

position

あした

14
things

石母田未紀
野村恵

石母田 未紀

ちよつとチャランポランして

大学卒業して就職できればいいや、ちよつと月給が高い所と思って、その時、私……。言っていないのかな？パチンコ大好きでアミューズメント接客業の方に進もうかなと、そういう所ばかり面接を受けて、両親もいるので宮城の方がいいかなってことで働いていました。勤めたのは1年ぐらい、ちよつと順番間違えて結婚の前に子供が……。できちゃった婚だったので、母体を考えて、煙草吸うおっちゃんとかが多かったので仕事辞めて、専業主婦をやっていたのですけど、色々あって1年ちよつとで結婚生活が終わってしまっ。ぶっちゃけ、あっちのお遊び、おいたが過ぎちゃったのが原因で、その時は蕎麦屋でパートをやっていたぐらいで、あんまり生活もそんなにね、裕福じゃなかったの、自分が我慢して許そうかな？どうしようかな？と悩んでいたのですけど、お父さんが「そういう奴はまたやるからな、俺たちもいるから、大丈夫だから別れた方がいいんじゃないの？」って、それから地元、実家に帰って仕事するかどうしようか考えたのだけど、地元の友達の間とか、離婚した話をするのが嫌だったので、そこ変なプライドがあったのかなんなのか。何かあると叔母には相談していて、叔母の方が頼りになるっていうか、叔母が「こっちで、茨城で叔母さんと暮らす？」「こっちで少し頑張ってみるか？」って、その話をとお父さんにしたら「いいんじゃないか、そっちの方が」と賛成してくれて、ぶっちゃけ、本当に2回あった。「あー駄目だ。もう駄目だ」ってなっ。て、「分かった！別れる（笑）」って意を決して、その日のうちに役場にポーンと離婚届け出して、自分の車とお父さんのワゴン車に荷物積んで、ガッタゴッタ、ガッタゴッタと、ちっちゃいの連れて「お世話になります」って茨城の叔母の所へ来たのが5年前ぐらいですかね。

地元が恋しいなあとか

離婚したこと、シングルマザーになったことは、今はもう大分、なんだろう？「ヨロシク」女手ひとつで頑張っています（笑）みたいな感じ、でも思ったより周りは気にしないみたい。そういうのも全部含めていろんな人がいるなあって、障害の子もそうだし、シングルの子もいれば、性的マイノリティ、いろんな人がいていいじゃない（笑）。その人はその人だと思っ。うん。それで先ず、子供の保育先を探して、今まで接客業だったので、次の仕事も飲食店とか探したけどなくて、やっぱり電車とかも通ってないような田舎なので、ちよつと村に何かないかなと探した時に、ちょうどゴルフ場のレストランホールの求人があった、まあ、やってみよう。それから仕事を始めて1年半くらいやってたら、お声がけ頂いてフロントの方へ。パートなのに異動という形になってトータル4年勤めることになりましたね、長かった（笑）。一番動きました（笑）。子供のことがあったので、融通が利くようにパートでやっていただけ、凄く良くて頂いて、それがなかったら生きていけなかったと思う。それである時、叔母に「あなた、このままでやるの？このままゴルフ場でパートで働くの？」と言われて、どうしようか。なって。その時は子供を預けていて、トイレのトレーニングから色々と保育士さんにやってもらっていたのが本当に心強く有難かったの、私も人の助けになりたいと思って「保育士、保育士の資格取る！」って、でも学校に通ったり、通信で資格講座を取るとかお金が無かったの、全部、本屋でテキスト買って独学でやりました。とにかくそうするしかないと思って。隙間縫ってテキストやってみたいな。3年かかりました。かっちゃいましたね、でも取れた。この前の冬に取れました。ゴルフ場で働きたがら子供が寝た後とか、会社の休憩時間にテキストがばれないようにブックカバーして、周りには悟られないようにして、繋ぎの仕事って言ったらゴルフ場に申し訳ないので、こいつなんだよ風に思われるのも嫌なので、こっちはこっちで頑張りたいし、それで隠れながら

そも そ も は

ひとつ下の弟がいて、弟は自閉症っていう障害を持っています。が、どちらかというとあんまり言葉が発せない「はい」か「いいえ」の質問だった。答えられるけど「何処で」とか「何を」とかという質問にはちよつと難儀していたのです。ね、子供時代。でも弟とずっと接しててあんまり良い印象を持ってなかった。お母さんが弟、弟って、なんか除け者にされているのになって、なんで弟ばかりみたいな感じになっていました。ね。そういう弟を抱えたのもあったのかどうなのか、大学で卒論を書く時に弟のこと。がバツと浮かんだのです。弟は、その時は作業所で働いていて、でも十分なお給料って本当貰えてなくて、1ヶ月で一万円するのかな？工賃みたいな感じで支払いがあるらしいのですけど、弟が通っている所に限らず、他のところも同じぐらいの現状なのかなって思うけど、そういうのを見て、勉強もしている中で、なんでその差が出ちゃうのだろう。同じように頑張ってるのに、なんならその子達の方が仕事をもっと丁寧に、お菓子作りだったり、ちゃんと分量を量って美味しいもの作っているのに、なんでこれだけの賞金の差が出ちゃうのだろう？それだとその子たちのモチベーションは？など色々考えて、障害持っている子の雇用とか、スキルアップの為にトレーニングとかの事例研究を始めました。

脳震盪を起こしました。

4月から障害持ってる子供達と接しているのですけど、言葉が発せないちっちゃい子がいて、自分が痛い、痒い、こうして欲しい、あーして欲しいって言葉にうまく表現できなくて、嫌なことがあると自分を叩いたりするのは、自分の頭ガンガンって、自傷しちゃったり、先生に当たったり、物に当たったりとかしちゃって、どうにか落ち着かせようってしているけど、もう可哀想で、代わるものなら代わってあげたいし、気持ちを理解してあげたいのに、ごめんねって、もうその攻撃を受けて受けて、それで



も辛いのね、この子だよねと思いつながら「ヨシヨシ、大丈夫、大丈夫だよ」ってずっとやっていんだけど、私がギブアップになってしまつて、その時は先輩に代わってもらつて、どうにか落ち着いて、落ち着いたらもう凄く集中して取り組んでくれて、ちよつとイーってなつちゃう場面もありつつ、でもその子ではある子で、そういのを見ていると、なんかなーって泣いちゃつて、「ごめんね。分かつてあげられなくつて」ってなつちゃう毎日の繰り返しです。

日々全力です。

自分で車を運転して、お子さん達を送迎するので、車に乗せるまでが大変で、学校でどうだったかにもよるから、車に乗りたくない子がいたり、サークルに行くつて思つていなかった子がいたり、おばあちゃん家に帰れるつて思っている子もいて「おばあちゃんに来ます！おばあちゃんに来ます！」嫌だ、嫌だー」つて、それをどう言つたら納得して乗ってくれるかなつて、「大丈夫だよ。おばあちゃん来るよ」つて言つても嘘になつちゃうし、なつて言つてあげようつて、同じようなことが先輩と一緒の時に起きて、先輩が「サークルに行つて、おばあちゃんに電話してみようか」と言つたら、どうにか納得してくれて、対処の仕方、言葉遣い、一つ一つを勉強しなきゃ。でもそんな子供達がキキヤ遊んでいるのを見ると癒されます。「塗り絵出来た！」つて色使いもしつちやかめつちやかだけど、それはそれで独創的で面白いですね。ブロックを上手いこと組み合せて長い銃を作つて「先生、パン！」「わー、やられたー」全力で応えています。

まず目線を合わせて

なんでもかんでもヨシヨシやるのも良くないし、もし手が不自由な方で右手が使えなかったら、左手で全然できる子もいれば、足でどうにかする人もいますので、できることはやっぱりそのままやった方が、リハビリにもなりま

すし、離れること近づくところの見極めは見ながら、それは健常者の人と変わらないですね。困つていたら助けようと思つし、大丈夫だったなら、頑張つてね、何かあったら言つてねみたいな感じ。どこまでやるかは難しいですけど、言葉でわかれば絵を描いたり、ジェスチャーなどでコミュニケーションの取り方は色々あるので、まず目線を合わせて、その子が言葉で分かるかどうか見極めていきますね。なんか立ち止まっているようだったら、何回でも声かけて「出来たかな？どこまでやった？」と目配せしながら、「あれまだ進んでないなあ」みたいな。できる子にはどんなお姉さんらしい、お兄さんらしいやり方で、「これ手伝つてくれる？」つて言つたら手伝つてくれるし、何なら頼りにしてみたいです感じ。もう子供達の中で出来ちゃっているし、組織というか、その中に私も参加させてもらつて色々教えてもらつています。子供達から教えてもらっているの、今は。これからはその子その子のペースとか、その子の特徴、一人一人をちゃんと知つて、その子に見合った、模索しながらもその子に合った言葉遣いや目配せ方、子供同士の相性とかも良く見極めながらやつていきたいと思ひます。学校と違つて小規模ではあるので、一人一人に向き合う時間は多く取れるので、本当に一対一で向き合つて、全体を見ているついうのもあるし、この子にはこういうのがあるんだなとか、こういうのを伸ばさせる為のプログラムを考えてやつていければと思ひます。好きなんです。まだ会つて何回でもないけど、可愛い可愛いだけじゃ駄目なんでしょうけど、もっと深く、障害を持つている子たちと関わつていきたいので、実務経験を踏んで、管理責任者になれるように勉強しながら携わつて行きたい。

知ってほしい。

障害の種類もいろいろ細分化されていて、例えば身体障害者がいて、精神障害者がいて、知的障害者がいてつていう3区分が一般的な区分だと思ひのですけど、知的障害の中には自閉症の子がいて、自閉症にも色々な子がいて、コミュニ

ケーションが取れない子、コミュニケーションは取れるけど学習面がちょっとの子、学習はできるけど落ち着きがなかったり、何か物事に取り組むのに切り替えが難しい子とか、本当に多種多様な子がいるので、そういう子供達が先ずいるのだからつていうことをもつと知つてもらいたいです。私は放課後等デイサービスつていう形で働いているのですが、学校が終わつた後に、親御さんのお仕事の都合でもう少しだけ預かつて欲しいなど、今はいろんな預かり方があるつていうのも知つてほしいです。本当に今、私は勉強中ではあるのだけれども、親御さんの要望に合わせてのデイサービスもあれば、午前中に未就学の子に対する遊びをやつたり、体操をやつたりつていう預かり方もあつて、多種多様な施設があるので、一日その子たちと向き合つているのは、やっぱりさすがに家事もしながらだと、お母さんの方がバテちゃうと思ひうので、子供達もそうですし、保護者の方の手助け、ちよつとした息抜きにでもなつてもらえればと思ひうので、障害を持つている子のお母さん、子供を抱えている親御さんたちも気兼ねなくご相談して頂いて積極的に利用して下さい。そういふふうに預けるのが申し訳ないとか、子供と離れるのがつて：私も思ひましたけど、みんなで子供育てていきましようよ！

(2021年4月・茨城にて)

石母田さんが働く「放課後等デイサービス」のブログ

『こどもサークル美浦』



野村 恵

健康的なことしている自分つてステキつて思ふんです。それは凄く大事なことだと思つていて体が健康になればいいだけじゃない、心も健康になつてほしい。そういうことをして変わつていく自分を見てもつと自信を持つてもらいたい。自己肯定感を高めて欲しいんです。

コストパフォーマンスの高いスポーツ用品は、溢れる時に必要になる。余り手余さず、最も力でする。このように、限るのをしよう。作りたい時に。

野村恵さんがお届けするラジオ『アラサー女子 余白部』

元同期、今は正反対の生活をするアラサー女子2人が考える余白の作り方や大切さについて。



朝4時に起きて

その日の筋トレメニューがあるので、各部をほぐした後に、軽くヨガで上手く筋トレができるようなポーズを何個か入れてから「よし、ジムに行こう!」ってジムに行くんです。ヨガはコロナの緊急事態宣言になって、家でずっと何かをしなきゃいけないって時に始めたスポーツの一つなんです。ちょうど私の後輩がオンラインヨガを始めるって言ったので、元々ヨガって呼吸を整えたりとか、柔軟性を高くしたりとかするのに長けているので、やる機会をみつけないでんですけど、このタイミングでめっちゃいいわと始めたんです。マシヨンに屋上があったので、日の出ヨガをやったら「めっちゃめちゃ映えるじゃん、これって!」(笑)。やっぱ太陽が昇ってきてくれる瞬間を見ながら、呼吸とか身体をほぐすっていうのが、リフレッシュ出来ていいんですよ。だから、出社するとりだけてマシヨン高いんです(笑)。「野村さん、ジムに行ってきたでしょ!」ってよく言われますね。でも逆もあって、みんなの頭が冴えてきた頃に一回目の眠気が来るんです。朝早いから(笑)。でもトレーニングしない会社に出社すると、ちよつと頭が冴えないなあっていう時とがあります。

24時間通えるジムがあったんです。

そこに通い出したのがきっかけで、始めに有酸素運動だけしかやってなかったんですけど、ジムで。他のマシンとかあるのに有酸素しかしてないのってもったいないなあ。後、全然動けなかったのも、有酸素。じゃあちよつとフリーウェイトエリアとかでやってみようと思って、そこで自分の体が本当に変わっていくのを見て、筋トレって結構自分との戦いだったりますので、日常生活からまた違うゾーンに入れるじゃないですけど、そういう時間が作れるのが良くて嵌ってしまった感じです。元々体を動かすのが

好きなんですけど、社会人になってからお酒を結構、お酒好きなんです(笑)。社会人になってからお腹周りがかかり付いちゃったので、なんかそういうのを含めて痩せたいなと思っていたのもあってジムに通ってたっていう感じです。

良くポジティブだねって言われるんです。

ボディメイクを始めてからの方がめっちゃ笑っていると思います。なんとなく色々とアクティブにやってきたつもりでも、晒したくない自分もやっぱあって、良く見せよう良く見せようっていうのを、たぶん二十何年間やっていたんです。でも頑張っても上手く行かないこととか結構沢山あるじゃないですか? ボディメイクの良さって、やたらやったら分だけちゃんと返ってくるんですよ。良く筋肉は裏切らないって言いますけど、本当にその通りで、筋肉だけじゃなくて食にしても「身体はあなたの食べたものでできている」という言葉があつてどういう選択をするからによって体も変わるし、心も変わるの。それによって悩んでいたこんなやつちゃういことが、どうでもいいわって思うようになったんです。だから体だけじゃなくて、心も変えられるっていうのがボディメイクの凄く良いところ、ダメなことってそんなにないんじゃないかなと思います。

反抗期が遅れて就職前ぐらいに来たんですよ。

4人姉妹の末っ子で、親とぶつかる瞬間っていうのを見ました。こういうことしちゃいけないんだあつていうのを3回も見てきたので、だから自分の感情が露わになる時期に閉じ込めてじゃないですけど、学生時代は普通に過ごして、就活の時って自己分析とか結構やったりするんですけど、そこで今

まで閉じ込めていたものがオープンになったんですよ。私って本来こういう風にしたいんだなって分かって、もつと自由に発言じゃないけど、やりたいことやればいいやと思って。そこでやっぱ親は親なりの考えがあつて「そんなやりたいことがやれる程、人生甘くないぞ!」と言われて。でも私はやってみて、出来なかったら違うことやればいいと思っっているから、それをやりたいんだつていうので、もう本当にぶつかつたりして、就職の際の時に「そんなにやりたいんだつたら、もう出ていきなさい!」って大喧嘩になった。「分かった。出て行くよ!」って家出したんです。その間、友達の家に行ったり、ネカフェで泊まったり、もうキャリーケース引つ張つて、野宿もしたり、夏だったんでギリギリ出来たって感じです。でも、やっぱ生きてく

知らない間にキャパオーバーになっちゃうタイプだったんです。私の好きなアフリカの諺で早く行きたいんだつたら一人で、遅くに行きたいんだつたらみんなで「行け!」っていうのがあるんですけど、昔の私は早く行きたかったんです。一人でガンガンやっていくこと。でもいつの間にか楽しくなっているはずなのに、なんでだろうみたいな感じで、結構自分の波が激しくて、どうしたものかな? 直したいなあつて、友達に相談したら「余白が必要だよ!」って。やりたいことやるには新しいことに挑戦しなきゃいけないけど、新しいことを挑戦するにはそれだけの余裕がないとできないよ。もちろん負荷を掛けるっていうのも大事だけど、そこに隙間が全くない状態でやっても結局失敗して落ち込んで終わっちゃうよ。要らないものは手放すべきたよ!」って教えて貰ったんです。確かに一日のルーティンを振り返ると、別にやらなくてもいいこととか沢山あって、毎日やっているからやらなきゃいけないみたいな思考回路になっていたんです。私、それを大事にしてからの方がうまくいくようになったんです。

私には『人の人生を豊かにしたい』というテーマがある。

健康的なことしている自分ってステキって思うと思うんです。それは凄く大事なことで思っていて、体が健康になればいいだけじゃない、心も健康になってほしいので、そういうことを持ってもらいたい。自己肯定感を高めて欲しいんです。だからこれが凄いいんだよっていうのはなくて、みんなも出来るし、それをやることで本来やりたかったことが出来るよ!って、『アラサー女子 余白部』っていうラジオでお届けしています。良かったら聞いて下さい!

やるって決めたら予定を入れちゃうので詰め詰めになりすぎて、

(2021年3月・東京にて)

FEEL FREE

早く行きたいんだったら
一人で行け
遠くに行きたいんだったら
みんなで行け



宅配広告社
TAKUHAI AD CO.

主に、東京で限定的にポスティングされる〈Edition〉は、市井の人々の熱いライフストーリーをお届けしています。あなたのグッと刺さるお話を募集しています！また、本紙版と連動した〈Edition〉公式のInstagramやYouTube など WEBコンテンツを公開中です。左記、QRコードよりアクセス下さい。



広告主募集
フリーペーパーEditionに
広告を掲載しませんか？
03-5328-1700

Edition

No.14

2021年6月発行

発行人/佐藤大輔

発行/株式会社 宅配広告社

〒164-0013 東京都中野区弥生町4-25-4

TEL.03-5328-1700

FAX.03-5328-1715

Contact / edition@takukai.co.jp

※無断転写、複製、複写の一切を禁ず