

# ちから たくわえ中



ひきこもり状態であることを、これから社会に出ていくためにエネルギーを充電している最中ととらえています。

# NO 5

タイトル画 Nさん

## 今号の内容

ひきこもり状態とは  
～数字から見える実態  
変化のきっかけ

たくわえ指数教えてください！  
守り神はひつじさんの場合



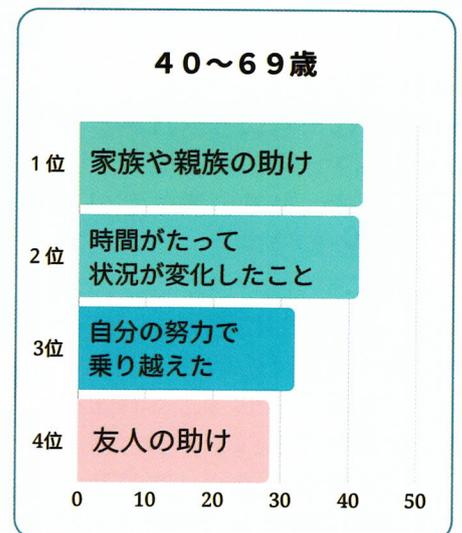
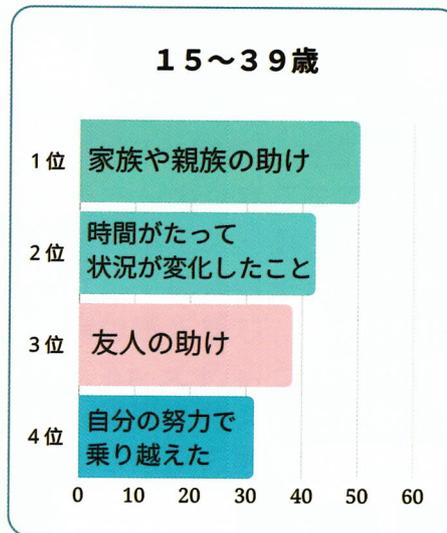
たくわえ亭 5  
トークセッション開催



## 変化のきっかけ

ひきこもり状態とは ～数字から見える実態

社会生活や日常生活を送る上で、困難な状態から「改善した経験があった」と答えた方を対象に、「改善したきっかけ」について行ったアンケート結果のご紹介です。



世代により若干異なる結果がでていますが、身近な方の存在が大きいことがわかりました。

# たくわえ指数 教えてください！

守り神はひつじさん  
(30代 男性)

のお母様



今回は、お母さまの目線から伺うお話です。  
中学時代に不登校を経験した30代の息子さん。進学、就職と進みながらも、心の傷は深く、ひきこもりがちな日々が続いていました。

整体・腸活との出会いから変化が生まれた「守り神はひつじさん」。当時の思いを、お母さまに伺いました。

――整体や腸活をなさったそうですね？

お母さま：もともとつらい経験が重なり、仕事を辞めて家にいる時期がありました。パニック発作が出ることもあり、体調が安定しない日が続いていました。

そんな時、息子の背中が驚くほど固くなっていることに気付いたんです。私自身が整体に通っていたこともあり、試しに背中をマッサージしてみました。すると、背中が少しずつ柔らかくなるにつれて「息ができるようになった」と言うようになり、外の空気を吸いたくなったのか、少しずつ外出できるようになりました。また、もともと高校時代から排便

が不規則だったため、腸活にも取り組みました。腸活については、整体の先生から「腸はとても大事」と教えていただき、まずは食生活の見直しから始めました。さらに、排便のリズムを把握するために便カレンダーもつけました。腸の調子が整い、毎日規則的に排便できるようになると、気持ちも軽くなったようで、少しずつ運動を始めるようになり、呼吸もできて肺活量もついてくると、そのうちプールに通ったり、ジムでも走れるようになるなど体力も戻り、表情も明るくなっていきました。

――背中へのマッサージとは、どのようなことをされていたのですか。

お母さま：私が整体の学びを兼ねて、「練習させてね」と言いながら息子の背中をマッサージしていました。息子も、私に触られることを嫌がる様子はなく、むしろ安心して受け

## たくわえ指数 の推移



## たくわえ指数 TS とは

ちからをたくわえている最中の方に、

どれくらいたくわえられているか？を

主観的に示してもらう指数（独自の指標）のこと。



メモリの数で表現します



てくれていたように思います。パニックの発作が出ていた頃は、お風呂の中で心拍数が上がるのも怖くて、入浴もできない時期がありました。そんな状態だったので、少しでも体が緩むようにと、背中ケアは続けていました。

――これまでの話を伺うと、順調に改善されていったように感じますが、お母さまとしてはどのような心境だったのでしょうか。

お母さま：とにかく「情報がない」ということが一番つらかったです。何をすれば良いのか分からない中で、少しでも息子の助けになるならと、できることは何でも試してみたいとっていました。「今はしんどい。でも、必ず楽になる時期が来る」そう信じることで、自分の気持ちを保っていたところもあります。

また、息子にはいろいろな経験をしてほしいとっていました。人と交流できるようになってほしいし、たとえ嫌なことを言われたり、されたりしても、受け流せる強さを身につけてほしいという願いもありました。そして、生活に動きの出る環境づくりも大切だと感じていました。家事なども「ごはん炊いて〜」と軽く頼んだり、私自身が忙し

くしておくことで、息子が自然と前を向ける状況をつくるようにしていました。

――現在の息子さんはどんな様子ですか。

お母さま：最近、また働き始めました。それに、可愛い彼女ができたこともあって、家にあまり帰ってこなくなりました。働くことに対しても、「しっかりお金を稼いで彼女を大事にしたい、守りたい」という気持ちがあるようで、その思いが息子の原動力になっているように感じます。

### 守り神はひつじさん のひとこと

最近、引きこもっていた頃のことを振り返ると、やはり体力が落ちてしまい、外に出られるようになるまで時間がかかったと感じています。朝の光が苦手でしたが、太陽の光にはエネルギーをもらえると知って、少しずつ慣れていきました。何をしても体力が必要だと思えるようになり、意識して体を動かすことも考えるようになりました。睡眠もとても大切だと感じていますし、お風呂にゆっくりつかることで気持ちが落ち着くこともありました。母のサポートがあったおかげで、回復が早まった部分も大きかったと思っています。

## コラム お医者様の視点から

末岡内科医院 末岡 悟 先生

体（活動）と心（気分）はお互いに緊密な関係にあります。

お母さまの熱心な整体や腸活で息子さんのひきこもりが回復した事例ですね。過剰なストレスや運動不足は不眠、肩こり、便通異常等の症状を起こしやすく、ひどくなると生活に支障をきたしてきます。飲食に変化が出て倦怠感を感じ、気分が沈んで学校や仕事に行けない状況になります。そのような方が筋肉の凝りをほぐしたり、軽い体操をし、便通を整えると食欲や活動性が回復し、やる気も出てくることは日常の診療においてもよく経験します。

放置すると悪循環で筋力の低下や気分の落ち込みがひどくなり易いですね。

今回のお話のように整体や腸活もよい方法ですが、回復しないなら早めにお薬で調整することも大切です。

## お話を聞いてみて・・・

お子さんに一番近くで寄り添ってこられたお母さまの「何でも可能性があればやってみよう」というお気持ちが、強く心に残りました。背中をほぐすことが糸口となった今回のお話も、きっかけは家族だけでなく、友人や周囲からのふとした一言から生まれることがあります。そっと差し伸べられる手やあたたかなまなざしが重なり合うことで、人は少しずつ前に進む力を取り戻していくのかもしれない。小さな一歩が希望につながることを、改めて教えていただいた時間でした。

# たくわえ亭

重たい気持ちはおろして、  
楽しい気分をたくわえてい！ください。



## トークセッション開催

日時：2月7日（土）11:00～14:30

会場：総合福祉センター 2階

参加者：5名

参加法人：（株）てらす 寺本社長

（有）太陽商会 武田社長

宝塚医療生協 亀崎常務理事

「たくわえ亭（※）」第6回を開催しました。今回はトークセッションとして、ひきこもりを経験し、現在は社会とのつながりを大切に生活している方をお招きしました。

学校卒業後、東京で就職したものの退職して自宅に戻り、ひきこもり状態に。アルバイト経験もありましたが「自分は何をしているのだろう」と感じたことも。なかなか抜け出す糸口が見つからない日々が続くうちに、やがて歯の不調で受診したことをきっかけに相談へつながり、それが転機になったといいます。これまでの自身の気持ちを整理するためにも今回のトークセッションを引き受けてくれたそうです。

当時の率直な心境や親子関係の揺れを、ユーモアも交えて語ってくださった姿が印象的でしたが、参加者からの「最初の一步を踏み出したとき、どんな気持ちだったのか」等の質問には、「あくまで私の場合ですが」としながらも丁寧かつ論理的に答え、その言葉に皆が耳を傾けていました。

その後は食事を囲み、和やかな雰囲気の中で交流し、参加者は少し心を軽くして帰路につかれました。

※たくわえ亭：民間事業者と社協の協議から生まれた企画。ひきこもり当事者や家族が美味しいものを囲みながら前向きな気持ちを育み、ゆるやかなつながりを広げていくことを目指す会。

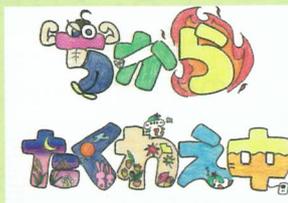
## 編集後記

最近AIアシスタントなるものも活用しはじめました。ひとりで考えこまず「壁打ち相手」がいる感覚に助けられています。それでも最後に決めるのも、やるかやらないかも、そして悩むのも自分自身です。先日、2週間後の健康診断までに2キロ落としたいと相談すると、生活や食事について具体的にアドバイスをもらいました。「なるほど」と思うことも多々。でも、体重計の数字を動かせるかどうかはやはり自分次第。さて、結果はいかに（笑）。

## 表紙が変わりました！！



創刊号～  
第3号まで



第4号

またまた新しくなった表紙に気づきましたか？Nさんが春～夏バージョンで書き下ろしてくれました。今号と過去の表紙、じっくり見比べてみてください！