

MEGURO

— めぐろ区報 —

12 / 15

令和3年(2021年)
No.2125

特集

コロナとともにあった

コロナ以前の感覚がつかめない

当たり前前の日常のありがたみ。
家族とられることの幸せ

1.5年で変わった風景を忘れないようにしたい

友だちとも会えず旅行にも行けずお稽古も休みになり緊急事態宣言で店も時短営業。
こんなことがいつまで続くのか？楽しかったあの日に戻りたい

を振り返ります

何も気にしないで自由に行動できるようになってほしい
ネットなどの活用で、拠点となる場所の選択肢が増えた

親しい人との価値観の相違が浮き彫りとなり(特にワクチン接種をめぐり)、気持ちの中で疎遠になった友人もいる

皆さんの声とともに

テレワークの普及によって煩わしい満員電車から解放され、通勤時間で消費されていた往復2時間をプライベートに充てることができた

日常を取り戻すために、年末も
マスク着用、小まめな手洗い・消毒、密の回避の徹底を

新型コロナウイルス 感染症対策関連情報

12面 ■ 新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目)を実施しています ほか

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

■ 感染が疑われるかたの相談

東京都発熱相談センター

☎5320-4592(無休。24時間)

電話相談が難しい場合は☎5388-1396

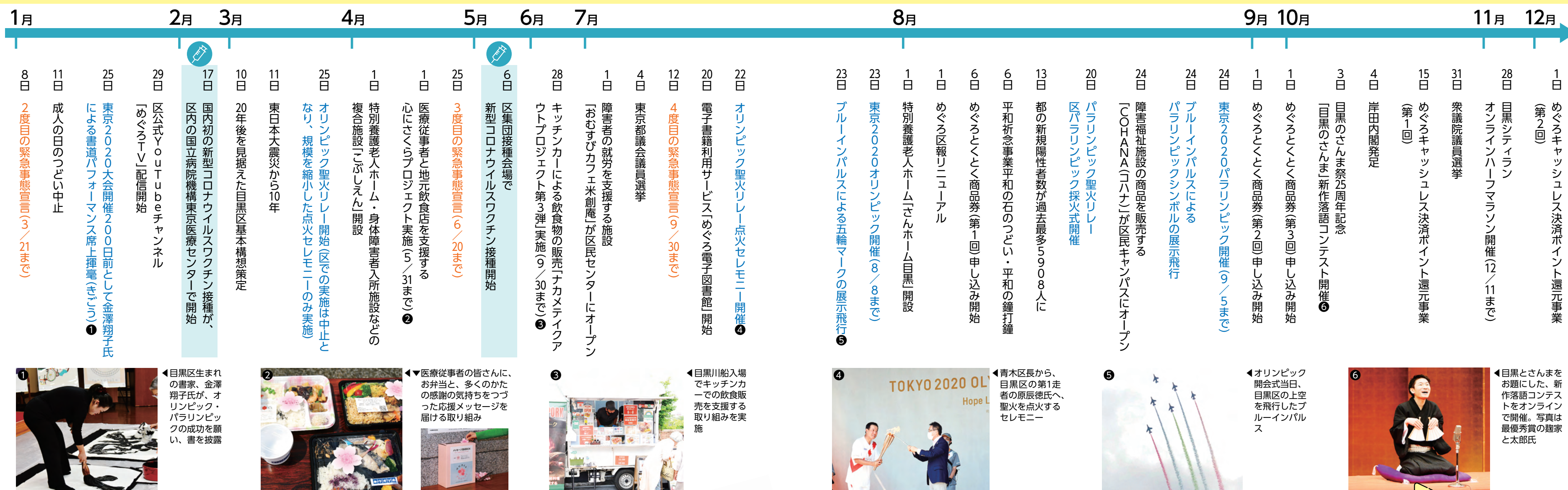
■ ワクチン接種についての問い合わせ

目黒区新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0120-102-654、☎5722-7048

(月～土曜日8:30～17:00。祝・休日、12/29～4年1/3を除く)





コロナとともにあった 2021年の振り返り



区民の皆さんに、11/1~15の期間で、コロナで変わった日常などに関するアンケートを行い、2,858件の声を寄せていただきました。感染拡大が止まらなかった2021年。その中で、皆さんはどのように感じ、日々を過ごしたのかを紹介しながら、2021年を振り返ります。

問広報課区報係 ☎5722-9486、☎5722-8674

2022

Q1 2021年で印象に残っていることは？
(複数回答可)

- 1 新型コロナウイルスワクチン接種(89%)
- 2 東京2020オリンピック・パラリンピック開催(73%)
- 3 緊急事態宣言の発令(58%)

約9割のかたが
新型コロナウイルス
ワクチン接種と回答

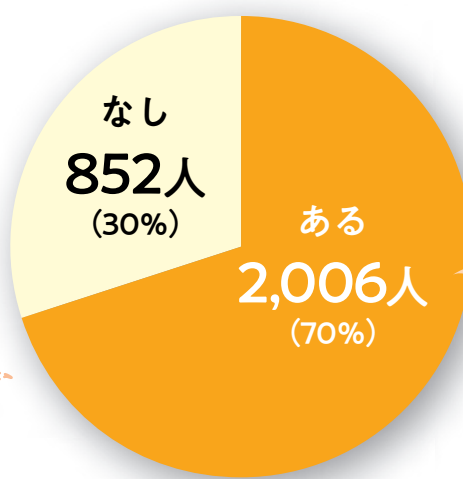
- 4 東日本大震災から10年(30%)
- 5 岸田内閣発足(27%)
- 6 めぐろとくともく商品券の発行(15%)

Q2 コロナ禍で、2021年と2020年で異なった点がありますか？
(仕事内容やプライベート、気持ちの変化など)

2020年は、全てが止まった感じで、2021年は、ウィズコロナという感じで、制限のある中でも、感染対策をしながら、日常に戻ろうとしていた気がする(50代・女性)

なかなかゴールが見えないトンネルに精神的に疲れた。子どもたちはもっと疲れていたと思う。在宅ワーク、オンライン授業、自分の仕事、家事、モチベーションを上げるのに精いっぱい(50代・女性)

よりコロナが身近な問題になった。やみくもに怖がるのではなく、具体的な恐怖に変わった感じ(50代・女性)



2021年に入り、こんなにもコロナ感染拡大や緊急事態宣言、オリンピック開催などの不安な生活が長引くとは思わなかった。2020年以上に心身共に疲れた(40代・女性)

7割のかたが「ある」と回答

これから先いつがあるか分からないのと、いつ無くなってもおかしくないものが日本にはたくさんあるということを認識し、無くなって後悔しないように今のうちに見ておく、食べておく、行っておくなどの行動を取るようになった(30代・男性)

友人と会うことができずとても寂しい思いをした。心に穴が空いたようで今まで経験をしたことのない苦しみを感じた(70代・男性)

Q3 あなたが考える「新しい生活様式」とは？

客商売でテレワークなどと無縁だったが、急速にキャッシュレス決済が広がったと感じた(30代・女性)

企業はもとより学校や官公庁(区役所とか)への手続きなどもDX(※)へシフトしていくこと。コロナ禍でようやく実現できたテレワークなどの文化を元に戻さないこと(40代・女性)

※DX=デジタルによる変革

夫がリモートで家にいる生活となり、家事を分担してもらったこと。自分も働きやすくなったと思う(50代・女性)

時間や場所に縛られない
自由度の高い生活様式
(30代・女性)

Q5 2022年に期待したいことは？

4面に続く→

Q4 ウィズコロナだからこそ得たもの、気付けたこと、また失ったものは？

失ったものは子どもたちの学校生活での行事などの思い出。運動会や学芸会、音楽会、文化祭、授業参観。ほとんどの行事が中止になり、親子ともども残念に思っています(40代・女性)

家族や友人と自由に会える、ご飯を一緒に食べる、遊びに行くことができることがどれだけ幸せなことかに気付くことができました(40代・女性)

子どもの成長を両親に見せられなかった(40代・女性)

不要な紙書類、不要な会議、不要な業務、全て浮き彫りにできたこと。無駄を省いて効率よく成果を出せるようになったこと(30代・男性)

妻の苦勞を理解できた(40代・男性)

1人で生きていくことの怖さ(50代・女性)

エッセンシャルワーカーの

失ったものは日常生活で、「あのマスクしてない、嫌だな」など以前では気にもしなかったことにストレスを感じるようになってしまったことがものすごく残念に感じます(30代・男性)

実は、テレワークでもできることが多い、というのが衝撃でした(60代・男性)

マスクで表情が見えない、会話の制限の中で、自分も相手も不快な気分にならないよう「ありがとう」の一言を意識的に言うようにした(60代・女性)

2021年の振り返り

Q5 2022年に期待したいことは？

笑顔を見せて笑い合いたい

(50代・女性)

テレワークは今後も続いてほしい。ワクチンと治療薬による感染者減

(30代・女性)

大学の半分をコロナ禍で過ごした大学生が社会に出てくることかと思います。こういう学生たちと、私たち社会人は別の世界で生きてきたような感覚があるのではないかなと想像してしまいます。この溝が深まらないような支援、やり方が社会で共有されることを望みます(20代・女性)

コロナ前に戻るのではなく、コロナで気付かされたことを今後も大切にしたい

(60代)

会いたいときに、会いたい人に会える環境。子ども(中学生)にとって、のびのびと友達と関われる環境

(50代・女性)

ひたすらコロナ前の生活に戻り中学生としての思い出づくりに専念したい

(10代・男性)

コロナの飲み薬が広まるのを期待しています

(60代・女性)

さらにデジタル化が進んで、スマートになること、そして子どもたちが楽しい思い出やたくさんの経験をする機会を奪われないこと

(30代・女性)

高校生ラストなので文化祭を経験したい。体育祭もやりたい

(10代・男性)

コロナ収束…約1,000件、飲み薬の開発…約170件、旅行…約270件、デジタル化…約115件

たくさんのご意見をありがとうございました

今回実施したアンケートへ、約3,000件の回答をいただきました。予想を大幅に超えた回答数の多さに驚きながら、コロナ禍で抱えた思いが、いかに大きかったのかを改めて知ることができました。

紙面では一部しかご紹介できませんが、どの回答もコロナによってもたらされた変化や我慢、工夫や気付きなど、それぞれが感じたありのままの声ばかりでした。

コロナ収束には、皆様のご協力が欠かせません。2022年は皆さんの笑顔がもっと見られる年となるよう、引き続き感染症対策へのご理解とご協力をお願いします。

地域とのつながりはじめの一步 見守りサポーター養成講座



岡福祉総合課地域ケア推進係
(☎5722-9385、FAX5722-9062)

高齢者の孤立死や虐待を防ぎ、認知症などになっても、住み慣れたまちで誰もが安心して暮らし続けるためには、地域の見守りが大切です。

あなたの「気付き」が、必要な支援につながります。

見守りサポーターとは

お住まいの地域で高齢者などをゆるやかに見守り、何か気掛かりなことがあったときに、地域包括支援センターに連絡していただくかたのことです。



▲見守りめぐるっとキャラクター「まもりん」

時4年1/12(水) 14:30~16:00(14:00開場)

場総合庁舎本館6階教育委員会室

内現場の具体的な通報事例や地域での見守り活動に携わった体験談を通して、見守りポイントの基礎や大切さを学ぶ

対区内在住・在勤・在学者

定①来場=20人②会議アプリWebex(ウェベックス)によるオンライン=30人(各先着)

申①は電話、FAX・Eメール、②はEメールに、講座名、氏名(ふりがな)、電話、参加方法①または②を書いて、12/27までに、福祉総合課地域ケア推進係(☎5722-9385、FAX5722-9062、✉fsogo.kouza01@city.meguro.tokyo.jp)へ

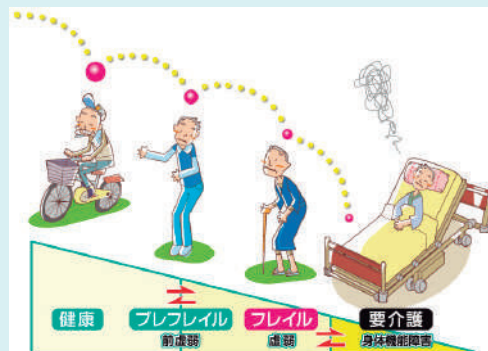
めぐろフレイル 予防プロジェクト始まります

岡介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

高齢者の健康長寿やシニア世代の活躍の場づくりを推進するためのプロジェクトです。東京大学高齢社会総合研究機構が開発した、科学的根拠に基づいたフレイル予防プログラムを実施します。

フレイルとは

筋力、認知機能、社会とのつながりなど、心身の活力が低下した状態をフレイル(虚弱)といい、多くの人が健康な状態からフレイルを経て徐々に要介護状態になるといわれています。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成
葛谷雅文・日老医誌 2009より引用改変

●フレイル予防講演会

「楽しくめざす健康長寿！今日からはじめるフレイル予防」

時4年2/2(水) 13:30~15:30

場①こぶしえん(下目黒6-18-2)

②高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)

内健康長寿を目指すためのフレイル予防のポイントを学ぶ

師東京大学高齢社会総合研究機構機構長 飯島勝矢氏(上写真)

定①来場=50人②会場でのオンライン中継=30人(各先着)

申電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ



●フレイルサポーター養成講座 4年2月開催予定(第1期生)

フレイル予防の普及活動を行うボランティア、フレイルサポーターを養成する講座です。詳細はフレイル予防講演会でお伝えします。講演会終了後、会場で申し込みを受け付けます。