

平成 29 年度未来図会議年間テーマ

「はまって、かだって」に始まるノーマライゼーションという言葉の知らないまちづくり
～障がいや個性などを意識することのない、誰もが暮らしやすいまち～

平成 29 年度 第 4 回（東日本大震災後 第 80 回）

陸前高田市保健医療福祉未来図会議

平成 29 年 8 月 18 日(木) 13:30～15:30

陸前高田市役所 4 号棟第 6 会議室

次 第

◆テーマ

「だれもができる住みやすいまちづくり ～自殺予防対策～」

- 1 開 会
- 2 挨 拶 陸前高田市民生部長兼保健課長 菅野利尚
- 3 内 容

（1）未来図会議が目指してきたこと

陸前高田市被災絆づくりアドバイザー 岩室紳也

（2）自殺対策大綱と県の役割について

岩手県福祉総合相談センター・岩手県自殺対策推進センター

上席保健師兼精神保健福祉相談員 菊田誠子氏

（3）自殺予防とはまかだについて

陸前高田市被災絆づくりアドバイザー 岩室紳也

（4）参加者のみなさまと「はまってけらいん、かだってけらいん」

⇒テーマ：はまかだ（自殺対策）につなげる工夫、仕掛けを考える

今日の感想と、改めて自分自身がやってきたことの中で自殺対策にな
っていると気がついたものを挙げていただき、具体的な「はまかだ」や、
自殺予防になる**工夫**、**仕掛け**、**意識**について整理してみましょう。

- 4 その他連絡・アナウンス
はまかだパンフレットについて
- 5 閉 会

【事務局：陸前高田市民生部】

※次回（第 81 回）：平成 29 年 10 月 13 日（金）13：30～15：30 ※9 月は skip

- ◆ 10 月メインテーマ：（仮）認知症について
- ◆ 会場：陸前高田市役所 4 号棟 3 階第 6 会議室

平成29年度の陸前高田市保健医療福祉未来図会議の予定

○日程（※テーマは募集中、※9月は実施しません）

H29年：10月13日（金）	13：30～15：30	（仮）認知症について
11月9日（木）	18：30～20：30	（仮）陸前高田市の医療体制について
12月15日（金）	13：30～15：30	（仮）子ども子育てについて
H30年：1月19日（金）	13：30～15：30	未定
2月16日（金）	13：30～15：30	（仮）地域支え合い協議体について
3月23日（金）	13：30～15：30	（仮）はまかだスポットマップについて

○未来図会議の趣旨

住民の生活にかかわる関係者が集まり、住民一人一人の健康で文化的な生活及びノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりの実現を目指し、震災からの復興に向けた地域にとってよりよい体制づくりに寄与し続けられるよう、保健医療福祉分野の視点から中・長期的な展望を議論する。

○大きな方向性

- ・ノーマライゼーションという言葉のいらないまちづくりの推進
「はまってけらいん、かだってけらいん運動」の推進
- ・ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの融合・実践
- ・市民・他分野機関、他地域との協働、未来図（計画）策定
- ・居場所づくり、相互の経験に学ぶネットワークづくり

○陸前高田市保健医療福祉未来図会議メーリングリスト

◆こちらまでお知らせください。

<http://goo.gl/forms/NFUsNqBn3c>

平成29年度 第4回
(震災後80回)
陸前高田市
保健医療福祉未来図会議

平成29年8月18日(木) 13:30～15:30
陸前高田市役所4号棟第6会議室

本日(H29.8/18)の会議の概要

◆テーマ

だれもができる住みやすいまちづくり
～自殺予防対策～

本日(H29.8/18)の会議の進め方①

◆タイムスケジュール

(1) 未来図会議が目指してきたこと

陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー
岩室紳也

(2) 自殺対策大綱と県の役割について

岩手県精神保健福祉センター
岩手県自殺対策推進センター
上席保健師兼精神保健福祉相談員 菊田誠子氏

本日(H29.8/18)の会議の進め方②

◆タイムスケジュール

(3) 自殺予防とはまかだについて

陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー
岩室紳也

本日（H29.8/18）の会議の進め方③

◆タイムスケジュール

（４）参加者のみなさまと

「はまってけらいん、かだってけらいん」

⇒テーマ：はまかだ（自殺対策）につながる工夫、
仕掛けを考える

- ①今日の感想
- ②ご自身の活動で改めて自殺対策になっている
と気がついたもの1つ

平成29年度陸前高田市 自殺予防対策庁内連携会議
第1回実務者会議

『実はすでにしている自殺予防対策』

～陸前高田市が進める自殺予防対策の方向性～
～仕事もプライベートも、はまってけらいん、かだってけらいん～

陸前高田市役所4号棟第4会議室
2017.8.4（金）14:00～16:00
岩手医科大学 衛生学公衆衛生学講座 佐々木亮平

2017年
8月3日

岩手日報
論説



今日（8/4）の目標（ゴール）です！

- ・自殺予防対策は民生部や保健課、保健師だけで行うものではないと
気がつくことができる。
- ・自殺予防対策が他人事（ひとごと）意識から、自分事（わがこと）
意識になる。
- ・仕事（事業）もプライベートの活動も複数の意味を持たせることで、
その活動目的（なんのために）と手段（どうやって）が整理できる。

そのために、はまかだが大事！

未来図会議の目指してきたこと

住民の生活にかかわる**関係者が集まり、住民一人一人の健康で文化的な生活の実現を目指し、震災のからの復興に向けた、地域にとってよりよい体制づくりに寄与し続けられる**よう、保健医療福祉分野の視点から中・長期的な展望を議論する。

健康日本21に学ぶこれからの健康づくり

二次予防だけではなく**一次予防**の再認識
(早期発見早期指導)

ハイリスク戦略に加えて**ポピュレーション戦略**へ
(社会に蔓延するリスクへの対応)

社会全体で取り組むための**環境整備**
(雰囲気づくり・居場所づくり・まちづくり)

4 健康な生活と病気の予防

1 健康の成り立ち

④ 健康の成り立ち

健康は、主体と環境を良好に保つことによって成り立ちます。したがって、健康を保持増進するためには、一人一人が生活を見直し、自らの行動や環境を健康的なものにすることが重要です。また、個人が自らの健康を管理し改善できるように、行政などがさまざまな情報を提供したり、環境を整えたりするなどの社会的な取り組みが必要です。

⑦ 個人の努力と、それを実現するための社会の取り組みの両方が必要であるという考え方を、ヘルスプロモーションという。⇒p.122

The Strategy of Preventive Medicine (Geoffrey Rose)

効率のよい予防医学的方法として、
疾患を発症しやすい
高いリスク(**ハイリスク**)をもった**個人**に
対象を絞り込んだ戦略(**アプローチ**)が考えられます。

+

集団全体にリスクが広く分布する場合には、
対象を一部に限定しない
集団全体(ポピュレーション)への
戦略(**アプローチ**)が**必要**になってきます。

健康日本21(第2次)概念図

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

ソーシャルキャピタルの向上

①地域のつながりの強化

〈ソーシャルキャピタルの向上〉

①地域のつながりの強化

〈多様な活動主体による自発的取組の推進〉

②健康づくりに主体的に関わる国民の割合の増加

③健康づくりの活動に主体的に取り組む企業数の増加

④健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる
民間団体の活動拠点数の増加

〈健康格差の縮小〉

⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

絆

はどう読みますか

絆(きずな)

(つながり むすびつき)

絆(ほだし)

(手かせ 足かせ 束縛 迷惑)

ソーシャル・キャピタル(絆(きずな+ほだし)がある居場所)の三要素

お互い様の
ネットワーク
だから生まれる

信頼

ネットワーク

規範(互酬性)
お互い様

絆(きずな: つながり、むすびつき)

絆(ほだし: 手かせ、足かせ、束縛、迷惑)

ソーシャル・キャピタル(絆(きずな+ほだし)がある居場所)の効用

健康面の効用

総死亡率 ↓

自殺率 ↓

自覚的健康度 ↑

健康行動 ↑
喫煙率 ↓
運動習慣 ↑

健康以外の効用

行政効率

まちおこし

防災対策

治安・防犯

子育て

教育

就 労

経済成長

技術革新

ソーシャル・キャピタル(絆[きずな+ほだし]がある居場所)

自殺総合対策における当面の重点施策（ポイント）

- 自殺対策基本法の改正の趣旨・基本的施策及び我が国の自殺を巡る現状を踏まえて、更なる取組が求められる施策
- ※各施策に担当府省を明記 ※補助的な評価指標の盛り込みく例：よりそいホットラインや心の健康相談統一ダイヤルの認知度）

※下線は旧大綱からの主な変更箇所

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する

- ・地域自殺実態プロフィール、地域自殺対策の政策パッケージの作成
- ・地域自殺対策計画の策定ガイドラインの作成
- ・地域自殺対策推進センターへの支援
- ・自殺対策の専任職員の配置・専任部署の設置の促進

2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す

- ・自殺予防週間と自殺対策強化月間の実施
- ・児童生徒の自殺対策に資する教育の実施（SOSの出し方に関する教育の推進）
- ・自殺や自殺関連事象等に関する正しい知識の普及
- ・うつ病等についての普及啓発の推進

3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する

- ・自殺の実態や自殺対策の実施状況等に関する調査研究・検証・成果活用（革新的自殺研究推進プログラム）
- ・先進的な取組に関する情報の収集、整理、提供
- ・子ども・若者の自殺調査
- ・死因究明制度との連動
- ・オンサイト施設の形成等により自殺対策の関連情報を安全に集積・整理・分析

4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る

- ・医療等に関する専門家などを養成する大学や専修学校等と連携した自殺対策教育の推進
- ・自殺対策の連携調整を担う人材の養成
- ・かかりつけ医の資質向上
- ・教職員に対する普及啓発
- ・地域保健・産業保健スタッフの資質向上
- ・ゲートキーパーの養成
- ・家族や知人等を含めた支援者への支援

5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する

- ・職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ・地域における心の健康づくり推進体制の整備
- ・学校における心の健康づくり推進体制の整備
- ・大規模災害における被災者の心のケア、生活再建等の推進

6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする

- ・精神科医療、保健、福祉等の連動性の向上、専門職の配置
- ・精神保健医療福祉サービスを担う人材の養成等
- ・うつ病、統合失調症、アルコール依存症、ギャンブル依存症等のハイリスク者対策

7. 社会全体の自殺リスクを低下させる

- ・ICT（インターネットやSNS等）の活用
- ・ひきこもり、児童虐待、性犯罪、性暴力の被害者、生活困窮者、ひとり親家庭、性的マイノリティに対する支援の充実
- ・妊産婦への支援の充実
- ・相談の多様な手段の確保、アウトリーチの強化
- ・関係機関等の連携に必要な情報共有の周知
- ・自殺対策に資する居場所づくりの推進

8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ

- ・地域の自殺未遂者支援の拠点機能を担う医療機関の整備
- ・医療と地域の連携推進による包括的な未遂者支援の強化
- ・居場所づくりとの連動による支援
- ・家族等の身近な支援者に対する支援
- ・学校、職場等での事後対応の促進

9. 遺された人への支援を充実する

- ・遺族の自助グループ等の運営支援
- ・学校、職場等での事後対応の促進
- ・遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等
- ・遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上
- ・遺児等への支援

10. 民間団体との連携を強化する

- ・民間団体の人材育成に対する支援
- ・地域における連携体制の確立
- ・民間団体の相談事業に対する支援
- ・民間団体の先駆的・試行的取組や自殺多発地域における取組に対する支援

11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する

- ・いじめを苦にした子どもの自殺の予防
- ・学生・生徒への支援充実
- ・SOSの出し方に関する教育の推進
- ・子どもへの支援の充実
- ・若者への支援の充実
- ・若者の特性に応じた支援の充実
- ・知人等への支援

12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

- ・長時間労働の是正
- ・職場におけるメンタルヘルス対策の推進
- ・ハラスメント防止対策

「自殺総合対策大綱」（概要）

※下線は旧大綱からの主な変更箇所

平成28年の自殺対策基本法の改正や我が国の自殺の実態を踏まえ抜本的に見直し

第1 自殺総合対策の基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

- 自殺対策は、社会における「生きることの阻害要因」を減らし、「生きることの促進要因」を増やすことを通じて、社会全体の自殺リスクを低下させる

阻害要因：過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立等
促進要因：自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等

第2 自殺の現状と自殺総合対策における基本認識

- 自殺は、その多くが追い込まれた末の死である
- 年間自殺者数は減少傾向にあるが、非常事態はいまだ続いている
- 地域レベルの実践的な取組をPDCAサイクルを通じて推進する

第3 自殺総合対策の基本方針

1. 生きることの包括的な支援として推進する
2. 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む
3. 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる
4. 実践と啓発を両輪として推進する
5. 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する

第4 自殺総合対策における当面の重点施策

1. 地域レベルの実践的な取組への支援を強化する
2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
3. 自殺総合対策の推進に資する調査研究等を推進する
4. 自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上を図る
5. 心の健康を支援する環境の整備と心の健康づくりを推進する
6. 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
7. 社会全体の自殺リスクを低下させる
8. 自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ
9. 遺された人への支援を充実する
10. 民間団体との連携を強化する
11. 子ども・若者の自殺対策を更に推進する
12. 勤務問題による自殺対策を更に推進する

第5 自殺対策の数値目標

- 先進諸国の現在の水準まで減少させることを目指し、平成38年までに、自殺死亡率を平成27年と比べて30%以上減少
(平成27年18.5 ⇒ 13.0以下)

(WHO:仏15.1(2013)、米13.4(2014)、独12.6(2014)、
加11.3(2012)、英7.5(2013)、伊7.2(2012))

第6 推進体制等

1. 国における推進体制
2. 地域における計画的な自殺対策の推進
3. 施策の評価及び管理
4. 大綱の見直し

岩手では多くの団体の活動により温かな支援の輪が広がっています。ゲートキーパーがもっとたくさんいる岩手にしていきませんか。

傾聴ボランティア

サロンたぐきり(久慈市)



サロン開催や傾聴を中心とした生活支援など、久慈市で幅広く活動を展開する**NPO法人サロンたぐきり**。週2回行われるサロンには、60歳代～80歳代の地域に住む高齢者が楽しく通ってきており、参加者とサポートスタッフが**いっしょにお茶を飲みながら語り合い**、さらに、輪投げや大正琴の演奏、季節の行事など様々な活動を行っています。

発足は平成18年。経験豊富なボランティアスタッフの皆さんが、「いつでもだれでも自由に集まり、話ができる場所が地域にあれば」との思いで心のケアを中心に活動をスタートさせました。

最近では介護予防体操や簡単な脳トレーニングなどを活動に織り交ぜ、**認知症予防にも力を入れています**。理事長の関合征子さんは「今後は健康づくりハウスなどの活動も行っていきたい」と抱負を語ってくれました。

傾聴ボランティア

こもれびの会(気仙地域)



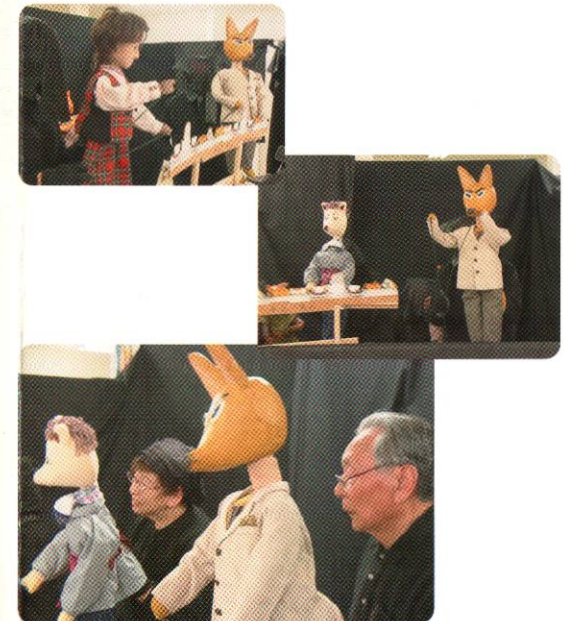
こもれびの会は、大船渡市を中心に活動を行う傾聴ボランティアグループ。

東日本大震災津波後に「**地元のボランティア団体として長く続けていける活動を**」と始めた「**仮設住宅普及啓発傾聴活動**」では、スタッフが応急仮設住宅を一軒一軒訪れ、**住民の言葉に丁寧に耳を傾けています**。「震災から4年が経ち、お話いただく内容にも変化が感じられます。最近では仮設に残る人、新たな住居に移る人で気持ちに大きな違いが出てきました。以前よりも将来への不安がはっきりとしてきたように思います」と会長の金ミヨ子さんは語ります。

この他、毎週金曜日に**傾聴サロン「こもれびの部屋」**を開催、「**夜間電話相談**」を受け付けるなど、**悩みやストレスを一人で抱え込まないよう呼びかけています**。

生きがい人形劇団

どっこいしょK(釜石市)



岩手高齢者大学釜石校同窓会のOB・OGを中心に平成5年に発足し、今年で**23年目を迎える「どっこいしょK」**。平均年齢80歳の10名の団員が応急仮設住宅や医療・福祉施設、幼稚園などを巡り、シナリオ、人形、舞台まですべて**手作りの人形劇を上演**しています。

釜石市浜町にあった劇団事務所が東日本大震災で被災したこともあり、被災者に対する想いは強く、震災後には「**うつ**」をテーマにした作品を新たに作り、**周囲の人とのつながりや支え合いの大切さを伝えて**います。

座長の千葉勝美さんは、「**自分たちの人形劇で少しでも笑顔になってもらえればうれしいです**。演じる自分たちにとっても観てくれる人たちとの交流は楽しく、生きがいです」とやりがいを語ってくれました。

傾聴ボランティア

やまびこ会(雫石町)



「**雫石町の自殺者数をゼロに**」を目標に、平成20年に設立された「**やまびこ会**」。月2回開催するお休み処「**話っこするべ**」では、来た方のお話に**親身に耳を傾け心に寄り添う傾聴活動**を行っています。また、悩んでいる人の支えになり、胸の内を少しでも軽くしてあげたいと**電話相談や個別訪問**にも応じています。

月に一度、地域ごとに開催する「**高齢者ふれあいサロン**」では、**オリジナルの紙芝居を作成し上演**。うつやいじめ、家族や子育てのあり方についての「**気付き**」を促すとともに、命の大切さを訴え、普及啓発活動につなげています。

会長の石亀文子さんは、「**自分の思いを誰かに話すことで少しでも心が癒されるのであれば嬉しいです**。私たちの活動によって地域が少しでも明るくなるようお手伝いしたい」と活動への思いを語ってくれました。

A black and white photograph showing two men sitting at a wooden table in what appears to be a classroom or office. The man on the left is wearing a light-colored jacket and is looking towards the man on the right. The man on the right is also wearing a light-colored jacket and is holding a small object in his hands, looking at it intently. In the background, there is a whiteboard and a set of lockers.

A man in a military uniform is handing a small object to another person in a locker room. The man in uniform is smiling and looking at the object. The other person is seen from the back, holding the object. The background shows rows of lockers.

こころの健康問題に関心を持つこと、
身近で悩んでいそうな人に声をかけることなど、
あなたにできることから、はじめてみませんか。

つらい気持ちを抱えている人を支えているのは、多くの場合、家族や友人、職場の同僚など身近にいる方々です。私たちは誰でも悩んでいる人と関わる可能性があります。私たちにもできることの支援について、一緒に考えてみませんか。

● 内閣府自殺対策推進室HPにゲートキーパーに関する情報や相談窓口について詳しく載っています。

各市町村等でもゲートキーパー養成研修が開催されています。対象者や開催時期等については、お近くの市町村役場(自殺対策担当課)にお問い合わせ下さい。

MEMO

誰でも
ゲート

ゲートキーパー手帳

〔いわて版〕



ゲートキーパーとは

悩んでいる人に**気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人**のこと。県民一人ひとりがゲートキーパーとしての意識をもち、つながり、支えあっていきましょう。

✧ 岩手県

監修:岩手医科大学 医学部災害・地域精神医学講座
大塚 耕太郎 特命教授



仕事中も
ボーッとしている。
食欲もなく、
やせてきた。



口数が少なくなった。



※「次郎物語」の全文は、岩手県障がい保健福祉課の公式ホームページからご覧いただけます。

浅田次郎作
「次郎物語」(抄)

[illegible]

人の語る“物語”には、さん語まっています。そなたを大切に思っていることで、作家の浅田次自殺対策に活かしてほしい一部をご紹介します。次人とのつながり“でしたなだは何を感じますか。

悩んでいる人の話を聴くときには
～人ひとりの語る“物語”を大切にしよう～

～自分自身のこころの健康を守るために～

ゲートキーパーは専門家につながる前の
初期対応が大切な役割です。

～つなぎ・見守りのボノボノ～

悩みを抱えている人は、様々な不安や心配から一人で悩みを抱えてしまっていることがあります。

- ◎結局自分で解決するしかないのでは
- ◎話した内容が他にちれるのでは
- ◎話しても自分の気持ちをわかってもらえないのでは...など

一人で悩みを抱えている人は、孤独感や絶望感を感じているため、気づいたら声をかけて話をよく聴き、一緒に悩み、考えることが孤立を防ぎ安心を与えます。

なぜ
声かけが
必要なの？

「お母さん、この頃
「辛そうに見えるけど、
「だいいい疲れてるようだから…」
元気がいふうだからと、どうしたの?」
何か悩んでた?」
どうした?」

◎ 雅集之...

◎近所で...

◎家庭内で...

あなたの身近で悩んでいる人がいたら…温かく声をかけてみましょう。
悩んでいる状況を見えせずに心配していることを伝えてみましょう。

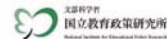
～オケの音の音～





見逃すと……

周囲の人が注意を怠ると……



平成28年6月

生徒指導・進路指導研究センター

<https://www.nier.go.jp/shido/centerhp/2806sien/>

6年間・12回(小4～中3)中の被害経験回数別人数

回数	人数
12回	24
11回	33
10回	32
9回	37
8回	55
7回	35
6回	47
5回	42
4回	45
3回	54
2回	51
1回	64
0回	55

6回以上の割合

6年間・12回(小4～中3)中の加害経験回数別人数

回数	人数
12回	16
11回	18
10回	34
9回	41
8回	33
7回	35
6回	54
5回	52
4回	55
3回	56
2回	48
1回	73
0回	55

6回以上の割合

被害経験 90.4%

加害経験 90.4%

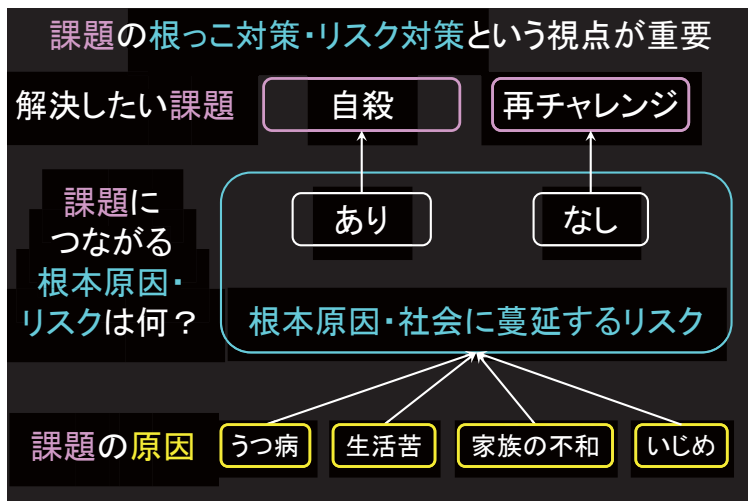
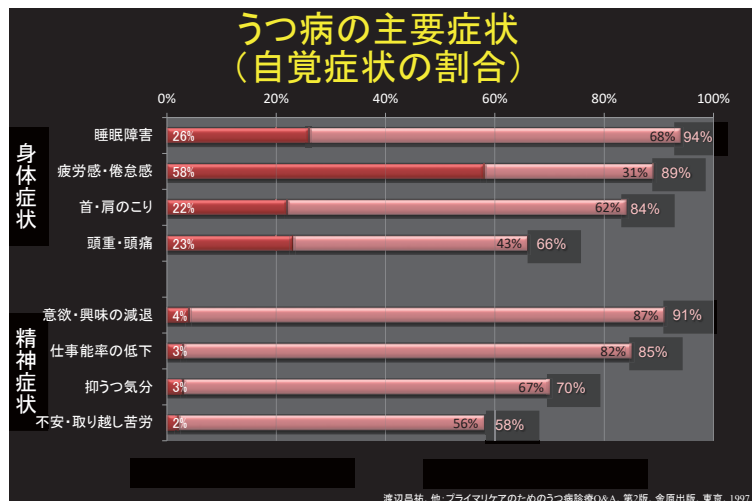


「暴力を伴わないいじめ」は、誰もが被害者にも加害者にもなり得ること、最初はささいなトラブルであっても、いつ深刻ないじめに発展するかはわからないこと、を肝に銘じ、全ての児童生徒を対象に「未然防止」に取り組むことが適切かつ効果的です。

ポピュレーションアプローチ
(根っこ対策)

一部の特別な子供に注意を払う、一部の問題を
抱えた子供を早い段階で見つけ出す(＝「早期発見」)
等の取組姿勢にとどまる限り、9ページで紹介した
小学校の結果のように、その効果も限定的なものに
とどまり、いじめを減らすことにはならないと考えられ
ます。

ハイリスクアプローチ
(早期発見・個別指導)



こころを病むとは

あなたの思い通りにならないことがあったとき
その人のものごとの優先順位・価値観が

自分が消えてしまえばいい
周囲の人の常識や思慮分別から

そうだ、自殺してしまおう
大きくかけ離れてしまうこと

と実際に行動しますか?

医療法人社団 成仁病院顧問 森田真彦先生

優先順位・価値観を決めて実行できないと?

本人に

後悔が残る

不全感・違和感がつつのる

ストレスがたまる

医療法人社団 成仁病院顧問 森田真彦先生

「虐待」「引きこもる」「自殺」につながるストレスの原因

親子、教師生徒、友人、夫婦という
人と人との関係性の中での

自分の行動が思うように行かず子、生徒、人としての
「プライド」が保てない

自分の失敗や挫折への
「こだわり」「違和感」が解消できない

自分ではなく、親、教師、友人、相手が悪いという
「被害者意識」が解消できない

医療法人社団 成仁病院顧問 森田真彦先生

余裕がある (ストレスに対処できる時)

本当は目標のある生活をしたい

でも 関係性 (きずな 絆 ほだし) 居場所 客観性があれば 経験が 情報が 志(こころざし)が 余裕が 想像力が 生まれ

実際には挫折、失敗

ストレスをためずに

切れない、引きこもらない生活が送れる

医療法人社団 成仁病院顧問 森田真彦先生

治療から見た「こころの病」

統合失調症、双極性障害(躁うつ病)、中等度・重症うつ病

→ 薬物療法、カウンセリング、環境整備

不安障害、神経症、軽症うつ病、新型うつ、虐待、切れる、思春期の挫折

→ カウンセリング、認知行動療法、励まし、ほめる
家族へのアプローチ、環境整備



だから

はまってけらいん

かだつてけらいん



薬が主役の

うつ病対策

うつ病にお悩みの方、
新しいお薬の治験にご参加ください。

「私もやる気にならな」「この鬱病、いつまで続くかな」「なかなかよくなるで」と
あなたもその一環に悩まれている方いませんか？
本薬は、うつ病の症状を改善する効果があることが期待されています。ご参加いただける方を募集しています。

【治験にご参加いただける方】
● 年齢：20歳以上、65歳未満の日本人、健康な方、過去にうつ病や他の精神疾患で治療を受けていない方
● 現在、医師の診断でうつ病と診断されている方
● 現在、医師の診断でうつ病と診断されている方、または過去にうつ病と診断されている方
● 現在、医師の診断でうつ病と診断されている方、または過去にうつ病と診断されている方

【治験の期間】
2023年10月～2024年3月

【お問い合わせ先】
0120-525-669

大塚製薬株式会社

自分のうつ病を振り返る

中学ではトップクラスの成績。

しかし、わざわざ選択した県外の進学校では成績は最下位レベルで、とりわけ数学が全くできず、医者になることをあきらめなくてはならなかったのです。

人生で初めての挫折でした。

高校3年生になっても、自分がどういう道に進むべきか全くわからず、次第にふさがちになり、気づいたときにはうつ病になっていました。

岩室先生のお話を聞くまで、私は原因は挫折にあると思っていましたが、先生のお話を聞いて、当時、誰にも相談することができなかった自分のコミュニケーション能力の低さにあったのだなあと思い直しました。

自分のうつ病を振り返る

また、私はうつ病を薬で治したのですが、最近はこのやり方が間違っていたのではと思うことがよくあるのです。

というのも、未だにうつのような症状が起きることがあり、結局は何も解決しているように思えないからです。

だから先生が薬での治療よりも環境を整えることが大事だとおっしゃったときはとても感動しました。

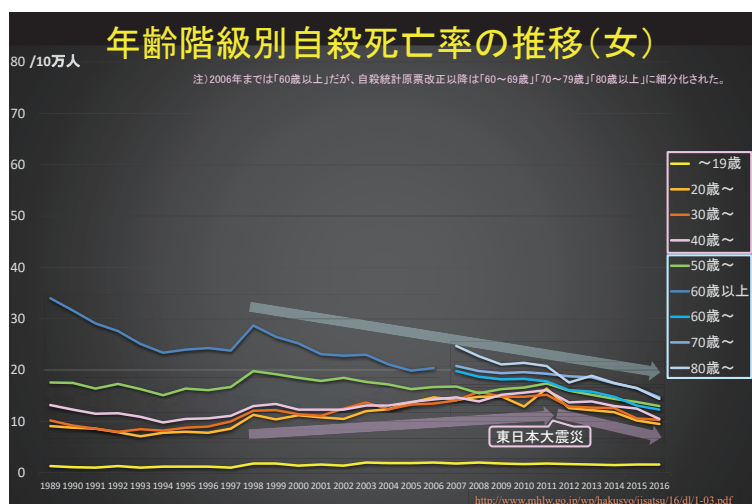
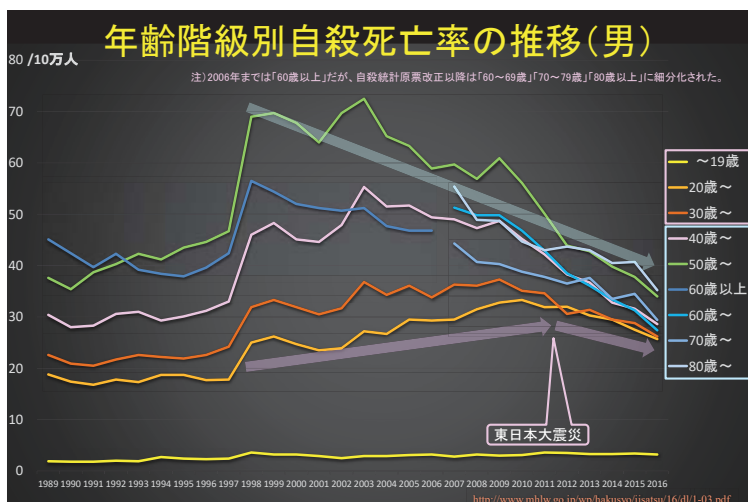
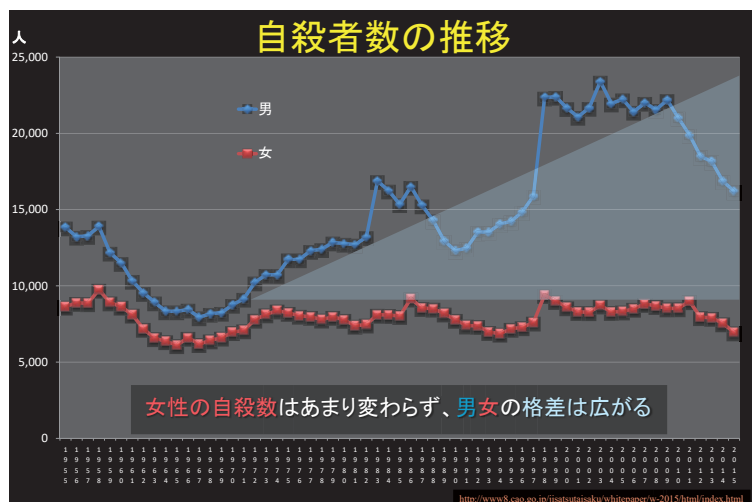
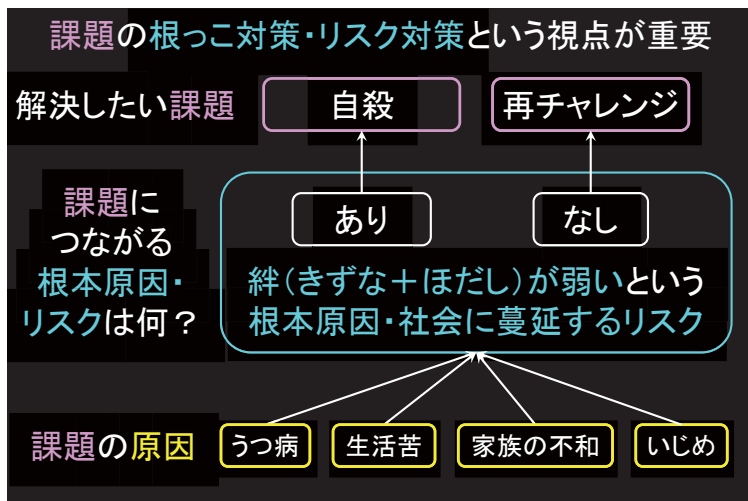
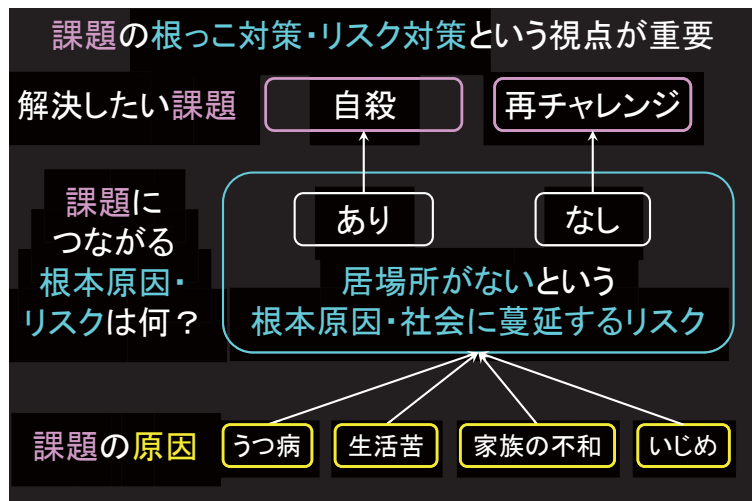
分かってくれている人がいるんだと思いました。

彼氏はいませんが(笑)、家族も素晴らしい友人もいます。

辛いときはもっとどんどん相談していこうと思います。

もちろん、会話で(笑)。

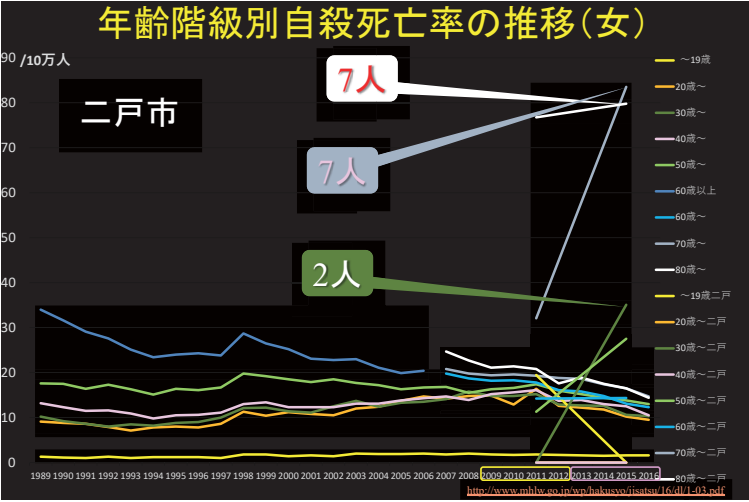
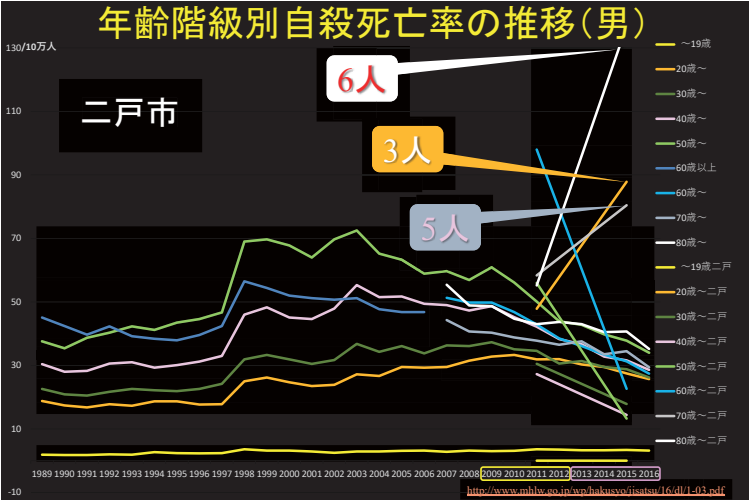
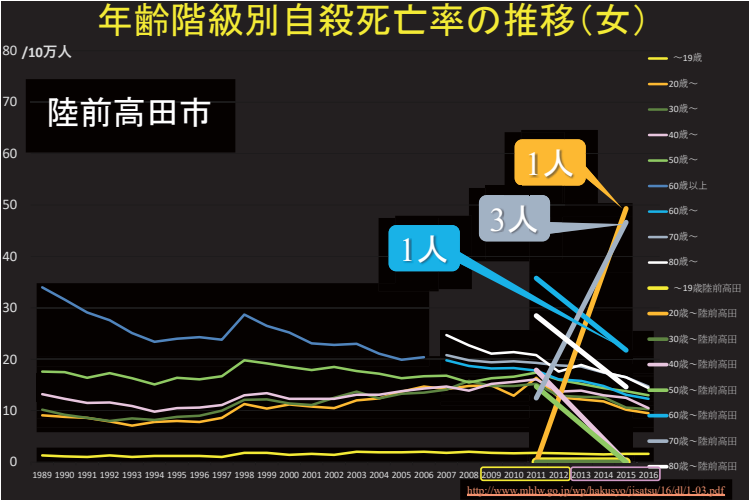
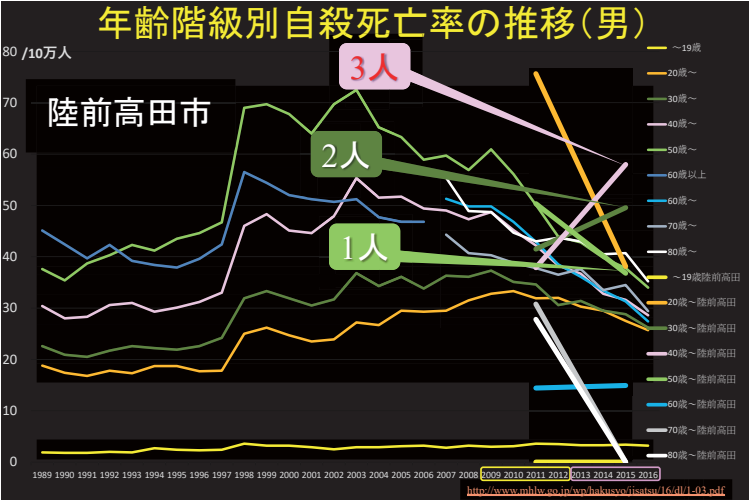
本当に有難うございました。

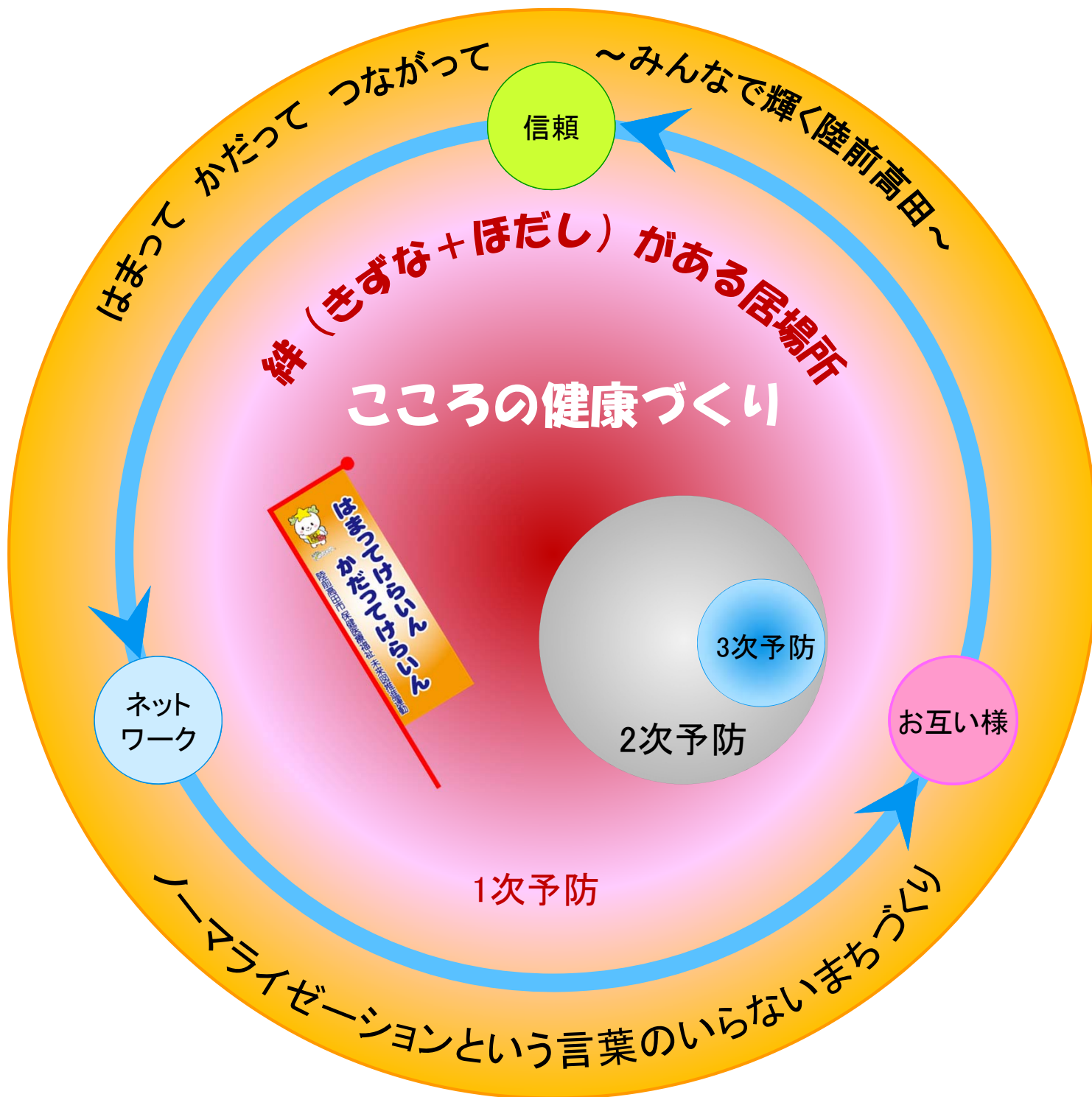


雑談自体も緩和ケア

⇒人は話すことによって癒される
カール・ロジャース







ノーマライゼーションという 言葉のいないまちづくり

はまかだの推進 信頼 ネットワーク お互い様

はまっぺ かだっぺ つながって ～みんなで輝く陸前高田～

はまかだの推進 はまかだスポットガイド

ソーシャルキャピタルの醸成 絆(きずな+ほだし)がある居場所づくり

信頼 ネットワーク お互い様

こころの健康づくり(1次予防) 地域づくり

はまかだの推進 はまかだスポットガイド

こころの健康づくり(2次予防) 早期発見・早期治療

精神疾患 精神障害 こころの健康問題がある
人と周囲の人への支援 ゲートキーパー

こころの健康づくり(3次予防) 自死遺族・周囲の人への支援

自死遺族 自死未遂者 周囲の人への支援

②ご自身の活動で改めて自殺対策になっていると気がついたもの1つ

※ハイリスク対策、二次予防ではなく、**一次予防**の視点で...

※そのことをさらに進めるための**工夫**や**仕掛け**は...

例) あいさつ、サロン、〇〇教室や相談...

⇒ それをさらに進めるための工夫、仕掛け

人とのつながりを深められるような工夫、仕掛け

今、されている事業や活動を...

⇒ 今後、意識づけられて進められるように

みんなで「はまかだ」①

◆はまかだ(自殺対策)につながる工夫、仕掛けを考える

①今日の感想

- ・ハイリスクプロ集団でした！
- ・会話が大事、自然に声かけできるのが大事、顔を見ながらお話しすることが大切
- ・コミュニケーションにいろんな手段が増えている
⇒本質を見るとどうか、日頃のあいさつ

②ご自身の活動で改めて自殺対策になっていると気がついたもの1つ

- ・日常の関わりから気がつくこと大事
- ・人に話せない人が多いのではないかな
⇒対策として9:00~21:00の電話相談
- ・人の死の経験不足ではないかな
⇒対策:命の大切を伝える

②そのことをさらに進めるための工夫や仕掛けは...

- ・みんなと話す機会を設ける、そこで人とつながる工夫(職場内でみんなで話す)
- ・若い人が人とつながるためには、ネット環境が必須ではないかな
⇒ネットから電話して
- ・学校教育の中で小学校から伝えていく
⇒生きること、死ぬことを伝える

みんなで「はまかだ」②

◆はまかだ(自殺対策)につながる工夫、仕掛けを考える

①今日の感想

- ・サロンをされている方もあった、顔の見える関係がやっぱり大事
- ・つきあい大事、自殺対策計画を立てるの大変ですね

②ご自身の活動で改めて自殺対策になっていると気がついたもの1つ

- ・公営住宅でサロンなどしている

・その他

仮設の方対象と一般が融合されてよい雰囲気になっている
いろいろなメニューがあること

②そのことをさらに進めるための工夫や仕掛けは...

- ・公営住宅と周辺住民を誘う
⇒知っている人が間に入ること大事
知っている人が知っている人を誘う
⇒メディアに取材してもらい喜んだ・嬉しい
まわりに知ってもらうことが大事
- ・近い年代を集める、地道に進める
- ・人と人をつなげることがやみつきになる
- ・良く来たねという声かけが大事

みんなで「はまかだ」③

◆はまかだ(自殺対策)につながる工夫、仕掛けを考える

①今日の感想

- ・やっぱり、はまかだ大事、直接会って、ふれあうこと、笑うこと大事
一次予防のプロがいらっしゃいました！

②ご自身の活動で改めて自殺対策になっていると気がついたもの1つ

- ・お茶っ会で雑談しているうちに、みんなスッカリしているようだ
- ・認知症カフェ
- ・若いお母さんたち
⇒土日など産前からはまかだできる場がほしいな

②そのことをさらに進めるための工夫や仕掛けは...

- ・顔見知りになっているから盛り上がる
⇒スタッフとして初回参加者同士の共通点を共有する、趣味が合う同士をくっつける
- ・笑わせることが得意(天性?)
⇒気取らない、嘘つかない、オープンに
- ・楽しい場づくりをする、楽しいと続けられる
⇒歌を年代にあわせる、もうすぐビートルズ世代も高齢者に?

みんなで「はまかだ」④

◆はまかだ(自殺対策)につながる工夫、仕掛けを考える

①今日の感想 ※一次予防のプロでした

- ・仮設⇒公営住宅へ移っても、そのことで集まる場がなくなったりしている
仮設に戻りたい、居場所が減っているのでは
- ・戸建て⇒仮設のお茶っこの関わっている人もいるようだが、出て行きづらい人もいるのではないか
- ・仮設よりも敷居が高くなってしまっているようだ、つながることが難しくなっている人もいる？
例) 公営住宅: 牢屋のようだと言われる方もある、はまかだできていないのでは？

②ご自身の活動で改めて自殺対策になっていると気がついたもの1つ

- ・自治体ごとの集まりだけでは難しい
- ・
- ・サロンに出てきている人は予防になっている
⇒出てこない人をどうする？
気づかないうちに出てくるように外部の力も大事
どういう仕掛けをするといいんだろう？

②そのことをさらに進めるための工夫や仕掛けは…

- ・外部から入ってもらってイベント、企画をする
⇒学生さん(元気なくなっている)に仮設を歩いてもらうことで、お互いに元気(プラス)になっている
公営住宅の集会場を使ってもらう
- ・声かけについても一人でやらず、アプローチの方法を変える

みんなで「はまかだ」⑤

◆はまかだ(自殺対策)につながる工夫、仕掛けを考える

①今日の感想

- ・日々の業務の中で、一人ではないと伝えていきたい
- ・情報発信しても受け取って、つなげるのが大事
- ・我がこと、丸ごと、当事者意識をもって関わること大事

②ご自身の活動で改めて自殺対策になっていると気がついたもの1つ

- ・子どもたちとグループセッションをする
- ・訪問などをすると
⇒その人をきく、みる、つなぐような視点
- ・疲れている同僚に声をかける
- ・コレデモカ！という自己開示を意識している

②そのことをさらに進めるための工夫や仕掛けは…

- ・参加者一人ひとりに存在意識を感じてもらえるように、一人ひとりに声をかける
⇒居場所: 楽しさ、魅力あるメニューを考え、意識して見守る
- ・人と人なので、合う人合わない人あるのでチームで関わるようにしている
- ・役割を与えることでつながる
- ・

4 その他連絡・アナウンス

- ・はまかだパンフレットについて
- ・傾聴ボランティア養成講座について

次回(平成29年度第5回)未来図会議予定

◆日時

平成29年10月13日(金)13:30~15:30

◆メインテーマ

未定(※テーマ募集中)

◆会場: 陸前高田市役所4号棟3階第6会議室

平成29年度の陸前高田市保健医療福祉 未来図会議(月1回)の予定

○日程(※H29. 3月アナウンスから変更あり)

H29年: 11月9日(木) 18:30~20:30

12月15日(金) 13:30~15:30

H30年: 1月19日(金) 13:30~15:30

2月16日(金) 13:30~15:30

3月23日(金) 13:30~15:30

陸前高田市保健医療福祉未来図会議 メーリングリスト

◆こちらまでお知らせください。

<http://goo.gl/forms/NFUsNqBn3c>

The screenshot shows a web browser displaying a Google Forms page. The browser's address bar shows the URL: docs.google.com/forms/d/1ZVNHASz2jLrZp_YAStoole-u6p6E7FmN8F9_a1hBxxA/viewform?c=0&w=1. The page title is "陸前高田市保健医療福祉未来図会議 参加希望申し込みサイト". Below the title, there is a note: "未来図会議への参加をご希望される方はここから申し込んでください。". There are two required fields, indicated by a red asterisk: "氏名" (Name) and "メールアドレス" (Email address). Each field has a corresponding input box.

陸前高田市 保健医療福祉未来図推進運動

はまってけらいん かだってけらいん

はまって、かだって、つながって
～みんなが輝く陸前高田～



まっぼくちゃん。
©ありがとう りくぜんたかた

たかたの
のめちゃん
©Aid TAKATA

発行・問い合わせ先/陸前高田市民生部保健課

tel:0192-54-2111

制作/SAVE TAKATA 2017年8月発行

「はまかだ」とは？

はまかだとは、「はまってけらいん かだってけらいん」
(仲間に入って、話しましょう)の頭文字をとった略称です。
立ち話やご近所でのお茶っこ飲み、趣味仲間での集まりなど、
何でも「はまかだ」と言えます。

そんな、身の回りで日常的に行われている、
ありふれたものに、どんな価値があるのでしょうか？

アメリカの臨床心理学者のカール・ロジャーズは
「人は話すことによって癒される」と述べています。

ご近所の集まり(はまかだ)が楽しみで「行くと元気になる」
という人もたくさんいます。

「病は気から」と言いますが、「はまかだ」することで
お互いの「元気づくり」となり、病気や障がいにかかわらず、
その人らしい「健康」を感じられることにつながるのかもしれない。



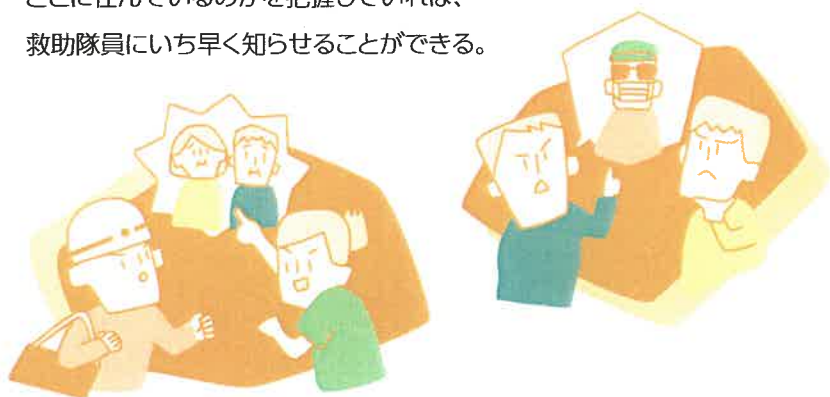
「はまかだ」をすることでのメリットは、健康以外にも

ご近所での集まりも「はまかだ」のひとつです。

そこで、ご近所付き合いを例に、健康以外のはまかだのメリットを考えてみましょう。

例えば…

- 詐欺や不審者、勧誘の情報を共有し、被害を防止できる。
- 災害時等に自力での避難が困難な人が、どこに住んでいるのかを把握していれば、救助隊員にいち早く知らせることができる。



実例として、阪神・淡路大震災で、倒壊家屋の下敷きになった人の8割以上を助け出したのは、家族やご近所の人たちでした。

そのほかにも、ママ友同士の子育てに関する情報交換のように、人と人がつながることで得られることは、全て「はまかだ」のメリットと言えます。

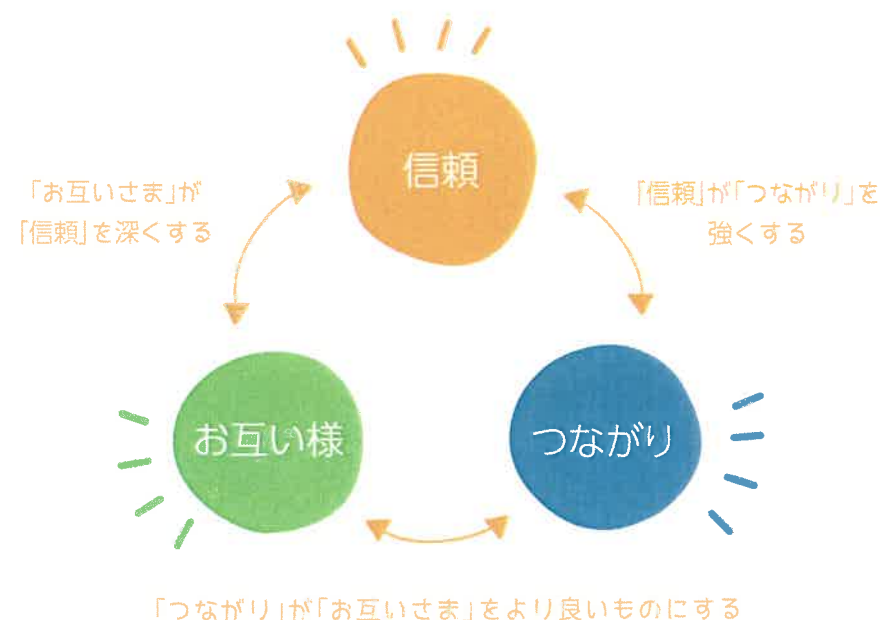


信頼関係とは、「お互いさま」の気持ちから

「困った時はお互いさま」といいますが、助けられることだけでなく、人を助けることも人と人のつながりにとって大事であると言われています。

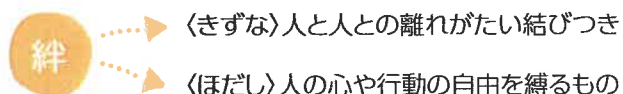
こうしたお互いに助け、助けられる、「お互いさま」の関係は、人と人との「信頼」を深くしていきます。

そして、その「信頼」が人と人との「つながり」を強くし、その「つながり」が「お互いさま」の関係を、より良いものにしていきます。



「絆」は、 「ほだし」と「きずな」で紡がれる

東日本大震災以降、「絆」という言葉を目や耳にするようになったと思いますが、この言葉には二つの読み方があります。



「ほだし」の意味を見ると、何となく「面倒くさい」といった、悪い印象を覚えるのではないのでしょうか？

しかし、「ほだし」が人と人とのつながりに必要なものだから、「きずな」と同じ漢字が使われるようになったのかもしれませんが。

例えば、面倒臭いと思われがちなご近所付き合い。

地域の催し物があれば、強制ではないものの「行かなければ」と思うものです。

それが「ほだされている」ということです。

しかし、「ほだし」から始まったご近所付き合い、人間関係も、いつしか信頼関係が生まれ、なくてはならない「きずな」になります。

はまかだのメリットにもあるように、ご近所付き合いから得られるものは、目に見えないものから見えるもの、小さなものから大きなものまで沢山あります。



「絆」という字は、糸の半分と書き、
「わたしの糸の『半分』を誰かが持っている状態」
を表しています。

もし、人と人をつなぐ紐のことを「絆」と呼ぶのであれば、それは「ほだし」と「きずな」という、2種類の糸で紡(つむ)がれたものだと言えるのかもしれません。

「はまかだ」で笑顔が溢れるうちに

元気がない人や、外へ出る機会が少ない人に
「声をかけてあげた方がいいのかな?」と感じたら

その時は「はまってけらいん かだってけらいん」と声をかけあってください。

また、いつも元気をもらえる場所がある人は、
「はまってけらいん かだってけらいん」の旗を置いて、できるときで
いいので、その場所で「はまかだ」することが大切なことであることを
思い出してみてください。

支えるときも、支えられるときも、そこが居場所となります。

たくさんの人と関わりを持ち、楽しく笑うことが、
心と体にとっても良いことだと周りに広がっていけば、
陸前高田は、いまよりも、もっと元気に楽しく過ごせる笑顔溢れる
まちになっていくことでしょう。



「はまかだ」で生まれる、 ノーマライゼーションという言葉のいないまち

ノーマライゼーションとは
「誰もが『あたりまえのように』過ごせる環境をつくること」を
いいます。

たとえば、車椅子を使っている人は、段差を「あたりまえのように」
通ることができません。車椅子を使っている人にとって、段差は「障害」
となってしまうのです。この段差をなくすためにスロープを作ることも
ノーマライゼーションの1つです。

最近では、スロープを作れない場合に「ランプ」という、段差を解消
するための板を用意する方法も用いられるようになってきました。

しかし、板を用意しただけでは段差はなくなりません。
板を敷く人がいることで、はじめて段差を通ることができるように
なります。

スロープや板という「物」の整備と、板を敷いてくれる「人」
それらが「あたりまえのように」揃っているまち…

それが、「ノーマライゼーションという言葉のいないまち」なのです。

自分が周りの人たちと違うこと、周りに自分たちと違う人がいること。
それを気にすると、人と人との間に壁ができてしまいます。

障がいや個性などを意識することのない、誰もが暮らしやすいまち。
遥かなあたにある理想郷のように思えるかもしれませんが、
東日本大震災後、陸前高田市が目指している
「ノーマライゼーションという言葉のいないまち」は、
日々の「はまかだ」を積み重ねることで、その未来図に一步步、
確実に近づいています。

そして、そのまちは、「ほだし」と「きずな」を大切にしてきた陸前高田
だからこそ、実現できるに違いありません。



傾聴ボランティア 養成講座

2017/09/03 (日)

10時～16時

開場：9時半～

＊事前に申込みのうえご来場ください



陸前高田市役所3号棟第2会議室

(岩手県陸前高田市高田町鳴石42-5)

「こころのもり」は、悩みや寂しさ等を抱える方々に寄り添う傾聴ボランティア活動を通して地域に貢献する事を目的としている任意団体です。私たちは、悩みや寂しさを持つ人たちと、どのように関わることができているでしょうか。また、自分がそのような気持ちの時、どのように関わって欲しいでしょうか。簡単なワークを交えながら、いわゆる「傾聴」について皆で考えてみたいと思います。

主 催：陸前高田市傾聴ボランティア「こころのもり」

協 力：浄土真宗本願寺派、特活）京都自死・自殺相談センター

参加申込み：FAX：0192-56-2578

TEL：090-5413-5751（代表：西條正夫）

さくらっ娘隊が

第6回 陶芸教室

私達さくらっ娘隊は、愛知県常滑市を中心に長年活動している陶芸家グループです。

二〇一二年夏より陸前高田市を中心に毎年お地藏さま作りの陶芸教室を開いてまいりました。六回目となる今年は、気仙沼市、陸前高田市、福島県田村市と下記の三会場で開催することになりました。

お地藏さま作りは、土に触れ、作り上げる時、無心になれる体験でもあります。そして、焼き上がった作品を側に置いて心が穏やかになる喜びがあります。

この機会に是非、お地藏さま作りに参加してみませんか？皆さまのお越しをお待ちしております！

さくらっ娘隊一同

2017年

陶芸教室開催日時

体験料:1人500円

8月30日(水)	①午後1:30～	すがとよ酒店 2階 (気仙沼市)
8月31日(木)	②午後1:30～	モビリア仮設住宅集会所(陸前高田市)
9月 2日(土)	③午前10:00～	和みギャラリー ゆずり葉(福島県田村市)

**-* 詳細は裏面をご覧ください *-*



お地藏さんをつくりませんか？

2017年

陶芸教室 場所詳細

8月30日(水) ①午前10:00～

すがとよ酒店 2階
〒988-0005 岩手県気仙沼市新浜町2丁目3-6

8月31日(木) ②午後13:30～

モビリア仮設住宅 北集会所
〒029-2207 岩手県陸前高田市小友町瀬沢155-78

9月 2日(土) ③午前10:00～

和みギャラリー ゆずり葉
〒963-4316 福島県田村市船引町芦沢字朴木橋117-1

お申し込み
お問い合わせ

①すがとよ酒店 菅原文子
②佐藤ます子
③ゆずり葉 佐藤

TEL090-7321-0837
TEL090-3698-6385
TEL080-6961-5408

- ※ 持ち物 : エプロン・手ふきタオル
- ※ 各教室の制作時間は、1.5～2時間ほどです。
- ※ 制作後、お茶とお菓子をご用意しております。
また、手作りの陶芸作品のプレゼントもあります。



今年、6月3日から8日まで愛知県常滑市のイオンホールにて、『東日本大震災を忘れない-天野寛子フリー刺繍画』&ししゅう陸前高田松原タペストリー』&さくらっ娘隊陶芸作品展』を開催いたしました。来場者は千名を超え、皆さん、熱心にそれぞれの作品に見入っていました。これからも、沢山の方々が東日本大震災を忘れないような活動を続けていきたいと思います。



キリトリ線

お申し込み書



の陶芸教室に参加します。

①～③の希望の教室の番号をご記入ください
(上記参照)

住所

氏名

TEL

さくらっ娘隊



平成29年度 第3回（震災後79回）

陸前高田市保健医療福祉未来図会議 議事録

テーマ：「地域に入っていくということとは？」

～その地域の持っている力を醸成していくためには～

日 時：平成29年7月20日(木)13:30～15:30

場 所：陸前高田市役所4号棟第6会議室

参 加：30名 12団体

資 料：下記にアップ

<http://healthpromotion.a.la9.jp/saigai/rikuzentakata.html>

1 挨拶（陸前高田市民生部長兼保健課長 菅野利尚）

今回は主に支援者側の話になると思うが、地域に入っていくときには、地域住民の主体的な参加意識が重要となる。どうすれば、地域の人たちの意識を高めていけるかという問題意識を持った上で、会議に参加してほしい。

2 内容

(1) 未来図会議が目指してきたこと

陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー 岩室紳也

(2) 地域支え合い協議体について

陸前高田市民生部長兼保健課長 菅野利尚

(3) 陸前高田市内で始まっている地域支え合い協議体の実際について

陸前高田まちづくり協働センター

生活支援コーディネーター 黄川田美和氏

(4) 参加者のみなさまと「はまってけらいん、かだってけらいん」

グループワーク

テーマ：私だったら、地域にどのように関わることができるか？

(5) その他連絡・アナウンス

(1) 未来図会議が目指してきたこと

（陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー岩室紳也）

国は「地域を動かす」という視点から、地域包括ケアシステムを構築しようとしている。

具体的には、おおむね日常生活圏域30分圏内にサービスが提供できる

ようにすることを目的としている。

しかし、地域差を無視して、上記のように考えてもあまり意味がない。首都圏の浦安と、東北の人口2万人以下の陸前高田市でやり方が異なるのは当然である。

陸前高田市は女性の平均寿命が岩手県1位となっている、さまざまな要因が考えられるが、保健推進員、食改等を含めた地域住民の活動が大きく貢献している。活動の目的は人をつなぐことにある。

そして、国も健康のために地域のつながり強化することを提唱している。

人と人をつなぐには絆、ほだし（信頼、ネットワーク、お互いさま）が重要である。人と人が繋がることで、健康度が上がり、自殺率が下がり、総死亡率も低下する。

(2) 地域支え合い協議体について

（陸前高田市民生部長兼保健課長 菅野利尚）

健康寿命を延ばすためには、より多くの人が努力し続けられるような環境を整えることが必要である。人間が努力し続けるためには、自分自身を周りの人に理解してもらい、はじめて、主体的に社会に貢献していくことができる。

従来の介護保険は一定の評価は出来るが、介護給付を受けることで、一つの家族が地域から隔絶されてしまうといった側面があった。

人間同士の関係性をより多く結べば、生きがいが生まれる、核家族化の進行などにより、今後地域が果たすべき役割は大きい。

中でも高齢者を地域に関わらせていくためには、ないものを作るのではなく、今ある能力が発揮できる場を用意することが重要である。

(3) 陸前高田市内で始まっている地域支え合い協議体の実際について

（陸前高田まちづくり協働センター

生活支援コーディネーター 黄川田美和氏）

まちづくり協働センターのミッションは住民1人ひとりが主役の持続可能な地域づくりです。具体的に何をするのかと言えば、住民の皆さんの話を聞いて、住民の活動に寄り添い、様々なカタチで支援している。

支え合い協議体とは、何か役を持った人だけが参加するものではなく、その地域に生活していれば誰でも参加できる「場」を、目指している。

難しい話をするわけではなく、生活の話しをする「場」である。

コーディネーターとは地域が必要としている人や事をつなぐことを意識

して、地域の人と話しをする。具体的には世間話をどのように専門家や窓口につなぐ。

長部の当事者が集まる「場」には参加者同士が見守る関係がある。当事者が前向きになり、教え合ったりする、自然体が何より大事な場所。

横田の関係者たちが集まる「場」は役割を持った人たちが、今後役員以外の方にも参加してもらえる場づくりをめざして進めている。

高田の何かやらなきゃ！から始まった「場」はまずは自分たちが出来る事を考え、ちょっとした解決の糸口を話し合っている。

三か所で共通しているのは、自分が生活している地域の事を話し、他人事ではなく自分ごととして考えていること。

高齢者にはいろんな人が関わりをもっているが、高齢者を対象としたサービスはあっても、支えている人（家族）へのサービスはない、そこを地域で支えられれば良い。何もできなくても、話を聞くことができる。

一方で出来ることがある人は出来ることを前面に出して地域に関わっていくことができる。

支え合いはできることの交換、得意なことで誰かの支えになれるので気負わずはまかだしていく。

質問

- 1 生活支援コーディネーターは現在何名？
- 2 地区割りはどうなっている？
(陸前高田市社会福祉協議会 松本氏)

回答

- 1 合計3名
第1層（陸前高田市全体）1名
陸前高田市保健課生活支援コーディネーター 金野康子
第2層（コミセン単位）2名
陸前高田まちづくり協働センター 黄川田氏他1名
- 2 各地区コミセン単位 今年度10ヶ所に協議体を設置
今後、今泉に1地区をプラスする予定
(回答：陸前高田市保健課包括支援係長 佐藤咲恵
陸前高田まちづくり協働センター 黄川田美和氏)

- ※ 生活支援コーディネーターの岩手県研修会について
(陸前高田市保健課生活支援コーディネーター 金野康子)

陸前高田市の取組みは県内でも先進的であり、沿岸他市町村についても取組みが進んでいる。県北はあまり整備されていない。

陸前高田市では1層、2層で連携をとって各地域で情報収集、住民の困りごとを聞き、地域の資源をさがしているといった取り組みが行われている。

(4) 参加者のみなさまと「はまってけらいん、かだってけらいん」

グループワーク

テーマ：私だったら、地域にどのように関わることができるか？

1 グループ発表

- ・ 普段の人付き合いが大事
- ・ 協働作業が人付き合いのきっかけになる。
- ・ 住宅再建先では協働作業が必要である。
- ・ 日赤奉仕団では70代女性が活躍している。高齢化を恐れる必要はない。

2 グループ発表

- ・ 自分ごととしてとらえることが大事
- ・ 住民さんが居場所を見つけることが大事
- ・ 竹駒21の会では、そば打ち、こどもたちの居場所づくり等の活動を行っている。他地区の青年会のみなさんがどんな活動をしているのかを知りたい

3 グループ発表

- ・ 仕事、生活に関する情報が必要
- ・ 集まりになるべく参加し、空気を感じてくる
- ・ 住宅再建先の地域行事になるべく参加
- ・ ラジオ体操や移動販売といった機会を使った工夫

4 グループ発表

- ・ 地域にとって何ができるかを考える
- ・ どうやってはまかだできるか？
- ・ 新しい災害公営住宅で、人を集める方法（年代も高い、70代は若い方）
まずは定例会などをしかけて集まるようにしていく
市やNPOなど助けてくれる人がほしい

5 グループ発表

- ・高齢化が進行している。
- ・草刈り機が使える人が少ない
- ・七夕まつり、班当番制でも参加者が減っている
- ・泊お楽しみクラブへの関わり
- ・できる人へつなげるという活動を行っている。
- ・挨拶をまず行うことが大事

陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー岩室紳也

ソーシャルキャピタルは、信頼、ネットワーク、お互いさまで成り立つ。陸前高田の中の小さなソーシャルキャピタルを生み出そうとしているのが生活支援コーディネーターであり、支え合い協議体である。

陸前高田市被災地絆づくりアドバイザー佐々木亮平

協議体をつくるのは目的ではなくあくまで手段である。協議体を手段として、ソーシャルキャピタルを形成していく。

- ◆次回（第80回）：平成29年8月18日（金） 13：30～15：30
メインテーマ（案）：
だれもができる住みやすいまちづくり ～自殺予防対策～
会場：陸前高田市役所 4号棟3階第6会議室