



僕のこと

家族構成

・父親・・・厳格・苦労人・自信家・仕事中心

『テストで悪い点を取ってもかまわないが、遅刻は絶対に許さん！』
と、父は社会規範を大事にするとても厳しい人でした

・母親・・・優しい・ひょうきん・父親に気を遣う・オドオド

・姉・・・自立している・父親に反発・父親を避けていた

・僕・・・小学校の時神経質(だらしない部分もあるが)
教科書の折り目や、きちんとしていないと気になる性格

僕がひきこもりに至るまでの経緯

- 中高一貫校に入るが・・・
- 登校準備に時間が掛かる、手洗いがひどく、自分でも異変に気づく
- 中学3年の時、両親も本人の異変に気づき、精神科を受診する
- 精神科の先生から「**強迫神経症**」と告げられ、薬を処方される



強迫神経症と告げられてから



- ・両親は僕への接し方が180度変わり、腫れ物を触るような接し方をするようになった

それに甘えてしまった自分もいて・・・

両親が優しくなったのを良い事に、学校をずる休みをし始め・・・不登校になり、**ひきこもり**になってしまった

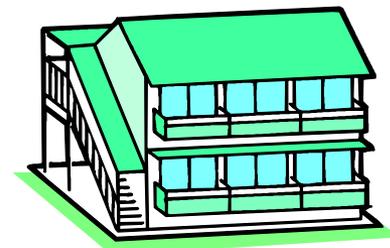
- エスカレーター式で高校に進学したものの……
登校できず1年間で退学した
- そのまま3年間ひきこもり昼間は寝て、夜両親が寝静まった頃にゴソゴソと活動していた

昼間は母親がいるので身を潜め、夜になると自室でテレビを見たりゲームをしたりして過ごし、食事は母親が夜用意しているものを食べた。

毎日両親が寝る前に「おやすみ」と声掛けしてくれたり食事のわきにメモが置いてあった。悪い気はしなかったが両親が自分の事ばかり考えていると思うと嫌悪感もあった。

- 16歳の時現状から助けてもらおうと、自ら保健所に電話したが未成年なので保護者にも来てもらわないと何も出来ないと言われた

- 両親はカウンセリングに通う中、息子に近隣のフリースペースに通うことを提案する
- フリースペースに通うため父と息子でアパートを探し一人暮らしを始める
- フリースペースは数回通ったのみで、アパートで悶々とした日々を過ごす。



自分は食事をする価値があるのか？
将来をどうするのか？どうにかしなければ・・・

- 限界を感じ実家に戻ったら、帰宅した父親に会う。
「もう限界だ」と伝えることが出来た。
- ふたたびひきこもり始める
- 苦しんでいる自分のために両親が「わたげ」に通っていて、「わたげ」の情報をテーブルの上に置いてくれていた

自ら「わたげ」に電話する

「これから行ってもよいですか？」

ひきこもりになる過程は人それぞれ違うと思う

僕の場合は強迫神経症で通院したのがきっかけだった

私は遅刻魔でした！

強迫神経症というのは何かに強いこだわりを持ったり、

「確認」を何度もしないと気が済まないの

靴下をはくのに10分もかかったりと、朝の準備だけで大変な労力と時間を要した

遅刻を何度も繰り返すと、段々学校には行きにくくなる



「家族の動き」

父親が自宅に帰宅した際、玄関前にたたずんでいる息子を見て初めて息子の辛さを理解しようと動き出す決意をした。

- ・ある講演会で「わたげ」を知り、両親が仙台に通いだす。

「家族が理解(気づき)したこと・工夫したこと」

- ・短期間で解決するものではない
- ・家の中で出来る工夫を気長にやってみよう
- ・返事がなくても挨拶だけの声掛けをする
- ・食べなくても食事はきちんと用意しよう
- ・夫婦仲良く息子を安心させよう

「息子が「わたげ」へ・・・その時家族は」

- ・自分の力で動き出した息子を受けとめ、両親も定期的に面談を継続しながら状況を把握しておく。(支援者と共有)

わたげに来た当初

なかなか行動できず苦しい毎日



フリースペースでの遊び・フットサル

こんなことをやっていて良いのか？
自分は何をすべきなんだ？

考え込んでしまっていて動けなくなってしまった



根気よく接してくれたスタッフ

いま思えば……

うまく乗せられていた気がする。
(ただ強引なだけだった気もするけど……)

その結果……

旅行に行ったり、スポーツをしたり、バンドを組んだり、仕事の体験をすることが出来た



11



わたげについて

友人が、仲間が出来た

わたげに来てからの僕の大きな財産になった
仕事を頑張っても**友人がいなければ意味がない**
わたげは仲間を作りに来る場なのだと思う



スタッフの存在が大きい

若い利用者にとって、一緒に遊んだり様々な体験を共有できるスタッフの影響力は大きい

スタッフは、お兄ちゃん・お姉ちゃんのような手の届く手本のような存在である

スタッフとの信頼関係が次の挑戦に駆り立てる

Q: 僕はひきこもりを脱したか？

休日は部屋にひきこもりがちだ

だから『わたしはひきこもりから脱出した！！』

と、自信を持って言うことは正直出来ないが

今、週5日頑張って働いているので、ひきこもり

ではないと言える

Q:どうやってひきこもりから 脱することができたか？

答えるのが大変難しい

- ひきこもりになる理由は様々・・・
- ひきこもりを脱する経緯も様々・・・

僕の最初のターニングポイントは**家を出ることが出来たこと**
(1週間・1ヶ月・1年と時間が経てば脱け出すことが困難)

- 勇気を出して外に出ることが出来た僕は幸運！
- 信頼できるわたげのスタッフとの出会い
- 寮生活・遊びを通して徐々に元氣と自信をつけることが出来た

そんなことで

段々と行動することが出来るようになった

僕は具体的な目標を持ったことがない

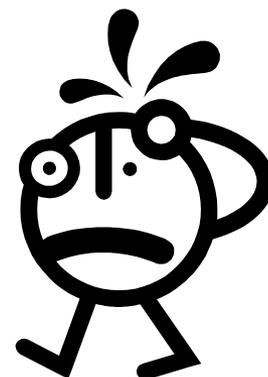


大人と呼ばれる年齢になっても

「自分はどうしたら良い？」

「将来はどうなりたいのか？」

悩んで部屋をウロウロするばかり……



何ができるか知りたい！！

いろいろ経験したい！！

アルバイトに挑戦したが……

エネルギー切れでひきこもる



しかし勇気を出して一歩踏み出すことは



確実に自分の将来につながると信じている

「具体的な目標がなければだめだ！」と、

無理に目標をひねり出さなくても

良いのでは??



より良い自分になる向上心と、色々な世界を知る
探究心があれば良いのではと思う

今、私はわたげと出会い、チャンスを与えられている

「目の前の仕事に最善尽くし、本気で打ち込んでみる！」

それが今の目標です！！



今の僕は

• 幸せだなあと思う

- 今まで生きてきて、今こうしていることができる自分
- 理解ある人達に囲まれ自分が成長出来る場所にいることが出来る
- 自分の気持ちが暖かになった
- これからどんなふうに生きていこうかな

仲間・旅行



終わり

