

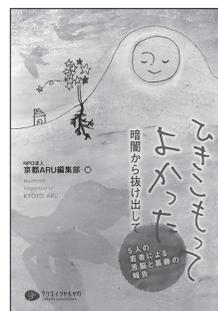
書籍紹介

NPO 法人京都 ARU 編集部 編

『ひきこもってよかった 暗闇から抜け出して 5人の若者による苦悩と葛藤の報告』

クリエイツかもがわ / 2012 年 4 月刊 / 99 ページ / 1000 円 + 税
ISBN 978-4-86342

評者：坂本 真佐哉
神戸松蔭女子学院大学教授



インパクトのあるタイトルからわかるように、本書はひきこもり経験のある若者たちによる手記です。ひきこもっているときの心境やそこからの回復のプロセスが自らの視点で綴られています。まずはその豊かな表現力と文章力、そして何よりも言葉にしがたいほどの苦しい時期を乗り越えた、あるいは乗り越えつつあるたくましさ素直に感動します。

しばしばひきこもっている若者は、見た目からその深刻さが周囲に伝わりにくく、自身のことや将来のことにまるで無関心であるかのように見られてしまうことがあります。そう、「自分でも周りからも『本当はできるんじゃないか』『甘えではないか』と見られることが多かった」(p90) とあるように。しかし、自分のことです。考えていないはずはありません。しかし、このような状況では、伝えることに対して不安が先立ちます。ひきこもりの若者は社会に出られない苦しみに加えて、伝えられない苦しみや自責の念など二重・三重の苦しみを抱えていると言えるでしょう。

若者たちは内面では出口を求めてもがき苦しみながらも周囲の目に敏感になってしまい動けなくなってしまう。しかも、「本当に苦しい時は、自分が今苦しんでいることも自覚できない」(p57)。さらに、自覚したとしてもうまく周囲に伝えることができないわけです。伝わらないことへの不安やあきらめが、周囲との距離を広げ、孤独な状況に陥らせます。ひきこも

りの若者のつらさが周囲に伝わらないのは、つらさの言葉へのしにくさと、伝えることそのものへの不安いう2通りの側面があるように思われます。

本書を手取るのは、ひきこもりの若者と共に暮らす家族、若者本人、そして支援者が多数かもしれません。若者本人がもちろん最もつらいのですが家族も切実です。家族は家族に関わりにかについて日々悩んでいます。誰かに相談をすると、「回復までに十分な時間が必要だ」とか「焦ってはいけない」、そして「見守りましょう」などと言われることがあるでしょう。「見守りましょう」と言われることでますます焦りが増幅することもあるでしょう。本人を急かすことが解決につながらないことを頭ではわかっているものの、先々への不安を禁じ得ません。

回復のプロセスが目に見えれば、不安や焦りも多少は緩和されるのかもしれませんが、長い経過の中で日々の変化を見つけるのは容易ではありません。トンネルのように「出口はある」と言われても先に光が見えなければ、希望を持ってないでしょう。まるで曲がったトンネルの中を進んでいるようなものなのかもしれません。

周囲の者が「なぜ」を問うてもあまり有益ではないように思えます。背景や状況は実に多様です。読み手は、自分がひきこもる若者の立場と何かの拍子に入れ替わっても全く不思議ではないことにも気づくでしょう。どこの家族にも誰の身の上にも起こりうることなのです。また、

「なぜ」らしきものが仮に見えたとしても時計のネジは巻き戻せません。

若者自身もまた「なぜ」を問い続けているでしょう。説明する言葉の見つからないところから少しずつ、多くの時間をかけて言葉を見つけていくように思われます。こちらの方は回復に必要なプロセスのようにも見えます。時にはそのプロセスに周囲の者がじっくりと付き合うことが必要とされることもあるでしょう。ただし、家族にとって楽しい作業とは言えないかもしれません。自信満々で子育てをしている親などいませんから、親自身もまた自責の念にかられます。しかし、曲がってはいてもトンネルです。出口があること、つまりいずれ何気ない会話のできる親子関係が訪れることもまた本書が教えてくれます。

私（筆者）は、臨床心理士の立場で不登校やひきこもりの若者やその家族と長年お会いしてきました。回復のプロセスは、言葉の回復であると感じています。言葉の回復は、すなわちコミュニケーションの回復を意味します。元気が回復していくことと、周囲とのコミュニケーションの回復は同時並行的に進むように見えます。不思議なことに、コミュニケーションの回復は、元気の回復に向けての手段でもあると同時に指標（ものさし）でもあるように感じます。

「なぜ」の次には「どうやって」と問いたくなるでしょう。残念なことに魔法の言葉は見つかりません。しかし、安心して穏やか（のように、かもしれませんが）に過ごす時間と場所がやはり必要であることが読み取れます。ひきこもっている若者は、周囲からは見えにくいながらもその日々の中で確実に変化／成長しているのです。

そうしてみると周囲の人の役割は、安全で安心できる場所と時間を与えることだと捉えることができるのではないのでしょうか。しかし、そのように言われてしまうと家族にできることはとても限られているような気持ちになってしま

うかもしれません。いやしかし、安心して成長できる環境を整えることができるのは、身近な者をおいて他にいないのではないのでしょうか。

穏やかにひきこもることができた時期を経てからこそ、徐々に家族とのコミュニケーションが回復していくことが本書からは伝わってきます。そして、少しずつ他者のいる場に出かけていくことが可能になります。他者とのコミュニケーションができるようになれば、さらに自己と向き合い、変化や成長が促されるようです。

最近では、いわゆる当事者研究が広まりつつあります。その背景には、専門家からの専門的な理解と当事者の視点による理解には乖離があり、専門的で学問的な理解が当事者にとって必ずしも役に立つとは限らないというやや心もとない現実があるのではないのでしょうか。また一方では、当事者自身による、自分たちのことを自分たちの方法で理解し、回復の方向性を自分たちで選択する、という頼もしい声が立ち現れてきているようにも感じられます。

私たちには、本書のタイトルのように若者たちがひきこもってよかったと思える社会にしていかなければならない責務があるでしょうし、もっと言えば、ひきこもっていいやがいが、自分は自分、これでよしと思えるような社会に近づけていかなければならないと感じます。

経験者や関係者に限らず多くの方に読んでもらい、考えていただきたい。そして小さな変化につながる一冊です。

本冊子のご注文は下記までお願いします。

NPO 法人京都 ARU

F A X : 075-661-2088

メール : aru@kyoto-aru.com

※価格 1000 円（消費税・送料は負担いたします）