

「若者自立支援センター埼玉」より「保護者の皆様」へ
ニュースレター2010 第2号

すべての他者が“敵”に見えた（中篇）

若者自立支援センター埼玉

[TEL] 048-255-8680 [FAX] 048-255-8790

<http://www.yisc-saitama.com/>



保護者のみなさまへ

休日にソファでうたた寝してしまったり、熱中症にかかった工藤です。蒸し暑い日々が続いていますが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか。

さて、前回のニュースレターでは、職場でストレスを抱えた若者がひきこもるまでの過程をお伝えいたしました。今回は「中編」ということで、彼が立ち直る「きっかけ」と「その後」についてお伝えしたいと思います。

※本人の許可を取り、掲載させていただいております。

ストレスで仕事を辞めた彼は、人生の休憩のつもりで“自由”な時間を過ごしていました。しかし、徐々に彼の生活が“自由”に支配され始めているのでした。やさしく声をかけてくれる家族、深夜のコンビニエンスストアの店員までが“敵”にみえたことについては前回触れました。

それから数年間、自分と他人との間に分厚い壁を作り、彼は闇の中をさまよい続けました。昼夜逆転の生活は、辺りが明るくなるたびに「また朝が来た」と嫌な気分になります。新しい朝は来る。しかし、闇をさまよう彼には“人生の暗闇”が永遠と続くだけなのです。

毎日のように「このままではいけないんだ」と考えてはいたものに、固定化された生活習慣のなか、一体何から始めたらよいのかすらわからない状況でした。明け方に布団にもぐりこみ、夕方に目覚める生活の改善に取り組んだこともありましたが、それが外出するきっかけになることもなく、再び、生活は元に戻るばかりでした。

そんな彼が立ち直るきっかけになったのが、当時一歳になったばかりの甥の存在でした。もともと子どもが好きだったため、近所に住む姉が甥を連れてくるときだけは家族がいるリビングに顔を出すことができました。歩けるようになったばかりの甥を、姉と母親は「〇〇ちゃん、こっちにおいで」とかわるがわる声をかけていました。その姿をみながら、

彼は「自分が歩けるようになったときも、母はこんなに嬉しそうな顔をしながら自分の名前を呼んでいたのだろうか」と申し訳ない気持ちにさいなまれました。

そんな自責の念が彼自身を突き動かしたそうです。以前、両親が持ってきたひきこもりに関する書籍や支援機関の説明書に目を通してみる気持ちが生まれたのです。だからといって、すぐに動き出せたわけではありません。すでに 20 代後半になっていた彼は、“そこそこの企業”に正社員として働く以外に選択肢が浮かびませんでした。いまの自分と浮かぶ選択肢の隔たりは、彼にとってとてつもない距離にしか見えません。

そうこうもがいているあいだ、彼自身の気持ちに変化も表れてきました。いままでは「こうでなければならない」という気持ちも、「違ってもよいのではないか」と思うようになり、「正社員として就職しなければならない」という強迫観念にも似た考えは、「まずは復帰のためのリハビリがあってもよいのではないか」と変化してきたのです。

「復帰までの③ルール」

数年間、社会に一步が踏み出せなかった彼は、自分自身に「復帰までの③ルール」を作りました。

①嫌でなければやってみる

②格好つけない

③始めるのは常に今日

何事にも「××でなければならない」という考えが強かった彼は、目の前にあるものが嫌でない限りはやってみることに決めました。自分が支援を受けることは格好悪いというプライドも捨ててみようとしてチャレンジしました。また、これまでのように何か行動しようとするときは“明日から”“来週から”などと先延ばしにしてきましたが、「明日はいつまでたっても明日」だということに気が付き、とにかく始めるとなったら今日からとしたわけです。まず彼が取り組んだこと、それは支援機関にメールを出してみることでした。(後編へ続く・・・)

困ったこと、悩んでいることがありましたら、抱え込まず、電話やメールなどで「若者自立支援センター埼玉」までご連絡ください。

(文責/センタースタッフ・工藤 彰子)