

## 質問に対する回答 (R5.12.28 時点で回答してくれた人の分のみ掲載)

(フォーラムのタイトルにちなんで) 今までの経験から見つけた、人生を歩むための”独自のリズム”があれば教えてください

I さん：僕の考えは、我慢できるところはがんばり、できないことはきっぱりやらないことです。

不登校やひきこもりの渦中に「いろいろ頭の中で考えている」という言葉がありましたが、実際にどういうことを考えていたり、それにどう対応していた(周りにこうしてほしいかを含め)など具体的なエピソードがあれば教えてください

I さん：将来どうしようかなとか、あの人はどういう考え方をしているのかなとか、自分の特技ってなんだろうとか、社会って厳しいものなのかなとか。楽しいこともまあまあ考えたりしてました。僕は考え事に関しては特にこうしてほしいとかはなかったけど、安心させてほしいとは思っていました。

不登校・ひきこもり期間、お家にいる時は何をして過ごしていましたか。

M さん：ゲーム、SNS、ドライブ(親と)

今一番やりたいことはなんですか

M さん：早寝早起き、学校を続けるか、やめるか結論を出したい

I さん：Let's thinking!!!

今熱中していることを教えてください

M さん：バイト、旅行や服に使いたい

友達や家族、先生などからかけられた言葉で嬉しい気持ち、明るい気持ち、前向きな気持ちになれた事があれば、その内容を教えていただきたいです。

I さん：いいんじゃない、悪くないと思う、それでいい、といった肯定してくれる言葉です。それがあただけで相当嬉しいです。

親はどのようにあなたに対応していましたか？また、どのように対応してほしいですか？

M さん：最初は喝を入れていた。でも途中からだんだん変わった。最後は優しくなった。

ひきこもっている間はどんな気持ちでしたか

M さん：楽しかった(学校が嫌いだったから。リラックスできた)

家に一人であるよりも支援センターなどへ行く機会を親が作った方が良いと思いますか？

M さん：思う。

**ひきこもって家にいる時に親から言われて嫌だったこと、嬉しかったことはありますか**

I さん：不安にさせることを言うのは地雷です（個人的には）。嬉しいことはありませんでした。

**どのような事がきっかけで、ひきこもりから改善されましたか？**

M さん：週2登校型の通信制高校に進学をきっかけに、あまりにも暇だったのでアルバイトを始めた。アルバイトでお金を得たことにより友達と色々なところに遊びに行くようになった。

**不登校・ひきこもりの時、親がいやな事、いい事を教えて**

M さん：いやなことはゲーム・音楽を聴くことを制限されたこと。いいことは夜にドライブに連れて行ってくれたこと。

**対人関係や日々の生活における、自分の守り方があれば教えてください**

I さん：僕のやり方を言います。相手が本気で怒るまでは自分の意見を押し通すことです。相手が正論を言ってきたとしても絶対に聞かない覚悟をもつのがコツです。だけどこのやり方は一部の人はハードルが結構高いかもです。

**発達障害の診断を受けた時の想いを聞かせてください。**

M さん：何も思わなかった。

**両親に言われなくなかった言葉はありますか？**

M さん：出ていけ ・学校に行かないとホームレスになるぞ！

**5年間かけて高校卒業されたとのこと、本当にとってもよくがんばられましたね。5年間かけて頑張れた“原動力”となったものは何かありますか。**

M さん：高校（通信）をやめようと思わなかったから。まわりの友人が大学進学・受験勉強をしていたからそれに影響された。

**ネットリテラシーもありですが、せっかく参加いただいた3人さんの○ひきこもっていた間の思い、つらかったのか、休まったのか○何が生活や心の支えになったのか…などをお聞きしたいです**

M さん：休まった。

**大学で何かサポートしてもらっていることはありますか？もしくはご自身が何か工夫されていることはありますか？**

M さん：サポートについては先生と相談してオンライン出席を認めてもらった。工夫はなるべく体調を崩さないよう気をつけている。

不登校・ひきこもりの状態から次のステップ（進学など）につながるときの経験や気持ちの変化、失敗したことなど教えていただきたいです。

Mさん：バイトをつめこみすぎて体調を崩した。

自分の一番の支えになったと思っている人は誰ですか？もしいたら教えてください。

Mさん：母

一旦ひきこもりになったら、ピースフルに通い始める、大学受験して大学に通い始める等の最初の一步のハードルが極端に上がってしまうと思います。皆さんがそこを越えられるモチベーションのきっかけは何でしたか？

Mさん：友人の存在 ・大学生への憧れ

Mさん、親が厳しく喝を入れて、夏休みの宿題ができて、そのまま学校に通っていたら、今より幸せだったと思いますか？

Mさん：うーん、わからない。現状に満足している。

ご自身の環境を変えようとしたきっかけは？進学・SNS・ピースフルに取り組んだのか、ご自身の気持ちの変化、親など周りのサポートは？

Mさん：通信の友達とは週2~3回くらいしか会えないから、さびしかった。なので、ピースフルを利用した。

通信制高校・大学に行けるようになったきっかけや後押しになったことは何ですか？

Mさん：その時の流れで。高校・大学進学はやるべきという考えがあった。

ピースフル等の支援施設に（親からいろいろ勧められたと思いますが）活動に参加するきっかけになったのは何ですか？

Mさん：通信の友達とは週2~3回くらいしか会えないから、さびしかった。なので、ピースフルを利用した。

小さい頃のつらい記憶でトラウマになっていることがあるとき、もちろん忘れることはできないと思いますが、処理してつらさではなく、一つの出来事としてとらえることができるようになるにはどうすれば良いでしょうか？

Mさん：わからない。私も知りたい。

Iさん：これは人によって解決方法がまちまちだと思いますが、僕のやり方は大したことがないと思えるように様々な知識を取り入れたり、色んな人の話を聞いたり、考えたりして視野を広げ、自分の心を成長させるといった感じです。外に出ることはもちろん、インターネットで調べたりするのもいいと思います。

クラスメイトの人に、ひきこもりの時とかにしてほしかったこと等ありますか？不登校気味の子に話しかけたりしてたのですが、逆にうざかったり、どうせ上から目線で話してるんでしょ、など思いましたか？

Mさん：してほしいことは特になし。うざかったり上から目線で話してるんでしょとは思わない。うれしかった。

Iさん：相手がどんな理由で不登校、引きこもりになっているかにもよりますが、基本的には普通のテンションで話しかけて大丈夫だと思います。相手の気持ちを想像、予測しながら話してくれるとうれしいかもです。

何をしているときに楽しいですか？

Mさん：音楽・寝る・カラオケ・旅行・SNS

手帳(障がい者枠)での就労の選択について

Mさん：今は考えていない。

通信制高校はどのようなタイプでしたか？(週に何回通学とか、オンラインのみとか) 通うこと、卒業することは大変でしたか？

Mさん：週1、2回+レポート提出(博多青松) 私は計画性・自立性がなかったので大変だった。

大学生のお二人はいつ頃から進学を考えていましたか？

Mさん：19歳の夏

家で過ごすことが多くなると、体力が落ちることもあったでしょうか？健康のために気をつけていたことなどありますか？

Mさん：寝る

Iさん：家で引きこもっていると、ある日外に出て自転車をこいだりしたときに前より息切れしやすくなったなど感じた時はありました。食事は栄養を気にしていました。(主にミネラル、ビタミンなど)

リアルでも、リアルでなくても、親など家族以外の対人関係は必要だと思われますか？

Mさん：必要だと思う。

Iさん：無理にとはいいませんが、どちらかというとも必要だと思います。特定の人間とずっと話していると無意識のうちに考え方が偏ったり、精神的に病みやすくなってしまう可能性もあるので。

外に出たいと思ったきっかけはありますか？

Mさん：ひきこもる前から外で遊ぶことが好きだったからかな？

よく言われるかもしれませんが、明るく活動的に見えます。フォーラムが始まる前もピースフルの方同士で親しげに話し、仲間がいるように感じました。皆さんは元々明るく社交的だったのか、それとも居場所を通じて変わっていったのかその辺りをお聞かせください。

Mさん：元々暗くもなく、明るくもない。

Iさん：根が明るいけど、それを周りに見せるのが難しいという人もいます。僕もたぶんそうです。ピースフルを通じて元の性格ごと変わったという人も中にはいるかもしれないです。

**ひきこもり期間中の楽しみは何でしたか？当時の一日の過ごし方は？**

Mさん：ゲーム

Iさん：個人的には考え事、妄想、ゲームでした。ああでもない、こうでもない、こんな人になれたらいいなどか思いながら過ごしていました。

**大学に行かれている方、アルバイトとかしていますか？**

Mさん：してる。だけどやめたいです。

**ピースフル、大学以外何してますか？**

Mさん：何もしていない。寝る、遊ぶ。ゲームする。

**将来の夢（希望）はありますか？**

Mさん：お金を稼ぎたい