

～48号—2017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)

2017年、明けましておめでとうございます。

昨年の活動を振り返ってみて、特に嬉しかったことがいくつかあります。ひきこもり経験があって、長い年月を社会参加においてブランクがあった人たちが何名か就労に繋がりました。

本人が私どものフリースペースに定期的に通っていた人、ご家族が、定期的に親の会に参加されていた人たちです。その間に多くの必要な情報に触れたり、雑談の中で他者との関係がきずけたり、皆としゃべったり、笑ったりしているうちに何かしらの不安が少しずつ「大丈夫かもしれない…」という思いに変わっていったのかもしれない。

もう一つは当事者の会の「希望の会～東京会議」が生まれたことです。「生きづらさを語る会」から始まり、「動けなさを語ろう」、「働きづらさを語ろう」、と最初はそんな名前の会ばかりでした。マイナスのテーマばかりだと気持ちも落ちてしまいます。

それを、ある時「働くメリットを考えてみよう」、「最近嬉しかったことを人に伝えてみよう」、「今年ちょっとだけ努力してみた事ありますか」とテーマを変えてみたことで、前向きな話がいくらでも次から次へと出てきて、みんなの表情も明るくなってきました。そこで「希望の会」が生まれました。

出来ないことを悩むよりも出来ることに目を向けると、不思議に気持ちが楽になります。それを他者と確認しあうと、もっともっと自信につながります。

そういった意味でも、今年は、「親の会」、「希望の会」、「ゲーム会」など、参加者がもっと増えるといいなと思います。そこから何かが始まります。

心の帰る場所

0(オ一)さん (39歳・男性)

私が引きこもり(一人で外出はするものの、学業就労など社会参加できない社会的引きこもり)になったきっかけは「大学受験の失敗」でした。

理不尽な校則で生徒を縛り付ける、綺麗ごとばかり又カズ教師達。偏差値の低さもあってか、何が一体楽しいのかいつもヘラヘラして浮わっている生徒連中。

こんな高校と関わっている自分が嫌で嫌で仕方なかった私の卒業時の進路は「浪人」でした。

卒業前「俺、〇〇大学(5流大学)受かったぜ!」とか、

「私、推薦で〇〇短大受かった!!」などと、

生徒の合格の声を聞いたたびに、「短大、5流大学ごときで喜んでるバカ連中」と思いきり見下していた自分を思い出します。

「自分はお前らとは違う」といつも思っていましたから。

「この高校、生徒連中を絶対見返す! 鼻を明かす!」この一心で、有名大学入学を決意し、新年度はスタートしました。

この1年間はバイト、予備校、勉強と、ひたすら意地を張って、頑なに浪人生活を送っていたと思います。予備校校舎で楽しげに戯れている男女にムカつきながらも。

それなのにです。まさかまさか、受験に全滅不合格。要領の悪さか努力不足か日東駒専といわれる中堅レベルの大学すら受かりませんでした。

この時は本当に頭が真っ白になりました。と同時に「自分は一浪しても大学に受からない、あの偏差値45の生徒連中より劣るダメ人間」という思いで愕然としました。

ここからです。私が強がりから脆さへ、心の闇へ、谷底へ、一気に突き落とされたのは。

強烈な「劣等感」「自己否定感」を生まれて初めて味わった19歳の私は、一応二浪を選択するのですが、すでに気力がなく5月には予備校に通わなくなっていました。

この年の成人式も逃げるように欠席です。

それから気付けば、二浪、形だけの三浪、22歳、23、24、25、26、27歳…と延々8年。現実逃避、引きこもりを続けていました。

8年間通して仕事もろくにせず、酷い生活ぶりではあったのですが、22、23歳の時は特に酷かったと思います。

甘い母親に付け込み、運転免許代30万をもらって、そのお金をパチンコなどのギャンブルで散財したり、家に帰らず明け方までネットカフェでゲームをし、入り浸っていたり……。

また、父親にはこうなった教育責任を擦り付け、「産んだのは親の責任だろ! だから一生俺を養え!!」などと、とんでもない悪態をついたり。壁を蹴って壊したり。

とにかく荒れていたし、逆に落ち込みも酷かったし、感情の波が凄かったです。こ

の時期は。

この8年間、さんざん親に迷惑を掛け、社会の役にも立てず、どうしようもない生活ではありました。

でも、望んでそうしてた訳ではありません。

本当は、親に迷惑も掛けたくない。本当は、人生を充実させて人の役にも立ちたい…。

でも、

「自分は人より劣っている」(劣等感)

「自分は駄目な人間」(自己否定感)

この思いが全身に、鉛のようにのし掛かって動けないんです。

実は先ほど書いた免許代 30 万使い込む話も、免許を取りに教習所の門の前までは行ったんです。

自宅から通える範囲の教習所三か所、入り口まで行きました。

でも、自動ドアを開けられないんです。受付まで行けないんです。

行こうとすると、劣等感、自己否定感という鉛が身体の動きを止めるんです。

「行動したい…、でも怖くて行動出来ない」

ズーっと、ズーっと、こんな思いに悶々とする日々でした。

この8年、こんな苦しみを抱え続けていた私は、やがて心身が乱れ、自律神経も壊れ、26歳の時点で「パニック障害」という心の病気になってしまいました。

この病気の辛いのは、いつ起こるかわからないパニック発作を恐れるようになり、外出が出来なくなっていく事です。

パニック障害。

初めは医者に行けば治ってくれるものだと思っていたのですが、患者を機械的に流れ作業で扱う医者ばかり。

「診察などせず、自販機を用意してくれ」と思うほど薬だけ処方され、治っていく感覚なんてまるで持てませんでした。

心療内科なのに医者心が冷え切っている。皮肉なものです。

1年くらいこんな状況が続き、薬漬けになっていた私は、

「27歳で死にたかないけど、このままともな外出も出来ないんじゃ、死ぬしかないのか？」

と絶望感に駆られる日もありました。

ただ遠出が怖くて近場のクリニックに逃げている自分もいたので、どうにか評判の良さそうなところを見つけて遠くても行って見ないとやりきれない思いもありました。

そこで一念発起。電車に一駅乗るのも怖い自分にムチを打って、実家埼玉から都内の診療所へ行ってみたのでした。

心拍数 180、血圧 170。極度の緊張と不安の中、診察を受けると…、

「よく頑張って、埼玉からここまで来たね」と声を掛けてくれる先生。

私の話にしっかり耳を傾けつつ、的確に診断を下すその姿勢に温かさと安心を感じました。

そして、先生は退室時「大丈夫、絶対治るから」と笑顔で私に手を差し出し、握手

をしてくれたのです。

この瞬間は本当に嬉しかった。

この日の出会いがきっかけで、私が引きこもりから抜け出せるようになったのは間違いありません。

いま思うと本当によく拾われたなと思うし、「捨てる神あれば拾う神あり」まさにこの言葉なのかと思えます。

(この診療所にお世話になってから劇的に寛解し、12年経つ今でも繋がりを持たせてもらっています)

この出会いで、これまでの8年間私が本当に欲しかったものは、お金でも意地でも優劣でも地位でもなく、「大丈夫という安心感」だったことを思い知らされました。

思い返してみるとこれまで苦しい時に、この「大丈夫」という安心できる言葉を人から言われたことがあったか？ と思います。

学校の先生や姉、何より親から。

父親は仕事をしない私を嫌みたらしく「しょうもない奴」と吐き捨てたり、「しっかりしろ」とプレッシャーを与えるだけだし。

母親は、優しい口調ではあるものの、「このままじゃ将来駄目になるよ」と不安感を煽ってばかり。

こんな親の思いを植え付けられれば、「安心感」など得られるわけがありません。

そもそも夫婦仲が悪かったので、いつも居心地悪く過ごしていましたし。

「俺の心は一体どこで安心させればいいのか？」

私は8年間、いや遡れば中学生くらいから心の居場所、帰る場所をいつも探していたのかもしれない。

何かの縁で見つけることが出来た私にとっての心の居場所、心が安心して帰れる場所。「大丈夫」

この安心感を生むたった一言が、心の帰れる場所となり、また心を再出発させる場所ともなり、止まった時計を動かしてくれたのです。

不登校情報センターと繋がりを持って私はまだまだ日が浅いですが、親の会や語る会に参加させてもらい、ここは「来られる多くの方の心の居場所、心の帰る場所になっているんだなあ」というのを強く感じます。

あの時私が感じたのと同じ感覚です。

生きていれば、皆いろいろ大変な事はあるけれど、安心できる「心の帰る場所」があるから、ほんの少しずつでもまた前を向いて進んでいこうと思える。

こんな空気感がこちらも嬉しくなるというか。

「帰る場所があるから、また出発できる。出発して何かあったらまた帰ってくればいい」

こんな想いが、私を含め、引きこもり本人やその家族の方の大きな支えになっているんだと心から思うのです。

体験手記

【ボランティアと私】

やることがなく、自主的にゴミ拾いを始めた

入江幸宣 （2016年11月）

ボランティアを始めたころは、髪を伸ばして結んでいました。その所為か付けられたあだ名が竜馬、NHKの「龍馬伝」が放送されていた。

子どものころの夢は、漫画家になることで、15歳で専門学校に入学したが、現実は厳しかった。

16歳から24歳の間で、合計すると4年間はひきこもっていた。その当時、無職だった僕は、図書館で本を読んでいた。

昔から文字を読むことは嫌いだった。

成りたい自分と現実とは遠く離れていた。

気晴らしで秋葉原まで、よく散歩に出かけた。

生きていることに何の意味があるのだろうか？ その意味を探して、礼儀の本を読んだり、散歩をしながら思索を繰り返した。

とにかくやることがなかった。

人に気を遣わずに役に立てることを探した。

そして、自主的にゴミ拾いを始めた。

今年で30歳の僕が、人のために何ができるのだろうか？ と、自分に問いかける。

これまでに行ったボランティアは、高齢者の話し相手、障がい者スポーツのイベントのスタッフ、障がい児の修学旅行の同行、障がい者のクリスマス会などに関わらせていただいた。

5年間でいろいろなボランティアをやってみた。

自分にも、あれができるだろうか？ と、挑戦させてもらったり、相手側に立って考えさせてもらった。

そのお陰で、人のために自分にできることの幅を広げてもらえた。

人との出逢いは、僕の財産であり、僕の成長になった。出逢った人たちは、僕の一生の宝であり、大切な友人である。

彼らのために、自分はどこまでできるのか？ そう問いながら、5年間、悩み続けた。

きっとボランティアで出逢った人たちが、僕の人生を充実させてくれたと思う。

ボランティアは、働く人のお手伝い。

ゴミを、「捨てる神あれば、拾う神あり」、皆が同じ人間、だから僕も人のために生きる。

◆2017年1月のお知らせ

★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: 1月 29日(日)、13時~。

*参加者: 一人でも行います。

*対象: 親ご様(対象お子様年齢・10代~30代)

(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: 1月 22日(日)、13時~。

*参加費: 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 8日(日)、13時~15時。

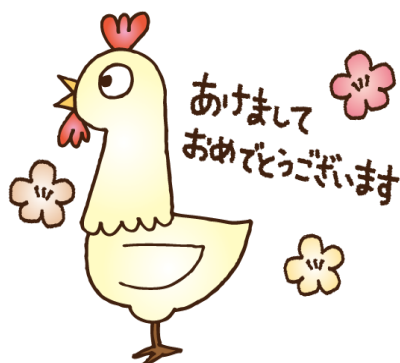
*参加費: 一人500円。

*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)。

◎地図は、下記のホームページ(URL)をご参照ください。

◎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)



●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