

# ひきセン通信 2020年第5号

## 8月29日 家族会報告

まだまだ陽射しの強い8月最後の土曜の午前中に家族会を開催しました。年に2回のペースで実施している家族会ですが、今回は新型コロナウイルスの影響を受けて中止となり、今回約1年ぶりの開催となりました。

内容としては10代、30代の男性当事者の談話と、別の当事者の母親からの談話を聞く会となりました。当事者の談話では「本人の気持ちになって考えてあげてほしい」「こちらの気持ちを無視して働くことばかりを家族からせつつかれていたら、私だって怒っていたかもしれない」というお願いや心情が自身の状況とともに語られ、参加者の多くが共感していました。

当事者の母親は、長く当センター等でご相談をされている方ですが、最近になって光が射した気がする、という話をしてくださいました。「本人を信じることが大切だと感じられた」「今後の自分の子どものたどれそうな道筋がおぼろげに見えたようだ」などの感想が寄せられました。

例年プログラムにあったグルーブトークを今回は見送り、参加人数についてもいつもより少なめに制限させていただくなどして、新型コロナウイルス対策に努めての開催となりました。いつもと違う部分もある家族会でしたが、た

くさんの方にお届けしたい会となりました。

不登校・ひきこもり研究会の齋藤まさ子先生からの総評もいただきました。「仮病を使い続けていると本当に体調が悪くなった」という当事者の話など、ほんの2時間ほどの会ですが、齋藤先生に限らず誰にとっても目新しい角度からの話が飛び出していたようです。

家族会のご案内につきましては、原則として当センターにご相談のあるご家族の方を対象とし、最後のご相談から一定期間以内の方に郵送で差し上げております。継続したご相談があっても、当センターへのご相談自体を同居の当事者の方に明かしていない場合など、ご案内をお送りできないことがあります。次の開催時期は冬の予定です。どのような形で実施できるか状況を見ながらはなりますが、どうぞお気に留めておいていただければ幸いです。(武居)

■ひきセン通信は新潟市ひきこもり相談支援センターが発行するお便りです。センターの様子をゆるやかにおしらせしています。

■新潟市ひきこもり相談支援センターは、長期間にわたってひきこもり状態の方の社会参加と回復を目指してのご相談をお受けしています。お気軽にお問合せ下さい。対象は新潟市内に在住のひきこもり状態の当事者の方とご家族の方等です。

**利用者寄稿****変わらないもの**

私は引きこもり生活の中で、思い出したとい  
いますか、見出したことがあります。自分で  
言うのも変ですが、昔から真面目で律儀な性  
格と言われてきました。幼い頃は嬉しかった  
ものですが、成長していくと段々とそれが鬱  
陶しく思うようになりました。まるで常に真  
面目で律儀でいなければならないように感じ  
ていました。大学生時代には、あえてレポー  
トに手を抜いたり、グループワークのときは  
極力意見を控えたりしたときもありました。  
普段からそう振る舞っておけば変に期待され  
ずに済む、そう考えていました。

しかし、そんな風に過ごすことはむしろ私を  
困惑させ、日々の中で疲れていきました。元々  
真面目な性格であるのにそれを抑えたり、言  
いたいことを言い切らなかつたりすることは、  
より苦しかったのです。その後色々あって引  
きこもってしまったわけですが、今一度原点  
に戻れたような気がしています。元からある  
ものをわざわざ捨てる必要はなく、むしろそ  
れを己の中で確立させていけば良いのだ、そ  
う思うようになりました。

人生の過程の中で変に合理化を図り、いつの  
間にか自分を忘れていたのだらうと思います。  
このような体験は私だけでなく、誰しものが一度

は体験したことがあると思います。小さい頃  
に観た映画を大人になって観たときに思う懐  
かしい気持ち、昔よく聴いていた曲をふと耳  
にしたときに甦る記憶達。人は様々なことに  
触れて大人になります。ですが、その途中で  
何かに染まり失っているものもあるのかもし  
れません。常に成長し向上し続けることは素  
晴らしいと思います。しかし、時に立ち止ま  
り無駄なことを味わうことも人には大切なこ  
とであるように思います。

人生は長いのです。言ってしまうえば、人は1、  
2年では変わりません。なので長い目で一つ  
一つやっていけば良いのだらうと思います。

(匿名)

**■ご寄稿歓迎**

ひきセン通信ではひきこもり当事者の方やそ  
のご家族の方からの原稿を募集しています。  
ひきこもり中に考えたことや、面談や居場所  
に参加した（ぶっちゃけた）感想、写真やイ  
ラストなどをお寄せください。

**問** info@n-hikikomori.org

ひきセン通信係宛

※件名を「ひきセン通信寄稿」「ひきセン通  
信問い合わせ」などとしてください。

※上記アドレスからのメールの返信を受け  
られるようにしておいてください（迷惑  
メールの設定を確認してください）。ニッ  
クネームなどの確認や、できあがったひ  
きセン通信をお送りさせていただくとき  
に必要です。