

その時, そして, 今

—石巻市中心のケア活動の報告—



石巻市健康部健康推進課

沓沢

2012.7.19

3. 11

予想をはるかに超えた
甚大な被害

M9.0 震度6強
津波の高さ6.8m



市役所1階も浸水



火災もあった門脇小

震災直後の保健活動

まさかの
津波！

避難所支援

発災当日～本庁：4カ所の避難所へ（津波前）

庁舎にも380人余りの避難者
浸水で身動きとれず 通信網遮断
新聞紙やビニール袋で暖

市内各所の避難所は人であふれ大混乱

低体温症、透析患者、がん、夜間せん妄
不安、精神疾患の対応、要介護者の介
護、助産など



石巻市の被害

平成17年4月1市6町合併

北上川河口

県下第2の都市

- 人口 151,879人 (H24.6月末)
震災前から約1万人の減
- 世帯数 58,443戸
- 死者 3,004人 (H24.6月末)
- 行方不明者等 232人
- 避難者数 3/15 45,070人 最大5万人
- 避難所数 259か所

(市ホームページ)

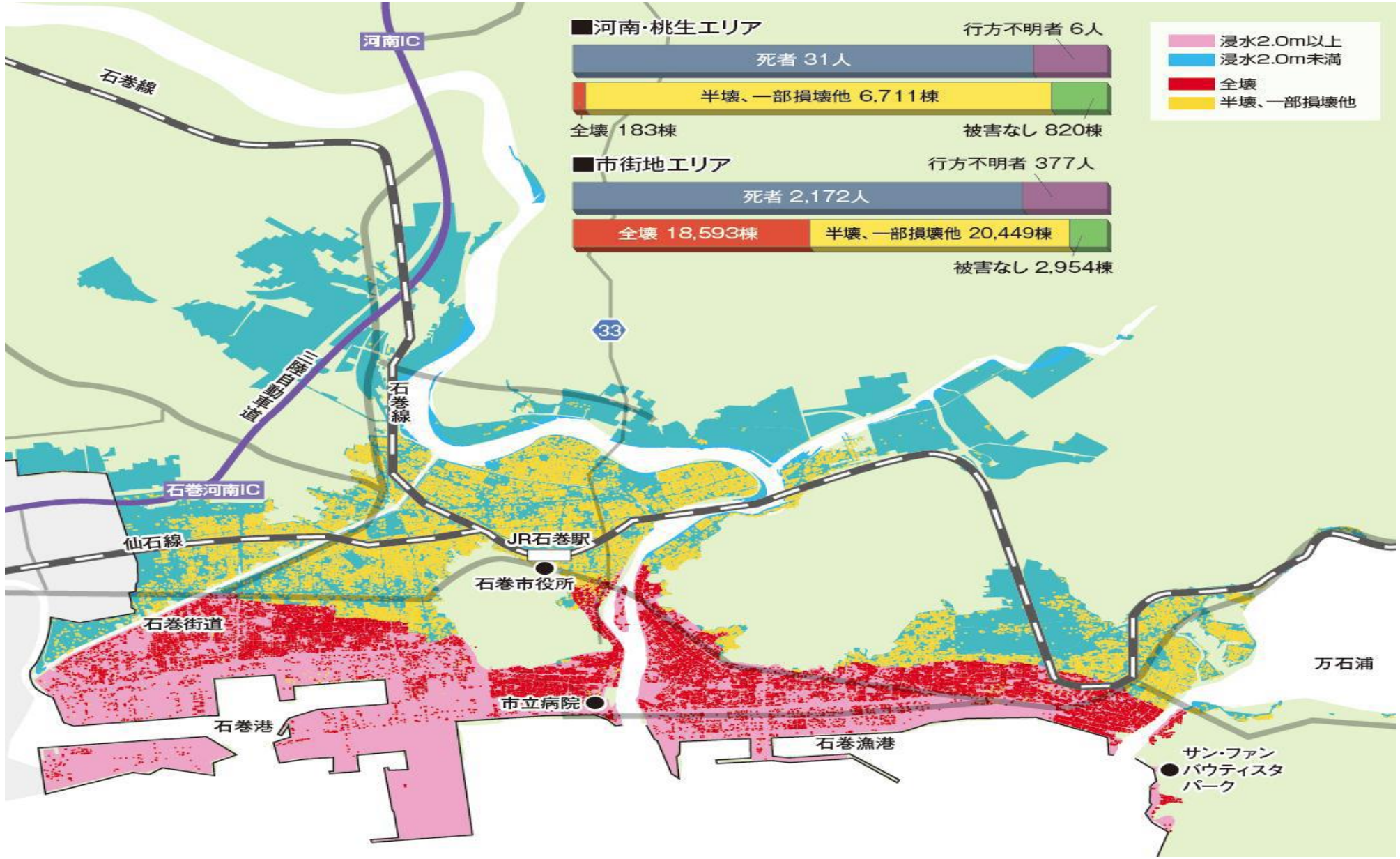
石巻市の被害

- 罹災状況
全壊 19,374棟
半壊 3,993棟
一部損壊 10,043棟 (9/22県ホームページ)
世帯数の約59%の被害

- 瓦礫の量600万t
- 津波による浸水面積は73Km²
市の面積555.8 Km²の13%
最大級の甚大な被害



市街地の被害状況



震災直後の保健活動

避難所支援

2日目 対応人数足りない!!

県へ保健師、心のケアチーム派遣要請

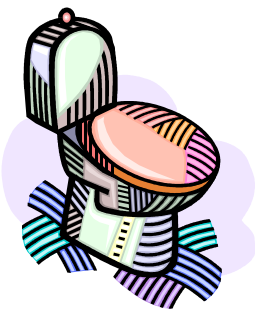
3月13日～避難所巡回開始 ようやく外に

医療が必要な方、精神状態悪化の方
ピックアップ、情報提供

みんな極限状態

1人半畳もないところで避難生活

水も飲まずトイレも我慢 土足でほこり



震災数日後の保健活動



避難所支援

3月15日～石川県、福岡県から派遣保健師が
石巻入り 順次増

延74チーム 延べ5,202人(10月まで)

3月16日～日赤医療救護チーム・地元医師会と同行

3月18日～福祉避難所(市立病院スタッフ)設置すぐ満杯

3月20日～災害医療は、石巻日赤医師が災害医
療コーディネーターとして一元管理

3月24日頃～災害派遣ナースが避難所へ

震災数日後の心のケア活動



避難所支援

3月18日～災害派遣心のケアチーム活動開始

日赤でミーティング

- ・避難所巡回 →市はチームのコーディネート
東北大、石川県、宮精診(のち日精診)
国府台病院、三重県、名古屋大、
長野県(小諸高原病院)、岐阜大、
群馬県、大分県、

3月中は10チーム のち順次撤退
自立型の支援がありがたかった



震災数日後の心のケア活動

支援内容

- ① 精神疾患患者の症状悪化への対応
- ② 急性ストレス障害への対応
- ③ 不眠、不安・恐怖、イライラ等への対応

「地震で死ねばよかった」「夜になると死にたくなる」
「津波怖い 山に住みたい」と子どもが訴える

- ④ 高齢者の夜間せん妄への対応
- ⑤ 要支援者の施設入所及び入院支援



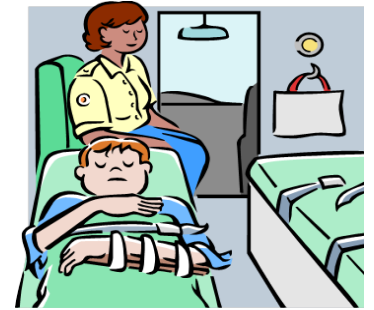
3月中 相談・診療合計1,721人(大人1,542人 子ども179人)

震災1か月後の心のケア活動

避難所・在宅避難者への支援

4月1日～石巻圏合同救護チームエリア化

心のケアチーム、派遣保健師チームも12エリアで活動開始



- 身体科チームや保健師の在宅避難者全戸訪問調査のピックアップのフォロー
- 避難所巡回
- 大学や小・中・高の学校では、学校始業のため教職員へミニ講話や個別相談を行う

震災1か月後の心のケア活動

避難所・在宅避難者の状況

- ・主な訴えは、不眠、不安・恐怖・抑うつ、イライラ
- ・学校始業前後、子供の相談が目立つ
「学校へ行きたくない、家に帰りたい」と大泣き
落ち着きない、乱暴、(3, 4月は相談の1割が子供)
- ・「母を失くした子へどのように接したらよいか」
- ・辛い思いを我慢している
「妻を亡くし、息子達の前では泣けない 苦しい」
- ・長期避難所生活、親戚避難の気疲れ など

避難所の食事情

栄養士情報

- パン・おにぎり・支援物資のみ（3月中）
- 自衛隊の炊き出し
- 避難所自主組織（ボランティア）の炊き出し
- 他（団体や店舗などの支援炊き出し）
- 調査結果



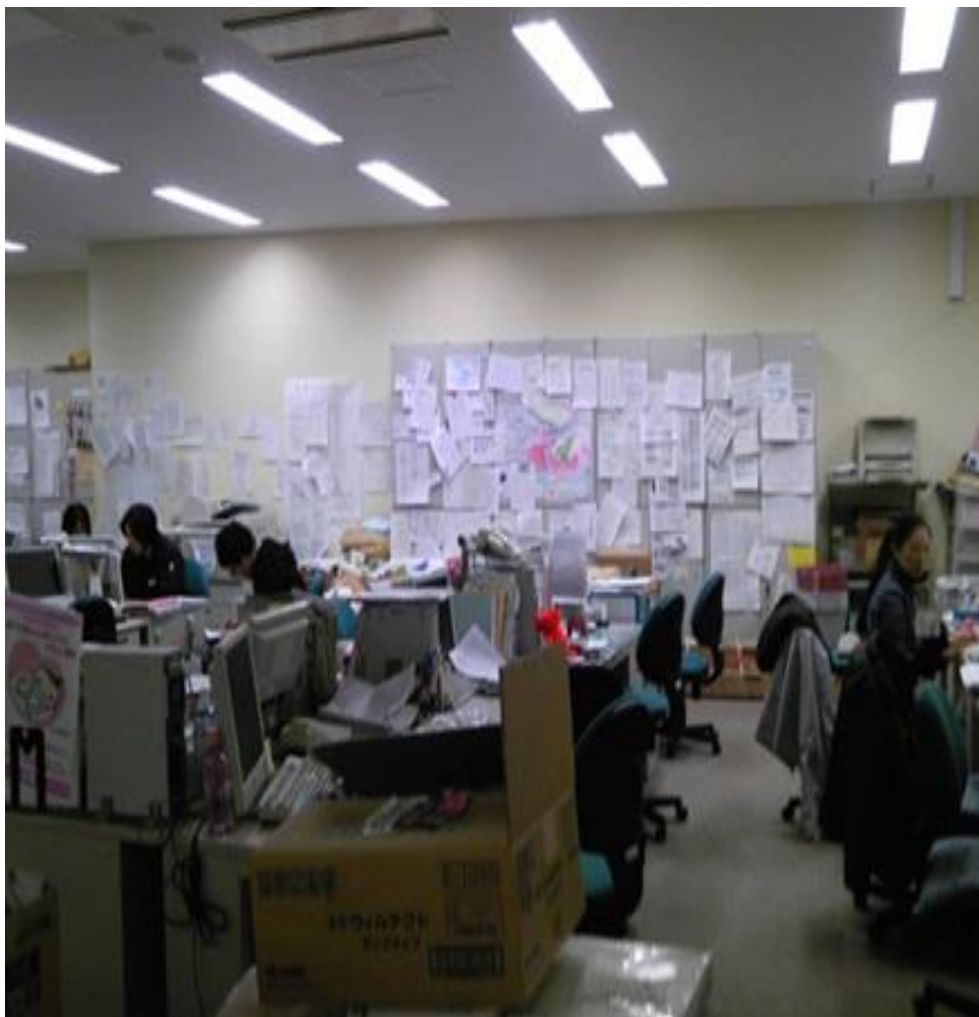
食事回数2回以下の避難所25%、

食事内容はタンパク源や野菜、牛乳・乳製品すべて不足50%



4月下旬頃
～お弁当





市役所の中で寝泊まりの職員 (4月末まで)



生活、医療などあらゆる情報を掲示

活動方針

- 1 安全、安心、安眠でこころの安定が図られるよう支援
- 2 自殺に追い込まれないための総合的な支援

震災3か月後の心のケア活動

仮設住宅への支援

7,100戸 11,441人中 **心フォロー586人(5.1%)**

6月8日～保健師による仮設住宅の全戸訪問調査

(スクリーニングK6)の心のフォロー

心のケアチームの継続支援

不安・恐怖↑ 不眠↓ 抑うつ↑ イライラ↑

アルコール ↗

・茶話会と相談会、ミニ講演会 1～5回シリーズ

心のケア、地域コミュニティーづくり・ふれあい・絆づくり

地域力の向上(人材発掘も兼ねる)

震災3か月後の心のケア活動

ハローワークとタイアップ→働き盛り世代へ

心の相談会6月～日精診

(待ち時間にメンタル自己チェック、血圧測定)

震災後の心のケア講演会→全市民へ

子育て中の親向け

大人向け

支援者向け



震災3か月後保健活動も 平常業務再開

- 家庭訪問、面接相談、電話相談
- 特定健診、がん検診、予防接種 他
- 乳幼児健診

乳幼児健診再開に伴い健診後の心のケアフォロー

→ 日精診の臨床心理士派遣

6月から週1回～ 9月から月2回 延べ27件
(1月末まで)



乳幼児健診後の心のケアフォロー(延27件)主訴

- ・親から離れない、しがみつく (2歳、3歳児)
- ・いうことを聞かない、大暴れ、大声を出す、
- ・地震のたびにパニック、怖がる
- ・髪を引っ張る、抜毛 ・チック(瞬き)
- ・アラームや携帯電話の音が怖い
- ・下痢、嘔吐 →(1歳半、2歳児)
- ・母もイライラ
 - 車流され買い物や遊びにも出られない
 - 親との同居で育児上の食い違いありストレス

仮設住宅：地域支え合い体制づくり事業 9月～開始



- ・訪問支援員の見守り、市立病院看護師の巡回、リハビリ支援
- ・健康相談、茶話会、歯科相談、栄養相談、感染症予防などを協力して 実施中

ささえあい拠点センター 11か所

ささえあいセンター 100か所

ケアホーム（精神、グレーゾーン者、シェルターの役割）

目的：孤独死、自殺対策、コミュニティーづくり

震災6か月後の心のケア活動

仮設住宅への支援

- ・孤立無縁、閉じこもり、PTSD、
- ・プライバシーが確保された反面、
今後の生活不安や慣れない土地での
寂しさ
- ・喪失感、自責の念、悲嘆反応、
- ・DV、虐待（離婚相談↑）
- ・隣同士のトラブル・騒音 人間関係の希薄さ
アルコール問題↑ 抑うつ↑ 不安の訴え↑



心のケアチーム等相談件数 延4,658人 11月末

心のケアチーム活動のありがたさ

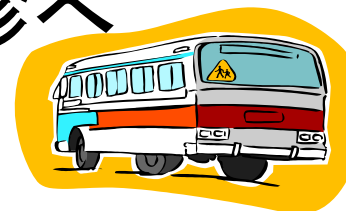
アウトリーチ活動

・診療できない・・・車流された、交通網遮断、ガソリン不足、医療機関被災→診察、処方、傾聴で悪化防ぐ

・受診拒否・・・診察、受診勧奨、相談、傾聴

丁寧な自殺未遂者への対応で受診へ

● 状況に応じ臨機応変な活動のシフト



医療機関の再開や医療機関専用通院バスの運行開始により、診察、相談、助言に徹し、地元精神科へつなげる活動へ

心のケアチーム活動のありがたさ

多様な心のケア活動

- 避難所や集会所等でミニ講話・相談会の開催
- 教育委員会等と連携し、保育所、小、中、高校・大学への心のケア講演会や相談会
- 消防署員の惨事ストレス相談
- ハローワークとタイアップし働き盛り世代の心と体の相談会



震災前からのボランティアの住民立ち上がる！

- 1 傾聴ボランティアによる傾聴活動 「サロン♡さくら」
仮設カフェ開設
8月5日プレ、9月～1. 3金曜日 2か所開催
- 2 玄米ダンベル体操（運動普及リーダーの活躍）
- 3 遊びリテーション



傾聴ボランティアの心のケア活動

震災前からのボランティアの住民立ち上がる！

仮設カフェ
「サロン♡さくら」
話に花が咲いています



カフェ
も大忙し



～一人で悩まず誰かに相談を！合言葉に～

仮設カフェ「サロン❀❀ さくら」

- 開催日 9月から毎月第1、第3金曜日
午前10時～正午（年末年始祭日お盆除く）
- 場 所 向陽団地集会所・大橋団地集会所
- スタッフ 傾聴ボランティア 10人ずつ
- 対象者 一般市民
- 料 金 無料
- 参加者 平均17.6人



「ひと時でも苦しみ忘れる」「歌を歌い心が軽くなった」

他の仮設からも参加

2 玄米ダンベル体操リーダー始動

震災前から運動普及リーダー育成



避難所の運動支援、仮設住宅の運動支援に！！
震災後、被災していない地区のリーダーから活動が
広がる。グループ活動：**18カ所→11カ所まで再開**
5月頃は、まだ、泣いて気持ちを話せない方もいた
が、10月には、仲間同士の絆で、活動再開できた
仮設健康相談などと一緒に活動

3 遊びリテーショングループ始動

震災前から遊びリテーションリーダー育成

目的：閉じこもり、寝たきり予防のため

リーダー：町内会、保健推進員、民生委員、女性部ら

自主的に活動 保健師は裏方

できるところから活動始まる！

「保健師さん忙しいから私たちがやってるね！」

ありがたかった。心強かった。^^

活動グループ：29カ所→19カ所まで再開

中長期を見据えた 新たな仕組みの心のケア活動



- ・震災こころのケア・ネットワークみやぎ H23. 9～
宮城県の地域支え合い体制づくり事業を
活用した市委託事業(社)震災こころのケア・ネットワークみやぎ
「からころステーション」
- ・日本ASW協会 派遣 H23. 9～
- ・県委託「みやぎ心のケアセンター」
(+東北大連動) H23. 11～



平成24年度地域支え合い体制づくり事業



- ・仮設住宅 7,100戸
- ・民間賃貸住宅仮設 約4,600戸 (心フォロー677人)
- ・在宅被災者 約4000戸 のフォロー



地域支え合い事業等委託団体の顔の見える連携

震災心のケア・ネットワークみやぎ、みやぎ心のケアセンター
社会福祉協議会の訪問支援員、宮城県看護協会
石巻医療圏健康・生活復興協議会、(医)仁泉会
日本医療社会福祉協会、東北フェアトレード等

ボランティア、NPO等の活動

- 子どもを亡くした親の会 「つむぎの会」
7/31～毎月末日曜日
- グリーフケア研究会 わかちあいの会
7/23、その後毎月末日曜日
- べてるの家に学ぶ会
毎週土曜日
- 石巻断酒会 毎週土曜日
- ほっとカフェ、僧侶による傾聴カフェなど





市民相談センター情報



- 無料法律相談（相続、賃貸借、離婚など）
2,360人（平成23年度）
- 市民相談センター情報：クレジット会社からの請求や床下点検など悪徳商法、
- 喪失感、不安感からの出会い系サイトや幸せになるグッズ販売などに引っかかるなど消費生活相談が増加中
110件/月（H24年～）震災前の一割増

今後の課題

- 1 独居、男性、アルコール依存症孤独死
- 2 自殺者 平成23年 36人 平成24年4月までで13人
- 3 喪失感、悲嘆反応、抑うつ状態で苦しんでいる
- 4 母子保健の中でのグリーンケア
子ども、夫、妻を亡くした、祖父母がかわって子育て等
- 5 震災が引き金で精神症状が悪化し入退院を繰り返す
- 6 高齢者虐待、DV、児童虐待
- 7 医療費免除期間終了に伴う精神疾患ケースの退院↑

今後の活動の方向性

孤独死、自殺対策、地域ぐるみで心の健康づくり

1 気軽に相談できる心の相談

参加したくなる心の講演会の継続開催

からころステーション、東北大、みやぎ心のケアセンター
日本ASW協会、県精神保健福祉センターの支援協力

2 相談窓口のPR

3 ささえあい事業支援スタッフとの連携強化

まだまだ続く支援⇒私たち自身の心のケア

学び

- ・ 平時の地域保健活動が災害時でも活動の支えに
傾聴などボランティアや保健推進員などの存在
- ・ 人とのつながりの大切さ⇒顔の見える連携
日頃のつながり・・医療機関、県・保健所ハローワーク
自殺対策庁内検討部会など
新たなつながり・・保健師チーム、心のケアチーム
救護チーム、NPOなど
- ・ 助けて！！と声を上げること
- ・ 我慢しないではっきり伝える大切さ



今があるのは、皆様の
おかげです！

ご清聴
ありがとうございました。



食彩・感動 いしのみき