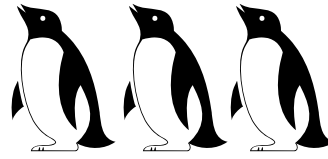


# KAWARABAN

Vol.32

2011年8月

MIA多言語かわら版  
瓦版 MIA 多语种信息报  
MIA 다언어 카와라 판  
MIA's Multilingual Publication  
MIA Informativo Multilingue



宮城県国際交流協会  
미야기현 국제 교류 협회  
Miyagi International Association  
Associação Internacional de Miyagi  
財団法人 宮城県国際交流協会  
法人 MIYAGI INTERNATIONAL ASSOCIATION

## ◆震災後の心と体の変化について◆

今回発生した東日本大震災のような大災害にあった後には、心と体にいろいろな変化が起こります。しかし、ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

「MIA多言語かわら版」第32号では、宮城県精神保健福祉センターが「震災後の心のケア」をまとめたものを多言語化し、大災害の後に起こりやすい心と体の変化について紹介します。

震災後の自分自身の変化について、振り返ってみてください。

## 中国語

## ◆ 震灾后的身心变化 ◆

在类似这次东日本大震灾的大灾害发生后、人们在精神上和身体上可能会发生各种变化。但大部分的变化会随着时间的推移逐渐恢复。

在「MIA多语种瓦版」第32期里、把摘录于宫城县精神保健福祉中心编辑的「震灾后的精神保健」手册的内容翻译成多语种版、向大家介绍有关大灾害后容易出现的各种身心变化。

请回顾一下震灾后您自己发生的变化。

## 韓国語

## ◆ 지진후의 마음과 몸의 변화에 대하여 ◆

이번에 발생한 동일본 대지진과 같은 큰 재해를 입은 후에는 마음과 몸에 여러 가지 변화가 일어납니다. 그러나 대부분의 변화는 시간이 지나면 점점 회복됩니다.

「MIA 다언어 카와라 판」 제 32 호는 미야기현 정신보건복지센터가 정리한 「대지진 후의 마음의 케어(지원)」를 참고로 하여 큰 재해 후에 생기기 쉬운 마음과 몸의 변화에 대하여 소개하겠습니다.

대지진 후의 자기자신의 변화에 대하여 되돌아봐 주십시오.

## 英語

## ◆ Changes in your mind and body after the earthquake ◆

After experiencing a large-scale disaster like the Great East Japan Earthquake, you may notice some negative changes in your mind and body. However, most of these changes will heal themselves in time.

In this, the 32<sup>nd</sup> issue of the MIA Kawaraban, we have collected and translated information regarding mental health care after the disaster from the Mental Health Center of the Miyagi prefectural government. We will explain about changes in the mind and body that are likely to happen after big disasters.

Please take this opportunity to think about changes in yourself that have occurred since the disaster.

## ポルトガル語

## ◆ Mudanças no corpo e na mente após o Terremoto ◆

Após momentos de tensão vividos num terremoto como este que ocorreu na região leste do Japão é comum ocorrerem algumas mudanças no corpo e na mente. O tempo é um grande aliado na recuperação.

No número 32 do 「MIA Informativo Multilingue Kawaraban」 apresentaremos um resumo do artigo do Centro de Saúde Mental 「Cuidados com o Corpo e a Mente pós desastres coletivos」, que descreve algumas mudanças que podem ocorrer no corpo e na mente. Preste atenção na mudanças ocorridas consigo mesmo pós terremoto.



齐心协力 重建家园!

우리 모두 손잡고 함께 힘내자!!

Stand together, stand strong for Miyagi!

**Muita garra e muita força !Estamos juntos Miyagi !!**

## 日本語

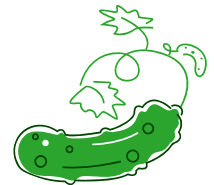
### ・ ・ 被災した人ならだれでもが感じること

- 1 地震のことがこわくてたまらない。
- 2 大切なものを失った悲しみ、寂しさ。
- 3 自分をとて無力なものを感じる。
- 4 どうして自分がこういうひどい目にあわなくてはならないのかという怒り。
- 5 肉親や身近な人を助けられなかったことで、悔やんだり自分を責めてしまう。
- 6 将来に希望が持てず、不安だ。
- 7 なにごとにも無関心、無感動になってしまうときがある。



### ・ ・ 体に起こりやすい変化

- 1 疲れがとれない。
- 2 眠れない、悪夢をみる、朝早く目覚める。
- 3 物覚えが悪くなったり、集中できない。イライラする。
- 4 吐き気、食欲不振。胃の痛み。
- 5 下痢、便秘。
- 6 どうき、発汗、手足の冷え。
- 7 その他（関節痛、腰痛、頭痛、めまい、性格の変化など）



これらの反応は、よくあることで、時間の経過とともに少しずつよくなります。特に、恐怖心は危険な状態に対する正常な反応です。

### ・ ・ 少しでも乗り越えやすくするために

- 1 困っていることを家族や友人とお互いに率直に話し合しましょう。  
安心できる人と一緒に時間を過ごすのはとても大切なことです。特に子どもは、その体験から受けるショックが大人よりも大きいので、ご家族がゆっくりお子さんの気持ちを聞いてあげることは、とても大切です。
- 2 睡眠と休息を出来るだけ十分にとりましょう。
- 3 軽い運動をしてみましょう。

### ・ ・ 注意すべきこと

- 1 このような時期には不注意による事故やけがを起こしやすいので、いつもよりも気をつけましょう。
- 2 あまりにも頑張りすぎないことです。心も体も疲れ果てて、意欲を失ってしまいます。(burn out)

### ・ ・ 次のような場合には、早めに専門家に相談しましょう

- 1 心と体の苦痛が強すぎる、あるいは長すぎると感じたとき。
- 2 お酒の量が増えて、飲まずにはいられないと感じるようになったとき。
- 3 寂しくてたまらないのに、自分の気持ちを率直に話せる相手がいないとき。
- 4 家族や友人の心や体の変化のことで、心配に思うとき。



# 相談先

日本語があまり得意ではない方、母語で相談したい方は「みやぎ外国人相談センター」をご利用ください。以下の言語で対応しています。☎022-275-9990

- ◆英語 月～金曜日 8:15～17:15
- ◆中国語 月～金曜日 8:15～17:15
- ◆韓国語 月～金曜日 10:00～16:45
- ◆ポルトガル語 毎週金曜日 10:00～16:45
- ◆タガログ語 毎週水曜日 10:00～16:45

市町村や各地域の保健福祉事務所のほか、次のところでも専門家の相談を受けられます。  
※ただし日本語のみの相談となります。

1 宮城県精神保健福祉センター（大崎市古川旭 5-7-20）

- ◇電話による相談 ☎0229-23-0302
- ◇面接による相談（予約制） ☎0229-23-1603

2 子どもに関する相談は・・・

- |             |                 |               |
|-------------|-----------------|---------------|
| 〔仙台地域・仙南地域〕 | 宮城県中央児童相談所      | ☎022-224-1532 |
| 〔大崎・栗原地域〕   | 宮城県北部児童相談所      | ☎0229-22-0030 |
| 〔石巻・登米地域〕   | 宮城県東部児童相談所      | ☎0225-95-1121 |
| 〔気仙沼地域〕     | 宮城県東部児童相談所気仙沼支所 | ☎0226-21-1020 |



# 中文

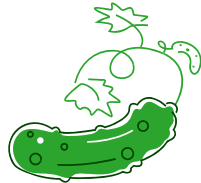
• • 受灾者都会有的感觉 . . . . .

- 1 很害怕地震、心神不宁。
- 2 失去亲人和财产后的悲伤感和寂寞感。
- 3 感觉自己非常无能为力。
- 4 恼怒为什么偏偏自己会遭受这场不幸。
- 5 因懊悔没能救助家人或亲近的人而自责。
- 6 对将来失去希望、感觉不安。
- 7 有时对什么事都没兴趣、不觉得感动。



• • 在身体上容易发生的变化 . . . . .

- 1 疲劳消除不掉。
- 2 失眠、做恶梦、早晨很早醒。
- 3 记忆力减退、精神不集中。情绪焦躁。
- 4 恶心、没有食欲。胃疼。
- 5 腹泻、便秘。
- 6 心悸、出汗、手脚冰凉。
- 7 其他(关节疼、腰疼、头疼、头晕、性格有变等等)



上述这些反应很常见、随着时间的推移会逐渐好转。尤其恐怖心是对危险状态的正常反应。

• • 为了能尽早渡过难关 . . . . .

- 1 有为难事时、建议和家人或友人互相坦率地讲。与能安心的人在一起生活很重要。特别是孩子、和成人相比受到的刺激会更大。所以家里人慢慢地听孩子讲述心情很重要。
- 2 尽量确保充足的睡眠和休息时间。
- 3 多做些轻度运动。

• • **应该注意的事项** • • • • •

- 1 在这段时期容易不小心发生事故、要比平时更加注意。
- 2 不要太拼命苦干。否则会身心疲劳过度、丧失意志。(burn out)

• • **出现下述症状时、请尽早向专家咨询** • • • • •

- 1 感到身心痛苦的强度过大或期间过长。
- 2 酒量增加、感觉不喝酒过不下去。
- 3 忍受不了寂寞、但没有能坦率倾述自己心情的伙伴。
- 4 很担心家人或友人的身心变化。



**相談先**

不太会说日语者、想用母语咨询者、请利用「宫城外国人咨询中心」(「みやぎ外国人相談センター」)。  
此中心受理下述语种的咨询。 ☎022-275-9990

- ◆英 语 周一 ~ 周五 8:15~17:15
- ◆中 文 周一 ~ 周五 8:15~17:15
- ◆葡 萄 牙 语 每周五 10:00~16:45
- ◆韩 语 周一 ~ 周五 10:00~16:45
- ◆菲 律 宾 语 每周三 10:00~16:45

除了市町村和各地域的保健福祉事务所、也能在下述机关向专门家咨询。  
※但只限用日语咨询。

- 1 **宫城县精神保健福祉中心** (大崎市古川旭 5-7-20)
  - ◇电话咨询 ☎0229-23-0302
  - ◇当面咨询(预约制) ☎0229-23-1603
- 2 **有关儿童的咨询** . . .
 

(仙台地区・仙南地区)	宫城县中央儿童咨询所	☎022-224-1532
(大崎・栗原地区)	宫城县北部儿童咨询所	☎0229-22-0030
(石卷・登米地区)	宫城县东部儿童咨询所	☎0225-95-1121
(气仙沼地区)	宫城县东部儿童咨询所气仙沼支所	☎0226-21-1020



**한국어**

• • **재해를 입은 사람이라면 누구나 느끼는 일** • • • • •

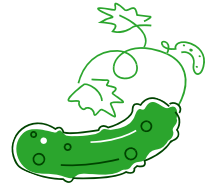
- 1 지진이 무서워 견딜 수가 없다.
- 2 소중한 것을 잃어버린 슬픔, 외로움.
- 3 자신이 너무 무력하다고 느낀다.
- 4 자신이 왜 이런 참혹한 꼴을 당해야 하느냐는 분노.
- 5 육친이나 가까운 사람을 구하지 못했던 것을 후회하거나 자책한다.
- 6 장래에 대한 희망을 가지지 못해 불안하다.
- 7 모든 일에 무관심, 무감동하게 될 때가 있다.



• • **몸에 생기기 쉬운 변화** • • • • •

- 1 피로가 가시지 않다.
- 2 잠을 못 잔다, 악몽을 꾸다, 아침에 일찍 깬다.
- 3 기억력이 떨어지거나 집중할 수가 없다. 짜증이 난다.

- 4 토기, 식욕 부진. 위통.
- 5 설사, 변비.
- 6 심장이 두근거림, 발한, 손발이 차가워짐.
- 7 기타(관절통, 요통, 두통, 현기증, 성격의 변화 등)



이런 반응들은 흔히 있는 것으로 시간의 경과에 따라 조금씩 나아집니다.  
특히 공포심은 위험한 상태에 대한 정상적인 반응입니다.

• • 조금이라도 빨리 극복하기 위하여 • • • • •

- 1 고민거리를 가족이나 친구들과 서로 솔직하게 이야기합니다.  
안심이 되는 사람과 시간을 함께 하는 것이 아주 중요합니다. 특히 아이들은 그 체험으로부터 받은 충격이 성인보다 크기 때문에 가족분들이 아이의 마음을 느긋이 들어 주는 것이 매우 중요합니다.
- 2 수면과 휴식을 되도록 충분히 취합니다.
- 3 가벼운 운동을 해 봅시다.

• • 주의해야 할 일 • • • • •

- 1 이러한 시기에는 부주의에 의한 부상이나 사고가 일어나기 쉬우므로 평소보다 더 조심합니다.
- 2 무리하게 힘내지 마십시오. 몸과 마음이 지칠대로 지쳐 삶의 의욕이 없어질지도 모릅니다.

• • 다음과 같은 경우에는 일찍이 전문가에게 상담합니다 • • • • •

- 1 마음과 몸의 고통이 심하다거나 혹은 너무 오래 간다고 느낄 때.
- 2 주량이 늘어서 마시지 않을 수 없다고 느끼게 되었을 때.
- 3 외로워 견딜 수 없는데 자신의 마음을 솔직하게 말할 수 있는 상대가 없을 때.
- 4 가족이나 친구의 마음이나 몸의 변화에 관하여 걱정이 될 때.



**상담처**

일본어를 잘 못하시는 분, 모국어로 상담하고 싶시는 분은 ‘미야기현 외국인 상담센터’를 이용하십시오. 아래의 언어로 상담이 가능합니다. ☎022-275-9990

- ◆영 어 월~금요일 8:15~17:15
- ◆중국어 월~금요일 8:15~17:15
- ◆포르투갈어 매주 금요일 10:00~16:45
- ◆한국어 월~금요일 10:00~16:45
- ◆타갈로그어 매주 수요일 10:00~16:45

시·정·촌이나 각 지역의 보건복지사무소 이외에 다음의 곳에서도 전문가의 상담을 받을 수 있습니다. ※단, 일본어만입니다.

- 1 미야기현 정신보건복지센터 (오오사키시 후루카와 아사히 5-7-20)
  - ◇전화에 의한 상담 ☎0229-23-0302
  - ◇면접에 의한 상담 (예약제) ☎0229-23-1603



- 2 아이에 관한 상담은...
 

[센다이지역·센남지역]	미야기현 중앙 아동상담소	☎022-224-1532
[오오사키·구리하라지역]	미야기현 북부 아동상담소	☎0229-22-0030
[이시노마키·도메지역]	미야기현 동부 아동상담소	☎0225-95-1121
[게센누마지역]	미야기현 동부 아동상담소 게센누마지소	☎0226-21-1020

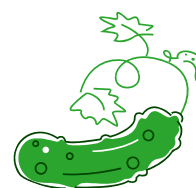
## • • Sintomas comuns após grandes calamidades • • • • •

- 1 Medo incontrolável de terremotos.
- 2 Tristeza profunda, Sentimento de perda.
- 3 Sentimento de impotência.
- 4 Inconformismo por estar passando paor esta situação.
- 5 Culpar-se por não poder ajudar e auxiliar parentes e pessoas próximas.
- 6 Insegurança e sem esperanças no futuro.
- 7 Apático e Indiferente em com as coisas ao seu redor.



## • • Sintomas orgânicos • • • • •

- 1 Cansar-se com facilidade.
- 2 Insônia, Pesadelos e Despertar cedo.
- 3 Nervoso, Desconcentração e difícil Memorização.
- 4 Ânsia de vômito, Falta de apetite, Dôr de estômago.
- 5 Diarréia, Constipação.
- 6 Palpitação, Sudorese, Frio nas mãos e nos pés.
- 7 Além de outros sintomas



(dores nas articulações, dôr lombar,dôr de cabeça, tontura, mudança de comportamento)

Essas mudanças orgânicas são comumente observadas e a cura acontece com o tempo. Principalmente a sensação de medo, que é considerado uma resposta normal a uma condição perigosa.

## • • Superando uma fase difícil • • • • •

- 1 Desabafar os sentimentos com os amigos e parentes.  
Passar algumas horas junto à pessoas de confiança é muito importante. Principalmente para as crianças pois o choque dessa experiência é maior do que para um adulto porisso é muito importante que a família dê atenção aos sentimentos da criança.
- 2 Procurar descansar e dormir muito bem.
- 3 Exercitar o corpo com exercícios leves e moderados.

## • • Cuidados a tomar • • • • •

- 1 Muito cuidado para não se envolver em acidentes por falta de atenção que é muito comum nesse período pós calamidade.
- 2 Procurar não se esforçar em demasia. O corpo ea mente poderão dar sinais de cansaço e fadiga.

## • • Procurar aconselhamento de um profissional da saúde caso houver os sintomas abaixo

- 1 Quando sentir que o incomôdo ou dores do corpo e da mente estão fortes e prolongados.
- 2 Aumento de ingestão de bebidas alcoólicas e dependência.
- 3 Não ter com quem desabafar, sentindo-se muito solitário.
- 4 Perceber mudanças psicológicas e mentais nos membros da família ou em amigos.

# Locais de Aconselhamento



Para os estrangeiros que não dominam a língua japonesa, utilize o serviço de aconselhamento em língua estrangeira 「Centro de Apoio aos Estrangeiros de Miyagi」 .

Este serviço está disponível nas línguas abaixo. ☎022 – 275 – 9990

- ◆Inglês Segunda~Sexta 8:15~17:15
- ◆Chinês Segunda~Sexta 8:15~17:15
- ◆Coreano Segunda~Sexta 10:00~16:45
- ◆Português Sextas 10:00~16:45
- ◆Tagalo Quartas 10:00~16:45

Abaixo estão relacionados os Escritórios de Saúde e Bem Estar Social de cada região, província onde há um especialista para esclarecer dúvidas.

※Atendimento somente em japonês

## 1 Centro de Saúde e Bem Estar Mental de Miyagi (Osaki-shi Furukawa Asahi 5-7-20)

- ◇Consulta por telefone ☎0229 – 23 – 0302
- ◇Consolta para aconselhamento (Hora marcada) ☎0229 – 23 – 1603

## 2 Aconselhamento infantil . . .

[Região de Sendai, Região de Sennan]

Centro de Orientação à Criança ☎022 – 224 – 1532

[Região de Osaki, Kurihara]

Centro de Orientação à Criança daregião de Hokubu ☎0229 – 22 – 0030

[Região de Ishinomaki, Tome]

Centro de Orientação à Criança da Região de Tobu ☎0225 – 95 – 1121

[Região de Kesenuma]

Centro de Orientação à Criança da Região de Tobu Sucursal de Kesenuma ☎0226 – 21 – 1020



# English

### • • Things that disaster victims are likely to experience . . . . .

- 1 Being unbearably frightened of earthquakes.
- 2 Feeling sad and lonely at having lost things that are important to you.
- 3 Feeling powerless.
- 4 Being angry and thinking “Why does something terrible like this have to happen to me?”.
- 5 Regretting and blaming yourself for not being able to help relatives and people that you are close to.
- 6 Feeling anxious and not having any hopes for the future.
- 7 Times when you are not interested in anything and nothing can move or excite you.

### • • Changes that could happen to your body . . . . .

- 1 Feeling fatigued.
- 2 Not being able to sleep, having nightmares, waking up early in the morning.
- 3 Having a poor memory or not being able to concentrate and getting annoyed easily.
- 4 Feeling nauseous or having stomach pains, not having any appetite.
- 5 Diarrhea, constipation.
- 6 Palpitations, sweating, hands or feet feeling cold.
- 7 Other (Joint pain, back pain, headaches, dizziness, changes in your personality etc.)



These reactions are common and will gradually disappear with time. In particular, the feeling of fear is a common sense response to being in a dangerous situation.

• • **How to make it a little bit easier to cope** • • • • •

- 1 Speak honestly with your friends and family about things that are worrying you. It is very important to spend time with people you are comfortable with. The shock that children experience from an experience like this is even worse than for adults so it is also vital for families to take time to listen to their children's feelings.
- 2 Make sure to sleep and rest enough.
- 3 Do light exercise.



• • **Things to watch out for** • • • • •

- 1 In times like this, it can be easy for accidents and injuries caused by carelessness to occur so try to pay attention more than usual.
- 2 Don't push yourself too hard. You will burn out physically and mentally.

• • **If you experience any of the following please consult a specialist as soon as possible** • • •

- 1 If you feel that the physical and mental pain you are experiencing is too much, or has gone on for too long.
- 2 If you are drinking more and you feel you cannot go without it.
- 3 You feel unbearably sad and lonely but you don't have anyone to talk to honestly about your feelings.
- 4 If you feel worried about changes in your friends or family.



## Consultation Contact Info

For people who are not confident with Japanese and want to discuss something in their own language please phone the Miyagi Support Center for Foreign Nationals.

We offer the following languages: ☎022-275-9990

- ◆ English: Monday – Friday, 8:15 - 17:15
- ◆ Chinese: Monday – Friday, 8:15 - 17:15
- ◆ Portuguese: Every Friday, 10:00 - 16:45
- ◆ Korean: Monday – Friday, 10:00 - 16:45
- ◆ Tagalog: Every Wednesday, 10:00 - 16:45

Aside from municipal and regional Health and Welfare Offices, you can also consult with specialists at the following places (Japanese only).

1 **Mental Health Center, Miyagi prefectural government** (Osaki-shi, Furukawa, Asahi 5-7-20)

- ◇ Consultation by phone: ☎0229-23-0302
- ◇ Consultation by interview (by appointment): ☎0229-23-1603

2 **Consultation related to children**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| [Sendai Area /Sennan Area]   | <b>Chuo Children's Consultation Center:</b> ☎022-224-1532                 |
| [Osaki Area /Kurihara Area]  | <b>Hokubu Children's Consultation Center:</b> ☎0229-22-0030               |
| [Ishinomaki Area /Tome Area] | <b>Tobu Children's Consultation Center:</b> ☎0225-95-1121                 |
| [Kesenuma Area]              | <b>Tobu Children's Consultation Center Kesenuma Branch:</b> ☎0226-21-1020 |

「かわら版」とは、日本の江戸時代に作られていた、さまざまなニュースを一枚刷りにした印刷物のことです。  
 “瓦版”是日本江戸时代发行的一种出版品的名称。  
 「카와라판」이라는 것은 일본의 에도(江戸)시대에 만들어졌던 여러가지 뉴스를 한장의 종이에 나타낸 인쇄물을 말하는 것입니다.  
 “Kawaraban” was created during Japan’s Edo Period as a one sheet, printed material featuring different news.  
 “Kawaraban” foi criado durante o Período Japonês Edo como um folheto, onde eram impressos diversos artigos em formato semelhante aos atuais jornais.

MIA 多言語かわら版 Vol. 32  
 編集・発行：財団法人宮城県国際交流協会  
 (Miyagi International Association)  
 〒981-0914 仙台市青葉区堤通南宮町 4-17  
 宮城県仙台合同庁舎 7 階  
 電話：022(275)3796 Fax：022(272)5063  
 E-mail：mia@k2.dion.ne.jp  
 Website：http://www.h5.dion.ne.jp/~mia