

# OSK KHJ岡山きびの会

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)

平成 28 年 11 月 27 日 OSK 増刊通巻 490 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 158 号(平成 28 年 11 月)



## 『KHJ 岡山きびの会』のご案内』

2016 年度 年会費 正会員 6000 円 賛助会員 3000 円  
月例会参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1000 円

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ 岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 会長 川島焔三 〒708-0821 津山市野介代 5 2 6 - 3 0 【電話】090-7541-5263

居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)  
月・水・土曜：午前 11～午後 4 時、金曜：午後 1 時～6 時 (詳しくは巻末をご覧ください)

## 「KHJ 岡山きびの会」の願い

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

## グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

### <11月例会のお知らせ>

日 時 平成 28 年 1 1 月 1 3 日 (第 2 日曜日) 午後 1:00~4:00  
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室  
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話: 0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2  
内容 ●演題 「現在苦しんでいるあなたへ!!」  
講師 山本利美さん (全国WEBカウンセリング協議会心理カウンセラー)  
●ひきこもり相談会 (役員による来談者へのオリエンテーション)  
参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1000 円

### <12月例会のお知らせ>

日 時 平成 28 年 1 2 月 1 1 日 (第 2 日曜日) 午後 1:00~4:00  
場 所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室  
岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話: 0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2  
内容 ●会員同士の話し合い 「きびの会を今後どうするか??」  
問題提起 川島焔三 (KHJ岡山きびの会・会長)  
●ひきこもり相談会 (役員による来談者へのオリエンテーション)  
参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1000 円

# ひきこもり脱出体験で思うこと

吉備国際大学 2 年生 小山光洋さん

## 1. 小学校卒業まで

僕は小さい頃「自閉的傾向がある」と医師に診断を受けたそうです。あくまで傾向があると診断されただけなので、僕が自閉症スペクトラムの分類に入るのかは未だに分らないままです。ただ母親の証言によると、4歳になるまで「パパ」と「ワンワン」の2語しか話せなかったそうです。幼稚園入園後は、並行して旭川荘にも何度か通い、ゲームなどを通じた発達支援教育を受けていました。小学校は様子見ということで通常学級に通いましたが、そのまま6年間通常学級に通い卒業しました。その頃のボクは泣き虫で、高学年になっても結構泣いていました。また、環境に応じて自分の人格が変わってしまうこともありました。ただ、あの頃は先生に褒められて嬉しくなることが多く、先生に対してはこの頃から信頼感を持っていました。全く泳げなかった僕を50m泳げるようになるまで担任の先生が特訓してくれたことは何故だか今でも覚えています。小学6年生の時は特に毎日が楽しく充実していました。卒業した瞬間は名残惜しいとさえ思うようになっていました。

## 2. 中学校時代

ただ、そんな楽しい人生が中学校入学と共に少しずつ暗転していきました。僕は環境不適應者でした。元気だった僕の性格は180度変わってしまいました。この3年間で何度も孤独感を感じました。スクールカーストで言えば、地味一筋の最下層の位置にいました。目立つのが嫌で必死に目をつけられないようにしていたつもりでしたが、やんちゃな人からからかわれ、非常に不快な思いを抱いた時が何度もありました。その泥沼のようによどんでいた現実の世界の中で、僕は来たるべき高校生活に希望を見出し、その希望にすがるようになっていました。僕が抱いていた高校生活とは・・・勉強と部活を両立して多くの友人に囲まれ、生き生きとした学校生活を送る・・・というものでした。

## 3. 高校1年の時—1回目のひきこもり

しかし僕を待っていたものは残酷なものでした。すべてが真逆の結果となりました。部活では過酷な校内合宿が行われ、先輩からは上下関係の厳格さを教えられ、もういっぱいいっぱいのぎりぎりの状態でした。電車通だった僕は部活がある日にイコカードを置き忘れしました。そこで糸がプチンと切れました。「もうこの部活ではやっていけない」と。そこから部活を退部した後からは孤独との戦いでした。自分から話題づくりをするスキルを身につけられなかった中学時代が響き、高校1年にしてぼっちになりました。日に日に弁当の味が分からなくなっていきました。ぼっちという状況に対する焦りと不安もありました。その中で成績は大きく落ちました。すべてがうまくいかない状況の中で、僕は「どうしてこの高校に入ったんだろう」と思い始めました。

そのまま9月がやってきました。9年間期日前に提出していた宿題が終わるところか半分以上残ってしまい、動揺が隠せなくなっていました。限界ギリギリの中で9月初めを過ごしました。しかし、急に何かを思い出したように学園祭の準備が始まり、どんくさい僕はその流れの速さについていけませんでした。その時ふと『僕って必要ないんだな』と感じ、ついに耐え切れなくなりました。結局文化祭にも体育祭にも出られませんでした。

…行事前から始まった“ひきこもり”、最初は何も考えられませんでした。疲れ切っていました…

しかし、時がたつにつれて、次の段階に入っていました。1・2時間 Youtube でクラシックを聴き、それ以外はCDプレイヤーからクラシック音楽をかけ流していました。この頃にイタリアの作曲家・モンテヴェルディの音楽を見つけるなど、今の自分の聴く音楽に通じる出会いがありました。また通信制高校にもいくつか見学に行きました。熱血先生がいたり、課外活動がある学校もあったりしました。

そして一回目のひきこもりは最後の段階に入りました。布団に寝たきりの僕は時計を見ました。1時間経

っていると思ったのに、5分しか進んでいませんでした。とにかく時間の流れが遅い。しかも夜に睡眠をとりづらくなったりもして、それが大きなストレスになりました。気が狂うんではないかと思うぐらい、時間をやり過ごしたいという気持ちにかられました。両親と話し合い、転校を決めた矢先、次に入学ができるのは1月になると返事がきました。1月に入学してしまうと、それまで単位を取っていなかった僕は4年かかって卒業しなければならないという状況に追い込まれました。プライドを傷つかせたくないという思いもあり、ひきこもり生活に耐えきれなくなっていた僕はついに重い腰をあげました。もとの高校にまた通い始めたのです。

そこからは自分との闘いでした。宿題は全く出せませんでした。いくつかの小テストでは頑張って点を取るようになっていました。それ以外はほぼなおざりでした。その時は「3月まで何とか粘って4月に転校するんだ」と自分にムチを当てて学校に通いました。期末テストでは最下層の順位でしたが、赤点を取らなかったことで単位が修得できる見通しがつき、「これでやっと転校できる」と、とりあえずホッとしました。

#### 4. 高校2年生—中高6年間で唯一楽しかった

しかし父はその時期の転校に疑問を感じていたようで、両親と3人で話し合いました。「7月まで頑張って元の高校に通い、それでもだめなら転校する」という結論が出ました。これは「あたり」でした。高校2年生の時だけが、中高6年間で唯一楽しかった時期でした。何でも相談し合える友人と、相談に乗ってくれる担任の先生ができたことが一番大きかったように思います。

#### 5. 高校3年生—2回目のひきこもり

高校3年になって友人か別のクラスに移ってしまいました。コミュニケーションが取れなかった僕はまたボッチの時代に逆戻りすることになってしまいました。別のクラスに行けばいいじゃんという考え方もあると思いましたが、小学校が1クラス制だった僕は別のクラスに行くことにためらいを感じていました。なんとか昼食の時だけ移動しても話に加われず、段々と肩身の狭い思いになっていきました。この頃から、自分を馬鹿にしているといった内容の幻聴が毎日聞こえるようになっていきました。前にも聞こえたことがありましたが、この時は学校にいる間だけではなく、登下校中も聞こえてきました。これが僕の精神をむしばみ、またしても文化祭・体育祭に出ることができませんでした。欠席・早退が多くなり、いつの間にかひきこもりが再発していました。この時の僕は混乱状態にありました。

それでも最後の力を振り絞って卒業試験と大学入試を受け、なんとか合格しました。卒業式にも出られるまでに精神状態も落ち着きました。これで2度目のひきこもりは幕を閉じました。

#### 6. 大学生活と現在の気持ち

その後は大学に通うようになりました。苦しいのは苦しかったですが、ぎりぎりのところで耐えられるようにもなってきた、2年生の4月から7月まで、一度も学校を休まず、通うことができました。しかしバイトで社会人の厳しさを知ったりと、夏休みの最後の方は結構ハードでした。

ひきこもった時間は無駄じゃなかったと思います。それはこうして学校に復帰できたからだと思います。引きこもりは再発することもあります。けど再発してもまた立て直せる。そんなことを僕は高校生活で学べたような気がします。もしかしたらまたひきこもりになるなるかもしれません。けど再発するたびに立ち直っていきたいと思います。長い話にも関わらず、ご静聴ありがとうございました。

#### ◆話し合いと気づき

自分の生活の生(なま)の体験を客観的に話すことはとても大変なことだ。小山君はしっかりと自分を見つめ直し、他人にも理解可能なように自己表現してくれた。この現実の難しい状況の中で、小山君のご両親は我が子の特徴をしっかりと見定め、養育されてこられたことが彼の文章ににじみ出ている。お互いに客観的に自己表現ができることがどんなに大切なことであるか、気付かせていただいた。

# お知らせ掲示板

来年度より岡山県も  
「引きこもり地域支援センター」  
を開設することを検討しているとのこと

来年の2月例会には、その構想が  
うかがえるのではないかと考え、県  
との話し合いを申し込んでいます。  
皆で心を合わせてセンターの構想  
を練り上げていけたら、本当の意味  
での市民のセンターになると思っ  
ます。

## NPO法人津山・きびの会

トトロの家の住所

708-0863 津山市小桁 137-2

固定電話は廃止しましたので、  
連絡は川島の携帯をお願いします

第4回トトロサロンは、10月23日(日)に  
「収穫祭」を行いました。18名の参加で  
ご馳走が食べきれないほどで、沢山のお土  
産になりました。実りの秋のご馳走を皆で  
満喫しました。もう少し連絡を取り合い参  
加者を増やして行きたいと思います。

連絡先 川島焔三  
(090-7541-5263)

## ご感想ご意見欄 (10月例会)

今日は初めて参加させて頂きました。  
小山さんのお話が大変丁寧で分かりや  
すく自分の娘と重なり合うこともあり  
沢山の気づきがありました。小山さん  
のご両親は幼い小山さんを心からサポ  
ートされて来られ、現在の小山さんが  
悩まれながらも前向きに生きておられ  
ます。…有難うございました。

## 当事者学級

(AU会)

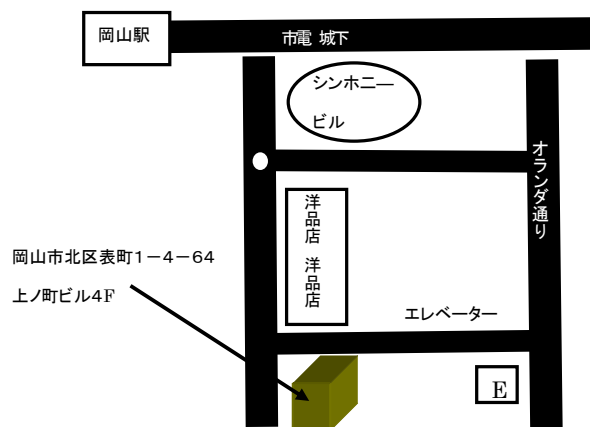
11月27日(最終日曜日)

13:30~16:00

全国の仲間と交流します。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日	4 居場所	5 蛸焼き大会 父親学級・若者学級
6	7 居場所	8	9 居場所	10	11 居場所	12 家族教室 居場所
13 月例会	14 居場所	15	16 居場所	17 健康教室	18 居場所	19 松田先生 居場所
20	21 居場所	22	23 休み 勤 労感謝の日	24	25 役員会 居場所	26 若者学級 居場所
27 AU会	28 居場所	29	30 母親学級 居場所			

### きびの会 居場所 地図



家族教室 (原則)第2土曜日 午後1時半～4時 担当:西紀子さん

松田相談日 (原則)第3土曜日 午前9時～午後6時 担当:松田勝カウンセラー

ご予約:中西 電話 090-9500-9618 または 086-955-2857

料金:会員は1時間3,000円 ※定員8名とさせていただきます

母親学級 (原則)第4水曜日 午後1時半～4時 当事者学級 (原則)最終日曜日 午後1時半～6時

父親学級 (原則)第1土曜日 午後1時半～4時 健康教室 (原則)第3木曜日午前11時～4時

若者学級 (原則)第4土曜日 午後1時半～6時 担当 大阪府療術師会会員 大塚桂子さん

役員会 第4金曜日 午後1時半～4時 関心のある方はどなたでもご参加ください

平成12年9月20日 第3種郵便物認可 (毎月25日行) 平成28年11月27日発行 OSK 増刊通巻490号

発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾 739-1 綾部小百合 (TEL 086-298-1162)

無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)