

## 2. 回復の道筋は・・・

### リラックスから始めましょう

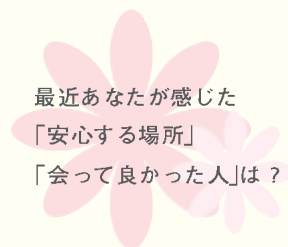
ひきこもっていることで、自分を責めたりしないでください。不安になるのは当然ですが、これからのこと、未来のことは、だれにもわからないのです。

回復のためには、まず自分自身が「安心感」「安全感」をもつことが大切になります。常に緊張してはりつめた生活から、少しゆっくり落ち着いた状況になることで、消耗しすぎた心身にエネルギーを回復させていく足場ができるのです。まずは自分にとってリラックスできる時間・場所・人を見つけてみましょう。

### 回復を邪魔している考えはありませんか

あなたの中に、ひきこもりからの回復を妨げている考えはありませんか？「自分はダメな人」「なにもできない人」といった考えは、生活を邪魔し、ひとを辛くさせます。ときには過去のいじめやショッキングなできごとを経験し、こころに傷(トラウマ)を受けて、このような否定的な気持ちを持ちやすくなっていることがあります。

でも、あなたの回復を邪魔する「否定的な考え」に、とらわれなくても良いのです。「自分のこういうところが嫌い」と思うことはあるでしょうが、「すべてダメ」なんてことはないのです。



最近あなたが感じた  
「安心する場所」  
「会って良かった人」は？



#### ひとくちメモ1 「あなたらしさ」を大切に！

あなたの長所を思い出すことも大切です。だれにもこれまでの生活の間で、育んできたものがあります。一見、短所にみえることでも、あなたを守り、支えてきてくれたことがあります。同じことでも、見方や呼び方を変えてみると、ずいぶん感じが変わってくるものです

人付き合いを避ける・人見知り ⇒ 「周囲への配慮」「遠慮ぶかい」  
話すことが不得意・暗い ⇒ 「思慮ぶかい」「クール」

### 楽になること、探してみましょう

回復に向かう行動を起こす段階では、「これをする、なんとなく気分が変わる」「なんとなく楽しくなる」という感覚が大切です。「わくわく」するようなドラマを観たり、夢中でCDを聴いたり、おもしろいと感じる出来事を体験することは、変化のきっかけになります。いつもよりちょっと気が軽くなった、あれこれ考えていたのが少しの間忘れられたなんていう感覚を探してみましょう。

今までとちょっと違ったことに手を出してみると、意外と自分に合うものが見つかったりもするものです。「どうせダメ」と思わずに、いろいろ体験してみましょう。

〈例えば…〉

スポーツが好きだったら、テレビで野球やサッカー観戦をしたり、スポーツクラブにいったりとか。ちょっとがんばって、興味のあることにチャレンジするのも。勉強が必要と思うのだったら、いきなり学校ではなく、個人指導の塾なども選択肢にしてみてもいいかもしれません。

### よかったこと、できていることを見つけましょう

毎日の生活のなかで、「よかったこと」「できていること」を見つけましょう。たとえ小さいことでも、自信を取り戻し、自分に力を与えるチャンスになります。

〈例えば…〉

| よかったこと        | できていること     |
|---------------|-------------|
| ゲームソフトを買った    | ご飯が食べられた    |
| 新しいコンビニに行った   | ぐっすり眠れた     |
| 応援していたチームが勝った | インターネットができた |



#### ひとくちメモ2 よかったことを探す

いつもと変わらない生活の中に、ちょっとしたよかったこと・楽しめること・面白いことが隠れていたりするものです。

## こころとからだ、自分なりのリズムが大切です

ひきこもっていると、生活リズムに乱れが生じてくることがあります。睡眠時間、食事の時間、入浴や着替え……。こころが沈みがちなときには、身体のリズムも崩れがちになるものです。

その反対に、身体のリズムが戻ってくるとこころの元気も戻ってくるということもあるものです。

回復への行動を起こしていくためには、身体のリズムを立て直す、家の中での生活を少しスムーズにしていくというところから始めてみてもいいのかもしれませんが、十分な睡眠時間、食事のタイミングや栄養のバランスなど、自分なりのオリジナルパターンを作ってみることが大切です。

### 一日の生活をチェックしてみましょう

以下に挙げたような点から、睡眠や食事のリズムを見直すことも回復の一步です。

#### 睡眠について

「毎日十分寝られていますか」

「寝る時間はだいたい決まっていますか」

「寝れない日が続くことはないですか」

#### 食事について

「一日に何回くらい食事をしていますか」

「栄養のバランスはとれていますか」

「イライラして食べ過ぎたりしませんか」

「まったく食べられない日はありませんか」

## いろいろな選択、新しい目標があっただけいいのです

回復を考えるときには、勉強や仕事への「社会復帰」をひとつのゴールにしていきますが、ひきこもる前の目標と、「今」の目標とは違っていいのです。

それぞれの段階で、達成できそうな目標をもつことが大切です。

〈例えば…〉

先の目標 …… 学校に入る

→ 近くの目標 …… どの学校があるか、ガイドブックをしてみる

→ もうすぐできそうな目標 …… 本を見に書店まで行く

先の目標 …… 仕事に就く

→ 近くの目標 …… ハローワークで求人情報を知る

→ もうすぐできそうな目標 …… ハローワークの場所を、インターネットで調べる

いまの自分に必要な、いろいろな選択を認めていきましょう。その結果、目標を変更することも可能なのです。

## 相談機関を通じて仲間に出会い、アルバイトを始めたA君は…

A君が学校にもアルバイトにも行かなくなった17歳の頃、親が相談に行っていた公的な相談機関のスタッフの人が始めて家に来てくれたそうです。スタッフの人からその相談機関に行くことを薦められて、行きたくはなかったけど、他に行くところもないし、「行くかー」と、ためらいながら通い始めたそうです。

はじめのころは月に何回かの面接で世間話なんかをしていて、A君は“こんなところに来て何をやっているんだろう。他にやることあるんじゃないか”と思っていたそうです。このさき何年こういう生活が続くのか、こんなところに来てもそれが改善するのかって考えて。でも、すがすがしいものがそれしかなかった。何もしないよりは「ここに居たほうがいいかな」と思って通いつづけたそうです。

そんな感じだったA君がそこに通うのが楽しみになったのは、演劇サークルや音楽サークルなどのグループ活動を通して、友達が出来てからだそうです。通いだしてから半年以上が過ぎていました。他の人も「同じ境遇なのかなあ」と感じて、自分だけじゃないのだと安心して、気がついたら友達が一杯いたという感じだったそうです。友達に会うことが目的になっていました。その友達とお互いの事情を話すようになったのは後々になってからだったのですが、同じ価値観をもって(この人となら)やっつけける、痛みを互いに分

け合うことができる仲間になっていったそうです。

A君の中に少し余裕が出てきて、アルバイトでもやってみるかなあ、と思い始めたのは19歳のころ、相談に行き始めて2年くらい経っていました。最初だから、長くは続かないかもしれないけれど、短期ならなんとかできると感じて季節限定のアルバイトに挑戦したそうです。それが出来たから、「よし次は長くやってみようと思ひ、今は、求人情報誌で興味を持ったアルバイトを週に五日しています。もう10ヶ月くらい続いているそうです。

最初のうちはつらかったけれど、少しずつ雪解けてきた感じで、お金も稼げたし、とりえず興味があることから長続きさせていこうか、と思っているそうです。「人間関係は複雑で、どこへいっても大変ですが、何か言われても自分も主張できる力がついてきたのから続いているのかもしれない。」とA君は言います。

今は、定期的に相談しに来るのはやめて、何かあったら連絡することになっているそうです。でも、いつでも電話できるということは心の支えになるそうです。いつでもあるぞ、という気がするA君はいいいます。

これから先は、不登校やひきこもりの人に対する活動にも興味をもち始めているそうです。