

精神保健福祉瓦版ニュース No. 173

2012. 1. 6 福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top2.html>

この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、毎月1回発行しています。

―― 今月の内容 ――

活動報告－会津保健福祉事務所の心のケア活動報告 会津保健福祉事務所保健福祉課障がい者支援チーム

コラム－新年のごあいさつ 精神保健福祉センター科部長 小林 正憲

お知らせ－今後の研修会「平成23年度精神保健福祉関係職員研修（中級職員研修会）」

「自死遺族支援フォローアップ研修会」

各種相談会「自死遺族等相談会」「こころの相談会」「薬物問題の専門相談」

活動報告

会津保健福祉事務所の心のケア活動報告

会津保健福祉事務所 保健福祉課障がい者支援チーム

震災後、会津管内には県外から心のケア支援として京都府チームが4月から7月まで、福井県チームが4月から5月まで支援にはいりました。その間3月下旬から7月まで会津地域医療機関の精神科医師たちと県外からの県外心のケアチームと当事務所等で毎月2回、「会津地域心のケア連絡会」を継続開催しました。刻々と変わる避難所状況の情報提供と共に、巡回する一次避難所の担当を決め、各機関で巡回した状況報告と課題や解決策なども検討し、効果的な活動のために連携を取り合いました。

6月始めから心のケアスタッフを2名採用（精神保健福祉士と保健師）し、福井県や京都府の心のケアチームがかかわってきた要支援者や借り上げ住宅などに個別訪問をし、孤立化防止や受診のための支援などをしてきました。心のケアチームから医療機関紹介になった事例などは、医療機関受診のために交通機関の利用の仕方を助言し、受診できたかなどの確認をしてきました。使い慣れた冷房や洗濯機から初めて使う電化製品の仕様に戸惑い、使用法の助言など生活全般の支援になりました。訪問等がかかわった事例は被災町の保健師や他県の保健チームと随時連絡し情報交換に努め、また、仮設住宅を巡回訪問していた他県の医療チームや保健チームから紹介される事例もありました。二次避難所は猪苗代町、北塩原村、喜多方市、会津若松市など200か所以上ありましたが、主に個別訪問活動をしたのは、猪苗代、北塩原など磐梯山周辺、東山温泉のホテルや旅館などの二次避難所でした。猪苗代、北塩原など磐梯山周辺は歴史的に精神科医療機関がない地域であり、避難者の不眠や不安などの訴えが多く、医療機関に紹介されたケースには交通機関の利用の仕方を説明し、その後うまく受診できたかなどの確認をしました。避難生活が長くなり慣れない環境で、認知症が悪化した高齢者や旅館の1室に家族が同居することになり嫁と姑の関係でストレスをためていた事例などもあり、介護サービスの調整による解決策等を町保健師と探りました。

また二次避難所から仮設住宅の生活の移行が進むにつれ、アルコール問題が目立ってきています。初めての地域での生活は、土地勘もなく仕事も失い、家族や知人、友人とバラバラになり孤独感を募らせ、日中から飲酒している单身男性が目立ちました。朝から数人で集まって飲酒している光景も目の当たりにし、どのように介入したらよいか、町の保健福祉関係者と検討し、肝機能の悪化や高血圧などへの対応から始め、健康面から積極的に関わりラポール形成に努めています。また、食事はインスタント食品

で済ませていたり、同じものばかり取っていたり栄養面の偏りが気になりました。そこで、仮設住宅で月1回、「男の簡単クッキング」と題して交流会を9月から始めました。この取り組みは、京都の臨床心理士のボランティアグループ「花届け人・京都」が主体となっていますが、被災町保健師と当所の共催事業にしています。单身男性でなかなか関係が作れない方には、家庭訪問し「男の簡単クッキング」のチラシを配布しながら、積極的に生活の様子を見に行っています。料理のメニューは当所の栄養士に考えてもらい、手間いらずの簡単おつまみ、かんたん丼、芋煮（会津味・浜味）、カレー鍋などで、缶詰を利用したメニューなどは買い置きができる材料のため大変好評でした。調理が苦手な方は味見係で奮闘し、味付けや材料の切り方など会話がはずみます。御飯が炊けるまでの待ち時間は茶話会をひらき、近況報告や情報交換など男同士の仲間づくりに心がけています。この場で出た話題を持って、参加した单身男性に後から個別訪問し、ケース自ら過去の飲酒歴などを話してくれる方もおり、徐々にではありますが、飲酒問題と向き合う姿勢も感じられるようになりました。会場は仮設住宅の集会所ですが、借り上げ住宅の方にも積極的に呼びかけ、お互いの状況を語り合い、浜の鮭料理、会津の山菜や温泉談議に花を咲かせています。

男の簡単クッキングの調理風景



当管内には11月末から、京都府心のケアチームの継続支援として京都大学附属病院精神神経科の医師が支援に入っています。医師1~2名が週3日の日程で活動し、これに保健所心のケアスタッフが合体して「会津保健所心のケアチーム」を編成しました。このチームで健康相談、被災町の職員に対するメンタルヘルス講話などを実施しています。心の健康というと特別視されがちで、「心の健康相談」とせず、「何でも相談」として「眠り」や「リラクゼーション」などの講話を入れながら相談会を開催しています。講話の後は個人的に医師に質問する姿が相次いでみられています。じっくりと話を聞いてほしいという潜在的ニーズはかなり高く、相談対応した方に個別訪問や当所への来所相談につながり、医療機関紹介になった事例もあります。精神科医師の支援は今年3月までですが、すぐに相談できる医師がいるというメリットを活かし困難事例等に当たっていきたいと考えています。さらに12月からは大熊町への支援として、町と協力して「わくわく子育てミーティング」、「安眠カフェ」といった「集いの場づくり」を進めています。当事務所近くの大熊町交流サロン“ゆっくりすっぺ”を会場に参加を呼

「わくわく子育てミーティング」で行ったクリスマスリースづくり



びかけています。子育てミーティングはおやつ作りやクリスマスリース作りなどに参加してもらい、母親たちが日ごろの子育ての悩みを語りあう場になっています。また「安眠カフェ」は睡眠をテーマにした茶話会で、前述の京大医師を囲みながら睡眠だけでなく、寝酒の話、薬の話、軽体操、雪対策など幅広い話題が飛び交っています。それぞれ決して参加者が多いわけではありませんが、被災者の方いつでも相談できる場所があるという安心感を提供したいと考え、継続して開催しています。仮設住宅を単位とした健康相談会も12月から始まりました。仮設住宅だけでも市内に12カ所あり、町保健師に日程調整をしてもらい、当所心のケアチームと共催で行っています。また、市内数か所の子供の多い仮設住宅集会所を借りて「わくわく子育てミーティング」の開催を

現在調整しています。児童生徒の問題では、避難してきて生活や学校環境などの変化に伴い不適応を起こしたり、不登校になってしまったりしている子供たちが出てきているようです。子供さんの問題で悩んでいる親さんたちが語り合える場づくりについて、被災町の保健、教育分野の方々と現在実施に向けた検討をしているところです。

会津は冬を迎えました。避難者の皆さんも雪に対しての不安が大変大きくなっています。寒さと降雪で、これまで以上に仮設住宅や借り上げ住宅から出にくい状況となり、ケアを求めている人が見えづらくなると思います。しかし少しでも情報をキャッチして効果的な支援を避難者・被災町に提供し、暖かな春を一緒に迎えられるようにしたいと思います。

(報告者：専門保健技師 草野つぎ)

コラム

新年のごあいさつ

精神保健福祉センター 科部長 小林 正憲

新年あけましておめでとうございます。このふだんの年なら当たり前のような御挨拶文を今年も記載することには若干の抵抗感がないとは言いきれないのですが、今年は必ずやきっと良い年になりますように、という願いも込めての意味合いです。

昨年中は例年にも増して多方面および多職種の方から大変御世話になり、誠にありがとうございました。大変失礼かとは存じますが、あまりにも多すぎて御世話になった方々の名前や所属がすぐに出て来ないくらいの状況です。また、不幸にも亡くなられた方々や、御家族・御親族・御友人などを亡くされた方々には、大変遅ればせながら心からのお悔やみを申し上げます。

ここでいきなり地震の話になってしまうのも大変恐縮ではございますが、今年の元日は年越しから30分も過ぎないうちに新潟県中越地方で震度4の地震が、そしてその同じ日午後には東北地方から関東地方の広い地域にかけて震度4の地震が、それぞれ発生しています。正月からいいかげんに勘弁してほしいというのが正直な気持ちですが、それだけこの震災はやはり放射能の問題と合わせて長期戦になるであろうことを、正月早々から改めて実感というか、覚悟させられた感じもあります。

この長期戦というのは、災害時のメンタルヘルスの領域における用語で言えば、被災者の心理的变化として「茫然自失期→ハネムーン期→幻滅期→回復・再建期」というのが、今までの一般的な経過です。しかし今回の場合はやはり余震にしても放射能の問題にしても、回復・再建期の目処がつきにくいというのが、物理面でも(=生活基盤等の面でも)精神面でも(=精神保健の面でも)大きなハードルとなっているのが現状です。

今年もまだ始まったばかりですし、福島への復興への道のりはまだまだ長いと言わざるを得ないと思いますが、精神保健の分野から引き続き少しでも多くの復興へ向けての支援の手伝いをさせていただきたい所存でございますので、今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

お知らせ

◆研修会◆

【平成23年度精神保健福祉関係職員研修(中級職員研修会)】

今回は、グリーフケアに関する研修を行います。東日本大震災では多くの方が、大切な家族、家屋や職業、住み慣れた故郷の風景、近所の人とのつながりを失うなど様々な喪失を体験し、その喪失による深い悲しみ(グリーフ)を抱えています。支援者として、被災者の方々が深い悲しみを乗り越え、立ち直れるまで寄り添いつづけること(グリーフケア)ができるでしょうか。この機会に、一緒に学んでみませんか。

○日 時：平成24年1月17日(火) 13:30~15:30

- 対象者：市町村、保健福祉事務所職員、その他の関係者で被災者支援に携わっている者
- 会 場：福島県保健衛生合同庁舎（県北保健福祉事務所） 2階大会議室
- 内 容：講演「グリーンケア 悲しみに寄り添う支援」
講師 仙台青葉学院短期大学精神看護学講師 高橋 聡美氏

【自死遺族支援フォローアップ研修会】

県障がい福祉課が、平成20～22年度に実施した自死遺族支援ファシリテーター研修（自死遺族支援のためのスタッフ研修）の受講者のフォローアップの研修会を開催します。

今までの研修を生かし活動されている民間、行政様々な方の、更なる知識と技術の向上を図ることと、東日本大震災による遺族への支援も含めた幅広い視点での遺族支援について学ぶことを目的としています。また、リラクゼーションの一つとして、ヨガも体験しますので、是非、ご参加ください。○日

時：平成24年1月31日（火） 10：30～17：00

- 対象者：平成20～22年度に実施した自死遺族支援ファシリテーター研修（自死遺族支援のためのスタッフ研修）を受講した者、遺族支援に関心のある者

○会 場：福島県保健衛生合同庁舎（県北保健福祉事務所） 2階大会議室

○テーマ：「さまざまな喪失の悲嘆に向き合うために」

- 内 容：福島県の災害と自殺の現状報告、各団体の活動報告と課題の検討、スキルアップの演習、支援者のセルフケアとしてヨガの体験

講師・NPO 法人全国自死遺族総合支援センター 杉本脩子氏、南部節子氏

・（社）日本ヨガ療法学会 今村 幸子氏

◆各種相談会◆

【自死遺族等相談会】

精神保健福祉センターでは、大切な家族や友人を自殺で亡くされた方のための相談会を開催しています。愛する人を亡くされた方が、安心してお気持ちを語ることのできる場です。

まずはお電話をください。秘密は固く守られます。

次回の相談会の開催日は、1月19日（木）10：00～12：00です。

【こころの相談会】

精神保健福祉センターでは、対人関係やひきこもり、不登校の等の思春期の悩みや依存（アルコール、ギャンブル等）に関する悩みに対して精神科医師による相談を行っています。予約制になっていますので、開催日の3日前まで電話でお申し込みください。

今後の相談日時：1月12日、1月26日、2月9日、2月23日、3月8日

いずれも木曜日、午後1：00～4：00です。

【薬物問題の専門相談】

精神保健福祉センターでは、薬物乱用・依存の問題でお困りの方のために専門相談を行っています。精神科医師または相談員が対応いたします。なお、個人の秘密は厳守いたしますので安心してご利用ください。予約制ですので、まずは、お電話ください。

今後の相談日時：1月13日（金）、2月9日（木）、3月9日（金）

午後1：30～4：00