

# 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！



全日本佛教青年会 救援委员长  
**米泽 智秀**先生 (曹洞宗僧侣)

4月份在南相马，5月开始在いわき略尽薄力，参加活动中。现在和当地僧侣共同开展在寺院照顾小孩的“寺院托儿所”，以及在避难所等处的行茶（聆听）活动。希望贴近受灾民众心灵，进行扎根地域的活动。请多关照。



福冈防灾研究会  
**宫崎 雄辅**先生

我是从九州·福冈来应援的。我正在帮忙让来自福岛县以及全国各地的志愿者和受灾的民众联系在一起。虽然来自遥远的九州，我的心想贴近大家；虽然力量微薄，仍希望能坚持长久的支援。

## 志愿者基础知识 关于避难群众们的“住房”

离灾害的发生已经过去了3个月，虽然现在依然有很多人不得不继续在避难所生活，但渐渐地，临时住宅的建设也有进展，搬到临时住宅的人也多了起来。对于这次灾害中受灾的群众，有以下3个住房对策。

### 临时住宅

(正式名称为应急临时住宅)

根据灾害救助法，由县建设，供给的住宅。预计在福岛县内建设24,000户。

### 包租住宅

代替应急临时住宅，由县包租民间租赁住宅，供给给受灾群众。福岛县内共预定10,000户。

### 公营住宅

提供县内公营住宅的空房。预计提供1000户。

现在，县内22个市町村要求建设临时住宅，建设场所上升到82处（截至5月19日，参照地图）。与以往的灾害不同，这次灾害规模空前，特别是福岛县还因为核发电厂的事，一些村和町的居民不得不全员避难。因此，这些居民不是在原来居住的市町村，而是分散到别的市町村的临时住宅（比如浪江町，富冈町等3市町村）。相应地，自然会有许多人对于周围的地理和生活情报不了解，觉得不方便。

从现在到8月，避难民众入住临时住宅有所进展，但是仍需要我们一同接受因地因人而产生的各种各样的困难，并考虑对策。而且，为避难群众创造交谈机会，为他们之间形成新的纽带提供支持，也非常重要。

临时住宅 预定建设场地



## 面向正在避难的各位

### 安下心的时候 需要注意的事

福岛县相双保健福祉事务所 健康福祉部 保健福祉课  
残障人士支援队主任保健技师 **三瓶弘子**

离灾害的发生已经过去了3个月，搬到临时住宅的人也多了起来。在避难所，周围总是有人，需要费心的事也很多，很多人都为失眠苦恼吧。搬到临时住宅后，虽然是临时的住处，但还是有了自己的家，我想会有告别过去，放心的感觉。但是入住后安心下来，相反的，也会有因为和周围的人有了墙的隔离，感到孤独，面对墙壁突然产生失落感的人。失去之前生活的打击，还有身体上疲劳的累积，导致这也是身心健康都容易受到损害的时期，请注意以下的事。

- 1 要生活规律。  
“早睡早起吃早饭”非常重要！
- 2 防止闭门不出。  
·尽可能地继续日常习惯和爱好。  
·每天尽量出门一次。  
·积极参加在临时住宅的活动。在集会所也要露脸。
- 3 因为还是精神紧绷，人容易逞强，但身体已经很疲劳了，所以应该充分地休养身体。
- 4 注意不要饮酒过度。不要睡前喝酒，设置让肝脏休息的日子。
- 5 对于痛苦的心情，比起“治疗”，“互相支持”更重要。不要忍耐痛苦，抱住痛苦不放，要多和周围的人以及专家（比如心理治疗队等）商量。
- 6 特别是对于老年人和孩子，周围的人应该多多和他们搭话，通过肢体接触让他们安心（搬到临时住宅之后，家人好像容易以为之后就没事了。）

虽然转移到了临时住宅，我们还是会守护大家的和生活和健康，如果有什么问题，不要客气，请来找我们商量啊。

## 福岛县灾害志愿者中心通讯

### 《热情·福岛（别册）》可以用6种语言阅读。

在特定非盈利活动法人多语言中心FACIL(神户市长田区)的协助下，本通讯可以用日语之外的5种语言进行阅读。FACIL代表，吉富志津代女士在向受灾的大家表示慰问的同时，也传达了“我再一次反省到，核发电所的问题是全世界都必须思考的问题。为了让不懂日语的人也得到重要的消息，为了不让一个人被遗忘”这样的信息。



- \*Japanese (にほんご) 日语
- \*English (英語) 英语
- \*Portugues (ポルトガル語) 葡萄牙语
- \*Chinese (中国語) 中文
- \*Korean (かんこく・ちょうせんご) 韩语·朝鲜语
- \*Tagalog (フィリピンのタガログ語) 菲律宾的塔加路语

## 编后记

“塞翁失马，焉之非福”。虽然看上去是坏事，也有可能变成好事，自己应该可以把它变成好事。不要忽喜忽忧，一步一步向前进。(齐藤 奈绪)



## 赤い羽根共同募金



福岛，加油！

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

