



# 震災復興支援 活動情報

Vol.33

# サポセン かわら版

「サポセンかわら版」では、東日本大震災で被災された方のサポート、お悩みやお困りごとのご相談、心のケアなどの活動を行う市民活動団体・NPO、企業の社会貢献による支援活動などの情報をお届けします。詳細については、各団体の連絡先に直接お問合せください。

発行:仙台市市民活動サポートセンター 電話:022(212)3010

1月11日(金)



NPO法人Switch

## 心のサポートで学びたい、働きたいを応援



### Switch(スイッチ)はどのような団体ですか。

Switchは、心のつまずきや心の病気で通院している方を対象に、働きたい・学びたい方へのサポートを、精神保健福祉士やキャリアコンサルタントなどが中心となって行っております。Switchという名前は、心のスイッチを押して、なりたい自分を目指しチャレンジしようという思いを込めました。

### どのような支援を行っているのですか。

就労でも就学でも、徹底した個別支援を行っており、担当がじっくりとお話をしながら、その人の強みを活かした計画と一緒に考えていきます。就労であれば、求人情報を見て履歴書を書き、面接練習を経て就職を目指すという一般的な就職活動が基本です。WRAP(元気回復行動プラン)や認知行動療法など、心の回復のためのプランもそろえており、学生の就学・復学に向けては、自分らしさを取り戻すお手伝いもいたします。就労・就学後も継続したフォローアップをしているほか、復職、中高生向け心の健康の授業、企業のメンタルヘルス研修など、幅広く行っています。心に病気や障がいがあっても高いスキルを持っている方が多く、きっかけがあれば早く社会に出ていくことができます。働きたい、学びたいと思うすべての人が、自分らしくいきいきと生きられる社会を目指しています。



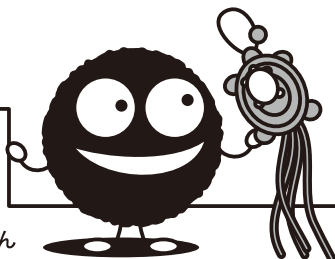
▲NPO法人Switch理事長の高橋由佳さん。  
「ストレス社会の現代、心の不調は誰にでも起こる身近なことです。元気な時の自分、なりたい自分をイメージし、一歩進めるようお手伝いします」

### ●連絡先

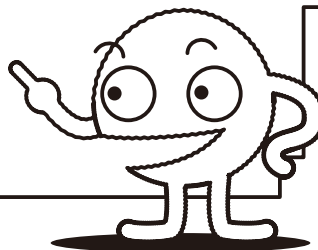
NPO法人Switch  
仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3  
東口鳳月ビル602  
TEL:022(762)5851 平日10:00~16:00  
E-mail:info@switch-sendai.org  
ウェブサイト:http://switch-sendai.org

### くろサポちゃん&しろサポちゃんのつぶやき

大きな親亀の  
背中に小さい子亀が  
乗っているんだよ。



くろサポちゃん



しろサポちゃん

鶴は千年、  
亀は万年というからね。  
新春にふさわしい  
縁起物だね。

⇒詳しくは2頁へ



ふくしまほっこりカフェ実行委員会

こども

ほっこりカフェで、不安な気持ちや悶々とした気持ちを話しませんか？

●内容／東日本大震災・東京電力原発事故の影響で仙台市付近に移住されてきた方々で、困っていることや知りたいことなどを持ち寄ってお話する会です。お茶とお菓子を囲みながら、なんでも気軽に話しましょう。お子さま連れの参加も歓迎いたします。

◎日時：毎週火曜日10:00～12:00

◎会場：ハート&アート空間ピーアイ

(仙台市青葉区立町20-11ミカミハウス2階)

◎参加費：無料(要事前申込)

●連絡先

TEL:022(262)2969 FAX:022(262)2975

E-mail:zoukabako@gold.ocn.ne.jp



CAP歩歩(キャップポポ)

こども

“子どもを守るために大人ができること”一緒に考えてみませんか

●内容／いじめ・親からの虐待・知っている人からの性暴力・誘拐・連れ去りなど子どもへの暴力に関する報道は後を絶ちません。「子どもと暴力」は、身近にあります。子どもへの暴力防止のためのCAPプログラムを体験していただく「大人のワークショップ」を下記の日程で開催します(参加費無料)。他の日程や詳細、また、出張講座などは下記にお問い合わせください。

◎日時：2月16日(土)10:00～

◎会場：太白区中央市民センター

●連絡先

TEL:070(6951)0440

E-mail:sakae-ohhisa@nifty.com



ハッピーママ[親魂部]

こども

笑顔を取り戻そう!元気になるフリーペーパー「オヤタマ」を作成しています

●内容／子育て世代をはじめ、仙台で被災したあらゆる世代の「心の復興」を願い、復興応援フリーペーパー「オヤタマ」を発行しています。3.11の体験記やメッセージ、お勧めの音楽・本・レシピ、その他とっておきの情報など、地域の皆さんの声を発信しています。フリーペーパーは、市内の公共施設などに設置。バックナンバーは、ブログからも閲覧できます。投稿、掲載内容、それから新メンバーともに募集中です。お気軽にお問い合わせ下さい。

●連絡先

E-mail:oyatama.smile@gmail.com

ウェブサイト:http://oyatamasmile.blogspot.jp/



三陸ござかなネット

こども

震災記録漫画「ねえねえしてたあ?」～大震災を乗り越える親子の記録～

●内容／石巻市にある自宅で津波に遭遇した親子の、被災当初から生活再建していくようすを記録した一冊。子どもたちも親しみやすいようにイラストや4コマ漫画を添えて作成されています。辛く悲しい毎日を、明るく笑顔で乗り越える子どもたちの姿から、生きる勇気をもらえます。仙台市市民活動サポートセンターにて販売中(期間限定:税込価格300円)文章:中山奈保子/作画:増田SIN/編集:デザイン工房iibe

●連絡先

TEL:090(2975)4867(担当:中山)

E-mail:kn.nakayama@dream.jp

ウェブサイト:http://www.kozakana3.justhpbs.jp/



NPO法人セージハウス

支援

地域サロンぷらっとほ～む木町

●内容／ちびっこから高齢者まで気軽に集える交流サロンが、青葉区木町にあります。被災者と地域住民の交流づくりの場として、無料でお茶を飲みながら、ゆっくりおくつろぎいただける談笑スペースもあります。お気軽にご利用ください。また、貸しスペースでは、趣味や特技を活かしての教室などにもご利用いただけ、復興グッズや手作り小物の販売も取り扱っています。

●連絡先

TEL:022(341)8025 FAX:022(355)7481(担当:中川)

E-mail:info@sagehouse.jp

ウェブサイト:http://www.sagehouse.jp/



しるサポちゃん

復興支援グッズ

仙台港背後地6号公園仮設住宅「チームはぎ」幸運を呼ぶ「伊達な亀」ストラップ!

●内容／「チームはぎ」は、仙台港背後地6号公園仮設住宅に住んでいる人たちでつくっているグループです。「伊達な亀」ストラップは、宮城野区中野小学校学区に住んでいた女性を中心となって、仲間と一緒に作り始めました。金銀の糸を使い一つひとつ心を込めた手作りと一緒に元気の出る言葉を添えてお届けしています。また、宇和島から提供された真珠を使って「伊達な福」ストラップも製作中。それぞれ、1個500円です。

●問合せ先

FAX:022(355)2425(担当:遠藤)



健康

NPO法人日本健康づくり協会宮城県支部

益気功

～健康呼吸体操と仲間づくりで心と体を元気に!～

●内容／調心・調身・調息を目的とした健康呼吸体操。運動不足とストレス解消に理想的な生活習慣を身につけます。参加者の皆さんで和気あいあいと行っています。動きやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物持参(運動靴不要)。

◎日時：2月3日(日)、3月3日(日)

いずれも15:15～16:00(20分前に入場ください)

◎会場：西本願寺仙台別院3階研修室

(仙台市営バス停「市民会館前」下車徒歩3分)

◎参加費：500円(要事前申込)

●お問合せ・申込先

NPO法人日本健康づくり協会宮城県支部

TEL:070(6953)8885(担当:長沼)



こども

NPO法人アスイク

まなびサポーター大募集!

●内容／被災や経済的に余裕のない子どもたち(小学5年生～高校生)が学ぶ場所を運営して下さる方を募集中。eラーニングを使って子どもが自ら学ぶことを支える役割。コミュニケーションが中心なので、人の話を聞くことが好きな方なら教えることができなくても大丈夫です(実費弁償・研修有り)。

◎時間：平日の夜2時間程度(週1～2回)

◎場所：お近くの集会所や市民センター等

●連絡先

TEL&FAX:022(781)5576(担当:和田)

E-mail:info@asuiku.org

ウェブサイト:http://asuiku.sendai-net.com/



支援

仙台弁護士会

震災特例法による無料法律相談  
相談センターでの相談が無料です

●内容／震災時、宮城県などにお住まいの方は、相談無料です(同一相談3回まで)。貸金、借地借家の問題、労働問題、二重ローン問題、離婚、行政など、刑事事件及び法人以外のほぼ全ての相談が対象です。ご予約お問い合わせは下記連絡先へ。(平日昼は予約なしでご相談ができます)。実施時間：平日午前10時～午後3時(月曜日と木曜日については午後6時～午後8時も実施)・土曜午前10時～正午(以上、祝日を除く)。

●連絡先

仙台弁護士会法律相談センター

仙台市青葉区一番町2-9-18 仙台弁護士会館内

TEL:022(223)2383(予約可・定員有)

ウェブサイト:http://senben.org/



支援

One World プロジェクト

東北のがん患者さんに  
ケア用品を届けよう

●内容／東北の被災地を中心に、がん患者さんに、全国から寄せられた医療用のカツラ、ケア帽子などを届ける活動を行っています。支援物資は、東北の23カ所の病院(うち宮城県下は8カ所)にお送りし、それぞれの相談センター、患者サロンなどを通じて随時必要な患者さんに手渡ししていただいています。2013年5月に第7次支援物資募集し、お届けする予定(詳細未定)です。活動のお問い合わせは、下記までお願いします。

●連絡先

E-mail:1Wpro2011@gmail.com

ウェブサイト:http://oneworldpro.jugem.jp/



支援

とほくる(東北震災復興ツーリズム協会 法人化予定)

「復興現場の歩き方」  
出版プロジェクト・協力者募集

●内容／とほくるは、被災地の復興を支援するため、復興・鎮魂・絆・感謝をテーマにした観光・視察・研修を支援するための団体です。観光客や視察者などに被災地に来ていただくことで、被災地の復興につなげようと考えています。そこで、被災地を案内できるガイドブックを作成します。被災地の復興状況など情報収集にご協力いただける方を募集しています。一緒にガイドブックを作ってみませんか。興味のある方は、下記までご連絡ください。

●連絡先

TEL:070(6564)9908(担当:瀧澤)

E-mail:otegami@tohokuru.com

ウェブサイト:http://tohokuru.com



支援

日本弁護士連合会ほか

「東日本大震災復興支援Q&A(地震・津波被災者版)  
住まいと暮らしの復興のために」

●内容／日本弁護士連合会では、このたび被災地の弁護士会の協力を得て、地震及び津波によって被害を受けた方向けに、災害時の法律問題を易しく解説した冊子を作成しました。集団移転への参加や災害公営住宅への入居に関する問題をはじめ、新制度の説明にいたるまで、具体的な事例を盛り込んでわかりやすく解説しています。冊子は被災3県の各市町村に送付しており、各応急仮設住宅の集会所等へ順次発送中。HPからも閲覧可能。

●連絡先

TEL:03(3580)9956 ウェブサイト:http://www.nichibenren.or.jp/

東日本大震災復興支援Q&A(地震・津波被災者版) :

http://www.nichibenren.or.jp/activity/human/shinsai/info.html#jishin\_tsunami\_qa

## NPO・市民活動団体による電話相談

掲載された電話相談に関する情報は、相談日、受付曜日、時間など、それぞれ団体ごとに違っておりますのでよくお確かめのうえ、直接お電話でご相談ください。

アイコン	団体名	電話番号	受付時間 曜日
	対象		
 こころ	社会福祉法人仙台的のちの電話	022(718)4343	24時間 毎日
	生きることに辛さや不安を抱える人		
 こころ	一般社団法人社会的包摂サポートセンター	(0120)279338	24時間 毎日
	「よりそいホットライン」悩みを抱えているすべての人		
 こども	NPO法人チャイルドラインみやぎ	(0120)997777	16:00～21:00 月～土曜日
	18歳までの子ども		
 こども	NPO法人せんだい杜の子ども劇場	022(773)9140	10:00～16:00 毎週金曜日
	「ママ・パパライン仙台」子育て中のママ・パパ		
 健康	NPO法人宮城県断酒会	022(214)1870	10:00～17:00 月～金曜日(祝日除く)
	酒害に悩む当事者・家族		
 福祉	被災地障がい者センターみやぎ	022(746)8012	10:00～17:00 月～土曜日
	障がい児・者と家族		
 支援	NPO法人ハーティ仙台	022(274)1885	13:30～16:30 (月～金曜日) 18:30～21:00 (第1～4火曜日 祝日除く)
	離婚、暴力に悩む女性		
 支援	(財)宮城県労働者福祉基金協会	(0120)980629	10:00～16:00 月～金曜日(祝日除く)
	労働、金融、生活保障、法律、介護等		

### 仙台市市民活動サポートセンター(サポセン)とは？

「サポセン」の愛称で親しまれている仙台市市民活動サポートセンターは、様々な分野のボランティアや市民活動・NPOの拠点施設です。

発行：仙台市市民活動サポートセンター  
 〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1-3  
 TEL:022(212)3010 FAX:022(268)4042  
 ウェブサイト:<http://www.sapo-sen.jp>  
 E-mail:[sendai@sapo-sen.jp](mailto:sendai@sapo-sen.jp)

発行日：2013年1月11日  
 編集：特定非営利活動法人 せんだい・みやぎNPOセンター  
 編集人：小松州子 堀隆一 西川日和 難波未由希 葛西淳子  
 デザイン：氏家朗

編集後記／皆さま、新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。今年も、良いことがたくさんありますように。そして引き続き「サポセンかわら版」もどうぞよろしくお願いいたします。(スタッフ一同)

