

第3群（活動報告）

被災地の心の健康づくり活動について

○気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所) 技術次長(班長) 横野富美子
藤山佳美, 佐々木紫乃, 千葉佳奈

キーワード: 被災地, 心の健康づくり, 高校生

I はじめに

東日本大震災の発生から5年が経過し、被災地域の住民の心身の健康の保持増進がますます重要になっている。当所では、東日本大震災後、気仙沼管内精神保健医療福祉連絡会議（以下、「連絡会議」という。）を設置し、定期的に情報交換や震災後の精神保健福祉対策を検討してきた。その中で、生活再建とメンタルヘルスの問題は連動していること、今後はハイリスクアプローチに加え、ポピュレーションアプローチが必要であること、各機関の連携が更に重要になること等の意見が出された。それを受けて平成27年度から連絡会議参集機関の実務者（市町村、医療機関、相談支援事業所、心のケアセンター、精神保健福祉センター、保健所）でワーキンググループ（以下、「WG」という。）を立ち上げて心の健康づくりについて検討し、モデル的に普及啓発活動を実践し、効果が得られたので報告をする。

II 方法

WGを立ち上げ、企画の検討と活動の実践を行った。WGの活動期間はH27年度～H29年度の3年間とした。企画・検討では、WG構成機関に実施したアンケートを基に課題等を整理し、ワークシートを作成しながら行った。また、企画案の決定は、複数案について「地域住民への効果」と「実行の難易度」でランク付けして行った。その結果、高校生を対象とし、各年度1校ずつ高校に出向いて普及啓発活動を実施することとなった。

III 活動内容

- 1 WGでの検討（H27年度7回・H28年度6回）：企画、活動の準備、活動の評価 等
- 2 活動の実践（高校での実践：H27, 28年度、計2校に各1回実施）
 - ・テーマ「高校生のメンタルヘルスとセルフケア」
 - ・第1部 寸劇による健康教育 「こんな時どうする！？ 悩みを抱えたときの解決方法を知ろう」
 - ・第2部 パワーポイントによる相談機関の紹介 「気仙沼ふれあい街歩きー身近にある相談窓口を知ろうー」
 - ・活動前後の高校生へのアンケート調査、啓発グッズの配布
- 3 活動結果
 - ・H27, 28年度共に約8割の生徒が「よくわかった」「まあまあわかった」と回答し、理解度は高かった。活動中の高校生の反応もよく、関心の高さが窺われた。感想も満足度の高いものが多かった。
 - ・WGメンバーは主体的に参加し、地域の実情にそった企画が出来た。WGメンバーからは多機関、多職種連携やネットワークを活かした活動の大事さを実感した等の感想がでている。

IV 考察

- 1 寸劇とパワーポイントによる健康教育は高校生の反応も良く研修後のアンケートでも満足度が高かった。視覚に訴える手法を使ったこと、高校と連携し、ニーズや意見を内容に反映させたことが成果に繋がった。
- 2 地域の課題を持ち寄り、ゼロベースから検討したことで、WGメンバーの主体性を引き出し、モチベーションを高めることが出来た。WG活動のプロセスの中で関係機関の連携を深めることが出来た。
- 3 震災直後、情報交換から始まった連絡会議は、その時期に必要な課題に取り組みながら5年間継続され、引き継がれてきた。その積み重ねが今回の活動に繋がった。震災後の地域活動は地域の現状を見据え、継続的にそして、長期的な視野に立ちながら進めていくことが大事であり、これは平時でも同様のことが言える。

V おわりに

関係機関が協働することで支援者間の連携が深まり、顔の見える関係づくりや、多機関・多職種連携やネットワークを活かした活動の大事さを感じる事が出来た。更に、地元根拠関係機関の「地域全体を元気にしたい、若い力を育てたい」との思いが実務者レベルのWGの立ち上げや健康づくり活動に繋がった。このWGの体験を今後の精神保健福祉の支援体制の構築に活かしていきたい。また、活動の成果を地域に還元したい。