

【カルーナ入居者の様子】

「～すべき should」で動くのではなく、 「～したい want」で動ける見守り

カルーナのキッチンでスープを作っていると、蕪を指さして「これはなんですか？」と聞いてくる子がいました。別の日に包丁でジャガイモの皮をむいていると「え～ピーラー使わずに最初から包丁でやるんですか？」と目を丸くする子もいます。掃除をしていると「なんで毎日掃除するんですか？」と尋ねられたこともあります。素朴で率直な疑問から、私はこれまでの彼女達の生活をあーかなこうかなと想像します。そして疑問を糸口におしゃべりが始まります。蕪を始めてみた子はほとんど毎食スーパーのお弁当ですませていたこと。ジャガイモの皮むきの子は、飲食関係のアルバイトをしたいけれど人間関係に自信がないことなどなど。

今カルーナに居る子たちは全員高校生です。通信制高校で卒業資格をとろうと頑張っている子、大学受験にまっしぐらの子、就職が決まりほっと一安心している子などさまざまです。共通しているのは、将来に夢をもつと同時に「うまくやっていけるかなあ」という不安が見え隠れしていることです。カルーナをでたら「朝、起きれるかな？」「ご飯作れるかな？」「友達できるかな？」と彼女たちのなかで、自信と不安がせめぎあっているのだろうと想像します。

今年は体調不良の子が何人も出ました。夏の暑さにまいった子もいれば、バイト中心の不規則な生活がたたったのか慢性的な内臓疾患が見つかった子もいます。規則正しく薬を飲む習慣がないので、なかなか症状が改善しない場合もあります。

私たち職員は、カルーナに居るうちに病気を治して、生活習慣を身に着けて、カルーナを巣立つ時は、少しでも不安が減っているようにと願っていますが、なかなかそんな風にならないのが現実です。

多分「薬はきちんと飲むように！」「ご飯を残さず食べるように！」「部屋を掃除するように！」といろんな約束事やルールを決め、それを守るように指導すれば、カルーナでの成果が上がったように彼女たちも私たちも思えるかもしれません。

でも、私は思うのです。「～すべきShould」で縛られた生活が長続きするだろうか？楽しいだろうか？と。そして、なかなか結果が見えず道のりは遠いけれど、彼女たちが「きれいな空間は気持ちがいい」「ご飯食べたら元気がでる」「自分の生活を大事にしたい」と「～したいWant」で動けるように。少しずつでも「したいこと」と「すべきこと」が一致して、自分自身が楽になる生き方を選べますようにと見守っています。

(辻川 さとみ)

【在籍者2024年7月～2024年12月】

	16歳	17歳	18歳	19歳以上
7月	0	0	4	1
8月	0	1	4	0
9月	0	1	4	0
10月	0	2	3	0
11月	0	2	3	0
12月	0	2	3	0



シリーズ後援会会員便り②

カルーナ後援会員の皆様より、これまでのカルーナとの関わりや、若者の置かれている状況や課題についての寄稿を連載していきます。

～大文字の送り火の日、カルーナの入所の女性たちと一緒に～

後援会のメンバーでもある筆者は、元YWCAの職員としてカルーナ設立の報にとっても喜んだ一人だ。しかし、普段はフルタイムの仕事の関係もあって、カルーナに入所されている方たちと一緒に時間を過ごすことができなかったが、今年の8月16日の大文字の送り火の日、浴衣の着付けのお手伝いをする機会があり、みなさんとお話をする時間がたくさんあった。1996年に職員として募金委員会主催の初回の「大文字送り火のつどい」を運営した時のことを思い出しながら。

「うわ～可愛い～」 「こっちの方が似合うかな？」 など、お部屋に入ったみんなのにぎやかなこと。髪飾りも含めて、きゃあきゃあ嬉しそうに声をこちらの心も浮き立つ時間になった。その中でも「はじめて浴衣を着た」という女性たちの多いこと。浴衣を着てお祭りに行ったり、出かけたりする「経験機会」がないということだが、今回「はじめて着てみた浴衣」はどうだったかな。

「むっちゃ、似合っている～」とお互いを褒め合う時間も、鏡の中の自分をじっくりと眺めて、この髪飾りでいいかな？この髪型でいいかな？とたずねてきた時間も微笑ましかった。はじまる前に走り回りすぎて、着付けをしなおす方たちも続々と(笑)。途中、ちょっと思い通りにならなかったことで、挫けてしまう時間もあったけれど、話すうちに笑顔になってきた時の表情の尊いこと。同じ時間を過ごすなかで、「思い通りに行かないこと、嫌なことは口に出してもいいんだよ。」と言ったら、「うん」って小さい声だけど、しっかりと頷いてくれた。

大文字が点火されて、御所の向こうに大の字が浮かび上がり、歓声をあげて一緒に眺めて過ごした時間。彼女たちの夏の思い出として、しっかりと刻まれていたら嬉しいな。また、浴衣や着物にチャレンジしてみたいと思ってくれたら、飛んでいきたいな、と想いながら、懐かしい京都YWCAの屋上を後にした。

(齋藤 佳津子)

子ども・若者居場所事業「YここKitchen」報告 YここKitchenが家庭・学校以外の“居場所”であり続けるために

YここKitchenの活動を広く知ってもらうため、今年度は長年にわたってカルーナを支えてくださっている「日本聖公会京都教区婦人会」、地域に根差した子ども・若者支援のネットワークをもつ「上京区はぐくみネットワーク実行委員会」で報告・広報の場をいただきました。受け入れてくださった方々には感謝申し上げます。

今の若者が何を求め、何に生きづらさを抱えているのかを伝えていく中、私たち自身も何を伝えたいのか、どのような支援をお願いしたのかを改めて考え、行動していく必要性を感じました。若者の現状や私たちの思いを伝えることで、さまざまなご支援をいただきました。重ねてお礼申し上げます。食料品は一つひとつどなたからいただいたかを若者に伝え、提供する料理に使わせていただきました。また、寄付はBBQ、ハロウィンパーティーなどに活かし、イベントを通してつながりを感じ合える時間をもちました。9月22日(日)のBBQには6名の若者が参加し、雨の中でのイベントでしたが、高槻市しいたけセンターに行き、しいたけ狩りをしました。BBQでは採れたてのしいたけを焼いて食べるなど、楽しく終えることができました。また、10月31日(木)のハロウィンパーティーには20名が参加し、

親子連れでの参加もあり、小学生から大人までみんなで楽しめた、とても賑やかなイベントとなりました。

今、世の中では子ども、若者には家庭・学校以外の居場所が必要だと言われるようになりました。居場所を求めて来る若者に「あたたかい食事」と「安心できる場所」は何よりも必要なのではないかと考えています。参加者からは「おいしい料理が食べられる場所」「安心していられる場所」「スタッフが楽しそう」などの声をたくさんいただいています。

この3年間の運営は、WAM助成によって成り立っていましたが、期間満了のため今年度で終わります。居場所を維持するためには、年間約300万円程度の資金が必要となります。スタッフも助成金申請および収支の見直しに努めておりますが、来年度も運営を継続していけるよう皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

(山本佳奈)



カルーナ教育奨励基金利用者の声

カルーナを退所してから、一人暮らしをしながら介護施設でアルバイトをしています。日々利用者さんと接する中で感じる難しさやしんどさ、疑問を抱えながら一生懸命頑張っています。そんな中で、職場からの勧めもあり、介護実務者研修を受講しました。将来的に介護現場でこの資格を活かしていきたいと思っています。この研修では、利用者一人ひとりのニーズに応じた質の高い介護サービスを提供するための知識や技術を習得できるため、

現場での実践力を向上させる重要なステップになると考えています。そしてこの資格取得をきっかけにさらにスキルアップを図り、行く行くは介護福祉士の資格取得を目指したいと思っています。介護福祉士の資格を持つことで、より専門的かつ幅広い介護業務に対応できるように、利用者やその家族の安心につながる支援ができるよう、資格やスキルを活かし、今後の生活において頑張っていきたいです。ご支援いただきありがとうございました。(T・K)

全国自立援助ホーム協議会に参加して

11月初旬「全国自立援助ホーム協議会全国大会～シンカ 利用者にとっての自立とはなにか」に出席させていただきました。今年は福岡開催のため、九州から自立援助ホームや児童家庭センターなどに携わっている方々の活動報告を伺いました。

ある登壇者がお話されていたことをご紹介します。自立とはなにか。辞書では、「他からの支配や助力を受けずに、存在すること」「支えるものがなく、そのものだけで立っていること」となっているが、それでは孤立してしまう。その方の考える自立とは、「自身の弱さ・わからなさを知ること」と「頼るべきタイミングをわかること」である。

それは支援者も個々で持っていた方がいい。自分に必要な助けが何かを具体的に言語化して伝える。そして支援を受ける力＝受援力が大事というお話でした。それを受けて「必要な力だなあ」と思う一方で、人によってはその渦中にいる時に自身が困っていることがわからないこともある。SOSを出すエネルギーがないこともある。そんな時に受援力と個人に踏ん張りを求められるのは大変だと。生活の場に相談できる人やケアする・されるコミュニティや仕組みが同時に必要だと感じました。(高橋 夏梨)



近畿ブロック・実践講習会 「ポリヴェーガル理論の理解」に参加して

日々若者と関わる中で、コミュニケーションにはとても神経を使います。なぜなら相手の状況や理解度、捉え方、思考の傾向や抱える背景などによって、こちらが予想していない意外な反応を示すことがあるからです。そんな時にどのようなことを知っていれば、“GOODコミュニケーション”に繋がるかその原理である『ポリヴェーガル理論（多重迷走神経）』を簡単にご紹介します。

人間には3種類の神経系があります。1つは副交感神経系（背側迷走神経系）で生命の危機に直面した時に「不動」の行動パターンをとるもので、例えば、ふらつく、倒れる、覚えていないなど生存を図るために身体がシャットダウンする状態をさします。

2つめは交感神経系で、闘争か逃走という手段をとる行動パターンで、これは“反射”として脳内にプログラミングされており、思考は含まれません。そして、3つめは社会神経系（腹側迷走神経系）と呼ばれるもので、人と人との関わりを司る脳神経系との複合体と考えられており、他者との交渉や適応、自己鎮静の反応を示すものです。人と関わることで落ち着き、表情や声を柔らかくすることで「安心」「安全」「やすらぎ」を覚えることができるということです。コミュニケーションを変えることは思考に影響を与えるため、“今の会話”を良いものに変えることが重要になってくると言えます。

(三上 彩)

～講座のお知らせ～

【対人支援にも使える「コレモ」体験会】

「コミュニティ・レジリエンシー・モデル」
略して「コレモ」は神経を落ち着ける方法

日時：2024年12月14日（土）13:00～15:00

場所：京都YWCA（対面のみ）

講師：小川恵美子さん

参加費：1,100円（現地支払い）

申込先：右記二次元コード（定員20名）



* 内容の詳細は別紙チラシまたはHPをご覧ください。

【京都YWCA・関西セミナーハウス共催講演会】

テーマ（仮）：修復的対話

日時：2025年3月15日（土）13:30～17:00

講師：毛利真弓さん（同志社大学心理学部准教授）

* 詳細は追ってお知らせします。

寄付のお願い

カルーナ事業部委員会では、自立に向けて生活をしている若者が一人暮らしを始める際の準備に加え、退所後も多様な支援をしています。継続的な支援と居場所の運営のためにご支援をお願いいたします。

払込用紙または下記QRコードより受付しております。



現在募集中の物品

冷蔵庫・洗濯機・電子レンジ・掃除機・TV・オープンレンジ・トースター・ハンガーラック
電気スタンド・ケトル・レトルト食品

* 太字は特に募集しています。



【お詫びと訂正】

2024年6月発行の19号、「シリーズ後援会会員だより①」のタイトルに誤りがありました。下記の通り訂正し、お詫びいたします。

「カルーナ」という場⇒「カルーナ」という場

ご寄付ありがとうございました

2024年6月11日～2024年11月27日

寄付・寄贈・教育奨励基金・後援会会員（順不動・敬称略）

＜寄付＞

大山悠子 千原真知子 井上里佳 山上義人 横川宏美
奥村孝 筒井奈都子 小泉小枝 大窪誠司 手島千景
近藤純弘 伊部恭子 小林裕彦 近野玲子 田中君枝
齋藤大輔 竹森洋子 井上ゆかり 平城智恵子
小杉總子 森本純代 澤井聡子 吉田紀子 有田孝子
日本聖公会京都教区婦人会 日本聖公会奈良基督教会マリア会
社会福祉法人西陣会 匿名4名

＜寄贈＞

泉谷直木 室紀子 キハラ 木村三千代 木村こずえ
近藤純弘 鳥居尚子 ミツ谷直子 宮川知子 佐々木清子
東上菜々子 御前明美 名古屋恵子
株式会社ハートフレンドFRESCO
株式会社フォーシーズ「ピザーラ」金閣寺店 匿名1名

＜教育奨励基金＞

伊東真喜子 西村由里 近藤純弘 文田則子 神門佐千子
別所加恵 近野玲子 有田佳子 吉田紀子 斉藤洋子 岩田えり子
匿名2名

＜後援会費＞

神門佐千子 高山亨 大山悠子 竹岡哲朗 岩崎明生
西村由里 安保千秋 定本ゆきこ 大槻裕樹 伊部恭子
井上里佳 山上義人 兼井恵子 近藤純弘 吉川文一
鶴崎祥子 有田孝子 村松通子 長瀬正子 別所加恵 小林裕彦
近野玲子 織田雪江 上村愈巳子 近藤八津子 宮川道子
平城智恵子 坪野えり子 小杉總子 森本純代 横川幸治
竹岡哲朗 近藤八津子 船越克真 中村美智子 岩田えり子
瀬口尚子 斉藤洋子 匿名3名

＜子ども・若者居場所事業YここKitchen＞

別所加恵 大賀佐代子 島本優子 乾聖陽 平野富希
横川幸治 小川恵美子 近藤純弘 多田節子 篠田茜
上村愈巳子 豊山汀比呂 瀬口尚子

心よりの感謝を添えてご報告申し上げます。なお、万が一、記載漏れ、お名前に間違いがありましたら、ご容赦いただくと共にすぐにご連絡下さいますようお願い申し上げます。

＼カルーナ後援会員募集しています／

カルーナでは、後援会員となり、社会的養護が必要な子ども・若者への自立を継続的に共に支え、応援する仲間を募集しています。安心・安全な場、そしてエンパワメントする機会を提供していくために、ご協力をお願いいたします。

後援会員：個人 3,000円（年間）
団体 5,000円（年間）

* 同封の払込用紙よりお願いいたします。

