

～20号～2014年9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NPO法人です。

ポラリス通信

～不登校・ひきこもりの対応ニュース～

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](mailto:tokanet1998-lucky-chance@docomo.ne.jp) (藤原) / 090-4953-6033(藤原)

■トカネット・今月の無料個別相談日のお知らせ (前日までの予約制) 4名様

◆9月11日(木)13時～ ◆9月15日(祝)10時～・13時～

◆9月25日(木)13時～

(上記以外の日にちを希望されます場合は、予約制、通常ご相談料金3000円です。)

■「第一回・訪問サポートを受けたい親会」

◆メンタルフレンド・社会生活サポーターとかかわって、不登校やひきこもりの子供たちを社会参加につなげたいと考えている親の会を立ち上げます。

具体的にご一緒に考えていきましょう！

◆10代～40代の不登校・ひきこもりの方の、訪問サポートのご相談・お申し込みがとても増えています。トカネットは今年で訪問支援を始めて16年になります。継続して会えればゆっくりでも確実にそれぞれのペースで変わっていきます。

●テーマ:どうやって他人につなげていくか?何が変わるのか?

●日時:9月23日(祝)、10時30分～12時30分。 ●(前日までの予約制)

●参加費:一人500円。 *対象:10代～40代の不登校・ひきこもりの人の親

親御様、ご本人や、経験者の方たち、それぞれにお会いする機会がたくさんあります。どの方も一様に「不安」について話されます。

親御様は子供が学校や、就労につながれば不安の多くが解消するのかもしれませんが。

では、子供はどうでしょう? 子供の方は、今の段階では何もできない、親の期待に添えない、そんな自分の存在意義を認めてもらいたがっています。

まずは、親からけっして見放されないという確信をして、不安から解消されたいと思っています。先月の「不登校ミニセミナー&質疑応答の会」で、カウンセラーの先生が、最も大切な事として、これができてこれができないというような、「状態」を受け入れるのではなくて、子供の「存在」を受け入れるというお話を分かりやすくしてくださいました。頭では分かっているけれど具体的には難しい、どうすればいいんだろう…?参加者皆で話し合いました。確かに難しいですね。

感情コントロールの力を意識的に身につける方法

松田 武己

怒りやすくキレやすい、物を壊したり、親に向かい暴力を振るう子どもがいます。こういう様子はときには事件になり、ニュースで報じられます。

私はそれを我慢、忍耐、辛抱という面から調べようと思いました。ところがこれらの言葉は手持ちの心理学や身体科学の本の中にはでてきません。仏教由来の言葉らしいのです。心理学や身体科学の本に出るのはストレスの発生とそれへの対処法としての言動や生活などでした。

ところが最近入手した『セロトニン欠乏脳』（有田秀穂、生活人新書、2003年）にこれに新しい視点からの見方と対処が述べられています。

「「キレル」という言葉は医学用語ではありません。…ストレスをコントロールできずに感情を爆発させ、常軌を逸した行動をとることを意味しています。ですから、きちんとした診断基準が確立されているわけでもありません。病気として果たして治療が必要なものであるかどうかすら、明確になっていません。何が原因で、どこに異常があり、どのように対処すればよいのか、共通の理解が得られていないのが現状です」（16 ページ）。

有田さんによれば、このような要因はある種の生活習慣病とも言えるものです。薬を使わない対応策は、日々の生活を工夫し、セロトニン神経をきたえることであると訴えています。それはスパルタ教育ではなく、情操教育とも異なります。「感情をコントロールし、心身を元気に保つコツを知ること」（26 ページ）といます。

方法の基本は、歩行、咀嚼、呼吸に代表され、「毎日、一定時間、意識的にリズム運動を繰り返すこと」です（25 ページ）。朝の散歩、ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビクス、自転車こぎ、ラジオ体操、太鼓の連打、チューインガムを噛む、階段昇降、早朝の呼吸法、座禅、ヨガ、気功法、太極拳、歌う、お経を唱える、など。

このうち呼吸法などを材料に生理学的な調査結果を紹介しています。有田さんはその結果を慎重に扱い断定的な評価を避けているように思えます。

またセロトニン神経を、ノルアドレナリン神経、ドパミン神経とともに「三つの神経が相互に影響しあって…心の模様が作られる」（28 ページ）としてセロトニン神経の解剖学的な説明もしています。

これらの主張は、生活のなかの健康法・心身訓練を、身体科学の視点から再評価するもののように思います。有田さんが言われる領域は歩行、咀嚼、呼吸に関係する範囲です。しかし、その範囲を超えて例えばリラックス方法、ヒーリング・セラピーなどの各種の民間療法・伝統医療を身体科学の面から評価できる可能性を感じます。

具体的に示されているからだの動き、遊びや運動などは少なくとも 1960 年ごろまでは、子どもたちの普段の生活の中で自然にできていたことです。それが高度の経済社会に到達したといわれる 1970 ころには衰退し、遊びや仕事の手伝いの形は大幅に縮小しました。子どもの体が“おかしい”と表面化したのは 1970 年のことです（日本体育大学の正木健雄グループによる）。

社会的な背景としての核家族化の進行、食べ物と衣・住生活の変化、地域の遊び場の消失と子ども世界からの集団遊びの激減、室内でのゲームの開発などの事情が重なります。意識的にしないと体を動かす機会がなくなり、それに代わる条件が充実してきたわけです。

30 年ほど前に私は長野県の若林繁太先生が言われたことを思い出します。高校生の非行問題に取り組んでいた若林先生はこういいました。「これまでの教育方法は貧しい時代の教育方法だった。これからの時代に必要なのは豊かな時代の教育方法になる」。

貧しい時代、日本の就業人口の過半数が農業に従事していた時代は、子どももよく動き、働き、遊んだ時代でした。だから日常生活の中でセロトニン神経は成長し鍛えられたのです。感情抑制による感情のコントロールも今日の子どもたちほどには苦勞なく成長できたのでしょう。

豊かな時代、日本が高度な経済社会から情報社会に向かう今日は、子どもたちは（そして大人も）意識的に歩行、咀嚼、呼吸のために体を動かさないとセロトニン神経は成長しません。若林先生はそれを予感されたのです。

小児科医師・藤森弘先生の生理学的な材料を基に、子どもの成長（それは大人にも当てはまる）に不可欠なものを列挙します。空気、光と熱（太陽）、水と栄養（食べ物）、睡眠と運動、家族そして友達と学習になるでしょう。

この要素を含む歩行、咀嚼、呼吸の意識的に取り組みには個人差があります。本人の興味・関心と身体条件（年齢と男女差）、設備を含む周囲の環境などが作用するからです。どこかに重点をおきながら全体的なバランスをとる方法を見つけ出さなくてはなりません。

薬に頼らない子どもの感情コントロールを育てる方法を身体科学の視点と実際の方法で要点を説明すればこうなります。むろん親の愛情が前提になってのことです。

◎ 不登校情報センターの居場所・スペース案内

◆オークションの交流会（9月23日）

9月23日（火曜日・祝日）午後2時からはじめます。

◆ゲーム大会（9月23日）

9月23日（火曜日・祝日）午後3時からはじめます。

◆事務作業グループ（毎週水・金曜日）

引きこもりの経験のある人の参加を歓迎します。

毎週水曜日と金曜日の午後2時から4時までです。体調に合わせて参加してください。

◆今後のお知らせ

(1) 「第一回・訪問サポートを受けたい親会」

●メンタルフレンド・社会生活サポーターとかかわって、不登校やひきこもりの人たちを社会参加につなげたいと考えている親の会です。具体的にご一緒に考えていきましょう！

*テーマ：どうやって他人につなげていくか？ 何が変わるのか？

*日時：9月23日(火・祝)、10時30分～12時30分。

*参加費：一人500円。*対象：10～40代不登校・ひきこもりの人の親

(2) 第24回不登校・中退者の対応「ミニセミナー&質疑応答の会」

●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・・・など専門家と一緒に考えていきます。

*日時：9月27日(土)、13時～16時。

*参加費：一人500円

*対象：10代および20代前半の子供の親・体験者・学びたい人

(3) 「大人のひきこもりを考える教室」

*レクチャー：居場所ワーク(2)について。

*日時：9月14日(日)、13時～15時。

*参加費：一人500円

*対象：親・体験者・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：NPO 法人不登校情報センター(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。



●NPO 法人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

TEL/03-5875-3730/090-4953-6033(藤原)

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

URL/http://www.futoko.info/tokanet/