



## こんなことはありませんか

生きてると試練と思えることに出くわすことがあります。その事が一段落したあと気がつく、大勢の集まりが苦手になっていたり、今までできていたことができなくなっていたり、同年代の人と付き合うのが辛いと感じたりしたことはありませんか？そんな自分を認められず、自己嫌悪から抜け出せなくなったことはありませんか？忙しくしていて、根性で乗り切らなければと思っていると、完全に動けなくなり、その時は長く時間がかかります。

私は母を亡くした時、これからどうやって生きていったらいいのかわからなくなり、誰も信じられませんでした。子どもがいなかったら、起きる気力もなかったかもしれません。「お母さんがしっかりしないと子どもがかわいそう」と親戚からも言われ、自分でもその通りだと無理していました。「自分も頑張っているのだから、あなたも頑張って」と叱咤激励していました。笑いのない、余裕のない、そんな1年を送っていた頃、娘が不登校になりました。自分のやってきたことが全て否定されたようで孤独でした。誰にも会いたくないし、これ以上否定されるのが怖くて話したくないのです。今考えれば、心は引きこもりだったと思います。

## 娘の不登校のお陰で

小学校の養護の先生がいつも黙って話を聞いてくれ、不登校の親の会を作ってくれました。私が「ひとりじゃない」と思えたら、娘が元気になってきました。いつの間にか周

りに「助けて」と言えば手を貸してくれる人が何人もいました。それからまた何年かたった時、黙って見ていてくれた夫がいてくれたことに気がつきました。あの時間はこれから生きていくための大切な時間だったと思えます。今は「家は家族が自分らしくいられる居場所」を心掛け、自分の心と身体と相談して、仕事もやりたいこともしています。それができる環境に感謝しています。娘の不登校のお陰で、たくさんの人に出会い、支えていただきました。「自分の人生を生きている」と言えるようになりました。そんな今があるからこそ、引きこもっている方に伝えたいのです。「大丈夫だよ。ひとりじゃないよ。あなたはあなたの人生を楽しむために生まれてきたんだよ」と。

## 居場所をつきました お待ちしております

学校を卒業してから、または退職してからブランクがあると、また社会に出たいと思ってもハードルが高く感じてしまいます。家族以外の誰かと話したいけれど、今の自分を受け入れてもらえるか自信がない時、ちょっと勇気を出して出かけたなら、そのまま受け入れてくれるところがあった！と思えるような居場所をつくりました。

不安な気持ち話してみませんか？人の気配を感じながらひとりで本を読んでもいいんです。行ってみようと思った時に出かけて、帰りたかったら帰ってOKです。そんなあなたをお待ちしています。

・・・ひきこもりのことで悩んでいる方の居場所です・・・

**場所：桐生市総合福祉センター2階多目的室**

**日時：毎月第2・第4水曜日**

**14時～16時**

**対象：群馬県にお住まいのご本人・ご家族**

**問合せは桐生市社会福祉協議会へ**

**0277-46-4166**