

6. 親の体験、親の思い (登場人物は、原則として仮名です。)

『とやま大地の会』は、親がひとりで抱えこまず、『支援センター』や精神科医、カウンセラーなどの支援者と家族が協力しながら、本人の支援を継続することがとても重要だと考えて、活動しています。そのような親たちの体験や思いを紹介します。

◆父親の関わり (『とやま大地の会』副代表 米谷 貞吉) 子 30代男性

息子は大学を卒業してから就職したのですが1か月で退職し、ひきこもりました。私は、息子と私の健康のため一緒に運動をしたり、旅行やドライブに誘ったりしています。今では、息子は自転車で遠くまで行くようになりました。家では冗談を言い合い、家族で楽しく食事をしています。

こうなるまでには、絶余曲折がありました。私は仕事が忙しかったため、息子のことは妻に任せきりでした。ひきこもり始めたころ、息子に対する私の目的は『常識』を教え『就職』させることでした。ですから「そんなことでどうする」などと叱咤激励していたものです。今振り返ると、そんな私のことばが息子を追い詰めていました。

数年前、妻に誘われ、家族会に参加するようになったのですが、今では私の方が家族会と深く関わっています。家族会に参加しているのは、多くが母親です。私は妻に任せきりにしていた反省から、私の失敗談や息子との関わり方を是非多くの父親に聞いてもらいたい、父親の役目がどれだけ重要なかを知ってもらいたいと思っています。

◆寄せたり返したり (大滝 英一) 子 20代女性

娘が中学1年生になったばかりの頃、「顔色が悪いな」と感じていました。私は、悩み多き思春期だからだろうと思い、娘に部屋を与えました。娘は、窓に厚手のカーテンをかけ、カーテンを閉め切った暗い部屋で過ごす時間が多くなり、高校に入学してまもなく原因不明の腹痛から休むようになりました。そして、秋口からは、まったく学校に行けなくなり、部屋に閉じこもっていました。「これがいつまで続くのだろう？娘の将来はどうなるのだろう？」と私は不安でたまりませんでした。そんな時、家族会に出会い、娘の状態を世間では不登校、ひきこもりと呼ぶのだと知りました。どんな呼び方であろうと苦悩は消えませんでしたが、家族会に関わるようになってから、私は少し気が楽になりました。娘は高校から大学に進学し、卒業しました。ところが今度は就職につまずき、今はまた、以前と同じ状態です。私は、再び不安を感じています。海辺の波と同じように、親の不安も寄せたり返したりするものようです。

◆不登校からひきこもり (笹島 和子) 子 20代男性

長男も次男も高校時代から不登校になりました。私は不安に押しつぶされ、いろいろなところに相談に行きましたが、結局学校には戻れませんでした。不安は消えなかったけれども、当時は、「学校から離れたら何とかなる」と思っていました。不登校の先にひきこもりがあるなんて思ってもみませんでした。

それから6年、長男は相変わらず家から出ません。たまに自転車で本屋やコンビニに行きますが、ほとんど自分の部屋でパソコンのゲームをして過ごしています。最近になって、ようやく家族と一緒に食事をするようになりました。次男は自動車免許を取りました。就職はまだ先でしょうが、彼なりの人生を歩むでしょう。からは、祖父母と両親、子ども3人（長男、次男、長女）の7人家族です。子どもたちは仲が良く、さらにはありがたいのは、祖父母がそっと見守ってくれていることです。夫は「本人に任せらしからぬなあ」と言っています。子の将来は心配ですが、明日のことは誰にもわからないので、夫が言うように本人に任せ、何があっても、冷静に乗り切っていきたいと思っています。

◆かたつむり (寺越 利恵) 子 20代男性

息子は10年間ひきこもった後、現在は一人暮らしをしています。長い10年でした。この間、私自身の意識が随分変わりました。以前の私は、学校に行かないなんて考えられませんでした。学校に行かなければ、社会から切り離され、生きていけない。昼夜逆転して太陽の光を浴びなかつたら病気になってしまいます。風呂に入らないと体が臭くなる。ゲームばかりやっていると頭がおかしくなる。どれもやめるように、必死に息子に言っていました。でも、状態は改善することなく、家にいると、無言の重たい空気に押しつぶされ、苦しくなりました。

ある日、家族会においてくださった栗田いね子先生（『西長岡こころの健康研究所』所長・新潟県）がこうおっしゃいました。「家の中の重たい空気は、ひきこもっている子どもの心そのものです。子どもさんがこんなに苦しい気持ちで部屋に閉じこもっていることを理解してあげてください。」

私は、ハッとした。「息子に早く立ち直って欲しいのは、息子のためよりも、本当は自分が早くこの苦しみから逃れたいからだ」と気付いたからです。そして、子どもが苦しむ時、その苦しみを共にし、自分の力で立ち上がるまで、辛抱強く寄り添うのが親の役目ではないかと思いました。学校に行かなくてもいいかな。昼夜逆転でも大丈夫。風呂にはそのうち入るだろう。こんな風に考えられるようになると、自分自身が楽になって、家の中の空気も変わってきました。

息子は、かたつむりがカラから顔を出すように、外の世界に気持ちを向け始めたかなと思ったら、ちょっとの刺激でまたカラに戻るということを繰り返していました。

そして今、歩き始めました。その歩みは、本当にゆっくりです。急ぎすぎには必ず挫折が待っているものです。私は、「止まって見えるくらいにゆっくりでいいのだ」と思っています。

◆発達障害（高山 俊樹）子 20代男性

20歳の子は、発達障害だとのことです。我が子、翔太が中学校で不登校になってから、富山県と近県のあらゆる講演会、あらゆる支援機関に行った女房から聞きました。女房は、今でも東京や大阪で発達障害者の家族学習会があるとせっせと出かけ、本を読み、もう、かなりの専門知識を持っています。でも彼女曰く「いくら勉強しても、教えてもらった通りにしても、翔太は同じだわね。」

そう、劇的に変わったことは、これまでのところありません。しかし、女房の努力の成果は、息子でなく私に現れました。最近は、翔太が向く方向に私も一緒に向いている方がいいのではないかと思うようになったのです。それからの私は、何気ないことにも翔太なりの成長や変化に気付くようになりました。とはいっても、過大な期待は禁物です。順風満帆とはいかないであろう彼の人生に、私は女房とともに付き合っていく覚悟はできています。ただ、家族だけで抱え込むことは、翔太の成長と人生の幅を限定的にすることもあります。ですから、翔太のように困難を抱えた人をまるごと認め、共に生きる仲間として受け入れてくれる場を探しています。

◆伯父として（玉木 幸伸）甥 20代

私の甥は、高校2年で中退し、26歳の現在までひきこもっています。ここしばらくの間に彼が外に出たのは、私と家電量販店に2度行ったことぐらいです。何年か前、私の兄は「おれは、息子のためにやるだけのことはやってきた」と言っていましたが、現在はケアハウスに入っています。甥は、幼い時に母親から強く当たられていたとのことです。そのためか、今は、母親が甥に隸属しているように見えます。私は、2012年の初めに『とやま大地の会』のことを知り、参加するようになりました。伯父として何ができるかわからず、ひょっとして家族のお話の中に何かヒントがないかと思ったからです。また、『ひきこもり地域支援センター』にも相談に通っています。そこでお聞きしたことをケアハウスにいる父親に伝えています。本当は、両親にセンターや家族会に行ってほしいのです。「世間には、同じような親がいるのだ、自分の家だけではないのだ」とわかれば、甥の両親が一步踏み出せると思うのですが。

◆母親の思い（多田 彰子）子 30代女性

娘が不登校になり、大学入学検定試験（現在は高卒認定試験）を受けて短大にすすみました。でも、通学できなくなってしまった時、私は本当にショックでした。娘は、結婚し普通に幸せそうにしている人たちをうらやみ、いじめによって不登校になったことを嘆き、私の育て方をなじり、「こんな不幸な家庭に生まれなければよかった」と私を責めます。そんなことで苦しんだ時期もありましたが、精神病理と心理の勉強をし、家族会に参加して考え方を変化しました。ひきこもっている子たちは自分の体を張って、大人にいろんなメッセージを発しているのではないかと思うようになったのです。社会参加できないのは、社会から排除されているのと同じです。就職氷河期の30代の若者がニートやフリーターになっているのも、大人が築いた社会の矛盾を、そのような生き方によって表現するしかないからなのでしょう。それからは、娘を変えようとするのではなく、私のこれまでの考え方を頼み、それをえていくことで娘を理解しようと努めています。ひきこもる子を持つ親だからこそ、若者たちの未来のために、今できることをしていけたらと願っています。

◆8年間（住吉 洋子）子 30代男性

息子が大学卒業後に就職したのは、朝7時に出勤して夜9時に帰宅し、休みもないという忙しい会社でした。真面目でがんばり屋の息子ですが、3年間勤めたあと、出社できなくなりました。それから半年ほど家にいましたが、そのうち毎朝、お弁当をもって出かけるようになりました。おそらく図書館やパチンコやハローワークに行っていたのだと思います。夫は「仕事もせんと、どうするつもりなんや」と責めたのですが、私は「あの子にはあの子の考えがあるから、お父さんは何も言わんといて」と頼みました。また、お金がないと困るだろうと思い、息子の通帳に毎月10万円ずつ振り込みました。夫の給料の半分です。それから8年、ある日私は、自宅に近い会社の求人広告を目りました。その会社のホームページを見ると社員の顔写真が載っていて、一人の若者の顔が息子の顔に見えました。その時、初めて息子に求人広告を見せ、「今すぐ仕事に行ってほしいとは思わないけど、こういうところがあるよ」と言いました。息子はすぐさまそこに電話をし、面接に行きました。即、採用となり、それから1年経ちました。がんばりすぎた息子には、8年間の休養が必要だったのです。

◆大きい懐（野沢 美千代）子 30代女性

13年前、私は、ひきこもった加奈を「ひきこもらせまい」と必死でした。今思えば、それが加奈の激しい反社会的行動を引き起こしたのです。それが止められず、精神科に行ったら「警察へ」と言われ、警察に行ったら「精神科へ」と言われ、内観道場やカウンセラーにも「精神科へ」と言われ、再び精神科に行ったら「私には治療できない」と言われ…夫も私もへとへとになりました。私たちが落ち着けたのは、交番の警察官が「その後どうですか」と訪問してくれたことや、加奈が呼んだタクシーの運転手さんが、加奈の表情が尋常でないに気づいて自宅に連れて行き、奥さんの手料理を食べさせてくれたことなど、地域の人たちの温かい思いやりのお陰です。

ある日、家族会に行ってみました。そこでは、学校に行かない、仕事ができないどころか、親のすることなすことケチをつけ、家の中をめちゃくちゃに壊した子を持つというお母さんたちが、さりげなく家庭の深刻な出来事を話しているではありませんか。「よわったもんだっしゃ」と言いながらも、まるで他人事のようでした。自分が不幸のどん底にいると思っていた私は、お母さんたちの懐の大きさを感じました。それからは、心が歪んだ時に家族会に行ってます。私の弱音を聞いてくれ、自分を客観的に見られる集まりだからです。

◆カウンセリング（山中 紗枝）子 30代男性

息子が3歳のときに夫が病死しました。私は看護師として働きながら、息子を育てました。中学1年から休みがちになり、3年生の時は全く登校しませんでした。以来、家を中心の暮らしです。買い物、外食、図書館には出かけますが、就職どころかパートやボランティア活動なども「僕には無理だ」とはっきり言います。カウンセリングにも何度か行ってみましたが、続きませんでした。

15年ほど前、今度は私がカウンセラーを訪ねました。心が折れて、助けてもらいたかったからです。しかし、「この人なら」と信頼できるカウンセラーには、なかなか出会えませんでした。中には「母子家庭の病理です」という人がいました。「母子家庭が家庭病理だとは失礼じゃないですか」と私は言い返しました。「共依存です」と言った人には、「共依存も結構じゃないかしら。私が息子を突き放せば、彼は、ホームレスになるしかないのでですよ」とも言いました。その後、噂を聞いて、関西地方にいるカウンセラーのところまで行きました。その人にカウンセリングを受けたあとは、何か心が晴れるので、これで10年ほどそこに通っています。

◆うちは、うち（山内 誠子）子 30代男性

現在、息子は36歳です。本当に、本当にいろいろ大変なことがありました。ひきこもりを脱してからも、アルバイトや派遣の仕事を始めたり辞めたりの繰り返しです。息子は、今、また『ぷーたら』状態ですが、いたって元気で、パソコンのほかに料理や食事の後片付けもやってくれます。「お金がなくなったら働きに出る」と言ってはいますが、まだ動こうとはしません。でも、私は息子を信じています。高校中退後からひきこもっていた時期の出来事は、私の記憶から遠去かっていきました。大変だったことも全部ひっくるめて、今は息子が愛おしいです。私は65歳になりました。健康に気をつけながら、ジムやパソコン教室に通っています。調理の代替要員として働くこともあります、福祉団体や、ひきこもり家族会の世話をなどで、忙しく暮らしています。今、私は充分幸せです。上を見たらきりがない。下を見ても仕方がない。うちは、うち。これでよし。

◆誰も悪くない（仲野 圭子）子 30代男性

息子は、中学2年から不登校となり、ひきこもりました。私は、「悪い息子を何とかしなければ」と、手がかりを得るために、多くの本を読みました。でも、「家庭が悪い」「親が悪い」と書かれた部分に、胸をえぐられるようなつらさを感じました。その時、私が「悪い息子」と思ったこと自体が息子のつらさを強めていたことに気づきました。そのうち「発達障害」や「ひきこもり」について様々な本が出てきました。どの本にも「正解」は見つかりませんでしたが、私は、「たくさん的人がこのことについて心配して、いろいろ書いてくれているのだ」と思い、救われた気がしました。そして、「人間には、こういうことがあるものなのだ。それがたまたまうちの息子に起きただけなのだ」と納得しました。何年か経って、息子は精神障害と診断され、通院しています。家族の苦労は並大抵ではありませんが、それでも私たちの運命であり、人間として成長するための糧なのだと、受け止めています。

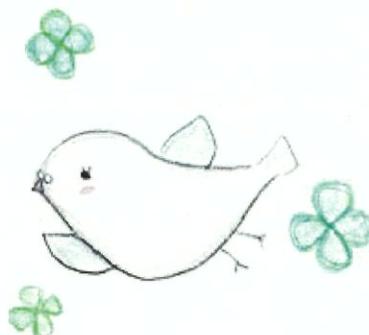
◆あまりにも長い年月（新田 妙子）子 40代男性

小学校6年生から不登校になり、何の変化もないまま30年経ちました。この間、誰にもどうにもできませんでした。親なきあとの息子の生活をどうするか、私は心を碎いています。

《ひきこもり経験者からのメッセージ》

◆何とかなる（高野 真太郎）39歳 男性

社会復帰し、仕事に就くことがどんなに大変か、ひきこもっている本人、親御さんは痛感していると思います。私も25歳までには…30歳までには…と焦りが募り、極度の不安で居ても立ってもいられませんでした。入社試験を受ける会社を見つけるのに3か月以上かかり、やっとの思いで受けたのが10社以上。そのすべてが不採用でした。落ちる度に、自分の全部を否定された気分になりました。つらすぎて感情がマヒしました。それでも、理解ある家族や周りの人の励ましに自分を奮い立たせ、38歳になった去年、ようやく週2回のパートが決まりました。安堵しました。勤務を始めてから1年経ち、長い間使っていなかったコミュニケーション能力が、使えば鍛えられる筋肉と同じように、少しづつよみがえっています。何とかなるものです。私の体験が、ひきこもる子どもを持つお父さん、お母さんにとって、少しでも希望になればと思います。



7. 富山県ひきこもり地域支援センター

『富山県ひきこもり地域支援センター』は、ひきこもりに特化した総合相談窓口です。専任の相談員が、電話と来所による相談をお受けしています。

〈『富山県ひきこもり地域支援センター』で行っていること〉

○地域における第一次相談窓口

悩みを抱える本人や家族が、最初にどこで相談したらよいかわからないときにも気軽にご利用いただけるよう、専用電話を設置しています。

○来所相談

来所が可能な方には、センターでの相談をお受けしています。第三者に相談することで、本人・家族の不安やつらさが和らぐことでしょう。センターでは、相談をとおして、状態の要因を見立てています。

○ネットワークと橋渡し

相談の中で、他機関の支援が必要と思われる場合に対応するため、保健、医療、福祉、教育、就労支援機関、居場所、親の会などと連携しています。また、必要に応じて、『富山県心の健康センター』内で医師や心理職を紹介する場合もあります。

○情報の収集と発信

継続的、多層的な支援のために、必要な情報を収集し、役に立つ情報を発信しています。

○青年期親グループ

毎月第2木曜日、心の健康センター2階に集い、親同士が思いを語り合い、一緒に考えています。

○青年期本人グループ

毎週火曜日、心の健康センター2階に集い、当事者同士が語らいや、創作、リエーション活動を行っています。

生きづらさを感じる思春期や青年期に、真面目で優しい性格の方たちが、自分を守るために社会や人間関係からいたん身を引き、ゆっくり考えることは無意味ではありません。しかし、自己肯定感が低い状態の本人と、状態が理解できず焦る家族の関係がこじれてしまうと、ひきこもり期間は思いのほか長引いてしまいます。

「ある特殊な家族」がひきこもりを生むわけではありません。「家族の問題」として抱え込むことが、本人と家族の悩みや問題を複雑化、深刻化させてしまいます。

まずは、電話でお気持ちを聞かせてください。そして一緒に考えさせてください。

相談時間／月曜日～金曜日
(祝日及び年末年始を除く)
8:30～12:00 13:00～17:00

専用電話／076-428-0616

場 所／『富山県心の健康センター』内
(〒939-8222 富山市蛍川459-1)



◆「あなたが大好き」 相談員・支援コーディネータ 森田 賴子

日々、お話を聴かせていただく中で感じるのは、ご本人もご家族も「お互いが大切で、大好きなのだということです。でも、ご家族はご本人の突然の変化に戸惑い、ご本人ができていないことだけに目をやり、「これまでのわが子とは違う。なんとか元に戻ってほしい。普通に幸せになってほしい」という思いから、問い合わせたり、叱責したりしがちです。ご家族は、ご本人のためを思って諭そうとしますが、どうしていいかわからず苦しんでいるご本人には、親の気持ちをくみ取る余裕はありません。お互いの気持ちが理解できないまま、関係はこじれていき、いつしかことはを交わさなくなります。

ご家族は、「あなたが大好き」であることを思い出し、ご本人の良いところ、例えば『優しさ』に目を向けてあげてください。ご本人のつらさを少しでも知りたいと耳を傾け、受け入れ、認めてあげれば、ご本人は安心して聞いてほしかったいろいろなことを話し始められることでしょう。ご本人にとって、家でゆっくり過ごせる時間は、親子がお互いを見つめなおし、気づき、関係の再構築を行う貴重な時間です。私たち支援員は、ほんの少しだけそのお手伝いをし、一緒に考えていく同志となりたいと思っています。

8.



ひきこもりと精神科医
ほんだクリニック 本田 徹

医療は万能ではありません。まずこの事実がひきこもりについて、医療の基本的立場です。しかし、よくよく考えてみれば、これは医療全般に当てはまる昔からの厳然たる事実です。私が携わっている精神医療の領域においては、このことが一層際立ち、ひきこもり問題においては、それがより露わになります。

しかし医療とは、たとえ無力で希望がないところでも、何とかすることを求められ、何とかすることを諦めることは許されない、人間の営みのことです。ですから人は、やむをえず医療に何かを求める、期待します。人々の期待と、実際に医療が持つ力のギャップは、時に人々に多くの失望を与えます。それは医療が自らができるところを喧伝し、できないことについては多くを語ろうとしないことも、与かっているかもしれません。

ところで医療が万能ではないということは、まったくの無力であるということを意味しません。医療にもできることがあります。人は医療のできることを、上手に利用することを求められます。一方的に医療に頼り、期待して、失望や裏切られ感に傷つくのは、よい関係ではありません。とても残念なことです。

では、上手に医療を利用するにはどうすればよいでしょうか。そのためには、医療に何ができるのか、それを少しでも知っておくことが必要だと思います。精神科医がひきこもりについて、何を考え、何をし、何ができるかを、私の場合を例にとって、簡単にですがお話しします。

まず、医療は悩み、苦痛を聴き、相談に乗るということから始まりますが、ひきこもり問題においては、すでにこの始まりからさまざまな問題を抱えています。

ひきこもりの問題に関しては、その当事者が受診することはまずありません。初めの相談者は、そのほとんどが家族です。そこで、医療は建前上、苦痛、苦悩を抱えた本人に、医学的見地に立って援助を行なうということになっていますから、「本人を連れてこなければ相談に乗れない」と門前払いされるという話を聞きました。これは、その医師個人の医療に対する考え方によって起こることで、精神医療全般のことではありません。医療行為を、病気の診断とそれに対する投薬や指導を中心に考えている医師にとっては、家族の相談は「医療」ではないと判断します。一方、ともかく困っていることの相談に乗ること自体も医療だと考える医師にとっては、家族の困っていることの相談に乗ること自体も医療の一部です。ひきこもりについて医療的な意見を求めるようとするなら、ある程度医療機関や医師についての情報を

得ておいた方が良いと思います。



では、相談に乗った医師は何をするのでしょうか。

医師のすることは3つです。まず、ひきこもっているとみなされている方の『仮診断』をします。次は、ひきこもっているとみなされている方の来院の方法について家族と考えます。最後は、本人が来院されない場合、家族の方々が日々できることや接し方、どのように今の状況を考えるかについて、相談します。

まず、『仮診断』についてお話しします。

どんな情報にも「その人の見方によれば」という但し書きが付くように、家族の方々の「ひきこもり当事者」の情報は、家族の目を通した情報です。そこには、家族の方の価値判断や感情が、どうしても絡まっています。ですから『仮診断』とは、家族が描く姿の向こうにある『本人』を知る作業です。

なぜ診断するのでしょうか。

それは、医療が関わることが有効かどうかを知りたいためです。そして、医療以外に何か有効な援助はないかを模索するためです。これは、一度や二度話を伺うだけではできません。情報をより分け、ご家族の見方、考え方の特徴をつかみ、経過を見守りながら行なう継続的な作業です。時には、家族に観察者となってもらい、医師の代理として情報の収集をお願いすることもあります。これには家族が冷静に『本人』と接し、本人の立場になって考えてみる作業の練習になればという期待も含まれています。ひきこもりの『診断』とは、まずそれに関わる当事者が、冷静を取り戻すための作業ですし、協働作業でもあるのです。

医療の行なう診断という類別作業は次のようなものです。

①発達障害はあるか。あるとすればそれは注意力障害なのか、アスペルガー症候群のようなものかななど。②統合失調症の症状やその初期の兆候はあるのか。③うつ病、それとも双極性障害（以前の躁うつ病）が考えられないか。④社交不安障害のレベルか。そこには醜形恐怖症や自己臭恐怖症は隠されていないか。⑤強迫性障害はあるのか。あるとすればそれはひきこもってからのものか、それともそれ以前のものか。⑥パーソナリティの問題なのか。⑦幼少期からの問題なのか、それとも挫折体験などの問題なのか。⑧以前の心の傷つきが関係してはいないか、など。医師は頭の中でいろんなことをめぐらせながら、まずは医学的理屈の枠に収めようとします。それは次の判断に進むための作業でもあります。

では次の判断作業とはどんなものでしょうか。

それは①薬物療法が有効な状態かどうか。②対人的な親密な関係作り（例えばカウンセリングなど）が必要かどうか。③社会的な技能習得や体験の獲得が優先されるべきかどうか。④家族関係の再建をまずめざすべきかどうかなどです。

しかし、忘れてならないのは、医療というのは、あくまで『その人』の理解の幅を広げるための、ひとつの方法なのだということです。人は、当然ですが、医療の枠に収まるほど単純な存在ではありません。医師のする他の作業については、この冊子全体がそれと関連しているので、ここでは省略します。

次に、医療が行なう投薬ということについてお話しします。投薬は医師のみができる特権が関わっていますから、そのことに触れます。

まず、投薬が役に立つと思われる診断は、統合失調症、うつ病・双極性障害などの気分障害、発達障害の中の注意力障害、一部の強迫性障害、被害関係妄想的な過敏状態、原因が特定できない不安、焦燥状態、不眠などです。

ご家族の相談から始まるひきこもりの精神科医療において、当事者が納得して服薬に至るまでには、遠い距離がありますが、ご家族が頭の隅においておくことは、意味のあることだと感じています。しかし、服薬しても、例えば症状の改善に役立つ場合は、高く見積もっても70%前後です。100%ではありません。そして、薬の効果はあくまで症状の軽減であって、私たちがめざす『社会との関係の復活』『人ととの交わりの形成』のためには、その他のさまざまな援助が必要です。

さて最後です。

皆さんご存知でしょうか。今のようなGPSという、たちどころに自分の現在位置が分かるシステムが現れる前に、灯台という存在があったことを。灯台というのは、自らは安全な陸地に立ちながら、海を行く人々に、その位置を知らせるものでした。灯台は、うねる海に翻弄される船乗りたちの苦勞を知りません。しかし、闇に包まれて、今、自分がどこにいるのかわからなくなった時、それは役立つものでした。灯台がなくても航海は可能です。ひきこもりに対する医療とは、そんな灯台のようなものだと考えています。困っている人が上手く利用すること、利用する価値ある能力を獲得するために、医療はまだまだ努力しなければならない状況です。これは医師の立場の私が言うと甘えと言われるかもしれません、昔から医療というのは、人々に鍛えられ育てられてきた人間の営みです。人と一緒に育たなければ医療は意味がありません。ですから相談し合える医療が必要です。



心理カウンセラーにできること ～発達障害かな？と思ったら…～

富山大学人間発達科学部 小林 真

心理カウンセラーは、いろいろな悩みを持った方の話を共感的に聴いて、その人の存在を丸ごと受容するところから、支援を始めます。しかし、不登校やひきこもりになった子ども・青年に発達障害の傾向が見られた時には、こうしたカウンセリングの手法が使えない場合があります。そこで、もしお子さんが発達障害かな、と思った時には、発達障害のことがよくわかるカウンセラーを探す必要があります。

発達障害は、大きく3種類に分けられます。その中でも広汎性発達障害（アスペルガー症候群や自閉症）の方は、そもそもコミュニケーションが苦手です。たとえば、アイコンタクトで相手と意思の疎通を図ったり、表情や声の調子から相手の気持ちを察したりすることが苦手です。そのため、悪気はないのに相手の気分を害するような発言をしてしまったり、相手の都合を考えずに一方的にしゃべったりすることもあります。また、広汎性発達障害とはっきり診断されていない人の中にも、似た特徴を持っている人が少なくありません。

小学校から高校までの間で、周りの人とうまくコミュニケーションが取れないと、仲間ははずれにされたり、暴力や言葉によるいじめの被害にあったりすることがあります。あるいは、対人関係がうまくいかない自分に対して自己嫌悪に陥ってしまうこともあります。精神的な苦しさが限界を超えると、ある日突然学校に行かなくなったり、ちょっとしたきっかけでひきこもりになったりするのです。

広汎性発達障害（およびその傾向）の人に伝統的なカウンセリングが合わない理由は、過去のつらかった体験を鮮明に覚えている人が多いという点にあります。ふとしたきっかけで嫌な思い出が頭に浮かぶと、芋づる式に次々と嫌な思い出が浮かんできてしまい、苦しくなってしまうのです。たとえばAさんは、中学1年生の時にクラスメートから暴力を受け、学校に行けなくなりました。お母さんは本やインターネットなどでいろいろ調べて、「自分の子どもが広汎性発達障害かも知れない」と相談に来ました。Aさんが中学校時代のいじめについてカウンセラーに話しているうち、だんだん表情が暗くなり、緊張していく様子が見えました。カウンセラーが「話しているとつらくなりますか？」と尋ねると、Aさんはうなずきました。お母さんは「カウンセラーのところに行っていろいろ話してくればすっきりするでしょう」と言ってAさんをカウンセリングに行かせようとしていますが、Aさんは「カウンセリングに行っても良くならない」と言って渋ります。そこでカウンセラーは、「過去のことを話すのはやめにして、これからの学校生活をどうすればいいか、進路はどうすればいいかという点に絞って話をしましょう」と方針を転換しました。

そして、ソーシャルスキル・トレーニングの一種である「社会的問題解決訓練」と呼ばれる方法を実施することにしました。たとえば、もし教室に行った時に誰も自分に挨拶してくれなかったらどうするか、急に過去のことを思い出して苦しくなったときはどこで休めばいいかなど、学校生活で起こりそうな困難な場面を取り上げて、2～3種類の選択肢の中からどれが良さそうかを、一緒に検討するのです。また、Aさんが自分の学力では合格が難しそうな大学を進学先に選んだ時には、何人かの大学生から集めた情報を紙に書き出して、合格するにはどのくらい勉強しなければならないかを確認しました。最終的にAさんは、自分の実力に見合った大学に無事合格することができました。

Bさんというアスペルガー症候群が疑われる青年は、大学生の頃、不眠や体調不良が続くので学校を休みがちになり、単位が取れずに留年した経験があります。たとえば、友だちが数人で談笑しているところに通りかかった時、Bさんはそのまま通り過ぎればいいのか、声を掛けて仲間に入ればいいのか悩みました。結局、Bさんはその場から静かに立ち去ることにしました。このように、友だちの輪に入れないとという経験が続くうちに、だんだん自分の居場所がないと感じ始めたBさんは、アパートにひきこもりがちになってしまいました。たまたま学生相談を受けた私は、大学のカウンセラーと協力して、本人のマイナス思考をちょっとプラスに変えていくような「認知療法」をすすめることにしました。たとえば、先生が学生宛に送ったメールが自分だけに届かなかった時、「自分がダメだから先生に嫌われた」のではなく、「先生が自分のアドレスをうっかり登録し忘れたせいだと考え、他の友だちから必要な情報を聞いてその場を対処したそうです。Bさんは、少しずつ対人関係のストレスをうまくやり過ごす力を身につけています。その後、無事に大学を卒業しました。卒業してから、時間をかけて自分に合った就職先を探しているところです。





10. 「とやま大地の会」と私 代表 山岡 和夫

例会の光景です。「ひきこもっていた息子が、歯が痛くなり、『歯医者に連れて行ってほしい』と言いました。息子が外出するのは、本当に久しぶりでした。歯医者の帰途、家電量販店に立ち寄りました。店内であれこれ商品を見て歩く息子の姿がうれしくて『これは本当かな』と思って頬をつねってみました」というひとりのお母さんの話に、「わあ、よかったねえ」と笑顔のどよめきが沸き、うれし涙のもらい泣きをする人もありました。こういった例会も、2013年2月で144回を数えました。

私自身は、協力会員として、発足3か月後（2001年5月）から参加しました。多年勤務した定時制・通信制高校には、中学時代や他の高校で不登校を経験した生徒が多く入学してきました。再び登校できなくなった生徒や、高校時代を部活動や勉学に励んだのに、進学先や就職先を辞め、家にひきこもっているという風の便りを耳にする卒業生もいました。

『大地の会』に参加した当初は、教育現場での経験を生かして、何か役に立つことができるのではないか、あるいは、勤務校に入学してくる生徒に対する支援のヒントも得ることができるのでないかという期待がありました。しかし、参加を重ねるにつれ、私の期待は、悩みを語る家族の皆さんとの話を共に聴き、感じながらその場にいることこそ、自分にできることだという思いに変わりました。

高校には入学問い合わせ窓口があります。12月のある日の昼休みに中学生を持つお父さんが来校されました。予約なしの急な訪問に、その日の担当だった同僚はちょっと戸惑っていましたが、私には『大地の会』の例会に初めて参加される家族に重なって見えました。「行こうか、行くまいか」さんざん迷った挙句に意を決し、昼食時間を削って来校されたに違いありません。同僚に代わって応対することになりました。その方の事情を聞いた後、学校概況や入学について説明しました。「次回は校舎をご案内します。授業風景も見ていただけます。ご本人も誘ってみて下さい」と言った時、その方の顔がぱっと明るくなりました。しばらくして、本人とお母さんが学校を見に来られました。4月の入学式で、遠くから笑顔で会釈された両親の姿に、「『大地の会』に参加しているお陰で、あの日お話をできたことが少しだけ今日につながったのかな」とうれしさがこみあげてきました。

親だけでなく家族の一人ひとりが尊重される自助会で、参加者は、親として、家族としてのあり方や向き合い方を客観視できるようになり、知らず知らずに自分が孤立した状態になっていることや、自分自身を責めることの不要さに気づくことができると言われます。例会は、他の方の話に耳を傾けながら、少しゆとりを持ち、

少し距離をとって、自分自身と対話ができる場となっています。長い間参加し続けている私が確信しているのは、このような家族自助会の意義は、とても大きいということです。

私自身、微力ではありますが、今後も、喜怒哀楽を分かち合う一人として、ひきこもらざるを得ない人たちの親や家族が参加しやすい会を運営していきたいと考えています。

社会的ひきこもり家族自助会とやま大地の会について

『社会的ひきこもり家族自助会とやま大地の会』は、問題解決の場ではなく、ひきこもりという共通の課題をもった家族、ひきこもり当事者、支援者の分かち合いと情報交換の場です。

私たちは、「人権は、いかなる場合も尊重されなければならないこと」を原則として活動しています。月例会では、どなたも安心して話すことができる場を確保しています。どうぞ、お気軽にご参加ください。詳細は、下の連絡先にお問い合わせください。

《宛先》〒930-0325 富山県中新川郡上市町三日市2-18(山岡方) TEL 090-3768-1733

Email daichinokai@hotmail.com HP <http://toyamadaichinokai.com/>

『ひきこもりと向き合う～家族へのヒント～』編集委員会

構成委員 『社会的ひきこもり家族自助会とやま大地の会』会員 代表 山岡 和夫

協 力 家族会『つくしの会』会員

協 力 『富山県ひきこもり地域支援センター』スタッフ

監 修 本田 徹 精神科医 ほんだクリニック院長

日本家族研究・家族療法学会評議員

『種の会』代表

NPO法人『ゆめサポートらいちょう(精神障害者自立支援施設)』理事長

監 修 小林 真 富山大学人間発達科学部教授

博士(心理学)

臨床発達心理士・特別支援教育士スーパーバイザー

似顔絵 谷内 徹 洋画家

イラスト なっつん 『種の会』(家族会・フリースペース)ボランティア