



目次

P.1~2
P.3
P.4

「特集：精神科デイケアを知っていますか？」

「仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）の相談業務」

「ひきこもり講演会を開催しました」「イベント情報」

特集

精神科デイケアを知っていますか？

精神科デイケアとは

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。就労支援や社会復帰を目的とした「就労支援・社会参加コース」や、仕事を休職している方への復職支援を目的とした「リワーク準備コース」があります。

就労支援・社会参加コース

対象になる方

仙台市在住でこころの病気のために通院治療を受けている方で、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時30分～15時30分(年末年始・祝日等は休み)

通所期間

原則1年ですが、必要に応じて延長できます。

週間プログラム

| | 午前 | 午後 |
|---|------------------------|------------------------|
| 月 | 創作活動 | ステップアップ講座 |
| 火 | 診察・面接・自遊時間 /料理(月1回) | ここまるタイム |
| 木 | スポーツ/テニス | コミュニケーション /お茶会(月1回) |
| 金 | 音楽活動 | セルフサポート塾 |

◎この他に年間プログラムとして、畑作りやスポーツ大会、宿泊訓練などの行事も行っています。



主なプログラム内容

ステップアップ講座

公共交通機関を利用した外出や事業所見学の機会を設け、就労や生活に関する知識、技術を学びます。

ここまるタイム

メンバー同士で年間行事の打ち合わせなどを行います。自主性を高め、役割や責任を担うことで自信や達成感を得ることを目指します。

コミュニケーション

対人関係面の悩みについてみんなで解決策を考えます。ロールプレイ(寸劇)で練習するなど、よりよい対人関係を築く力を身に付けます。

セルフサポート塾

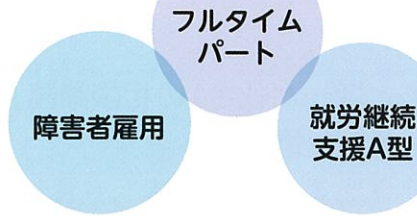
病気との付き合い方や体調の整え方について、メンバー同士の意見交換をまじえながら学びます。

コース終了後の流れ

担当スタッフが個別相談や施設への見学同行を行い、次のステップアップに向けて支援を行います。

就労支援・社会参加コース終了後の主な4つの行き先

就労



就労支援施設



家庭での役割を担う 地域への参加



学校



- ☆集団活動の中で、人との距離感を学ぶことができる
- ☆1人ではできないことも、皆と一緒になのでチャレンジできた
- ☆自分の長所をみんなに教えてもらい自信がついた



利用者の声

リワーク準備コース

対象になる方

仙台市に在住している方・勤務している方で、うつ病またはうつ状態で通院治療を受け休職中の方

通所日と時間

月・木の週2日
9時30分～15時30分(年末年始・祝日等は休み)

通所期間

4ヶ月間(32回)

主なプログラム内容

心理教育

うつ病への理解を深め、病気への対処法を学びます。

認知行動療法

うつ病のために陥りやすい考え方のクセを理解し、柔軟な考え方や受け止めができるよう考えます。

復職プラン作り

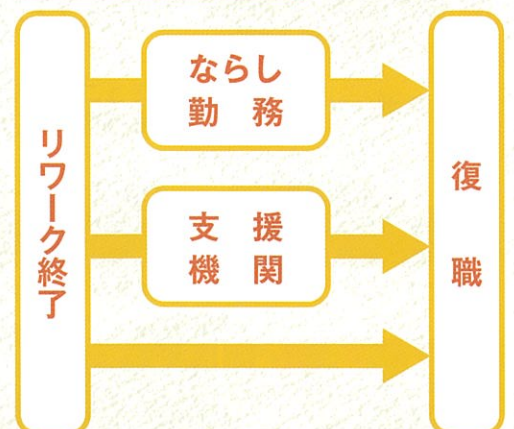
復職に向けてこれまでの経過を振り返り、職場復帰や再発予防について対策をまとめ、リハビリプランを作成します。

その他のプログラム

体力作りやリラクセス法について学ぶプログラムもあります。

- ☆同じ病状の仲間と知り合えて、病気のことを気軽に話せるようになった
- ☆活動をとおして気持ちが前向きになり、意欲が出てきた
- ☆考え方の幅が広がり色々な対処法を見つけるようになった

コース終了後の流れ



※利用者の約9割が、終了後から3か月以内に復職しています。

デイケアについて詳しく知りたい方や利用を希望される方は、はあとぼーと仙台(Tel.265-2191)までお気軽にお問い合わせください

仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)の 相談業務

こころの悩みについての相談

◆来所相談

ご本人やご家族のこころの悩みについて、心理士、保健師、精神保健福祉士などが相談をお受けしています。
(仙台市内にお住まいの方が対象。予約制。)

申し込み電話：022-265-2191
(平日8時30分～17時)

◆電話相談

こころの悩みについて、電話で相談をお受けしています。匿名で相談できます。

はあとライン：022-265-2229
(平日10～12時、13時～16時)
毎週金曜日10～12時は精神科医が対応します。

ナイトライン：022-217-2279
(18時～22時 年中無休)



ご家族のグループ

◆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に悩んでいらっしゃるご家族が、同じ悩みを持つご家族の話の聞いたり、依存症についての正しい理解や対応方法を学ぶことができます。

<ミーティング開催日>

平成30年 10月11日・18日・25日
11月 8日・15日・22日・29日
12月13日・20日
平成31年 1月10日・17日・24日・31日
2月14日・21日・28日
3月14日・28日

<日時> 全木曜日 14時～15時30分

※初めて参加ご希望の方は事前に、お住まいの各区障害高齢課・総合支所保健福祉課にご相談ください。

◆ひきこもり家族グループ

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の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、対応へのヒントが得られたりします。

<家族グループ開催日>

平成30年 10月18日 / 11月15日 / 12月20日
平成31年 1月17日 / 2月21日 / 3月14日

<日時> 毎月第3木曜日 10時～12時
(3月は第2木曜日)

※参加ご希望の方は事前に、はあとぽーと仙台(Tel.265-2191)までお電話下さい。



自死対策

◆こころの絆センター (自殺予防情報センター)

ご本人やご家族からの自死に関する相談をお受けして、お困りごとを整理するお手伝いをしています。必要に応じて適切な支援機関におつなぎします。

相談電話：022-225-5560
(平日9時～17時)

震災後の心のケア

◆震災後の心のケア

来所での相談や、区役所職員と一緒に訪問するなど、被災された方の精神的ストレスが軽くなるように支援を行っています。

また、震災後の心のケアに関する普及・啓発や人材育成などに取り組んでいます。



仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」

平成30年度「ひきこもり講演会」を開催しました

開催日：平成30年5月12日(土) 会場：日立システムズホール仙台・交流ホール

「ひきこもりからの回復 — 安全と安心の先へつなぐ —」

講師：浜松市精神保健福祉センター所長・精神科医 二宮 貴至 先生

当日はご家族、当事者、支援者など247名のたくさんの方々にご来場いただきました。講師からは、事例をまじえながらひきこもりの背景について丁寧にご説明をいただきました。また、ご家族の取り組み、ご本人の取り組みの目標や具体的な方法について、わかりやすくお話があり、参加者はひきこもりからの回復に大切な考え方や姿勢について、理解を深めることができました。

ご参加いただいた皆様からの感想

「安全・安心の広がり、ひきこもりから出ていける範囲の広がりにつながるとわかった」
「相談窓口にさっそく相談してみたいと思った」
「ひきこもりの段階に応じた対応を知ることができた」

ご参加ありがとうございました



イベント情報

デイケア祭

- 日時 平成30年10月5日(金) 10時30分～15時30分
- 場所 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）
- 内容 ・お茶席、創作などのプログラム体験コーナー ・軽音楽発表
・デイケア紹介コーナー ・模擬店、わたあめ、バザー

デイケアメンバーがおもてなしします！ ぜひ、お越しください！

※詳細は市政だより9月号、当センターホームページでご案内します。



リワーク準備コース説明会

- 日時 平成30年10月30日(火) 13時30分～14時30分
- 場所 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）

※詳細は市政だより10月号、当センターホームページでご案内します。

アクション家族教室

- 日時 平成30年11月14日(水) 14時～16時30分
- 場所 仙台市福祉プラザ10階 第2研修室

アルコールや薬物への問題を抱える方のご家族を対象とした家族教室です。専門医からの講話や、当事者・ご家族からの体験談を聴きます。

※詳細は市政だより10月号、当センターホームページでご案内します。