名古屋市精神保健福祉センターから発信する情報誌

NAGOTA

今号の内容

特集「災害と備え」

→ 被災地支援 ~東日本大震災 心のケアチーム~ ── 2~3

0

- 地域で守るために ----4
- ♥「ほっと安心手帳」 5~6 (切り取って使えます)
- ♥ 平成22年度に実施した センターの事業報告 ……7
- ♥ 平成23年度のこれからの主な事業 ******** 8

被災地支援 ~東日本大震災 心のケアチーム~

名古屋市精神保健福祉センター 所長 新畑 敬子

このたびの東日本大震災で被災された方に、心よりお見舞いお悔やみ申し上げます。

【派遣まで】

平成23年3月11日 東北地方太平洋沖地震(当時) 発災。3月14日厚生労働省の要請を受け、名古屋市 は愛知県と"心のケアチーム"派遣の可否、編成を 協議。厚生労働省より3月17日派遣決定命令。3月 19日の第1班出発直前に派遣先が決定。出発までの 期間は、様々な準備に追われた。

【第1回派遣(平成23年3月23日~3月28日)】

愛知県・名古屋市の"心のケアチーム"第2班として、名古屋市から5名が宮城県気仙沼市に派遣されました。

当時、基本的にすべての物資(飲料水、食糧、日用品など生活物資、及び医薬品など)持参であったため、交通手段は車に限られました。また現地での移動は車でないと不可能な状況でした。当時、日本海側を迂回する経路で移動には一日以上を要し、前班からの引き継ぎのため2名は公共交通機関で移動しましたが、名古屋を午前6時に出発し、気仙沼保健所には午後5時の到着でした。

気仙沼市は同一市内でも地域によって被害の差が 大きく、比較的被害の少ない地域ではライフライン も保たれ店舗も営業中でした。しかし物資は少なく、 車両燃料も不足し緊急車両にも十分な供給はありま せんでした。被害の大きな地域では道路がやっと通 行可能になった程度の状態で、ライフラインも各所 で寸断されていました。



第1回派遣 体育館倉庫を利用した救護室

愛知県・名古屋市心のケアチームは気仙沼保健所を拠点として、市内中心部5か所(当時)の避難所の巡回診療や相談、さらに訪問診療を担当することとなりました。

一日のスケジュールは以下の通り。起床後朝食(自炊)。午前8時半保健所のミーティングに参加、予定を確認し避難所巡回に出発。昼に保健所へ戻り昼食(自炊)。午後再び避難所の巡回。夕方保健所に戻り、活動記録等の作成、報告、必要に応じ他チームと情報交換。夕食(自炊)後、翌日の打合せをして、保健所の一室にて就寝。

この時期の対象者は、発災前から治療中の方や避難所生活のストレスに起因する不眠が多く、災害そのものが引き金になったメンタル不調はごく少数でした。当初の混乱が一段落した時期ではありましたが、これから先を考えると言うよりは『まず今日ー日を過ごす』ことが優先されると思いました。



県立城山病院 第2デイケア 近藤 博さんの作品

【再派遣(平成23年5月13日~5月19日)】

2度目の派遣。東北新幹線の再開に伴い移動時間が大幅に短縮され、宿泊場所も確保されました。現地のライフラインも少しずつ復旧し始め、流通の回復やバスの運行など環境の変化が見られました。また仮設住宅の入居に伴う避難所の統合や縮小、学校の再開など、日常生活に変化が見え始めていました。その一方で、依然として残る瓦礫や住居や仕事の確保困難など、到底日常生活が戻ったとは言えない状況でした。

支援内容は基本的に3月と同じでしたが、巡回す

る避難所や巡回頻度が変更され、対象者にも変化が 見られました。最初の派遣から2か月という時間が 変化を大きなものに感じさせたのかもしれません。 震災そのものが引き金となったメンタル不調が増え、 3月には語られることが少なかった被災当日の様子 を話す方もいらっしゃいました。また、地元の医療 機関も徐々に通常診療が可能となり、心のケアチームから医療機関に移行する方や診療終了となる方も いました。

愛知県・名古屋市チームはチーム間の引き継ぎ及び現地での活動を円滑にすべく協力し合い、連携に工夫をしてきました。心のケアチームは10月末まで支援を続ける予定です。



第2回派遣 体育館脇の部屋を利用した救護室

【災害時の心のケア】

一般論ですが、非常時の準備は平常時にやっておかないと間に合わない、平常時の想定以上のことが生じ得ることを痛感しました。また、自らが被災者なのか支援者なのか、立場によって変わることと、変わらないことがあることも実感しました。

外から支援に行く際、基本は『要請されていることは何なのか』を忘れないことでしょう。外部支援者だけでできることはなく、どんな状況であっても現地の協力は必須です。両者の温度差が大きいと現地での支援は円滑に進みません。任された範囲内で、要請されたことを確実に行うことが重要だと感じました。思い込みや「よかれ」と思って行うことが必ずしも良い結果を生むとは限らない事も学びました。

個別対応の観点では、まずは話を聞くことでしょう。情報収集のためだけに、あれこれ聞くことは避けるべきではないでしょうか。特に被災直後の混乱期には、冷静に話すことができない方や、被災時の

状況を話したくない方もいらっしゃいます。まずは、 気持ちに寄り添って傾聴することから始まります。 但し、心のケアチームは診療も担当していたため、 傾聴にとどまらない部分もあり、慎重に対応する必 要があったと思います。

支援者のメンタルケアも忘れてはいけないでしょう。被災者でもある現地の支援者に対するケア、そして外部支援者も自身のメンタルケアに気をつけてほしいと思います。体験して分かったことですが、被災地滞在中は想像以上に緊張します。また、全く考えていなかったのですが、日常業務に戻ってからの自分自身の精神状態を保つことが非常に困難でした。被災地に赴く前から意識しておくことが大切だと痛感しました。

今回、心のケアチームとして被災地に赴きましたが、これで支援が終了したとは思いません。復興には長い時間が必要です。そして、心のケアにも同じように時間がかかります。

直接被災地に赴くだけが支援ではありません。普 段生活する場所にいても、様々な支援ができると思 います。

一人一人ができることを考え、今回の震災自分のことだと考える事が大切です。そして普段から『もしもの時』を想定して、『その時自分は何をするのか』をはっきりさせておくことが必要です。個人、家族、職場、自治体など、様々なレベルで対策を考えていきましょう。



県立城山病院 第2デイケア じんのふみひこさんの作品

自分のからだを自分で守る・地域で守るために

~ いつ災害が起こっても慌てないために ~

地震や台風、風・水害、土砂災害などの自然災害は、いつどんなときに起こるかわかりません。 その中でも地震災害については突然起こりうる、その規模の大きさなども事前には予測することが困難な災害であるといえます。 また地震発生により、津波や火事、道路の寸断・断水・停電などの二次災害への備えも考えなければなりません。

日本は世界的にみても有数の地震大国です。万一のときに慌てないために、日ごろからご家庭でできる災害時の備えについて考えてみましょう。

≪家庭でできる事前の備え≫

● 家庭での防災会議

地震は、家族が離ればなれのときに起こることも考えられます。普段からお互いの連絡方法や避難場所を話し合っておきましょう。

● 防災訓練

町内会や自治会など、地域で行われる防災訓練に積極的に参加しま しょう。地域の人たちとコミュニケーションを深めながら、避難場 所などを確認しておきましょう。

● 耐震診断·改修

住まいの耐震性を知り、改修をはじめ必要な備えをすることが大切です。また、家具類は倒れないように留め金などで固定し、食器棚などのガラスには、飛散防止フィルムを貼りましょう。

●水・食料などの備蓄

3日分以上の飲料水・食料などを備蓄しておく。ラジオ・懐中電灯・電池・衣類などの準備。

● 避難場所の確認

避難所や近くの避難場所を、現地に行って自分の目で確認しておきましょう。また、安全に避難場所まで向かうことができるか、経路も調べておくことも必要です。勤務地近くの避難場所なども調べておくとよいでしょう。

a		 		 _		
		5C-		 ニェッ		L
	- 1		-			_
	- 1					1

	水(1人1日3Lを目安)		懐中電灯
	乾パンやクラッカー、缶詰め		マッチやライター
	ナイフ・缶きり		ヘルメット
	レトルト食品		予備の電池
	常備薬の予備		包装用ラップ
	防災ずきんやぼうし		使い捨てカイロ
	衣類・下着・靴下		軍手
	底の厚い靴		筆記用具
	雨具		ティッシュ類
	タオル・毛布		ゴミ袋
	印鑑	((※必要な方)
	現金(小銭も)	※ □	生理用品
	預金通帳など	₩□	紙オムツ
	保険証·医療証	₩□	粉ミルク・哺乳ビン
	免許証などの身分証明書		
	連絡カード		
	携帯ラジオ		
	充電器		

+

IJ

連絡カードを活用しましょう!

万が一のとき、ご自分が日ごろ服用している薬やかかりつけの病院などが、ご家族以外の方にもすぐにわかるように、下記のような 『連絡カード』に記載し、財布や定期入れなどの持ち歩く習慣をつけておくと便利です。

氏名			生年月日	T·S·H 年	月 日 (歳)	性別(男・女)
住所				電話番号 緊急時連絡先	()	続柄)
健康保険証		社保・国保・共 (記号や番号:(済保・後期高齢 ³ 本人 ・ 家	者・生活保護など: 族)	※名前がわから	が内服中のお薬の名前 なければ何の病気のお薬 おくと安心です。
介護保険制度 障害者手帳など		未申請·自立·要支援·要介護度() 無·有 () 身体 · 精神 · 知的) 障害者手帳 () 級		例)・ジプレキ† ・血圧のくすり	朝・昼・夕・気寝前	
かかりつけ ※科名なども記載		電話都	号	担当者名		朝・昼・夕・就寝前朝・昼・夕・就寝前
① ② ③ ④ ⑤						朝・昼・夕・就寝前 朝・昼・夕・就寝前 朝・昼・夕・就寝前 朝・昼・夕・就寝前 朝・昼・夕・就寝前
地区役員な (例. 民生委員や町(サービス事 (例. ヘルパー、訪)	- 内会長など) - 業者					朝·昼·夕·就寝前 朝·昼·夕·就寝前 朝·昼·夕·就寝前 朝·昼·夕·就寝前 朝·昼·夕·就寝前

こころの健康を守るために

被災された方へ

- 〇 お互いにコミュニケーションを取りましょう
- 〇 誰でも、不安や心配になりますが、多くは徐々に回復します
- 〇 眠れなくても、横になるだけで休めます
- つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です
- 無理をしないで、身近な人や専門家に相談しましょう

周りの人が不安を感じているときには

- 側に寄り添うなど、安心感を与えましょう
- 目を見て、普段よりもゆっくりと話しましょう
- 短い言葉で、はっきり伝えましょう
- つらい体験を無理に聞き出さないようにしましょう
- ○「こころ」にこだわらず、困っていることの相談に乗りましょう

特に子どもについては、ご家族や周囲の大人の皆 様はこのようなことに気を付けましょう

- できるだけ子どもを一人にせず、安心感・安全感を与えましょう
- 〇 抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう
- 赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。 受け止めてあげ ましょう

(厚生労働省)



読んで役立つ

心手帳

声をかけあうことから始めてみませんか





監修:独立行政法人国立精神・神経医療研究センター

震災後の心と体の変化について

ショックな出来事を体験した後、私たちの心と 身体にはさまざまな変化が起こります。



これは日常とはかけ離れた大変な出来事に対す る正常な反応です。多くの症状は時間がたつと自 然に回復していきます。

少しでも乗り越えやすくするために…

○対応方法

- 1. 休息を取りましょう
- 2. 食事や水分を十分に取りましょう
- 3. お酒やカフェイン(コーヒー、緑茶、 紅茶等) の取りすぎに注意しましょう
- 4. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの 人と話しましょう
- 5. お互いに声をかけあいましょう

不安や心配を和らげる呼吸法として、 「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、 朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。

ほとんどの場合は

言えませんが、症状が長引く ようなら、気軽にお医者さんや 保健師さんに相談しましょう。



被災した子ども

に接する周囲の方へ

災害を体験した多くの子どもたちの 心と身体には、いろいろな変化が起こ ります。



<子どもに現れやすいストレス反応>

- 赤ちゃんがえりをする
- 甘えが強くなる
- わがままを言う。ぐずぐず言う
- ・反抗的になったり、乱暴になる
- ・災害体験を遊びとして繰り返す

<対応方法>

- ○一緒にいる時間を増やしましょう
- ○子どもが話すことは、否定せずに聴いてあ げましょう
- ○ただし、話したくないときには無理に聞きださないようにしましょう
- ○抱きしめてあげるなど、スキンシップの機会を増やしましょう
- ○災害体験を遊びとして繰り返すことは、本人が落ち着いていくプロセスです。無理にとめないようにしましょう

このような身体やこころの変化は、 正常な反応です。周囲の大人が落ち着 いて受け止めることで、ほとんどの場合 は時間とともに回復していきます。



家族や友人を





少しでも役に立ちたいとの思いから、普段以上に気負ったり、無理を重ねることがあります。人を支えている 人にも、ストレス反応が起こることがあります。

<援助する側の陥りやすい3つの危険>

○援助する側は「隠れた被災者」です。

援助する側も被災者であったり、ストレスを受けています。

○あなたはスーパーマンではありません。

災害現場でストレスを受けない人はいません。 自分だけは大丈夫と過信してはいけません。

○自分の背中は見えません。

気づかないうちにストレスや疲れがたまっていることが多くあります。

○ストレスチェック

- □物事に集中できない
- □何をしても面白くない
- □すぐ腹が立ち、人を責めたくなる
- □状況判断や意思決定にミスがある
- □頭痛がする
- □落ち込みやすい
- □物忘れがひどい
- □よく眠れない
- □不安が強い
- □肩こり、冷え、のぼせなどの
 - 身体症状がみられる



休む時間があまり取れなくても、できるだけほっとする時間を持つようにしましょう。

それでも症状が長引くようなら、お医者さんや 保健師さんに相談をするようにしましょう。

平成22年度に実施したセンターの事業報告

うつ病家族教室

うつ病と診断され治療中のご家族を対象に、うつ病の正しい知識や接し方を学び、情報交換や交流を目的に、夏(8月)と冬(1~2月)に各4回シリーズで精神科医、精神保健福祉士、看護師を講師に招き、家族教室を実施しました。3月には今年度の参加者を対象に「うつ病の生活支援」の講演会を開催しました。

精神保健福祉市民活動セミナー (旧ハートウォーミングセミナー)

市民の方を対象に、精神障害(者)について正しい 知識を深め、一市民として何ができるかを考えるこ とを目的に、平成22年9月30日~11月30日の計7回、 当センターにて実施しました。今回は、精神科病院 の見学か福祉施設の体験実習のどちらかを体験でき るようにしました。

うつ病就労支援研修

市内の精神科医療機関、障害福祉サービス事業所、 地域生活支援事業所、雇用関係機関等を対象に、先 進的な取り組みをしている医療現場等から講師をお 招きし、平成22年11月1日、12月13日、平成23年3月 5日に当センターで実施しました。各日、29名、41名、 35名の方の参加がありました。

ひきこもり支援セミナー

市域のひきこもり支援に関わる関係機関・団体の職員の方を対象に、医療機関や実際の支援現場等から講師をお招きし、平成22年10月25日、平成23年2月8日、2月28日に当センターで実施しました。各日、47名、35名、4名の方の参加があり、様々な取り組みや現状を学習することができました。

薬物問題関係者研修

今回は、平成22年12月10日、当センターにて、講師を日本福祉大学准教授山口みほ先生にお願いし、「嗜癖問題にどう関わるか~薬物・アルコール依存症を中心に~」をテーマに実施しました。薬物問題に関わる保健所職員を始めとする関係機関職員を対象とし、39名の参加がありました。

思春期精神保健研修(Ⅰ期・Ⅱ期)

市内の高校教諭・養護教諭・保健所職員を始め関係機関の職員を対象に開催しました。 I 期は「思春期の心をうけとめる〜希望と不安のはざまで揺れ動く心」と題してNPO法人こころとまなびどっとこむ理事岩田淳氏に講師をお願いしました。 II 期は「思春期の親への対応」と題し名古屋大学大学院教授森田美弥子先生に講師をお願いしました。

第7回ハートウォーミング コンサート ~心暖かに!! ~

平成22年12月7日、千種文化小劇場にて実施しました。当日は会場が満席になり、6団体の発表、ミニコンサート、合唱と大いに盛り上がりました。

第20回名古屋市卓球大会

平成23年1月31日、昭和スポーツセンターにて実施しました。 多くのボランティアの方に運営 の協力をいただき、71名の選手 の皆さんが熱い試合を繰り広げました。

第21回名古屋市精神障害者 家族交流事業 「晴れときどき虹」

平成23年2月2日、名家連と共催で中区役所ホールにて「こころの病のある人と家族に対する支援」をテーマに講演とシンポジウムを開催しました。

平成23年度のこれからの主な事業

うつ病家族教室

期間:平成23年8月~12月 全9回

会場:当センター *申込終了

精神保健福祉市民活動 セミナー

期間:平成23年8月~11月 全6回実施

会場: 当センター *申込終了

精神障害者交流事業 ハートウォーミングコンサート ~心暖かに!!~

時期:平成23年12月8日(木)

会場:千種文化小劇場

精神科デイケア うつ病ワークステップコース シーズン3

期間:平成24年1月4日(水)

~平成24年3月23日(金)

会場: 当センター

*詳細は名古屋市精神保健福祉センターまでお問い合せください

精神障害者家族交流事業 晴れときどき虹

時期:平成24年2月22日(水)予定

会場:中区役所ホール

第21回 名古屋市卓球大会

時期:平成24年1月30日(月) 会場:昭和スポーツセンター

名古屋市精神保健福祉センター ここらぼ

Nagova City Mental health & Welfare Center KOKORABO

精神保健 福祉相談 (予約制)

思春期の精神保健相談、高齢期心の健康相談、 薬物リハビリテーション相談、ひきこもり相談、 自死遺族相談、その他の精神保健福祉相談を 行っています。

及 啓 発 心の健康や精神障害に関する正しい知識の普及 を図るために、講演会の開催やパンフレットの 発行を行っています。

組 織 成

精神障害者家族会や精神保健福祉に関するボラ ンティア団体等の活動を支援しています。

精神科 デイケア うつ病で離職(休職)中の方が就労について考え るデイケアを行っています。

調査研究 企画立案 精神保健福祉行政の推進を図るため、調査研究 や情報収集を行い、施策の企画立案を行ってい ます。

名古屋市精神保健福祉センターは、精神保健福祉活動の 中心的な施設としてさまざまな事業を行っています。

教育研究 技術援助 保健所、社会復帰施設等の関係機関の職員を対 象に、精神保健福祉活動についての専門的な教 育研修、技術援助を行っています。

精神医療 審査会 の事務

精神障害者の人権に配慮し、その適正な医療及 び保護のための専門的・独立的な機関である精 神医療審査会の事務を行っています。

自立支援医療 (精神通院) 等判定

自立支援医療(精神通院)を精神障害者保健福祉 手帳の申請に対する判定業務を行っています。

名古屋市精神保健福祉センター通信 ここらぼNAGOYA 9号

2011年9月 発 行 日 行 名古屋市

発行部数 3,100部

編集担当 名古屋市精神保健福祉センター ここらぼ

> 〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18 tel.052-483-2095 fax.052-483-2029

http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0.html