

仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーと仙台)

はあとぽーと仙台
ホームページ



ここまるTwitter



特集

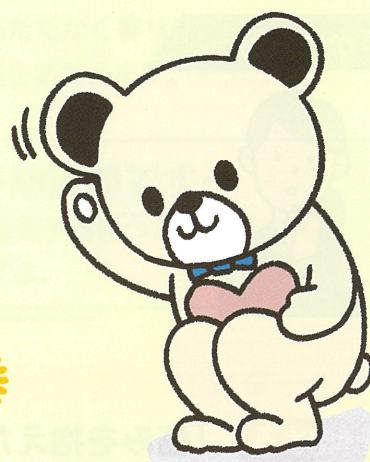
「ゲートキーパー」を知っていますか？

あなたのまわりに、しょんぼりしている人はいませんか？
～声かけから始まる支えあい～

元気ないけど、
なにかあったの？



ためいきついて
どうしたの？



仙台市こころの健康づくり
キャラクター ここまる

ゲートキーパーとは、身近な人のふだんと違う様子に気づき、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。そのことが、さまざまな悩みに追いつめられ、自死が頭をよぎるような人の助けになります。特別な資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。あなたのまわりで悩んでいる人がいたら、ぜひ、声をかけてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでもやわらげることができるかもしれません。

ゲートキーパーとしての役割は、

身近な方が抱えている精神的な不調のサインに ①「気づいて声をかける」こと、
その悩みに ②「耳を傾ける」こと、
適切な専門機関に ③「つなぐ」こと、
そして、④「見守る」こと。



それぞれについてくわしく説明します。

1 気づく 「身のまわりの変化に気づいて、声をかける」

ゲートキーパーとしての第一歩は、相手のいつもと違う変化に気づくことです。

また、声かけは、こちらが相手を心配していることを伝えるメッセージツール（道具）です。

声をかけるだけでも、その言葉を受け取る側からみると「心配してもらっているんだ」と感じることもあります。

まわりから見てわかるサイン

- ・表情が暗い、疲れた顔をしている
- ・涙もろくなった ・ため息をついている
- ・口数が減った ・イライラしている
- ・食事の量が減った、わけもなく食事を抜いている
- ・飲酒量が増えた
- ・（働いている場合）遅刻、欠勤が増える
- ・仕事の能率が悪くなった

身近な方のこんなサインに気づいたら、「声かけ」をします。



声かけの例



「どうしたの？何だかつらそうだけど・・・」
「忙しそうだけど疲れてない？」
「疲れがたまっているみたいだけど眠れている？」
「最近好きなことをできている？」
「なんか元気がないけど、最近何かあったの？」

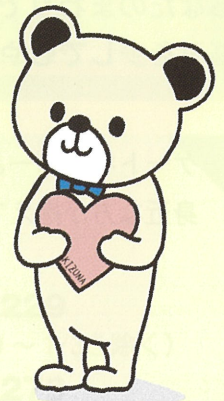
2 耳を傾ける 「悩みを抱えた方のお話にゆっくり耳を傾けましょう」

悩みを打ち明けてくれた本人の気持ちを尊重し、ゆっくりとした気持ちで耳を傾けましょう。

無理にアドバイスをしようとかんばりすぎないことも、耳を傾ける際のコツです。

傾聴のポイント

- ・ **安心して話せる環境をつくる**
(できれば1対1の部屋などの方が安心して話ができます)
- ・ **相手に心配していることを伝える**
- ・ **真剣な態度で受け止める**
(うなずいて真剣に聴いている態度を示すと良いでしょう)
- ・ **相手の話したいペースに合わせてていねいに聴く**
(無理にアドバイスをしない、自分の価値観を押し付けないことも大事です)
- ・ **ねぎらいの言葉を忘れずに**
(大変だったね、などの言葉を添えましょう)



3 つなぐ 「打ち明けられた悩みを一人で抱え込まないで、適切な相談窓口へつなぎましょう」

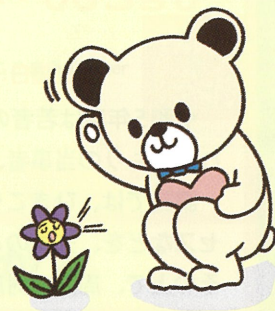
悩んで追いつめられると、本人は、頭の中が混乱して、ふだんなら考えつくような解決策が思いつかばない場合もあります。

悩みに応じた相談窓口を紹介して、相談を勧めましょう。

さまざまな相談窓口

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）のホームページには、仙台市内の相談機関一覧を掲載しています。

<仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）ホームページ
→メンタルヘルス情報→ひとりで悩まず、まずは相談を。（仙台市内相談機関一覧）>



4 見守る 「温かく寄り添う気持ちで、見守る」

つらいときは
側にいるよ



「また何かあったら話を聴くよ」と、次も相談にのることができることを伝えるだけでも、相手は安心できます。そのようなあたたかく寄り添う気持ちを持って接することも、安心感をあたえます。

～毎年9月10日から16日は自殺予防週間です～

1人ひとりがゲートキーパーの意識を持つことが、自死予防につながります。
自分自身の心身のケアも大事ですよ。

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います。
ひとりで抱えず、まずはお話しください。
話すことで心が軽くなるかもしれません。

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

最近のトピックス

ギャンブル等依存症

近年、スマートフォンの普及やコロナ禍などの影響によって、ネットギャンブル等に触れる機会が増え、ギャンブルに対する敷居が低くなっています。ギャンブル等依存症は、本人の性格や意思の問題ではありません。ギャンブルに依存的になってしまう要因には、『気持ち良さを求める』『日々の生活の中での苦痛をまぎらわせる』等があります。ギャンブル等依存症からの回復のためには、ギャンブル以外の「楽しい時間」「満たされる時間」を見つけながら、ギャンブルをやめ続けていくことが大切です。また、自分の力だけで乗りこえようとしても難しい場合が多いため、支援者の力を借りながらやめ続けていく方が、効果的です。ご本人が相談するのが一番ですが、もしも難しければ、ご家族だけでも、まずは相談することをおすすめします。

ここまる掲示板



令和5年度 ひきこもり講演会 ひきこもり・不登校の若者への理解と対応 ～ひきこもる若者にどう寄り添うか～ を開催しました

開催日:令和5年6月3日(土) 13:00~16:00 会場:仙台市福祉プラザ(ふれあいホール)

令和5年度は若者のひきこもり・不登校をテーマに国府台(こうのだい)病院の水本有紀先生をお招きして開催し、ひきこもりの当事者、ご家族、支援者など多くの方にご来場いただきました。

講話では、ひきこもりの当事者が抱える気持ちやひきこもりの背景と注意しなければいけない症状、回復のプロセスなどを、先生のご経験もまじえながらご講話いただきました。「ご本人もご家族もエネルギーチャージが大切」、その上で、周囲の対応の変化がご本人の変化につながることに、「主体性の育ち」が大事であることなど、たくさんのヒントを知ることができました。

また、後半の実践発表では、仙台NOTEの小関美江氏とTEDICの天津賢哉氏から、実際の支援についてお話いただきました。一人一人と向きあいながら支援することで、利用者が、スタッフと話し合い、プログラムを活用して、社会と繋がっていくという、支援の流れを知る機会となりました。「相談に行ってみよう、行ってみたいと思う機関の紹介でよかった」といった感想も聞かれました。

デイケア祭のご案内

デイケアメンバーの作品展示や創作体験など、楽しいコーナーを準備していますので、ぜひお越しください。

日時:令和5年10月6日(金) 12時~15時 会場:はあとぼーと仙台

※予約不要です。くわしくはホームページをごらんください。



就労支援・社会参加コース 説明会

日時:令和5年9月11日(月) 10:30~11:45

会場:はあとぼーと仙台

※申込み・お問合せ先 022-265-2305

くわしくはホームページをごらんください。

生活困りごとと、こころの健康相談

生活上の困りごとがあると、こころや身体にも不調が出ることがあります。この相談会では、これらの困りごとを同時に相談できるよう、法律の専門家と精神保健福祉の専門家が同席して、ご相談に応じます。

| 日時 | 場所 | 申込先 |
|----------------------------------|-----------|---------------------------|
| 令和5年10月~令和6年2月(第3火曜日) 13時~16時 | 宮城県司法書士会館 | 宮城県司法書士会館 022-263-6755 |
| 令和6年3月8日(金) 10時~17時 | 仙台市福祉プラザ | はあとぼーと仙台 022-265-2191 |

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。

アディクション回復支援コース 説明会

日時:令和5年11月15日(水) 10:00~11:00

会場:はあとぼーと仙台

※申込み・お問合せ先 022-265-2191

くわしくはホームページをごらんください。

こころの悩みについての相談

来所相談 (予約制)

受付電話 022-265-2191

平日8時30分~17時(12/29~1/3を除く)

※仙台市内にお住まいの方が対象です。

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