2014年12月吉日

東日本大震災メンタルヘルス支援活動のアーカイブ

構築に向けてのお願い

東北大学 災害科学国際研究所

災害医学研究部門 災害精神医学分野

教授 富田 博秋

　拝啓　東日本大震災で犠牲となられたみなさまに改めて追悼の意を表すとともに、依然として不自由な生活を強いられている地域住民、関係者のみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

東北大学では東日本大震災の教訓を踏まえて、今後予想される災害に対応することのできる強い社会をつくるため、災害科学国際研究所(IRIDeS: <http://irides.tohoku.ac.jp/>)を設置して実践的な防災科学の実現を目指しております。当研究所は、全学部にまたがる多彩な研究部門からなっており、災害医学研究部門を有する国内では唯一の災害専門研究機関です。

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、精神医療体制にも甚大な影響を及ぼしました。一方、発災直後から、被災県の精神医療保健従事者と全国の関係者の協力により、被害を受けた精神医療保健体制や適切な治療が受けられずにいる精神疾患罹患者を支援するべく、あるいは、災害が地域住民の精神面に長期にわたって及ぼす大きな影響に対応するべく様々な支援が行われ、現在に至っております。

そこで、「東日本大震災メンタルヘルス支援のアーカイブ」と題し、今後発生が予想される首都圏直下地震や東海・東南海・南海地震などの広域巨大災害時の備えや対応に活かすことを目的に、東日本大震災発災時から現在までに被災地域でメンタルヘルス支援活動を行なってきた組織にその活動内容をご紹介いただき、得られた教訓を国内のみならず世界に発信していきたいと思います。

本プロジェクトは、岩手県、宮城県、福島県の自治体、保健所、精神保健福祉センター、こころのケアセンター、特定非営利活動法人、国・公・私立大学、県・私・市立高等学校、特別支援学校、中等教育学校、専修学校、各種学校、高等専門学校を対象にお送りしております。

メンタルヘルスに関する活動は多岐に渡るため、東日本大震災においてどのような取り組みが行われたのかに関する情報を集約して、世界に発信していくことは非常に重要であると考えております。発信方法の具体例としては、災害科学国際研究所のウェブサイトやサテライトへの公開、関係機関ウェブサイト上へのリンク等にて発信していきたいと考えております。また、回答に基づいて、順次、当グループのメンバーが、活動内容やそこから得られた教訓等についてインタビューを行わせて頂ければと考えております。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、趣旨をご理解の上、是非ご協力くださいますようお願い申し上げます。ご協力いただけます場合は、次ページ記載の回答方法をご覧いただきご参加下さい。少しでも多くの活動をご紹介いただき発信していければ幸いです。

■回答方法

(1)ＷＥＢ…本プロジェクト専用ホームページの回答フォームよりご参加下さい。

　　　　　　U R L: <http://www.irides-dpsy.med.tohoku.ac.jp/mentalhealth_archive/index.html>

(2)メール…(1)のURLより回答用紙をダウンロードし下記メールアドレスにご送付下さい。

　　　　　　ｱﾄﾞﾚｽ：mentalhealth\_archive @irides-dpsy.med.tohoku.ac.jp

(3)ＦＡＸ…(1)のURLより回答用紙をダウンロードし下記ＦＡＸ番号にご送付下さい。

　　　　　　F A X : 022-273-6285

(4)郵 送…(1)のURLより回答用紙をダウンロードし下記住所にご送付ください

　　　　　　〒980-8573

宮城県仙台市青葉区星陵町2-1東北メディカル・メガバンク棟5階　555

災害科学国際研究所災害精神医学分野　アーカイブプロジェクト係

■掲載形式

本プロジェクトは、集計結果を公表するだけの無記名のアンケート調査ではありません。東日本大震災において行われた様々なメンタルヘルス支援に関する取り組みをご紹介いただき、そのまま発信していくものです。その為、基本的にはご記入いただいた原文（日本語）及び英語に翻訳し掲載させていただく予定です。

※単純な誤字脱字については、文章の内容に影響がない範囲で修正をさせていただくことがあります。

※個人が特定できる内容等については、修正をさせていただくことがあります。修正の前にはその旨をご相談し、修正後は公表の前に文章の最終確認をお願い致しますので勝手に変更することはありません。

■発信方法

ご紹介いただいた内容は、専用ホームページに掲載したり、ご協力いただいた皆様のHPにリンクづけしていただいたり、東日本大震災及びメンタルヘルスに関するイベント等で公表させていただく予定です。

1. 専用ホームページへの掲載（日本語及び英語）
2. 災害科学国際研究所および災害精神医学分野ホームページへの掲載
3. 関係機関ウェブサイト上へのリンク掲載
4. ご協力先のホームページへのリンク掲載
5. 災害やメンタルヘルスに関するイベントや学会、論文等での紹介

■「メンタルヘルス支援活動」の例

・ 生徒（教職員、保護者等）を対象にした相談窓口を新たに設置した

* 地域住民にこころの相談窓口の案内チラシを配布した
* 子どもたちの遊び場や遊ぶ機会をつくった
* 学生がボランティア組織を立ち上げ、児童を対象にした放課後学習支援をしている
* 応急仮設住宅の高齢者を対象にお茶会を開催した　等

「メンタルヘルス支援」の内容は、貴団体がこころのケアに関する取り組みと考えているものであれば内容は問いません。広い意味でのこころの支援活動についてご紹介いただければと思います。

**ご回答内容を掲載するホームページについて**

【サイトポリシー】

ウェブサイト（<http://www.irides-dpsy.med.tohoku.ac.jp/mental>health\_archive/index.html）は、東北大学災害科学国際研究所災害精神医学分野が運営・管理しております。本ウェブサイトのご利用に際しては、以下のサイトポリシーに同意したものとさせていただきます。

**■個人情報保護について**

**・利用目的**

東北大学災害科学国際研究所は、個人情報について、その利用目的を特定するとともに、利用目的の達成に必要な範囲において取り扱います。なお、特定の個人情報の利用目的が法令等に基づき制限されている場合には、当該利用目的以外での取り扱いはいたしません。

・**安全対策**

東北大学災害科学国際研究所は、取り扱う個人情報の漏えい、滅失又はき損を防止するため、適切な安全管理措置を講じるとともに、個人情報を正確かつ最新の状態で保管・管理するよう努めます。また、従業者や委託先について適切に監督いたします。

**・法令、規範の遵守と見直し**

東北大学災害科学国際研究所は、個人情報を取り扱う際に、個人情報の保護に関する諸法令、国が定める指針及び本プライバシーポリシーで定めた事項を遵守いたします。

**■著作権について**

本サイトで提供している情報、画像、音声、動画等に関する著作権は、別に著作権が明記されている場合を除き、東北大学または現著作者にあります。著作権法により認められる私的使用、引用など特別な場合を除き、無断で複製・編集・転用などを行うことは出来ません。

**■免責事項について**

本ウェブサイトの内容については、その正確性、完全性、安全性等について、いかなる保証をするものではありません。本ウェブサイトの情報を用いることによって生じたトラブルや損失、損害等について、東北大学災害科学国際研究所は一切の責任を負いませんので予めご了承ください。また本ウェブサイトにリンクされている他のウェブサイトから取得された情報等により発生したあらゆる損害等についても一切の責任を負いません。

事前の予告なしにコンテンツを変更する場合やウェブサイトの運営を休止あるいは停止する場合があります。ウェブサイトのコンテンツ変更を行った場合や、運営を休止あるいは停止したことにより生じた損害等について一切の責任を負いません。

本サイトポリシーは、予告なく変更することがあります。変更されたサイトポリシーは、本ウェブサイトに掲載された時点から効力を有するものとします。

**■お問い合わせ**

東北大学　災害科学国際研究所　災害医学研究部門　災害精神医学分野

〒980-8573　宮城県仙台市青葉区星陵町2-1東北メディカル・メガバンク棟　5階TEL/FAX:022-273-6285

東日本大震災メンタルヘルス支援活動のアーカイブ

東北大学　災害科学国際研究所

災害医学研究部門　災害精神医学分野

|  |  |
| --- | --- |
| 記入日 | 西暦2014年　　12月　30日  |
| 組織名・団体名 | 一般社団法人　日本ヨーガ療法学会　認定ヨーガ療法士会・岩手 |
| 御記入者の部署名 | 認定ヨーガ療法士会・岩手 |
| 御記入者の氏名（役職） | 一般社団法人　日本ヨーガ療法学会　常任理事認定ヨーガ療法士会・岩手　幹事長　小沢アヤ子 |
| 御記入者のE-MAIL | Yoga sugata@gmeil.com |
| 所在地 | 〒020-0043　　　　　-　　　　　　岩手県北上市立花22-96-5 |
| 設立年月 | 西暦2011年　4月　　　　　 |
| TEL | 0197-63-7681　　　　　　　　　　　（内線　　　　） |
| FAX | 　同上　　　 |
| ＨＰ | https://　なし |

**貴団体は、東日本大震災におけるメンタルヘルス支援に関する活動を行いましたか。**

**該当するもの1つに○をつけて下さい。**

**（　◎　）メンタルヘルス支援に関する活動をおこなっている。或いは、おこなったことがある**

→次ページにお進みいただき、ご記入のご協力をお願い致します。

**（　　）メンタルヘルス支援に関する活動はおこなっていない。**

　→ご協力いただきありがとうございました。

　　返信用封筒に封入の上、ご返送いただけますと幸いです。

※「メンタルヘルス支援」の内容は、貴団体がこころのケアに関する取り組みと考えているものであれば内容は問いません。

※アンケート用紙の送付をもって、本プロジェクトへ協力していただけるものと見なします。

４

|  |  |
| --- | --- |
| メンタルヘルス支援活動を**開始した時期**を教えてください。該当するもの1つに○をつけて下さい。 | （　）発災～3日目　　 　（　）～1週間　 （〇　）～1ヶ月　（　）～半年　　　　　　 （　）～1年　　 （　）～2年（　）～3年 　　　　 　 （　）3年～（　）その他　[　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　] |
| メンタルヘルス支援活動の**頻度**として該当するもの1つに○をつけて下さい。 | （　）ほぼ毎日　 （　）週に3～4日　 　（　）週に1～2日（〇　）月に1～3日 （　）3ヶ月に1～2回　 （　）年に1～3回（　）2年に1回 （　）3年に1回　　（　）その他　[　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　] |
| メンタルヘルス支援活動を**終了した時期**を教えてください。該当するもの1つに○をつけて下さい。 | （　）発災～3日目　 （　）～1週間　 （　）～1ヶ月（　）～半年　　　 （　）～1年　　 （　）～2年（　）～3年 （　）3年～　　 （〇　）現在も続けている（　）その他　[　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　] |
| メンタルヘルス支援の**支援対象者・活動場所について、**該当するもの全てに○をつけて下さい。 | ■支援の対象としている**年代**として該当するもの全てに○をつけて下さい。（〇　）特に対象はしぼっていない（※活動場所に訪れた人全て）（　）乳幼児（0～6歳） 　　　 （〇　）小学生（6～12歳）　　　 （〇）中学生（12～15歳）　　　（〇　）高校生相当（15～18歳） （　）18・19歳　　　　 　　　 （〇　）成人（20～65歳）　　　　（〇　）高齢者（65歳以上）■支援対象者の**属性**として該当するもの全てに○をつけて下さい。（〇　）特に対象はしぼっていない（※活動場所に訪れた人全て）（　）幼児・児童・生徒・学生 （　）教職員 （〇　）市民・町民（〇　）自治体職員 （〇　）単身者 （〇　）妊産婦　（　）一人親（　）遺児・孤児 （　）支援者 （　）要介護者（　）アレルギー患者（　）精神疾患罹患者　 （　）精神疾患以外の障がいがある方（　）日本語を読めない/話せない方（〇　）その他［　介護予防者対象　　　　　］■**活動場所**として該当するもの全てに○をつけて下さい。（〇　）避難所 （　）在宅避難者宅　 （〇　）応急仮設住宅（　）みなし仮設住宅 （　）災害公営住宅（復興公営住宅）（　）精神科医療機関 （　）その他医療機関（　）組織内及び所有施設等　（〇　）介護福祉施設 （　）小学校 （　）中学校　（　）高等学校（　）専修学校 （　）各種学校 （　）児童館（　）その他　[地域の公民館、自治会館　など　　　　　　　　　　]【具体的な内容】避難所　仮設住宅などでのヨーガ療法指導  |
| メンタルヘルス支援活動に関わっている**メンバーの構成**として該当するもの全てに○をつけて下さい。 | （　）精神科医　 （　）保健師　（　）臨床心理士（〇　）社会福祉士（　）精神保健福祉士 （〇　）看護師 （　）幼児・児童・生徒・学生 　　 （　）職員 　 （〇　）会社員 （〇　）主婦・主夫（　）その他　[医師（小児科）　　　　　　　　　　]【具体的な内容】全員が共通して認定ヨーガ療法士であること  |

|  |  |
| --- | --- |
| 東日本大震災における貴団体のメンタルヘルス支援の**活動地域**を教えてください。該当するもの全てに○をつけて下さい。 | 【岩手】（　）岩手県全域 （〇）[盛岡市](http://www.city.morioka.iwate.jp/) （〇）[宮古市](http://www.city.miyako.iwate.jp/) （〇　）[大船渡市](http://www.city.ofunato.iwate.jp/)（〇）[花巻市](http://www.city.hanamaki.iwate.jp/)（〇）[北上市](http://www.city.kitakami.iwate.jp/)　 （　）[久慈市](http://www.city.kuji.iwate.jp/) （　）[遠野市](http://www.city.tono.iwate.jp/) （　）[一関市](http://www.city.ichinoseki.iwate.jp/)　（〇　）[陸前高田市](http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/) （〇）[釜石市](http://www.city.kamaishi.iwate.jp/)（　）[二戸市](http://www.city.ninohe.iwate.jp/) （　）[八幡平市](http://www.city.hachimantai.lg.jp/kurashi/)（〇）[奥州市](http://www.city.oshu.iwate.jp/www/toppage/0000000000000/APM03000.html)　（　）[滝沢市](http://www.city.takizawa.iwate.jp/)　　 （〇）[雫石町](http://www.town.shizukuishi.iwate.jp/)（　）[葛巻町](http://www.town.kuzumaki.iwate.jp/) （　）[岩手町](http://www.town.iwate.iwate.jp/)　（　）[紫波町](http://www.town.shiwa.iwate.jp/)　（　）[矢巾町](http://www.town.yahaba.iwate.jp/)　 　（　）[西和賀町](http://www.town.nishiwaga.lg.jp/)　　（　）[金ヶ崎町](http://www.town.kanegasaki.iwate.jp/)（　）[平泉町](http://www.town.hiraizumi.iwate.jp/) （　）[住田町](http://www.town.sumita.iwate.jp/)　（〇）[大槌町](http://www.town.otsuchi.iwate.jp/)　 　（　）[山田町](http://www.town.yamada.iwate.jp/)（　）[岩泉町](http://www.town.iwaizumi.iwate.jp/)　（　）[田野畑村](http://www.vill.tanohata.iwate.jp/)（　）[普代村](http://www.vill.fudai.iwate.jp/)　（　）[軽米町](http://www.town.karumai.iwate.jp/)　　 （　）[野田村](http://www.vill.noda.iwate.jp/)　　（　）[九戸村](http://www.vill.kunohe.iwate.jp/)　（　）[洋野町](http://www.town.hirono.iwate.jp/)　（　）[一戸町](http://www.town.ichinohe.iwate.jp/)　　【宮城】（　）宮城県全域（　）仙台市 （〇）石巻市 （　）塩竈市 （〇）気仙沼市 （　）白石市（　）名取市 （　）角田市 （　）多賀城市 （　）岩沼市 （　）登米市（　）栗原市 （　）東松島市 （　）大崎市 （　）蔵王町 （　）七ヶ宿町（　）大河原町（　）村田町 （　）柴田町 （　）川崎町 （　）丸森町（　）亘理町 （　）山元町 （　）松島町 （　）七ヶ浜町 （　）利府町（　）大和町 （　）大郷町 （　）富谷町 （　）大衡村 （　）色麻町（　）加美町　（　）涌谷町 （　）美里町 （　）女川町 （　）南三陸町【福島】（　）福島県全域（　）福島市 （　）二本松市 （　）伊達市 （　）本宮市 （　）桑折町（　）国見町 （　）川俣町 （　）大玉村 （　）郡山市 （　）須賀川市（　）田村市 （　）鏡石町 （　）天栄村 （　）石川町 （　）玉川村（　）平田村 （　）浅川町 （　）古殿町 （　）三春町 （　）小野町（　）白河市 （　）西郷村 （　）泉崎村 （　）中島村 （　）矢吹町（　）棚倉町 （　）矢祭町 （　）塙町 （　）鮫川村（　）会津若松市（　）喜多方市（　）北塩原村 （　）西会津町 （　）磐梯町 （　）猪苗代町（　）会津坂下町 （　）湯川村（　）柳津町 （　）三島町 （　）金山町（　）昭和村 （　）会津美里町（　）下郷町 （　）檜枝岐村 （　）只見町（　）南会津町（　）相馬市 （　）南相馬市 （　）広野町 （　）楢葉町（　）富岡町 （　）川内村 （　）大熊町 （　）双葉町 （　）浪江町（　）葛尾村 （　）新地町 （　）飯舘村 （　）いわき市【その他】（　）その他　[　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　] |

|  |  |
| --- | --- |
| 貴団体のメンタルヘルス**支援活動**について教えてください。 | ≪活動内容を教えてください。≫**＜活動開始＞**3・11から２週間ほどしてから、一般社団法人日本ヨーガ療法学会から支援活動の要請がありました。被災地の私たちも望むところであったので早速認定ヨーガ療法士たちにそのことを伝えボランティア活動をすることに決めました。しかし、災害の大きさと初めての体験でどうすれば被災地支援ができるのか、まったく未知のことで何もかも手探りで動き出しました。**＜リサーチ＞**ボランティア活動をするにはどうしたらいいのか？まずはそこから始まったが、パソコンのインターネット、ラジオ、電話などでボランティアをする方法・情報を知りたいと思ったが、被災された市町村も混乱の極みの中で確たる情報は得られませんでした。道路や交通機関は寸断され、車はガソリンが無かったので、とにかく動いている電車、バス、タクシーなどを乗り継ぎ現地に行くしかありませんでした。ボランティア活動を受付る担当部署が市町村によって違っていて、たらいまわしにされてこともありました。ほとんど災害ボランティアセンターが設置されていて、そこに登録をして要請があれば訪問できるというものでした。しかし、ほとんど知られていない「ヨーガ療法」でしたので、黙って待っていたら要請は来ないと思い、ヨーガ療法士が手分けしてボランティアセンターの職員に説明させていただくか、直接避難所に行きお世話係の方にヨーガ療法の良さをお伝えして回る準備活動がありました。混乱している沿岸市町村の要請待ちの間、内陸部の温泉地の旅館やホテルも避難者を受け入れていたので、まずは内陸のボランティアから始めることにしました。**＜被災地支援のための講座を受ける＞****『精神衛生学的ストレスケア』の体験ワークショップ**　5/2午後1:30～アイ・プロジェクト総合医学研究所　竹林直紀医師会場：岩手大学人文社会学部6号館　参加者：約40名セミナー内容：心とからだはつながっている。心と体のネットワークの神秘。ストレス反応とリラクゼーション。バイオフィードバックの効果（皮膚温、心拍振動器）。人間の健康維持システム。ストレスの長期化と心身の変化。マインドフルネスとは「今、ここ」に生きること。などなど実習を交えながらの研修でした。**『東日本大震災被災者へのトラウマ・ケア』**5/31午後6:30～米国ボストン大学医学部教授　ビッセル・ヴァン・デア・コーク博士主催：関西学院大　　仙台会場　参加者約150 名セミナー内容：トラウマを体験した時の大脳の反応とは。恐怖、驚き、不安感じる感情と偏桃体との関係。トラウマや心的外傷後ストレス障害（PTSD）は集中力と記憶の損傷を受け今現在起こっていることに対処する能力を減少させる。呼吸、身体感覚などで自己知覚や自己調整する力を取り戻すことが出来るヨーガの有効性について。**『愛する人をなくすということ～喪失体験とグリーフ・ケア』**6/11午後上智大学グリーフ・ケア研究所　高木慶子教授　　　　　　　　1：00～会場：岩手大学北桐ホール　参加者約200人配布小冊子：「大災害後の悲嘆ケア」セミナー内容：阪神淡路大震災の体験。悲嘆の意味とその深さ。自尊心の喪失。自然災害と人的災害。国によって災害の概念が違う。人間を癒すもの。儀式の大切さと起こったことの受け入れ。自分のできる範囲で励まし寄り添う。**『ボストン・トラウマ・センターにおけるヨーガ療法**』2012/9/27米国マサチューセッツ・トラウマ・センターヨーガ部門長デイヴィット・エマーソン氏主催：日本ヨーガニケタン　　東京会場　　参加者数約250人セミナー内容：トラウマについての理解。トラウマによる脳、肉体、人間関係への影響。トラウマを受けている人へのヨーガ指導。アシストとアジャストの禁止。個人指導とグループ指導の在り方。今ここの意識化。緊張と弛緩の意識化。始めたら終わりがあるという時間の感覚。実習者の主体性、選択の自由と安全の確保。トラウマとストレス・ホルモンの関係。実習も多く勉強になった。**『マインドフルネス　フォーラム2012』1日ワークショップ**米国マサチューセッツ工科大学医学部名誉教授ジョン・カバットジン博士主催：マインドフルネス フォーラム実行委員会　2012/11/14 東京会場**『暮らしの中に認知行動療法を生かす』**　2013/12/13 日本医科大学教授　海原純子医師日本ヨーガ療法学会　木村慧心理事長茶の湯武者小路千家　藤村道代氏会場：帝京平成大学池袋キャンパス主催：認知行動療法学会の市民公開講座**『心の健康サポートセミナー・岩手』**　2013/12/23 大野裕医師、海原純子医師ほか主催：復興庁（委託先日本医科大学）会場：盛岡・大船渡・一関・陸前高田その他、災害後多くのストレス・ケアやトラウマ・ケアの専門家がこの東北を訪れ、震災支援ボランティアの活動に際してさまざまなワークショップ、研修会を開催してくださいました。受講の感想としては、ヨーガ療法のメソッドはこのような大震災時に大いに役に立てるということを確信させて頂き、少し自信がついて被災地へ向かうことが出来ました。**＜ヨーガ療法ボランティア活動開始＊避難所編＞**初めてのボランティア訪問は、2011年4月4日、釜石市のデイケアセンタ「はまぎく」でした。70代～80代の男女９名の避難者がおりましたがヨーガ療法に参加したのは４名だけでした。誰とも話したくないとベットで布団をかぶって寝ていましたが、無理もない…と思いました。その時、衣類の支援物資が届いていたのですが、体型・サイズ・男女別、老若などが問題になっていたのを知り、衣類支援でも２L、３Lなどや高齢者向けものも必要なのだなと思いました。●釜石市　甲子林業センター　避難所4/5～5/23 11回訪問　参加者総数93名●盛岡市繋温泉　愛真館　避難所　4/25～7/11　6回訪問　参加総数28名●雫石町鶯宿温泉　長栄館　避難所　4/25～7/18　11回訪問　参加総数47名●雫石町　雫石プリンスホテル　避難所　4/28～7/13　11回　参加総数41名●雫石町鶯宿温泉　ホテル森の風　避難所5/4～7/13　10回訪問　参加総数34名●医療者と共に避難者を訪問　・大槌町安渡　安渡小学校＆体育館の避難所　・花巻温泉　ホテル紅葉館　避難所●単発で訪問した避難所　大槌町　安徳院本堂　釜石市　デイケア・センター「はまぎく」**＜ヨーガ療法ボランティア＊仮設住宅編＞**7月～8月にかけて、避難所から仮設住宅への移転が始まりましたので、私たちの活動もひとまず夏休みということにし、その間、次のボランティア活動のリサーチを行いました。リサーチも手ぶらで行くのもなんなので各ヨーガ教室の皆さんに協力して頂き、家庭用品や、寝具、食糧品、生花や野菜などを車に積んで訪問し、仮設住宅の状況を見させていただきながら、ヨーガ療法を説明させていただきました。10月からは大槌町、陸前高田市、大船渡市の仮設住宅の集会所及び談話室でのヨーガ療法ボランティアが始まりました。●大槌町吉里吉里中学校　仮設住宅　月1回訪問　2011年10月～●大槌町　安渡小学校　仮設住宅　月1回訪問　2011年10月～●大船渡市　末崎小学校　仮設住宅　月2回訪問　2011年10月～継続●大船渡市　夢商店街カルチャー教室　月1回訪問2013年12月まで●大船渡市末崎　平林仮設住宅　月２回訪問　12月～2014年5月まで●大船渡市太田　太田仮設住宅　月２回訪問　2014年6月～11月まで●大船渡市末崎　ハネウエル　居場所ハウス　2014年12月～継続●陸前高田市広田　旧広田水産高校仮設住宅　月2回訪問2011年10月～継続●陸前高田市　広田小学校仮設住宅月2回訪問　10月～2012年9月まで●陸前高田市竹駒　子育て支援センター　月2回訪問　2011年10月～継続●陸前高田市　介護予防事業（第１次・第2次）で訪問した所　・田畑公民館　・横田町第二部落会館　・矢作町二又公民館　・小友町西之坊会館　・小友町唯出集会所　・竹駒町下沢公民館　・高田町和野会館　・第１中学校仮設住宅　・気仙町双六公民館　・米崎町雷神自治会館　・糠塚沢公民館　・矢作町13区公民館　・矢作町15区公民館　・広田町久保公民館　・米崎町ヤルキタウン●単発で訪問した仮設住宅　・大船渡市猪川小学校　仮設住宅・宮古市グリーンピア三陸みやこ　・奥州市水沢区くもん教室・大槌町マストショッピングセンター　ホール　・竹駒地区コミニティーセンター（2回マタニティ・ヨーガ指導）　・陸前高田市立高田第一中学校体育館　・大船渡市カメリア・ホール以上のヨーガ療法ボランティアでは、日本ヨーガ療法学会で作成しましたDVDが被災地の皆様に各3万枚無料配布され、ヨーガ実習に大変役に立ちました。**DVD第１弾　「アンチエージング・ヨーガ」　2012年6月から配布****DVD第2弾　「アイソメトリック・ヨーガ」　2014年7月から配布**これらのDVDは、ウクライナのキエフにてチェルノブイリ原発での被爆者に６か月間実習して頂き、医学的な効果測定の結果も大変良好であることが確認されております。また、福島県のある消防署において大震災時に救援活動された署員にトラウマのリスクの高い方が通常の2倍おり、ヨーガ療法のDVDを3か月実習して頂き、健康調査などの結果がリスク0になったことも報告されています。同様に、仮設住宅の集会所などに毎朝集まったDVDでヨーガ療法を実習しているという報告も受けています。（カレンダーに自分が実習した日に〇印を付ける。）震災の急性期を過ぎ復興途中にある現在、再び不安やイライラの感情も出てきたり、取り残されているような、希望の見えないことへの漠然とした不安もあるという。これからもDVDやヨーガ療法ボランティア支援で寄り添って参りたいと思っています。＜その活動は、下記のどれに該当しますか。該当するもの全てに○をつけて下さい。≫（　）普及啓発 （〇　）傾聴　　 （　）電話相談（　）家庭訪問 （　）受診推奨 （　）不穏対応（〇）心理教育　 （　）心理検査 （　）人材派遣（　）人材育成 （　）移送・送迎 （〇）支援者支援（　）健康調査 （〇）健康法指導　 （　）コーディネート業務　　　（　）研究・情報収集 （　）情報提供 （〇）研修会・セミナー（〇）コミュニティの活性化　（〇）復興支援イベントの企画・実施（　）レクリエーションなどのサロン活動（　）その他　[　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　]≪支援活動の特徴を教えてください≫歴史あるインド５千年の伝統的ヨーガからの応用であるヨーガ療法は、本来「人間教育法」であり、人間が健康で幸せに生きて行く為にどうしたらいいかということを教示し伝えてくれています。ですから、思いがけない病気や災害に遭遇して悲嘆にくれる人、苦しんでいる方をどのようにしたら本来の元気な姿に戻してあげられるかということがヨーガ療法の神髄です。日常が破壊され非日常に投げ出された被災者は、恐れ、不安、心身の不調、体力の低下、人間不信、意気消沈、災害時での待ったなしの出産、悲嘆、抑うつ感などの不調などのストレス・コントロールや、トラウマ・ケアなどに役に立ちます。1. **ヨーガの体操（外向きになっている心を「今ここ」に戻す）**
2. **ヨーガの呼吸法（呼吸は身体にも心にも影響与える）**
3. **ヨーガの瞑想（自分や現実を客観視出来るようにして行く）**

この３つを徐々に様子を見ながら行って行きます。まずは①から入るのが一番抵抗なく自分の身体感覚を取り戻せるようになります。②でいつもは無意識で行っている呼吸を意識化することにより自分が生きていることや現実を実感するようになります。（体温や血流・血圧なども感じて頂く）体操や呼吸法に慣れて、生活も心も落ち着いて来たら自分の心に湧き上がって来る想い見る心観瞑想から始め、自分を客観視できるようになります。瞑想の種類は沢山あります。≪支援活動の成果を教えてください。≫・岩手県は面積が広く、沿岸にヨーガ療法が普及していませんでしたが、この震災を機会にヨーガ療法を紹介でき、被災地支援が出来ましたことは私達ヨーガ療法士に取りましても、被災地で初めてヨーガ療法に接し　実習出来た皆様に取りましても良き体験になったことと思います。・ヨーガを体験して初めて自分の身体を意識化したという方もたくさんおられました。体温の変化や血流、自分が呼吸していることの実感、オーバーながら自分は生きている！という実感をつかめたという方が多くいらっしゃいました。・今までのコミュニティを失い、突然の慣れない環境や新しい人間関係に戸惑いながら、種々のボランティアの外からの風にも助けられ少しずつ落ち着きを取り戻して行っていることは、ヨーガ療法に参加されている方々の様子、表情、話し方などで心の変化を知ることが出来ました。また、外部から入らせていただいているヨーガ療法ボランティアに対しても、徐々に心を開き、終了後にお茶の時間や昼食を用意してくださっていることもあり、ヨーガ療法ボランティアの日を楽しみにされている気持ちが伝わって参ります。・仮設住宅の中での生活は本当に窮屈、かといって外出したくても交通手段が限られ、出歩く先の商店街もない…そんな中でヨーガ療法の有る日は堂々と（？）お部屋から出てのびのびと体を伸ばせることがうれしいと伺いましたので、「リレー・トーク講演会」※の4回目の時、岩手山国際交流ホールに招待し、雄大な岩手山を目の前にしての講演、お食事、温泉入浴などで小さな旅を楽しんでいただきました。**※ボランティア企画　リレー・トーク講演会**は、被災体験を語っていただ　き大震災を共有する目的と、被災支援に関する講演をいただき被災者の　癒しに役に立てればと日本財団の支援を受けて企画したものです。第１回リレー・トーク講演会「放射能汚染の安全と安心」　星　一以氏　第２回リレー・トーク講演会「ｱｰﾕﾙ･ｳﾞｪｰﾀﾞで心も体も癒しましょう」　佐藤真紀子先生　第３回リレー・トーク講演会「苦難と悲しみを乗り越えて生きる」　真栄城輝明教授　第４回リレー・トーク講演会「心と体の健康法・ヨーガ療法」　日本ヨーガ療法学会理事長　　　　　　　　　　　　　　　　　　木村慧心氏＜ヨーガ療法に参加された方の感想＞終了後、多数の方から以下のような感想が寄せられました。・激しい動きでないにもかかわらず、終わった後体が温かくなった。・体が軽くなった。（多数）・気持ちが良かった。（多数）・呼吸や体をこんなに意識したことはなかった。・イライラしていたが呼吸をしたら落ち着いた。（70代の男性）・股関節痛、腰痛やひざ痛があったが楽になった。（多数）・音を出して行うのは初めての体験だったが、何だか気持ち良くなった。・慣れない生活で疲れていたが、ヨーガをしたらすっきりした。・身体の緊張が取れてリラックス出来た。（多数）・集中がむずかしい。すぐ違うことを考えてしまう（多数）・何回かヨーガに参加していたら、高かった血圧が安定してきた。（多数）・体操も良かったが、話を聞いてもらえたことがよかった。・同室の人との関係がストレスになっていたが、ヨーガの話を聞き自分の　こころをコントロール出来た。（ホテルに避難している方）・マタニティ・ヨーガを指導して頂き安心した。（妊婦2名より）・ヨーガをしている間は、こんな状況を忘れることが出来た。（多数）・時々いろんなボランティアが次々くるので迷惑に思うこともある。・ボランティアがせっかく来てくれるので参加しているが、本当は誰とも何も話さないで布団をかぶって寝ていたい気持ち。・ヨーガのひとときで気持ちが静かになる。・途中で眠くなった。もっと激しい動きがいい。以上は、まだ落ち着かない避難所生活の時の感想でした。 |
| 貴団体が行った支援活動の中で**世界に広く共有したいと思うこと**があれば教えてください。 | 今回の体験から、ヨーガ療法を世界中の方々に発信したい！！・道具や用具が不要です。・どんなスペースでも実習可能で、床でも、椅子でも、立ってでも座っ　てでも出来るのが強みです。・覚えると（又はDVDなどでも）自分で行える。それは、医療で言う自宅でお薬を服用することと同じで、毎日実習可能です。・相手を必要とせず、何時でも、どこでも、１人で出来る。・体が不自由な方、精神が病んでいる方、子供も大人も、もちろん高齢者など、老若男女どなたでも出来ます。・集まって行えば笑顔と楽しいおしゃべりと健康の輪が広がります。※東日本大震災の岩手県沿岸の被災者はほとんど漁業に関連した仕事の方が多かったため、男性は、日が経つにつれ日中避難所にもいたくない、でも何もすることがない…その為、何故か早期に復興したパチンコ店に行き憂さ晴らしをしていたようです。日頃からのメンタルヘルス啓蒙も大切と思われたことでした。女性のほとんどは毛糸や布きれを使っての「手仕事」をして、何も考えない…無心さを造り出し日常をとり戻しておりました。・最後に、どんな援助も連続と継続が大切であることを伝えたいです。　被災地は時間が経つと、自分たちのことはもう忘れられているのではないか？という不安を抱くようです。ヨーガ療法は「忘れていないですよ…」を心に、連続と継続を実行して行きたいと思います。 |
| **貴団体のメンタルヘルス支援活動の課題・問題点**を教えてください。 | 災害発生当初、さまざまな支援活動が怒涛のごとく被災地になだれ込んだという印象があります。全て善意からの支援活動ではあっても被災した方達の心情が混乱している状況で、受け入れがたいものもあったように聞いています。特に「メンタル・ケア」という一般の人がつかみきれない名称でいろいろなボランティアが入って来ることに少なからず抵抗があったように思います。避難所になっている学校の体育館などの入り口には、「ここはプライベートな場所です入室お断り！」「こころのケアお断り！」という張り紙があちこちで見られました。ボランティア活動の許可を頂いて訪問しても、物見遊山に来るな！などと怒鳴られて帰ったこともありました。物品の支援や商業経済支援などと、医療や心身の健康に対する支援活動がごちゃ混ぜになっているので、支援の内容によりしっかりと区別できるようだと活動しやすいと感じました。実際「医師」「保健士」などと書かれたヴィブスを着用していると受け入れて頂けることを目の当たりにし、「ヨーガ療法士」というTシャツとヴィブスを作ってもらえてからは、活動しやすくなりました。国や公共的にそのような対策を取ってくれると被災地に入りやすく支援活動もスムーズに行くことと思います。 |
| 貴団体が考える**被災地域全体のメンタルヘルス支援活動の課題・問題点**を教えてください。 | 大災害ということが縁で、ヨーガ療法を紹介できましたことに感謝致すと共に、ヨーガ療法で習い覚えた心身の健康法を、今後の生活にも役立てて頂きたいと願っています。人間の一生は、艱難辛苦はつきものですから、これからも、どんなことがあっても心身健やかに生きて行かれる精神性を造り、災害列島日本の中で、次々起きる自然災害（戦争やテロでないことが幸いですが）にあって、次に起きるであろう大震災の時に今度は東北の私たちが支援する立場になると思います。そのためにも精神の強靭さと明るい健やかさを養って行き、ヨーガ療法やその他の支援が出来るようにしていくことが今後の課題と考えています。幸いにもこの3年半以上のお付き合いの中で培われた信頼関係で、この仮設暮らしが終了してもヨーガ療法とのご縁は切りたくないと希望される方々ほとんどで、自宅建設や災害復興住宅などの落ち着く先が決まったらその地域の公民館や集会所で継続して行こうとの気持があることをお互いに確認しています。 |

お忙しい中、長い間調査にご協力頂き、本当にありがとうございました。いただいた個人情報は目的以外には使用いたしません。後日、問合せの連絡をさせていただく可能性がございます。メンタルヘルス支援活動に取り組んでおられる方のご紹介や、本プロジェクト実施情報についての転送も歓迎・お願いたします。引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ・提出先

東北大学 災害科学国際研究所 災害精神医学分野　　富田 博秋

〒980-8573　宮城県仙台市青葉区星陵町2-1（東北メディカルメガバンク棟内5階555）

電話/FAX: 022-273-6285（月曜から金曜8時15分～17時15分）

E-mail: mentalhealth\_archive @irides-dpsy.med.tohoku.ac.jp