



仙ボラ情報だより

67号

発行 平成24年 11月 30日
仙台市ボランティア連絡協議会
広報委員会

「ボランティア講座」開催

東日本大震災においてボランティア活動・災害に伴う救済援助の活動が世界中に拡がり1年8ヶ月の月日を数えました。17年前の阪神淡路大震災における活動が「ボランティア元年」として受け入れられてきました。今回の地震においては「災害ボランティア」として多くの方々の「ボランティア活動」によって助けられています。今後の活動に繋がる糸口の学びとしてボランティア活動は必要不可欠と思ひこの講座を開催致しました。

「知ろう」「聞こう」「体験して見よう」

☆ 第1回 9月 4日(火) 10:00~12:00 団体活動室

「ボランティアってなーに? 知ろう」

講師 仙台市ボランティアセンター主事 山崎 信理氏

☆ 第2回 9月 11日 (火) 10:00~12:00 第2研修室

「ボランティア活動者の話しを聞こう」



みやぎボランティア友の会

伊藤 郁子さん

花山お泊まりの会

花海 忽み子さん

NPO 法人エーキューブ

渡邊 圭子さん

泉地区 BBS

平野 美津男さん

からそれぞれの活動のお話を戴きました。

☆ 第3回 9月 13日~24日 体験学習(訪問先の活動確認)

みやぎボランティア友の会(施設でのボランティア)

仙台ろくてんの会(パソコン点訳)

NPO法人エーキューブ(アニマルセラピー)などへ

体験に行きました。

☆ 第4回 9月 25日(火) 10:00~12:00 団体活動室

「体験発表・交流会」

- ・ 体験者の方から…みやぎボランティア友の会活動に参加。施設での暖かい雰囲気の中での活動を手伝った。その雰囲気に自分が引き込まれボランティア会員として活動日に参加している
- ・ 受入側…ボランティアの高齢化の中での加入に大歓迎です。

その他の方々の活動・悩み等を聞いて。参加している方の体験などを話し合い楽しい時間を過ごして講座を終了しました。

「心のケア」 研修会

— 被災地での心のケア —



日時 平成24年10月19日(金)
会場 福祉プラザ4F 団体活動室

講師 東北大学予防精神医学寄付講座
みやぎ心のケアセンター
精神看護専門看護師

高橋 葉子氏

最初に参加者の自己紹介とボランティア活動のお話しをして雰囲気が和んだところで、先生が関わって来ている「被災地での心のケア」についての講話を戴きました。

1. 一般的なストレスについて

ストレスが発症する現れ方 体に・心に・行動に変化を起こす。

2. 震災後のストレスとトラウマ(心的外傷)について

危うく死ぬ・重症をおうような出来事・又は自分や他人の身体の保全に迫る危険を体験・目撃・直面したことで強い恐怖・無力感・戦慄を感じたことで。

*ストレス障害(PDSD)

・長時間症状が続く。 ・時間を於いて発症する人も一部いる

*トラウマへの対処

時間経過と共に少しずつ楽になり回復していく事を自然に思い出す。

3. 災害後に注意する「うつ病に」について

うつ病とは脳の機能の低下で起きる体の病気である

*うつ病発症のきっかけ 肉親や近親者の死・離婚や子どもの独立・転職・転勤・異動・結婚や進学・出産・昇進・引っ越し等

環境の変化と喪失体験には注意が必要

*うつ病の症状

- ①悲しい・憂鬱な気分・沈んだ気分
- ②何事にも興味がわかない・楽しくない
- ③良く眠れない・眠り過ぎる
- ④食欲なし・過食
- ⑤疲れやすい・気力なし
- ⑥集中力低下
- ⑦動きが緩慢・落ち着かない
- ⑧自分を責める・価値なしと考えてしまう
- ⑨死にたくなる

4. 被災者との関わりにおいて注意すること。

- *言葉に注意して
 - ①そんな事言わずに頑張りましょう
 - ②折角助かったのだから命を大切にね
 - ③そんな事言ったら亡くなった家族が悲しむよ
 - ④その内いい事あるわよ
 - ⑤気分転換に外出して見たら如何？

茨城県東海村ボランティア連絡協議会と交流会

平成 24 年 10 月 9 日 13:30~15:30 福祉プラザ 10 階 大広間にて

東海村ボランティア連絡協議会 21 名 当連絡協議会 13 名

交流会の目的は、同じ震災を経験した中での情報交換と復興支援協力でしたのでボランティアセンターの早川係長の協力を得て、交流致しました。

挨拶 仙台市ボランティア連絡協議会 会長 阿部 達

仙台市ボランティアセンター 係長 早川 敏

ご挨拶 東海村ボランティア連絡協議会 会長 小野寺 紀夫

*参加者全員自己紹介をしました

*情報交換の内容は

- 1 社会福祉協議会とボランティア連絡協議会の関係
- 2 ボランティア活動を仙台市という大きな地域をカバーするための組織体制と運営方法
- 3 他市町村ボランティア連絡協議会に誇れるもの
- 4 災害ボランティア組織(ボランティア組織立ち上げから現在までの取り組み状況)
- 5 意見交換(ボランティアとの交流会)活動実践者

それぞれの立場からお話を聞き、活動などの質疑応答もあり有意義な交流を行いました。

大型バスで遠路訪ねて来られた方々と楽しい交流会が出来ました。(詳細は会報にて)

「ねんりんピック宮城・仙台 2012」に協力

65 歳以上の方々が参加される国体で、今年度第 25 回開催は宮城にて 8,000 名の参加者の元、競技が行われた中でのボランティア活動を行いました。10 月 13 日(土)は開会式の選手をホテルより陸上競技場への誘導案内・会場での荷物の区分け・運搬。14 日(日)は夢メッセで、見学者にアンケート(聞き取り)調査の仕事。両日とも朝早くから夕方までで無闇に疲れた一日でした。

ご協力くださった方々、大変お疲れさまでした。

災害支援事業 お地蔵さま作り

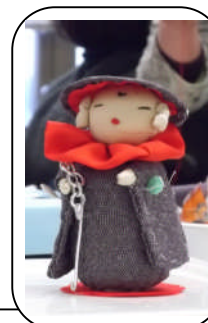
11 月 26 日(月) 10:00~15:00 10 階 第 4 研修室



5 月のお地蔵さま作りが好評で、ぜひ最初から作りたいとの要望もありましたので、第 2 回目を開催しました。

隣同士で教え合ったりして、和やかにそして真剣に時間があっという間に過ぎてしまいました。

皆さん世界に一つしかないお地蔵様を作って帰られました。



編集後記

二十四年度もあつと
いう間に半年がすぎ、
振り返れば復興支援に
向けての活動が主でし
た。仙台フィルの演奏
会など皆様のご協力の
お陰と感謝申し上げます。

これからはお正月を
挟んでの活動になりま
すが、会員の皆様と有
意義な活動をしてまい
りたいと思います。

至らぬ点もあるかと
思います。引き続きご
指導の程よろしくお願
い申しあげます。

良いお正月をお迎え
ください。

事務局より

耳よりの情報

●へび年(巳年)生まれの宿

命

同情心があつく、人のため
につくすという宿命を持
っているのが辰年と巳年。
富貴栄達の暗示があり若
い時に成功します。中年以
降は変化運。自尊心が強い
のが難点ですが、お金が自
然と集まってくるので困
ることはありません。