



1. “離れてつながる”方法



2. 自粛生活の体験を語る



3. With コロナ時代の生き方



4. 運動と気晴らしには散歩

【特集】

「コロナピンチ」をチャンスに!

新型コロナウイルスの流行で、3月から始まった自粛生活。ようやく出口が見えてきましたが、まだまだ予断は許されない状況です。極端な行動制限は無くても、今まで通りとはいきません。そこで、編集部メンバーの体験談を中心に「コロナピンチを乗り越える知恵」を集めてみました。参考にしてください。

表紙写真：復興のシンボル“ひまわり”（武蔵村山市産業観光課 提供）

こんな時こそ「離れてつながる」!

諏訪中央病院院長でコラムニストの鎌田氏が、テレビ東京の番組「ワールドビジネスサテライト」の「コロナに思う」コーナーで、「最後に言いたいことは**“離れてつながる”**です。とにかくまず離れること。



離れながら、孤立化しないこと、つながることがとにかく大事です。SNSを使ってでも、あるいはお年寄りの方たちは電話を使ってでも、とにかく一人にならないこと。心が鬱々とならないようにしていくことが大事です」と話されていました。この時期は、孤立化しないでつながる工夫が大切なのですね。（写真：鎌田実オフィシャルサイトより）

LINE をやっている方なら LINE のビデオ通話機能を利用しましょう。相手の顔を見るだけでほっとしますよ。

健康に大切な運動、栄養、気晴らし

さらに鎌田氏は「家の中で閉じこもってボーっとしている時間が多くなると、フレイル＝虚弱というのが起きてきます。こんなときに虚弱にしないためには生活習慣の中にスクワットとか、かかと落としというような運動を取り入れ、栄養面もきちっと考えながら暮らすことです」と。

心の健康には、孤立化しないこと、身体の健康には運動、栄養、気晴らしを取入れた規則正しい生活が大切。コロナピンチは新しい生活様式に変えるチャンスです。今までトライしなかったことにも挑戦してみましょう！

「オンライン〇〇」やってみました

外出自粛で、ビデオ通話が注目されています。面白そうなので、色々なソフトでやってみました。

お手軽なのは LINE。学生時代の仲間と飲みながらの近況報告会で、関西から 8 人が参加、ほぼ 1 年ぶりの“顔合わせ”です。コロナへの温度差が、直接聞いてよく分かりました。LINE のビデオ通話は、グループだけではなく、個人同士でも簡単に始められます。相手を選んで右下のビデオマークをクリックするだけ。相手が通話を選べば始まります。簡単ですよ。

次は ZOOM。趣味のゴスペルサークルのリモートレッスンをやってみました。スマホと PC の違いや通信環境の違いで音の伝わる速さに差が出て、音合わせが大変です。ちょっと苦労しました。

悠学の会の会議では Microsoft Teams。PC 画面を表示できるなど、会議には適していました。

ZOOM と Microsoft Teams は事前にホームページからソフトをダウンロードし、登録することが必要ですが、それが終われば、集まりの主催者が送ってくるメールに記載されたミーティング ID やパスワードを入力するだけです。意外と簡単に始められます。

ビデオ通信の注意点は 3 つ。①目線は相手ではなくカメラに②声は少し張りぎみに③背景にも気配りを。

こんな時だからこそ、ぜひ試してみましょ！「ビデオ通話ツール」での検索で、Skype、Google ハングアウトなど色々ソフトが見つかります。（西谷）

外出自粛中の余裕時間 どのように過ごしましたか？

4月の緊急事態宣言以来、なかなか出かけることができなくなっていました。「コロナ自粛」です。そんな時、みなさんはどのように過ごし、これからの「余裕時間」をどう活用されるのでしょうか？



外出自粛も趣味で楽しみたい

緊急事態宣言が出て、外出自粛が求められる中、母の介護で1週間に1度か2度、自宅の四谷から実家のある片町まで行かなくてはなりません。以前は電車で行っていましたが今は密になると思い自転車で坂道を上り頑張っています。

南町から始まる下河原緑道をほぼ最後まで行くと実家です。その緑道にいくつかの「ちはやふる」のマンホール蓋が新しく輝いて目立っていました。ほかの町にも新しいマンホールの蓋が設置されたそうです。探してみながら散歩をするのはいかがですか？

余裕時間は趣味の時間に

以前、拡大写本の代表の方に御朱印帳づくりや和綴じ本づくりを教えていただいた事を思い出し、今まで時間がなく、なかなかできなかった事に挑戦しています。こんな時だからこそできる事がありますね。読書をする時間がある、趣味の時間が持てる。外出自粛もそれなりに楽しめるようになってきました。(井口)



自分を見つめ直す時間に

老犬とののろろ散歩することは、運動というよりは気分転換、コースは定番の競馬場通り。空は青く澄み渡り、遠慮がちに白い雲が浮かんでいる。まばゆいばかりの新緑が目にも痛い。

私の後方には父親と楽しそうに話す子供の弾んだ声、前方には犬の散歩をする若夫婦、少し離れた所には歩調を合わせているかのように歩く老夫婦、そして軽やかな足取りで彼らを追い越してきてはすれ違って行くジョギング中の青年。一見、なんとも穏やかな光景に見えるのだが、今は平日の昼下がり、しかも誰もがマスクをしている。つまり、平常の幸せな状況とは違うのだ。当たり前である。新型コロナウイルス禍での外出自粛中に許された、ささやかな楽しみ、の時間なのだ。

外出を控えることで感染予防に協力

しかしその同じ時にも緊急事態宣言の下、収束の時期もわからず苦しみ、悲しみ、悩んでいる多くの人々がいるのだ。その状況はテレビでの映像からしか知る術のない私にも、ひしひしと伝わってくる。外出を控えることでせめてもの感染予防の協力をしよう。ずっと家にいるのだから、その時間を有意義に過ごしたい。と思えども心も体も動かない。どうしよう。では心も体もじっとして、自分を見つめ直してみよう、何が見えるのだろうか。(中井)



余裕時間でじっくり読書を

私は以前、阪神淡路大震災を体験しましたが、その時は、家族、友人、地域が心をひとつにし、声を掛け合い、物を共有し助けあうなど、困難さはあっても、そこには愛と温もりがあり淋しさは感じませんでした。しかし、この度の緊急事態宣言では真逆で、そうした人と人との交わりを自粛するよう言われています。今、友と笑顔を交わして語り合うことができない淋しさと悲しみは大きいです。

若いころの愛読書を読み返す

でも、その中で出来ることのひとつに「読書」があります。私は、この機会を前向きにとらえて、若いころ愛読した書物をじっくり読み返してみようと取り組んでいます。遠藤周作氏の『沈黙』『留学』『深い河』、五木寛之氏の『孤独のすすめ』『百歳人生』、ひろさちや氏の『歎異抄』、平井正修氏の『花のように生きる』など、自分の生きてきた人生と照らし合わせ、繰り返し読んで楽しみました。

五木寛之氏の言葉に「若い頃は、古典を読んでもほとんど実感が伴わなかった。腹の底から“うーむ”と納得できるのは、やはり60歳を過ぎて、さらに世間から自由になれる70歳代からかもしれません。つくづく共感するのはある程度人生経験を積んで歳をとってからのことです。瑞々しい情感が失われてくる代わりに、以前は見えなかったことが見えるようになるのです…」と。私も歳を重ねた今、強く実感します。

現状はまだ厳しいですが、少しでも心にゆとりを持ち、来年皆さんとお花見ができるよう祈る日々です。(柴田)



自粛生活で得ることは多かった

4月に全て予定が中止になった時、これからどう過ごそうかと考え、“まずは筋トレ”“難しいと感じていた本を読む”“自分の内面について考えたい”と思いました。

しかし、すぐに体調を崩して微熱と喉の痛みに悩まされ、思うように良くならないので「もしや・・・」と、心は不安で押しつぶされそうになりました。おしゃべりな私が電話もせず悶々と過ごしていましたが、友達から定期便のようにかかってくる電話に励まされ、少しずつ良くなりました。

不安は体を蝕み、明るい心が体を活性化

過ぎてしまえば笑い話ですが、回復の鍵は何だったかと言うと「心にあり」の一言です。不安は体を蝕み、明るい心が体を活性化するのだと実感しました。

不安な2週間は得ることも多かったです。ウイルスや心理学の本も読み、自分の考え、心の有り様、体のくせ等にも気づきましたし、脱出後は一人暮らしの友達に元氣ですかコールをしました。自粛生活を通して思うことは、今さら強くなれないので、弱さを抱えたまま、周りの人たちと助け、助けられて生きて行こうということです。(山田)



「余裕時間」を上手に使うヒント！

- ・ラジオを聴こう、テレビを視よう、今は“余裕時間の使い方のヒント”がいっぱいです
- ・新しいこと、昔ちょっとかじった習いごとにチャレンジしよう、三日坊主でOKです
- ・気になる本をゆっくり読んで、自分の人生を少しだけ振り返ってみてはいかがでしょうか

《コラム》「With コロナの時代」をどう生きる？

「コロナ自粛」で一変した生活を、ウイルスの蔓延が収束しても当面変わらず続けなくてはいけないといひます。ではどのように過ごせばいいのでしょうか。その考え方・ヒントをお二人にコラムの形で寄稿してもらいました。

もう一度荷物を持ち直す気持ちで

「生涯楽習だより」編集長 渡邊繁雄

新型コロナウイルスの出現で、日常生活が変わることになった。これまでは家にこもるな、出来るだけ外出機会を増やせなど、社会と交流し、人との会話、地域との接点を持つと言われていたものが、180度転換されたかのように、外出自粛となってしまったからだ。

テレビではどこを見てもあまり前向きな情報はなく、何でもまだそんな事を言ってるんだと気持ちが滅入る。どこかに何とも言えない緊張感があって、すぐにでも解放されたという気分がいりまじっている毎日は、なんとかならないものか。

72年になる人生で、自分に関わる災禍はこれまでも何度かあったが、病气入院した経験から、それは最初の緊急の処置が済めば、療養を重ね解放感へとつながって行くのだけれど、今は療養とは違う、何も起きないで欲しいという、ある意味では変化を求めないで、前に進めてという、何ともアンバランスな心の状態にある。

しかし、一日中家にいては、からだには変調が起きてしまう、待ってはくれない。そこで散歩となるわけだが、やたらと遠くまでは行けず、周囲2キロ以内くらいで、変化を求めて歩く事になる。(味気ない?)

今は耐える時だと言ひ聞かせ、もっと大変な思いをしている立場の人は沢山いるのだと、また自分を奮い立たせ、気を取り直している。

しかしこの先、生活形態はどの様になっていくのだろうか。何年にもわたって、3密(密接、密集、密閉)を避け、多人数の集会は控えるなど、一定の制限をされて行くのだろうか。家の中の生活は、ある程度はこれまで通りだけれど、一步外へ出たら警戒心と不安感をもちながら、人との接し方、会話の取り方などは、変化をするのだろうか。

意思の疎通には、予め電話かメールをしてから会いに行き、要件のみなんて事になるのだろうか。会食、飲み会などは、まだ遠い先のことになり、新たな方法をとる事になるだろう。

一日も早い、正常な生活に戻ることを期待したいが、ここはもう一度、荷物を持ち直す気持ちで前進するしかないだろう。

居場所についてみんなで考えよう

悠学の会 前代表 宮原英明

新型コロナの厳しい外出自粛要請を受け、国民の多くの人たちが居場所に困惑しています。少しずつ状況は好転しそうですが、まったく以前の生活に戻れるわけではありません。こうした中、私たちにとって居場所をどのように考えたらよいのでしょうか。

非常事態ではあるが、心身に異常が原因ではありませんので、自らの心身をコントロールするための行動や居場所を考えてみようではありませんか。

平常時の居場所といえば、家庭や職場、学校などでの日常の活動の場と趣味やボランティアなどの非日常の場での活動とに分けることができます。今回の非常事態を受け、こうした居場所はどんな影響を受けているのでしょうか。端的に言えば、自宅待機が長引くことで日常と非日常の活動が家庭の中で両立できず、ストレスを爆発させる事態が起きているということだと思います。両立させるための基本は、外では人と接触しない行動、家庭内では家族に迷惑かけないバーチャル環境下で行動の2点です。

私の場合は、外で人と集う行動はすべて自粛していますが、①「朝、人の少ない場所で、太陽を浴びながら散歩と体操(筋力維持と太陽からビタミンDの皮膚吸収)」②「外出規制で浮いた時間の家庭内行使(ゲームを含むパソコン操作、コロナウイルス・免疫関連情報収集、テレビ鑑賞、脳トレのためピアノ復活など)」です。

①に関しては、府中市は大小様々な公園に恵まれ、朝は人影も少なく、家族で散歩や体を動かす場所にふさわしい。

②に関しては、人それぞれに自分の好みに合った行動で時間管理ができるので、リラックスして感動できるバーチャル環境下で楽しめます。夜8時以降のテレビは、E-テレ、BSプレミアム、J-COMなどで、クラシック、名画・古典芸能、新日本紀行、スポーツ番組などで、家に居ながらすばらしい臨場感を楽しんでいます。

ぜひみなさんも、自分の環境に合わせて、考えてみてください。

「コロナ後の世界」を生きる
知恵、先人の言葉も参考に

一陽来復 松下幸之助

ひろい世の中、長い人生、いつも心楽しいことばかりではない。何の苦勞もなく、何の心配もなく、ただ凡々と泰平を楽しめれば、これはこれであらう。ことに結構なことであるけれども、なかなかそうは事が運ばない。ときには悲嘆にくれ、絶体絶命、思案にあまる窮境に立つこともしばしばあるであらう。

しかし、それもまたよし。悲嘆のなかから、人ははじめて人生の深さを知り、窮境に立つて、はじめて世間の味わいを学びとることができるのである。

頭で知ること大事だが、身をもって知ることが何よりも大事。塩の辛さはなめてみてはじめてわかる。知るといふことにも、いろいろあるのである。

窮境に立つという事は、身をもって知る尊いチャンスではあるまいか。そう考えれば、苦しいなかにも勇気が出る。元氣が出る。思い直した心のなかに新しい知恵がわいて出る。そして、禍いを転じて福となす。つまり一陽来復、暗雲に一すじの陽がさしこんで、再び春を迎える力強い再出発への道がひらけてくると思うのである。

自粛生活中的健康づくりには、運動や気晴らしが大切です。3密になることを避けて運動するには、散歩することが一番！気晴らしにもなるのでおすすめです。府中には散歩に適した公園や緑道、散歩道も沢山あります。そこで、生涯学習だよりの編集部メンバーに、お気に入りの散歩道を聞きました。



新緑の浅間山公園

2か月にわたるコロナ自粛は、老夫婦の日常生活をすっかり変えてしまった。お互いに干渉せず、それぞれ勝手に外出することが多かったのが、狭いマンションで、四六時中ステイホームすると、ストレスがたまり軋轢を生む。そこで始めたのが、二人で浅間山とその周辺の散歩。朝の7,000歩を目標とした。

浅間山は“山”であることを実感

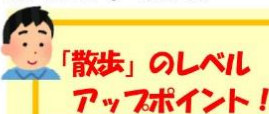
市街地表面から約30mの高さに3つの頂(堂山、中山、前山)が連なる。周囲は約1.5km。最も高い堂山(標高79.6m)には浅間神社の鳥居と祠がある。東側からの石段参道は、約100段。ここを休みなしに登りきることで自分の体力を確かめる。登り道、他の頂への尾根道、すその道は多数あり、路面はよく整備され、気分に応じてルートを選びアップダウンを楽しむことが出来るのが魅力。なかでも落ち葉のクッションのある樹林の道は足裏に心地よい。



里山の樹林の薫り、山野草と野鳥のさえずり、富士の眺望

コナラ、クヌギなどの雑木林の新緑と朝の空気は清々しい。深山に分け入っているような錯覚に陥る。ホーホケキョなど、野鳥のさえずりも街中にいることを忘れさせてくれる。そして、5月初旬はムサシノキスゲ、キンラン・ギンランが目を楽しませてくれる花の季節。緑の斜面に橙黄の可憐な花をつけるキスゲの群生は浅間山の象徴。また、前山の尾根道にある富士見百景から、まだ雪に覆われた富士の眺望もすばらしい。

コロナ自粛で持て余す時間に、健康維持と気晴らしの散歩を堪能できるのは、近くに浅間山があるからこそ。戦後の荒廃から浅間山の自然を再生させ、守ってこられた市民グループ「浅間山自然保護会」のみなさんに心から感謝したい。(奥野)



- 周りを観察して“散歩日記”をつけよう
- 歌を口ずさもう(脳トレにもなります)
- ソーシャルディスタンスにも注意して
- 歩数や時間(分数)に目標を持とう
- 花・木や畑、遠くの眺めで、季節感じて楽しもう
- 熱中症に注意!(特に、マスク着用時)

「多摩川かぜのみち」を歩く

「多摩川かぜのみち」を歩き出して10カ月がたった。1日おきに50分5000歩のウォーキングだ。南から西に広がる対岸の多摩丘陵、その奥に丹沢の山々と富士山、さらに西から北へは高尾山から奥多摩・秩父の山々まで、180度見渡せる。素敵な私のウォーキングコースだ。

ところがコロナウイルスの影響で大きく変わった。最近のこのコースの状況をレポートしてみよう。

コロナ自粛で自宅に居る人が増え、気分転換に多くの人達が「多摩川かぜのみち」へやってくる。ジョギング、ウォーキングだけではなく、散歩の人が増えた。孫・若夫婦・爺婆3世帯グループも多い。飛ばしてくる危ないサイクリングは立派なロードバイクで、遠くから来ているような人ばかりだ。土曜・日曜は人出がもっと増える。

かぜのみちの道幅は約3m、片道の幅はその半分くらいでちょっと狭い。2m離れての並走は無理だ。ほんのり良いにおいの美人ジョガーがすぐそばを追い越していく。かなり無理してハアハアと頑張るおじさんもいる。ウン?！これは追い越される時は一時的だが「密接」だ！ハアハアは咳やくシャミに近いぞ。私は、土日のウォーキングをやめた。平日の午後、それも人出の少ない3時頃にした。

マスクをして、咳を避けるためには前後の人と10m離れた位置を確保し、追いこされる時は顔を外へ向け、スピードダウンして並ぶ時間を短くせよとのこと。これらはチョットむずかしい。私はマスクなし、5mで良しとした。でも、どんどん人が増えてきた。これからは、マスクはしよう！

よしッ!15時だ。今日も行かねば!殺し文句がある。歩くことは認知症予防になるぞ!と。(鈴木)



編集後記: まだまだ先の長い新型コロナウイルスとの戦い。少しでもお役に立てればと思い、急遽、特別増刊号をWEB上で公開することにいたしました。1面トップには「ひまわり」の写真。日差しに向かって咲く姿は、復興のシンボルです。コロナに負けない「新しい生活様式」を意識しつつみんなで頑張りましょう。(西谷信昭)

企画・編集: 府中市生涯学習ボランティア「悠学の会」
共同発行: 府中市文化スポーツ部文化生涯学習課
ふちゅう生涯学習センター共同事業体

府中市生涯学習センター

〒183-0001 府中市浅間町1-7 Tel 042-336-5700
ホームページ: <http://fuchu.shogaigakushu.jp/>