

令和 2 年 6 月

傾聴ボランティアステーションだより

『 ひだまり 』 NO. 8



豊島区社会福祉事業団

<新コロナウィルス感染症の終息を願って>

皆さま、お久しぶりです。新型コロナウイルスのせいで、こんなにも長い期間活動停止になるとは、思ってもみませんでした。気軽に人と交流できた 3 ヶ月程前の日常が嘘のようです。

感染を防ぐためには人との接触を避けるしかない！なかで、お家に訪問して傾聴する活動も傾聴コーナー「ひだまり」もずっと休止状態。緊急事態宣言は解除されましたが、まだ、社会福祉事業団ではボランティア活動は再開されていません。高齢者の方を対象にしているので慎重にならざるを得ませんが、なんとか再開出来ないかと検討しているところです。

延期していました「傾聴ボランティアフォローアップ研修・交流会」は、9月の開催を予定しています。またお会いできることを楽しみにしています。どうぞ気をつけてお過ごしください。

<傾聴ご利用の皆さまにお電話して様子をお聞きすると>

「話す人がいないから、寂しいのよ。でもしょうがないわよねー」

「また、コロナが収まったら来てよ！待ってるから。」

「ヘルパーさんが買い物をしてしてくれているので、大丈夫よ。」

「なんとかやっているよ。天気の良いときは、外に出て散歩もしている。」



と近況を話してくださいました。皆さんの寂しさを感じながらも、お家で過ごされている様子が伝わってきます。

逆に、「あなたも気をつけてね」と、こちらを気遣う言葉をかけてくださり、早く、傾聴に伺いたいと強く思いました。

<傾聴ボランティアの皆さんから寄せられたステイホームの近況>

川崎里美さん

私がささやかながら自粛期間中に取り組んでいることをいくつかお知らせします。ひとつは、母（67歳）との文通です。母は3駅隣に住んでおり、月1回程度、孫たちの顔を見に来るのですが、昨年末頃より、なんとなく以前とは変わって、娘の私と張り合うような様子が見られ、もしかして“傾聴”が足りていないのではないかと？？と思い当

たり(笑)、2月から、「絵はがきがたくさん余っているから」という口実で始めました。絵はがきは、1枚に私からの手紙を書き、もう1枚に私の宛先を記入して、切手も貼って返信用にします。2枚を封筒に入れて、母に送ります。少しは母の心もほぐれて？きたようです。

もうひとつは、母にオススメの本を貸しては読んでもらうこと。今は図書館も開いていないので、少しは日々の楽しみになればよいなと思っています。傾聴の講座で教えていただいたことを盛り込んだ、リモートワークならぬ「リモート傾聴」のような作用を及ぼせたらと思い、続けていきたいと思っています。

杉原 完さん

私の最近、家にいる時間が長くなったためスキルを身につけるチャンス だと思い以前から興味があった動画編集を学び始めました。会社のyoutube 動画を作成したり、仲間内でYouTube チャンネルを開設するのでその手伝いをするようになったり、以前にも増してパソコンの前に張り付いている時間が増えました。

その他にも、素人落語を学び始めました。すぐにコロナの影響でお稽古は中止となりましたが自宅で落語のお稽古も行なっております

Y.Nさん

在宅生活で自宅での食事が基本になり、今までより調理に時間がかかり、主婦労働に費やす時間が増えています。積んであった本を読んだり衣類の整理といった皆さんが思いつきそうなことは同じようにしています。

治療薬や特にワクチンには時間がかかりそうですが、流行の第二波第三波を想像するとしばらくは自分時間がとれそうもないのが次第にストレスになりそうで早めの終息を願うばかりです。

T.Kさん

朝30分ほど散歩をしたり、若い頃読んだ本を読み返したりしています。しっかり食事もしています。ちょっと甘いものが多くなったかな…
安心して活動が出来る日を楽しみにしています。

浦野京子さん

活動の中止が2ヶ月半も続き、皆さんにお会い出来ず、寂しいです。外出もままならず、運動不足です = ゴミ屋敷化していた部屋の片付けや家具の配置換えをしたり、ゴーヤとピーマンを植えたりと、運動不足とストレス解消に頑張ってます = ワクチンが行き渡るまでは気が抜けませんが、沢山食べて、免疫力アップ、体重アップ?、気力もアップで頑張りましょう!