

東日本大震災復興支援

生活支援相談員ニュースレター～VOL. 5～

平成27年12月発行

【発行】

岩手県社会福祉協議会 地域福祉企画部 コミュニティ振興グループ

岩手県盛岡市三本柳8-1-3 ふれあいランド岩手内 TEL:019-601-7032 FAX:019-637-7592

～内陸避難者交流会 in 奥州～

◆ 滝沢市、奥州市 ◆

11月20日、ホーププラザ奥州を会場に、「内陸避難者交流会 in 奥州」（NPO 法人いなほ主催）が開催され、滝沢市及び奥州市に住む被災者約30名が参加しました。奥州市からは、奥州つばき絆の会会長の挨拶、大正琴と踊りの披露、滝沢市からは、代表2名から挨拶と活動紹介がありました。その後、自己紹介を行い、滝沢市の参加者が持参した手づくりのお菓子や漬物等を食べながら交流を深めました。

自己紹介では、「自分が住んでいた地区は高台移転まで4年かかるため、陸前高田市内の他地区に再建したが、孤独を感じ、再建後も毎月、奥州市のお茶会に参加している」と話す方もいました。

滝沢市、奥州市ともに、参加者のほとんどが避難先である内陸に移住を決めた方であったため、自己紹介後の懇談では、「今」のことや「これから」のこと等前向きな話が多く、閉会時には「次回は滝沢市で開催しよう」と話が盛り上がりました。

一方、滝沢市社協、奥州市社協の生活支援相談員からは、内陸に移住を決めた方はサロンや交流会に参加するが、みなし仮設住宅の入居者等、今後の居住先が決まっていない方は、なかなか参加しないとの課題が挙げられています。11月20日に県が公表した内陸、県外避難者を対象としたアンケート調査結果によると、現在居住している市町村に定住したいとの回答が5割を超えているものの、具体的なことは決まっていない方が多く、内陸避難者の今後の居住先についての課題が浮き彫りとなっています。



参考 ～内陸、県外避難者を対象としたアンケート結果より～

(H27.11.20 県復興局 生活再建課 公表)

(内陸の結果のみ掲載)

○ 今後の居住場所の意向

- ・ 避難先に定住したい (53.1%)
- ・ まだ決めていない (20.5%)
- ・ 元の市町村に戻りたい (18.5%)

○ 内陸避難者の現在の住居

- ・ みなし仮設住宅 (47.7%)
- ・ 新たに建設・購入した住宅 (30.0%)
- ・ 家族・親類・知人宅 (8.6%)

○ みなし仮設住宅居住者の供与期間終了後の意向

- ・ 検討中 (31.6%)
- ・ 終了後も現在のみなし仮設住宅に居住したい (22.9%)
- ・ 災害公営住宅に入居 (16.7%)

11月17日、八木防災センターを会場に、「復興！八木地区住民交流会」が開催されました。この住民交流会は、洋野町社協の生活支援相談員が担当し、社協、老人クラブ連合会、八木北町地区会、八木南町地区会の4者で実行委員会を組織し、地域と一緒に連携しながら準備を進め、開催したものです。

当日は、水上信宏洋野町長、工藤大輔県議会副議長が来賓で出席し、洋野町で大震災津波の被害が最も大きかった八木地区住民及び洋野町老人クラブ連合会会員約230名が参加しました。



昼食会では、食生活改善推進員と町内のサロンボランティアが地元の食材を活用して作った郷土料理が振舞われ、有限会社ウィルビー代表取締役の志村尚一氏等の「元気がでる講演会」では、「困っている人が困ったと言える地域、社協が目指している助け上手、助けられ上手の地域づくりをしていきましょう」との話がありました。参加者は終始笑顔を見せ、とても温かい雰囲気の交流会でした。

～被災者の自殺予防と支援者のメンタルヘルス～

【生活支援相談員活動研究会（10/19）～未来の風 せいわ病院 智田理事長の講義より～】

- ト라우マ反応とは、「異常な体験に対する正常な普通の反応」である。
 - ・ 日常生活に支障があるとき、
 - 4週間以内なら ASD（急性ストレス障害）
 - 1ヵ月以降なら PTSD（心的外傷後ストレス障害）
- 支援者は二次受傷を受けることがある。共感的に関わるほど、支援者自身が傷つき影響を受ける。
 - ・ 中核症状は「孤立感」と「無力感」。これが起こり得ることを理解することが大事。
- SPR（Skills for Psychological Recovery）とは、うまくでき対処できていることを支持し、努力と強さを認め、自己肯定感を高めるために、役立つスキルを考えるもの。
 - ・ 心身反応に対処するためには、呼吸法。

- ① リラックスして、口を閉じ、5つ数えながら鼻からゆっくり息を吸い込む。
 - ② 5秒間息を止める。
 - ③ 自分を落ち着かせるような言葉を思い浮かべ、7つ数えながら、ゆっくりと息を吐く。
 - ④ 10～15回の呼吸を1日数回行う。
 - ・ 役に立つ考え方をするためには、認知行動療法。
 - 感情を変えるのは難しいので、考え方や行動を変える方が楽である。例えば、「何ひとつうまくいかない」→「今は苦しいが、うまくやれていることもある」
 - ・ 考えは感情に影響を与える。怒りに満ちた考えは怒りを生み、不安な考えは不安を生み、穏やかな考えは人を落ち着かせる。
 - ・ 周囲の人と良い関係を作ること。
- コミュニケーションとは、人間の温かさの交換である。