

はあとぽーと通信

No.67

発行 2024年3月

仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーと仙台)

はあとぽーと仙台
ホームページ



ここまるX
(旧Twitter)



内容

- ・特集「若い人たちのメンタルヘルスについて」
(学生ボランティア『はあとケアサークルYELL (エール)』の活動紹介)
- ・災害情報への接し方、ここまる掲示板

特集

「若い人たちのメンタルヘルスについて」

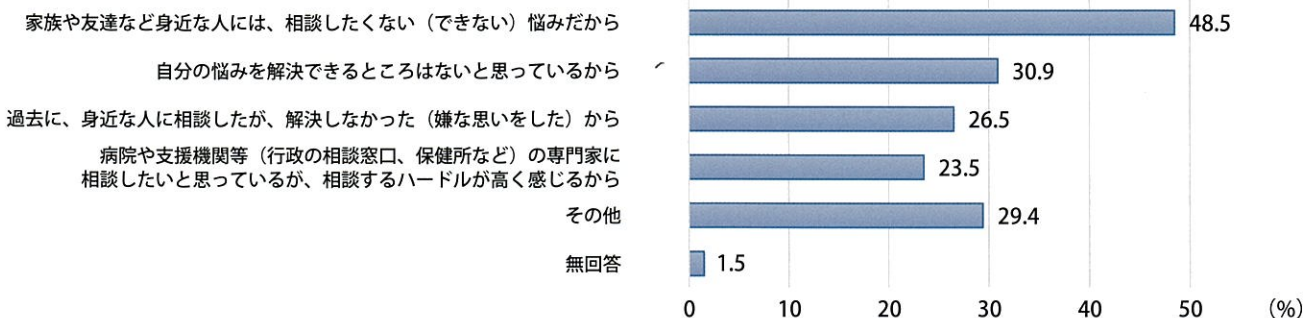
近年、若い人たちのメンタルヘルスに注目が集まっています。思春期・青年期は、からだや心の変化が大きく、環境の変化にも左右されながら、将来への不安や悩みをかかえやすい時期と言われています。中には、自分の居場所がなく、孤立感や生きづらさを1人でかかえ込んでいる人もいます。こうした状況下で、若い人たちは強いストレスにさらされ、不登校やひきこもり、職場の不適応、不安障害やうつ病など、精神面の不調があらわれることがあります。不調をかかえたときに、誰にも相談できず、1人で何とかしようとかんがりすぎてしまうと、精神的にさらにおいつめられ、より苦しい状況になることも少なくありません。

誰かに悩みや不安をきいてもらうことで、気持ちが軽くなったり、ほっとしたりする経験があるのではないのでしょうか。一方で、以下のような国の調査があります。悩みをかかえたときやストレスを感じたときに相談や助けを求めることにためらう理由として、「家族や友達など身近な人には、相談したくない(できない) 悩みだから」と、20代回答者の半数近くが答えており、身近な人には相談しにくいという若者の実態が浮かび上がっています。

仙台市精神保健福祉総合センターでは、平成26年度より、学生ボランティア『はあとケアサークルYELL (エール)』を立ち上げ、同じ若者の目線で同世代の若者たちへ、セルフケアや他者に相談することの大切さを伝える活動を行っています。

相談や助けを求めることにためらう理由 (20代の割合)

複数回答



出典「厚生労働省 令和3年度 自殺対策に関する意識調査」

『はあとケアサークルYELL (エール)』とは

仙台市内の学生で構成されたボランティアサークルです。現在は、市内3大学の学生が活動しています。同世代の学生向けにメンタルヘルスに関する正しい知識を広めるため、月に1回直接集まったりオンライン上で交流したりしながら、「ストレスとの上手な付き合い方」や「悩みがあるときにはどうすればのりこえられるか」などを考えています。また、大学や高校の授業やゼミの中で、30～60分程度でYELLのメンバーから学生に向けての心の健康講話を行っています。



仙台市こころの健康づくり
キャラクター ここまる



心の健康講話の様子です。
YELLの活動に参加したいという方は、はあとぼーと仙台にご連絡を！

YELLの活動で、メンバーのみなさんが、セルフケアについて考えました！
みなさんもぜひ参考にしてみてください。

こころの健康を保ためのセルフケア - キーワードは『CARE』 -

Communication

友人や家族とお互いに相談しやすい関係を作るためには日ごろからのコミュニケーションが重要だよ。



Activation

休みの日にごろごろしているだけでなくスポーツやリフレッシュの時間をとる「積極的休養」も心がけてね。



Relax&Rest

ストレスで緊張した身体をリラックス。ちょっと一休みも必要だよ。いつもより早めに寝たり、ゆっくりお風呂に入るのもいいよ。



Enjoy

日々の生活を楽しんでいますか。仕事や勉強が忙しくても、たまには趣味や熱中できる時間をもってみてね。



～ストレス対処について大切なこと (YELLメンバーより)～

つらい気持ちを感じた時に、1人で抱え込みすぎずに、信頼できる人や、相談機関に話してみませんか？誰かに話してつながることで、良い方向に向かうこともありますよ。

きみの気持ち
どんなことでも
きかせてね



少しでも勇気を出して話してみよう！

まずは、
電話で話してみませんか？
でも、電話相談って不安…



～電話相談の流れ～

つらいな…苦しいな…  まずは電話してみよう！

うまく話せるかな…
名前言わなきゃダメ？

うまく話せなくても
大丈夫！名前や連絡先を
言わなくてもいいですよ！

話したら
気持ちが落ち着いた。
また相談しよう！

電話は何回かけても大丈夫！
あなたに合う相談先を
紹介することもあるよ。

相談内容の秘密は必ず守ります

仙台市こころの絆センター (仙台市自殺対策推進センター)

自死に関するご本人やご家族などからの相談をお受けしています。

電話相談 電話 **022-225-5560**

平日9時～17時 (12/29～1/3を除く)

こころの悩みについての相談先

電話相談

はあとライン 電話 **022-265-2229**

平日10時～12時、13時～16時 (12/29～1/3を除く)

*金曜午前は精神科医師による相談を実施。

ナイトライン 電話 **022-217-2279**

年中無休18時～22時

来所相談 (予約制)

受付電話 **022-265-2191**

平日8時30分～17時 (12/29～1/3を除く)

*仙台市内にお住まいの方が対象です。

お名前や連絡先等をうかがいます。



～3月は『自殺対策強化月間』です～

政府が定める自殺総合対策大綱では、『自殺は、その多くが追い込まれた末の死である』とし、個人の自由な意思や選択の結果ではないとされています。自死に至る背景には、一つの要因だけでなく、様々な要因が複雑にからみ合っています。深刻さの違いはあれ、悩みや不安のない人はいないこの世の中、どんな人でも何らかの要因が重なれば、自死に追い込まれる可能性があります。自死は、決して他人ごとではなく、身近に存在している問題です。

最近、こころが疲れていませんか？モヤモヤ、ザワザワしていませんか？あなたの“こころの声”に耳を傾けてみてください。厚生労働省のウェブサイトでは、電話やSNS等、様々な相談窓口を分かりやすく紹介しています。

～厚生労働省ウェブサイト『まもろうよこころ』～ URL：<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

令和6年1月1日に発生した能登半島地震では石川県を中心に多くの被害が生じ、多くの方が被災しました。被災された方々にお見舞いを申し上げますと同時に、一日も早い復興や回復を心から祈っております。

私たちは、東日本大震災で被災を経験した地域に暮らしています。そのため、この度の能登半島地震の状況を報道で見聞きすることで、当時のことを思いだし、つらくなったり、心身に不調をきたすことがあります。また震災当時と比べ、現在、スマートフォンの保有率は増加し、私たちは被災地の情報を簡単に得られるようになりました。こういったネットから得られる情報は、24時間いつでもどこでも得られ、また刻々と変化する被災情報をタイムリーに知ることができ、とても便利であります。しかし、一方で情報の量の多さや速さ、また報道はどうしても被害状況を中心に伝えることなどから、被災地の被害状況に繰り返し接することとなり、現実には被災を経験した感覚に陥ってしまったり、被災地のことばかりが頭の中に残ったりすることがあります。そして、それをきっかけに心身の不調にまで至ることもあります。これは、コロナ禍でも同様の状況が認められました。多くは一過性で反応性のものであり、安心した通常の生活を営むことでほとんどが回復していくものであり、大きく心配するものではありません。しかし、こういった不調を防ぐために、災害情報に過剰に接しないことを意識していくことは、こころの健康を保つためには重要なことでもあります。そして、不調が続くようであれば、相談機関などに相談することも大切です。

ここまる掲示板



デイケア祭を開催しました

開催日：令和5年10月6日（金）

デイケア祭は、デイケアに通うメンバーが中心となって準備・運営を行い、毎年開催されている恒例行事です。コロナ禍明けとなる今年度はバザーとお茶席を再開し、革小物作り体験、創作作品の展示を行い、多くの方にご来場いただきました。

当日は、メンバーが協力して接客を行い、一般市民の方やメンバーのご家族をはじめ、多くの方楽しんでいただきました。



精神科デイケアは、グループでの活動を通して、こころの病気の回復促進・再発予防をはかる外来治療のひとつです。

はあとぼーと仙台のデイケアは、就労支援・社会参加コース、リワーク準備コース、アディクション回復支援コースの3つがあります。

詳しく知りたい方は、お問い合わせください。見学もできます。

◎ひきこもり講演会のお知らせ

ひきこもりにお悩みの方、関心のある方は、どなたでもご参加いただけます。

- ◆日 時 令和6年5月19日（日） 10:00～12:00（予定）
- ◆会 場 仙台市太白区文化センター 楽楽楽ホール
- ◆講 演 ひきこもりの生きづらさを知る ～「自分らしく」生きていくために～
- ◆講 師 おのクリニック院長 小野 善郎 先生

※詳細が決まりましたら、はあとぼーと仙台のホームページや市政だより（4月号）でお知らせします。

