

あおぞら

発行：愛知県被災者支援センター
住所：名古屋市中区三の丸 3-2-1
愛知県東大手庁舎 1階
TEL：052-954-6722
FAX：052-954-6993
開館：月～金 10～17時



ふだんの生活で心がけたいこと — 大災害から7ヵ月を経て —

愛知教育大学教育臨床総合センター 三谷聖也・三谷理絵

大震災から7ヵ月が経ち被災地から復興のニュースも徐々に届き始めてきています。被災地では大多数で力を合わせて復興をするという雰囲気から自分自身の回復を合わせやすいのに対して、広域避難をされている方はその雰囲気から取り残されてしまうこともあるかと思いません。また被災地から離れて生活をしていることや、ひとと比べて被害の程度が少なかったこと、生き残ったこと自体に罪悪感や自責の念を持つ人もいるかもしれません。広域避難をされている方がこのような気持ちで悩まれているという声を耳にします。このような気持ちは間違った感覚やおかしな感覚ではなく、非常事態と関連して生じる自然な気持ちなのです。非常事態を体験したために生じたと考えられます。ここでは少しずつ日常を取り戻すために、ふだんの生活で心がけたいポイントをお伝えします。

罪悪感や自責の念について

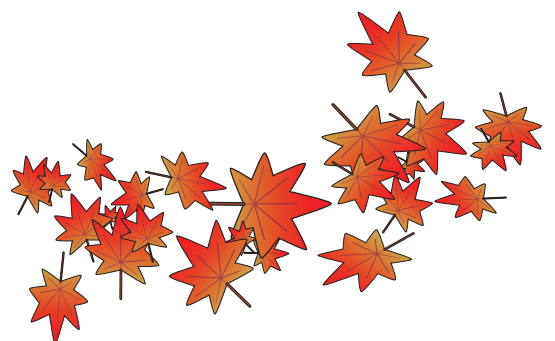
罪悪感や自責の念へのとらわれから距離を置くには少しの考え方の転換が必要です。相対評価ではなく絶対評価で考えるのがポイントです。ひとと比べて被害の大きさを比較するものさしではなく、あなたの人生のものさしで考えるようにしてみます。震災をあなたの人生で最大級の体験としてとらえ直すことが日常を取り戻す第一歩です。

日常の回復の仕方はひとそれぞれ

日常の感覚を早く回復する人もいればゆっくりと時間をかけて回復していく人もいます。いったんよくなってもふとしたきっかけで震災後に近い心身の反応が再現する人もいます。アニバーサリー反応といって震災を想起させる日時などに起因しても起こることもあります。これは自然な反応です。このような過程を繰り返し、数ヵ月から数年ぐらいかけてゆっくりと日常を取り戻していく回復が自然と言われている。

日常の回復の方法 — 五感を使うこと —

日常の感覚を回復するうえで大切なことのひとつは五感を使うことです。つらくなければふるさとの情報にふれることや、鳥たちのさえずりや虫の声をきくこと、秋の味覚を味わうこと、草木にふれ花の香りをかぐこと、年中行事などに参加をして季節を感じるなど、五感を使うことが日常の感覚を回復するのに役立ちます。また身体をほぐすことや深呼吸も大切です。足裏のマッサージなどは地面にしっかりと足をつける感覚を回復させるのに有効です。



「障害者と市民の集い」 参加報告

日程：10月9日（日）10:00～14:00
 場所：名古屋市栄・もちのき広場
 内容：

愛知県被災者支援センターを広く知ってもらうために、パネルや写真の展示を行いました。障害者の権利擁護に関心のある凡そ50人ほどの市民が、私たちのブースを訪れてくださいました。丁寧にご説明して、愛知県に避難されている方々の大切な権利のこと、その支援についてをご理解いただきました。

イベントの目玉は障害者によるマラソン大会でした。会場の周りを沢山の方に見守られて走り切って見事にゴールを果たす方が大勢いらっしゃいました。お天気に恵まれて沢山の市民が訪れ成功の内に終了したようです。

当センターの理解を得るように、折に触れこういう機会を大切にして、今後も積極的に参加していきたいと思えます。

（愛知県被災者支援センター スタッフ）



好天気の下、沢山のブースの中で展示をしました

愛知に原発事故弁護団

20日発足 中部への避難者援助

福島第一原発事故で、福島の被災者や、複雑な申請手続きを要する被災者、避難している被災者、井土夫団長が二十日、東京電力への賠償請求を支援する見合った賠償を受け、志四十人で構成、電話や面談による無料相談の後は、東電への直接請求のほか、原子力損害賠償紛争解決センターを通じた和解や訴訟による解決なども検討。相談者の負担を減らすため、受任時は手費として一万円を預かるだけにするという。

愛知以外の中部の被災者や、いずれは福島県などへ戻る被災者が

「愛知に原発事故弁護団」は、個人で理解し手続きを進めるのが難しい賠償請求を支援する。井土夫団長が二十日、東京電力への賠償請求を支援する見合った賠償を受け、志四十人で構成、電話や面談による無料相談の後は、東電への直接請求のほか、原子力損害賠償紛争解決センターを通じた和解や訴訟による解決なども検討。相談者の負担を減らすため、受任時は手費として一万円を預かるだけにするという。

愛知以外の中部の被災者や、いずれは福島県などへ戻る被災者が

前九時～午後六時にフナオの法律事務所へ電話052(968)7535へ。

「福島原発事故損害賠償愛知弁護団」が結成されました!

愛知県弁護士会の有志40人で構成され、福島原発事故により被災者が被った損害について、東京電力に対して適正な損害賠償を請求・実現することを目的としています。

同封の愛知県弁護士会ニュースをご覧ください。

2011年10月12日 中日新聞 朝刊(中日新聞社の許諾を得て転載しています)

行っ得! ～ イベント情報 ～

あいち防災フェスタ・防災&ボランティアフォーラム

「防災協働社会」をつくるため、関係団体が一堂に会する防災啓発イベントや、防災ボランティアの活動をわかりやすく紹介するイベント等が行われます。

日時：11月13日（日）10:30～16:00
 場所：愛・地球博記念公園（モリコロパーク）
 大芝生広場

参加費：無料
 その他：

愛知県被災者支援センターの活動を紹介するブースもあります。

先着1,000名のスタンプラリー参加者に防災グッズを差し上げます。

他にも、スイートプリキュアショーや小学生の鼓笛隊による演奏なども予定しています。

愛知県被災者支援センターには、弁護士会・司法書士会・法テラス・県社会福祉協議会・コープあいち・県被災者受入プロジェクトチーム等で構成するパーソナルサポート支援チームがあります。専門家や市民団体の支援力と避難された方を直接つなげられる愛知県独特のチームです。これまでの取り組みを紹介します。ぜひ、活用ください。

(1) 8月下旬から、弁護士（司法書士）の相談体制をつくり「生活なんでも相談」を毎週日曜（豊橋市）と水曜（名古屋市千種区）に行っています。

* 予約のためか申込は多くありません。原発損害賠償の相談にも活用ください。

(2) ふるさと交流会の場でも相談を伺い、お応えできるよう弁護士・司法書士・心理カウンセラーなど可能な限り参加してきています。

* 住宅、生活用品、仕事、生活資金、健康、教育、負債（二重ローン）など困りごとは少なくないと思います。引き続き、交流会に参加しますのでお声かけ下さい。

(3) 弁護士・司法書士・税理士・社労士の専門家に一箇所で相談できる「なんでも相談会」を、9月24日に名古屋市で行われた防災フェスタで企画しました。

* 8名のご相談がありました。12月17日には豊川市でも開催する予定です。

(4) 支援に関わる協力者も災害時の支援制度や原発損害賠償制度を学んでいます。8月26日に第一回の支援者向け説明会を開催しました。

* 市町村、社協、ボランティア、生協など60名が参加して相談事例と支援制度・訪問支援の経験を学びました。12月14日に第二回目を開催する予定です。

(5) 原発損害賠償制度の説明会を愛知県弁護士会と支援センター共催で、8月27日（名古屋市）・9月4日（半田市）・25日（岡崎市）の3回開催しました。

* 3回で福島県から避難された世帯の2割が参加されました。11月20日には豊橋市でも開催する予定です。

* 弁護士会が作成している「被災者記録ノート」と「説明会の要点」を全世帯にお届けしました。具体的なことは「生活なんでも相談会」等でご相談下さい。

(6) パーソナルサポート支援チーム会議では、これからの支援をどのように進めるか、学習会も行ってきました。

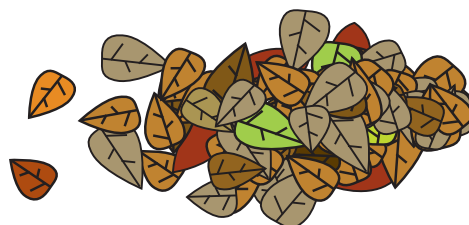
* 9月28日には阪神淡路大震災に関わった兵庫県の弁護士を招きました。11月16日には三宅島噴火全島避難の経験を学ぶ予定です

(7) 各地域での「ふるさと交流会」「説明会」などの開催を通して大切にしていることは、市町村エリアごとに自治体と専門家、社協・市民団体や生協・ボランティアなどの連携が強まることです。

避難された方全員が生活の見通しをつくれるまで時間がかかるかもしれませんが、パーソナルサポート支援チームもその一助になれるよう努力しています。

「もっとこんなサポートを！」という声、参加し役に立ったこと、活用できたこと、改善が必要なことなどお気づきの点も愛知県被災者支援センターまでお寄せ下さい。

（愛知県被災者支援センター スタッフ）



女性のための『ほっとスペース』

東日本大震災の被災地より避難されている女性のみなさんに、一息ついて、ほっとしていただくためのスペースを開設しています。

日 時 : 11月11日(金) 13:30 ~ 15:30
場 所 : 名古屋市男女平等参画推進センター
(つながれっと NAGOYA)

※ 切 : 11月4日(金) 必着

申 込 : 名古屋市総務局男女平等参画推進室までお申込み下さい。

TEL : 052-972-2234

E-mail : a2233@somu.city.nagoya.lg.jp
(詳細は同封のチラシをご確認ください)

被災地の『希望』をどうかなえるか いま、私たちができること

日 時 : 11月12日(土)
11:00 ~ 13:00 無料法律相談
(要電話予約)

13:30 ~ 16:30 シンポジウム

場 所 : 豊田市福祉センター4階

問合せ : 愛知県弁護士会 西三河支部

TEL : 0564-54-9449

(詳細は同封のチラシをご確認ください)

旅の音楽家 丸山祐一郎&こやまはるこ 音ライブ&紙飛行機ワーク

青空はつながっている。紙飛行機が仙台北の空を飛んだ!

日 時 : 11月19日(土) 15:30 ~ 17:30
(15:00 ~ 開場)

場 所 : 南生協病院敷地内 レストラン
レスポワール

※ 切 : 11月14日(月)

申 込 : にんじん CLUB

TEL : 0568-71-4114

E-mail : info@ninjinclub.co.jp
(詳細は同封のチラシをご確認ください)



TOYOTA プレゼンツ FIFA クラブ ワールドカップジャパン 2011

大陸サッカー王者のプライドを賭けた戦いに1,000名様をご招待します。

日 時 : 12月11日(日)

1 試合目 16:00 開始 チーム B × チーム C

2 試合目 19:30 開始 (Jリーグ王者 × オークランドシティ FC の勝者) × チーム A

場 所 : 豊田スタジアム

※ 切 : 11月11日(金) 必着

問合せ : CWC ご招待事務局

(JTB サポート中部内) (担当 : 飛田、伊藤)

TEL : 052-569-1257 FAX : 052-541-2520

(詳細は同封のチラシをご確認ください)

MARUWA クリスマスコンサート 2011

東日本大震災により被災された方へ優先招待

日 時 : 12月17日(土)

13:15 開場 14:00 開演

場 所 : 瀬戸市文化センター 文化ホール

※ 切 : 11月17日(木) 必着

(郵送は当日消印有効)

問合せ : 株式会社 MARUWA

クリスマスコンサート事務局 (担当 : 山田)

住 所 : 〒488-0044

尾張旭市南本地ヶ原3丁目83番地

TEL : 0561-51-0800 (平日 9:00 ~ 18:00)

(詳細は同封のチラシをご確認ください)

2011年 サンタがホテルにやってくる!! 「サンタからの贈り物」

日 時 : 12月18日(日)

14:10 集合 15:30 分頃解散 (昼食終了次第)

場 所 : 名古屋観光ホテル

(1階チャペル「サザンカペラ」

→ブッフェ&ラウンジ「ジャルダン」)

※ 切 : 11月13日(日) 必着

問合せ : 株式会社名古屋観光ホテル

営業企画課 担当 : 横川

TEL : 052-231-7663

※平日の 9:00 ~ 17:00 (土日祝は休)

(詳細は同封のチラシをご確認ください)