

## 2 ふくしま心のケアセンター 相談等の件数報告

## ふくしま心のケアセンター相談等の件数報告

### 概要

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（現：ストレス・災害時こころの情報支援センター）が運用していた災害精神保健医療情報支援システム（Disaster mental health information support system : DMHISS）を用いて活動データの集積を行ってきた。

2018年3月31日をもってDMHISSが終了したことから、DMHISSの入力補助のために作成し活用していたシステムを発展させた当センター独自の新しい活動記録システム（以下、Fsystem）を2018年4月1日より導入することになった。

以下に、Fsystemを用いて集計した2019年度の個別相談支援等の実績を報告する。

### 1. 個別支援

#### 1) 相談支援

個別支援件数は、県北方部センターが1,614件（26.2%）、県中・県南方部センターが1,310件（21.3%）、会津出張所が214件（3.5%）、相馬方部センターが1,408件（22.9%）、いわき方部センターが1,043件（16.9%）、ふたば出張所が409件（6.6%）、ふくこころライン（基幹センター）が159件（2.6%）、当センター全体で6,157件だった（表1）。

表1 個別支援 延べ件数

方部・出張所	延べ件数
県北方部センター	1,614
県中・県南方部センター	1,310
会津出張所	214
相馬方部センター	1,408
いわき方部センター	1,043
ふたば出張所	409
ふくこころライン（基幹センター）	159
計	6,157

表2 個別支援 新規件数

方部・出張所	新規件数
県北方部センター	8
県中・県南方部センター	14
会津出張所	4
相馬方部センター	67
いわき方部センター	28
ふたば出張所	14
ふくこころライン（基幹センター）	86
計	221

また、2019年度の個別支援新規件数は、県北方部センターが8件（3.6%）、県中・県南方部センターが14件（6.3%）、会津出張所が4件（1.8%）、相馬方部センターが67件（30.3%）、いわき方部センターが28件（12.7%）、ふたば出張所が14件（6.3%）、ふくこころライン（基幹センター）が86件（38.9%）、当センター全体で221件だった（表2）。

#### 2) 方部・出張所の個別支援件数（市町村別）

方部・出張所が支援した相談対象者の震災前居住地を件数の多い順に示したものが表3である。件数が最も多かったのは、県北方部センターが飯舘村（621件）、県中・県南方部センターが富岡町（518件）、会津出張所が大熊町（117件）、相馬方部センターが南相馬市（1,163件）、いわき方部センターが広野町（222件）、ふたば出張所が檜葉

町（188件）、ふくここライン（基幹センター）が不明（52件）であった。

表3 方部・出張所別個別支援件数（市町村別）

	1	2	3
県北方部センター	飯館村 (621)	浪江町 (620)	二本松市 (93)
県中・県南方部センター	富岡町 (518)	大熊町 (361)	浪江町 (103)
会津出張所	大熊町 (117)	浪江町 (41)	猪苗代町 (26)
相馬方部センター	南相馬市 (1,163)	浪江町 (104)	飯館村 (45)
いわき方部センター	広野町 (222)	檜葉町 (192)	大熊町 (164)
ふたば出張所	檜葉町 (188)	広野町 (156)	大熊町 (42)
ふくここライン (基幹センター)	不明 (52)	南相馬市 (45)	双葉町 (16)

### 3) 相談対象者の震災前居住地

県北地域が255件（4.1%）、県中地域が27件（0.4%）、県南地域が2件（0.0%）、会津地域が33件（0.5%）、双葉地域が3,577件（58.1%）、相馬地域が2,128件（34.6%）、いわき市が83件（1.3%）、不明が52件（0.8%）だった（図1）。

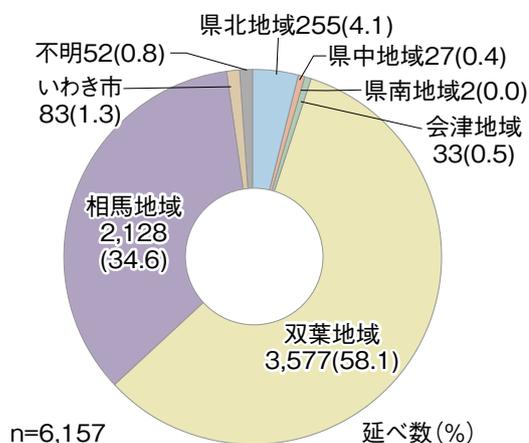


図1 震災前居住地別

### 4) 相談対象者の性別

男性が2,947件（47.9%）、女性が3,209件（52.1%）だった（図2）。支援対象者の男女比は、ほぼ1:1であった。

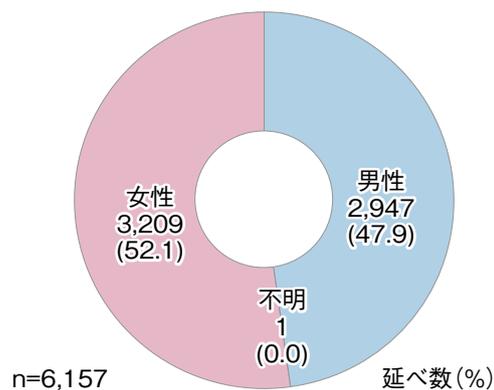


図2 性別

### 5) 相談対象者の年代

0～9歳が12件(0.2%)、10代が289件(4.7%)、20代が549件(8.9%)、30代が1,121件(18.2%)、40代が1,054件(17.1%)、50代が914件(14.8%)、60代が961件(15.6%)、70代以上が1,013件(16.5%)、不明が244件(4.0%)だった(図3)。年代別は、30代、40代の順で多く、次いで70代以上、60代が多い状況である。

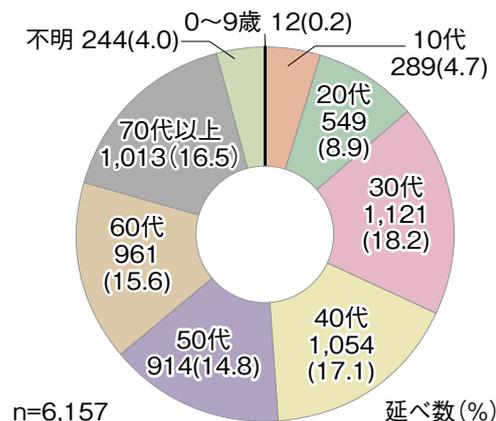


図3 年代内訳

### 6) 相談方法

訪問が2,411件(39.2%)、来所が638件(10.4%)、電話が2,916件(47.4%)、集団活動内での相談が5件(0.1%)、ケース会議が156件(2.5%)、その他が31件(0.5%)だった(図4・表4)。

相談方法は、2018年度から電話が最多となり、次いで訪問、来所となっている。

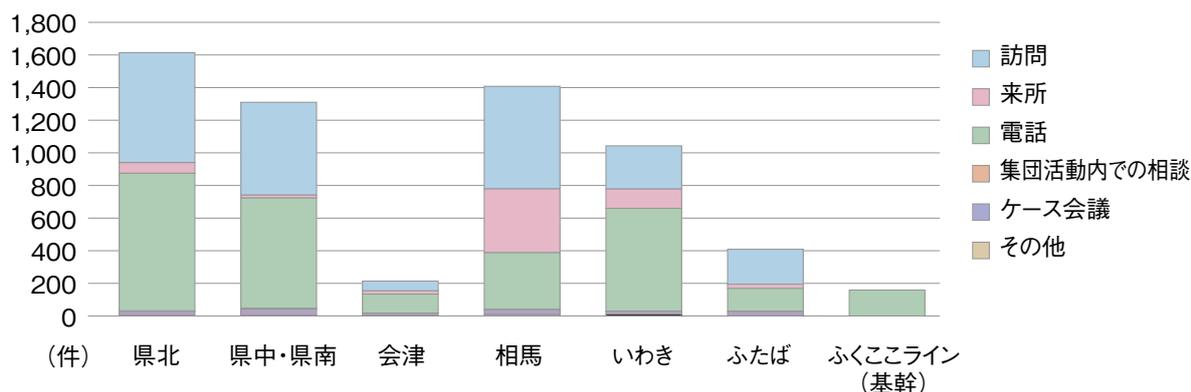


図4 相談方法 (件数)

表4 相談方法 (件数と割合)

	県北	県中・ 県南	会津	相馬	いわき	ふたば	ふくこころ ライン(基幹)	計
訪問	674 (41.8%)	569 (43.4%)	60 (28.0%)	629 (44.7%)	265 (25.4%)	214 (52.3%)	0 (0.0%)	2,411 (39.2%)
来所	65 (4.0%)	18 (1.4%)	20 (9.3%)	391 (27.8%)	118 (11.3%)	26 (6.4%)	0 (0.0%)	638 (10.4%)
電話	844 (52.3%)	677 (51.7%)	116 (54.2%)	349 (24.8%)	630 (60.4%)	141 (34.5%)	159 (100.0%)	2,916 (47.4%)
集団活動内 での相談	2 (0.1%)	3 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (0.1%)
ケース会議	26 (1.6%)	39 (3.0%)	15 (7.0%)	29 (2.1%)	20 (1.9%)	27 (6.6%)	0 (0.0%)	156 (2.5%)
その他	3 (0.2%)	4 (0.3%)	3 (1.4%)	10 (0.7%)	10 (1.0%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)	31 (0.5%)
計	1,614 (100.0%)	1,310 (100.0%)	214 (100.0%)	1,408 (100.0%)	1,043 (100.0%)	409 (100.0%)	159 (100.0%)	6,157 (100.0%)

### 7) 相談場所

自宅が 2,124 件 (34.5%)、仮設住宅が 5 件 (0.1%)、民間賃貸借上住宅が 86 件 (1.4%)、復興住宅が 812 件 (13.2%)、相談拠点が 1,757 件 (28.5%)、その他が 1,373 件 (22.3%) だった (図 5・表 5)。相談場所は、自宅、相談拠点、その他、復興住宅の順となっている。

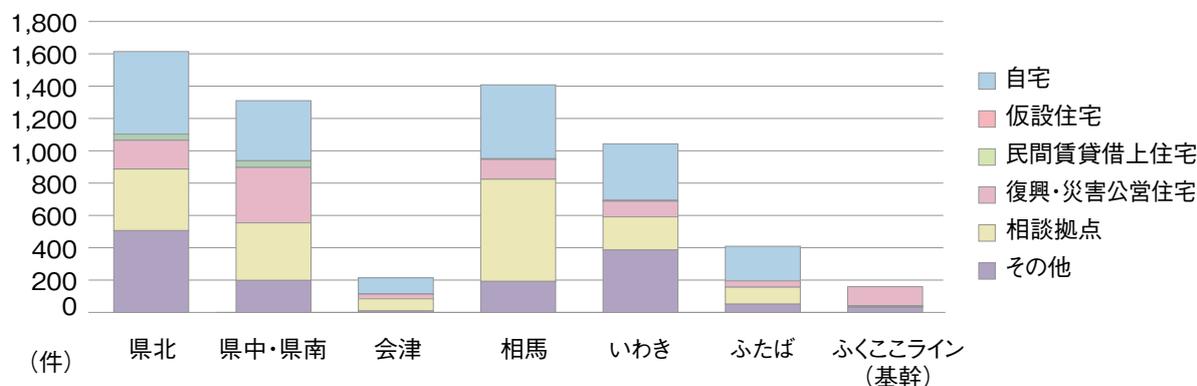


図 5 相談場所 (件数)

表 5 相談場所 (件数と割合)

	県北	県中・県南	会津	相馬	いわき	ふたば	ふくこころライン (基幹)	計
自宅	511 (31.7%)	372 (28.4%)	101 (47.2%)	457 (32.5%)	350 (33.6%)	214 (52.3%)	119 (74.8%)	2,124 (34.5%)
仮設住宅	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (0.1%)
民間賃貸借上住宅	38 (2.4%)	41 (3.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	5 (0.5%)	0 (0.0%)	2 (1.3%)	86 (1.4%)
復興住宅	178 (11.0%)	343 (26.2%)	29 (13.6%)	122 (8.7%)	97 (9.3%)	39 (9.5%)	4 (2.5%)	812 (13.2%)
相談拠点	381 (23.6%)	356 (27.2%)	75 (35.0%)	632 (44.9%)	205 (19.7%)	105 (25.7%)	3 (1.9%)	1,757 (28.5%)
その他	506 (31.4%)	198 (15.1%)	9 (4.2%)	192 (13.6%)	386 (37.0%)	51 (12.5%)	31 (19.5%)	1,373 (22.3%)
計	1,614 (100.0%)	1,310 (100.0%)	214 (100.0%)	1,408 (100.0%)	1,043 (100.0%)	409 (100.0%)	159 (100.0%)	6,157 (100.0%)

### 8) 相談背景 (支援者評価)

健康上の問題が 4,985 件 (81.0%)、居住環境の変化が 3,253 件 (52.8%)、家族・家庭問題が 3,068 件 (49.8%)、失業・就労問題が 1,548 件 (25.1%)、人間関係 1,100 件 (17.9%)、教育・育児・転校が 1,016 件 (16.5%)、経済生活再建問題が 883 件 (14.3%)、近親者喪失が 624 件 (10.1%)、放射能が 173 件 (2.8%)、不明が 34 件 (0.6%)、その他が 276 件 (4.5%) だった (図 6)。

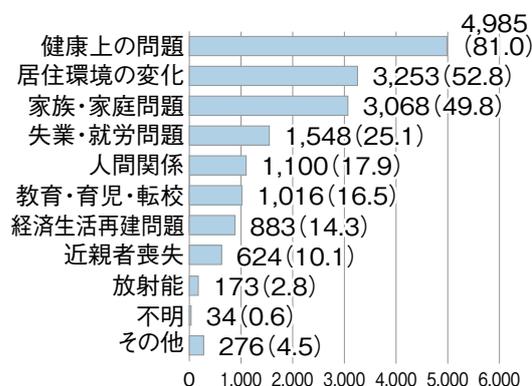


図 6 相談背景 (複数選択)

注) パーセンテージの母数は延べ相談件数の 6,157 件である

### 9) 症状の有無とその内訳（支援者評価）

症状ありは 3,891 件（63.2%）、症状なしが 924 件（15.0%）、不明が 1,342 件（21.8%）であった（図 7）。

症状あり 3,891 件の症状の内訳（複数選択）は、気分・情動に関する症状が 2,053 件（52.8%）、身体症状が 1,912 件（49.1%）、不安症状が 1,142 件（29.3%）、睡眠の問題が 711 件（18.3%）、行動上の問題が 443 件（11.4%）、幻覚・妄想症状が 397 件（10.2%）、飲酒の問題が 328 件（8.4%）、強迫症状が 40 件（1.0%）、てんかん・けいれん発作が 23 件（0.6%）、小児特有の症状が 18 件（0.5%）、意識障害が 7 件（0.2%）、解離・転換症状が 4 件（0.1%）、その他の症状が 120 件（3.1%）だった（図 8）。

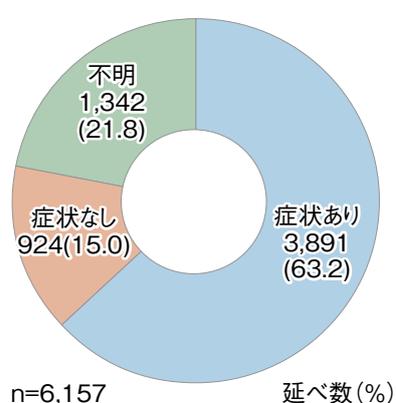


図 7 症状の有無

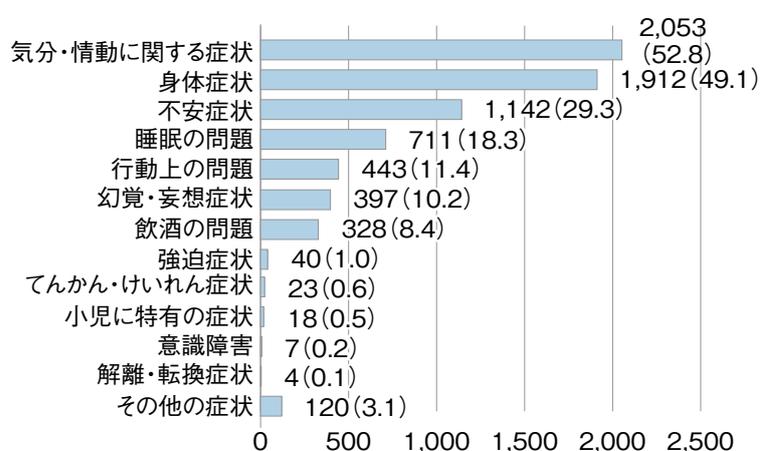


図 8 症状内訳（複数選択）

注) パーセンテージの母数は症状ありの 3,891 件である

主な症状（気分・情動に関する症状、身体症状、不安症状、睡眠の問題、行動上の問題）について内訳をグラフ化した（図 9～13）。

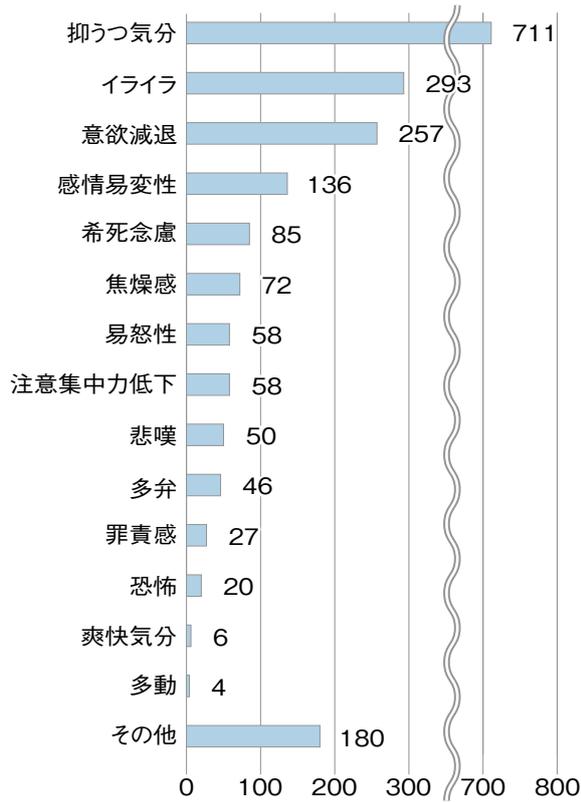


図9 気分・情動に関する症状の内訳 (n=2,003) ※データ欠損あり

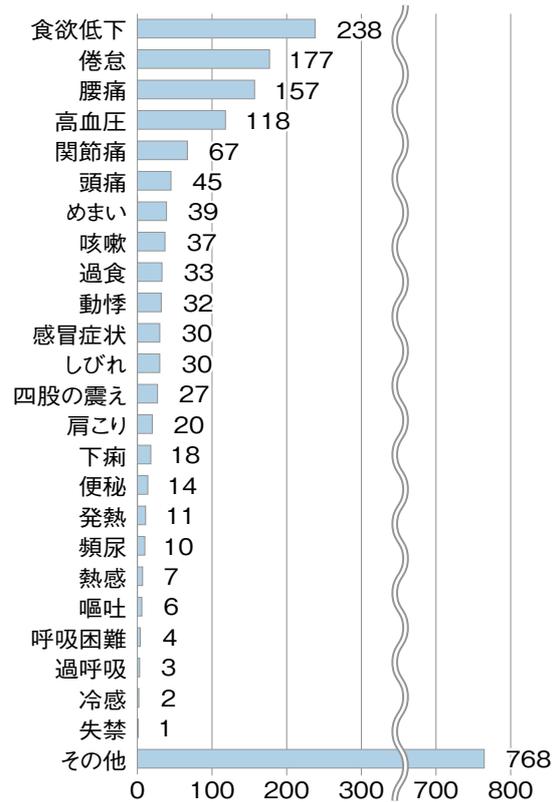


図10 身体症状の内訳 (n=1,894) ※データ欠損あり

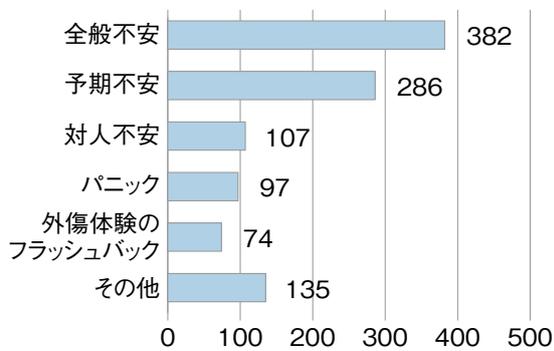


図11 不安症状の内訳 (n=1,081) ※データ欠損あり

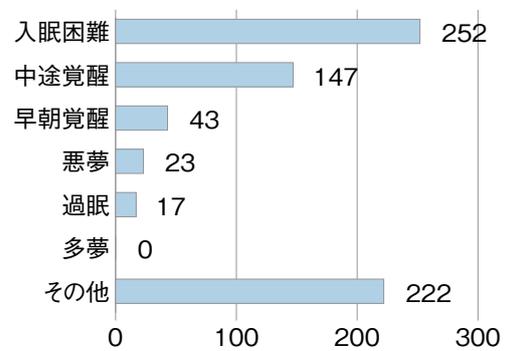


図12 睡眠の問題の内訳 (n=704) ※データ欠損あり

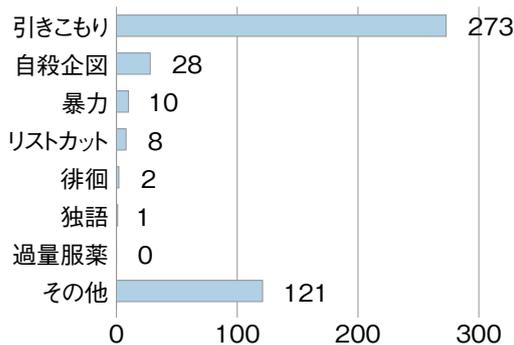


図13 行動上の問題の内訳 (n=443)

## 2. 住民支援

サロン活動、交流会等の集団活動が 276 件（参加者 2,561 名）、相談対象者が参加したケース会議が 30 件だった。

## 3. 支援者支援

DMHISS の支援者支援に倣い集計した支援者支援延べ件数は 454 件である。

支援対象は、学校・幼稚園・保育園の児童生徒に関する対応が 0 件、一般事業所・企業への対応が 23 件、地方公共団体・警察・学校・医療機関・福祉施設・国の出先機関への対応が 356 件、その他が 75 件だった。支援内容は、支援に関する指導・相談が 33 件、ケース会議（対象者欠席）が 194 件、健診支援が 29 件、その他が 206 件だった（表 6）。その他には、支援者自身のメンタルヘルスカケアを目的とした集団活動、講演会・研修会等や、関係機関が実施するアルコール家族教室、事例検討会等の事業に対する協力が含まれている。

表 6 支援者支援

延べ件数		454
支援対象別	学校・幼稚園・保育園の児童生徒に関する対応	0
	一般事業所・企業	23
	地方公共団体・警察・学校・医療機関・福祉施設・国の出先機関	356
	その他	75
支援内容別	支援に関する指導・相談	33
	ケース会議（対象者欠席）	194
	健診支援	29
	その他	206

※データ欠損あり

## 4. 普及・啓発

講演会が 4 件（参加者 155 名）、普及啓発教材配布が 427 件、報道機関対応が 15 件、ホームページ管理・更新・情報提供が 48 件だった。

## 5. 人材育成・研修

専門家向け講演・研修会が 26 件（参加者 822 名）、一般向け講演会・研修会が 28 件（参加者 772 名）、事例検討会が 13 件（参加者 124 名）、その他 19 件だった。

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」の  
件数報告

## 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」の件数報告

### 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、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、基幹センターの専門員が交代で電話相談を受けている。また、2020年2月1日より、新たに被災者相談フリーダイヤル（0120-783-295）を開設した。

ここでは2019年度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。以下の数値は全て延べ件数である。

### 1. 相談件数

2019年度の相談件数は159件、新規相談件数が86件(54.1%)、再相談件数は73件(45.9%)である。

### 2. 対象者の性別

女性123件(77.4%)、男性36件(22.6%)である(図1)。また、2013年度から2019年度までの相談件数の推移のグラフを以下に示した(図2)。対象者の約8割は女性である。

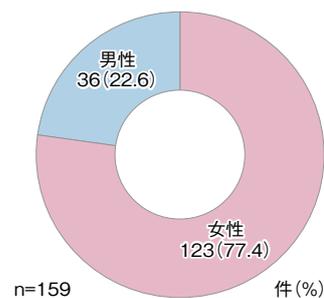


図1 性別

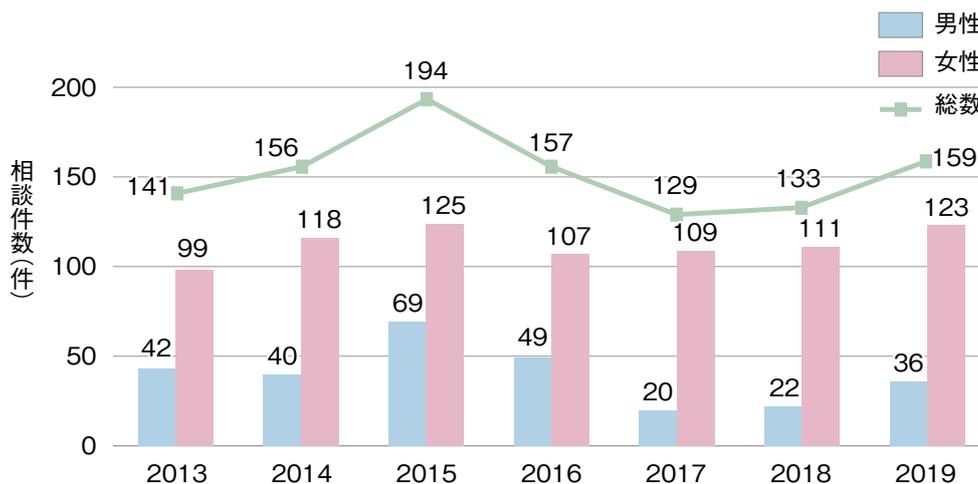


図2 2013～2019年度 相談件数推移

### 3. 相談者の年代

20代が18件(11.3%)、30代が1件(0.6%)、40代が25件(15.7%)、50代が10件(6.3%)、60代が25件(15.7%)、70代以上23件(14.5%)、不明が57件(35.8%)である(図3)。0～9歳と10代は0件である。

年代は不明を除くと40代と60代(同数)、70代の順に多い。

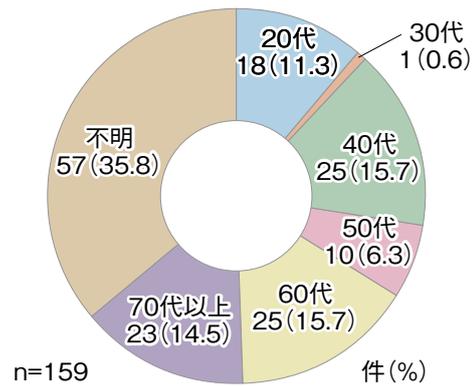


図3 年代別

### 4. 相談者と対象者の関係

本人が147件(92.5%)、配偶者が5件(3.1%)、父母が2件(1.3%)、子どもが1件(0.6%)、兄弟姉妹1件(0.6%)、その他の家族が1件(0.6%)、知人友人1件(0.6%)、支援者が1件(0.6%)、その他、不明が0件である(図4)。

本人からの相談がほとんどである。

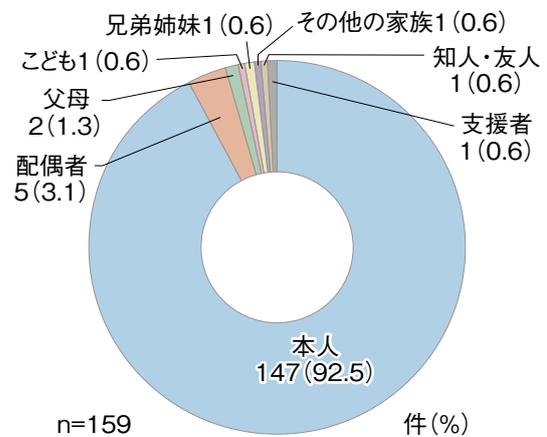


図4 相談者と対象者の関係別

### 5. 相談経路

市町村が2件(1.3%)、当センター方部・出張所が1件(0.6%)、医療機関が1件(0.6%)、その他機関が4件(2.5%)、当所HPが4件(2.5%)、広告・広報が91件(57.2%)、その他が5件(3.1%)、不明が51件(32.1%)である。市保健所、県保健福祉事務所、警察、教育機関は0件である(図5)。

相談経路は広告・広報が約半数である。

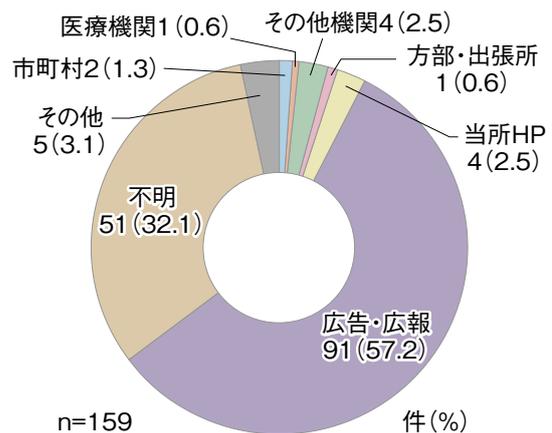


図5 相談経路別

## 6. 相談者の居住地

震災前の居住地は、県北地域が8件(5.0%)、県中地域が1件(0.6%)、県南地域が2件(1.3%)、相双地域が111件(69.8%)、いわき市が7件(4.4%)、不明が30件(18.9%)、会津地域、県外は0件である。

現在の居住地は、県北地域が10件(6.3%)、県中地域が6件(3.8%)、県南地域が1件(0.6%)、相双地域が51件(32.1%)、いわき市が32件(20.1%)、県外が23件(14.5%)、不明が36件(22.6%)、会津地域は0件である(図6)。震災前の居住地は、半数以上が相双地域である。

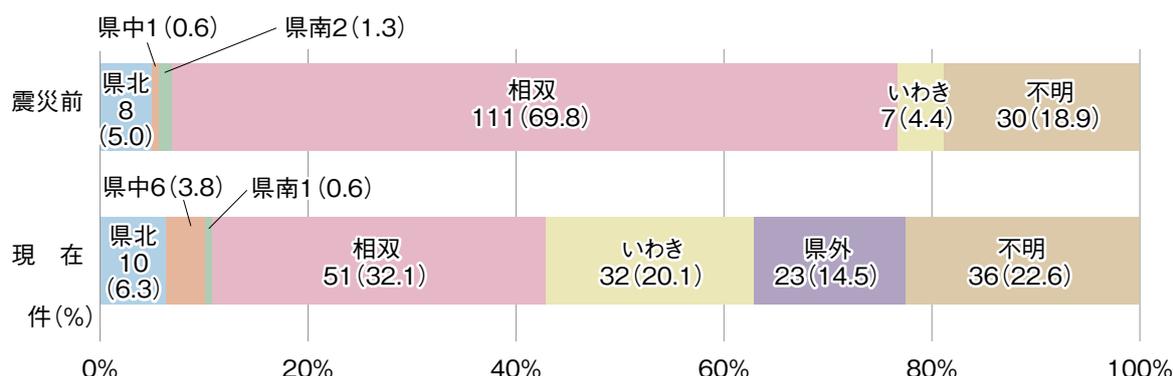


図6 相談者の居住地別

## 7. 相談内容

体の不調に関することが26件(16.4%)、震災・原発被害に関する喪失・ストレスが16件(10.1%)、避難生活に関することが12件(7.5%)、将来不安・生活不安が67件(42.1%)、既往症・元来の病気6件(3.8%)、その他が32件(20.1%)だった(図7)。

相談内容としては、将来不安・生活不安が最も多く、次いでその他、体の不調に関すること、震災・原発被害に関する喪失・ストレス、避難生活に関することの順である。

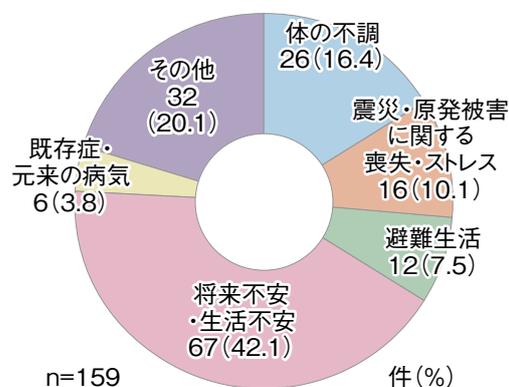


図7 相談内容別

### 8. 相談時間

30分以下 92件 (57.9%)、31分から60分が 58件 (36.5%)、61分以上が 9件 (5.7%) である。  
(図 8)。

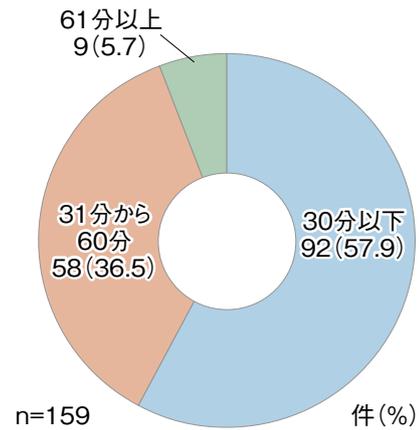


図8 相談時間別

### 9. 相談対応

傾聴が 98件 (61.6%)、助言が 19件 (11.9%)、他機関相談勧奨が 20件 (12.6%)、受診勧奨が 6件 (3.8%)、情報提供が 8件 (5.0%)、主治医への相談勧奨が 1件 (0.6%)、その他が 7件 (4.4%) である (図 9)。

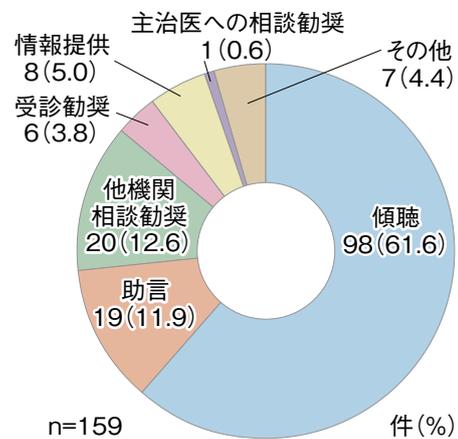


図9 相談対応別

### 10. まとめ

ふくここラインでは、気分の落ち込みや不安を抱えながら県内外で生活している避難者が、より気軽に相談できる体制を整える事を目的に 2020年2月1日から新たにフリーダイヤルを開設した。県内居住者については、必要に応じてより直接的かつ個別的な支援として関与することができる方部センター・出張所に繋いでいる。今後は、さらに広く認知されるための広報活動と、電話支援の質の向上を図っていくための研修を継続的に実施するとともにフリーダイヤル化の効果について検証をしていきたい。

## 4 寄稿

## 日赤なみえ保健室の活動を振り返って

日赤なみえ保健室 酒井香代子

東日本大震災は、地震や津波による自然災害に加え原発事故により、広範囲にわたって避難指示が発令され、いわき市には相双地区から多くの人々が避難してきました。

相双地区避難住民の仮設住宅が町村毎に建設される中、浪江町は、ほとんどが借り上げ住宅に居住し、町民がいわき市内に分散する形となりました。避難当時の町役場は二本松市に設置されていたため、いわき市内においては行政サービスが十分にいき渡らず、住民が孤立しやすい状況にありました。

平成24年10月に、日本赤十字社と日本赤十字看護大学が浪江町と共同し、「いわき市に避難している浪江町民を対象とした健康支援事業」を発足させ、活動の拠点として、町民の交流の場である『なみえ交流館』二階に『日赤なみえ保健室』を設置しました。平成29年3月、日本赤十字社の支援終了後も、看護大学と浪江町が共同でこの事業を継続し、今年で8年目になりました。私はこの活動に参加して7年目になりますが、今までの活動を振り返る中で感じたことを述べたいと思います。

当保健室の活動は、いわき市在住の全浪江町民を対象に、訪問又は電話による聞き取り調査を実施し、個々の健康状態や支援ニーズの把握等を行うことです。活動当初は、震災による家族構成の変化、コミュニティの分断、いわき市民との軋轢などから、「今後の生活はどうなるのか」、「知らない人ばかりで近隣の人とは話ができない」、「放射線の影響が心配」等、生活や健康への不安や孤立感を話す方が多くみられました。

町民により結成されたボランティア団体「なみえ絆いわき会」が常駐する「なみえ交流館」は、町民同士の情報交換や憩いの場として活用されていましたが、当保健室でも、絆会と共同で町民のニーズに即したサロンの企画運営を行ってきました。サロンの中でも月2回開催のママサロンは、知らない土地で子育てする母親同士の情報交換やリフレッシュの場になっていました。また、ママサロンに参加していた親子の状況から、避難生活が及ぼした育児への影響についても考えさせられるものがありました。

平成28年からは、交流館に復興支援員が常駐し、町民が主体で様々なサークル活動が行われ、新しい環境の中で町民の気持ちが少しずつ前に進んでいることを感じています。

しかし、震災から9年が経ち、表向きには一見落ち着いて生活しているように見えますが、何気ない話の中に見え隠れする深い思いに気づかされることが多くあります。共通して聞かれるのは、「考えても仕方ない」、「今を生活していくしかない」、「あきらめるしかない」という言葉です。帰りたくても帰れず、新しい生活にも喜ばずという、遣り切れない思いに折り合いをつけながら生活している方も多く、浪江町に対する思いや生活再建の能力にも違いができてきています。町民の置かれている状況も、心情も日々変わる中であって、被災体験やその時の自分の気持ち、どのような選択をして現在に至ったのかなど、被災者の”語り”を聴く”ことで、それぞれの選択に寄り添うことができればと思っております。

当保健室の支援活動も8年を迎え、急性期のような日常生活面での支援は少なくなってきましたが、長い避難生活の中で、鬱、アルコール依存、引きこもり、就労困難、育児放棄、介護など、専門機関の支援を必要とするケースも出てきています。毎月、福島県相双

保健福祉事務所、浪江町、心のケアセンターとの間で「健康支援者会議」が開催され、気になるケースやそれぞれの機関の継続支援について報告し、情報の共有をしています。特にメンタル、アルコールで気になる方には、心のケアセンターの活動を紹介し、繋ぐことが多く、連携して活動していくことの重要性を感じております。また、心のケアセンターの「聴いて、受け止め、待つ」姿勢、アセスメントの手法について、学ぶことも多くあり、私たちの活動に生かされています。

訪問や電話を受け入れてくださった方達は、ある程度気持ちに余裕があり、話せる力がある方達だと思えますが、「大丈夫です」、「連絡は必要ないです」、「話しても仕方ない」など、関わりを拒否する方の中に、本当は支援を必要とする方がいるのではないかと思います。そういった方達の支援ニーズを、どのように掘り起こしていくかが今後の課題だと考えております。

今後、心のケアセンターには、支援の必要な方が気軽に相談できる場として、その存在を広く周知し、被災者が新しい環境でその人らしく人生を送ることができるようなサポートを期待しております。

## それぞれの選択に寄り添う

元広野町保健師 松下きみ子

長年勤めた静岡県掛川市役所の退職を年度末に控え、長らく温めていました「何も知らない土地で一保健師として働きたい。」という思いが強くなりました。そんな時、厚生労働省からの「東北地方で任期付き保健師募集」という通知が回付されてきました。「今しかこの思いをかなえられない。」という考えから、すぐに厚生労働省にメールを送り詳細を伺いました。その後、福島県双葉郡広野町とめぐり合い、採用していただきました。

家族を含め皆あきれていましたが、「あなたらしいね。」と送り出してくれました。

震災後8年目の広野町の帰還率は85%程度で徐々に住んでいる方も増え、ハード面の復興はめざましく、駅東側にはホテルやアパートが建ち、中高一貫校のふたば未来学園高校が開校、認定こども園も開園し、保健センターからも子供たちの歓声が聞こえてきました。令和2年3月には常磐線が全線開通し、広野町にも特急電車が止まりました。

一方で、町民の心の奥底には、大地震の日、津波の恐怖、避難所での生活、転々と移動した住まい、帰町後の暮らし等消えることのない思いを多くの方々から伺いました。町の復旧復興と思いは平行するばかりでなく、留まったり、戻ったり、解離する方もいらっしゃいます。

3月に入るとテレビで同じような津波の画面や当時の映像が放映される場面が多くなり、「辛いよ。」「家族が見ているけど逃げちゃう。」という話も伺いました。このような状況下で、町の保健師らは、丁寧に町民の声を拾い、きめ細かに対応している姿に保健師の神髄を見た気がしました。メンタル面で多くの課題を抱える方には心のケアセンターの助言や支援をいただき保健事業に厚みがあり、心強く思いました。

○震災から8年、9年と経過していますが、当時のトラウマから体調不良が継続しているため精神科の治療が必要になり、数か所の精神科医療機関を転々と変えながら受診している方や精神科への受診を拒否する方への心のケアセンターとの取り組みを報告します。

- ①傾聴と状況確認を基本とし、必要時PTSDの指標など客観的指標を活用した。
- ②適切な受療体制の確保を図る。家族や親族の協力が必要な場合には、間に入り関係を整えることが求められた。

病気や病状への理解、本人の拒否、家族や親族の拒否、精神科へのイメージ、周囲の方に受診を知られるのは辛い等といった様々に絡んだ糸をほぐすことは、一朝一夕ではできない場合が多いので、困難を伴うこともあった。

- ③家庭訪問の頻度は週1回から月1回、隔月等様々。滞在時間も顔を見て挨拶程度の時からじっくり話を聞く等状況に合わせる。訪問の都度、連絡を取り合いながら、方向性を整えた。
- ④町独自のサービスや事業紹介を行い、地域で安心して暮らせるように支援する。
- ⑤月1回の報告会では、関わっていただいている対象者の総点検、再確認ができ、他

の職員からの意見も大いに参考になった。

○感想

本人の思いを大切にしながら、地域で安心して暮らすには、メンタルヘルスの専門家集団の丁寧な関わりは重要です。被災後『時間薬』という言葉もありますが、人により感じ方は違うため、潜みがちな人を行政や関係機関は協働で継続的に対応してほしい。出来たら、今起きている様々な自然災害を受けた地域でも同様の活動があれば良いと思います。

最後になりますが、私自身福島県で一人暮らしをしていましたので、心のケアセンター職員さんには相談に乗っていただいたり、タッピングタッチを教えていただいたりと癒しの存在でもありました。

今でも広野町職員や心のケアセンターの皆様笑顔、保健師さんの温かさ、碧い海と空、町民の穏やかな人間性は忘れられません。

地震、津波、原発事故による大きな傷は消えることはないでしょうが、心身ともに安定した日々が送れるように、遠くからではありますが、祈念しております。

広野町で一番好きな風景でした。ありがとうございました。第2の故郷ができました。



## それぞれの選択に寄り添う

小高工房 廣畑裕子

東日本大震災からもうすぐ10年。

その間にもいろいろな災害が、起きました。

その度に、3.11の日を思い出しその呪縛に悩まされ続けています。

昨今のコロナ禍にも家族の在り方を問われているような感じさえします。

今、私たちが考えなければならないのは、もしかしたら地域・家族の在り方の再構築なのかもしれません。

震災で私たちは多くのものを失い、多くの結びつきについて考える時をいただきました。

昨日まであった日常を思い出せない毎日が続きました。どうしたら良いのかわからないで流されるままでした。ひとつの出来事やニュースに一喜一憂しながら、自分と向き合う日々でした。

生きている意味もわからない中でも、自分に寄り添い、小さなあたたかさに癒され、作りだしてきたような感じがします。

あなたは、あなたでいい。

ひとつひとつ自分の心の整理をするという作業は自分ではできませんでした。

心のありようは、その人、その人どこにあるのかわかりません。

こころはいつも誰かを探していることに気づいていきます。

認めたくないのに、人の声が懐かしく、朝に希望を持ち、夕闇が寂しさをまとってしまふ。

誰もが誰かをさがしている。

そんなひとりひとりの今を、大切に思っていることが、

ひとりひとりに伝わるだけでいいのではと。

ちょっとした出来事があればいい。

毎日散歩の道で、すれ違っただけでも、同じ花を見するというつながりで、人に生きていく灯をともししていきます。そんな小さな点と点が事になり、すこし前に進むこともあるのではと。

こころのバリケード

水害や、コロナ禍の今、地域で生きるということ、振り返ってみるのが大切になりました。

つながる点と点をもなくしてしまわないように。

なにかを思い、なにか少しだけ歩める手助けがうれしくなります。

自分のこころには、無かった事でも

そこから生まれる思いに連れていかれるのもありがたいのかもと。

最初のいつときを手伝えるように。

今いる場所からほんの少しだけ、ほんの一点を作る手助けがほしいと。  
時をもどすことはできません。  
過ぎゆくばかりの時にも何か意味があったと思える時を待ち、ゆっくり時を過ごす。

今を生きる。  
ここまで過ぎた時の中で、なにか思い通りになったことは、あったのだろうか。  
思い出してみても、そのどんな時も、大切な時だったと。  
今、悲しみの時にいれば、3.11の日々を思い、  
そこから重ねてきた時に感謝するのはどうだろうか。  
ふつうの日常を淡々と過ごすことに、感謝できる自分に変わっているかを思い出してほしい。  
そこからここまで生きてきた自分を褒めてほしい。

ここから。

またひとつ時を重ねて日常を。  
ありがとう。

## 5 職員の感想

(振り返って思うこと)

**\* 基幹センター 古山綾子 (保健師) ————— \***

2019年4月に業務部副部長として入職しました。それまでは福島県の保健師として県内各地域の保健福祉事務所（保健所）で勤務してきました。東日本大震災発災時には県中保健福祉事務所において、三春町や郡山市などに避難された相双地域の住民の方の健康支援を行いました。入職前の3年間は相双保健福祉事務所いわき出張所に勤務し、いわき市に避難されている方々への支援をいわき方部センターの専門員の方と一緒にしていました。

そのようなことから、当センターの活動について理解をしていたつもりでしたが、この一年の活動を通して、幅広い活動をしていること、市町村との密接なつながりなど気が付くことが多くありました。

保健師としての経験をベースに、多くの専門職の方と一緒に活動することでさらに視野を広げ、県民の方が健康で安心した生活が送れるよう支援活動を行っていきたいと思います。

**\* 基幹センター 佐藤 彩 (看護師) ————— \***

2019年4月に新規採用職員として基幹センター（業務部）に入職しました。

前職の訪問看護とは違い、初めてのことばかりで右も左も分からない状態でしたが、先輩職員や上司の方々はとて優しく解るまで何度も説明してくれました。

この1年間、多職種がその専門性を活かし多角的な視点から様々な価値観や考え方を共有し多くを学ぶことができました。ケアセンターの活動理念の1つである「その人の歩んできた人生を大切に、尊重して関わります」を念頭に置き今後も職務に当たりたいと思います。まだまだ学ぶことが多く、先輩職員の方々に迷惑をかけてしまうと思いますが、自分が進歩するために分からないままにせず理解するまで聞くことを心がけていきたいと思っています。

**\* 基幹センター 佐藤秀樹 (臨床心理士) ————— \***

2019年度より福島県立医科大学に赴任しました。また、ふくしま心のケアセンター基幹センターの非常勤職員として、ふたば出張所といわき方部センターで支援に携わっております。私は訪問支援に加えて、来所での集団形式の支援も行っています。来所での集団支援は心のケアセンターでもあまりなかった取り組みで、試行錯誤の毎日ですが、職員のみなさまにも支えていただきながら1歩ずつ進めています。

2019年度以前は首都圏の精神科や心療内科に勤めていましたが、新地町という浜通りの小さな町の出身です。福島では今なお帰還の問題や生活環境の変化に伴うさまざまな問題などが蓄積されており、こうした不安や葛藤は常に揺れ動いているようにも感じています。そのなかで、住民のみなさまの心情に寄り添いながら、これからの生活に対して少し

でも前向きになれるためのお手伝いができればと思っております。

**\* 基幹センター兼県北方部センター 梅津直美 (社会福祉士) ————— \***

この1年間当センターで仕事をさせていただく中で、支援の中で関わる方達は、形は違ってもお一人お一人が大切な何か…愛する人、空間、時間、願い、夢などを失わざるを得なかった…大きな喪失を体験されているという実感を深めてきました。しかし同時に、約10年と言う長い時間を生き抜いてこられたお一人お一人が持つ強みや回復力に感銘を受け、支援をする私自身が学ばせていただいていると感謝しています。

人は弱いけど、ほんとうに強いなあと。私自身も一人では弱くまだまだ足りない者ですが、信頼できる個性豊かなスタッフと支え合い共働り、関わる方々が再び自分らしい生き方を思い描いていけるまで根気よく関わり続ける長期的な伴走者でありたいと願っています。

最後に、目の前のお一人お一人の人生の一時に関わるという責任を忘れず、自分が常に足りない者であることを自覚し学びを続け、関わるその時に最善の支援ができるよう今後も努めていきたいです。

**\* 県北方部センター 畠山美保子 (社会福祉士) ————— \***

2019年6月に県北方部センターに配属になりました。これまで、様々な分野の仕事をしてまいりましたが、子育てが一段落した頃に、遅蒔きながら介護の仕事に魅力を感じ、福祉の世界に飛び込みました。そんな時にあの東日本大震災が起き、避難を余儀なくされてきた方が利用者として入ってこられました。その方が震災当時のことを話してくれた時、一緒に涙したことが鮮明な記憶として残っています。介護福祉士として身体的なケアをしていた自分ですが、相談業務がしたいという一心で社会福祉士を取得することに至りました。まだまだ手探り状態ではありますが、皆さんの指導を受けながら、専門員として頑張っていく所存です。どうぞよろしく願いいたします。

**\* 県中・県南方部センター 安藤純子 (精神保健福祉士) ————— \***

ふくしま心のケアセンターへは2度目の入職です。1度目は、2013年に入職し4年間勤務後、2017年に夫の海外赴任に随伴するために退職しました。アルゼンチンで2年間暮らし、2019年9月に帰国、11月に再び入職いたしました。

アルゼンチンで知り合った人々は、私たち夫婦が福島県出身だと知ると、一様に「福島は今どうなっている？みんな大丈夫か？」と問いかけてきます。その場で祈りを捧げる方もいました。そして、私が被災者の心のケアに携わっていたこと知ると、それがどんなに大切な仕事であるかを真剣に語ってくれました。

東日本大震災とその後の原発事故のニュースは、地球の反対側にも伝わっていて人々の記憶に残っていることに驚き、しかし、その後の福島のごことは、ほとんど伝わっていないことに衝撃を覚えました。

微力ではありますが、被災した方々に寄り添い、今のありのままの福島を世界へ向けて発信していきたいと思っております。

**\*ふたば出張所 円谷義盛 (精神保健福祉士) ————— \***

専門員 (精神保健福祉士) として、ふたば出張所に赴任いたしました。長年前となりますが、大学を卒業し、社会人1年生として初めて赴任したのが、この双葉の地でありました。太平洋と豊かな緑に囲まれた鮮やかな自然環境の中、地域の方々からたくさんの温かいふれあいをいただいた、思いの深い地となります。

東日本大震災・原発事故から9年が経過しました。自分自身、分かったつもりで、分かっていなかったこと、想像できるつもりで、できていなかったことの多さに戸惑いを抱いています。避難指示解除が更に進み、避難自治体においても様々に動き出している段階であることを実感しています。

勤務している出張所には、頼もしい保健師、臨床心理士、精神保健福祉士の諸先輩方がおり (年齢は私が一番上ですが…)、皆さんの指導をいただきながら、避難されている方々、帰還された方々に寄り添った支援ができるよう精進していきたいと考えております。

**\*会津出張所 大竹貴子 (看護師) ————— \***

2019年4月に会津出張所に入職しました。前職は会津保健福祉事務所において、短期間ですが被災者健康支援に携わらせていただきました。その中で、被災者の方が様々な葛藤と複雑な問題を抱えながら生活されている現状を理解すると共に、心のケアの必要性を強く感じました。

この1年間の活動を通し、特に多職種チームによる個別支援の重要性を改めて実感しました。必要な支援は何か、専門員として何ができるのか、一人で抱えるのではなく多職種で話し合うことで幅広い視点から捉えた質の高い支援に繋がると感じました。多職種チームの一員として、専門領域だけでなく多面的な視点から対応できるよう、先輩方にご指導をいただきながら自己研鑽に努めていきたいと思っております。

支援活動においては、住民の皆様との信頼関係と人生観・価値観を尊重した関わりを大切にしていきたいと考えております。微力ではありますが、どうぞよろしくお願い致します。

**\*相馬方部センター 杉本和幸（看護師）—————\***

私は、高知県立大学にて災害看護学を学んでおりましたが、2019年夏に大学院の実習で初めてこの土地を訪れ、同年11月に相馬方部センターに入職しました。

自身にとっては初めての土地、初めての職場で一から相双北部地域を知ることから始まりました。地域に住む人、資源、そしてつながりを理解しつつ、未だなお残る震災の影響や震災後の地域による影響を肌で感じました。そして、震災後9年を通して新しいそれぞれの日常を作り出そうとする人々に触れ日々学ぶことでいっぱいです。そしてその中で、幅広い支援方法や様々なお話を伺い対象者の今だけでなく、人生に関わる仕事であると改めて感じました。今後も地域におけるメンタルヘルスの課題解決や一人一人に向き合う支援が行えるよう日々精進していきます。そして、経験を受け継ぎ活かしていきたいと思えます。

**\*いわき方部センター 矢吹信子（看護師）—————\***

前職は、看護教育に携わっていました。看護教育では、地域の保健医療福祉の関係機関に実習施設として協力をいただき、看護学生の学びに繋げることができました。そのため、機会があれば看護師として地域に関わる仕事をしてみたいと考えていました。

2019年4月より、いわき方部センターに勤務しています。入職後は、個別支援・集団支援・復興公営住宅の健康調査など、様々な業務を経験しました。これらの活動を通して見えてきたものは、生活拠点や家族形態の変化、健康面や経済面の困りごとなど、多様な課題を抱えている支援対象者の姿でした。改めて、震災による喪失体験の根深さを痛感しました。こころのケアに関する経験はありませんでしたが、支援対象者のニーズに対応できるよう多職種そして関係機関で連携すること、ケースマネジメントにより対象者に適した支援を提供することなど、本質的な部分は看護と同じなのだと認識しています。微力ではありますが、チームの一員として、支援対象者の課題解決に向けた活動に邁進していきたいと考えています。

## 6 活動資料

### ①経年変化（相談支援）

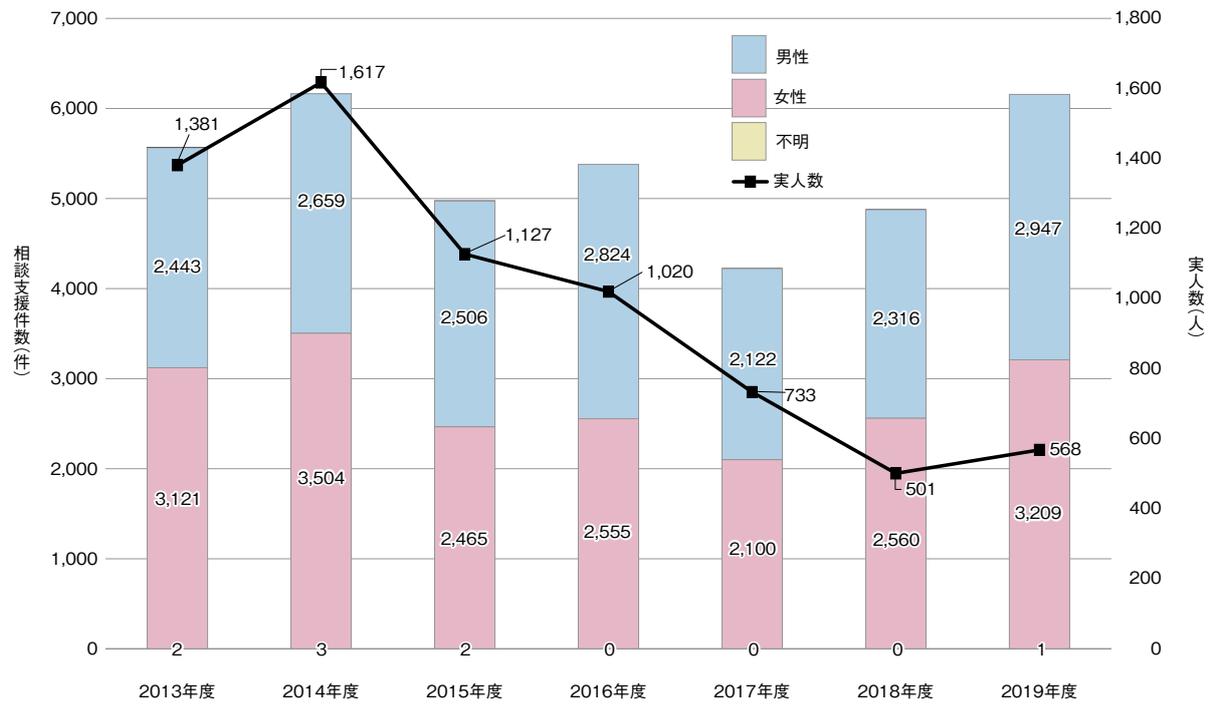


図1 相談支援件数および相談者の実人数

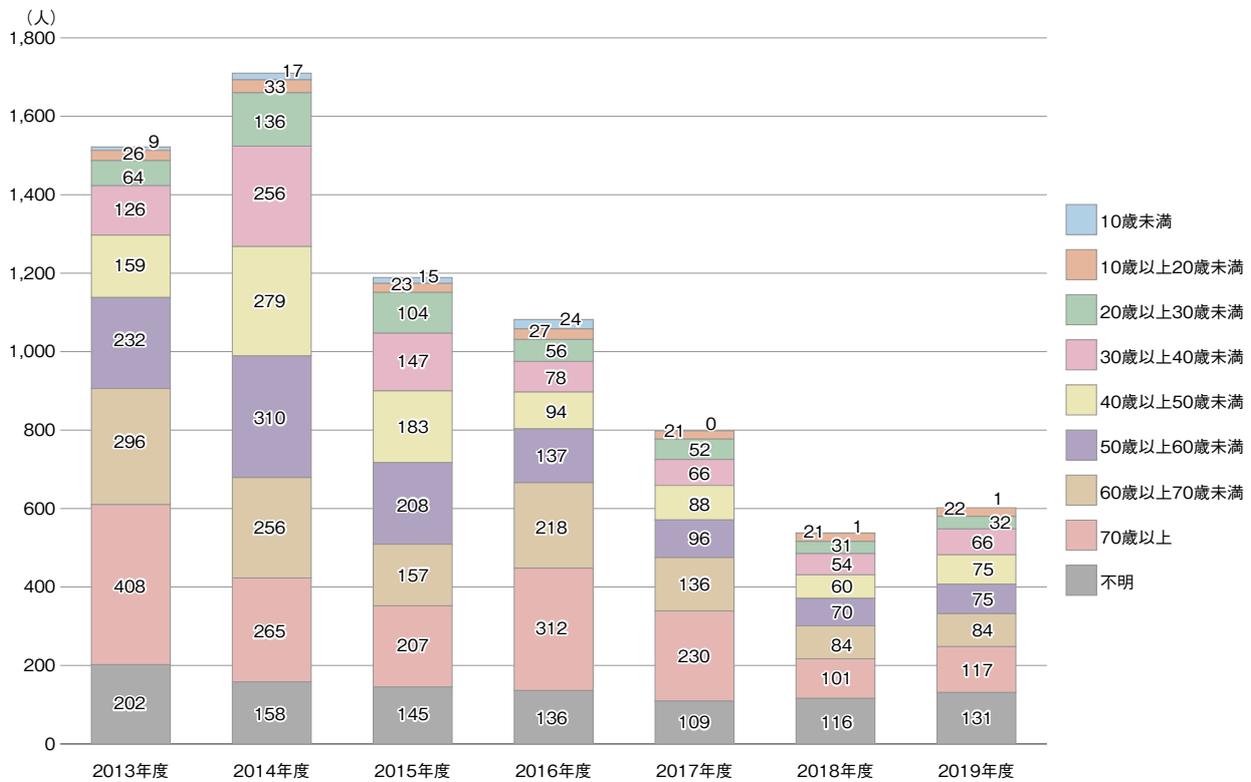


図2 相談者の年代 (実人数)

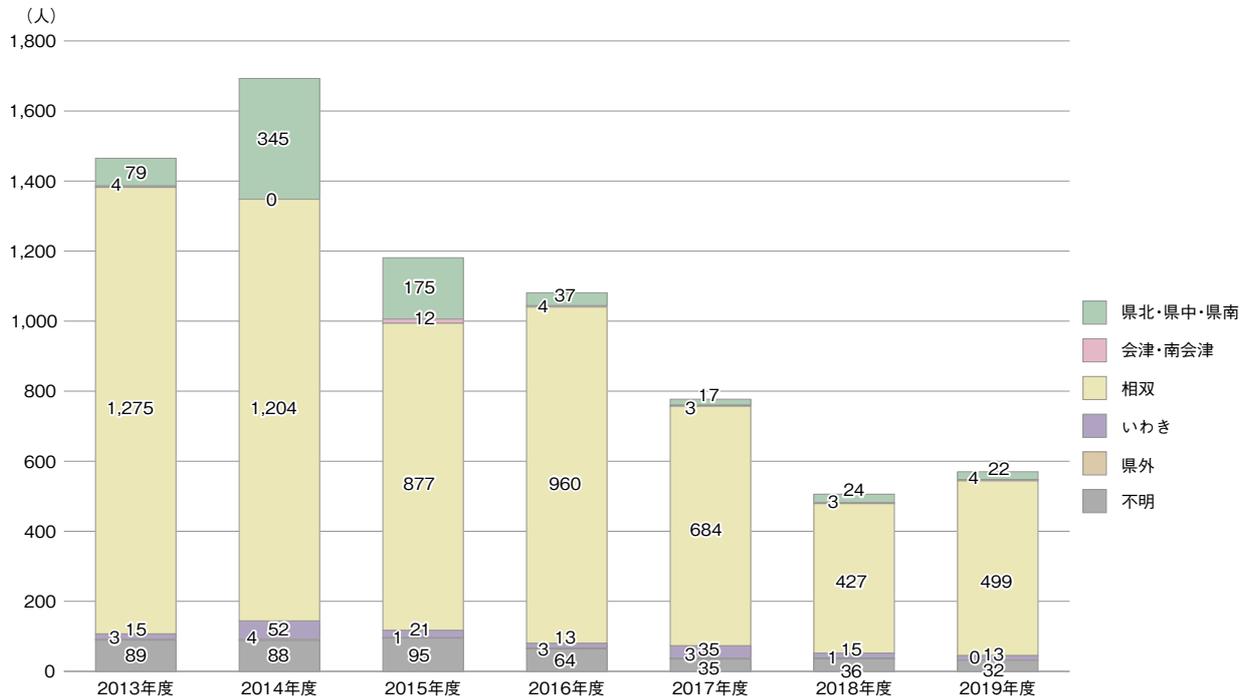


図3 相談者の震災前居住地域 (実人数)

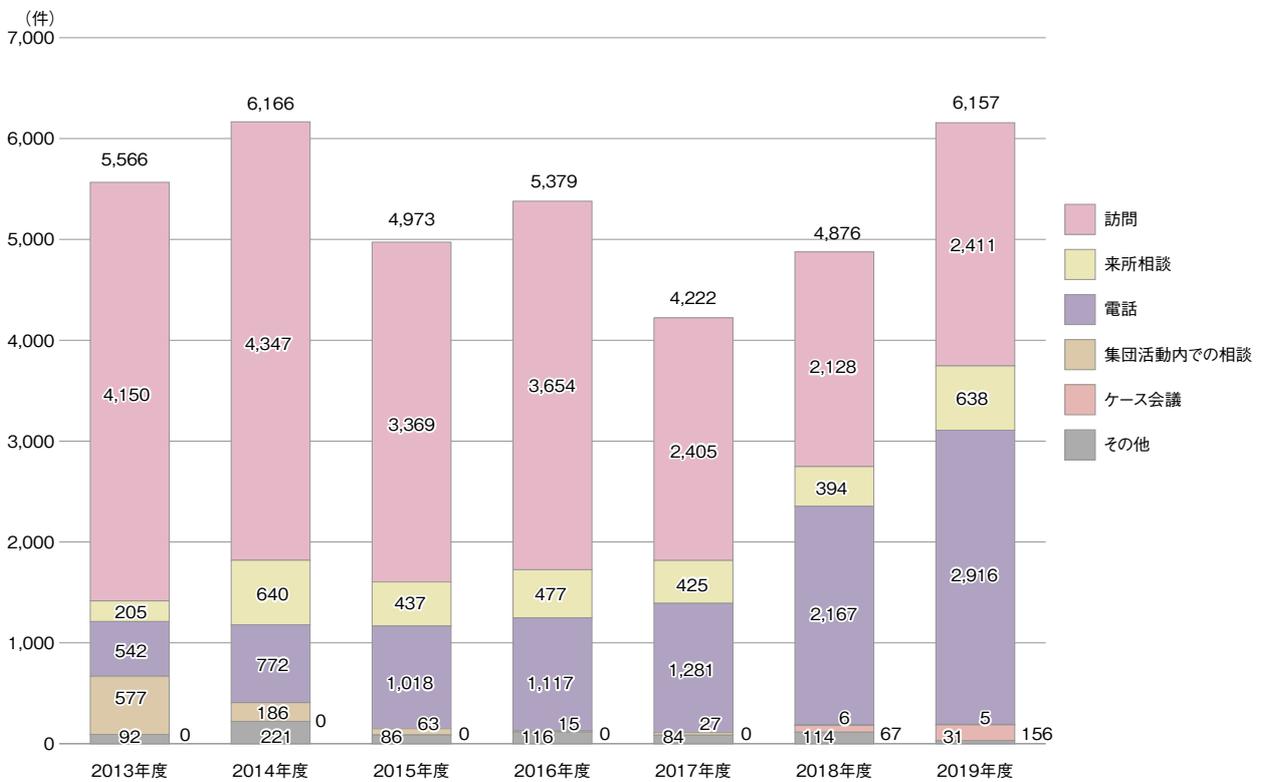


図4 相談方法 (延べ件数)

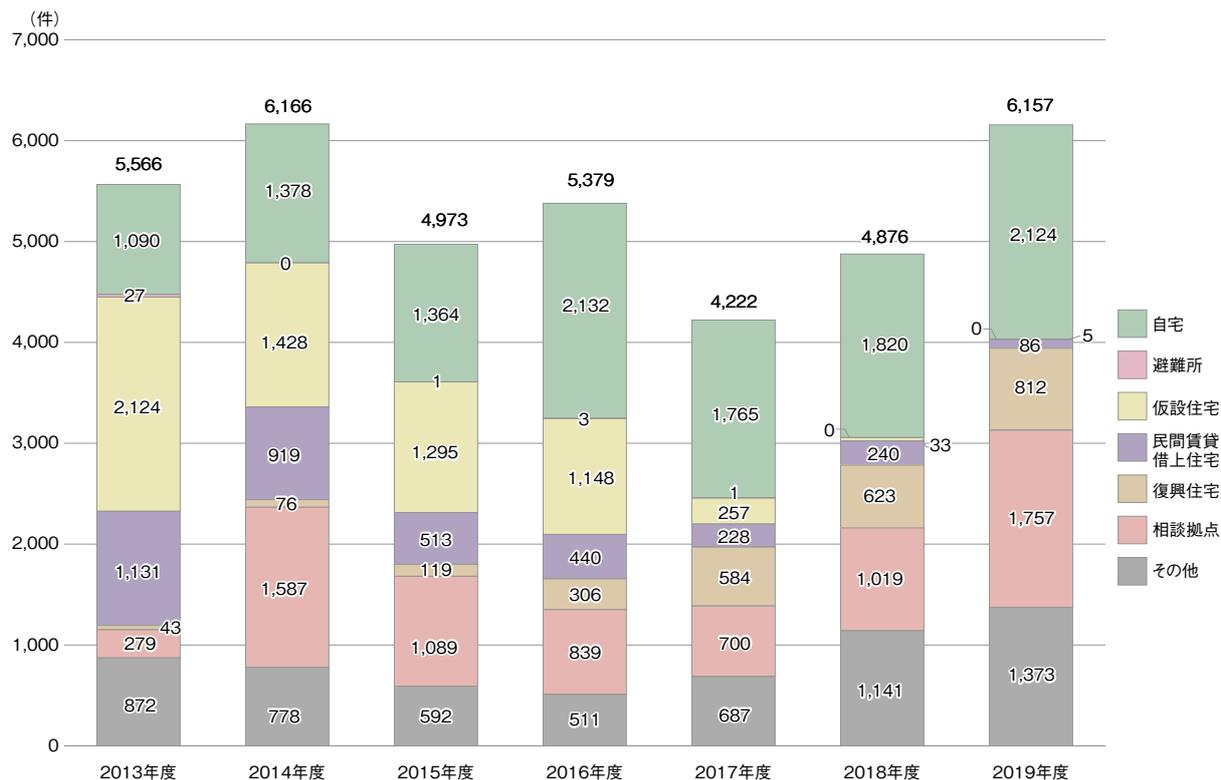


図5 相談場所 (延べ件数)

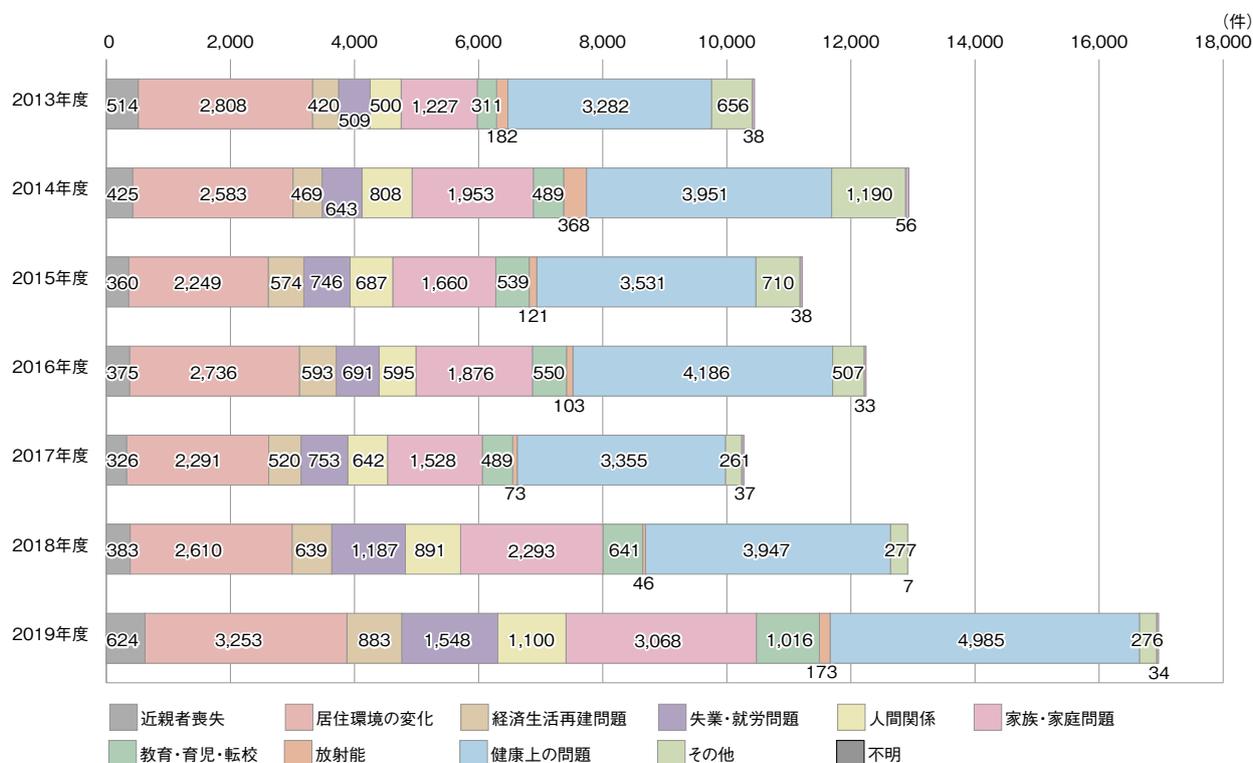


図6 相談背景 (支援者評価) ※複数選択

## 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について

ふくしま心のケアセンター  
副所長(業務担当) 前田正治

震災関連自殺予防対策の一環としてはじまった、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7年目となりました。この事業は、一次予防を念頭におき、節酒アプローチを推進することを目標としています。我々が今まで取り組んできたのは、様々な支援職への教育活動、住民への啓発活動であり、具体的には専門職研修会を定期的に開催し、街頭活動や様々なイベントを通じた住民向け啓発活動を行ってきました。また家族に対する支援(CRAFT)や、その技法習得のための研修も引き続き行ってきました。

おかげさまで、この数年、節酒アプローチに関する理解は少しずつ進み、また市町村によっては積極的に健診などの住民保健活動に活かそうとする傾向もみられるようになりました。引き続き当センターとしては、肥前精神医療センターなどのご協力を得ながら、上記のような活動を継続していく所存です。また年度末から新型コロナウイルス感染症流行が大きな問題となり、アルコール問題や自殺問題にも影響を与えかねない事態となっています。

今後は、また今までとは様相が違う困難が予想されますが、皆様のご支援とご理解を頂ければ幸甚です。

以下に、2019年度の地域アルコール対応力強化事業と、2019年度の相双地域における地域アルコール対応力強化事業の活動を報告します。

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)  
令和元年度 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	79
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	80
1) 関係者向け研修会（ベーシックコース）	
2) 関係者向け研修会（アドバンスコース）	
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	85
1) こころも身体も元気になるセミナーにおけるブース出展	
2) ふたばワールド2019 in J ヴィレッジにおけるブース出展	
3) 広野町健康まつりににおけるブース出展	
4) 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	
5) 福島市保健所アルコール家族教室における講師派遣および協力	
6) 郡山市保健所アルコール家族教室における講師	
7) いわき市アルコール家族教室（カモミールの会）における講師	
8) その他の協力事業	
4. 課題と展望	91

## 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被災者の心のケア事業の一環として「地域アルコール対応力強化事業」を実施するために、平成26年4月に発足した。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 被災住民に対する普及・啓発活動の実施
- 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は、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が見られている。また、訪問支援等を行っている支援者からは、飲酒問題が関係する相談や支援の難しさが報告されている。ふくしま心のケアセンターの飲酒問題を症状とする相談件数の経年変化を見ても、平成25年度は284件、平成26年度は404件、平成27年度は525件、平成28年度は787件と増加傾向にあった。平成29年度は319件、平成30年度は292件と減少に転じているが、長期化した飲酒問題が関係するケース支援には困難を伴っている。

このような背景から、地域の中でアルコール関連問題への取り組みを強化することを目的に、ふくしま心のケアセンター内にプロジェクトチームを設置し活動を行っている。福島県立医科大学と連携した、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

◎チームリーダー ○サブリーダー ※オブザーバー

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）

◎大槻真実（ふくしま心のケアセンター基幹センター 専門員）～令和元年9月

◎菅野寿洋（ふくしま心のケアセンターいわき方部センター 主任専門員）令和元年10月～

羽田雄祐（ふくしま心のケアセンター基幹センター 主任専門員）

○小野寺悦子（ふくしま心のケアセンター基幹センター 専門員）令和元年10月～

松田聡一郎（ふくしま心のケアセンター県北方部センター 方部課長）

佐竹美紀（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）

木原英里子（ふくしま心のケアセンターふたば出張所 専門員）

米倉一磨（ふくしま心のケアセンター相馬方部センター センター長）

※田崎みずほ（福島県保健福祉部障がい福祉課 保健技師）

※佐藤しのぶ（福島県精神保健福祉センター 主任保健技師）～令和元年9月

※三瓶真美（福島県精神保健福祉センター 保健技師）令和元年10月～

※大島洋和（公益財団法人 星総合病院 星ヶ丘病院・ふくしま心のケアセンター顧問）

【総務担当】相山未希子（ふくしま心のケアセンター基幹センター 総務財務課長）

## 2. 専門職研修会の開催

### 1) 関係者向け研修会（ベーシックコース）

目的：住民の関心が高い“健康”や“生活習慣病”とアルコールの関連性に視点を置き、保健指導の一環としての介入方法の基本を学ぶ。また、事例を通して具体的な節酒支援のスキルを身につけることを目的とする。

日時：令和元年9月10日（火） 13：30～16：30

場所：郡山市音楽・文化交流館（ミュージカルがくと館） 大ホール

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：53名（スタッフ含）

内容：講演「10分で出来る！保健指導としての節酒支援」

講師 独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター  
福田 貴博 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、富岡町、公立大学法人福島県立医科大学



## 2) 関係者向け研修会（アドバンスコース）

目的：住民の関心が高い“健康”や“生活習慣病”とアルコールの関連性に視点を置き、保健指導の一環としての介入方法の基本を学ぶ。また、事例を通して具体的な節酒支援のスキルを身につけることを目的とする。

日時：令和元年9月11日（水） 10：30～14：30

場所：富岡町文化交流センター学びの森 第1会議室、第2会議室

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：37名（スタッフ含）

内容：講演「節酒指導応用編～事例検討を中心に～」

講師 独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センター  
福田 貴博 先生

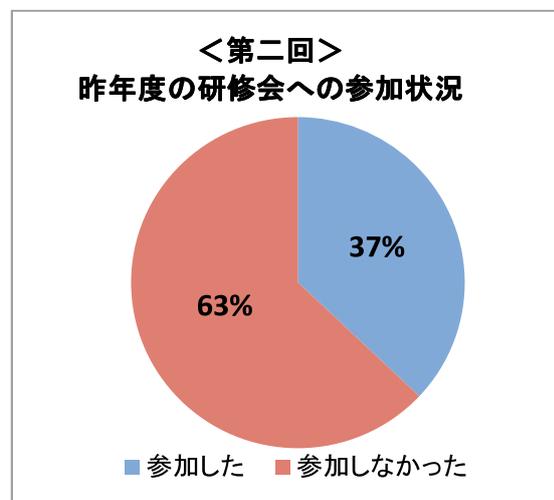
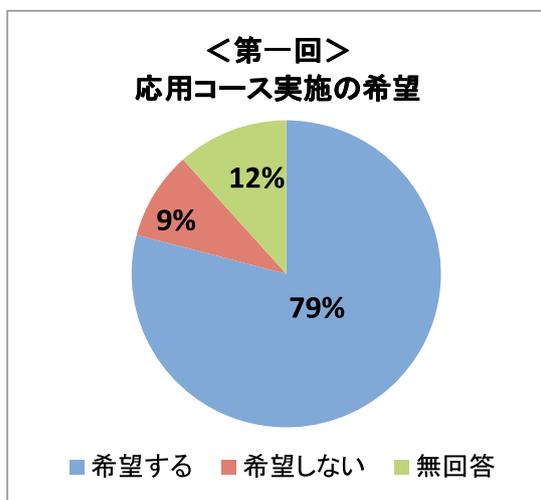
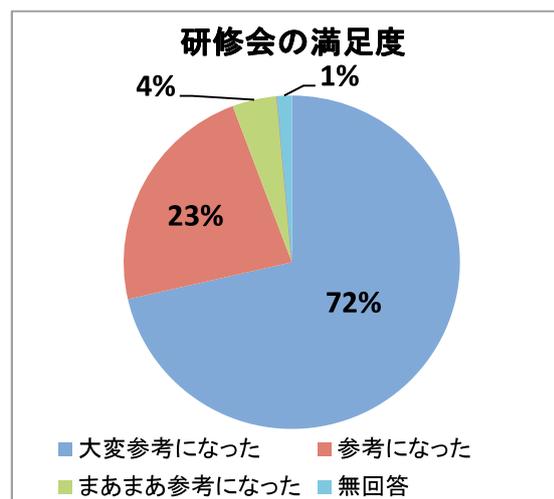
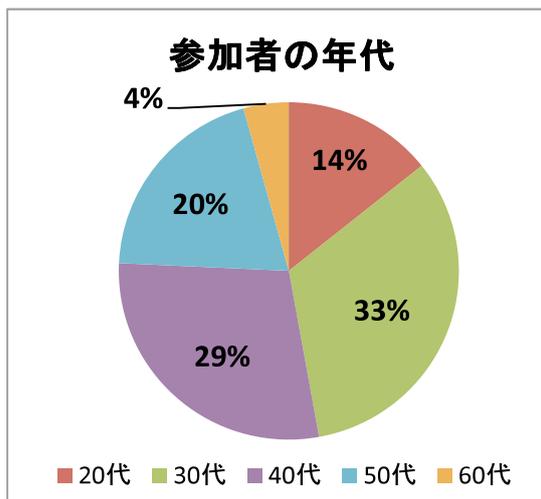
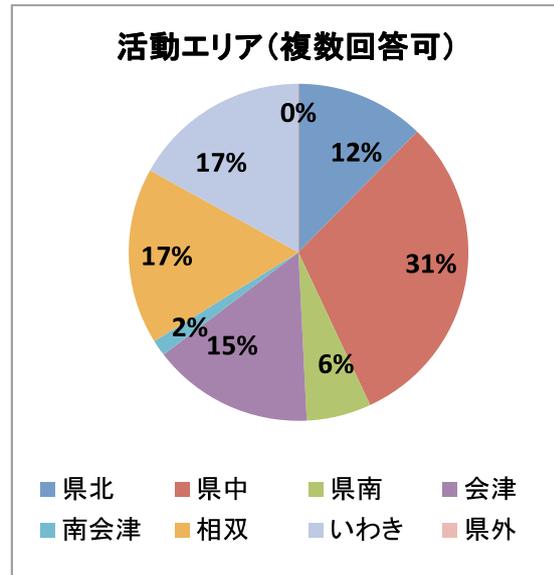
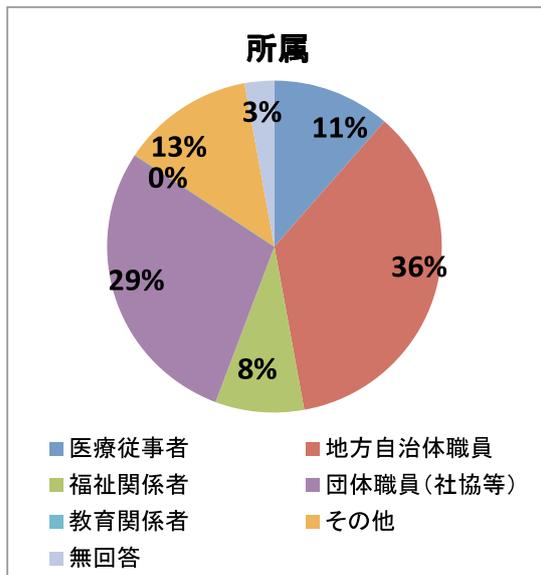
主催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター

共催：福島県

後援：郡山市、富岡町、公立大学法人福島県立医科大学



■ 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 70 件／参加者 90 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）
  - ・ アルコール関連の問題は長期的、継続的に支援が重要ですが、電話相談等で単発に終了してしまうことがあります。
  - ・ 家族教室の周知は行っていますが、参加者が少ないです。問題や悩みを抱えている方はもっと多いはずですが、本当に必要としている人にまで届いていない等の課題があります。
  - ・ 一人暮らしの多量飲酒者で生活状況や健康面を地域で心配されている方が増えています。地域でのかかわり方等が課題となっています。
  - ・ 受け皿となる医療機関が十分でないこと、情報が少ないことです。
  - ・ アルコール関連問題に関する地域連携のあり方について対応が難しいです。
  - ・ 日中、活動の場に出てこないアルコール問題のある男性への支援方法について困っています。
  - ・ アルコール依存が高いと思われ、健康面の問題も出はじめている男性への支援です。
  - ・ 二次予防の方、メタボで毎年結果が悪くなり、自分でも酒を減らしたいというが、なかなか減らせません。
  
- 参加者の感想（アンケートより一部抜粋）
  - ・ 「飲酒をやめさせる」のではなく、「節酒する」ことを支援する保健指導のほうが、支援者も対象者もストレスにならず、受け入れてもらいやすいのではないかと感じました。10分という短時間でも対象者と指導内容をしぼれば効果的な保健指導ができると思いました。
  - ・ 現実に即したお話でとても分かりやすく、取り組める内容でした。まず、自分からやってみます。
  - ・ 実践で活用できる資料等をいただいたので、健診の結果説明の際に活用してみたいと思います。
  - ・ 生活習慣を変えようとするのではなく、本人のできそうなことに寄り添っていくことが大切だと思いました。「ドリンク」の考え方を職場で広めていきます。
  - ・ 普段、重度のアルコール依存症の方に介入することが多いのですが、節酒支援しやすい対象をより多くみつけ支援していきたいと思いました。
  - ・ 昨年の研修を受けたあと、親族に節酒指導をしました。週6日の飲酒でしたが、今ではイベント飲酒と、週末（金土）のみになりました。「脳が縮む」「寿命が縮む」がすごく響いたようで、今でも「飲むと脳が小さくなる」と言います。わかりやすい資料でとても活用しやすいと思います。

### 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等の研修を受け、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を中心に、同久里浜医療センター、同琉球病院、同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、独立行政法人国立病院機構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

時 間：18：00～19：00

日程	内容	参加者(スタッフ含)※
平成 31 年 4 月 24 日	講義「DASHプログラムについて」 講師 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 他	6 名
令和元年 6 月 5 日	講義「ABCDプログラムについて」 講師 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 真栄里 仁 先生 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	5 名
令和元年 7 月 17 日	講義「飲酒による皮膚色素沈着について」 講師 佐賀大学医学部社会医学講座 松本 明子 先生 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	2 名

※いわき方部センター会場への参加数。他会場の参加者は含まない

### 3. 住民に向けた普及啓発等の活動

#### 1) こころも身体も元気になるセミナーにおけるブース出展

南会津アロマまつりにおいて、福島県南会津保健福祉事務所との共催で「こころも身体も元気になるセミナー」を実施した。セミナーの開催に併せて、当センターでは、パンフレット配布とアルコールパッチテストの他に、焼酎・日本酒・空き缶のキットを展示し適正飲酒の普及啓発を行い、多くの方に関心を持っていただくことができた。

日 時：令和元年 9 月 1 日（日） 10：00～15：00

場 所：南会津町御蔵入交流館 健診ホール

対 象：一般住民、関係機関・団体職員等

内 容：アルコールパッチテスト 100 名に実施

来場者：総来場者約 200 名

主 催：福島県南会津保健福祉事務所

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

協 力：（公社）福島県栄養士会会津支部



## 2) ふたばワールド 2019 in J ヴィレッジにおけるブース出展

「自分のお酒に対しての体質をチェックしながら、心の健康について一緒に考えてみませんか」というテーマで、一般住民に対してお酒と健康に関する普及啓発を実施した。当日はアルコール・プロジェクトのメンバー6名で参加し、運営を行った。

日 時：令和元年 10 月 5 日（土） 10：00～15：00

場 所：ナショナルトレーニングセンター J ヴィレッジ

対 象：一般住民、関係機関・団体職員等

内 容：アルコールパッチテスト 452 名に実施、啓発資材 417 名に配布

来場者：総来場者約 35,200 名

主 催：双葉地方広域市町村圏組合、一般財団法人福島県電源地域振興財団、  
広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村



## 3) 広野町健康まつりににおけるブース出展

ひろの秋祭りの中の広野町健康まつりにおいてブースを出展し、来場者にアルコールパッチテストやパンフレットの配布を行い、適正飲酒の普及啓発を実施した。当日はふたば出張所の職員 3 名で運営を行った。

日 時：令和元年 11 月 2 日（土） 10：00～12：30

場 所：広野町中央体育館

対 象：健康まつりに来場した町民等

内 容：アルコールパッチテスト 104 名に実施

主 催：広野町

4) 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

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、関心を高めることを目的にキャンペーンを実施した。当日は、スタッフ 19 名（断酒会 16 名、福島県障がい福祉課 1 名、ふくしま心のケアセンター 2 名）が参加した。

日 時：令和元年 11 月 10 日（日） 9：30～12：00

場 所：JR 郡山駅西口駅前広場、ピボット前、西口中央出入口前、エスパル出入り口前

対 象：一般市民

内 容：飲酒運転撲滅のティッシュ 1,000 セット配布

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

5) 福島市保健所アルコール家族教室における講師派遣および協力

場 所：福島市身体障がい者福祉センター腰の浜会館

対 象：アルコール依存症者の家族

日程	内容	参加者数
令和元年 5月9日	・オリエンテーション ・CRAFT とは	4名
令和元年 6月13日	・暴力への対応	7名
令和元年 7月11日	・飲酒やギャンブルのきっかけを探す ・教室参加の目標づくり	4名
令和元年 8月8日	・コミュニケーションを変える①	1名
令和元年 10月10日	・コミュニケーションを変える②-1	7名
令和元年 11月14日	・コミュニケーションを変える②-2 ※福島市保健師が講師を担当	6名
令和2年 1月9日	・望ましい行動を増やす	4名
令和2年 2月13日	・イネイブリングをやめる	4名
令和2年 3月12日	新型コロナウイルス感染予防のため中止	—

主 催：福島市保健所

講 師：アルコールプロジェクトメンバー、県北方部センター専門員

## 6) 郡山市保健所アルコール家族教室における講師

場 所：郡山市保健所

対 象：アルコール依存症者の家族

日程	内容	参加者数
令和元年 5月22日	・オリエンテーション ・CRAFTを用いたプログラムについて	3名
令和元年 6月26日	・どんな問題か明確にしましょう	3名
令和元年 7月24日	・暴力と安全第一とは	2名
令和元年 8月28日	・より良いコミュニケーション①	3名
令和元年 10月30日	・より良いコミュニケーション②	2名
令和元年 11月27日	・上手くいかないことを中止しましょう	2名
令和元年 12月25日	・望ましいことを増やしましょう	3名
令和2年 1月29日	・CRAFTについて ・暴力と安全第一とは	3名
令和2年 2月26日	・家族自身の生活をより良くするために	7名
令和2年 3月25日	・治療を勧めてみましょう ・PIUSなコミュニケーションについて	5名

主 催：郡山市保健所

講 師：アルコールプロジェクトメンバー

## 7) いわき市アルコール家族教室（カモミールの会）における講師

場 所：いわき市保健所

対 象：アルコール依存症者の家族

日程	内容	参加者数
令和元年 10月11日	・オリエンテーション ・CRAFTを用いたプログラム	7名
令和元年 11月14日	・どんな問題かを明確にしましょう ・相談、交流	7名
令和元年 12月13日	・暴力と安全第一とは ・相談、交流	7名
令和2年 1月16日	・上手くいかないことを中止しましょう ・相談、交流	5名
令和2年 2月14日	・望ましいことを増やしましょう ・相談、交流	5名
令和2年 3月12日	新型コロナウイルス感染予防のため中止	—

主 催：いわき市保健所

講 師：アルコールプロジェクトメンバー、いわき方部センター専門員

## 8) その他の協力事業

### ① 郡山市職員向け研修会「家族トレーニング（CRAFT）勉強会」への講師派遣

日 時：令和元年6月26日（水） 18：00～20：00

場 所：郡山市保健所 会議室

対 象：郡山市職員

参加者：19名

内 容：CRAFTの基本知識に関する講義、アルコール家族教室における集団CRAFTの内容に関する講義、質疑応答などを実施した。

### ② 福島県精神保健福祉センター主催 令和元年度アディクション関連問題に携わるスタッフのためのミーティングへの参加

日 時：令和元年6月6日（木） 15：30～17：00

場 所：福島県保健衛生合同庁舎 5階 デイルーム

対 象：アディクション関連問題に携わるスタッフ等

参加者：34名

内 容：福島県の薬物乱用の現状、ギャンブル障がい回復トレーニングプログラムについて情報提供あり、その後ゲーム依存事例の対応について紹介された。出席者間の連携を図るためミーティングが行われた。

日 時：令和元年 8 月 1 日（木） 15：30～17：00  
場 所：福島県保健衛生合同庁舎 5 階 デイルーム  
対 象：アディクション関連問題に携わるスタッフ等  
参加者：46 名  
内 容：情報提供として、ゲーム依存への対応の基本と最近のゲーム事情について報告があった。また薬物・アルコール・ギャンブル依存症の家族から「家族が欲しかった支援」について体験談が語られた。

日 時：令和元年 10 月 3 日（木） 13：00～16：00  
場 所：福島県保健衛生合同庁舎 2 階 大会議室  
対 象：アディクション関連問題に携わるスタッフ等  
参加者：58 名  
内 容：情報提供として、福島県の薬物乱用の現状について報告があった。その後、磐梯ダルクの施設紹介と課題、入所者の体験談が語られた。また、薬物依存症関連問題の相談対応についての講義があった。

日 時：令和元年 12 月 5 日（木） 13：30～16：10  
場 所：福島県保護観察所 福島自立更生促進センター  
対 象：アディクション関連問題に携わるスタッフ等  
参加者：36 名  
内 容：福島自立更生促進センターの活動及び施設見学と事例検討があった。事例検討では、刑期が終了し就労可能なアルコール依存症のケースの生活支援のあり方や支援機関についての意見交換が積極的になされた。

日 時：令和 2 年 2 月 6 日（木） 15：30～17：00  
場 所：福島県保健衛生合同庁舎 5 階 デイルーム  
対 象：アディクション関連問題に携わるスタッフ等  
参加者：46 名  
内 容：情報提供として、カードゲーム型支援ツール Can・JOURNEY の紹介や、依存症治療者・依存症相談対応指導者・地域生活支援指導者養成研修の復命研修等が行われた。

③ 第 30 回東北アルコール関連問題学会青森大会への参加

日 時：令和元年 11 月 2 日（土） 9：30～17：00  
場 所：青森県八戸市  
参加者：234 名  
内 容：アルコール・プロジェクトから 1 名が参加した。独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長の樋口進先生による記念講演のほか、埼玉県立精神医療センター副院長の成瀬暢也先生による基調講演があった。

#### 4. 課題と展望

本年度の活動は、昨年度と同様、支援者向けの節酒アプローチ法の普及・啓発を旨とした研修会を2回実施した。例年のように、肥前精神医療センターから福田先生をお招きし、大変好評のうちに2回の講演を終えることができた。今回はアドバンスコースを設けたが、まだ初心者の参加も多いため、このような継続研修的な試みをさらに充実させる工夫が必要である。

また、ふたばワールドをはじめとした、自治体等のイベントについては、参加者の評判もよく、今後も活動継続の必要性があると考えられる。さらに家族支援については、CRAFTの普及を中心として行っているが、これについてもニーズも高いため、可能な限り協力できればと考えている。

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  
(アルコール・プロジェクト)  
相双地域におけるモデル事業  
令和元年度 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	94
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. 令和元年度の実施内容	97
1. 地域住民への啓発活動の促進	
1) 教材・シナリオなどのパッケージ化	
2) アルコール健康問題予防啓発キャンペーン	
3) 出前講座での啓発活動	
4) その他の啓発活動	
2. 「男性のつどい」の活動強化	
3. 保健・医療・福祉関係者の支援力の強化	
1) 雲雀ヶ丘病院での勉強会・事例検討会の開催	
2) 動機付け面接法の研鑽と実践	
4. 地域連携の強化	
1) 「地域でのアルコール健康問題について考える集い」の開催	
2) 断酒会の開催支援（「相馬うぐいす断酒会」への会場提供）	
III. 今年度の振り返りと次年度に向けて	103

## 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、平成 26 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。初年度から、図 1 のような枠組みで展開してきた。

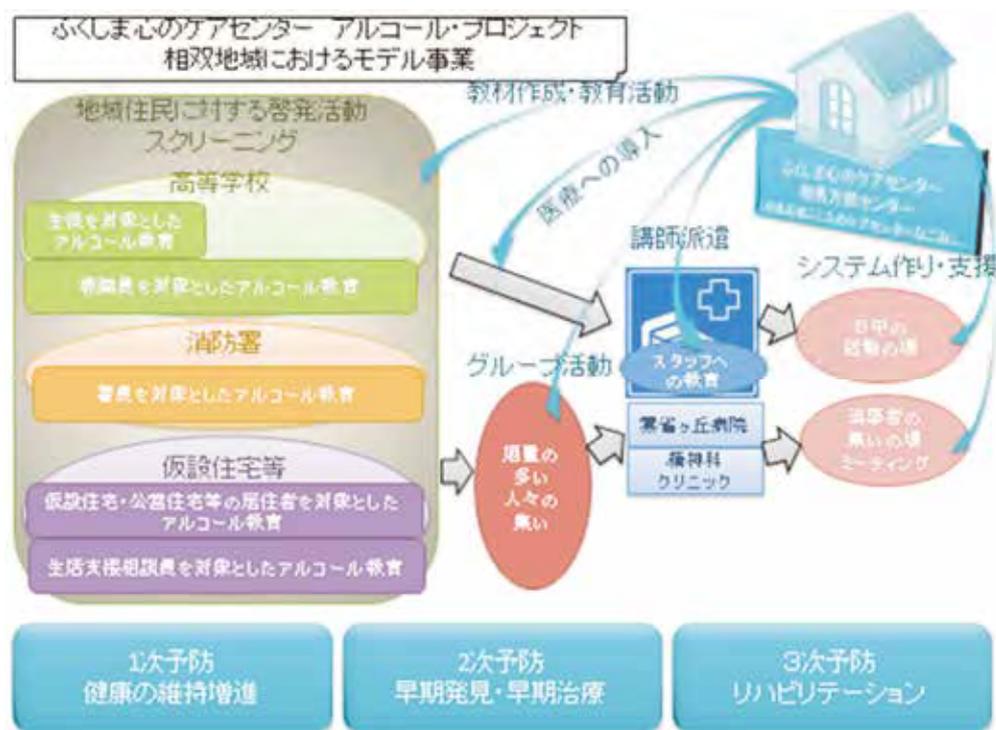


図 1 地域アルコール対応力強化事業相双地域におけるモデル事業の枠組み  
(平成 26 年度～平成 29 年度)

モデル事業の開始から 4 年が経過したところで、実施内容やその結果を振り返り、この地域において今、求められているものは何かを再確認した。そして平成 30 年度より、「やってみる！ 出向いていく！ つないでいく！」をスローガンに掲げ、①地域住民への啓発活動の促進、②「男性のつどい」の活動強化、③保健・医療・福祉関係者の支援力の強化、④地域連携の強化、という 4 つの柱から活動を計画し、実施していくこととした（図 2）。

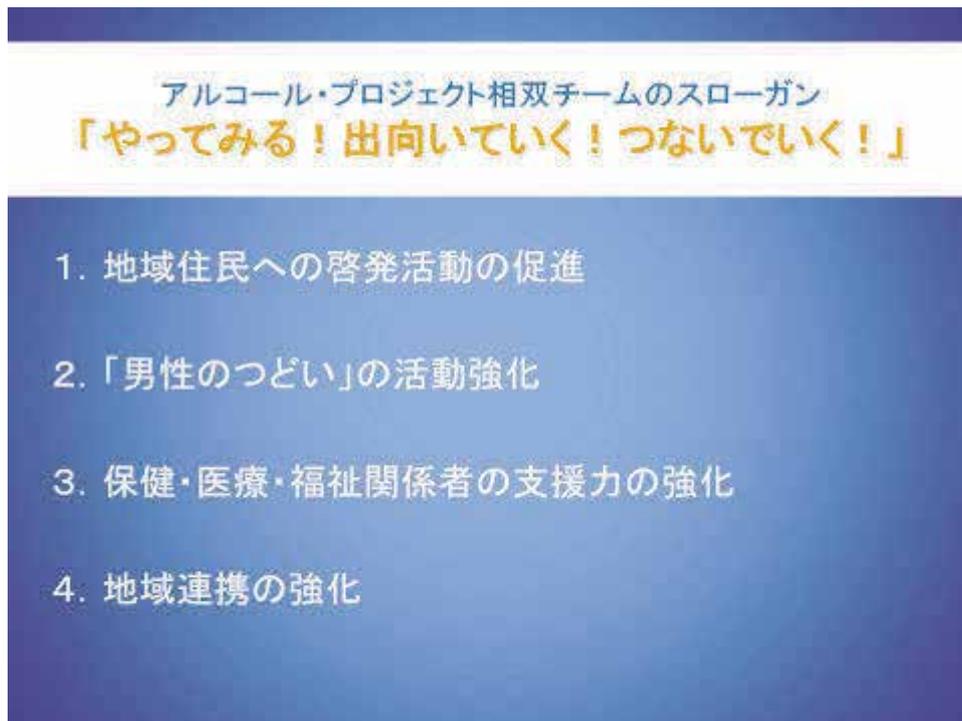


図2 地域アルコール対応力強化事業相双地域におけるモデル事業のスローガン  
(平成30年度～)

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、本事業を実施している。

## 2. 本事業のメンバー

令和元年度は、下記のメンバーにて活動を行なった。

- 大川 貴子 (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、福島県立医科大学看護学部)
- 米倉 一磨 (相馬広域こころのケアセンターなごみ)
- 工藤 慎吾 (相馬広域こころのケアセンターなごみ)
- 田中 久美子 (訪問看護ステーションなごみ)
- 後藤 弓子 (訪問看護ステーションなごみ)
- 鈴木 郁子 (訪問看護ステーションなごみ)

### 3. ミーティングの開催

本事業のミーティングは以下9回、開催した。

第1回	4月25日	(木)	17:00~18:30
第2回	5月23日	(木)	17:00~19:00
第3回	7月1日	(月)	17:15~19:30
第4回	8月21日	(水)	17:30~20:15
第5回	9月19日	(木)	18:20~20:15
第6回	10月30日	(水)	17:45~19:30
第7回	12月11日	(水)	18:30~19:20
第8回	1月15日	(水)	17:30~19:00
第9回	2月19日	(水)	17:30~19:30

## Ⅱ. 令和元年度の実施内容

### 1. 地域住民への啓発活動の促進

#### 1) 教材・シナリオなどのパッケージ化

昨年度、様々な支援者から意見を頂戴し、啓発用のパンフレットをパッケージ化して、以下のキャンペーンや出前講座で配布した。アルコールパッチテストは、普段お酒の適正量を意識することが少ない住民に対して、注意喚起を促す良い機会となった。

#### 2) アルコール健康問題予防啓発キャンペーン

令和元年12月18日（水）に相馬市、南相馬市、浪江町の商業施設において、アルコール健康問題予防に関する啓発パンフレットの配布を行った。浪江町では今回初めて実施している。これらの活動へは、相馬市保健センター、南相馬市原町保健センター、浪江町役場、南相馬市社会福祉協議会、相馬うぐいす断酒会、双葉地方広域市町村圏組合消防本部、当事者の協力を得て実施した。

なお、このキャンペーンでは令和2年2月16日（日）に放映されたNHK証言記録「心の傷に寄り添う～訪問型ケアの現場から～」の取材があり、当事者が断酒をして啓発活動に協力する様子が撮影された。



南相馬市内のスーパー店頭にて

#### 3) 出前講座での啓発活動

令和2年2月13日（木）に地域住民を対象にアルコールに関する出前講座を実施した。（南相馬市家族介護教室）参加者は15名。昨年度に引き続き2回目の開催となったが、地域住民のアルコール問題に関する意識の高さがうかがえた。前回の家族介護教室で行った内容を活用して、参加者を飽きさせず、興味・関心を引き出すことを意識して取り組んだ。

アンケート結果には、このような講義をもっと地域の中で開催してほしい、適正飲酒量について知ることが出来て大変勉強になったなどの感想があった。



#### 4) その他の啓発活動

令和元年10月3日(木)宮城大学看護学群、令和元年10月30日(水)ポラリス保健看護学院の授業において、同行したアルコール依存症から回復した当事者より、自らの体験談を話してもらった。「震災の影響によって酒量が増加し、多くの支援者によって支えられた」、「健康を大切にすることがわかりそのことがきっかけでお酒をやめた」など当事者の生の声に学生は真剣に耳を傾けていた。

## 2. 「男性のつどい」の活動強化

昨年度より「男性のつどい」は、季節のイベントや料理の活動に加え、孤立しがちな男性が木工製品の創作活動を通じて自己肯定感を高めるプログラムとして「木工(きっこう)リーナ」を始めている。南相馬市原町保健センターや雲雀ヶ丘病院など外部の関係機関が対象者を紹介してくれることもあり参加者は増えている。活動を続けていくにあたり、会場が手狭になったことや、移動手段が確保できない方への送迎支援が課題としてあげられ、開催頻度・開催場所を変更している。

令和元年8月より公共施設などを活用して実施しており、4つの拠点(①相馬・新地、②南相馬、③飯舘、④浪江)を設けている。各拠点で調理・木工作業を行うため、調理室や会議室などを借りて活動に取り組む。また、各拠点で実施することで参加者の分散化が出来、職員による送迎の負担も軽減することが出来ている。各拠点で活動することで、これまで活動に参加したいと考えていた方が移動支援サービスの送迎によって参加できるようになったり、包括支援センターが新たに対象者を誘ってくれたりすることで広がりを見せている。

各拠点で定期的の実施するにあたり、開催頻度は月2回に変更しており、関係機関にも協力を頂き参加希望者への周知をお願いしている。

飯舘村においては、飯舘村職員の協力を得て参加者への声掛けや活動内容の企画を一緒に検討し、役割分担して取り組むことが出来ている。参加者の得意なことや趣味活動を内容に反映させ、講師役として参加者と一緒に楽しむことで参加者の強みを生かす支援にもつながっている。



調理に関しては簡単に誰でも作れる料理を中心に、参加者みんなで事前に話し合い、役割を決めて

取り組んでいる。役割を決めることにより普段自宅で調理をしない人でも、食材を切り、盛り付けをし、活動に参加することが出来ている。木工作業も調理同様、作業工程別に役割を決めて取り組んでいる。例えば、糸鋸を使って木の板を線に沿って削り進めていく作業や、作品の仕上げとしてやすりかけをして完成させる作業などがある。初めての人でも抵抗なく

楽しんで取り組めるような工夫も取り入れて活動を行っている。

「男性のつどい」を行うことにより、対象者からは「日中やることなくて暇でお酒を飲んでいるが、このつどいに参加する時は毎回楽しみにしているからお酒の量を控えている」「木工作业をしていると没頭してしまい、あっという間に時間が過ぎている」ことが聞かれ、一人暮らしの男性の自己効力感を高める上で良い機会となっている。

表1 「男性のつどい」 実施内容

月	参加人数 (延べ)	内容	場所
4月	12名	調理・木工	なごみ南相馬事務所（南相馬市）
5月	16名	調理・木工	なごみ南相馬事務所（南相馬市）
6月	13名	調理・木工	地域活性化センターいちばん館（飯館村）
7月	9名	調理	なごみ南相馬事務所（南相馬市）
8月	1名	外出	なごみ CLUB（相馬市）
9月	6名	調理・木工	ひばり生涯学習センター（南相馬市） なごみ南相馬事務所（南相馬市）
10月	6名	調理・木工・ 寄せ植え	飯館村交流センターふれ愛館（飯館村） なごみ南相馬事務所（南相馬市）
11月	4名	調理・木工	ゲストハウスあおた荘（浪江町） 磯部公民館（相馬市）
12月	8名	調理・木工	小高区復興拠点施設小高交流センター（南相馬市） なごみ南相馬事務所（南相馬市）
1月	6名	調理・木工	ゲストハウスあおた荘（浪江町） 飯館村交流センターふれ愛館（飯館村）
2月	5名	調理・木工	ひばり生涯学習センター（南相馬市） 相馬市総合センターはまなす館（相馬市）
3月	5名	調理・木工	なごみ南相馬事務所（南相馬市）

### 3. 保健・医療・福祉関係者の支援力の強化

#### 1) 雲雀ヶ丘病院での勉強会・事例検討会の開催

平成26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と事例検討会を開催している。今年度は2回（平成26年度から通算、第11回目・第12回目）開催した。

##### (1) 第11回 令和元年8月29日（木）

コメンテーター：医療法人財団 青溪会 駒木野病院アルコール総合医療センター

看護師 宮脇 真一郎先生

精神保健福祉士 泉 達也先生

1部 グループワーク テーマ：「相双地区のお酒の問題をみんなで考えませんか」

2部 事例検討会 テーマ：「地域で支える一人暮らし」

訪問看護ステーションなごみの訪問ケース

参加者：グループワーク 32名、事例検討会 26名

アンケート回答数：18名

第11回目の勉強会では、グループワークと事例検討会が行われた。グループワークでは「相双地区のお酒の問題をみんなで考えませんか」というテーマで、精神科医、内科医、保健師、看護師、相談支援専門員、心理士、精神保健福祉士、介護支援専門員など多職種が参加した。アルコール依存症への必要な社会資源や地域の特性を生かした支援など、多面的な視点でアイデアが出された。

また、事例検討会では、訪問看護ステーションなごみのケースが紹介された。単身生活を送る、アルコール依存症の男性で孤立しないために複数のサポート（相談支援事業所、自立生活援助、訪問看護、こころのケアセンター）を導入しているが、コミュニケーションが苦手なことなどから集団活動への参加や動機づけが難しい事例であった。本人の望む生活が送れるようになるための方法に関する活発な意見交換が行われ、支援上の情報交換の大切さを学ぶ機会となった。

アンケート結果では、今回の勉強会はとてもよかった6名、よかった11名。グループワークの進め方に対してとてもよかった9名、よかった7名。今後の支援に生かすことができるに対しては、とてもそう思う5名、そう思う11名。今回の勉強会を受け、対象者へ関わる意欲に変化は見られますかに対して、とても高まっている6名、高まっている7名。という結果だった。

他にケア会議など支援上の情報交換の重要性を感じたという回答があった。支援先を探す難しさや、アルコール問題がある人の受け入れ拒否を経験したことがある人も多くいた。内

科医からは、治療を引き受けてくれる専門病院が近くにほしいという意見があった。

## (2) 第12回 令和2年2月6日(木)

講義テーマ：「今日から活用できる動機づけ面接～入門編～」

東北会病院 動機づけ面接トレーナー

作業療法士 金田 和大先生

精神保健福祉士 齋藤 健輔先生

参加者：36名

アンケート回答数：22名

第12回目の勉強会では、昨年度に引き続き「今日から活用できる動機づけ面接～入門編～」として動機づけ面接の研修が行われた。半数近くが初めての参加だったが、動機づけ面接に関心があり参加したという方が多かった。講義では二人一組で聞き役と話し役に分かれて行うエクササイズを中心に行い、和やかな雰囲気の中で参加者全員が楽しみながら学ぶことが出来た。今回は「変わりたい一方で変わりにたくない」という両価性の状況の中で、行動変容するための聞き返しの技術を中心に学んだ。

アンケート結果では、今回の勉強会はとてもよかった12名、よかった9名。今後生かせることができるに対しては、とてもそう思う12名、そう思う10名。初めての動機づけ面接をやってみて、難しかったがすごく勉強になった、初めて参加して楽しかった、面白かったなどの感想があった。また、もっとエクササイズができるとよかった、機会があればまた参加したいという方や、動機づけ面接法は継続的にトレーニングが必要と思うので、これからも開催してほしいという要望もあった。

## 2) 動機づけ面接法の研鑽と実践

### (1) 「MI 集中講座」参加

令和元年7月13日(土)～15日(月)に山梨県富士吉田市にてMI集中講座(寛容と連携の日本動機づけ面接学会主催)が開催され、メンバー1名が参加している。1日目はMI(Motivational Interviewing: 動機づけ面接)の基本技法やスピリットについて学び、2・3日目にはチェンジトークの強化や聞き返しに関するエクササイズを中心に行った。動機づけ面接では、聞き返しの仕方を工夫することによって、やめたいけどやめられない両価性の状況を変えるきっかけとなり、その結果、行動を変えることにつながると理解できた。

## (2) ふくしま MI 勉強会との協働

平成 28 年度に動機づけ面接に関する研修会を開催し、毎年研修会を企画してきた。参加者からは継続的に勉強できる場がほしいという要望が多かったため、平成 30 年度になごみスタッフが中心となり、ふくしま MI 勉強会を立ち上げた。

今年度は日々の実践を振り返りつつ、動機づけ面接の基本的技法を中心に勉強会を行った。現在は 2 か月に 1 回の頻度で開催している。

## 4. 地域連携の強化

### 1) 「地域でのアルコール健康問題について考える集い」の開催

実施日 令和元年 11 月 20 日 (水)

テーマ「依存症の方とのかかわりを学ぼう ～動機づけ面接とは～」

講師：駒木野病院

動機づけ面接トレーナー 看護師 関口 慎治先生

ファシリテーター 看護師 浦崎 なつみ先生

参加者：38 名

今回は保健師、看護師、精神保健福祉士、介護支援専門員、AA（アルコホーリクス・アノニマス）の当事者、様々な方が参加した。「ここに来た人はどんな気持ちで来たのだろう」と相手に興味を持つことや動機づけ面接の 3 つの開かれた質問で訊き返しを行うことについて講演を行った。また、グループワークでは、講演を聞いての疑問・質問・感想や、今後に向けて地域の中で出来そうなことについて意見を出し合い全体シェアも行った。

参加者のアンケート結果では、実施内容は非常に参考になった人が最も多く、今まで相談者にアドバイスしても全く行動しないのは、こちらの会話の仕方に問題があるのだと感じたという意見や、説得・支持しないやり方をもっと勉強したいと動機づけ面接をする重要性について認識した内容が聞かれた。

### 2) 断酒会の開催支援（「相馬うぐいす断酒会」への会場提供）

「相馬うぐいす断酒会」は、平成 31 年 4 月から南相馬事務所で月 2 回の頻度で例会を実施している。第 2・4 火曜日の 10:00～12:00 に開催日を変更したことによって、精神科病院から紹介され参加する人も増えた。計 24 回開催し、延べ参加者は 64 名だった。

### Ⅲ. 今年度の振り返りと次年度に向けて

昨年度より、「やってみる！出向いていく！つないでいく！」をスローガンに掲げ、①地域住民への啓発活動の促進、②「男性のつどい」の活動強化、③保健・医療・福祉関係者の支援力の強化、④地域連携の強化、という4つの柱を立てて、活動を行ってきた。

【地域住民への啓発活動の促進】については、地域住民を対象としたアルコールに関する出前講座を実施した。このような講義をもっと地域の中で開催してほしいという声もあり、今後、復興公営住宅の住民や生活支援相談員らを対象とした啓発活動を計画していきたい。また、その際に用いる教材についても検討を重ね、対象者の特性や目的に応じた内容を吟味していきたい。

【「男性のつどい」の活動強化】については、開催の場を検討し、相馬・新地、南相馬、飯舘、浪江の4つの拠点での開催を試みた。各地域で開催したことで、新規の参加者を迎えることができた。孤立化しやすい男性が、人と交流することや、何かをやってみることを通して、生活の中に楽しみを見出していけるよう、開催会場や、開催頻度などを工夫し、参加しやすい形となるように今後も検討を重ねていきたいと思う。

【保健・医療・福祉関係者の支援力の強化】については、雲雀ヶ丘病院での勉強会を2回開催し、通算12回の開催となった。参加型の研修会を希望する声もあり、「相双地区のお酒の問題をみんなで考えませんか」と題したグループワーク形式の研修会と、「今日からできる動機付け面接～入門編～」として演習を中心とした研修会を開催した。動機付け面接については、今までにも複数回の研修会を企画しており、初めて参加する人から今までにも何回か研修を受けている人まで、様々な層が混在する形での研修となった。今後の課題として、実践に活用していけるようになるためには、研修を重ねていかなければならず、入門編に留まらずスキルアップを図れるような研修会も計画をしていく必要がある。また、スキルを身に着けるためにはある程度の頻度で研修を行っていく必要があり、外部からの講師に頼るのではなく、私たちの中からトレーナーを育成し、定期的な開催ができるようにしていくことも、今後の課題となってくるだろう。

【地域連携の強化】では、昨年度に引き続き「地域でのアルコール健康問題について考える集い」を開催した。「依存症の方とのかかわりを学ぼう～動機付け面接とは～」というテーマで、南相馬市原町保健センターを会場にして開催したところ、地域の様々な機関から38名の方が参加された。アルコール依存症者への基本的な接し方を学ぶことを通して、今までの自分自身のアプローチ方法について振り返る機会となり、関係者間でアルコール依存症者に対する支援方法について共有することができた。今後もこのような機会をもち、アルコール健康問題を地域全体で取り組んでいく課題として認識し、連携の強化に努めていきたい。

# 東日本大震災で被災された方々へ

## からだとこころの状態に すこし目をむけてみませんか？

下に書かれているようなからだ・こころの不調、避難生活・帰還後の生活の悩みがありましたら、ひとりで抱えこまず、お気軽にご相談ください。

### 【からだの不調】

- 休んでも疲労感がとれない
- 眠れない、眠りが浅い
- ドキドキしたり、めまいや息苦しさがあったりする
- 食欲がでない など

### 【こころの不調】

- いろんなことに興味がなくなる
- 外出しなくなる
- 気分の落ち込みやイライラすることが多くなる
- 震災のことが勝手に思い出され夢に見ることがある など

### 【避難生活の悩み】

- 疎外感や孤立感がある
- 周囲の心ない言葉に傷ついた
- 戻るか戻らないで気持ちが揺れている
- 故郷を思い出すと辛い など

### 【帰還後の悩み】

- 家族関係がぎくしゃくしている
- 身近に話せる人がいない
- これからの生活に不安がある
- 戻ってきたけれど、気持ちが落ち着かない など

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被災者相談ダイヤル  
“ふくこライン”



なやみ ふくこ  
0120-783-295

(平日 9:00～12:00 / 13:00～17:00)

専門の相談員がお話をおうかがいします。ご相談内容など、秘密は守ります。

フリーダイヤル  
開設しました  
(通話料無料)

\* まずは、お気軽にご相談下さい

## 【編集後記】

東日本大震災および原発事故によるメンタルヘルスの問題が未だに続く中、今度は福島のみならず世界中の人々の生活が一変するような災禍に見舞われました。新型コロナウイルス感染拡大により、当センターも2020年2月以降、事業計画の変更や状況に即した支援活動の模索を余儀なくされました。

このような予期せぬ事態の最中に編さんした活動記録誌が完成しました。原稿をお寄せくださった皆様、編集委員会に多くのアドバイスとエールをくださった顧問の後藤先生、原稿執筆にご協力頂いた基幹センター・方部センター・出張所の職員の皆様、今までのように一堂に会しての打ち合わせや作業が難しい中で編さんに携わってくださった編集委員の皆様に感謝申し上げます。

変化が激しく先が見えない中でも当センターが活動を継続していることが、少しでも被災者・支援者のみなさまの安心に繋がればと願っています。

活動記録誌編集委員会事務局 落合美香

## ふくしま心のケアセンター活動記録誌

2019(令和元)年度

第8号

委員長 渡辺 厚  
副委員長 平 信二  
委員 石川 秀司  
委員 落合 美香  
委員 梅津 直美  
委員 仲沼 安夫  
委員 志摩 育子  
委員 畑山美奈子  
委員 菅野 寿洋  
委員 羽田 雄祐  
委員 伊藤 文枝  
委員 大竹 貴子  
委員 米倉 一磨  
委員 泉 真実子  
委員 古山 綾子  
委員 矢吹 信子  
委員 木原英里子

ふくしま心のケアセンター  
顧問 後藤 大介

発行日：2021(令和3)年1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(ふくこライン) 0120-783-295

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

印刷所：株式会社 第一印刷

※表紙・裏表紙は、ふくしま心のケアセンター職員が撮影した写真と福島県立葵高等学校の生徒さんが作成したポスターを組み合わせてデザインしました。  
なお、写真の位置と実際の場所とは必ずしも一致いたしません。

