

令和7年度 能登半島地震復興支援セミナー 第3回 アンケート

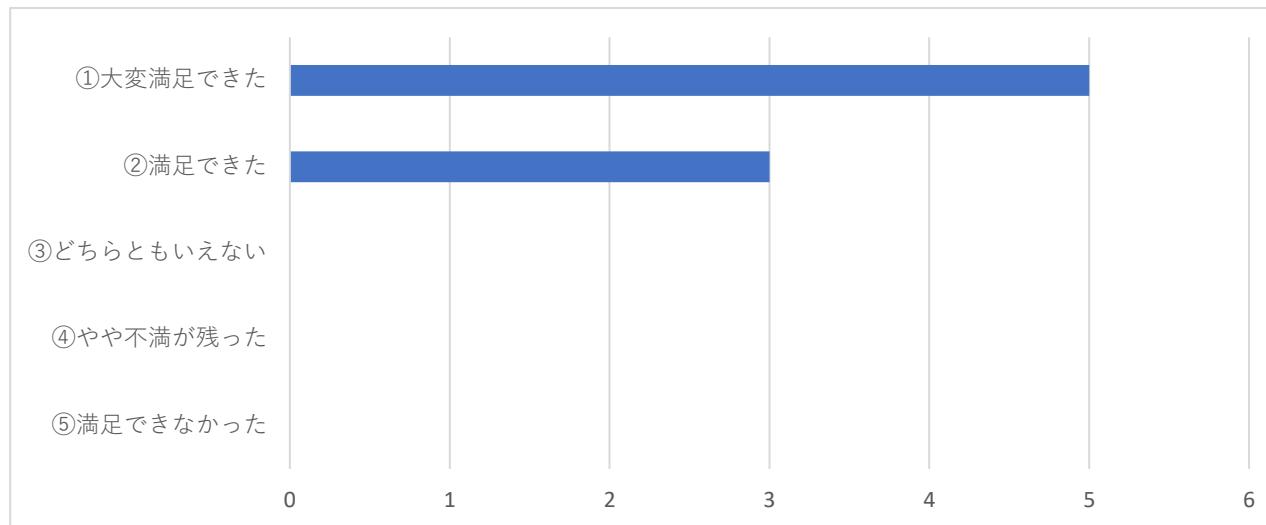
【日時】令和7年10月17日（金）15:00から16:00

【開催】オンライン・オンデマンド

【タイトル】災害と復興のメンタルヘルス

【講師】金子 宜之 准教授（日本大学）

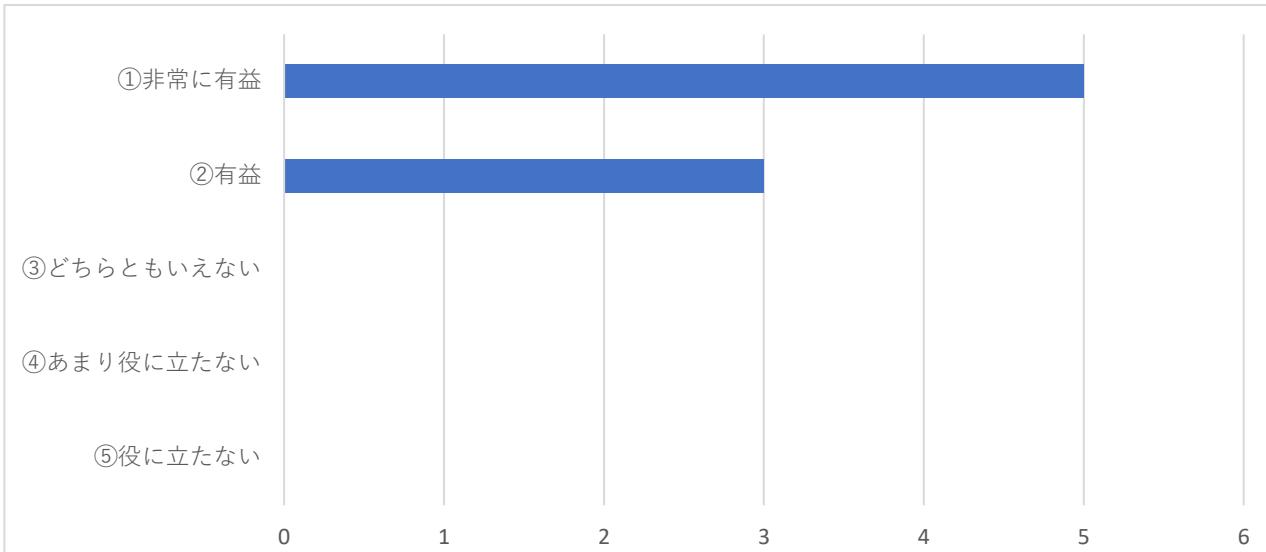
1. 講演はいかがでしたか。



2. 設問1の回答について、よろしければ、その理由を具体的にお書きください。

- ・災害時におけるメンタルヘルスについて、とても分かりやすくご説明いただき、理解を深めることができました。また、支援の際にどのような視点を持つことが大切か、具体的な示唆をいただきました。
 - ・実際に被災者の看護にあたり、被災者に話を聞く際にどこまで踏み込んで話を聞けばいいのか、二次的苦痛をおわないかなど悩みながらの対応でした。この経験を振り返り、PFAというものを知りました。今回の講演でもそれが有効であることや、生活基盤を整えていった支援がよかったことなど、確認できて良かったです。
 - ・震災など生命の危機を感じるような事態からの回復には段階があり時間を要することが分かった。非常にストレスの高い状況下では身体的な不調に加え精神的な疲労感が強く現れることが分かった。心のリラックスは難しいが、筋肉を緩め血行を良くするストレッチや、ストレスが限界に達する前に早めに専門家に相談するなどのセルフケアが大事だということが分かった。
 - ・時間の関係があり致し方ありませんが、はしょられた部分も聞きたかったです
- 非常に分かりやすいご講義で震災からの復興に向けてメンタルヘルスマネジメントが重要であることが良く分かったため。

3. 被災地の現状を知るため又は復興のために役立つものでしたか。



講演内容やセミナー運営等で、良かった点、不満足な点、感想、お気づきになった点などございましたら、ぜひお書きください。

- ・地域における災害時の活動を見越した仕組みづくりを考えるうえで、メンタルヘルスの予防的な視点を取り入れる重要性を学ぶことができました。今後の実践に活かしていきたいと思います。
- ・とても勉強になりました。ありがとうございました。
- ・震災では被災者のストレスが日増しに増大することは想像できたが、支援者も同様に疲労困憊し支援が必要なことが分かった。ストレスセルフチェックツールや、5分程度の体操など、普段から各コミュニティで健康維持のために行なうことが習慣化すると良いと感じた。
- ・この頃は慰問？を多く感じます。癒しで一時の心やすめにはなりますが、自宅がなく仮設暮らしである現状は変わることはありません。復興には時間がかかることは承知していますが、復元ジオラマでなく復興ジオラマを見たり作ったりできれば、夢や希望をつなぐことができそうです。復興のシンボルはどんなものがいいのだろう 解体中の母校を思い浮かべながらながら考えました。