

図1. 「震災前後での生活の変化」として抽出されたカテゴリと回答数

表2. 震災前後での生活の変化(相馬)

カテゴリ	代表的なデータ
家族・親族の状況変化 (12)	<ul style="list-style-type: none"> 震災後、家族構成が変わった。母がグループホームに入所した。親戚との付き合い方や付き合う親戚が変わった。 母が亡くなり父の所に帰るようになり、1ヶ月に1回福島に来る。他県との往復が辛い。 義母が脳卒中になり死亡。震災後一年以上経ってからの発症なので、震災等の直接的な因果関係は無いと思われるが、長期の軽いストレスは感じていたのかもしれない。 震災後、兄夫婦がアパートを引き払い同居することになったので、いろいろと生活が変わった。 震災後、子供の病気が見つかり、手術したが安心出来るほどにはならなかった。同年、夫が脳出血に倒れ3ヶ月の入院、私も付き添いのため会社を休んでいたが、休みが多いと会社を解雇され収入が無い生活がしばらく続いた。
自分自身の体調悪化 (10)	<ul style="list-style-type: none"> 病気が重くなった。 病院に行く回数が増えた。持病の喘息の発作が出やすくなった。イライラが強い。思考力、集中力が低下、失声症が出た。 不便な生活がさらにみじめな状態になった。今でも何か考えようとする具合が悪くなる。 町中にストレスがある。震災の愚痴を他人にされた事もあります。それが自分のストレスになる。 震災前後では収入が無いだけでなく、家族2人の病気で精神的にもいっぱい血圧が上がりが通院した。生活の不安ばかりでまた血圧が上がりが通院して薬を飲んでいる状況です。 平成25年4月にも腹下出血発症、震災時は健康でした震災後一年以上経ってからの発症なので、震災等の直接的な因果関係は無いと思われるが、長期の軽いストレスは感じていたのかもしれない。
薬・医療的サポート (10)	<ul style="list-style-type: none"> 震災前は原町の病院に長期入院でした。震災後原発の影響を受けて、日光の病院へ転送されました。 年金の申請中だが、以前通院していた病院がつぶれて手続きが進まない。 病院が閉鎖になって、転々と変えた。今は近くに精神科の病院ができたので、そこに通院している。年金の診断書が震災後の4月で前の病院で書いてもらえずに大変困った。結局、初めての医院で症状を説明して書いてもらった。 震災後、今まで通院していた病院が閉院となり、近くの病院で今までの薬を出してもらうことになりました。その後、2年過ぎてから、その病院が再開したので、戻りました。 震災直後避難した際服用していた薬が無くなり、クリニックを再開するのに時間がかかり、その間苦しかった。 相馬市にはこれまでメンタルクリニックがなかった。地震後、相馬市にメンタルクリニックが、相馬の歴史上初めて開業したのが、唯一の良かった点である。
交通の便の悪化 (6)	<ul style="list-style-type: none"> 交通の便が悪くなった 交通機関で、鉄道が部分的な運転なので、バス頼りで、少し遠くへ行こうとすると、大変です。発達障害で車の運転が苦手なので、その点は苦勞します。 娘が避難して今いわきに居ります。私は障がい者なので自動車の免許を持っていません。外泊で家に連れてくる時他人の車を頼んで連れて来ます。それが一番の困り事です。 部屋の片付けも車も免許もないため、運びようがない。 津波で線路が流され、宮城県病院に行く時に、震災前より代行バスと電車を使わないと行けなくなり、時間がかかるようになった。
サポーターの状況 (6)	<ul style="list-style-type: none"> 私は通院してた病院がやらなくなり、1回目薬だけひまわりの家のスタッフが動いてくれてもらった。 支援者の人にはありがたく思っています。 近くに民生委員の方がいらっやって、その人が気にかけて下さるので助かっています。 震災後、自分を助けてくれる人、何もしてくれない人の2パターンにはっきり別れた。 友だちが1人しかいなくなったこと
居住環境の変化 (6)	<ul style="list-style-type: none"> 避難でアパートはいっぱい。女性は特に避難した。 実家の母が避難したけど、携帯も持たず、原発の事故もあり、5日間連絡が取れず、やっと連絡ついた時は東京のいとこのところだった。 大震災のため福島相馬の西道路が早くなり、持家が道にかり、市営住宅に入れて頂きました。町の中の生活になり、人々との生活がなかなか大変です。 震災後、兄夫婦がアパートを引き払い同居することになったので、いろいろと生活が変わった。
経済的な面での苦勞 (5)	<ul style="list-style-type: none"> 震災後原発の影響を受けて、日光市の病院へ転送されました。家族として会うことがままならず、費用が高み大変です。 妻子が自主避難して埼玉県で暮らしていて、2重生活苦にあえいでいる。 放射能によりほとんどの財産を失った。家族とも仲が悪くなって収入も無くなり、年金の申請中だが、以前通院していた病院がつぶれて手続きが進まない。 経済悪化。夫の残業もなくなり、収入減った。
就労・仕事上の変化 (4)	<ul style="list-style-type: none"> 仕事が無くなり、減ったりして新しい労働に変化した。求人は増えたが、その場限りの求人だと感じました。 震災前は大熊方面の仕事だったので、仕事が無くなり収入がなくなった。 夫が脳出血に倒れ3ヶ月の入院、私も付き添いのため会社を休んでいたが、休みが多いと会社を解雇され収入が無い生活がしばらく続いた。家の収入は夫の生命保険でやりくりしていたが、震災前後では収入が無いだけでなく、家族2人の病気で精神的にもいっぱい血圧が上がりが通院した。今は私の収入が生活費の大半を占めているが、生活の不安ばかりでまた血圧が上がりが通院して薬を飲んでいる状況です。
放射能への不安 (3)	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物に敏感(原子力)になった。食事が変わった(魚が食べられない)。 放射能によりほとんどの財産を失った。
食料・ライフライン (3)	<ul style="list-style-type: none"> 水道の断水、スーパーが開かなかった。 震災直後から少しの機関、ライフラインに支障があって少し苦勞があった。
知り合いの死 (2)	<ul style="list-style-type: none"> 母が病死し、同年次兄が同じく病死。母は亡くなる前、病気で4ヶ月ほど病院へ入院していた。震災後、一人になって何もやる気になれず、生活が苦しくなった。

表中の()は回答数

表3. 震災前後での生活の変化(仙台)

カテゴリ		代表的なデータ
自分自身の 体調悪化 (72)	震災直後	<ul style="list-style-type: none"> ・地震が起きた時、1人で部屋にいましたが、幻聴もあり「早く死ぬ」「また犯すからな」等と聞こえていて、Wショック状態だった。 ・地震直後、部屋の片づけをしていて「もうだめだ」と思った。2回目の大きな地震で心が折れた。直後は食事も受け付けなかった。 ・震災後、食べ物や水を求めた時、何時間並べばもらえるのかわからない状態があってパニックになった。余震が怖くてどうしようもなかった。 ・水の確保に早朝に人目を忍んで行くことが心の負担になり、薬の服用が多くなってしまった。 ・大きな不安を感じ、地震の後、3日間車で生活しました。家の中を片付けても、家の中へ入れませんでした。
	震災後 ～現在	<ul style="list-style-type: none"> ・夜ベッドに入りしばらく経つと身体が震え、地震と勘違いすることが毎日のようにある。 ・震災で親しい知人を多数亡くし、フラッシュバックした気もする。生きていくありません。 ・車のエンジン音、隣人の鳩の地響きのような音が怖くて、眠っていてもまた地震が来たのではないかと、毎日怖くて辛い。 ・母の実家が津波で流れ、叔父も亡くなりました。現実を受け止めるのに時間がかかりました。テレビとかで取り上げるのを見た時が辛い。 ・子供が通学困難になり仙台へ引越しましたが、何の支援も受けることが出来ず二重生活になり、生活は大変になる一方、体調も悪くなった。実家へ戻る度に思い出、具合が悪くなり長期で実家にいることが苦痛になった。 ・薬が足りなくなり、不安になったり、自殺願望がおきました。実際に自殺未遂を起こし、入院しました。 ・震災後から2年3年経った今の方が、体調がすぐれない日があります。震災後はまだ気を張っていて自分をケアする余裕がなかった。
食料・ライフライン (57)		<ul style="list-style-type: none"> ・ライフラインが完全に止まり、復旧まで時間がかかったのが辛かった。携帯もなく充電が出来ず、お金も無く、誰にどう助けを求めようにも出来ず、精神的なストレスや不安がものすごくあった。買物も5時間、雪の降るなか並ぶ毎日が、とてもとても大変で、もう二度とあんな思いはしたくない。 ・人様に会えない状態だったので、水の確保に東早朝に人目を忍んで行くことが、心の負担になり、薬の服用が多くなってしまった。 ・物資を手に入れるために、いつも気を張りつめていたことが原因で心身に不調をきたし、入院することとなった。 ・地震の時は冷たいご飯1パック、ミネラルウォーターのみで、冷えた体には喉が通りませんでした。温かいお湯1杯でも飲みたいと思った。 ・電気1週間がガス1ヶ月以上だったので、入浴できず、大変だった。食事の面でも自転車で駆けずり回りました。 ・震災後、食べ物や水を求めた時、並んで何時間並べばもらえるのかわからない状態があって、頭が痛くなって、パニックになった。
居住環境 の変化 (41)	避難生活	<ul style="list-style-type: none"> ・小さな子供を抱えて避難所で過ごしました。知り合いがいないので、不安が積っていきました。 ・避難所での医師の不足や対応。 ・避難所生活も長くて、周りの人とかがストレスでけんかとかすることが多くなった。 ・避難所では当番制の役割分担があったが、私は1人では不安なので娘に助けをもらいながらやりましたが、皆に障害を持っているのでということや言わなくてはならなかったところが人に知られて嫌だった。 ・震災によって自宅に住めなくなり、収入もなく、この先どうすればよいかかわらず不安になり、避難所生活も長くて、周りの人とかがストレスでけんかとかすることが多くなり、毎日マイナスな考えばかりしてしまふ。
	住居被害・転居	<ul style="list-style-type: none"> ・大規模半壊で、修理のため見知らぬ人が出入りしたこと。 ・家を建て替えて体調を壊した。 ・生活保護で見つけのが大変なアパートにやっと入れ落ち着いてきた時に、震災で全てを失い新しい住まいを必死で見つけたが、また新しい人間関係を作るのが精神的に辛くて苦しい。 ・震災で自宅が全壊し慣れ親しんだ環境から、移り住み慣れない環境等で病気になることになった。 ・震災前は部屋の中も綺麗に片付いていたが、震災後は部屋の中が乱雑になり、いまだに片付けられないでいる。 ・不眠もある中で慣れていない実家の生活はかなりのストレスになりました。無理して、自宅に戻ってきました。 ・静かな環境でのアパート生活が一変し、隣室との関係、家賃、人間関係などで5度目のアパートで何とか落ち着いている。
家族・親族 の状況変化 (38)		<ul style="list-style-type: none"> ・夫が言葉のDVがすごくなる。 ・実家(石巻)が無くなった。両親は仮設住まい。父は津波を受けPTSDになり、入退院を繰り返している。 ・家が半壊になった事で、家族と建て直しをするかどうかでもめ事になり、今でも娘夫婦とは病気の悪化の原因になり、絶縁状態になっている。 ・息子の死。娘の不登校。夫のPTSD、飲酒問題。家族で話す時間が減った。 ・実家が津波でめられた。私は仙台居住で影響なかったが、同じ県民として、あまりの生活格差に実家とも段々遠のいてしまった(大変気まずい)
薬・医療的サポート (36)		<ul style="list-style-type: none"> ・薬を飲んでたが、切れてしまい、ものすごく不安で一杯だった。死にそうだった。 ・薬がなくなり、病院に行きたくてもガソリンがなく、病院に行けなかった。 ・薬が足りなくなり不安になり自殺願望が起きました。実際に自殺未遂を起こし、入院しました。 ・余震が収まる一年間は病状が悪化し、安定剤などの薬が増えた。 ・精神的疲労から足のしびれ等々の弊害が生じ、大学病院で複数科現在通院中そして検査の日々。 ・父は津波を受け、PTSDになり、入退院を繰り返している。自分も体調を崩し、入院した。 ・震災で物資を手に入れるために、いつも気を張りつめていたが、それが原因で心身に不調をきたし、入院することとなった。
サポーター の状況変化 (29)	不在 苦勞	<ul style="list-style-type: none"> ・実家の母が亡くなり、父が手術をして施設に入り、弟の会社が被災したり…サポートしてくれる人達の生活に変化があった。 ・支援機関の再開の目途が立たなかったため、これからどうなるのかという不安があった。 ・子供が通学困難になり、仙台へ引越しましたが、何の支援も受けることが出来ず二重生活になり、生活は大変になる一方、体調も悪くなった。 ・一人生活で実家が遠い地であり、親や兄や姉達と近くで、相談する人はいません。 ・震災後に仙台へ夫の転勤で引越して来た。私の障害は夫以外誰も知らない。仙台での暮らしに不安があっても、誰にも話せず家に閉じこもっている。
	存在 感謝	<ul style="list-style-type: none"> ・不安だったので、電話をしていた(フリーダイヤルで不安を聞いてもらえた)。 ・外に出たいのが億劫だったので、家族の人の助けを受けて食料や水などを得ることができた。 ・母が自分と同じ病気になる大変苦労しましたが、兄弟や周りの方々、支えてくれる方がいてくれたおかげで、自立に向けて前進するに至りました。 ・震災後、実家が灯油でまかっていたので、助かりましたが(お風呂等)、食事、地震後、すぐに夫が私の薬を(切れない薬に)もたらしてくれた。息子2人の助けがあったおかげで何とか乗り切ることが出来ました。
経済的な面での苦勞 (24)		<ul style="list-style-type: none"> ・震災によって自宅に住めなくなり、収入もなく、この先どうすればよいかかわらず不安。 ・生活保護になり、周りが変わった。冷たくなった。 ・飲まず食わずの生活。苦しい生活が続く。 ・仙台に引越してきて間もなく被災しました。それに前後するように、自身の病気も再燃し、今、経済的に苦しい状況にあります。 ・子供が通学困難になり、仙台へ引越しましたが、何の支援も受けることが出来ず二重生活になり、生活は大変になる一方、体調も悪くなった。
就労・ 仕事上 の変化 (14)	悪化	<ul style="list-style-type: none"> ・職場が災害に遭い職を失った。収入が10ヶ月間なく生活に困った。 ・震災時仕事をしていたが、両親の世話で休みがちになり、クビになった。最悪です。 ・実家の被害の資金や教子が亡くなった事などで、うつ病が再発し、仕事を辞めざるを得なくなりました。 ・地震後仕事をリストラされた。その後仕事がなく、辛い日々を過ごした。 ・震災で自宅が全壊し、慣れ親しんだ環境から移り住み、仕事も転職したが、慣れない環境等で病気になることになった。現在、就職活動中、前回の家も建てて7年程で、また今度建てたのでローンもある。
	改善	<ul style="list-style-type: none"> ・震災前は無職でした。沿岸部から移転してきた今の勤め先が、勤務可能範囲に仮の事務所を構えたことから、仕事を得ることができました。 ・不思議と、仕事で採用されることが震災の前と比べると多くなったので、逆に助かっています。
知り合いの死 (10)		<ul style="list-style-type: none"> ・母の実家は津波で流れ、叔父も亡くなりました。現実を受け止めるのに時間がかかりました。 ・津波で友人が亡くなりました。今年5月私の母が他界しました。辛いですが、もう二度と起きて欲しくありません。災害は。 ・実母が病死した。ほとんど母が相談のついでだったので嬉しいです。
交通の便の悪化 (9)		<ul style="list-style-type: none"> ・当時通所していた福祉サービス事業所が倒壊し、移転した。自宅から通いづらくなったため、1年後に退所。 ・病院にて、薬がもらえない。通院する手段が無くなってしまった。 ・病院の薬を取りに行くのに自転車で行って大変だった。食事の面でも自転車で駆けずり回りました。
生活の改善 (3)		<ul style="list-style-type: none"> ・震災後に支援を受けるようになったので(人生で初めて)生活がかなり充実したものとなった。 ・自然光が目覚め、朝起きがしやすくなった。無駄なお菓子を食わなくなった。歩く習慣がついた。ちょっとしたことでビクビクしなくなった。

表中の()は回答数

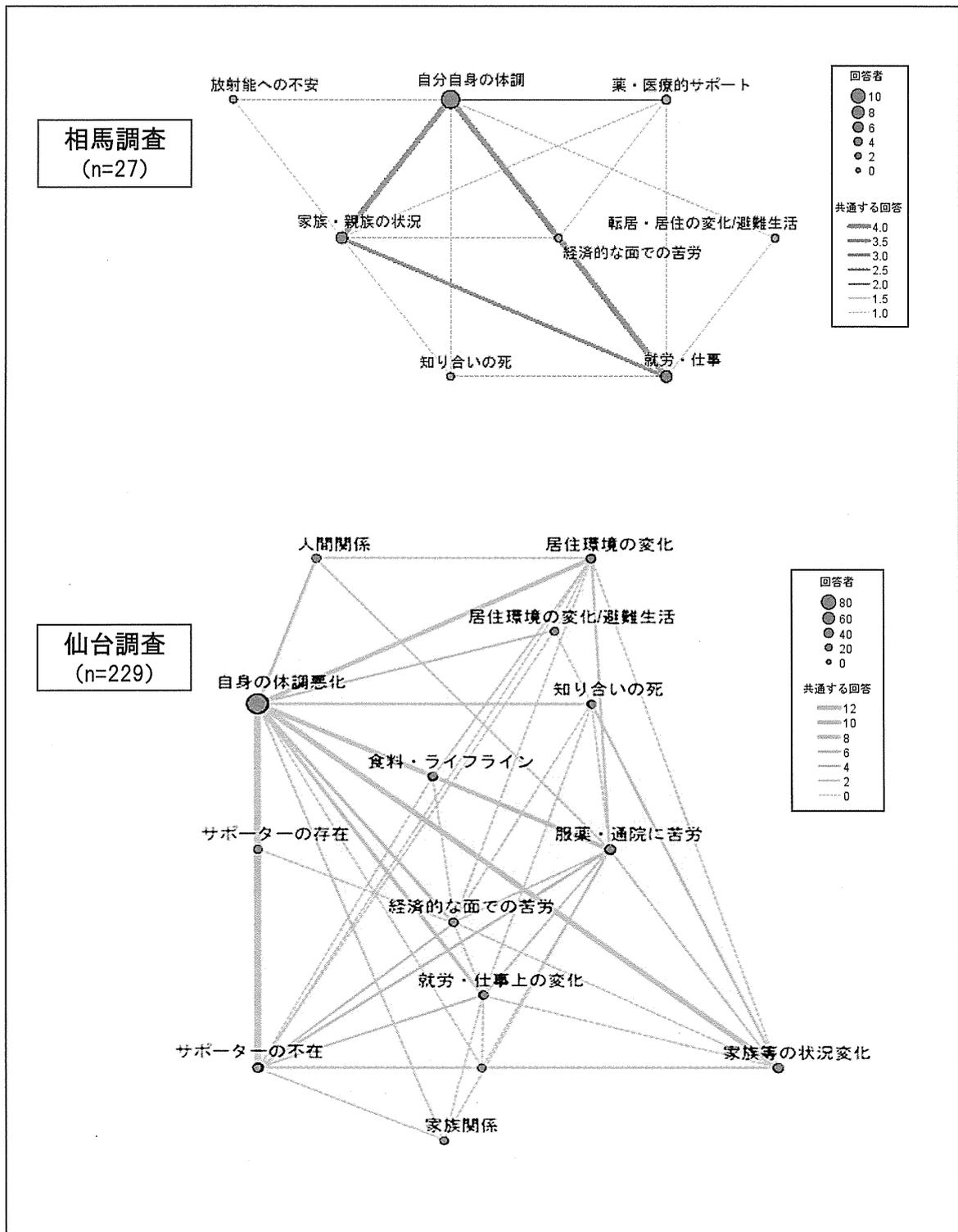


図4. 「震災前後での生活の変化」におけるカテゴリの同士の共通性

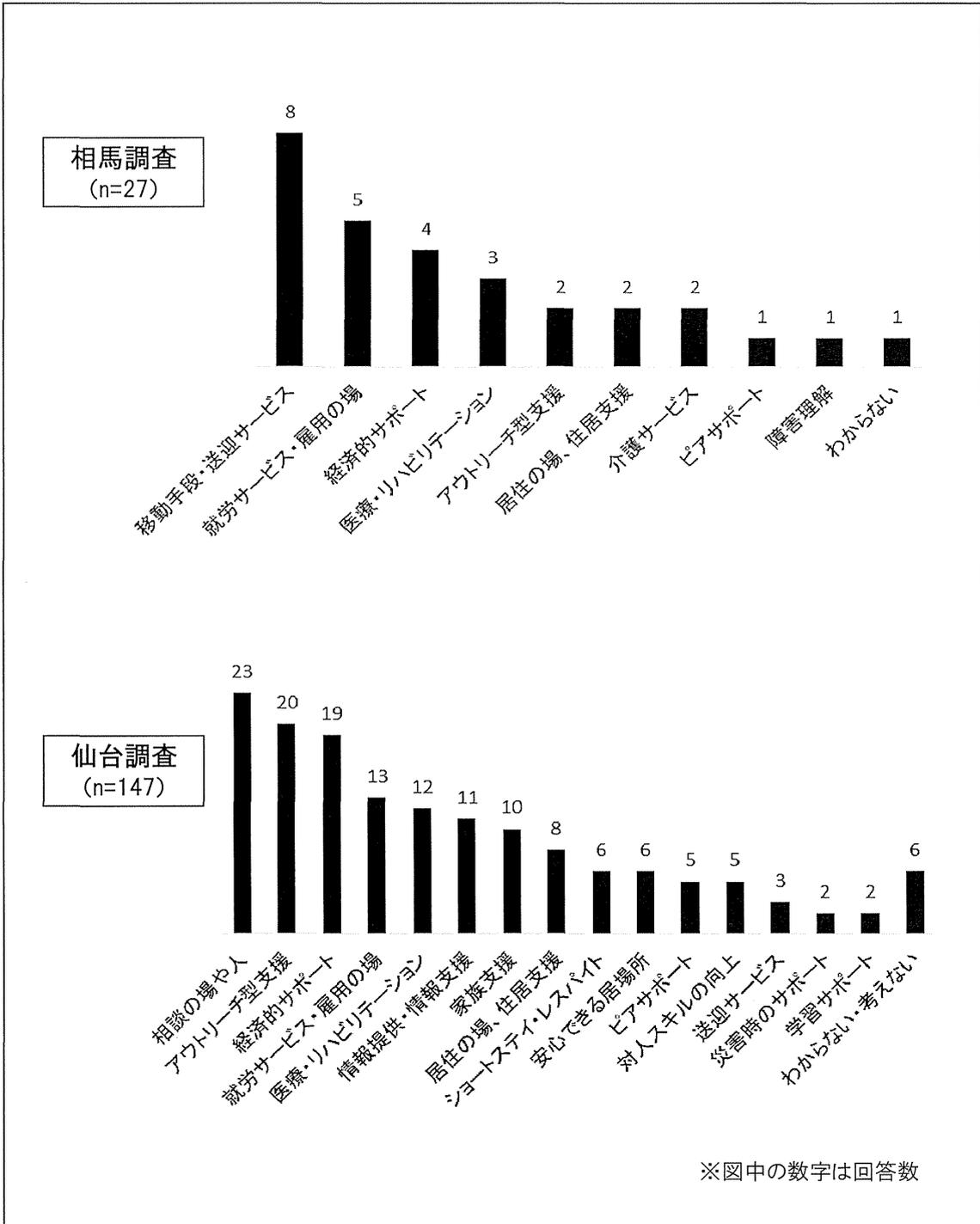


図5. 「必要と思うサービス」として抽出されたカテゴリと回答数

表6. 必要と思うサービス(相馬)

カテゴリ	代表的なデータ
<p>移動手 送迎サー ビス (8)</p>	<p>・病院に行くには電車とタクシーになるので大変です。なにかと不自由です。 ・発達障害のために通院しているクリニックが中途半端に遠いので、2級手帳ではカバーできず、交通費が家計に重くのしかかっています。 ・病院に通う事が多いので、連れて行ってもらう事。母も年もとりだんだん連れて行く事も大変の様です。 ・私自身運転免許は持っていますが、現在医師から車の運転はしないようにとされているので、介護タクシーなどのサービスまたは通院の時に病院まで連れて行ってくれる支援があると助かります。 ・薬を病院の近くにおいてほしい(今は病院と薬をもらう場所が別々で、たいへん) ・車がなくなってしまったので、買物をサポートしてほしい。 ・送迎サービスだと思います。バスやタクシーは本数が少なく、受付も不便に感じました。県民アンケート等で再考して下さい。 ・高齢者の夫婦で都会に転居して暮らしています。相馬の介護事業所は介護タクシーがあるので、大変良かったと思います。都会は、一般のタクシーを家族が予約をして、病院にヘルパーさんと本人が乗っていきますので、家族が元気でなければ出来ないのです。</p>
<p>就労サー ビス ・雇 用の場 (5)</p>	<p>・障害者枠の仕事 ・就労で仕事をするを学ぶところがあればいいと思います。 ・就労支援のサービス ・仕事は長時間労働(1日4時間以上)は無理なので、塾等くらいしか仕事が出来ない。 ・障害者の雇用が少なく仕事が出来ず家庭の収入が少ない時には、生活保護的な支援が必要だと思います。</p>
<p>経済的サ ポート (4)</p>	<p>・年金の固定収入でやりくりしている。両親に頼りっぱなしですが、特に発達障害のために通院しているクリニックが中途半端に遠いので、2級手帳ではカバーできず、交通費が家計に重くのしかかっています。 ・障害者の雇用が少なく仕事が出来ず家庭の収入が少ない時には、生活保護的な支援が必要だと思います。家の様に家族2人が病气だと、私一人の収入で生活するしかないが、私の病気が悪化すれば収入は障害年金のみ。今まで幾度となく考えた生活苦による自殺の事を思うと、国内に何人の人がこんな苦しみを持っているか…。生活の安定できるお金の支援が必要です！！</p>
<p>医療・ リハビ リテー ション (3)</p>	<p>・少しでも健常性に近づくためには、リハビリテーション、医療通院治療が必要であると痛感した。しかし現在の制度では、医療機関の連携は難しい。又、医療制度での発症後3ヶ月、リハビリ6ヶ月は患者にとっては地獄とも言える。施設のリハビリは週2回、それ以上は実費、入院6か月後も実費では良くなる者もよくならない。法律、制度である以上、仕方がないがもっと柔軟な運用方法があってもよいのではないかと。</p>
<p>アウト リーチ 型支 援 (2)</p>	<p>・体調が悪い時に泊まってくれる方(サービス)があると安心。 ・家事(炊事、洗濯、掃除等)をしてもらえるサービスがあるといい。</p>
<p>居住の 場、住 居支 援 (2)</p>	<p>・グループホーム(ケアホーム)のサービス</p>
<p>介護サ ービス (2)</p>	<p>・3月に家内が亡くなり私も67になりました。なにかと不自由です。 ・介護施設に入所したら良いと思います。</p>
<p>ピアサ ポート (1)</p>	<p>・同じ病気の人と話す機会が全然ないので、紹介して欲しい。</p>
<p>障害理 解 (1)</p>	<p>・かなりの程度普通に行動できるので、逆に発達障害的な部分が出た時に受ける、周囲からのものすごい誤解に苦しんでいます。</p>

表中の()は回答数

表7. 必要と思うサービス(仙台)

カテゴリ	代表的なデータ
相談の場や人 (23)	<ul style="list-style-type: none"> ・精神科医に言いたくても言えない事を聞いてくれる人がいたらいいと思う。 ・病氣のことを相談できる人が家族以外にもほしい。 ・行きたい時に行ける、日頃の悩み事や不安なことを気軽に相談できる場所があれば行きたい。1人で過ごすことが多いので。 ・スマホやパソコンで気軽に相談できるサービス。夜中、気分が落ち込んでしまうので、夜間に相談できる窓口がもっとあっても良いと思う。電話相談でもいいも話し中になっているので、回線をもっと増やしてほしい。 ・相談窓口がいつも予約で待たされる。頼りたい時に頼れないのが困る。電話やPCでも良いので、すぐに反応、対応できるサービスがあると良い。 ・どこに相談してよいか分からない。仙台でどう暮らしていくのか、引越した時に役所が教えて欲しかった。どうせよそ者です。
アウトリーチ型支援 (20)	<ul style="list-style-type: none"> ・時々気が向いた時に随時自宅訪問してくれるサービス。話し相手、相談相手が欲しい。掃除が苦手なのでお手伝いしてくれる方が欲しいです。 ・家事や、家の中の整理、整頓や掃除を支援してほしいです。 ・家に1日引きこもり、TV等の音が有り落ち着かなかったり、家から出るのは通院くらいになりました。家事も出来ず家の中が汚く、掃除等のお手伝いが欲しいのですが、区役所に行って相談する事が出来ずに困っています。 ・買い物をしてほしい。ヘルパーの日数を増やしてほしい。家事の支援を増やしてほしい。 ・一緒に買い物や病院に行ってくれる方がいるといひ(1人だと引きこもりがちになる)。 ・日中、症状がひどい時、不安に思ったり、死にたくなった時の定期的な訪問相談・看護。
経済的サポート (19)	<ul style="list-style-type: none"> ・両親も70歳過ぎて建て直しも出来ず年金も減る一方で、生活が成り立たない精神年金も減らされて、自宅への支援にもまわらなくて困る。 ・老いた親の年金から援助してもらって生活している。障害者として月6万余りでは生活できないし、将来が不安でたまらない。 ・精神科の入院費用が障害者年金を上回っているため、年金額を増やしてほしい。 ・ホームに入りたくない。けどお金もない。 ・両親が亡くなった後の経済的支援。
就労サービス ・雇用の場 (13)	<ul style="list-style-type: none"> ・就労にはすごく高い壁がそびえます。 ・趣味の提供の場。就労で趣味が活かせる、いくらでも自分で働いたお金を稼げる場が欲しい。 ・仕事を始めてもすぐに体調が悪くなり、すぐに辞める事になってしまう。仕事をしなくても出来ない。 ・障害があっても働いて行くためには専門の知識がある方に、自分のフォローと就職先へのパイプ役になって欲しい。 ・就労の機会(A型よりも、ハードルを上げる形の福祉施設)。 ・働きたいという気持ちはあるのですが、無職の時期が10数年となってしまいました。現在かなり状態は良くなりましたが、働くことに不安があります。(再発等)対応できる支援の方がいればと思います。
医療・ リハビリテーション (12)	<ul style="list-style-type: none"> ・現在、クリニックにて通院治療、服薬指導を受けています。3分位の診察に対してかなり高額な医療費で、疑問に思う。薬の量も本人の健康状態に応じて、増減があっても良いと思いますが、漠然と同じ薬を飲まされているくらいがあるように思う。主治医の先生にこちらの希望を率直に伝えられれば良いのですが、こういった病氣の場合、弱い立場のような気兼ねがありなかなか言いにくいのが現実。 ・医師の診察が3分診察に近いのもっと生活面や認知訓練をしてくれる所に行きたい。 ・長期の薬飲用で副作用に悩む場合もあります。そういう悩みをサポートしてくれるたりする支援も必要とってます。 ・精神科でも体の検査を行って欲しい(薬の体への影響を調べるため)。
情報提供 ・情報支援 (11)	<ul style="list-style-type: none"> ・震災の時の避難場所、救援物資などを案内してほしい。一人で暮らしているので、いざという時心細い。 ・精神医療、治療に関しての情報がバラバラに発信されるため、自分に必要な情報を自分で探さざるを得ません。できれば、一つの所である程度整理した上でやってもらえると有難いです。 ・世の中インターネットが当たり前になっているが、市役所等までホームページをご覧ください、は絶対あってはならないと思う。役所の情報やお知らせ等、「聞かぬが知られない」現状は、本当に困る。新しい制度や変更等、当てはまる人に役所から通知を出して知らせる等しないと、高齢者や障害者やパソコンのない人(使えない人)、携帯を持たない人(持てない人)が山ほどのだから。 ・どこに相談してよいか分からない。
家族支援 (10)	<ul style="list-style-type: none"> ・精神障害者の家族会を開いていただいて、(強制的に)もっと、心の病のことを理解してもらいたい。 ・病氣理解に乏しい家族への支援・相談サービス。 ・家族にとって必要なのは、症状の状態の説明と理由、それに対する対処法。本人が落ち着くような環境、声掛けetc。本人にとって外に出たり人と接する必要性はひしひしと感じているが、なかなか出られない。気楽に人と接することのできる仲間、場所。安くて安心な環境。
居住の場、住居支援 (8)	<ul style="list-style-type: none"> ・グループホームの建物に利用者さんと2人きりになるので、もし夜中に病氣が再発した時、どう対処するのかケアして欲しいです。 ・高齢、独居、精神疾患患者の生活できる場所と方法(入院以外)。 ・親と同居期間が長いので、一人で暮らすための自立・自律が出来るような支援サービス。低収入でも一人暮らしが出来るような支援やサービス。 ・親がいなくなった時に困らないよう自立できるシェアハウス、グループホームがあると良い。 ・グループホームに早く入居したいが、いっぱいなので順番がいつの事やら。
ショートステイ レスパイト (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・ショートステイの施設が仙台には一つしかなく、眺めも良くない。もう少し、立地面も考えて建てて欲しい。 ・病氣が悪い時や、一人になりたい時にショートステイを申し込んだ事があるが、利用できるまで時間がかかり、病狀が安定して利用を辞退したことがあるので、対応を早くしてほしいです。 ・レスパイト等、もっとスムーズに利用できるようにしてほしい
安心できる居場所 (6)	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代の人がリラックスできる場所。 ・自由にデイケアのような集まりができる会などがあたらうれしい。 ・私は大勢に世話されたりするのが困難で(デイケア、支援など)「ひとり」「外の環境」にいるのがベストな人間です。
ピアサポート (5)	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ病氣を持つ仲間との交流。 ・働いている障害者同士が集まって気軽に話せる場。通所している友人とはほとんど話が合わなくなる一方で、健常者である職場の人には話しづらな薬の事、体調の事などはどこで話せばいいかわからず、溜め込みがちである。 ・いつまた地震が来るかと怯えながら1人で昼間いるの、で同じ気持ちを体験した人達1人でいる辛さがわかる人達の交流会などがあるといいです。
対人スキルの向上 (5)	<ul style="list-style-type: none"> ・人と話をしたり、知らない人が側にいるだけでストレスが溜まり、人と話す時唾液が出なくなり、目がごろごろし、夜も眠れなくなる。 ・また引越したら人と人の付き合いが出来るか心配です。 ・どうやって他の人と意思疎通を図れるか。 ・生活面や認知訓練をしてくれる所。
送迎サービス (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅で行動が制限されてしまうと筋力が落ちて悪循環なので、買い物に行ってみたり。外食を試してみたり、一人で出来るような手助けが欲しい。例えば、バス、タクシーの乗り降り、場所によっては、じゃあ〇時に迎えに来ますね、といった感じ。
災害時のサポート (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・災害の時、障害のある人向けの避難所があれば、私も入れるかも(人混みが苦手です)。 ・地震の時のお風呂支援
学習サポート (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・家の近くにフリースクールが欲しい。 ・足りない学力を補う方法を教えてくれる方が必要。学力をつける所から仕事に就くまでを手伝ってくれる方がいれば尚いい。
わからない・考えない (6)	<ul style="list-style-type: none"> ・少しでも考えると苦しいので考えないことにしています。 ・うつ状態で考えられない

表中の()は回答数

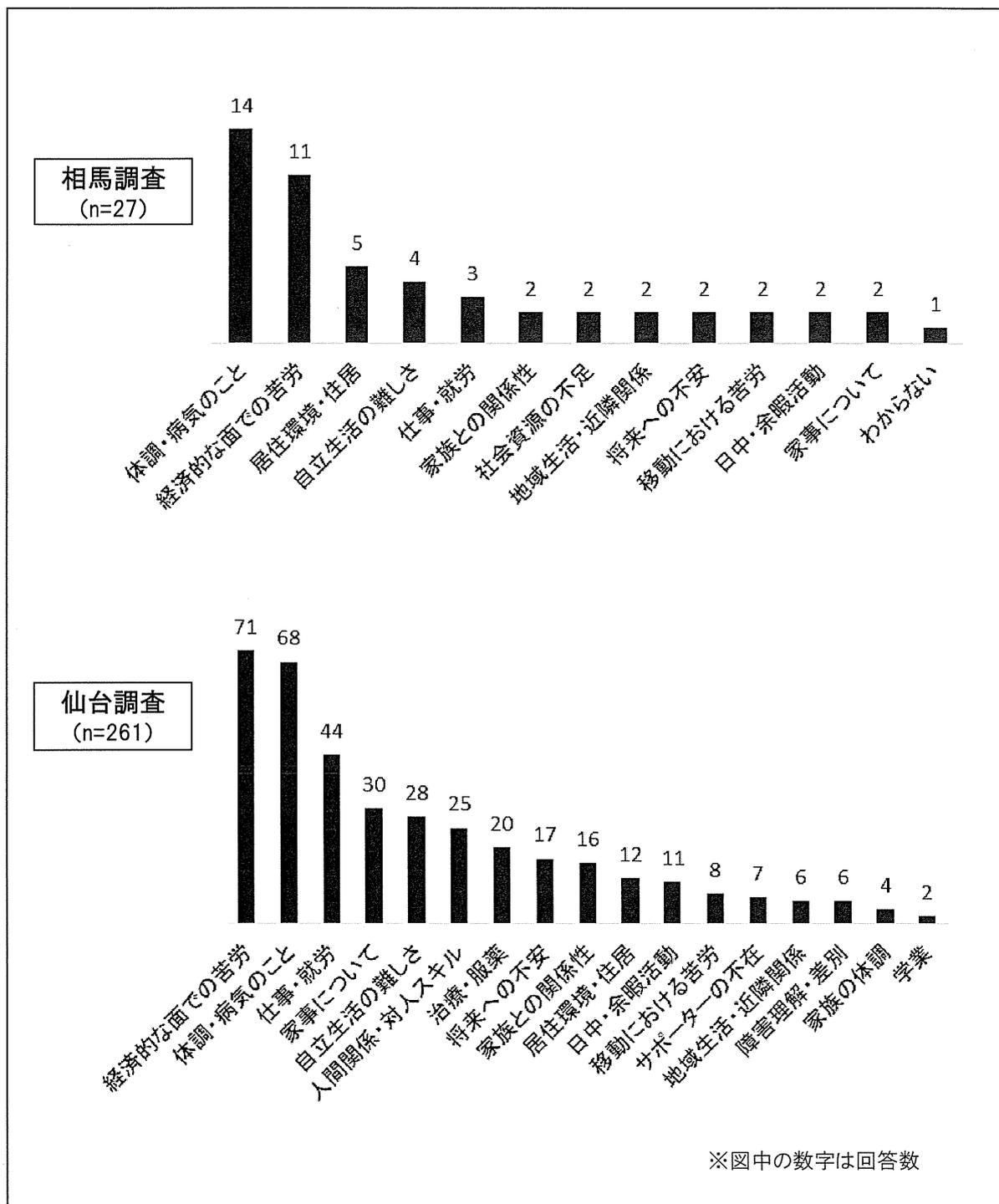


図7. 「具体的に困っていること」として抽出されたカテゴリ

表9. 具体的に困っていること(相馬)

カテゴリ	代表的なデータ
体調・病気のこと (14)	<ul style="list-style-type: none"> ・病気が重くなって、いつも不安感があり、その状態から抜け出せない。 ・病気を治したいけど、なかなか治らない。具合が悪くなる。 ・体調が悪い時に一緒に居てくれるサービスが無い事(環境が変えられない)。 ・体調が悪くて、作業所に通えない。 ・薬がないと眠れないこと ・知的障害もあり、自分のことを全部出来ないこと。 ・パチンコ依存症 ・高次脳障害で、日、曜日、何の日も分からない時がある。
経済的な面での苦勞 (11)	<ul style="list-style-type: none"> ・収入が少ないこと。 ・安定した収入がないので困っている。 ・お金がなくてもお金が借りられない。 ・もう少し収入を得たいが、生活保護費を受給しているのでやむを得ない状況であるが、やや不満。贅沢は禁物とは云うがそこがちょっと不満。 ・持病の喘息や、体調不良で、通院費が増加していること。 ・障害年金の額が下がってきているので、生活が不安。
居住環境・住居 (5)	<ul style="list-style-type: none"> ・他県と福島を行ったり来たりしていること。 ・実家の母が仮設住宅に住んでいるが、災害公営住宅は当たらず、この先行くところがない。 ・都会の生活では、地方の人と違って挨拶程度でお話はありません。妻は都会の生活にすぐ慣れましたが、私はよく覚えられず、近所は分かりますが、妻と一緒にでないと歩けません。いつも妻に教えてもらって歩いています。
自立生活の難しさ (4)	<ul style="list-style-type: none"> ・今は姉と二人暮らしだが、1人になると、1人暮らしがやっていけるか不安。 ・てんかんの事があって一人では何も出来ません。必ず誰かそばに居てもらわないとダメなのです。 ・下肢麻痺により歩行困難が一番苦しい、全ての面で介助が必要。 ・知的障害もあり、自分のことを全部出来ないこと。
仕事・就労 (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・働けない ・今年から稲作をやめました。 ・仕事で障害があるので病休している。支援を受け就労したい。
家族との関係性 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・人づき合い(姑嬢の関係) ・自分が気付かないうちに、他人に迷惑をかけてしまう。
社会資源の不足 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・体調が悪い時に一緒に居てくれるサービスが無い事(環境が変えられない)。 ・福祉が福島県では専門的でない。相談できない。大都市での生活を勧められている感じです。住めない。働けない。
地域生活・近隣関係 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・団地のため、子供の声がうるさくイヤ。ひきこもりのため日中の過ごし方。 ・隣近所のこと。見て見ぬ振りされることが辛い。
将来への不安 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・下肢麻痺により歩行困難が一番苦しい、全ての面で介助が必要。高次脳障害で、日、曜日、何の日も分からない時がある。これも病気だと諦めるしかないが、たまに将来のことを思うと、絶望的になることもある。 ・親が健在のうちは困らないが、将来が不安であり、対処方法が分からない
移動における苦勞 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・車を持っていないため、買い物などは夫がいる休みの時にしか行けない。
日中・余暇活動 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・ひきこもりのため日中の過ごし方。
家事について (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・車に乗れないので買い物に行けないのが大変だ。だからバスで行くから余計買って来れないからすぐおかずが作れなくなるのが悲しい。ひどい時は水とごはんだけになる。

表中の()は回答数

表10. 具体的に困っていること(仙台)

カテゴリ		代表的なデータ
経済的な面での苦労 (71)		<ul style="list-style-type: none"> ・病院へ行っても薬代などかなりかかり、貯金を崩しています。 ・自立したいのだが、収入がなく、自立できなくて困っている。 ・障害者年金の金額では生活できません。医療費補助制度の絡みもあり、何もしないで家で過ごすほうが良いと思家に戻ります。 ・収入がないことで住宅ローンや実家の生活子どもの学費のことなどでストレスを感じる。 ・年金から屋根の修理代を払っていること。 ・経済的に苦しい→食べる物が無い→極端なやせ、筋力低下→入院→お金がない…の繰り返し。 ・収入が少なくて最低限の家財道具の買い替えが出来ない。収入が少なくてストレスが出来る。
体調・病気のこと (68)	震災による体調悪化	<ul style="list-style-type: none"> ・日中、一人でいるので、震災の事を思い出しながら過ごしています。あの怖さは忘れられず、びくびくしながら家族の帰りを待っています。 ・不眠の時がある。いつも寝る時にゆらゆら揺れている感じがするなど、子は顎ががくがくしたり、震災からの体の症状が時々ある。 ・震災後に精神的からくる(ストレス)病気が出てきたこと。
	精神的な問題	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の症状状態が日ごとに違うため、家事を安定して行えず1人暮らしが困難。 ・病気になり症状があることで仕事に集中しづらくなったり、頭の回転が悪くなった様な感じがすること。疲れやすくなったこと。 ・病気のこと、精神状態が不安定になる。何もできない。気がない。
	その他の合併症	<ul style="list-style-type: none"> ・強迫神経症で常に強迫観念に襲われ、アルコール中毒になり、臓器を壊し、糖尿病になり、毎日インスリンを打たなくては生活が成り立たなくなった。 ・長年の薬の服用で体が不自由になり、骨折もあって車いす生活であること。 ・思うように動けないので、やらなければならないことができず、生活の質が著しく落ちている。家にずっとこもりきりなので、運動不足になり、体調が悪い。
仕事・就労 (44)		<ul style="list-style-type: none"> ・将来的に経済的な自立を目指していくために、現在の業務を続けるべきか不安。 ・私は仕事も出来ずです。現在無職で、しかも先の見通しも立っていない。 ・仕事をしても続かない。続けようと思っても体調が悪くなり仕事を出来る状態ではない。 ・仕事が安定しないと生活ができない。頑張っているが、働く障害者への就職は極めて厳しい。転職も出来ず。 ・収入はいつなくなるかわからないので、働かなくては、と思いつつなかなか仕事も見つからない状況。 ・休憩時間などで同僚と話題が合わない。 ・希望する仕事に就けるにはどうすればいいか、希望などとしてはいけないのか、と悩んでいます。
家事について (30)		<ul style="list-style-type: none"> ・病気の症状状態が日頃と違うため、家事を安定して行えず1人暮らしが困難だが、自立した生活がしたいので悩んでいる。 ・思うように動けないので、やらなければならない(家事など)ことができず、生活の質が著しく落ちている。 ・家事や掃除が辛くて入浴も面倒だ。料理もたまにしか作れない。 ・不安定になったり先のことでのいつの間にか悩んでしまい、家事がおぼつかない時がある。 ・状態が良くなってヘルパーさんの援助が受けづらく、部屋が片付かなくて困っています。
自立生活の難しさ (28)	自立への不安	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の症状状態が日ごとに違うため、家事を安定して行えず1人暮らしが困難だが、自立した生活がしたいので悩んでいる。 ・自立したい気持ちがあるが、できないことが多く、障害があることを悟られてしまう。すると地域の中で暮らしにくい。 ・自立したいのだが、収入がなく、自立できなくて困っている。自分の家族がないので親が亡くなった後が心配だ。 ・自宅に居場所がなく家を出た方が病気にいいと言われるが、収入がないため出られない。 ・一人の時間を作れない。親といつも一緒にいないと不安。強迫症状。お金など…。
	身辺自立	<ul style="list-style-type: none"> ・生活全般を一人でできないこと。 ・入浴が嫌いで、なかなかお風呂に入れない。それが生活全般に支障を来す。
	金銭管理	<ul style="list-style-type: none"> ・お金のやりくり、1人で生活費をやりくりした事がない。 ・どうしても買い物依存性になりがちで、計画的にお金を使うことが出来ません。余暇を楽しむための預金をすることができないのです。
人間関係・対人スキル (25)		<ul style="list-style-type: none"> ・家族以外の人との交流が出来なくなりましたこと。 ・人づき合い、コミュニケーションがあまり上手にできないので、悩むことがあります。 ・表現力がないためにトラブルが起きやすい事。通院しているが、なかなか自己改善できず、同じ事(失敗)を繰り返している事。 ・会社での人づき合いがうまく出来ない。
治療・服薬 (20)	精神的な問題	<ul style="list-style-type: none"> ・薬の量が多い、なかなか減らない。 ・一人で生活する場合、食事も含め毎日確実に薬を飲むことができない。 ・精神科の薬の副作用がひどい、現在はよだれがとまらない、ますます歩けなくなった。 ・精神病が治らないこと。長年の薬の服用で体が不自由になり、骨折もあって車いす生活であること。
	その他合併症	<ul style="list-style-type: none"> ・身体の病気が次々出てくる。病院に通っている。薬の量が増える。 ・特定疾患で治る見込みがなく薬だけが増えていき、死にたくある時がある。 ・薬剤肝炎で体がだるいし、精神科の薬で筋肉が硬くなる様な成分含まれているとかで、体中痛くて生きているがづらい…！
将来への不安 (17)		<ul style="list-style-type: none"> ・親がいなくなっても(経済的にも)一人で生活できるかどうか。 ・急に体調が悪くなった時でも不安を感じる。一人になったら生きていくことへの不安。 ・病気のために仕事が出来ないので、これから先のことごとく不安です。 ・どうやって生きていけばいいか。
家族との関係性 (16)		<ul style="list-style-type: none"> ・家事ができない事で、家族に迷惑をかけている。病気が悪化し、寝てばかりいることで家族に迷惑をかけている。 ・両親とストレスを溜めずに毎日同じ家で一緒に生活することが難しい。 ・不登校気味だった長男が引きこもりになってしまった。遺伝や自分の影響もあると思うと申し訳ない。しかし見られずネグレクト的。 ・親戚、身内が亡くなっても知らせてくれない。精神を病んでいると思われるので悲しい。
居住環境・住居 (12)		<ul style="list-style-type: none"> ・地震のゴミ(家具や生活用品)がまだ片付いていない。ゴミ屋敷に近くなっている。3.11から1年後には何もやる気がなくなった。今は何もしたくない。 ・震災時、また病気で倒れた時に部屋の一部分が壊れてしまっている。 ・障害特性上、住める住居の要件が、不動産屋の調べられない条件となっており、やっと見つけた今の借家も親の無理解に困っています。震災以降家賃も高騰して空きも少なく安住の地が探せません。 ・現在住んでいる借家に退去命令が出され、引越しなくてはならず引越先を探すのに困っている。 ・生まれた場に居たい。
日中・余暇活動 (11)		<ul style="list-style-type: none"> ・日中の過ごし方で人と交流が持てないことが辛い。 ・通院以外は引きこもり。 ・休日の過ごし方が問題です。
移動における苦労 (8)		<ul style="list-style-type: none"> ・自動車で乗れないことで、体に負担がかかり、中耳炎、痔、前立腺の不調、慢性疲労など体調が悪くなっていく一方です。 ・公共機関に乗るのが困難。人の集まる場所に行くと思うと体調が悪くなる。 ・統合失調症のため保険に入れないため、車の運転はおろか、原付さえも利用できない。 ・道路がガタガタで歩くのが怖い。 ・買い物でスーパーに行く時や帰りに突然具合が悪くなるのがあるのは困っています。
サポーターの不在 (7)		<ul style="list-style-type: none"> ・友達が出来ないで、寂しい。家族の者として話さない毎日では生きがいが欲しい。 ・毎日、日中、誰とも話さずに過ごすことが辛い。 ・周りに身体に余裕のある人がいない。お年寄りや頼りにならない。 ・多剤多量の期間が10年も続き、幻聴もひどくなり、大声で喚びだし、近所に迷惑なのでドライブに毎日朝から連れ出していますが、すぐ母を使いまくって疲れていますので、(家族にとって)相談できる人が必要だと思います。
地域生活・近隣関係 (6)		<ul style="list-style-type: none"> ・近所の人との関わり方が苦手です。 ・アパート暮らしですが、真下の人の騒音で苦しんでいます。転居しても何の改善もないし、管理会社は大して対応してくれなく不満です。 ・病気のため、学校行事やPTA、マンションの役員などできない。
障害理解・差別 (6)		<ul style="list-style-type: none"> ・会社で障害者だからと言って差別されていることです。 ・精神障害者だとまだまだ理解されないことが多く、また、生活保護を受けているとなるとバッシングがひどく、苦しい。気にしすぎると体調が悪くなります。 ・職場内での私の障害(高次脳障害)を理解してもらえずに、無視されたり失語症でうまくコミュニケーションが出来ず、孤立しています。 ・両親が精神疾患の事をなかなか理解してくれない。面接に行っても、理解を示してもらえない。家族を含め社会全体の受け入れが皆無だと思。
家族の体調 (4)		<ul style="list-style-type: none"> ・親を常に介護しないといけないのと、ボケの症状も出てきて、暴れたり、騒いだりして精神的にも肉体的にもつらい。 ・父親ががん治療や、母親も体調が悪くない。
学業 (2)		<ul style="list-style-type: none"> ・勉強について

表中の()は回答数

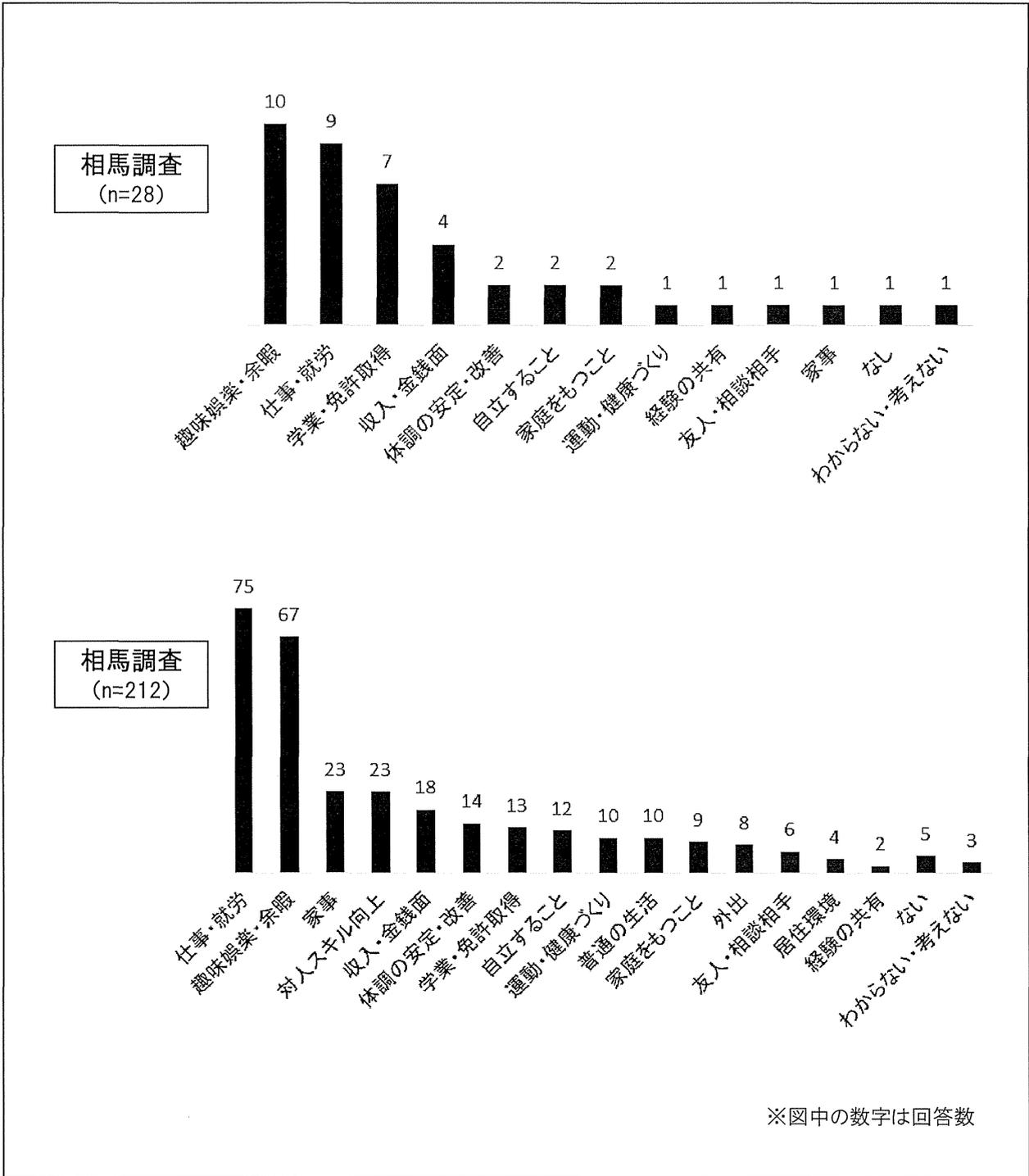


図 11. 「できるようになりたいこと」として抽出されたカテゴリと回答数

表12. できるようになりたいこと(相馬)

カテゴリ	代表的なデータ
趣味・娯楽・余暇 (10)	<ul style="list-style-type: none"> ・ピアノを弾く事が出来るといいです。 ・囲碁が上手になりたい。 ・油絵を描きたい。 ・津軽三味線が弾けるようになりたい。 ・お気に入りのシンガーソングライターのコンサートに行きたい。 ・皆で軽いパーティーなどしてみたい(食事会のような)。 ・楽器演奏が好きだが、心が重苦しいのもっと人前で気楽になって演奏したい。
仕事・就労 (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・外でお金をもらう仕事が出来ません。食べるくらいは田も、今年からやめました。今は、家で風呂炊きをする位です。 ・英語が得意なので、語学の比重が高い職業が地元(小さな自治体なのでない)にあれば助かります。 ・薬が体に合ったら、仕事をしたい。 ・体調を良くして、自由に動きたい。 ・仕事が周りの人に認められる位出来るようになりたい。 ・仕事に復帰したい。
学業・免許取得 (7)	<ul style="list-style-type: none"> ・自動車の免許が欲しいです。どこにも行くことができず困ります。 ・車を所有する、車を運転する。 ・学歴・資格が欲しい。
収入・金銭面 (4)	<ul style="list-style-type: none"> ・アルバイトに通い、少しでも働いて、収入を得たい。 ・塾講師として、年収600万円を稼ぎ、それを通して社会に貢献したい。
体調の安定・改善 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・何かできるようになりたい、という思いが出て来たら、それは病気が治りつつあることなのでしょうと思う。そうやって欲しいと祈るばかりです。 ・体調を良くして、自由に動きたい。
自立すること (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の生活のやりくりを出来るようになりたい。 ・自分自身で家事や仕事出来る様になりたい。自立したい。(親に頼らない様にしたい。)
家庭をもつこと (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・気の合う「つれあい」と結婚したい。 ・結婚、出産、子育て
運動・健康づくり (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・広い家を離れて一年近くになります。夫婦で整形外科の先生に指導されて、ジムへ運動に通っています。無理のない運動なので、夫婦で週二回喜んで行っています。ずっと続けて行きたいと思っています。
経験の共有 (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・何か体験発表というか、もっと世間に自分等の状況を知らせたい気持ちもあるが、出来れば良いなと思っている。
友人・相談相手 (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・友達が出来れば良いと思う。
家事 (1)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身で家事や仕事出来る様になりたい。

表中の()は回答数

表13. できるようになりたいこと(仙台)

カテゴリ	代表的なデータ
仕事・就労 (75)	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事の業務時間を伸ばしたい。 ・病気のことを理解してくれる職場があればいいと思います。 ・加齢により肉体労働が出来なくなったので、自分でできる精神的労働に就きたいです。 ・今働いている所で1日でも1年でも長く勤めたい。 ・健康者と同じような仕事をしたい。特に独立して仕事をしたい。 ・仕事内容が補助的なので、もう少し前線で働きたい。 ・まずは短時間からでも仕事をしたいと思っていますが、希望する職がほとんどと言っていいほど、条件の合う所がありません。
趣味娯楽・余暇 (67)	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味で編んだものを市場に出したい。売りたい。でも、方法がわからない。 ・手芸、アロマテラピーに興味があるので、それを実現したいです。 ・読書が好きなので、本を読めるようになりたい。今は病気で本が読めない為。 ・気分が転換できる様な、自分の興味を持っていられる趣味を見つけられたらと思います。 ・震災後、趣味の映画鑑賞を映画館で見なくなった。レンタルDVDで済ますことが増えた。 ・福祉プラザで書道の無料講座に参加し、とても心が安らぎました。私も自分の出来ることで、人に喜んでもらえることをしたいです。 ・草取りのあとに一杯のコーヒーをいただきたい。 ・体調が常におもわしくないで、趣味、娯楽が持てない。小さなことでも、趣味があれば少し楽しく生きられると思う。 ・僕の気持ちごとんとん明るくなりギターを弾いて、いつかは人を喜ばせる演奏ができれば幸せと思います。 ・クラシックコンサートを聴きに行きたいが、お金の余裕が出ない。
家事 (23)	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋の片付け、炊事など家事全般。 ・家の中の掃除、片付けができるようになりたい。 ・震災前までは、部屋きれいにしてきたから、掃除ができるようになりたい。 ・家事。買い物など外出だけで気分が悪くなる。 ・料理は好きなので、料理教室に入りたいが、入つきあいが出来ないで、行っていない。 ・家事全般、またスムーズにできるようになって、食事も充実した内容のものを作りたい。 ・部屋の整理整頓が出来るようになること。物忘れが多い。 ・どこに行っても「男だから」が嫌だ。着付け、裁縫、料理、編み物、「男なら力仕事」やめてほしい。
対人スキル向上 (23)	<ul style="list-style-type: none"> ・将来仕事をした時に人とうまく交流が持てるか自信が無いので、できるようになりたい。 ・コミュニケーションがとれない(とりづらい)ので、PC等でコンタクトを取り、そこから人間関係を構築していけるようになりたい。日中ばかり様々な教室や催しをしていても物理的に参加が無理なので、日程も考えてくれると助かる。楽しみが見つかるかも… ・家を訪ねてくる人(町内会)などに、ちゃんと対応できるようになりたい。 ・人と意思疎通、理解ができるようになりたい。
収入・金銭面 (18)	<ul style="list-style-type: none"> ・医療費や光熱費分、1ヶ月40,000位稼ぎたい。 ・趣味はあるのだが、収入が無いので出来ないのが悔しい。 ・金銭管理が出来るようになりたい。 ・家賃や食費の不安なく、人と関わらずに穏やかに暮らしたいです。 ・少しでも収入があれば、生活費として楽になる点もあるのですが…
体調の安定・改善 (14)	<ul style="list-style-type: none"> ・病気になる前みたいに、普通に好奇心を持ち、行動出来、人が怖く感じず、友人(今はいない)と他愛ない話で笑ったり、普通に楽しめたりできるようにしたい。何が、ではなく、全て今はどん底だから。 ・手帳を利用する必要がなくなるまで回復できたらと思います。まずは、定期的に身内とお茶してお話したりから始めてます。震災が原因で手帳をもらったわけではないのですが、震災後に余計症状が増えたのは事実です。 ・とにかく、症状の波がなくなり、毎日を当たり前のように暮らしていければ嬉しい。 ・仕事や趣味娯楽のジャンル以前に体が元気になりたい、それからだ！
学業・免許取得 (13)	<ul style="list-style-type: none"> ・高校時代の勉強をやり直し大学へ行ってみたい。 ・余裕が少しずつ出て来たら仕事に関する勉強をして、スキルアップを目指したり、新しいことに挑戦して視野を広げられるようにしたい。 ・資格試験を取り、ある程度現場で学んだら独立開業してみたいです。 ・パソコンのワード、エクセルができるようになりたい。
自立すること (12)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で1人では何も出来ない、死にたくなる。 ・自分の身の周りの事が自分で出来るようになりたい。 ・まずは1人でいる不安が少しでも無くなる時間が欲しいです。 ・何かあった時どこに連絡すればいいのか、助けてもらえるのか、自分でも判断できるようになりたい。
運動・健康づくり (10)	<ul style="list-style-type: none"> ・両膝や腰、関節などいろんなところが慢性的に痛んだり、腫れたりしますが、もうちょっと動いてスポーツがしたい。 ・ジムや社交ダンスなどを習っているが、もっと身体を鍛えて、山登りやパラグライダーに乗ったりしてみたい。 ・痩せたい・減量
普通の生活 (10)	<ul style="list-style-type: none"> ・人並みの生活が少しでも出来るようになれば、とても嬉しいですが、でも無理な事とあきらめてもいます。生活するのは苦しいものです。 ・昔ほどでなくとも、喜んだり、笑ったり、心に重荷を持たずに以前のように生活(仕事を含む)したい。 ・現在片耳の聴力が無くなってしまい、自殺も5〜6回起こしている状態。もう何も望まない…普通の生活がしたい。
家庭をもつこと (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・結婚したい。病気を克服して結婚できればと思っています。 ・男性とお付き合いを始めて、出来たら結婚して、孫の顔を両親に見せたい。そして温かく健康な家庭を作って、いろんなことを家族でしたいし、いろんなところに行きたい。
外出 (8)	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルパーや移動支援などに頼ってもいいので、ショッピングや公共地に足を運んでみたい。 ・できれば外へ出ていけるような趣味を持ちたい。 ・自転車に乗りたいと言ったら、精神科医や世話人に由々しき問題と言われ禁止された。 ・前は公共の乗り物に乗って出かけていたのが、今は乗れないので前のように出かけた。
友人・相談相手 (6)	<ul style="list-style-type: none"> ・気楽に仕事しながら症状安定させつつ、生活リズム安定して、友人と会って外出したり、人生を楽しみたいです。 ・休日はいつも寝てばかりなので、友人が欲しい。 ・辛さを理解してくれる友人が出来ればいいです。
居住環境 (4)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分達の住まいが欲しい。 ・地元になじめないので、よその土地に移ること。 ・家の中を片付けてすっきり生活したい。
経験の共有 (2)	<ul style="list-style-type: none"> ・周りに振り回されないで、自分のペースで生きてゆく事など、自分が学んだ事を他人の役に立てるように教えてあげたい。 ・同じ障害を持つ人たちの集まりや場がもっとあると良い。
なし (5)	<ul style="list-style-type: none"> ・何もする意欲がない。 ・今現在充分に出来ていると思う。 ・何もなし。自分で1人では何も出来ない、死にたくなる。
わからない 考えない (3)	<ul style="list-style-type: none"> ・全て疲れて体が辛くなる。何もする気もしないし、テレビも見たくない。 ・これは、健康で何も無い人に対しての質問でないでしょうか。病気の人に対して書く質問としては、心外です(1日1日を暮らすだけで精一杯です)。 ・思いつかない。

表中の()は回答数

別添①:相双地域(南相馬市)報告書

重い精神障害をもつ者における震災後の生活実態

～相双地域における精神障害者保健福祉手帳所持者に対する調査～

調査報告書

平成 26 年 4 月

【調査実施体制】

研究代表者：樋口輝彦¹⁾

調査責任者：伊藤順一郎²⁾

研究分担者：鈴木友理子³⁾

研究協力者：種田綾乃²⁾ 深澤舞子³⁾ 永松千恵²⁾ 佐藤さやか²⁾ 吉田光爾²⁾ 永松千恵²⁾

1) 独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター

2) 独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 社会復帰研究部

3) 独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 成人精神保健研究部

本調査は、南相馬市健康福祉部からの委託を受け、厚生労働科学研究費補助金「東日本大震災の被災地における地域精神保健医療福祉システムの再構築に資する中長期支援に関する研究」の一部として実施された。

【目的】

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、東北地方の沿岸部をはじめとする広範囲な地域において、地域生活の基盤を破壊するような甚大な被害をもたらした。地域精神保健医療福祉の現場においても例外ではなく、3年が経過しようとしている現在においても、地域精神保健システムの復旧や強化のために、中長期にわたる継続支援が必要とされている地域は多数存在する。

調査担当者らは、平成24年度に被災地の精神保健医療福祉関連の機関・団体に従事する現地支援者に対するヒアリング調査をおこなった。それによれば、①震災により既存の福祉サービス網や精神科医療網の破壊が生じ、それらの復旧・復興が求められているが、さらに、②今回の震災被災地は、従来から精神保健医療に関する社会資源が必ずしも十分ではなく、中長期的な視点での立て直しには、それを考慮したうえでの新たなシステムの設計が求められている現状が明らかになった¹⁾。特に、原子力発電所事故の影響を受けた福島県においては、人材の流出や社会資源の不足が顕著であり、地域のニーズ把握・整理が支援における重要な課題の一つとして指摘されている²⁾。

特に、福島県相双地域においては、壊滅的な被害を受けた資源を補うように、震災後にNPO法人「相双に新しい精神科医療保健福祉システムを作る会」が設立され、精神科診療所と地域生活支援センターが創設され、震災型のアウトリーチ推進事業も受託している。しかしながら、支援活動を行う上で重い精神障害を持つ者の震災前後の状況や支援ニーズの把握は、情報不足から十分とは言えず、今後の調査が必要であることが現地支援者より挙げられた。

そこで、本調査では、東日本大震災による複合的かつ甚大な被害を受けた被災地の一地域（福島県南相馬市）において、重い精神障害をもつ者の、震災前後の生活実態に関する調査を行った。本研究により、被災地における重い精神障害をもつ人の震災前後の生活実態や支援ニーズを明らかにし、精神障害をもつ人のQOL（Quality of Life；生活の質）と関連する生活状況（地域の社会資源の利用など）を明らかにすることを目的とした。

【方法】

1) 対象者

東日本大震災の被災地の一自治体における重い精神障害をもつ者を対象とした。具体的には、福島県南相馬市における精神障害者保健福祉手帳を所持している者を本研究の対象とした。対象者は220名であった。

本調査は、共同実施機関である南相馬市健康福祉部の福祉計画を改定するための基礎資料とするために行われた。そこで、市内の精神障害者保健福祉手帳所持者全員を調査対象とし、未成年者も対象として含めた。

2) デザイン

本研究は、横断研究である。重い精神障害をもつ者とは、調査時点で南相馬市にて精神障害者保健福祉手帳を所持している者と定義して、この全数調査を行った。

3) 調査方法

本調査は、南相馬市健康福祉部と共同で実施した。調査票は、南相馬市健康福祉部より、調査対象者宛に郵送にて配布し、回収した。

4) 調査項目

以下の領域の項目について対象者本人、あるいは支援者に回答を求めた。

- ・対象者の基本的情報
- ・東日本大震災による被災状況、その影響
- ・精神障害をもつ人の生活状況
- ・医療や保健福祉サービスに関する情報
- ・本人が認識する生活の満足度、ニーズ、今後の生活への希望、QOL³⁾等

なお、調査票および依頼文書等は資料1-3を参照されたい。

5) 分析計画

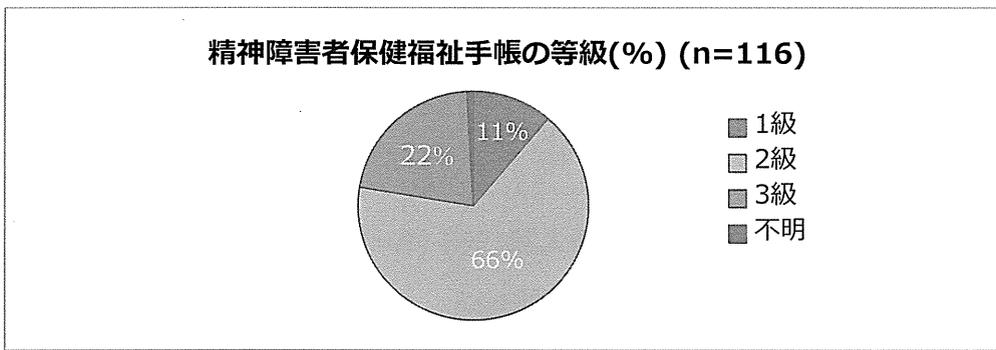
まず、震災による影響、生活実態に関する客観情報、ニーズ等を把握するために、それぞれの項目について集計を行った。また、自由記述回答に関しては、内容分析を行った。

【結果】

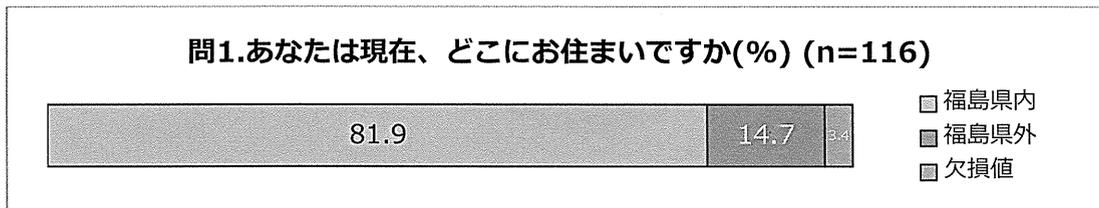
平成 26 年 1 月に調査票を 220 名（精神障害者保健福祉手帳 1 級：30 名、2 級：138 名、3 級：52 名）に発送した。平成 26 年 2 月末日現在、116 件の回収があった（回収率：52.7%）。

I. 生活と東日本大震災の影響について

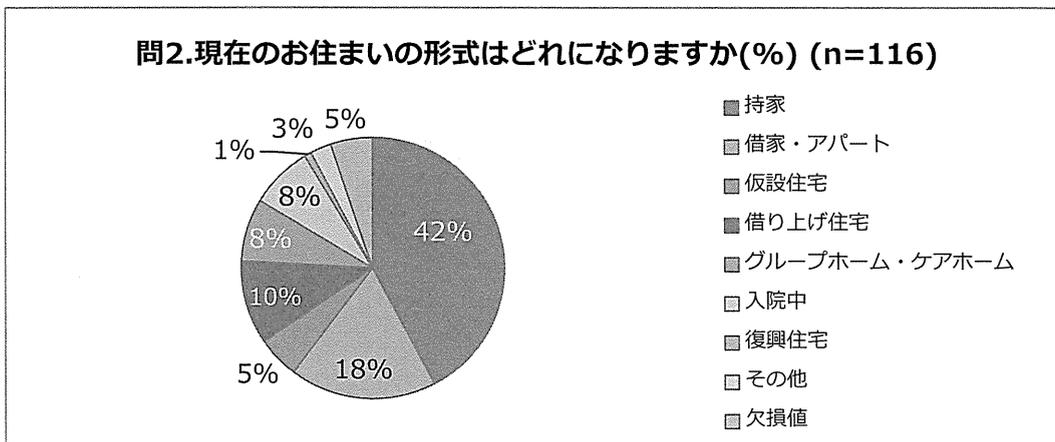
回答者の所持している精神障害者保健福祉手帳の等級の内訳は、1 級 13 人（11.2%）、2 級 77 人（66.4%）、3 級 25 人（21.6%）、不明 1 人（0.9%）であった。



回答者の住まいは、福島県内が 95 人（81.9%）、福島県外が 17 人（14.7%）であった。

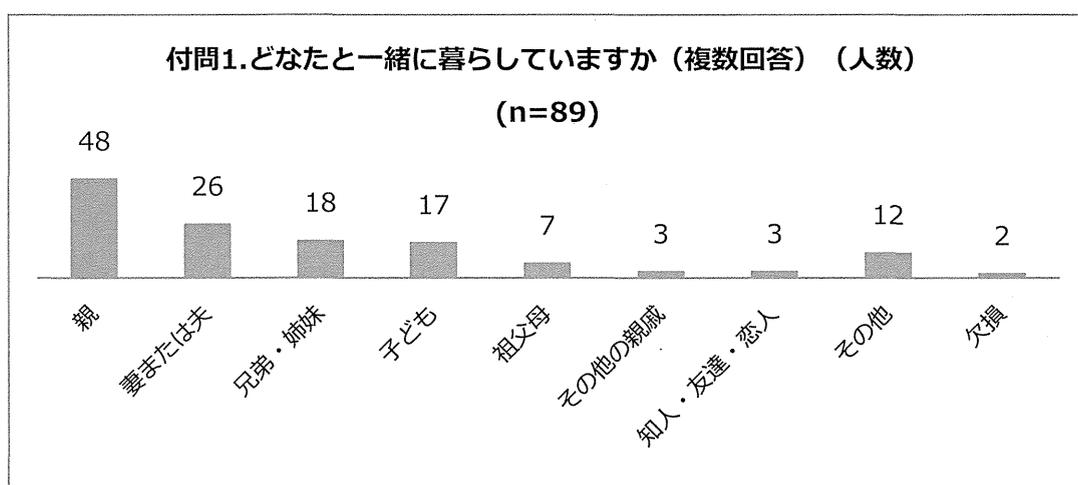
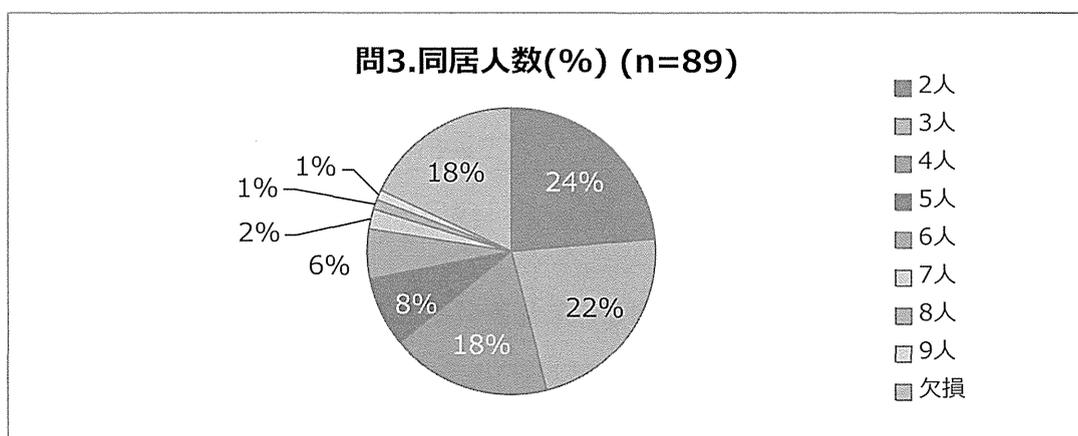
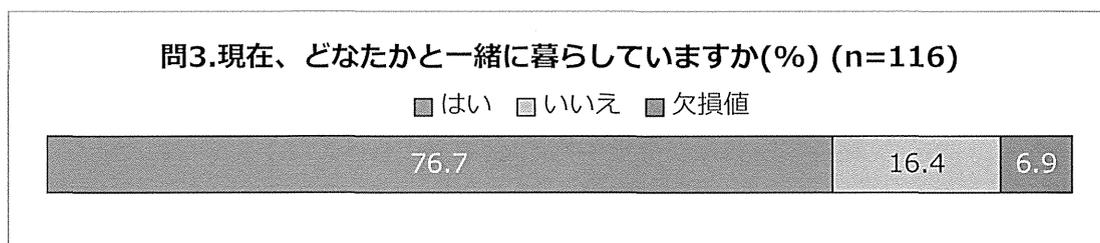


回答者の住まいの形式の内訳は、持家が 49 人（42.2%）、借家・アパートが 21 人（18.1%）、仮設住宅が 6 人（5.2%）、借り上げ住宅が 12 人（10.3%）、グループホーム・ケアホームが 9 人（7.8%）、入院中が 9 人（7.8%）、復興住宅が 1 人（0.9%）、その他が 3 人（2.6%）であった。



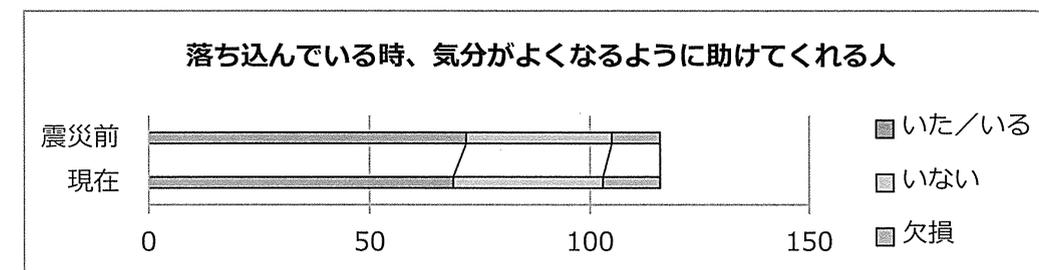
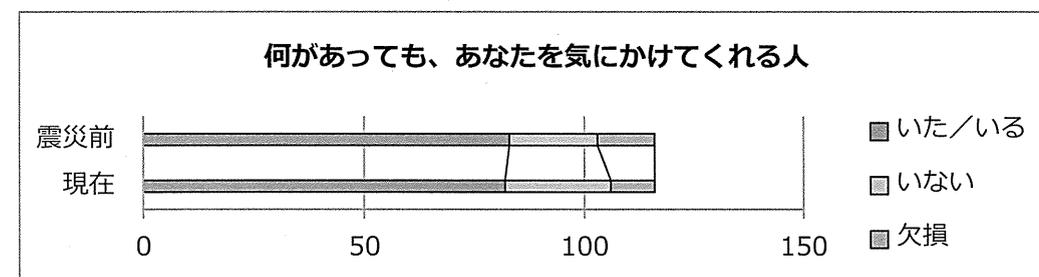
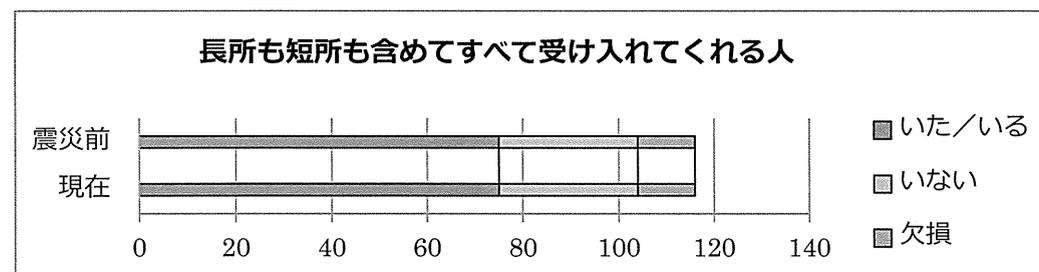
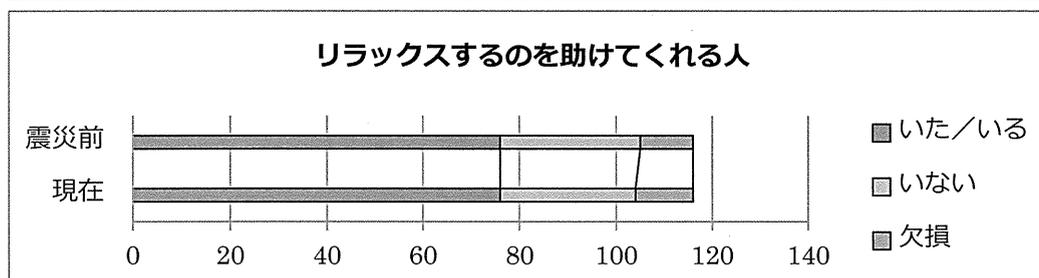
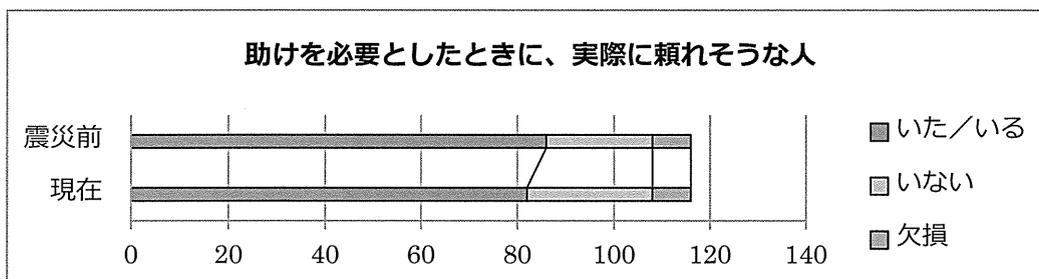
回答者のうち、だれかと同居している人は 89 人 (76.7%) であり、一人暮らしの人が 19 人 (16.4%) であった。だれかと同居している人のうち、自分を含めた同居人数は、2 人が 21 人 (23.6%)、3 人が 20 人 (22.5%)、4 人が 16 人 (18.0%)、5 人が 7 人 (7.9%)、6 人が 5 人 (5.6%)、7 人が 2 人 (2.2%)、8 人、9 人がそれぞれ 1 人 (1.1%) であった。

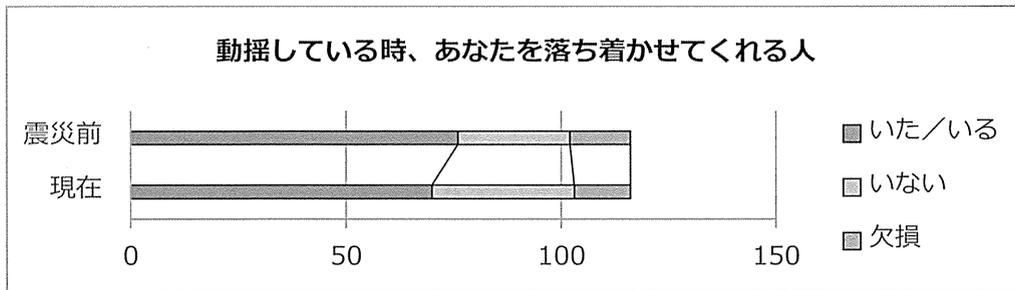
一緒に暮らしている人としては、親が一番多くて 87 人 (53.9%)、続いて妻または夫が 26 人 (29.2%)、兄弟・姉妹が 18 人 (20.2%)、子どもが 17 人 (19.1%)、祖父母が 7 人 (7.9%)、その他の親戚が 3 人 (3.4%)、知人・友達・恋人が 3 人 (3.4%)、その他が 12 人 (13.5%) であった。その他としては、グループホーム・ケアホームに住んでいる、もしくは入院中である人による、入居者、患者という回答がほとんどであった。



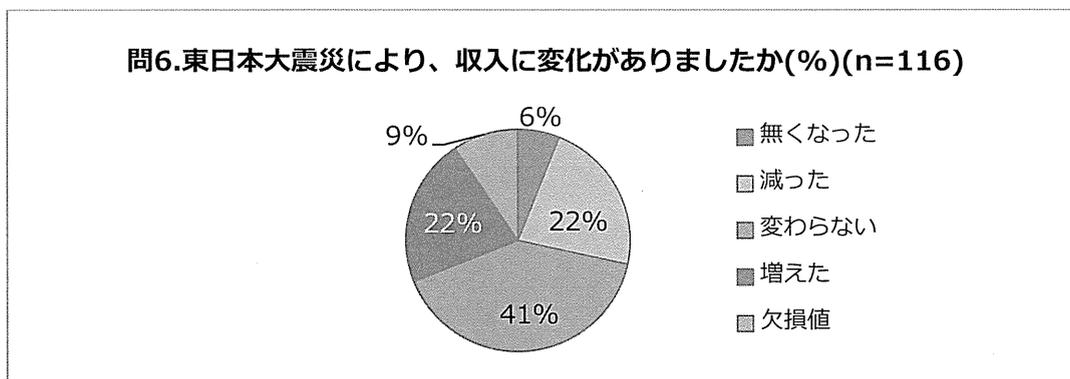
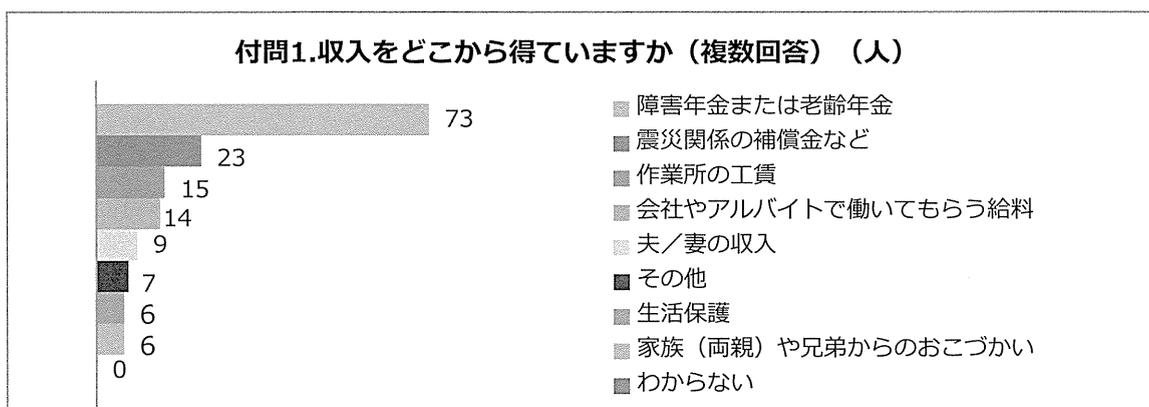
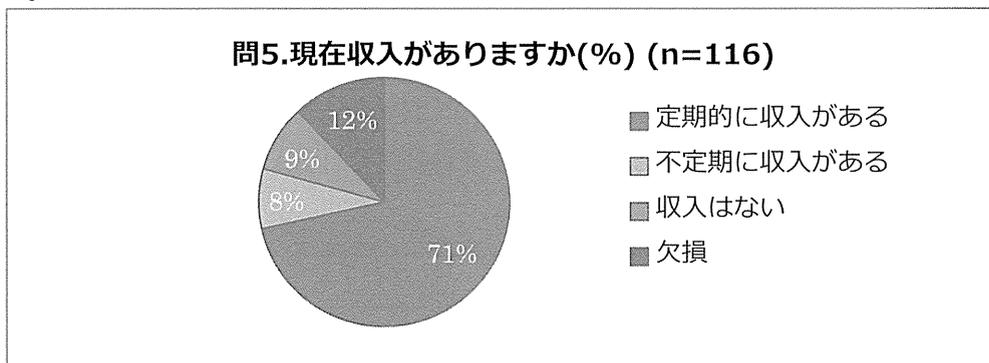
回答者の周りで回答者を支えてくれる人 (サポーター) の状況については、「あなたが助けを必要としたときに、実際に頼れそうな人」について、震災前の状況で「いた」と答えた人は 86 人 (74.1%)、現在「いる」と答えた人は 82 人 (70.7%)、「あなたがリラクセスするのを助けて

くれる人」について、震災前の状況で「いた」と答えた人は76人(65.5%)、現在「いる」と答えた人は76人(65.5%)、「あなたの長所も短所も含めてすべて受け入れてくれる人」について、震災前の状況で「いた」と答えた人は75人(64.7%)、現在「いる」と答えた人は75人(64.7%)、「あなたに何があっても、あなたを気にかけてくれる人」について、震災前の状況で「いた」と答えた人は83人(71.6%)、現在「いる」と答えた人は82人(70.7%)、「あなたが落ち込んでいる時、気分がよくなるように助けてくれる人」について、震災前の状況で「いた」と答えた人は72人(62.1%)、現在「いる」と答えた人は69人(59.5%)、「あなたが動揺している時、あなたを落ち着かせてくれる人」について、震災前の状況で「いた」と答えた人は76人(65.5%)、現在「いる」と答えた人は70人(60.3%)であった。





現在の収入について、定期的に収入がある人が 83 人 (71.6%)、不定期に収入がある人が 9 人 (7.8%)、収入がない人が 10 人 (8.6%) であった。収入がある人のうち、収入源としては年金が 73 人 (79.3%) と多く、次いで震災関連の補償金などが 23 人 (25.0%) で多かった。東日本大震災による収入の変化については、変わらないとの回答が一番多くて 47 人 (40.5%)、減ったとの回答が 26 人 (22.4%)、増えたとの回答が 25 人 (21.6%)、無くなったとの回答が 7 人 (6.0%) であった。



日中の過ごし方については、家事をしている人が 29 人 (25.0%)、仕事や学校などに通っている人が 28 人 (24.1%)、家にいてほとんど何もしていない人が 24 人 (20.7%) であった。仕事や学校などに通っている人のうち、1 週間で何時間くらいの時間をどこで過ごすかを尋ねたところ、仕事、学校などで過ごす時間は、20 時間未満が 6 人 (21.4%)、20 時間以上 40 時間未満が 5 人 (17.9%)、40 時間以上が 3 人 (10.7%) であり、福祉関係の事業所、地域活動支援センターなどで過ごす時間は、20 時間未満が 5 人 (17.9%)、20 時間以上 40 時間未満が 7 人 (25.0%)、40 時間以上が 1 人 (3.6%) であった。

