



『県北地域 吾妻山にかかる虹』

ご挨拶

ふくしま心のケアセンター 所長 渡辺 厚

ふくしま心のケアセンターは東日本大震災および東京電力福島第一原発事故により被災した福島県の被災者、避難者の心のケアを行う専門組織として、平成24年2月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設置されました。

この組織は、看護師、保健師、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士、作業療法士などからなる心のケアの専門家集団がチームを組んで、職種横断的かつそれぞれの専門性を活かす活動を行っています。

活動の内容は、被災者、避難者へのアウトリーチによる個別支援活動を主体とし、支援者・関係者への相談支援、心のケアを担う人材育成、心のケアに関する普及啓発、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、その他、地域の心のケアを推進するために必要な事業などです。

これまで、国及び県の関係各機関、市町村、社会福祉協議会などの関係機関と幅広く連携し、ご協力を得ながら活動しておりますが、さらに、広く県民の皆様にこの組織を知っていただくためにニュースレターを創刊することいたしました。

震災および原発事故から満9年が経とうとしておりますが、被災者、避難者の皆様には、住まいや心身の健康、今後の生活の見通しなど、抱える課題は一層多様化、複雑化、深刻化しております。

皆様に当センターの活動を広く知っていただき、お役立ていただけるようお願い申し上げます。

ふくしま心のケアセンター機関紙の創刊によせて

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

2011年3月11日に東日本大震災が発生し、福島県は、地震、津波、放射能汚染という三重苦の災害に見舞われました。災害直後より福島医大の神経精神医学講座と精神看護学講座を中心となって設立した「NPO 法人なごみ」の相双地区におけるアウトリーチ活動は国内外で評価されましたが、それは、平成24(2012)年2月1日に県から福島県精神保健福祉協会に委託されて発足した現在の「ふくしま心のケアセンター」のモデルとなりました。さらに、当協会は、平成26(2014)年4月に「心のケアセンター」の巨大なプロジェクトを委託されるにふさわしい組織として大都会並みの一般社団法人となりまして6年目になります。



心のケアセンターは最初に、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、平成29(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「ふたば出張所」が富岡町に開所され、活発に活動しております。

本県の心のケアセンター事業は、原発事故の影響で自然災害対応が中心の他県のセンターとは、心理的負荷などの点で相違が顕著となって参りました。本県では、特に心のケアセンターへの期待が高く、廃炉までの長い時間を考えて被災者や帰還者のために半恒久的な支援機構が検討されるべきです。また、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ですが、残念ながら未だに単年度雇用となっております。福島県における災害メンタルヘルスケアには少なくとも30年間は必要であると一貫して主張して参りました。長く困難な道のりではありますが、皆さんとともに堅実な歩みを進めて参りたいと存じます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

本年、令和2(2020)年を機に機関紙(News Letter)創刊の運びになりました事を一つの節目として、「ふくしま心のケアセンター」の益々の発展を祈念いたします。

各方部センター・出張所を紹介します

基幹センター(総務部・広報部)

総務部:人事・組織・財務・法務・安全衛生・情報セキュリティ等、当センターにおける事務全般を所管し、これらの業務を適時適切に執行することで専門員が安心して支援活動に従事できるよう側面からのサポートを行っています。

広報部:取材対応、活動記録誌・機関紙・ホームページ等の広報媒体を作成・管理することにより、当センターの活動を広く普及する業務を行っています。



基幹センター(業務部)

業務部:各種会議や研修会の運営、被災者相談ダイヤル「ふくここライン」の運用、専門員の派遣調整など当センターの業務全般の調整役を担っています。

各拠点の活動状況と地域特性を把握し、支援活動が円滑に行えるように各種サポートを行う縁の下の力持ちのような存在です。



県北部センター

私たち、県北部センターは「本人の希望と力を大切にしながら、本人と共に考える支援をチーム一丸となって取り組むこと」を使命として掲げ、自己決定を尊重した支援を念頭に日々活動しています。

また、行政機関・市町村の被災者支援のサポートや社会福祉協議会のサロン活動等の支援といった支援者支援と呼ばれる活動、市民向けの公開講座や時節に応じたニュースレターの発行などの普及啓発活動など

も行っています。

当方部センターは精神保健福祉士、臨床心理士、看護師、社会福祉士で構成されており、兼務を含め計8名のスタッフで活動しています。

バラエティ豊かなスタッフが、自由でありつつも結束を尊重し、チームワークを活かした支援を心がけています。笑いと温かさと機動力を備えたチームを目指して、日々活動中です。



県中・県南部センター

当方部センターは、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士で構成されたチームで活動をしています。

当方部センターでは次のことを大切にしています。

- ・本人に関わることを本人自身が決めるこ
- ・本人やその家族が求めていること、必要としていることにあわせること
- ・関係機関や家族とのつながりの輪で本人を支えること
- ・本人や家族、支援者との丁寧な対話を重ねること



これらはオープン・ダイアローグから学んだことです。被災や避難により人生のコントロール感を脅かされてしまった方にとって、本人が求めていることや本人自身で決めることができることはとても大切なことだと思います。

また、人と人との関係が失われてしまった方にとって、味方となり支えとなるつながりの輪が存在することはとても勇気づけられることではないでしょうか。

今後も、みなさんと伴走し、対話を続けながら支援活動を続けていきたいと思います。

よろしくお願ひします。



会津出張所

当出張所は、会津・南会津圏域の広範囲のエリアを担当しています。

重点目標としては、

- ①生活環境の変化による相談支援
- ②アルコール関連問題への対応
- ③支援者への支援 の 3 点です。

具体的には個別のケースに応じた対応を行い、会津地域から転居される方には転居先での生活が不安なく過ごせるよう関係機関へ支援のつなぎを行っています。



またアルコール関連問題に対しては“節酒”に関する普及・啓発活動を行っています。支援者支援は被災町職員へのメンタルヘルス事業(ぐっちーカフェ)や、関係機関と一緒に同行訪問を行っています。

モットーは関係機関との「顔の見える関係」を大切にしながら活動することです。関係機関が開催する会議や研修会へ参加し、共催事業を協力しながら行う等連携しやすい体制を継続し活動しています。
今後ともどうぞよろしくお願ひします。



相馬方部センター

相馬方部センターは、南相馬市原町区の夜の森公園近くにあり、事務所の窓からは春には桜、秋には紅葉を楽しむことができます。当方部センターは、東日本大震災の後に作られた NPO 法人に委託されている方部で、相馬広域こころのケアセンターなごみという相談機関の側面も持ち合わせています。

令和2年1月1日現在8名が在籍し、その半数は初期のころから従事している職員です。看護師、保健師、精神保健福祉士、社会福祉士、臨床心理士、作業療法士、事務員の多職種

で、地域の支援関係者と共にその人に合った支援ができるよう心掛けています。

開所当初は、新地町、相馬市、南相馬市が活動の中心でしたが、南相馬市小高区や飯舘村、浪江町の避難指示解除をうけて、順次、対象範囲を広げてきました。近年は、住民の方から電話相談や来所相談などで、直接にお話を聞かせて頂く機会も増え、地域の社会資源として認知され始めたことを感じています。



いわき方部センター

当方部センターは、いわき市内を対応エリアとして、職員8名(保健師1名、作業療法士1名、看護師3名、社会福祉士1名、精神保健福祉士1名、事務員1名)で活動しております。

いわき市は、地震・津波により大きな被害があり、災害公営住宅が16団地1,513戸整備されています。また、相双地域の住民の方々が約2万人居住し、復興公営住宅も16団地1,672戸整備されています。被災されたいわき市民、相双地域からの住民の皆さまへ個別支援(訪問、来所、電話による相談支援)



を中心に、支援対象者や関係機関からのニーズに
応えられるよう、専門員 職種や経験
による強みを活かし、多職種チー
ムで支援しているのが特徴で
す。

今後も、より顔の見える関係
を築き、住民の皆さまや各関係
機関との繋がりを大切にしながら
活動を続けていきたいと考えておりますので、ど
うぞよろしくお願ひいたします。

ふたば出張所

ふたば出張所は、避難先から故郷へ帰ってこられる動きが進んできたことから、より身近な場所で支援活動を行うとの思いで、平成29年12月1日、富岡町内に開所いたしました。開所以来、暮らしと心の元気を応援するため、自宅等を訪問しての相談を中心に活動してまいりました。その中で、

- ・戻ってきて家の中での生活が中心であったが、将来に向けての行動を起こすことができるようになった。
- ・自分の心身の状況に目を向けられようになった。などの声をいただいております。



また、町の職員等の皆様へのメンタルヘルスケア研修会やリラクセーション法の紹介などを行い、好評を得ております。

今後とも関係機関の皆様との連携を密にし、住民の方や支援している方々のご要望に添いながら、きめ細やかな対応を心がけてまいります。



これからも、“ワレチーム”で
活動してまいります。



教えて!三浦先生!!

Q1

昨年は、台風19号の豪雨災害に見舞われ甚大な被害も受けましたが、そのような大きな災害等に遭った際に、私たちの心身にはどのような反応や変化が起こる可能性があるのでしょうか…

反応や変化はその人によって違って、極端な場合は不安や恐怖感などで緊張が増しますので、疲れなくなったりして体調を崩してしまう方もおられます。

また、災害等が発生した時、私たちはそれに対して何とか頑張って対応しようとするので、むしろ活動的になつたりエネルギー水準が上がる形で対処していくのですが、少し時間が経つと状況が落ち着いてくると、心身ともに疲れが出てきて気分の面でも元気がなくなったりと…そのように変化していくことが多いとされています。ですが、通常の場合はそのような変化を通りながらも、時間の経過とともに徐々に適応していくことが多いですね。ただ、中には被災状況が大きい方や災害に伴う環境の変化が大きい方もおられますから、精神面では抑うつのような反応などをきたす可能性もあります。

Q2

私たちが自分自身で気をつけたり、対処できることにはどのようなことがありますか?

被災の状況や置かれた状況によって違うのですが、あまり「一人で抱えないこと」が大事かと思います。つらい状況を誰かと共有したり、もし可能であれば相談していただいて、うまく人のサポートを借りながら対処していくのが良いと思います。お一人で全部をやろうとするのは、とても大変なことですから…。「周りの人とうまくつながっていくこと」が大事かと思います。

Q3

被災された方の身近な方ができるサポートにはどのようなことがあるでしょうか?

被災された方は「周りの人とうまくつながっていくこと」が大切ですから、周りの方はそれができるように支援していくことが大事かと思います。なにか特別なことをするということではなく、「ゆっくりお話を聞く」とか、「寄り添う」というその姿勢、それ自体が大事なのかなと思います。例えば、定期的に声掛けをしたり連絡を入れてみる、そして、関わりを続けるということなどがあるかと思います。

Q4

自分自身では対処が難しく助けが必要な時に、サポートしてくれる仕組みにはどのようなものがありますか?

通常の状況では地域の保健・福祉のレベルで、例えば保健所の保健師さんなどに抱えている問題や健康面のことなどをご相談できるかと思います。

災害時においては、災害の程度にもよるのですが、昨年の台風19号の際は、病院等の医療機関はおおむね機能していたので、体調を崩されたとしても受け皿はある状態でした。ただ、誰が医療を必要としているのかが分からない状況でしたので、福島県の災害派遣精神医療チーム(DPAT)が立上り、避難所や被災地域を周ってニーズを拾っていく活動を展開しました。

しかし、病院等の医療機関の被災が甚大な場合は、ニーズがあってもそれに対応すること自体が難しくなるので、そのような場合は、県内だけではなく県外の災害派遣精神医療チーム(DPAT)が派遣され支援する仕組みができています。

Q5

災害派遣精神医療チーム(DPAT)のような、支援者として活動にあたる際に大事なことはどんなことですか?

自分が普段やっている日常診療とは少し違うと思います。被災されている方の状況は一様ではないので、生活のこと、家族のこと、経済的なこと…色々な事が関係していますから、医療的なとらえ方だけをするのではなく、その人の置かれた状況を広く見るという姿勢で臨んだほうが良いと思います。それから、誰しも大きなストレスや被害を受ければ、気持ちの反応や体調の変化は必ず出ますので、そのような反応が起こることをあまり「特別視しそうない」ということも大事なことかと思います。そして、被災すれば当然大変なことが多いのですが、その人なりに対処していく過程をサポートしていくというスタンスでいることが大事なんじゃないかなと思います。

あまり支援する側が前に出ていくのではなく、もちろん必要なサポートはきちんとしますが、「主役はご本人」ですので、ご本人やご家族がどうやって乗り切っていくのか、というのを支えていく姿勢が大事ですね。

Q6

最後に、メッセージをお願いいたします。

東日本大震災や昨年の台風の被害もそうですが…、色々な状況にその都度適応していくことはそんなに簡単なことではないと思います。ですが、あまり、お一人だけで解決すると思われないで、使える支援をうまく活用して、少しずつでもいいですから、適応していくいただければいいなと思っております。また、その過程に少しでもお役に立てたらと思っています。

Doctor's Profile

み うら いたる
三浦 至 先生

福島県立医科大学 医学部 神経精神医学講座 准教授
福島県立医科大学附属病院 心身医療科 副部長

専門分野：精神薬理学

出身：山形県

好きな言葉：常に戦場

趣味：野球観戦

好きな食べ物：蕎麦、刺身

ストレス解消法：体を動かすこと、適度な飲酒



THE WAY I AM

～職員インタビュー～



西内 実菜さん

作業療法士

相馬方部センター
(相馬広域こころのケアセンターなごみ)

どもを守るために病院に手伝いにも行けず…。当時のことを思い出すと今でもつらいです…。「みんな大変な思いをして患者さんたちを避難させた中、私は何にもできなかった。医療職に就きながら、なにもしないできてしまった。」という心残りがずっとあったんです。だから、急性期を経た後に戻って、被災された方やその地域に関われるならやってみようと思いました。『心残りをリベンジしに来た』という感じでした。

—実際に入職してみて、ここでの仕事のどのような部分にやりがいを感じていますか？

私たちから見て、何らかの支援を必要としてるんだろうな…という人たちが、必要なところにつながっていったときに、「ああ、よかったです。」と思います。最初の相談のきっかけは、『ひきこもり』ということだった人が、今はそうじゃなくなっているという方が何人かいて、数年がかりという長い時間はかかりますが、そうなっていった時にはすごいなと実感しますね。

—西内さんが中心的に携わっている事業について教えてください。

若者の居場所づくりのような集団活動だったり、個別訪問、当センター内の研修会や勉強会を調整したり…あと、地域の福祉事業所との事例検討会のコーディネートをしたりしています。

—当センターで作業療法士として仕事をする面白さなどありましたら教えてください。

そこはきっと大事なんだと思いますが…ここでは、「私、作業療法士です。」と言う時がほとんどないんですね。恥ましいですね…。

—先程からお聞きしていても、作業療法士としての職種を超えた働きをされている感じがしますよね。

そうなんですよ。ここの職員はみんなそんな感じだなと思います。看護師、心理士、ワーカー、職種は色々ありますけどね。地域・精神・身体障がい等、複合的な領域をやっている部分があります。作業療法士として、一分野を突き詰めてということは難しいのですが、色々な分野の知識をちょっとずつ身に着けていく、活かさせていくところが面白いですね。まだまだですが…。

—支援するときに大切にしていることはありますか？

今、心のケアセンターがこの地域になかったらどこがどう動くんだろうと考えて支援しています。ここでも支援できるけど、本来だったら、○○につながっていくことが良いルートだろうと常に考えて動きます。なので、地域の資源でつなげられるところがあれば「ここじゃなくてもいい。」とつないでいくようにしています。本来の相双地域になった時を考え、いつも、心のケアセンターだけではなく、どこか支援機関に入っていただきながら支援するようにしています。

—震災後9年が経ちますが、回復がみられる部分と、まだまだ道半ばの部分と…、西内さんから見た率直な地域の状況をお聞かせください。

いい方向に向かっているなと感じるのは、地域の方が本来の業務にたち戻り、被災された方や障がいがある方などを震災前より手厚く対応してくれている部分かと思います。道半ばというのは、震災で様々な喪失体験をされた方が、だんだん語れなくなっている・話しができなくなっているところかと思います。「まだ悲しい。」「まだつらい。」「まだ泣けちゃう。」「まだ思い出したくない。」っていうのを身近な人にこそ言えなくなっている。このことは時間がたっても忘れちゃいけない…頭に入れて支援しなければいけないなと思っています。ですが、そのような方たちでも、心のケアセンターだと第三者ですのでお気持ちを語ってくれたりしますから、頻度が少なくなったとしてもなるべく訪問し続けるようにしています。そういう気持ちの方は、地域にまだまだいらっしゃるんだろうなと思っています。

—それぞれが、それぞれのペースで回復していくことが大事ですね。最後に、『ふくこのわ』を読んでくださっている方たちへメッセージをお願いできますか。

記念すべき創刊号で取り上げて頂いて大変嬉しいです。

『ふくこのわ』を通して少しずつ心のケアセンターを知ってください。よろしくお願ひいたします！

—心のケアセンターに入職されて何年目くらいですか？

最初からなので…8年目になります。

—発足当初からいらっしゃるということですね。当センターに入職されたきっかけを教えてください。

きっかけは、前の職場の上司からお声かけいただいたことです。当時、相双地域の精神科病院に勤務していたのですが、病院と自宅が避難対象になつたため私自身も避難し、しばらくたった時に、震災後ずっと残って支援をしていたその方から「戻ってくる気持ちがあるなら一緒にやらないか?」と声をかけられ「やれることがあるならやります。」とお返事しました。

—残って支援されていた方からのお声かけがきっかけのことですが、西内さんご自身は、どのような思いで入職されたのでしょうか。

声をかけていただいた時点では、『戻る』も『戻らない』も決めてなかつたんですけども、3月11日の震災の日、私は勤務日でなく休んでいたこともあり、病院の避難に関わることができなかつたんですよ。それに、子どもも幼かつたため、母親として子どもを守るために病院に手伝いにも行けず…。当時のことを思い出すと今でもつらいです…。「みんな大変な思いをして患者さんたちを避難させた中、私は何にもできなかった。医療職に就きながら、なにもしないできてしまった。」という心残りがずっとあったんです。だから、急性期を経た後に戻って、被災された方やその地域に関われるならやってみようと思いました。『心残りをリベンジしに来た』という感じでした。



ふくしま心のケアセンターについて

当センターは、福島県より事業委託を受けた(一社)福島県精神保健福祉協会が設置・運営する機関です。東日本大震災による被災とその後の生活によって、多くの被災者の方々はストレスにさらされています。当センターでは以下のような様々な悩みごとの相談や人材育成など総合的な心のケア対策を行っています。

- ① 人材の育成や派遣：支援者への教育研修・技術研修、行政・関係機関への講師派遣
- ② 心のケアに関する普及啓発：震災関連、ストレス関連のパンフレット等の作成と配布
- ③ 被災者への相談や支援：講演会・相談会や巡回訪問などの実施、関連機関との連携によるメンタルヘルス事業の実施
- ④ 心のケアに関する情報収集と分析：被災者の実態把握、心のケアに関する情報の収集
- ⑤ その他、心のケアを推進するために必要な事業

相談には、看護師、保健師、臨床心理士、精神保健福祉士、社会福祉士、作業療法士などの専門の職員がその専門性を活かし、避難元市町村や関係機関と連携しながら、お一人おひとりの状況に合わせて、ご相談に応じます。

どうぞお気軽にご相談ください。



令和2年2月より、
フリーダイヤルになりました

被災者相談ダイヤル ふくここライン

当センターでは被災された方々の心の専門相談ダイヤルを開設しています。東日本大震災や原発事故による避難生活での不安や、気持ちが落ち着かず誰かに話したい時など…お気軽にご相談ください。

 0120-783-295

9:00～12:00／13:00～17:00
(土日祝日・年末年始は除く)

問い合わせ先

- 基幹センター(総務部・広報部) ☎024-535-8639
〒960-8012 福島市御山町8-30(県保健衛生合同庁舎5F)
- 基幹センター(業務部) ☎024-983-4272
〒963-8041 郡山市富田町字町西44-8
- 県北部センター ☎024-533-4161
〒960-8018 福島市松木町9-11 松木町共栄ビル1F
- 県中・県南部センター ☎024-983-0274
〒963-8022 郡山市西ノ内1丁目3-24 成和ビル1号室
- 会津出張所 ☎0242-23-4065
〒965-0817 会津若松市千石町9-38 しのビル3号室
- 相馬方面センター ☎0244-26-9353
〒975-0014 南相馬市原町区南町3丁目2-7
- いわき方面センター ☎0246-38-7461
〒970-8026 いわき市平字小太郎町4-1 いわき第1ビル4F北
- ふたば出張所 ☎0240-23-5109
〒979-1111 双葉郡富岡町大字小浜字中央272 稲元ナクト2号室

編集後記

記念すべき『News Letter第1号』を無事に誕生させることができたのは、制作にご協力いただいたすべての方々のお力添えがあったからこそ…です。こころから感謝いたします。

昨年の8月に入職したばかりの私ですが、各方部センター・出張所を周って取材等する中で、職員の皆さんや当センターの特色を少しづつ知る機会をいただいております。

皆様に愛されるNews Letterに成長させていけるよう、これからも楽しみながら♪育てていきたいと考えておりますので、今後とも、『ふくここのわ』をどうぞよろしくお願ひいたします。

基幹センター広報部 兼県北方部センター
専門員 梅津 直美

企画編集・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 広報部

☎ 024-535-8639 <http://kokoro-fukushima.org/>

