

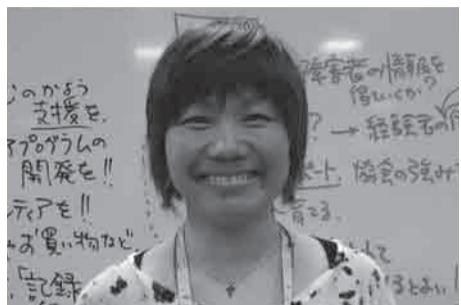
# 从全国各地赶来支援！

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！



福冈县大野城市社会福祉协议会  
**栗津 冈史先生 冈部 则彦先生**

在福冈县大野城市社协（日本志愿者联络协会会员组）里轮流到南相马市（原町区）活动。会长和局长要我们「全力以赴！」，总之我们会努力地把大家的心意（接力棒）好好传递下去。



大阪志愿者协会  
**永井 美佳小姐**

支援时的最大乐趣就是发现福岛的「好地方」和「好吃的东西」！家乡菜的イカ人参（墨鱼胡萝卜）是绝佳的下酒菜！桃子和梨子季节的到来也让人引颈期盼。福岛县比大阪约大7倍。好想知道更多福岛丰富的自然和历史·文化哟。

## 平安地度过梅雨和夏季！进行志愿者活动时的注意事项

### 在县内活动时要注意这些伤害和事故

- 被蜜蜂和恙虫等叮咬
- 被混在泥中的玻璃割伤
- 被生锈的钉子钉到
- 清除瓦砾时被钉子或木片刺伤

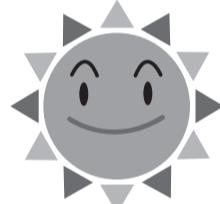
### ■活动中的服装和装备

白天已经相当热了。

有些志愿者穿短袖和短裤等进行活动，我们也看到有些志愿者在清除沙土和瓦砾等时穿着过于轻便的服装。

○作业中，请依需要穿着长袖、长裤、长靴和戴橡胶手套等。

○口罩不要用一般防病毒的，因有吸入粉尘和石棉的危险，请戴防尘用的口罩。



### ■小心中暑

气温高，湿度高，风势弱，突然变热，阳光强。

这种天气要小心中暑。

最重要的是“活动开始前也要补充水分”。

此外，只补充水分的话，血液中的盐分浓度会下降。

在大量流汗的状况下，记得也要补充盐份。



### ■破伤风的预防也得注意

因破伤风菌有潜伏期，所以有可能会在事后才出现症状。

受了很深的外伤时，做完应急处置之后，当天接受破伤风预防注射。



## 征募「东北地区太平洋海域地震 受灾支援活动补助」

### <日本财团ROAD计划>

这是给在这次灾害中进行各项支援活动团体的活动资金

- 对象团体 特定非营利活动法人（NPO法人）、志愿者团体及其他公益法人
- 对象事业 「东北地区太平洋海域地震」的灾民·灾区支援之相关活动  
主要审核视点：1. 具紧急性  
2. 基于灾民·灾区的需求  
3. 活动情况可向社会大众公开
- 补助上限 100万日元（补助率100%）
- 对象经费 进行活动时直接需要的经费
- 事业期间 原则上到2012年3月31日为止
- 注意事项 活动进行后，提出包含补助金使用记录的活动报告书。

报名截止日期  
**6月30日(星期四)  
17:00为止**

详情请参照 日本财团灾害支援电话服务中心  
<http://www.nippon-foundation.or.jp/org/news/2011040103.html>

0120-65-6519  
<http://www.pref-f-svc.org>

## 面向正在避难的各位

### 如何好好地控制焦躁情绪的方法

福岛县立医科大学医学部 神经精神医学讲座  
助教 临床心理士 高桥高人

要控制好焦躁的情绪就是不要「硬让焦躁的情绪消失」。最重要的不是硬让焦躁的情绪消失，而是要好好地「面对」以及「调整」。在像这次的大灾害中，一直持续着非日常的生活，要「让焦躁的情绪消失」在现实上是不可能的。因此，我介绍调整情绪的两个步骤。

#### 步骤1 意识它

要控制好焦躁的情绪，首先「意识到焦躁的情绪」是很重要的。尽可能在早期阶段发现焦躁的情绪并作准备。焦躁情绪的症状有以下几种状况。如肢体动作和说话口气变得粗暴，情绪不稳定，心悸等。



#### 步骤2 处理它

在处理焦躁情绪时，试着不要想「心情问题」和「性格问题」。与其改变「心情」和「性格」，改变实际的行动、具体的场所、状况或眼前的事物等反而比较有效。以下我举个处理焦躁情绪的实例。

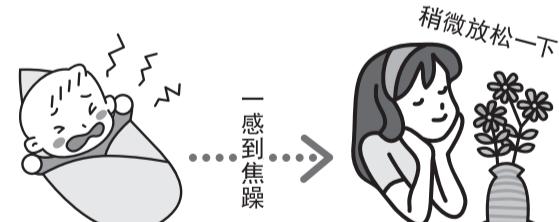
##### ①放松身体

首先，让你的「身体」放松一下吧。做一些简单的伸展操，如深呼吸、扭扭脖子、耸耸肩等。让身体放松，借此转换心情。



##### ②改变场所、状况、眼前的事物

我们很难在让自己焦躁不安的那些场所或状况中「不感到焦躁」。试着换个地方和状况，让自己看不到那些令人焦躁的人·事·物。有些为了照顾幼儿的母亲根本不可能「离开那个场所」。这时候，把视线移开几秒，背向那个地方做几下深呼吸吧。



#### 编后记

每天我们都能感受到全国各地的支援力量和当地福岛居民的努力。进行救灾和支持复兴的各位，大家辛苦了！请保重身体，「在能力许可的范围内」一起努力吧！（しろう）



赤い羽根共同募金



东北、日本、  
加油！

福岛，加油！



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