



目次

P.①～②

特集『東日本大震災後10年の節目として』『～震災後心のケアチーム活動報告～』
 『コロナ禍でこころの健康を保つために』

P.③

『イベント情報(主催した講演会やイベントを報告します)』

P.④

『お酒や薬物のことで困っていませんか?』『ここまるのゲートキーパー講座』
 『生活困りごとと、こころの健康相談』
 『仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)の相談』
 『仙台市こころの健康づくりキャラクターここまるがTwitterを始めました』

特集

東日本大震災後10年の節目として

東日本大震災後10年の節目に

昨今、新型コロナウイルス感染拡大が懸念される一方、「震災後10年」とよく言われるようになりました。自然災害と感染症といった違いはありながら、ストレスの心身への影響や支援者の疲弊など、震災と新型コロナは、トラウマティックな出来事としての共通点も複数みられます。そこでこの機会に、これまでの震災後支援と現状を振り返ります。

本市の震災後メンタルヘルス支援は、仙台市精神保健福祉総合センターがコーディネートし、健康福祉局障害者支援課とともに、各区保健福祉センター(保健所支所)をバックアップする形で進めております。基本目標を「Ⅰ. 仙台市民のメンタルヘルスが向上する」「Ⅱ. 被災した人々すべてが、震災によるストレスから生じる日常生活への障害を予防、もしくは最小限にとどめることができる」とし、復興に伴う被災者の生活環境の変化や起こりうる心身の健康問題などを踏まえながら取り組んで参りました。

具体的には、平成23年3月11日の発災から3日後から、県内外からのご協力をいただきながら「こころのケアチーム」を編成して、津波被害地域を中心に活動しました。また、「子どものこころのケアチーム」による巡回相談、市民向けの普及啓発や電話相談なども行いました。そして現在も、訪問支援、相談、普及啓発、人材育成などを続けております。

年月を経て、被災した方々の中には、心身共に回復している方も多くいらっしゃいます。しかし、一方では、精神面の問題に限らず、生活上の問題や人間関係の問題など、重なりからみ合ったお悩みを抱えている方や、年月を経て初めて不調を感じている方、出来事や状況や月命日その他によって調子が左右される方なども、少なからずいらっしゃいます。

私たちは、今後も支援を続けてまいります。「今さら」と考えることなく、どうぞ相談をご利用ください。お悩みや不調が少しでも軽くなるよう、お手伝いいたします。

末筆ながら、これまで本市を御支援くださった方々、現在も気にかけてくださっている方々に、心より感謝申し上げます。

所長 林 みづ穂

～震災後心のケアチーム活動報告～

【心のケアチームの結成とその活動】

東日本大震災が発生して10年が経ちました。はあとぽーと仙台では、発災後より“仙台市こころのケアチーム”を結成し、市内の避難所を巡回し、被災者の相談や診療などの支援を開始しました。避難所が閉鎖した後も、被災者への心のケアは長期的に行う必要があると判断し、この10年間、当センターの心のケアチームは、様々な支援を継続的に行ってまいりました。

震災後10年経った現在の活動状況ですが、被災者宅や、復興公営住宅、防災集団移転地域への訪問支援などの被災者支援を引き続き継続的に行っています。また、被災者支援に携わる支援者への被災者の心のケアに関する研修会の開催や、支援者へのアドバイスなどの支援者支援も行っています。そして、被災者の心の健康を保つための情報発信にも取り組んでいます。

【心のケア活動から見る現在の被災者の状況】

支援活動から見える現在の被災者の状況ですが、時間の経過とともに、被災によるダメージからの再建や心の健康の安定を取り戻す被災者が増えている一方、再建や回復から取り残されより多くの支援を必要とする状況に陥っている被災者も認められています。こういった被災者の多くが、被災で受けた直接的な課題だけではなく、雇用や経済的問題、家族の問題や健康問題などの複数の問題を抱え、それらが複雑に絡み合って、再建や回復ができない状態になっていることが多い印象があります。つまり現在、支援を必要とする被災者の抱える課題は被災で受けた直接的な被害だけではなく、その他の課題も含めて、より深刻な状況に陥っているのです。これらの状況は、当センターの支援のみでは解決に至らないことが多く、そのため、様々な専門機関との連携がより重要であり、地域の専門機関や関係機関との協働支援に現在力を入れています。

【これからの心のケアチームに求められるもの】

震災から月日が経ち、震災の記憶の風化が様々なところで話題になっています。震災の経験は私たちにとって、とても大切なものです。そして震災の経験や心のケア活動の経験は、今後の災害に生かせる貴重な経験でもあります。そのため、はあとぽーと仙台では、今までの心のケア活動を中心に、震災での経験を継承していく活動に取り組むと同時に、今後の災害や、また仙台市以外の地域で災害が起こったとき、東日本大震災での私たちの経験を支援に生かす取り組みも行っています。

コロナ禍でこころの健康を保つために

新型コロナウイルスによる感染の拡大は、“感染症災害”と位置付けられています。東日本大震災後と同様、コロナ禍でも多くの方のメンタルヘルスに影響を及ぼします。



◆ 意識していただきたいこと ◆

- ・ **健康的な生活を維持する**：生活習慣の変化などストレスを受けやすい状況ですが、そんな時こそ“今まで通りの生活（規則正しい食事・十分な睡眠・適度な運動）”を維持しましょう。
- ・ **“情報過多”を避ける**：過剰な情報に接することで恐怖感や不安が増大する場合があります。信頼できる情報源から入手することが大切です。
- ・ **信頼できる人とのつながりを保つ**：電話やオンラインなどでこれまでのつながりを保ちましょう。
- ・ **気持ちを打ちあける**：ストレスを強く感じている際は、感情を隠したり、抑え込んだりせずに、家族や友人など信頼できる人に気持ちを伝えてみましょう。

イベント情報

～はあとぼーと仙台で主催した講演会やイベントを報告します～

デイケア祭

開催日：令和2年10月9日(金) 会場：はあとぼーと仙台

デイケア祭は、デイケアに通うメンバーが中心となって企画・運営を行い、毎年開催しています。今年にはコロナ禍のため感染予防対策を行い、デイケアメンバーのご家族の方々を中心にご来場いただきました。メンバーが協力しながら準備した作品展示やお茶会のプログラム紹介を見て、多くの方に楽しんでいただきました。

みんなによるこんでもらえて、うれしかったな☆



『作品展示』
メンバーの作品はどれも素敵

『はぼField(畑)』→
看板もお芋もみんなの作品です



『感想アートの木』
ご来場の感想を書いていただきました



『来場記念ポストカード』
メンバーが作ってプレゼントしました

ひきこもり講演会

開催日：令和2年11月7日(土)
会場：仙台市シルバーセンター

「ひきこもりからの回復に向けて
～家族や周囲がよき応援団であるためにできること～」
講師：東京学芸大学 教育心理学講座 准教授 福井 里江 先生
(公認心理師・臨床心理士・保健学博士)

今回は、会場と講師をオンラインでつないで開催しました。当日は、ご家族や当事者、支援者等たくさんの方々にご参加いただきました。「回復につながる関わり方がわかった」「本人のつらさや苦しさによりそうすることが大切だと思った」等、好評をいただきました。

たくさんの方の
ご参加ありがとうございます
ございました☆



ひきこもり家族教室

	開催日	内容・講師	(会場：エル・パーク仙台)
第一部	令和2年12月1日(火)	・「『ひきこもり』とは何でしょう」 仙台市精神保健福祉総合センター所長 精神科医 林 みづ穂	
第二部	令和2年12月7日(月)	・「ひきこもりの理解とその対応」 仙台市精神保健福祉総合センター 公認心理師 赤尾のぞみ ・ご家族の体験談	
第三部	令和2年12月15日(火)	・「ひきこもりの家族に必要な、お金に関わる準備について」 ファイナンシャルプランナー 林 正夫 氏 ・「ひきこもりの当事者及びその家族の生活支援について」 太白区保健福祉センター 障害高齢課 精神保健福祉相談員 佐藤健太郎 氏	

当日は、ご家族にひきこもり状態の方がいらっしゃる方、延べ55名の方々にご参加いただきました。今回は三部構成とし、第三部ではファイナンシャルプランナーの林先生から、社会保険制度や資産管理、信託について、佐藤相談員から、様々な社会福祉サービスについてわかりやすくご説明いただきました。

<ご参加いただいた皆様からの感想>

- ・ 本人の気持ちや、接し方を知ることができた。
- ・ 今、準備を始めることの必要性和、手段や方法について具体的に知ることができた。
- ・ (ご家族の体験談を聞いて) 大変だけどやれることはやろうと思った。
- ・ いろいろな支援があることがわかり、少し安心できた。



来年度の開催情報は、
市政だよりやホームページ
で、お知らせするよ

「お酒や薬物のことで困っていませんか？」

お酒や薬物を「やめたくても、やめられない」、欲求をコントロールできなくなる状態は「依存症」という病気です。依存症に関するご本人やご家族からのご相談は、各区役所障害高齢課・総合支所保健福祉課または当センター（はあとぼーと仙台）で受け付けています。相談することで警察に通報されることはありません。秘密は厳守します。また、ご家族を対象とした教室やミーティングも実施しています。どうぞご利用ください。

アドクション家族教室

～アルコール・薬物依存を中心に～

専門医の講話や同じような悩みを抱える方の体験談を聴いて、家族ができることについて考える会です。（年2回開催）

※開催時期については、当センターまでお問い合わせください。

アルコール・薬物家族ミーティング

アルコールや薬物の問題をお持ちのご家族を抱え、お悩みの方を対象にした家族のグループです。このグループに参加すると...

- ① お酒や薬物に関する正しい知識と対応を知ることができます。
- ② 同じ体験を持つご家族のお話を聞くことができます。
- ③ 互いに悩みを話す中で、気持ちの整理をすることができます。

※初めての参加のみ、お申し込みが必要です。各区役所障害高齢課・総合支所保健福祉課までお問い合わせください。

ここまるのゲートキーパー講座

ゲートキーパーって知ってる？



「3月は自殺対策強化月間です」

<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～

ゲートキーパーとは、家族や友人などの身近な人の自殺の危険サインに気づき、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、身近な人々がひとりでも多くゲートキーパーとしての意識を持ち、できることに取り組むことが大切です。

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す

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

生活困りごとと、こころの健康相談（予約制）

生活の困りごととそれに伴って生じる心の健康問題に、法律と精神保健福祉の専門家にご相談に応じます。

日時	会場	申し込み先
令和3年3月5日（金）10時～17時	仙台市役所上杉分行舎	仙台市精神保健福祉総合センター TEL022-265-2191 （はあとぼーと仙台）
令和3年3月16日（火）13時～16時	宮城県司法書士会館	宮城県司法書士会 TEL022-263-6755

※宮城県司法書士会館での相談は、毎月開催しています。詳しくは、はあとぼーと仙台ホームページまたは市政だよりをご確認ください。

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）の相談

こころの悩みについての相談

来所相談（予約制） 電話：022-265-2191

平日8時30分～17時（12/29～1/3を除く）

電話相談

・はあとライン 電話：022-265-2229

平日10時～12時、13時～16時（12/29～1/3を除く）

※新型コロナウイルス感染症に関するこころの電話相談もお受けします。

・ナイトライン 電話：022-217-2279

年中無休18時～22時

仙台市こころの絆センター（仙台市自殺対策推進センター）

ご本人やご家族などからの自死に関する相談をお受けします。ご相談の内容により、適切な機関をご紹介しますこともあります。

電話相談 電話：022-225-5560

平日9時～17時（12/29～1/3を除く）



仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」がTwitterを始めました。

- ・表示名
ここまる（精神保健福祉総合センターはあとぼーと仙台）
- ・ユーザー名 @ha_tokokomaru

Twitter QRコード→



こころの健康づくりを応援するよ。
Twitter フォローしてね☆

仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」

