

“東日本大震災からの復興のための実践活動及び研究” 成果報告書

1. 実践活動・研究の名称

多職種協働によるこころの健康支援のシステム作成と支援：陸前高田市での実践活動

2. 実践活動・研究の成果

(1) グループ代表者

①氏名：島津明人

②所属・職名：東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・准教授

③構成メンバー（27）人

氏名：川上憲人

所属・職名：東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・教授

氏名：大塚泰正

所属・職名：広島大学大学院教育学研究科心理学講座・准教授

氏名：関屋裕希

所属・職名：東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・特任研究員

ほか 23 名

(2) 実践活動・研究の成果

- ・ 4000 字程度で記してください。図表を入れる場合は、数点程度としてください。
- ・ 復興にどのような貢献をしたか（する可能性があるか）を明確に記述してください。
- ・ 成果に基づいて論文投稿や学会発表を行った場合は、そのリストを付してください。
- ・ 学会ホームページで公開しますので、著作権やプライバシーの保護にご留意ください。

【実践活動の背景と目的】

災害時には、被災者だけでなく被災者を援助する者にとっても、こころの健康に様々な不調をもたらす。東日本大震災に関しても例外ではなく、人命救助の最前線で活動した者の中には、震災後 1 年を経過した活動開始時点でも、こころの健康に何らかの不調を訴える者が少なくないことが報告されていた。しかし、被災地では人的資源の不足や関連機関相互の連携が不十分なことなどから、支援の必要な対象者に十分な支援が提供されていない可能性が指摘されている。このことは、こころの健康支援のアウトリーチが未だ不十分であり、さらなる工夫が必要なことを意味している。

本申請課題では、被災地でのこころの健康支援に関して、長期的・継続的な支援に向けたシステムの作成と、システムの運用に基づく支援の実施を目的とした。具体的には、

陸前高田市の消防団員を支援対象として、以下の4つの活動を行うことを目的とした。

1. 関連機関とのネットワークの構築
2. 相談員のトレーニング
3. こころの健康相談
4. 健康教育の実施

陸前高田市の消防団では、被災地の消防団で最も多い51人の団員が避難の呼びかけ中などに犠牲になっており、本実践活動の意義は大きいと考えられた。

【活動内容の詳細】

1. 関連機関とのネットワークの構築

○目的：本実践活動を行うに際して関連諸機関との連携を緊密にし、情報の共有、こころの健康相談後の事後措置の方法などを検討する。

○期日：2012年6月19日

○場所：陸前高田市役所

○参加機関：消防関係（陸前高田市消防団，陸前高田市消防本部），医療機関（岩手県立大船渡病院，岩手県立高田病院，希望が丘病院），行政（陸前高田市民生部，岩手県保健福祉部障がい保健福祉課，岩手県大船渡保健所），事務局（東京大学精神保健学分野・精神看護学分野）

2. 相談員のトレーニング

○目的：来談者に適切なサービスを提供するとともに、サービス提供者自身のセルフケアを行うための知識とスキルを習得することを目的とした。

○期日：2012年6月12日

○場所：東京大学医学部3号館S101教室

○内容：（1）活動実施に至るまでの経緯の説明，（2）活動全体の流れ，（3）陸前高田市消防団について（背景，地域性，文化など），（4）支援に関する基本的知識（Psychological First Aidをもとに），（5）相談ガイドの説明，（6）質疑応答。

3. こころの健康相談

○目的：IES-R調査で高得点であった消防団員に対して、こころの健康相談を行う。

○概要:発災後1年が経過した時期に,自分の健康状態の確認と自己管理,うつ病とPTSDの査定を行うとともに,精神保健に関する情報提供を行う。

○場所:岩手県立高田病院仮設診療所

○時期:2012年6月23・24日～8月末までの土曜・日曜(合計9週間。土曜午後と日曜日中)。

○対象者:IES-R調査で高得点者の方,分団長,希望者。



○相談員:ボランティア(保健師・看護師,臨床心理士,医師,PSWなどの有資格者に限定した)

○相談形式と内容:相談は1回50分を目安に実施した。内容としては,来談者のニーズを把握するための情報収集,緊急性のアセスメント,うつ・PTSDのスクリーニング,現地相談機関に関する情報提供を行った。また,最後に活動改善のためのフィードバックをもらうアンケートはがきを渡した。

○来談者数は以下の表のとおりであった。

回	日付	相談件数
1	6/23-24	8
2	6/30-7/1	1
3	7/7-8	2
4	7/14-15	1
5	7/21-22	1
6	7/28-29	2
7	8/4-5	0
8	8/18-19	0
9	8/25-26	0
	合計	0

○来談者から得られた感想を以下に示す(返送数6通)。

- ・ 全体的には良かったと思うが,1年後に限定するのではなく,もっと早い段階で実施してほしい。
- ・ 通常は話すことのできないことまで話すことができ,すっきりすることができた。
- ・ 親身になって熱心に聞いてくれたので安心して話すことができ,自分をさらけ出すことができ楽になったような気がする。
- ・ 話をきいてもらって楽になった。いまだに涙が出る。でもガンバロー。ありがとうございます。
- ・ 1時間は長いなと思ったが,話してみるとあっと言う間で楽しく過ごせた。
- ・ 仕事によっては携帯電話がつかない場所もあるので,19時まで予約の時間を延

ばしてほしい。

4. 健康教育

○目的：陸前高田市の消防団員全員に対して健康教育および相談資源に関する情報を提供する。

○場所：陸前高田市役所会議室

○時期：2012年7月15日、22日、8月5日、19日（日曜日の午前中、合計4回）1回あたり2時間で実施した。

○対象者：陸前高田市消防団員全員に告知を行い希望者に実施した。



○概要：ストレスについての基礎知識、地域の各種資源の紹介、リラクゼーション技法（ヨガ、呼吸法）、ストレス対処のグループワーク。テキストについては、添付資料を参照。

○参加者数は以下の表のとおりであった。

回	分団	日付	参加人数
1	A, B	7/15	27
2	C, D	7/22	18
3	E, F	8/5	8
4	G, H	8/19	18
合計			71

○参加者によるアンケート結果を以下に示す。

健康教室の内容のうち、特に参考になったもの、良かったものに○をつけて下さい（複数回答可：項目後のカッコ内は回答数）。

1. 心と身体のケアのために知っておきたいこと（24）
2. ストレスについて（32）
3. ヨガ・ストレッチ（67）
4. “ちょっと気分が良くなる”行動計画（12）
5. リラクゼーション（25）
6. 気仙地域こころの健康相談窓口のご案内（11）

○参加者から得られた主な感想（良かった点、改善したほうが良い点）を以下に示す。

- ・ 身体を動かすヨガ教室はとてもよかった。
- ・ グループミーティングという形式を取ることで様々な意見が出て、とても良いと感じた。
- ・ テンポが早いと思った。一つひとつもっと時間をとったらいいと思った。
- ・ 改善点は特にはないが、複数日（回？）で初級と中級などあれば良い。
- ・ 内容など健康教室全体が来てよかったと思えた。

- みんなで楽しくしゃべったり運動したり、ふだん出来ないことをやれて良かった。
- 人数も多くなく大変聞きやすく参考になった。

【支援活動のまとめ】

1. 相談所、健康教室のいずれも順調に実施され、利用者からも好評であった。
2. 相談所の活動では、不調や生活上の困難の有無に関わらず、日常と離れた場所で話ができる点で、気持ちが楽になったという感想が多かった。一方で、後半は予約が入らない日が続いた。再度告知をするなど、周知方法を工夫すれば利用者が増えたかもしれない。
3. 健康教室は、ヨガやストレッチなど身体を動かすワークが好評であったほか、メンタルヘルスに関する知識の重要性に気づく機会となったことがうかがえた。健康教室に関しては、次年度以降の開催を要望する意見もあった。アンケートの結果からは、内容や段階を分けた健康教室を複数回実施することにニーズがあると考えられる。

【復興に貢献した点、および貢献が期待される点】

1. 被災地（陸前高田市）でのこころの健康支援に係る諸機関の連携が促され、長期的・継続的な支援を行うためのネットワークが構築された。
2. 相談ガイド（マニュアル）を作成し、相談員のトレーニングを事前に実施することで、必要な情報を過不足なく収集できるとともに、相談技術の個人差を低減し、一定の相談水準を維持することが可能になった。
3. 個別の健康相談および集合形式の健康教育を通じて災害時および災害後のこころの健康に関する正確な知識が提供された。
4. 健康教育を通じたストレス対処の知識と技術を習得することによって、消防団員全体のメンタルヘルス状態が向上し、今後の災害準備・対応においてより高いパフォーマンスを発揮することが期待された。
5. 本実践活動における一連の活動、すなわちネットワークの構築、相談ガイドの作成、相談員のトレーニング、心理教育の内容と方法はすべて文書化・マニュアル化された。今後、本実践活動の成果が陸前高田市の消防団員だけでなく、その他の地域や職種、さらには一般住民の支援にも適用することが期待される。

2013年 10月 15日

“東日本大震災からの復興のための実践活動及び研究” 会計報告書

活動・研究名称	他職種協働によるこころの健康支援システム作成と支援：陸前高田市での実践活動	
代表者 氏名・所属	島津 明人	東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野 准教授

1. 助成額	¥900,000
2. 支出合計	¥900,000
(1) 機器・備品	¥0
1)	
2)	
3)	
(2) 消耗品	¥0
1)	
2)	
3)	
(3) 旅費・交通費	¥27,020
1) 原田氏（千葉みなと一水沢江刺）1往復	¥27,020
2)	
3)	
(4) 謝金	¥40,000
1) テキストイラスト制作（牟田氏）	¥40,000
2)	
3)	
(5) その他	¥832,980
1) 手土産	¥1,850
2) 振込手数料（¥210×3回）	¥630
3) 振り込み手数料（¥420×1回）	¥420
4) 報告書印刷費（株）三響社	¥830,000
5) 報告書送付用切手	¥80

※ 領収書は各費目ごとにA4用紙に貼付し、通し番号を付けてください。