

# 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<sup>1)</sup>

研究協力者 田島美幸<sup>1)</sup> 佐藤由里<sup>2)</sup> 伊藤順一郎<sup>3)</sup> 鈴木友理子<sup>3)</sup>

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

研究分担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を構築し運用している。本年度は、平成 24 年春に新設された災害復興公営住宅「女川町運動公園住宅」を会場として、聴き上手ボランティア育成研修を行った。また、女川町の保健スタッフ自身が同プログラムを地域で展開できるようになることを目指して、スタッフ向けの認知行動療法勉強会を企画した。さらに、女川町では支援者育成研修の修了者が地域でボランティア活動を展開しているが、修了者を対象にグループインタビューを実施し、地域での活動状況についてのヒアリングを行った。女川町では、これまで居住してきた仮設住宅を離れて災害復興公営住宅へ移ったり、新たな土地で居を構えるなど、これまで培ってきた仮設住宅でのコミュニティが再び失われる時期にある。町民同士が顔の見える繋がりを再構築する必要がある、そのためにも、行政レベル、町民レベルなどさまざまな支援者育成が必要である。

## A. 研究地区の背景

研究分担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、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、暮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、「暮らしの相談員」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。

研究分担者らは、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や実施に協力してきた。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

今年度は、平成24年春に新設された災害復興公営住宅「女川町運動公園住宅」で聴き上手ボランティアを育成すべく、女川町保健センター健康福祉課の担当保健師等との検討を重ねて研修プログラムを実施した。

また、これまでは外部者（研究分担者ら）が研修講師を担当していたが、女川町の保健スタッフ自身が同プログラムを地域で展開できるようになることを目指して、スタッフ向けの認知行動療法勉強会を企画した。

#### 【宮城県女川町聴き上手研修会】

回数：計5回

対象：女川町運動公園住宅在住の町民、その他地区に在住する町民

各回の内容：

#### 【第1回】

研修名：女川町こころのケア「第1回聴き上手研修会」

日時：2014（平成26）年7月2日 10:00 - 12:00

場所：運動公園住宅

講師：大野裕、田島美幸（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者：36名（20代1人、30代1人、40代2人、50代0人、60代8人、70代以上24人）、男8人、女28人

内容：①聴き上手研修会の目的等の説明、②講話「悩みを理解する」、③演習；流れ星エクササイズ、傾聴トレーニング



#### 【第2回】

研修名：女川町こころのケア「第2回聴き上手研修会」

日時：2014（平成26）年9月10日 10:00 - 12:00

場所：運動公園住宅

講師：大野裕、田島美幸（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者：21名（20代1人、30代1人、40代1人、50代1人、60代5人、70代以上12人）、男11人、女10人

内容：①聴き上手研修会の目的等の説明、②講話「地域のきずなとこころの健康」、③演習；第一印象チェック、傾聴トレーニング

#### 【第3回】

研修名：女川町こころのケア「第3回聴き上手研修会」

日時：2014（平成26）年11月5日 10:00 - 12:00

場所：運動公園住宅

講師：大野裕、田島美幸（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者：21名（20代1人、30代1人、40代3人、50代1人、60代3人、70代以上12人）、男6人、女15人

内容：①講話「うつつって何？聴き上手って何？」、②演習「相手の悩みを上手に聴くために～色々な聴き方を試してみよう～」

#### 【第4回】

研修名：女川町こころのケア「第4回聴き上手研修会」

日時：2015（平成27）年1月14日 10:00 - 12:00

場所：運動公園住宅

講師：大野裕、田島美幸（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者：19名（20代1人、30代0人、40代3人、50代3人、60代1人、70代以上8人）、男5人、女14人

内容：①講話「こころが軽くなる気分転換のコツ～海猫太郎に学ぶ～」、②演習「悩みを抱えて人の話を聴く」

また、2015（平成27）年3月4日に第5回の研修を予定している。

#### 【女川町保健スタッフ向け認知行動療法勉強会】

日時：2014（平成26）年9月10日、11月5日、2015（平成27）年1月14日、（3月4日は予定）13:30 - 15:00

場所：女川町保健センター

講師：大野裕（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者：女川町保健センターの保健師、精神保健福祉士、栄養士等

内容：町民に対して保健スタッフが簡易型認知行動療法教育プログラムを行えるようになることを目的に、認知行動療法に関する勉強の場を提供した。講義だけでなく演習を交えるように工夫し、各自が抱える日頃の悩みやストレスを感じた状

況を取り上げて、その問題や悩みに対して認知行動療法の技法をどのように活用することができるかについて学び合った。

#### 【女川町第2次グループ・インタビュー】

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、女川町における「聞き上手ボランティア」の活動状況、外部支援者の果たした役割や課題、今後の展望などについてヒアリングを行った。

#### ■女川町第2次グループ・インタビュー

日時：平成26年11月27日（木）13:30 - 15:30

場所：女川町保健センター（宮城県牡鹿郡女川町鷲神浜堀切山51-7）

協力者：「聴き上手さん」の研修を受けた聴き上手ボランティア（木村和子さん、坂本令子さん、阿部京子さん、遠藤捷子さん、平塚京子さん、遠藤悦子さん、木村佳代子さん、梁取礼子さん、佐藤由理保健師）

担当者：伊藤順一郎、鈴木友理子（国立精神・神経医療研究センター）

グループ・インタビューの内容：

【テーマ1】女川町における「聞き上手ボランティア」の活動状況について

女川町では、昨年に引き続き、研修修了生が中心となって「お茶っこ飲み会」を実施した。お茶っこ飲み会は女川町で実施するだけでなく、仙台市など女川町外に移住した町民に対しても実施するなど拡がりを見せている。

「活動に参加することで自分が成長できる」、「最近では、ボランティアと気負わずに、みんなが自然に話してくれるような場を作ろうと思えるようになった」、「そこに行って、参加者の話を聞かせてもらうのが楽しみ」という声や、「活動を通して仮設住宅に移ってばらばらになった地域の人たちを繋げる効果を感じている」という意見などが聞かれた。

また、研修を受けて、ストレスやうつ病につい

ての正しい知識や情報を得たり、傾聴のスキルトレーニングを受けたことによって、「相手に寄り添うことを大切にするようになった」、「自分がストレスを抱えずに相手の話を聴けるようになった」という感想が聞かれた。具体的には、「頑張る」と励ますのではなく、まずは、「変わらない？」と尋ね、「また来るから」という言葉が自然に出るようになったり、「最も大切なことは傍に居ること」と思えるようになったという変化が語られた。

#### 【テーマ 2】外部支援者の果たした役割と課題

外部からの支援としては、「マンネリ化しないためにも、外部から刺激は必要である」という意見が多く、「訪問の頻度が減ったとしても」、また、「これまで実施した研修内容の復習でもいいので研修を継続して欲しい」という声が挙がった。また、定期的に研修を受けることで、現場（ボランティア活動等）で経験したことを振り返り、スキルアップしたいというニーズがあるようであった。

震災後、さらに顕著になった高齢化の現状を踏まえ、「認知症や高齢者への対応を学びたい」という意見や、「働き盛り層でストレスを抱えている人とのコミュニケーション、失職等により引きこもりがちの人への対応方法などを学びたい」という意見が聞かれ、特に修了生を対象としたスキルアップ研修では、新たな視点による研修の必要性があるようであった。

#### 【テーマ 3】今後の展望

女川町における復興住宅への移動は、今年から始まり平成 28 年度に 410 件（予定）とピークを迎える。「地域のコミュニティ作り」とは、結局のところ、「身近な人との繋がり作り」である。復興住宅への移住によって、これまで構築してきたコミュニティが失われてしまう可能性がある。また、女川町は宮城県内で高齢化率が第 2 位であることなどを踏まえると、「今後もこれまでの活動を継続したほうが良い」という意見が多かった。

具体的には、新たに建設された復興住宅内の集会場を活用して、復興住宅内のお年寄りが立ち寄れるようなお茶っこ飲み会を継続的に開催したいという声も聞かれた。

また、これまでは仮設に在住する高齢者層を対象とした会が多かったが、「30-40 代の女性を対象とした会を始めてみるとよいのではないか？」という意見も挙がった。しかし、仕事を持って一人暮らしをしている年齢層に声をかけたいが、名簿などもなく、どのようにネットワークを作ればよいか分からないという悩みもあるようであった。

さらに、「ボランティア活動が地域に根付き、大きく推進したのは女川町保健センターの支援が大きく、特に佐藤保健師に背中を押されてここまで来ることができた」という意見が多く聞かれ、行政と町民との密な連携が、被災後の女川における人材育成や地域活動の活性化に大きく貢献したことが伺われた。また、「町民が気軽に集まり、ボランティアが常設するようなスペースを作るとよいのではないか」、「生涯教育の出前講座としてボランティアが協力することもできるのではないか」という声もあった。

#### D. 今後の課題と考察

被災地では震災後 3 年半が経過し、これまで居住してきた仮設住宅を離れて災害復興公営住宅へ移ったり、新たな土地で居を構えるなど、これまで培ってきた仮設住宅でのコミュニティを失い、新たなコミュニティを再編する必要に迫られる時期にある。このような過渡期にあって、支援にあたる専門職自身も、今後、自分たちの町でどのような支援活動を行えばよいかを模索している状態にある。

このような現状を踏まえて、今年度は平成 24 年春に新設された災害復興公営住宅「女川町運動公園住宅」を会場に、聴き上手ボランティア育成

研修を行った。また、女川町の保健スタッフ自身が同プログラムを地域で展開できるようになることを目指して、スタッフ向けの認知行動療法勉強会を企画した。

今年度は、例年の研修時と比較して、男性の高齢者の参加が多く、例年の同様の演習内容だと課題が難しすぎてしまう参加者もいて、参加者の反応をみながら内容を改訂するなどの作業を行った。また、二人組になって行う傾聴の演習時には、スタッフが制止しても参加者同士の会話が止らないといった場面も見うけられた。公営住宅に移住して3ヶ月程度が経過しても、住宅内の住民同士の交流が少なく、身近な人とコミュニケーションを図る場を求めて、本研修に参加した人が多いことが推測された。

そのため、聴き上手ボランティアが2014（平成26）年8月5日に災害復興公営住宅内で「お茶っこ飲み会」を開催し、住民同士の相互交流の促進を図った。このように、研修修了者が聴き上手ボランティアとして地域で活動することは定着化しており、どの地区でボランティア活動を展開する必要があるのかというニーズの把握から、お茶っこ飲み会の企画・運営までを、地域の保健師と協力をしながら実施するようになっている。ボランティアの主体的な活動が地域に根付いたことは大きな成果であるといえるだろう。

また、女川での活動は、他地域にも拡がりを見せている。今年度は、福島県楡葉町の要請を受け、いわき市の仮設住宅内の集会場等に支援者を集めて支援者育成を目的とした研修を実施した。来年度には楡葉町への帰町が始まるため、帰町後のメンタルヘルスサービス提供の必要性を踏まえた研修である。研修修了者からは、「うちの地域でも、女川町で実施しているお茶っこ飲み会のような活動を展開したい」という声が聞かれるなど、女川町でのこれまでの取り組みが、震災後の支援者育成の一つのモデルになりつつあることがうかがえた。

## E. 結論

今年度は、平成24年春に新設された災害復興公営住宅「女川町運動公園住宅」を会場に、聴き上手ボランティア育成研修を行った。また、女川町の保健スタッフ自身が同プログラムを地域で展開できるようになることを目指して、スタッフ向けの認知行動療法勉強会を企画した。

女川町では、これまで居住してきた仮設住宅を離れて災害復興公営住宅へ移り、新たな土地で居を構えるなど、培ってきた仮設住宅でのコミュニティが再び失われる時期に差し掛かっている。町民同士の顔が見える繋がりを再構築するためにも、それを支える支援者の育成が必要である。

## F. 健康危険情報 特になし

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

1) 秋山剛, 萱間真美, 大野裕, 川上憲人: 福島プロジェクト—放射線ストレスへの心理支援—。学術の動向.1(19). p75-78. 2014.

### 2. 学会発表

- 1) 大野裕, 大塚耕太郎, 佐藤由理, 岩淵恵子, 女川町聴き上手ボランティア: 岩手県こころのケアセンター・朝日新聞厚生文化事業団主催「うつ病の予防と早期発見」～深い喪失への支援を被災地に学ぶ～.2014.5.25. 岩手県
- 2) 大野裕, 佐久間啓, 佐藤由理, 女川町聴き上手ボランティア: 朝日新聞厚生文化事業団主催「うつ病の予防と早期発見」～深い喪失への支援を被災地に学ぶ～. 2014.10.19. 東京都.

## H. 知的所有権の取得状況 特になし