

# 保護者

## 千母(安達菜未)

現在 22 歳の娘(大学 4 年性)と 19 歳の息子 2 人の不登校と引きこもりを経験しました。

娘が小 6 の時に学校での出来事で不登校になり、発達障害、摂食障害、鬱で入退院を繰り返している中 小 5 の息子が突然不登校になりました。

当時は、娘のことで精一杯で、息子まで何故?!と目の前が真っ暗になりました。

スクールカウンセラーや民間のカウンセラー、精神科など色々な機関に相談しましたがなかなか息子が動けないことで不安と焦りがどんどん膨らんでいきました。

不登校と引きこもり 7 年目の 18 歳の誕生日が過ぎたのを機に、以前から相談していた耕せにつぼんの東野さんに、自宅まで来てもらう決心をしました。

そして耕せにつぼんに参加するための説得をしてもらい、息子は行く事を決意して翌朝、石垣島に行きました。

耕せに参加して息子も自分と向き合い、今まで周りのせいにしていたことに気付きお母さんのせいにしてごめんなさい。と言ってくれました。

卒業後はもう一つの家族、仲間のいる石垣で就職して頑張っています。(耕せは 9 ヶ月で卒業)東野さんと、石垣でお世話になった小見山さんには本当に感謝しています。

息子が旅立ち、親も自分と向き合う時間でした。

親も子離れすること、子供は自立するということは不登校になった子と親にとってなかなか難しい問題です。

人との関わるのが怖くて自分をなかなか出せなかった息子が耕せにつぼんで人と関わり、本来の息子を取り戻し楽しく人のために働く意味を学んで成長する姿を見て、親の役割は「心配」ではなく「信じる」ことだと教えてもらいました。

そして、家族を思いやる心をもつ息子に心から感謝しています。

子育てで親も育ち、子供は他人との関わりの中で社会が自立する心を育ててくれるものだと改めて感じています。

現在は私も耕せにつぼん!!北海道でスタッフとしてお手伝いさせていただいています。

息子と同じように、どの子供達にも成長する力があります。

耕せでは同じような経験をした子達が、お互い支え合って学校では教えてくれない、生きていく上で大切なことを学び毎日繰り返し人との関わりを体験します。

もし、お子さんが不登校や引きこもりになったら1人で悩まず是非一度ご相談ください。

## コクシ母(菅野くに子)

🌟お子様の、引きこもった年齢を教えてください。

😞中学校1年生からです。ひきこもりと言っても、全く家から出ないわけではありません。

学校にも、調子のいい時は登校していました。友達とも遊んでいました。夜遅くなっても帰宅せず、警察に捜索願いを何度が出した事もありました。

🌟ひきこもった原因は、何だったのですか。

😞当時、中学校はかなり荒れていました。悪い事で目立つことで、注目を浴びたかったのだと思います。授業をサボったり、授業妨害をしたり、学校の備品を壊したりしていました。様々な出来事により、両親や先生から否定的な言葉を発せられ反抗し自分はダメ人間と思うようになったのも一つ…他にも、いろいろあり。

🌟その時の、お母さんの心境を教えてください。

😞とにかく、落ち着いて授業を受け…きちんと、登校して欲しかった。

先生からの呼び出しや、訪問の対応に追われた。

🌟相談できるところ、(相手)はいましたか。

😞お父さんからは、甘やかしたからだ！育て方が悪い！と叱責。

不登校時は、訪問担当の教員が週一回来て下さりその時に状況を話せた。私自身恥ずかしいとの思いや自責の念により自分で抱え込むこともあった。

🌟その時、どんなことを話したか覚えていますか。

😞本人の状況を話、どういう手段を取れば学校に行けるのか。

🌟お子さんの反応はどうでしたか。

😞誰が来ようが、何をしようが自分の世界。汚い部屋にひきこもり、寝てるかゲームをしている。

酷い時は、昼夜逆転。真夜中に、冷蔵庫を開けて食事。深夜の徘徊。

死にたいと話、自殺マニュアル本やロープを準備していた事も。自分を病気だと、精神科受診した事も。とにかく、自分で自分を虐めていた。教員や親が、介入困難な場面多々あり。

★ 耕せにつぼんの印象を、教えてください。

😞 本人より、耕せにつぼんに行きたいとの相談あり。問い合わせたり、You Tubeにて情報収集。良くわからないが、本人が何かを考え行動しようとしているので応援しよう。集団生活は初めて、何かを得ることは出来るはず。

★ 耕せにつぼんに行って、お子さんは何が一番変わりましたか。

😞 表情が明るくなり、人との関わりを持てるようになった。生意気なところは相変わらずだけど、素直になり自分に自信を持てるようになった。殻を破り、チャレンジする姿勢も出てきた。自分の目標を持つ事が出来るようになった。

★ 耕せにつぼんに行って、一番何が変わりましたか。気づいたことは、なんてですか。

😞 東野さんや小見山さんに関わって頂いたことで、気持ちが少し楽になった。

余裕を持って、子供と関わる事が出来るようになった。中村文昭さんの本や講演会に参加する事で、子供への声掛けに誤りがあったことに気づいた。親の言葉に、子供は左右される。否定的な言葉に、注意が必要であった。自分の忙しさにより、子供を犠牲にしていた。子供にもっと目を向け、しっかり関わるべきだった。子供は、自分に目を向けて欲しい。自分にかまって。というサインが、親を心配させる手段だったと思う。

★ お子さんから、教えてもらったことは何ですか。


😞 生活環境や仲間がいることで変わる事が出来る。否定的な言葉を控え、何故?と原因を探りながら寄り添うこと。良いことを褒め、振り返りの時間を設ける事。親の言葉や態度が、子供に大きな影響を及ぼす事。


★ お子さんの将来に、何か望むことはありますか。

😞 人に愛され、自分らしくのびのびと成長して欲しい。日々、チャレンジし失敗しても振り返りをし再チャレンジするパワーを養って欲しい。


★ 現役ひきこもりの親御さんに何かアドバイスするとしたら。

😞 自分だけで解決しようとせず、相談する事が大切。自分以上に子供も苦しんでいます。子供を責めず、自分自身の振り返りも必要。親が変われば、子供も変わる。寄り添い、見守ることも必要。

 お子様の、引きこもった年齢を教えてください。


 小学校6年生の6月から『学校に行きたくない』と休みが続き、最初は小学校の校長先生や主任、担任の指示で無理矢理引きずる様に連れて行ったり 本人も親も疲れて果てて暫く休んだりしました。中学校は 卒業式の時だけ式の流れで教室に入りましたが その時だけで後は倉庫の様な別室で1人で過ごし たまに教頭先生と理科の実験や将棋 体育の先生と卓球をしたりしていたようです。高校は本人の希望で不登校を経験した子のクラスがある、電車で通う自宅から離れた私立の高校に行きましたが3年生の6月から不登校になりました。卒業後は2年間自宅で過ごしました。

 ひきこもった原因は、何だったのですか。

 わかりません。

ただ、小さい頃から「周りの子とは何か違うな…」とは思っていましたが特に生活に支障がなかったので私も周りも個性として楽しんでいたように思います。保育園や小学校では先生に私が相談してましたがその都度『問題なし』と言われていました。


習い事もいくつか経験しましたがサッカーだと個人プレーは得意でも集団となると動けない等どれも続きませんでした。


 その時の、お母さんの心境を教えてください。

 6年の6月に参観日を欠席したのから始まりでしたが

『何で?! どうして?』と、理由がわからないのでそればかり本人に聞いていました。理由をクリアしたら学校に行けるのでは?と単純に思っていました。

担任の先生からは登校を、父親は休ませようと言われ 板挟みでどうしたら良いかわかりませんでした。本人は学校に行きたい、だけど行けないんだ…と辛そうでした。人の目が怖いと言ってましたが理解してやれませんでした。私自身 泣いたり笑ったり怒鳴り散らしたりと 毎日不安定でした。当時はインターネットも今程ではなく 不登校は次男だけだと思っていて相談する所も探しましたが なかったです。

 相談できるところ、(相手)はいましたか。

最初は、市に相談の電話をしましたが 『不登校の相談窓口はない』と冷たく、『無ければ作って欲しい』訴えて 2 ヶ月後に作って貰いました。月1で相談し、同時に親の会を発足しました。中学生の時は


中1ギャップの先生や中1、中3の時の担任の先生が話を聞いて動いてくれました。


あまり効果は見られませんでした。

高校卒業後は知り合いの塾の先生に相談していました。

父親は子育てに非常に協力的で 祖父母たちもそっと見守り協力してくれていましたが 相談した方々のアドバイスが皆見守る事、動く為のエネルギーを貯める事でした。

私自身それが本人の最善の策なのかがわからず 先の見えない将来に途方に暮れてました。

その時、どんなことを話したか覚えていますか。

まずは勉強をするより

子どもが楽しんで過ごせる環境が欲しい どうしたら楽しめるか？ということを一 番に話していました。


その時『高校に進んだら 環境が変わって本人も変わる』


『大学に行って1人暮らしをしたり 自由な雰囲気的环境中で本人も変わる』と言われて それを信じていました。

高校は入学から高3の夏までは楽しく通ってましたが夏からは不登校でした。大学も本人の希望で行きませんでした。

高校卒業してから2年間は 本人が通ってはないのですが 私が不登校や引きこもりも大学に行かせる塾の先生と知り合い、先生のアドバイスは 大学に行かせることと

病院に行って診断を貰い場面に依じて薬を服用することを勧められました。病院に行くことは本人が嫌がるので 親もそのままにしていました。

お子さんの反応はどうでしたか。

私たちが言っている意味はわかるけれど

それが出来ないから苦しんだと言う態度でした。大切な時は黙る、気の合う友達とは良く喋る子だったので 言葉より態度で訴えてました。

中3の時は小学校の卒業写真や文集を破る、

高3の時は中学校の卒業証書や大学案内書を細かく破って部屋中に撒き散らしてました。

親や誰かと大切な話しをする時はずっと下を向いて顔を上げませんでした。

高校卒業後は暫く風呂も入らず髪は肩下まで伸びていました。引きこもりだしてからは昼夜逆転、

ゲーム三昧でした。

ただ、引きこもりは1年目よりは2年目と

少しずつ生活態度は良い方に変わっていきました。20歳の記念写真を写真館で撮影したり家事をしてくれたり、入院中の祖父のお見舞いに1人で行き、時々家族と出かける事もできました。

しかし社会に適応する様子ではなかったです。



耕せにつぼんの印象を、教えてください。



1枚もののチラシを人から貰い

そのチラシが『うちには関係ない』『胡散臭い』と思ってましたが 何故か大切に2年程持っていて 時々開いて見ていました。

次男が20歳になる直前に 『20歳になるのに人生楽しんでない』『このままで良いわけがない、とりあえず相談だけ…』と電話しました。次男が家から出る事はほとんど無かったので 相談電話では 連れ出してくれる事と

大丈夫任せてくださいの言葉に涙が止まりませんでした。

行かせてからは 今もそうですが

スタッフの方々と行かせると決めた自分、そして何より本人を信じることしかできませんでした。毎日そう自分に言い聞かせてました。



耕せにつぼんに行って、お子さんは何が一番変わりましたか。



人生を楽しそうに過ごしている。



耕せにつぼんに行って、一番何が変わりましたか。気づいたことは、なんですか。



あんなに悩んでいた子どもの将来に不安がなくなりました。

親に全ての責任があるように思っていたのですが 助けてくれる人たちがいることに気がつきました。



お子さんから、教えてもらったことは何ですか。



親は子どものために何とかしてやらなければ…、子どものために何でもしてやれると思っていましたが そうではなかった。親だから…と言う概念を捨て落ちついてゆっくり周りを見ることを教えて貰いました。


あなたが不登校や引きこもりを選んだからこそ


私たちは想像もしなかった出会いや経験ができています。

(不登校のあの日)まさか!うちの子が?!と心底驚き慌てましたが





今ではあの日にありがとうと言いたいです。

 お子さんの将来に、何か望むことはありますか。

 行かせる、と決めた日から変わってませんが…

顔を上げて前を見て ずっと笑っていて欲しい。辛い時も笑って居られる環境（相談する人や友達に囲まれている）で笑い続けて欲しい。

 現役ひきこもりの親御さんに何かアドバイスするとしたら。

 親にしか出来ないこともあります

他人だからこそ出来ることもあります。

子どもが引きこもる事は、ある意味勇気が要ることだと思います。

親自身も大切な大切な我が子を他人に託す勇気を出してください。

不安は経験した私たちが知っています。

最後は「良かった…」と親子で笑える経験をお伝えできます。

## ハリー母(鈴木法江)

 お子様の、引きこもった年齢を教えてください。




小学5年3月から6ヶ月。

中学1年3月から10ヶ月。

中学3年6月から10月耕せ参加までの4ヶ月

計3回

いずれも毎日登校できるようになるまでの期間

 ひきこもった原因は、何だったのですか。



(詳しく記載 ver)

小学生の頃から、大勢が集まる場所で静かにしているのが苦手で、朝礼などは参加せずに保健室で過ごしたり、教室でじっと座っている事も苦手で、しんどくなると教室から出て保健室や支援学級の部屋で過ごしていました。

1回目の不登校は、男子に意地悪されていた事を勇気を出して担任の先生に伝えたところ、そのまま流されてしまい、それがきっかけで担任の先生がいる教室へは全く入れなくなりました。その頃から心を閉ざし始め、学校の門を入ったとたん全く言葉が出なくなってしまうという場面緘黙症に

なり、それでも学校へは登校し、教室へは行かず保健室や支援学級の教室で1日中過ごすようになりました。そんな生活が2週間ぐらい続いたある日、支援学級の部屋でパニックになり、次の日から不登校となりました。しかも、学校で言葉が出ていない状態だった事を聞いたのは、不登校になってからでした。

2回目は、女の子にありがちな仲間外れが2週間前ぐらいから自分に回ってきている事を夜になって伝えてきて、次の日なら不登校となりました。

3回目は、修学旅行の最終日、集団行動や民泊体験での疲れもあり、全クラスで集合する際にパニックになってしまい、その日は国際通りでの自由行動でしたが、みんなと一緒に過ごせず、何とか帰りの飛行機も、みんなとは別の場所に担任の先生と座り、何とか戻ってきました。空港まで迎えにきてほしいとのことで、迎えに行き、次の日から不登校となりました。

(簡潔 ver)

いずれも、対人関係や日々変化のある学校生活にうまく適応できずにストレスが溜まって体調を崩した事が原因でした。

★その時の、お母さんの心境を教えてください。



当時の私は、学校に行けなくなり、毎日不安定で笑顔もなくなった娘の状態に日々影響を受けては、私までいつしか笑う事もできなくなってしまいました。毎日、朝が来るのが怖かったです。

(↓ここからは要らないかも！?)


ただ、いずれの不登校の時も、お友達が手紙を書いたり、家まで来てくれたりと、不登校になっても変わらず娘に連絡を取り続けてくれていたのが、とてもありがたかったです。


1回目の不登校の時、6年生になって新しい担任の先生が、毎日家まで来てくださったのですが、娘は全く部屋から出てきませんでした。でも、2週間ぐらい経ったある日、先生が帰ろうとした時に、娘はベランダにしゃがんで顔は隠したまま、手だけ出して先生に手を振ることができました。その光景に担任の先生と2人で嬉し泣きました。そこから、少しずつ外に出れるようになり、6月終わり頃には、4時間目だけとか給食時間から6時間目までなどの短時間なら、私が車で送迎し、なおかつ私が教室の後ろにいればパニックになる前に帰れるという安心があり、みんなと教室で過ごせるようになりました。友達と楽しそうに食べてる給食の時間を、私は教室の後ろで何度眺めていた事か。7月体育の水泳の時間も、プールサイドから見学していました。体育が終わったらそのままバスタオルを巻いて水着のまま帰った事もありました。


私が教室にいる事が必要で、毎日、調子によって登校できる時間がバラバラだったため、子育てを優先しないと私は一生後悔してしまうと感じ、その頃から中学生活が落ち着くまでの約1年間は、仕事を一切しませんでした。


★相談できるところ、(相手)はいましたか。




 役所の子育て支援課に相談しました。担当の方がとても親身になってくださり、私は定期的にその方に話を聞いてもらって、涙を流してはまたリセットして…の繰り返しでした。

 その時、どんなことを話したか覚えていますか。

 私の良かれと思って声かけた言葉で、娘がまたやる気をなくしてしまう…という事がよくあったので、それがトラウマになり、私自身、どう声かけていいのか、どう接したらいいのかわからなくなっていたので、それについて相談をしたり、学校以外でも誰かと関わりが持てるようにと、放課後デイサービスやコミュニティなどを教えていただきました。

 お子さんの反応はどうでしたか。

 小学校の時は、学校に少しずつ行けるようになった頃に、放課後デイサービスにも数回行きましたが、長くは続きませんでした。

中学校の時は、担任の先生が家に来てくださっても、ほとんど部屋から出てきませんでした。

たまに出てきても、笑顔が引きつっていてしんどそうな様子でした。


テレビのあるリビングを占領し、部屋でお菓子を食べたり好きな映画を観たりし、用事がある時だけ、部屋から「マーマー！」と私を呼ぶ…そんな生活でした。

状態の悪く引きこもっていた時は、誰からの連絡にも出ず、誰とも話さず、夜になると大声で泣きじゃくる…、昼間、私が買い物などに出かけても、毎回電話をかけてきて「あと何分？早く帰ってきて」と言ってきました。辛い気持ちを思い出しては部屋をグチャグチャにする…そんな精神状態の時もありました。ある時からオンラインゲームをするようになり、私への執着がなくなりました。昼夜逆転し、夜中でも大きな声でしゃべりながらゲームをしていました。

ただ、誰とも話さなかった娘でしたが、ゲームを通じて誰かと話をする事で、だんだん娘に笑顔が戻り、少しずつ私達家族との会話もするようになったのには驚きました。

当時の私は、決してゲーム漬けの生活がいいわけないと分かっているながら、誰かと笑って会話している娘に少し安堵しました。そこまで追い込まれていたのだと思います。

 耕せにつぼんの印象を、教えてください。

 学校では決して学べない、生きていくために本当に大事なものを教えてくださいました。

親だと、引きこもっている子供に対して、気を遣いすぎて空回り…となってしまうがちですが、耕せでは、ダメなことはダメ！としっかり叱ってくださり、少しでも成長したことはしっかり認めて褒めてくださる。そして子供たちは、叱られる事は自分を否定されているんじゃなく、愛されているからこそ叱ってもらえるんだと理解する。

自己肯定感が低く、笑顔を忘れ、自分なんか生まれてこなければよかったのに…

と思いながら生きてきた子達が、仲間たちと助け合いながらまた笑顔と自信を取り戻していく。

愛に溢れる唯一無二の場所です。

★ 耕せにつぼんに行って、お子さんは何が一番変わりましたか。

☾ 心から笑えるようになりました。

また、小さい頃のトラウマでずっと苦手意識があり会話できなかった男子や大人に対しても、自然に笑顔で話できるようになりました。生活リズムが整い、自分で家事ができるようになりました。人前で泣く事や謝る事ができませんでしたが、人前でも悔し泣きや嬉し泣きができる、悪いと思ったら反省して謝る…そういった素直さが育ちました。

★ 耕せにつぼんに行って、保護者として一番何が変わりましたか。気づいたこと、なんですか。

☾ ずっと、私の無力さからこうなってしまったと自分を責めて、明るい将来を想像できずにいましたが、耕せを知り参加した事で、親にできる事には限界があり、親子ではうまくいかない事もあるんだと、自分を責めなくなりました。

心配するあまり声をかけてしまいがちでしたが、しっかり放っておく事も時には必要なんだと知り、自分が何かしてあげなければ…と過干渉になっていたんだと反省しました。

子育ては、子どもを信じ、見守っていくことが大事なんだと気づきました。

★ お子さんから、教えてもらったことは何ですか。

☾ 失敗してもまたチャレンジする、失敗する事が成長するチャンスになるんだと教えてくれました。あれだけ、もう学校へは行かない、死んだ方がマシ、私なんか産まなきゃよかったのに…そんな言葉しか言わなかった娘が、耕せにつぼんで信頼できるスタッフの方々や仲間と出会い、もう一度、中学校へ行きたいと決意し、石垣島の中学校に3年生の2月から転入。たった1ヶ月でしたが、そこでの先生方やクラスメイトとの出会いでさらに成長して、高校受験もチャレンジ。今は、耕せを卒業し、高校生になりました。寮生活をしていますので、まだまだ心配事は尽きませんが、娘のペースで少しずつ成長していると感じます。

★ お子さんの将来に、何か望むことはありますか。

☾ 先の将来を考えると不安になると思うので、「みんなと修学旅行に行きたい」など少し先の将来を思い描きながら、今ある幸せを大切に、関わってくださる人達に感謝しながら日々を過ごしてほしいです。

今まで耕せで学んだ、失敗してもいいからまずはチャレンジしてみる！自分の勇気と行動が人生を変えていく！という生き方をこれからも貫いて行ってほしいです。

★ 現役ひきこもりの親御さんに何かアドバイスするとしたら。

🌙 親に出来ることに限界があります。1人で悩まず、自分を責めないでください。

私は、緊張しながらも耕せにつぼんに電話をした時、代表の東野さんから言われた「お母さん、大丈夫です。私達が何とかします。だから安心してください。」

この言葉に本当に救われました。

こんな責任ある言葉は、学校や役所などでは絶対に言ってもらえませんでした。

でも、引きこもっている子を持つ親が、一番ほしい言葉だと思います。

子ども達も、学校以外で、自分と同じような悩みを持つ仲間ができ、お互いに信頼し助けたいながら、共に成長していける。勇気を出して、ぜひ電話してみしてほしいなと思います。

またあんなに輝いていたお子さんの笑顔をきっとまた見れると思います。

## しゅん母(伊藤美保)

### ◎不登校になった年齢

→高1の6月。

それまでも小さな行き渋りは何度かありました。

決まった曜日に行けなくなったのがスタート。

そこから本格的になっていきました。(4年間)

### ◎きっかけ

→苦手な先生が出来た事。

元々拘りが強く、「これは嫌」となったら徹底的に拒否する性分。

既に苦手と感じていた先生の授業で、言われた通りに問題を解いたのに違うと言われ、そして「オマエは留年か？それとも仮進級か？」自分に向けられた言葉が許せなかった。

### ◎その当時の母心境

→声掛け等で今回も解決するだろうと安易に考えていたが、その時は違かった。

家庭内では、理想通りにいかない息子に対する父親の言動が酷く、生きてる価値無しの様な発言が頻繁に。本人の耳に届かないように、そして、家の中の居場所まで無くならないように必死でした。

2年、3年と経過し、だんだん将来の不安も募ります。

このまま社会に出れなかったら、親が死んだ後、この子どうやって生きていくのか…。

### ◎相談先はあった？

→クラス担任、学校カウンセラー、発達障害外来、行政の発達支援センター、フリースクール

### ◎どんな内容を話したか？

→フリースクール以外は学校に戻る事を前提に話が展開します。それが一番良いとされる結果であると、その時は私も息子も疑ってなかったです。

学校の先生方やカウンセラーは、本当に親身になって色んな対策を考えて下さり、とても有り難かったのですが、一方で、そこまでして頂いているのに全く応えられない息子、その申し訳なさが、不登校そのものより私の辛さに変わっていきました。

### ◎当時の子供の反応

→息子自身も頑張っ学校に返れる様になる事を望み、一度休学して翌春の再チャレンジを目標としました。でも結局、想い描いた様には出来ませんでした。

ある日の朝、

「どうしても学校行けって言うなら、死ぬ。」

学校へ行く=死んでしまいたい程辛かったのです。

これは無理だ。もっと早く気付いてあげられれば良かった。

そこから、学校へ戻る以外の道を模索する方向へシフトチェンジしました。

高卒認定を取得し、退学届を提出しました。

### ◎耕せの印象

→耕せにつぼんとの出会いは、私がたまたま手にした「非常識力」という本。

衝撃的でした。

中村文昭さんの、耕せを立ち上げたいという想い、構想、準備、開校、その後、それらのエピソードに胸を鷲掴みされました。

もしかしたら、ここなら何とかなるかもしれない。信頼出来ると直感。(ここでダメだったら、もう諦めようと思っていました。)

嫌だと感じたら、息子は翌日から足を運ばなくなるので、簡単には帰って来れない遠く離れた北海道、という点も重要でした。

息子本人も拒否しないで少し興味を持ったので、スタートに踏み切れました。

### ◎耕せでの変化

→北海道(4ヶ月)

「こんな所ムリ。死ぬ。帰りたい。」

予想通り、本人にとって辛いスタート。

徐々に外部就労にも出れる様になり、空港物産店ではスタッフからの絶大な信頼を得られるまでになりました。

たまに掛けてくる電話では「早く帰りたい。家族に会いたい。」がお決まりのセリフ。

耕せ卒業の目安は「もう帰らなくてもいいや」と本人が思える事らしいので、卒業を認めてもらえるのは、まだまだ先なんだろうな…。

石垣島校(5ヶ月)

新しい環境でのスタートは、やはり辛い。気候も全然違うし、大人数の騒がしさ。

それでも随分自分を晒け出せる様になり、他の研修生との関わり方も変化して行きました。

北海道での経験もあり、外部就労も頑張れている。

「早く帰りたい。家族に会いたい。」は変わらず。

「もう家に帰らなくてもいいや」そんな事を口にする日はこの子に来るのだろうか…。

石垣島を離れてから、ここでの仲間との生活の素晴らしさを噛み締める事になった様子。

伊勢クロフネ校(現在6ヶ月経過)

自分だけ3rdステージかよ～、と言いながらも前向きのスタート。

新しい環境でのつまずきは、もう本人も自覚。そこを乗り越えて外部就労も順調。  
ただ、あと少しで卒業かもしれないと本人は期待していたのに、それを認めてもらえませんでした。  
かなり、ふてくされました。

社会復帰に向けて更なる磨きを掛けるステップアップ研修に切り換えられ、  
3ヶ月が過ぎた頃に変化が。

「家には帰らず、こっち(伊勢)で自立してやっていこうと思っている。」

◎耕せに行かせて母が変わった、気付いた事

→耕せスタッフや取り巻く人々、他の研修生の保護者との関わりの中で、それまで当たり前だと疑ってなかった価値観がガラリと変わりました。物事の見方や受け取り方が変わるだけで、こんなにも救われるとは思っていませんでした。

今、私自身がワクワクする毎日を送っています。

子供と一緒に私も成長しました！

◎子供から教えてもらった事

→普通という言葉が一番偏見もっている

きっと大丈夫、プラスに考え信じる事の大切さ。

無駄な経験など無い！

◎子供の将来に望む事

→立派とか凄いとかはどうでもいいから、理解してくれる人がこんなに沢山いる事に感謝して、自分らしく楽しい人生を送ってもらいたい。

◎今、引きこもっている親御さんへのアドバイス

→親の私が何とかしてあげなければ。

そう思っている方、多いと思います。

家族だから出来る事と家族だから出来ない事が有ると分かりました。

耕せを卒業したら、もう完璧に大丈夫なのか？

ズバリ、そうとは言えないです。その後の環境、関わる人によって困難な場面は当然ありますよね。

でも大丈夫。きっと何とかなる！

卒業生はそんな人間力が身に付いています。

信頼出来るスタッフによるアフターケアもバッチリです。

今は、不登校になってくれてありがとう！本気でそう思ってます。

## ユウ母(山田佳奈)

現在高校1年生16歳の息子が、中学1年生13歳の時から1年半引きこもりました。

直接の引きこもったきっかけは、中学校での友人関係が上手くいかなくなってですが、母親の私が、「～しなければならない!」「～するべき」という私の理想を押し付けていた事への窮屈さが爆発し、「自分の事を見て!お母さん分かって!!」との心の叫びからが大きかったように

思います。

### ☆≡母親の心境

「中学校に行かない！」と言われた時は、愕然としました！  
私が何とかしないと！焦りと、不安がいっぱいでした。  
でも、不登校が続き、昼夜逆転、暴れる、叫ぶ、課金うなぎ上りという状況になり、  
何をやっても上手くいかない失望感にさいなまれていました。  
どうしたら、この状況から脱することが出来るのか！もう少しの辛抱！  
じっと耐える・・・でもいつまで・・・と先のない真っ暗なトンネルに迷い込んで抜けられない感じがして  
いました。とにかく、一日、何とか無事過ごすことが精いっぱい、完全に思考停止状態でした。

### ☆≡相談できる場所はありましたか？

市の心の教育センターや、児童相談所に話を聞いてもらったり、学校の先生、  
スクールカウンセラーさんに聞いてもらったりしていました。  
話しは丁寧に聞いてくれるのですが、  
それで、結局どうすればいいか！腑に落ちる解答はもらえませんでした。  
役所の方々は、時間やかかわり方のいろんな制約があって、動けないんだと思いました。

### ☆≡話した事、子どもの反応は？

息子は、「お母さんが、僕の嫌がる事をするから、僕もお母さんが嫌がることするよ！」  
「お母さん変わって！お母さんが変われば、僕も変わる！」とよく言っていました。  
時には叫び、時には下手に出て、時には理路整然とまくしたて、いろんな手で私に物品要求を迫っ  
てきました。  
逃げてばかりの私に、どんな自分でも受け止めるかを試していました。

### ☆≡耕せの印象

とにかく温かい！全てを「何があっても大丈夫！」と受け止めてくれる！笑顔になれる場所！  
世の中の制約、常識というところから離れ、  
不登校だった息子が本当は行きたかった中学校に、  
耕せ参加後二か月で通えるように心の面から実際の手続きまで整えてくれたりと、  
本当に寄り添って、息子に一番いいことを考えて、実際に動いてくれました。  
人を責め、自分を責め、全てが敵だと閉じこもってしまう根本の原因を取り除くには、  
「大丈夫！」と自分を信頼して、真剣に向き合ってくれて、愛情を注いでくれる人と、  
自分を受け入れてくれる体験・場所、環境が必要で、耕せにはその全部がありました。  
毎日の朝礼終礼の内容も濃い！みんなのいいところを褒め合って、認め合って、  
毎日の生活・家事の中に感謝しあう要素も満載で、自然と自己肯定感が上がっていく、  
そんな本当に素敵な場所です。

### ☆≡子ども何が一番変わったか

誰にでも「ありがとう」と自然に言えるようになっていたところでした。  
『「優しくなりたい、人を自分の力で喜ばせてあげたい」だから、一日一回はだれか一人を喜ばせ、  
笑顔にしようと決めました。それを毎日やっていると、人に「ありがとう」と言われることが増え



ました。』

中学校の有志で英語のスピーチ大会に出た時の一節です。驚きました。

「人の生活の面倒を見あう」という生活の中で、感謝力をつける経験が出来たからだと思います。

自己肯定感が低く、人に対しての猜疑心故に勝手な思い込みで人を責めるところから、耕せの研修・共同生活のおかげで、笑顔が増え、友達が増え、居場所が出来、今幸せと言えるようになり、何事も楽しんでやると言えるようになりました。

「自分がたくさんの人に助けられて、立ち直って、こんなにも今充実した人生を送れている。自分が不登校を経験してきて、人の痛みも分かるから、子ども達に向き合う先生になりたい！」という言葉が出たのも、感動でした。

### ☆≡親は何が一番変わったか、気づいた事、子どもから教えて貰った事

こうであるべき！こうしたほうがいい！という誰かが作った価値観、

見栄に縛られていた自分の殻が、どんどんはがれていきました。

自分の正解は自分で作っていい。人との比較の意味のなさに本当の意味で気付かせて貰いました。

今日の前にある事、出来る事に精一杯向き合う事！

先の心配はしても意味がない事も実感しました。

息子が引きこもっていた時のどん底生活の先に、こんなにいろんな方々との出会い、素晴らしい世界が広がっているなんて、最中には思いもしませんでした。すべて必然！！

いろいろ完璧に出来ない自分が許せなかったから、息子や周りが許せませんでした。

これからは正しさではなく、楽しいかどうかで決めることを増やしていこうと思いました。

「ま、いっか！」が増えると、楽になりました。

全ては、息子が身体を張って、私に気づきを与えてくれる為に、自由にしてくれる為に、いろんな世界を見せてくれる為に、引きこもったんだと、今は本当に思っています。

### ☆≡将来に望むこと

何をしててもいい！今まで耕せでの生活で学んだこと、いろんな方に助けってもらった事、感謝の気持ちを忘れないで、いろんなことに挑戦してもらいたいです。

自分がホントに楽しいと思ってやる事が、誰かの為になるような人生を送ってもらいたいです。

### ☆≡アドバイス

自分の力で何とかしないと！を手放してみませんか(^\_^)

いろいろ書きましたが、最中は自力での脱出はかなり厳しいと思います(;^\_^A

大丈夫！思い切って自分の元から手放してみる、環境を変えてあげると、

親子でほんとに救われます(^\_^)

「人が元気に充実して生きていける環境作り」満載の耕せにつぼんには、

大自然に触れ悩みをスッキリさせる環境

美味しいご飯を食べ食に感謝できる環境

褒め合い認め合い自己肯定できる環境

悩みを吐き出せる環境

辛い経験を共有できる環境

そばに仲間がいて励まし合える環境

自由に生きてるおもしろい大人と出会える環境

仕事で優しい大人と出会う環境 があります。

電話で話聞いてもらうだけでも、ホントに心軽くなりますし、すぐに会いに来てくれます(^\_^)

本当の自分を取り戻し、飛び立てる場所の耕せにつぽんに、親子で是非出会って欲しいと思います。