

お知らせ

ご存じですか?

東電福島原発事故の『追加賠償』が始まっています

自主的避難等対象区域も追加賠償の対象です

対象者 約148万人

請求書の作成を含めてお困りの方、こちらにお電話ください

無料電話相談

0120-013-814

【受付時間 10:00~13:00・14:00~17:00/月~土 ※祝休日除く】

NDF 原子力損害賠償・廃炉等支援機構

生活再建に向け、様々なお手伝いをします！
このようなお悩みはありませんか？

子ども・高齢者、障がい者、外国人、被災者、被災者家族、被災者支援者、被災者団体、被災者関係者、被災者支援者、被災者団体、被災者関係者

安定した住まいの確保のため、支援を行います！
主な支援内容をご紹介します

住まい探し
・生活状況に応じた物件相談
・不動産事業者への付き添い

手続き支援
・賃貸住宅契約時の必要書類作成のお手伝い
・転居時の必要書類作成のお手伝い

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
〒261-0011 千葉県千葉市花見川区検見川町3-159-2
☎080-5418-7286
メール: ftsoudan@npoclub.com
【受付時間】月~金 10:00~17:00 (祝日・年末年始除く)
ちば市民活動・市民事業サポートクラブは、福島県から「避難者住宅確保・移転サポート事業」の委託を受け、避難されている方の住宅確保に向けた支援を行っています。

* 第5次追加賠償について、分からないことがありましたら相談拠点にもご連絡ください。

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非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、お手伝いしていきたいと思っています。相談窓口へご連絡ください。



鍋嶋 石井

情報紙「縁 joy」は、令和5年度 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
縁 joy Vol.96

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 千葉県美浜区真砂 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: 1,395名 (令和6年2/1現在)

クラフト作り体験交流会 開催ご報告

令和6年2月29日(木)に松戸市にて「クラフト作り体験交流会」を『ともにいきる会』のご協力を得て開催しました。初めて、クラフトに触れる方、昔クラフトでバッグを作ったことがあったという方、いろんな方が今回は小物かごを作りました。県の担当職員も参加しました。アンケートでは「皆でひとつのものを一緒に作る楽しさと会話で本当に楽しいひとときでした」「頭と手を使っての作業は楽しい小学生になったよう」「久しぶりに福島の人に会えて楽しい時間を過ごせました」と嬉しいコメントをいただきました。今後も参加者の皆さんに喜んでいただけるような交流企画を開催できたらと思います。



《問合せ・申込み》 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
電話: 043-303-1688または080-5418-7286
メールアドレス: npo-club@par.odn.ne.jp

習志野市 「にんじんカフェ」



生け花体験交流会

復興応援:つなげよう花の心実行委員会の皆様のご協力を得、交流会を開催致します。

令和6年4月12日金曜日

13:00~15:00

場所:菊田公民館 1階 集会室

千葉県習志野市津田沼7丁目9-20

先着15名様 参加費 無料

申し込み締切4月8日

《申込み・問合せ先》
「にんじんカフェ」 井戸川 定義
電話 070-5223-4496



【菊田公民館】
京成津田沼駅より徒歩8分

【にんじんカフェお食事会】

★5/17(金)13:00~14:30
会場:キャラバンサライ仮店舗
住所:習志野市本津田沼5-5-17
電話:047-452-5123
会費:食事代実費 1,000円

(民家の隠れ家的存在の待遇は以前と変わらない良いお店)

松戸市 「ともにいきる会」

【手づくり品販売会】

★4/20(土)・5/20(月)10:00~
会場:珈琲館五香店前(新京成線 五香駅西口)
松戸市常盤平 5-17-10 サンロード五香商店街

※悪天候により中止する事があります。

《問合せ》「ともにいきる会」
090-8785-1318(森川)

館山市 お茶会「たんぽぽ」

◆毎月第3木曜日開催 気軽なお茶会です。
★4/18(木)・5/16(木)13:30~15:30
*中止になる場合もございますので、参加をご予定の方はお問い合わせ願います。

会場:菜の花ホール(館山市北条 1735)
JR 館山駅東口より徒歩 10分

問合せ:館山市社会福祉課東日本大震災支援室
電話:0470-22-3213

千葉市 わかば「お茶っこ」しよう会

【お茶っこお茶会】

◆毎月第2木曜日開催

★4/11(木)・5/9(木)14:00~16:00
場所:生活クラブ生協デポーみつわ台
組合員活動室 和(なごみ)
(千葉市若葉区みつわ台 3-14-5)

*場所は、デポーの行事等で変更することもあります。
参加予定の方は電話でお問合せください。

《申込み・問合せ先》わかば「お茶っこ」しよう会
電話:080-6501-7113
Email:wakabaochako@outlook.jp

山武市 森のじかん

※コロナウイルス感染拡大予防のため、
森のじかんは活動をお休みにいたします。

問合せ mayumingo-go@a-net.email.ne.jp

君津市 支援ネットワークきみつ

※コロナウイルス感染拡大予防のため、
活動は休止にします。

問合せ:090-4618-3413(齋藤)

身体と心の小ネタ 第80便

「共感疲労」

協調性があり、相手の気持ちを理解する力が高く、周りの人の微妙な変化にも気づくことができる人がいます。いわゆる空気を読むことが上手な人、「共感性」が高い人です。

共感性の高い人は相手の感情をキャッチするアンテナ感度が高いため、相手の話を聞いてみるとあたかも自分が体験したような感覚になります。辛い状況にいる人の苦しい気持ちに共感しすぎて、自分も同じ苦しみを受けているように感じ、心身が疲れてしまうことがあります。これを「共感疲労」といいます。

共感力は円滑なコミュニケーションにおいて大切な能力の一つですが、共感力が過度に働いてしまうと相手の辛い気持ちに引っぱられて共感疲労の原因となります。

共感疲労を感じたら、まずはリラクゼーション。緊張していると呼吸が浅くなるので、ゆっくり深呼吸しましょう。また体にグッと力を入れた後、力を抜く筋弛緩法も効果的です。肩に力を入れてゆっくり持ち上げ、これ以上は上がらないという状態で5つ数えます。そのあとストンと力を抜き、力が抜けた状態で7つ数えます。これを何度か繰り返すと気持ちが落ち着いてきます。

日常生活では毎日のように戦争や災害などの悲惨なニュースが流れています。辛くなったら映像はつけっぱなしにせず、ほっと安心できるような番組や動画に切り替えて心理的負担を減らすのも共感疲労を防ぐために大切なことです。

電話相談「しゃくなげ」は3月3日で終了となりました。

代わりに福島でおこなわれている以下のダイヤルを千葉県公認心理師協会のHPでご紹介しております。

被災された方々の心の専門相談ダイヤル

ふくこライン 0120-783-295

月～金 午前9時～12時/午後1時～5時

(土日祝・年末年始のぞく)

※詳しくはこちらをご参照ください。

<https://kokoro-fukushima.org/fukukoline/>



(一社)千葉県公認心理師協会