

～46号—2016年11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。)

皆様こんにちは、もう11月になりました。いかがお過ごしでしょうか？

毎月不登校やひきこもりの、ご本人・ご家族に対して様々な取り組みをしておりますが、先日の「不登校・ひきこもり親の会&ミニセミナー」では、主に親と子の距離感の話が中心になりました。

日常の最低限の会話はできるけれども、それ以上会話や行動に入り込んでいくと、その内容が将来の事でなくても無視されたり拒否されたりされてしまうと心配の声がありました。

それは、自分で考えて自分で行動していきたいという気持ちの表れで、自分の言動に対して特に親に意見してほしいという「自立心」の表れのように感じます。

例えば「野菜を食べないと体に良くないから食べなさい」とか、「今日は寒いから暖かい恰好をしていたほうがいいよ」的なことでさえ、自分で決めたいので言われたくないのです。

一般的には中学生くらいの思春期、反抗期によくあることですが、社会とつながりを持っていなかったり少なかったりすると、もっと後になってから現れる場合もたくさん見られました。

親御様に見てみたら、自然なやり取りができなくてストレスになるかもしれませんが、自立を目標にして考えると、遅くともこういった表れは必要な気がします。

自分で考えて決めた言動が大人から見てもどかしいことでも、それを黙認された経験がたくさんあると、信頼されているという安心感に繋がって、いずれ他者からの言動にも余裕が伴う対応ができるようになると思います。

父が落ち着いたので僕も生きるのが楽に

H・T

私自身、15歳から17歳の間まで自宅に引きこもっていました。高校も中退しています。その原因は何だったのか。それは家庭内でのことが原因となっていました。当時私の家庭は父親、母親、姉、私の4人家族でした。ですが、中身といえばそれこそ普通ではなかったと今は思います。

父親と母親は4年制大学を出ていませんが、とにかく私たち兄弟を小さなときから勉強させ、いわゆる良い大学に行かせようとしていました。

その甲斐あってか、姉は私立大学の日本のトップ校の一つの付属中学に進学しましたが、私は素直に勉強をせずに地元の公立中学に行きました。小学校時代は勉強をしないでゲームに夢中になっていると父親からぶん殴られました。

中学生時代には、僕は父親に対してずっと不信感を持っていました。「勉強が得意である必要があるのか。他のことが得意ではいけないのか」と。僕の父親と母親は今でもそうですが人の話を聞くことが得意ではありません。言いたいことがあれば、人の話を遮ってしまい、じっくり考えることを放棄してしまっています。

そんな父親だからこそ、空気を読めないことは当たり前で僕は中学時代から自宅でよく暴れるようになりました。それも父親が何か変なことを言う度にとるのが必ず条件になっていました。

自宅の壁に穴を開けるたびに、警察を呼ばれました。父親への不信感は警察を呼ばれるたびに強くなっていきます。どこかでその話を聞いたある学校職員に「こいつは自宅で暴れている」と他の同級生に暴露され、余計に原因となっている父親を恨みました。

もちろん、父親にそのようなことを話しても全くわかってもらえません。お互いが信用してなかったからなのか、高校受験は行きたい高校ではなく、行ける高校に行くことになり、自分に選択権がまるでないようなものでした。

高校に入っても父親が原因で暴れることは変わらなかったです。そんな時に「これを飲むと筋肉がつく」と言われて飲まされた薬がありました。何だったと思いますか？それは精神安定剤でした。

僕の脳内のドーパミン分泌を抑制する薬です。騙されてその薬を飲まされたことで僕は自然と自宅に引きこもり何をするにもやる気が起きなくなりました。暴れなくはなりましたが、嬉しいとも悲しいとも感じなくなりました、たった一錠の薬によって。

何も悪いことはしてないと思っている父親の行動に変化はありませんでした。依然として、人の気持ちを考えない空気の読めない行動をとり続けたのです。

その一例として、引きこもる僕は太ってしまいました。なぜなら、精神安定剤の副作用で体重が増えてしまうからです。引きこもりが原因ではありません。

そんな僕に父親は「引きこもるから、太る。外に出ろ」とおかしなことばかり言います。

父親が飲ませた精神安定剤が原因で引きこもることになり、その副作用でぶくぶく太ったのにやせるために外に出ろと言うのです。こんなおかしなことはあるのでしょうか。そう彼は自分が息子に飲ませた薬がどういう作用、副作用があるか調べなかったのです。

こんな状態が1年ぐらい経った頃、父親に連れられてキックボクシングの試合を見に行きました。久しぶりにまともに出た外でキックボクシングは今思えば相当刺激が強いはずで、その時ばかりはドーパミンが分泌されました。

私自身、もともと格闘技が大好きということもあり、結局キックボクシングを始めることにしました。当時16歳でした。キックボクシングのおかげか薬をやめる勇気が出てきました。この翌年、僕は薬を断ち切り、晴れて引きこもりから脱出することができました。

ここからは、私の独断と偏見による私見です。

僕自身、引きこもったことで、その何もしていなかった時を取り戻すかのような快進撃が始まりました。高卒認定を取り、猛勉強して明治大学に合格し、受験時代に一度やめましたが、キックボクシングを今でもやっています。

今では父親が落ち着いたことで僕も生きるのが少し楽になりました。意外と思われるかもしれませんが、僕自身引きこもりの経験があつてよかつたと心から思っています。なぜなら、それがなければ、今の自分という存在は間違いなく存在してないからです。

親御さんからしてみれば、「明日にでも」という思いはきっとあるでしょう。でも、それは現実的ではないです。一步一步やれば必ずつながっていきます。親御さんが苦しんでいるのと同様かそれ以上に本人はかつての私のように何かを思っているのです。そしてその大半は端的に理不尽さでしょう。何かを始めるにも始まるのに遅いということはないです。

私は、人は何か一つくらい誰でも誇れるものを持っていると信じています。それを見つけてほしいのです。雑学だって、運動だって良い。両方なければその人には優しさがあります。やりたいことをやってほしいのです。3km走りたくなくて、3km走る体力がなければ、歩くことから始めればよいのです。生きることの一つの正解はないのです。

周りからどう思われるかより、自分がどうしたいか、どうあるべきかが大事なことなのではないかとかつて引きこもり、不登校になった私は今、考えられています。

(編集子より)

H・Tは「父親がおとなしくなって、呼吸ができるようになりました」という名言を聞かせてくれました。

◆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・同行サポート)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・同行サポート) 説明日

*日時: 11月 20日(日)、13時~。

*対象: 親ご様(対象お子様年齢10~30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: 11月 27日(日)、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: 11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: 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 / 03-5875-3730 / 090-4953-6033 (藤原)

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

URL / <http://tokanet.info>