



復興期の こころ

道路や公共設備、災害公営住宅の整備など、地域全体の復興がすすむなか
ひとりひとりの抱える問題はそれぞれにことなり
複雑になっていきます

時間の経過とともに震災による影響から回復する方もいれば、長引く方も…
生活環境の変化に伴うストレスによって
からだやこころの不調を感じる方も多くなります

現在そしてこれからの生活を健康ですぐすために
お役立てください



公益社団法人 宮城県精神保健福祉協会
心のケアセンター
Miyagi Disaster Mental Health Care Center



震災のあと、住むところや暮らし方がさまざまに変化し
それぞれいろいろな思いを抱えて生活していると思います。例えば…

仮設住宅(プレハブ、みなし)に 入居されている方

仮設住宅から引っ越しをされる方も増え
さびしさや取り残された気持ちを
もつことが多くあります。
これからの生活への不安から
あきらめやなげやりな気持ちに
なることもあるかもしれません。

自宅再建された方

住みなれた家のはずなのに
何だか前とはちがった家のように
感じることもあるかもしれません。
ご近所の方がひっこしてしまい
さびしさを感じたり
これで良かったのか…と悩む
こともあるでしょう。

災害公営住宅に転居された方

新たな生活への期待があるいっぽう
新しい地域になじめるか
不安に思うことがあると思います。
仮設住宅などからのおひっこしで
こころもからだも
つかれを感じることも多いと思います。
仮設住宅で仲良くなったみなさんと
はなれるさびしさや申しわけなさを
感じる方もいらっしゃるでしょう。

地域の方

新たなご近所の方々をむかえ
歓迎の気持ちと
どのように関係をつくっていくか
とまどうこともあるかもしれません。

孤独感
期待
寂しさ
今後の不安
希望
孤立感

災害のあとや生活の変化がおきたときには 色々なところとからだの反応が生じます
時間の経過とともによくなっていくものですが 長くつづくときには相談を!

わけもなく不安

ねむれない

体調不良が
つづいている

そわそわして
おちつかない

何をするにも
おっくう

ゆううつ

食欲がない
体重が減った

災害のことを
くりかえし
思い出す

誰とも話す気に
なれない

からだもこころも健康ですぐすために…
あせらず ご自分のペースを大切にしましょう



仮設住宅(プレハブ、みなし)に 入居されている方

再建のめどが立たずあせりを感じるかもしれませんが、見とおしが持てない状況では不安やあきらめの気持ちも出やすくなるものです。

ひとりでかかえずご相談を
いっしょに考えていきましょう

自宅再建された方

ご自分の家であっても、新しい生活やこれまでとちがう周りの環境になれるには時間が必要です。

まわりの方と協力しながら
ひとつひとつ新たな生活に
なれていきましょう

災害公営住宅に転居された方

新しい生活になれるには
時間が必要です。
生活に変化があったときは
思っている以上にこころもからだも
つかれを感じるものです。

あせらず、休息をとるように
心がけましょう

地域の方

ひっこしをされてきた方々の
新たな生活、新たな地域になれるペースは
人それぞれとなっています。
震災からの立ち直りのペースもそれぞれです。

それぞれのペースをたいせつにして
無理なくつながりを作っていきます

自分にあたりラックス方法をみにつけること、そして人と人とのつながりは
こころの回復やストレスをやわらげることに役立ちます。
支え合いや助け合いだけでなく、井戸端会議やちょっとしたあいさつなど、
つながりを持つことは安心や安全にもつながります。
それぞれのペースで新たな生活のなかでのつながりを大切にしていきましょう。

好きな音楽を聴く
ゆっくり深呼吸
ストレッチ 体を動かす
好きな活動をする



気くばり 目くばり 心くばりで
できるところから つながりづくりを

いつも顔を合わせる方と
ごあいさつ
地域の集まりにおさそい・参加



ひとりでかかえこまず ご相談ください



こころの相談窓口

名 称	電話番号
みやぎ心のケアセンター 基幹センター 〒980-0014 仙台市青葉区本町 2-18-21 鹿島定禅寺ビル3階	022-263-6615 (9:00~17:00)
みやぎ心のケアセンター 石巻地域センター 〒986-0850 石巻市あゆみ野5丁目7番地 石巻合同庁舎5階	0225-98-6625 (9:00~17:00)
みやぎ心のケアセンター 気仙沼地域センター 〒988-0066 気仙沼市東新城 3-3-3(宮城県気仙沼保健福祉事務所2階)	0226-23-7337 (9:00~17:00)
宮城県精神保健福祉センター	0229-23-0302
仙台市精神保健福祉総合センター(はあとぽーと仙台)	022-265-2191
仙南保健福祉事務所(仙南保健所)	0224-53-3132
仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)	022-365-3153
岩沼支所(塩釜保健所岩沼支所)	0223-22-2188
黒川支所(塩釜保健所黒川支所)	022-358-1111
北部保健福祉事務所(大崎保健所)	0229-87-8011
栗原地域事務所(栗原保健所)	0228-22-2118
東部保健福祉事務所(石巻保健所)	0225-95-1431
登米地域事務所(登米保健所)	0220-22-6118
気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)	0226-21-1356

※ご相談は上記の相談窓口または、最寄りの市区町村の担当課にご相談ください。

発行

みやぎ心のケアセンター 基幹センター TEL 022-263-6615
宮城県仙台市青葉区本町2丁目18-21 鹿島定禅寺ビル3階