

【電 車でお越しの場合】

- ・JR 千葉駅「中央改札」を降りて、「千葉公園口」から徒歩 8 分
- ・JR 千葉駅「西改札」を降りて、「北口」から徒歩 10 分
- ・千葉モノレール「千葉公園駅」から徒歩 5 分

【車でお越しの場合】

第 1 駐車場(78 台)、第 2 駐車場(60 台)あり  
 駐車料金 入庫から 2 時間まで無料です。  
 その後 20 分毎に 100 円の料金が発生します。

\*ご来館の際には、なるべく公共交通機関をご利用ください。



どなたでもお気軽にご来場いただけます。  
 新型コロナウイルス感染拡大防止につき、マスク着用をお願いいたします。また、感染状況によっては、【特別プログラム】の変更・中止をすることがあります。

身体と心の小ネタ 第71便

「未来の私がちょっと楽をするために」  
 今これを書いているのは八月の終わりで、原稿提出日目前です。こういふときに限って、なぜか他にやらなければいけないこと、やりたいことが次々と思いつかれます。まさに子どもの頃の夏休みの宿題と同じ。「毎日少しずつやっておけばよかったな。あの時にやっておけば、今楽ができたのにな。」  
 「時間割引」という言葉があります。今より将来の負担の方が軽く感じられる、という感覚で、なかなか課題に取りかれないのは、「まだまだ時間がある。」と思いつかれます。確かに、ちょっとがんばればすぐできちゃうような気がしていました、あの時は。  
 調べてみたら「やることを細分化して小さな締切りを作る。」という解決策があるそうです。これは、十ページある夏休みの宿題を、まずは二ページを七月末までに、その次の二ページを八月五日までに・・・と細かく区切っていく、ということです。そして「やる、やらないで迷ったりしないよう習慣化する」のだそうです。これをダイエットに置き換えると、来月からスポーツクラブに通おう、ではなく、とりあえず今日から「簡単な」(ここがポイント)運動を始めて、それを明日も明後日も続ける、ということになります。  
 これって、いわゆる「コツコツやる」ってことで、新しい発見ではないような気がしますが、あとは「あの時やっておいてよかった。」と思う経験を積み重ねることも大切なようです。未来の私が楽をするために、ちょっとずつ実践していきたいと思っています。

一般社団法人 千葉県公認心理師協会

情報紙「縁 joy」は、福島県県外避難者への相談・交流・説明会事業を活用して  
 東日本大震災で被災し、千葉県内で暮らす皆様の不安や悲しみが少しでも軽減されるよう  
 そして、被災者に対する理解が広まることを願って作成・発行しています。

東北と千葉の出逢いが広がりますように

エンジョイ Vol.87  
**縁 joy** 2022.10.1

発行: 認定特定非営利活動法人  
 ちば市民活動・市民事業サポートクラブ  
 連絡先: 〒261-0011 千葉市美浜区真砂 5-21-12  
 ☎043-303-1688 E-mail npo-club@par.odn.ne.jp  
 発行部数: 2,000 部  
 福島県から千葉県へ避難されている方の数: 1,423 名  
 (令和 4 年 4/8 現在)

東日本大震災被災者支援・復興応援イベント

「縁 joy 交流会」2022

11/2(水)・3(木)・4(金)

10:00~15:00 (11/2は 13:00~)

千葉市生涯学習センター(千葉市中央区弁天 3-1-1) 地図は裏面に掲載

【展 示】1階エントランスホール

11月2日(水)~4日(金)

○フォトボイス・プロジェクト

被災当事者が撮った  
 福島の写真と声(メッセージ)



○手作り小物作品

被災当事者が作った作品



【特別プログラム】研修室1・2

11月3日(木)

○「ドキュメンタリー映画・紙芝居」

・福島の悲劇を生き抜いた  
 「コロとボス」紙芝居



・「ひとと原発  
 ~失われたふるさと」上映110分

○手作り小物のワークショップ



《講師》  
 ともいきる会 代表 森川さん  
 10:30~12:00



《講師》  
 まほろば 代表 後藤さん  
 13:30~15:00

○千葉県内の支援団体活動紹介パネル展示

- ・ともいきる会・わかば「お茶っこ」しよう会
- ・にんじんカフェ・千葉ふなボランティアネットワーク
- ・千葉県公認心理師協会・千葉市社会福祉協議会
- ・福島県復興支援員(千葉県社会福祉協議会)
- ・千葉商科大学人間社会学部
- ・千葉大学ボランティアネットワーク

【特別プログラム】の詳細については、お問合せください。

043-303-1688 または 080-5418-7286

認定特定非営利活動法人ちば市民活動・市民事業サポートクラブ