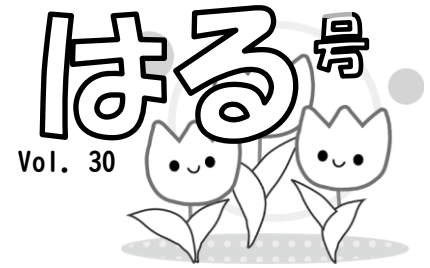


令和2年5月15日

みどりの風通信



人類が皆で協力すれば、新型コロナと安全なつきあいが可能では

皆様の2月下旬からの日々、大変な状況と思います。毎日のように報道される中、日々想定もしない影響や情報に不安に感じていらっしゃる方も多いと思います。このような状況下におきましては「全く影響がない」という方は、いないと思われまます。

私自身は、富山福祉生協の理事長をしている関係で、障害者施設・高齢者施設を運営しています。新型コロナ対策に、2月下旬から奔走しています。幸いな事に、今の所、感染者はいません。

皆様の生活環境も変化して、大変な状況下の方も多いたと思います。報道によると、新型コロナウイルスは、2012年の「MERS」や2002年の「SARS」と少し違うようです。宿主動物も、コウモリ説がありますが正式には、不明です。何より違うのは、感染が世界中である事です。「MERS」や「SARS」のような撲滅はかなり難しく、長期的に考えざるを得ないだろうと言われています。永くうまく付き合う事が求められていくと感じています。

みどりの風の活動の6つのキーワードを改めて紹介します。

「休・食・動・知・人・然」です。「休」は、豊かな休息、「食」は、命を育む食、「動」は、心地よい動き、「知」は、知識を喜び楽しむ、「人」は、人と寛ぎ人と交わる、「然」は、自然の恵みを受ける、です。

今私達は大変な状況下にいます。今だから、3つの密を避けながら、6つのキーワードをそれぞれが可能な範囲で、重視する生活が求められていると思います。

2011年3月の東日本大震災以降、多くの皆さんが大切にしたのは「絆」と言う言葉でした。多くの人は、絆を大切に構築されてきたと思います。これからも重要なキーワードです。

その第一は、感謝の気持ちを持つことです。その中から、信頼が育まれます。そして、正直に素直な心をめざして、生きる事です。報道では、感染症にかかった方を非難する人がいたり、感染症指定医療関係者やクラスターが起きた施設への偏見があったり、残念な状況があります。

大切な事は、1人1人が自分の行動に責任を持ち、愛や絆を大切にし、必要な休息をきちんと確保し、健康に良い食事をする生活、少し運動を意識的に実施する事、読書等にも親しむ生活、人と交わり交流する事、自然の中を歩く事等、今改めて私達みどりの風の6つのキーワードを生活の中で、可能な事から実践してみたいかがでしょうか。

新型コロナに感染しないで、永く、うまく付き合うことに、皆さんといっしょに生活スタイルを工夫したいと思います。

NPO法人みどりの風 副理事長 今村 彰宏

NPO法人 みどりの風 事務局



〒930-0143 富山市西金屋 6717 番地 くれは山荘保養館内

TEL : 076-471-5597 FAX : 076-471-5598 E-mail : info@midori-no-kaze.com

HP : <http://www.midori-no-kaze.com/>

携帯サイト(講座情報のみ) : <http://k2.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/midorikouza/>

講座の内容をご紹介します！

第131回 2019年12月15日開講

「シリーズ：心の回復を考える

8. いま時の精神(心理)療法 その2

～私が学んだ治療法に流れる考え方～

本田 徹先生

- ・10月20日に開催した講座が好評で、再度の開催のとなりました。皆様の心の回復に役立つヒントがさらに見つかった講座となりました。

第132回 2020年1月19日開講

「漢方で心もからだも健やかに」

谷川 聖明先生

- ・漢方専門医・指導医である谷川先生から、漢方からの心とからだの回復実践を教えていただきました。漢方には「心身一如」という考え方があり、心身の調子を整える治療を行うということです。この講座では高齢者のフレイル(=虚弱)を中心に心もからだも元気づける漢方薬についてお話しいただきました。先生が監修されたリーフレット等もいただき今後の参考になりそうです！

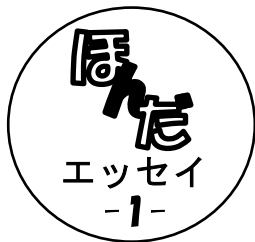
第133回 2020年2月16日開講

「自分軸で生きてみない？」 高井 道雄先生

- ・昨年3月の講座「うつ病からの脱出～わたしの体験談～」の反響が大きく高井先生の講座をの声が多く、2回目の開催となりました。今回は、ある時から世間の常識が自分に合わないと思うようになり、自分というものの輪郭を探すようになり、行き着いた先が「自分軸で生きる」という世界だった高井先生。今回、その世界観を皆様に伝え、そこへ至る方法なども教えていただきました。



※第134回 3月15日「高齢者施設の種類と選び方」今村彰宏先生の講座以降、新型コロナウイルス感染拡大防止のため当面の間、中止・延期とさせていただきます。



もう本当にひどいことになったものだと思います。しかも世界を見ると、「パンデミック」とか「オーバーシュート」とか「医療崩壊」とか、何度も繰り返されるもっとひどい恐ろしい事態があると、言葉が伝えています。今私たちの心は、新型コロナウイルスに怯え、揺れ動いては、疲弊してゆきます。心が疲弊すると、人の理性は影をひそめ、感情がむき出しになり、そして悪しき憶測という魔力が私たちをおおいます。

今さらここで「三密」とか、「Stay Home」とか、「手洗いの励行」などは語りません。どんな時にも、どんな苦しく大変な時にも、人はその人に見合った、希望や期待の光のもとで耐えて生きてゆきます。気づかなくても、それが大切です。皆さんにとってちょっと奇異な感じを抱かせるかもしれませんが、今の私を支える淡い期待、希望の光の一つは、この世界を揺るがしている困難な事態を乗り越えた時、新しい世界観が誕生してこないだろうかというものです。

中世のペストが終焉した時、ヨーロッパに神の力を相対化する価値観を持ったルネッサンスという時代が誕生しました。それにならって、このパンデミックが、今のこの新資本主義、グローバリズム、金、競争、効率、利益、一辺倒の世界に、何か新しい価値観が生まれて、もっと生きやすい世界をもたらさないだろうかという期待です。

皆さんはどうですか。何に向かって頑張りますか。

