

피해지역을 격려하기 위해 전국에서 찾아오고 있습니다!

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



재해보ランティア담당 수상보좌관
쓰지모토 키요미씨

피해를 입은 이재민 여러분께 불편함을 드려서 죄송합니다. 저는수상보좌관으로서 전국의 보ランティア 여러분들과 함께 지원사업을 진행해 갈 것 입니다. 후쿠시마에는 2번 찾아원적이 있습니다만, 앞으로도 후쿠시마에 계신 여러분들과 함께 마음과 힘을 모아가겠습니다.



내각관방「재해보ランティア연계실」
실장 유야사 마코토씨

후쿠시마 방문은 이번이 3번째입니다. 지진, 쓰나미 그리고 원자력발전소 피해까지 더해진 상황에서, 후쿠시마의 여러분의 어려움이 이만저만이 아니라 생각합니다만, 작은 힘이나마 가능한한 지원을 하고자 합니다. 앞으로도 자주 찾아뵙겠습니다. 잘 부탁드립니다.

보ランティア활동전-활동중-활동후

후쿠시마에서 보ランティア로 활동하시는 여러분, 그리고 지금까지 활동하신 여러분 정말 감사합니다!
보ランティア활동에 들어가기 전, 활동하는 동안, 그리고 활동을 마친 후에 마음속에 담에 두시길 바라는 마음에서 말씀드립니다.

활동전

활동하고자 하는 지역과 장소에 따라서, 필요한 장비와 준비해야할 것들이 다릅니다. 사전 정보수집은 필수! 이미 활동한 사람들의 경험담은 대단히 도움이 됩니다만, 한편으로는 한정적인 감상이 될 가능성도 있습니다. 활동 시기가 바뀌면 같은 장소라도 상황과 현장의 요구도 바뀌게 됩니다. 텔레비전에 나오는 지진발생 직후의 영상과는 많이 달라진 지역도 있습니다. 가능한한 지금 현재의 생생한 정보를 수집해서 활동하시기 바랍니다.



활동중

자기 신변의 안전과 건강은 자신이 지켜야 합니다. 피해지역에서 보ランティア활동을 하기 위한 기본원칙입니다. 부흥을 위한 주체는 어디까지나 피해를 입은 분들 자신입니다. 특히 외부지역에서 온 응원 보ランティア는 피해지에서 필요 이상의 부담을 주지 말아야겠다는 생각을 가지고 있어야 합니다. 활동이 장기화되면 지역주민들의 신뢰와 기대도 그만큼 높아져서 책임감과 함께 보람도 느끼게 될 것입니다. 그러니까, 타성에 젖거나 누군가 알아주겠지하는 마음은 금물입니다. 또 혼자서 문제를 끌어안고 힘들어하지 않도록 보ランティア센터의 스텝에게 문제를 전달하거나 상담하는 것도 중요합니다. 정기적으로 휴식을 취하도록 합시다.



활동후

큰 재해를 당하거나 현장에서 활동한 후에는, 참사스트레스라고 하는 반응이 나오는 경우가 있습니다. 증상은 흥분이나 불면, 초조함, 참사장면이 떠오르거나, 아무것도 할 수 없는 무기력감, 억울한 감정등 다양합니다. 이런 증상은 정상적인 신체 반응입니다. 일단 휴식을 취하고 친한 사람들과 이야기를 하면서 마음을 가라앉히도록 합시다. 이런 증상이 오래 지속되어서 일상생활에 지장이 있는 경우에는 병원이나 전문가의 카운셀링등을 활용하실 것을 권합니다.



대피소에 계신 분들께

마음의 건강을 유지하기 위해서

후쿠시마현립의과대학 간호학부 정신간호학 담당 오오카와 타카코

휴식을 취하는 것도 업무의 일부

재해를 입은 뒤에 충분한 휴식을 취하지 않고 계속 달리고 계시는 분이 많이 계시리라 생각합니다. 이재민들이 잠을 못자고 쉬지도 못하시는 상황에 대응하느라고, 보ランティア가 제대로 휴식을 취한다는 것이 현실적으로 무리라고 생각하고 계신 분들도 많을 것입니다. 또, 위기 상황에 처하면 자신도 모르는 힘이 솟는 경우도 있듯이, 그저 쉬지 않아도 괜찮다고 생각하시는 분들도 계시는 것입니다. 하지만, 그런 상황이 지속되면 대단히 위험합니다.



인간은, 활동을 활발하게 하는 교감신경과, 그와는 반대로 심신을 쉬게하는 부교감신경을 가지고 있어서, 이 두가지 신경이 균형있게 스위치를 전환함으로써 건강을 유지하고 있습니다. "쉬지 않아도 괜찮다"고 느끼는 것은, 교감신경의 스위치가 계속 켜져있어서 부교감신경이 제대로 작동하지 않고 있을 가능성이 있고, 그 상태가 계속되면 심각한 건강문제를 일으킬 우려가 있습니다.

이렇게 말하는 저 자신도, 직장 상사나 동료들이 "쉬지 않으면 위험하다"고 해서 골든워크에 3일 연휴를 받았었습니다. 갑자기 휴식상태에 들어가다보니 첫날은 심한 권태감이 엄습해서 '안쉬고 일하는 게 더 낫다'는 생각도 했습니다만, 그만큼 몸이 피로가 쌓여있는데도 불구하고, 그런 상태를 느끼지도 못할 만큼 계속 달려왔던 것입니다. 2, 3일 쉬다 보니, 몸도 가벼워지고 마음도 온화해졌습니다. 여러분, 직장과 집안일 잘 정리하셔서 꼭 연속으로 2일이상 휴가를 받으시길 바라겠습니다.

생활에 윤택함을

매일 생활 속에서 안심할 수 있는 시간이나, 재해전의 자신으로 돌아가게 하는 무언가를 가지고 계십니까? 여성분이라면, 피부관리를 하거나, 맘에 드는 옷을 입거나 할 수 있겠습니다. 경제적으로 어려운 상황에 처하게 된 분들도 많아서 생활비를 줄이고 계신 상황에서 "무슨 말을 하는 거야?"라고 말씀하실지도 모르지만, 일상 생활 속에서 자신을 윤택하게 해 줄 무언가를 해 보는 것은 중요합니다. 재해전에 사용하던 화장품 중에서 스킨 하나라도 새로 사서 사용해 본다면, 계절도 바뀌었으니 사고 싶은 티셔츠 한 장 사보는 것도 좋을 것 같습니다. 낭비하는 것처럼 보일지 모르지만, 실은 마음의 건강이라는 관점에서 보면, 자신을 지키기 위해서 의미가 있습니다.



마음을 털어 놓는 것은 효과 만점

저는 지금 후쿠시마현립 의과대학 고코로노케어팀(마음돌봄이팀)의 일원으로 활동하면서, 피난소순회나 가정방문등을 하고 있습니다. 그 활동을 통해서, 재해후에 여러분이 체험한 것들, 그 체험 속에서 느낀 것을 털어놓는 것이 얼마나 중요한지 실감하고 있습니다. 거주지를 여기저기 옮겨다니거나 어느새 대가족이 되어 있거나 하는 등, 환경이 크게 바뀌면서 받는 스트레스는 대단히 큼니다. 그런 고통을 누군가에게 털어놓으므로써 훨씬 편안해 집니다. 한 시간정도 이야기를 하고 돌아가실 때는 "속이 시원해졌어요" "마음이 편안해 졌어요"라고 말씀하시는 분들도 계십니다. 스트레스가 쌓였다고 느끼시는 분은 꼭 가까운 고코로노케어팀(마음돌봄이팀)에게 말씀해 주세요.



가설주택 모델하우스 내람회 개최중!

(개최: (사)후쿠시마현 건설업협회)

건설, 입주가 진행되고 있는 가설주택. 「입주 전에 방문위기를 알고 있다.」 「욕실과 화장실 설비는 어떤지?」 이런 분을 위해서 내람회를 개최합니다. 꼭 한번 보러 오세요!



- ◆개최시기 6월18일(토)까지
- ◆개최시간 9:00 ~ 17:00

※또한, 이 모델하우스는 (사)후쿠시마현 건설업협회가 주최하는 것으로, 자치체에 따라서 채용업자가 다릅니다. 본 모델하우스가 모든 가설주택에 적용되는 것은 아니며 이점 양해해 주시기 바랍니다.

특별회장 안내도



편집 후기

지금 3학년인 우리 쌍둥이 아들이 다니는 학교도, 이번 재해로 피해를 입고 교정의 반은 사용할 수가 없어서 6학년들과 함께 체육관에서 수업을 받고 있습니다. 즐겁게 통학하는 아이들의 모습을 보면서 힘을 얻고 있습니다. (토모미치)



赤い羽根共同募金



힘내자, 후쿠시마.

「하트플·후쿠시마 별책」에 다언어판이 생겼습니다.

5개국어(영어, 중국어, 한국어, 포르투갈어, 타갈어)로 번역된 「하트플·후쿠시마 별책」를, 홈페이지에서 보실수 있습니다. ■협력: 다문화센터 FACIL

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

