

ここまるのゲートキーパー講座

ぼく、仙台市こころの健康づくりキャラクター、つなぐま科「ここまる」です。



3月は自殺対策強化月間だよ。みんな「ゲートキーパー」って知っているかな？

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、家族や友人などの身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えると、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」という状況になると言われています。そのため、身近な周囲の人々がゲートキーパーとして意識することが大切です。

《ゲートキーパーの役割～周りの人ができる4つのポイント～》

気づく・声をかける

いつもと違うなと感じた時は、声をかけてみましょう

話を聴く

ゆっくりと話を聴いて、そのまま受け止めましょう

つなぐ・つながる

抱え込まずに相談機関や専門家に相談しましょう

見守る

声をかけながら、あせらずに優しく寄り添い、見守りましょう

こころの相談

たとえば、
 ・職場での対人関係に悩んでいる。・学校で友だち関係に悩んでいる。
 ・子どもが家にひきこもっている。・家族の問題で悩んでいる。
 …など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

【来所相談(予約制)】

仙台市民の方が対象です。
電話 022-265-2191 (平日午前8時半～午後5時)

【電話相談】

○はあとライン(平日午前10時～12時、午後1時～4時)
電話 022-265-2229
 ○ナイトライン(年中無休、午後6時～10時)
電話 022-217-2279

精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力をつけたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っています。

※仙台市民の方(15歳以上、ただし中学校に在籍している方を除く)が対象です。詳細はお問合せください。

電話 022-265-2191

退院・処遇改善請求電話

精神科病院に入院中の方からの仙台市精神医療審査会への退院請求および処遇改善請求を受け付けます。

専用電話 022-265-2235 (平日午前8時半～午後5時)

※夜間、土休日等は留守番電話で対応しております。翌平日に担当者が確認のお電話を差し上げます。

No.53

はあとぽーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

URL <http://www.city.sendai.jp/seshin-kanri/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/sodan/seshinhoken/heartport/index.html>

発行 2017年3月15日

編集 仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーとと仙台)

仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6
 電話 022-265-2191

目次

P.1～2 特集「“ひきこもり”を知っていますか？(支援編)」

P.3 「はあとぽーとと仙台の紹介 精神科デイケアについて」

P.4 「ここまるのゲートキーパー講座」

特集 “ひきこもり”を知っていますか？(支援編)

前号(はあとぽーと通信 52号)では、ひきこもりとはどういう状態で、どうしてひきこもりになるのかについてお伝えしました。この号では、ひきこもりから回復していくプロセスについて特集します。

ひきこもりからの回復に向けたステップ

ひきこもりからの回復は通常、①支援者との出会いの段階から始まり、②個人的な関わりの段階、③集団と再会する段階、④社会参加を試行する段階へと、状態に合わせてステップを一段一段登っていく過程になります(図1)。

この四つの段階は決して一直線ではなく、ある段階で足踏みが続いたり、前の段階へ戻ってしまうこともよくあります。こういった期間も、ご本人が次の段階へ向けた準備をしている大切な時間のため、周囲で見守る人たちも、焦ることなくご本人のペース、タイミングを尊重していく必要があります。

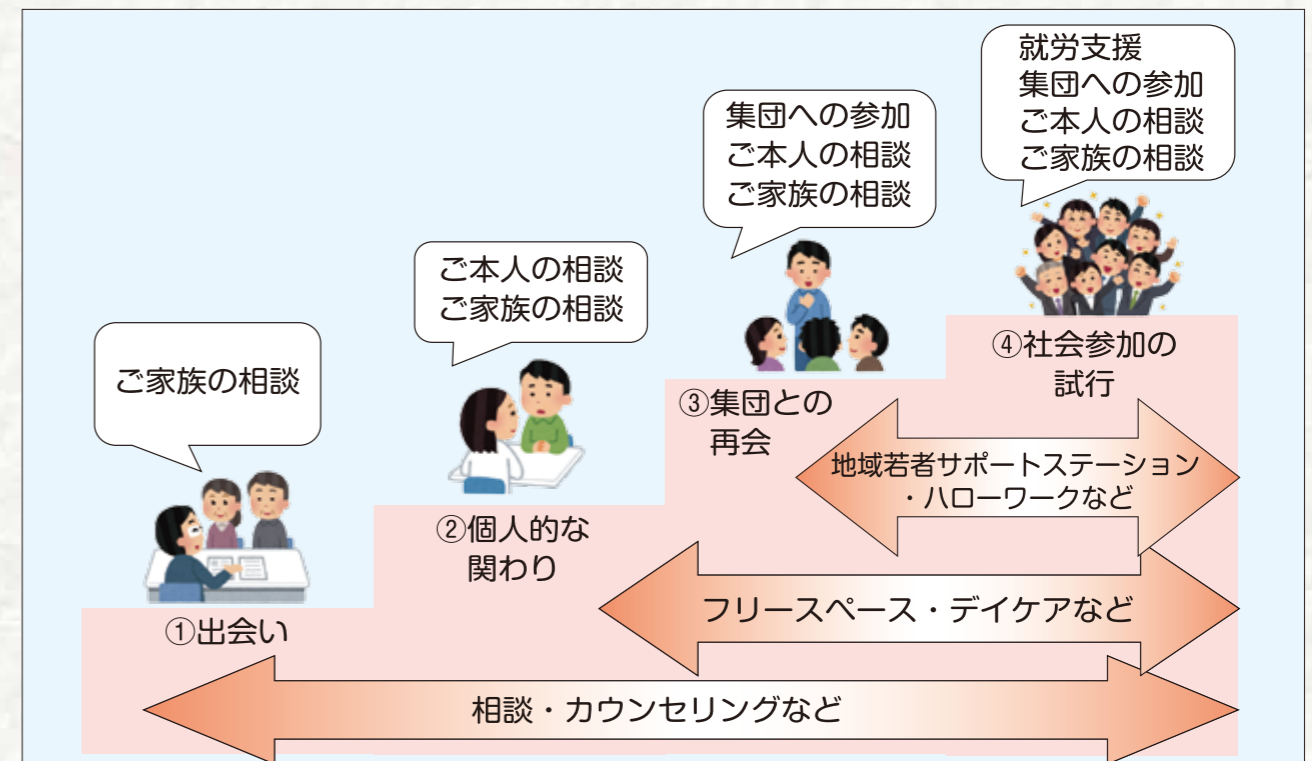


図1 ひきこもりからの回復に向けたステップ(厚生労働省2010年「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」を元に作成)

ひきこもりでお悩みの方、ひきこもりから抜け出すために、段階に合わせて相談してみませんか？
 仙台市内の主な相談窓口は次のページに載っています。

