

～23号—2014年12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～

NPO法人不登校情報センター

訪問サポート部門トカネット・代表藤原宏美

下記の予約先

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

■トカネット・今月の無料個別相談日のお知らせ (前日までの予約制) 3名様

◆12月15日(月)13時～

◆12月17日(水)13時～

◆12月21日(日)10時30～

(☆上記以外の日にちを希望されます場合は、予約制、通常ご相談料金3000円です。)

子供が学校にいけなくなったり、仕事を辞めてひきこもってしまった場合、当然家族はあわてて一生懸命説得します。

相談機関に行き、カウンセリングにも連れて行き、どこか悪いのではと病院にも連れて行きます。

それでも動かない子どもを見て家族は途方に暮れてしまいます。「ちょっと、考え方を変えてみようよ…」と、一生懸命説得しようとしています。

しかし、説得では人は動きません。説得すればするほど離れていってしまいます。

確かにひきこもってしまった人が、もう一度社会参加に向かうためには、ちょっとずつ、気持ちの持ち方や考え方を変えていく作業は必要です。

しかし、大事なことは、それを説得や言い聞かせのような形で促すことではないのです。

他者との日常的な会話や、行動による体験の中から生まれてくる気持ちでなくては、人を動かす力にはならないのです。

家の中は、社会参加を促す言葉よりも、芯からリラックスできる雰囲気、おいしい食事や、暖かいお風呂、ゆっくり寝られる環境…そういうものがあれば充分だと思います。

その大きな安心の中で、少しずつエネルギーをたくわえていけば。

おのずと、気持ちが外に向いていきます。

子どもの存在をそのまま認めるために

大空生子（不登校・ひきこもりサポート相談室）

みなさま、こんにちは。大空生子（みちこ）です
不登校情報センターの相談室相談員であり、「親子関係が楽になるコツ」というセミナーを開催させて頂いております。
毎日親業お疲れさまです。ふだんは、娘3人、息子1人を持つシングルマザーでございます。
私自身、子どもたち4人中、3人不登校・ひきこもりの経験がある保護者の1人です。

次女が小学2年生の2学期から突然学校が怖いと言い始め、不登校となりました。
どうすればいいのかまったくわからず、学校に勧められるまま区の相談室に毎週通いました。「まだ幼いので、学校と繋がっておいて下さい」と一緒に付き添っての登校が始まりました。

『なんで、うちの子が！』『まさか、うちの子が！』というのが最初の思いです。
教室では机の横に体操座りで過ごし、遠足や社会科見学はもちろん、運動会にも次女と並んで選手として出場したりしました。

次女の下に、幼稚園児が2人いたので、それはそれは大変な日々でした。
付き添い登校を3年経た後、次女は小学5年生～中学3年生まで自宅で過ごしました。
（世間でいうところの「ひきこもり」状態です）

次女のひきこもりに歩調を合わせるかのように、長女、三女と不登校になり、自宅で3人過ごすようになりました。

私自身、途中ストレスのためメニエルで倒れましたし、朝、目が覚めなければいいなどと思いながら日々を過ごしていました。

苦しくて、苦しくて わらにもすがる思いでカウンセラーさんの言う通りにしたり、学校から紹介された病院に行ってみたり、セラピストさんを尋ねてみたりしていました。

『どうすればいいのか、誰か教えて！』と心のなかで叫びながら・・・。
こんなに大変な思いをするのなら、子どもなんか生まなければよかった！なんて恐ろしいことを考える母親だろう！ 子どもを責め、自分を責め、反省しては、また責めて・・・の繰り返しでした。

当時の主人は「子どもの話しはするな！ 恥ずかしい」といっさい話を聞いてもらえなかったもので、気持ちのやり場がなく、我慢の日々、ストレスの日々でした。

外側（子ども）を何とかしようとしていた時に状況は変わりませんでした。自分の内側（心）に意識を向けたことで、外側が変化し始めました。

私をすごく苦しめた元は「良妻賢母であろうとする考え」でした。私がお伝えしたいことは『まずは、親が楽になり幸せを感じましょう』ということです。

正しい親よりも幸せな親が増えることを願っています。楽になるとは「肩の力が抜けてホッと安心できる状態」のことです。よい加減になることです。

管理社会のルール（条件付け）でガチガチに固められた子ども時代を過ごした私たち親は、よい子でいること、正しくすること、知識をたくさん身に付けること、とにかく上を目指すこと、などなどのルールを無意識に持っています。それが、親たちを、子どもたちを苦しめています

私たちは、社会のために、ルールに沿うため・守るために生きているのではありません。

今の社会の中ではうっかりと見落とされがちな、最も大切な「存在・命」を思い起こそうではありませんか。できない時にビクビクしたり、ルールを守らない時に恐れを感じなくていい親子関係をオススメします。

「そのままでもいいよ」「いてくれたらいいよ」「生まれてくれてありがとう」「あなたでよかった」という言葉を、まずは、このままご自分に伝えてあげてください。

心からそう思えた時、お子さんの命を感じるはずです。苦しみから解放されます。

「何ができるか」「何をしているか」という条件付けの枠から離れて、お子さんの存在・命をそのまま見てあげてください。それが「存在を承認する」ということです。

私たち親は、「行動」や「結果」に価値を持つ訓練をされてきています。

行動も結果もお子さん自身ではありません。付属物です。行動や結果ばかり評価をされ続けると、自分の存在そのものに不安を抱くようになります。そのことが結局、行動や結果につながるのです。

行動や結果をほめられることで本質的な自信はつきません。存在そのものを認められた時こそ自尊心が満たされるのです。行動や結果のみ評価され続けると、そこに自分の価値を関連づけるようになり評価されない自分はダメだと自己否定が強くなっていきます。

いつも、誰かから評価をしてもらっていないと安心できなくなり、不安感が強くなります。

自尊心が満たされないまま、常に不安な状態になりかねません。

「不安だ」と表現できる場合はまだいいですが、そのことを押し殺していることのほうがその先のダメージが大きいかもしれません。

おかしい言い方になりますが、**不登校をすることやひきこもることで「自己表現ができていないのだ」と捉えてあげてください。**

お子さんの存在をそのまま認めるために、親にできることは親が自分の存在をそのまま認めることです。子どもは鏡とも言われますが、まさにそのままだ映っています。親であるあなたが、自分の存在を認め、気持ちが楽になり幸せを感じることでお子さんを不登校やひきこもりから救うことにつながります。

具体的な方法を親の会や「親子関係が楽になるコツ！」セミナーでお伝えできればと思います。

一組でも多くの親子の心が笑顔になれますように♪(*^_^*)

◆今後のお知らせ

(1) 「訪問サポートを受けたい親会」

●メンタルフレンド・社会生活サポーターとかかわって、不登校やひきこもりの人たちを社会参加につなげたいと考えている親の会です。具体的に一緒に考えていきましょう！

*テーマ：どうやって他人につなげていくか？ 何が変わるのか？

*日時：12月はお休みです。また、来年お待ちしております！！

*参加費：一人500円。*対象：10～40代不登校・ひきこもりの人の親

(2) 第27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：12月 27日(土)、13時～16時。

*参加費：一人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：

*日時：12月 14日(日)、13時～15時。

*参加費：一人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、下記のホームページ(URL)をご参照ください。



●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/