

～16号～2014年5月1日発行～

*10代、20代、30代以上の不登校・ひきこもりの方の社会参加を考えるNPO法人です。

ポラリス通信

～不登校・ひきこもりの対応ニュース～

◆大学生の不登校・中退・卒業後の生き方を探している若者とその家族のためのブログ
<http://ameblo.jp/wakamono-ikikata-kurabu>

◆「若者生き方くらぶ」・【交流掲示板】
<http://wakamono-ikikata.bbs.fc2.com/>

訪問サポート・トカネット代表藤原宏美

■トカネット無料相談のお知らせ（前日までの予約制）8名様

◆5月11日(日)10時～ ◆5月18日(日)14時～

◆5月13日(火)/20日(火)/31日(土)それぞれ10時00分～14時00～

[E-mail/tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp](mailto:tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp)（藤原）/ 090-4953-6033(藤原)

■『訪問サポート(メンタルフレンド)説明と質問会』の主催をしております。

まず安心できる人を作って、できる形の社会参加につなげていく事を考えてもませんか！！

■先々月から始めました、『無料個別相談』(通常相談料 3000 円)のお申し込みがとても多いです。そのためしばらく継続をすることにしました。 ひきつづきご利用くださいませ！

過ごしやすい季節になりましたね。この春、動けなかった子供。少し動き出した子供。不安や緊張の中でどの子も自分と闘っている事と思います。

トカネットでもじっくりメンタルフレンドとかかわって、4月からフリースペースや学校や教習所、派遣バイトなどに動き出した人たちがいます。彼らは毎日かなりのエネルギーを消耗しています。連休でほっとして、連休が明けても行けるかどうかひとつの目安になります。次は夏休み明けです。そうやって少しずつ、「大丈夫」が増えていくのがいいと思います。

先日、少し紹介しましたが、4月26日(土)に横浜の介護施設で1回目の職業体験がありました。親しい支援団体が主催しているのですが、私どものNPOに来ている元ひきこもりで、まだ社会参加ができない女性が勇気を出して参加しました。老人ホームのデイサービスに来ているお年寄りと、話したり、遊んだり、少しお世話をしたりしてきました。疲れて帰ってきましたが、やり遂げた達成感を感じたようでした。彼女は成功体験をひとつ作りました。

「ありのままで」を認める人と受け入れられない人の違い

松田武己

(NPO法人不登校情報センター代表)

ディズニーのアニメ「アナと雪の女王」が好評のようです。社会現象になっているという人もいます。そうなのでしょう。主題歌 Let it go の歌詞にある「ありのままで」というのは、不登校や引きこもりなど困難を持つ人が状態を改善する最も基本的な条件です。

私が26歳のとき「私は未熟であり不十分です。それはみなさんと同じです」というこっそりと“居直った”気分を宣言したのも同じ部類です。

「そんなことはわかっている」というかもしれませんが、その言葉をすんなりと受け入れられる人は元々そう困難を抱えてはいないのです。渦中にある人が聞くと、歌う松たか子さんや May J さんは「別格の歌のうまい美人さん」であり、自分とは住んでいる世界が違うのです。

それでも、このアニメが人気を博すことは喜ばしいことです。自分を「ありのままで」受け入れることが事態を変える基本的なことであるというメッセージを広げているからです。

では何が違うのか。「ありのままでいい」という自分を認めるには、心のうちでそれだけの条件がいるからです。その条件のないところで「ありのままでいい」と話しても、一種の強制に過ぎません。

必要なのはそのような心境の変化を生み出す環境をつくり、粘り強く応援することです。そういう取り組みなしに「ありのままでいい」というのは軽はずみであり、無責任でさえあります。

たとえば言えば、歩き始めた人にアルプスの登山を勧めるようなものです。10年の引きこもり生活から一歩家から出始めた人に就職活動をすすめるのもまた同じようなことです。

「ありのままでいい」が受け入れられない人は、周囲から自分の状態を守るのに最大のエネルギーを使わざるを得ないのです。そこに思いをめぐらせなくてはなりません。個人差はあるにしても、その状態から徐々に人慣れ、場慣れをします。エネルギー消費にやや余裕が出たところで落ち着いて周りを見ていくことができます。

こういう環境をつくるうえで大事なことは、自分なりのやり方で試行錯誤するのを見守ってもらうことではないでしょうか。すでに決められた規則とか手順に沿っていくのではなく、一つひとつの過程を納得していくことです。いかに規則や公式が多数の人の経験を踏まえたものであったとしても、自分の経験、自分の物語がないものはしょせん借り物にすぎず、自分の力にはならないからです。

自分なりのやり方や試行錯誤には、迷いや失敗がつきものです。それを経験としてみてもらうことです。そういうことなしに最速で何かを身につけようとすると、逆戻りし元の木阿弥の原因になります。

これは誰よりも本人が失った時間を取り戻そうとするから、そうなりやすいものです。家族や支援者など周囲の人がそれを促進するのもまた同じことです。その人のペース(準備、手順、時間など)を待たなくてはなりません。

ディズニー・アニメの「アナと雪の女王」の物語を私は知りませんが、そういう過程があると思います。何よりも本人にとってのその過程、多くは失敗や混乱している時期があります。そこを経験することなく飛び越えるのがいいとは思いません。

その過程で自分のペースを感じるのです。自分の特徴や受けとめ方がわかるのです。苦手なこととできそうなことの区別がついていくのです。横から見ると不十分なものは見えるし、本人もまたそれがわかります。そこでもその不十分なことを含めて自分なりのものを肯定すること、これが「ありのままがいい」と思えるときです。

そういうものがまだ出来ていない空白の時期に「ありのままがいい」といわれてもピンと来るものがないのは当然ではないですか。その状態もまた本人にとっては「ありのまま」ですが、聞いた周囲の人に理解できない、納得できない「ありのまま」だからです。

自分がこう思っているでも誰かからそれを承認してもらわなければそうは思わない、「ありのままがいい」とは思わないという当事者の言葉は実感をさしているのです。

家族療法を学ぶ会

私は大学院で家族療法を学びました。現在主流の家族療法は IP(患者とみなされる人)をつくらない考え方です。ひきこもり当事者も「改善しなければならない問題点は存在しない」視点が、よい家族関係を生むという考え方です。

ひきこもり当事者の変化を「待つ・見守る」視点には、ひきこもり当事者に問題があり、それを自分で何とかしてくれるだろうという「問題を見る視点」があります。これを克服する家族療法の視点を身につけませんか。

5月11日の「大人の引きこもりを考える教室」終了後に行います。〔加倉井亮央〕

◆今後のお知らせ

(1) 「訪問サポート（メンタルフレンド）説明と質問会」

●うちの子は誰にも会わないと、あきらめないで下さい。

メンタルフレンドとかかわって、不登校やひきこもりの子供たちが、学校やバイトなどを含めた多様な形で社会と繋がっていきます。

まずは、一緒に考えましょう！！

*日時：5月25日（日）、13時～15時30分。

*参加費：500円。 *対象：不登校・ひきこもりの子供の親

(2) 第20回不登校の対応「ミニセミナー&質疑応答の会」

●何が子供におきているのか。●親が出来る事。●安心出来る人間関係を作っていくこと。●モチベーション・自己肯定感を上げていくこと。●学校復帰・バイト・友達づくりなどの社会参加につなげていくこと・・・など専門家と一緒に考えていきます。

*日時：5月24日（土）、13時～16時。

*参加費：500円

*対象：10代および20代前半の子供の親・体験者・学びたい人

(3) 「大人のひきこもりを考える教室」

*レクチャー：高年齢になった引きこもりの困難を開く道

*日時：5月11日（日）、13時～15時。

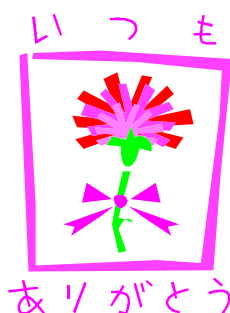
*参加費：500円

*対象：親・体験者・学びたい人

◎上記は、全て予約制です（連絡先は下記まで）。

◎場所：NPO 法人不登校情報センター（JR総武線「平井」駅南口・徒歩5分）

◎地図はHPを参照ください。



●NPO 法人不登校情報センター

●訪問サポート・トカネット

【発行元】 ポラリス通信編集部

〒132-0035 東京都江戸川区平井 3-23-5-101

連絡先

TEL／03-5875-3730／090-4953-6033（藤原）

E-mail／tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp

URL／<http://www.futoko.info/tokanet/>