

## ふるさと別交流会の効果検証 ～青葉区被災者健康支援事業を通して～

青葉区保健福祉センター家庭健康課

伊藤ひな子 玉手明美 太田亜紀 嶋田純子  
亀卦川ひとみ 庄子ひとみ 佐藤明子 酒井淑子

### 1. はじめに

東日本大震災は、マグニチュード 9.0 という規模の大きさと複合災害という特徴から、震災直後よりストレス反応の遷延化と重症化が懸念された。また、住みなれた地域をやむを得ず離れた方も多く、コミュニティの分断による様々な影響も危惧される。

今回、青葉区家庭健康課では、点在化する対象者に共通する課題や特性を考慮し、ふるさと別交流会を開催し、効果検証を行った。その結果、役割期待と創出を通し、自己効力感、集合的効力感を促しながら、つながりをつくることは、災害後の心身の健康維持及び回復にとって効果的であることが示唆されたので報告する。

### 2. ふるさと別交流会開催までの経過

(1) ふるさと別交流会開催までの経過(表 1 参照)

青葉区内の民間賃貸仮設住宅と公営仮設住宅には、被災時住所が仙台市の世帯が約 1200、宮城県内 16 市町(仙台市除く)、岩手県内 5 市町、福島県内 12 市町の世帯が、約 760 入居している(H24.8.23 第 2 回青葉区生活再建支援会議資料より)。

この合計約 2000 世帯に対し、表 1 に示したような訪問調査を平成 23 年 7 月から実施した。その結果、示唆された健康課題は表 2 のとおりである。

表 1 ふるさと別交流会までの経過

時期	手法	目的	内容	結果												
H23.7 月 ～ H24.1 月	応急仮設住宅 入居者の戸別 訪問	●健康状態、生活状況 の把握を行い、必要な 支援につなげる。	戸別訪問による健康状 態、生活状況の把握。	調査件数:517 世帯 継続件数: 89 世帯												
H23.12 月	戸別訪問実施 職員へのアン ケート調査	●応急仮設住宅入居 者がおかれている現状 を把握する。	訪問で感じた応急仮設 住宅入居者が困ってい ること・悩んでいること などをアンケート調査。	示唆された健康課題は表 2 参照。												
H24.1 月 ～3 月	出張！あおば 健康づくり講座	●環境の変化により体 調不良を生じている被 災者に対して、健康相 談・講座を実施し、生活 習慣病予防や生活不 活発病予防を図る。	会場は、公営仮設住宅 がある川内と角五郎の 集会所。各 3 回コース。 体を動かすプログラム と健康相談実施。	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>会場</th> <th>通知 数</th> <th>参加 (実)</th> <th>参加 (延)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>川内</td> <td>119</td> <td>11</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>角五郎</td> <td>48</td> <td>12</td> <td>17</td> </tr> </tbody> </table> 公営仮設住宅に介入するき っかけとなった。	会場	通知 数	参加 (実)	参加 (延)	川内	119	11	26	角五郎	48	12	17
会場	通知 数	参加 (実)	参加 (延)													
川内	119	11	26													
角五郎	48	12	17													
H24.2 月	こころの健康づ くり交流会	●今後予測される心理 反応や具体的な対処 法、専門相談窓口を知 る機会とする。 ●同郷者との交流のき っかけとする。 ●平日昼間在宅者の 閉じこもり予防を図る。	居住地移動に伴うスト レスの影響が懸念され た沿岸部市町村から応 急仮設住宅へ入居した 方へ個別通知。 精神科医講話やヨガで リラクゼーション体験を 実施。	通知数(実)533 世帯 参加者(実)44 人  アンケートでは同郷者と会 えた喜びを記載する方が多く、 同郷での交流を希望する声 があった。												

表 2 訪問から示唆された健康課題

- 1) ころの問題
  - ・家族の死亡、離散、同居など家族形態の変化からのストレスの増加
  - ・いらいら ・不眠 ・うつ状態の悪化
- 2) 高血圧、糖尿病など生活習慣病の悪化
- 3) 高齢者の身体機能、生活機能の低下
  - ・外出機会の減少、行動範囲の縮小化
  - ・認知症の進行

この結果をもとに、平成 24 年 1 月から「出張！あおば健康づくり講座」、平成 24 年 2 月から「ころの健康づくり交流会」（以下、交流会とする）を開催した。その中で、慣れない土地での孤独感、ふるさとへの思いが参加者から語られたことから、交流会の開催へとつながった。

(2) 対象地域の選定

対象地域は、青葉区内に居住している世帯数(図 1)や交流会の参加者の意向等を勘案し、石巻市、気仙沼市、東松島市、南三陸町、福島県の 5 つの地域を選定した。

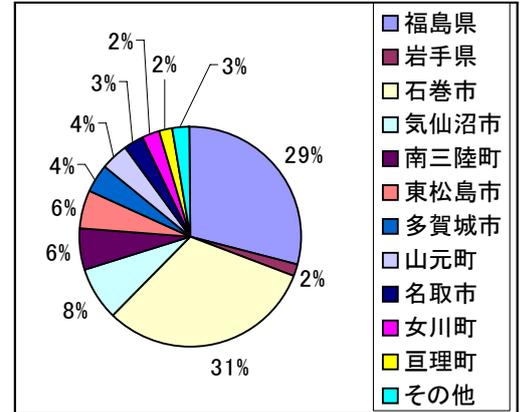


図 1 青葉区応急仮設住宅入居者の被災時住所別世帯数 (仙台市は除く) n=767

(3) 企画会議

ふるさと別交流会の特徴の 1 つとして、開催前に、転居者による企画会議を行ったことが挙げられる。企画委員は、交流会や訪問などで把握した 40～60 代でキーパーソンになりえる人と、喪失感などからうつ傾向にある人を中心とした。

会議の目的は、企画委員が交流会の企画立案という役割を通して心身の健康維持及び回復を図ることである。会議では、どのように呼びかければより多くの方が参加するかを話し合い、地域ごとに会の名称や内容などを検討した(表 3)。またふるさと別交流会のチラシには、企画委員の氏名、出身地区を入れたコメントを掲載することとした。

なお、5 つの地域のうち、気仙沼市と南三陸町は、企画委員の希望により合同開催とした。

表 3 企画会議の状況

日付	対象地域	企画委員把握ルートと参加人数	結果
H24.3.21	石巻	交流会で同郷での集まりを希望していた 7 名に声がけし、2 名が参加。	●会議では内容が決まらず、電話で意向を確認し、茶話会が主となる。また企画委員の家族よりハンドマッサージの指導をしてもらうこととなる。
H24.3.22	気仙沼 南三陸	交流会や訪問、川内公務員住宅などで把握し、声がけた 6 名が参加。 (気仙沼市 4 人・南三陸町 2 人)	●気三来会(きさくかい)と命名し、合同開催となる。同じふるさとの人で楽しい事を考えたいと希望があり、内容はふるさと別交流会当日参加者から意見を募り、決定することになる。
H24.5.29	東松島	交流会参加者の 1 名とその友人の 3 名が参加。	●茶話会を主とし、参加しやすいよう軽い体操も行うこととなる。また企画委員自身が把握している転居者にも広く声をかけることとなる。
H24.6.1	福島	交流会や再会カフェ参加者、福島県の市町村からの依頼で訪問した世帯の 3 名が参加。	●まずは話をしたいという希望が強く、茶話会が主となる。

3. ふるさと別交流会の概要

(1) 事業目的及び期待した効果

ふるさと別交流会の目的は、東日本大震災によりふるさとを離れた人同士の交流と役割期待・創出を通し、心身の健康維持及び回復を図ることである。またふるさと別交流会を開催することで、ふるさとの知人友人との再会及び新たなコミュニティ形成による孤立防止をも期待した。

(2) 参加ルートと個別フォローの流れ(図 2)

開催にあたっては、関係機関への事業周知や応急仮設住宅入居者へのチラシの郵送を行った。特に、応急仮設住宅入居者から仙台市に提出された世帯状況調査票の内容から、健康状態が心配される世帯へ状況確認を兼ねて電話勧奨を行った。また参加申込み時に、仙台に転居していることがわかっている知人などへの周知を声かけしたことで、家族宅への転居者や自宅購入者の参加につながっている。参加後は個々の状況に合わせ、他機関や他の交流の場の紹介、個別支援を行った。

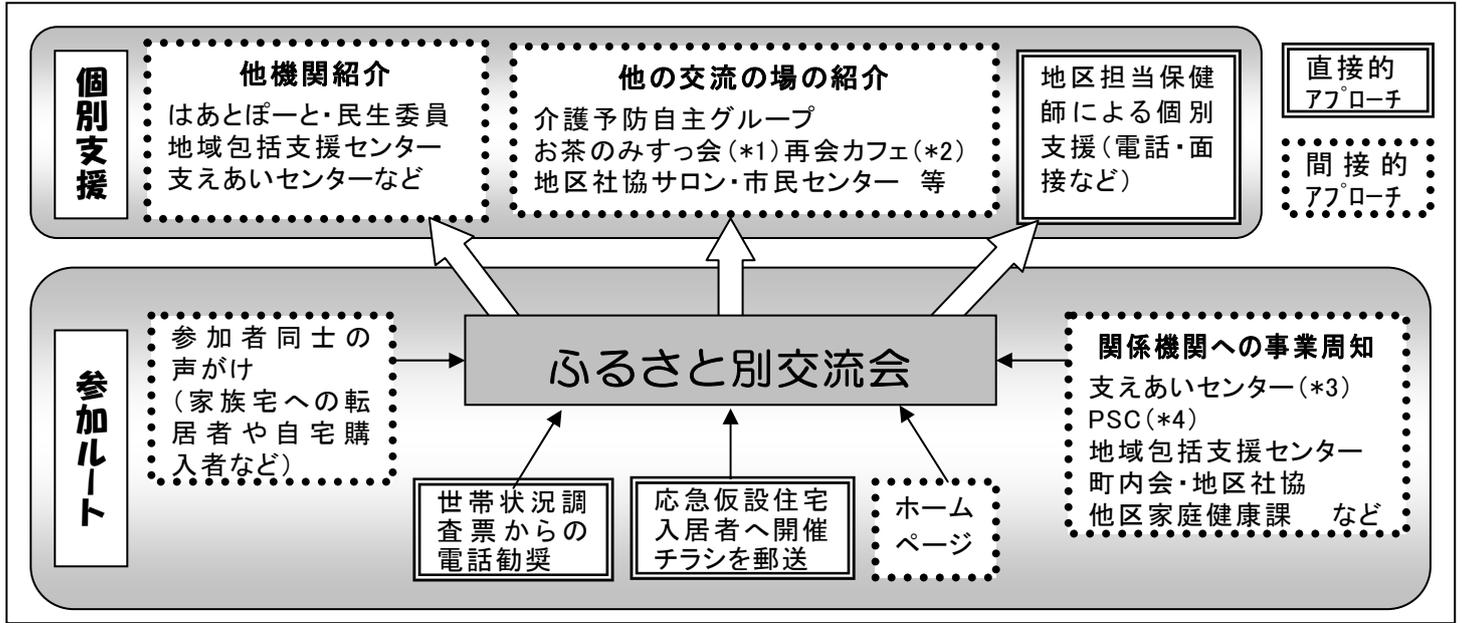


図 2 ふるさと別交流会参加者の参加ルートと個別フォローの流れ

(3) 運営時に配慮した点

ふるさと別交流会運営に際し、配慮した点は表 4 のとおりである。

「2) ふるさと情報の発信」は、企画委員からの希望を受け、各自治体に市報などの資料送付を依頼した。これにより、ふるさとの被災者支援機関からの来訪や市長からのメッセージが届くなど、ふるさとと転居者をつなぐきっかけともなった。ふるさととのつながりを再確認できた参加者からは「忘れられていなかった」という安堵の声も聞かれた。

なお、交流会終了後には、各自治体の震災復興担当部署、保健センター、社会福祉協議会に御礼をかねて報告を行った。

表 4 配慮した点

- 1) 参加者同士での会話
- 2) ふるさと情報の発信
- 3) 参加者からの提案の可能な限りの実現化
  - ・季節の行事(花見)、記念撮影
  - ・他区の人参加
- 4) 参加者への役割期待と創出
  - ・後片付け
  - ・事業で使用するグッズ製作ボランティア
- 5) 自己決定機会の創出
  - ・交流会の内容、会名の決定

\*1 お茶のみすっ会

県の「健康支援事業」として、(医)東北福祉会せんだんの丘が、月2回二日町老人憩いの家を会場に、被災者を対象として運動プログラムを実施しているもの

\*2 再会カフェ

青葉区3課(まちづくり推進課、区中央市民センター、家庭健康課)が市民センターを会場に月1回実施している、被災者を対象とした茶話会

\*3 支えあいセンター

仙台市社会福祉協議会が設置している被災者支援機関。民間賃貸住宅を対象とした支援を行っている。

\*4 PSC

分野を超えて様々な団体が連携し、安定した生活を送ることが難しい状態にある人たちに寄り添い、重層型支援を行っている一般社団法人。仙台市の委託を受け、公営仮設住宅とプレハブ仮設住宅の入居者への支援を行っている。

表 5 開催状況と参加人数 (H24.9.30 現在)

対象地域	合計	気仙沼市	南三陸町	石巻市	東松島市	福島県
開始時期(年.月)		H24.4 月		H24.5 月	H24.6 月	H24.7 月
開催回数	17	7(※1)		5	1(※2)	4
参加者実人数	195	39	30	71	28	27
参加者延人数	494	116	108	176	28	66
<参考> 交流会参加実人数	32	6	1	20	2	3

4. 参加者の状況

(1) 開催・参加状況

開催状況と参加人数は、表 5 のとおりである。参加実人数は、交流会に比べ、大幅に増加している。

青葉区管内の応急仮設住宅入居世帯で個別通知した数及びふるさと別交流会に参加した世帯の数・率は、表 6 のとおりである。

表 6 個別通知数とふるさと別交流会参加世帯数・率

	合計	気仙沼市	南三陸町	石巻市	東松島市	福島県
個別通知数	521	54	48	208	35	176
参加世帯数	93	20	13	39	6	15
参加世帯率	17.8%	37.0%	27.1%	18.5%	17.1%	8.5%

表 7 平均年齢 (歳) (n=195)

	全体	気仙沼市	南三陸町	石巻市	東松島市	福島県
平均年齢	67.6	68.4	72.6	67.3	67.1	62.4

参加者の平均年齢、性別、年齢構成、住居形態、世帯状況は、表 7、図 3～6 のとおりである。

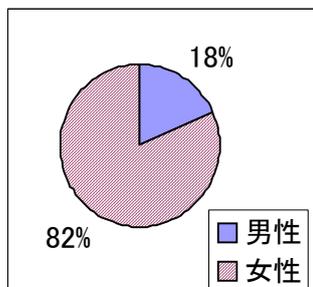


図 3 参加者の性別 (n=195)

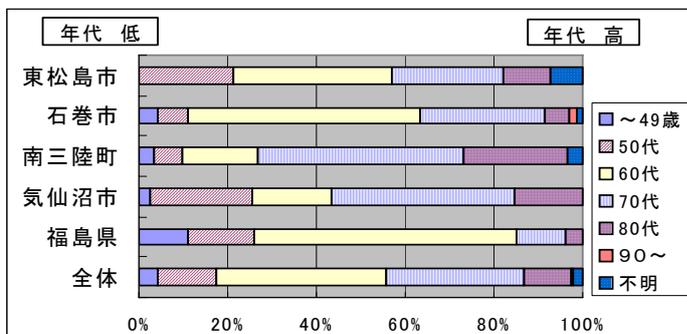


図 4 年齢構成 (n=195)

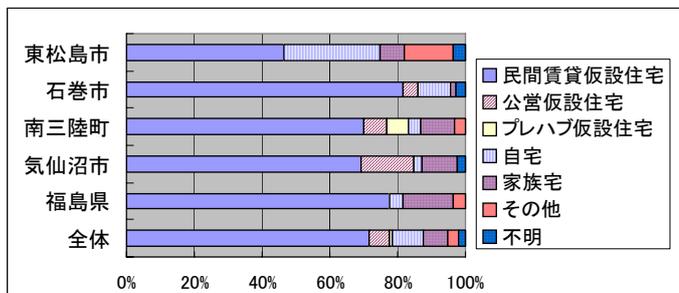


図 5 参加者の住居形態 (n=195)

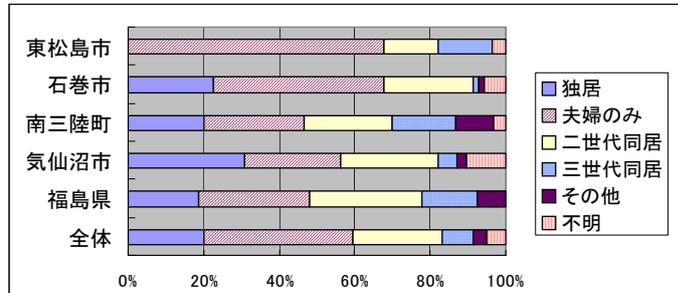


図 6 参加者の世帯状況 (n=195)

(2) 参加者の健康状態

ふるさと別交流会の初回参加時には、WHO-5 精神的健康状態表簡略版 (表 8) と主観的健康感 (図 7) を調査し、事業の評価指標とすると共に、個別支援の必要性の有無を確認した。

この結果と平成 24 年 9 月～11 月に実施した青葉区内の地区社会福祉協議会サロン 6 地区 (平均年齢 74.2 歳) の平均値を比べると、精神的健康状態が不良の人の割合、主観的健康感が低い人の割合が多かった。

表 8 WHO-5 精神的健康状態表簡略版該当率結果 (n=186)

	全体	気仙沼市	南三陸町	石巻市	東松島市	福島県	青葉区
該当率	29.9%	35.3%	33.3%	29.7%	16.0%	33.3%	5.0%

※合計得点 15 点中 7 点以下又は 1 項目でも 0 点の回答のあった方の割合 (大うつ状態が疑われる)

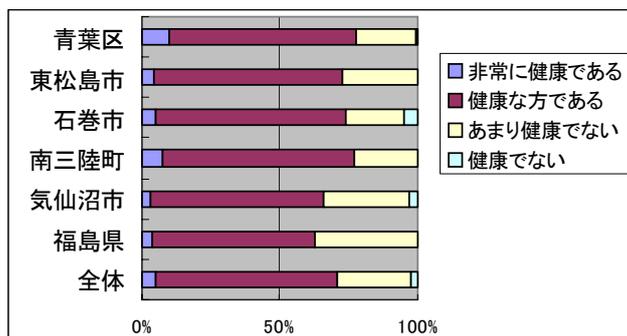


図 7 事前アンケート 主観的健康感 (n=168)

### (3) 参加者の健康状態の前後比較

ふるさと別交流会の最終回にも、参加時と同様に WHO-5 精神的健康状態表簡略版と主観的健康感アンケートを行い、欠席者には郵送にてアンケートを行った。(回収率 68.7%)

この2つの指標の参加前後の変化を、「改善群」「良好で不変群」「不良で不変群」「悪化群」の4つのグループに分け、性別、参加回数、世帯状況との関連を、単発開催となった東松島を除き、クロス集計した。

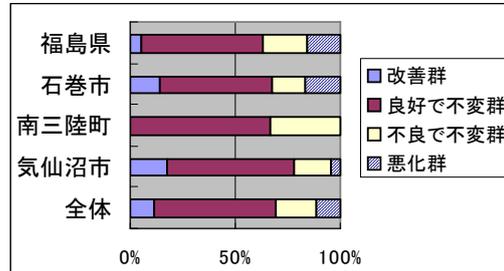


図 8 精神的健康状態前後比較と地域別状況 (n=100)

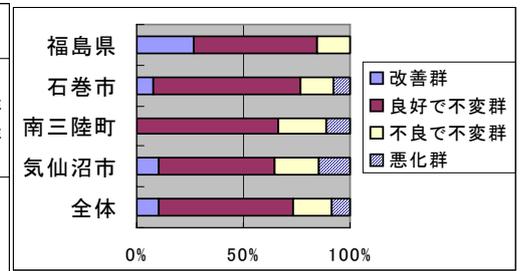


図 9 主観的健康感前後比較と地域別状況 (n=95)

2つの指標の地区別前後比較の状況は、図 8・9 のとおりである。

初回参加時からの参加率を4段階にわけ、2つの指標の前後比較とクロス集計した結果は

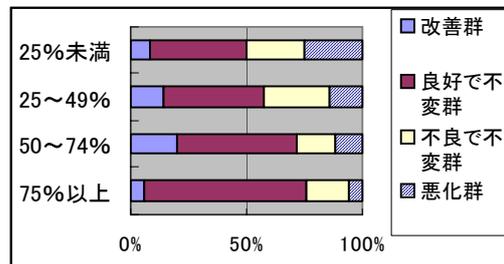


図 10 精神的健康状態前後比較と参加割合 (n=100)

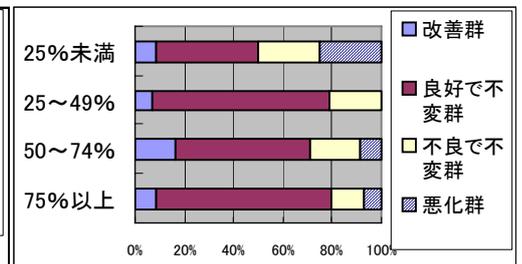


図 11 主観的健康感前後比較と参加割合 (n=95)

図 10・11 のとおりである。

### (4) 交流会への期待度と満足度

参加後のアンケートでは、「知人との再会」「外出機会」「知り合いを作る」「震災体験を語り合う」の項目の期待度と満足度を4段階に分けて確認した(図 12~15)。「知人との再会」では、期待度が大きいほど、満足度が低くなっていた(図 12)。また福島県は全体的にどの設問も、期待度・満足度共に低い傾向にあったが、「知人との再会」「震災体験を語り合うこと」は、期待度より満足度が上回っていた。

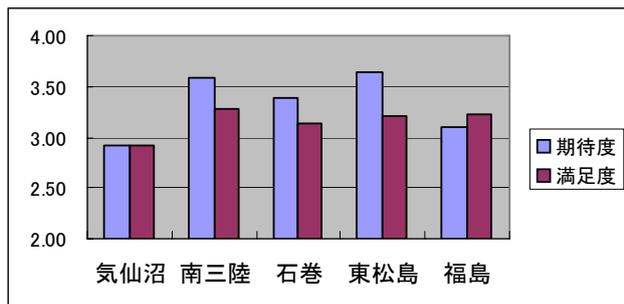


図 12 知人との再会の期待度・満足度の平均値

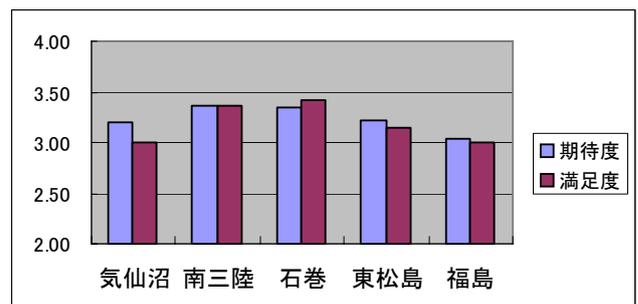


図 13 外出機会の期待度・満足度の平均値

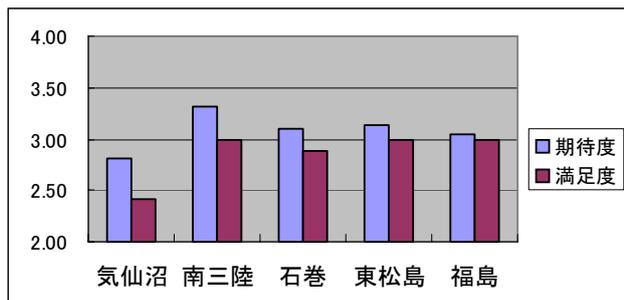


図 14 仙台で知り合いを作ることの期待度・満足度の平均値

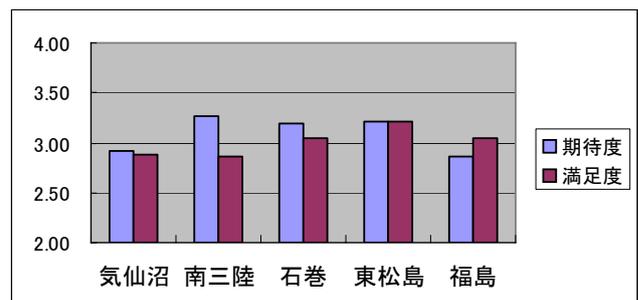


図 15 震災体験を語り合うことの期待度・満足度の平均値

(5) 参加者の声

事後アンケートでは、ふるさと別交流会に期待していたこと及び参加しての感想も記載してもらった。それをKJ法でまとめた結果は図16のとおりである。

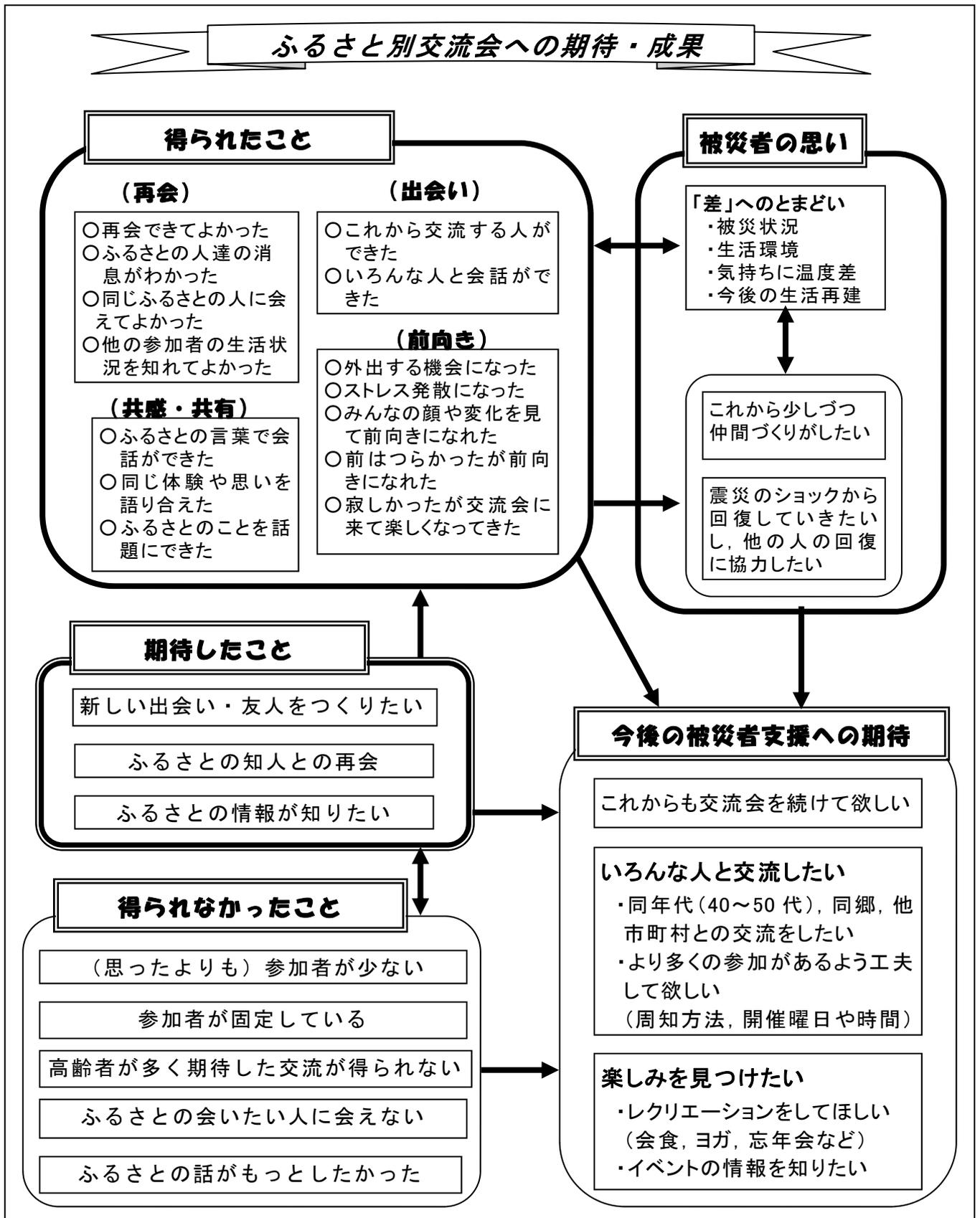


図16 参加者の声からみたふるさと別交流会の期待と成果

## 5. 考察

### (1) 復興計画における交流会の意義

東日本大震災における被災者支援対策で考慮すべきことは、点在する民間賃貸仮設住宅と把握困難な家族宅転入者の存在である。仙台市復興計画<sup>1)</sup>では、「1人ひとりの暮らしを支える」生活復興プロジェクトの具体的な取り組みとして、「誰もが安心できるきめ細かなケア」が示されている。

過去の大規模災害では、元の居住市町村におけるプレハブ住宅等への集合型の入居が主であった。そのため、支援を必要とする人がまとまって居住し、支援体制も整えやすかった。しかし、今回大規模に導入された民間賃貸仮設住宅では、既存の民間賃貸住宅を活用したため、支援を必要とする人が点在する形となった。また、高齢化率の高い沿岸部が被害を受けたことで、仙台に居住する家族宅などに転居した方もおり、実数の把握が困難な状況である。これらの理由から、民間賃貸仮設住宅には集合型のプレハブ仮設住宅や公営仮設住宅などに比べて、物資や情報が行き渡らない等の支援格差やコミュニティの分断が生じている。

ふるさと別交流会は、先行事業の参加者のニーズに応える形で開催した。その結果、表6のとおり、青葉区管内の応急仮設住宅の17.8%の世帯から参加があり、気仙沼市、南三陸町では、約3割の参加があった。また表5のとおり、ふるさと別交流会の参加人数は2月の交流会に比べ大幅に増加している。

以上より“ふるさと”というキーワードでの交流は、点在する転居者の大多数のニーズに合うものであったと考えられる。このことは、“きめ細やかなケア”のためには個々の被災者のニーズをつなげ、共通した課題・特性を考慮した交流の場を設けることの必要性を示唆している。

### (2) 災害後の心理的援助の観点からの効果

一般的に災害後の心の状態は、茫然自失期、ハネムーン期、幻滅期、再建期を経て、時間の経過と共に自然回復していくとされており、ふるさと別交流会の開催時期は、幻滅期と再建期の混在する時期にあたる。この時期は、個人での問題解決と生活再建に追われ、被災者の生活状況や心理的格差が広がるため、コミュニティや連帯感などが失われやすい。また、被災者が苛立ちや無力感、悲しみや取り残され感を感じやすい時期でもある<sup>2)</sup>。さらに災害から1年後には、約8割の人のPTSD症状は自然回復しており、それ以降の症状の自然回復は期待できないと言われている<sup>3)</sup>。

このような時期においても、ふるさと別交流会への参加割合が高い人ほど、精神的健康状態と主観的健康感が悪化していないこと、少人数であるが改善した人がいたことから、ふるさと別交流会は災害後の心身の健康維持及び回復にとって効果的である可能性が高いと考える。

### (3) 心身の健康維持効果に影響した要因

今回、ふるさと別交流会の開催にあたり、Hobfoll<sup>4)</sup>の災害時の心理的援助における5つの原則(表9)を参考とした。中でも「個人や集合体の自信を促すこと」「つながりを持つこと」に留意した。

まず「個人の自信(自己効力感)を促す」ために、①転入者の中から企画委員として参加を呼びかけ、②交流会時は準備や後片付けの声かけし、③交流会で使用するグッズを製作するボランティアを募集するなど、あらゆる機会を通して役割の期待と創出を行った。また「集

- |   |
|---|
| 1) 安全感・安心感を促すこと<br>2) 落ち着かせること<br>3) 個人や集合体の自信を促すこと<br>4) つながりを持つこと<br>5) 希望をもつこと |
|---|

表9 災害時の心理的援助における5つの原則

合体としての自信(集合的効力感)を促す」ために、会名や会の内容などを話し合い、参加者自身が自己決定する機会を創出した。このような役割期待と創出、個人と集団での自己決定の積み重ねが、自己効力感と集合的効力感を高めることにつながったと考える。

「つながりを持つ」という点においては、「元々のつながり」と「新たなつながり」の二つを意識した。まず「元々のつながりを持つ」ためには、企画委員に対しふるさとを意識したチラシを作成することや申込み時に知人などへの参加の呼びかけを依頼し、より多くの人参加が得られるよう工夫を行った。また「新たなつながりを持つ」きっかけとなるよう、初回は年代、性別、前居地、現居地などを考慮したグループ編成を行った。この結果、知人との再会では満足度が低い方もいる(図 12)が、再会、出会いを得られた(図 16)という声もきかれた。

開催時に配慮したことの一つに、“参加者同士の会話”の場としていることがあげられる。図 16 の「得られたこと」によれば、“共感・共有”“前向き”をキーワードとした感想も寄せられている。これはふるさと別交流会が、災害体験や現在の思いの共感・共有ができるピアサポート機能の要素を兼ね備えていたことを示唆している。ピアサポート機能は、同じ体験や思いの共有により一定の安心感をもたらし、孤独感の軽減につながる。また専門職の介入だけでは得られない効果が期待できる。

以上のように、「個人や集合体の自信を促すこと」「つながりを持つこと」に配慮し、ピアサポート機能の要素も兼ね備えた交流会にしたことが、災害後の心身の健康維持及び回復につながったと考える。

#### (4) 災害後保健活動における交流会の位置づけと今後の展望

今回のふるさと別交流会は、被災者支援事業における共通の課題と特性をもった集団支援として実施した(図 17)。この際考慮したことは、集団支援のみを目的とせず、参加していない対象者の個別支援や地域支援を連動させたという点である。

具体的には、交流会への電話勧奨をきっかけに参加していない対象者の状況把握を行った。また心の健康づくりに関する地区健康教育に参加する地域住民に対して、ふるさと別交流会での参加者の様子や地域支援の必要性について啓発した。

震災から1年9ヶ月が経過し、すでに「フェーズ5 復興対策期」に入っている。この時期は、新たな環境変化に対する健康問題への支援及び地域コミュニティの再構築支援が重要とされる時期である<sup>5)</sup>。

このことを考慮し、ふるさと別交流会の形を変えて11月から宮城・岩手沿岸部交流会として再スタートし、初回には心の健康のミニ講話とうつスクリーニングの自己チェックを実施した。その結果、通常約6%<sup>6)</sup>の該当率であるうつスクリーニングで、26%の方が抑うつ状態という判定結果であった。

今後、復興住宅の建設とともに、恒久住宅への移動が進んでくる。抑うつ状態は、自殺念慮、要介護状態に深く影響することを踏まえ、より一層個別支援、集団支援、地域支援を意識し、その連動性を考慮しながら、総合的に健康づくりを進めていくことが必要と思われる。

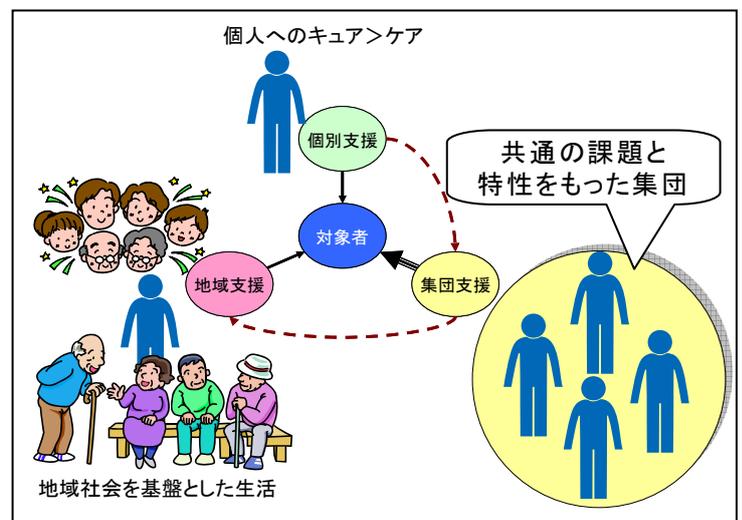


図 17 被災者支援事業での位置づけ

## 6. おわりに

今回私たちは、ふるさと別交流会を通し、災害後保健活動として次のことが重要であるとわかった。

- ① 居住地の移動を伴う災害では、点在化する対象者のニーズや共通した課題・特性を意識した交流の場を設けることが必要
- ② ①を踏まえた交流の場は、災害後の心身の健康維持及び回復にとって効果的である可能性が高い
- ③ 交流の場の提供にあたっては、役割の期待と創出や個人と集団での自己決定の積み重ねによる自己効力感と集合的効力感の促進、つながりの再構築、ピアサポート機能の要素が必要
- ④ 災害から1年9ヶ月が経過した現在も抑うつ状態が高くなっていることを考慮し、個別支援、集団支援、地域支援の有機的な連動を意識し、総合的に健康づくりを進めていくことが必要

一定の効果が示唆されたふるさと別交流会だが、まだまだ課題は多い。また今回は被災者支援事業として実施してきたが、このまま継続していくことは、仙台市民と転居者との間に境界線を作る懸念もある。今後起こりえる様々な課題や多様化する被災者のニーズを考慮し、復興計画を推進するためには、仙台市役所内のあらゆる部署や関係機関が、心身の健康やコミュニティの問題を加味して、通常業務の中で意識取り組んでいく必要があると考える。

### <参考文献>

- 1) 仙台市復興計画, 仙台市, 2011.11 月
- 2) 災害看護, 第5章被災者と救援者に対する「こころのケア」, 南江堂, 2012
- 3) 災害時地域精神保健医療活動ガイドライン, 国立精神・神経センター精神保健研究所, H15.1 月
- 4) Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. hobfoll et al (訳島津明人), 2007, psychiatry, 70, 283-315
- 5) 仙台市災害時保健活動実務マニュアル, 仙台市
- 6) 抑うつ高齢者等地域ケア事業について～第二報, 宮城野区保健福祉センター, 平成19年度保健福祉業績集