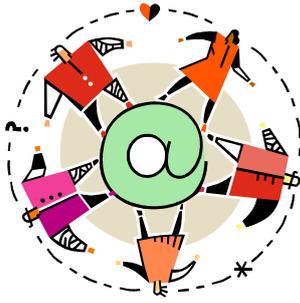


# NAGANO ピアサポだより



第 23 号

発行年月日：2020年8月31日（月）

発行：長野県ピアサポートネットワーク

事務局：長野県長野市県町 460-2 長教ビル 2F 203 号室

NPO 法人ポプラの会事務局内

発行責任者：代表 大堀 尚美

Tel: 026-219-2780 Fax: 026-219-2740

アドレス：nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

思い遣りの気持ちで

代表 大堀尚美

人と交流する喜びは、「その人がどんな人と関わってきたのか」「どんなことを大事にしてきたのか」「どんな歴史を生きてきたのか」「好きなことはどんなことか」「嫌なことや苦手なことはどんなことか」それらも含めて人を知ることです。自分と違う魅力や共通する話題からお互いに価値観や世界が広がっていく感じがします。今年はコロナ感染症拡大予防の為に人との関わりが分断されているのがとても残念です。コロナに感染した人は感染が避けようも無い状況もあるかと思いません。コロナに対する不安が時にストレスにもなります。私たち自身が感染予防対策をしっかりすることも大事ですし、一方で感染した人や周りの方が治療されて回復されることを願う気持ちも大事にしたいと思います。こんな時だからこそ、お互いに労わり思い遣りを大切に支え合っていきたいですね。安心して会えたり話せたり一緒に過ごすことが出来るようになる日が早く来ることを祈っています。



## 新型コロナウイルス感染症対策 ~

私たちが生活の中で出来る感染予防対策を実践しましょう

### 感染防止の3つの基本

#### ①身体的（人と人との）距離の確保

人との間は出来るだけ2m（最低1m）あける。

#### ②マスクの着用・咳エチケットの徹底

外出して人混みにいる時や、公共交通機関を利用する時、会話や周りに人がいる中で電話するとき

#### ③まめな手洗い・手指消毒

帰宅したら手・顔を洗う。手洗いは30秒程かけ、水と石鹸で丁寧に。なるべく早く着替え、出来ればシャワーを浴びる。

**飛沫感染** 感染している人の咳・くしゃみ・会話で生じる飛沫に含まれるウイルスが、目・鼻・口に入ることで感染  
**接触感染** ウイルスの付着した手が目・鼻・口に触れることで感染します。

### 3つの密を避けましょう

- ・換気の悪い密室空間
  - ・多数が集まる密室場所
  - ・間近で会話が発生する密接場面
- 3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生リスクが高い！

万が一、感染した場合でも、「感染防止の3つの基本」と「3つの密を避けること」で他の人を感染させるリスクを低減できます。

### 日常生活の各場面で気をつけること

買い物…時に通販も活用する。なるべく空いた時間に。レジに並ぶ時は前後にスペースを。

娯楽…空いた場所で。歌や応援は十分な距離かオンライン。

食事…対面では無く横並びに。料理は大皿でなく個々に。テイクアウトやデリバリーも活用する。

公共交通機関の利用…会話は控えめに 徒歩や自転車も利用する。



エアコンの冷房時にも換気が必要です。車に乗る時はエアコンを外気モードにしましょう。

### マスクの着用時は熱中症に注意

9月になると幾分気温は下がりますが、マスクを着用すると高温・多湿になり、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、熱中症のリスクが高まります。屋外で2メートル以上距離が確保できる場合はマスクを外す。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしてください。高齢者や周りの方にもエアコンをつけたり、水分補給の声掛けをしてください。

出典・長野県民手帳  
～長野県健康福祉部・営業局

## 本当はどっち？新型コロナウイルス感染症に関するよくある質問

**Q** マスクでは感染を防止できないとも言われていますが、マスクを着用した方がよいのはなぜですか？

**A** 他の人にうつさないためにマスクの着用を推奨します。無意識に顔を触ってウイルスを口に入れるリスクを減らせます。マスクは布製でも良いので、ガーゼを重ねてください。布製マスクは毎日洗ってください。

**Q** 消毒するには何をを使うと良いですか？

**A** 食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも熱水や塩素系漂白剤、一部の洗剤が有効です。食器や箸の消毒は80℃の熱水に10分間さらす。塩素系漂白剤は、濃度0.05%に薄めた上で拭くと消毒が出来ます。ハイター・ブリーチなど。有効な界面活性剤が含まれている「家庭用洗剤」で消毒出来ます。

### 感染したかもしれないと思ったら

風邪症状（発熱・だるさ）があらわれたら仕事や学校を休み、外出を控えてください。毎日、体温を測って記録してください。

**相談の目安** 感染症の不安のある方は医療機関を受診する前に、お住まいの保健所、かかりつけ医に電話でご相談ください。

**新型コロナウイルス接触確認アプリ（略称COOA）**は新型コロナウイルス感染症の陽性反応と接触した可能性について通知を受けるアプリで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることが出来ます。（以下）



アンドロイド



아이폰

### リラックスの仕方 ♪ ~ ♪ ~♪

ストレスを軽減する方法がいくつかあります。自分に合う方法でリラックスしましょう。

軽いストレッチや身体を動かしてみる  
ウォーキング・ヨガ・ジョギング・サイクリング  
入浴をする 趣味を楽しむ・ガーデニング・土に触る  
最近ではテレビでも動画でも、料理の番組が増えているので観ながら手軽に作ってみる。手紙や小説を書く  
アロマをたいたり好きな香りを楽しむ・自分史を書く・電話やオンラインで友達との会話を楽しむ  
瞑想する・呼吸法を実践してみる・テレビや映画などを観て感動する・笑う・良く眠る・空や月や星を眺める・美味しいものや好きなものを食べる  
コーヒーやお茶、紅茶などを楽しむ 自然に浸る  
動画や音楽配信などを楽しむ・歌う・踊る

少なくとも以下のいずれかに当てはまる場合は、**直ぐにご相談ください。**

- ① 息苦しさ（呼吸困難）強いだるさ（倦怠感）高熱などの症状いずれかがある場合
- ②重症化しやすい方で、発熱や咳などの軽い風邪の症状のある方（高齢者、糖尿病、心不全などの基礎疾患のある方）
- ③上記以外の方で、発熱・咳などの症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。
- ④上記以外に当て嵌まらない軽微な症状でも、濃厚接触者である場合、ご自身や家族が二週間以内に感染流行地に滞在した場合  
嗅覚障害・味覚障害がある場合

### 検査について

感染が疑われる方は、医師が必要と判断した場合にPCR検査を受けることとなります。PCR検査とは、のどや痰の中に新型コロナウイルスが存在するか、鼻の奥を拭ったり痰や唾液を採取して検査します。ウイルスの遺伝子が少数でも検出できる為、一般的に感染症の検査の中では感度の高い検査とされています。自治体によっては、自己負担無しで、かかりつけ医の診断でPCR検査を受けられるようにと検査体制を整えています。

### 心のケア・人権への配慮

いつ終わるのか分からないコロナ禍は不安やストレスも多くなります。なるべくストレスを軽減できるようにリラックスをしましょう。いずれ治療薬やワクチンが開発されます。細心の注意を払っていても、感染してしまう可能性がある病です。新型コロナウイルスに感染した方や濃厚接触者になった方、感染地域と往來しなければならぬ方に不当な言動や差別が無いようにしましょう。患者さん、濃厚接触者のプライバシーを保護し、偏見、差別や誹謗中傷を避けていただくよう特段のご配慮をお願いします。

「自分や家族や友達が感染したら」と想像してみましょう。

新型コロナ 誹謗中傷等被害相談窓口 新型コロナウイルス感染症に関連し、誹謗中傷や差別的な扱いを受けた被害者への支援のための電話相談窓口 電話番号 026-235-7100  
受付時間 平日 午前8時30分～午後5時15分



### 相談窓口

有症状者相談窓口の一覧を別紙、同封します。  
一般健康窓口…長野県保健・疾病対策課  
026-235-7278 または 026-235-7277



## ミニカフェを開きました むくの木メンバーY・Hさん

去る8月7日にハートラインまつもとの喫茶むくの木でミニカフェなるものを行いました。コロナ禍による通達で、3密にならないように、お茶もコーヒーもお菓子も出さず、会費を取らない形で開きました。ピアンテナ（仲間・ピアサポートの会）の仲間を集められたら良いなと開催しました。

まずはじめに気分調べをしました。梅雨から夏になり体調をくずしている人はいるかな？休日しっかり休めているから夏でも元気という人、エアコンを使う等して対処しているという人がいました。夏バテだという人はいませんでした。

次に「人間関係をうまく広げたい」、「恋愛・結婚のこと」、「夏をどう思うか」の3テーマでフリートークしました。まず「人間関係うんぬん」。これについては、対人恐怖を感じている人もいて、悩んでいることとか困っていることなどの意見が出ました。また、人に一声かけるときにどういう話しをしていけば良いのか、テレビのこと、気候のことなど8つのお題をあげて、こういう話しをしたら話しが盛り上がり紹介して下さった人もいました。

次に「恋愛・結婚のこと」。好きな人がいるってだけで生活に張りが出るよ。恋愛と結婚生活はまったく異なるが、恋愛はやった方が良くと思う。恋愛・結婚とも過程が大切だと思う、との意見が出ました。

次に「夏をどう思うか」。運動が好きだが暑くて出来ない。夜も暑くて眠れない。夏と冬なら夏が良い。夏は家でエアコンを使っていれば良い。稲川淳二の話のゾクゾク感が好きだ、などなど。最後の人の意見に、えっと思いましたが夏には怖い話しも合うのかもしれない。

全員で10名が参加しました。今の社会情勢の中、3密を避けるためにただ意見を話したり聞いたりだけだったけど、参加された人の中でひとり、参考になる意見があったと言った方がいて、その一言が聞けて、開催して良かったと思いました。毎月第一金曜日の午後1時から2時に喫茶むくの木のお店を借りて開催しています。

話し合いたいことがあったらぜひ御参加ください。お待ちしております。

## 南信のピアサポート活動紹介 高橋 泰宏さん

今年度より長野県ピアサポートネットワーク役員になりました。南信地区担当の高橋 泰宏と申します。初めてのことばかり、まだ不勉強で分からないことだらけですが、皆様とともに活動していきたいと思っております。コロナ禍でお互い大変な時期ですが、どうぞよろしくお願いたします。今回は、南信で活動している任意の当事者団体『ピア南信 しかわの種』の活動をご紹介します。『ピア南信 しかわの種』は、ピアサポートに関心のある当事者有志が集まり、南信の主に上伊那を中心に活動しています。その前身となる活動は数年前からスタートしていましたが、紆余曲折を経て、昨年秋に会の名称が決まったことから、リーフレットやホームページを作り、当事者研究や佐久圏域のピアサポーターの会『来い・コイの会』との交流イベントを行うなど、少しずつ活動がスタートしました。

月1回定例会を開き、組織運営面の基礎固めをしていこうという話が出た矢先、コロナ禍となりました。定例会も開けない状況下、手探りですが、今年度はZoomを使ったオンラインおしゃべり会やオンライン読書会、3密を避けた野外でのお散歩会などを企画実施しています。ピアサポートの種まきをしながら、リカバリーの芽をみなで育てていきたいと願い、活動しています。とはいえ、まだまだ活動基盤も十分ではありません。他圏域の皆様の活動に学びながら、成長していけたらと思っています。南信でも少しずつピアサポートの動きが広まっています。応援、ぜひよろしくお願いたします。



ピアサポートの木  
～来い・コイの会との  
交流会の時にみん  
なで創り上げました

## 新しい事務所に移転しました

事務局のNPO法人ポプラの会は7月に長野市内に移転し、8月7日に事務所の開所開きを行いました。コロナ感染予防対策をしながらですが、長野県保健疾病対策課、長野市障害福祉課のご来賓はじめ、皆で祝えて嬉しい船出となりました。新住所、連絡先は4面をご覧ください。ピアスタッフが電話や面接での相談も行っていますのでご利用頂ければ幸いです。



開所式の様子

# 長野県ピアサポートネットワークからのお知らせ

## 長野県ピアサポートネットワーク令和2年度総会議案書とお願い

令和2年度は、新型コロナ・ウイルス感染拡大防止のため総会を開催しないこととしました。去る7月30日に役員会を開催し、役員様に今年度の総会議案書のご承認を頂きました。会員の皆様には同封の議案書をお送りし議案の承認に代えさせて頂きます。コロナ感染拡大が収束した際には、総会・研修会や交流会等も再開できることを願っております。ご質問等ございましたら事務局までご連絡下さいますようお願い申し上げます。

## ピアサポート研修中止のお知らせ

令和2年9月12日(土)に開催を予定しておりました今年度のピアサポート研修は、コロナ禍の中なので、開催方法などを役員会で検討しました。ですが、現在も感染が拡大している状況で、私たち皆の安全の為に止む無く中止します。コロナ感染症の一日も早い収束を願っております。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

## 事務局移転のお知らせとお願い

長野県社会福祉総合センターが耐震工事の理由で取り壊されるため、事務局を移転しました。住所、電話番号、FAX番号が変更になりましたので、御手数をおかけしますが登録などよろしくお願いいたします。

新事務局：〒380-0838 長野県長野市県町 460-2

長教ビル 2F 203号室

Tel: 026-219-2780 Fax: 026-219-2740

E-mail: [nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp](mailto:nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp)

URL: <http://www.poplar-nagano.sakura.ne.jp>

メールアドレス、関連HPのURLは以前と変更ありません



新事務所です。お近くにお越しの際はお立ち寄りください。

## 事務局のコロナ対策

受付にて検温を実施し、手洗い、手指の消毒、密を避け、マスクの着用をお願いしております。

来所の際にはご協力をよろしくお願いいたします。

## 会員継続・新規加入のお願い

令和2年度の会員を募集しています。会員継続をお願い申し上げます。

今後ピアサポーターとして活動したい方や交流を図りたい方、長野県障がい者支え合い活動支援事業を活用したい方、既に活動している皆様方、よろしくお願いいたします。

会員様の活動の様子や情報提供、会報ピアサポだより等をお届けします。当事者グループの方のご加入もお待ちしております。既に今年度の会費を納入くださっている方には重複したお願いで大変申し訳ございません。

年会費 当事者 1,000円 当事者グループ会員 3,000円(何名でも)

賛助会員 一口1,000円より

ゆうちょ銀行口座 口座 00570-7-84363 加入者名 長野県ピアサポートネットワーク

同封の取扱票にてお振込みください。尚、郵送、事務局にご持参でも結構です。

## 編集後記

大変蒸し暑い日が続いております。皆様どうかお体ご自愛くださいませ。(T)

色々ある中、毎日皆様大変お疲れ様です。残暑も厳しいですが皆様のご健康をお祈りしております。(O)