祉事務所の方々や一緒に活動していた仲間たちの存在は本当に大きな支えでした。まだ落ち着いて活動を振り返る気持ちの余裕が持てずにいますが、わずかでも被災者の方々や被災者でもあり支援者でもある市町村職員などの方々のお手伝いができていたなら何より嬉しいです。

塩田 義人（精神保健福祉士）

私は震災後、県北保健福祉事務所の臨時職員を経て、2012（平成24）年4月から県北方部センターで活動しています。少しでも力になることができればという思いで活動を続けてきました。これまで活動して来ることができたのは、周りの方からの支えがあってこそだと思います。震災後に繋がった縁も多く、そこから学ぶことがたくさんありました。支援者としての幅を広げることができたのではないかと考えています。また、活動を継続するには、自分自身の健康があってこそだと強く感じています。今後もセルフケアを意識し、チーム内や各関係機関と連携を図りながらニーズに即した支援を進めて行きたいと考えています。

杉本 裕子（看護師）

被災された方々は未だに先の見えない不安な生活を余儀なくされている。私は県北方部センターで、県北管内に避難されている方々に関わらせて頂いている。

困難な事も多い日々の中、辛い気持ちをベールに包み、元気を装っている人も多い。なんとなく避難先での生活にも慣れ、落ち着いてきたかのように見えるが、その心の中には、先行きの見えない大きな不安を抱えた、

たくさんの人が今を過ごしている。

離ればなれになってしまった家族、慣れない場所での生活、様々な人間関係など、たくさんのストレスを抱えながらも、環境の変化に適応しようと、努力しながら毎日を送っている。

これまでのたくさんの辛い出来事と、それでも前を向いて進みたいという、力強い思いもたくさん聞かせて頂いている。

これからも避難されている方々を取り巻く環境は変わり、抱える苦悩も変化していく。頑張りすぎないこと、時に立ち止まり自分自身を大切にしたいことを伝えながら、お一人お一人の、状況とニーズに寄り添った支援を続けていかなければと改めて思う。

渡邊由希子（臨床心理士）

県北方部センターが設置されてから1年間の活動をふり返り、支援の大きな原動力となっているのは対象住民の方々の声、笑顔であることを改めて感じます。

仮設住宅集会所等の集団活動に参加していると、「楽しみにしてたよ」と笑顔で足を運んで下さる方がいたり、何度も顔を合わせていく中で、参加者の方々に少しずつ顔を覚えて頂き、個別相談に繋がるケースもありました。最初は曇った表情でも、最後には笑顔を見ることができたり、「話して良かった」「聴いてくれてありがとう」と声をかけて下さる方がいたりすることで、こちらの心も晴れ渡っていくような気持ちになります。

また、ケアセンター職員をはじめとし、支援に関わって下さっている職員の方々の支えもあり、1年間を乗り越えることができたと感じています。今後も、少しでもほっとできたり、安心して話して頂ける場を作っていけるよう、支援に携わらせて頂きたいと思っています。

* 県中方部センター

*

岩沢 裕樹（臨床心理士）

ふくしま心のケアセンターでの活動を振り返ると、『対象は被災者であり被害者である』、『プレメディカルな方への支援』、『他職種・他機関との連携』、『アウトリーチ型の支援』といったキーワードが挙げられると考えています。

自分自身は医療機関での臨床経験が主であったので、上記のキーワードに関する活動は全くの未経験であり、日々、模索を続けながら業務に取り組んできました。またそれゆえに、自分の力量不足から満足な支援活動ができていないのではないかと、もっと何かやらなければいけないのではないかと

かということが頭に常にある状態でした。

被災された方々の現状というものを顧みますと、なかなか先が見えない、いまだ混沌とした状態にあるように思います。自分一人の力でできることは限られていますが、仲間との連携、他機関との連携を通して地域全体で関わり、地域全体を支えていくといったプロセスに少しでも協力できるよう、これからも業務に臨んでいきたいと考えています。

後藤 弓子（看護師）

震災後に自分に何か出来るかなとの思いと、知り合いから臨床心理士や色々な職種が集まるからとの勧めもあり、ケアセンターに入りました。

しかし、どのように活動していくのか、福島県全体が被災者とはいえ対象は誰なのか、連携ってどうするの等様々な不安が次々と出てきました。不安に対し、その方向性を示して頂いたのが県中保健福祉事務所障がい者支援チームの元キャップの古戸さん始め、保健師の橋本さん、秦さんでした。いつも、「自分達で出来るように」と研修会の企画に参加させて頂き実践を兼ね指導を受け、更に暖かく見守って頂いていました。とても心強く感じ活動する事が出来ました。

それと、どんな事でも方部の中で話合いを持ち決めてきたことが、活動の充実を図り、チームワークが育ったのだと思っています。

ケアセンターは各機関の協力により成り立っています。これからも丁寧な対応を心していきたいと思っています。

相良サク子（看護師）

平成24年4月に心のケアセンターに入職し1年間はとても早かったように感じます。平成23年10月から3月までは、県中保健事務所にて健康増進課の震災対応臨時雇用職員として、被災市町村の仮設住宅や借り上げ住宅を戸別訪問させて頂きました。そこでは、避難を余儀なくされ、故郷を失い、家族がバラバラになり孤立化、いつ帰れるかわからない先の見えない不安をかかえて生活せざるを得ない方々との多くの出会いがありました。継続した心のケアの必要性を強く感じました。

1年間を振り返ると、自分に何が出来たのだろうかと自問自答しますが、被災者の方の心に寄り添う事を大切にしてきた中で、多くの方と出会い触れ合い自分自身も成長させて頂いた1年でした。これからも、1つ1つの出会いを大切に丁寧にスタッフ全体で専門性の高い支援を継続していきたいと思っています。

田崎 美和（作業療法士）

心のケアセンターの活動を振り返ると、この1年とても早く過ぎていきました。地域の活動、かつ震災の被災者の支援活動と私にとって初めての経験でした。私がケアセンターに入職したのは、震災から約1年後です。震災後からずっと支援をしていた方々と多くの出会いがあり、福島のことを沢山考えている事、そして行動として支援活動をしている方々が沢山居る事を実感し、私自身の力となりました。

作業療法士の特徴は、身体と心の両面からアプローチが出来ます。住民の方が身体も心も大変な生活を続けている中にも楽しみを持つこと、また支援者の方が自分の強みを生かせるような支援活動を今後も継続していきたいと思います。

松島 輝明（精神保健福祉士）

前職の医療機関でのソーシャルワーク実践をベースとして、被災者の心のケア事業に携わることとなりました。震災・原発事故後の被災者への関わり方は不確かさが多く、時間の経過と共に複雑化していく状況を目の当たりにしました。これまでに得てきた経験値や知識だけでは到底対応できず、震災後の支援のいろはを学びながらの活動でした。

あらゆる機関や団体が支援活動を展開している中であって、この一年はニーズを把握しながら当センターの役割・機能を見出していく期間であったように思います。

日々の地道な活動の積み重ねがケアセンターを形作っていくと心して、目の前の被災者への関わりを丁寧に、大切にしながら継続的に活動していきます。

松田聡一郎（精神保健福祉士）

平成24年2月、全国から集まった仲間と共に、「まずは自分たちの住むホテルの確保」から業務を始めたことを、昨日のこのように思い出します。今の福島に自分の専門性がどのように役に立つのか分からない中、とにかく走りながら考え続けた1年でした。震災から3年目、「心のケアを生活から考える」視点は日に日に重要になって来ているように思います。被災者のために、被災者から謙虚に教わることを大切にしながら、被災者も我々も、着実に歩み続ける日々が来ることを願っています。

真鍋 博（精神保健福祉士）

私は、東日本大震災の復興支援にどのような形でも良いから関わりたいと思い、愛知県からやってきました。入職当初の仕事は、郡山市およびその周辺地区へ避難されている方々への個別訪問やサロン活動への参加です。仕事を始めてまず気づいたことは、福島の地理・文化・言葉を覚えることの大切さです。最初は苦労しましたが、徐々に会話もスムーズになり、被災された方々の辛さや苦労の理解を深めることが出来ました。

他にも、市町村や保健福祉事務所などの外部組織との連携や、保健師・看護師・心理士などの多職種間の連携にも苦労がありました。これらの連携に共通することは、自己の専門領域に拘らない柔軟な対応と信頼関係が大切だということです。

福島に来て1年半が経ちました。今後さらにこの地で被災者支援に関わり、生活の根っこを福島に根付かせることが私の目標です。

宮原 俊也（臨床心理士）

平成24年4月、人生で初めて福島県に降り立ちました。郡山駅におりたときの身体にまとわりつくような放射線への不安は今でも覚えていて、同僚や研修会で話を聞きながら自分なりに不安を調整していくプロセスが続きました。

仕事ではアウトリーチ活動の難しさにぶつかり続けました。対象者に関わる中で、土地を失いそれが日々傷ついていくことへの喪失感に触れ、自分自身が揺れる体験をたくさんしました。一方で、福島の方々の情緒深さ、福島県の観光地（こんなに観光地があるなんて知らなかった）やおいしい食べ物など、うれしい出会いが本当にたくさんありました。人が、大切な人や土地、環境に持つ思いの深さや美しさにたくさん触れ、それが傷つき失われている中で、苦しみながらも今を生きていく力強さは、私にとってはとてもいい刺激で、励みをいただいた1年でもあります。来て良かったと、心から思います。

山下 和彦（臨床心理士）

ふくしま心のケアセンターでの活動は、転換と挑戦の一年でした。

前職までは、子どもから青年を対象に臨床を行っていたのが、被災者支援という経験のない臨床に変わりました。また、福島県で生きる者として当事者意識を持って仕事をするにもなりました。この二つは、私にとっては大きな転換となりました。

さらに、新しい組織で、慣れない対象者に、新しい方法でアプローチすることは、挑戦の連続でもありました。

この転換と挑戦、つまり、当事者意識を持って、地域のメンタルヘルスを考え、異なる職種のスタッフや他機関の方々と協働し、地域住民や支援者に関わる事は、学びの多い貴重な体験となりました。

今後は、困難状況から光を見いだせる「転換」と、新しい活動や地域を創る「挑戦」を忘れずに、少しずつ着実に被災者支援を行っていきたいと思います。

* 県南方部センター _____ *

武藤久美子（保健師）

方部センターが開所した当初は、一つひとつが手さぐりの状態で戸惑いの連続でした。訪問当初は、被災者ご自身から辛い想いを話してくださる方は少なく改めて被災の重大さを感じました。私にできることは、被災者が心の奥に閉じ込めている辛い気持ちや怒りを、傍に寄り添いひたすら受容しその想いを共有することでした。その過程で自分のしていることが、はたして「心のケア」と呼べるものなのかと、自問自答の一年でした。

また、私には日々の活動を通して、多くの支援者との出会いがありました。支援者と顔が見える関係性づくりをしていく中で、互いに労りあい励ましあい学びあう仲間として、支援者は大切な存在となっています。

これからもこの一年で経験した事柄を活かしながら仲間たちと共に、被災者一人ひとりと丁寧に向き合い、ニーズに合わせた支援活動をしていきたいと思っています。

山部千賀子（看護師）

私は、「心のケア」に携わり、被災とケアについて深く考える機会をいただいた。当初、経験のない業務に就いて、何をどうやっていけば良いのか手探りの日々であった。

M.メイヤロフ（著書『ケアの本質』）によれば『人は自分の場を発見する事によって自分自身を発見する』のだが、この1年間は、被災を経験した私が「心のケア」の仕事を通して、自分自身の内面に気づく日々だったように感じる。研修や関係者から多くのことを学び、対象者からも学ばせていただいた。そして、この仕事からケアを提供する側もケアされることを実感している。

* 会津方部センター

*

阿久津理枝（看護師）

入職当初、何をするのか、どう動いたらいいのか、解らない事だらけ。今ある仕事をこなすのが精一杯。それが除除に整理立てて考えられようになったのは、ごく最近なような気がする。また、自分の感じ方も変化してきた。

誰もが体験したことのない現実を受け止め回復するには、心身共に多大な労力と時間が掛かる。

震災から2年が経ち、抱える問題も変化してゆく中で、変わらない想いもある。故郷への想い・人への想い・失われた時間への想い…。今、自分がこの仕事をしていて、どれだけ、係わる事ができているのか。常に自問自答のような気がする。たぶん、答えはないと思うが。

熱くもなく、寒くもなく、平常心で取り組んでいけたらと思う。

石森 大介（臨床心理士）

2011年の東日本大震災時、私は大阪に住んでいて、テレビで衝撃的な映像を目の当たりにしました。津波、そして原発事故、まるで信じられない光景がテレビに映し出されていました。

震災から約一年たった2012年4月に私は福島県の会津地方にふくしま心のケアセンターの一員として配属されました。会津地方には、現在でも大熊町をはじめとするたくさんの避難者の方が仮設住宅や借り上げ住宅での生活をされています。避難者の方々は、それまで慣れ親しんだ土地を離れ、気候風土も違うこの会津で懸命に生活されています。

津波で流された家は以前と同じ状態には戻すことは出来ませんし、放射線に汚染された土地をすぐに元通りの状態に戻すことも出来ません。その中で、被災者の方々に対して私は何が出来るのか、そのことを考えながら活動した一年でした。そして模索しながらの活動は今も続いています。

小汲 律（看護師）

昨年より心のケアセンターの業務に関わってから、被災住民の方々、自らも被災者でありながら住民の対応にあたられている役場の方々などたくさんのお会いがありました。先行きの見えない状況下で、様々な悩みや不安を抱えている方と接して、改めて震災が人々の生活へ与えた影響の大きさを感ぜずにはられません。私自身は訪問による支援の経験もなく、手探り状態からのスタートでした。自分に何が出来るのか、をずっと考えて

いたように思います。昨年の活動を振り返ってみて、基本的なことですが、まず第一に「人と人」としての関係作りが大切であると感じています。被災者の方々、役場の方々、私達支援者にとっても気を遣われたり遠慮されたりするのを感じます。支援者本意の支援にならないように本当の意味での「寄り添う」支援をしていきたいと思っています。

児島百合子（看護師）

平成25年1月から心のケアセンターに入り、3ヶ月間という短い期間の中、仮設住宅のサロン活動支援や健康調査後の心身状態および生活状況の把握のため、戸別訪問や電話での支援協力にかかわった。

震災後から2年経過しようとしているが、被災している人全員が見通しの立たない状況で今後の生活を考え、摸索している様子が感じとれた。その状況の中で被災者でありながら支援を担っている人も多く、相当、疲弊しているのではとの思いがあった。突然、知らない土地での生活を強いられ、頑張っている生活していること、それだけで大変なことであることを知った。しかし、現状を知ることだけで、支援までのかかわりには至らなかった。

これからはひとり一人との関係性を大切に、思いに寄り添いながらそれぞれの望む生活ができるような環境づくりのお手伝いできればと思う。

* 相馬方部センター _____ *

西内 実菜（作業療法士）

心のケアセンターに入職して、1年半を越えました。震災を振り返れば、私は被災し県外に避難しましたが、その頃はケアセンターに関わるようになるとは考えもしませんでした。避難中は（今も避難中ですが）自分が心のケアを必要としていた気がします。しかし、縁あって今の職場へと声を掛けて頂き、少しずつ先のことを考えられるようになりました。何よりも必要としてくれる場があるということに感謝しました。

震災から2年半、自分の役割を取り戻した人はどの位いるのでしょうか。失ったままの人はどの位でしょうか。仕事柄、役割の大切さは理解していたつもりが、自分の体験を通して、よりその重要性を痛感することになりました。どんなことでも、自分が必要とされているという実感を持って欲しいと思いながら心のケアセンター2年目を過ごしています。

須田 聡（事務兼相談員）

住民の仮設住宅での生活に慣れてきたことによる不安、不満の表出、また仮設住宅から引っ越す人も出てき始め、残された人の焦燥感、移った人は新しい環境への不安、寂しさが多く聞こえてきた印象が強い。原発被害で仮設住宅での生活をしている人からは、何年後に帰れるか分からない、もう帰れなくなってしまうのではないかと、将来どうしていったらいいか、という不安があった。こころのケアセンターとしてそのような話を聞かせてもらう機会が多くあったが、根本的な解決ができるわけではないので頭を抱えることが多かった。しかし活動を続けていて、住民と寄り添って、今後の問題に対して、どう対処していくか一緒に考えていくということだけでも大切だと気が付くことができた。今後さらに変わっていく状況に対処するためにも、より地域（住民や関係機関等）に密着し連携することの重要さも実感した1年であった。

羽田 雄祐（臨床心理士）

訪問活動、講師、仮設や保健センターでのサロン活動、心のケアチームから引き継いだ心の検診事業等。対象の方は小さなお子さんからお年寄りまで、内容も精神疾患や発達障害もあれば、PTSDや適応障害も。これまでは、病院という大きな枠の中、その中のさらに検査やカウンセリングという枠の中で過ごしてきた私にとって、枠をぶち破るといふことの難しさに戸惑い、訪問も、講師も検診も何もかもが初めての事で多くの戸惑いと不安の中で過ごしてきたと思います。

ケアセンターの活動が始まり1年半。私がこういう感想を述べているということがまさに、支援者側も疲労がピークに達しようとしていることなのではないかと感じます。震災から派生しながらも既存の問題が浮き彫りになってきている中、支援者として個人として、支援を、今の問題を振り返る時期に差し掛かってきているのではないかと。そう感じる毎日です。

廣田 信幸（看護師）

「あいまいな喪失感」はすっかり町の空気に溶け込んで、深呼吸をすれば心の奥まで吸い込みそうです。私たちの強さは「あいまいな、根拠のない希望」を語れること。負けても負けないこと。踏みつけられてもへっちゃらな雑草のように、きちんといつも被災者の傍に、青々と寄り添っていたと思います。笑顔は正義です。

伏見 香代（保健師）

震災後の避難や家庭の事情で町の保健師を続けられず、私自身が大変痛んでいました。しかし、心のケアセンター事業に携わることができ、住民のみなさんの側にいることができるということに感謝しています。この地から外に避難をしている人、避難から帰ってきた人、この地に避難をしている人、津波で帰る家の無い人。様々な事情を抱える皆さんの思いは、誰一人として同じ人はありません。共にここに暮らす者として、みなさんの悲しみも苦しきも喜びも笑顔も、共有していきたいと思ひます。

米倉 一磨（看護師）

相馬方部がスタートしあつという間の1年でした。私の役割は、相馬広域こころのケアセンターなごみが住民からいかに認知され、きめ細かな支援が行えることを第一に考えることでした。しかし、こころのケア活動が中長期化する中で、我々が直面する課題は多かつたように思ひます。特に、ゼロから立ち上げたために伝統がないことで生じる問題が常在しています。つまり、スタッフが多職種で構成されており、前職場も保育園や病院、行政職など多岐に渡ることから、それぞれが職に求める価値感・目標の共有・統一がなされにくかつたのです。さらには、当事者自身が支援者であるという避けられない困難も抱えている点も大きなことです。しかし、福島における復興が進む中、我々の取り組みには継続性が求められ、まったなしの状況が続いておひます。

*いわき方部センター _____ *

石塚 幸作（臨床心理士）

昨年度を振り返り、最も印象深いことは、被災された方と接する中で、家があるけど帰れないジレンマを抱えるなど、福島県特有の問題に向き合つたことです。そういった苦悩は全国的に忘れ去られようとしていることもまた、被災された方や支援者の心を痛めています。

またこの震災を経験して、誰もが復興に向けて歩を進めたい思ひは共通するが、それぞれの事情や立場があり、中々うまくいかないことも経験しました。

そうした中で私ができることは何かを考えたときに、震災を風化させないように、福島の現状を出来るだけ多くの方に発信して、人々に関心を持ってもらひ、支援者の輪を広げていくことが大事であるように感じました。

泉 真実子（事務員）

私は昨年4月まで、業種も職種もケアセンターとは全く異なる所で仕事をしていました。ワードもエクセルも大学時代に少々（「できます」だなんて言えないレベル…）つまり、前後左右まったくわからない生まれたての赤子のような状態で5月採用枠として、いわき方部に配属されました。配属後1ヶ月もしない内にデータ処理の方法を教わっていた専門員さんが異動になると聞いたときの絶望感は忘れられません。そんな私もいわき方部の専門員さん方や基幹の事務員さん方に助けられ、1年の間に何とかハイハイくらいは出来る様になったのでは…と思いたいです。

私はいわき市民ですが、全国各地から来て下さった専門員の方々と一緒に仕事が出来ているということは貴重な体験だと考えています。この事業が終了するのはきっとまだ先のことでしょうが、可能であるならば最後まで、専門員の方々を影からサポートしていきたいです。

大津 拓直（精神保健福祉士）

活動を振り返って思うことは、対象者の心の悩みも個人によって様々であり、支援における「心に寄り添う」ことの難しさである。複数の対象者の面談からは、被災時に同じ状況であったとしても、その個人がたどった時間の経過やそれぞれの生活環境などが複雑に交差することなどによって、その対象者の心の悩みも大きく変化していくことをより深く感じられた。そういった支援の過程における「心に寄り添う」ということについて、言葉の意味を見つめ直す場面も多々あった。これらの経験から自分自身の専門職としての未熟さを実感し、さらなる自己研鑽が必要であると改めて考える機会となった。今後はもっとより良い支援ができるようにしていきたいと考える。

鈴木恵美子（看護師）

この仕事に携わるきっかけとなったのは、勤務していた病院が津波被害に遭い様々な方の支援をいただいたからです。ケアセンターの活動を通して微力ではありますが、何か役に立てることはないかという漠然とした思いで仲間に入れてもらいました。

この一年の活動は、主に仮設での健康講話や訪問等でした。両者とも初めての経験であり、戸惑いながらの連続でした。どれだけ住民の方に寄り添えたか？は、わかりません。

ただ、今こうして頑張れているのは「また、来てくださいね。」と、声を

かけてくださる住民の方。そして、「心地よい仲間」に巡り合い、支えられているおかげだと思っています。

まだまだ、先の見えない不安は続くと思います。寄り添いながら、少しでも気持ちを和らげられるような関わりを続けていければと思っています。

東條 仁美（看護師）

昨年4月の入職時の研修で、「支援とはどのように思っていますか？」と聞かれましたが答えることができませんでした。今では被災者、支援者それぞれのニーズがあり、私たち専門員の持っている専門的な知識、経験を活かし対応していくことで少しでも疲弊した気持ちや前に進もうとする手助けになればと思い活動してきました。訪問や、サロン活動などでお話をお伺いすることを待っていてくださる方もいました。

いわき市は被災地でもあり、被災者を受け入れているという特殊な地域性もあるので支援には、相双保健福祉事務所をはじめ、いわき市や、関係機関との連携が重要です。

昨年末から病休でいわきの職員の方々にはご迷惑をおかけし、5月からまた復職させていただきみなさんの暖かいご厚意に甘えています。この活動でいろいろな専門職から勉強させていただきました。これからも、自分なりにできること、「こんにちは！」の笑顔をお届けしたいと思っています。

巖 弘起（臨床心理士）

昨年の1月31日に大雪の福島に到着しました。勢いそのまま東京から来てしまい、これからどんな日々が待っているのか不安だったことを昨日のことのように覚えています。

いわき方部センターの活動はトラブルの連続でした。それでもこの1年を乗り切って来られたのはここで出逢ったたくさんの仲間の支えがあったからだと思っています。臨床心理士として何ができるのか、外から来た人間として何ができるのかいつも自問自答を繰り返してきました。支援者として来たのに、福島の人たちに支援されっぱなしの1年でした。

少しずついわき方部センターの活動も住民支援だけでなく、支援者支援や母子支援にも広がってきました。いわき方部センターが地元の資源としてさらに定着していけること、少しでも復興のお手伝いができることを目指していきたいです。

* 南相馬市駐在

*

荒 尚美 (看護師)

病院勤務が長かった私にとって、アウトリーチは初めての経験でした。患者さまを病院で待っている立場から、対象者の自宅を訪問する立場に変わり、時には「何しに来た」、帰れという手振りをされても訪問を続けるなど、病院の看護業務とは大きく違い「心のケア」という4文字の言葉以上に重く深く大変な仕事であると痛感した1年でした。

震災、原発事故による環境の変化から、ストレスを背負ってしまい体調を崩し心の問題を抱えている方もたくさんいます。一人ひとりの心の問題に寄り添い、辛い思いをしている方が、少しでも笑顔を取り戻せるようお手伝いをさせて頂ければと思っています。

清山 真琴 (作業療法士)

私は当センター設立を機に宮崎から福島に越してきた。初めての雪道運転で後続車を渋滞させたり、水道管を破裂させてしまったり、相馬弁が分からなくて保健師さん達に通訳をお願いしたり…。いろいろな失敗や困難を感じているが、その度に同僚や保健師さん達、ご近所の方々に助けてもらっている。

今までの職場では怪我や手術後など回復するため、退院に向けて患者に個別リハビリテーションを行っていたが、現在は対象者が市民の皆様である。生活している場にお邪魔して病気などを予防し健康を保つお手伝いである。勝手が違うので要領を得にくいのだがやりがいも感じている。書類作成や会議など慣れない事も多いが、これからも作業療法士として南相馬市民としてお力添えが少しでも出来れば、と考えている。

立谷 洋 (社会福祉士)

H24年を振り返って見ると、いろいろなケースにそのつど臨機応変に対応していかなければならないという、訪問ならではの難しさがあったように思う。訪問して健康面の確認を進めるうちに、震災当時の恐怖体験や苦難の避難生活の様子などを訴える方も多く、遺族の方とあわせて話を聞く自分もかなり精神的にハードだったような気がする。2年目を迎えても、この話を聞くという難しさはますます強くなったかもしれない。精神疾患を持った方へどういう支援があるか、本来のニーズは何なのか、関係機関にタイムリーにどうつないで行くのか、アセスメントとることの難しさと合わせて、これから絶えずこのことを自分に問いかけて進めて行かなけれ

ばいけないと思う。

* 加須市駐在

*

田中 康子（臨床心理士）

ともすると私達は、‘被災者支援’とか‘心のケア’といった言葉を口にしがちです。ただ、白状しますが私はこの言葉を使うことに少なくない抵抗を感じています。‘支援’も‘ケア’も、どこかしらおこがましさを禁じ得ないのです。もちろん、職務は誠実に努めました。が、それでもなお、被災した方達と会う度に「癒やすのでなく、癒えるのであり、治すのではなく、治るのだ」との思いを強くしました。私に出来ることなど、ご本人の回復力に比べれば、ほんの一部にしか過ぎません。被災者がゆっくりでも、少しずつでも、ご自分を取り戻そうとされている、まさに命がけの姿に接した時の、たとえようなない気持ちを、私はいつまでも大切にしたいのです。最後に、これまで共に歩んできた仲間に、感謝をこめて…「ありがとう」。

* 県庁駐在

*

渡辺 広美（保健師）

ふくしま心のケアセンターが平成24年4月に設置され、心のケアセンターと県庁との連絡調整役として県庁駐在が配置されたことは、東日本大震災に加え東京電力福島第一原子力発電所の事故発生が他県と異なり復興の妨げとなっている中、福島県が県民の心のケアに着手したことは大変意義があると思いました。

震災発生から1年を経過しても、原発事故の影響が県民の心に暗く影を落として明日を見いだすことができない中、県外からの応援をもらいながら県内の専門職がふくしま心のケアセンターに集い、県民の心のケアに尽力していただいている姿は、私たちの希望となりました。これからは県内で活動するわたしたちが応援していただいた方々の志を大切にして、ひとりひとりの心に寄り添うケアを行っていきたい。

* 退職者

*

佐賀整肢学園

大野 知可（臨床心理士）

（県南方部センター）

福島での半年間、私が何かのお役に立てたというより、周りにいるたくさんの方々に支えられてばかりで…。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。私がしたことは…気候も文化も言葉も違う土地で一生懸命に日々を暮らした、本当にそれだけだと振り返るたびに思います。

「役に立てないとしても、せめて邪魔にはならないようにしよう」と、ある心理士さんが仰っていた言葉ですが、我々の仕事は本当にその通りだなと思います。いつの日か必ず必要とされなくなる存在、だからこそ必要とされる時には、精一杯その要求に応える。ひたすら裏方に徹する。決して目立たず、でも手は抜かず。そういう仕事ができる人間でありたいと、自分の中で目指すものが明確になりました。福島でのたくさんの方との出会いと別れのおかげです。

これから先、福島で心理士として働くことは難しいかもしれませんが、福島にいるたくさんの方々の「友達」のために、私は何度でも福島に足を運ぼうと思います。たくさんの方のご縁をいただいた福島へのたくさんの方の感謝を込めて、このご縁を大切に守り続けること、これが私にできる唯一のことです。半年間という短い期間でしたが、本当にありがとうございました。

内海メンタルクリニック

佐藤 初美（精神保健福祉士）

（県北方部センター）

震災から2年半が過ぎ、今もなお避難生活を強いられている住民の方々、また被災者支援の第一線で活躍する仲間に関心を寄せて書かせていただきます。

私がケアセンターで活動する上で大切にしていたのは、“目の前にいるその人に対し私に何が出来るかを考えること”でした。だからこそ、活動の内容は手探りで、自分の非力さを痛感し無力感を抱いたことも数多くありました。しかし、その時私の支えになったのは、こんな自分でも待っていてくれる住民の方々があったこと、また同じように志を持って活動をしていた仲間がいてくれたからです。

ケアセンターの活動を通し、あるがままの自分でたくさんの方々の人の人生に触れ自分自身を見つめ直すきっかけをいただき、改めて人を大切に思う気持ちや優しさを大切にしていきたいと感じています。このような機会をい

ただくこととなったケアセンターでの活動とすべての人との出逢いに心から感謝申し上げます。

県立医科大学医学部神経精神医学講座

松本 貴智（臨床心理士）

（県南方部センター）

私は2012年にふくしま心のケアセンター県南方部の一員として支援活動を行いました。その時を振り返って思うことは被災者や原発災害からの避難者の気持ちや想いに、どのように寄り添うかということが最も重要であり、かつ最も難しいことであることを痛感したことです。避難者は、悲しみや不安と共にやりきれない気持ちや怒りも感じています。その時の私は、ひたすらそのような気持ちを共有しようとし、時間をかけて受容するしかありませんでした。

まだ福島県は終息の見えない支援を続けていますが、今後も被災者の思いを一つ一つ受容していくことで一光の何かが見えてくると思います。身分や状況に関係なく、県民同士が助け合い、繋がりができるような支援を今後も模索していきたいと思っています。

日本原荘（岡山県津山市）

山本 徹（精神保健福祉士）

（会津方部センター）

昨年8月後半から今年3月迄会津方部センターで本当にお世話になりました。私にとっては活動の一つ一つが勉強であり反省の毎日でした。力量不足で精神保健福祉士として十分な皆様への支援が出来なかったことを申し訳なく思います。福島県の皆様と過ごした様々な場面を思い浮かべながらこの文章を書いています。

会津方部センターの皆さんと良いチームワークの中で支援に望めた事に改めて感謝しています。ありがとうございました。縁が出来ましたので、又家族で会津に散財旅行で戻ります。

今後も福島県の皆様に何が出来るか、少しでもほっとして貰える事はなにか考えながら岡山県で高齢者福祉の現場で（毎日色々ありますが…）頑張ります。

和栗 由紀（作業療法士）
（県南方部センター）

ふくしま心のケアセンター開設当時から参加し、約1年間、県南方部センターで活動させていただきました。

振り返り思えば、多くの出会いがありました。人々の喜怒哀楽を全身で感じ、嬉しくもなり、苦しくもなりました。そのような時にいつも思うのは、外へ向けて力を発信していくためには、内側をしっかりと固め、受け入れ、活動する事が何よりも心の励みとなり、助けになるという事。良き仲間、良きスタッフに囲まれて活動ができた事に、私は心から感謝しています。

東日本大震災から約2年半が経過しました。一日も早く被災者の心身の安定が確保されますよう、一日も早い復興を私は切に願います。

（2012年度の所属部署、退職者～アイウエオ順）

6 東日本大震災関連写真

東日本大震災関連写真

(日本大震災の記録と復興の歩み (福島県) から)

地震 (土砂崩れ)



白河市葉ノ木平 (平成23年 3月25日)

地震 (農業用ため池決壊)



須賀川市 藤沼湖 (平成23年 3月12日)

地震（建物倒壊等）



須賀川市八幡町（平成23年3月）

津波



いわき市小浜町（平成23年3月11日）



相馬市 相馬港周辺 (平成23年 3月11日)

福島第一原子力発電所



4号機 (平成23年 5月1日)



構内（平成23年5月1日）

避難所



あづま総合体育館（平成23年6月8日）

7 東日本大震災と 東京電力発電所事故による 被害状況

東日本大震災と東京電力原子力発電所事故による被害状況

(福島県災害対策本部・福島県ホームページ等の資料による)

1 地震の概要

発生日時 2011（平成23年）3月11日（金）14時46分

震源及び規模 三陸沖

(北緯38.1度、東経142.9度、牡鹿半島の東南東130km 付近)

深さ24km マグニチュード8.4（暫定値）※3月13日訂正、マグニチュード9.0

各地の震度 震度7 宮城県北部

震度6強 福島県中通り・浜通り

宮城県南部・中部、茨城県北部・南部、栃木

震度6弱 福島県会津、岩手県沿岸南部・内陸北部・内陸南部、群馬県南部、
埼玉県南部、千葉県北西部

・福島県の概要

3月11日 14:46 震度6強：白河市、須賀川市、国見町、天栄村、富岡町、
大熊町、浪江町、鏡石町、楡葉町、双葉町、新
地町

震度6弱：福島市、二本松市、本宮市、郡山市、桑折町、
川俣町、西郷村、矢吹町、中島村、玉川村、小
野町、棚倉町、伊達市、広野町、浅川町、田村
市、いわき市、川内村、飯舘村、相馬市、南相
馬市、猪苗代町

震度5強：大玉村、泉崎村、矢祭町、平田村、石川町、三
春町、葛尾村、古殿町、会津若松市、会津坂下
町、喜多方市、湯川村、会津美里町、
磐梯町

その他県内で震度5弱～を観測

14:49 津波警報（大津波）発表

17:40 震度5強：富岡町 その他県内で震度5弱～を観測

3月12日 20:20 津波警報（津波）へ切り替え

3月13日 7:30 津波注意報へ切り替え

17:58 津波注意報解除

3月23日 7:12 震度5強：いわき市 その他県内で震度4～を観測

3月23日 7:34 震度5強：いわき市 その他県内で震度4～を観測

3月23日 18:55 震度5強：いわき市 その他県内で震度4～を観測

4月7日 23:32 震度5強：桑折町、国見町、田村市、伊達市、相馬市、新

- 地町、飯舘村、南相馬市
その他県内で震度 5 弱～を観測
- 4 月 11 日 17:16 震度 6 弱：中島村、古殿町、いわき市
震度 5 強：白河市、鏡石町、天栄村、棚倉町、平田村、浅川町
その他県内で震度 5 弱～を観測
- 17:18 津波注意報発表
18:05 津波注意報解除
- 4 月 12 日 14:07 震度 6 弱：いわき市 震度 5 強：浅川町、古殿町
その他県内で震度 5 弱～を観測
- 7 月 31 日 3:53 震度 5 強：楡葉町、川内村
その他県内で震度 5 弱～を観測
- 9 月 29 日 19:05 震度 5 強：いわき市

2 津波の概要

3 月 11 日 14:49 津波警報（大津波）発表

津波観測地（検潮所）

- ・相馬 最大波 15:51 9.3 m
- ・えりも町庶野 最大波 15:44 3.5 m
- ・宮古 最大波 15:26 8.5 m
- ・大船渡 最大波 15:18 8.0 m
- ・釜石 最大波 15:21 0.42 m 以下
- ・石巻市鮎川 最大波 15:26 8.6 m 以下
- ・大洗 最大波 16:52 4.0 m

3 福島原子力発電所事故及び避難指示等の概要

3 月 11 日 14:46 福島第一原発 1・2・3 号機、自動停止

15:52 1・2・3 号機、全交流電源喪失

16:36 1・2 号機、非常用炉心冷却装置注水不能

21:53 第 1 原発半径 3 km 圏内に避難指示、10 km 圏内に屋内待避指示

（内閣総理大臣から福島県知事、大熊町長、双葉町長、富岡町長、浪江町長に避難指示）

3 月 12 日 15:36 1 号機、水素爆発

第 1 原発半径 20 km 圏内・第 2 原発半径 10 km 圏内に屋内退避指示

3 月 13 日 5:10 1 号機、原子炉冷却機能喪失

3 月 14 日 7:44 3 号機、格納容器圧力異常上昇

- 11:01 3号機、原子炉建屋付近で水素爆発
 22:50 2号機、格納容器圧力異常上昇
 3月15日 8:25 2号機、建屋5階付近から白煙発生
 9:38 4号機、建屋3階北西付近より火災発生
 10:59 オフサイトセンターが福島県庁へ退避
 福島第一原発20～30km圏内に屋内退避指示
 3月16日 5:45 4号機、建屋4階北西付近より火災発生
 3月17日 陸上自衛隊ヘリ・消防車、警察放水車、3号機へ散水
 3月18日 原子力安全保安院がINES暫定評価結果を発表
 ・1号機、2号機、3号機：評価レベル5（広範囲な影響を伴う事故）
 ・4号機：評価レベル3（重大な異常現象）
 （参考）INES（国際原子力・放射線事象評価尺度）

レベル7	深刻な事故（チェルノブイリ発電所事故）
レベル6	大事故
レベル5	広範囲な影響を伴う事故（スリーマイル島発電所事故）
レベル4	局所的な影響を伴う事故（東海村JCO臨界事故）
レベル3	重大な異常現象（旧動燃東海再処理施設アスファルト固化処理施設火災爆発事故）
レベル2	異常事象（美浜発電所2号機事故）
レベル1	逸脱（「もんじゅ」ナトリウム漏れ事故）

- 3月19日 3号機、東京消防庁・ハイパーレスキュー隊消防車による連続放水
 3月20日 5・6号機、冷温停止
 3月22日 3号機、電源回復
 3月24日 1号機、電源回復
 3月26日 2号機、電源回復
 4月1日 ホテル・旅館等への二次避難、開始
 4月4日 2号機の高濃度汚染水放出（9,050トン）
 4月12日 INES暫定評価結果、レベル7に引き上げ
 4月17日 東電、事故収束に向けた工程表を発表
 4月21日 警戒区域の設定（原発から20km以内）
 4月22日 計画的避難区域：事故発生から1年の期間内に積算線量が20mSvシーベルトに達するおそれのあるため、住民等に概ね1ヶ月を目途に別の場所に避難を求める（飯舘村、川俣町山木屋地区）・緊急時避難準備区域を設定（原発から30km以内）
 5月10日 川内村、一時帰宅開始
 5月12日 葛尾村、一時帰宅開始
 5月13日 1号機、メルトダウンしていたことが判明

- 5月15日 計画的避難区域住民、避難開始
- 5月22日 田村市、一時帰宅開始
- 5月25日 南相馬市・富岡町、一時帰宅開始
- 5月26日 双葉町・浪江町、一時帰宅開始
- 6月4日 大熊町、一時帰宅開始
- 6月6日 楡葉町、一時帰宅開始
- 6月30日 特定避難勧奨地点（伊達市霊山町・月舘町）指定
- 7月19日 東電、事故収束に向けた新工程表ステップ2を公表
- 7月21日 特定避難勧奨地点（南相馬市）、設定～現在も継続
- 8月3日 特定避難勧奨地点（南相馬市、川内村）、設定
- 8月26日 福島第一原発3km圏内住民、初めての一時帰宅開始
- 9月19日 一時帰宅2巡目、開始。マイカー使用可能へ。
- 9月30日 緊急時避難準備区域、一括解除
- 10月14日 1号機建屋カバー、設置完了
- 12月16日 政府、東電の事故収束工程表ステップ2の作業がほぼ完了されたと発表
24年4月1日から25年8月8日まで順次、帰還困難区域、居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編（図参照）
- 4月1日 川内村居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
田村市（都路地区）避難指示解除準備区域に再編
- 4月16日 南相馬市帰還困難区域、居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
- 7月17日 飯舘村帰還困難区域、居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
- 8月10日 楡葉町居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
- 12月10日 大熊町帰還困難区域、居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
- 12月14日 特定避難勧奨地点（伊達市霊山町・月舘町 117地点）指定解除
- 25年3月22日 葛尾村居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
- 3月25日 富岡町帰還困難区域、居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
- 4月1日 浪江町帰還困難区域、居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
- 5月28日 双葉町帰還困難区域、居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編
- 8月8日 川俣町（山木屋地区）居住制限区域及び避難指示解除準備区域に再編

【表：避難区域指示区域の再編状況（内閣府原子力被災者支援チームによる再編実施時点での避難者の概数）】（2013.8.8付け朝日新聞、2013.8.9付け河北新報）

自治体	帰還困難区域	居住制限区域	避難指示解除準備区域	計
川内村（2012.4.1）		60	300	360
田村市（2012.4.1）			380	380
南相馬市（2012.4.16）	2	510	12,740	13,252
飯舘村（2012.4.16）	280	5,260	800	6,340
楡葉町（2012.8.10）			7,600	7,600
大熊町（2012.12.10）	10,560	370	20	10,950
葛尾村（2013.3.22）	120	70	1,320	1,510
富岡町（2013.3.25）	4,650	9,800	1,470	15,920
浪江町（2013.4.1）	3,400	8,420	8,050	19,870
双葉町（2013.5.28）	6,270		250	6,520
川俣町（2013.8.8）		130	1,070	1,200
計	25,282	24,620	34,000	83,902

4 県・市町村の体制（災害対策本部等設置状況）

- (1) 県 3月11日災害対策本部設置、警察本部災害警備本部設置
- (2) 市町村 災害対策本部設置：44市町村

5 避難の状況

県内への避難者数（8月1日現在） 95,204人※詳細別紙（P.6）

県外への避難者数（7月4日現在） 53,277人※詳細別紙（P.7）

避難先不明者136人（避難指示37人：南相馬市20人、楡葉町10人5人、飯舘村2人、自主避難99人：南相馬市73人、広野町26人）

合計148,617人

6 被害の状況

(1) 人的被害

- ・死者 3,261人（南相馬市1,060人、相馬市479人、いわき市446人、浪江町453人、富岡町199人ほか）
- ・行方不明者 5人（須賀川市1人ほか）
- ・重傷者 20人（相馬市4人、いわき市3人ほか）
- ・軽傷者 162人（南相馬市57人、国見町20人ほか）

(2) 住家・非住家被害

住家

- ・全壊21,175棟、半壊72,983棟、一部破損166,626棟、床上浸水1,061棟、床下浸水33棟

非住家

- ・公共建物1,117棟、その他28,865棟

7 消防職員の出勤延人数

- ・消防職員12,716人、消防団員36,766人

8 その他

(1) 鉄 道 (2011年(平成23年) 3月12日現在)

- ・東北新幹線全線運転見合わせ (4月29日全線開通)
- ・山形新幹線全線運転見合わせ (4月12日全線開通)
- ・県内在来線全線で運転見合わせ
東北本線：4月17日全線開通
奥羽本線：4月12日全線開通
磐越西線：4月12日全線開通
常磐線：いわき～高萩4月13日再開、四ツ倉～いわき4月17日再開
四ツ倉～久ノ浜5月14日再開、原ノ町～相馬(12月21日再開)
- ※広野～原ノ町、相馬～亘理(復旧の見込み未定)
- 水郡線：4月12日全線開通
- 只見線：4月14日全線開通
- 会津鉄道：4月12日全線開通

(2) 一般道路 (2011年3月12日現在)

- ・主要国道 国道4号、6号など23カ所で通行止め
- ・一般国道 国道188号、288号など11箇所通行止め
- ・県 道 白河羽鳥線など98箇所通行止め
- ・農林道 広域農道白河西部など5箇所通行止め
(平成2012年3月31日現在)
- ・主要国道 国道6号一部迂回路の利用を含め全線通行可
(警戒区域は立入制限)
- ・一般国道 国道288号1箇所通行止め(6月8日付けで全線通行可)
- ・県 道 白河羽鳥線など21箇所通行止め
- ・農林道 林道花塚線1箇所通行止め(4月13日付けで全線通行可)
(2013年8月6日現在)
- ・県道 大芦鹿島線など18箇所通行止め

(3) 高速道路 (2011年3月12日現在)

- ・県内全線一般車両通行止め(4月28日、広野IC～常磐富岡ICを除き、再開)
(2012年3月31日現在)

- 常磐自動車道警戒区域（広野IC～常磐富岡IC）を除き県内全線通行可
- (4) 電気・通信・水道等（2011年3月12日現在）
 - 停電 中通り、浜通りの一部において150,792戸で停電
 - NTT回線 避難指示区域で14,100回線不通、
避難所等12箇所に計16回線の特設公衆電話（無料）設置
 - 都市ガス 県内17,025戸で供給停止
 - 水道 福島市、いわき市などで断水
- （2012年3月31日現在）
 - 停電 浜通りの一部（津波被害地域、避難指示区域など立入困難地域）で
34,297戸
 - NTT回線 避難指示区域で14,100回線不通、
特設公衆電話（無料）は、平成24年3月27日に撤去
 - 水道 津波被害地域、避難指示区域など26,085戸で断水
- （2013年8月6日現在）
 - 停電 浜通りの一部（津波被害地域、避難指示区域など立入困難地域）で
12,640戸
 - NTT回線 避難指示区域で11,300回線不通
※特設公衆電話（無料）については平成24年3月27日に撤去
 - 水道 津波被害地域、避難指示区域など23,109戸で断水

避難指示区域の概念図

平成25年8月8日時点



8 活動資料

活動資料

関係職員の教育研修

※再掲

		要請機関	テーマ	講師・スタッフ	期日	会場	対象者	実施回数	受講者数	
		福島県消防学校	消防職員初任教育講義(ストレスに負けないために)	上野牧子	5月17日	福島県消防学校	新採用職員		103	
		福島県精神保健福祉士会	福島県精神保健福祉士会主催シンポジウム	松田聡一郎	6月16日	郡山ビッグアイ	会員		40	
		日本ピアカウンセリング・ピアエディケーション研究会・ふくしま思春期サポーターの会	被災地における心のケア	植田由紀子	7月29日	福島市男女共同参画センター	ピア支援者		70	
		日本ピアカウンセリング・ピアエディケーション研究会・ふくしま思春期サポーターの会	被災地における心のケア	植田由紀子	9月8日	福島市男女共同参画センター	被災地の思春期ピアカウンセラー		40	
		日本精神保健福祉士協会	被災地現地体験	松田聡一郎	9月9日	サンメッセ鳥栖	会員		26	
		伊達市	支援者としての心の健康維持	昼田源四郎	11月1日	伊達市役所	市職員		100	
	基 幹 セ ン タ ー	福島県警察本部警務部	職場におけるメンタルヘルス	植田由紀子	11月1日	福島県男女共同参画センター	警察職員		100	
11月9日					120					
11月21日					100					
10		災害時こころの情報支援センター	災害精神保健医療情報支援システム模擬演習	山戸たつみ、植田由紀子他	1月24日	国立精神・神経医療研究センター			—	
11		災害時こころの情報支援センター	災害時精神保健医療指導者情報支援システム演習	植田由紀子	2月15日	国立精神・神経医療研究センター	都道府県・政令指定市の精神保健福祉センター長、都道府県・政令指定都市が推薦するこころのケアチームリーダー(医師)、本庁(精神保健担当課)担当官		50	
12					須田聡					
13					山戸たつみ			2月25日		50
14					松田聡一郎			2月26日		
15					山戸たつみ					50
16					渡邊由希子			2月27日		
17	植田由紀子								50	
18	松島輝明							50		
19	とちぎ思春期研究会	心のケアのあり方と方法	植田由紀子	2月20日	自治医科大学	栃木県思春期ピアカウンセラー		40		
20	復興支援ラウンドテーブル実行委員会	地域復興と防災に向けた女性支援者・地域コーディネーター等研修(体操指導・被災者及び復興支援活動について語る等)	田崎美和、岩崎香織、壬生明日香	2月16日	福島県男女共同参画センター	男女共生及び女性団体、教員、社会教育、医療福祉関係者等		50		
21	千葉県精神保健福祉士協会	交流研修会シンポジウム(震災後の心のケア活動の報告とふりかえり)	岩崎香織	3月2日	浪江町サポートセンター杉内	会員		38		
22	県 北 方 部 セ ン タ ー	県北方部センター	職員のメンタルチェックとフォローについての相談	日本トラウマティックストレス学会 前田正治先生	6月21日	県北保健福祉事務所第4会議室	伊達市職員		1	
6月22日					飯舘村保健師			3		
8月2日					日本トラウマティックストレス学会 前田正治先生 大江美佐里先生			飯舘村保健師	2	
8月3日					佐藤初美、基幹センタースタッフ			伊達市職員	1	
26	災害時こころの情報支援センター※	災害時精神保健医療指導者情報支援システム演習	渡邊由希子	2月26日	国立精神・神経医療研究センター	都道府県・政令指定市の精神保健福祉センター長、都道府県・政令指定都市が推薦するこころのケアチームリーダー(医師)、本庁(精神保健担当課)担当官		50		

心のケアセンター活動記録誌

	要請機関	テーマ	講師・スタッフ	期日	会場	対象者	実施回数	受講者数	
27	双葉町民生児童委員協議会	精神疾患（うつ病）者への対応	岩沢裕樹	5月28日	郡山市日和田仮設住宅集会所	民生児童委員	1	15	
28	県中方部センター	グリーンケアについて	宮原俊也	6月18日	県中方部センター	県中方部スタッフ	1	10	
29	富岡町絆カフェ	ストレスについて、リラクゼーション等	岩沢裕樹	7月19日	富岡町絆カフェ	絆カフェ職員	1		
30	県中方部センター	アルコール依存症とギャンブル依存症について	大島直和先生、佐藤拓先生	10月4日	県中方部センター	県中方部スタッフ	1	14	
31	日本精神保健看護協会	これからの心のケアのあり方を考える	松田聡一郎	11月17日	宮城大学	大学教職員等	1	92	
32	第24回東北アルコール関連問題研究会	分科会の話題提供（困っていること）	真鍋博	11月10・11日	東山グランドホテル	医療関係者・社会福祉関係者等	1	100	
33	県中方部センター	精神疾患の理解とアセスメントについて	大川貴子	11月19日	県中方部センター	県中方部スタッフ	1	12	
34	県中方部センター	人格障害と自殺について	松田聡一郎	11月27日	県中方部センター	県中方部スタッフ	1	10	
35	県中方部センター	方部連絡調整会議、ひとやすみの会のあり方等	大川貴子	12月10日	県中方部センター	県中方部スタッフ	1	12	
36	福島大学	震災後のこころのケアの現状等	松田聡一郎	12月18日	福島大学	学生・教職員	1	60	
37	県中方部センター	ファシリテーター研修	飯尾弥生先生	12月20日	県中方部センター	県中方部スタッフ	1		
38	日本精神保健福祉士協会	被災地現地体験	松田聡一郎	1月20日	高知商工会館	会員	1	26	
39	復興支援ラウンドテーブル実行委員会※	地域復興と防災に向けた女性支援者・地域コーディネーター等研修（体操指導・被災者及び復興支援活動について語る等）	田崎美和、岩崎香織、壬生明日香	2月16日	福島県男女共同参画センター	男女共生及び女性団体、教員、社会教育、医療福祉関係者等	1	50	
40	災害時こころの情報支援センター※	災害時精神保健医療指導者情報支援システム演習	松田聡一郎	2月25日	国立精神・神経医療研究センター	都道府県・政令指定市の精神保健福祉センター長、都道府県・政令指定都市が推薦するこころのケアチームリーダー（医師）、本庁（精神保健担当課）担当官	1	50	
41			松島輝明	2月27日			1	50	
42	県中方部センター	精神障がい者の地域支援（PACT含む）、自殺予防について、ボディワーク等	神澤創先生	3月4日～5日	県中方部センター	県中方部スタッフ	1	10	
43	県南方面センター	双葉町社会福祉協議会	精神疾患（うつ病）者への対応について	松本貴智	4月18日	白河市第2仮設住宅集会所	生活支援相談員	1	10
44	第24回東北アルコール関連問題研究会	分科会の話題提供（震災後の福島県の現状）	米倉一磨	11月10・11日	東山グランドホテル	医療関係者・社会福祉関係者等		100	
45	災害時こころの情報支援センター	災害時精神保健医療指導者情報支援システム演習	須田聡	2月15日	国立精神・神経医療研究センター	都道府県・政令指定市の精神保健福祉センター長、都道府県・政令指定都市が推薦するこころのケアチームリーダー（医師）、本庁（精神保健担当課）担当官		50	
46	ふくしま心のケアセンター	新任職員研修	米倉一磨	4月5日	福島県精神保健福祉センター	心のケアセンター新任職員	1		
47	NPO法人ふきのとう	高齢者友愛訪問	米倉一磨・伏見香代	5月8日	鹿島まごころセンター	NPO会員	1	25	
48	第13回アルコール関連疾患研究会	アルコール性疾患の最新の治療法に関する情報提供	羽田雄祐	6月14日	寿泉堂総合病院	医療関係者	1	70	
49	NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会	震災後の子ども達の精神保健と今後の支援	山崎透先生	7月22日	南相馬市市民文化会館ゆめはっと	教育・保健関係者	1	64	
50	至学館大学	被災した子供のこころのケア	廣田信幸	8月22日	至学館大学	教育関係者	1	27	
51	NPO法人地域精神保健福祉機構・コンボ（共催）	被災地におけるアウトリーチ活動	伊藤順一郎先生	9月9日	相馬市はまなす館	アウトリーチ支援関係者	1	40	
52	NPO法人ほっと悠（福祉事業所）	震災後のメンタルケアについて	益子雅先生	9月19日	ほっと悠	事業所スタッフ	1	16	

		要請機関	テーマ	講師・スタッフ	期日	会場	対象者	実施回数	受講者数
53		南相馬市	ゲートキーパー養成研修会	羽田雄祐	10月18日	南相馬市原町市保健センター	民生委員他	1	32
54		福島県	保健福祉新任研修フォローアップ	羽田雄祐・須藤聡	11月21日	南相馬市合同庁舎	行政保健福祉関係新任者		10
55		南相馬市	ゲートキーパー養成研修会	羽田雄祐	11月22日	南相馬市原町市保健センター	南相馬市職員・生活支援相談員	1	33
56		原町方部介護支援専門員連絡協議会	活動の概要と認知症の精神疾患へのアプローチ	米倉一磨・木村文彦	1月19日	原町区福祉会館	介護支援専門員	1	23
57		南相馬市社会福祉協議会	相双地区の現状とメンタルヘルスについて	米倉一磨・木村文彦	1月23日		社会福祉協議会職員	1	50
58		そうま広域シルバー人材センター講演会	職場のストレスメンタルケア	羽田雄祐・西内実菜	2月4日	相馬市はまなす館	シルバー人材センター会員	1	70
59		相馬市社会福祉協議会	支援者のメンタルケアについて	羽田雄祐	2月5日		生活支援員	1	11
60		NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会	支援者のためのストレスケア研修会※	香山リカ先生	3月14日	南相馬市市民文化会館ゆめはっと	保健医療福祉関係者	1	80
61		いわき市保健福祉部長寿介護課	「被災した方々との関わり方～カウンセリングの基礎～」	浅山耕介	7月20日	社会福祉センター	いわき市見守り推進員、生活支援相談員	1回	24
62	いわき方部センター	福島県相双保健福祉事務所	平成24年度福島県地域保健福祉職員新任研修・フォローアップ研修「面接技術の実践～円滑なコミュニケーションを目指して」	浅山耕介、巖岩弘起、石塚幸作	11月7日	いわき合同庁舎	平成24年度福島県地域保健福祉職員新任研修に参加した県職員・市町村職員（いわき市・楨葉町・川内村）	1回	13
63			平成24年度自殺予防ゲートキーパー養成研修会「自殺の現状・うつ病の気づきと対応」「苦しい気持ち」を打ち明けられたときの対応～傾聴の仕方・相談の勧め方～」	小島通、巖岩弘起、石塚幸作、浅山耕介	2月4日	いわき合同庁舎	被災者の健康支援に携わる社協・生活支援相談員等、市町村職員	1回	35
64		3.11被災者を支援するいわき連絡協議会	第4回被災者支援円卓会議「ふくしま心のケアセンター活動紹介～相談の傾向と対策～」	浅山耕介、本田順一	2月18日	いわき文化センター	いわき市内で被災者支援を行っている団体・個人	1回	20
65	南相馬市駐在	南相馬市立病院診療部会	南相馬で何が起きている？	清山真琴	10月3日	南相馬市立病院	診療部ドクター	1	12
66		東京都豊島区	防災に備える～震災を通して今できること～	清山真琴	2月22日	豊島区立心身障害者福祉センター	障害のある方、関心のある方		30
67		南相馬市立病院	南相馬で何が起きている？	清山真琴	3月13日	南相馬市立病院	職員	1	44

普及啓発

※再掲

		要請機関	テーマ	講師・スタッフ	期日	会場	対象者	実施回数	受講者数
1	基 幹 セ ン タ ー	国際女性教育振興会福島支部	未来館健康セミナー（震災後の女性と子どものストレス解消へ）	佐藤初美、上野牧子、伊藤美和	6月30日	福島県男女共生センター	福島県内の女性		70
2		南相馬市	心の健康・地域住民に接する際の気配り	松田聡一郎	9月25日	原町保健センター	食生活改善推進員・食生活改善推進員育成事業受講者		30
3		福島大学	心のケアのあり方	壬生明日香	12月21日	JA新ふくしま北信支店	JA新ふくしま女性部リーダー		144
4		会津地区公衆衛生学会	今こそ心の健康づくりが大切なとき	昼田源四郎	2月14日	会津大学	保健衛生関係者		200
5		長岡震災アーカイブセンター きおくみらい	災害とこころのケア	石森大介	3月3日	長岡震災アーカイブセンター きおくみらい	一般住民		30
6				清山真琴	3月10日				30
7				宮原俊也	3月10日				30
8				本田順一	3月17日				30
9				佐藤初美	3月17日				30
10				植田由紀子	3月24日				30
11				塩田義人	3月24日				30
12	県 北 方 部 セ ン タ ー	二本松市塩沢住民センター塩沢第3長寿会	「心の健康づくり」「災害後の心の健康」	佐藤初美、東北保健福祉事務所職員	6月13日	岳温泉	二本松市住民	1	—
13		国際女性教育振興会福島支部※	ストレス解消セミナー	佐藤初美、上野牧子、伊藤美和	6月30日	福島県男女共生センター	福島県民（女性）		70
14		安達広域健康を守る婦人連盟	心の健康づくり～見逃さないで、こころのサイン～	塩田義人、東北保健福祉事務所職員	8月8日		安達地域住民（女性）	1	—
15		福島市	福島こでらんに博「健康フェスタ2012」	全スタッフ	9月30日	福島市保健福祉センター	福島市民	1	160
16		川俣町役場	避難生活と心の健康について	佐藤初美、渡邊由希子	10月31日	川俣町中央公民館	川俣町住民	1	80
17		蓬萊サポートセンター ほうらいデイサービス	心のケアセンターの概要・役割	佐藤初美	11月8日	ほうらいデイサービスセンター	一般住民（支合わせネット参加者）	1	15
18		東北保健福祉事務所	自殺対策予防セミナー	渡邊由希子	3月13日	福島県保健福祉センター	一般住民	1	—
19			自殺予防キャンペーン	渡邊由希子	3月1日	ヨークベニマル伊達店	一般住民	1	—
20			自殺予防キャンペーン	塩田義人	3月1日	SUPER CENTER PLANT-5 大玉店	一般住民	1	—
21		長岡震災アーカイブセンター きおくみらい※	災害とこころのケア	佐藤初美	3月17日	長岡震災アーカイブセンター きおくみらい	一般住民	1	30
22	塩田義人			3月24日	1			30	
23	県 中 方 部 セ ン タ ー	富岡町	富岡町被災者支援連絡協議会定例会		6月6日	川内村若宮会所	郡山警察署、ワールドインテック、保健福祉事務所等	1	22
24		国際女性教育振興会福島支部※	未来館健康セミナー（震災後の女性と子どものストレス解消へ）	佐藤初美、上野牧子、伊藤美和	6月30日	福島県男女共生センター	福島県内の女性		70
25		双葉町教育委員会	こころのケア	岩沢裕樹、宮原俊也	9月28日	福島県総合農業センター	郡山健康生活学級	1	117
26		郡山市	平成24年度郡山市精神障がい者家族支援事業	真鍋博、松島輝明	10月15日	郡山市総合福祉センター	うつ病で治療している家族	1	20
27					10月31日	郡山市保健所		1	20
28	福島市渡利地域包括支援センター	うつ・自殺予防対策事業（高齢者うつについての知識や接し方等）	松田聡一郎	11月10日	福島県総合社会福祉センター	渡利地区に住んでいる高齢者のうつに関心のある方	1	88	

		要請機関	テーマ	講師・スタッフ	期日	会場	対象者	実施回数	受講者数
29	県中 方 部 セ ン タ ー	浅川町	うつ病についての基本的な こと、震災2年目で迎えた 頃の心理状態、心のケアセ ンターの活動	岩沢裕樹	3月12日	中里コミュニティ 消防センター	中根松サロン参 加者	1	15
30					3月27日	浅川町地域 福祉センター	みすみ会参加者	1	15
31		長岡震災アー カイブセンター きおくみらい ※	災害とこころのケア	宮原俊也	3月10日	長岡震災アー カイブセン ターきおく みらい	一般住民	1	30
32	県 南 方 部 セ ン タ ー	白河公共職業 安定所	健康チェック及び浜っ こサロン	松本貴智、山 部千賀子	8月22日	ハローワー ク白河	ハローワーク白 河利用者	1	31
33				松本貴智・大 野知可、山 部千賀子、武藤 久美子	10月4日			1	19
34				県南方部セン ター職員、県 南保健福祉事 務所、矢吹町、 西郷村、社協、 矢吹病院、会 田病院、各関 係機関	10月30日			矢吹町大池 公園	避難者、被災市 町村関係者
35	セ ン タ ー	白河公共職業 安定所	健康チェック及び浜っ こサロン	大野知可、山 部千賀子、武	11月2日	ハローワー ク白河	ハローワーク白 河利用者	1	10
36				藤久美子	12月5日			1	14
37				大野知可、武藤久 美子、渡辺広美	1月16日			1	7
38		西郷村社会福 祉協議会	西郷村在住相双方避難 住民交流会	和栗由紀	2月3日	ホテルサン ルート白河	相双方から西郷村 に避難生活する住民	1	100
39		白河公共職業 安定所	健康チェック及び浜っ こサロン	大野知可、山部千 賀子、武藤久美子	2月13日	ハローワー ク白河	ハローワーク白 河利用者	1	10
40		明日飛び子ど も自立の里	入居者等の交流	山部千賀子	3月3日	中田仮設住 宅	人形劇鑑賞、交 流	1	46
41		白河公共職業 安定所	健康チェック及び浜っ こサロン	大野知可、山部千 賀子、武藤久美子	3月14日	ハローワー ク白河	ハローワーク白 河利用者	1	16
42	会 津 方 部 セ ン タ ー	大熊町	健康教室（ストレスに 負けない心と体づくり）	—	8月23日	会津若松市勤労 青少年ホーム	町民		20
43		長岡震災アー カイブセンター きおくみらい ※	災害とこころのケア	石森大介	3月3日	長岡震災アー カイブセン ターきおく みらい	一般住民		30
44	相 馬 方 部 セ ン タ ー	ふくしま心の ケアセンター	相馬広域こころのケアセン ターなごみの取り組みについて	米倉一磨	4月5日	ふくしま心の ケアセンター	新任職員	1	
45		日精看新潟支 部	第51回定期大会記念講 演	米倉一磨	4月25日	新潟ユニゾ ンプラザ	一般市民・医療 者	1	50
46		南相馬市立総 合病院	地域の在宅医療	廣田信幸、米 倉一磨	9月19日	南相馬市立 総合病院	病院職員	1	20
47		宇都宮薬剤師 協会	今被災地に何が必要な のか	米倉一磨	9月25日	宇都宮市文 化会館	宇都宮市薬剤師 会会員	1	50
48		ふくしま連携 復興センター	つながる・ふくしま	西内実菜	10月2日	郡山市民文 化センター	自治体関係者、専 門機関支援団体	1	200
49		東北アルコール 関連問題研究会	震災後の福島県の現状	米倉一磨	11月10日	会津山温泉東山 グランドホテル	医療福祉関係者	1	50
50		赤十字society	Long-Term Medical Disaster Response in Miyagi	米倉一磨	11月11日	TKPE仙台西口 ビジネスセンター	支援者	1	20
51		日本精神障害者リハ ビリテーション学会	第20回神奈川大会震災 シンポジウム	米倉一磨	11月18日	神奈川県立保 健福祉大学	学会員	1	50
52		SST普及協会	第17回学術集会 震災後の原発事故 における心のケアの現状と課題	米倉一磨	12月8日	大宮ソニッ クシティ	学会員	1	
53		防衛医大	福島県相双地区の現状 と課題	米倉一磨	12月14日	防衛医大	教育関係者・医 療者	1	50
54	日本健康福祉 政策学会	第16回学術大会	廣田信幸、伏 見香代	11月17・ 18日	東京家政学 院大学	学会員	1		
55		NPO法人み んなのとなり 組	健康リフレッシュ体操	廣田信幸・伏 見香代・西内 実菜	12月	南相馬塚合 仮設住宅集 会所	仮設住宅住民	2	
56		NPO法人み んなのとなり 組	健康リフレッシュ体操	廣田信幸・伏 見香代・西内 実菜	1月	南相馬塚合 仮設住宅集 会所	仮設住宅住民	1	

心のケアセンター活動記録誌

		要請機関	テーマ	講師・スタッフ	期日	会場	対象者	実施回数	受講者数
57	相馬 方部 セ ン タ ー	NPO法人みんなのとなり組	健康リフレッシュ体操	廣田信幸・伏見香代・西内実葉	2月	南相馬塚合仮設住宅集会所	仮設住宅住民	1	
58		NPO法人みんなのとなり組	健康リフレッシュ体操	廣田信幸・伏見香代・西内実葉	3月	南相馬塚合仮設住宅集会所	仮設住宅住民	2	
59		九州大学	東日本大震災後の中長期のメンタルケア	米倉一磨	2月8日	九州大学	教職員・学生	1	26
60		神奈川自立支援者懇談会	東日本大震災後の中長期のメンタルケア	米倉一磨	3月14日	神奈川県民ホール	懇談会会員	1	
61		学習院大学	福島県相馬広域の住民の心のケア活動	佐藤照美、佐藤里美、羽田雄祐	3月25日	学習院大学	教育関係者	1	50
62	南相馬市 駐在	長岡震災アークタイプセンターきおくみらい※	災害とこころのケア	清山真琴	3月10日	長岡震災アークタイプセンターきおくみらい	一般住民		30
64		双葉町教育委員会	こころのケア（笑いの効用）	田中康子	9月11日	双葉町埼玉支所	加須健康生活学級		15
65		双葉町社協	PTSDについてオリエンテーション	田中康子	12月5日	双葉町埼玉支所	双葉町社協職員1		10

心のケアに関する調査研究・情報収集

	要請機関	テーマ	概要
1	いわき 方部 センター	地域の社会資源調査・各機関との連携体制づくり	地区踏査（情報収集）日程：平成24年5月1日場所：サポートセンターひろの、サポートセンターならは・空の家、泉仮設第1回介護予防教室、浪江いわき出張所
2			地区踏査（情報収集）日程：平成24年5月2日場所：双葉町サポートセンターひだまり、好間仮設サロン、大熊町役場いわき連絡事務所
3			社会資源見学（施設内見学・事業説明・意見交換）日程：平成24年5月23日場所：特定非営利活動法人わくわくネットいわき・セカンドハウスわくわく
4			社会資源訪問（施設内見学・事業説明・意見交換）日程：平成24年8月3日場所：交流サロン「ぶらっと」（イトーヨーカドーいわき店内）
5			地区踏査（情報収集）日程：平成24年8月16日場所：＜北部＞広野町復興状況、四倉・久之浜の被災状況・復興状況、道の駅よつくら＜中部＞大熊町第3仮設、大熊町役場、イトーヨーカドー「ぶらっと」、東洋学園仮設グループホーム、バオ学園、のんびりハウス＜南部＞小名浜交流サロン「リスポ」、富岡町高久仮設建設状況、いわき市沿岸部被災状況・復興状況、なごそ交流サロン
6	加須市 駐在	双葉町民（全国）の健康調査	質問紙を郵送（K6にてスクリーニング）
7		双葉町職員の健康調査	K6とSQDの併用でスクリーニング、調査後に個別面接
8		避難所内の双葉町民の健康調査	SQDにてスクリーニング

心のケア相談会の開催

	要請機関	テーマ	講師・スタッフ	期日	会場	対象者	実施回数	参加者数	
1	県南 方部 センター	矢吹町	こころの相談室	大野知可	11月19日	矢吹町社協 (相談室)	矢吹町仮設入居者	1	1
2					1月21日		矢吹町借り上げ入居者（母子2組）	1	4
3					2月18日		矢吹町借り上げ入居者（母子2組）	1	4
4					3月18日		矢吹町（母子2組）	1	2
5	会津 方部 センター	大熊町	心の健康相談	石森大介 小波律	9/3 11/13 12/11	ゆっくりすっぺ	大熊町住民	3	5
6	相馬 方部 センター	NPO法人コー ヒータイム	健康相談	伏見香代・廣田信幸	8月28日	コーヒータイム（二本松）	職員・対象者	1	11
7				伏見香代・西内実菜	10月29日		職員・対象者	1	6
8				伏見香代	11月29日		職員・対象者	1	7

メンタルヘルスケア（集団）

	要請機関	内容	期日	会場	対象者	参加者数	実施回数
1	県北保健福祉事務所	こころの健康ミニ講話	24年度中	仮設応急住宅集会所等	住民（集団活動参加者）	各会 数人～ 十数人	182
2	ふくしま心の ケアセンター	講演会「災害後のこころのケア研修会」演題「無理を していることに気付くこと～援助者のストレスと 対処」講師：日本トラウマティックストレス学会前 田先生 県北保健福祉事務所との共催	5月25日	福島県県北 保健福祉事 務所	県北地区 保健・ 福祉関係者	65	
3		研修会「支援者のための心のケア研修会」活動方法 の検討、支援者のストレス対処法をミーティング形 式で話し合う。講話「支援者支援の必要性と避難者 にかかわる際の留意点等講師・アドバイザー：日本 トラウマティックストレス学会前田先生	6月21日	福島県県北 保健福祉事 務所	飯舘村・川俣町 社会福祉協議会 生活支援員	5	
4		グループミーティング支援者の自由に 語れる場作り実施者：日本トラウマティック ストレス学会前田先生	6月21日	伊達市保健 センター	放射線不安の相 談援助を行う 伊達市職員	10	
5			8月1日	福島県県北保健 福祉事務所	浪江町保健師	3	
6		研修会講演とグループワーク「支援者 のための心のケア研修会」演題「終わ りの見えない不安：長期避難者に関わ ることの難しさ」グループワークで、 講演感想と質問をあげてもらい、アドバ イスをもらう。	8月2日	福島県県北 保健福祉事 務所	浪江町生活支援 相談員	33	
7		グループワーク支援者の自由に語れる 場作り実施者：日本トラウマティック ストレス学会 前田先生 大江先生	8月3日	伊達市保健 センター	伊達市災害担当 職員	10	
8		講演演題「心の健康づくり～見逃さない で、こころのサイン～」実施者：塩 田義人（県北方部センター） 県北保健 福祉事務所保健師	8月8日	福島県男女 共同参画セ ンター	安達広域健康を 守る夫人連盟	20	
9		研修会「支援者のための心のケア研修会」活動方法 の検討、支援者のストレス対処法をミーティング形 式で話し合う。アドバイザー：日本トラウマティック ストレス学会前田先生 大江先生	9月20日	福島県県北 保健福祉事 務所	飯舘村社会福祉 協議会 生活支援相談員	12	
10		研修会「支援者のための心のケア研修会」活動方法 の検討、支援者のストレス対処法をミーティング形 式で話し合う。アドバイザー：日本トラウマティック ストレス学会前田先生 大江先生	9月21日	福島県県北 保健福祉事 務所	飯舘村地域包括 支援センター	3	
11		研修会「ほっと一息の会」活動におけ る課題共有、解決の糸口を探る。アド バイザー：ふくしま心のケアセンター 顧問 大江先生	3月21日	飯舘村役場	飯舘村社会福祉 協議会 生活支援相談員	10	
12		双葉町	福島支所の職員に対するメンタルヘル ス事業	6月4～ 5日	双葉町福島 支所	双葉町職員	17
13	県中 方部 セン ター 1	郡山市 郡山市職員メンタルヘルス事業	10月29～ 30日	福祉センター	郡山市職員	37	
14			12月14日	福祉センター	郡山市職員	4	
15			2月12～ 13日	福祉センター	郡山市職員	24	
16			3月12日	福祉センター	郡山市職員	6	
17	葛尾村	葛尾村職員メンタルヘルス事業	2月20・ 25・26・28 3月4日	三春の里貝 山事務所	葛尾村職員	55	
18	会津 方部 セン ター 1	大熊町 健康相談	通年	会津若松市みどり公園仮設	大熊町住民	36	5回
19			通年	会津若松市城北仮設		132	10回
20			通年	会津若松市河東学園仮設		24	4回
21			通年	会津若松市金道仮設		6	1回
22			通年	会津若松市城前仮設		77	10回
23			通年	会津若松市亀公園仮設		58	11回
24			通年	会津若松市松長仮設		46	5回

	要請機関	内容	期日	会場	対象者	参加数	実施回数	
25	会津 方部 セン ター	健康相談	通年	会津若松市 長原仮設	大熊町住民	35	2回	
26		いきいき教室	3月13日	会津若松市 長原仮設		6	1回	
27		健康教室「作って食べてしゃべろう会」	8月23日	会津若松市 勤労青少年 ホーム		17	1回	
28		安眠カフェ	5/14 6/18 7/23	大熊サロン 「ゆっくりすっ べ」		5	3回	
29		自殺対策事業 『いきいき過ごせる 色』 ってなあに』	11月30日	会津若松市 長原仮設		20	1回	
30		自殺対策事業「ホッとひといきテイタ イム」	11月19日	大熊サロン 「ゆっくりすっ べ」		12	1回	
31		金山町	心のサポート事業「リフレッシュ体操」	11月22日	金山町老人 福祉センター	金山町住民	17	1回
32			心のサポート事業「ぐっすり眠れるす い眠・かい眠講座」	11月29日			51	1回
33			健康相談会	11月29日	金山町開発 センター		4	1回
34		檜葉町	リフレッシュ教室「ゆったりリズムでまっ たり一な」	3月13日	檜葉サポー トセンター	檜葉町職員 社協職員	16	1回
35	南会津町 保健福祉事務 所	南会津管内避難者交流会	3月27日	南会津町中 央公民館	南会津町居住の 被災町村住民	2	1回	
36	大熊町	大熊町健康調査協力	11月1日	会津若松市 河東保健セ ンター	大熊町住民	172	1回	
37			11月2日			189	1回	
38			11月3日	会津若松市 長原仮設		199	1回	
39			11月5日	会津若松市河東 保健センター		187	1回	
40			11月6日	郡山市会場		174	1回	
41	福島県	メンタルケア講習U30健康教育セミナー	9月7日	南相馬市合 同庁舎	相馬広域30歳前 行政職員	9		
42	相馬 方部 セン ター	NPO法人ほっ と悠	9月19日	南相馬市市 民情報交流 センター	ほっと悠スタッ フ	20		
43	南相馬市社会 福祉協議会	職員のメンタルヘルスと地域住民の心 の変化	1月23日	原町区福祉 会館	社協職員	135		
44	そうま広域シルバ ー人材センター	心のケアを含めた高齢者の健康につ いて	2月4日	相馬市はま なす館	シルバー人材セ ンター職員	70		
45	新地町	心の健康づくりについて	2月22日	新地町保健 センター	健康づくり推進 員	150		
46	相馬方部介護 保険事業所連絡会	心の健康を保つためのセルフケア	3月12日	相馬市はま なす館	連絡会会員	50		
47	い わ き 方 部 セ ン ター	広野町 常磐迎仮設ひろの絆づくり支援 員グループミーティング	8月30日	常磐迎応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(常磐)	6		
48			9月6日	四倉鬼越応 急仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(四倉)	7		
49			9月7日	中央台応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(中央台)	7		
50			10月3日	常磐迎応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(常磐)	5		
51			10月17日	中央台応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(中央台)	7		
52			11月8日	四倉鬼越応 急仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(四倉)	7		
53			11月14日	常磐迎応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(常磐)	5		
54			11月21日	中央台応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員	5		
55			12月5日	常磐迎応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(常磐)	5		
56			12月19日	中央台応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(中央台)	6		
57			1月9日	常磐迎応急 仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(常磐)	5		
58			1月10日	四倉鬼越応 急仮設住宅	ひろの絆づくり 支援員(四倉)	6		

		要請機関	内容	期日	会場	対象者	参加者数	実施回数
59	いわき 方部 センター	広野町	広野町中央台仮設ひろの絆づくり支援員グループミーティング	1月16日	中央台応急仮設住宅	ひろの絆づくり支援員(中央台)	7	
60			広野町常磐迎仮設ひろの絆づくり支援員グループミーティング	2月6日	常磐迎応急仮設住宅	ひろの絆づくり支援員(常磐)	4	
61			広野町四倉鬼越仮設ひろの絆づくり支援員グループミーティング	2月14日	四倉鬼越応急仮設住宅	ひろの絆づくり支援員(四倉)	6	
62			広野町中央台仮設ひろの絆づくり支援員グループミーティング	2月20日	中央台応急仮設住宅	ひろの絆づくり支援員(中央台)	7	
63			広野町常磐迎仮設ひろの絆づくり支援員グループミーティング	3月6日	常磐迎応急仮設住宅	ひろの絆づくり支援員(常磐)	3	
64			広野町中央台仮設ひろの絆づくり支援員グループミーティング	3月13日	中央台応急仮設住宅	ひろの絆づくり支援員(中央台)	—	
65			広野町四倉鬼越仮設ひろの絆づくり支援員グループミーティング	3月14日	四倉鬼越応急仮設住宅	ひろの絆づくり支援員(四倉)	—	
66			南相馬市	自殺予防ミニ講話	9/3~10/12	仮設住宅集会所サロン(32)	仮設入居者	382
67	南相馬市	かしまで集まっ会		鹿島保健センター		—	3	
68	南相馬市	かしまふきのとう	7月2日	鹿島		30		
69	南相馬市	ビーンズふくしま	12月10日	原町保健センター	市内在住の40代以下の引きこもりなどの方	—		
70	南相馬市 駐在	南相馬市	自由参加型サロン 鹿島	5/25,6/22,7/13,27,8/17,31,9/14,10/12,26,11/9,12/14,28,1/11,25,2/22,3/1,22	鹿島保健センター	市内在住者	330	16
71		南相馬市	自由参加型サロン 原町	5/23, 6/20, 7/18, 8/22,9/19,10/17,11/21,12/12, 1/7, 1/16, 2/20, 3/6	原町保健センター	市内在住者	382	13
72		南相馬市	自由参加型サロン ひばり	6/13, 27, 7/8, 22, 9/12, 26, 10/24, 11/28, 12/12, 1/7, 16, 2/20, 3/6	生涯学習センターひばり	市内在住者	301	13
73		南相馬市	自由参加型サロン ひがし	6/14, 28, 8/9, 23, 9/27, 10/11, 25, 11/8, 22, 12/13, 1/10, 24, 2/14, 28, 3/14	生涯学習センターひがし	市内在住者	267	15
74		南相馬市	自由参加型サロン 太田	5/31, 6/21, 8/2, 1/17	生涯学習センター太田	市内在住者	50	4
75		南相馬市	自由参加型サロン 大甕	10/9, 11/13, 12/11, 1/8, 2/12, 3/12	生涯学習センター大甕	市内在住者	54	6
76		南相馬市	自由参加型サロン 高平	9/5,10/3,11/7,12/5,1/9,2/6	生涯学習センター高平	市内在住者	52	6
77		南相馬市	自由参加型サロン 石神	8月7日	生涯学習センター石神	市内在住者	10	

語らいの場（サロン）の運営及び被災者自助グループの育成

		要請機関	テーマ	期日	会場	対象者	参加者 各会 人数 ～ 十 数人	実施 回数					
1	セ 県 北 方 部 1	県北保健福祉 事務所	集団活動（健康相談、軽体操、ゲーム）	H.24年度中	仮設応急住 宅集会所等	集団活動参加者		353 回					
2	セ 県 中 方 部	葛尾村	健康サロン				—						
3	県 南 方 部 セ ン タ ー 1	県南保健福祉 事務所	親子遊び	5月9日	県南保健福 祉事務所 (会議室)	避難している親 子	8						
4				5月23日			11						
5				6月13日			6						
6				6月27日			9						
7				7月11日			15						
8				7月25日			13						
9				8月8日			11						
10				8月29日			8						
11				9月11日			12						
12				9月25日			14						
13				10月11日			10						
14				10月25日			14						
15				11月14日			12						
16				11月28日			11						
17				12月12日			10						
18				12月26日			10						
19				1月10日			8						
20				1月24日			10						
21				2月14日			8						
22				2月28日			4						
23				3月13日			17						
24				3月27日			17						
25				県南保健福祉 事務所・矢吹 町				ゲーム、リラクゼーション、歌	4月5日	矢吹町保健 福祉センター	矢吹町に避難し ている方	—	
26								ゲーム、リフレッシュ体操	5月10日			9	
27	リフレッシュ体操、お口の健康	6月7日	7										
28	夏ばて予防と料理教室	7月19日	6										
29	県南方部セン ター		リフレッシュ体操	8月2日	矢吹町保健 福祉センター	矢吹町に避難し ている方	8						
30			お話し交流会	9月20日			5						
31			イベント交流会（ウォーキング講座・芋煮会）	10月31日	矢吹町大池 公園	避難者、被災市 町村関係者	54						
32			インフルエンザ対策、ゲーム	11月22日	矢吹町保健 福祉センター	矢吹町に避難し ている方	8						
33			クリスマスリース作成、話し合い	12月19日			7						
34			新年会、ゲーム、話し合い	1月10日			11						
35			寒さ対策、リフレッシュ体操	2月7日			10						
36				血圧について、健康料理実習	3月8日			9					

心のケアセンター活動記録誌

	要請機関	内容	期日	会場	対象者	参加者数	実施回数
37	白河市役所	レクリエーション、交流会	5月22日	中田仮設住宅 集会所	中田仮設、借り上げの避難者	4	
38		軽体操、交流会	7月24日			4	
39		茶話会、話し合い	9月18日			1	
40	双葉町、県南 保福事務所、 相談支援専門 職チーム	健康体操、ゲーム	5月22日	白河市郭内 仮設住宅 集会所	白河市に避難している方	9	
41			5月29日			11	
42			6月12日			10	
43			6月26日			11	
44		調理実習、熱中症予防講話	7月3日			16	
45		健康体操、脳卒中予防講話	7月10日			14	
46		県南 方部 セン ター	健康体操、レクリエーション			7月24日	白河市郭内 仮設住宅 集会所
47	7月31日			12			
48	軽体操、ゲーム、化粧の講話と実技		8月7日	12			
49	軽体操、ゲーム、		8月28日	18			
50	軽体操、ゲーム、化粧の講話と実技		9月4日	10			
51	軽体操、ゲーム、茶話会		9月25日	16			
52			10月2日	16			
53	軽体操、ゲーム、足関節講話		10月9日	15			
54	軽体操、ゲーム、		10月23日	14			
55	軽体操、脳梗塞予防講話		10月30日	14			
56	軽体操、ゲーム、茶話会		11月6日	15			
57			11月13日	19			
58	軽体操、ゲーム、話し合い		11月27日	15			
59	リンパマッサージ体操、話し合い		12月3日	15			
60	軽体操、クリスマス茶話会		12月25日	17			
61	足のマッサージ、茶話会		1月8日	15			
62	健康体操、ゲーム		1月15日	11			
63	健康体操、口腔体操		1月29日	9			
64	栄養の講話、お食事会		2月5日	11			
65	軽体操、ロコモティブシンドローム		2月12日	16			
66	健康体操、チューブ体操	2月26日	12				
67	健康体操、ゲーム	3月5日	14				
68		3月12日	13				
69		3月26日	13				

	要請機関	内容	期日	会場	対象者	参加数	実施回数		
70	県南 方部 セン ター	県南保健福祉 事務所、双葉 町	軽体操、話し合い	5月15日	白河市郭内 仮設住宅 集会所	白河市に避難し ている方	12		
71			軽体操、話し合い	6月19日			16		
72				7月17日			15		
73			レクリエーション、話し合い	8月21日			14		
74				9月18日			18		
75				10月16日			15		
76			リラクゼーション、話し合い	11月20日			18		
77				12月18日			17		
78	県南方部セン ター	健康体操、話し合い	7月5日	西郷村保健 福祉センター	県南地域に避難 している方	20			
79	西郷村社会福 祉協議会	講演、健康体操、自由交流	2月3日	白河市ホテル		86			
80	会津方部セン ター	榎葉町	サロンならば	通年	榎葉グルー プホーム	榎葉町住民	562	43回	
81		榎葉町	男の簡単クッキング	通年			67	11回	
82	会津保健福祉 事務所	避難者健康相談会	通年	そうそう絆サロ ン・ろくさい	喜多方市在住の 被災町村住民	53	16回		
83	相馬市	相馬市	サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	北飯淵仮設 住宅	仮設住宅住民	520	248 回 2,239 名	
84			サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	柚木仮設住 宅		690		
85			サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	刈敷田仮設 住宅		304		
86			サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	大野台1仮設 住宅		254		
87			サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	大野台6仮 設住宅		425		
88			サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	馬場野井戸端 長屋サロン		46		復興住宅住民
89			サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	広畑仮設住 宅	162	仮設住宅住民		94回 598 名
90			サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	作田仮設住 宅	54			
91	サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	新林仮設住 宅	108					
92	サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	雁小屋仮設 住宅	68					
93	サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	小川公園仮 設住宅	18					
94	サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	前田仮設住 宅	82					
95	サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	小川北原仮 設住宅	35					
96	サロン（健康教育・体操含む）	通年月1回	雀塚仮設住 宅	71					
97	相馬市	サロン（親子遊び・健康相談）	通年月 1～2回	相馬市保健 センター	一般住民	428	27回		
98	相双保健福祉事 務所・双葉郡	双葉郡子どもの運動サロン	2月9日	テクノアカ デミー浜	相双地区に避難して る双葉郡未就学児	—			
99	いわき 方部 セン ター	いわき市	心の健康講話：ストレス・睡眠について リラクゼーション	8月7日	新舞子ハイ ツ	いわき市民	21		
100			心の健康講話：ストレス・睡眠について リラクゼーション、個別相談	8月21日	ゆったり館		19		
101			心の健康講話：ストレス・睡眠について リラクゼーション	9月12日	新舞子ハイ ツ		41		
102			心の健康講話：ストレス・睡眠について リラクゼーション、体操、個別相談	9月26日			27		
103				10月17日	新舞子ハイ ツ		30		
104			心の健康講話：ストレス・睡眠について リラクゼーション	10月31日			39		
105				11月15日			20		

心のケアセンター活動記録誌

	要請機関	内容	期日	会場	対象者	参加者数	実施回数
106	いわき市	心の健康講話：ストレス・睡眠について リラクゼーション	11月29日	勿来の関荘	いわき市民	21	
107			12月27日	ゆったり館		21	
108			1月10日	勿来の関荘		24	
109			2月26日	ゆったり館		18	
110		心の健康講話。ストレスと睡眠について 絆のワーク	12月20日	小名浜公民館		10	
111	双葉町	心の健康講話：睡眠について リラクゼーション	6月12日	南台仮設	双葉町民	25	
112		心の健康講話：呼吸の話（そもそもリ ラックスとは） 呼吸法、歌体操	7月10日	南台仮設		18	
113		心の健康講話：ストレスとこころの変 化について 歌体操	11月28日	南台仮設		15	
114		心の健康講話：認知症について 歌体操	1月23日	南台仮設		15	
115	いわき 方 部 セ ン タ ー	心の健康講話：睡眠について 体操、リラクゼーション	7月19日	好間仮設 (2)	大熊町民	6	
116			7月19日	好間仮設 (1)		12	
117			7月20日	鹿島下矢田 仮設		13	
118			7月20日	渡辺町昼野 仮設		3	
119		心の健康講話：ストレスとうつにつ いて 歌体操	9月20日	好間仮設 (2)		5	
120			9月20日	好間仮設 (1)		14	
121			9月21日	鹿島下矢田 仮設		11	
122			9月21日	渡辺町昼野 仮設		5	
123	大熊町 (歯科サロン)	相双保健福祉事務所いわき出張所 歯科衛生士によるサロン活動補助 (血圧測定、運営準備) 仮設住宅住民への訪問活動 (町村合同)	5月17日	好間仮設 (2)	7		
124			5月17日	好間仮設 (1)	12		
125			5月18日	鹿島下矢田 仮設	12		
126			5月18日	渡辺町昼野 仮設	14		
127		相双保健福祉事務所いわき出張所 歯科衛生士によるサロン活動補助 (血圧測定、棒体操) 仮設住宅住民への訪問活動 (町村合同)	6月21日	好間仮設 (2)	6		
128			6月21日	好間仮設 (1)	15		
129			6月22日	鹿島下矢田 仮設	15		
130			6月22日	渡辺町昼野 仮設	5		
131		相双保健福祉事務所いわき出張所 歯科衛生士によるサロン活動補助	10月18日	好間仮設 (1)	21		
132			10月18日	好間仮設 (2)			

市町村への業務支援

No.	種別	内 容	講師・スタッフ			期日	会場	参加者数
			講師	ケアセンター	ケアセンター以外			
1	基幹センター	10ヶ月児健康相談会（南相馬市）	清山真琴			4月20日	鹿島保健センター	11
2	県北方部センター	平成24年度 福島市震災・原発事故後のこころのケア個別相談事業	県北方部センタースタッフ			通年	個別相談、同行訪問	4件
3		山木屋地区の避難者に対する訪問指導				11月20日～3月29日	借上・仮設住宅訪問	10戸
4		飯舘村健康調査				7月～8月上旬		—
5		市町村スタッフに同行した個別訪問相談（再掲）				通年	個別訪問	62件（56戸）
6		スーパーバイズ				通年		7件
7		支援関係者向け研修会、支援関係者向けメンタルヘルスケア（再掲）				通年		14回
8		健康支援活動連絡会				通年		27回
10		県中 方部 センター				子どもの心のケア事業における専門職派遣（福島県児童家庭課）	岩沢裕樹	
11	職員派遣（川内村）住民の家庭訪問					通年	郡山市内及び川内村	—
12	職員のメンタルヘルス（郡山市）					10月29～30日	郡山市総合福祉センター	47
13	葛尾村精神障がい者デイケア「ひだまり会」					通年		—
14	田村市「ゆめっこ教室」							—
15	葛尾村「健康サロン」							—
16	親子ふれあい教室							—
17	都路地区在宅者訪問関係者会議（田村市）		後藤弓子			8月30日	田村市都路行政局	—
18	葛尾村親子ふれあい教室		宮原俊也			8月10日	中妻公民館	—
19	三春町親子ふれあい教室		松島輝明			8月10日	三春町保健センター	—
20	県中保健福祉事務所親子ふれあい教室		後藤弓子、岩沢裕樹、松島輝明			10月4日	県中保健福祉事務所	—
21	葛尾村親子ふれあい教室		後藤弓子			12月14日	中妻公民館	—
22	三春町親子ふれあい教室		後藤弓子、宮原俊也			1月11日	三春町保健センター	—
23	葛尾村親子ふれあい教室		岩沢裕樹、松島輝明			1月18日	中妻公民館	—
24	県中保健福祉事務所親子ふれあい教室		相良サク子			3月14日	県中保健福祉事務所	—
			内 容	スタッフ			期日	会場
			講師	ケアセンター	ケアセンター以外			
25	県中 方部 センター	浅川町 講話	岩沢裕樹	6	4	3月2回	地域保健センター	29
26		石川町 1歳6ヶ月検診		2	2	4月1回	保健センター	32
27		葛尾村親子ふれあい教室		28	55	4月から翌3月まで月1回	中妻公民館	127
28		葛尾村健康サロン		45	57	4月4ヶ所、5月6ヶ所	旧中郷、過足、浮貝、狐田、里内、中妻等仮設集会所	139
29		葛尾村精神保健事業 デイケアひだまりの会		14	38	6月～翌3月まで月3回	中妻公民館、郡山美術館、貝山仮設集会所等	38
30		川内村ひとやすみの会		42	43	6月～翌3月まで月1回	若宮前仮設集会所	120
31		県中保福親子ふれあい教室		84	105	4月から翌3月まで月1回	県中保健福祉事務所	518
32		郡山市うつ病家族教室	真鍋博、松島輝明	4	5	10月に2回	郡山市総合福祉センター	11
33		郡山市社会福祉協議会茶話カフェろっこ		5	9	9月・10月各1回	郡山市総合福祉センター	62

心のケアセンター活動記録誌

	内 容	スタッフ			期日	会場	参加者数
		講師	ケアセンター	ケアセンター以外			
34	ペップキッズこおりやま		8	10	8月～翌1月まで月1回	ペップキッズこおりやま	69
35	田村市親子ふれあい教室		31	42	6月、7月、9月、11月、12月、翌1月	子育て支援センター	160
36	田村市常葉遊びの教室ゆめっこ教室		12	61	5月～翌3月まで毎月1回	常葉保健センター	218
37	田村市都路町 サロン		15	41	不定期6回	保健センター他	94
38	富岡町絆カフェ・健康相談		16	27	不定期に8回	絆カフェ富岡	20
39	富岡町健康サロン	宮原俊也	1	4	10月に1回	熊耳仮設集会所	5
40	富岡町ひとやすみの会		52	32	5月～翌3月まで毎月1回	大槻町北公民会館	61
41	平田村親子ふれあい教室		14	32	翌1月～3月月1回	保健センター	116
42	双葉町ひとやすみの会		137	81	4月から翌3月まで各会場月1回	若宮前仮設集会所、喜久田仮設集会所、日和田仮設集会所	237
43	三春町親子ふれあい教室		54	75	4月から翌3月まで月1回	子育て支援センター 保健センター	295
44	須賀川市受診援助		1	3	7月2日	県中保健福祉事務所	1
45	飯館村受診援助		2		7月13日	クリニック	1
46	小学校スクールカウンセラーへの挨拶(葛尾村)		2		7月13日	小学校	3
47	葛尾村受診援助		1		9月18日	病院	2
48	川内村受診援助		2		9月28日	病院	3
49	作業療法作品展(葛尾村)		3		10月12日	ショッピングモール	1
50	田村市都路町受診援助		2		1月25日	病院	1
51	就労施設見学(川内村)		2		2月27日	就労施設	2
52	職場見学(双葉町)		2	1	3月6日	施設	1
53	大熊町受診同行		1		3月15日	クリニック	2
54	ケース報告会		24		5月～翌3月まで毎月1回	富岡町役場	—
55			24			双葉町役場	—
56			20			川内村ゆふね等	—
57			22			葛尾村役場	—
58			24			田村市役所等	—
59			24			都路行政局	—
60			24			浪江町、飯館村、南相馬市には郵送にて報告	—
61		川内村支援関係打合せ		7			4月24日
62	富岡町ひとやすみの会について		2		5月2日	富岡町役場	1
63	双葉町メンタルヘルス事業打合せ		7		5月25日、6月4日、7月23日	双葉町役場	
64	田村市常葉遊びの教室ゆめっこ教室の打ち合わせ(田村市、保福、県中南部センター)		2		5月7日	田村市子育て支援センター	6
65	田村市常葉遊びの教室ゆめっこ教室の打ち合わせ(福島県心理士会、県中南部センター)		3		5月9日	若宮前仮設集会所	5
66	都路地区在宅者訪問関係者会議		6		5月から8月まで月1回開催	都路行政局	33

		内 容	スタッフ			期日	会場	参加者数
			講師	ケアセンター	ケアセンター以外			
67	県 中 方 部 セ ン タ ー	富岡町絆カフェ講話打合せ		2		5月30日	絆カフェ富岡	6
68		田村市保健課職員との情報交換		1		7月24日	田村市役所	—
69		田村市親子ふれあい教室打合せ		1		9月10日	田村市役所	—
70		郡山市役所職員への講話打合せ		2		9月19日	県中方部センター	—
71		郡山市精神障がい者家族支援事業打合せ		6		9月12日、9月18日、9月21日	郡山市保健所	—
72		葛尾村支援者支援打合せ		4		9月27日	葛尾村役場	—
73		双葉町関係者会議		5		10月16日	双葉町役場	14
74		双葉社協との打合せ		2		11月21日	若宮前仮設集会所	5
75		郡山市メンタルヘルス事業打合せ		6		10月19日、11月8日、12月13日	県中方部センター	4
76		平田村親子ふれあい教室打合せ		3		11月5日	県中保健福祉事務所	10
77		葛尾村メンタルヘルス事業打合せ		5		11月21日、2月21日	葛尾村役場	2
78		葛尾村精神保健事業デイケアひだまりの会の打ち合わせ		2		1月15日	葛尾村役場	1
79		双葉町就労支援に関する打合せ		2		1月31日	相談事業所	2
80		浅川町うつ病予防講話打合せ		2		2月14日	浅川町保健センター	5
81		富岡町健康サロン打合せ		4		2月28日、3月25日	おたがいさまセンター	8
82		郡山市メンタルヘルス事業の報告(郡山市役所担当者へ)		3		2月19日	県中方部センター	1
83		葛尾村メンタルヘルス事業の報告		2		3月13日	葛尾村役場	1
			内容	講師・スタッフ		期日	会場	参加者数
84	会 津 方 部 セ ン タ ー	金山町心のサポート連絡会設立会議			6月29日	金山町役場	9	
85		第2回金山町心のサポート事業連絡会			9月13日	金山町役場	—	
86		豪雨災害被災者こころのサポート事業支援(金山町)			通年		—	
87		心の健康調査(大熊町)			11月1～6日	会津若松市河東保健センター	—	
88		金山町心のサポート事業健康調査(金山町)			10月1～31日		152	
89		第3回金山町心のサポート事業連絡会			11月7日	会津保健福祉事務所	—	
90		豪雨災害被災者等に対する支援事業(金山町)			11月22日	金山町本名公民館	—	
91					11月29日	金山町老人福祉センター	9	
92					11月29日	金山町開発センター	7	
93					12月5日	金山町横田出張所		
94	第4回金山町心のサポート事業連絡会			2月25日	会津保健福祉事務所			
95	相 馬 方 部 セ ン タ ー	南相馬市なかよし広場	相馬方部職員全員		8月～3月26回	鹿島・原町保健センター	10	
96		南相馬市すくすく相談会	羽田雄祐		8月～3月5回	鹿島	1	
97		南相馬市巡回相談会	羽田雄祐		10月24日	南相馬市内幼稚園・保育園	1	
98						11月1日		1
99		南相馬市こころの継続訪問	スタッフ全員		2月	南相馬市		
100	新地町仮設集宅等健康調査	相馬方部職員全員		7月・8月	新地	584 (対象者)		
101	せい な き 方 部 セ ン タ ー	相双地域子ども遊びの教室 (実施機関：相双保健福祉事務所いわき出張所)	浅山耕介		7月23日	いわき市総合保健福祉センター	幼児1名 その家族2名	

心のケアセンター活動記録誌

	内 容	講師・スタッフ	期日	会場	参加者数	
102	相双地域子ども遊びの教室 (実施機関：相双保健福祉事務所いわき出張所)	浅山耕介、裊岩弘起、石塚幸作	11月26日	いわき市総合保健福祉センター	幼児4名 保護者4名	
103		浅山耕介	12月19日		幼児2名 保護者2名	
104		浅山耕介、石塚幸作	1月18日		乳幼児5名 保護者4名	
105		浅山耕介	2月15日		無し(当日キャンセル)	
106	借上住宅住民対象小名浜交流サロン (実施主体：相双保健福祉事務所いわき出張所) (連携機関：避難元市町村・いわき市・各市町村社会福祉協議会・各市町村地域包括支援センター・NPO法人等)	大津拓直	9月4日	ショッピングセンター・リスポ内	富岡町住民27名	
107		大津拓直	9月11日		双葉町・大熊町住民38名	
108		鈴木恵美子	9月18日		広野町、川内村住民3名	
109		大津拓直	9月25日		南相馬市、浪江町、葛尾村住民24名	
110		大津拓直	10月2日		富岡町住民	
111		大津拓直、東條仁美	10月9日		双葉町、大熊町住民	
112		裊岩弘起、鈴木恵美子	10月23日		南相馬市、浪江町、葛尾村住民	
113	平成24年度大熊町総合健診補助 内容：町総合健診の際実施する町民の心の健康調査票の受付及び聞き取り作業	東條仁美	10月27日	好間パークセンター	大熊町住民135名	
114		東條仁美、鈴木恵美子	10月29日	いわき市中央台公民館	大熊町住民180名	
115		東條仁美	10月30日	好間町・大熊町いわき連絡事務所	大熊町住民203名	
116	い わ き 借上住宅住民対象小名浜交流サロン	浅山耕介	11月13日	ショッピングセンター・リスポ内	双葉町、大熊町住民	
117		本田順一	11月20日		広野町、川内村住民	
118		裊岩弘起	11月27日		南相馬市、浪江町、葛尾村住民	
119		本田順一	1月8日		双葉町、大熊町住民	
120	方 部 セ ン タ ー 相双保健福祉事務所いわき出張所主催健康サロン活動補助	鈴木恵美子	2月7日	大熊町好間仮設(2)	大熊町住民	
122		借上住宅住民対象小名浜交流サロン	本田順一	2月12日	ショッピングセンター・リスポ内	双葉町、大熊町住民
123			本田順一	2月19日	ショッピングセンター・リスポ内	広野町、川内村住民
124		借上住宅住民対象小名浜交流サロン	本田順一	3月5日	ショッピングセンター・リスポ内	富岡町住民7名
125		相双保健福祉事務所いわき出張所主催健康サロン活動補助	鈴木恵美子	3月8日	—	8名
126		借上住宅住民対象小名浜交流サロン	本田順一	3月12日	ショッピングセンター・リスポ内	双葉町、大熊町住民9名
127		櫛葉町ケア会議		8月9日	サポートセンター ならば	9
128	石塚幸作、田崎昭彦		8月23日	9		
129			8月30日	—		
130	石塚幸作、田崎昭彦		9月6日	7		
131	石塚幸作		9月13日	6		
132			9月20日	11		
133	石塚幸作、田崎昭彦		9月27日	10		
134			10月4日	11		
135	杉田晴紀、石塚幸作		10月11日	10		
136	石塚幸作、田崎昭彦		10月18日	9		
137	石塚幸作		11月1日	6		
138	石塚幸作、田崎昭彦	11月15日	9			

		内 容	講師・スタッフ	期日	会場	参加者数
139	いわき 方部 センター	榎葉町ケア会議	石塚幸作、田崎昭彦	12月6日	サポートセンター ならば	10
140				12月13日		6
141			石塚幸作	1月10日		9
142				1月31日		9
143			石塚幸作、田崎昭彦	2月14日		9
145				2月28日		9
146				3月14日		12
147	南 相 馬 市 駐 在	4ヶ月児健診	清山真琴	5/15, 6/19,8/7, 9/18,10/16,11/ 13,12/18,1/15,2 /12,3/5 (10回)	鹿島保健センター	156
148		10ヶ月相談会	清山真琴	5/18,6/22,7/20, 8/10,9/21,10/19, 11/16,12/21,1/ 18,2/15,3/8 (11 回)		158
149		1.6歳児	清山真琴	5/16,6/20,7/18, 8/8,9/19,10/17, 1/16,2/13,3/6 (9回)		139
150		3歳児	清山真琴	5/17,6/21,7/19, 8/9,9/20,10/18, 11/15,12/20,1/ 17,2/14,3/7 (11 回)		228
151		すくすく教室	清山真琴	6/22,7/20,8/10, 9/21,10/19,11/ 16,12/21,1/18,2 /15,3/8 (10回)		40
152		なかよし広場	清山真琴	6/5,12,19,26,7/3, 10,17,24,8/7,28, 9/4,11,18,25,10/ 2,9,16,23,11/6, 20,27,12/4,11,18, 25,1/8,15,22,2/ 12,19,26,3/5,12, 19 (34回)		400
153		リトミック教室	清山真琴	8/1,10/3,11/7,1 /9,2/6,3/13 (6 回)		原町保健センター
154	幼稚園・保育園巡回相談会支援	清山真琴	その他のシート に記載 (24回)	市内の13カ所の 幼稚園・保育園	—	

関係機関との連絡会

		内容	期日	会場	参加者数	実施回数
1	基 幹 セ ン タ ー	第21回心の健康度専門員会	3月22日	福島県立医科大学	16	
2		第22回心の健康度専門員会	3月29日	福島県立医科大学	16	
3		第23回心の健康度専門員会	4月12日	福島県立医科大学	19	
4		第26回心の健康度専門員会	4月26日	福島県立医科大学	22	
5		第1回メンタルヘルス委員会（郡山市医師会）	5月31日	郡山市医療介護病院	14	
6		第30回心の健康度専門員会	6月21日	福島県立医科大学	18	
7		第31回心の健康度専門員会	6月28日	福島県立医科大学	17	
8		第33回心の健康度専門員会	7月23日	福島県立医科大学	24	
9		第34回心の健康度専門員会	7月30日	福島県立医科大学	19	
10		第36回心の健康度専門員会	8月20日	福島県立医科大学	18	
11		第38回心の健康度専門員会	9月3日	福島県立医科大学	20	
12		第39回心の健康度専門員会	9月10日	福島県立医科大学	19	
13		第40回心の健康度専門員会	9月24日	福島県立医科大学	23	
14		第43回心の健康度専門員会	10月22日	福島県立医科大学	23	
15		第44回心の健康度専門員会	10月29日	福島県立医科大学	23	
16		第45回心の健康度専門員会	11月5日	福島県立医科大学	21	
17		第47回心の健康度専門員会	11月26日	福島県立医科大学	23	
18		第48回心の健康度専門員会	12月3日	福島県立医科大学	18	
19		第49回心の健康度専門員会	12月17日	福島県立医科大学	25	
20		第50回心の健康度専門員会	1月7日	福島県立医科大学	22	
21		こころの健康度・生活習慣に関する調査に係る意見交換会	1月17日	郡山ユラックス熱海第3会議室	43	
22		第51回心の健康度専門員会	1月21日	福島県立医科大学	20	
23		第52回心の健康度専門員会	1月28日	福島県立医科大学	23	
24		第53回心の健康度専門員会	2月4日	福島県立医科大学	23	
25		第54回心の健康度専門員会	2月18日	福島県立医科大学	25	
26		第55回心の健康度専門員会	3月4日	福島県立医科大学	23	
27		第56回心の健康度専門員会	3月25日	福島県立医科大学	26	
28	県 北 方 部 セ ン タ ー	陸上自衛隊福島駐屯地業務衛生課 社会資源情報提供	6月5日	県北保健福祉事務所	1	
29		（機関訪問）福島市健康推進課 当センターの紹介、ニーズ確認	6月15日	福島市保健福祉センター	2	
30		平成24年度県北保健福祉事務所管内市町村精神保健福祉担当者連絡会	7月26日	県北保健福祉事務所	1	
31		コーヒータイム（就労継続支援B型事業所）健康相談会 ミーティング	10月16日	精神保健福祉センター	4	
32		（機関訪問）本宮市、国見町 当センターの紹介、ニーズ確認	11月8日	本宮市（元いきいき応援プラザえぼか）、国見観月台文化センター	2	
33		（機関訪問）二本松市、大玉村、富岡町役場大玉出張所	11月16日	安達保健福祉センター、大玉村役場	2	
34		方部連絡調整会議	12月26日	精神保健福祉センター	5	
35		県北保健福祉事務所と25年度事業の内合わせ	3月15日	県北保健福祉事務所	1	

		内容	期日	会場	参加者数	実施回数	
36	県 中 方 部 セ ン タ ー	福島県精神障がい者アウトリーチ推進事業第1回事業 評価検討委員会（あさかホスピタル）	6月27日	あさかホスピタル			
37		福島県精神障がい者アウトリーチ推進事業第4回事業 評価検討委員会（あさかホスピタル）	8月30日	あさかホスピタル			
38		福島県精神障がい者アウトリーチ推進事業事業評価検 討委員会（あさかホスピタル）	9月20日	あさかホスピタル			
39		第1回メンタルヘルス委員会（郡山市医師会）※	5月31日	郡山市医療介護病院	14		
40	県 南 方 部 セ ン タ ー	西郷村避難者支援の話し合い、情報交換会（西郷村、 社協、県南保福、心のケアセンター県南）	5月21日	西郷村保健福祉セン ター	7		
41		西郷村避難者支援の話し合い、情報交換会（西郷村、 社協、県南保福、心のケアセンター県南）	6月21日	—	5		
42		白河市避難者支援関係者情報交換会（白河市、白河市 社協、県南保福、心のケアセンター県南）	9月6日	県南保健福祉事務所	9		
43		ハローワーク白河との相談会打ち合わせ（ハローワーク 白河、心のケアセンター）	9月12日	ハローワーク白河	4		
44		仮設住宅における臨床心理士による集団ミーティング について話し合い	9月19日	県南保健福祉事務所	5		
45		西郷村避難者支援の話し合い、情報交換会（西郷村、 社協、県南保福、心のケアセンター県南）	9月19日	西郷村保健福祉セン ター	6		
46		ハローワーク白河との相談会打ち合わせ（ハローワーク 白河、心のケアセンター）	10月29日	県南方部センター	3		
47		ハローワーク白河との相談会打ち合わせ（ハローワーク 白河、心のケアセンター）	12月5日	県南方部センター	4		
48		白河市避難者支援関係者情報交換会（白河市、白河市 社協、心のケアセンター県南）	12月10日	県南保健福祉事務所	5		
49		双葉町避難者支援職員（県南保福、社協、民生委員、 心のケアセンター）情報交換会	12月25日	白河市郭内仮設社協 事務所	8		
50	ハローワーク白河との相談会打ち合わせ（ハローワーク 白河、心のケアセンター）	1月9日	県南方部センター	4			
51	白河市避難者支援関係者情報交換会（白河市、白河市 社協、心のケアセンター県南）	1月28日	県南方部センター	4			
52	矢吹町健康教室の運営検討会（矢吹町、社協、県南保 福、矢吹病院、会田病院、心のケアセンター）	2月7日	矢吹町社会福祉協議 会	9			
53	矢吹町健康教室の運営検討会（矢吹町、社協、県南保 福、矢吹病院、会田病院、心のケアセンター）	2月27日	—	6			
54	双葉町避難者支援に関する打合せ（県南保福、社協、 民生委員、心のケアセンター）情報交換会	3月26日	県南保健福祉事務所	12			
55	会 津 方 部 セ ン タ ー	保健福祉事務所合同ミーティング	通年	会津保健福祉事務所	—	44	
56		障害者支援チームミーティング	通年	—	29	4	
57		大熊町LSAミーティング	通年	会津若松市社会福祉 協議会	316	33	
58		檜葉ケア会議	通年	檜葉グループホーム	17	17	
59		相談支援専門職チーム調整会議	通年	竹田総合病院こころ の医療センター	7	7回	
60	相 馬 方 部 セ ン タ ー	相馬フォロワーチーム会議	7月30日	こころのケアセンター なごみ			
61			12月3日	こころのケアセンター なごみ			
62			2月4日	こころのケアセンター なごみ			
63		相馬市役所	6月8日	相馬市役所			
64		相馬市応急仮設住宅PTSD対策情報交換会	7月25日	—			
65			10月24日	—	その後		
66		南 相 馬 市 支 援 者 会 議	南相馬市支援者会議	4月13日	南相馬市原町保健セ ンター		
67				8月6日	—		
68	9月			—			
69	10月1日			—			
70	12月3日			—			
71		2月4日	—				

心のケアセンター活動記録誌

		内容	期日	会場	参加者数	実施回数
72	相馬 方 部 セ ン タ ー	新地町支援者会議	4月5日	新地町保健センター		
73			2月13日			
74			3月13日			
75		相馬市支援者会議	6月6日	相馬市保健センター		
76		相馬市自立支援協議会	11月1日	相馬市はまなす館		
77			11月30日			
78			1月21日			
79		地域移行連絡協議会	2月21日	テクノアカデミー浜		
80		相双地域被災者健康支援活動連絡会	6月26日	相双保健福祉事務所		
81		ゆ う ゆ う ク ラ ブ		4月19日	ゆうゆうクラブ	
82	5月17日					
83	6月21日					
84	7月19日					
85	9月20日					
86	10月18日					
87	11月15日					
88	12月20日					
89	1月17日					
90	2月21日					
91	国立精研 心のケアセンターの活動等に関する連絡会議	1月18日	ふくしま心のケアセンター			
92	い わ き 方 部 セ ン タ ー	相双保健福祉事務所いわき市駐在会議 参加者：相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	4月11日	—	8名 (いわき方部)	
93		仮設住宅調査打ち合わせ 参加者：相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	4月16日	—	9名 (いわき方部)	
94		大熊町被災者健康調査支援打ち合わせ会 参加者：大熊町保健センター、大熊町地域包括支援センター、大熊町社会福祉協議会いわき連絡所、相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	4月19日	大熊町好間第1仮設住宅集会場	13	
95		いわきこどものこころのケア連絡会～主催：国立精神・神経医療研究センター内いわきこどものこころのケア連絡会 事務局	4月22日	いわき市総合保健福祉センター	—	
96		相双保健福祉事務所いわき市駐在会議 参加者：相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	4月27日	—	7名 (いわき方部)	
97		浪江町・相双保健福祉事務所いわき市駐在との打ち合わせ 参加者：浪江町、相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	5月7日	いわき合同庁舎南分庁舎3階小会議室	12	
98		双葉町被災者健康調査支援打ち合わせ会 参加者：双葉町役場、双葉町社会福祉協議会、双葉町地域包括支援センター、相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	5月9日	いわき合同庁舎南分庁舎3階小会議室	12	
99		相双保健福祉事務所いわき市駐在会議 参加者：相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	5月11日	—	9名 (いわき方部)	
100		富岡町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：富岡町役場、富岡町社会福祉協議会、相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	5月14日	いわき合同庁舎南分庁舎3階小会議室	12	
101		川内村被災者健康調査支援打ち合わせ会 参加者：川内村役場、相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	5月15日	川内村保健福祉医療複合施設「ゆふね」	10	
102	いわき市打ち合わせ 参加者：いわき市、基幹センター、いわき方部センター	5月16日	—	7		
103	大熊町打ち合わせ 参加者：大熊町、いわき方部センター	5月17日	—	2名 (いわき方部センター)		
104	活動内容報告、情報・意見交換会 主催：京都文教大学臨床心理学部 川畑直人教授	5月18日	いわき市総合保健福祉センター合同庁舎	—		

	内容	期日	会場	参加者数	実施回数
105	希望の杜福祉会調整打ち合わせ	5月24日	—	2名(いわき 方部センター)	
106	相双保健福祉事務所いわき市駐在会議 参加者：相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	5月25日	—	6名(いわき 方部センター)	
107	いわき市・ふくしま心のケアセンター打ち合わせ会 参加者：いわき市、福島県精神保健センター、基幹センター、いわき方部センター	5月30日	いわき市総合保健福祉センター	10	
108	相談支援専門職チーム会議 主催：福島県仮設住宅等被災高齢者等生活支援のための相談支援専門職チーム派遣事業	5月31日	福島労災病院リハ科 カンファレンス室	17	
109	相双保健福祉事務所いわき市駐在会議 参加者：相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	6月1日	—	8名(いわき 方部センター)	
110	広野町被災者健康調査支援打ち合わせ会 参加者：広野町役場、相双保健福祉事務所いわき市駐在、大野病院、いわき方部センター	6月4日	いわき合同庁舎南分 庁舎2階会議室	10	
111	3.11被災者を支援するいわき連絡協議会・打ち合わせ 内容：3.11被災者を支援するいわき連絡協議会の結成について 主催：3.11被災者を支援するいわき連絡協議会	6月6日	いわき合同庁舎南分 庁舎3階小会議室	—	
112	希望の杜福祉会連携に関する打ち合わせ	6月7日	—	2名(いわき 方部センター)	
113	相双保健福祉事務所いわき市駐在会議 参加者：相双保健福祉事務所いわき市駐在、いわき方部センター	6月8日	—	9名(い わき方部)	
114	楡葉町被災者健康調査支援打ち合わせ会 参加者：楡葉町役場、相双保健福祉事務所いわき市駐在、大野病院、いわき方部センター	6月13日	楡葉町出張所(いわ き明星大学学生会館)	13	
115	楡葉町被災者健康調査支援打ち合わせ会 参加者：楡葉町役場、相双保健福祉事務所いわき出張所、ふくしま心のケアセンターいわき方部センター	6月19日	楡葉町役場(いわき 明星大学会館内)	12	
116	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	6月21日	—	1名(い わき方部)	
117	希望の杜福祉会打ち合わせ	6月25日	—	3名(いわき 方部センター)	
118	広野町打ち合わせ	6月28日	—	2名(いわき 方部センター)	
119	いわき市HCとの打ち合わせ	7月4日	—	1名(いわき 方部センター)	
120	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	7月6日	—	1名(いわき 方部センター)	
121	広野町生活支援相談員との打ち合わせ	7月9日	広野町湯本出張所	11	
122	いわき市HCとサロン活動に関する打ち合わせ	7月9日	いわき方部センター	—	
123	大熊町被災者健康調査支援打ち合わせ会 参加者：大熊町保健センター、相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	7月11日	いわき合同庁舎南分 庁舎3階小会議室	9	
124	広野町支援打ち合わせ会 参加者：広野町町民課町民保健グループ、広野町保健師、相双保健福祉事務所いわき出張所、大野病院、いわき方部センター	7月11日	いわき合同庁舎南分 庁舎3階小会議室	8	
125	相双保健福祉事務所いわき出張所打ち合わせ	7月13日	—	—	
126	希望の杜福祉会打ち合わせ 参加者：希望の杜福祉会、相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	7月25日	いわき合同庁舎	8	
127	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	7月27日	—	1名(いわき 方部センター)	
128	活動報告、情報・意見交換会 主催：特定非営利活動法人シャブラニール	7月31日	いわき方部センター	5	
129	浪江町被災者健康調査支援打ち合わせ会 参加者：浪江町役場、相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	7月31日	いわき合同庁舎南分 庁舎3階小会議室	8	
130	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	8月3日	—	1名(いわき 方部センター)	
131	大熊町打ち合わせ	8月6日	—	—	
132	活動内容報告、情報・意見交換会 主催：日本赤十字社 大森赤十字病院 内木美恵看護副部長	8月7日	いわき方部センター	1名(いわき 方部センター)	
133	第1回いわき心のケア連絡会 主催：KIPP「花届け人・京都」(代表 川畑直人教授)	8月9日	いわき明星大学	11	
134	大熊町被災者健康調査支援打ち合わせ会参加者：大熊町保健センター、相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	8月10日	相双保健福祉事務所 いわき出張所相談室	7	
135	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	8月10日	—	1名(いわき 方部センター)	
136	相双保健福祉事務所いわき出張所との打ち合わせ	8月10日	—	—	

	内容	期日	会場	参加者数	実施回数
137	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	8月17日	—	1名(いわき 方部センター)	
138	広野町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：広野町役場、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	8月21日	広野町湯本出張所	8	
139	相双保健福祉事務所いわき出張所との打ち合わせ	8月24日	—	-	
140	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	8月31日	—	1名(いわき 方部センター)	
141	希望の杜福祉会打ち合わせ 参加者：希望の杜福祉会、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	9月3日	いわき合同庁舎	9	
142	活動内容報告、情報・意見交換会 主催：いわき明星 大学 人文学部 窪田文子教授	9月5日	いわき方部センター	—	
143	第2回いわき心のケア連絡会 主催：KIPP「花届け人・ 京都」	9月5日	いわき産業会館	8	
144	相双保健福祉事務所保健師との打ち合わせ	9月7日	—	1名(いわき 方部センター)	
145	仮設住宅健康調査オリエンテーション 参加者：相双 保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	9月12日	—	—	
146	活動内容報告、情報・意見交換会 主催：甲南女子大 学 看護リハビリテーション学部 瀬藤乃理子准教授	9月16日	舞子浜病院	—	
147	第2回被災者支援円卓会議 主催：3.11被災者を支 援するいわき連絡協議会	9月24日	中央台公民館	23団体	
148	楡葉町アルコール関連問題打ち合わせ 主催：楡葉町	9月25日	楡葉町出張所	7	
149	広野町打ち合わせ	9月26日	—	1名(いわき 方部センター)	
150	相双保健福祉事務所いわき出張所との打ち合わせ	9月28日	—	3名(いわき 方部センター)	
151	希望の杜福祉会打ち合わせ 参加者：希望の杜福祉会、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	10月1日	相双保健福祉事務所 いわき出張所	7	
152	浪江町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：浪江町役場、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	10月2日	いわき方部センター	10	
153	相双保健福祉事務所いわき出張所派遣保健師との打ち 合わせ	10月3日	—	2名(いわき 方部センター)	
154	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	10月5日	—	1名(いわき 方部センター)	
155	富岡町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：富岡町役場、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	10月18日	いわき合同庁舎南分 庁舎2階小会議室	12	
156	希望の杜福祉会打ち合わせ 参加者：希望の杜福祉会、 いわき方部センター	10月25日	いわき方部センター	4	
157	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	10月26日	—	1名(いわき 方部センター)	
158	大熊町総合健診打ち合わせ 参加者：大熊町保健師・看護 師、相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	10月26日	大熊町いわき連絡事 務所2階会議室	7	
159	いわき市小名浜交流サロン打ち合わせ 参加者：小名 浜地域包括支援センター、いわき方部センター	10月26日	いわき市小名浜支所 仮設分庁舎内	3	
160	南相馬市被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：南相 馬市健康づくり課、相双保健福祉事務所いわき出張所、 いわき方部センター	10月30日	南相馬市原町保健セ ンター	7	
161	第3回いわき心のケア連絡会 主催：KIPP「花届け人・ 京都」	11月1日	いわき明星大学	7	
162	希望の杜福祉会打ち合わせ 参加者：希望の杜福祉会、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	11月5日	相双保健福祉事務所 いわき出張所	6	
163	富岡町生活復興支援センターいわき平交流サロン打ち合 わせ 参加者：富岡町平交流サロン、いわき方部センター	11月16日	富岡町平交流サロン	5	
164	浪江町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：浪江町役場、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	11月29日	相双保健福祉事務所 いわき出張所相談室	10	
165	大熊町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：大熊町 保健センター、相双保健福祉事務所いわき出張所、い わき方部センター	11月30日	相双保健福祉事務所 いわき出張所相談室	9	
166	希望の杜福祉会との打ち合わせ	12月3日	—	1名(いわき 方部センター)	
167	いわき市保健所打ち合わせ 参加者：いわき市保健所、 いわき方部センター	12月10日	いわき市総合保健福 祉センター	5	
168	相双保健福祉事務所いわき出張所保健師との打ち合わせ	1月7日	相双保健福祉事務所 いわき出張所相談室	11	
169	相双保健福祉事務所いわき出張所新任保健師オリエン テーション	1月10日	—	2名(いわき 方部センター)	
170	特定非営利活動法人3.11被災者を支援するいわき連絡 協議会設立総会 主催：3.11被災者を支援するいわき 連絡協議会	1月22日	いわき市中央台公民 館	10名他 正会 員、賛助会員 団体等	

		内容	期日	会場	参加者数	実施回数	
171	い わ き 方 部 セ ン タ ー	広野町・ひろの絆づくり支援員グループミーティング 経過報告会 参加者：広野町役場、相双保健福祉事務 所いわき出張所、いわき方部センター	1月23日	広野町保健センター	3		
172		浜児童相談所職員との連絡調整 参加者：福島県浜児 童相談所、いわき方部センター	2月1日	いわき方部センター	4		
173		相双保健福祉事務所いわき出張所・基幹センターによ る話し合い 参加者：相双保健福祉事務所いわき出張 所、基幹センター、いわき方部センター	2月1日	相双保健福祉事務所 いわき出張所相談室	8		
174		希望の杜福祉会打ち合わせ 参加者：希望の杜福祉会、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	2月8日	相双保健福祉事務所 いわき出張所	7		
175		相双保健福祉事務所いわき出張所保健師ミーティング 参加者：相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方 部センター	2月14日	相双保健福祉事務所 いわき出張所相談室	9		
176		第4回被災者支援円卓会議 主催：3.11被災者を支 援するいわき連絡協議会	2月18日	いわき市文化センター	22		
177		浪江町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：浪江町役場、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	2月21日	いわき方部センター	9		
178		川内村被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：川内村役場、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	2月26日	川内村保健福祉医療 複合施設「ゆふね」	8		
179		南相馬市被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：南相 馬市原町保健センター、相双保健福祉事務所いわき出 張所、いわき方部センター	2月27日	南相馬市原町保健セ ンター	8		
180		平成24年度第2回相双地域被災者健康支援活動連絡会	2月27日	福島県相双保健福祉 事務所	21		
181		第5回いわき心のケア連絡会 主催：KIPP「花居け人・ 京都」	3月7日	グランパークホテル エクセルいわき	8		
182		第5回大熊町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者： 大熊町役場保健福祉センター、相双保健福祉事務所い わき出張所、いわき方部センター	3月15日	いわき方部センター	10		
183		富岡町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：富岡町役場、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	3月18日	相双保健福祉事務所 いわき出張所相談室	8		
184		希望の杜福祉会打ち合わせ	3月22日	—	2名 (いわき 方部センター)		
185		広野町被災者健康支援打ち合わせ会 参加者：広野町役場、 相双保健福祉事務所いわき出張所、いわき方部センター	3月22日	広野町保健センター	8		
186		南 相 馬 市 駐 在	被災者健康支援関係者カンファレンス	1回	原町保健センター	—	
187			相馬広域こころのケアセンターなごみ主催の事例検討 会	2回	なごみ鹿島事務所	—	
188			保健師・看護師・駐在スタッフ合同ケースカンファレ ンス	2回	原町保健センター	—	
189	鹿島社協主催事例検討会		7月1日	デイサービスひまわ り	—		
190	加 須 市 駐 在	緘黙児への対応についてCPと打合せ (愛泉園)	5月23日	愛泉園	3		
191		ボランティアミーティング (避難所で活動するボランティア団体との打合せ)	毎週(火)	避難所内	5~8		
192		町民健康調査について加須保健所と打合せ	6月4日	避難所内	5~8		
193		町民健康調査について加須保健所と打合せ	6月11日	避難所内	5~8		
194		町民健康調査について加須保健所と打合せ	6月25日	避難所内	5~8		
195		町民健康調査について加須保健所と打合せ	7月18日	避難所内	5~8		
196		町民健康調査について加須保健所と打合せ	8月28日	避難所内	5~8		
197		職員健康調査について加須保健所と打合せ (面接日程 について)	11月19日	避難所内	5~8		
198		自閉症児への対応についてCPと打合せ (愛泉園)	1月29日	避難所内	2		
199		CBGTについて加須保健所と打合せ	3月12日	加須保健所	3		
200		CBGTについて加須保健センターと打合せ	3月14日	加須保健センター	2		
201	県 庁 駐 在	福島県心のケア庁内連絡会議設置準備会議 (第1回庁 内連絡会議)	4月24日	県庁西庁舎3階301 会議室	7		
202		第2回 福島県心のケア庁内連絡会議	5月22日	県庁西庁舎3階301 会議室	24		
203		第3回 福島県心のケア庁内連絡会議	6月15日	県庁西庁舎3階301 会議室	8		
204		第4回 福島県心のケア庁内連絡会議	2月5日	県庁西庁舎3階301 会議室	12		

その他

		要請機関	テーマ	講師・スタッフ	期日	会場	対象者	実施回数	受講者数	
1	県中 方部 セ ン タ ー	福島県中保健所	緊急性の高い精神疾患患者の通報や相談等の支援に係る情報交換会	—	2月26日	県中保健福祉所	警察・精神科医療機関、郡山市保健所他		—	
2			事業計画、活動内容についての内合わせ	2	6月11日	県中保健福祉事務所	—		—	
3			小学校スクールカウンセラー挨拶	—	7月13日	小学校	葛尾村支援		5	
4			相談場所貸与の交渉	2	3月28日	郡山市保健所	—		4	
5	県南 方部 セ ン タ ー	白河公共職業安定所	健康チェック及び浜っこサロン	松本貴智、山部千賀子	8月22日	ハローワーク白河	ハローワーク白河利用者	1	31	
6				〃	10月4日	〃	〃	〃	1	19
7				山部千賀子、大野知可、武藤久美子	11月2日	〃	〃	〃	1	10
8				〃	12月5日	〃	〃	〃	1	14
9				大野知可、武藤久美子、渡辺広美	1月16日	〃	〃	〃	1	7
10				山部千賀子、大野知可、武藤久美子	2月13日	〃	〃	〃	1	10
11				〃	3月14日	〃	〃	〃	1	16
12	相馬 方部 セ ン タ ー	多文化精神医学会	イベント支援(盆踊り) 睡眠についての健康教育	睡眠について勉強会、縁日の開催、子供の遊び、盆踊り	8月5日	大野台仮設住宅	仮設住宅住民	1	—	
13			イベント支援	芋煮会	11月3日	大野台第1,6仮設住宅	仮設住宅住民	1	—	
14		国立精研	災害時の精神保健対応のあり方に関する検討	鈴木友里子先生(研究主任)	9月9日	相馬市はまなす館	相馬方部スタッフ全員	1	12	
15		JAMSNET 9.11家族会	対話集会		10月25日	新地町雁小屋仮設住宅	仮設住宅住民	1		
16		東北大学	災害時の母子保健活動に関するインタビュー調査	東北大学大学院、平野かよ子先生(研究主任)	10月29日	相馬方部	伏見	1	1	
17		多文化精神医学会	イベント支援		11月3日	大野台1仮設住宅	仮設住宅住民	1		
18		日本作業療法士協会	日本作業療法協会誌「震災の現場から震災の現場へ」	作業療法士協会	11月9日	ふくしま心のケアセンター	西内	1	1	
19		南相馬市 駐在	かしま保育園	保育園・幼稚園巡回	清山真琴	5/30,6/20,26,10/4,1/24	かしま保育園	園児・保育士	5	—
20	かみまの保育園		清山真琴		8/9,11/5,1/24,3/25	かみまの保育園	園児・保育士	5	—	
21	北町保育園		清山真琴		8/31,1/10	北町保育園	園児・保育士	3	—	
22	聖愛保育園		清山真琴		5/29,9/6,1/11	聖愛保育園	園児・保育士	3	—	
23	よつば保育園		清山真琴		1月31日	よつば保育園	園児・保育士	1	—	
24	上真野幼稚園		清山真琴		3月1日	上真野幼稚園	園児・幼稚園教諭	1	—	
25	さゆり幼稚園		清山真琴		2月5日	さゆり幼稚園	園児・幼稚園教諭	1	—	
26	青葉幼稚園		清山真琴		2月7日	青葉幼稚園	園児・幼稚園教諭	1	—	
27	鹿島幼稚園		清山真琴		2月8日	鹿島幼稚園	園児・幼稚園教諭	1	—	
28	みなみ幼稚園		清山真琴		6/7,2/20	みなみ幼稚園	園児・幼稚園教諭	2	—	
29	八沢幼稚園		清山真琴		2月28日	八沢幼稚園	園児・幼稚園教諭	1	—	

チラシ、パンフレット等の作成等印刷

種類	テーマ	規格；作成部数	作成年度	備考
パンフレット	被災者相談ダイヤル	A 4判：2,500部	24	
チラシ	からだところの状態ですこし目をむけてみませんか？	A 4判：100,000部	24	
	ふくしま心のケアセンターご案内	三つ折り：2,500部	24	
カード	被災者相談ダイヤル	2,500部	24	
パンフレット	こころのケアセンターなごみ紹介	A 4三つ折り3000部	24	相馬方部センター
会報	こころのケアセンターなごみ紹介	A 3二つ折、1500部 配布	平成24年度(5月、7月、10月、 12月、3月)	

運営委員会

	実施日	内容	出席者	場所	人数	備考
1	7月23日	ふくしま心のケアセンターの活動について他	運営委員11名他	福島県精神保健福祉センター	32	
2	2月25日	今年度活動に関することと次年度へ向けて他	運営委員11名他	福島県精神保健福祉センター	24	

方部連絡調整会議

	方部別	実施日	内容	出席者	場所	人数	備考
1	県北	5月7日	ふくしま心のケアセンター事業報告他	福島市他	福島県精神保健福祉センター	20	
2		12月26日	県北方部センター活動紹介他	福島市医師会他	福島県精神保健福祉センター	29	
3	県中	4月20日	ふくしま心のケアセンター事業報告他	石川町他	県中保健福祉事務所	31	
4		1月21日	県中方部センター活動報告他	針生ヶ丘病院他	郡山ビッグハート	41	
5	県南	5月11日	ふくしま心のケアセンターの活動状況	白河市他	県南保健福祉事務所	39	県南地域避難者健康会議と同時開催
6		3月1日	県南方部センター活動内容及び実施状況	白河市他	県南保健福祉事務所	42	県南地域避難者健康会議と同時開催
7	会津	4月23日	ふくしま心のケアセンター事業報告他	金山町他	会津保健福祉事務所	31	
8		11月21日	会津方部センター活動報告他	つるが松窪病院他	会津保健福祉事務所	27	
9	相馬	6月6日	ふくしま心のケアセンター事業計画	雲雀ヶ丘病院他	相双保健福祉事務所	42	
10		3月8日	24年度活動報告・25年度活動計画	相馬市保健センター他	福島県南相馬合同庁舎	24	
11	いわき	4月27日	ふくしま心のケアセンター事業報告他	いわき市保健所他	いわき合同庁舎	38	
12		1月25日	いわき方部事業報告・下半期活動計画	福島労災病院他	いわき合同庁舎	33	

ふくしま心のケアセンター事業説明会

	実施日	内容	出席者	場所	人数	備考
1	8月30日	ふくしま心のケアセンターの活動報告他	いわき市医師会他	いわき市総合保健福祉センター	24	いわき市の医療機関と連携をとるため

職員定例研修

	実施日	研修名	内容	講演者	場所	対象	人数
1	4月2～6日	初任者職員研修	ふくしま心のケアセンターの活動等	斎藤紀先生、中野明德先生	福島県精神保健福祉センター	心のケアセンター職員	40
2	5月25日	ケース検討会	大量飲酒者への対応	中野正人	福島県精神保健福祉センター	心のケアセンター職員	37
3	6月22日	事例検討会	70代女性うつ病のケース	岩沢裕樹	ビッグハート	心のケアセンター職員	15
4	7月25日	支援者支援のためのスキル研修会	被災地における支援者支援の実際	加藤寛先生	福島県精神保健福祉センター	心のケアセンター職員他	43
5	9月28日	事例検討会	アルコール問題を抱える初期介入	田中康子	福島県精神保健福祉センター	心のケアセンター職員	22
6	10月26日	事例検討会	アスペルガー症候群と診断を受けているケース	田崎昭彦	福島県精神保健福祉センター	心のケアセンター職員	16
7	11月30日	事例検討会	PSWとしての働きかけに迷うケース	佐藤初美	福島県精神保健福祉センター	心のケアセンター職員他	12
8	12月19日	スキルアップ研修	こころのケアセンターの支援活動～新潟県における実践活動をとらえて	本間寛子先生	福島県精神保健福祉センター	被災3県心のケアセンター職員他	41
9	2月22日	PTSD対策研修会	PTSD症例への関わりと支援について	金吉晴先生	福島県精神保健福祉センター	心のケアセンター職員他	27

ランチオンセミナー

	実施日	対象	内容	場所	人数
1	8月31日	臨床心理士	多職種チームアプローチ	福島県精神保健福祉センター	13
2	9月5日	作業療法士	多職種チームアプローチ	福島県精神保健福祉センター	4
3	9月5日	PSW・SW	多職種チームアプローチ	福島県精神保健福祉センター	11
4	9月14日	保健師・看護師	多職種チームアプローチ	福島県精神保健福祉センター	11

各種研修・イベント等の主催研修

	実施日	研修名	内容	共催団体	後援団体	開催場所	対象	人数
1	7月31日	被災者のためのイベント	ふるさとの民話と遊び(五ノ井勝子先生)			会津若松市 大熊町城北小学校仮設集会所	大熊町住民	24
2	10月5日	精神保健福祉東北大会・心うつくしまフォーラム	特別講演・シンポジウム	東北精神保健福祉連絡協議会 福島県精神保健福祉協会		会津若松市 会津若松市文化センター	一般県民	240
3	12月7日	支援者のためのストレスケア研修会	職員ひとやすみの会(重村淳先生)	葛尾村・福島県中保健福祉事務所	日本トラウマティック・ストレス学会	三春町 三春町保健センター	市町村職員・社会福祉協議会職員他	26
4	12月13日	被災者支援のための講演会	被災者支援に必要なスキル(宗像恒次先生)	白河市・福島県南保健福祉事務所		白河市 白河市立図書館	医療・保健・福祉関係者	46
5	3月1日	復興支援者の集い	震災の日を前に支援者が準備しておきたいこと(重村淳先生)	福島県中保健福祉事務所	日本トラウマティック・ストレス学会	郡山市 郡山ビッグハート	市町村・医療福祉関係職員	19
6	3月13日	支援者のためのリフレッシュ教室	簡単ストレッチ(徳田公美子先生)			会津美里町 サポートセンターならは	楡葉町職員	16
7	3月14日	支援者ひとやすみの会	震災から2年・支援者の燃え尽きをいかに防ぐべきか(香山リカ先生)	相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会	福島県相双保健福祉事務所・福島民報社・福島民友新聞社	南相馬市 南相馬市市民文化会館めはっと	市町村・医療福祉関係職員	88

顧問の活動等

	実施日	研修名	内容	顧問名	開催場所	対象	人数	備考
1	8月2日	支援者のための心のケア研修会	講演「終わりの見えない不安」	前田正治先生	県北保健福祉事務所	浪江町社協・生活支援相談員	33	県北
2	9月20日	支援者のための心のケア研修会	生活支援相談員からの活動	前田正治先生、大江美佐里先生	県北保健福祉事務所	生活支援相談員他	8	県北
3	9月21日	支援者のための心のケア研修会	飯舘村・浪江町地域包括支援センターへの支援	前田正治先生、大江美佐里先生	県北保健福祉事務所	役場職員	6	県北
4	10月5日	方部巡回	今後の活動計画	大川貴子先生	県北方部センター	方部センター職員	5	県北
5	10月22日	メンタルヘルス調査打ち合わせ	福島県内の行政保健師を対象とした調査	大江美佐里先生	基幹センター	所長他	3	基幹
4	10月23日	方部巡回	県北方部センター活動報告と課題	大江美佐里先生	県北方部センター	方部センター職員	5	県北
5	10月23日	方部巡回	ケース検討会	大川貴子先生	県南方部センター	方部センター職員	4	県南
6	11月9日	方部巡回	方部連絡調整会議に関する打ち合わせ	大川貴子先生	いわき方部センター	方部センター職員	3	いわき
7	11月19日	方部巡回	精神疾患の理解とアセスメントについて	大川貴子先生	県中方部センター	方部センター職員	12	県中※
8	11月22日	厚生労働省科学研究打ち合わせ	厚生労働省科学研究及び職員研修	前田正治先生、大江美佐里先生	基幹センター	所長他	3	基幹
9	11月22日	方部巡回	ケース検討会	大江美佐里先生	県南方部センター	方部センター職員	4	県南
10	12月10日	方部巡回	方部連絡調整会議に関する打ち合わせ	大川貴子先生	県中方部センター	方部センター職員	12	県中※
11	12月13日	方部巡回	うつとPTSDに関する研修会	前田正治先生	県中方部センター	方部センター職員	8	県中
12	12月13日	方部巡回	うつとPTSDに関する研修会	大江美佐里先生	会津方部センター	方部センター・県南保健福祉事務所職員	4	会津
13	12月14日	職員研修	うつとPTSDに関する研修会	前田正治先生	福島県精神保健福祉センター	基幹センター職員	8	基幹
14	12月14日	方部巡回	スタッフ面談	大江美佐里先生	県南方部センター	方部センター職員	3	県南
15	1月17日	方部巡回	うつとPTSDに関する研修会	前田正治先生	相馬方部センター	方部センター職員	10	相馬・南相馬
16	1月18日	方部巡回	うつとPTSDに関する研修会	前田正治先生	いわき方部センター	方部センター職員	8	いわき
17	1月21日	方部巡回	うつとPTSDに関する研修会	大江美佐里先生	県北方部センター	方部センター職員	5	県北
18	1月22日	方部巡回	うつとPTSDに関する研修会	大江美佐里先生	県南方部センター	方部センター・県南保健福祉事務所職員	6	県南
19	2月4日	方部巡回	ケース検討会	大川貴子先生	県南方部センター	方部センター・県南保健福祉事務所職員	6	県南
20	2月21日	調査打ち合わせ	子どもの運動発達等	前田正治先生	基幹センター	所長他	7	基幹
21	2月22日	新地町保健センターへの支援	メンタルヘルスに関する講演	前田正治先生	新地町保健センター	健康推進員	50	相馬
22	3月21日	飯舘村への支援	ほっと一息の会	大江美佐里先生	飯舘村役場	生活支援相談員他	10	県北
23	3月22日	方部巡回	ケース検討	大江美佐里先生	南相馬駐在	職員	4	南相馬
24	3月22日	方部巡回	個別面談	大江美佐里先生	県中方部センター	方部センター職員	2	県中

各種研修・イベント等の共催・名義後援等の協力

	実施日	研修名	内容	支援団体	共催・後援の別	開催場所		対象	人数
1	6月30日	未来館健康セミナー	震災後の女性と子どものストレス解消へ	福島県男女共生センター	共催	二本松市	福島県男女共生センター	福島県内の女性	70
2	7月2日	支援者のための心のケア研修会	支援者のワークスへの対応	福島県精神保健福祉センター	共催	郡山市	郡山ビッグハート	市町村・医療福祉関係職員	44
3	7月29日	ふくしま元気プロジェクト	福島復興祭・講演	(株)ジンコーポレーション	後援	福島市	福島市街なか広場・福島市アックス	一般市民	—
4	7月22日	子供と家族の精神保健講演会	子供たちの現状と課題について話題提供	相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会	後援	南相馬市	南相馬市市民文化会館ゆめはっと	一般市民	64
5	8月2日	支援者のための心のケア研修会	放射線不安への対応	福島県精神保健福祉センター	共催	郡山市	山ビッグハート	市町村・医療福祉関係職員	54
6	8月10日	精神保健福祉関係職員研修	被災地のアルコール問題への対応	福島県精神保健福祉センター	共催	福島市	県北保健福祉事務所	市町村・医療福祉関係職員	79
7	8月11～12日	放射能汚染とメンタルヘルス	シンポジウム	相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会	後援	福島市	福島県立医科大学	精神医療関係者	150
8	9月7日	自殺予防研修会	自死遺族総合支援センターの講話	福島県精神保健福祉センター	共催	郡山市	郡山ビッグハート	市町村・医療福祉関係職員	58
9	10月15日・31日	平成24年度郡山市精神障がい者家族支援事業	精神障がい者家族教室・家族会の育成等	郡山市	共催	郡山市	郡山市総合福祉センター・郡山市保健所	うつ病で治療している家族	20
10	10月21日	国際シンポジウム「災害後の長期的メンタルヘルス」	特別講演・シンポジウム・分科会	相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会	後援	福島市	福島県立医科大学	精神医療関係者	94
11	11月10～11日	第23回東北アルコール関連問題研究会	特別講演・シンポジウム・分科会	東北アルコール関連問題研究会福島大会	後援	会津若松市	東山グランドホテル	関係機関・アルコール関連問題に興味のある方等	100
12	11月10日	うつ・自殺予防対策事業	高齢者うつについての知識や接し方等	福島市渡利地域包括支援センター	共催	福島市	福島県総合社会福祉センター	渡利地区に住んでいる高齢者のうつに関心のある方	88
13	12月1日	あいまいな喪失とは何か	Pauline Boss 博士講演会	日本家族研究・家族療法学会	後援	福島市	コラッセふくしま	教職員・臨床心理・精神医療等関係職員	110
14	12月3日	Pauline Boss 博士ワークショップ	あいまいな喪失理論と実践方法についての講義、事例検討とスーパービジョン	J D G S プロジェクト	後援	仙台市	東急エレクトロンホール宮城	精神医療・震災支援関係者など	146
15	12月3日	精神保健福祉関係職員研修	トピック研修会(感情調節困難の支援)	福島県精神保健福祉センター	共催	郡山市	郡山ビッグハート	市町村・医療福祉関係職員	126
16	2月2日	支援者のための心のケア研修会	子どもを抱える母親の不安への対応	福島県精神保健福祉センター	共催	郡山市	郡山ビッグハート	市町村・医療福祉関係職員	56
17	2月3日	西郷村在住相双地方避難住民交流会	住民同士が市町村の枠を越えて交流し親睦を深める	西郷村社会福祉協議会	後援	白河市	ホテルサンルート白河	相双地方から西郷村に避難生活する住民	86
18	通年	震災遺族の支援事業	震災で大切な人を亡くした方の心のケア	自殺対策支援センターライフリンク	後援	県内各地	—	震災で大切な人を亡くした方	—
19	3月13日	自殺予防セミナー	自殺予防に向けて活動の中きで留意すべきことや支援者自身の心のケアについての理解を深める	福島県県北保健福祉事務所	共催	福島市	福島県精神保健福祉センター	生活支援員・市町村職員等	47

メディア等を活用した情報発信

	掲載・放送日	メディア名	内容	対応者
1	2月1日	NHK・民放TV4社	心のケア基幹センター開所	
2	2月2日	福島民報・福島民友他	心のケア基幹センター開所	
3	3月12日	福島民報	論説「長引く避難生活」	高橋悦男
4	4月8日	山陽新聞	心のケアへ職員派遣	旭川荘、双葉町（竹本課長、猪井係長）
5	4月22日	福島テレビ	うつくしま情報局 ふくしまからはじめよう	昼田源四郎、西内実菜、佐藤初美、渡邊由希子、県中・相馬方部センター他
6	5月10日	福島民報	鹿島ふきのとう	米倉一磨、伏見香代
7	6月7日	日本経済新聞	ライフプラス 精神科疾患治療訪問で後押し	米倉一磨
8	6月30日	NHK福島	未来館健康セミナー（震災後の女性と子どものストレス解消へ）	佐藤初美、上野牧子、伊藤美和
9	7月6日	日本経済新聞	放射能と闘う福島 下	高橋悦男
10	7月21日	ふくしまFM	心のケアセンター案内	清山真琴
11	7月30日 (取材)	アメリカナショナル・パブリック・ラジオ	避難住民の現在の心理状態他	高橋悦男、松田聡一郎、塩田義人
12	8月2日	山陽新聞	旭川荘理事長・埼玉訪問	旭川荘、双葉町（竹本課長、猪井係長）
13	8月14日	NHK福島	心のケア相談2600件越える	松田聡一郎
14	8月23日	山陽新聞	原発被災者とともに 上 孤立を防ぐ	田中康子、旭川荘、双葉町（竹本課長、猪井係長）
15	8月24日	山陽新聞	原発被災者とともに 下 長い戦い	旭川荘、双葉町（竹本課長、猪井係長）
16	9月17日	南相馬ひばりエフエム	心のケアセンター南相馬市駐在案内	清山真琴
17	10月12日	福島テレビ	いっしょに歩こうふくしま「チームで心のケアなごみ」	米倉一磨、西内実菜他
18	10月29日	福島放送	所長インタビュー、県南方部センターの活動	昼田源四郎、県南方部センター他
19	10月31日	福島民報	公園散策（ウォーキング講座・芋煮会）	県南方部センター
20	11月9日	NHK福島	この人に聞きたい	昼田源四郎、塩田義人、佐藤初美
21	12月14日	読売新聞 医療ルネッサンス	震災後の福島で	羽田雄祐
22	12月18日	読売新聞	医療ルネッサンス「震災後の福島で」	米倉一磨
23	1月10日	福島テレビ	こころのケアセンターなごみ紹介	米倉一磨・西内実菜
24	1月16日	福島民報	健康チェック&浜っこサロン	県南方部センター
25	2月9日	福島中央テレビ	県政TV 皆さんの健康をお守りします	昼田源四郎、山戸たつみ、杉本裕子、落合美香
26	2月13日	福島民報	双葉子どもサロン	こころのケアセンターなごみ
27	3月9日	福島民報	原発事故の被災者 自殺防げ	こころのケアセンターなごみ
28	3月22日	山陽新聞	会津若松市に職員派遣	旭川荘、双葉町（竹本課長、猪井係長）
29	3月24日	山陽新聞	福島での心のケア活動報告	旭川荘、双葉町（竹本課長、猪井係長）

【編集後記】

ようやく、ふくしま心のケアセンター活動報告書の第1号発行にこぎつけました。発行にあたっては、執筆者はもとより、職員全員の協力がなかったら、できなかったと思います。

福島県は、2011年3月11日14時46分に未曾有の被災を受け、引き続いて発生した原発事故が収束せず、生活していたところに帰れない県民が数多く存在しており、その他の県民も被災後の後遺症に悩まされています。当センターの活動は、まだ試行錯誤を重ねている部分があり、方部によって活動の特徴も多様性を持っています。被災から3年目を経過しようとしている中、県民の心のケアを少しでもお手伝いできればと活動しております。

この活動報告書を積み重ねて行くことが大事であると思います。

(高橋)

ふくしま心のケアセンター活動記録誌

2012(平成24)年度

第1号

表紙写真：尾瀬（畑哲信：福島県精神保健福祉センター所長）

発行日：平成26年2月1日

編集発行：福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター

Fukushima Center for Disaster Mental Health

〒960-8012 福島市御山町8-30 県保健合同庁舎5階

TEL (024)535-8639 FAX (024)534-9917

被災者相談ダイヤル(ふくここライン) (024)531-6522

<http://kokoro-fukushima.org/>

印刷所：株式会社 第一印刷



福島県新島八重マスコットキャラクター「八重たん」

心のケアセンター活動記録誌

論文	1	精神障害者リハビリテーション16(2) 119-124hisaiti tonotiiki seisinn 被災地での地域精神医療・保健・福祉の再建と新生
	2	トラウマ学会 ト라우マティック・ストレス第11巻、第1号、2013. 6 福島県相双地区の心のケアの活動報告 ー相馬広域こころのケアセンターなごみの9ヵ月間の活動からー
寄稿	1	昼田源四郎「医診伝心：第1回震災の心の傷を癒やしたい」共済ふくしま第407号(2012年5月号)
	2	昼田源四郎「医診伝心：第2回「うつ病」や「過労死」を職場ぐるみで予防しよう」共済ふくしま第408号(2012年7月号)
	3	大川貴子、高橋悦男、松田聡一郎、佐藤初美、渡邊由希子「東日本大震災の被災者に対する心のケアのあり方はあとふるふくしまVol.195(2012年7月号：福島県社会福祉協議会)
	4	昼田源四郎「希望と生きがいの再発見に役立ちたい。健康面プラスαのサポートを」福島県からのお知らせー被災された皆さまへー生活支援情報第40報(2012年10月25日)
	5	田崎美和、和栗由紀、西内実菜、清山真琴「こころのケアセンター勤務者による座談会」日本作業療法協会誌1月号(2013年1月15日)
	6	昼田源四郎他「心のケアセンター活動の紹介について」ふくしま心の健康47号(2013年3月)
	7	高橋悦男「東日本大震災から2年～メンタルヘルスのいま、これから」季刊誌「心とからだのオアシス」第25号(2013年春号)
	8	米倉一磨「シナプスの笑いVol.17.2012.6 Vol.18.2012.10」
	9	羽田雄祐「シナプスの笑いVol.19.2013.2」
	10	佐藤照美、米倉一磨「ナーシングスター12月号、日本精神科看護技術協会」