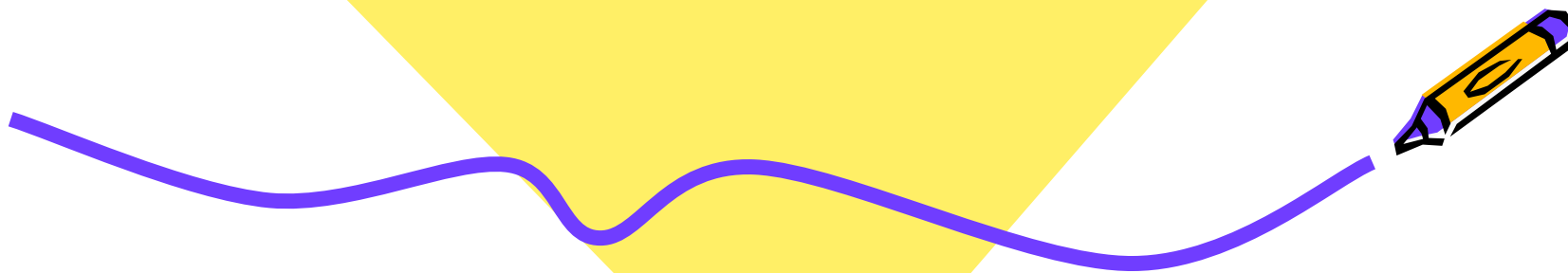




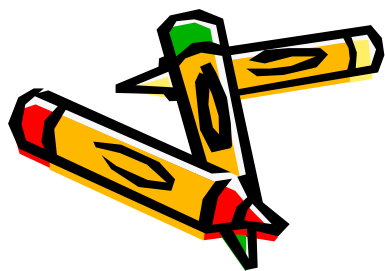
**ひきこもりからの回復
若者の10ステップ**



1、ひきこもるやり方ではどうにも ならないことに気づいた



- ・はじめは軽い気持ちでひきこもった
- ・ひきこもりは渦のように深くなり、出るに出られなくなった
- ・時の経過とともに、さらに出られなくなり、苦しい状況になった
- ・自分が悪いと思い、人と顔を合わせられなかった
- ・親に期待し、期待を裏切られて被害者意識を抱いた

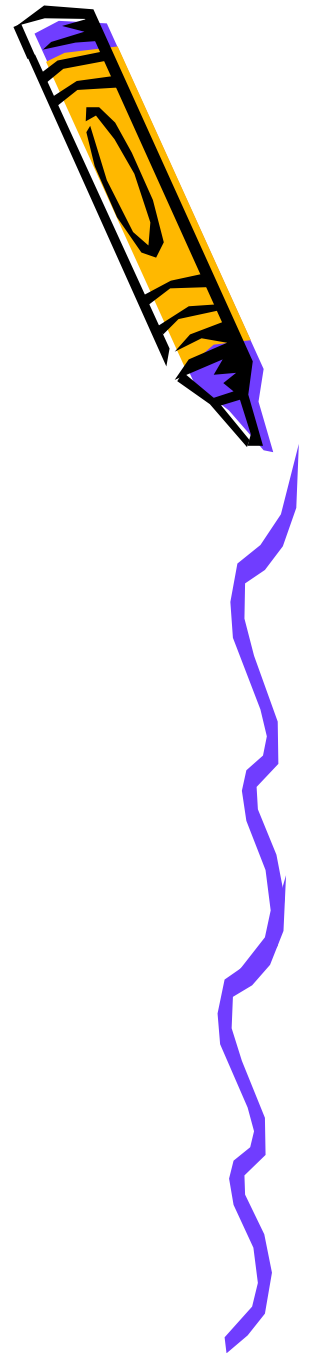


・長引くにつれて、心身の不調や不安定が強まった



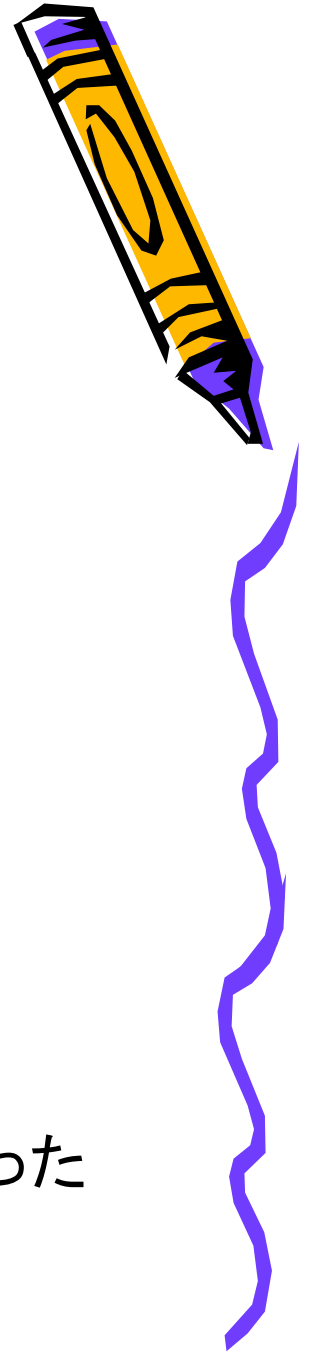
2、重圧から開放されてくつろいだ

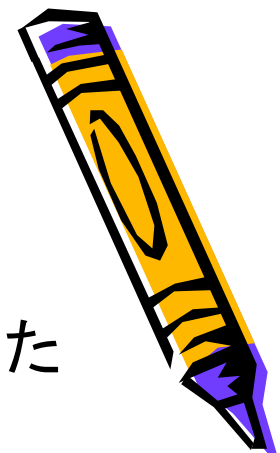
- ・親への依存と被害者意識に気づいた
- ・親や周囲の取り組みに気づいて耳を傾けた
- ・親の圧力が弱まって動けるようになった
- ・家族の誘いに応じて外出・買い物などに付き合った
- ・ひきこもりから参加できる居場所などを知った



3、居場所・フリースペースに参加した

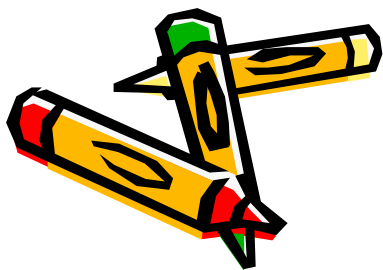
- ・勇気を出して居場所に参加した
- ・年齢の隔てなく、おしゃべりなどの交流をした
- ・みなが同じ悩みをもつことに気づいた
- ・居場所ではくつろげることを知った
- ・今までは必要な時間だったことに気づいた
- ・良いことも辛いこともある今の方がよいと思った





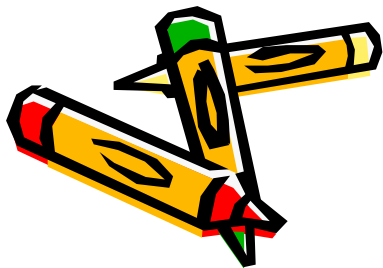
4、必要なときに医療やNPOなどを使った

- ・ひきこもりの間は身体の不調にも心の不安定にも耐えた
- ・虫歯、皮膚病、痔、腹痛など身体の不調は受診することにした
- ・対人恐怖、ゆううつ、イライラ、強迫、不眠、過食などは受診することにした
- ・医療、NPOなどの利用が回復を進めることに気づいた
 - ・それらの利用がリバウンドを少なくすることに気づいた



5、もはや孤独でないことに気づいた

- ・ひきこもり中はコミュニケーションを願った
- ・居場所の参加者、スタッフ、色々な人と知り合いになった
- ・仲間と一緒にスポーツ、ウォーキングを楽しみ、体を動かした
- ・無理なく仲間といること、自分自身を出すことができた
- ・経験不足によるマイナス思考や完全主義は相談した

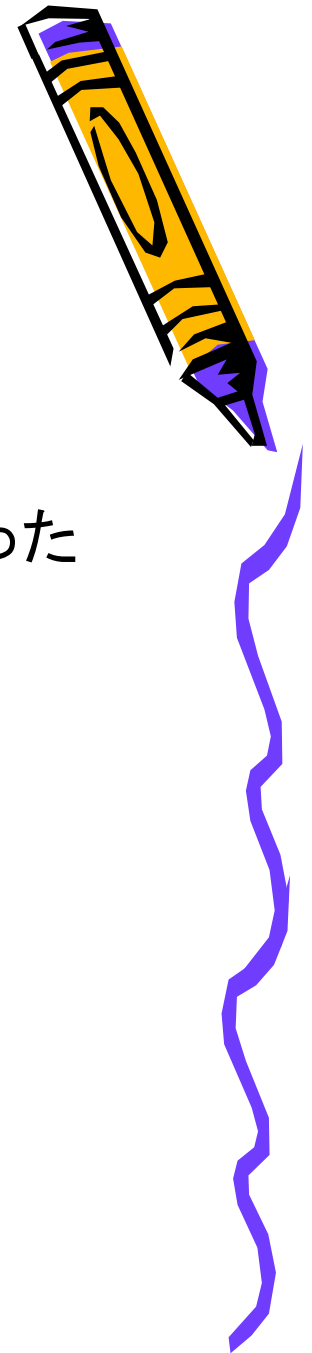
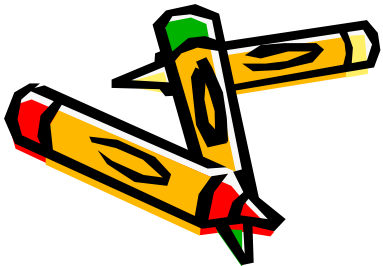


・もはや孤独でないことに気づいた



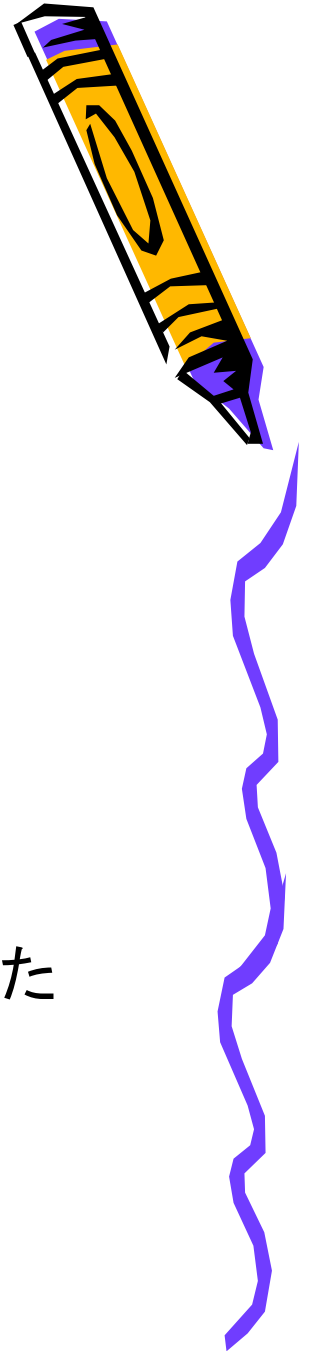
6、学びたい学びを開始した

- ・学びたかった学びへの思いを実現しようと思った
- ・不登校・中退の場合に、高卒認定資格を得られると知った
- ・車の免許やパソコンの勉強、大学進学も可能と知った
- ・肩書きとしての学歴は意味がないことに気づいた
- ・好きなときに好きなことを学べることに気づいた
- ・自分のやりたいことが大切と気づいた



7、異性とのおしゃべりやデートを楽しんだ

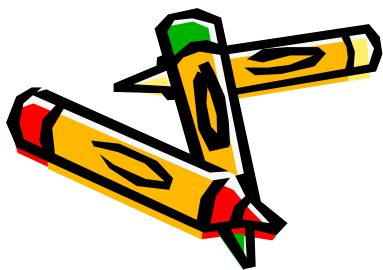
- ・ひきこもり中は異性との交流ができなかった
- ・異性には勇気を出して話しかけることにした
- ・異性との交流は人生の励みになることに気づいた
- ・振られた痛みは、「甘い痛み」として受け入れた
- ・人類の歴史は最初に「男と女ありき」だったことを知った
 - ・好きな男と女が家族をつくることに気づいた





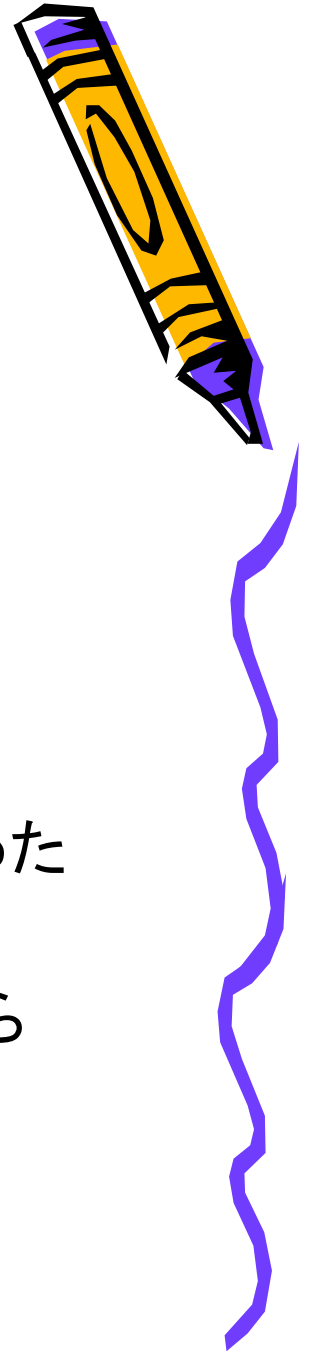
8、体を動かすボランティアやバイトを開始した

- ・身体を動かすことに慣れて、働いてみたいと感じた
- ・すでに働いている仲間やスタッフに働き方を聞いた
- ・病院やNPOの就労支援セミナーに参加した
- ・ボランティアに参加し、バイトに応募した
- ・面接で断られた場合には、次回の参考にした
- ・汗水垂らすことの快適さや充実感を知った



9、社会参加し、生きる実感を得た

- ・ひと付き合いに慣れ、好きな学びやバイトを行った
- ・試行錯誤を行い、うまくいかない場合には教訓を得た
- ・自分が普通の若者であることに気づいた
- ・年齢とかかわりなく、人生はいつからでもスタートと知った
- ・できそうな学びや仕事、愛する人が見つかった時点からスタートすればよいと知った



10、自分の経験をいまだ苦しみ悩む ひとたちに伝えた



- ・ひとが家の子だけでなく、コミュニティの子であると気づいた
- ・ひとりだけや一家族だけでは生きていけないことに気づいた
- ・自分の経験をいまだ苦しみ悩んでいるひとたちに伝えた
- ・自分の経験が他人の力となることに喜びを感じた
- ・自分がこの社会の一員であることを実感した

