



2020年5月

第299号

The Service Club of The YMCA

東京八王子 ワイズメンズクラブ

会長 並木 信一
副会長 花輪 宗命・久保田貞視
書記 多河敏子・長谷川あや子
会計 小口 多津子
直前会長 久保田貞視
担当主事 中里 敦
ブリテン 山本 英次・茂木 稔
大久保 重子・多河 敏子

国際会長 Jennifer Jones (オーストラリア) 主題 Building today for a better tomorrow スローガン On the MOVE!! 「さあ動こう!!」
アジア太平洋地域会長 田中博之 (東京多摩みなみ) 主題 Action 「アクション」
スローガン “With Pride and Pleasure” 「誇りと喜びを持って」
東日本区理事 山田敏明 (十勝) 主題: 勇気ある変革、愛ある行動!
副題: みんなで力を合わせて、1・2・3
あずさ部部長 赤羽美栄子 (松本) 主題: あなたの入会時の“ときめき”と多くの経験をワイズのために!
クラブ会長 並木信一 主題: 誰かに、何かに、必要とされたい!

5月例会プログラム

新型コロナウイルスの影響で中止

日時: 2020年5月23日(土)1

八王子市北野事務所2階会議室

担当 C 班(山本、茂木、大久保、多河、辻)

巻頭言

新型コロナウイルスのワイズ活動への影響

会長 並木 信一

新型コロナウイルスの感染拡大は、世界中の人々の生活と、今ある社会の仕組みの隅々までも脅かし、そのありようの根本からの見直しを迫るような影響を与えています。此の事を大上段に振りかぶって論ずることはできませんが、影響は私たちの日常の生活のすべてに影を落としています。

当然、私たちのワイズメンズクラブの活動も全面的な影響を被ることになっています。3月以降、時と場を同じくして集まる活動は殆ど全て中止となっています。身近なところでは、6月の東日本区大会の中止(議案の電子媒体による表決)、5月のあずさ部評議会での中止(議案の書面表決)、在京ワイズメンズクラブ会長会の中止、殆どのクラブ

では3月以降、通常の例会を中止しています。我がクラブでも、3月以降、21回と回を重ねてきたチャリティコンサートも全ての準備を整えた上での中止を余儀なくされた他、すべての集まりを休止しています。

東京YMCAでは、保育、学童クラブなどの自粛運営、野外活動、水泳プログラム等を休止、専門学校、インターナショナルスクール等では、オンライン授業の開始等、諸事業に多大な影響を被っています。

このような中、国際協会では、コロナ対応プロジェクトに対する、「緊急支援基金」を設立し、コロナウイルスに対応するプロジェクトに対し、補助金を出すといった取り組みを開始しました。また、マスク不足で困難を抱える人々を支えようと「つながりマスク」の作成寄贈といった社会貢献、webによる例会の開催、zoom会議の提唱、など、コロナウイルスに対応するこれまでなかった新たな取り組み

先月の例会ポイント (4月)	例会中止
BFポイント	BFポイント
在籍 16名	切手 (国内・海外)
0g	年間累計
560g	
現金 0円	
累計 0円	
スマイル 0円	
累計 69,323円	

今月の聖句(2020年5月)

私につながっていないさい。私もあなたがたにつながっている。ぶどうの枝が、木につながっていないければ、自分では実を結ぶことができないように、あなたがたも、私につながっていないければ、実をむすぶことができない。私はぶどうの木、あなたがたはその枝である。人が私につながっており、私もその人につながっていれば、その人は豊かに実を結ぶ。私を離れては、あなたがたは何もできないからである。

(ヨハネによる福音書 15:4~5 一聖書協会共同訳聖書)

が始まっています。また、YMCAでは、「YMCA共同の祈り」(オンラインによる礼拝)プログラムなども始まり下を向くばかりではなく、力を合わせて前に進もうという努力が始まっています。困難な時だからこそ、今までにない新たな地平を開く努力をし、これが実を結ぶことに期待をするべきなのでしょう。

これからしばらく、先が見えない状況が続くと思われます。メンバーのみなさん、しばらくは耐えて、また、元気に顔を合わせましょう。

「開きなおること」

学生YMCA菅野 諒

皆様こんにちは。初夏の陽気となって参りましたが、いかにお過ごしでしょうか？

さて、昨今の新型コロナウイルスの感染拡大による学校閉鎖、課外活動の自粛要請のため各種イベントの中止が相次いでおり、本来ならば、このような貴重な機会でもひじくもの活動を皆様に紹介したいところなのですが、実は学生YMCA としても活動が全く出来ておらず、活動内容の近況報告が出来ないというのが現状です。このような状況では、私たち学生だけではなく、皆様におかれましては誰かが先が見えない不安に押しつぶされそうになることがあるのではないかと思います。

そこで、今回はこのような事態ですので皆様と私なりの不安を少なく過ごす方法についてお話をしたいと思います。どうか温かい目で暇つぶし程度に読んでいただくと嬉しいです。

私は、よく悩んだときに思い出す言葉があります。

それは——「開きなおる」という言葉です。

この言葉を聞くと、楽観的だかあだとか諦めの境地といったイメージを持たれる方が少なくないと思います。

私は、幼い頃よくテストできたかなとかクラス替えで友達と仲良くできるかなといったささいなことで不安を感じたり焦燥感に駆られることが多い子どもでした。

ある日のこと、私の祖母は、90歳を目前にして身の回りのことを何でもこなしてしまうほど元気なのですが、そんな祖母に「どうしてそんなに元気でいられるの?」と尋ねてみたことがありました。

その時、祖母はおまじないをかけるかのようにある種の生きる秘訣をお教えてくれたのです。

それは「感動することを1日1つでも見つけることだよ。」と。そうすればストレスがなく健康な生活を送ることができるというのです。

その当時は、言葉の意味がよく分からず腑に落ちなかったのですが、今思い返せば、日々の喧騒のなかで心にゆと

りが持てていなかったのではないかとと思います。

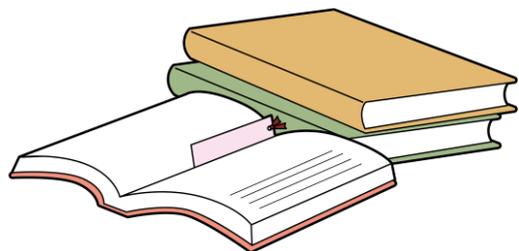
そこで、私は半信半疑でよく遠くの山の景色を見るようにしたところ段々と心が落ち着いてきて、形容しがたい感動さえ覚えるのです。また、よく見ると昨日までは気付かなかった景色を発見することができ、その日々のささいな移り変わりがとても楽しく感じられます。それは、景色に限らず音楽や読書にもいえるでしょう。そして、不安だったことが不思議と何をまだ起きてもないちっぽけなことでも悩んでいたのだろうと思えてしょうがないのです。それでいくらかは不安が和らぎ「開きなおる」ができるのです。

このように、私はそのように景色を見ることで心が澄んでいたのですが、このようなご時世では家にいることが多いことと思います。しかし、家の中でも工夫次第ではとても楽しく過ごすことができます。例えば、昔好きだった曲を久しぶりに聞いてみると、こんなにいい曲だったのかななどと励まされることも多く、やはり音楽の力は偉大だなと感じさせられます。また、歌でも囲碁でも散歩でも家庭菜園や気に入った記事をスクラップするなど例を挙げたらきりがありませんが、趣味の範囲内でも構いません。

このように、一概に「開きなおる」といっても今を受け入れて前向きに進もうという意味にも解釈することができます。

そこで、このことは、コロナウイルスと戦う私たちにも通ずるエッセンスが込められているのではないかと思います。はるか未来のことなどドラえもんでない限り誰にも分かりません。ですから、手洗いやうがいなど今の自分にできることを精一杯やったら、無駄に悩んで苦しむより、どんと構えて進むことも大切なことだと思います。そして、後々振り返ってみれば案外なんとかなっているかもしれません。

そして、この言葉は「人事を尽くして天命を待つ」や「時の流れに身を任す」、「これでいいのだ」、「なんくるないさ」といった言葉の根幹のような今を生きる私たちへの強烈なメッセージとなっているのではないのでしょうか。



コロナ近況：会員からのつぶやき

『家事を楽しく・・・』

長谷川あや子

就寝 10 時、起床 5 時の毎日です。一日三食＋デザート（葡萄ゼリー、黄桃パナッロア、ヨーグルトケーキ etc.）はもっぱら手作りを心がけています。旬の味ータケノコ料理や煮豆を作り、掃除や片付け、床のワックスがけなど家事を楽しんでいます。その後、家から 10 分位の相原中央公園を 1 時間ほどウォーキング。新緑が美しく、空は澄み渡り、申し訳ないほど相原周辺はのどかです。午後は庭仕事・・・トマトときゅうりの苗を植えました。収穫が楽しみです。これから夏に向かって草むしりが大変ですが、雑草もよく見ると可愛いです。こんにちは、さようならと言いながら草を取っています。「たねがとぶ」という、雑草を描いた絵本（福音館書店）を読みました。私のお気に入りです。雨の日は読書・・・今まで読んだ本をもう一度読み直しています。家にいれば、したい事は沢山あって退屈することはありません。でも早く皆さんとご一緒にワイズ活動がしたいと祈っています。

『外出の自粛中に・・・』

小口多津子

家に閉じこもっていると、どうしても SNS ばかり見てしまいます。友人が送ってくれた、僅か 3 分のある動画に心奪われてしまいました。今、いろいろな分野の音楽家が、この新型コロナの渦中で、演奏し、歌って心を癒してくれている中で、イタリヤのクレモナにある病院の映像です。病院の中庭には、幾つものテントが建てられて、そのテントの間を多くの医師や看護師が防護服にマスクで行き来し、治療にあたっていますが、その病院屋上で、1 人のバイオリニストが髪を風になびかせて、青空に向かって、マイクを通してバイオリンを奏でていました。そしてその屋上から聞こえるバイオリン演奏に、医師達は手を休め、仰ぎ見たり、腰を下ろしたりで演奏が終わるまで聞き入っていました。病室の窓からも看護師が手を休めて、しばし聞き入っています。そしてその美しいメロディーの演奏が終わった途端、一斉に感激の歓声が病院中庭に広がりました。

最前線で自分を犠牲にしてまで治療にあたる医師たち、看護師達。使命感を超えた崇高な姿を、いつも私はコロナの多くのニュースの中で見ていました。私はこの一時の安らぎを与えたバイオリニストに感動し、じっと聞き入って立ち尽くしていた医師たちの姿に、しばらく涙が止まりませんでした。

『近 況』

並木 信一

私が実行委員会事務局を務めている「元八王子北條氏照

まつり」も今年は中止になりました。このため、関連する業務が一切なくなりました。幹事を務めている 3 年に一回の大学の同期会も延期を検討しています。中学校の有志同期会も中止。要するに殆どすべて中止です。悲しいことです。3 日に一回、食料調達の買い物に近隣の商店に出掛ける他は、自宅にこもってテレビと、たまに読書です。教会の日曜礼拝には出席（教会は牧師、奏楽者の他に出席する人は数人しかいないので）しています。これにも、少し、後ろめたい気持ちがあります。

『徳島より心を込めて』

ひつじくもワイズ係：渡辺伊純

皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は 3 月より徳島に帰省しております。

毎日新型コロナウイルスに関するニュースを見ては胸が痛みます。

大学の前期の授業もしばらくはオンラインで行われることになりました。

最近はずっと家でいるので、家族と共に過ごす時間が増えました。

家族みんなで朝食を食べ、夕食後にはこたつに入りお話をしたりテレビを見たりしています。

今まで当たり前だったこの瞬間が今ではとても幸せで、貴重な時間だと思ふようになりました。

そして家族と毎日夕方、家のドアノブや玄関などをアルコール消毒しています。

家でいることは、時には退屈だと感じることもありますが私のこの行動が少しでも感染拡大を抑えることになるのであれば少しも苦痛ではありません。

毎日不安な日々ですが、早く収束することを祈っています。

皆様もどうかお体にはお気をつけ下さい。

皆様と元気な姿で再びお会いできる日を楽しみにしています。

『コロナウイルスとの戦い雑話』

久保田貞視

4 月 7 日に小池東京都知事の新型コロナウイルス感染拡大を受けて緊急事態宣言が発令されてから専らステイ・ホーム。三密を守っている。誕生日にお釈迦様と一緒に祝おうと思っていた好きな高尾山での精進料理はキャンセル。ワイズ、その他の行事は全て中止。電車には殆ど乗らず、専ら自宅近くの絹の道・山（丘）続きの畑道の散歩、片倉城址、平山城址、高幡不動・城址を訪ね歩き健康維持に努めている。読書は放送大学テキストの福祉や都市構造論などの固いものから昔の「遠野物語」「仏教書」など。写真の整理を始めたらワイズ関係が一番多い。如何に処分するか。他にも、もっと断捨離をと思っているが一向に進まず。単

調な毎日です。

新型コロナウイルスの早期収束を願っている。

高尾わくわくヴィレッジ便り

館長 菅野 牧夫

館長就任から早くも1ヶ月が過ぎようとしています。しかしながらこの間にわくわくヴィレッジが営業をしていたのは3日間だけでした。4月の宿泊人数は10名、施設利用人数も400名強にとどまりました。2019年度はそれぞれ3,079名、3,488名でしたので、新型コロナウイルスによる影響は計り知れないものがあります。休館の期間も5/6まででしたが、5/31まで延長になってしまいましたのでダメージはまだまだ大きくなりそうです。

4月の初めの頃は、正面玄関前にある樺の木がまだ芽を出していませんでしたが、1ヶ月の温度変化で新緑になり見ごろを迎えました。先日南側の斜面にある竹林を見に行ってみましたが、竹の子が土を押し上げて育てています。冬眠していたカゲヤカエルたちも暖かさに誘われて元気に動き始めました。暖かい晴れた日差しを浴びて、生き物や植物たちが生き生きと春を楽しんでいるように見えます。こんな静かなわくわくヴィレッジですが、自然界の季節は春真っ盛りを迎えました。今年は休館となってしまったので、これらの春の風景を皆さんにお見せできなくて残念です。来年はワイズの皆さんにも春の生命感あふれるエネルギーを感じてもらいたいと思います。

ただ今、わくわくヴィレッジスタッフは新型コロナウイルス感染拡大の対策として、交代で出勤をしています。またパートのスタッフはお休みとなってしまうなど、スタッフ同士がコミュニケーションをとることが困難な状況になっていますが、6月開館に向けて動き始めました。話し合いをすることができないので、なかなかうまく進んでいきませんが、利用者の皆さんが安全に安心して使える施設を提供するためには何をしなければ良いのかを考えています。お客さんたちの笑顔が早く戻ってくる日を心待ちしております。

西東京センター便り

西東京主任主事 中里 敦

緊急事態宣言も5月末日まで延長となり、なかなか出口が見えない状況にあります。全国のYMCAでは、『#はなれていてもつながっている』キャンペーンを展開しています。

これは、今は一緒にいることができなくても私たちはつながっているというメッセージを送るものです。その方法は、リーダーやスタッフによる室内でできる体操やゲーム、歌の動画配信、手紙やすごろくなど遊べるものの送付、他団体との協働など各部署、各センターで工夫を凝らしながらメッセージを送っています。

しかし、このメッセージが伝わるにはこれまでのキャンプなど様々なプログラムの中で培ってきた「つながり」があるからです。共に過ごし、お互いを認め合う関係ができていからこそ、目の前にいなくても、知っているリーダーやスタッフからのメッセージは、共に過ごした時の情景が浮かんだり、そこでできた心のつながりがあるからこそ伝わると感じます。このことは、YMCAとしてこれまで大切にしてきたことです。孤独感を持って、遠く離れた場所にいっても自分を認めてくれる仲間がいるからこそ頑張れることがあります。これがYMCAの「つながっている」だと思います。

先ほどの一部は東京YMCAのホームページのTOPのお知らせからご覧いただけますので、ぜひ見てみてください。また、各プログラムもオンラインでできるものは開始しますが、できない定例活動などは5月中止となりました。先の見えない中で、事業が再開できない不安もありますが、多くメンバー、保護者、会員と距離が離れていくことに、一層の不安を感じます。『#はなれていてもつながっている』キャンペーンのもと、どのようにしたらつながっているのか考えることが、今一番求められていることです。

今月の聖句によせて (2020年5月)

2011年3月の「東日本大震災」以来、「絆」、「つながる」、という言葉がとても大切なことばとして、人々の日常生活の中で用いられるようになりました。そして、SNSの発達、普及は、世界中どこにいても親しい人と容易にコミュニケーションをとることができるようになり、人と人がつながることを可能にさせてくれています。

とりわけ、2020年5月の時点で、新型コロナウイルスの感染拡大により、世界中で、人々の対面的、直接的な接触が抑制されている時、SNSは威力を発揮しています。もし、今日のような、SNSの発達がなかったならば私たちの「つながり」はどのようになっているだろうか・・・。「つながる」ことについてのSNSの発達のありがたみ、というものがわかります。

しかし、ふと、「これは本当につながっているのだろうか」という思いもよぎります。パソコン、スマホの上に、文字や言葉がとびかき、リアルにつながっていることを実感しているようで、しかし、満たされない思いのようなものが残ります。体温につながる温度感が感じられない、ということなのかもしれません。飛躍があるかも知れませんが、このことから、かえって、自分は一人、との孤独感を増殖させられるような・・・。

イエス・キリストは、「わたしにつながっていなさい。私もあなたがたにつながっている」、と、ぶどうの木になぞらえて「つながり」を説いています。

並木信一

中大ひつじぐも便り

「世界一、変化を楽しむ会社で働いています」

中大 OB: 須郷利貴

八王子ワイズの皆さま、お久しぶりです。世の中が騒然とする中、3月25日に中央大学を卒業すると同時にひつじぐもを卒部いたしました。そして、4月よりドン・キホーテに社員として勤務しております。勤務地が立川という関係上、実家の新横浜から八王子へ引っ越し、一人暮らしをしています。これも何かのご縁があるのではないのでしょうか？

さて、卒業してからの私の日々をお伝えしたいと思います。配属先店舗の11名の同期の皆と共に研修期間を過ごしているのですが、私は既にアルバイトとして長年勤務していたという事からリーダー役として同期をサポートしています。同期の中では頭一つ飛び抜けた存在であり、その中で自分自身が貢献できることを実践する毎日ですが、過去の経験があるということがプレッシャーにもなっています。将来的には海外店舗での勤務を目標としていますが、短期的な目標としては30代までに国内店舗にて店長職に就くことを目指しています。

ドン・キホーテは「世界一、変化を楽しむ会社」と言えます。私自身も様々なことに挑戦することが好きなので、この特徴を生かして「変化」に戸惑うのではなく変化していく中でどう成長できるかを考えていきたいと思っています。

それでは、また例会等でお会いできることを楽しみにしております。

報 告

「つながりマスク (多摩みなみ) 立ち上げ報告」

田中博之(東京多摩みなみ)

・手作りいただく場合は、ネットで様々な作り方の案内、型紙を入手できます。因みに私は、以下の案内に従って作成しました。お手許にある布(端切れ、ハンカチ、シーツ、Tシャツ等)を使ってください。

<https://book.nunocoto-fabric.com/15460.html>

(原寸大の型紙もダウンロードできます)

・市販のガーゼマスクや不織布マスクも歓迎します。但し、不織布マスクは消毒が難しいため、個別に包装されたものをお願いいたします。

・ゴム紐は、付けなくても結構です。私の方でゴム紐を大量に確保しました。但し、左右両端にはゴム紐を通す折り返しを作っておいてください。

・マスクの中に入れて使う滅菌ガーゼもこちらで用意していますので、不要です。個別包装されたものをマスクとセットで1組ずつジップロックに封入します。(現在、私の手許にある数量に限りがあるため、もし、個別包装された滅菌ガーゼをお持ちなら、一緒にお送りいただければ助かります。)

<衛生対策>

・手作りされる際は、衛生上の配慮は、通常のレベルで結構です。

・私の方で検品、ゴム紐を付けた後、個別にジップロックに封入する前に次亜塩素酸水(次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)と同程度の殺菌力があり、食品消毒にも使われている人体に無害のもの)で殺菌します。殺菌後は、ビニール手袋、マスクを着けて作業を行います。

<送付先>

・私の自宅宛てにお送りください。

・送付前に、個数をメールや電話でお知らせいただくと作業の段取りがつけやすいので助かります。

<その他>

・雑巾は、既に確保済みですので、お送りいただく必要は結構です。

・連休明けを目途に、その時点で集まったものを、第1便として東京 YMCA 医療福祉専門学校に寄贈したいと思います。並行して、YMCAの他の施設のニーズを聴取します。

訃報

中央大学YMCA 白羊会会長の村野守義さんが4月26日に永眠されたのご報告を受けました。中大ひつじぐもOBで現在横浜YMCA スタッフの柳原絵里子さんから、本日メールにてご連絡をいただきました。コロナウイルスではないが、肺炎を患っていたようだとのこと。詳細は不明です。この時期なので、葬儀は家族だけでなされる、とのこと。村野会長には、最近では、昨年末の白羊会のクリスマスに出席させて頂いた折にお会いしていますが、具合が悪いようにはお見受け出来ませんでした。私と同年齢のはずなのでショックを受けています。

当クラブのクリスマス例会にもご参加下さったことがあり、ご記憶の方もおられると思います。 並本信一

5月のお誕生日

望月 隆珉さん 5月7日
中里 敦さん 5月30日

“東北医科薬科大学病院 HP「新型コロナウイルス感染症 ～市民向け感染予防ハンドブック”

会員投稿

昨今の新型コロナウイルス騒動について、事の本質を理解する上で必要となる基礎的な微生物学の知識を整理して、一般の方々にできる具体的な対処方法をまとめてみました。

私は、神奈川県相模原市の2次救急病院で勤務医(麻酔科部長)をしております。

相模原市は、スーパースプレッダーの存在によりクラスターが形成され、病院によっては「全外来閉鎖・新規入院停止」となっているところも複数あり、私の職場もかなりそうした影響を受けて慌しくなっています。

全職員が出勤時に検温と自覚症状をチェックリスト表に毎日記載して、所属長が確認してそれぞれに捺印して初めて勤務開始になり、全員マスク着用、徹底した手指消毒を行うために手の脂が無くなりました(苦笑)。

皆様も、大変ご不安な日々を過ごしておられると思いますが、私はちょっと違う見方をしております。

今回流行のウイルスですが、分類上はコロナウイルス。これは、電子顕微鏡で見ると、形状が王冠(コロナ)に似ている事から付けられた名前です。

ヒトからヒトへと感染するタイプの従来から知られている4種類のコロナウイルスは、古くから一般的に良く見られる感染症で、一冬の感冒感染の1/3を占めているポピュラーなウイルス。6歳までにはほぼ全ての人が感染して免疫が構築される為、成人になってから罹ることは少ないウイルスです。小児での感染は軽微な症状が殆どで重症化は稀、不顕性感染も多く見られます。

それが、「新型」という事で成人には免疫がない為に、感染が多発してしまったことが、騒動の発端です。コロナに限らず、高齢者や持病のある方の感染症は重篤化することが少なくないので、死者数が上昇するのは感染症一般に良く見られる現象で、特段この新型コロナウイルスが毒性が高くて危険なものだという訳ではありません。寧ろ、一般的な毎年のインフルエンザウイルスの方が毒性も感染力も高く、本邦では毎年数千人が亡くなるので、私はそちらの方が怖いと思います。

ヒトが感染するコロナウイルスには、その他、キクガシラコモリからヒトへ感染するSARS、ヒコブラクダからヒトへ感染するMARS、の2種があり、近年一時期地域的に流行して問題となりました。今回の新型コロナウイルスの感染経路については、いまだ未解明の状態です。

ウイルスは細菌(バクテリア)とは違い、「生物」ではなく単なるアミノ酸で出来たRNA若しくはDNAの遺伝子配列物質です。生きた細胞内に入り込んで、その細胞の遺伝子増殖

機能を利用して自己複製を行い増えていきます。生きていないから殺すことも当然不可能で、抗生物質などが効かない為、自己免疫や物理的・化学的に破壊するしか退治法はありません。

従って医療機関に入院してもやれることは、健常者から隔離することで伝播することを防ぎ、点滴で水分補給したり解熱剤投薬して熱を下げたりの特効療法しか出来ません。無症状もしくは軽症者は自宅療養して十分な水分の経口摂取や市販薬などを用いた対症療法を、というアナウンスはそういう意味なのです。

個人個人が出来る事は、徹底した手指の洗浄(飛沫感染により拡がるウイルスなので、消毒薬無しでも流水で充分洗い流す事でしっかり綺麗になります)と、マスクなどで飛沫拡散を防ぎ他人にうつさない配慮、この2点さえ皆が冷静になって守れば、大丈夫。

今は、「新型」として騒がれていますが、あと1年もすれば「旧型」になるでしょう。その頃にはワクチンも完成している可能性もあります。高齢者・弱免疫者を保護しつつ、自分たちは健康体を維持して免疫力を高めておく事で、この騒動は乗り切れると個人的には思っています。

心配して思い悩んで解決する事ならば、夜も寝ないで悩み抜きますが、それは何の解決にもならないばかりか、寧ろ体力を消耗してマイナス効果しか無いので、悩まないこと。気にしても仕方ない事は気にしない。

相場を眺める時も同様で、こういう時にこそメンタルの強さがモノをいいます。動揺する周囲を冷静になって見つめ、周りの障害物の隙間を探って、自己にとって最善の活路を見いだせるかどうか、で大きな差が生じます。

皆様におかれましても、どうか心穏やかに、しっかり前を見つめて行動して下さい。

ご健勝を心から祈念致しております。

(追伸)

日本中の医療機関や大学病院などが、今回の新型コロナウイルスに対して一般の方が可能な対処法を発表しております。その中で、最も優れていると思われるマニュアルのリンクを張っておきます。宜しければ是非ご一読ください。

<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/>

高尾わくわくヴィレッジ提供

蜥蜴の子

檜の青葉

