

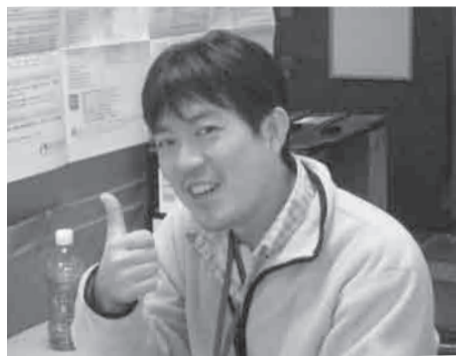
피해지역을 격려하기 위해 전국에서 찾아오고 있습니다!

후쿠시마현 각지를 격려하기 위해 각계각층의 사람들이 전국에서 찾아오고 있습니다. 용기를 북돋아주는 분들의 메시지를 전해드립니다.



규슈블럭 사회복지법인 후쿠오카현사회복지협의회 복지시설부 시설과 **마토노 가즈히코**씨

멀리 규슈의 후쿠오카에서 후쿠시마로 왔습니다. 후쿠시마는 이번이 두번째 방문입니다. 첫번째는 신치마치의 현장에서, 그리고 이번에는 현본부에서 미력이나마 후쿠시마가 다시 활기를 찾도록 자원봉사활동을 하고 있습니다. 일본 전국에서 후쿠시마로 오시는 자원봉사자 여러분의 활동에 조금이라도 도움이 되도록 힘을 쓰겠습니다!



간토블럭 사회복지법인 도쿄도사회복지협의회 복지자금부 **사토 신야**씨

간토지방의 도쿄, 사이타마, 지바, 도치기, 군마에 소재하는 사회복지협의회가 시프트를 짜서 재해볼ランティア센터에서 활동하고 있습니다. 가슴이 따뜻한 후쿠시마 주민 여러분과의 교류를 소중히 하면서 응원의 바통을 이어가고 싶습니다.

대피소에 계신 분들께

‘몸과 마음의 피로를 풀기 위해서’

후쿠시마현정신보건복지센터 소장 하타 아키노부

대지진 이후 벌써 2달 가까이 지났습니다. 불편한 생활이 계속되고 몸과 마음의 피로가 상당히 쌓여 있습니다. 조금이라도 피로를 풀기 위한 힌트를 소개합니다.

(1) 생활의 리듬을 만듭니다

인간의 몸은 '활동'과 '휴양'의 균형이 잘 잡혀야 건강이 유지됩니다. 이것은 마음도 마찬가지입니다. 매일 정해진 스케줄에 따라 행동하는 것이 건강 유지에 좋습니다. 간단하게 하루 일정표를 만들고 자기 행동의 순서를 정하는 것이 좋습니다. 식사나 수면 시간은 대체로 정해져 있으므로 낮에 무엇을 하고 지낼 지, 예를 들면 집안 청소, 주변 산책·탐험을 한다거나 아니면 대피소에서 뭔가 역할을 맡는다거나, 이처럼 생각해 두면 행동하기 쉬워집니다. 하지만 너무 많이 하려고 하지 말고 '오늘은 이만큼 했으니 충분히'라고 아쉬움을 느낄 정도로 끝내는 것이 중요합니다.



(2) 자신을 칭찬한다

앞날이 불투명한 생활 속에서 자꾸 우울해질 때가 있을 것입니다. 하지만 여러분, 다시 한번 자신을 되돌아보세요. 갑자기 처한 상황에서 '꽤 잘 하고 있다'는 생각이 들지 않습니까? 자기자신에게 "그래, 나는 잘 하고 있어"라고 크게 칭찬해 주세요. '모두 똑같은 상황'이라고 당연하다고 생각할 수도 있지만 그렇게 생각된다면 모든 사람을 함께 칭찬해 주세요. 마음 속에서 칭찬하는 것도 좋지만 말로 하면 더 좋습니다. 이럴 때 자신이나 다른 사람을 칭찬할 수 있다면 그것이 꼭 자신을 강한 사람으로 만들어줄 것입니다.

(3) 술 조심

술을 좋아하는 사람도 많이 있겠지만 술은 요주의입니다. 술을 마시면 시름도 잊고 잠도 잘 잘 수 있을 것 같지만 실은 오히려 피로가 쉽게 쌓이고 마음을 우울하게 만드는 작용을 합니다. 3일 연속 2홉 이상 마시고 있다면 요주의입니다. '술도 없이 이런 생활은 못 살아'라고 생각할 수 있지만 (1)처럼 낮에 활동함으로써 기분전환을 하도록 하세요. 자기는 소량으로 컨트롤 할 수 있다고 하는 사람도 있겠지만 대피소에서는 컨트롤 할 수 없는 체질의 사람도 있습니다. 대피소에 술(이나 술 냄새)을 갖고 들어오는 것은 되도록 삼가해 주세요.

(4)마음의 케어팀이란?

마음의 케어팀이 대피소를 순회하고 있습니다. 식욕이 떨어지는 등 몸 상태가 나빠졌거나 몸과 마음은 평소 컨디션으로 회복하기 어려울 때는 한동안 치료를 받으면 빨리 좋아질 수 있습니다. 상담해 주세요.



재해자원봉사활동을 하는 그룹 및 NPO를 지원하는 보조사업에 관한 알림

여러분의 활동을 지원하는 보조금이 있습니다.

빨간 깃털 중앙공동모금회는 동일본대지진으로 피해를 입은 사람들을 지원하는 여러분의 활동을 서포트하기 위해, 지원하는 사람을 지원하는 '재해볼ランティア·NPO활동 서포트모금'을 만들었습니다. 많은 분들이 기부해주신 귀중한 모금을 공정하게 보조하도록 하였습니다.



“빨간 깃털 '재해볼ランティア·NPO활동 서포트모금' 보조사업”의 특징

- 5명 이상의 자원봉사단체나 NPO법인, 사회복지법인, 학교법인 등이 대상이 됩니다.
- ①긴급지원활동 ②생활지원활동 ③복구지원활동·커뮤니티 만들기 활동 등 폭넓은 지원활동이 대상이 됩니다. 종료된 사업도 소급하여 응모할 수 있습니다.
- 보조 상한은 활동이 일주일 이내인 경우 10만엔, 한달 미만인 경우 50만엔, 한달 이상인 경우 300만엔입니다.
- 전문적인 인재의 인건비도 대상이 됩니다.
- 약 두 달에 한 번 응모접수·보조가 실시됩니다.

응모요향
응모서는

빨간 깃털 중앙공동모금회

홈 페이지 <http://www.akaihane.or.jp/er/p6.html>

전화 번호 03 (3581) 3846

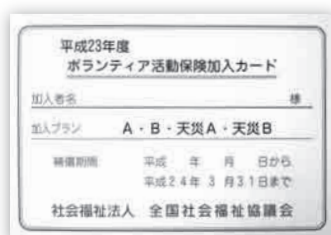
여러분의 응모를 기다리고 있습니다.

자원봉사활동보험(재해특약)

자원봉사활동보험에 가입했습니까?

'천재사망'의 경우 지진(여진)으로 인한 사고로 입은 부상도 보상받을 수 있습니다.

- 출발지로부터의 보상을 위해서 원칙적으로 거주지의 사회복지협의회에서 가입해 주세요. 그것이 피해지역의 부담경감에도 도움이 됩니다.
- 피해지역에서 보험가입을 확인할 수 있게 가입시에 발행된 "가입카드"(오른쪽 사진)를 꼭 지참해 주세요. (재해시 자원봉사인 경우에 한해 당일 보험적용이 됩니다.)



※보험회사에 따라 양식 등이 다른 경우가 있습니다.

▲자원봉사활동보험 가입카드

편집 후기

이 정보지는 조금이라도 후쿠시마현을 응원해주셨으면 하는 마음으로 홋카이도에서 오키나와까지 전국 각지에 배달되고 있습니다. 후쿠시마현의 재해볼ランティア센터도 홋카이도에서 오키나와까지 전국 각지에서 달려온 응원스태프로 운영되고 있습니다. 너무나 기뻐서 눈물이 납니다. 정말 감사합니다.(세키)

赤い羽根共同募金



힘내자, 후쿠시마.

최신정보는 홈페이지에서 확인하세요!
<http://www.pref-f-svc.org>

