

ご家族・支援者の皆さまへ

～ 命を守るために ～

NPO 法人はあとぴあ 21 高和 洋子

- 一般的にひきこもりという状態はマイナスイメージでとらえられ、「悪いこと」という風に考えられています。
しかし、何かに傷つき「今は一人でいたい、誰にも会いたくない」という時は誰にもあることであり、**いつでもどんな人にも起こりうる**ことです。
- 心が粉々に壊れてしまうほど、つらい・苦しいことを経験した時、**自分を守るための一つの方法として「今はひきこもることを選んでいる」と**考え、周囲はこの期間は、温かく見守っていただきたいと思えます。
- 家庭で、あるいは居場所で、温かい見守りがあれば安心して心を休ませることができます。あせらず長い目で見つめ、**その時間を肯定し、味方になってあげてください。**
否定したり責めたり、「～すべき」「～でなきゃ」と追い詰めたりすれば、本人さんはもっとなんか状況に追い込まれ、生きていくこともできなくなります。
- **戻そう、直そう、正そうとするカウンセリングに傷つき**、再びひきこもった経験のある方は全体の4割を占めます。
- 本人さんが感じている「**生きづらさ**」に寄り添おうとするところから、同じ目線に立つことができるようになります。
つらさ・苦しみの程度や感じ方は一人一人違います。ですから「そんなことぐらいで・・・」とか「甘えている」という言葉は的確ではありません。
- 毎日少しずつでも、**会話が途切れないように**することが大事です。
本人さんの好きなことから話題を広げたり、できなければ何気ない会話でもいいと思えます。それは「私はあなたのことを思っているよ、関心があるんだよ」というメッセージになります。
- 周囲は、本人さんやご家族への「**心情的配慮**」がなにより大事です。
いきなり就労支援ではなく、心の回復をめざした、**ゆるい支援**から取り組みましょう(決め事をしないところから)。
- 本人さんの**心に寄り添える相談員**(ピアサポーターなど)の養成が急務であろうかと思えます。
- 地域社会において、**ひきこもりについての正しい理解**がなされるためには、**普及啓発**が大切です。
社会的認知が高まり、理解者が一人でも増えることにより、**孤立を防ぐ**ことにつながります。