

コロナです！ だけど、みんなマイペース！

今年3月頃からコロナの影響により学校が休校になりました。その頃、ホームに住む若者6名のうち4名が高校生です。他2名の就労の若者もコロナの影響で仕事が減り(建設系、運輸系)、出勤できない日々が続きました。そんなコロナ期間、みんなどう過ごしていたか、そして、コロナでの休み期間を過ごして今どう思うか、そんなことを若者たちに聞いてみました。

Mくん

ホームでは主にスマホでゲームをしたり小説を読んだりしていました。ゲームは不特定の人とやる“人狼ゲーム”が楽しくてはまっていました。でも、ホームの中にも暇でうつになりそうなので散歩に行きました。USJや梅田駅、大阪港、自分の高校にいきました。大阪港は遠かったです。平均2万歩くらい歩きました。おかげで夜に散歩にできる習慣がつかえました。(コロナ休学期間が終わり)学校はやっぱり楽しいです。学校の友だちと会って話すのが楽しいです。



Kくん

コロナ期間中、ユーチューブ動画を作っていました。とても時間がかかり、難しかったけど達成感がありました。自由な時間がありすぎて、のびのびできませんでした。学校再開後は短縮授業から始まったので徐々に慣れていきました。



Yくん

高校の近くでバイトをしていたのですが、電車にのるので店から休むようにいわれ行けなくなりました。生活費を稼ぐことができず経済的に厳しくなりました。その後、必死にバイトを探したのですが、どこもコロナを恐れて採用がほとんどありませんでした。近辺の店に連絡しまくり、たまたまバイトが見つかり助かりました。コロナ休み中、勉強していましたが、昼夜逆転の生活になり夜12時に起きて朝5時に寝る時もありました。休校はうれしかったけど、長期間なるとあかんと思いました。あと、マスクをつけるのが前から大嫌いなので(肌が荒れるし、息苦しいし、ストレスになっています。今、考えたらコロナ休み中、ホームの子がみんな(ホーム)にいてストレスが溜まっていたのではと思います。小さなことでもめていたような気がします。

3月からの長いコロナ休み中、ホームの若者たちはそれぞれマイペースに過ごしていました。彼らの姿を見て思うのは、やはり**ずっと家にいることは難しい**ということです。散歩したり、近くの公園にいたり、近所をウロウロしたりなどなら外にでないと日常生活、人間の精神生活を維持することは難しいということでした。つまり、人間は人間同士互いに関わりあったり、話したりしないと生きていけない。さわやかな風に吹かれたり、空を眺めたり、川の音を聴いたり、猫をかわいがったりなど**自然や動物と触れ合わない**と生きていけないということもコロナ休み期間は教えてくれているのではないかと思います(植月)。

ひとり立ちしました！

去年の6月に入居したじょうくんが

8月からひとり暮らしを始めました！

ひとり暮らしはどう？→「楽しい」「自由」

いいことは？→「好きなものを買える」

何が大変？→「仕事。休んだらやばい」「お金の使い方」

「食事の管理」



ホームの風景①

「リビングのパソコン」

ホームにやってくる若者は携帯をもっていない。親御さんの支援があれば、持つことができます



が、ほとんどの若者たちは自分で働いて、お金を貯めて携帯の端末を購入し(ホームでは端末を一括で買わないと携帯は持てません)、自分の収入で毎月の支払いをしないとけません。だけど、若者たちにとって携帯は友達や恋人とつながる必需品です。なので、携帯を持てるまで、リビングのパソコンでYouTube動画を見たりしています。

ホームに新しい若者がやってきました。

Mくん

好きな飲み物・・・ミルクティー(午後の紅茶)

何をしている時が楽しいか・・・友達と話している時

趣味・・・音楽を聴くこと

自分はどんなタイプか・・・小さなことに気がつく

ホームでの目標・・・自立に向けてがんばる、学校を無遅刻・無欠席！



Oくん

好きな食べ物・・・ラーメン

何をしている時が楽しいか・・・ドライブ

趣味・・・航空関係

自分はどんなタイプ・・・おちつきがない

ホームでの目標・・・進路を決める！

<“普通”に働くことの大変さ>

ホームを出て、自立している若者がいます。ひとりで生活をしていくには、**体と心の安定が必要です**。体は健康的な食事、睡眠、運動などに気をつけなくてははいけません。心はストレスがかかっても相談ができる人(親や友人など自分を支えてくれる人)の存在が必要です。また、一人暮らしなので当然、ひとりで過ごさないとはいけません。“ひとりのさみしさ”に耐えなければなりません。しかし、ホームにやってくる若者のなかには**生きづらさにつながるトラウマ(心の傷)**を抱えている若者がいます。夜、不安になって寝れない、ひとりでは過ごせない、突然フラッシュバックが起こり苦しい、イライラしたら頭が真っ白になってひどい状態になってしまう、リストカットをしてしまう、ちょっとしたことですぐに自死を考えてしまう、などその症状はさまざまですが、**トラウマを抱えながら生活を維持することは大変です**。世間の現実に加えて、**自分の中の“生きづらさ”とも戦わないと“普通に”生きていけません**。周りのサポートが人一倍必要ですが、基本的な安心感が欠けているのですからそんなつながりをもてることは幸運といえます。

そういう若者たちに対して、私たちは何ができるか。はっきりいってあまり何もできません。その若者たちの苦しみを無くしたり、半減させたりすることは他人にはできません。**自分の苦しみや痛みはやはり自分でどうにかするしかありません**。しかし、少ないですができることがあります。そういった若者がいることを知ること。トラウマについて知ること。その若者と親しいとしたら、話を聞くこと。その若者を気にかけること。私は何ができるのかと日々考えながら、若者たちと関わっています(植月)。

社会的養護のことば⑤ 「トラウマの治療」

トラウマとは「こころの傷」のこと。戦争、地震などの災害、親しい人の死、いじめ、虐待など「命の危険にさらされる出来事」によって心に大きな傷を抱えることがあります。トラウマ研究の第一人者のヴァンデコーク博士は「**トラウマは、疾病ではない、ケガだ**」と述べています。病気は薬で治しますが、ケガは薬も必要な時があるかもしれませんが、「**リハビリ**」が必要なのです。特に大けがの場合は、トラウマはそっとしておいてもよくなりません。少しずつ動かしていくしかない。トラウマを克服するためにどういったリハビリのメニューが必要か、それは個人個人によって違います。現在、トラウマの治療はさまざまな方法があります。医療機関やトラウマセラピーなどもありますが、ヨガやスポーツ、アロマセラピーなど心身を整える日々の努力が大切です。