

ここまるのゲートキーパー講座

ぼく、仙台市こころの健康
づくりキャラクター、
つなぐま科「ここまる」です。



3月は自殺対策強化月間だよ。
みんな「ゲートキーパー」
って知っているかな？

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパーとは、家族や友人などの身近な人の変化に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えると、「人に悩みを言えない」、「どこに相談に行ったらよいかわからない」、「どのように解決したらよいかわからない」という状況になりやすいのです。そのため、身近な周囲の人々がゲートキーパーとして意識することが大切です。

《ゲートキーパーの役割～周りの人ができる4つのポイント～》

気づく・声をかける

家族や親しい人の変化に気づき、声をかけ
ましょう
「大丈夫？」「眠れてる？」

耳を傾ける

ゆっくりと話を聴いてそのまま受け止めましょ
う
「よく話してくれたね」
「大変だったね」

つなぐ

抱え込まずに専門家に相談しましょ
う
「一緒に相談してみよう」

見守る

声をかけながら、あせらずに優しく寄り添
い見守りましょ
う
「何かあったら話してね」

イベント情報

デイケア祭

平成29年10月27日にデイケア
祭を開催しました。

今年は移転先での開催となり、
「はあとぽーと仙台のことをみんな
に知ってもらいたい」という思
いのもと、デイケアメンバーと一
緒に準備しました。事前に地域の
福祉施設、病院、お店等に開催
の案内を行い、当日は174人の方
に来場いただきました。内容も、
ゲーム大会、ものづくり体験など
来場者と交流出来るものや、当所
について知ってもらえる展示など
工夫をこらしました。

メンバー一丸となって企画準備
から当日まで一生懸命取り組み、
大成功を収めることができました。

平成29年度 地域移行関連研修会

「その人らしい地域生活を目指して～医療と福祉と一緒に考える～」

11月18日に仙台市シルバーセンター第1研修室にて、日本精神科看護協会宮城県支部と共催で、地域移行関連研修会を開催いたしました。精神障害者の地域移行・地域定着支援に関心のある精神科病院、相談支援事業所、障害福祉サービス事業所、行政の方などたくさんの方にご参加いただきました。

研修は、「医療と福祉の連携」をテーマに、岩手県宮古圏域の連携の取り組みについて、宮古山口病院の小成祐介さんと宮古圏域障がい者福祉推進ネットの高屋敷大助さんにお話しいただきました。小成さんからは、病院で行っている退院調整プログラムや、地域連携パスについてお話しいただきました。高屋敷さんからは、宮古圏域でのネットワーク構築のプロセスや、地域生活を支える上での支援者の心構えについてお話しいただきました。さらに、講話の後に、参加者の交流を深める目的でグループワークを行いました。

参加した皆様からは、「宮古の取り組みをヒントに、自分たちの取り組みを考えていきたい」「多職種の方と意見交換ができてよかった。今後の連携に活かしていきたい」などの声をお寄せいただきました。



はあとぽーと仙台 大規模改修終了のお知らせ

精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)は、大規模改修工事のため平成29年7月から一時移転をしていましたが、工事終了に伴い、平成30年3月5日(月)より下記の住所にもどり相談等の業務を再開します。詳しくはお問い合わせください。

住所 〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6
電話 022-265-2191



No.55

はあとぽーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

URL <http://www.city.sendai.jp/seshin-kanri/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/sodan/seshinhoken/heartport/index.html>

発行 2018年3月1日

編集 仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーと仙台)

仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6

電話 022-265-2191

一時移転先:仙台市宮城野区幸町3丁目12-1

目次

- P.1 「ストレスとは」
- P.2 「こころの元気をチェック！」
- P.3 「ストレスへの対処法・心も体もリラックスしよう！」
- P.4 「ここまるのゲートキーパー講座」 「イベント情報」

特集 ストレスとの上手な付き合い方

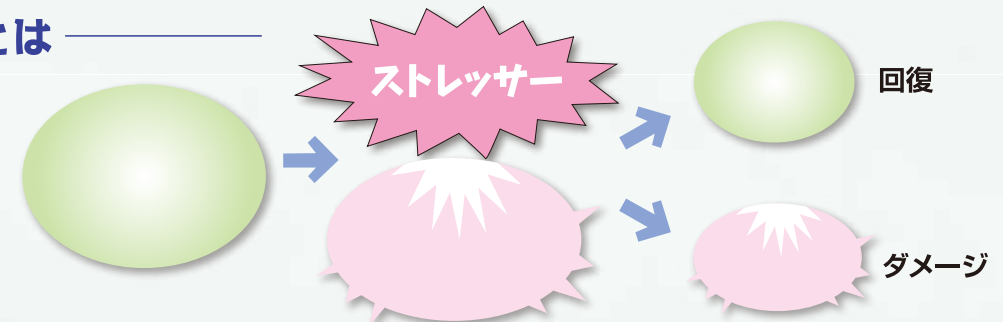
私たちは日常において、常に何らかのストレスにさらされています。

- 例えば・・・
- ・気候などの環境（暑い 寒い）
 - ・人間関係、家族関係（夫婦関係、嫁姑問題、相続問題、子どもの進路）
 - ・仕事、イベント（試験、スポーツ等の大会、仕事の納期・ノルマ）
 - ・突然の出来事（例：事故、近親者の死）

ストレスの種類も様々で、例えば上記のイベントなどは、目標を持って取り組むことで、生活に適度な張り合いや良い影響を及ぼすこともあります。

しかし、ストレスを多く抱えた状態が長く続くと、こころや身体には様々な変化が現れます。

ストレスとは



ストレスとは、刺激によって心身にひずみが生じた状態をあらわします。ストレス状態を引き起こすものを「ストレスター」と呼びます。

元気なときは、へこんでも元に戻りますが、疲れていたり、ストレスターが積み重なると、へこんだままになってしまいます。

ストレスによるこころと身体の変化

心理的な変化

- ・イライラする
- ・怒りっぽい
- ・不安感 無力感
- ・疲労感 抑うつ感
- ・集中力の低下

など

身体的な変化

- ・食欲の変化
- ・不眠
- ・頭痛 動悸
- ・肩こり 腰痛
- ・胃痛 吐き気

など

行動的な変化

- ・深酒
- ・過食
- ・落ち着きがなくなる
- ・ミスが増える
- ・人を避ける

など

現代社会で生活する以上、ストレスを完全になくすことは難しいことです。

ストレスと上手に付き合っていくためにはどうしたらよいでしょうか。

まずは、ご自身のストレスの状態がどうなっているのかを確認してみましょう。

→次ページで、ストレスチェックとストレスへの対応について紹介します！