

～32号—2015年9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)

不登校・ひきこもりの個別相談 行なっております

(予約制・ご相談料金3000円です。)

訪問サポート(メンタルフレンド・同行援助) 説明日

◆9月12日(土)、10時30分～ ・◆9月27日(日)、13時～

(無料/保護者様対象で、お一人でも行います。/お子様の年齢10代～40代)

9月になりました。少し涼しくなって過ごしやすくなりましたね。

学齢期の方は、8月終わり頃から、新学期の登校を心配されるご家族のご相談が増えています。また、それ以上の年齢の方々も、9月は何となく、1年の後半が始まって色々考えてしまう時期ですね。ここ最近の特徴として、まず30代後半のひきこもり長期の子供を持つご家族のご相談が増えています。

ひきこもった当初は、親会や、相談会、勉強会と走り回っておられたご家族も、いつの間にか疲れてしまい何も変わらず現状維持で…。10年以上の時間が過ぎて又、動き出される方が増えています。

もう一つの特徴として、20代ひきこもりの方の訪問サポート(メンタルフレンド・同行援助)のお申込みが増えています。一緒にゲームをしたり、高校野球の話をしたり、外出したりしながら信頼関係を築いて、少しずつ内面の何かが変化してきています。

当団体には、◆『不登校・ひきこもり親の会(子ども年齢10代・20代対象)』、◆『大人のひきこもり教室(子ども年齢30代・40代以上対象)』、◆『訪問サポート(メンタルフレンド・同行援助)説明日・(子ども年齢10代～40代対象)』があります。

ぜひ何かに参加して、ご一緒に考えていきましょう。

【質問7】

メンタルフレンドとは一回どれくらいの時間かかわるのがいいですか。また具体的にどのようなかかわりをしますか？

【お答え】

基本的にご自宅に訪問して2時間くらいがいいです。慣れてきたら二人で行きたいところを決めて外出もします。最初は本人の状態に応じて短い時間から始める場合もあります。映画館に行く場合や、遠出の外出などは延長もありますが、通常は2時間がちょうどいい時間だと思います。たのしいからといって、あまり長すぎるとあとから疲れてしまいます。まずは継続して会えることがいちばん大事なことです。

あからさまに登校や就労を勧めることが目的ではありません。そうしてしまうと次回から会いたくなくなります。まずは登校や就労を勧めに来た人ではないことを深く感じてもらうなくてはいけません。「待つ、聴く、添う」の姿勢を基本に、ゆっくり相手に合わせながら信頼関係を築きます。会話、ゲーム、将棋、キャッチボール、散歩、カラオケ、映画、買い物、…などなど本人に合ったかかわりをします。

また本人の意向があれば、フリースペースや学校見学、サポートステーション、ハローワーク、病院や役所などに同行もします。

ただし、あくまでも同世代体験が目的です。今日はたのしかった、また次回会いたいなど思ってもらえることが毎回の目標です。その継続から人との信頼関係や安心感が生まれます。

メンタルフレンドと会話や遊びを通して同世代体験をたくさんすることで、自分の思いを伝える力、人の話を聞く力、想定外のことに対応していく力、人としてたのしいと思う気持ちなど、社会参加に必要な力を少しずつ身につけていきます。そうなれば知らず知らずのうちに外の世界に気持ちが向かっていきます。

【質問8】

どれくらいの頻度で、どれくらいの期間メンタルフレンドとかかわることが必要ですか。

【お答え】

不登校やひきこもりの期間や本人の状態、年齢にもよりますが、家族以外にかかわる人がほとんどいない場合は、毎週1回(月に4回)くらいが理想的な回数です。年齢が少し高くなれば半分くらいに回数を減らしてもいいと思います。サポートでの小さな変化の積み重ねを確認しながら、まず1年続けてください。その時点で見直していくことをお勧めします。

【質問9】

親子の会話があまりありません。メンタルフレンドから子どもに、親の気持ちを伝えてもらってもいいでしょうか。

【お答え】

食事や睡眠など子どもの健康を心配している程度のことならばそれほど問題ないと思います。学校や仕事、将来のことに関してなどは控えてください。メンタルフレンドがお母さんの代弁者のような役割になってしまうと、メンタルフレンドと子どもとの信頼関係が壊れてしまい、安心できない人になってしまいます。そうするとメンタルフレンドに会わなくなってしまいます。

(次号に続く)

引きこもりの親の会の最近の様子

松田武己(不登校情報センター理事長)

今年になってからの「大人の引きこもりを考える教室」の様子を報告します。毎回の参加者数は10名から15名ぐらいが多いです。そのうち当事者(引きこもりの経験者)が数名参加するのが特色の1つです。

会合の時間が2時間(30分くらい延長することもあります)、発言を希望しない親以外は全員から発言してもらいますので、1人当たり10~15分程度で近況を話してもらい対応方法を含む意見交換になります。

これを参加者が全員で聞きます。他の人の話を聞きながら自分と子どもの場合を考えるのです。これらを聞くのに重点のある参加者もいます。5人から10人が話しますので、短時間に収めるにはあまり脱線はしないような司会運営が必要になります。

初めて参加した人などは、状況報告や意見交換が長くなりやすいです。初参加者が多いと常連参加者の発言時間がとれないこともあります。

会の終了は3時過ぎなので(3時半を過ぎることはあまりありません)、その後、当事者を交えてのフリートークになります。隣り合わせの人や、当事者の誰かを困らせて話すなど、あちこちで会話が広がります。この時間帯は参加者の都合でいつ帰ってもいいわけです。

それでも時には7時とか、8時過ぎまで続くこともあります。公式の親の会よりもこちらに関心・期待を持つ人もいます。かつての親の会にあった雰囲気はここにあり、しかも当事者が混じっている分いい形ができていのでしょう。

意見交流の内容面では、子どもが示すちょっとした動きや言葉をどう理解したらいいのか、親としてどう対応したらいいのか、外出の手掛かり、人とつながる手がかり…などをはじめいろいろな問題がでます。これらは参加している当事者からの体験したことを答えてもらうとわかりやすくなります。彼ら彼女らのことばは飾りがなく真情があふれているので納得しやすいのです。

時には年金の支払い、遺産相続、親族の関係などにもテーマが広がり…葬儀のし方を話したこともあります。これらも当事者の関心があり貴重な参考意見です。最近よく出るのは生活困窮者対策の福祉制度です。

とりわけ関心が高いのは当事者がどうして引きこもりから抜け出したのか、動く気持ちになったかを聞くことです。アルバイトを始めた、派遣会社に登録した、仕事について話にはよく耳を傾けています。当事者の体験談は断片的なことでも聞き逃さないみたいです。

当事者の話して多いのは対人関係やコミュニケーション、職場での動き方などです。ここに表われる引きこもり経験者の話しは私にとっても貴重な情報源であり、引きこもりの心理やふるまいを理解する機会になります。

親の会の役割は親にとって有効であるばかりでなく、参加する当事者にとっても有効です。自分の体験したことを相対化する、出席者から質問されたことに答える形でことばにできるのです。そのことは自分が経験したことの理解を進めます。その意味では引きこもり経験者も親の会に参加するといえると思います。

親の会は引きこもりの理解、とりわけわが子との関係を改善するためのものです。私が意識するのはその理解を家族以外の他者とどう結びつけていくのかです。不登校情報センターには作業をする居場所ができています。ここにつなぐ方法が1つです。しかし簡単ではありません。

◆今後のお知らせ

(1) 訪問サポート(メンタルフレンド・同行援助) 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。
サポーターとかかわることで、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：9月12日(土)、10時30分～。

9月27日(日)、13時～。

*対象：親ご様(お子様年齢10～40代)

★お一人でも行います。

(2) 不登校・ひきこもりの親の会

●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：9月26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」

*日時：9月13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/tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp

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