

～17号～2014年6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日のお知らせ（前日までの予約制）8名様

- ◆6月7日(土)10時30～ ◆6月10日(火)14時～ ◆6月13日(金)10時30～
- ◆6月14日(土)10時～ ◆6月24日(火)10時30～◆6月24日(火)14時～
- ◆6月28日(土)10時～ ◆6月29日(日)14時～

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

早いものでもう6月ですね。日中は初夏のような日差しで汗が出ます。

先日、全国ひきこもりKHJ親の会の池袋方面の支部で、『ひきこもりから社会参加へ～メンタルフレンドの役割』という、テーマで講演をさせていただきました。

80名入る会場に入りきれないくらい来ていただきました。

今回は、メンタルフレンド(訪問サポーター)として現在活動している学生・社会人と、10代20代の時にメンタルフレンドと関わって、現在は働いている30歳の元当事者をメンバーとして、パネルディスカッション形式で講演をしました。

不登校や、ひきこもりの人たちがどうやって社会参加につながっていくのかを真剣に聞いて下さり、質問もいただきました。メンタルフレンドは友達力です。

共感や、信頼、肯定し合う関係をつくっていく事で、人に対する安心感が持てるようになっていきます。そして少しずつ自己肯定感が上がっていきます。

その人と一緒に行動することで、出来るが増えていきます。

「自己肯定感が」上がって、「出来ること」が増えていく事で、「まだ、やったことが無いことが出来るような気がしてきます」。

こうやって、少しずつ動き出していきます。

■『訪問サポート(メンタルフレンド)説明と質問会』で、誰にも会いたがらない子どもにどうやって、他人を会わせていくかを考えていきます。今月は6月14日(土)13時からです！！

# 集中力がなくなったSS君が自我をなくしたときのこと

松田武己

SS君はある思想家に関心を持っています。「どういう人なの？」と聞くと、少し考えて「自由民主主義者です」といいます。

どうも要領を得ません。違う方向から聞きました。

「ぼくにとっては自由とは、抑圧からの解放になるな。そういう自由でいいかな？」。SS君は答えました。「自由とは、自我を肯定することです」！

的確で深く、驚きの答えでした。とても日常の会話にでてくる言葉ではありません。はてどうつづけようかと思っていると、SS君が続けます。

「そのときは、静かで穏やかな時だったんです…」

私の記憶が不確かなので、もう少し違った言い方だったかもしれません。“悟り”体験でもしたのではないかという調子で話が続きます。次の言葉がまた衝撃でした。

「そのとき、自我がなくなっていく感じがしました。そのときから、ぼくはおかしくなりました」。7、8年前の中学校を卒業した後のことです。

歯が痛くて治療したとき、その部分がほんの小さなものであった経験があります。それなのに口内の広い部分で何かが起きていると感じたものです。

SS君が経験したことは脳内のごく小さな衝撃ではなかったかと推測します。しかし、それを受けた当人には大きな異変が脳内に起こったと感じたのではないのでしょうか。そういう感覚をSS君は実際に体験したのです。

SS君がいう「自由とは、自我を肯定することです」という意味は、全体を続けることとなります。自我がなくなるときを経験した。だから自我のない自分には自由はない。なぜなら自由とは自我を肯定することなのに、自分には自我がなく肯定する対象がない。この体験を反対側からいうと「自由とは、自我を肯定すること」になります。

失ってからわかることがあります。病気になって健康であることの意味を知るように、SS君は自我を失って自我を失うことは自由をなくすことを知ったのです。

こういう体験はSS君に限らず、ひきこもりを経験したいろいろな人が持っているように思います。しかし、それを実体験として話せる機会はほとんどないのでしょうか。あるいはSS君ほどの明瞭な実感として残っていないのかもしれませんが。その体験をことばにする難しさを超えられない人が多いのかもしれませんが。

SS君と比較的ひんぱんに会うようになったのはこの1年です。彼の話には独特なものがあります。社会制度などの知識はありますが、まとまったものではなく、とても深いものがある一方、バラバラで体系だったことは欠けています。20代はじめとはそうあっても不思議ではないのですが、アンバランスの程度は大きいです。

聞いていくと少しずつですが知識がでてきます。その知識が彼の関心を示しています。今回はそれが単純に知識だけとはいえ、自分の経験に基づいていることを表しました。

私は“傾聴”というのを聞いたことがあります、どういうものかはよく知りません。自分なりの理解では相手の記憶の回復を促進するもので、話すうちに話す人が事態をうまく表していけるように助ける聞き方です。正しい結論を求めるよりも話す当人が納得できる説明できるものです。聞くほうはわからなくとも、理解しようとする姿勢で聞くことです。「わかった」と終わらせないことです。

こういうスタンスであれば、正しい理解ができなくても聞いていけるし、話す方もだんだんと深いところを話せるし、より深い理解に進んでいくと考えられます。心理的な困難を持つ人はとりわけわかろうとする人によりわかってもらえるように話していくものです。話しがわからないのは相手との関係の問題であって、上手く話さない人の問題ではありません。上手・下手の問題ではなく、いずれにしても時間はかかって当たり前です。

自我がなくなっていく感じのなかで、SS君は何を失ったのでしょうか。彼は自由をなくしたといえます。自我を失ったことで引き起こされているSS君の日常的な言動を考えてみます。“自己コントロール・抑制力の低下”ではないかと思えます。それはSS君が日常生活に粘りを発揮できないこと、ある1つのことを続けられない状態、集中力をなくしていることから推測するのです。

その要因は先天的・後天的なものが絡むのですが、SS君が感じた異変のときがターニングポイントになっていることは確かではないかと思うのです。

そのときからかなりの時間が過ぎました。お母さんの感じでは当時の状況からはかなりよくなっているということです。脳の回復力の特異性が発揮されているのかもしれない。

お母さんの話では、そのころSS君の動きやことばや関心がいろいろ変わり、いくつかの“事件”もありました。思春期や反抗期と時期と重なる言動の大きなゆれです。そのころのことは衝撃だったようでお母さんはそれらをノートに書いているそうです。それを見せていただくことになっています。

### **\* いくつかの予定 \***

6月8日、説明会：高年齢ひきこもりの社会参加の方法(11時)、「大人のひきこもり教室」の後、加倉井亮央さんの家族療法の説明会(3時すぎから)。

6月12日、島田邦子さんのカラーセラピー(午後、予約を受付中)。

6月19日、セルフサービスカフェ(3時から)。Ochさんは最終参加になります。

6月22日、説明会：高年齢ひきこもりの社会参加の方法(1時)の2回目。

## ◆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。

\*テーマ：どうやって他人につなげていったらいいの？

\*日時：6月14日（土）、13時～15時30分。

\*参加費：500円。 \*対象：不登校・ひきこもりの子どもの親

### (2) 第21回不登校・中退者の対応「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：6月28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：高齢しているひきこもりの社会参加の方法

\*日時：6月8日（日）、13時～15時。

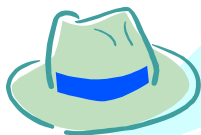
\*参加費：500円

\*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。



いつもありがとうございます

●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/>