

こころとからだの健康調査

被災された方々のこころの健康状態を把握し、必要な援助を行い、今後の支援体制や事業を検討する目的で「こころとからだの健康調査」が行われました。今回は、その結果の一部をご紹介します。

【調査期間】平成29年3月～4月

【調査対象】応急仮設住宅及びみなし仮設住宅に入居している18歳以上の住民（12市町村で実施、益城町は全町民対象）

【回答数】12368名（回答率36%）

図1は居住形態ごとのこころの健康度の結果です。メンタルヘルスリスクが高い方の割合は、応急仮設団地で11%、みなし仮設で9%、自宅で5%という結果でした。仮設暮らしをされている方は、自宅で生活されている方の2倍近くメンタルヘルスリスクが高いということが言えます。

図2は活動量の変化について示しています。やはり、自宅での生活を続けておられる方も、仮設暮らしの方が体を動かす機会が減っているようです。

図3は不眠を抱えている方の割合を示しています。この結果を見ますと、応急仮設団地、みなし仮設、自宅の順に、眠りにくい心情・環境にあることが想像されます。

今回の調査結果も踏まえて、熊本地震で被災された方々のメンタルヘルスケアを充実させていこうと考えています。

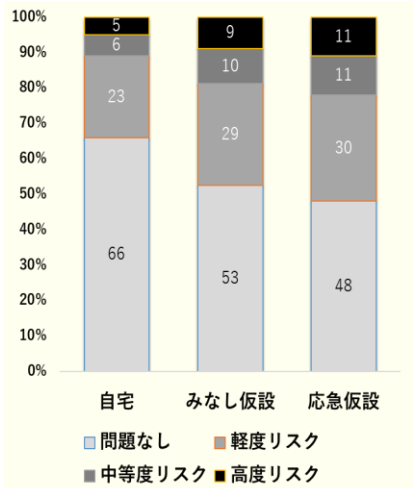


図1. メンタルヘルスリスク (こころの健康度)

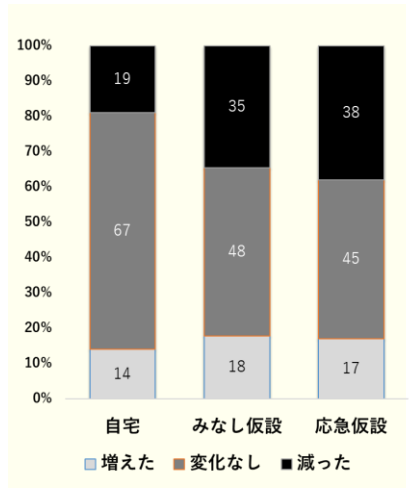


図2. 活動量

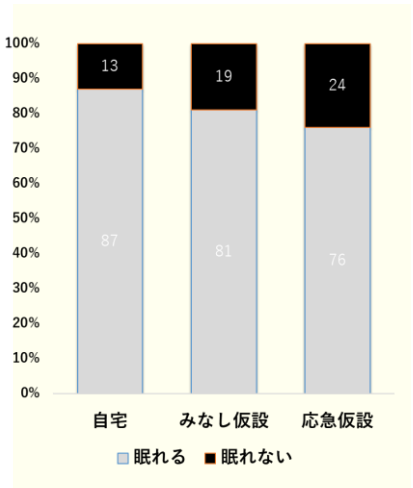


図3. 睡眠

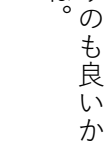
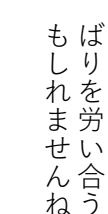
子どもたちは夏休みに入りました。震災による生活の変化に伴い、一昨年までとは違う過ごし方になってしまった子どもたちも多いことでしょう。学校では、友達とおしゃべりをしたり、校庭を走り回ったりして、仮設住宅などでの生活ストレスを自然に発散できていると思いますが、学校が夏休みになると親の仕事で不在、友達と遊びたくても行き来が不自由などの理由で、日中も家で過ごすことが増えたりします。

勉強やゲームももちろん大事ですが、できれば夏休みは子どもがしたいことをたくさん体験させ、思いきり体を動かして遊ぶことをさせてあげてください。被災状況下では、子どもは自分の意見は尊重されず、大人にコントロールされるが多かったのです。そのため「自分は役に立たない」といった自己肯定的な捉え方を知らずに取り込んでいます。

だからこそ、自分でやりたいことを選びそれが尊重され、チャレンジして自分の力でできたという体験が得られることは、地震で大変だったけど「自分も役に立ってるんだ！」という自己肯定的な捉え方に繋がり、今後の健康な心身の成長のための貴重な糧になることでしょ。夏休みは、家族や親せきが久しぶりに集まることのできる機会です。この折に、お互いの今までのがんばりを労い合うのも良いかもしれませんね。

絵日記つけてた夏休み！

臨床心理士 吉川麻依子



活動実績

平成28年度
(H28年10月-H29年3月)
被災者支援 363件
支援者支援 112件
人材育成 6件 (311名)

平成29年度
(H29年4月-H29年7月)
被災者支援 401件
支援者支援 312件
人材育成 35件 (1,793名)

職場のガーデンでスズメバチの巣が発見されました… (爺)

研修会等のお知らせ

研修名 (場所)	月日
自殺対策専門研修 (ホテル熊本テルサ)	9/14
アルコール健康障害対策研修会 (熊本県立大学)	9/21
PFA研修会 (熊本県庁)	11/1
熊本こころのケアセンター 1周年記念フォーラム(仮) (熊本県庁)	12/17
SPR研修会 (くまもと県民交流会館パレア)	1/10.11

※詳細はお電話等にてお問い合わせください

電話相談
【相談専用ダイヤル】
☎ 096-385-3222
【相談受付】月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
【受付時間】午前9時～午後4時
* ご家族からのご相談もお受けいたします。
* 必要に応じて来所のご予約をお受けいたします。
* 個人の秘密は固く守ります。

来所相談
* 予約制です。まずはお電話ください。
* ご相談の内容に応じて各種専門職が担当いたします。

「地域精神保健福祉医療担当者研修会」
県内四ヶ所で開催しました。

熊本県精神保健福祉センターとの共催で、各地域で精神保健医療に従事されているスタッフの方々の研修会を、6月26日の菊池市を皮切りに県内4ヶ所(菊池・八代・天草・熊本)で開催。約200名の方々の受講がありました。当センターからは講師として矢田部裕介センター長とマイコ先生でおなじみの臨床心理士の吉川麻依子先生が参加しました。講義だけでなくワークショップや「くまモンとヨーガ」を交えてのストレスケア体操も実施。夏の暑さを吹き飛ばし、心身にリフレッシュの一日を過ごしました。