

登校拒否ひきこもり 安定 味方 根気良く付き合う

元14年以上ひきこもりで今はなんとか働いてて
14年くらい登校拒否ひきこもりの相談の親の会に参加してます
ずっとひきこもりについて考え続けていて今思う大事なことは

- ・登校拒否ひきこもり本人の心が安定していくように家族が接していく
- ・心が孤立しないようにしていく
- ・本人に根気よく付き合い続けていくこと

登校拒否やうつ状態などになるということは
自分の心を守る自己防衛反応なのだろうと思う
これ以上無理をすると心が壊れてしまう
心を守る自己防衛反応なのに 何故心の回復が長引いてしまうのか
心を守る自己防衛反応なのだけど 心がこじれるとなお弱り続けてしまう

花粉に対する免疫の過剰反応のようだ
自己を守る免疫が過剰反応して自分を攻撃して弱らせてしまう

休まなくてはいけないのに 何で学校に行けないんだろう 僕は駄目な人間だ
皆においてかれてしまう ずっとこのままだったらどうしよう
誰もわかってくれる人はいない
自分を責めて、悩み苦しみ心が弱っていつてしまう

自分でも何故そうなるのかわからず混乱して不安になって自分を責めてしまおうし
親家族も心配不安焦りから子どもに怒ったり責めてしまおうかもしれない

そうすると自己防衛免疫はなお過剰反応しやすくなってしまわないだろうか
心が弱りきっているところに また自分を責めさいなみもがき苦しむ
周りからの理解もなくただただ責められる
回復のきざしが見えない負のらせんにおちいつてしまう

登校拒否の親の会では ご家族のお話を聴いて

- ・登校拒否ひきこもり本人の心が安定していくように
どう家族が接していつて対応していくといいのかを話し合いつたり
- ・本人の心が孤立しないように
世界にこんな情けない最低のどうしようもない人間はいないと
たった一人で絶望させないように
あなたの味方はここにいるんだよと人間不信の心に時間をかけてわからせていつてほしい
そんな思いつてお話を聴かせてもらつて少し自分の経験を話させてもらつています

・本人に根気よく付き合い続けていく
本人の状態をみていきその子が今どのような様子なのかを皆で話し合つて考えていきます

そつと休ませておいてほしい時だつたり ただ普通に接して話して過ごしたい時
家族に甘えてべつたり愛情を欲している時
自分の好きなことをやつていきたくなっている時など

私は友人達がゲームに誘つてくれてオンラインゲームで長いこと交流して遊んでくれたり
家族はそれに何も言わず許してくれたこと

調子の良い時に夜の犬の散歩を親が仕事で疲れているだろうに散歩行くかと言つてくれ
付き合つてくれてゲームの話や日々思つてことをいっばい聴いてくれました

それがとてもうれしかった
そんな日々が続いている時 なんとなく少し働いてみようかな
外の世界に出てみようかと思えるようになりました

心が安定して落ち着いていくよう接していき
一人ではない味方はいるんだよと思わせていく
途方もなく時間のかかる我慢と忍耐のいる生活の日々です

本人の興味あることがあったらできるだけやらせてあげて
やりたいこと楽しんでいることを 生きてる楽しみを少しでも味わわせて
一人ではできないことの手伝いを頼まれたらできるだけ協力してあげてほしい

振り回してくるわがままな気分屋のその子達に根気良く付き合い続けてほしい
世の親達は本当に大変ですね お疲れ様です ありがとうございます
私は絶対味方でいてくれる親に感謝し、親孝行していきたいです

坦々 Parantica sita <https://ameblo.jp/dagasoregail/>