

ひきセン通信 カタツムリ号

ひきセン通信はひきセンの利用者さんといっしょにつくる、ひきセンの定期発行物です。あなたの「声」をいつだって募集中です。文章の長さ不問！イラスト歓迎！内容自由！楽しかったこと、辛かったこと、感じたこと、気づいたことを教えてください。

あなたの「ちょっと書(描)いてみたんだけど載せてやってもいいんだけど」を下記まで『ひきセン通信原稿』と明記して送ってください。

発行：新潟市ひきこもり相談支援センター
〒950-0082 新潟市中央区東万代町9-1 万代市民会館5F
TEL：025-278-8585 / FAX：025-278-8584
Mail：info@n-hikikomori.org
HP：http://hikisen.qee.jp/



★ 傾聴の講義を受けて

乾巧（ペンネーム）

人との会話には色々種類があると思う。

冗談、報告、相談、連絡、説明や説得etc…。それぞれに喜怒哀楽の感情を現して人は伝えようとする。

しかしそれは100%受け取る側にどう伝わるかに掛かっていると私は思う。

例えば私が冗談を言ったとしても顔が引きつっていたり、声色が低かったりしたら相手はイヤミと受け取るかも知れない。

その逆で私が受け取る時も相手の表情だったり、声色、言葉の選択を気にして聞いていたりした。

普段の会話でそんなことを注意したら疲れてしょうがない。しかし気にしてしまうのだ。それは否定されるのが怖いからだ。怒りの感情を露わにして怒られるのが怖いからだ。

そんな自分だから気持ちと違って相手にも同調して、無理に表情を作っていた。自分を守る為である。

しかしそんな自分を見透かされ、結果が全ての職場では仕事出来ないレッテルを貼られ居場所がなくなり、会社から逃げるように辞めた。

しかし家族は別。

例え否定されても反論する。普段縮こまっていた反動もあり、家族には言いたい事をダイレクトに文句を言う。今まで否定し続けてきたのは誰なのか？こんな面倒くさい事考える人間になったのは誰のせいなのか？と心の中に思いながら理屈を並べ家族を攻撃する。人はそれを甘えだと言う。人のせいにしていても言う。じゃあ家族にもおべんちゃらを使い、気持ちと裏腹に接しろと言うのか？

会社を辞めたもう一つの理由として、この家族の接し方がある。

反動があるから余裕がないから家族にきつくあたる自分がいると思ったからだ。そんな気持ちも知らないまま家族は細かい指摘を繰り返す40歳の男に。

親はいくつになっても子供は子供かもしれない。40の男がたかがトイレの電気を消し忘れたのがいけないかもしれない。だったら自分の事棚に上げないで尊敬される親になって欲しいと思うのが正直な気持ちだ。

そんな気持ちの最中に傾聴(けいちょう)の講義を受けています。

傾聴とは相手との距離を保ちながら寄り添う会話だったり、受け答えだったりします。その人の考え方を否定や肯定、助言するのではなく、その考え方の裏にある気持ちに気づき、その気持ちに添った会話です。

前文で述べた会社でしていた事が傾聴ではポジティブに変わるのです。

先月講義が終わり今月実習があります。

人が怖い私が相手と向き合いどれだけ相手の気持ちを感じ寄り添った会話ができるか不安もありますが、軽聴にはならず傾聴をしてきたいと思います。

それで家族との接し方を見いだすヒントが得られたらと思っています。

ひきセン川柳 整いました

前回のひきセン通信で募集した「ひきセン川柳」の作品です。

支援者と
ぬかすお前に
何わかる

匿名希望

なさけなし
社会情勢
ボク自身

PNヒツキツキ

トツキツキ
飛ばない僕は
ヒツキツキ

PNヒツキツキ

死ぬほどの
勇気があるなら
まだやれる

匿名希望

「まだやれる」
思ったときには
もうやばい

匿名希望

サボステに
行ったはいつたはいいが
また面談

Y

肩力
抜いて見えたは
子の気持ち

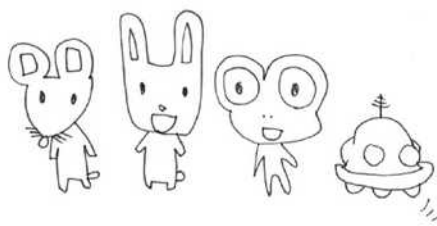
匿名希望

はや十年
俺の器が
デカイのか

匿名希望

川柳を
考えつまずき
挫折した

いっちゃん



ペンネームの表記がなかった作品はぜんぶ匿名希望になっちゃいました。ごめんなさい↓



★ 価値観は時を越えない (^ω^)

しぶしげ

昨今虐められ追い込まれて自殺、体罰を受け自殺。そういったニュースが巷をにぎわせています。もちろん大多数の人がかわいそうと思ったり怒りを感じる人もいるでしょう。

様々な機関が調査に乗り出し犯人探しにやっきになっていますが、当の被害者とも言われるべき人間のケアや対処法はあまり聞かないですね。

もちろん日本の未来から虐めや体罰が少しでも無くなる事は歓迎ですし、問題意識を持つという点ではメディアも大きな役割を担ってますが、こんなひどい事がありました…で終わってしまうものが、全部とは言わないまでも多い事は肌で感じます。

前置きが長くなりましたが、はっきり言います。

世間は過去の被害に対して、『昔の事だから乗り越えてがんばれ』と思っている人が多いように思います。

ここでパーソナリティー障害（旧称人格障害）を少し説明します。

簡潔に言うと、ものの考え方や人との付き合い方が、実社会で生き辛さを感じるレベルで凝り固まってしまふ精神的な障害です。考え方の癖とも言えるかもしれません。

そのパーソナリティー障害のひとつに『回避性パーソナリティー障害』というものがあります。この障害は、ひきこもり当事者には非常に多い事が学術的に証明されており、他の精神障害と結びついて併発してる事が多いです。

回避性パーソナリティー障害の人は、失敗して傷つくくらいなら最初から何事にも挑戦しない方がいいと考えます。様々な出会いや自らの成長を楽しむよりも、失敗したり嫌な思いをする危険の方にばかりに目を奪われ、社会参加に消極的です。

自分に対する自信の無さから、積極的に人と関わろうとせず、引きこもりになってしまうケースも多々あります。私自身コレだと思っています。

過去の環境、経験により、自分でもコントロールできない感覚が心を支配していきます。つらい経験の後遺症です。

うつ、神経症、不安症などメジャーなものがクローズアップされがちですが、過去のいじめ、親子間の接し方、パワハラで凝り固まった価値観は、変わらずしがらみが強くなる一方です。なのにワイドショー的に被害者をその時だけかわいそうと言ひ、すぐに忘れ、はい！がんばれ！……無理です。

価値観は絶対に変わらない訳ではありません。どうか社会全体で片寄った価値観、少しずつ社会に馴染めるように変えていくプロセスをパーソナリティー障害という面からアプローチする事を願っています。



★ 居場所体験

私は、昨年10月から、ひきこもり相談センターにきました。

ひきセンで相談を始めてから半年間、水曜日だけ外に出歩くようになりました。理由は、相談の予約と居場所があったからです。初めて、居場所に出たときは、久しぶりの家族以外の人に会うので緊張ばかりしていましたが、居場所にいた方たち全員がやさしくしてくれて、何度か居場所に出るようになったら、だんだんと会話が出来る様になりました。（匿名希望）

㊦H25.6.5の居場所の様子。

※このスパイダーマンが原稿を書いたものではありません。

● 毎週水曜日はひきセン「居場所」の日！

時間 14:00～16:00 / 場所 万代市民会館5F 501号室（ひきセン事務所となり） / 申し込み不要 ※ただし登録のない方は事前にご相談ください。 / ※毎月第2水曜日は若者地域サポートステーションとの合同の居場所です。第2水曜日のご参加の場合は場所が変わりますので別途お問い合わせください。

★ 「エクアドルだより vol.2」

時々失礼いたします。エクアドルより齋藤勇太です。

「エクアドルでの日常と最近のピンチ、その解決秘話」ということでお題をいただきました。

エクアドルでの日常は簡単だけど、ピンチと解決の方はどうかな～と思いつつ連絡をいただいてから2週間も日が過ぎた頃、汗かきながらパソコンに向かっています。夜も暑い。

こちらでの日常はというと以前とそう変わらず、平日と最近土曜日もエクアドルの子ども達を対象に野球指導を行い、毎日少々糖分と油分が多い食事を取り（後日機会があれば詳細を！）、多少のこと（大きなことも？）は気にしないエクアドル人に囲まれながら目まぐるしいようでも確実に過ぎていきます。

彼ら彼女らの爆発的な気楽さはどこから来るのか。

そういえば最近、国の中央に位置するアンデス山脈が横断しているシエラ地域に行ってきました。先住民も多く住むその地域の人々からは、私の任地グアヤキル（太平洋に面したコスタ地域）の人々が持つ爆発的なそれ感じることはなく、人柄や落ち着き度など全く違いました。どちらがどうということではありませんが、やはり気候や風土によって国内にも様々な人がいるんだなと改めて思いました。世界にはいろんな人がいますね。

活動と日常について、不定期ブログ書いています。よろしければお願いいたします。（宣伝か！）

<http://sai.niiblo.jp/>

さて、エクアドルでのピンチはと考えると、今のところパツと思いつきません。あえて言うのであれば、タクシー乗車時にタクシー強盗に追われて一般道路を140kmで走り、運転手がそのまま信号無視をしたことで大型バスにぶつかりそうになったこと、真夜中の猛烈な腹痛時に腹部に冷湿布を貼られたこと、クタクタになっての帰宅道中、2匹の野犬に追われたこと（噛まれると狂犬病という死に至る危ない病気になる恐れが！）などが思い出されます。

日本にいたときもエクアドルに来てからも、ピンチというか上手くいかないことはたくさんありました。あと、めちゃくちゃ心配したくせに実はムリに解決しなくても良いピンチも結構あったりしました。

ピンチの際には追い込んで、逃げて、アタマで考えて、時には猫の気持ちになってみたりと試しました。どれもムダではなかったと思いますが、「解決方法はこれ！」とはなかなか限定は出来ません。

ただ、自分の力で解決したことより、他人の力を借りて解決、もしくは対応した方が多かったように思います。解決秘話というほどでもありませんが、いつからか人に頼ったり、任せたりすることが出来るようになったころ、自然と気持ちが楽になり、コロッコロッとゆっくりですがコトが進んだなあと今これを書きながら思っています。実際は、今も難しいときがありますが、ピンチになったときの他力本願は自分のモットーの一つでもあります。

よく「人のせいにするな」という言葉が聞きますが、それは他人に矛先を向けること全てを否定していることではないと思います。「人のせいにするな」とは反対の意味ともとれる「自分ばかり責めるな」という言葉があるように、ピンチの時には他人に「頼る」という矛先を向けても良いと思います。

頼るということは、直接話をしなくとも、本を読んだり、行動をマネしてみたり、気持ちの支えにしたりと様々です。これの良いところは誰でもいつでも何度でもチャレンジ出来ることです。もちろん期待通り行かないことは多々ですが、その繰り返しから少しずつ自分と他人について分かってくることもあると思うのです。

日本より思い通りにいかないコトが少しだけ多いエクアドル。これから必ずくるであろうピンチに遭遇した時には、自らでもがきつつも人に頼ることも忘れないようにしたいと思います。これ決意表明？少し本題から話題がそれました。昔から結構多いです。皆様はピンチの時心がけていることはありますか？何かピンチについてご意見や良いアイデアなど教えていただければ幸いです。長々お時間いただきありがとうございました。

Hasta luego!（また会いましょう！）

齋藤勇太 y.saito0820@gmail.com

★ 傾聴ボランティア講座

居場所や面接相談から、一步進めて、でも、就労まではためらいがちな人の社会体験、市民活動体験の準備に、傾聴講座を始めます。

会場は、ささえあい生協事務所をお借りして、毎月第1・第3木曜日10:00～12:00です。

人間関係が苦手で、話下手という気持ちを抱えている人が対象です。傾聴なんて、と言いながら、とかく「軽聴」になりがちです。実は、奥が深く得難い体験が出来ると思います。基礎を学び、継続しながらメンバーとの交流もあって居場所的な意味もあります。

越後線小針駅（新潟駅から15分200円）南口から真っ直ぐ歩いて30秒にある「ぶどうの木」ささえあい生協本部の奥の1室です。ご希望の方は、ひきセンにご連絡ください。