

『自分を愛するようにあなたの隣り人を愛せよ』 日本聖公会京都教区

季刊 フィル・ザ・ハーツ

Fill the Hearts

Harassment Prevention Committee 日本聖公会京都教区 ハラスメント防止委員会

〒602-8011 京都府京都市上京区烏丸通下立売上ル桜鶴門町380



恐怖に負けず笑顔を交わし心を交わす

新型コロナウイルスは急激に感染が拡大し、その結果新年早々首都圏などに緊急事態宣言が出されました。これによって飲食や外出の制限、集会の自粛等多くの行動がまたもや制限されるようになりました。この新型コロナウイルス感染の恐怖によって私達は他人と接触することに極度に神経質にさせられてきています。教会においても、礼拝が何度かに分散されたり、礼拝後も接触時間をできるだけ少なくして早々に引き上げるようにしたりと取り組んでおられると思います。

また礼拝自体を行わないと決定されるところもあるかもしれません。これらの変化をうまく楽しくより上手に過ごすことが出来る方もいます。しかし反対に変化に対応できなかつたり、この変化によって経済的な影響を受けたりする方がいることも事実です、しかしこれらはなかなか表面に現れてきません。

この時期になって自分の中に閉じこもってしまう方が増え、自殺

の数が増え、家庭での時間が増えてDVの数が増えてきているとも言われています。中でも子どもが親などから虐待をうけたとして、児童相談所が対応した件数は昨年1月からの半年間で9万9000件を超え、過去最多のペースとなっていることが厚生労働省のまとめでわかっています。

悩みを相談することもできずに苦しむ人、だれにも相談出来ない家族間の暴力。内へ内へと向かざるを得ない環境が今後は行動だけでなく人々の心に特に小さな子供の成長に大きな傷を負わせていってしまうのではないのでしょうか。そしてこれらのことは外にはなかなか現れないという現実もあります。

また恐怖によって人を攻撃することも起きています。人が人の心を傷つけ、ますます人は内にこもってしまう、そんな隣人愛の存在しない社会となることは絶対に防がなければなりません。

私たちは信仰によって支えられています、それでも解決できない問題を持つ隣人もいることに気

づかねばなりません。家にこもって最近出てこない、会話が減った、そういうサインを見落とさず周りが気づいてあげることが大切です。今まで以上に意識をして言葉をかけあう、電話をする、メー

ルやラインを送る、カードやハガキを送る、出来るだけ視線を合わす、笑顔を交わす、手を振るなど、ちょっとしたことで改めて繋がりを感ずる、人と人が心で支え合えるそんな社会を、私たち一人一人がまず取り組みはじめねばならないのではないのでしょうか。恐怖に負けずに。

(ハラスメント防止委員 久保田展史)



『ストレスとどう付き合ってますか?』

コロナ禍が世界中に蔓延してもうすぐ1年。コロナがあってもなくても現代人とストレスは切っても切れない関係でしょう。過剰なストレスは様々な病気を引き起こすことにもなりかねません。

でもストレスは決して悪いだけのものでなく、適度なストレスは生きる張り合いにもなるという説もあります。ストレスは人によって様々。まずは自分のストレスを良く知って、うまく付き合うことが大切です。

特に自分のストレスサイン気づいてますか?…例えば、①頭やおなかが痛いといった体の反応、②寝つきが悪いなどの眠りの反応、③ミスが増えるなどの行動の変化、そして④イライラする、やる

気が出ないといったところの反応
：大体この4つに分類できる自分の調子が悪い時に感じるサイン
(反応：これは自分の心や体を守るための大切な防衛反応といわれています。)

一番のストレス解消法は「誰かに話す」と言われています。それ以外にも自分の状態をよく知って、対処法のレパトリーをたく

さん用意していくことでストレスとうまくつきあっているといえますね。
2月の『フィル・ザ・ハーツ・カフェ』では「私のストレス対処法」などについても話題にできたらと企画されています。是非みんな繋がりましょう。

(ハラスメント防止委員 清野順子)



第1回フィル・ザ・ハーツ・カフェ報告

10月14日(水)午後8時からはじめの『フィル・ザ・ハーツ・カフェ』がオンラインで行われました。

『より良きコミュニケーションのために』をテーマに、グループに分かれて、自由に話し合いました。遠く離れた人とも顔をあわせて話すことができました。うれしく楽しい時間でした。

「マスクなしで他の人と話せたのは久しぶりでうれしい」

「コロナ禍で他の教会の様子がわかった」

「カフェは有意義で楽しいひとときだった」など参加者からの声です。

今年は自由に動けない、礼拝に集えないと想像したことのないことがおこりました。

私は高齢なので不要不急の外出は控えるほうがいいと、行動を制限しました。窮屈な思いをしていました。ハラスメント防止委員会ではZOOMによるオンライン会議がはじまりました。ZOOMという言葉は新聞等で見聞きしていましたが、自分とはかわりのないことだと思っていました。でも、何とこんな私でもZOOMに参加することができたのです。みんなとつな

がり、マスクしないで自由に話してみましょ。

第2回は2021年2月26日(金)の予定です。

(ハラスメント防止委員 伊藤美佐子)

「より良きコミュニケーションのためのレクチャー・カフェ=フィル・ザ・ハーツ・カフェ」
より良いコミュニケーションを作り出すために、オンラインで楽しい学びをしましょう!気軽に参加ください。

日時	2/26(木) 午後8時~9時30分	参加費用	無料
対象	どなたでも ご参加いただけます	申し込み締切り	2/24(火)
場所	Web形式 (参加されるにはパソコンかタブレット、 スマホとともにネット環境が必要です。)	申し込み方法	申し込みはメールで nssk-kyoto@kvp.biglobe.ne.jp 日本聖公会京都教区教務所内 ハラスメント防止委員会宛 件名に「フィル・ザ・ハーツ・カフェ申し込み」とお書きください。 お申し込みの方は後日ZoomのURLとパスワードを送らせていただきます。

主催：京都教区ハラスメント防止委員会