

# Withコロナの中で・・・ — 新しい「結びつき」の始まり —

ダイヤさわやかネット 代表  
ダイヤ・アクティブエイジング・アソシエーション(DAA) 運営委員長

野本 浩一



## ◆ 趣味やボランティア活動を楽しむ日々 ◆

幼少時から現在に至るまで長きにわたり楽しんでいるものがある。それは小中高時代に友だちと楽しく遊んだ思い出が今でも忘れられない「ボードゲーム・カードゲーム」と、人生に潤いを与えてくれる「ジョーク・ユーモア混じりの言葉遊び」である。愛好家や同人を募り、楽しむ会を立ち上げて30年以上続けている。

定年直後には三菱銀行OBの方から「ダイヤさわやかネット (DSN)」<sup>1)</sup>と「ダイヤビックひばり会 (ひばり会)」<sup>2)</sup>へ入会のお誘いを受けた。DSNは会員相互の親睦を図る定例会やボランティア活動を行っている。ひばり会は健康維持の為にシニア向けエアロビクスを楽しみながら、関東圏で講習を実践している。私もインストラクター資格を得て、時々講習に参加している。

この二つの会では、幼稚園児とのふれあいを楽しんだり、かつてのうら若き女性達と共に音楽に合わせて身体を動かして、元気に生きるエネルギーを頂いている。



千代田区内の幼稚園にて、2019年8月

これらに加えて、学生時代の友人・同窓の集いやシニアNPO団体への参加、ゴルフ仲間の会等もあり、古くからの友人そして新しい人たちとの「結びつき」を楽しんでいる。

それぞれの会合、特にシニアが多数集まる会合では、ユーモア混じりで「キョウヨウとキョウイクが大事」と言われている。「キョウヨウとは、今日、用事があるか。キョウイクとは今日、行

く所があるか」と解説すると、みなさんドッと笑って明るくなる。そんな日常はずっと続くものと思っていた。



ジョークサロンの定例会にて、2020年1月

## ♣ 新型コロナウイルスの影響 ♣

新型コロナウイルスの発生は私たちの生活を根底から変えた。感染はあっという間に世界に広がった。日本もまさか戒厳令下の生活を送るようになるとは思ってもみなかった。

私自身のスケジュールも真っ白になり、ニュースはネットで読み、読書の時間が増える生活となった。出かけるのは奥方に同行した近所のスーパーへの買い出しや、近場でのwalkingのみとなった。「高齢者で、基礎疾患があり、男性」にぴったり該当するので通院も電話診療にしてもらった。この期に及んで、自分が高齢であるとあらためて気付く次第である。

そんな生活の中で、コロナに負けない! 笑いでコロナウイルスを吹き飛ばそう! と思って狂歌を詠んだ。

- ◇不要とか不急は何だと考えりゃ三食以外はほとんど全部
- ◇8割の接触やめて過ごす日々新聞・テレビ・読書・PC
- ◇自粛してステイホームで過ごす日々3食散歩整理整頓
- ◇コロナ禍で積んどいた本読み始め外出もせず学習のとき

## ♠ コロナ禍の中で考えたこと ♠

自粛生活の中、4、5年前に買って放置していた本を取り出して読み始める日が続いた。また、趣味に関することや

気になっていた事物を調べたり、かつて書きためていた備忘録や日記を読み返して自分の来し方を振り返り、これから何をしたいかと考えた。



- ・世界“笑いのツボ”探し(2015, CCCメディアハウス)
- ・ヒトはなぜ笑うのか「ユーモアが存在する理由」(2015, 勁草書房)
- ・POWERS OF TWO 二人で一人の天才(2017, 英治出版)

今回読んだ本は、書評や広告・宣伝に興味を持って買い込んでいたものである。読み応えがありそうなので放っておいたままだった。コロナ禍で「お家時間」が延々と続く中、とにかくじっくり読み通した。ニヤツとなったのは世界中どこでも苦難に対面したときに「心配するな、なんとかなる」という表現があることだった。またなるほどと思った事は、「何が面白いのか」とか「何を笑うか」は、人それぞれ国によっても違うということだった。

読書の時間は思いのほか楽しく、自分自身が何を求めているのか、何をしたいのか、他者と違っていいのだ、と納得した。自分らしく楽しむことが、非常事態の時でもストレスの解消になり、不安を軽減することにつながるのだと考えた。

## ♥ Withコロナでも「結びつき」は生れる ♥

コロナ禍では、適切なソーシャル・ディスタンスを保ちつつ「3密」を避けることが求められている。人と人との「結びつき」が減る・無くなってしまう、と思うかもしれない。しかしインターネットの発達により、私達は結びつくためのツールに恵まれた状態にある。「巣ごもり生活」をしながら、孤独や孤立に陥ることはない。

私も新しい「結びつき」の模索を始めた。7月初旬、兵庫県在住の古谷鍊太郎さん(87歳)と新しいツール(ZOOM)で約2時間懇談することが出来た。

古谷さんとの出会いは KAWASAKI ブランドのオートバイの宣伝文句「Let the good times roll」(楽しく生きよう、

もっと楽しもう)から生まれたものだ。私が30歳頃に会社先輩から頂いたアメリカ出張土産の雑誌でこのキャッチフレーズを見つけて、気に入って覚えていた。

先の見えないステイホームの中で、インターネットでこのキャッチコピーを調べていて、ブログやFB(フェイスブック)でまさにそのコピーの想いを書いている古谷さんと出会った。FBで友達申請をした所、ネット上で厳格に身上調査をされ、無事にパス出来て返事が届いた。同氏は70歳を過ぎてからツイッターやブログを始めて、「雑感日記」を毎日書き続けているとても元気な方である。初めてなのにとっても盛り上がりお互い笑顔で終えた。



川崎重工OB 古谷鍊太郎さんとのZOOM懇談、2020年7月

オンライン上にはお互いの顔をみながら話せるツールは沢山ある。ZOOMもその一つだ。新しいツールを使い今までにない挑戦や成長しようとする事は、心が明るくなり、気持ちの張りが出てくるのを感じた。また、あらためて日ごろのたあい無い会話が、どれだけ自分に安心感をもたらすかを思い知った。

私たち一人ひとりが、たとえ高齢者であっても、人と結びつく方法を考える必要があると思う。みんなで知恵を出し合えば新しい「結びつき」の方法がいろいろと見つかるだろう。「コロナだから…」ではなく、チャレンジしていくことで元気になり、気力も湧き上がってくる。

人と人との「結びつき」は生活になくしてはならないもの、心に潤いを与えるものだと思う。人生をもっと楽しむためにも「結びつき」は大切にしたいものである。

With コロナの中で私たち高齢者も、視野を広く持ち変革や変化にフレキシブルに対応・追隨していけば、新しい「結びつき」の始まりを得られるのではないだろうか。

- 1) ダイヤさわやかネット (DSN): 退職高齢者が、ダイヤ財団の支援を受けながら社会貢献などの自主活動を行う「ダイヤ・アクティブエイジング・アソシエーション(DAA)」の活動グループのひとつ。中央線沿線ほか、都心部での活動が可能な地域在住者が参加し、2020年9月現在、約30名在籍。
- 2) ダイヤビックひばり会 (ひばり会): ダイヤ財団と玉川大学が共同開発したシニアのためのエアロビックプログラム「ダイヤビック」の高齢者自身による普及活動に取り組む任意団体。2020年9月現在、127名在籍。