

NEWS LETTER

NPO 特定非営利活動法人

健康心理教育実践センター Vol.19 No.1 (通巻 37号)

コロナ禍での今年度を振り返る

理事長 野口京子

会員みなさま、コロナ禍のなかで今年度も終わろうとしています、いかがお過ごしでしょうか。

昨年の当センターの令和3年度の総会も、多くの学会や協会と同じく、書面での総会となりました。令和2年度の決算等を含む第1号議案の承認（期日までの到着の返信者17名と電話1名承認、期日未到着は承認とみなす）を得ておりますが、同時に、メールアドレス、電話による連絡可能な回答15名と、皆様より以下のような意見をいただきました。直接お話し合いをしたいところですが、オミクロン株も感染の勢いが強く、対面式はまだ先になりそうですので、会報で私の意見をお伝えしたいと思います。

会員からのご意見について

1. はやく対面式で会員と活動したいと思う（複数）。
2. 研修会が楽しみです。
3. NPOとして、一般の人の悩みを聞くシステムはできますか？ 有料で。
4. 新しく活動したいことが増えてきました。
5. 健康心理学は本来ならこういう状況下に

こそ必要とされるものだと思いますが、活動が制限されて、残念です。

本当に早く平常時に戻ってほしいものですね。延期になっている本多英里会員による研修会が、お花の咲きだす時期に再開できたらと願っております。

NPOとしての相談活動についてですが、現在でもNPOの会員であることを記して個人やグループで相談やその他の活動をする会員はいらっしゃいますが、その場合の成果や責任、収入等は、原則として個人になっております（経費を一部負担した件あり）。NPOとして有料での相談活動は可能であると思います。現在までは実現していませんが、もし主催する場合は、活動の責任はNPOになり、その結果は経理面にも反映させることとなります。また、相談員の資格等による相談領域、相談を受ける場所の設定など、何点か考えておく必要があると思いますので今後の課題とし、活動をする場合の規則なども整えていく必要があると思います。

事務所移転により自動的に杉並区のNPO団体として登録されたので、新宿区とはまた違った活動の場も得られるかと思えます。杉並区での活動参加について、今検討中ですのでまたお知らせいたします。

このコロナ禍のなか3密を避けて自粛の日々を、私も、後期高齢者として感染を防ぎ、活動再開を待ちながら、そして健康心理学を学ぶ者

として、次のように、NPOに参加することの意義を考えたり、学んだり、新しい活動のアイデアを練ったりしておりました。

ボランティア活動をする意義

「人が何かを為すときには、積極性、責任感、指導性、自信、持久力などの要素が考えられるが、最も大切なのは、それらを社会で生かすときに必要な共感性、協調性である」本明寛初代理事長の当センター設立時のお言葉です。

共感性や協調性は、それを直接訓練するというよりも、直接には関係のない場所での活動体験で自然に身につけていくようです。その活動の本来の成果とともに、最も大切な能力といわれる「共感性」が育成されるのだと、大学のボランティア活動の学生指導の場で実感いたしました。

ボランティア活動は、直接自分のためになると思って始める活動ではありませんが、同じ目的に向かって同じようなことを感じながらその活動を続けていくうちに、喜びを共有し、ときには出会った人からのフィードバックに感激し、そういうことが気持ちの良いものだという感覚が自然に育っていきます。その過程の促進を、健康心理学の知見が担ってくれば嬉しいことです。

樋口恵子氏の講座受講から

50代は、親の介護が始まる年代であり、また、そろそろ介護される年代が近くなり、自分の老後が頭をよぎることもあります。来るべき時に備え、今から心づもりとして、高校の先輩である樋口恵子氏の講座を受講しています。読売カルチャー荻窪にて、タイトルは『老いの玉手箱』。健康心理学のポジティブな考え方と重なります。

NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」の理事長を務める樋口恵子氏は、大学で教壇に立ち、また評論家として、現在89歳の現役活動中です。2000年に介護保険制度がスタートしましたが、その制度実現に向けて運動を続けて、取り組み、作り、進めてきた方

です。働き方、人づきあい、お金、介護、終活問題まで、人生100年時代を生きる人に勇気を与える知恵と夢と提言がつまったエッセイも多く、世相を反映したユーモアあふれる言葉、「ぬれ落ち葉」「老いどん」「ヨタヘロ期」などを広めた樋口氏の提案は、「老年よ、大志を抱け、サイフも抱け。老人たちよ、おおいに夢を見ようようではありませんか。見果てぬ夢を見るのは、老人の特権です。未来を夢見て、夢を語れば、きっとその夢を継いでくれる人が現れます」と楽しいものです。以下、その主張のエッセンスです。

① 『かかりつけ医』を決めておくこと

かかりつけの医者を決めておくのはとても大事です、普段頼りにするだけでなく、命を終えた後でも頼りになるからです。高齢者の死亡は、交通事故よりもお風呂場での溺死や階段などからの転落死が多いのです。死亡診断書を書いてもらえる点でも安心です。一か月に一回通院が必要だそうです。

② 著書『老いの福袋』から数々の示唆

講義のなかで、なるほどと感心したり、ネガティブな感情を逸らすヒントになる愉快的思い付きに、そういえば自分も使ったと頷いたり笑ったりしました。詳しく知りたい方は、近著の、『老いの福袋 あっばれ！ころばぬ先の知恵88』（中央公論新社）をどうぞ。

第1章 ローバは一日にしてならず

- ・「ヨタヘロ期」がやってきた！
- ・料理が面倒になったら「調理定年」を
- ・「孤食」になりがちな高齢期、「トモ食い」を実践

第2章 老いの暮らし、どうしたものか

- ・一人暮らしなら「お風呂コール」を

第3章「金持ちより人持ち」でハッピーに

- ・恨みつらみは「棚上げ」方式で
- ・「後から化けて出るぞ」

第4章「老いの大冒険」を乗りきろう

- ・2025年問題、5人に1人が75歳以上になる

・「ピンピンコロリ」は幻想です

第5章 あなたも私も介護する人、される人

- ・私が介護保険制度を目指したきっかけ
- ・介護する側もされる側も「ヘルプ・ミー」

第6章 力を合わせて「五つ星の高齢社会」

- ・やる気があれば叶う。老年よ大志を抱け！

③ 避けたいが そうもいかない デジタル化
～ついに私も コンピューターシニア～

現在の女性高齢者はその教育歴の中で、デジタル能力に通じる「技術」を学ぶ機会から排除されてきたそうです。1962年、中学の「技術・家庭」のように。コロナ禍で、デジタルの必要性を認識したこともあり、今後、コミュニケーションの形態の変化も速度が増しそうです。すでにいろいろ情報を得るには必要不可欠な手段になっています。「今からでも遅くない。老後の生活は、デジタルを学んだほうが絶対楽しくなる」と、技術を身につけていきましょう。

心がけたいこと

高齢期にどのような条件が満たされれば幸せに過ごせるかという問いに、様々な意見を合わせてみると、ほぼ次のような項目が並びます。

- 1 健康的な暮らしができる
- 2 十分な貯蓄があり、経済的に困らない
- 3 趣味や勉強、ボランティア活動などに参加する
- 4 終の棲家がある
- 5 両親・義父母を見送る
- 6 これまでできなかったことに挑戦する
- 7 子どもの養育にお金がかからない
- 8 友人と頻りに連絡を取り合う

〇がつくのはいくつでしょうか。経済状態、親子関係などは人によって様々ですが、1, 3, 6, 8は、心がけ次第で、豊かにしていくことができます。当センターがそのようなことを実践し高めあう場となるとよいですね。

REBTを基盤にしたDVDをつくりました。

子どもの健康教育のためのDVDがもうすぐ（3月ごろ）完成いたします。趣味も兼ねた自己満足の域ですが、アニメ・ミュージカル風

と動画の2枚一組ができて上がる予定ですのでご紹介したいと思います。

健康心理学を学んでいる私たち

人生100年時代を迎えて、長くなった人生の過ごし方には、心・身・社の健康、そして感動、貢献、がキーワードだと感じます。ポジティブに考え、新しいことに挑戦し、自分の心が温かく楽しくなることを見つけ、誰かの役に立つ、社会との接点を持つことを広げたいものです。そして、やりたいことを行動に移し、今日を大切に一生懸命過ごせば、明日になれば、今日は自分の歴史の素敵な1ページになります！

コロナが生活にどのような影響を与えているかについて、身近で地域活動のリーダーをされている方に寄稿をお願いし、コロナ感染を体験した英会話の先生にインタビューをさせていただきました。（松村）

新型コロナによる地域活動への影響

NPO法人ぐるっと緑道 理事長 塩入廣中

私は、横浜市都筑区の中川駅周辺で活動する「まちづくり NPO 法人ぐるっと緑道」の理事長として、以下のような様々な地域活動を行っています。新型コロナによりまちづくり活動がどのように変わったのか、報告させていただきます。

（コミュニティカフェ）

月2回、中川地域ケアプラザでコーヒー提供をしながら様々な講座を行い、交流を図る「ほっとカフェ」を行っています。コロナ感染拡大により、感染防止の観点から飲食の提供は止め、会話の多い講座は中止にし、また参加人数を少

なくする等の対応をとりました。緊急事態宣言が出た時は、ほっとカフェ自体を中止にする感染防止第一の対応を取ってきました。しかし、コロナによる自粛が2年も続き、孤立化が進むため、感染防止と地域の交流、活性化の両立を図ることに軸足を変え、飲食の提供はしませんが、講座はできるだけ開催する方針で活動を続けています。カフェの講座で、周辺の緑道を歩く「楽しくウォーキング」は、密にならないような工夫をして継続してきました。この地域は総延長 15 キロの緑道と公園があり、四季折々の草木を楽しむことができ、参加者の皆さんからは、数少ない交流の場として、緑を楽しむ健康づくりとして喜ばれています。ホームページのブログでも散歩の見どころなどを紹介して、ウォーキングで心身の健康維持を呼び掛けています。

(楽しいイベント)

屋外でたくさんの人を集めるフェスタ、餅つき大会も飲食を伴う事、密になることから2年間中止をしています。まちの賑わい、活性化が図れなく、非常に残念です。そればかりではなく、イベントがなくなると、その運営を担っていたボランティアがいなくなってしまう、再開時にも多大な影響を及ぼすものと思われます。

(緑のまちづくり)

もう一つの地域活動は、緑のまちづくり活動です。中川ルネッサンスプロジェクトは、ヨコハマ市民まち普請事業で中川駅前商業地区を花と緑で魅力アップする活動で、環境省緑の香るまちづくり企画コンテストで環境大臣賞を受賞しました。50か所以上の花壇、プランターに花を植え、維持活動をおこない、1年を通じて花と緑がまちを飾っています。この活動には地域住民約30人が参加し、週3回の散水や剪定、月1回の花植え、手入れを行っています。コロナ禍ですので、ボランティアを集めることに躊躇もありましたが、屋外で換気の心配も無く、密にならず、作業を通じて交流も図れることから積極的に参加を呼び掛けています。この活動に



きれいな花壇を作りました

は中学校ボランティアが参加してくれ、活性化にも貢献してくれましたが、コロナで参加できなくなったのが残念です。

もう一つは、地域住民、東京都市大学、都筑区役所の協力で、早渕川沿いに緑の公園を作る「早渕川・老馬谷ガーデンプロジェクト」です。月2回、広大な花壇の整備を行っています。花壇の整備は、手を抜くわけにはいかず、密にならないように、個人作業化して活動を行ってきました。そしてコロナ禍の散歩コースと皆さんに喜ばれています。このプロジェクトは、地域住民と東京都市大学の学生、都筑区役所との協働事業で、コロナ前の定例活動日は学生も参加して整備を行っていました。しかし、大学が感染防止の為に登校を止めオンライン授業化し、学生の地域活動も禁止してしまい、住民が学生の管理するエリアの整備を行う期間も長く続きました。最近、少しずつ学生が参加するようになり、地域住民も喜んでます。

(会議)

会議はオンラインを使うことが増えてきましたが、対面で行うことによるコミュニケーションの重要性を強く感じています。会議や活動の後に行う飲みニュケーションが全くできなくなった事は、地域活動の潤滑剤が無くなったようで、非常に残念です。

(まとめ)

コロナは個人の生活、地域づくりに大きな影

響をもたらしていることは明らかですが、この影響をいかに少なくするか、地域での工夫が求められています。

この地域では、4月から横浜市地域緑のまちづくり事業が開始されます。この新たな事業を住民参加で行い、住民間の交流を増やしていきたいと思います。

コロナに感染して

柴田アティアさん

(インタビューへの回答)

Q1: コロナウィルスの感染していることがわかったときどんな気持ちになりましたか。強い不安を感じましたか。

A: とても驚いたけれども、それほど不安は感じませんでした。不安になれば余計に体調を悪くするので、気持ちを落ち着けるようにしました。どうして感染したのかはよくわかりません。夫婦でいっしょに感染したのかもかもしれません。

Q2: 感染していることがわかった時何を最初にしましたか。

A: まずクリニックに連絡をとりましたが、熱のある患者は診ないといわれたので、コールセンターに電話しましたがなかなかつながりませんでした。そこで発熱外来を開設している病院に電話したところ受け付けてくれました。

Q3: 自宅で療養しているとき、どのような気持ちで過ごしましたか。またどんなことを考えましたか。

A: はやく症状がなくなって普通の状態に戻ることを期待しました。夫は4~5日しても高熱が続き、胸の痛みがでてきたので入院となりました。私も喘息があるので、入院してはどうかと勧められましたが、症状が軽かったのとペットがいるので、保健所が毎日経過を確認することで自宅療養することにしました。

Q4: 自宅療養中の時間はつらかったですか。ま

た食事などは問題なくできていましたか。

A: 特につらくはありませんでした。食事は冷蔵庫に冷凍食品があったし、近所の人が何か持ってきてくれたり、保健所からも食べるものとトイレトペーパーなどを届けてくれました(無料)。自宅療養中は仕事をする必要がなく、時間が自由になったので、テレビを見たりゆっくり時間をすごしていました。

Q5: 外部からのサポートはありましたか。

A: 近所の人が何か必要なものがあつたら買ってくるといってくれたので、頼んだりしました。そのことはとてもありがたかったです。孤立しているとは少しも感じませんでした。

Q6: 治ったという判断はどのようにされたのですか。

A: 熱や自覚症状などの基準にそって治ったと判断されました。

Q7: 自宅療養が終わった時どんな気持ちでしたか。

A: 自宅で過ごす10日間が過ぎた時は解放された気分、なんでもできる自由を感じました。

Q8: 療養が終わってまずどんな活動をはじめましたか。

A: 学校などでの通常の活動を再開しました。

Q9: コロナ感染を経験したあとで、自分が今までと何か変わったと感じるところはありますか。

A: 精神的に少し強くなったかもしれません。

Q9: 普通に感染に気を付けて生活をしていれば、コロナ感染は防げると思えますか。

A: なかなか難しいかもしれません。私たち夫婦もどこで感染したかわかりません。

Q10: コロナウィルス感染とはどんな種類の病気だと思いますか。

A: 普通の人にとってはそれほど怖い病気ではないかもしれませんが、場合によってはとても危険な病気だと思います。医師から、夫がもし80歳以上だったら死んでいたかもしれないといわれました。

事務局から

◆令和3年度「通常総会」の開催

本年度の通常総会については、9月29日付野口理事長の招集通知のとおり、書面による議決（議決権行使書）をもって開催することとなった。

開催日時：令和3年10月10日（日）

正会員数23名、議決権行使者18名

議案：（1）「第1号議案」令和2年度事業報告書および決算報告について。

（2）「第2号議案」令和3年度事業計画（案）

および収支予算案について

年会費は、活動実施が不可能等の事情も考え、

令和2年度に続き本年度も会員から徴収しないこととする。予算は、活動の開始の時点で令和元年度をほぼ踏襲し計上する。

以上2議案について、議決権行使者はいずれも賛成の意を表した。この結果、2議案は異論なく承認された。

◆東京都への令和2年度「事業報告書」の提出について

今年度は、諸事情により「総会」の招集が遅れたため、東京都への事業報告書の提出が10月になったが、例年通り受理された。

編集後記

コロナ禍で他人と関わる喜びが減っています。少しずつ元に戻したいですね。
(前川)

マスクをつけない素顔でまた人と向き合えるようになりたいです。
(松村)

NPO 健康心理教育実践センター

『News Letter』 Vol.19 No.1 (通巻37号) 2022年 3月 発行

編集：広報委員会 松村 治、前川 初子

発行：特別非営利活動法人(NPO)健康心理教育実践センター

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-19-6

TEL/FAX 03-6914-0650