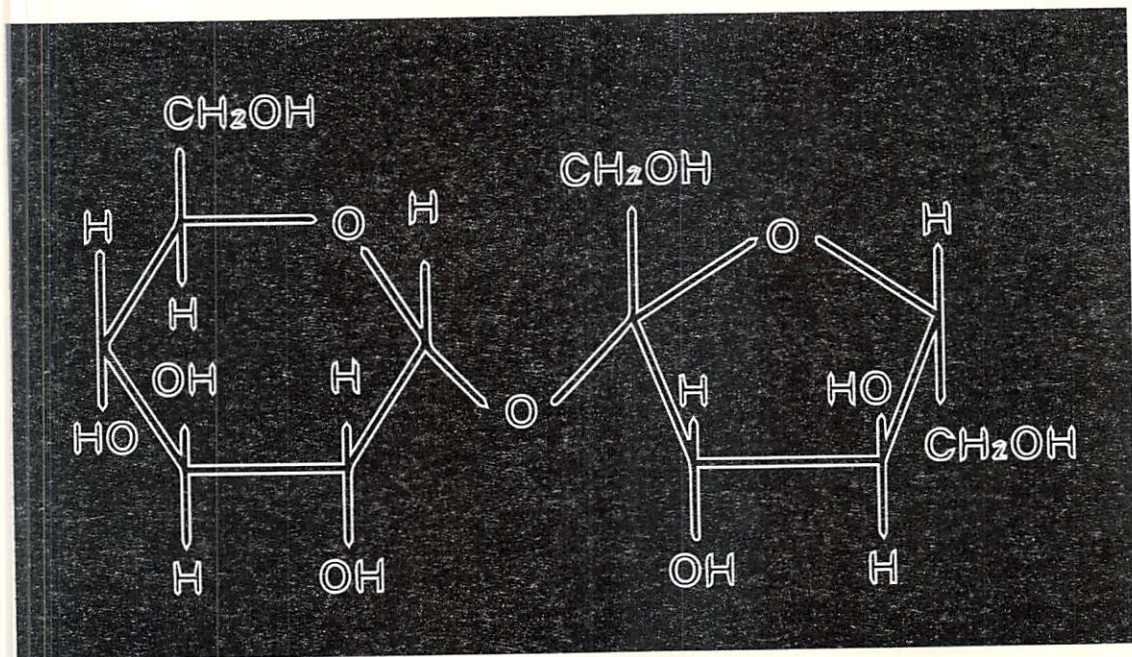


# きらりとてくまく

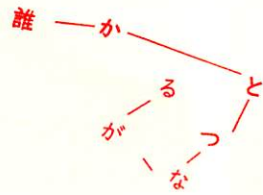
第23号

## 特集 『セルフケア』 その③

### 誰かとつながる



今回の「きらりとてくてく」のテーマはセルフケアシリーズの第3段、「誰かとつながる」です。



「セルフケア」とは「自分で自分を助けること」

なのですが、それは「人の助けを借りず、自分を助ける」ということではありません。

「誰かに相談する」、「誰かとつながる」ことも大切な自分助け = セルフケアです。

「頼れる人なんていない」と思う方もいるでしょう。大事なことは、今誰かに頼ることだけでなく、「頼れる人を探す」「心の中で誰かを思い浮かべる」ということだけでも、「誰かとつながる」ことになるということです。これは「心をひとりにしない」ということでもあります。

すぐに誰かとつながる、のは難しいかもしれません。まず、「自分の心をひとりにしない」と心に決めてみましょう。では、以下のワークに取り組んでみてください。

### 1 「自分はひとりぼっちではない」と感じる

ワーク①は「自分はひとりぼっちではない」と感じるためのワークです。

自分に関わる人を思い浮かべてみてください。

何人か思い浮かんだ人は、その人を、全く思い浮かばない人はちょっとした顔見知りや顔を思い浮かべてみましょう。会釈（えしゃく）だけの近所の人、いつも行くお店の店員や公園にいる子供やお年寄り、近所の野良猫でもいいです。

実際の付き合いがなくても、好きな人や、あこがれの人、好きなキャラクターやペット、ぬいぐるみでも構いません。思い浮かべてみた時に嫌な気持ちがない人やキャラクター（今だけでなく過去でもOKです）が実はあなたにとって心の支えになっている部分もあるかと思えます。

イメージしながら名前を書いていきましょう。

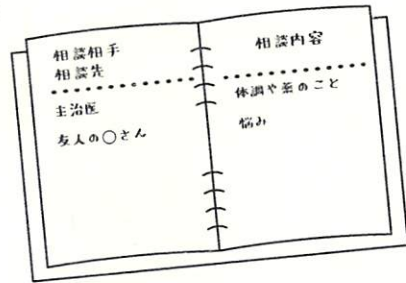
例

- 家族 ( )
- 友達 ( )
- 学校時代の先生 ( )
- 好きな曲 ( )
- あの店のケーキ ( )
- 思い出のゲーム ( )
- 好きなアーティスト ( )
- ペットの犬 ( )
- 好きなYoutuber ( )
- 好きなキャラクター ( )

### 2 相談できる場所を探す

ワーク②は「実際に相談できたり、助けてくれそうな家族・友人・知人を探してみる」です。その他、専門家や相談機関なども探してみましょう。今はインターネットで気軽に情報を集めることができます（あふれすぎて迷うこともあります）。情報が集まると「誰かが、どこかで私を助けてくれるかも」という実感が湧きやすくなります。

その情報をリストにして、実際に助けてくれそうなところか検討してみてください。一人で選べない方は誰かに手伝ってもらってもいいでしょうし、迷う場合は役所など、公的な機関を選ぶのがよいでしょう。予約を入れ、どんなことを相談したいかを書き出しておくなど、相談前に準備しておくのもおすすめです。相談は直接行くことはもちろん、電話相談に加え、最近はメールやLINEでの相談もあります。



実際に相談できたら自分をほめてあげてください。

人に相談すること自体が大切な自分助けになっているのです。

「誰にどう助けてもらうか」を考え、実際に相談できる機会になればと思います。

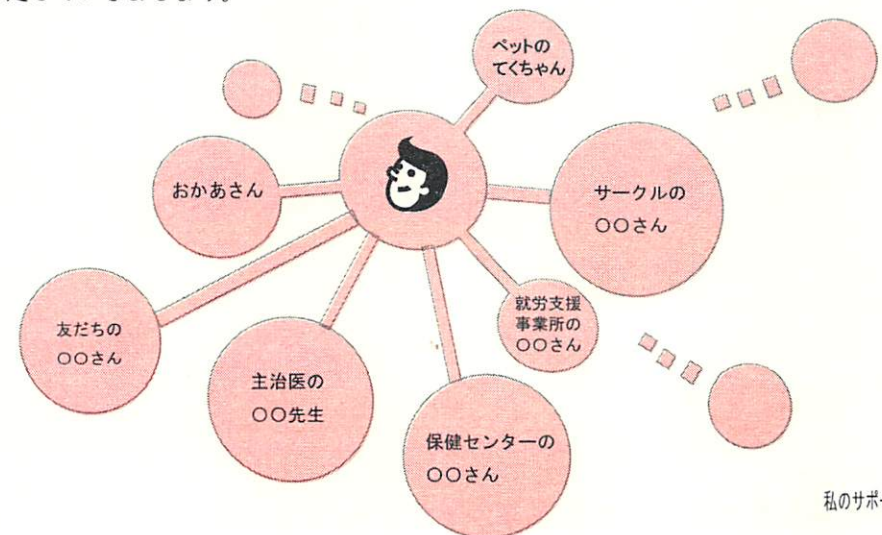
ただ、最初に相談して十分満足のいく結果になることは多くありません。満足いなくても「次を探そう」と相談を続けてください。同じ人に続けて相談してもいいですし、相談先を変えるのもアリです。

大事なことはめげずに「まあまあ信頼できる人」や「それなりに相談できる機関」を探し続けることです。

### 3 私のサポートネットワークを書いてみる

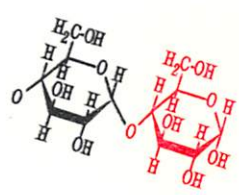
ワーク③は「“私のサポートネットワーク”を書いてみる」です。ワーク①、②で出てきたものを整理するために、自分自身の支えになっている存在やサポートしてくれる人・機関（病院・保健センターなど）の名前を書き出してみます。書き出したものを見ると、「自分は一人じゃない」とか「サポートしてくれる人がいる」と思うことができます。書いたものを持ち歩いたり、スマートフォンで写真を撮り、いつでも見られるようにしたりするのもおすすめです。

具体的に助けてくれる人や機関だけでなく、好きなキャラクターなども書き入れてもいいです。つど、書き足していきましょう。



私のサポートネットワーク（例）

コラム



危険からは逃げる

周囲にサポートし、助けてくれる人ばかりだといいいのですが、中には苦手な人や場合によっては危害を与える人もいます。自分にとって危険な人を挙げ、どんなふうに距離をとったり、遠ざかったらいいのか具体的に書き出してみるのもひとつです。

いかかでしたか？

自分の力だけで生きることを自立、と考えている人もいるかもしれませんが、「自立とは依存先を増やすこと」と医師で脳性麻痺の当事者でもある熊谷晋一郎さんは言っています。

「誰かとつながる」ということも自立になるのです。

ひとりでできることももちろん大切ですが、誰かに助けてもらうこと、

それも立派な **自分助け = セルフケア** です。

【参考文献】伊藤恵美 (2020) 『セルフケアの道具箱—ストレスと上手に付き合う100のワーク』 昌文社

おしごと相談 コモドチャット



アンダンテ就労ステーションでは、LINE での相談を行っています。病気や障害をお持ちの方や自宅からなかなか出づらい方などを対象に、働くことについての相談を無料で行っております。興味のある方は LINE より「友だち追加」をお願いします。



バックナンバーはこちらから



きらりとてくてく 🔍 検索

次号予告

次号は「法定雇用率」をテーマにする予定です。