

# 地域で活やくされている 皆さんへ

## つながいをなくさないために ～ 今できること ～

新型コロナウイルスの広がり、今までのつながりを弱め、社会に不安な気持ちを生み出しています。

今までサロン活動や支え合いの活動によって、友達と話して気分転換になったり、元気かどうか様子がわかったり、外に出ていくことで身体を動かしたりと、様々な“しあわせ”がありました。これまでのつながりや活動を途切れさせず、これからにつないでいくために、無理なくできることを考えてみましょう。

★ 集まれなくたって、つながろう！！

### ① 電話でつながろう！

普段は気になる方のお家を訪問し安否確認を行っている在宅福祉員さんや愛の輪協力員さんが、訪問の代わりに電話で安否確認されています。



- これまで活動に参加していた方の安否確認や最近の様子を話してみるのに、電話を活用してみましょう。特別なことがなくても会話することで、閉じこもりがちな生活の中でも、「誰かが気にかけてくれている」という気持ちになりますね。



### ② 手紙や届け物でつながろう！

「はがき出し運動」というのはがきを投函するために体を動かし、やり取りの中でつながりを深め、輪を広げていくことを目的とした取り組みもはじめられています。

- 直接会えなくてもメッセージや手紙のやりとり、手作りのプレゼントで安否確認や関係性をつなぐこともできます。今だからこそ、時間をかけてお手紙を書いたり、絵を描いたり、すてきなやり取りができますね。

### ③ 仲間と取り組みを共有しよう！

マスク作りをボランティアさんたちに呼びかけ、各自の家で作成してもらい、手紙と一緒に包装して小学校と中学校、保育園などに提供しました。



- 活動してもらっていた人たちとのつながりや活動を途切れさせないために、集まらなくてもできる取り組みを紹介することも大切です。ぜひ、できることを仲間・お友達と一緒に楽しく取り組みましょう！

## ④ これまでの取り組みを活用しよう！

民生委員と自治会役員と相談しながら昨年度にした「支え愛マップづくり」で気づいた“気になる人”のお家に手紙とマスクをポストイングする。



- これまで地域で取り組んできた、「支え愛マップづくり」や「サロン活動」などで気が付いた“気になる人”・“心配な人”へ見守りや声かけをしてみましょ。今までの取り組みから一歩進んだ取り組みになり、実際の災害時などにも、このときの経験が役立つかもしれませんね。

## ⑤ オンラインでつながろう！

災害が発生した際の連絡手段としてLINEの活用を考え、避難訓練で活用するなど、地域内でゆるやかな見守りが行われています。



- ICTツール（情報通信技術）、SNSを活用すればスマホや携帯電話でメールやメッセージのやり取りができ、顔を見ながら通話することもできます。

普段は参加しにくかった人でも“オンライン”なら参加できるようになるなど、広がりが生まれてきますね。

### ■これからの活動を考えよう

“ふだんのくらしのしあわせ”が脅かされることは、新型コロナウイルスだけではありません。災害や事故、病気、けがなど様々な要因で集まりにくくなり、つながりが希薄になっていくことや活動がなくなることもあります。

また、地域の中には身体状況や時間、家庭の事情などの理由で「集まりづらい人」や、もともとのつながりの「輪の中に入っていない人」もいます。

今あるつながりを大切にしながら、“集まれなくてもつながる方法”を検討し、「集まりづらい人」・「輪の中にいない人」へもつながりが広がれば、仲間も増え、活動の充実に結びつきます。

### ■おわりに

まずは生活者の一人として、自分自身はもとより、大切な人の命を守るために、健康管理や感染防止に十分留意しながら、焦らず無理をしないようにしましょう。

不安な状況がいつまで続くのか誰にも分かりませんが、この不安な気持ちを少しでもやわらげ合うために、今までのつながりや活動を大切にしながら、これからの活動を見据えて、取り組みを考えていきましょう。