

## 地域支えあいセンターのご案内

「地域支えあいセンター」をご存知でしょうか。孤立しがちと言われる、借り上げ民間賃貸住宅（みなし仮設住宅）で暮らしていらっしゃる東日本大震災の被災者の皆様の支援事業を行っているところです。仙台市からみなし仮設にお住まいの方の情報提供を受けて仙台市社会福祉協議会が事業を実施しています。

昨年の12月から始まりましたが、より身近な地域で相談できるように、今年の5月に常設の支えあいセンターを市内に開設しました。また、高齢者を含む世帯や中学生以下のお子さんを持つ一人親の世帯などを対象とした個別訪問、巡回相談や交流イベント、情報発信など様々な活動を行っています。サロンや交流イベントには延べ1300人近くの方が参加されました（平成24年4月1日～7月31日）。

支えあいセンターでは、被災された方が避難先・転居先の地域で孤立しないように、少しでもほっとする時間が持てるように、サロン活動等の地域交流活動や個別訪問に力を入れていくことにしています。

「こんなこと人にも言ってもね…」と思うようなことでも、誰かに話すとスッキリするかもしれません。あるいは、話の流れで意外な情報を教えてもらえるかもしれません。何もなくても誰かと一緒にいること、話をすることは、「こころのセルフケア」に役立ちます。みなし仮設にお住まいの皆様はお近くの「地域支えあいセンター」を一度のぞいてみてはいかがでしょうか。

### <地域支えあいセンター>

支えあいセンター あおば	青葉区五橋2-12-2 仙台市福祉プラザ4階	022-217-7234
支えあいセンター たいはく	(中核支えあいセンターに併設)	
支えあいセンター みやぎの	宮城野区原町3-5-32 コーポゼン1階	022-292-0990
支えあいセンター わかばやし	若林区保春院前丁3-4 若林区中央市民センター別棟2階	022-781-0559
支えあいセンター いずみ	泉区七北田字道48-12 泉社会福祉センター内	022-776-9260

## はあとぼーと仙台について

「はあとぼーと通信」にお目通しくださいませありがとうございます。このパンフレットを作成いたしました仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）は、仙台市の機関です。市民のこころの健康づくりを進めるとともに、精神疾患についての知識や精神障害者に対する福祉施策を広めるさまざまな事業を行っております。詳しい事業の内容は下記をご参照ください。

### 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**（平日午前8時半～午後5時）

### 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。翌平日に担当者へ確認のお電話を差し上げます。

### MAP交通案内



No.44

# はあとぼーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

URL  
<http://www.city.sendai.jp/kenkou/seishinhoken/heartport/index.html>

発行 2012年10月15日  
 編集 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）  
 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6  
 電話 022-265-2191

## 目次

- P1～2 震災後に起こるこころとからだの変化について ～ストレスに関する要因を知りましょう～
- P 2 こころのセルフケアについて
- P 3 相談窓口情報
- P 4 地域支えあいセンターのご案内／はあとぼーと仙台について



## 震災後に起こる こころとからだの変化について ～ストレスに関する要因を知りましょう～

### 1. ストレスとは？

「ストレスがたまる」「ストレス解消」など、私たちの生活でよく使われる言葉である「ストレス」。もともとは、「物体に何らかの力を加えることで生じる歪み」を意味する物理学の用語でした。今のような使われ方をするようになったのは、およそ80年前からです。今の定義を改めて調べてみると、「種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生ずる機能変化。ストレスの原因となる要素（ストレッサー）は寒暑・騒音・化学物質など物理化学的なもの、飢餓・感染・過労・睡眠不足など生物学的なもの、精神緊張・不安・恐怖・興奮など社会的なものなど多様である。」（広辞苑）と説明されています。

震災という大きなストレッサーによって、私たちの心身には何らかの「歪み＝ストレス」が起こりました。人間にはもともとストレスに対抗する力が備わっており、知らず知らずのうちに解消されて心身の調子は整えられていきます。しかし、この「ストレス」が解消されないまま長く続く、何かのきっかけで何度も繰り返されるといったことがあると、からだに不調が出たり、こころのバランスを崩したりすることがあります。起きてしまった「ストレス」にどのように対処するかということは、私たちのこころとからだにとってとても大切です。

同じような体験をした方々の中でも、時間の経過とともに少しずつ健康的な生活を取り戻していく方もいれば、どんなに時間が経っても変わらない、あるいは状態が悪くなるという方もいます。この違いは、自分の中で起きた「ストレス」を解消できる度合いにも関係していると考えられます。これには、自分のやる気や心構えの問題ではなく、様々な物事が影響しています。

### 2. ストレス解消を妨げるもの、促すもの

自分がどんなにストレスを解消しようとしても、それを妨げる要因がたくさんあっては思うようにいきません。例えば、次のようなことです。

#### ○ストレス解消を妨げる物事の例

- ・いつも一人でいる
  - ・家族関係がうまくいっていない
  - ・失業してしまった
  - ・お酒をたくさん飲む
  - ・障害や持病があるが、十分な支援や治療を受けていない
  - ・寝不足
  - ・十分な食事をとっていない …など。
- これらは不安や焦り、疲労感などを強めてストレス解消を妨げるとともに、こころとからだの不調を悪化させる原因にもなります。

**ナイトライン**  
 (022) 217-2279  
 時間 18:00～22:00

**こころの健康について**  
**電話でご相談ください。**

**はあとライン**  
 平日のみ  
 (022) 265-2229  
 時間 10:00～12:00 13:00～16:00



一方で、ストレス解消を促す要因もあります。

### ○ストレス解消を促す物事の例

- ・日課や趣味を続けている
- ・一定の生活リズムがある
- ・同僚や知人など話し相手がいる
- ・同じ体験をした人と話をする機会がある
- ・仕事を続けている
- ・相談や通院をしている …など。

これらは気持ちにメリハリや余裕を与えたりしてストレス解消を促し、こころとからだの不調になることを食い止める働きをします。

ストレス解消を妨げる要因と促す要因は、一人の方が同時にいくつか持っている場合がほとんどです。生活の中で妨げる要因があっても、同時に促す

要因もあることで、こころとからだの健康が保たれることとなります。多くの方々は、このような中で何とかご自分なりにバランスを取りながら生活しておられます。

### 3. 生活の中のストレス解消を妨げる要因、促す要因

先に挙げた例の他に、今のご自分にとってのストレス解消を妨げる要因、促す要因にはどのようなものがあるのでしょうか。これらは多くの人に共通するものだけではなく、一人ひとりの価値観や生活スタイルによっても変わってくる場合があります。ご自分がどんな時に不安や焦りを感じるのか、何があるとき気持ちを切り替えたりリラックスしたりできるのか、一度振り返ってみると、日常のストレス解消に役立つものが見つかるかもしれません。

## こころのセルフケアについて

「ストレス解消を促す要因」を生活に取り入れることは、こころのセルフケアにつながります。“セルフケア”とは、一般的に“自分で自分の健康管理をすること”を言い、人によって様々な方法が考えられます。以下は、特にこころのセルフケアに役立つ方法の例です。ご自分の生活の中でできそうなことを見つけてみませんか？

### こころのセルフケアの方法(例)

#### ◆趣味や日課を続ける

観葉植物の世話、テレビや映画鑑賞、趣味のサークル活動、朝一杯のコーヒー…など。短時間でも適度な集中あるいはリラックスする時間を持つことは、気持ちにメリハリを与えてリフレッシュさせてくれます。

#### ◆軽い運動をする

お風呂上がりのストレッチ、犬の散歩、ラジオ体操…など。軽い運動は脳に刺激を与え、気持ちに活気をもたらしてくれます。

#### ◆眠る

睡眠は、疲労やストレスによる心身のダメージを修復し、健康なこころとからだを保つ働きがあります。嫌なことがあった時や忙しい時こそ、思い切ってしっかり眠ることが効果的です。

#### ◆食事をとる

量は多くなくても食事をとること。栄養がからだに入ると、気持ちが安定し考えがまとまりやすくなります。また、食べるものを選ぶ、調理する、食卓を整える、かむ、味わう、後片付けをする、といった食事にかかわる一連の営みも気持ちの切り替えに役立ちます。

#### ◆人と会う、話をする

ちょっとした挨拶や他愛のない雑談でも、人と一緒に過ごすことは気持ちを和らげたりこころのガス抜きをしたりすることにつながります。特別な話をしなくても、誰かと場を共にする時間を持つことはこころの健康を保つために効果的です。



## 相談窓口情報

仙台市では、被災された方のための相談窓口を設けています。気になることがありましたら、まず一度ご相談下さい。いずれも、仙台市にお住まいの方、または仙台市に通勤・通学されている方が対象となります。相談は無料です。秘密は厳守いたします。

### (1) 震災後の生活困りごとと、こころの健康相談会

震災後の生活の困りごとに関する相談とあわせて、こころの健康に関する相談を行います。生活の困りごとには司法書士、こころの健康に関することは保健師・臨床心理士・精神保健福祉士がそれぞれ対応します。

開催日	<平成24年>	<平成25年>
時間はいずれも13:00~16:00です。	11月13日(火) 12月11日(火)	1月8日(火) 2月12日(火) 3月12日(火)
会場	宮城県司法書士会館 (青葉区春日町8-1)	
申込み方法	<b>事前予約制です。</b> 宮城県司法書士会へ電話でお申し込み下さい。 <b>電話：022-263-6755 受付時間：9時~17時</b> ※借金や契約に関するご相談の場合は、できるだけ借用书や契約書をお持ち下さい。	

### (2) 子どものこころの相談室

震災によるストレス反応は誰にでも現れますが、お子さんの場合も、からだところの不調や日ごろ見られない行動などの形で現れることがあります。もしも気になることがありましたら、『子どものこころの相談室』にご相談下さい。児童精神科医と専門スタッフが相談に応じます。保護者のみのご相談もお受けします。

開催日	時間	会場
平成24年		
10月24日(水)	10:00~15:00	庄建上杉ビル5階
11月20日(火)	13:00~16:00	市役所5階第2会議室
11月28日(水)	10:00~15:00	庄建上杉ビル2階
12月19日(水)	10:00~15:00	市役所6階第2会議室
平成25年		
1月16日(水)	10:00~15:00	庄建上杉ビル2階
2月13日(水)	10:00~15:00	庄建上杉ビル3階
2月19日(火)	13:00~16:00	庄建上杉ビル2階
3月13日(水)	10:00~15:00	庄建上杉ビル2階
3月19日(火)	13:00~16:00	庄建上杉ビル2階

#### <申し込み方法>

**事前予約制です。**下記へお電話でお申し込み下さい。

仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台) 電話：022-265-2191