

家族会のご案内

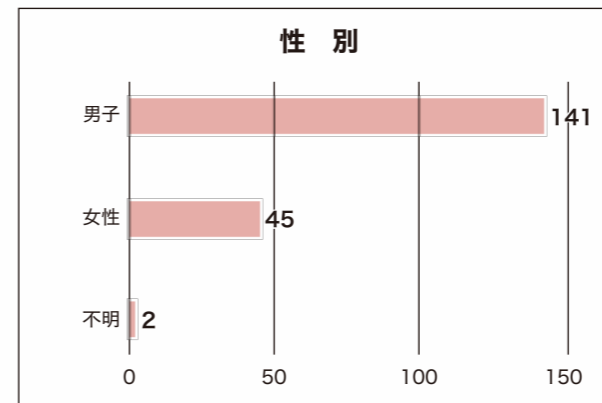
ひまこもり 専門支援センター通信

第3号
令和2年2月

沖縄県ひまこもり専門支援センター
(沖縄県立総合精神保健福祉センター内)
〒901-1104 沖縄県南風原町字宮平212-3
TEL098-888-1455 FAX098-888-1449

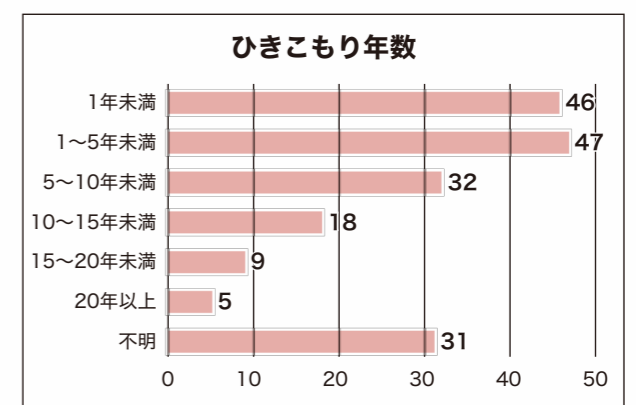
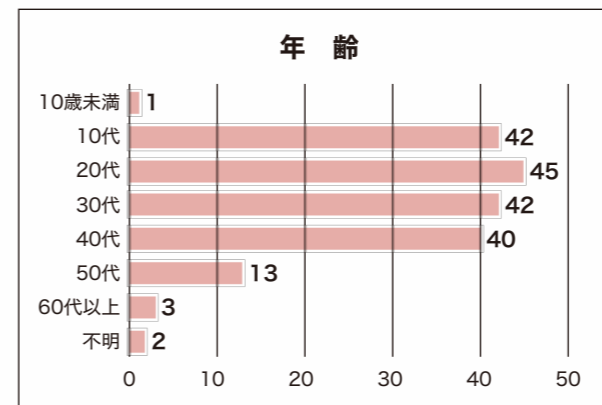
沖縄県ひまこもり専門支援センターは平成28年に開所し、今年4年目を迎えております。センター通信は3回目の発行です。前年度実績のご報告と併せて、今回はご本人とご家族からご寄稿をいただくことができました。貴重な体験を寄せていただき、深く感謝申し上げます。ぜひご一読いただき、理解を深めていただけますと幸いです。

■平成30年度 新規相談人数 188人



ひまこもり専門支援センターについて

- ご本人・ご家族向け
電話、面談による相談を受け付けています。また、家族教室・家族向け講演会を開催します。
- 支援者向け
支援者研修、事例検討会を開催します。支援ケースについての後方支援、助言を行います。また、各地域ごとに地域連絡協議会を開催します。



■相談対応延べ件数(平成30年4月～平成31年3月)

支援方法	相談者内訳				述べ
	本人	家族	関係機関	その他(知人等)	
電話相談	251	1020	324	15	1610
来所相談	136	127	8	0	271
文書(郵送、FAX、メール等)	76	27	2	0	105
同行支援	11	9	—	0	20
家庭訪問	7	5	—	—	12
	481	1188	334	15	2018

北部地区 「不登校・ひまこもりを考える会」

場所 北部福祉事務所(名護市)
日時 毎月第3木曜日 19:00～21:00
参加費 200円
連絡先 090-4514-7984(親川)

NPO法人ちゅらゆい(コミュッと!) ニート・ひまこもり～親や支援者の会～

場所 うるま市健康福祉センターうるみん
日時 毎月第2火曜日 18:00～19:45
参加費 500円
連絡先 098-923-0697

中部地区 「ひまこもりを考える交流会」

場所 沖縄市社会福祉センター(沖縄市)
日時 毎月第4か5日曜日 14:00～17:00
参加費 300円
連絡先 090-9783-8990(豊里)
※開催日については、新聞に案内を掲載しますので、確認してください。

「つどい」

場所 沖縄国際大学9号館1階介護実習室、ボランティア支援室
日時 概ね第4土曜日 10:00～12:00(場所の都合で第3・第5土曜日変更あり)
参加費 適宜徴収
連絡先 090-1949-8825(知名)

「不登校・ひまこもりを考える 那覇・南部の会」

場所 総合精神保健福祉センター(南風原町)
日時 毎月第4土曜日 14:00～16:00
参加費 200円
連絡先 090-3797-6888(赤嶺)
090-6862-3727(東盛)

全国ひまこもりKHJ 親の会沖縄支部 ていんさくぬ花の会

場所 なは市民活動支援センター内
日時 定例会:毎月第1土曜日 13:00～16:00
勉強会・イベント・ボランティア等:毎月第3土曜日(お問い合わせ下さい)
参加費 月500円
連絡先 070-5277-2036(代表)
メール: info@khj.okinawa
サイト: www.khj.okinawa 「khjおきなわ」で検索

沖縄県ひまこもり専門支援センター ☎098-888-1455
〒901-1104 沖縄県南風原町字宮平212-3 (沖縄県立総合精神保健福祉センター内)
月～金(祝日、慰霊の日、年末年始を除く) 午前10～12時・午後1時～4時

【ご本人の体験談】

モモコさん (30代)



私は小学生の頃、学校では上手く話をすることができませんでした。

後になって場面緘黙症という言葉を知りましたが、その症状は「家庭などでは問題なく話すことができるのに、学校や職場など特定の場面・状況では話すことができない」というものです。私の場合は、家の中や家族や特定の友人という時は普通に会話をすることができましたが、それ以外での場所や人がいる場面では声を出すことが難しく、全く話せなくなりました。

成長するにつれて少しずつ声は出せるようになりましたが、会話が必要な場面で上手く話せないことが多くなり、話をすることや社会へ出ることへの不安や恐怖心が強く、高校卒業後は徐々にひきこもるようになりました。

働きたい気持ちはありましたが、行動できないまま十数年経った頃、インターネットでひきこもり専門支援の相談窓口を見つけました。まずは電話で相談し、面談を受け、その施設内で週1回行われているデイケアに参加することにしました。デイケアでは陶芸・革工芸・書道・塗り絵など様々なことを体験することができました。

デイケアに通い始めてしばらく経った頃、普通自動車運転免許を取得したいという目標ができました。自分に取得できるか不安

でしたが、平日は毎日1～2時限実技を受けようと決めてコツコツと通いました。大変なことはたくさんありましたが、通い続けたおかげか2か月で無事に免許証を受け取ることができました。

その後、パソコンの学習と資格取得ができる事業所に入所し、ExcelとWordを学びました。Excelは初めて学んだこともあり難しいと感じるところもありましたが、問題を何度も解いているうちに理解できるようになり、資格も取得することができました。

また、月に2回のビジネスマナーのクラスにも参加し、発声練習、挨拶・お辞儀の仕方、履歴書の書き方、働くことに必要な知識やマナーなどを学びました。

その後、事業所の方から職場体験を提案され、病院の事務作業を数日間体験しました。そのご縁で、今はその病院のパートとして午前中だけ勤務しています。

話をすることは今でも苦手で、不安や緊張など変わらない部分もありますが、仕事を通して経験を積み、少しずつ慣れていきたいと思っています。

【ご本人の体験談】

ヒロシさん (20代)



高校生の頃、体調を崩して、パニック発作を起こしてしまった。広場や人の居る室内にいるのがきつくなった。大学には入学したが、心臓が痛くなったり、過呼吸を起こしてしまった。階段の隅っこでご飯を食べるときもあったし、大学の飲み会にも参加できなかった。体力も無くてしんどかった。内科に何力所か行ったが異常なしと言われた。周りに話しても「気持ちの問題」と言われ、結果、家に居てしまう時間が増えた。大学は中退した。

20歳頃に友達の連絡先を全て消してしまった。その頃が一番辛い時期だった。家の中では、インターネットやアニメを見て過ごしていた。アニメを見るのは、心のバランスを保つため、気を紛らすためにだった。働かないといけないというプレッシャーもあり、親への罪悪感は強かった。食事があまり食べられなくて体重も落ちた。家族は心配したと思う。父は厳格で「気持ちの問題」「働け!」と言うので会話はしなかった。母は見守ってくれている様子だった。心配なのは伝わってきた。

インターネットで症状を調べ、精神科を受診し、パニック障害という診断があてはまると言われ、理由がわかれば対処できるとほっとした。インターネットで対処方法を検索し、いろいろ試した。働きたい気持ちは強かったが、スーパーのレジに並ぶだけでドキドキしてしまい、ひきこもりが続いた。病気が治らないと何も出来なと思った。

25歳までには治すと決めており、思い切ってひきこもり専門支援センターに電話した。相談したら見下されるのではと不安で、

2年くらい悩んで、やっと電話することができた。それまで4年間話せなかった事が話せた。センターから福祉事業所を紹介された。「福祉」は「介護」のイメージ、「精神」は「怖い」と思っていたが、実際行ってみたら違っていた。その事業所は、ここだったら通えるかも、という安心感があった。3か月ぐらいは、週に2、3回、教室で1人で過ごした。他の利用者が声をかけてくれたが、会話中に過呼吸を起こして迷惑をかけるのではないかと不安になることがあった。周りが楽しんでいるのに、自分にはできないもどかしさを抱え嫉妬もした。1か月くらい事業所に行かず、他の所をいろいろ探して、地域活動支援センターにも通ってみたが、その事業所にまた通うことにした。

事業所に通っている間に、短期のバイトに挑戦し、事業所スタッフと振り返りしながら、一日5時間の仕事を2か月休まず出来て、自信が付いた。自分が嫌だなと思ったのは、「やればできるじゃん」と言われること。自分はめっちゃ悩んで、考えて決めて、やっていることなのに、あまり理解されていないなと思ってしまふ。事業所で仲間と一緒に講演会を企画したときは、何度も不安に押しつぶされそうになりながらも、やり遂げることができた。自分の症状と付き合いながらも、やれたと自信がついた。

現在はパートタイムで週5日就労している。家で過ごしていた4年間は自分には必要な時間だったと思う。

【家族の体験談】

スミレさん (母)



このころ、私が一番悩んだのが、相談するところがなかったことです。不登校はいろいろな原因があり、学校の先生たちも対応について迷っている状況で、最終的には親が決断しなければなりません。また、学校中心の相談から、本人の生活のすべての事を総合的に考えていかないといけないと考え、私の対応は正しいのだろうか。客観的に判断をし、アドバイスが欲しいと思いました。

その時、ラジオでひきこもり支援センターが開所した事を聞きました。面談の予約を入れ、相談員にこれまでの経緯を話した時、「お母さん、今まで頑張ってきましたね」の言葉に救われ、ああ、私も気が張っていたのだなと気づきました。本人が通わなくても、親のみで相談ができることはとてもありがたく、息子への夫との接し方の違いがありましたが、ビデオを見せてもらい夫と共有することができました。

「相談していることは本人に内緒にせず、話してくださいね」のアドバイス通り伝えていっていると、本人から「これからの事を相談してみたい」と言ってきました。それでも最初は緊張から車から出ることができず、駐車場で面談しました。本人のペースで、ゆっくり根気よく対応していただきました。相談員と自分の行動やその時の気持ちを客観的に振り返り、どうしたら緊張や不安な気持ちを和らげることができるか、そして自分の気持ちを相手に伝えることの訓練をすることができました。

親以外の人に、自分の考えや気持ちを伝えることができるのはとても大切なことです。伝えるのが恥ずかしい。自分の気持ちはわからない。どう伝えていいのかむづかしい。そこで緊張して何も話せなくなる息子が、きちんと自分の気持ちを言葉にするようになりました。

2年半のひきこもりを経て、心の充電ができてきたのか、息子が「高校に行きたい」と言ってきました。私は嬉しい反面、「反対」と言いました。相談員とは話せるようになっていますが、外出も行けるところに制限があり、初めての人には緊張してしまい同じ空間(部屋)にいられません。息子に、周りに高校は行った方がいいよと言われているから行かないといけないと思っていないか、高校の先生と、やり取りを自分でしっかり行えるか、もう一度考えてみてと伝えました。息子はちゃんと自分でやり取りするから行きたいとの返答。相談員に学校の情報をもらいながら、人がいる空間に慣れるよう、デイケアに参加するようになりました。現在は週3回の通信高校に通っています。中学1年で止まってしまった学校生活を、今楽しんでいるようです。

もちろん、すべてがうまくいっているわけではなく、連続で通学すると疲れて休んだり、同級生とスムーズに話ができないときもあります。自分の心身のペースを調整できることは大切なことと伝え、本人に任せています。

親として、正直これから先も心配だらけです。でも、無表情で笑うことがなかった頃を考えると、テレビをみて一緒に笑ったり、ケンカができる今はとても幸せだと思います。これからどのような人生でも、一番大切なのは、本人が自分で選択して決めていくことと思っています。それができるよう、親としてやりすぎず見守りたいと考えています。

次男が中学1年の後半に学校を休みがちになり、中学2年で不登校になりました。小学校の頃からサッカーに没頭し、活動的な子で、中学校でもサッカー部に入り楽しそうに通っていたので、まさか不登校になるとは思っていませんでした。「頭が痛い」と休むようになり、遺伝性の偏頭痛かなど、病院も受診しましたが、問題はないとの事。だんだんと学校で何かあったのかなと感じましたが、本人に聞いても何もないと言っていました。

ある日、車で学校に送り、行ってらっしゃいと降ろした時、「お母さん、行けない」と体を硬直させて息子が言いました。私は「わかった。車に乗って」と言って家に帰り、何があったのか話してほしいと息子に伝えました。長い時間かかりましたが、学校での出来事を話してくれました。クラスメイトからのいたづらや色々な要因が重なり、人と関わることが怖くなったようです。苦しかったはずなのに、家では明るく振舞っていました。

その頃私は仕事が優先になっており、息子とゆっくり過ごす時間を作っていませんでした。その事を悔やみましたが、これからの事を考えていかなければなりません。中学校の先生やスクールカウンセラー、市の不登校支援センターと相談しながら、当初は「学校に戻る事」を中心に考えていました。本人も「学校に行きたい」と言っていたからです。息子は、笑うことがなくなり、学校に行けない自分に苦しんで、どんどん状態が悪くなりました。何か違うと感じました。

こんな思いをしてまで、学校に行かなければいけないのか?家の中でも無表情になってしまった息子に、学校に行かなくていいよと伝え、まずは心が元気になることが最優先であり、家でリラックスして過ごせる環境をと思いました。学校に行かない以外は今まで何も変わらない。

もちろん周りは私の対応に「余計に学校に行けなくなるよ」「今何かしないと!」「甘やかせずすぎじゃない?」と色々意見を言ってきました。夫とも意見の違いがありましたが、学校に行くことが大事ではなく、笑顔で暮らせることが大事ということを伝えていきました。

学校に行かなくなって、1年くらいは笑うことがありませんでした。ほとんど自分の部屋にこもっていました。その中で私が気を付けていたことは

- ①おはよう、おやすみは顔を見て伝える
 - ②ご飯は仕事以外一緒に食べる(部屋で食べない)
 - ③手伝いをお願いする(炊飯や洗濯など)。ただし、やるのが当たり前ではなく、できたらお願いと伝える。(やっていなくても怒らない。やっていたらありがとうを伝える)
 - ④息子に気兼ねせず、外出もするしやりたい事もする
- だんだんと笑顔が出るようになり、鼻歌を歌っているのを聞いたときは涙が出そうになったのを覚えています。

少し状態が良くなると、次の段階にと欲が出てきます。周りからも、もう大丈夫じゃない?と言われる。でも、その期待が本人を苦しめることを経験してきました。私は本人が自発的に何をしたいと言ってくるまで待つと決めました。そしてそのまま中学校を卒業になり、相談機関とも義務教育が終了したと同時に支援が終了となりました。