

平成24年3月30日  
千葉大学大学院医学研究院  
子どものこころの発達研究センター  
活動報告

# 東日本大震災 岩手県一関市における千葉大学 こころのケアチームの活動報告

千葉大学大学院医学研究院  
子どものこころの発達研究センター  
高岡昂太 上村佐保 河野暁子  
中村明子 新津富央 清水栄司



## 活動の目標

- 平成23年3月11日に発生した東日本大震災による被災地の地域精神医療に対する支援を行い、こころのケア活動を通じて被災者の精神的健康の向上に寄与する

## 被災地域ごとの活動内容

千葉大学によるこころのケア活動の地域及び内容

地域	期間	派遣人数	活動内容
岩手県宮古市 ※心療士が職權なき医師団へ参加	5/9～6/8 (終了)	心理士1	避難所巡回、 コンサルテーション
岩手県一関市 ※子どものこころの発達研究センター単独で支援	8/5～現在	常駐心理士2 + 心理士1 + 精神科医1-2	個別訪問、健康調査、研修講演会、被災者交流会
宮城県東松島市 宮大、名古屋大チームと連携	3/29～現在 (1-3回/月)	精神科医1-2 + 看護師1-2 or 心理士1	避難所巡回、 学校訪問、相談業務、講演会
千葉県旭市 ※旭中央病院、千葉県精神保健福祉センターと連携	4/4～現在 (随時派遣)	精神科医1-3 + 心理士2	避難所巡回、 教員等を対象としたアンケート、講演会



被害状況(平成24年2月)	
震度	6弱(3/11、4/7)
人口	128,333人
世帯数	45,596世帯
全壊・半壊家屋	57棟・667棟
一部損壊	3240棟
避難者・世帯	2,472人・1,080世帯



活動拠点の一関保健センター

## 市内外から多くの被災者が避難

避難元市町村	世帯数	人数
一関市	195	543
陸前高田市	108	234
気仙沼市	603	1,306
その他	174	389
合計	1,080	2,472

避難先形態	世帯数	人数
仮設住宅	223	340
雇用促進住宅	251	607
民間賃貸住宅(県費借上)	523	1,352
民間賃貸住宅(自己負担)	28	64
個人宅	55	109

平成24年2月1日現在 一関保健センター提供資料より

## 臨床心理士2名を一関保健センターに常駐派遣

- 岩手県精神保健福祉センターから支援要請
- 一関市との協働で支援活動を展開

### 一関市派遣メンバー(常駐派遣)

H23/8～H24/3	上村佐保	H23/10～H24/3	河野暁子
-------------	------	--------------	------

### 一関市派遣メンバー

H23/8/5	新津富央 高岡昂太	12/14-15	清水栄司
9/25-27	高岡昂太	12/14-16	新津富央 高岡昂太
9/26-27	新津富央	H24/1/11-13	新津富央 高岡昂太
10/19-21	新津富央 高岡昂太	2/8-10	新津富央 高岡昂太
11/16-18	新津富央 高岡昂太	3/7-9	新津富央
12/8	新津富央		※医師 臨床心理士

## 常駐臨床心理士の活動

- 一関市内へ避難している被災者への家庭訪問
  - 保健師と同行または臨床心理士単独で実施
  - 訪問時に不在の被災者には郵送による調査
  - 必要な方には、継続的な面接や訪問を実施



## 常駐臨床心理士の活動

- 保健師、小中学校教員など現地の支援者からのコンサルテーション対応
- 職員へのメンタルヘルス対応
  - 対象：一関保健センター内の職員
- 一関市健康まつり
  - 2/19@一関文化センター
  - 心の相談コーナー開設



認知行動療法を応用したストレスチェックコーナー

## 市報による市民への啓発



いちのせきの広報誌 I-Style 平成24年1月・2月  
(一関市ホームページより転載)

## こころの健康調査(一関市との共同事業)

- 目的：
  - 被災者の精神的状態と援助要請の特徴を把握
  - 被災者の心のケアや精神保健福祉施策に資する
- 対象：
  - ①一関市内に避難している全被災者(H23/12～)
  - ②一関市民(無作為抽出：2400名)(H24/2～)
- 方法：
  - 個別訪問および郵送によるアンケートを実施
  - 本調査は千葉大学大学院医学研究院の倫理審査委員会および一関市長の承認を得て実施

## 保健師へのコンサルテーション



- 一関保健師ミーティングに参加(毎月)
 

「こころの健康調査」や家庭訪問から得られた情報をもとに、ハイリスクまたは支援が必要と考えられる事例について助言  
ハイリスク者に対する保健師による関わり方について助言

## 一関市被災者家庭訪問従事者等のワークショップ



- 月1回の講演会(5回)およびワークショップ(2回)を実施
  - (高岡・新津@一関保健センター)
  - 「被災者のこころのケアについて」
  - 「複雑性悲嘆について」
  - 「支援者の二次受傷について」など
- 内閣府の自殺対策ゲートキーパー養成テキストを使用
- メンタルヘルスファーストエイドに基づき「自殺の危険性のある人への対応」をロールプレイ

## 市民や保健推進委員対象の講演会

ー認知行動療法を取り入れた講演内容ー



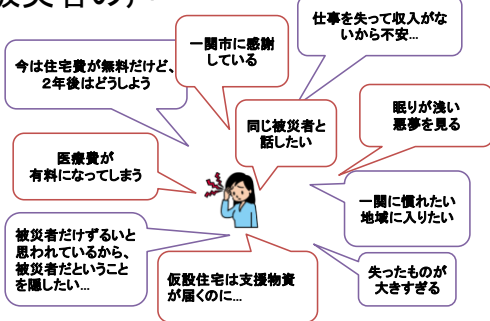
- ・ 養護教諭等対象の講演会  
(上村・河野 11/7@花泉支所)
- ・ 市民向け講演会「こころの健康」  
(新津・上村 11/18@千歳公民館)  
(上村 2/14@藤沢地区雇用促進)
- ・ 一関市保健推進委員活動交流・研修会(新津 12/8@一関市役所)  
(河野 1/19@大東保健センター)  
「災害後の心のケア」  
「アルコール問題・不眠・うつ病」  
「リラクゼーション方法の実習」

## 清水センター長が一関市長を表敬訪問



- ・ H23/12/15、清水栄司センター長が勝部修一関市長を表敬訪問
- ・ その様子は翌日の岩手日日新聞にも取り上げられました
- ・ 清水栄司センター長は、一関保健センターにおいて、保健師を対象した講演を実施
- ・ テーマ「認知行動療法について」

## 被災者の声



## ふるさとお茶っこ交流会



- ・ 目的: 避難者の孤立化を防止するため  
同郷同士の交流の場をつくる  
- 『みなし仮設』などで生活する人は、地元出身者と会う機会がなく、話しかけても遠慮して孤立してしまう人が多い
- ・ 出身地別に4回開催(H24/2/27・29、3/2・4)
- ・ 場所: 一関公民館  
(一関文化センター内)
- ・ 一関市と共催



交流会の様子  
(H24/2/28 岩手日日新聞HPより)

## ふるさとお茶っこ交流会 開催にあたり留意した点:

- 1) 参加者の安心・安全感に配慮すること
- 2) 会の趣旨に合わないものはできるだけ取り除くこと
- 3) 会の趣旨をスタッフで共通理解すること



## 参加者の感想

- ・ 同郷の人たちなので安心して話せた。なつかしい感じがして、胸が熱くなった。
- ・ 知り合いに会えた、新しく友達できた
- ・ もっといろいろ話をしたい、と気持ちが外向きになった。
- ・ 心の痛みや不満などを話せて心が晴れた。
- ・ 同じ地域出身でなくても被災者同士ということで親近感を持った。他人がいないような感じだった。
- ・ 一年近くたって同じ市内に移住してきた人たちと会えず、やっと沿岸の方々と会えた(遅かった)、夏前に開催してほしい。
- ・ 思ったより人数が少なかった。
- ・ 時間が足りなかった(2時間)。また皆さんと話がしたい。ぜひ継続してほしい。
- ・ これをきっかけに被災者同士で交流できればいいと思う。
- ・ 外で花見などしたい、手芸などものづくりも楽しみたい



## 一関市における支援活動の総括



- **内陸避難者、みなし仮設入居者への支援**  
見えにくい、物資や情報が届きにくい被災者の状況
- **アウトリーチの重要性を強調**  
支援を自ら求めにくい、地域の文化的特徴
- **ハイリスク者スクリーニングの指標**  
支援の必要度、優先度を判断する目安を提供
- **常駐の専門家**  
気軽に相談しやすい、利用しやすい
- **職員への支援**  
職員メンタルヘルス相談
- **市や地域機関との協働**  
市との共催・協働、地元にはきついで長期的支援を可能に

## 被災地の復興、日本の復興を！



本資料に関するお問い合わせ先：  
千葉大学大学院医学研究院子どもこころの発達研究センター  
〒260-8670 千葉県千葉市中央区亥鼻1-8-1  
TEL:043-226-2975 / FAX:043-226-8588  
E-mail: [chibarccmd@ML.chiba-u.jp](mailto:chibarccmd@ML.chiba-u.jp)