

Eさんの手記

①自己紹介

私は、10歳頃から言葉の出にくさを感じ始め、小学校でも同級生と話しづらくて、人の感情を受け取りやすく、自分の感情がわからなくなることがよくありました。

高校に入学した15歳頃から本格的に不登校になり始め、それから転校3回、8年掛けて高校を卒業しました。最初に入學した高校は、全日制の高校で、1年生は男子クラスだったということもあり、元気すぎる同級生たちに囲まれて萎縮してしまい、公共の場では人の目が怖くなり、段々教室に行けなくなってしまいました。教室には行けませんでした。相談室には行くことはでき、そこには話を聞いてくれる先生が居て、同じ様に教室に通えない生徒たちも来ていて、彼ら彼女たちと話しをするのが楽しくて、当時は学校に通っていませんでした。

心機一転、高校卒業を目指して転校したのが、2校目である昼間定時制の高校でした。本来ならば大学生になる歳ということもあり、都会に憧れてこの高校を選択しましたが、そもそも電車に乗りずらく学校に通えず、中々単位が取れないという時期が3年続き、最初の高校を含めて6年間しか在籍できないという高校の規則もあり、また転校せざるを得ませんでした。

そして転校した3校目は、通信制の高校でした。家から比較的近いということもあり、週末だけスクーリングし、平日はレポートを作成し期日までに郵送する、というシステムでしたが、それでも人の目がある、教室に通うことが精神的に負担で、苦しい時期を過ごしていました。

21歳の頃、父との仲があまり良くなく、近くに住む祖母の家に身を寄せていました。父は常識を重んじ、私の気持ちは二の次で、常に社会という物差しと照らし合わせて、常識に沿っているか間違っているか、という話し方をする人でした。私がいかに辛さを伝えても、それでは社会で通用しない、お前の言っていることは理解できない、とそもそも苦しみが存在していないことにされてしまうので、どんどん自分の気持ちが分からなくなっていき、父との距離を置いていました。

私は、父との約束で、高校だけは卒業してほしいという願いを叶えたくて、高校卒業にこだわっていました。母はそんな父との繋ぎ役をしてくれて、私の話をよく聞いてくれていました。お父さんは表面ではああ言っているけど、あなたのことを心配していて、本当は自分の道を見つけて、自分の人生を歩んで欲しいと想っているのよ、と伝えてくれましたが、私は、父の気持ちは解っているけれども、そうできない自分自身が情けなくて、たまりませんでした。

そんな折り母から、もう高校卒業にこだわらなくていい、先に進もうと言う進言もあり、高校卒業程度認定資格を取るべく、予備校に通い、勉強を進め、見事高認を取得することができました。高校卒業程度認定資格は取得したのですが、通っていた予備校が運営する高校過程があることを知り、迎えてくれた先生方もとても人が良く、通ってきている生徒さん達と居るのも楽しくて、次第にここに転校したいなあと思い始め、4校目の高校に転校をしました。ここでは初めて求めていた高校生活とも言える、楽しい時期を過ごすことができ、学校に通う

のが楽しくて、結果8年間掛かりましたが、高校を卒業することができたのでした。

②ひきこもり期間は何をしていましたか？その時何を考えていましたか？

高校を卒業すると、社会との繋がりが何もない時期を初めて過ごすことになりました。第2人は既に就職しており、朝バタバタしている弟たちとなるべく会わないようにして、そして帰ってくる21時頃前には、サウナスーツを着て、ジョギングをして弟たちが寝付く午前0時くらいまでの3時間を潰していました。私は幼少の頃から、弟たちにとって勝ち気なお兄ちゃんでした。仲は悪くありませんでしたが、高校から不登校になったことで、負い目を感じるようになり、自分から心理的距離を取るようになっていきました。今まで長男として親の期待に応えたいと思っていました。父親の、家族の為に夜遅くに帰ってきて、また朝早く出勤していく姿がバイタリティーに溢れていてかっこよく思えて、私自身もそうなることを疑っていませんでしたが、そうはなれませんでした。本当は私はどうしたかったんだろう、何がしたかったんだろう、と考えていました。

そんな折り、たまたま地元の本屋に行って、たまたま一冊の本が目にとまり、その中の一文に衝撃を受けました。『あなたは自分自身を愛し、慈しみ、尊重し、信頼し、大切にしていますか？自分の心の声に耳を傾けてあげていますか？』というものでした。今まで私は、『どうして自分にはできないんだ』と自分自身を責め続け、どれだけ自分を大切にしていなかったのかと思い知りました。

当時通っていた心療内科では、50人くらい座れる座席が常に満席で、予約をした時間に行っても2時間待つこともざらで、クリニックの外にも診察を待つ人が溢れていました。最初の高校のスクールカウンセラーの紹介で心療内科の存在を知り、この苦しさが少しでも和らぐのならと通い始めて、処方された薬でバランスが取れ、公共の場にも少しずつ出かけられていました。しかし、無理やり過敏さを封じ込めているような気持ち悪さが常にあり、しかも、薬が切れた時のうつ感が次第に強くなってきている様な気がしていて、このままでは、私はここでは治らない、とどこかで見切りをつけ始め、自分で色々調べて、克服方法をそれから探し始めました。

気分が少しずつ上向いてきて、バイトを再開し、そのお金で、SNSで為に成りそうな講座を見つけては勉強しに行き、自分に合う方法か試行錯誤しながら、ようやく私に効果のある方法に辿り着ことができ、30歳にしてようやく、社交不安障害を克服できました。

やっと、身体の健康を手に入れることができましたが、今度は過ぎ去ってしまった時間と労力に対して燃え尽き、バーンアウトしてしまいました。生きづらさを克服するために走ってきましたが、克服した後のことは考えられておらず、誰も周りにいない孤立感、同世代の同級生は結婚していたり、キャリアを積んでいたりと、自分だけ取り残されている様な、浦島太郎状態でした。私が間違えてしまったのは、悩みを克服することを目的にしてしまったことです。悩みに集中するこ

とで、克服することが苦痛になってしまいますが、克服した後の未来に集中することでステップになり、悩みを乗り越えること自体が希望に変わるのです。

それから空白の2年、今までの知識や経験を生かしつつ、メンタルセラピストとして自宅サロンで独立開業するも、お金を頂く恐怖と、人の人生に良くも悪くも影響を与える不安に打ち勝てず、さらに勉強をして知識は増やせても、なかなか発信ができず、うまくいかない時期を過ごしていました。

③ひきこもっている期間に家族にしてほしかったことは？

父は父。母は母。お前はお前と、自分の道を歩めばいいと諭して欲しかったと想います。社会の普通に目を向けるのではなく、実の息子である私を見て欲しかったです。いつでもお前の味方であると、伝えて欲しかったです。お前ならできると背中を押してくれると同時に、不安や恐怖をただただ受け止めて欲しかったです。

母は、僕の話しをよく聞いてはくれましたが、主観でアドバイスをよくしてくることがあり、先回りして私の気持ちを、こうなんじゃない、ああなんじゃないと決めつけてくる癖がありました。なので、ただ私の話を聞いて欲しいと言いました。そうだね、わかるよ、辛かったねと言って欲しいと言いました。

④どのような経緯で訓練施設に来ましたか？

32歳、このまま不安定なままでは嫌だと想い、新聞の折り込みで地元の就労訓練施設を見つけ、自ら連絡を取り、通い出しました。当時のセンター長に、『当事者に障害はない、社会との間に障壁があるだけだ』という言葉に貰い、感銘を受け、今でも大切な考え方の根幹になっています。

しかし、日々行われている訓練が、いかに社会に馴染む為かのもののように感じてしまい、疑問を持っていました。セカンドオピニオンとして、別の訓練施設を探していた時、ある訓練施設のブログに辿り着き、コンタクトをとりました。施設での活動を通じて、一体感や、そこで頼りにされる嬉しさ、必要とされる喜びが芽生え、次第に私は働く自信を取り戻していきました。

⑤働き始めたきっかけは？働き出してから感じたことは？

34歳、訓練施設の経験で働く自信を取り戻し、求人雑誌にてメンバー募集の記事を見つけ、面接を受け、採用が決まり、1年間契約社員として働きました。36歳、知人の紹介で訓練施設の支援員として働き始めました。

私が当時悩んでいた時、こんな言葉をかけられたら嬉しかったな、こんな人が居たなら、一歩外に出て通いたかったな、ということ意識しながら日々利用者さんと接しています。利用者さんの中には、コミュニケーションを取るのが苦手な方も居て、居場所でどんなことをしていきたいか一緒に考えて、寄り添っていくことで、少しずつ打ち解けてくれて、笑顔を見せてくれるようになった方も居ます。

⑥みんなへ言いたいこと

子どもはみんな親御さんのことが大好きです。

私自身、父に憧れていましたが父の様には成れず、自分がどうしたいのか何になりたいのかわかりませんでした。父の本心である、自分の道を見つけて自分の人生を生きて欲しいという想いを胸にこれからも生きていきたいと思っています。私の父、母には自分の人生を楽しんでもらいたいと思います。そうすることで、私自身も人生を楽しみたいと想えるきっかけになり、結果自立へと向かっていく気がしています。

⑦今後の目標

支援員として、不登校を経験してきた僕の経験を活かし、利用者さんに寄り添った支援をしていきたいと思っています。社会に感じていた壁が少しでも低くなって、心が軽くなっていったらいいなあと思っています。