

# 山田みやこの活動報告

令和2年1月13日(月)

## ひきこもりについての研修会

### 「親の思い 子の思い - その違いに気づいたとき -」

若年のひきこもり・中高年の8050問題と、社会の課題となっているひきこもり支援についての研修に参加。

講師 齊藤 三恵子氏(ポラリス・とちぎ 副センター長)

現在、栃木県ではひきこもりが推計17,000人いると言われている。

親の思いは

- ① このままひきこもりになったらどうしよう
- ② いつまでこうしているんだ  
いい加減仕事したらどうなんだ
- ③ このままひきこもりに・・・
- ④ なんとかせねば

子の思いは

- ① 親の言うとおりにやってきた
- ② 楽しい思い出がない
- ③ いつもひとりぼっち・孤独
- ④ 死を考えた
- ⑤ 親に申し訳ない
- ⑥ 自己否定・対人恐怖

家族は関わるほどどうしたらわからなくなる。疲弊・束縛・不安・焦燥・世間体。人並みになってほしいだけ。

長期に及ぶと子も親も苦しい、辛い。家族が安心して話せる場所へ相談する。そして振り返る余裕に気づくと、子どもの話をしっかりと聞いていなかったことにも気が付く。

家庭が安心できる場になれば、親子の関係性が改善され本人の安心感に繋がる。回復の始まりは、子どもを一人の人格として存在を認め、「見守る」「支える」「信じる」。

自分で考え、決断し、行動に変化がみられてくる。家族の支援、理解が次第に安心できる外への関心につながる。

家族のともに歩む姿が求められる。しかし長期的なことになるため、長いトンネルを抜け出すために、まずは相談窓口へつながることが必要だ。

