

## 「不安」そして「安心」へ

猪塚 とも

新型コロナウイルスという見えない敵と戦って丸2年になりました。その間私たちの生活は一変しました。

テレビの報道を見るたびに「明日は私が感染するかもしれない」「利用者さんが感染したらどうしよう?」「職員になにかあったら---」不安でいっぱいです。

不安そうな私の気持ちを察して、「ご心配ですよねー」と声をかけてくださる方がいた。その一言にどれだけ救われたか。それにより感染がなくなるわけではないのに、みんな同じ気持ちなんだ、となぜかほっとした。

年齢を重ねていくと、どうしても出来なくなることが増えてくる。「去年まではこの階段を楽に上り下りできていたのに-----」「最近、胸がドキドキして息が止まるんでないか----」ついつい今までできていた事、症状が出なかった事で不安になる。かかりつけ医の先生に1か月に1回の受診でそのことを相談すると「そうですかそれは心配ですねー」と優しく返事をして下さる。今まで曇っていた顔がパッと明るくなった。ほるわけではない。

ちょっとした声かけひとつで「不安」を「安心」に変える事ができる。

ほんの一言である。

お元気ですか?

