



コロナ禍の中での生活が続きます。実は、ホームでもコロナの影響で自宅に約2週間の自宅待機期間がありました。外出自粛、会話も自粛、食事は各部屋でするなど家の中で気を使って、自分も感染するのではないかとという不安と戦いながら過ごす日々でした。本当に大変でした。今は落ち着いているのでほっとしているのですが、改めて気がつくことができました。リビングでの会話。一日あったことの報告やムカついたこと、嬉しかったことなどたわいのない日常のはたから見れば“どうってことない話”がなんとなく懐かしいように感じました。コロナは人と会話することで感染するので、室内での直接の会話はできません。話すために電話を使いましたがやっぱり目の前で話をするのっていいですね。他にも気づいたことがありました。また今度の機会に(植月)。

「今の自分の気分」ホームの若者へインタビュー① Aくん

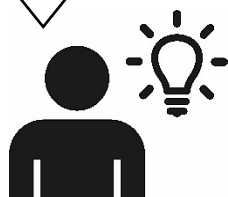
聞き取り 植月

以前、早朝の登校前のホームの若者が「前より、自分の気分がわかるようになった」という。その時は何気なく聞いていたのですが、それはどういうことなのか聞きたいと思い、その若者に詳しく話を聞きました。

『朝、登校するときにマスクをしていくけど、その日の気分です製か不織物製かを定めることができるようになった。その時の自分の気分です、どんな髪型にするか、コンタクトにするかメガネか、お風呂は短くすますかゆっくり入るか、どんな服を着ていくかなど、気分に合わせて変化をつくることができるようになった。以前、何かをするときは「こうであらねばならない」という考え方にしばられていた。家では常に何かをしていなければならず、親が決めたルールを歩いていた。言われたことはしなければならなかった。決めたことを臨機応変に変えることは許されなかった。それで動くことばかり考えていて、余裕がなかった。今は、動く日、動かない日を作って自分に余裕をもって日々を過ごしている。自分の気分に応じて行動することで“自己満足”が上がり、一日の充実につながり、それを積み重ねていくと余裕ができた。そうすると自分に正直になり、よい友達と出会った。ただ、自分に正直に生きると友達との意見の対立につながるので我慢してしまう自分もいるけど、親友とは対立はしても互いに認め合える関係を築くことができている。意見の違いがあったとしても“嫌われる”という心配がなく、互いの存在を受け入れている「家族みたいな友達」だ。』 つづく

若者インタビューをしてみても思ったこと。**自分を大事にすることは毎日の生活の細部にある**と改めて意識しました。小さな満足の積み重ねが幸せという道を作るかもしれません。

そうだ！今日は〇〇でいこう！！





スタッフ中野健太のつぶやき

自立援助ホームは若者達の生活の場です。当然、食事もします。食事は基本的にはスタッフが用意しますが、朝食やお弁当、休日の昼食は子ども達が自分達の食べたいものを用意することも多いです。簡単なラーメンやチャーハンなどを短時間で作ることもあれば、自前のホットサンドメーカーを使って30分ほどかけてサンドウィッチを作ったり、時にはカレーを作ったりなんかもしています(笑)

若者の食へのこだわりはおもしろいなあとと思いますが、料理をする習慣は節約や心と身体のためにもとても大切なので、自立のための練習になってくれるといいなあと思っています。でも、高級な食材は自分で買ってほしいし、夜遅くからの料理は勘弁してほしいです…。



「ポジティブな言葉でかかわる」本気で夕食会(6/19)

月に一度、子どもたちと一つの話を話し合う本気で夕食会、今回のテーマは【ネガティブな言葉、ポジティブな言葉】です。話し合いでは、ネガティブな言葉として「ゴミ」「死ね」「気持ち悪い」「黙れ」など、他にもたくさんの言葉が出てきました。ポジティブな言葉では、「いいね」「おもしろい」「頑張ろう」「大丈夫」などの言葉が出ましたが、ネガティブな言葉よりも総じて少なかったです。



普段、子どもたちが何気なく使っている言葉にネガティブなものは多く、自分も他人も、いろいろな出来事に対してネガティブなところに注目しがちで、不必要にストレスを感じていることがあります。もしポジティブな方にもっと注目することができれば、ネガティブなことも多少無理やりでもポジティブに捉えることができれば、そういったストレスを減らし、少しでも落ち着いた状態ですごせると考えています。だから私たち大人側は常日頃からなるべくポジティブな言葉を使うことが大切です。



今回のたよりの3枚の写真を撮ってくれた伊藤円(いとうまどか)くんです。1枚目は中之島の公園、2枚目は梅田のビルのらせん階段、3枚目はホームのキッチン&カウンターです。

編集後記

デジタル時代にあってもまだガラケーを使っている私。周りの人たちにはスマホにすれば？といわれるが確かに便利だろう。だがしかし！ガラケーのボタンをポチポチと押すのが好きなのと便利すぎるスマホを常に肌身離さず持つのが嫌なのでまだまだガラケー時代の私です。タブレットは持っていますが…(植月)

若者についての相談などご連絡ください！！
こどもの里自立援助ホーム
TEL 06-7508-1238
もしくは 06-6645-7778
(本部 こどもの里)