

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

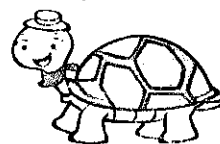
仲間と共に語る場を持ちませんか

— 第 17 回 —

大震災後早や1年10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。

2月度 集い 開催要項

— 歩 — 歩



日 時： 平成25年 2月10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。第19回4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

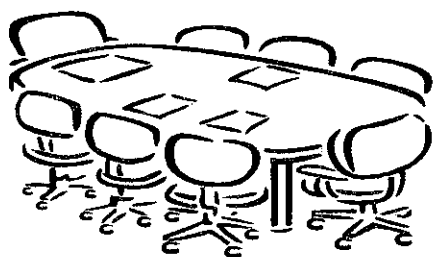
後 援： 仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)

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

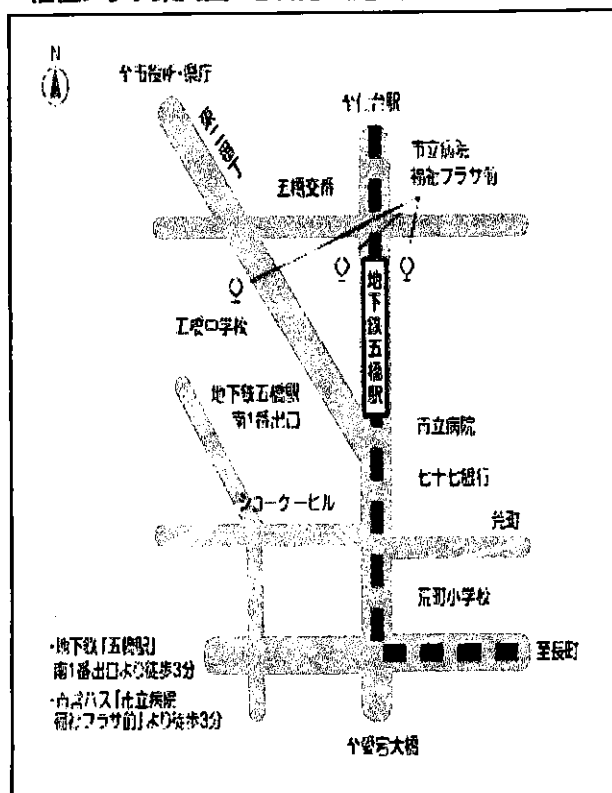
回	平成25年	時 間	定員	集いの方式
⑮	3月10日(日)	1400~1600	20名	クローズ
⑯	4月14日(日)	1400~1600	20名	オープン
⑰	5月12日(日)	1400~1600	20名	クローズ
21	6月 9日(日)	1400~1600	20名	クローズ
22	7月14日(日)	1400~1600	20名	オープン

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合いを目指している。

「震災後、自分たちも何か始めた電話相談」心のピアサポのネットワーカーみぎ(佐川美紀会長)などと共同で同市の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治部町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。これまでにかかってきた電話は約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」など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月くらいまで予定している。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護さん(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

「心のピアサポート」でスタッフをしている吉村心護さん(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

「心のピアサポート」でスタッフをしている吉村心護さん(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

「心のピアサポート」でスタッフをしている吉村心護さん(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

「心のピアサポート」でスタッフをしている吉村心護さん(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

「心のピアサポート」でスタッフをしている吉村心護さん(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

「心のピアサポート」でスタッフをしている吉村心護さん(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

連絡先は「心のピアサポート」が022(2)308(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)1420000。(生活文化部・安達孝太郎)