「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？

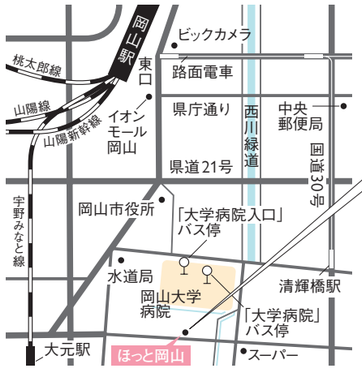
- 放射能が不安、健康被害のことを誰にも話せない…
- 岡山のことがわからない…
- 母子避難でもう限界
- 相談したいけど相談先が分からない
- さびしい…
- これから、どこで暮らしていこう…

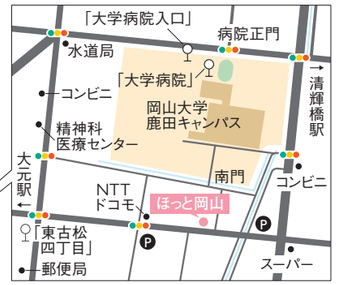
［相談］電話・来所・メールにて対応
［時間］火・木・金・第2土 10:00～16:00

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。

ほっと相談 専用ダイヤル
0120-566-311
［メール］hotokayama@gmail.com

アクセス





近隣詳細地図

◎岡山駅から

［車］約10分
［徒歩］約30分
［路面電車］岡山駅前から「清輝橋」行きで12分「清輝橋」下車、徒歩約15分

［バス］
○岡山駅東口バスターミナルから「12」「22」「52」「62」「92」系統の岡電バスで「大学病院入口バス停」下車徒歩10分
○岡山駅東口バスターミナル「4番乗り場」から「2H」系統の岡電バスで「大学病院構内バス停」下車徒歩10分
○岡山駅東口バスターミナル「4番乗り場」から「83」系統（新保西・万倍行）の岡電バスで「東古松四丁目」下車徒歩4分
○岡山駅前（イコットニコット前または高島屋入口）から循環バスで「大学病院入口」下車徒歩10分

ホームページやフェイスブック、YouTube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」ホームページ
フェイスブック「hotokayama」
YouTube「ほっとチャンネル」
インスタグラム「hotokayama」

発行：2022年5月31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

©2022 ほっと岡山 All Rights Reserved
禁・無断複写、転載

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

Design: Okano Yuichiro (hi foo farm)

2022.6
No.36
6月号
［Take Free］

「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

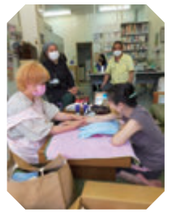
編集・発行：一般社団法人ほっと岡山
岡山市北区東古松1-14-24コーポ錦1階
電話：070-5670-5676
メール：office.hotokayama@gmail.com

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

ほっとおたよりNEWS

今月のInstagram インスタから

ほっともも太くん



5月は暑い日も続きましたね。くるくるお茶会のひとこまです。ハンドトリートメントされながら話していると気持ちも体もほぐれます。

全国の避難者数

［令和4年4月28日復興庁調べ］
約35,110人
―
岡山県の避難者数 910人
（うち、福島県からの避難者183人）

［今月の内容］
イベントカレンダー／つぶやきネタカード／
アンケートのご報告／スタッフより

イラスト：タカハシカオリ

今月号は先月号に引き続き
プチバージョンのおたよりをお届けします。
表紙は岡山に避難された
タカハシカオリさんのイラストです。
隔月で登場します。どうぞお楽しみください。

イベントカレンダー［2022年6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、他

相談員…●大和田（精神保健福祉士）
●司法書士（随時）
●宮岡（義）
●宮岡（篤）
●はっとり

＊司法書士による法律相談は随時受け付けます。ほっと岡山事務局まで、お気軽にご連絡ください。

HPはこちら!

6月に行われる予定のイベントとその内容です。
リニューアルされたホームページでは、1ヶ月先までの予定が見られますので、ぜひこちらもチェックしてみてください。
皆さまのお越しをお待ちしております。ご質問も遠慮なくどうぞ！

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	6.1 ●ひみつきち	2 ●相談員：宮岡（義）	3 ●大谷先生の アロマテラピー ●被災者健診 岡山協立病院	4
5	6	7 ●相談員：はっとり	8	9	10 ●相談員：はっとり ●被災者健診 岡山協立病院	11 ●相談員：大和田 ●オンライン交流会 ●被災者健診 水島協同病院
12	13	14 ●相談員：はっとり	15	16 ●相談員：宮岡（義）	17 ●相談員：はっとり ●被災者健診 岡山協立病院	18
19	20	21 ●相談員：宮岡（義）	22 ●ひみつきち	23 ●相談員：宮岡（義）	24 ●相談員：はっとり ●被災者健診 岡山協立病院	25
26	27	28 ●相談員：はっとり	29 ●ひみつきち	30 ●相談員：宮岡（義） ●くるくるお茶会 （宮岡篤）	7.1 ●大谷先生の アロマテラピー ●相談員：はっとり ●被災者健診 岡山協立病院	2

●6/1（水）、22（水）、29（水）
16:30～18:00
子どもの居場所「ひみつきち」
申込不要。高校生と一緒に、おしゃべりしたり、宿題をやったり。

●6/3（金）、7/1（金）10:00～16:00
大谷先生のアロマテラピー&リラクゼーション
申込要／見守り託児（申込要）あり。オーガニックのエッセンシャルオイルでお好きな箇所をトリートメントします。

●6/11（土）19:30～21:00
避難者オンライン交流会（Zoom使用）
申込要（締切前日16:00）。機器の無料貸出あり。避難者、被災者の方なら全国どこからでもご参加ください。

●6/30（木）11:00～15:00
ミニ交流会くるくるお茶会
申込優先（定員5名子ども含まず）。ほっとひと息のひとときをゆるい感じでご一緒しませんか？ ハンドケアトリートメント付。

新型コロナウイルスに関するイベント開催についてお知らせ
新型コロナウイルス感染拡大による政府・行政の判断により、イベントをオンライン開催へ変更する場合がございます。変更の場合、既にご予約の方には、ほっと岡山事務局よりご連絡します。参加をご検討の方は、事務局へお問合せいただくかホームページでご確認ください。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

申込み先　ほっと岡山　0120-566-311
Fax：086-230-4561
E-mail：hotokayama@gmail.com

新企画!

つぶやきネタカード

ご意見・つぶやき・ネタなんでも募集！

今号から専用はがきを一緒にお届けしていますのでぜひお手にとってみてください。
ほっと岡山ではみなさまからのメッセージ・ご意見・ご感想・つぶやき・投稿・ネタ情報をいつでも募集しています。
どんな内容でも大丈夫です。いただいたご意見を元に、よりよい事業に、より効果的で楽しい広報に取り組んでいきたいと思います。
匿名でも記名でも、何度投函いただいても問題ありません。
また、ほっと岡山ホームページに掲載可能なご意見ご感想は、掲載OKにチェックを入れていただくと「みなさんからの声」として紹介させていただく場合があります。

●切手不要で切り取ってポストにご投函ください。
●記名欄は記入できる範囲で結構です。

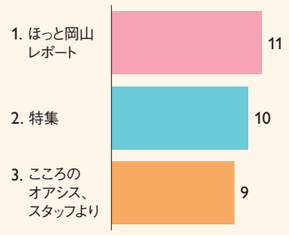
アンケートのご報告

2022年3月実施のアンケートでは、たくさんのご意見ご感想をいただき、ありがとうございました！
全体で24名の方から届きました。（2022年5月現在）おたよりを読んでくださっていることが分かり、スタッフ一同、とても喜んでおります。
引き続き「つぶやきネタカード」として、みなさまからのメッセージをさらに自由に書いていただけるようになりましたので、
今後もどうぞお気楽にいつでもつぶやきをお寄せください。

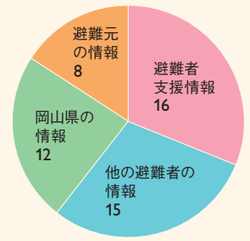
どのくらいの頻度で読みますか？

「ほぼ毎号読む」がほとんどでしたが、「2～3ヶ月に1号程度」、「ほぼ読まない（読みたい情報がない）」というご意見も1名ずつ頂戴しました。

「よく読む記事ランキング」



「今後読みたいテーマ」



ご意見やご要望（一部抜粋）

●大谷先生のアロマテラピー＆リラクゼーションをぜひ月2回やっていただきたい！本当に救われています!! 日が合わない時もあるのでぜひお願いします。

●福島で暮らしていた時の隣人（広い意味で）の方々が“震災”を今どうとらえているのかを訊いてみたいです。震災の後、私は自分の目線で色々語ってきましたが、福島に暮らし続けてきた方々の、避難者を特に意識しない形の等身大の思いに可能ならば触れたいです。

●毎月心がホッとする記事をありがとうございます。「スタッフより」の文章を読んでは、ああ、わかる～とうなずいたり、気付きをもらったり。みなさんの活動が支えとなっています。お疲れ出しませんよう。感謝でいっぱいです!!

●「こころのオアシス」が好きで、よく読ませてもらっています。もう避難者という感じではないですが、時々ふと孤独を感じたり、仕事と家のことで疲れ果てた時に繰り返し読んでいます。バックナンバーもあれば読みたいです。

●他の避難者の様子は状況の良い人、悪い人平等に。

●写真がカラー、余白もあり読み易い一方、良質の紙も使われていて少しもったいないようにも思います。「ほっとおたよりNews」を毎月受けとる度に自分が「避難者」であることを再認識して「又脱原発活動をがんばろう」とか「11年前のままの自分の中の自分」とじっくり向き合ったりして色々心の整理をしています。いつもあたたかいエールをありがとうございます。

スタッフより

●魔法使いとはハーブの力を使って自分自身や他人の助けをしたいと思っている人だともいわれています。昔から「ニオイスミレの花を持ち歩くと身を守ってくれる」とかいろいろな言い伝えがありますよね。素敵な言い伝えがあったら教えてください。（大谷）

●5月の緑の煌めきの中で思うこと。ウクライナ戦争もこれからどう展開するか心配だけれど、今現在のこの国も不安だ。核のシェアリング？ 敵基地攻撃？ 防衛予算をGDPの2%にする？ え？ 誰が言うの？ 戦前回帰したい亡霊たちが臆面もなくいってるよ！どうしよう。国会で言ってるそうな。戦争の歴史を思い起こそう。辛いけれど。（大和田）

●今年は、GWまでに1回目の草刈りが終わり。これを読むころには、2回目の草刈りが始まっているかな。夏野菜も植えないままでいいかなと思っていたけど、野菜も高騰しているので、先はどうなれ植えてみるかと、なす、ピーマン、きゅうりだけはGW中に植えてみた。（宮岡義人）

●初めまして、4月から事務局を手伝わせて頂いております、杉本紀子と申します。美味しい物が大好きな食いしん坊です。どうぞよろしくお願いします。^^（杉本紀子）

●連休は庭の草むしりで終わってしまいました。90リットルの袋3枚分の草や枝だったのでさぞや体重が減ったものと期待したのに逆に育ってしまいました。諦めが肝心と悟りました。（杉本美緒）

●4月から広報でお手伝いをしております。コロナ禍からずっと家のリノベーションを草むしりにようにやっており、久しぶりのチームワーキングと岡山シティがまぶしいです。（小林）

●高知の牧野植物園に一度行ってみたいと前から思ってたんですが。ちょっと面白そうな展示もあるので行くことに。そして、鉄道にするか車にするか只今悩み中。（牧野富太郎生誕160年特別企画展 牧野富太郎展～博士の横顔～）（宮岡篤子）

●年度末・年度始。モーレツに多忙な春は今年も例年どおりやってきました。加齢も追い風？となり、頭はばんばん、体もこちこち。これはまずい！と、自然の中に自分をほっぽり出す時間を強制的に確保。蒜山、高梁、三瓶山。息吹くパワーと緑の存在感に圧倒。花の名前を呼びながら（笑）緑にすがるようにグリーンお遍路してきました！リフレッシュってほんと、効果大ですね！（はっとり）