# 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。

福岡県大野城市社会福祉協議会
**粟津　剛史**さん　**岡部　則彦**さん

福岡県大野城市社協（日本ボランティアコーディネーター協会会員トリオ）で交代しながら南相馬市（原町区）で活動させていただいています。会長と局長から「全力を尽くせ！」の命を受け、とにかく皆さんの思い（バトン）をしっかりとつなげていきます。

大阪ボランティア協会
**永井　美佳**さん

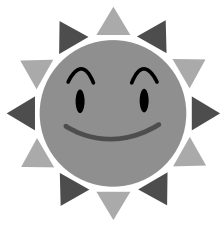
応援に入る際の楽しみは福島の「ええ（いい）とこ」や「おいしいもん」に出あえること！郷土料理のイカ人参、酒の肴に最高！桃や梨の季節、待ち遠しいです。大阪の約７倍も広い福島県。その豊かな自然や歴史・文化のこと、もっと教えてくださいね。

## 梅雨や夏を安全にのりきる！ボランティア活動に伴うお願い

**県内の活動では、このようなケガや事故に注意が必要です**

- ○蜂やツツガムシなどによる虫刺され
- ○泥に混ざったガラスで指を切る
- ○錆びた釘で傷を負う
- ○ガレキの撤去中に釘や木片が刺さる

### ■活動中の服装や装備



日中かなり暑くなってきました。
半袖や短いパンツなどで活動される方もいて、土砂やガレキの撤去作業などを行うには軽装すぎる方も見受けられます。

○作業中は、長袖、長ズボン、ゴム手袋、長靴などを必要に応じて着用してください。

○マスクは通常のウィルス対策用のものではなく、粉じんやアスベストを吸い込む恐れがありますので防塵用のマスクを装着しましょう。

### ■熱中症にご注意を

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった、日差しが強い。
こんな日には熱中症にご注意ください。
“活動を始める前にも水分補給”がポイントです。
また、水分だけ補給していると血液中の塩分濃度が低下します。
たくさん汗をかくような状況では塩分も補給するようにしましょう。

### ■破傷風の予防も

破傷風菌は潜伏期間があるため、後になって症状が出ることがあります。
深い外傷を負ったときには応急手当をし、
当日中に破傷風の予防注射を受けましょう。

## 被災をされた方へ

# 「イライラを上手にコントロールする方法」

福島県立医科大学医学部　神経精神医学講座
助教　臨床心理士　**髙橋高人**

上手なイライラのコントロールは、「イライラを失くそう」としないことです。イライラを失くそうとするのではなく、上手に「付き合うこと」、「コントロールすること」が大切です。今回のような大災害で、非日常的な生活が続く中では「イライラを失くす」ことはあまり現実的ではありません。コントロールのための２つのステップをご紹介します。

### ステップ１　気がつく

上手にコントロールするためには、まず「気がつく」ことが必要です。なるべく早い段階でイライラに気がつき、準備することが必要です。イライラのサインには、手足の動き、口調が乱暴になる、落ち着かない、心臓のドキドキなどがあります。

### ステップ２　対処する

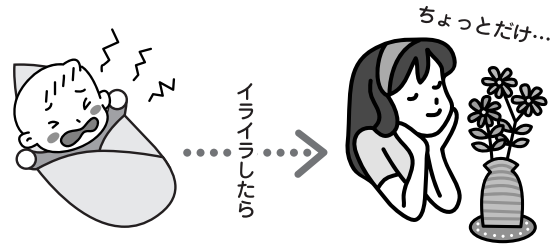
対処を考えるときは「こころの問題」や「性格の問題」とは考えないようにしてみましょう。「こころ」や「性格」を変えるよりも、具体的な行動や物理的な場所、状況、見えるものを変えてしまうなどの気分転換が役立ちます。以下に具体的な対処の例をあげてみます。

#### ①体のリラックス

まず、「体」をリラックスをさせましょう。深呼吸、首・肩をまわすなど、簡単なストレッチで体をリラックスさせて気持ちを切り替えましょう。

#### ②場所、状況、見えるものを変える

イライラしているその場所・状況で「イライラしないようにしよう」というのは、なかなか上手くいきません。対象となる物や人が物理的に見えなくなるように場所・状況そのものを変えてみましょう。小さなお子さんを育てているお母さんのなかには「その場を離れるわけにはいかない」という方もいるでしょう。そんな時でも数秒は視線をはずす、背中を向けて深呼吸する、というような工夫をしてみましょう。




## 「東北地方太平洋沖地震　災害にかかる支援活動助成」募集しています

# ＜日本財団ＲＯＡＤプロジェクト＞

今回の災害におけるさまざまな支援活動を展開する団体向けの活動資金です

- **■対象団体**　特定非営利活動法人（NPO法人）やボランティア団体、その他の公益法人
- **■対象事業**　「東北地方太平洋沖地震」による被災者・被災地支援に関わる活動
  主な審査の視点：1.緊急性を有するもの
  2.被災者・被災地のニーズに基づくもの
  3.活動状況を広く社会に公開できるもの
- **■助成上限**　100万円（補助率100%）
- **■対象経費**　事業の実施に直接必要な経費
- **■事業期間**　原則として、2012年3月31日まで
- **■留意事項**　事業の実施後、助成金の使用記録を含む活動報告書を提出すること。

**申し込みの締め切りは 6月30日（木）17:00まで**

詳しくは　日本財団災害支援コールセンター　0120-65-6519
http://www.nippon-foundation.or.jp/org/news/2011040103.html

### 編集後記

全国の皆さんの応援のパワーと地元福島の皆さんの頑張るパワーを日々感じています。災害救援・復興支援に携わっていらっしゃる皆さん、本当にお疲れ様です。体に気をつけて「無理せず」頑張っていきましょう！（しろう）

赤い羽根共同募金
がんばろう、日本。がんばろう、東北。
がんばろう、福島。

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