

ふくこのわ



『紅白の梅』

東日本大震災雑感

ふくしま心のケアセンター 副所長 平 信二

東日本大震災が発生した平成23（2011）年3月当時、私は福島県障がい福祉課に勤務し、関係施設の被災状況の把握や、原子力災害による浜通りの障がい児者施設の避難調整等に取り組んでいました。およそ半月が経過した3月末に、浜通りから多くの住民が避難していた山形県に派遣されることとなりました。

この時には既に山形県内のほぼ全ての市町村に、福島県から避難していた方たちが体育館や文化施設等の避難所に避難されていました。そこから、旅館・ホテル等の二次避難所への移動や、借上げ住宅への入居が進められました。そして、山形市や米沢市には常設の避難者支援センターが設置されたほか、多くの市町村において交流会やサロン、相談会なども開催されました。学校が夏休みに入るころから急増した母子避難のための子育て支援のサークルも、各地に立ち上げられました。

この間、山形県内の各地の避難所や交流会、サロン等で多くの方々とお話しすることができましたが、たくさんの希望と勇気、励ましをいただきました。また、山形県の自治体、支援団体の方々から、多大なるご支援をいただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。

平成24年4月には山形を離れ、福島県県北保健福祉事務所に赴任しましたが、それが心のケアセンターとの出会いでした。多くの方に支えられながら仕事をしている状況は、今も全く変わりがない、と感じるこの頃です。

活 動 報 告

令和2年度

ふくしま心のケアセンター 関係者連携会議 開催

令和2年11月26日(木)に、復興庁、東北厚生局、福島県、市町村、社会福祉協議会、医療機関等の心のケア事業に関係する機関の職員92名以上の参加で、WEB形式により令和2年度ふくしま心のケアセンター関係者連携会議を開催しました。

この会議は、関係機関の皆様当センターの活動や機能について理解を深めていただくことと、関係機関との連携強化を図ることを目的としています。

会議では、復興庁福島復興局、福島県障がい福祉課から復興関係の情報提供をいただきました。また、ふくしま心のケアセンターからは、基幹センターが個別支援活動の経年変化や市町村等打ち合わせ訪問結果について、各拠点、下記のテーマで活動報告を行いました。

参加された皆様からは、今後の当センターの動きや具体的な事例への対応等について質問がありました。また、市町村でカバーできない専門的な支援について相談したい、人材育成が重要だとの要望や、ふくしま心のケアセンターとぜひ連携をとりたい、関係機関との意見や情報交換できる場があればよいとの感想が寄せられました。

方部センター・出張所名	テーマ
県北方部センター	震災でつまづいてしまった思春期の支援で見えてきたこと
県中・県南方部センター	複数機関連携による子育て支援を通して考える心のケアセンターの役割
いわき方部センター	相双保健福祉事務所いわき出張所との楢葉町健康調査の取り組み
相馬方部センター	ひきこもりの支援対象者の特徴
会津出張所	南会津保健福祉事務所との共催事業の取り組み
ふたば出張所	来所相談からみた自治体職員ケアの必要性



市民公開講座 開催

令和2年12月8日(火)に福島県、公立大学法人福島県立医科大学の共催で、市民公開WEBセミナー「大災害とストレス～東日本大震災や新型コロナウイルスが私たちにもたらす影響～」を開催しました。

本セミナーは、災害精神医学の専門家による講演をとおして、大災害により生じるメンタルヘルス上の諸問題と向き合い、理解を深めるとともに、対処方法を身につけることを目的としています。

内容は以下のとおりでした。

1 講演「新型コロナウイルス感染症流行下のこころの健康」

講師 福島県立医科大学災害こころの医学講座主任教授 前田 正治氏

2 講演「新型コロナウイルス感染症流行下のストレスケア」

講師 福島県立医科大学災害こころの医学講座准教授 瀬藤 乃理子氏

3 情報提供「福島県における新型コロナウイルス感染症とメンタルヘルス対策」

情報提供者 福島県精神保健福祉センター主任心理判定員 穴戸 府子氏



一般市民、医療・保健・福祉従事者、被災者支援に携わる支援者、その他関係機関の職員約100名が参加しました。

参加した皆様からは

「コロナ禍での差別偏見や心の問題など、データをお示ししていただき、明確に言語化していただけたと感じました」

「ストレス対処法を具体的にご教授いただき、わかりやすかったです。職場や家庭で実践したいと思います」等の感想が寄せられました。

ふたば出張所

「広野町健康まつり」に ブース出展

令和2年11月1日(日)、広野町ニッ沼総合公園にて、広野町健康まつりが開催されました。

ふたば出張所では、健康まつりコーナーにブースを出展し、来場者にアルコールに対する体質を判定する「アルコール・パッチテスト」を実施しました。また、お酒と健康についてのリーフレットを配布し、

節酒に関する普及啓発を行いました。

来場された方からは、「前から一度、アルコール・パッチテストをやってみたかった」、「体質を知ることができてよかった」などの声が聞かれたほか、「家で夫にもやってみたい」と、積極的にアルコール・パッチテストを持ち帰る方もいらっしゃいました。



令和2年度 ふくしま心のケアセンター活動に係る 市町村等打合せ訪問結果について

訪問対象
機 関

原発避難者特例法（東日本大震災における原子力発電所の事故による災害に対処するための避難住民に係る事務処理の特例及び住所移転者に係る措置に関する法律）の指定13市町村（双葉郡8町村、いわき市、田村市、南相馬市、飯舘村、川俣町）及び福島県保健福祉事務所

実施時期

令和2年8月から9月

内容及び方法

地域課題及び当センターへの要望について聞き取り

1 地域の課題等

【住民のメンタルヘルス課題】

- 障がい者の活動の場などの地域の保健福祉サービス資源の不足
- メンタル面の不調がある妊婦の増加、乳幼児の親の育児不安 など

【活動上の課題】

- 避難元自治体から、避難先に居住する住民の生活や、避難先で提供されているサービス利用状況の把握が困難
- 避難先の自治体等から、避難元自治体の避難先に居住する住民への支援体制や活動状況の把握が困難
- 乳幼児健診後のフォローアップや母子保健事業の再開へ向けた体制整備

【職員のメンタルヘルス課題】

- 長期の災害対応による職員の疲労の蓄積
- 住民避難の継続、役場機能の分散などによる職員の移動や事務負担の増加

2 当センターへの要望・当センターの対応等

要望の内容		対 応
個別支援	多様化・複雑化した相談への対応	訪問、来所等による相談支援の継続
	支援者へのコンサルテーション	同行訪問や事例検討会におけるコンサルテーションの実施
関係機関との連携によるメンタルヘルス事業への協力	保健福祉事業再開への協力	精神障がい者デイケア等事業への職員派遣
	居場所づくりなど事業創出への支援	サロンの開催、サロンへの職員派遣
	母子保健事業への協力	母子保健事業の企画支援、母子相談会等への職員派遣
	ゲートキーパー養成講座への講師派遣	要請に応じた講師、ファシリテーターの派遣
支援者のメンタルヘルス支援		個別相談、セルフケアプログラム、職員向けサロンの実施
地域精神保健福祉に関する研修や事例検討会の開催		関係者向け研修会、市民公開講座の開催

3 今後の活動へ向けて

- 当センターの個別支援では、2017年度から30歳代から40歳代への支援割合が増加、累計相談（2013～2018年度）件数が10回以上のケースが約6割と継続支援ケースが多くなっています。若年・中年層への支援や長期的な支援を必要とする相談者への支援を実施しています。
- 今後も、市町村や県保健福祉事務所と情報共有しながら住民の方が安心した生活を継続できるよう活動を進めてまいります。

お忙しいところ、
ご対応いただきました
市町村や県保健福祉事務所の
皆様に対して、
この場をお借りし
御礼申し上げます。

教えて! 瀬藤先生!!

一月二十一日 福こ

インフルエンザが流行するこの時期、新型コロナウイルス感染症の収束もいつになることやら…
 そのような中でストレスと上手に付き合い、健康であるために、
 だれでもどこでもできるセルフケアについて瀬藤先生に教えていただきます。

Q1 セルフケアとはどういうことですか。

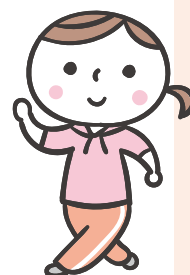
「Self (自分自身) +Care (ケア)」で、「自分自身をケアする」という意味です。
 自分自身の心身の健康管理という意味のほかに、「自分自身を慈しむ・大切にする・尊重する」という意味も含まれます。
 職業や年齢などに限らず、すべての人に大切な概念ですが、特に人を支援する職種の人たちは、支援の対象者だけでなく、自分自身の心や体の状態に目を向け、十分にケアをする習慣を身につけることが、長く支援を続けていくうえで、非常に重要になります。セルフケアの考え方や方法を身につけ、習慣化することが大切です。

Q2 セルフケアにはどのような方法がありますか。

その人にとって、心や体が元気になることは、すべてセルフケアともいえます。どうすることが自分の「元気の素」や「癒し」になっているのか、自分自身を振り返ってみましょう。

例えば、ぐっすり眠ること、美味しい食事をとること、友人と話をすること、音楽を聴くこと、などが思いつくかもしれません。これ以外にも、実は、たくさん方法があります。例えば自然に触れること、運動すること、自分の専門の技術を磨くこと、仕事の同僚同士で支え合うことなども、実はセルフケアにつながっています。できるだけたくさんのセルフケアの持ち駒（方法）をもっておき、その時の気持ちや状況に応じて、積極的に行っていきましょう。

また、周囲の人たちが、どんなセルフケアをしているかもシェアして、それを参考に、自分の持ち駒を増やすことも、とても役立ちます。



Q3 セルフケアの一つの方法としマインドフルネスが注目されていますが、まずマインドフルネスとは何かを教えてください。

マインドフルネスを一言で説明すると、「今、ここの自分に心をこめること」をさします。

もともと仏教の瞑想に由来する概念で、「マインドフルネス瞑想」ともいわれます。いろいろと思いつく雑念と距離を置き、何かにとらわれることなく、自分の心と体を観察し、整えることをさします。

今、この概念が宗教と切り離され、心と体を調整する心のケアの技法として注目されています。

Q4 マインドフルネス瞑想がなぜ効果があるのか教えてください。

人間はいつも、次は何をしなくてはと考えたり、これは良い・悪いと判断したり、自分の気になることが頭から離れなくなったりします。このように自分が意図していなのに休みなく考え続けることを「自動操縦状態」あるいは「Doingモード」といいます。

マインドフルネスでは、考え続けているこの自動操縦状態を離れ、少し立ちどまって、考えをとめ、自分の心と体に注意を向けるようにします。それを「Beingモード」といいます。Beingモードになる練習は、「自分がとらわれがちな考えや感情と距離を置く練習」ともいえます。瞑想によるこのようなモードのシフトは、古くから、脳波や自律神経系を安定させ、セロトニンやドーパミンといった心の安定や意欲に関わる脳内の神経伝達物質を増加させることがいわれていました。現在は研究としても、さかんにマインドフルネス瞑想の効果が検証されており、うつや不安障害、PTSD、燃えつき症候群といった心の問題から、その予防にいたるまで、効果が報告されています。セルフケアとしても、重要な技法の1つです。

Q5 マインドフルネス瞑想の種類とそのやり方について教えてください。

マインドフルネス瞑想の技法は、座禅や呼吸法といった静的瞑想、ヨガや気功といった動的瞑想の2種類に大別されます。どちらも「今、ここの自分の心や体に心をこめる」ことは同じです。呼吸や姿勢、体の動きなどに集中しながら、瞬間・瞬間に浮かぶ考えや雑念と距離を置きます。

初心者は動的瞑想のほうが行いやすいといわれており、例えば、ヨガは体の動きと呼吸を調整することに集中しながら、体と心を整えていきます。



Q6 呼吸法について教えてください。

マインドフルネス瞑想の1つの技法で、まず身につけたいものとして、呼吸法があります。東洋の呼吸法のやり方はたくさんあり、初級の呼吸調整法からより深い呼吸法まで、さまざまな段階があります。まずは基本の呼吸法を身につけるだけでも、自分で自分自身をリラックスさせることができます。

リラックスした左右対称の良い姿勢をとり、鼻から息をすい、吸った秒数の倍以上をかけて、ゆっくりとはく練習をしましょう。その時、呼吸だけに集中するようにします。目をつぶり、何度かゆっくりと呼吸を行い、吐く息とともに、雑念が少しずつ頭からなくなっていくようにイメージします。そのような呼吸を繰り返すことで、心を無の状態に近づけていきます。

何度か行ったら、吸った息が体に入ってくる感じ、胸が膨らむ感じなど、体に集中してみましょう。一回一回の呼吸を観察していきます。うまくやろうと思わず、ただ観察します。

このような基本の呼吸法は、副交感神経系を活性化し、気持ちのリラクセーションに非常に効果をもたらします。



Q7 その他の方法について教えてください。

「ボディ・スキャン」という方法もあります。この方法も、マインドフルネス瞑想の重要な技法の1つです。「ボディ（体）」のある部分を「スキャン（集中して眺める）」練習です。例えば「胸」と教示されたら、自分の意識を「胸」に集中させます。静かに胸に集中しながら、呼吸の状態をながめてみましょう。「腕」と教示されたら、自分の両方の「腕」に意識を集中させ、その状態を観察していきます。体をこのように観察できるように練習していくと、次第に自分の意識が今、どこにあり、どのような状態かも、観察できるようになっていきます。

Q8 セルフケアを実践するためのポイントを教えてください。

呼吸法ひとつ、ヨガや気功の方法ひとつとっても、さまざまなやり方があります。自分が心地よいやり方が見つかれば、習慣化することが大切です。決して無理をせず、日々、コツコツとセルフケアを行うことが、自分の心と体を管理することにつながります。

また、セルフケアの何か1つの方法にこだわらないようにしましょう。Q2でも述べたように、美味しい食事、深い睡眠、友人とのおしゃべりなど、セルフケアの方法はいろいろあります。また、笑顔を心がけることも、とても大切なセルフケアです。より良いセルフケアの方法を1つでも増やし、複数のセルフケアの方法を積極的に行っていきましょう。

一方、自分の気持ちを見ないようにする・無視する、お酒を飲んで気を紛らわすなど、好ましくないセルフケアの方法もあります。それらは、減らす努力やより良い方法に変えていく試行錯誤が必要かもしれません。

コロナ禍の中では、セルフケアを今まで以上に心がけて行っていくことが、すべての人にとって、自分自身の健康を守っていくことにつながります。職場の仲間のやり方も参考にしながら、このコロナ禍においても、自分の心身の健康を守っていきましょう。



Q9 最後に、メッセージをお願いします。

コロナは「恐怖」や「不安」を引き起こしやすいだけでなく、人と人との「絆」や「支え合い」を脅かし、「分断」や「誹謗・中傷」が起こりやすいという特性があります。コロナウイルスが、人々の「体」だけでなく、「心」に対しても大きな影響を与えている今、何よりも忘れてはいけないのは、このような時だからこそ、お互いに助け合い、ねぎらい、そして他者と同時に「自分自身も大切にすることを忘れない」ということです。皆さんひとりひとりが、かけがえのない存在です。そのことを自分に言い聞かせながら、是非、セルフケアを実践して頂けたらと思います。

profile



瀬藤 乃理子 先生

福島県立医科大学
医学部災害こころの医学講座 准教授

専門分野：喪失と悲嘆の支援（遺族支援）、対人援助職のストレス・マネジメント
出身：兵庫県神戸市

好きな言葉：無心帰大道、合心大道
（心を無にし、人と心を合わせれば、道は開かれるということ）

好きな本：「もどってきたアミ 小さな宇宙人」徳間書店

休日の過ごし方：暇をみつけては、ヨガの鍛錬をしています。

あとはアロママッサージでリラックスしています。

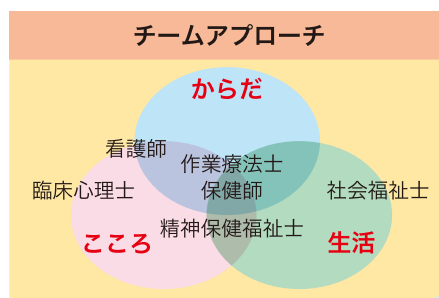
ふくしま心のケアセンターについて

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 被災者・支援者への相談や支援：講演会・相談会や訪問・来所等による相談支援などの実施、関連機関との連携によるメンタルヘルス事業の実施
- 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 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
- 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、作業療法士などの資格をもった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。



被災者相談ダイヤル

ふくここのライン

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をしたい時など…お気軽にご相談ください。

なやみ ふくここ
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
- ♥県北方部センター ☎024-533-4161
〒960-8018 福島市松木町9-11 松木町共栄ビル1F
- ♥県中・県南方部センター ☎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 しのびビル3号室
- ♥相馬方部センター ☎0244-26-9353
〒975-0007 南相馬市原町区南町3丁目2-7
- ♥いわき方部センター ☎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 稲元テナト2号室

編集後記

新型コロナウイルス感染症の流行が収まる気配がなく、今までの日常とはかなり違った生活を送らなければならない状態が続いています。

このようなこともあり、今回のNews Letterでは、福島県立医科大学の瀬藤先生にご協力をいただきました。

今の状況で大変参考になる様々なことをご教示いただきました。改めて感謝申し上げます。

皆様におかれましては、自分にあったストレスケアを実践し、この難局を乗り越えていただければと心から願っております。

基幹センター広報部 仲沼 安夫

