



見る 知る ミルシル

じぶんの「まち」を



閃いたその瞬間 そのとき実行する

“思う”だけでは 終わらせない

-プロフィール-

赤羽孟代(あかば たけよ)さん。1932年生まれ。
書道、ちぎり絵、切り絵、押絵、他にも趣味は無量大。

今回お話を伺ったのは、上高根沢にお住いの赤羽孟代さん。赤羽さんは今年1月、夫が撮り溜めていた「地域の姿」を映した写真をまとめ、『平成の思い出 令和にバトンタッチ』と題して上高根沢ふれあいセンターに展示しました。そこには、上高根沢地区の住民たちが作り上げてきたコミュニティと、人々の笑顔が記録されています。

みんなで集まるって、とても大事なこと

家を片付けていたらね、亡くなった夫が撮っていた写真がたくさん出てきたんですよ。上高根沢地区の文化祭とか、シニアクラブとか、子ども会とか、そんな地域の催しの時に撮った写真が。それも、そこに映る人たちが、みんな笑顔でね。楽しかったんですよ。平成の時代っていうのは穏やかで、大きな災害は何度かあったけれども、やっぱり平和だったんですよ。大量の写真を見ていったら、上高根沢ふれあいセンター建設中の写真まで出てきた。これはもう、みんなに見てもらおうと思って(笑)。それで台紙に張り付けて、写真だけじゃわかりづらいから、解説も書き込んでふれあいセンターに展示してもらったんです。

当時はね、毎日のようにふれあいセンターに集まっていたんですよ。ふれあいセンターがいつも中心にあった。今でもサロンとかで使っていますけどね。みんなで集まって何かをやるって、大切なことなんです。みんなで集まれば、人と会う機会があれば、そこで会話ができる。会話ができれば、わからないことを教え合ったり、困っている

ことについて情報交換ができたりする。わたしはね、「歳をとっているからできない」という考えは持っていないんですよ。頼り合って教え合えば、タブレットだって使える。今、色々な機能の使い方を勉強中です。「やってみる」って、楽しいですよ。

色々な経験をさせてもらった、その恩返し

戦争があったから、幼い頃はあまり勉強してしなかったのね。小学校に上がった頃は、みんなで仲良くできればそれで良かったけれど、だんだん戦争が始まると、生きるためには強くなるが必要だったわかった。戦争が終わると学校制度が色々変わって、わたしは中学、高校、大学へと進んで学校の先生になりました。勉強は大変だったし、苦手な科目もあったけど、やればできると思って頑張った。勝ち抜かなくちゃという気持ちがありました。

結婚して子どもを産んでからも仕事は続けていましたけど、同じく教員だった夫が校長になったときに、わたしは退職しました。これからは、周りのことを色々やっていこうって。民生委員をやったり、町主催のアメリカ研修に参加させてもらったり。書道やちぎり絵や切り絵なんかも習いに行きました。そうやってこれまで色々な経験をさせてもらったからかなあ。人のために、地域のために、何かできることがあるなら、じゃあやってみようかと思えるんですよ。地域のサロンを立ち上げたり、上高小学校で掃除や草取りをするボランティアグループを作ったり。世の中への恩返しだと思って、楽しみながらやっています。

NEWS 助けられ上手さんの人助け

『助けられ上手さん』になろう

前号で紹介した『助けられ上手さん』のこと、皆さん覚えていますか？福祉活動の場面には、「支援者」と「助けられる人」が登場しますよね。この助けられる人が、自分で上手に助けてもらおう工夫をしたり、相手が支援しやすいように協力したりする行為も、一つの福祉活動なのですとお伝えしました。ですから、福祉活動を成功させるためには、助けられる人が消極的にならずに、むしろ主役となって支援者に協力していく必要があるのです。堂々と言いましょ「私を助けて！」と。……。え？そうは言ってもやっぱり頼みづらいつて？それならば、「人に助けられる」という行為が、実は相手を幸福にしているとしたら、どうですか？

「情けは人の為ならず」は本当だった！

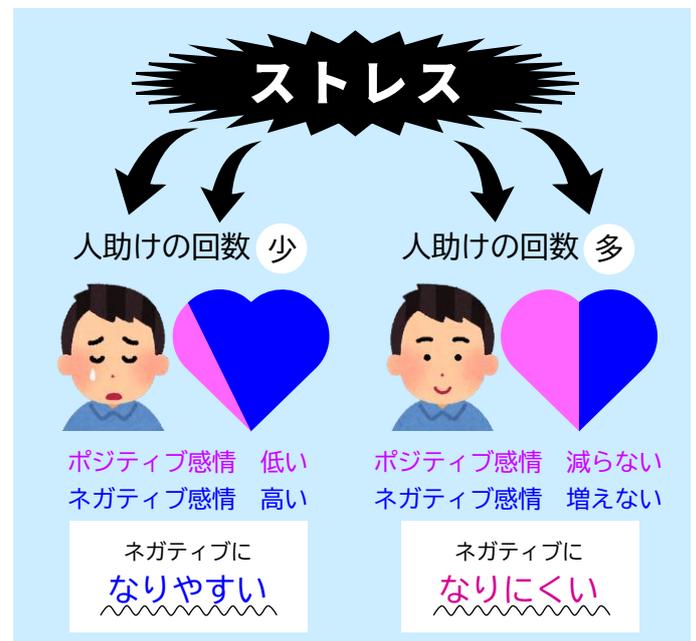
ご存じですね、「情けは人の為ならず」。「人を助けると巡り巡って自分に良いことが返ってくるよ」という意味の言葉です。この言葉が事実であることを、米国の研究チームが明らかにしました。^{注1}

米エール大学の精神医学助教授メアリー・アンセル博士のチームは、18歳から44歳までの成人77名を対象に14日間に亘って、日常生活で「人助け」が感情に及ぼす影響を調査しました。その結果、人助けをすることが日々の幸福感を高めることがわかりました。例えばドアを開けてあげる、学校の勉強を手伝う、助けが必要かどうか尋ねるなどの人助けをたくさんするほど、ポジティブな感情が高まり、精神的健康状態が良好という結果が出たのです。

また、「人助け」はストレスが人に及ぼす



影響にも変化を与えていました。日常の中で強いストレスを受けたとき、人助けの回数が少ない人はネガティブな感情になりやすく、一方で、人助けの回数が多い人はネガティブな感情になりにくいということがわかりました。



『助けられ上手さん』は、支援されることで実は人を助けている

人を助けると幸福感が上がって、ストレスも緩和される。支援者も、実は救われているということですね。言い換えると、「人に助けられる」という行為は、相手が幸福になるお手伝いをしているということになります。助けられる人も支援者も、互いに幸福になれるなんて、良いこと尽くしですね。

さらに、助けられる人が「私はこれに困っている」「ここを助けてね」とはっきり伝えてくれる『助けられ上手さん』なら、支援者も協力しやすいですね。まさに、助けられ上手さんは、自分が助けられると同時に人を助けているという、いわば「人助けのプロフェッショナル」なのです。

注1 Helping others dampens the effects of everyday stress (エール大学 2015年12月14日)
<https://medicine.yale.edu/psychiatry/news-article/11727/>



発行者 | 高根沢町生活支援コーディネーター
問合せ | 028-612-3440 (社会福祉協議会)

これまでのミルシルをご覧になれます
<http://www.takashakyo.jp/> (社会福祉協議会HP)



社会福祉協議会は“すべての人が住み慣れた場所で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができる地域”の実現を目指しています。この情報紙では地域で輝やいている人を紹介していきます。身近に“輝く人”をご存じの方は、ぜひご連絡ください。