

高齢者の心を楽しむ。 それが今の 私の生きがいなんです。

会津教会 加羽澤伸予さん

加羽澤さんは平成十六年、コープあいつから資金援助を受け、知人三人と共に高齢者の要望を叶え暮らしを支える「くらしの助け合いの会」を設立した。同会には、他の訪問援助グループにはない決めごとがある。介護保険が受けられない人や、介護保険だけでは十分でない人を対象としていること。依頼はできる限り受け入れること。彼女たちのサービスは、高齢者の生命や生活に支障をきたすわけではないが、本人が強く望むこと——例えば部屋の掃除や食事作り、ごみ捨てなど日常の雑務を行ない、そして話し相手となる。こうした型通りではないサービスに、高齢者たちは心からの笑顔を見せるという。「お世話していることで高齢者に喜びを与えていると感じられる、それが幸せ」と、加羽澤さんはやさしい眼差しで語る。



息を調ととのえる

私たちはふだん、ことさら息に意識を向けたり、習慣的に深い呼吸をしたりすることは、あまりありません。しかし、ほんとうは日常生活のなかで、ゆったりと息をすることが大切なのです。そこで、たとえば朝と晩、三分から五分をそうした時間にあててみてはどうでしょうか。ひと息ひと息に意識を注いでいくと、身も心も落ち着いてきます。同時に、呼吸や心臓が「瞬も休まずにはたらいてくれている生命の不思議に気づくと、「生かされている」ことへの感謝の自覚が生まれます。その自覚が、欲や慢心からわが身を守り、自己コントロールという「大果・大功德」をもたらすのです。

立正佼成会