

コロナに負けるな！働くひとり親の現場から

新型コロナウイルス感染症収束の見通しが見えにくい中、休むことなく現場を守っているひとり親の方たち。今回ははあと通信は、そんな方々に感謝と敬意をこめて、いただいたお声をご紹介します。

こんなときこそ、今を明るく

松本さん 東京都西東京市在住

私は高等職業訓練促進給付金の制度を利用し、41歳で正看護師の資格を取得し、今年で看護師6年目になります。訪問看護では、病院と違い、看護やリハビリが必要な方々のご自宅へ訪問し必要なケアを行っています。赤ちゃんから100歳を超える高齢者まで様々な疾患を抱える方々に寄り添いながら楽しく働かせていただいていたのですが、しかしこの度、コロナウイルス感染症の蔓延により、緊張感と不安な気持ちを抱えながら、日々仕事と向き合っています。

そんな中、所長に呼ばれました。「もしもコロナウイルスに感染した利用者がいたら、訪問しなければならない。その時は自分（所長）が行くが、もし自分（所長）が感染したら、あなたは訪問してくれるか？」と問われ、看護師になるということは、このような決断があるのかと腹を括り、震えながら「行きます」と答えました。ここがコロナウイルス感染症が他人事から自分事へ変化した瞬間でした。

そんな状況の中で、私たちが気を付けていることは最善の感染予防策です。日々更新される感染予防マニュアルに合わせてスタッフ一丸となり取り組んでいます。

訪問を受け入れて下さっている利用者も同様に感染の恐怖や不安を感じていると思います。なので、できるだけ明るく利用者が思わず笑ってしまうようなユーモアも忘れずに関わらせていただいています。コロナウイルスが収束したら、4月に入社した仲間の歓迎会がまだ行えていなかったの、大いに盛り上がりたいです。

怖いけどやるしかない！ A.Oさん 東京都在住

救急患者も受け入れる総合病院の受付事務として勤務しています。企業内保育所の人数制限で出勤日数は少し減り、それに安堵する思いと、給料の減少、同僚の仕事量の増加への申し訳なさと、出勤後は今まで以上にやりがいと誇りと…複雑な思いを胸に日々働いています。

外来は縮小されましたが毎日患者さんは来院されるため、入口で発熱&感染疑いの患者さんと一般診療とを分ける為にスクリーニングという作業が行われています。簡易防護エプロンと手袋、フェイスシールドを付けての問診と検温作業で、感染疑いの方と接触する可能性の高いこの仕事が今は一番怖いです。それでもやるしかない。

事務職なので直接患者さんを診ることはありませんが、医師や看護師が働きやすい様に工夫したり、患者さんの不安を少しでも取り除けるように笑顔で接することを心がけています。特に気をつけているのはウイルスを絶対に家に持ち帰らないこと。誰からも移されず、移さないように常にアルコールを携帯し、ドアノブは直接触れない様に除菌ウェットシートを持ったまま開閉しています。マスクを付けて痒い時や位置を直したい時などにはティッシュを使用して決して手で触れないようにし、帰宅後は直ぐに入浴して身につけていた髪ゴム等も洗っています。

本当に大変な日々ですが、終息後に世界中の人と喜びを分かち合えればと英語の勉強をしています。また、美容院へ行けず髪が伸びてきたので落ち着いた時にヘアドネーションへ協力したいとも考えています。

子供達が元気よく遊び回れる世界を取り戻すためにできることを一人一人が頑張っていければと思います。



お困りの方に心を込めて Yさん 東京都在住

企業から派遣されて、市役所の総合案内で働いております。緊急事態宣言が発令されてはいますが、もともと必要最低限の人数でのシフトですし、おいでになる市民の方の対応をする仕事ですので、通常通りの出勤です。

通常の時期と比較し、新型コロナウイルス関連の支援策について、お尋ねになりたくて来庁なさる方が増えている印象です。気持ち的に切羽詰まって市役所にお見えになる方もいらっしゃいますし、電話は苦手な直接話したいという方もいらっしゃいますので、普段にも増して分かり易い言葉を選んで、それぞれの方にご理解いただける説明を心がけています。

窓口で直接、自分の聞きたいことをじっくり説明してほしいというお気持ちでいらっしゃる方が多いのだと思うのですが、担当窓口の設置が間に合っていない場合もあります。そのようなときには、総合受付が窓口代りとして、決まっていることのみをご説明させていただいています。なかなかご納得いただけない場合もあり、困ってしまう場合もありますし、給付金の申請方法など切羽詰まってのお尋ねも多いので、神経を使います。

総合案内は、多くの人と対面で接する仕事ですので、会社の方も安全対策には気を遣っていて、ビニールカーテンの中でマスクと手袋を身に付けての対応です。早く収束してほしいですね。

外出できない今の楽しみは、ヨガを教えているママ友が送ってくれた動画を見ながらの自宅ヨガです。自由に外出できるようになったら、ヨガを習いにいきたいですね。子どもは小学生になったら空手を習いたいと言っていたので、早くそれがかなうといいなと思います。



コンビニを2つ掛け持ちして週6日働いています。出勤前には体温を測り、マスクの上からPM2.5スプレーを顔に噴射し、鼻の穴にもメントムを塗って出勤しています。店ではドアやかごなど、至るところをアルコール消毒し、安心して買い物をしていただくようにしています。

コロナの影響でお客様の数も増え、普段より冷凍食品やレトルトなどの保存食を多く買うお客様が多くなりました。とくに金曜日は忙しいですね。ビニール手袋をして来店するお客様もいて、「飲み口の部分に手を触れないで」などと言われていたり、レジでは、遠くから商品を渡そうとする方もいます。不安な思いからか、きつい言葉をかけてくるお客様もいらっしゃいますが、こんな時だからこそ、お客様への気遣いを大切にしています。馴染みのお客様には「何が一番つらいですか」などと声をかけるなど、明るくふるまうようにしています。

今、感じているのは、「こんなときこそ人って人間性が出るのだな」ということです。お客様の中には、手作りのガーゼマスクをプレゼントしてくれた人や、お手紙をくれた人もいます。ひとり親の友人とは、「私たちは普段から贅沢もせず、もっと大変なことも乗り越えてきた。だから今回も大丈夫。」と励ましあっています。私はイベントが大好きな人間なので、外出できないのは正直ストレスが溜まります。少しでも身体を動かそうと川沿いを散歩していると、かわせみを見つけたり、普段気にとめていなかった思わぬ発見があります。コロナが収束したら、たくさんの人たちとばあっと打ち上げパーティをしたいですね。



外出自粛でもお家で楽しく！

とっておきのお家での過ごし方

外出自粛要請により、この春はいつもよりお家で過ごす時間が長かったのではないのでしょうか？まとまった時間ができたことで、普段できなかったことに挑戦した方もいらっしゃるのでは？今回、メールマガジンなどで皆さんからお寄せいただいた「とっておきのお家での過ごし方」についてご紹介します。

お片付け

まずは、お片付け。「普段は仕事や家事で忙しくて手付かずの押し入れの片付けを行った」という声。着なくなった服、読まなくなった本を断捨離したり、リサイクルに出したり、自宅に長くいるからこそ不用品を手放してスッキリ過ごしたいですね。



子どもと一緒にゲーム

子どもと一緒にゲームを楽しむという人も。ウノ、人生ゲームといった懐かしいものからマリオカートなどのビデオゲームまで色々ありますね。「家でポケモンGOを始め、たまに散歩でポケモンを集めて子どもと二人ではまっています。ポケモン図鑑を買って毎日研究して楽しんでます」という微笑ましい声も届きました。

とにかくリラックス！

想像するだけでもゆったりとした気分になれる回答がこちら。「ベランダから空を見る。心地よいBGMを流す。ハーブなどを育てる。ゆっくりコーヒーを飲む。ピアノを弾く・・・」



「フリマアプリでヨガマットを購入し、動画を見ながら自宅でヨガのレッスン。子どもが寝た後ウェアに着替え、照明を落としアロマを焚いてヨガをすると、スタジオにいるよりも集中できます」

「動画配信サービスを契約し『おしん』を観ています」という方も。どんな困難にもめげずに辛抱強い意志で人生を切り拓くおしんの姿は今観ても心に響きますね。

ものづくりに没頭

手作りのマスクでおしゃれを楽しむ人も。「使い捨てマスク節約のため、手作りマスクを作っています。昔手芸をしていた頃から捨てられなかった端切れ処分につけて、可愛い柄だと子どもも喜んでつけてくれます」
保存食作りも時間がある時ならでは。「昨夏、梅シロップを作ろうと青梅を買ったものの、忙しくて冷凍庫に保存したままに。この機会にやっと作ることができました。今年は冷凍庫に寝かさずにフレッシュな青梅で作ろうと思います」



お家キャンプ！

「アウトドア用品や食器で食事。床にシートを敷いて、お行儀には目をつぶって楽しくランチ。お外でご飯を食べることができれば簡単な食事の魅力も増え！」



新型コロナウィルスでお困りの方へ

はあとホームページに「新型コロナウィルス感染拡大でお困りの方へ」というページを作成いたしました。右のQRコードよりご確認ください。
*問い合わせ、手続きは、お住まいの各自治体ほか、所轄の機関に直接お願いいたします。



発行 東京都ひとり親家庭支援センター

はあと 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ5階 TEL: 03-5261-8687 FAX: 03-5261-1343
はあと飯田橋 〒102-0072 千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター7階 TEL: 03-3263-3451 FAX: 03-3263-3452