



# ひきこもりからの回復

---

## 12のステップ

Copyright © All Rights Reserved by Masakazu Nakagaito



## 1、今までのやり方が無力であると気づいた

---

親のステップである。

ひきこもる本人に対し、説教、叱咤・激励・哀願・懇願が  
いづれも無力であると気づいた。焦って働きかければか  
けるほど、本人には重圧となり、ひきこもりを長引かせる  
原因になっていた。世間体や人並みからはずれることを  
恐れる余り、堂々巡りとなり、疲れ切って、悪循環になっ  
ていた。こじれの一因である共依存は、親自身の問題で  
もあることに気づいた。母親の過干渉だけでなく、父親の  
妻任せもしくは過剰な圧力が関与することに気づいた。



## 2、第3者と手を組むことが必要であることに気づいた

---

これも親のステップである。

ひきこもりに取り組む親の会、家族教室、フリースペース・塾などのNPO、保健所などの公的機関、保健福祉医療の専門家の存在に気づいた。夫婦そろって親の会などに参加し、同じ課題をもつ親どうしの交流を始めた。経験を分かち合う中で、さまざまな情報・安心・勇気を得ることができた。

会がない場合には集まろうと呼びかけた。本人の居場所を親の会と同時刻に開催することにした。してくれないと非難するのではなく、して欲しいことを専門家や行政に求めた。



### 3、親が考え方を変え、希望を抱いた

---

親のステップである。

親自身の生き方を判断の基準にするのではなく、若者の全体状況を基準にした。自分の息子や娘だけでなく、多くの若者が困難な状況にあることに気づいた。

ひきこもりは、40歳代まで延びている青年期の試行錯誤のひとつと考えた。また自分の人生がこの先短いなどと考えないようにした。人生90年の時代に、自分自身の人生を楽しむことが大切であると気づいた。

「石の上にも3年」という諺に基づき、ひきこもりからの脱出には3年必要であると考えた。

未来に希望をもてる考え方に変えた。



## 4、重圧から解放されて、くつろぐことができた

---

ここから本人のステップである。

自分の家にひきこもることは決して楽ではなかった。不登校・ひきこもりは渦巻きのように深くなり、出たいが出られない、出るに出られない状況になった。自分が悪いと思い、他人と顔を合わせられなかった。親が悪いと思い、疑心暗鬼になる辛い日々であった。

しかし親が本格的に取り組み出し、有形無形の圧力をかけなくなったことから、少しずつ身動きができるようになった。とりあえず、今のままでよいと感じ、家族の誘いに応じて、買い物や食事、ドライブなどに出かけることにした。



## 5、居場所やフリースペースに参加することができた

---

居場所では、ありのままでよいと知り、とりあえず参加した。不安や心配のあるときには、リーダーやスタッフに相談した。とにかく参加を続けてみようと思った。

居場所では年齢の隔てなく交流ができた。居場所の参加者やスタッフと交流するうちに、皆同じ悩みを抱えていると気づいた。自分は遅れているのではなく、今までは必要な時間だったことに気づいた。

何もなかったひきこもり時代と比べて、良いことも辛いことも、とにかく何かがある今がよいと気づいた。おしゃべりや将棋や麻雀や軽いスポーツなどを楽しんだ。居場所は、くつろげる空間であることを理解した。



## 6、必要な場合には相談機関や医療を使おうと思った

---

ひきこもりの間は、身体を傷めていても、ゆううつで不安な気持ちであっても我慢した。

しかし、虫歯、皮膚病、下痢・便秘、痔疾、頭痛などの身体の不調は治療を受けようと思った。必要な場合に、対人恐怖、不安障害、うつ状態、強迫性障害、摂食障害、不眠などの治療を受けようと思った。

不安で気持ちの整理ができないときに、精神療法やカウンセリングを利用できると知った。

これら医療やカウンセリングの利用は回復をスムーズにしてくれ、リバウンドを起こりにくくすることに気づいた。



## 7、もはや孤独ではないことに気づいた

---

ひきこもった時期に最も渴望したのはコミュニケーションだった。居場所には友だちやスタッフや色々な人がいて、色々な交流を楽しむことができた。いっしょにウォーキングなどスポーツを楽しみ、体を動かした。居場所では、安心して自分を出せることに気づいた。

もはや孤独ではないことに気づいた。

友人関係に行き詰ったら、リーダーやスタッフに相談することにした。経験不足による完全主義の考え方は和らげられると気づいた。居場所では、無理なく仲間とつきあえることに気づいた。





## 8、学びたい学びを開始した

---

いままでできなかった学びたい気持ちを実行しようと思った。学校へ行っていない場合に、短期間で高卒認定を受けられることを知った。また予備校から大学に行くことも可能と知った。車の免許やパソコンの勉強ができること知った。

しかし学歴をあせる必要はないことに気づいた。肩書きとしての学歴が大切なのではないと気づいた。また好きなときに好きなことを学べることに気づいた。自分の好きな分野を学ぶと生活が生き生きすることに気づいた。

自分自身であること、自分のやりたいことが大切な時代であると気づいた。やりたいことがわからない場合には、たずんでよいと気づいた。



## 9、異性とのおしゃべりやデートを楽しんだ

---

ひきこもり中には、異性との交際・交流ができなかった。異性には勇気を出して話しかけてみることにした。異性との交流は人生に欠かせない喜びであることに気づいた。彼氏や彼女を作ることは生活の励みであることに気づいた。ふられて心に痛手を受ける場合もあるだろうが、それは「甘い痛み」として受け入れることにした。人類の歴史は、古今東西を問わず、「最初に男と女ありき」だったことを知った。好きな男と女が一緒に住んで家族ができたことに気づいた。



## 10、体を動かすボランティアやバイトを開始した

---

おしゃべりや体を動かすことに慣れてきて、働いてみたいという意欲を感じた。

働くことについて、すでに働いている仲間や友人、リーダーに聞いた。NPOや病院のボランティアに参加することにした。ジョブコーチに就労訓練を受けたり、ジョブカフェに行ったり、バイトに応募したりすることにした。

性格的に無理なくできる仕事は何か考え、合わないバイトは止めることにした。

生き物である人間にとって、体を動かすことが自然であると気づいた。働いた後の疲労感や充実感を味わった。自分に「合う働きの間」があると希望を抱いた。



## 1 1、青年として社会参加し、生きる実感を感じた

---

コミュニケーションに慣れ、好きな学びを学び、同性・異性と会話し、バイトを繰り返すようになった。自分が、普通の若者であることに気づいた。試行錯誤が許されるのは若者の特権であることに気づき、年齢を問わず、試行錯誤することにした。20歳代は言うに及ばず、30歳代はむしろ、40歳代でも絶望する必要はないことに気づいた。人生はいつからでもスタート可能と知った。できそうな仕事や愛する人が見つかった場合に、社会通念に関係なく、そこからスタートすればよいことに気づいた。見つからない場合には、たたずんでいようと思った。



## 12、自分の経てきた経験を、いまだ悩み苦しんでいる若者に伝えた

---

人は家の子であるだけでなく、社会の大切な子であり、人のコミュニティの一員と気づいた。人は一人では生きていけないこと、むろん一家族だけでも生きてはいけないことに気づいた。自分がひきこもりから回復した経験が、社会にとって貴重なものであることに気づいた。自分の経験を、いまだ悩み苦しんでいる若い人たちに伝えようと決意した。自分の経験が他の人にとって力となることは、自分にとって喜びであるとともに、自分がこの社会の一員としての市民感覚を持っていることを示すと気づいた。