

心のリセット どうすれば

地震と津波、そして原発事故で避難を余儀なくされています。世話になっている息子夫婦の経済的問題、孫たちの学業のこと、私たち老夫婦の健康問題を考えると不安の種が消えません。私も心のリセットをしたいと願っています。知恵を授けてください。
(元双葉郡・一高齢者)

ます。孫と遊ぶ、散歩の習慣をつくる、夫婦でいっぱい会話する、避難する前の近隣の人を訪ねる、子どもの頃に読んだ本を読み返す、講演会に行く、土地を見つけて畑をつくる、被災者の集まりに顔を出す、放射能の心配がないところへ旅に出るなどです。

お勧めの講演会を紹介します。二十三日午後一時半から福島市のグランパークホテルエクセル福島恵比寿で開かれる「大震災を乗り越えるー阪神淡路大震災からのメッセージ」という

回答者

家族心理士

海野 和夫

散歩や講演会 などがお勧め

心からのお見舞いを申し上げます。震災から四カ月が経過し、本心に心のリセットが必要な時期にきていると思います。

いくつかの方法を例示し

講演会です。阪神淡路大震災の被災者で、わが国のグリーンケアの第一人者である高木慶子上智大特任教授が講演します。入場無料で申し込みは不要です。

問い合わせは主催の「生と死を考える福島国会」

電話090(8922)9

0300。