

こころの健康に関するアンケート調査

=こころの元気を育てる講座=

(実施期間) 平成 24 年度～26 年度

(基金事業メニュー)

人材育成事業・普及啓発事業

(実施経費) 平成 26 年度 930 千円

(実施主体)

(436 千円)

福島県大熊町

【事業の背景・必要性】

福島原発事故被災者である大熊町住民の避難生活が長期化する中でのストレスに対し、二次的精神不健康や精神疾患を発症することを出来るだけ食い止める為に、大熊町保健センターでは継続的に心の健康づくりに取り組んでいる。平成 24～26 年度総合健診時に実施したこころの健康に関するアンケートをもとに、こころの元気を育てる講座や家庭訪問を実施した。

【地域の特徴・自殺者数の動向】

福島県大熊町は、平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災後、警戒区域となり全住民が県内外で仮設住宅や借り上げ住宅などで避難生活を送っている。

全町避難した会津若松市は、福島県内であるものの大熊町とは気候が異なり、特に冬期間の雪の中の生活はストレスの一因となっている。

そのため、復興公営住宅や次の避難先として住居を求め、比較的大熊町の気候に近いいわき市に異動する方が多くなっている。先が見えない中で、生活再建に向けて活動を始めた住民がいる一方で、諸事情から取り残されたと感じる住民や抑うつ症状を抱えていく住民もあり、住民の心の健康状況は日々変化し続けている。平成 21 年以降の自殺者数 1～3 名で推移している。

総人口 (平成 26 年 3 月 31 日現在)	年齢3区分別人口(割合)		
	年少 (0～14 歳)	生産 (15～64 歳)	老年 (65 歳以上)
10,899	1,755	6,816	2,328

(出典：大熊町役場住民課「住民基本台帳集計表より」)

【事業目標 事業内容】

1) こころの健康に関するアンケート

平成 24～26 年度の 3 年間にわたり、大熊町に住民票のある 20 歳以上の男女のうち、県内の集団健診に申込みをされた方に調査用紙を郵送配布し、健康診査受診会場受付にて留置法にて実施した。その結果、精神的健康度 (K6) にて 13 点以上の方や自由記載の中で気になる方に家庭訪問し、生活状況の実態把握と保健指導を実施し、継続支援が必要な方には「県保健福祉事務所」や「ふくしま心のケアセンター」などの関係機関と連携し、支援体制の構築に努めている。

2) こころの元気を育てる講座

平成 25 年度のアンケートの結果より、心の健康を保つ取組として 26 年度住民が主体となりつながりを持ちながら健康行動を実践できるように住民の方を講師に「こころの元気を育てる講座」を県内 5ヶ所で 8 回実施した。

講師には、町内の花屋さんやお菓子屋さんなどを迎え、花の寄せ植え、お菓子作り、小物作りを実施した。



「こころの元気を育てる講座」より
花の寄せ植えの様子

また、食生活改善推進員やボランティアの会長など地区組織の方にも講師として参加していただいた。また、「離れていても SOS をキャッチする」と題して医師講演会を開催し、希望者の個別相談にも応じた。

【事業実施にあたっての運営体制】

1) こころの健康に関するアンケート

大熊町保健センターが、精神看護学教員・精神科医の助言を受けて実施。

2) こころの元気を育てる講座

保健センター・包括支援センター、心のケアセンター、精神科医、その他関係職員と協力実施。

【事業の工夫点】

1) ・調査は個人 ID で管理し、全体の結果については大熊町の広報で発表し、住民にフィードバックした。

・個人結果については精神的健康度（K6）の結果の他、自由記載の中から気になる方についても訪問し「顔の見える関係」の構築に努めた。困難ケースにおいては、事例検討し精神科医師よりアドバイスをいただいた。

・アンケートの結果から自殺対策事業を企画した。

2) ・住民を講師にすることで、震災後のつらい気持ちを分かち合う（ピアカウンセリング）とともに、ゲートキーパー的役割を担うことも目的とした。

【事業成果及び評価、今後の課題、その他特筆すべき点】

震災当初の「避難生活による苦痛」から、月日の経過とともに「町への帰還のあきらめ」に気持ちに変化している一方で、「町の復興への希望」や「前向きに生きる」という思いへ変化していることもわかった。

また、精神的健康度（K6）を3年間比較（図1参照）すると、13点以上の割合が年々減少しているものの、いまだ高い傾向は続いており、ストレスの要因として「避難前との生活の変化」「先が見えにくい」「自宅や故郷に戻れないこと」「仕事や役割の喪失」が上位であったが、震災や原発事故の体験だけでなく、長期化する避難生活も要因となっている。そのため、県内外に避難している状況はいまだ続いていることから、新たな生活環境に適応する為にストレスを抱える住民が多くなっている。さらに、新たな生活を始める住民がいる一方で、取り残されてしまったという孤独感などから抑うつ症状を抱く住民も多くなっている。



【図1】精神的健康度（K6）の推移

そのような住民がいる中で、これまで取り組んできた各種事業や講座等から「みんなと話が出来てよかった」「あまり家から出る機会がなかったのでよかった」など、前向きな意見が聞かれた。そのため、悩みを抱える住民に対して、生活支援相談員や民生委員などの関係機関と連携を強化するとともに、避難している住民に対して町の保健師の役割として避難先に「つなぐ」ことを大切な役割の1つと認識しながら、今後も住民の心のケアを図る取組を進めていきたい。

（問合せ先）福島県大熊町役場 会津若松出張所 保健センター
TEL：0242-26-3844
E-mail:hoken-center@town.okuma.fukushima.jp