

Do CL Column

バランスを崩さない生き方を目指して

—相談室バナーデイズ—

小木 晴代

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

コロナ感染者が増加して不安の中、新年を迎えました。華やぐ感じもなければ、希望に胸膨らませる気分にもなれません。それでも、全世界で起きているこの禍を受け止め、どう生きていくかを探りながら生活していかなければなりません。デイサービスや老人会のボランティア活動は休止、趣味の俳句サークルも休みです。活動する場がかなり制限され、ステイホームで孤立しないようにするには、デジタル世界についていけないと言っている場合ではありません。今年の「CLインストラクターの会」は芹澤インストラクターのおかげで、各地にいる仲間に zoom で会えました。

友人たち（4人グループ）とラインを通して励ましあうことは、日常のささやかな楽しみです。たわいのない会話ですが、例えば、レシピの紹介をすると、Yさんはそこに～をプラスすると一段と美味しくなるとアドバイスをする、庭やベランダに咲いた花を撮ってラインに載せると、Kさんはさらに美しい花々を紹介する、大胆な柄のマスクを着けた麻生太郎の写真で似合う、似合わないセンスの話題になる、最近読んで感銘を受けた本の紹介をしあう、楽しいスタンプで笑いあう、今日の歩数を発表しあう、etc. etc. マスクがなくて困っていると誰かがささやくと、持っている人から送られてくる、いやいや手作りしよう、どんな生地が気持ちよいかと話が進む、気晴らしにとプレゼントの送りあいをする、退屈している暇はありません。

直接、仕事仲間と会うことも大事なイベントです。ユニークな情報をゲットする機会なので欠かせません。距離を保って座れるベンチがあるところを見つけ、マスクを外さないで会話する、食べない、飲み物持参でマスクの下からそっと飲むなどを約束して実践しています。アボカドのぬか漬け、あたたかなうどんのトッピングにアボカドスライス、房総半島の鶴原理想郷と三島由紀夫などなど、多岐にわたる興味深い話題は、次の行動につながる貴重なものです。

不便な中でこそ、感じるものがたくさんあります。連絡しあえる友人知人とのつながりに感謝し、その人たちに何ができるか考え実行する日々は楽しくもあります。

CLを学んだ方々はどんな工夫をしながら毎日を過ごしているのでしょうか？

小木 晴代（千葉県千葉市インストラクター）

 [目次へ戻る](#)