

コラム29：【家は最小の社会】

ひきこもりの相談を受けているとき、困り切った親御さんは、「とにかく働いてほしい」と言います。

そこまでいかななくても「とにかく、親以外の人と交流してほしい」と思っている親御さんは多いです。当の本人は「自分が役立つ存在とは思えない」「一発逆転しかない」「考えすぎて動けない」という思いであったことを、支援の場に出てきた時に語ってくれます。

相談員など第三者からの視点では、「働くための気力・体力は本人に戻ってきているか」「他人と付き合うために、本人自身が役立つ存在だと思えるようになっているか」ということが気になるポイントです。つまり、本人が家庭の中で少しでも元気になっていることがとても大事だということです。

家の中で安心して生活できることは、社会で他の人たちと一緒にいても楽に感じることに繋がります。

家の中で役立つ存在（例えば、家族から頼まれごとを受けて実行し、感謝されるなど）になれば、自己肯定感は上がっていきます。

元気になってくると、元々持っていた力が出やすくなります。そこから、「社会に出る」「働く」ということがスタートしていきます。

では、どうすれば元気になるのか？具体的なことは、ご家庭それぞれなので、具体策が見つからないときには、どうぞ相談をご活用ください。