



# 震災後の地域精神保健活動を振り返る

---

H26. 8. 20  
気仙沼市社会福祉課  
保健師 鈴木由佳理

# 気仙沼市の現状

- H26年6月末の気仙沼市の人口 \* ( ) は本吉地区  
67,879人 (10,426人)
- H26年6月末の気仙沼市の  
世帯数  
26,012世帯



# 気仙沼市・本吉地域の災害状況

---

- 震度：6弱
- 死者数：1,041人（88人） ※( )内本吉地域
- 行方不明者：236人（54人） H26.6月末現在
- 住家被災棟数：11,471棟（本吉地区3,658棟）
- 被災世帯：約9,500世帯（35.7%）



# 発災害時の地域保健活動状況

- 災害直後→本吉総合支所内に災害対策本部
- マンパワー  
看護職：保健師4名（1名公務災害）看護師2名  
※2名1チームとして活動，3班編成  
避難所の巡回（安否確認）・・・交代は24時間後  
消防団員と津波で流されてきた方々の救護  
固定配置は不可



# 発災時の支所管内の状況

---



# 発災害時の支所管内の状況

---



# 発災害時の支所内の状況



## 震災直後に見られた地域の健康課題

---

- 在宅酸素患者・腎透析患者のルート確保
- 呼吸器疾患の増加への対応
- 妊産婦の安全と安心な出産ルートの確保
- 高血圧症，糖尿病等慢性疾患や精神疾患治療（服薬）中断，症状悪化への対応
- 高齢者，障害者のADLの低下への対応
- 感染症（感冒・ノロウイルス）や便秘，腰痛，関節炎の増加への対応
- 余震への恐怖・不安，不眠，うつ状態，無気力，不定愁訴など精神症状への対応
- その他：職員のメンタルケア（週1回支所内で診察）



## 本吉地区全体の支援状況（外部の支援含む）

---

- 保健師等巡回による健康状況確認（ボランティアで地元出身の精神科医師も同行し巡回）
- 東京都，徳州会医療救護班による巡回診療及び定点診療所の開設
- 気仙沼市医師会の小児科・精神科・眼科の先生方による巡回訪問の開始
- 日本栄養士会の栄養調査と相談事業
- 歯科医師・柔道整復師・理学療法士・歯科衛生士・運動指導士・日本栄養士会による巡回訪問
- 北海道・東京都保健師チームの避難所及び在宅被災者への支援（ローラーによる毎戸訪問）

# 支援の組み立て（コーディネート）

---

他職種の支援があり、情報の共有と役割分担が重要になる。

《地域で出来ること》

## ●地域の被災状況・健康課題を集約

保健師は避難所に固定せず、大規模避難所は、地域で被災した職場に行けない看護職にも支援いただき、発災後4日目から地域巡回し情報収集に努めた。



支援は必ず来る。今出来ることは、共有しやすい情報収集と役割分担の準備を進めることと認識した。

## ●相談窓口を周知し、情報伝達しやすい仕組み

## 震災発災後の支援状況（1週間～1ヶ月）

---

### 【被災者の生活状況と心の健康状態】

急性ストレス反応が顕在化

悲嘆反応・高揚状態

精神状態悪化に伴う、避難所の不安の増加

不安・うつ状態の増加

### ○主な対策

●ハイリスク者の医療及び安心できる居場所の確保

地区保健師と心のケアチーム 3/28～

・アウトリーチによる医療の確保

・避難所内で健康教育と健康相談の実施

●支援者のメンタルケア（地域内の支援者全員に呼びかけし、健康相談や処方・心理教育をスタート）

# 課題を共有するツール～心のケアつなげ票

こころのケアつなげ票

H 23. 4

つなげたい人の名前 \_\_\_\_\_ 性別 男・女 年齢 才

居場所 避難所 避難所

自宅 住所:本吉町

その他 住所:本吉町

【心配なところ】

- |                                  |                                  |                                  |                               |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不眠・睡眠障害 | <input type="checkbox"/> 不安・恐怖   | <input type="checkbox"/> イライラ    | <input type="checkbox"/> 無気力  |
| <input type="checkbox"/> 不穏      | <input type="checkbox"/> 幻覚・妄想   | <input type="checkbox"/> 食欲不振    | <input type="checkbox"/> 集中困難 |
| <input type="checkbox"/> 抑うつ気分   | <input type="checkbox"/> アルコール問題 | <input type="checkbox"/> その他 ( ) |                               |

【つなげた人】

氏名

所属・職種

電話番号

こころのケア連絡先: 本吉総合支所保健福祉課保健係 保健師 鈴木 TEL:42-2975

# 震災発災後の支援状況（1ヶ月～）

---

## 【被災者の生活状況と心の健康状態】

疲弊状態が目立ち、相談者の増加（住民・支援者）

症状慢性化のケースが増加

抑うつ状態・PTSD・アルコール・DVの問題噴出

## ○主な対策

- PTSD対策
- うつ・自殺予防対策
- 孤立による閉じこもり対策
- アルコール対策
- 支援者の心のケア
- 遺族ケア

# 現在の気仙沼市に見られる健康課題

---

- 仮設住宅入居者のイライラ等ストレスの増加  
仮設住宅によって、協調性が高いところと、そうでないところがある
- 今後の生活設計への不安  
防災集団移転と嵩上げ地区住民の、生活する場所への不安  
就労への不安
- 狭い空間でのすこやかな子育てへの不満と不安の増加  
仮設住宅での物音への配慮、遊ぶスペースの縮小

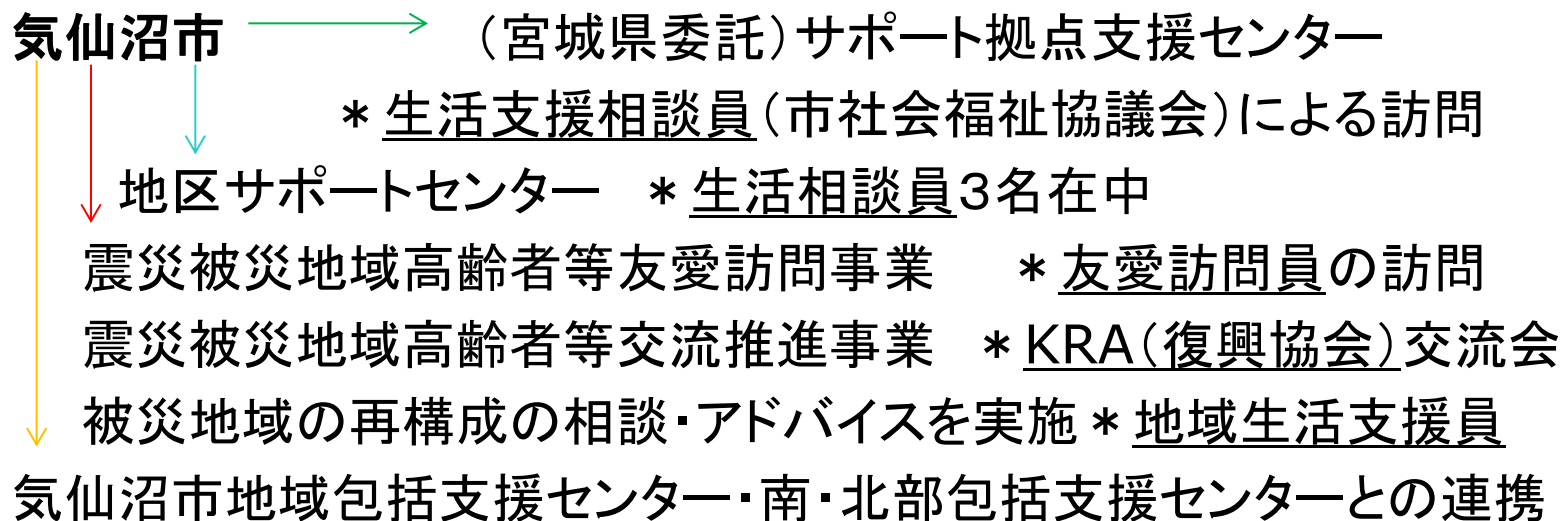
# 現在の気仙沼市に見られる健康課題

---

- ご遺族の2割が行方不明者である現実  
大きな悲嘆を抱えながらの日常生活
- 育てにくいお子さんをお持ちの家族の不安  
自分で上手く表現できない子どもたちのストレスとその対応
- アルコール関連問題の表出
- 生活不活発病の表出



# 気仙沼市の支援体制



## 《関係機関との連携》

- ・ 県機関 (保健福祉事務所・児童相談所・みやぎ心のケアセンター)
- ・ 社会福祉協議会 ・ 民生児童委員 ・ 医師会及び医療機関
- ・ 障害者生活支援センター ・ 自治会組織 ・ 警察署 ・ 消防署





# 仮設住宅や地域での健康教室風景

## 気仙沼市立本吉病院との協働



## グリーフケア会の発足 （本吉陽だまりの会）

---



### 【設立の経緯】

平成24年5月、悲しみや慈しみを安心して話すことができ、何より「故人を敬う気持ち」と、「けして一人ではない」温かい心の拠り所として、『本吉陽だまり会』が始まった。3.11で止まった時計の針が少しずつ動き出したと、会を重ねる度に参加者は実感している。

以降、毎月1回開催している。家族が今を生きる力を取り戻すには、「集うこと」が必要である。

# グリーンフケア会

(七夕会 H25.7. 7実施)



# グリーンフケア会 (物作りの会)



# グリーンフケア会

(物作りの会 作品)



材料は支援いただき、  
作品は養護施設や子  
ども病院の子ども達  
に届けている。

# 断酒会（自助グループ化への支援）

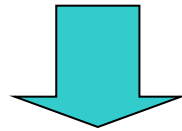
被災地でのアルコール問題は重要課題である。まずは支援者が支援の基本を学び、  
24年～断酒を目指す会  
25年～行政主導断酒会  
26年～自助グループに成長



# すこやかな育ちを支える会

---

市立本吉病院医師，気仙沼特別支援学校地域支援コーディネーター，本吉地区高等学校養護教諭及び特別支援コーディネーターと，行政保健師のプロジェクトチームでの支援



- 被災時，コミュニケーションが不得意な子どもを持つご家族の不安は大きい。
- 言葉で上手く伝えられないお子様のストレス反応。日本小児神経学会の協力での子育て支援を実施中。



## 発達の促しに支援が必要な子どもを持つ，保護者の勉強会（ペアレントトレーニング勉強会）



# 災害中長期のメンタルケア支援 ～災害後のストレス回復プログラム（SPR）～

---

気仙沼市（本吉地区）・兵庫県こころのケアセンター・みやぎ心のケアセンター・東北大学大学院医学系研究科予防精神医学寄附講座との協働での回復プログラムを実施



住民及び支援者に広く啓蒙・啓発

# 災害中長期のメンタルケア支援 ～災害後のストレス回復プログラム（SPR）～

---

## SPRについての説明風景



# 災害中長期のメンタルケア支援 心カフェの実施・・・心と体を緩めましょう。

---

心と体はつながっています。

体は緊張していませんか。心は安定していますか。

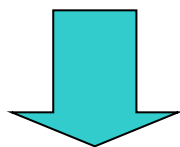
みやぎ心のケアセンターと協働



# 家庭訪問，面接

---

## 安心で安全な人間関係の築き



誰にも話せない深い悲嘆。

みんな我慢していると言い聞かせ心に蓋をしている。

心と体が回復していく過程では，寄り添い傾聴することが非常に重要であると感じる。

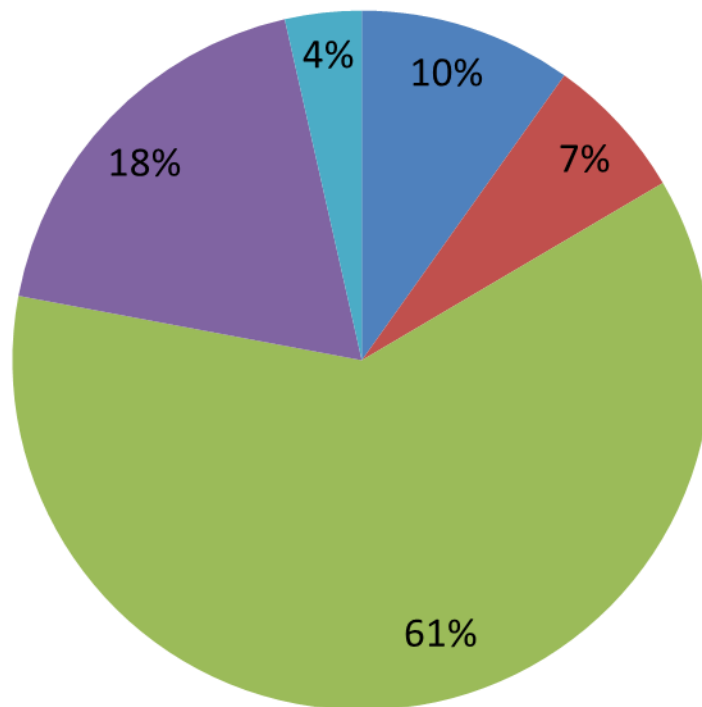
専門的な介入だけがベストではないが適宜必要。

# 震災後3年目の住民の健康状況

65歳以上高齢者254名の回答から

## 1年前と比べての健康状態

■ 良い ■ 少し良い ■ 変わらない ■ やや悪い ■ 悪い



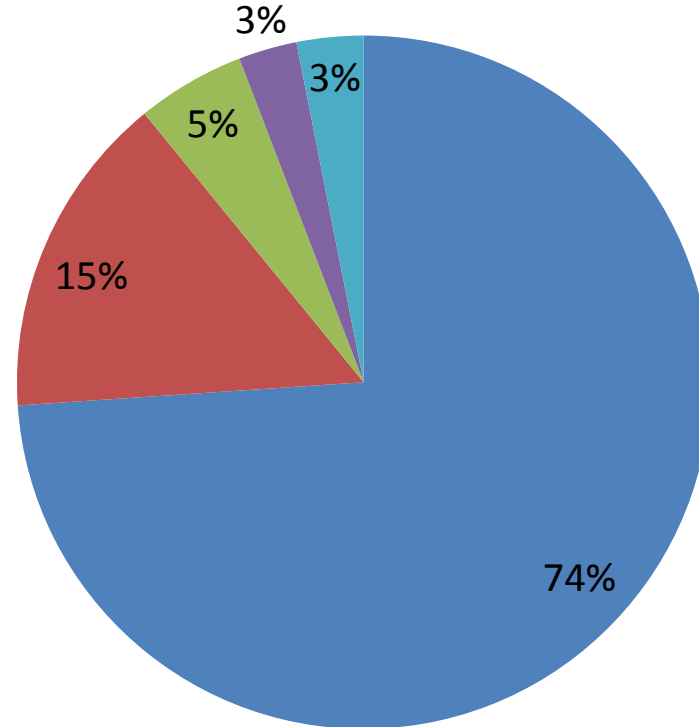
2割強の方が、健康状態が良くないと感じていた。

# 効果的な健康情報の提供

65歳以上高齢者254名の回答から

## 心の変調は体の変調とつながる？

■ そう思う ■ 少しそう思う ■ どちらともいえない ■ あまり思わない ■ 思わない

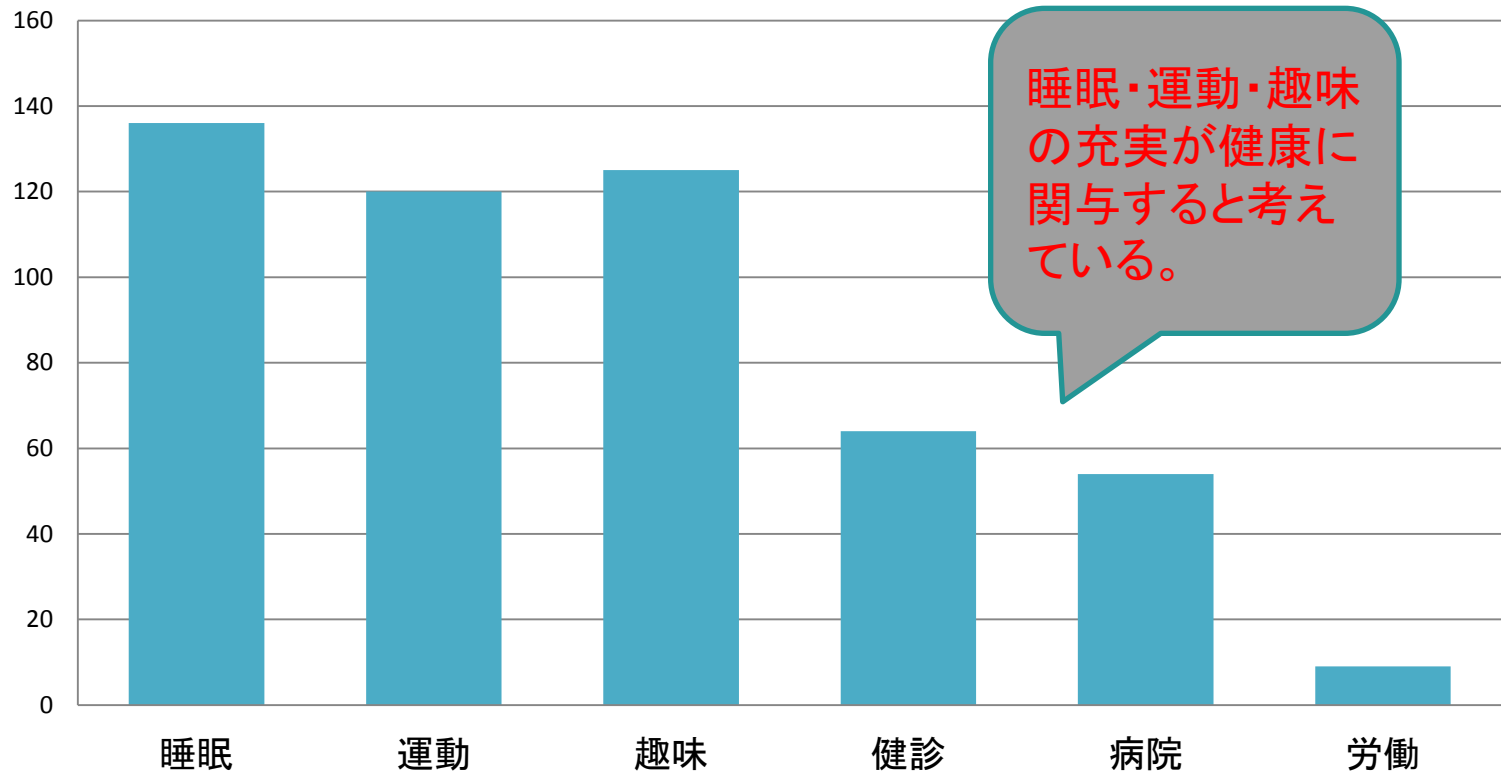


9割の方が『心』と『身体』の変調はつながっていると考えていることから、『身体の変調』による生活のしやすさから健康を考えるきっかけになると判断した。

# 効果的な健康情報の提供

65歳以上高齢者254名の回答から

心が元気になるために日頃心がけていること  
《複数回答可》





# 震災から見えてきた地域保健活動

---

ストレングスモデルを意識した関わり

「本人の強み・否定のない本質の理解」

否定しない・強制しない・尊厳を持ち支援

では、具体的には

地域保健活動の基盤である「信頼」「安心」は常に顔の見える関係性を前提に築かれている。

協働を前提に未来志向型の対話を通して、「自助」「共助」「公助」を共に考えたい。

## 震災から見えてきた地域保健活動

---

健康にはWell-being（幸せ）な生活が重要で、  
幸福には仲間が重要である。支援者も同様。

何よりも、笑顔でいられるために、自身のメンタルケアはとても重要である。

「燃え尽き」を防ぐために、支援者も住民も孤立しないように、チームワークを大切にする。

ご静聴ありがとうございました。

