



3 ストレッチについて

次のオリジナル動画では、ストレッチのやり方を説明しています。参考にしてみてください。



ストレッチの動画 (サポートサイト)

<https://www.bonjinsha.com/wp/tomomana>



読みましょう

● 「こころと体のセルフケア」について

厚生労働省は、次のサイトでメンタルヘルスについてまとめています。【読みましょう】には、3つの方法が書いてあります。次のサイトには、ほかの方法についても書いてあります。自分に合ったセルフケアを探してみてもいいですね。



厚生労働省「こころと体のセルフケア」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>



考えましょう
話しましょう

2 今の気持ちを紙にかく活動について

今の気持ちをかけない人は、最近のことを思い出してみましょう。最近、どんなことがありましたか。そのとき、どんな気持ちでしたか。

紙にかいたあと、みんなに見せることができる人は、見せてください。見せなくてもいいです。どうしてそれをかいたのか、話せる人は話してください。聴く人はしっかり聴いてください。

2 外国人へのサポートについて

つぎのようなサポートがあります。ほかにもあなたが知っているサポートがあれば、みんなに話してみてください。

【医療サポートの例】



特定非営利活動法人 AMDA 国際医療情報センター「私たちの活動」

<https://www.amdamedicalcenter.com/ouractivities>



※電話で、いろいろなことばで対応してくれる病院を紹介してくれます。日本の病院のシステムも教えてくれます。また、電話で医療通訳をお願いすることができます。症状を書く紙がいろいろなことばで翻訳されています。サイトから見るすることができます。



東京都福祉保健局「医療機関向け外国人患者対応支援ポータルサイト」

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gaikokujin/index.html

※通訳が必要なとき、病院が電話で通訳をお願いすることができます。東京都の病院が利用できます。また、いろいろなことばで対応してくれる病院を知りたいときや、お金がどのくらいかかるか知りたいときなどに、電話で相談することができます。



外国人在留支援センター（FRESC / フレスタ）

<https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc01.html>



※外国人を支援する政府の相談窓口が、新宿区四ツ谷駅前のひとつのビルに集まっています。外国人の相談に乗ってくれます。また、それだけでなく、外国人を雇いたい企業や、外国人を支援している地方公共団体への支援もしています。

【そのほか、外国人相談窓口の例】



特定非営利活動法人 国際活動市民中心 CINGA「外国人相談」

<https://www.cinga.or.jp/projects/#project01>



※近くの相談窓口にご相談したけれど、そこで解決するのがむずかしい問題を相談することができます。外国人を専門家（弁護士、精神科医、行政書士、社会福祉士など）につなげてくれます。また、外国人を支援している人が困ったときも、相談することができます。



一般財団法人東京都つながり創成財団「がいこくじんのそうだん」

<https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/joint/>

※東京都に住んでいる外国人が、生活で困っていることや知りたいことについて相談することができます。また、法律のことを弁護士に相談することもできます。いろいろなことばで相談できます。



一般財団法人自治体国際化協会 CLAIR 多文化共生ポータルサイト
「全国の相談窓口」

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/consultation-offices-nationwide/index.php>



※東京都だけではなく、日本全国で相談できる場所を紹介しています。

3 ここでは、あなたがだれかのところと体の健康のためにできることを話してもいいです。
あなたと、あなたの周りの人が、こころも体も健康であるために大切なことを話し合
いましょう。