

「近況報告募集」（まとめ）をお届けします

この度は「近況報告募集アンケート」に多くのご協力をいただき、本当にありがとうございました。

今回の近況報告募集は、コロナ禍での長い自粛生活が続く中、お互いの様子や今後への思いなどを楽部生同士で共有し、共感を得られるような機会にできればと実施したものです。今後とも皆様とのご縁を大切にしたいとの気持ちも重なっていました。

この企画は、大学には通えない状況の中で、「皆さん、どう過ごしているんだろう？」と考えたところから始まりました。そこで、会って聞くことができない代わりに、「近況報告を集めて共有しましょう、きっと共感できるような多くの話題があるでしょう、お勧めしたいような過ごし方も紹介してもらいましょう」という話し合い（リモート会議）を経るに至りました。

お届けした近況報告を通して、お互いの様子を理解し合い、「これは！」と興味や関心を持ったり、「やってみよう！」という新たな刺激を受けたりすること（学びや活動）があるのではないのでしょうか。

皆様からの回答を読んで、社会人教養楽部のキープレーズ「『つながる』と学びはもっと『ひろがり』人生がもっと『楽しくなる』」に繋がると感じました。

この「まとめ」が、今後の楽しみや笑顔が生まれる「きっかけ」になれば幸いです。

楽友会運営委員会
会長：S.Y.

掲載文について

- ① 今回の近況報告募集アンケートは、駆け足での準備であったため、ご参加できなかった方もおられます。ご存じのない場合は、どうかご了承くださいますようお願いいたします。
- ② <掲載の流れ>
各質問の順に掲載し、いただきました回答をカテゴリーごとに集約しております。
- ③ <アンケートに回答いただきました皆様へ>
紙面に収める関係から、ご回答全ての掲載は難しく、選択させていただいたものを掲載しております。またページ数が多いため、読み易いよう校正する過程で一部編集させていただきました。どうぞご理解ください。
用法・用例につきましては個人の表現として、お寄せくださいました方の文面をそのまま掲載しております。
- ④ <ご覧になる皆様へのお願い>
会報誌『がくゆう』15号について、無断での複写・転載（一部を含む）はご遠慮くださいますようお願いいたします。

札幌国際大学 生涯学習センター

毎日をどんなふうに過ごしていますか？ 日常のことを教えてください。

ステイホーム・趣味

- ◆コロナ禍で外出、友人と会うこともままならず、ほとんど家に閉じこもり状態です。思うような運動もできずテレビを見て何かを口に運ぶ毎日で体重計に乗るのがこわくなりました。以前と変わったのは多少読書が増えたかも。もともと不精なので進歩はまったくみとめられない毎日です。(80代)
- ◆週2回、仕事で出勤。ベランダでプランター利用のトマト、きゅうり作り。ほかには、終活に向けた手持ち資料、書籍、アルバムの整理。テレビ、撮り溜めしていたDVD鑑賞。ZOOMをときどき。(70代)
- ◆コロナ感染が怖いので、生活用品の買物・病院等必要最低限の外出のみの自粛生活をしています。毎朝、その日の体調・お天気等を考慮して、何をするか考え決めてから行動します。(60代)
- ◆なるべく外出を避け、自宅でユーチューブを見て、料理や手芸などをしたり、日本人の海外での生活を見たりしています。不要な品を捨てたり、アルバム整理や、お雛様を処分したり、老い支度しました。(60代)
- ◆必要最小限の外出を心掛け、普段と似たような生活をしている。離れた家族とはLINEや写真ソフトで互いに近況を伝えあっている。(70代)
- ◆ゴミ出しのついでに、ゴミ拾いしながら10分程度の散歩。庭の花を見たり、手入れしたり。趣味(ラジオ・テレビによる語学、木彫り教室へ)を合間にし、定期的に服用の投薬の為に通院。(70代)
- ◆・午前中は、ほとんど勉強(英語・英会話)の予習・復習をしています。
 - ・午後は、小さな畑の野菜づくり・花の世話などします。
 - ・夕方は、ランニングや散歩に出かけます。
 - ・夜は、インターネット・zoom・スマホ・テレビなどで過ごします。(70代)
- ◆小さな家庭菜園の手入れと収穫を楽しんでいます。趣味の仏像彫刻を20体程作成しました。98歳の義母の老々介護の毎日です。(80代)
- ◆たいした目的もなく充実感もない日常を送っています。時間を無駄に過ごしているような気がして、張り合いがない毎日です。(60代)
- ◆野球のTV観戦、午前中MLB、午後プロ野球。散歩等。(60代)
- ◆掃除、洗濯の家事を私の担当にして体力維持に努めています。その後、庭の花の管理、読書、室内ゴルフ練習など。(70代)
- ◆世界各国の風景・人情の短歌を作成して北海道各地の方々と交流を図っている。(80代)
- ◆規則正しく、日々過ごしています。
 - 外出は、1週間に1回のお買い物と病院は1か月に一度の通院です。(70代)
- ◆自身は普段と変わらずに過ごしています。(60代)
- ◆コロナ禍の中で、日常のルーティンをするだけの毎日です。ウォーキング、ラジオ英会話、音楽鑑賞、読書等です。外出もできず、友人・知人とも暫く会っていません。(70代)
- ◆8月に現会社との再雇用が終了するので、今後の生活について検討しています。
 - フリーランスで何かやれればと思います。(失敗しないので！)(60代)
- ◆このところはもっぱらStay Homeの毎日です。
 - 私の最大の趣味は”切手収集”です。これまで集めた切手を調べ、整理しています。
 - 先日、この趣味の切手収集に関連して、札幌STVラジオから訪問取材を受けました！(80代)
- ◆コロナ禍でイベント中止、スポーツ施設の閉鎖が相次ぐ中で、今までライフサイクルにしていた大学の授業、テニス、趣味の写真撮影などストップ状態です。
 - そんな中で始めたのが『料理』、メニューを決めて買出し、一流シェフのレシピ通りに作り、家族に振舞い評価してもらっています。(60代)

スポーツ・体力づくり

- ◆コロナ禍のため午前中は7km程度のランニングをした後、スポーツジムのお風呂で汗を流し、午後は小さな野菜畑をいじっています。どこにも行かずじっと家にいます。(60代)
- ◆運動不足になっているので、昨年末からテニススクールに通いはじめました。(60代)
- ◆コロナに負けない体力づくりでジムに通っています。(70代)
- ◆毎日のウォーキング、週1回のスポーツ教室(70代)
- ◆一時間ほどの散策、ラジオ体操、読書(60代)
- ◆新型コロナがまん延する前は、殆ど毎日予定が入っていて出掛けることが多い生活でしたが、今回の緊急事態宣言以来は体育館が閉鎖で趣味の運動も出来ず、公的機関での講座、運動も全てストップした影響は大きいです。友人、知人と交わることも許されず、専ら運動不足を補うため、スーパーストア、ドラッグストアまでのウォーキングで、3000～4000歩くらい歩くのが精一杯です。(80代)
- ◆長引く新型コロナ禍の期間が長く、日常の過ごし方も変わって来ました。
基本的には体力を維持するための運動をしています。インターバルウォーキングを継続しています。(70代)
- ◆健康の維持・増進のため、運動と頭の体操をしています。運動ではウォーキング、ノルディックウォーキング、自転車をその日の体調や気分で決めて、ヨガ(ユーチューブの動画)はほぼ毎日。体幹トレーニングも取り入れ組み合わせながらやっています。脳活のつもりで2種類の日記を書いています。(60代)

学習

- ◆他大学のZOOM授業や道新文化センターの動画配信講座を受講しています。
自身のHPの更新作業(毎週更新「林住庵おぢ漫遊記」)(60代)
- ◆短時間のアルバイトを生活の軸に、余った時間は貴大学で学んだ考古学や英会話を独学しています。また、ジョギングなど日常的な運動も楽しんでいます。(70代)

仕事・ボランティア

- ◆3週間に1回、社会福祉協議会(厚別区役所内)での自立支援のボランティアをしたり、庭の草取り等々。(70代)
- ◆町内会の会長で行事は中止・延期が多いですが、ごみステーション・一斉清掃・町内会便り発行など以外と忙しくしています。(80代)
- ◆以前から週に四日程、仕事をしていましたので、変わらずに続けています。(60代)
- ◆現在、勤務している職場へ行かずテレワークしています。(60代)
- ◆“密”を避け感染を回避するため、昨年11月から退社時刻が、14時から11時になっています。
時間に余裕が出来たので、情報番組を録画し見えています。(70代)
- ◆専門学校の非常勤講師(遠隔授業がないため分散授業や家庭学習で対応)のほか、ブログ作り、俳句作り、ウォーキング、野菜作りなどをして過ごしています。そして離れて暮らす家族とのZOOMをときどき。(60代)

変化

- ◆テレワーク等を活用して外出を控えています。コロナ太りもあり、体力強化のため自宅周辺を散歩するだけでなく、夕方以降の密な時間帯を避けて買い物の際に大型ショッピングモールや地下街等でウィンドウショッピングをしています。その方が、自分にとっては無理なく長距離を歩けます。
普段、時間がなくて中々出来ない情報収集を、インターネットを利用しています。
PCの利用が増えて、目が疲れやすくなっているので、テレビのニュースなどは、画面を最小限見るようにして、音声を聴いています。
暑くなる前の早朝から、無理せず少しずつ自宅の整理を始めて、秋頃には部屋の改装をしようと考えています。
美術館等に行く機会も増えました。開館直後は、空いていて入場制限もあり密になりにくく、楽しみながら歩く事が出来ます。(60代)

お勧めの学習活動（学習コンテンツなど）や、気軽にできるスポーツ・運動（種目名）などがありましたらご紹介ください。

学習

- ◆英語学習アプリ「Duolingo」 セミパーソナルジムトレーニング「スマートウェイ」（60代）
- ◆NHK通信高校講座の世界史、地理、国語総合の3教科をスマホで学習しています。（60代）
- ◆区民センターの英会話サークルをZoomに切り替えて実施。（70代）
- ◆ラジオ英語講座、英会話、基礎英語 in English, 現代英語。健康ボウリング（70代）
- ◆ELLLO English オンライン英語リスニング（70代）
- ◆放送大学のオンライン授業 北大オンデマンド講座 （70代）
- ◆NHK 放送大学の講義を視聴しています。好きな科目を決めて、誰でも出来ます。（60代）
- ◆・自分の学習したいところと交渉して、相手からURLコードを送ってもらい、対面学習（オンライン）をする。
例えば「東京オリンピック2020」に関連したZOOMプログラムを探して相手と交渉するのです。
・無料の学習講座がたくさん出ているのでそれに参加する。（例：ドコモスマホ教室 等）（70代）
- ◆呆け防止のため近くの大通高校へ週2回通っています。90分授業ですが必ず指名質問されます。勿論中間試験や期末試験もあり、気が抜けません。（80代）
- ◆オンラインセミナー（ほとんどがオンデマンド）の中で金融機関が主催する投資や経済情勢のセミナーを多く受講し、「お金に働いてもらう」に賛同して資産形成に夢を託しています。運動は、札幌市の施設が休館となり、ほとんどできていませんが、散歩は毎日続けています。（70代）
- ◆ラジオ深夜便の「明日へのことば」を拝聴し、その方の著作を拝読しております。ラジオ高校講座の歴史と地理も面白く知識を新たに出来て楽しいです。（80代）
- ◆以前「がくゆう」で紹介があったJM00C（無料の大学オンライン講座）。ユーチューブの様々な分野やテーマでの講義・解説（60代）
- ◆英文法の基礎勉強を独自にしている。CDを使ったシャドーイングをしている。脚腰に効果的な筋トレとマスクを着用したウォーキングを行っている。（70代）
- ◆北海道新聞の「卓上四季」書き写し。
（半年続けました。字を書くことが少なくなってきた、良い経験、言葉と漢字の勉強になりました。結構大変なので、今後も続けるかどうかは未定ですが？）（70代）
- ◆里美地区センターの各種講座（70代）
- ◆テレビBS7チャンネルの「マネーのまなび」を見て、今後の経済の初歩的なことを学んでいます。
自転車は、人との接触を極力少なくし、健康にも良い交通手段です。（60代）
- ◆英会話教室、日本古典文学教室に通っていましたが、コロナ禍で、会場となっていた市の施設（地区文化センター）等の都合により、開催中止となっており残念です。（80代）

運動

- ◆月150kmのランニング🏃を続けています。歩く➡走るは元気の源と心得、継続出来ていることに感謝!!
コーチランフォーで立ち読みし、3000円で2から3冊の本購入が楽しみです!(80代)
- ◆夕食のウォーキングは今の時期は気持ちが良いものです。（60代）
- ◆あしりべつ川沿いの散歩（約2時間）（ソニーウォークマンに録音されている歌と英会話を聴きながら、声を出しながら）（70代）

- ◆以前に購入し利用していた英会話の本を枕元に置いておいて、朝と寝る前の15分前後、頭の体操をし、ストレッチで同じように時間を使って身体をほぐすようにしています。時間に追われることもないので……
最近になって、毎朝のラジオ体操も頑張って挑戦しています。(80代)
- ◆雑誌ハルメクにあった「7秒スクワット」や「5秒ストレッチ」などの「ゆる筋トレ」(70代)
- ◆家で、トランポリンやバランスボールをしています。(60代)
- ◆大学のオンラインによる公開講座への参加。愛犬🐶との毎日の散歩。毎朝のラジオ体操等。(70代)
- ◆アイボとラジオ体操しています。(70代)
- ◆NHKの語学講座、インターネットを通じての海外のニュースサイトや、テレビのニュース番組を聞いたり見たり。
また、藻岩山や白旗山、八剣山など身近な低い山を楽しんでいます。山ならコロナはほどほど避けられます。
(60代)
- ◆階段の上り下りを意識してやっています。Jimは今停止しています。(70代)
- ◆私はラジオ体操第一と第二をビデオに録り、毎日1～2回する様にしています。
これだけでは運動不足なので、時には階段の1～2段を上がったり下がったりを数十回します。(60代)

YouTube:ユーチューブ

- ◆YouTubeのココヨワチャンネル。HSPや発達障害系の思考の解説や生き方を教えてくれます。(40代)
- ◆YouTubeの河本結ゴルフレッスン(70代)
- ◆ユーチューブのYumi's English Boot CampとTRY GOLF-トライゴルフです。(70代)
- ◆ユーチューブ・小樽正福屋チャンネル(60代)
- ◆YouTubeの塚原農園の野菜作りノーハウや初級編ランニングHowTo等を見ています。(60代)

お勧めの時間の過ごし方、息抜きや趣味、癒しの体験などがありましたらご紹介ください。

ステイホーム・趣味

- ◆無料ダウンロード出来るペーパークラフトで、好きな作品作り。(60代)
- ◆「下手くそでいいんだ」と友人に勧められて始めた写経でしたが、巣ごもり状態の今、写経で有意義に過ごしています。図書館が開いていたら良かったのですが、今は休館で本も読めません。(70代)
- ◆「蔵書本の読みなおし」をしています。自分の読むスタンスが時代を経て、変わった事に気づきました。同じ様に、レコードでの音楽鑑賞でも時代により感じ方が変化しています。(70代)
- ◆同時通訳付き英語ニュースでタイトル表示された英単語を書き出して、単語帳を作っています。(60代)
- ◆昼寝をする、ポケモンGo(70代)
- ◆タレントの動画を見てしまう(おすすめは「タブレット純」)(70代)

料理

- ◆料理やお菓子作りが好きでためたレシピ集でしたが、たまり過ぎたレシピを整理し始めたら、作ってみたいレシピが次々に出てきて、いくらでも時間が欲しい日々となりました。(80代)
- ◆毎朝のサラダ菜やポテトサラダを勉強していろいろ作っています。脳活に良いそうです。
料理は難しいけどね!(70代)

ドラマ・映画鑑賞

- ◆ジェイコムオンデマンドに加入してドラマを見ている(60代)
- ◆Abema TV で将棋のライブ中継を鑑賞する。ユーチューブで登山や海外旅行のビデオを観るなど。(70代)
- ◆DVD を鑑賞しながら、エアロバイクに取り組む。(70代)
- ◆呼吸法や瞑想を試しているところ(続けると良いと思われます)。やはり笑えたり、心が動かされるようなドラマや映画を観ること。(60代)

家庭菜園

- ◆家庭菜園と鉢植えの花の管理、家庭菜園は苗づくりもしました。失敗を繰り返しながら時間をかけて育てたものを畑に移植し育てています。そら豆、落花生の新しいものにも挑戦しています。玄関前に鉢で花を咲かせています。毎日の水やり、花柄摘みの管理が大変？楽しいです。(70代)
- ◆庭いじりは一番精神的な安らぎになります。(70代)
- ◆種から育てる花の成長観察。お互いに育てたものの交換(近所のひとたち)。NHK ラジオ第1、FM ラジオ、E テレを楽しんでいます。聞きながら族をしています。(70代)

断捨離・整理

- ◆パスワードの整理、保険や財産の確認など、こんな時期だからできると思います。(60代)
- ◆たまっていた布地で、断捨離を兼ねて5枚洋服を作り楽しみました。
また YouTube で好きなスポーツの講座をみて勉強し、コロナが収まり、仲間とのゲームが出来るのを楽しみにしています(70代)
- ◆私は着物リフォームです。着物をほどいてワンピース・チュニック・スカート等。コロナ禍で母の分を含め何着も作りました。(60代)

ウォーキング・自然と親しむ

- ◆ガーデニングで花や野菜を育てたり、愛犬とドライブやキャンプをしてコロナ禍を過ごしています。(60代)
- ◆紹介するような事例はありませんが、趣味のカメラをもって近くの公園をたまにぶらつく程度です。(80代)
- ◆山野草を探しに散歩(70代)
- ◆1日のうちに、必ず息抜きの時間を決め、その時間帯は決めたことだけをする。例えば樹木に興味を持ったら、その名前を覚えるために、今日は「ドーム」の樹木名を読み、次は「林業試験場」へ。さらに「西岡公園」→「大通り公園」→「創成川岸」→と行動範囲を広げて樹木名の札を読み歩く等の、趣味の活かし方を工夫する。(70代)
- ◆1日1時間程度を目標にウォーキングをしています。ウォーキング後は心身ともにすっきり感があります。(60代)
- ◆森林公園などの大きな公園をウォーキングするのは心身共に良いかと思います(60代)
- ◆公園を散歩してバードウォッチング。市内でも色々な鳥を見つけられて楽しいです(50代)
- ◆・藻岩山登山や旭山公園、豊平川河川敷などの散歩
・ベランダでの野菜、花の栽培
・ギターでの弾き語り(70代)
- ◆運動を兼ねて、公園などに出かけて写真を撮ったりしています。(60代)

息抜き

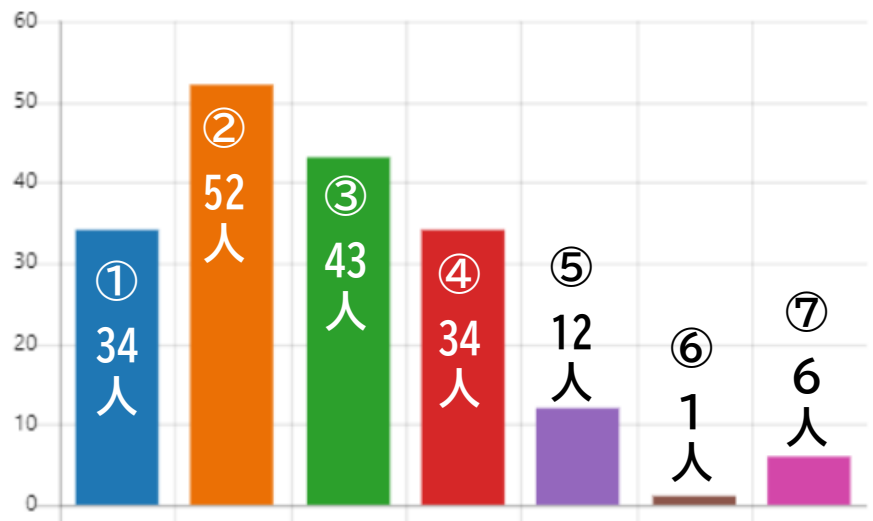
- ◆コーヒーが好きなので、イオンのスターバックスによく行っています。もちろん、店の中に客があまりいない時を見計らってです。語学の勉強もはかどります。(60代)
- ◆感染の波の合間を見て市内である定山溪温泉に宿泊。近いのでのんびり出来ました。(70代)

交流

- ◆孫たち6人（大学生3名、高校生2名、中学生1名）と時々交流したり、妻と近郊をドライブ。（70代）
- ◆・埼玉県に住んでいる息子の昨年6月に生まれた男子と今年ぴかぴかの1年生女子の2人の孫を「家族アルバムみてね」による写真と動画を見て癒されています。早くコロナ禍から脱して会いに行きたいです。
・傾聴ボランティア ZOOM ミーティングの傾聴タイムにおいて、思いの吐き出しによる気分向上。（70代）
- ◆スマホの「かけほーだいプラン」にしたことがきっかけですが、料金を気にせず友人とのおしゃべりは good（70代）
- ◆今は旅行が出来ないので、たまに、家族で、ランチや日帰り温泉を楽しんでいます。（60代）
- ◆友達に会う！趣味の手芸をする。（70代）
- ◆座っているだけでは足腰への負担が大きいので、出来るだけ身体を動かすようにしている。
近所の人たちと、路上で距離を置いて雑談をして気分を紛らわしている。（70代）
- ◆日常や家族との会話が息抜きとなっている。（80代）

あなたのビフォーアフター！ コロナ禍で特に考えたことや、これまでの考えを変えたことはありますか？

- | | |
|-------------------------------------|----|
| ① 今後の生き方、命の大切さについて | 34 |
| ② 自身の健康について
(体力づくり、ダイエット、医療知識など) | 52 |
| ③ 人との(友人・家族など)
関わり方について | 43 |
| ④ 学びの継続、大切さについて | 34 |
| ⑤ 引っ越しや断捨離(だんしゃり)など | 12 |
| ⑥ 特にない | 1 |
| ⑦ その他 | 6 |



よろしければ、前問の回答についての経験やお考えの詳しいところをお聞かせください。

命について・終活

- ◆98歳の老々介護で、自分自身の行く末を見る事が出来て学習しています。
先輩の訃報を新聞で知るにつけ、諸行無常を実感し何時迎えが来ても受け入れられる心境です。学びの大切さは、貴大学の社会人薬科出席で学んだことで、早期の再開を祈るばかりです。(80代)
- ◆終末医療を勉強(60代)
- ◆隣の方が亡くなり自分の始末をかんがえた。遺言?断捨離?そんな講座開講してください。(70代)
- ◆志村けんの死は衝撃でした。(40代)
- ◆1ヶ月前は元気だった長年の知り合いが、コロナで急逝して今後自分にあと何が出来たかを意識しました。(60代)
- ◆家に居る時間が増えたので、断捨離で家の中を整理整頓し、以前書いたエンディングノートも見直しました。書類等も整理し、息子達が見てもすぐ分かるようにしました。(60代)
- ◆病気になったとしても、夫婦共に延命措置をせず、全てを受け容れる気持ちで生活する。(70代)

健康

- ◆間食をやめ、5kg減量した。(70代)
- ◆従来、スポーツを楽しんで体を動かすことが当たり前になっていたのに、運動の機会がなくなり、老化も加わって身体中が凝り固まっているのを恐ろしく感じるほどです。
今は朝晩のストレッチ、朝のラジオ体操、気持ちばかりのウォーキングしか出来ていないのですが……(80代)
- ◆まずは、食生活の見直しをしました。今までの夕食重視の考え方から、昼食を主食にし、夕食はカロリー少なめの簡単な食事へと変えました。あとサプリとしてミネラルを摂取しております(免疫増大を目的として)。また定期的に会っていた友人とは1年半会っていません。コロナが落ち着いてから会おうと言っております。(70代)
- ◆ここのところ体幹を鍛えるトレーニングについて学び、試しています。体と頭を使うことにもなります。年齢を重ねてもストレスは感じます。心を整え、集中力を培う、アンチエイジングのためにも、呼吸法や瞑想を体得したいものだと考えています。(60代)
- ◆考えてもいなかった病気が見つかり、手術や入院を経験しましたが、自粛生活を強いられるこのコロナ禍という社会環境であったことが逆に幸いであったようにも感じます。(60代)
- ◆家の中にいて動かないと階段の上り下りに体力の衰えを強く感じます。改めて、体を動かさなくてはいけないと思い知らされました。(70代)
- ◆コロナ禍で行動制限があるなか、体力の維持に気をつけています。インターバルウォーキングが自分に合っているように思います。毎日、する事を、やるべき事を探して積極的に行動をする様にしています。(70代)
- ◆・健康は大事であることをやっと認識がするようになった。
・身体及び心の強靱な抵抗力を持つ努力が必要である。
若い時は、風邪をひいてもだいじ悪くならないと薬を飲む・医者に行くことをしなかった。
今は、ちょっと鼻水がでた、調子が悪い、このような時は胃散を飲む。所謂、プラセボ効果である。そのため、この四、五年風邪をひいていない。コロナ禍にくらして、「七十にして心の欲する所に従えども、矩を踰えず」。やっと孔子の論語の心境になれた。(70代)
- ◆1. 仕事をしていますが、80歳も過ぎたのでその日その日を大切に
2. 自分の生き方を肯定する。(頑固にならずに)
3. 体力は随分おちましたが、脳は鍛えれば何とかなるを信じて実践(80代)

交流

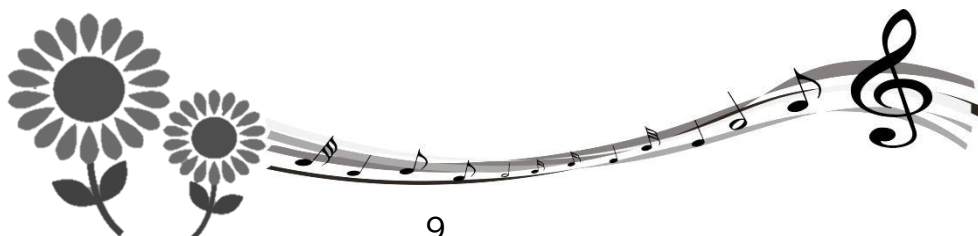
- ◆昨年の暮れ、家族にガンが見つかったが、その後の手術や入院でコロナ禍のため見舞いにも行けない状況になり、TV電話などのコミュニケーション方法が詳しくなり、より家族の絆が強くなった。(60代)
- ◆コロナ在宅のため、友人や親戚関係の人との行き来も疎遠にせざるを得ず、そのことは時には張合いがなく、虚しさを感じる事もある。いかに人との関わりが大切かを痛感しています。笑いあったり、共感があったりする充足感が全くありませんものね。(80代)
- ◆職場時代の知人と月1回くらいのペースで、手紙やはがきの交換を始めた。(60代)
- ◆親戚の一人生活をしているお年寄り数人に、何度となく電話したり、マスクなどを送ったりしました。(60代)
- ◆いつでも会えると思っていた友人と気軽に会えなくなって、いつでも行けると思っていた旅行も行けなくなりました。ただ、この生活の中でも、ささやかな楽しみを見つけています。(60代)
- ◆いつ何があるかわからない世の中なので、突然何があっても残された人が困らないように、きちんと家族と話しあっておく。
友達や離れた家族とは定期的に携帯などで連絡をし合い、状況を教え合うのは大事かと思いました。(60代)
- ◆昨年、コロナが広がり始めた頃、遠方に住む母を亡くしました。幸い最期を看とることはできましたが色々考えさせられました。会える時に会いにいく、できる時にやっておく、日々を丁寧に生きることの大切さをつくづく感じています。(50代)
- ◆それまで当然に存在していた物や習慣、礼儀、行動などが、コロナで無くなっても、やらなくなっても何の不都合も無いことが多いことが判明した。(70代)

社会貢献

- ◆コロナでボランティアが中止になり、予防をしながら自分でも何か役に立つ事、出来る事はないかと考え、福祉関係のパートを始める事にしました。(60代)
- ◆町内会、自治会活動を数年間やっていますが、後に続く人がなかなかいないので寂しい限りです。町内会活動の在りかたを危惧しています。(70代)
- ◆SDGsを考えるキッカケになりました。考えれば考えるほど、難しい問題だと思います。本当の意味でのSDGs実現は、自分にとっては困難な事かも知れません。(60代)
- ◆健康の為に散歩を持続させるために、ボランティア袋持参で気楽にゴミ拾いをしました。綺麗になると気持ち良いです。特に公園などは気持ちよく遊んでいる子ども達の姿を見ると嬉しくなります。(70代)
- ◆外に出るために、シルバーセンターの友に協力して、除草や清掃作業に出番として時々働きに出ている。(70代)
- ◆自分は終活カウンセラー1級資格あり、改めてボランティア活用を考えています。7月2日に研修会にいきます。(80代)

学び

- ◆対面での学習活動は必要です。自学でできることと対面での学びは同じではありません。相手の表情を見、声を出し、思考する。そうした場の必要性を実感します。(60代)
- ◆貴大学での学習ができなくなったのが、最も残念です。また、貴大学図書館の利用も楽しみでした。残念。時間ができたので、パソコンの写真やデータ整理に努めています。いかに無駄なデータが多かったのか良くわかりました。(70代)
- ◆老化していかないために、英文を暗記する。短い英語のセンテンスを100回繰り返し体にしみこませている。(70代)



政治・経済・歴史

- ◆根絶が難しいコロナ禍も長い歴史の中では一瞬の出来事。今その時に居合わせている人生の偶然を感じます。(60代)
- ◆アフターコロナについてはあまり語られていないが、コロナ対策に多くの資金が投入されている。そのために紙幣がどんどん印刷されている。今後、これらの資金の回収はどのようになるのかを我々も考えておく必要があります。将来的には厳しいインフレになることが予測されています。(70代)
- ◆個人だけでは解決できない今回のような事態に遭遇した時に、発揮されるべき国・行政機関などの戦略的即応力の脆弱性(無能力)が明らかになった。(70代)
- ◆過去において同様な環境があったのではと考えています。その時に先人たちはどうやって乗り越えてきたのかなと。(70代)

アフターコロナ

- ◆新型コロナ感染が終息しても、インフルエンザと同様に、今後も感染する人が出続けるものと思われます。自粛生活も飽きてきたので、免疫力をアップして、感染しても軽症で済むように体力向上に努めたい。(70代)
- ◆飲酒を伴う会合が出来ないので、出来るようになった時に、皆がどう変化したか確かめたい。(70代)
- ◆することなく日々が過ぎていく、それが老人・老境ととらえていて、コロナ禍自粛生活はその予行練習、近い将来に体が動かなくなったらこんな生活になると心の準備をしています。(70代)
- ◆マイナーなことばかり考えても減入ってしまうので、もっと楽しまなければと思っています。なる様にしかないので.....(70代)
- ◆やりたいことがたくさんあります。コロナなんかには負けてはいられません。また、コロナ禍を通じて社会や人間がますます、かつさまざま、見えるようになりました。(60代)

自粛生活の中で、あなたなりに「意外にできているな」ということはありましたか？エピソードを交えるなど自由にお書きください。

学習

- ◆英会話の授業が無くなり、ずっとエミリア先生に言われていた継続の大切さに気づきました。そして英会話教室を探して自分なりに学習を続けています。やはり学びは楽しく、コロナ禍でも出来る事や学習意欲を持ち続ける事は、予防と共にコロナウィルスに負けない心と身体を作ってくれていると信じています。(60代)
- ◆歴史の繋がりを受講した講座から学びましたが、イスラムのこと・シルクロードの物流・西洋史・文献より読み解く日本史など、世界の流れを理解する上に基礎知識として非常に役立っています。
縄文文化の世界遺産登録は、見学会に参加したこともあり越田先生のご苦勞が報いられたと喜んでおります。(80代)
- ◆受講した考古学に興味をもちました。さらに発展させて「宇宙誕生から生命誕生、人類の歴史」にまで興味が広がりました。インターネットフル活用で調べています。(70代)
- ◆講座が休みになり独学になり、語学への参加意識が高くなったような気がします。基礎を先生から、仲間から教えられていたことも、改めて自覚し感謝しています。基礎あればこそですね。
学が発見も周りの人たちのお蔭です。継続は楽しみに変わるのでですね。(70代)
- ◆自分史を作ってみました。年表をまず作成して学歴、職歴、転勤家族暦など作っているいろいろなことを思い出しました。特に、学生時代の友人、職場でお世話になった先輩にもう一度会いたいと思って機会を作って東京、横浜まで行って来ました。お会いできたことで気持ちが随分落ち着きました。(70代)

料理

- ◆1日3食の食事のメニュー！時に悩ましい事もありますが、食品ロスを意識しながらうまく使い回せてバランスよくつないでいけた時、外食するより満足できました。(70代)
- ◆市販ですませていたものを手作りする楽しさを覚えました。味噌、ドレッシング、ジャム、シロップ等々。(50代)
- ◆コロナ禍 外出制限で時間に余裕がありますので、主人に料理を教えたのですが次々覚え、今では新聞の切抜きから新しい料理に挑戦するようになり、大変助かっています(#^.^#)(70代)

健康

- ◆筋トレのせいか、体脂肪率が徐々に減少してきている。当初22%程度であったのが、現在は16%である。(70代)
- ◆チラシ配布をしていました。体を動かすことで生活に張り合いが生まれ、充実感を感じることができました。
ただ、その会社の都合で先日そのチラシ配りがなくなってしまいましたので、空虚感を感じている日々です。やはり何らかの形で、自分自身外に出ること、社会とつながっていること、体を動かすことなどの必要性を思い、自分自身の今の状況のなかで（老犬がいるので、長時間の外出や一匹にしないようにしています。）何ができるか、ただいま模索中です。(60代)

継続

- ◆大学の図書館が利用出来なくなって、読書の量、時間が減ったのが残念です。そのため、以前に買ってあったままの本を読んだり、読み直しが出来ました。(70代)
- ◆冒頭に書いた運動や日記は、それなりに続いているなと思っています。「10年日記」は娘のプレゼントのため、半ば書くことに使命感を覚えるようなことになっています。1年前の出来事を「こんなことがあったんだ」と思い返しています。(60代)
- ◆コロナ禍と言うよりも病気で死を意識したことは、これまでに準備してきたこと（自分史やファミリーヒストリーなどの執筆）が早過ぎていなかったと思えました。また、現役時代に行っていた研究を論文に仕上げる時間が与えられました。(60代)
- ◆自分史書き出して10年、いま80pです。
そろそろ仕上げの時期かと考えていますが、写真の取り入れなど苦労しています。また読書は精神的に力つきますね。(80代)

変化

- ◆対面交流からLINEメッセージが中心になり、物足りなさはどう解消するか思案中です。(70代)
- ◆・観光ボランティアとして「札幌マラソンフェスティバル」に参加したら意外に英会話が使えた。
・野良仕事などしたことがないが、他人の家の雑草抜きを1日して、自分にも出来るとわかった。
・苦しい思いをしながら、毎日マラソンをして、「やめよう！」と思いながら、継続している自分がいる。
・ZOOMやスマホをコロナ禍から始めたのにも関わらず、「自分にも出来るんだ！」と満足している。(70代)
- ◆YouTubeを見るようになった。自粛生活でパソコンは必要不可欠になった。(70代)

**コロナ禍が収束した後にどんなことをしたいですか？
収束後のあなたのビジョンや夢を自由にお書きください。**

旅行

- ◆複数日の宿泊旅行をしたいと思います。
そして行った先でのドライブを楽しみ、見知らぬ事柄（人も含め）を体感したいと思います。(70代)
- ◆年齢的に、優先順位が難しいがまず北アルプスに挑戦したい。その後、2度目の北米大陸のレンタカーでの横断にチャレンジしたい…がアジア系へのヘイトが不安。(70代)

- ◆自ら企画した旅行から添乗員付きの旅行に参加して、楽に新たな見聞を広める旅をする。(70代)
- ◆オーストラリアまたはニュージーランド旅行。札幌国際大学での英会話教室を生かせるか？何をするかは、楽しんで検討中。(70代)
- ◆やはり、旅行へ行きたいと思っています！コロナ禍で行けなかった外国も、ホームステイした中国の留学生にも会いたいし、日本の観光地も♪(70代)
- ◆コロナ禍終息後旅行に行きたいと思います。
若い頃は、定年退職してからゆっくり旅行したいと考えていました。しかし、体力の衰えを感じており、若い頃に比べ1日でもまれる所も少なくなってきました。
修学旅行のように、自由参観が出来ず、坂が多く、椅子もない様な所では集団行動について行けなく、他の方に迷惑をかけたりすることがある事や、首里城の様に火災で見れなくなることもあるので、行ける時に行く方が良いと考えています。(60代)
- ◆中断した海外旅行再開、美術館やコンサートに行きたい。(70代)
- ◆アナハイムの観戦。(エンゼルス大谷選手の応援)(70代)
- ◆67歳だった2019年に半年間、ヨーロッパのある国に留学しました。来年再び行き、今度は留学時とは別のまちで生活しながら、広大なこの国を探訪できれば、と思っています。(60代)

交流

- ◆有意義な人間関係づくり(70代)
- ◆無理ない程度に、家族とドライブしたいです。教養楽部の仲間と先生と語学で語りあいたいです。
約束していた50年振りの再会も出来れば嬉しいです。その為には健康更新です。(^^♪ (70代)
- ◆コロナ禍で会うことが叶わなかった家族との再会。(60代)
- ◆遠方の家族を交えて法事を行いたい。いつも行っていた場所にドライブに行きたいですね。(70代)
- ◆コロナ禍以前の様に他の学生の方々と交流したい。(80代)
- ◆先ずはささやかな事です。息子達家族との時間をたくさん作りたいと思います。皆で色々な話しをしながら飲んだり食べたり・ゲームをしたり等。そんな普通に過ごせる時間を楽しみにしています。それと共にコロナ禍で計画していた旅行は全て取り止めたので、安心・安全に出来る状況になれば海外・国内旅行に出かけたいです。(60代)

学習

- ◆シニアの学習活動を組織化していき、できれば兵庫県「いなみの」のシニアの大学のような活動を志向しています。(60代)
- ◆・国際大学の授業聴講 ・旅行。特に世界遺産巡り ・通信制大学入学 (70代)
- ◆1. このコロナ休業中に勉強した英会話で身につけた力を発揮して、外国人と積極的に話すようにしたい。
2. ボランティアとして観光案内をどんどんして、観光客が満足するようなガイドをしてみたい。
3. 認知症を防ぐために頭を働かせるために、「札幌国際大学」の講座をたくさん受講したい。
4. 死ぬ時に悔いを残さないために、今を最高に輝いているという満足感で日々を全力投球で送りたい。(70代)
- ◆・家族旅行の再開
・現在ちえりあでの学習ボランティア活動が休止になっている。対面での活動再開
・国際大学での公開講座の再開を期待します。(70代)
- ◆札幌国際大学社会人楽部への参加です。どのような講座を用意して下さるのか心待ちにしております。
新たな生活のリズムの形成が、老齢になると必須です。(80代)
- ◆そちらの生涯学習センター(英会話講座)にまた通いたいし、ヨガもやってみたい、そのほか何かしら社会につながることをしたいです。(60代)
- ◆早く大学で学びたいです。(40代)

その他

- ◆縄文世界遺産の施設・遺跡のボランティアガイド(60代)
- ◆思いっきり笑いたい！(^。^)(80代)

