

大震災後2年経過後の『心のケア』のために

# 仙台ピアカウンセリングの集い

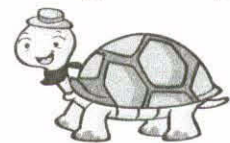
仲間と共に語る場を持ちませんか

— 第 19 回 —

大震災後早や2年を過ぎました。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。

## 4月度 集い 開催要項

一 歩 一 歩



日 時：平成25年 4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、回復が進まず悩んでいる方や家族及び医療・福祉関係者・ボランティア・福祉に関心を寄せる一般の方どなたでもご参加いただけます。今回は統合失調症を体験された当事者のスピーチを予定しています。(タイプA型例会、オープン方式) 第20回5月12日(日)の集いはタイプB型例会クローズ形式(本人と家族に限定)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んでいます。

主 催：仙台心のケア研究会

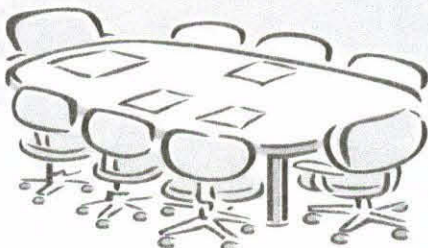
後 援：仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台)

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

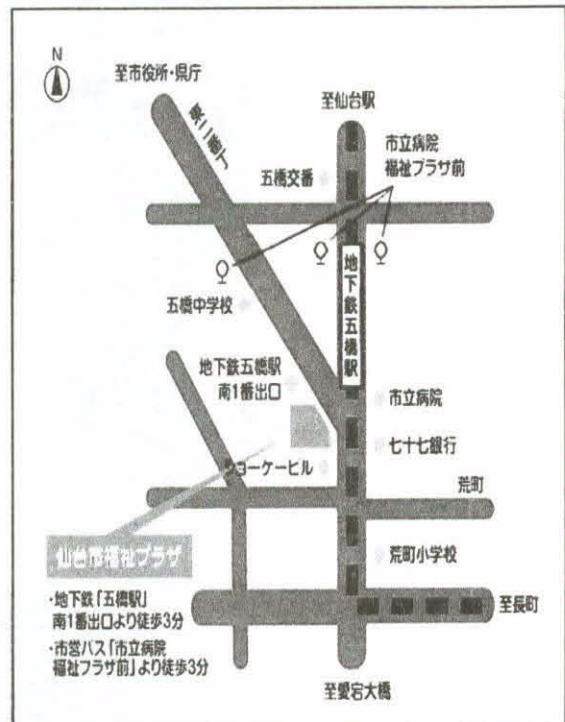
## 今後の開催予定

回	平成25年	時 間	定員	集いの方式
⑳	5月12日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
21	6月 9日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
22	7月14日(日)	14:00~16:00	20名	オープン
23	8月11日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
24	9月 8日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ

## 仲間 絆 回復



## 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



心のピアサポート相談電話 022-308-6067 月~土 10:00~16:00 (日・祝日休み)

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。

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、宮城精神しよ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らでつくる自助グループ「心のピアサポート」への思いを語る。川美紀会長など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がなく、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、「お酒は眼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

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。

ピア・サポート(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。

連絡先は「心のピアサポート」が022(308)6067、「仙台ピアカウンセリングの集い」は080(3328)7186、仙精連は022(214)265080。(生活文化部・安達孝太郎)