

～50号～2017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)

春に向かって、梅の花から桜に移っていく季節になりました。お変わりありませんでしょうか。当センターの訪問サポート部門『トカネット』では不登校やひきこもりの人の所に、学生や社会人のサポーターがメンタルフレンドとして訪問活動をしています。今年で19年目になります。その間、たくさんの不登校やひきこもりの人達がそれぞれの社会参加につながっていききました。

家族以外に安心できる人を作ることの大切さ、そして、本人から見ての安心できる人というのは、「今後の事、これからどうする？」そういうことを話に来る人ではなくて、友達のように会っている時間を楽しめる人です。そのような時間を続けていく事で、少しずつ意欲やモチベーションが上がってきます。

年が明けてからメンタルフレンド・同行サポートのお問い合わせがとても増えています。「訪問サポート説明会」・「予約個別相談」を行っております。そこでは、「社会参加に必要な力は何？」から説明をしていきます。ご関心のある方は、ぜひご参加ください。

20代～40代の人間関係がうまくいかない人、仕事を辞めた人、ギリギリの状態働いている人…等々、が集まって月に一度『希望の会』をしています。それぞれの不安をどうやってプラスのイメージに変えていくかをみんなで話します。立ち上げてから半年になりますが、「生きづらさ」だけを延々と語っていたところに比べて、参加者の中に前向きな気持ちが確実に生まれています。

「親の会」…「ゲーム会」…「着物リメイク教室」…「パステルアート教室」
「産業廃棄物の現場でのバイト説明会」等々、色々やっています。ぜひ、何かに参加されて、当センターにつながって一緒に考えていけましたら幸いです。

日々勉強させて頂いております（下）

マゴット（滋賀県在住、文通ボランティア希望）

高校は通信制の学校に通っていました。母は人に、私のことをすごく甘やかしていると言っていました。問題のある子が行く学校だとも言われて、私は笑いながらそのことを中学の同級生に伝えました。

高校1年生の冬頃に統合失調症と診断されました。そのおかげで、それまでの症状について納得がきました。摂食障害が落ち着いたのは19歳になった頃です。ちょうど母が私に対して理解を示してくれるようになった時期でした。1日に16錠はお薬を飲んでいて時期もありましたが、減薬して今は半分くらいの量ですんでいます。

チック症と小学生の頃に診断されましたが、治療しなかったからか、未だに治りません。さかむけやかさぶたをむしる癖もありますが、これも幼い頃に治さないと、もう治らないらしいです。オーバードーズや死んでしまいたいという気持ち、フラッシュバックなどの発作、手首を切るなどの自傷行為はまだ治まりませんが、今を生きようと思っています。

訳あって、病院はあれからもうまた転々としてしまいましたが、なんとか今のところで落ち着いています。今のお医者さんは頼りないなあと思うことが多いのですが、自分に合ったお薬をもらえるだけ有難いと思っています。つらいことが多く、死のうとしたことは何度もありましたが、こんな私でも誰かの役に立ちたいと思うようになりました。苦しい思いをされている方の心に寄り添いたいという気持ちでいっぱいです。病気や、人の心理などの知識は少ない私ですが、日々勉強、日々反省だと思っています。

生きるのはしんどいと思うことも少なくないですが、勉強になることもたくさんあります。私の名前は侑子といって、侑子の侑は「たすける」という意味があります。名前負けしないように生きたいと心がけております。

苦しい経験ばかりを並べるのは心苦しいので、うれしくて不思議だった経験も書きたいと思います。小学生の頃、目が不自由な女の子の人が盲導犬を連れて、学校に来てくれました。話が終わると、みんなで体育館に移動して、円形に並べたコーンの外側に私達生徒が座り、内側すれすれのところを盲導犬に歩いてもらう、ということをしたのですが、私のそばを通る時、こちらを見て近づいてこようとしていました。私はびっくりして思わず後ずさりました。それでも何故かあたたかい気持ちになったのを覚えています。

最近(4年くらい前)になって、「盲導犬はそんなことは絶対にしない」ということを聞いて、本当に驚きました。両親にそのときのことを今も話すのですが、不思議やね、と言われます。私にとって、とても大切な思い出です。

そして、母が理解を示してくれるようになったのは、私がつらい思いをしているのがわかったからだと言います。そしてそれは私のおかげだと言います。きっかけは私が「お母さんはアダルトチルドレンなんじゃないかとずっと思ってた」と言ったことです。母は父親から暴力を受けて育ちました。怖い気持ちでいっぱい、反抗期もなかったそうです。いつも親の顔色を見てびくびくしていたと言います。

私は母の話を、できるだけ母の気持ちに寄り添うように、そして分析しながら聞きました。母の話を聞くことで、何か見えてくるものがあると思い、何度も聞かせてもらいました。母は「教えてくれて、救ってくれて、ありがとう」と言ってくれました。今、私は母に助けてもらうことが多いです。これからも助け合っていければいいなと思っています。

もうひとつお話ししたいことがあります。父方の祖母は統合失調症でした。私も同じ病気なので、遺伝した可能性もあります。私の家族も親戚も遺伝した人はいないので、もういない祖母の愛情や苦しみ、優しさを全て独り占めしたような気がして、とてもうれしいのです。祖母は慈悲深い人でした。人の気持ちに寄り添って、人のことをまず一番に考えていました。

私が生まれる数ヶ月前に祖母は亡くなったので、会うことはできなかったのですが、同じ病気になったことで祖母を身近に感じることができます。だからこの病気に感謝しています。祖母についてのいろんな話を父から聞きました。その度に何度か「おばあちゃんに会いたかった、いろんな話をしたかった」と私は言いました。その言葉に救われたと父は言ってくれました。それは私にとっても、本当に喜ばしいことであり、純粹に嬉しくもあります。

大変長くなってしまい、申し訳ございません。ここまで読んで下さって、本当にありがとうございました。何かご不明な点などあれば、何でも聞いて頂ければ、と思います。

文通ボランティアも希望しています。

どうぞよろしくお願い致します。

『希望の会』～生き方・働き方を語ろう～をします。

ひきこもっている人、人間関係がうまくいなくて悩んでいる人、仕事を辞めた人、ギリギリの状態働いている人、みんな、先の事を考えると不安になりますよね…。

だからこそ、「この一か月で嬉しかった事、楽しかったことを探してみる～」、「仕事をするメリットを考えてみる～」、「いつかやってみたい事を考える～」などなど…できるだけ、プラスのイメージで話してみませんか。『希望の会』です。

◆日時：2017年3月12日（日）、15時30分～。

◆場所：不登校情報センター・平井事務所：JR 総武線平井駅徒歩5分

◆予約先（予約なしでも OK です。当日気が向いたら来てください。）

E-mail／tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp（藤原）／ 090-4953-6033(藤原)

【とかねっと：不登校・ひきこもりの親の会】のお知らせ。

*日 時：2017年3月26日（日）、13時～。

*参加費：お一人様・500 円。

*対 象：10代および20代の子供の親 ・体験者 ・学びたい人。

*場 所：不登校情報センター・平井事務所：JR 総武線平井駅徒歩5分

*ご予約：前日までの予約制です。

トカネットでは毎月、毎月第4日曜日に「親の会」をしております、メンタルフレンドとまだ関われない、関わっているけれどこれから先の事が心配…などなど色々、一緒に考えていきましょう。

（連絡先・予約先）

E-mail／tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp（藤原）／TEL090-4953-6033(藤原)

(1) 訪問サポート（メンタルフレンド・同行サポート）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。

*日時：2017年3月19日(日)、14時～。

*対象：親ご様(対象お子様年齢・10代～30代)

*参加者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：2017年3月26日(日)、13時～。

*参加費：お一人様 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：2017年3月12日(日)、13時～15時。

*参加費：お一人様 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 / tokenet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp

URL / <http://tokenet.info>