

東日本大震災後の “こころの健康” を支える環境づくり

平成25年9月20日

宮城県牡鹿郡女川町役場

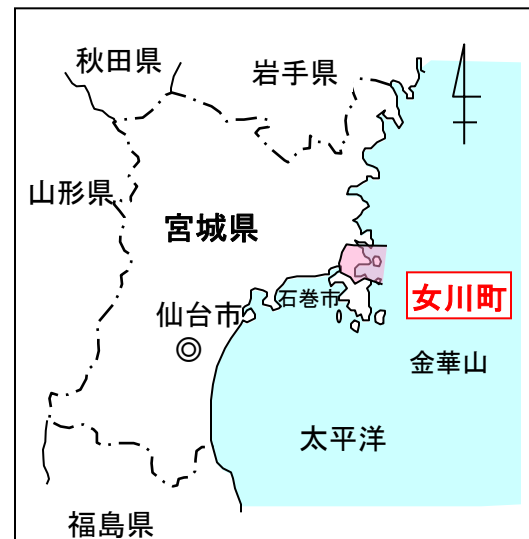
健康福祉課 保健師 佐藤由理

【 女川町の概要 】

宮城県の東、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

風光明媚なりアス式海岸は天然の良港を形成し、かきやほたて、銀鮭などの養殖業が盛んで、市場には暖流・寒流の豊富な魚種が数多く水揚げされた

人口:10,014人
高齢化率:33.9%







【女川町の被害状況】

	震災時	震災後 (H25.8.31.現在)
人口		10,675人
死者・死亡認定	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 人口の1割が死亡・行方不明 </div>	
世帯数		

家屋数	4,411棟	
全 大規模半壊	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 家屋の75%が全半壊 </div>	
被害なし		
工場等の数	2,100棟	
全 大規模半壊	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> 工場等の70%が全半壊 </div>	
被害なし		



平成23年3月17日時点

町内避難所 16ヶ所
避難者 5,500人
在宅にいる人 1,500人

在宅

行方不明

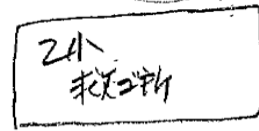
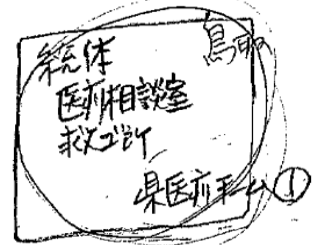
死亡

在宅 (552人)

町内避難所 (16ヶ所)

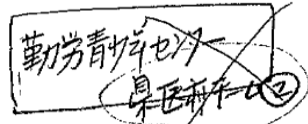
1000
1400 }
二木 100 } 162ヶ所
一中 121 }

救護所

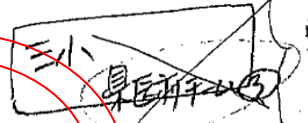


自分の部隊の...
14-11...
14-11...
14-11...

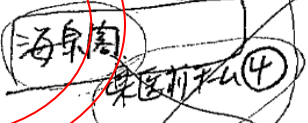
1小 -220ヶ所
電力消費 50ヶ所
電力掘削 50ヶ所
旭北集約 150ヶ所
女川高校 160ヶ所
才保育所 240ヶ所
勤労センター 270ヶ所
町立HP 300ヶ所



三小 (80) } 208
保福寺 (180) } 500
指渡 (140) }

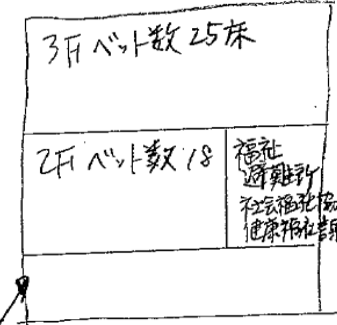


海泉園 200ヶ所
原光 1800ヶ所 } 2000



要介護者が家族と利用

(老人保健施設) 在宅介護生活と避難所...
移行イ-シ



3/20 - HP -> 老人保健
XP 25-6ヶ所
現在13名利用 (27ヶ所 福祉7、
健康4)

・2F、3Fを利用するためには、ベッド、布団等が必要。
・人的配置をどうするか。

在宅福祉サービスの提供
実態調査が必要

避難所完全閉鎖 11月9日

必要
介護

<被災後の保健業務>

- (1) 救護所の立ち上げと運営 (3/12～)
- (2) 医療保健体制のコーディネート (3/17～)
- (3) 在宅家庭訪問大作戦 (3/22～)



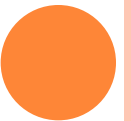
情報が集まり住民の現状を把握することができた



一時的な対応策から、助かった住民の命をなくさないために、何が必要か、どう実践していくか、どう継続していくかを考え始めた(5月初旬)



震災後の町民のこころのケア



震災こころのケアの対象者は誰か

<東日本大震災被災地での心のケアチーム活動マニュアル>

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所

2. こころのケアチームの行うべき業務

①既存の精神医療システムの機能を支援する



精神障害患者

②震災のストレスによって新たに生じた精神的問題を抱える一般町民について対応する。



心身の不調をきたした住民

今後発生する精神疾患予防・・・一般住民

③地域の医療従事者、被災者のケアを行っている職員の精神的ケアを行う。



医療従事者、被災者のケアを行っている職員

被災してわかったこと

- 震災後「こころのケア」を突然始めても無理

町民が受け付けない

- 震災直後はハイリスクアプローチで丁寧にフォローすることは有効手段

- 町民みんなに知っていてほしいことだけど・・・
グリーフケア⇒何のことやらわからない
アルコール⇒つらいんだ、飲んで何が悪い。

- 専門の医療機関は精神科⇒特別の人が行く病院

- 業務に追われ疲弊しきっている職員⇒
自分は大丈夫
忙しくてメンタルケアの話なんて・・・



もともと保健師の精神保健活動は？



精神保健及び精神障害者福祉に関する法律

(正しい知識の普及)

第四十六条 都道府県及び市町村は、精神障害についての正しい知識の普及のための広報活動等を通じて、**精神障害者の社会復帰及びその自立と社会経済活動への参加に対する地域住民の関心と理解を深めるように努めなければならない。**

(相談指導等)

第四十七条 都道府県、保健所を設置する市又は特別区(以下「都道府県等」という。)は、必要に応じて、次条第一項に規定する精神保健福祉相談員その他の職員又は都道府県知事若しくは保健所を設置する市若しくは特別区の長(以下「都道府県知事等」という。)が指定した医師をして、精神保健及び精神障害者の福祉に関し、**精神障害者及びその家族等からの相談に応じさせ、及びこれらの者を指導させなければならない。**

- 2 都道府県等は、必要に応じて、**医療を必要とする精神障害者に対し、その精神障害の状態に応じた適切な医療施設を紹介しなければならない。**
- 3 市町村(保健所を設置する市及び特別区を除く。次項において同じ。)は、前二項の規定により都道府県が行う精神障害者に関する事務に必要な協力をするとともに、必要に応じて、精神障害者の福祉に関し、**精神障害者及びその家族等からの相談に応じ、及びこれらの者を指導しなければならない。**
- 4 市町村は、前項に定めるもののほか、必要に応じて、精神保健に関し、**精神障害者及びその家族等からの相談に応じ、及びこれらの者を指導するように努めなければならない。**
- 5 市町村、精神保健福祉センター及び保健所は、精神保健及び精神障害者の福祉に関し、**精神障害者及びその家族等からの相談に応じ、又はこれらの者へ指導を行うに当たっては、相互に、及び福祉事務所(社会福祉法(昭和二十六年法律第四十五号)に定める福祉に関する事務所をいう。)その他の関係行政機関と密接な連携を図るよう努めなければならない。**

<保健師の平常時の精神保健活動は・・>

精神保健及び精神保健福祉に関する法律

- 精神障害者及びその家族からの相談に応じ対応する。

保健師の訪問、来所相談＝精神疾患

- 正しい知識の普及(第46条)・・・

講演会はやってたけど講演聴きに来る人はいつも同じ

住民は問題が起きないと、関心がない。うちの町には「自殺者」が少ない。

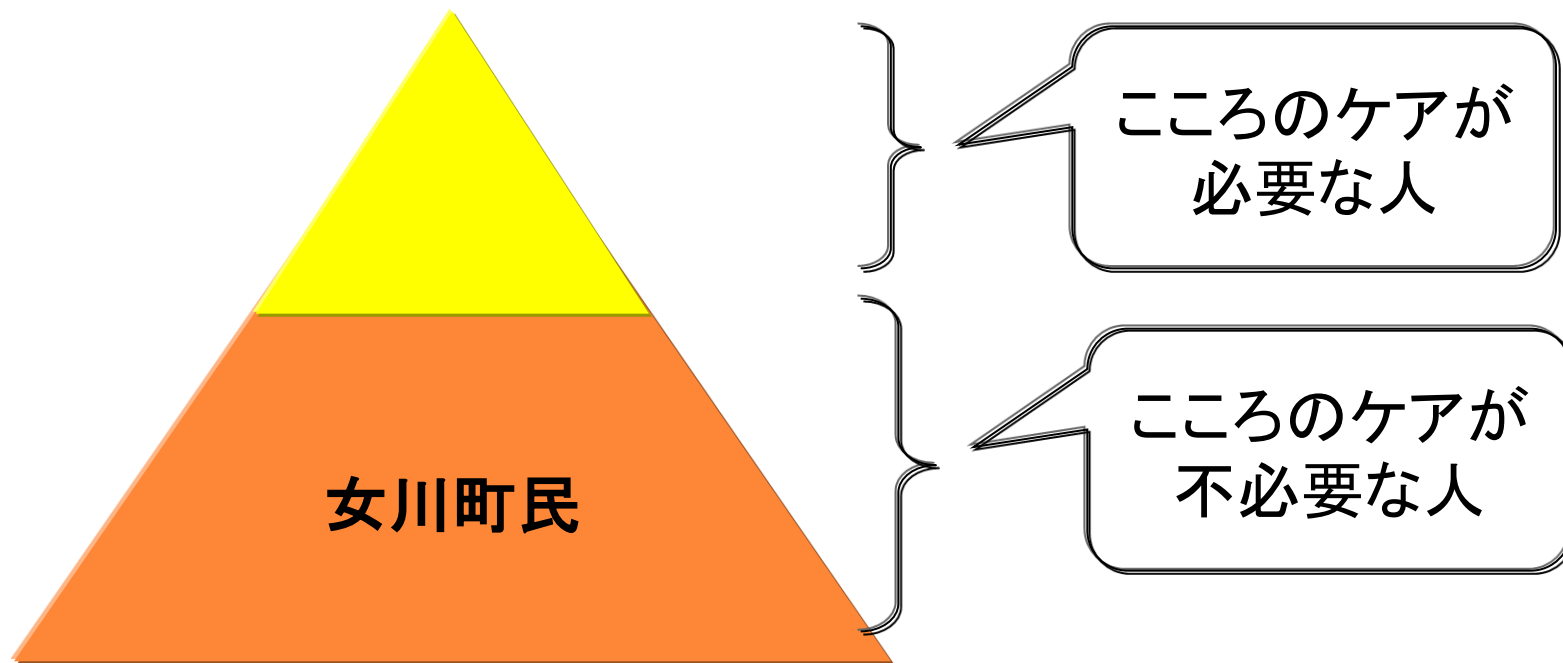
職場のメンタルヘルスは？できてなかったな・・・

精神障害者及びその家族へのハイリスクアプローチは得意であるが.....

こころの健康を守る環境づくりを意識した活動をしたことがない！！

4月中旬感じた違和感

こころのケアが必要な人をスクリーニング？



※巡回相談・巡回診療で支援が必要な人を拾いきれているか

※「こころのケア」の相談窓口が役に立っているか

※震災後の時期、生活状況でハイリスク者がどんどん変わっていく現実

3.11の前と後で変わったこと

3.11前

積み上げてきた生活
家族、財産、仕事など
人間関係
友人、知人、親戚
近所付き合いなど
コミュニティ
学校、仕事、町内会
サークル活動、市町村など
慣れ親しんだ環境での生活

3.11後

近親者の死、行方不明、離別
財産、仕事の喪失
避難所、仮設、転居などに伴う人間関係の変化
コミュニティの崩壊
慣れ親しんだ環境の一瞬による破壊によって、広範囲な地域で、甚大な喪失体験が起こっている。ストレスが想像を絶するレベルで増大している

関係性の喪失



ハイリスクアプローチの限界

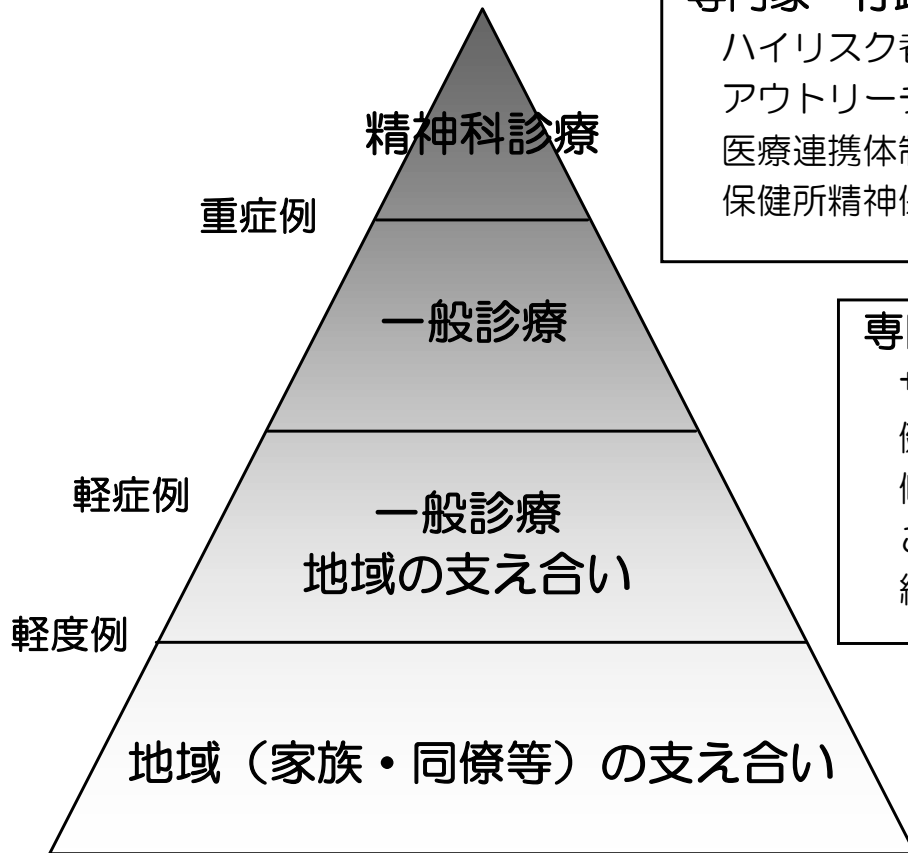
震災によっておきたストレスは
全町民が受けている。

**町民のこころの健康を阻害する
「社会に蔓延するリスク」**

ハイリスクアプローチだけを武器に
対応することは無理

要支援者への訪問
健康相談会

図表2-1-2-4 こころのケアの対象者と対応の考え方



専門家・行政主体

ハイリスクアプローチ

ハイリスク者ケア

アウトリーチ（宮城こころのケアセンター、からこころステーション）

医療連携体制（地域医療センター→精神科）

保健所精神保健相談

専門家と地域の協働

サロン活動（お茶っこ会）

健康教室、各種研修（人材育成）

傾聴ボランティア等との連携等

こころのケアチーム、栄養教室

総合医

地域主体

ポピュレーションアプローチ

サロン活動（お茶っこ会）

健康教室、あいさつ運動、ラジオ体操

食生活改善推進員地区伝達講習会

ダンベル体操、ペタンク、カラオケ大会

男の料理教室

資料：大塚耕太郎先生（岩手医大）資料宇田・女川改編

町民のこころの健康を支える環境を整えるH23/6/

女川町保健センター（保健師）

町内8ブロックに専門職を配置

H23/10～

研修

研修

女川町こころとからだとくらしの相談センター（常駐の専門職）

H23/6～

住民情報を把握し相談活動

H24/3～

H23/9～

養護教諭・病院看護師・リハ、栄養士、福祉施設職員、ケアマネ、包括センター、社協ほか

日々の接触でこころのサインを察知

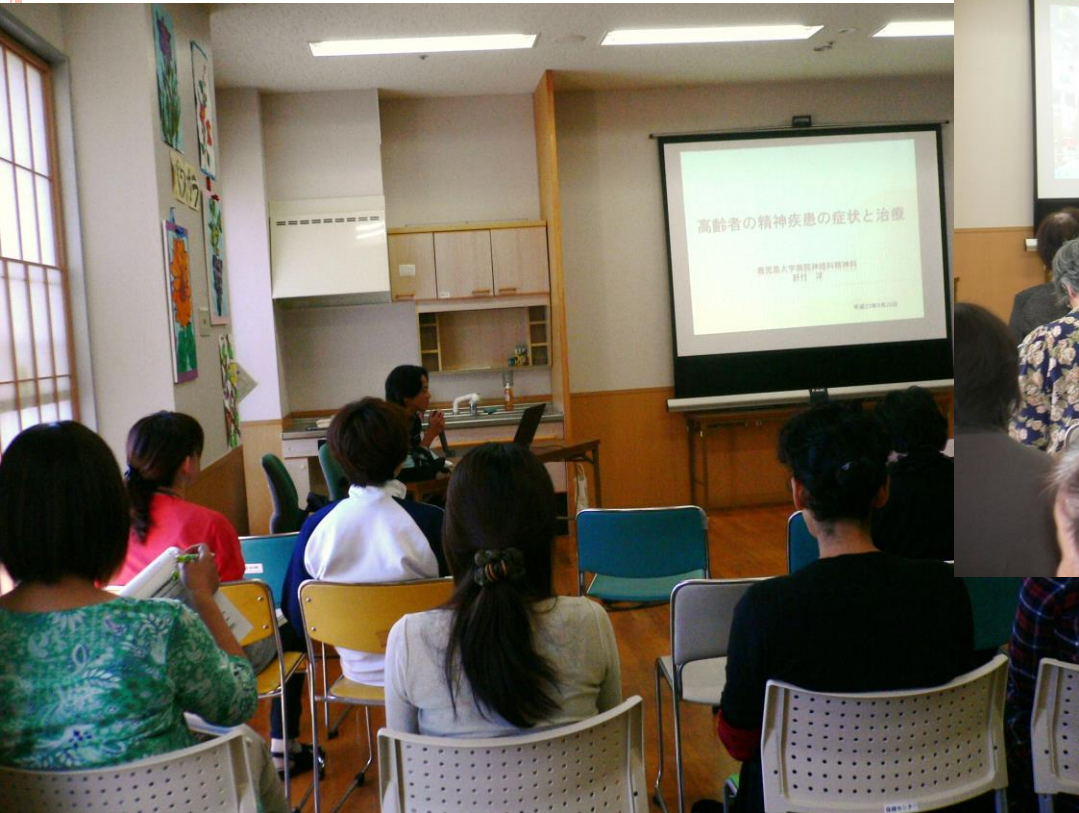
町民

話し相手

聞き上手ボラ
ンティア活動

聞き上手な人
を育成

こころとからだのケアスタッフ研修



平成23年7月～開始、結局フォロー研修も含めて月1回 5回開催

聴き上手ボランティア研修



平成23年度8月～・平成24年度・平成25年度実施
国立精神神経医療研究センター認知行動療法センター長 大野裕先生等の講習

「女川町聴き上手ボランティア」の活動



女川町こころとからだとくらしの相談センター

地域のつながりの再構築も目指した包括的な相談支援チーム

〈ディレクターの役割〉

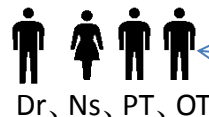
- ①各8ブロックの活動把握とコーディネート
- ②関係部署との調整
- ③人材育成(研修企画運営)
- ④全戸訪問等コーディネート
- ⑤支援情報システムの構築
- ⑥各地区支援員等課題検討
会議運営
- ⑦出張診療相談企画
- ⑧心のケアスタッフ育成

ディレクター
(チーム内コーディネーター)



マネージャー(事務職員)

契約事務
支援情報システム管理
会議庶務



Dr、Ns、PT、OT

女川町地域医療センター
支援チーム

女川町復興支援センター

地区担当制により、ここから専門員・くらしの相談員を配置する



各担当地区

区長・保健推進員
民生児童委員
食生活改善推進委員
聴き上手ボランティア
健康づくりリーダー

との連携

〈ここから専門員・くらしの相談員の役割〉

- ①担当地区健康相談
(こころとからだとくらし)
- ②家庭訪問活動
- ③仮設集会所等でお茶っこ会
レクリエーション等の集団活動
- ④介護予防事業とのタイアップ
- ⑤年2回全戸訪問
- ⑥くらしと健康の情報提供

女川町健康づくり推進協議会
(女川町こころとからだとくらしのネットワーク会議)

女川町地域
医療センター

石巻市医師会
石巻保健所
女川町社協
県精神保健センター
社会福祉施設
宮城県サポートセンター
宮城県心のケアセンター
石巻からこころステーション

※1 町内を8エリアに分け、それぞれのエリアにここから専門員を置く

※2 「ここから専門員」活動については、人件費も含めて委託とする(ここから専門員は保健師、看護師、PSW)

女川町こころとからだとくらしの相談センター組織図

H25.4.1

サブセンター名		ここから専門員	くらしの相談員	包括支援C	介護保険係	保健センター	地域医療センター		
No	サブセンター	担当仮設と行政区	担当者名 受託事業所	社会福祉協議会		女川町	こころのケア	PT・OT	医師
1	第1小学校仮設集会所	浦宿1区・浦宿2・浦宿3 1小仮設 523世帯	ケアマネA (社福) 元気村	1		1	管理栄養士 保健師	1	1
2	旭が丘集会所	旭が丘 旭が丘仮設 335世帯	保育士B (社福) 永楽会	1		1		1	1
3	勤労青少年センター	大沢、針浜、針浜仮設 上3、上4、 482世帯	社会福祉士C ぱんぷきん(株)	1		1	保健師 管理栄養士	1	1
4	清水仮設集会所	清水1区、清水2区、清水3区、新田仮設 261世帯	ケアマネD ぱんぷきん(株)	1	1	1		1	1
5	多目的運動場仮設集会所	多目的仮設、女川1区 小乗、五部浦 299世帯	保健師E 社会福祉協議会	1		1	看護師 管理栄養士	1	1
6	野球場仮設集会所	野球場仮設、宮川 石浜、北浦 429世帯	看護師F 社会福祉協議会	1	1	1		1	1
7	石巻バイパス仮設集会所	石巻バイパス 蟹田、内田 294世帯	ケアマネ・看護師G 地域医療センター	2	1	3	保健師 管理栄養士	2	1
8	こころとからだとくらしの相談センター	出島、寺間、江島 76世帯							
参考	民間賃貸仮設	全世帯 450世帯					保健師 管理栄養士	こころのケア からこ	

図表2-1-2-2 女川町こころとからだとくらしの相談センターの活動目的

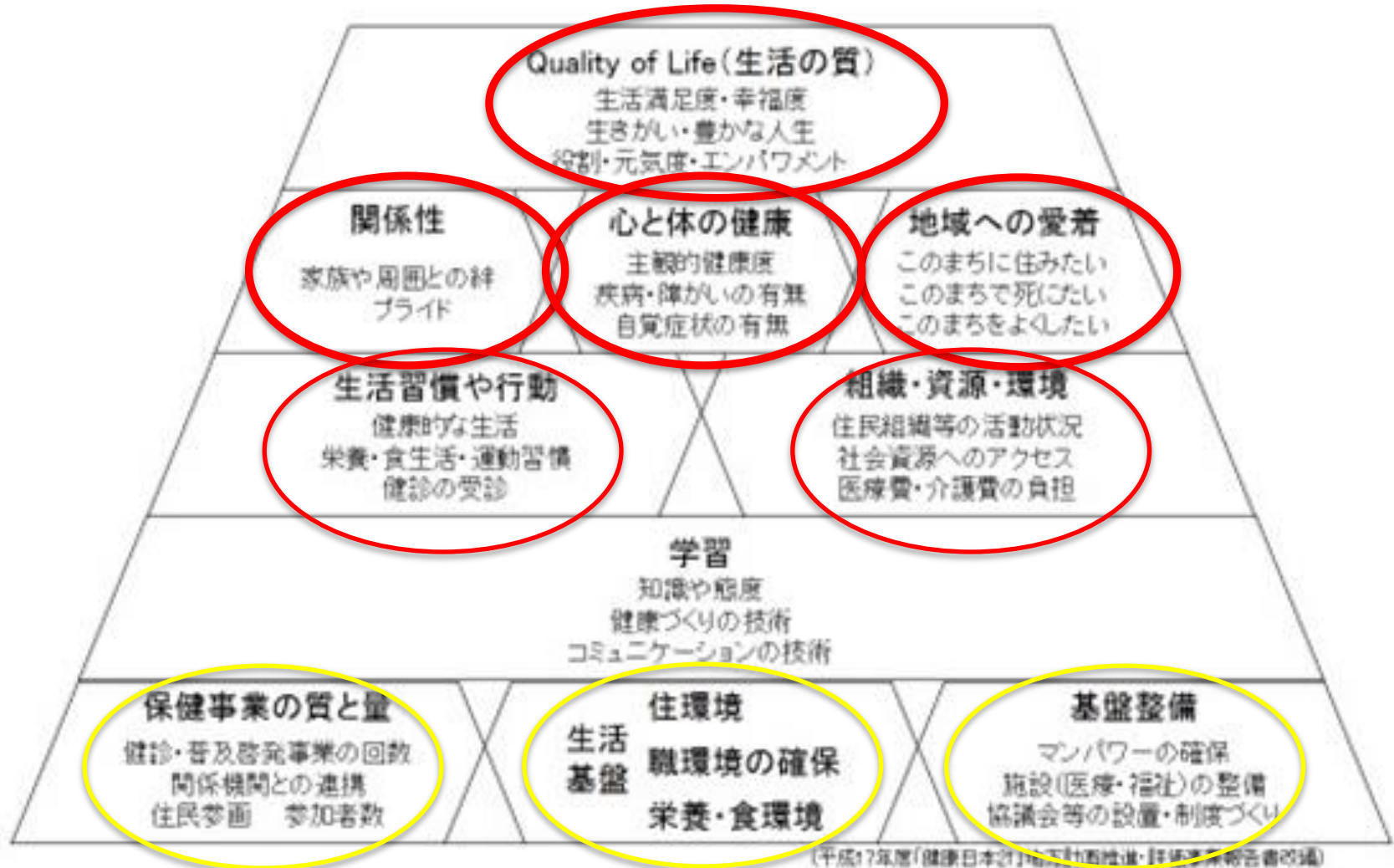
震災後も町民がからだもこころも健康を維持し生活できる

こころのケアを実践する（人と人がつながる、居場所づくり）

地域住民同士支え合う体制をつくる（地域住民がつながる）

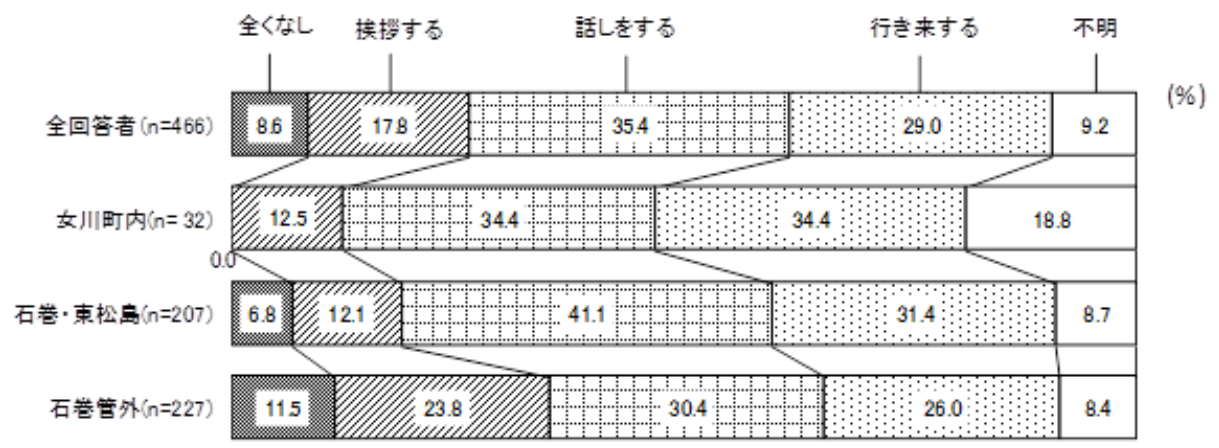
保健・医療・福祉の支援が必要な人を必要なサービスにつなげる

健康な町づくりの構成要素

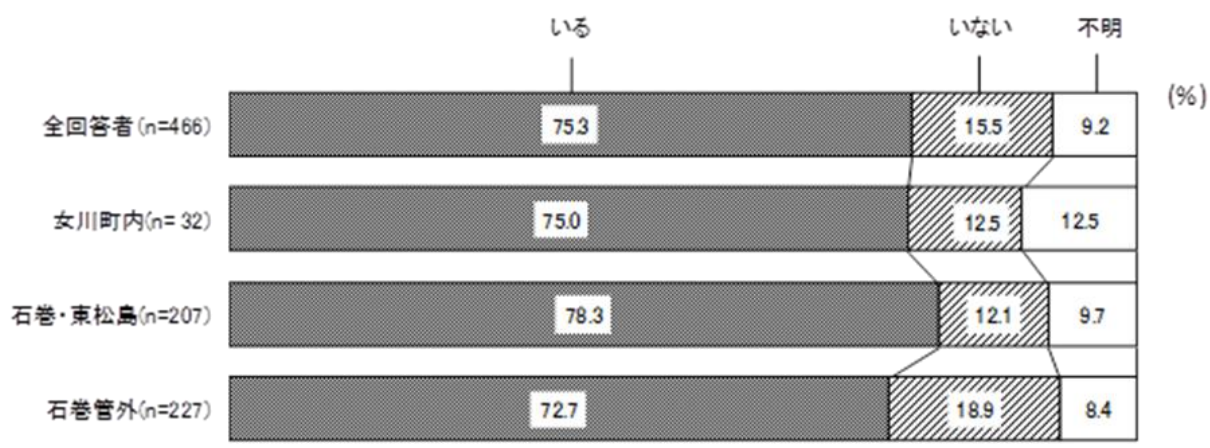


平成24年度民間賃貸住宅健康調査結果(564世帯)

◆家族以外の人と交流がありますか？

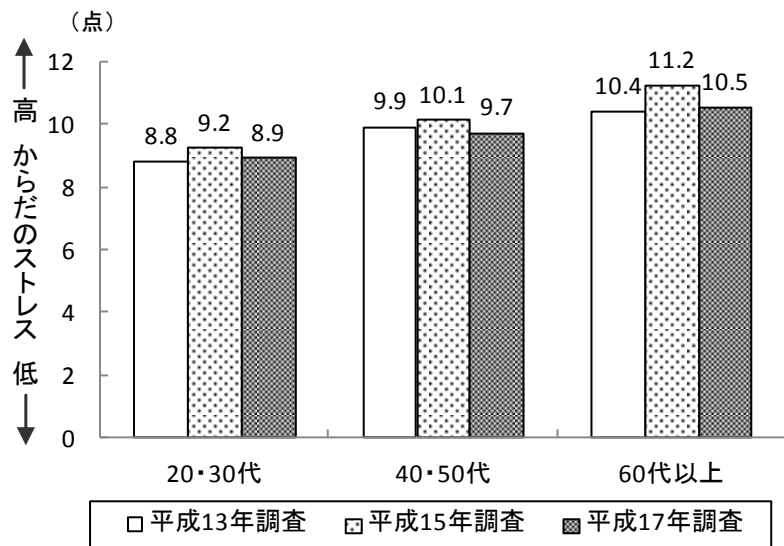


◆悩みを相談できる人がいますか？



図表2-1-2-5

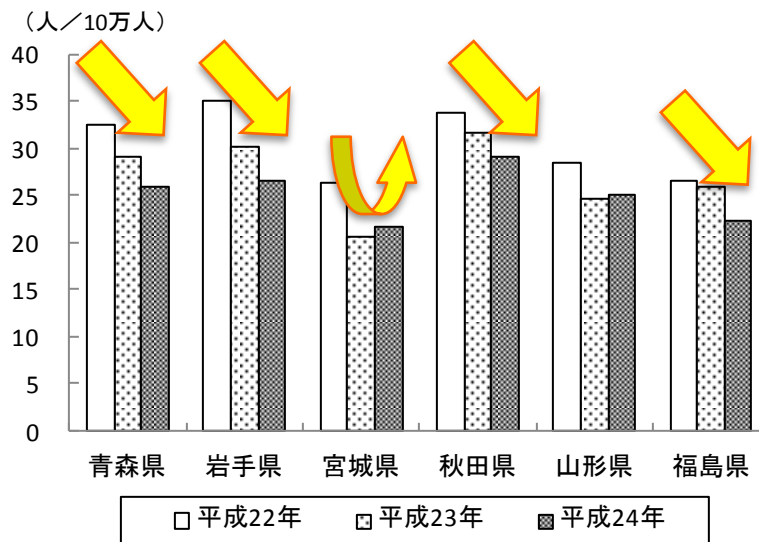
阪神淡路大震災世代とからだのストレス
 (震災後のストレスは長時間が経過しても、
 また年齢が高いほど、高い傾向にある)



出典：京都大学防災研究所 阪神・淡路大震災からの生活復興 2005-生活復興調査結果報告書、平成 17 年

図表2-1-2-6

東北地方の県別自殺死亡率
 (人口10万人当たりの自殺者数、暫定値)



出典：内閣府自殺対策推進室

阪神大震災の後には、1年目より2年目、3年目に自殺者が増え、長時間が経過してもストレスが癒えないとのデータもあります。同様に甚大なストレスを抱えた町民は今後さらに増え、喪失によるこころの病、アルコール問題、孤独死、自殺の増加、災害公営住宅ができれば災害公営住宅に入れなかった方のストレス、取り残され感、みじめさなどこれからますます課題が大きくなっていくと思われます。

東北地方の県別自殺死亡率(人口10万人当たりの死亡者数、暫定値)で、宮城県では震災後いったん自殺率が減ったものの平成24年にふたたび高くなっています。

こころの健康づくりは、役場、専門家だけではなく、地域住民ともしっかり手を組み、長期的な視点から活動していかなければならないと考えています。

こころを支える社会のしくみ

働き方や人間関係が複雑化する現代、こころの病気は医療・保健分野だけが考えるべき問題ではなくなってきました。病気の背景には人と人、人と社会のかかわりの中で生まれている問題であることから、社会全体で取り組まなければならない課題です。中でも、職場、地域社会での取り組みは重要です。病気になった人を支えるのはもちろん、その家族を支えることもまた大切です。それが可能なのは、やはり身近な人々や地域ではないでしょうか。

これは、被災地でいろんなものを失くしたから気づいたことであって、しかし、被災地だけに必要なことではなく、現代どこでも今必要とされていることなのではないでしょうか。

地域ぐるみで見守る、家族を支えるという社会の実現を目指して、医療も保健も福祉も教育も生活支援も様々なところが関わっていくことが求められているのではないのでしょうか。





復興後の女川町のイメージ図



最後に

女川町の地名は、町の背後奥にある山地から3本の川が流れ下り、一つの川となる。地名はその合流に由来したアイヌ語「onnne・naye(小さな川が大きくなる川、人間なら成長して年をとる川)」からついたと言われている。

太幸幸子(2011.02)『宮城地名の旅』(河北新報出版センター)河北選書

今後、再び人が小さな川が合流して成長するように、人が集まり町が再興できるよう、町民とともに活動していきます。

これからも、先生方のご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

ご清聴ありがとうございました。

