

石川こころのケア センター通信 創刊号



令和8年9月1日
通巻1号

被災された皆さまのこころに寄り
添い続けます。能登半島地震発生
から2年半を迎えて

令和6年1月1日に発生した能登半島
地震から、2年8か月が経過しました。
しかし、現在も被災された方々の多く
が住み慣れた自宅を離れ、仮設住宅やみ
なし仮設住宅などで生活されています。
生活環境の変化や地域とのつながりの喪
失、将来への不安などから、こころや身
体の不調を感じる方も少なくありませ
ん。

「石川こころのケアセンター」が
支援を続けています

被災者の心身の健康を支えるため、石
川こころのケアセンター（金沢市）、石川
こころのケアセンター奥能登（輪島市）
の二拠点を設置し、被災された方々への

相談支援や訪問活動、支援者に対する助
言などに取り組んできました。

金沢では広域避難者への支援、奥能登
では被災地域に密着した支援を行い、両
拠点が連携しながら被災者の皆さまを支
えていきます。

金沢拠点



奥能登拠点
輪島市



令和8年4月から新体制へ

これまで「石川こころのケアセンター
奥能登」は、日本精神科病院協会石川県
支部へ事業を委託していましたが、令和
8年4月からは、石川県こころの健康セ

ンターが中心となり、取り組みを進めて
います。

新体制となった後も引き続き、被災さ
れた方々や支援者の方々、一人ひとりの
気持ちに寄り添い、安心して生活再建に
取り組めるよう支援を続けてまいりま
す。お困りごとや不安なことがありまし
たら、一人で抱え込まずにご相談くださ
い。

熊本地震の報道に関連して

今回の熊本地震の報道に触れること
で、「動悸がする」「眠れない」「喪失感が
強くなる」などの反応が出るることがあ
ります。大きな災害を経験した方にみられ
る自然なこころと体の反応です。

辛いと感じたときは無理にニュースを
見続けず、少し距離を置くことも大切で
す。また、ストレッチや腹式呼吸など、
リラクセスすることをおすすめします。

周囲にいつもより元気がない方や、様
子が気になる方がいましたら、まずは話
を聴き、必要に応じて身近な相談機関に
つなぐことも大切です。



被災者こころの相談ダイヤル

☎ **0120-333-247**

月～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

9:00～12:00

／13:00～16:00

石川こころのケアセンターでは、被災者こころの相談ダイヤルを開設しています。不安な気持ち、当時のことを思い出して辛いなど、あなたのお気持ちを聞かせてください。

講演会・研修会を開催しました

○ それで、よかよか君は、君のままでいい
令和8年8月8日に、齋藤眞人氏(福岡県の立花高等学校校長)をお迎えし、こころの健康づくり講演会を実施しました。

○ 中長期としてのこころのケア

～東日本大震災の支援活動を通じて～
令和8年8月17日に、片柳光昭氏(ふくしま心のケアセンター避難地域支援センター長)をお迎えし、支援者向けの研修会を実施しました。

○ ひきこもりの家族支援ワークショップ

令和8年8月30日に、境泉洋氏(宮崎大学教育学部教授)をお迎えし県民の皆様も含めたワークショップを実施しました。

奥能登拠点

開所時間	月～金 10:00～16:00 (祝日・年末年始除く)
住所	〒928-0022 輪島市宅田町48-1 (ワイプラザB棟)
TEL	0768-23-3858
FAX	0768-23-3726
E-mail	kokesen@pref.ishikawa.lg.jp

奥能登拠点

- 住民向け
 - ・来所相談、電話相談、訪問
 - ・サロン活動
- 支援者向け
 - ・相談・助言
 - ・メンタルヘルスケア
 - ・同行訪問

金沢拠点

開所時間	月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)
住所	〒920-8201 石川県金沢市鞍月東2-6 (石川県こころの健康センター内)
TEL	076-238-6056
FAX	076-238-5762
E-mail	seisin.h@pref.ishikawa.lg.jp

金沢拠点

- 住民向け
 - ・来所相談・電話相談
 - ・講演会
- 支援者向け
 - ・相談・助言
 - ・メンタルヘルスケア
 - ・研修会

奥能登拠点・金沢拠点では
このように活動しています

これから開催される研修会

(一般向け)

○ 節目反応と喪失の悲しみ

～大切な人や故郷を支えに生きる～

とき：令和8年11月29日(日)

ところ：地場産業振興センター(現地集合・オンラインのハイブリッド開催)

テーマ：災害からの節目が近づくこの時期

に起こる心の反応、喪失体験に悩

む身近な方への関わり方について

学びます。

(支援者向け)

○ 問題解決しない事例検討会

※石川県社会福祉協議会「地域見守り

ネットワークづくり研修会」と共催。

とき：令和8年10月2日(金)

ところ：地場産業振興センター

(現地集合での開催)

○ 災害復興期の回復を支えるこころのケア

～サイコロジカル・リカバリースキル(SPR)～

とき：令和8年10月5日(月)

ところ：のとふれあい文化センター

(現地集合での開催)

詳細は

「石川県こころの健康センターHP」にて順次掲載予定。



<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/fu/kusi/kokoro-home/kokoro/to.p.html>