

【阿部】

乙川さん、こんばんは！

2024年の始まりから、慌ただしい始まりでしたね。

地震が少し落ち着いたみたいでよかったです。

今年は自分の中でも変化の年だと思い、より気を引き締めて1日1日を過ごして行けたらと思います！

乙川さんの言う通りで想定外なことがたくさん起きるかと思うのですが、大切な人を中心に考えて落ち着いて相談し決めて行こうと思います。

メルマガいつもありがとうございます。

【関口ねーやん】

乙川師匠へ

貴重なシェア、本当にありがとうございました！

きっと、皆の気持ちの整理と、今後自分が想定外の災害遭遇時のイメージトレーニングや、生きる姿勢を、軌道修正したりするのに絶大なタイミングで、つたえてきて、びっくりしました

(乙川師匠さんは

感覚でやってるのかもしれませんが)

私は年始仕事でして、
3, 11地震と同じ強度のゆれを感じと衝撃でして
うそだろ。。と思いました。

その、悲観まではいかなくとも、残念という感情を引きづって
自己紹介メールは今大変な時だし
返信は控えようと判断しました。

ですが、違ったんですね。
そんなときだからこそ、できるときはつながる
できないときは、できないと声をあげる
そんな姿勢と、
こんなときだからこそ積極性をもつこと、声をかけあうこと
それぞれの役割をしつつ、コミュニティのつながりを持てるように
することを、今回の連日のメール発信から気づかされました。
ちょっと勇気ももらいました。

私たちの病院は、災害派遣体制となり、
勤務交代、業務修正などがされて、
しばらく勤務継続かと。
日本DMAT(災害出動組)作成してます(私は該当しません)
今の所属する救急センター、この絆も、全力で確かなものにできうようにと
感じてます次第です。

(ここは重すぎるので公表しないでくださいね)

大変な時このメールを送ってしまいました。
時間があるときに読んでください。

【ゆかちゃん】

おとさん

みなさん

いかがお過ごしでしょうか

おとさん

元旦の出来事お話してくれてありがとう！

祈りモードの切り替え、ただの神頼みではなくちゃんと冷静に行動に移してる、さすがだなと思いました。

私はおとさんに連絡がしたくてしたくてたまらなくて、でも状況が分からず悶々としていました。
このメルマガを読んで、私はこんな状況でも自分のことばかり考えてるんじゃないかと思いました。

昨年ほとんど仕事をしないでいたことに、正直ものすごく不安を感じていた事に直面しました。
今とても不安です。

お金が無いわけじゃないけど、このままコロナ前の収入に戻せるのか不安です。

不安材料はそれだけじゃないけど、今はその不安を乗り越える時期なんだとはっきり分かりました。

不安という感情に若干蓋をして強がっていた部分がありました。

自分の少し先の未来への不安。

泣きたいほど不安です。

でも、不安なのは少し先の未来なんです。

それが不思議ではあります。

これを乗り越えたら大丈夫。

何故かそう思える。

だから今は不安を味わうターン。

嫌ですよ。とても嫌です。

だから行動します！

ゆっくりでも行動し続けます。

そんなふうに思った1月3日の朝でした。

【哲也】

【命、大事に】

イレギュラー満タンな元旦でしたね。

この地震は忘れない経験になりました。

我が家は新潟市東区にあり、おとさんの住まいに比べると少し海からは離れているけど、海拔0メートル。

丁度、年賀状を送るために外に出ていたので、地震後すぐに家族に電話。

近くの学校に避難してもらいました。

※家族はそこまで深く考えていなかったようで、色々ありましたが笑

僕もすぐに家に帰り、一緒に避難の準備。足の悪い祖父母(90歳超え)がいるのでかなり大変でしたが、何とか避難完了。

もし自分が死ぬなら、こういう場面で死ぬんだろうなあー。と、思っていました。

ちなみに、避難所の小学校には近所の人がかかり避難していました。

以前から妻とは災害については打ち合わせ済みでしたので、2人の意識は共有できておましたが、それ以外の家族とは意思疎通が出来ていなかったのが課題も分かりました。

※地震のあとにはみんなで話し合うことが出来たのでよかったですが...

ちなみに、この年末に妻の従兄弟夫婦が近所越してきたので、そことも意識を合わせて行かないといかないとズレが生まれるなあー。と、思っていました。

と、気付けたのは良かったです。
他にも様々な気づきがあったなあ。

ちなみに

今年も家族で護国神社に行って元旦の参拝をしました。妻と子どもと私と3人で一つのおみくじを引いて貝津家の運勢を占ってみましたが、めっちゃめっちゃ素敵な大吉(なんかめっちゃめっちゃ素敵な言葉が書いてあった)でした。

簡単に言えば『一日を一生と思って生きていこうね。そうすると、龍のように運気が昇っていくよそれって良いと思わない?』みたいな内容でした。

家族3人でワクワクしながら過ごせた元旦でした...

【まゆかちゃん】

新潟のみんなが無事で本当によかった。

地震の被害にあわれた方の中には、まだ日常を送れていない人たちもたくさんいるんだろうな。1日でも早く心の安らぐ時間を過ごせますように。

10月におとさんのご自宅とある新潟合宿を行ったときに、おとさんの家から波の音が聞こえたのがとても印象的でした。

「修身齐家治国平天下」の言葉。知らなくて調べました。

家を齊えること、自身を修めること。

ゆるめることはどこまでもできるけど、自分との約束を守ること。

それが積み積みもって未来ができているんだなというのを改めて。

私はこの年末年始、いろんな気持ちを感じています。

私はなにをしているとき、喜びを感じるのだろうか。

新しい生活まであと90日をきった今、ジタバタせず、やるべきことをやる。

より、今ここを大切に、身近な人たちのお役に立てるように、自分を成長させていきたいと思います。

いつもメルマガありがとう。

【ゆりこ】

こんばんは。ゆりっぺです。

おとさん、状況のシェアありがとう。

自分は同じ状況になってたらどんな行動してただろうと思いました。

そもそも普段からどこに避難して何を身につけてと、日を重ねるごとに忘れていってました。

改めて、親戚の人とどこに向かうか話すことができました。

まずは自分の安全。それから周りを

想像できない世界。

起こることが何を意味するのか解釈能力を上げていくこと

2024年、とあるメンバーと生き抜く！

今日もありがとう！！