

～38号—2016年3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

◆3月12日(土) 10時～ ・ ◆3月19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)

皆様、こんにちは。3月になり、少しずつですが春が近づいてきましたね。

今の時期、進学・進級の問題で、10代のお子様についてのご相談がとても多いですが、10代だけでなく、20代、30代、40代、以上の人たちが、社会とつながれない、働けない、そういう状態を日々見てきいております。

家族側のご心配、本人側の気持ち、どちらもわかる立場にありますが、やはり家族以上に本人たちが、一番苦しくて、不安に思っていると思います。自分の事だからです。いつも思うのですが、私たちは誰にでも、どうしても嫌な事やできないことがあります。たとえば歌が苦手な人が、無理やりカラオケに連れていかれて、みんなの前で歌えと言われても歌えないでしょうし、そういう状況に対して怯えや恐怖になってしまうと思います。

どうしても出来ないことを、やりなさい、やらないのは間違っていると、追いつめることで逆効果になってしまいます。学校に行けない、働けない人にも、本人には訳があります。ものすごく人が怖いのもかもしれないし、全く自分を肯定できないのもかもしれません。まずは、どうしたいか、どんな事ならできるか…ゆっくりと聞いてあげることからだと思います。安心して話せる人が近くにひとりいれば道は開けます…。

【トカネットは10代から40代くらいの方への訪問サポートをしております。】

【質問19】一人住まいでひきこもりの17歳です

17歳の息子は人間関係が苦手で、中2から不登校になりました。家の中にいても、物を壊したり、けんかが絶えませんでした。3か月前から本人の希望でアパートを借りて一人暮らしをしています。

最初は高卒認定試験の勉強をするといっていました。すぐに挫折してしまいました。1週間に1度母親が食料品を届けに行っておりますが、会うたびに顔色が悪く、目つきも鋭くなっています。アパートから一歩も外に出ず、一日中家の中でゲームをしているようです。親とは必要最小限の会話しかしません。息子のところへフレンドメンタルフレンドに訪問してもらいたいと思うのですが、親が行くときでも、本当に親だとわかるまで絶対にドアを開けません。どうしたらいいのでしょうか。

(お答え)まずは親子間のコミュニケーションの回復が出発になります。

ひきこもり状態の子どものほとんどが他人に会いたがりません。アパートで一人暮らしの場合、メンタルフレンドが訪問してもドアを開けて会うという可能性はきわめて少ないと思います。

このケースの場合、他人と関わるという以前に、家族との交流が少ないことのほうが心配です。家族と一緒に暮らしている場合は、例えば自分の部屋に閉じこもっていたとしても、お風呂やトイレなど共有の場があるので何らかの形で家族の気配を感じていられます。家族の話している声も聞こえるので、まったく会話がないうちでも心のどこかで安心している部分があるはずで。

アパートに一人でひきこもっている状態が長引けば、不安や孤独から自力で抜け出すことはますます困難になっていきます。その状態から明るい希望が見えてくるとは思えません。顔色や目つきが悪くなってきているというのが気になります。たとえけんかをして暴れても、まず自宅に戻すことをお勧めします。そして、時間をかけてまず親子のコミュニケーションをつくるようにしてください。そうすればメンタルフレンドの訪問も可能になると思います。

【質問20】メールや文通でのサポートを望んでいます。

中1の娘ですが、対人関係が苦手で、他人と話すとき緊張してしまい、2か月前から不登校になりました。学校へはもう戻りたくないといっていますが、一人でずっと家にいるのも不安なようで、パソコンのEメールまたは文通の形で話せる人をほしがっています。そういったサポート活動もあるのでしょうか。

(お答え)毎回訪問してドア越しにあいさつをします。そこで交換ノートを書きます。対人恐怖や強い緊張などは、不登校・ひきこもりの人によく見られるケースです。直接人と会って話すのはいやだけれど、メールや手紙で自分の気持ちを誰かに受け止めてほしいという人は多いと思います。ただメールや手紙では、なかなかその先に進みづらいです。文章上だけの関係では、重い相談などの返信に困ることもあります。

この場合は、とりあえず訪問して、会えなくてもドア越しにこんにちはと声掛けをして、交換ノートをつくりお互いに書き込むことをします。そして、また来るね、さようなら、とあいさつをして帰ります。この形を繰り返しているうちにあいさつを返してくれるようになる可能性が生まれます。

人と関わるということは、相手の声や表情、雰囲気、笑顔などを直接肌で感じ取ることです。そこで心の交流が生まれるからです。そういった交流につなげるためにも、手紙とメールの形にしないほうがいいです。少しずつ人に対して安心できるようになっていくことで、対人恐怖や脅迫感はだんだん薄らいでいきます。そして時間をかけて直接会える形につなげていくことがいいと思います。

大学生のときの引きこもりを卒業して

本田夏惟人（22歳）

サッカーにもゲームにも感謝

あとは、サッカーをやっていたのが、自分のつらい時期を乗り越える、引きこもりを唯一つなぎとめる手段でもありました。サッカーがなかったら、週に学校に行く日は一度もなくなっていました。そうすると、状況はまた違っていたと感じる。サッカーに感謝。自分の好きなことをしていると、エネルギーがもらえる。

引きこもりのときは、ゲームばっかしてた。それも好きだったから。今思うと時間の無駄に思うけど、当時の俺にとっては大切な時間だったんだなあ。あのゲームに打ち込む時間がなきゃ、人生つらすぎてやっていられなかったんだなあと思う。だからゲームにも感謝。おかげで目が悪くなったけどそんなことは気にしない（笑）。

過去ばかりみず未来へ目を向け始めるとすごい、プラスになれます。つらかった時期は過去のことばかりにとらわれていた。高校生のとき、もっとしゃべることができていたら、あいつらがいなければ、中学のときいじめにあわなければ、あー憎たらしい。そんな憎しみと憂鬱の無限ループでした。

でも、あなたの目の前には未来しかないんだから、あんま過去ばっか引きづっててもしようがないよ！ そう思うようにしてる。つらい過去と向き合うのは、ほんとうつらいから、少しずつでも、向き合って受け止めたい。

例えば、俺が中学の時、俺もいじめにあったが、そのいじめを中心でやっていたサッカー部の同い年の人がいる。彼は、地元で顔が利くし、ときどき友達を通して、彼の家や飲み会の席で一緒にいることがあった。中学のときも、高校に行っても、大学生になっても、そうゆうときに俺は彼にビクビクしていた。彼の顔色ばっかしうかがいながら、過ごしていた。だから、その場に行くのが億劫だったし、避けたいときは断っていたときもあった。

当時は、彼のせいで自分は人生が狂ってしまったんだくらい、その人のせいにしたかったし、その人を嫌っていて、また恐れてもいた。あのいじめがなかったら、俺はもっと心を開ける人間になっていたんじゃないか、そう思うことがしばしばあった。今でも、その思いがないと言ったら嘘になる。あのいじめさえなければと思う自分も確かにいる。

でも、それにとらわれて、誰かのせいにしていても仕方がない。俺はつい3か月前くらいからか、それ強く意識するようになった。いつも誰かのせいにするんでは、きっとそれは憎しみの連鎖を生んでしまう。またマイナスの世界に入ってしまう。なら、やめよう。誰かのせいにするのは。

これは、湘南乃風の「いつも誰かのせいにしてばかりだった俺」を聞いて、強烈に心に響いたときが大きなきっかけだ。その前にもうすうすわかっていた。人のせいにして過去にとらわれると、そこにマイナスのエネルギーが生まれて、結局は自分が疲れてしまうと言うことを。だから湘南乃風の歌詞を借りると、いつも誰かのせい

にするのではなく、誰かのおかげと思うようにしてる。いつも誰かのせいじゃなくて、誰かのおかげ、そう思えたら、君も羽ばたける。そう歌詞にあった。なぜか根拠もないが、その言葉を信じてみたくなかったし、これがうまく生きてくコツなんだと俺は悟った。

いじめていたやつとは今は仲良し

話が戻るが、実は、俺をいじめていた彼とは、今めっちゃ仲良しだ。お互いサッカーを真剣にやっているの、いろいろアドバイスをもらったり、彼に会う機会が急激に増えた。最初のほうは、俺はまだビクビクしていた。だが慣れていった、少しずつ。そして、お互いの悩みや、過去のいじめの話も詳しくするようになつた。俺のなかで、彼は別に怖い存在でも、嫌なやつでもないんだって、思えるようになった。むしろサッカーのこといろいろ教えてもらったり、日々ほんと感謝したい。

もう過去のことも、彼と深く話し合ったし、そんなことはどうでもいい。前向いてけばいいじゃん。いい経験したよ。人の痛みがわかるようになったし、それからいろいろ苦労したけど、こうやって大学生になって教師をめざす夢、目標もできたし、今が楽しい。そしてこれからも、楽しい未来を思い描き、わくわくして進みたい。

そう考えてくると、ほんといろいろな人に感謝したくなる。苦しいとき、俺が引きこもりで、何もしてなく、家族にも冷淡な態度ばかり取っていたころ。お父さんと、お母さんは俺を見捨てずにいてくれた。俺の将来のために、いろいろ思っていてくれた。そばにいてくれたし、必要なお金も出してくれた。

あのころは、そういった思いやりに、両親が俺のこと心配してくれてることに、疑いを持っていたし、信じられなかった。それくらい自分のネガティブな思い込みの世界に入っていた。

でもホントに俺のことを思ってくれているんだと気づいたとき、ものすごい安心感と感謝の心で一杯になった。だから、今これからの人生、楽しみたいし、精一杯頑張りたいと思える。むしろ引きこもりの時期は、俺にすごいエネルギーをチャージしてくれたと思う。苦しいときを乗り越えたからこそ、これから先の人生、毎日をいいものにしたい。そのエネルギーはすごいものがあると自分でも思う。

だから、不登校や引きこもりの時期を過ごした人間は、とても大きな幸せを感じられると俺は思う。俺もこれから頑張るし、引きこもりや不登校で悩み、もがいている人たちへ、俺はエールを送りたいし、力になりたい。今回この記事を書いている目的の一つはそれだ。

もうひとつは、自分自身の心の整理。過去を見つめなおし、よりすっきりした気持ちで毎日を過ごしたいからだ。俺はこの記事でいろいろアドバイスの的なことを書いているが、それは自分自身へ向けたものかもしれない。

俺も完璧な人間ではないし、弱さ、脆さなんてのはいくらでもある。完璧な人間なんていない。完璧にこだわると人生はちょっと難しくなる。だから俺は、強くなりしたいし、ありのままの自分、自分の弱さを受け入れることをしたい。それがうまく生きていくコツだと感じてるから。そして、同じような境遇にいる人は、今すぐに力になりたい。トカネット（不登校情報センターの訪問サポート部）でメンタルフレンドのサポートを始めるのも、このへんが理由だと思う。

(つづく)

ネットをしているだけで外への関心がない

松田武己

親からの引きこもっている子どもの相談です。息子はネットかゲームをしていて、それが外への関心を失わせているという趣旨の話をよく聞きます。

これでは手の打ちようがない、ひきこもりから抜け出す手掛かりがない…と続きます。聞いていると確かにどうすれば、どこから手を付ければいいのか皆目わかりません。

まずはこの判断から見ていきましょう。「ネットかゲームをしている」ことに対する否定感があります。親世代に、特に母親世代にパソコンの理解が薄いことに関係します。

「パソコンで何をしていますか、何を見ていますか」と聞いても「わからない」「何をやっているのか…」という返事が多いです。パソコンをよく知らないから、やむを得ない面があるのでしょうか。知らないうちに親はそれとは別のところに解決の道があると思うのです。

そうすると親の理解や思いに沿って何とかしようとするのは、もともと無理があるのです。親と子の関心や方向がずれます。そこまで立ち返って事態を考えるのです。

パソコンやインターネットは現在すでに社会生活にとって必要不可欠なものです。これは若い世代ほどはっきりしています。日常生活はもちろん、販売やサービス業のようなパソコンとは関係しないような仕事にまでついて回ります。それは「読み書き計算」以上に使われています。

その活用範囲が広いことが「わからなさ」の原因にもなっています。どの部分をよく利用しているのかの個人差が大きいのです。「何を見ているのか」の個人差に手掛かりがあります。

文章を書く人（詩、手紙、小説、ブログ）は、それが人や社会とつながる材料です。ゲームをしているなら、それが人とつながり、自分の関心を伸ばし、ときにはパソコンの技術的なことを身につける材料です。事件やニュースに関心を持つ人、ネット情報の中の哲学的な思索を読み続ける人、芸能関係をよく見ている人……実にいろいろな使われ方をしています。その使い方の中に引きこもっている人の関心や特質が表われます。

ゲームに使う人が多いのは確かでしょう。これは意外と対人コミュニケーションの機会になっています。見ているので多いのは動画サイトです。これも何をよく見ているのかが左右しますが、単純に否定的なものとは判断できません。

全体的には気分転換、楽しみとか、コミュニケーションの機会になっており、精神衛生上きわめて大事な役割をしています。これらがその人の日常生活のベース、日常生活そのものです。

人とのつながり、社会とのかかわり、言いかえると引きこもりからの脱出は、この日常にヒントがあります。ベースがあるから上に築くことが可能です。しかし、「パソコンをしているだけ」の見方はこのベースを見過ごしています。

30代以上になっている引きこもりへの対応を考えると、特に個別性が重視されなくてはなりません。パソコンやネットで「何をしている・見ている」を知らなくなくてはなりません。それが本人の関心・興味につながるからです。親世代に「パソコンで何をしていますか、何を見えていますか」と聞いて、「わからない」というのはここがわからないことになります。引きこもっている人の日常生活の最も肝心の興味・心がかつめないのでは、対応に手掛かりがかつめないのは当然なことです。

ではどうするのか。親世代が子どものパソコン生活を否定的に見る姿勢をいったん停止することです。よくわからないけれども理解しようするのがいいのです。子どもの将来を案ずるよりも、子どもの現在の関心を知ることです。

父親のなかには多少ともわかる人がいますので協力を頼む方法もあります。父親の出番ということもあるでしょう。それは母にとっても父にとっても難関かもしれません。すべてを合格点レベルにできるとは思えませんが、引きこもっている子どもとの関係を変える可能性はでてきます。

私は引きこもっている人を訪ねています。初めは何に関心を持っているのかを知ろうとします。しかし初めから自分の関心やしていることを話そうとはしません。誰でも初めてあった人にそういう話はしないものです。

私も初めから引きこもりから抜け出す方法は話せません。相手が何をしようとしているのか、何に関心を持っているのか、それを知らなくは何もできません。関心やしていることに即した「私にできること」を提示できるだけです。

この人に話してみようかと思える関係づくりが先です。訪問では話すよりも聞くことが先です。訪問し始めると親からはすぐにでも家から外出するように誘ってくれると期待されることもあります。しかし、そうはいかない理由はわかってもらえるでしょうか。強引な外出策など問題になりません。話してみようと思う関係づくりが第一です。信頼されるのが最優先です。その後は、別のテーマになります。

◆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: 3月12日(土) 10時~・3月19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

●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: 3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: 3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/