

## 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 「はあとぼーと仙台の紹介 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（はあとぼーと通信 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、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。

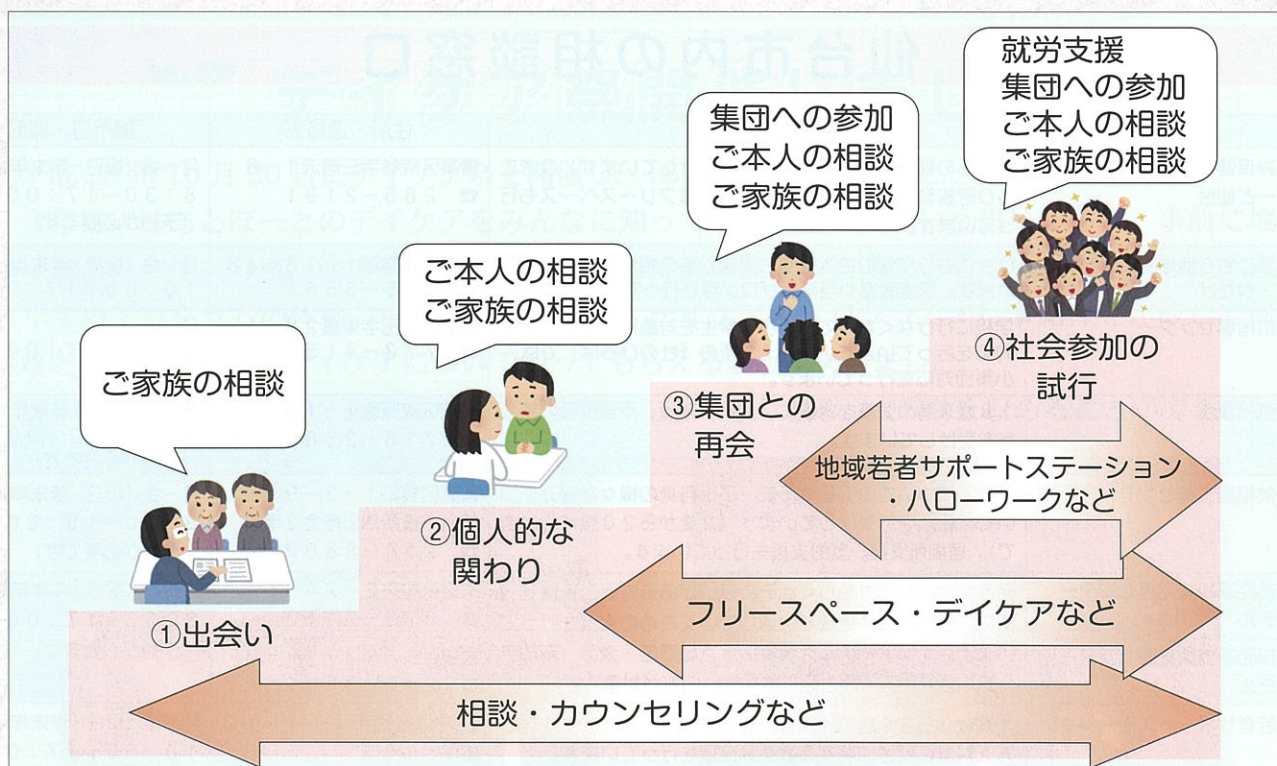


図1 ひきこもりからの回復に向けたステップ（厚生労働省2010年「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」を元に作成）

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。



## 段階に合わせた関わり

ご家族とご本人の足並みを揃え、回復の過程で不安や緊張に直面するご本人の歩みを支えるため、次の段階に移っても、前の段階で行って来た関わりを続けていくことが大切です。

### ① 支援者との出会いの段階

始めからひきこもっているご本人が支援を求めていることは少なく、第一段階はご家族と支援者との出会いが中心になります。まずはご家族が楽になり、適切な対応をすることで、ご本人とご家族の関係が改善することを目指していきます。ご家族が相談機関に相談したり、同じ悩みを抱えるご家族同士で話をしたりすることなどが考えられます。



### ② 個人的な関わりの段階

ご家族との関係が改善されてくると、ご本人の世間への恐怖感も薄らぎ、特定の他者との交流が可能になってきます。来所や家庭訪問により、相談機関の職員など家族以外の人と会い、一対一でご自身について話してもらうことなどを行っていきます。

### ③ 集団と再会する段階

家庭以外の安心できる集団の場へ参加し、人との関わりの経験と自信を積み重ねる中で、社会への関心も育ってきます。この段階では、同じような経験をした当事者が集まり交流するフリースペースのような居場所だったり、社会参加に必要なスキルを学ぶ地域若者サポートステーションなどを利用していくことが考えられます。

### ④ 社会参加を試行する段階

最後が、社会参加を試みる段階になります。ハローワークやジョブカフェなど、就労に関して相談できる場所などを利用しながら、その人に合った社会参加の形を模索し、段階的に就労などの社会参加へ挑戦していくことになります。



## 仙台市内の相談窓口

名称	内容	住所・連絡先	開所日・時間
仙台市精神保健福祉総合センター はあとぼーと仙台	こころの悩みについての相談をお受けしています。ひきこもり家族教室、家族グループ、当事者フリースペースも行っていきます。	青葉区荒巻字三居沢1-6 ☎ 265-2191	月～金（祝日・年末年始除く） 8:30～17:00 （予約が必要です）
仙台市ひきこもり地域支援センター ほわっと・わたげ	ひきこもりに悩むご本人やご家族からの相談をお受けしています。家族教室や当事者サロン等も行っていきます。	若林区遠見塚1-18-48 ☎ 285-3581	月～金（祝日・年末年始除く） 10:00～17:00
仙台市適応指導センター 児遊の杜	学校に行けなくなっている小中学生を対象に、個別・訪問対応を行っています。市内7か所の「社のひろば」では、小集団対応を行っています。	泉区七北田字東裏28-1 ☎ 773-4150	月～土 9:00～17:00
仙台市児童相談所	18歳未満の児童を対象に、虐待や非行、不登校等の相談をお受けしています。	青葉区東照宮1-18-1 ☎ 718-2580	月～金（祝日・年末年始除く） 8:30～17:00 （予約が必要です）
仙台市子供相談支援センター	子育てについての悩みや不安、子供自身の様々な悩みについて、相談をお受けしています（0歳から20歳くらいまで）。居場所支援、就労支援も行っていきます。	青葉区錦町1-3-9 仙台市役所錦町庁舎2階 ☎ 214-8602	月～金（祝日・年末年始除く） 8:30～18:00 （予約が必要です）
仙台市北部発達相談支援センター 北部アーチル	発達障害のある方もしくはその疑いがある方とご家族を対象に、個別相談や地域で生活していくための支援を行っています。北部アーチルは青葉区・宮城野区・泉区、南部アーチルは若林区・太白区にお住まいの方が対象です。	泉区泉中央2-24-1 ☎ 375-0110	月～金（祝日・年末年始除く） 8:30～17:00 （予約が必要です）
仙台市南部発達相談支援センター 南部アーチル		太白区長町南3-1-30 ☎ 247-3801	
せんだい若者サポートステーション	15歳から39歳の仕事をしていない方、および未就学の方を対象に就労に関する様々な支援を行っています。	宮城野区榴岡4-4-10 国伊ビル4階 ☎ 385-5284	月～金（祝日・年末年始除く） 10:00～17:00
みやぎ若年者就職支援センター （みやぎジョブカフェ）	44歳以下の求職中の方、転職を希望する方を対象に、キャリアコンサルティングや職業紹介等を行っています。	青葉区中央1-2-3 仙台マークワン12階 （バルコ入居ビル） ☎ 264-4510	月～金（祝日・年末年始除く） 10:00～18:30 ※下記は予約された方のキャリアコンサルティングのみ 水 18:00～20:00 土 10:00～18:00

## ～はあとぼーと仙台の紹介～

### ♥ 精神科デイケアについて ♥

精神科デイケアとは、こころの病気の回復促進・再発予防を目的とした外来治療のひとつです。日中、仲間やスタッフとの様々な活動を通して、その人らしい安定した社会生活が送れることを目指します。当センターの二つのコースについて紹介します。

#### ●就労支援・社会参加コース

統合失調症やうつ病、不安障害といった心の病で通院中の方を対象に様々なプログラムを実施しています。「料理」、「スポーツ」、「ものづくり」、「リラクゼーション」、「就労や生活に関する講座」といった体験型・外来講師による講習を中心としたものがあります。

また、「心理教育」「SST（社会技能訓練）」といった病気との付き合い方を学んだり、対人関係の悩みについて解決方法を話し合ったりするプログラムもあります。

来所者の方が普段の生活について相談したり、デイケアでの目標について話し合う「個別相談」も行っています。将来や次のステップに向けて一緒に考えていきます。

#### ●リワーク準備コース

うつ病・うつ状態のために仕事を休職されている方を対象に、復職を目指し、リハビリテーションを行っています。病気を理解し、再発を予防するためのプログラム（心理教育、集団認知行動療法、復職プラン作りなど）、体力作りや集中力を養うためのプログラム（スポーツ、書道など）を準備しています。

病状は回復しつつあるものの、復職まで至っていない方が一歩を踏み出すためのデイケアです。



## 🌱 デイケア祭開催しました 🌱

平成 28 年 10 月 20 日にデイケア祭を開催し、185 人の方に来場いただきました。

今年は「はあとぼーとのデイケアをみんなに知ってもらいたい」という思いのもと、事前に地域の福祉施設、会社、お店、他の病院のデイケアなどで直接開催の案内をさせていただきました。また、おすすめプログラムの体験コーナーを設けたり、デイケアのプログラム・行事紹介を作成して展示するなど来場者の方々にデイケアについて知ってもらえるよう工夫しました。

メンバー一丸となって企画準備から当日まで一生懸命取り組み、大成功を収めることができました。



関心をお持ちの方はぜひお気軽にお問合せください。

☆お問合せ先：はあとぼーと仙台デイケア係（電話022-265-2191）

受付時間：月曜日～金曜日 8：30～17：00

## 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。