だれでもだれかのサポーター - 病気や障がい編 -

だれでもできること

・病気や障がいの知識や情報をもつ

信頼できる情報源をみつけます。人でも本でもマンガでもネット・SNS でもよいと思います。できれば複数の情報源をもち、定期的にアップデートします。
社会で、地域で暮らしている、病気や障がいをかかえたご本人と会うこと－ご本人が話をするセミナーや啓発イベントなどを聞きにいくこともできます。

・心配をひとりだけでかかえず外に出す

やっぱり心配だな……と思ったときに、自分ひとりの胸にとどめないこと－まず自分がどこかに相談してみます。そのための相談先情報をもっておきます。最初は匿名でよい（自分も相手も）ので、なかったことにせずに行動を起こします。

・偏見には NO を伝えていく

見て見ぬふりをせずに、ちがうよ、のひとことを、声をあげられる人から。

身近な人にできること

・困りごとについていっしょに考える

相手がただ話をしたいときには、それをただ聞きます。
相談があったら、そのことについて一緒に考えます。相談先情報を調べたり、場合によっては一緒に行きます。ちょっとした食事の差し入れや買い物をかわりにする、子どもをみておくなど、日常生活の手伝いがサポートになることもあります。

・自分自身のサポーターをもつ

ホッとできる時間、好きなことをする時間、休息の時間を大切にします。
自分が相談に行く、同じ立場の人の集まりにいってみることで、新たな情報や知識を得たり、少し気持ちが楽になることがあるかもしれません。

子ども同士・友人にできること

・かわらずに遊ぶ
・相談されたら大人のところへいっしょに行く
　…信頼できるかもしれない大人をいっしょに探します

近所の人、同級生や友人のママパパにできること

・かわらずに挨拶(あいさつ)する、ピンチ以外の時間を大切にする
・噂(うわさ)話をしない、無理に聞き出そうとしない
・なにか話してくれたら「ありがとう」を伝える
　なにか相談されたら…一緒(いっしょ)に検索(けんさく)する、一緒に考える

©pulusualuha