

～28号—2015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～

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

◆5月19日(火)13時～

◆5月30日(土)13時～

(☆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)

◆5月17日(土) 13時～15時30分 (3名様予約制)

5月になりましたね。

1年の中でも最も、さわやかな季節です。

不登校や、ひきこもっていた人の中には、進学・進級、バイトなどで、勇気を出して新しい環境に入っていかれた方もおられることと思います。

がんばって動き出した子供たちが、ストレスでいっぱい、いっぱいになって動けなくなってしまうのも、まず、5月の連休明け、次に夏休み明けが多いです。

彼らは、ストレスに対する免疫力が弱いので、同じ環境の中にも、他の人たちの何倍ものエネルギーを消耗してしまいます。

そのため、少しずつストレスをコントロールしていく事ができるようになるといいですね。

「人との距離感の持ち方」や、「集団での身の置き方」、「嫌なことを断る力」…、等々、色々ありますが、現在、不登校やひきこもり状態にいる方々も、この春から動き出した人たちも、最も苦手なところだと思います。

ストレスや、緊張をコントロールしていく力は、社会参加に必要な力ですが、セミナーや療法などで簡単に身につくものではありません。

少しずつ時間をかけて、ゆるく、安心できる場、安心できる人のいる中で、実体験の中でこそ、体感として身につけていくものです。

(「トカネットの会」で、具体的に一緒に考えていきましょう。)

◆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・力』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・力

ご家族の皆様へ(2回目)

◎考えてみましょうー社会参加ってなんだろう

学校に行かない、働かないというのは、家族にとっても、本人にとっても切実な問題ですが、どうして行けないのでしょうか。

いったい学校や職場とはどういう場所でしょうか？ それはたんに建物ではありません。そこにはいろいろな人がいます。

自分と波長が合う人も合わない人もいるでしょう。自分と違った考えがたくさん生じます。それにより想定外のことが常におきます。

それらすべてに瞬時に折り合いをつけて、対応していかななくてはいけない場所です。

そのうえ朝早くから夕方まで、毎日毎日、何年も行かなくてはいけない場所です。そういった意味では社会参加の形の中でもかなり高度な場所だと言えます。

その前に、近所のおばさんにあいさつができるでしょうか。コンビニの店員さんと話せるでしょうか。家に来た宅急便の人に対応できるでしょうか。友達にちゃんと自分の気持ちや考えていることを伝えられるでしょうか。

これらもすべて社会参加です。こういった身近な人たちとのかかわりが自然にできてこそ、もっと複雑な学校や職場でもいられるようになります。

社会参加の基本は、家族以外の一人の他人とかかわることから始まります。二人という最小限の社会単位の中で、そこで生じた考え方の違いに折り合いをつけることができ、また想定外のできごとに対応ができるようになっていけば、その成功体験がすこしずつ複数の人間関係の中でも実現されていきます。

ただ、不登校やひきこもりの人はすでに学校や職場で疲れ果て傷ついて、人に対する安心感が持てなくなってしまう子どもがほとんどです。

そのため、いまから始める社会参加の最初の一人は、自分の状態をわかってくれて、受け入れくれる安心できる人でなければいけません。

それがメンタルフレンドの役割です。自分を受け入れてくれる人とかかわっていると、そのうち自己肯定感が上がってきます。

それにより気力や意欲が上がって社会参加の次のステップへとつながります。

(次号に続く)

〔体験手記〕 160cm29kg

相田早紀（学生）

誰かに認められたい。ほめられたい。こんな欲求は誰しも少なからず持っているものではないだろうか？私はその欲求が非常に強い子だったといまでも言える。

題名から見る通り私は異常なほどやせた、自分の意志で。摂食障害の拒食症というのが私が初めて受けた精神病の名称であった。なぜこうなったのか？さまざまな原因の積み重ねだと思うが、かかった本人には明確な原因がわからない。

一人っ子という環境下、両親の愛情を一身に受けて寂しがり屋の甘えん坊として育った。よくある「親に暴力を受けて」や「親の離婚、不仲」といったようなことは何もなかった。誰でもこの病気になる可能性はあるのだ。私はただ何か証がほしかった。自分という存在がいてよいものなのか、何かに認められたかった。

特に私は両親に認められたかった。さんざん愛されて育ったが、私の成長とともに放任になっていった。それは親にとらわれず自由に生きてほしいというはじ両親の配慮であった。

しかし、その真意を測れなかった私はただただもっと注目されたくなった。そのため対象としてやせることが私のアイデンティティーになった。

「やせる」ことが目標になったのは生活環境にもあったのだろう。中学受験をして若干失敗し、女子校に入学した。

思春期そして女子校という背景から毎日のようにダイエットの話で持ち切りだった。やせるため昼食を抜き、はじめのうちは食べない分体重が減り無性にうれしかった。

何かに認められたかった。当時私は「体重計は嘘をつかない」と思っていた。体重計に「認められた」と感じたのだ。食べない分、体重のメモリが減っていくと、自分の努力が評価された気がして、自分というものが許された気がして救われた。

この行動は非生産的と思われた。しかし、「食」という概念をシャットダウンしてその時間を勉強に回したため成績も上がり、部活動でもさらにいい成績を残せるようになった。こうしてよいことが続くとやせることは私の中の絶対的な正義になった。

病状がひどくなった高校1年の夏にはものを口に入れることが怖くなった。強迫観念があった。私は太ってはいけないという意識があった。そのため水も飲めなくなり題名通りの体重まで減った。減らすことができたし、減ってしまった。

その後入院をし、長期的な治療も現在行っている。誰かに認められたい一心で周りが見えなくなった自分がいた。

そのため友達を失い、高校生という輝かしい時のほとんどを失った。いまでもまだ食にとらわれた生活を行っている。

それでも、当時認められたいという自分がいたし、それをないがしろにすることはできなかつたであろう。

この病気を通し、多くの時間を現在進行形で無駄にして、多くの友人を失った。拒食症からの反動で過食症になりさらに自分に魅力を感じられなくなった自分がある。そのため未だに私は他人と目を合わせることが難しい。自分にまだ自信を持ってないでいる。

しかし、得られたものもある。家族との認識の齟齬をなくし自分を見つめなおす時間ができた。そして病気を通してできた人やつながり、自分の新しい考え方が生まれた。

未だ私は誰かに認められたい欲求が人一倍ある。しかし、それも私の個性だ。認めてもらうには誰かが必要で、人は1人では生きていけない。こんな私でも家族が周りで支えてくれて、見捨てないでくれて、そんな人たちがいたからこそ私はいまがんばってやっていこう、そう思える。そんな私はいま何ができるのか？これが課題だ。

編集部から:先月に続き体験手記を掲載できました。これからもみなさんの手記を募集いたします。見出しの案(変えることもあります)、ペンネームなども一緒に書いてください。

ゲーム交流会(不登校情報センター内のゲーム交流会)

- 5月22日(金)、午後4時からはじめます。
- ゲームの中で、遊びの中でうまれるコミュニケーションは無理なく自然なものです。それを体験します。
- 参加費:お茶代を少々お願いします。

5月の引きこもりの親の会は、バイトを続けたSさんの話

◎Sさんに、5月10日の親の会(大人の引きこもりを考える教室)に来ていただき、「長期の引きこもりからの仕事につくときのアドバイス」を話してもらうことにしました。

- 5月10日(日)、午後1時~3時過ぎまで。
- ひきこもり経験者を歓迎
- 場所:不登校情報センター
- 参加費:500円(会員の当事者は無料です)

◆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: 5月17日(日)、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32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: 5月23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: 5月10日(日)、13時~15時。

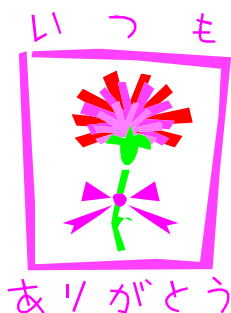
*参加費: 一人500円

*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/