

はじめに 大変な日々が思い出させてくれたのは、大切な人々のことでした。 3

## 第1章 出逢えたあなたに、ありがとう 7

コラム ● 3年前、運動会で。 23

## 第2章 いつも支えてくれていたあなたに、ありがとう 41

コラム ● 医療従事者の妻に聞いてみた。 72

コラム ● おすそわけに、たすけられる 78

## 第3章 あの時のあなたに、ありがとう 83

コラム ● 『家、ついて行ってイイですか?』の番組ディレクターが、リモートワークで気づいた、たすけあい。 101

## 第4章 見守ってくれているあなたに、ありがとう 113

コラム ● もっているものを分け合う、両親が遺してくれた「みんなで生き延びる」ということ 131

コラム ● 縮小された卒業式「一生忘れられない」心を救ってくれた先生のサプライズ 140

おわりに 今できるたすけあい、一緒に考えてみませんか。 151



ペック @MuckPek

大好きなムスメへ。

長い休校で学童にも行けずお友達にも会えない毎日。ただでさえ寂しい中なのに、はじめてのお留守番を毎日がんばってくれて本当にありがとう。

水菜 @hxs2mya

いつも大事な週末を会う時間にくれてありがとう

会いに来てくれて一緒に過ごしてくれる時間が私の何よりの休息時間です。

普段昼間のデートはほぼ出来ないけどその分たまにできるデートが幸せです。これからもずっと宜しくね。

梅ちゃん @anZu1lumeonaz

まだ甘えたい盛りの1歳半で妹が生まれ、生後すぐ入院した娘に付き添い、里帰り先の私の実家で1週間泣くことも無くずっと寂しさを耐えた息子。随分時間がかかって、最近ようやく、甘えられるようになってきたね。寝る前にママって大泣きする貴方を抱きしめてごめんねと、愛してる。

まめ こんな時に家買っちゃつ @mame3246

家庭環境が自慢にならない生い立ちで育ちました。子供のうちから家事手伝いばかりやって愛されてたのか何なのかわからないまま…

時過ぎて、様々な出会いがあり

私は「他人から愛される人間」になった。

周りの手助けや愛や優しさを力に変えて生きてます。

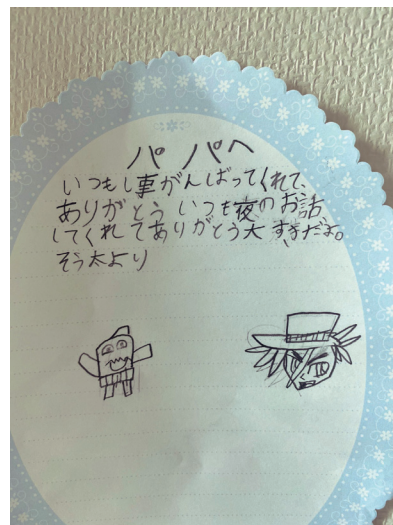
みんなありがとう

5歳（株式会社アマドリ） @meer\_kato

父の日に息子から手紙をもらった。

『いつもし事がんばってくれて、ありがとういつも夜のお話してくれてありがとう大すきだよ』

こんな手紙貰ったら仕事のやる気が出ちゃうし、今夜も寝る前にとびきり面白い話をしちゃうし、めっちゃ大好きだぞ息子よ！って気持ちでいっぱいになる



GAMI@エードット @gami\_nocodey

どんなに疲れて帰ってきても、

毎日全力・最大級のお迎えをしてくれる。

ソファや家はボロボロになるけども。

そんなこと全然気にならないくらい助けられてる。

この子たちには自分しかない。

いっぱい話しかけて、これからもいっぱい楽しいことをしよう。



## 医療従事者の妻に聞いてみた。

有川潤

(2020年4月29日)

僕の妻は、都内の病院で助産師をしています。

コロナ禍のここ1カ月も以前と変わらず、朝8時前に家を出て夜7時過ぎに帰宅する日々が続いています。帰宅後は、なるべく家族との接触を避けるために、食事やお風呂ふろも別々に済ませ、一人リビングのソファで寝ています。

一方の僕は、3人の子どもたちが休校となったタイミングでリモートワークにスイッチ。1日数件のWeb会議をこなしながら、一緒にご飯を食べ、ゲー

ムをしたりお風呂に入ったり。毎晩終電で帰宅していたコロナ前とは別人のような「よきパパぶり」を発揮しています。

妻は産婦人科勤務なので、「ウイルス感染が認められた患者さん」に直接接触することはありません。処置するのはあくまで「感染が疑われる患者さん」を含む、妊婦さんをはじめとした産婦人科に訪れる人たちのみです。

ただ、勤務場所は病院。当たり前の話ですが、発熱している人や、何かしらの疾病を持っている人が集まるところで働いています。感染の可能性は、ステイホームな僕と雲泥の差があるのは確かです。

そんな妻に、最近の病院での仕事の変化について聞いてみました。

僕「最近、たすけあいとか増えてる？」

妻「うーん、仕事そのものがたすけあいだからなあ……」

僕「そりやそうだけど、普段以上に患者さんに優しく接するとか……」

妻「コロナだからってそこに差が出るのもおかしくない？」