

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。



災害ボランティア担当首相補佐官
辻元 清美さん

被災された皆さまには、ご苦労をおかけして、心がいたみます。私は総理補佐官として、全国のボランティアの皆さんとともにご支援を進めています。福島には2回、伺っておりますが、これからも福島の皆さまと心と力を合わせてまいりたいと思います。



内閣官房「震災ボランティア連携室」
室長 湯浅 誠さん

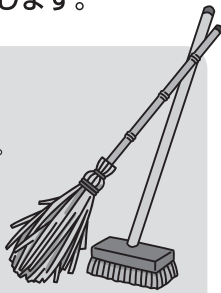
今回、3度目の福島でした。地震・津波に原発被害も重なる中、福島のみならずのご苦労は並大抵ではないと思いますが、微力ながらもできるかぎりの支援を行いたいと思っています。これからもちよくちよく伺うと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ボランティア活動 前&中&後

福島でボランティア活動される皆さん、そして活動していただいた皆さん、本当にありがとうございます！
ボランティア活動に入る前に、活動している最中に、そして活動を終わってから心に留めておいていただけるといいなと思うことをお伝えします。

活動前

活動をしようとする地域、場所などによっても、必要な装備や準備すべきことが異なります。事前の情報収集は必須！すでに活動した人たちの経験談はとても役立ちますが、一方で限定的な感想であるという側面も。活動時期がずれば同じ場所であっても状況やニーズは刻々と変化してきます。テレビなどから流れる地震発生直後の映像からは大きく変化しているエリアもあります。できるだけリアルタイムの“生”の情報をとらえて活動してください。



活動中

自分の身の安全と健康は自分で守る。被災地域でのボランティア活動の基本です。復興に向けての営みは被災者が主体。とくに外部からの応援ボランティアは被災地に必要以上の負担をかけないという視点は持ち続けなければなりません。活動が長期になると地元の人たちからの信頼や期待も高まり、責任とともに一層のやりがいも生まれてくるでしょう。だからこそ「慣れ」や「甘え」は禁物、また、ひとりで問題を抱え込まないように、ボランティアセンターのスタッフに伝えたり、話し合ったりすることも重要です。定期的に休みも取りましょう。



活動後

大きな災害を目の当たりにしたり、現場で活動した後は、惨事ストレスという反応が出る場合があります。症状は興奮や不眠、イライラ、場面のフラッシュバック、何もできなかったという無力感、抑うつ感などさまざま。これらは正常な身体の反応です。まずはゆっくりと休養し、親しい人と話をして心を落ち着けましょう。あまり長期にわたって不調が続く、日常生活に支障をきたすような場合には、病院や専門家のカウンセリングなどを活用することもおすすめです。



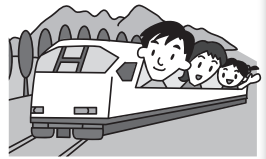
被災をされた方へ

心の健康を保つために

福島県立医科大学看護学部 精神看護学担当 大川 貴子

休養をとることも仕事のうち

災害の後、十分な休養をとらず、ずっと走り続けている方が大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。不眠不休での対応が迫られる中、休みをとることは現実的に無理とおっしゃる方も多いと思います。また「火事場の馬鹿力」という言葉があるように、思いもよらない力が出てきて、休まずともやり続けられそうな気分になっている方もあるでしょう。しかし、その勢いに任せて走り続けるのはとても危険なことです。



人間は、活動を高める方向に働く交感神経と、その逆に心身を休める方向に働く副交感神経があって、この2つの神経が上手にスイッチの切り替えをして健康を保っています。「休まないでも大丈夫」と感じているのは、交感神経のスイッチが入り続けてしまって、副交感神経がうまく働いていない可能性があり、このままの状態が続くと重篤な健康問題を引き起こす恐れがあります。

こんなことを書いている私自身も、職場の上司や同僚から「休まないでダメ」と言われ、ゴールデンウィークには3連休を頂きました。急に休息状態に入ると1日目はものすごい倦怠感に襲われ、「休まないで働いていた方が調子が良いのに…」などと思ってしまうのですが、それだけ疲れが溜まっているにも関わらず、その状態に気付くこともできないで走り続けていたともいえます。休養2~3日目になると、体も楽になり、心も穏やかになっていきました。皆さん、ぜひ職場や家庭内で調整を図り、連続2日以上は休養日を設けてみてください。

生活に潤いを

毎日の生活の中でホッとできる時間や、震災前の自分を取り戻せる何かを持っていますか？女性ですと、お肌の手入れをしたり、自分の気に入った洋服を身につけたりすることなどです。経済的に非常に厳しい状態におかれている方も多く、切り詰めた生活を余儀なくされている中で、「何を言っているの!？」とお叱りの声を受けそうですが、日々の生活の中に自分を潤わせてくれるものを一つでも取り入れることは大切です。震災前に使っていた化粧品のうち化粧水1本でもいいので再購入して使ってみたり、衣替えの季節になってきたので、1枚だけでも自分の好みのTシャツを買ってみるといったこともよいかもしれません。一見無駄遣いのようにも思えますが、心の健康という観点から見ると、自分を保つためにとても意味あることとなります。



思いを語ることの効果は大

私は今、福島県立医科大学の心のケアチームの一員として活動し、避難所巡回や家庭訪問などを行っています。その活動を通して、災害後それぞれの方が体験してきたこと、その体験の中で感じている思いを語ることの大切さを実感しています。居住の場が転々と変わっていき、にわかに大家族になってしまったりなど、環境が大きく変わったことでのストレスは計りきれません。その辛さを誰かに吐き出すことで、ずいぶん楽になります。1時間程度



話をされて帰る際には「スッキリしました」「落ち着きました」とおっしゃる方がたくさんいらっしゃいます。ストレスが溜まっていると感じていらっしゃる方、どうぞお近くの心のケアチームへ気軽に声をかけてください。

仮設住宅モデルハウス内覧会 開催中!

(主催:(社)福島県建設業協会)

建設・入居が進む仮設住宅。「入居の前に部屋の雰囲気を知っておきたい」「お風呂やトイレの設備は?」そんな方のために内覧会を開催しています。ぜひ、ご覧ください!



◆開催時期 6月18日(土)まで
◆開催時間 9:00~17:00

※なお、このモデルハウスは(社)福島県建設業協会によるものであり、各自治体により採用メーカーは異なります。本モデルハウスが全ての仮設住宅にあてはまるものではありませんので、予めご了承ください。

特設会場案内図



編集後記

3年生の双子の息子が通う学校も、今回の災害で被災し校舎の半分が使えず、6年生と一緒に体育館で授業をしています。楽しそうに通学している姿に元気を分けてもらってます。(とみち)



赤い羽根共同募金



がんばろう、福島。

「はあとふる・ふくしま 別冊」に多言語版ができました!

5ヶ国語(英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、タガログ語)で翻訳の「はあとふる・ふくしま 別冊」を、ホームページでご覧になれます。協力:多言語センターFACIL

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

