

2012. 11. 30 発行

〔発行〕 NPO法人 **こころの応援団**

発行人 千代田すみ子

〒379-1403

群馬県利根郡みなかみ町猿ヶ京温泉1514-1

TEL 0278-66-0999

FAX 0278-66-1000

E-mail office@npo-kokoro.com

URL http://www.npo-kokoro.com



## 支えあいましょうプロジェクトは今年度もみなさんと一緒に継続しています

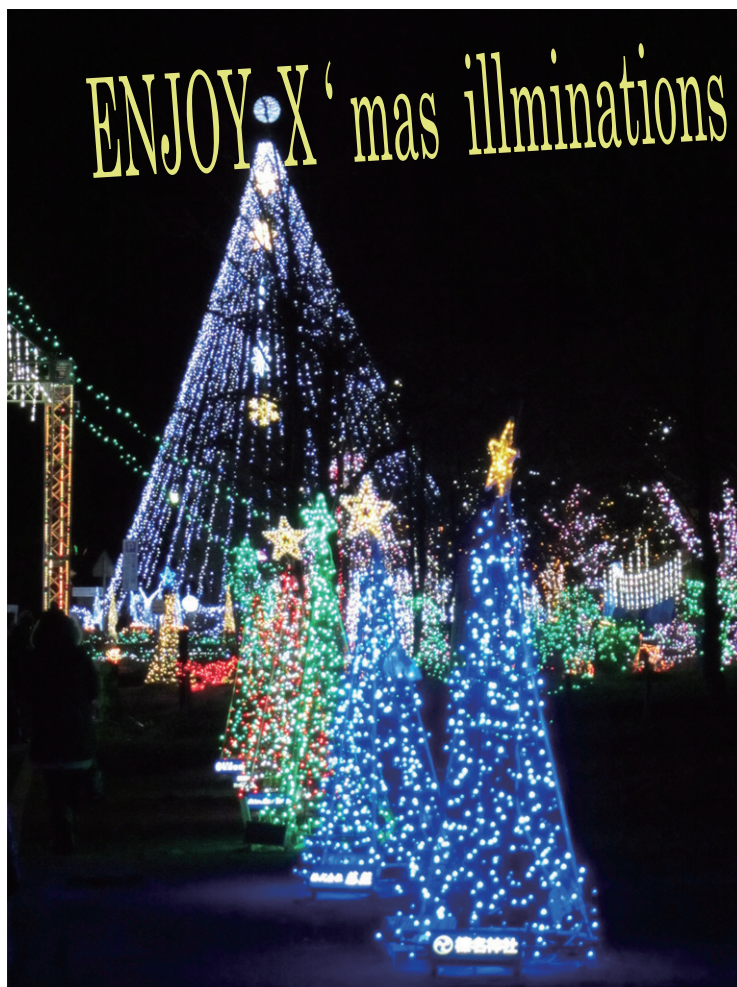
「支えあいましょうプロジェクト」はエンジョイ事業と被災地支援の両方で活動しています。そして、誰でも安心してご参加いただけます。必要なことは優しい気持ちと支え合う心です…

### 平成24年12月9日（日）

- 開催場所 榛名湖畔イルミネーション会場  
集合 沼田福祉センター 15:00  
参加費 1500円(夕食・保険・送迎バス代)  
但し、心の病の当事者の方は1000円  
内容 早めの夕食を食べた後、榛名湖畔のイルミネーションを楽しむ予定です  
参加定員 25名  
申込み期間 11月26日～12月3日  
こころの応援団事務局に  
TEL 0278-66-0999 / FAX 0278-66-1000  
もしくはメールにてご連絡ください  
持ち物 防寒具(暖かい服装と手袋など)  
常備薬がある方は薬

榛名湖は沼田より寒さがきびしいですが、その分イルミネーションの光がきれいです。ご一緒に行きませんか・・・

パンフレットは利根沼田市町村役場福祉課やぬまたん家、ごったく広場等にご用意しています。お問い合わせは、こころの応援団事務局までご連絡ください。



第一弾で好評だった  
あなたのお話し聴きに行きますCar(カー)  
第二弾がスタートします



車の中でお話しを伺えるようになってます。

こころ応援団では、9月10月の2ヶ月間出張相談事業を開催しましたところ100件以上の方からご連絡がありました。そこで、第2弾を12月、1月に再び開催いたします。

9:00～18:00 0278-66-0999

ゆっくりとあなたのお話しお聴きします。そして、一緒に考えていきましょう。

悩みごとがあるんですが…  
誰にも相談できなくて…  
愚痴を聴いてほしい  
誰にもわかってもらえない  
誰かと話がしたい…

まずはお電話をください。  
あなたのご都合が良い所まで伺います。

NPO法人 こころの応援団 は心に病を抱える方々と一緒に活動するボランティアグループです。

# 東日本大震災復興支援活動報告 8～10月

こころの応援団は東日本大震災の支援活動においても、  
人と人の絆をつなぎ、寄り添うことを大切にしています。

こころの応援団の復興支援事業「支え合いましょプロジェクト」はボーイング社や日本財団ROADプロジェクト、財団法人JKAリングリングプロジェクト、共同募金会の協力を得て実施されています。そして、今後も継続的に復興支援を行っていきます。

## 気仙沼市での復興支援活動

気仙沼市の今は…

少しずつですが、復興に向けて前進しています。

震災前から開催されていたお祭りは復活し、漁業も養殖も人々の努力で100パーセントとはいかずとも回復しています。10月にはマグロ船の第5八幡丸が竣工式があり、漁師さんたちの希望を風に乗せて大漁旗をはためかせていました。

また、津波で元の場所に自宅を建てられない方々の高台移転も地域ごとの代表の方々の努力もあって徐々に進んでいます。

商店は復興商店街でスタートしたお店、改装した店舗、建て直した店舗と様々ですが、少しずつ活気が戻ってきているようです。

どれもこれも気仙沼の方々の努力のたまものです。「負けねぞ！」の心意気でしょうか…

こころの応援団仮設住宅サロンは人気みたいです！



どじょうすくい、落語と笑いヨガ…この日は皆さん大のりでした！

認知症予防のゲームと体操…やる気満々！

集会所を出て外でサンシンにあわせて踊ちやいました



「ずーっと来てね」  
「楽しみに待ってるね」  
ってうれしい言葉いただきました。



サロンが終わっても外で一緒に立ち話し…

## 南相馬市の方々に寄り添って聴く

財団法人JKA(競輪補助事業)リングリングプロジェクトの支援を受け、今年度も継続支援をしている南相馬市仮設住宅サロン事業。

現在は、警戒区域解除にともない、被災以前のご自宅拝見も開始しています。自由に自宅には帰れるようにはなりましたが、それでも未だ、住むことは許されていません。ライフラインは電気以外当時のままで、自宅に帰る時は、水が必需品です。津波や地震で破壊された建物は少しずつ解体され始めましたが、まだまだ爪後は残っています。

また、除染はするの、いつ始まるの、中間保管施設はどこになるの…なかなか進まね計画に苛立ちやあきらめが被災した方々の心を重くします。

ですが、私たちが仮設住宅に伺うと、いつも笑顔で迎えてくださいます。そして、「親戚みたいだよ」「お姉ちゃんのようにだね」「私たちにとって他のボランティアとは違うよ」なんて言ってくださり、うれしいばかりです。

最近の話はもう来年の計画…「一緒にまたどこかに行きたいねえ～」「グランドゴルフ場つくりたいね。」「運転免許取れたら、一緒に仙台まで行こうよ。」

ここまで受け入れてくださった南相馬の方々に私たちは感謝です。物資は何も持っては行きませんが、心を届けに行っています。そして、心をもらいにいっています。これが、こころの応援団の支え合いましょプロジェクトなのです。



仮設住宅まで井戸端会議が始まります



里美理事長先生 と 後藤園長先生



南相馬市仮設住宅は現在も増設しています

仮設住宅の近くにまた新たな仮設住宅ができるんだよ…まだまだ足りないのかしら…浪江町の人も来るらしいよ



避難する前のご自宅周辺をその当時の様子とともに聴かせていただきました



蔵王のお釜が出迎えてくれ、楽しい思い出がまたひとつ増えましたね

今、…  
私たちは被災者のそばにはいません。  
ですが、心は近くにいます。  
そして、これからも寄り添っていきたいです。



# こころの応援団 ENJOY事業・・・報告

このエンジョイ事業は、心に病を抱える方と一般の方たちをつなげる活動で、一緒に行動することにより理解の輪が広がることを願っています。また、この事業に、たくさんの方々のご協力くださり、心より感謝申し上げます。

2012. 7. 21 Sat

## ENJOY Craft



今年のエンジョイクラフトは夏に向けて「マイ風鈴づくり」でした。らくやきマーカーで素焼の風鈴に絵を描き、オーブントースターで焼きつける。誰でも簡単にでき、誰でも楽しくできる。お互いを褒め合ってお互いを認め合う・・・

どう・・・これ、私のマイ風鈴！



2012. 9. 9 Sun

## ENJOY Talking



何もしない時間・・・  
安心して話せる場所・・・  
かざらない自分・・・  
かざらない相手・・・

そんな時を一緒に過ごしました。



エンジョイトーキングは、何かをするのではなく、コーヒーや紅茶などを飲みながら一緒に時間を過ごすことを大切にしています。

2012. 10. 20 Sat

## ENJOY Forest



今年の春、新緑の時にも訪れた丸沼は、紅葉に包まれ息をのむような美しさ！心が揺さぶられる感じでした。参加者同士、お互いに感動を確かめあっていました。散策後、紅葉の中で昼食。おにぎりときのこ汁は冷えた体を温めてくれました。

今回は被災者も一緒にご参加くださったので、財団法人JKAリングリングプロジェクトのご協力を得ることができました。



財団法人JKAのリングリングプロジェクトは南相馬市の方々への支援に協力下さっています

NPO法人こころの応援団は「支えあいましょプロジェクト」を今後も継続していきます。もちろん、エンジョイ事業もそのひとつです。

# こころの応援団 ENJOY事業・・・予定

詳細は こころの応援団事務局へ お問い合わせください。

2012年12月 9日(日)	ENJOY イルミネーション (一緒に榛名湖畔の光のページェントを見に行きましょう)
2013年 1月 26日(土)	ENJOY New Year (簡単料理と一緒に新年をお祝いしましょう)
2013年 2月 9日(土)	ENJOY Snowshoe (スノーシューはいて楽々雪上散策に行きましょう)
エンジョイ事業は参加者のアイデアも実現していく楽しい集まりです。参加はご自分で行動出来ればどなたでもOK。当事者は参加費無料。まだ参加されていない方、是非参加してみてください。	

### 平成24年度群馬県自殺対策緊急強化事業実施中です

今年度、こころの応援団は自殺対策事業として「あなたのお話し聴きに行きますカー」と名づけ、出張相談を開催しています。100名を超す方々からご連絡があり、「こんなところがほしかったの」と好評です。少しでも相談者に寄り添うことができれば・・・そう思う毎日です。

### 勉強会ステップ

こころの健康センター今井航平先生による講演会「うつ病と躁うつ病って間違えやすいって知ってますか」をテーマに講演くださいました。知識の少ない方にも理解しやすい講演でした。



### 被災地支援のつながりが、仮設住宅自治会との絆を強くし、自治会からの相談まで受けるようになりました。

自治会が助成金を申請したいが、今まで経験がないのでどう書いたらよいか・・・仮設で何かしたいけれど予算もないし・・・何が出来るのか・・・一緒に考え、出来る範囲でお手伝いしています。

(通常)

### 相談電話事業

辛かったり、苦しんだり、落ち込んだりしている時...ひとりぼっちに感じている時ご連絡ください

## その他の活動

### ピアサポート事業

片品村の障害者と一緒にパソコンを学ぶ会、時にはアウトドアスポーツなどを楽しんでいます。

## 情報コーナー

- ・ 利根沼田障害者相談支援センター  
沼田市役所東原庁舎内（沼田保健福祉センターとなりの建物で、元合同庁舎）  
平日午前8時30分～午後5時15分 無料 連絡先 0278-25-3781
- ・ こころの応援団もご相談を受けています。 NPO こころの応援団事務局 0278-66-0999  
すぐには解決できないかも…だけど、話すだけでも心は軽くなるかもしれません。  
（但し、活動などで電話にでられない時もあります。何度か連絡してみてください。）



### いざという時の連絡先

こころの健康センター 027-263-1156  
群馬いのちの電話 027-221-0783  
（毎月10日のみフリーダイヤル 0120-738-556）  
その他、市町村役場内福祉課や利根沼田保健福祉事務所  
東京自殺防止センター 03-5286-9090（20:00～翌朝6:00）

### 被災地から…

#### 明るいニュースがたくさんあります

- ・ 第五八幡丸(マグロ船)の竣工式すごかったよ…
- ・ 自宅の建設が始まったのよ…
- ・ 仮設住宅から引越すことが決まったの…
- ・ 自動車運転免許の教習所に通っているの
- ・ 福祉センターの文化祭に出品したのよ…
- ・ 今年もカキ祭りやよ
- ・ 息子が漁船に乗りこことに決めたのよ

#### それでもなお、不安や怒りの声が聞こえます

- ・ 高台移転は決まったけれど… 住む家となると…
- ・ 仮設住宅から引っ越した人がいるの。うらまいなあ
- ・ 中間貯蔵施設が決定していないのに除染なんて…
- ・ 体調があまり良くないから不安になるの
- ・ 仮設から出られるのはいつになるのか…

### 編集後記



紅葉の名所は人々にでぎわっていました。  
秋から冬へと移り変わる時の木々の輝きは人の心を揺り動かすのでしょう。  
自然は美しく偉大です。ですが、時として豹変することもあります。人間も同じだと私は思います。人間はやさしく、親切ですが、時折、他人を傷つけ、苦しめることだってあります。ですが、やはり人間は温かいです。  
いま、その温かさを感じられない方もいるでしょうね。  
それでも一緒に信じてみませんか…  
これから季節は冬となり、寒さが厳しくなります。心まで寒さで震えないようあなたのマフラーになりたい私です。

千代田すみ子

### こころの応援団 会員の広場

国会は解散総選挙です。結果がどうあれ、議員のひとりひとりが自分の為でなく、私たち国民の為に選挙に国会に臨んでほしいですね。

コンクリートから人へという言葉…これで人に優しい政治がスタートすると期待しましたが現実はどうだったでしょうか？ 依然、自殺者は3万人を下回らず、貧困家庭は増え続け、DV、虐待いじめも止まりません。本当にこのままでいいのでしょうか。簡単に解決策など見つからないのは理解できます。政権政党が変わったからと言って解決するものでもないようにも思います。

今、私たちに何ができるか…

真剣に考えなくてもひとつだけ簡単にできることがあります。それは、優しい心を持つことだと私は思います。相手を思い、自分も大切にすることです。これは、許すことに通じ、争い事からも解放されるはずで、そして、今より少しでも幸せな世の中になってほしいです。



ヨチヨチ歩きの  
アヒルより



### ご寄附ありがとうございました

みなかみ町 佐藤 様 沼田市 角田 様  
東京都 M 様 桐生市 中山 様  
みなかみ町 SC 様 MOSCO 様  
東京都 中山 様 その他匿名の方々

皆様からのご寄付は当法人のENJOY事業や被災地支援で大切にに使わせていただきます

NPO法人 こころの応援団 の活動のためにご支援をお願いします。

年会費	活動会員	1,000円
	賛助会員	10,000円
	寄付会員	任意

※ ご送金の振込先は下記のいずれかをお願いします。

【銀行口座】群馬銀行 沼田支店 普通口座 1496933 【郵便振替口座】00140-5-671545  
【口座名義人】特定非営利活動法人 こころの応援団

