

## 全国から応援に来ています！

福島県各地に、全国から様々な方達が応援に来てくれています。  
そんな頼れる皆さんからのメッセージをお伝えします。



九州ブロック  
社会福祉法人福岡県社会福祉協議会  
福祉施設部施設課 **的野 和彦**さん

遠く九州は福岡から福島へやってきました。  
今回二度目の来福で、一度目は新地町の現場、  
二度目は県本部での活動を行い、微力ながら福島の元気を取り戻すためのお手伝いを  
させていただいている。全国から福島に  
来られるボランティアの皆さんのお活動の一  
助になるよう努めてまいります！



関東ブロック  
社会福祉法人東京都社会福祉協議会  
福祉資金部 **佐藤 新哉**さん

関東から東京、埼玉、千葉、栃木、群馬にある社会福祉協議会がシフトを組んで、災害ボランティアセンターのお手伝いをしていただいている。やさしい福島の方々とのふれあいを大事にしながら、応援のバトンをつないでいきます。

### 災害ボランティア活動を行うグループ・NPOを支援する助成事業のお知らせ

#### みんなの活動を支える助成金があります

赤い羽根の中央共同募金会は、東日本大震災で被災された方々を支援するみなさんの活動をサポートするため、支える人を支える「災害ボランティア・NPO活動サポート募金」をつくりました。多くの方々に寄付をしていただいたこの大切な募金を、公正に助成していきます。



#### 「赤い羽根『災害ボランティア・NPO活動サポート募金』助成事業」の特長

- 5人以上のボランティアグループやNPO法人、社会福祉法人、学校法人などが対象になります。
- ①緊急支援活動 ②生活支援活動 ③復興支援活動・コミュニティづくりの活動など、幅広い支援活動が対象になります。終了した事業でもさかのぼって応募ができます。
- 助成上限は活動1週間以内10万円まで、1か月未満50万円まで、1か月以上300万円まで。
- 専門的な人材の人件費も対象になります。
- だいたい2か月に1度のペースで応募受付・助成が行われます。

#### 赤い羽根の中央共同募金会

応募要項  
応募書は

ホームページ <http://www.akaihane.or.jp/er/p6.html>

電話 03(3581)3846

みなさんからのご応募をお待ちしています。

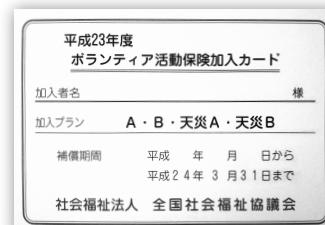
### ボランティア活動保険(災害特約)

## ボランティア活動保険に加入していますか？

「天災プラン」では地震(余震)に起因する事故によるケガも補償することができます。

- 出発地からの補償のため原則としてお住まいの社会福祉協議会での加入をお願いします。  
また、そのことが被災地の負担軽減にもつながります。
- 被災地において保険加入を確認できるよう、加入時に発行される「加入カード」(右の写真)を必ず携帯するようにお願いします。  
(災害時ボランティアの場合のみ、即日保険適用となります。)

※保険会社によっては様式等が異なる場合があります。



▲ボランティア活動保険加入カード

## 避難をしている方へ

### 「心身の疲れを取るために」

福島県精神保健福祉センター 所長 **畠 哲信**

震災後、すでに2か月が経とうとしています。不便な生活が続き、心身の疲れがずいぶんと溜まっています。少しでも疲れを解消するためのヒントをご紹介します。

#### (1)生活のリズムを作る

私たちの体は「活動」と「休養」がバランスよく備わって、はじめて健康が保たれます。これは心についても同じで、毎日決まったスケジュールで行動する方が、健康を保ちやすいのです。簡単に一日の時間割を作って、自分の行動を決めておくとよいでしょう。食事や睡眠の時間はおおよそ決まりますので、日中について何をして過ごすか、たとえば、自宅の片づけであったり、近所の散歩・探検であったり、あるいは避難所で何か役割を受け持つたり、といったように考えておくと、行動しやすくなります。ただし、欲張らないで、「今日はこれだけできたから十分」と物足りないくらいのところで切り上げるのがコツです。



#### (2)自分をほめる

先の見通しもなかなか立たないなど、つい落ち込んでしまいます。でも、みなさん、改めて自分を振り返ってみてください。突然こんな状況に置かれて「結構よくやっているな」と思いませんか？ぜひ自分を「うん、よくやっている」と誉めてください。「みんな同じなんだから当たり前」と思うかもしれませんのが、そう思ったときは、みんなのことともあわせて誉めてください。心の中で誉めるのもいいですが、口に出してみると、さらにいいでしょう。ここでうまく自分や他人を誉めることができれば、必ず、自分の強さとなって返ってきます。

#### (3)お酒には要注意

お酒が好きだった方も多いかと思いますが、お酒は要注意です。お酒を飲むことは憂さ晴らしになるし睡眠の助けにもなるように思えますが、実は、かえって疲れがたまりやすくなり、気持ちの落ち込みも増やしてしまう作用があります。3日続けて2合以上飲んでいたときにはかなり要注意です。「こんな生活、飲んでないとやってられない」と思われるかもしれませんのが、(1)のように日中の活動で気持ちを切り替えるようにしてください。自分は少量でコントロールできるという人も、避難所の中にはそういうコントロールができない体質の人もいますので、避難所での酒(や酒の匂い！)の持ち込みは極力避けてください。



#### (4)心のケアチームとは？

避難所を心のケアチームが巡回しています。食欲がなくなるなど体にきてしまふ場合、普段の自分の心身の調子がなかなか取り戻せないといった場合、一時的に治療すると回復が早くなることがあります。ご相談ください。

赤い羽根共同募金



がんばろう、福島。

### 編集後記

この情報紙は少しでも福島県を応援していただきたいとの思いから北海道から沖縄まで全国各地へお届けしています。県内の災害ボランティアセンターも北海道から沖縄まで全国各地から駆けつけた応援スタッフで運営されています。うれしくてうれしくて涙が込み上げてきます。本当にありがとうございます。(せき)

最新情報はホームページでご覧ください！  
<http://www.pref-f-svc.org>

