



一人で抱えなくてもいいですよ


東京学芸大学 准教授 馬場幸子



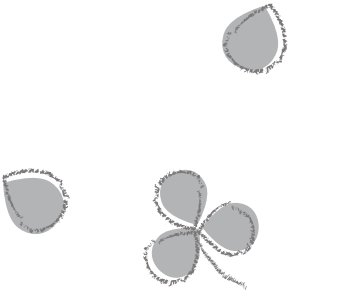
生活をしていると、皆、困ったり悩んだりすることがあります。子どものこと、夫・妻のこと、実親・義親のこと、仕事のこと、家計のこと、自分自身のこと、過去にあったつらい出来事のこと、将来への不安……。それは、「ちょっともやもやする」程度のことかもしれないし、辛くて「もう嫌だー!」と叫びたくなることかもしれません。




そんな生活上のあれこれを、皆さんはどう対処しておられますか?「誰に相談するわけでもなく、普通に生活はしているけれど、何かすっきりしない」ということはありませんか?あるいは、とても苦しいのだけれど、「他の人に話したって分かってもらえないかもしれない」「自分が我慢しさえすればいいんだ」と思って、ぐっと自分の中に押し込めてはみるものの、ぐるぐると色々な気持ちが巡り続けている、そんなことはありませんか?




いずれの場合にも、地域にある相談窓口が役に立つかもしれません。「どんなところかちょっと覗きに行ってみよう。」ぐらいの軽い気持ちで訪ねてみてはいかがでしょうか。あなたが知らなかっただけで、似たような悩みを抱えている人が他にもたくさんいて、解決方法もあるのだということを知ることができるかもしれません。これまで悩みを自分の中に閉じ込めてきたのだとしたら、人に話すということはとても勇気のいることかもしれませんが、きっと、「よく来てくださいましたね。」「よく相談してくださいました。」と、あなたの勇気をたたえ、これからどうしたらよいか、一緒に考えてくれるはずです。




あなたが最初に相談に行った場所では、あなたに必要な情報や支援が十分に得られないことがあるかもしれません。でも、それであきらめてしまわないでください。地域にはいろいろな相談窓口がありますから、別なところを紹介してもらいましょう。もっと別なところのほうがあなたにはあっているのかもしれないですし、専門家であっても、すべてに精通しているわけではありません。ともかくまずはどこかに相談してみましょう。そして、あなたとあなたの家族の周りに、支援してくれる人の輪を広げていきましょう。



福祉や医療や教育、保健・・・様々な領域の専門家は、地域の中で連携をして皆さんの生活を支えています。あなたが悩みを一人で抱えていたら身動きが取れなくなってしまうのと同じように、専門職の人たちも、自分のところで抱え込んでしまっただけでは、良い支援ができません。ですから、情報を共有し、役割を分担しながら、一緒に考えていくのです。もちろん、あなたやあなたの家族の不利益になるような形で情報を使ったりはしませんから、安心して相談してください。



あなたがこれまで一人で頑張ってきたのだとしたら、私はこう言いたいと思います。そして、地域の専門職の人達もきっと同じ思いだと思います。「これまで一人で大変でしたね。でも、あなたのその荷物、一人で抱えなくてもいいんですよ。みんなで分担させてください。」



ばんばさちこ

研究領域は、児童福祉とスクールソーシャルワーク(SSW)。この数年はSSWの実践スタンダードの開発と、児童養護施設の自立支援に関する研究をしている。今年度は、小金井市、文京区、江東区のSSW活用事業のスーパーバイザーをしている。

