

～42号～2016年7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～

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

◆7月17日(日) 13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)

暑い日が続きますが、皆様お変わりありませんでしょうか。

不登校やひきこもりになりやすい人の共通した気質があるとよく言われます。

繊細、感受性が強い、優しい、他人の気持ちを感じやすい、自分感情を我慢して抑えてしまう、正義感が強い、完璧主義、セロカ百か、断れない、などなど…、

先日のことです。訪問サポートをしているサポーターと不登校の子供とで、通信制高校に見学に行く約束をしました。本人も高校の話聞いてみたいと思って決めた約束でした。高校側にも同う事を伝えていました。

しかし、当日になって、「今日はいけません」というメールがあり、待ち合わせ場所に来ませんでした。本人は、決めた時は行こうと思ったようですが、いざその日になったらここで話を聞いてしまったら、必ず高校に行かなくては行けなくなるのではと思って逃げ腰になってしまいました。

同行する人が待ち合わせ場所まで来てしまっているとか、約束をしていた高校の担当者に謝らなくてはいけないとか、そういうところには気が回りません。直前の一本のメールだけで、結果的に周りをふりまわしてしまいました。

最初から「もしかしたら当日急に行けない気持ちになるかもしれません」と、伝えておくとか、当日ではなくて前日までに連絡するとかできればよかったです。

【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おります。】

【質問24】訪問サポート・メンタルフレンド活動の目的、意義、必要性をまとめるとどうなりますか

(お答え)メンタルフレンドは家族ではできない役割をすることです。

親が子どもに対してどういう態度で接して、どういう言葉をかけたら子どもが親の気持ちをわかってくれるのでしょうか。どこかに子どもに説得してくれる人はいないでしょうか。子供の将来を誰よりも心配する親御様の切なる気持ちだと思います。でも、

将来のために学校に行った方がいい意味や、せめてバイトでもしてほしいと願う親の気持ちを何とか伝えたい。それが、あなたのためだということを必死に伝えようとしますが、伝えれば伝えるほど子どもは離れていきます。

この問題の本質は「社会参加」です。社会参加というのは、家族以外の人たちとかかわっていくということです。そのためには家族ではできない役割が必要になります。自分を受け止めてくれる人が一人でもいれば、「この自分でいいのだ」と思えます。それが家族ならば、家の中に安心していられます。家族以外の人から受け入れられたならば、なおさら自信がつきます。それが自己肯定感につながり、いずれ安心して外の世界に向かいます。社会というのは学校や職場だけではありません。まず一人の人が安心できるようになれば、この人も大丈夫かも、あの人も大丈夫かもと安心が広がります。近所の人、コンビニの店員さん、電車で向かいに座っている人に対して、少しずつ身近な地域社会の中に安心していられるようになっていきます。それが、メンタルフレンドの役割です。

家族は、疲れて戻ってきたときにゆっくり休ませてあげる受け皿ですが、社会参加を学ぶ場にはなりません。何らかの理由で自信をなくしてしまい、対人恐怖になり、家の中にひきこもり、友達もなくなってしまった人たちは、社会との接点を何も持たない状態にあります。その状態が長引けば、自力で社会に出て行くことはなかなか困難です。

そこで家族が本人に対していろいろと説得や説教のような形で押したり引いたりするわけです。けれども基本的に家族以外の人とかかわっていく体験の中でしか自立にはつながらないのです。そのため、家族だけで何とかしようとしても難しいのです。

家族は本人に期待をかけてしまうため、無意識にプレッシャーを与えてしまいます。そうなればますます外に出られなくなっていきます。家族以外で自分を認めてくれる人、自分を受け止めてくれる人が一人でもいれば、人は外の世界に出て行く自信がつくのです。メンタルフレンドはそこにつながるいちばん大きな役割を持っています。自分の気持ちをメンタルフレンドに話せるようになると、いろいろな相談もするようになります。そして一緒に考えます。子どもの成長、自立にはこういった相手が必要です。通常は、それが友達の役割だと考えられます。自分を受けとめてくれる存在があることで、子ども自身が安心して自分の気持ちを整理して、明確にしていくことができるのです。

人と向き合って、きちんとかかわれるようになるということは、“自分”を持つことです。自分がなければ人間関係はうまく行きません。メンタルフレンドの役割は、不登校・ひきこもり状態で自信をなくしてしまっている子どもたちが“自分”を持ち、その自分を肯定して、そして自分流の生き方のスタイルを見つける手助けです。

親ができることは子供を他人に繋げていく事です。そのためには、できるだけ子どもに居心地がよくて、親子のコミュニケーションのある家庭をつくるのが大切ではないかと思います。(終わり)

ひきこもりやすいネット時代に生きています(下)

〔体験手記 by 片桐 2016年5月〕

インターネット世界の弱点

ただしそんなに絶賛してきたインターネットの世界は、金銭的な面で防御には特化しますが攻撃には向いていません。これはまとまった定期収入やそれなりに貯金のある人が使うと絶大な格安ひまつぶし武器になります。それ以外の人にしてみればじりじりと自分の立場が追い込まれていく感覚になります。ひきこもりを危惧する周りの家族を含む関係者及びひきこもり自身がやきもきする理由の一つだと思えます。

インターネットを使い金銭を稼ぐという意見がいつも出てきます。いつの時代も新たなサービスが出た初動をつかんだ者がおいしい思いをできるのです。後追いで始めたとしても自身の思い描いた報酬は手にできない確率が高いです。いまさらユーザーになって他の圧倒的多数に埋もれて終わりという予測が簡単にできます。

またコミュニケーションが容易になったとはいえ、他者に触れることはいまの時代の技術では不可能です。オカルト的になりますが実際に会って話す際に感じる相手からの人間性そのものも、PC及びスマホのモニターからは感じられないと思えます。

というのも私は仕事で外に出て職場の人としゃべると意識が覚醒した状態になります。家でひきこもってネットをやっている時はたとえその世界で人と関わっていたとしてもずっとその逆の状態にいるからです。やはり会って話すというのはとても大きな刺激になるのです。

情報の面においても欠点があります。PCもしくはスマホで自身の望む情報を得やすくはなりました。自分一人の部屋で自分自身だけが考える世界というのはとても狭く思考が貧弱になりがちです。

結局インターネットの世界でも見るサイトは代わり映えのしない内容になりがちです。現実の世界で他者とダイレクトに関わって、自分では全く考えることができない意見を自分の脳に送り込むからこそ世界が広がるということを認識すべきだと思えます。

インターネットの世界も現時点ではよい娯楽ではありますが、依然として完璧な娯楽ではありません。まさにそこにひきこもりの方をそうでなくさせる、つけいる隙があるのではないかと思う今日この頃です。

いろいろ述べてきましたが「そんなことはどうでもいい！ 身内(関係者)がひきこもりは嫌ったら嫌なんや！ どうすればいいかお前の意見を早く述べて！」と当事者はおっしゃられると思います。非常にごもつともです。私もそう思います。上記のインターネットの弱点を考慮した上であくまで私の意見ですが、私なりの答えは次の内容になります。

- 1番目に大事なこと 栄養状態を良好にし、お風呂に定期的に入る。
- 2番目に大事なこと 他者との関わりを持つ。
- 3番目に大事なこと 野心を持つ。

1番目は異論を唱える方はいないと思います。健康状態が良好でなければどんなこともできません。他者と関わることなど絶対にできません。

人間は所詮ただの動物の一つにすぎません。必要な栄養素がそろっていないければいらいらしたり気落ちしたり落ち着かなくなることが簡単におきます。

いま一度バランスのよい食事が取れているか確認してみましょう。重要なのはメンタルを安定させることになります。またお風呂にも極力毎日入り心身ともに清潔にしましょう。睡眠を取りましょう。部屋を片付けましょう。他にもいろいろありますが、どうせ当人はめんどくさがって絶対やりませんからここではいいです。栄養だけは特に野菜関連をちゃんととらせ、定期的にお風呂に入るようにしましょう。

2番目に関しては上記の通り、人間は他者と現実の世界で関わるのがなければどんな人間でも荒廃していきます。自室でのモニター画面でのやり取りとは異なり、外に出て実際に会って話すというのはよい意味での緊張と刺激を充分に与えてくれます。私の知り合いに78歳で未だに現役で働いてる方がいます。なぜそんなに働くんですか？と聞いたら「やめたらボケてすぐ死ぬから」という答えが返ってきました。真理だと思います。

ひきこもりの方にはやはり「ひきこもりフューチャーセッション庵」のように定期的に開かれる会合に参加するのがよいと思います。周りに同じような境遇の方々も多いでしょうし、ひきこもりを肯定的に受けとめる外部の方々と話す機会を得ることができるのは貴重です。そして他者との関わりを持つことが自分自身の欲望を脳の中に具現化することに自然とつながるものだと私は思っています。

3番目の野心を持つ、というのは私が感銘を受けた言葉です。夢や希望といった耳障りのよい代替語はあります。あえて野心という言葉を使わせていただきました。これ自身は結局のところ他者との関わりの中で勝手に出てくるものだと思います。出てきたらその欲望に耳を傾ければ後は身体が勝手に動くと思います。

大事なのはいかに身体の状態を保ち、定期的に他者と現実世界で会話をして意見を述べ、意見を聞くことだと思います。取り返しのつかない失敗というのは避けなければいけません。安易に不可逆的な手術を受けたり、けがをしたり、けがをさせたり、堀の中で10年単位の時間を無駄にするなどは絶対にないようにしなければいけません。

それを踏まえた上でひきこもりの方には毎日を生きさせればよいとは思いますが。人生は運です。深く考えてはいけません。やりたいことをやらせばいいのです。

私の相談活動の基本スタイル

不登校・引きこもりのカウンセラーになりたい人から助言を求められました。私は助言者として不適任ですが、それを伝えたくて回答しました。相談者としての私のスタンスの説明でしょう。

松田武己

質問のポイントは「不登校・引きこもり対象カウンセラーの現状について、小中高生や保護者からの要望、把握している評価カウンセラーの高評価と低評価について情報」を得たいところでしょう。この部分に答えたつもりですが、的外れかもしれません。

この質問の回答者としては、私は適任ではありません。私はカウンセラーではなく相談員として相談を受け、理論ではなく対面経験により語るからです。

質問を見て感じるのは、質問者はカウンセラーになる勉強はしたけれども、生身の人間の様子をあまり見聞きしていないのではないかという印象を受けます。カウンセリングや心理学が成り立つには、カウンセラーとクライアントの両者がお互いに（意識するしないにかかわらず）人として認められることが前提です。質問者のスタンスはここまで意識が回らず、相手を操作対象にしやすいのではないかと感じます。これが質問を見たときの第一印象です。

こういう印象になった背景を、理屈ではなく私の体験に基づいて話すのがいいと思います。私の体験がよかったとか悪かったというのとは違います。私の経験したことは、偏りもありますし、一般基準にはなりません。経験から見た第一印象です。

回答者としては「私は適任ではありません」と自覚しています。それでも答えようとするのは私にとっても意味があるし、質問者にも参考になると思えるからです。

私は非常に多くの不登校や引きこもりの相談を受けました。親からの相談が多いですが、当事者からも多くの経験談を聞いています。当事者は不登校や引きこもりの途中の人もいますが、10年前の中学・高校時代を振り返って、その時点では話せなかったこと、気づかなかったこと、今になってそうだったのかとわかった話を聞くことができます。

親と当事者の意見や評価はしばしば違います。ズレがあるのは当然かもしれません。親の話を聞きながら不登校や引きこもりの子どもの状態や思いを推測する姿勢でいるというのが当たっているでしょう。親の話は子どもの状態を乱反射する鏡です。乱反射しているけれども親の価値観で整理されているのでわかりやすいです。しかし、わかりやすいことと子どもにとっての真実は同じではありません。

子ども側の話はしばしば混乱し、しかも断片的でとらえどころがないこともあります。ですが子ども・当事者の方に真実がある点を見逃さないことです。言葉だけではなく、当事者の行動も嘘偽的な言行さえも真実の一部です。

カウンセリングとは対人サービスの一種です。対人関係に専門性を働かせたのが対人サービスであると考えます。心理学やカウンセリングの知識により全体的な状態把握と特定個人の相対的な位置がわかります。それが役に立ち必要なこともあります。

それにもかかわらずカウンセリング対象の個人をよく見ることが決定的に重要です。

その個人が体系的な分類のどこにいるのか。医療ではこれを診断といいます。相談ではそこから入るのはベストとは言えません。診断や一般的な判断基準を参考にしてもそれにとらわれないことが大事です。一般の友人関係を思い出してください。診断みたいに相手を1つのイメージに当てはめて対人関係づくりを始めてもいい結果にはなりません。

しかし、判断が一般基準と相反する方向のときは要注意です。わかりやすい極端な例をあげますと、人格攻撃的な方法がいいと思ってもそれは採用しないことです。もし自分の結論にそうした方がいいとなったとしても自制を勧めます。普通はそこまで極端に自分の感覚と一般基準が相反する方向はありません。その場合は自分の感覚を信じることです。

自分の経験によるものは、関与するクライアントの特質に左右されます。特に対応方法は自分にできる範囲ですから個性的・独特な方法になります。それでいいと思います。

そういう自分の独特性を意識し、それを一般化しないことです。独特であっても他のことに波及しなければ問題はありません。私のこの回答自体もそういう独特性を持ちます。そういうもの以外の、多数事例に基づく偏りが少ない基本的なものは、カウンセリングの現場では直接の役に立たないと思います。

逆に言いますと、カウンセリングも個性的であっていいのです。個性的でなくてはならないほどです。私は長年そういうスタンスでやってきました。そのときどきで最善を尽くすだけです。そうすると「高評価と低評価」というのは意識にのぼりません。経験の薄さは不手際や未熟なものを生み出す可能性があります。それは避けられません。

一般の対人関係のばあいを考えてください。どのような人でも自分の対人関係には失敗もあり、成功もあるでしょう。ですがそれらはあまり意識せずに過ぎていきます。しかし経験として身体には蓄積されます。大筋での合格状態をベースにして、自分自身の方法で効果をめざすものです。相談でもカウンセリングでも同じではないでしょうか。

成功・失敗よりも肝心なことは信頼関係です。失敗しても信頼関係は強まることもありますし、成功してもダメなこともあります。相手を尊重しながら自分にできることを最大限努力すれば、信頼は重ねることができます。対人関係と対人サービスの違いは、対人関係が普通状態とすれば対人サービスはそれに専門性を働かせていることです。

どこかで学んだ正当な方法を実施しても相手との間にこの信頼関係の積み重ねがなければ、対人サービスとしてのカウンセリングはナンセンスではないでしょうか。

もちろん私の経験には失敗もあります。信頼関係を損ねたこともあります。だから完全ではありません。しかし、失敗しない方法だけを求めるのは間違いだと思います。失敗しない方法の行きつく先は何もしないことだからです。それは無策につながります。

あなたが求める回答とは大きく離れていることを承知していますが、これが私の実感に基づくお返事になります。 [わかりにくい文章になりました]

◆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: 7月 17日(日)、13時~

(2) とかねっと親の会

*日時: 7月 31日(日)、13時~(参加費500円)

*対象: 親ご様(お子様年齢10~30代) ★お一人でも行きます。

(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: 7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

(4) 「大人のひきこもりを考える教室」

*日時: 7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: 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。



●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/090-4953-6033(藤原)/03-5875-3730

E-mail/tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp

URL/http://www.futoko.info/tokanet/