

KAWARABAN

MIA多言語かわら版
 瓦版 MIA 多语种信息报
 MIA 다언어 카와라 판
 MIA's Multilingual Publication
 MIA's Informativo Multilingue

Vol.27

2010年10月

宮城県国際交流協会
 法人 MIYAGI INTERNATIONAL ASSOCIATION

宮城県国際交流協会
 미야기현 국제 교류 협회
 Miyagi International Association
 Associação Internacional de Miyagi

今回のテーマ：「心の悩みを相談したいときは・・・」

日本語・中文 **한국어** English・Português

마음속 고민을 상담하고 싶을 때는・・・

매일 연속적인 생활 속에서 불안감을 느낄 때는 없습니까? 밤에 잠을 못 이루거나 다른 사람이 하는 말이나 태도가 마음에 걸리거나 기분이 침울해질 땐 없습니까? 불안스럽거나 몸 상태가 안 좋을 때, 어쩌면 그것은 ‘마음의 병’을 알리는 신호일지도 모릅니다. 특히 해외에 나가있는 분들은 일상생활 속의 사소한 일에서도 언어나 문화 차이로 인해 불안감이나 스트레스를 느끼게 되는 경우가 많을 것입니다.

여기 이번호 ‘다언어 카와라판’에서는 ‘마음의 문제’를 느꼈을 때에 전화로 상담할 수 있는 ‘창구’를 소개하고 있습니다. 가족이나 친구 등 가까운 사람과 의논하기는 어렵고 병원에 갈 만큼 심각하지는 않다고 생각할 땐 아래의 ‘창구’에 상담해 보면 어떨까요? (단, 응대가능 언어는 일본어 뿐입니다.)

접수 창구	전화번호	접수 시간 등
미야기현 정신보건복지센터 고코로노 소단 덴와 (마음의 상담 전화)	0229-23-1603 0229-23-0302	평일 8:30~17:15
미야기현 보건복지 사무소	센난 보건복지사무소(모자·장애반) 0224-53-3132 센다이 보건복지사무소·시오가마 보건소 (장애자지원반) 022-365-3153 " 이와누마 지소(총무보건반) 0223-22-2188 " 구로카와 지소(총무보건반) 022-358-1111 북부 보건복지사무소·오오사키 보건소 (장애자지원반) 0229-87-8011 " 구리하라지역 사무소(모자·장애반) 0228-22-2118 동부 보건복지사무소·이시노마키 보건소 (모자·장애반) 0225-95-1431 " 도메지역 사무소(모자·장애반) 0220-22-6118 게센누마 보건복지사무소·게센누마 보건소 (모자·장애반) 0226-21-1356	평일 8:30~17:15 
센다이시 정신보건복지 종합센터(하트 포트 센다이)	022-265-2191	평일 8:30~17:00 ※센다이시민 대상 직접 가서 상담(예약요)
덴와소단 하트라인(전화상담 하트라인)	022-265-2229	평일 10:00~12:00 / 13:00~16:00 금요일 10:00~12:00 만 정신과의사 대응
덴와소단 나이트라인(전화상담 나이트라인)	022-217-2279	연중무휴 18:00~22:00
센다이 이노치노 덴와(생명의 전화)	022-718-4343	24시간 연중무휴

위의 ‘창구’ 이외에도 살고 있는 시·구·정·촌(市区町村)에서 보건사나 정신과 의사가 무료로 상담에 응해 줄 경우가 있습니다. 상담을 희망할 경우엔 각 시·구·정·촌의 보건복지 관계 담당과에 문의하시기 바랍니다. 한 달에 1~2 번 정도 전해진 시일에 정신과 의사에게 상담할 수 있는 시·구·정·촌도 있습니다. 정신과 의사에게 상담할 때는 보통 예약이 필요하니 미리 연락을 해 주십시오.

◎일본어로 상담하기가 어려울 때는 「미야기 외국인 상담센터」를 이용해 주십시오.

미야기현 국제교류협회 (MIA) 에서는 일본어가 서툰 분들을 위하여 다언어로 대응 가능한 상담창구 「미야기 외국인 상담센터」를 설치하고 있습니다. 외국인 상담센터는 ‘마음의 상담’에 관한 전문기관은 아니지만 언어에 자신이 없을 때는 전화해 보십시오. 상담 내용을 다언어로(아래 참조) 듣고 전문기관을 소개하거나, 경우에 따라서는 ‘마음의 상담 창구’와 상담자의 통역도 가능합니다.

[미야기 외국인 상담센터 022-275-9990]

영어·중국어·일본어 월~금요일 8:30~17:15 / 한국어 월~금요일 10:00~16:45
 포르투갈어 금요일 10:00~16:45 / 타갈로그어 매월 제2수요일 10:00~16:45

日本語・中文・한국어 **English** Português

If you would like consultation for something weighing on your mind...

Do you feel anxiety in your daily life? Do you have trouble sleeping at night, become upset by the words/attitudes of other people, or feel depressed often? Feelings of anxiety or poor physical condition could be a sign of an emotional disorder. Due to difference in language/culture, people from foreign countries are especially prone to anxiety and stress, even from minimal events in their daily lives.



In this edition of the “Kawaraban,” we will be introducing outlets for phone consultation for emotional problems. If you have problems you find difficult to discuss with family or friends, but are not serious enough to go to a clinic, try one of the options below. (Phone calls will be handled in Japanese)

Contact		Telephone	Hours
Miyagi Prefecture Psychological Welfare Center Emotional Consultation Line		0229-23-1603 0229-23-0302	Weekdays 8:30~17:15
Miyagi Prefecture Public Health & Welfare Offices	Sennan Public Health and Welfare Office	0224-53-3132	Weekdays 8:30~17:15
	Sendai Public Health and Welfare Office / Shiogama Public Health Center	022-365-3153	
	" Iwanuma Branch	0223-22-2188	
	" Kurokawa Branch	022-358-1111	
	Northern Public Health and Welfare Office / Osaki Public Health Center	0229-87-8011	
	" Kurihara Office	0228-22-2118	
	East Public Health and Welfare Office / Ishinomaki Public Health Center	0225-95-1431	
	" Tome Office	0220-22-6118	
Kesenuma Public Health and Welfare Office / Kesenuma Public Health Center		0226-21-1356	
Sendai City Mental Health and Welfare Center (Heart Port Sendai)		022-265-2191	Weekdays 8:30~17:00 ※In-person consultation for Sendai citizens (appointment required)
Phone Consultation Heart Line		022-265-2229	Weekdays 10:00~12:00 / 13:00~16:00 Fridays 10:00~12:00, psychiatrist consultation
Phone Consultation Night Line		022-217-2279	Open every day 18:00~22:00
Sendai Inochi no Denwa (Life Line)		022-718-4343	24 hours per day, 365 days per year

In addition to the above contacts, there are sometimes health nurses and psychiatrists that offer free consultation via local municipalities. If you would like to receive consultation, please contact the division of your local municipality in charge of public health and welfare. If you would like to talk with a psychiatrist, there are some municipalities that offer such consultation 1~2 times per month on set days. As, in most cases, consultation from such psychiatrists requires an appointment, be sure to contact your municipality in advance.

◎If it is difficult for you to receive consultation in Japanese, please use the Miyagi Support Center for Foreign Nationals.

The Miyagi International Association (MIA), runs the “Miyagi Support Center for Foreign Nationals”, a multi-lingual consultation outlet for persons who do not have sufficient Japanese ability. The Support Center for Foreign Nationals is not an organization specializing in psychological consultation, but if you are worried about a language barrier please contact us. We can accept your consultation in multiple languages and introduce you to a specialist, and in some cases, we can offer interpretation with an emotional consultation outlet.

[Miyagi Support Center for Foreign Nationals 022-275-9990]

English/Chinese/Japanese, MON~FRI 8:30~17:15	Korean, MON~FRI 10:00~16:45
Portuguese, FRI 10:00~16:45	Tagalog, 2 nd WED of every month 10:00~16:45

日本語・中文・한국어・English **Português**

Quando quiser desabafar seus problemas...

Na correria do dia a dia ,por vezes você não se sente inseguro mesmo não tendo um motivo concreto?Insônia,insatisfação com as atitudes das pessoas ao seu redor ou simplesmente sente-se deprimido sem uma razão aparente?Sentimentos de insegurança ou mesmo cansaço físico podem estar sendo um sinal de estafa mental.O que é comum acontecer para quem vive fora de seu país de origem pois na rotina do dia a dia as diferenças da língua e cultura podem ser motivos de estafa e insegurança.

Nesta edição do[Kawaraban Multilingual] colocamos uma lista de telefones onde você possa desabafar algum problema relacionado a um cansaço mental por qual esteja passando.Na impossibilidade de conversar com familiares,amigos ou as pessoas ao redor achando que uma consulta medica ainda não seja necessária entre em contato com qualquer uma das instituições relacionadas abaixo(atendimento em japonês.)



Contatos		Telefones	Horário de Atendimento
Miyagiken Seishin Hokenfukushi Senta (Centro de Saúde e Bem Estar Mental da Província de Miyagi) Kokoro no Soudan denwa (Consulta por telefone)		0229-23-1603 0229-23-0302	Dias úteis 8:30~17:15
Secretaria de Saúde Da Província	Sennan Hoken Fukushi Jimusho (Secretaria da Saúde de Sennan)	0224-53-3132	Dias úteis 8:30~17:15
	Sendai Hoken Fukushi Jimusho. Shiogama Hokenjo(Secretaria da Saúde de Sendai-Centro de Saúde de Shiogama)	022-365-3153	
	" Iwanuma Shisho (filial de Iwanuma)	0223-22-2188	
	" Kurokawa Shisho (filial de Kurokawa)	022-358-1111	
	Hokubu Hoken Fukushi Jimusho. Osaki Hokenjo (Secretaria da Saúde da região norte-Centro de Saúde de Osaki)	0229-87-8011	
	" Kurihara Chiiki Jimusho (Secretaria Regional de Kurihara)	0228-22-2118	
	Toubu Hoken Fukushi Jimusho. Ishinomaki Hokenjo (Secretaria da Saúde da região leste-Secretaria de Ishinomaki)	0225-95-1431	
" Tome Chiiki Jimusho (Secretaria Regional de Tome)	0220-22-6118		

	Kesennuma Hoken Fukushima Jimusho. Kesennuma Hokenjo (Secretaria da Saúde de Kesennuma-Centro de Saúde de Kesennuma)	0226-21-1356	Dias úteis 8:30~17:15
Sendai-shi Seishin Hoken Fukushima Sougou Senta (Centro de Saúde e Psicologia de Sendai)(Hatopooto Sendai)		022-265-2191	Dias úteis 8:30~17:00 ※Moradores de Sendai é necessário marcar hora para consulta
Consulta por telefone		022-265-2229	Dias úteis 10:00~12:00 / 13:00~16:00 Plantonista de Psicologia somente sextas feiras 10:00~12:00
Consulta por telefone Noturno		022-217-2279	Funciona aos domingos e feriados 18:00~22:00
Sendai Inochi no Denwa(Telefone da Vida Sendai)		022-718-4343	Funciona 24 Horas Domingos e Feriados

Além dos contatos acima relacionados em toda cidade existem clínicas de psicologia ou enfermeiros especializados gratuitos no caso de qualquer dúvida. Para uma consulta entrar em contato com o responsável desse setor na Secretária de Saúde da sua cidade. Os especialistas de Psicologia atendem de 1 a 2 vezes por mês e dependendo da cidade os dias de consulta já estão fixados anteriormente. Para se consultar é necessário entrar em contato com o Departamento ou a Secretária de Saúde da cidade a fim de marcar hora com antecedência.

◎Na dificuldade de se comunicar em japonês entre em contato com, Miyagi Gaikokujin Senta (Centro de Apoio aos Estrangeiros Residentes em Miyagi).

No Mia, Associação Internacional de Miyagi existe um guichê onde é possível a comunicação em várias línguas. Na Associação não se encontram especialistas de saúde ou psicólogos de plantão mas no caso de se não conseguir se comunicar em japonês entre em contato com a mesma para alguma orientação. É possível receber orientação em várias línguas e assim saber da disponibilidade dos especialistas de saúde sendo possível a indicação e acompanhamento de um intérprete.

[Centro de Apoio aos Estrangeiros Residentes em Miyagi 022-275-9990]

Inglês-Chinês-Japonês : Segundas às Sextas 8:30~17:15
Coreano : Segundas às Sextas 10:00~16:45
Português : Sexta 10:00~16:45 Tagalo : Segunda quarta feira do mês 10:00~16:45

日本語 中文 한국어・English・Português

心里有烦恼、希望咨询时...



在每天的生活中、有时会不会感到不安?比如说夜里睡不着觉、对别人的发言或态度非常敏感、意欲消沉等。这些不安感或健康状态不良说不定是来自心理疾患的信号。特别是外国人等、因语言和文化不同、在日常生活中对琐碎小事也会感觉不安或在精神上压力较大。

在这期的「多语种瓦版」里向大家介绍一些在心里有烦恼时可以咨询的窗口。不便和家人或朋友等身边人讲、又没严重到去医院看病时、首先到以下窗口去咨询一下怎么样?(只能用日语咨询)

窓口		电话号码	受理时间等
宫城县精神保健福祉中心 心理咨询电话		0229-23-1603 0229-23-0302	平日 8:30~17:15
県 保 健 福 祉 事 務 所	仙南保健福祉事务所 (母子・障害班)〈母子・残障班〉	0224-53-3132	平日 8:30~17:15
	仙台保健福祉事务所・盐釜保健所 (障害者支援班)〈残障者支援班〉	022-365-3153	
	” 岩沼支所(总务保健班)	0223-22-2188	
	” 黑川支所(总务保健班)	022-358-1111	
	北部保健福祉事务所・大崎保健所 (障害者支援班)〈残障者支援班〉	0229-87-8011	
	” 栗原地域事务所(母子・障害班) 〈母子・残障班〉	0228-22-2118	
	东部保健福祉事务所・石巻保健所 (母子・障害班)〈母子・残障班〉	0225-95-1431	
	” 登米地域事务所(母子・障害班) 〈母子・残障班〉	0220-22-6118	
	气仙沼保健福祉事务所・气仙沼保健所 (母子・障害班)〈母子・残障班〉	0226-21-1356	
仙台市精神保健福祉综合中心(はあとぼーと仙台) 心理咨询热线	022-265-2191 022-265-2229	平日 8:30~17:00 ※以仙台市民为对象的来访咨询(要预约) 平日 10:00~12:00 / 13:00~16:00 只有周五 10:00~12:00 有精神科医生在	
夜间心理咨询热线	022-217-2279	全年照常营业 18:00~22:00	
仙台生命电话(预防自杀等的咨询电话)	022-718-4343	24 小时全年照常营业	



除上述窗口以外、在所居住的市区町村也有由保健师或精神科医进行的免费咨询。希望咨询时、请向各市町村保健福祉关系的担当课询问。不知该向哪里询问时、请告知「希望向保健师咨询」。希望向精神科医咨询时、有的市区町村每月1~2回左右可在固定日期进行咨询。向精神科医咨询时几乎都需要预约、因此请提前联系。

◎用日语咨询困难时、请利用「宫城外国人咨询中心」。

在宫城县国际交流协会(MIA)、为讲不好日语者设有能以多语种对应的咨询窗口「宫城外国人咨询中心」。外国人咨询中心虽然不是进行心理咨询的专门机构、但如果担心语言不通时、请先来询问。此咨询中心能以多语种听取咨询内容、并向您介绍专门的咨询处、根据情况还能派遣翻译陪咨询者到心理咨询窗口去咨询。

[宫城外国人咨询中心 022-275-9990]

英语・汉语・日语 周一~周五 8:30~17:15 / 韩语 周一~周五 10:00~16:45
葡萄牙语 周五 10:00~16:45 / 他加禄语 每月第2个周三 10:00~16:45

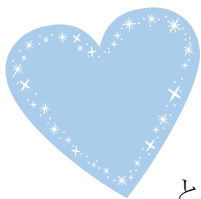
日本語 中文・한국어・English・Português

心の悩みを相談したいときは・・・

毎日の生活の中で不安を感じることはありませんか。夜眠れなかったり、他の人が言っていることや態度が気になったり、気分が落ち込んだりすることはありませんか。不安感や体調不良は、もしかしたら心の病を知らせる合図かもしれません。特に海外出身者の方々は、普段の生活の中の小さな出来事でも、言葉や文化の違いにより、不安やストレスを抱えることが多いと思います。

今回の「多言語かわら版」では、心の問題を抱えたときに電話で相談できる窓口を紹介します。家族や友人など、身近な人には相談しづらい、病院で診てもらうほどではないと考えている場合は、まず、下の窓口にご相談してみてもいいでしょう。(ただし対応言語は日本語のみです。)

窓口		電話番号	受付時間等
宮城県精神保健福祉センター こころの相談電話		0229-23-1603 0229-23-0302	平日 8:30~17:15
県 保 健 福 祉 事 務 所	仙南保健福祉事務所(母子・障害班)	0224-53-3132	平日 8:30~17:15
	仙台保健福祉事務所・塩釜保健所 (障害者支援班)	022-365-3153	
	〃 岩沼支所(総務保健班)	0223-22-2188	
	〃 黒川支所(総務保健班)	022-358-1111	
	北部保健福祉事務所・大崎保健所 (障害者支援班)	0229-87-8011	
	〃 栗原地域事務所(母子・障害班)	0228-22-2118	
	東部保健福祉事務所・石巻保健所 (母子・障害班)	0225-95-1431	
	〃 登米地域事務所(母子・障害班)	0220-22-6118	
気仙沼保健福祉事務所・気仙沼保健所 (母子・障害班)		0226-21-1356	
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	平日 8:30~17:00 ※仙台市民対象の来所相談(要予約)
電話相談はあとライン		022-265-2229	平日 10:00~12:00 / 13:00~16:00 金曜日 10:00~12:00 のみ精神科医 対応
電話相談ナイトライン		022-217-2279	年中無休 18:00~22:00
仙台いのちの電話		022-718-4343	24 時間年中無休



上の窓口以外でも、お住まいの市区町村で保健師や精神科医が無料で相談に応じてくれる場合があります。相談を希望する場合は、各市区町村の保健福祉関係の担当課に問い合わせしてみてください。精神科医に相談したい場合は、月に1~2回程度、決められた日に相談出来る市区町村もあります。精神科医への相談は予約が必要な場合がほとんどですので、前もって連絡してください。

◎日本語での相談が難しいときは、「みやぎ外国人相談センター」をご利用ください。

宮城県国際交流協会(MIA)では、日本語が十分でない方のために、多言語で対応できる相談窓口「みやぎ外国人相談センター」を設置しています。外国人相談センターは心の相談の専門機関ではありませんが、言葉の面で心配がある時は、まず問い合わせしてみてください。相談したい内容を多言語(下記参照)で聞き取って専門の相談先を紹介したり、場合によっては、心の相談窓口と相談者の通訳を行ったりします。

[みやぎ外国人相談センター 022-275-9990]

英語・中国語・日本語	月~金曜日 8:30~17:15	韓国語	月~金曜日 10:00~16:45
ポルトガル語	金曜日 10:00~16:45	タガログ語	毎月第2水曜日 10:00~16:45