

令和5年1月10日



にじいろ通信



「ふつう」の生活と“境界線”のはなし

年が明け、2023年になりましたね。新しい年、みなさんはどのように迎えましたか。だれかとの交流中、仕事、運転中、睡眠中、気が付いたら…楽しい気持ちで元気いっぱい、もやもやした気持ちで元気がなく…場所や人や気分も一人ひとりいろいろな迎え方があったのではないのでしょうか。

毎日生活していると、だれかとの関わりや、テレビ・SNSなどを通して、「ふつう」という“境界線”のようなものに出会います。

「行動制限のない年末で久しぶりに出かけた」という映像を見ると、どこかに出かける、人と直接交流することが“ふつう”になってきたのかなと感じるかもしれません。

しかし、そのあとで、コロナウイルスとインフルエンザで大変な状況にある病院の映像が流れたりすると、まだまだ外出は控えるのが“ふつう”なのかなと思うかもしれません。

一見、矛盾したような状況ですが、医療現場から離れたところでの“ふつう”と医療現場での“ふつう”が重なって大きくなり、それぞれの“ふつう”の映像として流れたものだと思います。「自粛」の境界線をどう引けばいいのか、悩む人もいるかもしれませんが、そもそも“ふつう”自体が、立場や状況が変われば変化する曖昧なもので、相手のことを想像することで広がるものなのかもしれません。

私たちの周りには、他にも、不登校、病気、虐待、障害、貧困、ヤングケアラーなど…、誰かが言ったり決めたりした難しい“境界線”のようなものがたくさんひかれています。

いつのまにか引かれた“境界線”の間で、それぞれどんな想いを抱えて生活しているのでしょうか。

裏面で、幅広い想像のヒントがのっているサイトをご紹介します。

気持ちは、情報で様々に変化し、風のない穏やかな水面のように落ち着いたり、嵐の海のように落ち着かなかったりします。こころの調子が悪くなることは誰にでも起こります。

“私”のこころがもやもやしたり、調子が悪くなったとき、“私”がなにかを想像したり、考えたりするお供に、“100点の答え”としてではなく、“こころ”を取り戻したり、気持ちを表すコトバをみつけたり、歩くための杖や休む時の腰かけ椅子など、情報が手助けになれば幸いです。

書いた人：SSW大久保 尚也

精神障がいやこころの不調、発達凸凹をかかえた親とその子どもの応援サイト

子ども情報ステーション

by びるすあるは



アクセスは、上記バナーのリンク、左の二次元コード、
もしくは下記のキーワード検索で出てきます。

検索：びるすあるは 子ども情報ステーション

子どもだけでなく、子どもだった人も
みんなのヒントがあるかもしれません
(*´ω`)



お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

TEL : 0243-24-5445 (内線1246)

✉ : ssw@city.motomiya.lg.jp

本宮市教育委員会 幼保学校課 (本庁2階)
スクールソーシャルワーカー (大久保・加藤)



イラスト：ももこ