

～41号～2016年6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団体です。

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

◆6月12日(日) 10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～30代) 皆様、こんにちは。6月になりました。

年が開け、年度が変わり、時ばかりが確実に過ぎていきますね。

先月は、亀戸カメラで『ひきこもり大学in下町』の開催があり、スタッフをさせていただきました。

遠く関西から参加された方もいて驚きましたが、50名の会場が満杯。30代、40代くらいの当事者の方が7割、あとは支援者、親、学生などでした。

こんなにたくさんの「社会的ひきこもり」の人達が集まるのは、普段あまり見ないですが、皆さんの、話したい、聞いてほしい、聞きたい、つながりたい…何か一つでも安心を見つけたい…を感じました。

一時限目の講演の後、いくつかの分科会に分かれました。私は、ちょっと重いテーマの、「ひきこもりの兄弟リスク、親亡き後どうする。」の分科会のファシリテーターをやりました。兄弟は、「金銭的には無理…」「近くにいて、常に生活面の面倒を見るのは無理…」「見れない…」「見ない…」「ほっとけない…」このテーマに答えは見つかりません。

不登校やひきこもりの人達に、今できる対応を個別に考えて、少しでも社会とつながっていける道すじをご一緒に考えていきたいと改めて強く思いました。

【トカネットは10代から30代くらいの方への訪問サポートをしています。】

【質問22】子どもは本当に変わりますか？ どれくらいの時間で？

子どもたちがメンタルフレンドと関わってどのように変わってきているのでしょうか。「トカネット」の活動の経験で具体的に教えてください。またどれくらいの期間で変わってくるのでしょうか。

(お答え)結果は自然についてきています。期間は子どもの状態にもよります。「トカネット」は、不登校・ひきこもりの子どもを対象に1998年からメンタルフレンドによるサポート活動をしています。メンタルフレンドの研修の場、家族の学習の場を設け、活動発表・体験発表などを繰り返してきました。

外へ出られない、他人と関われない子どもに、社会との接点の必要なスタイルとして「訪問サポートカネット」が出来上がりました。この間に外出できなかった子どもが、メンタルフレンドと一緒に外出できた、買い物に行けた、一緒に電車に乗れた、フリースペースに行けた、保健室登校から始めて学校に戻れた。高卒認定(旧大検)の勉強を始めて合格した、全日制高校に入学した、海外の高校に留学した、通信制高校に入学した、専門学校に入学した、大学に通うようになった、アルバイトを始めた、就職して結婚した…などの具体的な結果につながっています。

ただ、そういった具体的な社会参加の形の前に、顔色がよくなってきた、よく笑うようになった、お風呂の時間が短くなった、人と目を合わせられるようになった、家族とご飯を食べるようになった、部屋の掃除を助けた、人に対して安心感が持てるようになった、自分の気持ちを伝えられるようになった、少しずつ気力やや自信を取り戻した、自分の意志で行動できるようになった、そのような少しずつの過程をしっかりと認めてあげてください。

それぞれの子どもの状態や、不登校・ひきこもりの年月によって課題も違いますし、それをクリアしていく期間も異なります。どうしても親は目に見える結果を早急に求めてしまいがちですが、決して特効薬はありません。だれにも会わなかった子どもが人に会うようになった、誰にも心を開けなかった子どもが楽しく話せるようになった、外に出なかった子どもが外出した、いままで笑わなかった子どもが大声で笑うようになった。その少しずつの変化を肯定してあげてほしいと思います。元気や自信や笑顔が本当に戻るまでのプロセスがあればこそ、自然に学校や就労などを含む社会参加につながる結果がついてくるものです。

【質問23】不登校情報センターとはどういうところでしょうか。また、トカネットとのかかわりを教えてください。それぞれいつから、活動をしていますか。

(お答え)不登校情報センターは1995年設立で、不登校やひきこもりの人、その家族を対象に情報を提供し、就労支援、訪問支援、親セミナー、相談会の企画など多様な形でその対応をしている団体です。

トカネットは1998年に設立した、不登校、ひきこもりの人へのメンタルフレンドの活動団体です。設立の翌年から、不登校情報センターの訪問サポート部門という形で活動をしています。

(次号に続く)

“休戦協定”と不安解消のことば

松田 武己

ひきこもって家にいる人にとっては、「何時から学校に行くんだ」「そろそろ働きに行ってもいいころじゃないか」と親から追及されるのは嫌なものです。とくに自分でもそうしたいのにできないでいると思う人にはウザイのです。

家族と顔を合わせなければならぬ食事時になると、そういう言葉がいつ飛んでくるかわかりません。目を合わせないように急いで食べる、自分の部屋の持って行って食べるというのはその防衛策です。

親の方もひきこもっている子どもから何とか早く学校に行くとか、働きに行くという言葉がほしいのです。いつこの種の言葉が飛んできてもおかしくはない状況です。

これは精神衛生的にもいいことではありません。ここは“休戦協定”を提案してはどうでしょうか。

子ども側から提案するときは「(学校に行ける気持ちになるまで・働こうとなるまで)どうしたいか決めたら自分から話すので、それまでは待っていてほしい」と告げることです。

親から提案するときは「どうするかあなたの答えを待っている。それまでは注文を付けないからゆっくり食事をしなさい」というようなことがいいでしょう。

こう並べて見ると子どもからの提案は親から催促を受けやすいことがわかります。自分から言っという後はなしのつづて……と思われやすいのです。いい提案のしかた、話し方を工夫しなくてはなりません。

ともあれ親から提案するのが効果的です。これが“休戦協定”です。

ところが親からこの“休戦協定”は破られやすいのです。早く結論を出して動き出してほしいからです。そう簡単にいかない事情はわかっている親はそうしがちです。

理由は親が不安になるからです。その不安を解消するために何かの答えを欲しいのです。親はしんぼうづよくないとつとまりません。

それに加えて、親として何もしていないのではないかと心配になります。周囲の人からそうは思われたくないがために「しょっちゅう言うてはいるのですけれどね」というアリバイづくりをする人もいます。要するに親の不安解消や周りから言われたときに何もしていないのじゃないという言い訳づくりのためにひきこもる子どもを追求し、何らかの反応を得ようとするのです。これは子どものためではなく、親のためのことばです。

“休戦協定”を提案し、時間をかけてゆっくりとことを進めます。数か月してから「あれはどうなった」ときく、数回繰り返したら「期限を決めてあなたの考えを聞かせて…」という具合です。その先に親側からの「ひきこもる子どもにできそうな提案」が考えられます。その提案にはいくつかの方法がありますが、子どもの状態によります。比較的多いのは、外から誰かに来てもらう方法です。この提案は(個人差はありますが)子どもが自分で考え、迷い模索し、提案を受けとめ、心のうちで咀嚼する時間が必要なのです。

(つづく)

ひきこもりやすいネット時代に生きています(上)

〔体験手記 by 片桐 2016年5月〕

過去6年ほど実家にひきこもった経験があります。

みなさんこんにちは、今年34歳になる年で、東京住まいの会社員をやっております。

訪問サポートをするトカネット様に登録させていただきました。機会があればどこかでお会いすることがあるかもしれません。その時はぜひよろしく願いいたします。

自分自身の感じたことを適当に書いているだけです。深く考えないで読んでいただければと思います。

インターネットに関連したひきこもりについて思うこと

ひきこもることは金銭的な余裕があるのであれば悪いことではないと個人的には思うスタンスです。ひきこもりになって当然の時代に入ってると思われるからです。

2003年にウインドウズXPが出て、インターネットが爆発的に普及しました。情報という名の娯楽を簡単に、安く、そして時間を全くかけずに、好きなときに好きなだけ享受できるようになりました。

当初は文字や画像だけの情報も2007年ごろから動画の情報の世界に変わりました。良くも悪くも簡単に相手との音声映像を通したコミュニケーションが取れる時代になりました。人間が生きる活力になるのは他者との関わりだと思っておりまして、その点については孤立を防ぐというトカネット様の理念にとっても共感しております。

しかし時代環境のよって、安易に他者そのものをインターネットを通して感じることが出来ます。知りたいことや興味があることを容易に知ることが出来ます。自身の欲求を簡単に自室の部屋で擬似的にでも完結させることができる環境を手にするようになりました。

これではひきこもらないほうがおかしいと思ってしまいます。もちろん外の世界にも楽しいことはたくさんあるのは承知しております。ですがうまくいかないことも多く、かつ楽しさを求めるのであれば、それなりに金も労力も時間もかかります。

ネットの世界は嫌なことがあったときに簡単に休憩のために身をおく場所になりえます。ちょっとした休憩だけですむならいいですが居心地がよすぎるためにずるずるとひきこもり、1と0の世界で長期間を過ごすことになってしまった・・・そういう方も少なくはないだろうとは思います。

断っておきますがネットの世界はすばらしいです。お金のかけないで情報の共有ができ、うまく使いこなせれば私たち自身の生活を間違いなく向上させてくれます。

ひきこもりの数が問題とされてますが、とりまく環境がそうになっている以上増えるのは当然だと思われれます。何もおかしいことはありません。

外にもおもしろい娯楽がたくさんあると書きました。確かにネット以外の娯楽は外の世界にもあります。

しかし、インターネット以上におもしろい娯楽はないと思います。

私は30代です。つまり多感な時期に1と0の世界が始まる「前と後」を見てきています。言い換えればだいたいの外の娯楽は経験してきました。

私はインターネットの世界より優れた暇つぶしの世界はないと思います。

「絶対ないか？」と聞かれると、あるにはあるというのが答えです。

ただしそれは飲む・打つ・買うという非常にお金がかかり、かつ「すさまじく麻薬性」のあるものです。

ゆえに個人的な考えですがネットよりもおもしろいものはあるにはあるが、それらはノーカン(ノーカウント)とさせていただきます。お金もそれほどかからず、けがをさせるなど人になんらかの重大な迷惑をかけたわけでもない、ひきこもっていたら外にでるよりもゴミは出ません。地球にとって死語になりましたがとてもエコです。

外で飲んで酔っ払って周りが嫌がる行動を平気でとる人のほうがよっぽど迷惑だと私は思います。ですのでひきこもりというものに対してそれほど重くは考える必要はないと思われまます。

それよりもひきこもって情報世界を楽しめることができる健康状態が良好であるという事実に着目すべきです。

健康というのはお金で買うことができない唯一無二の財産です。健康体で生まれしてきたこと自体が数々の奇跡の上に成り立つ奇跡です。

まずそこを見つめてほしいと思います。

もし、これを読んでいるあなたがなんらかの事故などで常に頭の中の考えが自分の健康状態を気にするような身体になってしまったら、何も娯楽は楽しめません。そのとき初めて私が書いたことが理解できると思います。そうならないよう祈っております。

(つづく)

◆今後のお知らせ

★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。

サポーターとか関わる事で、どのように学校や就労を含めた社会参加に繋がっていくのかを中心に、説明日及び親の会では具体的に話します。

(1) 訪問サポート(メンタルフレンド・同行援助) 説明日

*日時: 6月 12日(日) 10時~

(2) 訪問サポート・とかねっと親の会

*日時: 6月 5日(日) 13時~ *参加費: お一人500円

*対象: 親ご様(お子様年齢10~30代) ★お一人でも行います。

(3) 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: 6月は日程上の都合でお休みさせていただきます。

*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

(4) 「大人のひきこもりを考える教室」

*日時: 6月 12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: 不登校情報センター(◆交通機関: 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。



いつもありがとうございます

●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/