

ひきこもりからの回復

新・若者の10ステップ

(Okinawa40-version)

2014・01

① ひきこもるやり方では どうにもならなかった

- ・ひと目やひと前に不安を感じて避けた
- ・明日は出ようと思ったが出られなかった
- ・自分が悪いと思って落ち込み、親を怨んで落ち込んだ
- ・自分で決定し行動するのは恐怖となった
- ・時の経過とともに渦のように深くなった

② 重圧から開放されてくつろいだ

- ・親が学び変化し安定化したと感じた
- ・親がひきこもりを「一つのあり方」として認めたと感じた
- ・圧迫感と被害感が減り心と体が軽くなった
- ・親の誘いに応じて外出・買い物に出た

③ 居場所に参加した

- ・ひきこもりから参加できる場所を知った
- ・少し勇気を出して参加してみた
- ・話しかけられたら勇気を出して応じた
- ・同性・異性とのおしゃべりに心がときめいた
- ・おしゃべり、ゲーム、カード、将棋、麻雀などの交流を楽しんだ

④ 居場所を継続した

- ・今までは必要な時間だった
- ・自分自身を出していいと知った
- ・みなが同じ悩みをもつことに気づいた
- ・良いことも辛いこともある今がよいと思った
- ・ひきこもりを一つのあり方と考えた

⑤ もはや孤独でないことに気づいた

- ・むりなく自分自身を出すことができた
- ・マイナス思考に気づいた
- ・完全主義に気づいた
- ・たすけを求めてよいことに気づいた
- ・経験不足は補えることに気づいた
- ・もはや孤独でないことに気づいた

⑥ 必要な場合は医療を利用した

- ・ひきこもり中は心身の不調に耐えた
- ・虫歯、痔など身体の不調は受診した
- ・対人恐怖、ゆううつ、イライラ、強迫、不眠、過食などの心の不調は受診した
- ・昼夜逆転を治すことにした
- ・一日3食食べることにした
- ・日中は体を動かすことにした

⑦ 学びたい学びを学んだ

- ・高卒資格や自動車免許をとることにした
- ・専門学校や大学を利用して資格をとることにした
- ・自分に合った資格を取得しようと思った
- ・目的のない学歴は無駄と気づいた
- ・自分が学びたいことを学ぶことにした

⑧ ボランティアやバイトで身体を動かした

- ・人づきあいや身体を動かすことに慣れた
- ・先行く仲間やスタッフに働き方を聞いた
- ・履歴書の書き方や面接の受け方を学んだ
- ・ボランティアやバイトを開始した
- ・合わない仕事は無理しないことにした
- ・汗を流すことに充実感を得た

⑨ 社会参加して生きる実感を得た

- ・ひと付き合い、学び、家事やバイトを行った
- ・うまくいかない場合は勇気を讃え、教訓を得た
- ・自分が「普通の若者である」ことに気づいた
- ・いつからでもスタートできる時代と知った
- ・試行錯誤が大切であることに気づいた

⑩ 自分の経験をいまだ苦しみ悩む ひとたちに伝えた

- ・ひとは一人では生きていけないと知った
- ・自分の経験をいまだ苦しみ悩むひとたちに伝えた
- ・助けられた経験が他人の助けになることを知った
- ・ともに生きる社会の一員であることを実感した