



被災者の心のケアに関する基本指針

令和8年3月 仙台市



巻 頭 言

「被災者の心のケアに関する基本指針」をお届けします。

平成23年(2011年)3月11日の、東日本大震災の発災直後から、人口100数万人の政令指定都市である仙台市では、被災者の心のケアに関する支援を、精神保健福祉総合センターが各区保健福祉センターをバックアップする形で、心のケアセンターによらずに、継続してきました。当初より行ってきた支援を、被災者の生活環境変化に合わせて、従事者が替わっても確実に実施するために作成したのが、平成24年度から令和2年度に渡る「仙台市震災後心のケア行動指針」でした。その後もさらに、令和3年度から7年度に渡る「仙台市震災後心のケア行動指針(継続版)」を作成して、長期的視点に立った支援を継続してまいりました。この「被災者の心のケアに関する基本指針」は、従来の指針のエッセンスに、今後の超長期的視点を加えた心のケアの指針として、年限を設けない半恒久的な活用を想定しております。

この指針には、大別して二つの目的があります。

一つは、震災や心のケアに関する視点の継承です。

震災から15年が経って、その影響は、PTSDなど因果関係の明らかな疾患のみならず、依存症、子育ての問題、対人関係の問題、生活習慣病の改善に取り組みにくいなどのセルフネグレクト、その他、一見しては震災の影響とわかりにくい形であらわれている場合が増加しています。また、震災による不調が、改善後に再度出現する場合があります。ですから、本市のような被災地においては、支援者が震災についてしっかりと認識し、その影響かもしれない可能性を、必ずしも心のケアに直結しない業務に従事していても、常に想起できることが不可欠です。かつ、被災後から支援を要している方々の心のケアも、地域精神保健福祉活動の中で、確実に続ける必要があります。被災当時の支援職員が順次退職を迎え、当時は幼かった者が若き力として採用されて、震災や従来の取り組みを知らない職員が増えている昨今、誰もがこうした視点を継承して行くことは、非常に重要です。

目的のもう一つは、本市に限らず、今後の超長期支援の参考となることです。

震災後に、我々は、阪神淡路大震災をはじめとするそれまでの被災地の支援経験や知見などから、大変多くのことを学ばせていただき、勇気づけられました。大規模地震と津波と原発事故による未曾有の被害の影響は、当日の被災体験に限らずその後の生活状況変化や加齢の影響などもあいまって、未だに複雑化かつ長期化し続けています。被災後15年以降の超長期と言える時期に、何に留意しどう対処すれば良いか、新たな被災への備えとして、本市は言うまでもなく、他所でも参考の一つとしていただければ幸いです。

この指針は、手に取りやすく読みやすいように、内容を絞ってコンパクトにしました。かつ、当時の支援職員からのヒアリング内容を随所に掲載して、被災当時やその後の支援が実感しやすいようにしてあります。「仙台市災害時地域精神保健福祉ガイドライン」(市民向け、内部職員向け、外部からの派遣職員向け、精神保健福祉総合センター所内運営用)と同様に、普段から手に取って目を通し、支援に活用されることを、強く望みます。

未筆ながら、これまで本市の心のケアにご支援くださった方々、現在も気にかけて見守り続けてくださっている方々に、心より感謝申し上げます。

仙台市健康福祉局障害福祉部参事 兼 精神保健福祉総合センター所長

林 みづ穂

目 次

第1章 目的・意義	・・・	1
第2章 被災者の心のケアに関する基本的視点	・・・	3
1 ト라우マ体験による影響の基本的理解	・・・	3
2 被災者の心のケアに関する基本的視点	・・・	4
基本的視点1	・・・	6
震災やその後の生活上の困難を含めたトラウマ体験と直接関連する影響		
基本的視点2	・・・	9
震災を契機とした、様々な問題の顕在化		
基本的視点3	・・・	11
震災が世代を超えて及ぼす影響		
基本的視点4	・・・	13
震災ストレス反応の遅発性と動揺性・反復性		
3 実際の支援にあたって	・・・	14
(1) 支援にあたっての基本的姿勢	・・・	14
(2) 回復に関する考え方	・・・	14
第3章 被災者の心のケアを行う職員へのケアや支援体制	・・・	17
資料編	・・・	20
1 仙台市における東日本大震災の被害状況と復興に関する変遷	・・・	21
2 仙台市における東日本大震災の心のケアに関する支援体制	・・・	24
3 被災者の心のケアに関する支援状況	・・・	24
4 被災者の心のケアに関する基本指針の策定について	・・・	28