

遊

遊館便り

遊遊館便り 2月号

今月のトピックス

1. 活動報告:保護者セミナーに登壇
2. 活動報告:大人の遠足、作業風景、餅つき@福生団地
3. 元寮生・訓練生は今…
4. 寮生・訓練生の状況/今月の1枚

NO.309

2

2025年2月20日発行 発行者:遊遊館便り編集部
住所 〒197-0011 東京都福生市福生2351-1
電話 042-553-2575



東 京都立多摩総合精神保健福祉センター主催の保護者向け講演会に職員と寮生2名がスピーカーとして登壇しました。前半50分は『「ひきこもり」から一歩踏み出す』と題した講演を行い、後半は職員からの質問に答える形で、家庭訪問を経て入寮に至った寮生たちの、ひきこもった経緯やその間の心情、家族関係、ひきこもりを脱却した今の気持ちやこれから、など、当事者の声をお届けしました。その一部をご紹介します。

K君の言葉より

- ・孤独な時間も多かったけれど、友達は遊びに誘ってくれたり、いつも通り接してくれたことで救われた部分もあった。が、友達のリアルな生活がストレスに感じることもあった。
- ・きょうだいに「お前みたいな弟がいると結婚が不利になる」と言われた言葉は今も消えない。
- ・ひきこもりから急に社会に出ると、家に帰ってからの反動が大きく、体力も必要だと感じた。20歳の時、変わらないと…と思い入寮した。
- ・入寮後の変化は大きかった。掃除やカリキュラムとやることが増え、起きないと!と、土日も遅く起きることがなくなった。
- ・今もどこかで死んだら楽、と思うが、当時何故死にたいと思っていたのか分かるようになった。気持ちが落ちる原因も、落ちた時の対処も考えられるようになった。相談できる職員や前向きな仲間がいたり、将来の話ができる話し相手がいることで、少し前向きになれた気がする。



S君の言葉より

- ・大学受験に失敗。進学校だったので、プライドや同級生に対するコンプレックスもあり、何もかも嫌になった。ひきこもり期間はゲームをしたり映画を観て時間を消化していた。
- ・一流大学に進学した友達の近況を知るとヤバイと思い、気持ちはあっても、自分のやる気スイッチは入らず、行動に移せずにいた。
- ・入寮のきっかけは、ストレートで行くと新卒の歳だったので、このタイミングでなんらかアクションを起こさないといけない、と思ったから。

ひきこもっている人へ

K君より
死にたい、病んでいる人へ、自分とタイプが違うと響かないかも知れないけれど、ある程度人と話せる場、コミュニケーションが取れる場に行かないと、人として死んでしまう。通所型の支援機関だと、スタッフとしか喋らない。入寮しよう!!似た境遇の人と話すと、面白い人もいれば、友達もできると思うし、自分にとってプラスになる。

S君より
入寮しよう!!表に出ろ!ひきこもっている期間は時間のムダになる。



大人の遠足：鮎と競馬

2月16日(日)寮生5名とスタッフ2名で、鮎屋経由府中競馬場に行ってきました。行き先は寮生のリクエストに基づいたものです。勝負の結果は・・・スタッフ荒井以外、少額ですがプラスになりましたー♪馬券が買えない10代の2名はハンバーガーを食べたり観戦のみでしたが、楽しめたようです。



魚苦手なA君は大好きなマグロOnly♡



忍法！貼替の術

食堂・事務所周りの廊下の壁紙を貼り替え作業をしました。まだ完成ではありませんが、徐々にキレイになってます。



餅つき @ 福生団地のお手伝い

2月9日(日)、昨年に引き続き、団地のみなさんと一緒に新年を祝う場にお手伝いに行ってきました。当日は天候に恵まれ、賑やかで温かい雰囲気にも包まれながら10時から餅つきスタート。YSCの職員や利用者で順に餅つきに挑戦。最初は恐る恐るついていましたが、団地の自治会の方のレクチャーもあり、餅をつく音が心地よい音に変わってくると、気が付けば人が増え、集まった団地のみなさんにも餅をついてもらいました。子どもたちが大きな杵で一生懸命餅をつく姿に、歓声と笑い声がこだましていました。



また、餅つきと並行して、「モルック」のデモンストレーションも行いました。集まった団地のみなさんに案内すると、最初は「無理!無理!」とおっかなびっくり参加されていましたが、いざゲームが始まると、徐々に気持ちが盛り上がり、「もう!回投げる!!」と子どもも大人もヒートアップして、とても楽しんでいただきました。

もちろんお餅もたくさんいただきました。ごちそうさまでした。(スタッフ笹井)



元寮生・訓練生は今・・・



元気かな～



2023年4月、合宿訓練(40期生)に参加したKT君(当時18歳)に話を聞きました。家族から多摩サポを案内され、高校3年の夏休みに初めて行った。コミュニケーションスキルを獲得するために通った。学校が始まってからは土曜日に利用していた。働きたい気持ちはあっても、週1回のサポステ以外家でひきこもっていたので、何も進まなかった。そして進路未決定のまま高校を卒業することになり、職員に合宿を案内された。働く体験ができると思い参加することにした。最初は他の訓練生や職員と話せるか怖かったし、馴染めるのか不安だったけど、ひと月程でその不安も怖さも消えた。家にいる時は時間を気にせず過ごしていたので、朝7時半の点呼が嫌だった。元々夜眠れず、布団に入って1時間目を瞑っていても眠れないほどだった。今日も昨夜寝てません。。

職場実習は自分で選んで、酒造、物流、YSCのグローバルスクールに行った。酒造は人柄の良い人ばかりですぐ馴染めた。物流は特にコミュニケーションは必要なく、言われたことを一生懸命やれば何も言われなかった。グローバルスクールでは子どもたちに話しかけられるのが苦手だった。

参加してよかったことは、コミュニケーション力が上がったこと。人との関わりがうまくできるようになり、友達もできたこと。退所後もその関係性は続いていて、多摩サポで会ったりもする。

就活では面接は緊張したし、電話も怖かった。体力には自信があり、入所中も走ったり筋トレをしていた。6か月目には引っ越しのアルバイトを始め、退所後も続けた。ただ、トラックで移動の車中、“こんなこともできないのか!”とずっと言われ続けることがキツかった。朝が苦手なのに、5時起きで出勤できたのは、バイト先の先輩が怖くて強迫観念で起きていた。2024年1月に退職した。しばらくは働くのが怖すぎて、コミュ障になったが、多摩サポには通い続け、6月からスーパーでの品出し、値引きシール貼り、閉店後の清掃、食品破棄の入力作業をしている。仕事内容は難しくないが、時間に追われるため大変ではあるが、半年で慣れた。ただ、チーフの言葉遣いがキツく、雑談が長く、会話が辛いので、辞めようと思ってサポステで転職活動中。

話を聞かせてもらった日は、ちょうど多摩サポで応募先の選定をしていたので、スーパーいつ辞めるの?と聞くと、「実はもう一人バイトが辞めるので、僕まで辞めるとチーフが大変になっちゃうから・・・」と辛い思いをしつつも相手を思いやれるKT君なのでした。

◆今月の寮生・訓練生の内訳◆

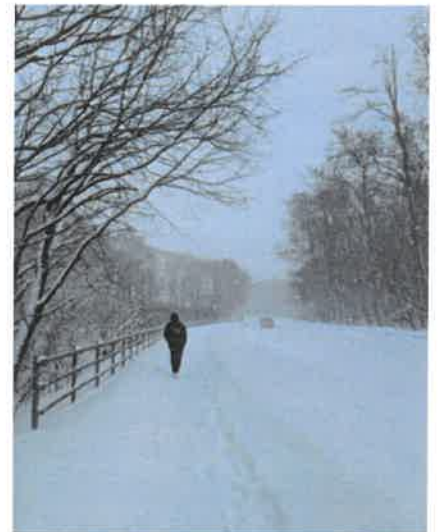
【年齢】17歳～43歳 【平均年齢】28.8歳

【状況】大学受験に合格した者、そろそろ家探しを始める者、就活に一向に身が入らず悶々としている者、この時期らしい吉報や悩みが聞こえてきます。

◇編集後記◇

先日、献血すると北海道銘菓“六花亭”のチョコレートをプレゼントという案内に釣られてホイホイ参加してきました。場所に寄りますが、今回は献血後にアイスクリームももらえました♪今回で15回目。献血好きなんですよ～♪献血中寝ていたらスタッフに心配され、“あくびが止まらず眠いだけです”と伝えたら、血圧を測られ「低血圧の方は脳が酸素不足であくびが出るので、足首を伸ばしたりしてみてください」とアドバイスいただきました。普段からあくびが止まらず、昔から低血圧。たまに『あくび 病気』で検索していましたが、原因が分かってよかったです。ホッ。

今月の1枚



1月の家庭訪問。私の前を歩く職員