

### 3.12 地震の災害時心のケア事業【長野県栄村】

(実施主体) 長野県栄村	(基金事業メニュー) 対面型相談支援事業
(実施期間) 平成23年度～24年度	(実績額) 平成23年度 225千円

#### 【 栄村 】

- ・ 915世帯、2,279人(平成23年10月1日現在)
- ・ 高齢化率44.8%(平成22年4月1日現在)
- ・ 豪雪地帯の自然豊かな村 農林業が主要産業
- ・ 栄村国民健康保険栄村診療所が唯一の診療所で、精神科を標榜している医療機関がない。



#### 〔事業の背景・必要性・目的〕

平成23年3月12日午前3時59分、長野県北部を震源とする強い地震(震度6強・M7.4)に見舞われ被災した。秋山地区を除く全村民に非難指示が出され、一時は1,700人近くの住民が7箇所の避難所で避難生活を送った。被災状況は、負傷者(軽症)が10名、建物33棟が全壊、169棟が半壊、486棟が一部損壊、当日の死者は0人、それ以降の被災関連死者が3名(平成24年2月末現在)となっている。その他、道路、河川、ライフライン、農業基盤にも大きな被害を受けた。

栄村役場では、長野県北信保健福祉事務所及び県精神保健福祉センターと連絡を取りながら、被災直後から避難所での心のケア活動を開始し、現在も状況に応じた活動を続けている。

#### 〔事業の内容・実施に当たっての運営体制等〕

被災直後から行ってきた村民への心のケア活動は次の7項目であるが、このうち地域自殺対策緊急強化基金を活用し、平成24年度も継続事業となっている「こころの健康相談会」について報告する。

##### ○栄村村民への心のケア活動

- ・ こころの健康相談会(精神科医による個別相談会)
- ・ 保健師によるアウトリーチ(訪問健康相談)活動
- ・ 電話相談(ホットライン)
- ・ チラシとポスターの避難所への配布(平成23年3月)
- ・ ほっと安心手帳(内閣府作成)の全戸配布(平成23年5月)
- ・ 栄村保健福祉大会(平成23年9月)
- ・ 自殺予防ゲートキーパー研修会(平成23年11月)

「こころの健康相談」は、被災直後の3月23日に県北信保健福祉事務所の定例精神保健福祉相談を栄村役場に会場変更する形で開始した。以降、4月中までの3回を精神科医師のボ

## 社会的な取組で自殺を防ぐ

ランティアにより実施。5月～6月中には月1回県北信保健福祉事務所主催で実施。7月以降、月1回の精神科医による相談会を村の単独事業（地域自殺対策緊急強化基金事業）で実施した。

この「こころの健康相談」については、栄村保健師が県北信保健福祉事務所と連携を図りながら企画・運営した。ボランティアの医師の派遣については県精神保健福祉センターがコーディネーターとなった。

平成23年3月～平成24年2月までの栄村村民の利用数は48件であり、一番多い相談内容は「不眠」、「不安」（36%）で、以下「精神不安定」（26%）、「家族についての相談」（21%）、「うつ」（13%）であった。年齢層としては、高齢化が進んでいる村の人口構成もあり、60才代、70才代からの相談が多かった。

平成24年度も、基金を利用して月1回の精神科医による精神保健相談を継続する。

### 〔事業の成果、工夫をした点、その他特筆すべき点〕

当初、相談会の広報を行っても自ら相談を希望する住民はおらず、個別に3名の村保健師が訪問健康相談を行う中で、相談会につなげたケースがほとんどであった。

保健師によるケア活動は、被災直後から5つの避難所に24時間体制で県保健師が常駐し、村保健師は2ヶ所の避難所と自宅に残っている住民への訪問と各避難所の巡回を行った。保健師が体調不良への対応だけに留まらず、ゆっくりと話を聞く中で、住民が不安や不眠を話すことができいった。こうした訪問健康相談の形のアウトリーチ活動の中での気づきが、相談会の利用につながった。高齢者では集団生活によるストレスや過労、不眠の訴えが、避難所から自宅に戻った子どもの中には、退行や不安感の増大、不眠の問題が見られた。

心のケア活動は地域に根付いている保健師の訪問活動、日頃の住民との信頼関係づくりが大切である。被災から1年が経過し、復興から取り残され孤立してしまう人々へのケアが必要である。無力感、孤立無縁の心境になると、精神医学的な諸問題（PTSD、うつ、アルコール問題、ひきこもり等）が引き起こされやすいと言われているため、平成23年秋には孤立に気づき、相談につなげるゲートキーパーの養成研修を実施した。心のケアは今後も重要で、中長期にわたり、継続的に行っていく必要がある。

（問合せ先）長野県健康福祉部健康長寿課精神保健係

TEL:026-235-7109

Email（課員受信） kenko-choju@pref.nagano.lg.jp

健康長寿課 URL : [www.pref.nagano.lg.jp/eisei/hokenyob/kashokai.htm](http://www.pref.nagano.lg.jp/eisei/hokenyob/kashokai.htm)