

ひきこもりからの回復

新・「親の10ステップ」

(Katsuragi version 2013.01)

【ステップ1】

これまでのやり方ではうまく行かなかった

これまでのやり方は逆効果であった。
親子ともども古い価値観にとらわれていた
やみくもな被害者意識にとらわれていた
がんばれば解決すると誤解していた
新しい時代の訪れに気づかなかった

【ステップ2】

世間体や人並みを焦り、堂々めぐりから深刻化した。

深刻化の原因をさぐった

家族関係や教育の限界に気づいた

本人の不安・抑うつや身体の病が進行する

ことに気づいた

待機主義、自己責任論の誤りに気づいた

親の疲弊や疾患も同時に進むことに気づいた

【ステップ3】

**ひきこもりの一因は、母親の過保護・
過干渉と父親の妻任せ・過剰な圧力
があると気づいた**

**母性の過剰、母子密着、過剰なお世話に気づいた
父性の過剰(叱責)、父性の不在(仕事に逃避)に
気づいた**

**親のあり方が親子分断を招いて子の成長を止めた
「共依存」がひきこもりを深刻化させた**

【ステップ4】

世間体を恐れることなく、問題解決のために「第三者の風」を求めた

地域単位の取り組みが有効である

医療、NPO、親の会が有効である

ひきこもり支援センター、精神保健福祉センターには訪問義務がある

居場所、自助グループが有効である

地域活動援センター、就労支援センターが有効である

【ステップ5】

夫婦そろって「親の会」「家族会」に参加し、安心と癒しと勇気と元気を得た

家族の閉鎖性・密室性をさけた

夫婦で取り組むことにした

安心と癒しと元気と勇気を得た

仲間の必要性を理解した

時間とタイミングが必要と知った

親の会は「新しい生き方」と気づいた

【ステップ6】

**若者の全体状況を把握し、親の
価値観を基準にしないことにした**

高度成長時代の古い価値観を押し付けていた
社会的困難にある若者の状況を理解した
若者を見守り支援し育成する必要性を理解した
長引く若者期間を理解し時間を与えることにした

親世代と大きく違う若者の社会文化背景を理解した

【ステップ7】

親自身が人生を楽しむことが必要であることに気づいた

生活を楽しむことの大切さに気づいた

仕事生活はあっても、家族生活はなかった

働かないものには価値がないと考えていた

年令主義に取りつかれ、「親の死後」が心配

と考えた

【ステップ8】

問題を見きわめ、解決が可能と知り、
一喜一憂しないことにした

わが子の現実と回復の可能性を見きわめた
「脱ひきこもり、心身の回復、ひとに慣れること、体
力をつける、そして社会参加」

仲間とともに根気強く取り組むことにした

ひきこもりの解決が可能であると知った
一喜一憂しないことにした

【ステップ9】

動き始めた息子・娘と、ともに歩む ことにした

親子・夫婦の距離を変えることにした

- 母親として過剰な密着や世話やきをやめた
- 父親として過剰な圧力や仕事への逃避をやめた
- 苦しいときは仲間に打ち明けた

リバウンドを防ぐために取り組みを継続した
親子ともども家族生活を楽しんだ

【ステップ10】

自分の経験をいまだ苦しむ親や当事者に伝えた

若者が社会の大切な子であることを理解した

親たちが連携して若者を支援した

回復した経験をいまだ苦しむ親や若者に伝えた

成熟した共生社会をつくることを実感した