

一般助成 東日本大震災コミュニティ強化

## 「東日本大震災・熊本地震・九州北部豪雨被災者心のケア支援」事業

### 大規模災害の被災者を対象にした心のケア支援活動を継続実践

災害列島とも言える日本。大規模な災害が起きたあとは、街や産業の復興だけでなく、被災者の心のケアも重要だ。これまでも大規模災害の被災地で被災者のメンタルケアに取り組んできた団体が、東日本大震災、熊本地震、九州北部豪雨災害で被災し、避難している方々のために全国で相談会を行った。



精神対話士による心のケア支援事業「ほっ!と相談」を告知するチラシ

### 大規模な災害に見舞われた被災者を対話を通して精神的にケアする

一般財団法人「メンタルケア協会」は、設立以来25年にわたって心の問題に関する調査・研究、講習会開催による人材教育・養成、「精神対話士」の認定・派遣、書籍出版などを実践し、心の問題の解決に寄与することを目的に活動を続けている団体である。

精神対話士とは同協会が独自に認定している資格で、孤独感や寂しさ、心に痛みを感じている人（クライアント）に寄り添い、薬の処方や精神療法といった医療行為を行うのではなく、暖かな対話を通してその人の気持ちを受け入れ、共感することで、その人が人生に生き甲斐を持ち、

よりよい生活を送ることができるよう精神的な支援を行う心のケアサポートの専門職と言える。対象となるクライアントには、高齢者、病人、対人関係で落ち込んでいる人、学校や職場で精神的ストレスを感じている人などがある。

東日本大震災、熊本地震、九州北部豪雨災害などの災害被災者の中には、強度の精神的ストレスからうつ病を発症したり、落ち込み、孤独感、疎外感などの心の不調に悩まされ、孤独死、自殺に至る場合さえある。同協会では1995年の阪神淡路大震災以来、大規模災害発生の都度、被災者を対象とした心のケア活動を行ってきた。東日本大震災、熊本地震、九州北部豪雨災害においても精神対話士による被災者の心のケア支援活動を実践している。

2018年度、同協会ではAJOSCの助成を受け、その活動範囲を広げ、より多くの災害被災者に心のケア支援を届けることに取り組んだ。併せて、生き生き作りの講演会を開催して心のケアに関わる知識の醸成、活動の普及を図り、情報収集（国外を含む）、研究書籍の出版などを行い、心のケアのレベルアップを目的とした事業を展開した。

### 北海道から沖縄まで全国46地点で精神対話士による心のケア支援事業

東日本大震災、熊本地震、九州北部豪雨災害の被災者を対象にして実施された精神対話士による心のケア支援事業「ほっ!と相談」は、被災地で暮らす被災者のみならず、北海道から沖縄まで避難されている被災者も含まれ、2018年7月から2019年3月にかけて全国46地点で開催され、約200名の精神対話士が参加した。ここで精神対話士は相談に訪れた被災者に対して傾聴、共感、受容を基本とした心のケアを実践し、被災者の心に寄り添い、共に悲しみ、共に苦しむ伴走者としての役割を担った。



精神対話士は被災者に寄り添って、傾聴、共感、受容を基本とした心のケアを実践

同協会によれば、「ほっ!と相談」に訪れた方々にアンケート調査をした結果、相談内容別では〔家族問題〕35.8%、〔仕事関係〕21.8%、〔健康問題〕16.4%、〔交友関係〕9.9%、〔その他〕16.1%となっており、家族問題が3分の1を占めるという。ここから同協会では、被災による生活の変化、核家族化による人間関係の希薄化などが、うつ症状、落ち込み、孤独感、疎外感などの心の不調を生む根底にあるものと解析している。

アンケートでは相談に対する満足度もたずねているが、78.5%の人が「満足」と回答を寄せ、「不満足」はゼロだったという。この結果から、同協会では本事業が一定の効果を上げたものと判断している。さらに活動を周知徹底することで、相談者の増加を図りたいと、同協会では話す。また、「相談会に来てよかった」「もっと多くの人にこの活動を紹介したい」という感想も数多く寄せられ、担当する精神対話士にとっても大いに力づけられ、活動の成果を実感するものになったという。



気軽に相談や会話をすることにより、被災者の孤独感、疎外感などの心の不調をケア

助成団体:一般財団法人 メンタルケア協会

<http://www.mental-care.jp/>



### 財政的な援助があってこそその活動成果につながりました

このたびは助成事業として選定いただいたことは、金銭面だけに留まらず、公的機構から評価をいただいたものとして、本協会はもとより、担当する個々の精神対話士にとっても自信と励みになりました。誠にありがとうございました。これを機に一層、研鑽に努め、社会貢献に尽くしてまいりたいと思います。今後ともよろしく願い申し上げます。

一般財団法人 メンタルケア協会  
会長 医学博士 塩谷信幸さん