

きもち
家族の声



ひきこもりなどの悩みを抱える家族の会
「ハチドリ」の会

はじめに

平成30年度に私たち、「家族の会」が結成されてから早いもので3年の歳月が流れました。

毎月1回開催されている参加者4～5名のこじんまりとした会ですが、他の人の話しや経験を聞くことで、家族や本人が前向きな気持ちになることができます。

今回、私たちが家族の会の中で話し合ってきたこと(声「きもち」)を冊子にまとめてみました。是非、ご覧いただき、私たち家族の会やひきこもりについての理解を深めていただければ幸いです。

ひきこもりなどの悩みを抱える家族の会

「ハチドリ」の会」

事務局：社会福祉法人 洲本市社会福祉協議会

【ハチドリ」の会】

と き：毎月第3金曜日 10:00～11:30
場 所：洲本市総合福社会館（やまて会館）
参加費：無 料

もくじ

【きっかけ】・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

【ひきこもりの実際】・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

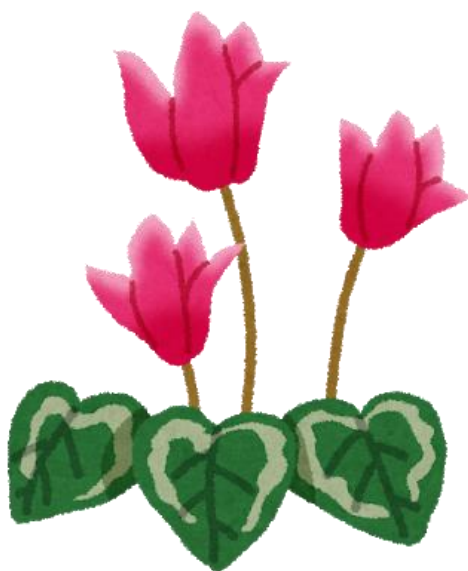
【後悔】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13

【家族としての関わり方】・・・・・・・・・・・・ 17

【家族会】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

【これから】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27

きっかけ



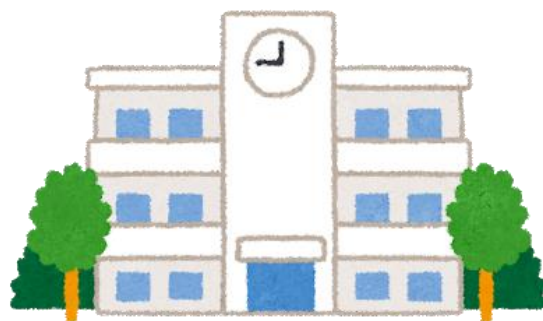
至って普通に大学へ進学し、至って普通に就職もした。しかし、職場での人間関係につまずき、うつ病を発症。それがきっかけ。

高校時代に不登校になり、中退。けれど、頑張った大検に合格し、進学。その後、何とか就職できたが、人間関係につまずいて退職したのがきっかけ。

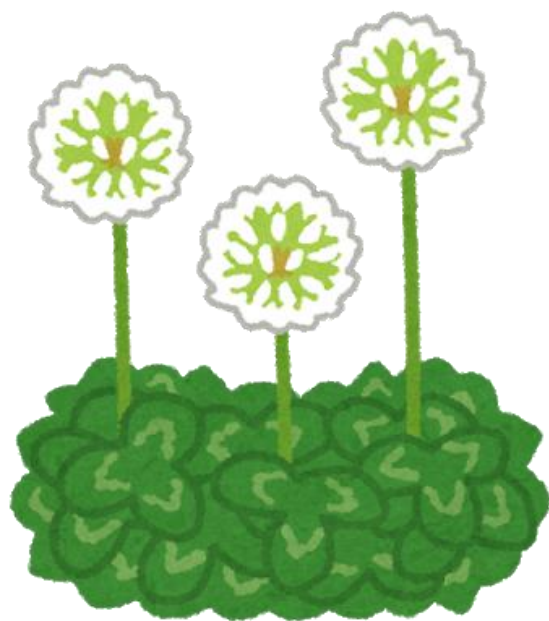
大学までは順調に進んだが、在学中に精神疾患を発症し、それがきっかけとなった。

高校時代のいじめがきっかけ。数十年経った
今も当時の悔しさを最近の出来事のように口に
することがある。

高校卒業までは何の問題もなかったが、卒業
後、外に出なくなった。数十年経つが未だに理由
は分からない。



ひきこもりの実際



なかなかお風呂に入らないから不潔だ。でも、集う場に出掛ける日は必ず朝にシャワーを浴びて行く。出掛けられる場所があることはとても大事だと思う。



以前は息子が働くことを夢見てたけど、今は社会とのつながりを築いてくれることだけを望んでいる。

「ひきこもり」と聞くと自室から出て来ないイメージだったけど、息子は買い物にも行くし、友達と遊んだりもしていた。でも、仕事はできなかった。

周りは誰も気にしていないのに、息子はずっと昔のことを気にして生きている。

色んな病院や相談機関に SOS を求めたが、本人が合うところと合わないところがあった。

子どもは家の中で自分の好きなことだけをやっている、「楽」だろうなあと思う。
→一見そう見えるかもしれないが、実際には悩んで悩んで悩みぬいているのだと思う。

自分の部屋で将棋のゲームばかりしている。
誰か相手になってくれる人がいれば良いのだけ
ど。

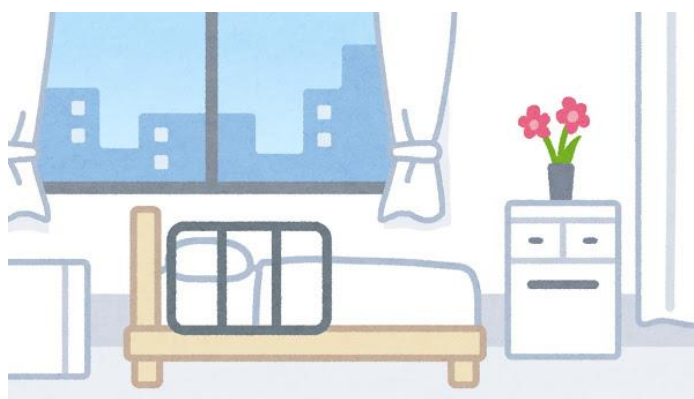
色々と怖い話を聞くので、インターネット環
境は整えていない。

時間があるので朝から晩まで新聞を読ん
でいる。なので社会情勢にととても詳しい。「うちも
8050 問題やな」と言われた時は“ドキッ”と
した。



少し前から市の保健師さんや社協の人が関わってくれており、少しずつ状況が改善されてきた。

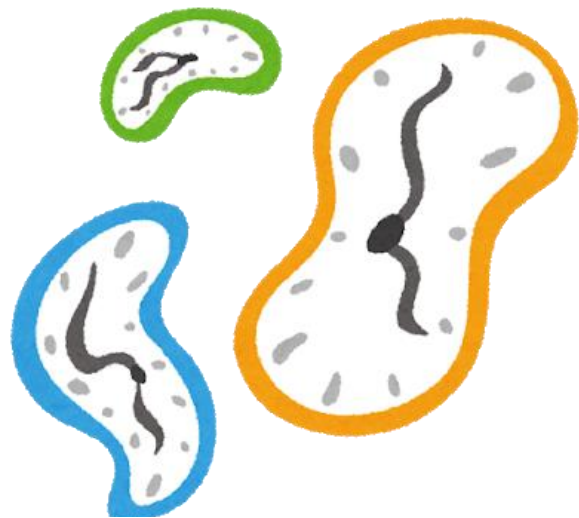
私が急遽、入院・手術をしなければならなくなった時、ひきこもりの息子が主治医の説明に同席してくれ、数日おきに洗濯物を取りにも来てくれた。涙が溢れた。



後 悔



もっと早くに何とかできていれば……。タイムマシンがあれば過去に戻って何とかしたい。
→過去は過去で、その時々で最善の選択をしてきて今に至っていると思う。反対に「今がその時」だと考えてみれば。

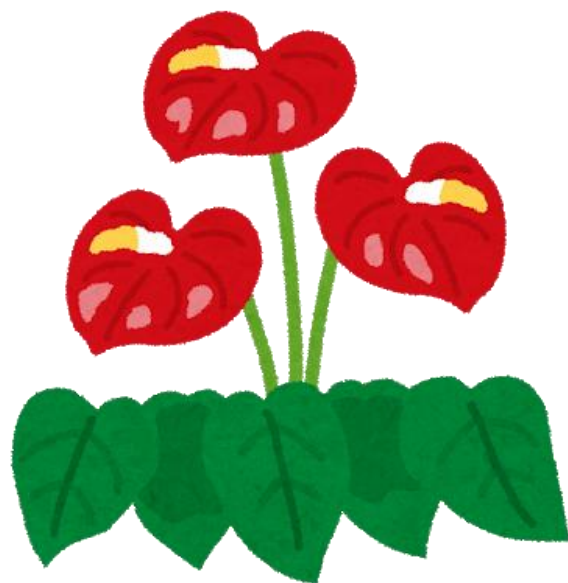


子育て真っただ中に親の介護も重なり、子どもの赤信号に気付かなかった。あの時、もっと早く気付いてあげていれば。

どこかで他の兄弟と比べてしまう部分があり、そのことを見透かされていたように思う。

そうではないと分かっているけど、ついつい自分の育て方が悪かったのではないかと感じてしまう。

家族としての 関わり方



息子に対して、ついつい色々なことを言ってしまうが、息子自身が自分の立場を最も理解しているのだと思う。

他の家族、親戚の無理解や昔ながらの習慣に随分と苦しめられた。

他の家族が口うるさかったので、私は何も言わないようにしていた。すると自然と子どもの自立につながった。

親はついつい子どもにレールを敷いてしまいがちだが、レールを敷いていくのは子ども自身だと思ふ。



暴力が出るということは、何らかの原因があるはず。その原因を探り、本人の気持ちを落ち着けることが大事。

本人は自己否定感の塊なので、周囲が本人の自己肯定感を高めていける取り組みを。その際は、「誉める」ことが大事。

息子が精神的に乱れていた時、私も精神的に疲れ、精神科にかかっていた。あの時、先生のカウンセリングを受けるととても気持ちが和らいだので、皆さんも色々な方を頼って欲しいと思う。

息子がひきこもるようになってから、他の兄弟と疎遠になり、お正月も息子と二人っきりで寂しかった

島外に嫁いでいる娘が久しぶりに帰省した時、いつも部屋から出て来ない息子も一緒にご飯を食べることができ、嬉しかった

幼少の頃から弟のことを妬んでおり、未だに二人が交わることはない。

息子は時々、一人で買い物に出掛けるが、帰って来るまで心配している。もう、いいおじさんなのだけれど。



主人が全く家事をしない人だから、ダメなことだと分かりながら、ついつい息子にも同じことをしてしまおう。

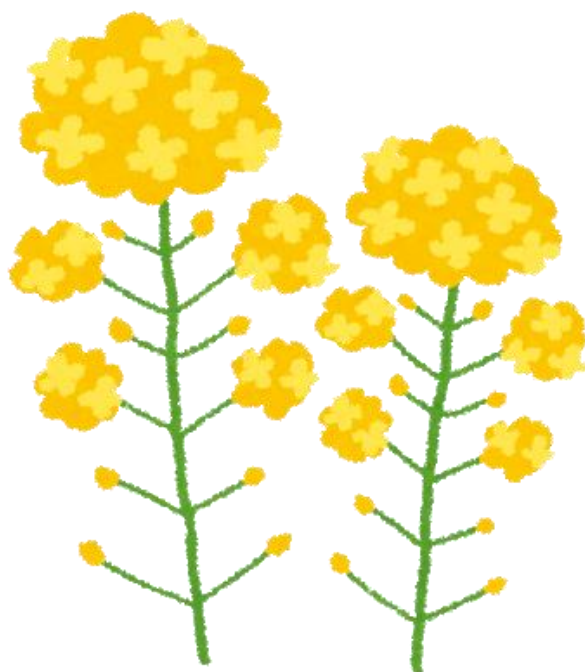
息子がひきこもっていた間は、主人とのいさ
かいが絶えなかった。

昼夜逆転が怖かったので、息子には朝・昼・夕
の食事を決まった時間に家族と一緒に摂るよう
にしてもらった（数年後、就労につながった）。

踊りや三味線、以前からの趣味を続けていく
ことは息子に気が引ける。
→お母さんが自分の時間を持つこともとても大
事。これからも続けていってください。



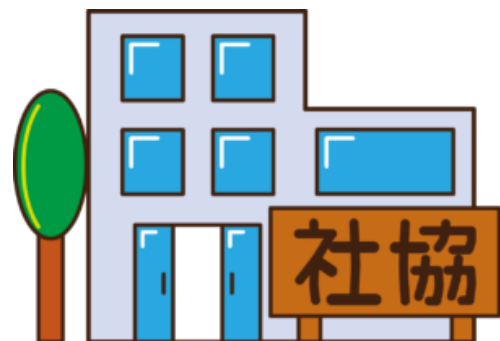
家族会



「ひきこもり」は我が家だけの問題だと思っていたが、他にも仲間がいてホッとした。

同じような境遇にある方との出会いが、私の心を随分と楽にしてくれた。

たまたま社協に子どものことをカミングアウトしたことを機に、家族会の発足につなげてくれた。ひきこもりの解決もそれと同じで僅かなキッカケが大事なんだと思う。



行き場所、相談できる場所があるということはとても大事。この家族の会があることがどれだけ心強いかな。

家族会に参加すると色々なことを知ることができる。

私が家族会に参加し始めてから、子どもも少し外に目を向けるようになってきた。子どもには家族会の話をしていないのにどうしてだろう。
→子どもさんは、お母さんの顔色をしっかりと見ているのだと思いますよ。

他の子どもさんのお話を聞いていると、真面目で、優しい子が多くて、我が子とよく似ているのだと思う。

家族会への参加を続け、同じような境遇にある方への参加を呼び掛けていきたい。

これから



私もだんだんと年を重ね、いつか息子も一人になる日がやって来る。その日が来るまでに何ができるか。

子どもが年を重ねてきているということは、同じだけ自分も年を重ねてきているということ。今の生活がずっと続いていくことはない。

ここ数年、誕生日を迎える度に老いを感じる。カッコ付けずに子どもにはしんどいことやできないことを伝えていきたい。近い将来、役割が逆転するのだから。

欲を言ってはいけませんが、ひきこもりの相談
窓口を一本化して欲しい。

カタツムリは突っつくと顔を出さない。親と
して子どもを信じて応援していききたい。



令和3年7月

発行 社会福祉法人 洲本市社会福祉協議会

〒656-0024

兵庫県洲本市山手二丁目 2-26

電話：0799-26-0022