



協会ニュース Vol.41

【特集】『災害時のこころのケア』

～目次～	「災害時におけるこころのケアについて～広島こころのケアチームの活動を振り返って～」
	広島県立総合精神保健福祉センター地域支援課 被災者こころのケア相談員 (元広島こころのケアチーム) 吉川 早百合 ・ 上田 智恵 …… 1
	・DPATスタッフが考える災害時の注意するポイント / こころの健康を守るためのヒント … 3
	・令和2年度事業報告 …… 4
	・協会長表彰 令和2年度 / 令和3年度被表彰者 …… 6
	・令和3年度事業計画 …… 7
	・精神保健福祉に関する相談窓口 / 協会からのお知らせ …… 8

災害時におけるこころのケアについて ～広島こころのケアチームの活動を振り返って～

広島県立総合精神保健福祉センター

地域支援課 被災者こころのケア相談員(元広島こころのケアチーム)

吉川 早百合 上田 智恵

平成30年7月豪雨災害から今年の夏で3年を迎えました。この間も全国各地で毎年のように豪雨による浸水被害や土砂災害が起っています。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

広島こころのケアチームは、西日本豪雨災害で被災された方の中長期的なこころのケアを行うために広島県が広島県精神保健福祉協会へ委託し、災害から2か月後の9月3日に設置され活動を開始しました。広島こころのケアチームの活動内容は表1のとおりで、市町等が行う被災者のこころのケアに係る支援と各支援者への後方支援・技術的支援を実施してまいりました。チームの活動は令和3年3月末で終了し、現在は広島県立総合精神保健福祉センターで業務を引き継いでいます。

活動当初、被災者の方々は予期せぬ被災によりこころに傷を負いながらも、生活の立て直しに向け、住宅問題、経済的問題、身体問題など大きな課題を抱え慣れない多くの手続きなど目の前の事に追われている状況でした。時には「うちには来てもらわなくてもいいから」「もっと大変な人がいるから」「大丈夫だから」との言葉を聞くこともありました。また、地域で開催した相談会への参加も多くない状況で、被災者はこころの不調に意識が向きにくい状態でした。

表1 広島こころのケアチーム 活動内容

被災者支援	・電話相談 ・来所相談 ・家庭訪問	・相談会 ・集団プログラム
支援者支援	・事例検討会等企画・開催 ・研修会等への後方支援 ・支援に関する相談対応 ・関係機関主催会議への出席	・ケース会議 ・市町との協議等
普及啓発	・啓発冊子配布 ・情報発信	・サロン等での健康教育



その後、避難所から仮設住宅へ、仮設住宅から災害公営住宅への入居や自宅改修を終え自宅へ、親せき等の家から自宅へ、または新しい住まいへ、住み慣れた土地から遠方へ移るなど、それぞれの生活の場の移動や新たな生活の始まりを迎えました。一方、様々な個別課題や環境課題により自宅再建がなかなか進まない被災者もありました。このような経過の中、被災者のこころは状況によって大きく揺れ動き、こころが穏やかになることは難しい状況でした。市町の関係者と継続的に活動する中で、次第に被災時の状況や辛かったこと、生活への不安、喪失感など聞くことが多くなりました。このように被災者がこころの内を言葉に表せる様になったのは、地域の支援者である行政保健師やスタッフ、また市町地域支え合いセンターの相談員が災害直後から被災者の元へ出向き、寄り添い信頼関係を築きながら支援を続けてきたことが大きいと思います。

災害から2年目には、災害公営住宅が建設された地域で仮設住宅及び災害公営住宅入居者への全戸訪問を行いました。被災者が安心できるよう、また情報が共有できるように身近な支援者である地域支え合いセンター相談員又は保健師等とのペアで実施しました。訪問のなかでよく聞かれた言葉は「当時は大変だったけど、みんなで励まし合って頑張ってきた」「周りの人に助けられた」「みんながいたから頑張れた」「今はもう大丈夫」「やっぱり雨は嫌だ」などでした。それぞれ不安な気持ちや生活課題、健康課題を抱えてはいますが、生活に支障をきたすほどの気持ちの沈みはうかがえませんでした。また、周囲の人達との繋がりや今まで培ってきた力により少しずつ乗り越えていく回復力を言葉の中から感じました。支援する側として、その回復力を信じて支援にあたることの必要性を確認させてもらいました。

私たちチームは、支援者から被災者への対応方法などの相談を受け、同行訪問やケース会議、技術支援など実施してきました。これらの活動は、単独ではなく常に地域の支援者と共に行ってきました。被災者の一番近いところで活動している支援者も様々なストレスを抱えていました。また、支援者自身も被災者であることも多く、心の中の整理ができないまま災害対応をしている方も少なくありませんでした。そのような状況の中、支援者がセルフケアができるように情報提供を行うことや、支援者に寄り添い様々な課題に対し共に考え、悩みながら相談しやすい関係づくりにも力を注ぎました。支援者が安心して被災者支援が継続できるようなサポート体制も重要と思います。

3年目を迎え、道路や砂防ダムなどの公共設備の整備や住宅再建も進み、災害の爪痕は見えにくくなっています。しかし、被災者の中には経済的課題や新しい環境等への適応の難しさなどでしんどさを感じたり、雨の時期の不安といった様々なこころの揺れを抱えたりしながら生活をしている方々もおられます。社会の中ではこうした状況への関心が薄れていき「取り残され感」を感じている被災者は少なくありません。

こころの回復には個人差があり、被災の辛さを話したくなる時期も人それぞれです。被災者支援には終わりはありません。今後も相談できる場所を地域の関係者が連携し周知していくことや、災害を忘れず平時の業務の中で継続的に支援を行っていく必要があると思います。



DPATスタッフが考える災害時の注意するポイント

POINT

1. こころの疲れにも目を向けて
休息、睡眠を大切に！
2. 身近な相手とも話しつつ
専門家にも頼っていい！
3. 強くなかったっていいんです！

災害はいつおこるかわかりません。

睡眠中やお風呂に入っている時など人それぞれ状況はことなりますし、事前に予知することはできません。「普段から災害に備えましょう」と啓発活動を行っていますが「自分は災害にあわない」と考えている方が多いのが現状です。

大規模災害の場合には、建物倒壊や津波など普段経験しないことがおこるかもしれません。人は体験したことがない状況に追い込まれると正常な判断ができなくなります。そのような状態で生活を続けていると、心が疲弊してしまい、うつ病や適応障害、原因不明の不眠症に悩まされることがありますが、災害直後は気持ちが安定せず、不安定な状態が持続し自分の心の異変に気づきにくいと考えられています。そのため、災害時のこころのストレスとどう向き合うかが大切です。

災害時には、休息、睡眠をしっかり取るように心がけてください。家族や友人に自分の気持ちを話したり、相手の話を聞いたり、コミュニケーションをとりましょう。それでも心が疲弊していると感じたり、不眠などの症状が改善しなければ、DPATなど専門スタッフに相談してください。災害でストレスを感じるのは正常な反応です、誰かに頼ることは悪いことではありません。

「災害だから」「みんな頑張っているんだから」と誰しもが“スーパーマン”のように強くなる必要はないのです。

DPAT先遣隊隊員 渡部 昌宏



こころの健康を守るためのヒント ～コロナ禍での過ごし方～



災害レベルの非常事態となった新型コロナウイルスに振り回され、こころが疲れていませんか？！

そんな方たちのために、スタッフ推しの過ごし方を集めてみました。

ちょっとしたヒントになればうれしいです。

好きな香りの 入浴剤を使う



気持ちも身体も
リラックス
ホッと一息を充実！

ジム・筋トレ ジョギング 山登り・釣り

ちょっと考え込んでしまう方は
体を動かすのがおススメ！！
無心になれるかも？！

部屋のお掃除 模様替え DIY



巣ごもり環境にひと工夫
目指せストレスフリーな家

旅番組を見る 旅行雑誌を読む お取り寄せグルメ

自粛期間でも心はバカンス♪
本・TVを見て気持ちだけでも
世界中旅しましょう！

癒し系 動画巡り

密がカワイイ



動物系やアーティスト系
スニーカーなどマニア系
とにかく自分の好きなもので
癒しのひと時を

ラーメン店巡り こだわりコーヒー 資格取得

ひとり時間の有効活用！
会えない時間が私を変える



令和2年度活動報告

令和2年度収支決算報告

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の流行により、創立50周年記念大会の延期、オンライン形式での会議、イベント開催に対する社会情勢等を見ながらの事業展開となりました。

収入は会費収入と委託事業の補助金（ワークショップは中止の為、参加費収入はありません）の合計47,893,414円でした。

支出は各種事業運営費合計（講師依頼料、会場費、人件費など）と法人運営費の合計（理事会、総会運営費など）48,149,491円で、差引256,077円の赤字となりました。経常外費用はこころのケアチーム設置運営事業の受取補助金に関する返納額1,859,489円を計上しております。前年度と比較して新型コロナウイルス感染症による影響もあり、研修会の中止が続き費用が大きくなりました。前年度繰越金と収支を差し引きまして合計19,103,660円が、次年度繰越金となります。本決算報告は、令和3年度総会にて、監事2名による監査の結果適正に運用されている旨報告され、承認されました。

令和2年度決算 R2.4.1～R3.3.31

（単位：円）

科目名	令和2年度	令和元年度
1.経常増減の部		
(1)経常収益		
受取会費計	1,742,000	1,817,000
受取補助金等計	45,900,000	45,484,000
雑収益計	251,414	386,836
経常収益合計…①	47,893,414	47,687,836
(2)経常費用		
事業費計	47,748,376	46,354,362
管理費計	401,115	490,318
経常費用合計…②	48,149,491	46,844,680
2.経常外増減の部		
(1)経常外収益		
経常外収益合計	0	0
(2)経常外費用		
雑損失	1,859,489	488,479
経常外費用合計…③	1,859,489	488,479
当期一般正味財産増減額…(①-②-③)	△2,115,566	354,677
一般正味財産期首残高(前年度繰越金)	21,219,226	20,864,549
一般正味財産期末残高(次年度繰越金)	19,103,660	21,219,226

精神保健福祉相談事業

● こころの電話相談事業

令和2年度こころの電話総相談件数は1,476件で前年度の1,301件より175件増加しました。新型コロナウイルス感染症の影響による不安についてや外出自粛によるストレスの増大などの相談も多く見られました。

● 広島ひきこもり相談支援センター事業

ひきこもりの当事者やそのご家族への電話相談、面接相談、メール相談、訪問相談、同行支援を実施しました。令和2年度広島県全体の延べ相談件数は5,152件（前年度5,191件）でした。年度の始めは、緊急事態宣言により来所相談が出来ない時期もありましたが、電話相談やメール相談に切り替えながら、支援が途切れないよう支援を継続しました。

現在は、感染予防対策を講じながら来所相談も受け付けております。

創立50周年記念大会（地域精神保健研修会及びひきこもり研修会）

大会テーマ withコロナ 社会との“つながり”の在り方
 日 時 令和2年11月12日（木）
 会 場 シェラトングランドホテル広島
 特別講演 「ゲーム・ネット依存の現状とひきこもり問題」
 講 師 樋口 進 先生

（独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 院長）

パネルシンポジウム 「ひきこもり者とその家族をどう支えていくのか」

座 長 山脇 成人 （広島県精神保健福祉協会 会長）

アドバイザー 樋口 進 先生

行政説明 岡田 史恵 様 （広島県健康福祉局健康対策課 参事）

パネリスト 鹿川 晴美 様

（社会福祉法人 庄原市社会福祉協議会 地域共生推進課 主任）

中村 友紀 様

（NPO法人 どりいむスイッチ 理事長 / ふくやま地域若者サポートステーション 統括コーディネーター）

齋藤 圭子 様

（NPO法人 青少年交流・自立・支援センターCROSS 理事長 / 広島ひきこもり相談支援センター西部センター 業務責任者）



当初の開催予定を6月から11月へ変更を余儀なくされ、また感染対策を講じながらでの研修となりました。社会的に自粛・巣ごもり生活が推奨される中、ゲームやネットでつながる関係や問題点を知り、ひきこもり支援への理解も深め、“つながり”を見つめ直す貴重な機会となりました。医療現場、地域支援、家族支援、当事者支援と多角的に取り組むべき問題と言えます。

創立50周年記念大会の内容は令和3年3月に創立50周年記念誌として発行致しました。

記念誌をご希望の方は事務局までご連絡下さい。（会員の方へ無料で配布致します）



研修会 及び ワークショップ事業

●令和2年度地域社会交流促進研修会

日 時 令和3年3月25日（木）
 会 場 オンライン（ZOOM）
 演 題 「地域生活支援拠点について」～安心して生活できる地域づくりを目指して～
 講 師 徳永 文 先生 （広島市西区障害者基幹相談支援センター 地域体制整備コーディネーター）

アンケートの一部をご紹介します。

- ・「障害者基幹相談支援センター」の存在を知り、これからの社会資源として可能性を感じた。
- ・各ケースごとにアセスメントし、関係機関との共有のもと対応をされている点、また効果測定を行い、利用者にとって必要な支援を継続的に模索している点が良かった。

アンケートにあるように、障害者基幹相談支援センターを理解して頂くよい機会となりました。“誰もが安心して生活できる地域づくり”に参加者の皆様も共感したのではないのでしょうか。

●令和2年度広島県児童思春期精神保健事例検討ワークショップ

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、残念ながら中止となりました。しかし令和3年度は3月頃の開催を企画しております。災害とも言われるコロナ禍を乗り越える中で、さまざまな問題に直面されている支援者の方も多いことと存じます。当ワークショップでの学びの機会日々の悩みを解消できる機会となることを願っております。オンライン開催となりますが、皆様のご参加をお待ちしております。



広島県精神保健福祉協会長表彰

この表彰は、多年に渡り精神保健福祉活動に従事しその発展に寄与され、その功績が特に顕著であった個人および団体に対し、その功績を称え、今後一層のご活躍を願うものです。

令和2年度、令和3年度においては、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、断腸の思いで表彰式は中止とし、発送やホームページでの発表をもって代えさせていただきました。

令和2年度は、個人表彰は8名、団体表彰は2団体が受賞されました。令和3年度は、個人表彰は8名、団体表彰は1団体が表彰されました。受賞者の皆様、誠におめでとうございます。



令和2年度

(敬称略・順不同)

●精神保健福祉事業功労者

松岡 龍雄	広島第一病院	医師
古庵 路子	アクア心のクリニック	医師
柳井 一郎	やない心療内科クリニック	医師
水野 創一	福山医療センター	医師
岡本 千秋	竹原病院	看護師
中村 卓治	広島文教大学	教授(精神保健福祉士)
片山 聖子	吉田病院	精神保健福祉士
佐々木 護	庄原断酒会	会長

●精神保健福祉事業功労団体

地域生活支援センター さ・ポート

精神保健福祉ボランティア「アンダンテ」



令和3年度

(敬称略・順不同)

●精神保健福祉事業功労者

長尾 早江子	呉みどりヶ丘病院	医師
町野 彰彦	呉医療センター・中国がんセンター	医師
早川 浩	早川クリニック	医師
山本 修	宇品メンタルクリニック	医師
佐藤 由美子	光の丘病院	看護師
内野 悌司	広島修道大学	教員(臨床心理士)
兒玉 憲一	比治山大学	教授(臨床心理士)
平田 恵子	県立総合精神保健福祉センター	デイケア講師

●精神保健福祉事業功労団体

AA中四国セントラルオフィス



令和3年度事業計画

精神保健福祉相談事業

精神保健相談指導を通して、県民の心の健康の保持・増進を図るため、次の事業を実施する。

(1) こころの電話相談事業

こころの健康に対するあらゆる問題、悩み、トラブル等について、気軽に利用可能な電話で相談に応じ、その理解と対応をアドバイスする。

開所日：月・水・金（祝日、年末年始を除く）
時 間：9:00～12:00、13:00～16:30

(2) 広島ひきこもり相談支援センター事業

ひきこもり本人、家族からの相談（電話、来所、訪問など）を受け、適切な関係機関へつなげる。

◆中部・北部センター

開所日：月・水・木・金・土（祝日、年末年始を除く）
時 間：8:45～16:45

◆西部センター

開所日：月・水・木・金・土（祝日、年末年始を除く）
時 間：9:00～18:00

◆東部センター（サテライト）

開所日：火・金（祝日、年末年始を除く）
時 間：9:00～17:00

(3) 地域交流支援事業

精神障害者と地域住民等との交流を促進する事業に対し1か所につき5万円の助成を行い、精神障害者の自立と社会復帰を促進する地域社会づくりを支援する。（3か所×5万円）

(4) 協会ニュースの作成、配布

精神保健福祉に関する情報発信を行う。
第41号 1000部発行

(5) 精神保健福祉関係者研修事業

精神保健福祉関係者の資質の向上を図るための研修会を開催する。

①地域精神保健研修会

日程：令和3年6月21日（月）開催

講師：加藤隆弘先生

（九州大学大学院医学研究院 精神病態医学 准教授）

講演：「コロナ禍のメンタルヘルス」

～わたしってひきこもり?!～

②地域社会交流促進研修会

日程：令和3年12月15日（水）開催予定

講師：柳澤美由紀先生

（家計アイデア工房 代表 ファイナンシャルプランナー）

講演：「親亡き後の生活設計」

～8050問題の中のファイナンシャルプラン～

精神保健福祉普及啓発研修事業

県民に対し精神保健福祉の普及・啓発を図るとともに、関係者などの資質向上や活動促進のため、次の事業を実施する。

(1) 一般社団法人広島県精神保健福祉協会 協会長表彰

多年にわたり、精神保健福祉活動を続け、優秀な成果をあげた個人及び団体を功労者として表彰し、その功績を称え今後一層の活動を期待するとともに、あわせて精神保健福祉活動の向上と県民の精神的な健康の保持を図る。

表彰式 令和3年6月21日（月）中止
個人 8名 団体 1名

(2) ホームページの運用

インターネットを利用した様々な情報発信により、県民の心の健康の問題と、協会への関心を高めることにより、運営基盤の安定を目指す。

広島県児童思春期精神保健事例検討ワークショップ事業

児童思春期問題に関わる専門家を対象に、支援における知識習得や技術の向上のための手法を学ぶとともに、地域精神保健のネットワークを構築し連携を深める。

日程：令和4年3月5日（土）開催予定

講師：高橋聡美先生

（一般社団法人高橋聡美研究室 代表理事）

公開レクチャー：

「若者の自殺の現状と私たちにできること」

広島こころのケアチーム運営事業

令和2年度をもって、本事業は終了致しました。



精神保健福祉に関する相談窓口

こころの電話

心の健康に対するあらゆる問題、悩み、
トラブル等について、電話で相談に応じます。

月・水・金
9:00～12:00
13:00～16:30
(祝日・年末年始を除く)

☎ 082-892-9090

広島ひきこもり相談支援センター (中部・北部センター)

県内にお住いで、概ね18歳以上の方の社会参加や自立
のお手伝いをします。ひきこもりでお悩みのご本人、
ご家族等からのご相談をお受けします。
電話、あるいは協会HP内の相談フォームからご相談
下さい。

月・水・木・金・土
8:45～16:45
(祝日・年末年始を除く)

☎ 082-893-5242



●入会のご案内

私たちは、精神保健事業を推進し、県民の精神的健康の保持・向上を図ることを目的として、知識の普及、啓発や研修会、相談などに関わる様々な活動を行う団体です。

当協会活動にご賛同いただける方がいらっしゃいましたら、ご入会のほどお願い申し上げます。

●移動があったら

事務局から会員の皆様にお送りする郵便が宛先不明で返送されることがあります。

氏名、住所、所属などに変更がありましたら下記事務局にご連絡をお願い致します。

●会費の支払いについて

令和3年度会費をまだ納入いただいていない会員の方は、下記の口座へお振込み下さい。
郵便振込を希望される方は事務局までお問い合わせください。

口座名義 一般団法人広島県精神保健福祉協会
会長 山脇成人

口座番号 広島銀行 矢野支店

普通口座 3051493

個人会員： 1,000円

団体会員： 5,000円

7,000円

8,000円

特別会員：18,000円

注意 会費納入時、お名前の記入漏れにご注意下さい。納入されても確認が出来ません。

協会ニュースVol.41

発行 令和3年10月

発行者 広島県広島市安芸区中野東4丁目11-13 (瀬野川病院内)



一般社団法人広島県精神保健福祉協会

<https://www.mentalhealth.hiroshima.jp/>