
心の健康サポート事業

報告書

学校法人 日本医科大学

平成26(2014)年3月

目次

第1章 心の健康サポート事業 実施結果	4
1. 事業の目的	6
2. 事業の内容	6
(1) 主催	6
(2) 開催期日・会場	6
(3) プログラム	7
(4) 受講対象者・定員	7
(5) 募集・広報活動	8
(6) 応募状況・参加状況	9
3. 来場者アンケート	10
(1) 来場者アンケート回収数	10
(2) アンケート結果	13
第2章 心の健康サポートニーズ調査 実施結果	16
1. 調査体制	18
2. 調査の概要	18
(1) 調査目的	18
(2) 調査対象	18
(3) 調査方法	18
(4) 調査期間	18
(5) 回収率	19
(6) 報告書の見方	19
3. 調査結果概要	20
第3章 関係資料	36
1. 心の健康サポートニーズ調査 実施結果（詳細）	38
1. 実施結果（詳細）	39
表1 回答者の基本属性（地域別）	39
表2 被災に関連した生活状況	40
表3 現在の健康状態	41
表4 生活満足度、生活満足度を判断する基準、重視した事項、生活満足度を高めるために有効な手立て	42
表5-1 震災後の転居経験者の健康状態（年齢別、性別）	43
表5-2 震災後の転居経験者の経済状況と震災前との比較（年齢別、性別）	44
表6 震災後の転居経験者が心に負担感を感じていることで人に相談しにくいこと（年齢別、性別）	45
表7 震災後の転居経験の有無と生活満足度（年齢別、性別）	47
表8 支援経験の有無と健康状態、経済状況、地域のつながり、生活満足度等との関わり（性別）	51
表9 地域とのつながりの強さと心身健康状態、生活満足度等との関わり（性別）	52
表10 生活満足度と心身の健康状態等との関わり（性別）	53
表11 震災後の転居経験者の状況(一部再掲あり)（年齢別、性別）	54
2. サポートニーズ調査票	57
2. セミナー	62
1. 第一部／心の健康サポート講演会講師一覧	63
2. 第一部／心の健康サポート講演会上映資料	64
3. 第一部／心の健康サポート講演会各会場講演模様	94
4. 第二部／心の健康サポーター基礎講座講師一覧	95
5. 第二部／進め方	96
6. 第二部／心の健康サポート基礎講座上映資料	97

3. 募集・広報活動.....	117
1. 告知ポスター（岩手県版）	118
2. 告知チラシ（岩手県版・表面）	119
3. 告知チラシ（岩手県版・裏面）	120
4. 告知ポスター（宮城県版）	121
5. 告知チラシ（宮城県版・表面）	122
6. 告知チラシ（宮城県版・裏面）	123
4. 会場配布物.....	124
1. 受講者向けプログラム	125
2. 会場配布物（関係先パンフレット等） 一覧.....	126
5. 来場者アンケート結果.....	127
1. アンケート回答者数.....	128
2. アンケート集計結果.....	129
3. 来場者向けアンケート（来場のご感想）	130

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や、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	■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。 ■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。	
受講定員	■第一部 心の健康サポート講習会 200名程度	■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)

(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 部のみの申込者数	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	219	158	194	187	758	162	158	102	143	565	1,323
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 部のみの参加者数	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	1,263
来場者アンケート回収数	176	132	163	146	617	129	132	99	106	466	1,083

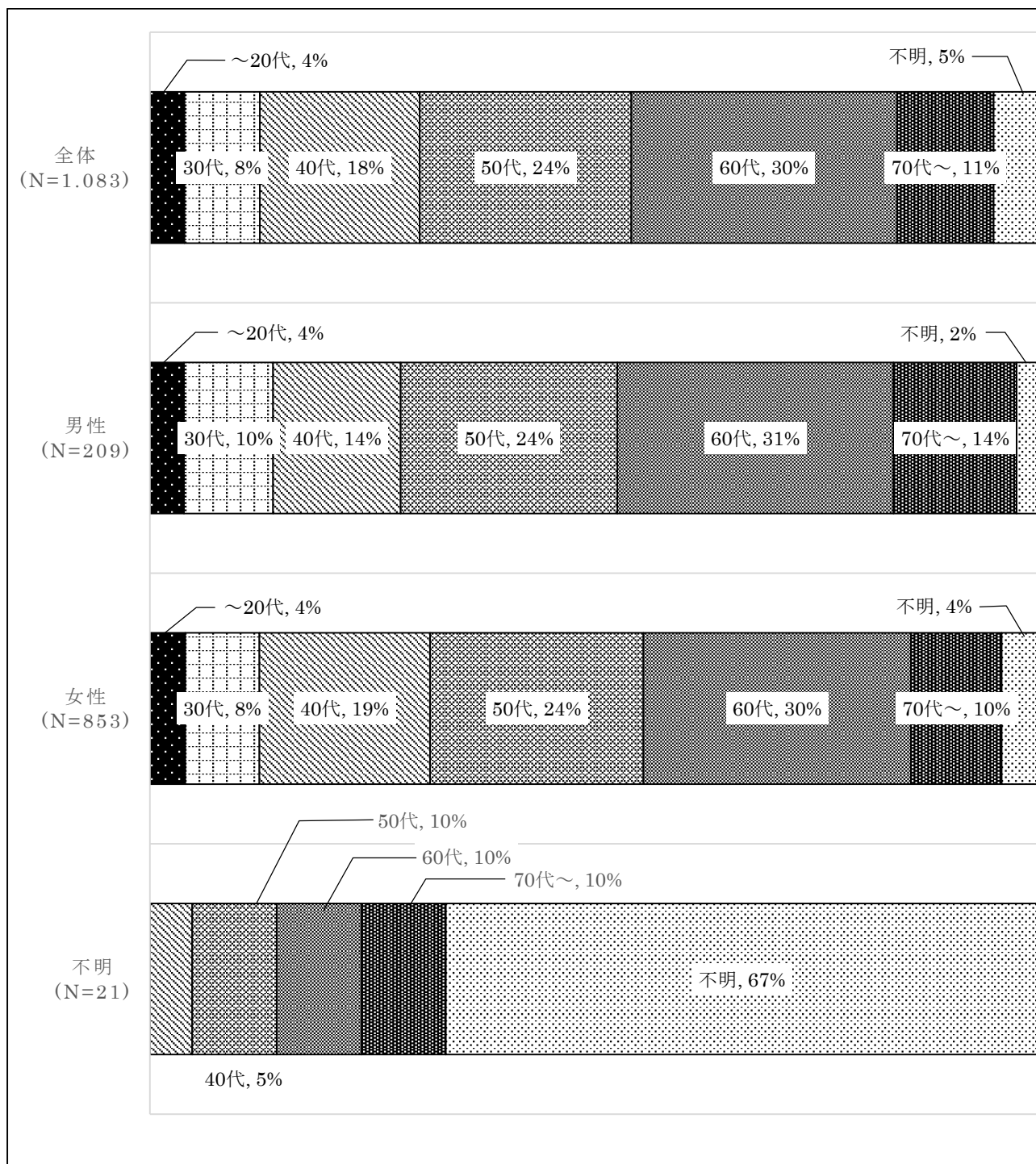
3. 来場者アンケート

(1) 来場者アンケート回収数

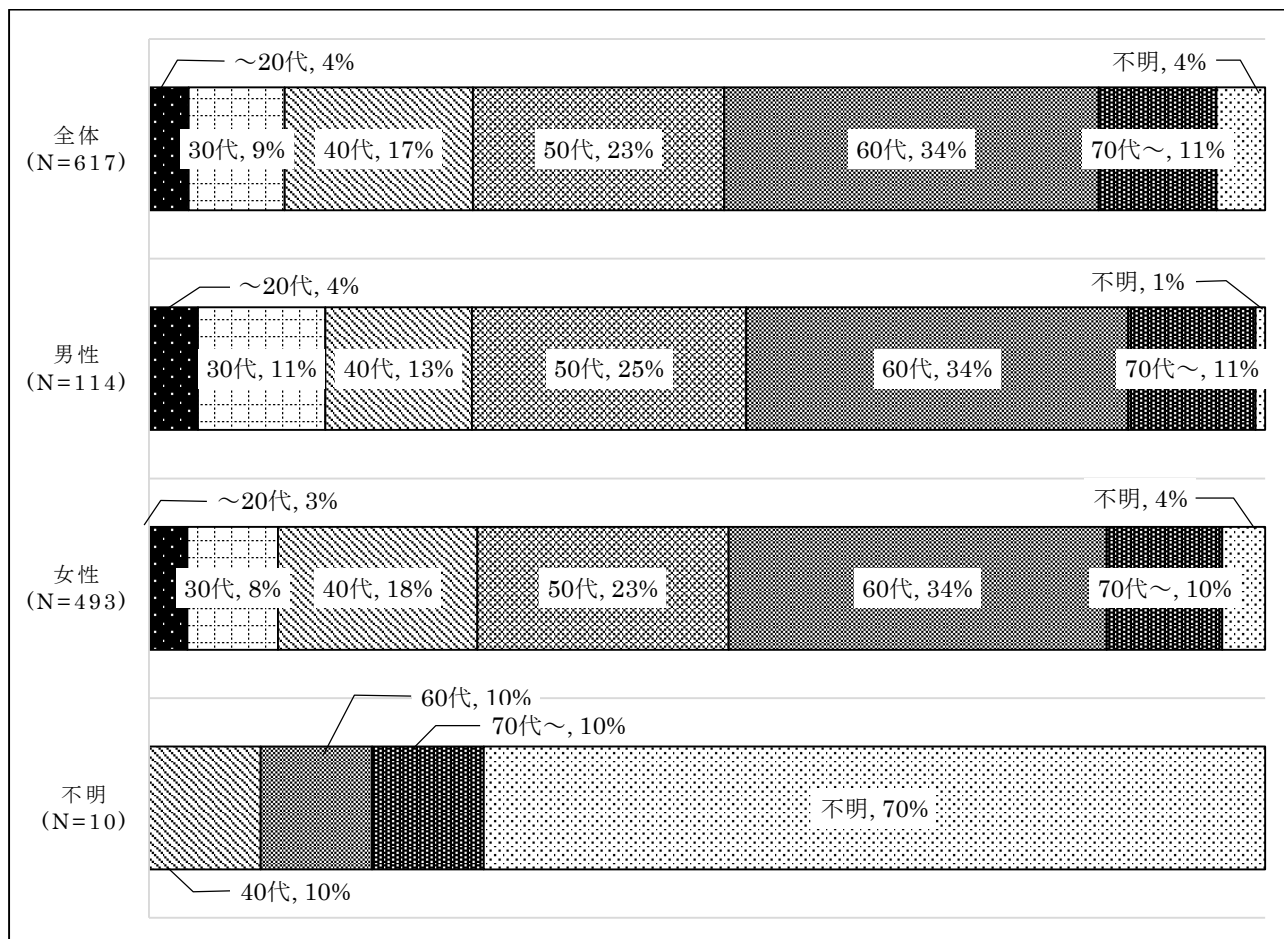
参加者総数 1, 323名

アンケート回収数 1, 083件

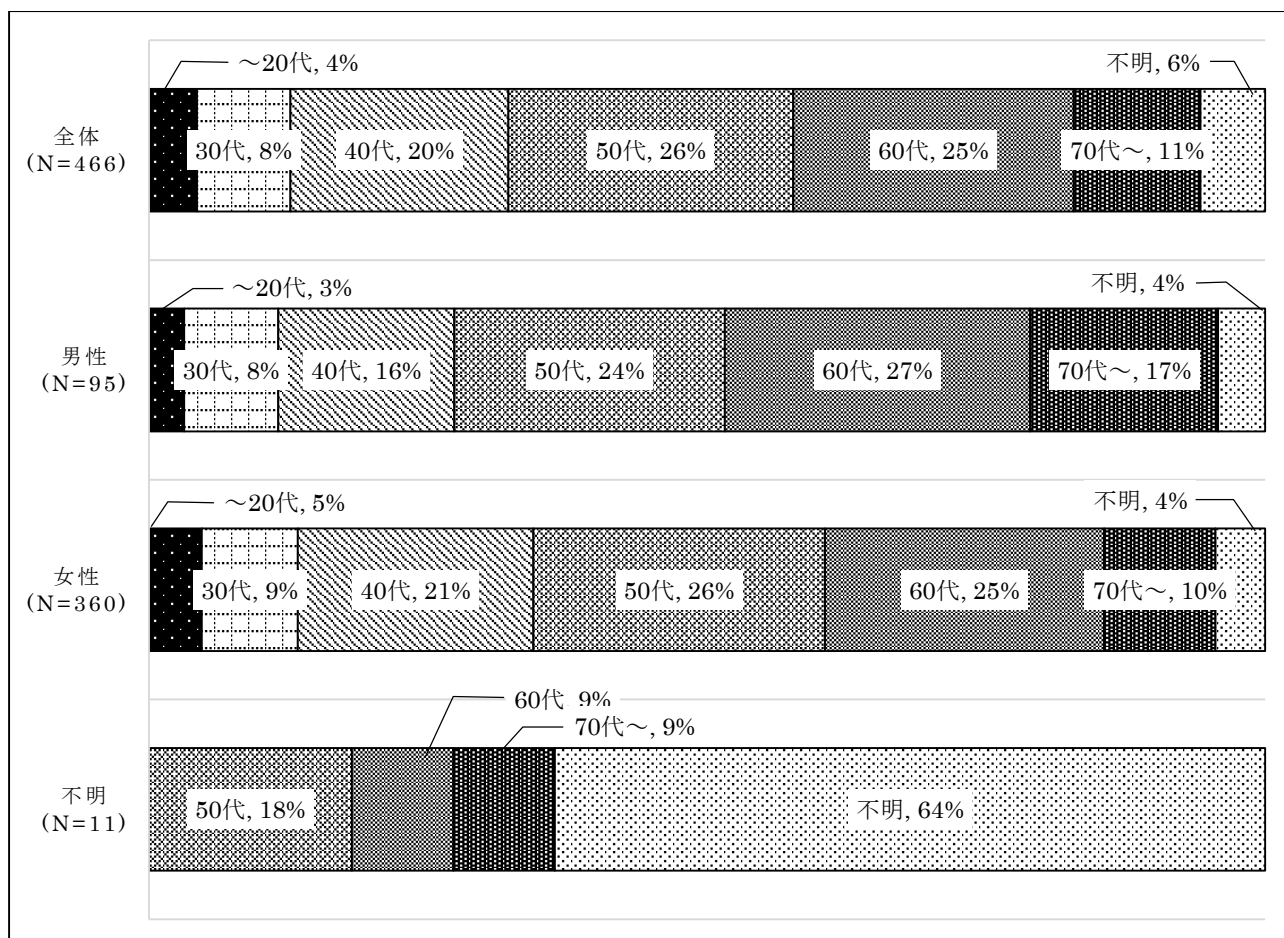
■ 来場者アンケート回収数／性別年齢構成比／全体



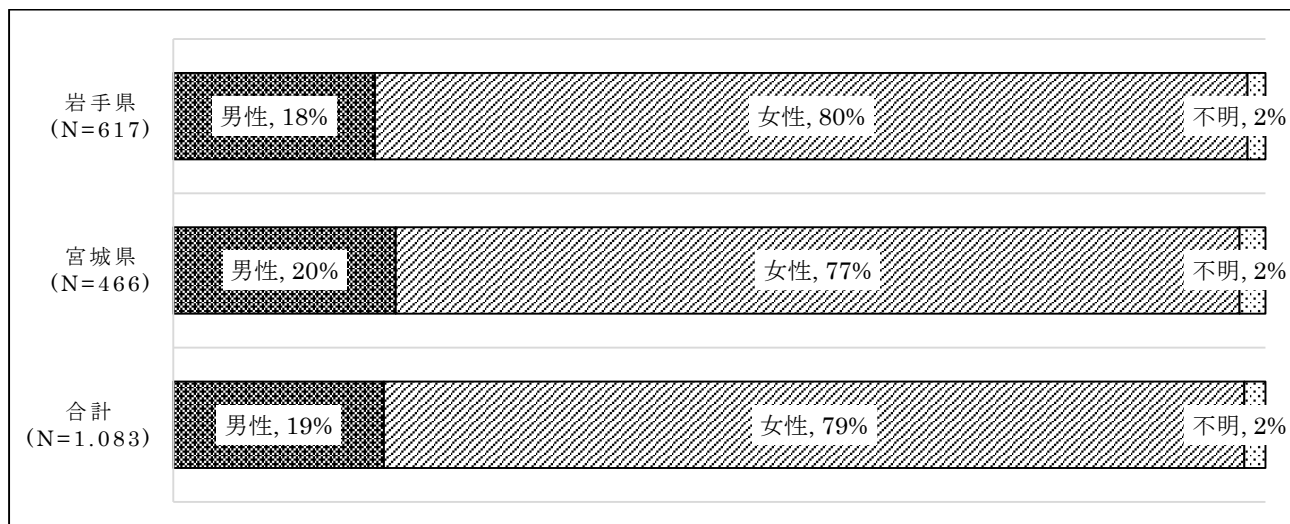
■ 来場者アンケート回収数／性別年齢別構成比／岩手県



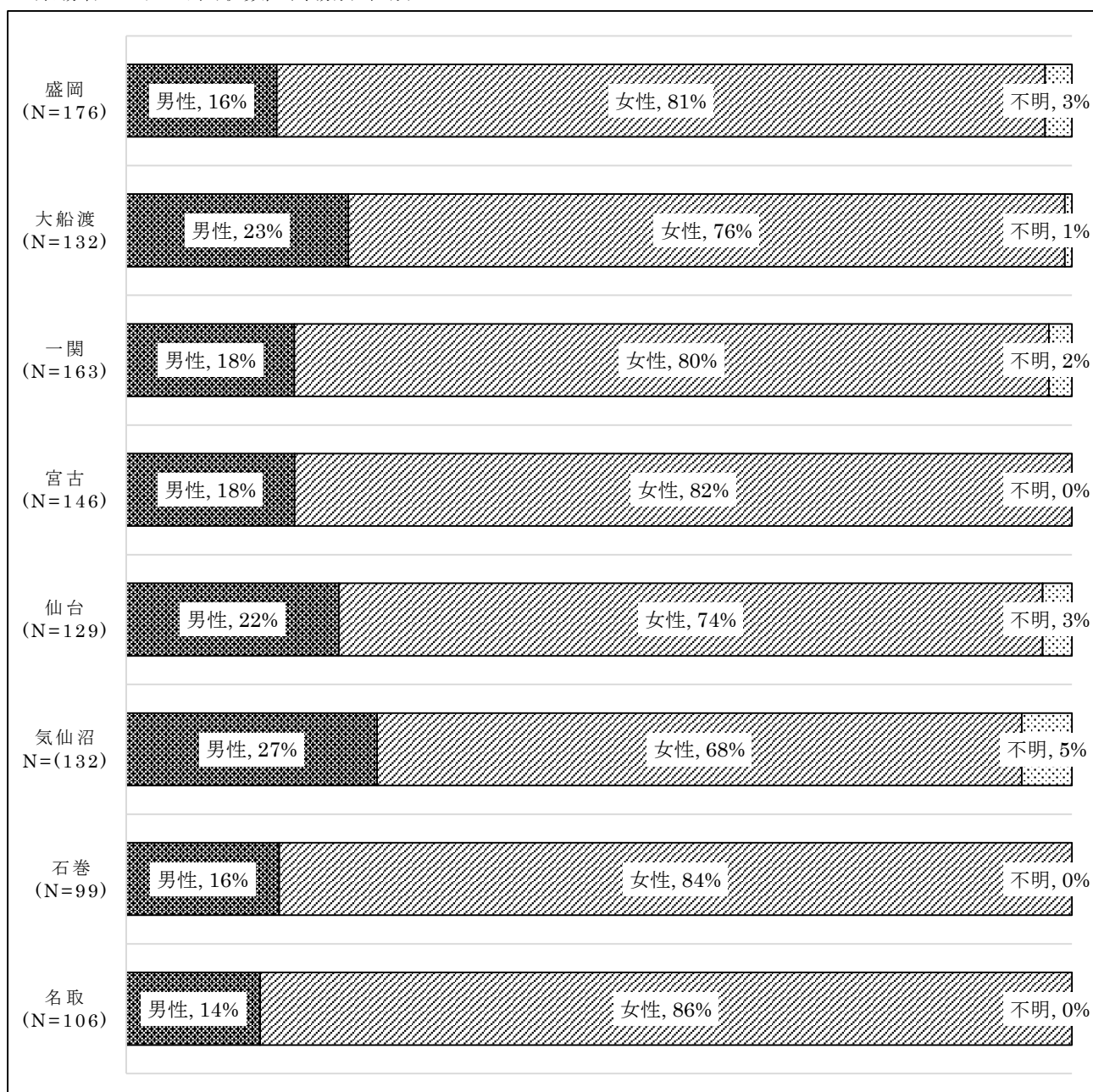
■ 来場者アンケート回収数／性別年齢別構成比／宮城県



■ 来場者アンケート回収数／県別・性別



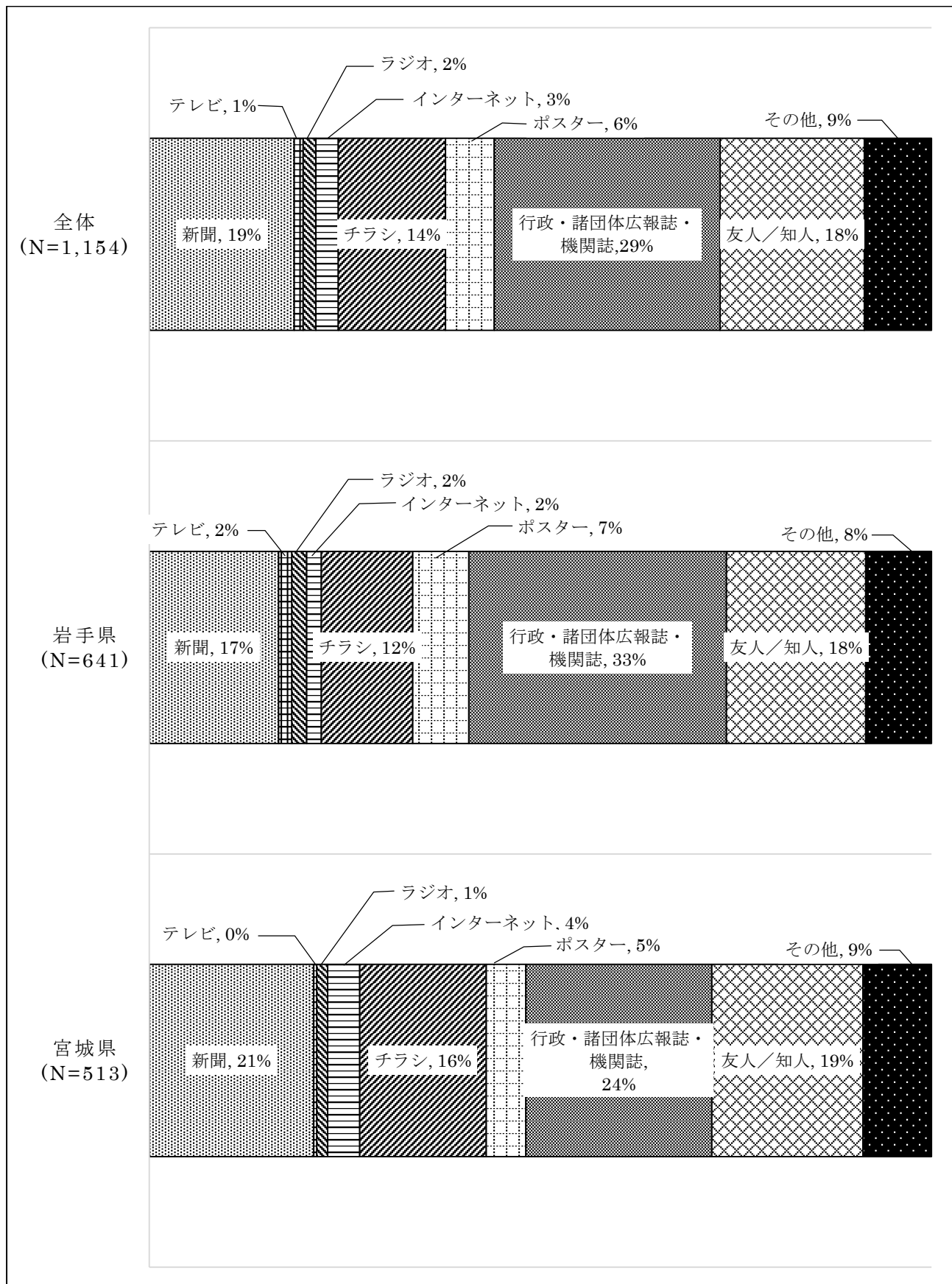
■ 来場者アンケート回収数／会場別・性別



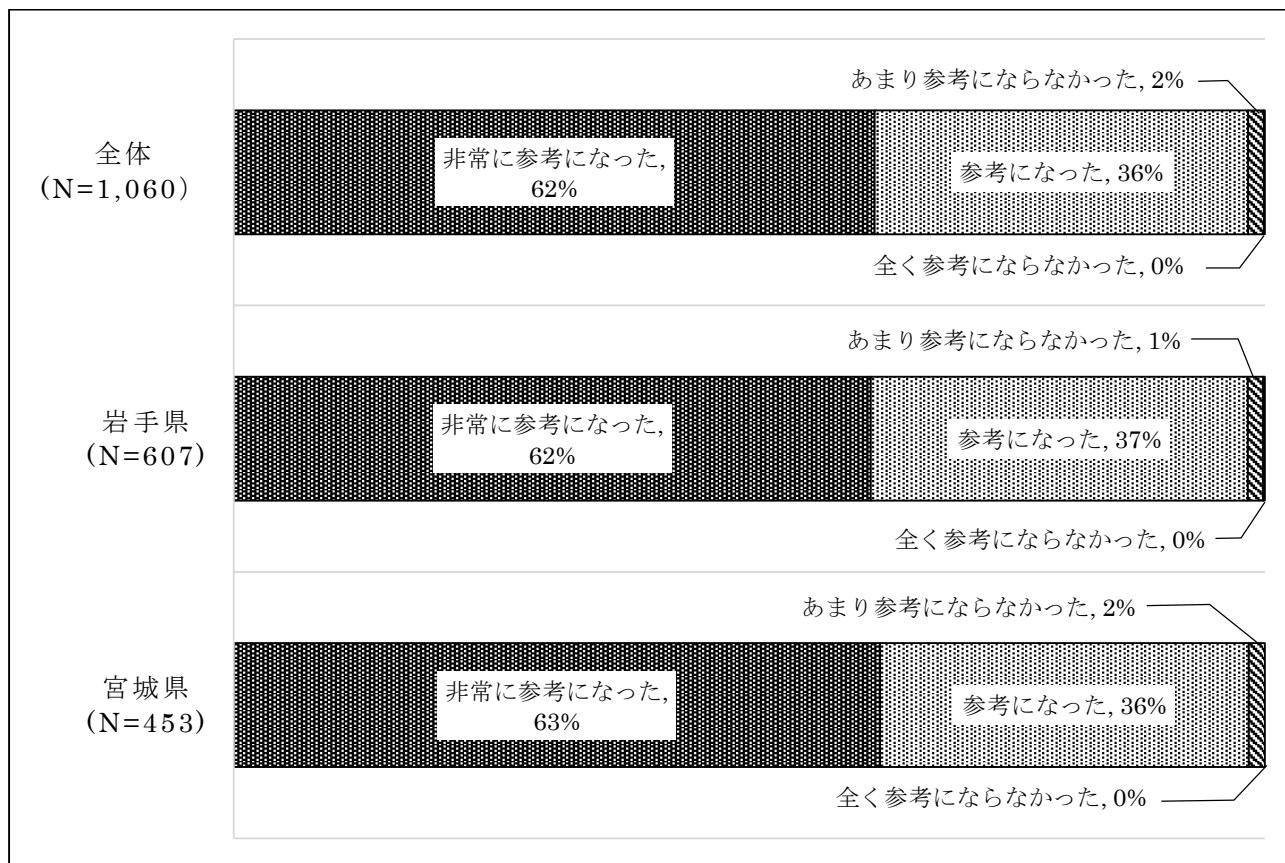
(2) アンケート結果

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。

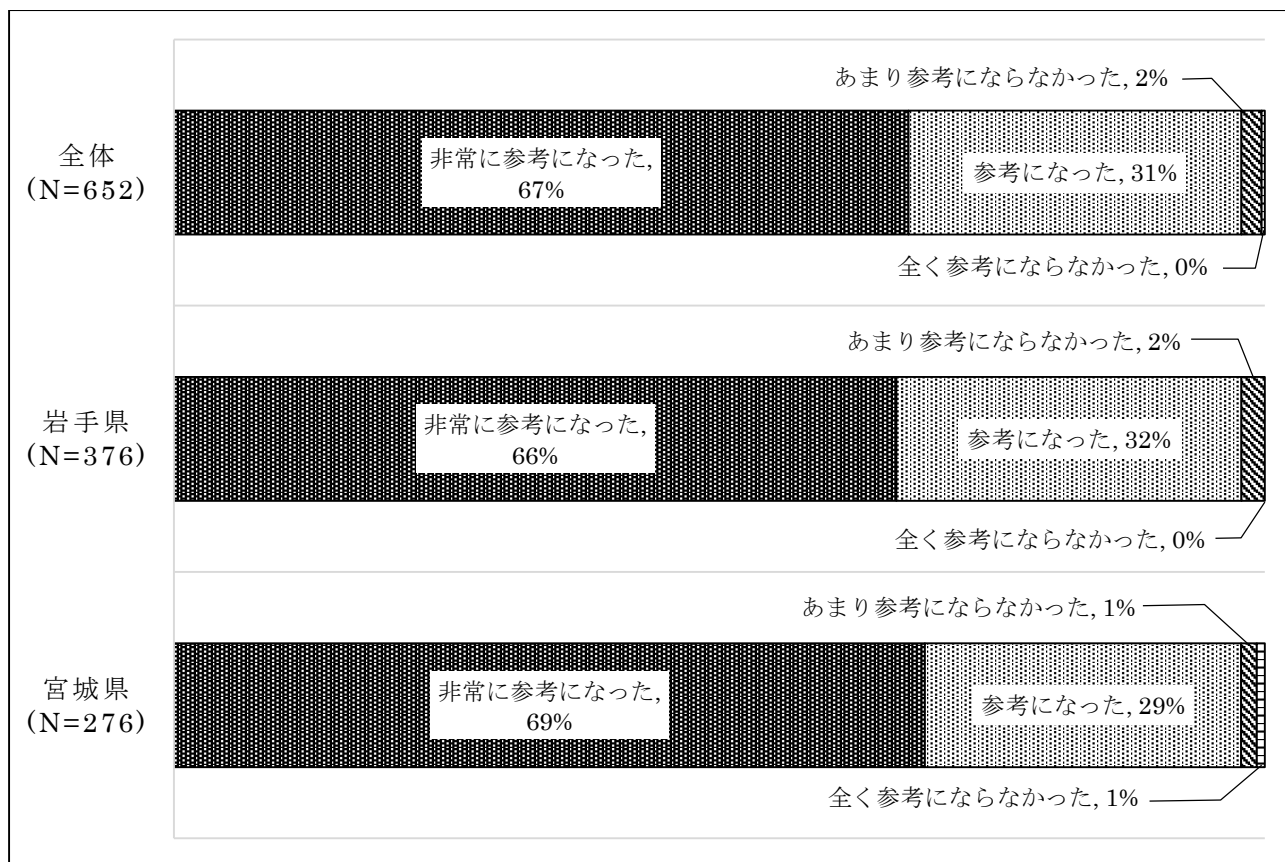
■ 設問1／本日のセミナーは何でお知りになりましたか？



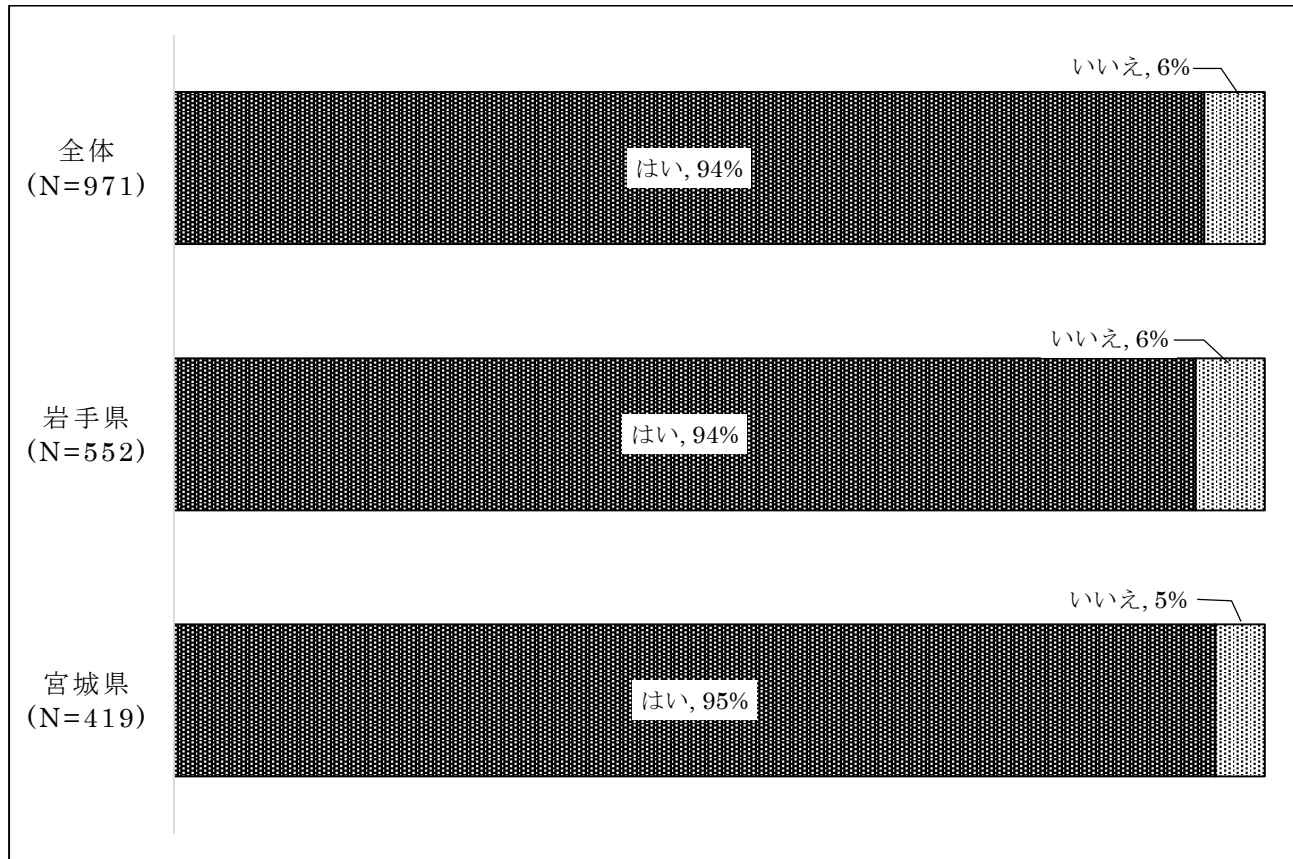
■ 設問2／本日の「第一部：講演会」は参考になりましたか？



■ 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？



第 2 章 心の健康サポートニーズ調査 実施結果

1. 調査体制

- 調査代表者
海原 純子 日本医科大学 特任教授
- 調査協力者
辻 一郎 東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野 教授
錦谷 まりこ 福岡女子大学国際文理学部 准教授

2. 調査の概要

(1) 調査目的

- 東日本大震災から 2 年 10 か月以上が経過した。被災者、支援者の間にも長期にわたる環境の変化により疲労が蓄積する時期ともいえる。
- 本調査の目的は、
被災地域に居住する参加者の心身の健康状態、被災者支援活動の有無、経済状況、発災後の転居回数、人に話しにくい悩みの有無、就労状態、生活満足度、地域とのつながり、生活満足度を上げるために必要と感じていることなどを調べ、アウトカムである健康指標や生活満足度に、支援活動の有無や地域とのつながりの強さ、被災体験の有無が影響する関係を明らかにする。

震災後の転居回数が 1 回以上の者を被災経験があるとみなし、心身の健康状態、地域とのつながりの強さ、経済状況、人に話しにくい悩みの有無とその内容を明らかにする。また、現在の生活に対してどのように感じているか、生活満足度を上げるために何が必要だと感じているか、について調査する。

地域とのつながりや支援活動と心身の健康状態、生活満足度との関わりを調べ、今後の支援の参考とする。

(2) 調査対象

- 心の健康サポートセミナー「第一部 心の健康サポート講演会」の参加者を対象とした。

(3) 調査方法

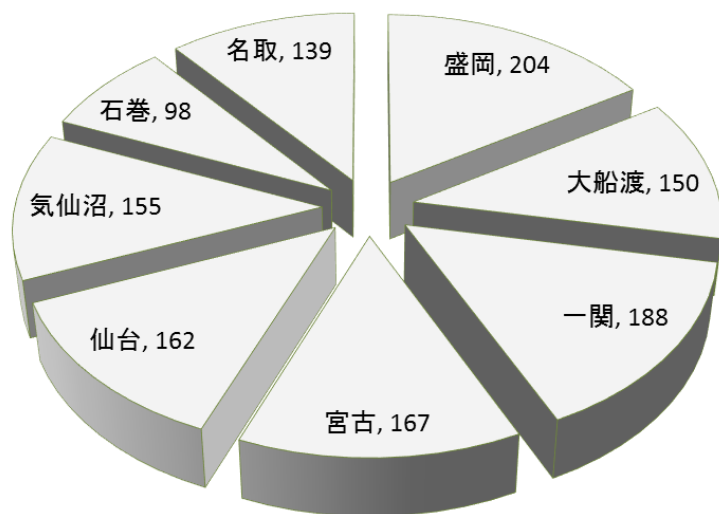
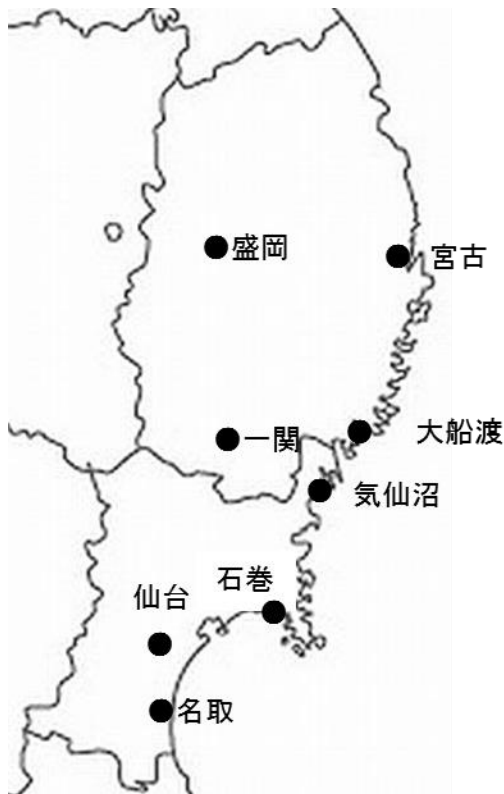
- 本調査は、「第一部 心の健康サポート講演会」の参加者を対象に、質問票による調査を実施した。質問内容は東北大学 辻一郎教授が実施した、厚生労働科学研究費補助金による平成 24 年度宮城県における東日本大震災被災者の健康状態等に関する調査に用いられた質問表をもとにし、さらに被災者支援活動の有無、人に話しにくい悩みの有無、生活満足度についての質問を加えた。
- 質問票は、セミナーの第一部終了後に、講師が参加者に対し、調査内容と任意の参加であることを説明したうえで配布した。

(4) 調査期間

平成 25 年 12 月から平成 26 年 3 月まで

(5) 回収率

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	
調査票配布数(A)	219	158	194	187	758	162	158	102	143	565	1323
調査票回収数(B)	204	150	188	167	709	162	155	98	139	554	1263
調査票回収率(B/A)	93.2%	94.9%	96.9%	89.3%	93.5%	100.0%	98.1%	96.1%	97.2%	98.1%	95.5%



(6) 報告書の見方

- ① N(number of cases) は比率算出の基数であり、100%が何人の回答に相当するかを示す。
- ② 小数点以下を四捨五入しているため、各回答の合計が 100%にならない場合がある。
- ③ 複数回答の設問では、回答比率が 100%を超える。
- ④ 図表等で、選択肢の語句等を一部簡略化している場合がある。
- ⑤ 無回答を除いて集計しているため各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。

3. 調査結果概要

1. 男女比について（関係資料 表1）

サポートニーズ調査回答者 1,263 名の男女比は、女性が 1,018 名で 81%、男性が 245 名で 19%と女性が多い。

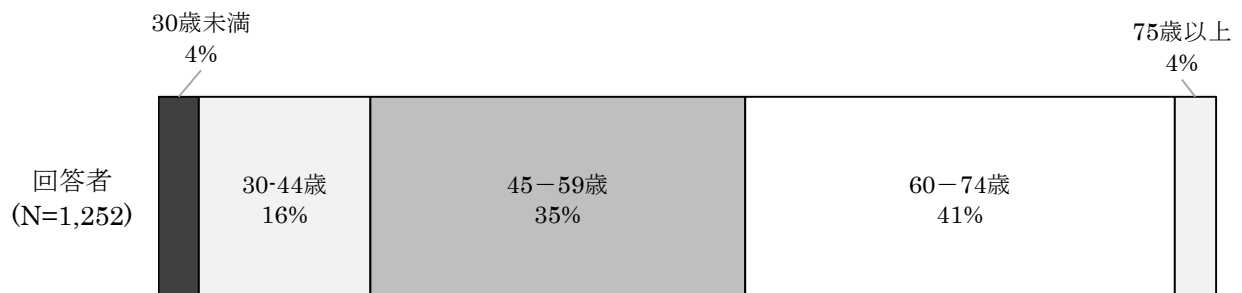
あなたの性別を○で囲んで下さい。（問1）



2. 年齢層について（関係資料 表1）

年齢層は、30歳未満が4%、30~44歳16%、45~59歳が35%、60~74歳が41%、75歳以上が4%となっており、60~74歳代が最も多く、45~59歳が続いている。

あなたの満年齢を記入してください。（問2）



3. 転居状況

(1) 震災後の転居状況について（関係資料 表2）

震災後、転居を1回以上経験した人は、全体の23%であり、転居経験のない人は77%であった。

震災から現在までの間に、避難所を含め何回転居されましたか。（問12）

（1つだけに○）

回答者
(N=1,186)

転居経験 あり
23%

転居経験 なし
77%

注：問12において震災後1回以上転居したと回答した人（問12の選択肢2～5を選んだ人）を転居経験ありとした。

(2) 転居経験者の割合／性別

震災後、転居を1回以上経験した男性は32%、経験のない男性は68%であった。

男性 (N=232)

転居経験 あり
32%

転居経験 なし
68%

震災後、転居を1回以上経験した女性は21%、経験のない女性は79%であった。

女性 (N=954)

転居経験 あり
21%

転居経験 なし
79%

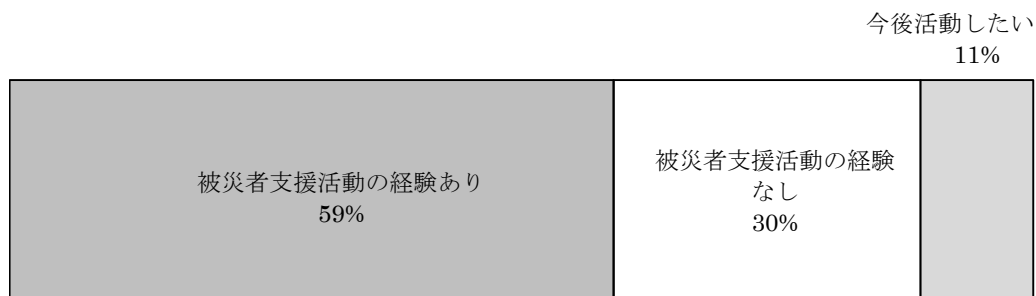
4. 被災者支援活動の経験について（関係資料 表 2）

被災者支援活動を経験した人は、全体の 59%、経験なしの人は 30%、今後活動したい人は 11%であった。

被災者支援活動（ボランティア活動を含む）についておたずねします。
当てはまるものに○を付けてください。（問 3）

（1つだけに○）

回答者
(N=1,235)



5. 地域とのつながりについて（関係資料 表 9）

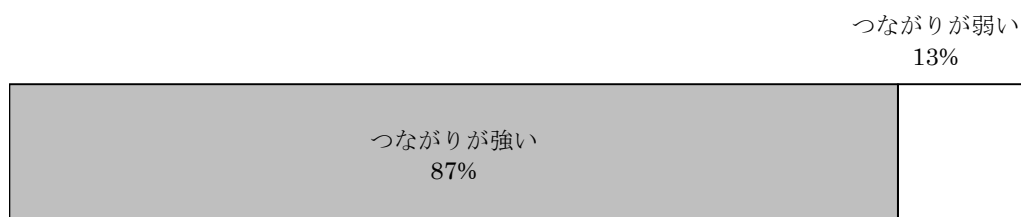
地域とのつながりが強い人は、全体の 87%であり、弱い人は 13%であった。

周囲の状況について

- ・まわりの人々はお互いに助け合っている。
- ・まわりの人々は信頼できる。
- ・まわりの人々はお互いにあいさつをしている。
- ・いま何か問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。

（問 2 5～2 8）

回答者
(N=1,263)



注：問 25～28 において「強く思う」を4点、「どちらかと言えば思う」を3点、「どちらともいえない」を2点、「どちらかと言えばそう思わない」を1点、「全くそう思わない」を0点とし、得られた各問の合計総合得点が9点未満を「つながりが弱い」、9点以上を「つながりが強い」と定義した。

6. 暮らしむきについて（関係資料 表2）

（1）現在の経済状況について

現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じているかについて、大変苦しいと答えた人が2%、苦しいと答えた人が9%、やや苦しいと答えた人が22%、普通と答えた人が67%であった。

現在のくらしの状況を経済的にみてどう感じていますか。（問10）

（1つだけに○）

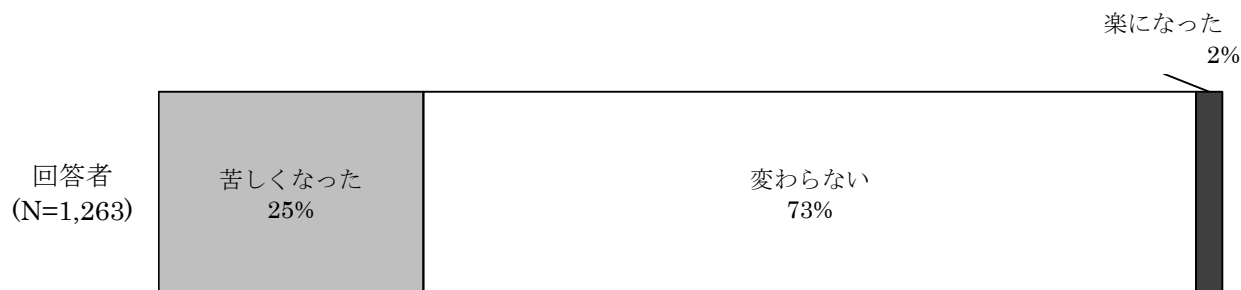


（2）震災後の経済状況について

震災前に比べて、経済的に苦しくなったと答えた人が、全体の25%、変化なしと答えた人が、全体の73%、楽になったと答えた人が、全体の2%であった。

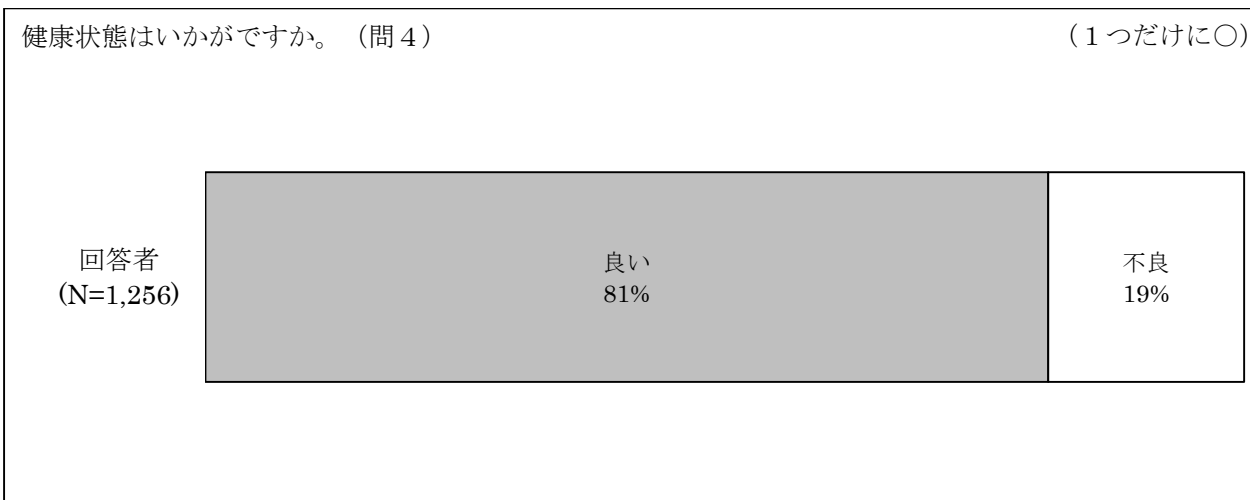
震災前に比べて、経済的な変化をどう感じていますか。（問11）

（1つだけに○）



7. 健康状態について（関係資料 表3）

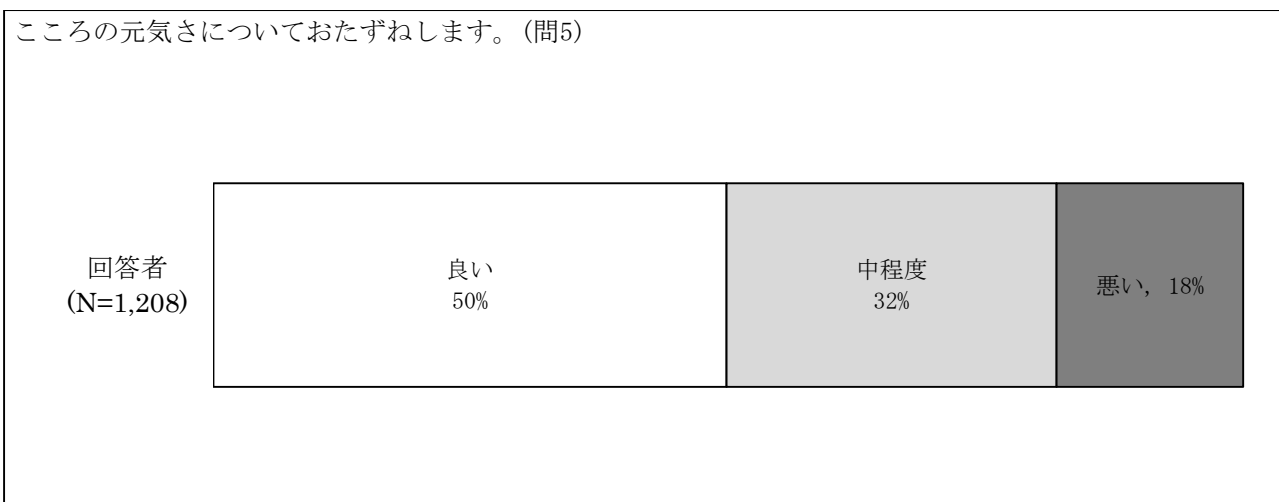
一般健康状態について、良いと答えた人が全体の 81%、不良であると答えた人が全体の 19%であった。



注：「とても良い」または「まあ良い」と答えた人を「良い」、「良くない」または「あまり良くない」と答えた人を「不良である」とした。

8. 心の健康状態について（関係資料 表3）

K 6 を用いた心の元気さについて、良い人は全体の 50%、中程度の方は 32%、悪い人は 18%であった。



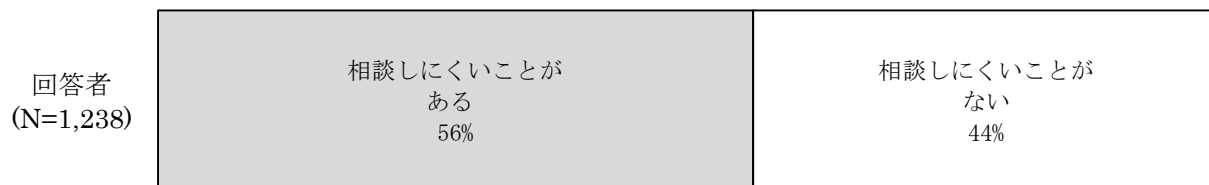
注：「K 6」とは、心の健康状態の指標として開発された自記式スクリーニング尺度であり、問5における6項目の質問それぞれについて「全くない」を0点、「少しだけ」を1点、「ときどき」を2点、「たいてい」を3点、「いつも」を4点として合計得点とし4点以下を良い、5から9点を中程度、10点以上を悪いとした。

9. 相談しにくい悩みについて（関係資料 表3）

（1）心の負担感と相談しにくい悩み

心に負担感を感じていることで相談しにくい悩みを抱えている人は全体の **56%**、相談しにくい悩みのない人は **44%**であった。

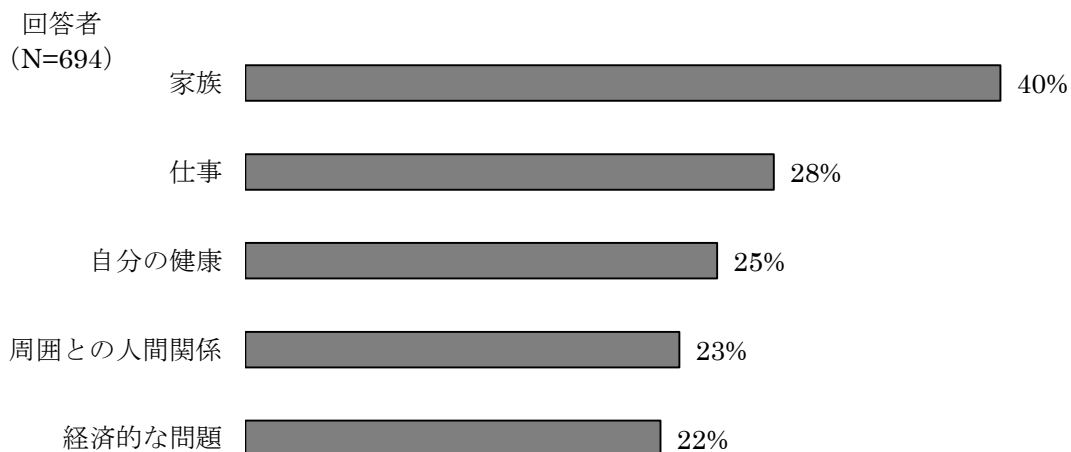
あなたが心に負担感を感じていることで人に相談しにくいことはありますか？（1つだけに○）
（問17）



（2）相談しにくい悩みの内容（関係資料 表3）

相談しにくい悩みがあると答えた 694 名における悩みの内容は、家族が **40%**、仕事が **28%**、自分の健康が **25%**、周囲との人間関係が **23%**、経済的な問題が **22%**であった。

相談しにくいことがあると答えた方に、それはどのような内容のことですか？（問18）（複数回答）



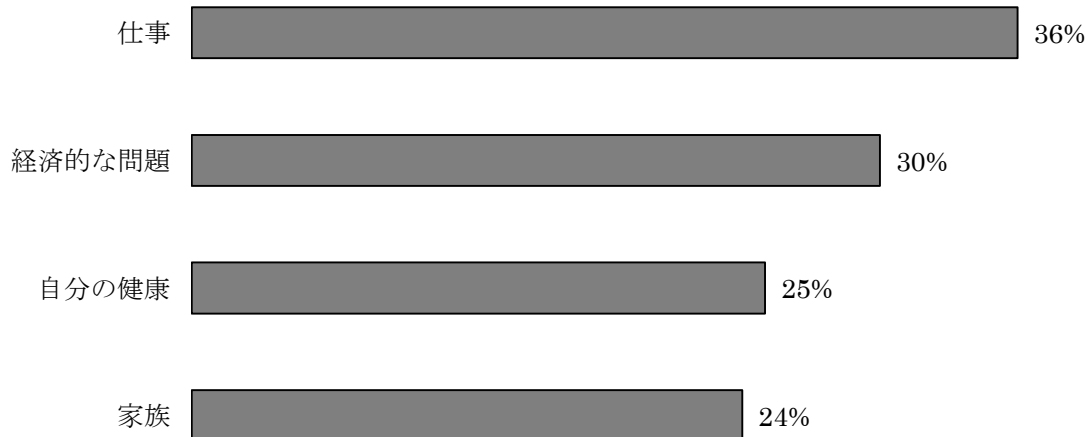
(3) 男性の相談しにくい悩み (関係資料 表3)

男性にとって相談しにくい悩みは仕事が 36%で、経済的な問題が 30%、自分の健康が 25%、家族が 24%であった。

相談しにくいことがあると答えた方に、
それはどのような内容のことですか？ (問18)

(複数回答)

男性 (N=103)



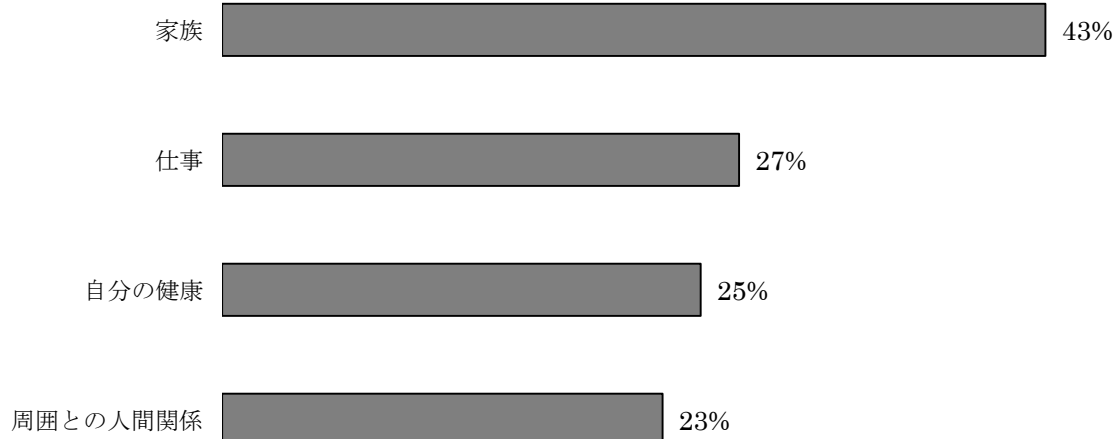
(4) 女性の相談しにくい悩み (関係資料 表3)

女性にとって相談しにくい悩みは家族が 43%、仕事が 27%、自分の健康が 25%、周囲との人間関係が 23%であった。

相談しにくいことがあると答えた方に、
それはどのような内容のことですか？ (問18)

(複数回答)

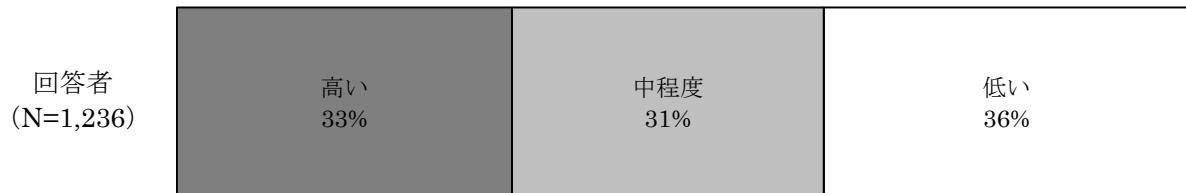
女性 (N=591)



10. 生活満足度について（関係資料 表4）

現在の生活満足度が高い人は全体の 33%、中程度の人が 31%、満足度が低い人が 36%であった。

現在、あなたはどの程度ご自分の生活に満足していますか。（問29）（1つだけに○）
「とても満足している」を10点、「全く満足していない」を0点とすると、
何点くらいになると思いますか。



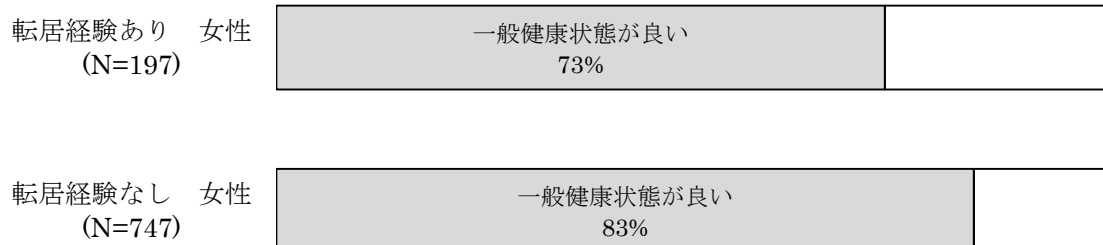
注：問29において0－5点を選択した人を「低い」、6－7点を「中程度」とし、8点以上を「高い」とした。

11. 転居による影響について

（1）転居と一般健康状態（関係資料 表3&表5－1）

1回以上転居経験のある女性で、健康状態の良い人の割合は73%、転居経験のない人では83%と転居経験のある人では転居経験のない女性に比べて一般健康状態が良い人が少なかった。

震災から現在の中に、
避難所を含め何回転居されましたか。（問12）



注：男性の転居経験者と転居未経験者の一般健康状態には有意差が認められなかった。

(2) 転居と心の健康状態 (関係資料 表3 & 表5-1)

男性の転居経験者で心の健康状態K6が良い人は32%、転居経験のない人では60%、男性転居経験者で心の健康状態が中程度の人では39%、転居経験のない人では28%、男性転居経験者で心の健康状態が悪い人は28%、転居経験のない人では12%と転居経験者では心の健康状態が良い人が少ない。

(問12)で転居経験1回以上と答えた男性と
転居経験なしの男性の心の健康状態(問5)

転居経験あり 男性
(N=71)

良い 32%	中程度 39%	悪い 28%
-----------	------------	-----------

転居経験なし 男性
(N=151)

良い 60%	中程度 28%	悪い 12%
-----------	------------	-----------

女性の転居経験者では心の健康状態K6が良い人は40%、転居経験のない人では52%、女性転居経験者で心の健康状態が中程度の人では34%、転居経験のない人では31%、女性転居経験者で心の健康状態が悪い人は26%、転居経験のない人では17%と転居経験者では心の健康状態が良い人が少ない。

(問12)で転居経験1回以上と答えた女性と
転居経験なしの女性の心の健康状態(問5)

転居経験あり 女性
(N=191)

良い 40%	中程度 34%	悪い 26%
-----------	------------	-----------

転居経験なし 女性
(N=719)

良い 52%	中程度 31%	悪い 17%
-----------	------------	-----------

注:「K6」とは、心の健康状態の指標として開発されたスクリーニング尺度であり、問5における6項目の質問それぞれについて「全くない」を0点、「少しだけ」を1点、「ときどき」を2点、「たいてい」を3点、「いつも」を4点として合計得点とし4点以下を良い、5から9点を中程度、10点以上を悪いとした。

(3) 転居と相談しにくいことの有無 (関係資料 表3 & 表5-1)

転居経験のある女性で「相談しにくいことがある」と答えた人の割合は 69%、転居経験のない女性では 58%と転居経験のある女性では「相談しにくいことがある」と答えた人が多い。

(問12) で転居経験1回以上と答えた女性で(問17)で「人に相談しにくいこ (1つだけに○) とがある」と答えた人の割合。

転居経験あり 女性
(N=194)

相談しにくいことが
ある 69%

転居経験なし 女性
(N=743)

相談しにくいことが
ある 58%

注：転居経験のある男性と転居経験のない男性では「相談しにくいことがある」と答えた人の割合に、有意差は認められなかった。

(4) 転居と生活満足度 (関係資料 表1 & 表7)

転居経験のある 60 歳以上の女性は、転居経験のない 60 歳以上の女性に比べて生活満足度の高い人が少ない。

(問12) で転居経験1回以上と答えた60歳以上の女性と、転居経験のない60歳 (1つだけに○) 以上の女性における生活満足度 (問29) が高い人の割合。

転居経験あり 女性
(N=61)

生活満足度が高い
26%

転居経験なし 女性
(N=321)

生活満足度が高い
41%

注：その他の年代の転居経験のある女性、男性のすべての年代の転居経験者では、転居経験のない人に比べて生活満足度に有意差は認められなかった。

(5) 転居と経済的变化 (関係資料 表2 & 表5-2)

転居経験のある男性で震災前に比べて経済的に苦しくなったと答えた人は39%、転居経験のない男性では25%と転居経験者では震災前に比べて苦しくなったと答えた人が多い。

(問12)で転居経験1回以上の男性と転居経験なしの男性で、
震災前と比べて経済的な変化をどう感じていますか(問11)
という質問に、苦しくなったと答えた人の割合。

(1つだけに○)

転居経験あり 男性
(N=74)

苦しくなった
39%

転居経験なし 男性
(N=156)

苦しくなった
25%

転居経験のある女性で震災前に比べて経済的に苦しくなったと答えた人は40%、転居経験のない女性では20%と転居経験者では震災前に比べて苦しくなったと答えた人が多い。

(問12)で転居経験1回以上の女性で震災前に比べて
経済的な変化をどう感じていますか(問11)という質問に、
苦しくなったと答えた人の割合。

(1つだけに○)

転居経験あり 女性
(N=197)

苦しくなった 40%

転居経験なし 女性
(N=751)

苦しくなった
20%

1 2. 被災者支援活動経験のある人の特徴について（関係資料 表 2 & 表 8）

（1）被災者支援活動と心の健康状態

被災者支援経験のある女性で、心の健康状態K6 が良い人は 54%、支援経験のない女性は 42%と被災者支援経験のある女性はない女性に比べて心の健康状態が良い人が多い。

（問 3）で「被災者支援活動についておたずねします」という問いに、経験ありと答えた人とそれ以外の人における心の健康状態が良い人の割合。

支援活動経験あり 女性
(N=567)

心の健康状態が良い
54%

支援活動経験なし 女性
(N=381)

心の健康状態が良い
42%

注：被災者支援経験のある男性と支援経験なしの男性では、心の健康状態(K6)良好の割合に有意差は認められなかった。

（2）被災者支援活動と生活満足度

被災者支援活動の経験のある女性で生活満足度の高い人の割合は 37%、支援経験のない女性は 29%と、被災者支援活動の経験ある女性はない女性に比べて生活満足度が高い人が多い。

（問 3）「被災者支援活動についておたずねします」という問いに、経験ありと答えた人とそれ以外の人における生活満足度（問 2 9）が高い人の割合。

支援経験あり女性
(N=577)

生活満足度が高い
37%

支援経験なし女性
(N=393)

生活満足度が高い
29%

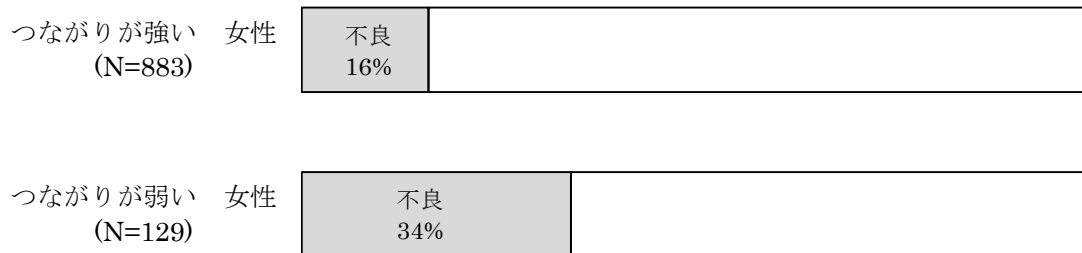
注：被災者支援活動の経験がある男性と支援活動経験のない男性では生活満足度が高い人の割合に有意差は認められなかった。

1 3. 地域とのつながりが強い人の特徴

(1) 地域とのつながりと一般健康状態 (関係資料 表 9)

地域とのつながりが強い女性で一般健康状態が不良である答えた人の割合は16%、地域とのつながりが弱い人では34%と、地域とのつながりが強い女性は、つながりが弱い女性に比べて一般健康状態不良の人が少ない。

(問 2 5 ～ 2 8) 地域とのつながりが強い女性とつながりが弱い女性で
(問 4) の一般健康状態が「あまり良くない」、「良くない」と答えた人の割合。

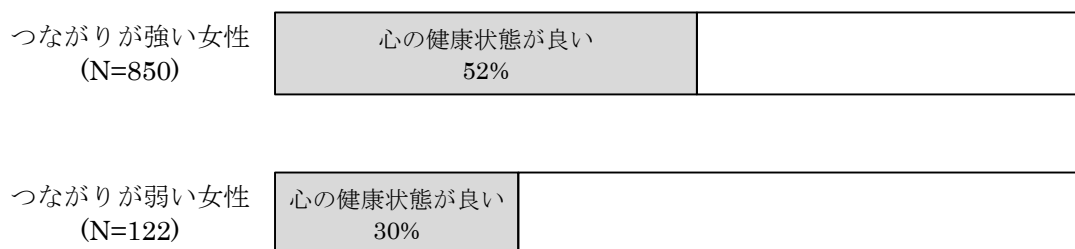


注：地域とのつながりが強い男性とつながりが弱い男性では、一般健康状態の不良の人の割合に有意差は認められなかった。

(2) 地域とのつながりと心の健康状態 (関係資料 表 9)

地域とのつながりが強い女性で、心の健康状態(K6)が良い人の割合は52%、つながりが弱い女性では30%と、地域とのつながりが強い女性は、つながりが弱い女性に比べて心の健康状態が良い人が多い。

(問 2 5 ～ 2 8) 地域とのつながりが強い女性とつながりが弱い女性で(問 5)心の健康状態が良い人の割合。



注：地域とのつながりが強い男性とつながりが弱い男性では、心の健康状態の良い人の割合に有意差は認められなかった。

(3) 地域とのつながりと相談しにくいこと (関係資料 表9)

地域とのつながりが強い女性で「相談しにくいことがある」と答えた人の割合は 57%、つながりが弱い女性は 75%と地域とのつながりが強い女性は、つながりが弱い女性に比べて、相談しにくいことがある人の割合が低い。

(問 2 5 ～ 2 8) 地域とのつながりの強い女性と、弱い女性で
(問 1 7)で「人に相談しにくいことがある」と答えた人の割合。

つながりが強い 女性
(N=875)

相談しにくいことが
ある 57%

つながりが弱い 女性
(N=123)

相談しにくいことが
ある 75%

注：地域とのつながりが強い男性とつながりが弱い男性では、相談しにくいことがあると答えた人の割合に有意差は認められなかった。

(4) 地域とのつながりと生活満足度 (関係資料 表9)

地域とのつながりが強い男性で生活満足度が高い人は 33%、つながりが弱い男性では 15%と地域とのつながりが強い男性はつながりが弱い男性に比べて生活満足度が高い人が多い。

(問 2 5 ～ 2 8) 地域とのつながりが強い男性と弱い男性で
(問 1 7) 生活満足度が高い人の割合。

つながりが強い 男性
(N=214)

生活満足度が高い
33%

つながりが弱い 男性
(N=26)

生活満足度が高い

15%

地域とのつながりが強い女性で生活満足度が高い人は 36%、つながりが弱い女性では 13%と地域とのつながりが強い女性はつながりが弱い女性に比べて生活満足度が高い人が多い。

(問 2 5 ～ 2 8) 地域とのつながりが強い女性と弱い女性で
(問 1 7) 生活満足度が高い人の割合。

つながりが強い女性
(N=881)

生活満足度が高い
36%

つながりが弱い女性
(N=115)

生活満足度が高い

13%

(5) 地域とのつながりと経済状況 (関係資料 表 9)

地域とのつながりが強い女性で震災前に比べ経済的に苦しくなったと答えた女性は 22%、つながりが弱い女性では 32%と地域とのつながりが強い女性は弱い女性に比べて、震災前に比べ経済的に苦しくなったと答える人が少ない。

(問 2 5 ～ 2 8) 地域とのつながりが強い女性と弱い女性で、
(問 1 1) 震災前に比べて経済的に苦しくなったと答えた人の割合。

つながりが強い女性
(N=888)

苦しくなった
22%

つながりが弱い女性
(N=130)

苦しくなった
32%

注：地域とのつながりが強い男性とつながりが弱い男性では、震災前に比べ経済的に苦しくなったと答えた人の割合に有意差は認められなかった。

第3章 関係資料

1. 心の健康サポートニーズ調査 実施結果(詳細)

1. 実施結果(詳細)

表1 回答者の基本属性(地域別)

基本属性		岩手県				宮城県				男性	女性	合計
		一関	宮古	盛岡	大船渡	石巻	気仙沼	名取	仙台			
		188	167	204	150	98	155	139	162			
性別割合 (問 1)	男性	33 (18%)	26 (16%)	28 (14%)	34 (23%)	15 (15%)	44 (29%)	27 (19%)	38 (23%)			245 (19%)
	女性	155 (82%)	141 (84%)	176 (86%)	116 (77%)	83 (85%)	111 (71%)	112 (81%)	124 (77%)			1018 (81%)
年 齢 構 成 (問 2)	30 歳未満	4 (2%)	4 (2%)	8 (4%)	10 (7%)	6 (6%)	6 (4%)	6 (4%)	4 (3%)	10 (4%)	38 (4%)	48 (4%)
	30－44 歳	25 (13%)	17 (10%)	36 (18%)	34 (23%)	21 (21%)	16 (10%)	27 (20%)	26 (16%)	44 (18%)	158 (16%)	202 (16%)
	45－59 歳	66 (35%)	49 (29%)	73 (36%)	47 (32%)	41 (42%)	60 (39%)	50 (37%)	58 (37%)	69 (29%)	375 (37%)	444 (35%)
	60－74 歳	91 (49%)	92 (55%)	80 (40%)	52 (35%)	25 (26%)	62 (40%)	53 (39%)	54 (34%)	100 (41%)	409 (40%)	509 (41%)
	75 歳以上	1 (1%)	5 (3%)	4 (2%)	6 (4%)	5 (5%)	11 (7%)	1 (1%)	16 (10%)	19 (8%)	30 (3%)	49 (4%)
	平均値(標準偏差)	56.6 (11.5)	58.9 (11.6)	54.4 (12.2)	53.3 (14.1)	52.0 (13.3)	57.6 (12.1)	53.2 (12.3)	57.0 (13.5)	56.8 (14.1)	55.3 (12.3)	55.6 (12.7)
仕 事 の 状 況 (問 7,問 8)	仕事あり	99 (53%)	88 (53%)	125 (61%)	104 (69%)	74 (76%)	116 (75%)	88 (63%)	97 (60%)	171 (70%)	620 (61%)	791 (63%)
	仕事なし	89 (47%)	79 (47%)	79 (39%)	46 (31%)	24 (24%)	39 (25%)	51 (37%)	65 (40%)	74 (30%)	398 (39%)	472 (37%)
	(仕事ありの内)											
	正規雇用	55 (54%)	36 (41%)	48 (39%)	46 (44%)	35 (48%)	55 (48%)	41 (46%)	46 (48%)	99 (58%)	263 (43%)	362 (46%)
	非正規雇用	23 (23%)	35 (40%)	50 (40%)	42 (40%)	25 (34%)	35 (31%)	31 (35%)	31 (33%)	32 (19%)	240 (39%)	272 (35%)
	自営・他(役員など)	24 (24%)	16 (18%)	26 (21%)	16 (15%)	13 (18%)	24 (21%)	17 (19%)	18 (19%)	40 (23%)	114 (18%)	154 (19%)
同 居 家 族 の 状 態 (問 15, 問 16)	単身	15 (8%)	18 (11%)	27 (14%)	25 (18%)	13 (14%)	16 (11%)	25 (19%)	31 (21%)	35 (15%)	135 (14%)	170 (14%)
	同居家族有	165 (92%)	139 (89%)	161 (86%)	116 (82%)	79 (86%)	135 (89%)	107 (81%)	116 (79%)	196 (85%)	821 (86%)	1018 (86%)
	平均同居人数(標準偏差)	3.2 (1.6)	2.7 (1.4)	2.6 (1.2)	3.0 (1.6)	3.1 (1.7)	3.4 (1.7)	2.7 (1.4)	2.5 (1.3)	2.9 (1.5)	2.9 (1.5)	2.9 (1.5)

a. 無回答を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。

表2 被災に関連した生活状況

被災に関連した生活状況に関する質問項目			男 性 (N=245)	女 性 (N=1,018)	合 計 (N=1,263 ^a)
被災者支援活動(ボランティア活動を含む)の経験の有無 (問 3)	あり		139 (57%)	588 (59%)	727 (59%)
	なし		77 (32%)	296 (30%)	373 (30%)
	今後活動したい		28 (11%)	107 (11%)	135 (11%)
震災後の転居の回数 (問 12)	転居していない		158 (68%)	755 (79%)	913 (77%)
	1 回		32 (14%)	96 (10%)	128 (11%)
	2 回		25 (11%)	48 (5%)	73 (6%)
	3 回		11 (5%)	34 (4%)	45 (4%)
	4 回以上		6 (3%)	21 (2%)	27 (2%)
震災後に転居された方の現在の住まい (問 13)	震災前住居に戻った		13 (19%)	39 (21%)	52 (20%)
	新しく建てた		14 (20%)	33 (17%)	47 (18%)
	プレハブ仮設		11 (16%)	29 (15%)	40 (15%)
	みなし仮設		8 (11%)	24 (13%)	32 (12%)
	賃貸住宅		15 (21%)	35 (19%)	50 (19%)
	家族・友人・親戚宅		3 (4%)	14 (7%)	17 (7%)
	その他		6 (9%)	15 (8%)	21 (8%)
経済状況とその変化 (問 10,問 11)	(現在は)	大変苦しい	8 (3%)	21 (2%)	29 (2%)
		苦しい	28 (11%)	92 (9%)	120 (9%)
		やや苦しい	61 (25%)	212 (21%)	273 (22%)
		普通	148 (60%)	693 (68%)	841 (67%)
	(震災前に比べ)	苦しくなった	69 (28%)	240 (24%)	309 (25%)
		変化なし	167 (68%)	756 (74%)	923 (73%)
		楽になった	9 (4%)	22 (2%)	31 (2%)
喫煙状況とその変化 (問 6)	吸わない		201 (82%)	958 (95%)	1159 (93%)
	吸う		43 (18%)	49 (5%)	92 (7%)
	(震災前に比べ)	増えた	16 (40%)	20 (41%)	36 (40%)
		増えない	24 (60%)	29 (59%)	53 (60%)
飲酒状況とその変化 (問 6)	飲まない		75 (31%)	642 (65%)	717 (58%)
	飲む		169 (69%)	353 (35%)	522 (42%)
	(震災前に比べ)	増えた	38 (23%)	46 (13%)	84 (16%)
		増えない	128 (77%)	302 (87%)	430 (84%)

a. 無回答を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。

表3 現在の健康状態

健康状態に関する質問項目		男 性 (N=245)	女 性 (N=1,018)	合 計 (N=1,263 ^a)
一般健康状態 ^b (問 4)	良い	193 (79%)	825 (82%)	1019 (81%)
	不良である	51 (21%)	187 (18%)	237 (19%)
心の健康状態 (K6 合計点) ^c (問 5)	4 点以下	122 (52%)	480 (49%)	602 (50%)
	5～9 点	75 (32%)	312 (32%)	387 (32%)
	10 点以上	39 (17%)	180 (19%)	219 (18%)
人に相談しにくいことの有無 (問 17)	相談しにくいことがある	103 (43%)	591 (59%)	694 (56%)
(相談しにくい内容:複数回答) (問 18)	仕事	39 (36%)	162 (27%)	201 (28%)
	家族	26 (24%)	265 (43%)	291 (40%)
	自分の健康	27 (25%)	152 (25%)	179 (25%)
	経済的な問題	32 (30%)	128 (21%)	160 (22%)
	住居	7 (6%)	43 (7%)	50 (7%)
	育児や教育	4 (4%)	29 (5%)	33 (5%)
	周囲との人間関係	24 (22%)	142 (23%)	166 (23%)
	介護	7 (6%)	67 (11%)	74 (10%)
	その他	6 (6%)	72 (12%)	78 (11%)

- a. 無回答を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- b. 問 4 において「とても良い」または「まあ良い」と答えた人を「良い」、「良くない」または「あまり良くない」と答えた人を「不良である」とした。
- c. 問 5 において 6 項目の質問それぞれについて「全くない」を 0 点、「少しだけ」を 1 点、「ときどき」を 2 点、「たいてい」を 3 点、「いつも」を 4 点として合計得点とし、4 点以下を良い、5～9 点を中程度、10 点以上を悪いとした。

表4 生活満足度、生活満足度を判断する基準、重視した事項、生活満足度を高めるために有効な手立て

生活満足度に関する質問項目		男 性 (N=245)	女 性 (N=1,018)	合 計 (N=1,263 ^a)
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)	74 (31%)	335 (34%)	409 (33%)
	中程度(6－7点)	76 (32%)	305 (31%)	381 (31%)
	低い(5点以下)	90 (38%)	356 (36%)	446 (36%)
満足度判断の基準 (2 つまでの複数回答) (問 30)	自分の理想との比較	141 (60%)	590 (60%)	731 (60%)
	他人との比較	30 (13%)	110 (11%)	140 (11%)
	過去の自分との比較	64 (27%)	293 (30%)	357 (29%)
	将来への期待・不安	120 (51%)	520 (53%)	640 (52%)
満足度を判断する際に重視した事項 (複数回答) (問 31)	家計の状況(所得・消費)	150 (63%)	642 (65%)	792 (64%)
	就業状況(仕事の有無・安定)	66 (28%)	245 (25%)	311 (25%)
	健康状況	155 (65%)	677 (68%)	832 (68%)
	自由な時間	70 (29%)	343 (35%)	413 (34%)
	充実した余暇	54 (23%)	255 (26%)	309 (25%)
	仕事の充実度	80 (33%)	270 (27%)	350 (28%)
	精神的なゆとり	128 (54%)	509 (51%)	637 (52%)
	趣味、社会貢献などの生きがい	96 (40%)	377 (38%)	473 (38%)
	家族関係	105 (44%)	561 (57%)	666 (54%)
	友人関係	70 (29%)	400 (40%)	470 (38%)
	職場の人間関係	55 (23%)	180 (18%)	235 (19%)
	地域とのつながりや交流	82 (34%)	246 (25%)	328 (27%)
	自分自身の努力	167 (70%)	621 (63%)	788 (64%)
満足度を高めるために有効な手立て (2 つまでの複数回答) (問 32)	家族との助け合い	147 (62%)	673 (68%)	820 (67%)
	友人や仲間との助け合い	92 (39%)	443 (45%)	535 (44%)
	社会(地域住民、NPO 等)との助け合い	38 (16%)	98 (10%)	136 (11%)
	職場からの支援	14 (6%)	54 (5%)	68 (6%)
	政府からの支援	15 (6%)	83 (8%)	98 (8%)

a 無回答を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。

表 5-1 震災後の転居経験者の健康状態(年齢別、性別)

健康状態に関する質問項目 (N=1,178 ^b 人)			男性			女性		
			転居経験 あり ^a (N=74)	転居経験 なし (N=156)	P ^c	転居経験 あり ^a (N=197)	転居経験 なし (N=751)	P ^c
年齢(中央値、25－75%値)(問 2)			55 (39-67)	60 (49-68)	0.0372*	50 (41-63)	57 (48-65)	<0.0001*
一般健康状態(不良である) ^d (問 4)			21 (28%)	29 (19%)	0.098	53 (27%)	126 (17%)	0.001*
心の健康状態(K6 合計点) ^e (問 5)	4 点以下		23 (32%)	90 (60%)	<0.001*	77 (40%)	370 (52%)	0.005*
	5～9 点		28 (39%)	43 (28%)		64 (34%)	226 (31%)	
	10 点以上		20 (28%)	18 (12%)		50 (26%)	123 (17%)	
人に相談しにくいことの有無(問 17)		相談しにくいことがある	37 (51%)	63 (40%)	0.143	134 (69%)	431 (58%)	0.005*
(相談しにくい内容:複数回答*、上位 5 つ) (問 18)		仕事	16 (42%)	22 (34%)	0.470	39 (28%)	116 (26%)	0.638
		家族	9 (24%)	17 (27%)	0.713	61 (45%)	191 (44%)	0.834
		自分の健康	8 (21%)	18 (29%)	0.402	39 (28%)	106 (24%)	0.309
		経済的な問題	8 (21%)	22 (35%)	0.140	38 (27%)	82 (19%)	0.023
		周囲との人間関係	13 (34%)	11 (17%)	0.055	26 (19%)	109 (25%)	0.158
44 歳未満	男 性 N=52 女 性 N=192	一般健康状態が不良である	8 (30%)	6 (25%)	0.762	15 (25%)	29 (22%)	0.619
		心の健康状態が不良である(K6 合計点 5 点以上)	19 (70%)	11 (46%)	0.094	36 (61%)	70 (53%)	0.281
		相談しにくいことがある	14 (52%)	15 (60%)	0.554	45 (78%)	84 (64%)	0.058
45－59 歳	男 性 N=67 女 性 N=365	一般健康状態が不良である	5 (29%)	8 (16%)	0.289	20 (27%)	45 (16%)	0.024*
		心の健康状態が不良である(K6 合計点 5 点以上)	11 (69%)	20 (42%)	0.085	43 (58%)	160 (56%)	0.761
		相談しにくいことがある	12 (71%)	28 (56%)	0.394	51 (69%)	182 (64%)	0.397
60 歳以上	男 性 N=111 女 性 N=391	一般健康状態が不良である	8 (27%)	15 (19%)	0.430	18 (29%)	52 (16%)	0.017*
		心の健康状態が不良である(K6 合計点 5 点以上)	18 (64%)	30 (38%)	0.016*	35 (60%)	119 (40%)	0.003*
		相談しにくいことがある	11 (38%)	20 (25%)	0.174	38 (61%)	165 (51%)	0.128

- a. 問 12 において震災後、1 回以上転居したと回答した人(問 12 の選択肢 2～5 を選んだ人)を転居経験有とした。
- b. 転居経験の有無及び年齢を回答した人(1,178 人)のうち、この表で集計対象としたその他の問で無回答であった人を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- c. 年齢は Wilcoxon の順位和検定を、その他の変数にはカイ二乗検定もしくは Fisher の正確性検定を行った。
- d. 問 4 において、「良くない」または「あまり良くない」と答えた人を「不良である」とした。
- e. 問 5 において 6 項目の質問それぞれについて「全くない」を 0 点、「少しだけ」を 1 点、「ときどき」を 2 点、「たいてい」を 3 点、「いつも」を 4 点として合計得点とした。
- f. 統計的に有意な差があったもの($p < 0.05$)に*を付した。
(なお、複数回答については多重比較となるためボンフェローニによる補正を行い、その結果、有意水準未満となったもの(「相談しにくい内容の上位 5 位」において $p < 0.01$)を統計的に有意な差があったと認めることとしたが、この表では該当するものはなかった。)

表 5-2 震災後の転居経験者の経済状況と震災前との比較(年齢別、性別)

			男性			女性		
経済状況に関する質問項目 (N=1,178 ^b 人)			転居経験 あり ^a (N=74)	転居経験 なし (N=156)	P ^c	転居経験 あり ^a (N=197)	転居経験 なし (N=751)	P ^c
全体	現在苦しい ^d (問 10)		10 (14%)	26 (17%)	0.539	30 (15%)	75 (10%)	0.037
	震災前に比べて苦しくなった(問 11)		29 (39%)	39 (25%)	0.028	79 (40%)	152 (20%)	<0.001
44 歳未満	男 性 N=52	現在苦しい(問 10)	4 (15%)	8 (32%)	0.193	12 (20%)	20 (15%)	0.363
	女 性 N=192	震災前に比べて苦しくなった(問 11)	7 (26%)	6 (24%)	1.000	17 (29%)	24 (18%)	0.093
45 - 59 歳	男 性 N=67	現在苦しい(問 10)	1 (6%)	6 (12%)	0.669	10 (13%)	34 (12%)	0.703
	女 性 N=365	震災前に比べて苦しくなった(問 11)	8 (47%)	13 (26%)	0.135	32 (43%)	62 (21%)	<0.001
60 歳以上	男 性 N=111	現在苦しい(問 10)	5 (17%)	12 (15%)	0.774	8 (13%)	21 (6%)	0.110
	女 性 N=391	震災前に比べて苦しくなった(問 11)	14 (47%)	20 (25%)	0.026	30 (48%)	66 (20%)	<0.001

- a. 問 12 において震災後、1回以上転居したと回答した人(問 12 の選択肢 2～5 を選んだ人)を転居経験有とした。
- b. 転居経験の有無及び年齢を回答した人(1,178 人)のうち、この表で集計対象としたその他の問で無回答であった人を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- c. カイ二乗検定もしくは Fisher の正確性検定により比較した。
- d. 問 10 において現在の暮らしの状況を「大変苦しい」または「苦しい」と答えた人を「現在苦しい」とした。

表6 震災後の転居経験者が心に負担感を感じていることで人に相談しにくいこと(年齢別、性別)

心の負担感に関する質問項目 (N=1,178 ^b 人)				男性			女性		
				転居経験あり ^a (N=74)	転居経験なし (N=156)	P ^c	転居経験あり ^a (N=197)	転居経験なし (N=751)	P ^c
全体	男 性 N=245 女 性 N=1,018	人に相談しにくいことの有無(問 17)	相談しにくいことがある	37 (51%)	64 (41%)	0.147	136 (69%)	433 (58%)	0.004*
		(相談しにくい内容:複数回答) (問 18)	仕事	16 (42%)	22 (34%)	0.435	41 (30%)	118 (27%)	0.528
			家族	9 (24%)	17 (26%)	0.747	62 (45%)	191 (43%)	0.789
			自分の健康	8 (21%)	19 (30%)	0.339	40 (29%)	106 (24%)	0.261
			経済的な問題	8 (21%)	22 (34%)	0.153	40 (29%)	82 (19%)	0.010
			住居	3 (8%)	4 (6%)	0.522	21 (15%)	20 (5%)	<0.001*
			育児や教育	1 (3%)	3 (5%)	1.000	8 (6%)	20 (5%)	0.558
			周囲との人間関係	13 (34%)	11 (17%)	0.050	28 (20%)	110 (25%)	0.247
			介護	2 (5%)	5 (8%)	1.000	12 (9%)	52 (12%)	0.300
			その他	4 (11%)	2 (3%)	0.192	26 (19%)	44 (10%)	0.006
44歳未満	男 性 N=52 女 性 N=192	人に相談しにくいことの有無(問 17)	相談しにくいことがある	14 (52%)	15 (60%)	0.554	45 (78%)	84 (64%)	0.058
		(相談しにくい内容:複数回答) (問 18)	仕事	8 (57%)	9 (60%)	1.000	18 (39%)	33 (39%)	0.973
			家族	3 (21%)	4 (27%)	1.000	15 (33%)	35 (41%)	0.335
			自分の健康	3 (21%)	4 (27%)	1.000	16 (35%)	24 (28%)	0.437
			経済的な問題	2 (14%)	8 (53%)	0.050	11 (24%)	16 (19%)	0.492
			住居	0 (0%)	1 (7%)	d	6 (13%)	3 (4%)	0.066
			育児や教育	1 (7%)	1 (7%)	1.000	5 (11%)	9 (11%)	1.000
			周囲との人間関係	8 (57%)	3 (20%)	0.060	11 (24%)	30 (35%)	0.180
			介護	0 (0%)	0 (0%)	d	3 (7%)	2 (2%)	0.344
			その他	2 (14%)	1 (7%)	0.598	10 (22%)	7 (8%)	0.053
45～59歳	男 性 N=67 女 性 N=365	人に相談しにくいことの有無(問 17)	相談しにくいことがある	12 (71%)	28 (56%)	0.394	51 (69%)	182 (64%)	0.397
		(相談しにくい内容:複数回答) (問 18)	仕事	8 (67%)	13 (46%)	0.311	18 (35%)	70 (38%)	0.690
			家族	2 (17%)	4 (14%)	1.000	25 (48%)	86 (46%)	0.814
			自分の健康	3 (25%)	6 (21%)	1.000	18 (34%)	39 (21%)	0.041
			経済的な問題	4 (33%)	8 (29%)	1.000	17 (33%)	32(17%)	0.015
			住居	3 (25%)	2 (7%)	0.149	9 (17%)	8 (4%)	0.003*
			育児や教育	0 (0%)	2 (7%)	d	3 (6%)	8 (4%)	0.709
			周囲との人間関係	3 (25%)	5 (18%)	0.677	11 (21%)	43 (23%)	0.765
			介護	2 (17%)	2 (7%)	0.570	6 (12%)	26 (14%)	0.819
			その他	1 (8%)	1 (4%)	0.515	10 (19%)	16 (9%)	0.030
60歳以上	男 性 N=111 女 性 N=391	人に相談しにくいことの有無(問 17)	相談しにくいことがある	11 (38%)	20 (25%)	0.174	24 (39%)	160 (49%)	0.128
		(相談しにくい内容:複数回答) (問 18)	仕事	0 (0%)	0 (0%)	d	3 (8%)	13 (8%)	1.000
			家族	4 (33%)	9 (45%)	0.713	21 (54%)	70 (42%)	0.167
			自分の健康	2 (17%)	8 (40%)	0.248	5 (13%)	43 (26%)	0.096
			経済的な問題	2 (17%)	6 (30%)	0.676	10 (26%)	34 (20%)	0.457
			住居	0 (0%)	1 (5%)	d	5 (13%)	9 (5%)	0.147
			育児や教育	0 (0%)	0 (0%)	d	0 (0%)	3 (2%)	d
			周囲との人間関係	2 (17%)	3 (15%)	1.000	4 (10%)	36 (21%)	0.175
			介護	0 (0%)	3 (15%)	d	3 (8%)	24 (14%)	0.427
			その他	1 (8%)	0 (0%)	d	6 (15%)	21 (13%)	0.604

- a. 問 12 において震災後、1回以上転居したと回答した人(問 12 の選択肢 2～5 を選んだ人)を転居経験有とした。
- b. 転居経験の有無及び年齢を回答した人(1,178 人)のうち、この表で集計対象としたその他の問で無回答であった人を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- c. カイ二乗検定もしくは Fisher の正確性検定により比較した。
- d. セル内の観察数に0が含まれるため、検定しなかった。
- e. 統計的に有意な差があったもの($p < 0.05$)に*を付した。
(なお、複数回答については多重比較となるためボンフェローニによる補正を行い、その結果、有意水準未満となったもの(「相談しにくい内容」において $p < 0.006$) を統計的に有意な差があったと認め、*を付した。)

表7 震災後の転居経験の有無と生活満足度(年齢別、性別)

全 体 (N=1,178 ^b 人)							
生活満足度に関する質問項目		男性			女性		
		転居経験 あり ^a (N=74)	転居経験 なし (N=156)	P ^c	転居経験 あり ^a (N=197)	転居経験 なし (N=751)	P ^c
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)	20 (27%)	53 (34%)	0.177	45 (23%)	261 (35%)	<0.001*
	中程度(6－7点)	19 (26%)	49 (32%)		53 (27%)	235 (32%)	
	低い(5点以下)	34 (47%)	52 (34%)		96 (50%)	243 (33%)	
満足度判断の基準 (複数回答) (問 30)	自分の理想との比較	45 (63%)	87 (57%)	0.356	111 (58%)	449 (61%)	0.333
	他人との比較	10 (14%)	19 (12%)	0.730	18 (9%)	80 (11%)	0.520
	過去の自分との比較	21 (30%)	42 (27%)	0.742	60 (31%)	212 (29%)	0.564
	将来への期待・不安	39 (55%)	74 (48%)	0.361	117 (61%)	380 (52%)	0.031
満足度を判断する際 に重視した事項 (複数回答) (問 31)	家計の状況 (所得・消費)	40 (56%)	101 (66%)	0.147	112 (58%)	490 (67%)	0.025
	就業状況 (仕事の有無・安定)	21 (29%)	41 (27%)	0.690	52 (27%)	181 (25%)	0.509
	健康状況	39 (54%)	106 (69%)	0.032	117 (61%)	515 (70%)	0.012
	自由な時間	20 (28%)	47 (31%)	0.674	61 (32%)	255 (35%)	0.420
	充実した余暇	16 (22%)	36 (23%)	0.848	46 (24%)	189 (26%)	0.593
	仕事の充実度	29 (40%)	46 (30%)	0.122	65 (34%)	196 (27%)	0.054
	精神的なゆとり	39 (54%)	81 (53%)	0.826	104 (54%)	367 (50%)	0.328
	趣味、社会貢献などの 生きがい	30 (42%)	61 (40%)	0.769	60 (31%)	291 (40%)	0.030
	家族関係	23 (32%)	78 (61%)	0.008	96 (50%)	430 (58%)	0.029
	友人関係	24 (33%)	42 (27%)	0.351	71 (37%)	301 (41%)	0.293
	職場の人間関係	24 (3%)	28 (18%)	0.012	35 (18%)	139 (19%)	0.806
	地域とのつながりや 交流	29 (40%)	50 (32%)	0.251	47 (24%)	180 (24%)	0.968
満足度を高めるため に有効な手立て (複数回答) (問 32)	自分自身の努力	53 (75%)	105 (68%)	0.324	124 (65%)	462 (63%)	0.659
	家族との助け合い	36 (51%)	102 (66%)	0.026	129 (67%)	496 (67%)	0.938
	友人や仲間との 助け合い	27 (38%)	59 (38%)	0.968	73 (38%)	339 (46%)	0.044
	社会 (地域住民、NPO 等) との助け合い	14 (20%)	23 (15%)	0.368	16 (8%)	72 (10%)	0.538
	職場からの支援	5 (7%)	8 (85%)	0.581	14 (7%)	37 (5%)	0.222
	政府からの支援	8 (11%)	7 (5%)	0.060	31 (16%)	49 (7%)	<0.001*

44歳未満 (N=244)							
生活満足度に関する質問項目		男性			女性		
		転居経験あり ^a (N=27)	転居経験なし (N=25)	P ^c	転居経験あり ^a (N=59)	転居経験なし (N=133)	P ^c
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)	10 (37%)	7 (28%)	0.241	9 (16%)	31 (24%)	0.256
	中程度(6－7点)	4 (15%)	9 (36%)		18 (31%)	45 (35%)	
	低い(5点以下)	13 (48%)	9 (36%)		31 (53%)	53 (41%)	
満足度判断の基準 (複数回答) (問 30)	自分の理想との比較	19 (73%)	16 (64%)	0.555	39 (67%)	99 (76%)	0.201
	他人との比較	5 (19%)	4 (16%)	1.000	7 (12%)	13 (10%)	0.798
	過去の自分との比較	6 (23%)	7 (28%)	0.755	24 (41%)	25 (19%)	0.001*
	将来への期待・不安	14 (54%)	12 (48%)	0.676	32 (55%)	73 (56%)	0.900
満足度を判断する際に重視した事項 (複数回答) (問 31)	家計の状況 (所得・消費)	12 (44%)	16 (64%)	0.177	31 (53%)	84 (65%)	0.147
	就業状況 (仕事の有無・安定)	12 (44%)	12 (48%)	0.797	16 (28%)	52 (40%)	0.102
	健康状況	12 (44%)	15 (60%)	0.262	28 (48%)	78 (60%)	0.134
	自由な時間	10 (37%)	7 (28%)	0.562	13 (22%)	26 (20%)	0.706
	充実した余暇	5 (19%)	8 (32%)	0.343	16 (28%)	35 (27%)	0.925
	仕事の充実度	16 (59%)	10 (40%)	0.165	27 (47%)	49 (38%)	0.253
	精神的なゆとり	16 (59%)	17 (68%)	0.513	41 (71%)	74 (57%)	0.074
	趣味、社会貢献などの生きがい	13 (48%)	8 (32%)	0.236	18 (31%)	43 (33%)	0.782
	家族関係	11 (41%)	13 (52%)	0.416	26 (45%)	73 (56%)	0.151
	友人関係	11 (41%)	6 (24%)	0.245	23 (40%)	51 (39%)	0.956
	職場の人間関係	15 (56%)	8 (32%)	0.103	16 (28%)	41 (32%)	0.586
	地域とのつながりや交流	7 (26%)	4 (16%)	0.503	13 (22%)	14 (11%)	0.035
満足度を高めるために有効な手立て (複数回答) (問 32)	自分自身の努力	19 (73%)	17 (68%)	0.764	35 (63%)	91 (70%)	0.316
	家族との助け合い	12 (46%)	15 (60%)	0.322	31 (55%)	75 (58%)	0.768
	友人や仲間との助け合い	11 (42%)	9 (36%)	0.776	27 (48%)	55 (42%)	0.457
	社会 (地域住民、NPO 等)との助け合い	3 (12%)	4 (16%)	0.703	5 (9%)	6 (5%)	0.311
	職場からの支援	5 (19%)	4 (16%)	1.000	8 (14%)	14 (11%)	0.471
	政府からの支援	3 (12%)	3 (12%)	1.000	7 (13%)	7 (5%)	0.127

45－59 歳未満 (N=432)							
生活満足度に関する質問項目		男性			女性		
		転居経験 あり ^a (N=17)	転居経験 なし (N=50)	P ^c	転居経験 あり ^a (N=75)	転居経験 なし (N=290)	P ^c
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)	3 (18%)	18 (37%)	0.312	20 (27%)	98 (34%)	0.115
	中程度(6－7点)	5 (29%)	14 (29%)		19 (25%)	90 (31%)	
	低い(5点以下)	9 (53%)	17 (35%)		36 (48%)	101 (35%)	
満足度判断の基準 (複数回答) (問 30)	自分の理想との比較	8 (47%)	30 (61%)	0.396	46 (61%)	169 (59%)	0.701
	他人との比較	1 (6%)	8 (16%)	0.427	5 (7%)	37 (13%)	0.159
	過去の自分との比較	7 (41%)	9 (18%)	0.098	16 (21%)	85 (30%)	0.154
	将来への期待・不安	13 (76%)	29 (59%)	0.251	43 (57%)	147 (51%)	0.345
満足度を判断する際 に重視した事項 (複数回答) (問 31)	家計の状況 (所得・消費)	11 (65%)	31 (63%)	1.000	46 (61%)	201 (70%)	0.138
	就業状況 (仕事の有無・安定)	4 (24%)	19 (39%)	0.377	27 (36%)	93 (33%)	0.569
	健康状況	6 (35%)	34 (69%)	0.021	49 (65%)	205 (72%)	0.284
	自由な時間	3 (18%)	9 (18%)	1.000	25 (33%)	92 (32%)	0.848
	充実した余暇	5 (29%)	7 (14%)	0.271	20 (27%)	68 (24%)	0.604
	仕事の充実度	7 (41%)	19 (39%)	1.000	23 (31%)	97 (34%)	0.595
	精神的なゆとり	11 (65%)	27 (55%)	0.576	42 (56%)	142 (50%)	0.328
	趣味、社会貢献などの 生きがい	4 (24%)	15 (31%)	0.759	23 (31%)	94 (33%)	0.717
	家族関係	5 (29%)	24 (49%)	0.257	43 (57%)	176 (62%)	0.507
	友人関係	5 (29%)	12 (24%)	0.752	26 (35%)	106 (37%)	0.701
	職場の人間関係	6 (35%)	15 (31%)	0.767	13 (17%)	67 (23%)	0.258
	地域とのつながりや 交流	7 (41%)	10 (20%)	0.114	21 (28%)	57 (20%)	0.131
満足度を高めるため に有効な手立て (複数回答) (問 32)	自分自身の努力	12 (71%)	36 (73%)	1.000	52 (69%)	173 (60%)	0.141
	家族との助け合い	8 (47%)	27 (55%)	0.587	52 (69%)	203 (70%)	0.846
	友人や仲間との助け 合い	8 (47%)	15 (31%)	0.249	26 (35%)	127 (44%)	0.141
	社会 (地域住民、NPO 等) との助け合い	3 (18%)	8 (16%)	1.000	4 (5%)	23 (8%)	0.621
	職場からの支援	0 (0%)	4 (8%)	d	4 (5%)	17 (6%)	1.000
	政府からの支援	1 (6%)	4 (8%)	1.000	13 (17%)	20 (7%)	0.005*

60歳以上 (N=502)							
生活満足度に関する質問項目		男性			女性		
		転居経験あり ^a (N=30)	転居経験なし (N=81)	P ^c	転居経験あり ^a (N=63)	転居経験なし (N=328)	P ^c
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)	7 (24%)	28 (35%)	0.544	16 (26%)	132 (41%)	0.007*
	中程度(6－7点)	10 (34%)	26 (33%)		16 (26%)	100 (31%)	
	低い(5点以下)	12 (41%)	26 (33%)		29 (48%)	89 (28%)	
満足度判断の基準 (複数回答) (問 30)	自分の理想との比較	18 (64%)	41(52%)	0.257	26 (43%)	181 (58%)	0.044
	他人との比較	4 (14%)	7 (9%)	0.473	6 (10%)	30 (10%)	0.815
	過去の自分との比較	8 (29%)	26 (33%)	0.814	20 (33%)	102 (32%)	0.885
	将来への期待・不安	12 (43%)	33 (42%)	0.920	42 (70%)	160 (51%)	0.006
満足度を判断する際に重視した事項 (複数回答) (問 31)	家計の状況(所得・消費)	17 (61%)	54 (68%)	0.515	35 (58%)	205 (64%)	0.382
	就業状況(仕事の有無・安定)	5 (18%)	10 (13%)	0.530	9 (15%)	36 (11%)	0.390
	健康状況	21 (75%)	57 (71%)	0.809	40 (67%)	232 (73%)	0.339
	自由な時間	7 (25%)	31 (39%)	0.252	23 (38%)	137 (43%)	0.507
	充実した余暇	6 (21%)	21 (26%)	0.801	10 (17%)	86 (27%)	0.093
	仕事の充実度	6 (21%)	17 (21%)	1.000	15 (25%)	50 (16%)	0.079
	精神的なゆとり	12 (43%)	37 (46%)	0.756	21 (35%)	151 (47%)	0.078
	趣味、社会貢献などの生きがい	13 (46%)	38 (48%)	0.922	19 (32%)	154 (48%)	0.018
	家族関係	7 (25%)	41 (51%)	0.026	27 (45%)	181 (57%)	0.094
	友人関係	8 (29%)	24 (30%)	1.000	22 (37%)	144 (45%)	0.225
	職場の人間関係	3 (11%)	5 (6%)	0.425	6 (10%)	31 (10%)	1.000
	地域とのつながりや交流	15 (54%)	36 (45%)	0.434	13 (22%)	109 (34%)	0.057
満足度を高めるために有効な手立て (複数回答) (問 32)	自分自身の努力	22 (79%)	52 (65%)	0.239	37 (61%)	198 (62%)	0.790
	家族との助け合い	16 (57%)	60 (75%)	0.075	46 (75%)	218 (69%)	0.301
	友人や仲間との助け合い	8 (29%)	35 (44%)	0.184	20 (33%)	157 (50%)	0.016
	社会(地域住民、NPO 等)との助け合い	8 (29%)	11 (14%)	0.089	7 (11%)	43 (14%)	0.837
	職場からの支援	0 (0%)	0 (0%)	d	2 (3%)	6 (2%)	0.620
	政府からの支援	4 (14%)	0 (0%)	d	11 (18%)	22 (7%)	0.005*

- a. 問 12 において震災後、1回以上転居したと回答した人(問 12 の選択肢 2～5 を選んだ人)を転居経験有とした。
- b. 転居経験の有無及び年齢を回答した人(1,178 人)のうち、この表で集計対象としたその他の問で無回答であった人を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- c. カイ二乗検定もしくは Fisher の正確性検定により比較した。
- d. セル内の観察数に0が含まれるため、検定しなかった。
- e. 統計的に有意な差があったもの(p<0.05)に*を付した。
(なお、複数回答については多重比較となるためボンフェローニによる補正を行い、その結果、有意水準未滿となったもの(「満足度判断の基準」において p<0.0125、「満足度を判断する際に重視した事項」において p<0.0042、「満足度を高めるために有効な手立て」において p<0.0083)を統計的に有意な差があったと認め*を付した。)

表8 支援経験の有無と健康状態、経済状況、地域のつながり、生活満足度等との関わり(性別)

年齢、健康状態、経済状況等に関する質問項目 (N=1,235 ^b 人)		男性			女性			
		支援経験 あり ^a (N=139)	支援経験 なし (N=105)	P ^c	支援経験 あり ^a (N=588)	支援経験 なし (N=403)	P ^c	
年齢(中央値、25－75%値)(問 2)		59 (46-66)	60 (46-68)	0.585	57 (46-65)	57 (48-65)	0.636	
一般健康状態(不良である) ^d (問 4)		24 (17%)	27 (26%)	0.100	97 (17%)	84 (21%)	0.091	
心の健康状態(K6 合計点) ^e (問 5)	4 点以下	74 (54%)	47 (48%)	0.390	306 (54%)	161 (42%)	0.002*	
	5～9 点	44 (32%)	31 (32%)		169 (30%)	136 (36%)		
	10 点以上	19 (14%)	20 (20%)		92 (16%)	84 (22%)		
人に相談しにくいことの有無(問 17)		相談しにくいことがある	59 (43%)	44 (42%)	0.829	340 (58%)	237 (61%)	0.465
(相談しにくい内容:複数回答、上位 5 つ) (問 18)	仕事	20 (32%)	19 (42%)	0.264	104 (30%)	55 (22%)	0.028	
	家族	18 (29%)	8 (18%)	0.255	149 (43%)	107 (43%)	0.949	
	自分の健康	15 (24%)	12 (27%)	0.735	82 (24%)	68 (27%)	0.331	
	経済的な問題	20 (32%)	12 (27%)	0.569	68 (20%)	54 (22%)	0.561	
	周囲との人間関係	14 (22%)	10 (22%)	1.000	88 (25%)	53 (21%)	0.230	
経済状況	現在苦しい ^f (問 10)	21 (15%)	15 (14%)	0.858	60 (10%)	51 (13%)	0.229	
	震災前に比べて苦しくなった(問 11)	39 (28%)	30 (29%)	0.930	139 (24%)	96 (24%)	0.947	
地域のつながりが強い (総合得点 9 点≦) ^g (問 25～28)		125 (90%)	90 (86%)	0.314	526 (89%)	338 (84%)	0.010*	
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)	44 (32%)	30 (29%)	0.655	213 (37%)	114 (29%)	<0.001*	
	中程度(6－7点)	40 (29%)	36 (35%)		192 (33%)	104 (27%)		
	低い(5点以下)	52 (38%)	37 (36%)		172 (30%)	175 (45%)		

- a. 問3において被災者支援活動経験ありと回答した人。
- b. 支援経験の有無を回答した人(1,235 人)のうち、この表で集計対象としたその他の問で無回答であった人を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- c. 年齢は Wilcoxon の順位和検定を、その他の変数にはカイ二乗検定もしくは Fisher の正確性検定を行った。
- d. 問4において「良くない」または「あまり良くない」と答えた人を「不良である」とした。
- e. 問 5 において 6 項目の質問それぞれについて「全くない」を 0 点、「少しだけ」を 1 点、「ときどき」を 2 点、「たいてい」を 3 点、「いつも」を 4 点として合計得点とした。
- f. 問 10 において「大変苦しい」または「苦しい」と答えた人を「現在苦しい」とした。
- g. 問 25～28 において「強くそう思う」を 4 点、「どちらかと言えばそう思う」を 3 点、「どちらともいえない」を 2 点、「どちらかと言えばそう思わない」を 1 点、「全くそう思わない」を 0 点とし、各問の合計を総合得点とした。
- h. 統計的に有意な差があったもの(p<0.05)に*を付した。
(なお、複数回答については多重比較となるためボンフェローニによる補正を行い、その結果、有意水準未満となったもの(「相談しにくい内容の上位 5 位」において p<0.01)を統計的に有意な差があったと認めることとしたが、この表では該当するものはなかった。)

表9 地域とのつながりの強さと心身健康状態、生活満足度等との関わり(性別)

年齢、健康状態、生活満足度等に関する質問項目 (N=1,263 ^b 人)		男性			女性		
		つながり 弱い ^a N=29	強い ^a N=216	P ^c	つながり 弱い ^a N=130	強い ^a N=888	P ^c
年齢(中央値、25－75%値)(問 2)		51 (42－64)	60 (47－67)	0.0957	57 (45－63)	57 (47－65)	0.2073
一般健康状態(不良である) ^d (問 4)		9 (32%)	42 (19%)	0.139	44 (34%)	142 (16%)	<0.001*
心の健康状態(K6 合計点) ^e (問 5)	4 点以下	6 (24%)	116 (55%)	0.002*	36 (30%)	444 (52%)	<0.001*
	5～9 点	9 (36%)	66 (31%)		36 (30%)	276 (32%)	
	10 点以上	10 (40%)	29 (14%)		50 (41%)	130 (15%)	
人に相談しにくいことの有無(問 17)		18 (67%)	85 (40%)	0.012*	92 (75%)	499 (57%)	<0.001*
(相談しにくい内容:複数回答、上位 5 つ)(問 18)	仕事	9 (45%)	30 (34%)	0.441	22 (22%)	140 (27%)	0.291
	家族	3 (15%)	23 (26%)	0.392	43 (43%)	222 (43%)	0.989
	自分の健康	5 (25%)	22 (25%)	1.000	32 (32%)	120 (23%)	0.061
	経済的な問題	8 (40%)	24 (27%)	0.285	21 (21%)	107 (21%)	0.944
	周囲との人間関係	7 (35%)	17 (19%)	0.143	31 (31%)	111 (22%)	0.038
経済状況	現在苦しい ^f (問 10)	8 (28%)	28 (13%)	0.049*	19 (15%)	94 (11%)	0.172
	震災前に比べて苦しくなった(問 11)	13 (45%)	56 (26%)	0.034*	41 (32%)	199 (22%)	0.022*
生活満足度(問 29)	高い(8点以上)	4 (15%)	70 (33%)	<0.001*	15 (13%)	320 (36%)	<0.001*
	中程度(6－7点)	3 (12%)	73 (34%)		24 (21%)	281 (32%)	
	低い(5点以下)	19 (73%)	71 (33%)		76 (66%)	280 (32%)	
支援活動経験(問 3)	ある	14 (48%)	125 (58%)	0.572	62 (49%)	526 (61%)	0.030*
	なし	11 (38%)	66 (31%)		46 (36%)	250 (29%)	
	やりたい	4 (14%)	24 (11%)		19 (15%)	88 (10%)	

- a. 問 25～28 において「強くそう思う」を4点、「どちらかと言えばそう思う」を3点、「どちらともいえない」を2点、「どちらかと言えばそう思わない」を1点、「全くそう思わない」を0点とし、得られた各問の合計総合得点が9点未満を「つながりが弱い」、9点以上を「つながりが強い」と定義した。
- b. 上記定義に基づく「地域とのつながり」に回答した人(1,263人)のうち、この表で集計対象としたその他の問で無回答であった人を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- c. 年齢は Wilcoxon の順位和検定を、その他の変数にはカイ二乗検定もしくは Fisher の正確性検定を行った。
- d. 問4において「良くない」または「あまり良くない」と答えた人を「不良である」とした。
- e. 問 5 において 6 項目の質問それぞれについて「全くない」を0点、「少しだけ」を1点、「ときどき」を2点、「たいてい」を3点、「いつも」を4点として合計得点とした。
- f. 問 10 において「大変苦しい」または「苦しい」と答えた人を「現在苦しい」とした。
- g. 統計的に有意な差があったもの(p<0.05)に＊を付している。
(なお、複数回答については多重比較となるためボンフェローニによる補正を行い、その結果、有意水準未満となったもの(「相談しにくい内容の上位 5 位」において p<0.01)を統計的に有意な差があったと認めることとしたが、この表では該当するものはなかった。)

表 10 生活満足度と心身の健康状態等との関わり(性別)

年齢、健康状態等に関する質問項目 (N=1,236 ^b 人)		男性			女性			
		満足でない ^a N=90	他(満足度 中程度以上) ^a N=150	P ^c	満足でない ^a N=356	他(満足度 中程度以上) ^a N=640	P ^c	
年齢(歳、中央値、25－75%値)(問 2)		57 (44－68)	60 (47－67)	0.4643	54 (45－64)	58 (48－65)	0.0007*	
一般健康状態(不良である) ^d (問 4)		27 (30%)	24 (16%)	0.009*	113 (32%)	67 (11%)	<0.001*	
心の健康状態 (K6 合計点) ^e (問 5)	4 点以下	27 (32%)	92 (62%)	<0.001*	85 (26%)	388 (62%)	<0.001*	
	5～9 点	32 (38%)	43 (29%)		129 (39%)	177 (29%)		
	10 点以上	26 (31%)	13 (9%)		119 (36%)	56 (9%)		
人に相談しにくいことの有無 (問 17)		相談しにくいことがある	51 (57%)	52 (35%)	0.001*	263 (75%)	318 (50%)	<0.001*
(相談しにくい内容: 複数回答、上位 5 つ) (問 18)	仕事	23 (44%)	16 (30%)	0.137	81 (30%)	79 (24%)	0.097	
	家族	8 (15%)	18 (34%)	0.027	124 (46%)	138 (42%)	0.320	
	自分の健康	17 (33%)	10 (19%)	0.105	88 (33%)	60 (18%)	<0.001*	
	経済的な問題	22 (42%)	10 (19%)	0.009*	78 (29%)	49 (15%)	<0.001*	
	周囲との人間関係	13 (25%)	11 (21%)	0.604	68 (25%)	73 (22%)	0.384	

- a. 問 29 において0点～5点を選択した人を「満足でない」、6点以上を選択した人を「他(満足度中程度以上)」とした。
- b. 生活満足度に回答した人(1,236 人)のうち、この表で集計対象としたその他の問で無回答であった人を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- c. 年齢は Wilcoxon の順位和検定を、その他の変数にはカイ二乗検定もしくは Fisher の正確性検定を行った。
- d. 問4において「良くない」または「あまり良くない」と答えた人を「不良である」とした。
- e. 問 5 において 6 項目の質問それぞれについて「全くない」を 0 点、「少しだけ」を 1 点、「ときどき」を 2 点、「たいてい」を 3 点、「いつも」を 4 点として合計得点とした。
- f. 統計的に有意な差があったもの(p<0.05)に*を付した。
(なお、複数回答については多重比較となるためボンフェローニによる補正を行い、その結果、有意水準未満となったもの(「相談しにくい内容の上位 5 位」において p<0.01)を統計的に有意な差があったと認め、*を付した。)

表 11 震災後の転居経験者の状況 (一部再掲あり) (年齢別、性別)

44 歳未満 (N=244)								
年齢、健康状態、 支援活動の有無等に関する質問項目			男性			女性		
			転居 経 験あり ^a (N=27)	転居 経 験なし (N=25)	P ^c	転居 経 験あり ^a (N=59)	転居 経 験なし (N=133)	P ^c
健康状態	一般健康状態が不良である ^d (問 4)		8 (30%)	6 (25%)	0.762	15 (25%)	29 (22%)	0.619
	心の健康状態が不良である(K6 合計 点 5 点以上) ^e (問 5)		19 (70%)	11 (46%)	0.094	36 (61%)	70 (53%)	0.281
	人に相談しにくいことがある (問 17)		14 (52%)	15 (60%)	0.554	45 (78%)	84 (64%)	0.058
	(相談しにくい内容: 複数回答) (問 18)	仕事	8 (57%)	9 (60%)	1.000	18 (39%)	33 (39%)	0.973
		家族	3 (21%)	4 (27%)	1.000	15 (33%)	35 (41%)	0.335
		自分の健康	3 (21%)	4 (27%)	1.000	16 (35%)	24 (28%)	0.437
		経 済 的 な 問 題	2 (14%)	8 (53%)	0.050	11 (24%)	16 (19%)	0.492
		住居	0 (0%)	1 (7%)	1.000	6 (13%)	3 (4%)	0.066
		育児や教育	1 (7%)	1 (7%)	1.000	5 (11%)	9 (11%)	1.000
		周囲との人間 関係	8 (57%)	3 (20%)	0.060	11 (24%)	30 (35%)	0.180
		介護	0 (0%)	0 (0%)	値なし	3 (7%)	2 (2%)	0.344
		その他	2 (14%)	1 (7%)	0.598	10 (22%)	7 (8%)	0.053
経済状況	現在苦しい ^f (問 10)		4 (15%)	8 (32%)	0.193	12 (20%)	20 (15%)	0.363
	震災前に比べて苦しくなった(問 11)		7 (26%)	6 (24%)	1.000	17 (29%)	24 (18%)	0.093
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)		10 (37%)	7 (28%)	0.241	9 (16%)	31 (24%)	0.256
	中程度(6－7点)		4 (15%)	9 (36%)		18 (31%)	45 (35%)	
	低い(5点以下)		13 (48%)	9 (36%)		31 (53%)	53 (41%)	
	満足度を高めるた めに有効な手立て (複数回答) (問 32)	自分自身の 努力	19 (73%)	17 (68%)	0.764	35 (63%)	91 (70%)	0.316
		家族との助け 合い	12 (46%)	15 (60%)	0.322	31 (55%)	75 (58%)	0.768
		友人や仲間と の助け合い	11 (42%)	9 (36%)	0.776	27 (48%)	55 (42%)	0.457
地域のつな がり (問 25 ～28)	強い (総合得点 9 点≦)		23 (85%)	19 (76%)	0.492	48 (81%)	112 (84%)	0.624
支援活動 (問 12)	経験有		17 (63%)	12 (48%)	0.278	45 (76%)	79 (60%)	0.028*

45-59 歳未満 (N=432)								
年齢、健康状態、 支援活動の有無等に関する質問項目			男性			女性		
			転居経験あり ^a (N=17)	転居経験なし (N=50)	P ^c	転居経験あり ^a (N=75)	転居経験なし (N=290)	P ^c
健康状態	一般健康状態が不良である ^d (問 4)		5 (29%)	8 (16%)	0.289	20 (27%)	45 (16%)	0.024*
	心の健康状態が不良である(K6 合計点 5 点以上) ^e (問 5)		11 (69%)	20 (42%)	0.085	43 (58%)	160 (56%)	0.761
	人に相談しにくいことがある(問 17)		12 (71%)	28 (56%)	0.394	51 (69%)	182 (64%)	0.397
	(相談しにくい内容: 複数回答) (問 18)	仕事	8 (67%)	13 (46%)	0.311	18 (35%)	70 (38%)	0.690
		家族	2 (17%)	4 (14%)	1.000	25 (48%)	86 (46%)	0.814
		自分の健康	3 (25%)	6 (21%)	1.000	18 (34%)	39 (21%)	0.041
		経済的な問題	4 (33%)	8 (29%)	1.000	17 (33%)	32(17%)	0.015
		住居	3 (25%)	2 (7%)	0.149	9 (17%)	8 (4%)	0.003*
		育児や教育	0 (0%)	2 (7%)	1.000	3 (6%)	8 (4%)	0.709
		周囲との人間関係	3 (25%)	5 (18%)	0.677	11 (21%)	43 (23%)	0.765
		介護	2 (17%)	2 (7%)	0.570	6 (12%)	26 (14%)	0.819
その他		1 (8%)	1 (4%)	0.515	10 (19%)	16 (9%)	0.030	
経済状況	現在苦しい ^f (問 10)		1 (6%)	6 (12%)	0.669	10 (13%)	34 (12%)	0.703
	震災前に比べて苦しくなった(問 11)		8 (47%)	13 (26%)	0.135	32 (43%)	62 (21%)	<0.001*
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)		3 (18%)	18 (37%)	0.312	20 (27%)	98 (34%)	0.115
	中程度(6-7点)		5 (29%)	14 (29%)		19 (25%)	90 (31%)	
	低い(5点以下)		9 (53%)	17 (35%)		36 (48%)	101 (35%)	
	満足度を高めるために有効な手立て (複数回答) (問 32)	自分自身の努力	12 (71%)	36 (73%)	1.000	52 (69%)	173 (60%)	0.141
		家族との助け合い	8 (47%)	27 (55%)	0.587	52 (69%)	203 (70%)	0.846
		友人や仲間との助け合い	8 (47%)	15 (31%)	0.249	26 (35%)	127 (44%)	0.141
地域のつながり ^g (問 25~28)	強い(総合得点 9 点≦)		15 (88%)	43 (86%)	1.000	68 (91%)	253 (87%)	0.551
支援活動 (問 12)	経験有		10 (59%)	29 (58%)	1.000	41 (55%)	161 (57%)	0.730

60 歳以上 (N=502)								
年齢、健康状態、 支援活動の有無等に関する質問項目			男性			女性		
			転居経験あり ^a (N=30)	転居経験なし (N=81)	P ^c	転居経験あり ^a (N=63)	転居経験なし (N=328)	P ^c
健康状態	一般健康状態が不良である ^d (問 4)		8 (27%)	15 (19%)	0.430	19 (30%)	52 (16%)	0.008*
	心の健康状態が不良である (K6 合計点 5 点以上) ^e (問 5)		18 (64%)	30 (38%)	0.016*	35 (60%)	119 (40%)	0.003*
	人に相談しにくいことがある(問 17)		11 (38%)	20 (25%)	0.174	38 (61%)	165 (51%)	0.128
	(相談しにくい 内容: 複数回 答) (問 18)	仕事	0 (0%)	0 (0%)	値なし	3 (8%)	13 (8%)	1.000
		家族	4 (33%)	9 (45%)	0.713	21 (54%)	70 (42%)	0.167
		自分の健康	2 (17%)	8 (40%)	0.248	5 (13%)	43 (26%)	0.096
		経済的な問題	2 (17%)	6 (30%)	0.676	10 (26%)	34 (20%)	0.457
		住居	0 (0%)	1 (5%)	1.000	5 (13%)	9 (5%)	0.147
		育児や教育	0 (0%)	0 (0%)	値なし	0 (0%)	3 (2%)	1.000
		周囲との人間関係	2 (17%)	3 (15%)	1.000	4 (10%)	36 (21%)	0.175
		介護	0 (0%)	3 (15%)	0.274	3 (8%)	24 (14%)	0.427
	その他	1 (8%)	0 (0%)	0.375	6 (15%)	21 (13%)	0.604	
経済状況	現在苦しい ^f (問 10)		5 (17%)	12 (15%)	0.774	8 (13%)	21 (6%)	0.110
	震災前に比べて苦しくなった(問 11)		14 (47%)	20 (25%)	0.026*	30 (48%)	66 (20%)	<0.001
生活満足度 (問 29)	高い(8点以上)		7 (24%)	28 (35%)	0.544	16 (26%)	132 (41%)	0.007*
	中程度(6－7点)		10 (34%)	26 (33%)		16 (26%)	100 (31%)	
	低い(5点以下)		12 (41%)	26 (33%)		29 (48%)	89 (28%)	
	満足度を高める ために有効 な手立て(複 数回答)(問 32)	自分自身の努力	22 (79%)	52 (65%)	0.239	37 (61%)	198 (62%)	0.790
		家族との助け合い	16 (57%)	60 (75%)	0.075	46 (75%)	218 (69%)	0.301
	友人や仲間との助け合い	8 (29%)	35 (44%)	0.184	20 (33%)	157 (50%)	0.016*	
地域のつながり(問 25～28)	強い(総合得点 9 点≦)		24 (80%)	78 (96%)	0.011+*	49 (78%)	297 (91%)	0.004*
支援活動(問 12)	経験有		17 (57%)	45 (56%)	0.969	26 (46%)	206 (64%)	0.007*

- a. 問 12 において震災後、1 回以上転居したと回答した人(問 12 の選択肢 2～5 を選んだ人)を転居経験ありとした。
- b. 転居経験の有無及び年齢を回答した人(1,178 人)のうち、この表で集計対象としたその他の問で無回答であった人を除いて集計しているため、各選択肢の合計が総数と一致しない場合がある。
- c. カイ二乗検定もしくは Fisher の正確性検定により比較した。
- d. 問 4 において「良くない」または「あまり良くない」と答えた人を「不良である」とした。
- e. 問 5 において 6 項目の質問それぞれについて「全くない」を 0 点、「少しだけ」を 1 点、「ときどき」を 2 点、「たいてい」を 3 点、「いつも」を 4 点として合計得点とした。
- f. 問 10 において「大変苦しい」または「苦しい」と答えた人を「現在苦しい」とした。
- g. 問 25～28 において「強くそう思う」を 4 点、「どちらかと言えばそう思う」を 3 点、「どちらともいえない」を 2 点、「どちらかと言えばそう思わない」を 1 点、「全くそう思わない」を 0 点とし、各問の合計を総合得点とした。
- h. 統計的に有意な差があったもの(p<0.05)に*を付した。
(なお、複数回答については多重比較となるためボンフェローニによる補正を行い、その結果、有意水準未満となったもの(「相談しにくい内容」において p<0.0056、「満足度を高めるために有効な手立て」において p<0.0167)を統計的に有意な差があったと認め、*を付した。)

2. サポートニーズ調査票

心の健康サポートニーズ調査

(アンケート調査)

(お願い)

このアンケートは、講演会に参加された方々を対象とした、心の健康状態と支援ニーズを知るための調査です。

本調査にご協力いただくかどうかはご本人の自由意志によるもので、ご参加いただかなくても支障はありません。また、この調査に個人情報含まれず、ご回答は個人が特定されない形で解析されますので、皆様にご迷惑のかかることはありません。

上記をご理解の上よろしければアンケート調査へのご協力をお願いいたします。

問1 あなたの性別を○で囲んでください。

- 1 男性 2 女性

問2 あなたの満年齢を記入してください。

満 歳

問3 被災者支援活動(ボランティア活動を含む)についておたずねします。当てはまるものに○を付けてください。

- 1 被災者支援活動の経験がある 2 被災者支援活動の経験はない
3 今後、ボランティアとして活動したい

【1】健康に関しておたずねします。

問4 健康状態はいかがですか。当てはまるもの1つに○を付けてください。

- 1 とても良い 2 まあ良い 3 あまり良くない 4 良くない

問5 こころの元気さについておたずねします。過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

	1	2	3	4	5
(1) 神経過敏に感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(2) 絶望的だと感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(4) 気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(5) 何をするのも骨折りだと感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

問6 タバコとお酒についておたずねします。

1 吸っている 2 吸っていない

1 はい 2 いいえ

1 飲んでいる 2 飲んでいない

1 はい 2 いいえ

問14 あなたは現在、あなたを含めて何人暮らしをしていますか。数字を記入して下さい。

問15 いま一緒に暮らしているご家族について伺います。次のどちらにあたりますか。あてはまるものに○をつけてください。

- 1 単身である 2 同居の家族がいる

問16 問15で2を選んだ方に伺います。該当する構成員に○をつけてください(○はいくつでも)

- 1 配偶者 2 子ども(子どもの配偶者も含む)
3 親(配偶者の親も含む) 4 兄弟姉妹
5 祖父母 6 孫
7 それ以外

問17 あなたが心に負担感を感じていることで人に相談しにくいことはありますか？

1. ある 2. ない

問18 問17で1を選んだ方に伺います。それはどのような内容のことですか？(複数回答可)

1. 仕事 2. 家族 3. ご自身の健康 4. 経済的な問題
5. 住居 6. 育児や教育 7. 周囲との人間関係 8. 介護
9. その他()

【4】人とのつながりについておたずねします。

次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

●ここでは家族や親戚などについて考えます。

問19 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする家族や親戚は何人いますか？

1. 0人 2. 1人 3. 2人
4. 3～4人 5. 5～8人 6. 9人以上

問20 あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる家族や親戚は何人いますか？

1. 0人 2. 1人 3. 2人
4. 3～4人 5. 5～8人 6. 9人以上

問21 あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる家族や親戚は何人いますか？

1. 0人 2. 1人 3. 2人
4. 3～4人 5. 5～8人 6. 9人以上

●ここでは近くに住んでいる人を含むあなたの友人全体について考えます。

問22 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人は何人いますか？

1. 0人 2. 1人 3. 2人
4. 3～4人 5. 5～8人 6. 9人以上

問23 あなたが、個人的なことでも話することができるくらい気楽に感じられる友人は何人いますか？

1. 0人 2. 1人 3. 2人
4. 3～4人 5. 5～8人 6. 9人以上

問24 あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる友人は何人いますか？

1. 0人 2. 1人 3. 2人
4. 3～4人 5. 5～8人 6. 9人以上

●ここでは周囲の状況について考えます。

問25 まわりの人々はお互いに助け合っている。

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う
3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない 5. 全くそう思わない

問26 まわりの人々は信頼できる。

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う
3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない 5. 全くそう思わない

問27 まわりの人々はお互いにあいさつをしている。

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う
3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない 5. 全くそう思わない

問28 いま何か問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う
3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない 5. 全くそう思わない

【5】生活の満足度とその要因についておたずねします。

問29 現在、あなたはどの程度ご自分の生活に満足していますか。「とても満足している」を10点、「全く満足していない」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください。(○は1つ)

満足度										
0点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10点

問30 生活の満足度を判断する際に重視した基準は何ですか。あなたのお考えに近いもの上位2つに○をつけてください。(○は2つ)

- 1 自分の理想との比較 2 他人との比較
3 過去の自分との比較 4 将来への期待・不安

問31 生活の満足度を判断する際に、重視した事項は何ですか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 家計の状況(所得・消費) | 2 就業状況(仕事の有無・安定) |
| 3 健康状況 | 4 自由な時間 |
| 5 充実した余暇 | 6 仕事の充実度 |
| 7 精神的なゆとり | 8 趣味、社会貢献などの生きがい |
| 9 家族関係 | 10 友人関係 |
| 11 職場の人間関係 | 12 地域とのつながりや交流 |

問32 あなたの生活の満足度を高めるために有効な手立ては何ですか。次の中から、あなたのお考えに最も近いものに2つまで○をつけてください。(○は2つまで)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1 あなた自身の努力 | 2 家族との助け合い |
| 3 友人や仲間との助け合い | 4 社会(地域住民、NPO等)の助け合い |
| 5 職場からの支援 | 6 国や地方の政府からの支援 |

以上です。ご協力ありがとうございました。

2. セミナー

1. 第一部／心の健康サポート講演会講師一覧

日 程	会 場	講 師	所 属	役 職
平成 25 年 12 月 22 日(日)	仙台国際センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大野 裕	認知行動療法センター	センター長
12 月 23 日(月・祝)	いわて県民情報交流センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大野 裕	認知行動療法センター	センター長
平成 26 年 1 月 15 日(水)	大船渡市民文化会館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
1 月 26 日(日)	気仙沼市はまなすの館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
1 月 31 日(金)	一関文化センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
2 月 1 日(土)	石巻市河北総合センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
2 月 7 日(金)	宮古市民総合体育館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
2 月 21 日(金)	名取市文化会館	海原 純子	日本医科大学	特任教授

手話通訳

- 全会場の「第一部講演会」に、宮城県は「みやぎ通訳派遣センター」、岩手県は「岩手障がい者情報センター」より手話通訳を派遣した
- 各会場1～3名の通訳者が勤務
- 各会場13:00～15:30の勤務時間とし、主に開会から第一部終了までを担当した

2. 第一部／心の健康サポート講演会上映資料

以下、サンプルは全て名取会場で使用したものです。

(1)

復興庁主催 心の健康サポートセミナー

名取市

第1部 心の健康サポート講演会

日本医科大学
海原純子

1

講演の内容

心の健康に関する基礎知識

ストレスを乗り越えるために大切な3つの要素

心のサインを自己チェック



2

○それとも×？

心は眼に見えないだから
心の健康は分かりにくい



3

こころは眼に見えません



でも様々なサインを出しています

4

こころと身体はつながっている

ちょっと試してみましょう



5

体に原因不明の痛みが 続いた女性



6

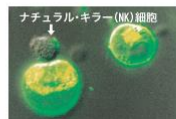
言葉でNOといわない人は体でNOという

体の症状は心の声

気づくことが心の健康の第1歩

7

いい気分は免疫をつかさどる
NK細胞の活性をたかめる



パスツール医学研究センター

8

心が出すサインに気づき対処する
のが心の健康の第1歩

どんなサインがあるかを知ることが大事

9

心のサインとなる4つの柱
サインをみつけよう

1. 気分のサイン
2. 行動のサイン
3. 体のサイン
4. 表情のサイン

10

気分のサイン

怒りっぽい
楽しいことがない
いらいら
自分が無価値に感じる
一人ぼちな孤独感
やる気がしない
おっくう

11

行動のサイン

動作のスピードがのろくなる
決められない
身だしなみにかまわなくなる
遅刻が多い
ミスが増える
家事ができない

12

表情のサイン
笑いがなくなる
表情がない

13

体のサイン
睡眠障害
体の痛み
めまいや耳鳴り
肩こり
食欲の変化
胃腸障害など
だるい

14

気づこう 心のサイン

行動のサイン

動作のスピードがのろくなる
決められない
身だしなみにかまわなくなる
遅刻が多い
ミスが増える
家事ができない

表情のサイン

笑いがなくなる
表情がない

体のサイン

睡眠障害
体の痛み
めまいや耳鳴り
肩こり
食欲の変化
胃腸障害など
だるい

気分のサイン

怒りっぽい
楽しいことがない
いらいら
自分が無価値に感じる
一人ぼちな孤独感
やる気がしない
おっくう

15

対策

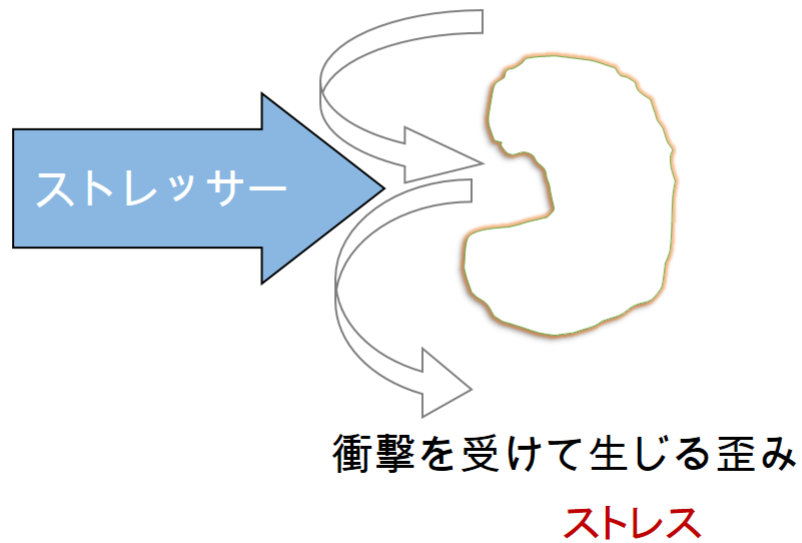
心の健康 **周りの方が**
何か変だな、と気がいたら
声掛けと支援へつなぐ⇒第2部で

心の健康 **自分が**
何か変だな、と気がいたら
⇒

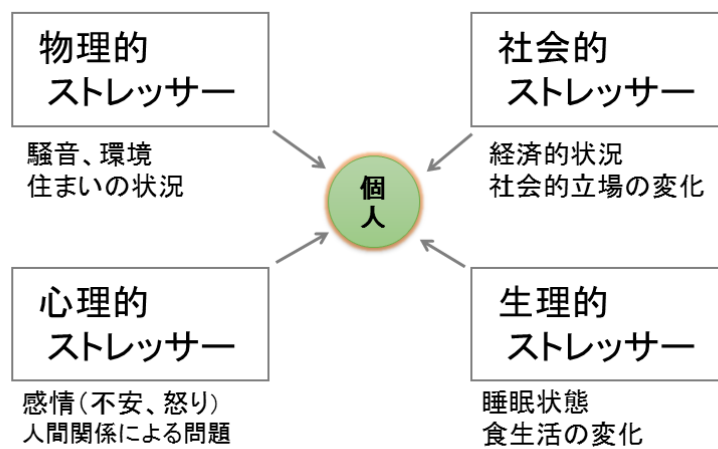


16

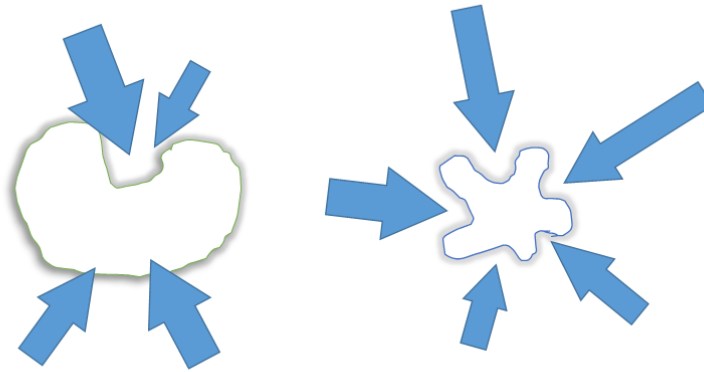
心の健康と大きくかわる
ストレスはもともと物理学領域の言葉



ストレッサーとは



ストレッサーが大きければそれと比例してストレスは大きくなるでしょうか？



19

ストレッサーの大きさとストレスは
必ずしも比例しません



20

衝撃を受けても回復力があれば ストレスは小さくなる

★人はみな誰でも
回復力をもっ
ている

★回復力の強い
人もいれば弱い人
もいる

回復力



21

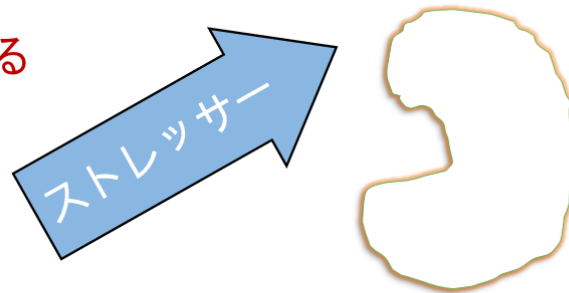
途中で衝撃を防ぎサポートしてくれる 仲間がいればストレスは小さくなる



22

ストレスの向きを変えると
ストレスは小さくなる

視点をかえる



23

ストレスはストレスの量と
比例はしない

- 1.回復力の強さ
- 2.サポートの有無
- 3.見方を変える

3つの要素が心の健康対策

24

心の健康 **自分**が
何か変だな、と気がつい
たら**3つ**の要素
回復力を高める
サポートを求める
考え方の癖を点検



25

心の健康 **具体策**
回復力をたかめる為に
体や行動、気分がへんだなと**気づいたら**
自分の気持ちを表現する場を作ることが
大事



信頼できる人に話す

自分ノートをつくり気持ちを書く



26

ノートに書くことの意味

1. **表現**する

2. 書くことで自分の考え(認知)を
点検する

27

表現することが

回復力を高めるキーワード

28

心の健康 具体策2

回復力をたかめる為に
絵や音楽で感情、こころを**表現**する

絵をかく
歌う
楽器を演奏する



29

心の健康 具体策 体は心の表現の場

体を通して表現する

できる範囲で体を動かす
ストレッチやのび、口角をあげる
暖かい飲み物
足元を温める



試してみましょう

30

心の健康 具体策



体を緩めて心をいやす

深呼吸してみましよう



31



32

気持ちが落ち込んだ時抜け出すヒント

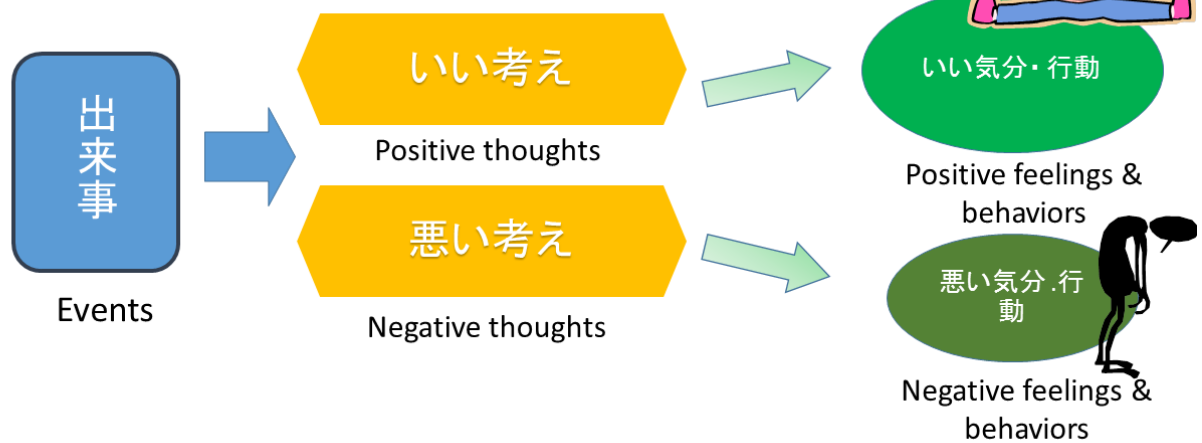
認知行動療法をもとにして
見方を変える



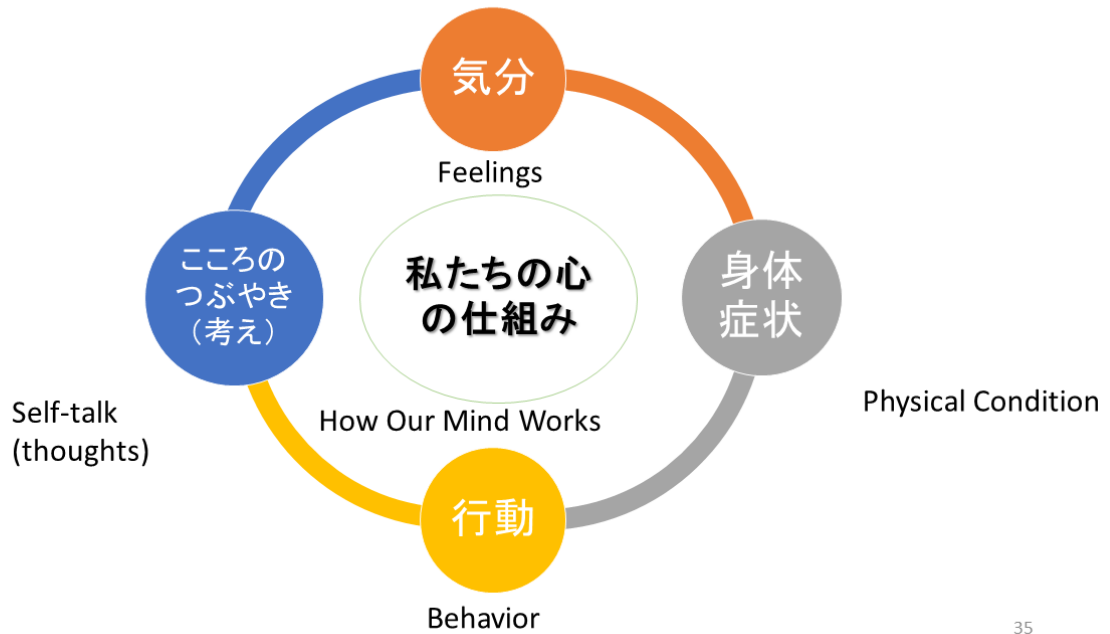
33

気分や行動は、その時に浮かんだ
“考え”の影響を受ける

Your feelings and behaviors are directly affected by your “thoughts”.

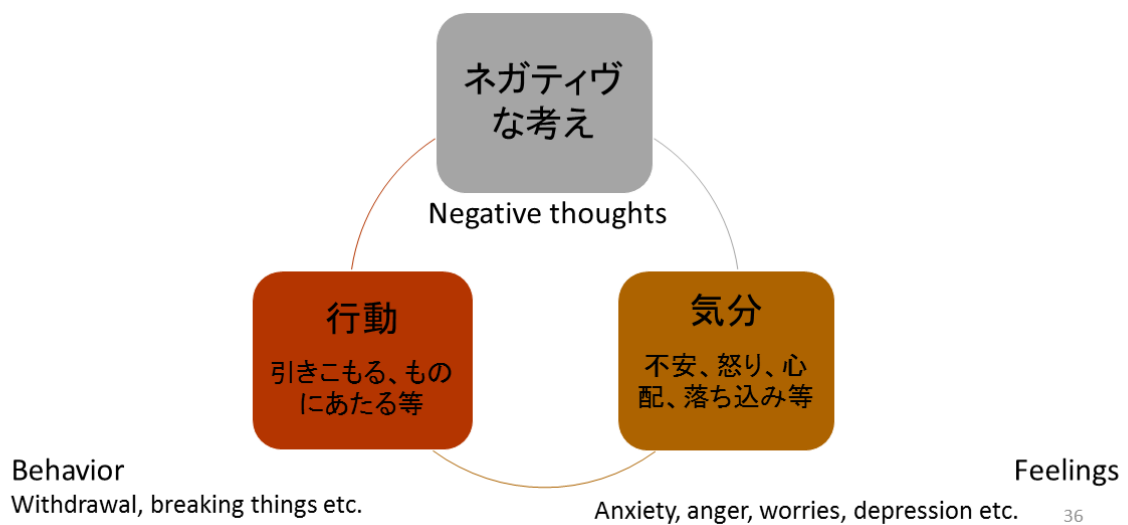


34



35

考え・気分・行動スパイラル



36

心の健康 具体策

気持ちが落ち込んだ時抜け出すヒント
思考回路の点検をしよう
考え方のくせを見つけてみよう



こんな風に考えていると気持ちが
落ち込みやすい

37

気持ちが落ち込む考え方の癖 その1 先読み思考

例：食事をしようと友達にメールをしたが翌日も
返事が来ない

こんな時どんな考えが浮かびますか？？



38

メールに返事がない



食事に行きたくないのかな



嫌われているのかな



憂鬱



39

他の可能性はないかな？



40

気持ちが落ち込む考え方の癖チェック その2

レッテルはり



いやな人がいますか？

いやな人はいやなことばかりしませんか？

41

嫌なひと



嫌なことをするのは？



やっぱり嫌なことをした



42

自分に対するレッテルはり

どうせ**私**なんて、、、

他人に対するレッテルはり
あの人は**どうせ**そんな人、、、

43

気持ちが落ち込む考え方の癖チェック その3

一般化志向



例:うまく発表ができなかった

こんなときどんな考えが浮かびますか？

44

失敗した

1度のミスですべてだめと
思いこむ



自分は発表が苦手でこういうこと
に向いていない



もう今後発表はやめよう

45

見方を変える具体的ポイント

チェックしてみましょう

その考えは事実かor思い込みか？

ノートに書く

1. **表現**する

2. 書くことで自分の考え(認知)を
点検する



46

心の健康具体策

幸せの**アッパーリミット**を伸ばす

いいことがあったときどのくらいいい気分
が続きますか？



47

心の健康 具体策



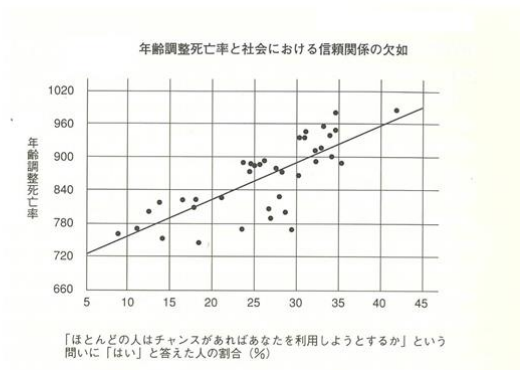
いいつながりは心の健康に不可欠

サポーターになろう、サポーターを見つけよう



48

信頼性がないと死亡率は高くなる

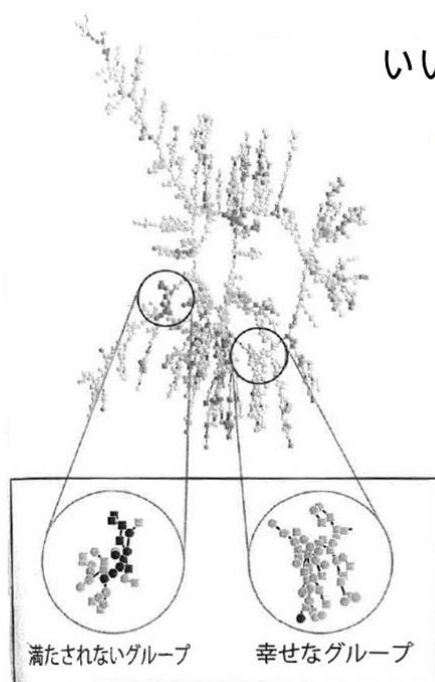


THE HEALTH OF NATIONS: Why Inequality Is Harmful to Your Health
By Ichiro Kawachi and Bruce P. Kennedy

49

いい仲間といると元気になる

気持ちは伝染する



友人の友人の友人が私たちに
影響する

CONNECTED

The Surprising Power of Our Social Networks and
How They Shape Our Lives

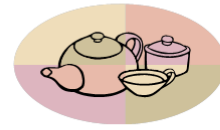
By Nicholas A. Christakis, MD, PhD
James H. Fowler, PhD
2009

50

サポートのいろいろ



直接支援
回復力を高める支援
話をする仲間
一緒に歌う
一緒に食事
一緒にお茶



一緒に歩く
一緒に遊ぶ

51

灯台効果

あの人がある、という期待感

助け人自身が
助けである



言語施 顔施

52

名取市にお住まいの方の言葉

自分だけ置き忘れられている感じ

もとにもどらないつらさ

53

もとと同じにはならない痛みの中で

Mさんの話



54

Mさんの言葉から
今自分が持っているもの、できることは何か
に目を向ける

今できることは何か？
今できることにこころをこめる



55

Sさんの話



56

sさんの言葉から

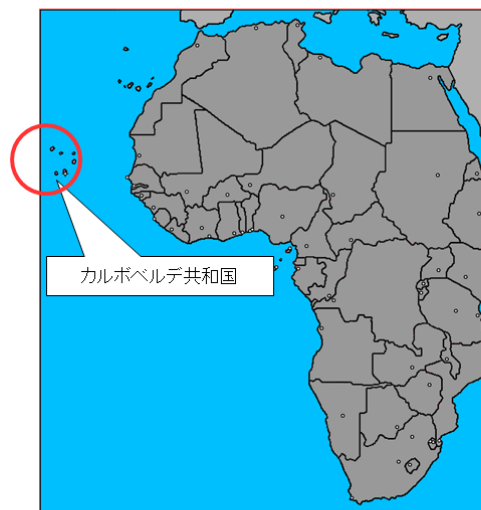
人をサポートしようとする元気が出てきます



57

カルボベルデ共和国

- 大西洋の北、アフリカの西沖合にある火山群島
- 荒涼とした絶壁や荒地が多い
- 国全体が慢性的な水不足
- 資源が少なく貧困問題もあり、
かつては後発開発途上国に含まれていた



58

一期一会



撮影 海原純子

59

後の時代に残すもの



60

3. 第一部／心の健康サポート講演会各会場講演模様

12月23日(月・祝)盛岡市／いわて県民情報交流センター
アイーナ



12月22日(日)仙台市／仙台国際センター



1月15日(水)大船渡市／大船渡市民文化会館 リアスホール



1月26日(日)気仙沼市／気仙沼市はまなすの館



1月31日(金)一関市／一関文化センター



2月1日(土)石巻市／石巻市河北総合センター ビッグバン



2月7日(金)宮古市／宮古市民総合体育館 シーアリーナ



2月21日(金)名取市／名取市文化会館



4. 第二部／心の健康サポーター基礎講座講師一覧

日 程	会 場	講 師	所 属	役 職
平成 25 年 12 月 22 日(日)	仙 台 国 際 センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大野 裕	認知行動療法センター	センター長
		田島 美幸	認知行動療法センター	臨床技術開発室長
		松本 和紀	みやぎ心のケアセンター 東北大学	准教授
12 月 23 日(月・祝)	いわて県民 情 報 交 流 センター アイーナ	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大野 裕	認知行動療法センター	センター長
		大塚 耕太郎	岩手県こころのケアセンター 岩手医科大学医学部	副センター長 特命教授
		田島 美幸	認知行動療法センター	臨床技術開発室長
平成 26 年 1 月 15 日(水)	大船渡 市民文化会館 リアスホール	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		伊澤 幸代	日本医科大学	看護師
1 月 26 日(日)	気仙沼市 はまなすの館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		伊澤 幸代	日本医科大学	看護師
1 月 31 日(金)	一 関 文 化 センター	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大瀧 玲子	日本医科大学	臨床心理士
		重村 朋子	日本医科大学	臨床心理士
2 月 1 日(土)	石巻市 河 北 総 合 センター ビッグバン	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		大瀧 玲子	日本医科大学	臨床心理士
		重村 朋子	日本医科大学	臨床心理士
2 月 7 日(金)	宮古市民 総合体育館 シーアリーナ	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		檜村 正美	日本医科大学	臨床心理士
2 月 21 日(金)	名取市文化会館	海原 純子	日本医科大学	特任教授
		田島 美幸	認知行動療法センター	臨床技術開発室長
		松本 和紀	みやぎ心のケアセンター 東北大学	准教授

5. 第二部／進め方

時間	時間配分	内容	学んで いただきたいこと	実施方法	備考
15:40 ～ 15:45	5	本講座の 目的・意図の 説明		支援を行う際の基本は信頼関係であり、よい関係を作るためには丁寧に話を聴くことが大切である。短時間の研修ではあるが、上手に相手の話を聞くコツを演習を通して学んでいただくという趣旨を説明する。	
15:45 ～ 16:05	20	流れ星 エクササイズ	1. 相手の話をきちんと聴く難しさを体験してもらう 2. 確認しながら話を聴く、相手に伝わるように話すことの大切さを知ってもらう	以下の教示に従い絵を書いてもらう ・紙の右上から左下の方に向けて星がひとつ落ちてきました。 ・その星の下に1件の家が建っています。 ・その家の前には大きな池があり、アヒルが泳いでいます ・その家の玄関には人がいます ・その家の後ろには大きな木が1本立っており、木のとっぺんに月が見えます ・渡り鳥が2, 3匹飛んでいます *絵を比べあう。うまい下手ではなく違うところはどこかを探してもらう。	サインペン A4の画用紙
16:05 ～ 16:25	20	当てっこ クイズ	1. 非言語的な要素が相手にどのような印象を与えるのかを体験してもらう	ペアになり、A/Bの役割を担ってもらう。 パターン1；講師はAに「目を合わせないで話を聴いて下さい」という指示をPPTで出す。Bは伏せて画面をみないようにする。PPTの指示を消す。AとBは「好きな食べ物」について2分話をする。BはAがどのような指示に基づいていたかを当てる。 パターン2；講師はBに「相づちを打たないで話を聴いて下さい」という指示をPPTで出す。Aは伏せて画面をみないようにする。PPTの指示を消す。AとBは「好きな音楽」について2分話をする。AはBがどのような指示に基づいていたかを当てる。 パターン3；講師はAに「他の人をチラチラみながら話を聴いて下さい」という指示をPPTで出す。Bは伏せて画面をみないようにする。PPTの指示を消す。AとBは「好きな場所」について2分話をする。BはAがどのような指示に基づいていたかを当てる。 パターン4；講師はBに「相手が話し終わらないうちに話始める」という指示をPPTで出す。Aは伏せて画面をみないようにする。PPTの指示を消す。AとBは「いつかやってみたいこと」について2分話をする。AはBがどのような指示に基づいていたかを当てる。	
16:25 ～ 16:40	15	傾聴のロール プレイング		ペアになり、研修で学んだことを活かしながら傾聴のロールプレイングを行う。	

6. 第二部／心の健康サポート基礎講座上映資料

以下、サンプルは全会場で使用したものです。

(1)

【第2部】 心の健康サポーター基礎講座

1

最近、元気がない様子・・・



あなただったらどうしますか？

2

実はいろいろと抱えています

体調不良
病気



お金の問題

被災に伴う
問題

日常生活の問題
(家事)

誰にも言えない...

きっと、わかってもら
えない...

3

ひとりひとりができることは何ですか？



4

寄り添う気持ちを持つこと



気づき

「いつもとちょっと違う」感じ



身なり

声の調子

表情

会話の
内容

仕草

6

声かけ

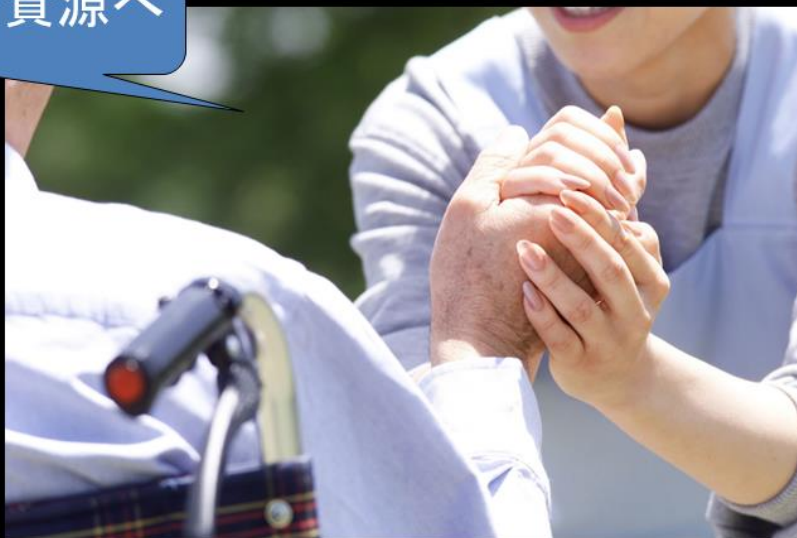


最近はお調子
いかがですか？

7

つなぐ

必要な支援・資源へ



8

支援を行う際には・・・



- 支援を行う際の基本は信頼関係
- まずは丁寧に関係を作ることから始める
- よい関係を作るためには、相手の話をきちんと聴くことが大切

【本研修の目的】

相手とよい関係を築き、相手の話を聞く
コツを演習を通して学んでいただく

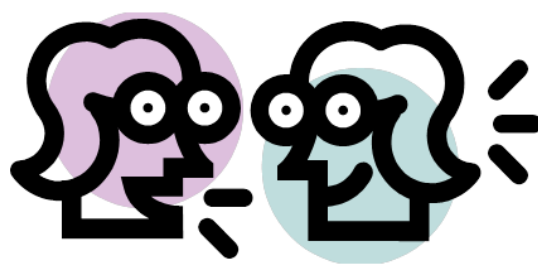
9

【演習1】 流れ星エクササイズ

10

演習の目的

- 伝える人、聞く人のコミュニケーションにどのような問題が起こるのかを体験しましょう。



11

注意事項

- これから1枚の絵を描いていただきます。
- 絶対に隣の人の絵は見ないようにしてください。



12

方 法

- A4枚の白紙、筆記用具を用意してください。
 - 白紙を横長に置いてください。
 - これから6つの教示をお示しします。その順番に絵を書いていってください。
- * 隣の人の絵は見ないようにしてください。**

13

完成したら、お隣同士
絵を見せ合いましょう。

うまい下手ではなく、お互いの絵のどこが違うかを見てください。



14

流れ星は
どう描きましたか？



15

池はどう描きましたか？



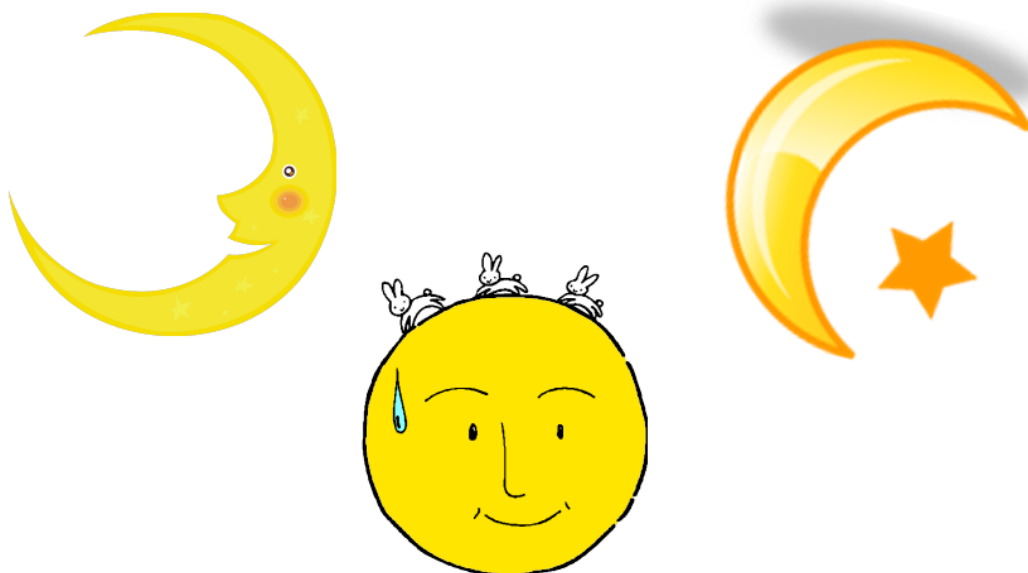
16

人はどう描きましたか？



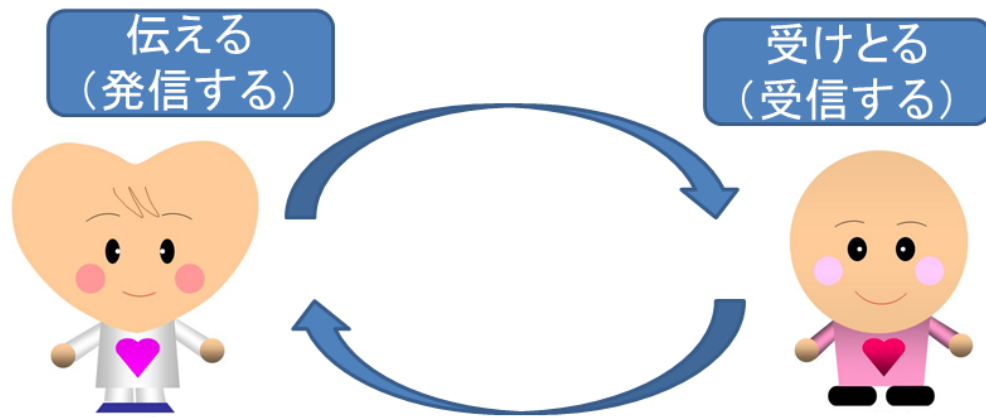
17

月はどう書きましたか？



18

相手が発信した情報を
きちんと「分かち合う」のはむずかしい



19

上手に「分かち合う」ためには

伝える側のポイント！

- 伝え手は具体的で正確な表現をしよう。

「流れ星を紙の右上から中央に向けて書きましょう」

「月は三日月で上弦の月です」

「3匹の渡り鳥が飛んでいます」

20

上手に「分かち合う」ためには

受けとる側のポイント！

- 受け手は分からない点をきちんと「確認」しよう。

「星はどの辺りまで書けばよいですか？」

「人は男性ですか？女性ですか？」

21

「聴く」って実は難しい



誤解やズレが生じやすいことを前提にして、相手の「伝えたいこと」をしっかりと聴くことが大切

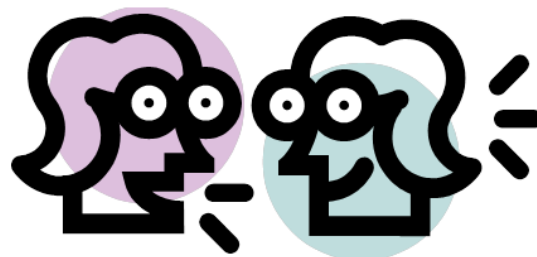
22

【演習2】 当てっこクイズ

23

演習の目的

- ・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しましょう。



24

じゃんけんをしましょう

じゃんけんをして、役割を決めます

勝った人は A

負けた人は B



相手はどのように
話を聞いているでしょうか

私が「〇〇のようにお話を聴いてください」という指示を出します。

A

私の指示に従いながら、相手のお話を聴いてください。

B

会話をしながら、Aさんがどんな指示に従っているのかを当ててください。

27

Aの人は下記を実行しましょう

目を合わせないで
話を聞く

28

Bの人は下記を実行しましょう

あいづちを打たないで話を聞く

29

Aの人は下記を実行しましょう

話を聞きながら
他の人をチラチラと見る

30

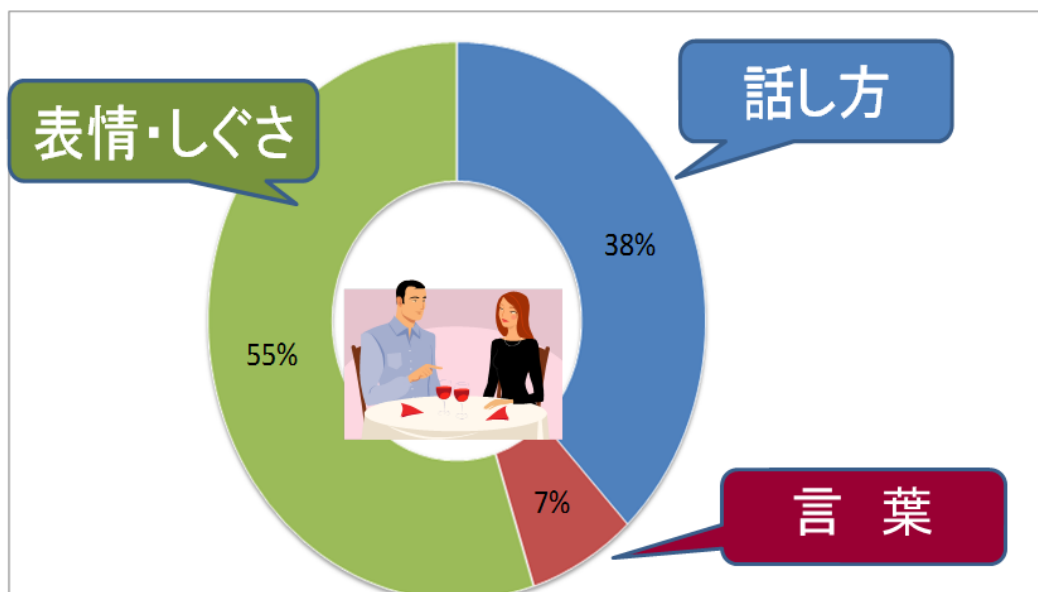
Bの人は下記を実行しましょう

相手が話し終わら
ないうちに、話始
める

31

第一印象が与える影響は大きい？

メラヴィアンの法則



32

言葉以外の要素も大切に

全体的なイメージ・雰囲気

髪型や服装

アイコンタクト



穏やかな微笑み

話し方や声の大きさ、スピード

姿勢

33

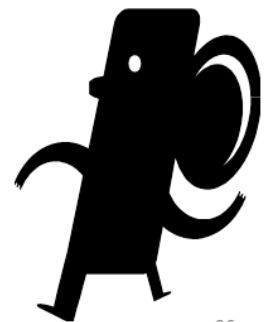
【演習3】 本日の総まとめ

34

傾 聴 とは

35

聞く
hearing



36

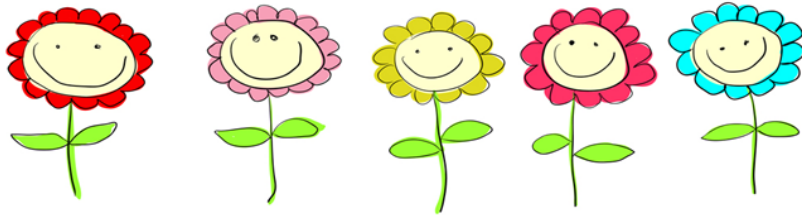


ロールプレイ

- 話し手：少し気持ちが安らぐ、リラックスできる、楽しいと感じるということについて話しましょう
(例；私は庭いじりが好きで・・・、私はカラオケが好きで・・・)
- 聞き役：相手の目を見て深くうなずき、ゆったりとした姿勢をとりながら、相手の話を理解しようとする気持ちで話を聞いてください。



研修おつかれさまでした



3. 募集・広報活動

受講無料

<いわて>

心の健康

サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、岩手県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部 心の健康サポート講演会 14:00~15:20

講演内容 ストレスと心のケアなどの健康全般についての基礎知識と、ストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

- ストレスと心のケアについての基礎知識
- ストレスから回復する力や表現力を高める
- ストレスを乗り切るのに大切な3つの要素
- 周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
- 男女により異なる陥りやすいストレス要因
- 自分と家族の心の自己チェック 等

講師 海原純子 大野 裕

● 講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

<主な講師>



うみはら じゅんこ
海原純子
日本医科大学特任教授

プロフィール/東京慈恵会医科大学卒、心療内科医、医学博士。ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー学会理事。女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボディーワークを基にしたリラクゼーションの実践や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おの の ゆたか
大野 裕
独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長

プロフィール/慶應義塾大学医学部卒、医学博士。コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学、慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長。日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事長。震災後は、宮城県女川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした結核トレーニングなどを実施したほか、被災各地で簡易型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが晴れるノート」(創元社)など著書多数。

第2部 心の健康サポーター基礎講座 15:40~16:40

講演内容 地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

- 呼吸法などリラクゼーションの訓練
- コミュニケーションを良くするための3つのポイント
- 自分の陥りやすい思考回路の点検
- 自分の気持ちや考えを伝える
- 自分の気持ちを整理し客観的にまとめる
- 心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント
- 人の話を聴き共感する能力を育む

講師 (第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。)

大塚 幸太郎 岩手県こころのケアセンター 岩手県立大学看護学専攻教授 佐久間 隆 岩手県立大学看護学専攻教授 竹之内 誠一 岩手県立大学看護学専攻教授 ほか

※第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、両日により異なります。

開催スケジュール (すべて14:00~16:40)

平成25年	12/23 月祝	いわて県民情報交流センター アイーナ	12/10 火
平成26年	1/15 水	大船渡市民文化会館 リアスホール	12/26 木
平成26年	1/31 金	一関文化センター	1/16 木
平成26年	2/7 金	宮古市民総合体育館 シーアリーナ	1/23 木

お申込方法

①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の経験の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、郵便ハガキまたは、FAXにて下記までお申込みください。開催日までにお申し込みを待たず、お申し込みください。

ハガキで 〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5
日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局

FAXで 03-5814-6524

お問合せ TEL.0120-822-253(フリーダイヤル)
(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日は除く

※希望者が多数の場合は抽選となります。但し【第2部】については【第1部】の定員の範囲で、抽選で受講希望に合うよう配属し、抽選グループの発表を予定しています。

※ご記入いただいた個人情報、受講者の選定及び本セミナーの運営管理の目的以外には使用いたしません。

主催 復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)

受講
無料

〈いわて〉

心の健康 サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、岩手県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部

心の健康サポート講演会

ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識とストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

第2部

心の健康サポーター基礎講座

地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

〈主な講師〉



うみはら じゅんこ
海原純子
日本医科大学特任教授

プロフィール／東京慈恵会医科大学卒、心療内科医、医学博士、ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー学会理事、女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボデーワークを基にしたリラクゼーションの実践や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おおの ゆたか
大野 裕
独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長

プロフィール／慶應義塾大学医学部卒、医学博士、コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学、慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長、日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事。震災後は、宮城県女川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした傾聴トレーニングなどを実施したほか、被災各地で簡易型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが晴れるノート」(創元社)など著書多数。

開催スケジュール(すべて14:00~16:40) ※事前申込が必要です。裏面の参加申込書をご覧ください。

平成25年

12/23 月・祝

いわて県民情報交流センター
アイーナ
盛岡市盛岡駅西通1-7-1

お申し込み締切: 12/10 必着

平成26年

1/15 水

大船渡市民文化会館
リアスホール
大船渡市盛町字下館下18-1

お申し込み締切: 12/26 必着

平成26年

1/31 金

一関文化センター
一関市大手町2-16

お申し込み締切: 1/16 必着

平成26年

2/7 金

宮古市民総合体育館
シーアリーナ
宮古市小山田2-1-1

お申し込み締切: 1/23 必着

主催 復興庁(委託先: 学校法人 日本医科大学)

心の健康 サポートセミナー〈プログラム内容〉

第1部

心の健康サポート講演会

14:00～15:20

【受講対象】 岩手県および周辺地域に居住する被災者の方及び、ボランティア活動などで被災者を支えている方。

【受講定員】 **200** 名程度

【講演内容】 ●ストレスと心のケアについての基礎知識 ●ストレスから回復する力や表現力を高める
●ストレスを乗り越えるのに大切な3つの要素 ●周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
●男女により異なる陥りやすいストレス要因 ●自分と家族の心の自己チェック 等

【講師】 海原 純子 日本医科大学特任教授 大野 裕 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長

● 講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

【休憩】 15:20～15:40

第2部

心の健康サポーター基礎講座

15:40～16:40

【受講対象】 第1部受講者のうち、今後、地域での声掛けやボランティア活動を希望する方、または興味をもつ方。

【受講定員】 1グループ **30** 名程度
※参加人数に応じてグループを複数に分けて実施致します。

【講演内容】 ●呼吸法などリラクゼーションの訓練 ●コミュニケーションを良くするための3つのポイント
●自分の陥りやすい思考回路の点検 ●自分の気持ちや考えを伝える
●自分の気持ちを整理し客観的にまとめる ●心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント
●人の話を聴き共感する能力を育む

【講師】 〈第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。〉

大塚耕太郎 岩手県こころのケアセンター・岩手医科大学医学部特命教授 佐久間啓 福島県あさかホスピタル院長
野村俊明 日本医科大学心理学教授 竹之下誠一 福島県立医科大学教授 ほか

※第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、開催日により異なります。

参加お申込書

下記をもちろなくご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。
開催日までに受講券を送付致します。

参加希望日	☐ 12月 23日(月・祝) いわて県民情報交流センター アイーナ	参加希望コース	☐ 第1部のみ	
	☐ 1月 15日(水) 大船渡市民文化会館 リアスホール		☐ 全体	
	☐ 1月 31日(金) 一関文化センター		現在または、過去における被災者支援活動の有無	☐ 有
	☐ 2月 7日(金) 宮古市民総合体育館 シーアリーナ			☐ 無
〒	フリガナ	参加へのコメント(任意)		
住	氏			
所	電話番号			

※郵便ハガキでもお申込みいただけます。その場合は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、下記までお申込みください。※電話やメールでのお申込みの受付は致しておりませんので予めご了承ください。※希望者が多数の場合は抽選となります。但し【第2部】については【第1部】の定員の範囲で、極力受講希望に添うよう配慮し、複数グループの設置を予定しています。※ご記入いただいた個人情報は、受講券の発送及び本セミナーの運営管理の目的以外には使用致しません。

お申込み

FAX.03-5814-6524

お問合せ

TEL.0120-822-253(フリーダイヤル)

(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日を除く

【宛先】〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5 日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局



〈みやぎ〉 心の健康 サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、宮城県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部 心の健康サポート講演会 14:00~15:20

講演内容 ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識とストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

- ストレスと心のケアについての基礎知識
- ストレスから回復する力や表現力を高める
- ストレスを乗り切るのに大切な3つの要素
- 周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
- 男女により異なる陥りやすいストレス要因
- 自分と家族の心の自己チェック 等

講師 海原純子 大野 裕

● 講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

〈主な講師〉



うみはら じゅんこ
海原純子
日本医科大学特任教授

プロフィール/東京慈恵会医科大学卒、心療内科医、医学博士。ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー学会理事。女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボディーワークを基にしたリラクゼーションの実践や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おの の ゆたか
大野 裕
独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長

プロフィール/慶應義塾大学医学部卒、医学博士。コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学。慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長。日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事長。震災後は、宮城県大川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした傾聴トレーニングなどを実施したほか、被災各地で緊急型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが晴れるノート」(創元社)など著書多数。

第2部 心の健康サポーター基礎講座 15:40~16:40

講演内容 地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

- 呼吸法などリラクゼーションの訓練
- コミュニケーションを良くするための3つのポイント
- 自分の陥りやすい思考回路の点検
- 自分の気持ちや考えを伝える
- 自分の気持ちを整理し客観的にまとめる
- 心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント
- 人の話を聴き共感する能力を育む

講師 (第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。)

松本宏記 みやぎの心ケアセンター 東北大学大学院国際医療研究科 佐久間 隆 福島県立医科大学 佐々木 明子 日本医科大学 津田 裕子 日本医科大学 津田 裕子 日本医科大学 津田 裕子

※第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、両日により異なります。

開催スケジュール (すべて14:00~16:40)

平成25年	12/22(日)	仙台国際センター	12/10(火)
平成26年	1/26(日)	気仙沼市はまなすの館	1/9(木)
平成26年	2/1(土)	石巻市河北総合センター ビッグバン	1/17(金)
平成26年	2/21(金)	名取市文化会館	2/6(土)

お申込方法

①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の経験の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、郵便ハガキまたは、FAXにて下記までお申込みください。開催日までにお申し込みを送付します。

ハガキで 〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5
日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局

FAXで 03-5814-6524

お問合せ TEL.0120-822-253(フリーダイヤル)
(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日は除く

※希望者が多数の場合は抽選となります。但し「第2部」については「第1部」の定員の範囲で、優先抽選に当選者が決定し、抽選グループの抽選を予定しています。
※ご記入いただいた個人情報、受講者の発送及び本セミナーの運営等の目的以外には使用いたしません。

主催 復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)



〈みやぎ〉 心の健康 サポートセミナー

心の健康を保つこと。それは、自分自身だけでなく、ご家族や友人のためにも大切なことです。本セミナーでは、宮城県にお住まいの被災者の方や、ボランティア活動で被災者を支えている方などを対象に、心の健康のスペシャリストがストレスと心のケアについて分かりやすく解説します。また、地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象とした実践的な体験学習プログラムもご用意しています。是非、ご参加ください。

第1部 心の健康サポート講演会

ストレスと心のケアなど心の健康全般についての基礎知識とストレスから回復する力などを丁寧に解説します。

第2部 心の健康サポーター基礎講座

地域での声掛けや傾聴等のボランティア活動を希望する方などを対象に、グループに分かれて実践的な体験学習などを行います。

〈 主 な 講 師 〉



うみはら じゅんこ
海原純子
日本医科大学特任教授

プロフィール／東京慈恵会医科大学卒、心療内科医、医学博士、ハーバード大学・客員研究員を経て現職。日本ストレス学会評議員、日本ポジティブサイコロジー学会理事、女性のストレス疾患のサポートには定評があり、読売新聞「人生案内」回答者として連載執筆中。また震災後は、避難所となったさいたまスーパーアリーナで呼吸法やボディーワークを基にしたリラクゼーションの実施や避難所でのボランティア活動や講演活動を行った。近著に「困難な時代の心のサブリ」(毎日新聞社)などがある。



おの の ゆたか
大野 裕
独立行政法人
国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター長

プロフィール／慶應義塾大学医学部卒、医学博士、コーネル大学医学部・ペンシルバニア大学医学部留学、慶應義塾大学教授を経て現職。日本認知療法学会理事長、日本ストレス学会理事長、日本ポジティブサイコロジー学会理事。震災後は、宮城県女川町を中心に被災者の心のケアとして認知行動療法を基にした傾聴トレーニングなどを実施したほか、被災各地で簡易型認知行動療法プログラムを行ってきた。うつ病などに対する認知療法の第一人者であり「こころが囁くノート」(創元社)など著書多数。

開催スケジュール (すべて14:00～16:40) ※事前申込が必要です。裏面の参加申込書をご覧ください。

平成25年	平成26年	平成26年	平成26年
12/22 日	1/26 日	2/1 土	2/21 金
仙台国際センター	気仙沼市 はまなすの館	石巻市河北総合センター ビッグバン	名取市文化会館
仙台市青葉区青葉山無香地	気仙沼市本吉町津谷新明戸136	石巻市成田字小塚裏畑54	名取市増田字柳田520
お申し込み締切: 12/10 火 必着	お申し込み締切: 1/9 金 必着	お申し込み締切: 1/17 金 必着	お申し込み締切: 2/6 金 必着

主催 復興庁(委託先: 学校法人 日本医科大学)

心の健康 サポートセミナー〈プログラム内容〉

第1部

心の健康サポート講演会

14:00～15:20

【受講対象】 宮城県および周辺地域に居住する被災者の方及び、ボランティア活動などで被災者を支えている方。

【受講定員】 **200** 名程度

【講演内容】 ●ストレスと心のケアについての基礎知識 ●ストレスから回復する力や表現力を高める
●ストレスを乗り越えるのに大切な3つの要素 ●周囲とのコミュニケーションを円滑にするヒント
●男女により異なる陥りやすいストレス要因 ●自分と家族の心の自己チェック 等

【講師】海原純子 日本医科大学特任教授 大野 裕 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長

●講演会終了後、心の健康に関するサポートニーズ調査(アンケート記入)にご協力ください。

【休憩】 15:20～15:40

第2部

心の健康サポーター基礎講座

15:40～16:40

【受講対象】 第1部受講者のうち、今後、地域での声掛けやボランティア活動を希望する方、または興味をもつ方。

【受講定員】 1グループ **30** 名程度
※参加人数に応じてグループを複数に分けて実施致します。

【講演内容】 ●呼吸法などリラクセスの訓練 ●コミュニケーションを良くするための3つのポイント
●自分の陥りやすい思考回路の点検 ●自分の気持ちや考えを伝える
●自分の気持ちを整理し客観的にまとめる ●心が落ち込んだ時にそこから抜け出すヒント
●人の話を聴き共感する能力を育む

【講師】 〈第1部の講師のほか、以下の講師の参加を予定しています。〉

松本和記 みやぎ心のケアセンター・東北大学大学院予防精神医学准教授 佐久間啓 福島県あさかホスピタル院長
野村俊明 日本医科大学心理学教授 竹之下誠一 福島県立医科大学教授 ほか

※第2部の「心の健康サポーター基礎講座」への参加には、第1部の「心の健康サポート講演会」の受講が必須条件となります。

※講師は第1部、第2部とも、開催日により異なります。

参加お申込書

下記をもちろなくご記入の上、FAXまたは郵送にてお申込みください。
開催日までに受講券を送付致します。

参加希望日	☐ 12月 22日(日) 仙台国際センター	参加希望コース	☐ 第1部のみ
	☐ 1月 26日(日) 気仙沼市はまなすの館		☐ 全体
	☐ 2月 1日(土) 石巻市河北総合センター ビッグバン	現在または、過去における被災者支援活動の有無	☐ 有
	☐ 2月 21日(金) 名取市文化会館		☐ 無
住所	〒	参加へのコメント(任意)	
	フリガナ		
	氏名		
	電話番号		

※郵便ハガキでもお申込みいただけます。その場合は、①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤参加希望日・会場、⑥参加希望コース(第1部のみ、または、全体)、⑦現在または過去における被災者支援活動の有無、⑧参加へのコメント(任意)をご記入の上、下記までお申込みください。※電話やメールでのお申込みの受付は致しておりませんので予めご了承ください。※希望者が多数の場合は抽選となります。但し【第2部】については【第1部】の定員の範囲で、極力受講希望に添うよう配慮し、複数グループの設置を予定しています。※ご記入いただいた個人情報は、受講券の発送及び本セミナーの運営管理の目的以外には使用致しません。

お申込み

FAX.03-5814-6524

お問合せ

TEL.0120-822-253 (フリーダイヤル)

(火～金/13:00～17:00) ※年末年始、祝日を除く

【宛先】〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5 日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局

4. 会場配布物

1. 受講者向けプログラム

■当日用プログラム（表面）

講義メモ

心の健康
サポートセミナー

主催

復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)

事務局

日本医科大学内「心の健康サポートセミナー」募集事務局
〒113-8602 東京都文京区千駄木1-1-5

お問い合わせ

TEL. 0120-822-253 (フリーダイヤル)
※毎週火曜日～金曜日(年末年始・祝日除く) 13:00～17:00に受付

主催

復興庁(委託先:学校法人 日本医科大学)

■当日用プログラム（中面）

心の健康
サポートセミナー

《プログラム》

14:00～15:20	【第1部】心の健康サポート講演会
15:20～15:40	休憩
15:40～16:40	【第2部】心の健康サポーター基礎講座
16:40	終了

お願い

●第1部の講演終了後、参加された方々に現在の健康状態や暮らしの状況などに関するアンケートをお願いしますのでご協力ください。

●第1部、第2部ともに撮影・録画・録音はご遠慮ください。傍聴を希望される関係者も同様をお願いします。

●傍聴を希望された関係者の皆様は「第1部：心の健康サポート講演会」のみの傍聴となりますので、予めご了承ください。

●当日の講演内容や質疑応答などのために、終了時刻が延びる場合がございますので、予めご了承ください。

●お帰りの際に、本日のセミナーに関するご感想などをお聞かせいただくため、アンケートにお答えくださるようご協力をお願いします。

海原純子のワンポイントメモ

●ストレスがたまっていますか？

早めに気づく簡単なチェックポイントを挙げてみましょう。

☐ 食欲がない。

☐ 朝早く目が覚めたり寝つきがわるく睡眠が足りない感じ

☐ おっくう

☐ 楽しいと感じることがない

☐ 笑顔がなくなる

☐ タバコやお酒の量が増えている

☐ 身だしなみにかまわなくなった

こんな症状が続く時はストレスのサインです。
また肩こりや喉痛、めまいなど体が示すストレス症状もあります。
こんなサインに気がついたら放置せずあなたの信頼できる方に相談してみてください。

●ストレスから回復するには、ご自分の気持ちや思いを表現することや、表現できる相手・場所が必要です

自分の気持ちを話せる相手は大切です。また「自分の気持ちをノートに書く」「歌う」「踊る」「絵を描く」「楽器を演奏する」などで気持ちを表現することもできます。
言葉の言葉が少ない子どもの場合「遊ぶ」「キャッチボールをする」「走る」なども大事な自己表現の方法です。

●サポートのいろいろ

サポートには様々な種類と方法があります。時と場合、相手の状態により必要なサポートを選ぶことが大事でしょう。「直接的サポート」の他、「情報によるサポート」「共感や聴取によるサポート」なども大切です。気持ちが落ち込んで家事ができなくなった方に家事や日常生活のサポートをしたり子どもと遊んだりキャッチボールをしたりすることもサポートになります。

●体を伸ばすと心もほぐれます

体が凝っている時は体を休めることが必要です。しかし体を使っていないのに気分が落ち込んでいる時は体をちょっと動かすと停滞していた気分が動くことが多いものです。深呼吸して体を伸ばしてみたり、大きく両手をあけてのびをしてみてください。無理のない範囲で体を動かすと気分が変わります。

●人により異なるストレス要因、男女により異なるストレス要因

ストレスの要因は人によりさまざま、自分にとっては大したことでも他の方にとっては大きな悩みになることもあるのです。また男性は強くなりたいという思い、弱音を吐いてはいけない、大黒柱でいなければならないという思いをもち、つらくても気持ちを表現できずお酒やたばこで紛らわすことがあります。女性は、家事や育児、介護で、がんばりすぎることもしばしばです。つらい時はその思いを伝えサポートし合うネットワークを作りましょう。

日本医科大学特任教授
うしろもん 純子
海原純子



心の健康サポート事業

125 / 130

日本医科大学

2. 会場配布物(関係先パンフレット等)一覧

名称	発行元	開催会場				
岩手県		盛岡	大船渡	一関	宮古	総配布数
暮らしの安心ガイドブック	岩手県		143	154	108	405
もりおか復興応援フリーマガジン「Stitch」	ラヂオもりおか	204		26		230
傾聴ボランティアえがお(山田町)	傾聴ボランティアえがお	140	99	110	92	441
宮古地域傾聴ボランティア・支え愛/車椅子イラストが表紙	宮古地域傾聴ボランティア・支え愛	140	81	118	95	434
宮古地域傾聴ボランティア・支え愛	宮古地域傾聴ボランティア・支え愛	146	76	136	92	450
二戸地域傾聴ボランティアグループ「ほほえみ笑・笑・笑」	二戸地域傾聴ボランティアグループ「ほほえみ笑・笑・笑」	150	57	128	83	418
カウンセリングルームこもれび(大船渡市)	気仙地域傾聴ボランティア「こもれびの会」	154	69	128	91	442
雫石町傾聴ボランティアやまびこの会	雫石町傾聴ボランティアやまびこの会	142	67	126	89	424
釜石地域傾聴ボランティア「はなみずき」	釜石地域傾聴ボランティア「はなみずき」	147	77	111	83	418
ケアする人の心にケアを	日本ケア・カウンセリング協会	20	202	38		260
チェルノブイリ原発事故と移住、そしてその後	NPO 法人復興支援ヨガの風		20			20
メディカルメガバンク通信	いわて東北メディカル・メガバンク機構			37		37
依存症問題の理解と対応	岩手県臨床心理士会			60		60
気付き見守りつなぐ一関	一関市			83		83
あなたもゲートキーパー(命の門番宣言)	一関市			141		141
ほっと安心手帳	内閣府	220	83	194	110	607
心のスキルアップトレーニング	大野裕	265	155	83	155	658
宮城県		仙台	気仙沼	石巻	名取	総配布数
つながりを信じて	宮城県精神保健福祉センター	91	58	79	193	421
みやぎ心のケアセンター	みやぎ心のケアセンター	35	60	6	341	442
はあとぼーと仙台	仙台市精神保健福祉総合センターはあとぼーと仙台	38			300	338
第7回震災心のケア交流会みやぎ	震災こころのケア・ネットワークみやぎ	119				119
相談電話のご案内	仙台市こころの絆センター	208				208
まあるいはあと	仙台市健康福祉局障害者支援課	117				117
誰かに話してみませんか	仙台市健康福祉局健康増進課	117				117
大切な方を亡くされたあなたへ安心して話せる場所があります	NPO 法人 仙台グリーフケア研究会	99				99
大切な人を亡くした方のわかちあいの会案内	NPO 法人 仙台グリーフケア研究会	51	57	61		169
ケアする人の心にケアを	日本ケア・カウンセリング協会		60			
岩沼市運動普及パンフレット ～楽しく継続して運動しよう～	岩沼市				12	12
楽しく継続して運動しよう/運動している人のイラストが表紙	岩沼市				5	5
岩沼ウォーキングマップ あるく	岩沼市				12	12
ほっと安心手帳	内閣府	102	62	72	35	271
心のスキルアップトレーニング	大野裕	200	159	108	181	648

5. 来場者アンケート結果

1. アンケート回答者数

■ アンケート回答者数(年代別・性別／岩手県)

会場	盛岡				大船渡				一関				宮古			
性別	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計
～20代	1	4	0	5	2	8	0	10	1	2	0	3	1	3	0	4
30代	5	13	0	18	5	13	0	18	1	11	0	12	2	3	0	5
40代	9	24	1	34	2	18	0	20	2	28	0	30	2	18	0	20
50代	5	36	0	41	8	25	0	33	6	31	0	37	9	19	0	28
60代	5	48	1	54	13	26	0	39	12	44	0	56	9	49	0	58
70代～	2	13	0	15	1	5	0	6	7	12	1	20	3	21	0	24
不明	1	5	3	9	0	5	1	6	0	2	3	5	0	7	0	7
合計	28	143	5	176	31	100	1	132	29	130	4	163	26	120	0	146
(参考) 参加者数	31	188	0	219	34	124	0	158	36	158	0	194	30	157	0	187

■ アンケート回答者数(年代別・性別／宮城県)

会場	仙台				気仙沼				石巻				名取			
性別	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計
～20代	0	4	0	4	1	5	0	6	2	4	0	6	0	4	0	4
30代	3	6	0	9	2	1	0	3	1	15	0	16	2	9	0	11
40代	9	23	0	32	5	16	0	21	0	15	0	15	1	22	0	23
50代	2	26	1	29	13	21	1	35	7	24	0	31	1	23	0	24
60代	8	18	0	26	9	30	1	40	3	18	0	21	6	24	0	30
70代～	7	15	1	23	4	13	0	17	3	6	0	9	2	2	0	4
不明	0	4	2	6	1	4	5	10	0	1	0	1	3	7	0	10
合計	29	96	4	129	35	90	7	132	16	83	0	99	15	91	0	106
(参考) 参加者数	37	125	0	162	44	114	0	158	15	87	0	102	26	117	0	143

■ アンケート回答者数(年代別・性別／全体)

会場	岩手県				宮城県				全体			
性別	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計	男性	女性	不明	合計
～20代	5	17	0	22	3	17	0	20	8	34	0	42
30代	13	40	0	53	8	31	0	39	21	71	0	92
40代	15	88	1	104	15	76	0	91	30	164	1	194
50代	28	111	0	139	23	94	2	119	51	205	2	256
60代	39	167	1	207	26	90	1	117	65	257	2	322
70代～	13	51	1	65	16	36	1	53	29	87	2	116
不明	1	19	7	27	4	16	7	27	5	35	14	40
合計	114	493	10	617	95	360	11	466	209	853	21	1,083
(参考) 参加者数	131	627	0	758	122	443	0	565	253	1,070	0	1,323

2. アンケート集計結果

	盛岡	大船渡	一関	宮古	仙台	気仙沼	石巻	名取	合計
1. 本日のセミナーは何でお知りになりましたか？									
①新聞	49	47	5	5	31	15	39	23	214
②テレビ	6	1	0	4	1	0	1	0	13
③ラジオ	9	3	0	0	2	0	2	3	19
④インターネット	4	4	4	0	2	5	7	7	33
⑤チラシ	18	24	18	15	28	20	14	21	158
⑥ポスター	13	11	8	14	7	7	4	8	72
⑦行政・諸団体広報誌・機関誌	18	40	66	87	23	48	17	34	333
⑧友人／知人	55	19	24	16	18	42	25	14	213
⑨その他	25	4	6	19	26	9	4	6	99
2. 本日の「第一部：講演会」は参考になりましたか？									
①非常に参考になった	96	81	108	90	75	78	70	61	659
②参考になった	74	46	50	52	47	50	25	40	384
③あまり参考にならなかった	4	4	0	1	2	2	0	3	16
④全く参考にならなかった	0	1	0	0	0	0	0	0	1
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）									
①非常に参考になった	69	45	79	56	63	33	46	48	439
②参考になった	41	23	33	22	27	16	12	25	199
③あまり参考にならなかった	1	6	1	0	0	1	2	1	12
④全く参考にならなかった	0	0	0	0	0	1	0	1	2
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？									
①はい	148	119	143	107	113	113	76	98	917
②いいえ	12	5	2	16	7	0	10	2	54
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？									
①はい	164	125	158	127	125	116	91	100	1006
②いいえ	5	1	0	2	1	0	2	4	15

3. 来場者向けアンケート(来場のご感想)

心の健康サポートセミナー来場者アンケート

性別	男 ・ 女	受講コース	第一部のみ
年齢	歳		全部

(各質問のあてはまるものに○をつけて下さい)

1. 本日のセミナーは何でお知りになりましたか？

- | | |
|-----------|-------------------|
| ① 新聞 | ⑥ ポスター |
| ② テレビ | ⑦ 行政・諸団体等の広報誌・機関誌 |
| ③ ラジオ | ⑧ 友人・知人 |
| ④ インターネット | ⑨ その他 |

(具体的に:) ()

⑤ チラシ

2. 本日の「第一部：講演会」は参考になりましたか？

- | | |
|-------------|----------------|
| ① 非常に参考になった | ③ あまり参考にならなかった |
| ② 参考になった | ④ 全く参考にならなかった |

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）

- | | |
|-------------|----------------|
| ① 非常に参考になった | ③ あまり参考にならなかった |
| ② 参考になった | ④ 全く参考にならなかった |

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？

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

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？

- | | |
|------|-------|
| ① はい | ② いいえ |
|------|-------|

6. ご意見・ご感想などをお聞かせください。

--