

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

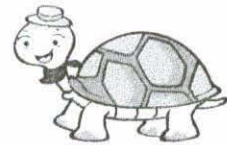
仲間と共に語る場を持ちませんか

— 第 16 回 —

大震災後早や1年9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。

1月度 集い 開催要項

一 歩 一 歩



日 時：平成25年 1月 13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)

◎ 今回は躁うつ病 (うつ病) 体験者のスピーチを予定しています。

次回2月10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

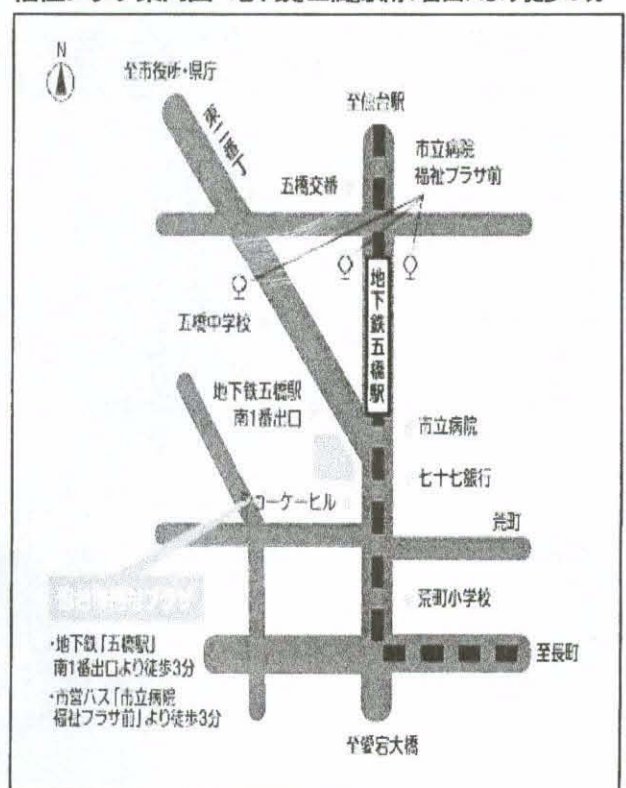
平成25年	時 間	定 員	集いの方式
2月10日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
3月10日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
4月14日(日)	14:00~16:00	20名	オープン
5月12日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
6月 9日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ

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。

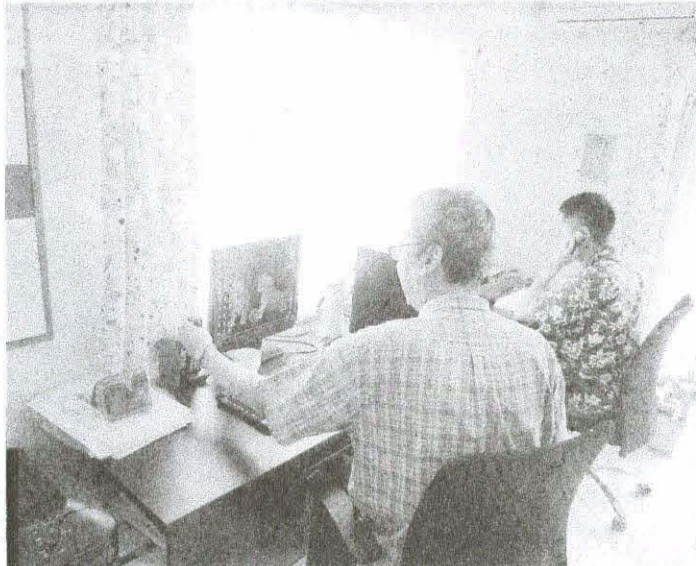
福祉プラザ案内図 地下鉄「五橋」駅南1番出口より徒歩3分



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。 お気軽にお電話ください。

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も行われていたが、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」のネットワークみやぎ(佐川美紀会長)などと共同で同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受けているスタッフから研修を受けた。月々土曜の午前10時～午後4時、2～3人が電話の応対に当たっている。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。これまでに届いてきた電話は約800件。じっくりと話を聞き、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いる」。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」とアドバイスをします。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月ぐらいまでを予定している。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、がん経験者ら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、話すことが癒やしになる」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に集うピア・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)28(7)186、仙精連は022(2)14(2)8500。(生活文化部・安達孝太郎)