

不登校を考える親の会

(代表) 加嶋文哉

〒876-0814

佐伯市東町12-15

0972-24-1669



(E-mail) ichibanboshi-1@hb.tp1.jp

(U R L) http://www.hoshinokai.net/

「ひきこもり」について考える②

学校関係者の中には、不登校をしている子どもが放課後に友だちの家に遊びに行ったり、放課後の部活動だけに参加していることに対して否定的な意見をする人がいます。「学校に来ていないのに、家から出て遊びに行くのはいけない。」「授業を受けていないのに、部活動だけに参加をするのはどうか…」という意見です。

しかし、斎藤環氏(精神科医)の主張する「同世代との対人関係をつなぐ必要性」からみると、放課後に友だちの家に遊びに行ったり、部活動だけに参加したりしていることは、不登校の子どもが「社会的ひきこもり」にならないために大切なことであると言えます。そうすると、「学校に来ていないのに、家から出て遊びに行くのはいけない。」「授業を受けていないのに、部活動だけに参加をするのはどうか…」などという意見は、皮肉にも不登校の子どもを「社会的ひきこもり」に追い込む役割を果たすことになるのです。

ところで、ひきこもりとは、本人自身にとってどういう意味を持っているのでしょうか。

うまくストレスが解消できず疲れ切ってしまったたり、ストレスが大きすぎて自分の力ではどうにもできなくなった時、もうこれ以上疲れないため、休息をとるために、外からの刺激を遮断することがあります。外界との接触を制限することで、いわば殻に閉じこもり自分を守ろうとしているのだと思います。この状態を外から見るといわゆる「ひきこもり」になります。(中略)

- 「星の会」は1994年10月22日に佐伯で生まれました。
- 「星の会」は、不登校を考える親の会です。親以外にも不登校について継続的に考えていきたい教師・個人も入会できます。
- 「星の会」の例会は、大分・別府・津久見でそれぞれ月1回開いています。
- 「星の会」は年会費2,000円です。(1月が更新の月)
- (例会には参加できなくても)会報を読むだけの会員も大歓迎です。周りの方に拡げて下さい。

ひきこもっていること自体に罪悪感を持つことはありません。ひきこもりの状態は、降りそそぐストレスを避け、つかれきった心と体を休め、次に動き出せるまでの体勢の立て直し、エネルギーの補給のための大切な休息時間なのです。「ひきこもりかな?」と思ったら ~家族・ご本人のためのパンフレット~ より (国立精神・神経センター 精神保健研究所発行)

そして、ひきこもりの回復の道筋として、以下の点を挙げています。

- ① 自分自身が「安心感」「安全感」をもつ。
- ② 「否定的な考え」にとらわれない。
- ③ 楽になることを探す。
- ④ 生活の中で「良かったこと」「できていること」を見つける。
- ⑤ 自分なりの生活のリズムを大切に…朝型の生活にする。
- ⑥ 達成できそうな目標を持つ。

家族の対応としては、以下の点を挙げています。

- ① 「原因探し」や「犯人探し」にエネルギーを費やさない。
- ② 本人の苦しさやつらさを心にとめて、リラックスして安心して過ごせる環境をつくる。
- ③ そのために、家族自身が楽になることを考えて、それぞれが生活を楽しむ。

これらのことからわかるように、「(社会的) ひきこもり」は自分を守るために必要なことで、周囲の者が「(社会的) ひきこもり」にならないように対応することは、かえって子どもの不安をかきため、追い詰めてしまうこととなります。そして、不登校の支援と「(社会的) ひきこもり」の支援はなんら変わることはありません。

7月例会

8月の大分例会は、府内パッチンがあるために大分では開きません。別府例会とするミニ講演と子どもが語る不登校Q&Aにご参加ください。

■第78回 大分例会 (通算388回)

○7月2日(土) 13:00~16:15

○大分コンパルホール 視聴覚室(4階)

○参加費 会員は無料/一般は300円

○問い合わせ 宍部さん 090-8223-8250

■第17回 別府例会 (通算389回)

○7月2日(土) 19:00~21:00

○別府市社会福祉会館

(駅前青山通り ホテル白菊の裏)

○参加費 会員は無料/一般は300円

○問い合わせ 西田さん 090-7389-1577

■第169回 津久見例会 (通算390回)

○7月8日(金) 19:30~22:00

○広浦公民館

○参加費 会員は無料/一般は300円

○問い合わせ 戸高さん 090-9792-7317

次回
予告

○大分例会 別府例会と合同でします。

○別府例会 8月7日(日) 13:00~16:00

○津久見例会 8月12日(金) 19:30~22:00
変更する場合がありますので、会報で確認して下さい。

会費

を納めて下さい

年会費は 2000円です

●会費は2011年の分だけで結構です。2010年以前の会費の徴収はしません。

◎振り込みは 大分信用金庫 渡町台支店 (普) 0228692 加嶋文哉 まで
振り込み手数料は、会員さんの方で負担して下さい。

◎加嶋宛に封書で郵送して下さい結構です。その際は、外からお金が見えない工夫して下さいね。

●「星の会」をやめたい方は、加嶋まで電話かメールかハガキ・封書等でご連絡下さい。

会費を納めたかどうか
はっきりしない方は…

封筒に貼られた
ラベルを見てください

876-0814

佐伯市東町12-15

加嶋文哉

様

0

名前につく「様」の後に

0の数字がある方は、未納です。

-1の数字がある方は、納めています。

尚、間違いがある場合は加嶋までご連絡を。