

IPPO いっぽ

はじめの一步の会 会報 10号



終息しない新型コロナウイルス

新型コロナウイルスが私たちの日常生活の中に入り込んでから既に1年以上が経ちました。冬が過ぎ春は又巡って来ましたが全世界の感染者数は約1億3400万人、死者数は300万人を超えているとのこと。「変異株」と呼ばれる感染力の高い新たなウイルスが確認されるなど終息とは程遠い状況にあります。

安心な対策環境を待つ覚悟

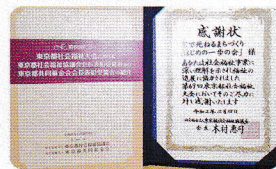
「いつになったら元の生活に戻ることが出来るのだろうか」と世界中の人々が先の見えない不安の中でこれまでに経験がない苦渋の日常生活を強いられています。

私も「少しでも早く解決に向かうことを願う」者の一人ですが、一方で「それほど簡単なことではない」とする悲観的な考えを持っています。今、人類の誰もがこれまでに全く知り得なかった新型コロナウイルスに抗う大問題の解決に世界中が挑戦しています。ワクチンや治療薬の開発、医療や看護・介護体制構築と実務そして感染拡大防止策の推進などに当該分野それぞれの知識や経験が豊富な研究者や専門家、実務者の皆さんが寝食を返上して必死で実現に向けて取り組んでいます。ある日突然振って湧いたような未知のウイルス対策がわずか1年程度で全て完結するとは思えません。様々な実験やシミュレーション、安全性確認が必要なことばかりです。

拙速を必要とする時代ではありません。私たちは将来の為に、そして次世代の若者の為にも取り敢えずの対策よりも十分に時



第69回 東京都社会福祉大会にて



東京の社会福祉の発展に
功績のあった団体として
東京都社会福祉協議会
会長感謝状受賞しました

皆さまからの長年のご理解・ご協力と、中央区社会福祉協議会からの推薦もあり受賞に至りました。

間を掛けた安心な対策環境が出来るのを耐えて、冷静に待つ「覚悟が必要」だと思います。

私たちは、ここ暫く2年或いは3年位はマスクをして、手指の消毒をして、三密を避けて免疫力を蓄えて、人に迷惑を掛けずに「自分なりの責任を果たす」ことが必要なのだと今更のように思っています。

良識ある考えを持ち続けて

しかしながら、些末な事としては片付けられない雑音が散見されます。専門知識の無い畑違いの評論家や芸能関係者等が番組内で根拠の無い憶測によるコメントをして視聴者がそれを信じてしまう危険性、感染防止と迎え入れ体制が危惧されるオリンピック・パラリンピック開催の是非に関する提案や主張がないマスクの姿勢、自粛を私たちに呼び掛けながらも深夜に及ぶ酒席を開く体質、飲食業界に責任転嫁する“時間短縮”と“昼呑み”の現実などです。未知への挑戦の本質とは懸け離れた事象であり、私たちには手が出せないことばかりですが、世界共通の課題に挑む人類の一人として私たち各人が「良識ある考えを持ち続ける」ことが求められていると思います。

コロナと共に

1年前に“With Corona”（コロナと共に）というキャッチフレーズが発表された時、アメリカの友人が「コロナは我々にとって“敵”なはずだ。何故“コロナと一緒に”などと言うのか？ 妙な英語だ！」と皮肉を込めて言っていました。

それから1年経った今私は、「今後コロナは消滅することはない。“新型”の言葉が外れて“人間と共にコントロールされて共存する”ウイルスの一つとして存在する」と考えるようになりました。“With Corona”（コロナと共に）は正解だと思っています。

し、聖路加国際大学のサポートを受け活動しています。

街は人を育む大切な場所。それは安全で健全、そして何よりも住む人が愛着を持つ特別な場所です。そこに住む人々の交流を通じて人間関係が生まれます。この人間関係を育むための活動を行っています。



「はじめの一步の会」の活動は

伝統とダイナミズムが共存する豊かな水の街、中央区。この街の魅力をフルに活用し、住み慣れた地域で死ぬるまちづくりをめざして区民の力が結集し「はじめの一步の会」が誕生しました。「はじめの一步の会」は2007年4月に発足

第18回
2019年
10月19日(土)

聖路加国際大学
2号館
ぼるかルーム

クラウンの観点から学ぶ 心と心の距離を近づけるコツ

〈講師〉クラウンアンバサダー 金本 麻理子氏

川名 一榮

アメリカ映画「パッチ・アダムス」のモデルのDr. パッチが悩んでいた金本さんを受け入れてくれたことが転機となり、「自分でもできることがある」と考え、ケアリングクラウン※になりました。Dr.パッチとともに海外の病院や施設などをクラウンとして訪問。笑顔と癒しを届けるクラウン活動を通して、年齢、障がいの有無を問わず多様性のある人たちからなるコミュニティづくりを目指し様々な環境下にいる人々の心に灯をともし続けていってほしいです。

人と人が心を通わせることは簡単にはできませんが、心と心の距離を近づけることで寄り添うことが出来ます。そのコツを学びましょう。

- コミュニケーションはそれぞれの体験から出てくるものであること
- その中で自分とは意見が違うことをお互いに認め合うこと
- いい球を投げあうことで会話のキャッチボールが続いていく

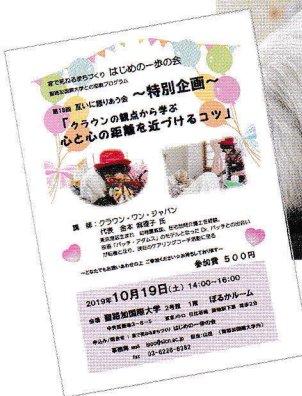
参加者は金本さんの指導で実技を行いながら「認め合う事により心地よさを感じ、そして寄り添っていくことが心の距離を近づける」ことを学びました。

コロナウイルス感染症という非常時にこそ、一步の会もクラウンになってこの危機を乗り越えていけるよう働きかけてみませんか？



※ケアリングクラウンとは

病院・老人ホーム・教育機関・被災地・難民キャンプ・刑務所などで活動する、主に心のケアをする道化師のことを指す。この内、病院や診療所で活動するものを特別にホスピタルクラウン、クリニッククラウンと呼ぶ。



こんな感想を
いただきました
(アンケートより)

パッチの活動は以前より興味がありました。直接クラウンさんに接することが出来て良かったです。

いつも自分中心に考えていることに気づきました。もっと聞く耳を持つと思いました。

クラウン活動は高齢者や子ども達にどんなに元気づけてくれることでしょう。

実践しながら教えていただけたこの様な講演会はめったにありません。素晴らしいお話しでした。

言葉を越えたコミュニケーションの大切さを学びました。

クラウンさんと歌った「ふるさと」は胸がいっぱいになりました。



第19回
2020年
2月15日(土)

聖路加国際大学
2号館
ぼるかルーム

テーマ
地域で共に生きる

サブテーマ
家で死ねるって本当？ あなたの本音は？

今回のテーマも重いテーマでありましたが、住み慣れた家で最期まで暮らすことが本当にできるのか…また、もしもの時の「人生会議」についても語りあいました。皆さま真剣に様々な事をお話してくださいました。

「人生会議」での質問

- ・あなたの大切にしているものは何ですか？
- ・あなたの信頼できる人は誰ですか？
- ・あなたは医療、ケアチームの人と話し合ったことがありますか？

皆さんからの感想

自分の工夫、心持ち、家族、過去の経験、感謝の気持ち、行政、地域とのつながり、正しい情報を得る、相手に伝えること、希望、つながりの大切さ、何かをするには人手がいる。…等々のお話が出ました。

長生きした人の
言葉は説得力があり、
参考になる。

語りあう会に参加して
今まで話しあったことが
役立った。

家族ともっと踏み込んで
話しあっておく。

子どもたちに大切な
ことは伝えてある。

考え方、生き方は人それぞれ、
自分だったら、
親だったら違う…

夜中に助けを求める
ことができるか心配。

本人の望みが何か知って
責任持って見守ってくれる
人がいればよい。

地域での見守りシステム
作りが大切。

行政にしっかりと最期を
見てくれる仕組みがあれば
と思う。

第20回
2020年
11月

交流書簡

2020年は新型コロナウイルス感染拡大回避のため「互いに語りあう会」の開催ができませんでした。長期間、皆様とお逢いすることが出来ないため、過去に語りあう会へ参加された皆様へ、このコロナ禍をどの様にお過ごしなのか、近況や当会へのご意見など自由な内容での交流書簡を試みました。おかげ様で皆さまから前向きな嬉しいお便りを多くいただき、お便りからたくさんのエネルギーをいただきました。

お便りを送ってくださった皆さま、ありがとうございました。

楽しい絵手紙、カード風のメッセージ、コロナ禍でのご自分の工夫や、自宅でできる見守りをしてみたこと、趣味の読書や音楽鑑賞、オンラインでの取り組みでお子さんという時間が出来たこと…様々のお便りをいただきました。

江戸川みまもり隊

2019年4月13日(土)

〈講師〉伊久美 明 氏

江戸川みまもり隊の理念は「夢・希望・継続」をスローガンに、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目標に活動されています。

町内会、民生委員、消防署、警察署、商店街など各団体と連携をとり週3回2人一組でスケジュールを組み、約800件近いお宅を訪問し、玄関先でお話を伺う見守り活動(主にひとり暮らしの高齢者の方の安否確認)を続けていらっしゃいます。地域では交流会を開催したり互いに楽しまれています。会員は地元の方は少なく、江戸川総合人生大学の卒業生で構成して、訪問先は口コミや社会福祉法人からの紹介で活動しているそうです。

支えあい、助けあうこと、感謝の気持ちを持ち、地域を守る意識や関心を持つこと、信頼関係を築くためには声掛けの勇気と根気、そして努力が必要とたいへん興味深いお話を伺いました。

自主研修 はじめの一步の会10周年記念 相田邸を訪ねて

2019年7月6日(土)～7日(日)

篠原 良子

10周年を記念して自主研修を企画、中央区から住まいを南伊東に移された相田忠男、昌子ご夫妻を会員有志10名で訪問いたしました。私たちは東京駅で合流、小雨降るなか東海道線は熱海から南伊東へと向かいました。

雨の車窓を眺めながらも、相田ご夫妻との再会に心は踊っていました。今回の訪問は、引っ越し前に体調を崩され南伊東に移られて4か月の病院生活、お二人で治療に専念された後の実現でした。やっと南伊東駅に到着、お迎えいただいた懐かしい奥様の笑顔が見え、ほっといたしました。ご自宅まで私たちを案内いただく道すがら、近況をお話ししてくださいました。

温暖な気候の地と南国風デザインの素敵なお住まい、近くには医療施設もあり、また窓から見える景色は心静まる緑豊かな場所でした。お二人が歩むために選ばれた環境に、心あたかなものを感じました。こちらのマンション

体験

アートセラピーでセルフケア

2020年11月14日(土)

〈講師〉はじめの一步の会 武田 宣子氏

松本 リリ子

ありがたいことに当日は、チラシを見て足を運んでくださった方も複数いらっしゃいました。武田さんの進行でゆったり進んでいきます。

1 幸せとを感じるポイントは、視覚?聴覚?身体感覚?

2 「元気の形」を描いてみよう!

3 「宇宙人」は、どんな姿? 描いてみよう!

2と3は、パツと閃いたイメージを白い紙にクレヨンで描いていきます。セラピーですから、上手に描かなくてもよいので気楽です。無心で手を動かすのはとても楽しく、さらに皆さまが描いた十人十色のアートを見せていただくことも楽しい体験でした。コロナ禍の不安が続く中で、ほっとする時間となりました。





は建築家の安藤忠雄氏の設計と伺い、しっかりとした建物で暮らしを意識した質の高さを感じました。広い交流スペースや青い円形のプール、入居者やご家族が楽しめるようになっています。お部屋はきれいに整えられており、目を見張りました。特注された壁一面の本棚にはジャンル別に数千冊の書籍がきれいに並べられ図書館を思わせる



ようでした。また日常生活で使用するベッドや備え付けの器具、パソコンの操作等のお話を聞き、障がいを抱える相田さんを支える工夫が見えました。

交流ラウンジにて持参のお弁当と共に、奥様お手製の新鮮な魚野菜のお料理を満喫しながら、お喋りをしました。アツという間の時間が過ぎ、再会の余韻のなか心残りでしたが素晴らしい白亜の新居を後にしました。

それぞれが他地域の人々と関わり、高齢者のこと、お身体の不自由等々、自分と重ねながら自主研修ができたのではと思います。とても貴重な再会に感謝と感動のなか中央区の施設、伊豆高原荘の宿へと向かいました。



他の団体と交流しています

中央区環境保全ネットワーク主催 荒川治水資料館見学・柴又帝釈天散策 バス研修に参加して

2020年2月1日(土)

田中 寛子

荒川は秩父山地の清流として始まり、埼玉県、東京の平野を穏やかに流れ海へと注ぐ河川。幕府が江戸に移った時より、河川の氾濫は大変なものでした。また運搬には欠かせない経済活動水路、都市発展のために重要な放水路ですが、明治43年(1910年)8月大洪水を契機に東京下町を水害から守る抜本策として、荒川放水路事業を着手されました。

放水路掘削工事を指揮したのは、エンジニア青山士氏、日本人で唯一パナマ運河建設工事に携わった技術者



で、20年の歳月をかけ完成となりました。近年では地球温暖化による大雨の発生の増加、海面水位の上昇により河川氾濫等の頻度や規模の増大に壊滅的被害発生が懸念されています。館内ボランティア氏の熱弁に聞き入り、青山士氏氏名の連呼説明がまた印象に残りました。

館内の説明から河川に出ると広々としたフィールドと豊かな自然が放水路を中心に広がり氾濫することは考えられない穏やかな風景を見ました。

柴又帝釈天見学と昼食のため「川千家」で鰻等頂き、食後は自由行動にてまずは柴又帝釈天に参拝し、地元では「題経寺」の略称で親しまれているとか、下町ロマンあふれる街並み、映画「男はつらいよ」のお団子屋さんでお団子を買って参道商店街を散策ゆったりとした時間を過越し、集合バス停に行き無事定刻に帰路につきました。





コロナを経験して一步の会を考える

山田雅子

コロナの話も1年が経ちます。色々ですが、これも新しい経験です。日野原先生は「65歳を過ぎたら1年に1つ新しいことをやる!」と仰っていたので、私の新しいコト話をします。

自宅で仕事: 自宅でweb会議をした。横にいた母は、四角いものに向かって話している娘を怪訝な顔で見ている。仕事と介護が両立し、画期的なコトだった。

web研修…例年、全国から看護師が集まり研修していたが、今年はwebで好評だった。これまで遠方で参加できなかった方は特に喜んでいて、お互い勇気をもらったとコメントをたくさん頂戴した。

皆さんの新しいコト話を聞きたいです。



つぶやき

五十嵐 正恵

これからの一步の会として、自分自身が高齢者であり、新型コロナ感染拡大により、外出自粛の影響で、日光に当たる時間も少なく、7月末からの梅雨明けと共に気温の急上昇に暑さに慣れず、今年は熱中症による救急搬送者は65歳以上の高齢者とのことですが、今までに経験のない者として、一步の会として皆さんと話し合っって身近なことでもできる範囲内でされてもよいのではないのでしょうか。

また新型コロナウイルスと熱中症の防止を両立するためにも、コロナ対策に対応しつつ、時にはマスクを外し、人との距離をあけて、こまめに水分補給をすることがとても大事とのこと、今後も一步の会として先生方や代表を含めた会員の皆様と共に、細く永く継続されることを願う日々…です。

秋風と共に、やさしいコスモスの花が咲く頃には元気な皆様とお逢い出来ますよう…。

コロナ禍で思うこと

麻原 きよみ

人とかがわることが人間の活動なのに、それをさせない新型コロナウイルス。おしゃべりもできない、レストランにも行けない、旅行にも行けない。けれど、私の気持ちは少し変わってきたかもしれません。今、実家に娘が孫を連れてもう2ヶ月滞在しています。娘の夫が海外出張し、出張先の国に入るのに2週間かかるなど出入国が難しいのです。

家に帰ると初孫がいます(1か月前は抱き上げてぎっくり腰になりましたが)。どんなに仕事をして、やはり最終的には家族のためなのだと思うようになりました。私の心は今、結構満たされています。

新型コロナ「不安と恐怖」から「連帯と応援」へ

屋代 三枝子

「コロナに負けるな」「コロナ対策」などポジティブなキーワードが増加し、長引く自粛生活の中、前向きに向き合っっていこうという気持ちの変化がうかがえる。イベント開催が困難になった今、SNSの存在は増してくると思われる。今後は目まぐるしく変わる社会の空気を踏まえたネット施策がさらに重要となるんでしょうね。

つぶやき

荻野 泰子

写真の整理を始めてみました。昔の自分、今の自分、写真に見る自分の人生観、これも中々いいものだと思います。ながら時間が過ぎてゆく。臨機応変に、その時その時を過ごせたなら。コロナのお陰で発想の転換を勉強しました。まずは、出来ることから。貴重な時間をありがとう。

シーツ de マスクプロジェクトに 参加して

荻野 泰子

コロナ禍のなか、山田先生からのお声がけがあり私にも出来ることとがあるのか?と思いつつ見学させていただいたのが、プロジェクト参加の始めです。先生、院生の皆さんが懸命に、その先の医療従事者を見据え、マスク作りに取り組んでいる姿を見て、私もゴムを通す事ぐらいなら役に立つ事が出来るかなと思い参加させていただきました。



参加者も屋代さん 田中(寛)さん 小港さん 家での活動で篠原さんと増えました。これまでに500枚近く仕上げる事が出来、少しですが医療従事者のお役に立っているという達成感を感じ、小さな小さな積み重ねが大きな感動に繋がりました。

プロジェクトが続くのであれば、自身のために続けてみたいと思います。

～セルフケアのすすめ～

武田 宣子

新型コロナウイルスの影響で被害を受けた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

突然の流行により、思わぬ事が皆さんの生活にも及んだことと思います。このような災害時の高ストレス状況になったとき、セルフケアができると少しラクに乗り越えることができます。自分なりのストレス発散方法、怒りをた

め込まないテクニック、心の保ち方・使命感、リラックスする方法などです。何も知らないと言う人は、とりあえず笑えるネタを見つけて笑ってみましょう。ウソでも無理にでも笑ってみると段々と肩から力が抜けて、思考もポジティブに変化していきます。「笑う門には福来たり」と昔の人も知っていました。是非お試しください。セルフケアには簡単にできることがたくさんありますので、これから皆さんと一緒に少しずつ練習することができたら、とてもうれしいです。



江戸の先生、橋本伯寿

篠原 良子

コロナ禍となり、日本国内で新しい生活様式が始まった頃、カナダ・ドイツはまだ比較的被害が少なかった。この理由の一つに、数年前から感染症に対しての対策を国家で試み、システムを作っていたことがあるらしい。そして必要な情報を市内の全医療機関にネットを通じて通知するシステムが確立していたようだ。

日本の感染症の歴史の中に、江戸時代の橋本伯寿という医療従事者がいる。山梨の出身で、もとは漢方医だったが、長崎で西洋医学を学び、日本国内を行脚して研鑽を積んだ。

天然痘が大流行した際、先生は「断毒論」の中で、1813年

の時点で消毒の重要性を訴え、集会や寺子屋など人の集まりに対して自粛を述べ、感染者を隔離する必要性を綴っている。しかも看護には免疫をもった者があたるべき、とまで書き綴っていたようだ。

しかし感染症の知識など皆無な幕府内では危険思想として黙殺されてしまった。結局、先生のやり方をまじかで見続けた庶民がアンテナとなり、正しい知識が広まって、天然痘の流行が収まっていくきっかけになったそうである。

今日のコロナ対策であるソーシャルディスタンス、3蜜は既に江戸時代に警鐘が鳴らされていたんですね。日本にも偉大な先生がいました。いま現在、医療や福祉の現場、インフラ等々…様々な場所で橋本伯寿先生のように支えてくださっている皆さんに感謝です。



他の団体と交流しています

子どもとためす環境まつり

第16回

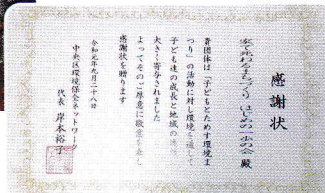
会員と院生の楽しい出展
協働活動2019年9月28日(土)
中央区立明正小学校

院生のみなさんの感想

- 中央区の住民の方々と接する機会でした。
- 様々の体験から(白内障担当)お手伝いの中、親子で記憶に残る体験だと思った。
- 聴診器のブースのお手伝いの中でドキドキの音がお友達と違うと話しているのを聞き、担当していて喜びを共有できました。
- 車いす試乗では自分や親子で体験して安全に押すことの大変さを感じた。



当日、子どもの成長と地域の連携に長年協力したことを評価いただき、感謝状を頂戴しました。

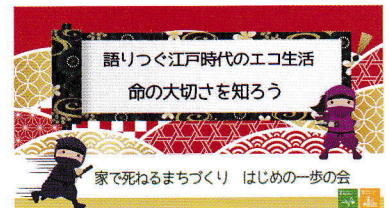
2020
WEB版

初の試み Web開催

2020年10月

武田 宣子

今年の「子どもとためす環境まつり」は、動画によるWeb開催となり、過去2年の写真・参加メンバーの感想・来場者のアンケートなどを参考に動画を作成しました。終わってみれば「もっとこうすれば…」ということも多々ありますが、江戸時代からのリサイクルの伝統、命の大切さについて情報発信できたように思います。



YouTube

武田さんによる動画はYouTubeでチェック!

はじめの一步の会 江戸のエコ生活

エコ生活クイズを含め、計4本の動画を制作くださいました。

子どもとためす環境まつりWEB版には、17団体が出展、22本の動画が配信されました。

日本橋東ロータリークラブ例会 卓話

2019年 9月9日(月)

篠原 良子

当会10年史の寄稿依頼をきっかけに、活動へ関心をもたれ卓話依頼を受けました。

当日は関東に台風が接近しているなかでしたが、多数の方々にはじめの一步の会の活動を紹介いたしました。



会場がロイヤルパークホテルでしたので「子どもとためす環境まつり」で協働しながら活動していることなどもお話しし、多岐にわたりご理解をいただきました。



広報部会から | 編集後記 |

2020年は不安を抱えながらも、なんとか前向きになろうと努力する日々でした。本誌は1年お休みしたため、コロナ以前のイベント事の報告と、渦中での皆さまの心が綴られた文が一誌にまとまりました。定例会は篠原会長のおかげでオンライン化され、当会もどんどん新しく変化しています。あらためて柔軟な思考のたいせつさを再認識しました。

会員を募集
していますはじめの一步の会
事務局

聖路加国際大学内

山田 雅子

Fax: 03-6226-6382

Mail: ippo@slcn.ac.jp