

《企画書》

提出者 ロータスカウンセラー山ちゃん

【タイトル】ひきこもりを超える7つのメッセージ

【概要】

この本はこの世の中で重荷のように扱われている「ひきこもり」の状態にあるひと、その家族へのメッセージを通じて、当事者たちの抱える悩みや秘めた可能性を広く知っていただき、孤立しがちなひとたちと社会との絆を作り出す一助になることを目的としています。ひきこもり当事者であった作者と家族とが過ごした引きこもり生活4年間の後、社会復帰していった姿をお伝えすることで、今、まさにひきこもっている人や支えている家族へ、生き抜くヒントや応援となるように願っています。

【想定する読者ターゲット】

- ① 20代から60代の男女
- ② 家族や友人、知り合いのひきこもりをする対象者を見守る人
- ③ ひきこもっている当事者
- ④ 自分の人生に落胆し、未来が見えずに社会からも孤立しているが、絆を持ちたいと考えている当事者
- ⑤ 家族や友人、知り合いのひきこもりの状態をどうかかわってよいのかわからない人
- ⑥ ひきこもっている人の可能性を見出して、ともに未来を変えていきたい人
- ⑦ 不登校などの理由でこもりがちなお子さんとそのご家族、支援者さん

【構成案】

第一章 こもるこさん

- ・はじめまして、こもるこさん

第二章 こもるこさんのひきこもりヒストリー

- ・きっかけは仕事をやめたことですが
- ・機能不全家族って知ってますか？
- ・貯金通帳、残高ゼロになって

第三章 こもるこさんのメッセージ その①ひきこもったから、今、わたしは生きているんだよ

- ・ひきこもったら、変わる世の中 はれもの扱い
- ・すべてがガラスの破片のようにつきささる
- ・最近になってわかった「生かされていた」ってこと

第四章 こもるこさんのメッセージ その②周りが変えようとしても、その人は変わらないんだよ

- ・ひきこもりから助けようとしてくれたひとたちへ ありがとうございます
- ・内側の世界はその人しか変えられない 内側が変わらないと外側の行動は変えられない
- ・エネルギーゼロ以下から再生するまでに必要な時間

コメントの追加 [正山1]: おん

- 第五章 こもるさんのメッセージ その③今、その人はエネルギーを充電してるんだよ
- ・風がヒューヒュー通り抜けていく うまらない、空っぽすぎて
  - ・失くしたものは何ですか？
  - ・うすいまゆのようなものに包まれて、自分を守る時間
- 第六章 こもるさんのメッセージ その④家族の関係性ってめちゃくちゃ影響あるんだよね
- ・ふすまの隙間から見えた世界、「夫婦」っていう親が持つ関係性
  - ・苦勞をした父と母の生い立ちが子どもに影響するんだよ
  - ・兄がグレまして、歯車の狂っていった家族 会社でいじめにあっていた父 料理が飛ぶ皿が飛ぶ
- 第七章 こもるさんのメッセージ その⑤クソまじめ、優しすぎてもいいじゃないの～
- ・兄の分まで出世せよ 両親のくやしさを背負わされて
  - ・クソまじめに親のために
  - ・優しいから、まじめ過ぎるから自分バッシング、そして引きこもった
- 第八章 こもるさんのメッセージ その⑥大切なそのひとのほんとうの心の叫びが届いていますか？
- ・他人との比較で評価された子ども時代、いつも怒っていたわたし
  - ・がんばらなければ、わたしは認められなかった
  - ・ひきこもったダメなわたしも、そのまんま受け止めてって声に出さずに叫び続けた
- 第九章 こもるさんのメッセージ その⑦自分で変わろうとしたから、今があるんだよ
- ・また失敗するかもという不安との闘い 失敗した人生と思っていたから
  - ・勇気をだしてボランティアしたら「働くのがそんなにいやなのか？」と言われて悔しかった
  - ・まっさらな自分になって、再び出逢っていくことでエネルギーがたまっていった
- 第十章 こもるさんから感謝をこめて
- ・「死んでしまえ」と言われた父との最初で最後のバトル
  - ・世界を知ろうと母の大切なへそくりを無駄遣いさせてもらったおかげ
  - ・みんな、待っていてくれてありがとう

【サンプル原稿】

ひきこもりを超える7つのメッセージ

第一章 こもるさん

はじめまして、こもるさん

ロータス:はじめまして、こもるさん。今日はこもるさんのことをたくさんの人にお伝えしたくてお話を伺いにきました。

こもるさん:ありがとうございます。

ロータス:「こもるさん」って名前は何か意味があるのですか？

こもるさん:聴いていただきありがとうございます。「こもるさん」というのは、ひきこもりという言葉が当事者さんやそのご家族にとってはキツイ表現だと言うことを知らして、こもったわた

し、ひきこもっている人を表現しています。「引きこもり」と「ひきこもり」と、漢字を使う、使わないかにも注意をはらっている方もいらっしゃいます。

**ロータス:**そうですね。繊細なテーマですから、漢字1つでも受け取り方は違いますね。

**こもるこさん:**繊細なテーマだからこそ、わたしの4年間のひきこもりの経験をお話させていただくことで、今、その状況にある人やその周りでサポートされている方々を応援できたらと思っています。

今はこうして、社会人となって働いたり、家庭を持って、親にもなって、一般的な人生も歩めています。いろいろなことがありました。顔面麻痺になって顔の筋肉が垂れ下がったままの時期もありましたし、シングルマザーとして再就職しましたが、中途採用の厳しさも体験しました。そんな中でも、ひきこもった頃に始めた、絵を描くなどの作品作りは今でも続けていたのでカレンダーのイラストに採用されたりして、嬉しく思っています。

**ロータス:**いろいろなご経験があったんですね。その1つ1つが今のこもるこさんの人生や喜びにもつながっているんですね。

**こもるこさん:**そのとおりです。ひきこもった当時のわたしにとって、ひきこもりは「失敗」「挫折」そのものでした。ですが、今になってみると、そのことがあったからこそ、その状況にある人やそのご家族の想いも理解できますし、ひきこもりに似た状況を持つお子さんやそのご家族の想いを想像することができるんです。

**ロータス:**経験でしかわからないことってありますよね。

**こもるこさん:**今の時代は、情報としてたくさんのことを得ることができますが、すべてを経験することはできませんし、ひきこもるわが子に必要な情報かどうかは慎重に判断しなくてはいけないと思っています。ひきこもりの経験は好き好んでできることではありませんけど、経験を話される人も多くはないと思いますし、その経験談が情報を必要とする人にとっての正解と言えない場合もあると思います。

**ロータス:**その人それぞれの状況があるので、何が正解かどうかという線引きが難しいですよね。

**こもるこさん:**そうなんです。わたしのひきこもり体験もまた、1つの例に過ぎなくて、ひきこもりから社会復帰して今にいたるまでの経過も1つのサンプルに過ぎないんです。ですが、サンプルがあれば、もしかしら、その一部分だけでも参考にできることがあるかもしれないですよ。なので、わたしはこうしてお話しようと思ったんです。

本書は、ひきこもり当事者であるこもるこさんとカウンセラー(ロータス)との対話形式で書くことで、マニュアル的に教えるを説くといった強い表現を回避し、話を聴いているような感覚で読んで頂く事を意図しています。ひきこもりという繊細なテーマに当事者が抱える挫折感や無力感、劣等感などが複雑に入り組んでいることもあり、直接触れることはできませんが、当事者を変えようとするのではなく、当事者を支える人が理解できないにしてもその状況を受け止めて、共感することで間接的に当事者への変化を促していく可能性があることをお伝えできたらと思っています。ひきこもるということは、自分とそれまでの経験、家族や社会とのつながりから離れようとするところでもありますが、その心の底には家族や親しい人との絆を確かめる意味も問われていると思っています。「社会全体で関わっていく」とか、そんなきれいな表現ではうまくいかないこともたくさんありますが、小さな小さな風穴から、本当は社会とつながりたい、絆を絶ちたくはないと願っている人との小さな循環が読んでくださる人との間で生まれるなら、社会への波紋となっていくことと思います。

[以上となります。よろしくお願いたします]

