

仙台ピアカウンセリングの集い案内チラシ 第4回 関係資料一覧

1. チラシ
2. 裏面 相談電話 案内
相談電話 案内 初版
3. 仙台心のケア研究会の計画大綱
4. 仙台ピアカウンセリング図解
5. 仙台心のケア研究会活動報告
添付資料：
 - ① 代表者の思い【メッセージ】
 - ② 開催記録&予定
 - ③ JHC板橋会 会報 ピア 掲載 最終原稿

英文資料他

1. Group summary
2. Leaflet
3. Peer Support Consultation Telephone
4. Record
5. Illustration

大震災後の心のケア

仙台ピアカウンセリングの集い

仲間と共に癒しの時を持ちませんか

— 第 4 回 —

大震災であなたの心は折れそうになっていませんか？ 自分が悪かったと自分を責め過ぎていませんか？
自分は何も出来ないと感じていませんか？ こんな時だからこそ話し合える仲間が必要なんです！
仲間と経験と力と希望を分かち合い共に勇気をもって力強く新しい人生（回復と生活の再建）に出発しませんか？

1月度 集い 開催要項

日 時： 平成24年1月8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

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悩んでいる方や家族及び医療、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（タイプA型 例会オープン方式）
次回2月12日(日)はクローズ（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悩んでいる方及び家族に限定）の予定です。

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“精神疾患からの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。
今回はアルコール依存症当事者あるいは家族の体験者のスピーチを予定しています。

主 催： 仙台心のケア研究会

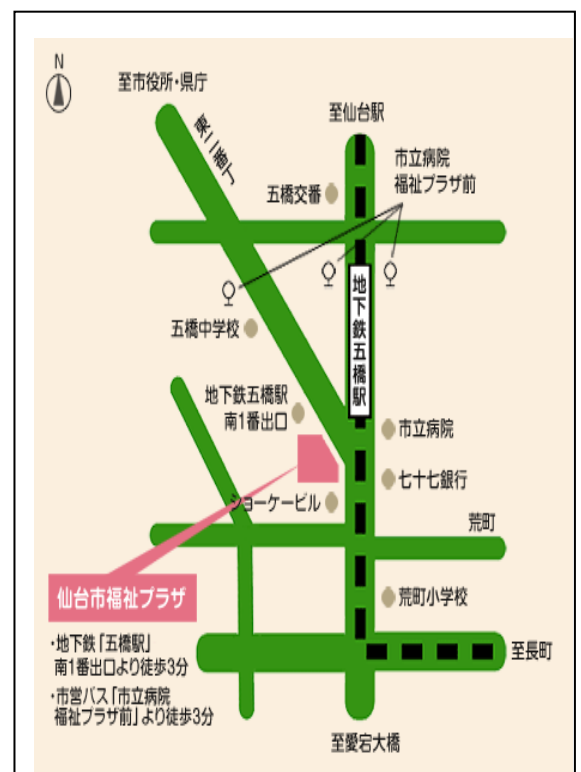
後 援： 仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）

参加申込・問合せは「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

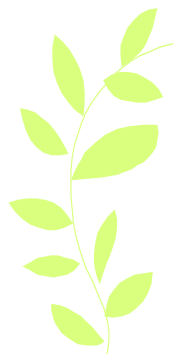
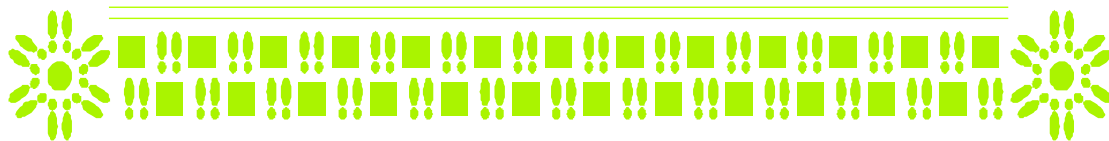
今後の開催予定

平成24年	時 間	定員	集いの方式
2月12日(日)	14:00~16:00	10名	クローズ
3月11日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
4月8日(日)	14:00~16:00	20名	オープン
5月13日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ
6月10日(日)	14:00~16:00	20名	クローズ

仲間 絆 回復




※ 裏面記載の相談電話も併せてお気軽にどうぞご利用ください。



心のピアサポート 相談電話

大きな震災を体験してあなたの心、不安定になっていませんか？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。


月～土 10:00～16:00(日・祝日休み)

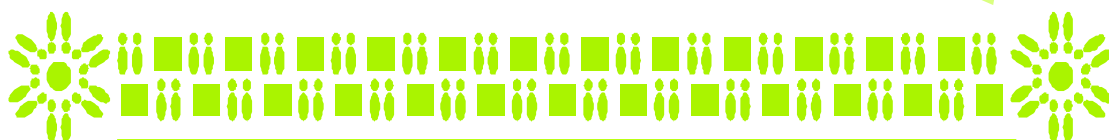
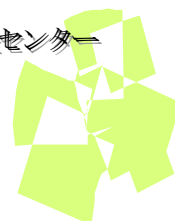
022-308-6067 

相談は無料ですが、通話料金は相談者のご負担になります。

主催：宮城精神しょうがい者団体連絡会議・心のネットワークみやぎ

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）、宮城県精神保健福祉センター

 河北新報社・NPO 法人仙台市精神保健福祉団体連絡協議会（仙精連）
NPO 法人ハートインみやぎ



心の「ピアサポート」相談電話を開始します！

— 精神しょうがい当事者・自助グループによるピアカウンセリングです。 —

この度の東日本大震災により被災された皆様には心よりお見舞いを申し上げます。

皆様の安全と一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます

主催： 宮城精神しょうがい者団体連絡会議（宮精連）

心のネットワークみやぎ

精神しょうがい当事者による電話相談 **月～土 10:00～16:00** まで（6月1日より）

日曜・祝日はお休みです。無料相談ですが、電話料金は相談者の負担となります。

電話番号 **022-308-6067** 2年間ぐらいの予定を組んでいます。

震災後における[心の悩み]を主に電話相談を行い、傾聴を旨としたカウンセリングや適切な精神医療保健福祉情報を提供することによって、精神しょうがいの再燃、再発、精神しょうがいの予防、エンパワメント、精神しょうがい者の権利擁護に寄与する。

◆趣旨： 3月11日の大震災から既に2月半以上が経過しましたが、ご家族を失った方、今なお行方がわからない方々の悲しみは計り知れません。又、住居や、生活の基盤を根こそぎ失い途方に暮れ、避難所生活を余儀なくされている方も未だ多数おられます。一部には、おおしく生活の再建に立ち上がった勇氣ある方の報道もされてはいますが、実際の再建には、気の遠くなるような長い時間と、数々の困難が待ち受けていることでしょう。

私たち宮精連と心のネットワークみやぎは、こんな時に、精神しょうがい当事者に何が出来るのかを話し合う機会を幾度も持ちました。


金力に乏しく、体力的にも不十分な私たちに、いったい何が出来るのか？私たちは、精神しょうがい者として、この生きづらい世の中を、同様な病に苦しむ仲間と助け合いながら生きて来ました。そうした私たちの「生き様」こそ、皆様のお役に立つことが出来るのではないかと思ひ立ちました。

もちろん皆様からお電話でのお話を傾聴することが中心で、専門家でない私たちから、「ああしたらよい、こうすべきだ」とか申し上げることは多くはないはずです。しかし、アドバイスを求められた場合には、拙い私たちの経験から、お話することがあるかもしれません。

私たちは今回のような非常事態には、健常者もしょうがい者もないと考えています。お互いに仲間であり、心が壊れそうな時こそ、私たちはひとりではない、一絆(きずな)があるのだということを思い起こすべきでしょう。頑張り過ぎず、しかし、決してあきらめず、ともに一步一步前進して行きましょう。

◆個人情報： 本電話にて話された内容は事務局が責任をもって管理いたしますので、外部に漏れることは一切ありません。ご安心ください。

【助成団体：本事業は「NPO 法人ゆめ風基金」様の全面的な資金協力により実現したものです。】

後援： NPO 法人仙台市精神保健福祉団体連絡協議会(仙精連)、NPO法人ハートインみやぎ、仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）、宮城県精神保健福祉センター、 河北新報社

※ 私たちみんなの経験と力と希望を分かち合って必ずやこの困難を乗り越えよう！

ー 小集団活動としてピアカウンセリング及び精神疾患の学習会 ー

東日本大震災の影響による心のケアさらには日本の国民的課題である精神疾患が 5 大疾病に認定されたことに対応しての取り組み（短期的及び長期的観点の両方から考える）
心の「ピアサポート」相談電話の受け皿としての集いでもある。

- 名称 : 仙台ピアカウンセリングの集い（グループセラピー 集団療法）
- 主催 : 仙台心のケア研究会
- 会場 : 仙台市福祉プラザ（地下鉄五橋駅上）
- 日程 : 毎月 1 回 第 2 日曜 10:00~12:00 又は 14:00~16:00
- 会費 : 無料
- 湯茶 : コーヒー&お茶菓子はセルフサービスとする。
- 開始 : 平成 23 年 10 月より開始
- 対象 : 東日本大震災の影響で病状が再燃・再発し悩み、苦しんでいる精神障害者、健常者であっても同様に心の悩みを抱えている方及びその家族、更には医療・福祉関係者、精神保健福祉に関心を寄せているボランティアや一般の方

集いの内容

この集いに参加していく中で参加者が孤独から仲間意識、絆が醸成され回復への道が開かれる。経験と力と希望を分かち合うことの出来る癒しの場としたい。併せて、当事者の凄まじい苦悩体験を聞いてもらう場を設け関係者や一般の関心のある方に精神疾患に対する誤解、偏見、差別の解消に向け現代日本の自殺、社会的入院問題他解決への第一歩としての啓発の場とする。

- ① タイプA : オープン 3ヶ月に1回 当事者以外も広く参加可
当事者の体験スピーチ及び質疑応答（実際に医療・カウンセリングに携わっているケースワーカーの体験談も含む）
交流・談話の時間

スピーチなど依頼先候補

- 仙台市のメンタルヘルスプロモーション事業スピーカーズビューロー（東北福祉大に委託）
- 宮城県の事業ピアサポーター（宮城県精神福祉協会に委託）
- 東北会病院デイケアスタッフ
- 東北文化学園大学市民学習講座の講師派遣
- 自助グループ他 に依頼する。

- ② タイプB : クローズ 3ヶ月に2回 当事者及びその家族のみ参加
ピアカウンセリング 自分のことを語り仲間話を傾聴する
言い放し、聴き放し 個人情報守秘義務厳守

- DVD、ビデオ視聴など
- 配布資料作成、蒐集 ピアカウンセリング・マニュアル作成
- 集いの実施期間： 2年ぐらいは続ける、その後はその時点で内容を再検討しより充実した集いを目指す。
- 参加は予約制とする

ピアカウンセリングの集い実施日程(案)

平成 23 年	10 月 9 日	11 月 13 日	12 月 11 日	平成 24 年	1 月 8 日	2 月 12 日	3 月 11 日	4 月 8 日	5 月 13 日	6 月 10 日	7 月 8 日	8 月 12 日	9 月 9 日
回数	1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12
タイプ	B	A	B		A	B	B	A	B	B	A	B	B
平成 24 年	10 月 14 日	11 月 11 日	12 月 9 日	平成 25 年	1 月 13 日	2 月 10 日	3 月 10 日	4 月 14 日	5 月 12 日	6 月 9 日	7 月 14 日	8 月 11 日	9 月 8 日
回数	13	14	15		16	17	18	19	20	21	22	23	24
タイプ	A	B	B		A	B	B	A	B	B	A	B	B

ピアカウンセリングの集い図解

関係者、ボランティアや一般の方にも積極的に参加を呼びかける

心の「ピアサポート」
相談電話

仙台心のケア研究会主催
仙台ピアカウンセリングの集い

サポート
講演者派遣
アドバイザー派遣

☆宮城精神しょうがい者団体連絡会議
議長 山本 潔
☆心のネットワークみやぎ
会長 佐川 美紀
(吉村はメンバーの一人)

バックアップ

仙精連

仙台市精神保健福祉団体連絡協議会
事務局：仙台市福祉プラザ内

仙台市の委託事業（障害者支援課
担当 長友氏） 委託先：東北福祉大
スピーカーズ・ビューロー
東北福祉大 教授 佐藤 光源先生
菅原先生、事務局 中鉢氏

東北会病院
院長 石川 達先生
デイケアスタッフ（森部長）

宮城県障害福祉課（担当：佐久間氏）
宮城県精神保健福祉センター（大崎市）内
宮城県精神保健福祉協会（白澤 英勝先生）
ピアサポーター

東北文化学園大学
市民学習講座
精神保健関係講師
大学事務局 岡田係長

仙台心のケア研究会活動報告

代表 吉村 心語

活動内容：仙台ピアカウンセリングの集い

- 目的：1. 【短期】震災の影響で痛んだ心の修復
2. 【長期】精神疾患の正しい理解の為の啓発

日時：毎月第2日曜 14:00~16:00 会場：仙台市福祉プラザ

参加費：無料

タイプA オープン 広く一般も参加可 SBのスピーチ組み込み等

タイプB クローズ 当事者・家族に限定

後援：仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)

平成23年10月~平成25年2月まで累計17回開催、参加延べ人数 188名(男109、女79) 平均 11名
今後も継続して開催していく予定。8月まで会場予約済み 現在9月予約申し込み中

【趣旨】ピアカウンセリングは精神科医や資格あるカウンセラー等の同席はないが自分のことを語り仲間の話に耳を傾けることを通して病気からの回復を目指しています。

私の意見

精神障害者の取り巻く一般的状況は次の通り

1. 孤独
2. 医療、薬、精神療法、社会資源などタイムリーで適切な回復に必要な情報の欠如
3. 家庭のような安全な居場所

仙台ピアカウンセリングの集いには何があるのか？ 何が得られるのか？ 何が出来るのか？

孤独からの解放 熱心に話を聴いてくれる仲間 経験に基づいた貴重な情報 そして他では他人の中で決して話したくない失敗、恥、トラブル、痛み等を何ら非難、嘲笑、説教されることなく安全に正直に語る事が出来る。

My Opinion

The general situation surrounding mental patients is as follows:

1. Loneliness
2. Lack of information necessary (timely and appropriate) for recovery such as medical treatment, medicine, mental therapy, social resources etc.
3. No safe place to stay as at home

What are there in the meeting of Sendai peer-counseling? What do we get there? What can we do there?

Liberation from loneliness Fellows who listen to ourselves earnestly True precious information based on experience

And without any blame, ridicule and sermon, we can safely and honestly speak about failure, shame, trouble, pain etc. which we absolutely don't want to talk in others elsewhere.

添付資料:

1. 代表者の思い【メッセージ】
2. 開催記録&予定
3. JHC板橋会 会報 ピア 掲載 最終原稿

Message : To Friend acting as a manager in a mental patient mutual self-help group day and night

It is often misunderstood that mental patients are dangerous, foolish and troublesome people who do not work diligently like healthy people for the world. Because they are in a hospital or the institution or stay indoors when a bad condition comes out, people do not understand in what kind of hard state they are suffering. There is surely a helpless person in a great number only by his symptom of illness demanding help cruelly. A few of them are surely dangerous, foolish and troublesome. But when, actually, I meet the person taking care of the manager of the mutual self-help group by himself and talk each other this and that for a while, I am reminded of this recognition is almost a mistake every time. Friend falling into a disease and arrive at a recovery basic tone after hospitalization, going to hospital, taking medicine, practice of the psychotherapy, and of course, for other friends including himself acting as a manager in a mental patient mutual self-help group every day are owners of gentle, kind and warmhearted mind that is going to hold out a hand to a suffering friend purely for recovery of his illness. When a symptom comes out, he may be hopeless, but at the time of normal condition he is more proper ethically or morally than healthy unimpaired person as much as he suffers. Many people like Self-insects are usually running for money-making, power and acquisition of the fame for his greed In such a standard in the world as "likes and dislikes", "loss and profit" and so on. Are they really healthy people? I do not know whether this is because my friends experienced diseases or by nature, they will do willingly what he can do even if they cannot save suffering friends directly, and this "assisting and supporting mind" is the origin of the self-help group. Therefore, when I wanted to take part in the activity of SB for correction and cancellation of misunderstanding, prejudice, the discrimination that the mental patient faces, I came not to mind that I expose shame in public that is making speech on my disease, suffering, experience that I do not want to talk about before. As for such activity, it is nonpaying; or almost zero. Are you totally nonpaying in the case of [volunteer]? There is not such a thing. A precious thing not to be able to buy for money is given as a gift from Heaven. Aha! That's it! I got it. A heart of the mercy (as Portia stated in "Merchant of Venice" by Shakespeare: Upon the place beneath: it is twice blest; It blesseth him that gives and him that takes:) in hope of happiness of friends who suffer heals the mental patient himself. Here is the true meaning that "The sympathy does not become for a person". Friend making an earnest effort to solve the various and difficult problems which the mental patients hold is a true and national hero in the world of mental health and welfare as Thomas Carlyle stressed in "On Heroes and Hero Worship and the Heroic in History".

Friend! Let's go forward hand in hand from now on! May the good day come!

【 メッセージ 】 精神障害者自助グループで日夜世話役を務め活動している友へ

世間的には危険な人たち、困った人たち、健常者のようにまともに働いていない人たち・・・そのように誤解されていることが多い。病状が出ているときは病院あるいは施設に居るか又、家に引きこもって居るからどんな状態で苦しんでいるか一般の方にはその姿を見せていない。確かに自分の病気の症状が苦しく助けを求めるだけでどうにもならない人は大勢居る。危険な人やバカな人や困った人もいる。その中で自助グループの世話役を自ら引き受け活動している人と私が実際会ってあれこれ話をしてみるとこの認識が大半誤りであることにいつも気づかされる。病気に陥り入院、通院、服薬、精神療法の実践を経て回復基調にたどり着き、精神障害者自助グループで世話役を務め日々活動している仲間たちは自分の病の回復の為も勿論だが苦しんでいる仲間純粋に手を差し伸べようとしている優しく親切で暖かい心の持ち主である。症状が出ているときはどうしようもないかもしれないが普通の状態のときは倫理的にも道徳的にも自分が苦しみ悩んだ分、健常者以上にまともなのだ。好きか嫌いか損か得かそんな基準で世間で自分の欲望充足の為金儲け、権力や名声の獲得にひた走っている自己虫達は本当に健常者なのかと思う。生来なのか病気を経験したからなのか分からないが苦しんでいる者の為に直接救うことが出来ないまでも自分がやれることをやらせてもらおう 『他者を手助けし支援しよう』 この精神がセルフヘルプグループの原点である。それ故に私が精神障害者の直面する誤解・偏見・差別の是正や解消に一役買おうと思いついた時(SB活動)、以前はあまり話したくない自分の病気・苦悩・体験を語ることがお役に立つならと人前で恥を晒すことも厭わなくなったのである。このような活動は無報酬又はそれに近い。【ボランティア】 はまったく無報酬なのか? そんなことはない。金で買えない貴重なものが天からの贈り物として与えられる。アハ! それだ 分かった! シェイクスピアの名作ベニスの商人の中でポーシャが述べているように(慈悲は与える者とあずかる者に二重の祝福を与える。) 病気に苦しんでいる友の幸せを願う慈悲の心が患者自身を癒すのだと。「情けは人のためならず」の本当の意味がここにある。精神疾患の患者が抱えるさまざまな難しい問題の解決に熱心に取り組んでいる友はメンタルヘルス及び福祉の世界での真の国民的英雄である。トーマスカールイルがその著「英雄崇拜論」で強調しているように。

友よ! 今後も手に手を携えて前進しようではないか! 明日の良き日が来るように!

仙台ピアカウンセリングの集い開催記録&予定

Heaven helps those who help themselves. 天は自ら助くる者助く スマイルズ

会場： 仙台市福祉プラザ 原則 第2日曜 14:00～16:00

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）

主催 仙台心のケア研究会

目的： 1. 【短期】 震災の影響で痛んだ心の修復 2. 【長期】 精神疾患の正しい理解の為の啓発 平成25年2月20日

キーワード： 仲間・絆・回復

回数	日時	部屋	定員	集いの型(方式)	参加者			SBスピーチ等	備考
					男	女	計		
	14:00～16:00								
1	平成23年10月9日	3階 託児室	10	クローズ	3	1	4		募集10名
2	平成23年11月13日	10階 第4研修室	24	オープン	9	3	12	うつ病体験者	時間：10:00～12:00
3	平成23年12月11日	3階 託児室	10	クローズ	4	4	8		募集10名
4	平成24年1月8日	10階 第4研修室	24	オープン	4	5	9	アルコール依存症者の家族	募集20名
5	平成24年2月12日	3階 託児室	10	クローズ	3	2	5		募集10名
6	平成24年3月11日	10階 第4研修室	24	クローズ	6	4	10	心のネットワークみやぎ会長メッセージ	募集20名
7	平成24年4月8日	10階 第4研修室	24	オープン	13	7	20	統合失調症体験者	募集20名
8	平成24年5月13日	10階 第4研修室	24	クローズ	7	6	13		募集20名
9	平成24年6月10日	10階 第3研修室	24	クローズ	8	4	12		募集20名
10	平成24年7月8日	10階 第4研修室	24	オープン	8	4	12	ビデオ「てんかん」視聴	募集20名
11	平成24年8月12日	10階 第4研修室	24	クローズ	6	10	16		募集20名
12	平成24年9月9日	10階 第4研修室	24	クローズ	5	7	12		募集20名
13	平成24年10月14日	10階 第4研修室	24	オープン	7	7	14	パニック障害経験者	募集20名
14	平成24年11月11日	10階 第4研修室	24	クローズ	6	4	10		募集20名
15	平成24年12月9日	10階 第4研修室	24	クローズ	4	2	6		募集20名
16	平成25年1月13日	10階 第4研修室	24	オープン	9	6	15	躁うつ(うつ) 病体験者	募集20名
17	平成25年2月10日	10階 第4研修室	24	クローズ	7	3	10		募集20名
18	平成25年3月10日	10階 第4研修室	24	クローズ					募集20名
19	平成25年4月14日	10階 第4研修室	24	オープン				WRAPを使つての回復(統合失調症)予定	募集20名
20	平成25年5月12日	10階 第4研修室	24	クローズ					募集20名
21	平成25年6月9日	10階 第4研修室	24	クローズ					募集20名
22	平成25年7月14日	10階 第4研修室	24	オープン				当事者研究を通じての回復体験(予定)	募集20名
23	平成25年8月11日	10階 第4研修室	24	クローズ					募集20名
24	平成25年9月8日	10階 第3/4研修室	24	クローズ					募集20名
		参加者数平均		11.1	109	79	188	参加人数は世話役を含む	

SB: スピーカーズビューロー 仙台市のメンタルヘルスプロモーション事業 当事者のスピーチにより誤解・偏見をなくす活動 市は福祉大に委託している

ピアカウンセリングは精神科医や資格あるカウンセラーの同席はないが自分のことを語り仲間の話に耳を傾けることを通して回復を目指す
医療、薬物、精神療法などと並行して実践するグループセラピーであり継続することにより実際に回復することが事実として現代精神医学
で認められている。具体例：仙精連ピアカン、AA、断酒会、生活発見の会、当事者研究、うつ患者会他

※ 心の「ピアサポート」相談電話件数：平成23年6月1日開始より平成25年月1月末で累計約250件に達している。

※ 平成24年3月に仙台市福祉プラザ登録福祉団体として認定された。

※ 仙台市精神福祉団体連絡協議会【仙精連】に当事者活動団体として登録済。

※ 平成25年10月以降も毎月第2日曜、福祉プラザを会場として継続していく予定です。

Face to Faceで仲間を支えたい

大震災後の心のケアのため、平成23年6月に開設された「心のピアサポート相談電話（前号に掲載）」の受け手の一人として参加した私は、電話だけではなく、顔が見える Face to Face で仲間の話を聴き、又自分も語れる集いの必要性を感じました。そこで同年8月に「仙台心のケア研究会」を結成、2ヶ月の準備期間を経て、第1回10月9日を皮切りに約2年の予定で「仙台ピアカウンセリングの集い」を開始しました。

集いの立ち上げに至った背景には、個人的に震災は物的被害のみで家族には人的被害は無かったものの、知人や家族には亡くなった方が少なからずいたことがあります。重苦しい気分でした。被災者の中には大勢の方が心を痛み、悩んでいるであろう、さらに災害弱者の苦しみはいかほどかと辛い思いでした。震災前、AAや断酒会等で医療では治らない当事者が例会の継続出席で回復している偉大な事実を目の当たりにした私は、退院後に「うつ患者会仙台」を始めていました。平成19年のことです。この会は事情があり平成20年解散しましたが、その後「心のネットワークみやぎ2010」の大会実行委員として活動していました。翌新年冒頭メッセージを伝えることが私の使命であるという覚醒が自分の中に起こっていたところへ予期せぬ3.11の大震災に遭遇したのです。故にこの集いが苦しむ仲間の回復に資すると信じて日々務めているところです。

障害のあるなしにかかわらず

この集いは精神障害者や健常者であっても大震災を契機に心が傷み、悩んでいる方々の回復に寄与することを短期的な目的にしています。長期的には誤解・偏見・差別の解消のため、精神疾患の正しい理解の啓発活動を推進することを目指しています。

日時は毎月第2日曜 14:00～16:00、場所は仙台市福祉プラザで、参加費は無料です。当事者とその家族限定のクローズ形式と、仙台市スピーカーズビューローの当事者の講演も盛り込むなど、広く一般の方々も参加可能なオープン形式をとっています。参加する為に必要なことは只ひとつ “精神疾患から回復したいという願いだけ” です。

活動の一環として、仙台市精神保健福祉ハンドブック、メンタルヘルスの小冊子、イベント、役所申請様式を収集しアドボケイトに資する案内もしています。仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）から後援をいただき、当事者団体として仙台市仙台市精神保健福祉団体連絡協議会（仙精連）に登録し、3年間助成金を受けられることになりました。

これまでにオープン5回、クローズ8回の計13回集いを開きました。参加者は累計147（男83、女64）名のぼり、平均すると11名です。うつ、アルコール依存症家族、統合失調症、パニック障害、てんかんをテーマにスピーチやビデオ学習、質疑を重ねてきました。今後は躁うつ病、WRAP 利用と回復、当事者研究と回復等を取り上げていく予定です。

安心して正直に語れる場が助けに

精神障害者の取り巻く状況は孤独であり、医療、薬、精神療法、社会資源などの情報、安全な居場所が欠如していると思います。この集いには、孤独からの解放、話を聴いてくれる仲間、経験に基づく貴重な情報、他では話せない失敗、恥、トラブル、傷み等を非難、嘲笑、説教されずに安全に正直に語れる居場所があります。長く続けさえすれば必ず回復への気づきが突如としてやってきます。尚、ホームページ（ブログ）の開設検討中です。心のケアは短期間で終わらないので2年後も継続予定です。

※「仙台ピアカウンセリングの集い」案内より抜粋

**はじめの一步がまだ踏み出せないでいるあなた、踏み出したけれど立ち止まってしまっているあなた。
私たちと共に一步一步前へ進みませんか？ 自分が悩み苦しんでいることは何でも話せ且つ仲間の悩み・傷みを聴いてあげられるあなたの為の居場所です。
最も大事なルールは言い放し聴き放し、他では絶対に聴いた事をしゃべらぬ事です。
どうぞ気軽にご参加ください。 お茶っこ飲めるよ
楽しくやろうね 待ってるよ！**

一步一步



仲間 絆 回復

Group summary

Searching for the Joy of being alive

Sendai Study of Heart Care Group

Established: August 2011 Number of member : 12 as of

Aug.26, 2012

Address : 〒981-3109 Sendai-City Izumi-ward Tsurugaoka 4-11-30

022-375-4771

Process up to establishment

Leader of this group joined peer support consultation telephone from the starting date (June 1, 2011) as one of listeners with other members.. Because of no seeing persons' faces who call them, he established Sendai Study of Heart Care Group Aug., 2011 and after 2months preparation period, the group began Sendai peer-counseling meeting from Oct., 2012 every month.

Purpose

1. Short-term Recovery of Hearts damaged by East Japan great earthquake disaster & Tsunami
2. Long-term Correction of Misunderstanding & Prejudice and furthermore Abolition of Discrimination

Member Fee : None

MEETING OF SENDAI PEER COUNSELING

- Monthly Regular Meeting -

Date : Second Sunday 14:00~16:00 Place : Sendai-City Welfare Plaza

ADMISSION FEE : Free of charge (Small Contribution accepted in some cases. Not compulsion but free will)

Type of Meeting

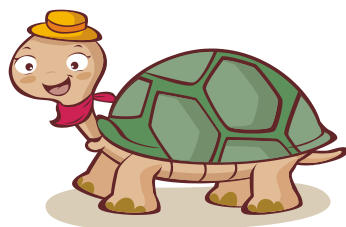
Closed : Mental Disorder Patients concerned and their families only

Open : Mini speech by a registered member of Speakers Bureau of Mental Health Promotion Center in

Tohoku Welfare University entrusted by Sendai City who is recovering from his/her illness is scheduled to be done in the first half and Q&A (about one hour). The latter half is the time for ordinary peer counseling.

Mental Disorder Patients concerned and their families , Medical and Welfare staffs and anyone having interest in welfare

Step by Step



Advance step by step !

Our friend who cannot forward first step yet !

Our friend who forwarded first step, however stand still now !

Our meeting is the safe place to stay freely and talk anything about yourself

and others listen to you earnestly.

Of course, your privacy is strictly protected.

Shall we go forward together ?

You can get valuable information useful for your recovery and they are based

on the experience of patients concerned.

Frankle said " Life waits for me. In any way, I say "yes" to my life."

Participation applications & inquiries

Tel : 080-3328-7186 Mr. S. Yoshimura E-mail gqw59pc9k@star.ocn.ne.jp

Meeting of Sendai Peer Counseling

— 13th Meeting —

Are you and/or your family suffering from Mental Disorder and related problems without support? Will you listen to our colleagues' story? Our organization is a self-help group in Sendai holding regular meetings for recovery from mental illness. Our meeting has been running since October 2011. Let's share our experience, power and hope for a happy and new life (the recovery and rebuilding of life) with us? Illness is not something to be ashamed of. However, it is very important to make all-out efforts for recovery. The only requirement for participation is a desire to recover from illness. You are welcome to join us anytime.

Outline of meeting in October

Step by step



TIME & DATE : October 14 Sunday 14:00~16:00 Type A OPEN

PLACE OF MEETING : Sendai-City Welfare Plaza 10th Floor The 4th Training Room

(Sendai-City Aoba-Ward Itsutsubashi 2-12-2 TEL:022-213-6237)

PARTICIPANTS : Mental Patients and their families, Medical and Welfare staffs and anyone having interest in welfare about 20 persons (Maximum Capacity 24 persons, first-come first-served basis)

Reservation in advance by telephone or e-mail is usually requested.

ADMISSION FEE: Free

PROGRAM : Group-therapy, that is, to talk about ourselves and listen to others earnestly. It is said that talking about ourselves is the first step of recovery. Listening to others is the greatest love.(Mother Teresa)

In open type meeting mini speech by a registered member(who have suffered from mental disorder and now on the way to recovery) of Speakers Bureau of Mental Health Promotion Center in Tohoku Fukushi University entrusted by Sendai City is scheduled to be done in the first half and Q&A (about one hour). The latter half is the time for ordinary peer counseling.

ORGANIZER : Sendai Study of Heart Care Group

NAME SUPPORT : Sendai-City Mental Health Welfare Synthesis Center (Heart-Port Sendai)

(Sendai Study of Heart Study Group is officially approved as Welfare Organization by Sendai-City.)

Notes: "Peer" means People who are equal in such respects as age, education or social class etc., in general. Here, "Friend who have mental illness himself like as you not the 3rd person.

Usually nor qualified Psychiatrist or Clinical psychologist is in our meeting.

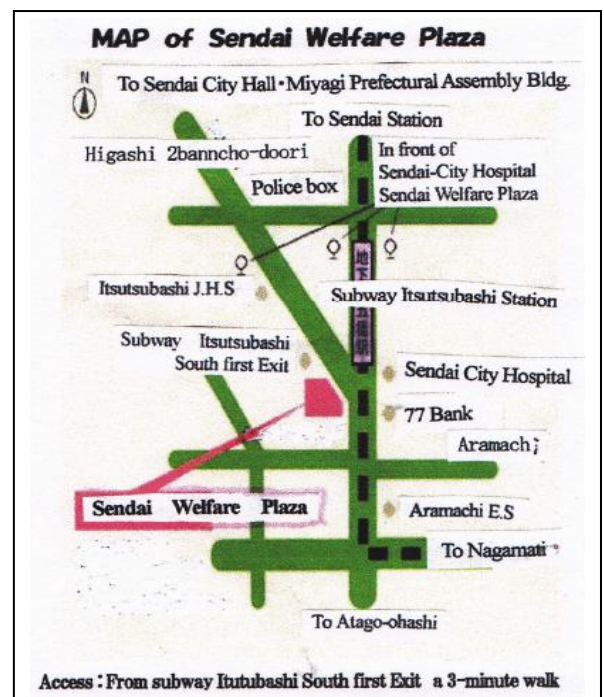
Participation applications & inquiries

Tel :080-3328-7186 Mr. S. Yoshimura E-mail gqw59pc9k@star.ocn.ne.jp

(Sendai Care of Heart Study Group Secretariat)

Future Plan (time : 14:00~16:00)

Date	Type	Capacity
2012		
Nov. 11	Closed	20 persons
Dec. 9	Closed	20 persons
2013		
Jan.13	Open	20 persons
Feb. 10	Closed	20 persons
Mar.10	Closed	20 persons



Moving Forward step by step together !

For THE CARE OF YOUR HEART

Peer Support

CONSULTATION TELEPHONE

After East Japan great earthquake disaster & Tsunami, are you unstable or uneasy ? Do you have good sleep?

Let us listen to your troubles, problems & Pain.

We are your PEER who have experienced mental disorder.

From Monday through Saturday 10:00~16:00 (Sunday & Holiday OFF)

(Available up to around the end of May 2013.)

Please call at this number freely as you like.



022-308-6067

Consultation Fee : free

Telephone charges are on your account

Organizer : Miyagi Mental Patient Organization Conference

Mental patient mutual self-help group "Network of Hearts Miyagi"

Financial Support by : Yumekaze Fund (ゆめ風基金)

Supported by (Name Backup) : Sendai-City Mental Health Welfare Synthesis Center (Heart-Port Sendai)
Miyagi-prefecture Mental Health Welfare Center
Kahoku Sinpo Press 河北新報社
NPO Corporation Sendai-city Mental Health Welfare Organization Council
NPO Corporation Heart in Miyagi

※ Attention : Our thoughts are always with you all.

It is our joy that we assist you in your empowerment and self-advocacy as much as possible.

Let's overcome any difficulties by all means together !

Record of Meeting of Sendai Peer Counseling & Future Plan

Heaven helps those who help themselves. S.Smiles

September 19, 2012

Place: Sendai-City Welfare Plaza Regular Monthly Meeting : 2nd Sunday 14:00~16:00

Name Backup : Sendai-City Mental Health Welfare Synthesis Center (Heart-Port Sendai)

ORGANIZER : Sendai Study of Heart Care Group

Purpose 1. Short-term Recovery of Hearts damaged by East Japan great earthquake disaster & Tsunami

Long-term Correction of Misunderstanding & Prejudice and furthermore Extinction of Discrimination

Key Word : Fellowship, Bond & Recovery We are not alone !

	Date	Room	Capacity	Type of meeting	Participants			Remarks	Ref
					male	female	total		
	14:00~16:00							Speech by SB , etc.	
1	October 9, 2011	3F Infant room	10	closed	3	1	4		
2	November 13, 2011	1 0F Training Room 4	20	open	9	3	12	Depression	Time : 10:00~12:00
3	December 11, 2011	3F Infant room	10	closed	4	4	8		
4	January 8, 2012	1 0F Training Room 4	20	open	4	5	9	wife of Alcoholic	
5	February 12, 2012	3F Infant room	10	closed	3	2	5		
6	March 11, 2012	1 0F Training Room 4	20	closed	6	4	10	Message by representative "Network of Hearts Miyagi"	
7	April 8, 2012	1 0F Training Room 4	20	open	13	7	20	Schizophrenia	
8	May 13, 2012	1 0F Training Room 4	20	closed	7	6	13		
9	June 10, 2012	1 0F Training Room 3	20	closed	8	4	12		
10	July 8, 2012	1 0F Training Room 4	20	open	8	4	12	Learning by VTR "Epilepsy"	
11	August 12, 2012	1 0F Training Room 4	20	closed	6	10	16		
12	September 9, 2012	1 0F Training Room 4	20	closed	5	7	12		
13	October 14, 2012	1 0F Training Room 4	20	open				Panic Disorder	
14	November 11, 2012	1 0F Training Room 4	20	closed					
15	December 9, 2012	1 0F Training Room 4	20	closed					
16	January 13, 2013	1 0F Training Room 4	20	open				Bipolar disorder	
17	February 10, 2013	1 0F Training Room 4	20	closed					
18	March 10, 2013	1 0F Training Room 4	20	closed					
19	April 14, 2013	1 0F Training Room 3/4	20	open				undecided	
20	May 12, 2013	1 0F Training Room 3/4	20	closed					
21	June 9, 2013	1 0F Training Room 3/4	20	closed					
22	July 14, 2013	1 0F Training Room 3/4	20	open				undecided	
23	August 11, 2013	1 0F Training Room 3/4	20	closed					
24	September 8, 2013	1 0F Training Room 3/4	20	closed					
		average		11.1	76	57	133	including number of staff	

SB: Mini speech by a registered member (who have suffered from mental disorder and now on the way to recovery) of Speakers Bureau of Mental Health Promotion Center in Tohoku Fukusi University entrusted by Sendai City is scheduled to be done. The purpose of SB is Enlightenment of Right Knowledge on Disease, Correction of Prejudice and Extinction of Discrimination by speeches based on experience addressed to citizens.

Usually not qualified Psychiatrist or Clinical psychologist is in our meeting. That in addition to medicine, consulting doctor, mental therapy, talking about oneself and listen to others earnestly in turn is effective for recovery is proved as the great fact by modern psychiatry.

Example : AA 断酒会 (Meeting of abstinence from alcohol) 、 Heart Recovery Sendai、 当事者研究 (Study of own illness Group , etc.) NPO 生活の発見会

Number of Peer Support Consultation Telephone from June 1, 2011 through August 31, 2012 reached about 230 telephones.

※ Our group was officially approved and registered as Welfare Organization by Sendai-City in March 2012.

※ Our group was registered as activity group of the mental patients by NPO Corporation Sendai-city Mental Health Welfare Organization Council

Illustration “ Meeting of Sendai Peer-counseling

