

# 陸前高田市消防団員の 心の健康に関する支援活動 報告書

東京大学大学院医学系研究科精神保健学・精神看護学分野

## 【目次】

1. 陸前高田市消防団員の心の健康に関する支援活動の概要【川上憲人】 .....	2
2. 活動開始に向けた準備 .....	8
2.1. 現地での調整（関係機関との連携、告知）【原田奈穂子】 .....	8
2.2. コーディネーターチームの役割【宮本有紀】 .....	13
2.3. 相談員の募集【宮本有紀】 .....	15
2.4. 相談員への説明会【関屋裕希】 .....	17
3. 精神保健面談の実施.....	19
3.1. 相談ガイドの作成【関屋裕希】 .....	19
3.2. 相談員のトレーニング【関屋裕希】 .....	21
3.3. 精神保健面談の活動概要【宮本有紀】【関屋裕希】 .....	21
3.4. 精神保健面談のアンケート結果【関屋裕希】 .....	24
4. 健康教室の実施.....	26
4.1. 健康教室プログラムの作成【関屋裕希】 .....	26
4.2. 健康教室の活動概要【島津明人】【宮本有紀】 .....	29
4.3. 健康教室のアンケート結果【関屋裕希】 .....	31
5. 撤収作業と報告会.....	33
5.1. 撤収作業【関屋裕希】 .....	33
5.2. 関連機関への報告【原田奈穂子】【関屋裕希】 .....	33
5.3. 報告会の実施【関屋裕希】 .....	35
添付資料.....	37
支援メンバー一覧.....	97

# 1. 陸前高田市消防団員の心の健康に関する支援活動の概要

川上憲人 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・教授

## はじめに

2012年4月から9月にかけて、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野および精神看護学分野（以下、当教室）は、さまざまな関係機関・関係者の協力を得ながら、陸前高田市消防団員の心の健康に関する支援活動を行った。この報告書はこの活動を記録したものである。ここでは報告書の最初の章としてこの活動の全体像を紹介し、またそれぞれの活動フェーズにおいて我々が学んだことを述べておきたい。なお個別に同意を得ていないため、ごく一部を除いて個人名は伏せることにした。本当はお名前を出して感謝すべきだったかもしれないが、ご理解いただければ幸いである。

## 発端と現地でのヒヤリング

2012年4月10日、当教室（精神看護学分野）の宮本有紀講師あてに、先輩経由で、岩手県立大船渡病院救命救急センターの副センター長が岩手県の消防団員の心の健康を懸念しており、調査や支援に協力してくれる組織はないかとの連絡があったことが全てのはじまりであった。教室スタッフ4名と、後にこのプロジェクトで重要な役割を果たしてくれる原田奈穂子さん（当時は日本プライマリケア学会災害支援プロジェクト PCAT 研修研究及び心のケアチームコーディネーター、東京大学大学院医学系研究科成人看護学分野特任助教）とで後にコアチームとなる初期チームを結成し、事前に陸前高田市消防団の活動について得られるだけの情報を収集して目を通した後、5月2日に大船渡病院に副センター長をたずね、陸前高田市消防団（当時710名）の心の健康の状況やニーズについてお話をうかがい、また同席いただいた陸前高田市消防団の大坂淳団長および同市消防署の消防団担当者ともお目にかかった。相談の結果、調査研究目的ではなくボランティアとしての支援活動として教室ができることを考えてみることになった。翌日5月3日、大槌町まで北上して岩手県沿岸部被災地の復興状況を見学した後に再度陸前高田市を通過し、大坂団長の経営する写真館のある復興商店街で小休憩した際に、思い立って大坂さんを訪問することにした。1時間余り大坂さんから発災時のご苦勞、被災後の生活と消防団の活動、心配な団員もいるが弱音を言わないので気になっていることなどをうかがった。大坂さんからは最後に「団員のことをよろしくお願いします」という言葉をいただいた。実は、この時築かれた大坂さんとの信頼関係が最後までこのプロジェクトを支えることになった。

## プログラムの立案

陸前高田市から戻って、どのような支援が可能であるか、初期チームで相談を重ねた。2012年5月7日のメモには次のようにある。(1)陸前高田市消防団員は被災後の支援活動の中でつらい体験を経験しており、一年経過した現在でも消防団員の中には精神的な症状を訴える者もある。心の健康に関して懸念がある。(2)一方で、岩手県立大船渡病院救命救急センター副センター長が2011年末に実施したIES-R質問票を用いた調査では高得点の者はそれほど多くない。しかし消防団員の忍耐強さ、精神的弱さを認めることへの抵抗感、精神的問題に対する偏見の強い地域の文化・風土が回答に影響している可能性もある。これらの問題は、支援を計画する際にも考慮する必要がある。つまり相談窓口を設けても利用されない可能性があることである。これらに加え、教室として投入できるマンパワーや資金も限られていた。例えば陸前高田市に消防団員用の相談のために長期滞在するだけの資源はなかった。こうした状況でどのような活動が可能であるかが検討された。

結果として、まずは現地でのニーズに従いながら、これに教室が持っている知識や技術を活用したプログラムを立案することとした。結果的には、この方針は適切であった。プロジェクト全体を3つのステップに分けた。第1ステップとして、IES-R調査に高得点であった団員を中心とした相談活動を行い、第2ステップとして消防団員全員向けの健康教室を開催することとした。第3ステップとして、長期的なフォローアップを考えることもあげられた。

相談活動は、「陸前高田市消防団の相談所～いちねんけんしん」と名付けられた。発災後1年が経過した時期に自分の心の健康を見直してみませんかというメッセージとともに団員にチラシで広報を行うこととした。前述のIES-R調査で高得点であった消防団員については、特にお手紙で案内を行った。相談は、保健師・看護師、臨床心理士、医師、PSWなどの有資格者が対応することとした。相談の内容はおおまかに、現在の健康状態と自己管理の状況の把握、精神保健ニーズ(精神的問題)のアセスメント、災害後の精神保健や相談先などの情報提供とした。精神保健ニーズのアセスメントにはM.I.N.I.—精神疾患簡易構造化面接法(星和書店)のうつ病およびPTSDセクションを参考に短い構造化面接を作成し、どの相談員でも一貫した評価ができるように工夫した。導入部分で、消防団のこれまでの活動にねぎらいの言葉を含めること、自分たちが県外から来ている相談者であることを述べるなどについても議論を重ねて決めて行った。必要に応じて法律や債務の専門家にも相談できるように、現地での専門家も確保することとした。岩手県立高田病院のご厚意で相談所に部屋を貸していただけることになり、2012年6月23、24日から8月末までの合計10週間の土曜午後および日曜日中に相談所を開催することになった。

健康教室は、消防団員全員への情報および健康教育の機会を提供するために計画された。健康教室の内容についてもメンバーで議論を重ねた。震災後の心の健康問題やストレスについての基礎知識の提供、ストレス対処としてリラクゼーション技法(呼吸法)の実習および認知行動技法(行動活性化技法)に基づいたグループワーク演習、さらに地域の医療、

相談資源の紹介を含めるという案が出された。しかし「座学より身体を動かすのがいい」との現地からの意見もあり、最終的にはインストラクターを外部から招いてヨガの実習を含めることにした。これは大変好評であり、教室内の技術にこだわらず広い手法に目を向けることも重要であると認識させられた。健康教室は、陸前高田市役所会議室を借りて、2012年7月15日、22日、8月5日、19日（日曜日の午前中、合計4回）に1回あたり2時間で実施された。活動の評価のために、相談所および健康教室の後には、短いアンケートを無記名で実施し満足度などを評価した。

## 現地の行政・医療機関との調整

相談所および健康教室の実施に向けて準備を進めていた間に、関連機関との調整が必要なことが明らかとなった。コーディネーターを引き受けてくれた原田さんおよび当教室の特任研究員、関屋裕希さんが、当プロジェクトへの協力を依頼するために現地で医療機関を訪問している間に、県庁や医療機関がこのプロジェクトについて十分に知らされておらず、むしろ懸念を抱いておいでであることが判明した。岩手県こころのケアセンターには川上の個人的ルートで情報提供はしていたものの、連携調整が必要な行政・医療機関を体系的に把握して説明をしていなかった。不明を恥じたところである。

岩手県立大船渡保健所へのご説明でも、いくつかの懸念が表明された。当時の岩手県の地域保健専門職は多忙をきわめており、カウンセリング後のフォローアップを保健師に依頼したいという話なら無理であるとのことのご意見があった。一方で、自殺念慮などがあるなど重症な方については陸前高田市もしくは大船渡保健所につないで欲しいとのことのご意見があった。本プロジェクトは、大坂団長からの依頼を受けてボランティアとしての支援を行うものであり、調査研究ではないことを説明した。また治療的なカウンセリングをするものではなく、相談の中で、現実的に解決できそうな課題があればその整理をお手伝いし、地域の相談・医療機関につなぐことを目的としていることを説明しご理解を得た。一方、いただいたご意見を反映し、心配な方については、1週間から10日後にフォローアップの電話を入れること、自殺念慮など緊急性がある場合にはご本人の同意を得た上で市または保健所に情報提供することなどを、相談の流れに含めることとした。しかしこのような行き違いや懸念があっても、最終的にはどの機関にもこのプロジェクトの意義についてご理解、ご賛同いただいた。その結果、例えば医療機関では紹介先としてのご協力をお約束いただいたり、大船渡保健所では地域の社会的資源に加えて、周辺自治体の医療機関の外来日、開院時間、連絡先電話番号などの情報収集もお手伝いいただけたりすることができた。

大船渡保健所の助言を受けて、陸前高田市の担当者を含めた関係者全員の相談会議が2012年6月19日に開催された。現地からは、陸前高田市消防団、岩手県立大船渡病院、岩手県立高田病院、希望が丘病院、陸前高田市民生部、陸前高田市消防本部、岩手県保健福祉部障がい保健福祉課、大船渡保健所の8つの機関から代表に参加いただいた。当プロジェクトからはコーディネーターである原田さん、関屋さんの2名が出席し、プロジェク

トの目的と概要、相談の流れなどについて説明した。ここでも多くの懸念が表明され、たくさん意見交換がなされた。最終的には、陸前高田市消防団団長である大坂さんが、消防団員の心の健康を心配しており、ぜひ進めて欲しいと発言され、これが参加者全員の心を打ち、計画どおりの実施に向けて合意を得ることができた。

このフェーズでは多くのことを学んだ。限定された集団を対象とした支援でも、地域の保健医療機関に説明を行い連携・協力を依頼することを計画に含めるべきである。またその意見を聴いてプログラムをよりよいものに改善することに常にオープンであるべきである。これを実現するには、現地と頻繁に行き来し、連携・調整作業に携わるコーディネーターが必須である。当プロジェクトが優れたコーディネーターを持てたことは幸運であった。

## プログラム実施に向けての準備

プログラム実施に向けての準備はきわめて多岐にわたり、また複雑をきわめた。これを乗り切れたのは、教室内の有志から成る調整チームのおかげである。Dropboxをはじめとして、メンバー間での情報共有や連携を容易にする工夫を提案してもらい実行した。また調整チームは、活動の間、相談希望者との連絡調整、相談員との連絡調整などプログラム全体がうまく機能するためのきめ細かい調整作業を担当してくれた。この煩瑣だが重要な作業を担当してくれた調整チームなしには、プロジェクトは運営できなかった。

相談所活動については、相談員の募集とそのトレーニングが重要であった。幸い、多くの方に関心を持っていただき、相談員として参加いただいた。この相談員が安全に現地に到着し、活動できるように、現地までの経路や現地の状況の情報提供や、その活動スケジュール、活動後の情報の引き継ぎにも配慮した。有志だけではあったが、参加者向けに特別に開催したサイコロジカル・ファースト・エイド(Psychological First Aid, PFA)の講習会も開催した。

プロジェクトのマスコットとして小動物のマークを作ることになり、このアイデアを「陸前高田市消防団の法被を着たリス」というイラストにしてくださったのは関屋さんである。時折「なぜリスなんですか」とたずねられるが、実はこのプロジェクトのあるキーパーソンのイメージを借りたものである。このマークを入れた健康教室のパンフレット、クリアフォルダー、また陸前高田市消防団のロゴ入りのバスタオル(ヨガの時に床に敷く用に)などのオリジナルグッズを作成し、このプロジェクトが消防団のために行われているというメッセージを伝えるように努力した。実際これらのグッズは、プログラム実施時に参加した団員から大変な好評を得た。こうした取り組みも、メンバーの創意工夫と作業分担のたまものである。

なお活動の準備中に、現地の新聞社から取材の申し入れがあった。活動の準備を見学に来たり、活動中継続的に新聞を通じてその内容を公表するのはどうかなどのご提案であった。しかしマスメディアが係わることで、団員が相談に来にくくなる、参加しづらくなる

などの問題が生じる可能性がある」と判断し、取材はお断りすることにした。支援プロジェクトにおいては、マスメディアとの関わりについても整理しておく必要があると感じた。

## プログラムの実施と評価

この報告書で後ほど紹介するように、相談所、健康教室のいずれも順調に実施され、また利用者からも好評であった。相談所には、お招きした分団長を含め、合計 15 名が来談された。相談所では、不調や生活上の困難があるなしに関わらず、日常と離れた場所にて話ができるという点で、気持ちが楽になったという感想が多かった。健康教室には合計 71 名が参加した。特にヨガ・ストレッチが最も好評であった。心の健康に関する知識や、行動活性化によるストレス対処計画づくり、地域の相談医療資源に関する情報についても良かったという意見が得られた。もちろん精神健康のアウトカムを前後で測定したり、あるいは比較対照を設けて効果を評価するデザインではないため、このプロジェクトが陸前高田市の消防団員の心の健康をどの程度改善したかは明らかではない。しかしこうした科学的効果評価手法を現地で適用することは、一部の例外を除けば困難である。一方で、プロセス評価の一部として、今回のように参加者の評価をもらっておくことは多くの場合可能であるし、重要であると感じている。

なお、プロジェクトの実施中、大坂さんには大坂写真館を基地および宿舎として提供いただいた。相談員や健康教室講師は必要物品を預け、記録を整理し、簡易ベッドと寝袋で寝泊まりするだけでなく、大坂さんと酒と鍋を囲んで直接に語り合い、多くのことを学んだ。このことはまた別の機会に語られるだろう。

## プロジェクトの終了とこれから

プロジェクトの終了にともない、物品を撤収するとともに、関係各所にお礼を申し上げに、コーディネーターが各機関を訪問した。陸前高田市、大船渡保健所、関係医療機関は言うまでもなく、コーディネーターは盛岡市にある岩手県庁障がい保健福祉課も訪問し、こころのケア担当職員、県総合防災室担当職員、岩手県こころのケアセンター職員にプロジェクトの経緯を説明した。ここでは、陸前高田市消防団のために特別に作られたプログラムとして提供したことが団員の気持ちに届いたのではというコメントをいただいた。地域全体をカバーする自治体のプログラムでは、個別の集団にその特性を踏まえたサービスを提供することは難しい。こうした側面は NPO などが得意とする分野であり、行政との役割分担をして両側面からのアプローチを展開することが効果的ではないかと考える。

先に述べたプログラム立案のフェーズで、ステップ 3 に「長期的なフォローアップを考える」ことをあげた。このプロジェクトでは「来年もやって欲しい」との受講者の声に応援をいただき、2013 年夏にも健康教室として実施される予定である。1 年目である 2012 年の活動では、周知の不足やおそらくは初めてのプログラムに対する信頼のなさから、プログラムを利用した消防団員はなお一部にすぎない。継続してプログラムを実施すること

で、利用する消防団員が増加し、効果をあげることができると期待される。しかし一方で、どこかで地域あるいは消防団自身が自らの活動としてこのような活動を実施してゆけるように移譲してゆくことを、タイミングをみながら計ることが必要になってくることも予想している。

## プロジェクトへの資金集め

プロジェクトの開始時には、すべての活動をボランティアベースで行う計画であり、相談員の旅費や健康教室の資材なども各自がそれぞれの経費で支払うつもりでいた。しかし実際には交通費をはじめ多くの費用が発生する。その後、日本心理学会からの助成金を得ることができ、今回のプロジェクトの経験を、他の場面でも活用できるように記録として残すことが可能になった。また一般社団法人裸足醫チャンプルーを通じてジャパン・プラットフォーム（JPF）「共に生きる」第9回助成を得ることができ、交通費、講師謝礼、必要な資材の購入などにあてることができた。今回のプロジェクトを通じて、資金集め（ファンディング）という支援活動の別の側面の重要性にも気づかされた。この場を借りて、これらの団体からの資金面での支援に深く御礼を申し上げる。

## おわりに

調査研究とは切り離して実施した支援活動であったが、教室のスタッフをはじめ、このプロジェクトに係わった者は多くを学ぶことができた。教室あるいはチームとしてのもっとも大きな収穫は、この経験を通して支援専門職が「災害支援をためらわなくなった」ということであろう。よい支援活動に参加した経験は、それが小さな経験であっても、支援専門職の自己効力感をあげ、災害支援に積極的に関わってゆくことができるように後押ししてくれるように思う。

よい支援活動とするための要因については、すでに述べてきた。ここで要約すると、現場との対等な信頼関係の上にたったある種の契約関係、現地のニーズからスタートしそこに「自分たちが得意とすること」を多面的に活用するという姿勢でのプログラム開発、コーディネーターおよび内部調整チームを含んだ効率的に組織化された支援チーム、さらに現地の関係機関との連携を当初から計画しそのための説明・調整を活動に織り込むことがあげられる。これらはこのプロジェクトから得られた学術的成果の1つとも言えよう。

この報告書では、個別のプログラムについて本プロジェクトで作成されたさまざまな資料を収載している。もちろん支援がまったく同じものとなることはあり得ない。しかし、この報告書で紹介する我々の経験や知識が、限られたものではあれ、今後災害支援を計画する方たちにとって少しでも役立てばと願っている。冒頭にも述べたように、このプロジェクトはさまざまな関係機関・関係者の協力を経て実施された。この場を借りて、関係各位に深く御礼を申し上げる。

## 2. 活動開始に向けた準備

### 2.1. 現地での調整（関係機関との連携、告知）

消防団は市の管轄団体であり、消防団を対象とするにあたり種々の関係機関との連携の必要性が生じた。プロジェクト発足当初より予想より多くの関係機関との連携が不可欠であることが途中で分かり、状況によってはプロジェクトを解消する可能性が出た一時期もあったにも拘らず、予定通り遂行できたのは関係機関のそれぞれの個人の方々が本プロジェクトに意義を見出してくださり、機関を超えた連携体制を短期間に構築してくださったからである。連携してくださった機関は大船渡保健所、陸前高田市役所民生課・社会福祉課、陸前高田市消防団、陸前高田市消防本部、岩手県立大船渡病院、岩手県立高田病院、岩手県保健福祉部障がい保健福祉課、小山田司法書士、畠山ヨガインストラクター、裸足医チャンプルー、ジャパンプラットフォームと10機関と2個人に上る。多くの反省の意味を含めて連携の経緯を報告したい。

#### 2.1.1. 消防団、岩手県立大船渡病院、高田市消防本部、岩手県立高田病院、岩手県こころのケアセンター、大船渡保健所、高田市役所民生課・社会福祉課

5月頭に消防団長から依頼を受けたとはいえ、我々が持つ高田市消防団の経緯等の知識は限られていた。プログラムをよりニーズに合ったものにするため、調整メンバーであった原田はほぼ1週間に1度の割合で団長を訪問し、大学で週1回程度の割合で行われていたチームミーティングで練った内容をたたき台に協議を重ねつつ関係構築に努めた。また、我々は陸前高田に基盤を持たず、公共施設も壊滅的な被害を受けた地域では、プライバシーが確保できるプロジェクト施行場所の確保も重要な懸案事項であった。事業当初は岩手県立大船渡病院所属の医師を窓口連携機関と連絡をと考えていたが、より多くの公的機関と調整を行う必要が強くなり、プロジェクトチームが関係機関にプロジェクトの主旨から説明に伺う段取りが講じられた。我々は第1回の連合会議の前に1月かけて岩手県立大船渡病院、消防団長と分団長、高田市消防本部、実施場所を提供していただく可能性のあった岩手県立高田病院院長、そして専門治療が必要な場合の繋ぎ先として協力下さることになっていた岩手県こころのケアセンターとは書面と対面にて連携のお願いを行っていた。この時並行して、大船渡病院長が岩手県庁と大船渡保健所に赴き直接プログラムについての説明の労を折って頂いていたことを追記したい。

ちなみにこの時点で、消防団幹部と分団長へプロジェクトの告知は既に行っていた。これは団長の意向で、5月中旬に岩手県立大船渡病院医師と調整メンバー原田が団長会議に招かれ、本プロジェクトの趣旨を分団長に説明するという形で行われた。600人超の社会人である分団員全員に企画側が説明を行うというのは開催時期を鑑みて無理があり、分団長というゲートキーパーより告知をお願いするためである。また、こころのケアという言葉に

ハードルを感じられる方もおられることを予想し、どのような経緯で、どのような内容で誰が行うのかを対面で説明することによってハードルを下げる事ができればという狙いもあった。会は消防署本部と消防団本部合わせて40人程度で、会議の一部を割いていただき説明を行った。まずは岩手県立大船渡病院医師が経緯を説明した。この際、彼自身が国内外の災害訓練経験が豊富であり、惨事ストレスに対して耐性があると考えていたが、東日本大震災を経験し二次的的心理的外傷を負ったこと、サポートを受けることに強い抵抗を感じていたが、サポートを受けた後はとても楽になり早く受ければよかったと考えていること、そして、地域の救急医療を担うものとして地域消防を担う消防団が今後も活躍してもらいたいというメッセージも含まれた。引き続き、原田からプロジェクトの詳細を説明した。この際に留意した点は、カウンセリング等の狭義の精神科治療は行わないこと、心理社会的な支援に焦点を当てたプログラムであることを嚙砕いて説明を心がけた。

### 2.1.2. 第一回連絡調整会議

第1回の連携調整会議は分団長への告知の会から約2週間後に大船渡保健所にて、岩手県保健福祉部障害保健福祉課療育精神担当課長、大船渡保健所 大船渡保健福祉環境センター長兼保健次長、同 保健課長、同 保健課上席保健師2名と調整役メンバー原田で行われた。この席で、明らかになったのは調査がらみで600人以上在籍する消防団を対象に本プロジェクトを行ない、結果的に保健所が大人数をフォローアップを行うような必要性が出てくると、震災対応と通常業務を抱える保健所が対応する必要性が生じるが、その許容量は現在のところ難しいという懸念であった。今までにも調査は行うが、要支援者のフォローアップは地元機関に丸投げをしてしまうケースがあった様子で、そのような主旨であれば再検討願いたいという主旨の説明を受けた。これを受け、プロジェクトを我々が引き受けることになった経緯とプロジェクトは研究調査や精神科治療カウンセリングが主旨ではない旨を説明した。プロジェクトは消防団長が我々に語ってくれた活動経験に基づいている。震災により陸前高田市消防団は57名が殉職された。そして生存した団員も等しく家族や財産の喪失や生活再建への不安を抱えている。この状況で、団長として彼らのストレスに何らかの働きかけをしたい、「これ以上自分の部下を失くしたくない」と話された。我々の本プロジェクトの原動力はここにあり、今回調査票を配ったり、成果を学術的にまとめることが目的ではないことを説明した。プロジェクトの内容、告知や場所の選定など全過程は団長との協議と同意に基づいていること、このプロジェクトは全団員を対象とするが、参加はあくまでも任意であること、たとえ来訪者がなくても団員にとってのリソースがあるという状況を提供することに私達は意義を見出していること、また、精神科カウンセリングや精神治療が目的ではなく、実務レベルで解決可能なストレスが何かを探り、地域のリソースに確実につなぐことを目的としている旨を伝えた。さらに、県や市本プロジェクトを行わないことが住民である団員に最善であると判断するのであれば、その意見を尊重し白紙に戻す意向を伝えた。

上記のような情報交換を行ったところ、2人の保健師の方々から根本的には消防団長という1市民から発信された行政へのニーズなので、行政は可能な限り対応すべきなのではないかという意見が出された。2人の保健師は消防団というアウトリーチが困難な集団がサポートを求めている事態と、プログラムが我々の一方的な提案ではなく、団長との共同作成物であることを評価してくれ、外部支援団体と連携して支援プロジェクトが遂行できるのであれば行政としても後押しをするべきではないかと意見を出された。この意見を受けて、翌週に岩手県庁、大船渡保健所、陸前高田市役所、陸前高田市消防署、岩手県立高田病院、岩手県立大船渡病院、陸前高田市にある入院設備のある精神科病院機関希望ヶ丘病院、消防団長とプロジェクト調整メンバー関屋と原田という参加者であらゆる関係機関が集合して意見調整会議を行い、この会議でプロジェクトに対して総意を得られれば予定通りの行うという方針が立てられた。

同日、保健師の方から打診の電話もして頂きながら、陸前高田市役所民生部健康推進課保健係課長補佐、民生部社会福祉課・民生部被災者支援室課長室長、民生部健康推進課保健係保健師2名の方にお目にかかり、上記の保健所での会議の内容と同様に経緯と主旨を説明し、全体調整会議への出席の依頼をした。同様に消防団長にも保健所での経緯を報告し第2回の調整会議の際1市民として行政へ支援の要請という旨のお話をして頂くことに同意いただいた。

翌日は昨日の会議の内容を、既に連携をお願いしていた陸前高田市消防署と岩手県立高田病院に説明に訪問、そして昨日不在だった陸前高田市役所の民営部健康推進課課長を訪問し説明させていただいた。さらにこの日、消防団長は市長が任命するという繋がりから、消防団長と消防署長立会いの下、陸前高田市長に調整メンバーの関谷と原田にプロジェクトの主意と今日に至る経緯を報告し市としての連携を依頼した。

### 2.1.3. 第二回連絡調整会議

第2回の連絡調整会議は消防団長、岩手県立大船渡病院院長はじめ3名、岩手県立高田病院院長はじめ2名、陸前高田市役所民生部課長はじめ4名、陸前高田市消防署長はじめ3名、岩手県保健福祉部障がい保健福祉課課長はじめ2名、岩手県大船渡保健所大船渡保健福祉環境センター長兼保健次長はじめ5名、希望ヶ丘病院1名に参加いただき、調整メンバー関屋と原田の23名にて陸前高田市役所にて行われた。まず最初に消防団長から、陸前高田市消防団の東日本大震災における大きな人的物的喪失と消防団というボランティア性の高い組織の特徴があり、その上で今後、団員が退団休団することなく組織活動に従事できるよう、震災で受けたストレスに対して消防団として、消防団長という1市民として支援を行政に要請したい旨の説明があった。ここで、関係機関関係者に初めて消防団長から直接支援要請が対面で行われたことになった。短い演説の中に震災の当日から今日までの団長としての苦労と、今でも背負い続けている責務に対する使命感から生まれた今回の団員への支援プロジェクトへの想いと期待が込められており、満場一致で計画通りにプ

プロジェクトを開始することが認可された。その後、関屋と原田からプロジェクトの具体的な内容、各連携機関との具体的な連携内容とその流れを説明し、全体が認識を共有した。

余談ではあるが、このような対話を通じて我々は岩手県立高田病院、大船渡保健所主催の気仙地域精神保健福祉担当者等連絡会議にて消防団支援プロジェクトとは別に講演などにお招きいただく機会をもった。岩手県立高田病院からは、被災後 1 年半の時点で職員の方々を対象に惨事ストレス、支援者ストレスとその対処法について 2 回機会を頂いた。同じ内容を 2 回連日で開催させていただいた狙いは、シフト制で働く職員の方も多いため少しでも参加の機会を増やすことにあった。気仙地域精神保健福祉担当者等連絡会議では、やはり支援者支援を目標に、被災しながら支援者としての役割を担うストレスとサイコロジカルファーストエイドの概念を使いながら、その役割をよりよくするためのポイントについて情報提供させていただいた。

#### 2.1.4. 小山田司法書士

小山田司法書士は、本プロジェクトの参加者が債務問題を抱えている時に社会的リソースとして対応して下さった。小山田氏に参加を求めることができた理由は、調整メンバーの原田が宮城出身で災害支援を積極的に行っていた司法書士、草野氏と友人だったことに起因する。原田がトレーナーを努めるサイコロジカルファーストエイドの研修に草野氏が参加した以来の関係であるが、岩手での債務相談に「個人的に」相談に乗ってくれる人がいるか相談したところ小山田氏を紹介された。小山田氏は岩手県司法書士会の理事も勤めており、発災後から現在に至るまで司法書士のチームで仮設住宅に住まわれておられる方への定期的な戸別訪問のマネジメントをされている。債務問題に個人的に相談に乗れる人材が理想だったのは、消防団員は日中種々の仕事をされている。そのため、公的な相談会がしばしば開かれる時間帯、午前 10 時から午後 5 時は勤務時間内であり参加することが非常に難しい。陸前高田市消防団員の多くが男性であり、地域性を考えると家庭の経済的な基盤を担っておられる方も多い。だからこそ、本プロジェクトで彼らのプライバシーが確保された状況で専門的な相談になることのできる人材が必要であると考えた。

小山田氏はこの依頼を快く引き受けて下さり、プロジェクト中、相談案件があればいつでも携帯に御連絡をするようにと指示を下さった。3 ヶ月余りのプロジェクト期間中に、債務問題が認識されるとすぐに専門家につなげられる体制を持つことができたのは、医療者のみの実行メンバーには心強いサポートであった。

#### 2.1.5. 畠山ヨガインストラクター

畠山ヨガインストラクターは、健康教室にてヨガを行った際協力して下さった。調整メンバーの原田が所属している日本プライマリ・ケア連合学会東日本大震災支援プロジェクトを通じて協力していただけることになった。プライマリ・ケア連合学会の支援プロジェクトは 2011 年 3 月から主に岩手と宮城で医療支援のみならず、多岐分野にわたり支援を

行っていた。プライマリケアの特性をその支援活動にも反映させ代替医療といわれる鍼灸、マッサージ、ヨガなどをコミュニティ支援活動の一部に組み入れた活動を行っていた。そして、これらの活動を通じて現地在住の人的リソースのネットワークを構築していた。この人のつながりから、気仙沼在住のヨガインストラクターとして紹介を受けたのが畠山さんだった。奇しくも、調整メンバーの原田が2011年3月15日からの医療支援活動拠点だった階上中学校に、畠山さんも当時避難をされていたつながりもあり、気仙沼から長距離の移動をお願いすることになったにもかかわらず快く協力していただけることになった。

健康教室当日のインストラクターとしての指導だけでなく、配布したパンフレットにもヨガの基本などの資料を提供していただき、参加できなかった団員の方にも実践してもらえよう配慮を頂いた。

#### 2.1.6. 裸足医チャンプルー

一般社団法人裸足医チャンプルーは、国内外の人々の健康向上、疾病予防を目的として医療と福祉に関する援助と平和構築を推進する活動を行っている団体である。本プロジェクトで人員の現地派遣、携帯などの装備準備、パンフレット作成、プロジェクト遂行上必要物品の作成などかなりの経費が必要なのが見込まれた。調整員原田が活動メンバーでもあった裸足医チャンプルーから、以下に記述のあるジャパンプラットフォーム「共に生きる」ファンドから500万円の助成金申請をしていただいた。調整員や現地活動メンバーは各々フルタイムの業務を持ちながら本プロジェクトに参加をしていた。大きな額の助成金には綿密な計画に基づく助成金申請が必須である。裸足医チャンプルーが原田を通して東大チームと申請書と報告書を共同作成してくださった。

#### 2.1.7. ジャパンプラットフォーム

ジャパンプラットフォームは東日本大震災の被災者の方の自立と共生ところを支えることをめざし、主に非営利団体のプロジェクトを支援する団体である。国際人道支援で長年活動してきた団体からの助成を受けるには、プロジェクトの内容が国際支援の基準を満たしていなければならない。本プロジェクトはこころの分野で消防団という特殊な組織をサポートする特性を評価していただき、助成していただいた。様々な点で本プロジェクトが、国際支援における基準を満たし、消防団へのニーズにより添った内容を実践するためにきめ細かいアドバイスを頂いた。

## 2.2. コーディネーターチームの役割

### 2.2.1. コーディネーターチームの配置

本事業を実施するにあたり、連絡調整などを担当するためのコーディネーターチームが結成された。チームは、コーディネーター3名によりなっていた。

### 2.2.2. コーディネーターチームの担当した業務

コーディネーターチームは下記の業務を担当した。

#### (1) 連絡調整業務

##### 1) 相談員との連絡調整

- (1) 相談員募集（次節 2.3.）に応じた相談員希望者との連絡
- (2) 相談員の名簿（連絡先リスト）の作成と管理
- (3) 相談員の派遣可能日程の聴取およびシフト作成
- (4) 事業説明会および事前トレーニングの連絡
- (5) 相談員情報共有システム（メール一斉連絡と dropbox 使用）のセットアップと管理
- (6) 相談員への来談者（健康相談への来所を希望する者）予約状況の連絡
- (7) 各種ミーティング（プロジェクトミーティング、相談員間の引き継ぎ等）の連絡
- (8) 成果報告会の連絡

##### 2) 来談者との連絡調整

- (1) 予約受付用携帯電話のレンタル契約と管理
- (2) 来談者からの連絡用電話待受（平日 10 時～18 時 ※土日は現地相談員が電話待受）
- (3) 来談者とのメール連絡
- (4) 来談者への相談日程及び時間の連絡

#### (2) 事業進行管理

##### 1) 相談事業実施のための準備

- (1) 相談員への説明会および相談員トレーニングのための資料作成、印刷
- (2) 説明会およびトレーニングのセットアップ
- (3) 社会資源リストの作成と管理
- (4) 現地の相談会場での記録フォーマットおよび資料のファイリング
- (5) 現地用 PC の設定、設置

## 2) 相談事業継続のための管理業務

- (1) 派遣された相談員から次に派遣される相談員への引き継ぎへの同席と情報共有
- (2) 相談記録の管理、その後のフォロー状況の管理
- (3) 引き継ぎ物品（連絡用携帯電話、宿泊所の鍵等）の管理

### 2.2.3. コーディネーターチームとしての活動のまとめ

コーディネーターチームの主たる業務は、先に述べたとおり、相談員および来談者との連絡調整業務と事業進行管理であった。

相談員は、有資格者を対象に、東京大学精神保健学・精神看護学教室、災害行動科学研究会委員を中心に募集した。相談所開催計 9 回について、募集に応じた相談員 27 名の内、各回につき 2-3 名の相談員を派遣し、述べ 25 名が実際に現地に赴いた。相談員は多数にのぼったため、派遣前には研修会を開催し、事業の概要、被災地支援に関する知識、相談ガイドに沿った相談の進め方についての説明、および現地までの行程などについて研修を行った。一部の相談員は日程が合わず研修会に参加できなかったため、後日個別に研修を行った。そのための連絡調整も行った。

派遣のためのシフトについては、医師、看護師、保健師、臨床心理士、精神保健福祉士のいずれかの資格を有する相談員を組み、各回に連絡調整の要となるリーダーを配置した。相談日当日の連絡調整はスムーズに行われ、人員配置に問題はなかった。

相談後には毎回引き継ぎのためのミーティングを行い、コーディネーターチームメンバーと、次回派遣の相談員の内、必ず 1 名は参加できるように日程調整を行い、情報を共有した。

今回の活動で気づいたこと、次の活動に活かせることとしては下記の点が挙げられる。

- ・来談者からの連絡用電話待受の時間設定は、来談者の仕事終わり後の時間に設定してほしいとの希望があった。来談者の生活状況なども事前に把握できるとより調整がしやすくなると思われる。
- ・コーディネーターチームの業務は準備から終結までの作業全般にわたり、予約電話待受など連日の活動となるため、業務量が偏らないように事前にメンバー間で役割分担をしておくことが重要。
- ・直前期に業務量が急増しやすいため、より早い段階で必要業務のリストアップとその共有を行うと負担を分散しやすい。

## 2.3. 相談員の募集

相談員は、有資格者を対象に、東京大学精神保健学・精神看護学教室、災害行動科学研究会委員を中心に募集した。募集に応じた相談員は27名だった。相談所を開催した計9回について、各回につき2-3名の相談員を派遣し、述べ25名が実際に現地に赴いた。

### 2.3.1. 相談員の募集

対象は精神衛生・看護学教室同窓会会員、東京大学精神保健学分野／精神看護学分野教室員、東大看護系教員、災害行動科学研究会委員を中心にメーリングリスト等を通じて募集した。

#### スタッフ募集文面 (2012年5月16日送付)

〇〇〇の皆様

陸前高田市の消防団(約700名)は、ご本人や家族も被災者である中、震災直後から消防・救出活動、遺体の収容、援助物資の配給など重要かつ過酷な業務に携ってこられました。

このたび、当教室では、陸前高田消防団の方の1年後のこころのケアを支援するために、

1. 消防団員のうちストレス調査高得点者から個別面談会を大船渡病院で6~8月の土日に実施する
2. 7~8月に心のケアに関する健康教室を陸前高田市内で6回ほど開催することを検討しています。

メンバーとして、

1. 土日の面接員(医師、看護師、臨床心理士、PSWなど有資格者に限定)
2. 健康教育スタッフ

を募集しています。

現在のところボランティアベースでの活動を考えています。

ご関心のある方は、宮本(XXXXXX@yyyyy.jp)まで5/24(木)くらいまでにご連絡いただくと幸いです。

### 2.3.2. 相談員の応募状況

募集に応じた相談員は合計 27 名だった。交通手段や派遣日程が合わずに断念した者もいた。

最初の募集に応じた相談員でシフトを作成した後も、派遣人員の交代はあり、最初の募集の後も適宜、相談員を募集した。

相談員は関東からの参加者が多数であったが、北陸地方、東海地方、近畿地方、中国地方からも参加者があった。

職種は看護師、保健師、臨床心理士が多く、精神保健福祉士、助産師、医師も参加した。

### 2.3.3. 相談員との連絡

#### (1) シフト作成のための相談員からの情報収集

相談員との連絡は、2.2.で示したコーディネーターチームが中心となり行った。

具体的には、相談員の連絡先、現地へ赴くことの出来る日程、職種、運転免許の有無（現地ではレンタカーを使用するため）を相談員から届けてもらい、コーディネーターチームで派遣シフトを作成した。

相談員の名簿は、許可を得て相談員全員で共有した。

#### (2) 相談員への連絡

相談員からの質問や問い合わせには適宜対応し、また、説明会および事前トレーニング開催の連絡を行った。

一斉に行った説明会および事前トレーニングに参加できなかった相談員に関しては、後日日程調整を行い個別に対応した。

#### (3) 相談員との情報共有

全相談員とは情報を常に共有するように努めた。特に現地の情報や相談において気をつけること、必要な記録ファイル類などは、一斉連絡と Dropbox を用いて全相談員で共有した。相談員の派遣の前に共有した相談の流れを資料（資料 1）として示す。

## 2.4. 相談員への説明会

2012年6月12日にボランティアに応募した相談員に対する説明会が実施された。所要時間は約2時間であった。説明会では、下記のように、活動に関する説明、対象者について、現地へのロジスティックスに関する説明、相談ガイドについての説明が含まれていた。その後、質疑応答の時間をとった。

### 説明会の目次

1. 今回の活動実施に至るまでの経緯
2. 活動全体の流れ
3. 陸前高田市消防団について（背景、地域性、文化など）
4. 現地へのロジスティックスに関する説明
5. 基本的な被災地支援に関する知識（PFA）
6. 相談ガイドの説明
7. 質疑応答

資料：資料2 陸前高田市消防団の方へのこころの健康相談担当ボランティア向け説明会

#### 2.4.1. 活動に関する説明（1～3）

活動に関しては、活動実施に至った経緯と、活動全体の流れについて、また、対象となる陸前高田市消防団についての説明が行われた。対象となる陸前高田市消防団については、資料4に挙げた様々な資料を通じて、どのような集団であるのか、東日本大震災以降、どのような活動をしてきたのか示した。

資料：資料3 東日本大震災による陸前高田市の災害状況、

資料4 陸前高田市消防団について、資料5 陸前高田市消防団組織図

#### 2.4.2. ロジスティックスに関する説明（4）

ロジスティックスに関しては、東京から陸前高田市までの交通手段と活動場所、宿泊施設、面談実施場所に関する情報を含む資料が提供された。

資料：資料6 東京－陸前高田ロジスティックス、資料7 行きの新幹線

資料8 レンタカー、資料9 診療所、資料10 宿泊先、資料11 帰りの新幹線

資料12 池袋－陸前高田高速バス

#### 2.4.3. 相談ガイドについての説明（5，6）

相談ガイドについては、相談ガイドの資料(3.1.)を用いながら、口頭で説明がなされた。その前提となるPFAのマニュアルより抜粋して基礎知識に関する資料を作成・提供した。

相談ガイドの読み合わせをもって、相談員のトレーニングとした。説明会に欠席した相談員については、後日、別途個別に開催した。

資料：相談ガイド一式(3.1.参照)、資料 13 基本的な知識 (PFA をベースに)

## 3. 精神保健面談の実施

### 3.1. 相談ガイドの作成

精神保健面談を実施する際に、どの相談員が担当しても、同一のサービスが提供できるように、相談員用の相談ガイドを作成した。相談ガイドは、精神科医1名と臨床心理士1名が中心となって作成し、国立精神・神経医療センター精神保健研究所成人精神保健研究部災害等支援研究室長の鈴木友理子先生と災害保健を専門としPFAインストラクターの資格をもつメンバーの原田菜穂子の助言を反映させて完成した。相談ガイドは、1. はじめに、2. 面談が始まるまで、3. 面談の進め方、4. 面談終了後の手続き、5. 事後対応、6. 相談員のみなさまへ、の6つのパートから構成された。面談の進め方のパートでは、面談を進めるうえでのトークスクリプト例も記載し、より実際的な内容となるよう工夫した。また、心がけたこととしては、相談ガイドを読めば、相談員が面談の流れについてイメージがわき、不安を感じることはないよう、細かいロジスティックスについても記載をしたことと、説明用の資料やワークシートなど、面談を進める上で助けとなるツールを充実させたことである。

「3.2.相談員のトレーニング」で詳細を解説するが、応募のあった相談員を対象とした説明会にて、本相談ガイドの説明が行われた。

参考資料：

- 資料 14 「陸前高田市消防団の相談所」相談ガイド
- 資料 15 けんしん説明用資料
- 資料 16 整理用ワークシート
- 資料 17 起りやすい不調チェックリスト
- 資料 18 「陸前高田消防団の相談所」社会資源リスト
- 資料 19 相談記録シート
- 資料 20 相談情報提供書
- 資料 21 電話フォローシート
- 資料 22 「陸前高田市消防団の相談所」相談の流れ

#### 3.1.1. 相談ガイド全体の構成

相談ガイドは、1. はじめに、2. 面談が始まるまで、3. 面談の進め方、4. 面談終了後の手続き、5. 事後対応、6. 相談員のみなさまへ、の6つのパートから構成された。

### 3.1.2. 各項目の説明

「1. はじめに」では、この精神保健面談がどのような位置づけで実施されるのかを説明した。特に強調した点としては、精神保健面談で対象者と面談できる機会は1度であり、面談の目的は治療ではなく、適切な現地機関につながる手伝いをする点であった。

「2. 面談が始まるまで」では、面談が始まるまでに、どのように予約が入るのか、面談当日、相談者とどのように会って、相談室まで案内するのかの手順について記載した。

「3. 面談の進め方」では、まず、面談全体の構成と、それぞれの所要時間を記載した。全体の所要時間は45分を想定した。面談は、①イントロダクション(5分)、②ニーズ把握のための情報収集、緊急性のアセスメント(5分)、③うつ・PTSDのスクリーニング(15分)、④不調の原因について整理(10-15分)、⑤まとめ(5分)の5つのパートに分かれており、それぞれのパートについて詳細な解説を加えた。

「①イントロダクション」は、資料15「けんしん説明用資料」を用いながら、挨拶、自己紹介、相談所の紹介、活動の位置づけ・目的、面談の流れ、守秘義務について、相談者に説明するパートであった。

「②ニーズ把握のための情報収集、緊急性のアセスメント」は、資料16「整理用ワークシート」を用いて、相談者が相談に来た主訴について共有・整理するパートであった。

「③うつ・PTSDのスクリーニング」では、MINIのうつ病とPTSDの項目を利用して作成した「起こりやすい不調チェックリスト」を使用して、相談者の不調をチェックするパートであった。実際のMINIのPTSDモジュールでは、各症状カテゴリーごとに当てはまれば、次に進む聞き方になっているが、今回の相談ガイドでは、全カテゴリーを通して聞いて、部分PTSDに相当する人も把握できる構成とした。このパートでは、資料17「起こりやすい不調チェックリスト」を用いて、相談者と一緒に確認していく作業とした。また、男性の場合には、うつ、PTSDといった内在化問題よりも、物質依存モジュールのほうでメンタルの不調がスクリーニングできるため(J of Epi, Suzuki, 2011)、あわせて、飲酒量と飲酒の頻度についても確認を行った。

「④原因について整理」では、「③うつ・PTSDのスクリーニング」で心身の不調があった場合に、その原因となっていることや、「②ニーズ把握のための情報収集・緊急性のアセスメント」で挙げたことについて、今後とることのできる対処を整理するパートであった。

「⑤まとめ」は、面談全体の振り返り、外部の社会資源機関の紹介、健康教室の紹介を含むパートであった。あわせて、資料23「陸前高田市消防団の相談所満足度調査ハガキ」を渡し、相談所の活動の改善に活かすこととした。また、面談の中では、現地訪問の際の打ち合わせで、消防団長より、団員に労いの言葉をかけてほしいというニーズがあったことから、消防団活動に従事されたことに対する労いの言葉を含めることも特記された。

「4. 面談終了後の手続き」では、面談後に相談員が実施する手続きについて説明した。

資料 19「相談記録シート」を用いての記録、保健所への情報提供や電話フォローが必要となった場合の手順を解説した。

「5. 事後対応」では、面談をして、自傷他害の恐れがあると判断された場合の対応について説明した。その際、資料 22「陸前高田市消防団の相談所」相談の流れ」を参考資料として提示した。

「6. 相談員のみなさまへ」では、面談を担当した相談員への負担やストレス反応を考慮して、支援体制について示した。

## 3.2. 相談員のトレーニング

相談員へのトレーニングは、説明会時に、あわせて実施をしたため、「2.4. 相談員への説明会」をご参照ください。

## 3.3. 精神保健面談の活動概要

### 3.3.1. 精神保健面談の実施の概要

陸前高田市の消防団員に対してこころの健康相談を行い、健康状態の確認と相談資源に関する情報を提供することを目的として「陸前高田市消防団の相談所」を下記の通り実施した。

目的：IES-R 調査で高得点であった消防団員と希望者に対して、こころの健康相談を行う。  
概要：発災後1年が経過した時期に、自分の健康状態の確認と自己管理、うつ病と PTSD の査定を行うとともに、精神保健に関する情報提供を行う。

場所：岩手県立高田病院仮設診療所

時期：2012年6月23・24日～8月末までの土曜・日曜（合計9週間。土曜午後と日曜日中）

対象者：IES-R 調査で高得点者の方、分団長、希望者。

相談員：ボランティア（保健師・看護師、臨床心理士、医師、PSWなどの有資格者に限定した）



相談形式と内容：相談は1回50分を目安に実施した。内容としては、来談者のニーズを把握するための情報収集、緊急性のアセスメント、うつ・PTSDのスクリーニング、現地相談機関に関する情報提供を行った。2011年末に岩手県立大船渡病院救命救急センター副センター長が実施した IES-R 得点の結果が高得点の方には、郵送で「陸前高田市消防団の相談所」の案内のはがきを送付し、来談を促した。また、最後に活動改善のためのフィードバックをもらうアンケートはがきを渡した。

### 3.3.2. 来談者数

参加者数は以下の表の通りであった。

回	日付	相談件数
1	6/23-24	8
2	6/30-7/1	1
3	7/7-8	2
4	7/14-15	1
5	7/21-22	1
6	7/28-29	2
7	8/4-5	0
8	8/18-19	0
9	8/25-26	0
	合計	15

### 3.3.3. 面談の実際（内容と流れ）

#### (1) 事前準備

相談員は、相談員の説明会およびトレーニングに参加した後、自身の派遣される前の週に派遣されていた相談員およびコーディネーターチームから引き継ぎ（面談時の注意や鍵や相談員用携帯電話）および最終確認を受けた。

#### (2) 当日の集合から面談開始まで

一ノ関駅で相談員全員で集合し、陸前高田市へ移動。宿泊所として使わせていただいていた X 館で面談に用いる物品（記録用紙類や PC）等を確認し、相談会場である岩手県立高田病院へ。相談室をセットアップして来談者を迎えた。

相談員の携帯する電話は一ノ関に到着後は電源を入れ、来談予約をいつでも取れるようにしていた。来談者の予約状況は、資料 24 で示す「予約表」にパスワードをかけて相談員で共有していた。電話予約は、平日はコーディネーターが対応したが、休日は相談員用携帯で予約を受けたため、資料 25 「予約電話マニュアル」を相談員は携行していた。

#### (3) 面談

相談の予約状況や相談員の人数に応じて、来談者と 1 対 1 で面談、あるいはもう一名の相談員が陪席して面談を行った。

面談時には自己紹介をするとともに、相談員の職種と名前を大きく書いた札を机の上へ置いた。

面談は、相談員のトレーニングで行われた内容通りの順で、50 分間を目安に行われた。内容としては、来談者のニーズを把握するための情報収集、緊急性のアセスメント、うつ・

PTSD のスクリーニング、現地相談機関に関する情報提供を行った。

面談内容については、面談の記録用紙に基礎情報、面接メモ、スクリーニング結果、面接のサマリーを記録した。

#### (4) 面談後

面談終了後、相談員用 PC を用いて面談日誌に、その日に行われた面談全てについて概要を記入した。他の機関への連絡が必要な場合には適宜電話や FAX で連絡を取った。

相談室は一日の終わりに撤収し、また翌日セットアップをした。

#### (5) 2 日間の面談の終了後

2 日間（土日）の面談の終了後、全ての物品を撤収し、X 館の倉庫へ収納し、一ノ関駅へ向かい、解散した。

翌週の相談員への引き継ぎは原則として翌日の月曜日に行われた。

### 3.4. 精神保健面談のアンケート結果

精神保健面談の際に渡したアンケートはがきは、6名から返送があった。アンケートの結果からは、おおむね好評であったことが伺える。話をする事で、楽になった、すっきりした、という感想や、自分をさらけ出すことが出来たという感想があった。改善点としては、震災後もっと早い時期に実施してほしい、電話予約の受付時間を延ばしてほしいという意見があった。

#### 3.4.1. 来談者数

回	日付	相談件数
1	6/23-24	8
2	6/30-7/1	1
3	7/7-8	2
4	7/14-15	1
5	7/21-22	1
6	7/28-29	2
7	8/4-5	0
8	8/18-19	0
9	8/25-26	0
	合計	15

#### 3.4.2. アンケートはがきの集計結果（返送数：6）

1. きてよかったと思いますか？（1つに○）

- ア よかった・・・5名
- イ まあよかった・・・1名
- ウ あまりよくなかった・・・0名
- エ よくなかった・・・0名

2. 他の団員にも勧めたいと思いますか？（1つに○）

- ア そう思う・・・5名
- イ まあそう思う・・・1名
- ウ あまりそう思わない・・・0名
- エ そう思わない・・・0名

3. よかった点、あるいは改善した方がいい点についてあなたのご意見を自由にお書きください。

【回答者の自由記述】

- ・全体的には良かったと思うが、一年後に限定するのではなく、もっと早い段階で実施してほしい。
- ・通常は話すことのできないことまで話すことができ、すっきりすることができました。
- ・親身になって熱心に聞いてくれたので、安心して話すことができ、自分をさらけ出すことができ、楽になったような気がしています。
- ・話をきいてもらって楽になりました。いまだに涙が出ます。でもガンバロー。ありがとうございます。
- ・1時間は長いなと思いましたが、話してみるとあっという間で楽しく過ごせました。
- ・仕事によっては、携帯電話が繋がらない場所もあるので、19時まで予約の時間を延ばしてほしい。

## 4. 健康教室の実施

### 4.1. 健康教室プログラムの作成

健康教室で実施するプログラムを決め、実施の際に使用するワークブック形式の冊子を作成した。健康教室プログラムは、臨床心理士 3 名が中心となって作成し、先駆けて実施された精神保健面談に来談した陸前高田市消防団の団員の意見も反映させて完成した。

大規模な災害のあとに起こりやすい症状についての情報提供とともに、ストレス対処能力向上に役立つスキルトレーニングを含むプログラムとした。また、精神保健面談に来談した対象者である陸前高田市消防団の団員に、どのようなプログラムがあれば参加したいかを聞いたところ、「仮設住宅であまり身体を動かしていないので、身体を動かすようなプログラムがあると良い」の意見が出たため、ヨガのプログラムを取り入れることとした。

心がけたこととしては、情報提供、身体を動かすプログラム、グループワークで一緒に話す時間など、多様なプログラムが入るようにした点である。また、健康冊子の最後には、大船渡保健所と陸前高田市役所より、利用可能な社会資源と健診情報について情報提供してもらい、掲載した。

#### 4.1.1. プログラムの構成

本プログラムは、陸前高田市消防団の団員を対象として、災害後の PTSD やうつ病予防および早期発見を目的に実施された心理教育ストレスマネジメントプログラムである。本プログラムは、1 回 120 分の単発セッションで構成され、災害や事故などの危機事態に直面した場合に一般的に生じやすい身体症状や精神症状の説明と症状が長期化している場合の対処法としての受診勧奨をプログラムの中心とし、それらに加えてストレス対処能力の向上を目指してヨガ、リラクゼーション技法、認知行動療法の行動技法のひとつである行動活性化技法を用いたグループワークを実施した。プログラムの概要を表 1 に示した。

表 1 陸前高田市消防団の健康教室プログラムの概要(120分)

タイトル	時間	内容
1. 今日みんなでやること ゲームでリラックス	10:00～ 10:15	・担当スタッフ自己紹介、プログラムの全体流れを簡単に説明し、アイスブレイクを実施。
2. こころとからだのケアのポイント	10:15～ 10:30	・身体症状、うつ症状、不安(PTSD)症状の解説。 ・慢性的なストレスの影響と、生じやすいストレス反応について解説し、健康教室の目的を伝える。
3. ヨガを体験しよう	10:30～ 11:10	・ストレス解消法としてヨガを体験する。
4. ひとやすみ	11:10～ 11:20	・休憩を 10 分入れる。参加者に声掛けする。
5. みんなで考えよう『ちょっと気分が良くなること』	11:20～ 11:30	・行動活性化技法の導入。模造紙を使い、グループごとに『やると気分がよくなること』と『やっても気分が良くならないこと』を書き出し、グループごとに発表。
6. じぶんの『ちょっと気分が良くなるプラン』を作ってみよう	11:30～ 11:40	・行動活性化技法によるストレス対処について解説し、ちょっと気分が良くなるプランを作成。
7. リラックス法を体験しよう	11:40～ 11:55	・呼吸法と漸進的筋弛緩法を全体で体験。
8. 困ったときの相談先 今日のふりかえり	11:55～ 12:00	・困った時の相談先として地域資源を紹介し、残りの時間で感想と質問受付。

#### 4.1.2. プログラムの詳細

##### (1) ストレス性の精神障害に関する心理教育

突然の自然災害、事件、事故、それらに伴う家族、友人、知人との突然の死別などの危機事態に直面した人には、強い不安や恐怖、不眠、動悸、落ち込み、など、心身に様々な症状が生じることがあり、これらの症状は、通常は時間が経てば薄れていくが、場合によっては症状が遷延化・重症化することがあるため、適切なフォローとケアが必要となる。本パートでは、危機事態が起きたときに一般的にみられやすい症状についての心理教育とノーマライゼーションを目的として、身体症状、抑うつ症状、不安症状の具体例を解説し、該当する場合に適切な援助希求行動が起こせるような情報提供を実施した。

##### (2) 心理学的ストレスモデルに基づく心理教育

本パートでは、心理学的ストレスモデルの中でも特にストレス反応の分類と、ストレス反応遷延化した場合にストレス関連疾患へとつながる可能性をについて解説し、ストレス反応への気づきを促すことを目的とした。加えて、本プログラム内でストレスへの対処法

として取り組む、ヨガ、行動活性化技法、リラクゼーション技法への導入および動機づけとした。

### **(3) ヨガを用いたエクササイズ**

本パートでは、近年第三世代認知行動療法における中心的技法のひとつとなっているマインドフルネス技法の中でよく用いられるヨガを取り入れ、心身のリラックス促進を目的として実施した。具体的内容としては、ヨガの基本的な 3 つの姿勢について専門講師が解説、実演しながら参加者全員で体験する形で実施した。

### **(4) 行動活性化技法**

本パートでは、認知行動療法の代表的技法のひとつである行動活性化技法を用いて、行動レパートリーの拡充、固定化されている逃避・回避行動パターンの検討、それらをもとに対処パターンを改善し、より自然に強化子（楽しさ、達成感、やって良かった感）が得られる生活状況を手に入れるための計画の作成を目的として実施した。

### **(5) リラクゼーションに関する心理教育と呼吸法、漸進的筋弛緩法の実践**

本パートでは、認知行動療法と組み合わせて実施されることの多い代表的なリラクゼーション技法である呼吸法と漸進的筋弛緩法を取り入れ、リラクゼーション技法の体験と習得を目的とした。具体的には、リラクゼーション技法のメカニズムと効果についての心理教育を行い、その後全体で呼吸法と漸進的筋弛緩法を体験した。

### **(6) 地域の相談窓口資源の紹介**

本パートでは、困ったときの相談窓口として、地域の各種相談窓口資源の紹介を行った。

## 4.2. 健康教室の活動概要

### 4.2.1. 健康教室の実施の概要

陸前高田市の消防団員全員に対して健康教育および相談資源に関する情報を提供することを目的として健康教室を下記の通り実施した。

日程：2012年7月15日（日）、7月22日（日）、8月5日（日）、8月19日（日）の計4回。

時間：各回午前10:00-12:00の2時間。

場所：陸前高田市役所会議室。

対象：陸前高田市消防団員全員に告知を行い希望者に実施。

陸前高田市消防団8分団を2分団ずつ組み合わせ、それぞれの分団員を対象に健康教室の実施される日程を周知した。

概要：ストレスについての基礎知識、リラクゼーション技法（ヨガや呼吸法）、ストレス対処のグループワーク、地域の各種資源の紹介（使用したテキストについては、資料16を参照）。

特徴：上述の通り、健康教室は2分団ごとに開催し、すでに関係の築かれている仲間と参加できるように設定した。また、プログラム提供にあたり、ストレスについての基礎知識の提供やストレス対処のグループワークのファシリテート、地域の各種資源の紹介は、医師、臨床心理士、精神保健福祉士、看護師、保健師などの医療保健に関係する専門職者がチームを組んで行った。また、ヨガのパートはヨガインストラクターに依頼してヨガプログラムを実施してもらった。

### 4.2.2. 参加者数

参加者数は以下の表の通りであった。

回	分団	日付	参加人数
1	A, B	7/15	27
2	C, D	7/22	18
3	E, F	8/5	8
4	G, H	8/19	18
合計			71

#### 4.2.3. 健康教室の実際（プログラムの内容と流れ

##### 1. 今日みんなでやること、ゲームでリラックス（10:00 ～ 10:15）

- ・担当スタッフ自己紹介、プログラムの全体流れを簡単に説明
- ・アイスブレイクを実施：①言葉を使わずに身振りだけで誕生日順に並び、②人数に応じて小グループに分かれ、自己紹介&他己紹介
  - 小人数（15名程度）の場合：全体で実施
  - 大人数（30名以上）の場合：2グループに分けて、対抗形式で実施

##### 2. こころとからだのケアのポイント（10:15 ～10:30）

- ・リーフレットを読みながら、身体症状、うつ症状、不安（PTSD）症状などについて解説する。
- ・慢性的なストレスの影響と、生じやすいストレス反応について解説し、今回の健康教室ではワークやエクササイズを通してストレス対処に取り組むことを伝える。

##### 3. ヨガを体験しよう（10:30 ～11:10）

- ・リーフレットのイントロ部分のみ読み上げ、講師（ヨガインストラクター/NPO法人日本YOGA 連盟ヘルスケア・ワーカー）を紹介する。その後は講師の指示に従う。

##### 4. ひとやすみ（11:10 ～11:20）

- ・休憩を10分入れる。余裕があれば、参加者に声かけする。

##### 5. みんなで考えよう『ちょっと気分が良くなること』（11:20 ～11:30）

- ・模造紙を使い、グループごと（5～8人程度）に『やると気分がよくなること』と『やっても気分が良くならないこと』を色々書き出してみる。
- ・書き出されたものをグループごとに発表、各個人はそれぞれのワークシートにメモを取るよう教示する

##### 6. じぶんの『ちょっと気分が良くなるプラン』を作ってみよう（11:30 ～11:40）

- ・リーフレットにそって、行動活性化によるストレス対処について解説する。
- ・グループワークの結果を参考に、自分の『ちょっと気分が良くなるプラン』をそれぞれ作る（スタッフも参加）
- ・人数に応じて、グループか全体で結果を共有する。

##### 7. リラックス法を体験しよう（11:40 ～11:50）

- ・リラクセーション技法について、リーフレットに沿って簡単に解説し、呼吸法（3分程度）と漸進的筋弛緩法（1分強）を全体で体験する。

##### 8. こまったときの相談先は？、今日のふりかえり（11:50 ～）

- ・困った時の相談先を簡単に紹介する
- ・残りの時間で、参加者へプラスのF/Bと感想・質問をうかがう

実際の健康教室で用いた物品、実施ガイド、当日壁に張り出したスケジュール（目次）、申し送り例は巻末の資料（資料26-29）に示す。

### 4.3. 健康教室のアンケート結果

健康教室では、参加者全員がアンケートに回答した。来てよかった、他の団員にもすすめたいという回答が多く、好評であった。内容では、ヨガ・ストレッチやリラクゼーションなど、身体を動かしたり、身体にアプローチする方法であった。また、ストレスに関する知識の提供も参考になったという意見が多かった。改善点としては、もう少しゆっくり進めてほしい、分団ごとでやってほしいといった意見が得られた。

#### 4.3.1. 参加者数

回	日付	参加人数
1(高田、気仙)	7月15日	27
2(小友、広田)	7月22日	18
3(矢作、米崎)	8月5日	8
4(横田、竹駒)	8月19日	18
合計		71

#### 4.3.2. アンケートの集計結果（回収数：71）

##### I. 来てよかったと思いますか？（どれか1つに○）

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. とてもよかった (49)  | 2. まあよかった (22)  |
| 3. あまりよくなかった (0) | 4. 全くよくなかった (0) |

##### II. 他の団員にもすすめたいと思いますか？（どれか1つに○）

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. とてもそう思う (39)  | 2. まあそう思う (31)  |
| 3. あまりそう思わない (1) | 4. 全くそう思わない (0) |

##### III. 本日の健康教室の内容のうち、特に参考になったもの、良かったものに○をつけて下さい（複数回答可）。

- |                              |
|------------------------------|
| 1. 心と身体のケアのために知っておきたいこと (24) |
| 2. ストレスについて (32)             |
| 3. ヨガ・ストレッチ (67)             |
| 4. “ちょっと気分が良くなる” 行動計画 (12)   |
| 5. リラクゼーション (25)             |
| 6. 気仙地域こころの健康相談窓口のご案内 (11)   |

IV. 健康教室全体を通して、良かった点、改善したほうが良い点がありましたら、ご自由にお書きください。

- ・身体を動かすヨガ教室はとてもよかったです。
- ・グループミーティングという形式を取ることで、様々な意見が出て、とても良いと感じました。
- ・テンポが早いと思いました。一つひとつもっと時間をとったらいいと思いました。
- ・改善点、特になしですが、複数日（回？）で初級と中級などあれば良い。
- ・内容等、健康教室全体が来てよかったと思えた。
- ・なんかみんなで楽しくしゃべったり運動したりなかなかふだん出来ない事をやれて良かったですね。
- ・小友町単位（消防団）で行って欲しい。（小友町コミセンにて）
- ・人数も多くなく、大変聞きやすく参考になりました。

（自由記述抜粋）

V. その他、ご意見・ご感想などありましたら、ご自由にお書きください。

- ・消防団の為にわざわざこのような活動をしていただき、ありがとうございます。
- ・またこのような機会がほしい
- ・きっかけをいただきありがとうございます
- ・今後の生活の参考にしたいと思う。
- ・呼吸法が大事だということ。
- ・親切、丁寧にやっていただいてありがとうございます。

（自由記述抜粋）

## 5. 撤収作業と報告会

### 5.1. 撤収作業

撤収作業は、2012年8月27日の活動最終日翌日に行われた。健康教室で使用した物品を梱包して郵送した。健康教室冊子の残部については、消防団員全員に配布することとなり、消防署へと預けることとなった。郵送した物品については、翌年度以降も使用できるものと、そうでないものを分別し、保管した。

### 5.2. 関連機関への報告

2012年8月26日に最後の活動が終了後、8月27日～8月30日にかけて、協力していただいた関連機関に協力していただいたお礼と活動の報告に伺った。

報告先は、報告に伺った順に、大船渡保健所、高田市役所民生課・社会福祉課、陸前高田市消防団、陸前高田市消防本部、岩手県立大船渡病院、岩手県立高田病院、小山田司法書士、岩手県保健福祉部障がい保健福祉課の7機関に報告にあがった。直接伺った7機関への報告の概要をまとめる。希望ヶ丘病院と、担当ヨガインストラクターへは電話・メールでの報告となった。

#### 5.2.1. 大船渡保健所

所長はじめ4名の職員に同席いただいた。いただいたご意見としては、クリアファイルやグッズが評判が良かったのでは、社会資源リストが全団員の手に渡ることは大事なことだと思う、などがあった。また、これからは、「つなげる」「続ける」といったことがテーマとなると思う、と継続的な活動への期待も聞かせていただいた。

#### 5.2.2. 高田市役所民生課・社会福祉課

課長2名に同席いただいた。活動を通じて、陸前高田市消防団にどれくらいの支援のニーズがあるのか、市役所としてどのようなことをすると良いのか、という話題が挙がった。

#### 5.2.3. 陸前高田市消防団

団長の大坂さんにご報告した。健康教室での団員での様子などを聞き、来年度も継続して健康教室を実施できると良いと思っているとのことをご希望をいただいた。

#### 5.2.4. 陸前高田市消防本部

署長と消防団担当の職員2名に同席いただいた。継続的な支援が必要であることが話題に挙がった。また、健康教室冊子を、手に渡っていない団員全員に配布いただけるということで預かっていただいた。

#### 5.2.5. 岩手県立大船渡病院

伊藤院長にまずご報告し、その後、精神科長の道又医師と武田緩和ケア認定看護師にご報告の機会を持った。院長は中長期的な惨事ストレスの影響を憂慮されており、受診に至らない地域の方々への継続したアウトリーチの必要性を重視されておられた。それゆえ、1つの集団に特化をした今回の取り組みのような働きが今後も続くことを希望されていた。消防団員は全国で80万人おり、岩手の消防団は陸前高田だけではない。本プロジェクトをひな形に、他の地域でも同様の取り組みが行われることを希望されていた。道又医師と武田看護師にご報告をした際も継続的な支援の希望をいただいた。又、連携の箇所でも触れた気仙地域精神保健福祉担当者等連絡会議に道又医師が参加くださったこともあり、サイコロジカルファーストエイドについての学習要望があったとの報告を基に、本プロジェクトの実施後にはなかったが、2011年冬に1日の研修を行った。

#### 5.2.6. 岩手県立高田病院

石木院長と鈴木事務局長に報告させていただいた。プライバシーを確保しながら個人面談を行うことは陸前高田では非常に難しいのだが、病院が快く診療室を解放してくださり、受付の方も配慮してくださったお陰で団員の方の面談へのハードルを低くする試みが実施できたことについて、改めてお礼申し上げた。高田という地域の現状での状況を踏まえながら、柔軟に組織が連携し、よりよい地域住民の健康サポートがこの先もできればというビジョンを聞かせていただいた。

#### 5.2.7. 小山田司法書士

プロジェクトの報告時には、司法書士会は今後も戸別訪問を行うことになっており、今回相談を受けた団員だけでなく、長期の地道な活動で仮設住宅コミュニティと築き上げてこられた信頼から、司法書士会が入手する現地情報をあわせて、消防団員の家庭には定期的に訪問をして下さる旨を伺った。現地での活動期間が限られ、継続的な支援が難しい我々には週1回という頻度で陸前高田に入られる彼らと協働できたことは非常に幸運であった。

#### 5.2.8. 岩手県保健福祉部障がい保健福祉課

県庁での報告の際は、県庁関係部門だけでなく岩手心のケアセンター、消防学校の方々にもお越し頂き13の方に報告することができた。県庁の既に経緯を御存知の方も多くおられたが、この際、再度我々の手落ちも含めてプロジェクトに実施に至った経緯と、我々の目的を共有させていただいた上で、実施報告を行った。この際使用したのは紙媒体の報告書と全員配布のパンフレット以外にも、参加者に配布したヨガ用バスタオルとクリアシートも含めた。

多くの方が、プロジェクトが消防団に特化していたため、なかなかアウトリーチができ

ない対象でありながらも、ある程度の参加という結果が生まれたのではと評価していた。消防団の法被など特有のモチーフを活用した点、またそれらを親しみやすいキャラクターと併用し、彼らと我々の心理的な距離を縮めることができたのではという評価も上がった。報告会の時点で、岩手県の心のケアセンターのプロジェクトは稼動して初期だったこともあり、各種のリソースが有効に活用されていないことが懸念事項としてお持ちということだった。対象が全県民という規模間の全く違うプロジェクトでは、使用するパンフレットや媒体が誰にでも分かりやすく受け入れられることが優先される。我々のプロジェクトは、対象が限定することができたために、消防団に特化した内容をパンフレットに記載することができた。消防学校の上任教員の方からは、消防が使用する教材は使う言葉が硬くなる傾向があるが、我々の作成したパンフレットは平易な文体とレイアウトに十分なスペースやイラストレーションを多用し、教材という雰囲気が感じられないことも良かったのではと評価いただいた。

本プロジェクトで我々は初期に関係機関との連携という点で手落ちがあった。しかし、5月の全体調整会議で全ての関係者が集まる機会を持ち「顔の見える関係」になって以来、直接やり取りする機会が少なくともコミュニケーションが円滑化したことが議題に挙げられた。岩手は物理的に広く、中央行政のある内陸の盛岡と沿岸部は100キロ離れている。さらに我々は関東が本拠地であり、岩手の訪問回数は限られてしまう。このような障壁を乗り越えるには、あの組織の誰々を私は信頼できる、という関係が大前提であることを学んだ。我々は今回の多くの連携機関とは本プロジェクトで初めて関係性を持つに至ったわけである。平時から関係性のない我々を受け入れ、プロジェクト敢行を後押しして下さった県行政には改めて御礼申し上げたい。

報告の際の反省点では、プログラム実施中に参加者の同意を得て写真媒体を入手していたが、活用しなかった点である。グループ対象の健康教室では何人参加されるか当日まで分からない状況であった。それにも拘らずある程度の人数が座って作業ができるスペースと、体を伸ばしヨガを行うスペースが十分に確保されつつ、心理的に広すぎず手狭すぎないスペースを陸前高田市役所と消防署が提供下さった。陸前高田にはこのような規模感で人が集まれる場所が稀少である。そして、やはり百聞は一見にしかずの通り健康教室でにこやかな表情でヨガやグループワークに取り組んでおられる団員の写真は、我々が言質を尽くして説明するよりも雄弁であったであろう。

### 5.3. 報告会の実施

2012年10月31日、活動に関わった相談員や関係者、希望者を対象に活動の報告会を行った。内容は活動開始までの経緯、活動内容の概要、現地での調整、相談員の募集～トレーニング、実際の活動の概要、撤収作業と各機関への報告、今後の活動についてが含まれていた。

約40名が参加し、現地の状況や、健康教室での反応、実施する上での難しさ、今後の活

動についてなど、幅広い質問やコメントが得られた。

参照：資料 30 陸前高田市消防団への活動報告会

## 資料目次

資料 1	「陸前高田消防団の相談所」に行く流れ	38
資料 2	陸前高田市消防団の方へのこころの健康相談担当ボランティア向け説明会	42
資料 3	東日本大震災による陸前高田市の災害状況	43
資料 4	陸前高田市消防団について	49
資料 5	陸前高田消防団組織図	50
資料 6	陸前高田ロジスティックス	51
資料 7	新幹線（行き）	52
資料 8	レンタカー	53
資料 9	診療所	55
資料 10	宿泊先	56
資料 11	帰りの新幹線	57
資料 12	池袋－陸前高田高速バス	58
資料 13	基本的な知識（PFA をベースに）	60
資料 14	「陸前高田市消防団の相談所」相談ガイド	64
資料 15	けんしん説明用資料	69
資料 16	整理用ワークシート	70
資料 17	起りやすい不調チェックリスト	71
資料 18	陸前高田消防団の相談所 社会資源リスト	73
資料 19	相談記録シート	74
資料 20	相談談情報提供書	77
資料 21	電話フォローシート	78
資料 22	「陸前高田市消防団の相談所」相談の流れ	79
資料 23	陸前高田消防団の相談所満足度はがき	81
資料 24	予約表	82
資料 25	予約電話マニュアル	83
資料 26	陸前高田市消防団健康教室物品リスト	85
資料 27	「陸前高田市消防団の健康教室」実践ガイド	86
資料 28	張り出し用（目次）	87
資料 29	申し送り例	89
資料 30	陸前高田市消防団への活動報告会	91

# 「陸前高田消防団の相談所」に行く流れ

## 支援に行くまでに行うこと

---

### リーダーのみが行うこと

- 一緒に行くメンバーと連絡を取り合い、当日連絡方法等確認。
- 金曜日までに東大コーディネーターチームから XYZ 館(宿泊場所)の鍵と土日チーム用携帯電話を受け取る。

### リーダーとメンバーが共に行うこと

- 一ノ関駅までの往復交通手段は各自で手配する。(領収証保管。)
- 可能な範囲で、行く週に実施される引き継ぎに参加。陸前高田の引き継ぎ兼打ち合わせは、毎週月曜日 16:30-17:30 頃東京大学医学部 3 号館 3 階 S308 で開催される。
- 来談者の予約表を Dropbox 内で確認し、金曜日夜の状況をプリントアウトし持参する。(原則として、来談予約がなくても、現地に行く。予約がいつ入るかわからないため、開設期間はいつでも対応できるようにしておきたいこと、また、そのような資源が提供されている、ということを示すことが必要であると考える。)

来談者予約表フォルダ名: 相談員の皆様共有用; 相談者の予約に関するフォルダ

## 支援当日 (土曜日)

---

- 9:50 頃 一ノ関駅西口トヨタレンタカー内で集合。レンタカーは手配済み(東大宮本有紀の名)。窓口では運転する人全員の免許証を提示する。
- レンタカーに乗り込み、カーナビの目的地に XYZ 館の住所を設定。

XYZ 館住所: 岩手県 陸前高田市 高田町 XXXX XX

- 10時からチーム用携帯電話の電源を入れ、途中予約や問い合わせの電話がかかってきた時に対応する。

- 昼食:XYZ館までの道中、何軒か食事を取れる食堂やコンビニがある。(XYZ館の向かいにお蕎麦屋さんもあるがいつも行列との情報)。ただし、陸前高田の中心地だったあたりには何もない。購入していき高田病院の相談室内で食べることも可。
- XYZ館内の一番奥(スタジオの奥の倉庫室に、相談用具一式(記録用紙類、相談マニュアル、高田病院ネームタグ、チーム用PC)の入った透明ケースがある。その一式を持ち、県立高田病院へ向かう。  
XYZ館から高田病院へは、5-6km、車で20分程度。

県立高田病院:岩手県 陸前高田市 米崎町 字野沢 34-1

- ネームタグをつけ、警備員か救急の看護課に挨拶。  
使用する部屋は、玄関から入って右手に進んだところにある「相談室」と、玄関から入って奥の廊下を左に進んだ「内科3」。(相談室は鍵が開いている。内科3は警備員さんが開けてくれる。)
- 13時から相談室で待機する。予約の入っている時間の5-10分前になったら、玄関へ来談者を待ち、迎える。
- 記録類には個人名を記載せず、全てIDで記載する(相談情報提供書原本と電話フォローシートのみ個人名記載)。
- 17時頃に相談終了。  
後片付けをし、用具一式を持ち、警備員か救急の看護課に声をかけ、退去。

## 支援当日 (宿泊)

- XYZ館ボランティア用宿泊施設に宿泊する。(設備:キッチン(コンロ、炊飯器、鍋類、トースター、食器類)、お風呂あり)。
- 夕飯、食事はメンバーで決める。駒岡(滝の里)にスーパー、コンビニ、飲食店あり。
- 東大チームPCで記録した日誌(Dropbox内)等がアップロードされていることを確認。個人情報を入れずにIDで全て記載。FAX送信が必要なものは送信。

## 支援当日（日曜日）

---

- 朝食等はメンバーで決める。昼食の買い出し等必要であれば行く。XYZ館は朝の出発時に、後片付け等全てすませ、各自の荷物も車に積み込む。  
XYZ館の電気・戸締り・ガスの元栓の確認。出発。
- 県立高田病院へ土曜日と同じ手順で行き、挨拶、相談室へ。
- 10時から、相談室で待機する。  
予約の入っている時間になったら、玄関へ来談者様を迎えに行く。
- 昼食はメンバーで相談し適宜取る。
- 16時頃に相談終了。
- 東大チームPCで必要事項の記録。必要に応じて相談情報提供書の投函準備。  
電話フォローシートは原則として対応した相談員が厳重に管理し持ち帰る。
- 相談室の後片付けをし、用具一式を持ち、警備員か救急の看護課に声をかけ、退去。
- 相談情報提供書をポストに投函。（ポストは竹駒郵便局前、ローソンなどにある。）
- XYZ館より、電話フォローシート、相談情報提供書の東大控えを東大精神保健学/精神看護学分野へFAX送信した後、個人記録とともにファイル。
- PCをネットに接続して記録したものがアップロードされたことを確認。
- 相談用具一式をXYZ館の保管場所に戻す。チーム用携帯電話を忘れずに持ち帰る。
- X氏へ挨拶。
- 一ノ関駅に移動し、レンタカーを返却する。ガソリン代は立て替え領収証を保管。
- 解散。
- 

## 支援後に行うこと

---

- XYZ館の鍵と土日曜携帯電話の返却（東大コーディネーターチームに）。
- コアメンバー会議、次のチームへの引き継ぎに必要な応じて参加（毎週月曜日16:30-17:30、東大医学部3号館3階S308）。
- 電話フォローの必要があった人へ電話をする（市や保健所に情報提供をした場合には市や保健所からの連絡あるいは訪問があったかを確認）。  
電話の内容とID番号をコーディネーターチーム（XXXXXXXX@yyyyy.com）へメール送信。

## 持ち物

---

タオル、寝間着、洗面用具、着替え、筆記用具(ペン類)。夜は気温が下がることもあるためはおるものもあると良い。

シーツは期間中、チームで共用(布団につけたまま)にするため、できれば各自バスタオルやシーツを持参するなどしてシーツの上から使用。布団やシーツの共有を望まない場合には個人用寝袋等を持参。

## XYZ 館について

- XYZ 館は X 氏の職場であり、日中は X 氏が仕事をしている場所を、宿泊所としてご提供いただいている。
- 器具類や冷蔵庫の中のものなどなんでも自由に使用して良いと言われている。使用後は整理整頓を心がける。
- 土日も X 氏が出勤して仕事をしたり来客があることも多い。日曜の朝出発するときには、全ての片付けをすませ、XYZ 館の電気・戸締り・ガスの元栓を確認し、相談員の荷物は全て車に積み込んで出発する。

## 連絡先

---

### 緊急時対応に関する指示

川上 憲人:090-XXXX-XXXX

島津 明人:090-XXXX-XXXX

### 土日の現地でのロジスティクス、その他問い合わせ

宮本有紀:090-XXXX-XXXX 関屋裕希:090-XXXX-XXXX

コーディネーターチーム: 080-XXXX-XXXX (月-金、10-18時),

土日現地スタッフ用携帯電話:080-XXXX-XXXX

東京大学精神保健学/精神看護学分野 FAX:03-XXXX-XXXX

XYZ 館:0192-XXXX-XXXX (電話・FAX 共通)

↓到着が大幅に遅れるなどの時には電話で連絡をしてください

県立高田病院: 0192-XXXX-XXXX

## 担当ボランティア向け説明会

本日は、お忙しい中、遅い時間にも関わらず、お集まりいただき、ありがとうございます。

また、このたびは、東京大学大学院医学系研究科が主導して行っている陸前高田市消防団の方へのこころの健康相談の相談員として、ボランティアにお申込みくださり、ありがとうございます。みなさまのご協力に心より感謝いたします。

本日の説明会は、以下の流れで進めさせていただきます。

1. 今回の活動実施に至るまでの経緯
2. 活動全体の流れ
3. 陸前高田市消防団について(背景、地域性、文化など)
4. 基本的な被災地支援に関する知識(PFA)
5. 相談ガイドの説明
6. 質疑応答

今回の活動に携わるうえで、Psychological First Aidをベースとしております。活動に参加される方には、PFAの講習会にご参加いただくことをお勧めしております。

今後は、下記日程で開催される予定です。

## 東日本大震災による本市の災害状況

(平成24年3月1日現在)

### 1 地震の状況

発生時間	平成23年3月11日(金) 14時46分
震源地	三陸沖
震源の深さ	約24km
地震の規模	マグニチュード9.0
当市の震度	震度6弱

### 2 津波の情報

津波警報	大津波警報	平成23年3月11日(金) 14時49分
	津波警報に切替	平成23年3月12日(土) 20時20分
	津波注意報に切替	平成23年3月13日(日) 7時30分

### 3 陸前高田市災害対策本部の設置

本部設置	平成23年3月11日(金) 地震発生と同時
避難指示	平成23年3月11日(金) 14時49分

※市対策本部(市役所)は、浸水崩壊のため市学校給食センターに移動

### 4 津波被害状況(平成24年1月31日現在)

#### (1) 被災戸数(地震被害を除く)

被災戸数	全壊	3,159戸
	大規模半壊	97戸
	半壊	85戸
	一部損壊	27戸
	計	3,368戸

### 5 人的被害状況

総人口	24,246人	住基人口 平成23年3月11日現在
生存確認数	22,180人	平成24年2月28日現在
死亡者数(震災分)	1,691人	市民で身元が判明、又は死亡認定として死亡届の出された人数
〃(その他)	318人	病死、事故死など
行方不明者数	41人	安否確認要請のあった人数
確認調査中	16人	
市内での遺体発見数	1,555人	平成24年2月29日現在(市民以外を含む)

### 6 公共施設等の被害状況

#### (1) 庁舎等

項目	被害金額(千円)	備考	項目	被害金額(千円)	備考
本庁舎	1,032,430	全壊	公用車	22,880	流失
旧大工左官親交会館	28,540	全壊	船舶	不明	流失
松原倉庫	11,260	全壊			

(2) 社会福祉施設・社会教育施設・文化施設・体育施設

項目	被害金額(千円)	備考	項目	被害金額(千円)	備考
中央公民館	252,660	全壊	高田保育所	154,640	全壊
市立図書館	206,360	全壊	今泉保育所	176,740	全壊
市立博物館	269,730	全壊	ふれあい教室	62,550	全壊
市民体育館	943,220	全壊	ふれあいセンター	579,290	全壊
海洋センター	621,770	全壊	ふるさとセンター	1,000	半壊
市民会館	909,980	全壊	竹駒保育園	不明	半壊
気仙公民館	95,090	全壊	広田保育園	不明	床上浸水
広田公民館	111,650	全壊	松原第1球場	不明	土地被害
トレーニングハウス	31,000	全壊	松原第2球場	不明	土地被害
埋蔵文化財収納庫	77,360	全壊	サッカー場	不明	土地被害

(3) 医療衛生施設

項目	被害金額(千円)	備考	項目	被害金額(千円)	備考
上水道6棟	510,000	全壊	火葬場	20,000	半壊
広田診療所	40,000	全壊	最終処分場	10,000	半壊
ごみ焼却場	10,000	半壊			

(4) 消防防災施設

項目	被害金額(千円)	備考	項目	被害金額(千円)	備考
消防本部・消防署庁舎、消防屯所15棟	510,000	全壊	防災行政無線親局	290,000	全壊
火の見やぐら15棟	22,500	全壊	津波観測装置	30,000	全壊
自動車ポンプ4台	72,000	流出	土砂災害防止システム装置	134,000	全壊
ポンプ付積載車7台	45,800	流出	全国瞬時警報システム装置	7,000	全壊
消火栓193箇所	115,800	全壊	消防屯所1棟	2,000	半壊
防火水そう29箇所	203,000	全壊	防災行政無線子局	140,000	半壊

(5) 水産関係

項目	被害内容	被害額
水産施設	共同施設(定置、ふ化場、アトセンター等)	6,200,000千円
動力船	1,358隻	6,442,800千円
養殖施設	3,340台	2,092,615千円
内訳	わかめ	838台
	こんぶ	268台
	かき	1,300台
	ほたて	628台

	ほ や	103台	35,960千円
	そ の 他	203台	751,050千円
水 産 物		—	4,500,000千円

(6) 漁港施設等

項 目	被害内容	被害額
漁 港 施 設	損 壊 2,435,500千円	8,893,488千円
	沈 下 6,457,988千円	
海 岸 施 設	損 壊 3,189,920千円	5,359,320千円
	沈 下 2,169,400千円	

(7) 農業施設

項 目	被害内容	被害額
畜 産 関 係	2件	3,000千円
園 芸 関 係	99件	77,398千円
研 修 施 設 等	2件	269,862千円

(8) 農作物等

項 目	被害面積	被害額
野菜・花き・果樹等	1.1ha	不明

(9) 畜産関係

項 目	被害内容	被害額
肉 用 牛	6頭	2,600千円
生 乳	5,587kg	564千円
鶏	19,000羽	1,900千円

(10) 農地農業用施設被害

項 目	被害内容	被害額	
農 地	383.3ha	7,700,000千円	
田	336.2ha	7,143,000千円	
	畑 47.1ha	557,000千円	
農 業 用 施 設	772箇所	9,350,000千円	
た め 池	9箇所	50,000千円	
	水 路	509箇所	882,000千円
	揚 水 機	2箇所	300,000千円
	道 路	251箇所	118,000千円
	海岸保全施設	1箇所	8,000,000千円

(11) 林業関係

項 目	被害内容	被害額
林 道	69箇所	118,850千円
製 炭 窯	5基	1,880千円

(12) 公共土木施設

項 目	被害内容	被害額

河	川	9箇所	280,000千円
道	路	50km	12,500,000千円
橋	梁	23箇所	7,220,000千円

(13) 公営住宅等

区分	被害内容	被害額
全壊	158戸	1,530,000千円
一部破損	5戸	5,000千円

(14) 下水道施設

項目	被害内容	被害額
公共下水道	処理場機能が停止し、移設式浄化槽により一部仮復旧	2,700,000千円
農業集落排水施設	一部仮復旧対応	380,000千円
漁業集落排水施設	〃	740,000千円

(15) 商工施設

項目	被害内容	被害額
勤労青少年ホーム	1箇所	98,950千円
ふるさとハローワーク	1箇所	55,180千円
市立専修職業訓練校	1箇所	96,760千円

(16) 商工関係

項目	被害内容	被害額
商工関係	604事業所	15,633,000千円

(17) 観光施設

項目	被害内容	被害額
公共施設	園地	2箇所 不明
	宿泊施設	1箇所 2,338,180千円
	その他	10箇所 1,538,150千円
民営宿泊施設	10箇所	不明

(18) 学校

項目	被害金額(千円)	備考	項目	被害金額(千円)	備考
気仙小[校舎]	596,359	全壊	米崎小[校舎]	3,465	一部損壊
気仙小[体育館]	89,220	全壊	米崎小[体育館]	69,300	一部損壊
気仙中[校舎]	494,613	全壊	竹駒小[校舎]	132,825	一部損壊
気仙中[体育館]	138,758	全壊	竹駒小[体育館]	69,300	一部損壊
広田中[校舎]	459,896	全壊	矢作小[校舎]	2,310	一部損壊
小友中[校舎]	415,613	全壊	矢作小[体育館]	2,310	一部損壊
小友中[体育館]	104,090	全壊	横田小[校舎]	5,775	一部損壊
高田小[体育館]	92,400	半壊	横田小[体育館]	2,310	一部損壊
小友小[校舎]	242,550	半壊	第一中[校舎]	144,375	一部損壊
小友小[体育館]	34,650	半壊	第一中[体育館]	1,155	一部損壊

広田中[体育館]	173,979	半壊	米崎中[校舎]	23,100	一部損壊
高田小[校舎]	179,025	一部損壊	米崎中[体育館]	80,850	一部損壊
長部小[校舎]	11,550	一部損壊	矢作中[校舎]	3,465	一部損壊
長部小[体育館]	4,620	一部損壊	矢作中[体育館]	69,300	一部損壊
広田小[校舎]	17,325	一部損壊	横田中[校舎]	23,100	一部損壊
広田小[体育館]	11,550	一部損壊	横田中[体育館]	69,300	一部損壊

(19) 文化財

- ・流失 高田松原、村上道慶塾の赤松、龍泉寺のモミジ、吉田家住宅、酔仙酒造事務所

(20) 通信施設

- ・光ケーブル施設 6,926千円

8 避難所運営

- ・箇所数 当初63箇所、最大84箇所
- ・避難人員 当初8,915人、最大10,143人

9 仮設住宅

- ・建設戸数 2,168戸

10 派遣依頼

(1) 自衛隊派遣（延べ人数） 期間：平成23年3月11日～7月20日

組織名	人数	支援状況
陸自第5普通科連隊	30,632人	・人命救助：救出者37人(内12名はヘリが救出)
陸自第38普通科連隊第3中隊	648人	・行方不明者捜索：発見488人
陸自第9特科連隊第1大隊	888人	・給水支援：総給水量2,075.42㍓
陸自第9施設大隊第1中隊	2,510人	・給食支援：総給食数194,874食
陸自第9施設大隊第3中隊	418人	・物資輸送支援：総車両数2,931両、573回
陸自第4施設団第304施設隊	4,030人	・入浴支援：利用者170,109人
陸自第4施設団第305施設隊	621人	・洗濯支援：利用者1,933人
陸自第4施設団第6施設群	6,304人	・道路啓開：7,455km
陸自第4施設団第307ダンプ中隊	370人	・瓦礫撤去：面積720,671㎡、容積184,171㎥
陸自第9後方支援連隊給食支援班	360人	・瓦礫運搬：容積79,764㎥、16,112回
陸自第9後方支援連隊入浴支援班	2,091人	・人員輸送(入浴、コミュニティバス)：1,624名
陸自第9後方支援連隊直接支援中隊	920人	・燃料供与(消防団)：ガソリン2,310㍓、軽油1,960㍓、灯油200㍓
陸自第9後方支援連隊捜索隊	900人	・燃料供与(緊急車両等)：ガソリン27,577㍓
陸自第1戦車群	3,861人	・燃料輸送支援：ガソリン75,500㍓
陸自第4地对艦ミサイル連隊	259人	・行政文書等搬送
陸自第9師団司令部捜索隊	330人	
陸自第9通信大隊捜索隊	90人	
陸自第9偵察隊捜索隊	300人	

(2) 警察広域緊急援助隊

任 務 等 警備部隊（ご遺体検索・搬送、金庫搬送等）、生活安全部隊（集団パトロール、避難所警戒、遺体安置所警戒）、パトカー警戒隊、交通規制・整理部隊  
 応 援 隊 北海道警、青森県警、秋田県警、山形県警、皇宮警察、警視庁、栃木県警、埼玉県警、千葉県警、神奈川県警、群馬県警、静岡県警、愛知県警、三重県警、大阪府警、滋賀県警、石川県警、福井県警、京都府警、岡山県警、広島県警、福岡県警、長崎県警、熊本県警、大分県警

(3) 緊急消防援助隊活動（延べ人数）

隊 名	人 数	隊 名	人 数
東京消防庁指揮支援隊	77人	埼玉県隊	2,139人
山形県隊	108人	千葉県隊	656人
福井県隊	633人	宮崎県隊	112人

(4) 県内消防本部応援（延べ人数） 期間：平成23年3月12日～5月10日

一関市消防本部276人

(5) 消防団活動応援（延べ人数） 期間：平成23年3月12日～4月30日

住田町消防団390人、一関市消防団123人、陸前高田市消防団11,878人

11 他自治体等からの支援

(1) 長期派遣職員受入状況（平成24年3月1日現在）

岩手県10人、岩手県教育委員会11人、名古屋市17人、盛岡市7人、一関市11人、八幡平市1人、住田町2人、計59人

(2) 短期応援職員受入状況（延べ人数）（平成23年11月30日現在）

団体名	人 数	団体名	人 数
岩手県	3,619人	長崎県域	720人
関西広域連合	414人	千葉県域	310人
東京都	1,810人	総務省	16人
北海道	4人	上尾市	1人
名古屋市	78人		

(3) 保健・医療支援受入状況

・保健師チーム 保健師 17チーム 延べ6,120人

心のケア 7チーム 延べ630人

・医療チーム 医師、看護師、薬剤師等 94チーム 延べ8,191人

(4) 給水等支援

・日本水道協会 中部支部（福井県）、関西支部（大阪府、京都府、滋賀県、兵庫県、奈良県、和歌山県）の自治体より職員と給水車

・その他 平泉町より職員と給水車

## 【参考資料：陸前高田市消防団について】

1. 「陸前高田市消防団 高田分団公式 HP」より記事の抜粋 熊谷成樹  
<<http://www.bookshelf.cc/rikuzentakata/>> (2012/5/1 アクセス)  
\* 網掛け部分は加筆しています。また、一部抜粋で全文ではない箇所もあります。
2. 『岩手日報』 2011年3月25日 記事より  
〔陸前高田〕強く叫んでいれば... 消えぬ自責の念 (岩手日報) 消防団員として住民の避難誘導を優先、父母と妻子が津波に奪われる
3. 『読売新聞』 2011年3月28日 03時12分 記事より  
地震後すぐ出動...消防分団、死亡・不明26人
4. 『おはようニッポン全国消防団』 2011年7月16日 ラジオ放送より  
陸前高田市 消防団団長 佐藤勝さんと王貞治さんの対談
5. 「真相報道バンキシャ ADは見た」(2012年1月23日)  
震災直後に取材したあの人は今③～陸前高田市消防団 大和田祐一さん～  
<<http://www.ntv.co.jp/bankisha/ad/2012/01/post-22.html>> (2012/5/1 アクセス)
6. 「あの日 わたしは～証言記録 東日本大震災～」2012年1月29日放送  
16:45-17:30 NHK 総合  
岩手県陸前高田市～消防団が見た巨大津波～
7. 『毎日新聞』 2012年3月5日 記事より (下原知広・岩崎峻)  
東日本大震災:陸前高田市消防団が震災後初、全分団集合

(参考)

「広報りくぜんたかた」(PDF)2011年5月リリース

陸前高田市消防団沿革・規則

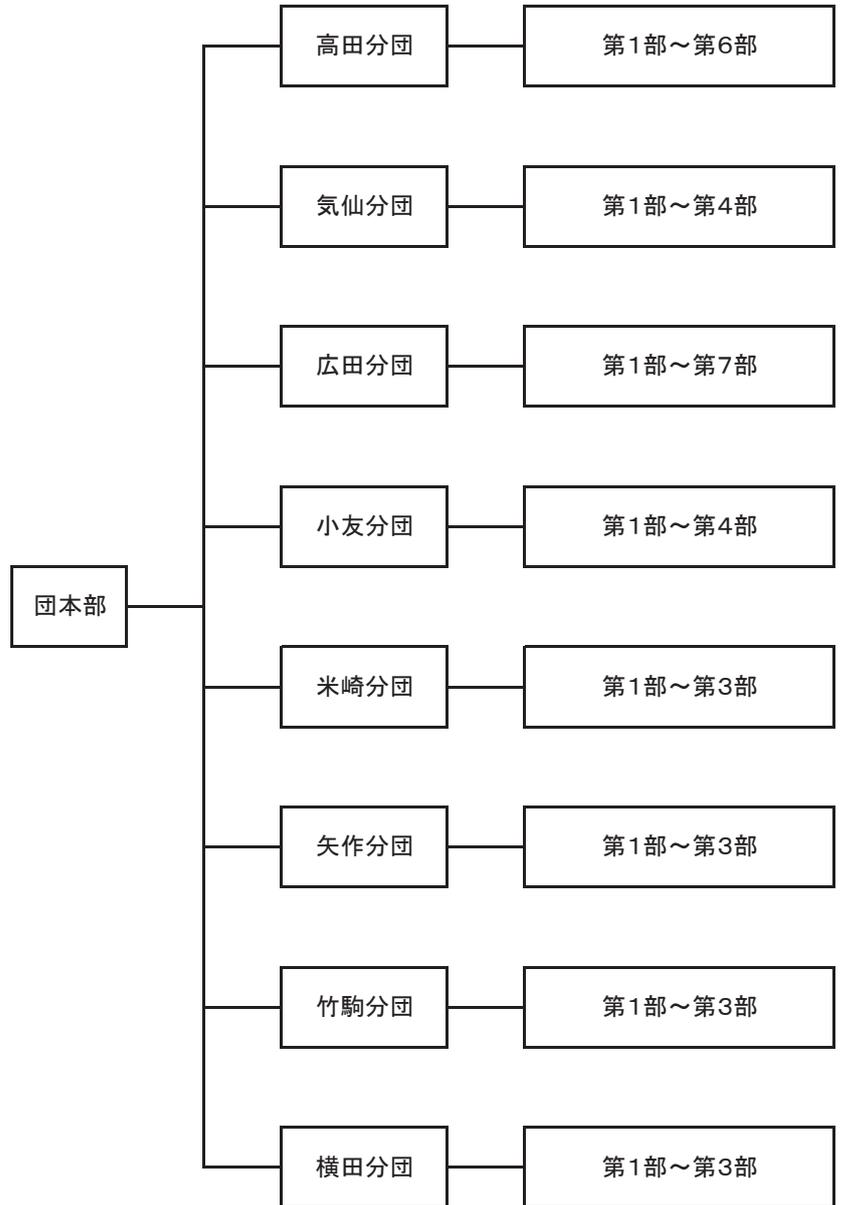
[http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/shisei/reiki/reiki\\_honbun/c111RG00000470.html](http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/shisei/reiki/reiki_honbun/c111RG00000470.html)

平成22年4月1日現在

都道府県名	岩手県	所在地	〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字砂畑1-1		
市町村名	陸前高田市	電話番号	0192-54-2119	FAX	0192-55-2648
消防団事務所管	陸前高田市消防本部	メールアドレス	shobo@city.rikuzentakata.iwate.jp		
消防団名	陸前高田市消防団				

組織			
分団数	8 分団	部数	33 部
方面隊数	0 隊	班数	0 班
団員数	条例定数	865 人	
	実員数	770 人	
性別	男性	765 人	
	女性	5 人	
職業構成	国家公務員	2 人	
	地方公務員	55 人	
	特殊法人等公務員に準ずる職員	43 人	
	うち農協職員	26 人	
	日本郵政グループ	22 人	
	その他	648 人	
就業形態	被雇用者	622 人	
	自営業者	110 人	
	家族従業者	3 人	
	その他	35 人	
	うち学生	0 人	
	うち大学生	0 人	
	うち専門学校生	0 人	
勤務地団員		0 人	
機能別	機能別団員	0 人	
	機能別分団	0 分団	0 人
ポンプ	ポンプ自動車	12 台	
	小型動力ポンプ付積載車	24 台	
	小型動力ポンプ	0 台	
	手引動力ポンプ	0 台	
無線機	車載無線機	8 台	
	携帯無線機	38 台	
	受令機	0 台	
階級別	団長	1 人	
	副団長	2 人	
	分団長	9 人	
	副分団長	19 人	
	部長	42 人	
	班長	155 人	
	団員	542 人	

【組織概要】



## 【東京ー陸前高田ロジスティックス】

### ①土日 1泊新幹線コース

<土曜日>

7:16 東京駅発

| 新幹線はやて 101号 ¥12,470

\* 資料 7: 行きの新幹線

9:32 JR 一ノ関駅着

|

10:00 一ノ関発

| レンタカー(約 2 時間) \* トヨタレンタカー: 基本¥12,600 免責¥2,100=¥14,700

12:00 陸前高田着

\* 資料 8 レンタカー

|

13:00~ 面談開始 @ 岩手県立高田病院仮設診療所 \* 資料 9 診療所

|

宿泊: 大坂写真館ボランティア用宿泊施設 \* 資料 10 宿泊先

設備: キッチン、お風呂あり

<日曜日>

~16:00 面談終了

|

16:30 陸前高田

| レンタカー(約 2 時間)

18:30 JR 一ノ関駅

|

19:28 JR 一ノ関駅発

| 新幹線はやて 111号 ¥12,470

\* 資料 11 帰りの新幹線

22:00 東京駅着

### ②日曜日のみ日帰りコース

土曜日夜 23:00 池袋駅西口発

| 高速バス(約 7 時間半)

\* 資料 12 池袋ー陸前高田高速バス

日曜日朝 6:38 陸前高田市役所仮庁舎着 \* 帰りは 1泊コースと同じ新幹線利用

## ■新幹線（行き）

7:16 東京駅発

| 新幹線はやて 101号 ¥12,470

9:32JR 一ノ関駅着

・新幹線予約「えきねっと」

<http://www.yoyaku.eki-net.com/PC/Personal/Common/ReserveTop/ReserveTop.aspx>

経路 1		出発日	2012年6月23日	発着時間	7:16 発 → 9:32 着	乗換回数	0回
		所要時間	2時間 16分 (乗車時間 2時間 16分)		距離	445.1 km	
		合計金額	12,470円 ( <input type="checkbox"/> えきねっと割引適用時 12,070円 )		<input type="checkbox"/> モバイルSuica特急券 併用時 11,500円		
時間 / 距離	経路	運賃	料金		モバイルSuica特急券 <input type="button" value="詳細▶"/>		
7:16発	東京 <input type="checkbox"/> 横内回 <input type="checkbox"/> 周辺地回 <input type="checkbox"/> 駅傍線 <input type="checkbox"/> 駅舎	7,140円	<ul style="list-style-type: none"> <li>指定席: 5,380円 <input checked="" type="radio"/> えきねっと割引後 4,930円</li> <li>グリーン: 8,820円 <input type="radio"/> えきねっと割引後 8,420円</li> </ul>		モバイルSuica特急券(運賃含む)		
2時間16分 (445.1km)	(東北新幹線) はやて101号 <input checked="" type="checkbox"/> 全車指定 > 列車の時刻を見る <input type="button" value="えきねっと空席照会申込▶"/>		<input checked="" type="checkbox"/> えきねっとトクだ値 <input type="checkbox"/> 詳しくはこちら		<ul style="list-style-type: none"> <li>指定席・自由席: 11,500円</li> <li>グリーン: 15,500円</li> </ul> <input type="button" value="モバイルSuica特急券申込▶"/>		
9:32着	一ノ関 <input type="checkbox"/> 横内回 <input type="checkbox"/> 周辺地回 <input type="checkbox"/> 駅傍線 <input type="checkbox"/> 駅舎						
<small>購入方法により実際の金額とは異なる場合がありますので参考としてご覧ください。</small>		合計金額	12,470円 ( <input type="checkbox"/> えきねっと割引適用時 12,070円 )		モバイルSuica特急券 併用時の 合計金額	11,500円	

## ■ レンタカー

### 一ノ関駅トヨタレンタカー

<http://rent.toyota.co.jp/rental/1-4-1-2.asp?rCode=62201&eCode=015&udFlg=2&sFlg=9>

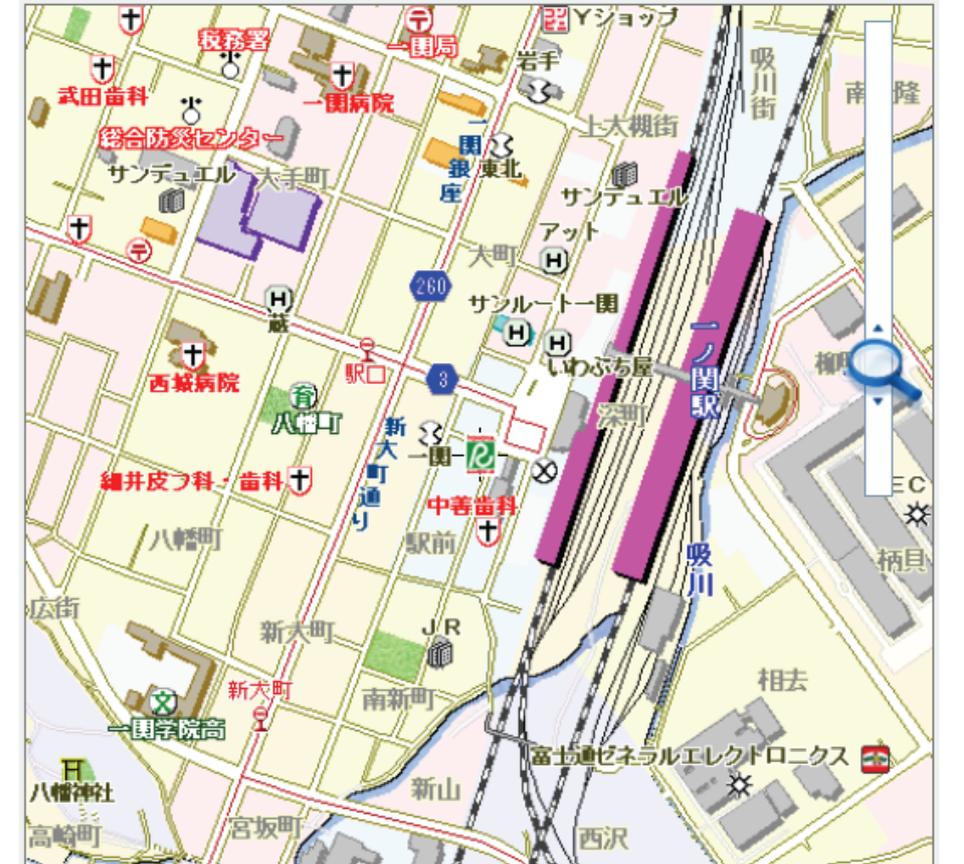
10:00 一ノ関発

| レンタカー(約 2 時間) \*トヨタレンタカー 基本¥12,600 免責¥2,100=¥14,700

12:00 陸前高田着

一ノ関駅西口[岩手](いちのせきえきにしぐち)		この店舗で予約する	
一ノ関駅前35 (JR一ノ関駅西口を出て左向)		TEL	0191-21-2100
		FAX	0191-21-2105
営業時間	8:00~20:00[1/1~12/31]	休業	なし
 県内外共に可能	 送迎 なし	 引取 なし	 配車 なし

※ 送迎・引取・配車対応を行っている場合におきましても、ご利用には予めお申し込みが必要となりますので、トヨタレンタカーの予約センターにお申込みください。またご希望に添えない場合がございますので予めご了承ください。  
※ 料金は税込価格です。



**出発**

一ノ関駅西口

2012年6月23日 9:30より

**返却**

一ノ関駅西口

2012年6月24日 19:30まで

**指定車種**

P1クラス

**予約条件**

利用台数	1台
チャイルドシート	チャイルドシート等無し
免責補償制度	加入する

**料金内訳(税込)**

基本料金	12,600円
免責補償料	2,100円
<b>ご利用総額(税込)</b>	<b>14,700円</b>
(うち消費税)	(700円)

■ 岩手県立高田病院仮設診療所(2011年7月25日～開院)



■ 場所: 岩手県陸前高田市米崎町字野沢 34-1

■ 連絡先:

電話: 0192-54-3221

事務局長: 鈴木吉文さま [xxxxxxx@yyyyyyyyy.jp](mailto:xxxxxxx@yyyyyyyyy.jp)

院長: 石木幹人先生 [yyyyyy@zzzzz.com](mailto:yyyyyy@zzzzz.com)

■ 使用する部屋: 病院に入って右手に進んだところにある相談室、診察室2



## ■ 宿泊先

### 大坂写真館



■ 場所: 岩手県陸前高田市高田町柝ヶ沢 26-1 (Aの地点)

■ 電話番号:

0192-54-9269 (大坂写真館・FAX 共通)

携帯電話: 090-xxxx-yyyy (大坂淳さん)

■ メールアドレス: 大坂淳さん

[xxxxxxxxx@yyyyyyy.ne.jp](mailto:xxxxxxxxx@yyyyyyy.ne.jp)

■ 設備: ベッド3つ(ふとん3組)、キッチン、お風呂 \* タオル持参



## ■新幹線（帰り）

19:28JR 一ノ関駅発

| 新幹線はやて 111号 ¥12,470

22:00 東京駅着

・新幹線予約「えきねっと」

<http://www.yoyaku.eki-net.com/PC/Personal/Common/ReserveTop/ReserveTop.aspx>

経路 1	出発日	2012年6月24日	発着時間	19:28 発 → 22:00 着	乗換回数	0回
	所要時間	2時間 32分 (乗車時間 2時間 32分)	距離	445.1 km		
合計金額		12,470円	( <a href="#">えきねっと割引適用時</a> 12,070円)	モバイルSuica特急券 併用時		11,500円

時間 / 距離	経路	運賃	料金	モバイルSuica特急券 <a href="#">詳細▶</a>	
				運賃	料金
19:28発	一ノ関 <a href="#">案内図</a> <a href="#">周辺地図</a> <a href="#">駅情報</a> <a href="#">駅弁</a>	7,140円	<ul style="list-style-type: none"> <li>指定席: 5,330円 <a href="#">えきねっと割引後</a> 4,930円</li> <li>自由席: 4,820円</li> <li>グリーン: 8,820円 <a href="#">えきねっと割引後</a> 8,420円</li> </ul>	モバイルSuica特急券(運賃含む)	
2時間32分 (445.1km)	(東北新幹線) やまびこ66号 <a href="#">列車の時刻を見る</a>		<ul style="list-style-type: none"> <li>指定席・自由席: 11,500円</li> <li>グリーン: 15,500円</li> </ul>		
22:00着	東京 <a href="#">案内図</a> <a href="#">周辺地図</a> <a href="#">駅情報</a> <a href="#">駅弁</a>			モバイルSuica特急券 併用時の 合計金額 11,500円	
購入方法により実際の金額とは異なる場合がありますので参考としてご覧ください。		合計金額	12,470円 ( <a href="#">えきねっと割引適用時</a> 12,070円)	モバイルSuica特急券 併用時の 合計金額 11,500円	

## 夜行高速バス・釜石池袋線『けせんライナー』 運行便変更のお知らせ

いつも釜石池袋線『けせんライナー』をご利用頂きまして誠にありがとうございます。

震災以降、釜石池袋線『けせんライナー』は釜石発着、気仙沼発着の2便での運行をしておりましたが平成24年4月1日（日）運行分より1便での運行となります。

つきましては運行時刻を下記の通りお知らせ致しますので、お間違いの無いよう、御利用願います。

### ● 4月1日（日）からの運行時刻

#### 上り便 釜石⇒池袋

釜石営業所	20:15発
釜石駅前	20:25発
上平田	20:33発
唐丹駅前	20:43発
三陸町越喜来	21:02発
盛・サンリアSC前(大船渡)	21:20発
陸前高田市役所仮庁舎	21:51発
気仙沼市役所前	22:24発
千厩バスターミナル	23:08発
一関駅前	23:50発
東北自動車道	↓
池袋駅西口	5:39着

#### 下り便 池袋⇒釜石

池袋駅西口	23:00発
東北自動車道	↓
一関駅	4:49着
千厩バスターミナル	5:25着
気仙沼市役所前	6:07着
陸前高田市役所仮庁舎	6:38着
盛・サンリアSC前(大船渡)	7:07着
三陸町越喜来	7:25着
唐丹駅前	7:42着
上平田	7:52着
釜石駅前	8:00着
釜石営業所	8:10着

※ 4月1日運行便より「気仙沼駅前」が「**気仙沼市役所前**」に変更になります。

### ● 運賃

池袋間	大人片道	大人往復	池袋間	大人片道	大人往復
釜石(営)・釜石駅前 上平田・唐丹駅前	8,970円	16,150円	陸前高田市役所仮庁舎	8,460円	15,230円
			気仙沼市役所前	8,150円	14,670円
三陸町越喜来	8,810円	15,860円	千厩バスターミナル	7,740円	13,930円
盛・サンリアSC前(大船渡)	8,710円	15,680円	一関駅前	7,330円	13,190円

● 予約から乗車券購入まで

①電話予約

予約センターで予約後、バス会社窓口や旅行会社で乗車券をお求め下さい。

※ 予約センターは下記電話番号になります。

②コンビニエンスストアの端末機

(ローソン・ファミリーマート・セブンイレブン・サークルKサンクス)  
店内設置の端末機器で予約後、レジで乗車券をお求め下さい。

(6:00~23:00)

③インターネット (JTB高速バスサイト)

予約後、コンビニエンスストアの端末機からお求めいただくか、御自宅のパソコンプリンタから乗車券を出力し乗車日当日にお持ち下さい。

(予約方法・乗車券発券方法・払戻など詳細につきましてはJTB高速バスサイトを御参照願います)

● 予約等・お問い合わせ先

釜石予約センター TEL 0193 (25) 2525

(9:00~18:00)

## 基本的な被災地支援に関する知識（PFA をベースに）

### ■提供者が狙いを定めるべきこと

- ・かれらがもっとも緊急に必要としていること、困っていることを特定できるように手助けをし、かれらの行動を方向づけるために必要な周辺情報を集める。
- ・うまく対処できていることを支持し、そうした努力と強さを認め、かれらの自己効力感を高める。
- ・復興回復のプロセスのなかで、かれらが積極的に自分の役割を引き受けられるよう励ます。
- ・苦痛をやわらげ、日常生活の立て直しに役立つスキルを被災者に伝える。
- ・必要に応じて地域支援のシステム、精神保健サービス、公的サービス、その他の組織などに、紹介する。

### ■文化に対する配慮の重要性

- ・自らの価値観、先入観についてよく知り、自分の価値観と支援する地域の価値観の違いについて知っておく。その人をどう見るかだけでなく、その人があなたをどう見るかということにも意識を向ける。
- ・被災者が自分たちの習慣や伝統、儀式、家族の在り方、性役割、社会とのつながりを維持し、再建するのを支援することによって、災害の衝撃に対処する方の力を高めることができる。
- ・感情表現やふるまい方、行政機関に対する姿勢、支援に対する受け入れ、地域に関する事柄など

### ■コミュニケーションの基礎

- ・物理的な環境の快適さ
- ・明瞭で簡潔なことばを使う、専門用語は使わない
- ・亡くなった人のことは名前と呼ぶ
- ・オープンで率直な態度
- ・敬意と思いやりを示す
- ・相手のペースで進める

## ■ベーシックなコミュニケーションの tips

### ・相手の言葉をしっかり受け取りましたよ、と伝える言葉

「お話から、あなたがどんなに…でいらっしやるか、理解できます」

「あなたは、…とおっしゃっているように聞こえます」

「あなたは…のようですね」

### ・相手の伝えたいことを明確にする言葉

「もし間違っていたら、教えてください。あなたは…のように聞こえるのですが」

「…ということ合っていますか？」

### ・サポーターティブな言葉

「あなたが…と感じるのは当然のことです」

「それは本当に大変なことですね」

「あなたご自身に厳しいように聞こえます」

「今回のようなことを乗り切るのは、とてもきついことです」

「いま、とてもお辛いことと思います」

### ・自分の力に気づいてもらうことば

「これまで困難な状況に出会ったとき、うまく切り抜けるために、あなたはどんなことをしてきましたか？」

「ご気分を回復させるのに役立ちそうなことを、何か思いつきませんか？」

「私は困難な状況に対処するためのアイデアが書いてある情報シートを持っています。あなたの役に立つ考えが、1つか2つ、ここにあるかもしれません」

「気分をよくするのに役立つ方法は、人それぞれです。困難なことが起こったとき、私には…することが役に立ったことがあります。あなたに役に立ちそうなことを何か思いつきませんか」

## ■ 言うてはいけないこと

- ・お気持ちはわかります。
- ・きっと、これが最善だったのです。
- ・〇〇さんは楽になったのですよ。
- ・何か他のことについて話しましょう。
- ・がんばってこれを乗り越えないといけませんよ。
- ・あなたには、これに対処する力があります。
- ・そのうち楽になりますよ。
- ・出来ることはやったんだから。
- ・〇〇しなくてはいけません。
- ・あなたが生きていてよかった。
- ・他には誰も死ななくてよかった。
- ・もっとひどいことだって起こったかもしれません。あなたにはまだ、兄弟がいます。
- ・耐えられないようなことは、起こらないものです。
- ・これからは、あなたが一家を背負っていくんですよ。
- ・いつの日か、あなたは答えを見つけるでしょう。
- ・大丈夫ですよ。
- ・頑張ってください。

\* 相手が上記のようなことを言った場合には、その人の気持ちや考え方を尊重して受け入れる。しかし、こちらから、このようなことを言うてはいけません。

## ■ すぐに必要機関への紹介が必要な方

- ・ 生死に関わる深刻な負傷をしており、緊急に治療が必要な人
- ・ パニックを起こしており、自分自身や自分の子供のケアをできない人
- ・ 自傷の可能性のある人
- ・ 他者に危害を加える可能性のある人

## ■さらに援助を必要とする被災者には、適切なサービスを紹介する

- ・すぐ治療しなくてはならない身体的急性症状がある
- ・すぐ治療しなくてはならない精神的急性症状がある
- ・以前からあった身体的、精神的、あるいは行動上の問題が悪化している
- ・自分自身または他人に対する危害の恐れがある
- ・アルコール、または薬物の使用に関する懸念がある
- ・DV、児童虐待、高齢者虐待のケース（通報を念頭に）
- ・安定化のために投薬を必要としている
- ・宗教的なカウンセリングの要望がある
- ・日常生活に支障をきたしている
- ・子どもや思春期の人が発達上の深刻な問題をかかえている
- ・被災者が紹介を依頼している

## ■外部資源の紹介と引継の際に

- ・その人から得られた「必要としていること」「困っていること」に関する情報を、文書にまとめる
- ・まとめたものが正確かチェックする
- ・紹介先の選択肢を提示するとき、その機関がどのような点で役に立てるか、そこに行けばどんな援助が受けられるかを伝える
- ・被災者に提案した紹介先に対する印象を尋ねる

# 「陸前高田市消防団の相談所」相談ガイド

## 目次

1. はじめに
2. 面談が始まるまで
3. 面談の進め方
4. 面談終了後の手続き
5. 事後対応
6. 相談員のみなさまへ

### 1. はじめに

今回の相談は、治療ではなく、消防団の方たちが、コントロール感と物事を遂行する力を再び手にすることができるように、適切な現地機関につながるお手伝いをするものです。彼らに会うことができるのは1回であることを十分念頭においてください。

本相談ガイドには、説明例のトークスクリプトが含まれておりますが、こちらを参考に先生方それぞれに合わせた言葉で進めていただけたらと思います。流れにつきましても、相談者の方に合わせて、適宜ご変更ください。

事後対応については、資料 22「陸前高田市消防団の相談所」相談の流れを参考にしてください。

### 2. 面談が始まるまで

現地携帯用の携帯電話に相談者から電話が入ります。

手が空いている相談員が駐車場の相談者の車まで迎えに行き、相談室まで案内します。

(1人はお迎えにあがれるように、シフトを組みます)

ご案内している間は、どちらからいらしたか聞いて、ショートトークなど。

### 3. 面談の進め方

<全体の流れ> (45分)

- ①イントロダクション (5分)
- ②ニーズ把握のための情報収集、緊急性のアセスメント (5分)
- ③うつ・PTSD スクリーニング (15分) \*MINI 実施→該当した場合は、医療機関紹介
- ④不調の原因について整理 (10分～15分)
- ⑤まとめ (5分)

### 3. 1. イントロダクション (5分)

\*資料 15 けんしん説明用資料を使用しながら

- ①挨拶・自己紹介
- ②「陸前高田市消防団の相談所」の紹介
- ③活動の位置づけ・目的
- ④本日の相談の流れの説明
- ⑤守秘義務について

#### 3.1.1. 挨拶・自己紹介

「今日は、お越しいただいて、ありがとうございます。

(自己紹介)私は、〇〇から来た看護師(医師、保健師、心理士…など専門職名)の〇〇です。

(震災後の活動について、労いのことば) 3月11日から今日まで、本当に大変な思いをされながらも、陸前高田市の地域を守ってお仕事されてきたことに、お疲れさまでした、と申し上げたい気持ちと、地域を守るという素晴らしいお仕事をしてくださって、ありがとうございますという気持ちで、ここに来ました。(敬意と感謝をこめて頭を下げる) \* 労いのことばは、関係が出来た後半に言うのも〇

(言うことが憚られる場合は、伝聞の形で、〇〇してくださったと聞いています。など)」

#### 3.1.2. 「陸前高田市消防団の相談所」の紹介&活動の位置づけ・目的

「まず、この相談所について、また、私たちが今日、どんなことができるかを説明していきます。

陸前高田市消防団員の皆様のように、震災、津波といった大きな出来事や困難を経験をした方には、時間が経過してもまだ当時のつらい記憶が癒えずに不調を感じておいでだったり、あるいはほっとした頃に不調を感じはじめる方がおいでになります。この『陸前高田市消防団の相談所』では、1年が経過したこの時期に、こころの健康を確認していただき、自己管理に役立てていただくことを目的としています。」

#### 3.1.3. 本日の相談の流れの説明

「今回の相談の中では、まず、〇〇さんが今一番必要としていること、困っていることを教えていただき、そのことについて、どのようなことが出来そうか、一緒に話し合えたらと思っています。

次に、この時期に起こりやすい不調について、当てはまるものがないか、一緒に確認していきたいと思っています。そして、起っている心身の不調について、どのようなことがきっかけとなっているか一緒に整理していけたらと思っています。」

#### 3.1.4. 守秘義務について

「お話いただいたことについては、専門職内では共有しますが、それ以外に漏れることはありませんので、安心してお話しください。」

### 3. 2. ニーズ把握のための情報収集・緊急性のアセスメント（5分）

\*資料 16 整理用ワークシート使用

・今現在、相談者の方が気がかりなこと・困っていらっしゃるということについて、心身の不調に限らずお聞きします。

・困っていることをいくつか挙げた場合には、ひとつずつ順番に考えていきます。すぐに解決できることもあれば、すぐには解決できないこともあります。問題を解決していくための具体的な行動に向かうためのお手伝いをしていきます。一緒に問題に取り組むために、今すぐに援助が必要な事柄を優先順位をつけて整理します。MINI 実施の前に、先に聞いておいたほうが良い緊急のことがないかを確認します。

・今すぐ他機関への紹介が必要かどうか、他の支援が必要かどうかアセスメントします。

#### 3.2.1. ニーズ把握

「いま一番困っていることを教えていただけますか。体調や気持ちの面での不調でも、それ以外のことで構いませんので、教えていただいてもよろしいでしょうか。」

### 3. 3. うつ・PTSD スクリーニング（15分）

\*資料 17 起りやすい不調チェックリストを見ながら一緒にチェックしていく

・MINI を実施して、該当した場合には、医療機関をすすめる。

・MINI 実施後、飲酒についても飲酒量・頻度について情報を収集する。

#### 3.3.1. MINI 実施

「みなさんにお聞きしているのですが、この時期に起こりやすい心身の不調について、当てはまるものがないか、一緒に見ていきたいと思います。」

\*いらした方が医療機関の受診は必要ないと考えているなら、その決断を尊重する。ただ、電話によるフォローアップに丁寧にお誘いし、連絡窓口をお伝えする。

### 3. 4. 原因について整理（10～15分）

・心身の不調があれば、その原因について整理します。

そして、その原因となっていることやニーズ把握でお聞きしたお困りのことについて、今後どのような窓口とつながることが有益か、どのように対処していけそうか一緒に話し合います。

・使える可能性のある資源や援助、それを得るための現実的な情報を伝えてください。

#### 3.4.1. 原因について整理

\*資料 16 整理用ワークシート使用

「(起こっている症状)があり、おつらい様子ですが、どのようなことが関係していると思いますか？一緒に、どのようなことが不調につながっているか整理してみませんか」

\*資源にアクセスすることに抵抗感を示された場合には、どのようなことが気になりかを整理して、他の方法がないか、気になりなことを解消するためにできることがないか話し合うことも役立ちます。

### 3. 5. まとめ（5分）

- ・相談の振り返り
- ・外部機関の紹介
- ・今後の説明（健康教室の紹介含む）

#### 3.5.1. 相談の振り返り

「今日はありがとうございました。今日一緒に話したことを少し振り返りたいと思います」

（話していただいたことの要約、一緒に話し合ったこと、決めたことの振り返り。）

#### 3.5.2. 外部機関の紹介・電話フォローアップの提案

\*社会資源資料から相談者が必要としているものを渡す

\*外部機関を紹介することになった場合、保健所もしくは市への情報提供、電話フォローに関して、相談者の了承が得られれば、資料 20 相談情報提供書と資料 21 電話フォローシートの作成に必要な情報をお聞きする。

「こちらに、それぞれの問題で困ったときに相談することの出来る窓口を載せています。これらの窓口は、事前に大船渡保健所と連絡をとりあって、紹介いただいた窓口や、事前に連絡を取り合っている窓口ですので、安心してお気軽にご相談ください。」

#### 3.5.3. 今後の説明・満足度調査の依頼

\*資料 23 陸前高田市消防団の相談所満足度調査ハガキを渡す

「また、今後、7 月末から 4 回、健康教室を実施する予定でいます。陸前高田市消防団員の方全

員を対象としております。この健康教室では、起りやすい不調について詳しく説明して、とることのできる対処もお伝えしたいと思っております。近くの方にも、ぜひお声かけいただいて、来ていただければと思います。」

#### 4. 面談終了後の手続き

面談後には、資料 19 相談記録シートを用いて、記録をつけてください。適宜、以下の資料も作成してください。

資料 20 相談情報提供書→該当提供先に郵送で送付・控えを東大チームに FAX で送付&個人記録と一緒に保管

資料 21 電話フォローシート→持ち帰る・控えを東大チームに FAX で送付&個人記録と一緒に保管

その他、個別ケース記録以外の事務的な連絡事項は「引継ノート (web)」にご記入ください。

#### 5. 事後対応

自殺の危険が感じられて即時の介入が必要な場合や、児童虐待や DV が疑われる場合など、自傷他害の恐れがある場合、「陸前高田市相談の流れフローチャート」を参考にして、現地機関にその場で紹介をする、もしくは陸前高田市支援コアチーム（川上・島津）に電話をして指示を仰ぐなど対応してください。

\*詳細は、資料 22 「陸前高田市消防団の相談所」相談の流れを参考

#### 6. 相談員のみなさまへ

相談に行くことで、また、行ったことで不安な気持ちになったり、気持ちが落ち込んだり、その他、気がかりなことがある場合には、いつでも下記までお気軽に連絡をください。

陸前高田市消防団こころのケア対策 コーディネーターチーム

電話：080-xxxx-yyyy

メール：[xxxxxxxxxxxx@gmail.com](mailto:xxxxxxxxxxxx@gmail.com)

## けんしん説明用資料

本日はお越しいただき、ありがとうございます。今回の「陸前高田市消防団の相談所」について、説明させていただきます。

### ●「陸前高田市消防団の相談所」について

陸前高田市消防団員の皆様のように、震災、津波といった大きな出来事や困難を経験をした方には、時間が経過してもまだ当時のつらい記憶が癒えずに不調を感じておいでだったり、あるいはほっとした頃に不調を感じはじめる方がおいでになります。この『陸前高田消防団の相談所』では、1年が経過したこの時期に、こころの健康を確認していただき、自己管理に役立てていただくことを目的としています。

実施主体は東京大学医学部で、スタッフは医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士といった専門職で構成されております。

### ●本日の流れ

- ・ご自身やご家族のことで困っていることや必要なことを教えていただく
- ・この時期に起こりやすい不調について当てはまるものがないか一緒に確認する
- ・みなさまが必要としている情報で私どもが持っている情報があれば伝えさせていただきます
- ・健康教室のご案内

### ●守秘義務について

今日お話いただく内容については、専門職スタッフの中では共有させていただきますが、それ以外の外部の方に情報が漏れることはありませんので、安心してお話しください。

ただ、自分や他の方を傷つける恐れがある場合や、法律に反する内容の場合には、守秘義務の範囲外となりますので、ご了承ください。

**【陸前高田市消防団の相談所 問い合わせ窓口】**

TEL:080-xxxx-yyyy (月～金, 10～18時)

メールアドレス:xxxxxxxxx@zzzzz.com





## 起りやすい不調チェックリスト

### (その1)

震災など大きな出来事のあと1年くらいの間に関りやすい不調のリストです。と一緒に確認しましょう。

A-1. この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

はい・いいえ

A-2. この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

はい・いいえ

A-1または、A-2のどちらかが「はい」であれば、A-3に進む

A-3. この2週間以上、憂うつであったり、ほとんどのことに興味がなくなっていた場合、あなたは：

①毎日のように、食欲が低下、または増加していましたか？または、自分では意識しないうちに、体重が減少しましたか、あるいは増加しましたか？

(例：1か月間に体重の±5%、つまり70kgの人の場合、3.5kgの増減)

はい・いいえ

②毎晩のように、睡眠に問題(たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝すぎてしまうなど)がありましたか？

はい・いいえ

③毎日のように、普段に比べて話し方や動作が鈍くなったり、またはいらいらしたり、落ち着きがなくなったり、静かに座っていられなくなりましたか？

はい・いいえ

④毎日のように、疲れを感じたり、または気力がないと感じましたか？

はい・いいえ

⑤毎日のように、自分に価値がないと感じたりしましたか？

はい・いいえ

⑥毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

はい・いいえ

⑦自分を傷つけたり自殺することや、死んでいればよかったと繰り返し考えましたか？

はい・いいえ

A1からA3まで「はい」が5つ以上あればA-4に進む

A-4. この2週間、これらの問題によって、あなたの仕事や活動が著しく障害されていたり、または強い苦痛を感じていますか？

はい・いいえ

次ページにつづく

## 起りやすい不調チェックリスト (その2)

B-1. この1か月間に、地震・津波のあった当時のことを、苦痛を伴う形(夢、強烈に思い出す、フラッシュバック、あるいはどうきや身体の反応など)で再び思い出すことがありますか？

はい・いいえ

「はい」ならB-2へ、「いいえ」なら終わり

B-2. この1か月間、あなたは：

①その出来事のことを考えるのを避けたり、その出来事を思い出させるような事柄を避けようとしていましたか？

はい・いいえ

②その出来事の重要な部分が思い出せませんか？

はい・いいえ

③趣味や人づき合いにあまり興味を感じなくなっていますか？

はい・いいえ

④他の人から孤立している、または疎遠になっていると感じていますか？

はい・いいえ

⑤自分の感情の幅が狭くなっているのに気付いていますか？

はい・いいえ

⑥その出来事のせいで、自分の余命が短くなってしまったように感じていますか？

はい・いいえ

3つ以上「はい」ならB-3へ、2つ以下の「はい」なら終わり

B-3. この1か月間、あなたは：

①あまり眠れませんか？

はい・いいえ

②特にいらいらしたり、怒りが爆発したりしましたか？

はい・いいえ

③物事に集中しにくいと感じていましたか？

はい・いいえ

④神経過敏だったり、いつも警戒している感じでしたか？

はい・いいえ

⑤ちょっとしたことで驚きましたか？

はい・いいえ

2つ以上「はい」ならB-4へ、1つ以下の「はい」なら終わり

B-4. この1か月間、これらの問題によって、あなたの仕事や活動が著しく障害されていたり、または強い苦痛を感じていますか？

はい・いいえ



## 陸前高田消防団の相談所 社会資源リスト



分類	相談先	連絡先	開催日時	会場/住所	備考
1	福祉・医療 陸前高田市地域包括支援センター	TEL:0192-54-2111	月～金 8:30～17:15	陸前高田市役所長寿社会課内/ 陸前高田市高田町字嶋石 42 番地 5	高齢者の介護、福祉、医療の相談窓口
2	飲酒問題 自助グループ「あしたから元気会」	TEL:0192-21-1305 FAX:0192-21-1307 (要連絡)	毎月第1・3土 14:00～16:00	障がい者・児童相談支援センター/ 大船渡市盛町字東町 11-12	飲酒問題で悩んでいる方対象、相談支援専門員の吉田様まで連絡
3	ひきこもり 「フリースペースめいと」	TEL:0192-21-1305 (要予約、面接)	毎週金 9:00～17:00	地域活動支援センター星雲/ 大船渡市盛町字東町 11-12	ひきこもり支援、参加希望の場合は申し込み後面接
4	ひきこもりの 家族支援 家族相談会	TEL:0192-21-1305 (要予約、面接)	年 4 回実施 13:30～15:30	障がい者・児童相談支援センター/ 大船渡市盛町字東町 11-12	7/26、9/27、11/22、1/24 開催 参加希望の場合は申し込み後面接
5	心の病をもつ 方の家族支援 家族教室	TEL:0192-21-1305 FAX:0192-21-1307 (要連絡)	第 1 金 13:30～15:30	障がい者・児童相談支援センター/ 大船渡市盛町字東町 11-12	心の病（主に統合失調症）を持つ方のご家族のための家族教室、相談支援専門員の吉田様まで連絡
6	遺された方の 支援 「こころサロンたかた」	TEL:0192-27-9913 FAX:0192-27-4197	月 1 回実施 13:30～15:30	米崎コミュニティセンター会議室/ 陸前高田市米崎町字川向 14-1	6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、 11/22、12/27、1/24、2/28、3/28 開催、ご遺族同士の語り合い、わかちあい、個別相談
7	心療内科外来 岩手県医師会高田診療所 心療内科外来	TEL:0192-53-2110 (予約が確実)	土 15:00～18:00 日 11:00～16:00	高田診療所心療内科外来/ 陸前高田市高田町嶋石 5-1	胃腸の不調、高血圧、肩こりなどストレスに伴う症状のある方対象、診察、ストレス対処法など 予約受付：水・木 15:00～18:00、 土 15:00～17:00、日 11:00～15:00

8	専門家による 無料相談 (弁護士ほか)	大船渡地区被災者相談支援セ ンター	TEL:0120-937-700 (フリーダイヤル)	月～金 10:00～12:00 13:00～15:00	大船渡地区合同庁舎 相談専用個室	土地家屋調査士、ファイナンシャルプラン ナー、弁護士、司法書士、建築士が日替わ りで相談対応、希望者は担当専門家の月間 スケジュールを問い合わせ
9	法律相談	いわて三陸ひまわり法律事務 所	TEL:0192-47-3613 (予約優先)	月～金 9:00～17:30	仮設事務所2階/ 陸前高田市高田町嶋石50-10 (高田郵便局の裏)	震災関連相談は無料
10	法律相談	陸前高田市専門家相談 岩手県司法書士会 司法書士相談センター	TEL:0192-47-3244 (予約優先)	水 13:00～17:00 土 13:00～18:00 日 10:00～15:00	司法書士相談センター/ 陸前高田市竹駒町字相川154 (ドライビングスクール向かい)	相続、ローン関連、会社関連、成年後見な ど
11	法律相談	陸前高田市専門家相談 千田功平顧問弁護士	TEL:0192-54-2111 (予約不要)	第4金(祝日の場 合、その前日)	陸前高田市役所/ 陸前高田市高田町字嶋石42番地5	
12	法律相談	東日本大震災被災者サポート 代り 岩手県弁護士会	TEL:0120-755-745	月～土 13:00～16:00		電話無料相談
13	法律相談	東日本大震災被災者・避難者 支援 岩手県司法書士会	TEL:0120-823-815	月～金 10:00～13:00		電話無料相談
14	土地に関する 相談	陸前高田市専門家相談 土地家屋調査士	TEL:019-622-1276 (要予約)	水 13:00～17:00	嶋石公園内プレハブ (ドライビングスクール向かい)	
15	カウンセリン グ技術(傾聴) の習得	学び・くつろぎサロン 「あなたの会」	TEL:0192-21-1305 FAX:0192-21-1307	第4月 13:00～15:00 (全12回)	障がい者・児童相談支援センター/ 大船渡市盛町字東町11-12	全12回シリーズ、会費1回100円(資 料代・お茶代)、関心のある方は相談支援専 門員の吉田様まで問い合わせ

■担当者 \_\_\_\_\_

■相談者基礎情報 >

■面談日時 \_\_\_\_月\_\_日\_\_時\_\_分 \_\_\_\_時 \_\_\_\_分 \_\_\_\_分  
 ■分団名 \_\_\_\_\_ ■ID \_\_\_\_\_

■年齢 \_\_\_\_歳 ■性別 : 男 · 女 ■連絡先(電話) \_\_\_\_\_

<面接中メモ欄>

--

--

<ワークシート要約欄>

お困りのこと	プラン(紹介先など)



# 相談情報提供書

送信日：平成 24 年 月 日

- 大船渡保健所 保健課 保健師宛 岩手県大船渡市猪川町字前田 6-1  
 陸前高田市 民生部 社会福祉課 岩手県陸前高田市高田町鳴石 4-2-5

↑送り先にチェック（情報を伝えない宛先は取り消し線を。）

送信者：「陸前高田消防団の相談所」相談員\_\_\_\_\_

\* この件についてのお問い合わせは、「陸前高田消防団の相談所」窓口（080-xxxx-yyyy）まで

御来談者さまより、下記情報を

大船渡保健所・陸前高田市両方  大船渡保健所のみ  陸前高田市のみ

にお伝えすることについて同意をいただきましたのでご連絡申し上げます。

ふりがな	生年月日	昭・平	年	月	日
御来談者様お名前	年齢	歳	男性	女性	
ご住所	電話番号				
	職業				
ご相談の概要（来所 月 日 : ~ : ）					
御来談者様の今後の方針あるいはご要望					
相談員の対応					

# 電話フォローシート

記入日：平成 24 年 月 日

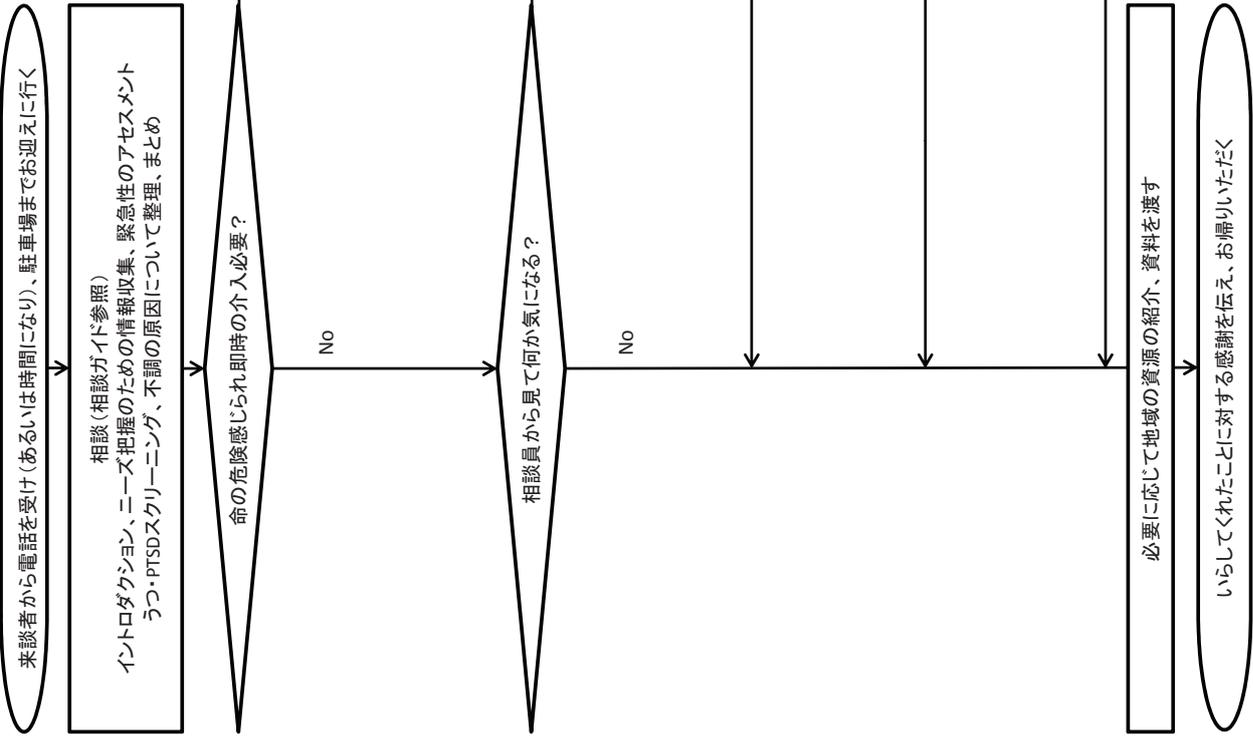
記入者：「陸前高田消防団の相談所」相談員\_\_\_\_\_

御来談者さまより、後日チームよりお電話をすることについてご了承を得ました。

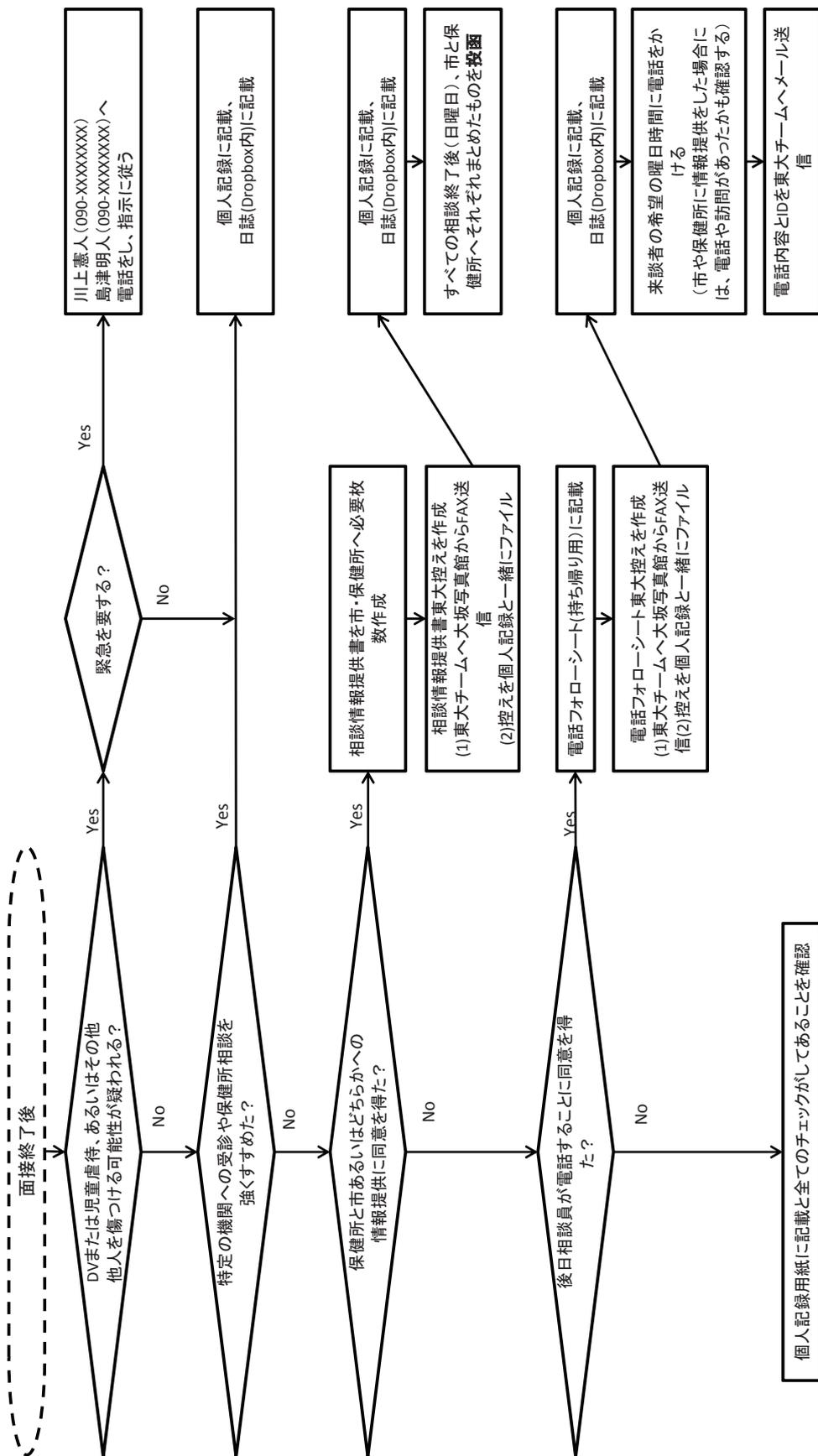
ふりがな	
御来談者様お名前	男性 女性
電話番号	
電話をかけても良い曜日や時間帯（あれば）	
電話をかけても良い人： チームの人なら誰でも良い お話を聞いた相談員（ ）	
ご相談の概要 （来所 月 日 : ~ : ）	
御来談者様の今後の方針あるいはご要望	
相談員の対応	
電話をかける時期 月 日頃	
電話をかけることで確認したいこと	

# 「陸前高田市消防団の相談所」相談の流れ

**連絡機関:**  
 命の危険 → 県立大船渡病院 Tel: 0192-26-1111  
 DV・虐待 → 陸前高田市役所 社会福祉課  
 Tel: 0192-54-2111 (内線220)  
 その他 → 被災者支援室 陸前高田市役所3号棟1階(内線321)  
 法務債務 → 小山田康彦司法書士090-xxxx-yyyy



相談記録(個人記録)類には個人名は書かず、全てIDで記載する。



相談記録(個人記録)類には個人名は書かず、全てIDで記載する。



「陸前高田消防団の相談所」におでかけいただきありがとうございました。活動をよりよいものにするために感想をお聞かせください。回答された内容は、今回の活動に助成をいただいた財団等への報告書に使用させていただくことをあらかじめご了承の上、早い時期にご投函ください。

1. きてよかったと思いますか？（1つに○）  
ア よかった                      イ まあよかった  
ウ あまりよくなかった      エ よくなかった
  
2. 他の団員にも勧めたいと思いますか？（1つに○）  
ア そう思う                      イ まあそう思う  
ウ あまりそう思わない      エ そう思わない
  
3. よかった点、あるいは改善した方がいい点についてあなたのご意見を自由にお書きください。

予約表例

日時	18:30-20:30	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時
6/23(土) 13:00-17:00	<p>【記入例】            枠①ID:62313-1 (ハイフンの前までは予約枠の日時、一枠に2名まで入れるので、-1 or -2 と付ける)            名前: 東大花子            連絡先: 090-xxxx-yyyy</p>	<p>枠②            ...</p>	<p>ID: 62410-1,            名前: Xさん、</p>	<p>ID: 62411-1,            名前: Yさん、</p>	<p>ID:62413-1            名前: YYさん            電話:            0192-XX-XXXX</p>	<p>ID: 62314-1,            名前: XXさん</p>	<p>ID: 62315-1,            名前: Zさん</p>	<p>ID: 62316-1,            名前: Pさん、            連絡先:            0192-XX-XXXX</p> <p>ID: 62316-2            PPさん、            090-XXXXXXXX</p>
6/24(日) 10:00-16:00							<p>ID:62415-1            名前: Qさん            連絡先:            090-XXXXXXXXXX</p>	

## 【陸前高田市消防団の相談所】予約電話マニュアル

相談日(土・日)は現地スタッフが携帯電話(080-xxxx-yyyy)を携帯し、相談予約を受けていただきます。下記の流れでご対応いただきますようお願いいたします。その際、**金曜日 18 時以降に「予約表最新版(Dropbox の「予約に関するフォルダ」内にあるエクセルファイル)」をご参照頂き、「担当する週末以降の予約表部分」をプリントアウトし、土曜日の午前中から携帯して頂きます。**尚、予約表は、ID と相談者氏名がそろっている為、取扱いに細心のご注意をお願い致します。

1. 予約のお電話を受けたら、「こちらは陸前高田市消防団の相談所 予約受付担当〇〇です」と名乗り、以下の情報の聞き取りをお願いいたします。

- ・お名前
- ・電話番号
- ・相談希望日時(担当の土日に限らず、翌週以降の土日への予約が入る場合もあります)

2. お電話で以下の内容をお伝えください。

- ・相談時間として1時間の枠をとってあること
- ・(米崎小学校の近くの)高田病院に着いたら、土日連絡用携帯電話(080-xxxx-yyyy)にお電話いただきたいこと
- ・入口付近からは、相談員がご案内すること

3. 予約後、「予約表最新版 (Dropbox の「予約に関するフォルダ」内にあるエクセルファイル)」をプリントアウトしたものに、ペンで書き込んでいただき、常に最新の状態に更新して下さい。

その際、相談者のIDを“予約日 → 予約時間 → 順番”の順で番号をつけてください。

例) 6月23日14時の枠、お1人目の場合、IDは**62314-1**となります。

4. 月曜日の午前10時までに、書き込みをした最新版予定表を、Dropbox内の予約表に反映させて下さい。また、コーディネーターチーム宛てに(XXXXXXXXXXXX@ZZZZZ.com)件名を「予約受付更新版〇月〇〇日」として、予約を受けた旨のご連絡をお願いいたします。

予約表への記入ができなかった場合には、上記の聞き取り内容をコーディネーター用携帯(080-xxxx-yyyy)までお電話でご連絡ください。なお、メール本文には予約された方の個人情報に記載なされないようご注意ください。

注1 電話が取れず、着信もしくは留守番電話にメッセージが入っていた場合は折り返しのお電話をお願いいたします。

日誌（記入用紙）

【陸前高田の相談所】日誌 月 日（ ）

1. 相談員(氏名)

2. 相談件数

相談件数（ ）

大船渡保健所への情報提供件数（ ）

陸前高田市への情報提供件数（ ）

要電話フォロー件数（ ）

3. 相談員の対応

来談者 ID／相談員名	相談員の対応(具体的内容)	備考

4. その他(各種関係者との調整、病院設備関連、ロジスティック、休憩の取り方等)

--

※来談者の個人情報 は ID のみ記載する(性別その他は記載しない)。

相談員は更新次第、Dropbox にアップロードする(コーディネーターはアップロードされた日誌を申し送り用としてプリントアウトし、東大内の鍵のかかる教室のキャビネットに保管しておく)。

## 陸前高田市消防団 健康教室 物品リスト

参加者に配布する物品 (50 ずつ準備)  リーフレット アンケート クリアファイル バスタオル ボールペン 飲み物 (ペットボトル)	「気分がよくなること」使用物品  マジック (プロッキー10色セット) 模造紙、(壁用) テープ  <b>アロマ用品</b>  アロマディフューザー、アロマオイル  <b>その他</b>  タイムテーブル (時間割と担当者名入り) お菓子 (参加者は全く食べなかった。) ゴミ袋 アンケート回収箱 (段ボール箱)
使用しなかったり減らしてよさそうな物品 貼るホワイトボード ホワイトボードマーカー 両面テープは不使用 お菓子もすすめたが誰も食べなかった	

### 設備：

#### 中規模会議室

- カーペット敷のため、ヨガは床の上でやって問題なかった
- コンセントは2箇所。
- 壁は壁紙の面と、スチールの面がある。壁紙の面はセロテープは使用しないほうが良さそう。マスキングテープなど粘着力の弱いものが安心。(相談所文房具入れにオレンジのものあり。)

#### 大規模会議室

- 床はリノリウム (ヨガ時バスタオル必須)
- コンセント未確認、壁未確認。

- ・ CD プレーヤーはないが、ヨガ時はインストラクターが持参の iPod で音楽を流した。
- ・ 4号棟の裏の駐車スペースに一旦車を置き、エレベーターで物品を運んだあとに、正面の駐車場へ自動車を移動。
- ・ 入りロドア脇に受付スペースを設置し、アンケート回収箱もそちらへ設置。

# 『陸前高田市消防団の健康教室』実施ガイド

## ＜事前準備＞

### 【前日】

- ・当日使用する物品などの仕分けと準備（資料一式、使用道具一式、アンケート回収 BOX など）
- ・会場確認（設営のイメージづくり、掃除の必要性の確認、など）

### 【当日開始前（会場設営）】

- ・9時に大坂写真館を出発（初回の会場：市役所4号棟第5会議室）し、9時半には参加者が入れるよう準備
- ・フロアを半分に分けて“エクササイズスペース”と“座れるスペース（6～8人グループの島）”を作る
- ・参加者が見える位置にタイムテーブルを掲示しておく
- ・開始前（難しければ終了後）に会場の写真を撮り、引き継ぎに使う
- ・飲み物、食べ物を各テーブルに用意する、音楽をかけ、アロマをたく

## ＜プログラム：陸前高田市消防団の健康教室（10時～12時）＞（再掲）

### 1. 今日みんなでやること、ゲームでリラックス（10:00～10:15）

- ・担当スタッフ自己紹介、プログラムの全体流れを簡単に説明
- ・アイスブレイクを実施：①言葉を使わずに身振りだけで誕生月順に並び、②人数に応じて小グループに分かれ、自己紹介&他己紹介
  - 小人数（15名程度）の場合：全体で実施
  - 大人数（30名以上）の場合：2グループに分けて、対抗形式で実施

### 2. こころとからだのケアのポイント（10:15～10:30）

- ・リーフレットを読みながら、身体症状、うつ症状、不安（PTSD）症状などについて解説する。
- ・慢性的なストレスの影響と、生じやすいストレス反応について解説し、今回の健康教室ではワークやエクササイズを通してストレス対処に取り組むことを伝える。

### 3. ヨガを体験しよう（10:30～11:10）

- ・リーフレットのイントロ部分のみ読み上げ、講師（ヨガインストラクター/NPO法人日本YOGA連盟ヘルスケア・ワーカー）を紹介する。その後は講師の指示に従う。

### 4. ひとやすみ（11:10～11:20）

- ・休憩を10分入れる。余裕があれば、参加者に声かけする。

### 5. みんなで考えよう『ちょっと気分が良くなること』（11:20～11:30）

- ・模造紙を使い、グループごと（5～8人程度）に『やると気分がよくなること』と『やっても気分が良くならないこと』を色々書き出してみる。

- ・書き出されたものをグループごとに発表、各個人はそれぞれのワークシートにメモを取るよう教示する

#### **6. じぶんの『ちょっと気分が良くなるプラン』を作ってみよう（11:30～11:40）**

- ・リーフレットにそって、行動活性化によるストレス対処について解説する。
- ・グループワークの結果を参考に、自分の『ちょっと気分が良くなるプラン』をそれぞれ作る（スタッフも参加）
- ・人数に応じて、グループか全体で結果を共有する。

#### **7. リラックス法を体験しよう（11:40～11:50）**

- ・リラクゼーション技法について、リーフレットに沿って簡単に解説し、呼吸法（3分程度）と漸進的筋弛緩法（1分強）を全体で体験する。

#### **8. こまったときの相談先は？、今日のふりかえり（11:50～）**

- ・困った時の相談先を簡単に紹介する
- ・残りの時間で、参加者へプラスのF/Bと感想・質問をうかがう

#### **<終了後>**

- ・梱包用の空き箱を持参し、アンケート回収箱を用意する。
- ・会場を元に戻し、高田病院に移動する。

## 張り出し用（目次）

### 陸前高田市消防団の健康教室 今日の予定表

10:00 ～ 10:15

- ・今日みんなでやること
- ・ゲームでリラックス

10:15 ～ 10:30

- ・こころとからだのケアのポイント

10:30 ～ 11:10

- ・ヨガを体験しよう

11:10 ～ 11:20

- ・ひとやすみ

11:20 ～ 11:30

- ・みんなで考えよう『ちょっと気分が良くなること』

11:30 ～ 11:40

- ・じぶんの『ちょっと気分が良くなるプラン』を作ってみよう

11:40 ～ 11:55

- ・リラックス法を体験しよう

11:55 ～ 12:00

- ・こまったときの相談先は？
- ・今日のふりかえり

担当：名前、名前

ヨガインストラクター：名前

# 健康教室報告と申し送り（例）

7/15（日）A・B分団 参加者 27人 スタッフ 3人

## 準備

前夜に荷物をすべて整理し、夜のうちに車に物品をすべて積んでおいた。

9時に宿泊所を出発したが（タオルの箱が大きく、かさばる。重い。）もっと早く出たほうが良い。

## 部屋の設営

部屋の入り口から遠い半分にテーブルを4島作り、机のまわりに椅子を配置。入り口に近い半分はヨガスペースとして確保しておいた。

タイムテーブルを壁（時計の横）に貼っておいた。

アロマ：コンセント2箇所のため2台使用。香りほとんど届かず。また一台は「弱」になってしまっていた。今後はセット時に要確認。（7/15はグレープフルーツを使用）

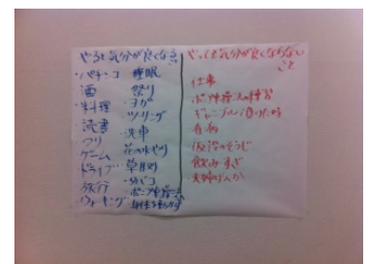
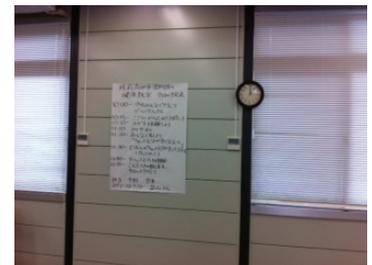
消防本部の方が朝9時半にいらして、終了時まで外にいた。今後毎回、担当者が必ず立ち会うようにということになっているとのこと（次回からはぜひ一緒にご参加ください、と伝えた。）

ヨガ：大好評。笑い声あり、皆さん楽しそう。できる限り椅子や机を壁に寄せる、受付机も壁に寄せるなどしてテーブルを壁に寄せ、床を広く使うと良さそう。

休憩時間にやると気分が良くなること、やっても気分が良くなることを前の壁にはっておいた。（書き込み欄はあいたまま。その後のグループ発表全グループ文を書記が記載していく。）

参加者に聞いてみるとほとんどがA分団の方だとのこと。ほとんど知り合い、とのことで和気藹々とグループワークをしていた。

お菓子は誰も食べなかったため、市役所の受付の方に帰りの挨拶時に皆さんで、とお渡しして帰ってきた。

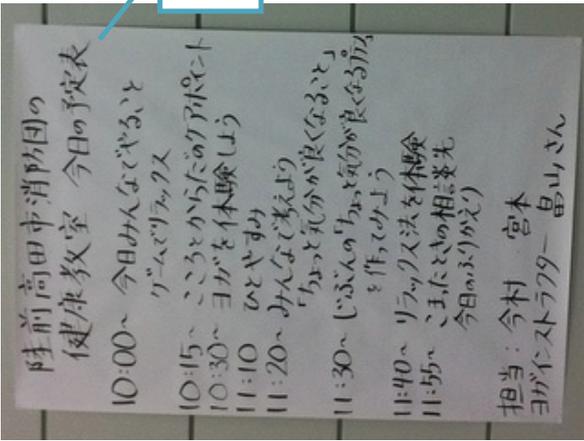




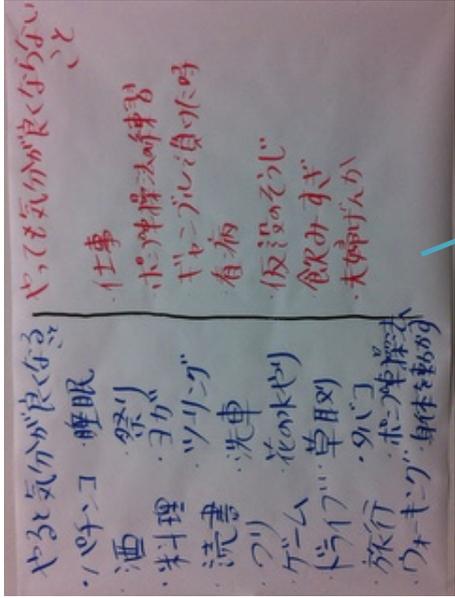
4つの島を作りました



休み時間に「やると気分が良くなること、ならないこと」の紙を各グループに配布&壁にスタンバイ。



貼っておい  
た予定表



全グループの発表分  
書き終わったもの



入り口付近  
受付機と飲食物機

宿泊所  
保管庫



健康教室一式

相談用具一式

横造紙

リーフレットやお菓子  
補充用

寝具

## 報告 陸前高田市消防団の方への こころのケア対策

### 活動開始のきっかけ

5月2日～3日の陸前高田訪問

- 2012年5月2日16:00～

大船渡病院医師、金野さん(陸前高田市消防本部警防係長)、大坂さん(陸前高田市消防団団長)

<東京大学から>川上、島津、宮本、原田、関屋

- \* 翌5月3日 団長からヒアリング

- 概況(ヒアリングから)

2011年10月～2012年1月にIES-Rが実施済

提出した356人のうち25点以上の要介入者が58人

支援が未実施のまま放置されている

5/7: コアメンバーMTにより現状整理

### 当時の状況の整理

- 陸前高田消防団員は被災後の支援活動の中で大きなトラウマ体験を経験しており、一年経過した現在でもこころの健康状態に関して懸念があるが、実態が把握されていない。
- 陸前高田消防団員で精神的な症状を訴える者もあり、訴えのある者以外で精神保健ニーズがあるにも関わらず対応できていない者がいる可能性がある。
- 一方で、IES-R調査の結果が信頼できるとすれば、また団員間の相互信頼や相互支援を考えると精神保健上の問題は多くない可能性もある。
- 支援の提供にあたっては陸前高田消防団員の忍耐強さ、精神的弱さを認めることへの恥の気持ち(他者に知られたくないなど)、陸前高田固有の偏見や文化・風土も考慮する必要がある。

### 当時の課題

- IES-R調査に高得点であった消防団員(16%:約50名)への精神保健的なケアが未提供である。
- 陸前高田消防団員における精神保健ニーズの評価が、偏見、理解不足などのため十分にできていない可能性がある。(IES-R調査の回収率は60%、未回収者約300人)
- 陸前高田消防団員全員(あるいはそのうちハイリスク群)に対する精神保健サービスが計画、提供されていない。(消防庁による惨事ストレス対策が大船渡市にて実施されたが受講者ゼロ)
- IES-R調査時点から時間が経過しており、調査当時から状況が変化している可能性や調査実施を忘れている者がいることが予想され、今後の支援に関する消防団員の受け入れの程度は未知数であり、対策を嫌がる者いる可能性はある。

### 活動の全体概要

5/7: コアメンバーMTにより活動の方向性決定

- 全体の概要

ステップ1: 消防団全体への告知

ステップ2: 昨年末の調査にて、高得点であった消防団員へのこころの健康相談

ステップ3: 陸前高田消防団員全員への情報および健康(心理)教育の提供

- \* 今回の活動は、調査や研究として行わないこととする

- 5/14～コーディネーターチーム立ち上げ

### 活動の全体概要 ステップ1

- ステップ1: 消防団全体への告知

- 概要: 昨年末のIES-R調査の結果をもとに、「陸前高田消防団の相談所」を開くこと、7月以降に健康教育のための教室を実施することを告知する。

- 実施主体:

- 実施時期:

5月25日: 全体幹部(約40人)への説明

- \* 今回の支援の概要について説明

5月28日: 高田師団幹部に説明済

- \* 諸事情から消防団員全体へのリーフレット配布は6/19～

## 活動の全体概要 ステップ2

- ステップ2: IES-R調査にて高得点であった消防団員の方へのこころの健康相談
- ・プログラム名:「陸前高田市消防団の相談所」
- ・概要: 陸前高田市消防団員の方々に1年が経過した時期に、ご自分の健康を確認して自己管理に役立てていただくために、うつ病とPTSDの査定、精神保健に関する情報提供を含めた精神保健相談を実施した。
- ・場所: 岩手県立高田病院
- ・時期: 2012年6月23・24日～8月末までの土曜・日曜(合計10週間、土曜午後、日曜日中)
- ・対象者: IES-R調査で高得点者の方、分団長、希望者

## 活動の全体概要 ステップ2

- ・相談員: ボランティア(保健師・看護師、臨床心理士、医師、PSWなどの有資格者に限定)
- ・相談内容の標準化:
  1. 相談ガイドに基づく相談員の事前トレーニングの実施
  2. 相談ガイドに基づいた相談活動
  3. 医療、相談機関への紹介システム(必要に応じ)
  4. 電話でのフォローアップ(必要に応じ)
  5. 相談者の満足度・ニーズ調査
- ・相談コンテンツの概要  
相談は1回50分を目安に実施した。内容としては、来談者のニーズを把握するための情報収集、緊急性のアセスメント、うつ・PTSDのスクリーニング、現地相談機関に関する情報提供を行った。また、最後に活動改善のためのフィードバックをもらうアンケートはがきを渡した。

## 活動の全体概要 ステップ3

- ステップ3: 陸前高田市消防団員全員への情報および健康教育の提供
- ・概要: 一般的に生じやすい身体症状や精神症状等のストレス反応、起りやすい疾患として、PTSDとうつ病に関する情報提供、リラクゼーション技法、相談機関・医療機関の紹介などの健康教育を実施した。
- ・場所: 陸前高田市役所会議室
- ・時期: 2012年7月15日、22日、8月5日、19日(日曜日)午前 合計4回
- ・対象者: 陸前高田市消防団員全員に告知をして、希望者に実施

## 活動の全体概要 ステップ3

- 健康教育コンテンツの概要
- ・1回あたり2時間で実施。
- ・一般的に生じやすい身体症状や精神症状等のストレス反応について説明をして、ストレス反応が長期化していたり、生活に支障のある場合には、受診することが望ましいことを伝えた。その後、ストレス対処のスキルを身につけてもらうことを目的として、ヨガ、リラクゼーション技法、認知行動療法の行動活性化をベースとしたグループワークを行った。
- \*パンフレット参照

## 相談員募集～トレーニング

- 5/16～相談員募集開始
  - 6/13 18:30～20:00
- 陸前高田市消防団の方へのこころの健康相談担当ボランティア向け説明会実施
1. 今回の活動実施に至るまでの経緯
  2. 活動全体の流れ
  3. 陸前高田消防団について(背景、地域性、文化など)
  4. 基本的な被災地支援に関する知識(PFA)
  5. 相談ガイドの説明
  6. 質疑応答
- cf. 可能な相談員は、6/10PFA参加

## 並行して、現地調整

- ・6/11～12 陸前高田訪問 関屋・原田
- 活動開始前の最終調整  
陸前高田市消防団: 大坂団長  
高田病院: 鈴木事務局長  
陸前高田市消防署: 金野さん  
消防団員全員710名分のチラシを預ける

## 引き続き...現地調整

- 6/19 陸前高田市消防団の相談所に係る打ち合わせ@陸前高田市役所
- メンバー:8機関18人

	所 属	職 名	氏 名
1	陸前高田市消防団	団 長	大坂 淳
2	岩手県立大船渡病院	医事経営課課務係長	小山 朝彦
3	岩手県立高田病院	事務局長	鈴木 吉文
4	希望ヶ丘病院	精神保健福祉課長	新沼 勝利
5	陸前高田市民生部	社会福祉課長	菅野 利尚
6		保 健 師	吉田 恵美
7		健康推進課長	佐々木 誠
8		保 健 師	唐川 祐一

## 引き続き...現地調整

9	陸前高田市消防本部	消防次長	村上 信幸
10		警防係長	今野 隆博
11	東京大学大学院医学系研究科	精神保健学分野特任研究員	関谷 祐希
12		成人看護学特任助教	原田 菜穂子
13	岩手県保健福祉部 障がい保健福祉課	主任主査	前川 貴美子
14	岩手県大船渡保健所	所 長	鈴木 宏俊
15		次 長	五日市 治
16		保健課長	浅沼 聡
17		上席保健師	花崎 洋子
18		上席保健師	齋藤 真弓

## 晴れて活動許可～始動

- 6/19～ 陸前高田市消防団員へのチラシ配布
- 6/23・24～ 陸前高田市消防団の相談所開始

## 陸前高田市消防団の相談所

### ●来談者数

回	日付	相談件数
1	6/23-24	8
2	6/30-7/1	1
3	7/7-8	2
4	7/14-15	1
5	7/21-22	1
6	7/28-29	2
7	8/4-5	0
9	8/18-19	0
10	8/25-26	0
	合計	15

## 陸前高田市消防団の相談所

### ●アンケートはがき結果(返送数6)

- 1. きてよかったと思いますか？(1つに○)  
ア よかった(5) イ まあよかった(1) ウ あまりよ  
くなかった(0) エ よくなかった(0)
- 2. 他の団員にも勧めたいと思いますか？(1つに○)  
ア そう思う(5) イ まあそう思う(1) ウ あまりそ  
う思わない(0) エ そう思わない(0)

## 陸前高田市消防団の相談所

- 3. よかった点、あるいは改善した方がいい点についてあなたのご意見を自由にお書きください。
- ・全体的には良かったと思うが、一年後に限定するのではなく、もっと早い段階で実施してほしい。
- ・通常は話すことのできないことまで話すことができ、すっきりすることができました。
- ・親身になって熱心に聞いてくれたので、安心して話すことができ、自分をさらけ出すことができ、楽になったような気がしています。
- ・話をきいてもらって楽になりました。いまだに涙が出ます。でもガンバロー。ありがとうございます。
- ・1時間は長いなと思いましたが、話してみるとあつと言う間で楽しく過ごせました。
- ・仕事によっては、携帯電話が繋がらない場所もあるので、19時まで予約の時間を延ばしてほしい。

## “気になる”かどうかのアセスメント

- ✓ MINI
- ✓ アルコール、タバコ、(パチンコ)
- ✓ MINIを聞きながらその他の項目についてもアセスメント
- ・行動レベルでの変化を聴取
- 心身の不調(持病など)仕事(経済状態含む)、家庭、対人関係(資源としても)、趣味(パチンコにはまりすぎてないか、家にずっといてばかりでないか)、運動
- ✓ 困っていることリスト
- 困っていることが特にある場合には、対処行動がとれているか、社会資源につながれているか、1人で抱え込んでいないか(相談相手がいるか)、他にとれる対処行動があるか
- ✓ 観察
- 外見(顔色や身なりなど)、話し方、態度(落ち着きなど)、気持ちの変動、思考過程、知覚の反応、短期記憶、洞察力

## 陸前高田市消防団の健康教室

### ●参加者数

回	日付	参加人数
1(高田、気仙)	7月15日	27
2(小友、広田)	7月22日	18
3(矢作、米崎)	8月5日	8
4(横田、竹駒)	8月19日	18

## 陸前高田市消防団の健康教室

### ●アンケート集計結果(回収数:71)

I.来てよかったと思いますか?(どれか1つに○)

1. とてもよかった(49)
2. まあよかった(22)
3. あまりよくなかった
4. 全くよくなかった

II.他の団員にもすすめたいと思いますか?(どれか1つに○)

1. とてもそう思う(39)
2. まあそう思う(31)
3. あまりそう思わない(1)
4. 全くそう思わない

## 陸前高田市消防団の健康教室

III.本日の健康教室の内容のうち、特に参考になったもの、良かったものに○をつけて下さい(複数回答可)。

1. 心と身体のケアのために知っておきたいこと(24)
2. ストレスについて(32)
3. ヨガ・ストレッチ(67)
4. “ちよっと気分が良くなる”行動計画(12)
5. リラクゼーション(25)
6. 気仙地域こころの健康相談窓口のご案内(11)

## 陸前高田市消防団の健康教室

IV.健康教室全体を通して、良かった点、改善したほうが良い点がありましたら、ご自由にお書きください。

- ・身体を動かすヨガ教室はとてもよかったです。
- ・グループミーティングという形式を取ることで、様々な意見が出て、とても良いと感じました。
- ・テンポが早いと思いました。一つひとつもつと時間をとつたらいいと思いました。
- ・改善点、特になしですが、複数日(回?)で初級と中級などあれば良い。
- ・内容等、健康教室全体が来てよかったと思えた。
- ・なんかみんなで楽しくしゃべったり運動したりなかなかふだん出来ない事をやれて良かったですね。
- ・小友町単位(消防団)で行って欲しい。(小友町コミセンにて)
- ・人数も多くな、大変聞きやすく参考になりました。

## 陸前高田市消防団の健康教室

V.その他、ご意見・ご感想などありましたら、ご自由にお書きください。

- ・消防団の為にわざわざこのような活動をしていただき、ありがとうございました。
- ・またこのような機会がほしい
- ・きっかけをいただきありがとうございます
- ・今後の生活の参考にしたいと思う。
- ・呼吸法が大事だということ。
- ・親切、丁寧にやっていただいてありがとうございます。

## こころのケア対策の総括

- 活動全体として、相談所も健康教室のいずれも順調に実施され、また利用者からも好評であった。
- 相談所の活動では、不調や生活上の困難があるなしに関わらず、日常と離れた場所にて話ができるという点で、気持ちが楽になったという感想が多かった。
- 一方で、後半は予約が入らない日が続いた。再度告知をするなど、周知方法を工夫すれば、利用者が増えたかもしれない。
- 健康教室は、ヨガやストレッチなど、身体を動かすワークが好評で、そのほかメンタルヘルスに関する知識の重要性に気づいていただけたよい機会となったことがうかがえる。
- 健康教室に関しては、次の開催を望む声も聞かれた。アンケートの結果からは、内容や段階を分けた健康教室を複数回実施することにニーズがあると考えられる。

## 今後の活動について

- 今回の活動をさらに詳細にまとめ、実施経過に加え、マニュアルやツール類も含めた小冊子にし、今後同様の活動を行う組織・団体が参考にできるようにする予定である。
- 陸前高田市消防団への継続的支援については、回数を減らした上で、来年に健康教育を再度実施することを検討している。

## 撤収作業と各機関への報告

- 8/27～29(関屋)、8/28～30(原田)
- 8/27:撤収作業@大坂写真館
- 8/27
  1. 大船渡保健所(関屋)  
所長から保健師さんまで4人の方に同席いただきました。報告後の質問や意見もたくさん交換いただき、1時間半におよぶ報告会となりました。
  2. 高田市役所(関屋)  
民生部の健康推進課と社会福祉課の課長さんおふたりでした。こちらは、消防団にどれくらいのニーズがあるのか、市役所としてどんなことをする必要のあるのかを一番気にされていました。

## 撤収作業と各機関への報告

- 8/28
  3. 消防団(関屋)  
大坂さんにご報告申し上げました。継続しての健康教室について今後話し合えたらとお伝えしました。
  4. 消防本部(原田・関屋)  
岩崎さんと金野さんにご報告いたしました。消防本部でも、全員(34人)対象に、精神保健面談してほしいのリクエストいただきました。
  5. 大船渡病院(原田・関屋)  
伊藤院長と精神科の道又先生にご報告いたしました。緩和ケアチームの村上医師、武田看護師さんともお話しする機会がありました。

## 撤収作業と各機関への報告

- 8/29
  6. 高田病院(原田・関屋)  
石木院長と鈴木事務局長にご報告いたしました。現在の高田の状況なども教えていただきました。
- 8/30
  7. 岩手県庁(原田)
  8. 小山田司法書士(原田)

## 活動全体への総括

- 今回の活動全体として、相談所も健康教室のいずれも順調に実施され、また利用者からも好評であった。
- 相談所の活動では、不調や生活上の困難があるなしに関わらず、日常と離れた場所にて話ができるという点で、気持ちが楽になったという感想が多かった。一方で、後半は予約が入らない日が続いた。再度告知をするなど、周知方法を工夫すれば、利用者が増えたかもしれない。
- 健康教室は、ヨガやストレッチなど、身体を動かすワークが好評で、そのほかメンタルヘルスに関する知識の重要性に気づいていただけたよい機会となったことがうかがえる。健康教室に関しては、次の開催を望む声も聞かれた。アンケートの結果からは、内容や段階を分けた健康教室を複数回実施することにニーズがあると考えられる。

## 今後の活動

- 今回の活動をさらに詳細にまとめ、実施経過に加え、マニュアルやツール類も含めた小冊子にし、今後同様の活動を行う組織・団体が参考にできるようにする予定。
- 陸前高田市消防団への継続的支援については、回数を減らした上で、来年に健康教育を再度実施することを検討中。
- 消防署員への精神保健面談

## 陸前高田市消防団員の心の健康に関する支援活動参加者リスト

稲垣晃子（東京大学大学院医学系研究科 精神看護学分野）  
今村幸太郎（東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野）  
江口のぞみ（東京大学大学院医学系研究科 精神看護学分野）  
大塚泰正（広島大学大学院 教育学研究科 心理学講座）  
小川雅代（静岡県立大学 看護学部）  
亀野由希子（上智大学 総合人間科学部 看護護学科 基礎看護学領域）  
川上憲人（東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野）  
神田美希子（東京大学大学院医学系研究科 国際保健政策学）  
清川雅充（柏崎厚生病院）  
栗林一人（東京大学大学院医学系研究科 精神看護学分野）  
小坂志保（上智大学 総合人間科学部 看護学科 基礎看護学領域）  
佐々木美絵（東京大学大学院医学系研究科 社会医学専攻 医療コミュニケーション学）  
島田恭子（東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野）  
島津明人（東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野）  
白石三恵（東京大学大学院医学系研究科 母性看護学・助産学）  
菅真理子（東京大学大学院医学系研究科 精神看護学分野）  
杉本隆（東京大学大学院医学系研究科 精神看護学分野）  
鈴木綾子（公益財団法人 鉄道総合技術研究所 人間科学研究部人間工学研究室）  
関屋裕希（東京大学大学院医学系研究科 精神保健学分野）  
田中健吾（大阪経済大学 経営学部）  
種市康太郎（桜美林大学 心理・教育学系）  
津野香奈美（和歌山県立医科大学 医学部衛生学教室）  
原田奈穂子（日本プライマリケア学会災害支援プロジェクト PCAT 研修研究及び心のケア  
チームコーディネーター、東京大学大学院医学系研究科成人看護学分野特任助教（当時））  
福川康之（早稲田大学 文学部心理学教室）  
松崎政代（東京大学大学院医学系研究科 母性看護学・助産学）  
松長麻美（東京大学大学院医学系研究科 精神看護学分野）  
宮本有紀（東京大学大学院医学系研究科 精神看護学分野）  
山本則子（東京大学大学院医学系研究科 成人看護学分野）

（五十音順、敬称略）

2013年8月発行

問合わせ先

東京大学大学院医学系研究科精神保健学・精神看護学分野

〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1

電話：03-5841-3522

FAX：03-5841-3392

