

精神保健福祉瓦版ニュース No. 174

2012. 1. 30 福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国統一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top2.html>

この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、毎月1回発行しています。

―― 今月の内容 ――

活動報告―南会津保健福祉事務所の「心のケア活動」について 南会津保健福祉事務所保健福祉課
コラム―「孤立」「犠牲」と「絆」 精神保健福祉センター所長 畑 哲信
お知らせ―今後の研修会「地域生活移行関係技術支援研修会 第2回全体会」
「ふくしま心のケアセンター」の開設、「災害支援者ストレスほっとライン」の開設

活動報告

南会津保健福祉事務所の「心のケア活動」について

南会津保健福祉事務所 保健福祉課

【震災直後の状況】

3月11日、午後2時46分、地震が発生。その時は、ちょうど「心の健康相談」の真っ最中で、意を決して来所した相談者と家族が、精神科医師に思いを伝えているところでした。

いつもの地震とは様子が違い、大きな揺れが長く続きました。担当者は顔色を変え、何度も相談室を出たり入ったりし、窓を開けドアを開け、おさまっては閉め、相談者や担当医、事務室の職員に声をかけたり、自分では安全を確認したつもりで…、しかし、最後まで相談を受けてしまいました。

幸いにも、来庁者や職員は全員無事で、建物や室内への被害も非常に少ない状況でした。

保健所の建物の耐震はどうなのか、どこに避難するのか、来所者の避難を優先するべきではなかったか、火災が起こったときの対応にとどまっていたのではないかなどを振り返ってみると、自然災害への対応を確認しておく必要があったと深く反省しました。

【被災地からの避難者支援】

南会津管内では、3月15日、一次避難所に、小高赤坂病院（南相馬市・精神科）の患者（ほとんどが寝たきりの方）とスタッフの83名が、16日には、雲雀ヶ丘病院（南相馬市・精神科）の患者（高齢者や車いすの方も含）とスタッフの167名が避難していて、その健康状態の確認や健康支援を始めました。

その後も、相双やいわき方面から最大800人余が避難され、引き続き一次避難所、縁故避難者、二次避難者の健康調査、健康支援と、被災地からの避難者受け入れは、振興局災害対策本部と連携しながら、受入町村が積極的に支援体制づくりを行い、当所は、本庁と病院や施設の手配調整にあたりとともに、町村と連携しながら健康調査や健康支援を行いました。

【南相馬市の避難者支援】

4月下旬からは、職員（4名）と南会津町で緊急雇用された連絡員（4名）の方々によって、避難者の健康支援や生活支援が行われました。

南会津町は、要支援者への継続支援や新たなケースへの対応を行い、南相馬市は、二次避難所への巡回と相談（看護師3名）、当所は、必要時に困難ケースのケア会議の開催を担当し、健康課題や支援方法、体制について打合せを行い、支援体制の連携を図り、9月まで継続して支援が行われました。

【岐阜県の心のケアチームの支援】

岐阜県からは、4月26日～5月24日まで、6班24人延べ117人の医師、薬剤師、保健師、看護師、心理士、精神保健福祉士、事務職の方々を派遣していただき、京都府の派遣チーム（会津管内に派遣）からも、下郷町に避難した楢葉町の要援護者への支援を受けることができました。

その活動は、一次・二次避難所、縁故避難宅への健康調査及び健康相談では、医療の必要な方への投薬・医療機関の紹介・主治医との連携、傾聴による心のケア、健康教育ではメンタルヘルスや仮設住宅に入居してからの生活についての講話や体を動かすプログラムを併せて実施、要援護者への健康支援、小中学校の避難児童への健康支援及び職員への助言、避難者受入者への栄養や避難者支援についての講話や相談を行いました。

その中では、精神科診察と薬の処方等の医療的対応、震災等で生じた不眠や不安、子どもの行動に関する相談の保健的対応が主な活動でした。

当管内における精神科診察は、県立南会津病院が行っている月2日（半日ずつ）の外來診療のみで、会津管内の精神科医療機関からの人的な支援も受けられなかったため、心のケアチームの支援は非常に力強く感じられました。

【二次避難所への対応】

二次避難所では、ホテルや旅館等で個室になり、活動が低下したり、避難者同士の交流が少なく孤立することで、生活不活発病や悩みを抱えてしまうことが心配されていました。

多数のホテル等従業員からは、お客様への過干渉になるため配慮してほしいという申し出があったため、関係機関側が遠慮した形となり、健康相談や健康教育開催に関しては、避難者の方に周知するだけというところまでできてしまいました。

生活不活発病予防や、地域の方々とも交流できる場の提供等が重要であるという視点に立ち、二次避難所への訪問や相談事業開催の前に、二次避難所の旅館やホテル等の従業員に対し、避難者の健康状態悪化の早期把握や閉じこもりや孤立化の防止について普及啓発することが必要であったと感じています。

【県精神保健福祉センターの心のケア支援】

6月末に、県精神保健福祉センターに協力していただき、只見町と南会津町の二次避難所で、長期にわたる避難生活を乗り越えるために、臨床心理士や畑所長による健康講話等を実施しました。参加者からは、「来てもらったことが嬉しい」「忘れられていないと感じた」等の感想が聞かれました。

【7月の新潟・福島豪雨に伴う支援】

管内では、7月末の集中豪雨により、橋桁の流失、鉄橋の崩落、家屋の被害等により、一部の住民は避難所に避難しました。

只見町から避難者等への支援要請があり、孤立集落の住民健康調査や避難所の健康調査・健康相談・栄養指導を行いました。さらに、県精神保健福祉センターの協力を得て、「心の健康相談」として、畑所長に診察をしていただきました。

【現在の支援状況】

震災から10ヵ月が過ぎました。

管内には震災避難者のための仮設住宅はありませんが、借り上げ住宅入居者、縁故避難者、自主避難者等を含めると87世帯(約280人)が避難しています。(只見町では、仮設住宅を建設しました。)

借り上げ住宅等に入居されている方々に対して、県等から提供できる保健福祉サービス等をチラシにまとめ配布しましたが、問い合わせはありません。

被災市町村からは、「仮設住宅への支援はしているが、借り上げ住宅への支援がまだできていない」という声があります。今後は、管内に避難している避難者の市町村及び受入町村と協議しながら、借り上げ住宅等に入居している避難者の支援をしていきたいと考えています。

南会津は、雪や寒さが厳しい時期になりました。南会津の冬は初めての方も多いことと思います。

被災者の状況を把握しながら、閉じこもりがちにならず、心身ともに健康で春を迎えることができるように、関係機関と連携して支援していきたいと思ひます。

(報告者：専門保健技師 亀岡広子、主任保健技師 湯田友子)

コラム

「孤立」「犠牲」と「絆」

精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

◇ 「孤立」

心の健康や自殺対策において、「悩みを抱える人が相談できること」はとても大切なことです。しかし、現実には「相談できない／しないで我慢してしまっている人」が少なくありません。なぜでしょうか？

たとえば、職場でみんなが忙しくしているとき、みんなは疲れていてもお互いに迷惑がかからないようにと頑張って仕事をします。そんなときにストレスで疲れきってしまって、頑張りが効かなくなった（すなわち精神的な不調をきたした）としたら、それを周りの人に相談するというのはとても難しいことです。医学的には「休む」ことが必要な状態だとしても、みんなが協力し合っているときに「休む」ということは、一人だけみんなからはずれて、しかもみんなに迷惑をかける行動をするということになります。そんなことは、疲れて自信を失い、少しでも心の支えが欲しいときにできることではありません。実際、相談できたとしても、「もう少し頑張って」と言われてしまったり、「みんな頑張っているんだから・・・」と叱られてしまったりすることも少なくないでしょう。こうして、精神的な不調とともに、「周りに合わせる事が出来ず心理的に孤立してしまう」という二重の困難を抱えることになってしまいます。「孤立」というのは、身近に人がいないということだけではなく、心理的な「孤立」もあるのです。

◇ 「犠牲」

このような状態に追い込まれた原因の一つは、もちろん精神的な不調にあります。しかし、それだけではありません。「みんなのために我慢する」という考え方——それはとても立派な考え方で「美德」とされていることでもあります——も、不調を抱える方を追いつめる原因の一つになっていることに注意しなければなりません。少なくとも自殺予防という視点からは、何かのために何か犠牲になるということは極力避けるべきことであり、むしろそれこそが自殺予防の本質なのです。

先ほどの職場の例で言うと、不調を抱えた人を犠牲にすることなく休ませることが求められるわけです。しかし、一方で、そのために残って頑張っている人が犠牲になるというのもおかしな話で、それも極力避けなければなりません。そう考えると、不調を抱えた本人への支援とともに、場合によっては職場への支援も含めて考える必要があることがわかります。もしかすると、社会全体の労働環境のあり方にも関わってくる問題かもしれません。

◇ 「価値観」

私たちの行動や考え方というのは、私たちが培ってきた価値観によって大きく影響されています。自殺予防を根本的に進めるためには、「我慢」を美德とするような価値観を見直し、変えることが必要です。誰が変えるのでしょうか？ 誰か偉い人が変えるのでしょうか？ テレビなどのメディアでしょうか？——もちろん、そうした役割も重要ですが、最終的には一人一人が考え、行動に示すことによってこそ培われていくものです。つまり、自殺予防は「困難を抱えている人を支援する」だけではなく、「誰かのために誰かが犠牲を強いられるという状況に甘んじていないか、自分の心の中を振り返ってみる」といったことも大事な要素です。これは、悩みを抱えている人やその周囲の人だけでなく、直接利害関係のない第三者、つまり私たちみんなにとっても大切なことです。

もちろん困難を抱える本人の役割も重要です。なぜならば、困難を抱える人が「我慢する」「犠牲になる」ということを選べば、その行動の一つ一つが世の中の不適切な価値観を後押しすることになります。ですから「我慢しない」ということが必要なのですが、それは難しいかもしれません。また、もし聞き入れてもらって休むことができたとしても「わがままを聞いてもらえた」という個人的な出来事に留まってしまいかねません。それよりもっとよいのは「支援を頼む・相談する」ということです。そのほうがより実現の可能性は高いというだけでなく、それ以上の利点があります。それは、「自分のことを自分一人で主張するよりも、自分以外の方が同じ主張をするほうがより信用してもらえるし、さらにはより世の中の価値観を変えていく力にもなる」ということです。

これは個人の話でしたが、震災と放射線被害に見舞われた福島県にとってもあてはまることです。福島県が魅力を取り戻していくためには、たとえば、作物の安全性について信頼が得られるように自分たちで努力するということが大切です。しかし、自分たちだけで安全性をPRしてもそれで十分な信頼が

得られるものではありません。どこか疑いの目が残ってしまうものです。むしろ、県外の人たち——消費者であったり、もしかすると同じ作物を生産している他県の競争相手かもしれません——の力が不可欠です。「価値観」は人々の中で作られていくものであり、それは「自分たちの努力」だけでは得られないものなのです。

◇ 「絆」

震災後、社会全体に人と人とのつながりが求められ、今年の漢字にも「絆」が選ばれました。みんなで協調しようとする気持ちが高まったわけですが、ここには、先ほどの職場と同じ一面が含まれていることに注意が必要です。流れに乗って絆が深まった人にとっては望ましいことですが、身近な人を亡くした人や離れ離れになってしまった人、あるいは、なんらかの事情で「絆」を享受できない人もいます。特に放射線被害が大きい福島県では、他県と比べてそうしたリスクが大きいかもしれません。

被災者支援において「孤立を防ぐ」ということはとても大切なことですが、それは特定の集団に参加させる、仲間入りさせる、といったこと意味するものではありません。一人一人の「我慢」「犠牲」に気づき、オーダーメイドで支援できる柔軟さが必要で、そこには個々の被災者が置かれている状況を第三者の立場から代弁するという役割も含まれるでしょう。様々な立場の人を阻害しない包容力のある「絆」こそ本当の「絆」だと思ふのです。

お知らせ

◆今後の研修会◆

【地域生活移行関係技術支援研修会 第2回全体会】

○日時：平成24年2月17日（金）13：30～16：00

○対象者：市町村、保健福祉事務所、精神科病院、相談支援事業所、当事者等

○会場：郡山ビッグハート 郡山市医療介護病院3階 大会議室

○内容：（1）地域生活移行・定着事業実施機関からの報告

ア 地域移行推進員	郡山コスモス会
イ 精神科医療機関	いわき開成病院
ウ ピアサポーター養成状況	NPO法人アイキャン
エ ピアサポーターとして活動	ピアサポーター

（2）アウトリーチ推進事業報告 あさかホスピタル

（3）講演「地域精神保健福祉の今後の進め方」

講師 厚生労働省精神・障害保健課地域移行支援専門官 工藤 一恵 氏

平成24年度から、精神障害者地域移行・地域定着事業は、大きく変わります。自立支援法の一部改正により支援の個別給付化＝サービス利用計画を作成することになります。

現状では、障がい者の地域生活にとって不可欠である相談支援は、市町村ごとに取り組状況に差があるため、相談支援体制の強化や地域の支援体制づくりに重要な役割を果たす自立支援協議会の設置の促進と運営の活性化などが求められます。地域づくりとして、精神障がい者支援の地域移行をすすめていきましょう。

◆「ふくしま心のケアセンター」の開設◆

ふくしま心のケアセンター（基幹）が2月1日に開所されます。県の委託により、福島県精神保健福祉協会が運営するもので、精神保健福祉センターと同じフロア（県保健衛生合同庁舎5階）に設置されます。被災者の様々な心の問題の予防と早期発見、人材育成など、包括的な支援を行います。（ホームページが2月1日に開設されます）

◆「災害支援者ストレスほっとライン」の開設◆

日本精神神経科診療所協会では、東日本大震災の支援活動に携わる支援者向けにの相談事業を開始しました。支援者も大きなストレスを抱えます。燃え尽きないためにも、上手に利用しましょう。

《電話番号》フリーダイヤル 0120-596-373

《受付日時》 月～金曜日 昼12時～午後8時（平成24年12月末まで）

《E-mail》saigaishien7@gmail.com（メールでの相談もできます）