

## 「災害時の精神保健医療に関する研究」研究班・ 専門家合同会議

### 宮城県での調査・活動



### 松本和紀

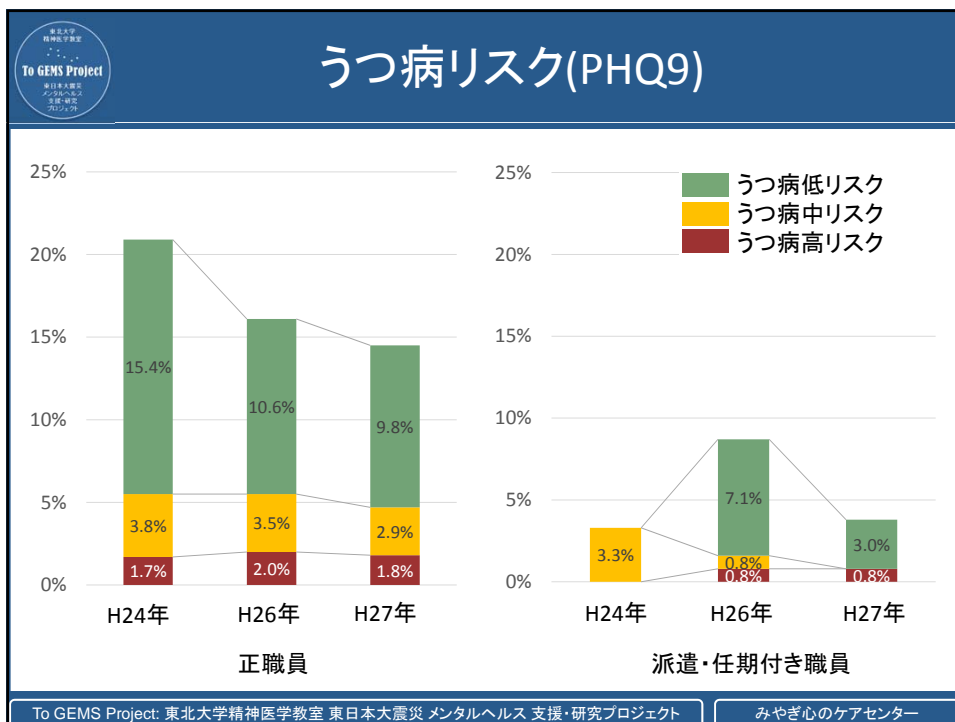
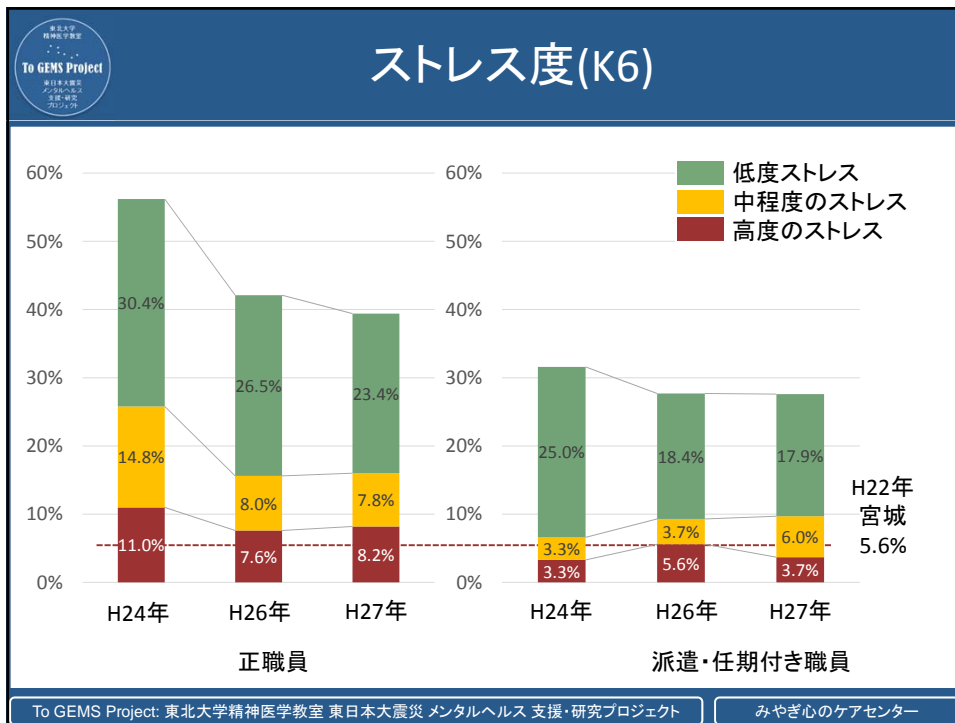
- 1) 東北大学大学院 医学系研究科 精神神経学分野
- 2) みやぎ心のケアセンター

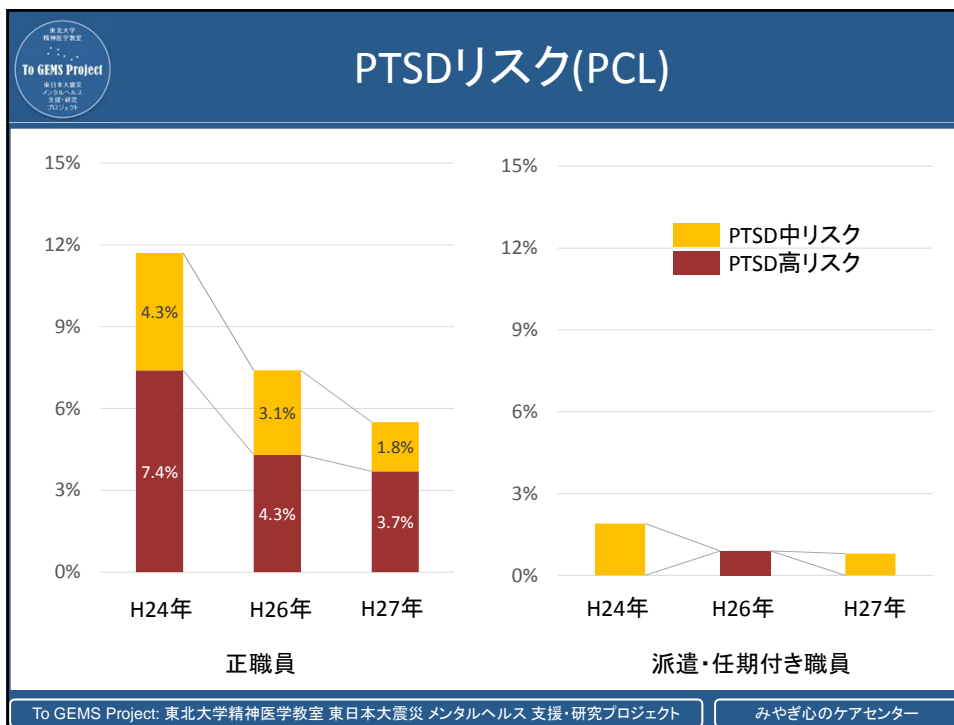
2016.10.06 御茶ノ水

### 健康調査の回答者



回答者の内訳(421名)		
性別	男性	261名 (62%)
	女性	160名 (38%)
採用時期	震災前	220名 (52%)
	震災後	187名 (44%)
	不明	14名 (4%)
雇用形態	正職員	286名 (68%)
	派遣・任期付き職員	135名 (32%)
平均年齢	職員全体	44.8歳
	正職員	43.2歳
	派遣・任期付き職員	40.0歳





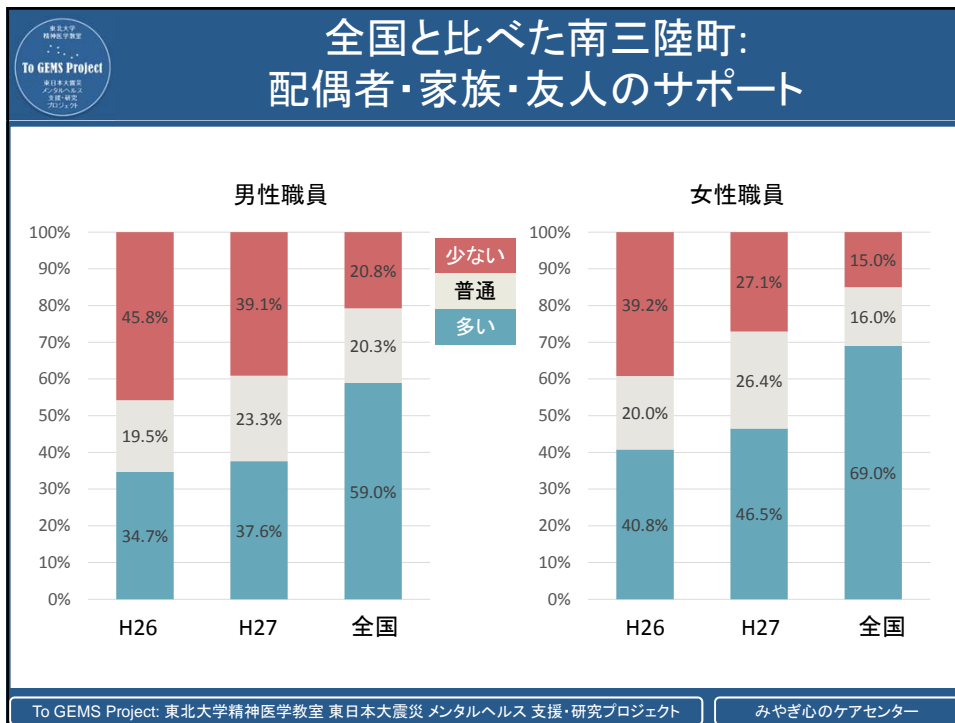
- ## 被災関連要因と精神症状
- ✓ 被災による転居 → 抑うつ症状
  - ✓ 家族に死者・行方不明者 → PTSD症状
  - ✓ 地震、津波、非難で命の危険を感じた  
→ PTSD症状、抑うつ症状
  - ✓ 震災後の言動・行動に関する自責感  
→ PTSD症状、抑うつ症状
- To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災 メンタルヘルス 支援・研究プロジェクト      みやぎ心のケアセンター

## 生活環境要因と精神症状

- ✓ 独居 → PTSD症状
- ✓ 震災前から身体的病気で治療 → PTSD症状、抑うつ症状
- ✓ 配偶者、家族・友人からのサポートが少ない  
→ PTSD症状、抑うつ症状、ストレス
- ✓ 地域の人達は信頼し合っていないと感じる  
→ PTSD症状、抑うつ症状、ストレス
- ✓ 介護が必要な家族がいる → 抑うつ症状

## 職場要因と精神症状

- ✓ 忙しくて休養が十分にとれない → PTSD症状、抑うつ症状
- ✓ 震災前からの雇用 → PTSD症状、抑うつ症状
- ✓ 住民から非難を受け、精神的に辛い思いをしている  
→ PTSD症状、抑うつ症状、ストレス
- ✓ 仕事上の関係者から非難を受け、精神的に辛い思いをしている  
→ PTSD症状、抑うつ症状、ストレス



### 被災地一般市民向けの 認知行動研修の意義は？

- 大野裕先生、田島美幸先生の協力によりプログラム「こころのエクササイズ研修」作成
- 毎週1回90分の研修を、週1回4週で実施
- 体験的に学べるように毎回ホームワークを設定
- 講師は精神科医師、臨床心理士が担当

第1回(基礎)

「認知行動療法の基礎」

第2回(アサーション)

「自分の気持ちや考えをうまく伝えるコツ」

第3回(認知再構成法)

「目からウロコ！ 発想転換のコツ①」

第4回(認知再構成法)

「目からウロコ！ 発想転換のコツ②」

To GEMS Project: 東北大学精神医学教室 東日本大震災 メンタルヘルス 支援・研究プロジェクト | みやぎ心のケアセンター

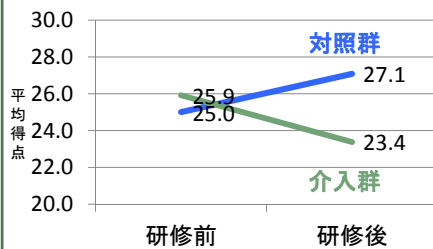
## 結果の概要

対象： 54名（介入群27名、対照群27名） 年齢： 平均52.4歳（標準偏差12.4）  
性別： 男性9名、女性45名

### 自動思考質問票

(Automatic Thoughts Questionnaire-Revised; ATQ-R)

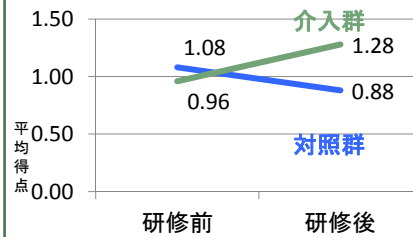
⇒ 肯定的自動思考



2要因分散分析において有意な交互作用を認め  
た。  
( $F(1,47)=7.50, p=.01, \eta^2=.14$  大きな効果量)

### 質問項目

「日常生活で受けるストレスは大きいと感じる」  
(得点範囲： 0-3点)



2要因分散分析において有意な交互作用を認め  
た。  
( $F(1,48)=7.57, p=.01, \eta^2=.14$  大きな効果量)

## サイコロジカル・リカバリースキル (Skills for Psychological Recovery: SPR)

- 兵庫県こころのケアセンター、大澤智子先生、加藤寛先生の協力で実施
- 災害後の被災者の回復を促す効果をもつスキルで構成された、回復・復興期に役立つ実践的なスキル集
- 被災者の回復を促すための6つのスキルで構成
- 1~5回の訪問で実施
- アウトリーチや相談業務などで適用可
- 被災者のニーズに応じて柔軟に適用
- 被災者のスキル獲得をうながす
- 回復促進、予防的、既存の機能を保持



### サイコロジカル・リカバリー・スキル 実施の手引き

Skills for Psychological Recovery  
Field Operations Guide

- 米国国立PTSDセンターと米国国立子どもトラウマティックストレス・ネットワークと他の専門家によって開発
- 兵庫県こころのケアセンターが日本語版作成



# 進捗状況

## 進捗状況: 研究対象者11名介入終了

研究対象者のSPR介入前後のGHQ-30得点の変化 (N=11)

