～３５号－２０１５年１２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（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

◆12月19日（土） 13時30分～
（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。 あっという間に12月になってしまいました。
今年も、親御様だけでなく、10代、20代、30代、40代それぞれの年代の経験者の方たちと関わり、お話を聞く機会がたくさんありましたが、どの年代の方も、「もう少し早く動くことができていたら」と悔いている方がおられたように思います。
ほとんどの方が、その時は、怖かったり、何も考えたくなかったり、体が不調になったりと、どうにも動けない状態の中で、不安を何かで紛らわせながら1年、2年と時が過ぎていったと言います。
私たちが、昔を振り返って、あの時別の選択をしていたら…と思う事は多々あります。
もし、その時に戻れても同じ選択しかできないかもしれないけれど。
彼らが言う。社会参加において、もう少し早く勇気を出して動いていたら…、の後には、現実的に学校や就労も含めて、社会の中で皆と対等な立場や居場所が得られたのでは…という辛さが伴います。
人の生き方においては、どんな選択が正しいとか、間違っているかは正解がある訳ではありません。 ただ、どう生きて行ったらいいのかを考えるにしても、人との関わりの中でこそ、自分の考えや自信が生まれます。そのため私は今、立ち止まっている全ての人達に『勇気を出して孤立しないこと』を伝え続けたいと思います。

〔質問14〕うつ病ですがメンタルフレンドとかかわれますか

19歳の息子は人間関係が苦手で中2の夏ごろから不登校になり、高校へ入っていません。ひきこもり状態が何年も続いています。病院で軽いうつ病と診断され薬を飲んでいます。家の中ではよく寝ていますが、起きるとテレビを見たりしています。最近話し相手を欲しがっているのですが、こんな状態でもメンタルフレンドとかかわれますか。

〔お答え〕 医療機関と併用されることをお勧めします。

精神的な病気の場合、その重さや治療方法などによって、訪問する側では対応できない場合もあります。まずは病院にかかっていること、そして担当医からメンタルフレンドとかかわってもよいという許可が必要になります。

どんな病気でも治療により病状がよくなってきた場合、次のテーマはその人に合った社会参加になります。許可が出た場合は、自分の状態をよく理解してくれる人と少しずつでも関わって、たのしい時間を持つことが本人の状態をよくしていきます。医療機関とメンタルフレンドを併用してください。

〔質問15〕家族の会話がまったくありません。

中学校3年間不登校だった娘は、今年卒業しました。高校へは行っていません。家族との会話はまったくなくて、伝えたいことがあればメモに書いて、娘のドアにはさんでおります。食事も家族とは一緒に食べないので、部屋の前に毎回置いています。

自分の部屋から出てこないため、同じ家の中にいても何日も姿を見ないこともたびたびあります。女の子ですが、ときどき暴れてものを投げたり壊したりしています。母親の私は精神安定剤を常用しなければならない日々が続いています。家族だけではどうにもならない状態です。他人の力を借りたいのですが。

〔お答え〕 まずは親子間のコミュニケーションを取り戻すようにしたいです。

ある程度、家族とのコミュニケーションができていないと他人が入るのは難しいと思います。子ども自身の不安ややり場のなさが、暴力という形で物や家族にあたったりするのだと思います。また無意識のうちに家族からのプレッシャーや期待を感じ、それに対する怒りがますます家族との距離をあけてしまうこともあります。子どもにとっては家族の意識が常に自分に集中しているのが重いこともあります。そのため無意識に家族を避けてしまいます。

伝える手段がメモや手紙しかない場合、どうしてもその内容に親の思いが含まれてしまいがちです。いますぐにその思いに答えることができない子どもにとっては、それを読むことでますます親との距離をおいてしまう場合もあります。反応がなくてもドアの前から、あいさつや天気や衣食住など日常生活に関する声掛けを続けてください。お母様がかなり精神的に不安定のようで心配です。いまは、親子の精神的距離を少しあけることも大切だと思います。

そのために、散歩、喫茶店でゆっくりコーヒーを飲む、旅行、映画を見るなど家の中以外にお母様の居場所を見つけることをお勧めいたします。そんなところに気持ちがいかないかもしれませんが、そうやって無理にでも、自分だけの世界に身をおいて、子どもの問題から少し距離をおくことで、お互いにいまよりもいい状況が生じてくると思います。どんな形であっても子どもとのコミュニケーションが持てるようになれば、次の段階としてメンタルフレンドの訪問を考えていけると思います。

（次号に続く）

# ２０代後半以上の人への訪問活動の特徴

松田武己

２０代後半以上から４０代の人まで、引きこもる数人を訪問しています。
月に１度のペースで訪ねる方法で、私には実践的に対応を考える機会です。
１つ壁になるのは、会って話せるようになるにしろ、会うまでの算段を考えるにしろ、他の人に交代して引き継ぐのが難しいことです。誰でも通用しやすい方法を援用し、それを引き継ぐ形にできないのです。個別の対応策を作り出すことが決定的に重要です。
１度の訪問、１度の会話が、次への経過になりその経過を跳び越えて誰かに引き継ぐことはできません。引き継ごうとするにも言葉にできないものが残ります。引き継ぐ人は何を引き継ぐのかがわかりづらく、役割がつかみづらいです。どこかで「個性と個性、人格と人格の付き合い」というのを見ました。大げさな表現と思ったのですが当たっているかもしれません。
訪問の１回１回はなかば企画相談です。どうするのか結論をだす前に複数の選択案、検討する材料、不安要素などが一緒にそろいます。それらをひっくるめて持ち帰り、次に備える感じでいます。
そのつど混乱しないよう文書に記録します。手紙に書くとこの作業はやりやすいです。訪問の数日前にそれを当事者や家族に手紙にすることもあります。

こういう訪問活動の環境において、自然に多くなっているのが「不登校情報センターに来てみないか」という誘いです。これなら誰かに引き継がなくても継続ができます。ただベストの方法とは言えない面もあります。
情報センターに誘う内容は相手によって違います。何でもいいから来てくださいではなく、複数の提案の一つに情報センターへの誘いが含まれる形です。
相手に何を提案できるのかは、相手の気持ち、好きなことやしていることに関係します。相手の状態をよく聞かなくては手伝ってもらう内容がわかりません。聞ける関係、相手がこの人なら話してみようと思える関係になることが聞ける状態（というよりも話してみようという気持ち）です。
それは引きこもっている人自身が、自分は何が好きで何が苦手なのか、……そんないろいろなことをわかっていく過程でもあります。人によりますが２、３回では難しいです。５回、…１０回が必要な人もいます。
この方式で最近浮かんだ言葉は「スカウト」です。その人に「〇〇を手伝ってほしいから情報センターに来てください」となります。これなら関心を持ちそう、出来そうとイメージが浮かぶとスカウトする提案条件になります。
十代や二十代前半までの引きこもり状態の人にもあるでしょうが、３０代ぐらいでは当然です。訪問活動の新分野、新段階といえます。
振り返ると５０人以上に訪問をしてきました。何度も訪問を繰り返しながら、前進がなかった活動にはこの企画提案する面で弱点があったと感じます。

この２年間に情報センター内に事務作業グループができました。それにより情報センターに来るように誘いやすくなりました。
作業内容は請求書を書いて郵送する、入金を確認し台帳に記録する、FAX で情報提供を依頼する、定式文書をつくり貼付メールで依頼する、台帳の整理……などです。
その日にすることをその場で、私が指示をしながら進めます。することがはっきりした人は各人のペースで１人ひとりが取り組みます。
事務作業の内容も広がりつつあります。たとえば新分野の情報を集めようとするとき私はメンバーから意見を聞くことが多くなりました。そうすると事務作業グループが企画検討会になります。引きこもりなどを経験した当事者の意見でリアル感が違います。
１１月から全国の教育委員会あてに不登校への対応を情報提供依頼しました。このグループの意見を取り入れた依頼内容はよかったと思います。問いかけることが具体的であり、答えやすくなったと思うのです。
情報センターに呼びかける内容がわかりづらい人には、この事務作業グループに参加を呼びかけています。それでも訪問先の一人ひとりの様子を知り、意見を聞く関係（これを話せる関係といいます）ができないと、何もできないことは確かです。

当分は家から出ること自体が困難と思える人もいます。その人には自宅でできそうなことはないかを考えています。以前にそれらしい形になったこともありますが、未成熟で定式化までは進んでいません。
引きこもりの中心、大多数は対人関係がまったくない、社会関係をつくる手掛かりがないと見える人たちでしょう。対戦型のネットゲームが貴重な社会とのつながりになるかもしれないと思うこともあります。
それは推測の域を出ませんが、面接のほかに“通信”が大事になるように思います。そういう人への対応策が広がらなければ、引きこもり対応はやりやすいところに手を付けるだけのものに終わります。それではいずれは表面化する「形容しがたい引きこもりに関する“事件”の続出」に無策です。
こう思える１人にある形を提案しました。うまくいくかどうかはわかりません。きっかけは家族からの相談です。そこから始めるしかなさそうです。

## ◆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：１２月 １９日（土）、１３時３０分～。**
**＊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：１２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：１２月 １３日（日）、１３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/