

## 2

## 活動実績

※図・表のデータは Fsystem（詳細は p.19 概要参照）に基づいている

※個別支援の相談場所「自宅」は、避難前の自宅、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

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない

## 活動実績

### 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。

以下は、Fsystemを用いて集計した2024年度の個別相談支援等の実績である。

### 1. 個別支援

表 1 個別支援 のべ件数

	のべ件数
県北方部センター	674
県中県南・会津方部センター	600
浜通り南方部センター	794
浜通り北方部センター	1,373
ふくここライン（基幹センター）	416
計	3,857

表 2 個別支援 新規件数

	新規件数
県北方部センター	4
県中県南・会津方部センター	2
浜通り南方部センター	27
浜通り北方部センター	28
ふくここライン（基幹センター）	41
計	102

表 3 個別支援件数（震災前居住市町村別）

	1	2	3
県北方部センター	飯舘村 (251)	浪江町 (229)	川俣町 (105)
県中県南・会津方部センター	大熊町 (245)	富岡町 (107)	葛尾村 (92)
浜通り南方部センター	大熊町 (231)	富岡町 (160)	浪江町 (132)
浜通り北方部センター	南相馬市 (1,089)	浪江町 (91)	飯舘村 (88)
ふくここライン（基幹センター）	南相馬市 (87)	棚倉町 (84)	小野町 (74)

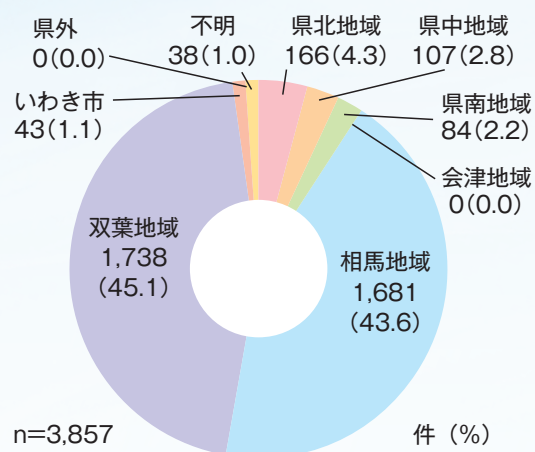


図1 支援対象者の震災前居住地（地域別）

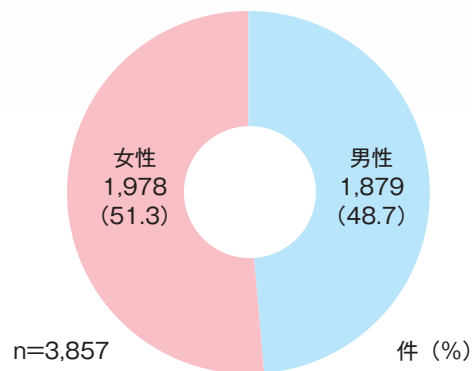


図2 支援対象者の性別

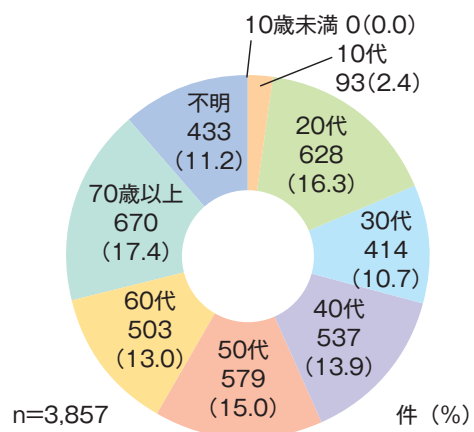


図3 支援対象者の年代

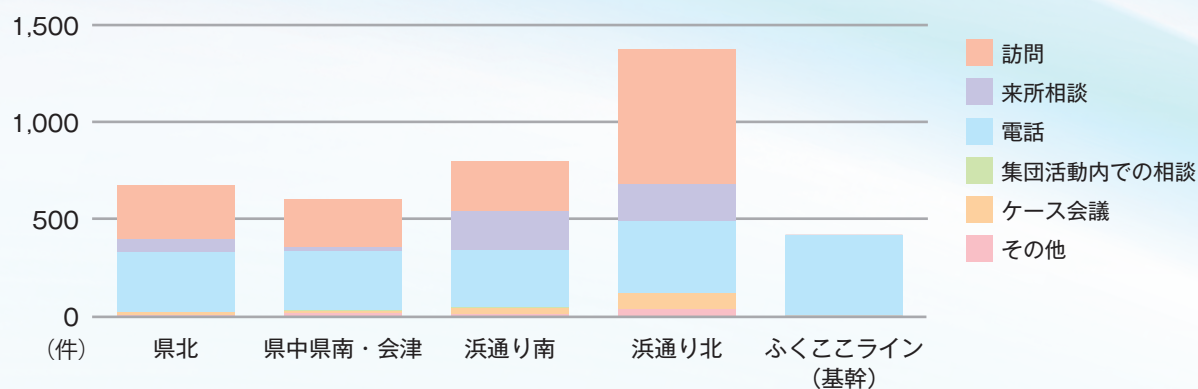


図 4 相談方法（件数）

表 4 相談方法（件数と割合）

	県 北	県中県南 ・会津	浜通り南	浜通り北	ふくここ ライン (基幹)	計
訪問	282 (41.8%)	246 (41.0%)	255 (32.1%)	694 (50.5%)	0 (0.0%)	1,477 (38.3%)
来所相談	68 (10.1%)	23 (3.8%)	202 (25.4%)	192 (14.0%)	0 (0.0%)	485 (12.6%)
電話	306 (45.4%)	303 (50.5%)	297 (37.4%)	373 (27.2%)	416 (100.0%)	1,695 (43.9%)
集団活動内 での相談	2 (0.3%)	4 (0.7%)	1 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (0.2%)
ケース会議	15 (2.2%)	10 (1.7%)	29 (3.7%)	80 (5.8%)	0 (0.0%)	134 (3.5%)
その他	1 (0.1%)	14 (2.3%)	10 (1.3%)	34 (2.5%)	0 (0.0%)	59 (1.5%)
計	674 (100.0%)	600 (100.0%)	794 (100.0%)	1,373 (100.0%)	416 (100.0%)	3,857 (100.0%)

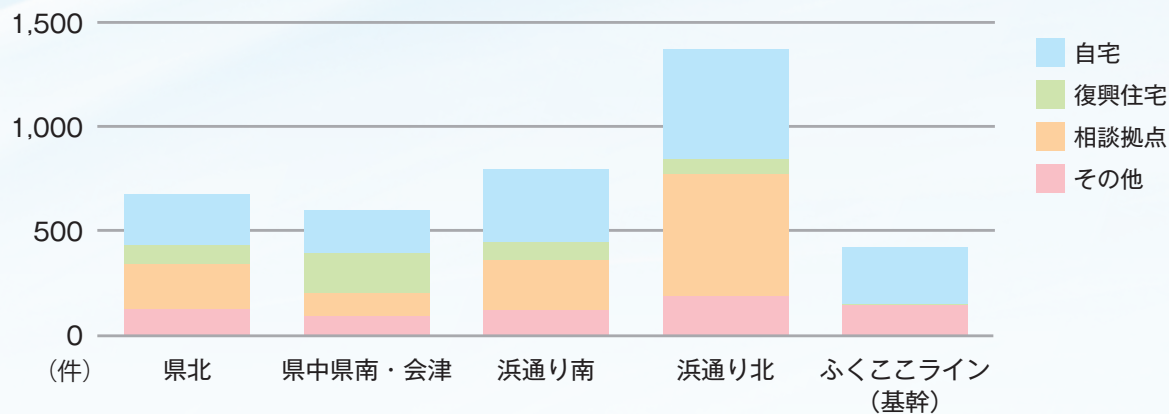


図 5 相談場所 (件数)

表 5 相談場所 (件数と割合)

	県 北	県中県南 ・ 会津	浜通り南	浜通り北	ふくここ ライン (基幹)	計
自宅	244 (36.2%)	211 (35.2%)	351 (44.2%)	531 (38.7%)	270 (64.9%)	1,607 (41.7%)
復興住宅	95 (14.1%)	193 (32.2%)	86 (10.8%)	72 (5.2%)	6 (1.4%)	452 (11.7%)
相談拠点	212 (31.5%)	106 (17.7%)	240 (30.2%)	585 (42.6%)	0 (0.0%)	1,143 (29.6%)
その他	123 (18.2%)	90 (15.0%)	117 (14.7%)	185 (13.5%)	140 (33.7%)	655 (17.0%)
計	674 (100.0%)	600 (100.0%)	794 (100.0%)	1,373 (100.0%)	416 (100.0%)	3,857 (100.0%)

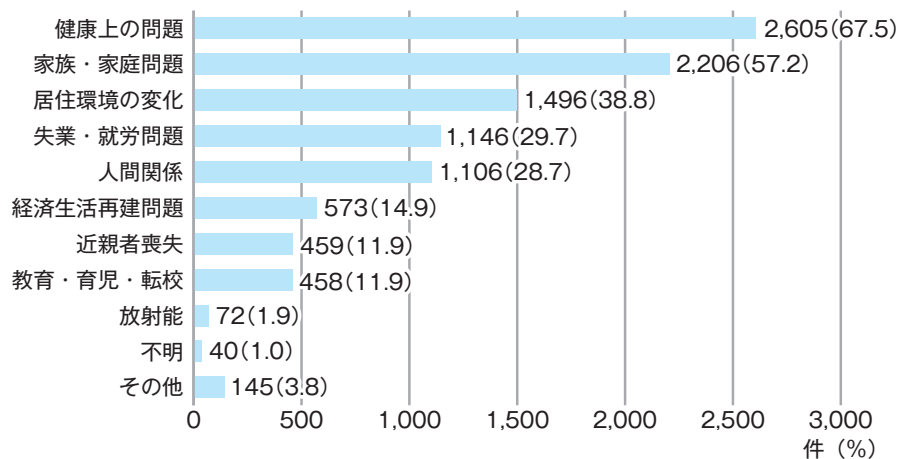


図 6 相談の背景 (支援者評価) \* 複数選択

注) パーセンテージの母数はのべ相談件数の 3,857 件である

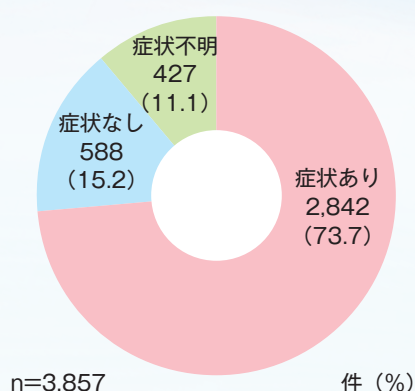


図7 症状の有無（支援者評価）

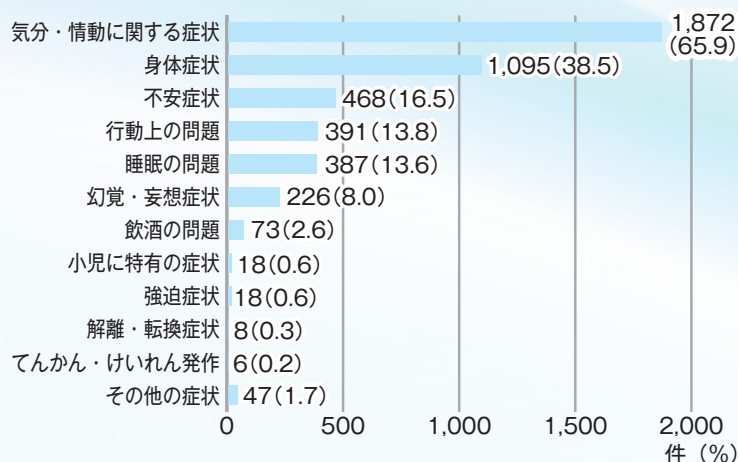


図8 症状内訳（支援者評価）\*複数選択

注）パーセンテージの母数は症状ありの2,842件である

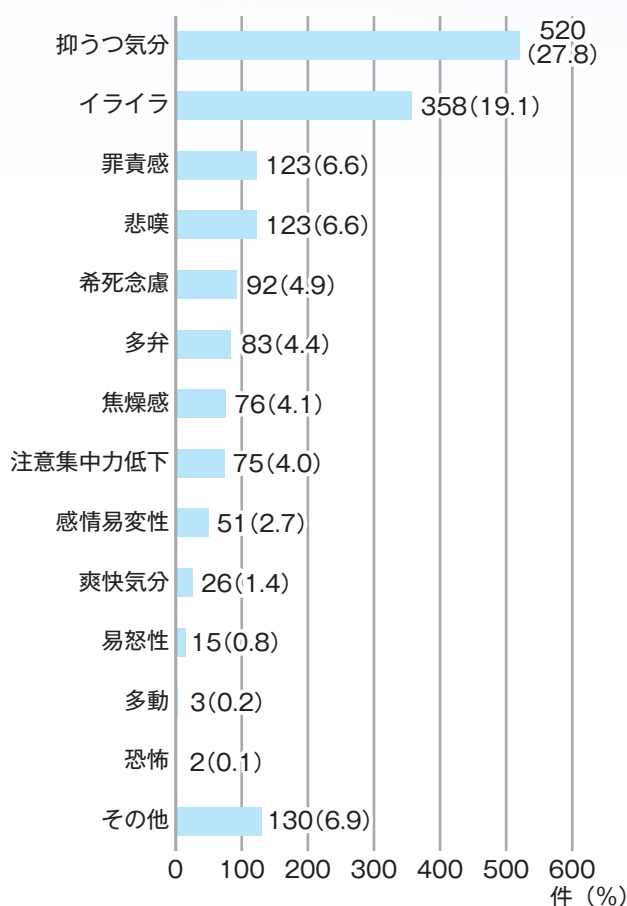


図9 気分・情動に関する症状の内訳（n=1,872）

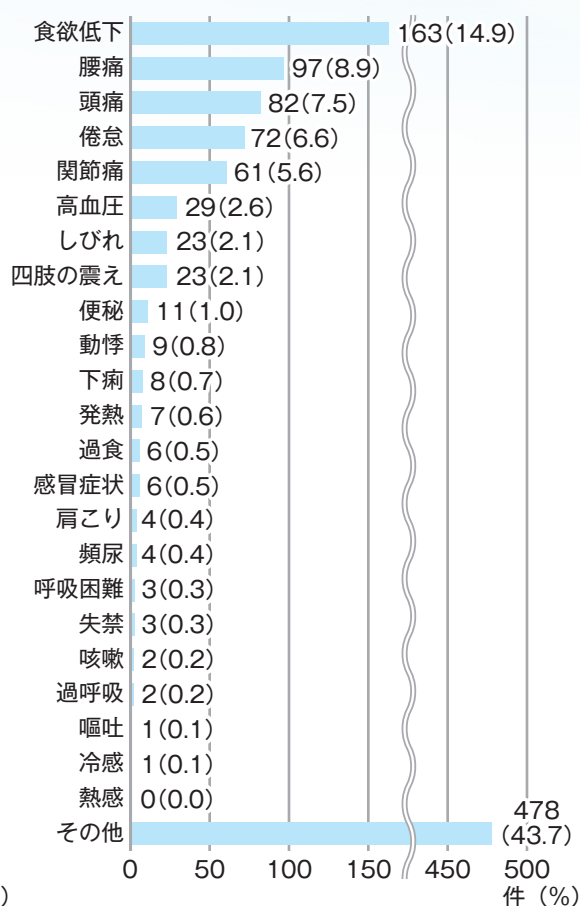


図10 身体症状の内訳（n=1,095）

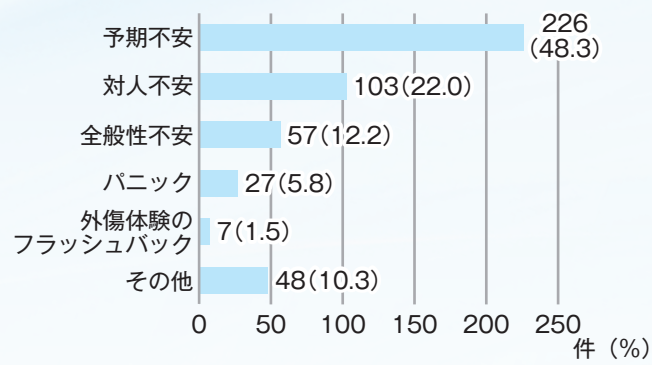


図 11 不安症状の内訳 (n=468)

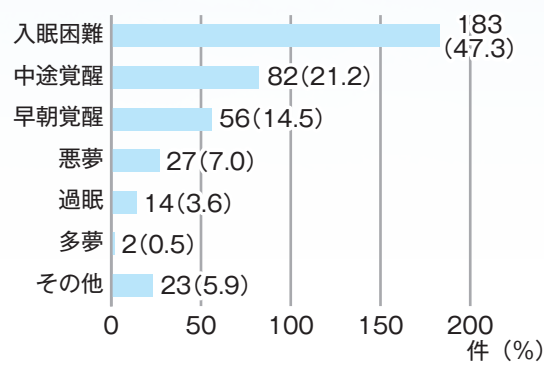


図 12 睡眠の問題の内訳 (n=387)

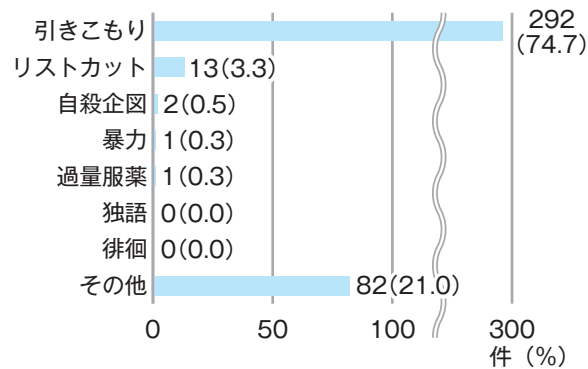


図 13 行動上の問題の内訳 (n=391)

## 2. 住民支援

表6 住民支援

集団活動	件数	181
	人数	996
ケース会議（対象者出席の場合）	件数	24
	人数	163
その他	件数	122

## 3. 支援者支援

表7 支援者支援

支援対象別	学校・幼稚園・保育園の児童生徒への対応	件数	0
	一般事業所・企業への対応	件数	3
	地方公共団体・警察・学校・医療機関・福祉施設 ・国の出先機関への対応	件数	287
	その他	件数	53
支援内容別	支援に関する指導・相談	件数	30
	ケース会議（対象者欠席の場合）	件数	209
	健診支援	件数	3
	その他	件数	101

## 4. 普及・啓発

表8 普及・啓発

講演会	件数	5
	人数	57
普及啓発教材配布	件数	306
報道機関対応	件数	10
ホームページ管理・更新・情報提供	件数	86

## 5. 人材育成・研修

表9 人材育成・研修

専門家向け講演会、研修会	件数	23
	人数	434
一般向け講演会、研修	件数	23
	人数	1,057
事例検討会	件数	4
	人数	6
その他	件数	34

## 6. 経年変化

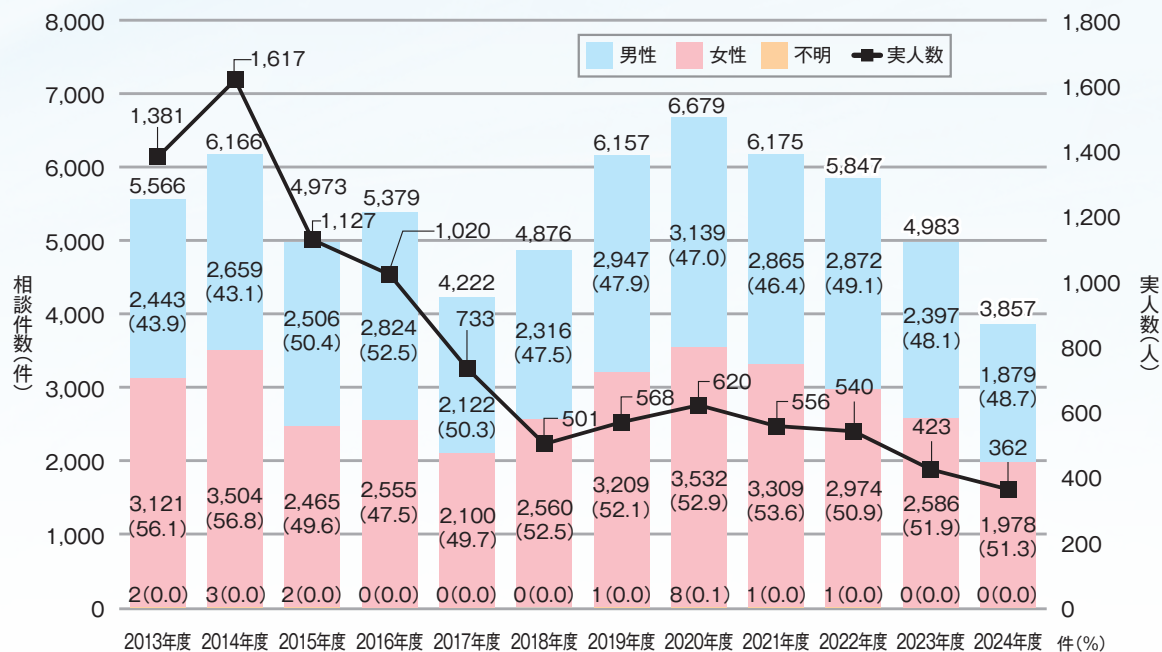
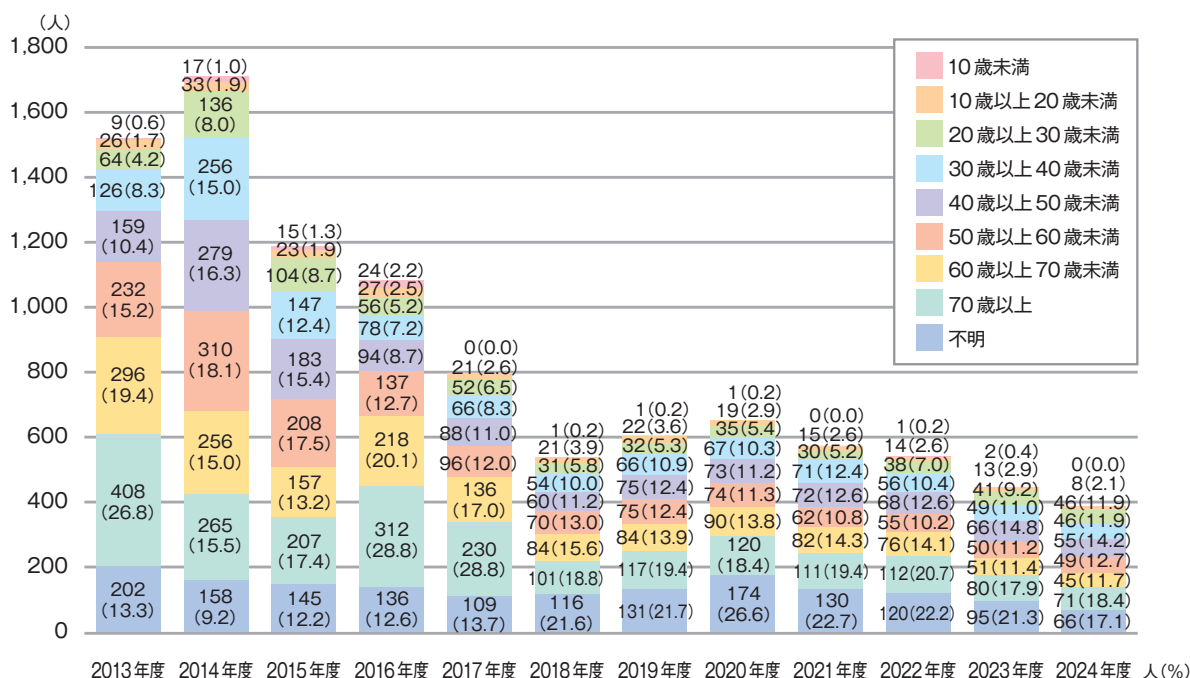


図 14 相談支援件数および相談者の実人数



※データ欠損あり  
※実際の合計値に対する割合

図 15 相談者の年代（実人数）

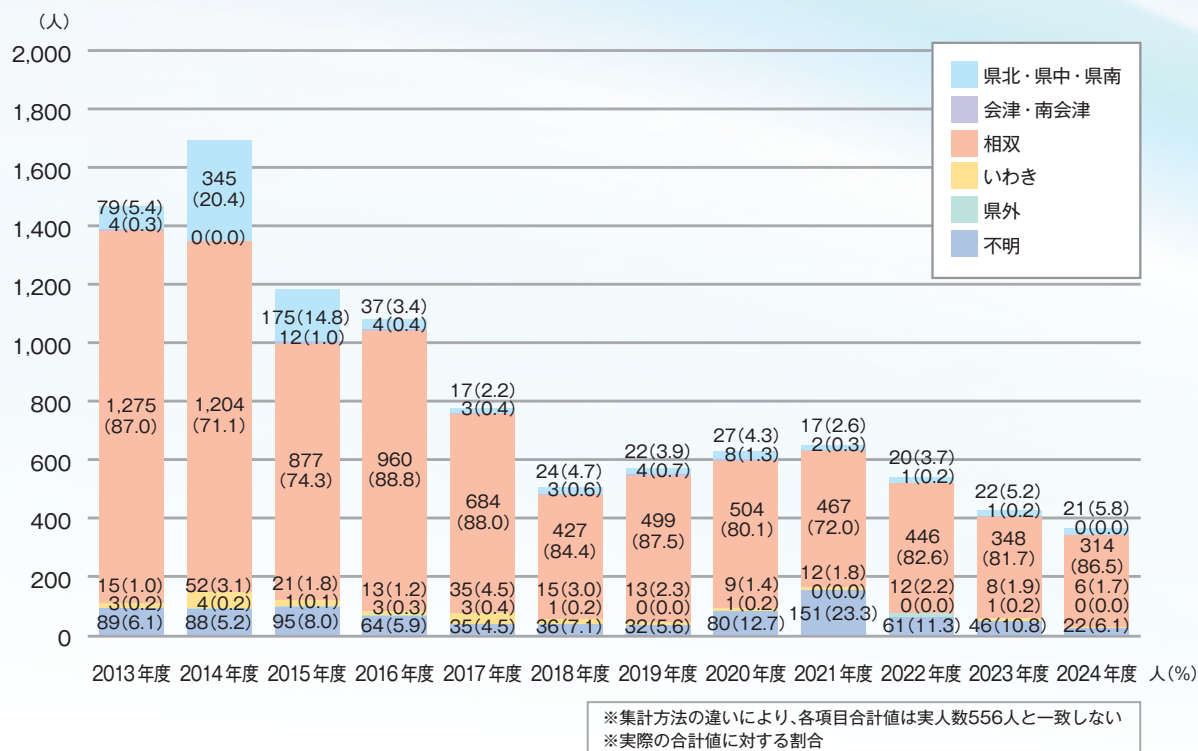


図 16 相談者の震災前居住地（実人数）

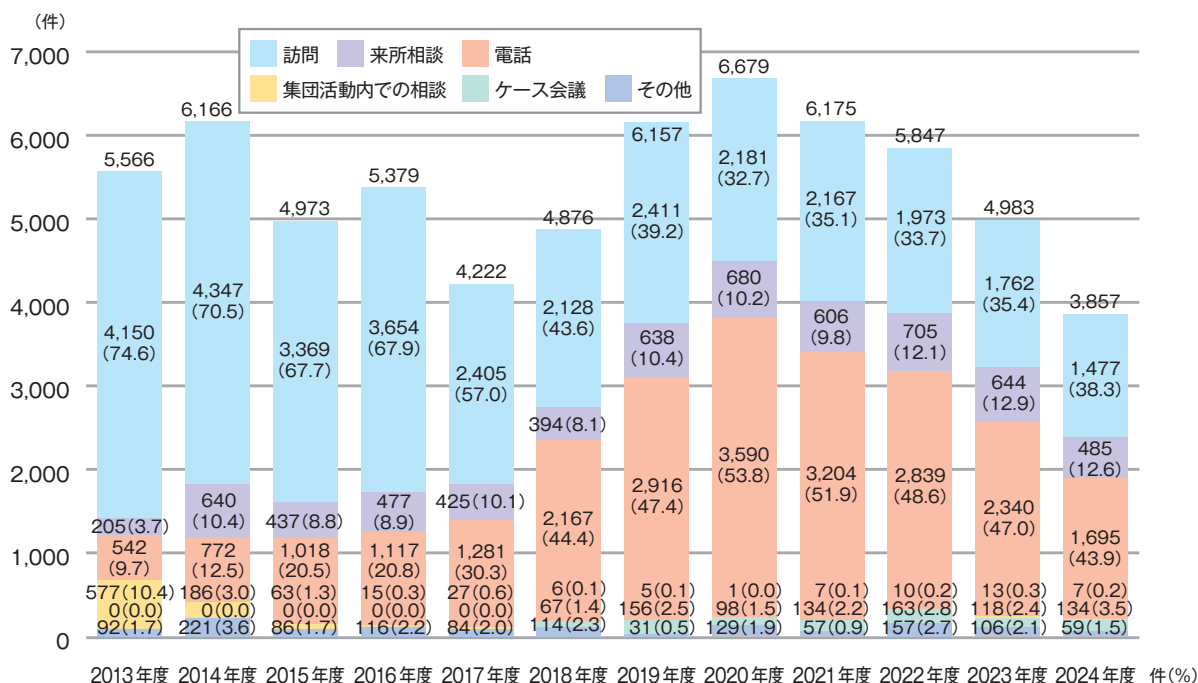


図 17 相談方法（のべ件数）

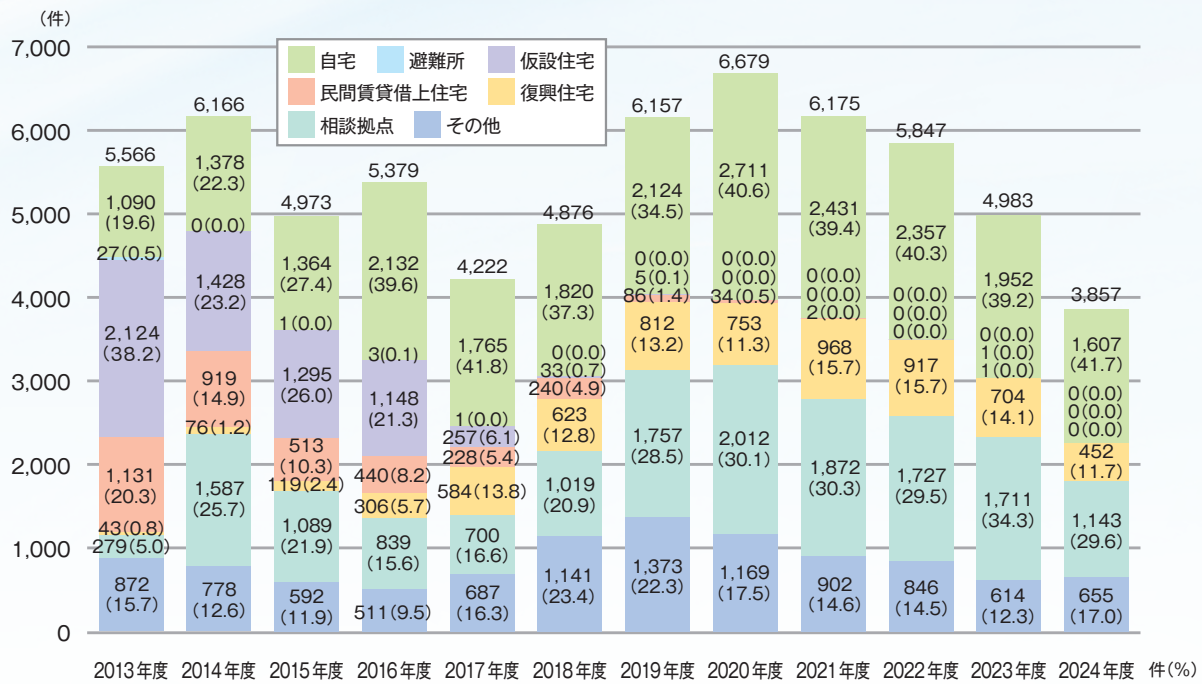


図 18 相談場所（のべ件数）

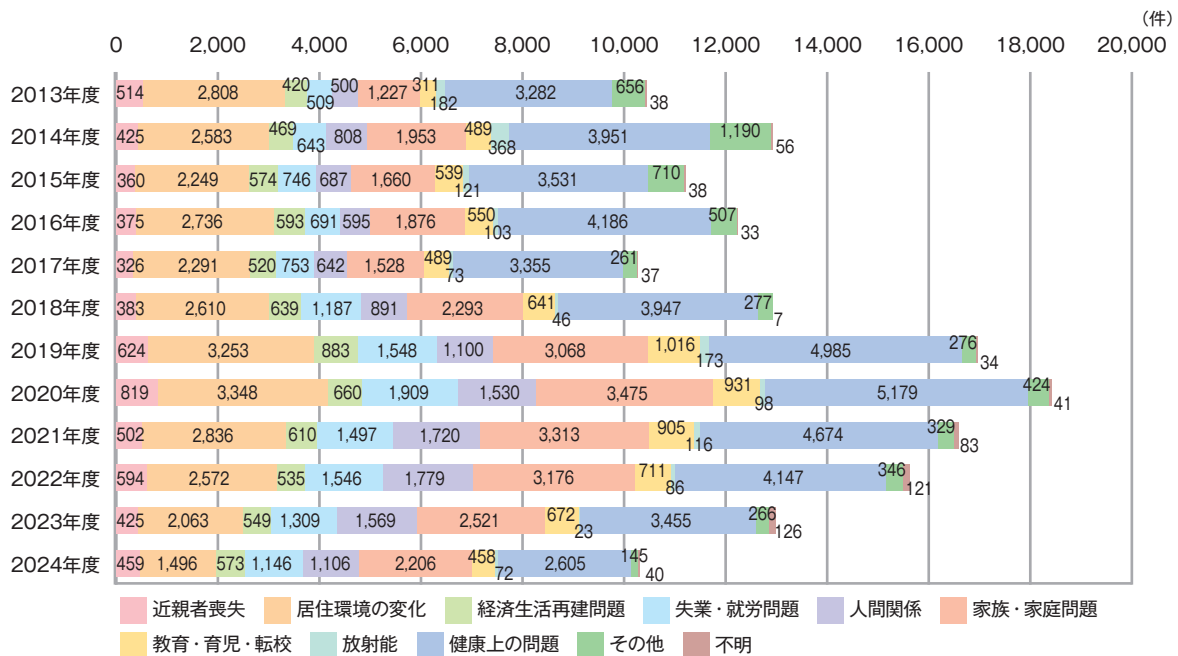


図 19 相談背景（支援者評価） \* 複数選択

3

## 被災者相談ダイヤル 「ふくここライン」の件数報告



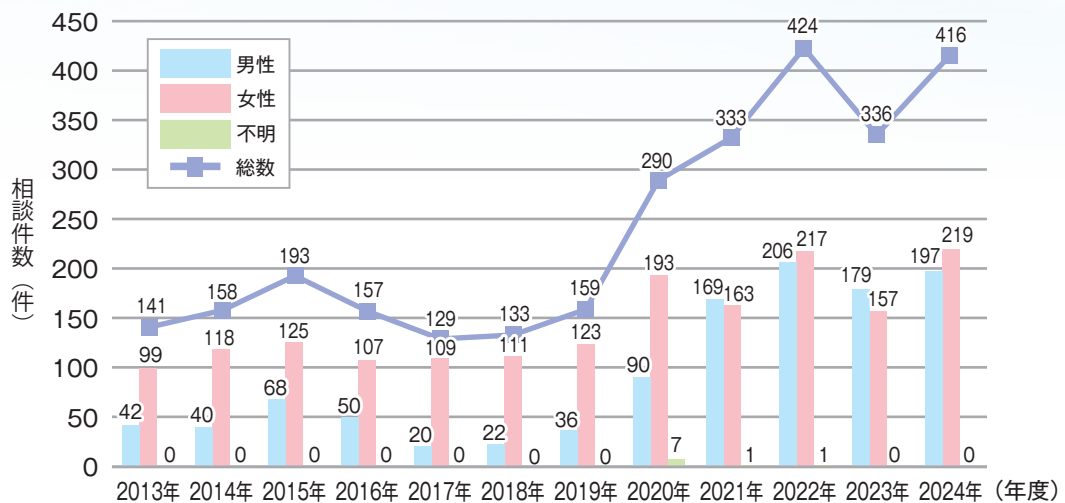
## 被災者相談ダイヤル 「ふくここライン」の件数報告

### 概要

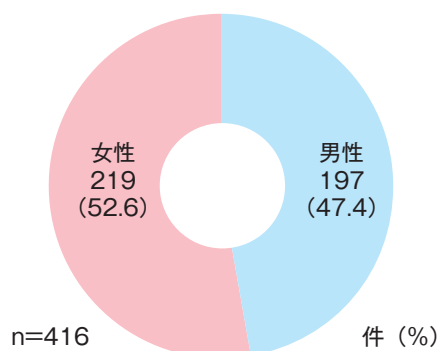
被災者相談ダイヤル「ふくここライン」（以下、「ふくここライン」）は、当センター基幹センター内に専用回線を設置し、2012年11月19日から電話相談を開始した。ふくここラインは、土日祝日、年末年始を除く月～金曜日の9：00～12：00、13：00～17：00の受付で、基幹センター業務部の専門員および電話相談員が交代で電話相談に対応している。さらに、2020年2月1日よりフリーダイヤル（0120-783-295）化し、窓口を広げた。

ここでは2024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。以下の数値はすべてのべ件数である。

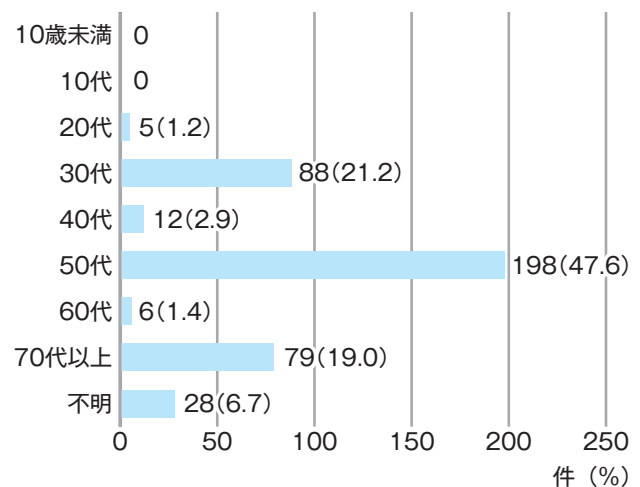
### 1. 相談件数



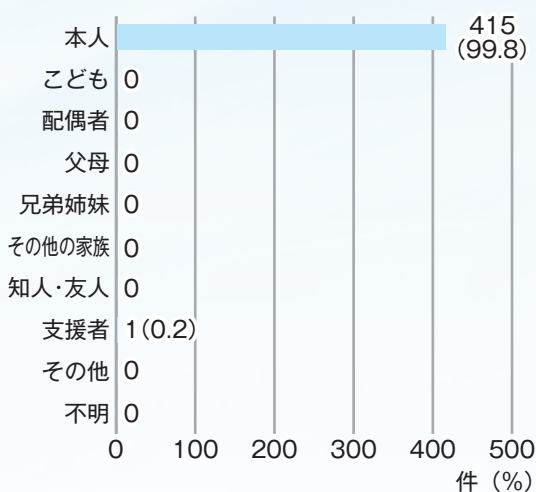
### 2. 相談者の性別



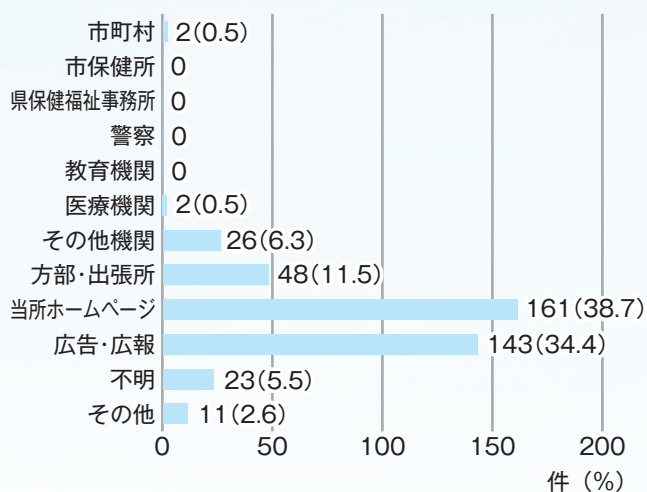
### 3. 相談者の年代



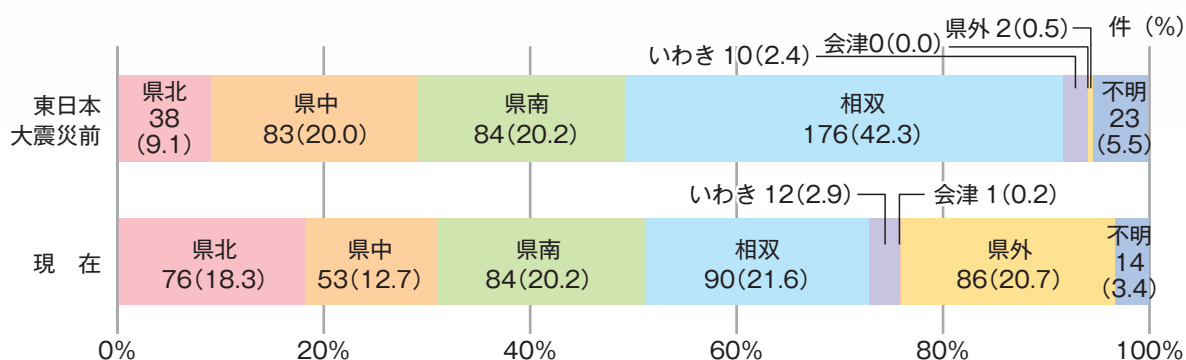
#### 4. 相談者と対象者の関係



#### 5. 相談経路



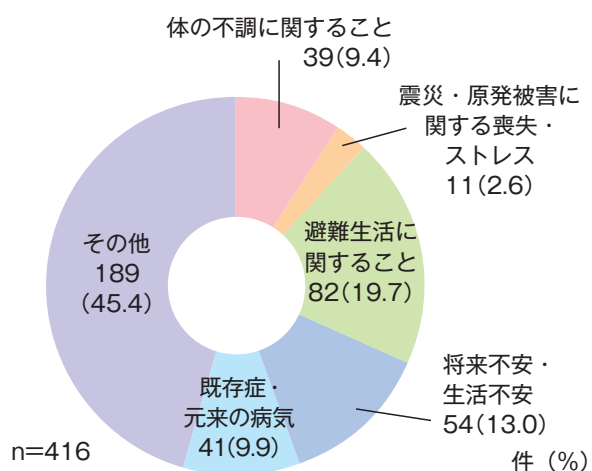
#### 6. 相談者の居住地



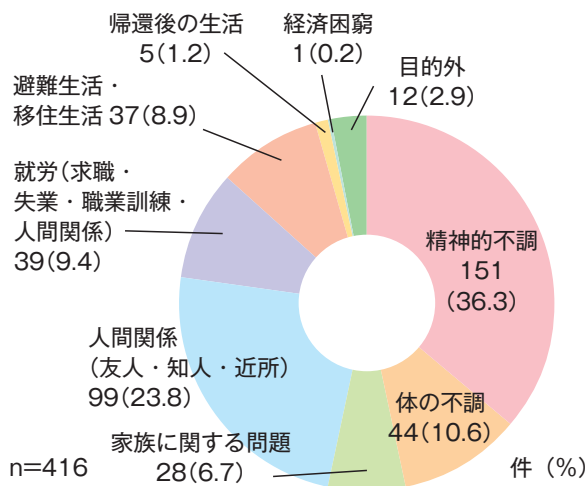
#### 7. 相談内容

震災・原発事故からの時間の経過とともに相談内容が変化してきたため、当初から集計している相談内容「分類1」に加え、2020年度からは新たな分類「分類2」でも集計した。

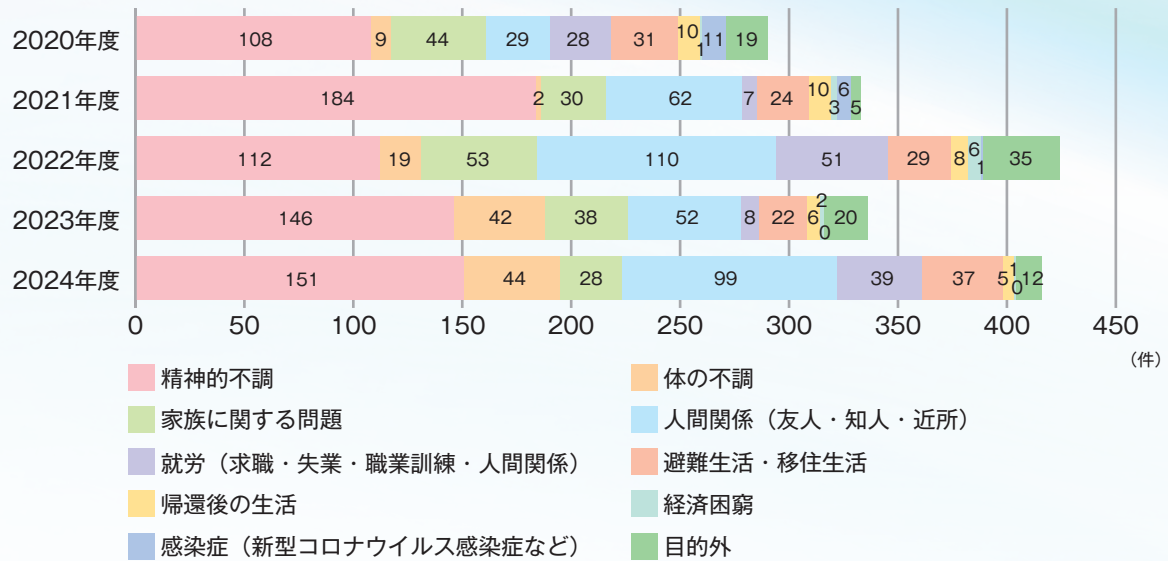
##### 1) 分類1



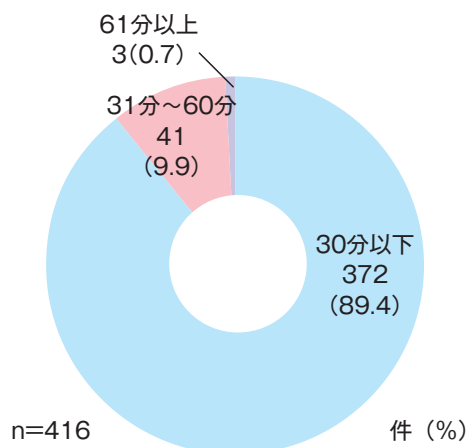
##### 2) 分類2



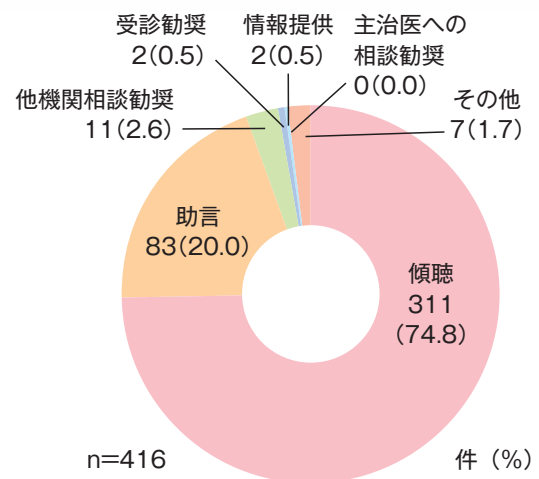
## 相談内容（分類2）の経年変化



## 8. 相談時間



## 9. 相談対応



## 10. まとめ

相談件数はフリーダイヤル化後特に増加したが、2024年度の新規相談は1割であり、継続的固定的な相談者からの頻回相談が多く見られるようになった。



4

資料





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9号

令和6年9月発行

# ふくこのわ



パステル画（浄土平湿原）

## ご挨拶

ふくしま心のケアセンター副所長（総務担当） 助川 浩一

この4月から当センター副所長を務めている助川浩一と申します。今年は、昨夏の酷暑とインバウンド客の増加で主食米が品薄とのことですが、30年程前には大冷夏の影響による大凶作で食卓に輸入米が並んだことがありました。その頃私は社会人駆け出しで、生活保護のケースワーカーとして県の旧原町福祉事務所に勤務、双葉地域を担当していました。近頃、浜通り南方部センター訪問の為車を走らせていると、当時と変わり果てた風景が目に飛び込んできます。あの頃家庭訪問をしながら、今後の生活の話をさせて頂いた方々は、どれほど辛い経験をされたのだろうかとの想いがよぎる瞬間でもあります。

大震災発生当時は、県中地区の町に勤めておりました。副町長として大混乱時の陣頭指揮にあたる中、放射線不安を訴える方々が毎日役場を訪れていました。熱心に街づくりに関わられていた方が、自主避難を選択された事実を知った際には無力感を味わいました。今もなお、万人共通の正解がない事象です。県本庁では、産業復興や風評対策、教育分野のほか県施策の基本となる総合計画、復興計画や地方創生の計画策定・改訂等に取組みました。震災による人口流出という大問題を抱えつつ、全国的なトレンドである地方創生との両立を図らねばならないジレンマに悪戦苦闘が続きました。現在では一般的となった関係人口の発想にも繋がったものと思います。

当センターで勤務するうえでは、神戸復興に携わった方から以前伺った「ハード面はお金と時間を掛ければ解決しますが、ソフト面での復興、これが大きな問題です」との指摘が思い出されます。心のケアは、正にソフト面からの復興へのアプローチです。30年ぶりの福祉分野、初心にかえり、皆さまの築いてこられた実績を前へ進めて行けるよう、微力ながら取り組んでまいります。ご指導、ご協力の程よろしくお願いします。

## 基幹センター活動報告

### 福島県議会福祉公安委員会の調査

令和6年5月21日(火)、福島県議会福祉公安委員会真山祐一委員長をはじめ8名の委員の皆様によるふくしま心のケアセンターへの調査が行われました。委員長挨拶ののち双方の出席者紹介があり、つづいて当センター前田正治所長(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)から福島県のメンタルヘルスの現状と被災者に対する心のケアの取り組みについて説明を行いました。その後の質疑応答では、委員の皆様から心と身体の関係、被災地のコミュニティ再生、医療機関との連携の重要性等の質問が出されるなど活発に意見交換がなされました。



前田正治所長による説明

### 地域アルコール対応力強化事業 「令和6年度支援関係者向け研修会」を開催

令和6年7月4日(木)、地域アルコール対応力強化事業「令和6年度支援関係者向け研修会」をwebにて開催しました。

この研修会は“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と具体的な節酒支援のスキルを身に付けること、アルコール関連問題のあるケースへの対応や実際の地域支援につながる知識を得ることを目的としています。医療法人見松会 あきやま病院副院長の福田貴博先生から「節酒指導の現場での実践・応用について」と題し講演をいただき、185名が参加しました。参加者からは「早期の状態での介入の必要性を学べた」「依存する心理を含めた内容で、面談の実際にとっても有効であると感じた」などの感想がありました。



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

**令和6年度 支援関係者向け研修会** WEB開催

この研修会は福島県からの委託により開催します。

令和6年 7月4日(木) 13:30~15:00

**講演** 「節酒指導の現場での実践・応用について」

**講師** 医療法人見松会 あきやま病院 副院長 福田 貴博 先生

**主な内容**

- ①講演 「節酒指導の現場での実践・応用について」
- ②ディスカッション 申込フォームにて事前に質問を受け付けます。後半は参加者から寄せられた質問に基づきディスカッションを開催します。

**形式** WEBセミナー (使用システム: Zoom Webinar)

**対象** 被災者支援に関わる支援者・医療・保健・福祉従事者・関係機関の職員

**申し込み方法** WEB ふくしま心のケアセンターホームページ ①研修会・講演会等の案内ページより申し込みください。

**参加費** 無料

**定員** 200名

**申込期限** 令和6年6月20日(金)

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 福島県立医科大学 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座 基幹センター 事務局 電話 024-963-4272 メールアドレス fukushima\_kokoro@fukushima-kyo.or.jp  
 URL http://fukushima-kyo.or.jp/

## 各方部センター等の活動

### 県北方部センター ホットサロン「てとて」への協力



令和6年7月23日(水)、福島テルサで開催された福島市社会福祉協議会主催のホットサロン「てとて」に協力しました。このサロンは東日本大震災に伴う原発事故で福島市内に避難している方及び福島市民を対象に月1回開催さ

れています。当日は19名の方が参加されました。当方部センターでは参加者の心の健康相談、血圧測定と東北厚生局様の協力を得てみやぎ心のケアセンターから提供いただいた紙芝居「ウサギとカメの睡眠大作戦」による健康講話を行いました。参加者は何度もうなずきながら聞き入っていました。



心の健康相談、血圧測定



健康講話の様子

### 浜通り南方部センター

### 福島県いわき地方振興局復興支援・地域連携室員会議での講話

令和6年5月23日(木)、福島県相双保健福祉事務所からの依頼を受け、福島県いわき地方振興局復興支援・地域連携室員会議において当センター前田正治所長(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)が「被災地の現在の課題とふくしま心のケアセンターの活動状況」のテーマで講話を行いました。当会議はいわき地方の復興行政を担う県機関の責任者の方々に構成されている会議で、その方々に対し被災者のメンタ

ルヘルスの現状と当センター活動への理解を深めていただくことができました。



会議の様子

# “タッピングタッチ”について教えてください

九月吉日  
日直  
福ここの

今回は、だれでもそして気軽にできて、心や身体に大変効果があるとされている“タッピングタッチ”について当センター 県中県南・会津方部センター主任専門員渡部恵美子さんから教えていただきます。渡部さんは、一般社団法人タッピングタッチ協会の認定インストラクターの資格を持っています。

人と触れ合うことが少なくなりましたが、タッピングタッチで触れ合うと元気になったり、お互い仲良くなれますよ〜♪



## タッピングタッチについて教えてください

ゆっくり、やさしく、ていねいに、左右交互にタッチすることを基本としたホリスティック（統合的）ケアです。やさしいケアによって、私たちの心と体は癒され、素朴で大切な気づきが生まれ、よりよい関係性が育ちます。

## どのような効果がありますか

- 身体の緊張がほぐれ、心がリラックスする
- 気持ちの落ち込みや不安を和らげる
- 肯定的感情が増え、プラス思考になる
- ストレス反応が減り、身体の痛みが和らぐ
- 副交感神経とセロトニン神経が活性化する

### ○ポイント

- 指の腹を使って、トントンと軽く弾ませるように、左右交互にやさしくタッチ
- 1～2秒に左右1回ずつくらいのゆったりとしたリズムでタッチ
- マッサージにならないよう、手首を柔らかくして、ソフトにタッチ
- 全体を10～15分かけてのんびりと

## 実際にやってみましょう

### 【タッピングタッチでお互いをケア】

- ① 相手の後ろに座り、腕をブラブラさせてリラックスします。肩甲骨の内側に軽く手を添えて、これから始めることを伝えます。



- ② 手を添えた肩甲骨の内側の辺りを指の腹を使って、軽く弾ませるように左右交互にソフトにタッチします。しばらくしたら背骨にそって少しずつ下へ。（タッピング、約2分）



- 3 立ち上がって、ゾウの鼻のように、腕をぶらんぶらんと左右交互に振りながら、手の甲を相手の腰の辺りにポンポンとあてるようにします。(ゾウの鼻、約2分)



- 4 立ったまま、肩、腕、首、頭、という順でタッピングしていきます。首と頭は繊細なので、してよいか尋ねてからするようにしましょう。(約4分)



- 5 座って、背中をネコが足ふみをするような感じでタッチします。ネコがその場で足ふみをするような感じで、ゆったりと左右に揺らぎながら、ふんわりと丸めた手でおこないます。(ねこの足ふみ、約2分)



- 6 肩から腕を、手のひらで相手を優しく包むような感じで、左右交互にタッチしていきます。(コアラの木登り、約2分)



- 7 リクエストを聞いて、心地よいところを好みのタッチでおこないます。(約2分)

- 8 終わりに向けて、柔らかい手のひらで左右に触れます。(ソフトタッチ) 最後に、肩甲骨の内側にそっと手をそえて、一緒にいることを大切にしましょう。そして、何度か優しくさすってリフレッシュします。



### 【一人でするセルフタッピング】

タッチの基本は、相手にするときと同じです。自分をケアする時間を取りましょう。



あご→顔→頭→くび



肩→腕



胸→おなか



深呼吸

もっと詳しく知りたい方はこちら

一般社団法人タッピングタッチ協会

【出典】

一般社団法人タッピングタッチ協会ホームページ <https://www.tappingtouch.org>  
中川一郎編著「<ふれる>で拓くケア タッピングタッチ」(北大路書房、2022年)  
※上記内容については、一般社団法人タッピングタッチ協会の監修を受けております。

【イラスト】ホリスティック心理教育研究所 copyright2014

## お知らせ

### シンポジウム「災害中長期の支援者の疲弊とその支援」の開催

本シンポジウムでは、災害時の大きな問題の1つである「支援者の疲弊」をテーマに、これまでの災害における支援者の問題や、福島県沿岸部の原発事故後中長期の支援者支援の現状をとりあげます。災害支援に関心のある方は、是非、ご参加下さい。

**日時** 2024年11月15日（金）13時～15時30分

**場所** コラッセふくしま 5階 研修室 （福島県福島市三河南町1番20号）

**参加費** 無料

**対象** 災害支援に関心のある方は、どなたでも参加できます

**定員** 対面参加 60名 オンライン参加 200名

**内容** 1) 基調講演1 「災害中長期の支援者支援」

兵庫県こころのケアセンター 上席研究主幹 大澤 智子

2) 基調講演2 「福島県沿岸部の自治体職員のメンタルヘルスの現状と今後の課題」

福島県立医大 災害こころの医学講座 准教授 瀬藤乃理子

3) 報告 「福島県沿岸部の支援者支援～ふくしま心のケアセンターが果たす役割～」

ふくしま心のケアセンター 浜通り南方部センター 方部課長 菅野 寿洋

4) 指定発言 「被災地の支援者として感じてきたこと」

相双保健福祉事務所いわき出張所 所長（保健師） 味戸 智子

福島市立福島第四中学校 養護教諭 渡辺 紀枝

**主催** 福島県立医大災害こころの医学講座

**共催** 東北大学コンダクター型災害保健医療人材養成プログラム、ふくしま心のケアセンター

**問い合わせ** 福島県立医大災害こころの医学講座 Tel: 024-547-1887



申込みフォーム  
申込締切11月8日



#### 被災者相談ダイヤル ふくこのライン

当センターでは被災された方々の  
心の専門相談ダイヤルを開設しています。

東日本大震災や原発事故による避難生活での不安  
や、気持ちが落ち着かず誰かに話をしたい時など…  
お気軽にご相談ください。



なやみ ふくこの  
0120-783-295

（月～金 9:00～12:00／13:00～17:00）  
土日祝日・年末年始は除く

#### 問い合わせ先

♥基幹センター（総務部・広報部） ☎024-535-8639  
〒960-8012 福島市御山町8-30（県保健衛生合同庁舎5階）

♥基幹センター（業務部） ☎024-983-4272

♥県中県南・会津方部センター ☎024-983-0274  
〒963-8034 郡山市島2丁目31-11 MAビル2階

♥県北方部センター ☎024-533-4161  
〒960-8018 福島市松木町9-11 松木町共栄ビル1階

♥浜通り南方部センター ☎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

♥浜通り北方部センター ☎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 広報部

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





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10号

令和7年2月発行

# ふくこのわ



パステル画 小峰城（白河市）

## 私たちのめざす心のケア

ふくしま心のケアセンター業務部長 黒田 裕子

桜の開花が例年より早かった令和2年春、私は県中・県南方部センターで仕事を始めました。新型コロナウイルス感染症拡大による社会活動の制限が厳しくなり、散歩訪問など会える工夫をしてつながりの維持に努力した時期です。職員は、「震災から9年、被災地の復興や帰還状況はあまりに異なっていて被災者の生活は翻弄され先が見えない。新たな地でつながりをもとうにも避難者という言葉に付いている原発と賠償の話題に怯える。帰れないふるさとを想う寂しさや悔しさ、内面の複雑さ、心の葛藤を表出する機会は失われつつある」と感じていました。回復に向けた関わりを通して「安心して内面を語ることでできる面接ができること、自分らしく暮らす願いを聴きとれること、支援関係者と共に回復力を支えること」が私たちの目指す「心のケア」と皆で描いたことを思い出します。

発災から14年が過ぎます。弱音を吐いても受けとめられ、語ることで乗り越えられる心の相談の機会はまだまだ必要です。個々の相談と同時に、辛い体験から生きづらさを抱える人がいることを理解しケアできる地域社会をめざしています。

当センターは、社会福祉、作業療法、精神保健福祉、心理や看護の各専門性を持つ専門員が心のケアという核を持ち、和して同ぜずのチームワークで活動します。話し合いを重ね違った意見も尊重し、辛いときは荷下ろしができる職場、時にはコーヒーを丁寧にに入れて心の余裕も大切にしています。

個の支援、地域支援者のケアやスキルアップ、地域全体の心の回復へ向けた普及啓発活動はこれからも続きます。さあ、今年の桜の咲き具合はどうでしょうか。

## 基幹センター活動報告

### 令和6年度ふくしま心のケアセンター復興のための市民公開講座

### 回復者からのメッセージ～誰かに支えられて～を開催

令和6年10月3日(木)、南相馬市民文化会館ゆめはつとを会場にアルコール関連問題の予防と被災された方々をはじめ県民が豊かな生活を営むための知識獲得の機会となり、さらなる心身の健康に役立てることを目的に開催しました。

アルコール関連問題に関する普及啓発活動に取り組む山口達也氏を講師に迎え、講師の体験談を含んだ基調講演、また、被災地で活動する当事者や支援者との座談会を行いました。

参加人数は525名で、南相馬市や双葉郡を中心に多くの方に参加いただきました。アンケートでは約9割の方に満足したとの回答を得ました。また、「依存症の全体像がイメージできた」「アルコール依存症の相談窓口を知ることができた」のほか「山口さんの話がまるで自分のことを話しているかのようにだった」「家族が依存症で大変な苦勞をし、山口さんの言葉で救われ、自分の思いを代弁して語ってもらった」「アルコール依存症の当事者の思いを聞かせていただき、学びになり力を貰えた」などの感想もいただきました。



基調講演



座談会

## 基幹センター活動報告

### 令和6年度ふくしま心のケアセンター関係者連携会議開催

令和6年11月28日(木)、郡山商工会議所会館と双葉町産業交流センターをオンラインでつなぎ、約60名の関係者に出席いただいてふくしま心のケアセンター関係者連携会議を開催しました。本会議は毎年度開催していますが、今年度は「孤独・孤立を防ぎつなぎ続けるために」と題し、当センターおよび孤独・孤立予防に関わる支援機関の役割や活動内容を知り、被災者支援の課題共有と今後の連携の在り方を考えることを目的としました。

活動報告を当センター以外に福島県引きこもり相談支援センター、福島県中・県南地域若者サポートステーション、福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座、基幹相談支援センターふたばから行っていた後、グループワークを行い、多くの関係機関と直接話し合うことによって支援の繋がりをより深いものとすることができました。

最後に、福島県精神保健福祉センター、福島県立ふたば医療センター附属ふたば復興診療所、ふくしま12市町村移住支援センターそれぞれの専門的立場から助言をいただきました。



双葉会場



郡山会場

### 「支援者支援シンポジウム 災害中長期の支援者の疲弊とその支援」への共催

**支援者支援シンポジウム  
災害中長期の支援者の疲弊とその支援**

【主催】福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座  
【協賛】東北大学コンダクター型災害対応支援人材育成プログラム、ふくしま心のケアセンター

支援者の疲弊は、災害時の大きな問題の一つです。災害後、時間が経つほど、その問題は見えにくくなり、また支援者支援のあり方も難しくなります。本シンポジウムでは、これまでの災害における支援者の問題や、福島県沿岸部の原発事故後中長期の支援者支援の現状を踏まえ、今後の大規模災害時の支援者支援のあり方について考える機会にしたいと想います。

日時: 2024年11月15日(金)13時~15時30分  
場所: コラッセふくしま 5階 研修室 (福島県福島市三河内町1番20号)  
対象: 災害支援活動を行っている方、行う予定のある方  
参加費: 無料 定員: 対面参加 60名 オンライン参加 200名  
※対面参加、オンライン参加ともに、下記の申し込みフォームからのお申込み下さい。  
なお、申し込みされた方には、録画のアーカイブ配信もご覧頂けます(視聴期限あり)。

**講演要旨**

- 「災害中長期の支援者支援—これまでの災害支援の経験から—」  
福島県こころのケアセンター 上原 研三 氏 大塚 智子 氏
- 「福島県沿岸部の自治体職員のメンタルヘルスの現状と今後の課題」  
福島県立医科大学 災害こころの医学講座 津野 孝子 氏
- 「福島県沿岸部の支援者支援—ふくしま心のケアセンターが果たす役割—」  
ふくしま心のケアセンター 災害こころのケアセンター 津野 孝子 氏
- 「被災地の支援者として感じたこと」  
相模原市立大学 災害こころの医学講座 津野 孝子 氏

**お申し込みは、下記のフォームに記入の上**

お申し込みフォーム

お問い合わせ先  
福島県立医科大学 災害こころの医学講座  
TEL: 024-547-1887  
E-mail: d-kokoro@fmu.ac.jp  
URL: <https://www.d-kokoro.com/>

※本シンポジウムは、日本学術振興会研究費(課題番号20K03319)の助成を受けています。



シンポジウムの様子

令和6年11月15日(金)、コラッセふくしまにおいて、「支援者支援シンポジウム 災害中長期の支援者の疲弊とその支援」が福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座主催で開催され、当センターも共催しました。オンラインも含め自治体職員、教育関係者など全国各地から約260名の方が参加されました。これまでの災害における支援者の疲弊や福島県沿岸部の原発事故後中長期の支援者支援の現状を踏まえ、今後の大規模災害時の支援者支援の在り方について考える機会となりました。

## 各方部センターの活動報告

### 県北方部センター

### 福祉事業所スタッフ向け研修会での講話

令和6年12月27日(金)、一般社団法人シャローム福祉会主催の福祉事業所スタッフ向け研修会において、「支援者のストレスケアとアンガーマネジメント」をテーマとして講話を行いました。研修会には相談支援専門員、生活支援員、職業指導員等の支援者17名が参加されました。主催のシャローム福祉会は、福島市内で障がい者の相談支援や就労支援を実施している福祉事業所であり、相双地域からの避難者も利用されていて、県北方部センターが日頃の支援活動においても連携をとっている機関です。

講話では、主に支援者が抱えやすいストレスとその対処の仕方、怒り感情と上手く付き合うための方法をワークも取り入れながら紹介しました。

今回の講話は、支援者支援の一環として実施したものであり、支援者のメンタルヘルスの維持・向上に僅かでも寄与できたなら幸いです。



### 県中県南・会津方部センター

### いのちのケアサロン ～臨床仏教師のお話を聞く会～開催



令和6年9月6日(金)、東日本大震災と原発事故から13年半が過ぎ長期化する避難生活でストレスや負担を感じている方を対象に、こころと体がほっこりと温まる時間を持っていただくことを目的に開催しました。

臨床仏教師(猪苗代町長照寺住職)の楠恭信氏を講師に迎え「今を大切に、豊かな人生の過ごし方」と題した講話を聞いた後、リラクゼーション効果を高めるため「糸掛け曼荼羅」の作品作りに取り組んでいただきました。参加した方々からは「考え方を変えて過ごしたい」「楽しかった、またやりたい」などの感想がありました。



作品作り



完成した「糸掛け曼荼羅」

## 浜通り南方部センター 男性のつどい「ふたば」開催

令和6年11月13日(水)、富岡町保健センターにおいて男性のつどい「ふたば」を開催しました。

このサロンは、東日本大震災および原発事故を経験した双葉郡の住民(主に男性)等を対象に地域とのつながりや仲間づくりの場を提供し、孤立や引きこもりの予防、心身の健康維持増進を図ることを目的に月1回開催しています。

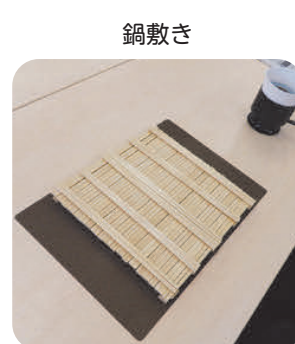
当日は、割り箸を使った小物制作を行いました。参加された方々は相手の進み具合を気にしながらも実用的な作品作りに取り組んでいました。また完成後は作品の話題や健康方法などについて熱心に話をしていました。当方部センターでは健康管理や食生活についてのアドバイスを行いました。



制作中



小物入れ



鍋敷き

## 浜通り北方部センター 地域住民サロン・南町復興公営住宅「ひとやすみの会」開催

南相馬市南町復興公営住宅には、南相馬市、浪江町、双葉町、大熊町の住民の方が入居しています。平成29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毎月1回、創作活動や料理教室などを行ってきました。東日本大震災から13年以上が過ぎ、住民の高齢化が進む中で、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ます。

令和6年12月11日(水)に開催されたサロンでは

クリスマスケーキ作りとビンゴ大会を行いました。ケーキはチームワークよく慣れた手つきであっという間に出来上がり、食べるのもあっという間でした。ビンゴ大会では、笑い声とともに方言が飛び交っていました。「ケーキがおいしかった。来てよかった。」と話される方もいらっしゃいました。

なお本サロンは今回で101回目、参加のべ人数は1,122人になりました。



クリスマスケーキ作り



ビンゴ大会

## お知らせ

### 1 被災者相談ダイヤル「ふくこライン」の受付日時が変更となります。

令和7年4月1日(火)より被災者相談ダイヤル「ふくこライン」の受付日時が以下のとおり変更となります。

	月	火	水	木	金	時 間
令和7年4月1日から	○	—	○	—	○	10:00~12:30 13:30~16:00

(祝日、年末年始はお休みになります)

### 2 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きます。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



### 3 講演会 (共催) のご案内

テ ー マ 災害から学ぶ心のケア—トラウマを理解する—

開催日時 令和7年3月21日(金) 13:00~16:00

開催場所 福島県立医科大学駅前キャンパス(所在地:福島市栄町10-6)

主催・問い合わせ 福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座 024-547-1887



被災者相談ダイヤル

ふくこライン

当センターでは被災された方々の心の専門相談ダイヤルを開設しています。

東日本大震災や原発事故による避難生活での不安や、気持ちが落ち着かず誰かに話をしたい時など…お気軽にご相談ください。



なやみ ふくこ  
0120-783-295

(月~金 9:00~12:00/13:00~17:00)

土日祝日・年末年始は除く

※上記受付日時は令和7年3月31日までです。

#### 問い合わせ先

♥基幹センター(総務部・広報部) ☎024-535-8639  
〒960-8012 福島市御山町8-30(県保健衛生合同庁舎5階)

♥基幹センター(業務部) ☎024-983-4272

♥県中県南・会津方部センター ☎024-983-0274  
〒963-8034 郡山市島2丁目31-11 MAビル2階

♥県北方部センター ☎024-533-4161

〒960-8018 福島市松木町9-11 松木町共栄ビル1階

♥浜通り南方部センター ☎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

♥浜通り北方部センター ☎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 広報部

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



いまだから言える  
話せる、語れることがある

東日本大震災 被災者相談ダイヤル

ふくここライン

受付  
時間

月・水・金（祝日・年末年始を除く）

10：00～12：30/13：30～16：00

なやみ ふくここ  
☎ 0120-783-295  
通話料無料

東日本大震災で被災された方々へ

震災からの時間の経過とともに悩みが複雑化しやすいといわれています  
いろいろな思いをきかせてください

避難生活の思い

帰還後の思い

身近な人には  
話にくい

不安  
落ち着かない気持ち

思い出して  
つらい

寂しさ  
傷ついた気持ち

- ・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ください



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



ふくしま心のケアセンター 活動記録誌  
2024(令和6)年度  
第13号

発行日：2025(令和7)年12月12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



