

Do CL Column

コロナ禍、生徒さんからの実践報告



—相談室バーデイズ—

小木 晴代

h-ogis8doCL@tbz.t-com.ne.jp

CL学習会は密を避けるために中止にし、メンバーにコロナ禍をどう過ごしているかの質問をメールでしました。返信されたメールを紹介します。

Aさん

4月8日に乳がんの手術をしました、5月に入ってから今までのように元気になりました。亡義父母の今まで片付けられなかった物を捨てました、猫に傷だらけにされた壁に珪藻土を塗ってきれいにし、体力が落ちないようにスクワットや簡単な運動をしています！7月にはみんなとお会いするのを楽しみにしています😊

Bさん

私がしたことは…

- ①長年、溜め込んでいた洋服を45ℓごみ袋7個、捨てました。
- ②本をたくさん、資源ごみに出しました。昔のNHKのきょうの料理の本、インテリアの本等。
- ③娘が昨年、ペンションのアルバイトの時に食べたタンポポ蜜を作りたいということで、タンポポの花の採取に、家から歩いて行ける公園や草原に、行きました。二時間から三時間歩いて、今日で4回目です。最初は、乗り気でなかったのですが、今は楽しくなっています。
家に帰ってからは、娘がタンポポ蜜を作って、私は、出来上がりを待って、ヨーグルトやホットケーキにかけて食べています。タンポポシロップともいうそうです。
- ④JAで、筍、蒨を買って、筍ご飯、蒨の煮物、蒨の葉の佃煮を作って味わいました。
- ⑤お掃除の仕事、週2回は、変わりなく続けています。
今、庭の甘夏みかんの花が咲いて、とってもいい香りがします。新緑もきれいで、目に優しくほっとします。7月には、皆さまにお会いできますように願っています。

Cさん

メールを頂いた土曜日午後から微熱とだるさがあり不安をいただきました。昨日、市に問い合わせ明日まで続くようだったら指定の病院を受診するようにと。夜、平熱になり今朝はだるさもとれ家族の緊張も緩和されほっとしました。

毎日が孫との生活で「今日は何する」で始まります。納戸の整理、垣根の伐採、🍄、🍎の種まき。YouTube

を見ながら工作—空気砲・ガチャガチャ・UFO キャッチャー等。近隣公園散歩に行き、知らなかった水辺公園・小鳥の森を発見。最近興味をもちだしたのがザリガニを捕りたいという孫に付き合っています。

Dさん：外出をさけて過ごしていますが、家にいる時間も結構楽しいです。外出自粛も海外に比べればまだ楽ですね。

最近では体重が増えてきたのでカロリー少ないおやつを作るようにしています。

7月がどうなるか心配ですが先生や皆さんにお会い出来る事を楽しみにしています。

Eさん：私はとにかく今できることを考えて楽しく過ごすことを心がけています。

ジムが閉鎖なので、ユーチューブのズンバ(トレーニング用ダンスのようなエアロビクスのようなもの)をテレビ画面で見られるようにして、毎日30～50分くらい部屋の中で夫と二人で踊って(笑)楽しんでます。

また、zoom を使ってオンラインでの講座を受講しています。オンラインでも結構楽しめることが分かったので、友人7人ともオンラインミーティングをやりました。

コロナのおかげで普段なら絶対にやらないオンラインの利用が少しできるようになり、これからはピアノのレッスンもオンラインでやることを考えてみようと思っているところです。(4月は全てのレッスンをお休みにしました)

外出制限は不自由ですが、読書、家の片付け、料理と結構家の中でもやることのあるものだと感じ、今のところ退屈せずに過ごしています。


超高齢者の両親と幼稚園が休みで退屈している孫の話し相手をするのも日課になりました。孫とは毎日テレビ電話で1時間近く話しています。

7月にはみなさまとリアルでお会いできることを願っています。

Fさん：コロナニュースで家族が暗くならないように、家の中に明るい色の花を飾ったり、庭に普段より多く花を植えました。普段できない洋裁も5着目に取り掛かりました。マスク作りにも挑戦しています。

Gさん：犬がいなくなったことで時間に余裕ができ、庭の草取りや料理に時間をかけられるようになり、新しいメニューに挑戦しています。携帯から音楽を聞いています。散歩も犬🐕と歩いたコースで今との違いを発見したりと、楽しんでます。

*行動より考えていることが多かった人たちが、「今のなすべきこと」に向かえるようになりました。7月学習会も取りやめになり、再会は先伸ばしになりましたが、全員自力で困難を乗り越える力が付きました。(千葉県千葉市インストラクター)

 [目次へ戻る](#)