

「こころ」からからだの健康調査

昨年引き続き実施！

熊本地震で被災された方々の心身の健康状態を把握するために「こころとからだの健康調査」を実施しました。

【調査対象】 プレハブ仮設及びびみなし仮設等に入居する18歳以上の住民 (19市町村で実施)

【調査期間】 平成30年3月～4月

【回答数】 1万2518人/3万5419人 (回答率35%)

こころの健康度の目安となるK6という尺度があります(図1)。K6は6項目の質問からなり、4点以下が「問題なし」、5点～9点「軽度の心の不健康」、10点～12点「中等度の心の不健康」、13点以上「高度の心の不健康」と区分されます。今回の調査では、プレハブ仮設群において、4点以下が56%、5点～9点26%、10点～12点10%、13点以上9%という結果でした。一方、びみなし仮設群では、4点以下が60%、5点～

熊本で学ぶ災害復興期の心のケア研修会を開催

平成30年11月14日に「熊本で学ぶ災害復興期の心のケア」仮設から新たなコミュニティへ」と題して研修会を開催しました。熊本地震から2年7ヶ月が経ちましたが今もお、仮の住まいで2万人余りの方々が生活をされています。今後、仮設住宅から退去する人が増える一方で、仮設住宅に残らざるを得ない人のストレスや自宅再建をしても新たな環境になじめないことでの相談は深刻さを増しています。

そこで、今回は先災地における災害復興期の現状や課題を学び、被災者への支援のあり方を考える機会として、宮城県より二名の講師をお迎えしました。



はじめに宮城県南三陸町地域包括支援センターの工藤初恵所長より「市町村保健師による心のケア」地域保健活動を通しての「コミュニティづくり」と題し、地区の住民が健康づくりの活動の主体となるように、支援者には働きかける事が求められていること。また、いきいき百歳体操やお茶飲み等の具体的な取り組みについて報告があり、『住民と協働して活動することが大事』と強調されました。

9点以上が24%、10点～12点8%、13点以上が8%という結果でした。

両群ともに昨年度の調査に比べると、こころの不健康状態に若干の改善がみられております(図2)。一方で、平常時の熊本県民では、高度の心の不健康に区分される方が4%とされています。仮設暮らしを余儀なくされている住民の方々においては、メンタルヘルスリスクが平常時の2倍高い状況が続いていると言えるでしょう。

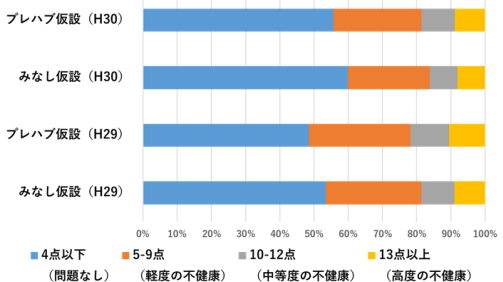
こころとからだの健康調査の結果をもとに、今後、市町村や地域支え合いセンターと協力しながら、心の不健康状態にある被災者へのケアを継続していくとともに、ニーズに見合った支援体制や事業を検討していきたいと思えます。

図1. K6

過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。すべての項目について当てはまる□に✓をご記入ください。

Table with 6 rows of symptoms and 5 columns of frequency options (never, little, sometimes, often, always).

図2. 心の健康度 (K6スコア)



みやぎ心のケアセンター 石巻地域センターの岡崎地域支援課長からは「生活者の視点に立った心のケア」災害公営住宅の現状と対策」と題してお

話して頂きました。石巻市などの調査では公営住宅に入居した当初は体調面が改善したものの、住む期間が長くなると眠れなかつたり飲酒に依存したりするなど心の不調を訴え、支援が必要な人の割合が増えたことなどの報告がありました。そのうえで入居者に『この人なら相談ができる』という住民を仮設住宅で見つけてもらい、退去した後も関係を継続させることが心のケアには求められると話されました。最後に講師の方々とセンター長の矢田部を交えての鼎談では、災害公営住宅で暮らし始めた人が最初は快適さを感じるが一年以上経つと孤独感などから体調や心の状態が悪化しやすいこと、『被災者に思いを寄せ、一人ひとりが力を発揮しサポートに当たってほしい』と締めく



新任職員紹介



8月から相談支援員として勤務しております。健康診断をきっかけに運動をしなければと、まずはウォーキングを始めました。以前は運動をしなけりけないう気持ちでしたが今は運動することが楽しいという気持ちに変わりました。3日ほどランニングをしています。震災から2年半が経過し目に見える景色は少しずつ復旧し復興に近づいているように感じますが一人ひとりの「こころの復興」はどうなのか？と様々な相談を受ける中で日々考えます。微力ではありますが皆さんの「こころの復興」のお手伝いができればと思っております。 中村 美穂

8月から非常勤の作業療法士として勤務しています。作業療法ではその人らしい生活を送れるよう、心身機能のリハビリテーションを行います。その人らしい生活とは、食事や入浴の日常生活だけでなく、その人なりの役割・楽しみ・仕事・遊びなどの作業活動に携わり、充実して生活を送ることです。その人らしさはそれぞれです。震災を境にこれまでの生活が一変した方が多くいらっしゃいます。そのような方が一日も早く自分らしい生活を取り戻し「今日はいよいよ一日だった」と思える日が少しでも増えるようお手伝いをしていきたいと思えます。 松岡 明子

第二回

地域支え合いセンター 川柳コンテスト

大賞作品

迷いつつ 再建目指して 一歩ずつ

ペンネーム・フランケン

「大丈夫」ほんとにほんとに 大丈夫？

ペンネーム・たんぽぽ

入賞作品

訪問する度 明るくなる表情に 安心する

ペンネーム・まほ

こんにちは 笑顔でおしゃべり 支え合い

ペンネーム・ぴんこ

支え合い 支援でなくて 助け合い

ペンネーム・チワちゃん

ささえあい「お元気ですか」ありがとう

ペンネーム・名無し

西原村地域支え合いセンター 熊本市東区地域支え合いセンター

「協力ありがとうございました。」