

新型コロナの影響

見通しが立たない

- ・見通しがないと不安
不確実性が高い状況だと精神的にも大変
- ・やりたいこと、予定が見通せない
日程の感覚がクリアでないのはストレス

居場所がない

- ・唯一の参加の場である当事者会が軒並み中止
家から出る場がなくなり、太ってしまった
通所施設も封鎖
- ・カフェで読書などができなくなりづらい
- ・創作講座で小説を書いていたがずっと延期

怒り

- ・「健常者ならこんなに苦しめないのか」という恨めしい気持ち
- ・テレビばかりみて、政府の対応にひとりで勝手に怒り、
いまは疲れてあきれている
- ・自分だけでなく組織全体が先延ばしがちで今後の不安
怒りを感じることもある

「ハイ」になっている

- ・園芸ハイ
食べられる野菜を育てている
- ・4月半ばくらいから開き直った
あらゆることを試行錯誤
☆資格の勉強
☆食べられる野菜の栽培
☆オープンレンジでできる陶芸
☆寒天デザートづくり
☆スマホの買い替えの検討
☆古いパソコンを解体しHDDを物理破壊
☆100均グッズで筋トレ
☆同じく困っている人を探して
なんらかのつながりをもつ

求職活動

- ・失業中だが求職活動ができず、行かれる場所も限られ、
4月半ばまで気が狂いそうだった
家にいても何をしていいかわからず苦しかった
- ・就職活動の実感が湧かない
外出せずビジネス街に行くような刺激がないため、
モチベーションが上がらない
- ・仕事に就けるかという不安があるが、
なぜかとても落ち着いて過ごしている

心身の不調

- ・体調がすごく悪い、うつ、予定を忘れてしまう
- ・人がいない街を見るのが苦しい
- ・福祉就労しているが突発的な休みばかり
利用者、スタッフ含めてかなり情緒不安定
- ・何かできることを探しているがやる気も出ない
- ・1人で不安にかられてマスク作り
- ・在宅が増えて、曜日や時間の感覚がなくなる
- ・ストレスで便秘の症状が悪い
- ・在宅ワークで体調いまいち
- ・日々苦しい得体のしれない圧迫感
- ・訪問看護が週2から週1になり、
うつがひどくなり、
薬を再開したが副作用に参っている

睡眠の乱れ

- ・メ切を目指していつかは残業だが、
在宅で翌日の会議前ギリギリまで作業し、
昼夜が崩れてきた
- ・通勤がない分、使える時間があるはずだが、
熟睡していない時が出てきてよくない
- ・睡眠時間や食事の時間などが遅くなりがち

在宅勤務

- ・WEB会議が負担
- ・引きこもるのは苦ではないが、
さすがに1か月、
人と接する機会がないのは
刺激がなくてつらい
- ・毎日8時間、勤務時間中、自宅のパソコンの前で
仕事はできず、飽きて他のことをして、
やるべきことの半分くらいの作業量のこともある
- ・実際には出勤しないとできない業務内容
今後の勤務環境が不安
- ・聴覚過敏：在宅ワークと同時に
飛行機が住居の上を通るようになり、
騒音に参っている
家族は気にならないというので、
わかちあえる人がいない

家族・生活

- ・家事、介助、育児が増えた
- ・父がストレス源なので、なるべく会いたくない
- ・自分も周囲の人も体調が悪い
母親が日常生活がまともにできていないので心配
- ・仕事をしていないので収入は減らないが
いつも買えるものが売り切れで
高いものを買うことになり支出は増える

食事づくり

- ・ヘルパー利用を中止中
食事は近所の実家を頼る
⇒配食サービスを調べてもらい検討中
⇒自炊による病気のハードルを下げるために
便利にはさみを入手
- ・店が閉まり、外食できなくなった

障害・特徴とのつきあい方

- ・ちゃんとわかってから先に進みたいため、業務でも凝りすぎて、なかなか先に進まない
淡々と結果を残す人たちを見ると焦る
⇒普通に競争すると受験戦争で勝ち残ってきた、事務能力高い人に歯が立たない
でも競争ではなく自分らしさを見つけた
ゆっくりでもいいんだと少しずつ思えてきた
⇒昔は好きじゃなかった仕事も流されることで量産できる
いらぬこだわりがなくなり、コンスタントに作れそう

新型コロナの影響 よいこと・期待

- ・人と会わなくていいので調子がすごくいい
上司からの仕事が降ってこないでストレスがない
朝から晩まで好きな業務に集中でき、もっと続けばいいと思う
- ・太ってきたので朝4時頃から散歩
人もいないし運動もできる、いいサイクルが続いている
- ・大変苦労しているが、この機会にいろいろ掘り起こしたことは、
コロナ収束後に何か芽吹かないかなと期待