

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

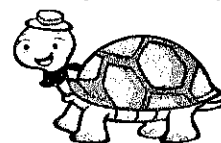
仲間と共に語る場を持ちませんか

- 第 15 回 -

大震災後早や1年8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。

12月度 集い 開催要項

一歩一歩



日時：平成24年 12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。来年第16回1月13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

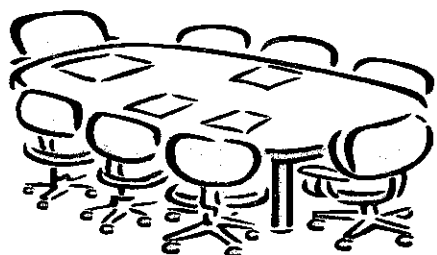
後援：仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台)

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

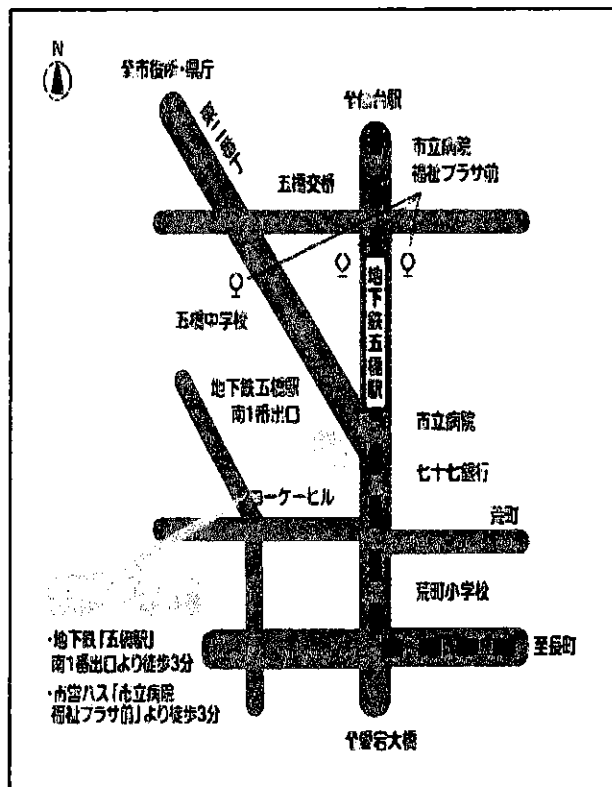
回	平成25年	時間	定員	集いの方式
⑯	1月13日(日)	14:00~16:00	20名	オープン
⑰	2月10日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
⑱	3月10日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
⑲	4月14日(日)	14:00~16:00	20名	オープン
⑳	5月12日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ

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。語り合ふ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ため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ようがいの団体「宮城精神」議長の上野、仙台市の精神障害者本郷さん(53)は、昨年6月に「心のピアサポート」への思いを語る。NPO法人の「川美結会」などと共同で、市太白区のアパートに事務所を設けた。

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人強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。これまでもかかってきた電話は約800件。じっくり話を聞き、共感する

live
とほく

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みる」。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。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月へはこれまで予定している。山本さんは「電話をかけてくる方は、精神的なつながりを求めている。共感することが、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。

順番に自分の病気や悩みを話す。話したくない人は、人の話を聞くだけでもいい。震災などで不安を抱えている人たちにも参加を呼び掛けている。

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、これまでに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」とが癒やしになる」と語る。

仙台市内ではこのほか、震災前から複数の団体が定期的集いのピア・サポートに取り組んでおり、「心のピアサポート」や、NPO法人「仙台市精神保健福祉団体連絡協議会」(仙精連)などが紹介している。

連絡先は「心のピアサポート」が022(3)08(6)067、仙台ピアカウンセリングの集いは080(3)328(7)186、仙精連は022(2)14280500。(生活文化部・安達幸太郎)