

# 改めて探してみませんか？ ～withコロナから見えてきたこと 気づいたこと～

ダイヤ高齢社会研究財団

澤岡詩野

sawaoka@dia.or.jp



# 地域から聴こえてきた言葉から 「意味」を考える

休止してみても…  
これまでの様にできなくなっ  
て…  
だからこそ見えてきた  
活動の意味や目指す姿

仲間やお相手からの声  
「大事にしてきたこと」  
が見えてくる！

- 休止してみても改めて考えた「活動する意味」
    - お相手の日常のちょっとした変化に気付くこと
    - 楽しかったといえる大事な時間を提供していたこと
    - 場に来ること自体が運動、健康づくりになっていたこと
      - 顔をあわせた交流が安心感になっていたこと
      - 多様な人が集まる、みんなでお話ができる場
      - その人なりの幸福や想いに共感できる存在
      - 当たり前ではない、なくてはならない居場所であること
      - 自分にとっても生きがい、モチベーション
- ➡ これらは、みなさんが活動することを通じて実現させたい  
「大事にしていること（目的）」

# 聴こえてきた言葉から 「コロナ禍」を考える

- 異なるやり方で「大事にしていること（目的）」を続ける
  - 公園でラジオ体操，ウォーキング，外で集いの場を開催
    - 👉いつもの人と顔をあわせるだけで気持ちが前に  
ワクチン予約などの正しい情報を知れて安心できた
  - 外でみかけたら大きな声であいさつしている
  - 来られない人ともつながる為にお便りの発行
    - 👉「気にしてくれること」が嬉しいという声も
  - お弁当，配食に変更
    - 👉買ったおにぎりとお手紙を手渡し，**お互いに安心と笑顔**
  - 担い手どうしで公園で打合せ，LINEでやりとり
    - 👉自分の動き出す気持ちの低下を防げた

みんなが参加できる  
わけじゃない…

「なじんだ誰か」との  
つながりの力を再確認

# 港北区内でも「工夫」がたくさん

## ■異なるやり方で「大事にしていること（目的）」を続ける

- 少人数，時間を短く，一言二言でも話せることが大事
- ラジオ体操やウォーキング
- 任天堂switchなど新たなプログラムを取り入れた
- 短時間でも顔をあわせる機会を続ける
- 活動で距離を保つための工夫
- 人数を制限してだけど，和気あいあい無理なく
- こまめな体調チェック，今では各自自宅ですてくる

クラスター発生は怖い…

「大事にしていること」  
が改めてみえてきた  
そんな声も  
紡ぎ続けるための沢山の  
工夫が行われていた！！

# 活動者の言葉から 「1年後」を考える

■大事にすべきは紡いできた「馴染んだつながり」

例) 高齢者施設で先生の指導で体操をしていたサークル活動休止, このままでよいのか…

公園でラジオ体操とウォーキングを試してみた

参加者: 3名体制で前でラジオ体操, 意外に楽しい, 次は頑張りたい (先生がいなくてもできる?)

会えるだけでも嬉しい

担い手: 声をかけても来なかった男性が参加準備だけを手伝にくる男性も

■どんな状況でも活動を続けたい… (みなさんからの声)

➡ここでいう「続ける」とはなんだろう?

大事にすべきはカタチではなく『紡いできたつながり』

いつもの人達が  
「気にしてくれる」  
それが『お互いの』  
チカラになる!

身体が大変になっても,  
これなら続けられる  
かもしれない?

# 「今の小さなチャレンジ」が 1年後を変える？

## ■コロナ禍のチャレンジとは、

- お便りやお手紙, 屋外の有効活用  
みなで消毒・先生役・各自でお茶準備
- 本当に続けたい事に向けての活動の整理
- 今までつながれなかった団体との連携や情報交換

## ■生まれたのは、

- 活動の選択肢が増えた
- 新しい人が「やってもいいよ」と動き出した
- 今までとは違う相手に情報を届けられた  
(公園での活動時にカードを準備するグループも)
- これなら続けられる(?) というやり方がみえた

どうしようもなくだけど  
やってみたチャレンジ

➡これを改めて振り返る  
ことで、これからの  
活動がもっと豊かに？



コロナ禍をふりかえってみてください

-みなさんの活動が「大事にしていること」は  
なんですか？

-みなさんの活動でやってみた小さな工夫や  
チャレンジはなんですか？

# 今だからこそ求められる 「活動」の姿とは？



# 多くの方がコロナ禍で「失ったもの」

-多くの方が感じる  
「気持ちの重さ」...

-1年以上が経過して  
現状への「諦め」と  
「折り合い」が混在

-さらに1年後には...  
「気持ちの重さ」と  
「諦め」が**身体**の力を  
奪っていく...

## ■日常生活の変化

- 【健康】 太り過ぎた, 転びやすくなった  
一人で体操しても**楽しくないし...**
- 【行動】 決まった場所に**最低限の外出**  
**ふらっと本屋さんやお茶がなくなった**  
身体以上に**気持ちが重い...**
- 【つながり】 人と会うことは**最低限に**  
**共感や有用感が得られずウツウツ...**

## ■コロナ禍が日常に

- 短期間ならよい, **1年以上続くとそれが「日常」に**
- 身体的な変化は少ない, **外に心も身体も向かない**
- 再び外に出ていくイメージが湧かないという人も

# 「長く続けられる」 「できること」の循環

大事なものは、  
してあげるではなく、  
「できること」を  
見つけだして形にする  
手助け！

➡コロナで心も身体も  
動けない人が急増  
**「できること」の循環**  
が地域を豊かに  
それを地域に実現して  
いけるのがみなさん！

■歩行も大変になり、やめる事を考えるBさんが参加する  
グループの代表：  
「Bさんが毎回来て頑張っている姿が我々のお手本。  
あなたが来てくれることが周囲を元気づけていると  
みんなの前で伝えている」

👉福祉や医療の専門家にも家族にもできない  
➡寄り添ってきた顔なじみや仲間だから  
できること

# 例えば..

## ■活動終わりの消毒

-体操についていけない，迷惑をかけたくないと呟く  
ことが増えた90代の女性

-消毒をみなにお願いしたら率先して指示だし

-「今度も私に来ないと駄目ね～」と嬉しそう

👉 代表だけではなく仲間一言がチカラに

「ありがとう，わたし雑だから，お願いできて  
よかった」

「頼りにしているわ，消毒リーダー！」

# 「1年後」を見据えてタネをまこう

-在宅勤務などで地域に少し目をむける人が増えている

-地域の担い手にも、不安で動けなくなっている人が増えている

-つながりのタネをまいていけば少しだけ前を向くチカラに！

■コロナ禍の工夫や「チャレンジ」は今をのりこえるためだけではない

-うまく活用できれば、コロナでも自然災害でも身体が弱っても活動を続けられる

-ゆるやかだから参加できる・つながれる・関わり続けられる誰かもある

-このやりかたなら、2年後、5年後も活動を続けられる...  
という声も

➡改めて、活動する仲間とコロナ禍の「チャレンジ」や「工夫」を振り返ってみてください

➡動き出す前に「大事にしていること」を仲間と改めて共有してください

# 以下のリーフレットも参考に、 改めて仲間とみなで話し合っ てみてください

## ■ 「コロナ禍から活動のヒントをさぐる！

～あなたの活動が1年後に目指す姿は？～

➡都筑区社会福祉協議会のホームページから印刷  
できます

<http://tuzuki-oshirase.sblo.jp/article/189619699.html>

## ■ 「魔法の声かけのヒント」

➡ダイヤ高齢社会研究財団のホームページから印刷  
できます

<https://dia.or.jp/magicword/>

■これまで紡いできた  
「つながり」はチカラ

■守るべきは今までの  
カタチではなく  
「つながり」

■コロナ禍での」  
「チャレンジ」も  
活かせば...  
1年後の活動が  
さらに豊かに！

おまけ  
コロナ禍の「チャレンジ」で  
得たものとは？

# チャレンジで得た「気付き」①

## 会場が使えず活動ができない…

-高齢化で使われない集合住宅の駐輪場で  
ダルマストーブと椅子を置いてスタート  
したら、通りすがりの人が喋っていく、  
知合いを誘ってきたり、体操も少し

-公園で体操とウォーキングに切り替え  
たら、今まで顔を見たことないシニア  
男性が参加し、今や準備に大活躍

👉 これまで巻き込めない人とつながれた

👉 既存の場には馴染めない人を民生委員  
さんが連れてくるように…





# チャレンジで得た「気付き」②



**（会員の声）  
手品が好きなんです！**

私は、2013年8月、ふくの部会に入会しました。会では体験学習、見学会・ゲーム、音楽、手話、折紙、手品などが行われ、楽しく過ごすことが出来ました。その中で、私は手品をやらせて貰いました。



私が手品を習い始めてから32年、今も続けております。手品が好きなんです。でも、習ったから全部覚えていく訳ではなく、忘れていくのが多

**近況報告（一人2行程度）**

- ◇3日に一度1万歩、毎日半光合アットネスを。(青木)
- ◇自己流の体操を1日1回やるように掛け。(伊藤)
- ◇毎日家で料理に時間を掛けている。(猪俣)
- ◇バスの降車時に転び怪我でも強運に感謝。(大田)
- ◇早起早起き、早朝散歩を必ず実施。(加藤)
- ◇エフササアスを毎日30分やっています。(菊地)
- ◇運動科学の高岡氏のゆるゆる体操を細々と。(幸川)
- ◇元氣な内にと四国道路の旅に出掛けました。(国延)
- ◇1回に沢山買わず、毎日4〜5千歩目指し歩く。(小林)
- ◇唯一の情報交流手段、月刊紙を月々発行。(猪俣)
- ◇港南台トータルに新聞を読みに行く毎日。(佐藤)
- ◇手作り立体マスク(手縫い6枚)を作っている。(杉浦)
- ◇冷蔵庫・棚・トイレの掃除、下駄箱の整理など(田之倉妻)
- ◇家でも体操などを体験しております。(田之倉夫)
- ◇「ドレミ」で「ドレミ」に週2回参通っています。(中野)



**特別栽培で用い！**

園子署管内での昨年度の被害件数が県内で最悪でした。桑に洋光合で多染、振り込み詐欺に限らず、これからはコロナ感染に係る新型の手口にも用心しましょう！(ゆづり)

**新型コロナは何時来る？**  
緊急事態宣言から3週間、ケアテラサの閉館が5月31日(日)まで延長され、5月の例会は無くなりました。(A.S.)

発行日：令和2年5月4日  
発行：洋光合 18<3>3会  
発行所：洋光合地区ケアテラサ  
発行責任者：青藤 朗  
電話番号：090-9371-8809

再開のめどがたたないグループ活動

- コロナ前から通信を出していた
- コロナ禍、やめた人も含め全員から往復はがきで近況を聞きだし、通信で紹介
- 仲間を想ってニッコリ、再開にむけての気持ちが強まった
- やめた人から「また行けるよう頑張る」という声も

**ポイント**は「双方向」を創り出すこと