



ひきこもりからの回復

新・若者の10ステップ

(Okinawa40-version)

2014・01

① ひきこもるやり方では どうにもならなかった

- ひと目やひと前に不安を感じて避けた
- 明日は出ようと思ったが出られなかった
- 自分が悪いと思って落ち込み、親を怨んで落ち込んだ
- 自分で決定し行動するのは恐怖となった
- 時の経過とともに渦のように深くなった

② 重圧から開放されてくつろいだ

- 親が学び変化し安定化したと感じた
- 親がひきこもりを「一つのあり方」として認めたと感じた
- 圧迫感と被害感が減り心と体が軽くなった
- 親の誘いに応じて外出・買い物に出た

③ 居場所に参加した

- ひきこもりから参加できる場所を知った
- 少し勇気を出して参加してみた
- 話しかけられたら勇気を出して応じた
- 同性・異性とのおしゃべりに心がときめいた
- おしゃべり、ゲーム、カード、将棋、麻雀などの交流を楽しんだ

• ぐっぐいいて仲間ができた

④ 居場所を継続した

- ・今までは必要な時間だった
- ・自分自身を出していいと知った
- ・みなが同じ悩みをもつことに気づいた
- ・良いことも辛いこともある今がよいと思った
- ・ひきこもりを一つのあり方と考えた

⑤ もはや孤独でないことに気づいた

- むりなく自分自身を出すことができた
- 経験不足は補えることに気づいた
- マイナス思考、完全主義は相談した
- たすけを求めてよいことに気づいた
- もはや孤独でないことに気づいた

⑥ 必要な場合は医療を利用した

- ひきこもり中は心身の不調に耐えた
- 虫歯、痔など身体の不調は受診した
- 対人恐怖、ゆううつ、イライラ、強迫、不眠、過食などの心の不調は受診した
- 昼夜逆転を治すことにした
- 一日3食食べることにした
- 日中は体を動かすことにした

⑦ 学びたい学びを学んだ

- 高卒資格や自動車免許をとることにした
- 専門学校や大学での資格取得をめざした
- 自分に合った資格を取得しようと思った
- 目的のない学歴は無駄と気づいた
- 自分が学びたいことを学ぶことにした

⑧ ボランティアやバイトで身体を動かした

- 人づきあいや身体を動かすことに慣れた
- 先行く仲間やスタッフに働き方を聞いた
- 履歴書の書き方や面接の受け方を学んだ
- ボランティアやバイトを開始した
- 合わない仕事は無理しないことにした
- 汗を流すことに充実感を得た

⑨ 社会参加して生きる実感を得た

- ひと付き合い、学び、家事やバイトを行った
- うまくいかない場合は勇気を讃え、教訓を得た
- 自分が「普通の若者である」ことに気づいた
- いつからでもスタートできる時代と知った
- 試行錯誤が大切であることに気づいた

**⑩ 自分の経験をいまだ苦しみ悩む
ひとたちに伝えた**

- ひとは一人では生きていけないと知った
- 自分の経験をいまだ苦しみ悩むひとたちに伝えた
- 助けられた経験が他人の助けになることを知った
- とともに生きる社会の一員であることを実感した



精神科医 中垣内正和