

女川町（宮城-B）地区における地域精神保健医療福祉システムの 再構築に向けた支援者支援に関する報告 ～一般住民を対象とした地域精神保健システムの構築～

研究分担者 大野裕¹⁾

研究協力者 田島美幸¹⁾ 佐藤由里²⁾ 伊藤順一郎³⁾ 鈴木友理子³⁾ 佐藤さやか³⁾

1) 独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター

2) 女川町保健センター 健康福祉課 健康対策係

3) 独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

要旨

分担研究者が関わる宮城県女川町では、こころの健康構想会議での提言を参考にした地域精神保健システムの構築と運用が行われている。本年度は、①被災地住民を対象に、認知行動療法の基礎を学ぶことを目的とした講演会を企画・実施し、②昨年に引き続き、地域支援者の育成研修を行い、③実際に地域支援に当たっているボランティアにヒアリングを行い、活動の実態についてインタビューを行った。女川町におけるこころの健康支援活動は、形を変えて他の被災地域への広がりも見せ始めている。今後も女川町におけるこころの健康支援活動の発展に寄与しつつ、被災地域の実態に合った精神保健活動やそれを支えるシステムの普及に繋げていけるとよいと思われる。

A. 研究地区の背景

分担研究者が担当する宮城県女川町は、牡鹿半島基部に位置し、南三陸金華山国定公園地域に指定される美しい漁港街である。その町は平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災により、住民の約 1 割が死亡または行方不明となり、家屋の約 75%が全半壊した。また、津波によって地域保健の拠点である保健センターも全壊し、健診等のすべてのデータが津波により流失した。そこで、女川町では、新たな精神保健活動のシステム構築を目指すことになった。

B. 支援活動の実施における準備

新たな地域保健システムの再構築のあり方を

検討するにあたって、女川町では、鹿児島県こころのケアチームから提案があった「こころの健康を支えるポピュレーションアプローチ」を参考にし、また、こころの健康政策構想会議の提言（平成 22 年 7 月）を基にしながら、継続的な対策のあり方について議論を重ねていった。そして、平成 23 年 11 月、「女川町こころとからだとくらしの相談センター」を町の拠点に据え、町全体を 8 地区に分けて「サブセンター」を設置し、包括的な支援を行う仕組みを整えた。

こころとからだとくらしの健康相談センターには、総合的なコーディネーターの役割や人材育成などを担う保健師を配置した。また、サブセンターには「こころとからだの専門員」とし

て、保健師、看護師、保育士および介護支援専門員などの資格をもつ専門職を置き、担当地区の健康相談や家庭訪問活動、仮設集会所などで開催するレクリエーション等の集団活動、介護予防事業をタイアップした活動、くらしと健康の情報提供などに従事してもらうことにした。また、女川町社会福祉協議会からは、「くらしの相談員」を各サブセンターに配置できることになり、総合的な相談に対応できる体制を整えた。

分担研究者らは、平成 23 年 6 月より、支援者の人材育成に協力し、認知行動療法の視点を織り交ぜた研修プログラムの作成・実施を行った。また、住民同士のソーシャルネットワークを作り、つながりの中で支え合う環境づくりを目指して、「聴き上手（傾聴）ボランティア」の育成にも携わってきた。

C. 現在構築されている支援体制

これらの人材育成に対する協力は、以後 3 年間に渡って継続しているが、本年度は主に以下の活動を行った。

1) 地域支援者育成のための研修会

これまで、女川町では「聴き上手ボランティア」研修を実施してきたが、平成 25 年度は「遊びリーダー」「認知症サポーター」など、他のボランティア養成研修で扱う内容を包括的に学べる「健康づくりリーダー育成研修」を全 9 回で行った。

■健康づくりリーダー育成研修

- ・時間 10：00－12：00
- ・場所 浦宿 2 区集会所
- ・研修プログラム

6/12	正しいラジオ体操 健康づくりに関する講演
7/24	遊びリーダー研修（講義） ダンベル体操・ロコモ体操

8/26	遊びリーダー研修 （レクリエーション） 口腔歯科保健研修
9/27	*聴き上手研修
10/23	*聴き上手研修 ノルディックウォーキング
11/20	*聴き上手研修 食に関する研修
12/18	認知症サポーター研修
1/24	ふまねっとリーダー研修 食に関する研修
2/19	まとめ 健康づくりに関する講演

研修内容に応じて、専門家が研修を担当したが、全 9 回のうち、9 月 27 日、10 月 23 日、11 月 20 日に関しては、聴き上手ボランティア研修として、大野裕、田島美幸が講師として講義および演習を行った。なお、各回の参加者は 9 月 27 日が 12 名、10 月 23 日が 10 名、11 月 20 日が 11 名であった。

2) 町民向けの講演会

平成 25 年度は、女川町民を対象とした認知行動療法の基礎を学ぶことを目的とした講演会老若男女女川町民のための「こころのエクササイズ」を実施した。

■老若男女女川町民のためのこころのエクササイズ

日時	平成 25 年 7 月 17 日 ① 13：30－15：30 ② 18：30－20：00
場所	女川町地域福祉センター
講話担当	大野裕
講話内容	認知行動療法の概要を踏まえた こころの健康講座
協力	聴き上手ボランティア

講演会の実施にあたっては、町報で研修会の周知を行うとともに、認知行動療法について解説した小冊子「こころのスキルアップトレーニング～認知療法・認知行動療法のスキルを学ぶ～」をチラシと共に全戸配付して、講演会の内容に関心を持ってもらうように工夫した。また、午後の部と夜の部を開催し、さまざまな年齢層の方に受講していただけるように配慮した。午後の部の参加者は39名、夜の部の参加者は29名であった。

3) 傾聴ボランティア等による活動の展開

平成23年度から実施した「聴き上手ボランティア研修」の修了生たちが中心となって、仮設住宅内の集会所などで「お茶っこ飲み会」を行った。同活動は複数回実施したが、分担研究者等が同席したのは下記の4日程であった。

日時	平成25年7月17日 10:00-11:30
場所	石巻バイパス西 集会所
内容	お茶っこ飲み会
講話担当	大野裕
講話内容	自分の気持ちを理解するには～しなやかな考えを身につけよう～
対象者	石巻バイパス仮設住宅の町民(11名)
協力	聴き上手ボランティア

日時	平成25年9月27日 14:00-15:00
場所	野球場仮設集会所
内容	お茶っこ飲み会
講話担当	大野裕
講話内容	こころのケア講演会
対象者	野球場仮設住宅の町民
協力	聴き上手ボランティア

日時	平成25年11月20日 13:00-15:00
場所	仙台市泉区役所
内容	みなし仮設入居者等サロン 「ア・ラ・ドーモ」仙台会場
講話担当	大野裕
講話内容	健康講話
対象者	仙台市みなし仮設入居者、その他 (21名)
協力	聴き上手ボランティア

日時	平成26年2月12日 ① 10:00-11:30 ② 14:30-15:30
場所	① 出島仮設住宅談話室 ② 寺間番屋
内容	お茶っこ飲み会
講話担当	大野裕、田島美幸
講話内容	自分の気持ちを理解するには～ こころも身体も健康に！島で暮らすためには～
対象者	出島在住者 (①出島10名、②寺間11名)
協力	聴き上手ボランティア

「お茶っこ飲み会」は、女川町内の仮設住宅集会所で実施した他、出島の島民を対象に実施したり、仙台市に移住しているみなし仮設入居者等を対象にも実施した。

4) 女川町第1回グループインタビュー

本年度は、女川町で実際にボランティア活動を展開している方々にグループインタビューを行い、震災以降の分担研究者らが実施した研修を通してどのような変化が生じたか、また、今後の研修や取組のあり方についてどう考えているかをヒアリングした。

■女川町第1回グループインタビュー

- ・日時：平成25年10月30日
10:00 – 12:00
- ・開催場所：女川町保健センター
- ・参加者：木村エリコ氏、平塚京子氏、遠藤捷子氏、遠藤悦子氏、梁取礼子氏、佐藤由理氏
- ・実施者：伊藤順一郎、鈴木友理子

研修受講のきっかけとしては、「年老いた母に寄り添いたいと思い、傾聴に関心を持った」など家族への接し方を学びたいという動機のほか、「死別を経験した知人（病死、津波）への接し方に悩み、傾聴の仕方について知りたいと思った」など被災をきっかけにボランティア活動に関心を持ち、参加を決めたという方もいた。

聴き上手ボランティア研修の内容については、「自分が普段、何気なくやっていることの整理に繋がった」「ロールプレイなど人前で行うことには抵抗があったが、回を重ねるうちに心理的抵抗感も和らいだ」「PTSDや悲嘆関連の座学の講義よりも、研修に参加することで人と集まる機会となったのがよかった」等の感想が聞かれた。

また、研修会後のボランティア活動については、「外部から人が来てサロン活動を行うよりも、研修で学んだことを活かして自分たちでそのような活動をしたいという意見が挙がった」ことが活動の発端になり、仮設住宅内の集会所で行う「お茶っこ飲み会」は、「実施者（ボランティア）自身の張り合いにもなり、知人との再会の場にもなって良かった」という感想が聞かれた。また、「ボランティアの押しつけにならないよう、自治体の要望に応じて行うことにした」など、十分に配慮した上で活動を展開した様子が伺えた。

今後の取り組みについては、「聴き上手研修は、まず自分のために役立ち、周りの人のためにも

なる」という声が聞かれ、ボランティア育成の継続を望む声が多く、また、お茶っこ飲み会などの活動については、「会を楽しくしようと企画することが生活の張りにもなるし、人との繋がりを広げ、町を耕すことにもなっている。繋がることで一歩踏み出せるし、自分たちで実践するから楽しいと感ずることができると」という感想があった。主体性ある活動の企画・運営がモチベーションを上げること、また、活動を通して、人と人との繋がりが広がったり、再構築されていくことが語られた。さらには、「仮設住宅や民賃住宅から、復興住宅や再建した自宅へなどへ約2000世帯の大移動がある。新しい地域づくり、移動後の目標や生きがい作り、残った人の焦りなどの課題が予想される。専門職だけでは対応できないため、ボランティアは町の大きな財産である」という声も聞かれ、町が再構築される不安と共に、再構築の時期に備えて、今から専門家と住民が協働する体制を作る必要性が語られた。「外部からの関わりは、被災後の大変な状況を理解し、かつ、その後も継続的に来てくれるような関わりがいい」という意見もあり、被災後は長期に渡る計画的な支援が求められていた。

D. 今後の課題と考察

本年度は、宮城県女川町民にこころの健康について考えてもらう機会を提供するために、認知行動療法の基礎を学ぶことを目的とした講演会「老若男女女川町民のための「こころのエクササイズ」」を企画・実施した。全町民に対して、認知行動療法の内容を踏まえた講演会を行うのは初めての試みであったため、さまざまな年齢層の方に参加してもらえるように、日中と夜間とに時間帯を分けて研修を実施したところ、夜間の講演会には勤労者や比較的若い年齢層の方の受講が多く見られた。このことから、ターゲ

ットを考慮した開催時間帯を考慮することが必要であると思われた。

また、女川町の地域支援者（ボランティア）研修は3年目を迎えたが、町民の大半が被災を経験しており複数の問題を抱えた方が多くいる点を考慮すると、地域でボランティアが活動を展開するにあたっては、ボランティアが幅広い知識を持ち、必要に応じて専門家や専門支援機関に繋げる視点を持つことも必要だと思われた。そのため、今年度は「健康づくりリーダー研修」として、傾聴のスキルだけでなく、認知症や食・運動に関する知識などについても学習できるように包括的な長期の研修プログラムを準備し実施した。また、ヒアリングの結果からも、初年度に研修に参加した修了生たちが団結し、地域で傾聴ボランティア活動を精力的に展開しており、地域に根付いた活動として定着してきている様子が伺えた。

これらの取り組みは他地域にも拡がりを見せている。宮城県では、東北大学の上田一気氏、松本和紀氏らが中心となって、宮城県内の被災地住民を対象に、認知行動療法の内容を踏まえた「こころのエクササイズ研修（1回90分×6回）」が実施され、当分担研究者も共催として協力した。本研修は、行動活性化、認知再構成法などの認知行動療法のスキルを講義と演習で分かりやすく解説するものである。本年度は岩沼市、仙台市、太白区の市民を対象に研修が行われている。

また、ふくしま心のケアセンター（加須駐在）では、加須市内に避難中の福島県民、および、加須市内を除く埼玉県内に避難中の福島県双葉町民を対象として、認知行動療法のアプローチを用いた住民向けの研修を検討していた。そこで、ふくしま心のケアセンターの田中康子氏、渡邊正道氏に女川町で実施した市民講座を見学してもらった。対象となる双葉町民の年齢層等を考慮すると、女川町で行う「お茶っこ飲み会」

に近い茶話会形式の研修が適していると判断し、先生方を中心に研修が企画され、秋には加須市内の借り上げ住宅に併設している集会所で研修が実施された。このように、展開する地域特性に合わせたプログラム構成が必要であると思われた。

E. 結論

本年度は、宮城県女川町で被災地住民を対象に認知行動療法の基礎を学ぶことを目的とした講演会を企画・実施するとともに、昨年を引き続き、地域支援者の育成研修を行った。また、実際に地域支援に当たっているボランティアにヒアリングを行い、活動の実態についてインタビューを行った。女川町におけるこころの健康支援活動は、形を変えて他の被災地域への拡がりも見せている。被災地の実態に合った精神保健活動やそれを支えるシステムの普及に繋がっていきけるとよいと思われる。

F. 健康危険情報 なし

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1)大野裕・田島美幸 地域社会がストレス科学に求めるもの～認知療法・認知行動療法の立場から～、ストレス科学、Vol.28 No.2、P.1-10、2013.8
- 2)大野裕：地域の絆と心理臨床家、帝京平成大学大学院臨床心理センター紀要、第2巻、5-7 2013.3.15
- 3)大野裕・金吉晴・大塚耕太郎・松本和紀・田島美幸、災害支援、認知療法研究、Vol.6(2) 2013.9

2. 学会発表 なし

H. 知的所有権の取得状況

1. 特許取得 なし

2. 実用新案登録 なし

3. その他 なし

図 1. 紙芝居(うつ病啓発に関する内容)の読み聞かせ



うつ症状や引きこもらず周りの人とかかわっていく大切さを紹介する紙芝居を作成し、読み聞かせを行っている。