

団体名

公益財団法人
宮城県国際化協会

多文化共生のまちづくり促進事業

ジャンル

医療・福祉

事業費総額 1,970 千円

事業名

在住外国人のためのセルフケアとピアサポート事業

事業のポイント

◇多文化共生に精通する臨床心理士と連携し、在住外国人のメンタルヘルス面での自助力の向上を目指す。

また、在住外国人の地域における孤立を防ぐため、精神的なよりどころを確保し、相互扶助を目的としたコミュニティの形成もしくはその強化を目指す。

事業の背景・目的

◇宮城県は中国、韓国、フィリピン人等の結婚移住者が県内各所に散在している地域であることから、地域で孤立するなどして精神的なバランスを失う例が当協会の相談業務などを通じて散見される。また、共助のための同国人コミュニティなども十分に確立されているとは言えない状況である。

事業の概要

在住外国人とその家族、地域日本語教室スタッフなど支援者を対象に2時間半のプログラムを県内7か所で実施した。総計199名の参加、内訳は外国人131名、家族・支援者68名。配布資料も日本語のほか英語、中国語、韓国語、タガログ語を準備し、必要に応じて通訳者を手配した。通訳者はできるだけ地元人材を活用した。

臨床心理士による講義と小グループ（主に言語単位）でのディスカッションとで構成され、内容は以下のとおりである。

- ・一般のストレス、異文化ストレスについて
- ・自身のストレス状態について知る
- ・ストレス反応としての鬱について学ぶ
- ・自身のストレス反応に気づく
- ・自分のセルフケアを振り返る
- ・他者のセルフケアから学ぶ（ピアサポート）
- ・グループ内のつながり、交流を作る（ピアサポート）
- ・困ったときの対処法を知る

全7回終了後、外国人コミュニティのキーパーソン、日本語教室スタッフなど支援者、行政の保健福祉担当者13名による「ふりかえりの会」を実施した。アンケートやセルフチェックの分析結果をシェアし、事業の成果や課題についてディスカッションした。

予防を意図したメンタルヘルスの講座は日本人向けのものもあまり見られないことで意義深いといった評価や、継続を求める声も多数あるので何らかの形で今後も継続していただきたいといったご指摘があった。



仙台会場での実施の様子



石巻会場での実施の様子

事業実施における工夫点・事業の成果等

①実施にあたっての工夫

- ・元来の事業名は「在住外国人のためのセルフケアとピアサポート事業」であるが、広報にあたってはより分かりやすいタイトルに改め、「～いつも元気であるために～外国人のためのストレスケア教室」とした。このタイトルを5言語（日本語、英語、中国語、韓国語、タガログ語）に翻訳し、多言語チラシを作成した。
- ・講義および進行はすべて日本語で行ったが、言語別グループには必要に応じて通訳者を配した。通訳者はできる限り地元人材を活用し、この通訳活動自体が人間関係構築のきっかけとなるようにした。
- ・会場は地元のランドマーク的ホテル等を活用し、参加者が日常のストレスから解放され、ゆったりと寛げるようなサロニックな雰囲気づくりに努めた。
- ・言語別グループにすることで、母語（もしくは得意な言語）で思いの丈を話し、他者の話を聞くことが可能となった。このディスカッション自体が、一種のストレス解消となることも試みている。
- ・テーブルには滞日期間が長い方と短い方を混在させ、先輩の体験談を後輩に話してもらうよう留意した。
- ・子連れの参加が想定外に多く、元々予定していなかった託児サービスを第2回目以降は手配した。これにより集中して講座に参加することができるようになった。

②開催後の反省点

- ・広報については、多言語チラシの配布、地域の日本語教室・市町村国際交流協会・外国人コミュニティリーダーへのDM、市町村広報誌への掲載、MIA ホームページ・Facebook、ローカル新聞などあらゆるツールを利用したが、どれも大きな成果は得られず、結局はクチコミ頼りとなった。
- ・ストレス反応チェックの結果、外国人参加者の約30%が要注意領域にあることが判明した。これは日本人の平均値より高めである。言語ストレスは滞在年数とともに徐々に減少していくが、それでもほかの異文化ストレス反応が高いとストレスフルになりやすいことが分かった。
- ・「ふりかえりの会」については、テープ起こしを専門家にお願いし、記録として残すことができた。今後同様の活動を検討されている団体にもご一読願いたい。※MIAにご連絡いただければ、メール等で送付します。



託児サービス

今後の課題・将来に向けての展望等

- ・タイトルは再考の余地がある。メンタル問題はナーヴアな要素を含んでおり、もっと気軽に参加を促すタイトルでもよかったのではないかと考えている。
- ・外国人の妻（夫）を持つ日本人の夫（妻）とその家族（舅姑）の参加は数名に留まった。日本語教室スタッフなどには「たいへん参考になった」と好評だったので、日本人の夫（妻）にももっと参加していただきたかった。
- ・「ふりかえりの会」でも指摘があったが、この事業を一過性のものにするのは勿体ない。表向きは全く趣旨の違う事業であっても、メンタルヘルスの要素を意識して、事業を考えていきたい。



「ふりかえりの会」の様子

事業担当者のふりかえり

⇒ 事業本来の目的も一定程度達成できたと思うが、事業の過程において多くの方々のお話を伺い、地域の事情や移ろいゆく外国人の動きを知ることができたことも非常に大きい。現場の重要性を改めて学んだ。