

精神保健福祉瓦版ニュース No. 225 春号

2025.3.21

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.lg.jp/sec/21840a/>

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関係機関等の活動内容などを紹介するため、年4回程度発行しています。

主な内容

□ 特集

災害時のこころのケアについて～最近の災害の多様化や複合化などに関すること～
精神保健福祉センター 科部長 小林 正憲

□ トピックス 3月は自殺対策強化月間です

精神保健福祉センター 自殺対策事業担当

□ 活動報告 アウトリーチ推進事業・福島県内におけるピアサポート活動

精神保健福祉センター 舟田・アウトリーチ事業担当

□ 研修報告 令和6年度アディクションスタッフミーティング開催報告

精神保健福祉センター 依存症担当

□ <センターからのお知らせ> 令和7年度研修計画・事業計画

【特集】

災害時のこころのケアについて ～最近の災害の多様化や複合化などに関すること～
精神保健福祉センター科部長 小林 正憲

【はじめに】

今回のテーマに関するコラムは毎年3月の東日本大震災発生日前後に合わせて執筆しているものです。ちなみに昨年春号の内容は、近年の災害の多発化・多様化・複雑化に伴い、医療保健福祉分野の多職種協働による様々な災害派遣チーム(DMAT、JMAT、DPAT、DHEAT、DCAT(=DWAT)など)が結成されてマスメディアなどでも見聞きする機会が増えてきたことから、そのうちの幾つかを御紹介するようなものでした。

なお当職のコラムでの恒例のお断りですが、読みやすさ優先の若干くだけた表現にしていますので、必ずしも医学的保健福祉的に厳密な正確性を担保する内容のものではないことにつき御了承願います。

【災害時のこころのケアのおさらい:精神医療や精神保健福祉との関連の重要性も含めて】

その目的は、①地域全体の精神的な健康を高めてストレスと心的トラウマを減少させること、②個々の県民（あるいは市町村民）に対する精神疾患の予防、早期発見、および治療を行うことです。

対象者の方に行うこととして、①災害により心身の不調を来した被災者を早期に発見してケアを提供する、②精神的治療中の方が被災により地域精神医療が損なわれた場合に避難所や地域等への支援によってその機能を補完する、③支援者自身のメンタルヘルスを支援する、などが挙げられます。

折しも阪神淡路大震災（平成7年：1995年）と同じ年に成立した精神保健福祉法の条文にみられる「障がい者のみならず全ての国民の精神的健康の維持促進を図る」という考え方は、有事（災害時等）の際も平時（平日頃）と同じように、健常者にも障がい者にも分け隔て無くこころのケアを提供するための後押しをするという効能を産み出したとも言えるでしょう。

現実に精神障がい者の方は、①服薬中断の問題（災害時に服薬中断し症状がぶり返して入院が必要となること）、②避難生活の問題（対人関係が苦手な方などが危険な状況でも避難所に避難せず自宅に留まる、避難しても孤立してストレスをため込み症状が悪化する）、といった災害時のリスクを抱えがちです。その予防のためにも平時からの備えや周囲からの協力体制の確立が必要となります。

この「おさらい」は毎年記載していることですが、災害時のこころのケアの基本的な土台となる概念ですので、今年もそのまま記載させていただきます。

【CBRNE（シーバーン）災害について：現在の国際情勢にも関連し得る概念】

一 昨年このコラムでも触れていますが、CBRNE（シーバーン）とは、化学物質（Chemical）・生物（Biological）・放射性物質（Radiological）・核（Nuclear）・爆発物（Explosive）、の頭文字を合わせた用語で、これらに起因した災害をCBRNE災害と呼びます。激甚な災害に至るだけでなく、長期に渡って視覚で捕え難い故の不安を多くの人々に与え、こころのケアでも対応が難しい分野です。

例えば東日本大震災の原発事故の影響が続く中で新型コロナのパンデミックは、その2つでCBRNE災害が複合した状況と言えるかもしれませんし、トラウマやPTSD（外傷後ストレス障害）を誘発するリスク要因となります。救援者や支援者そして一番は当然当事者の方々にとって長期的で甚大な影響を及ぼしかねないものです。

【そもそも近年の日本は多様かつ複合的な災害だらけ？：インフラなどを含めた視点から】

皆様方も御存知の通り、能登半島では巨大地震からの復興がまだ滞っている状況の最中で、史上最大の豪雨に見舞われましたが、これは上記のCBRNE災害の厳密な定義にはあてはまらなくとも、事実上の複合的な災害と言えます。この一連の災害にさらに複合的に加重すると思われる大きな要因の一つにインフラの問題があります。インフラの被害は被災者の方々に深刻な悪影響をもたらすだけでなく、その救援や支援に赴く方々にとっても大きな障害となります。例えば救援や支援の期間を1～2週間レベルと設定しても、現実には被災地との行き来だけで数日を割かれてしまうなど、支援者サイドにとっても大きな障壁になります。

その後に発生した埼玉県での道路陥没では、地中に下水管以外にも多数の管やケーブルなどが存在しており、現在もお救援や復旧作業に大変難渋している状況です…が、これは日本全体の問題かと思われます。昭和時代の日本の著しい発展を支えてきた数々のインフラが、現在では老朽化という形で私たちに問題を突き付けています。当然ですが個人や素人の力ではほとんど太刀打ちできません。

さらに直近では岩手県沿岸部で大規模な山火事が発生して大きな被害をもたらしましたが、これも東日本大震災からの復興の道半ばにおける、時間差年数差はあっても紛れもなく複合的な災害です。

【さいごに】

最後になって大変申し訳ございませんが、遅ればせながら、上記を含む様々な災害により被災された皆様方に対して、改めて心よりお見舞い申し上げます。

今年のコラムも結びの言葉として、まずは昨年までと同様の肝心なことは「有事対応の平時化」、すなわち平時（常日頃）から有事（災害時）を想定した体制の構築であり、それが現実には被災された方々へのスムーズな手助けや寄り添いにつながります。

そして災害の多様化や複合化という、昨年までとは少し違った視点での執筆内容としました。地震などの自然災害は将来的な予測はある程度はなされてもいつ発生するかはわかりませんし、インフラはあくまでも消耗品であり諸行無常ともいえるものです。

今後は上記の内容を今まで以上に念頭に置きながら、精神医療および精神保健福祉の領域における災害対応体制のさらなる構築を図っていくことが不可欠になるものと思われます。



【トピック】

3月は自殺対策強化月間です

精神保健福祉センター 自殺対策事業担当

国では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と定めて普及啓発などの取組を強化しています。

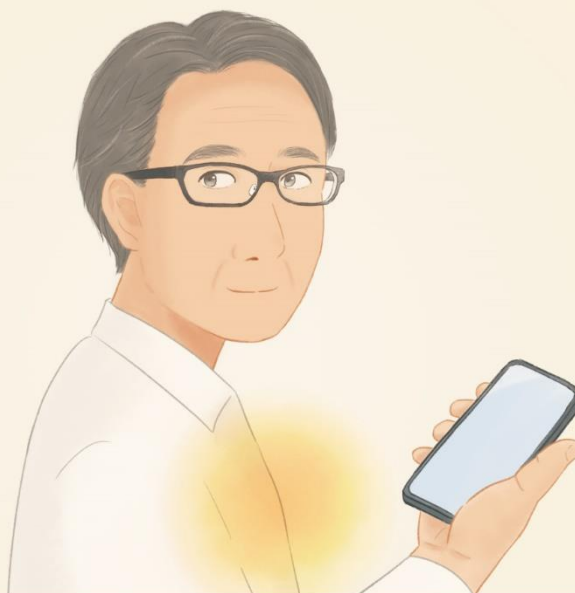
（3月は一年の中で最も自殺で亡くなる人数が多い月であることから）

相談してみた。
少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。

匿名でも大丈夫です。

電話でも、SNSでも相談できます。



駅構内および車内の携帯電話のご利用マナーにご協力ください。

心がもやもやしたり、ざわついたら、
電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら

まもろうよこころ

検索



春は、卒業や入学、人事異動や引っ越しなど、生活環境の変化が多い時期で、体も心も緊張や不安などのストレスを感じやすい時期です。

ふくしまポータル サービス一覧 お知らせ

検索 ログイン Language (日本語) (三)

2025/2/12

あなたのころは元気ですか？【生きるを支えるミニコラム】

配信：福島県精神保健福祉センター



わたしたちは誰でもストレスや悩み、心身の不調をかかえることがあります。
「このくらいなら大丈夫」と無理をしたりさせたりせず
できるだけ早いうちに対処していくことが大切です。

【生きるを支えるミニコラム】では、ストレスや困りごとを抱えたときに役立つ情報を発信していきます。

あなたのストレス解消法は？

2/12 に公開した記事では、ストレス解消法について発信しました。

疲れやストレスを感じたら、体の休息をとること、ストレス解消をすることを大切にしましょう。

令和7年2月から、ストレスへの適切な対処法や上手なストレス解消法を身につけることについて、福島県公式の地域情報ポータルサイト「ふくしまポータル」で発信を開始しました。
ニュース一覧に掲載されますので、ぜひご覧ください。

自殺対策は「生きることの包括的な支援」であり、一人ひとりが心身を健康に保つこと、困った時は助けを求めることが大切であることや身近な人の助けになることができることを意識し、行動することが大切です。

交通安全対策では「歩行者も運転者も青信号になったら進む」「無理して速度を出さない」などのシンプルな行動を一人ひとりが徹底することで命が守られます。自殺対策も同様に、「ストレスを感じたら早い段階で休む」「誰かに相談する」といったシンプルな行動を一人ひとりが徹底することが命を守ることにつながります。

3月はいつもより少しだけ、自分の心身や身近な人の様子に気を配ってみてください。

3月は「自殺対策強化月間」です(厚生労働省ホームページ)

https://www.mhlw.go.jp/stf/r6_jisatsutaisakugekkan.html

ふくしまポータル(パソコン・スマートフォンで閲覧できます。スマートフォン用アプリもあります)

<https://f-portal.pref.fukushima.lg.jp/ja/portal>



瓦版春号



詳細についてはこちら

活用事例 <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/piasapotasiryo-2.html>

その他 ☎024-535-3556

担当：舟田

はじめに

福島県では、ピアサポーターの活動を支えるために様々な活動を行っています。
今年度も養成研修を経て新たに10名の方が登録となりました！ピアサポーターは、当事者同士の支え合いだけでなく、支援者や家族の方の理解促進にも効果的と言われています。
研修会や家族教室、個別支援での積極的な活用をご検討ください。

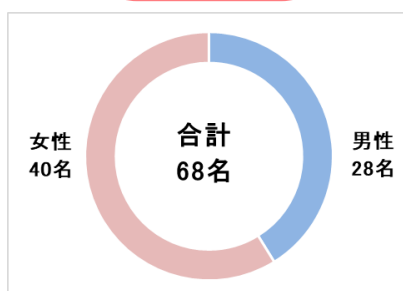


福島県ピアサポーター関連事業

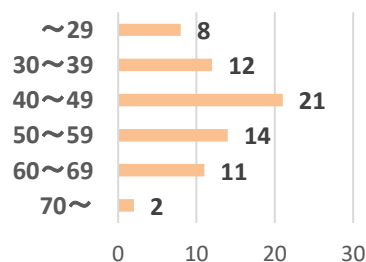
事業名	内容	実施主体
ピアサポーター活動支援事業	ピアサポーター養成研修：ピアサポート活動における基礎的な知識を学びます。 ピアサポーター意見交換会：県内の活動についてピアサポーターと一緒に話し合います。 ピアサポーター雇用促進研修：福祉事業所等を対象に、雇用に関する理解促進を図ります。	NPO法人 アイキャン委託
ピアサポーター登録制度	養成研修を受講した方を福島県の名簿に登録します。2年に1回の更新制です。	精神保健福祉 センター
ピアサポーター活動支援研修	精神科病院等において研修会、患者交流会を実施し、ピアサポーターの活動促進、周知を図ります。	

福島県内のピア登録状況（令和7年2月28日現在）

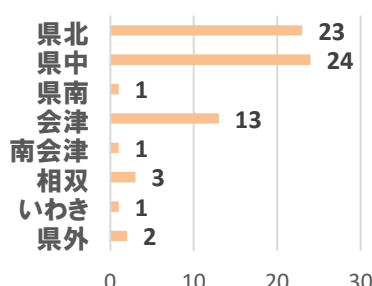
男女別



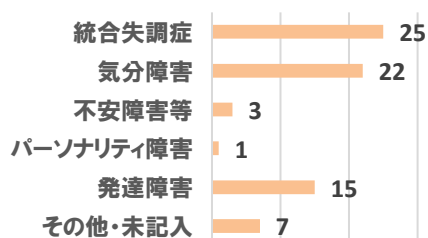
年代別



圏域別



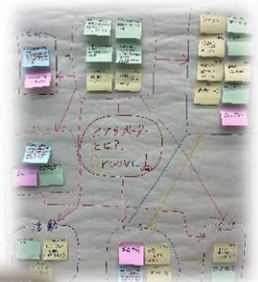
疾患別



※複数回答あり

活 動 写 真

養成研修で
ピア活動を整理



活動支援研修の
ようす



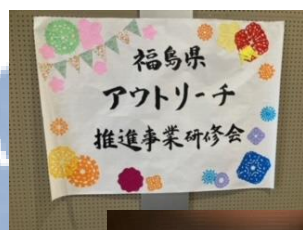
アウトリーチ推進事業

今年度の活動を振り返ります！

福島県では、平成30年から精神障がい者アウトリーチ推進事業を実施しています。保健所からの依頼を受け、困りごとのある方たちを対象とした訪問活動や、関係機関の方々を対象とした研修などを実施しています。今回の瓦版では、私たちの今年度の活動を写真で紹介したいと思います。今後とも私たちアウトリーチチーム「ReMWCAT」の活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

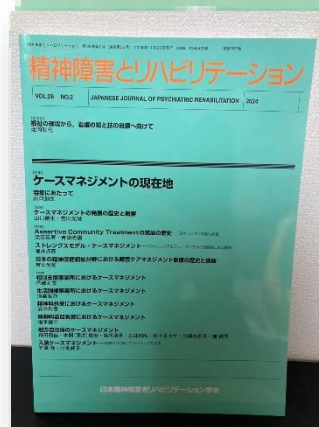
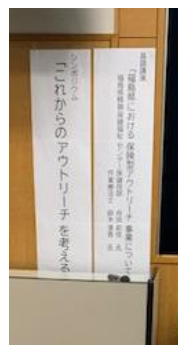
今年度の活動

- 9月 ○第1回アウトリーチ推進事業研修会
「精神障がいとリカバリーを考える」
- 10月 ○第60回全国精神保健福祉センター
研究協議会
「ネットワーク型アウトリーチ支援に
関わった地域保健師へのインタビュ
ー調査-中間報告-」
- 11月 ○岩手県精神保健福祉における家族
訪問支援(アウトリーチ)市民公開報
告会 講師
○精神障害とリハビリテーション第28
巻第2号(通巻第56号)「地域自治
体のケースマネジメント」掲載
- 12月 ○第2回アウトリーチ推進事業研修会
「ひきこもりの支援と理解」
- 2月 ○評価検討委員会



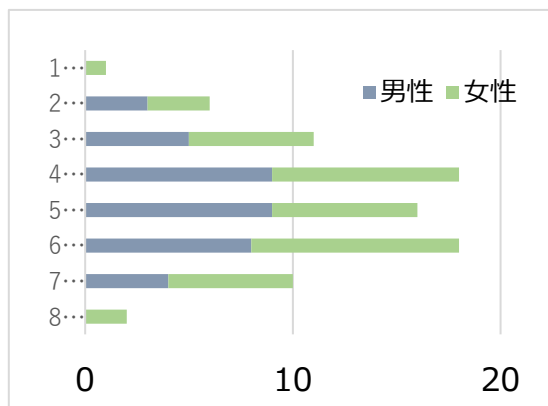
ネットワーク型アウトリーチ支援に関わった
地域保健師へのインタビュー調査
-中間報告-

岩手県精神保健福祉センター
岩田莉佳 本間陽井 結衣 鈴木清香 三井智穂 佐々木太土 川崎由希子 櫻田浩



アウトリーチ支援状況 (平成30年7月1日～令和7年1月31日)

男女別・年代別



支援実績

	ケース数	ケース会議	アセスメント同行訪問	継続的同行訪問
県北地域	11	227	28	201
福島市(中核市)	5	21	8	18
県中地域	13	126	22	85
郡山市(中核市)	4	12	7	1
県南地域	10	136	20	101
会津地域	16	173	33	152
南会津地域	4	46	10	20
相双地域	10	24	12	5
いわき市(中核市)	9	28	7	9
計	82	793	147	592
所用時間	-	879時間40分	143時間10分	663時間00分

【研修報告】

令和6年度アディクションスタッフミーティング開催報告

精神保健福祉センター 依存症担当

当センターでは関係機関の顔の見える関係づくり・対応力向上のために、依存症関連問題に携わる支援者向けの事例検討や研修会を開催しております。今年度は3回、下記の内容で実施しました。

第1回

令和6年6月24日

- ・ギャンブル依存症についての伝達研修:当センター職員
- ・事例検討(相談支援事業所及び当センターが関わっていたケース)、グループワーク

第2回

令和6年11月26日

- ・講義「更生保護制度(アディクション問題を中心に)」:福島保護観察所 佐々木保護観察官
- ・グループワーク

第3回

令和7年2月4日

- ・講義「依存症について」:当センター 所長 畑 哲信
- ・依存症当事者による体験発表:DA郡山グループ・KA郡山・OAこおりやま日曜

この中で特に「勉強になった」という感想の多かった第3回依存症当事者による体験発表についてご紹介します。

第3回(R7年2月4日(火)開催)の体験発表では、
DA郡山グループ(買い物・浪費・借金依存の問題から回復するための仲間の集まり)
KA郡山(窃盗症の問題から回復するための仲間の集まり)
OAこおりやま日曜(食べ物のとらわれ(過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用)という共通の問題から回復するための仲間の集まり)に

参加されている当事者の方に来ていただき、自助グループに繋がった経緯や自助グループでの活動内容についてお話いただきました。

体験発表を聞いて、自助グループに参加することで先行く仲間と出会い回復の道筋が見えるということが支援者では担えない部分だと感じ、依存症に悩んでいる方に自助グループに繋がることを勧めたいと改めて思いました。

体験発表を快く受けて下さったお三方にこの場を借りて改めて感謝申し上げます。

全体をとおしての参加者は、市町村職員、司法・医療・福祉関係職員、保健福祉事務所職員、自助グループの方など幅広い職種の方に参加いただきました。

また、「地域支援について理解を深めることができてよかった」「職種が違う方の意見・視点を学べてよかった」「当事者の話を直接聞ける貴重な体験だった」「依存症について学ぶことができた」など多数の感想を

いただきました。参加している皆さんは様々な分野の支援者との関係作りができることを毎回楽しみにしているようです。

来年度はより充実した内容で開催したいと思っておりますので、支援者の皆さんに是非ご参加いただければと思います。

※なお、依存症の自助グループについては、当所のホームページ「アディクション伝言板」に情報を掲載しています。ご活用ください。

=====



令和 7 年度研修計画・事業計画

項 目	内 容
特定相談	日 時:毎月第2・4木曜日 13:00～ 開催予定 内 容:思春期における心の健康(対人関係の悩み・不登校など)、 アディクション等に関する精神科医による相談 完全予約制
依存症専門相談	薬物等の乱用・依存に関する相談(本人・家族等) 精神科医相談:毎月第3水曜日、専門相談員:毎月第2木曜日 開催予定
精神保健福祉職員関係 職員研修	日 時:令和 7 年 6 月開催予定 内 容:福島県精神保健福祉施策、精神疾患の理解と対応、個別相談の進め方 等(「精神保健福祉相談員講習会」と兼ねて実施予定)
思春期精神保健セミナー	日 時:令和 7 年7～8月開催予定 内 容:未定
テーマ別研修会	日 時:未定(3回程度開催予定) 内 容:未定
アウトリーチ推進事業	研修会 第 1 回:令和 7 年7～8月開催予定 第2回:令和 7 年10月～11月開催予定 評価検討委員会:令和 8 年2月末予定
ピアサポーター活動支援 研修会	内容:ピアサポーター研修 日時、場所:未定
自殺対策	・市町村自殺対策主管課長及び担当者会議・研修会(年 2 回) ・若者自殺予防教育における人材育成研修会 ・自殺未遂者支援者研修会

	・自死等遺族支援者研修会 ・生きるを支えるミニコラム(ふくしまポータルにて月1回配信)
薬物依存家族教室	日 時:毎月第2木曜日 13:30~15:30(予定) 内 容:薬物問題等を抱えている家族の教室(CRAFT)
物質使用障害治療プログラム(SMARPP)	物質使用障害治療のための本人対象回復プログラム 日 程:毎月第2木曜日 10:00~11:30(予定) 完全予約制 当センターでの事前面接が必要です。
ギャンブル依存家族教室	日 時:毎月第3木曜日 13:30~15:30(予定) 内 容:家族のための教室とミーティング(CRAFT)
ギャンブル障がい・回復トレーニングプログラム(SAT-G、ライト)	ギャンブル依存からの回復プログラム(本人対象) 日 程:毎月第2火曜日 13:30~15:00(予定) SAT-G ライト 随時 完全予約制 当センターでの事前面接が必要です。
ネット・ゲーム依存家族教室	日 時:毎月第3火曜日 13:30~15:30 内 容:家族のための教室とミーティング(ペアレント・トレーニング、CRAFT等)
アディクションスタッフミーティング	目 的:依存症対応に関わる機関のスタッフの情報交換の場 日 時:未定 場所:当センター等(年3回予定) 内 容:事例検討、情報交換、講義、その他
アディクションフォーラム	目的:一般県民を対象に依存症関連問題の普及啓発を行う。 日時:未定 場所:未定 内容:未定
アディクション伝言板	依存症自助グループや行政が開催する事業などの情報提供 月1回発行

詳細はお問い合わせください。 連絡先 ☎024-535-3556

