

はあとぽーと通信

No.70

発行 2025年9月

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X
(旧Twitter)



もくじ

- ・P.1 ～ P.3 特集「大切な人の命を守るために」
- ・P.4 ここまる掲示板

仙台市こころの健康づくり
キャラクター ここまる



特集

大切な人の命を守るために

9月10日から16日は、自殺予防週間です。

自死は、個人の問題ではなく、社会全体で対応することが必要です。

自死に追いこまれる人を一人でも減らすために、私たちにできることを考えてみませんか。

誰も自死に追いこまれることのない仙台に向けて

仙台市では、令和6年3月に「第2期仙台市自殺対策計画」を策定しました。基本理念である「誰も自死に追いこまれることのない仙台の実現」をめざし、さまざまな困りごとに対して早い段階からの対策を幅広く行うことや、一人ひとりの多様性を認め合い、誰もが安心して暮らすことができる社会づくりに向けて、さまざまな取り組みを進めることとしています。

自死に至る背景には、経済問題や健康問題、家庭問題などのさまざまな要因があり、複雑にからみ合っているといわれています。「心が弱かった」と、個人の問題ととらえられがちですが、実際には、社会的なサポートがうまく届かず、追いこまれた末に死を選ばざるを得なくなった、社会全体で考えるべき問題です。

自死に追いこまれる背景に、社会生活上の様々なストレスや孤立感をはじめとした、複数の悩みも関連していますが、これらの悩みを解決するための相談窓口があることを知らない方々も多くいると考えられます。

誰も自死に追いこまれることのない仙台の実現に向けては、自死に関連する悩みをかかえる方が、相談しやすい環境をととのえ、支援に関する情報をお届けすることが大切であると考えております。

そこで、今回の「はあとぽーと通信」では、さまざまな相談窓口や身近な人へのサポートについて、特集をくむこととしました。

ひとりで悩まず相談を

どんな悩みであっても、自死の原因となり得ます。悩みを打ち明けることは勇気がいりますが、一人で悩みをかかえず、信頼できる人や相談窓口に話してみることは大切です。誰かに話を聞いてもらい、気持ちが軽くなり整理されたりして、心に余裕が生まれることが期待できます。そこから、解決の糸口が見えてくるときがあります。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じた時には、声をかけてみてください。その声かけが、身近な人の不安や悩みを少しでもやわらげるにつながるかもしれません。

仙台市では、電話や面接などでさまざまな悩みに関する相談を受けつけています。専門の相談員が、よりそいながら一緒に考え、問題の整理に向けたお手伝いをします。

身近な人のサインに気づく

はあとケアサークルYELLのみなさんにうかがいました

「はあとケアサークル^{エール}YELL」とは、仙台市内の学生が「ストレスを抱えたときの上手な付き合い方」や「悩みがある時の対処法」などを考え、同世代の学生に広める活動をしているボランティアサークルです。

YELLの活動に参加し、まわりの人のサインに気がつくことの大切さを感じたメンバーの方もいます。

★メンバーの声

- ・悩みができたときは、一人でかかえこまずに誰かに話せるようになりたい。また、相談されたときは、目を見てしっかりと話を聞けるように心がけたい。
- ・自分の悩みだけではなく、まわりの人の悩みも含めて、1人で抱えずに相談できる場所がたくさんあることを心にとめておいたり、伝えたりしたい。

大学生のみなさん、ぜひ一緒に活動してみませんか？



YELLに関するくわしい情報は
こちらから！

身近な人のサインに気づくために

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、話をきいて、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て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。

①気づく

「身のまわりの変化に気づいて、声をかける」

②耳をかたむける

「悩みをかかえた方のお話に、ゆっくり耳をかたむけましょう」

③つなぐ

「打ちあけられた悩みを一人でかかえこまないで、適切な相談窓口へつなぎましょう」

④見守る

「温かくよりそう気持ちで、見守る」



ゲートキーパーについてくわしく
知りたい方はこちらから！



メッセージ ～悩みをかかえるあなたへ～

悩んだ末に自死を考えたことがある方にお話をうかがいました。

▷悩みをかかえていたときはどんな気持ちでしたか？

私は、学校を卒業し正社員として働きだした時、学生と社会人との生活環境の差に心がうまくついていかず悩んでいました。ばくぜんとした不安感が四六時中あり、気持ちを言葉にできず、休む唯一の方法が死ぬことではないかと思っていました。

▷相談しようと思ったきっかけは？

メンタルクリニックで処方された薬を大量にのんで、その時電話をしていた友人が必死に救急車をよんでくれました。父や母のことも病院のベッド上で思いかえし、『ああ、このままじゃいけない』『変わりたいな』と強く思ったので、相談してみようと決心しました。

相談する中で、かかえていた不安やあせり、考え方のかたよりに気づくようになりました。自己理解を深められたおかげで生活を充実したものに立て直すことができたので、相談してとても良かったと思っています。

▷同じように悩みをかかえる方へのメッセージをお願いします

私のように『死にたい』を言葉でなく行動で伝えてしまうと、こころとからだに負担がかかり、復帰までに長い時間が必要となります。今の生活はとても充実してはいますが、文字通り『荒療治』になるので、自分を救う方法として自死を選択するのはおすすめしません。
あらりょうじ

勇気はいると思いますが、誰かに相談したり病院に行ったりして解決策を探す方が、コストも低く、確実性が高いので、どうしてもなくなった時は、可能な限り言葉で伝える選択をしてほしいです。

不安や悩み、相談してみませんか ～いろいろな方法で相談できます～

対面 暮らし支える総合相談

多重債務、雇用や労働、メンタルヘルスの不調など生活上の困りごとに関する相談窓口を設置しています。

弁護士や臨床心理士等の専門職が相談に応じ、生活上の困りごとの解決に向けたアドバイスを行うとともに、専門職からのアドバイスの内容をふまえ、ソーシャルワーカーが伴走型の支援を行います。

困りごとの内容に応じて、弁護士や臨床心理士等の専門職の相談をご案内いたしますので、ぜひご利用ください。

対象者：仙台市内在住、在勤、在学の方、そのご家族等

▶問い合わせ先

一般社団法人パーソナルサポートセンター
〒980-0802
仙台市青葉区二日町6-6 シャンボール青葉2階
電話：022-395-8865
(相談受付時間：平日9時～18時)

対面 生活困りごとと、こころの健康相談

困りごとがおこると、こころやからだの健康にも影響があらわれます。

この相談会では、生活の困りごとと、こころの健康問題を同時に相談できるよう、法律の専門職（弁護士や司法書士）と精神保健福祉の専門職（保健師・心理職・精神保健福祉士）が同席してご相談に応じます。

例えばこのような悩みを抱えていませんか…

- 家族関係の困りごと
～離婚、死別の悲しみ、家族の問題行動～
- 健康面の困りごと
～眠れない、意欲がわかない、精神疾患のある家族のこと～
- 経済面の困りごと
～ローン返済ができない、多重債務、生活困窮～
- 生活の困りごと
～相続問題、仕事が長づきしない～

プライバシーに配慮されたお部屋でお話をうかがいます。
落ち着いて相談することができるよう、予約制としております。ご家族や、支援者の同行も可能です。

▶開設日時

(司法書士と精神保健福祉の専門職による相談)
令和7年4～8月、10～令和8年2月 第3火曜日 13時～16時
(弁護士と精神保健福祉の専門職による相談)
令和7年9月12日、令和8年3月13日 10時～17時

▶開催場所

(司法書士と精神保健福祉の専門職による相談)
宮城県司法書士会館
(弁護士と精神保健福祉の専門職による相談)
仙台市役所上杉分庁舎

▶問い合わせ先 はあとぼーと仙台 022-265-2191

Web 仙台いのち支えるLINE相談

若年者の身近なコミュニケーションツールであるSNS（LINE）を活用し、さまざまな困りごとや悩みごとの相談を行う、「仙台いのち支えるLINE相談」を実施しています。

家庭、職場、学校生活などにおける悩みを、専門のカウンセラーに相談してみませんか。ご希望に応じて、適切な相談窓口のご紹介も可能です。

対象者：仙台市内在住、在勤、在学のいずれかの方
主に若年者層（39歳以下）の方の利用を想定していますが、それ以外の方のご相談もお受けいたします。

▶相談受付期間

日曜日・月曜日・祝日・祝翌日（3月は毎日開設）18時～21時

▶利用方法

「仙台いのち支えるLINE相談（ID：@083xfyxn）を検索
アカウント追加後、「チャットで相談する」をクリック

電話 仙台市こころの絆センター

仙台市こころの絆センターの相談電話では、お困りのことについて、お話をうかがい、問題を整理するお手伝いをしています。

また、必要に応じて適切な支援機関をご案内することもあります。ご本人だけでなく、ご家族や周囲からの相談もお受けしています。

匿名でのご相談が可能です。まずは相談してみませんか。

～ひとりで悩まず、まずは相談を～

- ・眠れない、やる気が出ない、お酒をやめられない
- ・安心できる居場所がない、周りの人とうまくいかない、がんばってもうまくいかない
- ・お金がない、生きるはりあいがない、外に出るのがこわい
- ・子育てがづらい、介護に疲れた、家族関係に悩んでいる

▶開設日時：

平日9時～17時（12/29～1/3を除く）

▶電話番号：022-225-5560

くわしい情報はこちらから！



生活の困りごとと、
こころの健康相談



こころの絆センター

ここまる掲示板

「ひきこもりの理解と対応～ひきこもり専門デイケア27年間を振り返って～」を開催しました

開催日：令和7年6月1日（日）13：30～15：30 会場：仙台市医師会館

令和7年度は「ひきこもりの理解と対応」をテーマに、「ひきこもりデイケア」を行っている「医療法人社団爽風会あしたの風クリニック」で、精神科医として活躍されている、佐々木一先生からお話をいただきました。当日は、ひきこもりの当事者、ご家族、支援者、ひきこもりにご関心のある市民の方など多くの方にご来場いただきました。

講話では、先生のこれまでのご経験をふまえながら、「本人が安心してひきこもれる環境づくり」として、相互性・共感性を大事にし、本人と同じベクトルを向いて会話をすることの大切さについて語られました。また、就労がひきこもりの出口ではなく、自分の状態を受け入れて主体的にふるまうことが大切であり、そのためにも、家以外の安心できる場が必要となること、集団適応を助けるひきこもりデイケアが、その後のひきこもりからの回復に大きな役割を持つことなどのお話をいただきました。

参加者からは、「家族としてどう関わっていけばよいか理解が深まった」「あせってしまいがちだが、あせらないことが大事」という感想が聞かれました。



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、お茶席など、楽しいコーナーを準備していますので、ぜひおこしください。

日時：令和7年10月3日（金）12時～15時 会場：はあとぽーと仙台
※予約不要です。くわしくはホームページをご覧ください。

「心のサポーター養成研修」を実施します

こころの不調や精神疾患に関する正しい知識と理解を持ち、家族や友人、同僚などの身近な人に対して、傾聴を中心とした支援ができる「心のサポーター」の養成を目的とした研修です。資格や専門知識は不要です。周囲の方のSOSを見逃さないために、今できることをしてみませんか？



お申し込みや問い合わせはこちらから！



	開催日時	開催場所
第2回	10月21日(火) 13時半～16時 申込締切：10月7日(火)	太白区中央市民センター (太白区長町5丁目3-2)
第3回	12月24日(水) 13時半～16時 申込締切：12月10日(水)	泉区中央市民センター (泉区市名坂東裏53-1)
第4回	2月18日(水) 13時半～16時 申込締切：2月4日(水)	宮城野区中央市民センター (宮城野区五輪2丁目12-70)

発行：仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぽーと仙台）
〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6 電話 022-265-2191