



目次

P.1~2

『特集：アルコール・薬物の問題でお困りの方へ』

P.3

『ひきこもり講演会を開催しました』

P.4

『はあとケアサークル YELL が、絵本「こころをまるに」を作りました』

『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』

『仙台市こころの健康づくりキャラクターここまる Twitter』

特集

アルコール・薬物の問題でお困りの方へ

こんなことでお困りではありませんか？

なんで
やめられないんだろう
意志が弱いからかな…



医者にも酒をやめるように
言われているけど、やめられない

むしゃくしゃすると、処方薬を
必要以上に飲んじゃって…

やめるって言ったじゃない！
心配してるのに…



このようなことが当てはまる、心当たりがあるという方は、もしかしたら依存かもしれません。

アディクション(嗜癖・依存)とは？

アディクション(嗜癖・依存)とは、特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になることです。人によって依存する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコールや薬物などがあります。

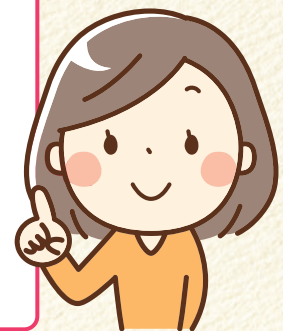
「意志の弱さ」や「根性のなさ」が原因ではありません。

アディクションの背景には、人付き合いが苦手であったり、ストレスをため込みやすかったりするなどの「生きづらさ」が見られることが多いです。その「生きづらさ」をやわらげようとして、アルコールや薬物に頼ってしまうのです。

ただアルコールや薬物をやめるだけでは、苦しいだけになってしまいます。

やめられない行為自体に注目するのではなく、

ご本人の苦しみの背景を理解し、対応することが大切です。



アディクションの対象は、アルコールや薬物だけではなく、ギャンブル、ゲーム、買い物など様々です。その中でもアルコールや薬物にお悩みの方々に対して、はあとぼーと仙台で行っているプログラムをご紹介します。

はあとぽーと仙台では、ご本人やご家族がアディクションへの理解を深めたり、対応したりするためのお手伝いをしています。

◆本人向けプログラム

はあとぽーと仙台のデイケアに「アディクション回復支援コース」ができました。このコースでは、テキストを使った回復支援集団プログラム（だてプロ）を行っています。「だてプロ」とは、「Drug & Alcohol Team Empowerment approach Program」の頭文字をとったものです。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」の原因に目を向け、回復を支援していきます。

アディクション回復支援コース

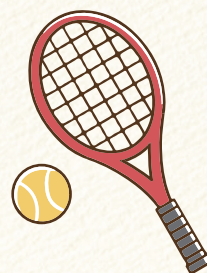
対象となる方：アルコールや薬物（違法・合法問わず）の使用に関する悩みを抱えている15歳以上の方
期 間：原則1年間（必要に応じて更新可能）

活 動 内 容：*だてプロ…毎月第1・第3火曜日13:00～15:30 テキストを使ったグループ学習
*クラブ活動…テニスなどのスポーツ、音楽、創作（革細工や羊毛フェルト等、好きなものを自分のペースで作成）などの中から、選択して参加できます。
*合同ゼミナール…外来講師による講習（ヨガ、栄養講座など）

◆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）

ご家族が抱える悩みや困りごとについて、ご自身の気持ちを話せる場です。ワークブックを使って、ご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）

アルコールや薬物の問題を抱えるご家族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。ご本人や回復の過程に寄り添ってきた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。

ご本人、ご家族のみで問題を抱え込まず、早めに専門機関につながる事が大切です。はあとぽーと仙台では、電話相談や来所相談にて、アディクションに関する内容をはじめ、様々な心の悩みについての相談をお受けしています。

その他にも、ご本人やご家族同士が体験を共有することで回復を目指す「自助グループ」についての情報提供等も行っています。

アディクションの悩みは誰でも抱える可能性があります。決して恥ずかしいものではありません。秘密は守られますので、ご安心ください。まずは、お気軽にお電話ください。



『ひきこもり講演会』を開催しました

「ひきこもりの理解と対応」

開催日：令和3年5月29日（土）

会場：エル・パーク仙台

講師：島根県立心と体の相談センター所長 小原 圭司 先生（精神科医）

今回は、新型コロナウイルス感染症の流行状況に配慮し、島根県にいらっしゃる小原先生と仙台市の会場をオンラインで繋ぐ形でご講演いただきました。

当日は、ひきこもりについて知りたい、良い対応をしていきたいというご家族、当事者、支援者等、たくさんの方々が参加され、熱心に耳を傾けていらっしゃいました。

小原先生からは、ひきこもりとはどのようなことか、回復へのステップ、家族の具体的な対応方法、相談機関につながった際の流れ、家族自身もいきいき生活することが大切であること等をお話いただきました。

ご家族からは「日々の生活において実行してみようと思えることが多かった」「回復へのステップを踏むことで必ず回復するということが分かった」等の感想をいただきました。

また、支援者からも「ひきこもり支援がより具体的にイメージできるようになった」「スモールステップから根気強く支援し続けていこうと改めて思えた」等、好評をいただきました。

はあとケアサークル YELL が、絵本「こころをまるに」を作りました

「はあとケアサークル YELL」は、若者のメンタルヘルスについての啓発活動を行っている仙台市内および近郊の大学生によるボランティアサークルです。毎年度、啓発グッズの種類や内容を話し合っ作成し、大学の授業や図書館などさまざまな場面で活用して、啓発活動を展開しています。

令和2年度は、絵本を作りました。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、ストレスを抱えたお子さんやその保護者の方に、「少しでも元気になってもらえる方法を考えたい」という大学生の発案から、生まれたものです。絵本の一部をご紹介します。



この後、こころまるが、どんなふうに男の子を助けてくれるのか…この続きは、仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）のホームページから、ぜひご覧ください。

巻末には、子どものストレスサインや接し方など、まわりの大人向けのメッセージもあります。お子さんへの読み聞かせにも、ご活用ください。

QRコード▶



イベント情報

開催日(予定)	教室・イベント名	対象者	会場
令和3年11月17日(水)	ひきこもり家族教室 (第1部)	ご家族にひきこもりの方がいる方	はあとぽーと仙台
11月22日(月)	ひきこもり家族教室 (第2部)		
11月30日(火)	ひきこもり家族教室 (第3部)		
令和3年12月 1日(水)	アディクション家族教室	アルコール・薬物などのアディクション問題を抱えるご家族	仙台市福祉プラザ
令和4年 3月 7日(月)	(自殺対策強化月間 3月1日～31日) 生活困りごとと、こころの健康相談会 ※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、それに伴っておこる心や健康の問題をお持ちの方(予約制です)	仙台市役所上杉分庁舎

※各教室・イベントの詳細情報は、仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）ホームページまたは市政だよりなどでお知らせします。新型コロナウイルス感染症の状況により変更になる場合がありますので事前にご確認ください。

お申し込み・お問い合わせ 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）Tel. 265-2191

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）の相談をご利用ください

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)

※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

※新型コロナウイルス感染症に関するこころの相談もお受けします。

自死に関する相談

◆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。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：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 Twitter

はあとぽーと仙台が行っている各種教室やイベントの案内、メンタルヘルス情報など、ここまるがツイートしています。デイケアの活動も紹介しているよ。ぜひ、のぞいてみてね☆

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

こころの健康づくりを応援するよ。
Twitter フォローしてね☆



Twitter QR コード→

仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」