

ここまるのゲートキーパー講座

ぼく、仙台市こころの健康作りキャラクター、つなぐま科「ここまる」です。



3月は自殺対策強化月間だよ。みんな「ゲートキーパー」って知っているかな？

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、家族や友人などの身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えると、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」という状況になると言われています。そのため、身近な周囲の人々がゲートキーパーの役割を意識しながら周りの人を支えていくことが大切です。

《ゲートキーパーの役割》 ～周りの人ができる4つのポイント～

気づく・声をかける

いつもと違うなと感じた時は、声をかけてみましょう

話を聴く

ゆっくりと話を聴いてそのまま受け止めましょう

つなぐ

抱え込まずに専門家に相談しましょう

見守る

声をかけながら、あせらずに優しく寄り添い見守りましょう

イベント情報 “若林区健康づくりフェスティバル”・“いず☆ちゅう健幸祭”に参加しました

アルコール健康問題についての普及啓発や、当センターデイケアの活動のPRを目的に、平成27年10月18日(日)に「若林区健康づくりフェスティバル」、11月14日(土)に「いず☆ちゅう健幸祭」に参加しました。

両イベントにて、アルコール体質判定ができるパッチテストのブースを設置し、延べ225名の方に御利用いただきながら、普段の飲酒量を確認し、過剰飲酒が引き起こす健康障害等についてもお話をさせていただきました。参加



した皆さんにとって、お酒との健康的な付き合い方について考えていただく機会となったのではないかと思います。

いず☆ちゅう健幸祭においては、クイズラリーにて、一日の適正飲酒量についての問題を出題しました。また、当センターデイケアの活動や、デイケアメンバーが作詞したオリジナルソングの展示を行いました。デイケアの活動を通じて、メンバー同士が支え合い、次の一歩を踏み出そうとしていることが伝わったのではないかと思います。



こころの相談

たとえば、
 ・職場での対人関係に悩んでいる。・学校で友だち関係に悩んでいる。
 ・子どもが家にひきこもっている。・家族の問題で悩んでいる。
 …など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

(来所相談(予約制))

仙台市民の方が対象です。
電話 022-265-2191 (平日午前8時半～午後5時)

(電話相談)

○はあとライン(平日午前10時～12時、午後1時～4時)
電話 022-265-2229
 ○ナイトライン(年中無休、午後6時～10時)
電話 022-217-2279

精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力を付けたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っています。

※仙台市民の方が対象です。詳細はお問合せください。

退院・処遇改善請求電話

精神科病院に入院中の方からの仙台市精神医療審査会への退院請求および処遇改善請求を受け付けます。

専用電話 022-265-2235 (平日午前8時半～午後5時)
 ※夜間、土休日等は留守番電話で対応しております。翌平日に担当者が確認のお電話を差し上げます。

No.51

はあとぽーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

URL
<http://www.city.sendai.jp/d01/heartport.html>

発行 2016年3月15日
 編集 仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)
 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6
 電話 022-265-2191

目次

- P 1 震災後のこころのケアを続けています
- P 2～3 震災後こころのケアチームの活動報告と活動から見てきた今後の支援の方向性
- P 4 「ここまるのゲートキーパー講座」「イベント情報」

特集「東日本大震災から5年～震災後こころのケアチームの活動報告～」

震災後のこころのケアを続けています

仙台市精神保健福祉総合センター
 所長 林 みづ穂

平成23年3月11日に起こった東日本大震災から、約5年が経過しました。これまでの間、心身に被災とそれに引き続くストレスの影響があらわれたり、被災後に病気が悪化したりして、時間の経過や環境の変化やささいなきっかけなどに伴ってそれらが良くなったり悪くなったりしているのを感じていらっしゃる方は、決して少なくありません。私たちは、この5年間ずっと、そして現在も、震災後のこころのケアを行いつづけています。

「こころのケアチーム」は、発災直後から収集した情報をもとに、平成23年3月14日から、避難所を中心に活動を開始しました。当初は仙台市精神保健福祉総合センター職員のみでチームを組みましたが、間もなく、兵庫県・徳島県・香川県・福井県からの派遣チームや、近隣の大学や医療機関をはじめとする関係機関からの職員派遣の御協力をいただき、4チーム編成で活動出来るようになりました。チームの活動内容は、被災した方々のお話をうかがうこと、相談・診療、メンタルヘルス関連のチラシ配布などの普及啓発が中心で、これらを区保健福祉センターと常に情報交換しながら行っていました。また、4月からは、児童精神科医を含む「子どものこころのケアチーム」も、避難所や保育所・幼稚園などを巡回して相談をお受けしました。

平成23年4月からの避難所集約、5月からの応急仮設住宅への移行、7月の避難所閉鎖に伴い、チームの訪問範囲は、避難所から仮設住宅、浸水住宅などへ広がりました。また、被災の心身への影響でお困りの方に対する直接支援だけでなく、支援者研修・諸調整などの間接支援や、チラシやホームページのような広く市民全体を対象とした予防的普及啓発なども、震災後メンタルヘルス対策の一環として行うようにしました。

これらの活動を続けながら、平成25年度から26年度にかけては、「仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドライン」を改訂しました。これは、平成20年度に作成した同ガイドラインが宮城県沖地震規模の被害対応を想定しており、東日本大震災規模の対応においては不十分な部分があったため、中長期的視点をはじめとする今回の支援から得られた視点を盛り込んで内容を充実させ、一般市民向け・内部職員向け・外部職員向けの三分冊としたものです(当センターのホームページに掲載)。

慢性的な疲弊、体験が思い出されて苦しい、悲しみや怒りその他のさまざまな感情がこみ上げるもしくは無理に抑え続けている、気分が安定しない、「11日」が近付くとつらいなど、年月を経たり生活の場が一見安定したりしても、心身への影響は、新たにあらわれたりふりかえしたりすることがしばしばあります。こころの復興にはその人その人のペースがあり、誰もが回復する力を持っていますが、一人ではがんばり続けるよりも誰かが伴走する方がほっとできる場合があります。「今さら」と思わず、今だからこそ、どうぞ相談をご利用ください。

ナイトライン
 (022) 217-2279
 時間 18:00～22:00

こころの健康について
電話でご相談ください。

はあとライン
 (平日のみ)
(022) 265-2229
 時間 10:00～12:00 13:00～16:00

震災後のこころのケアチームの活動報告と活動から見えてきた今後の支援の方向性

●当センターは各区保健福祉センターと協働で、2011年3月11日に発生した東日本大震災による被災者の健康支援の一環として、こころのケア活動を継続して行ってまいりました。今回、震災発生後5年を経過することから、これまでの活動をまとめ、活動から見えてきた被災された方の心理的・社会的背景や、今後の支援の方向性について検討しました。

●震災後のこころのケア活動は主に区役所の職員と、当センターの職員（精神科医、心理士、保健師、精神保健福祉士等）が区職員と協働で訪問し、被災された方の抱えている問題などについて傾聴やアドバイスしたり、見守りや、再建情報の提供等を行ったりし、被災された方の精神的ストレスを軽減できるように支援を行っています。

●毎回の活動状況が記録されている台帳を基に、被災された方の、(1)支援開始時のストレス症状（睡眠障害、憂うつ、イライラ、災害逃避、思い出し、不安等）、(2)社会生活上の困難さ（失業、収入減、借金、居住地等）、(3)飲酒に関わる問題、(4)地域・家族からの孤立に注目して、分析をしました。これは今回の東日本大震災のような大規模災害の後に、被災された方はストレスや問題、生活上の困難さを抱えやすいことが、過去の災害の報告でもあげられておりましたので、今回、こころのケアの活動をする際も、これらのことに留意しながら、活動時の記録をまとめておりました。

●その結果、被災されて、今回の我々がかかわった方のうち、飲酒問題のある方は、震災直後は目立っていなかったものの、その後1年程かけて徐々に増加していました。また支援者が関わった中で家族や地域との接触が少なく、孤立していると考えられるケースは、震災後はすぐに増加していなかったのですが、2年半程かけて増加している状況でした。（図1、2）

図1. 飲酒問題のある方の数の推移

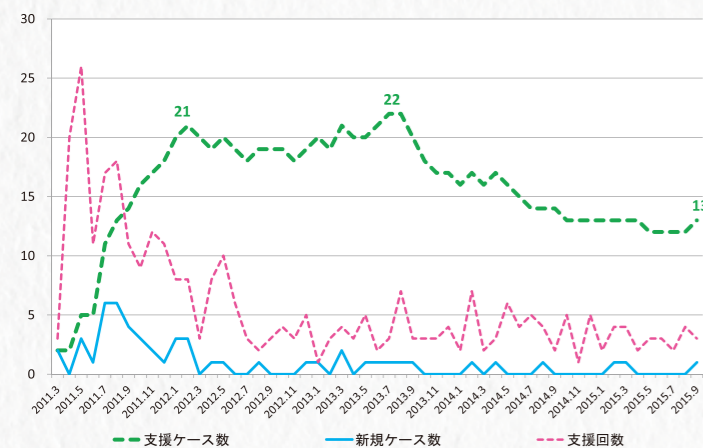
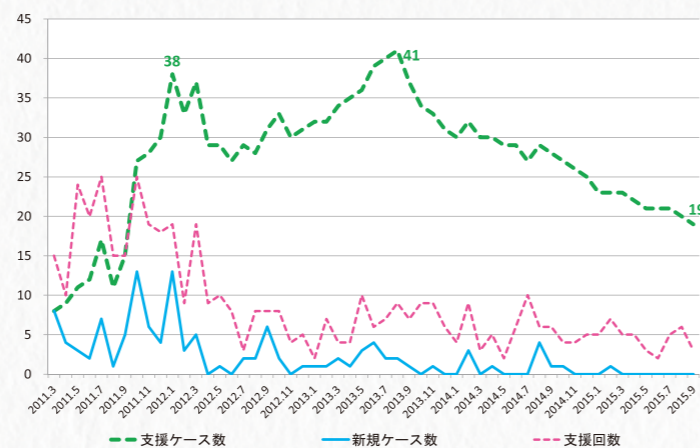


図2 地域・家族から孤立していると考えられる方の数



●また、ストレス症状の多い方や、仕事や経済的な問題や、今後の居住地先が見つからない、などといった生活上の困難さがある方は、現時点も支援が継続している割合が高く、被災された方の状況がすぐに改善できるものではないことが考えられました。（図3、4）

図3 ストレス症状が3個以上ある方の数

食欲低下、易疲労感、睡眠障害、憂うつ、イライラ・焦燥、神経過敏、退行、災害逃避、災害思い出し、楽しめない、動揺、災害について考えない、不安

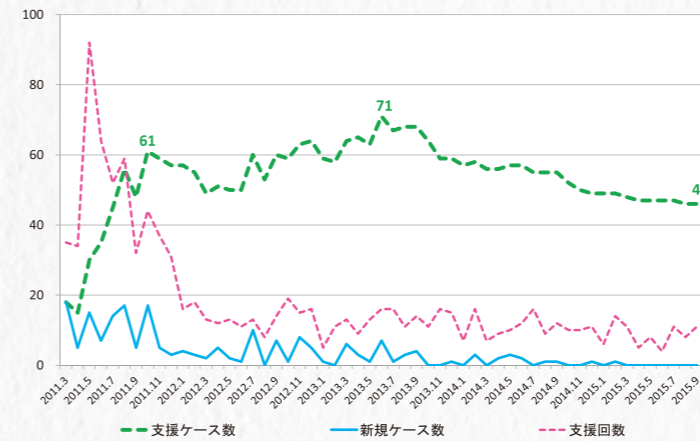
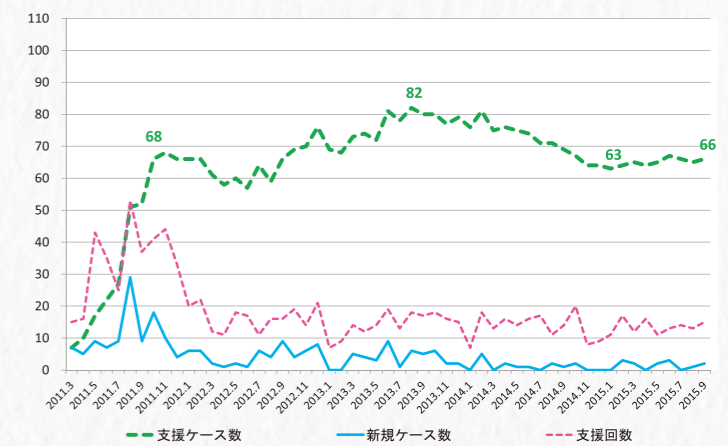


図4 生活上の困難さを抱えている方の数

失業、収入減少、稼働不安定、借入金増大、居住地



震災後のこころのケア活動は今後も引き続き行っていきます。今回まとめたデータから、生活上の困難さを抱えた方や、震災後の影響を受け、ストレス症状が強く出ている方など、特に力を入れて関わっていく対象が明確になりました。被災された方の精神面、生活面からの再建がより一層進むよう、今後も積極的に、被災された方の支援を継続してまいります。

●被災されたみなさまへ

震災後のこころのケア活動の支援記録は、これまでの活動状況をふり返るとともに、これから必要とされる支援について検討するために引き続き活用していきます。記録は統計学的に取り扱いますので、個人が特定されることはございません。ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

相談機関一覧

◆精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）

●来所相談（予約制）TEL.022-265-2191

◆保健福祉センター・総合支所

- 青葉区保健福祉センター (代)022-225-7211
- 青葉区宮城総合支所 (代)022-392-2111
- 宮城野区保健福祉センター (代)022-291-2111
- 若林区保健福祉センター (代)022-282-1111

- 太白区保健福祉センター (代)022-247-1111
- 太白区秋保総合支所 (代)022-399-2111
- 泉区保健福祉センター (代)022-372-3111

※子育て・健康に関することは家庭健康課へ、障害のある方・高齢の方に関することは障害高齢課へご相談ください。総合支所ではどちらも保健福祉課へご相談ください。