

**Q4-2: この状況によるストレスを少しでも緩和する工夫、具体的な方法など参考になる情報があれば教えてください。**

- ・不安を煽らない
- ・できるだけ冷静、的確な情報を取りに行く

小まめにスタッフとの連絡をする

お互い生の顔を見るのが1番だと思いますが、それもままならず電話して声かけしてます。

グループラインやオンライン上で報告や発表等を発信し、交流する。

先の笑顔を想像して今できることをする(マスクづくりなど)

ストレス緩和の取り組みは行っていませんが活動再開に向け情報収集をしています。

この程度でストレスを感じることはない。

特になし

公德心のある地域発信

会員同士の情報交換  
他県の情報収集

メンバー間の情報共有を心がけるようにしています。

柔軟に、無理せず。

他団体との情報交換

長期間ガイド依頼ない為、自粛中に英語ガイド力のスキルアップ

日常の中で、一定の時間を自然の中で過ごすこと

可能な限りメール連絡をする

特になし。

三密をさけて、屋外での体操、散歩、ソロキャンプで自然とふれ合う。

突然の自粛により活動の中止を余儀なくされたストレスは計り知れないです。  
早く、再開の指針を出してもらおうことが、ストレス解消の一つになるかと思っています。

無し

子どもたちなので、各家庭での環境が大きく違います  
その子に応じて対応し  
保護者とも細かに連絡して様子を把握

自覚、基本的時事項（3密等）の周知

「せっかくだから」「こんな時だから」こそその時間に  
「こんなことやってみました」を投稿してもらって  
みんなで楽しんでます  
ギター、民族楽器、ピアノ、トランペット、お料理、お菓子作り、バドミントン、など。。  
やってみました！のコーナーで  
「いつか、ミニ運動会もやってみたい」  
「いろんな楽器で1曲合奏してみたい」と楽しみな目標もできました

ケーブルTV、行政チャンネルなどと連携して  
「市民活動」を休止していても活動を身近に感じられる  
発信の窓口があればよいのでは  
(例) 5分位で団体のCMを流すとか。ひとこと紹介とか。

これからのコロナとの長い付き合いを考え、ひとりひとりがよく気をつけることが大切だと思いが人の距離は離れても心は離れることなく思いは伝え合いたいです。

年金生活者が多いので生活環境が大きく変わったとはいええない。普段通りのんびりと散歩をするなどして生活している。

外部と遮断されているので散歩や外出がしづらいのでストレスがたまる。緩和する工夫があれば教えてほしい

やっぱりストレッチ 心が良い言葉を使う

「ステイホーム」とは言うが、人とは接触しないことも大事であると思うが、人との接触のないストレスが我慢できない人がいることも現実。  
発熱や自覚症状のある人は別だが、感染予防対策を図りつつ極力いつも通りの活動をできるように努めている。  
幸い、地方における移動手段は公共交通機関の利用はごくわずかで、満員電車による感染の心配がなかったのも救いであった。

ひとり一人の新しい世界の始まりと思う

柔軟に考える。

ラインでの会話

・練習用の動画配信

自宅にいる時間が多いと思いますので、常にハーモニカ曲のCDを聴くことが大切。好きな事はストレス解消にもなるでしょう。再会時のためにも常々の練習はしているでしょう。

少人数、3密にならない対応での活動の開始

特にありません

命が大事！とにかく気長に待つ、皆さん大変ですが、「命あっての物種」精神で。「人間万事塞翁が馬」必ず、明るい時期が来る、誰に対しても。

3密をさけるため、団体稽古ではなく個人稽古をする。

★思いを同じくする人との情報交換

感染度の低いと考えられるものから実施していく

アプリ内でもいいので顔を見ながらの会話

ストレスを生きる力につながるスキルを身につける

すべて努力

松阪市内（飯高方面の波瀬舟戸の「長野屋」）は武四郎が泊まった家があった場所などを訪ねるツアーの計画 \*6月には下見計画して、会員に喜んで頂くために下調べする

団員間の状況通信、LINEを利用しての近況報告並びに活動の方向性の検討

教室が休みなので、自分自身の勉強（練習）をひたすら頑張ってます、生徒は各自、自主練。飽きたらマスク作りをして、40枚ぐらい縫い、近所や東京にいる家族、孫等に送っています。

ありきたりだが1人で

- ・食事を毎回(毎食)手作りなので少し凝った物にチャレンジ
- ・オンラインの飲み会、整体
- ・夜の空をながめて星空の勉強をしつつ散歩
- ・YouTubeでダンスを完コピの為レッスン
- ・TVでお笑い番組、MTV等 見る

web 利用した今まで以上の情報交換を発信、受信する。

会員さんとグループLINEで近況報告。