

～36号—2016年1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～

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

◆1月 17日(日) 14時～ ・ ◆1月 30日(土) 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)

新春のお慶びを申し上げます。

申年、2016年になりました。過ぎた年を想えば、やり残したことや悔やむこと…そんなことは誰にもありますが、とにかく、新年とは大きく気の流れが変わるときです。

今年は、全ての人にとって「安心の年」になりますよう、皆様に寄り添って取り組んでいきたいと思えます。ぜひ、何かしらの会や、ご相談に足をお運び下さいませ。

訪問サポート・トカネットの活動においては、昨年、HP 上で申し込める形式に変えたところ、ご相談、メンタルフレンド説明会予約、及びサポーター登録において、例年より随分お申し込みが増えました。そして、すばらしい志の大学生、社会人の方たちがたくさん登録面接に来て下さいました。

又、最近では、病院や行政関係からの紹介で、メンタルフレンドや同行援助を望まれてご相談に来られる親御様が増えました。

親御様が望まれても、なかなか本人につなげるのは大変なのですが、ご兄弟や学校の先生、保健所の方などのご協力ですつながった方々もおられました。

私たちは、学校や、就労も含めた「社会参加」を目標に活動しております。そのためには、人や社会が怖くないと思える事、少しでも自分のことを肯定できる事、できる事から体験を増やして、対応する力をつけること、…、こういったことを、本当に少しずつでもやっていかないと、なかなか本人は怖くて動けません。とにかくその第一歩として『孤立から抜け出すこと』の必要性を今年も伝え続けていきたいとおもっています。

【質問16】ひきこもりで31歳になります

息子は中2から不登校になり、大検(高卒認定試験)を目指したり、アルバイトを少ししてみたりという時期もありました。結局何一つ長続きせず、就職もしないまま現在31歳になりひきこもっています。長い年月の間にはいろいろと葛藤があり、もめたり、暴れたりしたときもありました。

いまでは、それも通りすぎ、仕事をしないということ以外は家族とも普通に会話をして暮らしております。主人がもうすぐ定年退職です。親がいつまでも若くて元気でいられたらいいのですが、そうもいきません。今後のことを考えたら不安ではありますがありません。何かアドバイスをお願いいたします。

(お答え) 家の中に「外の風」を入れることが大切です

ひきこもりの高年齢化といわれる時代になりました。最近では35歳以上のひきこもりの子どもを持つ親様からのご相談が増えています。中学・高校時代の不登校から始まり、少し働いたけれども続かなくて、そのまま家にいるケースです。

いまでこそ不登校・ひきこもりという言葉が社会に広まっていますが、昔は情報も少なく、相談する機関も充実していなかったようです。子どもを信じて待つという選択肢しかなく、子どもだけではなく家族もいつの間にか社会から孤立してしまうという結果につながっていったようです。

私どもの事務所の不登校情報センターにパソコン作業などで就労支援をしている場合があります。30代、40代の当事者の人が来ています。

彼らがどうして外に出られるようになったのかはそれぞれ違うと思います。しかし、いつまでも家の中に一人で閉じこもっていたくないと思ったことは共通していると思います。そして何かのきっかけで、少しでも勇気を出したのかもしれない。すぐにアルバイトを始めたり、就職をするというのは難しくても、自分を受け入れてくれる人や居場所があれば、会ってみたいし行ってみたいと思うようになったということは確かです。

ではどうすればそこまでなれるのか。いろいろな情報やきっかけをシャットアウトしてしまっている状態の息子さんにすぐにそれを求めても難しいですが、まずは、声掛けをふやしてあいさつや親子の日常会話をできるだけするようにしてください

そして、親の会に行っているとか、講演を聞いてきたということ伝えるようにしてください。ひきこもりの状態を気にして親が動いていることが伝わればいいです。そこで将来のことなどを追及しないようにします。そして時間をかけて切り出します。いつも行っている会の人であなたに会いたいと言っている人がいる。パソコンの話とか、ゲームの話とかしたいらしいと伝えていきます。

年齢が高くなればなるほど他人が入っていくのは難しくなります。年の近い人は比較対象になりプライドが邪魔をしていやがります。31歳ということですが、まずは少し年が上の方がいいと思います。40代以上でもいいと思います。そしてかかわれるようになれば、徐々に年の近い人に移行していきます。

他人が家の中にはいるということは、いままでなかった新しい風を家庭の中に入れることです。家族全体が社会から孤立していた状態を、親ができることから少しずつ変えていきます。

ひきこもり状態から外に目を向けさせるには、まずは外の風を入れ込むことです。そしてそこからまた、次の段階へとつなげていきます。

(次号に続く)

ストレスへの抵抗力はなぜ必要なのか

松田武己

「現代社会はストレスが多い、強い」といわれます。確かにその通りで、ある本によると現代人が受け取る情報量は江戸時代の人の1万倍以上にも達するそうです。しかしこのストレス要因を減少させることは困難の極みです。せいぜい周辺の身近なストレスを解消すること、意図的なストレス解消法を身につけることができる程度です。

こういう訳でストレスはずいぶん“悪役”になるのですが、ある本によるとストレスは“悪役”ではなく、ニュートラル(価値中立的)なものです。ある場合は“悪役”になるけれども、人にとっては必要なもので、それがなければ心身の不安定を招くものです。

ウィキペディアはそれをこう書いています。

「ストレスには生体的に有益である快ストレスと不利益である不快ストレスの2種類がある。これらのストレスが適度な量だけ存在しなければ本来的に有する適応性が失われてしまうために適切なストレスが必要である。しかし過剰なストレスによってバランスが失われてしまう場合があるため、様々なストレス反応が生じる」

他方、私の実感ではストレスに弱い人が増えているとも思います。「打たれ弱い」、これは元々あった「打たれ強い」の対称語として生まれたはずですが、最近では普及したのかよく聞きます。

日常生活にたとえると寒さ対策で厚着の人が増えています。これは寒さに対する抵抗力を弱めます。同じことがストレスにもあって、ストレスを避けようと過剰なストレス防衛策をとると、自分のストレス対応力を低めます。過剰なストレスを避けるため必要なストレスもさへぎるのです。

ストレスへの対応力、とりわけ対人関係におけるストレスの対応力の低下(=「打たれ弱い」の増加)はこういう状況が長く続いた結果ではないかと思えます。自分とはなぜか会わなさそうな人、なにかのトラブルがあったらそれ以降は避け続けること、そういう人を異質な人として避ける傾向、対人関係にあるそういうものが、対人関係のストレス対応力を弱め、ストレスを感じやすくストレスに弱い体質をつくりだしていると思えます。

対人関係を避ける点では細心の注意を払う引きこもり状態では、これは時に深刻な影響を持つと考えないわけにはいきません。ストレスに対抗する力を伸ばすチャンスがあまりにも少ないです。ストレスに対抗する力とは抵抗力とか、免疫力あるいは我慢や辛抱と呼んでもいいのですが、そういうものが育たない。そうすると別の困難が生まれます。対人不安、対人恐怖などで、さらにすすむと病的レベルになります。

私は引きこもりも、実は否定的なものではなくニュートラルなもの(価値中立的)だと考えます。けれどもストレス抵抗力が病的レベルまで達すると、引きこもりの気質や性格の肯定的な面が有効に生かせません。何とかしたいのはそこを考えるからです。

大学生のときの引きこもりを卒業して

本田夏惟人（22歳）

大学1年で取った3教科6単位が一步

ただ1年生の途中から、とりあえずできる単位はとっておこうとなりました。これは確か市民社会論という必修単位で簡単に取れるといわれたので、学校の授業には行きたくないけど、教科書だけ買って、自分で勉強して、テストだけ受けて単位をとりました。それと、歴史Cという授業だけ、世界史が好きだったということで、直前だけ授業に出て、テストに行きとりました。

1年生で取れた単位は、体育と市民社会論と歴史Cの計6単位だけです。そのほかの授業は、テストも出てません。悲惨な単位数だと思いますが、この市民社会論、歴史の単位をとってみようかと思いテストは受けました。たかが3つの科目の単位なんて一般的に考えてそんなにたいしたことではないのですが、当時の僕にとってはとっても大きなことでした。2年へ向けての大事な足がかりになりました。

結果から先に言うと2年生では、単位はすべてとりました。しかし、休みがちだったり、人間関係にも悩み、つらい日々を送っていたことはそれほど変わっていません。たぶん、1年の終わりに少しだけ頑張った6単位習得。この初めの一步がないと、2年生でがんばることは難しかったのかと思います。だから、どんなに小さな一步でも、どんなに些細な努力でも、その価値を否定したり、やっても何も変わんねーよ、と言って行動しなかったらもったいないと思います。

なにか失敗したとき寝込んでしまい、失敗やうまくいかない理由を、他人のせい、誰かのせい、環境のせいにして、負のエネルギーに使い、憎しみにとらわれていたら、疲れてしまいます（当時の俺がずっとこのスパイラルにはまっていました）。もちろんつらいときは寝込んだり、休んだりすることは必要だと思います。そうしないと、どうしようもない時だってあります（引きこもりのときの僕がそうでした、たぶん引きこもってる期間は大切な休養期間だったんだと思います）。

そして、僕はずっと休養していると、幸運にも大切なことに気づくことができました。じっとしていたって、何も変わらない。動き出す、行動しなきゃ変わらないって。これはホントに重要な考えだと思います。

でも、当時の僕は動きたくても、動きたくない気持ちも強かった。だからなかなか抜け出せなかった。だって休むことが、家で引きこもっていることが当たり前になってたんだもん。ベッドでごろごろしながら、2ちゃんの記事読んだり、コミユカのないう学生は就職活動で詰むとか悲観的な記事ばかり目にしてたから。そんな日が続きました。

すると悪い状況はなかなか変わらないって思うようになってしまいます。悪い意味で、そのグダグダしてる自分、悲観的で、外に出たくない自分に慣れてしまうのです。なりたくはなくても、情けない自分がスタンダードになってしまうのです。変わりたいと思っても、むしろこの状態のほうは居心地がいいと無意識に思ってしまうと

私は思います。だから動こうとしても、なかなか難しい。

だから、もう一度重要なことを強調します。一步が大事です。どんな些細な一步でも、それは大切な一步です。大事にしてほしいし、俺も大事にしたい。例えば、朝日光を浴びてみる。人にあつたとき、挨拶をする。挨拶が自信なくて、声がでないなら、にこっとするだけでもいい。にこっとするのにも抵抗があるなら、心の中でおはよう、こんにちわとつぶやいてみる。声が出せそうだなと思ったら、小さな声でもおはようございますと言ってみる。人によって、そのレベルはまちまちです。自分ができるレベルではじめればいいです。

一つたとえ話をしましょう。いつも元気よく、屈託のない笑顔で挨拶ができて、人と話をするのが上手なAさんがいるとします。一方、挨拶も人と話をするのが自信なくて、目を見て挨拶できない、いつも聞こえるか聞こえないかの声でボソボソと挨拶しかできないBさんがいるとします。

ある日、Bさんが自分を変えたいと決心して、いつもよりほんのちょっとだけ、声のボリュームを上げて、ほんの1秒だけ目を合わせて挨拶しました。一方横でAさんはいつもどおりに屈託のない笑顔で素晴らしい挨拶をしました。

それを見て、Bさんは思いました。「やっぱり俺が頑張ってもこの程度しかできないんだ、Aさんのほうがすごいんだ。こんな明るい挨拶なんて俺にはできない」と。

Bさん違います。Aさんができるのは、いつもやってることなので当たり前です。Aさんはそれがすごいことでも、大変なこととも思ってません。Bさんのほうがずっと大変なことをしてます。あなたが勇気を出して、挨拶したその一步のほうが、Aさんがする素晴らしい挨拶よりも、よっぽど大変な労力をかけたし、誇りに思っていると私は思います。

人と比べると、どうしても劣等感を強く抱いて自分を否定したくなります。あいつはできてるのに、なんで自分はできないんだ？ とか。でも、自分にできる小さな事を始めればいいのです。この一步は、小さな一步は、勇気がいられます。Bさんにとっては大変です。これはすごいGOODなチャレンジだと私は思います。

今のケースでは少し勇気がいるし、ハードルもありますが、それが難しいと思ったら、心の中で挨拶するぐらいのレベルでも何も恥じる必要もありません。できることをしてけばいいのです。そしてときおり勇気を出して、チャレンジする。その繰り返しで少しずつでも、プラスの方向に向かっていきます。

だから、一步が大事です。小さな一步がほんとに変わるきっかけになります。それを続けることが大切です。僕はどうやって継続するか考えました。本も読みました。でも最初はなかなか継続することなんてできなかつた。特に自分の性格や人見知りを直したいと思って何度も、自分を変える計画を立てては、途中で嫌になって、やめていました。でも、このチャレンジも無駄ではないと確信してます。その積み重ねが、今の自分をつくっているから。挨拶がとか、学校に行くのがまずいとか、人とかかわるのが苦手だっていいんです。2年後、3年後、10年後、そのときに自分のなりたい姿になっていれば、近づいていけばいいんだ。

大学2年生の終わりに食檄のソーマと言う漫画を読んで、「今できなくてもいいジャン？」と言う言葉に惹かれました。そう思うようになってから俺は、かなり前向きに動き出しました。

(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: 1月17日(日) 14時~・ 30日(土) 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: 1月23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: 1月10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。



おたのしみ
の
お
し
り
な
ら
い
な
ら
う

●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/