



目次

P. ①～②

特集『はあとぼーと仙台 精神科デイケアにきてみませんか?』

P. ③

『デイケア祭を開催しました』『ひきこもりの方の支援』

P. ④

『お酒や薬物のことで困っていませんか?』

『これからも震災後のこころのケアを続けていきます』

『イベント情報』『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』

特集

はあとぼーと仙台 精神科デイケアにきてみませんか?

精神科デイケアは、グループでの活動を通して、こころの病気の回復促進・再発予防を図る外来治療のひとつです。はあとぼーと仙台のデイケアは、2つのコースがあります。

就労支援・社会参加コース

生活リズムを整えたり、人とのコミュニケーションを身につけることで、就労や社会参加をめざすためのコースです。

リワーク準備コース

うつ病のために休職している方が、復職に向けて一歩踏み出すためのコースです。

畑で野菜を作っています。
今年もたくさん
獲れました!



プログラムが
始まる前にラジオ体操で
体をほぐしましょう!



利用者の体験談

主治医の先生から勧められ、就労に向けて生活リズムを整えたいとデイケアへ通い始めました。

通ううちに、朝早く起きられるようになり生活リズムが整いました。集団が苦手でしたが、行事などをきっかけに少しずつ入れるようになり、話せる人も増えて仲間ができました。さまざまな体験をすることで、自信ができました。

(就労支援・社会参加コース)

デイケアに通う前は、自分の調子の波やペースがわからず、仕事が続かさないことが多かったです。

デイケアに通ってからは、プログラムや仲間との関わりを通して、自分の病気や症状を少しずつ受け止められるようになりました。

今は、自分に合った仕事を見つけたいと思っています。

(就労支援・社会参加コース)

仕事がうまく進まないのは自分の努力が足りないからだと思っていましたが、プログラムを通し仲間と話す中で、自分ひとりで頑張らなくてよいのだと気づけました。

(リワーク準備コース)



自分の感じていた身体の不調が、うつ病の症状の1つであったとわかり、不調のサイン(前兆)への対処について振り返り考える機会になりました。

再発予防の具体的な方法を見つけることができ、復職後の生活に安心感が持てました。

(リワーク準備コース)

スタッフ
より



デイケアに通うことで、生活リズムを整えられ、人との付き合い方を身に付けたり、さまざまな体験を重ねて自信をつけた方も多いです。また、自分の病気や症状を受け止めて、セルフケアができるよう、スタッフが一緒に考え、サポートします。

各コースの紹介

みんなで野外活動にも
行きます！



就労支援・社会参加コース

- 対象となる方：仙台市にお住まいで、こころの病気により、精神科・心療内科に通院されている15歳から45歳までの方（中学校に在籍している方を除く）
- 通所日と時間：月・火・木・金の週4日 9:30～15:30
- 通所期間：原則1年ですが、必要に応じて延長できます。

就労支援・社会参加コース

今後の生活に役立つ講座

病気の理解や就労・日常生活に役立つ知識を身に付ける

体験型の活動

体力づくりや集中力の向上・人とのつながりや経験の幅を広げる

コミュニケーション

より良い対人関係を築く

終了後の行き先

- ・就労
- ・就労支援施設
- ・地域や家庭での役割参加
- ・復学 など

生活リズムを整えたい

人との付き合い方を身につけたい

自宅療養

楽しくおしゃべりしながら作った作品です♪



リワーク準備コース

- 対象となる方：仙台市に在住または勤務している方で、うつ病またはうつ状態で精神科・心療内科で通院治療を受けている休職中の方
- 通所日と時間：月・木の週2日 9:30～15:30
- 通所期間：おおむね4か月（32回）

リワーク準備コース

復職プラン作り

病気の理解・再発予防

認知行動療法※1 アサーション※2

生活リズムの安定 体力・集中力の回復

復職

ならし勤務
リハビリ勤務

病気について色々なことを学びます



日中活動の場が欲しい

同じ悩みを持つ人と話したい

ならし勤務にはまだ自信がない

自宅療養

※1 考えのクセを知り、柔軟な考え方や行動をとれるようにする

※2 よりよいコミュニケーションの取り方について、体験を通し学ぶ

お問い合わせ

デイケアについて詳しく知りたい方は、仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）デイケア係までお気軽にお問い合わせください。見学も随時受け付けています。

TEL : 265-2305

デイケア祭を開催しました

令和元年 10 月 4 日（金）にデイケア祭を開催しました。デイケアの卒業生や利用者のご家族の方、近隣にお住まいの方など、計 137 名の方にご来場いただきました。

プログラム体験コーナーのお茶席やステンシル体験、バザー、軽音楽発表など、充実したデイケア祭となりました。デイケアメンバーが企画や準備、当日の接客などを行い、多くの方に楽しんでいただきました。



ご来場の皆様からの感想

- ・ 明るい雰囲気素敵だと思いました
- ・ 楽しい内容で時間があっという間に過ぎました
- ・ いろいろと体験できるコーナーがあり、楽しめました
- ・ 軽音楽では気持ちのこもった歌や演奏に感動しました
- ・ メンバーの皆さんが明るく一生懸命活動している様子が伝わり、元気が湧きました



ひきこもりの方への支援

当センターでは、ひきこもりの方への支援として講演会や家族教室等を開催し、理解を深め、より良い方向をめざす取り組みを行っています。

令和元年 12 月に実施した家族教室の内容を紹介します。

【ひきこもり家族教室】（会場：仙台市福祉プラザ 参加者：延べ 35 名）

日時	第一部：12 月 3 日（火）	第二部：12 月 9 日（月）
内容	<ul style="list-style-type: none"> ▶『「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 ▶「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 ▶ご家族の集い 	<ul style="list-style-type: none"> ▶「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 心理士 赤尾 のぞみ ▶「ご家族の立場から」 ご家族の体験談 ▶ご家族の集い

今回は、ファイナンシャルプランナーの先生を初めてお招きしました。ひきこもりの人が 1 か月生活するために必要なおよその金額や、国民年金の支払いと受給権、家族信託をはじめとする親亡き後の本人のための財産管理などについて、具体的にお話しただけました。

また、ご家族の体験談として、本人との接し方への迷いや、家族グループで勇気づけられたことなどの、貴重なお話をいただきました。

ご参加いただいた皆様からの感想

- ・ お金の心配が少しなくなれば、ひきこもりの子どもと気長に向き合えると感じた。
- ・ 本人の気持ちがよく分かった。接し方も参考になった。

◆令和 2 年度 開催情報◆

ひきこもり講演会 5 月開催予定：「ひきこもり」にお悩みの方、ご関心のある方、どなたでも参加できます。

ひきこもり家族教室 6 月・11 月開催予定：ご家族にひきこもりの方がいる仙台市民の方が対象です。

※詳しい情報は、仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）ホームページおよび市政だよりなどでお知らせします。

ひきこもり家族グループ 毎月第 3 木曜日（場所：福祉プラザ）ご家族にひきこもりの方がいる仙台市民の方が対象です。

フリースペース 毎月第 2・4 火曜日（場所：はあとぼーと仙台）仙台市在住のひきこもり当事者の方が対象です。

※まずは一度ゆっくりお話をうかがった後に、ご参加いただけます。

お困りの内容によっては、他の支援方法を提案させていただく場合があります。

◎ お申込み・お問い合わせ 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台） TEL265-2191

「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（はあとぽーと仙台）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。

アディクション家族教室 ～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。

※初めての参加の方は、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。

「これからも震災後のこころのケアを続けていきます」

2011年3月11日に発生した東日本大震災から、約9年が経過しました。はあとぽーと仙台ではこれまで、各区保健福祉センターと常に情報共有を図りながら、被災した方々の相談対応などを行ってまいりました。被災された方を取り巻く環境としては、2016年に仮設住宅の供与が終了し、被災された方々の多くは、復興公営住宅などの恒久的な生活拠点に移動されて生活されている状況です。しかし、生活拠点が安定したからといって、心的ストレスがなくなるわけではありません。被災体験や避難生活に伴う生活環境やコミュニティの変化など、心理的ストレス負荷が長期間にわたって重くのしかかっている方や、さらに、これまでのストレスに加えて、新たな生活拠点で生じたストレスも重複している方もいる状況です。このようなストレス負荷からの回復は、必ずしも直線的な回復の経過をたどる方だけではなく、震災から相当な期間を経て影響が出る方もいるため、息の長い支援が必要とされています。

このような状況から、国の施策では、復興庁の設置期限がこれまでの2021年度末から延長され、心のケアなどの被災者支援を引き続き行っていく方針を出しております。仙台市でも引き続き被災された方へのこころのケアを継続していきけるよう、準備を進めているところです。被災された方に寄り添いながら、回復のお手伝いをさせていただきますので、引き続きよろしくお祈りします。



仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」

イベント情報

日時

令和2年
3月9日

生活困りごとと、こころの健康相談会

『3月は自殺対策強化月間です』
※弁護士と精神保健福祉の専門家が相談をお受けします。

生活の困りごとと、それに伴って生じる心や健康問題をお持ちの方が対象です。

場所

仙台市役所
上杉分庁舎

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

こころの悩みについての相談

ご本人やご家族からのこころの悩みについて、相談をお受けします。震災関連の悩みもお受けしています。

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)
・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て、お悩みの解決に向けてお手伝いしています。

電話 **022-225-5560** 平日9時～17時(12/29～1/3を除く)

