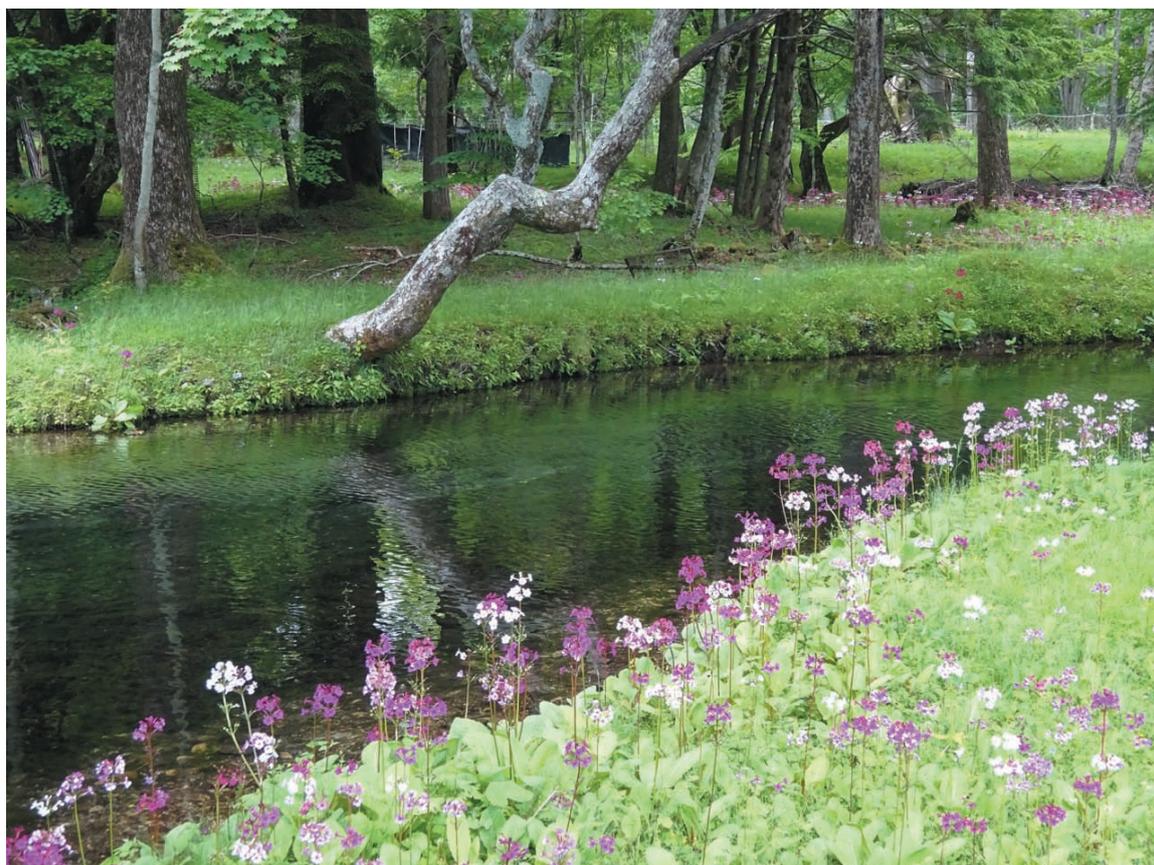


# ふくしま心のケアセンター 活動記録誌

2016(平成28)年度

第5号



一般社団法人 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/>

## 巻頭言

一般社団法人福島県精神保健福祉協会  
会長 矢部 博興

(公立大学法人福島県立医科大学医学部神経精神医学講座主任教授)

2002年の精神保健福祉法の改正後は、保健所などの県の機関に限定されていた精神保健福祉に関する相談・支援業務が、市町村に対して一定の負担が課せられるようになりました。つまり、保健所等における相談・支援業務への協力、福祉に関する相談・指導が義務規定、精神保健に関する相談・指導が努力規定になりました。その結果、市町村への相談が県全体の相談人数の約3分の1を占めるようになりましたものの、未だに精神保健は保健所につなぐまでという考えの市町村も多いのが現状です。精神保健福祉の地域の体制整備は途上にあるように思われます。このような精神保健医療福祉の制度改革中の2011年3月11日に、東日本大震災と福島第一原発事故が発生しました。当初は相双地区における精神病院の全面閉鎖を含む地域の精神医療・保健福祉の崩壊に対応すべく、福島県立医大心のケアチームが組織されました。そこから発展した「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（通称 なごみ）」のアウトリーチ活動は、2012年2月1日発足の「ふくしま心のケアセンター」の活動のモデルとなりました。基幹センター、相馬（「なごみ」に委託）、いわき、県北、県中、県南、会津の6方部、南相馬駐在、県庁駐在、双葉町の避難先の埼玉県加須市の加須駐在の3駐在が、相次いで設立されました。現在では、3駐在は役目を終え、県中方部と県南方部は合併して、現在の基幹センターと5方部に集約され、2017年12月1日には新たに帰還した住民らの精神的な支援を行う「ふくしま心のケアセンターふたば出張所」が富岡町に開所されました。精神保健福祉相談にかかる主な機関は、精神保健福祉センター（1箇所、4名体制）、保健所（県型6箇所、中核市2箇所、精神保健・医療業務担当各保健所2～5名）、市町村（57箇所）、心のケアセンター（基幹1箇所、方部センター5方部、1出張所、計約60名）です。上述した保健所と市町村の連携の狭間で、心のケアセンターへの過度の期待が成されてしまうことも報告されております。特に、浜通りの被災地域の市町村においては、通常の保健業務の再開が成されていないところもあり、その傾向は顕著です。上述した3機関の間の有機的でバランスの取れた連携の構築が望まれます。

福島県の心のケアセンター事業は、2011年3月11日の東日本大震災以後に同じ復興事業として始まった宮城県や岩手県との違いが顕著となってきました。これは福島第一原発事故の影響によるものであるのは明らかです。福島県では、自

然災害対応が中心である他被災県のケアセンターとは異なった将来像を描く必要があります。本県においては、とりわけ心のケアセンターへの期待は極めて高く、原子力発電所の廃炉までの長い道のりを勘案すれば、被災者や帰還者のための長期的な支援機構や施設設置を検討すべきです。その意味で、心のケアセンターの単年度雇用の弊害は極めて大きく、複数年の雇用契約や終身雇用を結べるような対策が必要となります。2017年3月31日には、川俣町、浪江町、飯館村の居住制限区域及び避難指示解除準備区域の避難指示が解除され、さらに、2017年4月1日には富岡町も解除されました。県全体の避難者数も164,865人（2012年5月）から55,418人（2017年8月）まで減少しましたが、今なお約4万人の県外避難者がいます（復興庁、2016年12月）。これは、県外避難が非常に少ない岩手県や宮城県とはかなり異なります。2014年9月に開催された国際専門家会議で作成された提言書で「今後は放射能被曝そのものよりもメンタルヘルスに問題が集約される」と報告されたとおりに、東日本大震災と原発事故後の福島県における心の傷は深く、震災関連死も際立ち、心理社会的問題も継続しております。

心のケアセンターの母体である福島県精神保健福祉協会は、2014年4月にセンターの巨大なプロジェクトを支える組織として大都会並みの一般社団法人となりまして、その運営は以前よりも安定化しました。今後の福島の災害後の精神医療・保健・福祉は少なくとも30年間は必要であると考えております。しかし、ゆっくりでも着実に、皆さまとともに努力して参りたいと思います。ご協力のほど今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。（2017年12月）

## ご挨拶

一般社団法人福島県精神保健福祉協会  
ふくしま心のケアセンター  
所長 渡辺 厚

2017年4月から昼田源四郎前所長の後任として所長に就任しました渡辺です。よろしくお願い申し上げます。

「心のケアセンター」は、広域にわたる甚大な災害が起こった時に、自治体職員などが行う被災者への心のケア業務を補完するために国の財源により設置されるものです。これまで、阪神・淡路大震災や新潟県中越地震の際に設置され、この度の東日本大震災では岩手県、宮城県、福島県の3県に相次いで設置されました。特に福島県は、地震、津波災害だけでなく、福島第一原子力発電所事故による放射能災害も起こり、未曾有の複合災害となりました。被災者の方々は避難のために転居を繰り返し、地域のみならず家族も分断され、心のケアは必須となりました。しかし、心のケアに当たる自治体職員は、被災者数が膨大な上に、自らが被災者でもある方も多くおり、多忙を極め疲弊しました。そのような中で心のケア業務を補完するために、福島県から委託を受けた福島県精神保健福祉協会により2012年2月に「ふくしま心のケアセンター」が設置されました。これは精神科医、保健師、看護師、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心のケアを行う専門家集団です。以来これまで、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きました。

発災後6年が過ぎ、被災者の皆様の中には、積極的に生活を立て直した、あるいは立て直しつつある人たちがいる一方で、未だ将来を見通せない人たちもあり、その復興格差が開くいわゆる鋏状格差がはっきりしてきています。避難者数は、ピーク時（2012年5月）には16万4千人余りに昇りましたが、原発事故による避難指示の解除が、2014年10月に田村市都路地区から始まり、その後、楢葉町（2015年9月）、葛尾村および川内村（2016年6月）、南相馬市（2016年7月）へと順次解除され、そして2017年3月末と翌4月1日には浪江町、飯館村、川俣町山木屋地区および富岡町が解除され、避難者数は5万4千人余り（2017年9月）へと減少しました。このように帰還困難区域を除く避難指示の解除が進む中、避難者の方々は帰還するか否かを決めなければならない時期が迫ってきております。しかし、放射線の健康への影響や、就労、子育て、教育、買い物、隣近所とのつき合いなど、以前の生活のようにはいかない環境の中で、帰る人、帰らない人、帰りたいけど帰れない人など様々で、今後の生活の方向性を決めかねている人も少なくなく、個々の考え方の食い違いから、震災当初の避難が始まった

時と同様の家族や地域の分断がここに来て再び起こっています。

これまで当センターで受けた相談内容を見ますと、①身体症状の訴え、②気分情動に関する症状、③睡眠の問題が3大症状ですが、避難が長くなるにつれ、これらに加えアルコール問題が増えています。将来に希望が持てず、人と関わるのが苦手になり、社会から遠ざかってしまう方々がうつやアルコール問題につながりやすく、特にアルコール問題を持つ方は相談支援対象として年々増加しています。

また、県外自主避難者への避難先住宅の無償提供が2017年3月末で打ち切れ、統計上は避難者として見なされなくなり県外避難者数は見かけ上減少しましたが、現状はそう変わらないものと思われます。これら自主避難者を含めた県外避難者への一助として「ふくしま心のケアセンター」では電話相談窓口である「ふくここライン」を設けておりますが、内容は年ごとに深刻になっており、一件あたりの相談時間も延びております。専門家が対応しておりますので是非ご活用ください。

今後、「ふくしま心のケアセンター」では、長期避難自治体の帰還が始まるなど復興のプロセスの進行により被災者の居住地が流動的になっていることを踏まえ、帰還者により近い場所に拠点を新たに設けるなど被災者への切れ目のない支援の実施と新たなメンタルヘルス課題の対処ができるセンター組織に体制を整備していきます。今後ともよろしくお願い申し上げます。(2017年10月)

# 目 次

## 巻頭言

一般社団法人福島県精神保健福祉協会  
会 長 矢部 博興

(公立大学法人福島県立医科大学医学部神経精神医学講座主任教授)

一般社団法人福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター  
所 長 渡辺 厚

組織体制図	1
方部センター管轄地域図	2
役場機能移転状況	3
1 2016年度活動報告	
①基幹センター活動報告	7
②県北方部センター活動報告	16
③県中・県南方部センター活動報告	24
④会津方部センター活動報告	31
⑤相馬方部センター活動報告	37
⑥いわき方部センター活動報告	45
2 ふくしま心のケアセンター相談等の件数報告	57
3 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」	67
4 ふくしま心のケアセンター地域アルコール対応力強化事業 (アルコール・プロジェクト)	71
①ふくしま心のケアセンター地域アルコール対応力強化事業 (アルコール・プロジェクト) 2016年度報告書	72
②ふくしま心のケアセンター地域アルコール対応力強化事業 (アルコール・プロジェクト) 相双地域におけるモデル事業 2016年度報告書	86

## 5 寄稿

公立大学法人福島県立医科大学医学部神経精神医学講座

准教授(精神科医師)三浦 至 .....	99
社会福祉法人白河市社会福祉協議会 生活支援相談員 佐藤初江 .....	100
元・社会福祉法人富岡町社会福祉協議会いわき支所 統括生活支援相談員 佐藤恵子 .....	102
医療法人財団東京勤労者医療会代々木病院(精神科医師)中澤正夫 .....	104

6 職員の感想(振り返って思うこと) .....	107
--------------------------	-----

## 7 活動資料

①活動報告会発表資料 .....	111
②活動資料 .....	133

編集後記

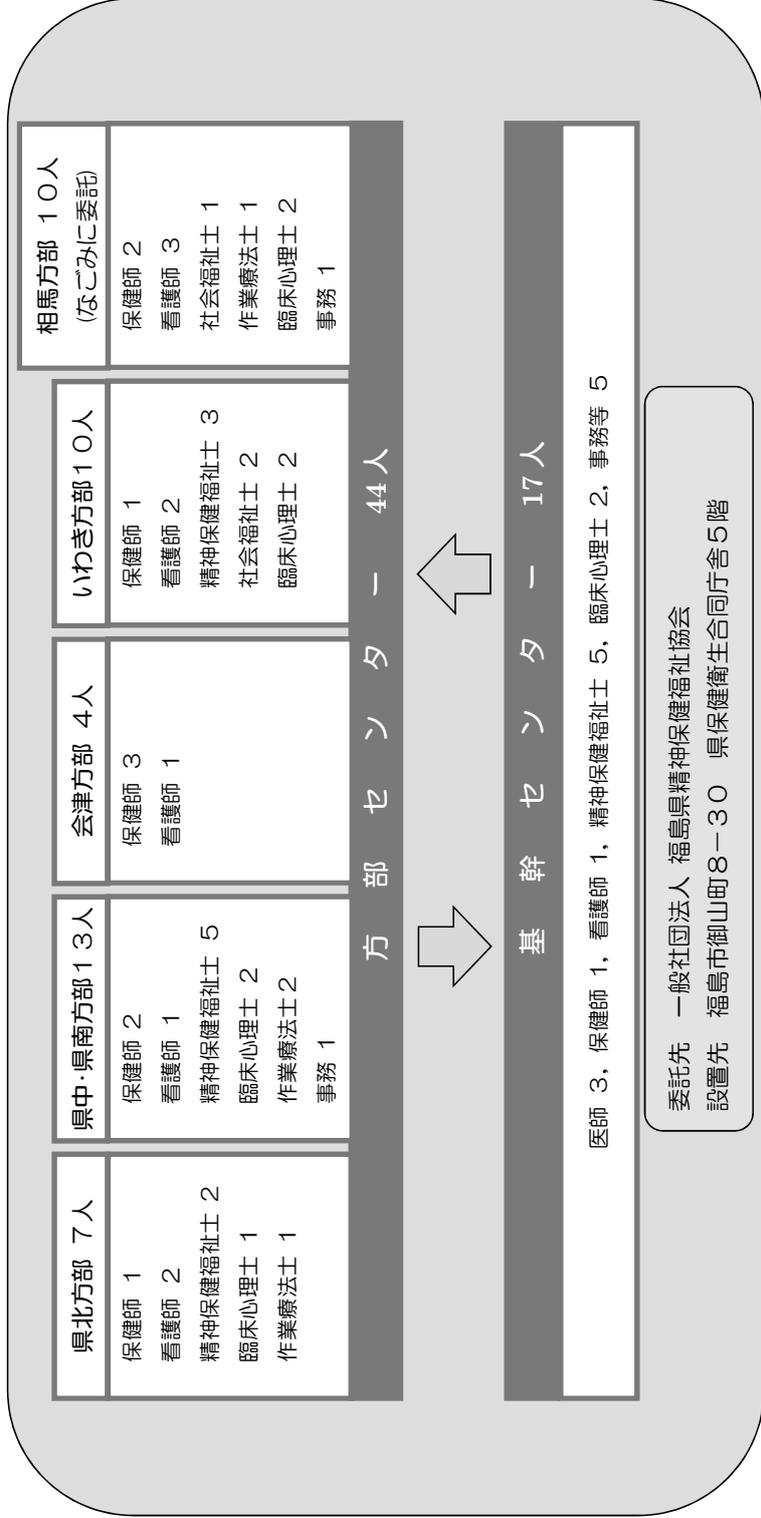
# ふくしま心のケアセンター体制図

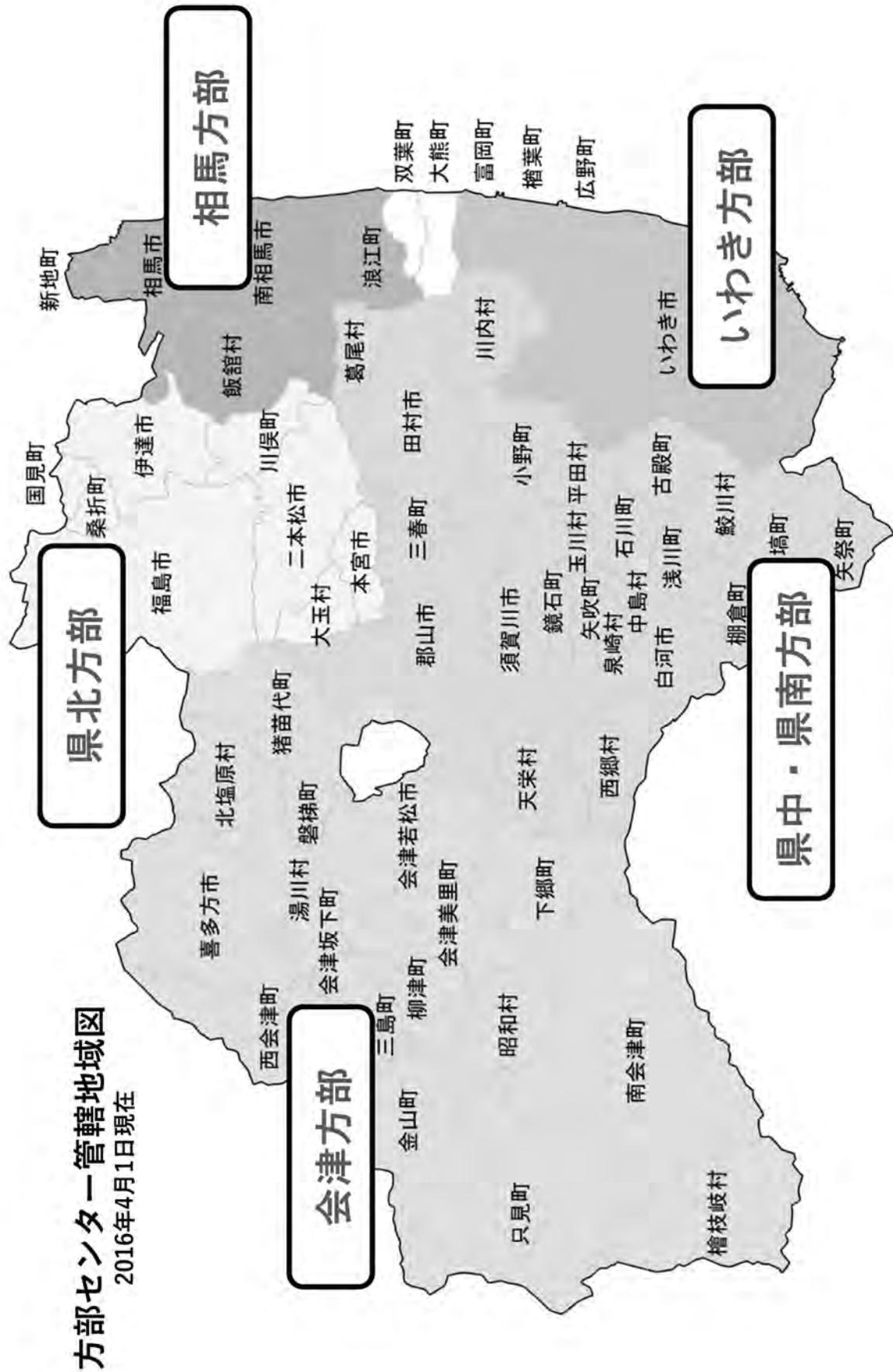
平成28年度

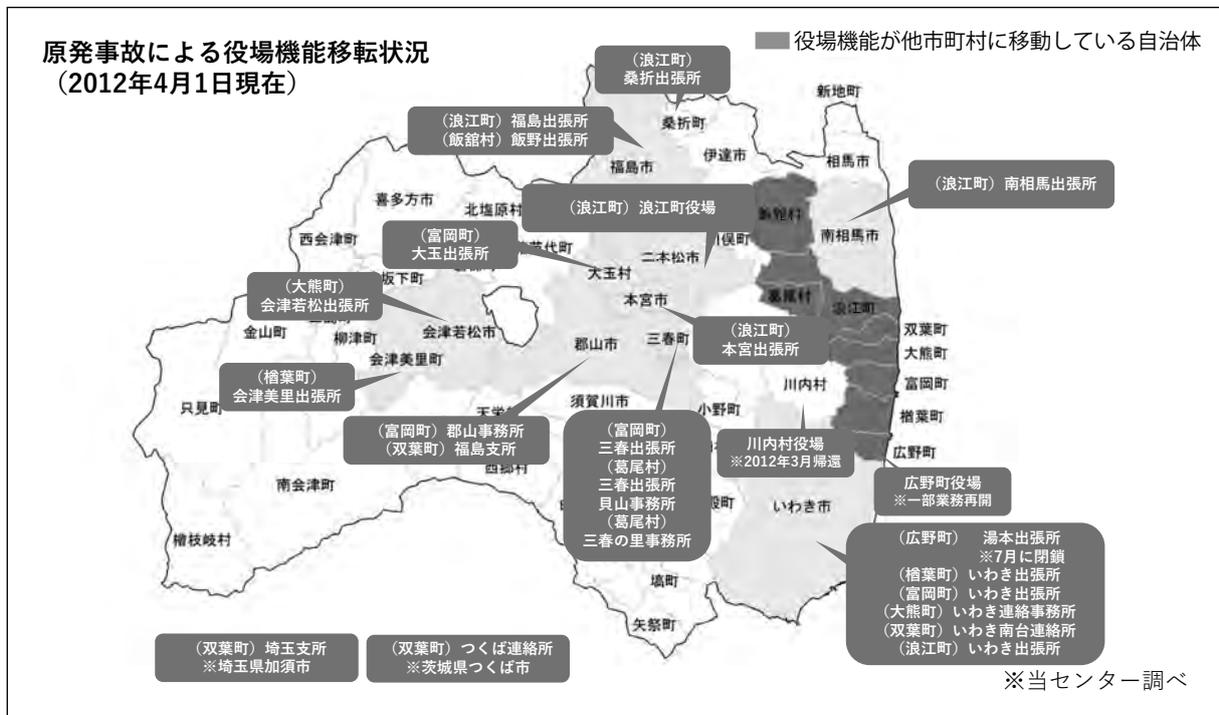
被災者（仮設住宅・借り上げ住宅・復興公営住宅・自宅等）

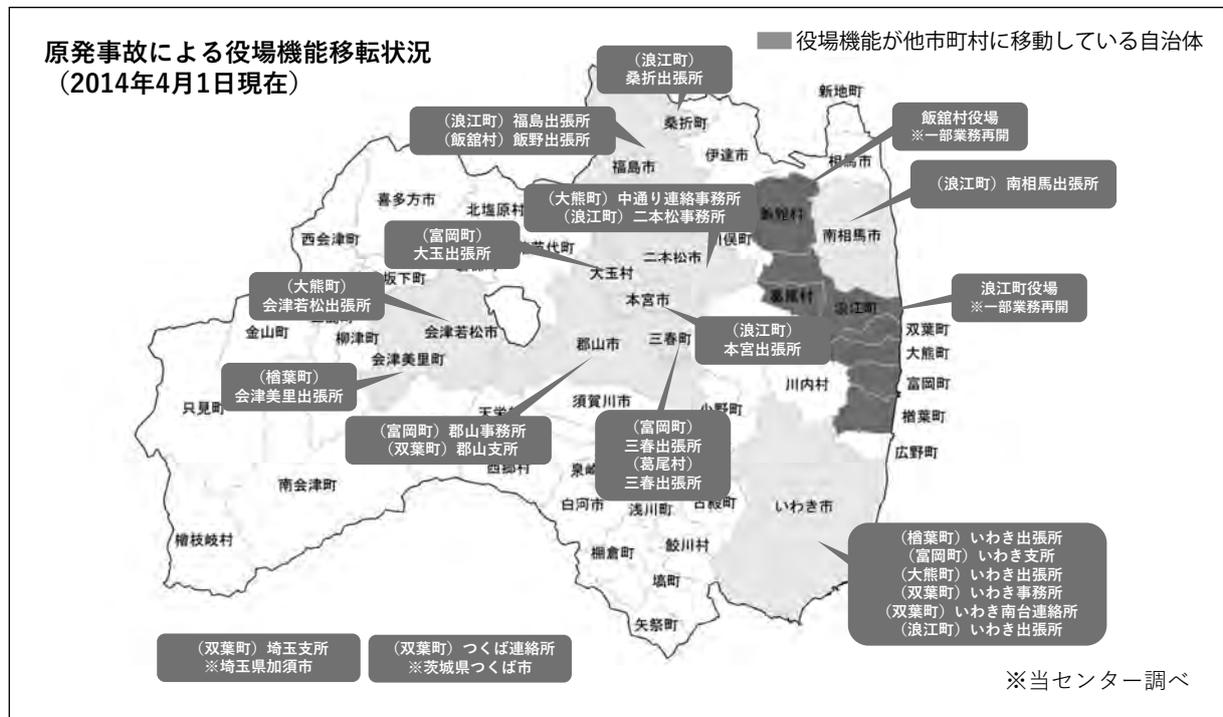
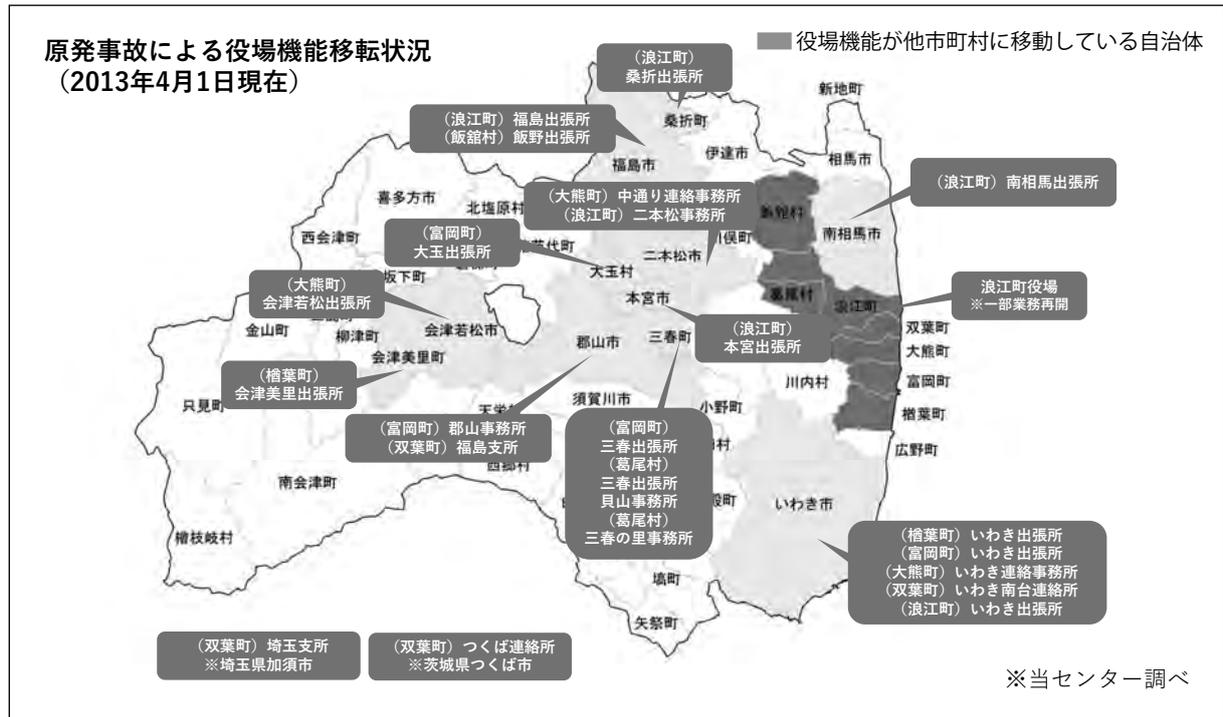
4月1日現在

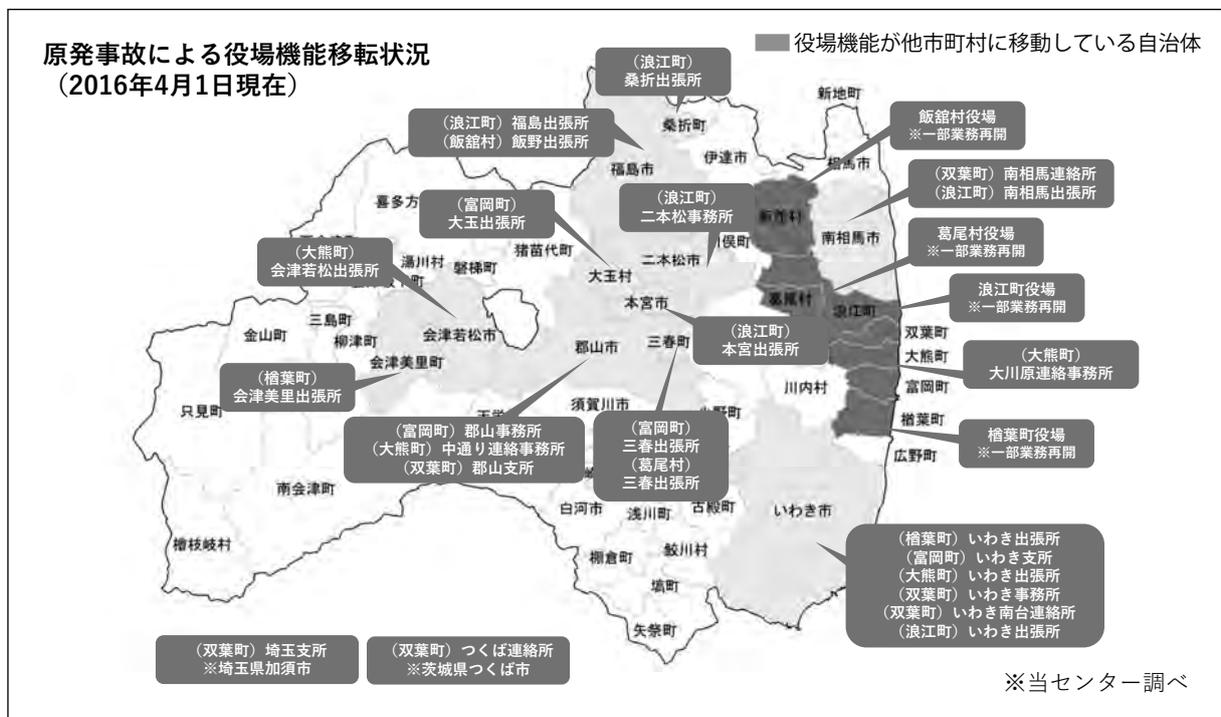
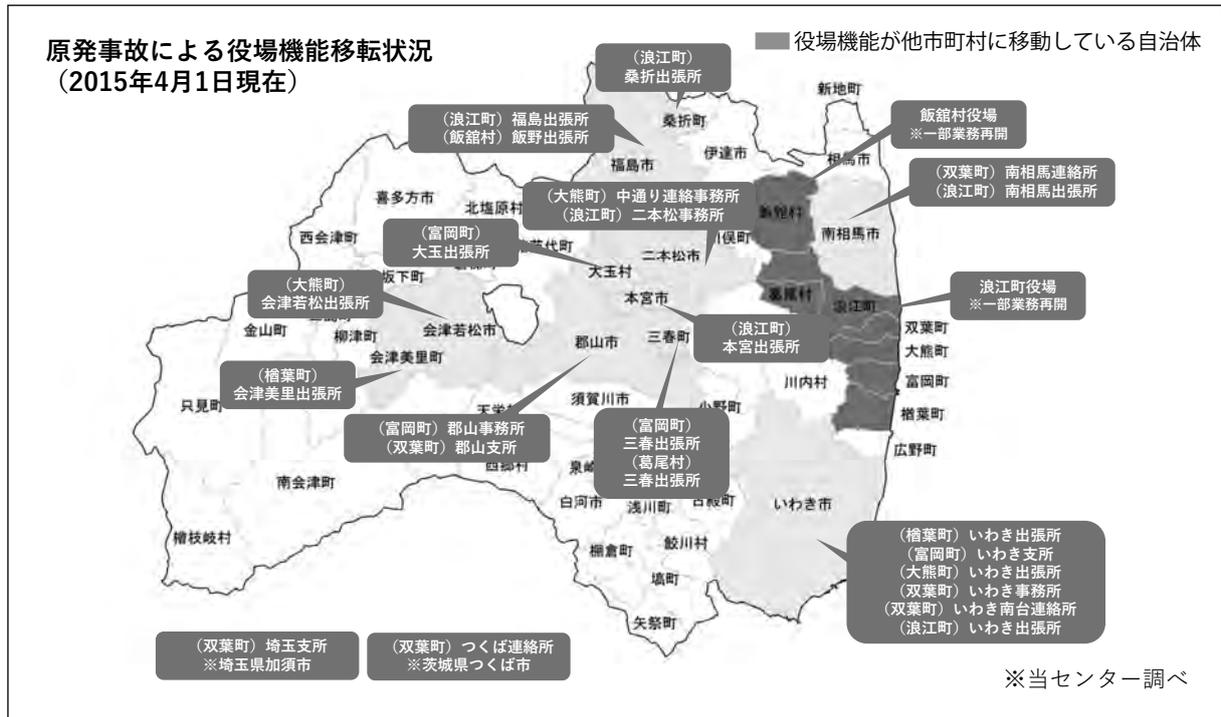
- ①地域の災害関連の精神保健福祉の総合的なコーディネート
- ②被災者・関係者への相談支援
- ③人材育成・人材派遣
- ④方部の心のケアに関する普及啓発
- ⑤その他、地域の心のケアを推進するために必要な事業

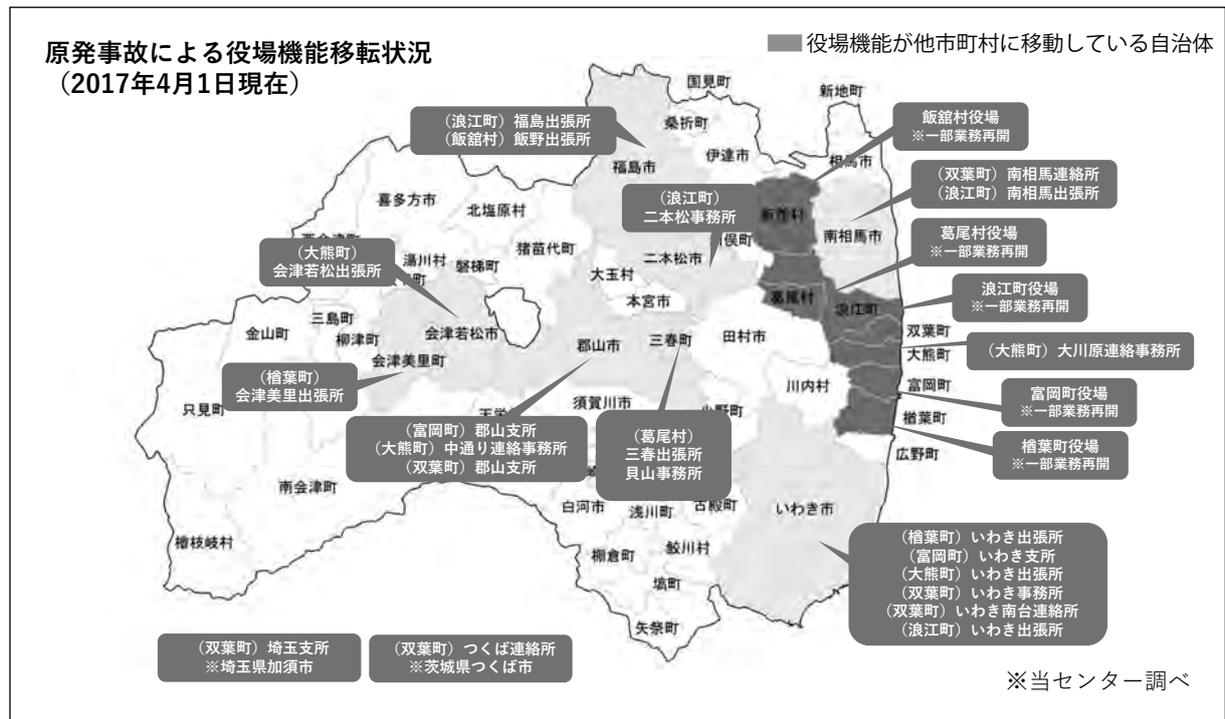












## ①基幹センター活動報告

【昼田源四郎(所長)  
仲沼安夫(副所長(総務))・前田正治(副所長(企画))  
石川秀司(広報・情報管理部長)・渡部育子(業務部長)  
宮川明美(企画部副部長)  
菅原睦子・松田聡一郎・岩見祐亮・松島輝明・伊藤亜希子(精神保健福祉士)  
山下和彦・落合美香(臨床心理士)  
渡部千景(看護師)  
相山未希子・宍戸聖子・平山真実(事務員)】

### 1. 概要

基幹センターは総務部、業務推進部、企画部、広報・情報管理部で構成される。  
総務部はふくしま心のケアセンター（以下、当センター）予算の執行管理及び職員の健康やサービスを含めた人事管理、情報セキュリティ等、当センター運営の基盤をなす部署である。

業務推進部の主な業務としては、各方部センター専門員の活動の内容を共有することを目的として実施する定期巡回と方部センターの活動が円滑にかつ途切れることなく行われることを目的として実施する方部支援がある。

企画部の主な業務としては、当センターの活動の基本的な方向性を示す事業計画の策定、研修会や会議の企画運営、被災者相談ダイヤル「ふくここライン」による電話相談などがある。

広報・情報管理部の主な業務としては、ホームページ管理、当該記録誌（前年度の活動について毎年度作成）の作成、活動データの取りまとめなどがある。

### 2. 業務推進部

#### 1) 概要

基幹センター業務推進部（以下、業務推進部）は、各方部センターの包括的な状況把握と人材育成、業務を円滑に遂行するための支援を行うことを目的に、主に表1の4つの業務を行った。

表 1 業務推進部の業務

定期巡回	各方部センターの地域状況と活動状況の把握
方部支援	各方部センターが円滑に業務を遂行するための支援
新任研修	新任職員目標到達チェックリストの作成、新任研修会の開催及び現任訓練（OJT）、方部間実習のとりまとめ
その他	「県外避難者心のケア事業」、「フェイスシート」、及び「15市町村の動き及び支援状況」のとりまとめ

## 2) 当センターの新任研修

### ①新任研修の背景

当センター専門員は、職種の専門性だけではなく地域のメンタルヘルスに関わる専門員としての知識や技量が一定量求められる。

また、関係機関との関係構築やコーディネート、研修会等の開催など個別支援以外の業務も求められる。さらに、これらの業務について職種や職歴、経験年数等が異なる専門員がチームとして支援を行うことを目標としている。

このような業務の特徴から、新任職員は専門職としてのアイデンティティの揺らぎや、慣れない業務への不安や負担を体験しやすいため、当センターの新任職員として求められる認識や知識・技術等を明確化し、計画的に研修を行う必要がある。

### ②新任研修の目的

新任研修は、当センターの新任職員として求められる認識、知識・技術を明らかにし、それに基づいたオリエンテーションや研修を方部センターと役割分担して実施すること、新任職員同士の凝集性を高めること、他方部センターの活動状況を知り他方部センターの職員との交流を図ることを目的とした。

### ③新任研修の内容

業務推進部は、方部センターが実施する新任者への研修を補完する形で図1の活動を行った。

- ・ 新任職員目標到達チェックリストの作成
- ・ 新任研修会の実施
- ・ OJTの実施
- ・ 方部間研修の実施

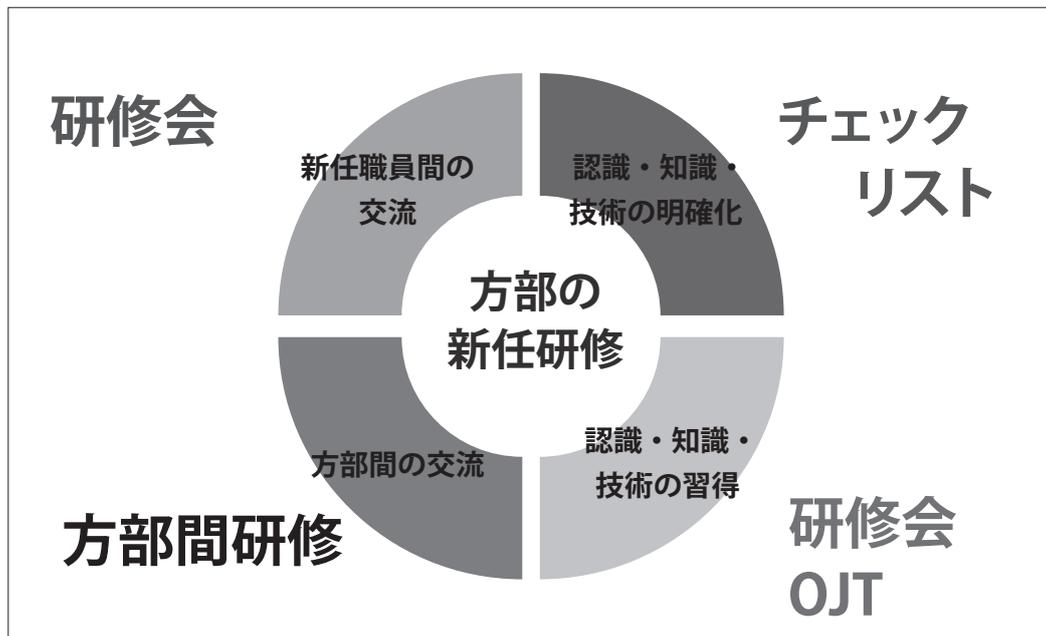


図 1 新任研修の内容

#### ④ 新任研修において心がけたこと

新任研修においては、新任職員のストレングス（強み）、新任職員の主体性、業務推進部のサポートの3つの視点を大切にすることを心がけた。

当センターの新任職員は、これまでの職歴の中で経験を積み、様々な分野の知識や得意な技術を有して入職することが多い。そのため、新任職員のストレングスを見つけ、そのストレングスを新任職員自身が活かしながら、主体的に活動できることを意識した。

また、業務推進部は第三者として関わることで、新任職員が慣れない業務で戸惑うことなどを安心して話せる雰囲気作りを心がけた。



図 2 新任研修で心がけたこと

### 3) 新任職員目標到達チェックリスト

#### ① 目的

当センターの専門員として求められる認識・知識・技術に対する業務目標を明確にすることで、新任職員が具体的な目標と意欲を持って業務に当たれるよ

うになるために、「新任職員到達目標チェックリスト」（以下、チェックリスト）を作成した。

本チェックリストは、具体的な項目についての達成度を判断することや、新任職員と課長等とのコミュニケーションツールの一つとして使用することを目的として作成した。また、新任職員の評価や人事考課には決して用いないことに留意した。

### ②チェックリストの項目

表2のチェックリストの項目は、「基本業務」、「相談業務の基本姿勢」、及び「個別支援」、「集団支援」に加えて、多職種チームでの支援の項目として「他職種連携・チームワーク」、他機関との連携の項目として「地域連携」、支援者としてのストレスコーピングの項目として「セルフケア」が挙げられているのが特徴である。

なお、各項目は、課長主任会議などで詳細な検討を行い、実際の活動に添った項目を選択した。

チェックリストのチェックは、3ヶ月、6ヶ月および1年を経過した時期に行い、新任職員が自己チェックした後に課長等が確認し、その結果について双方で話し合いの場を持った。

表 2 新任目標到達チェックリストの項目

基本業務	業務の流れなどの当センターの基本業務に関する22項目
相談業務の基本姿勢	傾聴など相談業務の基本姿勢に関する8項目
個別支援	精神疾患などに関する基礎的な理解と評価など個別支援に関する25項目
集団支援	サロンなど集団支援に関する16項目
他職種連携・チームワーク	他職種チーム支援についての8項目
地域連携	他機関との連携に関する4項目
セルフケア	ストレスコーピングに関する5項目

### ③感想

チェックリスト活用の感想として、「項目をどこまで理解をすれば良いのかわからず不安になった」「自分としての課題が認識できて良かった」「6ヶ月目の時は、チェックリストの目的を課長等から詳しく説明があり、前向きな振り返りができた」などが挙げられた。

#### 4) 新任研修会

チェックリストの「個別支援」項目に基づき、表3の通り年4回の新任研修会を実施した。

新任研修会では、研修に加えてグループ・ミーティングの時間を確保して、新任職員が日々の業務で抱える悩みや戸惑いを新任職員同士で安心して話せる場を設けた。

表3 新任研修会の内容

時期	テーマ	具体的内容
2016年 5月	訪問支援方法	・訪問前、訪問時、訪問後の留意点についての学習 ・グループ・ミーティング
7月	記録の書き方	・八木重紀子氏（福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター）を招いてSOAPによる記録整理についての学習 ・グループ・ミーティング
9月	スクリーニング方法	・PHQ-9、K6、AUDIT、M.I.N.I.を使った、うつ病、アルコール関連問題、自殺の危険のスクリーニングについての学習
2017年 1月	振り返り	・一年間の業務の振り返り

#### 5) 現任訓練 (On-the-Job-Training: OJT)

業務推進部は、方部センターが実施するOJTを補完する形で、新任職員と個別支援を行った。

新任職員との職種の組み合わせに考慮し、同職種の場合は専門職としての実践、異職種の場合はチームアプローチの実践を目的にOJTを行った。また、新任職員ができていないことを指摘するよりも、すでにできていることや実施している努力などのストレングスを認めて、お互いに学び合う姿勢を大切にした。

実際のOJTは、5月の新任研修会の内容である訪問支援方法を実践できるような形で表4のように行った。

表4 OJTの内容と留意点

時期	内容と留意点
支援前	訪問、事業実施前の入念な打ち合わせ
支援時	「やってみせる」「一緒にやる」「やっているところを見る」
支援後	振り返りと見立て、方針の確認、記録の確認

## 6) 方部間研修

方部センターごとの地域性や活動状況は様々であるという背景を踏まえて、各方部と調整した。新任職員が他方部センターの活動状況を知る機会を設けることで、そこで学んだことを所属方部センターでも活かしていくことと、普段接することが少ない他方部の職員との交流を図ることを目的として実習を行った。

## 7) 課題と次年度への見通し

チェックリストは、新任職員が業務を振り返り、今後の業務に見通しを持ち、意欲を持って取り組めるようになることを目的にしている。チェックリスト作成により、当センター専門員として求められることをある程度明確にし、新任研修に一定の枠組みを作ることができた。

しかし、新任研修実施当初はチェックリストの目的を方部センターの課長等に十分に周知できず、却って新任職員に負担がかかってしまったように思われた。次年度は、不十分だった方部センターと基幹センターの新任研修の役割分担を整理し、チェックリストの目的を関係者と十分に共有した上で新任研修に取り組みたい。

また、2016年度の新任研修は知識やスキルの習得に重点を置いたが、次年度はこれらに加え、新任職員同士の支え合いを促す機会としての側面も大切にしたいプログラムを検討していきたい。

次年度は、全新任職員対象にOJTを行えるような体制を整えたいと考えている。

## 3. 企画部

### 1) 概要

企画部は、基幹センターの企画力を強化するため、2015年4月に基幹センター内に設置された部署である。2016年度の企画部の体制は、企画担当副所長（非常勤）、企画部長、企画部副部長（非常勤）、企画課長（非常勤）、主任専門員、専門員2名であり、すべての構成員が専門職である。

企画部の主な業務は、当センター事業計画の策定、当センターの運営や意思決定に関わる会議の運営、支援者向け研修会及び当センター職員向け研修会の企画運営、被災者相談ダイヤル「ふくここライン」の運用、関係機関への専門職員の派遣調整である。

## 2) 支援者向け研修会

2017年2月23日に公立大学法人福島県立医科大学と共催で「ふくしま心のケアセンターシンポジウム」を開催した(写真1)。福島県、関係職能団体及び新聞各社から後援を受けた。本シンポジウムは、今後、避難住民の帰還が加速することが見込まれることから、住民帰還に向けた心のケアのあり方を探ることを目的に開催した。参加対象は行政機関の職員や被災者支援に携わる担当者などで、83名が参加した。

第一部は、話題提供「災害後6年目の課題」であった。片柳光昭地域支援課長(みやぎ心のケアセンター)、味戸智子主幹兼総括主任保健師(双葉町)、米倉一磨センター長(相馬広域こころのケアセンターなごみ)、松田聡一郎主任専門員(当センター)のシンポジスト4名がそれぞれの立場で話題提供を行った。

第二部は、パネルディスカッション「今後の住民帰還に向けた心のケアについて」であった。コーディネーターを前田正治副所長(当センター)が務め、加藤寛センター長(兵庫県こころのケアセンター)をコメンテーターとして迎えて以下の3つのテーマについて討議した。

第1は支援のゴールに関することであった。被災三県で比較した場合、特に福島県においては、支援のゴールが見えにくい状況にあることを共有した。議論の結果、何よりも住民が真に必要としている支援を提供し続け、積み重ねていくことが大切なことであろうと議論がまとまった。

第2は、当センターの役割に関することであった。これまで各事業を通して、当センターは地域の支援者及び関係者と顔の見える関係を築き、地域のつなぎ役を担ってきた。これからは、より自治体に寄り添い、支援のノウハウを伝えていくことも重要な役割になるだろうという意見が出された。

第3は、支援者支援に関することであった。東日本大震災では自治体職員への支援の重要性が認知された。当センターもマンパワーに限りがあるため、行政や関係機関との役割分担がさらに必要となってくるだろうと話し合われた。

参加者のアンケートでは、「答えや先行きが見えない中で、多くの職員・支援者が集まって議論できたこの場がとても貴重だと思う」、「次につながるシンポジウムだった」、「ケアの長期化が必須であるので、心のケアセンターの常設化が必要と思う」などの感想が寄せられた。



写真1 シンポジウムの様子

### 3) 活動報告会

「平成28年度ふくしま心のケアセンター活動報告会」を2016年12月9日に開催した（写真2）。本報告会は、2014年度から毎年12月に開催している。当センター内で相互の活動を共有し、認め合うことで、今後のよりよい活動へとつなげていくことを目的としている。当センター職員がモチベーションを保ち、活動し続けていくためには、効果的だった取り組みや、職員自身が“やってよかった”と感じられる取り組みに焦点を当て、足取りを確認する機会をもつことが必要であると考えたからである。

基幹センター、各方部センター、保健委員会、アルコール・プロジェクトチーム、アルコール・プロジェクト相双チームが順に日頃の活動を報告し、その後、全体討議を行った。

全体討議では、東北厚生局、福島県、関係機関及び関係職能団体を交えて、活発な話し合いを行った。特に、東日本大震災から5年半が経過し、「被災者」の捉え方が多様化していることから、復興公営住宅に入居された避難者への支援をどうするか、当センターの支援対象はどうなるのかなどの課題を共有し、整理する機会にもなった。



写真2 活動報告会の様子

#### 4. 広報・情報管理部

広報・情報管理部は2016年度の組織体制の見直しに伴い設置された。主にホームページの管理、マスコミ対応、活動データの集積整理及び分析、活動記録誌に関する業務を行い、特に活動記録誌の編さんを円滑かつ効率的に推進するために設置された「ふくしま心のケアセンター活動記録誌編集委員会」の運営事務局を担った。また、ホームページに関しては、当センターの活動を簡潔にまとめた動画を新たに作成・掲載し、閲覧者の理解促進に努めた。

#### 5. 今後の展望と課題

基幹センターは、方部センターの職員が活動する上で最大限の力を発揮できるよう、今後とも当センターの中核機関として方部センター等への支援や人材の確保・育成に努めていく必要がある、それらを着実に実施することで本部機能の役割を果たしていくことが当センターの安定運営にも資するものである。

また、活動を行うに当たっては、地元自治体はもとより、県から被災者心のケア事業を受託し当センターを設置している一般社団法人福島県精神保健福祉協会、委託元である福島県障がい福祉課、福島県保健福祉事務所等の関係機関とも密接に連携しながら進めることで、より効果的な心のケア活動が期待できる。

一方で、当センター設置から5年が経過した今、避難指示解除が進む中で当センターの在り方や役割が今後検討されるべき課題と考えられるため、心のケア事業を運営する立場から基幹センターを中心に検討・整理することも必要であろう。

## ②県北方部センター活動報告

【後藤弓子・杉本裕子(看護師)  
塩田義人・畑山美奈子(精神保健福祉士)  
近澤大(作業療法士)  
小林富美子(保健師)  
羽田雄祐(臨床心理士)】

### 1. 概要

#### 1) 地域の概要

東日本大震災後にふくしま心のケアセンター（以下、当センター）が立ち上げられ、「今ある地域・環境の中でその人らしい生活ができること」を目指し、被災者の心のケア活動を開始して5年となった。被災市町村の職員や関係機関との連携のもと、現在も住民への支援を進めている。避難指示解除が進む中、応急仮設住宅や借り上げ住宅から復興公営住宅への転居、避難先での住宅再建、帰還など被災者の状況は様々であり、再び生活環境を変えていかなければならないことへの負担感は大きいと思われる。

このような状況から、県北方部センター（以下、当方部センター）としては、帰還を含めた各市町村の動向を把握し、被災者の状況に応じた適切な相談支援を継続しながら、被災者支援の円滑化に向けて関係機関との連携強化・拡大を重点目標に挙げ、活動してきたこの1年を振り返り報告する。

#### 2) 方部の概要

当方部センターでは、2016年度より2名の新任職員と課長を迎え、7名体制で活動を行った。職種は、保健師1名、看護師2名、精神保健福祉士2名、臨床心理士1名、作業療法士1名となり、多職種によるチームアプローチ体制が強化された。当方部センター職員一人一人の専門性と、被災者支援において要求される職種横断的な専門性との両立を図りながら、被災者のニーズに応じた支援を模索し続けた1年間であった。

### 2. 活動報告

#### 1) 個別支援

個別支援の対象者は、主に被災市町村や社会福祉協議会、保健福祉事務所等の関係機関から依頼を受けて対応している。また、被災市町村で実施している総合健診や福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター（以下、県民健康管理センター）で実施している県民健康調査、当センターで実施している被

災者相談ダイヤル「ふくここライン」から繋がってくることもある。

2016年度の個別支援件数は737件で、実人数は104件である。相談方法の内訳は、訪問497件、来所45件、電話194件、その他1件である。経年変化は、図1～4を参照。

帰還や復興公営住宅等への入居に伴い、管轄地域外へ転居する対象者については、適宜、関係機関や転居先を管轄する方部センターと情報共有と引き継ぎを行い、切れ目のない支援を心がけながら活動してきた。

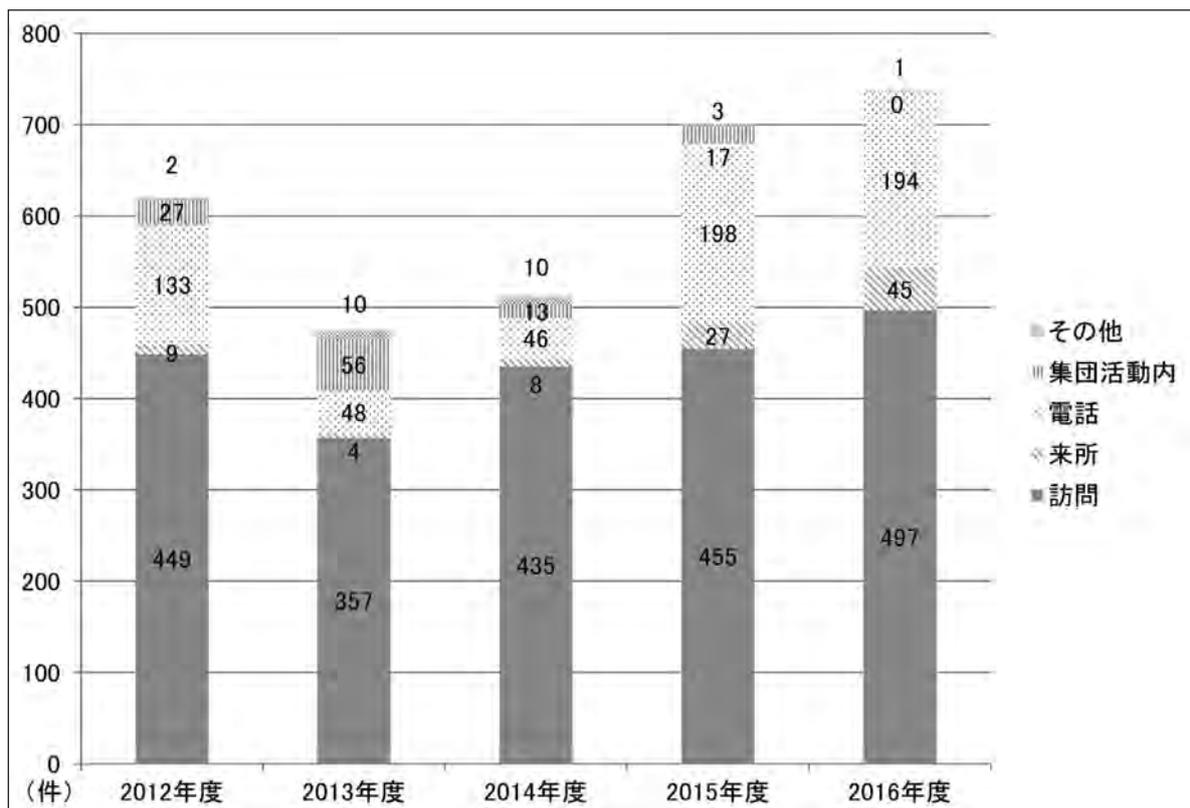


図1 個別支援件数

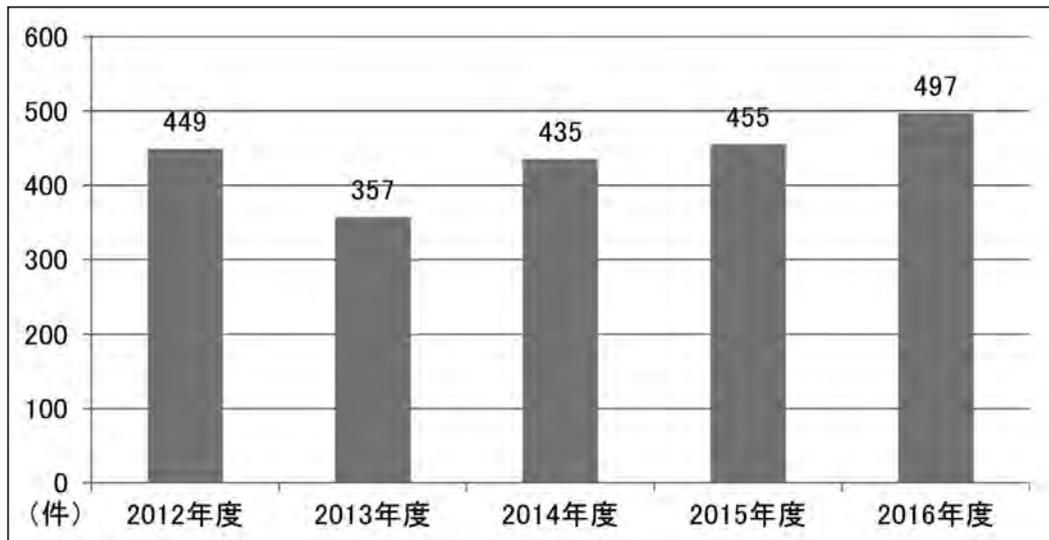


図2 訪問件数

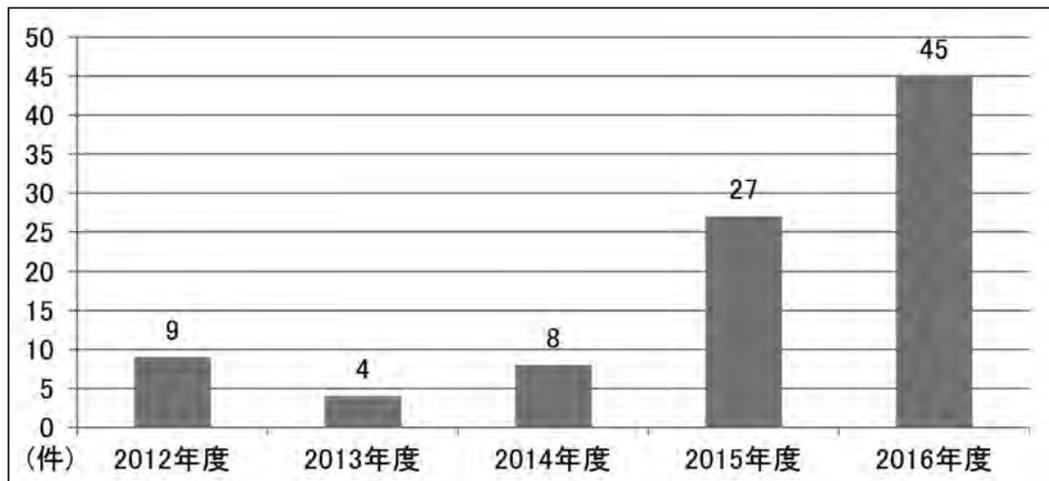


図3 来所相談件数

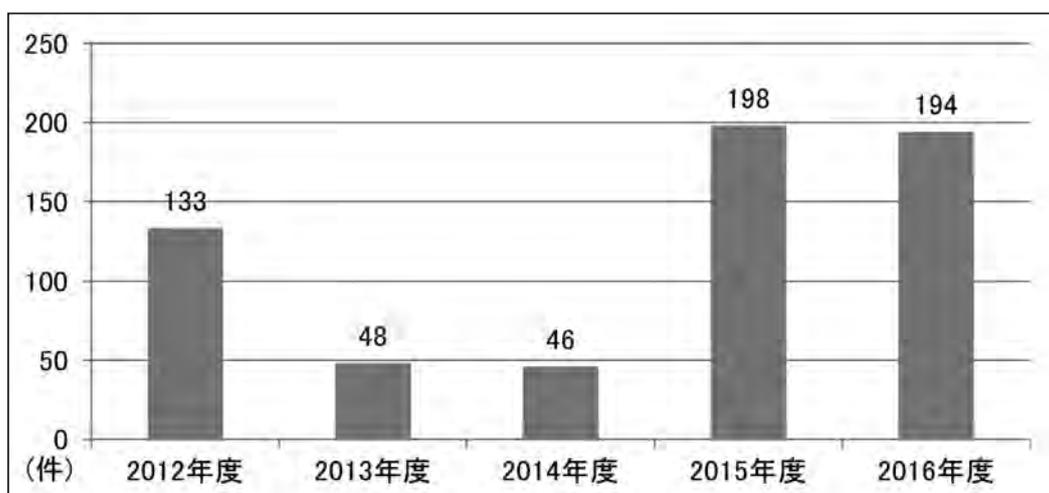


図4 電話相談件数

## 2) 集団支援

2016年度も引き続き、各種集団活動において支援を行った。協力参加した集団活動の回数はサロン活動が36回であり、健康支援は33回であった。また、福島県県北保健福祉事務所（以下、県北保福）主催の事業への協力参加回数は12回であった。詳細は表1参照。

表1 集団支援についての詳細

	活動名	回数
サロン等	福島市社会福祉協議会 ホットサロン「てとて」	24回
	3.11被災者を支援するいわき連絡協議会サロン	3回
	大玉村社会福祉協議会サロン	9回
健康支援等	飯舘村住民総合健診	8回
	飯舘村健診結果説明会	3回
	飯舘村おもしろ～健康教室	2回
	飯舘村こころの健康講座	1回
	双葉町健診結果説明会	1回
	とみおか元気アップ教室	7回
	みずき会講話	1回
	飯坂団地健康体操教室	10回
県北保福主催事業	アルコール家族教室	12回

### ①福島市社会福祉協議会 ホットサロン「てとて」

福島市内に避難されている方の集いの場として毎月2回開催しており、避難元社会福祉協議会からも多くのスタッフが参加している。当方部センターからは毎回2名の看護師が参加し、血圧測定や健康相談などの対応を行った。ほぼ毎回50名以上の参加者がおり、内20名前後が健康相談を利用している。プログラムは音楽療法や園児との交流、料理教室や僧侶による落語等バラエティに富み、好評を得ている。また、用意したテーブルには同郷の住民が自然と集まり、情報交換や交流の場として住民の憩いの場となっている。

### ②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サロン

主に復興公営住宅において被災者の生きがいづくり、自治活動の支援、コミュニティ構築を担う特定非営利活動法人（以下、NPO法人）である3.11被災者を支援するいわき連絡協議会（通称、みんぷく）が主催するサロンである。新たな住居への転居により、応急仮設住宅で構築されたコミュニティの分断や

孤立化の問題が懸念されている。復興公営住宅におけるコミュニティ形成を支援し、新しい環境や地域の中で、住民同士が交流を図れるように集会所等でサロンを開催している。講師を招いての盆栽作りやカラオケ交流会、手芸教室などを開催している。

### ③大玉村社会福祉協議会サロン

多くの避難町村住民を受け入れている大玉村社会福祉協議会のサロンは、月に1回の頻度で開催されている。県外へのバス旅行や外部講師を招いての終活講話、写真家との撮影会など、プログラムも趣向を凝らしており、毎回20名以上の参加者がいる活気のあるサロンであり、避難元社会福祉協議会からの参加も多い。避難元と避難先の連携も非常に良く取れており、参加住民も毎回楽しみにしている。当方部センターとしては参加スタッフとの関係性を構築しながら現状把握に努め、依頼時には個別訪問などの対応を行ってきた。ほぼ毎回参加することにより住民からも顔や名前を覚えて頂くことができ、サロン内でも直接話を伺う機会を得ることも出来た。



写真1・2 大玉村社会福祉協議会サロンの様子

### ④とみおか元気アップ教室

富岡町から避難している住民を対象に、NPO法人富岡町さくらスポーツクラブが実施している高齢者向けの介護予防運動教室である。ストレッチ、レクリエーションダンス、チェアエクササイズ等のプログラムを1時間程かけて行っており、参加住民の健康維持や住民同士の交流の場となっている。当方部センターは体操の前に10分程の講話を行い、その後は一緒に体操に参加して交流を深めてきた。

### ⑤みずき会講話

本宮市内のみずきが丘団地に自宅を再建した避難住民による自主的な交流会が2015年発足した。この会をみずき会と呼称し、年2回自主的に開催されている。当方部センターは2016年度に初めて本会へ参加し、住民の要望に応じた講話や軽体操を実施した。



写真3 みずき会集合写真

### 3) 支援者支援

#### ①住民健診支援

##### 【飯舘村住民総合健診支援】

飯舘村が実施する総合健診に係る支援を行った。全日程10日間のうち当方部センターには8日間の対応依頼があった。総合健診は毎年実施しているものであるが、長引く避難生活の中で、生活習慣の変化による住民の健康状態の悪化や、先の見えない状況の中、家族間で帰村についての意見の食い違いが起きていたり、今後の見通しの立たない生活への不安や焦りが住民に多く見受けられたことから、心の健康の設問を取り入れたアンケートを実施し、対象者の状況にあわせて健康相談や家庭訪問などで支援を行なうために企画された。健診会場には1日に100名から200名以上の住民が来場する。その総合健診の中で当方部センターは、問診と個別相談に対応した。問診時、上記アンケートを確認し、心身面で心配な住民については、その場でのエンパワメントを行ったり、福島県立医科大学によるよろず健康相談への繋ぎや当方部センター専門員による個別相談で対応し、支援が必要な住民は継続して関わっている。

##### 【飯舘村健診結果説明会支援】

上記住民健診の結果説明会にて、運動についての相談支援の要望があり、当方部センターからも作業療法士1名が対応した。相談のあった住民の状況に応じて、身体各部位のストレッチや、現在行っている運動方法の妥当性についてポジティブフィードバックを行った。

## ②支援者向け講話

### 【飯舘村社会福祉協議会スタッフへの支援】

飯舘村社会福祉協議会スタッフは広域支援のため移動距離が長く、身体的な疲労が蓄積していた。また、相談活動も長期化してきており、疲弊した様子が見られたことから、県民健康管理センターと当方部センターが共同で、ストレス状態のアセスメントと個別面談、セルフマネジメントの講話を行うこととした。当方部センターではストレスマネジメントとしてアサーションについての講話を12月に実施した。

### 【みんぷくスタッフへの支援】

みんぷく福島事務所より、スタッフ間の情報伝達や意思疎通をより円滑にするための支援要請があり、アサーションについての講話を行った。

## ③被災者支援連絡会及び被災者生活支援調整会議支援

福島県社会福祉協議会が継続して主催している会議へ2016年度も参加した。2016年度は福島方部（福島市、国見町、桑折町、川俣町の市町村や避難自治体の社会福祉協議会、県北地区の支援機関等）、安達地区（二本松市、本宮市、大玉村の市町村と避難自治体の社会福祉協議会、県北地区の支援機関等）の生活支援相談員を主な参加者とする被災者支援連絡会（以下、連絡会）と、各社会福祉協議会の管理職以上が参加する被災者生活支援調整会議へ参加し、県北地区内における被災者の動向や状況についての共有や生活支援相談員の支援時の課題の共有・相談を行った。特に連絡会において行われる社会福祉協議会スタッフへ向けたグループワークや講話について、当方部センターへファシリテーターや講師の依頼があり、その都度対応した。

## 4) 普及・啓発

### ①市民向け公開講座 「ふくしまを生きる ～それぞれの思い、それぞれの決断～」

東日本大震災から丸6年を控え、福島県内で生活を送る際に震災・原発事故前とは大きく変化した環境に戸惑う住民が当方部センターの活動内でも見受けられた。震災・原発事故によって揺らいだ心の整理と、福島県で生活することについて再考する機会を提供したいと考え、2017年2月28日に福島市市民会館にて、メンタルクリニックなごみ副院長兼福島県臨床心理士会副会長の須藤康宏氏を講師に招き、市民向け講演会を開催した。

講演の中では、県内出身者である須藤氏自身の震災体験に基づいた内容が語られた。福島県に関して、ポスト・トラウマ（過去形）ではなくイン・トラウマ（現在進行形）であること、震災トラウマを乗り越えるためにはSOSを発信するスキルを養うこと、悲しむ・怒るといった能力を適切に使うこと、拠り所や語れる相手を見つけて心的外傷後成長を図ること、地域力・絆を持つことが

大切であること、人生の選択に正解・不正解はないということなどが語られた。

参加者からのアンケートでは、「久々に震災を振り返ることができた」、「今後の身の振り方を考え中だったが、講演を聞いて気持ちが少し楽になった」、「このような講演を短時間でも重ねて聞いていくことで、迷いから自分が選択しそれを肯定し、また選択していけるようになると良い」、「心のケア＝住まいの確保、日々悩んでいるwordが自分なりに理解できた」、「6年を経過しようとしている現在の福島について、改めて知ることができた」、「今回の講演のテーマは世相に合っていて、講演の内容も良かった」など多くの感想が寄せられた。

### ②福島市健康フェスタ 2016 出展

福島市が主催し毎年行っている健康フェスタに、当センターアルコール・プロジェクトと当方部センターが共同で出展した。当方部センターは、当センター紹介用のバナーやポスターを設置し、広く市民への周知を目指した。

### ③自殺予防街頭キャンペーン参加

県北保福が毎年主催し、当方部センターが共催している街頭キャンペーンへ2016年度も参加した。自殺予防月間である9月に実施し、一般市民を対象に、福島駅前です自殺予防のための普及啓発グッズや当センターの情報冊子を配布した。

## 3. 今後の展望と課題

「切れ目のない支援」という言葉は、当センター全体及び当方部センターにおける活動の中で何度となく問い返されてきた。一部地域の避難指示解除に伴う帰還の動きや、応急仮設住宅や借り上げ住宅から復興公営住宅への転居など、あたかも、我々の活動が様々な「切れ目」に直面してきた事への危機感を代弁しているかのようである。

今後、私たちはこの危機をどう乗り越えていくべきであろうか。そのためには、自助・共助・公助のうち、共助を再興していくことが重要であろう。先に述べた「切れ目」は、具体的な言い方をすれば地域コミュニティの再崩壊であり、共助の減退を意味する。人は群居して生活を営む生き物である。助け合える範囲での支え合いにより、人は初めて自助が可能となる。

当センター及び当方部センターの活動開始から5年を数える現在、もはや我々の活動は一時的な支援ではなくなり、長期的視点から責任をもって被災者により添うべき転換期に来ているものと思われる。「切れ目」によって様々な支え合いが揺らいでいる中、私たちが共助の中で果たすべき長期的な役割を見つけることが急務である。

### ③県中・県南方部センター活動報告

【安藤純子・仲摩昇・大越寛大・大森さおり・宮澤賢次(精神保健福祉士)  
岩沢裕樹・雫石真実(臨床心理士)  
渡部恵美子(看護師)  
鈴木文子・服部徳子(保健師)  
菅野寿洋・田崎美和(作業療法士)  
泉真実子(事務員)】

#### 1. 概要

##### 1) 地域の概要

東日本大震災および原発事故の発災から6年目、2016年6月に葛尾村が帰還困難区域を除き避難指示解除となった。

6年目となった2016年度、避難した住民の方々の復興公営住宅や避難先に再建した自宅への転居、避難指示解除に伴う帰還の動きがあった。それにより住民の方々には、生活環境の変化やコミュニティの変化が生じた。応急仮設住宅にとどまる住民の方にとっても、周りの住民の方々の移動により、やはり生活環境の変化やコミュニティの変化が生じた。新しい環境やコミュニティに適応した方がいる一方、変化への適応が難しい方がいる状況であった。

##### 2) 方部の概要

2016年度は、県中方部センターと県南方部センターが統合して県中・県南方部センター（以下、当方部センター）となって2年目である。当方部センター職員は、精神保健福祉士、臨床心理士、看護師、保健師、作業療法士、事務員、計13名であった。

当方部センターの活動範囲は、県中管内及び県南管内、避難指示解除の動きに応じて相双管内の一部（川内村、葛尾村）となっている。また、住民の転居の動きに応じて、転居前または転居後の他方部センターとの訪問支援活動の際は、他方部センターの活動範囲でも活動を行った。

避難元の自治体や社会福祉協議会などの関係機関と避難先の郡山市や白河市の社会福祉協議会と連携を図りながら活動を行った。その中で、支援者からアルコール関連問題を抱える方への対応について相談があり、勉強会の開催につながった。

5年を超える避難の日々のなか、迷いや焦り、怒りや絶望、そして小さな希望、複雑な感情や思いが去来しているであろう住民の方々が語って下さる思いや言葉にはならない感情に丁寧により添いたいという思いで活動した1年を振り返り報告する。



写真1 2016年5月16日 方部内研修会  
(健康なまちづくり支援ネットワークの岩永俊博氏を囲んで)

## 2. 活動報告

### 1) 個別支援

2016年度の個別支援における件数は合計925件であった。

#### ①相談方法別

相談方法の内訳は、個別訪問650件（70%）、電話相談243件（26%）、来所相談29件（3%）、その他の相談等が3件であった。

#### ②相談場所別

相談場所別の内訳は、多い順から自宅362件（39%）、民間借り上げ住宅188件（20%）、復興公営住宅157件（17%）、応急仮設住宅94件（10%）、その他の場所73件（8%）、相談拠点51件（6%）であった。

自宅での相談が最多である理由は、応急仮設住宅や借り上げ住宅入居者が自宅を購入したことが要因として挙げられる。更に、復興公営住宅での相談の増加については、当方部センター管轄内の復興公営住宅が完成したことが要因として挙げられる。

相談背景の内訳は、健康上の問題649件、居住環境の変化559件、家族・家庭問題216件であった。

2016年度は復興公営住宅への転居に伴い、居住先の選択に悩む相談が多く聞かれた。また転居先にてコミュニティづくりの課題など新たな問題を抱える支援対象者が多くなっている。

他に支援対象者の状況により、各市町村の保健師や社会福祉協議会職員と同行訪問を行い、連携して支援を行うことを継続してきた。

### ③事例検討会

当方部センター内で定期的に事例検討会を開催した。毎回、当センター顧問から支援への助言や労いを頂いている。事例検討会を通し、支援対象者への関わりを振り返り、今後の支援方針を職員同士で考える機会になっている。支援対象者の背景や支援状況によっては各市町村の保健師等に参加を募り、支援方針を共有する場となっている。

今後も支援対象者の環境は変化していくため、一人一人により添いながら個々のニーズに合った支援を行っていく必要がある。

## 2) 集団支援

### ①サロン活動支援

自治体及び社会福祉協議会、NPO法人3.11被災者を支援するいわき連絡協議会（通称、みんぷく）が主催している各種サロン活動において、心と身体に関する健康講話や体操等の技術的な協力を行った（表）。活動の特色の一つとしては、富岡町社会福祉協議会健康サロンにおいては、開催についての案内チラシを当方部センターが作成し、生活支援相談員が住民の方へ配布を行ったことである。関係機関と連携を図りながら、協働で行うことを大切に活動となっている。

表 サロン活動

主催団体	名称	開催場所	開催回数
双葉町	健康サロン	郡山市	2回
		白河市	1回
双葉町社会福祉協議会	社協サロン	白河市	12回
富岡町社会福祉協議会	社協健康サロン	郡山市、三春町、大玉村	12回
大熊町	もみの木サロン	郡山市	1回
	心の元気を育てるサロン	郡山市	1回
	東原復興公営住宅サロン	郡山市	1回
郡山市社会福祉協議会	茶話カフェろここ	郡山市	11回
みんぷく	富田町復興公営住宅サロン	郡山市	1回
白河市社会福祉協議会	南湖南復興公営住宅サロン	白河市	1回
	白河市社会福祉協議会サロン	白河市	1回

## ②男遊クラブ

相双地域から避難している男性限定のサロンとして、当方部センターが主催し、福島県県南保健福祉事務所（以下、県南保福）・双葉町・浪江町が共催、双葉町社会福祉協議会・白河市社会福祉協議会の協力を得ながら、7月を除き月1回開催した。7月には参加者による自主活動「オフ会」を1回開催した。

他集団活動には見られない特色としては、参加者のニーズを伺い、各関係機関が当番でプログラムを担当し、連携を図りながら行うことである。

## ③県南地域個別支援交流・生きがいつくり活動支援（陶芸の集い）

当方部センターが主催し4回開催した。白河市の「アートまなべ」に協力を頂き、陶芸制作や交流会を行った。参加者と講師の真鍋先生、そして当方部センター職員が共により添い、語り合う雰囲気は、他集団活動にはない特色がある。また、県南地域のボランティアが参加し、民族楽器の演奏会が行われた。会場に訪れていた白河市民も共に参加し、参加者が白河市民と交流できる機会ともなった。

このように、地域の資源や避難先の住民とのふれあいの中で活動を行うことは、今後の支援の中においても不可欠なことだと考える。

#### ④親子ふれあい教室支援

2015年度に引き続き、2016年度もNPO法人ハートフルハート未来を育む会が主催となり、当方部センターは平田村で11回、三春町で6回の事業協力を行った。母親や父親、祖母達は子育てに関する悩みや不安について、気軽に専門職に助言を求めることができ、安心感を得ることが出来ていた。また子ども達は集団での遊びを通して、子ども同士の交流を経験出来る貴重な場となった。

#### ⑤関係機関保健事業協力

福島県県中保健福祉事務所（以下、県中保福）主催の「アルコール家族教室」、「うつ病家族教室」、「思春期・青年期ひきこもり家族教室」、川内村主催の「精神障害者デイケア」、「川内村イキイキ高齢者なり隊増やし隊事業」において事業協力を行った。

これらの集団支援活動は、住民へのより添いの場であり、住民と支援者同士の出逢いの機会ともなっている。今後も引き続き、集団支援を通し、住民が地域の中で健康に暮らしていくことが出来るよう支援を行っていくことが重要である。

### 3) 支援者支援

#### ①アルコール関連問題勉強会

東日本大震災及び原発事故の影響により、アルコールの問題が絡む相談の増加や支援の困難さが報告されている。アルコール関連問題のある方との関わりをもつ支援者の方々を対象に、アルコール関連問題についての基礎知識と対応方法を学ぶことを目的とした勉強会を郡山市音楽・文化交流館ミュージカルがくと館（以下、ミュージカルがくと館）にて7月と12月に2回実施した。いずれも医療法人大島クリニック理事長・院長 大島直和氏を講師に招いた。

7月の会は、社会福祉協議会職員、自治体職員など33名の参加があった。講師から「アルコール使用障害とその支援」というテーマで講演頂いた。また、参加者から日頃の支援活動の中で困っていることや、アルコール関連問題に関する質問等を挙げて頂き、ディスカッションを行った。参加者からは「具体的な内容で、先生のアドバイスもわかりやすかった」、「対応の仕方や声かけの仕方について目から鱗だった」、「時間が短かった、もっと話を聞きたかった」等の感想があった。

12月の会は、社会福祉協議会職員、自治体職員など26名の参加があった。そのうちの約半数が7月の会にも参加した方であった。講師の講演に加えて、断酒会に所属している当事者の方と当事者のご家族に体験談を話して頂いた。参加者からは「当事者や家族の生の声が聞けてとても貴重だった」「断酒会での

ピアの力はとても大きいものなのだと気付いた」「アルコール依存症の背景にあるものが勉強になった」等の感想があった。

#### ②復興支援者のための研修会

2017年3月2日にミュージカルがくと館において、復興支援者のスキルアップの機会を提供すること、復興支援者同士の情報共有及び交流の場を提供することを目的に「復興支援者のための研修会」を福島県と福島県社会福祉協議会の後援を頂き実施した。参加者は53名であった。

講師に、健康なまちづくり支援ネットワーク・全国健康保険協会理事である岩永俊博氏を招き、「さきを見据えた支援～将来像指向的ケース検討会のすすめ」というテーマで講演会とグループワークを行った。「将来像指向的ケース検討」という聞き慣れない言葉であったが、研修会を進めて行く中で「本来あるべき姿とは何か」、「その人がどうなりたいのか」という視点で物事を見ることができた。また、グループワークを行うにあたり、同じ団体ごとのグループ分けにしたことも、講演の内容と、今回の学びを今後の支援にどのように活かしていくか等を共有しやすかったのではないかと考える。参加者より満足度の高い感想を頂いた。

### 4) 普及啓発

#### ①機関紙「ふくここ」を隔月（計6回）発行

ストレスの対処法、アルコール関連問題、ゲートキーパー等啓発のための記事を掲載し、関係機関に配布する他、当センターホームページで公開した。また、街頭キャンペーン、市民講座等の機会を利用し市民に直接配布した。

#### ②普及啓発資材の配布

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」を広く被災者に認知してもらうため、「ふくここライン」の電話番号が印字されたパーポットやヘルスチェックカードを個別訪問や、サロン等の集団活動の機会を利用し配布した。

#### ③活動中での啓発活動

サロン活動（男遊クラブ等）の中で、メンタルヘルス関連、自殺予防、アルコール関連問題に関する講話の機会を設け、啓発活動を行った。

#### ④関係機関が主催する啓発活動に参加

県中保福主催の自殺予防街頭キャンペーンに参加し、市民300名に啓発グッズを配布した。また、公益社団法人全日本断酒連盟、福島県断酒しゃくなげ会が主催した街頭キャンペーンに参加し、市民1,000名に啓発グッズを配布した。

#### ⑤市民講座の開催

2016年9月6日に県中地域では郡山市で、10月17日に県南地域の白河市の

2カ所で自殺予防セミナー「心の健康講座」を開催した。郡山市では42名、白河市では69名の一般市民の参加を得た。郡山市では県中保福保健技師の遠藤美咲氏が、白河市では県南保福保健技師の伊藤麻衣氏が、「福島県の自殺の現状と対策」について情報提供を行った。その後、福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授 大平哲也氏により、「『笑い与健康』～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～」について講演が行われた。大平氏の講演では会場から笑いが起こり、身体を動かしながら楽しみつつ、笑い和生活習慣病の関係性を深く学び、改めて健康について考える機会となった。

2016年12月8日「ストレスと癒しを学ぶ市民講座」（ミュージカルがくと館）を開催し、49名の一般市民の参加を得た。第一部：講話「ストレスとうまく付き合うコツ講座」、第二部：演習「タッピングタッチ」とともに、講師を当方部センターのスタッフが担当した。

#### ⑥自治体が発行する情報メディアを活用した啓発活動

双葉町広報誌に、第1回「アルコールと健康」、第2回「眠れてますか？～うつ病について」、第3回「震災後の心の健康を考える～『あいまいな喪失』について」を寄稿した。

### 3. 今後の展望と課題

2016年6月12日に葛尾村が避難指示解除となった他、2017年3月31日には浪江町、2017年4月1日には富岡町の避難指示解除予定で、長期避難自治体の帰還が決定している。避難者の方々は、応急仮設住宅から復興公営住宅等への転居、避難先等での自宅再建、故郷である自宅への帰還など、再び大きな選択と新生活への再適応を迫られる状況にある。こうした帰還をめぐる居住環境の変化、コミュニティの変化により、被災者の心身の健康リスクが高まることが予測されるが、支援が必要な対象者に気づく機会が減り、支援の隙間に埋もれてしまうことや取り残されてしまうことが懸念される。このような流動的な変化に対応すべく、当方部センターは、これからも地域全体の状況を把握しながら、各関係機関との連携のもと、それぞれの実情に即した支援をしていく役割があると考えている。

当方部センターでは、健康なまちづくり支援ネットワーク・全国健康保険協会理事 岩永俊博氏を講師に迎え「将来像指向的ケース検討のすすめ」の研修を受け、統合思考による問題解決という視点を学んできた。その視点を活かし、「その人がどうなったらよいのか」をその人と共に考え、ひとつひとつ実現できるように個々により添っていくことが、ますます大切になると感じている。

## ④会津方部センター活動報告

【大平洋子・伊藤文枝・齋藤千鶴(保健師)  
内川礼子(看護師)】

### 1. 概要

#### 1) 地域の概要

東日本大震災から5年が経ち、2016年6月末現在、会津地域には、応急仮設住宅と借り上げ住宅及び復興公営住宅に2,154名の方が避難されているが、発災時の2011年5月の9,559名からは大きく減少した<sup>1)</sup>。これは、各被災市町村の復興が進み、浜通り地域・中通り地域への転居者が増加してきたことが理由として挙げられる。現在、会津地域では、応急仮設住宅の縮小、復興公営住宅の整備が進んでおり、引き続き応急仮設住宅で生活する方、会津への定住を決め自宅を構える方など、生活の場が多様化している。また、避難元自治体職員などの支援者も異動等により減少してきている。

#### 2) 方部の概要

会津方部センター（以下、当方部センター）は、会津地域と南会津地域を担当し、保健師3名、看護師1名の4名体制で活動を行った。役場機能がある大熊町と楢葉町、その他市町村からの依頼を受け、関係機関と連携しながら個別支援や集団活動支援、支援者への支援を実施している。

### 2. 活動報告

#### 1) 個別支援

2016年度の個別支援件数は313件で、その内訳は個別訪問265件、来所相談5件、電話相談37件、集団活動内での相談5件、その他1件であった。当方部センターでは、対象者の状況に応じて市町村や社会福祉協議会、障がい者支援事業所等の関係機関職員と同行訪問し支援している。

会津地域の避難者数は年々減少傾向にあるが、会津地域で生活している住民には高齢世帯や独居世帯も多く、また、家族関係の問題やアルコール関連問題、ひきこもり等、避難生活が長期化する中で心身の不調を訴える住民も多くみられ、これらの問題は深刻化している。このため、各関係機関と綿密に連携し、個々の状況に応じた支援を行った。

## 2) 集団支援

### ①サロン活動への協力

楡葉町主催の「会津我家笑飯めし」(写真1)に12回、楡葉町社会福祉協議会主催の「サロンならば」に9回、双葉町社会福祉協議会主催の「双葉サロン」に5回、会津若松市社会福祉協議会主催「小法師サロン」に4回、NPO法人3.11被災者を支援するいわき連絡協議会(通称、みんぷく)主催復興公営住宅交流会等に11回、まちづくり会津主催健康カフェに2回、それぞれ協力した。各サロンでは、健康相談、講話、リラクゼーション等を担当し、住民の健康づくりを支援した。



写真1 会津我家笑飯めし(調理実習)

### ②健康相談会への協力

#### 【楡葉町】

町からの依頼を受け、総合健診の会場で心のケアが必要と思われる参加者を対象とした個別相談を担当した。

#### 【大熊町】

応急仮設住宅及び復興公営住宅の健康相談会に30回協力した。当方部センターは、健康や栄養に関する講話、軽体操、個別相談などを担当した。特に個別相談では、今後の生活への不安から、睡眠の問題、アルコール関連問題、生活習慣病と様々な相談があった。

## 【その他】

会津若松市内で開催された一般向けイベントの健康相談会に2回協力し、血圧測定や個別の相談に対応した。

### 3) 支援者支援

#### ①ぐっちー cafe 及びリフレッシュタイム

2014年7月から大熊町役場会津若松出張所内に、大熊町職員等を対象とした「ぐっちーcafe」を毎週水曜日の昼休み時間帯に開設している（2016年度50回開催・1回平均利用者は約2.8人）。町職員等の心身の緊張をほぐし、一息つける場、気分転換の場として提供し、希望により血圧測定や個別健康相談も実施している。

また、2016年度からは「リフレッシュタイム」を年4回実施し、ぐっちーcafeの時間帯で3回、大熊町衛生委員会の共催を得て16時～17時の時間帯に1回開催した。ストレッチやハンドケアを実施し、参加者より好評を得た（写真2）。



写真2 リフレッシュタイム「ハンドケア」

## ②支援者向け研修会

「あいまいな喪失の理論と実際」をテーマに1回開催し、行政機関や社会福祉協議会などから32名の参加があった（写真3）。講師は、当センター基幹センター臨床心理士が担当した。「あいまいな喪失」という視点を持って支援することの重要性を学ぶよい機会となり、継続開催の要望が多く寄せられた。



写真3 支援者向け研修会「あいまいな喪失の理論と実際」

## ③大熊町役場職員のフォローアップ

福島県会津保健福祉事務所が2015年度に実施した町職員個別面談に当方部センターが協力し、2016年度はそのフォローアップとして、要支援者及び面談希望者に対し8回の面接相談を実施した。

## ④大熊町総合健診への支援

会津地域で実施された総合健診に協力した。また、健診に併せて町が実施した「心の健康づくりアンケート調査」の結果、支援が必要と判断された74名について、町保健師との同行訪問を実施した。

#### 4) 定例会議への出席

各定例会議に出席し、関係機関との情報共有及び意見交換を行い、連携を強化した。

表 定例会議出席一覧

主催	会議名	出席回数
大熊町	障がい者支援事業所会議	12回
	地域（避難先）ネットワーク会議	12回
楢葉町	地域共生ケア会議	12回
	情報共有会議	12回
福島県会津保健福祉事務所	合同ミーティング	12回
	会津障がい保健福祉圏域連絡会	6回
	会津保健福祉事務所・会津若松市社会福祉協議会・ふくしま心のケアセンター被災者支援打合わせ	11回
福島県社会福祉協議会	会津地域における応急仮設住宅等支援に関する連絡会	5回
福島県相談支援専門職チーム会津	福島県相談支援専門職チーム会津調整会議	4回
当方部センター	大熊町と心のケアセンターとの業務連絡会	5回
	楢葉町と心のケアセンターとの業務連絡会	8回

### 3. 普及啓発

#### 1) 機関紙の発行

当方部センター機関紙「七転び八起き」を年4回発行し、毎回約60機関に配布するとともに、当センターホームページに掲載し、活動内容や健康情報を発信した。

#### 2) 市民講座「心の健康講座」の開催

会津地域と南会津地域で一般住民を対象に各1回開催した（写真4）。

福島県立医科大学会津医療センター准教授 國井泰人氏による講演や、ピアノ演奏によるリラクゼーションで、72名の参加があった。



写真4 心の健康講座「心の不調への気づきと対応」

### 3) 心身の健康等に関する啓発資料の配布

当方部センター機関紙への健康情報の掲載、健康相談や講演会において啓発グッズを配布した。

## 4. 今後の展望と課題

震災後5年が経過し、避難市町村にも様々な動きが出てきている。避難指示解除となり自宅へ帰還できるようになった住民がいる一方、帰還の目途が立っていない住民もいる。

会津地域では、応急仮設住宅や借り上げ住宅の供与期間終了に伴い、会津地域での生活を決め復興公営住宅に入居する方や自宅を再建する方、また、中通り地域や浜通り地域への転居を決める方もいる。このような状況のなか、転居先でも安心して生活できるように「切れ目のない支援」となるよう、方部間の引き継ぎの際に前後の同行訪問を行っている。

また、役場機能が会津地域から中通り地域や浜通り地域に移ることにより、会津地域での支援に関するマンパワー不足が予測されるため、被災市町村や関係機関との連携を強化し、会津地域で生活する住民への支援の充実に努めていきたい。

さらに、被災町職員も異動や職場環境の変化に伴うストレスが高まると考えられるため、引き続き支援者への支援を継続していく。

### 参考資料

- 1) 福島県会津保健福祉事務所総務企画課：会津地域への避難者数の推移  
(2016年8月5日)

## ⑤相馬方部センター活動報告

【米倉一磨・木島祐子・田中久美子(看護師)  
西内実菜(作業療法士)  
木川田徹・立谷洋(社会福祉士)  
河村木綿子・伏見香代(保健師)  
足立知子(臨床心理士)  
和田山みゆき(事務員)】

### 1. 概要

#### 1) 地域の概要

相馬方部センター（以下、当方部センター）が担当する相双地区北部は2016年度大きな変化を迎えた。南相馬市小高区は2016年7月12日に、飯舘村と浪江町は2017年3月31日に避難指示が解除（一部帰還困難区域を残す）された。南相馬市の鹿島区や原町区では、復興公営住宅と災害公営住宅が次々と完成し入居が進んでいる。南相馬市には、復興公営住宅が市内に5カ所20棟（859戸）あり、南相馬市・富岡町・大熊町・双葉町・浪江町・飯舘村を入居対象としている。入居者の大半は、浪江町の高齢者である。避難の過程で転居を繰り返した若年層は、仕事や育児環境に合った場所に定着しつつも故郷に近い居場所を求めているといったケースが見受けられる。小高区は、スーパーや商店、入院可能な医療機関がないなどインフラの整備が進まず、帰還する住民は車の運転が可能であるなど健康度の高い方が多くを占める。2017年3月31日の南相馬市の報告によると、小高区に住民登録をしている9,079名（3,021世帯）のうち小高区に居住している住民は1,487名（701世帯）であり8ヵ月で16%の住民が帰還している。しかし、震災から6年経過した家屋は修復や建て替えが必要となり、再び地域を活性化させるには市民が一体となった新しいまちづくりの取り組みが重要であると考えられる。

表1 相馬方部センターの対象エリアの居住人口推移  
(飯館村、浪江町は2017年4月から対象)

	推計人口 (人)		避難指示状況	
	2011年3月1日 現在	2017年3月1日 現在	2011年4月22日 現在	2017年3月31日 現在
相馬市	37,721	38,340	設定なし	設定なし
南相馬市	70,752	56,408	一部 警戒区域 一部 計画的避難区域 一部 緊急時避難準備区域	一部 帰還困難区域
浪江町	20,854	※386	一部 警戒区域 一部 計画的避難区域	一部 帰還困難区域
新地町	8,178	8,240	設定なし	設定なし
飯館村	6,132	※488	全域 計画的避難区域	一部 帰還困難区域
計	195,459	103,862	※2017年6月～8月居住人口	

## 2) 方部の概要

2016年度は、入居が進んだ南相馬市内の災害公営住宅と復興公営住宅の支援に力を注いだ。災害公営住宅では自治会が発足したが、復興公営住宅では複数の市町村の住民が入居する形態のため自治会が発足しにくい状況にあった。当方部センターでは、被災状況の異なる住民への支援の在り方を模索し、行政やNPO法人3.11被災者を支援するいわき連絡協議会（通称、みんぷく）、各市町村社会福祉協議会と情報交換を密に行い、手薄となっている集団活動や要支援者の訪問に注力した。また、このような経過を踏まえ、2017年3月以降、2カ所の復興公営住宅（北原団地および南町団地）でサロン活動を開始した。また、相馬市内の災害公営住宅（刈敷田南団地）においては、参加住民による自主サロンに移行する支援を行いながら運営し、軌道に乗ってきた時点で終了した。

これまで当方部センターは、相馬市と南相馬市の2カ所に事務所を置いて相双地区をカバーしてきた。当方部センターを置く相馬広域こころのケアセンターなごみは、母体である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（以下、なごみ）の訪問看護ステーションなごみを実施している精神障がい者アウトリーチ推進事業（震災対応型）の事業拡大に伴い、事務所を南相馬市に集約することになった。また、飯館村と浪江町の避難指示解除による対象エリアの拡大に伴う、各関係機関との連携体制の構築と情報収集に努めた。このように、2016年度の当方部センターは、市町村の帰還の急激な変化に対応してきた1年と言える。

## 2. 活動報告

### 1) 個別支援

2016年度の訪問件数は1,614件（新地町298件、相馬市512件、南相馬市804件）、電話相談は254件、来所相談は267件であった。対象者の実数は185名で、津波・震災関連死の遺族への訪問、PTSD症状やうつ状態など精神症状についての相談だけでなく、震災をきっかけとして顕在化したアルコール関連問題、就労困難、ひきこもりや不登校、育児や虐待の問題など、長期的な関わりや支援が前提になるケースが多い。また、震災後避難していた方が帰還してくるケースや双葉郡や相馬郡から復興公営住宅へ入居するために移動してくるケースも徐々に増えてきており、住民の移動に伴う他方部センターからの引き継ぎも行われている。

### 2) 集団支援

#### ① 応急仮設住宅等でのサロン

##### 【大野台第6 応急仮設住宅（相馬市）】

2016年4月時点で、当方部センターが主催する応急仮設住宅のサロンは、飯舘村民が居住するこの1カ所となった。このサロンは月2回開催され、残っている住民が少ない中でも毎回5～6名の参加を得た。

##### 【刈敷田南団地（相馬市）】

刈敷田南団地では、集団移転（津波による高台移転）で新たにできた住宅と災害公営住宅の住民により自治会が形成されている。応急仮設住宅でのサロンから引き続き参加した方に新たな参加者が加わった。広い団地の方々から集会所に向かうまでお互いに声を掛け合い、欠席者を確認し、みんなで話しながら賑やかに集まってくるのがいつもの風景となった。サロン支援に入る医師とも良好な関係を築き、創作やレクリエーションを通じて笑顔の絶えない場となった。2017年に入り、当方部センターの事務所移転や自治会の再編成などの事情により1月で終了したが、その後は住民の自主サロンとして継続を目指している。

##### 【北原復興公営住宅団地（南相馬市）】

相双地区で初めに完成した復興公営住宅であり、9月には南相馬市、浪江町、飯舘村、大熊町の住民が入居を開始した。当方部センターでは、みんぷくや社会福祉協議会と情報交換を行いサロンの準備を進めた。2017年2月からは、団地の集会所で週1回のサロンを開始した。認定NPO法人世界の医療団（以下、世界の医療団）による紙芝居や気功体操などを通して参加者相互の交流を深めた（写真1）。



写真1 北原復興公営住宅でのサロン



写真2 チャレンジクラブでの流しそうめん

## ②その他の集団活動

### 【チャレンジクラブ】

他者との交流に不安を抱えていたり、精神疾患を抱えながら就労を目指している20代～30代の方を対象に集団活動を行っている。月1回の頻度で料理やスポーツ、福祉事業所の見学、季節の行事（写真2）などを行うほか、地域の催し物にもボランティアとして参加した。2016年度は、自身の経験をまとめたものを発表する場も設けた。登録人数は10名を越えたが、実際参加するメンバーが固定化してきているのが現状である。

### 【サロンぼちぼち】

チャレンジクラブから派生したサロンで、対象者はチャレンジクラブとほぼ同様だが、決まったプログラムをこなすのではなく、参加自由で中では何をすることも自由という形態で運営されている。月2回の頻度で当方部センターの一室を開放して行っている。

### 【おだかぶらっとほーむサロン】

2015年度に引き続き、南相馬市小高区のフリースペースおだかぶらっとほーむ（小高を応援する会主催）にて、週1回のサロンを開催している。2016年度には計47回延べ150名が参加した。苔玉作りなどの創作活動での住民交流や、世界の医療団の支援を受けてヨガ教室を月1回開催するなど、徐々に戻りつつある住民同士の再会の場、情報交換の機会になっていた。

### 【男性のつどい】

地域アルコール対応力強化事業相双地域におけるモデル事業（別記参照）にて報告。

### 3) 支援者支援

#### ①新地町地域交流サロン（依頼元：新地町社会福祉協議会）

東日本大震災によって生じた多様な生活背景をもつ住民相互の理解を深めることを目的としたサロンとして開催している。応急仮設住宅集会所や災害町営住宅集会所、地域のコミュニティセンターを利用した。当方部センターでは、健康相談と健康教室を担当した。

#### ②かしまにあつまっ会（依頼元：南相馬市）

双葉郡から新地町、相馬市、南相馬市へ避難又は転居された方を対象としたサロン（月1回）である。2013年度から当方部センターがその運営に携わっている。それぞれが住む場所が変わっても、参加者は変わらず足を運んでくれている。2016年度は、2015年度に引き続き2回目となる地元藍染めサークルとの交流や、地域食の調理実習などの活動を行った。

#### ③八方内応急仮設住宅サロン（依頼元：浪江町）

南相馬市には浪江町住民が居住している応急仮設住宅があり、2016年度も浪江町より依頼を受けて集会所でサロン「ちょっといっぶくの会」を実施した。約5ヵ月かけて共同制作した水切り絵の「浪江町巡礼河原の散歩道」をなみえ十日市（浪江町に古くから続く祭り）に出品したり、地元の懐かしい郷土料理の鮭汁やかぼちゃ饅頭を作ったり、生活に密着した季節行事の団子刺しを再現したりと毎回好評を得た。2014年度からスタートしたこのサロンは、計60回開催でのべ475名が参加されるなどすっかり定着していた。しかし、自宅再建や復興公営住宅転居など住民の生活の基盤が変化するにつれ、それに合わせ応急仮設住宅の支援は復興公営住宅への支援に移行することになり、2017年2月で3年間のサロン活動は終了した。

#### ④なみえ相双会サロン（依頼元：なみえ相双会）

相馬市・南相馬市の借り上げ住宅住民の自治会が開催するサロンであり、血圧測定や健康状態の観察、体操やレクリエーション等の支援を行っていた。

2016年度は、医療法人社団メンタルクリニックなごみの精神科医師 蟻塚亮二氏による震災ストレスについての講演会も実施した。2017年4月、浪江町の一部の避難指示解除をもって、なみえ相双会（自治会）が解散となった。それに伴い当方部センターの支援も終了としたが、住民からは継続を希望する声が多くあった。

#### ⑤応急仮設住宅健康講話（依頼元：南相馬市）

南相馬市民が入居する応急仮設住宅での社会福祉協議会のサロンにて健康講話を行った。2016年度は、高齢者の孤立予防に関するパンフレットをもとに、近隣住民同士での声掛けの重要性、詐欺や虐待の被害予防について話し合った。転居が進み、空き家が目立つようになった応急仮設住宅や、新たな土地での生

活に不安を抱える住民がお互いの心配事を話す機会になった。

⑥精神障害者保健福祉手帳保持者同行訪問（依頼元：飯舘村）

飯舘村から相馬市と南相馬市に避難している、精神障害者保健福祉手帳を所持する住民を対象として当方部センタースタッフが、村の保健師や地域包括支援センター職員の訪問に同行し、アセスメントや助言を行った。

⑦高齢者メンタルヘルス研修会（主催）

地域で高齢者の支援に関わる事業所へ声掛けし、年3回のべ31名が参加した。特定医療法人富尾会桜が丘病院（熊本県）の精神科医師 小林幹穂氏をスーパーバイザーに迎えて事例検討会を行った。また、相馬市と南相馬市で行われている認知症カフェのスタッフを招いて、現状を伝えて頂いた。

⑧ひきこもり家族教室（依頼元：福島県相双保健福祉事務所）

当方部センターのスタッフが家族交流の場にファシリテーターとして参加した。7月には医療法人昨雲会飯塚病院の精神科医師 小林恒司氏を迎え、公開講座および家族相談会を実施した。また、ひきこもり当事者からのメッセージを聞く機会も設けた。家族の生活を大切にするためのミニ講話を行い、新規の参加者を得ることが出来た。

⑨アルコール家族相談会（依頼元：福島県相双保健福祉事務所）

地域アルコール対応力強化事業（別記参照）にて報告。

⑩双葉町健診結果返却説明会（主催：双葉町）

地域アルコール対応力強化事業（別記参照）にて報告。

#### 4) その他

##### ①定例会議への出席

以下の会議に参加した。

表2 定例会議参加一覧

主 催	会 議 名	開催数
新地町	応急仮設住宅入居者等支援関係者情報交換会議	6回
相馬市	地域自立支援協議会	14回
南相馬市	ケース報告会	4回
	被災者健康支援連絡会	2回
	自立支援協議会	13回
飯舘村	大野台第6 応急仮設住宅情報交換会	6回
浪江町	ケース報告会	3回
双葉町	支援関係者情報交換会	2回
障がい児放課後支援 ゆうゆうクラブ	障がい児支援者地域ミーティング	5回
福島県社会福祉協議会	相双方部における生活支援相談員連絡会	5回

##### ②健康福祉祭りへの参加

9月相馬市はまなす館祭り、10月南相馬市健康福祉まつり、11月新地町復興産業まつりに参加し、健康相談やゲームコーナー、カフェコーナーを用意した。男性のつどいとチャレンジクラブのメンバーもボランティアとして加わった。

##### ③就労支援者学習会（9回）

地域の関係事業所が月1回の頻度で就労支援に関する情報交換を行う場である。当方部センターの他、ふくしま生活・就職応援センター、ハローワーク相双、南相馬市社会福祉協議会生活困窮者支援担当者、障害者就業・生活支援センター、福島県雇用促進協議会などが参加した。

##### ④9.11 家族会との交流会

応急仮設住宅住民（飯舘村民）と米国9.11家族会との交流会の運営支援を行った。

##### ⑤福祉事業所との事例検討会（11回）

地域の福祉事業所における事例を検討した。参加者が当事者への対応と、事例検討会の運営方法を学ぶ場である。

##### ⑥ここ・から・なごみ災害復興メンタルヘルス研修会

認定NPO法人心の架け橋いわて（岩手県）、一般社団法人震災こころのケ

ア・ネットワークみやぎ（宮城県）、なごみ（福島県）の合同研修会を開催した。

⑦相馬うぐいす断酒会（24回）

断酒会への会場の提供と参加する支援対象者の送迎を実施した。

⑧実習受け入れ

実習依頼元	のべ人数
福島県立医科大学医学部精神神経医学講座	18名
福島県立医科大学看護学部	3名
相馬看護専門学校	67名
公立相馬総合病院	1名
南相馬市立総合病院	13名
災害看護グローバルリーダー養成プログラム	4名

⑨地域アルコール対応力強化事業相双地域におけるモデル事業（別記参照）

3. 今後の展望と課題

2017年3月と4月に避難指示解除となった飯館村と浪江町、2016年7月に避難指示解除となった南相馬市小高区では、帰還住民と復興を支援する人たちによる新しいまちづくりのための取り組みが始まっている。その一方で、避難指示解除に伴い、片付けや掃除のため避難元の自宅へ通いながら、帰還する・しないという選択に直面する方もいる。自宅の取り壊しや帰還して住むという現実と向き合う過程で、震災から6年経って初めて体調を崩す方や精神症状を呈する方がいるため注意を払っていく必要がある。また、復興公営住宅は次々と完成し、住民の移動は今後も数年間は続くことが予想される。転居先の新しいコミュニティに馴染むためにはある程度の時間と交流が必要であり、当方部センターが継続的に実施している集団活動を介した支援が有効であると言える。

被災地が対峙する課題には高齢化や人口減少があり、支えあう関係性の回復、そこに住む者同士で癒し合う場づくり、すなわちソーシャルキャピタル（人々の活発な協調的行動により社会の効率性が高まること）を促進することが当方部センターの役割であると思われる。生活環境が変化する支援対象者のニーズに対応するために、各関係機関との円滑な連携とメンタルヘルスの視点からの専門的介入をこれからも重要視してこの地域と関わっていききたい。

## ⑥いわき方部センター活動報告

【鴻巣泰治・渡邊正道・真鍋博(精神保健福祉士)  
東條仁美・山内美智子(看護師)  
浜名綾・村岡亜衣(社会福祉士)  
馬目紗織(保健師)  
大島典子・加藤理紗(臨床心理士)】

### 1. 概要

#### 1) 地域の概要

東日本大震災及び原発事故により、いわき市内に相双地域から約24,000名が避難していた(2012年)が、5年が経過した2017年3月現在も約22,500名が避難生活を送っている<sup>1)</sup>。

双葉郡の状況として、楢葉町が避難指示解除となって1年が経ち、病院や施設等の整備が進められている。2016年度末には浪江町、富岡町が避難指示解除に向け役場機能を町内に戻している。また、交通機関や住宅、商店などの整備が進められており、応急仮設住宅供与期間や医療費免除期間の終了が提示されている。

一方で、住民は健康問題や家族環境、住まいの変化について悩んだり、今後の生活基盤をどうするか迷う状況が続いている。自治体職員は、社会資源の少ない状況ながらもそうした住民を支える役割も担っている。

#### 2) 方部の概要

2015年度は6名体制であったが、2016年度は精神保健福祉士1名、社会福祉士2名、臨床心理士1名の4名を迎え、専門員10名(保健師1名、看護師2名、臨床心理士2名(内1名非常勤)、社会福祉士2名、精神保健福祉士3名)体制で活動を行った。

いわき方部センター(以下、当方部センター)の活動エリアは、帰町や避難指示解除と、それらに伴う準備宿泊等の動きに合わせて拡大し、移動時間も増えている。関係機関からは、精神疾患と精神保健の支援に関する相談や技術支援の要望があり、連携を図りながら支援活動を行ってきた。

2016年度は、避難指示解除に伴う地域コミュニティの変化や生活環境の変化を捉え、柔軟な支援活動を展開した。さらに、関係機関との連携と体制強化を重点目標とし活動してきた一年を振り返り報告する。

## 2. 活動報告

### 1) 個別支援

2016年度の個別支援の総件数は1,181件で、2015年度と比べると約60%増であった。

相談対応の内訳については、訪問（同行訪問、外部機関での面談を含む）、来所、電話、集団活動時の相談対応となっているが、訪問での相談対応が延べ776件と総件数の約70%となっており、今年度も訪問活動が中心であった。

訪問件数は年々増加傾向であり、特に自治体保健師との同行訪問件数が増加している。背景としては「ふくしま心のケアセンターの活動が地域に根付いてきたこと」、「帰町または避難指示解除に伴う活動エリアの拡大」が考えられ、同行訪問時の役割としては技術支援として、アセスメント、見立て、支援方針の検討が求められてきた。

相談場所についても、自宅への訪問が500件（総件数の約40%）となっており、2015年度からは約330件増加している。個別支援の総件数が増えていることも要因として考えられるが、避難指示解除後帰町し、自宅や町営住宅で生活をしている方や、いわき市内や広野町などの避難先で住宅を購入された方の相談が増えている状況がある。加えて、復興公営住宅の訪問件数、相談拠点における対応件数や、応急仮設住宅の相談件数も増加している状況であった。

相談背景としては、昨年度に引き続き「健康上の問題」、「居住環境の変化」、「家族・家庭問題」の件数が多い状況であるが、「経済生活再建問題」も2015年度から大幅に増加している。個人の健康面から家族や住環境を含めた相談に加えて、生活困窮など金銭に関する相談も増えてきている。

震災後5年が経過し、避難先で生活している住民には様々な変化が生じている。いわき市を含む県内外から避難元へ帰る方、さらにその中には避難先からいわき市への転居を行った後に避難元へのさらなる転居を行う方もおり、さまざまな形での帰還が段階的に進んでいる。

その一方で、一度避難元へ帰ったものの避難先へ戻ったり、避難先での新たな生活を選択した方々がいる。また、今後の見通しを考え始めている方々がいる一方で見通しが立てられず悩んでいる方々もいるなど、住民の生活状況はより複雑なものとなり、相談内容についても複雑化している。

さらに、住民の避難していた間の生活や経験は様々であり、考え方も一人一人異なるため、対応を行う上でそれらを尊重しなければならない。今後も一人一人の健康と暮らしに合わせた支援と、関係機関と連携した支援が必要である。

## 2) 集団支援

集団支援については、関係機関が開催している住民向けの健康サロン活動や子育て世帯の集団活動に協力した（表1）。

主な支援内容は、睡眠やストレスおよびアルコールに関連した問題、セルフケア等の健康講話で、必要に応じて個別相談対応を行った。また、2016年度はセルフケア、リラクセーションの一環として、外部講師を招いてのヨガを取り入れた。集団支援で、住民から生活のことや感じていること、地域の状況を聴いたり相談を受けることが継続的な個別支援に繋がることもあった。

表1 集団支援

事業名	依頼元	活動内容・役割	回数
豊間・薄磯地区健康増進事業	いわき市平地区保健福祉センター	健康講話 個別相談	10回
四倉地区健康相談会	いわき市四倉・久之浜大久地区保健福祉センター	健康講話 リラクセーション	1回
こころの元気を育てる講座	大熊町	普及啓発 リラクセーション	3回
こころの健康相談事業 ちよこっとカフェ	大熊町	健康講話 普及啓発 個別相談	8回
栄養サロン	双葉町	健康講話 個別相談	12回
ひだまりサロン	双葉町社会福祉協議会	健康講話 普及啓発 個別相談	6回
ママためサークル (離乳食教室)	楢葉町	リラクセーション(ヨガ) 相談助言	6回
かもめっ子クラブ	浪江町	託児、親子遊びの見守り	11回
相双地域あそびの教室	福島県相双保健福祉事務所いわき出張所	個別相談 相談助言	8回

#### ①いわき市豊間・薄磯地区健康増進事業

津波被害を受け、災害公営住宅に居住している住民向けの健康リラクゼーション教室を実施した。健康相談と睡眠やストレスとの向き合い方など心と体に関する講話を行った。70代を中心に各回15名程度が参加し、和気あいあいと過ごしていた。特に、漁師だった方が多くお酒に関連した問題についての講話は熱心に聞いていた。

#### ②いわき市四倉地区健康相談会

地域住民向けに、交流と引きこもり防止のため、四倉地区で開催される健康教室内でリラクゼーション講話を行った。健康に関する関心が高く、認知症やストレスと上手に付き合う方法の講話等は熱心に聞いていた。高齢者の参加が多く、実技に興味関心が強かった。

#### ③大熊町こころの元気を育てる講座

住民向けに家でも行えるリラクゼーション方法とセルフケアのミニ講話のほか、ケアセンターの活動紹介を行った。また、住民が講師となり起き上がり小法師作りや、楽器演奏の発表会も行われた。会津からの参加もあり、交流を図った。

#### ④大熊町こころの健康相談事業（ちょこっとカフェ）

2016年度住民向け新規事業として、カフェ形式にて自殺対策などの普及啓発やメンタルヘルスに関するミニ健康講話を行った。また、個別相談対応も予定していたが希望者はいなかった。

#### ⑤双葉町栄養サロン

町民の健康を保持増進すること、調理や試食を通して交流を図ることを目的とした会に協力し、健康相談や睡眠、ストレス対処の方法などの講話を行った。参加者は各回10名程度であるが、時に県外からの参加者もあり、家族の近況を話したりと、交流の場となっていた。

#### ⑥双葉町社会福祉協議会ひだまりサロン

サロンに参加する住民向けに、季節と気分の関係、笑いなどをテーマにした心身に関する健康講話を実施した。参加者は興味深く、熱心に聞いていた。また、希望に応じて個別相談対応も行った。

#### ⑦楢葉町ママためサークル（離乳食教室）

2016年度新規事業として、町が主催している母子を対象としたママためサークル・離乳食教室に協力した。この中で、保護者のリラクセスとスキンシップをさらに高めるために、外部講師に依頼し、保護者向けのヨガや親子ヨガを実施した。

#### ⑧浪江町かもめっ子クラブ

参加している子どもと方部センター職員の関わり、親子遊びや保護者ミー

ティングを通して母と子どもの関わり方についてアドバイスをを行った。終了後の振り返りでは、子どもへの特性や保護者の悩みについて情報交換を行い継続的な視点の共有を図った。

### ⑨相双地域あそびの教室

福島県相双保健福祉事務所いわき出張所（以下、相双保福いわき出張所）が主催する母子の事業に協力した。相双地域からいわき市に避難していて心身の発達に遅れまたはその疑いのある子どもとその保護者を対象としている。遊びを通じた子どもの状態把握や、子どもへの対応の仕方に関するアドバイスを行い、安心して育児が出来るよう助言した。

## 3) 支援者支援

支援者支援は「心のケア業務等への技術支援」と「支援者のメンタルヘルスケア」について、依頼に応じて活動を行った。避難生活が長期化し、生活環境が流動的であり、震災対応の支援者が減っている状況もあり、支援者の疲弊が懸念される。

心のケア業務等への技術支援に関する活動として、市町村が開催する事業内に設けた相談ブースでの個別対応、事例検討会や勉強会で支援者への助言や講師を担った。また、市町村の動きに応じて定期的に活動日を設け、同行訪問やケース対応の相談に応じた。

支援者のメンタルヘルスケアに関する活動として、支援者の希望に応じた健康相談会の個別相談対応、支援者向けのメンタルヘルスに関する講話を行った。依頼内容によっては当センターの副所長が講師を担うこともあった。

当方部センターでは、住民支援において関係機関と連携の上で、心のケア活動を行っている。支援者と共に活動する中で、支援者の心身の健康を保つ支援、負担を減らせるような働きかけが住民支援にも繋がっていると考える（表2）。

表2 支援者支援

活動内容	依頼元	支援内容・役割	回数
総合健診 ・ 健診結果説明会	檜葉町	健康相談 個別相談	4回
	双葉町 (地域アルコール対応力強化事業)	普及啓発 個別相談	4回
市町村定期支援	広野町	同行訪問 対応の相談助言 集団活動の参加	21回
	檜葉町		12回
	大熊町		4回
勉強会等の参加と 講師派遣	大熊町	面談技術の講話 事例検討	1回
ケア会議・ケース 会議等の参加	市町村・医療機関・その他関係機関	対応の相談助言	52回
いきいき双葉 訪問事業	福島県相双保健福祉事務所 いわき出張所	同行訪問	7回
健康相談会	広野町	普及啓発 個別相談 (希望に応じ)	9回
グループミーティ ング	福島県相双保健福祉事務所 いわき出張所	面談技術の講話 健康講話 リラクセーション グループミーティング	4回
支援者のための メンタルヘルスケア	大熊町	リラクセーション	1回
	双葉町社会福祉協議会	医師による講話 リラクセーション (ヨガ)	2回

### ①檜葉町総合健診・健診結果説明会

総合健診時には、事前に配布された心のアンケートを基にした健康相談を実施した。その内容は、身体的な問題や睡眠、生活の不安等様々であったため、必要に応じて福島県立医科大学（以下、福島県立医大）のよろず相談と合同で個別相談対応を行った。

また、健診結果説明会時には、来場者の希望や保健師からの依頼を受け、個別相談へ対応した。

### ②双葉町総合健診・健診結果返却説明会

新規事業として、地域アルコール対応力強化事業（以下、アルコール対応力強化事業）に協力し、健診結果返却説明会で飲酒習慣スクリーニングテスト（AUDIT）を行った。また、その際ビール缶など実物を見せながら適正アルコール摂取量を伝えたり、節酒について個別相談を行った。

### ③市町村定期支援

避難指示解除に伴う役場機能の帰還、機構改革など自治体の動きに応じて、同行訪問や事業時の相談対応、ニーズに応じて支援者が関わっているケースの相談助言を行った。

### ④大熊町の勉強会等への講師派遣

自治体職員向けに「訪問前の事前レクチャー」というテーマで、訪問時に配慮すること、うつ状態や希死念慮がある方への対応方法などの講話を行った。

### ⑤ケア会議・ケース会議等の出席

メンタルヘルスの観点から、依頼のあったケア会議やケース会議に出席し、当方部センターが関わっていないケースであっても、情報共有と必要に応じた助言を行った。

### ⑥いきいき双葉訪問事業

相双保福いわき出張所から依頼を受け、双葉町への訪問事業に協力した。いわき市内に居住する双葉町民を対象に、介護予防チェックリストを用いて運動機能、嚥下機能、認知機能、うつ状態を評価した。その後、ハイリスク者を対象に依頼元と同行訪問を実施した。

### ⑦広野町健康相談会

自治体主催の職員向け健康相談会において個別相談を行った。また、普及啓発を行うために、自治体の発行する相談会案内にメンタルヘルスケアのコラムを掲載している。

### ⑧大熊町社会福祉協議会グループミーティング

町社会福祉協議会生活支援相談員向けに、相双保福いわき出張所と協力し、講話とグループミーティングを行った。内容は、実際の活動に沿いながら、面談技術やコミュニケーション、メンタルヘルスケアに関するものであった。グループミーティングを行うなかで希望が多かったセルフケア、リラクゼーション方法の演習なども行った。

### ⑨支援者のためのメンタルヘルスケア

震災後、支援業務に従事している生活支援相談員などを対象に、メンタルヘルスケアに関する講話と「タッピングタッチ」や「ヨガ」を用いたリラクゼーション体験を行った。ヨガについては外部講師に依頼した。

#### 4) その他

##### ① 普及啓発

関係機関が主催する事業やいわき大交流フェスタに参加し、睡眠、うつ状態、ストレス対処法などの普及啓発、必要時には個別健康相談の対応を行った。アルコール対応力強化事業に協力し、アルコール問題に関する普及啓発も行った（表3）。

表3 普及啓発

開催日	活動内容
7月17日	いわき市豊間・薄磯・沼ノ内三地区合同夏祭り 依頼元：いわき市平地区保健福祉センター 対象：地区住民 参加：約80名 内容：リーフレット配布、健康相談（必要時）
10月13日	健康いわき21推進市民大会 主催：いわき市医師会、いわき市保健員会連合会 他 対象：保健衛生功労者及び一般市民 参加：86名 内容：講演「アルコールと心身の健康」 講師 公立大学法人福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座主任教授 ふくしま心のケアセンター副所長 前田 正治 先生 リーフレット配布 アルコールパッチテストの実施
10月22日	いわき大交流フェスタ2016 主催：福島県いわき地方振興局 対象：一般市民 来場：約230名 内容：リーフレット並びにグッズの配布 アルコールパッチテストの実施、健康相談（必要時）

## ②研修会

主催研修会については、個別支援や集団活動の中から研修会のテーマを選定し行った（表4）。また、2015年度に引き続きアルコール対応力強化事業の一環で、地域における節酒支援やアルコール事例対応のスキルアップなどを目的としたアルコールテレビ会議研修会を開催した（別記参照）。

表4 研修会

開催日	活動内容
7月22日	<p>2016年度自殺予防ゲートキーパー養成研修会（いわき地区）            主催：福島県相双保健福祉事務所            共催：ふくしま心のケアセンター（いわき方部センター）            対象：双葉郡8町村・南相馬市職員、その他関係機関の職員等（生活支援相談員、絆づくり支援員、民生委員、コミュニティ交流員、食生活改善推進員、保健協力員を含む）</p> <p>参加：50名            内容：講義「自殺とアルコール依存」            講師 帝京大学医学部附属溝口病院精神神経科教授            張 賢徳 先生            講義・演習「生につなぎ止める聴き方・伝え方            — “死にたい”と言われたら、どう対応すればいいか—」            講師 公立大学法人福島県立医科大学医学部神経精神医学講座助手            土屋垣内（つちやがいと） 晶 先生</p>
2月15日	<p>2016年度ふくしま心のケアセンターいわき方部センター支援者支援研修会            主催：ふくしま心のケアセンター（いわき方部センター）            対象：東日本大震災及び福島第一原発事故発生による被災住民の支援にあたる支援者</p> <p>参加：31名            内容：講演「受診前相談の基本～希死念慮を訴える方への対応等について～」            講師 埼玉県立精神保健福祉センター地域支援担当主幹            塚本 哲司 先生</p>

### ③講師・シンポジスト

福島県、双葉8町村、いわき市、その他支援団体の依頼に応じて、講師やシンポジストとして対応した。内容については各職種の専門性を活かしたものであった（表5）。

表5 講師・シンポジスト

依頼元	開催日	活動内容
いわき市	12月20日 2月7日 2月14日	いわき市出前講座 内容：「人とお酒のいい関係～ほどよく、楽しく、いいお酒～」 対象：内郷寿青年大学（一般市民） 参加：43名 いわき市出前講座 内容：「ストレスと上手につきあうために～うつ予防～」 対象：福島県いわき地方振興局職員 参加：計89名
福島県 相双保健 福祉事務所	9月15日	2016年度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（いわき方部） 内容：講義「円滑なコミュニケーションのコツ」 演習「ロールプレイ」 対象：2016年度福島県地域保健福祉職員新任研修に参加した県及び市町村職員 参加：12名
福島県 相双保健 福祉事務所 いわき出張所	11月1日	2016年度相双保健福祉事務所 難病相談会・交流会（いわき地域） 対象：神経難病認定患者とその家族 参加：6名
福島県社会福祉 協議会	2月27日	いわき地区における生活支援連絡会 内容：講話「それぞれの役割とセルフケア」 講師 ふくしま心のケアセンター 対象：いわき地区の生活支援相談員 参加：16名
福島県精神 保健福祉協会 いわき支部	5月26日	2016年度一般社団法人福島県精神保健福祉協会いわき支部総会 内容：講演「福島のアレルギー問題を考える」 講師 公立大学法人福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座主任教授 ふくしま心のケアセンター副所長 前田 正治 先生 対象：福島県精神保健福祉協会いわき支部 参加：19名
日本トラウマ ティック・スト レス学会事務局	5月20日	第15回日本トラウマティック・ストレス学会 宮城大会 内容：発表「故郷に還るといふこと： 福島現場から避難指示解除で、何がもたらされたか ～支援活動の現場から～」

#### ④関係機関主催会議等への参加

定期的に実施される関係機関主催の会議に参加し、個別ケースや地域状況の情報共有を行った。会議によっては対応などへの相談について助言を行うこともあった。また、会議以外にも事業や個別ケースに関する打ち合わせなどに可能な限り参加し、各種活動のニーズや現状の確認など、活動内容の質の向上に努めた（表6）。

表6 関係機関主催会議等

主催	活動名・事業名	回数
浪江町	健康支援者会議	12回
双葉町	保健福祉実務者連絡会	11回
大熊町	いわき市内福祉行政情報交換会	7回
富岡町	連携ケア会議	6回
楡葉町	地域共生ケア会議	12回
福島県相双保健福祉事務所いわき出張所	相双地域等障がい児・者支援関係者会議	4回
	復興公営住宅入居者支援実務者会議	2回
	保健事業担当者会議	2回
福島県社会福祉協議会	いわき地区における生活支援連絡会	7回
3.11被災者を支援するいわき連絡協議会	みんぷく支援者会議	7回

### ⑤ その他

住民や地域のニーズに対応するため、関係機関と連携し下記の事業を行った（表7）。

表7 その他

活動名・事業名	活動内容
子育て世帯を対象とする保護者メンタルヘルスケア事業	福島大学子どもメンタルヘルス支援事業推進室と協同し、専門職による個別相談会を計10回開催し、町の担当者と保護者の相談対応を行った。
当方部センター内ヨガプロジェクト	外部講師を招き、集団支援と支援者支援に加え、当センター職員向けにリラクセーションの技法のひとつとしてヨガを学ぶため勉強会を実施した。
当方部センター内スーパービジョン	精神疾患と精神保健の支援に関する相談や技術支援の要望へ対応するため、事例検討会や精神科領域のアセスメントと対応について、顧問の医師による方部内勉強会を実施した。勉強会は「精神疾患」、「薬物療法」、「精神症状」などのテーマで行った。

### 3. 今後の展望と課題

2016年度の当方部センターの活動エリア内では、特にいわき市内に避難している住民が多く、避難指示解除や応急仮設住宅の供与期間終了などに伴い大きな動きがあり、今後もより一層活発になっていくことが予測される。

避難先で生活をしていた住民は、帰町後の地域で生活することや、避難先で生活することなど様々な選択を行っている。また、帰還、避難指示解除、応急仮設住宅の供与期間の終了、転居等によって、震災直後のような葛藤や生活の拠点をどこにするかの決断を迫られている住民もいる。

震災関連の心のケアについては、住民一人一人の経過と暮らしに配慮した丁寧な対応が必要である。また、住民を支え、通常業務と震災業務を担っている自治体職員、社会福祉協議会職員等支援者の疲弊への配慮も必要であり、精神保健分野での相談対応や、セルフケアに関する情報提供をすることは、より重要になると考えられる。

- 1) いわき市災害対策本部：経過567【いわき市対策本部】 5月17日午後5時発表（150KB）（PDF文書），いわき市，<<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1449132951986/simple/higai0517.pdf>>，（2017年5月17日）

## ふくしま心のケアセンター相談等の件数報告

### はじめに

ふくしま心のケアセンター（以下、当センター）は、国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所災害時こころの情報支援センターが運用する災害精神保健医療情報支援システム（Disaster mental health information support system：DMHISS）を用いて活動報告・データ集積を行っている。以下に、DMHISSにより集計した2016年度の個別相談支援等の実績を報告する。

### 1. 被災者支援

#### 1) 相談支援（表1、図1）

当センターが2016年度に実施した相談支援活動の対象者は、5,379名（月平均448名）で2015年度（以下、前年度）に比べ406名、8.2%の増加だった。

相談の方法としては訪問による支援が67.9%を占めており、アウトリーチ活動が当センターの特徴といえる。次いで多いのが電話相談による支援で20.8%となっている。

また、方部別に年間相談支援人数を見ると、相馬方部センターが2,148名（全方部の39.9%）と最も多く、次いでいわき方部センターが1,181名（22.0%）となっており、これら2方部で当センター全体における相談支援人数の61.9%を占めている。

表1 相談支援人数の前年度との比較

	相談支援人数						計
	基幹	県北	県中・県南	会津	相馬	いわき	
2015年度	194*	700	997	211	2,093	742	4,973
2016年度	157	737	843	313	2,148	1,181	5,379

\*県外避難者心のケア事業「心とからだの健康相談」（福島県から委託）での相談36件を含む

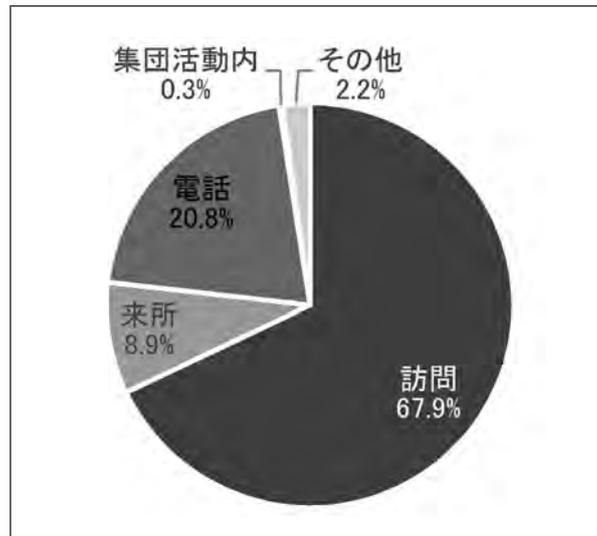


図1 相談方法別の割合 n=5,379

## 2) 相談支援人数 (表2)

表2にあるように、相談支援の対象者実人数は1,020名で前年と比べて106名の減少となっている。方部別の相談支援の対象者実人数では、いわき方部センター（422名）と相馬方部センター（182名）が多い。来所相談の実人数は、相馬方部センター（48名）、いわき方部センター（44名）が多い。なお、複数の方部または方法（電話と訪問など）で支援する場合があるため、実人数の合計と実人数内訳の合計が一致しないことがある。

表2 方部ごとの相談支援人数

		基幹	県北	県中・県南	会津	相馬	いわき	計
延べ人数		157	737	843	313	2,148	1,181	5,379
実人数		98	104	158	68	182	422	1,020
実人数 内訳	訪問	1	85	144	61	140	375	801
	来所	0	12	7	4	48	44	114
	電話	98	41	70	13	60	61	337
	集団活動内での相談	0	0	0	4	0	7	11
	その他	0	1	1	1	38	10	51

## 3) 相談場所 (図2)

図2のとおり、自宅への訪問が2,132件（39.6%）と最も多く、前年度の1,364件に比べて増加に転じている。次に応急仮設住宅への訪問は、1,148件

(21.3%)と前年度と比較して147件(11.4%)減少している。主なところでは、相馬方部センター378件(32.9%)で前年度と比較して175件(31.6%)減少、県北方部センター331件(28.8%)で前年度と比較して10件(2.9%)減少している。その反面、いわき方部センターは193件(16.8%)と20件(11.6%)増加している。次いで相談拠点(市町村が設置した相談場所、および各方部に設置した相談室等)が多く、839件(15.6%)と前年度と比較して250件(23.0%)減少している。

民間賃貸・借り上げ住宅への訪問は、440件(8.2%)と前年度の513件から減少している。その他、復興住宅が306件(5.7%)で前年度と比較し、187件(157.1%)の増加となっている。

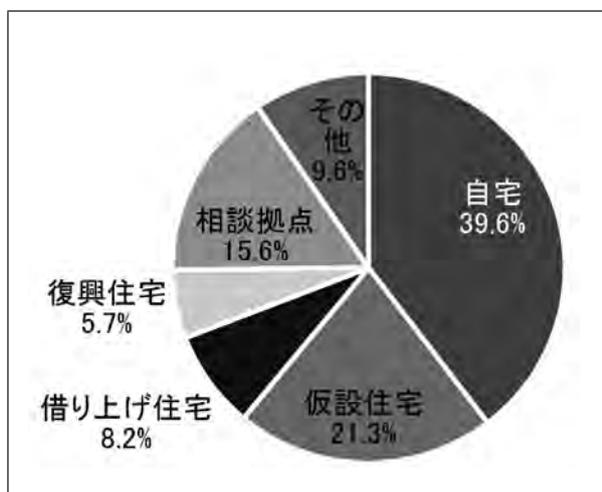


図2 相談場所 n=5,379

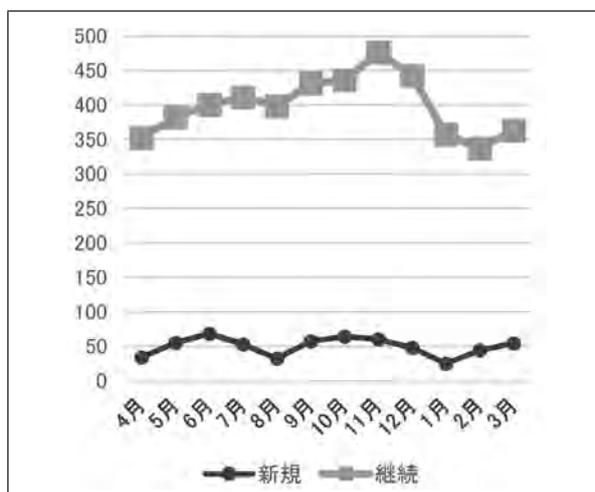


図3 相談の月別件数

#### 4) 相談対応件数 (図3)

新規件数は594件(11.0%)、継続件数は4,785件(89.0%)だった。

#### 5) 性別および年齢別

##### ①性別 (図4)

対象者のうち男性は2,824名(52.5%)、女性が2,555名(47.5%)と男性がやや多かった。

##### ②年齢別 (図5)

対象者のうち3,202名(59.5%)が思春期～成人(16～64歳)からの相談で、高齢(65歳以上)の相談が1,815名(33.7%)だった。また、小児(15歳以下)の相談が150件(2.8%)あった。各方部とも思春期～成人(16～64歳)の相談が最も多かった。

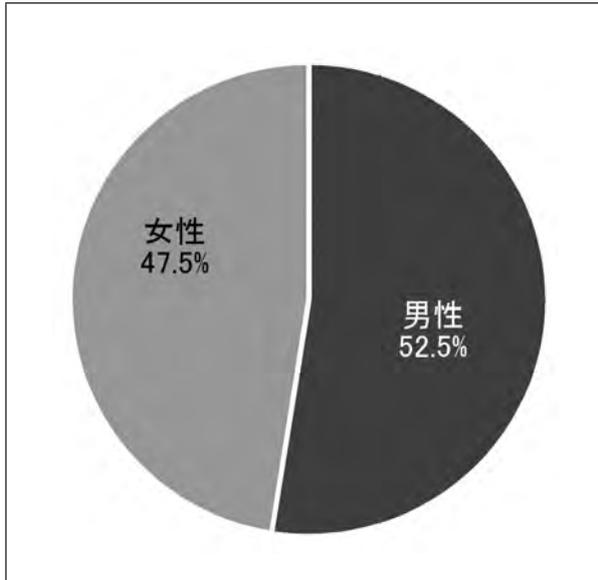


図4 性別 n=5,379

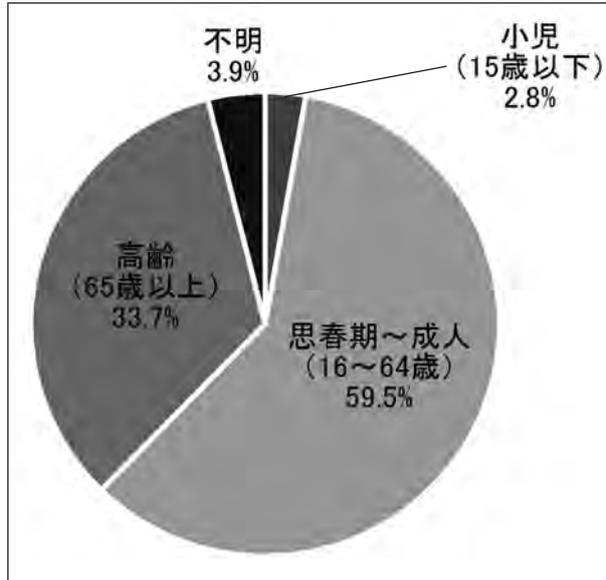


図5 年齢別 n=5,379

## 6) 被災状況 (図6)

被災状況は、自宅からの強制的退去3,778件が最も多かった。次いで多かったのは、その他を除くと家屋の倒壊436件による避難だった。

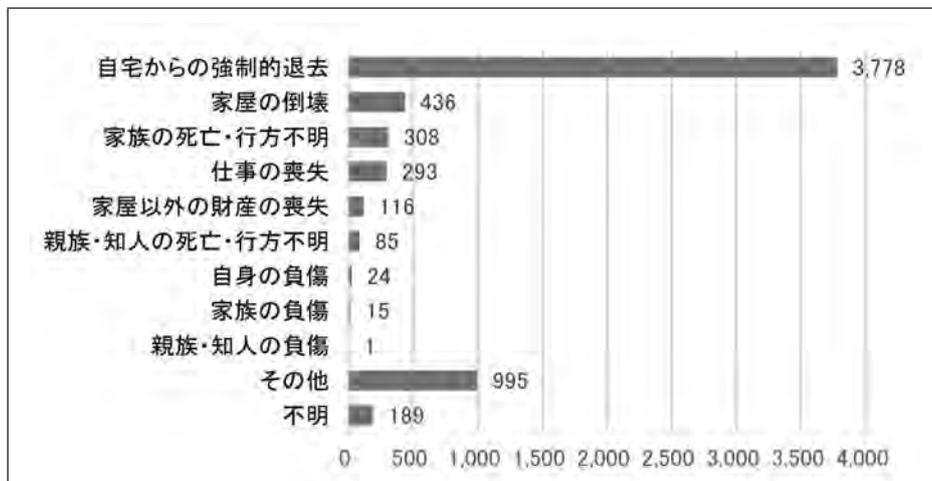


図6 被災状況 (複数選択) n=6,240

## 7) 対象者の症状

### ①症状の有無及び症状の内訳 (図7・図8)

全相談支援人数5,379名の69.0%で何らかの症状がみられた。「症状あり」の3,713名のうち最も多いのは「身体症状」1,799件であり、前年度と比較すると16件増加している。次に多いのが、「気分・情動に関する症状」で、1,393件だった。前年度と比較すると105件減少している。また、「睡眠の問題」は

659件で、前年度と比較すると124件減少しており、件数の減少が最も多い。

前年度と比較して増加しているのは「飲酒の問題」787件で、262件（49.9%）増加している。また、「小児特有の症状」は75件と全体の割合的には少ないが、36件増加している。

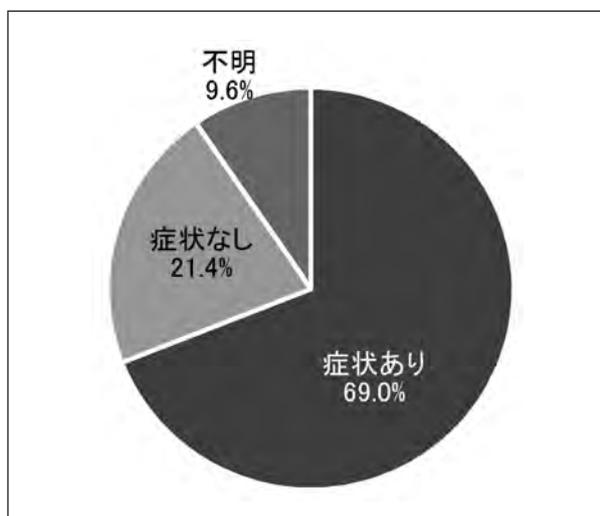


図7 症状の有無 n=5,379



図8 「症状あり」の内訳 (複数選択) n=6,104

## ②症状の内訳の詳細 (図9～14)

最も多いのは身体症状の1,799件で、内訳は高血圧276件、腰痛149件、関節痛143件、食欲低下107件、しびれ75件、倦怠75件、頭痛46件、感冒症状37件、の順に多く、以下、動悸、嘔吐と続く。

気分・情動に関する症状は1,393件で、内訳は抑うつ気分495件、イライラ209件、意欲減退194件の順に多く、以下希死念慮、感情易変性、悲嘆、焦燥感、多弁と続く。

飲酒の問題は787件で、内訳として連続飲酒327件が最も多く、以下、離脱症状、病的酩酊と続く。

睡眠の問題は659件で、内訳は中途覚醒246件、入眠困難243件の順に多く、以下早朝覚醒、悪夢、過眠と続く。

不安症状は578件で、内訳は予期不安242件、全般性不安122件、パニック77件、対人不安46件と続く。

行動上の問題は501件のうち、引きこもりが345件で大部分を占める。以下、自殺企図、暴力、独語と続く。



図9 身体症状（複数選択）n=1,799



図10 気分・情動に関する症状（複数選択）n=1,393

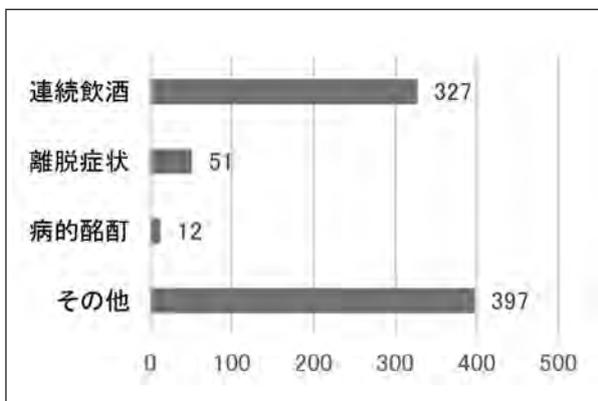


図11 飲酒の問題（複数選択）n=787

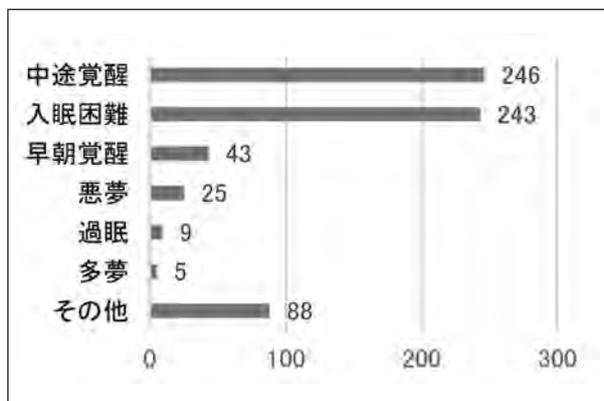


図12 睡眠の問題（複数選択）n=659

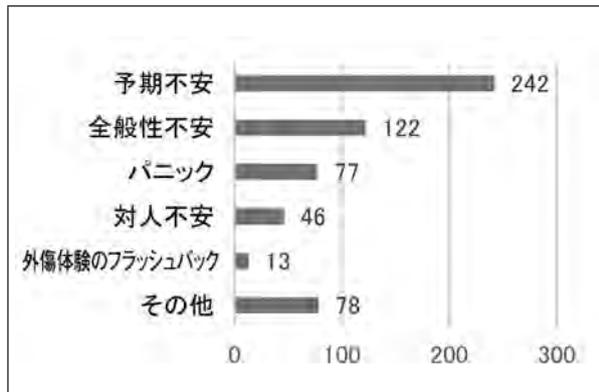


図13 不安症状（複数選択） n=578

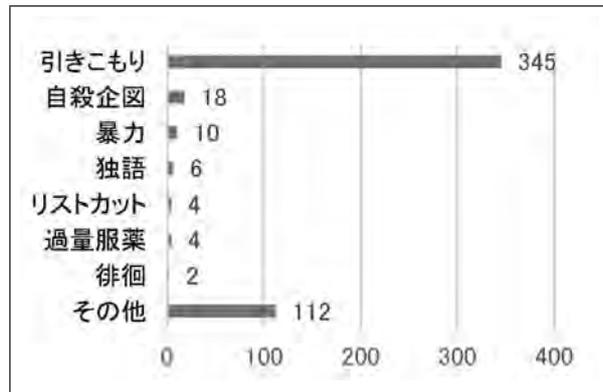


図14 行動上の問題（複数選択） n=501

### 8) 相談の背景（図15）

相談内容の背後にあると推測される、あるいは相談者により言語化された生活上の出来事を「相談の背景」として以下に記載する。

相談の背景（複数選択）として最も多かったのは「健康上の問題」で、4,186件だった。この相談件数は、前年度と比較すると655件の増加となっている。次いで「居住環境の変化」を背景とする相談が2,736件、「家族・家庭問題」を背景とする相談が1,876件だった。以下、「失業・就労問題」691件、「人間関係」595件、「経済生活再建問題」593件、「教育、育児、転校」550件の順だった。また、「近親者の喪失」が375件、「放射能」が103件であった。

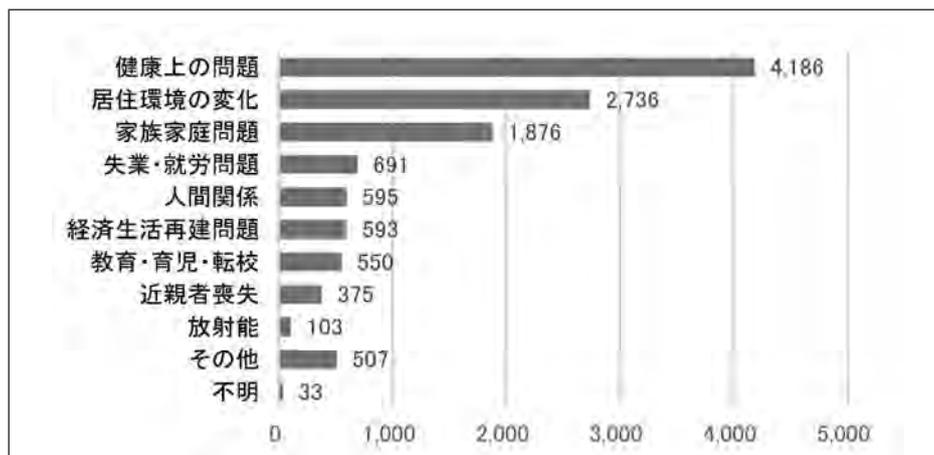


図15 相談の背景（複数選択） n=12,245

### 9) 市町村ごとの相談支援件数 (表3)

支援対象者の居住地（東日本大震災発生時）ごとの相談支援件数は、当センター全体では南相馬市、浪江町が多かった。また、基幹センターはいわき市、県北方部センターは浪江町、飯舘村、県中・県南方部センターは富岡町、浪江町、会津方部センターは大熊町、楡葉町、相馬方部センターは南相馬市、いわき方部センターは広野町、楡葉町の相談支援件数が多かった。なお、基幹センターは被災者相談ダイヤル「ふくここライン」にて匿名での電話相談に対応しているため、約40%が発災時に居住していた市町村が不明であった。

表3 市町村ごとの相談支援件数

		1		2		3	
基幹	いわき市	(16)	本宮市	(15)	南相馬市	(13)	
県北	浪江町	(454)	飯舘村	(112)	南相馬市	(84)	
県中・県南	富岡町	(194)	浪江町	(165)	大熊町	(140)	
会津	大熊町	(185)	楡葉町	(102)	浪江町	(19)	
相馬	南相馬市	(1,290)	相馬市	(306)	新地町	(287)	
いわき	広野町	(411)	楡葉町	(268)	浪江町	(152)	
全体	南相馬市	(1,426)	浪江町	(880)	大熊町	(462)	

### 2. 集団活動 (表4)

仮設住宅等での集団活動は、避難生活を続けている住民たちが気軽に集まれる場を提供することで孤立を防ぐとともに、避難生活に伴う気分の落ち込みや廃用症候群（生活不活発病）の予防などを目的としている。血压測定などの体調チェックから始まり、体を動かしたりお喋りをしたりなど、手軽に取り組み、かつ楽しめるメニューが設定されている。また、関係機関主催のうつ病、ひきこもり、アルコール家族教室等への協力も行った。2016年度の集団活動開催回数は470回（月平均39.2回）、参加人数は5,323名（月平均443.6名）だった。前年度と比較すると開催回数及び参加人数も減少傾向にある。なお、詳細は巻末の活動資料を参照して頂きたい。

表4 集団活動の前年度との比較

	開催回数	参加人数
2015年度	726	8,470
2016年度	470	5,323

## まとめ

相談支援人数は、実人数が減少傾向であるが、延べ人数は増加傾向である。訪問でのアウトリーチ支援が多く、手厚い支援を必要とする対象者が増加しているためと思われる。

相談場所は、自宅及び復興住宅への訪問件数が増加しており、仮設住宅及び借り上げ住宅への訪問は減少している状況があり、被災者の転居が進んでいる傾向が読み取れる。

支援対象者の男女比は、男性がやや多かった。年齢層としては思春期から成人（16～64歳）までの対象者が過半数を占めている。被災状況としては、自宅からの強制的退去が最も多く、原発事故による被災者の相談が多いことが推測される。症状は、身体症状が最も多く、飲酒の問題及び小児特有の問題の増加率が高い。また、気分・情動に関する症状及び睡眠の問題は減少傾向にある。相談の背景としては、健康上の問題が多く、増加傾向にある。次いで居住環境の変化及び家族・家庭問題が背景にある相談が多い状況である。

集団活動は、応急仮設住宅の縮小など活動の場の変化などによって開催回数及び参加人数も減少傾向にあるが、連携している他機関主催の集団活動への協力を実施している。

その他の活動としては、支援者支援事業及び普及啓発事業を開催し、スーパーバイザーを活用した事例検討会で職員の研鑽を行っている。



## 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」について

### 概要

被災者相談ダイヤル「ふくここライン」（以下、「ふくここライン」）は、ふくしま心のケアセンター（以下、当センター）基幹センター内に専用回線を設置し、2012年11月19日に電話相談を開始した。「ふくここライン」は、土日祝日、年末年始を除く月～金曜日の9:00～12:00、13:00～17:00に、精神保健福祉士、臨床心理士、看護師など、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2016年度（2016年4月～2017年3月まで）に「ふくここライン」で受けた電話相談の実績について報告する。

### 1. 相談件数

2016年度に「ふくここライン」で受けた電話相談の件数は156件であった。相談対象者の性別は、男性49件（31%）、女性107件（69%）で、女性からの相談が多かった。

2012年度に「ふくここライン」が設置されて以降、相談件数は年々増加していたが、2015年度をピークに2016年度は減少へ転じ（図1、図2）、月別相談件数は平均13件で推移した。また、新規相談が85件（54%）に対し、再相談は71件（46%）と増加し、「ふくここライン」を複数回利用する相談者が増加している。

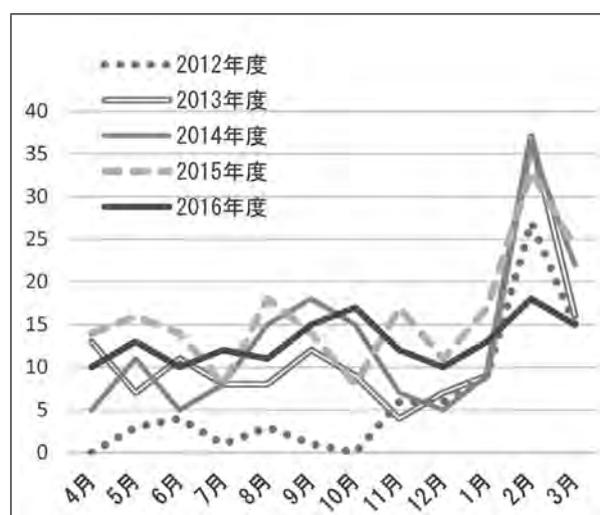


図1 月別相談件数

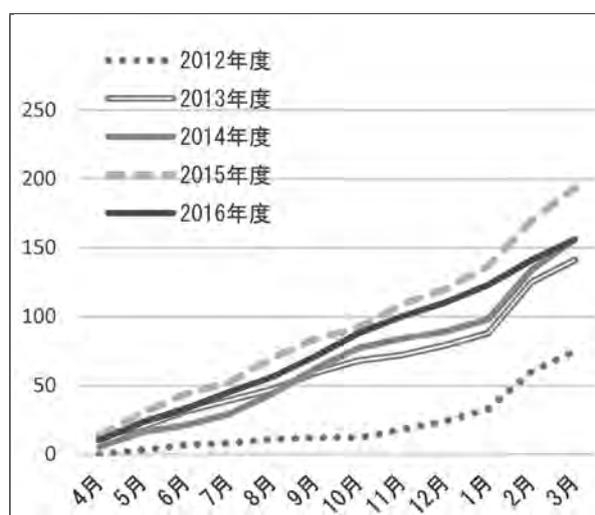


図2 累積相談件数

## 2. 相談時間

「ふくここライン」設置後初めて、1回の電話相談にかかる相談時間は、21分から60分（計55%）が全体の約半数、61分以上の相談が6%を占めた（図3、図4）。

2015年度までは、県民健康管理調査に関する相談や医療機関等の情報を求める相談など短時間の相談が多かったのに対し、2016年度は、自宅や復興住宅に移ってからの生活に関する問題、将来への不安、家族・夫婦関係などの家庭内の問題、県外避難先での中傷体験など、より複雑で深刻な相談が増加し、相談時間も長時間におよぶものが多かった。継続相談が増加していることから、誰にも言えない悩みや不安を吐露する手段の一つとして、活用されていることが推測される。

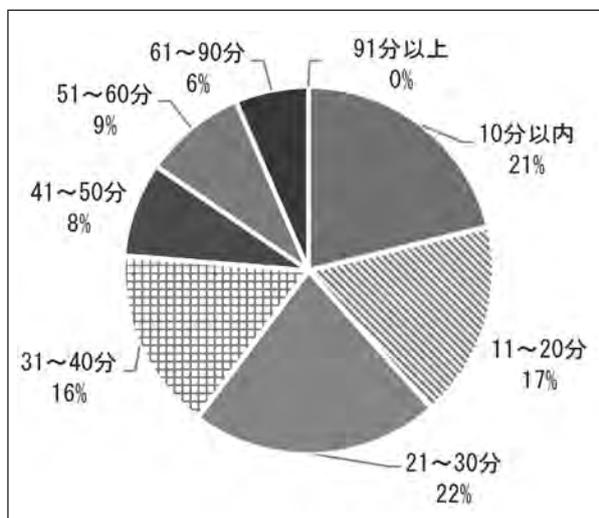


図3 相談時間

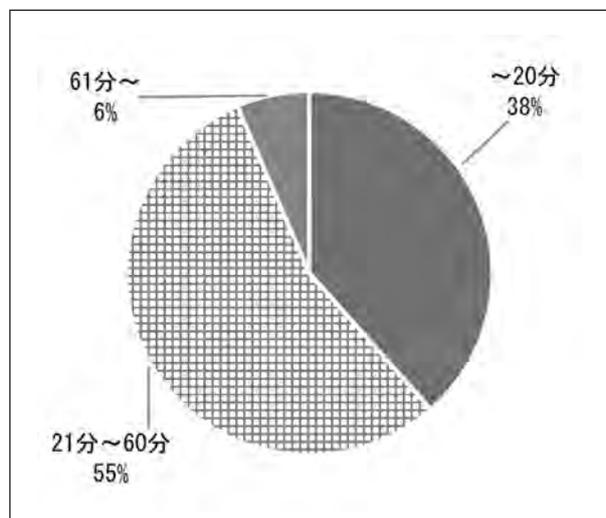


図4 相談時間を3分類化

## 3. 相談対象者

電話をかけた相談者が、実際には誰についての相談をしているか（以下、相談対象者）を見ると、相談対象者自身に関するものが89%と最も多かった。それに続いて、兄弟姉妹（5%）、子ども（1%）、父母（1%）、配偶者（1%）など、相談者とより親しい関係にある相談対象者についての相談がほとんどを占めている。その他（2%）については、当センターへの問い合わせであった。

## 4. 相談対象者の居住地

相談対象者の避難元住所をみると、相双及びいわき地区から避難されている方からの相談が全体の約半数を占めている（図5）。その件数は2016年度から減少に転じているが、今もなお避難元住所以外の場所で生活している状況であることが窺える。また、県北地区に居住する方からの相談が、他の地区と比べ

ると明らかに多かったが、その約7割が継続相談であった。

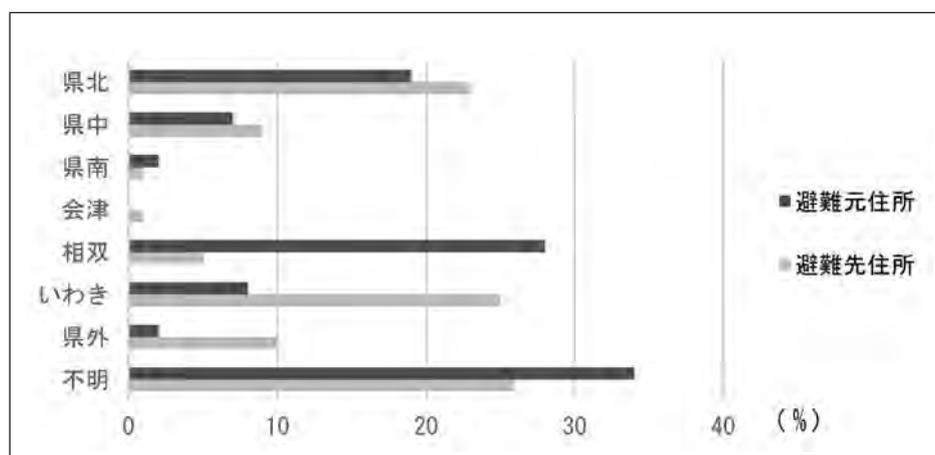


図5 相談対象者の居住地

## 5. 相談内容

相談内容に関する割合（図6）は、大きな変化は見られなかったが「震災・原発被害による喪失・ストレスに関すること」（8%）、「避難生活に関すること」（6%）、「将来不安・生活不安に関すること」（1%）の相談は年々減少している。

「避難生活に関すること」では、避難先に馴染めない、今後の住む場所が決められないなどの相談があった。また、「その他」が約半数を占め、家族関係や近隣住民、職場などの人間関係に関するものが多かった。

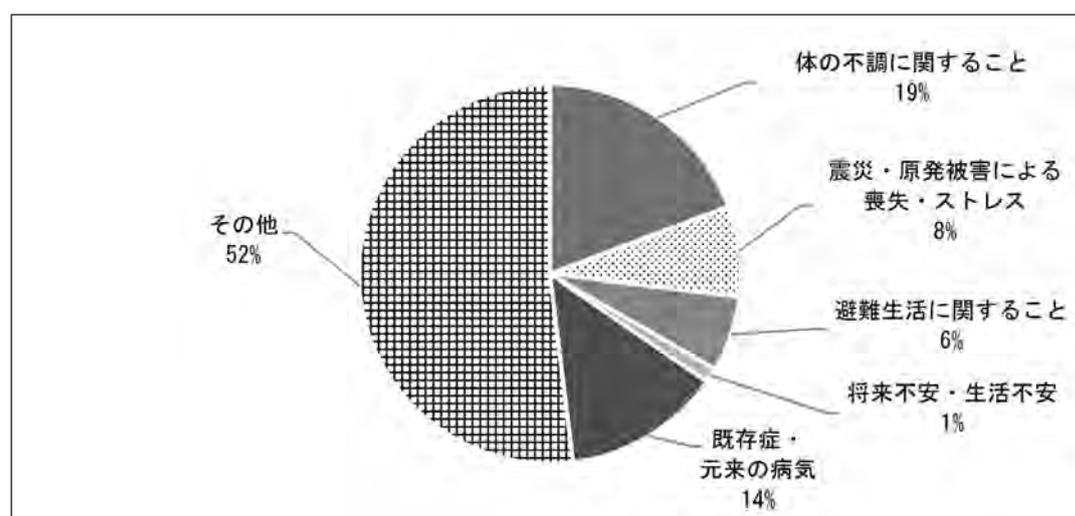


図6 相談内容

## 6. 相談対応

対応の中身としては「傾聴」が約半数を占めた（図7）。「誰かに話を聴いて欲しい」と電話されている方が多いと考えられる。その他、相談の内容に応じて、助言、他機関相談勧奨、受診勧奨を行っている。このうち5件は直接支援が必要なため、各方部センターに繋いだ。

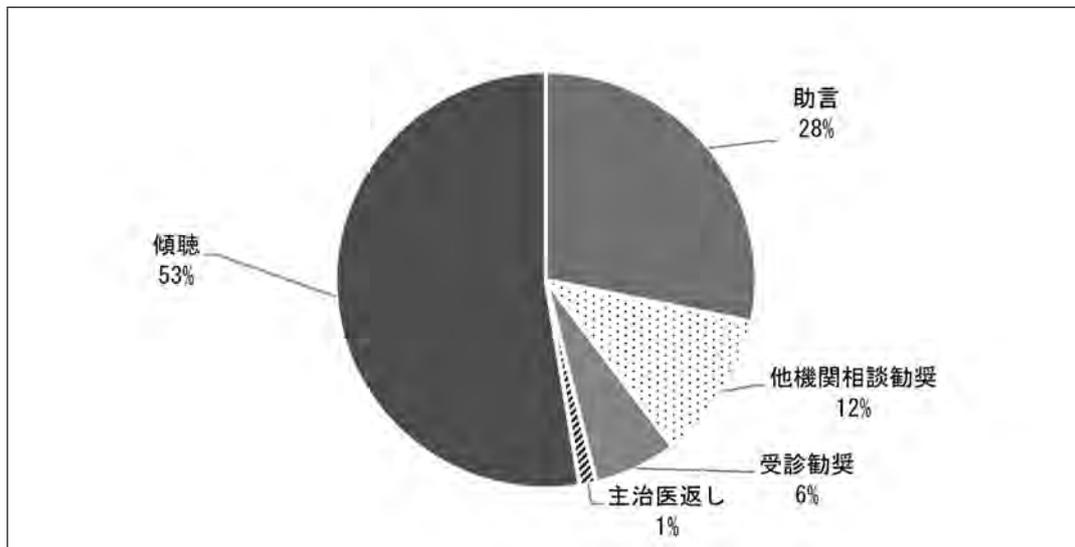


図7 相談対応

## 当センターにおけるアルコール対策について

楢葉町をはじめ多くの避難市町村が帰還を開始したこの2年であったが、帰還が順調に進んでいるとは言い難く、今なお多くの人々が避難生活を余儀なくされている。そのような中で県からの委託事業である「地域アルコール対応力強化事業」は4年目に入った。この間、自殺予防という観点も踏まえ、問題飲酒行動の一次予防に力点を置き、節酒アプローチを県内、とくに被災地に根付かせるための様々な試みを行ってきた。その甲斐もあって、また我が国のアルコール対策の趨勢<sup>すうせい</sup>からも、節酒アプローチは少しずつ県内に根付き始めたものと考えられる。

2016年度は専門職研修や市民講座等に加えて、双葉町の健診説明会に当センタースタッフが帯同し、現地保健師とともに住民への簡易的な介入を行うことをはじめて試みた。マンパワー等の問題もあるものの、スタッフもまた、積極的にアルコール一次予防の取り組みに一層熱心に従事している。以下に2016年度の活動の記録を紹介するとともに、医大や県、市町村など関係諸氏のご理解とご支援を賜れば幸甚である。

ふくしま心のケアセンター  
地域アルコール対応力強化事業  
(アルコール・プロジェクト)  
2016年度 報告書

一般社団法人福島県精神保健福祉協会

ふくしま心のケアセンター

## 目 次

1. アルコール・プロジェクトの概要	74
1) 地域アルコール対応力強化事業の目的	
2) アルコール・プロジェクトのメンバー	
2. 専門職研修会の開催	75
1) 第一回関係者向け研修会	
2) 第二回関係者向け研修会	
3) TV会議システムを用いた研修会	
3. 住民に向けた普及啓発等の活動	78
1) 双葉町健診結果返却説明会時のAUDIT記入支援	
2) 福島市健康フェスタにおけるブース出展	
3) いわき大交流フェスタにおけるブース出展	
4) 市民公開セミナーの開催	
5) 健康いわき21推進市民大会 特別講演会における普及啓発	
6) アルコール関連問題啓発週間事業「飲酒運転撲滅」駅前キャンペーンへの協力	
7) 啓発リーフレットの作成	
8) 福島県相双保健福祉事務所アルコール家族相談会における講師	
9) その他の協力事業	
4. 課題と展望	85

## 1. アルコール・プロジェクトの概要

ふくしま心のケアセンター「アルコール・プロジェクト」は、福島県より委託された地域アルコール対応力強化事業を実施するために、2014年4月に組織された。活動の概要は以下の通りである。

- ① 専門職のスキルアップを図るための研修会の開催
- ② 市民に対する啓発を行うための市民公開講座の開催
- ③ 被災地において支援活動を行うためのモデル事業の展開

### 1) 地域アルコール対応力強化事業の目的

東日本大震災及び原子力事故による環境の変化や見通しが立たない避難生活等により、多くの県民に多種多様なストレス症状を引き起こしており、うつ傾向の割合の増加や、仮設住宅等に訪問をしている支援者からも飲酒が絡む相談や支援の困難さが報告されている。ふくしま心のケアセンターの飲酒が絡む相談件数の経年変化を見ても、2013年度は284件、2014年度は404件、2015年度は525件と右肩上がりに増加している。

このような背景から、今まで以上にアルコール関連問題への取り組みを強化する必要があり、アルコール・プロジェクト内に複数名のアルコール対策コーディネーターを設置した。福島県立医科大学と連携して、地域支援者の人材育成を通して、地域のアルコール関連問題への対応力強化を図ると共に、被災者への支援及び普及啓発を展開する。

### 2) アルコール・プロジェクトのメンバー

前田正治（ふくしま心のケアセンター 副所長、福島県立医科大学災害こころの医学講座 主任教授）

渡部育子（ふくしま心のケアセンター基幹センター 業務推進部長兼企画部長）

鴻巣泰治（ふくしま心のケアセンターいわき方部センター 業務課長）○

伊藤亜希子（ふくしま心のケアセンター基幹センター 企画課長、福島県立医科大学災害こころの医学講座 助手）

岩見祐亮（ふくしま心のケアセンター基幹センター 専門員）

松島輝明（ふくしま心のケアセンター基幹センター 専門員）

羽田雄祐（ふくしま心のケアセンター県北方部センター 専門員）

雫石真実（ふくしま心のケアセンター県中・県南方部センター 専門員）

浜名綾（ふくしま心のケアセンターいわき方部センター 専門員）

鈴木紀隆（福島県保健福祉部障がい福祉課 主査）※

佐藤しのぶ（福島県精神保健福祉センター 主任保健技師）※

上田由桂（福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター 助手）※

○チームリーダー

※ オブザーバー

## 2. 専門職研修会の開催

### 1) 第一回関係者向け研修会

目的：アルコール依存症になる前の予防的な働きかけが地域においては重要な取り組みであることから、早期介入、特に節酒指導の知識とスキルを身に付けること。

日時：2016年6月16日（木） 13:00～16:30

場所：郡山市音楽・文化交流館（ミュージカルがくと館）

対象：被災者支援に携わる支援者、医療・保健・福祉従事者

参加者：93名（スタッフ含）

内容：講演「アルコール問題への早期支援～多量飲酒者への節酒指導～」

講師 独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター

院長 杠（ゆずりは）岳文 先生、精神科医長 遠藤 光一 先生

主催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

共催：福島県

後援：郡山市、福島市、公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター



〔杠 岳文 先生〕

### 2) 第二回関係者向け研修会

目的：アルコール依存症になる前の予防的な働きかけが地域においては重要な取り組みであることから、早期介入、特に節酒指導の知識とスキルを身に付けること。

日時：2016年6月17日（金） 10:30～15:00

場所：福島市アクティブシニアセンターA0Z（アオウゼ）

対象：被災者支援に携わる支援者、医療・保健・福祉従事者

参加者：80名（スタッフ含）

内容：講演「アルコール問題への早期支援～多量飲酒者への節酒指導～」

講師 独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター

院長 杠 岳文 先生、精神科医長 遠藤 光一 先生

主催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

共催：福島県

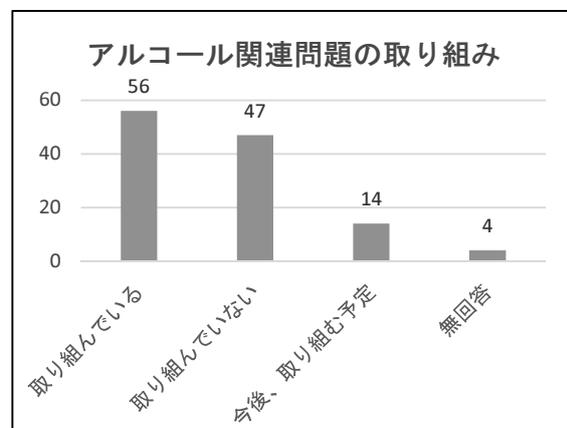
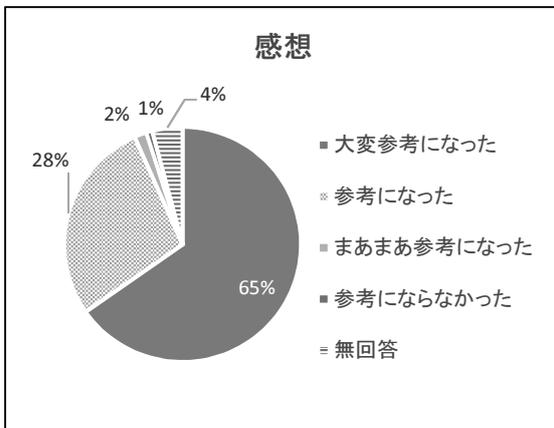
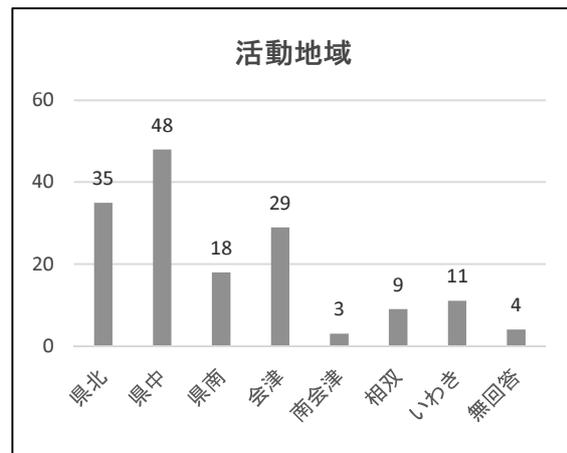
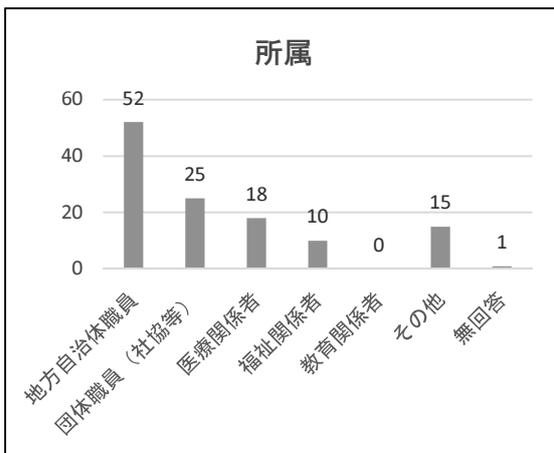
後援：福島市、郡山市、公立大学法人福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター



〔遠藤 光一 先生〕



〔前田 正治 副所長〕



第一回及び第二回関係者向け研修会アンケート結果 (回収 121 件 / 参加者 173 名)

- 参加者のアルコール関連問題に関する困りごと (アンケートより一部抜粋)
  - ・ 症状がないため、アルコール依存症の手前の方への介入が難しい。
  - ・ 動機付けが難しい。
  - ・ 受診を拒否している方を医療機関につなぐ方法。
  - ・ 1人暮らしで家族がいない方への支援。
  - ・ 家族関係の悪化などの対応。アルコール問題は表面に出にくい。
  - ・ 地域では、重いケースになってから介入するという現状なので、それ以前の状態の方に関わる機会をどう設けていくかが課題だと思う。

- 参加者の感想（アンケートより一部抜粋）
  - ・ 断酒ありきのイメージから節酒の視点ができた。
  - ・ 断酒のみでなく、節酒で命をつなぐ、守ることの大切さを学びました。うつ、自殺予防につながると思う。
  - ・ 節酒指導のロールプレイを通してとり組みやすさを体験した。
  - ・ 「ほめる」ことを気にしながら少しでも減らしていけるようアドバイスしていきたい。

### 3) TV 会議システムを用いた研修会

目的：アルコール関連問題に関して、特に早期介入、動機付け面接、節酒による介入方法を学ぶことによって、アルコールによる健康障害や依存症の予防に関する効果的な支援方法を学び、アルコール関連問題への地域の対応力強化を図る。TV 会議のネットワークは、独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター（以下、肥前精神医療センター）を中心に、同久里浜医療センター（以下、久里浜医療センター）、同琉球病院（以下、琉球病院）、同花巻病院（以下、花巻病院）などが参加している。なお、研修会の進行、およびテーマや講師の選定は、肥前精神医療センターが行う。

場 所：ふくしま心のケアセンター いわき方部センター

開催日	内容	参加者※ <sup>1</sup> 名
5/18	講義「HAPPYの基構成要素：KISSME」 講師 肥前精神医療センター 杠 岳文 先生	12名
6/8	講義「A島団体職員に対する節酒指導」 講師 久里浜医療センター 真栄里（まえさと） 仁 先生	8名
7/20	講義「精神神経学会報告・HAPPY ver.16の特色」 講師 肥前精神医療センター 杠 岳文 先生	7名
9/7	講義「東日本大震災後のアルコール問題の技術支援」 講師 花巻病院 阿部 裕太 先生	2名
10/5	講義「沖縄における予防活動」 講師 琉球病院 福田 貴博 先生	4名
11/2	講義「職域におけるブリーフ・インターベンションの効果検証研究の進捗状況」 講師 肥前精神医療センター 武藤 岳夫 先生	5名
12/14	講義「アルコールと皮膚メラノーシス」 講師 国立学校法人 佐賀大学医学部 松本 明子 先生	5名
2/1	講義「花巻病院での早期介入への関わり」 講師 花巻病院 阿部 祐太 先生、浅沼 充志 先生 講義「早期介入の現状-A町健診結果説明時のAUDIT支援-」 講師 ふくしま心のケアセンター いわき方部センター 鴻巣 泰治	6名
3/1	講義「職場における減酒支援-“仕事のために飲む”文化に合わせた試み-」 講師 久里浜医療センター 伊藤 満 先生、真栄里 仁 先生	4名

### 3. 住民に向けた普及啓発等の活動

#### 1) 双葉町健診結果返却説明会時の AUDIT 記入支援

目的：アルコール依存症者や多量飲酒者のスクリーニングを主の目的とするのではなく、広く住民を対象にアルコール関連問題の啓発を行うことと飲酒問題への意識づけをすることが目的である。AUDIT を実施するだけでも最小限の介入となり、結果の振り返りとして節酒指導も可能となる。

期間：2016年10月～12月 全8回

場所：健診結果返却説明会の各会場

対象：健診結果返却説明会の来場者の内、「飲酒あり」の方

内容：個別面談の待ち時間を活用して、AUDIT 記入支援、結果の解説及び節酒指導

結果：健診結果返却説明会の来場者 245 名

内、「飲酒あり」の方が 69 名 (28.2% : 母数説明会参加者)

内、AUDIT 実施者が 42 名 (60.9% : 母数飲酒ありの者)

AUDIT 点数：1 点～24 点 (平均 7.8 点)

ドリンク数：0.7～10 (平均 3.2 ドリンク)

- これまで、アルコール・プロジェクトでは、被災者への直接介入の方法を探ってきたが、事業の実施までには至っていなかった。まず、節酒指導の対象となる住民に出会うこと、そして介入する機会をつくるという前段で困難さがあったからである。今回、その機会を双葉町が設け、双葉町からケアセンターに協力要請があったことで介入できる機会を得られた。
- 来場者は健康意識が高く、AUDIT や節酒指導を受け入れやすいという傾向があった。健診結果返却説明会を活用することは、健康支援の一環として、より自然な形で実施できることから効果的な介入手段の一つであると考えられた。
- 本事業を実施するにあたり、双葉町が企画した研修会にアルコール・プロジェクトメンバーが参加し、琉球病院の福田貴博先生から「保健指導におけるアルコール問題の早期介入」について学んだ。この研修を双葉町と一緒に受講することにより、共通認識を持って取り組むことができた。その後、実際に AUDIT を実施する職員に対して、復命研修を行うことにより、全方部で同じ対応がとれる体制を整えた。結果としてケアセンター職員のスキルアップを図ることもできた。
- 2016 年度は肥前精神医療センターの杠岳文先生と琉球病院の福田貴博先生の監修のもと、ケアセンターオリジナルのリーフレット「適正飲酒のすすめ」を作成した。本事業では、このリーフレットを活用して節酒指導を行った。リーフレットを読んでもらいたい対象に届けるためのよい機会にもなった。



## 2) 福島市健康フェスタにおけるブース出展

日 時：2016年8月7日（日） 10:00～15:00  
場 所：福島市アクティブシニアセンターAOZ  
対 象：一般市民  
来場者：約300名  
内 容：AUDITの実施、相談、  
アルコールパッチテスト、  
啓発資材、リーフレット等の配布



## 3) いわき大交流フェスタにおけるブース出展

日 時：2016年10月22日（土） 10:00～15:00  
場 所：平体育館及び平市民運動場  
対 象：一般市民  
来場者：約230名  
内 容：アルコールパッチテスト及び健康相談



## 4) 市民公開セミナーの開催

目 的：お酒をはじめ、薬物、ギャンブル、スマホ等の依存症とその影響について、より身近な問題として考える機会とする。

日 時：2016年8月28日（日） 13:00～15:30  
場 所：福島県青少年会館  
対 象：一般市民  
参加者：159名  
内 容：①体験発表

②講演「依存症の臨床から」

講師 医療法人 大島クリニック

理事長・院長 大島 直和 先生

③ふくしま心のケアセンターアルコール・プロジェクトの活動報告

主 催：公益社団法人 全日本断酒連盟、福島県断酒しゃくなげ会

共 催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

後 援：福島県、福島民報社、福島民友新聞社、  
NHK 福島放送局、福島テレビ、  
福島中央テレビ、福島放送、  
テレビユー福島、ラジオ福島



〔大島 直和 先生〕



## 5) 健康いわき 21 推進市民大会 特別講演会における普及啓発

日 時：2016 年 10 月 13 日（木） 13:30～16:00

場 所：いわき市総合保健福祉センター

対 象：保健衛生功労者及び一般市民

参加者：86 名

内 容：講演「アルコールと心身の健康」

講師 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座主任教授

（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター副所長

前田 正治 先生

※講演の中で、アルコール・プロジェクトの活動紹介、リーフレットの配布、  
アルコールパッチテストを実施

主 催：いわき市保健委員会連合会 他複数機関



〔前田 正治 副所長 講演時の様子〕

## 6) アルコール関連問題啓発週間事業「飲酒運転撲滅」駅前キャンペーンへの協力

目 的：“アルコール関連問題啓発週間事業「飲酒運転撲滅」JR 郡山駅前キャンペーン” への協力参加を通して、一般住民に向けた飲酒運転やアルコールによる健康への影響など、アルコール問題に関する知識の普及を行い、関心を高めること。

日 時：2016 年 11 月 13 日（日）9:30～12:00

場 所：JR 郡山駅 西口駅前広場

内 容：飲酒運転撲滅のチラシ及びティッシュ配り 1,000 組

対 象：一般市民

主 催：公益社団法人 全日本断酒連盟

後 援：内閣府、厚生労働省、警察庁

協 力：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

スタッフ：26 名（断酒会 22 名、県 1 名、ふくしま心のケアセンター 3 名）



### 7) 啓発リーフレットの作成

肥前精神医療センターの杠岳文先生、琉球病院の福田貴博先生による監修のもと、ふくしま心のケアセンターオリジナルのリーフレット「適正飲酒のすすめ」を作成した。このリーフレットは、いわき大交流フェスタや健康いわき 21 推進市民大会等の事業において広く配布した。

## 適正飲酒のすすめ

※飲酒は一歩が安全、過量飲酒は健康を害する  
ふくしま心のケアセンター アルコールプロジェクト

**食事はカロリーもお酒はドリンク!**

お酒の純アルコール量を量る単位を「ドリンク」と言います。(純アルコール10gを含むアルコール飲料=1ドリンク)です。  
「ドリンク」を使って自分の飲酒量を把握しましょう。

あなたのドリンク量を確かめよう

ビール 500ml 5%

 $500ml \times 0.05 = 25g$

日本酒 180ml 15%

 $180ml \times 0.15 = 27g$

焼酎 180ml 25%

 $180ml \times 0.25 = 45g$

ビール500mlは、純アルコール20g。純アルコール10gは1ドリンクなので、2ドリンク!

日本酒180ml(1合)は、純アルコール16g。純アルコール10gは1ドリンクなので、1.6ドリンク!

焼酎180ml(1合)は、純アルコール45g。純アルコール10gは1ドリンクなので、4.5ドリンク!

～お酒の純アルコール量を知らずドリンク換算表～

酒種(純アルコール量)	中瓶(1本: 500ml)	1ドリンク数
ビール(5%)	1本(500ml)	2.0
ビール(3%)	1本(500ml)	1.6
ビール(4%)	1本(500ml)	1.8
日本酒(15%)	1合(180ml)	2.2
日本酒(18%)	1合(180ml)	3.6
焼酎(25%)	1合(180ml)	3.6
焼酎(30%)	1合(180ml)	4.5
焼酎(40%)	1合(180ml)	7.2
焼酎(45%)	1合(180ml)	9.0
焼酎(50%)	1合(180ml)	11.3
焼酎(55%)	1合(180ml)	13.5
焼酎(60%)	1合(180ml)	16.2
焼酎(65%)	1合(180ml)	19.0
焼酎(70%)	1合(180ml)	22.5
焼酎(75%)	1合(180ml)	27.0
焼酎(80%)	1合(180ml)	32.4
焼酎(85%)	1合(180ml)	38.7
焼酎(90%)	1合(180ml)	45.9
焼酎(95%)	1合(180ml)	54.0
焼酎(100%)	1合(180ml)	63.0

お酒の純アルコール量を知ろう

純アルコール100ml(1)とビール(5%)100ml(1)は、同じ純アルコール量です。純アルコール100ml(1)は、純アルコール10gが10個入っています。

お酒の量を知らず

アルコールを分解する能力は人によって異なります。過量、日本人の健康は、1日に2合(2ドリンク)とされています。

この量はあくまでも目安であって、誰に当てはまるわけではありません。女性や高齢者の場合は、この量の半分(1合、1ドリンク)から1.5合程度です。少量飲酒で健康になる人もいますが、健康を害する人もいます。また日本人の4割近くがお酒が飲めず、4割はアルコールに強い体質とされています。そうし、人に飲酒を無理強いするの危険があります。

お酒の量とアルコール量(OB)

ビール(5%) 1本(500ml)の純アルコール量は25g(0.5ドリンク)

飲んだお酒の量に、はかばかといふアルコールが溜まっているのを取りましょう!

## ドリンクの目安について

**即座ある適度な飲酒**

- お酒に強い健康な男性は、2ドリンク/日以下。
- お酒に弱い人、女性、65歳以上、病気のある人は、単分の1ドリンク/日目安。
- 依存症が疑われる、週に2日以上飲酒。
- これ以上飲むと、寿命に影響が及ぶことが、日本人の研究で判明している。

**生活習慣病のリスクを高める量**

- 男性4ドリンク/日、女性2ドリンク/日。
- この量を飲み続けると、生活習慣病になる。
- すでに病気がある人は、改善しないどころか、悪化させてしまう。
- せがが酒を飲んでも、効かない。

**多量飲酒**

- 6ドリンク/日飲酒人は多量飲酒者と見なす。
- 大きな病気や怪我で入院に要する人の多くは、多量飲酒者である。
- 今は自覚症状がなくても、数年で肝硬変やアルコール依存症などの怖い病気にかかる可能性が高い。

**生活習慣病のリスクを高める量または、多量飲酒の方は**

- 飲酒目標を決める。(例としては、1ドリンク/週5回、休肝日を1日確保等)
- 飲酒日記を付けてみる。(今使っている手帳に、飲酒した飲酒目標内を飲み分、全(飲まなかったら)、目標を超えて飲んだら、飲み過ぎたと記入する。一目で分かるように、1日に飲んだアルコールを飲んだかを記入してみよう。

こんな日がありませんか?

500ml (2ドリンク) + 180ml (1合) = 6ドリンク

こんな日の飲酒は、休肝日を作って、飲酒量を減らす対策を講じましょう。

## 身体がお酒を飲んでから分解するまでの時間

ビール1合(500ml)のアルコールを  
身体が処理するには約4時間かかります

お酒が体内に入ると肝臓で分解されます。代謝スピードは個人差がありますが、一般に体重60kgの成人で、ビール1合(500ml)分のアルコールを処理するには4時間かかるとされています。(体重による個人差があります。)  
肝臓に働き続ける肝臓をいたわりながら飲みましょう。

**CHECK** どうして男女で飲めるお酒の量が違うの?

女性は、男性に比べて、  
・肝臓が小さい  
・女性ホルモンがアルコールの分解を妨害する  
・体重あたりの血液量が少ない  
などの理由があります。

男女で食べられるお酒の量が、違うように男女の体の違いから、女性は飲めるお酒の量も少なくなります。

**お酒はほどほどに。飲み過ぎは生活習慣病のリスクを高めます**

長期にわたる過量飲酒は、さまざまな健康被害をもたらします

飲み過ぎによる悪影響として、まず肝臓を傷つけていきます。肝臓は、長年の過量飲酒で、肝臓がアルコールを処理する能力が低下し、肝臓が機能を果たせなくなる恐れがあります。さらに肝臓に付いたお酒の飲み過ぎで、肝臓が壊れてくることでさまざまな病気の原因になります。

目の見えなくなることは自分の健康を守ることに繋がります。また、認知症の原因の一つとして、定期的に過量飲酒によって認知症の発症リスクが高まることも知られています。

**CHECK** 食べ過ぎが飲み過ぎ

食事やつまみを食べると、胃腸の粘膜の上に食物が付着して腸をつくるため、アルコールによる胃への負担を減らせます。

アルコールの約90%は心臓で吸収されますが、胃の中へ吸収されていると、食物が吸収の役割をして、アルコールが心臓につくのを遅くする。アルコールの吸収速度も遅くなります。そうすると心臓でアルコールの吸収速度も遅くなることも起こります。

また、空腹で飲むと、アルコールが速く吸収され腸に届くのも早くなります。食事やつまみを食べると、遅く吸収されて腸に届くのも遅くなります。さらに食事やつまみがないと飲酒のスピードも速くなり、飲酒による酔いも早くなるため、「飲み過ぎの原因」にも繋がります。

## お酒にまつわる豆知識

高齢になるほどアルコールの代謝能力は低下するといわれています

高齢になるほど体の質も悪くなりますが、体のアルコール代謝能力も低下してきます。そのため、若い時より飲めなくなる人も増えてきます。若い頃よりも飲酒量が増えていくと、健康被害も増えてきます。飲酒量が増えていくと、健康被害も増えてきます。飲酒量が増えていくと、健康被害も増えてきます。

**お酒と睡眠**

アルコールは、寝つきをよくする効果があります。一方で、深い眠りを妨げ、眠りそのものを浅くします。さらにアルコールの血中濃度が低下する時期には、逆に覚醒させる作用があり、結果的に睡眠の質が低下します。また、寝起きのときに頭痛の原因が少なくなり、睡眠の質は悪くなります。寝酒は効果を感じられないばかりか、ますます睡眠に陥りかねないという悪循環に陥りかねないため、避けましょう。

**お酒と薬**

薬とお酒を一緒に飲むと、薬の作用が増強される場合と減弱する場合、副作用が出してしまう場合など、いろいろな作用が起きることが多く危険な飲み合わせになります。特に、糖尿病、精神安定剤、鎮痛剤などの薬とお酒を一緒に飲むと、体の中でアルコールの分解が優先されて、飲んだ薬の作用が強まったりします。

**二日酔いは飲み過ぎが原因**

二日酔いには、飲み過ぎた翌朝に頭痛、吐き気、食糧がたまりやすくなるなどの不快な症状が現れます。これは、アルコールを大量に摂取した後の分解で有害物質アセトアルデヒドが十分に処理されずに残ったこと、お酒による胃・腸の障害、脱水などの複合的な要因によって生じた状態です。二日酔いの予防策はありません。さらに翌日は、身体に負担がかかるため、休んで回復させましょう。

**これは何? 「SNAPPY-CAT」** URL: <https://www.udbin/snappy-test/>

自分の飲酒量を把握するために便利なツールです。(健康チェックを付けるだけで、現在の飲酒量がわかります。さらに、飲酒量が多い場合は、健康被害を減らすことができます。)

**「SNAPPY-PANDA」** URL: <https://www.udbin/snappy-test/DrinkCheck>

飲酒量チェックと飲酒量抑制に有効なツールです。(飲酒量を抑えることで、飲酒による健康被害のリスクを減らします。)

監修: 独立行政法人 国立病院機構 肥前精神医療センター 杠岳文 先生  
独立行政法人 国立病院機構 琉球病院 福田貴博 先生

8) 福島県相双保健福祉事務所アルコール家族相談会における講師

目的：家族がアルコール依存症について正しい知識や対処法を学び、悩みを相談することで家族自身の回復を図ることを目的とする。

場所：南相馬市原町保健センター

対象：アルコール依存症の方（あるいはその疑いのある方）の家族

開催日	内容	参加者数
6/10	①ミニ講座「アルコール依存症とは」 講師 雲雀ヶ丘病院 精神科医 宮川 明美 先生 ②状況をはっきりさせよう～飲酒行動マップづくり～ ③家族相談・交流	4名
7/27	①暴力への対策～安全な対応を練習する～ ②家族相談・交流	2名
9/7	①コミュニケーションを変える ②家族相談・交流	5名
10/25	①状況をはっきりさせよう～飲酒行動マップづくり～ ②望ましい行動を増やす方法 ③家族相談・交流	4名
12/7	①イネイブリングをやめる ②家族相談・交流	4名
1/25	①暴力への対策～安全な対応を練習する～ ②家族自身生活を豊かにする ③家族相談・交流	3名
3/8	①コミュニケーションを変える ②治療をすすめる ③家族相談・交流	5名

主催：福島県相双保健福祉事務所

共催：(一社) 福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

## 9) その他の協力事業

## ①福島県県北保健福祉事務所アルコール家族教室における講師

目 的：アルコール関連問題を抱える家族を対象に、学習とミーティングの場を提供することにより、家族が問題解決方法を学び、家族相互の支え合いにより家族自身の回復を図ることを目的とする。

場 所：福島県県北保健福祉事務所

対 象：アルコール関連問題を抱えている家族

開催日	内容	参加人数
4/22	CRAFT 学習 1 ・ CRAFT って何？	13 名
5/20	CRAFT 学習 2 ・ CRAFT 的対応のイメージをつかむ	10 名
6/17	CRAFT 学習 3 ・ 教室参加の目標を決めよう	16 名
7/15	CRAFT 学習 4 ・ 暴力・暴言への対応 ・ コミュニケーションを変える (I)	12 名
8/19	CRAFT 学習 5 ・ ロードマップを書き替える (I)	12 名
9/16	CRAFT 学習 6 ・ イネイブリングをやめる	13 名
10/21	ミニ講話 ・ 回復者本人から話を聞こう ※講師：当事者	11 名
11/18	CRAFT 学習 7 ・ コミュニケーションを変える (II)	10 名
12/16	CRAFT 学習 8 ・ 望ましい行動を増やす	10 名
1/20	CRAFT 学習 9 ・ コミュニケーションを変える (III)	6 名
2/17	CRAFT 学習 10 ・ 治療をすすめる	7 名
3/17	CRAFT 学習 11 ・ 自分の生活を豊かにする ・ ロードマップを書き替える (II)	7 名

主 催：福島県県北保健福祉事務所

②福島県県中保健福祉事務所アルコール家族教室における講師

目的：アルコール関連問題を抱える家族を対象に、学習とミーティングの場を提供することにより、家族が問題解決方法を学び、家族相互の支え合いにより家族自身の回復を図ることを目的とする。

場所：福島県県中保健福祉事務所

対象：県中地域（郡山市を含む）に居住し、アルコール関連問題を抱える家族

- ・入門コース：初めて本教室に参加し、かつアルコール依存症に関する学習経験のない方
- ・一般コース：原則として入門コースを受講したことがある方。もしくはアルコールに関する学習経験のある方

開催日	内容	参加者数
6/24	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話、ミーティング	5名
7/7	アルコール関連問題市民講座 「アルコール依存症からの回復と家族・支援者の対応」 講師：埼玉県立精神医療センター 成瀬 暢也 先生	4名
7/28	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「安全第一（暴力への対策）」、ミーティング	5名
8/18	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「目標設定」、ミーティング	3名
9/29	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「コミュニケーションを変える」、ミーティング	4名
10/27	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「望ましい行動を増やす方法：行動を変化させるための報酬」、ミーティング	4名
11/24	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「イネープリングをやめる」、ミーティング	2名
12/22	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「あなた自身の生活を豊かにする」、ミーティング	2名
1/26	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「治療を勧める」、ミーティング	5名
2/23	①入門コース 飲酒行動マップづくり ②一般コース ミニ講話「コミュニケーション技術」、ミーティング	4名

主催：福島県県中保健福祉事務所（アルコール関連問題市民講座のみ須賀川市と共催）

#### 4. 課題と展望

2016年度も従来同様、一次予防アプローチ（節酒アプローチ）を軸として、被災者へのアルコール対策を行ってきた。その実際の活動については前述のとおりであり、専門職あるいは一般市民への普及啓発活動を中心に行ってきた。2016年度は、2015年度に比べるとはるかに専門職に対するアルコール一次予防の重要性への理解が深まり、当初見られたような「節酒か断酒か」といった二者択一的な質問はほとんど無くなったように思われる。すなわち、両者は相対立するものではなく、相補的な介入であることへの理解が根付いたのではないだろうか。

一方、大きな課題であった被災住民に対する直接的な介入、たとえば HAPPY プログラムのような短期介入などの実施についてであるが、今回はじめて双葉町との共催という形で、双葉町健診結果返却説明会へ参加した。ここでは町保健師が主導して、住民の一部に対して当センタースタッフが丁寧に助言・指導するなどを試みた。この試みは、今後の当プロジェクトの方向性に大きな示唆を与えるものと考えられる。

その他、福島市・いわき市で開催された健康フェスタや市民講座等を通じて住民向けに直接節酒の重要性を伝えたり、プロジェクトでリーフレットを作成することができた。今後も、現在までの節酒モデルの普及の流れをさらに促し、相馬方部センターにおけるアルコール・プロジェクトとも連携しつつ、着実に発展させていくことができればと思う。

ふくしま心のケアセンター  
地域アルコール対応力強化事業  
(アルコール・プロジェクト)  
相双地域におけるモデル事業  
2016年度 報告書

相馬広域こころのケアセンターなごみ  
(ふくしま心のケアセンター相馬方部センター)

## 目 次

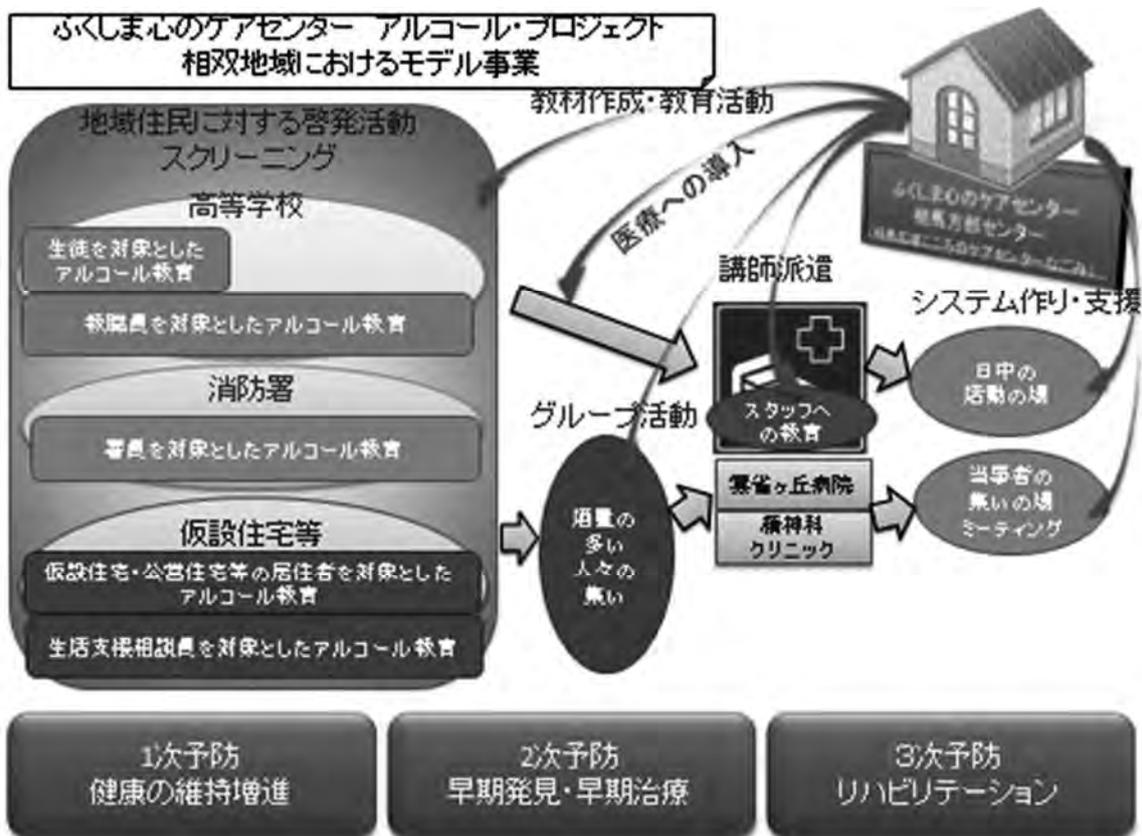
I. 相双地域におけるモデル事業の概要	88
1. 本事業の枠組み	
2. 本事業のメンバー	
3. ミーティングの開催	
II. 2016年度の実施内容	90
1. 高等学校への啓発活動	
2. 消防署への啓発活動	
3. 住民への啓発活動	
4. 酒量の多い人々へのアプローチ「男性のつどい」	
5. 雲雀ヶ丘病院での勉強会・事例検討会	
6. 動機付け面接法に関する研修会の開催	
7. アルコール依存症へのアプローチ	
8. 関係機関との連携	
9. アルコール問題お役立ちガイド	
III. 今年度の振り返りと次年度に向けて	97

## I. 相双地域におけるモデル事業の概要

### 1. 本事業の枠組み

本事業は、2014年度より実施されている「ふくしま心のケアセンター 地域アルコール対応力強化事業」の一環として、相双地域において展開しているモデル事業である。初年度には、下記の図のような枠組みで展開することを計画・実施した。2016年度においても、基本的にこの計画に基づいて活動を継続させた。

なお、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（以下、「なごみ」とする）は、一般社団法人福島県精神保健福祉協会より、ふくしま心のケアセンター相馬方部センターの業務委託を受けており、本事業を実施している。



## 2. 本事業のメンバー

2016年度は、下記のメンバーにて活動を行なった。

- 大川 貴子 (福島県立医科大学看護学部、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)
- 米倉 一磨 (相馬広域こころのケアセンターなごみ)
- 河村 木綿子 (相馬広域こころのケアセンターなごみ)
- 田中 久美子 (相馬広域こころのケアセンターなごみ)
- 宮川 明美 (福島県立医科大学災害医療支援講座、雲雀ヶ丘病院、ふくしま心のケアセンター)
- 高橋 紀子 (福島大学、相馬広域こころのケアセンターなごみ)
- 上田 由桂 (福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター)

## 3. ミーティングの開催

本事業のメンバーによるミーティングは、以下のとおり計13回開催された。

- 第1回 4月13日(水) 18:30～20:00
- 第2回 4月20日(水) 19:00～20:00
- 第3回 5月18日(水) 19:00～20:00
- 第4回 6月29日(水) 18:00～19:00
- 第5回 7月20日(水) 18:00～19:15
- 第6回 8月24日(水) 18:30～20:15
- 第7回 9月14日(水) 18:00～19:15
- 第8回 10月12日(水) 18:15～19:15
- 第9回 11月7日(月) 17:00～19:00
- 第10回 12月7日(水) 18:30～19:00
- 第11回 1月12日(水) 17:30～18:30
- 第12回 2月22日(水) 18:15～19:45
- 第13回 3月7日(火) 18:30～20:00

## Ⅱ. 2016 年度の実施内容

### 1. 高等学校への啓発活動

2015 年度より、科学研究費基盤研究 (C)「被災地における高校生のアルコール関連問題の実態と介入方法の検討」(研究代表者：大川貴子)の助成を受けて、東日本大震災の被害地に立地する高等学校の生徒を対象に、飲酒行動の実態および家庭内における飲酒問題を明らかにすることを目的に、7 校を対象に質問紙調査を 2015 年 8 月～9 月に実施した。その結果は下記の通りであった。

#### (1) 対象者の概要

2,241 名に対して調査票を配布し、1,946 名 (86.8%) から研究同意が得られ、その内 1,915 部を有効回答とした。男性が 973 名 (50.8%)、女性が 942 名 (49.2%) であった。学年別でみると、1 年生が 674 名 (35.2%)、2 年生が 609 名 (31.8%)、3 年生が 632 名 (33.0%) であった。

#### (2) 飲酒の状況

今までに飲酒の経験があると答えたのは、312 名 (16.3%) であり、男女別でみると男性が 16.4%、女性が 16.1%と差はみられなかった。また、学年別でみると、1 年生の 12.8%、2 年生の 18.2%、3 年生の 18.2%が飲酒の経験ありと答えており、2 年生になると飲酒の経験者が増えていた。

原発による被災状況別に飲酒の経験をみると、避難の経験なしの生徒では 16.3%、一時避難したが現在は自宅で生活している生徒では 15.5%が経験ありと答えているのに比べて、現在も避難生活を継続している生徒では 21.7%が飲酒の経験があると答えており、飲酒率が高い傾向にあった。家族や親戚との死別の有無で比較すると、死別の経験なしの生徒では 15.2%が飲酒の経験ありとし、死別の経験ありの生徒では 18.2%が飲酒の経験ありと答えていた。

飲酒による健康問題のリスクについて、飲酒の経験があると回答した 312 名について、飲酒の頻度と飲酒量で評価する QF スケールでみると、ハイリスク(健康上の問題あり)と評価される生徒は 32 名となり、飲酒を経験している生徒の 10.3%を占めていた。酒の入手方法およびはじめて酒を飲んだ理由は、表 1～2 に示すとおりであり、親に許可を得て酒を入手し、親や兄弟に勧められて飲んだ生徒が多数いることが明らかとなった。

表 1 酒の入手方法

N=312		
方 法	人数	%
親に許可を得て	237	76.0
兄弟姉妹から	11	3.5
家の酒をだまっ	19	6.1
友人から	36	11.5
うそを言って買った	9	2.9

表 2 はじめて酒を飲んだ理由

N=312		
理 由	人数	%
好奇心から	147	47.1
親や兄弟に勧められて	112	35.9
友人に勧められて	22	7.1
大人ぶりたかったから	8	2.6
酔っぱらいたかったから	8	2.6

(3) 周囲の人々の飲酒について

周囲の人々の飲酒についてどのように思っているのかを質問したところ、家族に飲酒問題があると思うと回答した人が 9.2%、家族の飲酒問題に関する悩みがあると回答した人が 7.4%いた。一方友達の飲酒問題について悩んでいると回答した人は 2.2%と少なかった。

また、飲酒問題について相談できる場所を知っているかと問うたところ、知っていると回答した人は 22%であり、72%の人は知らないと答えていた。

上記の結果をもとに、生徒に対しては集団教育とグループアプローチを行なっていくことを検討した。集団教育をするにあたっては、高校生用の DVD の作成を計画した。作成にあたって、以下の点を検討した。

- アルコールが脳や身体に及ぼす影響をリアルに知ってもらうため写真等を活用する
- 断酒会に協力を依頼し、体験談を語ってもらう
- 家族内にアルコール問題がある場合の SOS を出せる場所を紹介する
- 作成過程から高校生に関与してもらう

また、グループアプローチについては、大学生のピアサポーターの活用についても検討していくこととした。

さらに、高校生の飲酒には、親や親戚など大人が関与していることが明らかとなった。今後は保護者を対象にした啓発教育を企画することや、地域住民への健康教育においてアルコール教育を実施していけるよう働きかけていくことが必要と考える。

## 2. 消防署への啓発活動

アルコール飲酒に関する研修会を、全職員を対象に、相馬地方広域消防本部にて2016年5月10日、6月2日、8月1日、8月2日の4回に分けて実施した。研修会は、肥前精神医療センターの集団節酒指導プログラムを基に実施した。今後、この集団節酒指導プログラムの効果判定を行う計画である。



## 3. 住民への啓発活動

アルコール問題に対する啓発キャンペーンとして、2016年12月20日に相馬市・南相馬市の商業施設5カ所にて、パンフレット（アルコール依存症が身体に及ぼす影響）や「なごみ」のチラシを住民へ配布した。

このキャンペーンには、アルコールに関連した問題を抱える当事者、相馬広域消防署、相馬・南相馬警察署、相双保健福祉事務所、相馬市保健センター、鹿島保健センター、原町保健センターにも御協力を頂いた。



#### 4. 酒量の多い人々へのアプローチ「男性の集い」

2015年11月より飲酒量の多い男性に対し、飲酒する時間を減らしながら社会的な役割を獲得し、自尊心の向上を図ることを目的とした日中活動の場を始めた。2015年度に引き続き、「なごみ」相馬事務所を会場に、月1回の頻度にて開催している。各月の実施内容は、表3のとおりである。

活動も2年目に入り、参加者同士の声の掛け合いや、助け合う様子が増え、個々のつながりが強まっている。また、活動内容に参加者の特技を活かした内容を取り入れることで、参加者自身が集団の中での役割を見出すことにもつながっている。



表3 「男性の集い」実施内容

開催日	参加人数	実施内容
4月12日	9名	弁当作りとお花見
5月17日	4名	室内運動（雨天のためハイキングより変更）
6月7日	4名	餃子作り
7月7日	7名	バーベキュー
8月2日	5名	流しそうめん、夏祭り
9月13日	5名	室内運動・ゲーム（雨天のため釣りより変更）
10月6日	7名	芋煮会
11月8日	5名	山登り
12月13日	6名	そば打ち
1月17日	6名	餅つき
2月28日	5名	恵方巻作り
3月21日	5名	木工とカレー作り

5. 雲雀ヶ丘病院での勉強会・事例検討会

2014 年度よりアルコール依存症患者および家族への対応や効果的な介入について学び、地域の対応力強化を図ることを目的とした勉強会・事例検討会を開催している。2016 年度は 2 回（2014 年度から通算、第 5 回目・第 6 回目）の勉強会・事例検討会を開催した。

第 5 回 2016 年 6 月 16 日（木）

当事者体験談「回復へのプロセスとサポートになったもの」

当事者 久留米の家 竹内浩幸氏

当事者 八王子断酒新生会 上原伴郎氏

講義テーマ「家族への関わり」（資料 1）

駒木野病院 アルコール総合医療センター

副センター長 宮脇真一郎先生（看護師）

中込吉宏先生（精神保健福祉士）

事例検討会 「なごみ」訪問のケース

60 代男性、アルコール依存症、医療機関受診につなげることが困難な事例

参加者 体験談・講義 22 名、事例検討会 24 名

第 6 回 2016 年 10 月 20 日（木）

講義テーマ「アルコール関連問題についての地域との連携のあり方」

駒木野病院 アルコール総合医療センター

センター長 田亮介先生（医師）

関口慎治先生（看護師）

中込吉宏先生（精神保健福祉士）

事例検討会 雲雀ヶ丘病院入院中のケース

アルコール依存症・糖尿病

家族の支援が受けられず、退院後の生活支援が課題となっている事例

参加者 講義 31 名、事例検討会 21 名

地域アルコール対応力強化事業も 3 年目となり、20 名～30 名と一定数の参加者が確保できた。今年度は第 6 回にアンケートを実施した。勉強会直後に実施されたアンケートでは、「アルコール依存症者への支援方法や手段に広がりを感じ、また対象者に関わる意欲にも高まりを感じる」という意見が複数寄せられた。今回、アンケートの自由記載の欄に、「継続して参加していきたい」という意見が寄せられたことから、今後も定期的に勉強会や事例の共有を行うことの必要性を実感するものとなった。

6. 動機付け面接法に関する研修会の開催

アルコール依存症者に関わる支援者の対応力の向上を目的とし、動機付け面接法の研修会（モチベーションショナルインタビューワークショップ）を2016年8月20日（土）13:00～16:00、8月21日（日）9:00～16:00の2日間にわたり相馬市総合福祉会館（はまなす館）で開催した。

講師を駒木野病院アルコール総合医療センターの関口慎治先生、中込吉宏先生に依頼し、参加人数は、1日目21名、2日目22名であった。参加者の所属は、心のケアセンター職員、精神科病院看護師などであった。

参加者からのアンケートによると、「継続し実践評価できる場があればいい」「すぐに実践できる内容で、分かりやすかったためとても良かったです」など、実践への応用性の高さに関して肯定的な意見が多かった。実際の支援の場でも活用し、依存症者だけでなく日々のコミュニケーションに応用可能であることから、開催目的に沿った内容であった。



7. アルコール依存症へのアプローチ

2015年4月より月2回、第2、第4土曜日、「なごみ」相馬事務所にて「相馬うぐいす断酒会」の開催を支援している。

2016年4月から2017年3月までに計24回開催し、延べ参加者は118名であった。1回あたりの平均参加人数は5名となっている。2015年度と比較すると参加者は月平均1.5名増加している。東日本大震災後、双葉や南相馬の断酒会が休会している状況は続いており、相馬での開催継続の必要性は高い。

## 8. 関係機関との連携

2016年11月26日、南相馬市消防・防災センターにて関係者会議を実施した。断酒会、AA、福島県相双保健福祉事務所、相双地域の保健センター、社会福祉協議会、医療機関、消防署職員等、18名が参加した。

アルコールプロジェクトリーダー大川より「相双地域におけるモデル事業」の経過報告をした。その後、「なごみ」が支援を継続している困難事例の支援の実際について報告した。



「なごみ」が、仮設住宅で暮らす男性のアルコール依存症の住民と関係性を築き、関係機関と連携をとりつつ、受診勧奨や引越し、就労支援をはじめとする生活支援を行い、断酒に至った事例を紹介した。仮設住宅で迷惑行為を繰り返すA氏は、長年暮らす地域が福島第一原子力発電所の事故により避難区域となり、仮設住宅へ避難を余儀なくされコミュニティを失い生きづらさを感じていた。誰にも相談できずアルコールに依存し、問題行動を起こして自己を表現することになっていった。「なごみ」や関係機関がケア会議をする中で、A氏の問題行動は寂しさの自己表現であることがわかり日常生活の中で、A氏自身が、判断できないことや金銭管理、引越し、免許の取得等の生活に関わる細かな支援を行うことになった。精神科病院を退院後、A氏は次第に心を開き、現在は断酒し多くの支援者に支えられ生活している（本事例への掲載は本人へ同意を得ている）。

次に、当プロジェクトが作成している当事者や家族の方々に相談窓口を周知するための「アルコール問題お役立ちガイド」について説明し、参加者に意見を頂いた。

意見交換では、「アルコール依存症の怖さについて、ご家族やアルコールで困っている方に情報を提供することは大切であると思う」「依存症の方は、自身の飲酒状態が死と結びついていくと思っていない。支援者は、依存症の方に対応する際には、節酒量ではなく、どうしてお酒を飲んでしまうかを検討することが大事である」「パンフレット（お役立ちガイド）は、できるだけ多くの住民に目に付く場所において欲しい」など積極的な意見があった。

## 9. アルコール問題お役立ちガイド

2015年度の関係機関との意見交換の中で、酒量が増えている当事者の方と、そのような方を抱えている家族の方々が、アルコール問題について相談できる窓口を知りたいというニーズが明らかになってきた。また、そのような方々が病院へ受診した場合の、医療者向けの啓発活動の必要性も示唆された。

これらの意見を受けて、2016年度は当事者や家族の方々に相談窓口を周知するための「アルコール問題お役立ちガイド 一般向け」と医療者向けの「アルコール問題お役立ちガイド 医療者向け」を作成した。その試作品を2016年度の関係者会議で報告し、

今後は関係者会議に出席して下さった様々な機関を訪問し、さらに忌憚のないご意見をおうかがいして「アルコール問題お役立ちガイド」を改善していく予定である。

### Ⅲ. 2016年度の振り返りと2017年度に向けて

本プロジェクトも3年目となり、「継続は力なり」ということを実感することができた。たとえば、雲雀ヶ丘病院との協働による勉強会および事例検討会も通算6回開催し、「アルコール依存症患者に対する関わり方が少しずつわかってきた」という意見が得られたり、事例検討会の中でも、依存症の患者に関心をもって働きかけが行なわれていることを共有できるようになった。年度末に、雲雀ヶ丘病院の看護師長や看護スタッフ、PSWと共に次年度の勉強会の継続について話し合いを行なったが、「アプローチの方法について繰り返し学ぶことによって、身についていっている感じがする」「地域の支援者と共にケースについて検討する機会は貴重だ」「来年度もぜひ続けていきたい」という意見を頂くことができた。

また、2016年度は、夏に2日間かけて動機付け面接のワークショップを行なった。講義を聴くというだけでなく、実際にやってみるという演習を多く取り入れた研修会はとても好評であり、実践に活用しやすいものであった。アルコール依存症の患者に対する対応技術というだけでなく、スタッフ間でのコミュニケーションを図っていく際にも活用できる場所があり、意識的に用いているスタッフもいる。スキルを身につけるためには、繰り返し学ぶことが必要であり、このような実践的な研修を継続させていくことの必要性が示唆された。

関係者会議も2016年度で3回目の開催となった。保健福祉事務所や市町村保健師、社会福祉協議会、消防署、一般病院等の職員、さらに断酒会やAAのメンバーなど、アルコール問題に関係する様々な立場の方が集まる場をつくることができ、そこで情報の共有が図れたり、私たちの取り組みについて意見を頂けるということはとても重要なことである。地域におけるアルコール問題を考えていくにあたっては、ネットワーク作りは必須であり、それが本プロジェクトの活動を通してすすめられているといえるのではないだろうか。

2016年度の新しい試みとして「アルコール問題お役立ちガイド」の作成である。これは、2015年度の関係者会議で、「いろいろな社会資源があるといわれても、どのような場合に、何を利用したらよいかかわからない」「どのような人は、どこにつなげればいいのか」といった声があがったため、地域にあるアルコール問題に関する支援機関を整理して、活用してもらえるようなマップをつくらうということになった。試作品を関係者会議で提示し、ご意見を頂き、改良をしている。現在、関係者会議に出席して下さった方を中心に、各機関に訪問して、さらに意見を頂戴して、より活用しやすいものにしていく。このように、関係者会議は、単に年に1回集まる場として存在しているのではなく、そこに集まって下さった方々とアルコール問題について取り組んでいくための核となってきたと考えている。

また、関係者会議において報告したように、「なごみ」が関わっていく中で、「アルコール

を飲んで近所に迷惑をかける困った人」から、「その人なりの生活を営める人」へと変化がみられたケースに出会うこともできた。これは、アルコール問題について共通の認識を持ちながら取り組める支援者と手を組めるようになってきたことや、「男性のつどい」のように生活の中で楽しみを見出せたり、役割を担えたり、仲間と出会える場を設けることができたことも寄与しているのではないかと思う。

このように、本プロジェクトの研修等によってアルコール問題に取り組める支援を育成できてきていること、共に取り組めるネットワークがつくられてきていること、「男性のつどい」や「断酒会」などアルコールの問題を抱えた方々が活用できる資源を増やすことの意義を感じることができるようになった。2017年度は、このように感覚的に感じている成果を、もうすこし目に見える形にしていくことが求められるだろう。「地域のアルコール対応力」というものをどのような観点でとらえ、評価していくかを検討し、実施していきたい。

## それぞれの選択に寄り添う

公立大学法人福島県立医科大学医学部神経精神医学講座  
准教授(精神科医師) 三浦 至

東日本大震災より6年が経ち、ふくしま心のケアセンター設置からは5年が経過しました。私自身昨年度から県北方部センターの活動に関わらせていただき、センターの皆様とともに被災された方への訪問の際の様子やケアのあり方などについて相談させていただいております。センターの皆様のお話を伺っていると、まさに被災者の方々に寄り添った関わりを続けていることが分かり、頭の下がる思いです。センターのスタッフの皆様を始め、関係者の皆様には改めて敬意を表したいと思います。

大震災により福島県内では地震や津波に加え原発事故後の問題のため、多重または複雑な状況が作られました。また、これらの状況は避難や転居を含め二次的な問題を作り出したともとらえることが出来ると思います。私事で恐縮ですが、私は大学病院で緩和ケアチームの一員として活動しており、がんをはじめとする身体疾患に伴う精神的・心理的問題に対応しています。緩和ケアでは、患者さんの苦痛を身体的苦痛だけではなく、精神的、社会的な苦痛、そして「スピリチュアルペイン」(日本語に訳しづらいますが、生きることや人生の意味、死生観などに関する苦痛、とされます)といった全人的苦痛としてとらえることが重要だとされており、東日本大震災、特に福島県ではそれに引き続くさまざまな問題に直面した被災者の方には、まさに多面的な負担や苦痛が存在し、そのケアについても多方面からのアプローチが求められていると思われま。それゆえ、心のケアセンターで行っている活動はこれらのニーズに対応するための極めて重要な活動に位置付けられていると考えます。

現在まで、避難指示解除を受け県内外に避難していた市町村の方々の帰還が少しずつ進んでいます。しかしながら、個人、家族、地域、社会といった様々な段階での課題が存在し、帰還するかどうかの選択も非常に難しいものであることが推測されます。こういった状況に際して、被災者を主体とした生活や選択に寄り添ったケアが必要であり、心のケアセンターがこれまで行ってきた活動の中長期的な継続が重要なのだと思います。微力ではありますが、今後ともその活動に少しでも力になればと考えております。最後になりますが、ケアを提供する側の健康も重要です。活動されているセンターの皆様、関係各位の皆様自身の健康にも留意されたうえで活動を継続していただくことを願っております。

## 「それぞれの選択に寄り添う」

社会福祉法人白河市社会福祉協議会  
生活支援相談員 佐藤 初江

東日本大震災が発生してから、突然の避難を余儀なくされた避難者の方々の生活も、はや6年半が過ぎました。その避難生活も、段階的に避難指示区域が解除されて、今年は、富岡町や浪江町が帰還するなど、避難者の方々は今後の定住先の選択をしなければならない節目を迎えました。

避難指示区域が解除されたことにより、今後の定住先を故郷に帰還される方と、避難先で自宅を再建する方、復興公営住宅に入居される方、それぞれに今後の生活再建に向けて考えなくてはなりません。

長年住み慣れた故郷を離れ、避難先を十数か所も変えてきたという話も伺いました。「避難生活が納得できない」、「家があるのに帰れない」と涙を流しながら話されます。また、津波によって、「家も何もかも全て失った」と今後の生活に不安を抱えて、生活をされている方もいます。

私達は、少しでもその不安を取り除き、落ち着いた生活ができるように、訪問傾聴支援活動をしています。

高齢の方々は、やはり故郷への想いが強く「帰りたい」、しかし、若い世代の方々は仕事や子供の学校の問題、放射線量の不安を取り除くことはできず避難先に残り、高齢者だけが帰還するという世帯分離の問題も浮き彫りになってきています。避難先では、狭いアパートで話もしたくないと暗い表情ばかりだった方が、自宅に戻れるということで明るく笑顔で話されるようになりました。しかし、待ち望んで帰還をしても、以前のような生活には戻れず白河市に戻ってくる世帯もあり、帰還することへの困難さも感じました。

また、白河市も同じく被災地であり、津波の被害はありませんでしたが、葉の木平地区の崩落、市営住宅の全壊、個人住宅の損壊などと被害は大きく、仮設・借り上げ住宅への入居や県外へ避難された方もいるなど、避難元市町村のひとつでありながら、相双地区からの避難者の受け入れ先である避難先の市でもありません。

白河市には、双葉町民の仮設住宅と双葉町民以外の避難者及び白河市の避難者が入居する応急仮設住宅が建設されました。原発被害避難者、津波被害避難者、市営住宅からの避難者、戸建て住宅からの避難者と様々な方が入居されていて、支援物資、生活習慣、賠償金の違いなどから住民同士で妬み、苛立ち、喪失感と不安によるトラブルも多々あり、「いつ帰れるのか」、「何も無くなってしまった」、「家族もバラバラになってしまった」、「家は、再建できるのだろうか」という住民からの声に対し、傾聴に努め各関係機関へつなぎ、情報を提供し、少しで

も不安が和らぐような支援に努めてきました。

再建への不安から、不眠となりうつ病が重症化し、自死も考えるようになってしまった方へ、ほぼ毎日訪問し情報提供や傾聴を続け、息子の所へ落ち着くことになった時には、涙を流しながら別れました。転居後も「あの頃が懐かしい」と近況を報告していただきます。

当初白河市には10市町村以上から避難されていて、単独市町村支援と異なり各市町村により情勢が違うため、情報収集と支援には避難元関係機関と専門職関係機関との連携が不可欠でした。しかし、相双地区の方への支援となると避難元社協や行政は、避難者の多い県北や県中地区に避難元事務所が設置されたので、どうしても県南地域は取り残された感じがあり、連携のもどかしさを感じていました。また、同じように避難者の方々も感じていたのではないのでしょうか。

少しでも安心して生活ができ、「この白河市に住んでよかった」と言われるように、これからも各関係機関と連携し情報を共有しながら避難者の方々に寄り添った支援をしていきたいと思えます。

## それぞれの選択により添う

元・社会福祉法人富岡町社会福祉協議会いわき支所  
統括生活支援相談員 佐藤 恵子

私は、東日本大震災による原発事故で避難を強いられた避難者です。今は無職ですが、以前は支援する側で仕事をしていました。支援される側と支援する側のどちらにも属した経験から、お話したいと思います。

東日本大震災から6年半が経ち、全住民が避難することになった町村も帰還困難地域を除いて戻れるようになりました。しかし、戻った人は多くはありません。「戻りたい」という思いは、嘘ではありませんが、いざ戻るとなると、戻って良いのだろうかと不安になります。医療環境はどうだろう、教育環境は十分だろうか、防犯はしっかりしているか…等、今住んでいる場所と比べてしまいます。もう6年も住んでいる所です。

避難先で今後も生活をしていこうと決めている人も多くいます。それでも、望郷の心は募ります。避難元に戻ると決めて、戻った人もいます。腹をくくって戻ってきたものの、自宅周辺に戻ってくる家はなく、これで良かったのか不安になります。まだ決めかねている人も少なくありません。自分の意に反して、生活が一変してしまい、何をどう整理して今後につなげたらよいのか決めるのに時間がかかるのは、あたりまえのことですが、「戻る」・「戻らない」の決断をしなければならぬ時が直に来ます。

どんなに良いと思う選択でも、もし別の選択をしていたら…と思うことがあり、気持ちが沈んだり、悔やんだりすることがあるかもしれません。そんな時、そっとより添っていてあげられる存在であったらいいなといつも思います。

『より添う』ことを考える時、『置かれた場所で咲きなさい』という言葉の軸にしています。この言葉は、渡辺和子著の本のタイトルになっている言葉です。私自身へ贈る言葉であり、私が見守る方へ贈る言葉でもあります。

『置かれた場所で咲きなさい』の『置かれた場所』を居場所と理解すれば、自分が置かれた今いる場所のことでしょうか。私は、あなたは、あの人は、どんな場所に置かれているのだろうかと思いを馳せます。『咲きなさい』と命令口調ではありますが、私には『咲いていいのだよ』優しく励まされているように聞こえます。この場所で花を咲かせて良いのだと安心するのです。

誰にも、花を咲かせる力があります。私は、この場所でどのように花を咲かせるのだろうかと思いを馳せると、嬉しく、ワクワクした気持ちになります。見守る方が、その場所でどんな花を咲かせるのだろうかと思うと、その方と一緒にいつか咲くだろう花を待ちわびることも楽しくなります。

さて、テーマである『それぞれの選択により添う』に話を戻します。「それぞ

れの選択」により『それぞれが置かれた場所』で「それぞれの花」を咲かせるために、必要なことをすることが「より添う」ことだろうと思います。何より「対象となる方と共に」を大切にしたいと思っています。

現在、支援を仕事としてはいませんが、これからも、日常生活の中で出会った方と共に置かれた場所で花を咲かせたいと思います。

## 「私」と「なごみ」

医療法人財団東京勤労者医療会代々木病院  
(精神科医師) 中澤 正夫

原発苛烈破損により、相双地区は精神科病院もメンタルクリニックも避難し、精神科無医村地帯になり、残された外来患者が困っているとの丹羽教授（当時）のSOSに応じ、矢部准教授（当時）のコーディネートで、スタッフを連れ相馬入りした時、私は74歳であった。その10か月前、心筋梗塞で死に損なったので「救援マニュアル」違反である。相馬は線量が低いこと、公立相馬病院に循環器内科があることをまず調べ、二本松出身の医局秘書以下、年配者を選んだ。その後は、「なごみ（相馬方部センター）」への支援という形で、今日まで、細々とした支援を続けている。それをさせているのは、贖罪感である。私の後半の仕事は「原爆被爆者のメンタルヘルス」（深刻なPTSD）であったので、放射線障害や原発の危険性について、よく知っているつもりであったが、何の「反原発運動」もしなかった。沈黙は「加害者」である。だから（現地の方には申し訳ないが）、最後の「良き働き場所」が出来たと思ったのである。幸い、前半の人生では、訪問活動や地域精神衛生運動に明け暮れ、「訪問」は手慣れていた。

支援を定期化してすぐにわかったのは、最大の被害は、「原発事故は、集落・近隣・家族、時には夫婦までバラバラにしている。辛うじて‘放射能対策はそれぞれの判断’でまともまっている」危うい姿であった。

「なごみ」に行き、よくわからなかったのは、なごみはNPO法人で、「ふくしま心のケアセンター事業」の「相馬方部センター」業務を委託されているという関係である。他の「方部センター」とは、かなり違った活動をしているということであった。その組織図が頭に入らなくて困ったが「年寄りボケ」を装って切り抜けた。

支援の要諦は「頼まれたことは何でもやる、何もない時は、仕事を自分で探す」である。なにも知らないから、はじめは、ああせい！こうしたら？と口うるさかったはずである。私が相馬について知っていたのは、相馬民謡と相馬事件だけである。「メンタルクリニックなごみ」の開設時の苦労は後になって知らされた。

私は、相馬藩の歴史から学び始めた。地域活動のイロハの「イ」である。薩摩藩などと並び、領主替えの無かった珍しい藩と知った。長い伝統と文化、誇り、郷土愛を育てている地と知った。それをいつも頭に置かないと支援はできないな！と思った。

「なごみ」のスタッフは、皆若く、よく働かし、よく学ぶ。ACTの先進地へ出かけ、また講師を招き、市民にもそれを公開した。もちろん、はじめは模倣に

終始したが、次第に相双地区になじむようにモデファイしていった。そのことが見ていてよく分かった。海外からの物心の支援もあり、次第に内外から過剰な注目と過重な期待が寄せられる様を（内心ハラハラしながら）見ていた。中でも一番すごい、と思ったのは見学・研修・実習の無謀ともいえる受け入れであった。「教えることは、（さらに良く）学ぶこと」を実践していたのである。色々な考え方や意見を柔軟に受け入れていく姿勢は、とかく「シュレー；学派」に引きこもる精神医学関係者を驚かせた。私の師匠の一人である、故 西本多美江保健師の言「今のところ先生のやり方が一番いいから組んでいる、もっといい先生がいれば、すぐに乗り換える、それが住民に責任持つ保健婦の立場だ」を彷彿とさせた。

こうして「なごみ」は多くのことを学んでいったが、それ以上に多くの人を教育してきている。私も教育された一人である。どんな病気も「その人の生活」を知らなければ治すことはできない。要は、その人の「生活」をどこまで深く、かつ歴史性をもってとらえるかであろう。地元出身者が多かったので、その点はお手のものであった。

あれから6年たってしまっている。私の歳では、一年はあまりにも早く、かつ貴重である。あと何年支援が続けられるか、否、受け入れてもらえるかわからない。「なごみ」のメンバーも様変わりし、多くの自治体で帰還が始まっており、「なごみ」の出番はますます多くなるだろう。原発廃炉は手もついでいないし、帰村率は低く、もはや復興や復旧という一般概念はあてはまらない。そこで必要なのは復旧ではなく、新しい近隣づくりの手法である。それはまったく経験したことのないことである。その中で揺れ動く「生活」を支えなければ病気も治せないのである。その力と経験を「なごみ」は蓄積しつつあると思っている。

「なごみ」支援からかえった私は一週間ほど怒りっぽいらしい。相双行きは、私の生き甲斐になってしまっている。原発再稼働があろうと、ミサイルが飛ぼうと、平気な顔している首都圏の人を見るとイライラして来るのである。いまのところ、自ら気付き、コントロール出来ているが、それが出来なくなった時が支援の終了と思っている。（2017年10月15日）



## \* 基幹センター 菅原睦子（精神保健福祉士） ————— \*

当センターが開所して5年、私自身も専門員として4年となりました。業務推進部では、各方部の地域・活動状況を知り（定期巡回）、方部が円滑に活動出来るよう必要に応じて支援を行い（方部支援）、新任の研修を行うことを3本柱として掲げ、活動をしてきた1年でした。特に新任研修の枠組みを作り、実施出来たことは成果の一つではないかと思えます。

基幹センターとしては、企画課と事務所を共にして活動をする事が出来るようになり、最新の情報を共有して取り組める事が出来るようになりました。常に相談しながら基幹センターの活動を行う事が出来るのは、本当に心強いことです。

日々変化する地域や住民の方に合わせ、「ケアセンターらしい支援」ができるよう、取り組んで行きたいと考えています。

## \* 県北方部センター 畑山美奈子（精神保健福祉士） ————— \*

2016年4月「被災地で支援がしたい」という思いから地元新潟を離れ福島に赴いた。当時私は東京で働きながら東北の大学に通っていたが、多くの仲間と出会い、思い出がたくさんある東北で何かできることはないか。そんな時、ケアセンターの募集が目にとまった。6年目を迎えた被災地で今更何ができるのだろうという思いはあったが、自分のできることをやってみたいと思った。ケアセンターの業務は、仮設や復興住宅へ訪問する他にもサロン活動や支援者支援など活動は多岐であり、また、他職種同士での活動に戸惑うことも多かった。1年やってきて感じたのは、福島の方は県外出身の私には計り知れないものを抱えて生活してきたということである。支援者としてこれからも真摯に向き合いながら関わり続けていくこと、そして他機関の支援者の方とも顔の見える関係を構築し、支援を続けていくことを大切にしていきたいと思う。

\* 県中・県南方部センター 栗石真実（臨床心理士）—————\*

今年度、新任職員として県中・県南方部センターへ入職し、気づけばあっという間に1年が過ぎていました。復興公営住宅への転居や仮設住宅供与期間の終了など、地域状況が日々変化していく中で、自分として組織として何ができるのか、悩みながら活動を行っていました。その中で、アルコール関連問題に関する活動に多く参加する機会をいただけたことは、自分にとっても大きな経験になったと感じています。

次年度は様々な活動を通して積み重ねたものを活かしながら、自分なりの目的を持って支援にあたることができればと思います。

\* 会津方部センター 伊藤文枝（保健師）—————\*

2016年、会津方部センターは保健師3名、看護師1名でスタートし私は2年目の活動となった。

職種補完の目的で基幹センターから精神保健福祉士、臨床心理士等の職員の派遣を受け個別ケースの助言や研修会の講師等多方面からの見立てやアドバイスで「多職種チーム」で行なう協働支援を体験し貴重な学びとなった。

活動の中で、震災前の生活が忘れられず、また新しい環境にも慣れず不安な中で生活されている方々の支援を通して、優位な個人差を理解しより柔軟な対応が求められていると感じた。

避難元市町村や関係機関と情報共有や同行訪問・相談等を行い、関係性を良好にすることの活動を大切に少しずつ積み上げてきた。「人を変えられるのは人である」と私は思っているので、少しのことでもコツコツ積み上げ、どのような変化にも対応できるように心がけていきたいと思う。

## \* 相馬方部センター 米倉一磨（看護師） ————— \*

今振り返ると2016年度は、相馬方部センターの存在意義が問われた年度であったと思います。南相馬市小高区や年度末の飯舘村、浪江町の帰還に向けて支援者の連携を深める必要がありました。行政をはじめ、様々な支援団体が組織という枠組みを超えながら、一人の支援者として帰還をどう考えるか、ケア会議や研修会を通じて共有され団結力が高まったといえます。ある時、一人の支援者から「なごみ（相馬方部センター）は市民権を得たのではないか」と言っていたことがありましたが、まさに地域で心のケアをする組織が受け入れられてきた証だと感じています。これからも住民に愛される組織を目指していきたいです。

## \* いわき方部センター 鴻巣泰治（精神保健福祉士） ————— \*

2016年4月から新規採用職員ながらいわき方部センター業務課長として赴任いたしました。一年間という短い期間でしたが、スタッフと各関係機関の方々に支えられ仕事をこなせたことに感謝申し上げます。

いわきの今を肌で感じながら、被災された方々の一助になればとの想いで、考え行動した一年でした。

振り返ると、自分のふがいなさや不全感に苛まれます。「私は役に立ったのだろうか」「邪魔にはならなかっただろうか」と、自問自答を繰り返します。そこには震災から続く避難生活があり、日々悩みや問題に向き合っている被災された方々の日常がありました。

前例の無い帰還という動きの中で、新たな課題が目前に迫っています。私は異動の為いわき方部センターを後にしましたが、今後も出来る範囲で出来ることを続けながら、被災された方々に向き合っていきたいと想っています。



# ふくしま心のケアセンター 新任研修

平成28年度 活動報告会(平成28年12月9日)  
基幹センター 業務推進部

1

## 報告内容

- I. 業務推進部の役割
- II. 新任研修の活動報告
- III. 今後の展望

2

## I. 業務推進部の役割

1. 定期巡回
  - ・ 方部の地域状況と活動状況の状況把握
2. 方部支援
  - ・ 方部が円滑に業務を遂行するための応急的支援、補完的支援等
3. 新任研修
  - ・ 専門員としての認識、知識技術の明確化と研修
4. その他
  - ・ 「県外避難者心のケア事業」、「フェイスシート」、「15市町村の動き及び支援状況のまとめ」

3

## II. 新任研修の活動報告

活動背景

4

## III. 新任研修の活動報告

活動目的と活動内容

5

## III. 新任研修の活動報告

心がけている3つこと

新任職員の  
主体性

新任職員の  
ストレングス

業務推進部の  
第三者性

6

## II. 新任研修の活動報告 「新任職員到達目標チェックリスト」

1. 基本業務
2. 相談業務の基本姿勢
3. 個別支援
4. 集団支援
5. 他職種連携・チームワーク
6. 地域連携
7. セルフケア

「専門員」としての専門性

7

## II. 新任研修の活動報告 研修会開催

### 【新任研修会】

チェックリストの「個別支援」項目に基づき実施

1. 訪問支援方法(5月)
  - ・ 訪問前、訪問時、訪問後の手順等
2. 記録の書き方(7月)
  - ・ SOAP
3. スクリーニング方法(9月)
  - ・ PHQ-9、K6、AUDIT、M.I.N.I.「自殺の危険」
4. 振り返り(1月)

8

## II. 新任研修の活動報告 OJT

### 【新任職員と業務推進部との組み合わせ】

- ・ 同職種...PSW×PSW、CP×CP
- ・ 異職種...CP×PSW

### 【実際のOJT】

- ・ 支援前...訪問、事業実施前の入念な打ち合わせ
- ・ 支援時...「やってみせる」「やっているところを見る」「一緒にやる」
- ・ 支援後...振り返りと見立て、方針の確認、記録の確認。

新任職員ができていないことよりも、すでにできている事や努力などの「強み」を認めて、学び合う姿勢

9

## III. 今後の展望

1. OJTを中心に据える
  - ・ 基幹センターがすべての新任職員と同行訪問する
2. 強みを活かしつつ、チャレンジを応援する
  - ・ 新任職員の経験、職種の専門性といった既存の強みを活用してもらおう(職種のアイデンティティーの充足)
  - ・ 足りない部分はやりながら研修する(専門員のアイデンティティーの育成)
3. 人材育成の時間を確保する
  - ・ 新任職員とOJTを行う職員の時間的余裕を確保する
  - ・ 「広く浅く」よりも、「狭く深く」を優先する(数を決める等)

10

しなやかに、ねばり強く...



11



## 復興公営住宅への関わり

県北方部センター

1

## 県北管内の復興公営住宅の状況

- 県北管内の復興公営住宅の整備状況…全19か所  
 福島市:7か所(475戸)    桑折町:2か所(64戸)  
 二本松市:4か所(346戸)    川俣町:2か所(120戸)  
 本宮市:3か所(61戸)    大玉村:1か所(67戸)

※平成28年12月現在

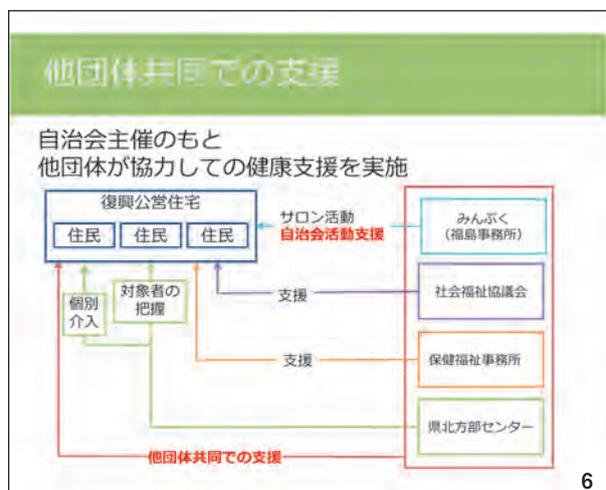
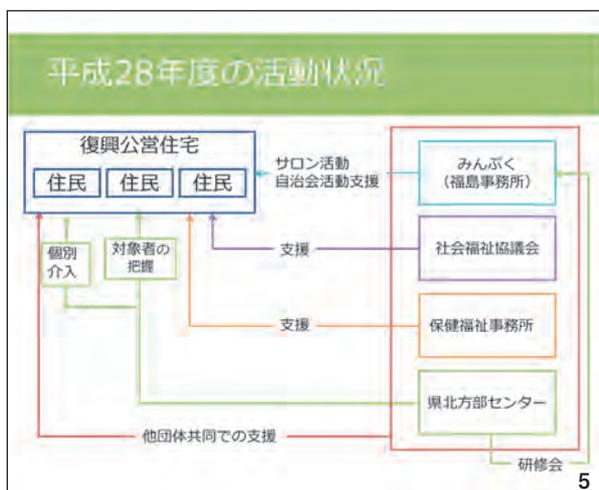
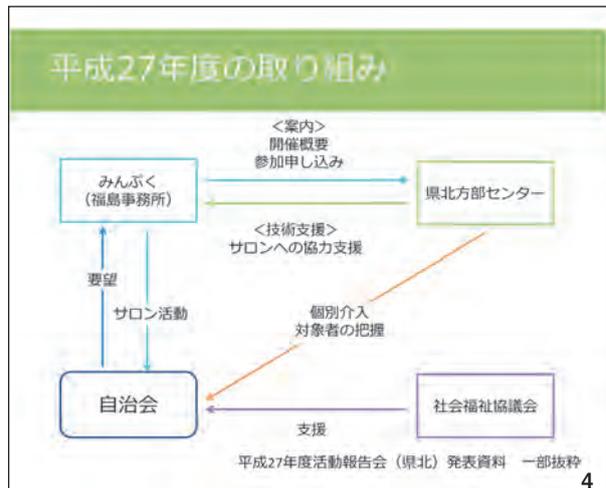


2

## 飯坂団地健康体操教室への関わり

- 復興公営住宅の集団への関わりは、昨年度末の企画から参加し、県北方部の新たな事業であった。
- 支援目的：自治会が自主決定し、自主開催が出来るように支援する。
- 今後の対応について

3



### 他団体共同での支援 | 開催概要

日時：第1～第4月曜日 9：00～健康相談  
9：30～体操開始（ラジオ体操第1・第2）

場所：飯坂団地集会所

内容：①相談ブースを設け、血圧測定と体調等状況確認と相談を行う。

②要望に応じて講話を行なう。  
「睡眠」や「免疫力」について実施。

③関係団体との情報共有




7

### 他団体共同での支援 | 役割分担

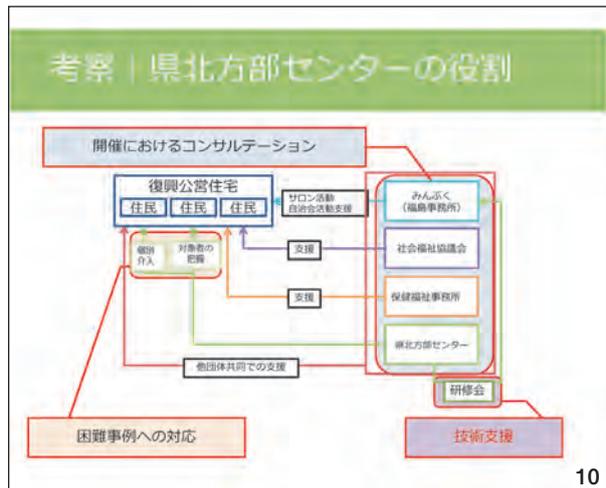
支援団体	役割	参加頻度
みんぶく	窓口	毎回参加
福島市社会福祉協議会	体操の実施 その後個別訪問	毎回参加
東北保健福祉事務所 健康増進課	健康相談 レクリエーション 健康講話 (フィジカルヘルスについて)	1回/月（第3月曜日）
県北方部センター	健康相談 健康講話 (メンタルヘルスについて)	1回/月（第1月曜日）

8

### 他団体共同での支援 | 経過

時期	出来事	県北方部センターの対応
平成28年2月15日	みんぶく職員より相談「自治会より健康体操の要望」	他団体を交えての支援を提案 みんぶくが主導しての打合せの提案
平成28年2月18日	みんぶく・福島市社会福祉協議会・県北方部センター3者での打合せの開催	現在までの集団支援の実績 要望に対する対応可能な範囲を説明
平成28年4月22日	自治会役員・支援団体での打合わせを開催	
平成28年4月25日	初回の健康体操教室開催 ※以降4回/月の頻度で開催	健康相談を実施 1回/月の頻度で支援
平成28年9月27日	自治会の自主開催に移行するための打ち合わせを開催	自治会の自主開催の意思確認と終結 に向けての支援の検討を行う。
現在		自主開催に向けて 血圧の自己測定を促し

9



### 今後の対応について

当初、福島市社会福祉協議会や東北保健福祉事務所と共同での支援を行ってきたが、体制の変更が出されている。

当方部センターは何が出来、何が出来ないのかを伝えつつ、住民が困らない対応が必要である。また、住民に寄り添い、切れ目の無い支援を行うために、当方部センターの一貫した体制のもと、対応を行っていきたいと考える。

11

### 県中・県南方部センター活動報告

- 今年の4月からの約8ヵ月強、県中・県南方部センターでは様々な活動を行ってきました
- たとえば個別支援の中では…
  - 握力測定を行う
  - SST（社会技能訓練）を行う
  - 陶芸を行う
 といった、専門性を活かした様々な工夫がなされました

これらはいずれも対象さんがやりたいこと・できることに目を向け、心理面だけでなく身体面からの視点も大切にした支援でした

1

### 県中・県南方部センター活動報告

- さらに、方部として様々な事業および事業協力も行ってきました
- 本日の活動報告会に向けて、何を報告するかを方部内で検討しましたが、それらの活動はいずれも素晴らしく、また、それぞれの担当者による思いもあり、絞ることができませんでした
- そこで本日は、それぞれの活動をそれぞれの担当者から報告いたします
- それではしばし、お付き合いください

2

### 川内村精神障がい者デイケア

- 概要：東日本大震災以前に活動していた、精神障がい者デイケアを今年度より再開
- 対象者：川内村にお住まいの精神障がいをもつ方
- 運営職員：川内村保健師2名、結いの里職員1名  
ケアセンター職員2名
- 目的：日中活動の場・仲間との交流の場を提供
- 場所：川内村保健福祉医療複合施設ゆふね 他
- 実施日：平成28年9月～平成29年3月まで月1回

3

### 内容

- 9月：ミーティングとレクリエーション
- 10月：芋煮会
- 11月：スポーツ
- 12月：クリスマス会
- 1月：新年会(書き初め?)
- 2月：節分
- 3月：ひな祭り  
今年度の振り返り

4

### 福島の秋と言えば芋煮会！！

美味しくできあがりました！



できあがるまで、外でのびのび体操…

みんなで具材を切って…

5

### デイケアの皆さんの感想

- 久しぶりに集まって活動できて嬉しかった
- みんなで、色々な事ができて楽しかった
- 外で楽しく運動して、美味しい芋煮を食べられて良かった
- 色々なスタッフと話ができて嬉しい

6

### ケアセンターの役割

地域に住む利用者の生活のために…

- ・ 仲間が支える環境づくり
- ・ 安心した時間を過ごせる環境づくり
- ・ 「やってみたい！」を共に考える
- ・ 「ためしにやってみる」を後押し
- ・ 「うまくできなかった…」を支える
- ・ 利用者の頑張りや努力をきちんと伝える

＊専門職の視点を持ち、利用者と関わる  
＊視点を他のスタッフと共有する

7

県南地域で個別支援をしている方への  
地域交流、生きがいとなる活動支援  
～陶芸の集い「こころあたたか♡陶芸教室」～

それは、ある一人の個別支援をして  
いる方との出逢いから始まった！  
現状把握

「飽、陶芸やらやる！昔、裏の山から土持ってきて焼いていた！」  
「サロンに行っても、高齢者が多くて、話が合わぬし、サロンで陶芸やってんの？」  
「日中やること多い、テレビに接するようになって」

その時担当者は思った…

県南地域の中へまだ  
まだ飛び込んで行け  
ない方が多いかも

県南地域の社会資源  
を利用しながら、い  
きいきと暮らせるこ  
といいなあ

既存のサロンに  
参加しにくい方  
もいるのかも

県南地域での交  
流のきっかけが  
ないのでは？

この方を中心に地域  
を巻き込んだ支援が  
できないかな

陶芸から始まる交流  
も可能か？  
そこから継続的な支援  
ができないかな

8

こころあたたか♡陶芸教室

～こころのままに～  
作品制作の様子

**目的** 県から始まる亀田への支援や住民主体の健康づくり(地域づくり)

震災と原発事故による避難から5年が経過したが、避難者の生活再建は未だ途上にある。県南地域で個別支援をしている方々は、住宅を購入、建築し県南地域を生活の場と決めた方、応急仮設等住宅にて5年間長い間過ごす方などさまざまであるが、それぞれ地域との交流が少なく、引きこもりがちに過ごし、趣味活動を再開している人は少ない。  
そこで、交流する場を設け、一人一人が豊かで活力ある生活ができるよう支援する。

- 実施日時 (平成28年3月より活動開始)
  - 1回目：平成28年3月25日 (昼食、こころのままに制作)
  - 2回目：平成28年7月2日 (昼食、完成披露、講評会、制作)
  - 3回目：平成28年9月9日 (昼食、完成披露、講評会、ランブレード制作)
  - 4回目：平成28年10月28日 (昼食、完成披露、講評会、制作)
- 場所：白河市 アートまなべ(鹿島焼) 講師：真鍋秀子先生
- 対象者：
  - 県南地域(須賀川市も含む)で個別支援をしている方々
  - ※参加者避難元自治体内訳  
南相馬市2名、浪江町1名、大熊町1名
  - 双葉町1名も参加を希望していたが、白河市から郡山市内の復興公営住宅へ転居となり、県南地域での活動に参加できず、戸別訪問時、陶芸制作機会を設け、希望実現となった。
  - 郡山市内においても陶芸から始まる個から集団への支援、住民主体の健康づくり(地域づくり)を模索中。

9

10

11

白河市民も参加  
～陶芸制作後のミニミニ演奏会～「逢」

12

## タッピングタッチ



指先でタッチすることを基本としたシンプルなケアの手法です。

ケアし合うことで、心身ともに健康であらうとする内なる力に働きかけます。不安、緊張、痛み、ストレス反応を和らげ、ケアし合うことでよりよいコミュニケーションと関係性の改善にもつながります。

13

## タッピングタッチ



14

## タッピングタッチ



気持ちよかった。

あったかくなった。

眠くなった

肩はってたのがラクになった。

力もいらなし、思ったより簡単ね。

いやされる

15

## タッピングタッチ



ありがとう。

さっぱりした

気持ちよかった。眠くなった。

**セルフタッピング**

1 あご  
2 頬  
3 こめかみ  
4 頬  
5 頬の後ろ  
6 首の後ろ  
7 おおぐもみ  
8 おおぐもみ  
9 おおぐもみ  
10 おおぐもみ  
11 おおぐもみ  
12 おおぐもみ  
13 おおぐもみ  
14 おおぐもみ  
15 おおぐもみ  
16 おおぐもみ  
17 おおぐもみ  
18 おおぐもみ  
19 おおぐもみ  
20 おおぐもみ  
21 おおぐもみ  
22 おおぐもみ  
23 おおぐもみ  
24 おおぐもみ  
25 おおぐもみ  
26 おおぐもみ  
27 おおぐもみ  
28 おおぐもみ  
29 おおぐもみ  
30 おおぐもみ  
31 おおぐもみ  
32 おおぐもみ  
33 おおぐもみ  
34 おおぐもみ  
35 おおぐもみ  
36 おおぐもみ  
37 おおぐもみ  
38 おおぐもみ  
39 おおぐもみ  
40 おおぐもみ  
41 おおぐもみ  
42 おおぐもみ  
43 おおぐもみ  
44 おおぐもみ  
45 おおぐもみ  
46 おおぐもみ  
47 おおぐもみ  
48 おおぐもみ  
49 おおぐもみ  
50 おおぐもみ  
51 おおぐもみ  
52 おおぐもみ  
53 おおぐもみ  
54 おおぐもみ  
55 おおぐもみ  
56 おおぐもみ  
57 おおぐもみ  
58 おおぐもみ  
59 おおぐもみ  
60 おおぐもみ  
61 おおぐもみ  
62 おおぐもみ  
63 おおぐもみ  
64 おおぐもみ  
65 おおぐもみ  
66 おおぐもみ  
67 おおぐもみ  
68 おおぐもみ  
69 おおぐもみ  
70 おおぐもみ  
71 おおぐもみ  
72 おおぐもみ  
73 おおぐもみ  
74 おおぐもみ  
75 おおぐもみ  
76 おおぐもみ  
77 おおぐもみ  
78 おおぐもみ  
79 おおぐもみ  
80 おおぐもみ  
81 おおぐもみ  
82 おおぐもみ  
83 おおぐもみ  
84 おおぐもみ  
85 おおぐもみ  
86 おおぐもみ  
87 おおぐもみ  
88 おおぐもみ  
89 おおぐもみ  
90 おおぐもみ  
91 おおぐもみ  
92 おおぐもみ  
93 おおぐもみ  
94 おおぐもみ  
95 おおぐもみ  
96 おおぐもみ  
97 おおぐもみ  
98 おおぐもみ  
99 おおぐもみ  
100 おおぐもみ

16

## 男遊クラブ

- ・ 目的 : 県南地域に避難している男性を対象に、健康相談をはじめ、自分らしい生活の再建のためのプログラムと交流の機会を提供する
- ・ 対象者 : 相双地域から県南地域等に避難されている男性
- ・ 日時 : 毎月 第3水曜日 10:00~12:00
- ・ 会場 : 白河市産業交流プラザ 人材育成センター

17

## 男遊クラブ



手作り弁当でお花見

体力測定

18

### 男遊クラブ



陶芸



白河市内町歩き



19

### 男遊クラブ





運動～スクエアステップ～




20

### 講師派遣等について

- **各社会福祉協議会**（生活支援相談員向け）
  - 双葉町：「ゲートキーパー養成研修」「**対人援助のためのコミュニケーション**について」といった内容の講話を実施
  - 郡山市：3回1シリーズで実施。SOAPを参考にした**情報の整理の仕方、アセスメントから支援計画の立て方**についての講義およびグループワーク
- **ゲートキーパー研修**
  - 須賀川市：須賀川市役所**ほぼ全職員**（約200名）を対象に実施
  - 石川五町村合同事業：石川五町村内の民生委員等を対象とし、2回に分けて**基礎編、応用編**として実施

21

### 講師派遣等について

- **その他の講師等の活動**
  - 双葉町：「**認知症の理解と対応**」…民生委員対象として
  - 大熊町：「心の元気を育てる講座」…一般住民や社協職員を対象として、**体の面からの心の健康**に関する講話等
  - 田村市：「**こころの健康教室**」…一般住民や統合失調症のご家族などを対象として、**統合失調症の理解と対応**について
  - 田村市：「**10代の心を守る事業**」…中学生およびその保護者を対象とした講話
    - 子どもには「**ネガティブな感情とうまくつき合う方法**」について
    - 保護者には「**思春期の子どもとの関わり方**」について

22

双葉町社協さん対象研修会の風景  
この日はゲートキーパー研修に合わせ、  
タッピングタッチを行いました




郡山市社協さん対象研修会の風景  
アセスメントについての講義でしたが、  
とても真剣にご参加いただきました



23

石川五町村ゲートキーパー研修の様子  
二回に分けて、傾聴の基礎から踏み込んだ対応まで  
じっくり学びました




田村市こころの健康教室  
統合失調症への理解と対応に関して、  
ご家族や当事者、支援者と幅広い対象  
とした講話を行いました



24

**認知症の理解と対応について**  
民生委員を対象として、講話や対応のロールプレイ、実習を行いました




**大熊町「心の元気を育てる講座」**  
講話やゲーム、運動などを通して楽しみながら心の元気について学びました



25

### 自殺予防セミナー『心の健康講座』

福島県の自殺者の現状を周知すること、「笑い」のもつ健康効果により参加者の心身の健康度を高めることを目的に、今年度は県中地区と県南地区の2回開催。対象は県中県南地域の居住者。

【県中地区自殺予防セミナー】

9月6日（火）郡山市ミューカルがくと館 大ホール

第1部：情報提供「福島県の自殺の現状と対策」  
講師：県中保健福祉事務所 遠藤 美咲 保健師

第2部：講演「笑い与健康」  
～笑ってストレス解消！生活習慣予防～  
講師：福島県立医科大学 疫学講座 大平 哲也 先生

参加者数：42名



26

### 自殺予防セミナー『心の健康講座』

【県南地区自殺予防セミナー】

10月17日（月）白河市 新白信ビル イベントホール

第1部：情報提供「福島県の自殺の現状と対策」  
講師：県南保健福祉事務所 伊藤 真衣 保健師

第2部：講演「笑い与健康」  
～笑ってストレス解消！生活習慣病予防！～  
講師：福島県立医科大学 疫学講座 大平 哲也 先生

参加者数：69名




27

### 自殺予防セミナー『心の健康講座』



28

### 方部連絡調整会議

■日時：平成28年10月7日（金）13:00～16:00

■会場：郡山市音楽・文化交流館（ミューカルがくと館）大ホール

■目的：  
（1）ふくしま心のケアセンター（県中・県南方センター）の活動の周知  
（2）復興公営住宅を中核に、支援にかかわる関係機関との連携強化（各機関の支援の現状と課題の理解、問題の共有）  
※ 担当部署の管理職を招聘する。

29

■内容

- ① ふくしま心のケアセンターの支援活動の現状と課題
- ② 各機関から支援活動の現状と課題について報告、課題の共有
  1. 福島県避難地域復興局 生活拠点課
  2. 福島県社会福祉協議会 避難者生活支援・相談センター
  3. 郡山市社会福祉協議会
  4. 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（郡山）
  5. 双葉町健康福祉課
  6. 須賀川市社会福祉協議会
- ③ 「ふくしま心のケアセンターへの期待」等
  1. 福島県県南保健福祉事務所
  2. 福島県県中保健福祉事務所
  3. 公益財団法人 星総合病院附属 星ヶ丘病院
  4. 福島県保健福祉部 障がい福祉課
- ④ まとめ：前田副所長

30

### ■ 方部連絡調整会議 活動の周知・連携強化

会場の下絵

「ふくここ」の展示を...

一輪挿しの花を...

県中・県南介護センターの活動紹介

「交流の場」お茶コーナー

31

### ■ 方部連絡調整会議 振り返り

- 出席者の会議への感想、期待が二分していた。  
「全体的な話を聞いて良かった」-「具体的な話を聞いて良かった」  
「課題を解決したい」=「情報交換の場」
- 医療機関からは今後につながる言葉をいただいた。
- 「ふくしま心のケアセンターには何が出来るのか知りたい」という意見については、『サービスのお品書き』のようなものが提示できるとよい。

32

### ■ アルコール関連問題に関する勉強会

#### ＜概要＞

- ◆日時：平成28年7月14日(木) 13:30~16:00
- ◆会場：郡山市音楽・文化交流館（ミュールがくと館）
- ◆対象者：生活支援相談員、社会福祉協議会職員、自治体職員、県中・県南保健福祉事務所職員、その他、被災者支援に携わっている方
- ◆目的：(1)アルコール関連問題に関する基礎知識の習得  
(2)アルコール関連問題に関する対応法の習得

33

### ■ アルコール関連問題に関する勉強会

#### ＜内容＞

(1)大島クリニック理事長・院長 大島直和先生による講演  
テーマ「アルコール使用障害とその支援」

アルコール使用障害の基礎的内容を非常にわかりやすく教えて頂きました。

生活支援相談員のみなさんを中心に33名の参加者が集まりました。

34

### ■ アルコール関連問題に関する勉強会

#### ＜内容＞

(2)ディスカッション  
講演を聞いての質問や感想、日頃の支援活動の中で困っていること等を自由に出して貰い、ディスカッションを行いました。

多くの質問・意見が出され、活発なディスカッションとなりました！

35

### ■ アルコール関連問題に関する勉強会

#### ＜参加した皆さんの感想＞

- アルコール使用障害について何も知らなかったが、テストの方法や症状、対処方法などたくさんの知識を得ることができました。
- ディスカッションでは実際に困っている対処方法について知ることができて良かった。
- 対象者と信頼関係を築いてきたのは間違いじゃなかったと再確認した。
- とても分かりやすかった。もう少し早く聞いていれば対応が違っていたのではないかと思う事例がありました。

36

## アルコール関連問題に関する勉強会

### <振り返り・今後に向けて>

- ディスカッション時に「支援者としては、アルコール依存の人が飲む原因を知りたい」という質問が出され、その点について大島先生より「今回の勉強会では断酒会やAAから当事者を招いて話してもらうのが良いのではないかと」というご助言をいただいた。
- 全体を通して参加者の満足度も高く、次回につながる勉強会になったと思われる。

37

## 市民講座 概要

日時：平成28年12月8日（木）14:00～16:15

会場：郡山市音楽・文化交流館（ミュールがくど館）大ホール

目的：

- ① 一般住民の心の健康の保持・増進と健康な地域づくりに資すること
- ② ストレスを感じやすい状況下においても対処しつづけるスキルを学ぶ
- ③ タッピングタッチの演習を通し、心身共にほぐれる体験をしてもらうこと

参加者数：49名

38

## 市民講座 内容

### 第一部

講 話：ストレスとうまくつき合うコツ講座

講 師：岩沢主任専門員

### 第二部

演 習：タッピングタッチ

講 師：渡部専門員

タッピングタッチ認定インストラクター



39

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

## 「ふくここ」

～ふくしま心のケアセンター 県中・県南方面センターだよ～

40

あなたの「ホッと一息」をお手伝い

## 「ふくここ」

～ふくしま心のケアセンター 県中・県南方面センターだよ～



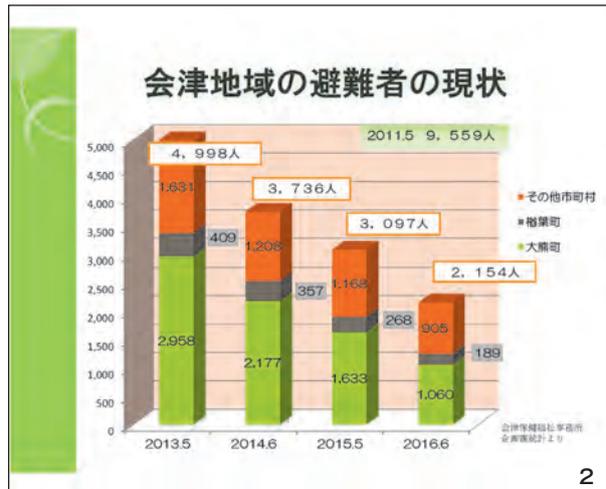
41

平成28年度  
ふくしま心のケアセンター活動報告会

**大熊町ぐっちーcafe  
～取り組みの経過～**

会津方部センター  
平成28年12月9日

1



**会津地域の特徴（現状分析）**

1. 主に避難している大熊町、楢葉町の復興の動きに差が始めている。
2. 役場体制の変化による専門職の不在、避難者の分散に伴ってカバーする地域が広範囲となってきた。
3. 会津管内の仮設住宅の縮小、集約化生活再建や復興公営住宅への移住など。

3

**平成28年度 重点目標**

1. 各自治体で帰還等に向けた動きが出てきているなか、会津で生活を続けている住民への支援体制を充実・強化する。
2. アルコールに対する正しい知識普及・啓発を行うことで、自殺予防に繋げる。
3. 住民支援にあっている自治体等の職員に対して、関係機関と連携しながら支援を進める。

4

**平成28年度 事業計画**

個別支援	訪問・相談・電話（新規・継続） 事例検討会
集団活動 （講話実施）	応急仮設住宅及び復興公営住宅健康相談会 サロン協力（ならは・双葉・小法師） 会津我家笑顔めし みんなく関連イベント
支援者支援	ぐっちーcafe（毎週水曜日・大熊町役場） リフレッシュタイム（隔月） 支援者向け研修会（12月）
その他	市民講座（南会津管内、会津管内） 関係機関の会議（ケア会議・連携会議など） 機関紙発行（七転び八起き） 方部内研修

5

**平成26年度ぐっちーcafe立ち上げ**

【企画背景】

- 今後の見通しへの不安を持つ住民への対応による精神的な負担は、無意識に蓄積され、身体症状となって現れやすい。
- 業務や住民対応に追われる職場から、一時的に離れリセットできる環境が必要。
- 年度当初より企画を進め、町との打ち合わせ、準備等で7月からの開催となった。

6

**【目的】**  
 支援者の息抜きやリラックスできる環境を提供して、ストレス解消や気分転換を図り心身の健康が維持できる。

**【対象者】** 大熊町役場内で働く方。

**【開催日時】** 毎週水曜日 12:00~13:00

**【内容】**

- ・ハーブティーやコーヒーなどを準備し、息抜きやリラックス出来る環境を提供する。
- ・血圧測定などの健康相談にも対応する。
- ・会津方部センター専門員2名が交代で対応。

7

**ぐっちーcafé：健康相談や談話の様子**



★オルゴールなどのゆったりしたBGM  
 ★ぐっちーcaféオリジナルブレンドのハーブティーで、机を離れてちょっと息抜き・・・

8

**平成26年度の事業評価と平成27年度の開催**

＜平成26年度の事業評価より＞

- ・職員の息抜きの場として継続して欲しい。
- ・お昼休みも窓口対応をしている職員がいる開催時間を延長できないか。

＜平成27年度＞

- 町からの要望を受け、事業の継続。
- 開催時間の見直し。

9

**平成28年度新たに企画したこと**

①個別相談の実施  
 ほっと息抜きできる場の他に、個別相談に対応できるよう、別室を確保した。

- ・職員2名体制で対応。
- ・電話での事前予約も可能にした。

②リフレッシュタイム  
 職員の要望を受け、ストレッチやハンドケアなどのメニューを実施する。

- ・年5回、昼休みの30分

10

**ぐっちーcafé：経年の変化**

	事業内容	年間参加者数の推移 (参加者数/実施回数)
平成26年 7月～	・12:00～13:00 ・健康相談への対応	174人/ 37回
平成27年度	・11:30～13:30 ・健康相談への対応	248人/ 49回
平成28年 ～11月末	・11:30～13:30 ・健康相談への対応 ・ <b>個別相談の実施</b> ・ <b>リフレッシュタイム実施</b>	143人/ 39回 (リフレッシュ含む)

11

**事業実施にあたり関係部署との連携**

**【関連部署・機関】**

- ・大熊町総務課、福祉課
- ・講師：福島県相談支援専門職支援チーム会津
- ・協力：3.11被災者を支援するいわき連絡協議会「会津みんなぶく」

**【具体的な連絡調整】**

- ①総務課で毎週水曜日、全職員PCで周知。
- ②住民対応窓口につくここティッシュを設置し、補充を兼ねぐっちーcafé開催の声かけをする。
- ③年度末の総務課・福祉課との事業振り返りと、年度当初の打ち合わせの実施。

12

**今年度もぐっちーcafe  
OPENします！**

ぐっちーcafeは大崎町児童・大崎町社会福祉協議会の健康の増進を  
目的とした「高齢者の身体機能向上（PKE）」のcafeです。  
一人でも、時間を潰してもOKです。  
今年度、新たにリフレッシュタイム、リラクゼーションと個別相談も  
始めます。お休みにぴったりとみ～んに参加して下さい。（個別相談は理学療法士も  
可です。要予約：0242-23-4042）

**日時 毎週水曜日  
11:30～13:30**

**場所 2F ほっとルーム**

リフレッシュタイム  
高齢者の健康と生活  
12:30～13:00

個別相談  
健康相談

ふくしまのケアセンター 健康増進センター TEL:024-23-4042

13

**ストレッチで  
体と心が若返る！**  
～たった30分でこんなに！～

日の疲れ 肩こり  
肩痛

気分転換

日時: **6月15日(水)**  
12:20～12:50

場所: 大崎町役場 2階 ほっとルーム

講師: 倉澤中央病院 リハビリテーション科  
理学療法士 石渡 智之 先生

※参加費0円です！

※中学生不可です！  
※中学生以上大歓迎！

14

**リフレッシュタイム**



理学療法士の  
先生を講師に、  
ストレッチを  
行いました。

15

**リフレッシュタイム**



ハンドケアは笑いに溢れ、  
「時間が短かった！」  
「家族にやってあげよう！」  
という参加者も多かった。

16

**ぐっちーcafe 各参加者数**  
(平成28年11月末)

活動名	回数	延人数
ぐっちーcafe	36	111
リフレッシュタイム	3	32
個別相談	11	11

17

**ぐっちーcafeの感想**

体操、ハンドマッサージがすごく良いで  
す。特にハンドマッサージは、下手だけど  
お互いにやり合う、ということがとても楽  
しかった。良い雰囲気だったよね、と係の  
中でも話題になりましたよ。

おいしいお茶を頂きながらの、  
おしゃべりが楽しいです！  
色々話してリラックスに  
繋がっていると思う。

18

## 事業評価

- ①息抜きの場として浸透している。
- ②役場体制の変化に伴い、職員が異動し参加者が減少している。
- ③個別相談の場を設け、活用出来た。
- ④町と課題を共有し、職員が参加しやすい事業内容にした。
- ⑤「リフレッシュタイム」は個人の息抜きの他、職員同士の交流の時間としても良い機会になっている。

19

## 今後に向けて

- ①町と連携をとりながら、今後も町の動きに合わせて実施していく。
- ②要望のあるリフレッシュタイムの内容を工夫する。
- ③リピーターの方も継続でき、初めての方も参加できる工夫や取り組みをしていく。
- ④個別相談を継続する。

20

ご静聴ありがとうございました



21

## 男性の集いと若者支援 ～集団活動を通して～

平成28年度ふくしま心のケアセンター活動報告会  
相馬広域こころのケアセンターなごみ（相馬方部）

相双地域の精神科医療・保健・福祉の  
復興・新生に貢献します。

私たちは、東日本大震災と原発事故後の相馬地域の復興を支援し、地域で生活する  
精神科医療・保健・福祉・地域生活のこころと健康をより  
回復することを目的とし、活動しました。

特定非営利活動法人  
相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会

1

## ふくしま心のケアセンター事業 （相馬方部センター）

1. 訪問活動
  - ・ 地域のニーズに応じたアウトリーチ活動
2. 集団（サロン）活動
  - ・ 市町村や社協主催のサロンへの協力
  - ・ 南相馬市の仮設住宅・借り上げ住宅サロンでの健康教育
  - ・ 若者のグループ活動（ピアサポート、居場所作り）
  - ・ アルコール関連問題当事者の会、アルコール依存症者のサロン




2

### 3. 支援者に対する支援

- ・ アルコールやメンタルヘルスをテーマとした啓発活動、研修会や講演会の開催
- ・ 職員に対するカウンセリング等
- ・ 同行訪問、ケースの相談
- ・ 福祉事業所との事例検討会
- ・ 震災遺児とその家族への支援
- ・ 南相馬市の母子事業への協力（健診事後相談会、幼稚園巡回相談、母親の相談会等）

3

# 男性のつどい



すべての写真の使用について同意を得ています。

4

## 相双地域の現状

1. 震災後の避難によってコミュニティが崩壊
2. 集団生活（仮設住宅）によって潜在的な問題が表面化
  - ・ アルコール関連問題、DV、その他迷惑行為
  - ・ 新しい人間関係の中で本人も周囲も困惑、どう関わっていいのかわからない

5

## 地域の中での中高齢男性

1. サロンに、なかなか男性は集まらない。
2. 仕事以外のすること（出来ること）が無い。  
あるいは震災によって仕事も喪失。
3. 迷惑をかけすぎた孤立と、  
誰にも迷惑をかけない孤立。

6

### 「男性のつどい」の成り立ち

- ・訪問対象者の比率  
男性＞女性 独居＞同居
- ・抱えている問題 アルコール・寂しさ・
- ・対象者が口にする言葉  
「何もすることがない」「暇だ・・・」

↓

なんとかしなければ・・・でもどうやって??  
そうだ！本人達に聞いてみよう！

平成27年11月に第1回の集まりを持ちました。

7

### 男性のつどい紹介

1. 目的
  - ・対象者の日中の居場所や活動の提供
  - ・社会参加意欲を引き出すこと
2. 開催日 毎月1回
3. 対象者  
アルコール関連問題や震災の影響によって就労や生活に困難があり、社会的に孤立している男性
4. 内容  
参加者の意向によって決定

8

### 今年度の活動内容

月	内容	参加人数	スタッフ数
4月	お花見（弁当作り）	9	6
5月	ハイキング→雨天のため室内活動	4	6
6月	餃子作り	4	6
7月	バーベキュー	5	8
8月	夏祭り（流しそうめん）	5	6
9月	釣り→雨天のため室内活動	5	5
10月	芋煮会	7	6
11月	山登り	5	6
12月	そば打ち（予定）		

9

### 「男性のつどい」の様子

10月6日 男の芋煮会を開催しました



10

### 男性のつどいのメンバー（相馬方部調べ）

対象者12名（1回以上参加した方）

- ・70代3名、60代6名、50代3名、40代以下0名
- ・被災状況  
津波被害1名、原発被害5名、なし4名、他2名  
9名が避難の経験あり
- ・疾患の内訳  
アルコール依存症8名、アルコール依存症疑い1名、統合失調症1名、双極性障害2名、なし/その他0名

\*平成28年11月現在

11

### 集団活動の意味

- ・共通の話題（仕事、お酒、現状）
- ・自慢話（運転免許、断酒、参加回数）
- ・調理の経験
- ・スタッフの姿を見て
- ・みんなが行くなら。。。。

12

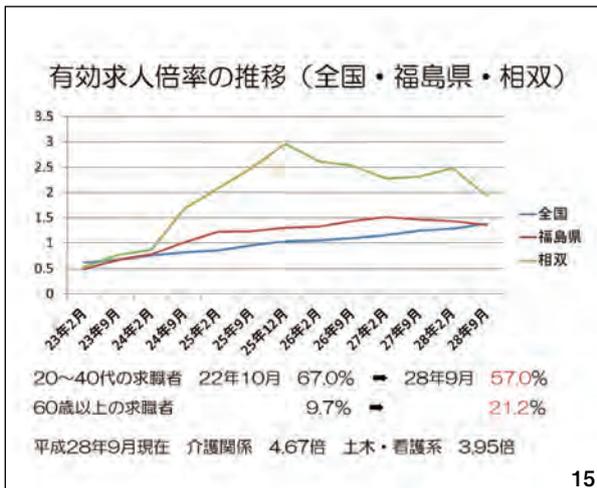


13

### 相双地区の就労環境

- 1.働く人口、職場、年齢構成が震災後大きく変化
- 2.復興需要と労働力不足  
新人と超ベテラン、すぐ身近な先輩がいない、育てている余裕がない
- 3.就活・就労の継続が難しい人たちの課題が浮き彫りに

14



15

### ハローワークとの連携

- ・精神障害者雇用トータルサポーターとの関わり  
ハローワーク相双では、精神疾患を持っている方や精神疾患を疑われる方への就労相談や就労支援を行う専門職員を配置。

⇒ しかし、就労支援だけでは就労継続が難しい方を支援する場所がない

- ・・・まずは相馬方部センターに相談してみよう！がきっかけで情報交換が始まった。

16

相双地区は若者支援に関する社会資源が・・・ない

- × 若者サポートステーション
- × 引きこもり支援センター
- × ユースプレイス事業
- × 職業能力開発促進センター

17

### 若者支援

- ・相談や訪問活動から集団活動へ  
若い世代の引きこもり支援、就労支援

当事者から「集まる場が欲しい」というニーズがあり、平成27年6月よりチャレンジクラブを試行

初回のカレー作りの様子→

参加者は最初はスタッフとしか話せず、緊張していました・・・作業しているうちに、初めての会話が！

18

## チャレンジクラブ紹介

### 1. 目的

精神疾患を持つ方や震災の経過によって就労が思うように進まない方、日中の居場所や仲間を求めている方が集まり、安心して過ごせる場所と時間を提供する

### 2. 開催日

毎月1回

### 3. 対象者

日中の居場所を求めている20代～30代（加入時）

### 4. 内容

メンバーとの相談によってスポーツ、料理等

19

## チャレンジクラブの活動

### 平成27年度 活動内容（参加者）

6月 カレー作り（2名）

8月 卓球（4名）

9月 焼きそば作り（5名）

10月 南相馬市健康福祉まつり準備（5名）  
当日手伝い（3名）

11月 茶話会・スポーツ（4名）

12月 クリスマス会（5名）

2月 ピアサポーターとの交流会（4名）

3月 花植え活動（6名）

20

### 平成28年度 活動内容（参加者）

4月 お好み焼き作り（4名）

BBQ&お花見（4名）

5月 二本松コーヒータ임（作業所）見学（4名）

6月 スポーツ（5名）

7月 好きな漫画発表会（5名）

8月 夏祭り（4名）

9月 電車でお出かけ（2名）

10月 当事者発表会（3名）  
南相馬市健康福祉まつり準備（3名）  
当日（1名）

11月 花植え活動（5名）

21

## 「チャレンジクラブ」の様子

夏祭り体験



当事者研究発表会

22

## チャレンジクラブのメンバー

チャレンジクラブ対象者11名

- ・就労中5名（休職中1名）、卒業1名
- ・男性7名、女性4名
- ・20代 4名、30代 6名、40代 1名
- ・精神疾患の内訳（未診断含む）  
統合失調症2名、発達障害2名、適応障害2名、  
パニック障害1名、対人恐怖2名、その他2名

\*平成28年度11月時点

23

## 震災時のメンバーの状況

- ・精神科病院に入院中に被災、その後病院スタッフと中通りの病院に避難
- ・自宅からの避難、居住環境の変化
- ・治療中断、作業所など福祉サービスの利用停止
- ・県外で就労、就労継続が困難となり震災後実家に  
→実家で通院しながら就労を目指すも挫折、  
半引きこもり生活に
- ・震災まで続いていた友人関係が震災によって絶たれ、  
家族以外との交流が途絶える

24

## サロン活動の展開

チャレンジクラブメンバーから  
「もっと集まりたい」「回数を増やして欲しい」  
との声があがり・・・

平成28年4月～サロン活動試行（月2回）  
お茶をしたり、おしゃべりしたり・・・  
各々が好きなことをしながらゆったり過ごす  
「サロンぼちぼち」開始。

毎回2名～5名が参加。

25

## 集団活動の役割

- 集団活動の練習の場
- ピアサポート  
（仕事や生活、自分の抱える病気についての相談）
- 日中の外出先のひとつ  
（周りに予定があると言える！）
- リア充体験！  
（普通の若者としての体験）  
個人的に遊びに行く約束をしちゃったり？  
恋をしちゃったり？

26

## 個別支援の展開

メンバーそれぞれへの個別支援の開始

- 集団活動の場での目標の設定、振り返り
- 自分の体験を振り返り、まとめる  
→人に伝える
- 集団の場でのやり取りを個別相談で振り返り  
→SSTの実施
- カウンセリング
- 就労活動のモニタリング
- ケースワーク・・・等  
＊ケースに応じて支援内容を決定

27

## 若者支援の中で見つけた課題

- 引きこもりというよりも就労に結びつかない若者
- 何に困っているかも分からず、SOSを出せない
- 自分の障害を受け止められない
- 家族が精神障がい、過干渉、  
支えてくれる家族がいない
- 就労して終わり、ではない  
⇒就労継続のための支援の必要性

28

## 孤立した方（点）への支援

- ① 1対1の関係の構築（線の支援）  
（人への信頼の再構築）
- ② 複数の支援者との関係構築（面の支援）  
（世間話、噂話に慣れる）
- ③ 地域へ一緒に出掛ける（立体の支援）  
（誘って待つ。断ることもOK）
- ④ ボランティアとしての役割（動きの支援）  
（私たちを手伝ってください）

29



なごみまつり集合写真。男性のつどい&チャレンジクラブ  
メンバーも朝からお手伝いで参加してくれました！

30

2016年度活動報告

「寄り添うことの大切さ」



2016年12月9日(金)  
ふくしま心のケアセンター  
いわき方部センター

1

方部でインタビューしてみました！



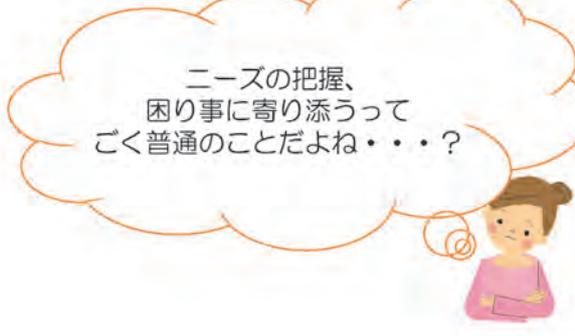
ニーズを把握できた  
と感じたこと

困り事に寄り添えた  
と感じたこと

無い

2

でも...



ニーズの把握、  
困り事に寄り添うって  
ごく普通のことだよね・・・？

3



無い

無いってなんでだろう...？

分かりにくい、難しいのは  
なんでだろう...？

現状が  
分かりにくい

相談内容が  
難しい

4

なぜ状況が分かりにくいのか？

【環境】流動的な環境  
⇒情報量・変化の量が多い

【人】相談内容の個別化（二極化）  
⇒様々な対応が必要

【支援者】支援者の業務負担の増加  
⇒負担感の増加、疲弊



5

そのためには...

町とつながる（町と一緒に動く）

↓

- 適確なニーズと情報の把握
- 町の負担にならないための支援
- 町の状況に合わせた支援展開

↓

寄り添う支援（住民に）  
寄り添う支援（支援者に）  
寄り添う支援（避難先・避難元に）



6

### 方部として工夫していること

- 会議
- 事業
- ケース依頼（同行訪問）

+

- 定期支援（負担の軽減）
- 保護者メンタル（ニーズの焦点化）



7

### 町からのニーズ【近況】

- アセスメント、支援の見立て
- 精神保健領域の相談支援
- 同行訪問（健康調査、地域調査）
- 予防活動支援



8

### 適切な（量・期間の）支援をする



➡ 支援が余分・過剰にならないような視点も必要

9

### 支援者の負担を増やさない

役場職員の疲弊

- 業務量の増大
- 社会資源が少なく町が対応

だからこそ...

- 各町に負担をかけない
- 各町の状況に合わせる
- 各町のフィールドで業務していることを意識

各町のニーズと各町の現状を把握してケアセンターがやるべきことをやる



10

### そうしたことで...

住民      支援者



↓

安心感の増大  
負担感の減少

11

### 最後に...

町とつながるために大事なことは？

時間を共有すること

↓

寄り添う支援



12

## 人材育成・研修会など

※ NPO 法人 3.11 被災者を支援するいわき連絡協議会、通称「みんなく」

主催・依頼元	担当方など	事業名・テーマ	講師 など	対象者	開催回数	受講者数
当センター	基幹	支援者向け研修会 放射線の健康への影響	福島県立医科大学医学部放射線健康管理学講座講師 宮崎真氏	支援者	1	45
新潟県	基幹	三県連携事業新潟研修会	ふくしま心のケアセンター	市町村職員・支援者	1	46
帝塚山大学	基幹	地域で働く保健師の役割 心理士による被災者への「心のケア」	ふくしま心のケアセンター	帝塚山大学学生・講師	1	155
福島県	基幹	平成 28 年度市町村職員派遣職員等メンタルヘルス研修	ふくしま心のケアセンター	市町村職員派遣職員	3	82
当センター	基幹	ふくしま心のケアセンターシンポジウム	兵庫県こころのケアセンター長 加藤寛氏、みやぎ心のケアセンター気仙沼センター地域支援課長 片柳光昭氏、双葉町健康福祉課主幹兼総括主任保健師 味戸智子氏ほか	医療・保健・福祉従事者、被災者支援に携わる支援者、その他関係機関の職員	1	83
当センター	県北方部	平成 28 年度ふくしま心のケアセンター県北方部センター市民向け講演会「ふくしまを生きる」	メンタルクリニックなごみ副院長／福島県臨床心理士会副会長 須藤康宏氏	どなたでも	1	39
飯舘村社会福祉協議会	県北方部	アサーショントレーニング	ふくしま心のケアセンター	飯舘村社会福祉協議会職員	1	17
みんなく※	県北方部	アサーショントレーニング	ふくしま心のケアセンター	みんなく福島事務所コミュニティ交流員	1	7
福島県県北保健福祉事務所・福島県相双保健福祉事務所	県北方部	アルコール家族教室	ふくしま心のケアセンター	アルコール問題のある家族	15	138
双葉町	県北方部	うつ病、うつ状態について	ふくしま心のケアセンター	双葉町住民(北幹線第二仮設)	1	8
双葉町社会福祉協議会	県北方部	活動を通して伝えたいこと、リラクゼーション等	ふくしま心のケアセンター	双葉町住民	1	29
みんなく※	県北方部	花粉症について、心の免疫力について	ふくしま心のケアセンター	飯坂団地住民、みんなく福島事務所コミュニティ交流員	1	12
飯舘村	県北方部	こころの変化への気づき ～健康な生活を送るために～	ふくしま心のケアセンター	飯舘村住民(国見上野台仮設)	1	6
飯舘村	県北方部	睡眠と休養	ふくしま心のケアセンター	松川雇用促進住宅入居住民	1	10
福島県消防学校	県北方部	ストレスについて	ふくしま心のケアセンター	学生	1	82
飯舘村	県北方部	ストレスの対処法について	ふくしま心のケアセンター	松川雇用促進住宅入居住民	1	9
福島県社会福祉協議会	県北方部	それぞれの役割とセルフケア	ふくしま心のケアセンター	生活支援相談員(安達地区)	1	26
福島県社会福祉協議会	県北方部	それぞれの役割とセルフケア	ふくしま心のケアセンター	生活支援相談員(福島地区)	1	13
福島県社会福祉協議会	県北方部	それぞれの役割とセルフケア	ふくしま心のケアセンター	生活支援相談員(いわき地区)	1	16
浪江町	県北方部	免疫力、ヒートショック、タオル体操	ふくしま心のケアセンター	浪江町を含む双葉郡の住民	1	17
みんなく※	県北方部	免疫力について	ふくしま心のケアセンター	飯坂団地住民、みんなく福島事務所コミュニティ交流員	2	31
当センター	県中・県南方部	アルコール関連問題に関する勉強会	医療法人大島クリニック理事長・院長 大島直和氏、郡山断酒新生会当事者、須賀川断酒会家族	社会福祉協議会職員、自治体職員、福島県県中保健福祉事務所、福島県県南保健福祉事務所職員、その他被災者支援に携わっている方	2	59
当センター	県中・県南方部	自殺予防セミナー「心の健康講座」	福島県県中保健福祉事務所保健師 遠藤美咲氏、福島県県南保健福祉事務所保健師 伊藤麻衣氏、福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授 大平哲也氏	県中・県南域の一般住民	2	111
当センター	県中・県南方部	市民講座 「ストレスと癒やしを学ぶ市民講座」	ふくしま心のケアセンター	県中・県南域の一般住民	1	49
当センター	県中・県南方部	復興支援者のための研修会「さきを見据えた支援～将来像指向的ケース検討のすすめ～」	健康なまちづくり支援ネットワーク 全国健康保険協会理事 岩永俊博氏	被災者支援に携わる機関、団体等の職員	1	53
川内村	県中・県南方部	日常生活と心のケア	ふくしま心のケアセンター	川内村保健協力員	1	10
山形県	県中・県南方部	「心のケア」福島・山形・新潟三県連携事業「三県合同研修会・情報交換会」	ふくしま心のケアセンター	福島県、山形県、新潟県において被災者の相談、見守り活動を行っている相談員等	1	55

## 人材育成・研修会など

※ NPO 法人 3.11 被災者を支援するいわき連絡協議会、通称「みんぶく」

主催・依頼元	担当方など	事業名・テーマ	講師 など	対象者	開催回数	受講者数
須賀川市	県中・県南方部	「相談を受けたら。対応の仕方を学ぼう。」	ふくしま心のケアセンター	須賀川市役所 47 歳以上の職員	2	159
古殿町	県中・県南方部	いのちを守る相談役（ゲートキーパー）養成講座	ふくしま心のケアセンター	民生児童委員、学校関係者、地域住民	2	41
双葉町社会福祉協議会	県中・県南方部	認知症の理解と対応について	ふくしま心のケアセンター	民生児童委員	1	20
田村市	県中・県南方部	田村市「こころの健康教室」 「統合失調症を理解する～どうすればいいの?～」	ふくしま心のケアセンター	精神障害者家族、支援関係者、民生児童委員、その他	1	58
田村市	県中・県南方部	「感情マネジメントに関する講話」 「思春期の子どもとのコミュニケーションに関する講話」	ふくしま心のケアセンター	移中学校生徒、移中学校教員、保護者、田村市保健師	1	71
須賀川市健康づくり推進員 OB 会	県中・県南方部	「傾聴」について	ふくしま心のケアセンター	須賀川市健康づくり推進員 OB	1	13
須賀川市	県中・県南方部	相談の実際「相談を受けたら・・・。対応の仕方を学ぼう。」	ふくしま心のケアセンター	公立岩瀬病院職員	2	60
みんぶく郡山※	県中・県南方部	ストレスとセルフケアについて	ふくしま心のケアセンター	みんぶく郡山職員	1	9
棚倉町	県中・県南方部	ゲートキーパーとは	ふくしま心のケアセンター	棚倉町社会福祉協議会	1	7
日本トラウマティック・ストレス学会	県中・県南方部	トラウマと喪失	ふくしま心のケアセンター	—	1	—
公益財団法人日本精神科医学会	県中・県南方部	福島における復興の現状と課題	ふくしま心のケアセンター	—	1	—
JDGS Project	県中・県南方部	あいまいな喪失に関する事例の提出	ふくしま心のケアセンター	—	1	—
当センター	会津方部	支援者向け研修会「あいまいな喪失」	ふくしま心のケアセンター	支援者	1	32
当センター	会津方部	市民講座「心の健康講座」	福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座准教授 國井泰人氏	住民	2	72
西会津町	会津方部	西会津町職員組合メンタルヘルス講演会 ストレスと上手に付き合うコツ	ふくしま心のケアセンター	西会津町職員	1	32
当センター	相馬方部	アルコール依存症についての勉強会、事例検討会	駒木野病院アルコール総合医療センター副センター長 宮脇真一郎氏、同 精神保健福祉士 中込吉宏氏	アルコール問題支援関係者	2	53
当センター	相馬方部	高齢者メンタルヘルス研修会	桜が丘病院院長 小林幹穂氏	高齢者支援関係者	3	32
当センター	相馬方部	成年後見人制度勉強会	出雲市役所総務部次長兼人事課長 三島武司氏	支援関係者	1	17
認定 NPO 法人心の架け橋いわて	相馬方部	被災地支援 3 団体交流企画ここ・から・なごみ災害復興メンタルヘルス研修	大阪経済大学客員教授 末村祐子氏	被災地支援関係者	1	53
なみえ相双会	相馬方部	メンタルヘルス研修会	メンタルクリニックなごみ院長 蟻塚 亮二氏	なみえ相双会	1	9
福島医大	相馬方部	学生のための福島災害医療セミナー	ふくしま心のケアセンター	福島医大学生	1	50
しんちの子育て考え隊	相馬方部	こころとからだをほぐそう	ふくしま心のケアセンター	しんちの子育て考え隊	1	7
南相馬社会福祉協議会	相馬方部	心の発達とその問題	ふくしま心のケアセンター	保育サポーター養成講座受講者	1	20
南相馬市	相馬方部	子どもと保護者のメンタルケアについて	ふくしま心のケアセンター	市内保育園・幼稚園の先生	1	40
相双公共職業安定所	相馬方部	障害者雇用の特性等	ふくしま心のケアセンター	障害者雇用支援機関、障害者雇用・雇用検討企業、市町村	1	19
当センター	相馬方部	ストレスチェック表の記入方法について、アルコール教育	ふくしま心のケアセンター	相馬地方広域消防署職員	1	39
福島県相双保健福祉事務所	相馬方部	相談面接の実践	ふくしま心のケアセンター	地域保健福祉新任者	1	8
相双公共職業安定所	相馬方部	なごみとの関わりと精神疾患の基礎	ふくしま心のケアセンター	ハローワーク職員	2	27
みんぶく※	相馬方部	災害公営住宅・復興公営住宅の支援	ふくしま心のケアセンター	—	1	—
日本健康政策福祉学会	相馬方部	「若者支援を考える～災害からの中長期支援～」	ふくしま心のケアセンター	—	1	—
日本健康政策福祉学会	相馬方部	「高齢男性の孤立を考える」	ふくしま心のケアセンター	—	1	—

## 人材育成・研修会など

※ NPO 法人 3.11 被災者を支援するいわき連絡協議会、通称「みんぶく」

主催・依頼元	担当方など	事業名・テーマ	講師 など	対象者	開催回数	受講者数
日本精神科医学会	相馬方部	「3県こころのケアセンターの活動報告」	ふくしま心のケアセンター	—	1	—
NPO 法人 ジャパンプラットフォーム	相馬方部	JPF 福島支援のフェーズはいまどこにあるか	ふくしま心のケアセンター	—	1	—
当センター	いわき方部	被災住民の支援にあたる支援者および医療・保健・福祉従事者等支援者向け研修会「受診前相談の基本」～希死念慮を訴える方への対応等について～	埼玉県立精神保健福祉センター地域支援担当主幹 塚本哲司氏	(1)東日本大震災及び福島第一原発事故発生による被災住民の支援にあたる支援者 (2)医療・保健・福祉従事者	1	31
福島県相双保健福祉事務所	いわき方部	平成 28 年度自殺予防ゲートキーパー養成研修会(いわき地区)	帝京大学医学部附属満口病院精神神経科教授 張賢徳氏、福島県立医科大学医学部神経精神医学講座助手 土屋垣内晶氏	市町村保健師、病院関係者	1	50
いわき市	いわき方部	いわき市出前講座	ふくしま心のケアセンター	福島県いわき地方振興局職員、内郷青年大学登録者	3	132
福島県社会福祉協議会	いわき方部	いわき地区における生活支援連絡会時研修	ふくしま心のケアセンター	いわき地区の生活支援相談員	1	16
福島県相双保健福祉事務所いわき出張所	いわき方部	大熊町社会福祉協議会グループミーティング	ふくしま心のケアセンター	大熊町社会福祉協議会生活支援相談員	4	67
福島県相双保健福祉事務所	いわき方部	福島県地域保健福祉職員新任研修フォローアップ研修	ふくしま心のケアセンター	平成 28 年度福島県地域保健福祉職員新任研修に参加した県及び市町村職員	1	12
福島県精神保健福祉協会いわき支部	いわき方部	福島のアレルギー問題を考える	ふくしま心のケアセンター	専門員	1	19
大熊町	いわき方部	心とからだのリラクゼーション～タッピングタッチを通して～	ふくしま心のケアセンター	大熊町保健協力員、役場職員等	1	26
福島県相双保健福祉事務所いわき出張所	いわき方部	難病相談会・交流会	ふくしま心のケアセンター	難病患者とその家族	1	6
大熊町	いわき方部	訪問前の事前レクチャーについて	ふくしま心のケアセンター	大熊町看護職員	1	10
日本トラウマティック・ストレス学会	いわき方部	故郷に還るということ：福島現場から	ふくしま心のケアセンター	—	1	—
公益社団法人全日本断酒連盟福島県断酒しゃくなげ会	アルコール・プロジェクト	福島県断酒しゃくなげ会創立 45 周年記念事業・ふくしま心のケアセンター地域アルコール対応力強化事業 市民公開講座「依存症って？」	医療法人大島クリニック理事長・院長 大島直和氏(全断連顧問)	福島県民	1	159
当センター	アルコール・プロジェクト	アルコール TV 会議研修会	独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター院長 杠岳文氏	市町村保健師、病院関係者等	9	6
当センター	アルコール・プロジェクト	ふくしま心のケアセンター地域アルコール対応力強化事業 平成 28 年度関係者向け研修会	独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター院長 杠岳文氏、同 精神科医長 遠藤光一氏	被災者支援に携わる支援者、医療・保健・福祉従事者	2	131

活動資料

市町村等主体の集団活動（サロン・健康相談等）への協力

※ NPO 法人 3.11 被災者を支援するいわき連絡協議会、通称「みんぶく」

内 容	主催機関	開催回数	参加者数
アルコール家族教室	福島県中保健福祉事務所・福島県相双保健福祉事務所	15	57
飯坂団地健康支援：血圧測定、健康相談	飯坂団地自治会	10	145
飯館村よろず相談会	飯館村	1	8
薄磯地区健康増進事業	いわき市	4	36
県中保健福祉事務所うつ病家族教室	福島県中保健福祉事務所	3	13
大熊町こころの元気を育てる講座	大熊町	4	29
大熊町こころの健康講座	大熊町	1	18
大熊町こころの健康相談事業（ちょこっとカフェ）	大熊町	8	26
大熊町ふらっとカフェ	大熊町	7	4
大熊町もみの木サロン	大熊町	1	14
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：扇町1号仮設	大熊町	3	7
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：扇町5号仮設	大熊町	2	4
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：亀公園仮設	大熊町	2	8
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：河東仮設	大熊町	2	3
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：河東金道仮設	大熊町	2	5
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：金道仮設	大熊町	1	3
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：城前仮設	大熊町	3	7
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：東部仮設	大熊町	1	4
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：長原仮設	大熊町	3	14
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：年貢町復興	大熊町	3	26
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：松長近隣	大熊町	6	13
大熊町会津地域仮設・復興公営住宅健康相談会：みどり公園仮設	大熊町	2	4
大玉村社協サロン	大玉村社会福祉協議会	9	202
おだかぶらっとほーむサロン	小高を元気にする会	2	10
鹿島に集まっ会	南相馬市	9	94
仮設住宅健康講話	南相馬市	21	128
借り上げ住宅健康講話	南相馬社会福祉協議会	2	38
川内村イキキ高齢者なり隊増やし隊事業	川内村	2	31
川内村精神障がい者デイケア	川内村	7	24
熊本地震募金活動・会津我家笑顔めしスタッフ協力	楢葉町 仮設自治会	1	59
郡山市社協茶話カフェろっこ	郡山市社会福祉協議会	11	214
心の元気を育てる講座	大熊町	1	10
子育てママの女子会	しんちの子育て考え隊	1	36
小法師サロン	会津若松市社会福祉協議会	4	108
サロンならば	サポートセンターならば	9	155
社協サロン「てとて」：血圧測定、健康相談	福島市社会福祉協議会	24	1310
しゃべり場つぼみの会	南相馬市	1	3
城北復興団地入居説明会及び交流会	大熊町	1	26
白河市社会福祉協議会サロン	白河市社会福祉協議会	1	27
新地町地域交流サロン	新地町社会福祉協議会	46	497
新地ママサロン	新地町	2	61
すくすく相談会	南相馬市	18	380
相双地域あそびの教室	福島県相双保健福祉事務所	8	80
高平幼稚園ママサロン	高平幼稚園保護者	1	10
とみおか元気アップ教室	富岡町さくらスポーツクラブ	7	60
富田町復興公営住宅サロン	富岡町社会福祉協議会	13	69
豊岡地区健康増進事業	いわき市	6	139
浪江いきいき交流会	浪江町社会福祉協議会	1	41

## 市町村等主体の集団活動（サロン・健康相談等）への協力

※ NPO 法人 3.11 被災者を支援するいわき連絡協議会、通称「みんぶく」

内 容	主催機関	開催回数	参加者数
なみえ相双会	なみえ相双会	5	254
浪江町かもめっ子クラブ	浪江町、NPO 法人ハートフルハート未来を育む会	11	169
楢葉町元気アップ教室	楢葉町	1	3
楢葉町ママためサークル	楢葉町	5	25
楢葉町離乳食教室（ヨガ事業）	楢葉町	1	6
楢葉町会津我家笑飯めし	楢葉町	12	129
南湖南復興公営住宅顔合わせ会	南湖南復興公営住宅	1	23
年貢町団地交流会	年貢町団地自治会・みんぶく	2	49
八方内サロン	浪江町	20	149
東原公営住宅サロン	大熊町	1	10
ひきこもり家族教室	福島県県中保健福祉事務所・福島県双保健福祉事務所	7	57
白虎団地 2 入居前交流会	みんぶく※	1	7
白虎町復興住宅イベント	みんぶく※	1	10
平田村親子ふれあい教室	平田村、NPO 法人ハートフルハート未来をはぐくむ会	11	256
双葉サロン	双葉町社会福祉協議会	22	234
双葉町「郡山健康サロン」	双葉町社会福祉協議会	1	25
双葉町「白河健康サロン」	双葉町社会福祉協議会	1	22
双葉町「八山田団地健康教室」	双葉町	1	10
双葉町栄養サロン	双葉町	12	128
双葉町社会福祉協議会ひだまりサロン	双葉町社会福祉協議会	6	120
古川町復興住宅イベント	みんぶく※	1	8
まちづくり会津健康相談会	まちづくり会津	2	11
南相馬市震災遺児等支援事業「親子交流旅行」（1泊2日）	南相馬市	1	17
南相馬市復興公営住宅四季サロン	復興住宅自治会	1	9
三春町親子ふれあい教室	三春町保健センター	6	154
みんぶく会津・城北団地交流会	みんぶく※	2	44
みんぶく会津・白虎団地交流会	みんぶく※	1	8
みんぶくサロン	みんぶく※	5	45
幼稚園巡回相談	南相馬市	1	
幼稚園保護者対象ママサロン	高平幼稚園	1	12
四倉地区健康相談会	いわき市	1	13

## 関係機関との会議など

内 容	開催地・会場	開催回数
会津保福合同ミーティング	福島県会津保健福祉事務所（会津若松市）	12
会津障がい保健福祉圏域連絡会	竹田総合病院（会津若松市）ほか	6
会津保福・若松社協定例ケース連絡会	福島県会津保健福祉事務所（会津若松市）	11
安達地区被災者生活支援調整会議（福島県社会福祉協議会主催）	二本松市安達公民館（二本松市）	1
飯舘村ケース報告	飯舘村役場（飯舘村）ほか	10
飯舘村健康支援活動連絡会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）	1
飯舘村への支援体制報告会	飯舘村役場（飯舘村）	1
いわき市ケース報告会	いわき市総合福祉センター（いわき市）	4
いわき市四倉地区センターケース報告	四倉地区センター（いわき市）	5
いわき地区における生活支援連絡会（福島県社会福祉協議会主催）	大熊町役場いわき出張所（いわき市）	7
大熊町いわき市内福祉行政情報交換会	大熊町役場いわき出張所（いわき市）	7

活動資料

関係機関との会議など

内 容	開催地・会場	開催回数
大熊町月例報告	県中・県南方部センター（郡山市）	1
大熊町町定例打合せ	会津方面センター（会津若松市）	3
大熊町障がい者支援事業所会議	大熊町役場会津若松出張所（会津若松市）	12
大熊町地域ネットワーク会議（会津）	大熊町役場会津若松出張所（会津若松市）	12
おだかぶらっとほーむ定例会議	おだかぶらっとほーむ（南相馬市）	2
仮設住宅ケースカンファレンス	仮設住宅集会所（南相馬市）ほか	3
葛尾村月例報告	葛尾村役場三春出張所（三春町）	12
川内村月例報告	川内村ゆふね（川内村）	12
川俣町ケース報告	福島県県北保健福祉事務所（福島市）ほか	3
川俣町健康支援活動連絡会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）	1
川俣町へ支援対象者について説明	川俣町保健センター（川俣町）	1
県外避難者三県連携事業打合せ	福島県庁（福島市）	1
県社会福祉協議会生活支援相談員連絡会	はまなす館（相馬市）	5
県社協月例会議	福島県総合社会福祉センター（福島市）	6
県南保健福祉事務所、浪江町との打合せ	福島県県南保健福祉事務所（白河市）	1
県北地域被災者健康支援活動連絡会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）	1
県北保健福祉事務所との定例会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）	11
県社協連絡会（会津地域における応急仮設住宅等支援に関する連絡会）	大熊町役場会津若松出張所（会津若松市）	5
郡山市応急仮設住宅支援連絡会	郡山市総合福祉センター（郡山市）	4
郡山市議会 安全・安心なまちづくり特別委員会	郡山市役所西庁舎（郡山市）	1
郡山市内支援連絡会	郡山市総合福祉センター（郡山市）	1
郡山市セーフコミュニティ推進協議会	郡山市総合福祉センター（郡山市）ほか	9
「こころの健康度・生活習慣」専門委員会	福島県立医科大学（医大）	20
こころのケアセンター連絡会	相馬方面（相馬市）	2
就労支援者学習会	ふくしま生活就職支援センター（南相馬市）	1
白河方面生活支援連絡会	白河市老人福祉センター（白河市）	6
新地町仮設住宅入居者等支援関係者情報交換会	新地町保健センター（新地町）	4
精神疾患患者の通報・相談等の支援に係る情報交換会	福島県県中保健福祉事務所（須賀川市）	1
相双地域等障がい児・者支援関係者会議	福島県いわき合同庁舎（いわき市）	4
相双保健福祉事務所いわき出張所 保健事業担当者会議	大熊町役場いわき出張所（いわき市）ほか	2
相双保健福祉事務所いわき出張所定例打ち合わせ	いわき方面センター（いわき市）ほか	4
相双保健福祉事務所いわき出張所へのケース報告	福島県相双保健福祉事務所いわき出張所（いわき市）	2
相双保健福祉事務所主催保健従事者担当者会議	いわき市大熊町出張所（いわき市）	1
相馬市飯館村仮設住宅ケース支援検討会	仮設住宅談話室（相馬市）ほか	4
相馬市自立支援協議会生活部会	はまなす館（相馬市）ほか	12
田村市・都路町月例報告	田村市役所（田村市）	12
DPAT 報告会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）	1
地域アルコール対応力強化事業「相双モデル事業」関係者会議	南相馬市消防・防災センター（南相馬市）	1
富岡町ケース報告	福島県青少年会館（福島市）、富岡町役場いわき支所（いわき市）ほか	9
富岡町月例報告	富岡町役場郡山事務所（郡山市）ほか	11
富岡町健康支援活動連絡会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）	2
富岡町連携ケア会議	富岡町役場いわき支所（いわき市）	6
浪江町ケース報告	浪江町役場二本松事務所（二本松市）、日赤なみえ保健室（いわき市）ほか	19
浪江町月例報告	浪江町役場二本松事務所（二本松市）	1
浪江町健康支援活動連絡会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）	1

## 関係機関との会議など

内 容	開催地・会場	開催回数
浪江町健康支援者会議	日赤なみえ保健室（いわき市）	12
浪江町支援者会議	浪江町役場南相馬出張所（南相馬市）	1
浪江町定例打合せ	会津方面センター（会津若松市）	1
浪江町への支援体制報告会	浪江町役場二本松事務所（二本松市）	1
楢葉町ケース報告	楢葉町役場いわき出張所（いわき市）ほか	7
楢葉町地域共生ケア会議	グループホームならば（会津美里町）、サポートセンターならば（いわき市）ほか	24
楢葉町放射線対策委員会	楢葉町役場（楢葉町）	1
楢葉町定例打合せ	会津方面センター（会津若松市）	4
楢葉町情報共有会議	グループホームならば（会津美里町）ほか	12
二本松市・本宮市・大玉村内における避難者支援等に関する連絡会（福島県社会福祉協議会主催）	本宮市・元いきいき応援プラザ（本宮市）	1
二本松市・本宮市・大玉村内における避難者支援等に関する連絡会（福島県社会福祉協議会主催）	安達公民館（二本松市）	1
原町保健センター支援者会議	相馬方面（南相馬市）	1
ひきこもり担当者会議	福島県相双保健福祉事務所（南相馬市）	1
被災者健康支援連絡会	小高区保健福祉センター（南相馬市）ほか	2
広野町ケース報告	広野町保健センター（広野町）	6
福島県県中保健福祉事務所との定例会	県中・県南方面センター（郡山市）	10
福島県被災者生活支援調整会議	ホテル福島グリーンパレス（福島市）	2
福島県有識者懇談会	福島テルサ（福島市）	1
福島地区における避難者支援等に関する連絡会（福島県社会福祉協議会主催）	福島県社会福祉協議会（福島市）	3
双葉町アルコール勉強会	双葉町いわき出張所（いわき市）	1
双葉町ケース報告	福島県青少年会館（福島市）、双葉町役場いわき出張所（いわき市）ほか	8
双葉町健康支援活動連絡会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）	1
双葉町支援者会議	双葉町社会福祉協議会南相馬出張所（南相馬市）	1
双葉町社会福祉協議会サロン	双葉町社会福祉協議会南相馬出張所（南相馬市）	1
双葉町保健福祉実務者連絡会	双葉町社会福祉協議会郡山事務所（郡山市）、双葉町役場いわき出張所（いわき市）	23
復興公営住宅入居者支援実務者会議	双葉町役場いわき出張所（いわき市）ほか	2
平成 28 年度相双地域自殺対策推進協議会	福島県相双保健福祉事務所（南相馬市）	1
平成 28 年度福島県災害派遣精神医療チーム運営協議会	ふくしま中町会館（福島市）	1
平成 28 年度福島県自殺対策推進協議会	福島市（福島県庁）	3
平成 28 年度福島県被災者の心のケア支援事業運営委員会	福島市（杉妻会館）	1
平成 29 年度事業打合せ（富岡町）	富岡町役場郡山事務所（郡山市）	1
平成 28 年度福島県相談支援専門職チーム会津調整会議	竹田総合病院（会津若松市）	4
保健福祉担当者会議	福島県いわき合同庁舎（いわき市）	1
南相馬市鹿島保健センター支援者会議	鹿島保健センター（南相馬市）	1
南相馬市ケース報告	相馬方面（南相馬市）	2
南相馬市健康支援活動連絡会	福島県県北保健福祉事務所（福島市）、南相馬市原町保健センター（南相馬市）	3
南相馬市自立支援協議会発達障がい者支援部会	南相馬市役所（南相馬市）ほか	10
南相馬市発達支援室へのケース報告	南相馬市役所（南相馬市）	1
南相馬市保健センター情報交換	相馬方面（南相馬市）	1
南相馬市立総合病院情報交換会	南相馬市立総合病院（南相馬市）	1
三春町内における応急仮設住宅支援等に関する連絡会	三春町保健センター（三春町）ほか	5
みんぶくコミュニティ形成事業成果報告会	福島テルサ（福島市）	1
ゆうゆうクラブ地域ミーティング	ゆうゆうクラブ（相馬市）	3



## 【編集後記】

当センターの活動も6年目となり、活動記録誌は第5号の発行となりました。当センターは、発足以来、各自治体、医療機関、支援団体と連携し、継続して被災・避難者および支援者の心のケアに対応してきました。

この間、相双地域の各自治体がその機能を県内外各地域から相双・いわき地域へ集約移転させるとともに同地域の被災・避難者も生活拠点を移し、さらに一部住民の帰還も始まりました。しかし、震災から経過した時間は、被災・避難者にとって多くの前提を変え、各々の背景はより複雑化しています。

このような状況を踏まえ、今年度作成の活動記録誌は「それぞれの選択により添う」をテーマとし、編集作業にあたりました。さらに、当センターの取り組みなど記載内容をよりよく理解してもらうため、各自治体機能移転の経過も図として盛り込みました。

編集内容の主体は、各方部センターの年度内活動の報告となりますが、今回も、原稿をお寄せ下さった皆さまをはじめとし、多くの方々にご協力を頂きました。また、作業に携わった編集委員の皆さま、および各方部センターのスタッフの皆さまには、多忙にもかかわらず多くの協力を頂き、感謝申し上げます。

最後に、本活動記録が、多くの皆さまにとり、当センター活動へのご理解の一助となれば幸甚です。

活動記録誌編集委員会副委員長 後藤大介

### ふくしま心のケアセンター活動記録誌

2016(平成28)年度

第5号

表紙写真：日光国立公園（畑哲信：福島県精神保健福祉センター所長）

発行日：2018(平成30)年3月15日

編集発行：一般社団法人 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 県保健衛生合同庁舎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)925-8322

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

印刷所：株式会社 第一印刷