

～27号～2015年4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)

■今月の無料個別相談日のお知らせ (前日までの予約制) 2名様

◆4月11日(土)、13時～

◆4月15日(水)、10時30分～

(☆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。)

■トカネットの会(訪問サポート・トカネット代表・藤原宏美の話&具体的にお子様の社会参加を考えていく会)

◆4月18日(土)、13時～15時30分(3名様予約制)

桜が開花して、やっと長い冬に終止符を打ちました。「春」というのは、誰もが新しい気持ちでスタートをするのにふさわしい季節ですね。

2月、3月は毎年、進学・進級のご相談が多い時期ですが、今年は、20代や30代の社会参加をしていないお子様についての、ご相談が多かったように思います。

10代の子供の場合は、比較対象が明確に同級生なので、留年や・退学になれば同級生と同じ状況で同じような体験ができなくなり、取り残されてしまう不安が生じます。

でも、20代・30代になりますと、誰かと比べるとというよりも本人自身の問題として、このままずっと社会参加ができないのではないかという気持ちになり、焦ります。

いずれにしても、一旦学校や、社会から離れてしまうとハードルがどんどん高くなってしまいます。どの子も、どの人も、自分の容量を超えるくらい頑張り続けて、動けなくなっていて…。人や社会が怖くなり、自信を無くしてしまっています。

まずは、家庭の中でゆっくり休ませましょう…。心と体を癒す時間が十分に必要です。

そして、ある程度の時間が過ぎたら、出来る形で少しずつ外の世界や、安心できる他者とつなげることをしていきましょう。なぜなら、それはある日突然できるものではないからです。

そのためには、家族が本気で向き合う姿勢が一番重要になってきます。

変化には必ず多少の摩擦が生じますが、それを恐れては変わっていきません。一番大事なものはそのタイミングです。

◆今月から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の冊子『メンタルフレンド・カ』を数回に分けて連載していく事になりました。

メンタルフレンド・カ

はじめに／ご家族の皆様へ

このところメンタルフレンドのお問い合わせが増えています。

以前はご家族からのご相談がほとんどでしたが、最近では、病院や教育機関の相談室、保健所や役所の担当の方からのお問い合わせが多いです。これは昔にくらべていろいろな機関が、不登校やひきこもりの対応を真剣に取り組みだしたことだと思えます。

1998年にトカネットという名称で、不登校生を対象に大学生によるメンタルフレンド活動を始めました。その翌年から不登校情報センター(現在は NPO 法人)と活動をともにして、不登校生だけではなく、高年齢化しているひきこもりの人のところにも、それぞれの社会参加にむけて社会人サポーターによる訪問サポート活動をしてきました。

その間たくさんの子どもたちが学校や仕事、結婚を含む多様な社会参加へとつながっていきました。

なぜ、いまメンタルフレンドの需要が増えているのでしょうか。メンタルフレンドって聞いたことはあるけれど何をする人？ メンタルフレンドとかかわると何が変わるの？ という疑問も含めて、その役割を広く知っていただきたく今回「メンタルフレンド・カ」にまとめてみました。

それぞれの子どもたちの声に耳を傾けて、学校に行けない、職場に行けない、それはどうしたことなのかをよく理解していけば改善の方法は見つかります。

子どもが学校に行かなくなり、または仕事を辞めてひきこもってしまった場合、当然家族はあわてます。一生懸命に説得します。相談機関に相談に行き、カウンセリングに連れて行き、どこかが悪いのでは？ と病院にも連れていきます。それでも動かない子どもに途方にくれてしまいます。

メンタルフレンドのお兄さんが遊びにくるだけで子どもは学校に行くようになるのでしょうか。話し相手に来てくれて、一緒に外出して、そんなことをやっていたりいつかは働くようになるのでしょうか。

それよりも「ちょっと考え方を考えてみようよ、そうすれば、学校だって仕事だって普通に行けるようになるから」、と、誰かにそれを伝えてほしいというのが本音でしょう。

そう考えていけば、メンタルフレンドとのかかわりは「ちょっとずつ考え方がかわっていく」作業なのかもしれません。

しかし、大事なことはそれが説得や言い聞かせの形でなくて、他者との日常的な会話や行動による体験のなかから生まれるものであるということです。

(次号に続く)

<手記> 妄想と自傷行為と希望と

宇佐美由香

私は中学2年生の頃にリストカットをしていました。

さて、なぜ自傷行為をするようになったのでしょうか。

その要因はいくつかありますが、最も主要な原因は顔と性格です。

私のもとの顔はあまりにも醜いのです。

そして性格、引っ込み思案で、裕福な家庭でかなり愛されて育ったので、自分から声を掛けたり、コンビニやマクドナルドで物を買ったりできない“やわな人間”でした。

中学生は男女関わらず、「かわいい子」や「格好いい人」にみんな興味を示すものです。

「かわいい子」は、なにもしなくても友達ができて彼氏もできて、みんなにちやほやされる。

教養的にも空っぽの私は、自分にはどうにもならない外見の壁が立ちはだかっているのだと、強くコンプレックスを抱きました。

その頃は自分が何かに向かって努力することが人を惹きつけ魅力になるなどとは考えもしませんでした。

だから私は、中学では男友達は一人もいなかったのです。

私にはみんなが一目置くような魅力を持ち合わせていませんでした。

私の今までのコミュニケーションの形態としては、みんなが興味を示すのだと確信を持っている“何か”を持っていないとコミュニケーションがとれない子どもだったのです。

つまり、それがあることによって相手とコミュニケーションを取ろうと思って失敗した時は、その“何か”に興味がなかっただけで、自分が嫌いなわけではないのだと言い訳できたのです。

自分が傷つくことを完全防御していたのです。

例えば人気のアニメの限定品を持っていたらそれをちらつかせたら寄ってくる人がいるわけです。

それに興味を示さない人がいるならそのグッズが悪いと納得するのです。

小学生まではそれでよかったのですが、中学生になるとそのやり方には違和感を覚えました。

今後どのような意思疎通を図ればよいのかわからず、自意識過剰になり、どんどん悪い方向へ考えてしまっていました。

そして親が自慢できる子どもになれていないという意識も自己嫌悪に拍車をかけました（大きな愛情を受けているのにこんな子どもなのかと私は絶望していたのです）。

そうしてリストカットするようになったのです。

何もできないゴミのような自分が存在してしまっていることの罪滅ぼしとしてリストカットをし、それで少しは報われた気分になっていたのでしょう。

気分が落ち着きました。

両親にはその悩みについて打ち明けていました。

もちろんリストカットをしていることも知っていたので、両親や先生に勧められスクールカウンセリングに通うようになりました。

そんな日々がしばらく続いて、ついに中学 ii 年生の11月に整形手術をしました。

それ以来、私はリストカットをすっかりしなくなりました。

私の苦しみを打ち明けるたびに親を苦しめていたこと、その末やっと整形手術に同意してくれたこと。

これらが整形をするという決断の重みとなりリストカットは二度としなくなったのです。

霧が晴れたかのように性格は前より随分と明るくなり、今何をすべきかなどやっと自分の目の前のことが見えてきたのです。

そして兄の大学受験も見えていたので今は勉強をしなければならないということに気付き、受験勉強の緒に就くことができました。

中学3年間の3分の1を遅刻していた私ですが、高校では皆勤賞をもらい、ほぼ毎日自習室へ行き、友達も一気に増え、高校2年生ではクラスの中心的存在でした。

所属していた硬式テニス部では副部長を務めることができました。

こうして、やることはやりきったという思いで高校3年間を全力で生き抜くことができました。

いまでも親に心の底から感謝しています。

こんなにダメな自分でも愛してくれて、立ち直るチャンスを与えてくれて、支え続けてくれて。

第3回目★開催します！

【 トカネットの会 】

代表 藤原宏美の話&

具体的にお子様の社会参加を考えていく会

「長年、たくさんの相談機関で親子関係を勉強してきて、親子関係はそれなりに何とか保っているけれど…。

親がどれだけ学んで理解しても…、親子がどれだけ良い関係になっても…、子供が社会とつながらないのです…。」という、お話をよく耳にします。

1998年に、不登校やひきこもりの人を対象に、大学生や社会人のメンタルフレンドによる『訪問サポート・トカネット』を立ち上げました。17年の経験をもとに、○社会参加に必要な力は何か？○どうやって人や社会につなげていくかを話し、具体的に、今できる事を考えていきます！！

◆定員:3~4名(ご予約順) ◆参加費:500円

◆日時:4月18日(土)、13時~15時30分

◆場所:NPO 法人不登校情報センター事務所

◇住所:〒132-0035 東京都江戸川区平井 3-23-5-101

◇JR 総武線 平井駅・南口徒歩5分(メールで行き順をお教えします)

◆対象:10代・20代・30代の不登校やひきこもりの人のご家族

◆今後のお知らせ

(1) トカネットの会 (トカネット代表藤原宏美と考える会)

★トカネット(不登校やひきこもりの人への訪問サポート(メンタルフレンド)を1998年に設立して、人と繋がる事、そして登校や就労を含めた社会参加に向けて17年取り組んできたトカネット代表と、お子様の社会参加を一緒に考える会です。 ★一人からでも開催します。

*日時: 4月18日(土)、13時~15時30分。

*参加費: 一人500円。 *対象: 10~30代不登校・ひきこもりの人の親

(2) 第31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...など複数の専門家と一緒に考えていきます。

*日時: 4月25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」

*日時: 4月12日(日)、13時~15時。

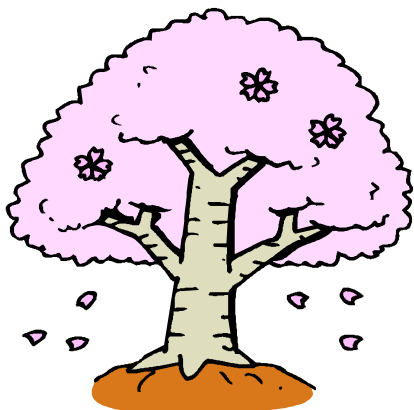
*参加費: 一人500円

*対象: 30代以上のひきこもりのご家族・経験者・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・予約先

TEL/03-5875-3730/090-4953-6033(藤原)

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

URL/http://www.futoko.info/tokanet/