

～49号～2017年2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)

2月になりました。寒い毎日が続いております。

就学年齢の不登校の方は、進級、留年、退学などの問題がそろそろ現実化してくる頃で、ご家族やご本人にとって厳しい時期かもしれません。

先月の「10代・20代対象の不登校・ひきこもり親の会」は、小学生から20代まで年代も状況も様々な子供のご家族がご参加下さいました。ポラリス通信11月号に不登校体験記を書িয়েくれました学生が参加して、当時どういう気持ちで暴れたのか、どういうきっかけで自分を取り戻して動き出したのかなど自身の体験を語って下さいました。

過去に不登校やひきこもりの経験があっても、今、彼が楽しい大学生活を送っていることが私たちの励みになります。体験者の話は本当に重みがあります。一月の「希望の会」には、20代から40代の、一人暮らしを考えている人、就活を始めた人、派遣の掛け持ちで働いている人、働かなくてはと思うけど…等々という人達が集まりました。

この一か月にあった大変だったこと、良かったこと、今年はどんな年にしようかと話が尽きませんでした。サポステの本気の就活コースに入って、気持ちがついていけなかった話や、一枚履歴書を送ったらブックオフで一枚CDを買って、二枚送ったらまたCDを一枚買って自分の努力を視覚化して、頑張ったよな～と自分を褒めていった話など、みんなが参考にしたいと納得していました。正月の同窓会に、今の立場を気にして参加できなかったことを悩んだ話から、同窓会とは、普通以上の状況の者しか参加できない場所とか、もっと年を重ねて比較対象でなくなったら出れる場所など…、皆それぞれの思いを話しました。

日々勉強させて頂いております（上）

マゴット（滋賀県在住、文通ボランティア希望）

私は現在 24 歳で、統合失調症とアスペルガーと診断されています。チック症状やうつ症状、解離症状もあります。最近幅広い意味での PTSD もあると言われました。受けた傷は、精神的虐待、いじめ、セクハラ、性的虐待、セカンドレイプ、などです。生きていくのは難しいし、本当に大変なことだと思います。

保育園に通っていた頃、同じバスに乗る小学生の女の子から暴力を受けていました。「お前は馬鹿だ」というようなことを延々と描かれた手紙を渡されたり、髪の毛を引っ張られたり膝を抓られたりしました。何度も同じ場所を抓られたせいで、今もその痕は右膝に残っています。誰にも言えませんでした。

耐えきれずに出てきた言葉は「保育園に行きたくない」でした。それを聞いた母は怒って、理由を聞きましたが、私は何も言えませんでした。よく考えるようにと言われ、泣きながら朝を迎えると私の朝ご飯はありませんでした。母からは口も聞いてもらえず、話しかけても無視されていました。

父も怒りました。ごめんなさいと謝っても許してもらえず、私は自分の部屋に逃げ込みました。父は部屋のドアを乱暴に開けると、私を引っ掴んで外に放り出しました。そのすぐ後に何故か一足のサンダルが飛んできました。私が保育園に行くという意思表示をするまで、中に入れてもらえませんでした。

暴力を受け続けて一年くらい経った頃、膝に大きな痣ができました。それを見た母がどうしたのか私に聞いて、私は本当のことを言ったそうです（言ったそうだと曖昧なのはその時の記憶が全くないからです）。母は保育園の先生に相談しました。その結果、私はバスの時間をずらして帰るようになりました。女の子には誰も何も言わなかったそうです。

保育園で熱を出したことがありました。誰にも気づいてもらえず、走るのが遅い、もっと元気よく、と注意されました。あまりにも私の様子がおかしかったのか、お昼頃に早退させてもらえることになったのですが、保育士さんは迎えに来てくれた母に「スカートなんか履かせるから熱が出るんだ」と責めたそうです。

私は給食を食べるのがとても遅く、みんなが食べ終わって遊びに行った後も、まだ食べて終わりませんでした。保育士さんは残ったおかずやご飯をひとつにまとめて、私の口の中に流し込みました。

いつからか忘れてしまいましたが、従兄弟に性的な嫌がらせを受けていました。トイレのドアを開けて、何度も覗かれました。写真を撮られたこともあります。それを見ていた祖母は笑っていました。母に言っても聞いてもらえませ

んでした。小6まで続けました。20歳を過ぎてから従兄弟の母親に言うと、「なんでもっと早くに言ってくれなかったの？」と責められました。

両親の友達には胸を掴まれたりやお尻を触られたりしました。卑猥な言葉をしつこく言われたこともあります。それも中学に入るまで続けました。父とは小学校を卒業するまで一緒にお風呂に入っていました。いつも母になにか言われて、落ち込んでいるように見える父をかわいそうに思ったこともあります。本当は嫌だと言えなくて断れなかった、というのもあります。従兄弟とも小6まで入らされていました。

小学校、中学校と同じ人にいじめを受けていました。周りの人達は、またやってる、というような認識でした。先生方が注意してくれたのは、私の名前と一緒に悪口を教室の壁に書かれた時と、死ねと言われた時だけでした。両親にも毎日訴えていたのですが、二人とも深刻には捉えていませんでした。

中学に入ると摂食障害になりました。標準よりほんの少しだけ痩せていた私の体重は10kg落ちました。食べたくてもどんなにお腹がすいても、太る、という恐れが常にあってほとんど食べられませんでした。学校の冬は寒くて、特に冷蔵庫だと例えられるほどの冷たい体育館に集まらないといけない日は、痩せている上に食べていないから、本当につらかったです。いつもは36℃以上はある体温が、35℃以下になったこともありました。

中1の秋頃に初めて通い始めた思春期外来がある病院では、体重を計って、その感想を私が言って、それだけで終わりでした。そして、いつも私の話は聞いてもらえずに、食べろ食べろと言われ続けました。私ばかりが責められる、そんな病院は本当は行きたくなかったけれど、私はとても悪い子だから、言うことを聞かないといけないと思って半年以上は通っていました。中学2年生の夏休みに、母が泣いてもうあんな遠い病院には連れていきたくないと言いました。

父に「お母さんに優しくしないとけない。侑子は元気になってきたし」と言われました。その頃には、無茶食いや隠れて食べていたせいで、体重は5kgほど増えていました。誰も私の病気をわかろうとしてくれなくて、母は私のことを難しい子だとよく言っていました。親戚には反抗的、厄介だとも話していました。自分（母）が反抗できなかったから、あれ（私）が代わりに反抗してる、とも言っていました。

思春期外来に行かなくなってから、手首を切るようになりました。思春期外来の先生は、私の自傷行為を否定していたので、ある意味解放された気分でした。保健室の先生は、自傷行為をする意味がわからないと言いながら、必ず「（切りすぎて）死ぬなよ」と言いました。その先生の前で、過換気症候群を起こした時は怒鳴られました。その場に倒れて、なんとか起き上がっても手は硬直して握った形のまま、しばらくしないと開きませんでした。その日は私を家まで送ってくれたのですが、先生は出迎えた母に何かを話していました。

後から母に聞くと、具合が悪そうだったから送った、とだけしか話してなかったそうです。

学校のカウンセリングも利用しましたが、母親とうまくいかないことを相談しても、親に期待してはいけないとしか言われず、自傷行為に対しても否定的でした。病院を転々としましたが、どこも合わなかったので、1年くらい病院に行かない期間がありました。

本当に苦しくて首を吊って死のうとしたことがあります。未遂で終わったその日、母に病院に行きたいと言いました。母は「(いちばん最初に行った)思春期外来しかないよ」と言いました。そこは絶対に嫌だと言うと、じゃあどこもないよと疲れた顔をして言いました。

体育の先生からはセクハラを受けていました。かわいい、と何度も言われました。自分好みだと言われたこともあります。肩や腕、顔を触られることは日常茶飯事でした。ドクターストップで体育を見学している私に対して、大人になったら子どもを産むから、今のうちに体力をつけとかなあかん、言いました。母につらいことを言っても、聞き入れてもらえず、最終的には笑いながら報告していました。

学校には行きたくありませんでしたが、そんなことを言ったら怒られるのは目に見えていたので、黙って通っていました。先生方からはよく「甘えている」と言われました。中学の3年生の時に、学校の新しいカウンセリングの先生に、京都の病院を紹介してもらいました。そこで初めてお薬をもらえて、それまでずっと続いていたイライラや聴覚過敏、幻聴や幻覚が少しだけ治まるようになりました。

それでも周りの理解がないのは相変わらずで、私に対しては言いたいことを言うだけの放置状態でした。過食はその頃始まっていました。10kg増えたので、元の体重に戻ったことになります。太った、ということに耐えられず、そのあとまた食べなくなって、5kg落ちたのですが、すぐに過食がはじまってまた10kg増えました。その後は7kg落ちたり3kg太ったりして、3kgの増減は未だにあります。

【つづく】

『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：2月12日（日）15時30分～。

＊場所：不登校情報センター・平井事務所

◆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：2月 19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2月25日(土)、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2月 19日(日)、13時～。

*参加費：お一人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：2017年2月 12日(日)、13時～15時。

*参加費：お一人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>