



## 「コロナ禍で考えたこと」 代表理事 大場義貴

新型コロナウイルス感染症対策として、大規模な検査が行われない状況下では、自助努力による自粛生活の継続・3密回避・移動の制限等、様々な社会・経済活動への制約や制限が求められています。感染拡大や重症化率の増加は、何としても食い止めなくてはなりません。しかし、出口の見えない長期戦により、鬱々とした日々が続く、人間不信や排他的な考えが蔓延し、つながりは分断され、簡単に社会や組織が崩壊してしまいます。経済的な打撃を受けている方々や過剰な労働を余儀なくされる方々の心身の健康問題・経済的問題、高齢者や基礎疾患を持つ方々は基より、子どもや若者が受ける心理・社会的問題、精神疾患を持つ方々の不安の拡大や不況による就労先の減少等が懸念されます。

ウイルスは見えない故に対象化が難しく、感情や思考は過敏になったり鈍化したりし、短絡的な犯人探しや行き場のない怒りや悲しみが安易に生じ、疲弊感が霽のように私達を覆います。

このような状況下では、多くの喪失や悲嘆を経験します。時に苦しさや悲しみの吐露も必要です。基本的な感染症対策を取りながらも身近な人たちとの対話や協働をしていきましょう。相互支援による、しなやかな強さ（レジリエンス）を持ちましょう。新型コロナとの戦いから、あらたな暮らし方や人とのつながり方の可能性を発見し、そしてあたり前の日常の大切さを知る機会にしましょう。拡大一方の世界規模の競争社会から地域を重んじた持続可能な社会への転換を一緒に考えましょう。是非、共に生き抜く道を探していきましょう。

今こそ、Enshu・Joyful・Action・Network で、乗り切りましょう。



## 令和2年度 通常総会終了



6月6日(土)午前10時30分からオンライン会議アプリ「Zoom(ズーム)」を使って行いました。

出席の連絡をいただいた方には事前にZoomミーティングのURL、ミーティングIDとパスワードをお送りし、時間になったらアクセスしてもらえよう依頼しました。インターネットの環境等を心配していましたが、予定していたすべてを順調に問題なく終了することができました。

審議に先立ち、大場代表のあいさつ、総会定足数の確認、議長団の選出を行いました。議長には佐々木副代表が選任され、「令和元年度の事業報告と決算について」審議を行い、満場一致をもって異議なく可決されました。その後、令和2年度の事業計画と予算について加藤事務局長から報告があり、午前11時50分閉会しました。

通常総会の議案が可決されたことを会員のみなさまにご報告申し上げます。



E-JAN事務局2階会議室からは、5人がそれぞれのパソコンに向かって会議に参加しました。



会議中の画面

# 全国精神保健福祉ボランティア静岡大会

今年11月に全国精神保健福祉ボランティア静岡大会が掛川市で開催される予定でした。しかし、新型コロナウイルス感染予防のため来年秋へ延期することが最近決定しました。

この大会は毎年各県持ち回りで行われ、今年は静岡県、来年は京都府の予定でした。ボランティアの高齢化や組織の縮小が問題になる中、全国の方々が一堂に会し、精神保健福祉の専門家の講話を聴講したり意見交換をしたりする場となっています。閉会后には交流会が行われ、参加者同士が親しく話ができることもこの大会の魅力になっています。

E-JAN もこの大会に協力しています。静岡大会の内容が決定次第皆様へお知らせしますので、興味をお持ちの方は是非ご参加ください。



## ご利用ください E-JAN の蔵書本



E-JAN 事務局2階会議室には図書コーナーがあります。

イオンのイエローレシートキャンペーン助成金でこちらの書籍も購入しています。

- |            |                           |
|------------|---------------------------|
| ☆坂口恭平著     | 「まとまらない人」                 |
| ☆長沼睦雄著     | 「敏感すぎて生きづらい人のところがラクになる方法」 |
| ☆長沼睦雄著     | 「敏感すぎて生きづらい人の明日からラクになれる本」 |
| ☆Jam・名越康文著 | 「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。」    |
| ☆武田友紀著     | 「織細さんの本」                  |
| ☆崎田ミナ著     | 「自律神経どこでもリセット ずぼらヨガ」      |
| ☆崎田ミナ著     | 「もーっと ずぼらヨガ」              |
| ☆日本ヴォーグ社   | 「編みもの基礎 BOOK 初級編」         |
| ☆朝日新聞出版    | 「お手伝いにゃんこのエコたわし100」       |
| ☆ブティック社    | 「あまり布で作れる手ぬいの布こもの」        |



以上は昨年、今年購入した本です。

他にも「こりずに毎日やらかしてます」「うつヌケ」などなど。

貸し出しもしていますので、読んでみたいものがありましたらご連絡ください。

E-JAN 事務局 (TEL 053-461-6045)

### ～職員のおすすめ～

Jam・名越康文著／多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。

気になって頭から離れないことも、読んでみると「それもそうだなあ」「そんな考え方もあるよね」「気にするのやめた」と思えるような本です。ゆるっとしたキャラクターの4コマ漫画で、疲れていても読みやすいのが良いと思います。





## たけのこくらぶ

### ☆ たけのこくらぶ主催 令和2年度第1回茶話会 7月19日(日) 曳馬協働センター

今回は、茶話会とは言ってもペットボトルのお茶のみ。しかもお借りしたホールは飲食禁止なので、途中で各自ホールから出て水分補給をしました。参加者には手のアルコール消毒をしてから体温を測り、名簿に連絡先を記入し、マスクを着けて参加してもらいました。三密(密閉、密集、密接)にならないよう窓を開け、隣の人とも距離をとって、これまでよりも短い1時間で行いました。

参加者17人が3グループに分かれて話をしましたが、密接にならないようお互いの距離をとるとグループ内の発言でも聞き取りにくいことがあり、みなさん身を乗り出して話を聞いていました。途中休憩の後はグループを変えて行いました。



グループに分かれて話し合い

わたしが入ったグループでは、自己紹介を兼ねて「犬と猫どっちが好き？」から話がスタートしました。「わたしは犬が好き」「外出自粛には犬の散歩が息抜きになった」「ペットが好きではない」「猫と遊ぶのがストレス解消になる」

など。その後は「コミュニケーションが苦手」という悩みに、「だれもみんな自分はコミュニケーション苦手と思ってるよ」から話が続くところで、休憩、グループ変更となってしまいました。

後半は当事者とボランティアが別々のグループに分かれ話をしました。

想いを分かち合い安心して話せることを大切にしたい茶話会です。茶話会が終わった後の余韻を引きずった立ち話も楽しみに、まだ参加したことのない方も是非ご参加ください。(大谷)



## ぷらたなす



E-JAN 内の他の部署と同様に、ぷらたなすでも利用者さんへの対応は不可欠です。その中で感染しないさせないを第一義として活動してきました。やっていることは、一般的なものと変わりありません。

職員、訪問者の手指消毒、体温測定(37.5℃以上の場合は、出勤停止、訪問中止になります。このために非接触型体温計を購入しました。)、マスク着用の徹底、三密を避ける、ソーシャルディスタンスの確保、室内の換気、職員は不要不急の外出をしない等です。政府から支給された布マスクは全利用者さんに配布いたしました。

緊急事態宣言中は、利用者のご自宅や施設への訪問を、なるべく電話で行いました。宣言が解除されてから一度は訪問等の規制を緩和させましたが、市内でのクラスターが発生してからは緊急事態宣言中と同じ対応をしております。

利用者さんによってはマスクができない場合があるので、そのような時に備え、ぷらたなす・事務局職員全員がマイ・フェイスシールドを購入しました。

夏本番となり、エアコンを適切に使って熱中症を避けつつの換気を心掛けております。

皆様も、新型コロナ対策と同時の酷暑対策は大変かと思いますが、どうぞご自愛ください。



フェイスシールド



# 地域若者サポートステーションはまつからのお知らせ

## サポステ・プラスが始まりました

2020年度から就職氷河期世代の職業的自立支援のため、これまでのサポステ対象年齢「15歳～39歳」に加えて、支援対象が40歳代にまで拡大されるなか、福祉機関等へのアウトリーチ展開等をサポステ・プラス(愛称)として、取り組みが強化されました。

### 「サポステ・プラス」とは？

働きたい40代・就職氷河期世代のみなさんのお話をじっくりとお聞きし、一緒に考えながら就職までの道筋をサポートしています。

コミュニケーションが苦手な方のためのセミナーや、企業への職場見学、就労体験など様々なメニューをご用意しています。

今まで、40歳以上という理由でサポステへ就労に関するご相談ができなかった方も、まずはお気軽にお電話ください。

セミナー



職場見学・体験



## 新型コロナ対策に取り組んでいます



新型コロナが流行りだしてからテレワークや対策に追われてきた中、浜松市では緊急事態宣言の時よりも感染者が増えてきており、心配な状況が続いています。サポステを利用している方たちが少しでも安心できるように相談室にはパーテーションを設置し、相談室、フロアの定期的な除菌を行うなど感染対策を行っています。相談される方の感染防止にスタッフ一同、力を合わせて取り組んでいます。

サポステはまつ 浜松市中区中央1-13-3 3F 浜松市若者コミュニティプラザ内 ☎053-453-8743

# ひきこもりサポートセンターこだま 交流スペースの工夫



## 緊急事態 宣言時



こだまでは普段週に3日の交流スペースがありますが、4月から緊急事態宣言が解除されるまでのしばらくの間、交流スペースの時間はインターネットを使った交流の時間になっていました。

普段の交流スペースは、Switch・PS4などのゲーム、ボードゲーム、お絵描きや何気ない会話など、様々なことをして過ごせる場所です。しかし外出が制限される中、スタッフや利用者は実際に会うことは難しい状況になりました。なんとか普段の交流スペースを再現できないかとスタッフが試行錯誤し、インターネット上で文字や音声を使って離れた人とやりとりができる『ディスコード』というソフトを導入。利用者の方たちもソフトをスマホやパソコンに取り入れてくれて、ディスコードの中にある交流スペースにて再会を果たしました。

お絵描き部屋では描いている様子や完成した絵を見せ合い、ゲーム部屋では他の人のゲーム画面を見ながらおしゃべりで盛り上がりました。

ディスコード画面の様子。発信したら、すぐに誰かが返事してくれます。



## 緊急事態 終了時



### ○二部制の実施

6月から交流スペースに  
来所できるようになりました。  
6月末までは交流スペース

を二部制にし、12時30分からの第一部、14時30分からの第二部、どちらかの来やすい方に来られるようになりました。

人数に対しゆったりとしたスペースを取るためですが、二部制にしたことでスタッフともよりゆっくり話す時間をつくりつつ、同じ時間帯に参加したメンバーでゲームなどしながら一緒にすごせるという点もよかったです。

## 通常スペース 再開してます



### ○パーティーションの設置

感染予防対策として消毒  
の徹底に加え、透明のパー  
ティーションを設置しました。

交流スペースではカードゲームをする人も多いため、パーティーションは下部に穴が開いた工夫した作りになっています。

こだまは8月現在、通常通り開所しています。交流スペースの人数が多い時は下の階の研修室をお借りし、2部屋に分かれる等の対処をしています。今後も皆さんが安心できる場になるよう、スタッフ一同心掛けていきたいと思っています。

## E-JAN 9月～12月の予定



9月	11日(金)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
10月	11日(日)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
11月	11日(水)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
12月	11日(金)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店

・茶話会の実施については決定次第 E-JAN ホームページでお知らせします。



### 事務局より

#### 会費納入ありがとうございます

会員の皆様には、早々に会費の納入をいただきありがとうございます。また、正会員からサポート会員への変更を数人の方からお申し出いただき、サポート会費(寄附金とみなされます)が増えありがたく思っています。認定 NPO 法人を維持するためには、1年間に3,000円以上の寄附者が100人以上いることが要件の一つとなっています。現在80人の方から3,000円以上の寄附(サポート会費を含む)をいただいています。会費をまだ納めていない方には、早めに納入いただけますようお願いいたします。



#### ～編集後記～

- ・今年6月末に新しいバイクを購入したのですが、納車後から長雨が続き、梅雨明けした途端の猛暑続き…。しかし乗りたい気持ちが抑えきれず、気が付くと一月で1300キロ走っていました。(佐藤)
- ・自宅からテレワークに挑戦。古いパソコンは映像は映るけれどマイクが使えない機種らしく、腕で○と×を作って画面の向こうとコミュニケーションを取りました。時代に追いつくのは大変です。(杉浦)
- ・去年、40年以上前のミニバイクを買いました。今は暑いのでとても乗る気になりません。いじって楽しんでいます、ヤフオクで絶版部品を探すのが日課になってしまいました。(神谷)
- ・E-JAN通信、今までは活動報告が主でしたが、新型コロナで活動が自粛。休みの日も家で過ごすことが増えて映画館で観られなかった映画を少しずつ観ています。(高橋)
- ・暑さのため家庭菜園のナスやピーマン、ねぎが干からびてしまいました。でも、サツマイモだけは元気につるを伸ばしています。通称「にんじんいも」という品種ですが、豊作だったらどなたかもらってください。(大谷)
- ・旅行や外出は好きな方ですが、最近は家で楽しく過ごす方法を考えています。思い切って7月にプロジェクターを購入し、家の壁に映画やゲームを映して楽しんでいます。(桜井)