

～31号～2015年8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)

■今月の不登校・ひきこもり / 無料個別相談日のお知らせ (前日までの予約制)

◆8月5日(水) 11時～ ・ ◆8月23日(日) 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。)

■メンタルフレンド (訪問サポート・同行援助) 説明日 (保護者さま対象)

◆8月 9日(日) 10時～ ・ ◆8月 30日(日) 13時～

暑中お見舞い申し上げます。

毎日半端ない猛暑ですが、皆様お元気でしょうか。空を見ながら、雨が降ってほしいと願う日々です。

先月もたくさんの方のご相談をお受けしました。また、親の会、勉強会にたくさんの方たちが参加してくださいました。

10代・20代の不登校・ひきこもり親の会は、自身も不登校から通信制高校に転校して大学受験を目指している男子と、ひきこもりから出て、少しずつ社会とつながり出した20代の女子が参加して、家族との関係や社会とつながろうとしている葛藤を語って下さいました。

彼らの意見は、「親は、子供の事で苦しんだり、悩んだりして毎日を送らないでほしい。自分の事は自分が本当に考えているから、自分の問題と、さらにもう一つ親を苦しめていることの両方を背負うのは耐えられないから…」と、いうことでした。

そうはいつでも、親は心配で配て気持ちのやり場がないのですが…。

30代、40代以上のひきこもりの親の会(大人のひきこもり教室)は、いつもの倍くらいの参加者でした。

こちら、今回は就労などの社会参加をし出した経験者が何人も参加して、親御様たちと交流しました。経験者の人たちの声は、自分の子どもの代弁者なのかもしれません。

メンタルフレンドに指導性を求めて、心理学部の学生やカウンセラーを希望される親御様がおられますが、目的が友達体験から社会参加へつなげることなので、先生と生徒、医者と患者、カウンセラーとクライアントのようなかわりになってしまうと同世代体験ができにくくなります。

そうなれば、本来のメンタルフレンドとしての機能がうまくいかなくなります。学部や資格、細かい条件よりも、その人が友情的なメンタルフレンドの役割ができるかどうか大切な基準です。

また通常は同性のメンタルフレンドが好ましいですが、過去に同性からいじめられた経験や、父親に威圧的にされた経験がトラウマになっているような場合は、最初は年上の異性のメンタルフレンドと関わることから始めます。そして、徐々に同性へと移行していきます。

【質問6】

メンタルフレンドでどうして子どもが変わっていくのですか。

【お答え】

学校に行けない子ども、または働けなくてひきこもる人たちの多くには、いままでの社会経験から生じた三つの負の状態が見られます。

- ・ 一つ目は人に対する安心感が少ない。
- ・ 二つ目は自己肯定感が低い。
- ・ この二つの状態の継続により、三つ目に気力、意欲・活動エネルギーの低下が見られます。

そのため、どんなに頭の中ではこのままではいけないとわかっているにもかかわらず、どんなに焦っても、人の目が気になり、自分に自信がなく、外の世界に対する安心感が持てなくて、その結果なかなか動けません。

動けない自分に対してイライラして、不安になり、家族にあたったり、暴れたりしてしまう人もいます。

そこで、メンタルフレンドとかかわることで三つの負の状態を緩和していきます。メンタルフレンドは子どもを受容することがいちばんの役割です。

まず一つ目。自分を受け入れてくれる一人の人としっかりかかわることで、「人に対する安心感」を取り戻します。

二つ目に、安心できる人と継続してかかわっていくことで、受け入れてもらえている実感、この自分で大丈夫だという「自己肯定感」が生まれます。

そうすると、徐々に外の世界に向かって「～がしたい」「～が欲しい」などの欲求が生まれてきます。それが、モチベーションや活動エネルギーが上がることにつながります。

メンタルフレンドとかかわることは、通常は、学校や職場で同年代の友達との間でなされている同世代体験を行なうことです。

その中で「人とかかわる力」や「物事に対応する力」、「他人との距離感」など社会性とよばれる社会で生きていく力を養っていくことになります。

(次号に続く)

■トカネット【訪問カウンセリング】を受けてみませんか？（対象：ご本人 および ご家族）

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

・カウンセラープロフィール

竹元雅也(首都大学東京大学院博士後期課程在学中) 27歳男性

これまで精神分析的心理療法・家族療法・ブリーフセラピー等を学び、クリニックや NPO 法人の心理相談室などに勤務してきました。

大学院博士課程では、青年の「ひきこもる意味」についての研究をしています。

趣味は中・高とテニス部で、今でも時々やっています。

・私ができること

私のスタンスは「同じ人として、素朴に付き合うこと」です。どんな人でも、現在に至るまでの歴史があります。それまでの歴史に思いを馳せ、敬意を持ち、私も「同じ人として」、みなさまと同じように問題に向き合ってまいりたいと考えております。

それぞれの皆様のニーズや訪問できる回数に応じて、お子さんや家族関係について、現在の状況をよりよくしていくための方法を考えるお手伝いをさせていただきます。「来てもらってよかったな」という風に思ってもらう事が何よりの目標です。

<今の状況を少しずつよくするにはどうしたらいいかを考えてみましょう>

「ひきこもり」は見守っている親御さんにとっては非常につらいものです。またずっと「何も変わっていないのではないか」と感じることも少なくありません。その中で、少しの「変化」や実は「できるようになってきた」事も見落とされてしまっている場合があります。それを見つげ出して、今の状況から少し良くする方法、さらにもう少し良くする方法を一緒に考えませんか？

<目に見えない、家族の中のパターンを知っていきましょう>

いかなる問題が起きても家族の中で誰が悪いということではなく、誰も悪くありません。ただ、複数の人が同じ場で関わり合うことは、見えないそれぞれの行動のパターンや見えない力が働いている可能性があります。それは1人1人に「クセ」があるのと同じように、家族の「クセ」というものかもしれません。それらを図で表現して、皆様にわかりやすい形で提示し、そのパターンを理解してもらいたいと考えています。そこから一緒に今後よりよくしていく方法を考えませんか？

<必ず問題が続いていくパターンがあります>

たとえばいたずらをする子どもの例を考えてみましょう。

いたずらをする、お母さんが注意しますね。お母さんが注意すると、もしかしたら子どもは相手をしてもらえたと喜んでいるかもしれません。その場合さらにお母さんが注意をすると、いたずらがエスカレートしてしまう可能性があります。以上の例のように、問題が続いていくパターンがある可能性があるかもしれません。その点もシートを使って私と考えていきませんか？

<「ひきこもり」という行為の意味を考えてみましょう>

「ひきこもり」という行為には必ず意味があると私は考えています。ひきこもりの青年も「このままでいたい」と100%思っているわけではなく、それぞれに「外に出たいけど、できない」何かがあるはずで、そのことを一緒に少し考えてみませんか？

<その他>

それ以外にも、クリニックに勤めておりました経験がございますので、お子さまが「病気なのかどうか？」「発達障害なのか？」という心配や不安に関しても、お役に立てると考えております。必要に応じて各種検査の施行も可能です。

母親と長いあいだ口を利かない娘さんの事情

松田武己(不登校情報センター理事長)

40代の対人不安のある女性Aさんです。かなり離れた地域で開かれた引きこもり関係の講演会に参加しました。100名を超える出席者ですが顔を知る人はいません。

会が終わった後、近くにいたおばさんから声をかけられて一緒に食事をするようになりました。その方には40歳近い娘さんがいて、いつのころからかまったく親子の会話ができなくなったと言います。

Aさんは自分の経験したことが役に立つかもしれない、半分は娘さんの気持ちもわかるかもしれないと考えました。

しかし、この方の話しの途中であきらめました。このおばさんは人が生きていくのに大事なことを一生懸命に話すのですが、相手の気持ちを聞いて理解しようとする姿勢はないのです。

何を話しても「それはわかっている…」、「私もそういうことは経験した…」などというのですが、その部分にとどまって理解を深めるとか、話す相手の気持ちを考えるというのがありません。おばさんの大事だと思うことを手を変え品を変え話し続けていくのです。

相手のおかれた状態や立場にたって、その先ではなくいま直面していることを一緒に考えようとしません。悪い人ではないと思いますが自分本位なのです。

Aさんは自分の経験を話すとか、娘さんの気持ちを代弁できるかもしれないという気持ちはたちまちうすれました。娘さんがこの親の前で何も話さなくなるのは当然だと納得しました。Aさん自身が話しても意味がないと思えたからです。

ときどき娘との会話ができないという相談を受けます。この話しはそうなる原因の一つがでてきます。原因や背景はいろいろありますから、これが全部にあてはまるとは思いません。

親子関係というなかでも、母親と娘さんの関係に表われるのが特徴的です(一般論としては、父親との関係はそれ以前の気がします)。

困るのは話さなくなる娘さんは親や家族に対してだけでなく、誰に対しても話さなくなることが多いことです。“支援”としては、そうであっても話していくよりも、聞いていって理解しようとする姿勢がないと人と関わる糸口は見つからないのは確かです。そういう関係が生まれるまでにかかなりの時間と忍耐がいるのです。支援者でも親でも同じではないでしょうか。

◆今後のお知らせ

(1) メンタルフレンド (訪問サポート) 説明日

★大学生や社会人による、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・同行援助)を1998年から行っています。

メンタルフレンドとかかわることで、どのように学校や、就労を含めた社会参加につながっていくのかを中心に説明を行います。

*日時: 8月9日(日) 10時~、8月30日(日) 13時~。

*対象: 10代・20代・30代の不登校・ひきこもりのご家族

*お一人でも行います。

(2) 不登校・ひきこもりの親の会 (&ミニセミナー)

●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: 8月 22日(土)、13時~。

*参加費: お一人500円。

*対象: 10代および20代の子供の親・体験者・学びたい人

(3) 「大人のひきこもりを考える教室」(親の会)

*日時: 8月9日(日)、13時~15時。

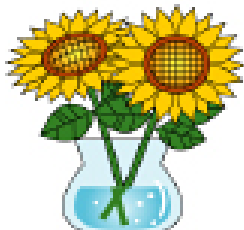
*参加費: お一人500円。

*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/tokenet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp

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