

～34号—2015年11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

◆11月 7日(土) 13時～ ・ ◆11月 22日(日) 14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)

皆様こんにちは。

11月になりましたね。一年があまりに早くて、戸惑ってしまう事ばかりですが、お変わりございませんでしょうか。

先月は、お子様の年齢に関係なくご相談が多かったです。20代の男性ですが、親御様とご本人と別々にお話を聞かせていただく機会がありました。

親御様は心配されていましたが、ご本人も又、暴れたり暴言を吐いたりして、親にあたってしまふ自分を責めていて、「親に申し訳なく思う、それでも苦しくて自分をコントロールできなくなってしまう…」と言っていました。

親子だけでは、ストレートにぶつかってしまうので、第3者が入って別々にお話を聞くだけでもご本人の気持ちは少し楽になられたようでした。

事務所で就労支援を受けている、30、40代の人達が、日本郵政の株式上場の話題になり、実際に郵政株を申し込んだ人がいて、ニーサの意味や、ネット証券の話題で盛り上がっていました。ひきこもっていても、お金を稼ぎたいとみんな思っています。

10代、20代対象の「不登校ひきこもり親会&ミニセミナー」は親御様、支援者、経験者などで20人近くになり、皆、それぞれの立場で思いを出しあって意見交換をしました。何か感じて帰っていただけたと思います。(11月ぜひご参加下さい!)

ご家族からの具体的な質問

【質問12】不登校の経験者のメンタルフレンドに来てほしいのですが。

中3の息子はいじめが原因で、中学に入学して1か月目くらいから不登校になりました。友達は何人もいません。外出も一人ではしませんが、本を読むのが好きで、母親の私と一緒に本屋にはときどき行きます。息子にメンタルフレンドの話したら、母親と一緒にならば会ってもいいと言います。息子と同じようにいじめから不登校になった経験のあるメンタルフレンドに来てもらうのがいいのでしょうか？

【お答え】

最初は母親と一緒になら会える子どもはときどきいます。慣れてきたら少しずつ母親が席を外していくのがいいです。そうしているうちに、だんだんメンタルフレンドと二人でいられるようになります。

子どもと同じいじめによる不登校の経験があるメンタルフレンドということですが、大切なのは、子ども本人が自分と同じ経験の人を望んでいるかどうかということです。望んでいる場合は問題ないと思います。自分も大丈夫と思える力につながるかもしれません。

そういった経験者の話を聞きたい子どももいますが、そこに触れたくない子どもが多いです。自分も同じ経験があるけれど、乗り越えたから君も大丈夫だよという気持ちが伝わるとうまくいかないこともあります。

メンタルフレンドの本来の役割は、友達体験です。話したり、遊んだり、たのしい体験の中で人に対する安心感を覚えて、人との距離感や社会性を身につけていきます。そういう意味では、不登校の経験があるとかないとかよりも、本人と趣味が合うとか波長が合いそうな、一緒にいたのしいと思える人が最も適任だと思えます。

【質問13】息子はパニック障害を持っています

息子は家の中ではとても元気で、ゲームやアニメが好きです。パニック障害を持っていて、小学校4年生頃から人前に出ると極度の緊張をして、トイレも我慢をしまい不登校になってしまいました。かなり緊張すると思うのですが、メンタルフレンドとかかわれますか。

【お答え】

普通にかかわれるようになれば1回2時間くらいがちょうどいい時間ですが、息子さんのように緊張しやすいという場合には、慣れるまで短い時間でかかわるのがいいです。本人の状態に合わせて少しずつ延長していきます。最初は10分くらいを目標にして、本人の好きなゲームやアニメの話などを少しして、「今日は〇〇君とゲームの話ができてとてもたのしかったよ、また来てもいい？」と、言って早めに帰ります。

トイレに行きたいと言い出さなくて我慢してしまうようなので、メンタルフレンドから「トイレを借りてもいい？」と先に言ってしまうと、子どもの気持ちが楽になって、本人も言いやすくなると思います。そうやって少しずつ安心感を持てるようになると緊張が緩んできます。まず一人の安心できる人間関係ができれば、人に対する安心感が広がっていきます。

(次号に続く)

大学生のときの引きこもりを卒業して

本田夏惟人（22歳）

こんにちは。私は男子大学生の22歳本田夏惟人（ほんだかいと）といます。高校の先生をめざしています。今は引きこもりから立ち直り、楽しく・元気に生きています。人間関係も格段にうまくいくようになり、幸せと感謝を感じながら（ときどき落ち込むときもありますが）、もっとよい明日を願って過ごしております。そこで、引きこもりに関してこれから、振り返りながら自由につらつらと書いていきます。自由に書いたもので、言葉遣いや、文章の流れ・構成が、結構いい加減になってしまったことをご了承ください。それと文章が抽象的になりがちなのも、堪忍ください。

私ですが、家に引きこもっていたときは半端でない苦しみをほぼ毎日といっていいほど経験しました。寝たくもないのに部屋でごろごろするしかなく、ときおりゲームに時間を長時間費やし、妄想にふけり、外に出て人前に行くことが怖かった。

いつも心にあるのは自分の人生、将来に対しての悲観と自己嫌悪。「自分の人生やばいな、終わってるかも?」。そんなはずないと言い聞かせながら、どうしようもないかもという憂鬱な日々。そして、なんで自分だけ不幸なんだという劣等感。こんな自分になったのは両親のせいではないかという親への憎悪。嫌われているんじゃないかという、周りの人たち（仲のよい友達でさえ）への不信感。他人の視線が気になりすぎる。悪いほうにいろいろ考えすぎる。人間関係、コミュニケーションを中心に負のスパイラルからなかなか抜け出せませんでした。

大学に入り本格的な引きこもり生活

私の引きこもりは、大学1年生になってから本格的に始まりました。原因は（原因を求めるだけでは解決にはつながらないと思いますが）、高校のときから、あるいは中学のころからあるかもしれません。中学では2～3か月でしたが、無視や嫌われるといういじめにあいました。確かにそれもひとつの原因といえると思います。

高校に入ってから、遅刻がすごかった友人がいるのですが、それを真似したのか、影響されたのか遅刻が増えました。学校なんて休んでもいいじゃん、めんどくさい所だという思いをしないで行動にしていこうになりました。サッカー部に入っていたのですが、友人はいて、そこでは一発ギャクをする、おもしろいやつだというキャラで通ってました。

しかし、はじめはウケをねらいたくてやっていましたが、それを過剰に要求されたり、しんどく感じました。だんだん普通のコミュニケーションが減り、その部分（おもしろいことをやるやつ）でしか、なかなか周り絡んでいくことができなくなったような気がします。それに、苦手な人や周りのテンションについていけず、馴染めなかったと感じます。

馴染めない寂しさからか、こいつらはつまらないやつだと、しだいに見下したりするようになったり、距離を置いていたと思います。そして自分の優越感を保つためか、勉強に打ち込み始めました。いい点数、100点を取ったら、目標達成で嬉しい。自分はすごいんだと、自分を認めたかったか、学校の勉強にばかり力を注ぎました。人間関係はめんどくさい、取るに足らないことだと感じ自分の心に言い聞かせていたような気がします。

高校1年終わりには一度サッカー部もやめ、勉強にひた走ろうとしました。しかし、サッカーは大好きで、プロの試合を見ているとやりたくなくなってしまいました。また、勉強だけじゃいけないと思い、2年の途中でサッカー部に復帰しました。今考えるとそこで、暖かく迎え入れてくれたサッカー部の仲間たちがいます。ほんとに感謝します。

でも、当時は人としゃべることが苦手で、なかなかみんなの好意を素直に感じる事ができなかった。またビクビクとしながら、なかなか馴染めないと感じながら日々を過ごしていきました。3年生になるとき、大きな決意をしたのを覚えています。この決意はすごいマイナスの決意だったと思います。

3年になって新しいクラス。僕の心配は新しいクラスに溶け込めるかどうかの心配でした。だんだん人見知りが増え、今まで以上に不安な気持ちでした。その心配に心を引きずられてか、状況は心配したとおりの悪いほうへ引き込まれていきました。それで、なかなか馴染めず、距離を置き、つまらない、憂鬱な日々をすごしていました。

そこで、とある日決意しました。ベッドで寝ているときです。「なんでうまくいかないんだろう。どうして俺だけこんな目にあう。周りは楽しそうにしているのに。恨めしい。もういやだ。そうだ。両親のせいじゃないか。こんな会話のない家庭で育てられたから、俺はしゃべれない人になっちゃったんじゃないか。きっとそうだ。もう、両親に心を開くのは、二度とやめよう！」

……そう決意しました。

今この文書を書いているとき、急に涙が強く出てきそうでした。今でも、とんでもない決意をしてしまったと思います。もともと僕は中学生の反抗期から、高校に入っても両親に心を閉ざして、親なんてうざい！ そうするのがフツーだと思ってました。これも中2のとき、友人が親に反抗的にやっているのを真似しようと思ったのがきっかけでした。

それから、ときどき仲良くしゃべってみようと思うこともありましたが、親に対していまさら素直に、仲良くなるのが恥ずかしい、そう恥ずかしい感じを抱き続けました。親の前で笑ったり、家の中で話をするをやめてました。その状態が続いてる中で、高校3年の新学期になって、上のような決意をしました。きっと現状の不満を誰かのせいにならんと、やっていけなかったのかと思います。今思うと、非常に愚かで誤った決断をしてしまいました。そして、この決意の負のエネルギーはすさまじいと感じます。

(つづく)

◆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: 11月 7日(土) 13時~。 22日(日) 14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 & 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: 11月28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: 11月 8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。

Fall



●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/