野村生涯教育だより

No. 428

発行所
公益財団法人 野村生涯教育センター
東京都渋谷区代々木 1-47-13 〒151-0053
TEL 03-3320-1861　FAX 03-3320-0360
URL www.nomuracenter.or.jp

（公財）野村生涯教育センターの
シンボルマーク
［n］は、名称「Nomura」と、
基本理念「自然観＝Nature」の
頭文字を表している。

もくじ

● 年頭にあたって
● 金子理事長の所感を受けて
質疑応答

赤い実を啄ばむオナガ

年頭にあたって

（公財）野村生涯教育センター
理事長　金子由美子

明けましておめでとうございます。

皆さん、年始めをこのコロナ禍でどのようにお過ごしになられたのでしょうか。

昨年大晦日、東京は感染者が初めて千人を越え、お正月は不安の中でご家族との時間を持った方も多いと思います。

そしてそれから二週間以上が経ちますが、感染はさらに拡大し、増加の仕方に多少の地域差はあっても全国的に危険な状況になっています。今回第三波と言われる増加は、昨年の四月七日に発出された緊急事態宣言の時の感染者数をはるかに越えた数になっているわけですが、これは日本のみならず、アメリカや西欧諸国、そして世界的に増えています。今世界の累計として感染者は九四〇〇万人以上で、一億人を目の前にしていますし、死者も二〇〇万人ということが一月十七日現在の状況です。

またアメリカでは一日の感染者数が三十万人（一月四日現在）を越えるとの報道や、イギリスでは一日五万人前後（一月四日現在）が記録されているということです。ちなみにイギリスの人口は日本の人口の約半分、約六七〇〇万人という中でのこの数字です。

そして、日本でも発見されましたが、新型コロナウイルスの変異種が出てきているという、今の状況です。

そうした中で報道による危機意識喚起は、今やるべきことの重要な要件として、人の動きを七割減にすること、密を避けること、会食時に注意すること、これは今までも言われていたことですけれども、このことは、ウイルス学者の方々が声を大にして仰っていることで、改めて基本の大事さを、しっかり受け止めていかなければならないことを思います。

その上で、センターの活動をどうしていったらいいのか、を本部で暮れから年明けに話し合ってきました。

まず全国講座ですが、センターは昨年七月からオンラインで行うという、画期的な試みをしてきました。

しかし、この一月に、全国的に感染者が急増、オンラインでも地域を跨いでの出席になる方やご家族の心配、また配信をする本部、事務局の方々が一都三県から来ているということ。また重大に考えることとして、今医療が逼迫しつつあること、医療従事者がこれ以上大変になることを極力避けなければならない、という思いがあること、これは延いては自分たちの身に関わることでもあるわけです。こういった理由から、今年の新年最初の全国勉強会は延期という決断に至ったわけです。

センターの事務局は、基本的に一都三県の方々のボランティアで成り立っています。そういった方々が、組織の運営をし、事業が成り立っているということを、改めて全国の方と共有し、また、地域の方々の自発的活動で、自分たちが作った社会なのだから、自分たちの責任において公に資する活動を続けていく、ということを改めて自覚したいと思います。

そういった確認のプロセスを経て、今このコロナ禍で、具体的活動は自粛せざるを得ない側面は持ちますが、だからこそ、今の状況で何ができるのか、を皆さんと真剣に考えなければ、と私は思っています。

そこで私は、この〝野村生涯教育〟を学んできた立場として、今何を考え、何をしなければならないか、を自分に問いかけています。

私たちが学んでいる『野村生涯教育論』は、自然界から導き出された教育論です。

その中で、大事なこととして、

「今世紀を生きる私たち人間にとって大前提にしなければならないことは、〈時代認識〉と〈自己認識〉、つまり〈自分たちがどういう時代を生きているか〉の認識を持つ重要さと、この自分の生きる時代の認識の上に立って〈自己とは何か〉を知る自己認識の重要さ」を説いています。

その観点から、私たちがこの時代の今という時に、全世界、人類が直面している〝新型コロナウイルス〟から問われていること

は何か、を探る手立てとして、ウイルスとは何かをインターネットで調べてみました。

調べて改めて確認できたことは、私たち人間も、動物、植物、生物も、そしてウイルスも、自然界に存在する、自然界の一員だということです。

ウイルス学者や環境学のご専門の方、獣医学や研究所の出されている資料等を読ませていただくと、いろんなことがわかってきました。

ウイルスの出現は現代に始まったわけではなく、人類はさまざまなウイルスに見舞われてきた、ということは、今回のコロナウイルスのことが報道されている中で、皆さんもご存知かと思います。

そして、ウイルスとは何かを調べてみると、わかりやすい比喩として、ウイルスとは「細胞の中から遺伝子が飛び出して、活動を始めたようなもの」と考えればいい、とありました。

地球が誕生したのが四十六億年前、一番古いＤＮＡ生物が出現したのが三十八億年前と言われているそうです。ですから、人類はウイルスと歴史的にその都度、格闘しながら今に至っているわけです。

例えば、十四世紀以降の主だった、当時未知のウイルスや細菌感染の歴史を見てみると

十四～十六世紀　細菌のペスト菌
十六～十七世紀　ウイルスの天然痘
十九世紀　細菌のコレラ菌
十九～二十一世紀　細菌の結核菌
二十～二十一世紀　ウイルスのインフルエンザ、ＨＩＶ（エイズ）

そして、二十一世紀にはＳＡＲＳ、ＭＥＲＳ、新型コロナウイルス感染症などを引き起こすウイルスが発生したわけです。

しかし、人々がこのウイルスという細菌より小さい微細な存在を自覚できたのは、二十世紀、電子顕微鏡の発明によってですから、それ以前の時代において、この訳のわからない事態に、人々はどれほど恐怖したのか、現代の比ではなかったと思います。

こうした原因不明の病気について、例えば、十四世紀ヨーロッパの都市でネズミが大量発生し、ネズミが持ってきたペスト菌が広がった時は、当時、その原因がわからず「ユダヤ人が井戸に毒を入れた」とのうわさが広がって、ユダヤ人排斥が激しくなったり、魔女狩りが行われたとのこと。人々の恐怖心が誰かのせいにすることによって、安定を求めたり、またデマや差別というものが、こういった時には必ずと言っていいほど起こっている、ということでした。

まさに、今得体のしれないものへの恐怖心から、アメリカ社会に見られる差別、フェイクニュース、日本における要請に応じない店舗などへの自粛警察は、私たち人間の持つ恐怖心の、持って行き場のないときに起こる現象でもあるということを示しているように思います。

そして、また歴史が物語るのは、過去の感染症の流行で都度、社会構造が大きく変わったということです。

今回ウイルスについて調べて大事なことがわかってきました。

ウイルス、というと、病原菌―例えば、新型コロナウイルス、ロタウイルス、インフルエンザなどがあるわけですが、人間にとって〝ウイルス〟は、当然不都合な存在と思っているのが一般的ではないかと思います。

しかし、〝ウイルスとは何か〟を出発点に見ていくと、地球環境中に存在するウイルス粒子の数は、一〇の三一乗個、一〇〇〇穣個（…億、兆、京、垓、秭、穣…）あるそうで、生命の中にも多くのウイルス粒子が含まれているのだそうです。この中で、発見されているウイルスは、おそらくまだ五〇〇〇種類くらいだろうとのことです。

元々ウイルスの発見は一八九二年、今から約一三〇年前で、長い間、植物、動物、人に病気を起こすウイルスのみに注目されての研究だったわけですから、やはりいいイメージは持っていないと思います。

もちろん、病を引き起こすウイルスは、まだまだ未知のものも多くあるのでしょうが、その他、病気とは関係なく生物と共生しているウイルスがあって、これはおそらく未知のウイルスの中で大部分を占めている、と考えられているそうです。

ウイルス研究の新しい流れとしては、こ

の人間や生物の生命と共生しているウイルスにはどういうものがあるか、私たちに何をしているのか、という研究がなされているそうです。

一つ大きな例は、ここ二十年程の研究で、哺乳類の胎児をウイルスが守っていることがわかってきた、とのこと。これは「おなかの中に赤ちゃんが宿ると、母親の胎内の常在ウイルスが集まってきて膜を作り、赤ちゃんを包み込む。そのことで、母親からの免疫系の攻撃を遮断できることがわかった」のだそうです。つまり、ウイルスがいなければ、人間はこの世に存在しなかった、ということなのです。

このように、私たちは自然界の営みをあまりにも知らない、ということを改めて思います。

だとしたら私たち人間は、無自覚に生態系のサイクルを狂わせている方向に加担している、ということも言えるでしょう。

今回の新型コロナウイルスの由来について、報道で伝えられていることとして、最初はコウモリを起源として直接的、あるいは中間動物を介してヒトに感染したものと考えられているようです。

その後、ヒトからヒトへと次々に感染し、今のような世界的な蔓延へと繋がっていったとのことですが、本来は森林や洞窟の中で生息するコウモリの間で感染が繰り返されて、穏便に種を維持していたウイルスが、突如人間社会に出現して猛威を振るうようになった、と考えられているそうです。

ではなぜ、コウモリが保有するウイルスにヒトが感染するようになったのか？

これまでは、コウモリの生息地を考えても、ヒトや動物がコウモリと接触する機会が少なく、コウモリが保有するウイルスがヒトに感染する機会が非常に限られていたと思われる。

もし人類が、自然界に共存する動物や植物にもう少し意識を持って、開拓や開発をすることに痛みを持っていたとしたら、野生動物とヒトとの接点はこれほどなかったのではないか。またグルメブームや食文化の変化で野生動物を材料にした料理が提供されることも、野生動物とヒトを近づける原因にもなったようだ、と分析されていました。

つまり、本来、野生動物を宿主としていたウイルスは、人間が開発のために奪った生息域で生きる宿主動物と共存していたわけです。

しかし、近年の人間の経済活動は、〝もっと、もっと〟という欲望からか、動植物の生きる世界を奪い、自然環境を破壊する意識もなく、リゾート開発などさまざまな理由によって開発を行ったために、野生動物の生活環境を脅かすことになり、野生動物を減少させてしまった。その結果、野生動物と共存していたウイルスが種を維持するために宿主を拡大することになり、ヒトや他の動物に感染するようになった、と考えられるそうです。

新型ウイルスの出現が私たちに示唆すること。

それは、創設者が、一九六〇年代の高度経済成長期から言い続けてきた、人間は万物の主などではなく、自然界に生かされている存在であり、自然とも、すべての生物とも一緒に生きている存在だということ。

人類は、知らなかったことを過去の賢人の発見や発明で、少しずつ知ることができるようになり、その積み重ねと知恵の中で進化を続け、成長してきました。

しかし、ウイルス研究、環境学者の方々の書かれたものを読ませていただき、わかったことは、改めて人類、私たちが、知っていると思っていることはごくごく一部で、知らないことばかりなのだということです。まして、自然界がどんなメカニズムにあるのか、自然界に生きていながら、なぜ生物は生まれ、なぜ生きられているかも私たちは本当にはわかっていないで生きています。

日常生活でも私たちが、一昨年まで当たり前にやっていたことが昨年できなくなってみて、家族がいるということや、さまざまなことを、どれだけ当たり前にしてきたか、自然界の恩恵をどれだけいただいてきたのか、知ろうともしなかった、と思います。

一人の人間の、一人であれば小さな〝もっと、もっと〟の欲の意識が、集合体になったとき、今の経済至上主義の社会を生んできたかもしれない。実は新型コロナ

ウイルスを生み出した背景に、動植物より人間の方が優れているという錯覚や、人間の持つ飽くなき欲望が原因かもしれない、という視点も必要なのではないかと思うのです。

だとすると、この新型コロナウイルスの出現は、無自覚に私たち自身が自らの首を絞めていることを教えているのではないか、と思います。

私たちは、自然界に生かされている人間、という視点を終始学んできました。

自然界には秩序・法則があり、その法則、ルールの制約を受けて実は人間は生き、生かされている、ということ。

そして自然界に生きる人間の中身を観てみると、姿・形を持つ人間は、意識・精神を持ち、環境との繋がりの中で生きている。

しかし私たちは、現代にあって、結果や成果、形に見えるものばかりに心を奪われ、目に見えない心を無視し、自分の心も他者の心も粗末に扱ってきたのではないかということを、学ぶことで気づいてきました。

そして、人間は心と身体を持って、環境と繋がった存在だということ。

心が身体、環境を作ると同時に、環境が心に大きな影響を与えるのです。

ですから、ウイルスや細菌の存在がわからない時代から、今科学の力で認識できるようになってからも、この得体のしれない目に見えないウイルスから引き出される心、恐怖心が、さまざまな言動・行動を生み出し恐怖の輪を作る要素となっていることは、過去の歴史からも見ることができます。

そして、目に見えないウイルスに翻弄されて、社会が崩壊の危機にすらなりかねない現代を生きている私たちなのです。

では、私たちはどうしたらいいのか？

ウイルスから何を学ぶのか。

まず私たちは自分にとって不都合なものとなると、〝悪者〟としか見ていないのではないでしょうか。

またあまりにも知らないことの方が多いのに、一部を知っただけですぐ結論づけ、確かめもしないで、あたかもそれが決定的なことのように見ていはしないでしょうか？

本当に私たちは物事を正しく見ているのかどうか、を冷静に自分に問いかけることの必要を思います。

その上で、物事には良い側面と悪い側面が必ずある、ということ。現代社会は、良い側面に目を向けるより、悪い方を排除する傾向が強いように思います。

基本的に悪いものを取り去る努力は必要だとは思います。しかし、私たち人間は、いただいてきているものより、不足の方を大きく取り上げてきてはいないか、と思うのです。

このことを身近に見てみると、家族―親子、夫婦、仲間の関係の中で、相手の足りなさにイライラし、しかし実は自分にとってかけがえのない相手に支えられ、補完してもらっていることに、あまりにも気づかないでいはしないか。

「足るを知る」ことに思いを馳せることの大事さです。

そして、恐怖心から起こる排他や差別意識は、人間である以上誰もが持っているものと自覚し、しかし差別や排他からは何も生まれない。自然界が生きとし生けるものが共存し合っているならば、人間が無自覚にも、共存共生している動植物の住処を奪い、今の状況を生み出したのであるならば、その自覚に立ち、共生する自然界のルールを知って、家族や社会の中で共生しているという意識を持ち、実践していく。大自然の構造は、本来共生し、相依り相関わり合う（相依相関）関係にあると学びますが、人間一人ひとりがいかに多くの関わりをいただき、いかに親、他者、社会、大自然といったものの無償の奉仕の中に生かされているか。それらは金銭にも物にも換算できるものではないのです。

その自覚に立って、日々の生活レベルでの意識を見てみると、例えば自然の恵みである野菜や、毎日いただいている肉や魚を、どんな意識で食していたかというと、私たちの創設者や親世代の時代には「食べ物を粗末にしてはいけない」「一粒のお米には七人の神様がいる」肉や魚などは「命をいただく」という精神があったと思います。

ちなみに、お米という文字は八十八と書

きますが、これはお米を作るのに八十八の手間がかかることからこの字が生まれたそうです。また七人の神様は七福神という説や、土・風・雲・水・虫・太陽、そして作る人の七つで、七人の神を意味しているという説もあるそうです。ちなみにこの守り神に虫がなぜ入っているのか、それはお米につく害虫をトンボやクモが食べてくれるからなのだそうです。

しかし、現代は大事に無駄なくいただくというより、経済の活性化が推奨され、大量消費を促す社会になっている。

そういった時代の風潮を見直し、一つひとつがあることの貴重さに気づいていくことが、私たちのしなければならないことではないでしょうか。

このことは、たとえ新型コロナウイルスが終息したとしても、経済に必要以上の活性化を、今後も人間が求めるとすれば、生態系の破壊がさらに進み、より一層我々の首を自ら絞める社会を生み出すことになる、と危惧するだけに、真剣に考えていきたいと思っています。

経済は大事です。しかし、人間の存在がどういうものかを知り、経済以外の大事なものにももっと目を向ける。自然界に存在するものすべてと共生していることを自覚し、喫緊の医療崩壊をどうしても防ぐために、人の動きを止める努力をすることと同時に、家の中でもできることとして、足元の人や物、自然との関係の中で、自らを確認し、自らの調整を図ること、そのことが私たちに今できることではないかと思います。

またもう一つ大事なことは、ウイルス研究の分析から学ぶように、私たちがあまりにも知らないことの多い自然界は未知なる世界で、そこに畏敬の念を持ち、謙虚になることではないかと思います。

私たちは自然界から生み出された存在です。だから私たちの中にも、自然界と同じ要素を持つはずです。だとすると、私たちの中にも無限の未知なる可能性がいっぱい詰まっている、ということになるのです。そして、生命がどれだけ尊厳なる価値を有しているかに思いを致すこと、だと思います。

その前提に立ち、私たち一人ひとりが、自分の中に眠っている可能性を、この厳しい環境だからこそ啓きだすチャンスとしていく。

こんな状況だからできない、ではなく、こんな状況の中で私たちにできることは何か、そのことを考えることが社会を少しでも良くする方向を生み、自らの成長に繋がり、無限の可能性を引き出すことにも繋がると信じます。

最後に、今年は丑年です。

中国歴史書「漢書」律暦志によると、丑は「紐」とか「曲がる」、「ねじる」の意で、芽が種子の中に生じているものの、出かかっていて表面に出てきていない状態を表わすのだそうです。

また「牛」は、古くから食牛や乳牛、耕牛と呼ばれる酪農や農業で人々を助けてくれる存在として重要な生き物でした。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「我慢（耐える）」や「発展の前触れ（芽が出る）」を表わす年と言われているそうです。

今年、まだまだ厳しい状況は続きそうですが、我慢、発展の前触れとして、捉えていきたいと思います。

進化を続ける科学文明を私たちは生きています。そしてその文明を後戻りさせることはできません。

この文明を生きる人類が、未来に向かって生きるために今、私たちに何が欠け、何が大事な価値か、その気づきを次の世代、次の発展、次の進化にどう繋げていくのか。

その大きな課題は、一人ひとりの主体的成長にかかっているのです。

人類、地球が最も危険な時代だからこそ、失いつつある人間の尊厳にめざめ、その価値ある存在に内在する可能性を、万人が自覚し、啓き、結集していく。

このことを課題に、今年一年を始めたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

（令和三年一月十八日）

金子理事長の所感を受けて 質疑応答

新型コロナウイルス感染の第三波が日本全国に拡大する中、一月八日に発出された一都三県を対象とした二度目の緊急事態宣言に伴い、当センター本部事務局は、さらに規模を縮小して運営を続けている。

また、全国各支部・連絡所のリーダーメンバー約二〇〇名を対象に、オンライン開催を予定していた新年運営会議と勉強会は、連日報道される全国各地の医療現場のひっ迫状況等から、感染リスクを最大限回避するため延期とした。

例年は、新年運営会議の場で金子理事長から「年頭にあたって」の指針を全国から参集したリーダーたちが受け、一年のスタートを切っている。しかし、今回それが叶わない中、むしろこうした状況下だからこそ、この一年の方向づけが切願された。

金子理事長はそうした中で、できる限り直接思いを伝えたいと、一月十八日（月）、全国のリーダーの代表として、本部事務局のメンバーに年頭の所感を伝える会を持った。その折、各々のメンバーが引き出された思いを発言し、金子理事長が応えた。

その一部を紹介する。

T（女性・七十代） 人間はウイルスと共生しているとは聞きますが、赤ちゃんがお母さんの胎内でウイルスに守られて共生してきたと伺い感激しました。そして、私は悪いものは悪いと、すぐに排除したくなる気持ちが出てくることがありますが、すべてのものに善と悪の両面が一緒にあるのだとわからせていただきました。

年末、娘との関係のことから自分のことをふり返ってみて、今私が存在していることが、自分が生きていると同時に、生かされているのだと本当に実感いたしました。また、私が部署の中で二番手の立場では嫌だと思うと言った時に、理事長に「ご主人はTさんを一番に思ってくださっているでしょ」と言っていただきましたが、正直あまり納得できずにいました。でも、今日の理事長のお話から、どれほど周りから私が大事にされているか、気づかずにいたとわかりました。

S（女性・六十代） 今感染が急激に拡大し、昨日も市の広報が「家にいてください。不要不急の外出を控えてください」と放送で流していました。理事長がお話しされたように、本部の事務局の人たちはボランティアで活動を推進していて、私の個人的な感覚では事務局へ来て皆さんとお会いしたりお話を伺ったりすると安心できるので、来たいと思っています。ただ〝不要不急〟を考えると、センターの活動はどうなのだろう？　なくてはならないエッセンシャルワーカーではないのでは？　と思ったりもします。でも、別の視点からすると、とてもエッセンシャルなことなのだとも思います。そういったことをどのように考えたらいいのか、伺いたいと思いました。

もう一つは、この状況にワクチンが開発されて本当に人間は凄いと思い、科学技術の発達を以ってきっとこの危機を乗り越えるに違いない、それが人類の歴史だったからと私は思います。これまでもさまざまな感染症を乗り越えてきたのだから、このパンデミックも乗り越えられるはずだと思うのと同時に、一方では、それは人間の傲慢に繋がるのではとも思います。お話を伺う中で、やはり人間は自然の一物だというところに行きつくことを、科学技術は本当に大事だけれども、自分の在り方としてそこを深めたいと思いました。

金子　エッセンシャルかどうか。不要不急かどうか。民間の教育ボランティアであるセンターという所は、社会的には不要不急の枠で見る人もいるかも知れません。でも少なくとも私にとっては不要不急ではないのです。私は学生の頃から病気で思い悩んできましたが、野村生涯教育の学び

によって、自分を苦しめていた価値観のもとにあった意識の転換をすることができました。もしここで学ばなければ、もしかすると未だに病気で苦しんでいたかも知れません。私はその意識というもの、言ってみれば目に見えない、お金に換算できないものの価値があると思っているのです。その意識の大事さを伝えることが私のできることだと思います。Sさんは少なくとも自分がここで繋がりを持ったときに安定するものがあるのでしょう。昨日もある高年部の方と話したのですが、高年部の方たちはあのお年でリモートワークしています。そうして人と繋がることは、目には見えず、お金も得られないかも知れないけれど、どれだけ生きるために必要なことか。そうしたことを考えたとき、やはりセンターはエッセンシャルなものを提供していく場であると、私は信じて疑わないのです。何をもって不要不急か、判断は人それぞれだと思います。私はセンターの活動は、普遍的な、どの時代にも必要なことで、形があって目に見えるものや金銭感覚で価値を判断する傾向が強い現在の世の中だからこそ、エッセンシャルなことをしていると思っています。

また、Sさんが「人間は乗り越えられると思っている。ワクチンもきっといいものができるだろう」と言っていましたが、それは確かにそうだと思います。ただ、私は病気を通して長く薬を飲んでいた経験からいっても、薬には副反応があり、他の臓器に負担がかかってしまうこともあります。しかし、自然界の自然治癒力にはそれがおそらくないのではないでしょうか。

もう一つ、私たちが共生していくという意識を持った時に先ほどお話したように、野菜や、そして肉にしても魚にしても、命をいただいているのだという思い、大切にいただこうという気持ちがとても大事だと思います。心の世界がそぎ落とされて、あれはダメ、これはダメというのではなく、いただくのなら大事にいただこうという、その意識が世の中を良くしていくのではないか。それが私たちにできることだと思います。

先ほどのTさんのように「ご主人が一番思ってくれるよね」と言っても、「うーん、主人だけじゃね…」と思っていたけれど、でもやはり大事な存在で、無いものばかり不足に思っていたという、その気づきこそが私は世の中を良くしていくと信じています。

M（女性・七十代） お話を伺って勇気が湧いてきました。

私は夜間診療所の看護師をしていて、昨日もこれが医療のひっ迫なのだなと思うことがありました。今までは発熱患者さんがいつ来ても、どうぞと受け入れができましたが、現在は事前に電話をしてもらい、容体や家族に感染者がいるかなどを聞いた上で、医師の許可をもらい受付をしています。しかし、昨日は父子家庭の父親からの電話で、今日診てもらえなければ明日仕事に行かれないと言っていたそうですが、受付ができなかったと仲間の看護師から聞きました。患者さんの希望に応えられなくなったことが、苦しくなりました。また私の住む地域の学校などでも陽性者が出ていますので、身近に迫ってきているのだなと肌で感じています。

金子　Mさんは辛い現場を知っているだけに、ここのところ耳を塞ぎたくなるような気持ちでいましたよね。ですから、Mさんがセンターで仲間に気持ちを聞いてもらうことを通して、次はMさんが職場の中で話が聞けるといいですね、と私は言いました。今、Mさんは実践しているのですね。患者さんのことから胸を痛めている、そのことが私は大事だと思います。ですから、これからもセンターの事務局で自分の気持ちを聞いてもらい少しでも心を楽にして、今度はMさんが医療従事者のお仲間の方たちの話が聞けるようになられたらいいと思います。