



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

News Letter

第11号

令和7年9月発行

ふくこのわ



パステル画（三ノ倉高原・幸福の鐘）

真に役立つ支援のために

ふくしま心のケアセンター避難地域支援センター長 片柳 光昭

ふくしま心のケアセンター避難地域支援センターのセンター長として着任いたしました片柳光昭と申します。私はもともと東京、横浜で精神科領域の業務に携わっていましたが、東日本大震災を契機に設置されたみやぎ心のケアセンターに入職し、被災された住民の方々への心のケア、支援者への支援に携わってきました。そして令和7年4月より新たにご縁をいただき、このたび双葉郡の地に参りました。

4月からの時間はまだわずかばかりですが、福島には福島の大変さがあると日々実感しています。私が勤務している避難地域支援センターは広野町にありますが、広野町も含め双葉郡の各自治体は、これまでの復興の歩みも現在の状況もそれぞれ異なっています。だからこそ、各自治体に沿った支援が実施できるよう、腰を据えて時間をかけながら、東日本大震災後の中長期的な心のケア、そして地域精神保健の向上という大きな課題に丁寧に向き合っていきたいと考えております。

そのためには、「地と人を知らずしては成しえない」というのが私の強い思いです。地域に触れ、感じ、人を知り、理解していくことでこそ、真に意味のある支援が展開されると考えています。また、地域で懸命に誰かを支える仕事に携わっている方、誰かを支える役割を担っている方を支える—いわば「支える人を支える」ことにも、積極的に取り組んでまいりたいと考えております。

災害後の心のケアと地域精神保健の向上への取り組みは、今後も長期にわたり必要とされます。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

お知らせ

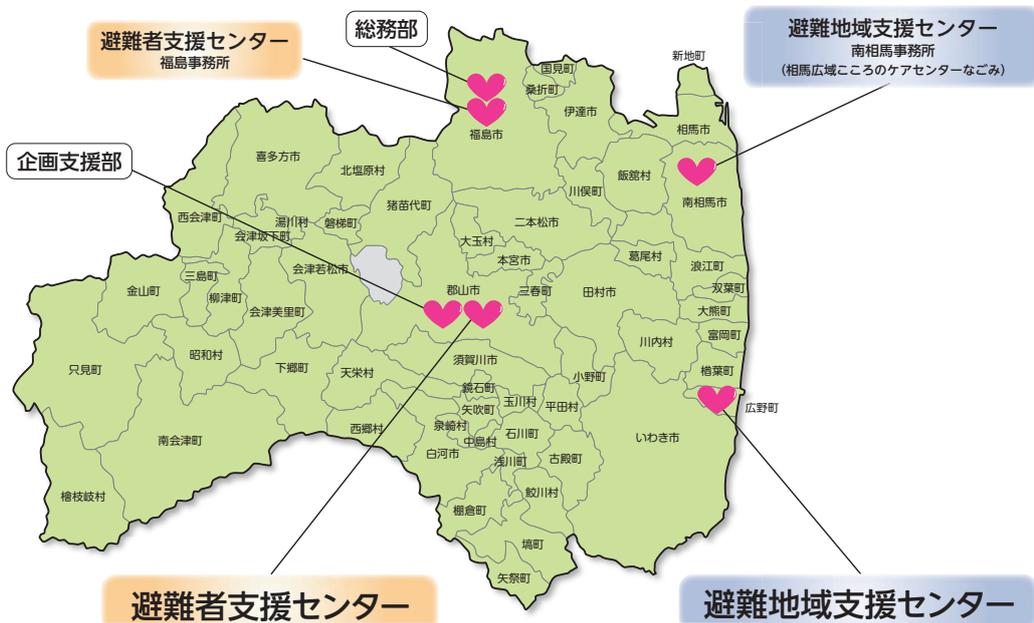
令和7年4月1日より、 当センターは新体制で活動を開始しました。

令和7年4月1日より基幹センター業務部は企画支援部となりましたが、部内に新たに「避難者支援センター」と「避難地域支援センター」を設置しました。県内それぞれの地域の実情に合わせたきめ細やかな支援の充実を図ると共に、県外避難者も含めた遠隔支援の取り組みを一層強化していきます。

体制変更に伴い事務所名称は変わりましたが、所在地、電話番号などに変更はありません（裏表紙に住所、電話番号を掲載しています）。引き続き皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

旧 称	令和7年4月1日から
基幹センター 総務部 広報部	総務部
基幹センター 業務部	企画支援部
県中県南・会津方面センター	企画支援部 避難者支援センター
県北方部センター	企画支援部 避難者支援センター 福島事務所
浜通り南方部センター	企画支援部 避難地域支援センター
浜通り北方部センター	企画支援部 避難地域支援センター 南相馬事務所

ふくしま心のケアセンター各事務所（令和7年4月～）



SNS (Instagram) 公式アカウントを開設しました。

ふくしま心のケアセンターでは SNS (Instagram) を利用して 随時情報発信を行っています。是非ご覧ください。

ふくしま心のケアセンター Instagram 公式アカウント : fukushima_kokoro
URL : https://www.instagram.com/fukushima_kokoro/



活動報告

福島県県政広報テレビ番組で紹介されました。

5月23日(金)、福島中央テレビで放映された福島県県政広報テレビ番組「おしえてキビタン！」でふくしま心のケアセンターの取り組みが紹介されました。

番組では、前田正治所長やスタッフへのインタ

ビュー、広野町にある避難地域支援センターにおける相談風景、打合せの様子が紹介され、最後にリポーターの成瀬瑛美さんから「もし、少しでも悩みを抱えていたら相談してみてね！」と伝えていただきました。



所長インタビューの様様



打合せ風景

なお、放映されたテレビ番組は、福島県のホームページ「福島県 県政広報テレビ番組」で放映後6カ月間は視聴（YouTube）できますのでぜひ御覧ください。

避難地域支援センター

ベビママ教室に参加しました。

ベビママ教室は、楢葉町主催で楢葉町内に居住している妊婦、乳幼児の保護者を対象に年6回、楢葉町立あおぞらこども園を会場に開催されています。出産、子育てに関する情報交換や交流を通し、子育て世代の孤立を防ぐことを目的としています。

避難地域支援センターの職員も毎回参加し、6

月6日(金)開催の教室では「ストレスの発散法」についての講話を行いました。講話の中で参加者の皆さんにストレスの発散方法や、よく利用する子どもの遊び場情報を共有していただきました。また、町保健師からの情報提供の際は、保護者が安心して話を聞くことができるよう子どもを見守るなどのサポートを行いました。



センター職員による講話



町保健師による情報提供

教えてください 「みんなのトラウマ・ケア」について

- みなさんの周りの方々や支援の対象としている方々に、何かのきっかけで急に落ち着かなくなったり怒ったり、逆にぼーっとしたりする人はいませんか？また、ある特定の人や場面に遭遇することを極端に避ける人や、人を信用できず安定した人間関係を築けない人はいませんか？
- このような人は周りの人からすると「困った人」に見えるかもしれません。しかし、トラウマの視点からこの人を見ると、トラウマの影響を受けて「困っている人」かもしれません。
- 今回は、そのようなトラウマの影響を受けて「困っている人」に気づいて、地域のみんなで支え合うための「**トラウマインフォームドケア**」について当センター山下和彦専門員（臨床心理士、トラウマインフォームド・コーディネーター）に教えてもらいました。

? ト라우マインフォームドケアとは

- ◆ 日本では約 60%の人が命に関わる程の深刻なトラウマを一生の内に1回は体験しているとの報告があります。⁽¹⁾ここまでの深刻なトラウマ体験ではなくても、心身を苦しめ続ける心の傷を抱えている人は決して少なくありません。
- ◆ しかし、辛い体験を思い出すのは苦しいため、本人自らがトラウマ体験を話すことはあまりありません。そのため、周りの人は相手がトラウマのせいだ困っていることに気づかずに、さらに傷つけてしまうことがあります。そればかりか、本人自身もうまくいかないことの原因にトラウマがあることに気づかずに、自分を責めてもっと辛い気持ちになってしまうこともあります。
- ◆ このように多くの人がトラウマを体験しているにも関わらず、それに気づきにくいと、 “どんな人にもトラウマ体験があり得る” ことを前提としたトラウマインフォームドケア（以下、TIC）の取り組みが役立つのです。

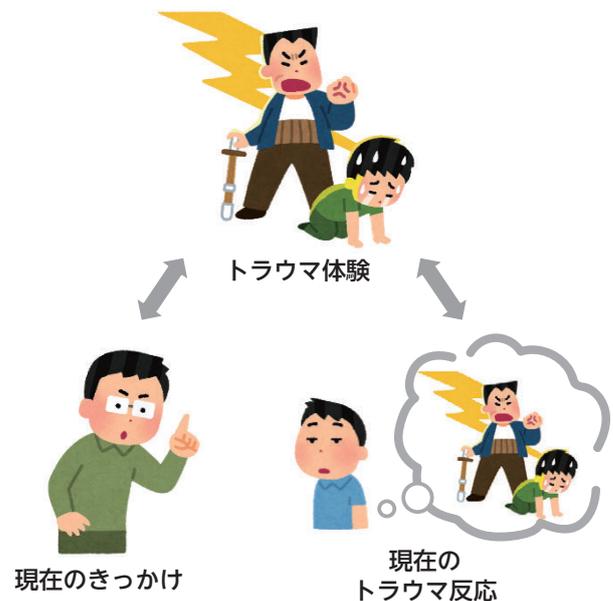
? TICの取り組みについて教えてください

まず、トラウマの影響に気づいて、起きていることを理解しましょう

- ◆ まずは、トラウマ体験やトラウマ反応について気づくことからはじまります。トラウマとなりやすい出来事としては、自然災害、突然の死別、暴力被害、事故、命に関わる病気、DV やハラスメントの被害、さらには子ども時代の虐待、家族の依存症や精神疾患といった逆境的小児期体験などが挙げられます。このような体験がその人のキャパシティを大きく超えると、人や世の中に対する安全感や信頼感を根本から揺るがすようなトラウマ体験となります。
- ◆ このようなトラウマ体験への代表的な反応として、「闘うか、逃げるか、固まるか」反応があります。これらの反応はすべて人間が危険から身を守って生き延びるための自然な反応です。「闘う」は危険に対して攻撃や防御をする反応で、興奮状態や怒りっぽさとして現れるかもしれません。「逃げる」は危険な状況から距離を取る反応で、不安な様子や避ける行動として現れるかもしれません。最後の「固まる」は闘うことも逃げることもできない時に固まったり感覚を麻痺させる反応で、表情がなくなったり話を聞いていないように見えるかもしれません。
- ◆ ト라우マ体験の直後であればこのような反応に気づくことができるかもしれません。しかし、何年も前の過去のトラウマ体験に対する反応の場合は、本人も周囲の人もトラウマの影響に気づかずに困惑したり、傷ついたりします。



- ◆ このようなトラウマ体験とトラウマ反応に気づいて、理解するためには、「トラウマ体験」「現在のきっかけ」「現在のトラウマ反応」の3つの視点が役立ちます。
- ◆ 例えば、ちょっとしたいたずらをした子どもに対して支援者が注意したけれど、子どもが心ここにあらずといった様子で実際に話した内容をほとんど覚えていない場面を考えましょう。トラウマの視点がないと、その子どもが注意を受けているのに反省していないと捉えて、さらに叱責するかもしれません。しかし、トラウマの視点があると、「もしかして固まる反応が起きているかもしれない」と考え、何が起きているのかなどの事情を優しく聞くことができるでしょう。そして、もしその子どもが親からの体罰や強い叱責を日常的に受けて、その場の恐怖と痛みを麻痺させて身を守っているのなら、支援者からの注意によってその反応が呼び起こされたと理解することができます。
- ◆ このようにトラウマの視点を持つことで、支援者が対象者を再び傷つけることなく、適切なケアにつなげることができるのです。



次に、対応について

- ◆ 対象者への言葉かけなど直接的な対応と、環境整備など間接的な対応があります。
- ◆ 直接的な対応として、対象者が落ち着くためのサポートをしたり、安心と安全を感じられるための声掛けをしたりします。何か気になる反応があった場合には、まず安心できる場へ移動したり一緒に深呼吸をしたりする対応ができます。そして、「どうしたの？」ではなく「何」があったの？」と質問することで、対象者はその反応に至った経緯を話しやすくなります。
- ◆ もし、トラウマの影響を受けているのであれば、「あなたの反応はとても辛い体験をした後にでてくる自然な反応です」、「それだけのことがあったのですから、そのようになるのも無理はないですよ」などと自然な反応であることを説明します。
- ◆ さらに、「自分を落ち着かせるために、これまで役に立った対処方法として“何”がありますか？」と質問することで、対象者自身が行ってきた対処方法を引き出したり、それが無い場合には新しい対処方法を話し合ったりすることができます。
- ◆ 間接的な対応である環境整備として、事務所や相談室を適度に整理整頓し清掃しておくことで「あなたを大切にしていますよ」というメッセージを暗に伝えることができます。また、事務所内の案内や張り紙等についても、禁止などの強い調子を避けることが役立つかもしれません。

支援者のケアと組織づくりについて

- ◆ トラウマインフォームドケアは支援者自身も対象となります。トラウマに敏感な支援者ほどトラウマの影響を受けることが増えるでしょう。そのような支援者が燃え尽きないためには、職場全体で互いに労うなどのピアサポートを行うことが有効です。

【引用文献】

- (1) Kawakami, N., Tsuchiya, M., Umeda, M., Koenen, K. C., & Kessler, R. C. (2014). Trauma and posttraumatic stress disorder in Japan: results from the World Mental Health Japan Survey. *Journal of psychiatric research*, 53, 157-165.

【参考文献】

- (1) TICC こころのケガを癒やすコミュニティ事業（一般社団法人 TICC）
 (2) トラウマインフォームドケアをもっと知るためにー TIC ガイドンスー（厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）「精神保健医療福祉施設におけるトラウマ（心的外傷）への対応の実態把握と指針開発のための研究」研究班）

お知らせ

1 令和7年度ふくしま心のケアセンター関係者連携フォーラムを下記により開催します。

日時 令和7年10月21日(火) 11:00~15:30

場所 ①大熊町交流施設 linkる大熊(大熊町)
②福島県産業交流館 ビッグパレットふくしま(郡山市)

対象 市町村、社会福祉協議会、医療機関、支援団体等関係機関

内容 <第1部>ふくしま心のケアセンター、支援団体等の活動報告など
<第2部>「東日本大震災後の親と子どもへの支援」に関する講演や情報交換など

なお、開催案内は当センターのホームページやInstagramに掲載しているほか、関係機関様宛に通知しています。



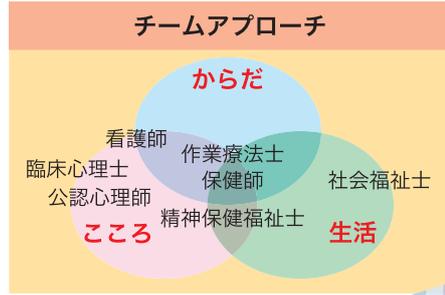
ふくしま心のケアセンターについて

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

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

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

どうぞお気軽にご相談ください。



東日本大震災 被災者相談ダイヤル

ふくここのわ

なやみ ふくこ
0120-783-295

通話料無料

月・水・金(祝日・年末年始を除く)

10:00~12:30 / 13:30~16:00

- ・相談員がお話をお伺いします。ご相談内容など、秘密は守ります
- ・お話の内容によっては他機関をお勧めする場合があります
- ・都合により受付日時の変更が出る場合がありますのでご了承いただきますようお願いいたします

問い合わせ先

- ♥総務部 ☎024-535-8639
〒960-8012 福島市御山町8-30(県保健衛生合同庁舎5階)
- ♥企画支援部 ☎024-983-4272
- ♥避難者支援センター ☎024-983-0274
〒963-8034 郡山市島2丁目31-11 MAビル2階
- ♥避難者支援センター 福島事務所 ☎024-533-4161
〒960-8018 福島市松木町9-11 松木町共栄ビル1階
- ♥避難地域支援センター ☎0240-23-5109
〒979-0403 双葉郡広野町大字下浅見川字広長44-3
広野みらいオフィス3階
- ♥避難地域支援センター 南相馬事務所 ☎0244-26-9353
(相馬広域こころのケアセンターなごみ)
〒975-0007 南相馬市原町区南町3丁目2-7

企画編集・発行

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会 ふくしま心のケアセンター 総務部

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

