

1. 理事長より
2. 活動報告: BBQ&川遊び、活動風景
3. 元寮生・訓練生は今...
4. 寮生・訓練生の状況/今月の1枚

NO.314

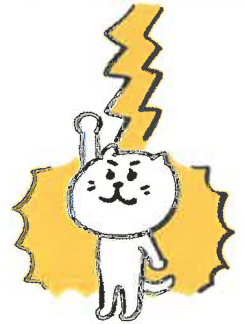
7

2025年7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



やる気スイッチ

先般、支援業界とは無縁の分野の方に向けて、ひきこもりについて話をさせていただく機会があり、その中で寮生や元訓練生から直接体験談を話す場を設けました。別分野で支援者ではない方々だけあって、結構ストレートな質問が多かったのですが、真摯に答えてくれていました。いくつかピックアップしますと



Q: 家庭訪問の際はどう感じていたの?

A: 親が勝手に呼んだものだし嫌だった。話も聴きたくなかった

Q: でも、しばらくして何で会って話したの?

A: 何度も来てくれて、話しかけてくれて申し訳ないなど。それと、実際何をやっていいかも分からなかったから会うしかないかなと

Q: それでも入寮するっていうのはハードル高くなかった?

A: 自分で動こうとも思ったが結局動けなかったから、選ぶしかなかった

Q: 動き始めて何か変わった?

A: ほかの人と案外普通に接することができることが分かった。楽しみも増えて欲が出てきたと思う

これまでも元利用者の方から似たような話をよく聞きます。当事者の方と話していると「“やる気が起きない”から何もできない」とよく耳にします。脳科学的には、動きがない状況ではやる気スイッチは発動しないことが明らかになっているそうです。脳には行動や意欲に繋がる“淡蒼球”という部位があり、いくら「がんばるぞ!」と思ってもなかなかスイッチは入らないようで、必要なこと(スイッチ)は、“体を動かすこと”だそうです。行動することで、淡蒼球の動きが活発化されることが確認されています。みなさんも「ああ～何か面倒くさいな」と思いつつも、動き始めると少しずつ調子が上がっていった、という経験はあると思います。

特に寮では、ひとまずムリのない範囲からやってみることを重要視しています。最初からエンジン全開の人はいませんので、アイドリングから徐々に加速して、ならし運転しながら体力・気力を育てていきます。脳科学的にも、私たちの長年の活動から見ても、やはり“立ち止まったまま”の状態はよくないということです。自信のなさや不安が、何とかしたい気持ちを踏み留まらせていると思いますが、自力では難しくても、一緒に踏み出した先に光と新しい景色が見えてきます。

今年の後半戦は七夕祭りの出店や運動会、文化祭等、イベントが控えています。ぜひ活動している姿を見にいらしてください。

(理事長 河野)

