

「みえ発！ボラパック」ご参加の皆さんへ

被災地でのボランティア活動お疲れさまでした。

被災地でボランティア活動を行なうと、心に変調をきたすことがあります。

以下のような症状がある場合は、周囲の方にお話を聞いていただくか、カウンセリングや傾聴などで心の悩みをご相談ください。

- 被災地での記憶が生々しく蘇る。
- 被災地での活動に後悔が残り、心が重い。
- 何となく不安がある。
- のんびりと日常生活を送っていていいのかという焦燥感がある。
- 心が沈む。
- 落ち着かない。
- 周囲や周りの環境にイライラする。

etc.

<こころの無料電話相談>

日 時：毎日 午後1時～8時（日・休日含む）

電 話：0120-216633（*無料）

対 応：社団法人 日本産業カウンセラー協会

〒105-0004 東京都港区新橋 6-17-17 御成門センタービル6階

備 考：多くの方にご利用いただくために30分以内のご利用にご協力お願いいたします。

<面談による傾聴>

日 時：毎週金曜 午前10時から午後3時 *6月から3月まで（予定）

場 所：四日市市なやプラザ（〒510-0045 三重県四日市市蔵町 4-17）

予 約：開発（かいはつ）道代さん（「傾聴同好会」代表）

NPO 法人傾聴ネットキーステーション三重

みえ傾聴ボランティア連合会

TEL 090-8554-0885（傾聴同好会専用電話）

備 考：予約なしで直接会場に足を運んでいただいても結構です。



〒514-0009

三重県津市羽所町 700 番地 アスト津 3階

みえ県民交流センター内

電 話：059-226-6916（9:00-17:00）

F A X：059-226-6918

メー ル：center@mvsc.jp

H P：http://mvsc.jp/