

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なです。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、飯舘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。今後の福島県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、飯舘村、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

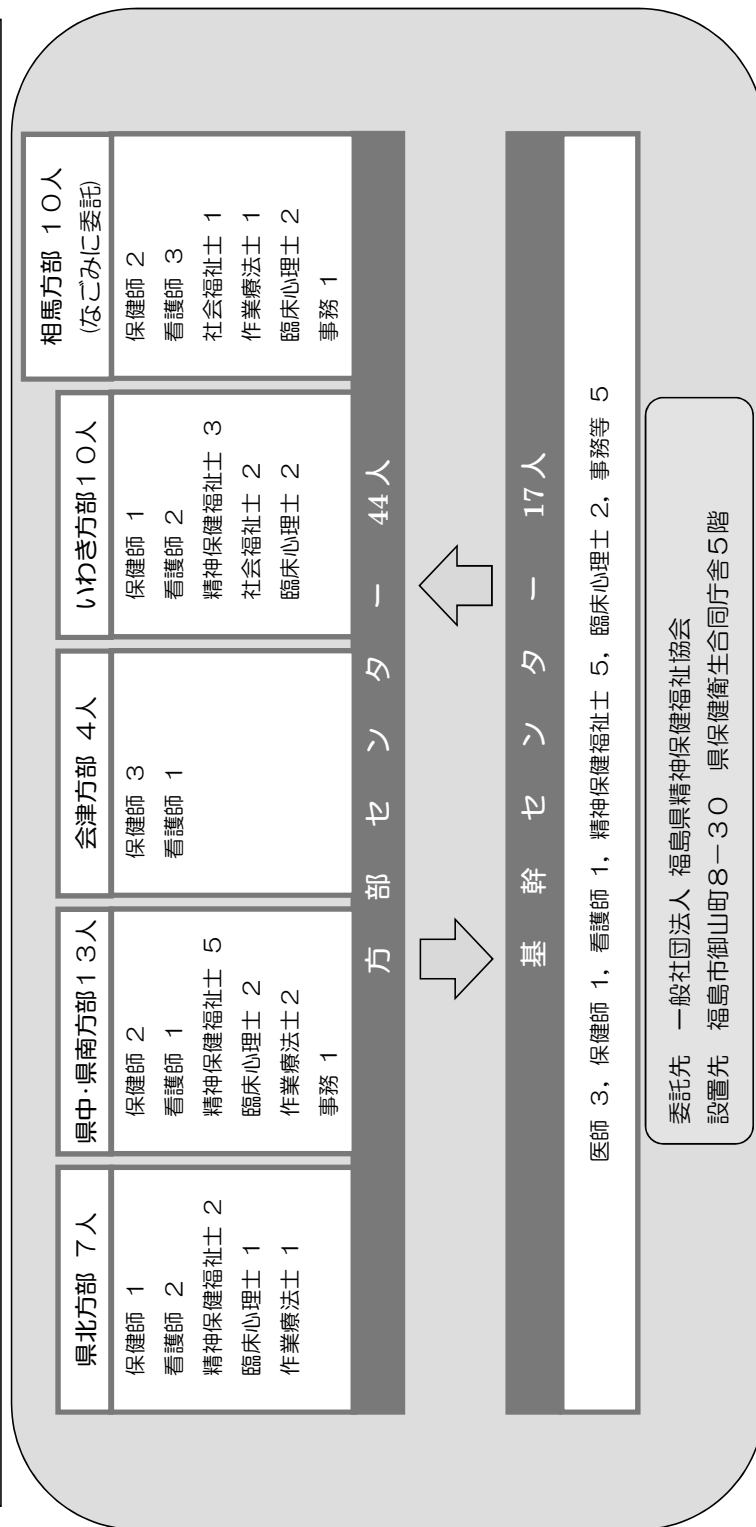
ふくしま心のケアセンター体制図

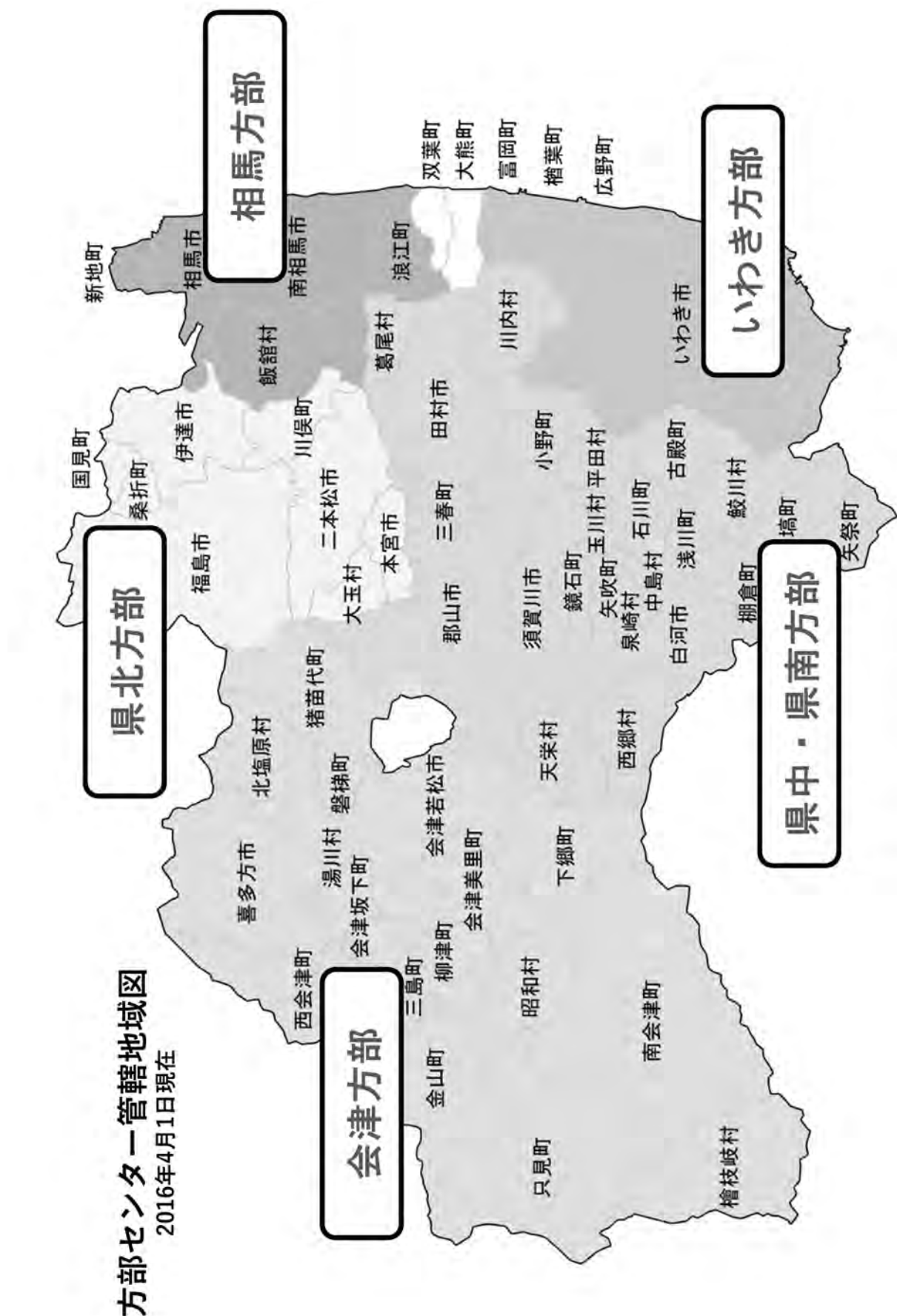
平成28年度

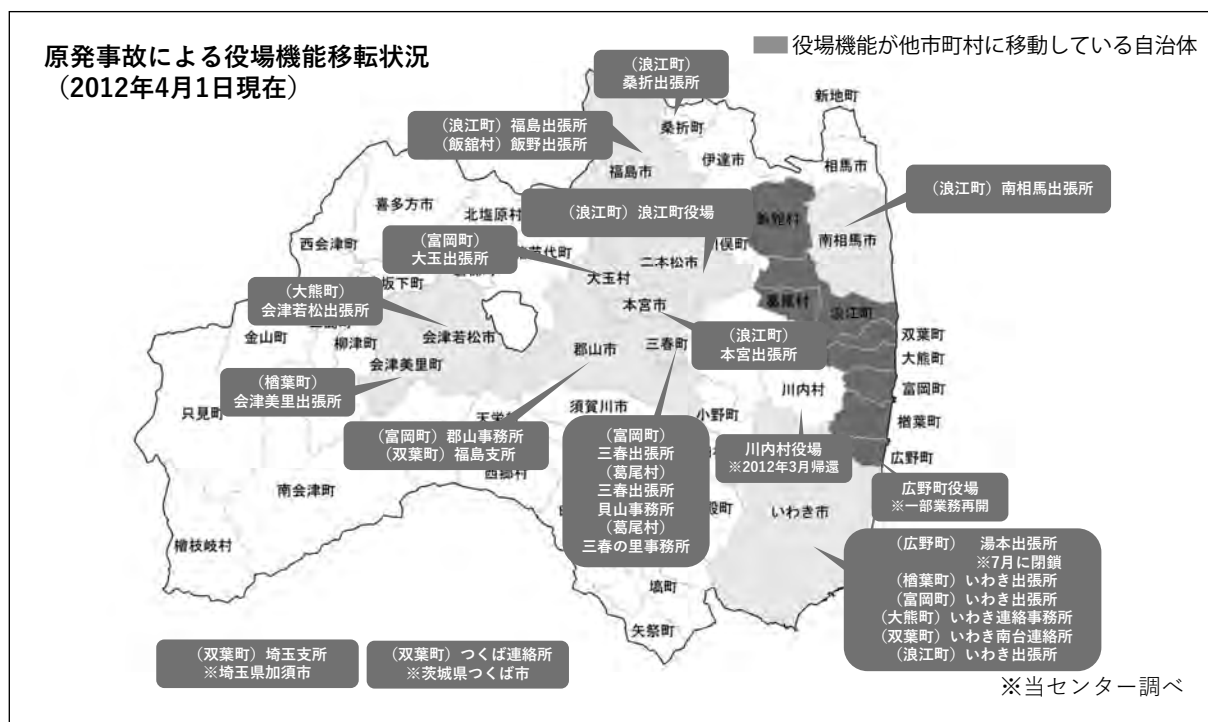
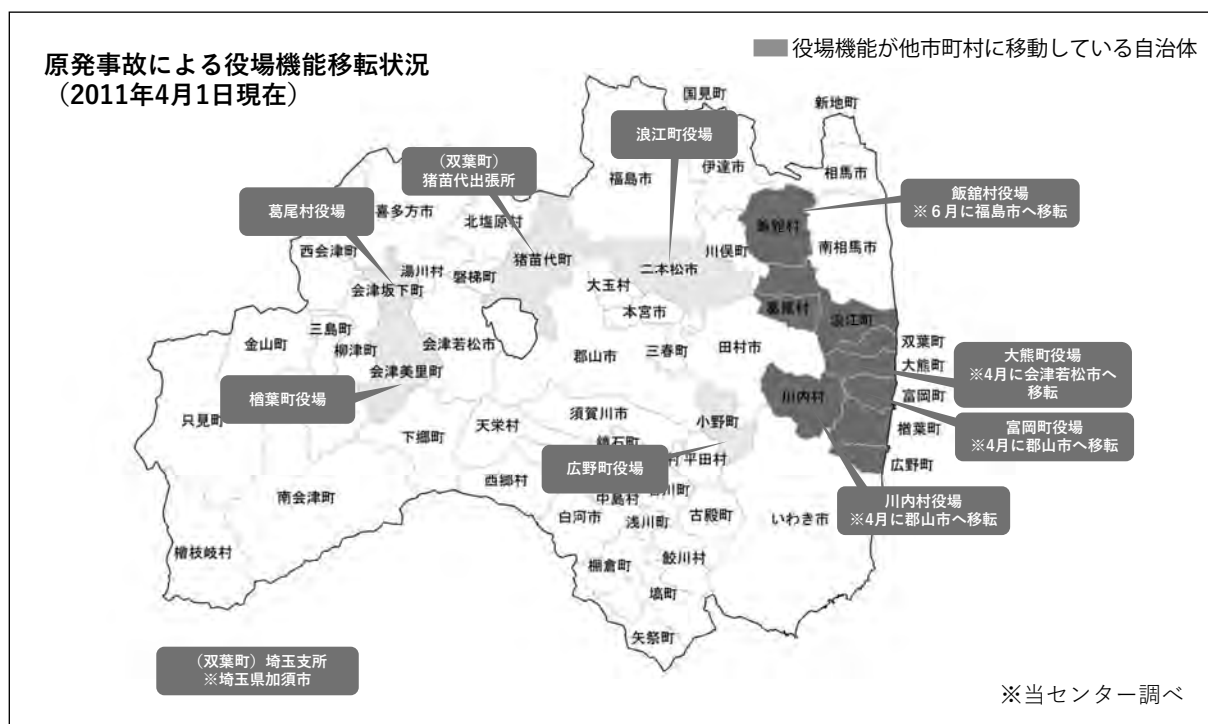
被災者（仮設住宅・借り上げ住宅・復興公営住宅・自宅等）

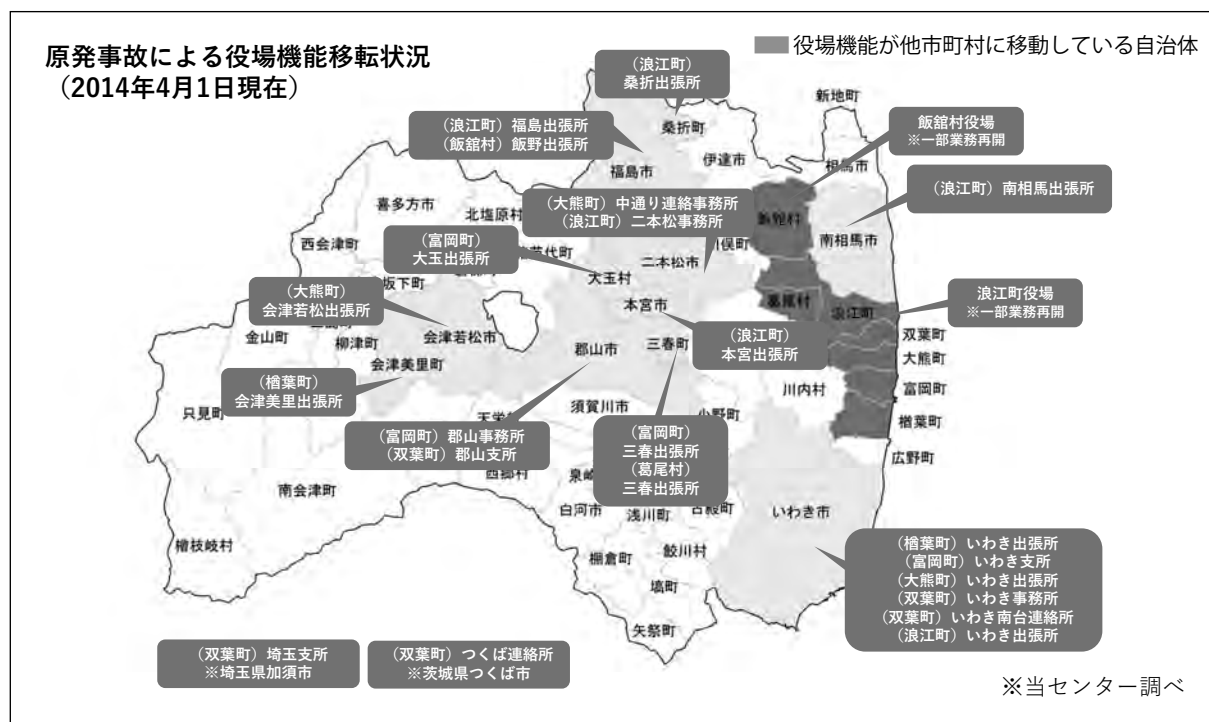
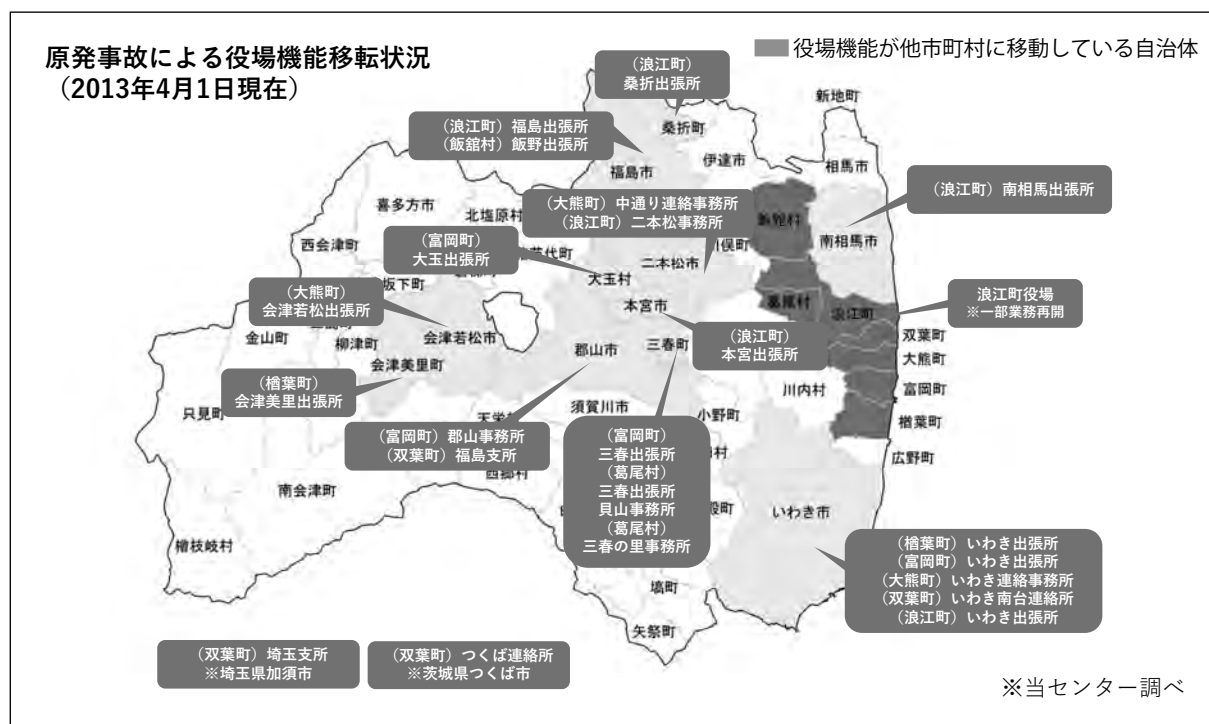
4月1日現在

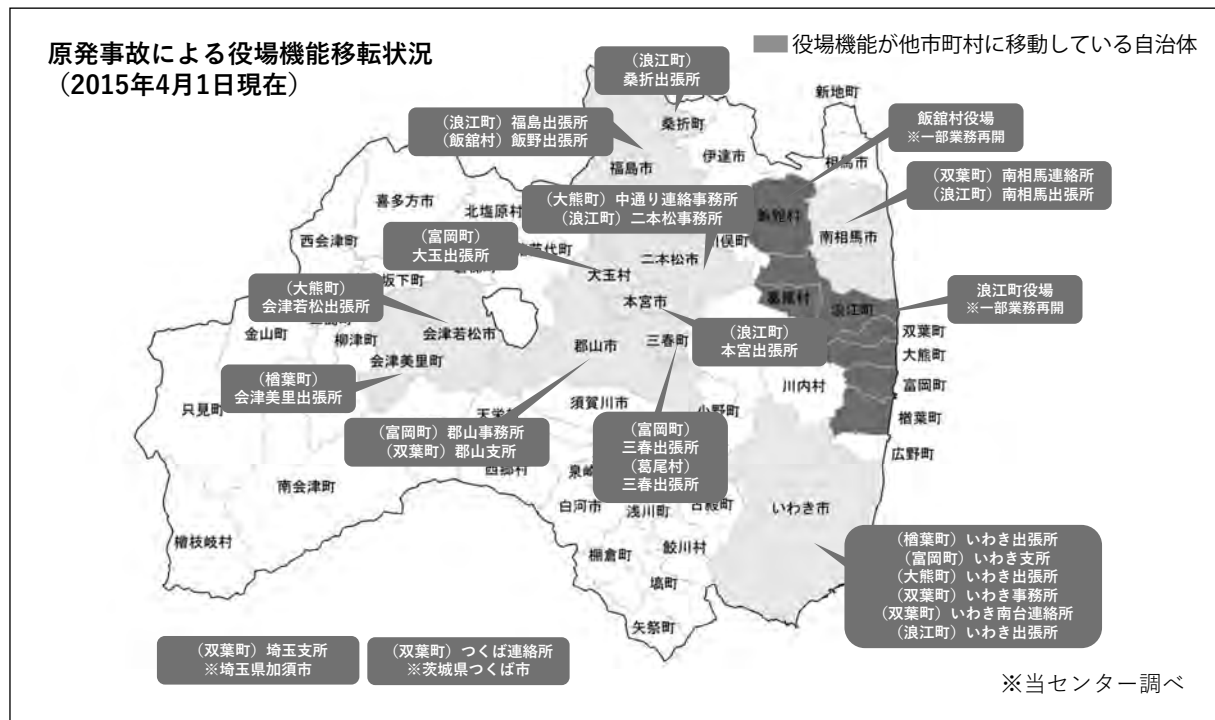
- ①地域の災害関連の精神保健福祉の総合的なコーディネート ②被災者・関係者への相談支援 ③人材育成・人材派遣
④方部の心のケアに関する普及啓発 ⑤その他、地域の心のケアを推進するために必要な事業

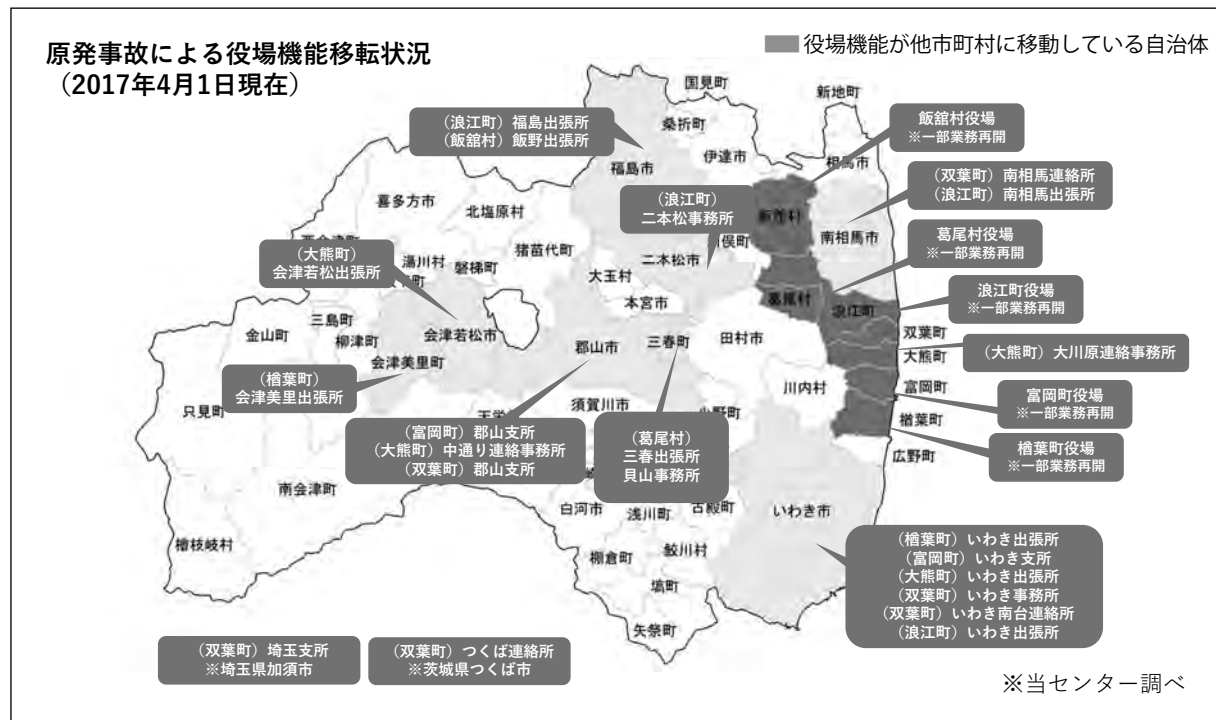












①基幹センター活動報告

【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

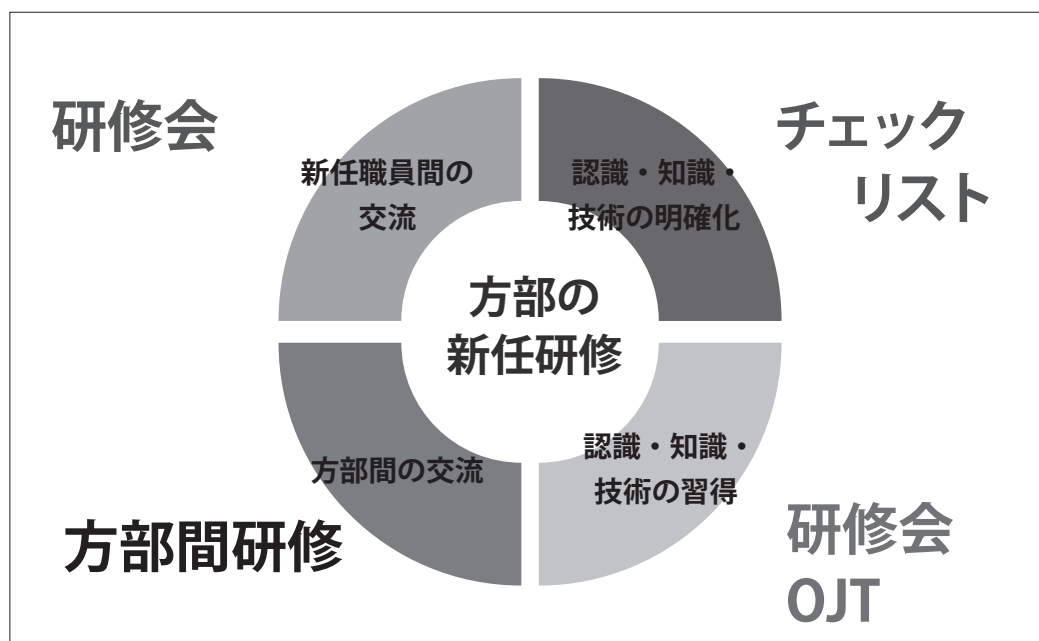


図 1 新任研修の内容

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。

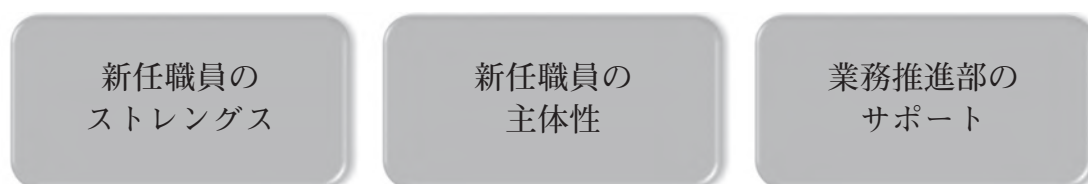


図 2 新任研修で心がけたこと

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分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な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だと思う」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。

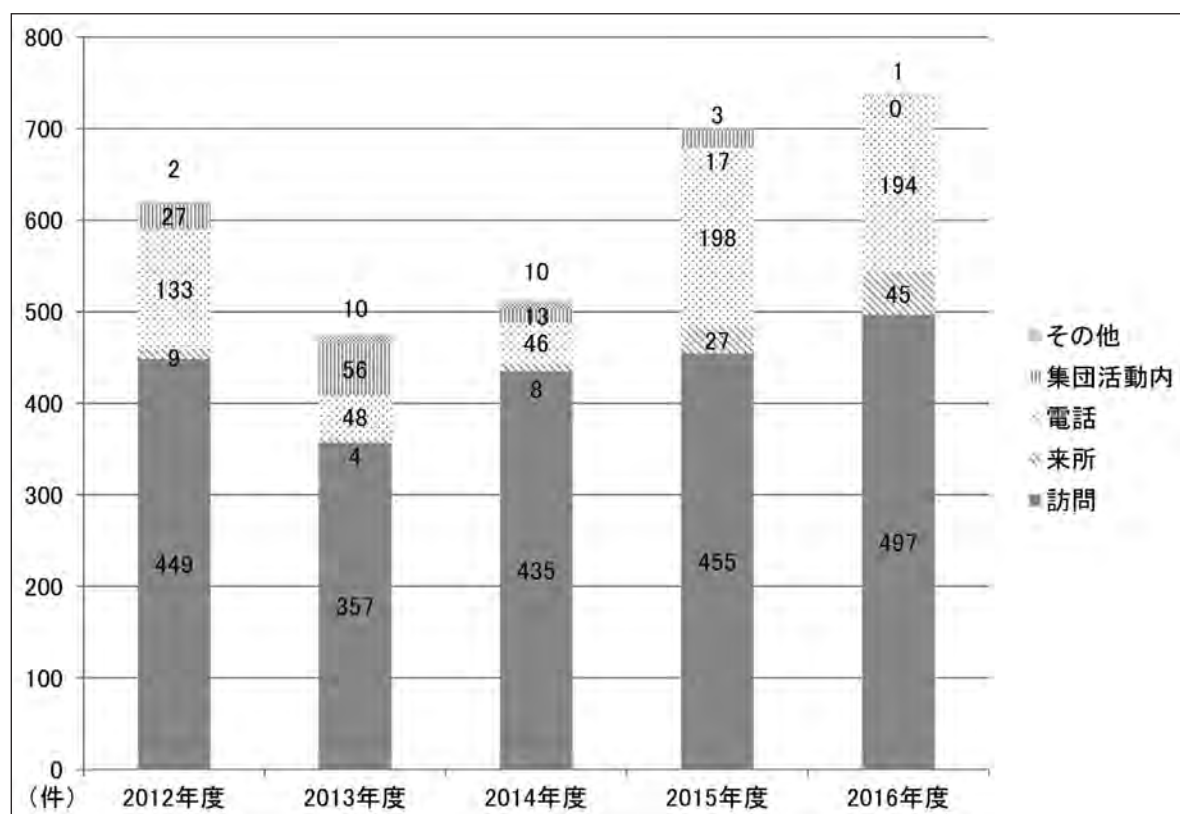


図1 個別支援件数

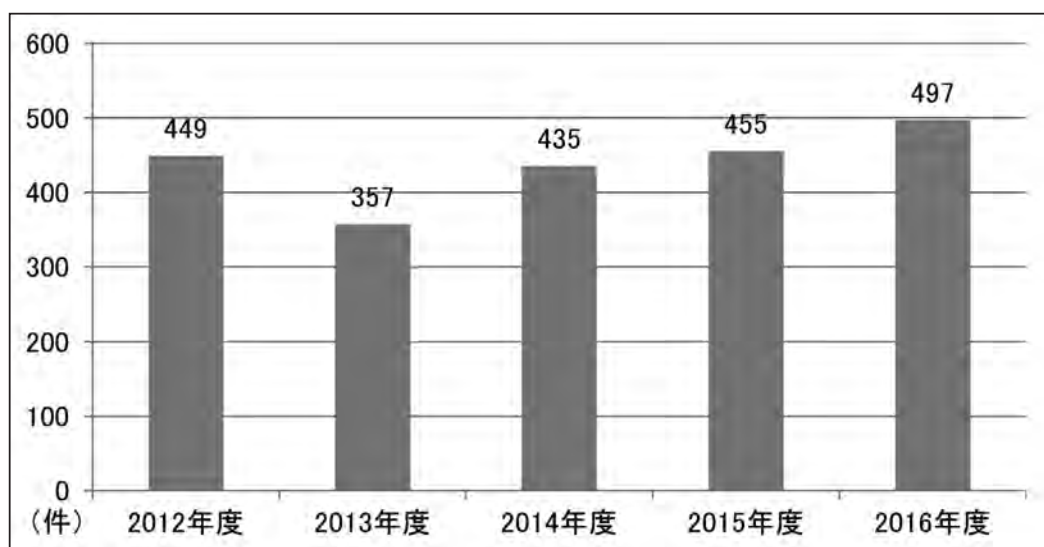


図2 訪問件数

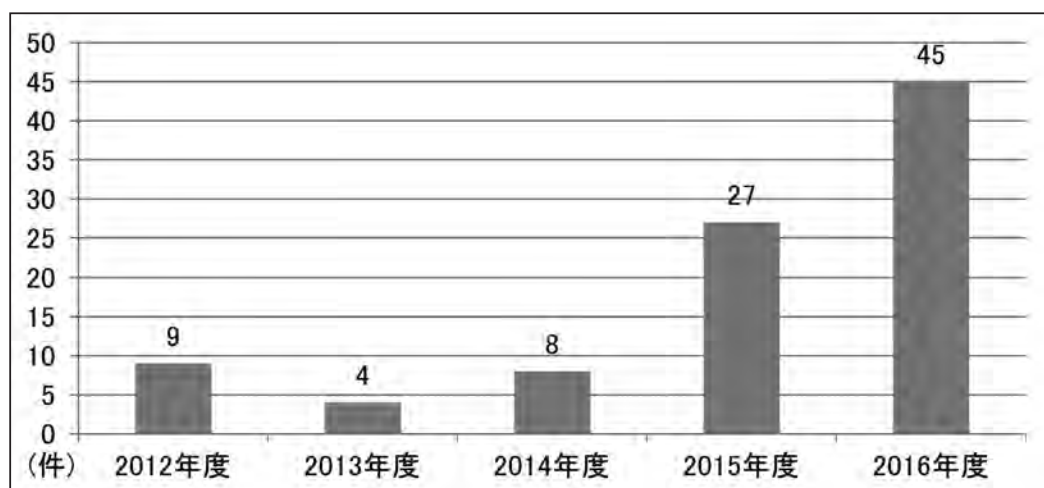


図3 来所相談件数

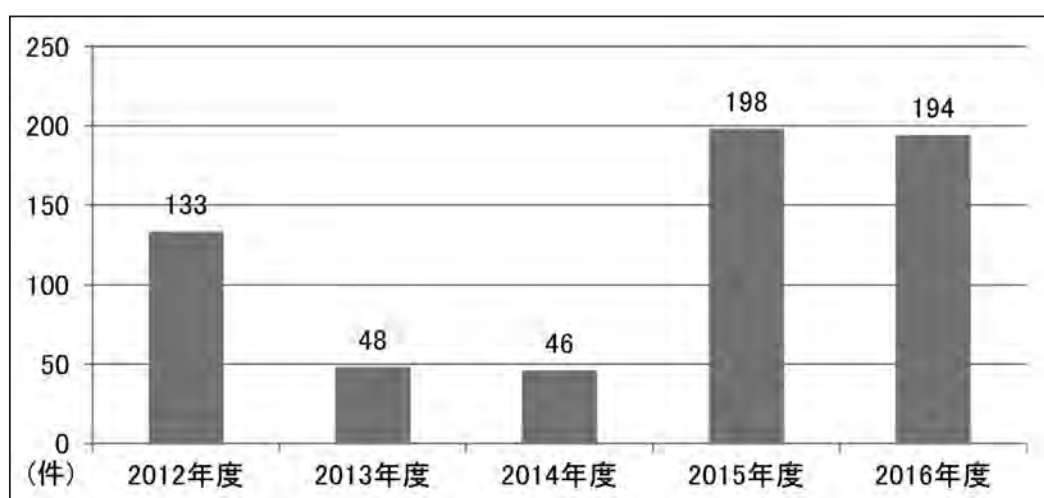


図4 電話相談件数

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をづくり、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した活動となっている。

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活動の中での啓発活動

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¹⁾。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檜葉町、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

会津^{あいづわいわい}我家笑飯めし（写真1）に12回、檜葉町社会福祉協議会主催の「サロンならは」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、リラクセ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

【檜葉町】

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
檜葉町	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
	檜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セーションで、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材の配布

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
(飯舘村、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
飯舘村	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、飯舘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、ハローワーク相馬、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¹⁾。

双葉郡の状況として、楡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 ちょこっとカフェ	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セ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セ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セ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楡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、保護者のリラック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。遊びを通し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（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	楢葉町	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
	楢葉町		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楢葉町総合健診・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、リラクセ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」を用いたリラクセ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	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） 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
2月15日	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 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

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「故郷に還るということ： 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ゼ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）