

お好きな時間にふらっと交流・相談会

出張  
相談会

# のとカフェはくさん

Noto café Hakusan

・県生活再建支援課  
ほか

職員による相談会

「同郷のみんなと会いたい」  
「白山市に避難している人と  
話したい」



心とからだをほぐすひととき  
飲み物・お菓子・マッサージ  
(無料)



14:00～  
マジックショー

とき 令和7年1月22日(水) 午後1:30～4:00

ところ 福祉ふれあいセンター

倉光八丁目16番地1 国道8号線沿 倉光東交差点すぐ

対象 令和6年能登半島地震により  
白山市で避難生活をされている方とそのご家族

お問い合わせ 076-276-3151



主催

社会福祉法人白山市社会福祉協議会  
石川県地域支え合いセンター白山(石川県受託事業)

# 知っていますか？

節

目

反

応

大きな出来事、つらい出来事から、1カ月、1年などの節目に、感情が大きく揺れることを節目反応、または命日反応などといいます。つらい反応ですが、たくさんの人に起こる普通の反応です。多くの場合は、しばらくすると元の心と体の状態に戻ることができます。

● 節目反応は「誰にでも起こること」です

● 自分を支えてくれる人とゆっくり過ごしましょう

● 目から入る情報（震災関係の映像、動画、写真）が増えるので注意しましょう・

● その日を迎える時の自分の活動を考え、準備しましょう。

● リラックスする時間を作る。  
腹式呼吸・軽いストレッチ・身体を温める  
などもおすすめです。

