

# もも通信



ももでは10代~20代前半のこども若者を中心に誰もが自分の未来に希望を持つことができる社会を目指して居場所・教育・暮らし・相談の4つの事業に取り組んでいます。

インタビュー・エッセイ  
協力・若者  
系会  
文・ふみ

あなたは自分の気持ちや家族のことで悩んだり、それを誰かに相談すればいいのか分からないと感じたことはありますか。今回はももに通って来ていた若者に、学生時代のことや相談することについてどのように感じていたのかインタビューしました。依頼に「快言若いた」き言成にありがとうございます。ぜひ読んでみてください。

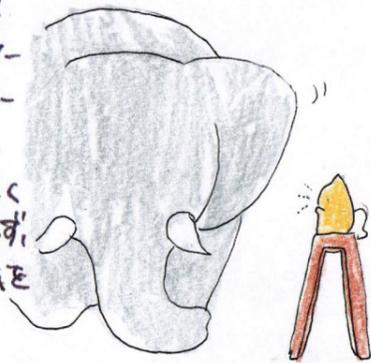


## ● どんどこにしんどいと感じましたか

高校生の頃にももに来ました。今まで一番しんどかった時は足の障害が分かった高校3年生の時です。二番目にしんどかった時は病気が分かった短大の時です。今の方が症状がきつくなっていて感じています。病気は対症療法が難しく、薬の副作用により精神症状も出現。また、病気の症状が冬にでやすいことから一年の中では冬が一番しんどいと感じます。

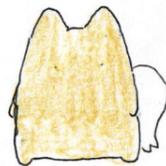
## ● 一番しんどかった高校3年生をどんどこに過ごしましたか。

高校のときは死にたいという感じはありませんでした。母親との関係性も悪く、兄弟とのつながりも薄かったため、家に居場所がないと感じていました。ほぼ毎日ご飯を作っていたことも大変でした。その時某月にはよく友達やスワールワーカーの先生と話すことで乗り越えました。スワールワーカーの先生とは週に1回話をしていました。足の病気のことや死にたいことなど親に知られては悪いことと少しづつ話していました。最近では死にたいとは思わず、兄弟も大人になり話をできるようになりました。母親とも病気をきっかけに話をできるようになりました。



## ● お母様の介護についてどう思っていますか。

小さい頃から当たり前前のことだと思って介護をしてきたので、自分のことをケアラだとは思いません。しんどいと感じますが、自分よりも大変な思いをしている人は世にもっといるだろうと思うので、自分が特別しんどいとは思いません。



## ● 家族のことを人に話すことについて思うことはありますか。

家のこと、家族のことは人に知られたくないという気持ちがあり、友達には言いにくいです。相手の行動や人との関わり方を見て家族や今までのことを話してもいいか考えます。人の話を中身をちゃんと聞かずに聞き流している人には話すのをやめようと思います。優しく対応してくれたり、親身に話を聞いてくれていると感じる人には話をしようかなという気持ちになります。病院の先生には話したくないことを話してもいいかなと思うことがあり、ちょっとだけ話します。先生にはため込みすぎだと言われました。

## ● 人に相談するとき思うことはありますか。

オープンに「どうですか」と聞かれると何を話していいんだろうと思います。そのため、「〇〇の時どうですか」と具体的に質問形式で聞いてもらえると話しやすいと感じます。話すとあまりして、気持ちも軽くなります。自分が一番しんどい時に人に話せたら良いと思います。その反対時は話せるもしんどいと感じます。

## ● 様々な相談方法についてどんな印象を持っていますか。

対面での相談は苦手です。相手を見て話せていると感じて、早く言わないといけないと感じ焦ります。言葉が出てこないこともあります。それに比べてチャットや文面での相談は気が楽だと感じます。返信がマニュアル的なのはいいですが、しんどい時にすぐに相談できたり、ため口で相談できることは話しやすいと感じます。オンラインでの相談は「つらかったんね」という言葉をかけてもらって気持ちを分かってくれたと感じました。

## ● 今しんどいと思っている人に伝えたいメッセージはありますか。

しんどいから無責任なことはいってはいけないが、話を聞いてくれる人が絶対近くにいますから、話せる人に話したらいいよ。生きていたらいいことがあるよ。自分で「助けて」と言うことは絶対に大事。助けてくれる人は絶対にいますから、しんどいよっていうアピールは必ず大事だと思います。

