

## 「わからない」を楽しもう

「ググる」という言葉を耳にするようになり久しくなります。ご存知「ネット上で、検索エンジンを使って調べる事」ですが、最近の子供に「辞書で調べてみて」と言うと「辞書って何ですか?」と言われるのだと、某学習塾の講師から聞きました。

辞書で調べる事のできる物には、限界がありましたが、「ググる」ということには限界がないのかと思うくらいに、様々な情報を瞬時に集めることができます。「こんな事、載っているはずがない」と思うようなことですら、いくつかの検索ワードを入れると、見事に答えが出てくることには驚きます。専門知識と思われていた答えですら、簡単に手にできてしまうのですから脱帽です。

昔、“知ってるつもり”というテレビ番組がありました。インターネットの発達でここ数年は、老若男女問わず「ググった」知識を得ては、何となく多くのことを知ったつもりになっていました。物事にはすべて決まった答えがあるかのように。こうなると、「知らない」「わからない」という事は、恥ずかしいことのように感じられます。… 少なくとも、昨年の今頃まではそんな空気が蔓延していたのではないのでしょうか。

ところが、「コロナ」によって、私たちは無知であることを思い知らされました。誰も経験したことの無い事象に遭遇したのです。「どうすればいいの?」「何が正しいの?」と「ググって」も答えは見つかりません。コロナ禍で生活していく時、すべてが不確実で「正解」などないのです。「わからない」が答えなのです。「わからない」中で選択していくためには、自分で考えて自分で選ぶしかありません。その結果の選択は「正解」でなくても「間違い」とは言えません。もしその選択が「間違い=失敗」だと自分が思ったら、その時点で修正すればよいのです。「失敗」は致命的でさえなければ意味ある経験となります。

すでにある「正解」を見つけることではなく、「わからない」ものを自分で経験して「知る」ことが本来の学びだと、コロナが教えています。みどりの風回復実践講座でも、そんな体験ができるはずです。

みどりの風 理事  
さくらまちハートケアクリニック  
荒井 秀樹



## NPO 法人 みどりの風 事務局



〒930-00085 富山市丸の内2丁目3-8 ほんだクリニック内  
TEL: 076-471-5597 FAX: 076-420-5133 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させていただきます！

### 第 135 回 2020 年 9 月 13 日開講

#### 「不安・恐怖そして対処法」

本田 徹先生

今私たちを見舞っているコロナ禍は、私たち人間の心をあらわにしました。その様は、私たちの行動を根底から左右する不安とそれがもたらす私たちのあり様のこと。不安とは…恐怖とは…、本田先生に説明いただきました。

対処とは、「距離を取り強度を下げる」。

最後に、皆さんの心のコロナ対策は何ですか。コロナの今の状況で願っている未来への希望を語り合えた良い機会となりました。

### 第 136 回 2019 年 10 月 18 日開講

#### 「新型コロナウイルスとの付き合い方」

鏡森 定信先生

見えざる敵新型コロナウイルス。私たちは漠然と恐怖の中にいます。

今回は、新型コロナウイルスの正体、その感染の経路、感染予防の3密の要素、消毒のポイント、個人的リスクと予防について、鏡森先生ご専門の公衆衛生の立場からわかりやすく教えていただきました。

今日から正しく恐れ、感染予防に努めていきたいと思いました！

### 第 137 回 2020 年 11 月 15 日開講

#### 「高齢者施設の種類と選び方と

#### コロナ禍の中で各施設の対応」

今村 彰宏先生

特別養護老人ホーム、認知症グループホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅等多くの施設の種類がありますが、皆様はその違いや選び方をご存じですか？

また、介護についての相談を最初はどこにするか。高齢者福祉について、たくさんの資料を基に今村先生にご説明いただきました。

コロナ禍の中での、施設の対応もあわせてご説明いただき、介護に携わる方々のご苦勞もわかりました。本当にありがとうございました。

### 第 138 回 2020 年 12 月 20 日開講

#### 「睡眠と食生活～時間栄養学から考える～」

温井 孝子先生

比較的新しい考えた方の「時間栄養学」。体内時計を整えるための食事と生活を自分はどうしているのか？と皆様で考えながらの講座でした。

医師として、本田先生からのアドバイスや説明もあり、充実した内容となりました。



# 2021

本年もよろしくお願いたします！

## お知らせ

くれは山荘保養館は、2022年3月まで補修工事に入るため使用できなくなりました。一時的ではありますが、みどりの風事務局をほんだクリニックに移転します。住所とFAX番号が変更になりました。(電話番号は変更ありません。)

定期講座開催場所は、基本的には「富山県福祉総合センター(サンシップ)」となります。講座案内チラシやホームページでご案内いたします。

みどりの風事務局 住所:富山市丸の内2丁目3-8ほんだクリニック内

TEL 番号:076-471-5597 FAX 番号:076-420-5133