

つながる・ささえる

# こころの健康づくり

大きな災害を経験した後は、震災ストレスなどにより、困難を抱えたり、こころや体に不調をきたす場合があります。

私たち一人ひとりが自分にできることを考え、地域の絆や、人と人とのつながりを大切にすることが、こころの健康づくりの大きな力になります。

県民一人ひとりの「こころの健康」をみんなで支えていきましょう。

東日本大震災津波から1年9か月が経過します。被災された方々の中には、仮設住宅での生活の長期化や失業などによるさまざまなストレスから心身の不調などが生じている方もいらっしゃるかもしれません。

県では、被災された方々のこころのケアを総合的・中長期的に進めるため、昨年度末に岩手医科大学への委託事業として「岩手県こころのケアセンター」を大学内に設置し、あわせて大船渡・釜石・宮古・久慈の沿岸4地域に「地域こころのケアセンター」を開設しました。これらのセンターには、臨床心理士や保健師などの専門職が常駐し、地域の関係機関と連携しながら、こころの健康に関する相談や訪問、住民への健康教育などを行っています。

こころの健康づくりは、専門家による支援とあわせて、住民同士の支え合いが、とても大切です。温かい交流の中で、安心して暮らせるようになることが、岩手の本当の復興につながります。

誰にでもできる「こころの支援」。悩んでいる人に気づいたら、気負わずに声をかけてみましょう。



「岩手県こころのケアセンター」センター長 酒井明夫さん (岩手医科大学・神経精神科学講座教授)

人のこころと体が受けたダメージが癒されていくには、時間がかかる場合もあります。震災から時間がたつて、周囲の環境が落ち着いてくるにつれて、悲しみや喪失感が押し寄せてくる方もいるかもしれません。

眠れない・食欲がないといった症状は、心身が不調のときに表れやすいサインですが、不安や恐怖感、うつ状態、引きこもりといった症状が続く場合は、ひとりで抱え込まず周囲に相談することも大切です。

もし家族や周りにいる人にそのような症状が見られたら、まずは相手の話にじっくり耳を傾けてあげてください。側にいてほしいに聴くことは悩む人の安心につながります。

抱えている問題は一人ひとり異なります。一人ひとりの心に寄り添っていくことが大切になります。温かな関わりがそのきっかけになります。あなたも身の回りの方に、勇気を出して声をかけてみてください。

## あなたにもできる「こころの支援」ゲートキーパー

気づき

家族や仲間の変化に気づいたら声をかけましょう。相手を心配していることをわかりやすく伝えましょう。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。相手の意見や考えを否定せず、しっかりと耳を傾けることがポイント。

つながぎ

医療機関や相談窓口の情報を教えてあげましょう。適切な支援を受ければ改善することを伝えましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、時間をかけて見守っていきましょう。いつでも相談にのることを伝えましょう。

あなたも「ゲートキーパー」になりませんか? ホームページ 内閣府 ゲートキーパー 検索

野田村

住民同士の交流が、地域とこころの健康を支えています。



野田村住民福祉課 大上 有子さん。保健師として17年間、村民の健康を見守ってきました。

野田村では、地域全体の健康力を高めるため、住民が相互に支え合う取り組みが続けられています。震災後、住民から「自分たちも地域のためにできることを始めよう」と声が上がりが、できたのが「たんぼの会」です。たんぼは、津波を受けても流れず強く根を張り、花を咲かせています。やがて綿毛になり、住民の思いを乗せて飛んで行き、花を咲かせ、その思いが地域へ広がることを願って名付けました。

仮設住宅の集会所で行う健康相談などに併せて、「たんぼの会」の皆さんがお茶飲みサロンを開催。被災者の方々がホッとひと息ついて、安心して話せる雰囲気をつくり、話に耳を傾けます。行政や支援団体とつながり、支え合いの輪を広げ、地域で悩みを抱える方に寄り添っています。



野田中学校の仮設住宅内で行われている交流サロンの様子。

地域全体でこころの健康づくり

宮古市

お互いの優しさや気づき合いが、何よりの薬です。



宮古地域こころのケアセンター 橋場俊夫さん。人びとに交流のきっかけを届けたいと、日々宮古地域を駆け巡っています。

私たちは、人と人とのつながりを大切にしながら、地域のこころの健康づくりに協力しています。活動を通して感じる私たちの役割は、宮古で暮らす人びとが、かつてと同じように、ご近所同士集まっておしゃべりしたり笑顔を交わしたりできるまでのつなぎ役、きっかけづくりだと考えています。毎日、仮設住宅や個別宅の訪問で、あいさつや会話を重ねていくうちに、元気を取り戻していく方をたくさん見てきました。お互いの優しさや気づき合いが、相手のこころを癒し、やがて日々の活力につながっていくのではないかと思います。