

ふくしま心のケアセンター 活動記録誌

2021（令和3）年度

第10号

設立10周年記念号



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、生き生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。

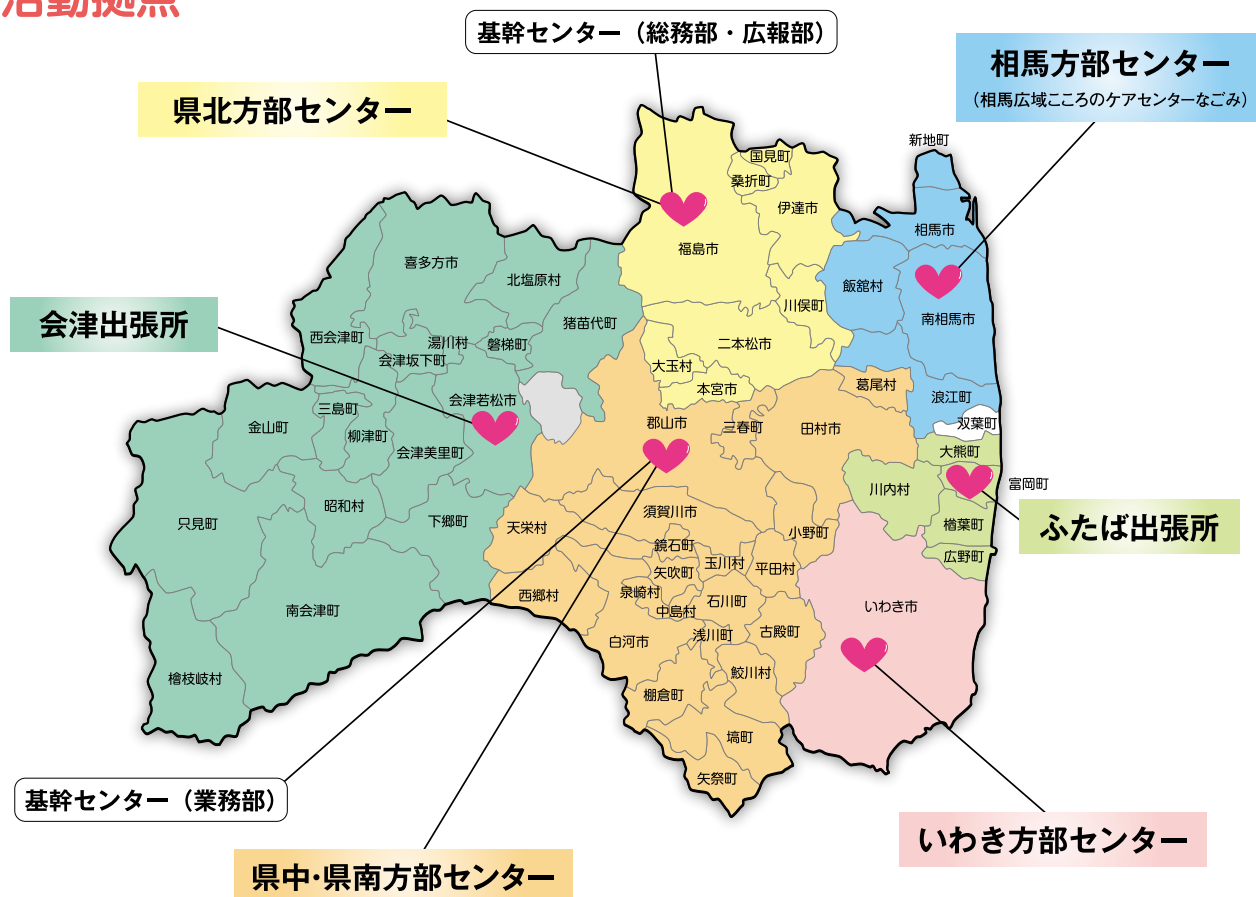
【協働】各職種の専門性を持ってチームで関わります。

【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



2021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)

昨年度のご挨拶でも申し上げた COVID-19 流行はより感染力の強いオミクロン株に変わって未だに世界を蹂躪しております。日本においては、2 月初旬に 1 日の新規感染者数が 10 万人を超え、各地で過去最多を更新していわゆる第 6 波が急速な勢いで進みました。県は 1 月 30 日からまん延防止等重点措置を県全域に拡大させましたが、当初の 1 か月の予定が結局延長となり、3 月 6 日によりやうく解除されたところです。オミクロン株は、感染力は強いが軽症が多いと報告されており、この点では将来に期待が持てるかも知れません。現在、国や県は 1 m 程度以内で 15 分以上の感染者との対人接触があった場合を濃厚接触者と定義して、密を避けるように勧め、マスクの着用、手洗い、感染対策時差出勤や在宅勤務、WEB 会議などを依然として要請しております。訪問支援を積極的に行うセンター職員の皆さんは、コロナ対応下での難しい活動を強いられております。

東日本大震災（平成 23 年 3 月 11 日）から 11 年目となり、ふくしま心のケアセンターは設立から 10 年を迎えましたが、令和 3 年 10 月 14 日にふくしま心のケアセンター設立 10 周年企画「ふくしま心のケアフォーラム」が開催されました。そこでは実例を含めた多くの成果が報告されるとともに、新たな連携先として同じ精神保健福祉協会の傘下に設立されたふくしま子どもの心のケアセンターが紹介されました。そのセンターは、東日本大震災後の福島の子どもたちへの支援活動を行うことを目的に令和 3 年 4 月 1 日付で福島学院大学駅前キャンパス 4F に開設されています。福島県は地震・津波による被害からは立ち直りつつあるものの、原発事故の災禍に未だに苦しめられております。毎回申し上げていることですが、総理大臣にも提出された国際専門家会議（2014 年）の提言書では、チオルノービリ（チェルノブイリ）事故後の経過を踏まえ「今後は放射能被曝そのものよりもメンタルヘル스에問題が集約される」と報告されました。子どもたちにとって、被災後 10 年間で大事な児童思春期と重なった影響は計り知れません。また、長期の避難生活を余儀なくされた親子への影響も考えられます。平成 27 年に楡葉町、平成 29 年には川俣町、浪江町、飯舘村、富岡町と居住制限が段階的に解除され、帰還されたご家族への心の支援が一層必要となっております。県全体の避難者数も 33,365 人（令和 4 年 2 月）まで減少しましたが、今なお 26,692 人（令和 4 年 2 月）の県外避難者がいます。子どもの心のケアセンターはこれらの母子の問題に対応すべく、ふくしま心のケア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りながら、乳幼児の発達支援、家族支援、学校支援、地域支援、支援者支援を行っております。

毎回申し上げておりますように、東日本大震災直後にメンタルヘルスケアシステムの崩壊が起きた相双地区に立ち上げた「NPO 法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会（通称なごみ）」をモデルとして、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」が設立されました。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ましたが、現在は3駐在は役目を終え、県中方部と県南方部は合併し、平成29年からは「ふたば出張所」が富岡町に開所され、今は基幹センターと4方部2出張所に集約されています。

平成26年に福島県精神保健福祉協会は大都市と並んで一般社団法人となりましたが、センターの単年度雇用の弊害は深刻です。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恒久的なセンター施設の設置を検討すべきであるし、今後も国と県に働きかけていかねばなりません。福島県における心のケアの事業には今から少なくとも20年は必要であります。皆さまの一層のご協力が必要です。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

（令和4年3月28日）



東日本大震災および原発事故災害から 11 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

東日本大震災および福島第一原発事故から 11 年が過ぎました。平成 23 年 3 月の原発事故直後より発出された国による避難指示は、平成 26 年 4 月に田村市都路地区から解除が始まり、その後各地で徐々に進み、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の広い区域が解除になり、当初の避難指示区域の 7 割の地域が解除されました。さらに、平成 31 年 4 月には、大熊町の居住制限区域が避難解除され、続いて令和 2 年 3 月に双葉町の避難指示解除準備区域の避難解除が行われ、残るは大熊町、双葉町、浪江町、南相馬市、富岡町、飯舘村、葛尾村にある帰還困難区域のみとなりました。その帰還困難区域も、その一部を人が住める区域にするための特定復興再生拠点区域（復興拠点）の整備が平成 29 年より始まり、今年（令和 4 年）6 月 12 日に、最初の避難解除が葛尾村で行われました。これは、帰還困難区域に居住を再開する初めてのケースとなり、解除直前に、岸田文雄首相が現地を訪れ解除決定の説明を行ったことなどが大きなニュースとなりました。復興拠点は、今後も順次、避難指示解除が予定されており、準備宿泊が始まるなど帰還への動きが続いています。

このような中で、住まいや生活の見通しなど、避難住民を巡る環境はめまぐるしく変化しています。東京電力による賠償面では精神的賠償が平成 30 年 3 月で打ち切られていますし、福島県による応急仮設住宅の無償提供は、大熊町、双葉町を除いて令和 2 年 3 月で終了しています。このように状況が刻々変化する中で、避難住民の方たち、とくに、復興から取り残された被災者、避難者の抱える課題は一層多様化、複雑化、深刻化しており、その方たちへの心のケアはますます重要となっております。

当センターでは、令和元年度から、被災自治体等が抱える課題や当センターへの要望の聞き取りを行っていますが、令和 3 年度の聞き取りの内容から帰還者、転入者の課題として見えてきたものに次のようなものがあります。

1. 発達障害、DV（ドメスティック・バイオレンス）、虐待などの問題を抱える若い世代や、経済困窮などの問題を抱えた子育て世帯や母子家庭の帰還や転入が目立つ。母子保健ルートに乗せつつ頻回に継続した個別支援が必要である。
2. 被災自治体には、帰還者だけでなく移住促進による転入者や外国人実習生が居住している。避難先では、三世代家族から核家族になって行う子育ての負担や、慣れない土地での高齢の親の介護を行う中年世代の負担がある。帰還後には、三世代家族の再構築がなされているが新たなストレスが生じている。
3. 自殺未遂、引きこもり、虐待、DV などの対応が必要。これらは、外出自粛などコロナによる影響も大きい。また、移住者には支援を要する人もいるが支援体制が整っていない。

このような被災自治体が抱える深刻な問題について、精神科医、保健師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理士、社会福祉士などからなり、自治体等の心のケア事業を

補完する専門家組織である当センターでは、1. 個別支援、同行訪問等の専門支援、2. ケア会議や事例検討による専門的助言、3. 障がい児を持つ親、子育てに関する相談や療育事業等の協力などを行っており、今後も継続して参ります。

令和元年に発生した新型コロナウイルスによる感染症が猛威を振るい、当センターの活動も、訪問支援を一時的に電話支援に切り替えるなど、この2年余り相当な制限を受けてきましたが、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。また、福島県外など、当センターの直接の支援が届かない遠方におられる方々には、電話相談窓口のふくここラインがあります。令和2年3月よりフリーダイヤル化され、一層使いやすくなりました。お気軽にご相談ください。

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4年6月)

目次

ふくしま心のケアセンター 活動記録誌 2021(令和3)年度 第10号

巻頭言 矢部 博興 一般社団法人福島県精神保健福祉協会 会長
(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 渡辺 厚 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

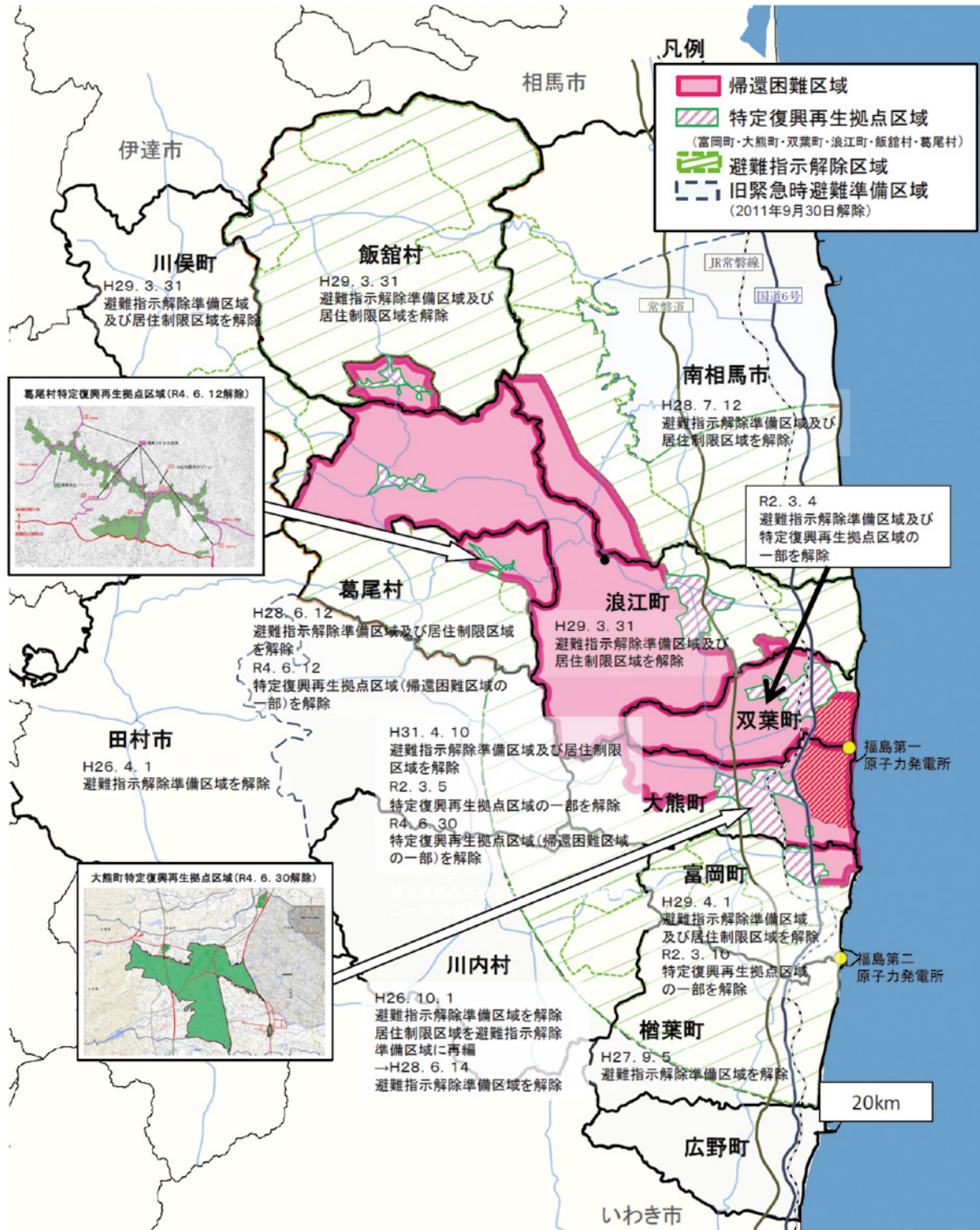
東日本大震災および原発事故の避難の状況について 【福島県障がい福祉課】	1
原発事故による役場機能移転状況	6
1 2021 年度活動報告	
2021 年度重点目標【全体】・主な活動内容	13
①基幹センター活動報告	14
②県北方部センター活動報告	22
③県中・県南方部センター活動報告	27
④会津出張所活動報告	35
⑤相馬方部センター活動報告	40
⑥いわき方部センター活動報告	50
⑦ふたば出張所活動報告	57
2 ふくしま心のケアセンター相談等の件数報告	65
3 ふくしま心のケアセンター被災者相談ダイヤル「ふくここライン」の件数報告	73
4 2021年度採用職員の感想	77
5 活動資料	
①経年変化（相談支援）	81
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	84
・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3年度報告書	85
・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3年度報告書	92
6 ふくしま心のケアセンター設立10年をふりかえって・寄稿	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4年6月30日時点 大熊町特定復興再生拠点区域の避難指示解除後

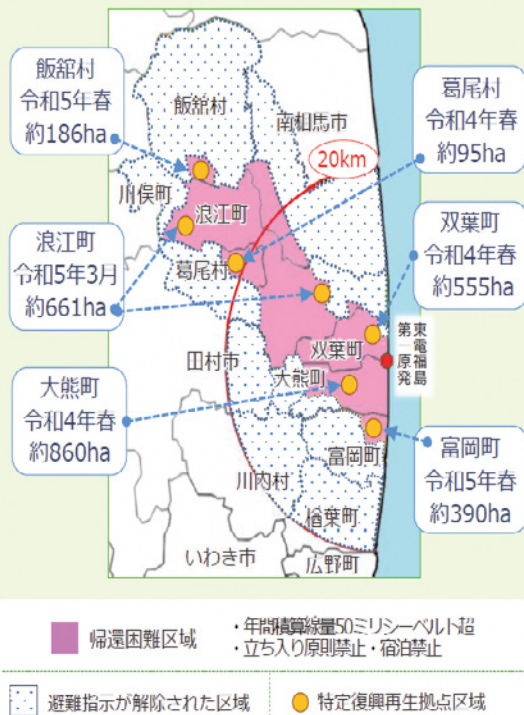


※復興情報ポータルサイト「ふくしま復興ステーション」より引用

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



◆特定復興再生拠点区域（復興再生計画）

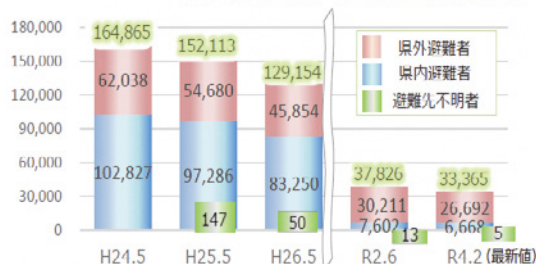
平成29年5月の福島復興再生特別措置法の改正により、帰還困難区域内一部の避難指示を解除し、居住を可能とすることを旨とする「特定復興再生拠点区域」を定めることができるようになりました。

（上記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

◆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即報」



※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。

◆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

住民帰還意向調査

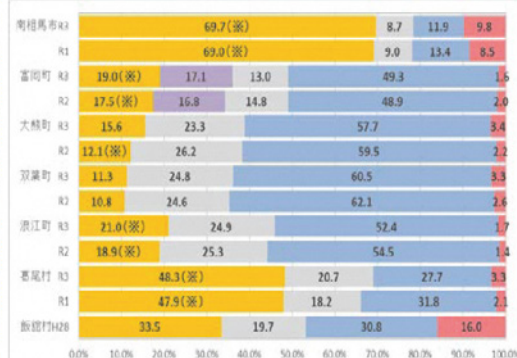
◆復興庁・県・市町村による住民意向調査のうち帰還意向について

■調査年度 令和元年度～令和3年度

（飯館村については平成28年度以降調査をしていない）

【帰還困難区域がある市町村のみ】

■ 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31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県内各 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：9 都道府県の公認心理師協会等へ委託

- ・ 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

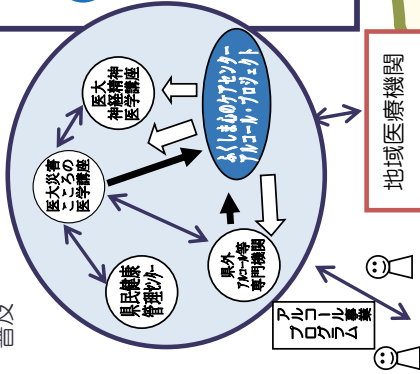
令和3年度 福島県被災者の心のケア事業体制図

県内の被災者（仮設住宅・借上住宅・自宅等）、被災者支援に関わる者

- 被災者への相談支援（個別・集団）
- 自治体職員等支援者への支援（市町村への業務支援、事例検討会、支援者への助言など）
- 人材育成・研修会
- 心の健康に関する普及啓発 など

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

- ・アルコール対策地域リーダー
育成
- ・モデル地域で実施した事業の
パッケージ化、プログラムの
普及



方部心のケアセンター 4カ所 + 2出張所 32人（常勤31人）

把握した地域ニーズや活動の報告
職員等人材派遣調整依頼

ふくしま心のケアセンター基幹センター23人（常勤13人）

- 所長 1（医師 1（非常勤））
- 副所長 3（医師 1（非常勤）、事務職 2）
- 部長 3（専門員 1、事務職 2）
- 副部長 1（専門員 1）
- 専門員 9（うち非常勤 3）
- 事務職 6（うち非常勤 1）

＜委託先＞ 一般社団法人福島県精神保健福祉協会

県外避難者支援
県外避難者
担当者

連携

実績報告
委託

県外のケア
業務委託

県外心の
ケア訪問
業務委託

障がい福祉課

被災者の心のケア業務委託

県外避難者

避難者支援（相談窓口の開設、
個別・集団支援、訪問等）

- ＜県外心のケア業務委託＞
- 山形県（25年10月）
 - 東京都（25年10月）
 - 千葉県（25年10月）
 - 新潟県（25年10月）
 - 静岡県（26年10月）
 - 茨城県（26年10月）
 - 埼玉県（27年2月）
 - 神奈川県（27年2月）
 - 北海道（28年2月）
- （※民間団体に委託）
- ＜県外心のケア訪問業務＞
日精看（30年6月）

令和3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

目 的：今後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

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。

取組状況：令和2年8月から開始し、毎月1回程度開催（新型コロナウイルス感染症の感染拡大による中止あり）。10年後の県民の暮らし（将来像、目指す姿）を描くワークショップを実施し、「多様性が心地よい社会」や、「どこに住んでいてもここに暮らしているよかったと思える福島県」等の理念を共有。今後、検討内容のまとめを実施。

・ 心のケアセンターがこれまで支援してきた知見の「見える化」

目 的：地域の保健師等の支援者が、東日本大震災及び原発事故被災者の心理・社会的状況やその背景を理解して被災者に関わることができること、また、今後起こりうる災害や様々な地域課題に活かすことができるよう、心のケアセンターのこれまでの活動を通して得られた知見やノウハウを見える化する。

取組状況：心のケアセンターにおいて、対応事例等から得られた知見、ノウハウをまとめた「福島における被災者への心のケア支援ガイド」を作成。今後、関係機関と協働しながら地域の人材育成に活用。

2 県外避難者の心のケア事業

・ 県外避難者の心のケア

相談窓口にて避難者からの相談に対応した他、各種避難者支援団体との連携・調整、避難者向けのサロン活動、支援者支援等を実施。

・ 県外避難者の心のケア訪問事業

訪問依頼があった7市町村から、3, 167世帯を対象として抽出。令和3年度は、新型コロナウイルス感染症への十分な対策の下、355世帯を訪問。

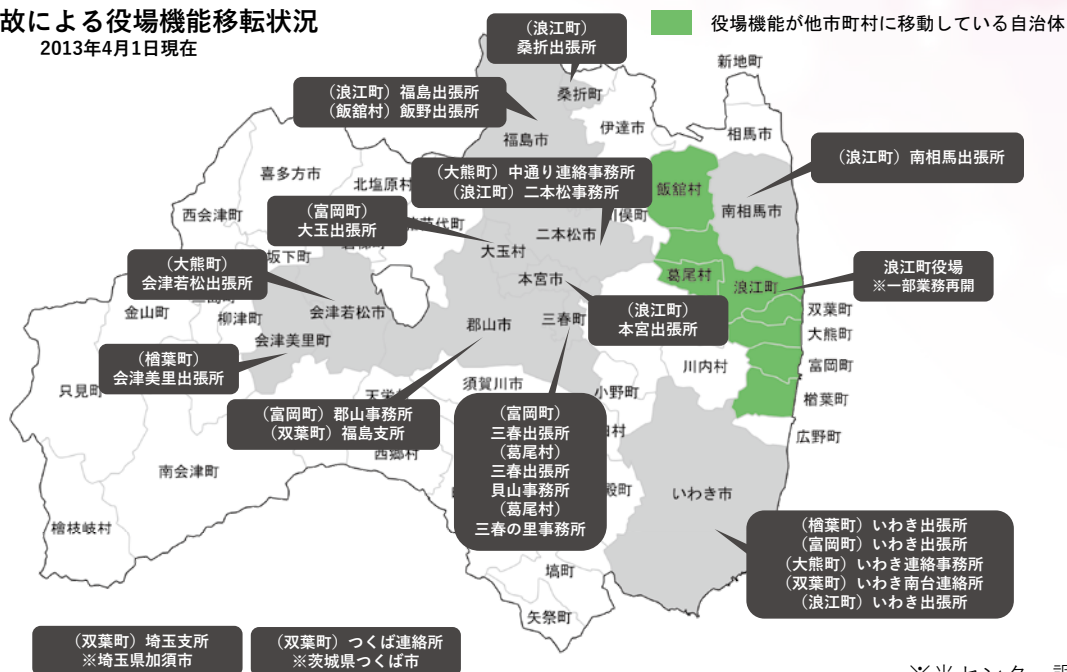
2011年4月1日現在

※当センター調べ

2012年4月1日現在

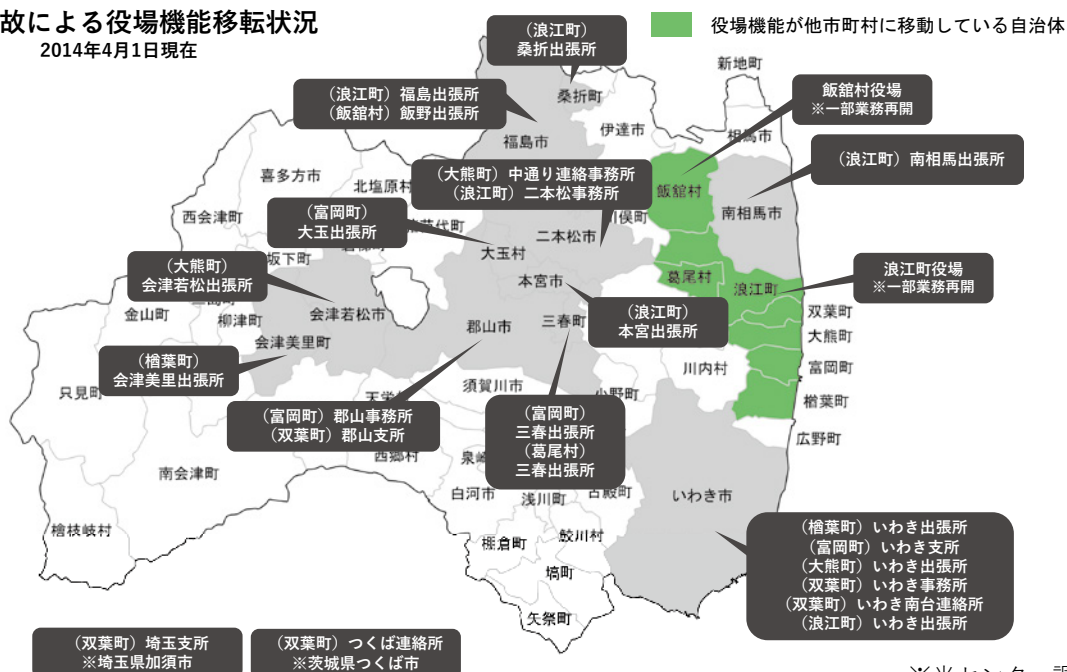
※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況 2013年4月1日現在



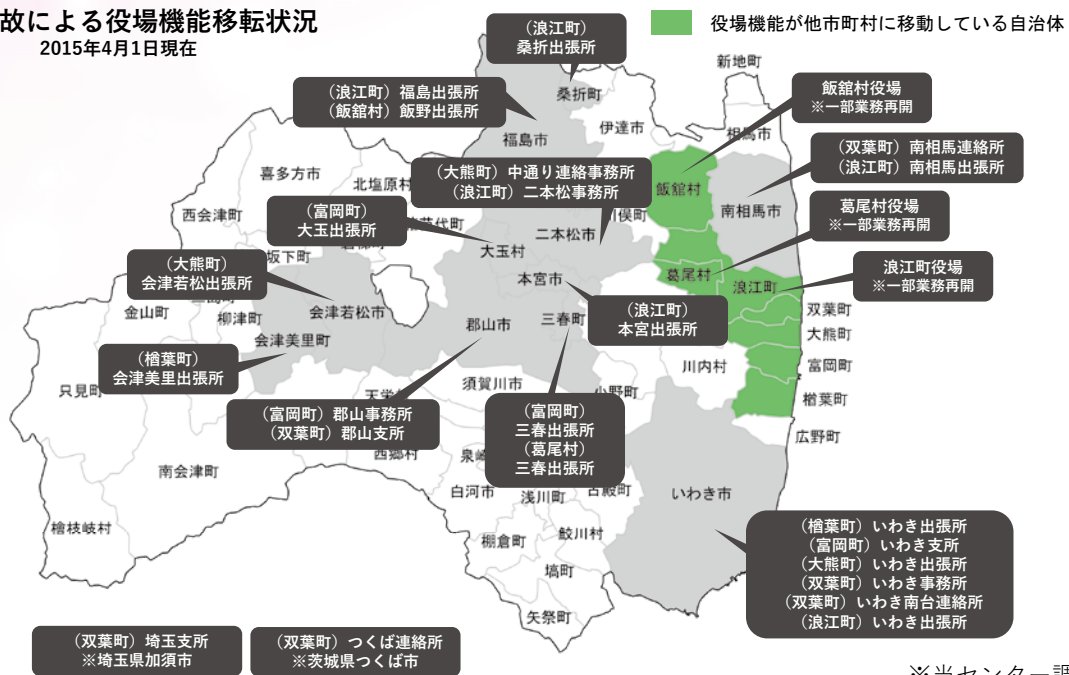
※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況 2014年4月1日現在



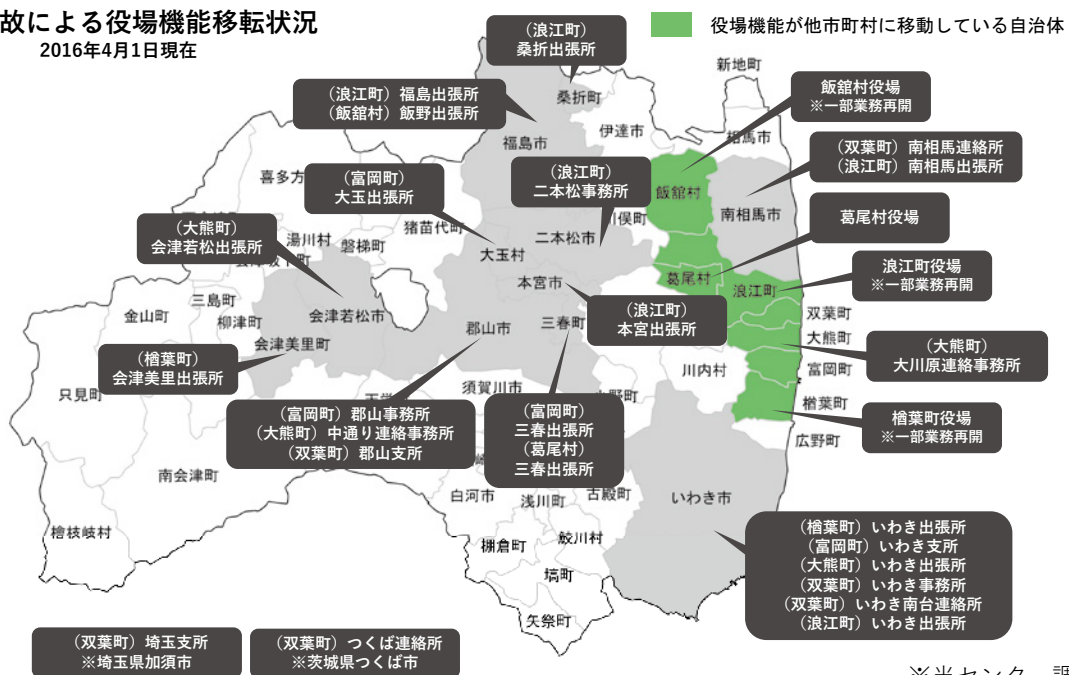
※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況
2015年4月1日現在



※当センター調べ

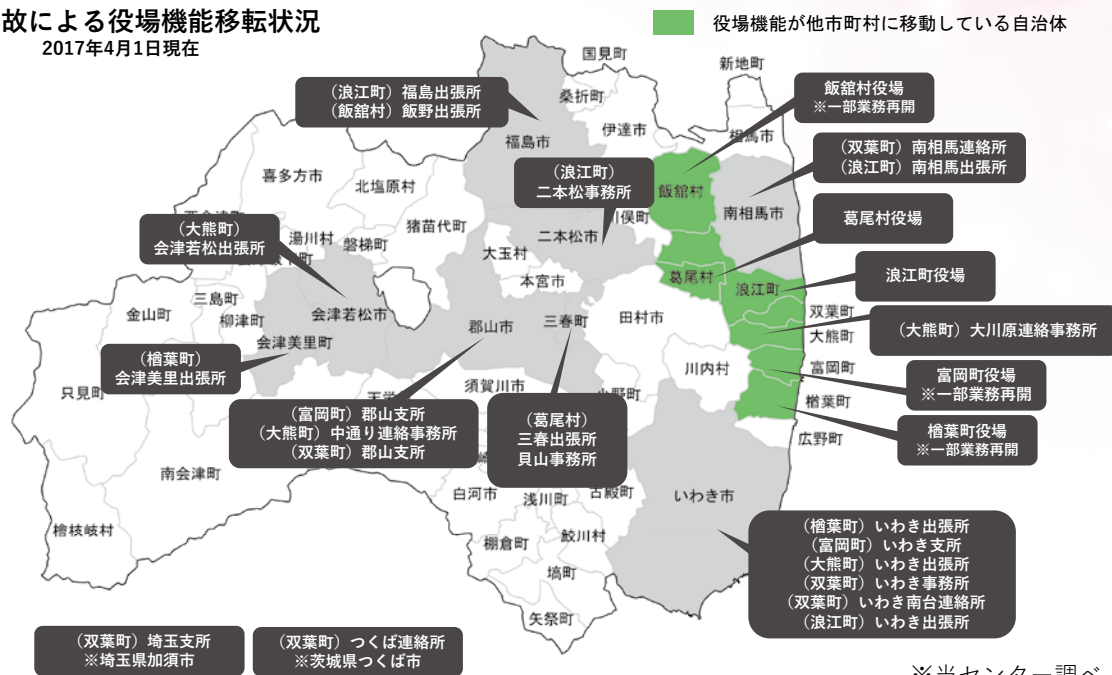
原発事故による役場機能移転状況
2016年4月1日現在



※当センター調べ

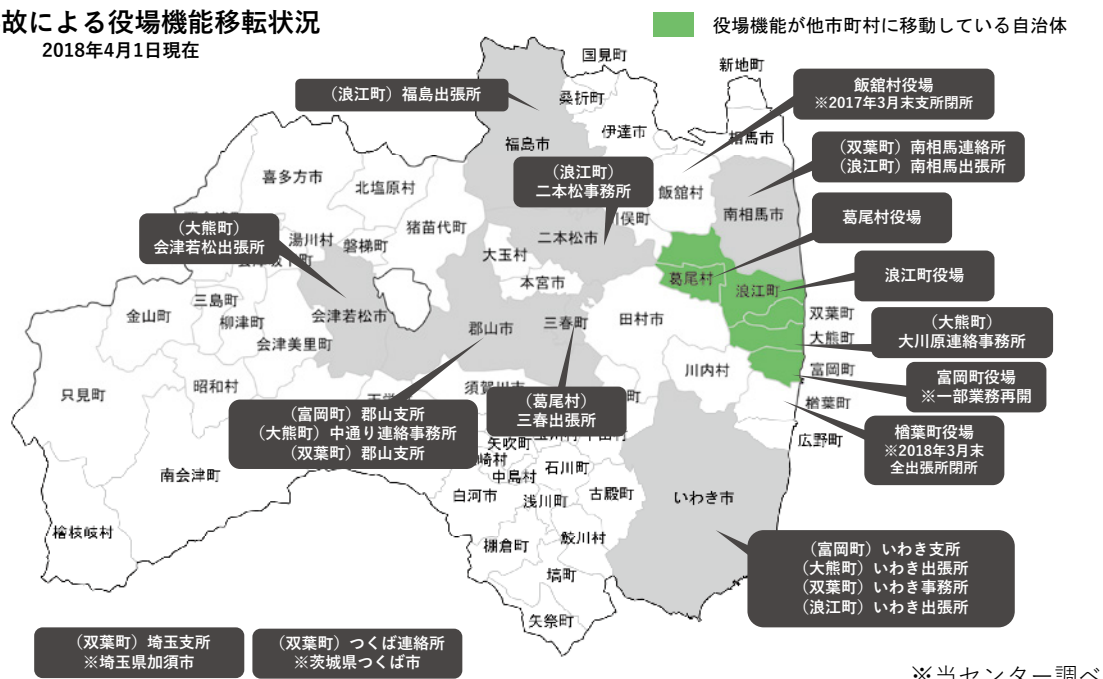
原発事故による役場機能移転状況

2017年4月1日現在

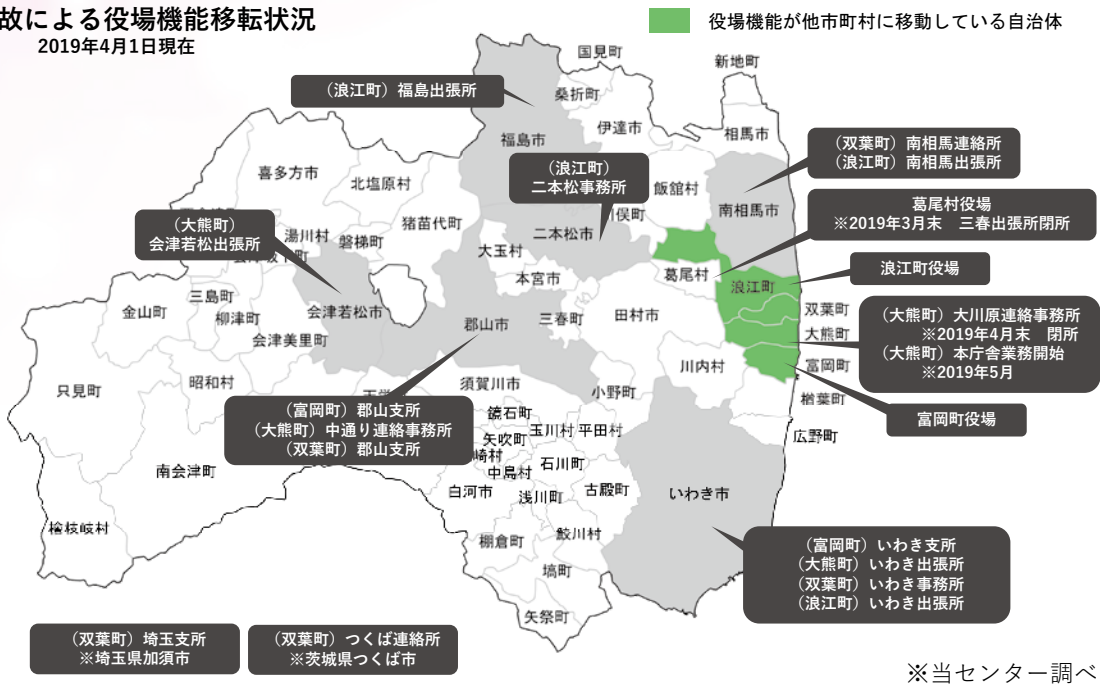


原発事故による役場機能移転状況

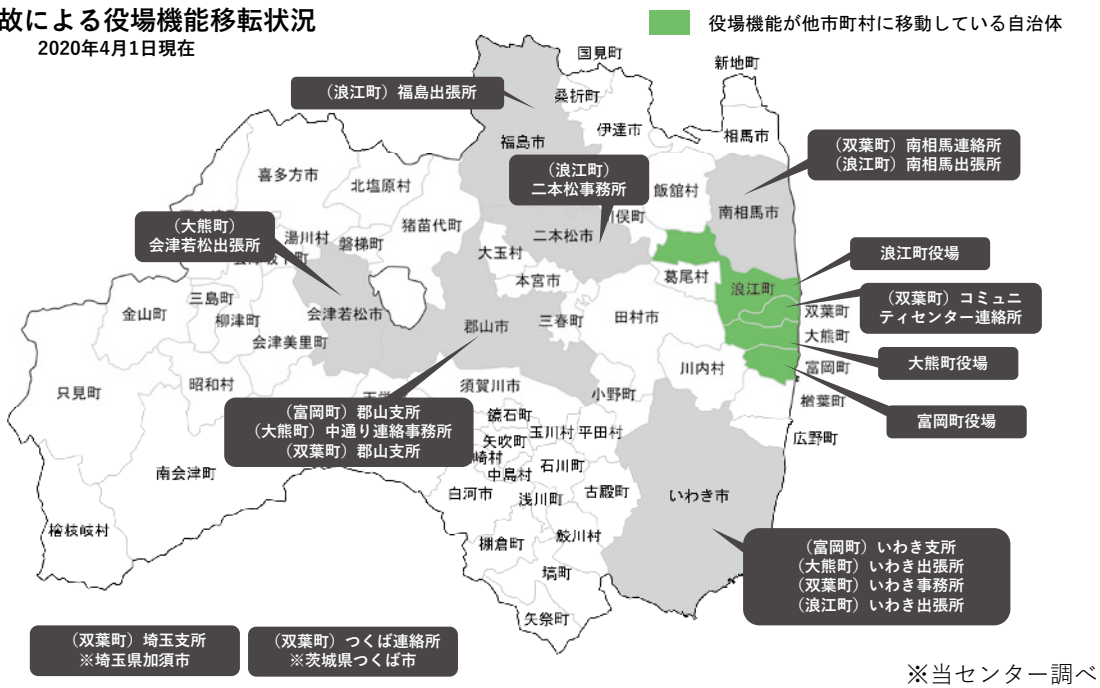
2018年4月1日現在



原発事故による役場機能移転状況
2019年4月1日現在

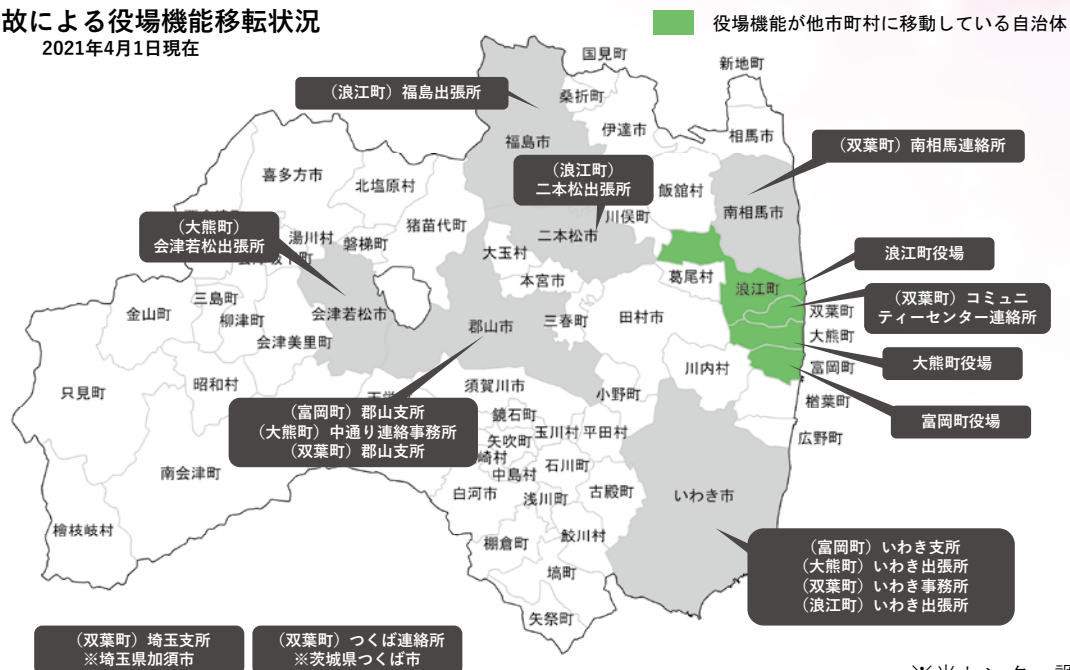


原発事故による役場機能移転状況
2020年4月1日現在



原発事故による役場機能移転状況

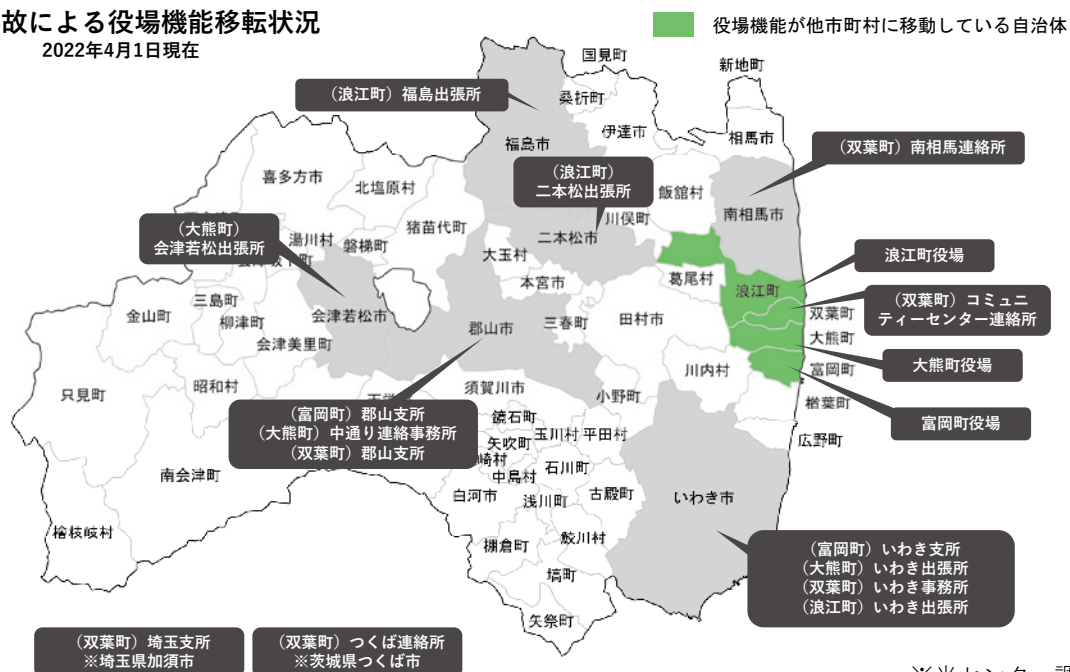
2021年4月1日現在



※当センター調べ

原発事故による役場機能移転状況

2022年4月1日現在



※当センター調べ



2021年度活動報告

※図・表のデータは Fsystem（詳細は p. 65 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」に含まない。

2021 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 11 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実施する。

また、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や、新型コロナウイルス感染症流行の可能性に鑑み、地域・個人の実情や感染状況に対応した支援を行う。

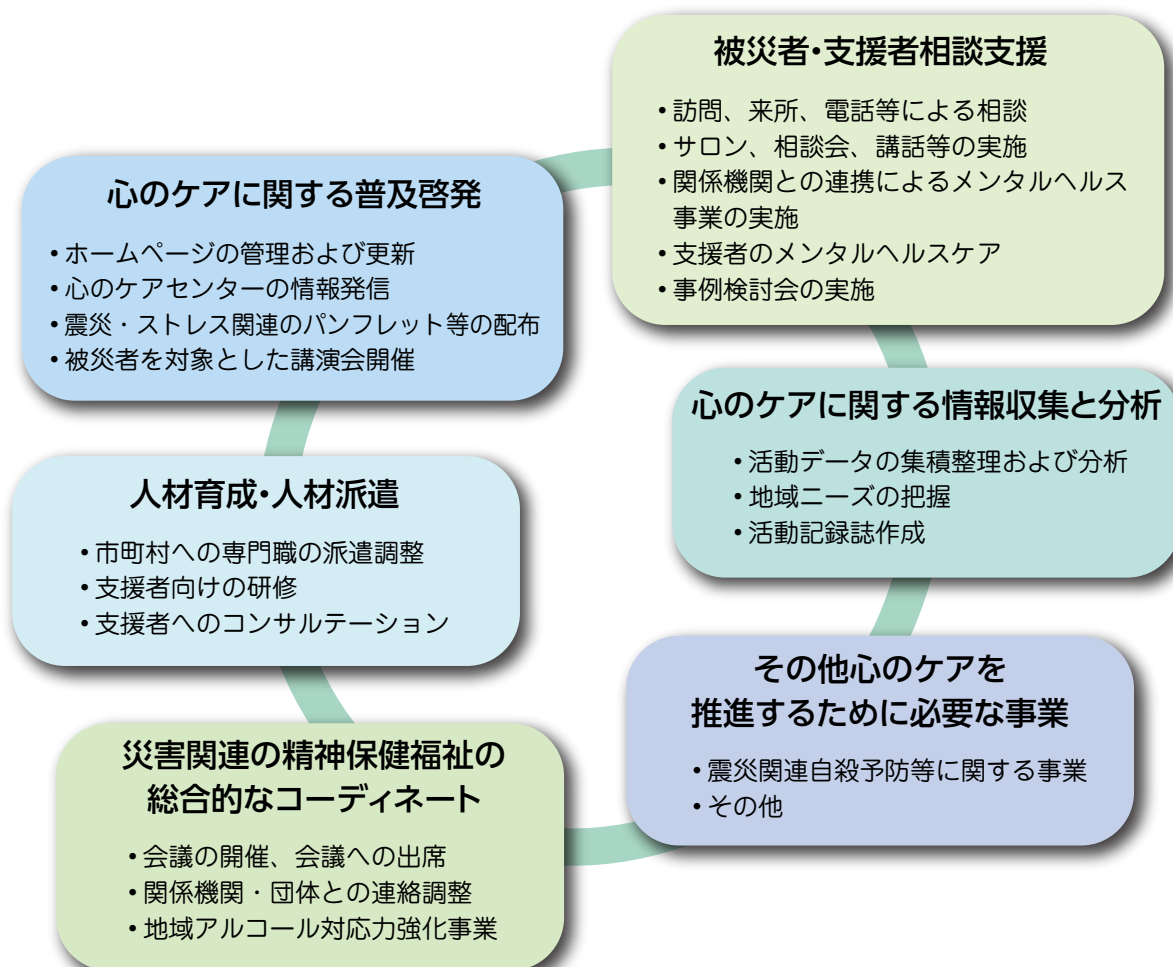
(2) アルコール関連問題への対応

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、関係機関との連携により地域の対応力の向上を図る。

(3) 支援者への支援

長期間に亘って復興関連業務を継続している浜通りをはじめとする被災地域の関係職員の疲弊が懸念されるため、そのメンタルヘルスニーズに対応する。また、支援者との同行訪問や事例検討を通して、被災地域のニーズを把握し、地域の相談支援機関の相談力等の維持・向上を図る。

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：黒田裕子（業務）

事務員：相山未希子（総務財務課長）・栗原泰子・
泉真実子・仲沼安夫

精神保健福祉士：安藤純子（企画業務課長）・佐竹美紀

作業療法士：菅野寿洋（主任）

臨床心理士：落合美香（主任）・大槻真実・佐藤秀樹^{*1}・
竹林唯^{*1}

企画員：真鍋博

公認心理師：瀬藤乃理子^{*1}

社会福祉士：志摩育子

概要

◎重点目標◎

- ・避難指示解除区域の拡大、帰還等による被災者の居住地の移動、新型コロナウイルス感染症の流行、新たな自然災害の発生などによる生活環境の変化に伴い、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、多職種チーム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とともに、拠点活動が円滑に推進するよう支援する。
- ・アルコールプロジェクトを中心に市町村事業に協力、研修等により節酒プログラムの普及啓発を行い、地域のアルコール関連問題対応力の向上を図る。
- ・支援者の支援技術の向上やストレスケアを目的とした研修を行う。
- ・当センターの10年間の活動で得られた知見やノウハウを、今後の大規模災害発生後の心のケア活動の指針となる事例集としてまとめ、情報発信する。

基幹センターは、総務部、広報部、業務部で構成され、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。

新型コロナウイルス感染症の対応については、感染予防対策の徹底とこれに対応した活動方針を定め、必要とされる支援の継続に取り組んできた。

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ている。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った。また、働きやすい環境づくりに取り組み、当センターの安定運営に努めた。

*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

2. 広報部

広報部は、活動記録誌の作成、ホームページ管理、マスコミの取材対応窓口等の業務を行った。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他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の策定、各種会議等の運営、支援者向け研修会の企画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ている。また、被災者相談ダイヤル「ふくここライン」の相談対応、方部センター等の活動支援を行っている。2021年度は、ふくしま心のケアセンター設立10周年企画「ふくしま心のケアフォーラム」をwebで開催した他、当センターの活動から得られた知見やノウハウをまとめた「福島における被災者への心のケア支援ガイド」を作成した。

1) 復興・災害公営住宅における心の健康講座（主催）

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、被災され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、孤独死や自殺等の深刻な問題が確認されている。そこで、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を対象に、孤独死・自殺の未然防止を目的とした「復興・災害公営住宅における心の健康講座」を開催した（写真1、表1）。

参加者は、自殺予防のゲートキーパーとして「気づく」、「聴く」、「つなぐ」、「セルヘルプ」について学び、聴き方のロールプレイや動画視聴で理解を深めた。参加者からは「心の状態を気づく、質問、聴く、つなぐことの大切さを学んだ」、「動画でのやりとりがわかりやすくてとても参考になった」、「具体的な対応方法も含まれており、わかりやすかった」という感想が寄せられた。



写真1 復興・災害公営住宅における心の健康講座

表1 復興・災害公営住宅における心の健康講座

	富岡会場	いわき会場
日 時	2021年8月3日（火）13:00～14:30	2021年12月17日（金）13:00～14:30
場 所	富岡町文化交流センター学びの森大会議室	福島県いわき合同庁舎4階大会議室
参加者	26名	25名
対 象	相双地域の復興公営住宅および災害公営住宅において入居者支援に携わる者	
内 容	①講話「こころの健康講座～心の状態を見る、気づく、つなぐ～」 講師 福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座 竹林唯先生 ②ロールプレイ（録画・講師による実演） ③情報交換	
後 援	復興庁福島復興局、環境省福島地方環境事務所、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	

2) ふくしま心のケアセンター関係者連携会議（主催）

2021年10月14日（木）、web および双葉町産業交流センターを会場に、当センターの活動や機能について相互理解を深め、関係機関と連携強化を図ることを目的に開催した（写真2）。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、福祉事業所、医療機関等、幅広い分野の関係機関職員の出席があった。

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に続き、当センターから前年度の活動実績や地域アルコール対応力強化事業の取組に加え、各地域でのアルコール関連問題への具体的な対応状況について報告を行った。また、総括では当センターの前田正治副所長から県民健康調査の結果をふまえた県全体のメンタルヘルスの状況について報告があった。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とったところ、個別支援が最も多く、次に研修会と事例検討会の実施や支援者へのメンタルヘルスカがあげられた。



写真2 関係者連携会議の様子

3) ふくしま心のケアセンター設立10周年企画「ふくしま心のケアフォーラム」（主催）

2021年10月14日（木）、web および双葉町産業交流センターを会場に、当センターの10年の歩みを振り返るとともに、今後の心のケア活動のあり方を考える機会とすることを目的に開催した（写真3）。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、福祉事業所、医療機関などの関係機関の他、一般市民の方々にも参加頂いた。一般社団法人福島県精神保健福祉協会の矢部博典会長から「震災後10年の福島心のケアについて」と題した講演に続いて、「ふくしま心のケアセンター10年の歩みから今後の心のケアのあり方を考える」をテーマにシンポジウムを開催した。シンポジウムでは福島県相双保健福祉事務所いわき出張所の草野文子氏、郡山市こども部こども家庭支援課主任の佐藤寿美氏、楡葉町住民福祉課主任保健師の滝沢雅子氏、大玉村社会福祉協議会地域福祉係主事の酒井暢子氏をシンポジストとしてお招きし、東日本大震災の発災当初から現在に至るまでの支援活動についてお話を頂いた。



写真3 フォーラムの様子

4) 被災者こころのケア事業に係る令和3年度市町村等訪問（主催）

市町村等と連携し今後の被災住民の支援を充実強化するために、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訪問し、地域における健康課題等の共有を図った。

具体的には、支援対象として特に妊婦、母子、移住促進施策等による転入者への支援が急務との意見が寄せられた。また、日々の活動を行う上での課題として、市町村外に居住（避難が継続している）住民の生活状況が見えず予防的介入が困難なこと、問題が大きくなる

まで把握できない事例が増えていること、地域資源となるさまざまな保健事業の再開や支援体制の整備が追いついていないことがあげられた。また、職員のメンタルヘルスに関する課題として、広域な住民避難は続いており、長距離移動を伴う出張業務や事務負担も大きく、長期にわたる帰還業務や新たな復興業務により疲労やストレスが継続している状況にあること、さらに、復職支援を含む職場のラインケア体制の充実の必要性についても意見が寄せられた。

当センターに対して、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、母子保健事業での相談対応やフォローアップを要する親子へ療育的支援、自殺対策事業でのゲートキーパー養成講座への講師派遣、支援者の相談技術向上のための研修、職員のメンタルヘルス維持向上のための支援等の要望があった。

今後ともこれらの現状、課題を踏まえ、市町村等の要望に応じられるよう地域の関係機関と連携して支援の充実を図っていきたい。

5) 外部機関との連携

①講師派遣

【「心のケア」福島・山形・新潟三県連携事業「三県合同研修会・情報交換会」(依頼元：山形県)】

講師を派遣し、事例検討、グループワークでのコンサルテーションを行った。

【みんぷく職員向け研修会(依頼元：NPO 法人みんぷく)】

研修会の中で、動作法を用いたセルフケアの実技を担当した。

②会議出席

【ふくしま広域こころのケアねっとコア会議(依頼元：ふくしま連携復興センター)】

心のケアに係る横断的かつ包括的な連携体制を構築することを目的とした会議に参加した。事例検討での助言や支援者の窓口案内のリーフレット作成の協力を行った。

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とも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。

7) 職員の資質向上のための研修

①職員研修会の開催

【第1回 2021年6月25日(金) web開催】

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助教（公認心理師・臨床心理士）の佐藤秀樹氏を講師にお招きし、「精神疾患簡易構造化面接法（Mini International Neuropsychiatric Interview：MINI）とスクリーニングテスト PHQ（Patient Health Questionnaire）」について学び、自殺リスクとうつ病の評価ができるようになることを目的に開催した。

研修会を通して、MINI と PHQ の概要や、実際の面談場面での使い方について学びを深めることができた。

【第2回 2021年12月24日（金）web開催】

第1回に引き続き、佐藤秀樹氏を講師にお招きし、「MINIとスクリーニングテスト PHQ の活用方法」を学び、個別支援で実践できるようになることを目的に開催した。

ロールプレイやディスカッション、結果を記録する際の留意点など、実践的で具体的な学びを得ることができた。

【第3回 2022年1月25日（火）web開催】

一般社団法人福島県精神保健福祉協会矢部博興会長を講師に、相談対応力アップを目的として「境界型人格障害 BPD の理解と対応～病的な人間関係における愛憎の特徴～」について講演して頂いた。

事例を通して BPD の特性を理解することができ、今後の具体的な対応を考えることができた。

【第4回 2022年3月9日（水）web開催】

会津こころと脳のクリニックの後藤大介氏をお招きし、「ウェルビーイングを高める地域連携とは—こころと脳の健康に向けた未来への投資—」を学び、若年層の精神疾患や自殺の現状、幼少期における精神保健分野への介入の重要性について講演して頂いた。人の行動や言動、表情や態度は「薬」になり、脳と精神は学びと環境に育まれる点など学ぶことができ、今後の支援活動に役立てたい。

②職能別研修会の開催

多職種チームによる個別支援では、見立てや支援計画を立てる際に多様な視点を持つことが強みとなる。その一方で、視点や方法の違いから多職種チームによる個別支援に難しさを感じている専門員もいる。

当センター専門員の半数以上が社会福祉士、精神保健福祉士を持つ専門員であるため、各拠点での個別支援について意見交換し、その内容を基に多職種チームでの個別支援の在り方について検討していくことを目的とし開催した。

【第1回 2021年12月1日（水）webによる開催】

活動している中で感じている戸惑いや迷い、やりがいなどをグループに分かれて話しあった後、全体で共有した。忌憚なく話し合いができ、各拠点間の情報交換や相談しあえる職種間のネットワークが強まった。

【第2回 2022年2月14日（月）webによる開催】

ソーシャルワーカーの価値観と多職種連携をテーマに、事例提示しロールプレイによるグループワークを行った。信頼関係、関係づくり、ストレングス、レジリエンスなどのワードがだされ、大切にすべき専門性や多職種連携について再確認された。開催後のアンケー

トには「価値観を大切にし、他職種の視点や価値観も共有し必要な支援を考える」、「連携がゴールではない」、「事例検討会を行いたい」などの感想が寄せられた。

③新任研修会の開催

当センターに入職した新任職員を対象に、個別支援の資質向上とピアサポートを主な目的とした研修会を実施した。全5回のプログラムで、新任職員の希望を踏まえた内容の講義とグループワークを行った（表2）。なお、第1回は5月の予定を7月に延期、第1回から第4回までは対面、第5回はwebで開催した。また、第4回では、放射線リスクコミュニケーション相談員支援センターに講師を依頼した。

表2 令和3年度新任研修会

	日時	内容
第1回	2021年7月9日（金） 10時25分～15時	①ふたば出張所の活動紹介 ②地区踏査（富岡町、大熊町、双葉町、浪江町）
第2回	2021年6月11日（火） 10時30分～15時	①4～5月の活動の振り返り ②ケースマネジメントの過程について ③精神科で使われる薬について ④県中・県南方部センターの活動について
第3回	2021年9月7日（火） 9時30分～11時30分	①県北方部センター活動について ②CRAFTについて
第4回	2021年12月7日（火） 10時～15時30分	①放射線の基礎と健康影響について ②住民対応を目的としたリスクコミュニケーションの基礎 ③いわき方部センターの活動について ④個別支援について
第5回	2022年2月9日（水） 9時30分～11時30分 < web 開催 >	①会津出張所の活動について ②ふくここラインについて ③今年度の活動の振り返り

④職員交流会の開催

【日時：2021年3月9日（火）webによる開催】

各拠点の活動報告を行い、それぞれの特色について理解を深め、意見交換を通して職員間の交流をした。

⑤東京電力福島第一原子力発電所視察研修

東京電力福島第一原子力発電所の視察を通して、当時の事故の状況や廃炉作業の現状を知り、被災者の置かれている状況について理解を深めることを目的に実施した（表3）。

実施後のアンケートでは、参加した職員から「県民として、被災者支援に携わる専門職として、第一原発の現状を把握する機会は重要だと感じた」、「原発事故と現在の廃炉に向けての取り組みの正確な情報と知識を習得して、支援を必要としている方々に寄り添いたいと改めて思った」といった感想が寄せられた。

表3 東京電力福島第一原子力発電所視察研修

日 時	2021年11月17日（水）13時～16時40分
場 所	東京電力廃炉資料館、東京電力福島第一原子力発電所
人 数	17名

今後の展望

2022年3月で東日本大震災とそれに伴う原発事故から11年が経過し、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た。残された帰還困難区域のうち特定復興再生拠点区域については2021年11月からその一部で準備宿泊が開始され、2022年6月以降、順次、避難指示が解除される予定であり、その動向を注意深く見守る必要がある。

一方で、県内外への避難者が30,000人を超えて¹⁾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もなお、さまざまな不安を抱え続けている住民の心の問題はより複雑さ・深刻さを増し、一層個々に寄り添った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』²⁾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」³⁾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」⁴⁾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支援していく。

1) 平成23年東北地方太平洋沖地震による被害状況即報（第1786報）、福島県災害対策本部（2022年3月28日確認）

2) 「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

3) 同上、p.7

4) 同上、p.11

基幹センター 2021 年度の主な活動 (開催・実施・出席回数)		
災害関連 の精神保 健福祉の 総合的な コーディネ ット	関係機関との連 絡と調整会議／ 関係機関・団体 との調整	・基幹センター主催 月例会議 12 回 (うち web 開催 4 回、書面開催 2 回) ・基幹センター主催 部課長定例会 (12 回) ・厚生労働省主催 心のケアセンター連携強化会議 (1 回) ・福島県障がい福祉課主催 福島県被災者の心のケア事業の今後の在り方検討会 (10 回) ・ふくしま連携復興センター主催 ふくしま広域こころのケアねっと会議 (8 回) ・基幹センター主催 被災者心のケア事業に係る令和 3 年度市町村等訪問 (16 力所) ・ふくしま心のケアセンター主催 関係者連携会議 (1 回、web 開催)
	方部センター・ 出張所支援	・事業に関する相談対応 ・ハイリスク者相談支援のコンサルテーション ・応急支援および活動支援 ・拠点間連携事業の支援 ・個別支援マニュアル定着ワーキンググループ会議の開催 (5 回)
人材育成・ 人材派遣	方部センター・ 市町村への専門 職の派遣調整	・山形県主催「心のケア」福島・山形・新潟三県連携事業三県合同研修会及び情報交換会 (1 回) ・NPO 法人みんぶく主催 みんぶく職員向け研修会 (1 回) ・大熊町主催 ゲートキーパー養成講座 (1 回) ・自治体への節酒・減酒の普及啓発資料の紹介
	職員研修	・基幹センター主催 着任研修会および全体研修会 (2 日間) ・基幹センター主催 職員研修会 (4 回) ・基幹センター主催 新任研修会 (5 回) ・基幹センター主催 職員交流会 (1 回) ・基幹センター主催 職能別研修会 (2 回) ・基幹センター主催 電話相談事例検討会 (1 回) ・基幹センター主催 課長・主任情報交換会 (1 回) ・ふくしま自治研修センター主催 新任係長研修への派遣 (課長・主任を対象に 8 名が参加)
	支援者の 人材育成支援	・基幹センター、アルコール・プロジェクト共同開催 関係者向け研修会「生活習慣病と節酒 (減酒) 指導」(1 回、web 開催) ・基幹センター主催 復興・災害公営住宅における心の健康講座 (2 回) ・山形県主催「心のケア」福島・山形・新潟三県連携事業三県合同研修会及び情報交換会 ※再掲
心のケアに関する普及啓発		・ホームページ管理 ・機関紙「ふくここのわ」発行 (2 回) ・心のケア支援ガイド 発行 (1 回) ・報道機関対応 ・ふくしま心のケアセンター主催 ふくしま心のケアセンター設立 10 周年企画「ふくしま心のケアフォーラム」(1 回、web 開催)
被災者・ 支援者 相談支援	県内外避難者等 への支援	・電話相談 のべ 333 件
	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)	・アルコール・プロジェクト、基幹センター共同開催 関係者向け研修会「生活習慣病と節酒 (減酒) 指導」(1 回、web 開催) ※再掲 ・保健所等主催 アルコール家族教室への支援 (16 回) ・福島県内 59 市町村対象アルコール関連問題に関するアンケート結果の報告
心のケアに関する 情報収集と分析		・Fsystem 管理運用 ・活動記録誌発行 ・基幹センターによる方部・出張所定期訪問 ・基幹センター主催 被災者心のケア事業に係る令和 3 年度市町村等訪問 (16 力所) ※再掲
その他心のケアを推進する ために必要な事業		・日赤看護大学院生実習生への講義 (1 回、web) ・東京電力福島第一原子力発電所視察研修 (1 回)

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）・松島輝明（主任）

看護師：佐藤裕美・佐藤彩

社会福祉士：佐藤亮介・畠山美保子・横山朱里

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）の活動拠点が置かれている福島市は行政や教育、文化、医療などの機能が集まっており、当方部センターが担当する県北地域は、宮城・山形両県と接する地域で、4市3町1村で構成されている。2021年4月には、復興支援道路として東北中央自動車道「相馬福島道路」が全線開通し、東日本大震災からの復興が更に加速することが期待される。

当地域では、浪江町、飯舘村から避難した住民の多くが生活している。帰還や復興公営住宅への入居、避難先での自宅再建等、生活拠点についての選択が多様化しているため、決断に迷う住民が今なお多い。また、例えば雪かきや病院等への送迎など、避難元で生活していれば受けられた各行政の独自サポートに代わる社会資源を避難先で見つけることは難しい。加えて、コロナ禍の影響は県北地域に限った問題ではないが、避難元自治体が主催しているサロン等の活動が相次いで中止となり、避難者同士が集う外出の機会が減ること、心身の健康問題が更に複雑化、深刻化する可能性がある。

2) 方部の概要

◎重点目標◎

・相談支援

県北地域への定住や、新型コロナウイルス流行による社会情勢の変化に直面する被災者に対し、身体的・精神的・社会的な健康を支え、本人らしい生活に寄り添う専門的な支援を行う。

・アルコール関連問題

被災者の健康的な生活の獲得のために、個別相談支援において、一次・二次・三次予防を行う。

・支援者との連携

支援機関との個別支援を通じた連携を強化・維持し、専門的視点からの助言・協働に取り組む。

当方部センターは2017年度より、「本人の希望と力を大切にしながら、本人と共に考える支援を、チーム一丸となって取り組むこと」を使命として住民の抱える多種多様な課題に対応してきた。また、多職種で支援できる強みを活かすためにチームワークの向上にも引き続き取り組んだ。

2021年度は新型コロナウイルス感染症の終息の兆しが不透明な状況で、被災者はこれまでと異なる日常を強いられた。その中で生じうる被災者のメンタルヘルスの不調に対し、感染対策を講じながら本人が望む生活に近づけるよう支援に努めた。

2. 活動報告

1) 個別支援

個別支援件数は1,193件で、その相談方法内訳は訪問455件（38.1%）、来所35件（2.9%）、電話678件（56.8%）、ケース会議24件（2.0%）、その他1件（0.1%）であった（図1、図2）。2020年度に続き、新型コロナウイルス感染症対策として電話による支援を積極的に活用した。一方で、対象者の状態に合わせて感染予防に留意の上、高頻度の訪問支援を行ったケースも複数あり、訪問件数は2020年度318件から2021年度455件と増加した。

また、相談場所内訳は自宅408件（34.2%）、復興住宅204件（17.1%）、相談拠点319件（26.7%）、その他262件（22.0%）であった（図3、図4）。

新規件数は10件で、県北保健福祉事務所や市町村からアルコール関連問題、ひきこもり問題、近隣との対人関係ストレスを抱える住民などへの支援依頼があった。アルコール関連問題やひきこもりの問題を抱える住民への支援においては、対象者だけではなく、対象者を支えている家族の相談にも対応した。終了件数は14件で、心身の状態や社会資源とのつながりの状況などを考慮しながら支援終了となった。

支援にあたっては、福島県立医科大学神経精神医学講座（医師）三浦至氏からスーパービジョンを受けることで個別支援の質の向上を図った。

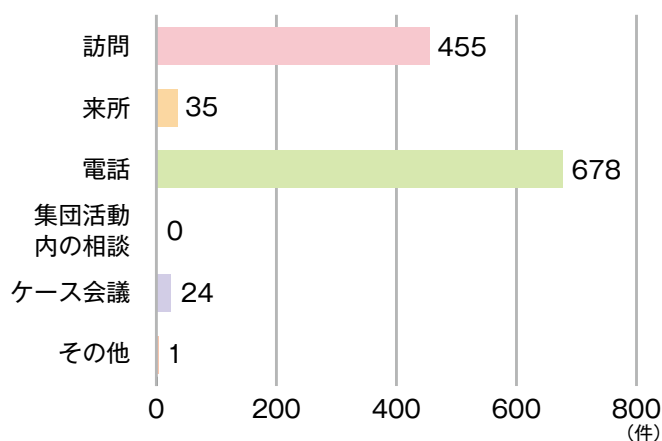


図1 相談方法（件数）

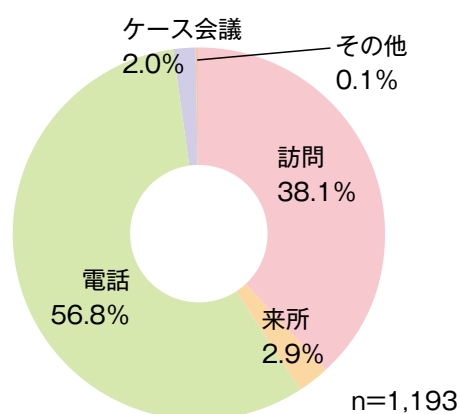


図2 相談方法（割合）

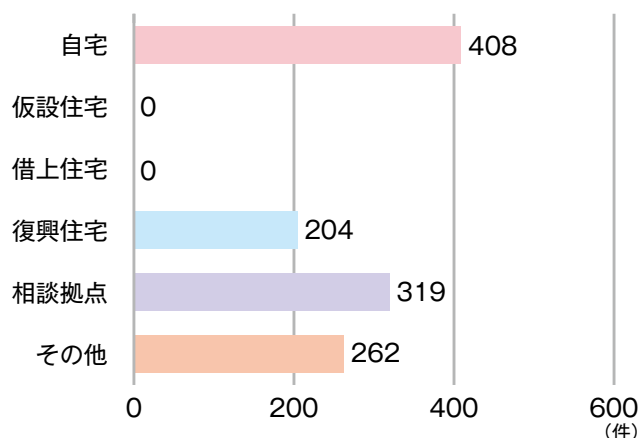


図3 相談場所（件数）

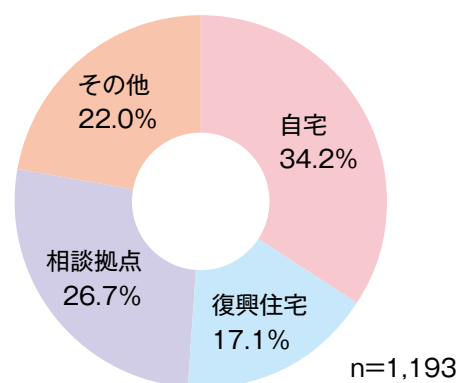


図4 相談場所（割合）

2) 集団支援

①復興公営住宅団地自治会向け研修会（依頼元：双葉町）

復興公営住宅団地に居住する住民からうつ病を抱える住民への関わり方について双葉町が相談を受けた。復興公営住宅団地自治会役員を始めとする関係者が関わり方を検討するにあたり、うつ病に関する基礎知識について講話の依頼があり、対応を検討する会議にて7名に向け講話を実施した。

②県北方部復興公営住宅親睦会新春顔合わせ交流会（依頼元：NPO 法人みんぷく）

NPO 法人みんぷくより、復興公営住宅の自治会役員の負担が大きく疲弊している状況に関して相談があり、県北方部復興公営住宅親睦会（14カ所の復興公営住宅団地自治会役員で構成された集まり）の新春顔合わせ交流会において、ストレスについての講話を行った。自治会役員15名が参加した。

3) 支援者支援

①人材育成・研修

【福島県消防学校 講義（依頼元：福島県消防学校）】

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おり、2021年度は65名が参加した。

【「心のケア」福島・山形・新潟三県連携事業「三県合同研修会及び情報交換会（依頼元：山形県）】

避難者支援に携わる方々の心のセルフケアについての講義を行い、福島県・山形県・新潟県で避難者支援活動を行っている支援者56名が参加した。

【NPO 法人みんぷく福島拠点スタッフ向け研修会（依頼元：NPO 法人みんぷく）】

「人間関係をよりよくするコミュニケーション」をテーマに、アサーション（自他尊重の自己表現）と建設的なディスカッションに関する講話を行い、NPO 法人みんぷくスタッフ8名が参加した。

②市町村への業務支援

【アルコール家族教室（依頼元：いわき市保健所）】

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）に講師として7回協力予定であったが、新型コロナウイルス感染症の影響で2回中止となり5回協力した。アルコール関連問題を抱えている当事者の家族に対して、CRAFT（コミュニティ強化法と家族トレーニング）に基づく学習として、「より良いコミュニケーション」や「家族自身の生活をより良くするために」等のテーマで話をした。

4) その他

①県北地区被災者見守り・相談支援調整会議（依頼元：福島県社会福祉協議会）

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「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が行われた。

②復興公営住宅でのコミュニティワーク（主催）

復興公営住宅団地自治会から住民間のコミュニケーションについて相談があり、関係する自治体や支援機関と対応を検討した。定期的な情報共有と対応を検討する機会が必要と判断し、当方部センター主催で、自治会役員の負担軽減と問題の整理および対応策を協議する機会を設けた。

③子どものための心理的応急処置研修会 2021（依頼元：ふくしま子どもの心のケアセンター）

「子どものための心理的応急処置：Psychological First Aid for Children（子どものためのPFA）」の講師資格を有する職員が在籍していたため、講師として派遣した。

3. 今後の展望

県北地域の被災者支援体制の変遷に目を向けると、2013年4月1日時点で7カ所（4町村）あった被災元市町村役場の出張所は、2021年4月1日現在で2カ所（1町）のみとなった。また、2012年3月1日時点で16名だった社会福祉協議会の生活支援相談員数は、2021年4月1日現在で11名に減少し、2022年度には新たに避難者地域支援コーディネーターが配置される見通しである。このような変遷をふまえながら、当方部センターとしては避難元および避難先自治体、社会福祉協議会等との連携を維持・強化し、リスクの高い住民への早期介入や心のケアを必要とする住民への支援に引き続き取り組んでいきたい。

当方部センターの近年の個別支援の特徴として、復興公営住宅団地内の対人関係ストレスから生じる住民間トラブルが目立っていることがあげられる。また、こうした住民間トラブルへの対応にあたっている家族や復興公営住宅団地自治会役員の負担は大きく、住民への個別支援に加えて、家族や自治会役員の負担軽減に向けた支援の必要性を考えさせられた。

住民への個別支援に際しては、複数ケースにおいて、行政・医療・福祉の各分野の関係機関と支援体制を整えて、定期的な関係者会議の実施と密な情報共有を行いながら対応してきた。また、2021年度は復興公営住宅団地自治会役員向けの講話、復興公営住宅団地自治会に対して後方支援を行っているNPO法人みんぷく福島拠点スタッフ向けの講話、公営住宅でのコミュニティワークを実施してきた。

復興公営住宅団地では、今後も対人関係ストレスや長期化する避難ストレスなどから、住民にさまざまなメンタルヘルス課題が生じることが懸念される。また、これは復興公営住宅団地に限ったことではなく、他の生活環境においても同様と考えられる。引き続き、当方部センターは個別支援において適宜、関係機関と支援体制を構築しながら、ケースに応じた心のケアを提供していく。そして、個別支援と並行して、自治会役員や支援者向けのメンタルヘルス講話等に取り組んでいく。

県北方部センター 2021 年度の主な活動（開催・実施・出席回数）

災害関連の精神保健福祉の総合的なコーディネート（関係機関との連絡、調整会議）		・桑折町主催 桑折町月例ケース報告（8 回） ・飯舘村主催 飯舘村月例ケース報告（10 回・うち web1 回） ・川俣町主催 川俣町月例ケース報告（1 回） ・福島市主催 福島市月例ケース報告（12 回） ・浪江町主催 浪江町月例ケース報告（3 回・うち web1 回） ・県北保健福祉事務所主催 県北保健福祉事務所との情報共有（5 回） ・福島県障がい福祉課主催 福島県被災者心のケア支援事業の今後の在り方検討会（3 回） ・福島県社会福祉協議会主催 県北地区被災者見守り・相談支援調整会議（2 回） ・山形県主催「心のケア」福島・山形・新潟三県連携事業三県合同研修会及び情報交換会（1 回） ・福島県子ども未来局主催 令和 3 年度福島県青少年支援協議会県北地域連絡会議（1 回） ・基幹センター主催 被災者心のケア事業に係る令和 3 年度市町村等訪問（3 カ所） ・ふくしま心のケアセンター主催 関係者連携会議（1 回）
人材育成・人材派遣	関係団体への講師派遣	・福島県消防学校 講義「ストレスについて」（1 回） ・いわき市保健所主催 アルコール家族教室「カモミールの会」（5 回） ・ふくしま子どもの心のケアセンター主催「子どものための心理的応急処置研修会 2021」（1 回） ・NPO 法人みんぶく主催 住民向け研修会（1 回） ・NPO 法人みんぶく主催 NPO 法人みんぶく福島拠点スタッフ向け研修会（1 回） ・県北方部主催 公営住宅でのコミュニティーワーク（4 回）
	職員研修	・県北方部主催 福島県立医科大学（医師）三浦至氏によるスーパービジョン（11 回） ・県北方部主催 方部内勉強会（6 回） ・県北方部主催 方部主催研修会「AA について」（1 回）
	支援者の人材育成支援	
心のケアに関する普及啓発		・パンフレット配布（1 回）
被災者・支援者相談支援	被災者のメンタルヘルスケア	・個別支援 のべ 1,193 件 ・双葉町主催 復興公営住宅団地自治会向け研修会（1 回）
	支援者のメンタルヘルスケア	
	関係機関との連携によるメンタルヘルス事業の実施	
心のケアに関する情報収集と分析		
その他心のケアを推進するために必要な事業		

③県中・県南方部センター活動報告

臨床心理士：山下和彦（方部課長）・羽田雄祐（主任）・
割栢啓美
作業療法士：田崎美和
社会福祉士：小針亜香里・岩谷敦子・小林晶子
精神保健福祉士：近嵐舞美
保健師：中田由紀子

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、中通りの中部と南部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には、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、避難先での行政等機能を担っている。当地域内の復興関連の動きとして、2021年11月末に葛尾村の特定復興再生拠点区域内において準備宿泊が開始され、帰還に向けた生活環境の整備が進んでいる。

地域内の被災者支援としては、避難元の各市町村が行う訪問支援やサロン活動、避難先や避難元の社会福祉協議会が行う見守り訪問やサロン活動、避難先の各市町村や県保健福祉事務所、児童相談所などと連携した支援活動、NPO法人みんぷくなど被災者支援団体が行う復興公営住宅への支援などが行われている。

2) 方部の概要

◎重点目標◎

（1）被災者の生活環境の変化に寄り添う相談支援

東日本大震災から11年目を迎え、帰還・復興の進捗状況の違いにより被災者の置かれた生活状況は流動的であり、一層の個別対応が求められている。被災者は新たな地域でつながりを構築する一方、帰れないふるさとを想い寂しさや悔しさを抱くなど内面の複雑化、心の葛藤を表出する機会は失われつつある。加えて、新型コロナウイルス感染症の影響による生活の制限を受け、生活の困難さ、生きにくさは一層深刻化している。

改めて、心のケアの重要性を認識し、安心して内面を語れることを保障する面接相談（専門的支援）を丁寧に行い、被災者自身が自分らしく暮らしていくためのプロセスに寄り添い、今後の暮らしの願いを他機関支援者と共有し相談支援を行う。

（2）支援者の相談対応力向上への支援

地域における心のケアに関わる支援者、自治体や関係機関職員のメンタルヘルスに配慮しつつ、県中・県南地域の精神保健活動の維持、向上に向けて、自治体、県保健福祉事務所、社会福祉協議会をはじめ保健・医療・福祉の各機関と情報共有を図り、支援者との同行訪問やケア会議、事例検討を通じた個別相談対応力強化と、地域ニーズに応じた集団支援活動の協力や心のケア技術向上のための研修支援を行う。

当方部センターは、被災者が安心して内面を語れること、被災者自身が自分らしく暮らしていくことに重点を置いて相談支援にあたった。また、地域の支援者の相談対応力の維持・向上に向けて、同行訪問や事例検討に取り組むとともに、アルコール関連問題等の地域ニーズに応じた集団支援への協力、心のケア関連の普及啓発などに取り組んだ。

2. 活動報告

1) 個別支援

個別支援件数は1,233件で、相談方法の内訳をみると、図1、図2のとおり電話802件（65.0%）と訪問368件（29.8%）で9割以上となる。相談場所の内訳と割合（図3、図4）では、自宅433件（35.1%）で最も多く、復興公営住宅316件（25.6%）、相談拠点300件（24.3%）であった。

2021年度は、支援対象者の家族からの相談が増えた。具体的には家族関係の不仲、ひきこもり、虐待リスク、介護負担や死別等が挙げられ、自治体や支援機関と共有し、支援方針の確認や役割分担など連携しながら取り組んだ。

また、新規相談としても、10代、20代のさまざまな問題を抱える若者の家族からの相談が目立った。

新型コロナウイルス感染症対策に関しては、支援対象者の不安感を軽減するため、電話支援への切り替えや、訪問活動を再開する際は徹底した感染対策を講じるなど柔軟な対応を心掛けた。

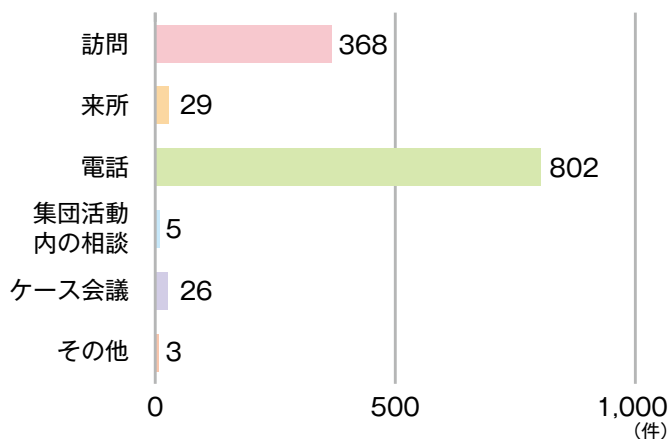


図1 相談方法（件数）

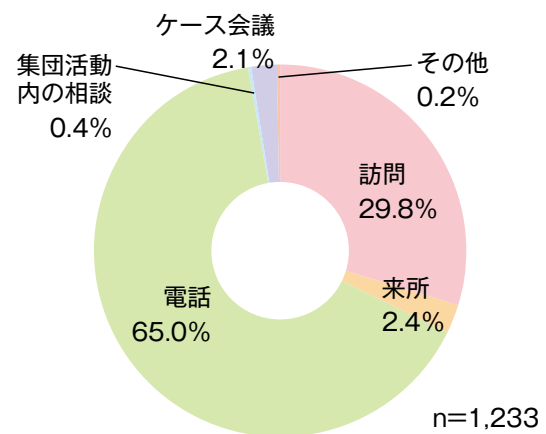


図2 相談方法（割合）

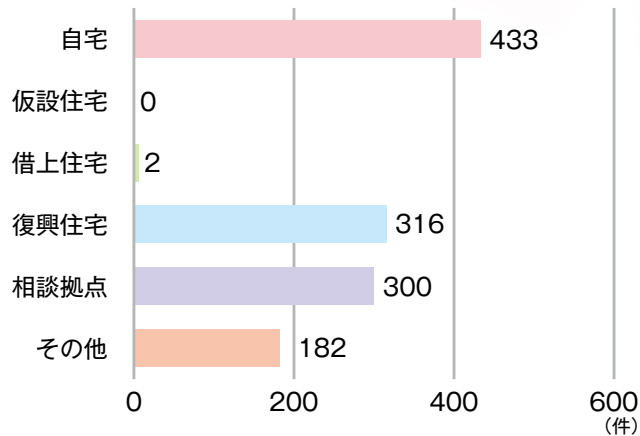


図3 相談場所（件数）

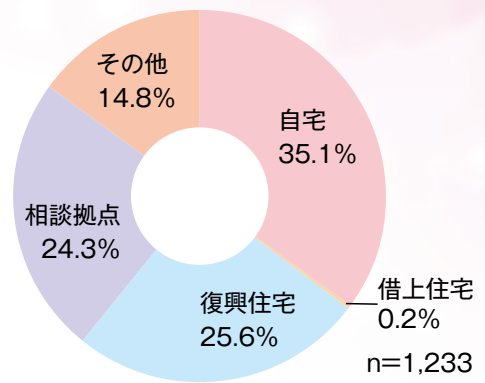


図4 相談場所（割合）

2) 集団支援

2021年度は、「ママカフェ」と「いのちのケアサロン」を主催した。これらのサロンは、当方部センターが個別支援で関わる支援対象者のニーズに合わせて企画したものである。また、双葉町とNPO法人みんぷくからの依頼により、健康講話等を行った。

①ママカフェ（主催）

ママカフェは、2021年度から開始の新規事業である。子育てに悩みを抱えながらも既存のママサロンやママ友の輪に入ることが難しい支援対象者に対し、安心して人と関われる場を提供することと、自身の気持ちが尊重される経験を通して育児不安の軽減や様々な気づきが促される機会を提供することを目的として3回実施した。参加者からは「また楽しみしています」、「休むことのないように来ます」といった前向きな感想が多く聞かれた。

ママカフェを通じて参加者自身が自分について語れる場、1人の人間として尊重される感覚を実感してもらえる場を今後も提供していきたい。

②いのちのケアサロン（主催）

支援対象者の皆さんに向け、心がほっと軽くなる時間を過ごしていただくために、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）を講師として招き、「今を大切に、豊かな人生の過ごし方」という題で講話を頂いた。参加者からは「リラックスさせて頂きほっとしました」、「貴重で、新鮮な、嬉しい時間でした」との感想が聞かれた。

今後とも、支援対象者が人生や今あることの理解を深め、自分らしく暮らす一助となれるよう、安心して内面を語れる場を提供していきたい。

③郡山地区健康相談会（依頼元：双葉町）

双葉町主催の健康相談会に年3回職員を派遣し講話等を行った。講話内容は、「心を健康に保つストローク」、「睡眠と呼吸法、筋弛緩法」、「お達者度（健康寿命）を高めよう」であった。

④あったかサロン（依頼元：NPO 法人みんぷく）

復興公営住宅で開催されたあったかサロンに協力した。住民4名の参加があった。当方部センター職員が睡眠に関する講話と呼吸法および筋弛緩法のワークを行った後に、茶話会を行った。

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【郡山市社会福祉協議会職員研修（依頼元：郡山市社会福祉協議会）】

郡山市社会福祉協議会の生活支援相談員を対象に、孤独死防止およびストロークを用いたセルフケアや対人コミュニケーションについての講話を行った。

【アルコール家族教室の運営およびCRAFTに関する勉強会（依頼元：福島県県中保健福祉事務所）】

福島県県中保健福祉事務所（以下、県中保福）の職員を対象に「アルコール家族教室の実際」をテーマに家族教室の目的や流れ、CRAFTの学習方法についての講話を行った。

【市民コミュニティソーシャルワーカー研修会 in 福島 2021（依頼元：NPO 法人コースター）】

NPO 法人コースターこおりやま福祉よりあい会議主催市民コミュニティソーシャルワーカー研修会で、当センターの活動について報告を行った。

②市町村への業務支援

【アルコール家族教室（依頼元：福島県県中保健福祉事務所）】

県中保福が主催する家族教室事業に、計5回講師を派遣した。飲酒問題や薬物問題に悩む家族のためのプログラムであるCRAFTの学習とミーティングを行い、各回2名～4名の家族が参加した。

【アルコール・ギャンブル等家族相談（依頼元：郡山市）】

郡山市保健所が主催する家族教室の運営等に協力した。教室は計6回開催され、各回2名～8名の家族が参加した。

【関係機関との同行訪問】

個別支援ケースの見立てと支援方針の共有、支援者との協力関係の強化などのために63回の同行訪問を行った。

市町村等と同行訪問：57回

その他関係機関と同行訪問：6回

③支援者への助言等

市町村等から相談を受けたケースについてコンサルテーションを行った。

4) その他

①市町村等が実施するメンタルヘルス事業への協力

【古殿中学校「思春期こころの健康講話」（依頼元：古殿町）】

古殿中学校全校生徒を対象に「こころの栄養～ストロークについて～」という題で講話

を行った。当日は熱心にメモを取る生徒が多く、アンケートにも「今後の人間関係に活かしたい」といった意見が多く寄せられた。

【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（依頼元：郡山市）】

郡山市セーフコミュニティ¹⁾推進協議会が運営する、自殺予防対策委員会に参加した。また、同委員会の実施する自殺予防街頭キャンペーンにも参加した。

【大熊町ゲートキーパー養成講座（依頼元：大熊町）】

大熊町役場中通り連絡事務所の職員を対象としたゲートキーパー講習に講師を派遣した。対人援助職以外の職員から「これまで家庭や職場で『自殺』に触れる機会がなかったが、今回、自殺を考える人への対応方法を知ることができた。今後はつなぐ役割を果たしていきたい」という感想があった。本事業は次年度も継続予定となっている。

②情報発信・広報活動

【県中・県南方部機関紙「ふくここ」発行】

機関紙「ふくここ」を発行し、関係機関への配布や当センターホームページ掲載等を行った。2021年度は2回発行した（表1、図5）。

表1「ふくここ」の発行月と主な内容

発行月	主な内容
第39号 (2021年7月発行)	こころの栄養「ストローク」について 月刊タウン誌「街の灯こおりやま」の紹介 スタッフ紹介
第40号 (2022年2月発行)	「ほっこりこころの交流会～臨床仏教師とゆったり話すお茶会」に関する報告



図5 県中・県南方部センター機関紙「ふくここ」

【タウン誌「街の灯こおりやま」への寄稿】

身近にあるテーマや内容で心のケアの普及啓発を図ることを目的に、月刊タウン誌「街の灯こおりやま」に毎月寄稿した（表2）。

表2「街の灯こおりやま」への寄稿内容

4月号	こどものころ育て	10月号	こどもをほめる
5月号	心の栄養補給	11月号	エイジング
6月号	にげてさがして	12月号	今ここ、呼吸法
7月号	自己肯定感	1月号	宝探し
8月号	わかりやすいコミュニケーション	2月号	いのちを守るために①
9月号	落ち着くヒント	3月号	いのちを守るために②

③方部内勉強会

【いのちのケア勉強会】

2020年度に引き続き臨床仏教師の楠恭信氏（既出）を講師に迎え、当方部センター職員対象の勉強会を開催した（写真1）。

次年度以降は、被災者支援を行っている支援関係者と共に人生の意味や死生観「いのち」について考える機会を設けていきたい。



写真1 いのちのケア勉強会

【リフレクティング勉強会】

リフレクティングの取り組みとして、勉強会と事例検討会を行っている。

勉強会は、三澤文紀先生（公立大学法人福島県立医科大学総合科学教育研修センター・看護学部教授）が講義と事例検討を行った。また、事例検討会は大川貴子先生（公立大学法人福島県立医科大学看護学部准教授）がスーパーバイザーとして参加し、リフレクティング・プロセスを取り入れた事例検討を行った。

このリフレクティング・プロセスは、様々な場面で直接的・間接的に役立つ可能性を秘めており、当方部センターでの支援や事例検討を支援担当者自身のペースで深めることにつながると考えている。

【トラウマインフォームドケア勉強会】

トラウマインフォームドケアについて、方部内での勉強会やスーパービジョンを通して学びを深めた。次年度は具体的な活動を検討し、住民支援に活かしていく。

3. 今後の展望

当方部センターでは、さまざまな生活環境の変化を経験している被災者に寄り添う相談支援と支援者の相談対応力向上への支援を重点目標に取り組んできた。

避難指示解除や生活環境、復興拠点の整備などの物理的な復興が進む中で、依然として多くの避難者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。

さらに、避難先で孤立している被災者や、家族や近隣住民との交流があっても孤立感を抱えている被災者も少なくない。このようなことから、相談支援においては、心の葛藤や今後の暮らしの願いを傾聴し、支援者と共有しながら、被災者自身が自分らしく暮らしていくためのプロセスを大切にしていきたい。

支援者の相談対応力を向上させるための支援においては、自治体、県保健福祉事務所、社会福祉協議会をはじめ保健・医療・福祉の各機関と情報共有を図り、同行訪問やケア会議、事例検討を通じた個別相談対応力強化と、地域ニーズに応じた集団支援活動の協力や心のケア技術向上のための研修支援に取り組んでいきたい。

- 1) セーフコミュニティ：「けがや事故は原因を究明することで予防できる」という理念のもと、行政や関係機関が協働し安全安心に暮らせるようなまちづくりの取り組み

県中・県南方部センター 2021 年度の主な活動（開催・実施・出席回数）

災害関連の精神保健福祉の総合的なコーディネート（関係機関との連絡、調整会議）		・葛尾村主催 地域連携住民支援連絡会（12 回、うち 3 回 web） ・双葉町主催 保健福祉実務者連絡会（4 回） ・富岡町月例報告（9 回） ・大熊町月例報告（7 回） ・田村市月例報告（1 回） ・川内村月例報告（1 回） ・福島県主催 福島県青少年支援協議会県南地域連絡協議会（1 回） ・福島県主催 福島県青少年支援協議会県中地域連絡協議会（1 回） ・福島県障がい福祉課主催 福島県被災者の心のケア支援事業の今後の在り方検討会（9 回） ・福島県社会福祉協議会主催 県中・県南・会津地区被災者見守り・相談支援調整会議（1 回） ・NPO 法人コースター主催 こおりやま福祉よりあい会議（1 回） ・県中・県南方部主催 県南地域被災者心のケア支援連絡会（1 回） ・県中・県南方部主催 県中地域被災者心のケア支援連絡会（1 回） ・基幹センター主催 被災者心のケア事業に係る令和 3 年度市町村等訪問（2 カ所） ・ふくしま心のケアセンター主催 関係者連携会議（1 回）
人材育成・人材派遣	関係団体への講師派遣	・郡山市社会福祉協議会主催 郡山市社会福祉協議会職員研修（1 回） ・県中保健福祉事務所主催 アルコール家族教室の運営および CRAFT に関する勉強会（1 回） ・NPO 法人コースター主催 市民コミュニティソーシャルワーカー研修会 in 福島 2021（1 回）
	職員研修	・方部内勉強会（4 回）
	支援者の人材育成支援	・県中保健福祉事務所主催 アルコール家族教室の運営および CRAFT に関する勉強会（再掲）
心のケアに関する普及啓発		・県中・県南方部機関紙「ふくここ」発行（2 回） ・街の灯こおりやま発行 月刊タウン誌「街の灯こおりやま」への寄稿（12 回）
被災者・支援者相談支援	被災者のメンタルヘルスケア	・個別支援 のべ 1,233 件 ・県中・県南方部主催 ママカフェ（3 回） ・県中・県南方部主催 いのちのケアサロン（1 回） ・双葉町主催 郡山地区健康相談会（3 回） ・NPO 法人みんぶく主催 あったかサロン（1 回） ・大熊町社会福祉協議会主催 なかどおりサロン（2 回）
	支援者のメンタルヘルスケア	
	関係機関との連携によるメンタルヘルス事業の実施	・県中保健福祉事務所主催 アルコール家族教室（5 回） ・郡山市主催 アルコール・ギャンブル等家族相談（6 回） ・郡山市主催 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（4 回） ・古殿町主催 古殿中学校思春期こころの健康講話（1 回） ・大熊町主催 ゲートキーパー養成講座（1 回）
心のケアに関する情報収集と分析		
その他心のケアを推進するために必要な事業		・第 20 回日本トラウマティック・ストレス学会 ポスターセッション（1 回）

④会津出張所活動報告

看護師：大竹貴子（主任）・佐藤千景

1. 概要

1) 地域の概要

会津出張所（以下、当出張所）の活動拠点がある会津若松市は、会津地域（以下、当地域）の医療、教育、福祉の中心となっており、大熊町役場と大熊町社会福祉協議会の出張所が置かれている。

当地域には主に大熊町、浪江町、南相馬市から避難した住民が生活しているが、帰還や転居により避難者数は年々減少している。2020年度に全ての応急仮設住宅が閉鎖され、避難者は現在、復興公営住宅や借り上げ住宅、自ら取得した住宅で生活している。復興公営住宅は会津若松市内に5カ所あり、健康体操等住民主体の集団活動を行い交流の場を形成しているが、2021年度は新型コロナウイルス感染症のため活動制限を余儀なくされた。しかしコロナ禍における行動制限が交流の重要性を再認識する機会となり、感染対策をふまえた新たな集団活動に取り組む自治会もみられた。

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、新型コロナウイルス感染症に対する不安も含め多様なニーズに対応しながら支援を継続する。さらに会津地域から転居や帰還される方に対しては、転居後の新しい生活が安心して送れるよう関係機関と連携を密にし支援の繋ぎを行う。
- ・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支援を行うとともに、あらゆる機会を捉えて節酒に関する普及・啓発活動を行い一次予防に努める。
- ・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。また事例検討会等を開催し地域の支援者に対する知識の普及や対応力向上につなげる。

2021年度は看護師2名の体制で活動した。主な活動内容は、被災者への個別支援、被災町の業務支援や被災町職員へのメンタルヘルス支援、関係機関主催の会議への出席である。

2020年度に引き続き、新型コロナウイルスの感染状況をふまえ電話支援や手紙支援を積極的に行った。

2. 活動報告

1) 個別支援

2021年度の個別支援件数は278件であり、2020年度と比較し83件増加している。その内訳は電話201件（72.3%）、訪問53件（19.1%）、来所5件（1.8%）、ケース会議4件（1.4%）、その他15件（5.4%）であり、電話の割合が最も多かった。特定の対象者による相談件数

の増加が、電話および訪問の件数増加につながっている（図1、図2）。

相談場所の内訳は自宅が119件（42.8%）と一番多く、相談拠点87件（31.3%）、復興住宅63件（22.7%）、その他9件（3.2%）であった（図3、図4）。

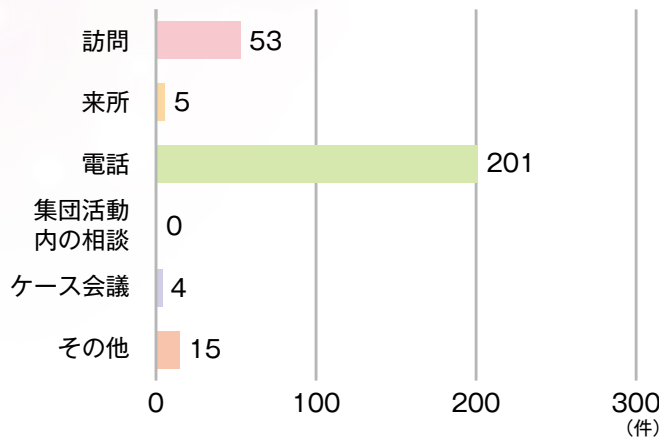


図1 相談方法（件数）

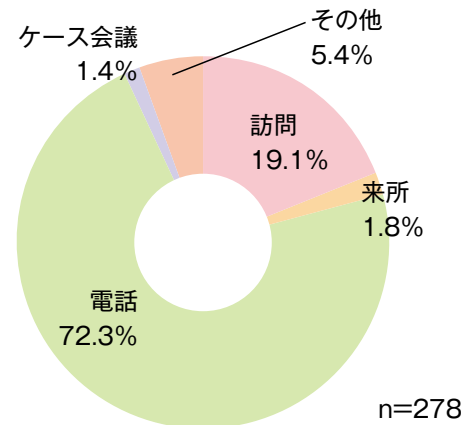


図2 相談方法（割合）

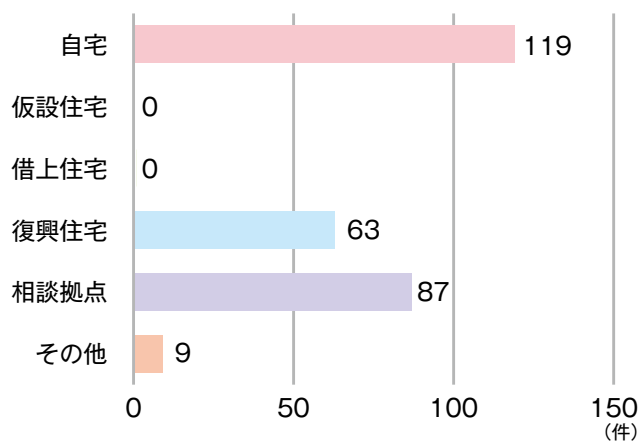


図3 相談場所（件数）

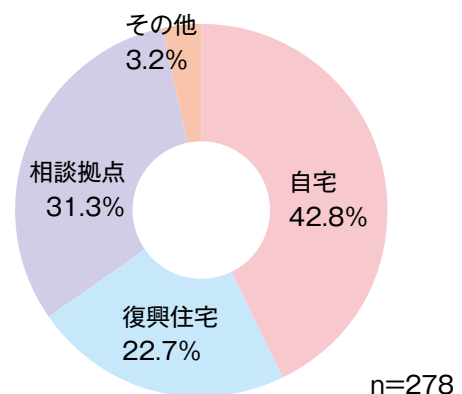


図4 相談場所（割合）

東日本大震災および原発事故から11年が経過する中で、青年期や壮年期に達し就労への不安を抱える支援対象者が見られたため、役場や病院等の関係機関と連携し、就労に向けての一步を踏み出せるようデイケアの利用等につなげていった。また壮年期から老年期に達し、疾患の発症や悪化が日常生活に影響をもたらす精神的苦痛を増大させる方々が見られたため、受診や服薬の確認、献立や運動の紹介等を行うことで精神的負担の軽減に努めた。さらに、老年期の対象者においては認知症や複数の疾患を抱え介護支援を必要とする方々が増加傾向にあり、心身の健康のみならず包括的な生活支援が求められた。社会保障制度の利用においては関係機関に情報提供しながら支援につなげていった。

2) 集団支援

①城北団地集団活動（依頼元：城北団地自治会）

2022年1月に、城北団地自治会主催、NPO法人みんぶくの共催により城北団地集団活動が開催された。会津若松市の職員と市内総合病院の理学療法士の指導のもとに、約10名の団地住民が笑顔で「いきいき百歳体操」に励まれた。当出張所は運営のサポートをしながら、参加者が安全に活動できるよう見守りを行った。

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【支援者向け勉強会（主催）】

公立大学法人福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座（医師・教授）志賀哲也氏を講師として「コロナ禍におけるメンタルヘルスへの影響と支援」をテーマにwebで開催し、当地域関係機関の職員14名が聴講した。コロナ禍による自粛生活がもたらす孤独感やうつ症状、自殺の増加等の現状のほか、年代ごとの特徴をふまえたサポートの方法について学んだ。研修後のアンケートでは、「コミュニティの維持がレジリエンスに影響することを学んだ」、「悩みの内容が深刻である事実を知れた」等の感想があった。

【大熊町ゲートキーパー養成講座（依頼元：大熊町）】

大熊町役場会津若松出張所の職員を対象に開催されたゲートキーパー養成講座の講師を担当した。職員5名の参加があり、ゲートキーパー養成の背景、自殺を考えている人の心理状態、ゲートキーパーの心得と対応について説明するとともに面接場面の動画を視聴していただいた。

②市町村への業務支援

【大熊町健診結果説明会（依頼元：大熊町）】

当出張所は年貢町団地で開催された大熊町健診結果説明会において、6名の住民に対して検査結果の説明を行うとともに食事や運動に関する相談に応じた。

また、適正飲酒の普及啓発を目的に、節酒に関するパンフレットとアルコールパッチテストの配布を行った（写真1）。



写真1 大熊町健診結果説明会の様子

③支援者へのメンタルヘルスケア

【リフレッシュタイム（主催）】

大熊町役場会津若松出張所、大熊町社会福祉協議会の職員を対象に、心身の健康維持を目的に「リフレッシュタイム」を開催した。

内容は、2020年度同様にメンタルヘルスに関する小冊子を配布し、春夏秋冬の季節を意識した食の楽しみ方や起こりやすい体調不良の対処法等の情報提供（隔月）を行った。

4) その他

①定例会議

福島県会津保健福祉事務所や大熊町役場等の関係機関が主催する連絡・調整会議に出席した。2カ月に1回開催される福島県会津保健福祉事務所との各種会議では支援の現状を確認し合い、地域連携による支援体制の強化に努めた。

また、当出張所が主催する大熊町役場会津若松出張所とのケース月例報告は毎月行い、定例業務連絡会は2カ月に1回開催した。定期的に情報共有を行うことで、町と共通認識をもち、当地域に避難している大熊町民に対して一貫性のある支援を提供できるよう努めた。

②福島県立医科大学看護学部「統合実習」の受入れ

2020年度に引き続き、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4年生1名の実習を受け入れた。当センターの機能、役割と当出張所の活動内容を説明した。実習生から相談背景にある問題、対象者の強みを引き出す支援の実際について質問があった。実習生は既習の精神看護と統合させながら学びを深めていた。

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自殺対策強化月間事業に協力し、関係機関および支援者にティッシュと簡易なストレスチェックプレートを啓発資材として届けるとともに、ひとりで悩まないことや自身のストレスの程度を意識することを呼びかけた。

④会津出張所内研修会（主催）

訪問看護ステーションこころのあい あいづ（看護師・所長）児島一行氏と同所属（看護師）村岡耕栄氏を講師として「前向きになれる支援」をテーマにwebで開催し、当センターの職員19名が参加した（写真2）。

講師から「みなさんは生きがいや楽しみを持っていますか？」の問いかけを受け、支援者が元気であることの大切さや対象者とのコミュニケーションを通して自己を振り返る大切さを学んだ。研修後のアンケート結果では「自ら楽しみ広い視野を持てるよう意識したい」、「支援の中で期待しすぎている自分に気づいた」等の感想が寄せられ、自己の支援を振り返る機会となった。



写真2 会津出張所内研修会の様子

3. 今後の展望

当地域では避難指示解除に伴い避難者数が減少しているものの、未だに帰還への葛藤、心身の健康問題、環境に対するストレス、家族問題等を抱え支援を必要とする避難者等が数多く生活している。そのため個別支援においては、引き続き心身の健康状態や生活環境に気を配り、一人ひとりの思いに寄り添った丁寧な支援に取り組んでいく必要がある。また、帰還

する住民については避難元自治体など関係機関との連携を密にし、切れ目のない支援につなげていく必要がある。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により外出や交流の機会が制限されたことで、ストレスや孤独感の増強、運動不足による生活習慣病の悪化など心身への影響が見られた。そのため今後は、感染対策を講じながら住民主体の集団活動に協力し、心身の健康維持、増進に向けた支援を続けていく必要がある。

当地域は清酒文化が盛んで東北有数の酒処として知られている。また、全国新酒鑑評会では会津の日本酒が数多く金賞を獲得し評価を得ている。しかしながら一方では、以前より多量飲酒等の課題を抱えていることから、アルコールに対する正しい知識をもち健康な身体でお酒と上手に付き合っていけるよう、適正飲酒の普及啓発活動に取り組んでいきたい。

会津出張所 2021年度の主な活動（開催・実施・出席回数）		
災害関連の精神保健福祉の総合的なコーディネート（関係機関との連絡、調整会議）		・福島県社会福祉協議会主催 県中・県南・会津地区被災者見守り・相談支援調整会議（1回） ・会津保健福祉事務所主催 会津保健福祉事務所定例ミーティング（5回） ・会津保健福祉事務所主催 被災者健康支援関係機関打ち合わせ会（4回） ・会津保健福祉事務所主催 会津障がい保健福祉圏域連絡会（5回） ・会津出張所主催 大熊町との定例業務連絡会（5回） ・会津出張所主催 大熊町ケース月例報告（10回） ・大熊町主催 大熊町ケース検討会議（2回） ・福島県ひきこもり相談支援センター主催 福島県青少年支援協議会会津地域連絡協議会（1回） ・福島県ひきこもり相談支援センター主催 福島県青少年支援協議会南会津地域連絡協議会（1回） ・ふくしま心のケアセンター主催 関係者連携会議（1回）
人材育成・人材派遣	関係団体への講師派遣	・大熊町主催 ゲートキーパー養成講座（1回）
	職員研修	・会津出張所主催 出張所内勉強会（6回） ・会津出張所主催 出張所内研修会（1回）
	支援者の人材育成支援	・会津出張所主催 支援者向け勉強会（1回）
心のケアに関する普及啓発		・会津保健福祉事務所主催 自殺対策強化月間事業（1回）
被災者・支援者相談支援	被災者のメンタルヘルスケア	・個別支援 のべ278件 ・城北団地自治会主催 城北団地集団活動（2回）
	支援者のメンタルヘルスケア	・会津出張所主催 リフレッシュタイム（6回）
	関係機関との連携によるメンタルヘルス事業の実施	・大熊町主催 大熊町健診結果説明会（1回）
心のケアに関する情報収集と分析		
その他心のケアを推進するために必要な事業		・福島県立医科大学看護学部実習生受け入れ（1回）

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）・山崎妙純
精神保健福祉士：工藤慎吾（リーダー）・大谷廉
保健師：伏見香代
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、相双地区北部の新地町、相馬市、南相馬市、浪江町、飯館村を対象区域に、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）が一般社団法人福島県精神保健福祉協会から業務委託を受けて運営されている。2021 年度は、2020 年と同様に新型コロナウイルス感染症の感染拡大が懸念され、関係機関や地域で開催されていた集団活動が中止された。再開にあたっては、各市町村や関係機関によって判断が異なったため、それぞれの状況に合わせた柔軟な対応を求められた。

相双地域の状況としては、復興公営住宅や一時避難後に帰還した住民の独居高齢化が進んでいる。本人や家族が疾患を抱えて何らかの支援を受けながら生活する住民だけでなく、支援を必要としながらも声をあげられない住民もあり、生活全般を支える柔軟な支援が求められている。また、被災市町村では帰還支援に加えて県外からの移住定住も推進しており、こうした住民同士の新しい関係性を構築し、東日本大震災前と違った新たなコミュニティを形成することが求められている。

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対象者への訪問・来所・電話等による個別支援や高齢者向けのサロン・若者の居場所づくりを目的とした集団支援を行っている。そのほかにも関係団体に対してメンタルヘルスに関する研修会や事例検討会の実施、また普及啓発活動や学生実習や取材受け入れなどにも力を入れて取り組んでいる。

職員の人材育成としては、職員同士がお互いを尊重し、誰でもリーダーシップを取れる環境づくりを行い、対象者一人ひとりの生活を多角的に観察やアセスメントができることを目標にしている。さらには、支援の内容やアセスメント、今後の見通しなどをわかりやすく人に伝えられるような工夫や、関係機関と適切にケースワークが行えるよう努力している。

2. 活動報告

1) 個別支援

2021年度の個別支援件数は1,840件で、実人数は183名であった。相談方法は、訪問826件（44.9%）、来所354件（19.2%）、電話581件（31.6%）、ケース会議47件（2.6%）、その他32件（1.7%）であった（図1、図2）。また、相談場所は、自宅618件（33.6%）、復興住宅155件（8.4%）、相談拠点814件（44.2%）、その他253件（13.8%）であった（図3、図4）。

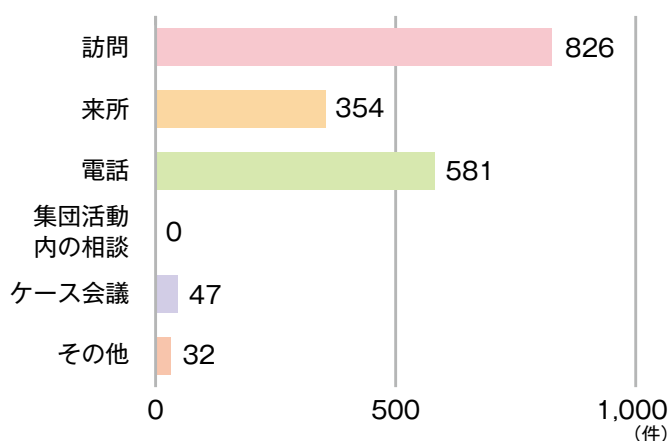


図1 相談方法（件数）

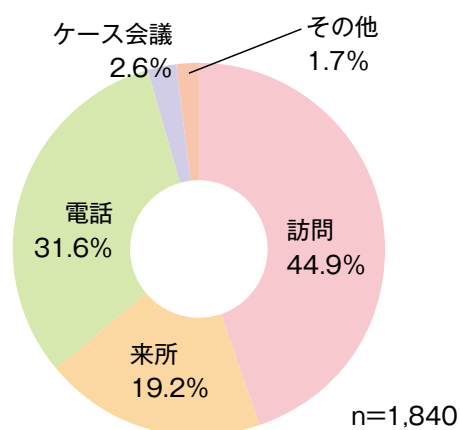


図2 相談方法（割合）

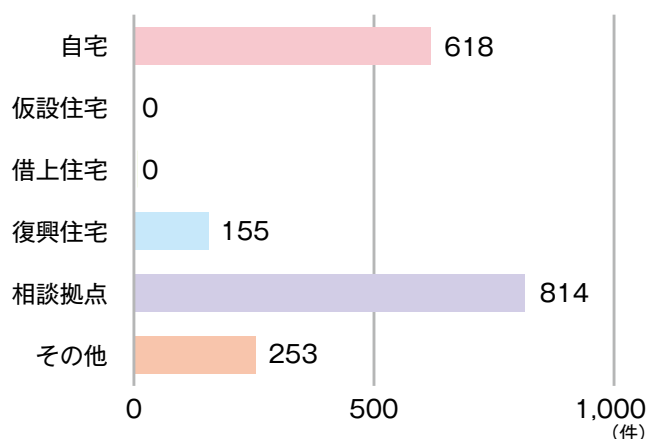


図3 相談場所（件数）

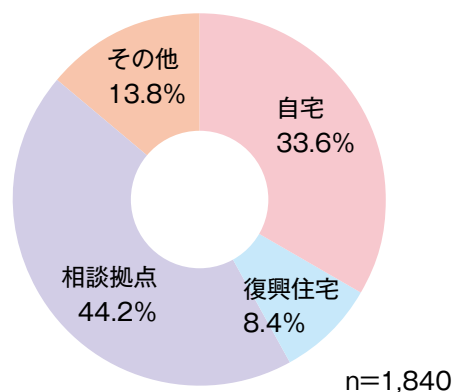


図4 相談場所（割合）

当方部センターでは、相談方法として訪問の件数が多く、次いで電話が多い。相談場所で相談拠点多いのは、住民の状態に合わせて相談拠点を積極的に活用し、訪問と来所相談を組み合わせる支援に取り組んでいるためである。例えば、家族全員が平等に話しやすくするための場づくりや自宅以外に場を広める目的のために来所相談をすすめるなどである。当方部センターの対象者の中では、若年層は4割を占め、そのうちの8割が家族と同居している人で何らかの障害や病気を抱えていた。市町村からの相談が全相談件数の4割を占めるが、最近の傾向として本人や家族からの相談依頼が増えているのと、疾患、失業・就労、家族・家庭問題、ひきこもりに関する相談が目立っている。

当方部センターは2020年度と比較し、全体の訪問件数は減少しているものの、相談場所や方法について大きな差はみられなかった。相談件数が減少した理由としては、一件当たりの訪問時間が増加したことがあげられる。8050問題の対応、年金や障害者手帳などの取得サポートなどの支援に時間を要したことがあげられる。制度の利用方法がわからない住民の多くは、初めての受診や書類の書き方、申請窓口への相談方法に不安を抱きやすい。また、精神疾患がある住民は不安が重なると申請自体がストレスとなり中断してしまうこともある。はじめて世帯を分離し一人暮らしになった場合も同様である。本人が家族から自立するためには、各種制度などの情報提供をしたり、生活をする環境の場を変えたり、本人が変わろうとする時期を待つなどが求められる。このように、単に手続きだけではなく、生活が変わる節目において不安を軽減し、適切な機会を逃さずにサポートする役目は大きい。

2) 集団支援

①地域住民サロン・南町復興公営住宅「ひとやすみの会」(南相馬市)(主催)

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的に、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。東日本大震災から10年が過ぎ住民の高齢化が進んで行く中で、住民による自主的なサロンの運営は難しいため、継続して支援を行っている。

コロナ禍という状況でのサロン自粛もあり開催回数は激減したが、感染予防に留意しながら開催した。(2021年度開催回数5回、参加人数のべ55名)

②地域住民サロン・北原復興公営住宅「ひとやすみの会」(南相馬市)(主催)

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、双葉町、大熊町、飯館村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。運営主体が変わった後も住民の要望に応え、睡眠・薬・フレイル予防などをテーマに健康講話という形で支援を継続してきた。しかし住民主催のサロンは、参加住民の高齢化や住民同士のサロンへの認識の相違、運営の煩雑さ等から、自らの力で運営することが難しくなり2020年3月に住民主催サロンは解散となった。当方部センターではサロン存続を希望する住民の要望を受け、2020年度から再び主催サロンとして支援している。2021年度は、コロナ禍での活動自粛もあり開催回数は限られたが、感染予防に充分配慮しながら開催し

た。(2021 年度開催回数 4 回、参加人数のべ 37 名)

③若者の居場所づくり・「チャレンジクラブ」、「サロンぼちぼっち」(南相馬市) (主催)

若者の集団活動「チャレンジクラブ」は参加者とスタッフが一緒になってイベントを企画・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て開催しており、2021 年度で 7 年目を迎えた。本活動には、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 14 名登録しており、新型コロナウイルス感染症の拡大により活動の回数や 1 回あたりの人数を制限して行った。(2021 年度開催回数 12 回、参加人数のべ 49 名)

また居場所支援のための「サロンぼちぼっち」は 5 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。(2021 年度開催回数 15 回、参加人数のべ 39 名)

④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」(南相馬市、浪江町、飯館村) (主催)

男性のつどいは、対象者の日中の居場所や活動の場の提供と、社会参加意欲を引き出すことを目的として 2015 年にスタートした。アルコール関連問題や震災の影響によって就労や生活に困難があり社会的に孤立しやすい男性を対象者としている。2020 年度同様、新型コロナウイルス感染症の感染対策のため参加者数を絞って実施した。また、飯館村会場については感染対策のため公共施設の利用が難しく、1 回のみの実施となった。

2021 年度は、手打ちうどん・手作りピザ・芋煮会・流しそうめんなどの調理を実施した。(2021 年度開催回数 18 回、参加人数のべ 85 名)

⑤認知症対応地域住民サロン・「なみえオレンジカフェ」(浪江町) (依頼元：NPO 法人コーヒータム)

浪江町から業務委託を受けた NPO 法人コーヒータムが開催している「なみえオレンジカフェ」は、認知症の方やその家族が、日頃の悩みを相談したり、介護などの情報交換や交流を目的として 2021 年 4 月にスタートした。当方部センターでは運営補助として、家族や支援者からの相談、創作活動、調理、予防運動、健康講話などを行った。(2021 年度開催回数 9 回、当事者・家族参加人数のべ 56 名)

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【メンタルヘルス事業への講師派遣】

- ・特別養護老人ホーム福寿園新任職員向け研修会 (南相馬市) (4 月 6 日) (依頼元：社会福祉法人南相馬福祉会)
- ・双葉地方広域市町村圏組合研修会 (双葉町) (8 月 2 日) (依頼元：双葉地方広域市町村圏組合)
- ・県外被災者交流会 (いわき市) (8 月 7 日) (依頼元：関西広域避難者支援センターらいふく)
- ・川内村民生児童委員研修会 (11 月 17 日) (依頼元：川内村地域包括支援センター)
- ・傾聴ボランティア講座 (11 月 17 日) (依頼元：南相馬市社会福祉協議会)

- ・ 支援者支援「誰もが安心して暮らすことができる地域づくり～こころのケアセンター
なごみの取り組みから学ぶ～」(web) (12月18日) (依頼元：NPO 法人ハートライン
まつもと)
- ・ 県外避難者交流会（郡山市）（2022年1月9日）（依頼元：関西広域避難者支援センター
らいふく）
- ・ 飯舘村住民サロン研修会（2022年1月21日）（依頼元：飯舘村くらしの会）
- ・ 「こころの健康づくり出前講座」（2022年1月21日）（主催：相馬方部、依頼元：社会
福祉法人南相馬福祉会）
- ・ 「こころの健康づくり出前講座」（2022年1月28日）（主催：相馬方部、依頼元：福島
県相双農林事務所）

【教育機関への講師派遣】

- ・ 授業「精神看護」（南相馬市）（5月11日～21日）（依頼元：公立双葉准看護学院）
- ・ 授業「災害看護」（web）（5月31日）（依頼元：浜松医科大学医学部看護学科）
- ・ 授業「災害看護」（6月9日）（依頼元：竹田看護専門学校）
- ・ 授業「課外授業」（3年生対象）（相馬市）（6月17日）（依頼元：福島県立相馬高校）
- ・ 講演「震災で生まれた多職種チームの取り組み～心身の健康を守る地域ネットワーク
をめざして～」(いわき市) (web) (9月24日) (依頼元：いわき市医療センター看護
専門学校)
- ・ 授業「災害看護支援論」（10月14日）（依頼元：宮城大学）
- ・ 講演「被災地で続けた心のケア」（web）（2022年2月23日）（依頼元：神奈川民医連
看護奨学生の会）

②事例検討会

【原町保健センター事例検討会（依頼元：南相馬市）】

保健師の支援対応力強化を目的として2021年度は3回実施された。当方部センター顧問の宮川明美氏および当方部センター職員を派遣し、困難と思われる事例に対して具体的な支援方法が検討された。

③市町村等への業務支援

【飯舘村集団健康診断（依頼元：飯舘村）】

2021年7月、6日間にわたり飯舘村の集団健康診断が実施され、当方部センターの6名の職員が支援を行った。住民が提出する問診票の記載について確認をしたり、飲酒状況や睡眠の質などについて聞き取りを行った。聞き取りの中で健康上の問題が危惧された住民の情報については健診終了後に飯舘村と共有した。

【双葉町保健福祉実務者連絡会（依頼元：双葉町）】

双葉町の保健・福祉に関する関係機関との情報共有や連携を推進し、住民の健康的な生活の実現を図ることを目的として3カ月に1回の頻度で開催しており、2021年度は5回実施された。双葉町住民に関する個別支援の検討や、帰町に向けた取り組みの現状について情報提供がなされた。

【アルコール家族教室（依頼元：福島県相双保健福祉事務所）】

福島県相双保健福祉事務所主催のアルコール家族教室は、アルコール関連問題を抱える当事者の家族を対象に、CRAFT（コミュニティ強化法と家族トレーニング）のプログラムを活用して問題解決の方法を学び、家族同士の支え合いによる家族自身の回復を図ることを目的としている。2021年度は9回開催され、家族教室に参加する家族の相談を通じ、当事者本人の支援につながった事例もあった。

【ゲートキーパー研修（依頼元：南相馬市）】

2021年9月から10月にわたり計3回南相馬市小高区、原町区、鹿島区の会場でゲートキーパー研修が実施され、当方部センターから各回1名職員を派遣した。参加者は民生委員が半数を占め、対応方法について高い関心を持って研修会に参加していた。

【南相馬市乳幼児健康診断・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、南相馬市乳幼児健康診断に計5回、すくすく相談会（乳幼児事後相談会）に計5回臨床心理士を派遣した。地域の催しの減少や遊び場・遊び方の制限などコロナ禍におけるさまざまな影響により、他の親子と関わる機会が少ない状況が続いており、孤立している親子の相談が目立った。特に、他地域からの転入者は知り合いが限られるため、コロナ禍における関わりの制限の影響を受けやすい状況があった。子どもの発達面だけでなく、母親の精神面の安定のためにも、地域の社会資源の活用を提案し、保健師とその後の支援体制について話し合った。

④支援者への助言

【福祉関係者のつどい～あーいえば交流会（こういうかい）（主催）】

2012年度から、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、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。2021年度からは事例検討会だけでなく、地域で働く福祉関係者が気軽に参加して学び合える場として、名称を変更して継続することとなった。2021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9回実施し、福祉事業所から延べ29名が参加した。

4) その他

①こころのケアセンター連絡会（主催）

年2回、福島県相双保健福祉事務所および各市町村保健センターの担当者を交えて、当方部センターの事業内容を共有し、課題等について検討している。2021年度は以下の内容について検討した。

【10月26日開催「アルコール関連問題の特徴」】

（参加機関：飯舘村、新地町、南相馬市、当センターふたば出張所）

当方部センターが支援を行ったアルコール関連問題を抱える対象者について分析して報告した。50代から70代の男性が多く、単身と家族の対象者の割合については大きな差はなかった。南相馬市の居住者が多いが、避難市町村の住民もいた。東日本大震災をきっかけとしてアルコール問題が明らかになった対象者がほとんどで、一部はこの震災を機に仕事を退職していた。紹介元は市町村が半数を占めるが、その他の関係機関や本人、家族な

ど相談契機は多岐にわたった。アルコール依存症を促進する複合的な要因としては、原発事故の影響による失業や離職、家族環境の変化などが複雑に絡み合っていることが分かった。当方部センターの介入によって明らかな変化が見られた対象者は、震災前までは定期的に運動を行っていたり、健康意識が高かったりと健康度が高い対象者で、介入方法としては、家族への支援を行い、本人を適切な医療につなぐと同時に生活活動度を向上させる関わりを継続して行っていた。

【2022年3月8日開催「若年層の対象者の特徴」】

（参加機関：飯館村、相馬市、南相馬市、福島県相双保健福祉事務所）

当方部センターが支援する若年層の対象者の特徴と事例について説明をしている。支援を行っている対象者のうち10代～40代の者は全体の4割を占めており、家族と同居している人が多く何らかの障害や病気がある。また、市町村からの相談が多くを占めるが、最近の傾向として本人や家族からの相談依頼も増えている。相談内容としては精神疾患、失業・就労問題、家族・家庭問題、ひきこもりなど多岐にわたる。事例では8050問題で親亡き後の生活に向けてどのように自立していく道筋をつけていけるかということや、職業選択に悩みを抱えている方への職場復帰支援について話をした。自分の将来に迷う若年層が悩みを相談できる人や場づくりをしていく必要があるといった意見が出た。

②復興公営住宅の孤立予防に関する情報交換会（相双地域）（主催）

この情報交換会は、2018年より当方部センターが復興公営住宅住民に関わる各市町村の社会福祉協議会の生活支援相談員を支援するためにスタートした。復興公営住宅には複数の市町村の住民が入居していることもあり複数の社会福祉協議会が関わっている。そのため、支援機関に情報共有の機会を提供することが必要となりそれが会の主な目的となった。2021年度は、大熊町社会福祉協議会の南相馬支所が大熊町役場に機能を移したことから、当センターふたば出張所と共同で開催した。大熊町、双葉町、浪江町、富岡町、南相馬市、福島県社会福祉協議会の6カ所の社会福祉協議会を対象に2カ月に1回の開催を予定したが、コロナ禍での自粛期間もあり10月と12月の2回だけの開催となった。避難指示解除時期の違いによって地域が抱える課題にも変化がみられることから、活発な意見交換の場となった。（2回開催、参加人数のべ23名）

③就労支援者学習会（南相馬市）（任意の勉強会への参加）

就労支援者学習会は、相双地域のひきこもりの方や障がい者の就労に関わる支援機関が自主的に集まり、地域の現状や課題について定期的に話し合い、情報交換を行う場である。コロナ禍で生活困窮者の相談が急増しているとの報告があった。また、他の地域から仕事を求めて移住してくる移住者の中には就労以外の問題を抱えている方もおり、就労相談だけでは就労につなげることが難しい現状が議題に挙がっていた。2021年度は計5回参加した。

④相馬うぐいす断酒会運営補助（依頼元：相馬うぐいす断酒会）

相馬うぐいす断酒会の依頼を受けて職員を派遣し、新規参加者へのフォロー等を行った。2021年度は19回支援を行い、のべ49名が参加した。また、災害公営住宅で断酒会のチラ

シをポスティングする周知活動を行った。

⑤その他 なみえ会議（依頼元：任意団体なみとも）

浪江町の復興に関わる企業や、区長、社会福祉協議会や子育て支援などの団体、起業家が集まりイベント情報や活動を共有した。2021 年度は 4 回参加した。浪江町が帰還した当初とは徐々に状況が異なり、他県からの移住が増えてきている現状が共有された。

⑥普及啓発活動、学会等での発表、成果報告等

【シンポジストの派遣】

- ・日本トラウマティック・ストレス学会（web）（7 月 17 日）
- ・日本災害看護学会第 23 回年次大会（web）（9 月 4 日）
- ・一般社団法人福島県精神保健福祉協会「第 20 回心うつくしまふくしまフォーラムシンポジウム」（10 月 19 日）
- ・第 32 回東北アルコール関連問題学会 岩手大会（web）（11 月 7 日）
- ・第 9 回孤独・孤立に関するフォーラム（福島県） テーマ「ふくしまをつなぐ、きずなづくり」パネリスト（11 月 8 日）（依頼元：内閣官房孤独・孤立対策担当室）

【雑誌への投稿】

- ・トラウマティック・ストレス Vol.19 No.2 特集 東日本大震災：発災からの 10 年を振り返る フィールド便り p81-p85.

⑦学生実習・取材・見学者の受け入れ

- ・NPO 法人くらスタ見学（6 月 23 日）（依頼元：NPO 法人くらスタ）
- ・福島県立医科大学看護学部統合実習 1 名（8 月 3 日～ 27 日）（依頼元：福島県立医科大学）
- ・日本赤十字看護大学大学院実習（web 実習）4 名（8 月 18 日）（依頼元：日本赤十字看護大学）
- ・宮城大学看護学類インタビュー（10 月 14 日）（依頼元：宮城大学）
- ・日本医療政策機構メンタルヘルス政策プロジェクト厚生労働省令和 3 年度障害者総合福祉推進事業～自治体の災害時の精神保健医療福祉対策にかかる実態把握及び取り組みのあり方の検討～ヒアリング調査（11 月 4 日）（依頼元：日本医療政策機構）
- ・甲南高等学校 グローバルコースリサーチインタビュー（11 月 17 日）（依頼元：兵庫県立甲南高等学校）
- ・埼玉大学教養学部国際開発論演習インタビュー（2022 年 3 月 11 日）（依頼元：埼玉大学）
- ・日本赤十字看護大学 DNGL 研究協力（随時）（依頼元：日本赤十字看護大学）
- ・福島テレビ、NHK 福島、日本電波ニュース社、読売新聞社、ふくしま FM、フリージャーナリスト等、各取材への対応（随時）

3. 今後の展望

当センターはこれまで災害によって支援が行き届かなくなった方や精神的に不調をきたす方へのメンタルケアを中心に支援を行ってきた。中長期にわたり支援を行う中でそのような方々の中でも公的な制度やサービス等につながりにくい、いわゆる制度の隙間にあって支援から取り残されている人たちへの予防的取り組みが大変重要かつ必要性が高いと認識している。具体的には、ひきこもり状態にある方の中でも精神疾患の疑いとされる者や発達障害があることで就労や就学、社会的活動に寄与できずに家族が生活を支えている者やさまざまなストレスや対人関係の苦手さからアルコールのような依存物質に頼ってしまい、地域の中で孤立してしまう者など一筋縄ではいかないようなかわりが求められている。それらは大規模災害によって浮上した氷山の一角であるが、相双地区では支援者不足や少子高齢化などの地域課題がある中で、さらに利用できる社会資源等を最大限活用して、より一層予防的な取り組みを推進していくことが必要である。また、ここらの問題や制度の隙間への支援に対して関係機関と連携し住民が孤立しないような地域づくりをするだけでなく、大規模災害にも強い地域づくりを目指して取り組むことが重要である。当方部センターでは、すでに起こっているメンタルヘルスの問題への対応だけでなく、住民一人ひとりが心身の健康問題に対処できるよう、普及啓発活動にも力を入れていくとともに、住民にとって当方部センターがこの地域に「なくてはならない」といわれるよう日々努力を重ねていきたい。

相馬方部センター 2021年度の主な活動（開催・実施・出席回数）		
災害関連の精神保健福祉の総合的なコーディネート（関係機関との連絡、調整会議）		・月例報告 南相馬市（12回） ・月例報告 飯館村（12回） ・月例報告 浪江町（12回） ・月例報告 大熊町（12回） ・月例報告 双葉町（12回） ・福島県障がい福祉課主催 福島県被災者の心のケア支援事業今後の在り方検討会（4回） ・相双保健福祉事務所主催 相双地域における精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステム構築推進に係る関係者打ち合わせ（2回） ・南相馬市、飯館村主催 相馬地方児童発達支援連携会議（4回） ・双葉町主催 双葉町保健福祉実務者連絡会（5回） ・相馬方部主催 復興公営住宅の孤立予防に関する情報交換会（相双地域）（2回） ・相馬方部主催 こころのケアセンター連絡会（2回） ・基幹センター主催 被災者心のケア事業に係る令和3年度市町村等訪問（4カ所） ・ふくしま心のケアセンター主催 関係者連携会議（1回）
人材育成・人材派遣	関係団体への講師派遣	・双葉地方広域市町村圏組合主催 双葉地方広域市町村圏組合研修会（1回） ・福島県相双農林事務所主催 福島県農林事務所こころの健康づくり出前講座（1回） ・南相馬市社会福祉協議会主催 南相馬市社会福祉協議会傾聴ボランティア講座（1回） ・川内村主催 川内村民生児童委員研修会（1回）
	職員研修	・相馬方部主催 相馬方部内勉強会「多職種チームなんでも言い合える会」（5回）
	支援者の人材育成支援	・同行訪問、コンサルテーション（飯館村2回、浪江町2回、南相馬市8回、双葉町1回） ・相馬方部主催 福祉関係者のつどい～あーいえば交流会（9回）
心のケアに関する普及啓発		・相馬方部主催 アルコール問題予防啓発キャンペーン（2回） ・内閣府内閣官房主催 第9回孤独・孤立に関するフォーラム福島県「ふくしまをつなぐ、きずなづくり」（1回）
被災者・支援者相談支援	被災者のメンタルヘルスケア	・個別支援 のべ1,840件 ・相馬方部主催 北原復興公営住宅ひとやすみの会（4回） ・相馬方部主催 南町復興公営住宅ひとやすみの会（5回） ・相馬方部主催 男性のつどい（18回） ・相馬方部主催 チャレンジクラブ（12回）サロンぼちぼち（15回） ・NPO法人コーヒータム主催 なみえオレンジカフェ（9回）
	支援者のメンタルヘルスケア	・社会福祉法人南相馬福祉会主催 特別養護老人ホーム福寿園新任職員向け研修会（1回） ・相馬方部主催 こころの健康づくり出前講座（2回）
	関係機関との連携によるメンタルヘルス事業の実施	・飯館村主催 飯館村集団健康診断支援（6回） ・福島県相双保健福祉事務所主催 アルコール家族教室（9回） ・南相馬市主催 乳幼児健康診断（5回）乳幼児すくすく相談会（5回） ・南相馬市主催 原町保健センター事例検討会（3回） ・南相馬市主催 ゲートキーパー研修（3回） ・飯館村主催 ゲートキーパー研修（1回）
心のケアに関する情報収集と分析		
その他心のケアを推進するために必要な事業		・学生実習受け入れ 福島県立医科大学看護学部、日本赤十字看護大学、宮城大学看護学部

⑥いわき方部センター活動報告

精神保健福祉士：安藤純子（方部課長）

保健師：黒田裕子（方部課長）^{*1}

作業療法士：菅野寿洋（主任）^{*1}

看護師：大竹佳子・鈴木明美・東條仁美・松本浩美・
矢吹信子

社会福祉士：小野るみ

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）が対象地域としているいわき市は、行政、教育、医療、福祉の各種拠点が集中する浜通りの中核都市である。市内では、主に双葉町、浪江町、大熊町、富岡町、楡葉町から避難した多くの住民が生活を送っており、双葉町はいわき事務所を、富岡町はいわき支所を、浪江町と大熊町はいわき出張所を設置している。加えて、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）と、浪江町、大熊町、双葉町、富岡町社会福祉協議会の活動拠点、さらにはNPO 法人みんぷく（以下、みんぷく）の本部が置かれている。

震災後 11 年目を迎え、避難指示の解除を受けて各自治体の状況にも変化が見られている。双葉町は、2020 年 3 月に避難指示解除準備区域の避難指示が解除になり、さらに 2022 年の中頃には、特定復興再生拠点区域の避難指示が解除され役場機能が町内に移転する予定となっている。浪江町は日本赤十字看護大学との共同で、2012 年 10 月に日赤なみえ保健室を発足させ、いわき市に避難している浪江町民の健康支援活動に取り組んできたが、2021 年度を以て活動を終了した。今後、いわき市に避難している浪江町民の健康支援は、浪江町と関係機関が連携して対応することになった。

いわき市内で避難生活を送る住民は、いわき市への転入、または避難指示の解除に伴い避難元市町村に帰還する動きが進み、2015 年をピークに減少傾向にある（図 1）。

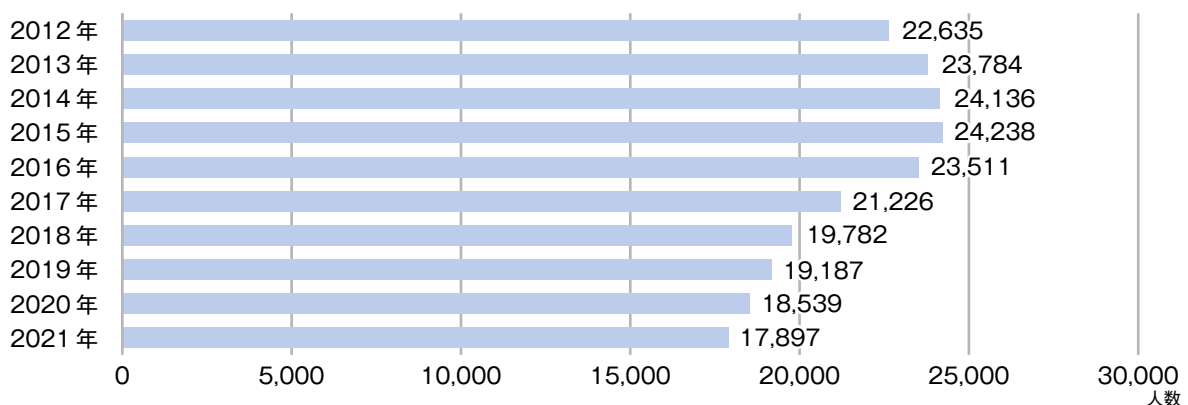


図 1 住民票を異動せずいわき市内に避難している人数の推移（各年 10 月 1 日現在）¹⁾

*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戸建設され、2022年1月現在、約2,450名が入居している。入居者の高齢化率は平均38.0%であり、50%を超える団地が3カ所ある²⁾。避難から11年が経過し、高齢者のみの世帯や独居の世帯が増え、健康状態の悪化や孤独死が懸念されていることから、福島県社会福祉協議会は、いわき市内の復興公営住宅の見守りを強化するため、いわき市、双葉町、大熊町、富岡町の社会福祉協議会と連携し対策に取り組んでいる。

また、いわき市内に避難した住民は、避難指示の解除に伴う避難元自治体の帰還の動きと、さらには度重なる転居による居住環境やコミュニティ・家族関係の変化などに加えて、新型コロナウイルス感染拡大に伴う自粛期間が長期に及んでいること、2022年3月16日深夜に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となどから、2011年の震災・原発事故当時の状況が蘇る経験をした方も多く、多様かつ複雑なストレスを抱え続けている生活を余儀なくされている。

2) 方部の概要

◎重点目標◎

- ・生活環境の変化に寄り添う相談支援

いわき地域に居住する被災者に対して、自治体および関係機関と連携を図り、被災者自らが望む生活ができるよう、心のケアに関する専門的かつ切れ目のない支援を提供する。

- ・支援者への支援

市町村職員等との同行訪問や事例検討等により、支援者の相談対応技術の向上を図る。

- ・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集団支援、アルコール問題を抱える対象者に対する個別支援を提供および支援者への啓発活動を実施する。

上記の重点目標を掲げ、いわき市内に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。さらに、いわき市保健所が主催するアルコール家族教室への協力、みんぷく主催のサロンへの協力等、関係機関との連携に努めた。2021年度は新型コロナウイルス感染症予防の観点から、個別支援の方法に配慮が必要であった。感染予防対策を講じながら支援の質を維持するように工夫し、支援対象者に寄り添う関わりを継続した。

2. 活動報告

1) 個別支援

①相談件数

2021年度の個別支援件数は実人数69名、延べ件数745件であった。月平均の相談件数は62件であった。新規ケースは12件、終結ケースは14件であった。2021年度、ふくこラインから当方部センターに繋がったケースは1件であった。新規ケースは、家族・家

庭問題に関する相談が多かった。

②相談方法

相談方法の内訳(図2、図3)は、電話 480 件(64.4%)が最も多く、次いで訪問 200 件(26.8%)、来所 60 件(8.1%)であった。電話は 2020 年度同様、新型コロナウイルス感染症対策として積極的に活用したため、最も多い割合となった。

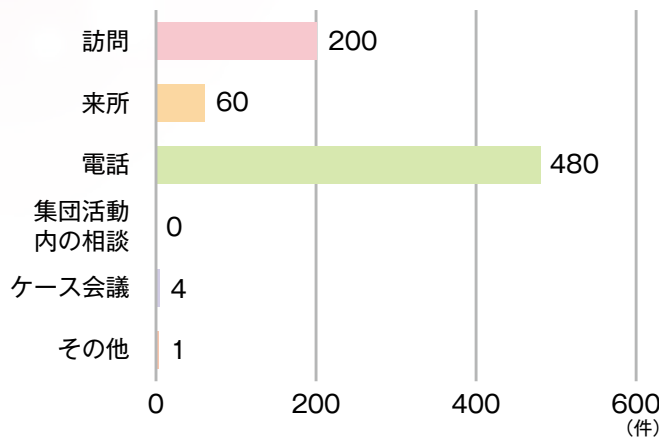


図2 相談方法(件数)

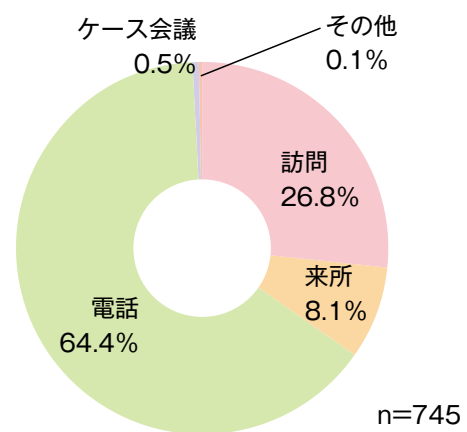


図3 相談方法(割合)

③相談場所

相談場所の内訳(図4、図5)は、自宅 280 件(37.6%)が最も多かった。次いで、復興公営住宅 188 件(25.2%)であり、2019 年度(97 件)、2020 年度(160 件)と比較し増加した。相談拠点は 152 件(20.4%)であった。その他の 125 件(16.8%)には電話支援が反映されており、対象者のいる場所が外出先や車内等の場合が含まれている。

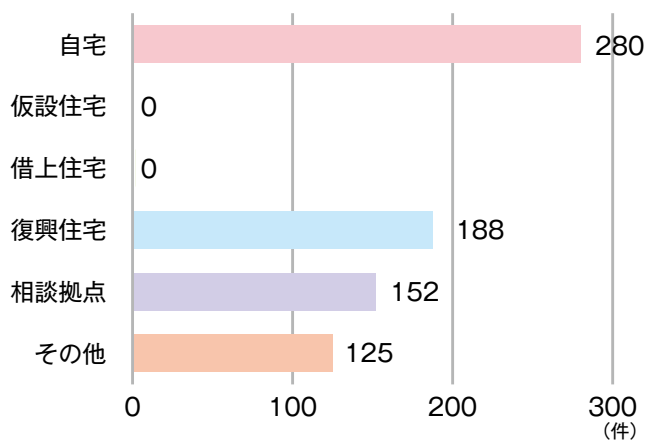


図4 相談場所(件数)

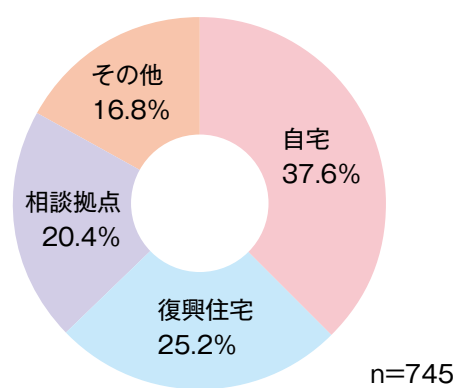


図5 相談場所(割合)

2) 集団支援

①こころのスキルアップ講座（主催）

こころのスキルアップ講座は、当方部センターの個別支援者を対象に日常生活で抱える問題や気分の落ち込みをコントロールし、新しい考え方や対処行動により柔軟に対応できることを目的に開催した。参加者それぞれが自分の課題・目標を設定し、計4回にわたる当講座に臨んだ。参加者からは、「考え方のクセを知って気を付けられそうです」「自分の気持ちが楽になった」などの感想が聞かれた。

②下神白復興公営住宅健康相談会（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、2021年4月～2022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。参加者総数は59名であった。当方部センターは、問診および血圧測定を担当し、住民の健康状態の把握や健康不安について対応した。

③ふらっとタイム（依頼元：大熊町）

ふらっとタイムは、避難生活が長期化する中で住民の孤立を防止し不安を解消するために、交流の機会や生きがいを見出せる活動の場を提供することを目的としている。開催期間は2021年7月～2022年2月であった。当方部センターは2回協力予定であったが、新型コロナウイルス感染症対策により1回の実施になった。参加者総数は9名であった。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実施した。

④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に開催された。開催期間は2021年6月～2022年2月であった。当初は5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、2回の実施になった。参加者総数は6名であった。ストレスや睡眠に関する健康講話、笑いヨガやハンドマッサージなどのリラクセーションを実施した（写真1、写真2）。



写真1 復興公営住宅における健康講話



写真2 復興公営住宅における健康講話

⑤大熊社協サロン（依頼元：大熊町）

長期化する避難生活とコロナ禍において、様々なストレスを感じる住民が多いことから、メンタルヘルスケアのためのサロンが開催された。当方部センターは11月開催のサロンにおいて、ストレス対処に関する健康講話とリラクゼーションとして呼吸法・筋弛緩法を実施した。参加者は4名であった。

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【みんぷく職員研修（依頼元：みんぷく）】

テーマ：「ストレス対処法とセルフケアについて」

対 象：みんぷく交流員

参加者：6名

内 容：復興公営住宅のサロンにおいて住民向けに実践した講話（睡眠）、セルフケア（呼吸法、笑いヨガ）をみんぷく交流員向けに実施した。

②事例検討会

【個別ケア会議（依頼元：双葉町地域包括支援センター）】

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。

【ケースカンファレンス（依頼元：相双保福いわき出張所）】

福島県精神障がい者アウトリーチ推進事業のケースカンファレンスにおいて、対象者の状況報告をした。

③市町村等への業務支援

【アルコール家族教室（依頼元：いわき市保健所）】

いわき市保健所主催事業アルコール家族教室「カモミールの会」に、当方部センターからスタッフとして計5回参加した。

【同行訪問】

関係機関からの依頼により、同行訪問を28件実施した。内訳は、相双保福いわき出張所5件、双葉郡町村19件（大熊町16件、浪江町2件、双葉町1件）、大熊町地域包括支援センター1件、双葉町社会福祉協議会1件、日赤なみえ保健室2件であった。支援対象者の見立ておよび支援方針について、関係機関と共有した。

3. 今後の展望

東日本大震災および原発事故から11年が経過したが、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。さらに近年は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と思われる地震に見舞われる中で、不安とストレスが助長され将来への希望を持たない住民がいる。また自宅再建や復興公営住宅への入居により生活拠点を定めても、地域に馴染めず孤立を感じたり、生活再建の厳しさから生活困窮という新たな課題を抱える住民もいる。

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に取り組んでいく。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するだけでなく、企画の段階から積極的に参画し、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継続的な支援に取り組む。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と共に、支援者のメンタルヘルス不調を予防するためにセルフケア等の研修会を企画していく。

- 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> >（2021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3年度復興公営住宅入居者支援実務者会議」
（2022年3月9日書面開催）資料

いわき方部センター 2021 年度の主な活動（開催・実施・出席回数）

災害関連の精神保健福祉の 総合的なコーディネート (関係機関との連絡、調整会議)		・大熊町主催 大熊町ケース月例報告（9 回） ・富岡町主催 富岡町ケース月例報告（12 回） ・双葉町主催 双葉町ケース月例報告（8 回） ・広野町主催 広野町ケース月例報告（1 回） ・浪江町主催 浪江町ケース月例報告（6 回） ・檜葉町主催 檜葉町ケース月例報告（6 回） ・相双保健福祉事務所いわき出張所主催 定例打合せ会（1 回） ・相双保健福祉事務所いわき出張所主催 保健事業担当者会議（1 回） ・相双保健福祉事務所いわき出張所主催 復興公営住宅入居者支援実務者会議（1 回） ・福島県社会福祉協議会主催 いわき地区被災者見守り・相談支援調整会議（1 回） ・福島県障がい福祉課主催 福島県被災者の心のケア支援事業の今後の在り方検討会（2 回） ・浪江町主催 浪江町健康支援者会議（6 回） ・双葉町主催 双葉町保健福祉実務者連絡会（4 回） ・双葉町地域包括支援センター主催 個別ケア会議（7 回） ・檜葉町主催 檜葉町業務連絡会（6 回） ・みんぶく主催 ふくしま広域心のケアねっとコア運営会議（2 回） ・基幹センター主催 被災者心のケア事業に係る令和 3 年度市町村等訪問（3 力所） ・ふくしま心のケアセンター主催 関係者連携会議（1 回）
人材育成・ 人材派遣	関係団体への 講師派遣	
	職員研修	
	支援者の 人材育成支援	・みんぶく主催 みんぶく職員研修（1 回）
心のケアに関する普及啓発		
被災者・ 支援者 相談支援	被災者のメンタル ヘルスケア	・個別支援 のべ 745 件 ・いわき方部主催 こころのスキルアップ講座（4 回） ・相双保健福祉事務所いわき出張所主催 下神白復興公営住宅健康相談会（4 回） ・NPO 法人みんぶく主催 復興公営住宅における健康講話（2 回） ・大熊町主催 ふらっとタイム（1 回） ・大熊町主催 大熊社協サロン（1 回）
	支援者のメンタル ヘルスケア	
	関係機関との連携 によるメンタル ヘルス事業の実施	・いわき市保健所主催 アルコール家族教室「カモミールの会」（5 回） ・相双保健福祉事務所いわき出張所主催 ケースカンファレンス（5 回）
心のケアに関する 情報収集と分析		
その他心のケアを推進する ために必要な事業		

⑦ふたば出張所活動報告

精神保健福祉士：塩田義人（主任）
看護師：大竹佳子
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

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。2011年3月11日の東日本大震災および原発事故直後から広範囲で避難指示区域が設定された。それから11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。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、2022年1月31日現在（富岡町と川内村は、2022年2月1日現在）、広野町¹⁾ 90.0%、楡葉町²⁾ 62.2%、富岡町³⁾ 15.2%、大熊町⁴⁾ 1.5%（帰還者の割合）、川内村⁵⁾ 82.6%となっている。

年々帰還する住民は増えているが、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当出張所の活動からうかがえる。また、関係機関との協議の中で、今後帰還する住民や新規転入住民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すべき課題として挙げられている。

当出張所管内の医療機関等の社会資源は東日本大震災前から脆弱であったことに加え、避難指示解除後はその一部しか再開されておらず、さらに、被災者支援に携わっていた団体が活動を終了する動きもみられる。このような状況の中で、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自治体や社会福祉協議会職員の疲弊が益々懸念されている。

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メンタルヘルスカケアを行う。

当初はいわき方部センターが支援を行っていたが、双葉郡の避難指示解除の動きを見据えて、住民にとってより身近な場所で支援活動を行うため、2017年12月1日に当出張所を富岡町に開設した。2019年4月に大熊町の一部が避難指示解除になり、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。

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の把握に努めた。

2. 活動報告

1) 個別支援

2021年度の相談件数は、553件であった。相談方法は、訪問が265件で47.9%、次いで電話が129件で23.3%、来所が123件で22.2%、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82件、支援者との電話が47件となっている。相談場所は、自宅が275件で49.7%、次いで当出張所または役場等の相談拠点が200件で36.2%となっている（図3、図4）。

2020年度同様に訪問が半数近くを占めている。来所件数においても2020年度と同程度の割合になっている。来所の割合が多い背景としては、2点あげられる。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つ目は役場で自治体保健師との同席面談が多いことである。

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。住民の帰還が思うようには進まない一方、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。

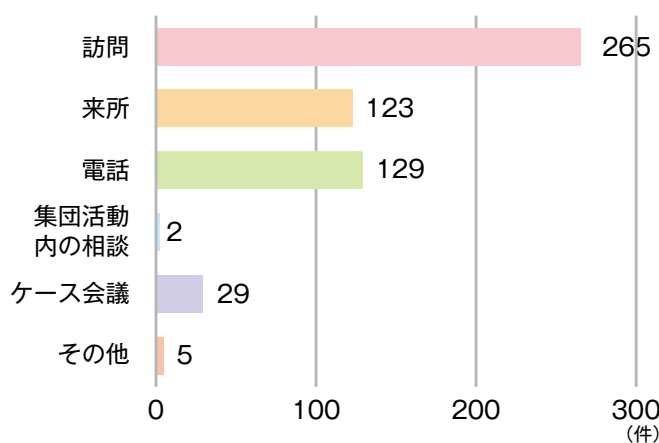


図1 相談方法（件数）

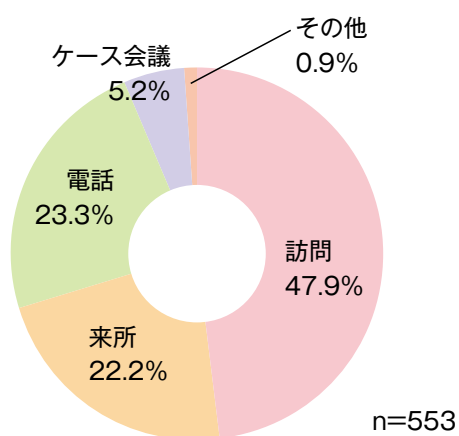


図2 相談方法（割合）

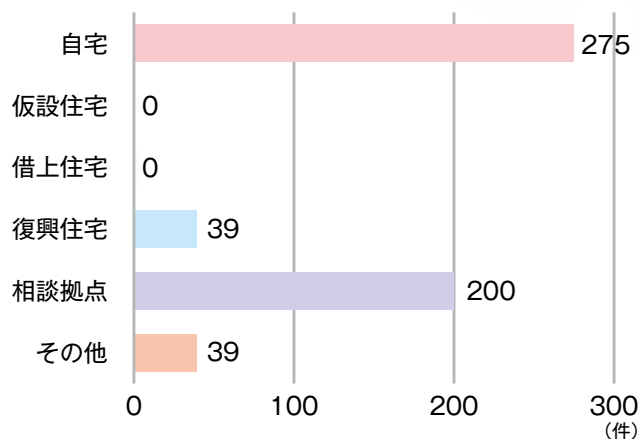


図3 相談場所（件数）

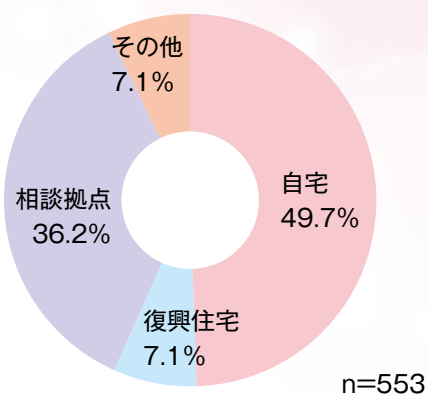


図4 相談場所（割合）

2) 集団支援

①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・原発事故により一時中断されていた。2016年9月から再開されて以降、月1回参加者が安心して集まる場所として定着している。

デイケアは村内居住の精神障がい者を対象とし、毎月第2木曜日（原則）に複合施設ゆふねを会場に開催されている。

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年度から取り入れているプログラム検討前のコラージュ作成では、各々の参加者が積極的に自分の考えや気持ちを表現することや互いの作品を褒めたり気に入っている点などの意見交換が自然と始まり、その後のコミュニケーションも活発になった（写真1、写真2）。

2021年度の調理実習では、川内村食生活改善推進委員の協力を得て、参加者と一緒に芋煮を作った。デイケア内でスタッフ以外の他者と交流したのは初めてだったが、積極的な交流が行われ、双方で理解を深めることに繋がった。



写真1 コラージュ作品



写真2 コラージュ作品

②母子健康相談（依頼元：檜葉町）

母子健康相談は妊婦・乳幼児の保護者を対象とし、毎月第3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。

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。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を中心とした。

③ベビママ教室（依頼元：檜葉町）

「子どもの発達について」をテーマに、当センター非常勤職員瀬藤乃理子（福島県立医科大学災害こころの医学講座准教授）が講演を行った。

講師から育児ストレスの一因として、「子どもの成長への対応や環境変化が関係しており、ストレスに感じることでイライラしたり、憂鬱になる。」と説明があった。参加者は講師の話に耳を傾け、自分の子どもの月齢の発達と見比べながら頷く姿も見られた。自分の子育て方法が悪いからではなく、親子の成長過程で生じるストレスであることにホッとする場面も見られた。

④ふたば教室（依頼元：檜葉町）

2021年度から広野町、檜葉町、富岡町3町が実施主体となり、1.6歳児や3歳児健診時に「発達の気になるこども」や「親支援が必要なケース」のフォローの場として、①発達に遅れやその心配がある幼児（以下対象児という）に対して小集団での遊びを通して発達を促す。②専門職等による対象児の様子観察や保護者への助言を行う。これらの支援を通して対象児の発達特性や対応方法の理解を促し、保護者の不安の軽減を図り、必要に応じて療育機関等へつなぐことを目的に、ふたば教室がスタートした。当出張所は、主に親自身への相談対応や、必要に応じて関係機関につなぐなど、親の精神面の支援を担当した。

ふたば教室参加者の多くは、避難先から各町に帰還した、または避難先に居住している親子である。避難・帰還に伴う精神的負担を担いながら子どもの成長や養育に不安を抱えている保護者へのケアを集団活動の中で行うとともに、必要に応じて保健師と同行訪問支援を行った。

⑤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）

富岡町総合福祉センターを会場に毎週金曜日に開催され、当出張所はサロン内で健康に関する講話を行った（表）。

講話前後に軽運動と脳トレを行い、コラージュ作成（写真3）をすることで、笑顔も増え会話がより活発になった。

表 ふれあいサロン「ゆうゆう倶楽部」

日程	テーマ	参加人数
10月29日	講 話「質の良い眠りでココロもカラダも健康に！」 ワーク「グーパー体操」「脳トレ」	7名
1月7日	講 話「気持ちのいい会話をするために（前編）」 ワーク「グーパー体操」「脳トレ」	6名
3月4日	講 話「気持ちのいい会話をするために（後編）」 ワーク「グーパー体操」「脳トレ」 コラージュ	8名



写真3 コラージュ作品

⑥おおくま DE サロン（依頼元：大熊町社会福祉協議会）

大熊町社会福祉協議会が主催するおおくま DE サロンに協力し講師派遣を行った。「上手なストレス対処法」をテーマにした講話とリラクゼーションワークを行った。

⑦川内村家族介護教室（依頼元：川内村地域包括支援センター）

「からだ・こころ・脳のリフレッシュ講座」をテーマに、当センター非常勤職員瀬藤乃理子が講師を務め、介護者の健康についての講話とリフレッシュ法を行った。

3) 支援者支援

①人材育成・研修会

【ゲートキーパー養成講座（依頼元：大熊町）】

- テーマ：1. 悩みを抱えている人への相談支援
2. 自殺予防について（ゲートキーパーの役割等）

対 象：大熊町役場本庁管理職・大熊町民生児童委員

ゲートキーパーの概要、相談対応の基礎知識と上記テーマの講話を行った。

②事例検討会（主催）

関係機関を交えた事例検討会を実施した。特に育児中の母親への支援が増えた当出張所では、ふくしま子どもの心のケアセンターの協力を得て「こころと子どもの連携 WEB 相談」を開催した。

③市町村への業務支援

【同行訪問】

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添った対応を行った。

④支援者へのメンタルヘルスケア

【令和3年度自治体総務課職員向けラインケア研修会（主催）】

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）も重要であるという観点から、当出張所では2020年度から双葉郡内の自治体総務課職員を対象としたラインケア研修を行っている。

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や課題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」、「復職支援について」をテーマにし、当センター非常勤職員瀬藤乃理子が講師を務めた。新型コロナウイルス感染症拡大により、研修会開催方法を変更しながら、各自治体の課題解決に少しでも役立てる情報提供を行った。

意見交換では、産業医との連携やストレスチェックの利用、安全衛生委員会の役割等について共有を図った。

【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。

【ぐっची-café（依頼元：大熊町）】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため2020年3月より休止となり、2021年度は休止が継続されていた。町担当者と再開時期について検討を重ね、2022年3月に再開となった。ぐっची-café再開の周知が不十分だったため、看板を見て知った職員が顔をのぞかせていく場面もあった。大熊町役場会津若松出張所のぐっची-caféに参加していた職員が懐かしいと言い参加していた。今後も職員間の交流を深めるための工夫をしていきたい。

4) その他

①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

2022年度は、富岡町や大熊町、双葉町の特定復興再生拠点区域（復興拠点）の避難指示解除に向けた動きが加速することとなる。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年度から続く、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、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多くみられる。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共同しながら、そういった住民と繋がり、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、帰還した自治体等の中には、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。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、自治体職員等は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、地域全体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4年3月号（No.607）,p.24
- 2) 広報ならは令和4年3月号（第626号）,p.23
- 3) 広報とみおか令和4年3月号（No.713）,p.20
- 4) 広報おおくま令和4年3月1日号（No.596）,p.27
- 5) 福島民報令和4年3月6日福島の今 ,p.15

ふたば出張所 2021 年度の主な活動（開催・実施・出席回数）		
災害関連の精神保健福祉の総合的なコーディネート（関係機関との連絡、調整会議）		・月例報告 広野町（6 回） ・月例報告 檜葉町（7 回） ・月例報告 富岡町（12 回） ・月例報告 大熊町（10 回） ・月例報告 川内村（11 回） ・広野町主催 広野町福祉定例会（4 回） ・檜葉町地域包括支援センター主催 檜葉町地域共生ケア会議（9 回） ・福島県社会福祉協議会主催 相双・いわき地区被災者見守り・相談支援調整会議（1 回） ・福島県障がい福祉課主催 福島県被災者の心のケア支援事業今後の在り方検討会（4 回） ・相双保健福祉事務所主催 相双地域における精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステム構築推進に係る関係者打合せ（2 回） ・相馬方部主催 孤立予防に関する情報交換会（2 回） ・基幹センター主催 被災者心のケア事業に係る令和 3 年度市町村等訪問（6 カ所） ・ふくしま心のケアセンター主催 関係者連携会議（1 回）
人材育成・人材派遣	関係団体への講師派遣	・双葉地方広域市町村圏組合消防本部主催 出前講座（1 回）
	職員研修	
	支援者の人材育成支援	・基幹センター主催 復興・災害公営住宅入居者支援のための心の健康講座（1 回）
心のケアに関する普及啓発		
被災者・支援者相談支援	被災者のメンタルヘルスケア	・個別支援 のべ 553 件 ・富岡町社会福祉協議会主催 ふれあいサロン「ゆうゆう倶楽部」（3 回） ・大熊町社会福祉協議会主催 おおくま DE サロン（1 回） ・川内村地域包括支援センター主催 川内村家族介護教室（1 回）
	支援者のメンタルヘルスケア	・ふたば出張所主催 令和 3 年度自治体総務課職員向けラインケア研修会（2 回） ・大熊町社会福祉協議会主催 令和 3 年度第 1 回心配ごと相談事業研修会（1 回） ・大熊町主催 ぐっちゃん café（1 回）
	関係機関との連携によるメンタルヘルス事業の実施	・ふたば出張所主催 事例検討会（3 回） ・ふたば出張所主催 こころと子どもの連携 WEB 相談（2 回） ・富岡町、広野町主催 要保護児童対策協議会（3 回） ・檜葉町主催 母子健康相談（10 回） ・檜葉町主催 ベビママ教室（1 回） ・広野町、檜葉町、富岡町実施主体 ふたば教室（5 回） ・川内村主催 精神障がい者デイケア（8 回） ・大熊町主催 ゲートキーパー養成講座（2 回）
心のケアに関する情報収集と分析		
その他心のケアを推進するために必要な事業		



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となった。

以下に、Fsystemを用いて集計した2021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1,193件（19.3%）、県中・県南方部センターが1,233件（20.0%）、会津出張所が278件（4.5%）、相馬方部センターが1,840件（29.8%）、いわき方部センターが745件（12.1%）、ふたば出張所が553件（9.0%）、ふくここライン（基幹センター）が333件（5.4%）、当センター全体で6,175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	1,193
県中・県南方部センター	1,233
会津出張所	278
相馬方部センター	1,840
いわき方部センター	745
ふたば出張所	553
ふくここライン（基幹センター）	333
計	6,175

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	10
県中・県南方部センター	11
会津出張所	1
相馬方部センター	57
いわき方部センター	12
ふたば出張所	18
ふくここライン（基幹センター）	80
計	189

また、2021年度の個別支援新規件数は、県北方部センターが10件（5.3%）、県中・県南方部センターが11件（5.8%）、会津出張所が1件（0.5%）、相馬方部センターが57件（30.2%）、いわき方部センターが12件（6.3%）、ふたば出張所が18件（9.5%）、ふくここライン（基幹センター）が80件（42.3%）、当センター全体で189件だった（表2）。

2) 個別支援件数（市町村別）

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浪江町（588件）、県中・県南方部センターが大熊町（633件）、会津出張所が大熊町（241件）、相馬方部センターが南相馬市（1,377件）、いわき方部センターが大熊町（241件）、ふたば出張所が楡葉町（157件）、ふくここライン（基幹センター）が不明（138件）であった。

表 3 個別支援件数（市町村別）

	1	2	3
県北方部センター	浪江町 (588)	飯舘村 (420)	桑折町 (83)
県中・県南方部センター	大熊町 (633)	富岡町 (345)	葛尾村 (81)
会津出張所	大熊町 (241)	南相馬市 (27)	富岡町 (5)
相馬方部センター	南相馬市 (1,377)	浪江町 (229)	大熊町 (59)
いわき方部センター	大熊町 (241)	富岡町 (149)	浪江町 (137)
ふたば出張所	楡葉町 (157)	広野町 (144)	川内村 (122)
ふくここライン（基幹センター）	不明 (138)	棚倉町 (62)	南相馬市 (53)

3) 相談対象者の震災前居住地

県北地域が 167 件（2.7%）、県中地域が 34 件（0.6%）、県南地域が 62 件（1.0%）、会津地域が 5 件（0.1%）、相馬地域が 2,054 件（33.3%）、双葉地域が 3,604 件（58.4%）、いわき市が 98 件（1.6%）、県外が 0 件（0.0%）、不明が 151 件（2.4%）だった（図 1）。

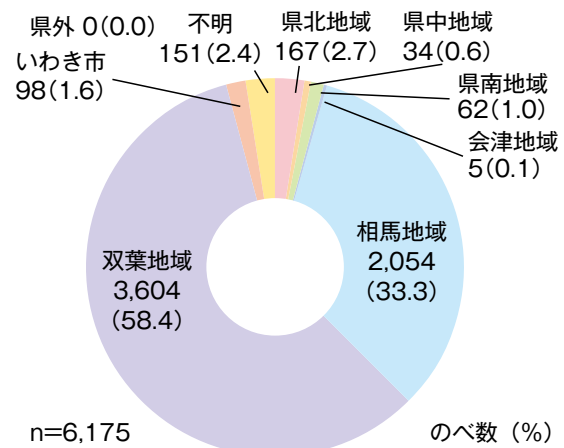


図 1 震災前居住地別

4) 相談対象者の性別

女性が 3,309 件（53.6%）、男性が 2,865 件（46.4%）、不明 1 件（0.0%）だった（図 2）。

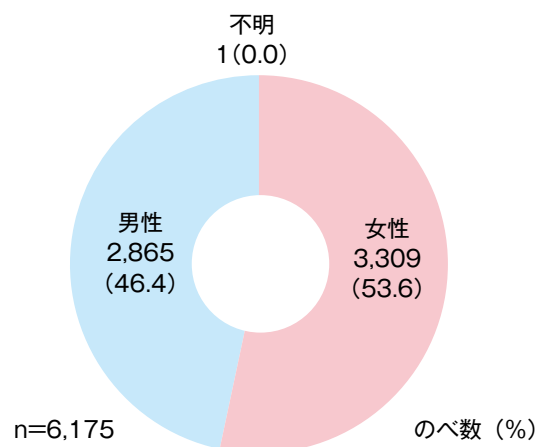


図 2 性別

5) 相談対象者の年代

0～9歳が0件(0.0%)、10代が274件(4.4%)、20代が590件(9.6%)、30代が960件(15.5%)、40代が1,102件(17.8%)、50代が632件(10.2%)、60代が998件(16.2%)、70代以上が1,192件(19.3%)、不明が427件(6.9%)だった(図3)。年代別は、70代以上、40代の順で多く、次いで60代、30代だった。

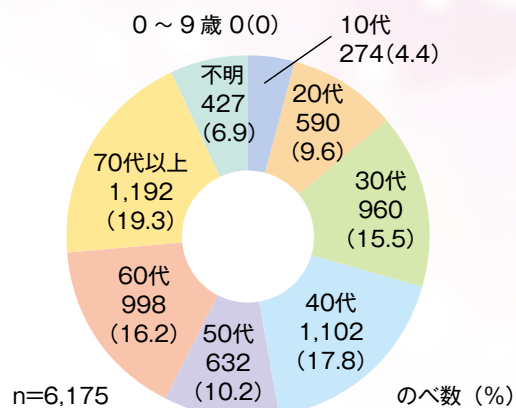


図3 年代別

6) 相談方法

訪問が2,167件(35.1%)、来所が606件(9.8%)、電話が3,204件(51.9%)、集団活動内での相談が7件(0.1%)、ケース会議が134件(2.2%)、その他が57件(0.9%)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。

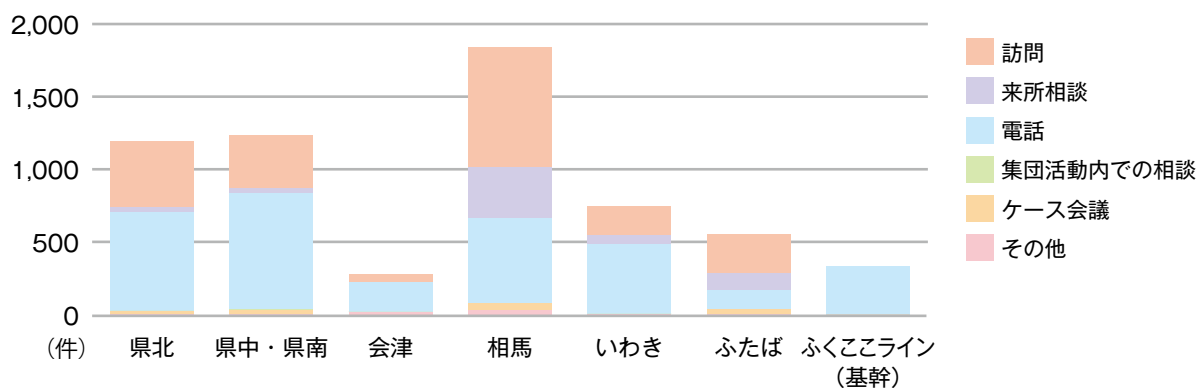


図4 相談方法 (件数)

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	ふくこライン(基幹)	計
訪問	455 (38.1%)	368 (29.8%)	53 (19.1%)	826 (44.9%)	200 (26.8%)	265 (47.9%)	0 (0.0%)	2,167 (35.1%)
来所相談	35 (2.9%)	29 (2.4%)	5 (1.8%)	354 (19.2%)	60 (8.1%)	123 (22.2%)	0 (0.0%)	606 (9.8%)
電話	678 (56.8%)	802 (65.0%)	201 (72.3%)	581 (31.6%)	480 (64.4%)	129 (23.3%)	333 (100.0%)	3,204 (51.9%)
集団活動内での相談	0 (0.0%)	5 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.4%)	0 (0.0%)	7 (0.1%)
ケース会議	24 (2.0%)	26 (2.1%)	4 (1.4%)	47 (2.6%)	4 (0.5%)	29 (5.2%)	0 (0.0%)	134 (2.2%)
その他	1 (0.1%)	3 (0.2%)	15 (5.4%)	32 (1.7%)	1 (0.1%)	5 (0.9%)	0 (0.0%)	57 (0.9%)
計	1,193 (100.0%)	1,233 (100.0%)	278 (100.0%)	1,840 (100.0%)	745 (100.0%)	553 (100.0%)	333 (100.0%)	6,175 (100.0%)

7) 相談場所

自宅が2,431件（39.4%）、民間賃貸借上住宅が2件（0.0%）、復興・災害公営住宅が968件（15.7%）、相談拠点が1,872件（30.3%）、その他のが902件（14.6%）だった（図5、表5）。相談場所は自宅が最も多く、次いで相談拠点、復興・災害公営住宅、その他の順だった。

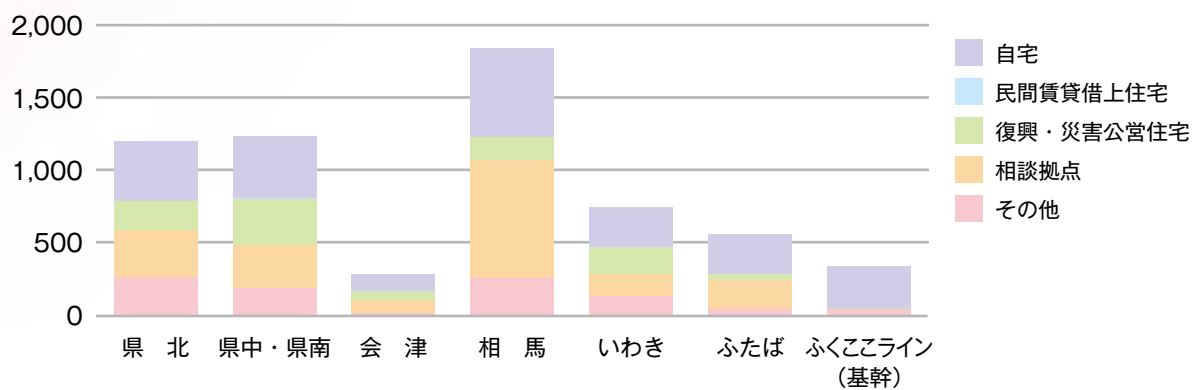


図5 相談場所 (件数)

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	ふくこライン(基幹)	計
自宅	408 (34.2%)	433 (35.1%)	119 (42.8%)	618 (33.6%)	280 (37.6%)	275 (49.7%)	298 (89.5%)	2,431 (39.4%)
民間賃貸借上住宅	0 (0.0%)	2 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.0%)
復興・災害公営住宅	204 (17.1%)	316 (25.6%)	63 (22.7%)	155 (8.4%)	188 (25.2%)	39 (7.1%)	3 (0.9%)	968 (15.7%)
相談拠点	319 (26.7%)	300 (24.3%)	87 (31.3%)	814 (44.2%)	152 (20.4%)	200 (36.2%)	0 (0.0%)	1,872 (30.3%)
その他	262 (22.0%)	182 (14.8%)	9 (3.2%)	253 (13.8%)	125 (16.8%)	39 (7.1%)	32 (9.6%)	902 (14.6%)
計	1,193 (100.0%)	1,233 (100.0%)	278 (100.0%)	1,840 (100.0%)	745 (100.0%)	553 (100.0%)	333 (100.0%)	6,175 (100.0%)

8) 相談背景（支援者評価）

健康上の問題が4,674件(75.7%)、家族・家庭問題が3,313件(53.7%)、居住環境の変化が2,836件(45.9%)、人間関係が1,720件(27.9%)、失業・就労問題が1,497件(24.2%)、教育・育児・転校が905件(14.7%)、経済生活再建問題が610件(9.9%)、近親者喪失が502件(8.1%)、放射能が116件(1.9%)、不明が83件(1.3%)、その他が329件(5.3%)だった(図6)。

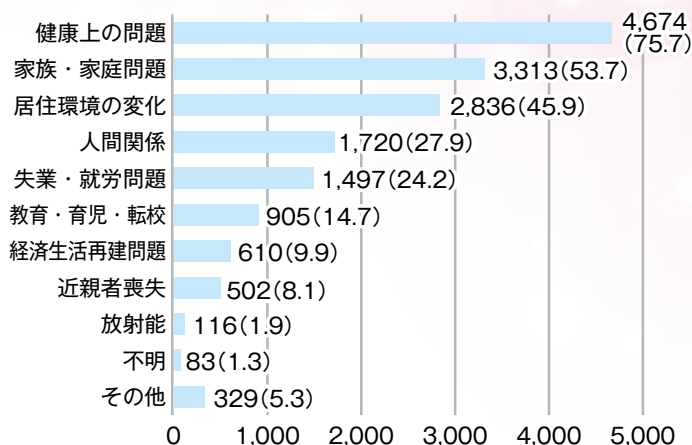


図6 相談背景(件数と割合) * 複数選択

注) パーセンテージの母数は延べ相談件数の6,175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3,962件(64.2%)、症状なしが1,001件(16.2%)、症状不明が1,212件(19.6%)であった(図7)。

症状あり3,962件の症状の内訳(複数選択)は、気分・情動に関する症状が2,603件(65.7%)、身体症状が1,673件(42.2%)、睡眠の問題が993件(25.1%)、不安症状が909件(22.9%)、幻覚・妄想症状が458件(11.6%)、行動上の問題が426件(10.8%)、飲酒の問題が311件(7.8%)、強迫症状が29件(0.7%)、意識障害が18件(0.5%)、解離・転換症状が9件(0.2%)、小児に特有の症状が4件(0.1%)、てんかん・けいれん症状が1件(0.0%)、その他の症状が132件(3.3%)だった(図8)。

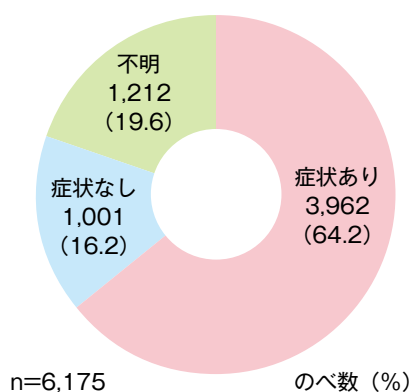


図7 症状の有無

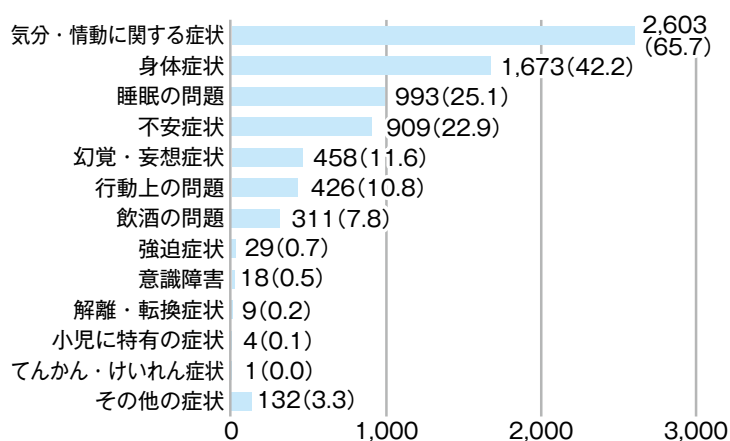


図8 症状内訳(件数と割合) * 複数選択

注) パーセンテージの母数は症状ありの3,962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～図13）。

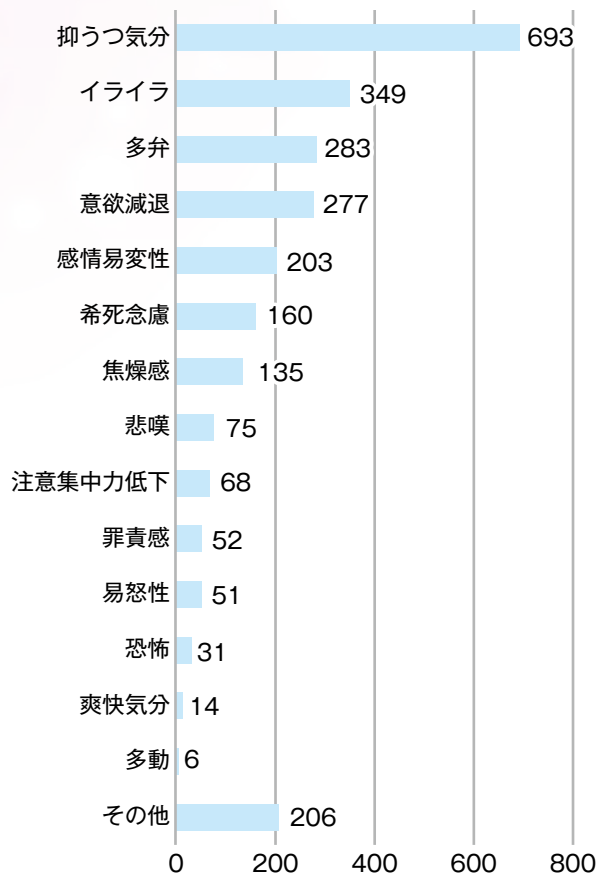


図9 気分・情動に関する症状の内訳（n=2,603）

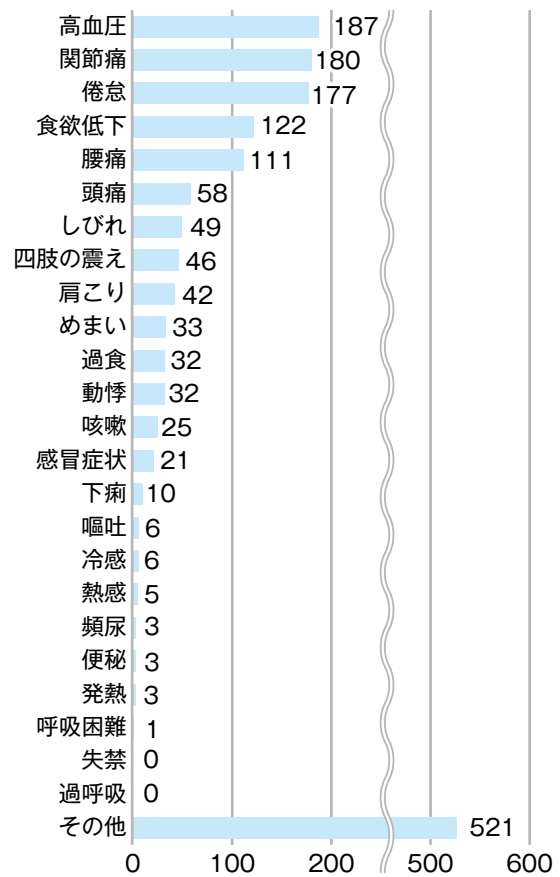


図10 身体症状の内訳（n=1,673）

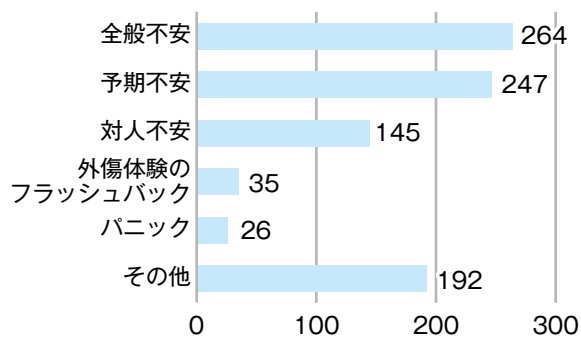


図11 不安症状の内訳（n=909）

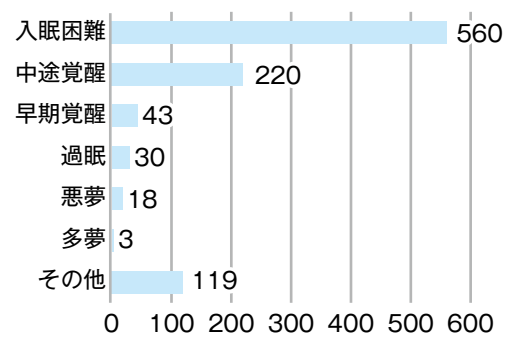


図12 睡眠の問題の内訳（n=993）

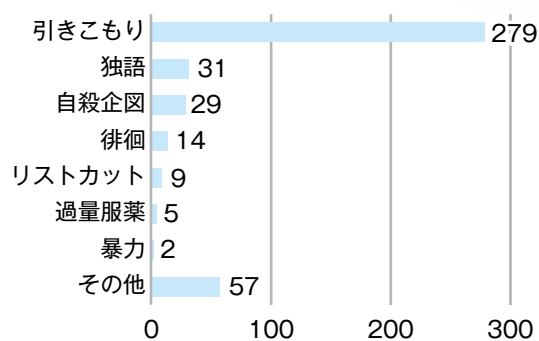


図 13 行動上の問題の内訳 (n=426)

2. 住民支援

サロン活動、交流会などの集団活動が 136 件（参加者 739 名）、相談対象者が参加したケース会議が 33 件だった。

3. 支援者支援

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 1 件、一般事業所・企業が 2 件、地方公共団体・警察・学校・医療機関・福祉施設・国の出先機関が 292 件、その他が 28 件だった。支援内容は、支援に関する指導・相談が 40 件、ケース会議（対象者欠席）が 252 件、健診支援が 10 件、その他が 81 件だった（表 6）。その他には、支援者自身のメンタルヘルス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

支援対象別	学校・幼稚園・保育園の児童生徒に関する対応	1
	一般事業所・企業	2
	地方公共団体・警察・学校・医療機関・福祉施設・国の出先機関	292
	その他	28
支援内容別	支援に関する指導・相談	40
	ケース会議（対象者欠席）	252
	健診支援	10
	その他	81

4. 普及・啓発

講演会が 9 件（参加者 777 名）、普及啓発教材配布が 13 件、報道機関対応が 12 件、ホームページ管理・更新・情報提供が 33 件だった。

5. 人材育成・研修

専門家向け講演・研修会が 18 件（参加者 403 名）、一般向け講演会・研修会が 15 件（参加者 540 名）、事例検討会が 5 件（参加者 24 名）、その他 27 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日から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の受付で、基幹センターの専門員が交代で電話相談に対応している。さらに、2020年2月1日よりフリーダイヤル（0120-783-295）化し、窓口を広げた。

ここでは2021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

2021年度の相談件数は333件で、そのうち新規相談件数が80件（24.0%）、再相談件数は253件（76.0%）である。2020年度と比較すると、相談件数が43件（15.5%）増加しており、再相談の割合も16%増加した。2013年度から2021年度までの相談件数の推移のグラフを以下に示した（図1）。

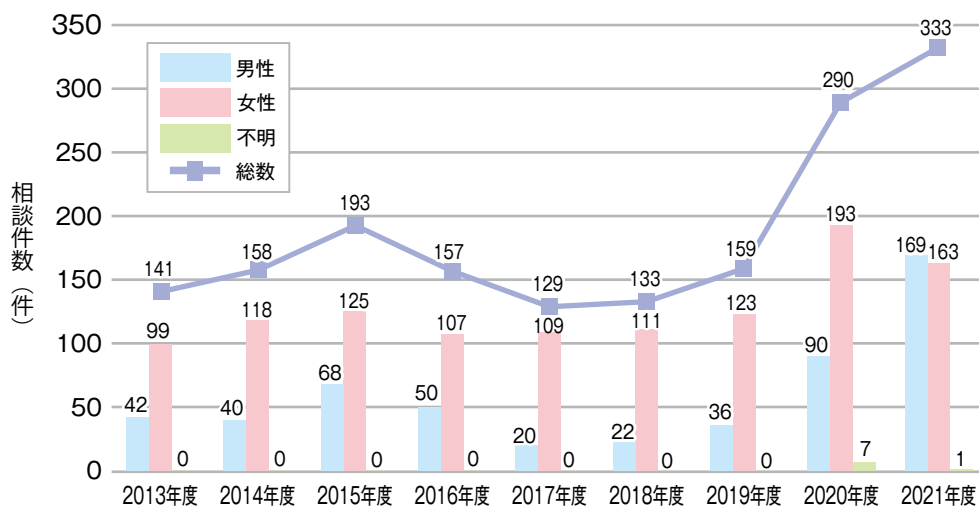


図1 2013年度～2021年度 相談件数推移

2. 相談者の性別

男性169件（50.8%）、女性163件（48.9%）、不明1件（0.3%）であった（図2）。

2013年度から2020年度は、女性からの相談が男性を上回っていたが、2021年度は初めて男性が女性を上回った。その要因として、男性からの再相談数が特に増加したことが挙げられる。

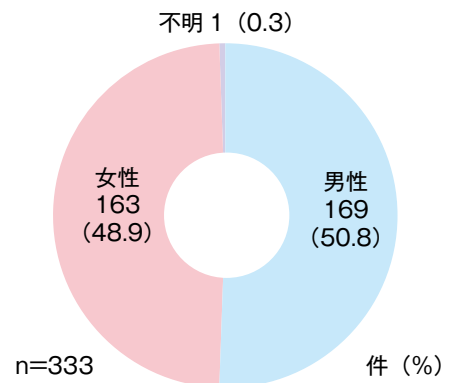


図2 相談者の性別

3. 相談者の年代

20代が34件(10.2%)、30代が74件(22.2%)、40代が61件(18.3%)、50代が48件(14.4%)、60代が16件(4.8%)、70代以上20件(6.0%)、不明が80件(24.0%)で、10歳未満と10代は0件であった(図3)。

不明を除くと、30代が最も多く、次いで40代、50代と続いた。

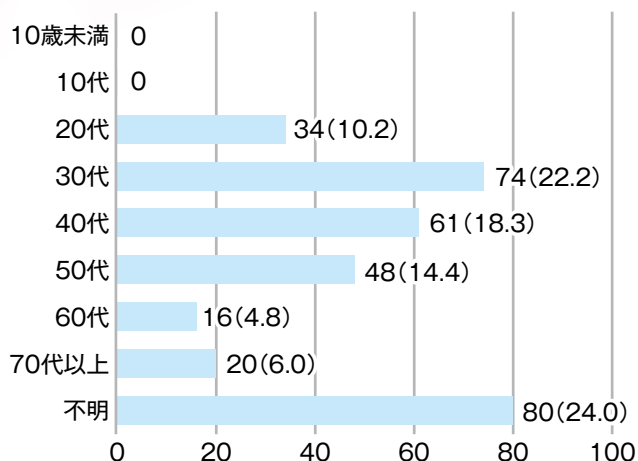


図3 年代 件(%)

4. 相談者と対象者の関係

本人からの相談が330件(99.1%)、子どもからの相談が1件(0.3%)、配偶者からの相談が2件(0.6%)であった(図4)。

本人からの相談が大部分を占めたが、本人を心配した支援者からの相談が2件あった。

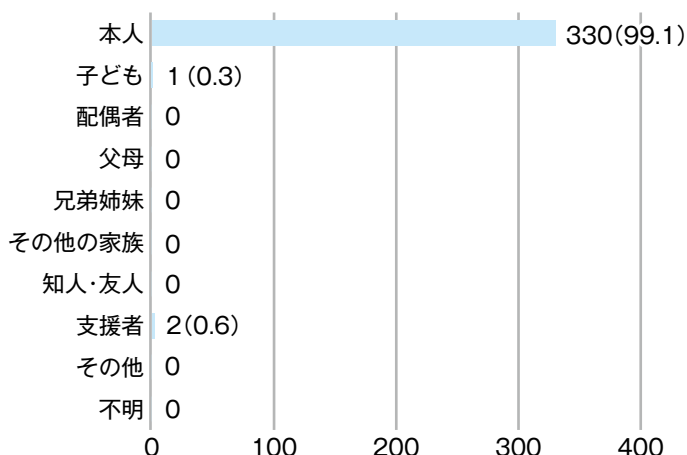


図4 相談者と対象者の関係 件(%)

5. 相談経路

市町村が1件(0.3%)、医療機関が2件(0.6%)、その他の機関19件(5.7%)、当センターホームページが127件(38.1%)、広告・広報が101件(30.3%)、不明77件(23.1%)、その他6件(1.8%)であった。市保健所、県保健福祉事務所、警察、教育機関、方部・出張所は0件だった(図5)。

当センターホームページと広告・広報を合わせて約7割を占めている。

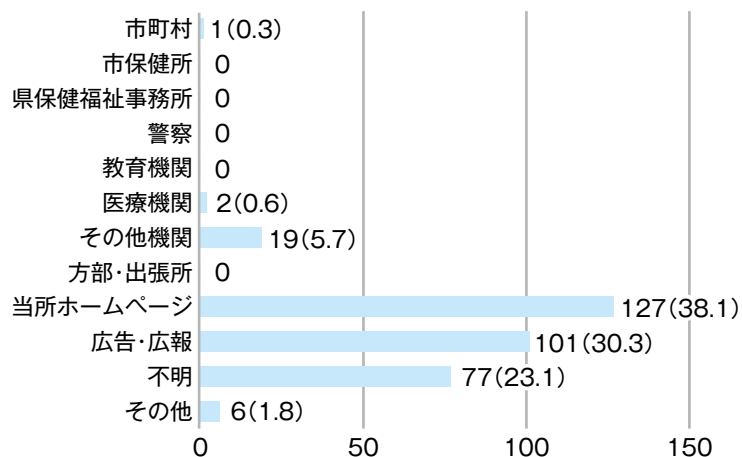


図5 相談経路 件(%)

6. 相談者の居住地

震災前の居住地は、県北地域が66件（19.8%）、県中地域が3件（0.9%）、県南地域が74件（22.2%）、相双地域が114件（34.2%）、いわき市が2件（0.6%）、会津地域が1件（0.3%）、県外が2件（0.6%）、不明は71件（21.3%）であった。

現在の居住地は、県北地域64件（19.2%）、県中地域が12件（3.6%）、県南地域が77件（23.1%）、相双地域が52件（15.6%）、いわき市が34件（10.2%）、会津地域が3件（0.9%）、県外が18件（5.4%）、不明は73件（21.9%）であった（図6）。

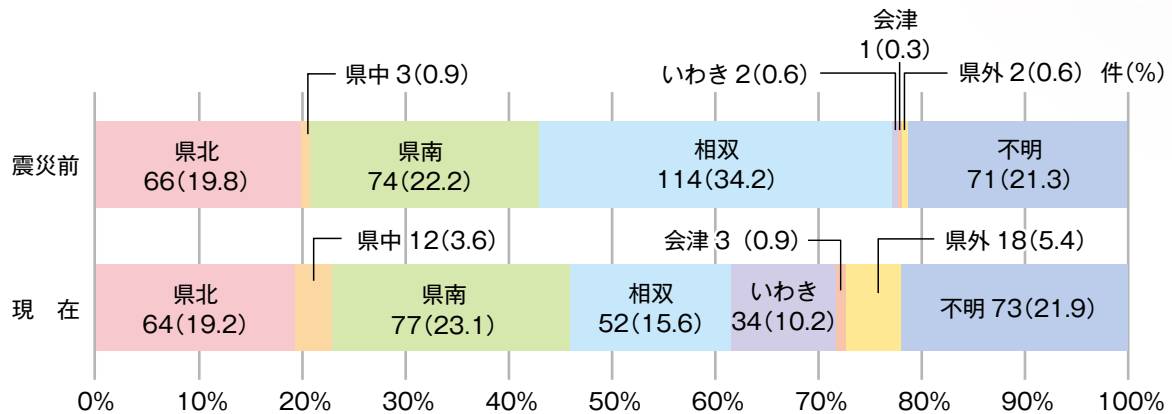


図6 相談者の居住地

7. 相談内容

体の不調に関することが21件（6.3%）、震災・原発被害に関する喪失・ストレスが16件（4.8%）、避難生活に関することが9件（2.7%）、将来不安・生活不安が12件（3.6%）、既存症・元来の病気4件（1.2%）、その他が271件（81.4%）だった（図7）。

相談内容としては、その他が最も多く、特に、精神的不調（震災・原発被害に関する喪失・ストレスを除く）、家族関係や人間関係に関するもの、帰還後の生活、就労に関するもの等があった。

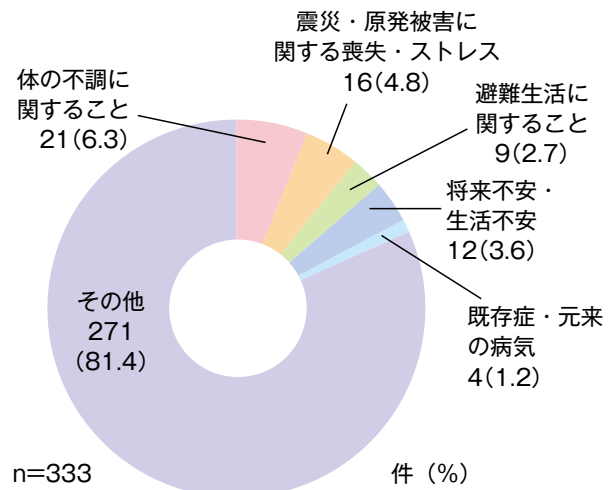


図7 相談内容

8. 相談時間

30分以下が216件(64.9%)、31分から60分が90件(27.0%)、61分以上が27件(8.1%)であった(図8)。

30分以下の相談が全体の6割以上を占めていた。61分以上の長時間にわたる相談も1割近くあった。

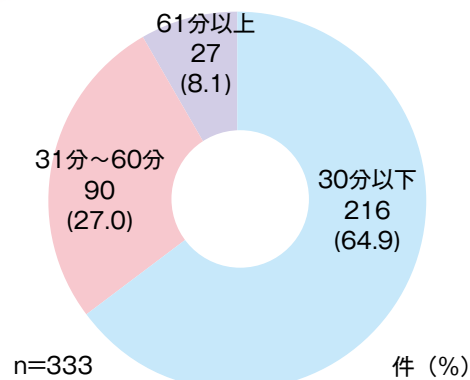


図8 相談時間

9. 相談対応

傾聴が213件(64.0%)、助言が74件(22.2%)、他機関相談勧奨が21件(6.3%)、受診勧奨が7件(2.1%)、情報提供が6件(1.8%)、主治医への相談勧奨が1件(0.3%)、その他が11件(3.3%)であった(図9)。

傾聴が6割を超えていた。その他の対応の中には、各方部センター・出張所へ繋いだものや希死念慮の訴えに対する緊急対応等が含まれている。

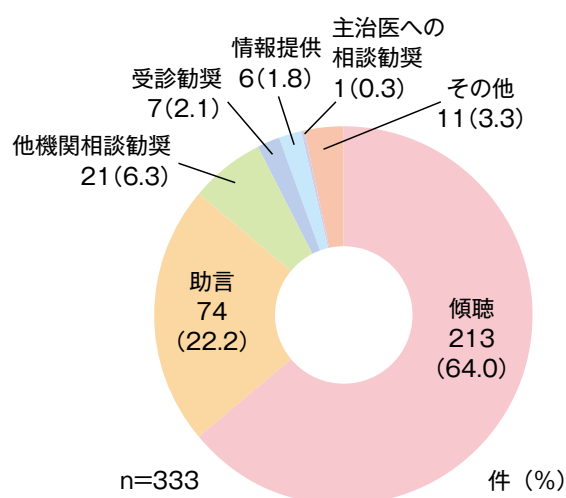


図9 相談対応

10. まとめ

ふくここラインを県内外の避難者等に広く利用していただくため、2020年度に引き続き2021年度も原発避難者特例法¹⁾指定の13市町村広報紙に「ふくここライン」フリーダイヤルの広報を依頼するとともに、当センターホームページで周知する取り組みを行った。

2021年度の相談延べ件数は、開設以来最も多かった2020年度を43件上回った。要因として、フリーダイヤル化で気軽に相談できるようになったことに加えて、同一の相談者からの複数回相談(再相談)が増加していることも影響している。

今後も、県内外で避難生活が長期におよび度重なる転居の影響や住み替えに関する葛藤等ストレスを抱え続ける被災者、帰還はしたものの震災前のような近隣との繋がりはなくなり喪失感を抱えている被災者に寄り添った対応を継続していく。また、緊急対応を求められる相談もみられることから研修受講や関係機関から助言を受ける等相談対応の質の向上を図っていきたい。

1) 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に係る措置に関する法律



2021年度採用 職員の感想

2021年度採用職員の感想

* 県中・県南方部センター 小林晶子（社会福祉士） *

2021年4月に入職し、県中・県南方部センターに配属となりました小林晶子と申します。社会福祉士として働くのは初めてでしたが、とても学びの多い一年となりました。

震災から10年を経ての入職となりましたが、対象者の方々が当時のことを語る際に涙を流したり、今の気持ちを聞いた際には顔の表情が暗いま淡々と話す様子など様々な対象者の想いに触れる中で、心のケアの必要性を強く感じた一年となりました。

対象者の方に寄り添う中で、先輩スタッフに教えていただいた「強みを見る」視点をとても大切にしています。

避難時、避難後、そして今現在まで耐えて生きてこられたお一人お一人に強みを感じ、被災された方々にとっての幸せとは何かをご本人と確認しながら考え共に歩んでいきたい、そのためには自己研鑽に努めていきたいと思っています。

* 会津出張所 佐藤千景（看護師） *

長年にわたり看護師の基礎教育機関に勤務し、当センターに2021年4月に入職しました。

入職後に、「私の心は10年前で止まっている。」とおっしゃる被災者の方に出会いました。私はその言葉の意味を十分に理解できませんでした。しかしこの一年の間に、その理解につながる具体的なお話をいただきました。原発事故により生活を失った絶望感と幼少期からの人生経験が重なり合っていました。私は、この絡まり合った苦悩をこの方と一緒に紐解いていけないかと思いました。しかしこれまでの知識や勤務経験だけでは難しく、認知とそれに伴う行動など心理学の知識が必要だと感じました。それと同時に幼少期の生育環境が将来に及ぼす影響について学びたいと思いました。

当センターでは学習の機会が多く設けられています。新鮮な気持ちで学び、実践に生かしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

*** 相馬方部センター 大谷 廉（精神保健福祉士）** _____ *

2021 年 1 月から着任した精神保健福祉士の大谷 廉と申します。震災当時は中通りの B 型事業所の利用者十数名と一緒に避難所で生活していました。放射線量も高く不安な毎日でしたがボランティア活動で浜通りの支援を行っていました。当時は小高区や浪江町などの旧警戒区域はがれきだらけでしたが、現在では被害を受けた多くの建物は壊され新しい建物に生まれ変わり以前とは見違えるような新しい街に生まれ変わりました。多くの旧警戒区域は避難指示解除されましたが帰還された方の多くは高齢者や障がい者です。社会資源が乏しく介護や福祉事業所の求人が埋まらない現状はより一層深刻さを増し、相馬方部センターには支援依頼が急増しています。様々な問題を抱え家族同士の葛藤や生活困窮などの支援が必要な方が潜在的に多くいらっしゃいます。地域で安心した生活ができるため、よい伴走者となれるようこれからも取り組んでいきたいです。

*** 相馬方部センター 山崎妙純（やまざきみすみ）（看護師）** _____ *

2021 年 10 月から相馬広域こころのケアセンターなごみ（相馬方部センター）に非常勤で通わせていただいております。学校卒業後から昨年まではずっと病院勤務だったこともあり、対象者さんに様々な方法でより近い距離で、行われる支援の姿に驚いた半年間でした。

現在、私は日本赤十字看護大学大学院で災害看護を学んでおりますが、災害が与える影響の大きさと、対象者さんが必要とする支援の多様さを改めて学ばせていただきました。福島、相双地区、南相馬を知ることから始まり、対象者さんからたくさん教えていただきました。これからは支援者として対象者さんを支援できるように、自分にできることを考え、これまでの経験を強みに変えて、精一杯頑張りたいと思います。

*** いわき方部センター 大竹佳子（看護師）** _____ *

こころのケアセンターの入職は 2021 年 6 月です。

入職当初に、帰還困難区域周辺の地区踏査がありました。

復興、帰還と進む中で、未だ廃墟と化した街並みが残っている風景に、衝撃を感じた事は忘れません。その時に改めて、未だに故郷に戻れない被災者が、過ごしやすい環境で穏やかに生活が送れるための支援を目指したいと思いました。

初年度は、手探りの状態で訪問や電話支援をさせていただきましたが、色々な悩みを抱えている被災者の支援を行う中で、「来てもらえて助かった。」「話ができてうれしい。」と言われた事が私の励みとなり、糧となっています。これからも、一人でも多くの方の笑顔のために、やさしく寄り添って行きたいと思います。

いわき方部センター 鈴木明美（看護師）** _____ **

震災直後から、“この先は震災と原発事故に関わる仕事をする。”と意を決し、右往左往しながら10年、心のケアセンターにたどり着いた。もっと早くこの場にいればよかったと思うことがしばしばあるが、巡りあわせというものは動かしようのない思いをあらため、2011年3月11日と向き合ってきた。

多職種が集まる貴重な組織に身を置くことができた幸せを感じて、入職一年が過ぎた。

被災者の置かれている環境は、発災時からは全く想像できない変化を遂げている。仮設住宅から始まった住宅環境の変化、家族背景の変化、避難先で生活を決めた人々、帰還そして準備を始める人々の姿、強く生き抜いてきた人々の軌跡を実感している。一人一人の生きる力を信じ支え、ご縁を大切に努めていきたい。

いわき方部センター 松本浩美（看護師）** _____ **

2021年7月の中途採用で、いわき方部センターに入職しました。東日本大震災では、津波被害と原発事故で未曾有の体験をしました。そして、避難生活を余儀なくされ、人との繋がりに支えられました。自らも復興に関わりたいと考え、相双地区に戻り救急病院で勤務し、在宅医療にも携わりました。帰還している住民には、高齢者や終末期で「最期は生まれ育った故郷で暮らしたい。」という想いで戻り、家族分断で独居生活を送っている方も少なくありません。

いわき方部センターでは、帰還したくてもできず、故郷を奪われたなどの前例のない生活環境の変化は、複雑で多様化しているという実態を知りました。そして、自治体および関係機関との連携の在り方を学びました。個別支援の実践を通して学んだことは、「ニーズを捉える力」「ケアする力」「協働する力」「意思決定を支える力」が活かされることです。また、概念化能力と多職種の専門性を活かすことで、深刻化する問題に対応できることも学びました。

今後は、ふくしま心のケアセンターの理念である「全県民がどこに住んでいても、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。」を実践できるように、自分の心の安定を保ち、相談対応力の向上を目指し自己啓発に励みたいと思います。



活動資料

①経年変化（相談支援）

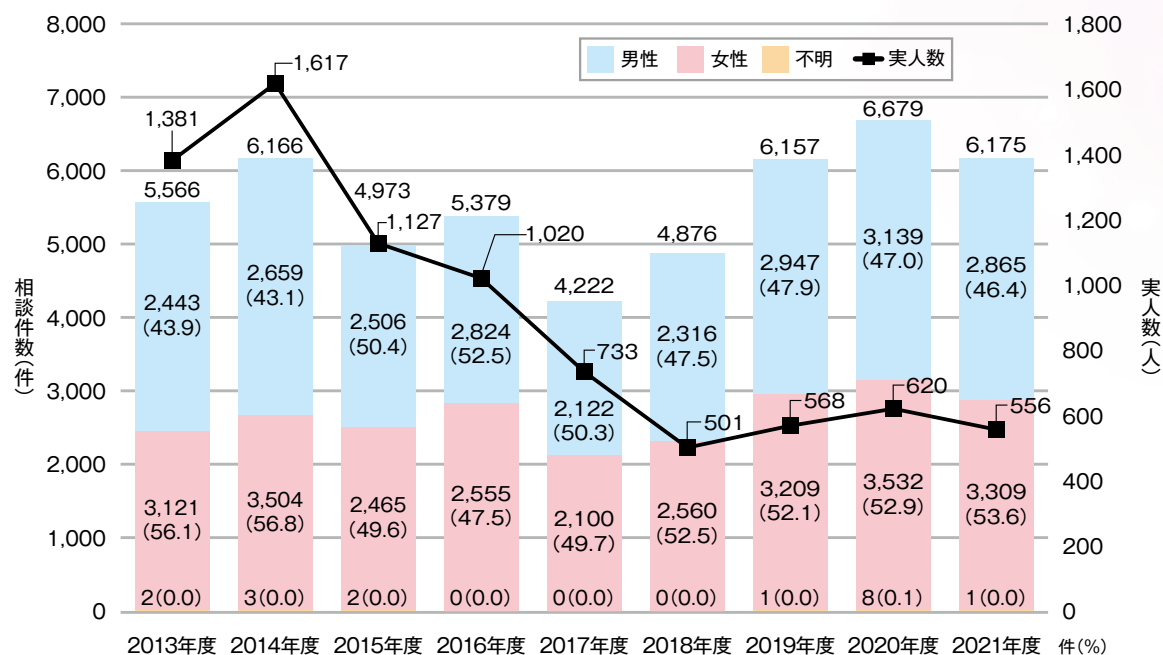


図 1 相談支援件数および相談者の実人数

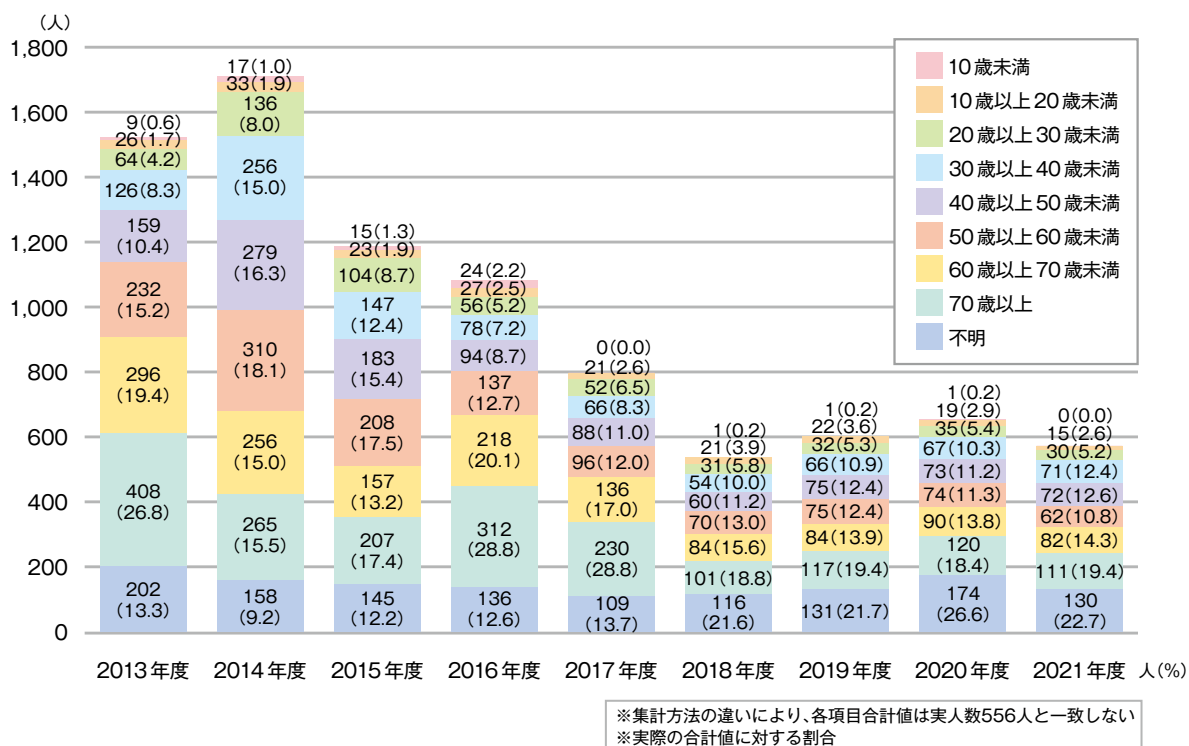


図 2 相談者の年代（実人数）

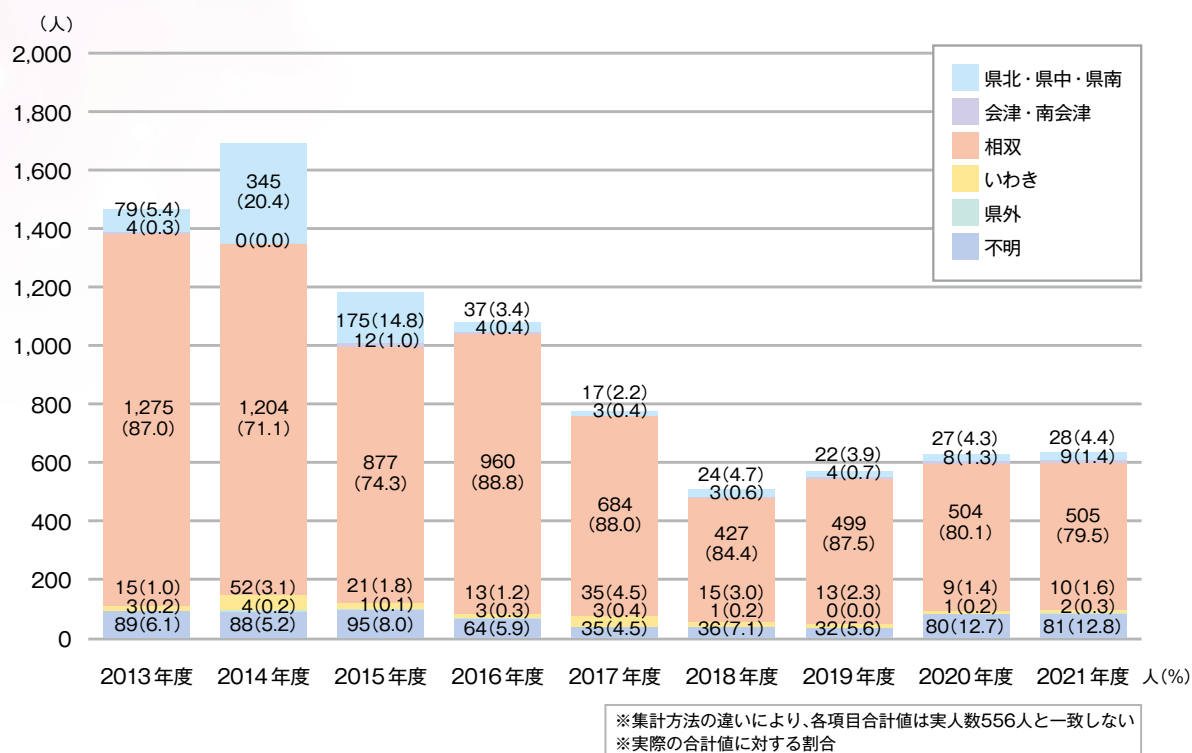


図3 相談者の震災前居住地域（実人数）

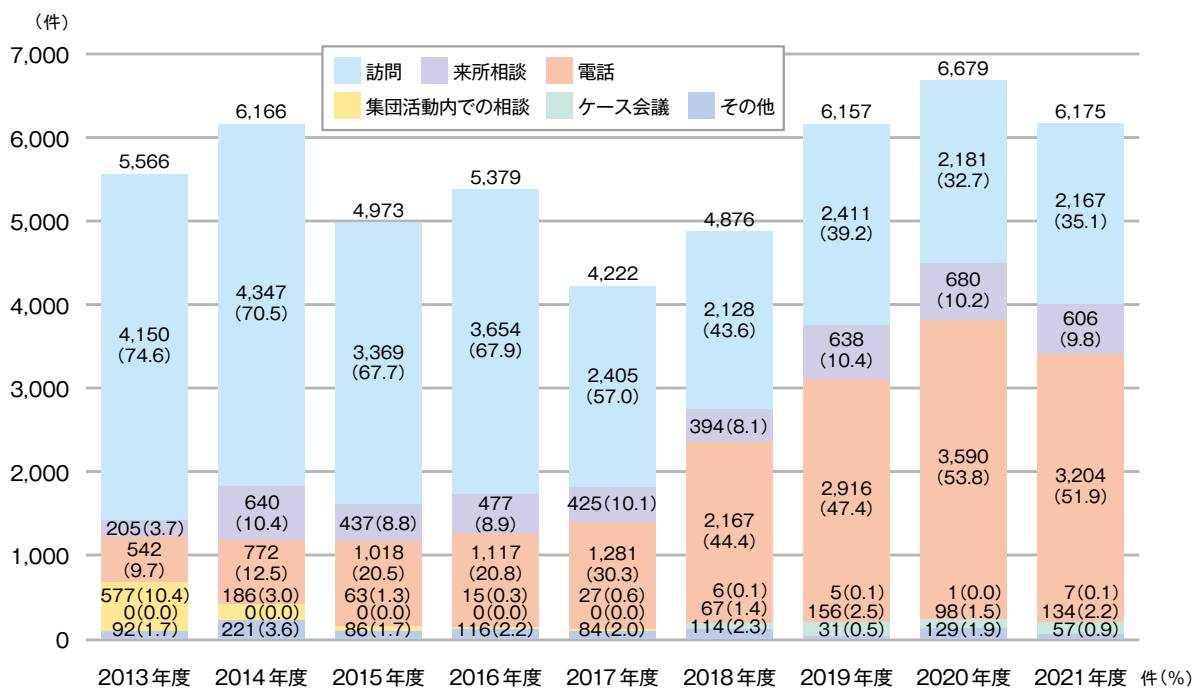


図4 相談方法（延べ件数）

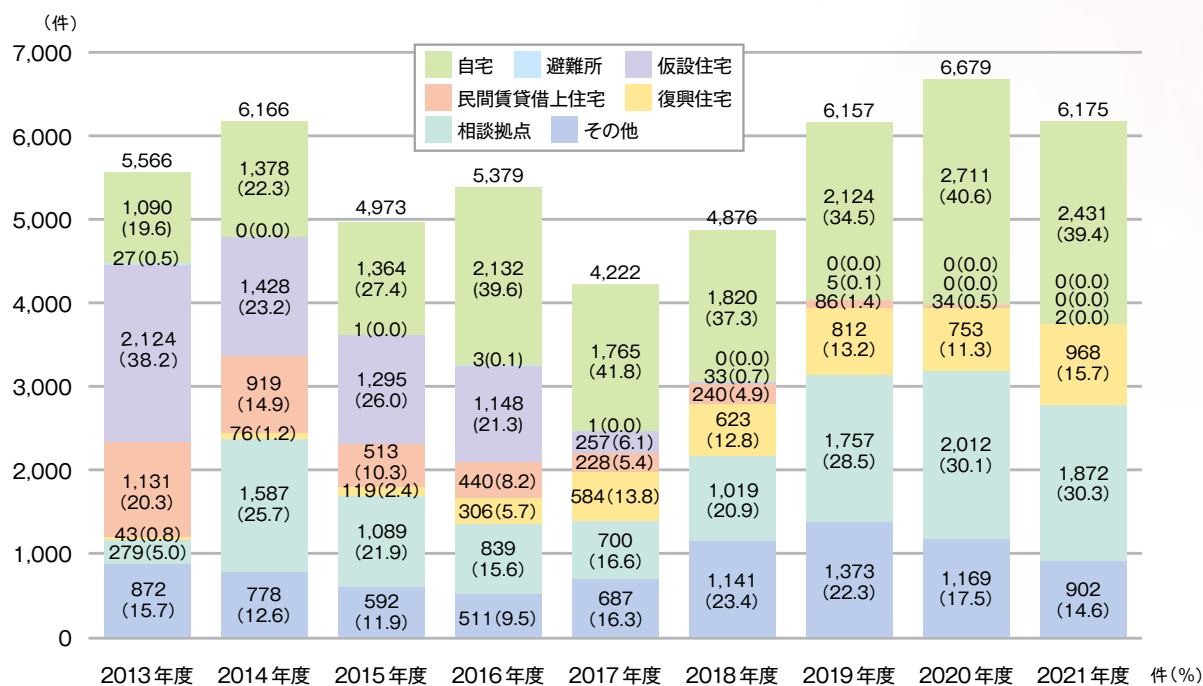


図5 相談場所（延べ件数）

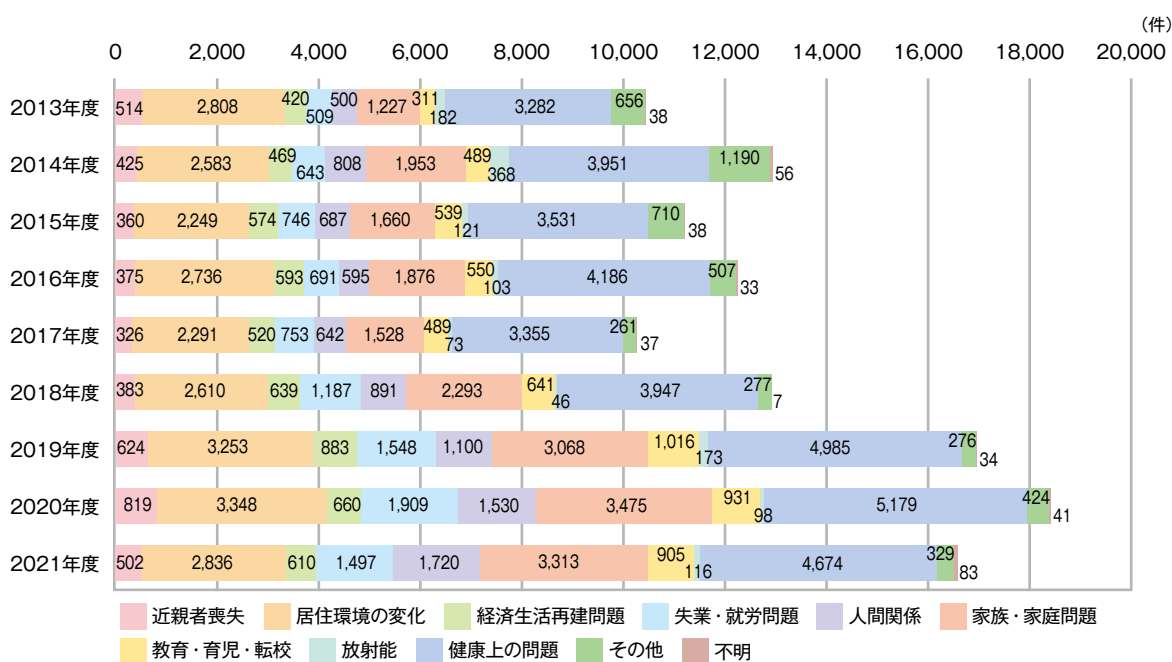


図6 相談背景（支援者評価） * 複数選択

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

本アルコール対策が県より依頼されて、当センターで行うようになって8年目になります。この間、専門職への研修や健診場面での支援等々、積極的に活動してきました。その効果もあったのか、たとえば県民健康調査の年次推移をみても、当初年度に比べるとゆっくりではありますが、アルコールハイリスク者の率は減少しています。我々の活動の大きな柱はアルコール依存症予防にありますし、具体的には節酒アプローチを進めています。ただ一昨年に行った福島県内市町村へのアルコール対策に関するアンケート調査の結果をみると、多くの市町村で啓発的活動は（必要と認識されているにも関わらず）行われていないことや、節酒アプローチの重要性についてもまだ十分理解されていないことが明らかとなりました。そういう意味でも、今後も当センターの果たす役割は大きいと思います。

以下に、令和3（2021）年度の当センター全体の地域アルコール対応力強化事業と、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3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・・・・・・・・・・・・・・・・	87
1) 地域アルコール対応力強化事業の目的	
2) 令和3年度活動方針	
3) アルコール・プロジェクトのメンバー	
2. 人材育成・研修・・・・・・・・・・・・・・・・	88
1) 令和3年度関係者向け研修会「生活習慣病と節酒(減酒)指導」 (WEBセミナー型)の開催	
3. 地域活動への支援・・・・・・・・・・・・・・・・	88
1) 福島県県中保健福祉事務所職員への研修	
2) 福島県県中保健福祉事務所家族教室における講師及び教室運営サポート	
3) 郡山市保健所アルコール・ギャンブル等家族相談における教室運営サポート、アドバイザー	
4) いわき市アルコール家族教室(カモミールの会)における講師及び教室運営サポート	
4. その他・・・・・・・・・・・・・・・・	90
1) 福島県精神保健福祉センター主催令和3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	
5. 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。

1) 地域アルコール対応力強化事業の目的

東日本大震災及び福島第一原子力発電所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。

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。プロジェクトチームでは、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) 令和3年度活動方針

一次予防を中心に、二次・三次予防も念頭に置きながら事業を進める。研修会は引き続き節酒支援をテーマに、事例検討を交えながら実施し、支援者の理解と対応力を深める。その他、保健所等が実施するアルコール家族教室への協力、被災地の健康イベント等における啓発活動、自助グループ等の関係機関・団体と連携した活動を実施する。

3) 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）

◎菅野寿洋（ふくしま心のケアセンター基幹センター 主任専門員）

○佐竹美紀（ふくしま心のケアセンター基幹センター 専門員）

泉真実子（ふくしま心のケアセンター基幹センター 事務員）

佐藤彩（ふくしま心のケアセンター県北方部センター 専門員）

近嵐舞美（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）

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）

工藤慎吾（ふくしま心のケアセンター相馬方部センター 専門員）

小野るみ（ふくしま心のケアセンターいわき方部センター 専門員）

大竹貴子（ふくしま心のケアセンター会津出張所 主任専門員）

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）

※石堂正章（福島県保健福祉部障がい福祉課 保健技師）

※三瓶真美（福島県精神保健福祉センター 保健技師）

2. 人材育成・研修

1) 令和3年度関係者向け研修会「生活習慣病と節酒(減酒)指導」 (WEBセミナー型)の開催

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3年9月7日(火) 13:00～15:30

形式：WEBセミナー(使用システム：Zoom ウェビナー)

対象：被災者支援に携わる支援者、医療・保健・福祉従事者、関係機関の職員

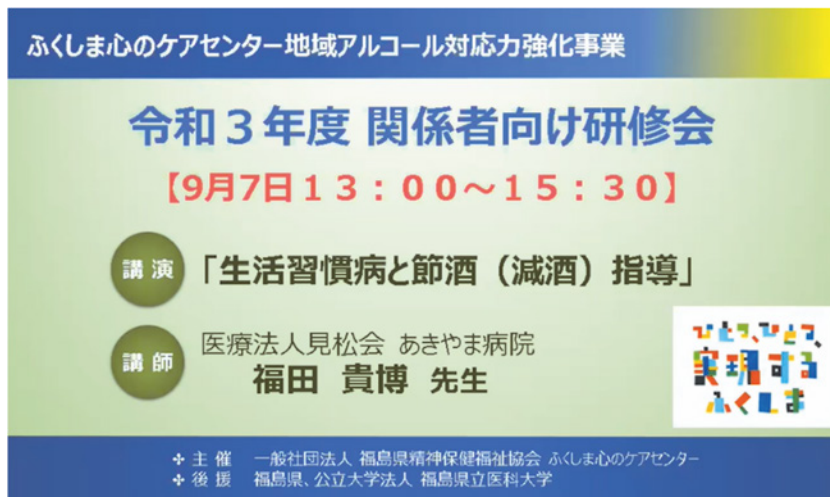
参加者：参加申込者数 121 名、視聴者デバイス数 83 台(スタッフ含む)

内容：講演 「生活習慣病と節酒指導」

講師 医療法人見松会 あきやま病院 福田 貴博 先生

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



3. 地域活動への支援

1) 福島県県中保健福祉事務所職員への研修

令和3年5月24日「CRAFT 及び家族教室についての講話」保健師 3 名

2) 福島県県中保健福祉事務所アルコール家族教室における講師及び教室運営 サポート

場所：県中保健福祉事務所

対象：アルコールに関する悩みを抱えるご家族

日 程	内 容	参加者数
令和3年 6月18日	「CRAFT：CRAFT を用いたプログラムについて」	4名
令和3年 7月8日	「CRAFT：状況をはっきりさせよう」	3名
令和3年 10月14日	「CRAFT：安全第一/暴力への対応」	4名
令和3年 11月11日	「CRAFT：コミュニケーションを変える」	4名
令和3年 12月9日	「CRAFT：イネイブリングをやめるとは？」	2名

主 催：県中保健福祉事務所

講 師：県中・県南方部センター 主任専門員、専門員

3) 郡山市保健所アルコール・ギャンブル等家族相談における教室運営サポート、アドバイザー

場 所：郡山市保健所

対 象：アルコール・ギャンブル等に関する悩みを抱えるご家族

日 程	内 容	参加者数
令和3年 5月26日	「CRAFT：CRAFT を用いたプログラムについて」	4名
令和3年 6月23日	福島県精神保健福祉センターによる講演 「依存症の方の支援について」	8名
令和3年 7月28日	「CRAFT：どんな問題か明確にしましょう」	2名
令和3年 10月27日	「CRAFT：暴力と安全第一とは」	5名
令和3年 11月24日	福島県精神保健福祉センターによる講演 「依存症の方の支援について」	6名
令和3年 12月22日	「CRAFT：より良いコミュニケーション」	5名

主 催：郡山市保健所

教室運営サポート、アドバイザー：県中・県南方部センター 主任専門員、専門員、アルコール・プロジェクトメンバー

※令和3年6月23日、令和3年11月24日については開催協力

4) いわき市アルコール家族教室（カモミールの会）における講師及び教室運営サポート

場 所：いわき市総合保健福祉センター

対 象：アルコールに関する悩みを抱えるご家族

日 程	内 容	参加者数
令和3年 7月9日	CRAFT「CRAFTを用いたプログラムについて」	5名
令和3年 10月29日	CRAFT「より良いコミュニケーション」	7名
令和3年 11月26日	CRAFT「家族自身の生活をより良くするために」	5名
令和3年 12月10日	CRAFT「望ましいことを増やしましょう」	4名
令和4年 1月14日	CRAFT「治療を勧めてみましょう」	3名

主 催：いわき市保健所

講 師：県北方部センター 方部課長、アルコール・プロジェクトメンバー

4. その他

1) 福島県精神保健福祉センター主催令和3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3年12月9日（木） 13：30～16：00

場 所：福島県精神保健福祉センター、ZOOM

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：17名

内 容：講 演：「自殺の予防とリスクの早期発見のために大切な土台」

情報提供：「自殺対策のための相談マニュアル」から対応のヒント

5. 課題と展望

当センターが福島県から委託を受けて本アルコール対策事業に取り組んで 8 年目を迎えた。この間、専門職への研修や健診場面での支援等々、積極的に活動してきた。その効果もあったのか、たとえば県民健康調査の年次推移をみても、当初年度に比べるとゆっくりではあるものの、アルコールハイリスク者の率は減少している。我々の活動の大きな柱は、アルコール使用障がいになるまでの過程でそれを防ぐ一次予防、二次予防にあるし、具体的には節酒アプローチを進めている。ただ 2020 年に当センターで行った福島県内市町村へのアルコール対策に関するアンケート調査の結果をみると、多くの市町村で啓発的活動は必要と認識されているにも関わらず行われていないことや、節酒アプローチの重要性についてもまだ十分理解されていないことが明らかとなった。そういう意味でも、今後も当センターの果たす役割は大きいし、粘り強い活動を継続して行う必要がある。

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3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3年度の実施内容・・・・・・・・・・・・・・・・	96
1. 地域住民への啓発活動の促進	
1) アルコール関連予防啓発動画の作製	
2) アルコール関連問題予防啓発キャンペーン	
3) 健康講話での啓発活動	
4) まちづくり出前講座の登録	
2. 「男性のつどい」の活動強化	
1) 南相馬市での活動内容	
2) 飯舘村での活動内容	
3) 浪江町での活動内容	
3. 保健・医療・福祉関係者の支援力の強化	
1) 動機づけ面接に関する勉強会	
2) 支援者向け出前講座	
4. 地域連携の強化	
1) 地域でのアルコール健康問題に関するネットワークづくり	
2) 断酒会の開催支援	
3) アルコール家族教室の支援	
5. アルコール関連問題の対象者に関するまとめ	
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。なお、本事業は 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）が一般社団法人 福島県精神保健福祉協会より業務委託を受けて実施している。

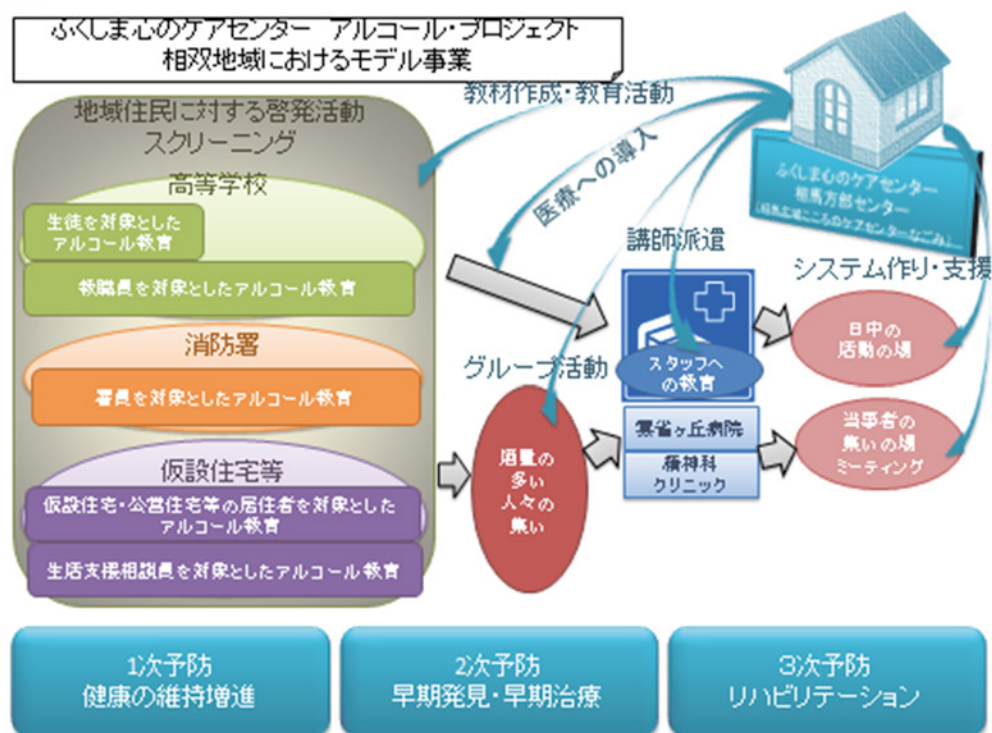


図1 地域アルコール対応強化事業相双地域におけるモデル事業の枠組み
(平成 26 年度～平成 29 年度)

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、取り組みを進めている（図 2）。

アルコール・プロジェクト相双チームのスローガン 「やってみる！ 出向いていく！ つないでいく！」

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

図2 地域アルコール対応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～)

2. 本事業のメンバー

令和3年度は、下記のメンバーにて活動を行なった。

- 工藤 慎吾 (相馬広域こころのケアセンターなごみプロジェクトリーダー)
- 大川 貴子 (NP0 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)
- 早川 真由香 (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を11回開催した。

Ⅱ. 令和3年度の実施内容

1. 地域住民への啓発活動の促進

1) アルコール関連予防啓発動画の作製

アルコール依存症を予防するために、地域住民に対して必要な基礎知識を普及させることを目的として予防啓発動画を作製した。特に未成年者の飲酒を予防することを重点目標とし、アルコール依存症にならないために必要なことや、適正飲酒量の目安とアルコールパッチテストによる体質チェックの方法、未成年者の飲酒によって起こりうる体への影響について説明をしている。

2) アルコール関連問題予防啓発キャンペーン

令和3年12月23日（木）、24日（金）の計2日間にわたり新地町・相馬市・南相馬市・浪江町の災害公営住宅等でアルコールに関連する予防啓発等のパンフレットを1,000部ポスティングによる方法で配布した。本活動は新地町保健センター、南相馬市原町保健センター、新地町社会福祉協議会、南相馬市社会福祉協議会、相馬うぐいす断酒会、当事者ボランティアの協力を得て実施した。



写真1 災害公営住宅でのポスティングの様子

3) 健康講話での啓発活動

令和3年6月17日（木）に福島県立相馬高等学校で、3年生を対象に「アルコールと健康」をテーマにした講話を実施した。この講話には149名の生徒が参加した。未成年者のアルコール摂取による危険性や多量飲酒によるさまざまな健康被害、依存形成の仕組みについての話を行った。実施後のアンケートでは、「飲酒によるさまざまな弊害や健康被害を理解できた」「大人になってから飲酒する機会があったときには、アルコール依存症にならないように気を付けて楽しく飲酒したい」という意見があった。



写真2 福島県立相馬高等学校での健康講話

4) まちづくり出前講座の登録

地域住民がアルコール関連問題に対して学べる機会をつくれるように、相馬市および南相馬市のまちづくり出前講座の登録を行った。

2. 「男性のつどい」の活動強化

本活動は平成 27 年 11 月から実施しており、飲酒量が多い方や孤立しがちな男性を対象とした集団活動である。飲酒する時間を減らしながら社会的な役割を獲得し、自尊心の向上を図ることを目的としている。主に食事作りを中心とした内容で取り組んでいるが、新型コロナウイルス感染拡大の影響に伴い、人数制限や感染予防等の対策を講じて実施している。現在は南相馬市、浪江町、飯館村で活動を行っている。本年は、飯館村と浪江町の住民が参加しやすくなるよう、役場や社会福祉協議会等と連携を深めた。

1) 南相馬市での活動内容

毎月第 2 水曜日の午前中に、当センター内において活動を実施している。昨年同様、新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、参加希望者を 2 班にグループ分けをして隔月で利用できるように調整して開催した。また、アルコールに関する基本的知識を学ぶための機会として対象者向けに健康講話を行った。参加者からは「アルコールで脳が委縮することは知らなかった」という感想があった。

2) 飯館村での活動内容

奇数月第 4 木曜日の午前中に飯館村内の公共施設等を会場にして活動を実施している。昨年度から飯館村と訪問看護ステーションあがべごとの共催で行っているが、本年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、中止や延期を余儀なくされた。

3) 浪江町での活動内容

偶数月第 4 木曜日の午前中に浪江町内の集会所を会場にして、浪江町社会福祉協議会の協力を得て活動を行っている。参加者の中には積極的に参加する人たちが多く、普段から一人暮らしで調理をする人もいたため、手際よく作業が進んだ。本年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、例年通りの開催が難しく中止することもあった。



写真 3 男性のつどい（浪江町）

表1 男性のつどいの活動内容

日程	場所	内容	参加人数
4月14日(水)	当センター	おにぎり・豚汁	5名
4月22日(木)	権現堂集会所	おにぎり・豚汁	6名
5月12日(水)	当センター	お好み焼き・唐揚げ	3名
6月9日(水)	当センター	うどん	4名
6月24日(木)	権現堂集会所	うどん	6名
7月14日(水)	当センター	冷やしうどん	6名
8月11日(水)	当センター	バーベキュー・焼きそば	4名
9月8日(水)	当センター	ピザ・健康講話	3名
10月13日(水)	当センター	芋煮会	5名
10月28日(木)	権現堂集会所	芋煮会	9名
11月10日(水)	当センター	カレー	2名
11月25日(木)	飯舘村あがべこ	ピザ	8名
12月8日(水)	当センター	寄せ鍋	2名
12月23日(木)	権現堂集会所	寄せ鍋	9名
1月12日(水)	当センター	太巻き	4名
2月9日(水)	当センター	たこ焼き	3名
2月24日(木)	権現堂集会所	たこ焼き	3名
3月9日(水)	当センター	ちらし寿司	3名

3. 保健・医療・福祉関係者の支援力の強化

1) 動機づけ面接に関する勉強会

令和4年2月14日（月）に東北会病院の齊藤健輔氏（精神保健福祉士）、金田和大氏（作業療法士）を講師として動機づけ面接研修会（WEB）を実施し、21名が参加した。初めてのオンラインによる開催だったが、保健師、看護師、精神保健福祉士、社会福祉士、作業療法士など多職種が集まった。研修会では動機づけを促進するための手法や話し方のコツなどについて学んだ。実施後のアンケートでは、依存症対象者への支援方法や手段に広がりを感じたり、対象者へかかわる意欲に変化が見られたと回答する割合が高かった。

「いつも依存症対象者に対して返答する言葉に詰まってしまい介入方法に悩んでいたが、動機づけ面接技法を活用してみたいと思った」という感想があった。



写真4 動機づけ面接研修会の様子

2) 支援者向け出前講座

令和3年12月21日（火）に当センターが行う孤立予防に関する情報交換会の中で出前講座を実施した。この情報交換会は、復興公営住宅等の住民の孤立に関する課題を共有することを目的として実施している。双葉郡内で活動する社会福祉協議会の生活支援相談員を対象とし、10名が講座に参加した。アルコールに関する問題を抱えた住民に対してのかかわり方や巡回訪問時に使えるアセスメントのポイントについて説明した。



写真5 孤立予防に関する情報交換会での様子

4. 地域連携の強化

1) 地域でのアルコール健康問題に関するネットワークづくり

地元の医師に当センターの取り組みを知ってもらうため、令和3年10月に相馬郡医師会会長を訪問し当センターが関わってきたアルコール関連問題対象者の特徴や傾向、これまで実施してきたアルコールに関する事業内容について説明した。また、地域の内科医と連携しアルコールに関する相談がなごみへスムーズに紹介できるようなネットワークづくりに関しても話し合った。

同時期に、南相馬市立総合病院看護部長とも話し合いを行っており、「病院内の看護職員がアル

コール関連問題に対する理解を示し、適切な関わり方ができることを目的とした研修会を実施したい」との申し出があったことから次年度に研修会が企画できるよう検討している。

例年開催している地域でのアルコール健康問題について考える集いについては、今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響の伴い実施を見送っている。

2) 断酒会の開催支援

相馬うぐいす断酒会は毎月第1・第3火曜日に定期的に行われており、当センターから職員を派遣している。断酒会は酒をやめたい人や酒で悩んでいる人やその家族が集い、酒害体験談を基に酒害からの回復を目指すことを目的としている。参加者からは、「治療に結びつけることをあきらめていた」「相談したくても相談先を知らなかった」「相談することをためらっていた」などの意見があったことから、地域の精神科病院やクリニックに当会のパンフレットやチラシを設置し、周知活動にも取り組んだ。その結果、関係者や当事者本人からの問い合わせに結び付き、新しい方の参加につながっている。今年度は18回実施した。

3) アルコール家族教室の支援

相双保健福祉事務所主催のアルコール家族教室は、アルコール関連問題を抱える当事者の家族を対象に CRAFT（コミュニティ強化法と家族トレーニング）のプログラムを活用して問題解決の方法を学び、家族同士の支え合いによる家族自身の回復を図ることを目的としている。家族教室に参加する家族からの相談を受け、当センターの支援につながった事例もあった。今年度は9回職員を派遣している。

5. アルコール関連問題の対象者に関するまとめ

以下は、日本トラウマティック・ストレス学会第19巻第2号別冊（2021年12月通巻37号）【フィールド便り】福島県相双地区の心のケアの活動報告-相馬広域こころのケアセンターなごみのアルコール関連問題の支援-に掲載した内容である。

相馬広域こころのケアセンターなごみの対象者の特徴と支援内容

当センターでは、現在（2021年10月現在）約140名の住民を支援し、対応件数は毎月180件前後で推移しており、うち1割から2割がアルコール関連問題の対象者である。そのほとんどが30分以上の訪問をしており、受診同行から生活の支援まで多岐にわたる。ここでは、2012年4月1日から2021年8月31日までの相馬広域こころのケアセンターなごみのアルコール関連問題の対象者83名の訪問記録をもとにした調査内容を紹介する。

1) 相馬広域こころのケアセンターが支援するアルコール関連問題の対象者について

性別でみると男性が73人(88%)で大部分を占め、年齢別では50代から70代が多くを占めていた。単身が44人(53%)、家族との同居が39人(47%)であり、大きな差はなかった。南相馬市の居住者が多く他の市町村の住民(浪江町、双葉町等)も数名が対象となっている。震災の影響で問題が明らかになった対象者は55%の半分以上を超え、震災を機に雇用を打ち切られての退職、数年かけ仕事を少なくし、ついには離職など年齢によってそれぞれ特徴があった。転職については、3割近くが支援を継続しているが、死亡も2割近くある。断酒や減酒はできず死亡したが、最期は毎日のように多くの支援が入り、孤立せずに病院で死亡した人もおり、このことから支援の成功の評価は断酒か減酒ではないといえる。南相馬市は、避難をした大半の住民に健康調査を行いメンタルヘルス上の問題のある住民の把握に努めるとともに、保健センターにメンタルヘルス問題の担当の保健師の人員を強化した。このようなことから、頻回で長期的な支援の必要がある住民は、当センター等の関係機関との連携が進んだと考えられる。原発事故は、産業構造の変化により失業や転職などが生じるとともに、家族関係にも変化が生じ、それぞれの役割を大きく変えた。再出発が困難であった男性の飲酒量を増加させたともとれる。私たちは、身体の緊急性を考慮し必要に応じ入院や受診につなげ、家族を支える支援をしてきた。65歳を超える住民の多くが、介護の利用や施設入所を受け入れず、自宅の生活を望むケースが多いことから、在宅で見守り続けたケースもあった。

2) 関わりによって断酒・減酒した対象者の特徴

当センターが、83名に介入する中で、一時的でも断酒、減酒に至った住民は、46名だが、そのほとんどは何らかの活動(運動や余暇活動)をしていた。うち当センターの関わりによって明らかに変化した住民は19名であり。その特徴について述べる。19名中18名が精神科、それ以外に限らず受診につなげ(精神科10名、それ以外8名)、かつ当センター以外の関係機関につなげていた(社会福祉協議会など)。また単身、家族と同居に関わらず、17名が家族へ支援をしていた。年齢にばらつきはあるが15名が震災前に仕事または、長期間仕事していた経歴がある。

個別支援の内容は、一緒に食事、ドライブなど余暇活動を増やすといった活動を提供していた。生活を支える基盤を整えるため障害者手帳の手続き、生活保護申請の手続き、就労への支援、回復者としての発表の機会の提供など個別性に合わせた支援を継続的にしていた。中でも当センターが平成26年から実施している孤立しがちな男性の居場所「男性のつどい」に7名が参加しており、料理や活動をするきっかけとなっている。一緒に保健所に行って犬を飼う(散歩の習慣をつける)、公園や海に行き散歩をする、一緒にジムに行く、畑づくりを一緒に行う、登山に行く、セラバンド(ゴム体操)をする、介護保険を申請し予防リハを進める、庭の手入れを一緒にするなど個別性に合わせた支援をしていた。このことから、生活の基盤を整え関わる人を拡大し社会参加や健康度を向上させる支援が主であったといえる。

災害後の支援から得られたアルコール関連問題への支援について

アルコール関連問題に関わることを通して、津波や原発事故がもらした災害は、急激または長期的な避難を引き起こし、その一つの健康問題がアルコール依存症であることを考えさせられた。そして、アルコール関連問題は、単なる健康問題としてとらえるのではなく、その人の人生や生活を考える中で、アルコール依存を引き起こす要因はどこにあるのか、回復に向かう変化をもたらすきっかけはどこにあるのかを、心のケアチームのスタッフ間で共有することが最も近道であることを学ばせてもらった。

アルコール関連問題への介入は、健康状態や生活状況、家族構成によって方法やタイミングに違いがあり、このことを知らなければ「お酒は体に悪い」と伝えるだけの支援となってしまう。設立初期の当センターの苦悩は、人生や生活を見る経験や介入方法のノウハウがないことによって引き起こされていたといえよう。そのような苦悩を抱えながら、他職種で試行錯誤を続ける中で、色々な支援方法を編み出していった。例えば、接触が難しいのであればチャンスを待ち、その人の好きなこと大事にしていることに関心をもち支援に活用する。生活に困っているのであれば生活全般を支援する。支援の対象を家族にまで広げる、必要であれば居場所づくりをする、命の危険があればただちに介入するなどである。

しかし、こうした支援ができた背景には、被災者の支援を行うために新設された事業の委託を受け、既存の制度に左右されにくい柔軟な活動が保障されていることがある。このような活動で得られた教訓を普及させていくためには、現在の医療保健福祉ではカバーできない「支援のすきま」に対応できるチームをつくることが求められ、このようなチームを制度化することについて検討をしていく必要がある。

Ⅲ. 今年度の振り返りと次年度に向けて

今年度の新たな取り組みとして、アルコール関連予防啓発動画の作製を行った。オンラインによる会議システムが浸透していく中で、動画による予防啓発の配信がよりたくさんの人たちに対して効果的に周知出来ると考えた。動画の内容についてはできるだけわかりやすく、中学生が見て理解できるような内容にすることを意識して取り組んだ。本事業で作製した動画は、YouTube内で配信予定である。また、地域住民がアルコール関連問題に対して学べる機会をつくれるように、相馬市および南相馬市のまちづくり出前講座の登録を行った。

地域でアルコール関連問題に適切に対応していくためには、地域での支援体制やネットワークづくりが重要となる。特に内科医や総合病院との連携が非常に重要であることから、相馬郡医師会会長や南相馬市立総合病院看護部長と話し合いを行っている。内科の患者にはアルコール関連問題を持つ人もいるが、専門的な治療にはつながらず多量飲酒が習慣化している実態がある。また、病院で働く医療関係者の中には患者自身が治療を拒否することから対応が難しいという思いが強く、苦手意識を持つ人も多い。さらにはアルコール依存症者が地域の中でどんな生活をしているのか全くわからないという声もあり、地域の中でアルコール問題に関する支援の実態が伝わっていないことが明らかとなった。今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、地域でのアルコール健康問題について考えるつどいの開催には至らなかった。

当センターが支援したアルコール関連問題の対象者を調査したところ、何らかの運動習慣がある人が支援前と比べて減酒や断酒をする傾向が多く、健康でありたいと思うことへのアプローチが減酒や断酒の支援に効果があると考察した。そのようなことから、集団活動や運動を取り入れる支援など工夫して取り組んでいる。例えば、孤立しがちな男性を対象とした男性のつどいは南相馬市・浪江町・飯舘村の各拠点で活動を実施しており、徐々にではあるが関係機関から当活動へ参加を紹介されることも増えてきている。活動を通して新たな人間関係を構築するきっかけの場となるだけでなく、参加者たちが有意義な活動の場として自主的に参加をし、楽しみながら時間を過ごすことが出来る居場所として定着してきている。

支援者の対応力強化を目的として、動機づけ面接の研修会を実施している。初めてオンラインでの開催となったが、遠方で直接現地で参加することが難しい方であっても研修会に参加が出来るようになった。また、日頃からアルコール依存症の支援を行う中で、対応方法に行き詰まりを感じながらかわっている支援者が多いことがアンケート調査で明らかとなった。

近年、関係者だけでなく当事者家族からのアルコールに関する相談が増えてきている。対応への難しさからストレスを抱えており、気軽に相談できる相手がいないという人も多く見受けられる。また、地域の支援者から当センターに支援の協力依頼があり、同行訪問やスーパーバイズを求められることもあることから、より一層、地域の中でアルコール関連問題に対する普及啓発活動や支援力強化のための研修会の実施、関係機関とのネットワークづくりに力を入れて取り組んでいきたいと考えている。



ふくしま心のケアセンター 設立10年をふりかえって

・

寄稿

ふくしま心のケアセンター設立 10 年をふりかえって

1. ふくしま心のケアセンターの変遷

1995年に発生した阪神・淡路大震災を契機に被災者のメンタルヘルスケアの重要性が広く認識されるようになり、2004年に心のケアを専門とする全国初の拠点として「兵庫県こころのケアセンター」が設置された。その後、中越地震、中越沖地震の被災者の心のケア事業を行うため2005年に開設された「新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター」に続き、東日本大震災で被害が甚大だった岩手県、宮城県、福島県の被災3県にも心のケアセンターが相次いで開設された。このうち「ふくしま心のケアセンター」は福島県より事業委託を受けた福島県精神保健福祉協会（当時）が設置・運営することになり、2012年2月に基幹センター、同年4月に6方部センター3駐在（県北方部センター、県中方部センター、県南方部センター、会津方部センター、相馬方部センター、いわき方部センター、南相馬市駐在、加須市駐在、県庁駐在）が開所し、昼田源四郎前所長のもと活動を開始した。



写真：「ふくしま心のケアセンター」パネル設置（2012.2.1：左から丹羽真一・福島県精神保健福祉協会長、昼田源四郎・ふくしま心のケアセンター所長、佐藤節夫・福島県保健福祉部長。なお、職名は当時のもの）

避難状況などの変化に伴い、2014年度末までに3駐在は閉鎖し、2015年に県中方部センターと県南方部センターが統合して県中・県南方部センターへ、2018年に会津方部センターは会津出張所へと改組された。また、避難指示解除により徐々に役場機能と住民の帰還が始まった双葉郡の支援を強化するため、2017年12月には新たに「ふたば出張所」を開所した。このような変遷をたどり、令和3年4月現在、当センターは渡辺厚所長のもと基幹センターと4方部センター2出張所体制で活動を行っている。

2. 設立 10 周年企画ふくしま心のケアフォーラムの開催

2022年2月に当センターが開設10年を迎えるのを機に、10年のあゆみを振り返るとともに、県民、各関係機関・団体の方々と共に今後の心のケア活動のあり方を考える機会とする目的で「設立10周年企画ふくしま心のケアフォーラム」を開催した。

プログラム

名 称 ふくしま心のケアセンター設立 10 周年企画ふくしま心のケアフォーラム
開催日時 令和 3 年 10 月 14 日（木）13：15～15：00
開催場所 配信会場：双葉町産業交流センター 配信方法：Zoom による Web 配信
参加者数 148 名

次 第 1. 開会

開会挨拶 ふくしま心のケアセンター 所長 渡辺 厚

2. 講演

「震災後 10 年の福島心のケアについて」
一般社団法人福島県精神保健福祉協会 会長 矢部 博興

3. シンポジウム

テーマ「ふくしま心のケアセンター 10 年の歩みから今後の心のケアのあり方を考える」

座長	ふくしま心のケアセンター 副所長	前田 正治
	ふくしま心のケアセンター 業務部長	渡部 育子
助言者	一般社団法人福島県精神保健福祉協会 会長	矢部 博興
シンポジスト	福島県相双保健福祉事務所いわき出張所	草野 文子 氏
	檜葉町 住民福祉課 主任保健師	滝沢 雅子 氏
	大玉村社会福祉協議会 地域福祉係 主事	酒井 暢子 氏
	郡山市こども部 こども家庭支援課 主任	佐藤 寿美 氏

4. 閉会

閉会挨拶 ふくしま心のケアセンター 副所長 平 信二

概要報告

講 演

「震災後 10 年の福島心のケアについて」

一般社団法人福島県精神保健福祉協会 会長 矢部 博興



はじめに、東日本大震災と原発事故の状況および相双地区の精神医療の崩壊に関する説明がありました。続いて、相双地区におけるアウトリーチ支援の取り組みとふくしま心のケアセンター設立の経緯が話されました。その後は様々な統計データから福島県特有の問題である震災関連死や避難指示解除後の帰還に関する内容に触れ、心のケア支援継続の必要性について話されました。最後に、今年 4 月に設立したふくしま子どもの心のケアセンターの紹介と、子どもの心のケア支援の重要性について説明があり、講演が終了しました。

シンポジウム

テーマ「ふくしま心のケアセンター10年の歩みから今後の心のケアのあり方を考える」

草野 文子 氏



福島県相双保健福祉事務所の職員、そして当センター職員として勤務した経験から、今後の心のケアについて 1) しっかり学び、職場内で検討し、十分な準備と質の確保をする、2) 今の避難住民の気持ちを受け止める努力をする、3) 心のケアを担当する自分の心の安定を保つ、4) 支援者支援を必要時いつでも継続する、5) 心のケアセンターに望むこと、6) 心のケアに携わる多職種専門スタッフの確保の6つのトピックに分けて話されました。最後には今後も避難住民の心のあり様を少しでも理解した上で、必要時は心のケアセンターとそれぞれの特性を生かしながら協働で、対象となる方々に寄り添い一緒に悩むことができる支援者でありたいとの言葉がありました。

滝沢 雅子 氏



はじめに、震災当時の楡葉町の状況から、現在に至るまでの支援活動について話されました。時間の経過によって避難状況も変化し、孤立や飲酒など様々な問題に対応していく中で、住民のメンタルヘルスや求められる支援にも変化が生じていることについて説明がありました。最後に、今後の楡葉町の心のケアの展望について、今後も心のケアセンターと連携を取りながら支援にあたっていきたいとの言葉がありました。



酒井 暢子 氏



入職から現在に至るまでの被災者支援の取り組みについて、「被災者の心の揺らぎ」に着目したエピソードを語られました。また、震災から10年が経過し、支援対象者個人の課題の複合化、複雑化の他、もともと課題を抱えていた方が、震災によって課題が一度潜在化してしまい、今になってその課題が顕在化してきたと感じる事例等があり、今まで以上に支援の難しさを感じる事が少なくないことが話されました。最後に、今後も心のケアセンターと連携しながら、より一層被災者の揺らぎに気づき、寄り添うために想像力を用いて耳を傾けていきたいとの言葉がありました。

佐藤 寿美 氏



はじめに、郡山市こども家庭相談センターの紹介と郡山市における取り組みについて説明がありました。続いて、被災者の支援事例を通して具体的な支援経過が語られ、その難しさや学びを得たことについて話されました。最後に、子どもたちが安全に安心して生活するために、子どもに関わる全ての人々の連携、協力が必要であること、今後も心のケアセンターと情報共有しながら支援にあたりたいことが語られました。



質疑応答、まとめ



質疑応答では被災者の問題の潜在化や、心のケアセンターに求めること等について、シンポジストの酒井氏、草野氏から回答いただきました。

最後に矢部会長から、子どもの心のケアに関する支援体制として、親子をトータルで見るシステムを構築し、関係機関が強固な連携を図っていく必要性について説明がありました。

3. 今後の展望

東日本大震災から11年が経過し、地震・津波被災地域の生活インフラ復旧工事は概ね完了した。また、原子力災害被災地域では除染などの環境整備が進み、帰還困難区域を除き避難指示は全て解除された。残された帰還困難区域内においても、特定復興再生拠点区域の整備が進められており、既に避難指示が解除され、住民の帰還が可能となった区域もある。

一方で、東京電力福島第一原子力発電所事故の収束、廃炉に向けた取り組みは緒に就いたばかりであり、福島県では今もなお、東日本大震災による全国の避難者数の8割以上に当たる約3万人(2022年4月)が県内外で避難生活を続けている。また、福島県の震災関連死者数、震災関連自殺者数は共に他県と比べ突出して多く、地震・津波と原子力発電所事故の複合災害が住民の心身の健康と生活におよぼした影響は極めて大きい。

県内でも地域によって被災状況、復興の進捗状況に違いがあり、同じ地域内でも時間の経過と共に住民の生活再建のスピードに差が生じている。統計上避難者には含まれない、避難先から帰還した住民や避難先に定住した住民、あるいは避難せずに留まった住民の中にも、環境の変化による新たな課題に直面し、支援を必要としている人々がいる。また、長期避難に伴う親のメンタルヘルス不調や家族機能低下などの影響を受けて、さまざまな困難を抱えている子どもたちもおり、課題解決のためには本人のみならず家族も含めた包括的な支援が必要になっている。更に、近年激甚化している自然災害、新型コロナウイルス感染症のまん延などが重なり、住民が抱えるメンタルヘルス上の課題はいっそう複雑化、深刻化、個別化しており、こうした住民を支え続けている自治体職員の疲弊も深刻となっている。

国は、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』の改定を閣議決定し「福島の復興・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」としている。また、2022年8月に改訂された『福島復興再生基本方針』では「福島県内外の避難者、帰還者、避難しなかった者全ての住民の一体性・絆の確保や心のケアを図りつつ（中略）住民一人ひとりが災害を乗り越えて豊かな人生を送ることができる地域社会を再生することを目標とする」としている。

当センターは引き続き、全県民がどこに住んでも、つながりの中で、自分らしく、生き生きと暮らすことを目指すという活動理念の実現に向けて、国や県、市町村などの関係機関と連携しながら、復興のステージが進むにつれ変化する住民のニーズに応じた支援を模索し、適切なメンタルヘルスカが提供できるよう取り組みを進めていきたい。

寄 稿



ふくしま心のケアセンター開設 10 年に思う

福島県立医科大学 会津医療センター 精神医学講座

丹羽 真一

ふくしま心のケアセンターが平成 24 年 2 月に開設され 10 年が経過した。開設当時、私は福島県精神保健福祉協会の会長を務めており、同協会が心のケアセンターの設置主体となった関係上、心のケアセンター開設に関わることとなった。10 年の節目に思うことを記して、心のケアセンターの事業が今後どうなってほしいかの思いを述べさせていただきたい。

震災と原発事故のための人的被害の現状

震災と原発事故が併発して福島県での人的被害を拡大してきたことが特徴で、ふくしま心のケアセンターに託された期待を大きなものとしてきた。令和 4 年初頭時点での人的被害を、県内外で避難生活を送る人の数で見ると県内避難が 6,623 人、県外避難が 25,763 人で合計 32,359 人（3 月時点）、震災関連死者数で見ると 2,332 人（4 月時点）、震災関連自殺者数で見ると 119 人（1 月時点）である。いずれの数字も福島県の震災、津波と原発事故の併発という特徴を反映して被災 3 県で最も大きい。今後もふくしま心のケアセンターが果たすべき役割は多面的で大きい。

心のケアで生死にかかわる問題は自殺である。生死にかかわるということは特に大きな事柄であるので、私は震災関連自殺に関心を持って調査してきた。平成 23 年から平成 29 年までの福島県の震災関連自殺者の総数は 99 人（男性 59 人、女性 40 人）で、震災関連の自殺者は日本および福島県全体の自殺者数と比較して、50 代および 80 代の女性が多いことが分かった。女性における自殺念慮の兆候の存在率（はい、27；いいえ、13）は、男性（はい、34；いいえ、25）よりも有意に高いことも分かった。心のケアセンターにも震災関連自殺の特徴を踏まえた自殺予防事業の展開が望まれる。

ふくしま心のケアセンターの発足当時

発災後 2 か月頃から、福島医大・医学部・神経精神医学講座の人々は、同大学・看護学部・精神看護学領域と生命科学部門の精神看護専門看護師の人々と協働し、福島医大・心のケアチームとして主に相双地域の被災者支援を避難所巡りと公立相馬総合病院での臨時精神科外来診療の形で行った。私も福島医大・心のケアチームの一員として参加していた。その時に、お会いしたのが加藤寛先生であった。加藤先生は兵庫県こころのケアセンター・センター長を務めておられ、福島支援に来られたのであった。兵庫県こころのケアセンターは、「こころのケア」に関する調査研究、人材育成など多様な機能を有する全国初の拠点施設として平成 16 年 4 月に開設された。私たちは被災者の心の健康を支援する体系的・長期的な組織が被災 3 県にも必要と考えていたので、加藤先生の経験をお伺いして 3 県共同で心のケアセンター設置を国に要望した（提出者の肩書が何であったか失念）。多くの人々が要望された結果だと思われるが、震災の年の秋には障害者自立支援対策臨時特例基金を当面の財源として

心のケアセンターが設置されることが国として決定された。ふくしま心のケアセンターは平成 24 年 2 月に福島県精神保健福祉協会が受託団体となり開設されたが、宮城県では福島県より先の平成 23 年 12 月に心のケアセンターが開設された。精神保健福祉協会長であった私は、初代センター長をどなたにお願いするのが良いか考え、丁度福島大学を定年退官される時期であった昼田源四郎教授にお願いしご快諾を頂くことができた。開設の 2 月 1 日には昼田先生と二人でマスコミ記者の取材を受けることになった。

相馬方部センターの活躍を支えた人々

震災後、相双地域の心のケアに携わっていた私たちは、同地域での持続的な事業を展開する保証として平成 23 年 12 月に特定非営利活動法人「相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会」(略称、NPO なごみ) を設立し、私は理事長をお引き受けした。それがふくしま心のケアセンター開設時から相馬方部センターを引き受けることとなり、相双地域の被災者の心の健康を守り増進する事業をおし進めてきた。こうした経緯から、私は相馬方部センターに特に関わってきたので、その活躍を支えてきた人々に感謝している。現在のメンバーは米倉、工藤、足立、大谷、立谷、山崎、鈴木の諸氏である。センター長の米倉一磨さんは看護師で震災前は雲雀ヶ丘病院に勤務しておられた。震災後、同地域にも猪が跋扈するようになったが、それ以前から米倉さんは猪狩りに情熱を傾けてきた土地の人である。私は平成 24 年 11 月に福島県病院事業管理者をお引き受けすることとなったのを機に NPO なごみ理事長を現理事長である大川貴子さん(福島医大看護学部准教授)に継いで頂いた。大川さんは以来 10 年にわたり NPO なごみを中心となって運営してこられた。心のケアセンター相馬方部センターを NPO なごみに委託して事業展開できてきた裏には大川さんの貢献が大である。さらに言えば、NPO なごみの事業を発足当初から支えてこられた団体として米国日本人医師会を忘れてはならない。米国日本人医師会は Japan Society の理解を得て平成 23 年から 3 年間にわたり NPO なごみを財政的に支援し、その後も相双地域を毎年訪問し被災者を励まし続けてこられた。訪問にはニューヨークの 9.11 家族会メンバーも多く参加されて被災者激励をしておられる。Shunichi Homma コロンビア大学教授、Robert Yanagisawa マウント・サイナイ医科大学教授は米国日本人医師会の歴代会長としてこの事業を支えておられる。

これから

ふくしま心のケアセンターが開設 10 年を迎えたということは、震災・原発事故後 10 年が経過したということである。10 年というのは一般的に言って災害後の復興に一区切りがつく時とされてきた。しかし冒頭にも書いた通り、避難者数、震災関連死数、震災関連自殺者数いずれの数字も震災・津波・原発事故の併発という福島県の特徴を反映して 10 年後の今日でも被災 3 県で最も大きい。今後もふくしま心のケアセンターが果たすべき役割は多面的で大きいと考えられる根拠である。新潟県こころのケアセンターが平成 16 年の中部地震を機に平成 17 年開設されたが、10 年を区切りとして平成 27 年に廃止されたように、岩手県、宮城県では 10 年を区切りとして心のケアセンターは廃止される方向であると聞く。他方、兵庫県こころのケアセンターは、平成 7 年の阪神・淡路大震災を契機として平成 16 年に開設され、「こころのケア」に関する調査研究、人材育成・研修、相談・診療、情報の収集発信・

普及啓発、連携・交流など、多様な機能を有する全国的な拠点施設としてずっと続いてきている。令和3年2月、4年3月と立て続けに10年前の大地震の余震が起き、とくに相双地域の人々の心はダメージを受けている現実があり、今後も宮城県や福島県沖を震源とする大地震が起きることが想定されている。福島第一原発の廃炉作業はなお数十年かかる見通しと言われる。こうした条件を考えると、ふくしま心のケアセンターが地震、津波、原発事故など種々の天災・人災があっても、人々の心の健康が守られ、増進されるような多様な機能を果たす全国的な拠点として整備されてゆくことを期待したいところである。



「ふくしま心のケアセンター」設立 10 年に寄せて

元ふくしま心のケアセンター副所長

内山 清一

センター在籍時の 2014 年 12 月、阪神・淡路大震災発生後 20 年の記念事業として神戸市で開催された「こころのケア国際シンポジウム」に出席した際、隣席の精神科医との対話で忘れられない言葉があります。

「地震は『現在』を奪い、津波は『過去』を奪った。原発事故は『未来』をも奪った。」というものです。

<地震は（住居・仕事・暮らし）を奪い、津波は（歴史・文化・思い出）を奪った。原発事故は（結婚・出産・子育て・健康・人生）も奪った。＞と受けとめることができます。

それぞれの災害が、人の「いのち・生活・人生」に与える影響を、端的に示していると思いました。

福島は「現在も過去も未来も」奪われ、その喪失感から絶望の淵に追いやられていることになります。そうした厳しい状況の中で、「今後に希望を見出しながら生きるにはどうしたらいいのか」の問いかけを受けたように思われました。

大震災以降、「あいまいな喪失」が注目を集めています。

「あいまいな喪失」とは、「はっきりしないまま、解決することも、終結することもない喪失」とされています。

大震災によって、この「あいまいな喪失」を体験した人はあまりに多く、喪失の中にある家族にとっては、この状況が続く限り、喪失に区切りをつけることは困難で、家族は一生、その喪失のあいまいさの中で生きていかななくてはなりません。

センター在籍時に、福島大学で開催された事例検討会で、この「あいまいな喪失」の理論と介入方法を提唱しているポーリン・ボス博士から、直接、スカイプを通して、実際の事例に対してコンサルテーションを受け、その支援のあり方を学ぶ機会がありました。

「あいまいな喪失」については、解決をつけるというよりは、その問題に耐える力を発展させていくことが大事だと言われています。それにはその人が本来持っている力「レジリエンス（復元力・回復力）」を高めていくことにあります。

発災後 11 年が経過しましたが、福島は、原発事故の収束の見通しが立たない中、大切な人やもの、故郷を失った状況に、新型コロナウイルスの席捲、度重なる水害や地震等の自然災害、さらにはロシアによるウクライナ侵攻等も加わり、被災者が抱える問題は、喪失感の深まりとともに、より個別化・複雑化・多様化・重層化し、深刻さを増しています。

喪失感による心の傷は、それを理解する人がいて、受け容れられ、心と体にゆとりを持てるようになれば、時間はかかるかもしれませんが、少しずつ癒えていくものと思います。今、行っていることの結果は、すぐには見えてこないかもしれませんが、それでも、相手の幸福や希望につながる種を蒔いていると考えながら、その人自身が自分の中で自分なりの答えを見いだすプロセスを、その人のペースに合わせて見守り、その人がしなやかに生きることができるよう支援することは、あらためて計り知れない意義があると思うのです。

設立 10 年の節目を迎えて、被災者や支援者に対する心のケアセンターへの役割期待には、新たな局面での活動を求められています。皆さんのご健勝をひたすら祈ります。

心のケアセンター発足 10 年を迎えて

福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座主任教授

ふくしま心のケアセンター副所長

前田 正治

初めてふくしま心のケアセンターを訪問した時のことはよく覚えています。2012 年の春先だったと思います。発災当時、私は九州で生活していたのですが、日本トラウマティックストレス学会会長の任にあつて、震災後から被災地、とくに岩手県の被災地に毎月行っていました。ただ当初から福島に支援に行く人が少なく、また福島の状況が大変だということで、途中から福島に支援先を変えました。最初は南相馬市の医療機関で支援を続けていましたが、ある時福島県の人からケアセンターに行ってほしいと頼まれ、最初は基幹センター（当時も今も場所は変わりません）、県北方部（当時は県北保健福祉事務所内にありました）の 2 カ所に支援に入りました。

驚いたのが、ほとんどのスタッフが震災前の面識がなく、いわば寄せ集め集団であったことです。当時は地元の人よりも県外からきた専門員のほうが多く、しかも若い人がとても多かったことが印象的でした。ただいきなり 50 名近い寄せ集めの専門職集団をまとめていかなければならない、しかも原発災害という誰も経験したことがない災害の復興に関わらなければならない、土地勘もなく、見通しも立たない、そういった「ないないづくし」の渦中で皆さん働いていました。今にして思うと、（誤解を恐れずにいえば）壮大な実験のようであったと思います。本当に、当時のスタッフは不安だったでしょう。皆、福島をなんとかしなければならぬという思いだけで、日本のあちこちから集まっていました。

その後、復興の行方が見えない中、何度も何度も組織的な危機があつて、正直なところよくつぶれずにここまで来たなと思います。気が付いてみると、いつの間にか私自身が福島で働くようになり、ケアセンターとの関わりも長くなっていきました。この間、多くのスタッフがケアセンターを離れ、そして多くのスタッフがケアセンターに入ってきました。もう今となっては生え抜きのスタッフも数えるほどしかいません。わかることは、彼らの存在なしにはケアセンターの存在もなかっただろうことです。ケアセンターの副所長として感謝の念に堪えません。

さて、震災後 10 年を経過し、お隣の宮城県ではケアセンター活動は段階的縮小の方向で進んでいると聞きます。中越地震や熊本震災もそうでしたが、自然災害の場合は 5～10 年でケアセンターの役割を終えるというのは至極真つ当なことだと思います。しかし、ここ福島ではどうでしょうか。本来復興支援というのは時限的であるはずですが、今なお 3 万人前後の被災者が離散しており、相双地区はかなりの人口減少と高齢化にあえいでいます。残念なことに、コミュニティ回復への支援はまだ必要であると言わざるを得ません。

ただ 10 年を超えて、このような大きな専門職組織を維持しつつ支援力をあげる、それはまったく未知の世界であり、難事です。開かれたケアセンターとして、いろいろな人たちとの交流を大切にしつつ、原発災害からの復興とは何かをともに考えていければと思います。

ふくしま心のケアセンター設立 10 年に寄せて

会津こころと脳のクリニック

後藤 大介

平成 23 年 3 月に生じた東日本大震災後、平成 24 年 2 月にふくしま心のケアセンターが設置されました。地震と津波に加え原子力発電所過酷事故という未曾有の大災害に見舞われ数多の人々が被災者となった福島県にとって、同センター設置は待望のことであったと思います。

東日本大震災当時、私は高田厚生病院に勤務していました。同院のある会津美里町は楡葉町と姉妹都市提携・災害時相互応援協定を締結していたため、楡葉町の多くの皆さんが会津美里町内に避難されてきました。当時会津地域は京都府をはじめ関西広域連合の支援を受けつつ、会津保健福祉事務所と各病院により心のケアチーム活動が展開されていました。私もその末席で多くの支援を受けつつ、会津美里町内で楡葉町の皆さんを中心に係わらせて頂きました。

その後、私は平成 28 年から福島県災害派遣精神医療チーム（福島県 DPAT）に携わらせて頂き、平成 29 年から福島県精神保健福祉センターで勤務することになりました。さらに同年以降、ふくしま心のケアセンターにて副所長や顧問を担当させて頂きました。これらの役職はいずれも福島県立医大神経精神医学講座の矢部教授のご高配によるものでしたが、社会や災害と精神医療の関係について多くのことを学ばさせて頂きました。紙面をお借りして矢部先生には改めてお礼申し上げます。

私は平成 29 年からふくしま心のケアセンターにお世話になってきたわけですが、主として活動記録誌編集作業を担当させて頂きました。作業の実際には、これに携わる基幹および方部の各センターのスタッフの皆さんの建設的な考えと姿勢に大変勇気づけられました。活動記録誌の内容について私から提案させてもらい皆さんがそれを具現化してくれて、まことに素晴らしい仕事であったと思います。仕上がった活動記録誌は、内容に新しい項目が加えられ、図表化、カラー化されるなど視覚的な工夫が盛り込まれました。

その後、私は令和 2 年度でふくしま心のケアセンターや大学の職を辞し、令和 3 年度より地元の会津若松市で精神科クリニックを開業しています。現在もふくしま心のケアセンターから職員の皆さん向けに講演など依頼を頂くことがあり、大変ありがたく思っています。

福島県は大規模原子力災害でたくさんの方々が被災されました。今後も被災された方々への支援と、その支援のあり方への模索が続いていくと思います。このような取り組みはわが国で前例のないことです。設立 10 年の節目を迎え、ふくしま心のケアセンターの役割はますます重要になるでしょう。3.11 から現在に至るふくしま心のケアセンターの 10 年の歩みに深く敬意を表するとともに、私の立場からできる応援を今後とも続けていきたいと思えます。これからもどうぞよろしくお願い致します。



ふくしま心のケアセンター設立 10 年に寄せて

福島県立医科大学看護学部

大川 貴子

ふくしま心のケアセンターの設立から 10 年が過ぎた今、当時のことを少し思い出してみたいと思います。私は平成 24 年の 5 月から 8 月までの 4 ヶ月間、週に 3.5 日勤務する非常勤の次長として、ふくしま心のケアセンターで勤務しました。設立間もない心のケアセンターの活動を軌道に乗せることが私の使命であったと思いますが、正直、何をどうしたらよいのかわからず、右往左往していました。県内に 6 つの方部センターが設置され、それ以外にも駐在が置かれており、それぞれに活動をスタートさせていましたが、どこかで何らかの問題が生じているような状況でした。私は毎日のように現地に向かい、状況を確認しながら、どうしたらよいかを話し合っていました。1 つ解決に向かっても、すぐに別の問題が浮上ってきて、まるでモグラ叩きをしているような感覚でした。

このような経験をしながら、大切なことを学ばせてもらったと思います。組織が組織として機能するためには、何をどこで決めるのか、決定のプロセスを明確にしておかないと大変なことになるということを、痛感しました。加えて、心のケアセンターのように、様々な場で仕事をしてきた人が集まると、各々が思う“当たり前”が異なり、それぞれの“当たり前”がぶつかり合ったり、すれ違ったりして摩擦が生じるように感じました。さらに、各方部センターが設置された地域には特徴があり、被災者の状況も異なれば、保健所との協同体制も色々でした。そんな中で、ふくしま心のケアセンターとして統一すべきことと、それぞれが状況に応じて自由裁量で行えることとのバランスについても考えさせられました。様々な専門性を持ち、積み上げてきたキャリアを有する専門職を 50 人をも擁する心のケアセンターが、如何なくその力を発揮するに至るには、このような生みの苦しみのことなのだという事を記しておきたいと思います。

また、心のケアセンターとの関わりにおいて、事例検討を重ねることの大切さも再認識しました。次長職として働いていた時に、昼田源四郎所長と相談しながら、事例検討を行うこととしました。どのように対応したらよいか悩むスタッフをサポートするという側面と、心のケアセンターとして被災者支援をどのように展開していくのかについて共通理解を促すという側面と、両方を意図して始めました。私は、現在、心のケアセンターの顧問として県中・県南方部センターの事例検討会に定期的に参加しています。事例検討会の進め方については模索しながらも、上記の意図が受け継がれていることを実感しています。同時に、事例検討の中でスタッフから語られる、被災者へのそっと寄り添うような向き合い方、様々な関係機関との協同の仕方、状況に合わせた支援方法のバリエーションの豊かさに触れ、10 年間活動を継続してきたことによる熟成を感じています。ふくしま心のケアセンターのスタッフそれぞれが、模索しながら作り上げてきた支援の“技”が後世に受け継がれていくことを願っています。

被災者の心のケア ～ 10 年を振り返って～

元福島県障がい福祉課長

遠藤 智子

ふくしま心のケアセンターが設置された平成 24 年、私は県南保健福祉事務所で保健師として相双地域から避難された方々への健康支援活動を実施していました。当時は、保健福祉事務所内に県南方部センターが設置され、健康支援活動から把握された心のケアが必要な方への訪問をお願いしたり、乳幼児を抱え避難されてきた親子を対象に親子教室を共同で開催していました。親子教室では、子どもたちには思い切り体を使って遊んでもらい、お母さんたちにはお互いの胸の内を語り合っていただく機会にしました。相双地域からの避難者であることを友人に打ち明けられない、という悩みや、震災前は地元のイベントに出かけると誰かしら知人に会えたのに、今の避難先では人が集まる場所に行っても知らない人ばかりで孤独を感じる、といった声を聞き、原発事故による広域避難ゆえの苦悩を強く感じました。心のケアセンターのスタッフは、お母さんたちひとりひとりの心情を丁寧に受け止め、母親同士の分かち合いを手助けしてくれたことを今も鮮明に思い出します。

その後、県庁障がい福祉課に異動し、心のケアセンターの活動内容や方向性を考える立場になりました。心のケアセンターの活動は、その時々ニーズに応じて多様な広がりを見せ、県外避難者の相談に直接対応していただく時期がありました。県が実施する県外避難者対象の内部被ばく検査にあわせて、心の健康相談を実施することになり、全国各地で相談対応していただきましたが、県外避難ならではの厳しい生活状況や心理的つらさの訴えに寄り添った対応をしていただくとともに、そうした声を拾い上げていただけたことがその後の県外避難者への支援の必要性の裏付けになっていったと思います。

心のケアセンターに求められる役割は、時間の経過とともに当初想定されていたものとは変化してきていると思います。本県の被災者の心のケアの方向性を考えるうえで、各方部センターにおうかがいして、避難者の方々の心情の変化、これから必要と考えられる支援などについて、皆さんから意見をお聞きできたことはとても有益でした。県庁にいて、机上で物事を考えていても良いアイディアは浮かびませんでした。皆さんと意見交換する中でひらめくこと、気づくことが多かったですし、その考えに自信をもてるかどうかはやはり「現場」の声が重要だと今も感じています。

この 10 年を振り返ってみますと、「被災者の心のケアとは」と考え続けてきた時間だったように思います。その出発点は、平成 23 年の震災直後に私自身が被災県の保健師として受援者側の立場となり、県内外の「心のケアチーム」からの支援を受けて「人の心に寄り添う」とはどういうことなのか、身をもって経験したことにあります。

ふくしま心のケアセンターがこれまで積み重ねてきた活動実績や得られた知見、地域関係者からの信頼を財産として大切にしながら、今後の活動に生かされることを期待しております。



頻発する自然災害等に備えた心のケア事業継続の重要性

元ふくしま心のケアセンター副所長

和田山 雄康

ふくしま心のケアセンター設立10周年の節目を迎えられ、改めまして皆様方のご尽力に心から敬意を表します。

私は、同センター設立2年目の平成25年度1年間の在職であり、寄稿には少し戸惑いもありましたが、在職中に大変お世話になった石川さんからのお話をお受けし、現在、相馬商工会議所専務理事で在職する支援業務を通し、心のケアセンターに寄せる思いを寄稿させて頂くことと致します。

当時を振り返れば、ふくしま心のケアセンターには、県職員を退職後、昼田所長の下、内山副所長と共に複数体制の副所長として基幹センターに勤務することになりました。

東日本大震災による心のケア事業を進めるにあたっては、被災者の心のケアにとどまらず、生活や健康面からもケアする多職種によるチーム・アプローチが求められていたため、精神科医師を始め、臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士、看護師、保健師など専門職種が中心となる組織体制づくりとその人材確保が課題となっていました。

設立から間もない不安定な組織体制の中、多職種で構成する専門職員の能力が十分に発揮できる職場環境とするため、職員就業規則等の制定、職員の退職・採用、国・県等関係機関との連絡調整などが総務担当副所長としての私の主な業務でした。

特に、組織体制の強化においては、同年度基幹センターに精神科医師の宮川先生、そして福島県立医大に新設された「災害こころの医学講座」前田教授の強力なお力添えによって、被災者への相談支援はもとより、市町村職員等被災者を支える支援者の支援、専門職員の人材育成など心のケア対策に必要な事業拡大が図られ、10年が経過した今は安定した体制で充実した活動が進められていることと思います。

今、私が住む相馬地域の多くの事業者は、東日本大震災後、令和元年台風19号等豪雨災害、令和3年福島県沖地震災害、そして長引くコロナ禍の中、今回の福島県沖地震による被災は甚大で再開見通しが立たない事業者も多く、度重なる5重苦の災害等で余力をなくし、心が折れかけた事業者に寄り添った相談支援にも厳しく難しい現実があります。

国は「第2期復興・創生期間」において、心のケア等の被災者支援は中長期的に継続した支援を行っていくとしています。

今後は、東日本大震災・原発事故による被災者の「心のケア」にとどまらず、昨今の頻発・激甚化する自然災害やコロナ禍などでストレスや不安が高まる環境下での支援に備え、貴センターがこれまで蓄積してきた活動実績を活かした心のケア事業の継続は、より重要性を増してくるものと思います。

末筆ながら、ふくしま心のケアセンターの更なるご発展と心のケア事業に日々取り組まれている皆様のご活躍を祈念申し上げ、設立10周年に寄せる言葉とさせていただきます。



ふたば出張所開所日写真

ふくしま心のケアセンター設立 10 年に寄せて

元ふくしま心のケアセンター副所長

仲沼 安夫

2011 年 3 月 11 日、東京都心のビルの 12 階で今までに経験したことの無い激しいそして長い揺れを感じました。外を見ると高層ビルが大きく横に揺れ今にもビル同士がぶつかりそうでした。揺れが収まりテレビをつけるとそこに映っていたのは、田んぼの中を黒いものが全てを巻き込んで進んでいく光景でした。

2014 年 4 月、ふくしま心のケアセンターの総務担当副所長として入職しました。

ふくしま心のケアセンターは、保健師、看護師、精神保健福祉士、社会福祉士、作業療法士、臨床心理士の資格をもった多職種の組織で構成され被災者、支援者の心のケア事業を行っています。多職種により事業が行えることが強みである一方、その人材を確保することが大変です。以前から福島県にはそのような職種の方が多いとは言えない状況でした。入職しても、他県から来ていた方は、一定の期間がすぎると地元に戻っていかれたり、新たな職に就かれたり、また、職務の内容が今までに経験したことがないことも多く、途中で辞められる方も少なくありませんでした。そのようなことで、新規採用に当たって、ハローワークはもとより HP での案内の他、福島県や各職種の所属団体の協力などを得ながら人材の確保に奔走したことを思い出します。

当センターで最も印象に残っているのは、ふたば出張所の開設です。

復興が徐々に進み、避難指示区域の解除が拡大してくると、避難先から避難元の町村へ帰還する方が増えてきました。いままでは、避難元町村に帰還した住民の支援は、いわき市や郡山市にある当センター方部センターから訪問などによる支援を行っていました。しかし、避難者の自宅まで 1 時間以上かかる場合もありました。そこでより近い場所で支援に当たるため、避難指示区域解除内に新たな拠点をつくるが必要となってきました。

新たな拠点をつくるため、所内に新組織を設置し、帰還市町村及び関係機関へのニーズ調査、設置場所の選定、業務の内容などを検討していただきました。ある程度設置場所が絞られた段階で、そこから各役場まで何分かかるかの実測も行いました。

設置箇所が決まりましたが、一番の問題は、事務所を置く場所でした。当時はまだまだ事務所に適した建物もなく、県の施設などを中心に探しましたが、なかなか見つかりません。開設の日程は決まっていたので、大変苦労しました。たまたま不動産業者の情報から、民間のビルが空いていましたのでそこに決定しました。場所が決まっても事務所として機能させるためには、短期間で電気、電話等工事、備品の設置などが必要であり、総務の担当の方にも大変苦労をかけてしまいました。この場をかりて、新拠点開設に関わっていただいた皆様に感謝申し上げます。

2017 年 12 月 1 日にふたば出張所は開所しましたが、開所して間もなくの時でした。私一人で事務所にいると入口から高齢のご夫婦が入ってこられました。近くでホールボディカウンター検査を受けての帰り道だが、報道で心のケアセンターができたことを知って寄ってみ

たとのことでした。話を聞くと、帰還したが周りに帰ってきている人がいないので帰ってきてよかったのかと思うことがある、放射線の値が少し高いので心配だとのことでした。何か心配事があったらいつでも寄ってくださいと伝えました。

矢部博興福島県精神保健福祉協会会長がいつも「最低でも震災後 30 年の心のケアの支援が必要である」と話されています。これからまだまだふくしま心のケアセンターは福島県の復興にあたって重要な役割を担うこととなると思います。自分自身のメンタルヘルスにも気をつけて業務にあたっていただければと思っています。

ふくしま心のケアセンターの10年とともに

元ふくしま心のケアセンター副所長（総務兼広報）

平 信二

2011（平成23）年3月末から1年間、私は福島県障がい福祉課に籍を残したまま、山形県内で福島県からの避難者支援の業務に当たりました。この間の体験は、私自身に大きな影響を与えました。津波で夫を亡くし幼い子どもと母とで避難した出産間近の方、故郷の生家をいきなり退去させられ一時立ち入りで戻るたびに自宅が朽ち果てていくさまを見守っている方、仕事で離れられない夫を残し進学間近の中学生と二人で自主避難されている方、etc. 様々な方からそれぞれの避難に至った経緯や、その時点での家族や地域社会に対する思い等のお話をお聞きしました。翌年4月、私は障がい福祉課から県北保健福祉事務所へ異動となりました。山形から福島に戻ってくると、放射線や復興に対する受け止め方の大きなギャップに、かなり戸惑ったことを覚えています。

この2012年4月には、県北保健福祉事務所の中にふくしま心のケアセンター県北方部センターが設置されました。自殺予防対策月間の街頭啓発キャンペーンなどでは一緒に啓発資材の配布をしていました。また、心のケアセンターの状況等も間接的に耳にしておりました。当時の県北方部センター、保福の障がい者支援チームの職員には、10年経った今でも心のケア支援業務で活躍されている方がいらっしゃいます。

2015年3月には県北保健福祉事務所を異動で離れ、その3年後の2018年3月に県を退職することとなりました。その退職後の職場がふくしま心のケアセンターでした。東日本大震災が発生した時は障がい福祉課に勤務しており、県北保健福祉事務所勤務時には活動の様子を近くで拝見していたので、何かしらの因縁を感じました。心のケアセンターをよく知る複数の人から、「良かったね」とか「ピッタリですね」と声をかけられました。

心のケアセンターに入職し最初の仕事は、現場である各方部センター・出張所の活動状況を理解することでした。基幹センターの職員をはじめ皆さんには、何もわからない副所長に対して、繰り返し丁寧に教えていただいたことは今でも感謝に堪えません。このころはまもなく震災から10年目となり、国の復興に関する基本方針の終期を迎える時期であったことから、復興庁や厚生労働省からも直接心のケアセンターの活動状況を説明することが求められました。令和元年12月に決定された新たな基本方針では、引き続き心のケアの必要性が認められ、事業の継続に見込みがついたところです。

これまでの心のケアセンターが積み重ねてきた実績や経験から考えると、東日本大震災と原子力災害による被災者の心のケアについては、被災の状況や避難の有無にかかわらず、今後も相当の期間、専門的な機関による支援が必要と思われます。ふくしま心のケアセンターが、今後もその役割を担っていくことが期待されています。皆さまの一層のご健勝とご活躍をお祈りいたします。

ふくしま心のケアセンター設立 10 年に寄せて

ふくしま心のケアセンター業務部長

渡部 育子

ふくしま心のケアセンターは 2011 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災翌年の 2 月に基幹センターを設置し、4 月には 8 拠点を開設しました。私は開設 2 年目に県中方部センターに保健師として入職しチームの一員として避難者支援を行いました。現在は業務部に所属し、業務全般の調整を行っています。

心のケアセンターは岩手県、宮城県にも開設されましたが、福島県は地震津波災害に加え、原発事故により全県民が被災し、福島特有のメンタルヘルスへの影響が心配されました。

【活動初期】当センターは人材を県内外から募集し、急ぎ作られた組織で知名度も低く既存の組織との関係づくりに苦労しました。また、多職種チームとしての活動運営の難しさもありましたが、多くの職員は「今まで誰も携わったことがない原子力災害後の心のケアに従事する」という熱意を持ち、活発に話し合いながらより良い支援を目指しました。

特に印象に残る活動として平成 26 年・27 年に行った県外避難者への心と体の健康相談があります。県が実施する県外避難者の内部被ばく検査に同行し、検査に来られた方を対象に相談会を開催しました。

相談では避難してきたことへの自責の念や福島に残った家族や親戚、知人との関係の悪化、避難先での生活不安等で不眠を訴える方が多く、改めて原発事故による避難者の複雑な心境に寄り添う支援の重要性を実感しました。

この時期ケアセンターは何ができるかを走りながら考えました。そして柔軟な対応ができることや他の組織にはない機動力が強みだと思いました。

【活動中期】被災地の復興は徐々に進み、自治体機能も元に戻る動きが見られるようになると、支援者の疲弊が目立つようになりました。

私たちは支援者の疲弊は住民支援へ直接影響すると考え、支援者支援にも力を入れ、メンタルヘルスに関するセルフケア研修等を行いました。

【現在】避難生活が長期化する中で住民の移動が進み、コミュニティーが変化する中、母子・移住者・帰還者などへの新たな支援など、自治体のニーズに沿った活動を行っています。

【今後】ケアセンターは地域の環境に合わせた息の長い支援が継続できるかが問われています。人的、物的にも資源の少ない被災地への支援強化と共に、私たち専門職が 10 年間の支援を通して学んだことを地域全体に広げる活動が重要になります。また、震災当時の子どもたちが思春期を迎え、成人し、社会人や子育て世代となっています。この世代が震災の影響でつまづくことはないだろうか、これから先の長い人生を自分らしく生きていけるだろうか。

メンタルの不調は時間が経過しても何かをきっかけに発症することを活動の中で学びました。それを考えると今後も心のケアセンターが継続して被災者の人生に寄り添い、手を差し伸べる存在であり続けることが福島県民のメンタルヘルス向上に繋がると思います。県民や関係者に伴走するチームとして力を発揮し存在し続けることを願っています。

ふくしま心のケアセンター設立 10 年を振り返って

ふくしま心のケアセンター総務部長兼広報部長

石川 秀司

ふくしま心のケアセンター（以下「当センター」）は、2011 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災を契機として、その翌年 2012 年の 2 月に設立されたわけですが、月日の経つのは早いもので 2022 年 2 月であつという間に 10 年が経過しました。この間、国、県をはじめ市町村及び関係機関等には多大なるご理解とご支援を賜り、紙面をお借りして改めて心より厚くお礼申し上げます。

振り返ってみますと、私が当センターと関わりを持つようになったのは震災の翌年の 2012 年 4 月に当センターの運営母体である福島県精神保健福祉協会（2014 年 4 月一般社団法人に移行）の事務局を所管する福島県精神保健福祉センターに異動となり、当協会の業務に携わるようになったのが始まりです。以来約 10 年の長きにわたり、当センターの運営に関わってまいりました。そういう意味では、大げさに言わせていただければ、私はこの 10 年間、当センターとともに歩んできたと言っても過言ではないと思っています。

設立当初の当センターは何もないところから始まったので組織体制も不安定で、うまく運営していけるのかなと思うようなことが幾度となくありました。一方で、当センター設立と同時に入職された専門員の皆さんの使命感に燃える熱い思いも十分に伝わってきて頼もしさを感じたものです。また県外からも優秀な専門職の方々に支援に入っていただきましたので、あとは組織全体をうまくマネジメントできる人材が確保できればこの組織はうまく回っていきなうと思ひました。しかし、2 年目には組織を大幅に改変し、それまでの所長－次長（1 名）体制を見直し、所長の下に総務担当及び業務担当の副所長を 1 名ずつ配置することで、組織がまとまり私の懸念も払拭されました。以降、幾度か組織の見直しを行うことで何とか運営も軌道に乗り、今日に至っております。

震災から 10 年以上経過した現在でも避難されている方が多くいらっしゃることに加え、今後さらに避難先から帰還する方が増えることを考えますと、当センターが担う役割はますます重要になるものと考えております。以上を踏まえ、今後とも国、県をはじめ、地元市町村、関係機関とも密接に連携しながら心のケア活動に一層努めてまいる所存ですので、さらなるご理解とご協力をお願いいたします。

最後に PR を一つ。

当センターでは今から 6 年前に広報用のビデオを作成いたしました。年月は経過しましたが当センターにおける活動の基本的スタンスは当時と変わるところありませんので、このビデオをご覧いただければ、当センターがどのような仕組みで、また、どのような活動をしているのか、ご理解いただけるものと思ひます。この動画は当センターのホームページで視聴できますので、アクセスいただけますと幸甚に存じます。よろしくお願ひいたします。

心の回復に寄り添う伴走チームの一員として

ふくしま心のケアセンター業務部副部長

黒田 裕子

多職種チームによる県内各地域に拠点を置いた体制による心のケア活動を担うふくしま心のケアセンターが設立10周年を迎えました。私は桜の早い開花と新型コロナウイルス感染拡大が本格化した令和2年4月に入職し、先輩スタッフとの同行訪問を通して当センターの役割の大きさを実感しました。

原発事故前後の出来事とその後の小さな地震の度に甦り、不安と恐怖に襲われ動けない男性は、良くない出来事は自分のせいと無力感を訴える長い期間を過ごし、置かれた状況の理不尽さへの怒りをやっと表出する段階にきました。また、高齢女性は強制避難による苦悩の連続から生じた怒りを繰り返し語り、時間をかけながら折り合いをつけ、新たな土地で家族を守る生活を築き、やがて自分の人生は幸せだったと語られました。

専門員として対象の話を丁寧に聴く訪問とは、対象の方々が「苦しみを通してしなやかに強く変容していく」ための伴走者として居つづけながら、感情に焦点を当てコントロールできるようにすること、また失った将来の描き直しができるようにすること、そして人生の物語を聞かせてもらうことでした。傷んだ心の回復のために必要な時間を確保し、伴走する効果的な支援のしくみが心のケアセンターにあります。

活動の中核となっている個別相談、特に家庭訪問は、仮設・借上げ住宅から災害・復興公営住宅、帰還された住居、新たな地域に再建された住居と多様な生活の場に出向いて行われます。長期化した避難生活、ニーズの多様化、複雑で深刻な課題を抱える対象支援のために「個別支援マニュアル」を作成し、多職種の専門性を生かしたチームアプローチで他機関の支援スタッフと同行訪問やケア会議を持ち連携しています。また繰り返される避難、転居や帰還に応じ、方部センター間の調整やケース移管の体制を整え、途切れず支援継続されています。

震災・原発事故から11年となる昨年度、1年間に100人を超える新たな支援が開始されています。10年以上胸に抑えてきた苦悩を今やっと表出される方、幼少期・学齢期を避難先で過ごし思春期を迎えて問題が表面化した方、子育て不安や発達への影響が危惧される方など、地震・津波に原発事故の複合災害と放射線にまつわる偏見、差別から生じる複雑な喪失体験をもつ県民の心のケアは、長期に渡り今後も取り組むべき課題です。

これまでの当センター活動を通して得られた知見から「福島における被災者のための心のケア支援ガイド」として、震災後10年復興とメンタルヘルスの動向と具体的な支援事例としてケアの実践を作成しました。今後も自治体保健師はじめ支援関係機関の方々と共に心のケアに取り組んでまいりたいと思います。さらに、この先に起こりうる様々な事態へのストレス対応力、回復力を育みつつ、悩みや病気、障がいを持っても安心して暮らせる地域社会をめざした包括的な活動が求められているように思います。



ふくしま心のケアセンター設立 10 年に寄せて

元ふくしま心のケアセンター専門員

宮原 俊也

『福島県葛尾村野行地区の特定復興再生拠点区域（復興拠点）の避難指示は6月12日午前8時に解除される』

ちょうどこの原稿を書いているときに、ニュースが目に入ってきました。葛尾村は、心のケアセンターで働くことになって出会った市町村の一つです。チームで仮設住宅に向かい、村の皆さんや保健師の皆さんと様々なお話をしたことを今でも覚えています。

私にとって“故郷”というものは人生の中で大きなウエイトを占めています。福島にいつから、その想いはより大きなものになりました。色や形だけでなく、家までの道のりや、早朝の鳥の声、星空の見え方、夕方の虫の音、湿気を含んだ空気のおい、様々な記憶が私の“故郷”を作りあげています。そして、故郷がなかなか戻らない苦しさ、その中で人とつながりながら在り続けることがどれだけ大きなことなのかということを、福島を思う時、頭にいつも思い浮かびます。

福島から離れて7年、福島でいま何が起きているのか、知る機会は本当に少なくなりました。私が思い出す福島の光景、そして一緒に働いたお一人お一人の姿は、多くの方々があの当時のままです。みなさん年齢も重ねていますし、周りの建物や土地、そのほとんどが当たり前のように変化しているはずです。でも、どんなに情報に触れたとしても、記憶は更新されるわけではなく、なんだか寂しい気持ちもあります（早く福島に行きたいだけです）。少なくとも記憶の中で、福島という土地での暮らしやみなさんと出会ったことは、いまでも豊かな彩りにあふれ、そして現在も働き続ける仲間を思うと気持ちがシャキッとするのも確かです。

私が以前勤めていた奈良県の大学に、渡部育子さんと山下和彦さんにご講演に来ていただいたことがあります。大学生・大学院生それぞれにお話いただき、参加した学生たちの多くが様々な刺激を受けていました。あの震災で何が起き、どのような暮らしや支援が生じ、いまどのような状況にあるのか、そして自分たちは何をする事ができるのか、高い関心を抱いていました。そんな時私は、ぜひ福島にいつてほしいなと思います。福島を直接味わってみてほしい。地震や原発事故だけではなく、浜通りや中通り、会津地方での暮らし、人々、豊かな自然、食べ物、多くのことにふれてほしいと、福島という土地や人々に魅せられた一人として、心から願っています。

いま福島で暮らし、働き続ける方々がいらっしゃる中で、どのような言葉を向けてよいものか、私にはわかりません。ただ、福島に出会えたこと、福島でみなさんと一緒に働けたことは、いまでも私に豊かな彩りを与え続けてくれていることを、お伝えできたらうれしいです。いつまでも応援しています。設立10年、本当におめでとうございます。そして今も活動続けるみなさんに、心からの敬意を込めて。



ふくしま心のケアセンター設立 10 年に寄せて

元ふくしま心のケアセンター主任専門員

渡邊 正道

この度は、ふくしま心のケアセンターの創立 10 周年を迎えられたことを心よりお祝い申し上げます。

私は、2013 年 4 月から 2018 年 3 月の計 5 年間に在職し、埼玉県加須市駐在として 2 年、いわき方部センターとふたば出張所（2017 年 12 月に開所）で 3 年ほど勤務させていただきました。改めて在籍した期間を振り返ってみると、心のケアセンターならではの様々な経験をさせてもらって、支援する立場ではありましたが住民の方や役場の方、関係機関の方など、たくさんの方に支えられた 5 年間だったと思います。

例えば、私が加須市駐在からいわき方部に異動が決まった際、当時のいわき市での住居確保がとても大変だったこともあり、一緒に住居を探してくれたり、一人暮らしとなった私の体調面や食事面、退職後の就職先も気にかけてくれたりと、私生活を含めて、多くの場面で支えていただきました。

また、業務の相談や研修講師など、「こんなすごい先生とお話できるのか、聞けるのか」といった先生方と関われる機会も多くあり、現在の私の業務価値観や相談支援の視点にも大きく影響しています。精神保健分野の考え方はもちろんのこと、自殺対策、認知行動療法、オープンダイアログ、マインドフルネス、ストレスマネジメントの視点など、現在の業務に活かすこともできています。

そして、これからのふくしま心のケアセンターについてですが、設立して 10 年が経ち、私が在籍していた頃とは違う点も多く、想像できない大変なこともあるかと思います。

私自身は、県外避難、避難所の閉鎖、役場機能の移転、復興・災害公営住宅の入居開始、避難指示の解除、応急仮設住宅供与の終了の局面に立ち合いました。当時、「心のケアセンターはどんなことをやってもらえるの？」と住民の方や関係者の方に質問を受けることも多く、求められている震災対応の心のケアの在り方を局面に合わせて考え、また、既存の精神保健分野との違いや協同を意識しながら支援を行っていました。管理職の方々とは「これからは心のケアセンターは何を求められていくか」、「浜通りにおける心のケアの拠点をどのようにしていくか」等、何度も話していたこともあり、今では懐かしく思います。

最後に、「心のケアセンターはどんなことをやってもらえるの？」との話しになった時には、どのようなふくしま心のケアセンターになっているのでしょうか。また、どのような心のケアの専門家として活動なさっているのでしょうか。様々な局面や変化があるかと思いますが、これからのふくしま心のケアセンターがどのように変化、発展してくのかを期待しながら、応援しています。職員の皆さまにおかれましても、ぜひ、お身体を大切に下さい。

末筆ながら、ふくしま心のケアセンターの一層のご発展と皆様方のご活躍を祈念致しまして、お祝いの言葉とさせていただきます。

東日本大震災で被災された方々へ

からだところろの状態に すこし目をむけてみませんか？

下にな書かれているようなからだ・ところろの不調、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

【ところろの不調】

- いろいろ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

(月～金 9:00～12:00/13:00～17:00)

土日祝、年末年始を除く

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】

2021 年度発行の活動記録誌は、ふくしま心のケアセンター設立から 10 年という節目の年に当たることから、当該活動記録誌においてもその 10 年を振り返る特集ページを組みました。

内容といたしましては、東日本大震災の概要、当センター設立の経緯等のほか、これまで当センターの運営にご理解、ご尽力いただいた皆様方からのご寄稿という構成になっております。特に寄稿のご執筆依頼に当たり、快くお引き受けいただいた皆様方には改めて深く感謝申し上げます。

これら寄稿の内容をご覧いただければ、当センター設立当初から現在に至るまでの変遷がお分かりいただけるのではないかと思います。

中々終わりの見えないコロナ禍の中での活動は決して容易ではありませんが、今後とも関係機関・団体等と緊密に連携しながら被災者の皆様方に寄り添った活動を行ってまいります。そして、そのような活動の成果を、今後も当該記録誌の中でお伝えしてまいりたいと考えておりますので、是非ご高覧いただけますと幸甚に存じます。

活動記録誌編集委員会事務局 石川秀司

ふくしま心のケアセンター 活動記録誌 2021(令和3)年度 第10号

委員長 渡辺 厚
副委員長 尾形 淳一
委員 石川 秀司
委員 落合 美香
委員 仲沼 安夫
委員 笹山 仁子
委員 横山 朱里
委員 中田由紀子
委員 佐藤 千景
委員 立谷 洋
委員 矢吹 信子
委員 東條 仁美

発行日：2022(令和4)年12月16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(ふくここライン) 0120-783-295

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

印刷所：株式会社 日進堂印刷所

※表紙は、ふくしま心のケアセンターのロゴマークです

