

## 支えあいましょう プロジェクトは平成27年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」は被災地支援だけでなく、こころの応援団事業すべてに共通する方針です。すべての事業に誰でも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…

## エンジョイスキー 参加者募集

### 平成27年2月7日(土)



心の病があってもなくてもご一緒しませんか…  
 必要なのは支え合う心です。

- 参加費 2,000円 (当事者1,500円)  
スノーシューレンタル料、昼食、送迎バス、保険を含む
- 集合場所 沼田市福祉センター駐車場 (現地集合可)
- 集合時刻 午前8時30分 (集合次第出発)
- 服装 防寒具、手袋、帽子、リック、できればサングラス
- 持ち物 汗ふきタオル、常備薬、飲み物
- 申し込み 2月2日(月)までにこころの応援団事務局にご連絡ください。
- 内容 日本のマッターホルンと呼ばれる山が見える谷川岳山麓をスノーシューをはいて雪上散歩

#### エンジョイ事業とは…

心に病を抱える方々と一緒にお茶飲み会などのサロン開催をはじめ、年数回は一緒に外出し様々な経験を積み重ねお互いを理解し合う活動です。

## 気仙沼支援ボランティアツアー 大成功でした!

- 第1弾 10月4日(土)~5日(日) 10月、11月と2回に分けて「気仙沼支援ボランティアツアー」を開催しました。
- 第2弾 11月8日(土)~9日(日)



平成26年度春より養成した被災者による被災地ガイドさん「気仙沼ガイドやるっちゃ」の案内で1泊2日間の気仙沼ツアーは被災者自身の声が直接伝わり、被災地見学だけでなく仮設住宅の訪問や、被災者による寸劇等で、その当時のことをわかりやすくご覧になれるよう工夫しました。参加者は、「被災地を見て、聴いて、感じる事がたくさんあったので、参加して本当によかった」と、おっしゃってくださり、企画した当法人としては嬉しく受け止めました。



本事業は米国ボーイング社の協力を得て現地の方々をガイドを養成しました。

# 東日本大震災復興支援活動報告

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。

平成26年は米国ボーイング社より気仙沼支援のために助成していただき、被災者の心のケアと女性の就労支援等に活用しました。



## 気仙沼市での復興支援活動

当法人が東日本大震災直後より今に至るまで継続的に支援し続けている気仙沼の現状を群馬県の人に見て、聴いて、感じてもらい、これからも関心を持ち続けてほしい。そんな気持ちから平成26年秋に2回、いずれも1泊2日で「気仙沼支援ボランティアツアー」を開催しました。

被災地の報道がめっきり減り、群馬の人たちも気にはなっていない、今何ができるのか分からずにいらっしやうたようです。

一方、気仙沼の人たちは、他県の人たちがもう被災地のことを忘れていないのかしらと不安に思っていたようです。

このツアーでそんな思いをつなげることができました。

気仙沼の案内役は、ボーイングの助成金で被災地の女性を中心に養成した被災地ガイド「気仙沼ガイドやるっちゃ」です。ガイドだけでなく、交流会には寸劇や被災地の実情をいらした方に説明し、理解を深めてもらう役割も担っています。



不慣れながら、水色のベストを着て、被災地を案内している被災地ガイドやるっちゃです「あちらこちら工事現場ですね」



仮設住宅の部屋に入り、暮らしぶりを実感しました「狭くてたいへんですか?」「結構便利な暮らしなのよ」



群馬からの参加者が仮設住宅の方々と交流しましたラフターヨガ体験や天使の歌声をプレゼントしました



夕食後の交流会にて「やるっちゃ」が笑いを交え寸劇を行い、あの当時の実際を理解してもらいました「おかげで楽しく理解できました」

## 南相馬市の方々に寄り添って聴く

今年、当法人が通っている南相馬市の仮設住宅で、自宅に帰れないままお亡くなりになられた方が数人いらっしやいます。原発事故が直接の原因ではありませんが、長い期間、先の見えない避難生活はお年寄りには特に厳しいものだったのだろうと推測されます。悔しさも感じていたはず。心よりお悔やみ申し上げます。

一方、9月15日からはこれまで一般車は通行止めとなっていた国道6号線と県道36号線が特別通過交通ルートとして通行可能となりました。実際に6号線を通してみると、富岡町から信号機はすべて青状態でした。脇道だけでなく自宅の出入り口にまでバリケードが施され、右折、左折、駐停車することなく波江町に入りました。徒歩や2輪車は通行できません。なぜなら放射線測定値が高いからです。それでも通行車両は多く、驚くばかりでした。確かに通行の時間短縮にはなりましたが、「よかった」とは思えないばかりか異様な様子でした。



いろいろあっても、先が見えるまで仮設暮らしを楽しもうとしている被災者は、ある意味たのもしくも思えます。これからも応援したいです

私たちはいつも被災者のそばにはいませんが、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。



## こころの応援団その他の主な事業

エンジョイ事業  
こころのステップ  
ピアサポート事業  
広報事業

毎月開催するサロン事業で、時には外出したりもします。

心の病気に関心のある方どなたでもいつからでも参加可能な勉強会です。

「With You」と名づけ片品村の障害者とともに活動しています。

だんだん通信やホームページを作成しています。

どの事業も支え合う心を大切に考えて下さる方ならどなたでも参加可能です。是非ご参加ください。その他、相談事業や自殺対策事業も行っています。

# こころの応援団 ENJOY事業・・・報告

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。この事業に、たくさんの方々が協力くださり、心より感謝申し上げます。

2014. 9. 13 SAT

## ENJOY デザートクッキング



沼田福祉センターにて最近話題のスムージー作りにトライしてみました。トマトにバナナに小松菜まで・・・参加者のひとり一人がまるで実験でもするかのようミキサーに向かっていました。



おしゃれなグラスに入れるといい感じでした  
味はと言うと・・・  
美味しいものも、そうでないものも・・・  
みんなで飲み比べてみました

2014. 10. 25 SAT

## ENJOY あこがれの軽井沢



近いようで遠くに感じている軽井沢に行ってきました。アウトレットに旧軽通り、そして旧三笠ホテル。そして、紅葉の中の散策・・・満喫した一日でした。



アウトレットで青空の下、ランチタイム



ミステリーな滝を見に、紅葉のトンネルを通過

旧軽通りは人であふれていたのでバスの中からちょっと見学 さすが軽井沢でした！

2014. 11. 22 SAT

## ENJOY 年賀状作り



この時期、定例になった年賀状作り。なのに毎年初心者のように・・・それでも参加者は皆さん満足いく年賀状を作ることができ、よかったです。



出来上がった年賀状をみんなが「いいね！」と言ってくれたので自信につながったみたいです

2014. 12. 13 SAT

## ENJOY クリスマス



雪がチラつく中、クリスマスと一緒に楽しみました。サンタの帽子をかぶり、ゲームをしたり、手作りのケーキに参加者自ら生クリームでデコレーションしました。



ご寄付でいただいたいろいろな形のグラス類は、もみの木をベースにクリスマスキャンドルアレンジをしてお土産に・・・

# 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。

2015年 1月24日(土)	ENJOY ニューイヤー	(新年ならではのゲームをしながら笑って過ごしませんか)
2015年 2月7日(土)	ENJOY スノーシュー	(お天気なら、絶景のスノーシュー散策！今年こそあの感動を・・・)
2015年 2月28日(土)	ENJOY ひなまつり	(少し早めのひな祭りを一緒に楽しみませんか)

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。まだ参加されていない方も、是非参加してみてください。

## こころのステップ

毎月第3水曜日午前10時より沼田市福祉センター

こころの応援団の勉強会は心の病に興味のある方どなたでも参加できる集まりです。

こころの病に関することを参加者で共有し、楽しみながら話しあっていく勉強会にしたいと思っています。



1月21日 依存症を理解する

2月18日 コーチング

3月はお休みです



## 群馬県地域自殺対策緊急強化事業「あなたのお話し聴きに行きますCar」今年度は 終了しました！

自殺対策事業が終了後もこころの応援団は愚痴のような悩み事から深刻な悩みまで、ご相談をお受けしています。まずはご連絡を・・・ **0278-66-0999** こころの応援団

## 情報コーナー

- ・ 利根沼田障害者相談支援センター（障害者就労・生活支援センターコスモス）  
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)



## 気仙沼支援ボランティアツアー 参加者からの感想

気仙沼をはじめとする被災地がずーっと気になっていました。このツアーでやっとその思いが果たせ、気仙沼の現状を見ることができ、少し安心しました。

仮設住宅の暮らしが特別なもののように思っていたのですが、仮設住宅の方々も私たちと同じように生活しているのですね。特別なことではないんですね。日常なんですね。

復興が進んでないと聴いていましたが、あちらこちらで工事が進んでいて、時が止まってはいないと感じました。早く、安心できる暮らしができることを祈っています。

復興が、進んだ頃、再び訪れたいです。

被災者が話してくださった話は胸に重く響きました。

励ましに伺ったはずなのに、励まされて帰ってきたように思えます。これからも注視していきます。

## 復興地から…

### 明るいニュースがたくさんあります

- ・ 今シーズンの牡蠣はサイコーだよ
- ・ 魚をさばく仕事が忙しなんだ
- ・ 他の仮設住宅からグランドゴルフ場を貸してほしいと言ってきたので、一緒にできたらって思っているの
- ・ 園児が成長し、鼓笛隊や劇や歌が上手にできるようになったよ
- ・ お正月は自宅で迎えられたのよ



### それでもなお、不安や怒りの声も聞こえます

- ・ 仮設住宅はいつまでいられるのかしら…
- ・ 仮設住宅だと大掃除する気になれない
- ・ 仮設住宅から引越したら仮設の友人宅に遊びにいけなくなった
- ・ 原発事故さえなかったらこんなに早く亡くならなかったはず
- ・ 仮設の商店街は週末だけ賑わうだけ これからだというのに

## 編集後記

新しい年のスタートです。日本列島が寒波に包まれ、大雪の便りが寒さを一層感じさせます。そんな寒い冬を乗り切るには、はやっぱり温泉。群馬県は温泉に恵まれた所。温泉に入るとだれもが幸せな気分になれるものです。こんな良い所に暮らせることを感じながら、新たな一年を大事に過ごしたいと思います。



今年も皆さんと一緒に活動し、楽しみを積み重ねていきたいです。

千代田すみ子

## ご寄附ありがとうございました

桐生市	中山様	桐生市	齋藤様
玉村町	土屋様	みなかみ町	太田様
高崎市	山下様	みなかみ町	浜田様

その他匿名の方々よりご寄付をいただきました。  
皆さまからのご寄付は当法人の事業や被災地支援で大切にさせていただきます。



あなたを理解してくれる人はあなたのそばにはいるはず

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

