

福島県県外避難者相談センターちば 連絡先:080-5418-7286

お住まい、健康、仕事のことなど、暮らしの中で、困っていることはありませんか？
どんなことでもご相談ください。専門家におつなぎします。

電話相談 月～金 10:00～17:00

一度かけて頂きましたら、こちらからかけ直します。

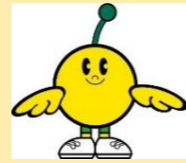
対面相談 月、火、水 10:00～17:00

来所される方は、事前にご連絡ください。

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)



皆さまこんにちは。



新スタッフ 石井さん

2011年3月11日東日本大震災より10年が経ちました。皆さまにとってどのような10年でしたでしょうか？
私は、浪江町から千葉に避難して10年になります。この間、復興支援員、町議会議員を経験させていただきました。これからは、相談員としてお世話になります。先日、「まだまだ心も生活も落ち着かない、今になって故郷がすごく恋しいと…」の声を耳にしました。色々な状況で今すぐに帰れないとわかっていても故郷を感じたい、故郷の復興状況や生活実態を知りたいなど、どのようなことでもご連絡いただけたらと思います。微力ではありますが、皆さまのお役に立てたらと思っていますのでどうぞよろしくお願い致します。

この事業は、一般社団法人ふくしま連携復興センターと連携して、NPO法人ちば市民活動・市民事業サポートクラブが行っています。

東北と千葉の出逢いが広がりますよう

エンジョイ
縁 joy
Vol.79 R3.6.1



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:2,076名
(令和3年3/10現在)

復興支援員から、皆さまへ

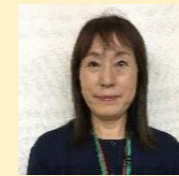
福島県避難者支援課(千葉県担当)

今年度より千葉県の駐在として着任しました福島県避難者支援課の安田と申します。避難者支援課の所属は3年目になりますが、これまでは新潟県の駐在員を2年間担当し、相談会・交流会への参加や、復興支援員さんと共に戸別訪問を行い、避難された方々の相談対応や交流を深めてきました。
新型コロナウイルスの影響もあり、なかなか皆様にお会いできませんが、今後は千葉県に避難された方々のお話をお聞きし、丁寧に対応させていただきますと考えております。避難生活において不安なことやお悩みがありましたら、遠慮なくご相談いただければ幸いです。皆様のお力に少しでもなれればと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。



福島県避難者支援課
安田さん

千葉県復興支援員(千葉県担当) 連絡先:043-241-5152



椎名さん



増田さん



大越さん



船津さん



谷野さん



佐藤さん

千葉県社会福祉協議会では、東日本大震災被害により福島県から千葉県へ避難されている全世帯を対象に戸別訪問活動を実施しています。
今年度は、福島県避難者支援課安田駐在員が着任し支援員と共に訪問をしています。千葉県に避難されている世帯それぞれの生活状況や悩み事などをお聞きすることで、長期化した避難生活の新たな課題の把握と解決に向けて、関係機関との連絡調整、情報提供等を行っています。
事業開始時の平成26年12月より現在(令和3年3月末)の合計訪問戸数は延べ2,378世帯で775世帯に面会、手紙や電話対応は291世帯です。現在は、コロナ禍において訪問機会が少なくなっておりますが、少しでも千葉県で暮らす避難者の皆様のお役にたてるよう活動してまいりますので、お気軽に電話やLINE窓口もご利用ください。

LINE:QRコードをスキャンして、友だち追加してください。
追って連絡させていただきます。



情報紙「縁 joy」は、
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。

心と体の小ネタ 第六十三便
「雨の日こそ 雨音を聞いてみよう」
雨の日はどんな気持ちで過ごしているでしょうか。「今日も雨だ」と気分が落ち込むでしょうか。コロナで外に出ることが難しく、さらに雨では気分盛り上がりたらないですね。雨が降る前や、台風が来る前に頭痛が起きる、気象病が最近知らされてきました。主な症状としては、頭痛、めまい、耳鳴り、さらには、腰痛がおこる人もいます。女性のほうが症状が出やすいというデータもあります。
原因は内耳にあると言われています。内耳とは、耳の奥の方にあるもので、体の平衡感覚をつかさどり、バランスをとる役目をしています。皆さんはジェットコースターは好きでしょうか、大好きで若い頃は、遊園地ではまず、ジェットコースターに乗ったという人、すごく不得意で、ほとんど乗れなかった人もいます。ジェットコースターに乗ると、体が回転するのですが、回転した後には正常に戻すことができる人は、この内耳の平衡感覚が機能していると考えられます。これは公園にあるブランコなども同様で、気象病の中には、ブランコに乗るだけでも平衡感覚が乱れ、気分が悪くなる人もいます。
では、どうしたらいいのでしょうか。病院でお薬を飲む方法や、耳のマッサージ、日常生活を整えストレスを軽減する。どのような時に頭痛などがおこるのかを、日記をつけて記録し、事前に対応を考える、などです。
最近の脳の研究で、雨音を聞くことで、自然の作り出すリズムが脳に影響をあたえ、リラックス効果が高まると報告されています。今の時期だからこそ、少し窓をあけて、雨音を聞いてみてはいかがでしょうか。
一般社団法人 千葉県公認心理師協会