



# はあとぼーと通信

仙台市精神保健福祉総合センター

## 目次

- P1~2 震災後に起こるこころとからだの変化について
- P3~4 相談支援機関一覧表 -ひとりで悩まずにご相談ください-
- P 4 はあとぼーと仙台について

## 震災後に起こる こころとからだの変化について

3月11日に起きた、東日本大震災によって、市民の皆様方におかれましては、多大なる被害を受け、震災から半年が経ったとはいえ、まだ復興、復旧の途上であり、多くの苦勞をされていると思います。深くお見舞い申し上げます。

今回の震災では、地震や津波によって多くの人が亡くなられ、また自宅の倒壊などの甚大な被害が起きました。また地震や津波、そのものによる被害だけではなく、震災の影響によって、ライフラインの停止、避難所での生活、食料、ガソリンなどの不足が生じ、生活にも大きな影響を及ぼしました。また住む場所を変えることを余儀なくされたり、職を失ってしまった人も少なくなく、生活環境全般において大きな影響を及ぼしています。

このように、今回の震災は多くの人たちからさまざまな大切なものを奪い取ってしまい、大切なものを失わせる体験となりました。このような震災の体験や、大切なものを失うという体験は、人のこころに大きなストレスを生じさせます。そして、そのストレスによって、いろいろな気持ちや感情がこころのなかに生じてきます。現状が信じられなかったり、認められなかったり、どうして自分だけこんな目にあわなければ

ならないのかと思ったり、理由もなく悲しくなったり、過敏になってしまったり、イライラしたり、自分が悪いのではないかと自分を責めてしまったり、気分がふさぎこんでしまったりなど、さまざまな気持ちや感情が、こころのなかに起こってきます。そして、多くの人がそのことを、自分のなかだけに起こっている特別な感情とってしまいます。しかし、これらの気持ちや感情は、これだけ大きな災害を被災した人であれば、こころの反応として、だれにでも起こりうる自然な反応であります。多くの場合は、時間とともに自然に回復していきます。ただその回復のスピードは、人によって違います。失ったものへの想いはその人によって違うので、回復のスピードに差があることは当然のことです。回復が早い人もいれば、遅い人もいます。そのようななかで、そのような気持ちや感情から抜け出せない人に対して「まだそんなことしているの」「いつまでぐずぐずと震災のことはなしているの」という言葉をかけてしまいがちです。しかし、たとえその言葉が励ましているつもりであっても、その感情からなかなか抜け出せない人にとっては、強いプレッシャーに感じられることも多く、かえってその人を苦しめてしまうこともあります。

**ナイトライン**

 (022) 217-2279  
 時間 18:00~22:00

 年中  
 無休

**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

震災後に起こりやすい、こころとからだの変化について以下にあげたいと思います。これらの症状は、震災後、誰にでも起こりうる、こころとからだの反応で

す。しかし、これらの症状が長期間続いたり、日常生活に支障が出るくらいひどくなったときは、医療機関や相談機関でご相談することをお勧めします。

## 震災後に起こるこころとからだの変化

### こころ

- せかさされているような感じがする
- 物音やちょっとした揺れに敏感になる
- どうして自分だけこんな目にあわなくてはいけないのか、怒りが込み上げてくる
- イライラしやすくなる
- 何にも関心が持てず、ボーとしてしまう
- 体験した時の光景が繰り返し浮かび、頭から離れない

### からだ

- ぐっすり眠れない、悪い夢を見る
- 食欲がない
- 体調が調わない（頭痛、肩こり、吐き気、めまい、動悸、胃痛、便秘、下痢など）
- 疲れがとれない



### 回復を早めるために

しっかりとした睡眠と休息をとりましょう

あせらずゆっくりやっけていこうという気構えを持ちましょう

ホッと安心できる時間や場所をつくりましょう

リラックスすることをしましょう（運動、気分転換、人と話すなど）

## PTSD(心的外傷後ストレス障害)について

PTSD（心的外傷後ストレス障害 Posttraumatic Stress Disorder）とは、自然災害や犯罪被害など、生命を脅かされるような事態に直面した後、1カ月以上にわたって精神的な苦痛が持続する状態のことを示します。以下のような症状が認められます。

**再体験**：その体験を繰り返し思い出して怖い思いをすること。またその体験を思い出させるようなものや場所や、状況を避けてしまいたくなること。

**回避・麻痺**：体験を思い出すような状況や場면을、意識的あるいは無意識的に避け続けること、および感情や感覚などの動きが鈍くなること。

**過覚醒**：物音や周囲の言動などにとても敏感でイライラしやすくなること。

# 相談支援機関一覧表 —ひとりで悩まずにご相談ください—

## 震災関連の生活支援

<b>り災証明の申請</b>		
仙台市役所本庁舎 1階ギャラリーホール	9:00～17:00(土・日曜日、祝日は16:30まで)	窓口について：被災者支援情報ダイヤル 214-3805 制度について：資産税課 214-4442
アエル5階	9:00～17:00	
<b>災害義援金・被災者生活再建支援制度</b>		
青葉区役所 2階会議室	9:00～16:30	義援金等相談ダイヤル 214-8488
宮城総合支所 3階第2会議室(土・日曜日、祝日は、1階5番窓口で受け付けます)		
宮城野区役所 6階エレベーターホール前		
若林区役所 1階口ビー		
太白区役所 2階第1会議室		
泉区役所東庁舎 2階	9:00～17:30(土・日曜日、祝日は16:30まで)	
仙台市役所本庁舎 1階ギャラリーホール被災者支援相談窓口		

## こころの健康に関する相談窓口【自分や家族のこころの悩み(眠れない、やる気がおきない、生きているのが辛い等)】

<b>電話で相談</b>		
はあとライン	265-2229	平日10～12時、13～16時
ナイトライン	217-2279	年中無休 18～22時
仙台いのちの電話	718-4343	24時間年中無休
いのちの電話震災ダイヤル	0120-556-189	毎月10日を除く、13-20時
自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日、8時～翌朝8時
<b>訪ねて行って相談(仙台市にお住まいの方がご利用いただけます)</b>		
仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)	265-2191	平日8:30～17時(予約制)
青葉区保健福祉センター 障害高齢課	(代)225-7211	平日8:30～17時 ◎月に数回「こころの健康相談」(予約制)
青葉区宮城総合支所 保健福祉課	(代)392-2111	
宮城野区保健福祉センター 障害高齢課	(代)291-2111	
若林区保健福祉センター 障害高齢課	(代)282-1111	
太白区保健福祉センター 障害高齢課	(代)247-1111	
太白区秋保総合支所 保健福祉課	(代)399-2111	
泉区保健福祉センター 障害高齢課	(代)372-3111	

## 生活・経済問題に関する相談窓口

<b>多重債務問題、法律的なこと</b>		
仙台弁護士会法律相談センター	223-2383	平日10～15時
日本司法支援センター(法テラス)	0570-078374	平日9～21時、土9～17時
宮城県司法書士会総合相談センター	221-6870	平日13～16時
<b>クレジットやサラ金、ヤミ金</b>		
みやぎ青葉の会	711-6225	(予約制)月・水・金13～16時、毎月第3土17～19時
<b>消費者被害やトラブル</b>		
仙台市消費生活センター	268-7867	毎日(年末・年始を除く)9～18時
<b>震災後の生活困りごと+こころの健康相談</b>		
宮城県司法書士会	263-6755	(予約制)毎月第2火曜日(平日の9～17時に電話で予約)
<b>無料法律相談+こころの健康相談</b>		
仙台いのちの電話	718-4401	(予約制)毎月第1回開催(平日の9:30～19時に電話で予約)

## 仕事

<b>職場での悩み</b>		
東北労災病院勤労者予防医療センター	275-5556	平日14～20時
社団法人日本産業カウンセラー協会東北支部	715-8114	詳細は面接によるカウンセリングでお受けします
働く人の悩みホットライン[(社)日本産業カウンセラー協会]	03-6667-7830	平日15～20時(1回30分以内)
<b>過労死、過労自殺について</b>		
仙台錦町診療所・産業医学センター	222-7997	平日8:30～17時、土8:30～12時
<b>復職に関すること</b>		
宮城障害者職業センター	257-5601	平日8:45～17時
<b>就労に向けて(15～35歳未満)</b>		
せんだい若者サポートステーション	246-9685	平日10～17時

## 家族関係

<b>夫婦関係、配偶者(パートナー)からの暴力、離婚問題等</b>		
宮城県女性相談センター(配偶者暴力相談支援センター)	256-0965	平日8:30～17時 面接相談あり
エル・ソーラ仙台	268-8302	月～土 9～17時 面接は予約制
女性の人権ホットライン(仙台法務局人権擁護部)	0570-070-810	平日8:30～17:15

## 子ども

<b>学校での問題、こどもの養育(18歳未満)</b>		
仙台市児童相談所	718-2580	平日8:30～17時

仙台市子供相談支援センター(面接相談)	262-4828	平日8:30～18時
仙台市子供相談支援センター(ヤングテレホン相談)	0120-7830-17	24時間年中無休(携帯・PHSからは222-7830)
仙台市子供相談支援センター(子育て何でも電話相談)	216-1152	平日8:30～17時
少年相談電話(宮城県警察本部少年課)	222-4970	24時間年中無休
<b>虐待</b>		
キャネットみやぎ(子ども虐待防止ネットワーク・みやぎ)	265-8866	平日、土10～16時
<b>いじめ</b>		
いじめ110番(宮城県警察本部少年課)	221-7867	24時間年中無休
<b>いじめ、子供の人権</b>		
子どもの人権110番(仙台法務局人権擁護部)	0120-007-110	平日8:30～17:15
<b>こどものそだんまどぐち</b>		
NPOチャイルドラインみやぎ	0120-99-7777	げつ～きん(ごご4じ～7じ) つうわむりょう ※こどもせんよう

## 障害者

### 障害者の権利擁護・生活全般

障害者「110番」(宮城県障害者社会参加推進センター)	296-5053 (Fax兼)	相談内容により時間・曜日が異なりますので、お問い合わせ下さい。
-----------------------------	-----------------	---------------------------------

### 在宅の知的・精神障害者の暮らしのサポート

仙台市権利擁護センター(まもりーぶ仙台)	217-1610	月～金 9:30～16時
NPO法人宮城福祉オンブズネット「エール」	722-7225	平日10～15時

## 高齢者

### 在宅の認知症者の暮らしのサポート

仙台市権利擁護センター(まもりーぶ仙台)	217-1610	月～金 9:30～16時
NPO法人宮城福祉オンブズネット「エール」	722-7225	平日10～15時

### 高齢者総合相談

青葉区保健福祉センター 障害高齢課	(代)225-7211	平日8:30～17時 ◎月に数回「こころの健康相談」(予約制)
青葉区宮城総合支所 保健福祉課	(代)392-2111	
宮城野区保健福祉センター 障害高齢課	(代)291-2111	
若林区保健福祉センター 障害高齢課	(代)282-1111	
太白区保健福祉センター 障害高齢課	(代)247-1111	
太白区秋保総合支所 保健福祉課	(代)399-2111	
泉区保健福祉センター 障害高齢課	(代)372-3111	

### 高齢者とその家族の悩み事

仙台市シルバーセンター総合相談センター	215-4135	全館休館日を除く毎日10:30～12時、13～16:30
---------------------	----------	------------------------------

# はあとぼーと仙台について

「はあとぼーと通信」にお目通しくださしましてありがとうございます。

このパンフレットを作成いたしました仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぼーと仙台)は、仙台市の機関です。市民のこころの健康づくりを進めるとともに、精神疾患についての知識や精神障害者に対する福祉施策を広めるさまざまな事業を行っております。詳しい事業の内容は下記をご参照ください。

## 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、体力や集中力をつけたりします。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。

電話 022-265-2191(平日午前8時半～午後5時)

## 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。

## MAP交通案内

