

# 大震災後の心のケア

## 仙台ピアカウンセリングの集い

仲間と共に癒しの時を持ちませんか

— 第 3 回 —

大震災であなたの心は折れそうになっていませんか？ 自分が悪かったと自分を責め過ぎていませんか？ 自分は何も出来ないと無力感に苛まれていませんか？ こんな時だからこそ話し合える仲間が必要なんです！ 仲間と経験と力と希望を分かち合い共に勇気をもって力強く新しい人生（回復と生活の再建）に出発しませんか？

### 12月度 集い 開催要項

日 時： 平成23年12月11日(日) 14:00～16:00

会 場： 仙台市福祉プラザ 託児室 3階  
(仙台市青葉区五橋2丁目12番2号 TEL: 022-213-6237)

参加対象： 定員 10名 予約制

精神障害当事者、健常者であっても今回の大地震で心が痛み悩んでいる方及び家族に限定  
(タイプB型例会 クローズ方式)

医療、福祉関係者、ボランティア及び福祉に関心を寄せる一般の方はタイプA型例会オープン方式にご参加ください。次回平成24年1月8日(日)はオープンの予定です。

参加費： 無料

内 容： ひたすら体験を語り又聴くことを通して“精神疾患からの回復を目指す自助グループの集いです。  
(オープン方式例会には当事者、専門家のスピーチやミニ講話をプログラムの中に組み込む予定です。)

主 催： 仙台心のケア研究会

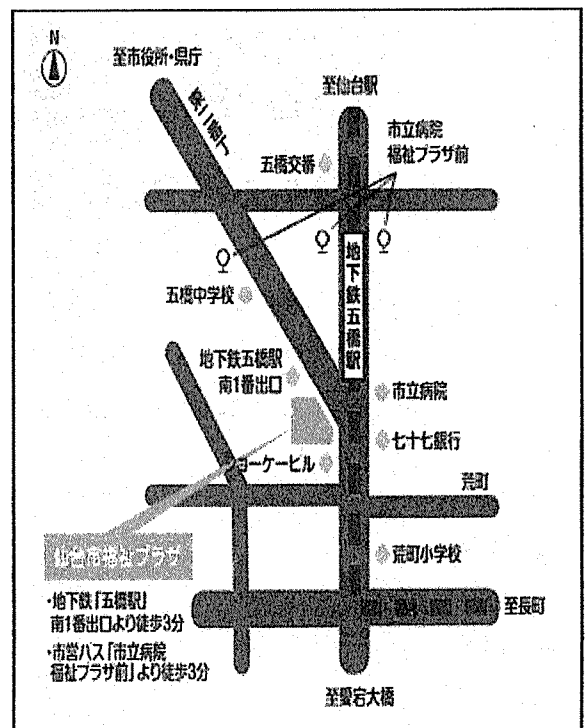
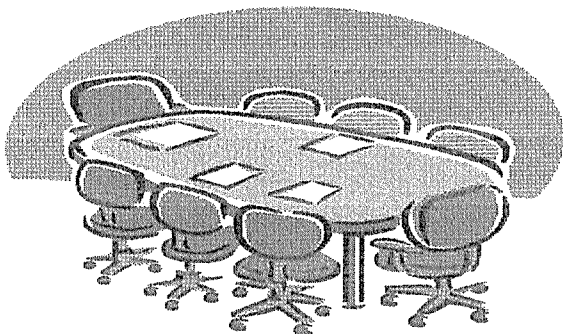
後 援： 仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)

参加申込・問合せは「仙台心のケア研究会」代表 吉村まで TEL: 080-3328-7186 又は E-mail [gqw59pc9k@star.ocn.ne.jp](mailto:gqw59pc9k@star.ocn.ne.jp)

### 今後の開催予定

平成24年	時 間	定員	集いの方式
1月8日(日)	14:00～16:00	20名	オープン
2月12日(日)	14:00～16:00	10名	クローズ
3月11日(日)	14:00～16:00	20名	クローズ
4月8日(日)	14:00～16:00	20名	オープン
5月13日(日)	14:00～16:00	20名	クローズ

## 仲間 絆 回復





# 心のピアサポート 相談電話

大きな震災を体験してあなたの心、不安定になっ  
ていませんか？心の病を体験した私たちがあなた  
の心の声に耳を傾けます。

お気軽にお電話ください。


月～土 10:00～16:00 (日祝日休み)

022-308-6067 

相談は無料ですが、通話料金は相談者のご負担になります。

主催：宮城県精神しょうがい者団体連絡会議・心のネットワークみやぎ

後援：仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）・宮城県精神保健福祉センター

 河北新報社・NPO 法人仙台市精神保健福祉団体連絡協議会（仙精連）

NPO 法人ハートインみやぎ

