

ほし 彩星だより

緊急応援号

第104号



若年性認知症家族会・彩星の会会報

令和2年5月16日号

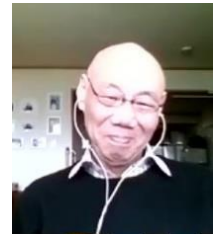
〒160-0022 新宿区新宿1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ 605

TEL 03-5919-4185/FAX 03-6380-5100

E-mail:hoshinokai@beach.ocn.ne.jp

巻頭言

「言葉が及ぼす力」を信じて



彩星の会 代表 森義弘

今回の新型コロナウイルスにより、ご不自由な生活を強いられている会員みなさまにお見舞いを申し上げます。

彩星の会は4月に「緊急事態宣言」の発令を受けて、新宿事務所は週一回の開設となり世話人は自宅待機を余儀なくされました。

時折、会員さんから「デイに行けなくなった」とか「本人が不安定で私もおかしくなりそう」といった、ご家族からのSOSが飛び込んできました。

私の場合、友人と電話で話すことで息苦しかった閉塞感がなくなり、元気が戻りました。そのことにヒントを得て、家族会員のみなさまに話しかけることで元気になっていただけのではないかと思います。全国の会員に電話をしたのです。話す内容は事前に準備せず、とにかく声だけでもと思い電話をかけました。もちろん、ほとんどの会員との面識はありません。

「もしもし、若年性認知症・家族会・・・」。彩星の会とまで言わなくとも先方から返って来た言葉は、「いつも、お世話になっております。」とのお礼のお言葉でした。

「今、このような時期ですので、お元気でいらっしゃるか、お電話をさせていただきました」「ありがとうございます。なんとかやっております」ほとんどの会員さんからは異口同音の反応である。

秋田の会員さんからは「こちらでも、東京のようにお店に並ぶようになりました。でも、少しずつ欠品が増えております」福岡の会員さんからは「まだこちらは、デイに行けますし、お店も今までと変わりなく、人が並ぶまでにはなっていません。ですが、コロナにならないようにマスクだけはしております」と聞き、安堵する気持ちになりました。近郊の会員さんからは、「デイサービスの利用が出来なくなり一緒に車で買い物にいき

ますが、本人を車に残し、買い物も必要なものだけを買って、急いで車に戻っている有様です。みなさんは、どのようにされていますか？」大変な状況が手に取るようにわかるので、電話が終わっても、辛い思いだけがしばらく脳裏から離れませんでした。

大半の会員からは「買い物に行けない」ことが、今一番の困りごとのようでした。ある男性介護者は「自分がコロナに罹ると心配でこれほど石鹸で手を洗ったことは、今までにはなかったよ」と笑いながら話す言葉が強く印象に残っている。次に多く聞かれたのは「今のデイに行けなくなったらどうしよう」という不安の声であった。

今回の電話で、とくに感じたことは、どなたも介護で疲弊しているにも関わらず、「会のみなさんはどうされていますか。世話人の方々もコロナにはお気をつけて下さい。今日はありがとうございました」と逆に気遣っていただき、私の方が感謝すると共に元気をいただきました。

そして「元気がでました」、「つながっている感じがします」、「うれしかったです」など、あとになって何通かのメールをいただきました。

今回の「お元気ですか」の電話で、大変多くの会員さんとお話しが出来たことや、当方が元気をいっぱいいただきました。

「話す」ということでこれほど、喜んでいただけるとは思ってもいなかっただけに感激もいっぱいです。

そして、私自身も会員のみなさんと「つながっている」という安心感を得たことが、一番大きな心の支えとなりました。あらためて感謝申し上げます。

この記事を読んでいただくころには、新型コロナウイルスが終息して、今までどおりの生活に戻っていることを願っております。

2020年5月10日

新型コロナウイルスの蔓延によりデイサービスが中止になったり、入所施設が面会禁止になったりしてご家族の皆さまにとっては大変に辛い毎日をお過ごしになっておられることと思います。

彩星の会でも皆様と定例会で交流会を開催しお互いの情報交換をしたいのですが、会場確保が難しく、また確保できてもお互いに集まるのが難しい状況になっていて歯がゆい思いをしています。

今、何かできることがないかと「彩星だより緊急応援号」を発行し、この間の彩星の会の活動のご報告と、今後の活動のご案内をして皆様と隙間のない“スクラム”を組んでいきたいと思っています。

1 彩星だより第 103 号の発行

皆さんに郵送された彩星だより第 103 号、いつもと様子が違うことに気づかれたと思います。外出自粛要請が厳しくなる中で、会報の編集、印刷発注、送付作業を、今流行りのテレワークで素人集団が行ったためです。

作業場所の閉鎖などにより一時、第 103 号は 7 月の第 104 号に合併という話もあったのですが、今こそ家族の皆様の手元の届ける必要を感じ、世話人が一丸となって取り組んだ結果です。世話人と言っても、介護 OG や OB だけでなく、介護真っ最中の人や、フルタイムの仕事後にできる力を合わせての取り組みです。

発行後いつもより多くの励ましのお言葉が付いた返信メールが届きました。ご本人や介護ご家族にとってはこれまで以上に厳しい状況が続いているなか、彩星だよりに対して大変多くの皆様からおたよりが寄せられ、苦勞が報われただけでなく、大変な励みとなりました。

ありがとうございました。

皆さんお元気
ですか！！

2 Web 試行会議とおためし Web サロン

外出抑制が続きストレスが溜まる中、人との繋がりがとても恋しくなってきます。Web 飲み会等が話題になり出したころ、Zoom ソフトのダウンロードも不完全なまま、世話人会の中で Web 試行会議を立ち上げました。最初の Web 試行会議では自分だけマイクが機能せず、他の世話人たちが楽しそうにおしゃべりしている画面を観ながら疎外感を味わいました。それはベッドで寝たきりになっている本人が、見舞いに来た友人と家族が楽しそうにおしゃべりしている様子を見ているような体験でした。

簡単スマホを使用している世話人も参加できる世話人会を開こうと、固定家電話、ビデオ電話を駆使してみんなで助け合いながら 14 回の試行会議を繰り返し、5 月 9 日ようやく世話人 10 名の参加による、彩星の会第 1 回 Web 世話人会を開くことができました。

5 月 12 日に有志の方にお声がけして開催した「おためし Web サロン」では、10 名の参加がありました。そこでは、家族以外の人とのお喋りは久しぶりと大いに盛り上がりました。そして何と言ってもお二人のご本人の参加が見られたことです。にぎやかな画面の様子を見て少しにっこりされたり、傾眠から目を覚まされました。

外出自粛制限が解除されてもなかなか外出できないご本人や介護家族がたくさんいます。画面であっても仲間と繋がる Web サロン等はとても有効であることが確認できました。一方、インターネットの環境が無い会員の方に対する、電話、郵便などを活用した連携が欠かせないこともしっかりと確認できたと思っています。



3 Web 家族交流会のお知らせ

Zoom という Web システムを使った家族交流会を開催し会員の皆様が日常の悩みなどをお互いに画面上で顔を見ながら話しができる「彩星の会 Web サロン(案)」と「彩星の会 Web 家族会(案)」を開設することにしました。

メールアドレスのある方なら会員のどなたでも参加することができます。

そこでは介護の悩みをはじめ日常の暮らし方のヒントなどお互いに自由に発言して息抜きのできる場所にしたいと考えています。そこで黙って聞いていただいても結構、何か参考になるものが得られるのではないのでしょうか。

(1) 彩星の会 Web サロン(案)…気軽なお喋り会です。

第1回 5月19日(火) 13:30~

第2回 5月21日(木) 13:30~

共に1時間程度を予定しています。

第3回以降も東京都で外出自粛要請が出されているうちは、毎週(火)(木)の同じ時間で開催予定です。要請が解除後の日程・時間については別途ご連絡いたします。

(2) 彩星の会 Web 家族会(案)…全体会議の後、幾つかのグループに分けてお喋りができるようにしたいと思います。

第1回 5月24日(日) 13:30~

1時間程度を予定しています。

東京都で外出自粛要請が解除された後も、中々外出ができないご本人、ご家族の為に Web サロンは継続していくつもりですので、是非この機会に参加してみませんか。

「彩星だより」をメール配信しているご家族の全員に Web サロン、Web 家族会の招待メールを配信する予定ですが、「彩星だより」を郵送している方であっても、メールアドレスを持たれていて参加ご希望の方は、

彩星の会 hoshinokai@beach.ocn.ne.jp

までメールでご連絡ください。

パソコンですとミーティング URL をクリックするだけで入室できますが、スマホ、タブレット使用の方は、事前に play ストアや App Store から、ZOOM Cloud Meetings をインストールしてください。

また、簡単スマホはアプリのインストールが難しいようです。

当日は 13:00 頃からミーティング URL、ID、パスワードを記載した招待メールを彩星の会から配信する予定です。

入室許可に時間がかかるかもしれませんがそのままお待ちください。

参加されない方は招待メールが来ても、不参加の返信は不要です。

途中退場、再入場、音声だけの参加、飲み物持ち込み、ペット同席可能です。

アプリのインストール、使用は無料ですが、Wifi 環境のない場所でのスマホ使用は、データ通信量にご注意ください。概ね 1 時間 600Mb 程度と思われます。

なお、最新セキュリティが施された Zoom ソフト(5月14日現在 バージョン 5.0.2)を使用しますが、重要データを外付けするなど、自己責任による参加をお願いいたします。

ZOOMの使い方は下記を参照ください。

Zoom ミーティング - Zoom

<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>



編集後記 社会では新型コロナウイルス、ネット上でもウイルスが蔓延していますが、互いに助け合い励まし合う強力なワクチンで乗り越えたいと思います。(三)