

# 相談機関 こころの健康に関する相談窓口です。

## <電話でのご相談>

はあとライン	265-2229	平日10~12時,13~16時
ナイトライン	217-2279	年中無休 18~22時

## <電話でのご相談以外も含む> (仙台市にお住まいの方がご利用いただけます)

仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)	265-2191	平日8時半~17時(予約制)
青葉区保健福祉センター 障害高齢課	(代) 225-7211	平日8時半~17時  月に数回 「こころの健康相談」 (予約制)
青葉区宮城総合支所 保健福祉課	(代) 392-2111	
宮城野区保健福祉センター 障害高齢課	(代) 291-2111	
若林区保健福祉センター 障害高齢課	(代) 282-1111	
太白区保健福祉センター 障害高齢課	(代) 247-1111	
太白区秋保総合支所 保健福祉課	(代) 399-2111	
泉区保健福祉センター 障害高齢課	(代) 372-3111	

## はあとぽーと仙台について

「はあとぽーと通信」にお目通しくださいましてありがとうございました。

このパンフレットを作成いたしました仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)は、仙台市の機関です。市民のこころの健康づくりを進めるとともに、精神疾患についての知識や精神障害者に対する福祉施策を広めるさまざまな事業を行っております。詳しい事業の内容は下記をご参照ください。

### こころの相談

たとえば、  
 ・職場での対人関係に悩んでいる。・学校で友だち関係に悩んでいる。  
 ・子どもが家にひきこもっている。・家族の問題で悩んでいる。  
 …など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

#### 【来所相談(予約制)】

仙台市民の方が対象です。  
**電話 022-265-2191** (平日午前8時半~午後5時)

#### 【電話相談】

- はあとライン(平日午前10時~12時、午後1時~4時)  
**電話 022-265-2229**
- ナイトライン(年中無休、午後6時~10時)  
**電話 022-217-2279**

### 精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力を付けたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っています。

※仙台市民の方(15歳以上、ただし中学校に在籍している方を除く)が対象です。詳細はお問合せください。  
**電話 022-265-2191** (平日午前8時半~午後5時)

### 退院・処遇改善請求電話

精神科病院に入院中の方からの仙台市精神医療審査会への退院請求および処遇改善請求を受け付けます。  
**専用電話 022-265-2235** (平日午前8時半~午後5時)  
 ※夜間、土休日等は留守番電話で対応しております。翌平日に担当者へ確認のお電話を差し上げます。

### MAP交通案内



No.45

# はあとぽーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

URL  
<http://www.city.sendai.jp/kenkou/seishinhoken/heartport/index.html>

発行 2013年3月15日  
 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

## 目次

- P1~2 長い目で見た「こころのケア」を  
 P2 セルフケアのための工夫
- P3 3月は、自殺対策強化月間です  
 P4 相談窓口情報

## 長い目で見た「こころのケア」を

「東日本大震災発生から2年」…今年に入り、報道で、あるいは日常の会話の中で、この言葉を何度も目や耳にするようになりました。誰もがそれぞれの立場で、様々な思いで、この節目の時期を迎えていらっしゃると思います。

はあとぽーと通信は、これまでに3回、「震災後に起こるこころとからだの変化について」というテーマで発行してきました。誰もが「震災前の自分」に戻ることにはできません。しかし、震災にまつわる様々な出来事や、それによって生じる様々な感情を経験してきた自分を大事にしながら、これから先の時間を大切に生きていくことはできます。それを実現していくためには、時には他の人の力を借りたり、病院のお世話になったりすることも必要かもしれません。あるいは、生活の中にストレスを解消する工夫を意識的に取り入れることが役立つかもしれません。

1995年(平成7年)阪神淡路大震災の際にも「こころのケア」の必要性がクローズアップされました。前例のない中で、たくさんの人たちが時には支援する側に、また時には支援される側になりながら、被災された方々にどんなケアが必要なのかということを探しながら進めてきたという経過があります。そして、それは今も続いています。東日本大震災後の仙台市には、それらを経験した兵庫県・神戸市の方々が支援に来てくださっています。その方々からのアドバイスも踏まえ、これから私たちが心身ともに健康に暮らしていくためのポイントを確認していきたいと思えます。

### (1) 震災後に起こるこころとからだの変化

思いがけず未曾有の災害に直面したことで、誰でも、こころとからだ不安定になる可能性があります。

また、それはある程度の時間がたって生活に落ち着きが出てきた頃に出てくる場合もあります。改めて、こころとからだのサインに耳を傾けてみませんか。

### ○こころ

- ・せかされているような感じがする
- ・物音やちょっとした揺れに敏感になる
- ・どうして自分だけこんな目にあわなくてはいけぬのか、怒りがこみ上げてくる
- ・イライラしやすくなる
- ・何にも関心が持てず、ボーッとしてしまう
- ・体験した時の光景が繰り返し浮かび、頭から離れない

### ○からだ

- ・ぐっすり眠れない、悪い夢を見る
- ・食欲がない
- ・体調が整わない(頭痛、肩こり、吐き気、めまい、動悸、胃痛、便秘、下痢など)
- ・疲れがとれない

### (2) 環境の影響について

こころやからだの不調は、自分自身の「心がけ」「気の持ちよう」「精神的な強さが足りない」から起こるというものではありません。自分ではどうしようもない、周囲の状況などにも大きく影響されます。例えば、以下のようなものです。

- ・生活パターンが大きく変わった
- ・経済的に苦しくなった
- ・長年住み慣れた地域を離れて見知らぬ場所で暮らさなければならなくなった
- ・親戚や友人との付き合いが減った
- ・周囲の人たちは自分よりも早く新しい生活を始めている(ように見える)

**ナイトライン**  
 (022) 217-2279  
 時間 18:00~22:00

こころの健康について  
**電話でご相談ください。**

**はあとライン**  
 (平日のみ)  
 (022) 265-2229  
 時間 10:00~12:00 13:00~16:00

このような生活の変化によるストレスで、こころやからだに不調が出てくることがあります。

### (3) こころのケアとは？

以下は、「こころのケア」を考える時のポイントです。「不調だな」と思った時に、これらについても考えてみましょう。

#### ○身体的な健康、生活の安定とあわせて考える

…体の病気への不安、生活の不安などは、こころの状態に大きく影響します。持病に限らず、一時的な病気やケガなど身体的な問題がある場合はまずその治療を進める必要があります。また、経済的な問題など生活面の不安がある場合は、一人で抱えずに信頼できる方や専門の相談窓口への相談をすることも必要です。

#### ○安全、安心の確保

…安全な場所にいる、安心できる相手がそばにいる、という環境を整えることが、こころのケアの基本になります。特にお子さんや高齢の方の場合は、環境が整っていても不安を感じやすい状態が続く場合があります。周囲の方が折りにふれて「大丈夫ですよ」と声をかけてあげることも役に立つでしょう。安心できる相手がいないという方は、地域の支援者や相談窓口につながることも一つの方法です。

#### ○体験を話したり、自分自身の感情や辛さを外に出すこととは限らない

…人に辛い経験や思いを語ったり、涙を見せたりすることだけが「こころのケア」ではありません。自分

自身の中で静かに経験や思いを消化（昇華）していく方が合っているという方もいます。あるいは、その時の気分によって話ができたりできなかったりすることもあります。「～しなくてはならない」「～すべき」とこだわらず、その時々自分自身をそのまま「OK」にしてあげるのもこころのケアにとって大切なことです。

### (4) これからの「こころのケア」に必要なこと

震災直後に比べると、これからは、生活が落ち着いてくるにつれて、住まいの確保、仕事の状況、家族関係、地域との付き合い方など様々な面で個人差が大きくなっていくと考えられます。こころの回復についても同じです。「もう大丈夫」と思っていた人が何かのきっかけで調子を崩したり、落ち込んだりすることもあります。

回復のペースは（たとえ家族であっても）一人ひとり違います。焦らずあわてず、長い目で見て、自分自身のこころとからだに丁寧に向き合っていくことが必要です。また周りの人に対しても、回復を急かさずに、その人自身が納得して次に進めるよう静かに見守ることが必要な場合もあるかもしれません。日々の生活を大事にしながら、それぞれの回復の形を目指していくことが大切です。

もし、自分自身や周りの人たちについて心配なことや「これでいいのかな」と思うことなどがありましたら、お近くの相談窓口へご相談下さい。

## セルフケアのための工夫

生活の中にちょっとした気遣いや工夫を取り入れることで、こころやからだの不調を予防したりやわらげたりすることに役立ちます。例えば以下のようなことを意識してみてください。

#### ・ストレスを感じていることを認める

…自分の辛さはまず自分自身が受け止めてあげましょう。

#### ・完全主義をやめる

…「〇〇してはいけない」「△△であるべきだ」といった思い込みは、自分や周囲から余裕を奪い、追い詰めてしまいます。

#### ・物事に優先順位をつける

…一度に何もかもはできません。考えること、やることを整理して、一つずつ取り組みましょう。

#### ・何でも自分だけで抱え込まない

…一人ですることには限界があります。援助を求めるとも、責任ある行動のひとつです。

#### ・肩の力を抜いて、マイペースの生活を心がける

…「まあいいか」と自分自身に言い聞かせて、

休憩することも大切です。

#### ・自分の体調や健康を無視するのをやめる

…スーパーマンになることはできません。たまに無理することはあっても無茶はしない、無理した後は休むなど、バランスを取りましょう。

#### ・適度な運動、趣味などでストレスに対する抵抗を高める

…短時間でも適度な集中あるいはリラックスする時間を持つことは、気持ちにメリハリや活気を与えてくれます。

#### ・生活や身体・精神面の変化に注意する

…何かいつもと変わったことがあった時には、思っている以上にからだやこころが疲れている場合があります。無理せず、ここに書かれている工夫を取り入れるなどして自分をねぎらいましょう。

#### ・ストップして自分や家族のために時間をとる

…忙しいと思っている時こそ、ちょっと立ち止まってONとOFFの切り替えをしましょう。

## ひとりで悩んでいませんか？ ～3月は、自殺対策強化月間です～



仙台市こころの健康づくりキャラクター「こころまる」

平成10年以降、日本の自殺者数は年間3万人を超える状況が続いていましたが、平成23年は27,766人（警察庁速報値）と、15年振りに3万人を下回りました。仙台市では、年間200人前後の方が自殺で亡くなっています。

国では、いのちを守る自殺対策緊急プラン（平成22年2月5日自殺総合対策会議決定）において3月を「自殺対策強化月間」に設定し、行政機関や民間の関係機関が連携して、悩みを抱えた人が必要な支援が受けられるよう重点的な取り組みを推進することとしています。

自殺の背景には、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題など、様々な要因が関連しています。悩みが複雑であるほど他人に話しにくく抱え込みやすいため、孤立感が強くなり、精神的に追い込まれ、さらに孤立してしまうという悪循環に陥ってしまいます。そうすると、通常ならできる判断ができなくなってしまい、問題を解決するために自殺以外の選択肢がないと思込んでしまいます。また、その過程で、多くはうつ病を始めとした精神疾患を発症していることが明らかになっています。

悩みを抱え込む前に、信頼できる人に話をしたり、専門家に相談して下さい。

（相談機関一覧については、当センターホームページでも確認できます。 ）

また、身近な人が悩みを抱えていたり、いつもと様子が違ったりする場合は、声をかけ、話を聴くことが大切です。



### 【悩みを抱えている人の心理】

- ・自分の辛さは分かってもらえない。
- ・他人に悩みを話すのが恥ずかしい。
- ・相談しても変わらない。無駄だ。
- ・拒まれたらどうしよう。

その一方で



- ・誰かに助けて欲しい。
- ・気持ちを分かって欲しい。

### 【悩みを打ち明けられた時の対応】

- ・打ち明けてくれたことをねぎらう。
- ・話をじっくり聴く（批評せずに、そのまま受け止める。安易に励まさない。）
- ・共感を示し、心配していることを伝える。
- ・必要に応じて、相談機関を紹介したり、一緒に考えることを伝える。（相談を受けた側も抱え込まない。）



当センターでは「こころの絆センター（自殺予防情報センター）」を設置し、自殺問題に関連したご相談をお受けしています。お気軽にご利用下さい。

### 仙台市こころの絆センター（仙台市自殺予防情報センター）相談電話

電話番号：225-5560（こころまる）

受付時間：平日9～17時（祝日・年末年始休み）