

発行 2022年3月

編集 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）
仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 電話 022-265-2191はあとぽーと仙台
ホームページ

ここまるTwitter



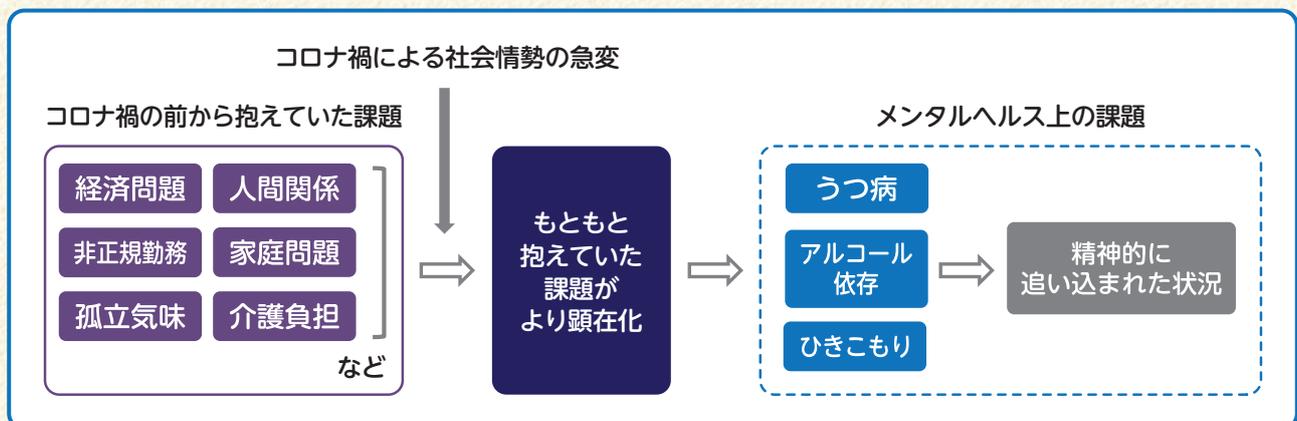
特集

withコロナでのメンタルヘルス対策

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活や仕事の環境は大きく変わりつつあります。その影響で、家族や職場での人間関係が疎遠になったり、経済活動の自粛により、経済的な問題を抱えたり、大変な状況になっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

実は、新型コロナウイルス感染拡大といった状況は、“感染症災害”という災害の一つとして考えられています。東日本大震災の時もそうであったように、大規模災害では、多くの人が力を合わせて頑張る時期（ハネムーン期）の後、被災者が疲弊してしまう、いわゆる幻滅期を迎え、それまで顕在化していなかったメンタルヘルス上の問題、具体的には、アルコール依存やうつ病、自死などの問題が表面化するとされています。実際、コロナ禍では、全国での自殺死亡数の増加が報道されていますが、感染症予防の観点からの“孤立の拍車”が全国的な自殺者の増加の要因と考えられています。

仙台市でも同様に、2020年の自殺死亡数は197名と、前年よりも53名増加しています。このような背景には、もともと人間関係や生活、経済面での課題を抱えている中、ぎりぎりの状況で何とか保っていたものの、コロナ禍といった社会情勢の急変の波に飲まれた結果、新たな困難に直面した人が大勢いることが考えられます。具体的には、家族不和のあった家庭、非正規労働者などの経済的な問題、高齢者介護の必要な世帯、地域コミュニティが希薄になり孤立してしまった単身高齢者などがあげられます。そのような方々は、本当はつらい状況にあるにもかかわらず、「大変な思いをしている人は他にも大勢いるので、自分なんか相談できない」といった思いから、なかなか相談につながらないことがあります。その結果、問題解決につながらず、感染症予防の観点から、人との接触を避ける＝より“孤立”が深まってしまい、メンタルヘルス上の問題を抱えてしまうことが考えられます。ストレスがかかる状況では、うつ病につながってしまうことはもちろんのこと、ストレス解消のためにお酒の力を借りて紛らわそうとした結果、お酒に依存的になってしまう場合もあります。また、東日本大震災の際にも、震災を契機に職場や社会とのつながりを失い、長期的な経過を経て、ひきこもり状態になってしまうこともありました。



このような問題や課題を一人で抱えていても、なかなか解決につながらないことも多いです。

はあとぽーと仙台では、こころの悩みや生活の困りごとを一緒に考え、少しでも解決の方向につながるように、ご相談をお受けしております。どうぞご利用ください。

各事業のご案内は次ページをご覧ください⇒

はあとぽーと仙台では、こころの悩みや生活の困りごとのご相談をお受けしています。

◆ こころの悩みについての相談

ご本人やご家族のこころの悩みについて、ご相談をお受けしています。

- ・アルコール、薬物等のアディクションに関する相談・ひきこもりに関する相談
- ・やる気が出ない、眠れない、食欲が出ない などのお悩み

新型コロナウイルス感染症の影響により、仕事や生活に不安やストレスを感じている方のご相談もお受けします。

来所相談（予約制）

仙台市内にお住まいの方が対象です。

心理士や保健師、精神保健福祉士などが相談をお受けします。

予約受付電話：022-265-2191

平日 8時30分～17時（12/29～1/3を除く）

電話相談 *匿名でご相談できます。

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）

※金曜午前は精神科医による相談を実施しています。

ナイトライン 電話：022-217-2279

年中無休18時～22時

◆ 自死に関する相談

毎日の生活の中で、様々な問題が重なったり複雑になると、解決の糸口が見えなくなり、精神的に追い込まれて視野が狭くなり、「死ぬしかない」とまで考えるようになってしまいます。

そんなときには、信頼できる誰かに話してみてください。

周りに話せる人がいないときには、専門の相談機関に相談してみませんか？

こころの絆センターの相談電話では、自死に関連するご相談を、ご本人やご家族などからお受けします。

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）

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

◆ アルコール・薬物等へのアディクション(依存)に関する相談

個別相談（随時受付）

ご本人やご家族からの個別の相談は、「来所相談（予約制）」や「電話相談」でお受けします。

秘密は守られますので、安心してご利用ください。

本人向けプログラム

【デイケア：アディクション回復支援コース】

テキストを使った回復支援集団プログラム（通称：だてプロ）を行っています。

アルコールや薬物を使わないようにすることだけでなく、集団での経験を通して、それぞれの「生きづらさ」に目を向けながら回復を支援します。

だてプロ以外のデイケア活動も、選択して参加できます。

家族向けプログラム

【アルコール・薬物家族ミーティング】（月2回）

ご家族が悩みや困りごとなどのお気持ちを話せる場です。役に立つコミュニケーションを学びながら、本人への具体的なかかわり方やご家族自身の健康の大切さなどについても考えます。

【アディクション家族教室】（年2回）

ご家族のアルコールや薬物のことで悩んでいる方を対象に開催しています。専門医からアディクションについての講話を聞ける場です。回復の道を歩んでいる当事者やご家族の体験談も聞くことができ、アディクションについての理解が深まります。

◆ 生活困りごとと、こころの健康相談

生活の困りごと（生活困窮・震災・災害・コロナ禍の影響・相続・多重債務・家族問題）が生じると、こころや体の健康にも影響が出る場合があります。

この相談会では、生活の困りごとや、こころの健康問題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（保健師・心理士・精神保健福祉士等）が同席して、ご相談に応じます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となる場合があります。

日時	場所	申込先
令和4年3月7日(月) 10時～17時	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 TEL022-265-2191 (はあとぼーと仙台)
令和4年3月15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。

◆ ひきこもりのお悩みについての相談

個別相談（随時受付）

ご本人やご家族からの個別の相談は、「来所相談（予約制）」や「電話相談」でお受けします。

秘密は守られますので、安心してご利用ください。

ひきこもり当事者グループ フリースペース（月2回）

思春期・青年期の、ひきこもり当事者の方が利用できるフリースペースです。

“人づきあいが苦手” “外に出るきっかけがほしい” など、さまざまな悩みを抱えひきこもっている方が、思い思いの時間を過ごせる、少人数の居場所です。

- ・原則毎月2回火曜日 14時～15時30分
- ・参加ご希望の方は、事前にお電話ください。

ひきこもり家族グループ（月1回）

ひきこもりの問題に悩んでいらっしゃるご家族が、悩みを話したり、同じ悩みを持つご家族の話を聞いたりできるグループです。不安や悩みが軽くなったり、ご本人への対応のヒントが得られます。

- ・原則毎月第3木曜日 10時～12時
- ・会場：仙台市福祉プラザ（青葉区五橋2-12-2）
- ・参加ご希望の方は、事前にお電話ください。

ひきこもり家族教室（年2回）

ご家族を対象に、ひきこもりとその対応について学べる家族教室を開催しています。

令和3年度は、精神科医、公認心理師、ファイナンシャルプランナー、精神保健福祉相談員を講師とし、講話や体験談をお話ししていただきました。

※令和4年度は6月、11月の開催を予定しています。開催が近づきましたら、詳細をはあとぼーと仙台ホームページや市政だよりなどでお知らせいたします。



お申し込み、お問い合わせ先

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台） TEL022-265-2191

※事前に予約が必要な場合もございますので、お問い合わせください。

デイケア祭を開催しました

開催日：令和3年10月8日(金)

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や準備、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。ステンシルやポッチャの体験コーナー、動画でのプログラム紹介など、充実したデイケア祭となりました。デイケアメンバーが、当日の接客などを行い、多くの方に楽しんで頂きました。コロナ禍が収束したら、来年はぜひ沢山の方々に来て頂きたいです。



「ポッチャ体験コーナー」



「メンバーの皆さんの作品展示」



「プログラムの動画上映」

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・再発予防をはか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、就労支援・社会参加コース、リワーク準備コース、アディクション回復支援コースの3つがあります。
くわしく知りたい方は、見学できますのでお問い合わせください。



仙台市こころの健康づくりキャラクター
「ここまる」

ひきこもり講演会のお知らせ

ひきこもりにお悩みの方、ご関心をお寄せの方、どなたでもご参加いただけます。

- 日時 令和4年5月28日(土) 13:30～15:30
- 会場 エル・パーク仙台 ギャラリーホール ※オンラインでご講演いただきます。要約筆記つきです。
- 講演 「ひきこもりからの新たな生き方に伴走する心理的支援」
- 講師 宮崎大学教育学部 教授

KHJ全国ひきこもり家族会連合会 副理事長 境 泉洋 氏(公認心理師、臨床心理士)

※開催が近づきましたら、詳細をはあとぼーと仙台ホームページや市政だよりでお知らせします。



ここまるのゲートキーパー講座



3月は自殺対策強化月間
みんながゲートキーパーだよ



人は悩みが大きいほど、「人に言えない」「どこに相談したらよいかわからない」「どう解決したらいいかわからない」という状況におちいりやすいと言われています。

家族や友人のような身近な人に接していて、元気がない、普段より疲れた顔をしているなど、いつもと違う様子に気づくことはありませんか。そういうサインに気づき、声をかけ、話を聴いて、支援につなげ、見守る、それがゲートキーパーです。特別な資格はいりません。ひとりひとりが、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して孤独や孤立を防ぐという意識を持ち、自分のできることに取り組むことが大切です。

<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

いつもと違うなと感じた時は、声をかけてみましょう

耳を傾ける

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

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