

高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20
高知県地域福祉部障害保健福祉課内
高知県精神保健福祉協会
電話：088(823)1111・088(823)9669(直)
FAX：088(823)9260
E-mail：kochi-mhwa@s2.dion.ne.jp
発行人 明神 和弘 編集人 谷 晃

第255号

第53回高知県精神保健福祉大会

「災害とコミュニティの創生」 ～こころの絆～

と き：2013年10月23日(水)

13時から16時30分

ところ：高知県民文化ホール(グリーン)

講 師：相馬広域こころのケアセンターなごみ

保健師 伏見 香代

相馬広域こころのケアセンターなごみ

看護師・社会福祉士 廣田 信幸

器の使用に混乱がありました。その後首都圏の混乱が落ちついた頃からボランティア活動で南相馬市に行き、仮設住宅の訪問をしながら健康調査、健康相談を地域の保健師さんや看護師さんと一緒にする活動を半年くらい続け、その後東京の病院を退職して現在の職場、なごみの看護師として働いています。

♣自己紹介♣

(伏見) 震災前は、いま全町避難している双葉郡浪江町の保健師でした。人口2万足らずのところ、地域づくりを意識して住民の方と一緒にデイケアをしたり、子育てガイドブックや次世代育成計画を作るなど、普通の活動をしていました。震災当日は、健康教室が終わって役場に戻ったところで地震に遭うことになります。

(廣田) 私は東京の病院で看護師をしていました。直接その時に津波の被害に遭った、避難所に行ったといった経験はないですが、遠く離れた東京でも地震の強い揺れよりも、震災後に始まった計画停電、帰宅困難、それからガソリン不足など生活面に直撃を受け、勤めていた病院でも、電子カルテや医療機

♣福島県相双地域について♣

(廣田) 福島県は日本で三番目に大きな県で、その太平洋側浜通り地域に私たちの拠点のある相馬市、南相馬市などの相双地域があります。もともとこの地域には入院できる病床を含めた精神科医療機関が南相馬市以南に多くあり、医療資源の偏在がありました。そこに2011年3月11日の震災とそれにつづく原子力発電所の事故があり、その周辺が立ち入り禁止区域になり、北の宮城県側に行く海沿いの鉄道も



講師のふたり

目 次

第53回精神保健福祉大会講演	1
シンポジウム「私たちのコミュニティの創生」	4
【調査研究部】平成24～25年度調査研究部報告	6

第17回文化交流会	7
高知県精神保健福祉協会ホームページ&会員募集	8
ご芳志について	8

流されてしまいました。相双地域は、住んでいた精神科の患者さんの医療の継続を考えた時に大きなピンチにさらされました。現在も相双地域は南北に分断された状態で南の磐城地区には直接は行けない状態です。

♣こころのケアの問題点①被害の差♣

今回地震の揺れで家屋が崩れるなどの被害はさほど大きくはなかった。他方津波は、被害を受けた人と受けない人に雲泥の差があります。津波被害を受けた所は何も残っていないけど、津波が届かなかった所はすべての物が残っています。同じ集落でも大きな差があります。そして原子力発電所について、放射能についてはみな分け隔てなく不安に駆られるのに、自治体によって賠償金がもらえるとか、もらえないとか、そういう差が出ています。

♣②共感できない辛さ♣

受けた痛みは皆さん同じなのに、それに対して様々な思いがあります。たとえば放射線なんてどうせ自分は年寄りだから、住み慣れた土地で墓を守って家を守って死にたい。一方でお子さんを抱えた若い人たちは、甲状腺がんなど放射線による子どもへの影響を心配して、出来るだけ早く遠くに逃げたいという思いもあります。田舎ですから、今までは大家族三世代で過ごしていた家庭の中でも思いが分断される。そういう様々な思いの違いを持っていることによって、共感をしにくくなってしまいます。

町に残った人は高齢者が多く、この地域では日本全体の高齢化の20年30年先取りしたような速いスピードで高齢化が進みました。さらに地域での病院や福祉施設で働く看護師さんや介護福祉士さんは、お子さんがいる世代も多いため地域から避難した人も多かったです。結果として職員の仕事量が増えるなど職場のストレスも高まり、心身ともに疲弊している状況があります。

♣③復興格差の広がり♣

震災から三年目を迎えて、少しずつ元気のある人、力のある人は、自身の力で生活の復興を進めています。土地や家を買って新しい生活を始めています。それに比べて生活弱者と言われていた、高齢の人、病気がちの人、障害を持っている人は、経済的にも負担感があり、仮設住宅から出て生活するビジョンが描けていない人がたくさんいらっしゃいます。元気な人が抜けていった仮設住宅に、そのような人達が歯抜け状に残ってしまっていて、コミュニティの繋がりにとても懸念される問題と考えてます。

♣支援の柱♣

震災後の心のケア活動をする時、災害直後しばらくしてから、そして2年3年経ってからでは、心のケアのテーマや必要性ニーズが変わって来ます。被災直後の最大のニーズというところ、精神障害者の医療の継続です。もともと精神科施設の資源が十分と言えなかったのが、この活動を一つの柱として継続しています。地域の医療機関が復旧を進めると同時に、だんだん落ち着いてきています。

次に仮設住宅に避難している人たちの支援も、状況ニーズに応じていろんな形態になります。仮設住宅で始まったいろいろな形のサロン活動です。避難生活によって生じるストレスとか、生活の課題に、地区の人が主体的に取り組んでいただけるように、力をつけていただきたいというのも一つの目標です。「地域の繋がり作り」というのが、この時期の、心のケアとして重要だという考えています。週一、月一の頻度で仮設住宅に、看護師・保健師とかソーシャルワーカーが出向いてお話を聞く、相談をするということをしています。心のケアセンターの派出所機能、拠点として機能しています。

また震災直後とてもストレスフルな環境で働いてきた行政職員、学校の先生や消防署員の健康診断なども行っています。それから母子の発達支援と

ということで、今大会長の石田先生にもご協力いただいて、相馬市保健センターでは、子どもの遊び場を用意して安全な環境で遊んでもらいながら、親御さんには子育ての悩み事相談を聴いたり、アドバイスをする活動を月に2回程度催しています。

災害直後には心のケアどころでなかった被災者の方々は、震災当時恐怖体験をしているますし、避難生活が長期化することによる不安・ストレスといったこともしだいに高まってきて、PTSDとかうつ状態などのメンタル課題も出てきています。また生活が不安定な中で、慢性疾患を持っていた人の健康管理も不十分になっていたり、人によってはお酒に依存する生活が始まるなど、このような人たちへの支援が、まもなく3年目を迎える心のケアの重要な課題になっています。

❖何が備えになるか、支えになるか❖

(伏見) 私は就職して3年目に阪神大震災の支援に1週間程度行きました。あの経験のおかげで、避難をする時にいろいろな判断をする時にとっても参考になりました。自分の心を落ち着けるのに役立ちました。今日は学生さんもたくさんいらっしゃるので、ぜひ若いうちに機会があったら看護職以外のNPOも支援を続けているので、見てきていただけたらと伝えたいです。

3年前高知にある学会に来させていただいて、いろんな人にお知り合いになりました。その後の福島大会でもいろいろな地域の保健師と知り合いになり、その繋がりが震災の時に電話や連絡をする時に非常に役立ちました。ちょっとした繋がりや顔見知り、私の支えとなりました。

心の絆とは、同じ思いで同じ記憶をもっていることだと感じました。それは震災があっても無くても同じことです。私たちは福島で震災に備えていたかという、地盤が強くて地震がない所だから原発があると教えられていたくらいで、地震への備えということもあまりしていませんでした。振り返

てみると、あれが備えになったのかということがあります。今みなさんが地域づくりをされている中で、震災のために何かしている、というのではなく、いま大事と思ってやっていることこそが、被害にあった時に役に立つのではないのでしょうか。

震災後、創生とまではいってないかもしれないけれど、立ち上がってくれた住民のみなさんは、震災前から地域が大事と思ひ地域のために何かをしていた人たちでした。相双地区だけでなく遠く離れた県外等もの避難先でも、サロンなどの活動が立ち上がり続けているが、いずれも災害前から地域で何かしていた人やそれにつながっていた人たちが集まって始まっているようです。それは住民のみなさんだけで出来ることではなく、場所を提供する行政や社協さんなどが住民のみなさんと繋がっていることが大事なことではないかと思います。

地域づくりを考えたとき、普段やっている、当たり前のことを当たり前にすることが大切だと思います。そのことが震災の備えになっていきます。そういう地域を作っていくそのことが、心のケアになっていくのでは考えます。



会場の様子

シンポジウム

「私たちのコミュニティの創生」

「私たちの『みんなが主役の楽しいサロン』は、地域の見守り隊!!」

サロン「大崎さんち」世話人 片田ひろ実

私たちの住んでいる高知市旭地区の人口は35,000人、世帯数約16,600戸、高齢化率は27.51%。JR旭駅周辺や、坂本龍馬が泳いだ鏡川沿い周辺は戦火を逃れた古い街並です。町内には集会所もなく、地域に無関心な住民が多かったこともあり、町内会長や民生委員さんが大変苦勞されていました。

平成22年秋わが家を会場に小単位での自主防災勉強会を始め、訓練や講演会を企画しました。しかし肝心の高齢者の参加がなく確かめると、災害時に足手まといになるからと遠慮がちの方、会話が苦手で人前に出たくないなどの理由でした。そんな中隣町内で「いきいき百歳体操」が始まり、うちでもやりたいと町内会長の大崎さんに提案したところ、快く会長の自宅広間を使わせていただくことになりました。翌2月から開始、グループ名はもちろん「大崎さんち」。

3月には高知市の保健婦さんの勧めもあり、地域のマップ作りを行いました。坂が多く、災害時には道がふさがれること、一人暮らしの高齢者や障害者など地域の情報を出し合いながら、住民が地域の問題を考えるきっかけとなりました。一番考えさせられたことは、防災につながる絆を作っていく必要があるということでした。そのために住民同士の交流を活発にする、自主防災に関心を持ってもら



片田さん

う、助け合いが出来る関係を作る。普段の見守りを通じて地域の高齢者の状況を知ることなどがあげられました。その結果、見守りカードの提案と、気軽に集まることのできるサロンづくりへと話が進んでいったのです。

見守りカードに緊急連絡先やかかりつけ医など載せたカードを、本人宅の電話口や玄関先に置くことになりました。このような取り組みがきっかけで、家に閉じこもりがちの人もサロンに来てくれるようになりました。炊き出し訓練を兼ねた食事会では、利用者の自宅で余っている食材を持ち寄って調理します。仕事があって参加できない会員からも、野菜や乾物などたくさんの差し入れも届くようになりました。80、90代は長年にわたって築いてきた人脈に声をかけ、70代は気配り上手、60代はそんな先輩方から世話焼き上手を学びます。自分の幸せを思えば、まず自らの地域を安穩にしなければならぬ、このことを肝に銘じ、自助共助で支えあえる、地域の絆づくりのための活動をさらに展開させていきたい、と思っています。

「コミュニティづくりと こどものチカラ」

プロセスデザイナー 畠中 洋行

2009年から子どもたちが自ら運営する仮想の町「とさっ子タウン」というものを始め、今年で5回目。広い会場に小学校4年生から中学3年生まで、約350人位が二日間この場にやってくる。集まった子どもたちはまずまちのハローワークに行き、自分のやりたい仕事を選び、それぞれ仕事場に向かいます。新聞社には本物の新聞記者、放送局には本物のアナウンサーなどがボランティアで参加してくれ、手書き新聞づくりや館内放送プログラムづくりを教えてくれる。まちは広いので電車も走っている、市役所もあるし、日銀さんに教えてもらって景気動

向調査をやったり。全部で36業種の仕事が生まれていて、それぞれに専門家のみなさんがボランティアで参加し、子どもたちに仕事の面白さ、大切さを教えてくれる。

仕事を終わると、とさっ子銀行で地域

通貨「tos (トス)」の給料をもらいます。隣に税務署があり10パーセントの税金を払う。そして市長選挙もある。自分たちでマニフェスト入りのポスターを作り演説をして、本物の投票用紙と投票箱を使って投票、選挙管理委員会が開票して市長が決まるというシステム。市議会も2日間に2回開かれ、1日目市長も議員も自分の公約を果たすためにどうしたら実現できるが議論する。2日目はその公約を実施してまちがどう変わったかを検証する。

狙いは、高知ならではの仕事や文化や遊びを楽しく体験してもらう。そして子ども同士のコミュニケーションが生まれる場になって欲しい。仮想の町の仕組みを通して、現実の町の運営や社会の仕組みに関心を持ってほしい。

子どもたちは二日間だけで大きく変化していく。最初は受け身であったのが、だんだんと自分たちで考えて自分たちのまちを良くするにはどうしたらいいだろう、もっと楽しくするにはどうしたらいいだろうと、積極的に考え始める。子どもたちはそれだけのチカラを持っている。

この「子どもの力=地域力」を発揮できるように「地域力」を地域は持っているはず。大人たちが問題をなげかけ、しばらく待ってみる。困った時だけアドバイスする。子どもたちが積極的にかかわれる場を、私たち大人が日常のコミュニティーづくりの作っていく中で、提供できているか考える必要がある。



島中さん

とさっ子タウンの実行委員にも、第1期の卒業生が高校生になり参加し始めた。子どもたちが地域に関わるようになれば入ってくれば、若い保護者の世代が必ずどこかにかかわってくれるはずだし、それを支える子どもの育ちに関心をもつ学生たちが関わって入ってきてくれるはずなので、これからもコミュニティづくりの作る中に、是非子どもたちの持っているチカラ、=地域力を信じるということで、いろんなトライをしてほしい。各地の自主防災組織の活動にも、子どもが主体的にかかわる余地がある。災害が起こる前から、いろんなことに関心を持って取り組んでいることが、絶対に生かされる。

(参考)とさっ子タウン公式ホームページ

<http://tosacco-town.com/>

「安全・安心・つながりの確保」

高知県臨床心理士協会 会長 杉本 園子

はじめにあなたは「支えられている」、と普段自覚することがあるでしょうか。東日本大震災など災害にあった時に、ひとりぼっちではないと思えることは大きな支えになります。南海トラフの地震と津波によって生じるさまざまなストレスを乗り越えていくには、人と人の支えあいが必要です。支えあいも平事(日常)に出来ないことは有事(非常時)にはなかなか出来ない、ということがわかってきました。だから支えあっていくコミュニティー(地域のつながり)が必要だな、と感じています。

被災した直後から数日間は、茫然自失の時期です。その後数週間から数カ月間が、ハネムーン期といわれ、災害後の生活に順応し回復に積極的に立ち向かっているように見え、愛他的行為がたくさん見られる時期です。ストレスに対処するには、支えあうコミュニティーが存在し、安全な場が確保でき、

安心できること、睡眠がとれることが必須です。日常の生活リズムを取り戻すことが、回復に役立ちます。また、生命の危機を感じるストレスを受けるとトラウマ（心的外傷）が生じることがあります。心がケガをした状態で、過敏、苛々、集中力低下、抑うつ、罪責感などのストレス反応は異常な事態に対する正常な反応で、安全・安心な生活、日常生活リズムが軌道にのれば、多くは次第に回復していきます。

その次の数週間後から年余の間は、幻滅期ともいわれ復興期にあたります。メディアの関心も次第に薄れ、被災地以外からの関心も薄れてきます。時間の経過とともに心理的状況、経済や生活再建の状況の個人差が拡大していきます。打撃から回復していく人が増えます。その一方で影響を引きずる人もあります。取り残された自責、自分なんてつまらない・ちっぽけなんだとか、絶望感、自暴自棄、孤立した感じになり閉じこもりがちになります。心身に変調をきたし、PTSDやうつ病、アルコール依存症になったり、慢性疾患が悪化したりということが生じてきます。

東北の被災地の仮設住居や避難所では安心安全を確保したうえで、各地の臨床心理士は他職種や地元の方々と連携し、「お茶っこ」サロンを開き気分転換や、レクリエーション、音楽、読み聞かせ、体操、リラクゼーションなどを行わせて頂きました。



杉本さん

今から支えられていることを実感し、支えの手が届くように、自分ができることは何かを考え実行していくことが必要だと思います。普段できていないことは、非常時にはなかなか実行できません。地域の学校や職場、自治会などコミュニティーで、防災教育やストレスケアについて学びながら、具体的に、人と人がつながっていく、つながり創りがこれから必要になると思います。

【調査研究部】

平成24～25年度調査研究部報告

「高知県における認知症患者の未治療期間に関する調査(要旨)」

報告要旨

近年、統合失調症の予防対策として、注目されている未治療期間 (Duration of untreated psychosis) を用いて、認知症症状が出現してから臨床診断が下されるまでの期間を高知県内で調査した。

研究目的は認知症の発症から臨床診断が下されるまでの期間にどれくらいの期間がかかり、また地域性や医療資源の有無の影響を明らかにし、今後の地域での認知症対策作りに貢献することを目的とした。

今回の調査結果では、FTLD、高次脳機能障害は施設に偏りがあったが、それ以外では大きな差はなく県内全体から比較的まんべんなく認知症の鑑別が行われていた。全体の平均DUPは2.3年、中央値は1.8年で、地域別で若干の差が見られたが、大きな偏在とまでは言えないと思われた。また若年発症のDUPが長い傾向であり、今後

若年発症の正確な臨床診断・鑑別診断技術の向上が必要と考えられた。DUPが長くなる要因には、1) 若年発症例であること、2) 若年発症の血管性認知症例、3) 高齢の高次脳機能障害という特徴が見られたため、これらの要因に関する鑑別診断や医療機関どうしの連携や紹介システムが重要であると考えられた。さらに認知症の精神症状・行動障害が顕著となつてからの臨床診断に結びつく傾向があった。このため、精神症状・行動障害が出現する軽度レベルでの認知症診断に結びつける教育普及・啓発活動が重要であると思われる。

研究組織：高知県精神保健福祉協会 調査研究部
代表：上村直人

問合せ先：本調査の詳細・成果物については下記までお問い合わせください。

〒783-8505

高知県南国市岡豊町小蓮 高知大学医学部精神科
上村直人(かみむらなおと)宛

☎088-880-2359 FAX 088-880-2360

Email : kamimura@kochi-u.ac.jp

第17回 文化交流会

I とき 平成26年2月25日(火)
II ところ 県民文化ホール(グリーン)

平成26年2月25日(火)県民文化ホール(グリーン)において第17回文化交流会が開催されました。

今回は、全6施設の方がコーラスや、踊り、劇の発表を行いました。

舞台背景として、今回は『高知といえば・・・』をテーマに各施設が想像力たくましく色々な高知を表現した作品を飾りました。



開会式

発表のため舞台にあがった方、背景の作品作りに携わった方、当日会場で発表を楽しんでいただいた方、その他、文化交流会に関わった皆さまありがとうございました。



お楽しみ抽選会



芸西病院「おいらの船は300トン」



合唱「花は咲く」



海辺の杜ホスピタル 劇「水戸黄門」



石川記念病院 コーラス「聖者の行進～ひだまり」



高知ハーモニー・ホスピタル 劇「必〇(さつ) 仕事人II」



藤戸病院 コーラス「やさしくなりたい」「母賛歌」



土佐病院 しばてんの芝居と踊り



結果

- | | |
|-------------|---------------|
| 「文化交流会大賞」 | 海辺の杜ホスピタル |
| 「如月賞」 | 高知ハーモニー・ホスピタル |
| 「パフォーマンス賞」 | 藤戸病院 |
| 「ベストヒット個人賞」 | 影山博和さん |
| 「グッドデザイン賞」 | 土佐病院 |



表彰式&閉会式



協会ホームページ URL:<http://kochi-mhwa.sakura.ne.jp/>

普通会員、賛助会員の募集

高知県精神保健福祉協会では、本会の目的に賛同し活動に参加する個人である「普通会員」と、活動を援助する個人または団体である「賛助会員」を広く募集しています。

年会費は普通会員が3,000円、賛助会員が一口5,000円からとなっています。

四国銀行県庁支店 普通預金 0016723
高知県精神保健福祉協会

お申込みお問い合わせは、本会事務局までお願いします。

事務局 高知県地域福祉部障害保健福祉課内
〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2-20
TEL 088 (823) 9669 FAX 088 (823) 9260
E-mail : kochi-mhwa@mopera.net

御芳志への御礼

本年度の協会活動へのご寄付ありがとうございました。

- | | |
|-----------------|------------------|
| いずみの病院 | 上町病院 |
| だいいちりハビリテーション病院 | 恒石皮膚科 |
| 出原診療所 | 函南病院 |
| 長尾神経クリニック | 井坂 公 |
| 宇賀 茂敏 | 大杉中央病院 |
| 葛岡 哲男 | 坂本内科 |
| 須崎くろしお病院 | 関田病院 |
| 津田クリニック | イカリ消毒(株) |
| 高知ビル美装(有) | (株)高知タマモ食品 |
| (有)三和水産 | 三誠産業(株) |
| 四国医療サービス(株) | 四国コカ・コーラボトリング(株) |
| 四国電話工業(株) | 新高知基準寝具(株) |
| (株)太陽 | (有)フジムラ |
| アステラス製薬(株) | 大塚製薬(株) |
| 中澤氏家薬業(株) | エーザイ(株) |
| MSD(株) | 大日本住友製薬(株) |
| 明治製菓(株)薬品高知営業所 | 吉富薬品(株) |

(敬称略:順不同)

