

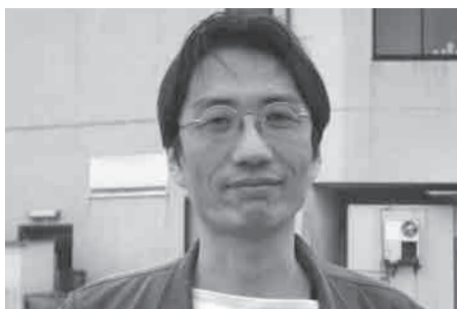
从全国各地赶来支援！

在福岛县内各地，从日本全国赶来了很多人正在进行支援。
转达各位志愿者的心声！



受害自愿者担当首相辅佐官
辻本 清美小姐

让受灾的诸位如此受苦受累心里感到痛心。我作为总理辅佐官和全国的自愿者们一起进行着支援活动。曾经去过两次福岛，希望今后继续和福岛的各位齐心协力干下去。



内阁长官“震灾自愿者协作室”
室长 **湯浅 誠先生**

这次是第3次到福岛。在地震、海啸又加上原发的多重受害中，知道福岛诸位的劳苦不是一般的沉重，虽然是微薄之力但还是想尽力而为地去支援大家，今后还将经常去福岛，请大家多多指教。

面向正在避难的各位

「为了保持心理健康」

福岛县立医科大学看护系 精神看护学讲师 大川 贵子

请假休养也是工作的一部分

受灾之后，顾不上充分的休养，一直在东奔西跑的人很多对吧？在被迫夜以继日工作这种情况下，一定



有很多人会说请假休息太不现实啦。另外，正象“救火不要命”这句话所说的那样，全身会使出想不到的力气和精神头来，好像身体不用休息也能像马达那样持续旋转。可是，实际上如果一直让这种状态持续下去的话身体是很危险的。

人体受两种神经支配，提高活动能力的交感神经和功能相反让身心转向平稳的副交感神经，两种神经有规律地切换才使得健康得以保持平衡。觉得“不休息也没事”是因为交感神经的电门一直开着，使副交感神无法正常活动，如果一直处于这种状态，身体健康会出现严重的问题。

其实说这话的我本人也被职场的上司和同僚这样注意道：“你得休息了”，于是黄金周请假连休了3天。突然进入休息状态的身体，第一天竟感到疲倦的不行，“还不如一直工作的状态好呢”虽然不由得这么想可是这也说明身体都累成这样自己都不知道还一直往前跑呢。在休息了两三天后，身体变得非常轻松，心情也变得好多了。建议大家一定设法调整职场、家庭内的协调性，安排一回两天以上的连休日。

给生活来点儿滋润

为了让每天的生活中有松口气的时间，或者让自己回到震灾以前的状态你有什么好方法吗？女性的话那就是做做护肤啦，穿上自己喜爱的衣服之类的吧，可是在多数人都处于经济严峻状态，没办法只能过着拮据生活的情况下，大概会受到“胡说什么！？”这种责怪，可是，其实日常生活中做做某种给自己的生活带来小滋润的小事（或爱好）也是很重要的。哪怕是震前用过的化妆品中的1瓶化妆水也好，再重买一瓶用用看，又因为已经到了衣服换季的时候了，哪怕只是买件自己喜欢的体恤衫穿上或许也不错。乍一看好像是在浪费钱，可是从心理健康的观点上看，却是保持自己正常状态的很有意义的事了。



倾诉受灾者心中的积压 效果很大

本人目前作为福岛县医科大学的心理保健小组的一员参加活动，走访各个避难所，进行各种家庭访问等。通过这些活动，切身体会到创伤受害者们说出各自受灾经历，和在经历过程中积压在内心的感受是件非常重要的事。由于住的地方不断地变化，突然不得不到大家庭里生活等带来的压力无法估计。这种痛苦通过向他人诉说，心情会变得轻松很多。

听完人们1个小时左右的诉说后等他们离开的时候，“轻松多了”，“踏实多了”很多人都这么说。感到承受的很大压力的人士，不妨爽快地去附近的心理辅导那里去问一下。



自愿者活动的前中后

在福岛进行自愿者活动的诸位，还有参加过活动的各位，真是太谢谢你们啦！
在参加活动之前，在参加活动的过程中，还有活动结束后，觉得记在心理比较好的注意事项，写在下面。

活动之前

由于进行活动的地区，场所等不同，必要的装备和准备都完全不一样。事前必须做好情报收集工作！虽然已经参加过活动的人的经验谈非常管用，但另一面这种经验谈只限于一方的感想或者是局限性的感想。过了某种活动时期即使是同一地方情况和需要也时刻发生着变化。有的地区跟电视等播放过的震后影像已完全不同，请尽量抓住“最新鲜”的情报再展开活动。



活动中

自身的安全和健康首先要自己保护好。这是在被害地区进行自愿者活动的基本要点。复兴工作的运营主体是受害者。特别是必须持有不能给外来的自愿者带来过多负担这种视点。自愿者的活动一旦长期化，对外来自愿者的信赖和期待也随之加强，这样伴随着责任会使其产生更大的干劲儿。正因为如此，“习惯了”和“依赖感”更成为禁忌。再有，不要靠一个人来解决问题，要传达或告诉自愿者中心的工作人员，这是非常重要的。另外要定期地休息。



活动后

亲眼目睹重大灾害的发生，或者在灾害现场参加救助活动之后，有时候会因看到惨祸产生很大压力和刺激，症状为高度兴奋、失眠、着急、受灾场面的反复重现，或者出现无力感，抑郁感等各种各样。这些都是正常的身体反应。首先要慢慢地休养，和亲人诉说来缓解心中的压力。如果出现长期不适症状、已经影响正常生活的情况下，建议去利用医院或专门的心理咨询医生到那里寻求解决。



临时住宅样板房内览会

主办：(社)福岛县建设业协会

正在建设和招集入住的临时住宅。“入住前想知道房间内的气氛怎么样”“洗澡和洗手间有没有？”为了抱有这种疑问的人举行样板房的的内览会。请一定来看看！



◆日期 截至6月18日(星期六)
◆时间 9:00~17:00

※注 本样品房由(社)福岛县建设业协会提供。各个自治团体选用各自不同厂商。本样品房不适用于所有临时住宅，请予以谅解。

设置会场 引导图



编后记

上小学3年级的两个双胞胎儿子的学校也受到地震灾害，校舍的一半没法用，只好和6年级的学生一起在体育馆授课，看着两个儿子高高兴兴上学的样子，自己也有了精神头。
(とみち)



赤い羽根共同募金



福岛，加油！

热情·福岛 增刊
编制了多种语言版本

您可在网站阅览5种语言(英语、汉语、韩语、葡萄牙语、菲律宾语)的「热情·福岛」增刊。
■协助单位：多语言中心 FACIL

请通过网页参看最新信息！
<http://www.pref-f-svc.org>

