



もくじ

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| 1 開き直りの大切さ | (09TW553) |
| 2 利用者×職員対談
～こもり終えたわけですが～ | (つよしんぼ) |

ひきセン通信は新潟市ひきこもり相談支援センターの利用者さんの声で作っていく不定期刊行物です。

発行 新潟市ひきこもり相談支援センター
TEL 025-278-8585 (相談・予約専用ダイヤル)

開き直りの大切さ

開き直りという少し悪いことをした時に居直る言葉のように思えてあまりよい意味でつかわれることのない言葉ですが、字を見ると「開いて直す」と書くので意外とポジティブな言葉に思えてきます。さて、私は数回ひきこもりのリバウンドを経験してきました。

そんな私が、ひきこもりのどん底で雁字搦めになって身動きがとれなくなってしまっている人たちにおすすめしたいことがあります。それは「開き直り」です。ひきこもりで悩む当事者の皆さんは「親に申し訳ない」「友達と差がついて恥ずかしい」「親戚の視線が痛い」なにより「こんな自分が許せない」と思っているのではないのでしょうか？

これはあくまで私の場合ですが、「人に迷惑のかからない自殺スポット」をネットで検索するレベルまで落ち込んだ頃「ひきこもって何が悪いのか?」と開き直ってみたのです。開き直った瞬間背負っていた荷物が軽くなるような気分になり、どうせなら死ぬ前に誰かに相談してみようと思いたち、電話相談を試みたことがきっかけで現在の状態(外出して他人と話せるレベル)まで回復することができました。

ひきこもりをこじらせて、もうどうしようもない状態まで落ち込んだら開き直ってみましょう。仕事をしてないくらいで死ぬこともないですし、家から出られないことが他人に迷惑をかけているわけでもない、あるいはそれくらいの迷惑は誰だってかけながら生きているんだと、そして、普段支えてくれている家族に感謝の気持ちを持ちましょう。感謝の気持ちが芽生えたらそれを家事や日曜大工などの行動で表してみましょう。

もしかしたら、そうしているうちに道が開けるかもしれません。自分の理想とはかけ離れていて無駄で遠回りに思えてもその中からまったく別の価値を見出す力をセレンディピティと言うそうです。そんな力がみなさんにも備わっています。

ひきこもりの皆さん、まずは開き直って存分に道草を食いませんか？

(09TW553)

利用者×職員対談 ～こもり終えたわけですが～

他の支援機関への体験登録を間近に控えた「つよしんぼ」と、職員との対談です。ひきセン通信の原稿をお願いしたかったのですが、文字を書くのは不得手とのことで、だったら対談を文字に起こして掲載しても構わないかをお願いをしたところ、快く了解をいただきました。

—今日はよろしくお願ひします。ひきこもり年数を含めた自己紹介だけ、できる範囲でお願いします。

つよしんぼ (以下 つ) よろしくお願ひします。仕事を辞めてから数えると、7年くらいこもっていた。離職直後は多少は外にも出ていたが、どうしてもだんだんと…。

—7年…。短い時間ではありませんでしたね。えーと、男性ですよ？(笑)

つ はい、男です(笑)

—初めての来所から数えると、つよしんぼさん私たちとの関わりは大体まる4か月になりますか。振り返るとどんな4か月間でしたか。

つ 自分ひとりだと行動ができなかったから、相談をして、道筋を示してもらったように思う。なにか始めるにしても情報がなかった。家族以外の人と話す機会が増えたのは大きかった。

—家族に変化はありましたか？ そもそもどんなご様子だったかも含めて。

つ とりあえず、そうですね、前もなんとなく見守ってはもらっていたが、自分が動こうとしている姿勢を見せられていたからか、「なんとかすれ！」みたいな…ひらたく言うと、うるさくは言われなくなった。見守りの要素が強くなったのかなと思う。

—うるさかったときもあったのでしょうか。

つ 居場所で他の人の話を聞く限り、そんなに言われていた方ではなかったと思う。

—居場所をのぞいてみよう、他の支援機関を見に行ってみよう、などのうちの職員からの提案には抵抗はありましたか？

つ 大なり小なり、躊躇はあった。案内されてもすぐには行けなかった。上手に誘導してもらったように感じている。

—一番つらかった時期と今を較べるとなにか一番違いますか。見つけたもの、というか。

つ ここにお世話になってからは人との関わりができて、投げやりにできなくなった。人と関わるので、…関わってもらっているのだから、投げやりになってしまうと迷惑になってしまうから。本当にひきこもっていたときは、誰ともなんの約束もないし、自分がなげやりになってしまえば、なにもしなくていいやという感じだった。ここにお世話になり始めてからは、面談日とかの約束や居場所のような集まりにも誘ってもらって、躊躇もあつたりしたんだけど、約束ができたので、それだけは行くだけ行こうとなった。そういうのが大きかった。

—私たちはどんな人でしたか？

つ はい、まあ、みなさん話しやすいし、気持ちの整理の仕方をみなさんがそれぞれの理論で分かりやすく言うので、自分の気持ちも少しずつ話すことができた。少しは整理ができたと思う。でも決断までの時間はまだかかる(笑) これがもしもひとりだと、一つの方向からしか考えられなかったのだから、すごくよかったと思う。

—今後についてあらためておしえてください。

つ とりあえず、就労継続支援B型に申し込みをしてみて、そちらにお世話になろうと思う。まずは体力的なものを戻す。それとあわせて、いろんな仕事がさせてもらえるようなので、自分のできることを再確認しながら、…失敗はしたくないので、長めに1年くらいのスパンで考えて一般就労ができるように、とりあえずは目指したい。

—他の支援機関に移るわけですが、もし合わなかったらまた相談窓口をうちに戻してください。ひきこもり状態にまでは戻らなくてもいいかもしれませんが(笑)

つ はい(笑) 今日はありがとうございました。

—どうもありがとうございました。

(つよしんぼ×たけい)