

大震災後 1年以上経過後の『心のケア』のために

仙台ピアカウンセリングの集い

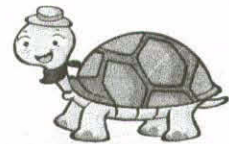
仲間と共に語る場を持ちませんか

— 第 12 回 —

大震災後早や1年4ヶ月を過ぎました。あなたの痛んだ心は修復出来たでしょうか？一人で悩んでいませんか？こんな時だからこそ話し合える仲間が、話す場が必要なんです！まだハジメの一步を踏み出せないでいるあなた。一步踏み出したけれど立ち止まっているそんなあなた。仲間と経験と力と希望を分かち合い勇気をもって力強く、一步一步共に歩いていきましょう！お気軽にお越しください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

9月度 集い 開催要項

一 歩 一 歩



日 時：平成24年 9月 9日(日) 14:00~16:00

会 場：仙台市福祉プラザ 第4研修室 10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 20名 予約制 (会場準備の都合上ご一報下さい。予約なしの場合でも席に空きがあれば歓迎です) 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、回復が進まず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下さい。次回の第13回10月14日(日)の集いはオープン形式での開催予定です。

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“精神疾患や心の悩みから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

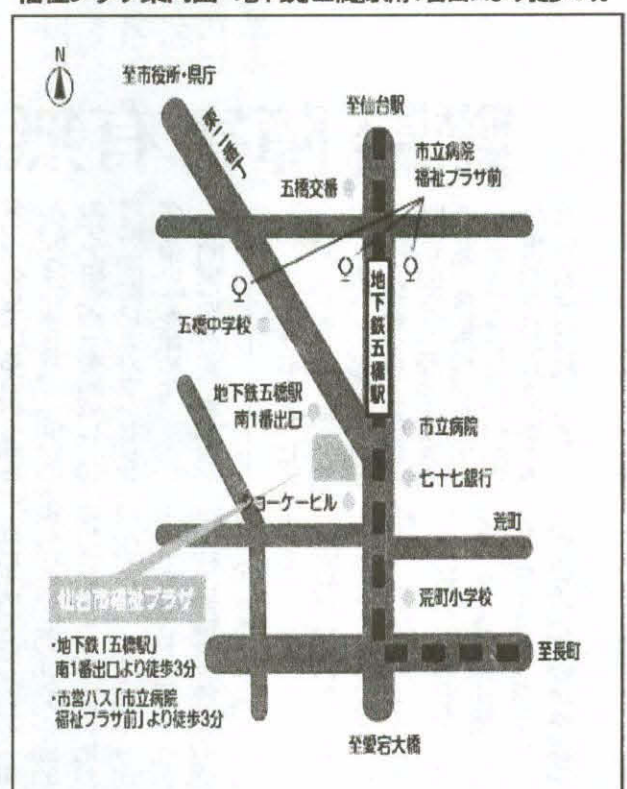
後 援：仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)

参加申し込み・お問い合わせは「仙台心のケア研究会」代表 吉村まで TEL:080-3328-7186 又は E-mail: qqw59pc9k@star.ocn.ne.jp

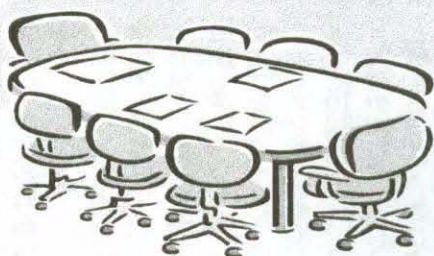
今後の開催予定

平成24年	時 間	定員	集いの方式
10月14日(日)	14:00~16:00	20名	オープン
11月11日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
12月 9日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
平成25年			
1月13日(日)	14:00~16:00	20名	オープン
2月10日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ

福祉プラザ案内図 地下鉄「五橋」駅南1番出口より徒歩3分



仲間 絆 回復



※ 併せて裏面記載の相談電話もどうぞご利用ください。

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。お気軽に電話ください。

仙台 精神障害者らのピア・サポート

被災者の心に癒やし



東日本大震災後に始められた電話相談「心のピアサポート」

仙台市内の精神障害者らが東日本大震災後、被災者の悩みを聞く電話相談を行った。語り合う集いを開いたりしている。精神に障害がある当事者同士によるピア・サポートは震災前から行われていたが、うつや不眠などの経験を基に、障害の有無を越えた新たな支えあいを目指している。

「震災後、自分たちも何か被災地の役に立つことをしよう」と仲間と電話相談を始めた宮城精神しょうがい者団体連絡会議(宮精連)議長の本郷さん(53)は、昨年6月に

「心のピアサポート」への思いを語る。宮精連は、「NPO法人ゆめ風基金」(大阪市)の支援を受け、仙台市の精神障害者福祉施設などで電話相談を

しているスタッフから研修を受け、10人弱で相談を受け始めた。月々土曜の午前10時～午後4時、2～3人が電話の対応に当たっている。

昨年夏までは宮城県沿岸部の被災者からの電話が多く、その後は精神障害者からが多くなった。これまでににかかった電話は約800件。じっくり話を聞き、共感する

live
とうほく

電話相談集い開催 障害有無越え悩み共感

「傾聴」を基本姿勢としており、話し手は自分の価値観を否定されることなく、思いを打ち明けられることができる。「眠れないので、飲めない酒を飲んで」。被災者からのそんな相談には、「お酒は眠りを浅くしてしまいますよ」とアドバイスもする。市民も参加できる「オープン形式」を取っている。

集いは、仙台市青葉区の市福祉プラザで月に1回のペースで開き、3回に1回は一般市民も参加できる「オープン形式」を取っている。オープン形式も含め、これまで10回開催され、計105人が参加した。吉村さんは「集まることで、同じように悩んでいる人の話を聞くことができる。障害のあるなしにかかわらず、聞いて、話すことが癒やしになる」と語る。

「心のピアサポート」でスタッフをしている吉村心語さん(62)は昨年8月、「仙台心のケア研究会」を結成し、10月に「仙台ピアカウンセリングの集い」を始めた。専門家は入らず、参加者が

「ピア・サポートピア(peer)」は、仲間という意味。同じ悩みや課題を持つ人が集まり、互いに相談者や聞き手となって支え合う活動。福祉の現場だけでなく、子育てをする親、がん経験者がそれぞれ支えあう形としても注目されている。

②ピア・サポートピア(peer)は、仲間

連絡先は「心のピアサポート」が022(3)00(6)6067、「仙台アカウンセン」が022(3)00(3)322(2)1428000。(生活文化部・安達孝太郎)