

ももでは、10代から20代前半の子どもを中心に、誰もが自分の未来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。

ももラジオアーカイブ ～自分を一番大切にすること～

ももの始まりについて

「もも」の活動は2018年7月25日に始まり、一般社団法人としては2020年8月31日に設立されました。8月31日は夏の終わりで、区切りを意識しやすい時期であり、子ども・若者の自死率が高まる時期でもあります。この日を設立記念日にしたのは、「もも」を始めた時の大切な思いや目指すことを、絶対に忘れないためです。

療養、久々のもも

現在、私は頑張りすぎて少し疲れてしまい、休養が必要な時期にいます。お休み中であることは皆さんにお知らせしていましたが、心配してくださるメッセージが本当にありがたいです。

先日、久しぶりに「もも」に行きました。ちょうどNHKの取材があり、体調も良かったので、もものことを伝えたいという気持ちで取材を受けました。久々にみんなと会えて、とても嬉しかったです。

改めて、私は「もも」という存在や、ももで出会った皆さんにとっても支えられていると感じました。帰る場所があるって、すごく安心するものですね。

今も休養が必要な時期ですが、焦らず、無理せず、ゆっくり進んでいこうと思います。ももを続けてこられたのは、支えてくれる皆さんのおかげです。

自分を一番大切にすること

私は最近本当に自分を一番大事にすることっていうことの大切をめちゃくちゃすごく感じています。いままでは自分のことを後回しにしながら誰かのケアをしたりとか、仕事をしたりとかしていたんですね。でも、今回の療養が、「自分の体調とか気持ちとか状況とかを一番大事にしていんだな」って人生で初めて心から思えた経験になっています。

自分を一番大切にするって簡単そうでめちゃくちゃ難しいです。そうですね。

自分を一番大切にするとは、単に「好きなことをすればいい」や「やりたいようにすればいい」という表面的な意味だけではなく、もし自分が第一でなかったとすれば、何を大切にしてきたのか、誰のことを考えていたのか、という根本的な問いを持つことでもあります。

たとえば、「学校に行きたくない」と感じる時、その気持ちを否定せずに受け入れることが、本当の意味で自分を大切にする行動なのかどうか、という視点を持つことが大事だと問いかけています。人それぞれに異なる背景や事情があるため、どう「自分を大切にするか」も一人ひとり違うが、そのハードルや疑問について考えてみてほしいという内容です。

経験から学んだこと

私の場合とかだったら、小学校1年生の時にお父さんが交通事故で亡くなって、母と弟と三人で暮らしてた時期が長かったので、お母さん一生懸命働いてくれてるし、弟の世話もせなあかんし、でも朝起きれないし、とか言いながら、昼前に登校するみたいな生活してたんです。途中で再婚して、新しい人と一緒になって家庭の環境が変わって、弟の世話もしながら一生懸命働いてくれてる親たちもいるし、もっと頑張らないとっていう感じで家族で協力し合うっていうのが当たり前でした。今でいうヤングケアラーの経験だったなと。でも自分としては家族も頑張ってるし、私も頑張らないととか、家族のために私がこうしないととか、そういう気持ちもやっぱりあったし、いろんなこと我慢したりとか、つらい気持ち我慢したりとか、したこともあったなと思います。

その他にも学校の先生を中学校でしてたんですけど、クラスを守ることを一番大切だからって教えてもらって、一生懸命お仕事をするんだけど、ほんとうにお過酷だったんですよ。家庭訪問が大好きで、久しぶりに会えた子とかはキャッチボールとかしたりして、そういう時間もすごく楽しくて、自分でもすごくやりがいがあった。でも苦手な事務作業とか他の仕事がたくさんあったので、全然仕事が終わらなくて、朝7時に朝練の時間に出勤して、夜は12時ぐらいまで職員室で仕事してたんですよ。

そういう時って先生として自分を一番大事にするって難しかったりしますよね。家庭での役割や学校の中での役割だったりとか、いろんなところで人は何かしら役割を持ってから、それを全部丸投げして、自分が一番大事だから何もしたくないとか、休みが必要だから休みたいとか中々思うのが難しいとか、気づくのが難しいっていうのはあると思うんですよね。で、しんどいけど頑張りたいしとか、自分の方を責めてしまったりとか。例えば私の場合だったら事務仕事が苦手だからすごく時間がかかって、事務の仕事できない自分が悪いんじゃないかみたいな感じで自分を責めたり、なんでできないんだろうなんでみんなみたいにできないんだろう、普通の人はどうやってできるのになんで私はできないんだろうとか、同級生とか自分を比べて思っちゃったこともありました。それで、もっと頑張らなきゃもっと頑張らなきゃって思ってしまって、もう十分がんばってるのにね、そのころの自分に言ってあげたい。十分がんばってるよって言ってあげたい。だけどその時は、もっと頑張らなきゃ私ができないからだって思っていました。

でも、自分を責める必要はないと思う。だからもし過去に戻って、ドラえもんみたいにね、何か言ってあげれるとしたら、あなたは十分がんばってるよ。大丈夫だよ。って言ってあげたいし、自分の体と心を大事にしてほしいよって言ってあげたいと思います。

(そうやって、だれだれのこともしなきゃ、こんなこともしなきゃ、あんなこともしなきゃそれが全部終わってから自分のことしようっていう感じとか、仕事のこととかで自分の優先順位がどんどん下がっていっちゃあけ。今までそういうことを繰り返してたと思う、で、でもねなんか頑張りたい気持ちがあるんですよね。なぜならそれは相手のことが大事だから。仕事だったらそのお仕事が好きでやりがいがあって、自分が好きでずっとしたいことだったから)

自分を一番大切にするために

私が学んだ「自分を一番大切にする方法」のひとつは、「本当の気持ちを信頼できる人に話すこと」。どんな気持ちでも、受け止めてくれる人がいる。話すことで「こんな気持ちでもいいんだ」と思えるし、「許してもいいんだ」と感じられる。でも、話すのは勇気がいる。だからこそ、まずは一人でもいいから、信頼できる人を見つけてみてほしい。ももには、そういう大人がいる。だから、一人じゃない。

「十分頑張っているよ」

あなたはすでに十分頑張っている。

誰かと比べる必要はない。自分のペースで、自分のタイミングで大丈夫。

私は今、自分を大切にしている練習中。だから、みんなも一緒にやってみませんか？

助けを求める勇気

一人で頑張らなくていい。誰かに「助けて」と言ってもいい。でも、「助けて」と言うのは勇気がある。私もずっと苦手だった。

でも、ちょっとしたことから始めてみよう。「手伝ってほしい」「話を聞いてほしい」と言うだけでも、違う世界が開けるかもしれません。

自分を一番大切にするための練習

一日や二日で変わるものじゃない。でも、少しずつ、焦らず、自分を大切にできるようになっていけばいい。遠回りでもいい。あなたは今日まで「生き抜いて」きた。それが何よりもすごいこと。

簡単にできる「自分を大切にする方法」

一番簡単な方法は「自分の好きなことをすること」。

髪を染める、ネイルをする、夜アイスを食べる。それくらいのことから始めてみてもいい。自分の機嫌をとるのも大切なこと。そうすれば、「今、私は自分を大切にできている」と感じられる。

最後に

このインスタライブで伝えなかったことの一部を、ここにまとめました。

「自分を一番大切にする」とは、すぐにできることではないかもしれませんが。でも、少しずつ、一緒に練習していけたらと思います。

みんなの感想、ぜひ聞かせてください。コメントでも、DMでも、どんな形でも大丈夫です。

あなたの声を、ちゃんと受け止めたい。

そして、今日まで生き抜いてきたあなたに拍手を。🌟

また、次のインスタライブでお会いしましょう。

