



幸齡社会

人生これから！ シニア情報館



シニアライフアドバイザー

松本すみ子

毎年のように大きな自然災害に見舞われる日本。今年は大阪北部地震や西日本豪雨、北海道胆振東部地震、台風21号などで甚大な被害が発生しました。

シニア世代の友人らは「何かしてあげたいけど、後片付けを手伝うのは困難。寄付ならできるかな」と話していました。確かに、「体力勝負のボラン

災害ボランティア

ティア活動は難しい”と感じるシニアは少なくないでしょう。今年の夏、行方不明の2歳児を発見した、78歳のボランティア男性もいますが、誰でもできることではありません。

しかし、シニアができる支援は、寄付だけでは限りません。東日本大震災の2カ月後、私は宮城で支援物資の仕分け作業を手伝い、友人は仮設住宅を訪れて被災者の心に寄り添う、傾聴ボランティアを行いました。支援には、被災後すぐに必要なことがあるので、自分でできそうなことで支援すれば、いいのではないのでしょうか。

お互いさまの精神で

それでも尻込みしてしまう人には、被災地への旅行をお勧めします。風評被害などで観光客が減り、困っている地域はたくさんあります。観光客の宿泊費を国が補助する「ふっこう割」が導入され、例年より「お得なツアー」を旅行会社が企画しているケースもあります。

人気の観光地で、いつもよりゆったり過ごし、しかもお得に楽しんで、地元の人々から感謝される旅行——大いに食べて、飲んで、買い物をして、お金を使い、地域の人と交流しましょう。これも立派な支援です。

「災害大国」といわれる日本では、自分がいつ被災者になるかわかりません。お互いさまの助け合う精神が大事。とはいえ無理せず、焦らず、諦めず、自分でできることをじっくりと見極めることが、シニアが行う支援の極意といえるでしょう。この連載は今回で最終回。ご愛読ありがとうございました。

