

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：月曜～金曜 10時～17時



「クリスマスリースとサンタさんを作ったよ」



ペンネーム チーかま、さく・作

写真は、12月9日に開催した「甲状腺エコー検診&交流相談会」で作られました。折り紙や工作、ビーズブレスレット作りのお楽しみコーナー、癒しのアロマハンドトリートメント、おいしいお昼ご飯、お医者さんからの甲状腺の勉強会など、盛りだくさんの会になりました。

《もくじ》

コラム
こんなとき、どうしたらいいの?・・・2

支援団体紹介
いわき放射能市民測定室 たらちね・・・3

さっちゃんのレシピ
コールスロー・・・・・・・・・・・・・・4



コラム こんなとき、どうしたらいいの？

今回は、キャリアコンサルタントさんから、アドバイスをいただきました。

——震災前のキャリアは長かったのですが、転職を余儀なくされ、現在の仕事にやりがいを感じません。どうしたらいいですか？

震災前には仕事を長く経験されていたということは、仕事に慣れ親しんでおり、同僚や取引先との人間関係も良好で順調に過ごしてこられたのでしょう。避難と転職によって、生活環境だけでなく、それまでのキャリアや人間関係が突然断ち切られてしまいました。そのため、前職を辞めたこと、現在の仕事への転職した状況に対して、気持ちの整理ができていらっしゃらないのだとお察しします。

現在の仕事はどのように選び、何を重視されたのでしょうか？現在の仕事ができているにも関わらず、自信を持って取り組んでいた以前の仕事と比べて、自己評価が低くなってしまい、モチベーションが上がらないのかもしれない

ん。あるいは、「とりあえず」で慌てて選んでしまった仕事のため、社風や企業文化、職種などがあなたの性格や適性に合っておらず、無理に合わせようとして負担がかかっているのかもしれないですね。

大変な状況の中で転職をされ、続いていること自体、十分に頑張っていると思います。まずは、今現在の仕事ができている自分自身を認めてあげてください。次に、客観的に仕事に対してできていることとできていないことを同僚やご家族に確認してみてください。あなたの力が必要とされている役割や、逆に職場の上司や同僚に頼れる部分が見えてきて、やりがいにつながるのかもしれない。

——職を失ってから時間が経ってしまいましたが、再就職をしたいです。しかし、また働けるのか不安な気持ちでいっぱいです。

仕事をしたいと思う気持ちが出てきたこと、時間が経ってしまってもまた始めようと思われたことが素晴らしいです。とはいえ、不安な気持ちがいっぱいなのは心配ですね。

仕事に対する感覚や、体力的に不安がある場合は、最初はアルバイトやパートタイムで、短時間や勤務日数の少ない仕事から始めることをおすすめします。会社によっては、慣れてから時間や日数を増やしたり、パートから契約社員や正社員に登用してくれるところもあります。

あなたが持っているスキルが通用するかが不安な場合は、専門学校や通信教育で勉強し、資格を取得してから就職することも選択肢になります。職業訓練には3ヶ月程度でパソコンや介護の資格を取得できるコースもあります

ので、お住まいの地域を管轄するハローワークで相談してみてください。

また、以前に就いていた仕事について、雑務だと思えるようなことまで詳細に思い出してみてください。次に応募しようとする仕事と全く同じでなくても、共通点や似たような業務があれば、生かすことができます。

長期間に渡り、ブランクがあることで採用されるかが不安な場合は、仕事をしていない期間があっても、その間に何をしていたのか、できなかった理由をきちんと伝えることで、相手に理解してもらうことが大切です。

まずは規則正しい生活リズムと体力をつけて、笑顔で日々を過ごすことから始めませんか？



福島原発事故後、放射能の健康への影響に不安を感じる人が多い中、各地で市民による放射能測定所が自家菜園の野菜や食品、水や土壌などの放射能汚染を測定する活動を続けています。今回は福島県いわき市の「たらちね」をご紹介します。

2011年11月13日に、福島県いわき市小名浜に開所された「いわき放射能市民測定室 たらちね」。震災直後、私が心の中から設立を願っていた放射能市民測定室が、自宅のあるいわき市に開室されていました。当時小学校5年生だった三男が高校を卒業しましたが、我が家に必要な情報を求め7年が過ぎた「たらちね」を、11月19日アポなしで訪ねました。

「たらちね」は、いわき市内を南北に走る鹿島街道沿いにあり、小名浜支所交差点の角に建つカネマンビル3階にありました。その建物は震災前よりあり、化粧品や婦人服を扱うお店や法律事務所、一般企業と様々な業者の入った雑居ビルです。

3階に上がるとたくさんの靴が並んでいました。東京のアメリカンスクールの高校生が2グループに分かれて見学中。事務所に見学希望と伝えますと、「どうぞどうぞ、高校生とご一緒に」と、名前も名乗らずにいた私をグループの中に入れてくださいました。その瞬間、ピンと張っていた糸がゆるゆるとゆるむ感覚を覚え、本来の自分を取り戻して見学することができました。施設内には、様々な測定機器が所狭しと並び、淡々と作業が続けられています。現実を目の当たりにしながらも素直な高校生の質問に、未来の希望を垣間見ることができました。

「たらちね」の事業内容は以下の通りです。

- ◆食べ物、水、土、資材の放射能測定
- ◆ストロンチウム90、トリチウムの測定
- ◆人体の放射能測定
- ◆甲状腺検診（3歳以上～成人）
- ◆「沖縄・球美の里子ども保養プロジェクト」の送り出し、保養相談
- ◆「たらちねクリニック」



◀たらちね通信と
のパンフレット
と
ク

2017年5月に開室した「たらちねクリニック」の医師の藤田先生のお話もうかがいました。「その人にとって意味のある相談・医療ができるように」。こちらでは、震災時18歳以下の方は無料で、大人は少額負担で甲状腺検査を受けられます。心底から安心感を覚えました。

医療面だけではなく、精神面をサポートする施設も開設されました。「リラクゼーションルーム」や「ママとキッズのこころ相談室」、そしてママたちと科学を考える「あしたカフェ」。よりよく、より強く生きるためのプログラムが、様々な視点で準備されています。そこで「いのちを守る」本来の人間の姿勢を拝見しました。案内して下さったスタッフは4人のお子さんのママでした。

いわきの自宅に戻り、いただいた10月放射能測定結果を見ながら、震災後も住み続け家族のために働いている主人と、放射能、今後について話をすることができました。家族の健康を守るために「たらちね」の存在は非常に心強く、あり続けるばかりではなく、周囲にいい風を起こす役割を担ってほしいと切に願っています。(小松恵利子)

認定 NPO 法人 いわき放射能市民測定室 たらちね

住所：福島県いわき市小名浜花畑町 11-3

カネマンビル 3F

TEL：0246-92-2526

FAX：0246-38-8322

開所：10時～16時（毎週土日、祝日を除く）



さっちゃんのレシピ



コールスロー

◆ 材料 ◆

キャベツ：小ぶり 1/2 玉 (400g 程度)

ニンジン：約 5 センチ

キュウリ：1 本

ハム：4 枚

塩：少々 (塩もみ用)

マヨネーズ：大さじ 2

食酢：大さじ 2 (お好みで大さじ 3)

オリーブオイル：大さじ 1 (サラダ油でも可)

ブラックペッパー：適宜 (コショウでも可)



◆ つくり方 ◆

①キャベツ、ニンジン、キュウリを千切りにする。

②上記の野菜に塩をふってしばらくおく。しんなりしたら、水分をしぼる。

③ハムは 1 cm 四方に切る。

④水分をしぼった野菜とハムにマヨネーズ、食酢、オリーブオイルを混ぜ、最後にブラックペッパーを入れて味をなじませる。

※味見をして塩味が足りないようでしたら、塩を少し足してください。

※冷蔵庫で 2~3 日は保存できるので、作り置きしておく便利です。

さっちゃんのレシピ・・・「キッチンが理科の実験場」と話す富田祥子さん。食品の化学反応に日々感動し、頭の中で考えられたとおりに変化するのが「証明」を楽しみながら、料理をつくられています。

編集後記

・行きつけのお店の人が銀杏をもらいました。いつもは茶碗蒸しにいれるのですが、煎って食べると美味しいと聞いたので、煎ってみました。香ばしくてやみつきになりました！秋の味覚を堪能できてラッキーでした。(Y.Y)

・映画「ぼけますから、よろしくお願ひします」を見た。お勧め。「人生フルーツ」と同じように面白い。内容は題名から想像する通り。食事をする光景が何度も出る。食べることは生活の最重要課題！と、同感！(H.T)

・恒例の被災地に贈るクリスマスカードが支援団体に届いた。それぞれのカードには、子ども・大人たちの工夫されたデザインや色使いなど、手作りならではの心がいっぱい詰まっている。橋渡し役の私も癒され温かくなる。(K.T)

・折り紙でバラの折り方を教えてもらい、作れるようになりました。折る工程が多いので無心になって楽しめます。右の写真は、ちゃんとバラに見えますか？(H.S)



・レクリエーションインストラクターという立場で、『遊び』を通して元気づくりのお手伝いをしています。1日1回感動する。1日10回声をあげて笑う。1日100回深呼吸。1日1000文字を書く。1日10000歩歩く。完璧に…でなくても楽しく心がけるだけで、元気になります。(K.K)

