

はあとぽーと通信

No.69

発行 2025年3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)



目次

- ・P.1 ～ P.3 特集「地域で充実したその人らしい生活をしていくために」
- ・P.4 トピックス 「東日本大震災の被災体験の伝承について」・ここまる掲示板

特集

地域で充実したその人らしい生活をしていくために

ストレスや心理的な負担から精神的に不調を抱える人たちが年々増えています。学校や仕事から離れて休養を必要とする場合、どのように社会復帰を進めていったらよいのか戸惑う方も少なくないと思います。医療機関での治療を続けることとともに、社会復帰のためには地域にある社会資源を利用しながら、社会とつながっていくことも重要となります。では、社会復帰に役立つ社会資源にはどのようなものがあるのでしょうか。



就労移行支援・就労定着支援
就労継続支援A型
就労継続支援B型

障害者雇用
一般就労

仙台市こころの健康づくり
キャラクター ここまる



精神科デイケア

趣味・仲間との交流
障害者小規模地域活動センター
自立訓練（生活訓練）

医 療



相談支援事業所
各区障害高齢課
各支所保健福祉課



ショートステイ
グループホーム
宿泊型自立訓練

訪問看護
ヘルパー
(外出や家事のサポート)

精神科デイケアとは

精神科の通院治療の一環として、グループ活動やレクリエーション、スポーツ、軽作業などを行い、生活リズムを整えたり、対人関係や生活範囲の拡大を支援します。
※市内複数の機関で実施しています。

はあとぽーと仙台デイケアの3つのコース

就労支援社会参加コース

生活リズムを整えたり、人とのコミュニケーションを能力を高めることで就労や社会参加をめざすためのコースです。

○対象となる方：仙台市にお住まいでこころの病気により、精神科・心療内科に通院されている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 9:30～15:30
（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。

今後の生活に役立つ講座

病気の理解や就労・日常生活に役立つ知識を身につける

体験型の活動

体力づくりや集中力の向上・人とのつながりや経験の幅を広げる

コミュニケーション

より良い対人関係を築く

リワーク準備コース

うつなどで休職している方が、復職のために一歩踏み出すためのコースです。

○対象となる方：仙台市にお住まい、または仙台市内に勤務している方で、うつ病またはうつ状態で精神科・心療内科に通院されている休職中の方

○通所日と時間：週三日 月・木 9:30～15:30
金 9:30～12:30
（年末年始、祝日等は休み）

○通所期間：原則4か月

リワーク準備コース

復職プラン作り

病気の理解・再発予防

認知行動療法*1

アサーション*2

生活リズムの安定

体力・集中力の回復

ならし勤務
リハビリ勤務

ならし勤務には
まだ自信がない。

復職

日中活動の場が
欲しい。

同じ悩みを持つ
人と話したい。

*1 考えのクセを知り、柔軟な考え方や行動をとれるようにする。

*2 よりよいコミュニケーションの取り方について、体験を通し学ぶ。

アディクション回復支援コース

アディクションの問題を抱えている方が回復をめざすためのコースです。

○対象となる方：仙台市にお住まいで、薬物（違法・合法問わず）やアルコールの使用に関する悩みを抱えている15歳以上の方（中学校に在籍している方を除く）

○通所日と時間：毎月第1・3火 13:00～15:30
（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。
※Drug&Alcohol Team Empowerment approach Program（だてプロ）

〈当日の流れ〉

13:00～13:10 みなさんで自己紹介	13:10～14:00 カレンダーを使って、最近の行動の振り返り
14:00～15:00 回復支援集団プログラム（だてプロ）※	15:00～15:30 参加者同士で感想共有

はあとぽーと仙台デイケアのご利用にあたっては、デイケア係 電話 265-2305にお問い合わせください。

働きたい・日中活動したい

就労継続支援 A 型・就労継続支援 B 型

一般企業等での就労が困難な方に、働く場を提供するとともに、知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います。
雇用契約を結ぶ A 型と、雇用契約を結ばない B 型があります。

障害者雇用

希望や能力、適性を十分に活かし、障害の特性等に応じて働きます。
障害者雇用促進法において、企業に対して、雇用する労働者の 2.5 % に相当する障害者を雇用することを義務付けています（障害者雇用率制度）。

就労移行支援

一般企業等への就労を希望する障害のある方に、一定期間、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います。

就労定着支援

一般企業等へ就労した障害のある方に対し、一定期間、事業所や関係機関との連絡調整等を行い、就労を継続できるように支援を行います。

障害者小規模地域活動推進センター

創作的活動又は生産活動の機会の提供、社会との交流等を行います。

自立訓練（生活訓練）

自立した日常生活又は社会生活ができるよう、一定期間（2 年間）、身体機能又は生活能力の向上のために必要な訓練を行います。機能訓練と生活訓練があります。

地域で生活したい

訪問看護

訪問看護とは、看護師などが居宅を訪問して、主治医の指示や連携により行う看護（療養上の世話又は必要な診療の補助）です。病気や障害があっても、居宅で暮らせるように多職種と協働しながら療養生活を支援します。

居宅介護（ホームヘルプ）

自宅で入浴や食事等の介護、調理や洗濯等の援助などを行います。

相談支援事業所

障害のある方やその家族の方々の様々な相談に応じ、地域生活の支援を行います。

各区保健福祉センター（障害高齢課）・各支所保健福祉課

障害のある方の相談に応じ、各種福祉サービスの窓口となります。精神保健福祉相談員や保健師などが、医療の継続や受診の勧め、生活環境の調整など、社会生活への適応や社会復帰のための援助を行います。

短期入所（ショートステイ）

自宅で介護する人が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設で入浴、排せつ、食事の介護等を行います。

グループホーム

夜間や休日、共同生活を行う住居で、相談や日常生活上の援助を行います。また、入浴、排せつ、食事の介護等の必要性が認定されている方にはサービスも提供します。

宿泊型自立訓練

一人で生活することが難しい精神に障害のある方を対象に、共同生活の場を一定期間提供しながら、生活していくのに必要な技術を仲間と一緒に暮らしながら訓練していく場です。

各区保健福祉センターと精神保健福祉総合センターでは、心の問題や悩みについての相談、精神に障害のある方の保健福祉サービスや日常生活の困りごと、就労や仲間づくりなどの社会参加に関する各種相談をお受けしています。

「東日本大震災の被災体験の伝承について」

東日本大震災の発災から14年が経ちました。発災から年月が経つにつれて、震災や震災の経験などの記憶の風化が話題に上ることが多くなりました。そして、その風化を少しでも抑えるために、震災の記憶や経験を伝承していこうという動きも出てきています。震災の記憶や経験の伝承は、単に震災の記憶や経験を後世に残すということだけではなく、これから未来に起こる可能性のある大規模災害に、震災の経験を活かし備えるという目的もあり、とても重要なことです。また、伝承が図られていくことで、被災者のなかには凄惨な被災経験に対する気持ちの整理が進む方もいます。

しかし、一方で、被災者にとって、被災体験を伝承することは、震災時の辛い体験や凄惨な状況を伝えることが主になるため、どうしても当時の状況を思い出すことになり、人によっては精神的に強い苦痛や不調を生じることがあります。また、被災を経験していない人にとって、震災の記憶や経験を伝承されることは、被災を経験していないからこそ、自らの想像のなかで震災の状況を感じ取るため、人によっては、その想像が過剰になり、災害の恐怖や不安ばかりが心に残ってしまい、精神的に大きな負担を感じることがあります。また被災を経験していないがゆえに、経験をしていないことに対する負い目や自責的な気持ちを持つこともあります。

震災の記憶や経験の伝承は重要で取り組まなければならないことです。しかし、伝承すること、伝承されること自体にストレスや負担があることを踏まえ、震災の記憶や経験をどう伝承していくのか、私たちは慎重に配慮していく必要があるのではないかと考えます。

ここまる掲示板

こころの相談

来所相談（予約制）

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

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

022-217-2279

年中無休18時～22時

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）

ひきこもり講演会を行います

◆演題 ひきこもりの理解と対応

～ひきこもり専門デイケア27年間で振り返って～

◆講師：医療法人社団 爽風会 あしたの風クリニック

院長 佐々木 一 先生（精神科医）

◆日時：令和7年6月1日（日）13：30～15：30

◆会場：仙台市医師会館 2階多目的ホール

長年ひきこもりに対する治療を提供し、「ひきこもりデイケア」を行っている医療法人で、精神科医として活躍されている、佐々木一先生をお招きしています。皆様のご参加をお待ちしております。

※詳細は、はあとぼーと仙台のホームページや市政だより（4月号）でお知らせします。

精神疾患の治療に係る医療費の 自己負担が1割になります 自立支援医療（精神通院）制度

精神疾患により継続した通院が必要な方を対象として、医療費の自己負担分の一部を公費で負担する制度です。

■対象疾患

統合失調症、うつ病、認知症、発達障害、てんかん など

■自己負担額

- ・医療費の自己負担が、3割（または2割）から1割になります。
- ・自己負担の上限額は、世帯の所得に応じて、月ごとに定められます。

■有効期間

有効期間は1年間です。
（更新手続きを行うことにより、制度を引き続き利用できます。）

■手続き方法

詳しくは本市ホームページにてご確認ください。

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