



震災後…

## あなたの心大丈夫?

ショックな出来事を経験した後、私たちの心と体にはさまざまな変化が起こります。

**英雄期**：災害発生直後、家族や周囲の人々を助けるために援助活動を行う時期をいいます。

**ハネムーン期**：行政や民間のボランティアの人も多数訪れ、連帯感と興奮に満ちる時期をいいます。

**幻滅期(2か月目位)**：日常生活が次第に戻ってくるにつれ、それまで表面化しなかった心の問題が表れてきます。

**再建期**：生活の建て直しに前向きに取り組めるようになり、自信や意欲が取り戻されてきます。

- 被災後、1か月以上過ぎても気持ちが落ち着かず、仕事や家事が手につかないとき。
- 被災後、1か月以上過ぎても無感動で何も感じない状態や、空虚な感じが続くとき。
- 疲れ切った感じ、不調な感じが続くとき。
- 悪夢を見たり、よく眠れない夜が2週間以上続くとき。
- 仕事や勉強に身が入らず、意欲がなくなってしまうとき。
- 酒の飲みすぎやたばこの吸いすぎ、葉の量が増えるとき。
- 日常生活の中で何度も事故を起こしたとき。

このような症状が長引くようなら、専門家に相談することが大切です。ぜひ相談会をご利用ください。



「イラスト：細川貂々」

### こころの相談会

期日 **7月26日(火)**  
場所 **常北保健福祉センター**  
相談員 **精神保健福祉士 保健師**  
相談は**無料**です  
※秘密は厳守します  
時間は申し込みの際に調整します。  
申込先 **常北保健福祉センター**  
☎029 - 240 - 6550

### ～東京電力原発事故農畜産物損害賠償茨城県協議会からのお知らせ～

#### 【風評被害に伴う圃場廃棄の請求取扱いが変わります】

生産農家で風評被害により廃棄した農作物のうち請求対象となるのは、3月(3月19日以降)と4月に作付けたものとなります。

ただし、以下の①～③に該当する場合に限り、5月以降の圃場廃棄でも請求ができます。

- ①出荷制限品目(ハウレン草、カキナ)で、4月17日の制限解除までの期間中に種をまくことができなかったために生じた5月中の損失。(3月19日～4月17日の播種予定面積から申告する。)
- ②契約栽培が原発事故の風評により解約となった結果生じた5月中の損失。(解約となった契約数量と単価で申告)
- ③中国人実習生が原発事故の影響で帰国したために生産・出荷ができなくなったために生じた5月中の損失。(出荷・販売できなかった数量を申告)

請求手続き・問合せ 産業振興課 ☎029 - 288 - 3111 内線383