

男性介護ネット通信

会報○男性介護者と支援者の全国ネットワーク



2009年12月25日・発行
「男性介護ネット通信」
通巻3号

No.3
2009.12

発行●
男性介護者と支援者の
全国ネットワーク
<http://danshi-kaigo.jp/>
info@danshi-kaigo.jp

介護体験赤裸々に――



荒川不二夫
杉並区議会議員
アラジン代表
牧野史子
アラジン会員

（運営委員　宮田幸次）

こうしたつどいは、長野（上田市）でも一〇月一〇日に行われたほか、来年三月には京都でも下記のように開催されます。また、そのほか各地でも同様の取り組みがなされ、どこも盛会です。8ページに詳しい情報を掲載しています。

一二月六日、昨年度に引き続き「家族介護を考えるつどい」を東京ボランティア・市民活動センターにて開催しました。このイベントは、長年、家族介護に関して様々な助成を行っている、財団法人キリン福祉財団に助成事業としてご協力をいただき、一度目の開催となります。

シンポジウムでは、荒川区にある「オヤジの会」の荒川不二夫さん、杉並区にある「介護者サポートネットワークセンター・アラジン」の牧野史子さんのお二方に話を聞いていただきました。

荒川さんは、自らの介護体験を具体的に、また赤裸々に語っていました。

建前ではない、そのまま

場はとても和やかな雰囲気に包まれていました。

また、牧野さんからは地域でのネットワークの

語ること、つながることの必要性を実感

あり方や、実際に地域でつくつてこられた経験から、ネットワークの必要性、効果というようなお話を聞いていただきました。

各分科会では、事例報告の方のお話を聞くだけでなく、参加者の皆さんがかかえている思いや愚痴を吐露する場となりました。それぞれが様々な状況のもとで感じたことを語り合い、それは止むことなく次々と言葉が交わされ、時間がいくらあっても足りない状況でした。

全体会では各分科会の報告を行い、このような「集える場」の必要性を改めて感じさせられた一日となりました。来年度以降もこの流れを継続し、地域での広がりにつながっていけばと考えています。



▲全体会

INFORMATION

一周年記念式

日時：2010年3月7日(日) 午前11時～午後4時
場所：京都・立命館大学衣笠キャンパス

- | | |
|-----------|--|
| 午前11時～12時 | 男性介護ネット第2回総会 |
| 午後1時～2時半 | 記念講演「介護が教えてくれたこと・夫婦のあゆみ(仮)
講師：長門裕之氏(俳優) |
| 午後3時～4時 | リレースピーチ |

プレ・一周年記念式協賛企画

- | |
|--|
| 日時：2010年3月6日(土) 午後2時～ |
| 場所：京都・立命館大学衣笠キャンパス |
| ●午後2時～5時 男性介護研究会 |
| シンポジウム「家族介護者支援の国際比較研究」
パネラー：斎藤真緒、湯原悦子、平山亮 |
| コーディネート：津止正敏 |
| ●午後5時半～7時半 |
| 男性介護ネット交流会(参加費3000円) |

会員からの お便り

仕事と介護の 両立に悩み、疲れ…

現在、実母（八六歳）を独りで見守り、介護しています。仕事と介護の両立に悩み、疲れ、介護のための早期退職をするか、母親を施設（介護付有料老人ホーム）に入所させて自由で楽なくらしをしようか、と心の葛藤が続いている状態です。先の見えない将来が不安で、自分でもどうすべきか分からぬいため、心が休まる時があります。母がデイサービスに行っているときが唯一のレスパイトです。

▼ 京都府・Sさん

状態です。先の見えない将来が不安で、自分でもどうすべきか分からぬいため、心が休まる時があります。母がデイサービスに行っているときが唯一のレスパイトです。

語るだけでなく、 もっと本質的議論を

▼ 奈良県・Hさん

「介護、大変さを語り合えば、しんどさも半分になる」とネットワーク通信に記されていますが、語り合うだけでは、何も変わらないと思います。「政治的、経済的、社会的システムの改善」を宣言したのなら、もっと本質的な議論と、

外部への能動的な活動が必要と考えています。

介護と仕事の両立が ぎりぎりに

▼ 大阪府・Sさん

介護と仕事の両立について。現に在りぎりの状態で勤務しています。それはなぜか。多額の家の住宅ローンがあるからです。せめて介

護家族で生活のゆとりのない人の住宅ローンの利息免除があれば、元本のみの支払いなら、どうにか生活もしゅとりが見えてくるのではないかと思います。国の援助など必要になりますが、気持ちのゆとりが持てればいいですね。

妻が笑顔で通うデイケア 通所が私の癒し

▼ 千葉県・Hさん

脳梗塞、片麻痺の妻（七二歳）を五年間在宅介護。私自身も、老老介護に突入するとともに、今年の猛暑は堪えます。でも、妻が笑顔でデイケアサービスに通所して

くれるのが、何よりの私に対する癒しです。その間に友人との一杯、買い物、料理、洗濯、掃除など、忙しい日々です。忙しさがなくなればどうなるでしょうか。皆さんで考えてください。

男性介護者への 行政支援を

▼ 新潟県・Nさん

認知症といつても、女の「感」は鋭く、特に嫉妬・妄想には言葉や態度を気をつけています。（何か良い方法がありましたら教えていただきたい）

男性介護者への行政からの支援を希望したい。男には、社会活動が一つのやりがい、生きがいとなつており、まず男性介護の実態調査を推進して、対策を立ててもらいたいものです。

就労継続の道を

▼ 神奈川県・Iさん

私は週一回二時間の介護予防事業のマシントレーニング、友人グループの俳句会への月一回八句を投句、パソコン教室に月三回で合計四時間をしている八〇歳です。

介護ストレスの解消についてのアドバイスをいただければと思います。

自営コンビニを廃業して二年半、の後に遅い時間の送り届けをしてもらえたが、同施設でサービスを受け入れられ、介護者の就労も受け入れてもらえた、介労同時受け入れの制度が構築されることを望みます。六五歳、男性、少ない日数、短時間、となかなか受け入れられません。介護しながらですが、社会参加として、就労し続けたいです。

全面在宅介護に入つて三年。当初の混乱期も、妻の症状安定推移に助けられ、私も介護定期です。そこでこの一月、私自身の介護に活かそうと一念発起。ヘルパー二級を取得しました。さらにこの資格を活かし、デイサービスを有効利用しながら介護業務に就きました。一〇社程度応募し、一社五日間勤務しました。

妻に携帯を持たせてあります。が、デイサービスから帰宅後、勤務中に私の携帯に頻繁にコールがあり、勤務先から「仕事を続けるのに無理があるようですね」と退職を勧められ、退社しました。その後に遅い時間の送り届けをして

が、デイサービスを廃業して二年半、の後に遅い時間の送り届けをしてもらえたが、同施設でサービスを受け入れられ、介護者の就労も受け入れてもらえた、介労同時受け入れの制度が構築されることを望みます。六五歳、男性、少ない日数、短時間、となかなか受け入れられません。介護しながらですが、社会参加として、就労し続けたいです。

失業生活も 七ヶ月目に突入

▼ 埼玉県・Aさん

朝、ベッドから引き起こし、両手でトイレ誘導（紙オムツ・パッド、ズボンの上げ下げは自分で不能）、洗顔、着替え、食事（自分で不能）、小規模多機能施設への車へ誘導（独自の歩行は不可能）。

施設から帰つてからもトイレ、食事、衣類、就寝と六五kgの妻の身体を必死になつて処理していま

すが、体力的にはもう限界が近づいています。私が介護しなければ、何も出来ない妻を不憫に思い、人間性の問題と介護の努力をしていりますが大変なことです。

年金生活の身で施設利用も多くなり重荷です。

介護ストレスの解消 アドバイスを

▼ 東京都・Mさん

二〇〇六年春に発症のアルツハイマー型認知症の妻（要介護5、七三歳）を介護しています。一日は認知症の諸症状（昼夜逆転、帰

は認知症の諸症状（昼夜逆転、帰

は認知症の諸症状（昼夜逆転、帰

は認知症の諸症状（昼夜逆転、帰

第2回 男性介護者「介護体験記」募集

男性介護者の経験の語りから、新たな介護環境が切り拓かれる
手記・随筆・短歌・川柳…どのような形式でも、結構です。
あなたの介護体験をお聞かせください。

募集期間 2009年12月1日(火)～2010年1月31日(日)

募集内容 【テーマ別】 ①「介護の工夫やストレス対処」 ②「仕事と介護」 ③「介護と家計」
【立場別】 ①「妻の介護」 ②「親の介護」 ③「妻や親以外の介護」

詳細は事務局にお問い合わせください (TEL075-811-8195)



オヤジの会

【荒川区男性介護者の会】

PROFILE●
代 表：荒川不二夫
活動内容：■定例会
 優数月第3土曜日
 場所／不定
 ■男性介護者サロンM
 奇数月第2金曜日
 場所／荒川区社会福祉協議会
会 費：月額 200円／年間 2,400円
 懇親会への参加は別途 1,000円自己負担
会員数：25名
問合せ先：03-3802-3338
 荒川ボランティアセンター

会則を作るに当たって、在宅で、家族を介護している、もしくは、介護経験のある男性介護者とし、また、贊助会員はこの会の目的に理解、賛同、活動を支援していく個人、団体とし、目的は会員同士の交流、介護生活の慰労や情報交換、豊かな介護生活をめざすとし、会費は安く、定期例会は二か月に一回くらい無理のない回数など、会場は居酒屋で、それぞれが自分の好みのものを注文し、個人払いとしてスタートする。

アルコールが少し入って、自己紹介となると、中々面白く気さくな会合になり、成功する。

平成六年六月荒川保健所のソーシャルワーカーであつた、長島明子さんの呼びかけで、荒川区役所食堂で、介護中三人、介護が終わった人一人、看護師一人、社協職員一人計七人で話し合いを持ち、在宅介護で悩んでいる人のグループを結成して、お互い励まし合い、情報交換し、ストレスを解消し、明るい日々の介護をして、互いに助け合いましょうと、荒川区男性介護者の会（オヤジの会）が発足する。

高齢になると、残された人生を有意義に過ごしたいと誰もが望むところですが、経済的な問題、介護疲れで、人権侵害が多発するようになる。

- 身体的な虐待、
- 心理的な虐待、
- 性的な虐待、
- 経済的な虐待、
- 介護世話の放棄、放任。
- 介護する人の自覚がない場合も少なくない。

言葉の暴力、嫌がらせ、おもらしするから水分を与えない、何度も同じことを言わるとついカツとなつ

四回くらいで、入会者も増えてきて、会場が狭くなり、老人センター、アクト21（男女平等センター）、支援センター花の木にて開催するようになり、交通の便を考え偏りのないように心掛ける。

勉強会を前段で行い、後段で情報交換会を行う。

会費一五〇〇円、その後一〇〇〇円に、なるべく安くし懇親会参加者が増えるように考える。

会員から絶対に自殺者、虐待事件

ても、見出せない、ジレンマと心境のあせりからくる精神的な疲弊は深刻だ。変化にとんだ、希望と夢を求め、自助努力、自己責任に警鐘をならし、虐待防止にと勉強会も行つている。

夜の定例会参加も老齢のため難しくなり、昼間一時半～三時半、社協さんの援助協力で行うようになり、毎月夜・昼で開催していますので、ぜひひ、どちらかに参加するように呼びかけ頑張っている、オヤジの会です。

次号は兵庫県の「NPO法人スマイルウェイ」(宝塚市)を紹介します。

たり。
防止す
るため、
身近な出
来事に気
くばかりを
もつて対
応するよ
うに、み
んなで考
え、地域でささえあうこと。
虐待につながる道筋、出口の見え

2009年3月の定例会の様子 場所は荒川区社会福祉協





2009年3月の実例会の様子 場所は芦川区社会福祉協議会

男性介護ネット通信への
ご意見、お便りや介護体験記をお寄せください!
TEL 602-8143 京都市上京区堀川通丸太町下ル
都社会福祉会館内「認知症の人と家族の会」気付
FAX : 075-811-8188
E-mail : info@dansei-kaigo.jp

六時半に出発しますが、お迎えのある九時一五分までの二時間強は一人きりとなり、本人としては不安とストレスからパニックになってしまいります。

です。今まで介助してきた中で一番大切なことは、認知症が起こす病気の本質を知ること、そしてその病気の本質にそつて介護していくことだと気付きまし

文を書くのも私のストレ
ス発散法。会に出席でき
ない人をどうするか

手を差し伸べることが出来るか、
難しい。「介護者の憩いの場づくり」
は当を得ている。弓矢も引き絞る
だけでは役に立たない。力を抜く
と矢は飛んで的に当たる。自分だ
けではない、大勢が同じ歴史を経
て来たからこそ、この問題を解決

介護者同居といふこととヘルパー利用ができないとのことです
が、二四時間一緒にいるわけではなく特に若年性の介護者は仕事を持つてゐる人も多く、一律に同居家族有りということでヘルパー利用ができないのは、現場を知らない制度だと痛感します。

スポット的でも利用可能な柔軟な制度を望んでいます。デイのお迎えのあるまで、気を和らげるための話し相手でもいいのです。私は生活援助までは望んでいません。これは私一人の要望ではないと思います。

若年性アルツハイマー病は次の三つの症状がつながりあつて進行していく病気です。一つ目は、知的能力が低下していく病気です（五歳児のよう、二歳児のよう、あかちゃんのようになっていく、そしてターミナルへ）。二つ目はひとつ目の病気のために不安、劣等感、落ち込む、喪失感、絶望感、焦燥、もどかしさなどで苦しむ病気です。三つ目は一つ目と二つ目の病気のためにうつ病氣的になつたり、すぐに怒つたり、暴言したり、介護への抵抗をしたり、妄想などが起こる病気です。この三つの病気のつながりと進行を理解して介護していくことこそ、本人のQOLの充実につながります。

二人の娘の身元引受人として十二年、下の姉が六月に認知症十癌で亡くなつた。緩和ケア病棟であり苦しまず、病院からの電話が来たときにはすでに息絶えていた。自身で母を看取つたので、最期は手を握つてやりたかったが、かなわず、あまりにあつけないために実感がなく、大きな空白が残つた。

七人いた兄弟も八九歳の上の姉と二人となる。この姉を看送ることができるように、私が先に漸く確立も高い。そうなつたら誰ができるだろうか。死ぬに死なれないとはこのこと。ケ・セラ・セラなるようにしかならない。

八月一六日朝日新聞に荒川不二夫代表の「私のマニフェスト」が掲載された。三月の本会でお顔を拝見。洒脱なお話を拝聴し、これも一期一会と記事を切り抜いた。

今を苦しむ介護者に即具体的な

An illustration of two elderly men standing and talking. The man on the left is wearing glasses and has his arms crossed. The man on the right is gesturing with his hands while speaking. Both have speech bubbles above them.

体験記は大変参考になります

▼大阪府・Tさん

当世 介護事情

男性介護ネット・太田貞司（神奈川県立保健福祉大学教授）からの介護事情です。介護保険等に関する情報や動きを紹介します。

家族介護者の生活の変化は？

介護保険制度10年。家族介護者の生活は変わったのか。どの図書館にもある『高齢社会白書（二年版）』に載っている資料でその変化を見てみよう。そのひとつは、男性介護者会員の皆さんには説明はいらないだろうが、「男性介護者が増えた」ことだ。「主な介護者は夫や息子の男性介護者が増加し、「家族介護者」に変化が見られるということだ。

その実態は介護現場でも「実例」を通して理解され、

マスコミでも取り上げられ、一般によく知られるようになった。もうひとつ、これが重要なのが、制度が定着し介護サービスが増えたが、家族介護者の「介護時間」（平成19年「国民生活基礎調査」）が、年「ほとんど終日」「半日程度」という人は約三割いる。詳しく見れば、要介護度4ではやや減り約六割、要介護5では逆に七割にやや増えた。負担感、苦労感も減っていないだろう。研修などで介護現場の関係者にこの話をすると、「意外！」という反応。一般にもあまり理

解されていない。確かに、サービス利用が増え、孤立無援の以前の家族介護者の状況ではない。なぜか、どんな問題があるのか、考えさせられる。介護の合間に、近くの図書館でこの『白書』を一度ご覧ください。

内閣府発行
「高齢社会白書平成21年版」
HPからもご覧になれます。
内閣府 高齢社会白書

訪問看護師 松村美枝子さん

ワンポイントアドバイス

味噌汁を美味しく簡単につくる

男性介護者のための食事援助編
らくらく介護・家事のコツを紹介します。

俺流の介護



3

皆さんの介護体験から生まれた
十人十色の介護ノウハウの
共通コーナーです

伊藤金政
神奈川県・川崎市

まだまだ新米の介護主夫

私の妻六二歳は、発症から三年後の平成一九年一一月に初めて受けた診察で、アルツハイマー型認知症と診断されました。かなり進行していた状態でした。

さて、家事は、男女協業を言われる昨今ながら、今や介護者の二八%を男性が担っている。

しかし一方、『男子、厨房に入るべからず』、そして、家の切り盛り、家事は女性の牙城』と言われる風習もあります。そうした中で、私の社会的立場は、『妻を居宅介護して九年になる主夫』と言いたいのですが、この

『主夫』という語句、辞書には無いのです。それまで夫婦で長年やつ

後から付いてくる妻とスー

んな訳で、マジックで

丸をしたチラシを持つて、

上下フロア中捜し

ても見つからなく、

サービスカウン

パーで買い回りをし、また店員さんに頼んで、妻の下着を買うのに一緒に探してもらう。家事、炊事は以前からもやっていたので、あまり苦にならないが、たまに「少しでも仕事がしたい」と思いこむことも。二度手間になつても、今出来る事は声掛けしながら。たまに病気になり、再チャレンジしようとヘルパー二級を取得して、介護と両立できれば、就活にトライしたのですが、六六歳の高齢、未経験、短時間、少ない勤務日数、不安定、等、共に入所と就労を受け容れていただけの所も無く、家で妻の介護と家事専従者として暮らしています」と長々となります。

最近の介護者ミス。買い物に行つたスーパーで、トイレに行きたいために、君は済んだらこの出口で待つて」と私は下のトイレに行き、

て呼んでも返事がない。

「僕も行きたいから、君は済んだらここを出でて」と私は下のトイレに行き、

て呼んでも返事がない。

「僕も行きたいから、君は済んだらここを出でて」と私は下のトイレに行き、

て呼んでも返事がない。

「僕も行きたいから、君は済んだらここを出でて」と私は下のトイレに行き、

て呼んでも返事がない。

タードで呼び出しをお願いを

しながら、駅方向に探しに行つたら、いくつもある改札前でキヨロキヨロ捲して

いる様子の妻を見つけ、声掛けして手を握つたら、涙を流しかげんとホツとした

顔。簡単操作の携帯を持たせているのですが、入れて

いるバッグが邪魔になると、妻を先に済ませて

男性トイレの前で待たせるべきであった、というダブルの『ひやりはつと』ミスでした。

味噌汁を作る時に顆粒の「だしの素」を使っています。鰹節や煮干、昆布でだしを取ると手間がかかります。鰹節や煮干、昆布などを細かくし、紙のパックに収めた「だしパック」が便利です。塩などの調味料の添加もないので高血圧や腎臓病の方にも安心です。（調理用の酒や調理用のワインにも塩が添加されています）「だしパック」は水から煮出すだけでだしがとれます。（だしをとり終えたパックの中身はパックから出してフライパンで炒り、塩や醤油、みりんなどで味つけすると「ぶりかけ」が作れます）「だしパック」より簡単なのが、粉状になった鰹節や煮干です。好み焼きなど用ですが、味噌汁や煮物にサッとかけるだけで美味しいになります。また粉ですからカルシウムも取りやすいです。（骨粗鬆症でカルシウムをもつと取りたい場合は、この味噌汁にスキムミルクを入れましょう。白味噌仕立てのようになりますが、乳臭くはありません。スキムミルクのカルシウムは吸収がよないので最適です）



私たちは、夫婦協業を行っていた状態でした。さて、家事は、男女協業を言われる昨今ながら、今や介護者の二八%を男性が担っている。

しかし一方、『男子、厨房に入るべからず』、そして、家の切り盛り、家事は女性の牙城』と言われる風習もあります。そうした中で、私の社会的立場は、『妻を居宅介護して九年になる主夫』と言いたいのですが、この

『主夫』という語句、辞書には無いのです。それまで夫婦で長年やつ

後から付いてくる妻とスー

んな訳で、マジックで

丸をしたチラシを持つて、

上下フロア中捜し

ても見つからなく、

サービスカウン

パーで買い回りをし、また店員さんに頼んで、妻の下着を買うのに一緒に探してもらう。家事、炊事は以前からもやっていたので、あまり苦にならないが、たまに「少しでも仕事がしたい」と思いこむことも。二度手間になつても、今出来る事は声掛けしながら。たまに病気になり、再チャレンジしようとヘルパー二級を取得して、介護と両立できれば、就活にトライしたのですが、六六歳の高齢、未経験、短時間、少ない勤務日数、不安定、等、共に入所と就労を受け容れていただけの所も無く、家で妻の介護と家事専従者として暮らしています」と長々となりますが、

最近の介護者ミス。買い物に行つたスーパーで、トイレに行きたいために、君は済んだらここを出でて」と私は下のトイレに行き、

て呼んでも返事がない。

「僕も行きたいから、君は済んだらここを出でて」と私は下のトイレに行き、

て呼んでも返事がない。

「僕も行きたいから、君は済んだらここを出でて」と私は下のトイレに行き、

て呼んでも返事がない。

「僕も行きたいから、君は済んだらここを出でて」と私は下のトイレに行き、

て呼んでも返事がない。



2009年12月

都道府県	日 時	内容→場所	連絡先
兵 庫	12月26日(土) AM10:00~PM2:00	男性介護者ピザ作りパーティ→宝塚市社会福祉協議会「小林よりあいひろば」	NPO法人スマイルウェイ ☎0797-62-9320

2010年1月

都道府県	日 時	内容→場所	連絡先
宮 城	1月19日(火) PM1:00~3:00	男性介護者のお悩み相談会→みやぎNPOプラザ	「認知症の人と家族の会」宮城県支部 ☎022-263-5091
東 京	1月8日(金) PM1:00~3:00	男性介護者サロンM→荒川区社会福祉協議会3階	荒川区男性介護者の会オヤジの会 ☎03-3802-3338(荒川区社会福祉協議会)
神奈川	1月15日(金) PM1:30~3:30	男性介護者の集い→アートフォーラムあざみ野	介護者サポートネットワーク「かいご勝手運」 kaigo-k@live.com
	1月23日(土) AM11:40~PM2:00	男性介護者情報交換会→月亭 (市ヶ尾駅より徒歩3分)	介護者サポート「ほっと青葉」 ☎045-972-8733(青葉区社会福祉協議会)

2010年2月

都道府県	日 時	内容→場所	連絡先
京 都	2月6日(土) PM1:00~3:30	男性介護者交流会→京都社会福祉会館	「認知症の人と家族の会」京都府支部 ☎075-811-8399
長 野	2月6日(土) PM2:00~3:00	男性介護者ミーティング→ 上田市地域生活支援センターえん	シルバーバックの会 ☎0268-72-8039
	2月13日(土) PM2:00~3:00	男性介護者ミーティング→ 小諸市相生町ノア	
横 浜	2月19日(金) PM1:30~3:30	男性介護者の集い→アートフォーラムあざみ野	介護者サポートネットワーク「かいご勝手運」 kaigo-k@live.com



京都・南丹で男性介護者向け教室

■ 「悩み分かち合い大切」

男性介護者の増加を受け、南丹市社会福祉協議会がこのほど、男性向けの介護教室を始めた。同市内4会場で各3回行う教室で、1回目が終了。12月までに残りを行い、介護者や専門家が交流、悩みを話し合う。

教室はいずれも「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」(京都市上京区)事務局長の津止正敏・立命館大教授が講師を務める。このほど市八木公民館で開いた教室には、介護に携わる男性ら15人が参加した。

京都府南丹市
2009年11月13日

津止教授は、介護者の3人に1人が男性となっている現状を説明した。仕事との両立や不慣れな家事の負担など男性介護者の悩みを挙げ、負担と喜びを同時に感じる介護の特性を指摘。「同じ悩みを持つ当事者が集まるなど、事態を地域で見えるようにし、分かち合う仕組みが必要」と支援の大切さを訴えた。

教室は日吉、園部、八木、美山の各町で開催。11月に介護食の調理実習、12月には座談会形式を予定している。参加無料。

(京都新聞WEB NEWS2009.11.13より)

原稿をワープロに文字
の良さは、昼・夜・場所
愛情を感じました。文字
護する方の家族に対する
めて介護の大変さと、介
起こしながら、あらた
ること。そして読んでか
る思いを巡らすことなどが
を問わずいつでも読んで
ること。そして読んでか
ると思います。外出する
に会ってお話を聞いてみ
たいな」とか「お話しし
てみたいな」という気持
ちになります。外で話す
ことでも遠く離れているけれ
ど、文字の交流から気持
ちの交流がはじまって、
顔を合わせた交流につな
がっています。
と思っています。

後編
記集
Vol.3

