

# 第1章 心の健康サポート事業 実施結果



## 1. 事業の目的

東日本大震災から2年半が経過する中、被災者の心のケアに関して、これまで関係機関・関係者により様々な取り組みがなされてきた。この事業は、関係諸機関のこうした努力を踏まえ、岩手県及び宮城県の被災者の方々の、ボランティア活動等で被災者を支える支援者の方等を主な対象として、心の健康に関する意欲の向上等を図るための講演会等を行うとともに、心身の健康をはじめ日常生活の様々なサポートニーズの調査を行い、被災者等のサポートニーズを明らかにすることを目的とするものである。

## 2. 事業の内容

### (1) 主催

事業名称	心の健康サポート事業
主催	復興庁（委託先：学校法人 日本医科大学）

### (2) 開催期日・会場

岩手県	盛岡市	平成25年12月23日(月・祝)	いわて県民情報交流センター アイーナ
	大船渡市	平成26年1月15日(水)	大船渡市民文化会館 リアスホール
	一関市	平成26年1月31日(金)	一関文化センター
	宮古市	平成26年2月7日(金)	宮古市民総合体育館 シーアリーナ
宮城県	仙台市	平成25年12月22日(日)	仙台国際センター
	気仙沼市	平成26年1月26日(日)	気仙沼市はまなすの館
	石巻市	平成26年2月1日(土)	石巻市河北総合センター ビッグバン
	名取市	平成26年2月21日(金)	名取市文化会館

### (3) プログラム

#### ■ 第一部 心の健康サポート講演会(60分)

受講者の心の健康に関する意欲の向上、重要性の理解、基礎知識の習得等に関する内容とし、心の病に対する予防の推進を図ることを目的とした座学方式による講演会である。

講演の内容は以下のとおりであるが、各会場によって事前に参加者から送られてきた講演会に対する任意の参加コメントを元に地域の特性を考慮して、その地域に特化した内容を加えた。

##### 【講演内容】

- ① ストレスと心のケアについての基礎知識
- ② ストレスを乗り越えるために大切な3つの要素
- ③ 男女により異なる陥りやすいストレス要因
- ④ ストレスから回復する力や表現力を高める
- ⑤ 周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
- ⑥ 自分と家族の心の自己チェック  
①～⑥を中心に行い合わせて以下のテーマを加えた。
- ⑦ 自分の陥りやすい思考回路の点検
- ⑧ 心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント。また、講演の途中でリラックスを目的にし簡単にできるボディワークや呼吸法を実践した。

#### ■ 第二部 心の健康サポーター基礎講座(60分)

第一部受講者のうち、受講後に地域での声掛けや傾聴等、ボランティア活動を希望する方などを対象に、必要な知識や技術を習得することを目的としたロールプレイ等の実践的な体験学習を含む講座である。

全会場共通の実施とするため、国立精神・神経医療研究センター、認知行動療法センター 大野裕所長、認知行動療法センター 田島美幸臨床技術開発室長、みやぎ心のケアセンター・東北大学大学院医学系研究科予防精神医学基礎講座准教授 松本和紀先生、岩手県こころのケアセンター及び、岩手医科大学神経精神科学講座大塚耕太郎講師の協力の下に統一の演習のスライドを作成した。

演習は、相手と良いつながりを作り、お互いが理解し、良い関係づくりを構築できることを目的に、伝える人と聞く人のコミュニケーションの問題点の体験、上手にコミュニケーションを取るためのヒント、言葉以外の要素が相手にどのような印象を与えるかを体験することを中心にして行った。最後に傾聴トレーニングを行いコミュニケーションの楽しさを感じられるようにプログラムを作成した。第二部は当初小グループに分けて小会場での実施を予定していたが、参加希望者が多い地域が多かったため、内容は同一で大会場を使用して行った。

### (4) 受講対象者・定員

受講対象者	<p>■第一部 心の健康サポート講演会 岩手県、宮城県及びそれらの周辺地域に居住する被災者の方、ボランティア活動（種別不問）等により被災者を支える支援者の方等を主な対象とした。</p> <p>■第二部 心の健康サポーター基礎講座 第一部受講者であって、受講後に地域での声掛けや傾聴等を行うボランティアとしての活動を希望する方又は活動に興味を持つ方とした。</p>
受講定員	<p>■第一部 心の健康サポート講習会 200名程度</p> <p>■第二部 心の健康サポーター基礎講座 200名以内(第一部受講者のうち希望者を対象)</p>

## (5) 募集・広報活動

募集・広報活動については以下の方法で多面的に展開した。

### ①. 広告活動

岩手日報や河北新報など県域全体をカバーする新聞並びに東海新報、三陸新報など被災地であり開催地区であるエリア新聞への広告出稿を行った。

### ②. パブリシティ活動

テレビ岩手や仙台放送など県域全体をカバーするテレビ局や FM 岩手、東北放送ラジオなどの県域ラジオ局、上述の岩手日報や河北新報等の新聞社に講師自らが出向き取材を受け、ニュースや情報番組での紹介、新聞記事掲載などで事前の募集パブリシティを展開すると同時に、セミナー当日取材によるニュースなどと合わせて、地元災害 FM 局などでも同様のパブリシティを実施し、被災者への訴求を行った。

### ③. ポスター・チラシ配布

県、市町村、医師会、社会福祉協議会、教育委員会、ボランティア団体、関係機関等に対し協力依頼を行い、チラシ26,309枚、ポスター525枚を配布した。

### ④. 関係機関への訪問による協力依頼

県、開催市、関係機関等に対し、講師自らが趣旨説明並びに広報協力依頼のために事前訪問を実施。各機関の協力を得て仮設住宅などでのチラシ配布や呼びかけなど被災住民に対する直接的な募集広報を展開した。

### ⑤. ボランティア団体への協力要請

被災地で震災後から仮設住宅でのボランティア活動を行っているボランティア団体に実施についての呼びかけを依頼し、ホームページからのチラシを印刷し希望者に呼びかけた。

## (6) 応募状況・参加状況

参加者総数 1,323名サポートニーズ調査回収数 1,263件

項目	岩手県					宮城県					合計
	盛岡	大船渡	一関	宮古	計	仙台	気仙沼	石巻	名取	計	
申込者総数	237	139	228	185	789	192	98	119	174	583	1,372
男性	35	35	42	29	141	46	32	15	40	133	274
女性	202	104	186	156	648	146	66	104	134	450	1,098
第1部のみ申込者数	70	57	44	73	244	57	45	31	48	181	425
男性	12	11	7	11	41	22	16	5	11	54	95
女性	58	46	37	62	203	35	29	26	37	127	330
第1部・第2部申込者数	167	82	184	112	545	135	53	88	126	402	947
男性	23	24	35	18	100	24	16	10	29	79	179
女性	144	58	149	94	445	111	37	78	97	323	768
参加者総数	<b>219</b>	<b>158</b>	<b>194</b>	<b>187</b>	<b>758</b>	<b>162</b>	<b>158</b>	<b>102</b>	<b>143</b>	<b>565</b>	<b>1,323</b>
男性	31	34	36	30	131	37	44	15	26	122	253
女性	188	124	158	157	627	125	114	87	117	443	1070
第1部のみ参加者数	54	67	36	81	238	39	84	33	42	198	436
男性	8	10	5	13	36	14	22	8	9	53	89
女性	46	57	31	68	202	25	62	25	33	145	347
第1部・第2部参加者数	165	91	158	106	520	123	74	69	101	367	887
男性	23	24	31	17	95	23	22	7	17	69	164
女性	142	67	127	89	425	100	52	62	84	298	723
関係者（傍聴者）数	1	2	3	4	10	10	3	4	4	21	31
サポートニーズ調査回収数	204	150	188	167	709	162	155	98	139	554	<b>1,263</b>
来場者アンケート回収数	176	132	163	146	617	129	132	99	106	466	1,083

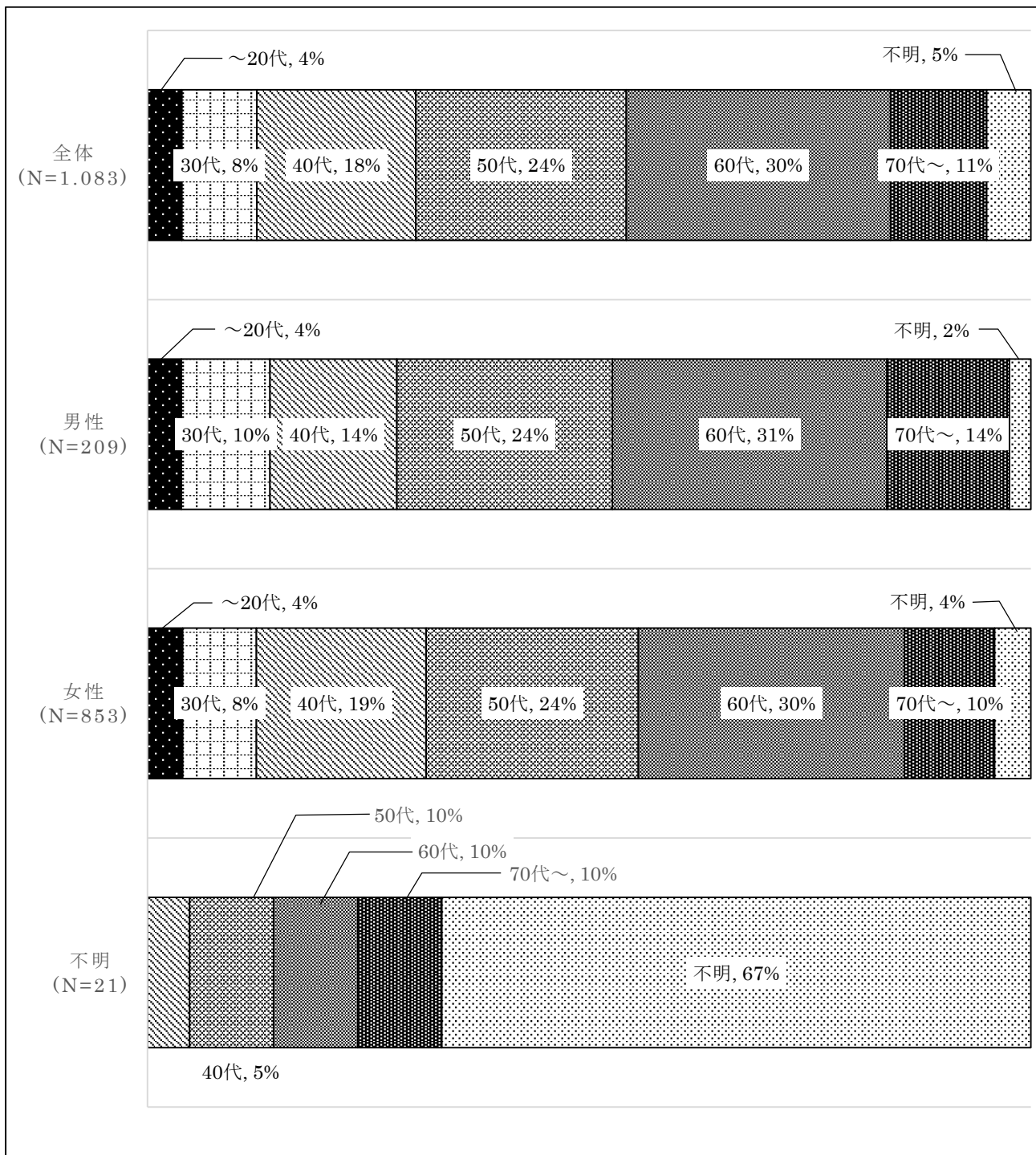
### 3. 来場者アンケート

#### (1) 来場者アンケート回収数

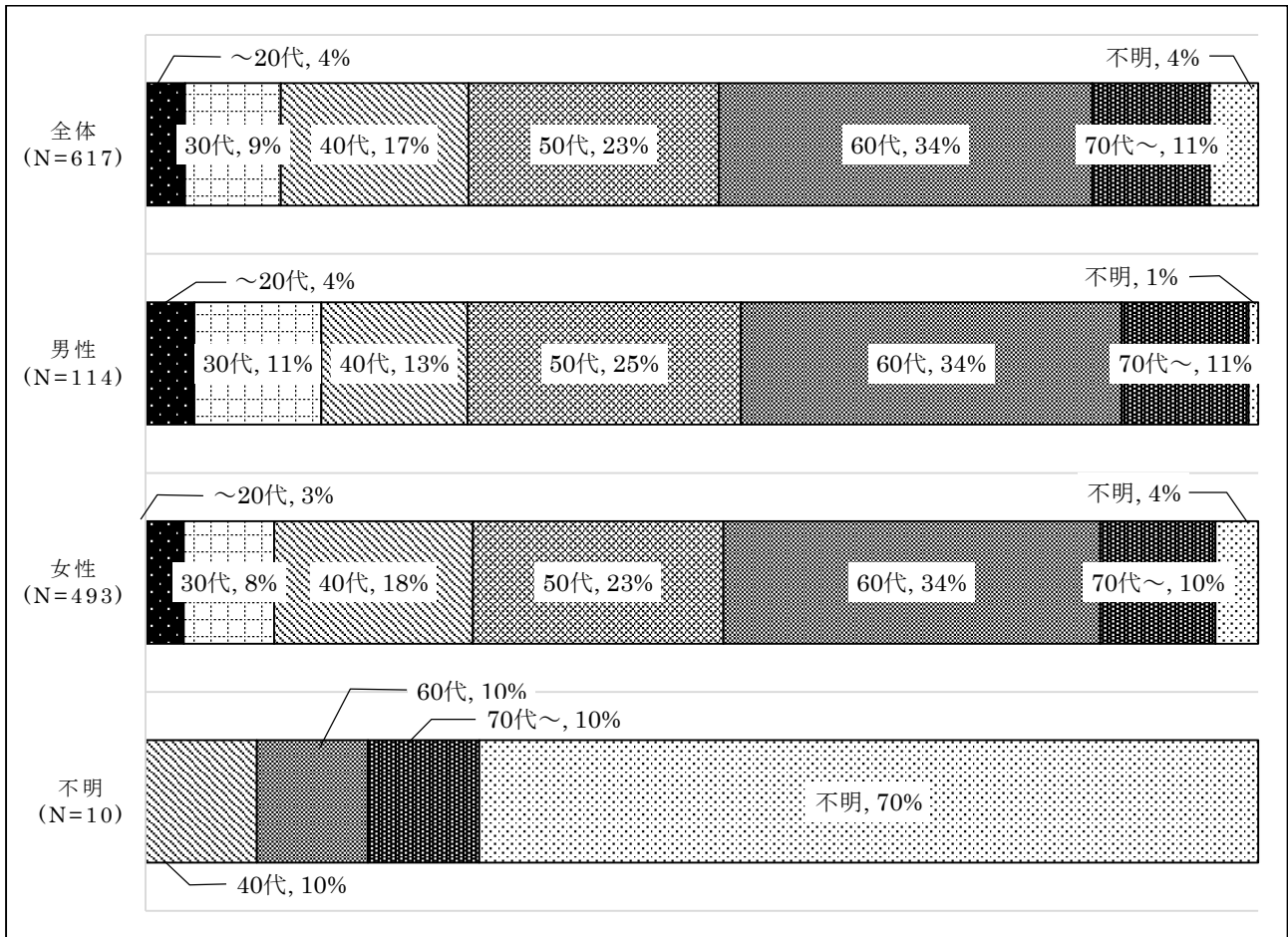
参加者総数 1,323名

アンケート回収数 1,083件

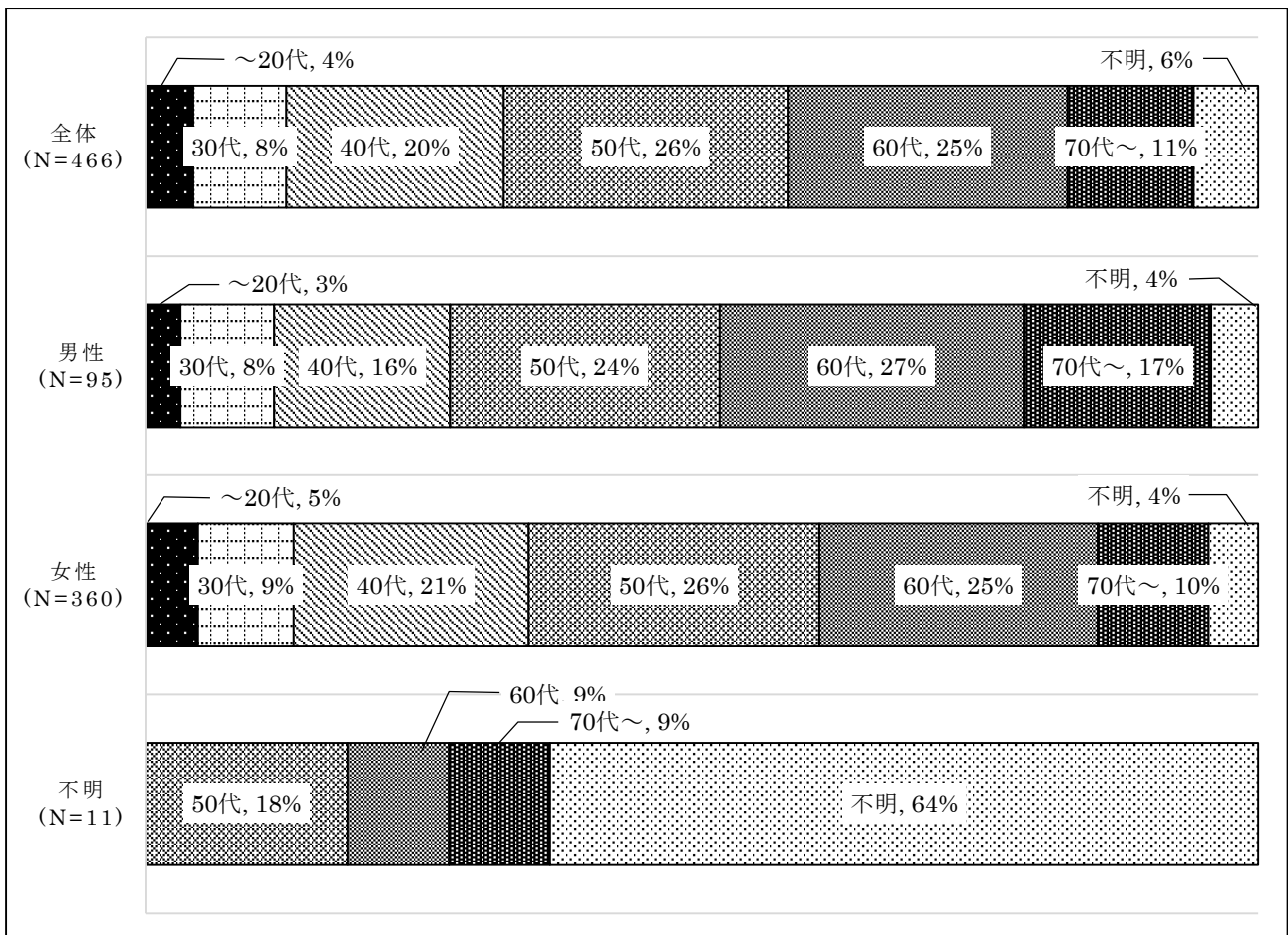
■ 来場者アンケート回収数／性別年齢構成比／全体



■ 来場者アンケート回収数／性別年齢別構成比／岩手県

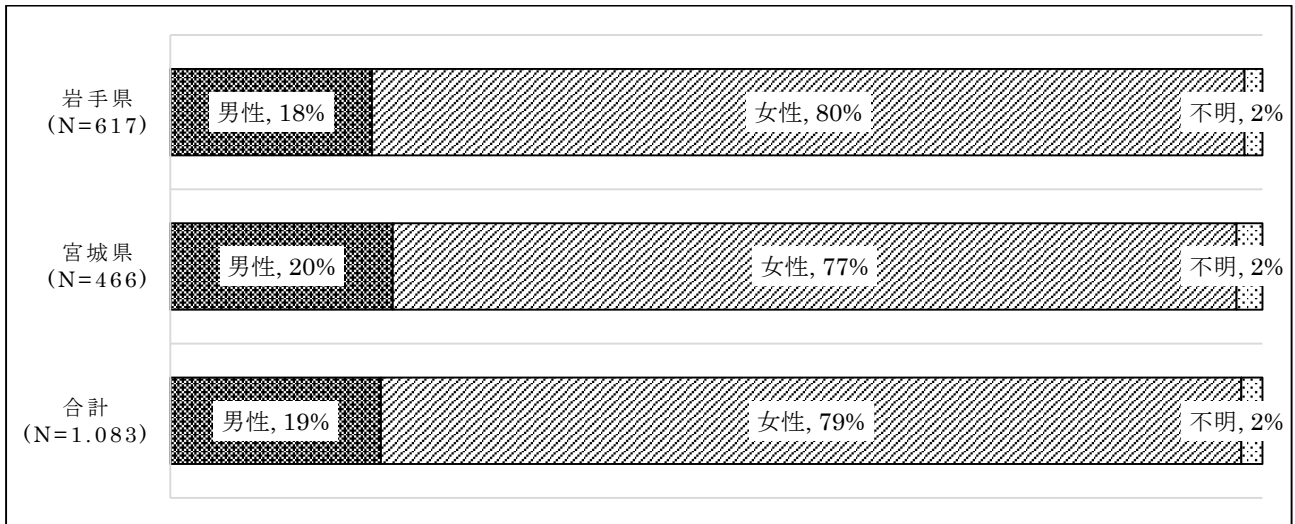


■ 来場者アンケート回収数／性別年齢別構成比／宮城県

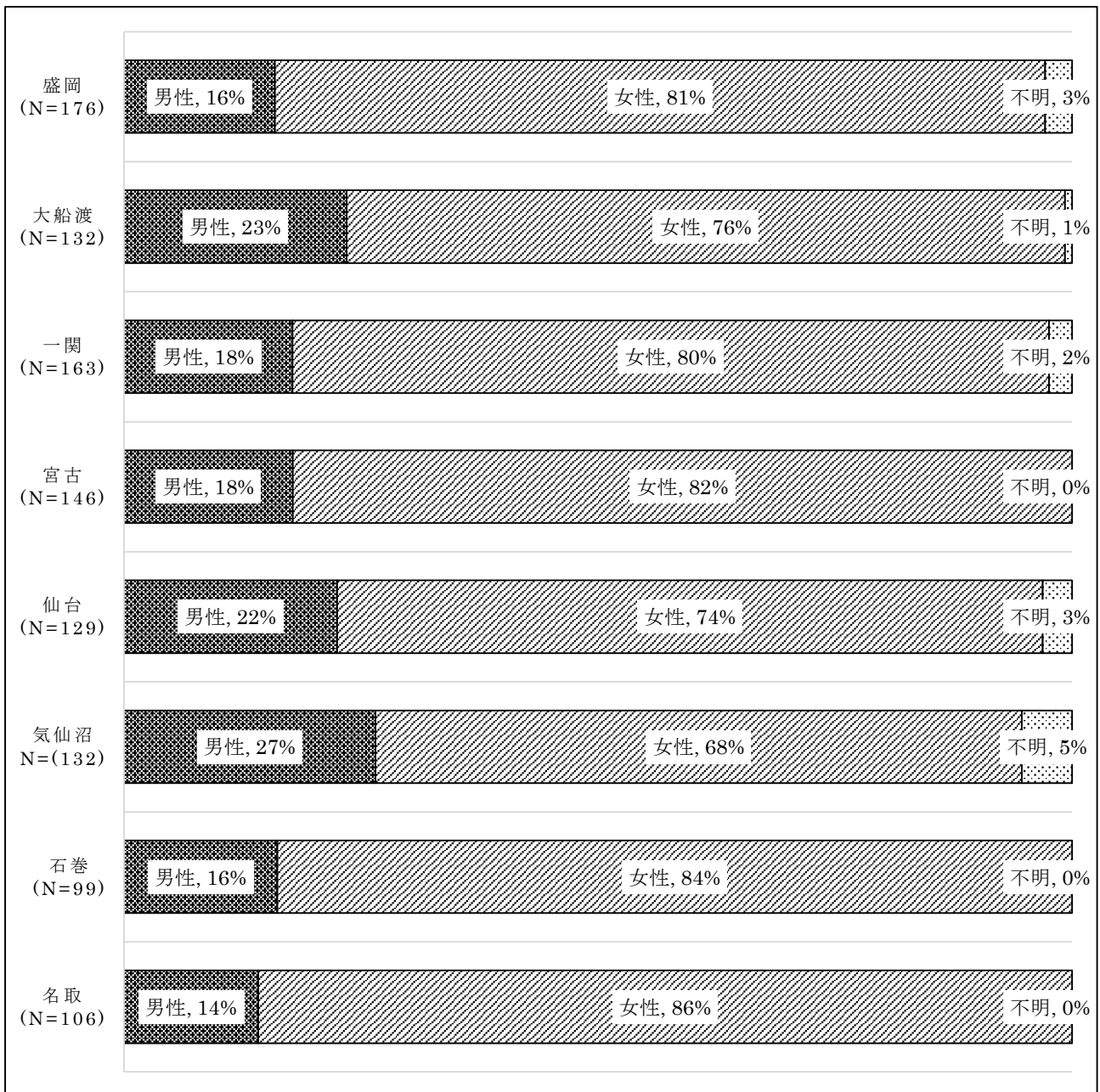




■ 来場者アンケート回収数／県別・性別



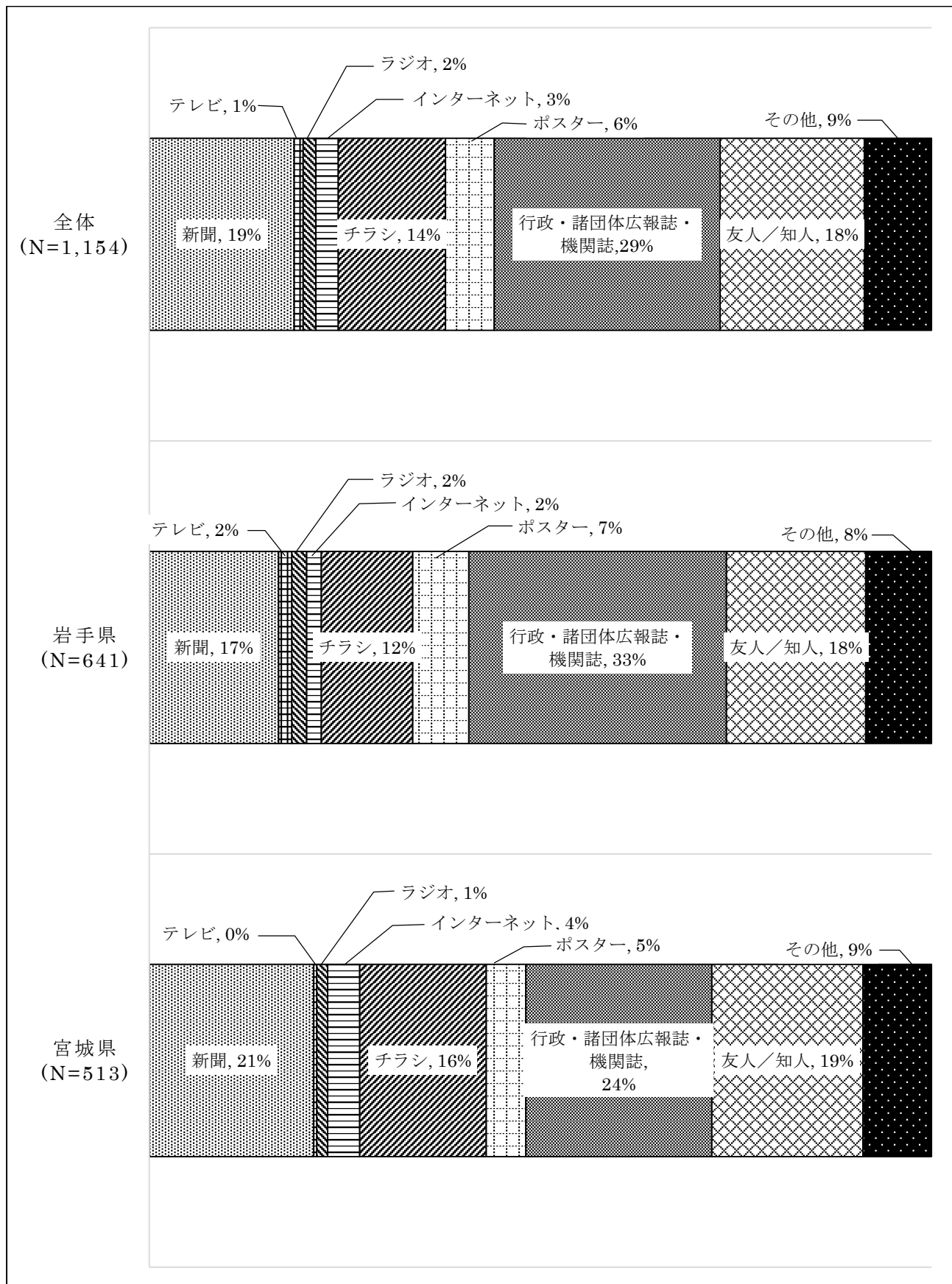
■ 来場者アンケート回収数／会場別・性別



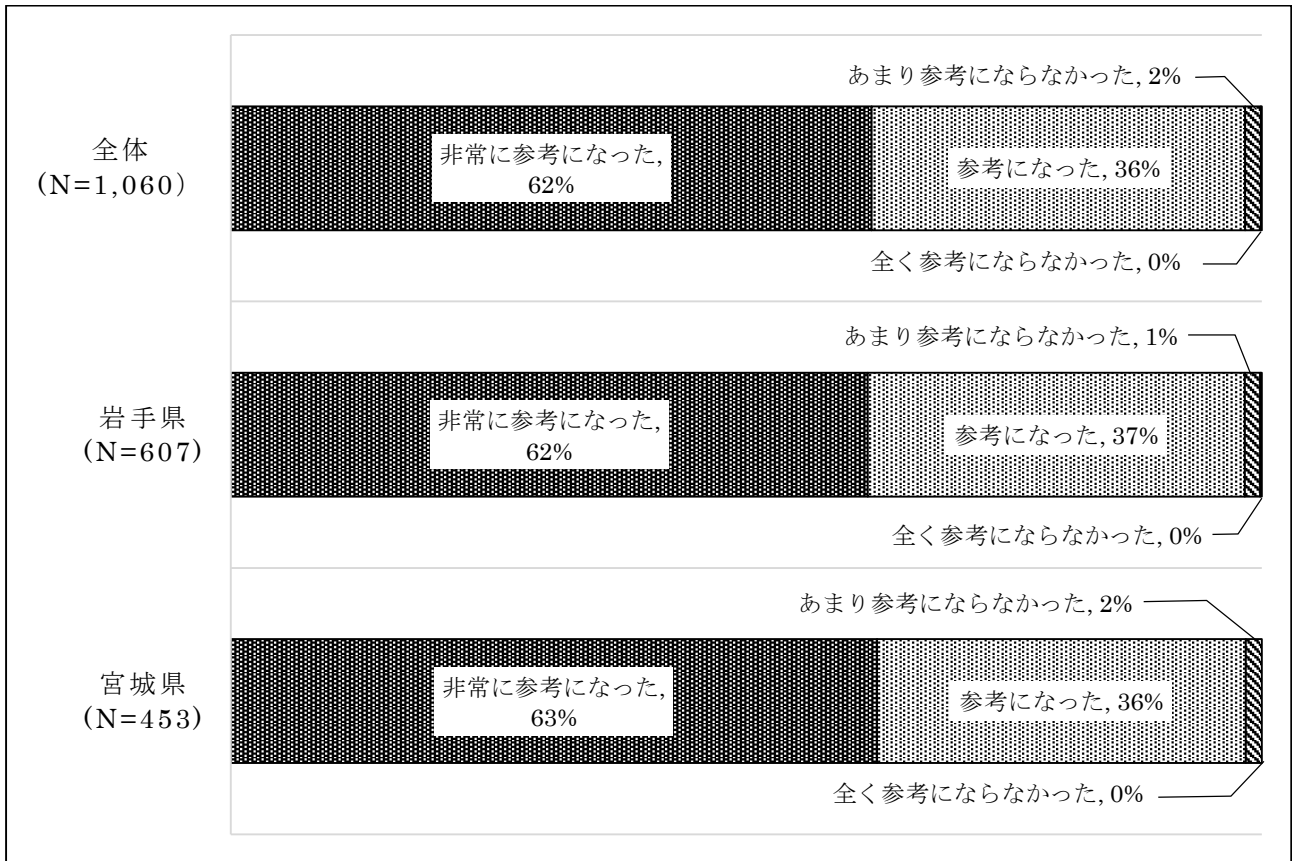
## (2) アンケート結果

アンケートでは、重複回答、無回答、第一部のみ参加などにより n 数に差異がある。

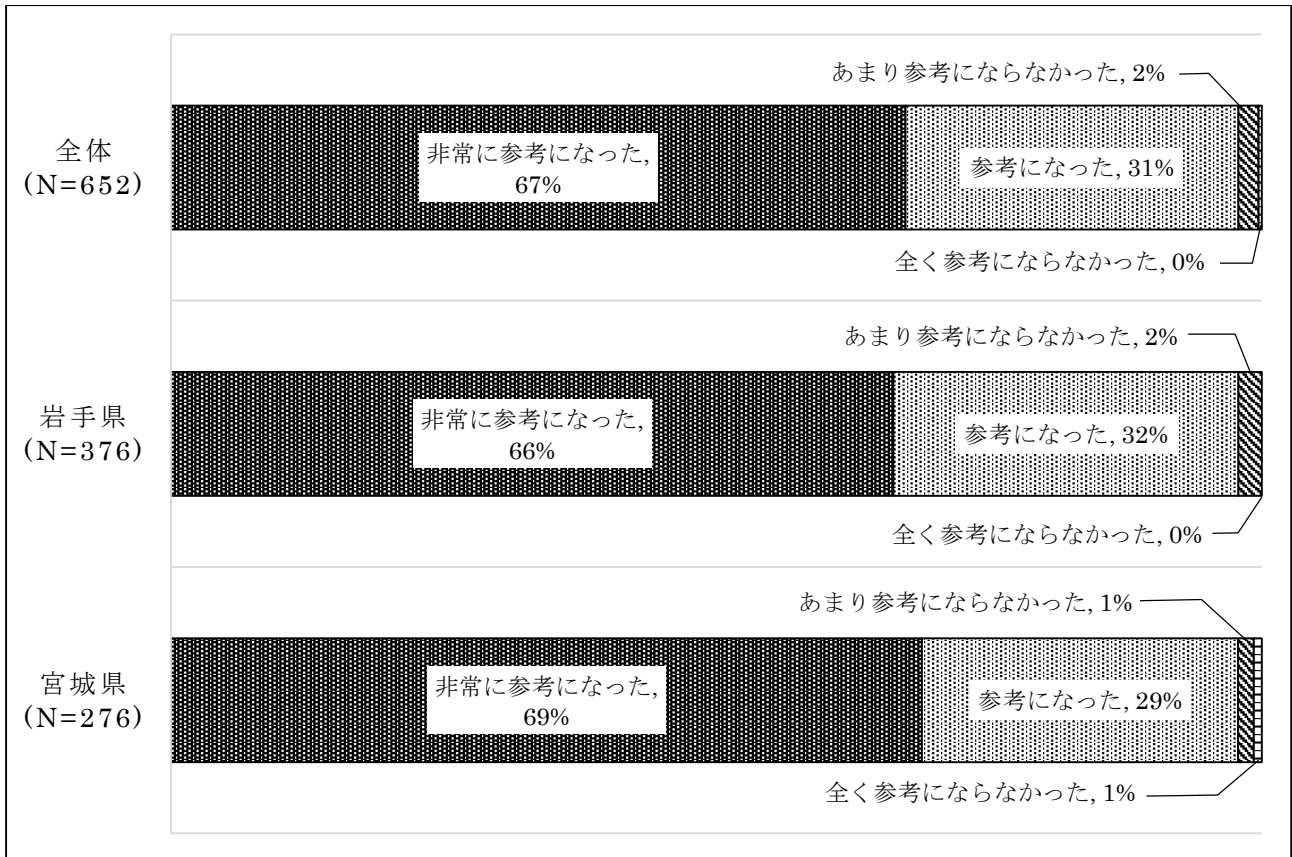
### ■ 設問1/本日のセミナーは何でお知りになりましたか？



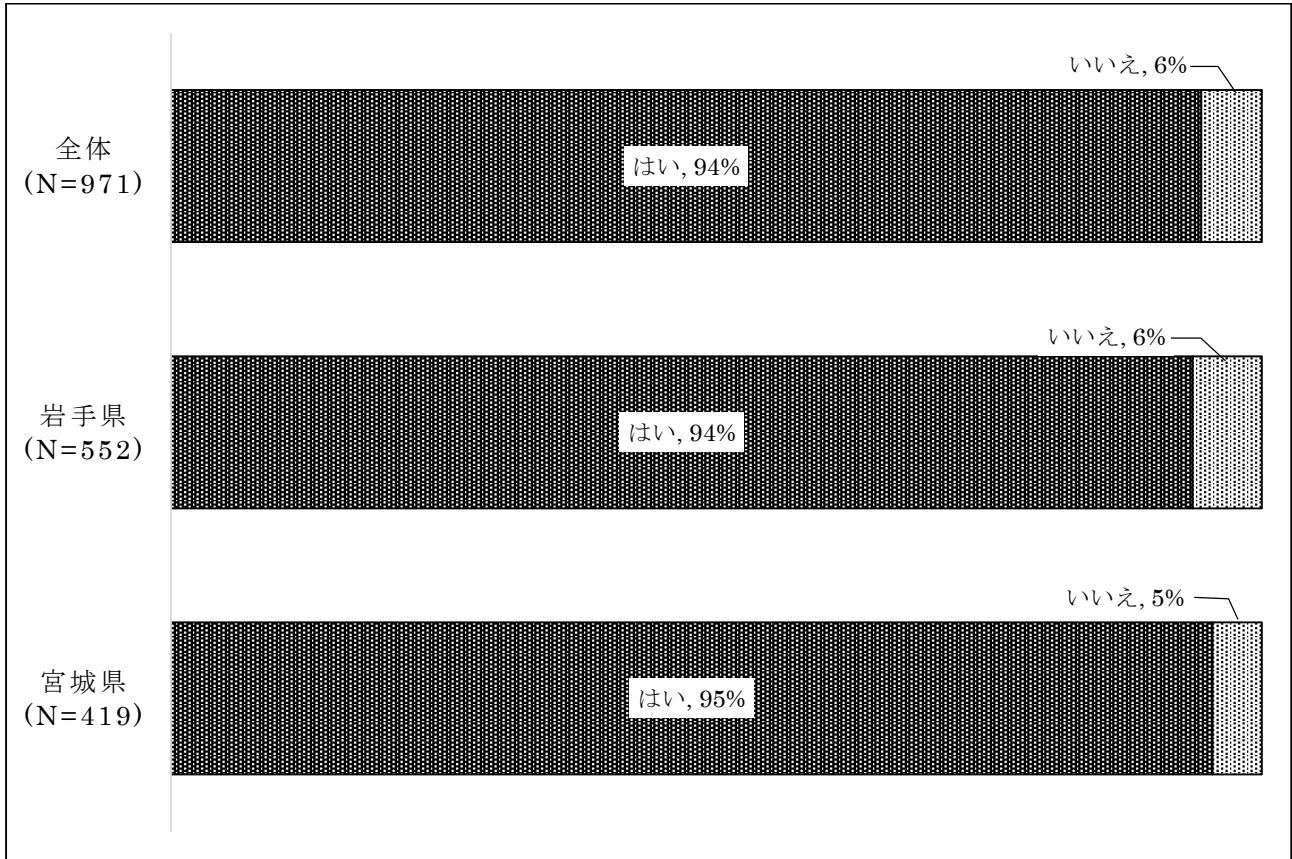
■ 設問2/本日の「第一部:講演会」は参考になりましたか？



■ 設問3/本日の「第二部:基礎講座」は参考になりましたか？(ご参加の方のみお答え下さい)



■ 設問4/今後、被災者を支える活動を行っていきたいと思いますか？



■ 設問5/今後、このような心の健康に関するセミナーが実施される場合、参加しますか？

