

① 不登校ひきこもり講演会
「不登校とひきこもりについて考えよう
～私たちができること～」

8月10日(土)に仙台市福祉プラザ1階プラザホールにて、齋藤万比古先生の講演会を開催しました。児童精神科医として、30年以上不登校やひきこもりのご本人・ご家族への支援にあたってこられたご経験から、その理解と対応についてご講演をいただきました。不登校やひきこもりの問題に懸命に向き合っている親御さんをねぎらいながら、「不登校やひきこもり状態にある方への対応に王道はない。親に出来ることは、自分の相談の場所を見つけることです。家族だけで問題を抱えず、第三者に助言を。」と、相談の大切さを強調されていました。先生のあたたかなお人柄に包まれながら、ご来場いただいた皆さんがそれぞれの立場で不登校やひきこもりについて理解を深めることができたのではないかと思います。



でした。今年も市内の精神科デイケアの方々や近隣施設の皆様にご協力いただき、楽しい1日となりました。



③ 「こころの健康フェスティバル2013」

11月9日(土)に仙台市福祉プラザ2階ふれあいホールと展示ホールにて、「こころの健康フェスティバル2013」を開催しました。当日ご来場された方々は、NHK仙台少年少女合唱隊の美しい歌声に癒され、声優・増岡弘氏による『サザエさん一家は幸福(しあわせ)みっけの達人ぞろい』と題した講演に熱心に耳を傾けていました。アンケートでは、「家族の絆や言葉のもつ力について、改めて考えさせられた」という感想をいただきました。



② デイケア祭

11月8日(金)に精神保健福祉総合センターにて、デイケア祭を開催しました。外部から220名もの方にご来場いただき、大変な賑わい

こころの相談

たとえば、
・職場での対人関係に悩んでいる。・学校で友だち関係に悩んでいる。
・子どもが家にひきこもっている。・家族の問題で悩んでいる。
…など、さまざまなこころの悩みについてご相談をお受けします。

【来所相談(予約制)】

仙台市民の方が対象です。
電話 022-265-2191 (平日午前8時半～午後5時)

【電話相談】

○はあとライン(平日午前10時～12時、午後1時～4時)
電話 022-265-2229
○ナイトライン(年中無休、午後6時～10時)
電話 022-217-2279

精神科デイケア

グループでの活動を通じ、生活リズムを整えたり、対人関係の改善を図ったり、体力や集中力を付けたりします。うつ病で休職中の方を対象としたリワーク準備コースも行っています。

※仙台市民の方(15歳以上、ただし中学校に在籍している方を除く)が対象です。詳細はお問合せください。

退院・処遇改善請求電話

精神科病院に入院中の方からの仙台市精神医療審査会への退院請求および処遇改善請求を受け付けます。

専用電話 022-265-2235 (平日午前8時半～午後5時)

※夜間、土休日等は留守番電話で対応しております。翌平日に担当者が確認のお電話を差し上げます。

はあとぼーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

URL
http://www.city.sendai.jp/kenkou/seishinhoken/heartport/index.html

発行 2014年3月15日
編集 仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぼーと仙台)
仙台市青葉区荒巻字三居沢1-6
電話 022-265-2191

目次

- P1~2 特集「リワーク準備コースへようこそ」
- P3 コラム「震災後のこころのケア」・シリーズ「セルフケアの豆知識 ②」
「こころの病気の基礎知識 ②」
- P4 イベント情報

特集「リワーク準備コース」へようこそ

【リワーク準備コースとは】

近年、うつ病などの心身の不調から会社を休職・退職を余儀なくされている方が増加しており、労働条件や職場環境の問題とともに取り上げられる機会が多くなってきています。

はあとぼーと仙台では、リハビリテーションの一つとして昭和58年から精神科デイケアを開設し、精神疾患を持つ方への社会復帰支援を行ってきました。そのような中で、当施設としても復職支援の必要性を重視し、平成22年度より「リワーク準備コース」を立ち上げるようになりました。

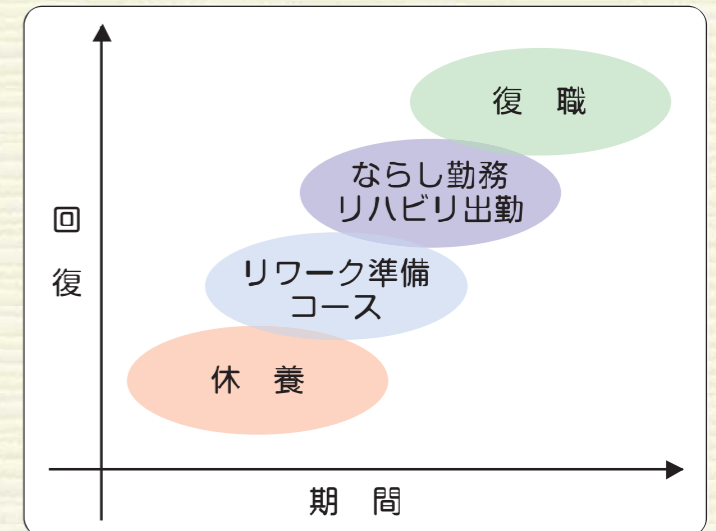
そこで今回は、うつ状態のために仕事を休職されている方の復職を目指したデイケアである、「リワーク準備コース」についてご紹介したいと思います。

【リワーク準備コースの位置づけ】

リワーク準備コースは、病状は回復しつつあるものの復職まで至っていない方が、一歩踏み出すためのデイケアです。例えば、自宅療養を経て「さあ職場に戻ろう!」と思っても、様々な不安がよぎり、職場に向かうことが困難に感じられる方が多くいらっしゃいます。そこで、同じ悩みを抱えている仲間と共に、病気を理解し再発を予防するためのプログラムや、体力づくりや集中力を養うためのプログラム(次ページ参照)を通して復職に向けて取り組んでいきます。

《例えばこんな方に…》

- ・休職中でH中活動の場が欲しい
- ・ならし勤務にはまだ自信がない
- ・復職に向けて体力をつけたい



【通所対象となる方】

リワーク準備コースでは仙台市内にお住まいがあり、主にうつ状態で治療・休職されている方を対象として行っています。週2日(月・木)、活動時間は1日6時間で通所期間は原則として4ヶ月となっています。



リワーク準備コースの内容は次ページで詳しく…➡

ナイトライン
(022) 217-2279
時間 18:00~22:00

こころの健康について
電話でご相談ください。

はあとライン
(平日のみ)
(022) 265-2229
時間 10:00~12:00 13:00~16:00

【プログラムの内容】

プログラム名	内 容
心理教育	リワーク準備コースの説明を行い、また、うつ病への理解を深めることによって病気への対処法を学びます。
認知行動療法 (個別+集団)	これまで経験した出来事から、うつ病のために陥りやすい考え方のくせを理解し、より適切な考え方や受け止め方ができるよう考えます。
アサーション	自分の気持ちや意見を上手に人に伝え、人とのコミュニケーションをよりよいものにするためのプログラムです。
復職プラン作り	復職に向けてこれまでの経過を振り返り、職場復帰や再発予防について対策をまとめ、リハビリプランを作成します。
ウォーキング	休憩を挟んで40分程度の軽いウォーキングを行います。体力づくりに役立ちます。
スポーツ	卓球やボッチャ、ヨガなど軽いスポーツを1時間程度行います。体力づくりに役立ちます。
パソコン	Word、Excelの課題を個別に行っています。集中力を養い、作業能力を高めます。
書 道	書道講師の指導の下、行っています。集中力を高めることに役立ちます。

*上記以外のプログラムもございます。また、月1回個別面接も行っています。

【一日の流れ】

9:30	朝のミーティング
10:00	ラジオ体操
10:15	午前プログラム
12:00	昼食・休憩
13:00	午後プログラム
15:00	帰りのミーティング
15:30	デイケア終了

興味をもたれた方は、問い合わせの上ぜひ一度施設の見学にいらして下さい。

心よりお待ちしております。

●問い合わせ：

はあとぼーと仙台
リワーク準備コース担当



【H24 年度実績と利用者の感想】

H24 年度の実績 (H25 年 3 月末現在)

	人 数
通所者数	24名 (男性18名 女性6名)
終了者数	21名 (男性15名 女性6名)

終了者内訳	人 数
復 職	5 名
ならし勤務	3 名
再就職	2 名
宮城障害者職業センター移行	3 名
休職継続中	4 名
離職継続中	2 名
中 断	2 名

《利用者の声／終了時のアンケートより》

- 復職するという目的を見失うことなく通所できた。
- 昼夜逆転が解消し生活リズムが整った。
- 一日活動できる体力がついた。
自然に外出するようになった。
- 気持ちが前向きになった。
- 病休・休職期間が長くなってしまったことでの孤独感が和らいだ。
- 同じ病状の仲間と知り合え、病気のことが気軽に話せるようになった。
- 考え方に幅ができ、繰り返し考え込むことが少なくなった。
- 気持ちの切りかえが上手になった。
- 自分への理解が進み、色々な対処法ができるようになった。
- 自尊心が高まった

はあとぼーと通信震災コラム

「震災後のこころのケア」

東日本大震災から3年が経ちました。こういった節目の時を迎えると、テレビや新聞などのメディアでは震災関係の報道が多くされ、周囲の人も震災の話題を話すことが多くなります。そのため当時のことを思い出してしまうことが多くなり、当時の状況を思い出し、精神的に苦しくなったり、心身の不調が出現したりすることがあります。一般的に、記念日反応（アニバーサリー反応）と呼ばれ、震災を経験した人なら多かれ少なかれ起こす反応の一つといわれております。そして、一方で、こういったことを積み重ねていくことで、少しずつ気持ちの整理もついていき、前に進んでいけるようになっていくこともあります。

震災の体験は私たちにとっては、こころのなかに刻まれた決して消すことのできない体験です。忘れたいけど、忘れてはいけないという、2つの矛盾した想いが私たちの心を揺さぶります。しかし、人の心というものも、そう簡単には割り切れるものではなく、複雑なものであります。ですので、これは当然のことでもあります。

仙台市及び、はあとぼーと仙台では、今後も継続的に市民の方々の震災後のこころのケアの取り組みに、積極的に望んでいきたいと思っております。

セルフケアの豆知識②

「こころの健康に役立つリラックスタイム」

ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や、質の良い睡眠、適度な運動といった生活習慣を維持することが心の健康の基礎になります。

またストレスを感じたときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中に持ちましょう。体がリラックスすると心もリラックスします。人それぞれいろんなリラックス方法があると思いますので、自分に合った方法を見つけ、日頃から取り入れること

が大切です。自分なりの工夫をしてみても、うまくいかないときや体調が回復しないときは、専門機関に相談しましょう。

～一人できるリラックス方法のご紹介～

- 腹式呼吸
- ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- 自然の音を聞く
- 軽くストレッチする

こころの病気の基礎知識②

「適応障害について」

「適応障害」って耳にしたことがあるけどよく分からない、という方は多いかと思います。

適応障害は、「学校」や「職場」といった環境に上手く適応できず、その結果、特定の状況や出来事が辛く耐えがたく、そのために気分や行動面に症状が出現します。例えば憂うつな気分や不安感が強くなるため、涙もろくなったり、過剰に心配したりします。また、無断欠席・無断欠勤や無謀な運転、物を壊すなどの行動面の症状がみられることもあります。

症状としては、「憂うつ」、「不安感」等と、うつ病と同じような症状を呈しますが、適応障害では原因となるストレスがはっきりしているの、その状況から離れると症状が改善することが多くみられます。しかし、うつ病では環境が変わっても気分は晴れず、持続的に憂うつ気分

は続き、何も楽しめなくなります。これがうつ病との違いです。

治療方法は、①原因となるストレスの除去＝環境調整、②ストレスへの適応力を高める、③薬物療法になります。適応障害の薬物療法は「症状に対して薬を使う」という対症療法になり、根本的な治療ではありません。適応障害の治療は薬物療法だけではうまくいかないことが多いため、環境調整やストレス適応力を高めることが重要になっています。学校の成績が落ちている、業務能力が低下している、欠席・欠勤が増えるなど、ストレスのために学校、職場にも支障を来すような場合、精神科への受診が望ましいです。また、日ごろからストレスと上手に付き合うために、セルフケア（自分で出来るストレスへの対処）が必要です。具体的な方法については、「セルフケアの豆知識」をご覧ください。