

～29号-2015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～

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

◆6月9日(火)、13時～

◆6月21日(日)、10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)

◆6月 7日(日) 13時00分～15時半(3名様まで予約制)

◆6月16日(火) 13時00分～15時半(3名様まで予約制)

3年ぶりに、学生サークルと皇居マラソンの企画中です。前回は約50名様に参加くださり大反響でした。今回も、私どもNPO法人不登校情報センターが共催をします!

チラシ作製…内容、もろもろ準備段階です。詳細が決まりましたらホームページで紹介いたします! ★URL/<http://www.futoko.info/tokanet/>

◆テーマ『つなぐれ★皇居マラソン』

皇居の周りをぐるっと一周(約五キロ) … 走るもよし! 歩くもよし!

どちらのコースも準備します。皇居のお堀の周りは新緑がとてもきれいですよ!

親ご様…お子様…お友達…老若男女の皆様。みんな誘って遊びに来てください!

マラソン終了後に昼食をとり、希望者で、芝生に座ってみんなでしゃべり場をします!

◆日時:2015年6月13日(土)

◆お問い合わせ・参加申込/E-mail/tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp(藤原)

〈お2人の母親に、不登校・ひきこもり中の子どもの様子と親の気持ちをお聞きしました。〉

【質問】 Aさんの子どもはどのような状態ですか？

母親A: 息子は人間関係が苦手で、中学2年の夏休み明けから不登校になりました。通信制高校に入学しましたが友達もできなくて、昨年何とか卒業しましたがそのまま家にいて何もしていません。大学進学やバイトを勧めていますが、その話をすると黙ってしまい、だんだん気力もなくなっています。

【質問】 家族と日常会話はできていますか？ 食事は一緒にとれますか？

母親A: もともと無口な子ですが、必要な会話はします。以前、父親にきつく言われてから父親をさけていますが、いない時は私と食事と一緒にできます。

【質問】 Bさんの子どもはどのような状態ですか？

母親B: 娘は26歳です。短大を出てから、不動産関係の会社に就職しましたが、仕事と人間関係のストレスにより半年で辞めてしまいました。しばらく休んでからハローワークに通い就活を始めましたが、最初に面接に行った会社に落とされてから気力を失いそのまま今に至っています。家族とは会話はしますし、母親となら買い物にもいきますが、他人の目が怖くて電車に乗れません。

【質問】 いま何がいちばん心配ですか？

母親A: このまま、ずっとひきこもってしまうのではとても心配です。

母親B: 娘は5年もひきこもっています。もう自分の人生は終わったと言っています。普通の若い人のおしゃれや旅行や何か楽しいと思えることをしてほしいです。

〈お母さまからトカネットへの質問です。〉

【母親Aの質問】 メンタルフレンドとかかわることで、何が変わりますか。

【母親Bの質問】 娘は26歳で人生はもう終わったと言いますが、まだ間に合いますか？

【お答え】10代、20代、30代、40代…と年齢に合ったテーマがあります。 けっして遅いということはありません。 どの年齢の人でも、まずは、安心してかかわれる人を一人つけていくことからです。 社会に出ていく力のベースは、本来は友達とのかかわりのなかで培われるものです。

しかし残念なことに、今、家にいる状態の人たちの多くは友達関係をほとんど絶ってしまっています。そこでメンタルフレンドと同世代体験をしていくことで、ありのままの自分を表現して、まずは人に対する安心感が持てるようになることからです。

そうなれば、この自分でいいんだという自己肯定感が少しずつ生まれてきます。そこから何かをしたいとか、欲しいというようなモチベーションにつながっています。まずは楽しい関係をつくりましょう。楽しいこと、本来の自分であること、これが活動力の原点です。

メンタルフレンドにつなげていくためには、まず家族が本人と日常会話くらいはできていないと難しいです。今日からあいさつ、声掛けを始めてみてください。 (次号に続く)

ひきこもり気質のまま社会参加をめざす

松田 武己

あるお母さんから連絡をいただきました。24歳になる息子さんは、通信制大学に入り、バイトも始めました。もう大丈夫と思ったところ人との交流を持たなくなりました。「(対人関係の)下地ができていないので、これからも様子を見続けたい」といいます。

ひきこもり・不登校の経験者は気質や性格の面で、20代、30代、40代になっても“生きづらさ”を感じやすいのです。この息子さんもそうです。

15年ぐらい前のことです。「ひきこもったまま社会参加をしたいです」と言った人がいます。そのときは肯定も否定もできませんでした。難しいけれども情報社会では可能かもしれないと漠然と感じたからです。

それからいろいろな状態を見ました。いま言えることはこうです。

不登校や引きこもりの気質を肯定しながら社会参加をめざしたほうがいい。気質とは持って生まれた体の精神的な側面、性格の身体的側面です。これを意図的に変えることはできません。「性格を変える」はありだと思いますが、それがうまくいかないのは、性格ではなくて先天的な気質や体質を変えようとして、自分を壊そうとするからです。「性格を変える」のは日常生活、周囲の環境を変えるなかで少しずつ進めるもので時間がかかります。意志の力で短時間にやるのは無理なことで、しばしば自己破壊に進みます。

どうすればいいのかといえば「ひきこもったまま社会参加をする」のと少し違います。ひきこもり気質のままの社会参加をめざすのです。ひきこもり気質とは、音や動きをキャッチする感覚が敏感で、周囲の人の感情や気分を深くとらえる体の能力があること、繊細な感覚能力があることです。

その体の能力を変えることは感覚を破壊することにつながります。変えようとはせず、すぐれた感覚能力を使いこなす、自分自身の運転能力を高める、これが「性格を変える」ことです。自分の意志とともに、自分の置かれている環境、とくに周囲の人環境を変えること、つくることです。

しかし、周囲の人環境を指図して変えることはできません。ストレスが少ない人を探し求めて自分から動くしかありません。それは初めのうちはいばら道です。何かを得たあとも、いばら道状態が完全になくすることはありません。すぐれた感覚能力を持つこととはそういうものだからです。

それを積み重ねるにしたがい、いばら道の進み方がわかるようになります。自分の運転能力が高くなるからです。“生きづらさ”を感じやすくても、生きていけます。常人とは違う世界を見ることもできます。

東京都東部エリアの不登校の親の会が中心になり、「不登校応援のガイドブック」ができました。私たちも協力しました。こういう情報誌づくりが広がるといいです。

2015年(平成27年)5月15日(金曜日)

したまち

東京新聞

地域の情報 26

したまち

東部6区の相談場所を紹介

不登校のわが子と 歩み進める一冊に

不登校の悩みを家族で抱え込まないで。自らもわが子の不登校に悩んだ経験のある「親の会」メンバーが、二十三区東部にある相談場所を一冊にまとめたガイドブック「翼を抱く子どもたちへ」を発行した。「実はうちの子、学校に行けてないんです」となかなか言い出せない思いに寄り添い、子どもと一緒に歩みを進めるガイドになれば、との願いを込めている。

(小形佳奈)

足立区で「ほっとカフェ 虹」を開く難波規子さん(左)、伊藤悦子さん(右)。江東区の「のびるの会」代表の平野浩子さん(左)もが中心となり、ガイドブック発行を企画した。

江戸川、足立、江東、葛

難波さんたちは、都内の

親の会を支援する民間団体「東京総合教育センター」を通じて知り合った。三人ともわが子が学校に通えなくなり、公的機関に相談したり、フリースクールや夜間中学に通わせたりと、周囲の助けを借りながら親子で少しずつ歩んでいる。

「保護者は学校の対応が不十分で傷ついたり、世間体を気にしたりして、自分の子が不登校で悩んでいることを周りに相談できない。同じ立場の人が、ただ聞いてくれるだけで救われることもある」

そんな思いから各区で活動する親の会のほか、都教育相談センターや区教育委員会、不登校や引きこもりの子どものための居場所となるフリースペースを取材

「親の会」が発行 家族で抱え込まないで

掲載団体、きょう初の交流会



不登校の子どもや親を応援するガイドブックを企画した平野浩子さん(左端)、難波規子さん(右から2人目)ら=足立区で

し、活動内容、場所、会費などをまとめた。子どもにも合わせた居場所があることを先生たちにも知ってほしい」と難波さん。教育委員会や図書館、社会福祉協議会の窓口などにも置いてもらえるよう働きかけている。

A4判六十四ページで、千五百部を発行。一部五百円。交流会は十五日午後六時半から、江東区亀戸一のカメリアプラザ六階第二会議室で。一般参加も可。問い合わせは、のびるの会の電子メール＝nobirunokai@gmail.com＝。

◆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: 6月7日(日)、16日(火) 13時00分~15時半(2回)

*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33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: 6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」

*日時: 6月14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。



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・予約先

TEL/03-5875-3730/090-4953-6033(藤原)

E-mail/tokenet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp

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