

ふくしま心のケアセンター 活動記録誌

2020（令和2）年度

第9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

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

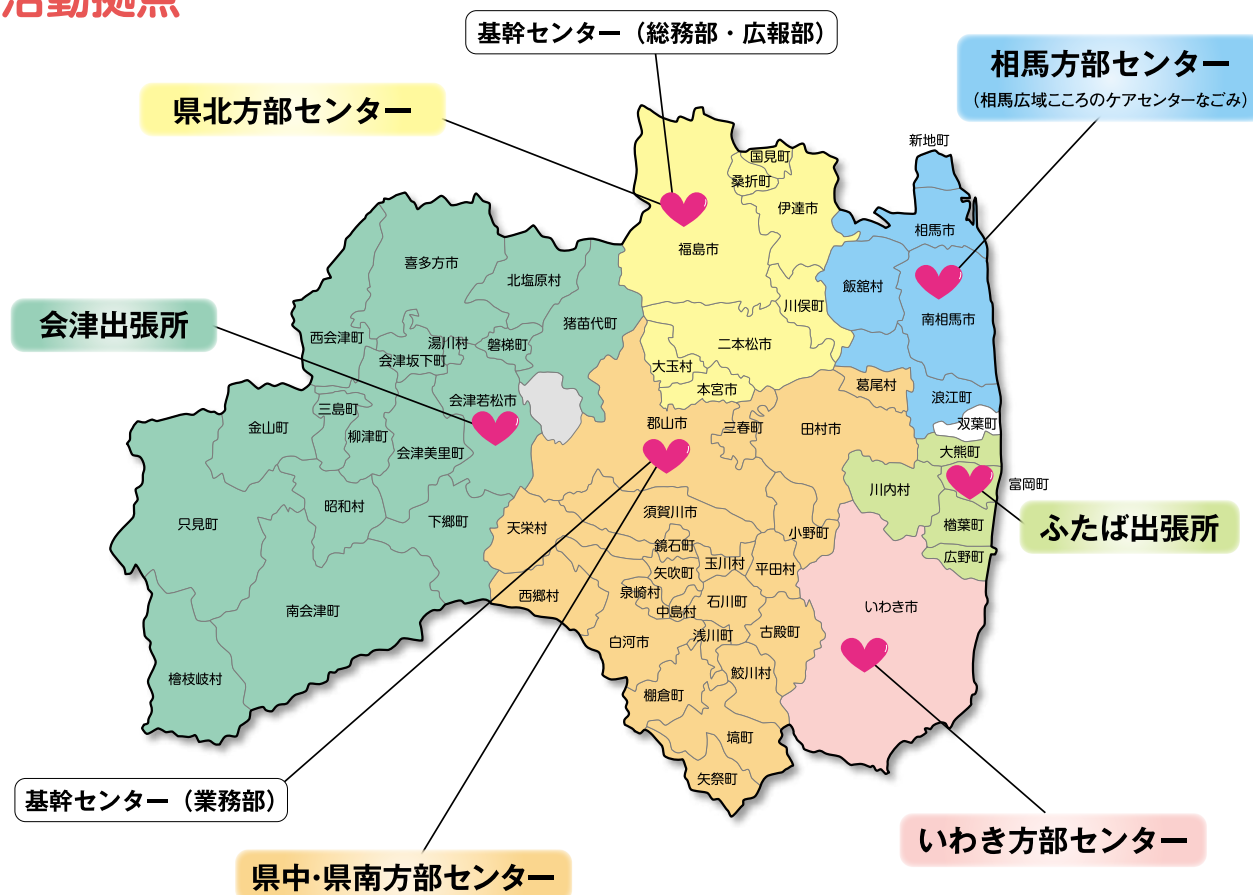
**全県民がどこに住んでも、つながりの中で、
自分らしく、生き活きと暮らすことを目指します。**

～ふくしま心のケアセンターのご案内～

■私たちの活動理念

- 【尊重】 その人の歩んできた人生を大切に、尊重して関わります。
- 【丁寧】 生活環境の変化に合わせて、丁寧に関わります。
- 【協働】 各職種の専門性を持ってチームで関わります。
- 【連携】 人と人、人と地域、地域と地域が良くつながることを支援します。
- 【支援】 さらなるつながりが、生きる力になるように支えます。
- 【向上】 地域のメンタルヘルス向上に努めます。

■活動拠点



2020年4月1日現在

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)

本年もこのようなご挨拶になり残念ですが、すでにご承知のように、いまだに COVID-19 の世界的な感染の拡がりには予断を許さない状況です。先頃、政府は、北海道、東京、愛知、大阪、兵庫、京都、岡山、広島、福岡の 9 都道府県に出されていた緊急事態宣言について 5 月 31 日までの期限を、沖縄への宣言と同じく 6 月 20 日まで延長することを決定しました。また、ワクチン接種状況も 6 月 3 日時点でようやく 1,000 万人に達したところです。我々には、相変わらず「3 密」の回避（密集、密接、密閉）やマスクの着用、手洗い、感染対策時差出勤や在宅勤務、WEB 会議、不要・不急の県を跨ぐ往来の回避などが要請されております。心のケア活動は、震災の傷も癒えぬ福島県民に重ねられたコロナ対応も要求されることになりました。

そんな中、福島県は東日本大震災（平成 23 年 3 月 11 日）から 10 年目を迎えました。地震・津波による甚大な被害からは立ち直りつつあるものの、東京電力福島第一原子力発電所事故の災厄が福島を未だに苦しめております。毎年申し上げることですが、平成 26 年の国際専門家会議による提言書では「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」と報告されましたが、その通りの経過に思われます。原発事故後に多くの福島県民が県内外で長期的な避難生活を余儀なくされました。近年、居住制限も段階的に解除され、平成 27 年の楢葉町から始まり、川俣町、浪江町、飯舘村、さらに平成 29 年には富岡町も解除されました。県全体の避難者数も 35,150 人（令和 3 年 4 月）まで減少しましたが、今なお 28,171 人（令和 3 年 4 月）の県外避難者がいます。以上は、県外避難が少ない他県の状況とは著しく異なります。

震災直後に、相双地区においてはメンタルヘルスケアシステムの崩壊が起きました。福島医大の神経精神医学講座と精神看護学講座が中心となって心のケアチームが組織され、「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）」が設立されました。これが、平成 24 年 2 月 1 日福島県精神保健福祉協会に委託されて発足した「ふくしま心のケアセンター」構築のモデルとなりました。以後は、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、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、平成 29 年からは「ふたば出張所」が富岡町に開所され、現在は基幹センターと 4 方部 2 出張所（会津方部は平成 30 年に会津出張所に改組）に集約され活動しています。近年、精神保健福祉や母子保健、児童、教育の各機関から心のケアセンターへの過度の期待が問題となっておりました。特に母子の問題も大きかったと聞いております。実は、同じ精神保健福祉協会の傘下に、東日本大震災後の福島子どもたちへの支援活動を行うことを目的にふくしま子どもの心のケアセンターが令和 3 年 4 月 1 日付で福島学院大駅前キャンパス 4F に設立されました。今後は、当センター

や、福島学院大学、福島県立医科大学神経精神医学講座などと有機的で密接な連携を図っていく方針です。子どもの心のケアセンターは、総合的な子どもの心のケア対策として、様々な子どもの問題への支援や、子どもに関わる支援者の人材育成などを行っていきます。

上述したような COVID-19 による「3密」の回避（密集、密接、密閉）が求められていることは、訪問支援を旨とする心のケアセンター事業に困難をもたらします。また、原子力発電所の廃炉までの時間の長さを考えると、被災者や帰還者のための半恒久的なメンタルヘルスの施設の設置を検討すべきです。その意味で、ふくしま心のケアセンターの単年度雇用の弊害は深刻で、これは今後も国と県に働きかけていく所存です。

福島県精神保健福祉協会は、平成 26 年に「心のケアセンター」の巨大プロジェクトを支えるべく大都市並みの一般社団法人となりました。福島県における心のケアセンターの事業には今から少なくとも 20 年は必要であります。皆さまの不断のご協力が必要です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

（令和 3 年 6 月 3 日）

ご挨拶 あの日から10年

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

あの日、平成 23 年 3 月 11 日、東日本は巨大な地震に襲われ、これに加えて福島県は原発事故による放射能災害に見舞われました。あの日から 10 年が過ぎました。あの日、原発事故による放射能の拡散により、着の身着のままで避難が始まり、避難者の数は、最大で 16 万人余りに上りました（平成 24 年）。その後、平成 26 年に田村市から避難指示解除が始まり、各地へと徐々に拡大しました。平成 29 年 3 ～ 4 月には浪江町、飯舘村、川俣町山木屋地区および富岡町で帰還困難区域を除いた広い区域が解除になり、当初の避難指示区域の約 7 割の地域が解除されました。さらに、帰還困難区域の一部も人が住める区域にするための特定復興再生拠点区域に認定され、平成 29 年 12 月の双葉町から始まり、5 年間を目途に順次整備が進んでいます。

しかし、自治体への住民の帰還はなかなか進まず、被災から 10 年過ぎた今も、県内避難者が約 7,000 人、県外避難者が約 28,000 人、合計約 35,000 人の方々が避難しております（令和 3 年 5 月現在）。また、復興公営住宅などに入居したため、統計上は避難者ではなくなったけれど避難者と同じ苦悩を抱える方たちも少なくありません。復興から取り残された被災者、避難者の心のケアはますます、多様化、深刻化しております。

国は、東日本大震災 10 年後からの復興を「第 2 期復興・創生期間」として位置づけ、「原子力災害被災地域においては復興・再生が本格的に始まっているが、今後も中長期的な対応が必要であり、引き続き国が前面に立って取り組む。」また「地震・津波被災地域と原子力災害被災地域では、復興の進捗状況が大きく異なるため、両者を区分し」取り組むとしており、被災から 10 年過ぎても福島の復興にはまだまだ長い時間がかかるとしています（「第 2 期復興・創生期間」以降における東日本大震災からの復興の基本方針」令和 3 年 3 月 9 日閣議決定（復興庁）より一部抜粋）。

ふくしま心のケアセンターは、平成 24 年 2 月に設置され大規模災害で必須の心のケアを行ってきました。平成 25 年から令和 2 年までの当センターの相談支援件数を見てみると、8 年間の相談支援件数の総数（延べ数）は 44,018 件となっており、年度別の増減では、平成 25 年は 5 千件台でありましたが、平成 26 年には 6 千件台となり、その後 4 千件台になる年もありましたが、平成 31 年度には 6,157 件、令和 2 年度には 6,679 件と、再び増加をしております。相談場所も、時間の経過につれ変化してきており、当初は、応急仮設住宅での相談が主でしたが、応急仮設住宅が閉鎖され、避難者が帰還したり、復興公営住宅に移ったりすることにより、それぞれの場所での相談件数が多くなっております。避難生活が長期化するにつれて相談内容も複雑化、深刻化しており、1 件ごとの相談時間も長くなっています。

多様な相談の中で、令和元年に市町村への聞き取りで当センターの今後の大きな検討課題としてあげられていたものの一つに、母子避難者を支援する団体などと連携して母子、

思春期の子どもなどへの支援が必要であることでした。これに関して、今年（令和３年）４月にふくしま子どもの心のケアセンターが一般社団法人福島県精神保健福祉協会の元に組織され、当センターの兄弟組織となり、母子避難者の心のケアをお互い協力し補いながら行うことができるようになりました。今までよりもいっそうきめ細かい支援活動ができるものと喜んでおります。

昨年から新型コロナウイルスによる感染症が猛威を振るっており、当センターも活動を制限せざるを得ないような状況が続いておりますが、その中から際立ってきたのは、当センターの訪問支援を心待ちにしている住民の方々がたくさんおられることがわかったことでした。今後も感染予防には十分に配慮しながら、皆様への支援の充実を図って参ります。

ふくしま心のケアセンターでは、今後も職員一丸となり被災者、避難者の方々に寄り添い心のケアに努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

（令和３年７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)

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

東日本大震災および原発事故の避難の状況について 【福島県障がい福祉課】…………… 1

原発事故による役場機能移転状況 …………… 6

1 2020年度活動報告

2020年度重点目標【全体】・主な活動内容 …………… 13

①基幹センター活動報告 …………… 14

②県北方部センター活動報告 …………… 19

③県中・県南方部センター活動報告…………… 24

④会津出張所活動報告…………… 32

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 …………… 44

⑦ふたば出張所活動報告 …………… 50

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」の件数報告 …………… 65

4 寄稿 …………… 69

5 職員の感想(振り返って思うこと) …………… 73

6 活動資料

①経年変化(相談支援)…………… 77

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 …………… 80

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2年度 報告書 …………… 81

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2年度 報告書…………… 94

③主な活動一覧…………… 105

編集後記

東日本大震災および原発事故の避難の状況について【福島県障がい福祉課】

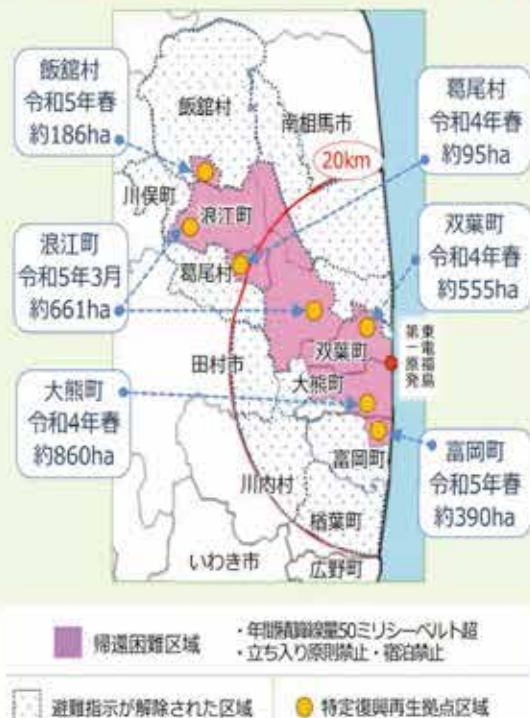
避難指示区域の概念図

令和2年3月10日時点 双葉町・大熊町・富岡町の避難指示区域の解除後



※復興情報ポータルサイト「ふくしま復興ステーション」より引用

原子力災害に伴う避難指示区域等の状況

避難指示区域・
特定復興再生拠点区域における避難指示解除の目標

◆避難指示区域について

■過去の解除・再編状況

- 【平成26年】
- ・4月1日 田村市：避難指示解除準備区域解除
 - ・10月1日 川内村：避難指示解除準備区域解除、居住制限区域を避難指示解除準備区域に再編
- 【平成27年】
- ・9月5日 楢葉町：避難指示解除準備区域解除
- 【平成28年】
- ・6月12日 葛尾村：居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除
 - ・6月14日 川内村：避難指示解除準備区域解除
 - ・7月12日 南相馬市：居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除
- 【平成29年】
- ・3月31日 川俣町、浪江町、飯館村：居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除
 - ・4月1日 富岡町：居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除
- 【平成31年】
- ・4月10日 大熊町：居住制限区域及び避難指示解除準備区域解除
- 【令和2年】
- ・3月4日 双葉町：避難指示解除準備区域及び帰還困難区域のうち双葉駅周辺解除
 - ・3月5日 大熊町：帰還困難区域のうち、大野駅周辺解除
 - ・3月10日 富岡町：帰還困難区域のうち、夜ノ森駅周辺解除

◆特定復興再生拠点区域（復興再生計画）

平成29年5月の福島復興再生特別措置法の改正により、帰還困難区域内一部の避難指示を解除し、居住を可能とすることを目的に「特定復興再生拠点区域」を定めることができるようになりました。（左記MAP ●印）

特定復興再生拠点区域復興再生計画の認定日

- ・双葉町・・・平成29年 9月15日
- ・大熊町・・・平成29年11月10日
- ・浪江町・・・平成29年12月22日
- ・富岡町・・・平成30年 3月 9日
- ・飯館村・・・平成30年 4月20日
- ・葛尾村・・・平成30年 5月11日

【参考】
福島県の
人口の推移

	世帯数	人口（人）
平成23年3月	721,535	2,024,401
令和3年2月	756,647	1,819,236
増減	35,112	▲205,165

【出典】福島県の推計人口（福島県現住人口調査月報）

◆避難者の推移

【出典】福島県災害対策本部

「平成23年東北地方太平洋沖地震による被害状況月報」各月報



※令和2年5月においては緊急事態宣言により調査が行われていない為、6月公表値を掲載しています。

住民帰還意向調査

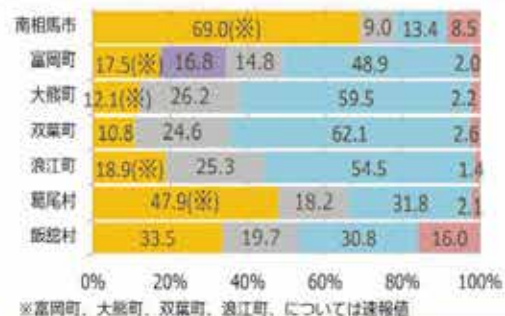
◆復興庁・県・市町村による住民意向調査のうち帰還意向について

【帰還困難区域がある市町村のみ】

■調査年度

- ・令和元年度：南相馬市、葛尾村
 - ・令和2年度：富岡町、大熊町、双葉町、浪江町
- （飯館村については平成29年度以降調査をしていない）

- 戻りたい
- 戻りたいが戻れない
- 判断がつかない
- 戻らない
- 無回答
- （※）はすでに戻られている方を含む



※「ふくしま復興のあゆみ第30版」をもとに福島県障がい福祉課が作成

福島県被災者の心のケア事業について

1 目的

東日本大震災及び原子力災害により高いストレス状態にある県民の心のケアを実施するため、心のケアの専門職による訪問活動や健康教育等を実施し、精神疾患の発症予防や早期発見を図る。

2 概要

心のケアセンターを管内各6カ所（うち2カ所は出張所）に設置し、被災者に対する地域精神保健活動のための拠点とする。

県外では、避難者の多い県を中心に心のケアが実施できる団体へ委託し、相談窓口の開設や戸別訪問等、地域のニーズに合った事業を展開することで、県外の心のケアの充実を図る。

3 事業

（1）被災者の心のケア事業

- ・ ふくしま心のケアセンターの設置

委託先：一般社団法人福島県精神保健福祉協会

設置状況：基幹センター、方部センター（4カ所）、出張所（2カ所）

活動職種：精神保健福祉士、臨床心理士、看護師等

（2）県外避難者の心のケア事業

- ・ 県外避難者の心のケア

委託先：10都道府県の精神保健福祉協会 等

- ・ 県外避難者の心のケア訪問事業

避難元市町村の依頼等を基に、看護師等の有資格者が避難者宅を戸別訪問し、心の問題がある場合は、避難先の社会資源につなぐ等の心のケアの支援を行う。支援情報は、避難元市町村にフィードバックする。

委託先：一般社団法人日本精神科看護協会 等



令和2年度 被災者の心のケア事業の取組

1 被災者の心のケア事業

- 被災者心のケア支援事業今後の在り方検討会

主 催：福島県障がい福祉課

目 的：令和3年度以降の被災者の心のケアの在り方について、心のケアセンターの活動やノウハウを反映し検討する。

構 成 員：心のケアセンター職員、精神保健福祉センター職員、障がい福祉課職員

実施状況：令和2年8月から開始し、毎月1回開催

検討内容：10年後の県民の将来像と、その実現のための条件を検討。

2 県外避難者の心のケア事業

- 県外心のケア事業についての方向性の検討

委託団体に対し事業の課題や県外避難者への心のケアとして効果的な取組、必要と思われる支援、今後の事業について調査を実施。

原発事故による役場機能移転状況
2013年4月1日現在



※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況
2014年4月1日現在



※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況

2017年4月1日現在



※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況

2018年4月1日現在



※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況

2019年4月1日現在



※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況

2020年4月1日現在



※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況
2021年4月1日現在



1 2020年度活動報告

※図・表のデータはFsystem(詳細はp.57概要参照)に基づいているが、本文中においては仮設住宅を応急仮設住宅、復興住宅を復興公営住宅と記載している。

※個別支援の相談場所「自宅」は、避難前の住宅、購入または再建した住宅、賃貸住宅(以前は福島県借り上げ住宅であったものを含む)をカウントしている。なお、復興住宅は「自宅」に含めない。

2020年度 重点目標【全体】

(1)生活環境の変化に伴う相談支援の充実

震災から10年目を迎え、被災者からの相談内容は、一層、多様化、複雑化するとともに深刻化している。特に、原子力災害による避難からの「帰還」という前例のない生活環境の変化の中で、葛藤や困難を抱える被災者に対して、心のケアに関する専門的な支援を充実する

(2)組織体制の整備による支援の充実

復興のプロセスの違いにより、被災者の生活環境が流動的となっている事を踏まえ、浜通り地域の拠点を充実させ、帰還した住民を含め被災者への切れ目のない支援を充実する

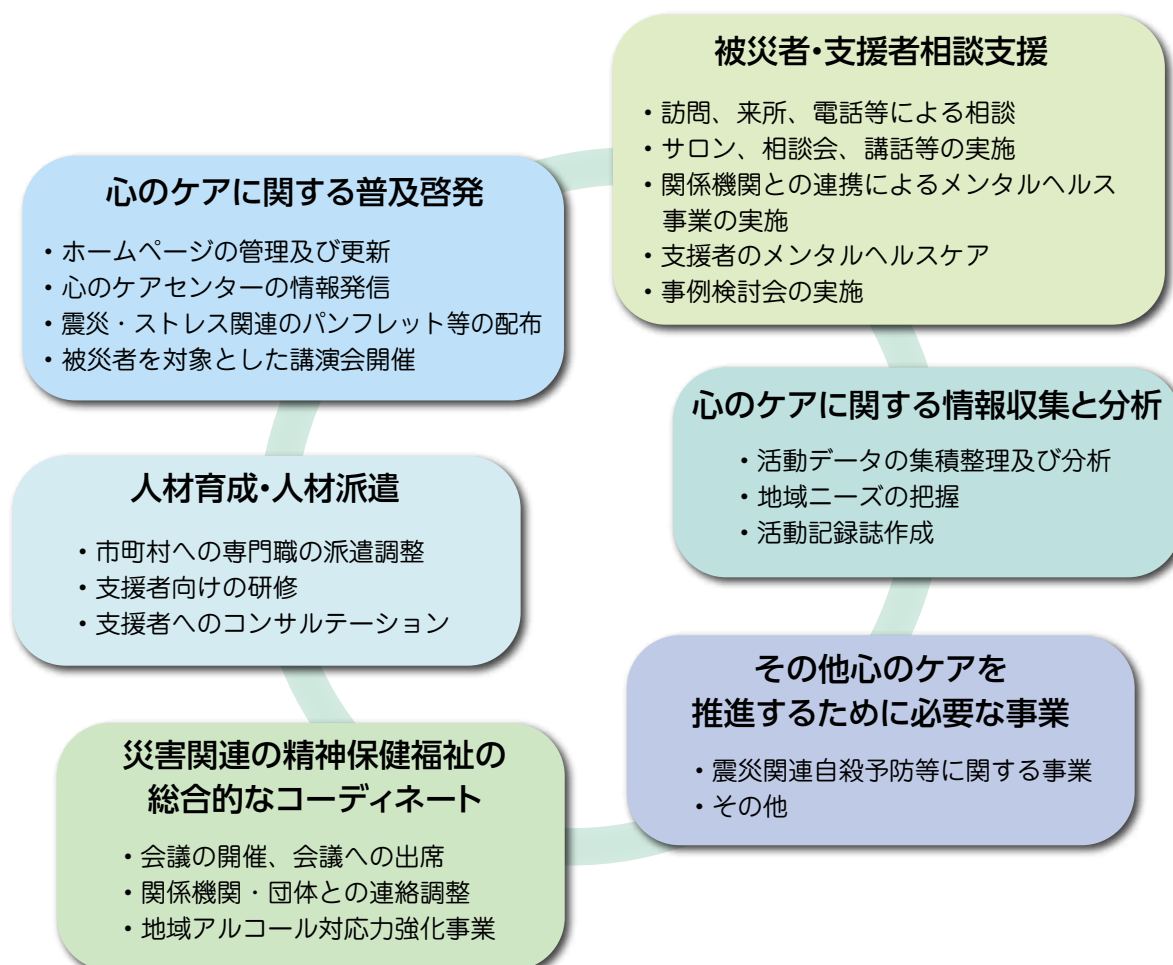
(3)アルコール関連問題への対応

自殺の危険因子ともなるアルコール関連問題に関して、被災者に対し一次予防を中心とした介入や支援者への啓発を継続する

(4)支援者への支援

復興支援者の減少や町村役場の帰還など復興の進捗状況等により、自治体職員等支援者の疲弊は慢性的に続いている。こうした支援者に対して相談対応等の技術の向上及び支援者のメンタルヘルスニーズに、専門的視点から助言や講話などの支援を行う

主な活動内容



①基幹センター活動報告

所長：渡辺厚
副所長：平信二（総務・広報）・前田正治（業務）^{*1}
部長：石川秀司（総務・広報）・渡部育子（業務）
副部長：古山綾子（業務）
事務員：相山未希子（総務財務課長）・泉真実子・栗原泰子
・仲沼安夫・平山真実
臨床心理士：山下和彦（企画業務課長）・落合美香（広報主任）
・大槻真実・佐藤秀樹^{*1}・竹林唯^{*1}
精神保健福祉士：松島輝明（主任）
看護師：佐藤彩
企画員：真鍋博
公認心理師：瀬藤乃理子^{*1}
社会福祉士：梅津直美・志摩育子

基幹センターの概要

◎重点目標◎

- ・避難指示解除区域の拡大、帰還推進による居住地域の移動、地域の変化に伴い、被災者からの相談内容は多様化、複雑化するとともに深刻化しているため、多職種によるチームアプローチによる専門的な支援を実施できるよう、職員の資質向上を図るための研修を実施する。
- ・被災者の居住する地域や避難元自治体の地域課題や支援ニーズを把握し、地域にあった活動が展開できるよう各拠点への支援を充実させる。
- ・アルコールプロジェクトを中心に、市町村が節酒支援をできるように研修を行うとともに、市町村事業に協力し、節酒プログラムの普及を行う。
- ・支援者の支援技術の向上及びストレスケアを目的とした研修等を行うとともに、同行訪問や事例検討会をととしたコンサルテーションを実施する。

基幹センターは、総務部、広報部、業務部で構成され、総務部には総務財務課およびデータ集積担当、業務部には企画業務課が設置されている。

基幹センターは、ふくしま心のケアセンター（以下、当センター）の運営全般を担うとともに、国や福島県等関係機関と各種調整を行っている。また、各方部センター・出張所（以下、各方部センター等）の活動状況等の情報を共有し、業務分担を行いながら一体的に各方部センター等の支援に当たっている。さらに、各方部センター等への助言や指導を行い、当センター業務活動の質の向上や均質化に努めている。

国内で2020年1月に1例目が確認された新型コロナウイルス感染症は、県内では同年3月に確認されて以来、拡大と収束を繰り返しながら2021年3月には感染者の累計が2,500名を超えるまでに至っている。このような新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、当センターでは感染予防対策の徹底とこれに対応した活動方針を定め、このような状況の中でも必要とされる支援の継続に取り組んでいる。

*1 本務：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

1. 総務部

総務部は、人事・組織・財務・法務・安全衛生・活動データ集積・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た。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被災者等の支援活動に従事できるよう側面からサポートを行い、働きやすい環境づくりに取り組んだ。また、当センターを運営する一般社団法人福島県精神保健福祉協会および福島県における当センター所管部局である福島県保健福祉部障がい福祉課と連携・情報共有を図りながら、当センターの安定運営に努めた。

2. 広報部

広報部は、マスコミ等の取材対応窓口、活動記録誌の作成に関すること、ホームページ管理、作成した広報媒体の管理等の業務を行った。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。新型コロナウイルス感染症拡大に伴う対応として、2020年度は積極的にweb会議システムを導入して委員会を開催した。

また、機関紙「ふくここのわ」を発行し、当センターの活動紹介と東日本大震災被災者および被災者支援に携わる支援者のメンタルヘルスに役立つ情報の発信に努めた。なお、活動記録誌および機関紙「ふくここのわ」は、県内関係機関を中心に配布しているほか、当センターホームページ (<https://kokoro-fukushima.org>) にも掲載した。

3. 業務部

業務部は、当センター事業計画策定、支援者向け研修会および市民公開講座の企画運営、各種会議等の運営を行うとともに、当センター職員の資質向上のための研修を実施した。

また、被災者相談ダイヤル「ふくここライン」による相談対応を行った。

1) 支援者向け研修会

東日本大震災とそれに伴う原子力災害による環境の変化や長期化した避難生活等により、多くの被災者に多種多様なストレス症状が生じている。さらに、被災した住民が入居する復興公営住宅および災害公営住宅では、新型コロナウイルス感染症予防対策により、これまで形成されてきた住民間のつながりの維持が難しい状況になってきている。そのため孤独死や自殺の問題が懸念されている。これらのことから、復興・災害公営住宅に入居する被災者の支援にかかわる支援者が、新型コロナウイルス感染症のメンタル



写真1 支援者向け研修会の様子

ヘルスに及ぼす影響を学び、支援の在り方を考える機会とするとともに、関係機関との連携促進を目的とした「心の健康講座」を開催した（写真1、表1）。

講話後の情報交換では、各参加機関がそれぞれ感染対策を取り支援を継続していることが確認された。参加者からは「オンラインでの研修と比べ、講師と双方向で直接やり取りができ、理解が深まった」と感想があった。

表1 令和2年度復興・災害公営住宅における心の健康講座

日 時	2020年9月18日（金）13時30分から16時
場 所	福島県いわき合同庁舎4階大会議室
対 象	いわき地域の復興公営住宅及び災害公営住宅において入居者支援に携わる者
参加者	12機関、25名
内 容	1. 講話 「新型コロナウイルス感染症が及ぼす被災者の心の健康への影響」 講師 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座 前田正治氏 2. 情報交換
主 催	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
後 援	福島県、公立大学法人福島県立医科大学、社会福祉法人福島県社会福祉協議会、特定非営利活動法人みんぷく、復興庁福島復興局、環境省福島地方環境事務所

2) 市民公開WEBセミナー

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、2020年12月8日に福島県、公立大学法人福島県立医科大学との共催で市民公開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～」を開催した（写真2）。

本セミナーは、一般市民、学生、医療・保健・福祉従事者、その他の関係機関・団体職員を対象とし、約100名が自宅や職場でパソコンやタブレットを使用して参加した。

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の前田正治氏による講演「新型コロナウイルス感染症流行下のこころの健康」と、同講座准教授の瀬藤乃理子氏による講演「新型コロナウイルス感染症流行下のストレスケア」を実施した。講演後、福島県精神保健福祉センター主任心理判定員の穴戸府子氏から「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」の情報提供があった。

研修会後のアンケートによると、参加者の満足度は88%（「満足」および「やや満足」）であった。参加者からは「コロナ禍での差別偏見や心の問題などのデータが示され、明確に言語化していただけたと感じた」「呼吸法を実践して体や心が軽くなったことを実感できた」「移動時間、交通費、労力をかけなくて済むので非常に参加しやすい。今後もWEBセミナーを開催してほしい」などの感想が寄せられた。



写真2 WEBセミナーの画面

3) ふくしま心のケアセンター関係者連携会議

2020年11月26日、オンラインおよび福島県精神保健福祉センターを会場に、関係機関の活動や機能についての相互理解と連携強化を図ることを目的に開催した。復興庁福島復興局、厚生労働省東北厚生局、福島県、市町村、社会福祉協議会、医療機関など、オンライン開催によりこれまでよりも広域で幅広い分野の関係機関職員の出席があっ

た。

内容は、復興庁福島復興局と福島県障がい福祉課からの情報提供、当センターからの活動報告（表2）、質疑応答と意見交換であった。

会議終了後、当センターに期待する活動についてのアンケートを取ったところ、個別支援が最も多く、次に支援者へのメンタルヘルスカや人材育成が挙げられた。

表2 各方部センター・出張所からの活動報告

方部センター・出張所名	内 容
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
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
相馬方部センター	ひきこもりの支援対象者の特徴
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檜葉町健康調査の取り組み
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

4) 被災自治体等との情報交換会

被災住民の状況および心のケアに関するニーズを把握するとともに市町村等との連携強化を図るため、原発避難者特例法における指定13市町村および県保健福祉事務所を方部・出張所職員と合同で訪問し、地域における健康課題等について共有を図った。

住民の課題として、メンタル面の不調がある妊婦、育児不安、育児力の低下などにより支援が必要な親子が増えていることがあげられた。また、保健福祉活動上の課題として、市町村外に居住する住民の生活状況が見えないこと、問題が大きくなってから把握することが多く支援困難なケースが増えていること、市町村の保健事業再開のための地域体制の整備が必要であることがあげられた。職員のメンタルヘルス課題として、住民の避難は続いており、業務のため職員の移動や事務負担が大きいこと、長期の災害対応による職員の疲労の蓄積などが出された。

当センターへの要望としては、個別支援の継続、同行訪問や事例検討によるコンサルテーション、母子保健事業への協力支援、ゲートキーパー養成講座への講師派遣、支援者向けの研修開催等が出された。これらの要望を踏まえ、市町村等と連携した支援を継続していくことを確認した。

5) 各種会議の開催

① 目的

各方部センター等の活動状況を共有するとともに、運営上の懸案事項に関する検討と意思決定を目的としている。

② 開催状況

月例会議、企画会議、部課長定例会を月1回開催した。2020年度は、新型コロナウイルス感染症予防のために書面やオンラインによる開催もあった。

6) 各方部センター等の活動支援

①目的

各方部センター等の事業が円滑に実施できるよう支援することを目的とした。

②内容

【応急支援】

各方部センター等で一時的に専門員の人員補充を必要とする状況が生じた際に、業務部から職員を派遣し、各方部センター等の専門員と共に支援活動にあたった。

【活動支援】

業務部職員が各方部センター等の所内会議やチームミーティングに出席し、各種事業と支援活動の調整および見直しを協働して行った。

今後の展望

2021年3月で東日本大震災とそれに伴う原発事故から10年が経過した。避難指示が出された地域のうち、帰還困難区域を除く全ての地域で避難指示が解除され、2020年3月には双葉町内に町役場の連絡所が開設されるなど徐々にではあるが復興が進んでいる。

一方で、県内外への避難者が35,000人を超えており、未だ多くの住民が原発事故の影響を受け続けている。避難先で自宅を再建したり避難先から帰還してからもなお、様々な不安を抱え続け生活している住民がおり、ひとりひとりが抱える心の問題はより複雑さを増し、一層個別的な支援が必要となっている。

国においては2021年3月に、『「復興・創生期間」後における東日本大震災からの復興の基本方針』¹⁾の改定を閣議決定している。その中で「福島復興・再生には中長期的な対応が必要であり、第2期復興・創生期間以降も引き続き国が前面に立って取り組む」²⁾とし、「心のケア等の被災者支援については、避難生活の長期化等に伴い個別化・複雑化した課題を抱える被災者に対して、引き続き、事業の進捗に応じたきめ細かい支援を行う」³⁾としている。

基幹センターは引き続き、きめ細やかな支援体制の整備や効果的な支援者支援（メンタルヘルスニーズへの対応と技術的支援）等、今後の心のケア事業のあり方等について関係機関と連携しながら検討するとともに、各方部センター等がより効率的かつ質の高い業務が行えるよう下支えしていく。

1) 「復興・創生期間」後における東日本大震災からの復興の基本方針の変更について（令和3年3月9日閣議決定）、復興庁、（2021年3月15日確認）

<https://www.reconstruction.go.jp/topics/main-cat12/sub-cat12-1/20210309_02_kihonhoshunhonbun.pdf>

2) 同上、p.7

3) 同上、p.11

②県北方部センター活動報告

精神保健福祉士：松田聡一郎（方部課長）・畑山美奈子
作業療法士：菅野寿洋（主任）
看護師：佐藤裕美
社会福祉士：梅津直美^{*1}・佐藤亮介・畠山美保子・横山朱里
公認心理師：望月晃二

1. 概要

1) 地域の概要

県北方部センター（以下、当方部センター）が担当する県北地域は4市3町1村で構成されており、中通りの北部に位置している。当方部センターの活動拠点が置かれている福島市は県庁所在地であり、行政や教育、文化、医療等の機能が集まっている。

当地域では、主に浪江町、飯館村から避難した住民の多くが生活を送っている。震災から10年が経過し、避難元、避難先それぞれの市町村では、復興公営住宅の整備が進んでいる。また、避難指示解除に伴う帰還や復興公営住宅への入居、避難先への自宅再建等、生活拠点についての決断を余儀なくされる住民も少なくない。それに伴うコミュニティの再崩壊により精神的な負担が増加すること、新たな健康問題が発生したり悪化したりすることが心配される。加えて新型コロナウイルス感染症の流行により、心身の健康問題がさらに複雑化、深刻化する可能性がある。

2) 方部の概要

◎重点目標◎

- ・被災者の健康的な側面を支え、本人らしい生活に寄り添う支援を行う。
- ・被災者の孤立を防止するために地域の社会資源との連携を強化・維持し、助言・協働に取り組む。
- ・被災者の潜在的なニーズの把握に努め、方部独自の支援を模索する。

住民の抱える多種多様な課題に対応するため、多職種によるチームアプローチに取り組んだ。当方部センターは「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2017年度より使命として掲げたが、2020年度も踏襲し、使命に準じた個人目標も策定することで、実効性のある使命になるよう取り組んだ。多職種が在籍するという強みを活かすため、「全ケースを全員が対応可能になること」を目標にチームワークの向上にも引き続き取り組んだ。

*1 本務：基幹センター広報部

2. 活動報告

1) 個別支援

個別支援件数は1,065件で、その内訳は訪問318件、来所35件、電話691件、ケース会議17件、その他4件であった。

図1、図2の通り、当方部センターの個別支援は電話の割合が最も多い。訪問支援は2019年度674件、2020年度318件と減少した。これは、新型コロナウイルス感染症防止のため、訪問支援ではなく電話支援を積極的に行った結果である。また、電話にて他の支援者との連絡・調整および相談を頻回に行ったことが反映されている。

相談場所に関しては図3、図4の通りとなっている。相談拠点での相談件数の割合が多いのは、他機関と密に情報共有しながら支援する必要のあるケースが増えているためである。また、その他の割合が多いのは電話支援によるものである。電話支援の場合、対象者のいる場所が外出先や車内等自宅ではないことなど、多様であることに起因する。

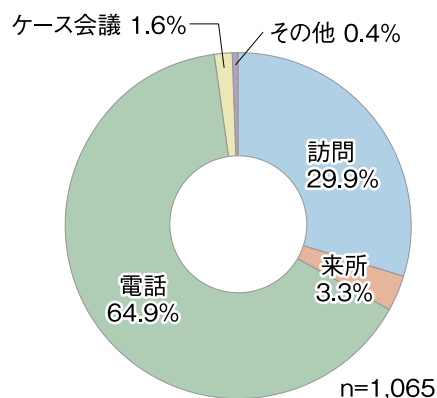


図1 相談方法(割合)

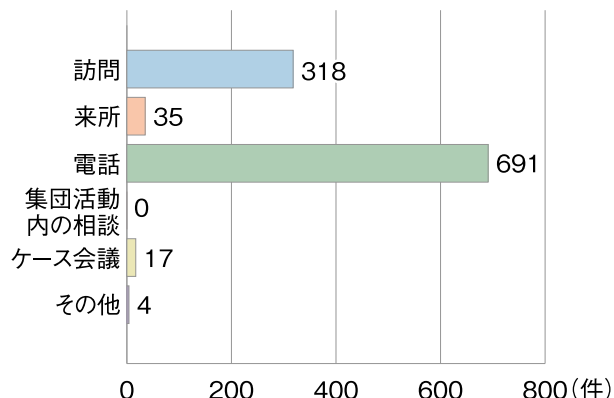


図2 相談方法(件数)

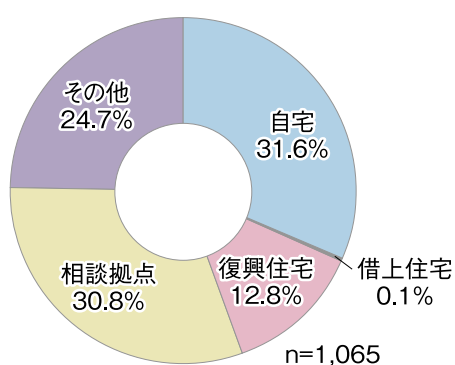


図3 相談場所(割合)

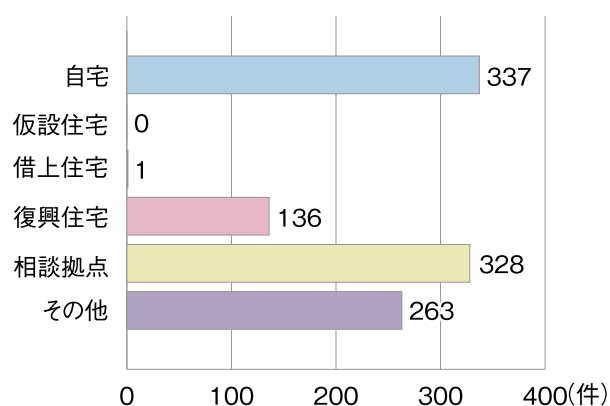


図4 相談場所(件数)

2) 集団支援

2020 年度も引き続き、各種集団活動において支援を行った。協力した集団活動の回数はサロン活動が 12 回、健康支援が 4 回、住民向け研修会が 1 回であった（表）。

表 集団支援についての詳細

	活動名または事業名	回数
サロン活動	福島市社会福祉協議会 ホットサロン「てとて」	7回
	飯舘村社会福祉協議会 飯舘村お茶のみ会	5回
健康支援	富岡町さくら文化・スポーツ振興公社 とみおか元気アップ教室	4回
住民向け研修会	復興公営住宅団地自治会向け研修会	1回

①協力：ホットサロン「てとて」（依頼元：福島市社会福祉協議会）

福島市社会福祉協議会主催のホットサロン「てとて」は、福島市内に居住する避難者の集いの場として開催された。また、避難元社会福祉協議会からもスタッフが参加していた。当方部センターは月 1 回参加し、血圧測定や健康相談等の対応を行った。毎回 20 名前後の住民が集い、情報交換や憩いの場となっていた。

2013 年度より定期的に支援してきたが、参加者の健康意識が高まったこと、健康相談の需要が減少したこと等により、2020 年度をもって定期的な支援は終了となった。

②協力：飯舘村お茶のみ会（依頼元：飯舘村社会福祉協議会）

飯舘村社会福祉協議会主催のお茶のみ会は、飯舘村の避難者の集いの場として開催されていた。当方部センターは県北方部管内の 2 会場に参加し、血圧測定や健康相談を行った。参加者の健康づくりを意識したサロンであり、飯舘村の情報提供と交流の場となっていた。

2017 年度より定期的に支援してきたが、事業自体の運営終了に伴い、2020 年度をもって終了となった。

③協力：とみおか元気アップ教室（依頼元：公益社団法人富岡町さくら文化・スポーツ振興公社）

公益社団法人富岡町さくら文化・スポーツ振興公社主催のとみおか元気アップ教室は、富岡町から避難している住民を対象とした運動教室である。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 時間程度行っており、当方部センターはプログラム実施前に 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。

2016 年度より定期的に支援してきたが、①参加者が主体性を持ち活動に取り組んでいること②参加者同士が、困った時は互いに支え合えるような関係性が築けたこと③富岡町役場職員もしくはそれに準ずる職員が定期的に参加し、参加者の状況が把握できていること、以上 3 点の状況が確認された。これにより、当方部センターとしての目的は達成したと判断されたため 2020 年度をもって定期的な支援は終了となった。

④協力：復興公営住宅団地自治会向け研修会（依頼元：復興公営住宅団地自治会）

復興公営住宅団地自治会より依頼があり、復興公営住宅団地における住民間のコミュニケーションについて検討する研修会を行った。

3) 支援者支援

①人材育成・研修

【福島県消防学校 講義】

当方部センターでは、毎年4月に福島県消防学校の学生を対象にメンタルヘルスの基礎的な知識や災害時のセルフケアについて講義を行ってきたが、2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった。

②市町村への業務支援

【アルコール家族教室・アルコール健康障害予防研修への協力】

当方部センターから、いわき市保健所主催事業（アルコール家族教室）に5回、福島県南会津保健福祉事務所主催事業（アルコール健康障害予防研修）に1回協力した。

【住民総合健診】

2019年度までは、飯舘村と浪江町が、福島市内に避難している住民に対し福島市で住民総合健診を実施しており、当方部センターでは両自治体の支援依頼を受け毎年協力していた。2020年度は両自治体からの支援依頼がなかったため健診支援協力は行わなかった。

4) その他

①自殺予防街頭キャンペーン

自殺予防街頭キャンペーンは福島県県北保健福祉事務所が毎年9月の予防月間に主催し、当方部センターが共催しているが、2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった。

②県北地区被災者見守り・相談支援調整会議

東日本大震災および原発事故による避難者を支援する関係団体が円滑で効果的な支援活動を行えるよう福島県社会福祉協議会主催で開催された。「復興公営住宅における関係者（機関）による被災者見守りの連携」等について話し合いを行った。

③県北方部ニュースレター ふくここ

広報部より機関紙が発行されることから、2020年度は発行しないこととした。

3. 今後の展望

当方部センターの近年の個別支援の特徴として、未成年者への支援が増加していることが挙げられる。その多くが、震災後の避難に伴い避難先で学業に取り組んだものの、何らかの理由で不適応を起し、相談につながったケースである。

県北地域は、他の中通りの地域と同様に避難者を多く受け入れてきた。そうした中で、避難者が避難後の生活再建を進める途上で起こってきた問題が、親世代と子世代の世帯分離に伴う問題であった。親世代は避難元への帰還を望む一方、子世代は、その子供の教育上の理由から、避難先での生活を望む傾向があった。

親世代の場合は、避難先地域との関係が希薄な高齢者世帯として顕在化しやすく、当初はこうした世帯の支援に注力をしてきた時期が長かった。しかし現在、子もしくは孫世代の問題が避難先地域に適應していこうとする中で、顕在化しつつあるように思われる。具体的には、子の世代に関しては、新しい仕事や職場への適應の問題として、孫の世代とし

ては学校への適応の問題として典型的に見受けられる。

未成年者の支援に当方部センターが焦点を当てている背景には、相対的に未成年者のケース依頼が増加していること、学齢期を過ぎた未成年に対する社会資源が限られていることなどが挙げられる。未成年者の支援において、その個別性や発達面への配慮が必要なことは言うまでもないが、一方で、こうした震災の影響を色濃く受けた若者を受け入れていく、地域社会の構築も急務であると感じている。

当方部センターでも、未成年者が成人に至る過程で、被災の影響に限定されない、多様な将来像を実効的に選択できるよう、エンパワメントを念頭においた支援を行っていきたい。

③県中・県南方部センター活動報告

保健師：黒田裕子（方部課長）
臨床心理士：羽田雄祐（主任）・割栢啓美
看護師：神田美保
作業療法士：田崎美和
社会福祉士：小針亜香里
精神保健福祉士：佐竹美紀・近嵐舞美

1. 概要

1) 地域の概要

県中・県南方部センター（以下、当方部センター）は、中通りの中部（郡山市、須賀川市、田村市、岩瀬郡、石川郡、田村郡）、南部（白河市、西白河郡、東白川郡）、および双葉郡葛尾村の4市10町8村を担当地域としている。当方部センターが活動拠点を置いている郡山市は、県の東西、南北の交通の要所となっており、原発事故による避難自治体のうち大熊町、双葉町、富岡町の3町が役場の支所や社会福祉協議会の出張所を置き、役場帰還に伴う規模縮小はあるものの避難先での行政等機能を担っている。

避難者数は年々減少傾向にあるが、当地域内の復興公営住宅は2019年2月末現在、郡山市内7団地17棟570戸、田村市2団地18戸、三春町2団地198戸、白河市2団地40戸ある¹⁾。また民間の賃貸住宅や避難先に新たに建築・購入した住宅等、避難者には多様な住まい方がみられる。

避難者支援は、避難先・避難元の連携による社会福祉協議会の見守り訪問やサロン活動をはじめ、子育て支援、保健事業、介護予防・介護保険等の制度や地域資源の利用があり、緊急支援を要する場合は、各市町村、県保健福祉事務所や児童相談所等の連携により対応が行われている。

医療・福祉サービスや地域社会資源は比較的整っており利用しやすい地域である。未だ避難生活を送る方、この地域を新たな定住先と決めた方、それぞれに地域社会の中で穏やかな日常を築きつつある中、2020年度は新型コロナウイルス感染症防止のため外出自粛が続いたことで、出会いや交流の機会が大幅に制限された。

2) 方部の概要

◎重点目標◎

- ・支援対象者の多様なニーズと課題に対応するため、関係機関との支援体制を維持・強化する。
- ・葛藤や困難を抱え、問題が複雑化、深刻化しているケースに対して、ライフストーリーや身体・心理・社会的側面などを視野に入れた専門的なケースマネジメントを行う。
- ・アルコール関連問題を有する被災者に対して、状態像や家族関係等の状況に応じた個別支援を行う。
- ・支援者との同行訪問やコンサルテーションを行い、地域の支援者との連携を強化する。

被災者の中には、新たな地域でつながりを構築しているが内面的にはふるさとに帰れないことへの寂しさや、悔しさを抱えている方も少なくない。しかし、そのような複雑な気持ちを語れる機会は失われつつあるため、当方部センターでは面接の中で安心して語れるように配慮した。また支援関係職員との同行訪問、ケア会議や事例検討を通して支援目標を共有しながらすすめた。

年度当初から新型コロナウイルス感染症流行防止のため支援方法が限られたが、電話支援の充実、公園での散歩面接等、工夫して活動した。

2. 活動報告

1) 個別支援

個別支援は1,336件で、月平均件数は111件、新規相談は7件、支援終了は11件であった。相談方法内訳をみると、図1、図2のとおり電話相談871件（65.2%）と訪問相談399件（29.9%）で9割以上となる。2019年度と比較して訪問による相談件数が減少し、電話支援が増えた。これは新型コロナウイルス感染症の流行および感染拡大防止のため、積極的に電話支援を行った影響が大きい。

相談場所の内訳と割合（図3、図4）では、自宅486件（36.4%）と相談拠点386件（28.9%）で全体の6割以上を占めている。

2020年度の個別支援は年度当初より新型コロナウイルス感染症の影響が大きく、支援の中でも対象者によって様々な反応があり、より個別的な対応が求められた。コロナ禍を全く気に留めない方もいれば、不安感が増大し外出頻度が極端に減少した方、先の見えない状況や、感染者に対する偏見等の状況から震災後の放射線被曝の不安が思い出されるという方もいた。

支援にあたっては、方部内で支援方針を話し合い、ケース支援目標や内容の検討を重ねながらすすめた。また、支援終了時に支援結果をまとめて振り返りを行ったことで、支援開始時と支援終了時の対象者の変化や支援の効果を確認することができた。対象者の変化を客観的な指標を使って対象者と共に評価し共有することは、対象者が自身の肯定的な変化を視覚的かつ具体的に認識でき、対象者をエンパワメントする一助となり得るため、今後は支援経過の中で適宜質問紙等を活用して対象者自身も変化を認識できるような工夫をしていきたい。

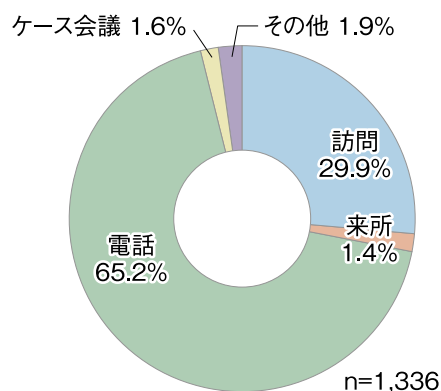


図1 相談方法(割合)

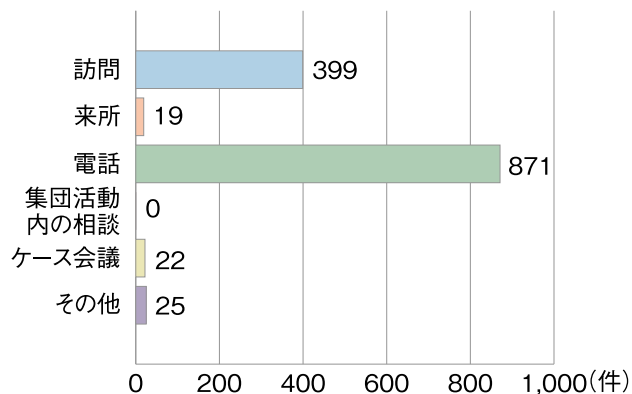


図2 相談方法(件数)

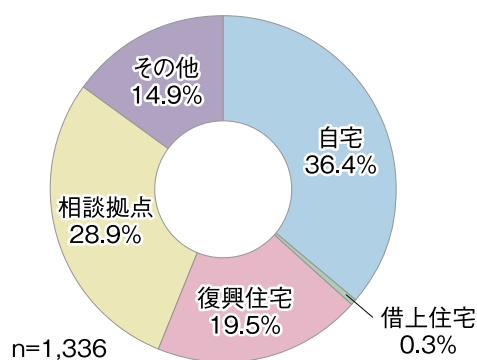


図3 相談場所(割合)

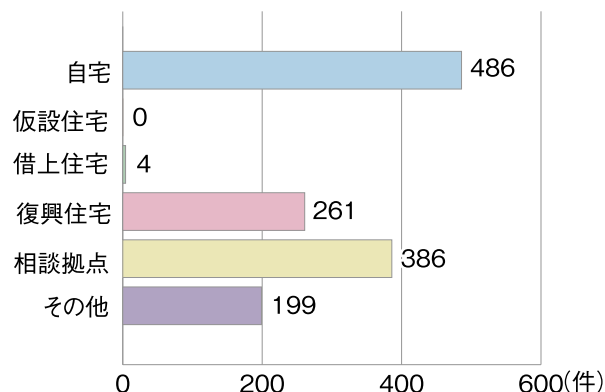


図4 相談場所(件数)

2) 集団支援

①主催：男遊クラブ

男遊クラブは、東日本大震災および原発事故により避難した男性を対象に、当センター県南方部センター（現当方部センター）が2015年度より避難元市町村、福島県県南保健福祉事務所ほか、地域の関係機関と連携し、健康相談に加えて交流の機会を提供してきたサロン活動である。予定では、2020年3月の閉講式をもって当方部センターが主催しての活動は終了であったが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため延期となり、2020年7月に閉講式を開催した。

閉講式では、2019年度の活動内容を映像で振り返り、メンバー全員に感謝状を贈った。感想として「男遊クラブが生きがいになっている」「顔を合わせる機会となり元気がもらえる」「同じ地域の人なので言いたいことが言える」「メンバーを増やしたい」といった言葉が聞かれた。男遊クラブは、2020年4月で5年が経過したことを期に、これまで協力機関として携わってきた県南地域の支援者へ引き継ぐこととなった。

主催：県中・県南方部センター

協力：福島県県南保健福祉事務所、浪江町、双葉町、白河市社会福祉協議会、
双葉町社会福祉協議会

対象：相双地域から県南、県中地域に避難している50代～70代の男性

内容：閉講式（7月15日実施）

回数：1回

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【協力：県中・県南・会津地区「復興公営住宅自治組織連絡会」（依頼元：NPO法人みんなぷく）】

日時：11月24日 10:00～12:00

場所：郡山市労働福祉会館

主催：NPO法人みんなぷく

内容：「こころの健康」をテーマに復興公営住宅の自治会役員やみんぷくスタッフ、社会福祉協議会の生活支援相談員へ向けてストロークと孤独死防止の講話を行った。

②事例検討会（研修会）

【県中管内市町村精神疾患患者支援事例検討会】

日時：9月11日 13:30～16:00

場所：福島県県中保健福祉事務所

主催：福島県県中保健福祉事務所

内容：管内市町村より事例提供者を招き、精神疾患患者への対応や連携について学ぶための事例検討会に協力した。

【葛尾村住民支援連絡会における事例検討会】

関係機関と連携し支援にあたるために、事例検討会に参加した。

事例検討会：5回

③市町村等への業務支援

【アルコール家族教室／アルコール家族相談】

当センター地域アルコール対応力強化事業に協力し、福島県県北保健福祉事務所・福島市（共同開催）、郡山市保健所の主催する家族教室事業に、当方部センターから計11回協力した。

【関係機関との同行訪問】

市町村の支援技術の向上、方針や見立ての共有と支援者との協力関係の強化のために同行訪問や対応への助言を行った。

市町村等と同行訪問：35回

社会福祉協議会と同行訪問：3回

保健福祉事務所と同行訪問：11回

その他関係機関と同行訪問：2回

④支援者へのメンタルヘルスケア

2020年度は通常業務に加え震災対応業務や新型コロナウイルス感染症の対応にて、業務が逼迫している被災市町村職員に対し以下のようなメンタルヘルスケアを行った。

【協力：葛尾村メンタルヘルス事業（職員面談）（依頼元：葛尾村）】

日時：9月16日 10:00～16:00

主催：葛尾村

対象：葛尾村役場職員

【協力：葛尾村職員メンタルヘルス研修会（依頼元：葛尾村）】

日時：10月2日 13:00～14:40

主催：葛尾村

対象：葛尾村役場職員

⑤支援者への助言

市町村等から相談のあったケースについて、専門的な見立てや助言を行った。

市町村等関係機関への助言：13回

4) その他

①方部内勉強会

【いのちのケア】

臨床仏教師の楠恭信氏（猪苗代町長照寺副住職、ばんだい地域包括ケアネットワーク副代表）を講師に迎え「いのちのケア」勉強会を開催した（写真1）。

テーマは「求められるいのちのケア～死生観・生きること～」とし、支援活動の中で必要とされる死生観や終末期ケアのあり方、必ず訪れる別れの支援について学びを深めた。当方部センターに加え他方部センター・出張所の職員も参加し、参加者13名中12名が臨床仏教師の講話を初めて聞く機会となった。

アンケートでは全員が「業務や自分の生き方に活かそうなことがあった」と回答した。その他「寄り添う支援について理解が深まった」「死に対する考え方の幅が広がった。死を口にする人への支援についてよいヒントが得られた」等の感想が寄せられた。

閉会後は楠氏と当方部センターで懇談を行い、被災した住民が参加できる企画案について話し合いを行った。2021年度以降は被災した住民を対象に「いのちのケア」の勉強会を開催できるよう取り組んでいく。



写真1 いのちのケア

【リフレクティングの基礎を学ぶ】

個別支援充実のためにこれまでオープンダイアログに関する研修会を開催し、オープンダイアログに使われるリフレクティング技法を学んできた。

2020年度は2019年度に続き、福島県立医科大学総合科学教育研究センター・看護学部教授の三澤文紀氏を講師として勉強会を実施した（写真2）。勉強会では事例検討を通しリフレクティング技法を体験し学びを深めた。今後は、多職種チームの利点をより活かすために、当方部センター開催の事例検討や個別支援にリフレクティング技法を取り入れていきたい。



写真2 リフレクティングの基礎を学ぶ

②関係機関との会議・情報交換

関係機関主催の定例会議に出席、また当方部センター主催の会議を開催（表）し、個別ケースや地域のニーズについての情報共有および課題検討等を行った。

表 関係機関・方部主催会議

主催	会議名	回数
葛尾村	葛尾村地域連携住民支援連絡会	11回
双葉町	双葉町保健福祉実務者連絡会	5回
富岡町	月例報告	11回
	ケース振り返り	1回
	富岡町要保護児童対策地域協議会	2回
大熊町	月例報告	9回
南相馬市	月例報告	1回
浪江町	月例報告	2回
郡山市	令和2年度郡山市セーフコミュニティ推進協議会	2回
社会福祉法人 福島県社会福祉協議会	令和2年度第1回県中・県南・会津地区被災者見守り・相談支援調整会議（令和2年度第1回県中・県南・会津地区被災者生活支援連絡会議）	1回
NPO法人 みんぷく	県中・県南・会津地区「復興公営住宅自治組織連絡会」	3回
	生活拠点コミュニティ形成業務委託中間報告会	1回
	郡山拠点における心のケアセンター活動紹介	1回
県中・県南 方部センター	県中地域被災者心のケア支援連絡会（福島県県中保健福祉事務所と情報共有と支援の検討）	2回
	県南地域被災者心のケア支援連絡会（福島県県南保健福祉事務所と情報共有と支援の検討）	2回

③情報発信・広報活動

【県中・県南方部機関紙「ふくここ」の発行】（図5）

頻度：年1回

方法：関係機関への配布、当センターホームページ掲載等

内容：第38号（2020年7月発行）

「マインドフルネスを用いたセルフケア」、スタッフ紹介

ふくここ送付先各所へ、ふくここ送付に関するニーズ調査と、送付先各所の支援活動における課題を把握し連携強化につなげることを目的としてアンケートを実施した。アンケートには、ふくここ送付に関することでは「今後も情報発信を期待する」との回答、活動における課題では「相談技術に不安がある」「関係機関との調整が難しい」「住民はコロナ禍で生活や雇用の不安、悩み、不安定な状態にある」等の回答があった。

【郡山市自殺予防街頭キャンペーン】

日時：2020年9月14日7:00～8:30

協力団体：福島県理容生活衛生同業組合郡山支部

主催：郡山市セーフコミュニティ推進協議会自殺予防対策委員会、郡山市

郡山駅西口駅前広場にて、一般市民を対象に声掛け、啓発パンフレットの配布を行った。

あなたの「ホッと」意をお手伝い

「ふくここ」

第38号

ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センター

新型コロナウイルスの騒ぎもようやくひと段落してきたかなと感じられるこの頃ですが、まだまだ家に居る時間も長く、ストレスもその分溜まっているかも知れません。

そこで、家でどこでも簡単にできるセルフケアについて、福島県立医科大学医学部保健学部の医学講座の森田厚子先生からお話をいただきました。

マインドフルネスを用いたセルフケア

皆さんはどんな事をしてストレスを解消されますか？友人とのしゃべり、美味しい食事、確て居る、運動、買い物、庭の草木の手入れなどさまざまですね。自分で自分の体や心の健康のために行うことを、「セルフケア(自分自身のケア)」といえます。ストレスはどんなに頑張ってもゼロにはできませんが、毎日、少しずつセルフケアを行うことでコントロールすることは可能です。

今、セルフケアの1つの方法として、「マインドフルネス(=今の自分に心をこめる)」というやり方が注目をされています。お寺で「瞑想」をする時のように、感情や考えにとらわれず現状を自覚して、自分の呼吸や体などに意識を集中し、体と心を調整する方法です。しばしば、人はストレスが多くなると、不安や焦りなどさまざまな感情や考えにとらわれてしまったり、意識的にそのような感情と向き合える方法ともいえます。



「マインドフルネス」の練習で、1番最初に身につけてほしいのは、「腹式呼吸(丹田呼吸法)」です。どんな座り方でも良いので、リラックスした左右対称の正しい姿勢をとりましょう。おのちで「1.2.3.」と数えながら、4拍目でおへその下(丹田・腹)に意識を集中して「丹田」が膨らむように、鼻からゆっくりと息を吸い込みます。お腹が膨らんだ状態をしばらく保ちながら、口からゆっくりと息を吐いていきます。それを何回か繰り返します。ポイントは、呼吸や丹田に集中し他のことを考えないことです。上手に深呼吸を行うおとすよりも、何も考えずに今の自分の呼吸の状態に集中することが大切です。

毎日、丹田呼吸法をゆっくりと行う。1日に3回やってみましょう。次第にリラックスできるようになります。自分がどんなに考え事ばかりしているのか、何にとらわれているのかわかるようになってきます。いつも自分自身を縛りつけている考えが見えた時は、息を吐き出すのと一緒に、その考えが自分から離れていくことをイメージしてみましょう。そのようにしながら、おまをできるだけ「無」の状態にしています。特別な場所や時間もいらないセルフケアの方法であるマインドフルネスは、健康、生活に取り入れてみて下さい。

職員紹介

今年4月より新しい顔ぶれとなり、新体制でスタートしました。新しいスタッフの自己紹介です。

黒田裕子 (保健師)

はじめて、4月から県中・県南方部センターに参りまして黒田裕子です。

保健師として健康づくり、病気の手助け、高齢になっても安心して暮らすための支援をしながら、皆さんと共に仕事したいと思っています。よろしくお願いします。

卒後が経年し合病が楽になりましたが喉の痛みが癒えることと睡眠と一緒には寝る習慣が染み付くまで、今後は、お言葉づかいにも挑戦したい気持ちを持っています。

小針香苗 (社会福祉士)

4月に入職しました。小針香苗と申します。出身は東京都です。福島市、郡山市に住んでいることもあります。就職して、介護老人保健施設で介護職員、総合病院でソーシャルワーカーとして働いていました。休みの日は車庫の掃除と洗濯をしています。

キャンプや野外活動が好きで、自然の中で過ごすことが好きです。東日本大震災後、音楽を通して高齢者や障害者、市内に在住の皆さん、被災者の方々に活動の場を提供しています。これからも、日々の業務に励みながら、どうやら活動の場を提供したいと思います。

近藤美奈 (精神保健福祉士)

4月から県中・県南方部センターで勤務することになりました。近藤美奈です。福島市出身ですが他府県で過ごした期間が長かったので、数年前からの久しぶりの福島県での生活を満喫しています。

休みの日は車庫で遊ぶのが好きで、静かなドライブが好きですが、自然豊かな風景の中をドライブに連れて行きます。福島県にもたくさん楽しい場所があることを再発見中です。出先で美味しいものを食べることも楽しみに、イッパの趣味や生活スタイルのアイディアなども交換しながら、いっしょに楽しく過ごしたいと思います。幸せを感じながら、福島県のみならず皆さんと関わり、できる限り活動したいと思っています。

黒田 幸子 (保健師)

はじめて、4月から県中・県南方部センターに参りまして黒田幸子です。

図5 県中・県南方部センター機関紙「ふくここ」

【月刊タウン誌への寄稿】

「街の灯こおりやま 3月号 No.37 2021年3月1日発行」に、3月号特集として「どこに住んでもその人らしく生き生き暮らせる地域を目指して『人生各期の心のケア』」を執筆した(図6、図7)。

図6 月刊タウン誌街の灯こおりやま

図7 3月号特集

30

④実習生の受け入れ

福島県立医科大学看護学部2年生4名の実習生を受け入れた。実習内容は復興公営住宅等の地域見学、当センターの概要や専門員の活動についての講話で、心のケアと保健師活動についての意見交換をした。実習生の感想としては「心のケアに特化した丁寧なアプローチをしている」「地域に根付いた心のケアができる場があるというのは大切なことと思う」「臨床では入院から退院のスパンの関わりだが、ここは人生を見ていく、豊かな人生に関わる」等があった。

3. 今後の展望

個別支援を中心とし、深刻化、長期化しているケースへの包括的な対応を重点目標に取り組んできた。支援を行う中で、震災後10年を迎えてもなお、避難生活を送ることの苦悩は計り知れないと感じさせられる場面が多くあった。加えて新型コロナウイルス感染症拡大への不安、制限された生活によるストレスが支援対象者にも支援者にも生じた。当方部センターは、新型コロナウイルス感染症拡大のため訪問活動が制限される中でも、今までの関わりで培われた信頼関係を大切にしつつ、電話による相談の拡充、感染予防を行った上での訪問や面談を行った。

当センターの支援対象者は、PTSD等の精神疾患を抱えた方や本人と子どもたちに障がいを持つ方等複合的な健康問題を抱えていることから、今後も保健、医療に加えて保育や療育の福祉機関や教育機関とのケア会議や事例検討を行う等、より一層の連携強化が求められる。

当方部センターでは、個別支援と並行して集団支援を行うことにより、子育てに困難を抱える親への支援や、「よりよく生きる、よりよく最期を迎えられる」ための支援を行っていきたい。

1)復興公営住宅(原子力災害による避難者向け)の進捗状況(平成31年2月末時点), 福島県建築住宅課
<<https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/315135.pdf>>(2021年6月7日参照)

④会津出張所活動報告

保健師：伊藤文枝（課長）
看護師：大竹貴子

1. 概要

1) 地域の概要

会津地域は福島県の西部に位置し2市11町4村で構成されている。会津出張所（以下、当出張所）の活動拠点は会津東部に位置する会津若松市にあり、当地域の全ての市町村を管轄している。また、会津若松市内には大熊町役場会津若松出張所と大熊町社会福祉協議会会津連絡所（現中通り連絡所会津事業所）が置かれている。

当地域には主に大熊町、浪江町、南相馬市から避難してきた住民が生活している。2020年度内に地域内にあった全ての応急仮設住宅が閉鎖され、現在、避難者は復興公営住宅や民間賃貸借り上げ住宅、再建した自宅で生活している。避難指示地域の縮小に伴い避難元市町村に帰還する動きもみられ、避難者数は徐々に減少している。

当出張所管内では、福島県会津保健福祉事務所主催の会津障がい保健福祉圏域連絡会（以下、連絡会）が隔月で開催されており、当地域の各自治体および医療機関や相談支援事業所等が参加し研修会等を行っている。連絡会の活動を通し関係機関と顔の見える関係性が構築され、連携強化に繋がっている。

2) 出張所の概要

◎重点目標◎

- ・避難生活の長期化により心身への不調をきたしている被災者に対して、一人ひとりに寄り添い支援を継続する。また会津地域から転居される方の支援は、その後の生活がスムーズに送れるよう、関係機関との連携を密にし支援の繋がりを丁寧に行う。
- ・アルコール問題を抱える被災者に対して、関係機関と連携し個々に応じた個別支援を行う。また、集団活動等の機会を捉えて節酒に関する普及・啓発を行う。
- ・関係機関との同行訪問や会議等へ参加し、コンサルテーションを行う。困難なケースに対しては、基幹センター多職種チームの協力を得ながら支援を行う。

主な活動内容は、被災者への個別訪問・相談、被災町への業務支援（大熊町会津地域世帯健康調査への協力、大熊町健診結果事後相談会）、被災町職員へのメンタルヘルス支援、会津若松市社会福祉協議会主催のサロン活動への協力、関係機関主催の会議への出席等である。

2020年度は新型コロナウイルス感染症の感染状況等を考慮しながら、一部訪問支援を電話支援に切り替えて活動を行った。

2. 活動報告

1) 個別支援

2020年度個別支援件数は195件で、その内訳の主なものは電話128件（65.6%）、訪問33件（16.9%）、来所12件（6.2%）で、当出張所では電話相談の割合が最も多い。新型コロナウイルス感染症予防のため電話相談に切り替えたことで、訪問件数については2019年度の約半数に減少した。

市町村や福島県会津保健福祉事務所、障がい者相談支援事業所等との同行訪問を行った。同行訪問にあたっては、頻回な連絡・調整を行い、避難者の状況に応じた支援を行えるよう関係機関との連携に努めた。

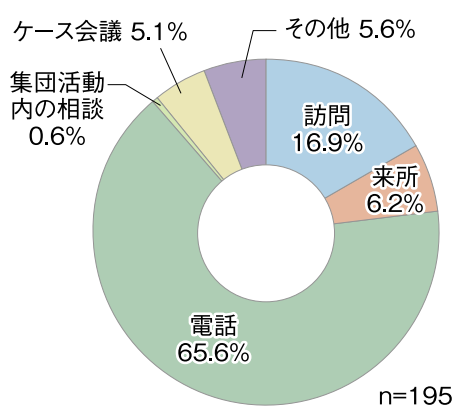


図1 相談方法(割合)

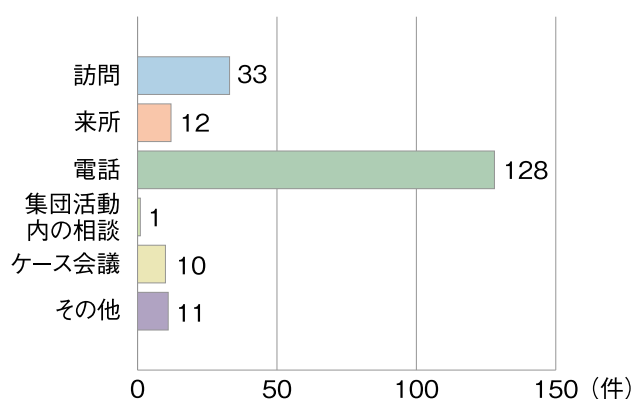


図2 相談方法(件数)

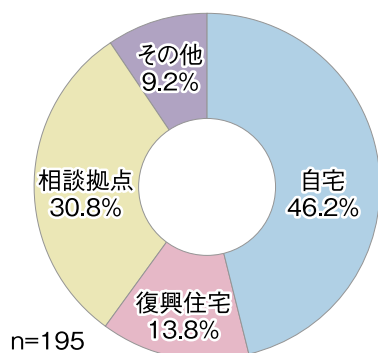


図3 相談場所(割合)

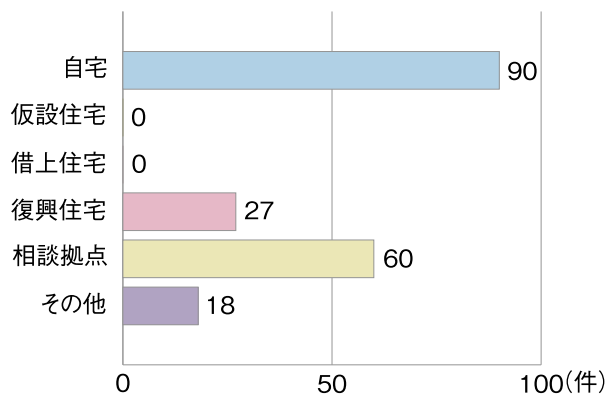


図4 相談場所(件数)

2) 集団支援

①協力：小法師サロン（依頼元：会津若松市社会福祉協議会）

会津若松市社会福祉協議会が主催する小法師サロンは、会津若松市に居住する避難者の交流の場として年に4回開催されている。2020年度は、新型コロナウイルス感染症防止のため人数を制限して行われた。当出張所では1回の協力をし、血圧測定や健康相談等の支援を実施した（写真1）。



写真1 小法師サロンの様子

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【勉強会】

毎年支援者向けの事例検討会および勉強会を開催していたが、2020年度は新型コロナウイルス感染症防止のため、当センター職員を対象とした勉強会に変更しwebで開催した。

テーマは「地域から受診につなげられる客観的な指標～スクリーニング・ツール～」とし、講師は福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座准教授の志賀哲也氏に依頼した。当センター職員21名が参加し、心理検査の特徴と、特にスクリーニング・テストで用いられる心理検査等について理解を深めた。

【伝達研修】

上記について、福島県会津保健福祉事務所職員を対象に伝達研修を行った。

②市町村への業務支援

【協力：大熊町会津地域世帯健康調査（依頼元：大熊町）】

大熊町からの依頼により、会津地域の復興公営住宅24世帯の健康調査を実施した。身体面や生活面の現状を確認しながら、受診勧奨や食事・運動に関するパンフレットの配布等を行った。支援が必要な世帯については町より依頼を受け支援を継続した。

【協力：大熊町健診結果事後相談会（依頼元：大熊町）】

大熊町からの依頼により、健診結果事後相談会において必要な対象者に健診結果をもとにした助言を行った。また血圧測定や当センターのリーフレットを配布した。

③支援者へのメンタルヘルスケア

【主催：ぐっちーcafe】

2014年7月から大熊町役場会津若松出張所内において、大熊町職員等を対象に毎週水曜日の昼休みに開設している。職場を離れハーブティを飲みながら一息つける場、気分転換の場を提供していたが、2020年度は新型コロナウイルス感染症防止のため町と協議し8月より休止した。休止中は2～3ヶ月に1回、運動やメンタルヘルスに関するパンフレットを配布し、合計3回の情報提供を行った。

④支援者への助言

関係機関が主催するケース会議や同行訪問等で、専門的な見立てと助言を行った。

4) その他

①定例会議への出席

関係機関が主催する定例会議に出席し、情報共有および課題検討等を行うことにより地域のニーズを把握し、各関係機関との連携を強化した。また、被災町との業務連絡会を定期的に開催し支援内容の検討や情報共有等を行った（表）。

表 定例会議出席状況

主催者	会議名（開催頻度）	回数
大熊町	大熊町会津地域世帯健康調査打合せ及び報告会	6回
福島県会津保健福祉事務所	会津保健福祉事務所との定例ミーティング（1回/2ヵ月）	7回
	会津障がい保健福祉圏域連絡会（1回/2ヵ月）	2回
	被災者健康支援関係機関打合せ会（1回/2ヵ月）	4回
福島県社会福祉協議会	令和2年度第1回県中・県南・会津地区被災者見守り・相談支援調整会議（令和2年度第1回県中・県南・会津地区被災者生活支援連絡会議）	1回
会津出張所	大熊町保健福祉課との業務連絡会（1回/2ヵ月）	6回
		合計26回

②福島県立医科大学看護学部実習生2名受入れ

福島県会津保健福祉事務所の依頼により福島県立医科大学看護学部実習生2名を受け入れた。約2時間の中で、当センターの役割と主な業務等について説明を行った。実習生は当センターの活動に関心を持ち、被災者に寄り添いながら行う被災者支援についての実習生自身の考えをまとめていた。

③自殺対策強化月間における啓発事業

福島県会津保健福祉事務所の依頼により、自殺対策強化月間啓発事業を実施した。個別支援対象者および支援機関に相談先が記載された啓発資材（ティッシュ）を配布し、自殺対策の啓発活動を行った。

3. 今後の展望

東日本大震災および原発事故から10年が経過したが、未だに多くの避難者が会津地域で生活している。会津地域で生活することを決め自宅を再建してもなお、帰還への思いと葛藤を抱きながら生活している住民は多い。また、避難元市町村職員や支援者の減少は生活や支援への不安に繋がっていると思われる。このようなことから、避難先で安心した生活が送れるよう、避難元市町村と避難先市町村および関係機関との連携を強化していきたい。

当出張所は2名体制ではあるが、基幹センター等と協力しながら当センターの強みである多職種連携を活かし、これまで同様に住民支援や支援者支援を行っていく。特に個別支援においては、避難の長期化に伴い顕在化した住民の心身の健康問題や、多様化した複雑な状況に対応できるよう、より専門的な知識と技術を習得し支援を継続していきたい。

さらに、会津地域におけるアルコール関連問題に対して、当センター地域アルコール対応力強化事業と協力しながら節酒支援の普及・啓発活動に取り組んでいく。

⑤相馬方部センター活動報告

看護師：米倉一磨（センター長）・早川真由香
精神保健福祉士：工藤慎吾（リーダー）・大谷廉
社会福祉士：立谷洋
臨床心理士：足立知子
事務員：鈴木景子

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）は、一般社団法人福島県精神保健福祉協会より 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）へ相馬方部センター（相馬広域こころのケアセンターなごみ）として委託され、相双地区北部の新地町、相馬市、南相馬市、浪江町、飯舘村を対象として活動している。

2020 年度は、新型コロナウイルス感染症拡大が懸念され、関係機関や地域で開催されていた集団活動が次々と中止された。当方部センターが開催の支援を行っていた相馬うぐいす断酒会も同様に中止された。しばらくすると再飲酒者が増加し、必要な場がなくなったことの影響があらわれはじめた。高齢者が比較的多い復興公営住宅では、交流の場が減ったことで体重の増加や生活習慣病の悪化が懸念される方もおり、集団活動の早期開始に向け感染対策への工夫が検討されている。

地域の復興の動きとしては、8 月には浪江町に復興のシンボルの「道の駅なみえ」が、相馬市に漁業の風評被害の払しょくを目的した「浜の駅松川浦」がそれぞれオープンした。インフラの整備による復興が進む一方で、新型コロナウイルス感染症の影響により、交流の場が減ったことで生じた住民同士の距離感をいかにして取り戻していくか考えさせられる年となった。

2) 方部の概要

◎重点目標◎

- ・住民の避難によるコミュニティの分散によって支援者不足となった地域の自殺をはじめとしたメンタルヘルス問題に対する個別支援の充実を図る。
- ・避難解除後のコミュニティの変化に対応し、住民の孤立を防ぐための住民支援と地域のシステムづくりを継続する。
- ・急速に高齢化が進む状況を地域で支える基盤を強化するために、高齢者領域に携わる支援者や住民に向けた支援を行う。
- ・アルコール関連問題の相談機関として相談活動や普及啓発活動を行い、関係機関と連携し、早期介入に繋げる。

当方部センターでは、受託している NPO 法人が運営する訪問看護ステーションなごみと事務所を共有している。当方部センターで最も重要であったのは感染対策だった。目に見えない感染への不安から活動を自粛する意見もあり、感染対策や集団活動をどのように行っていくか何度も話し合った。

その中で具体的な感染対策のルールを作ったほか、職員の健康維持・増進についても検討し、運動など取り入れることにした。私たちはこれらの経験から、話し合うこと、不安を言語化し共有する場をつくることが大事であることを学んだ。

2. 活動報告

1) 個別支援

2020 年度の相談対応件数は 2,145 件で、実人数は 172 名であった。相談方法では訪問による相談が 959 件（44.7%）で最も多く、来所相談 386 件（18.0%）、電話相談 711 件（33.1%）、ケース会議 18 件（0.8%）、その他（手紙支援）71 件（3.3%）となっていた（図 1、図 2）。相談場所は自宅が 872 件（40.7%）で最も多く、復興住宅 134 件（6.2%）、相談拠点 870 件（40.6%）その他 269 件（12.5%）であった（図 3、図 4）。

当方部センターは、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い集団活動を縮小することを余儀なくされた。そこで、事業全体を見直し特に必要な個別支援とは何か議論を重ねた。その結果、ひきこもりがちな対象者や特に訪問に行っても本人に会えない、何らかの理由で人に会うことが苦手になっている対象者に変化を促すための方法について検討した。具体的には、短時間の訪問を頻回（週 1 回）に行うこと、不在の時は健康増進に関するパンフレットにメモを残して投函するなどであった。

また、生活困窮者や従来の制度の枠組みでは支援が困難な住民の支援に時間を多く要した。お金の使い方がわからない、行政の手続きがわからない、転居したばかりで相談できる知り合いがいらないなどで孤立していることが主な理由である。このような住民へは生活保護制度の説明や住居探し、家事の仕方、調理の方法まで必要と思われる支援を行った。

依頼者は市町村や関係機関が多く、本人や家族・親族からの相談も年々増加しつつある。性別では男性が増加傾向にあり、世代別では 30 代～ 60 代が多かった。相談契機には、帰還をきっかけとして対人トラブルや家庭内不和が生じるケースもあった。また、認知症やアルコール関連問題の当事者の家族支援ニーズも高まっており、家族に対する支援にも取り組んだ。

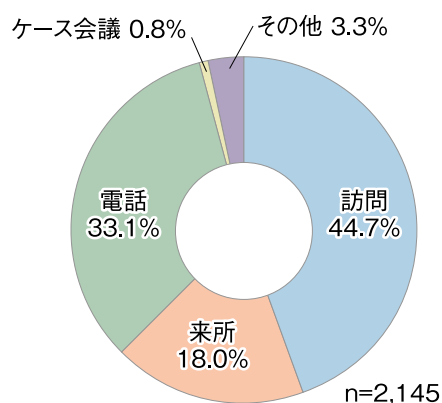


図1 相談方法(割合)

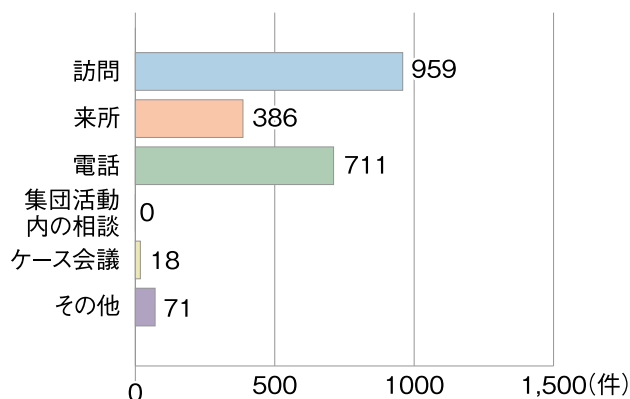


図2 相談方法(件数)

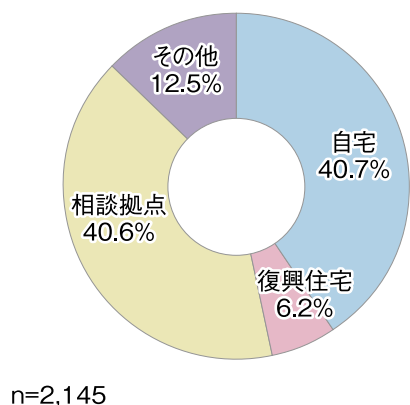


図3 相談場所(割合)

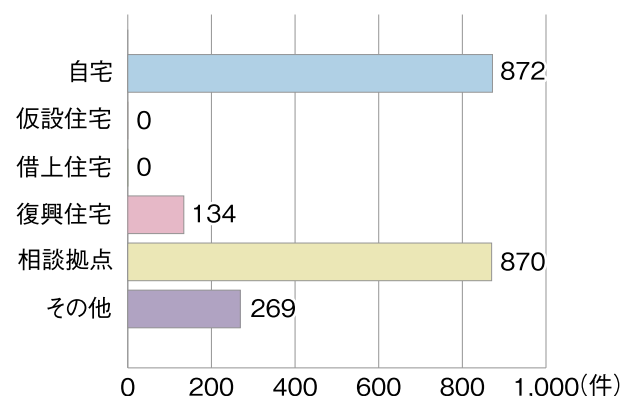


図4 相談場所(件数)

2) 集団支援

①主催：南町復興公営住宅「ひとやすみの会」

南町復興公営住宅には、南相馬市、浪江町、双葉町、大熊町の住民が入居している。2017年5月より高齢者の孤立予防と住民の相互交流を目標に、創作活動や料理教室などを行ってきた。復興公営住宅での他支援機関のサロンが終了していく中、孤立予防や見守りの場として定着している。ただ南町復興公営住宅での住民同士の自主的なコミュニティ形成が進んでいないため、2020年も継続となった。しかし会場となる集会所の大規模改修の工期日程が大幅に遅れたことに加え、コロナ禍という状況でのサロン活動自粛が重なり、2020年度は2回のみの実施となった（2020年度開催回数2回、参加人数24名）。

②主催：地域住民交流サロン「なみえに集まっ会」

浪江町内で少人数の交流サロン「なみえに集まっ会」を開催した。当サロンは交流を求めているが大人数での交流は不慣れな人が対象であった。毎回の参加人数は1名～2名と少ないもののニーズがあるため、今後も継続予定である（2020年度開催回数8回、参加人数9名）。他機関と連携を強化し、新規参加者を募っていききたい。

③主催：若者の居場所づくりチャレンジクラブ・サロンぼちぼち

若者の集団活動「チャレンジクラブ」は2020年度で開始してから6年目となった。本活動では、参加者がイベントを企画・実行することを通して、自己理解と対人交流の機会を得ることを目的とした。将来的に就労を希望する人や就労しながら参加する人が13名登録しており、2019年度は計21回77名参加があったのに比べ、2020年度は新型コロナウイルス感染症拡大により活動を自粛したため、計9回47名と減少した。2021年度も継続予定である。

また、居場所支援のための「サロンぼちぼち」は4年目を迎えた。当サロンは、他者との交流に不慣れな人や、日中に出かける場を求めている人が対象であった。2019年度は23回49名の参加があったのに比べて、2020年度は計20回76名であった。開催回数が2019年度とあまり変わらなかったのは、当方部センターでは集団活動の開催を自粛していたが、参加者からの再開の要望を受けて感染対策について内部で検討を重ね、外出機会の多い「チャレンジクラブ」よりも、来所型の「サロンぼちぼち」に重点を置いて早期に活動再開させたためである。また、参加人数が2019年度より増加したのは、参加者が他者との交流の機会を求めているためと考えられる。2021年度も継続予定である。

④主催：孤立化しやすい男性のための居場所づくり 男性のつどい

2020年度は17回開催し、参加者は延べ82名だった。2019年度と比べ、開催回数および参加者数が減少している。その要因として新型コロナウイルスの感染症拡大の影響があり、4月から6月にかけて活動を休止していた。開催場所は南相馬市、飯舘村、浪江町であった。

⑤協力：にここサロン健康講話（依頼元：北原復興公営住宅団地会）

北原復興公営住宅は2016年相双地区で最初に完成し、南相馬市、浪江町、飯舘村、大熊町、双葉町の住民が入居している。当方部センターは2017年にサロンを開始し、その後2019年4月当方部センター主催サロンから住民主体サロンの運営へと方針を変更した。運営主体が変わっても住民のたつての要望もあり、住民の健康面での支援を「健康講話」という形で年4回行った。コロナ禍の集団活動ということで感染予防対策には十分留意して実施した。また活動自粛下のこの時期の高齢者が注意すべき健康問題について実例を挙げ、参加者が興味・関心をもてるよう工夫した。（2020年度開催回数4回、参加人数56名）

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

当方部センター職員を大学や看護学校、職能団体が主催する学会などへ講師、シンポジストとして派遣した。要望されたテーマのほとんどは、災害後の中長期支援の心のケア、メンタルヘルス問題であった。

②事例検討会

【協力：原町保健センター事例検討会（依頼元：南相馬市）】

保健センターで開催される事例検討会に当方部センター職員と当方部センター担当顧問宮川明美氏を派遣した。2020年度は5回開催され、保健センターが関わっている事

例の中から、特に対応の方法がわからない困難事例を取り上げ、今後の具体的な支援方法について検討した。

③市町村への業務支援

【協力：飯舘村総合健診診査に関わる専門職派遣（依頼元：飯舘村）】

2020年7月、南相馬市と飯舘村の各会場で6日間にわたり飯舘村の集団検診が行われ、当方部センターから6名の職員が健診支援を行った。

【協力：飯舘村お茶のみ会（依頼元：飯舘村社会福祉協議会）】

南相馬市内で実施するサロンを支援した。2020年は新型コロナウイルスの感染拡大の影響もあり1回のみ開催し、35名が参加した。南相馬市内に住む飯舘村住民同士の情報交換の場としても活用されている。

【協力：同行訪問（依頼元：浪江町社会福祉協議会）】

2020年度は、浪江町内に居住する住民への同行訪問を実施した。1回実施し4件訪問した。うち不在2件だった。

【協力：アルコール家族教室（依頼元：福島県相双保健福祉事務所）】

2020年度は8回開催、延べ22名の参加があった。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により3回は休止となった。当方部センターは、教室の運営をファシリテーターとしてバックアップし、支援対象者の家族を教室に繋げた。アルコール依存症に関する家族からの相談が増えており、家族教室につながってきている。また、家族教室を通してアルコール関連問題を抱えるケースが断酒会や医療機関へつながり、家族の負担軽減に対する効果も出てきている。

【協力：うつ病家族教室（依頼元：福島県相双保健福祉事務所）】

2020年度はうつ病の家族向けに、うつ病の理解と本人の接し方および家族のストレスケアについて講話を2回実施した。延べ8名の参加があった。

【協力：南相馬市乳幼児健診・すくすく相談会（依頼元：南相馬市）】

南相馬市の依頼を受けて、乳幼児健診に計9回、乳幼児事後相談会すくすく相談会に計7回臨床心理士を派遣した。2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、県外から乳幼児健診に入っていた心理士が参加できない時期があり、その相談対応についても代わりに行った。2020年度の相談の特徴として、コロナ禍で保護者が外出に敏感になり、日中自宅にこもりがちな子どもが増えており、外出や他の子どもと関わる機会が極端に少ないという環境要因が発達面に影響していることが疑われるケースがみられた。

【協力：ゲートキーパー研修（依頼元:南相馬市、浪江町）】

浪江町から依頼を受けて、8月に浪江町役場で開催された「自殺予防のためのゲートキーパー養成講座」の講師を務め、24名の行政関係者が参加した。

また、南相馬市からゲートキーパー養成研修会の依頼を受けて9月と10月に計3回スタッフを派遣し、51名が参加した。研修会ではグループワークのファシリテーターを担当し、参加した住民がグループ毎に意見交換を行った。

【主催：障がい福祉サービス事業所などとの事例検討会】

2012年度から、地域の障がい福祉サービス事業所などを対象とした事例検討会を月1回、継続的に実施してきた。精神疾患を持つ人への理解促進と、地域の対応力向上を目的にしており、各事業所が持ち回りで事例を提供した。2020年度は新型コロナウイルス

感染症の影響により開催を中止した月があったため、計8回実施し、8事業所から延べ35名が参加した。

4) その他

①主催：復興公営住宅の孤立予防に関する情報交換会

この情報交換会は、2018年度より3ヶ月に一度の頻度で、当方部センターが復興公営住宅住民に関わる支援相談員を支援するために開催している。

復興公営住宅には複数の市町村の住民が入居している。そのため、1つの復興公営住宅に複数の市町村社会福祉協議などが関わっているが、個人情報保護のため支援機関同士の連携が乏しく、異変があった場合の住民の見守りが行き届きにくいという課題があった。そのため、支援機関に情報共有の機会を提供することが会の主な目的であった。

会の参加者から事例検討の継続や訪問のスキルアップの要望があり、2020年度は会の中で「体と心の病について」「上手に眠れるコツ」「うまく人と付き合うには」「ストレスと上手に付き合う」という4つをテーマにしたミニ講話を実施した。2020年度は、南相馬市にあった大熊町社会福祉協議会の支所が大熊町役場内に拠点を移したため、2021年度は広域で開催することも検討していく。

②協力：相馬うぐいす断酒会

2020年度は新型コロナウイルスの感染症拡大の影響に伴い、断酒会は開催場所を変更して実施した。当センターでは、7月から職員を派遣した。

③9.11 家族会交流会

2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響にて開催されなかった。

④就労支援者学習会

地域の就労支援者が集まって定期的に情報交換や事例検討を行っている。新型コロナウイルス感染症の影響により一時中止されたが再開し、2020年度は計2回開催した。地域で就労支援を行っている様々な事業所が情報交換を行った。2020年度は就労相談の現場でも新型コロナウイルス感染症の影響を受けていることが話題となった。

⑤学生実習

福島県立医科大学看護学部4年生を3名受け入れた。計13日間で、訪問の同行、各事業の見学、相双地区の復興の進捗などから、災害後の中長期支援におけるストレス問題の特徴や関わり方など毎日のミーティングの中で振り返りを行う中で理解を深めてもらった。学生からは、「PTSDなどの急性ストレス反応に限らず、継続的な生活に根差した支援の実際がわかった」など災害支援のイメージが変わったなどの感想があった。

3. 今後の展望

新型コロナウイルス感染症の影響があったが、孤立しがちな住民の支援に力を入れ結果が得られた年であった。引きこもりがちで会うことのできなかった住民と顔を合わせ話することができるようになったり、アルコール依存症の住民が入院を受け入れてくれるように変化したりするなど、短時間でも頻繁に関わることで得られる人々の変化を感じることができた。

また、自粛の影響で、集団活動の多くは中止となった。断酒会の参加者を例にあげると、

本当に必要な居場所が途絶えてしまうと、孤立の状態から時間をかけて参加できるようになった住民が行き場を失い再び孤立してしまうことに気づき、集団活動の必要性を改めて考えさせられた。

福島県相双地区の北部では、人口の回復は進まず人口減少は避けられない状況にある。そして、帰還を果たし復興公営住宅に入居した住民のほとんどは高齢者であり、住民を支援する支援者不足は避けられない状況にある。このようなことから、地区の住民と支援者が可能な限り自らの心と体の健康問題に気づき対処できるような機会を提供する一次予防とともに、支援を必要としている住民を早期に適切な支援につなげる二次予防に取り組むことが当方部センターの使命であるといえる。

⑥いわき方部センター活動報告

保健師：古山綾子（方部課長）^{*1}
精神保健福祉士：安藤純子（主任、方部課長）
看護師：鍛冶真由美・東條仁美・矢吹信子
社会福祉士：小野るみ
事務員：泉真実子

1. 概要

1) 地域の概要

いわき方部センター（以下、当方部センター）は、いわき市を活動区域としている。

いわき市内には、主に双葉町、浪江町、大熊町、富岡町、檜葉町から避難した多くの住民が生活を送っている。なお、双葉町、浪江町、大熊町、富岡町の出張所等の一部役場機能、福島県の被災者支援機関として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）が配置されている。また、富岡町、大熊町、双葉町の社会福祉協議会の活動拠点も設置されている。さらに、被災者の相談援助事業や被災地におけるコミュニティ構築事業を行っている NPO 法人みんぶく（以下、みんぶく）の本部が置かれている。

いわき市では、2020 年 10 月 1 日現在、18,539 名¹⁾が避難生活を送っている。避難先への転入や避難指示地域の解除に伴い避難元市町村に帰還する動きが進み、2015 年をピークに避難者数は減少している（図 1）。

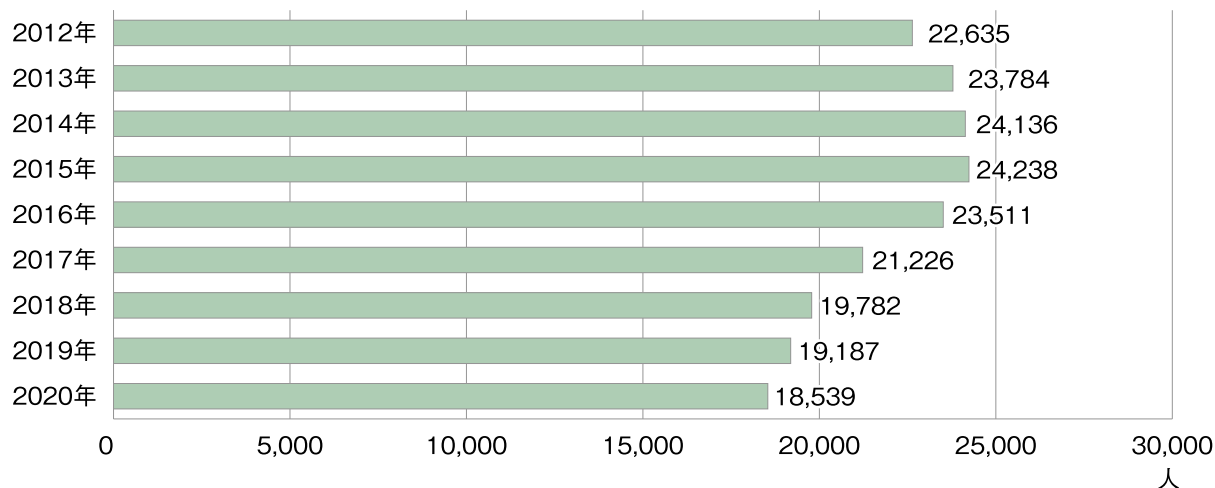


図1 住民票を異動せずいわき市内に避難している人数の推移（各年10月1日現在）¹⁾

*1 本務：基幹センター業務部

いわき市内には原発事故避難者のための復興公営住宅が16カ所、1,672戸設置され、2021年2月現在、約2,400名が入居している。入居者の高齢化率は37.9%であり、50%を超える団地も3カ所ある²⁾。避難から10年が経過し、高齢、独居の世帯が増え、健康状態の悪化や孤独死が懸念されている。また、避難指示解除区域の拡大等、避難元自治体の動向に伴う心の揺らぎ、度重なる転居による居住環境やコミュニティおよび家族関係の変化などに伴うストレス等から体調を崩す住民が見受けられる。

加えて、2020年度は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う自粛期間が長期に及んだ。また、2021年2月13日深夜には福島県沖を震源とする最大震度6強の地震が発生した。このようなことから、さらに不安が増長した住民も多く、多様で複雑なストレスを抱え続けての生活を余儀なくされている状況である。

2) 方部の概要

◎重点目標◎

- ・生活環境の変化に伴う相談支援の充実
いわき地域に居住する被災者に対して、避難元市町村、避難先及び関係機関と連携を図り、心のケアに関する専門的な支援を継続的に実施する。
- ・支援者への支援
被災者支援を行っている支援者が、支援活動の中で遭遇するトラウマへの対処に関する啓発を行うとともに、個別的な支援を実施する。
市町村職員との同行訪問、事例検討等による支援者の相談対応技術等の向上を図るための支援を行う。
- ・アルコール関連問題への対応
地域アルコール対応力強化事業プロジェクトチームに協力し、被災者に対する一次予防を中心とした介入や支援者への啓発を継続し、地域のアルコール対応力の向上を図る。

上記の重点目標を掲げ、いわき市内に活動拠点を置く自治体の保健福祉部門や社会福祉協議会、相双保福いわき出張所と連携した活動を行った。また、いわき市内に役場機能を置いていない市町村からの避難者について、避難元自治体の補完的な活動を実施した。さらに、いわき市保健所が行うアルコール家族教室への協力や、みんなく主催のサロンへの協力等、関係機関との連携にも努めた。

2. 活動報告

1) 個別支援

①相談件数

2020年度の個別支援は、実人数76人、延べ件数1,066件であった。新規ケースは14件、終結ケースは23件であった。その内、当センター被災者相談ダイヤルふくここラインから当方部センターにつながったケースは3件、個別支援を再開したケースは4件、他方部センターとの移管ケースは3件であった。

②相談方法

相談方法の内訳（図2、図3）は、電話支援が733件（68.8%）で最も多く、次いで訪

問支援 219 件 (20.5%)、来所支援 96 件 (9.0%) であった。電話支援は、2019 年度 (630 件) と比較し増加している。これは、新型コロナウイルス感染症対策により、相談方法を電話支援に変更したケースがあったためである。

③相談場所

相談場所の内訳 (図 4、図 5) は、自宅 381 件 (35.7%) と相談拠点 174 件 (16.3%) が全体の半数を占めていた。復興公営住宅 160 件 (15.0%) は、2019 年度 (97 件) より増加していた。

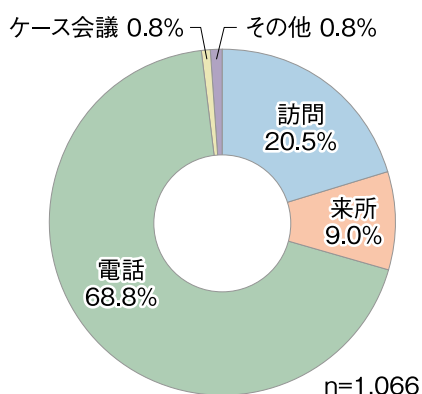


図2 相談方法(割合)

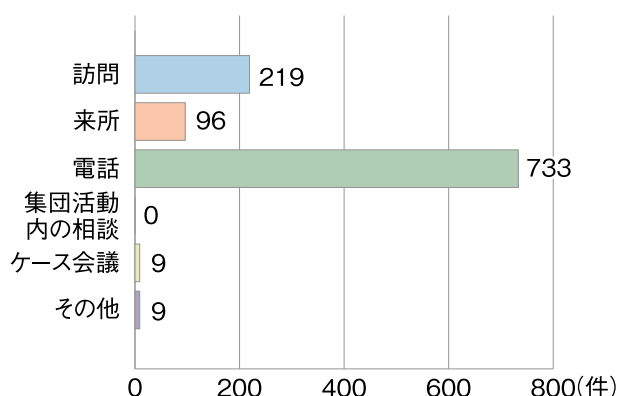


図3 相談方法(件数)

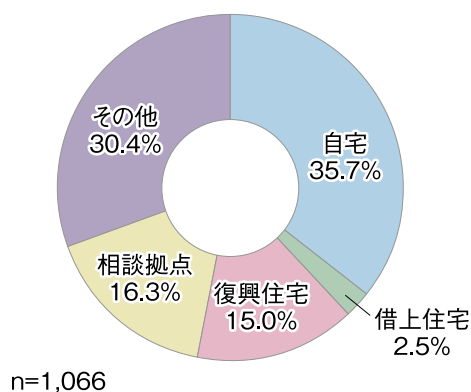


図4 相談場所(割合)

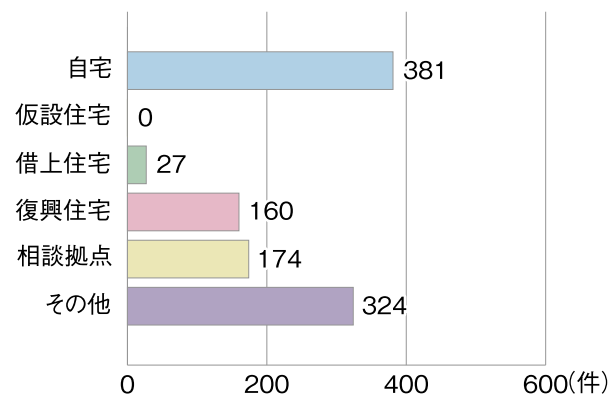


図5 相談場所(件数)

2) 集団支援

①主催：こころのスキルアップ講座

こころのスキルアップ講座は、新しい考え方や対処行動を学ぶことにより、日常生活で抱える問題に対して柔軟に対応し、気分の落ち込みをコントロールできるようになることを目的としている。開催期間は 2020 年 8 月～12 月で、計 5 回実施した。参加者は個別支援対象者 2 名であり、2019 年度からの継続参加だった。2020 年度は、参加者それぞれが自分の課題や目標を設定し、当講座に臨んだ。参加者からは、「他者の考えを受け入れることができた」「自分の気持ちが楽になった」などの感想が聞かれた。

②協力：復興公営住宅における健康相談会（依頼元：相双保福いわき出張所）

復興公営住宅における健康相談会は、住民の健康増進と交流を目的としている。開催期間は、2020年4月～2021年2月であった。当初は年6回の開催予定であったが、新型コロナウイルス感染症対策により4回の実施になった。参加住民の総数は61名であった。当方部センターは問診および血圧測定により住民の健康状態を把握すると共に、健康不安に関する相談に応じた。

③協力：ゆったりカフェ（依頼元：大熊町）

ゆったりカフェは、長期化する避難生活による不安やストレスを抱える住民への心の健康相談を目的としている。開催期間は2020年9月～2021年2月で、3回実施された。参加住民の総数は18名であった。当方部センターは、住民からの相談対応、セルフケアやストレスに関する健康講話を担当した。

④協力：復興公営住宅における健康講話（依頼元：みんぷく）

復興公営住宅における健康講話は、住民の健康増進と交流を目的としている。開催期間は2020年12月～2021年2月であった。当初は年8回の開催予定であったが、新型コロナウイルス感染症対策により4回の実施になった。参加住民の総数は32名であった。当方部センターは、睡眠や孤独死防止に関する健康講話、ハンドマッサージなどのリラクセーションを担当した（写真1）。



写真1 復興公営住宅における健康講話

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【小名浜会議】（写真2）

テーマ：身近な人に死にたいといわれた時の対応

主 催：みんぷく

参加者：双葉郡町村社会福祉協議会、地域包括支援センター、みんぷく 12名

内 容：ゲートキーパーに関する講話、ロールプレイ、セルフケアの実践



写真2 小名浜会議

【医療創生大学での講義】

テーマ：災害と復興を学ぶ

主 催：医療創生大学

参加者：9名（教養学部3年生8名、教員1名）

内 容：ふくしま心のケアセンターの支援について

②事例検討会

双葉町地域包括支援センターが主催する個別ケア会議に参加し、心理面のアセスメントや心のケアに関する助言をした。また、個別ケア会議で報告のあった困難ケースについて、福島県精神保健福祉センターによる精神障がい者アウトリーチ推進事業の利用を助言した。

③市町村への業務支援

【協力：アルコール家族教室（依頼元：いわき市保健所）】

当センター地域アルコール対応力強化事業と共同し、当方部センター職員を計4回派遣した。

【同行訪問】

相双保福いわき出張所、双葉郡町村、訪問看護事業所等の依頼により、同行訪問を33件実施した。支援対象者の評価と見立ておよび支援方針について、関係機関と共有した。

【協力：檜葉町健康調査（依頼元：相双保福いわき出張所）】

いわき市内に居住する檜葉町住民（復興公営住宅入居者を除く）の要支援者の把握を目的とした檜葉町健康調査に協力した。24世帯を同行訪問し、健康調査票に基づく心身の健康についてのアセスメントや介護保険等のサービスに関する情報提供を行った。

4) その他

①関係機関主催会議等への参加

関係機関の会議に出席し、地域のニーズ、課題についての情報共有を行った（表）。2020年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、定例会議開催を隔月や書面開催に変更した市町村もあった。

表 関係機関主催会議

主 催	会 議 名	回数
大熊町	いわき市内福祉行政情報交換会	開催なし
富岡町	連携ケア会議	開催なし
浪江町	健康支援者会議	7回
双葉町	保健福祉実務者連絡会	4回
	個別ケア会議	9回
檜葉町	業務連絡会	6回
福島県相双保健福祉 事務所いわき出張所	保健事業担当会議（書面開催）	1回
	復興公営住宅入居者支援実務者会議（書面開催）	1回
	相双保健福祉事務所いわき出張所・いわき方部 センター定例打合せ	1回
福島県社会福祉協議会	令和2年度第1回いわき地区被災者見守り・相 談支援調整会議	1回

3. 今後の展望

東日本大震災および原発事故から10年が経過した。しかし、「震災後10年」という言葉に焦りや絶望を感じる住民もいる。新型コロナウイルス感染症による脅威や東日本大震災の余震など、次々に起こる災害の渦中で、不安とストレスは複雑に絡み合い、将来への希望を持たずにいる住民もいる。自宅再建や復興公営住宅入居により生活拠点を定めても、地域に馴染めず孤立感を感じたり、生活再建の厳しさから生活困窮という課題を抱える住民もいる。このように、長引く避難生活の中で住民が抱える課題は多様化そして複雑化している。

以上のことを踏まえ、当方部センターは、住民の心身の健康や暮らしの変化を敏感に捉え、心のケアに関する専門的支援を進める。個別支援においては、関係機関との連携により、個々の住民の状況やニーズに見合った切れ目のない支援を行っていく。さらに集団支援においては、関係機関が主催するサロン等に協力し、参加した住民のメンタルヘルスをサポートすると共に、関係機関と連携して要支援者の早期発見と支援の継続を行う。また、被災者支援を実施している支援者に対し、同行訪問や事例検討を通じたコンサルテーションを継続する。

1) 地区別受入避難住民数(総数), いわき市

<<http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1001000004167/index.html>> (2020年10月1日参照)

2) 福島県相双保健福祉事務所いわき出張所主催「令和2年度復興公営住宅入居者支援実務者会議」
(2021年3月26日書面開催)資料

⑦ふたば出張所活動報告

精神保健福祉士：塩田義人（主任）・円谷義盛
保健師：中田由紀子
臨床心理士：木原英里子

1. 概要

1) 地域の概要

双葉郡は、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村の6町2村で構成されている。双葉郡においては、2011年3月11日の東日本大震災および原発事故直後から避難指示区域が設定された。それから10年が経過し、避難指示区域は徐々に解除され、故郷に帰還する住民が増えている。

ふたば出張所（以下、当出張所）は、双葉郡のうち、広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町の4町1村を活動区域としている。住民基本台帳人口に対するそれぞれの町村内居住者の割合は、2020年12月31日現在（富岡町と川内村は2021年1月1日現在）、広野町¹⁾ 89.8%、楡葉町²⁾ 59.5%、富岡町³⁾ 12.6%、大熊町⁴⁾ 1.3%、川内村⁵⁾ 81.2%となっている。

年々帰還する住民は増えているが、当出張所の活動から、生活環境の変化により、医療・福祉サービス、放射線、家族関係、地域のコミュニティ等への不安を抱えている住民がいることがうかがえる。また、関係機関からの情報では、今後帰還する住民および新規転入者の心身の健康状態や家族・家庭問題、経済生活再建問題も憂慮されている。

当出張所管内は、東日本大震災前から医療機関等の社会資源が少ない状態であったが、避難指示が解除されてもその一部しか再開されていない状況は変わらない。2020年度は、通常業務に加えこれまでの復興関連業務、台風19号による水害、新型コロナウイルス感染症対策等、量的・質的に業務過多な状況が続いている自治体や社会福祉協議会職員の疲弊が増々懸念されている。

2) 出張所の概要

◎重点目標◎

- ・トラウマ、アルコール関連問題、認知症及び悲嘆等の葛藤や困難を抱え、精神的不調を来し、生活に支障が生じている被災者に対して、心のケアに関する専門的な支援を行う。
- ・避難先から、ふたば出張所の活動区域（広野町、楡葉町、富岡町、大熊町、川内村）に帰還及び転入された被災者に対して、自治体等の関係機関と連携を図りながら、切れ目のない支援を行う。
- ・自治体職員等の支援者に対して、相談対応等の技術の向上及び支援者のメンタルヘルスニーズに、専門的視点からの助言や支援者支援プログラムを行う。

双葉郡の避難指示区域の解除に伴う住民の生活環境やコミュニティの変化を踏まえ、当初はいわき方部センターより支援を行っていたが、住民にとってより身近な支援活動を行うため、2017年12月1日に当出張所が富岡町に開設された。2019年4月に大熊町の一部が避難指示区域解除になり、広野町、楡葉町、富岡町に加えて大熊町も活動区域とし、さらに2020年4月からは、これまで県中・県南方部センターの活動区域であった川内村を当出張所の活動区域としている。当出張所は、避難指示解除区域と帰還困難区域が混在する地域に帰還した住民および自治体や関係機関等支援者のメンタルヘルスケアに力を入れている。

主な活動は、被災者への訪問相談や来所相談、電話相談等による個別支援、自治体や社会福祉協議会職員等を対象とした研修会の開催等の支援者への支援である。また、関係機関との連携強化を図るために町村主催の定例会議に出席した。さらに、住民参加のサロン活動や母子健康相談に協力し、住民のメンタルヘルスニーズ把握に努めた。

当出張所職員は少人数だが、保健師、臨床心理士、精神保健福祉士の資格を持つ職員が揃っている。また、基幹センターからの職員派遣もあり、多職種チームで幅広いニーズに対応している。

2. 活動報告

1) 個別支援

2020年度の相談件数は、582件であった。相談方法は、訪問が253件で43.5%、次いで電話が166件で28.5%、来所が132件で22.7%となっている（図1、図2）。なお電話による相談のうち、本人または家族との電話が114件、支援者との電話が52件となっている。相談場所は、自宅が324件で55.7%、次いで当出張所または役場等の相談拠点が194件で33.3%となっている（図3、図4）。2020年度の相談件数は2019年度よりも42.3%、新規ケースは85.7%増えており、各自治体等の関係機関から専門的な心のケアを必要とする住民が繋がってくるようになった。

2019年度同様に訪問活動が半数近くを占めているが、来所相談件数は2019年度の約5倍になっている。来所相談件数が増えた背景としては以下の2点があげられる。1つ目は当出張所に独立した面談室が整い、定期的に来所相談者を受け入れられるようになったこと、2つ目は自治体保健師と役場での同席面談が増加したことである。

支援対象者は子育て世代から高齢者までと幅広く、多世代が絡む家族支援が増えている。住民の帰還が進まない一方、増加する転入者の中には、慣れない土地での生活に戸惑い、身近に相談できる人がおらず、不安や問題を一人で抱え込み精神的に追い詰められる人も少なくない。各自治体の保健師の元には、乳幼児健診や総合健診、窓口に来た際の様子の変化、関係機関からの情報提供など、様々な住民情報が集約される。複雑な問題を抱えた対象者等への介入が必要な場合も多く、保健師等から相談を受け、個別支援に繋がっている。

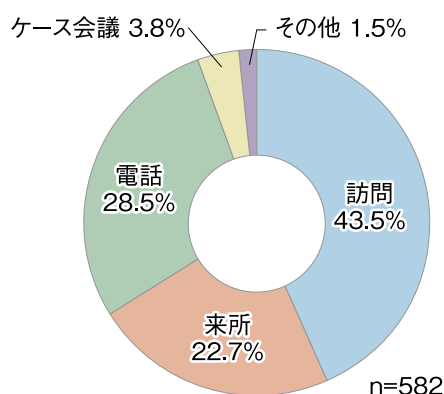


図1 相談方法(割合)

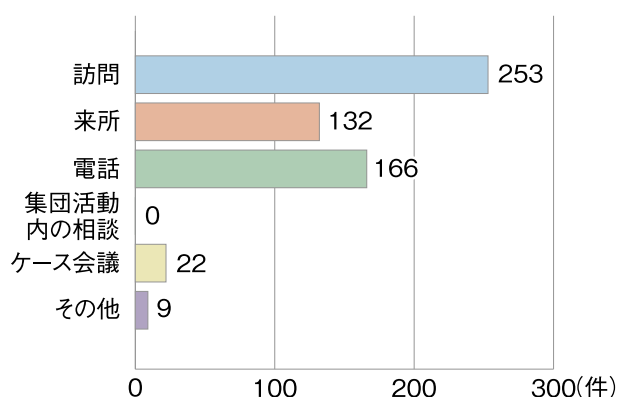


図2 相談方法(件数)

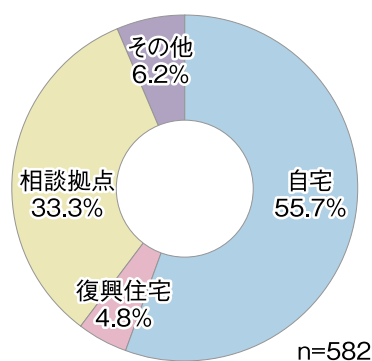


図3 相談場所(割合)

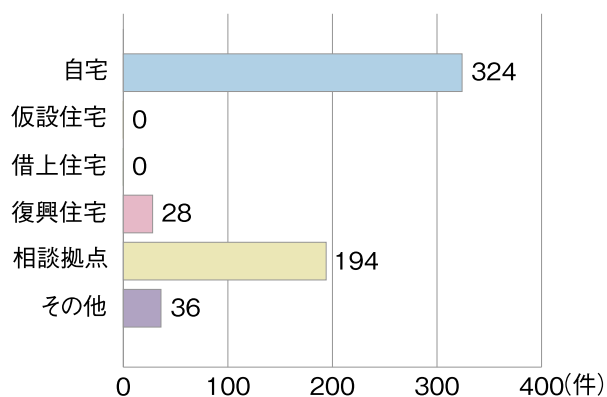


図4 相談場所(件数)

2) 集団支援

①協力：精神障がい者デイケア（依頼元：川内村）

川内村主催「精神障がい者デイケア（以下、デイケア）」は、東日本大震災以前から相談支援事業所の協力を得て開催されていた。原発事故後、避難指示解除準備区域等に指定され、全村避難によりデイケアは中断した。協力機関である相談支援事業所の避難が継続しており、協力を得るのは困難な状況であったため、2016年5月から当センター県中方部センター（現県中・県南方部センター）が開設準備委員会への協力から関わるようになり、同年9月からデイケアが再開された。

デイケアは村内居住の精神障がい者を対象とし、毎月第1水曜日（原則）に複合施設ゆふねを会場に開催されている。当出張所は、川内村から依頼を受け、計11回のデイケア協力を行った。毎回実施前後にスタッフミーティングを行い、担当保健師と当出張所職員間で情報共有と共通認識を持つよう心掛け、参加者が参加しやすいように話し合った。実施前ミーティングは、当日参加者の生活状況と心身の健康状態やプログラム内容および各支援者の役割等を確認した。実施後ミーティングは、参加者の言動や交流の様子を共有し、プログラム進行についての振り返りと次回の内容を確認した。

プログラム内容は、年に2回参加者から意見を募り、一緒に検討して決めている。2020

年度からは、プログラム検討の前にコラージュ作成を行った（写真1・2）。緊張をやわらげることを目的に始めたが、コミュニケーションが活発になり、普段意見を伝えるのが苦手な参加者も自分の考えやプログラムへの思いを語る等の効果も表れ、積極的に意見交換ができた。

いずれの回も参加者はプログラムを楽しみ、普段の生活の様子や困りごと等を話していた。



写真1・2 コラージュ作品

②協力：母子健康相談（依頼元：檜葉町）

檜葉町より協力依頼を受け対応した。母子健康相談は妊婦・乳幼児の保護者を対象とし、毎月第2金曜日（原則）にあおぞら子ども園子育て支援センターを会場に開催された。2020年度は、計6回の協力を行った。

保護者からの相談内容に応じて、保健師または当出張所職員が対応した。相談内容は、子どもの発達、保護者自身の精神的不調、家族関係等、多岐にわたった。担当保健師、保育士と協力して、参加親子が安心して過ごし、保護者が相談しやすい雰囲気を作ること心掛けた。

③協力：ベビママ教室（依頼元：檜葉町）

檜葉町から依頼を受け講師派遣を1回行い、計6組の親子が参加した。毎日子育てに奮闘するママを対象とし、育児に係る負担感や気づかぬうちに溜め込んでしまうストレスの軽減に役立つセルフケアについて講話を行った。「ママのためのストレスケア～子育て中の変えざるためのこころとからだのデトックス～」をテーマに、当センター非常勤職員瀬藤乃理子（福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座准教授）が講師を務めた。

前半は、ママたちの座談会とし日頃のストレスや子育ての困りごと等を共有した。後半は、子育てとストレスについての講話とセルフケアの実技を行った。実技では、子ども達も一緒に寝転がり、ママのそばでリラックスをして、親子で楽しみながら参加している様子が見られた。

④協力：ふれあいサロン「ゆうゆう倶楽部」（依頼元：富岡町社会福祉協議会）

新型コロナウイルス感染症対策のため6月までは中止であったが、7月からは富岡町総合福祉センターを会場に人数制限を行い、毎週金曜日に開催された。当出張所は富岡町社会福祉協議会から依頼を受け、サロン内で健康に関する講話を4回行った（表）。認知症講話では、当出張所および他方部センター専門員による寸劇、認知症予防のための健康体操や頭の体操を行った。参加者は熱心にメモを取ったり、頷きながら話を聞いたり、日常生活に結び付けている様子がうかがえた。ワークでは沢山の笑顔が見られた。

表 富岡町社会福祉協議会ふれあいサロン「ゆうゆう倶楽部」講話

日程	テーマ	参加人数
8月7日	講話「認知症のまめ知識」 寸劇「まだ食べていない！」「財布が盗られた！」	2名
10月9日	講話「認知症のまめ知識 PART II」 寸劇「まだ食べていない！」「財布が盗られた！」 ワーク「脳トレ」「嚥下運動」等	5名
1月15日	講話「心と体の健康～寒さを乗り切るために～」 ワーク「健康体操」	7名
3月5日	講話「知って、予防しよう！『ロコモ』」	7名

⑤協力：おおくま DE サロン（依頼元：大熊町社会福祉協議会）

大熊町から依頼を受け、大熊町社会福祉協議会が主催するおおくま DE サロンに講師派遣を1回行い町内居住者4名が参加した。新型コロナウイルス感染症流行時に特有なストレスとコミュニティへの長期的な影響に関する講話と、家の中でも実践できる健康体操の実技を行った。参加者からは「気にし過ぎて外に出られなくなっている人もいる」「気持ちが落ち込んでいる時に、人が集う場に出るまでは時間がかかった」「一歩踏み出すのは大変だと思う」等、自分自身を振り返りながら様々な意見が出た。

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【協力：川内村民生委員協議会研修会（依頼元：川内村）】

テーマ：ゲートキーパー養成研修

主 催：川内村保健福祉課

対 象：民生委員、社会福祉協議会職員

参加者：21名

ゲートキーパーの概要、相双地域における自殺の現状、相談対応の基礎知識についての講話を行った。

②市町村への業務支援

【協力：住民総合健診支援（依頼元：檜葉町）】

檜葉町からの依頼を受け、檜葉町総合健診に2020年9月2日～4日、9日～10日の5日間協力した。健康相談ブースにて「こころの健康度や普段の生活についてのアンケート」の各項目を対応スタッフが確認し、適宜、個別相談や情報提供（運動や食事に関するリーフレット）を行った。一日につき概ね150～180名の住民が来場し、当出張所はそのうちの30～50名に対応した。また、アンケート聴取時にメンタルヘルスに関する個

別相談が必要と判断された住民に対応した。

【同行訪問・同席面談】

関係機関からの依頼により、同行訪問や同席面談を行った。初回のみ同行・同席を行い、その後は当出張所が単独または同行・同席を継続する等、対象者や支援者の要望に沿った対応を行った。

②支援者へのメンタルヘルスケア

【協力：自治体職員向けセルフケアプログラム（依頼元：広野町、大熊町、川内村）】

広野町、大熊町、川内村の職員研修に協力した。

職員が自身の心身状態に気づき、健康を維持増進することを目的に、広野町は「マインドフルネスによるストレスケア～ストレスをコントロールする方法～」、大熊町、川内村は「働く人のセルフケア～心の健康を守るためのマインドフルネス～」をテーマとし、当センター非常勤職員瀬藤乃理子が講師を務めた。各町の総務課が主催し、計 50 名の職員が参加した。

参加職員からは「心を落ち着かせ、大切な人を思うだけで心的なストレスが減ったと感ずることができた」「何も考えずに体を動かす時間も大切だと感じた」「研修前後で、自分の心の変化に気づけた」「呼吸法を実践していきたい」「自分のストレスについてきちんと考えたことがなかったので良い機会になった」等の感想があり、自身のメンタルヘルスの大切さに気づくことができたようである。

【主催：令和2年度自治体総務課職員向けラインケア研修会】

職場のメンタルヘルスケアにおいては、セルフケアに加え、ラインケア（管理監督者が職場環境等の状況把握と改善、労働者からの相談対応等を行う）も重要である。2020 年度は当出張所が主催し、自治体総務課職員を対象としたラインケア研修を行った。

ラインケアに関する知識の習得および各自治体の取り組みについて意見交換を行い、自治体職員のメンタルヘルスケアの向上を図ることを目的に、「ラインケアの考え方とその概要」をテーマとし、当センター非常勤職員瀬藤乃理子が講師を務めた。広野町、檜葉町、富岡町、大熊町から計 4 名の総務課職員が参加した。意見交換では、各自治体での取り組みや課題を話し合うことでラインケアの重要性を共有した。

【個別面談】

自治体からの依頼により、職員の個別面談を行った。経過観察、受診勧奨、当センターの面談継続等、職員の状態に応じた対応を行った。

【協力：ぐっちーcafé（依頼元：大熊町）】

ぐっちーcaféは、2017年7月に当センター会津方部センター（現会津出張所）が大熊町役場会津若松出張所内で、大熊町職員等を対象としてスタートした。大熊町は2019年5月7日から大熊町内の新庁舎での業務を開始した。新庁舎でも職員のメンタルヘルスケアを目的としたぐっちーcafé開催協力の依頼があり、11月から月2回（昼休憩の時間）、職員が職場を離れ、気分転換できる時間を提供してきた。

しかし新型コロナウイルス感染症対策として新庁舎内で分散業務が始まり、ぐっちーcaféを開催する場所の確保が困難となったため、2020年3月より休止となった。このため2020年度は開催されなかったが、町担当者と再開時期について検討を重ねており、2021年度中に再開予定である。

4) その他

①心のケアに関する普及啓発

自身や親しい人の心の健康に関心を向けてもらえるよう、広報ひろのへ「アルコールについて」と「自殺について」のコラムを寄稿した。また、広野町健康まつりでアルコールパッチテストおよび適正飲酒に関するパンフレット配布を行った。

②定例会議への出席

自治体主催の定例会議に出席し、情報共有および課題検討等を行うことにより地域のニーズを把握し各関係機関との連携強化に努めた。

3. 今後の展望

2021年3月末において、避難指示解除から広野町と川内村は9年、楢葉町は5年7カ月、富岡町（一部のみ）は4年が経過した。2021年4月10日には、大熊町（一部のみ）が避難指示解除となって2年が経過する。地域の状況が変化し続けるなか、今後も当出張所は住民支援と支援者への支援を柱として、自治体および関係機関と連携を図りながら、切れ目のない支援を行う。

避難生活を経て帰還した住民の中には、家族関係の変化、強い孤独感や不安感、アルコール関連問題、大切な「ひと」や「もの」の喪失による悲嘆反応、東日本大震災および原発事故の体験によるトラウマ反応等により、生活に支障をきたしている人もいる。また、2020年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、行動自粛や社会福祉協議会主催のサロン開催が制限される等して、ストレスや不安が高まり、心身面に影響を受けている人もいる。今後も新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底し、自治体および関係機関と協働しながら、こうした住民と繋がり、一人ひとりに寄り添った心のケアに関する専門的な支援を進めていきたい。

また、避難元に戻った自治体の中には、避難先自治体に設置した支所や出張所を残し、避難先地域に留まる住民の支援を継続しているところもある。自治体職員は、行政区域外にも職員を分散配置したことによる人員不足、通常業務に加え復興関連業務等、量的・質的に業務過多な状況が続いている。このため、当出張所は、支援者の心の健康の保持・増進にも継続して取り組み、地域住民の心の健康づくりに寄与していきたいと考えている。

- 1) 広報ひろの令和3年2月号 (No.594), p.26
- 2) 広報ならは令和3年2月号 (第613号), p.23
- 3) 広報とみおか令和3年2月号 (No.700), p.20
- 4) 広報おおくま令和3年2月1日号 (No.583), p.31
- 5) 川内村住民課からの提供