

Covid-19 関連 海外情報 No.3 「地域における高齢者」

新型コロナウイルス感染症が世界各地の高齢者に大きな影響を与えています。

このシリーズは、欧米先進国の地域の中で生活する高齢者がどのように活躍し、また高齢者へのサポートが行われているのかを中心に、国際長寿センターの海外ネットワークを生きながら緊急に届いている情報を提供するものです。

シリーズ第3弾は、国際長寿オランダセンターの母体であるライデンアカデミー(ライデン大学内の高齢者センター)が運営する、高齢者が自分のストーリーを語り、お互いに刺激を与えるためのプラットフォーム「Wij&corona(私たちとコロナ)」より8人のストーリーを本人の許可を得て紹介します。

オランダ

(オランダ ライデンアカデミーのホームページより)

コロナウイルスは、私たちの公の生活を大きく凍結させます。お互いの距離を保ち、特に当面家にいるという方策は、私たちの生活を大きく変えています。

オランダの高齢者はこれらの例外的な時間をどのように経験しているのでしょうか？彼らは何を心配し、何が彼らに希望と快適さを与えて、一日をどのように過ごしているのでしょうか？

Wij&corona では、彼らのストーリーを収集し、経験を共有するステージを高齢者に提供します。

* 「Wij&corona (私たちとコロナ)」は、国際長寿センターオランダセンターの母体であるライデンアカデミー(ライデン大学内の高齢者センター)が運営する高齢者が自分のストーリーを語り、お互いに刺激を与えるためのプラットフォームである。以下は電話インタビューによる高齢者の実際の暮らしの一端である。

ウイルスがあなたの人生を一変させるという事実

Et Tijani/Ties (71)、Leiden 在住、ボランティア、一人暮らし

コロナプルーフスポーツ

スポーツは私にとって非常に重要です。コロナの前から私は糖尿病を患っていました。私は毎朝、ライデンの Tuin van Noord にある Vitality Club で仲間と 1 時間運動します。一日をスタートさせ、人と知り合う素晴らしいアクティビティ。今でも私は運動をしていますが、「コロナプルーフ(十分なコロナ予防対策)」もしています。そのため、少人数のグループで、お互いに十分な距離を取ります。



また、もちろんサイクリングやウォーキングもできます。たとえば、私はかつて住んでいた Lisse または Sassenheim に自転車で行きます。または、角を曲がったところの森の一角を歩いています。

世界が閉鎖

生活自体は私の人生においてほとんど変わっていません。もちろん、友達に会ったりボランティア活動をしたりすることはできません。残念ですが、またその時は来ます！私のガールフレンドはモロッコに住んでいるので、とにかく電話で彼女と話しています。

しかし、状況によっては圧迫感を感じることもあります。このようなウイルスが全世界をシャットダウンし、突然私たちの人生を変えることができるのは非現実的です。私は必ずしも特別なことをしたわけではないのに、今は許されないことがあるのは不思議です。

捕らえられた

私は自由のほとんどを奪われています。航空券を予約し、いつでもモロッコまたはフランスに向けて出発し、彼女や娘を訪ねる自由。モスクでの金曜の祈りも恋しいです。自分の家に閉じ込められているように感じることもあります。

フランス語を学ぶ

しかし、この状況は私の人生に良い影響も与えます。またフランス語を習い始めました。毎日いくつかの単語を学び、テキストを読んだり、フランスのニュースを聞いたりしています。私はフランス語で育ちましたが、実際にオランダで過ごした数年間は、ほとんどそれを使いませんでした。家で過ごしているので、また習い始めました！それに私は自分と家族の世話をします。また片付けや美味しい料理を作る時間があります。

ニュース

私は一日中ニュースを見ているわけではありません。一日中ウイルスの話ばかりというのは良くありません。私は朝、運動の前にだけニュースを見ます。それで十分だと思います。退屈しているときは、映画を見るか、フランス語の歌詞を1つ習得するようにしています。

活気のある店内

私はまだ自分で買い物をしています。ショッピングセンターの近くに住んでいるので簡単です。もちろん、私は対策に注意を払い、公共の場にいるときは他の人との距離を保ちます。ここ数週間、店内に活気が出てきていることに気づきました。これは私に希望を与えてくれます。たぶん、状況の終わりが見えてくるでしょう！それまでは私もできる範囲で活動します。

Story 2

コロナのせいで世界は変わっている

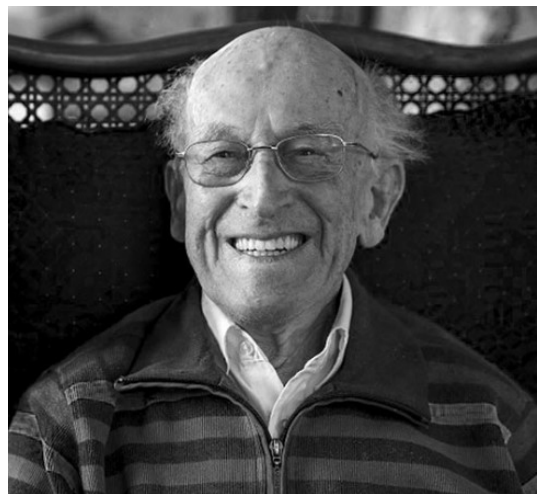
Henk (103)、Schalkwijk 在住、息子の隣の家に住んでいる

古い上司(私のこと)を訪問

コロナには悩まされていません。私はそれを恐れていません。いずれ人は死ぬ運命にあるのです。私は103歳です。私は美しい人生を送りました。もちろん、私は人生を楽しんでいます。私は太陽の下に座って、まだ宇宙について勉強しています。

幸い、3月10日に誕生日を祝っていただきました。私は息子夫婦の隣に住んでいます。子どもたちが交代で訪問してくれます。私には7人の子どもがいますが、彼らはこの古い上司に会うのが大好きです。私は自分の周りに人がいるのが好きなので、とても嬉しい

と思います。私の家族は心配しています。私の孫娘はいいGPですが、GPは今時間がほとんどありません。



杖

買い物は義理の娘がしてくれます。私はあまりよく目が見えないので、人を認識できませんし、ショーケースも見えません。でも、私はまだ自分で料理をしています。一番大変なのは朝の支度です。目を覚ます、歯をみがく、着替える、それらはすべて非常に時間がかかります。朝食は9時頃だと思います。今は起きていますが、マシン(身体)はもう機能しません。足はぐらつき、杖を使って転倒を避けます。でもシルバーカーなどは欲しくない。私はいつも杖を持った紳士です。

郵便小包

私はよく太陽の下で庭に座っています。そこにたどり着くには、約 60 メートル歩く必要があります。少し動くことが重要です。家を見て歩いたりもします。私はかつて郵便配達員として働いていました。現在、さらに多くの郵便小包が送付および配達されているようです。元郵便局員としては気になります。実際、私はあまり好きではありません。それはとても非人格的です。最初は父と同じように靴屋でした。それからもっと稼ぐために郵便局で働き始め、さらに銀行で働きました。この村では常に活動しています。以前は読書する時間がほとんどありませんでした。今、私は読書をするのが好きです。なんという発見だ。

プラセボ

片方の耳だけですが、私はまだよく聞こえます。電話もまだできます。今は日曜日にミサに行くことができないので、毎週プリントされた説教を受け取っています。それを息子は読んでくれます。それで教会に行かなくてもうまくいっています。私は視力だけが特に悪化しました。それで私の息子がオーディオブックを持って来るようになったのです。本当に楽しんでいます。私は現在、宇宙についてたくさん読んでいます。面白いですね。「起こる」と思うことは、より頻繁に起こります。ちょっとしたプラセボ効果です。思考は多くの影響を与えます。ポジティブに考えればポジティブになっていきます。コロナのせいで世界は変わってきていると思います。人々は今、お互いをより多く見つめています。それは続いていくでしょう。そして、まさにそうすべき時なのです。

Henk の写真は Claudia Kamergorodski が撮影したものです。

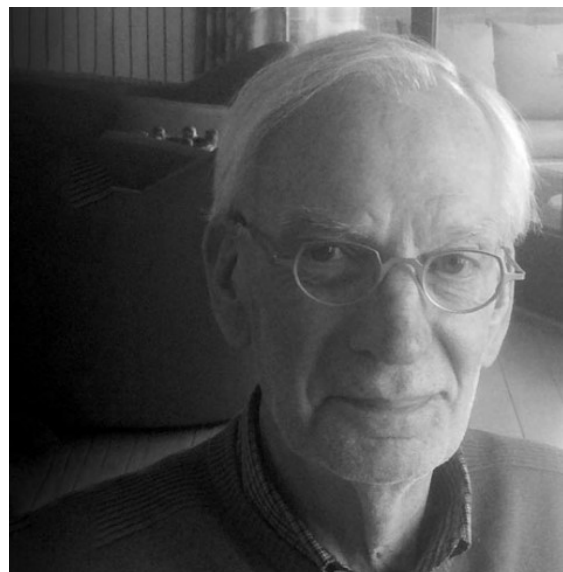
Story 3

1.5 メートルの距離、それはきつともう 1 年つづくでしょう

Cor (75)、Driebergen 在住、既婚

肺の問題

私たちは約 5 週間屋内にいます。非常に煩わしいので、最初から決めました。私の妻は健康で、不満はありません。しかし私は COPD であり、肺に少し問題を抱えています。初めに、コロナが肺を攻撃すると聞いていましたが、私はそれで終わりだと思いました。私たちは室内にいます。



訪問者なし

私たちは 1 階に住んでいて、テラスは共同庭園に隣接しています。日曜日に娘が買い物をし、水曜日に孫娘が買い物をしてくれます。彼らは家に入ってくることなく食料品を届けます。そして、彼らはテラスの離れた場所に座り、楽しく話します。

家に訪問者を入れたくないのですが、止めることができないこともあります。家に水漏れがあり、非常に迷惑しています。上の階からの水漏れです。すでに数人の配管工がやって来て、見ています。屋根裏の窮屈なところに 2 人で入って作業をしています。正直に言うと私はそれについて少しストレスを感じています。彼らが帰った後、私たちはすべてを非常にきれいに掃除します。

ジムで距離を保つ

私は週に 3 回ジムに通っていました。1 時間半の運動をしてから、サウナに入り、コーヒーを飲んでいました。ジムが再開するかもしれないとテレビで見ましたが、どうでしょうか？数人の参加者がいる場合、運動器具の半分は距離を保つためにテープで固定され、エクササイズが終わったら、シャワーは許可されず、自分のトレーニングウェアを着たまま跳んで帰るということです。これだと、楽しさは全てなくなってしまいませんか？

今は運動量が少ないことに気づきました。最初の週はまだ家でトレーニングをしていました。しかし、週を追うごとに少なくなってきました。体調が悪くなった気がします。今では 30 分歩くだけで十分と思ってしまうます。

小さな会社

私は特に若い人たちに良くない状態だと思います。バカンス、フェスティバル、Vierdaagse (4 日間ウォーキング大会) …それらは皆、若者たちにとってキャンセルされています。私の孫のガールフレンドは大学に行く前に 6 ヶ月間コロンビアに行く予定でしたが、それもキャンセルされました。私の息子と娘は自営業であり、事業を継続していくためにできることを全てやらなくてはなりません。美容師などの中小企業のオーナーは、来る日も来る日も何もしたくないと言っており、無気力になって心配です。

政治ゲーム

私は VVDer (自由民主国民党) ではありませんが、ルッテ (マルク・ルッテ、オランダの首相) は非常によくやっています。とても安定していて、根拠のある話をします。今日の午後、次の議案がありますが、また彼について多くの批判があります。野党はすでに前もって反対意見を表明しており、いつものことです。しかし、彼らの意見を通して、彼らはまた異論をとなえるでしょう。

一緒に Netflix

私たちにとって毎日は同じです。早起きし、新聞を読み、コーヒーを飲みます。次に、インターネットで記事を読んだり、映画を視聴します。私たちの娘は最近ノートパソコンに Netflix をインストールしました。『The Crown』『The Windsors』『Diana』を見ました。英国王室一家が揃っています。なりたくない人生だ！私は何百万もらってもいやです。私はチャーチルが戦争の特派員であったときのポーア

戦争についてのような歴史物語を読むのが好きです。彼は『The Crown』での首相として現れます。すばらしいシリーズ。私の孫はケーブルでノートパソコンをテレビに接続しようとしていますが、それはそれほど必要ではないと思います。画像はきちんとしていて、私たちは快適に座っています。これもすてきです。

釣りについて考える

私は釣りに行くのが好きなので、どうにかできないかいろいろ考えました。そして、それはできてもいいのではないかと思います。しかし、少し車を運転し、車を運転できない友人を迎えに行き、一緒に釣り場に行って、1メートル半離れたところに座らなければなりません。それでは思うような満足感や自由を得ることができません。しかし、その1.5メートルの距離は、ワクチンができるまで続くと思います。きっと少なくともあと一年かかります。ですから、とにかく好きなことをどうやってやるかについて考え始める必要があります。

ウェブサイト経由の葬儀

今日の午後は友人の父親の葬儀があります。幸い、火葬場のウェブサイトから参加できます。悲しみの中の物語。その父親は認知症でコロナにかかり、誰もそばにすることはできませんでした。彼が死にかけている間、娘は外から電話で彼に話しかけていました。最期の5分、ケアワーカーはその父親の耳に電話をあてるのをやめました。そうやって彼は亡くなったのです。骨身にこたえる話でしょう？

Story 4

マスクがない？それなら私は頭のベレーを引っ張ります

Wim (79)、Rotterdam 在住、既婚、元海兵隊員

むかしの海兵隊員

元海兵隊員として、私は記念日にはいつも Crooswijk 墓地にいて、夕方にはロッテルダムの Hoogvliet 地区の仲間と一緒にいました。今朝、市長はロッテルダムの Coolingsingel 通りで花輪を捧げました。今年は私は家にいます。奇妙なことに、特に今年はオランダが解放されてちょうど 75 年です。実際には他の選択肢はなくて、コンピューターを通じて花を置くことはできますが、それは違います。今夜は、テレビでアムステルダム Dam 広場の記念碑を見てから Voetbal Inside (オランダのサッカートークショー) に切り替えます。



亡くなった義妹

コロナはすでに非常に近づいています。ナーシングホームに入所していた義妹がコロナで亡くなりました。葬儀は小規模で、火葬場で働く人々も含めて30人しか参加できませんでした。それはちょっと異常でした。握手をしたりお互いを慰めたりすることはできません。短い式典の後、私たちはすぐに出発しなければなりませんでした。コーヒーもケーキもありませんでした。告別式は良かったですが、周りの雰囲気は違っていました。

私たちはナーシングホームの彼女の部屋にある遺品を受け取りたかったのですが、部屋には入れませんでした。ホームのスタッフが良くやってくれました。彼女の部屋から必要なものを取り、ドアロックされた階下に置いてくれ、そこで私たちは受け取ることができました。部屋はホームの人々によって空にされ、部屋にあったものは階下に置かれ、そこで受け取る必要があります。それほど多くはありません。一部の家具や衣服だけでなく、プロバイダーからの貸し出しテレビや、返送しなければならぬ資料も含まれています。私たちは言ったのです。「手押し車を持って行ってすぐに全てを片づけましょう。」そうでなければ、誰かを雇ってそれを空にして持ち帰る必要があったでしょうが、こうすれば無料で、500ユーロを節約できます。プロバイダーから資料を返却する必要があるため、返送方法を確認する必要があります。それらは今遭遇していることです。

パブにビールはありません

毎週金曜日にパブに行っていました。ビールを飲み、サイコロを振って家に帰ったものです。あの日々が恋しいです。木曜日の夜にいつも家で Klaverjas ゲームをしていたように、今、私は家にいます。天気の良い日には、庭の外に出て、郵便物を受け取り、自転車に乗ることができます。時々話しに来る人もいますが、通常は一人です。また、コンピューターを介してソーシャルコンタクトを持っているので、フェイスタイムもできます。時折、オンラインで Klaverjas ゲームをしますが、それほど頻繁ではありません。それ以外の場合は、コンピューターの前に座っているだけです。

私はまだマスクを着用していませんが、必要に応じてマスクを着用するでしょう。日本と中国では何年もの間マスクを使用しています。この先マスクは街から消えることはないと思います。マスクをしている人を見かけたとき、私は今でもその人が風邪を引いているのかと思います。でも本当にそうかは分かりません。私は風邪を引いたときはマスクをするでしょう。家にはありませんが手に入れることはできます。間に合わない時は、頭のベレー帽を引っぱって口にあてます。

「お母さん、病気になったらどうしたいですか？」

Tineke (85) Beuningen 在住、ボランティア

市場でなく、Skype で

3月の初めまで定期的にやっていたこと、それは土曜日の朝、Nijmegenの野菜市場で2人の孫娘たちと一緒に歩き、Keesで果物を購入し、穴場のパブでコーヒーを飲み、今週のニュースを読むことでした。

今では市場に出向くことはなく、FaceTimeで話をしながらコーヒーを飲みます。孫からノートパソコンにSkypeとZoomをインストールして操作する方法を少し教えてもらいました。なぜなら、現在私がメンバーになっているさまざまな組織の理事会はデジタルで会合しているからです。突然画面が人でいっぱい



になり、彼らと通信することに私は慣れる必要があります。うまくいったときは嬉しいです。時々みんなが突然いなくなってしまうことがあります。いくつかのアイコンをクリックしていくと、彼らは再び現れます。私が所属している組織の仕事が継続できることは重要です。そのために必要に応じてサポートを受け、この先の計画も確実に立てていきます。

手を握って

今日では電話はとても一般的ですが、今の状況で多くの高齢者にとって電話の重要性が増えています。たとえば、私たちのグループは14名ですが、多くは年齢層が高く、75～98歳です。iPadやコンピュータを使用できるのは、このグループのわずか数人です。私たちはこのグループのメンバーに毎週電話をします。会話の内容は人によって非常にさまざまです。

98歳の女性は、「私は大丈夫。娘が食事や服薬管理をしてくれます。それにあなたという話し相手があります。」

恐怖や不安もあります。病気になった場合はどうなるでしょうか？「私は死ぬのは仕方ないと思うけれど、独りはいやです。あなたがここで私の手を握ってくれませんか？」と言う人もいたのです。

交流が必要

素敵なカード、ちょっとした挨拶、テレビがあるにもかかわらず、孤独感が増してきています。交流や刺激、「一日を過ごした」という感覚が必要です。人が近くにいることはとても重要で、それが無いのは時々私を悲しい気持ちにさせます。どんなに小さくても、前もって活動の計画を立て、実行することを学びました。それは私がこの感情に対処するのに役立ちます。私が所属する高齢者グループにも、立ち直るパワーがあります。「もとに戻ったら何をするかを一緒に考えていきましょう。それは

明らかです：ホイップクリームと大きなケーキ！そして将来の計画、私たちが秋に何をするか、そして私たちが議論する必要があると思うトピックについても考え、話し合います。」

私の願い：病気になったら

私は定期的に義理の娘と家の周りを歩いています。時々、もう少し遠くまで散歩に出かけたり、庭の太陽の下で安全な方法を取って過ごしたりします。先週 2 人で池の周りに座っていたとき、彼女は「お母さん、もし病気になったらどうしたいですか？」と尋ねました。私は自分の希望を書き留めて、私の箱、つまり保管用の箱に入れておくと言いました。けれど、その「瞬間」は私にとって非常に辛いものでした。私は数枚にわたって紙面いっぱいに書きましたが、すべて破り捨てました。数日後、私は 6 点のメモを書きました。私の願いです。それは涙なしではできませんでした。

公園で一緒にピクニック

良いこともあります。すてきな友達が時々ランチに来るのです。午後1時ごろ自転車に乗ってやってきて、家の前の公園のベンチに座ります。それから彼は私に「待ってるよ」と電話をくれます。私はお茶を作り、バスケットにサンドイッチとちよっとおいしいもの、ティーポットとティーグラスを入れます。私は階下に行ってベンチの反対側の隅に座り、私たちの間にバスケットを置き、居心地良くしています。私たちはお互いに今の状況がどれほど厄介であるかを話すだけでなく、太陽の下でここに座って、ただ一緒にいることができるのがどれほど素晴らしいかについても話します。

未来への希望

ビデオ通話や FaceTime を介して友人と頻繁に連絡を取ります。次のようなことを尋ねます。「今夜は何を食べる？いつになったらまた美容院に行けるのかしら？ヒマなんだけど、おしゃべりする時間はある？お勧めの本は？」私は最近、Fokke Obbema 著『De zin van het leven(人生の意味)』を読みました。その中のいくつかの文章を読んだ後、落ち着いて簡単に眠りにつくことができました。それは確かに違う未来への希望を私にくれました。しかし、それは地位の高い人から低い人まで、彼らのポストに留まり、必要な仕事をしたすべての人に対して私たちは親切でいたのかどうかという問題を提起しました。

Tineke のストーリーは、ヘルダーラントズイド地域の福祉、介護、研究、教育における専門組織のパートナーシップである Netwerk 100 によって提出されました。Netwerk 100 は、高齢者とともに、高齢者の福祉向上に貢献する新しいプロジェクトと製品を開発しています。

Gusta (90) 、 Leeuwarden 在住、未亡人、演劇を演じ、アパートに住んでいる

Gusta の写真は、シニアシアター「De Rimpel」によるパフォーマンス中に、Hanny Kalisvaart によって撮影されました。

シニアシアター「De Rimpel」

通常、私はいつも忙しくしています。たとえば、週に一度、シニアシアター「De Rimpel」のリハーサルをしています。5歳の時、スノーボールの花の役を演じました。数年前、コミュニティマガジンでシニア世代にドラマのレッスンをしますという告知を見たとき、「これだわ、すぐ行くわ!」と思いました。そして、それはすぐに楽しめました! 私は最年長ですが、いままでしたことがなかった「即興すること」を学びました。



蘭の後ろに座っています

私たちはリタイアメントホームで公演をします。インフォーマルケアや孤独などわかりやすいテーマで寸劇や歌を披露します。公演中に突然思いついて「ああ、これはクレイジーだけど言ってしまうでしょう」ということがよくあります。それは自然に思いついたことですが、観客は頻繁にとってもいい反応をしてくれます。二度と同じ表現はできません。多くの家族や知人を対象に、90歳の誕生日にもパフォーマンスを行いました。彼らは皆それを楽しんでくれました! 私たちのような年配の女性もゼラニウムの後ろに座って隠れる必要がないということは知っていますか? 今日では誰もが蘭の花を持っています、私たち高齢者は蘭の後ろに座る必要はありません。ここ最近の数週間を除いては。私は退屈ではないけれど、楽しくもありません。独りぼっちなのです。誰かと一緒にいること、人を笑わせること、他の誰かが喜ぶことをするのが恋しいです。

非合法的な新聞を配達

私は学校のゲストスピーカーでもあるので、このところいつもやることがたくさんあります。戦争中にスキポールの近くのズワーネンブルクに住んでいた頃に私が経験したことを話します。その当時、私はアンネ・フランクと同じ年齢でした。私の父はドイツ占領下の非合法新聞を配達していました。父がその新聞を持っているのを見て、私は父と一緒にその新聞を配りに行くことができるかどうか尋ねました。子どもを連れた男性は、一人だけの男性よりも不審に思われません。しかし「Dolle Dinsdag (狂った火曜日、1944年9月5日にオランダの開放は近いとの情報で全土でお祭りさわぎとなったが誤報であった事件)」の後、ドイツ人はさらに容赦なく弾圧するようになり、撃たれたり逮捕

されたりするので、父はもはや敢えて配達をしに行きませんでした。父には妻と6人の子どもを守る責任があったからです。そこで私は一人で新聞配達を始めました。5月5日火曜日にテレビ番組の「ヘットクロクハイス」でこの話をお伝えします。録音は最新のものです。放送は表現の自由についてです。

絶え間ない脅威

戦争中は今のような感じだったに違いないと人々が思っているのは理解できます。コロナもある種の脅威なので、少し似ているところもありますが、戦争中は絶え間なく脅威を感じていました。ですから比べ物になりません。コロナは当時の戦争ほど直接的な脅威ではないと感じています。その時はもっと恐ろしかったのです。そのような違法な新聞を配っていることが見つかって捕まってしまったら、死刑になるか、強制収容所に行くことになったでしょう。それはゆっくりとした死を意味しました。しかし、実際には戦争のことをあまり気にかけていない人もいます。ユダヤ人でもなく抵抗しなければ、恐れることはほとんどありませんでした。ただし空腹の冬と爆撃は別です。一度は爆弾が家の真上を飛んで、道路下の庭に落ちたのです。その音を決して忘れないでしょう。さらに、今は午後8時に帰宅している限り、路上への人の出入りは許可されています。それも今と戦争中では比較になりません。

解放

この状況が終わり、元通りに戻れたら、ほとんどの人は解放されたと感じるでしょう。それはおそらく、当時の解放感に匹敵します。1945年5月4日の夕方、ドイツ人が翌日降伏に署名すると聞いたとき、私から何か重いものが落ちたと本当に感じたのを覚えています。それは心からの安心感でした。そして、コロナが終わると、その安心感が生まれます。今、ウイルスに関するすべてのニュースを怖がったり悲しんだりしている人のためにヒントがあります。私はユース・ニュースとヘット・クロクハイスだけを見えています。そこでのニュースは陽気な環境で伝えられ、いつも奇抜なニュースが流れています。そのような情報の提供は、私を少し明るい気持ちにさせてくれます。

5月5日火曜日午後6時40分からのNPO3でのヘットクロクハイスは「表現の自由」をテーマに放送され、これには、違法に出版された新聞を配布し、抵抗した14歳の少女であるGustaの物語が含まれます。

毎朝考える「夫の今日の状態はどうだろう？」

Tilly (78)、Middelburg 在住、既婚、ボランティア

夫のデイケアは閉鎖中

夫はできるだけ長く自宅で暮らしたいと言っていたので、私たちは彼を家ですべて介護してきました。夫は 90 歳で認知症です。彼は週に 3 日デイケアに通っていました。デイケアに行く日の朝は、彼は元気に目を覚まし、バンが迎えに来るまで 30 分待っていました。夫がそこでとても良い状態で過ごしているので、私たちはとても嬉しく思っていました。私にとっても、その時間はボランティア活動ができるのでとても良かったのです。



しかし、ナーシングホームでは外部からの入館が誰も許可されなくなったため、デイケアも閉鎖されてしまいました。今、私は毎朝目を覚まして考えます「夫の今日の状態はどうだろう？」それは簡単なことではなく、本音を言えば今、夫の状態は悪化の一途をたどっていると感じています。

子どもたちはすべてを知る必要はありません

子どもたちは私たち両親の家に入れないのでイライラしています。連絡は時々する必要があるだけなのに。私たちはよく電話をします。そして、彼らは突然家の前にも来ることがあります。開いている窓の前に立っているので、私たちはおしゃべりすることができます。子どもたちは「もしもママが病気になったら、私たちは家から遠く離れていないといけないのよ。」と言います。この規制が始まってから 10 日のうちに私は病気になりましたが、子どもたちには言いませんでした。実際、彼らは後でそれを聞いて少し怒っていました。しかし、もしも誰か 1 人に話せば、みんなが知るようになるでしょう。私は子どもたちを安心させなければなりません。彼らはすでに十分いろいろと私にしてくれているのでとても感謝しています。

イタリア

夫はイタリアで生まれ育ちましたが、私と恋に落ちて、私のために 27 歳でここオランダの Zeeland 州に来てくれました。私はイタリア人になることもできたのですが、私たちは常にオランダ語を話していました。このため夫はすっかりイタリア語を忘れてしまい、イタリアに住む姉と話すことができなくなってしまいました。それはとても悲しいことです。私は少しはイタリア語ができますが、意思が通じるようには話せません。もともとイタリア語は難しいですが、今ではもはや会話をすることが難しいです。姉たちもまた困難な状況にある中で、弟が今どのような状態になっていて、私たちの現在の生活がどうなっているのかを説明してあげたいですが、それはできません。

ボランティアの仕事

昔、夫と一緒に高齢者向けのクラブを立ち上げました。それ以来、私は 2 人の友達と一緒に週 3

回、午後に約 100 人の高齢者が所属するクラブのために活動をしてきました。私たちは少し歳を重ねていますが、少々の助成金を除いて、誰からの援助も受けていないのは素晴らしいことです。年を取るにつれて、より心が乱れやすくなります。そして私は今、とても人と一緒にいたいと思っています。したがって、そういうことが本当に必要な人に私は電話をかけます。するとその人は、私から電話があったことを他の人に知らせます。そんな方法で連絡を取り合っています。

ビンゴ

いつまた一緒に集まることができるのか私には分かりません。夏の休暇が過ぎる頃でしょうか？ 7月に私たちはビンゴを計画していました。クラブには賞品の入ったバッグがたくさんあります。近々それらを調べて、賞味期限を過ぎているものを確認し、ボランティアに配ることにします。私たちの活動が現在閉鎖されているので収入面でも困っています。幸い部屋代を工面することができたので、継続して部屋を借りることができました。

前に進み続けます

私の人生は一変しました。その変化によって、心配はますます大きくなっています。静かにして、落ち着いて、肩の力を抜いてみます。風車小屋の中に座り、今までを振り返り、そこから多くを学び取るつもりです。私たちが再びクラブを運営できるようになるまでには数ヶ月かかると思います。希望をもって、前に進み続けます！

Story 8

知人や見知らぬ人たちの暮らしにちょっとした明るさを

Vera (70)、Amersfoort 在住、ボランティアおよび vlogger(ブロガー)

「シニアは YouTube を見ない」

「あなたが vlog(ブログ:ビデオブログ)をするなんて、ばかっています。そんなの、それでお金もうけをしようと考えている、今時の流行を追うような若者がやることですよ。それに、いずれにしてもシニアは YouTube でビデオを見ないでしょう!」。vlog を始めるといふ私の考えは、そういう私の周りの人々の反対意見を打ち破りました。けれど私のことを多少知っている人ならば、私が何かに夢中になるとそれをやり遂げるのを知っています。そして、私は vlog に夢中になっています。



すぐに始めましょう

それは3年前に始まりました。オランダ視聴覚研究所のボランティアで、私は「シニアのための vlog 作成」講座を主催しました。講演者は、Mies Bouwman さんと Leen Timp さんの息子の Joost Timp さんでした。彼はかつてバンド「Bloem」のリードボーカルでした。彼らの最初で唯一のヒット曲「Even aan mijn moeder vragen(お母さんに聞くだけで十分)」を覚えているでしょうか。その日は感動的な朝でした。若い人たちは私たちに特別な vlog のカメラ、三脚、マイクを紹介してくれました。そして、どのように撮影するのがよくて何をすべきか教えてくれました。そして、そのワークショップの間に、種が植えられました。私は特別なカメラも三脚も持っていませんでしたが、かなり新しい携帯電話を持っていました。それを使えば私にも vlog を作成することができると聞きました。それで、すぐに始めてみることにしました。でも、結局のところ、視聴覚研究所以外のどこで始めればいいのか分かりませんでした。

学校の先生のように

私は学校の先生のようにカメラ目線で話したりしませんでした。最初の vlog を見返してみたら、足のつま先を見ながら(目線を下げて)話していました。しかし、私は自分の熱意と楽しむ喜びも分かっています。私は以前、同僚のボランティアから、携帯電話やタブレットのプログラムを使用して自分で簡単にビデオを編集する方法を学んでいました。それで iMovie アプリを使い始めました。最初は時間がかかりましたが、紆余曲折の末、ユーザーが動画を公開できる Web サイト、「YouTube」に最初の動画をアップロードすることができました。

親指

vlog は楽しかったのですが、私の多くのボランティア活動と両立させるのは難しいことが分かりました。良い趣味でしたが時間がかかりすぎましたので、数本のビデオを撮った後、vlog をやめていました。ところがコロナ危機が発生して、私は社会的なつながり、クラブ、仲間との交流を失いました。しかし実際に人を訪ねることができない時に、おそらく vlog を通じてならば日々を共有できるのではないのでしょうか？ 困難な状況に明るさをもたらします。私は vlog を復活させました。コロナの状況下での自分の生活をビデオで伝えています。気の重いニュースであふれているので、気楽なテーマで。そして、どうなったと思いますか？ 視聴されているのです。何千人というわけではありませんが、私にはファンがいます。親指をスワイプすることで私の vlog をフォローしてくれている人が分かるのです。

ちょっとした明るさ

そのうち、私のビデオはいくつかの全国メディアで、vlog をしている 70 人のうちに入ることで注目を集めました。それは特別なことのようにです。私の活動について聞かれます。目的は何ですか？と。知人や見知らぬ人たちの暮らしにちょっとした明るさをもたらすことができれば、私の使命はすでに達成されています。そうでなくても、この活動はどんな場合でも憂鬱な気持ちや心配事から私の気持ちを心地よく紛らわせてくれました。目標達成です！

こちらの YouTube で Vera の vlog を見つけることができます。 <https://www.youtube.com/channel/UCkjqgwjr5kBO7KT2iVmerNQ>

<https://wijencorona.nl/>