

渥美教授实验室, 大阪大学

光 置盐

04/17/2020

人人都可以为老人提供心理支持

给独居老人写信

二月新冠肺炎疫情还没有如此严峻，社会福利志愿者拜访了当地的独居老人，了解他们的生活近况。拜访过程中，一些老人表示自己“一整个月都没见到人影”，或者是“因为新冠疫情，没法去超市”。作为大阪大学的学生，听到老人们的话，我们觉得自己应该做些什么帮助他们。为了尽可能避免接触，我们想出了写信这个办法。

对象：

写给独居的老人（其实，不光可以写给他们，任何人都可以！）

做法：

我们每个人都在家写一封信。然后，每个人扫描上传，发送邮件给我。我作为发起人，会在家把每封信多打印出几份。然后，我会把它们邮寄给社会福利委员会，最后，由志愿者派送到每户老人家中。志愿者会定期拜访，确保老人们的生活状况正常，因此志愿者和当地居民对彼此熟悉。这次，双方避免接触，通过电话沟通，志愿者会把信件放在信箱。

结果：

我们现在已经收到老人们的反馈，说这些信件让他们感到暖心。一些人收到信件后，给社会福利委员会打了电话，反映情况说尽管他们收到信件很开心，但是回信比较困难。考虑到我们不想让这些信给老人们造成压力，也不管是否得到老人们的反馈，我们都希望这些信让他们感到心头一暖，缓解独居带来的孤独和焦虑。

展望：

我们将继续和当地老人保持信件往来。这也不仅仅只是疫情期间该做的。在日本，老人缺乏社交长久以来都是未能解决的问题，况且，这一问题也将长期存在。因此，我们希望通过信件与他们沟通，解决这一问题。同时，这也是在不具备任何专业心理知识和沟通技巧的情况下，可以提供心灵支持的方式。