

精神保健福祉版ニュース No. 167

2011. 5. 2 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 ----

コラムー心のケア活動その2 地域保健への移行のしかた 精神保健福祉センター 所長 畑 哲信

コラム 心のケア活動 その2 地域保健への移行のしかた

精神保健福祉センター 畑 哲信

(1) 対象者の拡大

避難所での応急的な対応を中心とした心のケアも、ひと段落つきはじめ、より腰を据えた対応が必要となってきました。これからは、避難所避難者にとどまらない、より広範な方を対象とした活動を展開していく必要があります

<特に重点を置く必要がある対象者>

- 地震や津波の直接被害(人・物)が大きかった方
- 避難生活を継続している方
- 地震や原発事故によって仕事を損なわれた方

(2) 支援の必要な人を見つける方法

支援の必要な人をどうやって見つけるかということが問題になります。基本的な考え方として、

- a) リスクが高い集団については全戸訪問などによるスクリーニングが有効です((1)の重点対象者や、避難所での心のケアチームの診療・相談で見いだされた方)。
- b) その他の方については、スクリーニングの効果は少なくなります。セルフケアについての普及啓発(講演会やチラシの配布)などの方法(セルフチェックしてもらって自分で相談行動をとってもらう)が用いられます。普及啓発の対象としては、家庭のほか、職域なども含まれます。
- c) 生活の問題を抱えている人はリスクが高いため、うつ病対策と同様に、生活相談の窓口と連携する方法もあります。
- d) これまで精神科医療を受けていた方については、精神障害者保健福祉手帳や自立支援医療の利用者データをもとに安否確認するという方法もあります。(ただし、これだけでは、震災によって新たに発生したニーズについては把握できないという限界があります)

※参考値：長期にケアが必要な方の割合を推計する参考値として、平時の精神科受療率は約3%、災害で強い体験をした人のPTSD発症率は5%(受診に結び付く人はその1/4程度と思われます)です。PTSD以外の疾患も含めるともう少し多くなります。

(3) 支援の仕方

- a) 「生活支援」と「心の支え」を合わせて行うことがポイントです。生活の中での困難さを聞き、「問題解決につきあう」ということが最も大きな心の支援になります。したがって、生活についての支援に結び付けるようなケースワーク技術が求められます。生活の見通しが立たないという方も多いのですが、支援体制が整っていくまでの時間、そしてご本人が気持ちの整理をしていくための時間が必要です。そうした時間につきあっていくというのが私たちができることです。
- b) 「心の状態に気をつけること」を併せて行います。そして、必要な方に受診を勧め、あるいは心の健康教室などによる健康教育も考えられます
- c) 「ニーズを集めること」も支援の一つです。今回の災害は、かつてない規模や種類のものですの

で、なにが必要かについては未知数のところが少なくありません。困った問題があっても、すぐに解決方法が見つからないというときに、あきらめず、国や県に要望していくということも支援者の大きな役割です。

※支援ニーズ（訪問の必要性など）の判断項目：

- 生活の困難の大きさ（失われたものが大きい、介護が必要などでニーズが高い）
- サポートの少なさ（身近に相談者がいない、家族や身内を亡くした）
- 精神的困難の大きさ（症状による生活への支障がある、支援に消極的ないし支援を拒む）

（４）人材の確保

このような支援を進めていくためには現在の人員だけでは当然不足します。国からの財政支援などを踏まえながら、人材を確保する（要求する）ことも必要です。なかなか、うってつけの人材がいな
いかもかもしれませんが、人材育成ということも視野に入れながら検討してください。

（以下は、福島県社会福祉協議会の刊行物で避難所の避難者に配布される「はあとふる・ふくしま別冊」福島県災害ボランティアセンター通信創刊号（2011年4月26日発行）に所長が寄稿した内容です。）

心身の疲れを取るために

震災後、すでに2か月が経とうとしています。不便な生活が続き、心身の疲れがずいぶんと溜まってきています。少しでも疲れを解消するにはどうしたらいいのでしょうか？

（１）生活のリズムを作る

私たちの体は「活動」と「休養」がバランスよく備わって、はじめて健康が保たれます。これは心についても同じで、毎日決まったスケジュールで行動する方が、健康を保ちやすいのです。簡単に一日の時間割を作って、自分の行動を決めておくとういでしょう。食事や睡眠の時間はおおよそ決まりますので、日中について何をしてお過ごし、たとえば、自宅の片づけであったり、近所の散歩・探検であったり、あるいは避難所での何か役割を受け持ったり、といったように考えておくと、行動しやすくなります。ただし、欲張らないで、「今日はこれだけできたから十分」と物足りなくらいのところ
で切り上げるのがコツです。

（２）自分をほめる

先の見通しもなかなか立たず、ついみじめな気持ちになって、落ち込んでしまいがちではないでしょうか？ 今の自分を振り返って、いかがでしょうか？ 突然こんな状況に置かれて「よくやっているな」と思いませんか？ ぜひ自分を「うん、よくやっている」と誉めてください。「みんな同じなんだから当たり前」と思うかもしれませんが、そう思ったときは、みんなのこともあわせて誉めてください。心の中で誉めるのもいいですが、口に出してみると、さらにいいでしょう。ここでうまく自分や他人を誉めることができれば、必ず、自分の強さとなって返ってきます。

（３）お酒には要注意

お酒が好きだった方も多いかと思いますが、お酒は要注意です。お酒を飲むことは憂さ晴らしになるし睡眠の助けにもなるように思えますが、実は、かえって疲れがたまりやすくなり、気持ちの落ち込みも増やしてしまう作用があります。3日続けて2合以上飲んでいたときにはかなり要注意です。「こんな生活、飲んでないとやってられない」と思われるかもしれませんが、（１）のように日中の活動で気持ちを切り替えるようにしてください。自分は少量でコントロールできるという人も、避難所の中にはそういうコントロールができない体質の人もいますので、避難所での酒（や酒の匂い！）の持ち込みは極力避けてください。

（４）心のケアチームとは？

避難所を心のケアチームが巡回しています。食欲がなくなったというように体にきてしまった場合、普段の自分の心身の調子がなかなか取り戻せないといった場合、一時的に治療すると回復が早くなる
ことがあります。ご相談ください。