令和2年度福島県県外避難者帰還・生活再建支援補助金
「ほっとおたよりNEWS」は、東日本大震災により岡山県へ避難されている方にむけて無料配布しています

ほっとおたより NEWS

2020年10月1日発行　編集・発行：一般社団法人ほっと岡山　岡山市北区東古松 1-14-24 コーポ錦1階
電話：070-5670-5676　メール：office.hotokayama@gmail.com

2020年 10月

ほっと岡山
岡山からできる東日本大震災の被災者の支援

夏休みのアートのじかん「ねっこぼっこ」。
オンラインと対面の２つの方法で、ものづくりのひとときを
みなさんがご一緒しました。
光のモビール「ヒンメリ」は、太陽と幸福をあらわす
伝統的な飾りとのこと。あまりの真夏の光の強さに
心が焦げてしまいそうですが、美しい幾何学の現われと、
そよぐ風にゆれるモビールは、どこか涼しげにも感じました。

全国の避難者数（令和2年8月11日復興庁調べ）
全国の避難者数：約 43,000 人
岡山県の避難者数：923 人 （うち、福島県からの避難者 197 人）

今月の内容

●ほっと岡山レポート
●今月のお知らせ
●いも煮会のお誘い
●ユースプロジェクトのご案内
●「経験を伝えよう。」募集要項
●コラム こころのオアシス
●子どものひみつきち ハロウィンパーティーのご案内
●イベントカレンダー
●スタッフから

「ほっと岡山」主催のイベントや関わったイベントの模様をご紹介します。

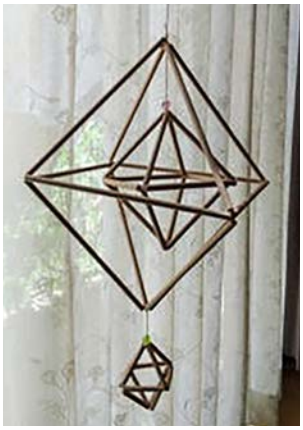
8/19（水）・ほっと岡山（オンライン）
アートの時間 ねっこぼっこ

８月は、北欧の伝統的な装飾品「ヒンメリ」を作りました。

麦わらの代わりに紙のストローを使いましたがとても素敵な作品が次々と完成しました。形は基本の正八面体のみを作りましたが大きさを変えたり、組み合わせを変えたりと、いろんなヒンメリが出来ました。今回も最後にみなさんの作品を鑑賞しながらお話しする時間も楽しかったですね。

また、次回もみなさんとご一緒できる期間を楽しみにしています。

（大谷）



みんなで作った「ヒンメリ」。

8/27（木）・ほっと岡山（岡山市）
くるくるお茶会

８月のくるくるお茶会は、ゆうあいセンターの会議室でゆったり十分に距離もとって開催しました。大谷先生とアロマハンドケアオイルをつくるミニ講座で、アロマのいい香りに包まれておしゃべり。常連さん４人、楽しい時間でした。

（宮岡篤子）

大人と子ども一緒に楽しみました。

8/28（金）～ 30（日）・オンライン
広域避難者支援団体
ネットワークブロック会議 福岡
質的統合法（KJ 法）を学んで 当事者の声を置き去りにしない 支援を考える
～ヒラエスの全国キャラバンで出会った声から～

「311 当事者ネットワーク ヒラエス」では、2018 年から全国各地で開催してきた避難者の声を聞くキャラバンで、たくさんの声をあつめてきました。その声の一つひとつを「質的」に統合させて、言葉の本質を正確に読み取る「質的統合法（KJ 法）」という手法を使いながら、避難者がおかれている現状や社会課題を顕在化させるワークショップを、３日間全面リモートにて開催しました。言葉に全神経を集中させた長いながい時間のためか、全国各地の参加者と、同じ場にいるような不思議な感覚になりました（朝から晩までだったので、感覚が麻痺していたのかもしれません）。講師は山浦晴男先生。今年度は他に茨城と愛知を中心とした地域の支援団体を対象にリモートにて継続開催します。ヒラエスのメンバーも募集しています。ぜひ HP を覗いてみてください。（主催・運営：311 当事者ネットワーク　ヒラエス、特定非営利活動法人 えひめ 311）

（はっとり）

毎月第3水曜日
アートのじかん

10/21（水）ねっこぼっこ

10月のねっこぼっこは「童話に登場する人形を作ってみよう」です。羊毛やフェルト・布用ボンドを使って簡単に出来る小さな人形を作ろうと思います。今回は『こびとのくつや』に登場する「こびとたち」をイメージして作ります。作り方はとっても簡単です。オンライン参加の方の材料は、こちらでご用意して事前にお送りします。

「あーとのじかん・ねっこぼっこ」は毎月第3水曜日（午前中）、参加されるみなさんでおしゃべりしながら、自由な表現や楽しい時間を共有し交流しています。材料を準備する関係から、事前参加お申し込みが必要です。わからないことがあれば、ほっと岡山事務局までお問い合わせください。

●時間：10:00～12:00（9:45～受付）
＊参加を希望される方は、10月7日（水）16:00までにほっと岡山事務局宛のメールでお申し込みください。オンライン（ZOOM）で開催しますが、ご希望であれば「ほっと岡山」の交流スペースに来ていただくことも可能です。「オンラインでの参加」か「ほっと岡山交流スペースに来て参加する」どちらかご希望をお聞かせください。尚、恐れ入りますが「ほっと岡山の交流スペース」は定員4名まで（先着順）とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

＊ほっと岡山メール：
office.hotokayama@gmail.com

毎月最終木曜日
ミニ交流会

10/29（木）くるくるお茶会

10月のくるくるお茶会は、ほっと岡山の事務所では社会的距離が確保できないため、きらめきプラザの7階の広めのお部屋で開催です。お昼ごはんもそのお部屋で食べられるので、お持ちください。間隔を確保して、一緒に食べましょう。

ご参加の方は、マスクの着用をお願いします。熱のある方や体調不良の方は、ご遠慮ください。

出席者確認のため、事前にほっと岡山までメールかお電話でご予約ください（当日参加も大歓迎！ 連絡くださるとうれしいです）。同時開催するアロマケアでは、ご希望の方に「オリジナル・アロマハンドケアオイル」をつくり、かんたん呼吸法や足や手のセルフトリートメント法をお伝えします。

●時間：11:00～15:00
●場所：きらめきプラザ 小会議室703（岡山県岡山市北区南方2丁目13-1）

毎月第3水曜日
アートのじかん

11/18（水）ねっこぼっこ

前半は「あやとり」にチャレンジしてみます。ほうきやお花などを作る「あやとり」をみんなでやってみましょう。あやとりが得意な人も苦手な人もワイワイ楽しくやってみましょう！

後半は「ひもアート」。穴があいた板にカラフルなひもで模様をつけてみたいと思います。そのときのインスピレーションで偶然できる模様や色の組み合わせを楽しんでみようと思います。

お気に入りのお茶やお菓子を食べながら、参加している人たちとおしゃべりしたり、楽しい時間になるといいなと思っています。材料は、こちらでご用意して事前にお送りします（お茶とお菓子は各自で用意してね）。

●時間：10:00～12:00（9:45～受付）
＊参加を希望される方は、11月9日（月）16:00までにほっと岡山事務局宛のメールでお申し込みください。

読者アンケートのご案内

ほっと岡山では、『ほっとおたより NEWS』の読者アンケートを実施します。『ほっとおたより NEWS』では、避難元や避難先の情報をはじめ、生活における様々な情報を掲載してきましたが、今後は、情報提供するのみの一方通行だけではなく、避難者のみなさまにコミュニケーションの場として『ほっとおたより NEWS』をご活用いただきたいと考えています。SNSなどの情報量やスピードには追い付かないですが、月に1度の発行でマイペースに情報を掲載し、紙媒体だからこその人と人とのあたたかいつながりや気持ちを伝えていきたいと思います。

そこで、「こんなコーナーを企画したい！」「こんなことが気になる」「私の撮った写真を載せてほしい」など、みなさまの声を聞かせてください。たくさんのご意見をお待ちしております。

アンケートは同封のハガキにてご回答ください（切手不要です）。

令和２年度福島県県外避難者帰還・生活再建支援補助金事業

ほっと岡山＊ふくしま県人会イベント

どなたも一緒に楽しもう!!

いも煮会

11/3 火・祝

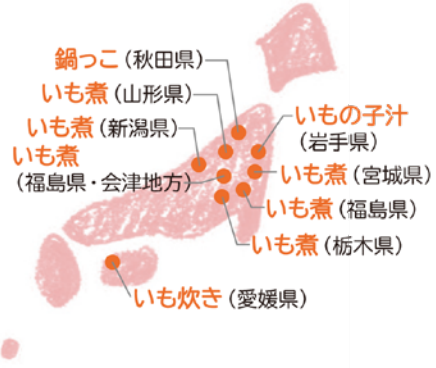
場所
旭川 河川敷
（岡山市）

東北で秋のつどいといえば、町内会でも職場でも学校や部活動でも**「いも煮会」！** みんなで食材を持ち寄って、一から作り、一緒にわいわい食べます。福島や山形、宮城以外の地域でも、いも煮会の思い出があるのではないでしょうか。

そんな**いも煮会**、コロナ禍の中でもあり、開催するか検討に検討を重ねてまいりましたが、最大限の感染防止のうえ、実施することにしました。いも煮会スタイルも**「河原でいも煮会」**で実施します。こんな時期だからこそ、共に過ごすひとときを大切にしたいと思っています。

イモニマスター、イモニストのみなさま、東の方も西の方も、みんなで一緒に**いも煮会**でつどいませんか？ 只今絶賛企画中です。知恵を出し合い、一緒に盛り上げたい方、大募集！

● 各地のいも煮分布図 ●



日　時：2020 年11月3日(火･祝)10:30 集合小雨決行
場　所：旭川河川敷(岡山市・後楽園そば)
対　象：避難・移住された方、一般の方
定　員：10世帯程度
参加費：300 円・小学生以下は無料
持ち物：マスク、マイお椀・マイお箸 OK、焚き火で焼きたいもの
お申込み・お問合せ：一般社団法人ほっと岡山

お申込み
QR コード

●ふくしま県人会について●

避難元が同じ福島県から避難・移住した方や福島県に由来がある方で、交流の機会として 2016 年よりスタート。今年は避難元を問わず、同じ避難・移住の経験のある皆さんと一緒に、食を通じた交流の場を持ちたいということで企画しました。

コロナ感染対策

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自治体によるイベントにおける新型コロナウイルス感染予防対策ガイドラインを遵守し運営します。特に以下の対策をとりますので、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いします。対策等について、お気軽にお問い合わせください。

❶参加人数の管理
❷食事の際に間隔をあける
❸簡易な調理作業
❹手指の消毒
❺参加者の健康チェック

● いも煮会会場 ● 岡山後楽園（岡山市）そばの旭川河川敷

○後楽園直通バス
（岡電バス）後楽園ノンストップバス
（宇野バス）岡山後楽園バス
○（岡電バス）「藤原団地」行き→「後楽園前」下車
○（路面電車）JR 岡山駅から市内電車東山行き
「城下」下車徒歩 10 分
○（徒　歩）JR 岡山駅から徒歩 25 分

駐車場を入り、川沿い方面へ
行き止まりまでお進みください

小さな橋が目印です

池上 智樹（いけがみ ともき）：ニックネーム、池ポン。幼い頃よりボーイスカウト活動を通して自然と親しむ。自然学校職員、フリーのキャンプインストラクター、学童保育指導員を経て、現在は障害者支援施で働く。福島原発事故をきっかけに、7 年前に神奈川県から広島県へ移住。7歳と3歳の二児の父。日本キャンプ協会キャンプインストラクター、ボーイスカウト上級指導員。

東北地方のソウルフード「いも煮」のイベントを一緒に盛り上げてくれる、立ち上げメンバーを募集します。

「我が家のいも煮には、こんな材料を使っていたよ」、「いも煮会といえば、こんな鍋が必要でしょ！」などなど準備段階から、たくさんのアイディアをください。
もちろん、ほっと岡山のスタッフもフォローします。
我こそは！という方、ご興味のある方、少しならお手伝いしてもいいよ！
という方は、ぜひ ほっと岡山までご連絡ください。
<申し込み方法>
次の URL を開き、WEB フォームから必要事項を入力のうえお申込みください
締め切り：9月23日（水）→現在も募集しています。お気軽にご連絡ください！
WEB フォーム：https://forms.gle/egCqbLULWafYdBgq5

渋川青年の家で過ごす2泊3日「ユースプロジェクト2020」。家とも学校とも違う環境で、家族でもクラスメイトでもないみんなと共に海辺を散策したり、手仕事を楽しんだり、王子ヶ岳へハイキングしたり。夜カフェでゆったりまったり。みんなで一緒に過ごしましょう。

ユースプロジェクト２０２０開催要項

日時 2020 11/21（土）～ 23（月・祝）

場所 岡山県渋川青年の家 〒706-0028 岡山県玉野市渋川２－７－１

対象 避難・移住されてきたご家族のお子さま 11 歳～18 歳

定員 15 名 お申込みが定員を超えた場合、抽選により決定します

参加費 1人 6,000 円(税込) 期間中の交通費・宿泊費・食費・保険料・企画諸経費を含みます
ご自宅から集合場所までの交通費は含まれません

引率 ほっと岡山スタッフ、社会人・学生スタッフ

ユースプロジェクトへの参加をご検討のみなさまへ

今年度の新型コロナウイルスの世界的な感染拡大により、ほっと岡山でもユースプロジェクトの開催についてスタッフと関係者で議論を重ねてきました。私達の結論は、コロナ禍で学校の休校、自粛生活を余儀なくされ、子ども達の居場所が極端に制限されている時だからこそ、子ども達の心を開放し、他者との関わりを通して互いを理解し、尊重する経験が必要だと考え、今年度のユースプロジェクトを開催することに至りました。プロジェクトの内容やスタッフの配置、宿泊会場を感染防止対策の観点から改めて考え直し、参加される子ども達にとってひとときの安らぎと経験を通して、健やかに心を育んで欲しいと考えています。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策については、次ページの詳細をご確認下さい。

令和２年度福島県県外避難者帰還・生活再建支援補助金

スケジュール

1日目

朝 岡山駅集合
バス移動※現地集合もOK
青年の家到着
昼 オリエンテーション
昼食
ビーチコーミング
水族館
夕 海辺の焚き火
夕食
入浴
夜 夜カフェ
就寝

2日目

朝 朝食
王子が岳ハイキング or 藍染
昼 昼食
藍染
クラフト製作
夕 夕食
入浴
夜 海辺の焚き火（夜カフェ）
就寝

3日目

朝 朝食
清掃、帰りの準備
青年の家出発
昼 バス移動※現地解散もOK
岡山駅到着・解散

※プログラム
※スケジュールは天候等により、変更する場合があります。
※参加者には詳細な時間を事前にお知らせします。

コロナ感染拡大防止について

※岡山市公式　新型コロナウイルス情報サイト「スイッチ！おかやま」より

ユースプロジェクトへの参加をご検討のみなさまへ
新型コロナウイルス感染拡大防止策へのご協力のお願い

ほっと岡山では、政府や自治体、宿泊施設等から示される正確な情報を収集し、スタッフ全員で感染拡大防止に努めます。プロジェクト当日には、食事するときの間隔を開け、就寝部屋は1部屋あたりの定員を半数以下にし、浴室では換気と人数制限することにより、密にならない対策を講じます。また、参加される方におかれましても、手洗い・うがい、マスクの着用、参加2週間前からの体調管理（検温等）をお願いします。なお、状況により、止むを得ず中止となる場合は、プロジェクトの目的に合った催しへの変更を検討予定です。予め、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染防止策へのご理解とご協力を頂けますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

申込方法

参加ご希望の方は、右のQRコードにアクセスして、ご応募ください。
受付終了後に詳細をお知らせします。

申込期間 2020 10/5(月)AM10:00 ～ 12(月)PM15:00

ご不明な点は、お気軽にほっと岡山までご連絡ください。
みなさまのご参加を心よりお待ちしています。

わたしたちの経験を伝えよう。

わたしたちの声、存在を書き留めます。
協力いただける方を募集しています。

2011年3月11日東日本大震災発生。地震と津波、そして原発事故。
多くの人たちが住み慣れた土地から避難しました。あれから10年を迎えようとしています。
あの時から今までのこと、今感じていること。一人ひとりのものがたりを、今語ること。
わたしたちの声・存在・経験を言葉として刻み、今後の望まない災害にいかしてほしい。

ほっと岡山では、東日本大震災・原子力発電所事故により、岡山へ避難、移住された方の経験を、インタビューを通して言葉にあらわし、本としてまとめていきたいと考えています。
ぜひ、ご協力いただけますよう、お願い申し上げます。

募集方法：随時受付
訪問時期：2020年10月より（ご都合をうかがい日時調整いたします）
訪問エリア：岡山県全域
方　　法：ほっと岡山相談員が事前にお話をうかがいます。
　　その後、インタビューのお時間をいただきます。
記録について：うかがったお話を記録として文章化するにあたり、希望される方は、
　　お名前を仮名にするなど、個人が特定できない方法での掲載も可能です。
文章化方法：インタビュー時に音声レコーダーで記録させていただきます。
　　その記録を元に文章化し、ご本人に確認をいただきます。

記録づくりにご協力いただける方、くわしく内容を聞きたい方は、
ほっと岡山までご連絡ください。

お問合せ：ほっと岡山までご連絡ください。または、携帯、スマートフォン
　　で右のQRコードを読み取り、ご記入ください。

ほっとひと息

こころのオアシス

臨床心理士・公認心理師
野崎　詩織

新しい生活様式の実践により、うまくストレス発散ができなかったり、いつもと違う生活にストレスを感じている方も多いのではないでしょうか？

ストレスを感じる状態では呼吸が浅くなると言われています。浅い呼吸は体の不調を引き起こし、深いゆっくりとした呼吸は、緊張を和らげ、気持ちをリラックスさせ、ストレスを減らしてくれます。また、血圧、脈拍数、汗も減り、消化も助けるという健康にも良い影響があると言われています。

深い眠りにも効果的

寝つきが悪い、朝起きたときに疲れが取れていないときは、眠りが浅くなっている可能性があります。呼吸が深くなると、リラックスした時に働く副交感神経が優位になるので、体の余計な力が抜けて、眠る準備に入りやすくなります。

※夜寝るときはベッドに寝た状態でやってみてください！

『腹式呼吸でリラックス』

呼吸を整えることによって、気持ちが落ち着き、緊張が和らいだという経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないでしょうか？意識的にゆっくり呼吸することで、少しずつ気持ちが落ち着いてきます。また、呼吸に集中することで、嫌な考えなどからも距離を置くことができます。

① 楽な姿勢で、おなかに軽く手を当てる
② 口は閉じたまま、1,2,3 と３つ数えながら鼻からゆっくりと息を吸う（おなかが膨らむように）
③ ４で息止めて
④ 唇を小さく開いて、5,6,7,8,9,10 と６つ数えながら口からゆっくりと息を吐きだす（おなかがへこむように・・・ろうそくを吹き消すときの唇の形がおすすめ）
⑤ 『②から④』を繰り返す

時間に厳密にこだわる必要はなく、吸う時間より吐く時間を長くするのがコツ

参照：WHO 神戸センター「COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスと心理社会的影響に関する検討事項 暫定ガイダンス 2020 年 3 月 18 日 改訂版」
厚生労働省　新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式

ほっと岡山では、毎月第３金曜日に臨床心理士の野崎詩織先生に相談員として来ていただいています。「悩みや困りごとはあるけど、専門家に相談するのはちょっと…」「こんな悩みを相談してもいいのだろうか…」など、相談内容は何でも構いません。おひとりで悩まずに、お気軽にご相談ください。

ハロウィンパーティー

日時	10月31日
時間	10時～16時
場所	ほっと岡山（岡山市北区東古松1－14－24コーポ錦一階）
持ち物	水筒
定員	5人まで（先着順）
主催	子どものひみつきち

内容

ハロウィンパーティーをします。皆でお菓子を作って食べましょう。

コロナの影響で変更になる場合があります。
お菓子作りも一人一人に材料をよういして、他人とものを共有しないようにします。
マスクの着用をお願いします。手指の消毒にもご協力ください。

お申込みは「ほっと岡山」まで。

イベントカレンダー

2020年10月

火・木・金・第2土…相談日
●…ほっと岡山主催・共催等
●…協力イベント等

相談員…●大和田（精神保健福祉士）●宮岡（義）
●司法書士（毎月第1金曜）●宮岡（篤）
●臨床心理士●服部

日	月	火	水	木	金	土
9/27	28	29 ●相談員：宮岡（義）	30 ●子どものひみつ基地	10/1 ●相談員：宮岡（義）	2 ●相談員：司法書士	3
4	5	6 ●相談員：大和田	7 ●いも煮会ミーティング ●子どものひみつ基地	8 ●相談員：宮岡（義）	9 ●相談員：宮岡（義）	10 ●相談員：大和田
11	12	13 ●相談員：宮岡（義）	14 ●いも煮会ミーティング ●子どものひみつ基地	15 ●相談員：宮岡（義）	16 ●相談員：臨床心理士	17
18	19	20 ●相談員：大和田	21 ●ねっこぼっこ（オンライン） ●子どものひみつ基地	22 ●相談員：宮岡（義）	23 ●相談員：はっとり	24
25	26	27 ●相談員：はっとり	28 ●子どものひみつ基地	29 ●相談員：宮岡（篤） ●相談員：宮岡（義） ●くるくるお茶会・アロマ	30 ●相談員：宮岡（義）	31 ●ハロウィンパーティー（子どものひみつ基地）

スタッフより

●エアコンを買い替えました！ 結婚したとき、中古で（無料で）つけてもらったエアコン。20年頑張ってくれました。そしてそして、ビックカメラで、ダイキンの高いやつ（換気もできる）を購入。なんと下取り付き、そして携帯扇風機付き？でも、何よりスゴイのがスマホと連携して、外出先から操作できる。世の中日々進歩してるなぁと思った夏でした。
（宮岡篤）

●暑い夏でした、お茶を作り続けた気になっています。5年以上使ったPCが調子が悪くなり、PCを買い換えてゲームを始めました。そこへ、フォートナイトがアップルと喧嘩のニュース。iPhoneでは、フォートナイトができなくなるかもしれないとか。そこへ便乗するかのようにフェイスブックもアップルに手数料が高過ぎだと、ゲームを始めなければ、気にとめなかったニュースだったなと感じています。
（宮岡義）

●虫の音や風の音が心地良い季節になりましたね。たまに、部屋でボーッとしていると、それらの音がかすかに祭囃子の音に似た感じでリズムよく聞こえることがあります。いろんな雑音もありますが心地良い自然の音に包まれながらほうじ茶をズズずーっとすすり、「ふーっ」とか「はぁー」とか声を出すのが私の楽しみのひとつです。また、くるくるお茶会の時などにみなさんのちょっとした楽しみも聴きたいです。
（大谷）

●ため息をつくのは自律神経の調整に良いと聞く。最近の状況は、ため息の出ることばかりで、私の体は自動的にいいことをやってくれている。あの人が次の総裁、総理になるだろうと言われている。あの数々の記者会見での女性記者に対する蔑視、横柄さ、不誠実さ、傲慢さ、陰険さ、挙げればきりないレイシストぶりは、私達女性全員に対する侮辱と感じていた。それを許していた会見時の男性記者たちの追従の笑いは不愉快である。また他の会見にもみられる大手新聞記者たちの情けない質問は聞いてはいられない。大事なことはフリージャーナリストの取材で暴露されることが多い。ケチって火炎瓶という記事を書いた記者によれば、今の総理の病気に対しても「？」を付けている。ほかの記者は総理の父親の言葉として「息子は仮病が実にうまい」と言ったことを書いている。山口下関のT新聞には「コロナ禍の敵前逃亡、困った時はいつも放り投げ」と大きな見出しが載った。大手メディアは与党にコントロールされ牙抜かれている。コントロールしたその張本人が次の総裁とは怖い。それでも頑張っているフリージャーナリスト、地方新聞！ を応援しよう。
（大和田）

●避難者数のこと、ご存知ですか？ 復興庁のサイトで毎月アップされる全国の避難者数、申請主義・数え方・集計の方法など問題は多々ありますが、この数が公的な数字として扱われ一人で歩いていきます。支援を組み立てる時もこの数字が基本。現在、全国の避難者数は約43,000人、全国47都道府県940の市区町村に所在しているとされています。圧倒的に福島県、そして関東圏、東北地方及び新潟県が多い数ですが、次に多い人数は北海道の1,453名、そして岡山県の923人となっています。大阪や兵庫、福岡よりも多い人数が続いています。実際にはもっと多くの方がいらっしゃるかと支援を通じて感じています。たかが数字、されど数字。登録からはずれてしまった方、登録をしたくない方、そして原発事故をきっかけに移住したので登録しない方も。原発事故でどれだけの人が影響を受け、避難せざるを得なくなったのか、10年経とうとしていますが、多くのことが曇って姿が見えません。こんなことをいろんな避難者の方と安全な場所で話を聴きあいたいなとずっと思っています。
（はっとり）

岡山のことが
わからない…

放射能が不安，
健康被害のことを
誰にも話せない…

母子避難で
もう限界

相談したいけど
相談先が分からない

これから、どこで
暮らしていこう…

さびしい…

「相談するほどじゃないかもしれない…」

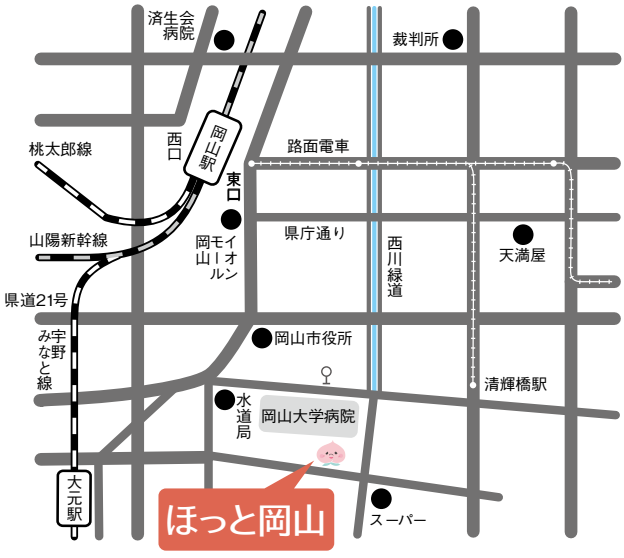
「相談」というと、ハードルが高いように感じるかもしれません。
モヤモヤした気持ちを吐き出したり、一緒に整理したり、
一緒にこれからのことを考えたり。どうぞ抱え込まないで、
だれかとつながることで、ほっと一息ついてみませんか？

ほっと相談専用ダイヤル：

0120-566-311

Mail：hotokayama@gmail.com

相談：電話・来所・メールにて対応　時間：火・木・金・第2土／ 10:00 ～ 16:00
相談員は、避難当事者、支援者のほか、精神保健福祉士、臨床心理士、司法書士がおり、さまざまな相談
お悩みをお聞きしています。　まずはお気軽にご連絡ください。秘密厳守ですのでご安心ください。



アクセス

岡山駅から	車で約10分、徒歩30分
	◉岡山駅東口バスターミナル4番乗り場
岡山駅から	【22系統】「大学病院」行きに乗車、「大学病院」下車
↓	◉岡山駅東口バスターミナル3番乗り場から
バス	【22】系統「（市役所経由）並木町・岡山ろうさい病院」行き
↓	【52】系統「（市役所経由）当新田・大東」行き、
徒歩	【62】系統「南ふれあいセンター・岡南飛行場」行き
所要時間	◉4番乗り場から
約15分	【12】系統「岡南営業所」行きに乗車、「大学病院入口」下車
	※所要時間約10分

岡山市北区東古松1-14-24 コーポ錦1F
Mail: office.hotokayama@gmail.com
https://hot-okayama.net
事務局 月～金・第2土曜／ 10:00～17:00

Web でも『ほっと岡山』の活動などをご覧いただけます

ほっと岡山　検索

発行：2020 年 10 月 1 日

発行元：一般社団法人ほっと岡山
〒700-0921 岡山県岡山市北区東古松 1-14-24 コーポ錦 1F
TEL: 070-5670-5676 ／ Fax: 086-230-4561

©2020 ほっと岡山 All Rights Reserved
禁・無断複写、転載

「311 支援カード」について

東日本大震災、原発事故により岡山へ避難されている皆さまへ：今後も情報提供等、支援を継続していくため、ほっと岡山では「311 支援カード」を作成しました。「全国避難者情報システム」や各メーリングリストとは別の、ほっと岡山独自のものになります。ほっとおたより NEWS と共にお手元に用紙が届いている方もいらっしゃるかと思います。届いていない方や詳細についてのお問い合わせは、ほっと岡山まで。