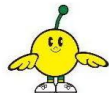


## 千葉県 生活再建支援 相談窓口

福島県県外避難者相談センター(ちば)



080-5418-7286

相談専門ダイヤル

10:00~17:00 \*対面相談については事前に電話予約してください。

	月	火	水	木	金
電話相談	○	○	○	○	○
対面相談	○	○	○	×	×

\*祝日の場合はお休みとなります。

FAX 043-375-7148 メールアドレス ftsoudan@npoclub.com  
〒262-0023 千葉市花見川区検見川町 3-159-2(おおなみなみ内)

福島県外に避難されている皆さまの日頃の不安や悩み事、今後の生活に向けた相談対応や避難されている皆さま同士が交流できる場を設けるなど、さまざまな活動を行っています。皆さまのお話を伺い、一緒に考え、少しでも安心して暮らしていくことが出来るよう、お手伝いできたらと思っています。相談窓口へご連絡ください。



鍋嶋 石井

東北と千葉の出逢いが広がりますように  
エンジョイ  
**縁 joy VOL.108**

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 ftsoudan@npoclub.com  
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: 1,198名  
(令和8年2/1現在)

## そごう千葉店にて 写真パネル展開催報告



福島県地元新聞社  
福島民報社  
報道写真パネル  
「福島の記録」

3月10日(火)~16日(月)  
そごう千葉店 地下ギャラリー  
(本館とヨドバシ HD 千葉ビルの連絡通路内)

東日本大震災から15年。今もなお、自宅を離れ、遠く千葉で避難し暮らす人たちが1,196人(令和8年2/1現在、復興庁ホームページより)います。震災から15年、被災地、避難者の状況への関心が薄まりつつある中で、震災後と復旧、復興状況についての写真の掲示や千葉県内で被災地、被災者支援の活動を紹介することで、千葉県内に暮らす人々への理解と支援につながっていくことを願い開催しました。NPOクラブでは2016年より福島県からの委託で、「福島県県外避難者相談センターちば」を開設し、福島県外に避難されている皆さまの日ごろの不安や悩み事、今後の生活に向けた相談対応や避難されている皆さま同士が交流できる場を設けるなど、さまざまな活動を行っています。

その中で、「避難元に帰れるなら帰りたい、でも津波で家が流され元の場所に戻ることがない」「震災直後に、帰るために避難元の住宅をリフォームし準備をしていたが病気になり帰ることを断念した」「福島弁を気兼ねなく話したい」「避難先自治体の方の対応がいいので助かっています」などの話を聞きます。写真展の開催を通して、被災地や避難して暮らす人たちの今の状況への理解が広がればと思います。

主催: 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

情報紙「縁 joy」は、福島県県外避難者への相談・交流支援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さまの不安や悲しみが少しでも軽減されるようそして、被災者に対しての理解が広まることを願って作成・発行しています。

### 東日本大震災 被災者相談ダイヤル

電話相談 **ふくこライン**  
0120-783-295  
月・水・金 (土日祝・年末年始を除く)  
10:00~12:30 13:30~16:00  
一般社団法人 福島県精神保健福祉協会  
ふくしま心のケアセンター

### 東日本大震災の影響で、福島県から県外に避難されている皆様へ

ご自宅健康相談(無料)  
訪問相談 専門の看護師が訪問しておはなしをおうかがいします  
ご予約・お問い合わせ  
0120-357-257  
平日 8:00~17:00  
「ご自宅健康相談」とお伝えください  
一般社団法人日本精神科看護協会

### 身体と心の小ネタ 第81便 「散歩のすすめ」

散歩をすると頭がスッキリして気分が軽くなる。そんな経験は、誰にでもあるのではないのでしょうか。私事ですが、私自身もまさにその感覚に助けられた時期がありました。かつて仕事が忙しかった頃、私はよく見慣れたいつもの道を歩くことで、気持ちを切り替えていたものです。

歩き始めてしばらくすると、体の余計な力が抜け、呼吸が自然と深くなっていきます。状況は変わらないのに、心が軽くなっていくのです。これは不思議なことだと思いませんか。自律神経の働きに注目した『ポリヴェーガル理論』という考え方によれば、緩やかに一定のテンポで足を運び、腕を揺らすリズム運動は、迷走神経を通じて脳へ「今は安全です」というサインとして伝わるのだそうです。危険な状況ではできない穏やかで規則的な動きが、体に安心の証拠として受け取られるのです。体が先に安心モードへ切り替わると、心もそれに追いつくように緊張をほどいて安らいでいきます。

あの忙しい日々、私は頭で「落ち着こう」と考えるよりも、無意識のうちに体に安心を思い出させる行動を選んでいたのでした。散歩は「身体から心を整える方法」なのです。みなさんも散歩をとおして、その効果を感じてみてください。

一般社団法人 千葉県公認心理師協会