

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

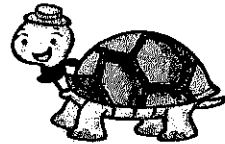
仲間と共に語る場を持ちませんか

— 第 13 回 —

大震災後早や1年6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、一步一步共に歩んでいきましょう！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。

## 10月度 集い 開催要項

— 歩 — 歩



日 時：平成24年 10月 14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悩んでいる方や家族及び医療、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 (タイプA型 例会オープン方式)

◎今回はパニック障害体験者のスピーチを予定しています。

次回11月11日(日)はクローズ (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) 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

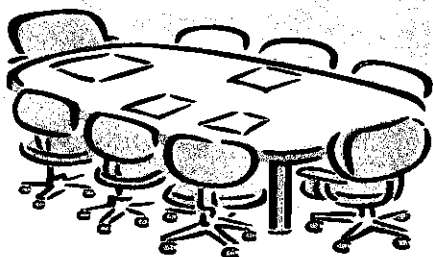
後 援：仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)

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

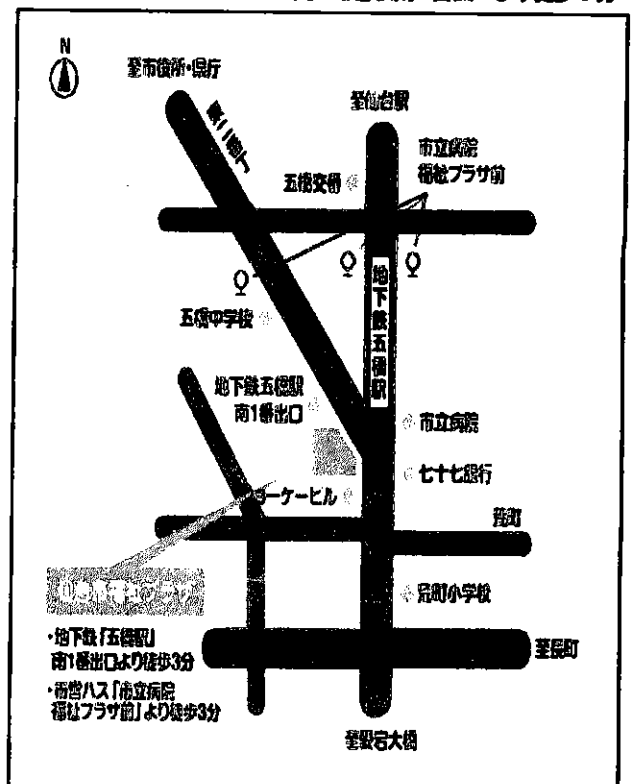
平成24年	時 間	定員	集いの方式
11月11日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
12月9日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
平成25年			
1月13日(日)	14:00~16:00	20名	オープン
2月10日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
3月10日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ

## 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。

### 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



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、自分たちも何かが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」と宮城精神しょうがい者団体連絡会議(宮精連) 豊稔の山本潔さん(53)は、昨年6月に

「震災後、自分たちも何かが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」と宮城精神しょうがい者団体連絡会議(宮精連) 豊稔の山本潔さん(53)は、昨年6月に

「震災後、自分たちも何かが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」と宮城精神しょうがい者団体連絡会議(宮精連) 豊稔の山本潔さん(53)は、昨年6月に

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ような場を「眠れないので、飲めない酒を飲んでいる」。被災者からのそんな相談には、「お酒は腹りを壊してしましますよなぞとアドバイスもある。うつへの対応を尋ねられたときは、自分の場合は」と断った上で体験を話す。

事業は来年5月まで予定している。山本さんは「電話をかける方は、精神的なつながりを求めている。共感するところが、寄り添うことになる」と話す。

「心のピアサポート」でスタッフをしている吉村心晴さんは「昨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1000件ほどの電話は約800件。じっくりと話を聞き、共感する

「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ような場を「眠れないので、飲めない酒を飲んでいる」。被災者からのそんな相談には、「お酒は腹りを壊してしましますよなぞとアドバイスもある。うつへの対応を尋ねられたときは、自分の場合は」と断った上で体験を話す。

「ピア・サポート」(peer)は、仲間

「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ような場を「眠れないので、飲めない酒を飲んでいる」。被災者からのそんな相談には、「お酒は腹りを壊してしましますよなぞとアドバイスもある。うつへの対応を尋ねられたときは、自分の場合は」と断った上で体験を話す。

(生活文化部・安達孝太郎)