

213 ささえあい隊NEWS28号

★再び協議体が中止になりました

年が明け、再び緊急事態宣言が発出・延長が決定されました。これを受けて各協議体も会議開催を中止することとなりました。今回のささえあい隊NEWSは、コロナ禍で協議体が取組んできた内容を2つご紹介します。コロナ禍であっても、工夫して「支えあい」を進めていきます！



①コロナ禍でできること～勉強会～（西部）

西部協議体では、コロナウイルスの感染拡大下での困りごとを再度抽出し、「コロナ禍でもできること」として抽出内容に沿いつつ、参加者の関心が高いテーマで勉強会を実施しています。

現在、開催時間が1時間と短縮しているため、2か月1テーマを基本として前半月に講義、後半月に討議で意見を出し合うという形を取っています。

初回のテーマは「うつ」。

外部から精神保健福祉士をされている方をお呼びして【ストレスとうつ病について】を講義していただきました。



[内容(一部抜粋)]

- ・ストレスの克服は達成感・充実感となり、挫折では無力感を生じる→悪性ストレス
- ・一般的に言う「うつ」は瞬間の感情であり、状態を示す。
精神科医の言う「うつ」はある程度の期間持続する病的な気分の状態。
- ・うつ病の治療には、休息と薬物が必要。特に薬物は、効果が出るのに2週間ほどかかる。どの抗うつ薬が合うかがポイント
- ・市内保健センターや朝霞保健所、県や国の相談窓口を活用しましょう。

(山田)

②オンライン会議導入へ向けて（南部・北一・第1層）

「支えあい」は人と人が関わっていくことが基本です。しかし、新型コロナウイルス感染症は、人と人が会うことは極力避けなければいけない。日常が一変する中、月1回開催していた協議体もやむなく中止せざるを得ませんでした。そこで導入を検討したのがオンライン会議です。自宅にPCやインターネットがないと厳しいという声もあり、体験会是一部協議体のみ開催しました。

オンライン会議は、コロナ禍急激に普及しました。「設備・環境はないけど参加したい」という声もあり、市役所や近くの集会所から参加したり、ご厚意でPCを貸していただいたり。みんなの「支えあい」で開催できました。

参加された方の中には、慣れないPCの操作を何度も何度も練習してくださった方や、既にオンライン飲み会をご友人としているという方もいました。長期間協議体を中止し、画面越しでの久しぶりの再会には笑顔が溢れます。とても良い光景でした。顔を合わせることで大切ですね。

全員がオンライン会議に参加できるまでは時間がかかると思います。新しいことにもチャレンジしながら、安心して協議体が開催できるように祈りたいと思います。



(川井)

★コーディネーターのつぶやき

堀コーディネーター

新しい生活様式では、すっかり必需品になってしまったマスク。一時は品不足に陥った不織布マスクも、今では、供給が安定し、誰でも、どこでも入手できます。いろいろなマスクが出回ると、既製品では物足りなく感じ、手づくりマスクでお洒落を楽しむ人もいます。皆さんの中にも、マスクを手づくりしている人もいるのではないのでしょうか。素敵なお手づくりマスクがあったら、ぜひ見せてくださいね。

大槻コーディネーター

コロナ禍の中での支え合いのエピソードの記事で、ボランティア活動への参加動機が「人を助けることは、自分を助けること」と思いボランティア活動をしているという記事がありました。「こころーム」の活動が休止になり、もうすぐ1年になります。コロナ禍でもできることを考えても、なかなか良い案が浮かびませんが、電話での皆さんの明るい声が励みです。

山田コーディネーター

例年、年明けの挨拶は年賀状半分、メール半分。今年はコロナで自宅にいる時間が長いからか、年賀状が増えました。自粛で会えなかった方、久しい方から届く手紙はとても嬉しいです。

先日、宅配を利用する高齢の方々と地域の子育てママたちが、文通で交流を始めた事例を聞きました。コロナ禍で籠りがちな今だから、オンラインではなく、手紙でつながる縁も良いですね。

川井コーディネーター

私の地元新潟では、年末からの大雪で例年以上の積雪だそうです。去年は田んぼや畑が見えるくらい雪がなかったのに…。極端に降らないのも、極端に降りすぎるのも、心配ですね。

昨年2月は協議体として「ルボス」を開催しました。コロナが猛威を振るう前のことでした。1日も早くみなさんが安心して過ごせるように、地域で活動ができるようになりますように…。

中田コーディネーター

コロナ禍でこれまでの日常が、大きく変化しています。お正月には子供たちにも、わが家への帰省をやめさせ、孫にも会えない寂しい正月でした。早く元の生活を取り戻したいものです。

昨年半年間休会した協議体ですが、やはり半年間の中断は大きかったと感じます。半年前ってどんなことを話していたっけ？ってそうなりますよね。一日も早く協議体が再開できることを祈ります。

増田コーディネーター

あるボランティア団体の会合でお聞きしたことです。ゴミ出しをサポートするこの団体は、週2回支援を必要とする家庭までゴミを取りに伺う。ある朝、高齢者ひとり暮らしの家庭。いつも玄関先にゴミが出ているはずが、出ていない。ドアは施錠。呼出ベルを鳴らしても、無反応。不審に思ったスタッフは、高齢者相談センターに通報。急報を聞いた息子さんが駆けつけ、家の中で倒れていた母親を発見。幸いにして、発見が早かったため、命に別条はなく、順調に回復しているようです。小さな善意がひとりの命を救った心温まるお話でした。

3月の協議体開催予定 ※新型コロナウイルスの影響で急遽中止になることがあります。

東部第一圏域： 中止

東部第二圏域： 3月25日（木）10:00～11:00 畑中公民館

西部圏域： 中止

南部圏域： 中止

北部第一圏域： 中止

北部第二圏域： 中止



※参加を希望の場合は、下記までお問合せください。

問合せ 新座市役所 福祉政策課(本庁舎2階) 生活支援コーディネーター

TEL:048-424-4693

FAX:048-482-5221