

三重県こころの健康センターです。今年度もセンターだより「こころの健康」をお送りします。  
平成30年7月豪雨災害が発生しました。広範囲にわたる甚大な被害があり、多くの尊い命が失われました。また、多くの方々が避難所生活を余儀なくされています。  
こうした大規模災害は、物理的なダメージだけでなく、人のこころにも大きな影響を与えます。

災害等の発生により、「こころのケア」の必要性が広く認識されるようになってきています。災害時の「こころのケア」活動は特別なことではなく、被災者に対して行う対話や関係づくり、環境を整える等の働きかけの中に存在します。災害発生直後は救急救命等の医療活動が優先されますが、同時に被災や避難所生活に伴うストレスについて、対策を講じる必要があります。「こころのケア」という視点で初期対応・支援を行うことで、その後の被災者の立ち直りを促進すると言われています。

支援者が被災された方に関わる際に、どのように声をかけたり、何に気を付けて接したらよいのか、具体的な心構えと対応についてまとめられたものにサイコロジカル・ファーストエイドがあります。

### サイコロジカル・ファーストエイドとは

災害等の「こころのケア」における初期介入として、サイコロジカル・ファーストエイド(Psychological First Aid;PFA)が推奨されています。PFAとは、日本語で表すと「心理的応急処置」です。ケガに応急手当をするように、災害等の出来事によって引き起こされる初期の苦痛を手当てしようという考え方で、被災者が災害後の苦痛と困難を乗り越える援助をするための、あるいは更なる援助を必要とする人を見極めるための効果的な方法を提供するものです。臨床的な視点に偏らず支持的に対応するというもので、保健・医療領域のみならず、すべての支援者が実施できます。



センターでは、平成30年11月に「サイコロジカル・ファーストエイド」についての研修を開催する予定です。災害時のこころのケアに対する理解を深めたり、各支援機関で取り組めることを考えていただく機会としていただければ幸いです。

研修の案内は、詳細が決まり次第、ホームページに掲載します。

## 自殺対策推進センターに名称が変更しました

平成23年4月1日に、こころの健康センター内に「三重県自殺対策情報センター」を開設しましたが、平成30年3月30日より「三重県自殺対策推進センター」に名称変更しました。

関係機関のネットワーク強化や人材育成のための研修、自殺対策の情報収集・発信等を行っています。また、電話や面接による個別相談や自死遺族の集いを開催しています。



## 所長の一言コラム

平成29年7月に閣議決定された、自殺総合対策大綱に基づき、都道府県・政令指定都市のみならず市町村も自殺対策計画を作成することになりました。市町村の計画策定を支援することも、自殺対策推進センターの役割のひとつです。

現在、当センター職員は、関係部署と協力しながら、市町との相談のため三重県各地を訪問しています。この相談が、精神保健のほかの領域でも活かされていくことを期待しています。



<ご案内> センターでは以下の講演会・研修会を予定しています。

詳細は[センターホームページ](#)

### 平成30年度 相談窓口対応力向上研修

「青少年の自殺予防～現場で役立つ対応技法～」

講師 加古川市教育委員会 学校支援カウンセラー

臨床心理士 学校心理士スーパーバイザー 阪中 順子氏

平成30年8月16日(木) 13時30分～16時 三重県津庁舎 6階 大会議室

### 平成30年度 県民公開講座

「睡眠と健康～意外と知らない“眠り”のこと～」

講師 大阪大学キャンパスライフ健康支援センター 精神科 准教授 足立 浩祥氏

平成30年9月15日(土) 13時30分～15時30分 三重県人権センター 多目的ホール

発行: 三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋 3-446-34 三重県津庁舎保健所棟 2階

TEL: 059-223-5241(代) FAX: 059-223-5242

URL: <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/>



サポートします!  
こころの健康