

ひきこもり、自分さがしするとき

臨床心理士
榎場 雅子

「ひきこもり」とは「^ひ退いて、内に籠もる」ことを意味します。一般的には、若者が自分の殻にとじこもって、現実の外界から離れて、他人や、外部との接触、交流を拒む状態を指しています。若者（青年期）には、自分の生き方を見つける課題が与えられています。課題達成を試みる中で、さまざまな試練と挫折に出会います。その状態とそれを表す、青年期特有の用語もあります。

大人になるために必要な猶予期間をモラトリアム。大人になりたくなければピーターパン症候群。学業から引きこもればアパシー症候群。いずれも生き方に迷う青年期ならではの「心の問題」です。

その一例を示してくれるような、Iさんとその家族の5年余りの実体験を紹介します。

Iさんは、中高一貫の有名進学校の高校2年に在学中に、両親には何ら相談もなく、「虚しい」という理由で退学してしまいました。両親の驚きと怒りは言葉にはならないほどのものでしたが、本人は、言い訳するわけでもなく、乱暴するわけでもなく、じっと自室に引きこもっていました。ひきこもりと言っても、親と口を利かないというわけではなく、声をかけるとリビングに出てきて、食事も共にし、「いただきます」「ごちそうさま」と、挨拶もきちんとできていました。それだけに「わが子」ではなく、まるで同居人のようなそらぞらしさを感じたと言います。

心配した母親は、家族には内密でメンタルクリニックを訪ね相談しました。本人がこないことを言い訳すると、J院長は「体験的に言っても、初めから本人が来院してくれることは極めて稀で、大半はご家族、特にお母さんが来院されます。精神科医は、病気か否かの判断のためにもご家族の情報を大切にします。急性の精神症状を示していない限り、ご家族からの情報をもとにして明確な精神疾患の可能性を否定していきます。暫くはお母さんに来て頂き、対策を協議したいと思います。方向性はきっと開けると思いますよ」と優しく、力強く励ましてくれました。

お母さんは、J先生を全面的に信頼して、週1回の定期相談（カウンセリング）を続けました。3か月もした頃、先生は「そろそろお母さんがメンタルクリニックで相談していることを伝えて、ご本人にも『行ってみないか』と軽く誘ってみてはどうか」と、提案しました。「初めは無関心を装っていると思うが、決して無理強いせず、やんわりと根気よく勧めていると、情報は頭の片隅に残っていて、突然に『行ってみようかな』と言いつけ出すこともありますよ」とつけ加えました。

果たせるかな、6カ月以上も経ったある日、Iさんは突然「ぼくも行ってみるよ」と言いました。その日のうちに、お母さんに伴われて受診したIさんは、問われるままに、「虚しい。何のために勉強するのかわからない。特に好きな教科もない。得意なこともない。夢中になれることもない」と、一気に訴えました。黙って聞いていた先生は「あなたは病気ではありません。超エリート校である高校を自己退学し、自由と不安に揺さぶられながら、豊かな自己を探し求めているのだと思います。そう、殊更に格好をつけて表現したが、『自分さがし』のための大事な時期を迎えているのです。自分流の生き方を見出し、自分のあるべき姿を確立するのは、簡単ではありませんが、ご両親にも伴走して頂き『心の健康、自分さがしマラソン』をスタートさせましょう」と励ましました。

J先生は、マラソンの第1段階として「家族療法は犯人さがしをしない」鉄則を説明した上で、互いに家族再確認のために1クール10回の家族療法を勧めました。

初めに精神科医としてIさんの状態が「病気ではない」と確信した経過を説明しました。

「正直に言い、当初は統合失調症の初期症状を疑った。次に思春期挫折症候群（青年期危機）を、更にはアパシー・シンドロームを疑った。しかしお母さんの細やかで冷静な観察と報告によって、それらの精神病理的な無気力とは一線を画して考えてよいと判断した。本人の来院を促すにも、穏やかに気長に進められ、主体性が尊重されていた。何より決定的だったのは、本人自身の訴えが、生きがい、目標、進路の喪失感を自覚していながら、いたずらな不安、焦燥、抑うつなど抽象的な表現はなかった。それは『自己把握の確かさ』を裏づけるものだった」と丁寧に説明しました。

家族療法8回め、Iさんは「今日の時間は、すべて僕にください。話を聞いてください」と断り、「僕の小学校の頃の同級生に、K君という友人がいる。友人というには付き合いは薄く、今日まで互いにその存在さえ意識していなかった。K君には非行歴があり、万引きによる補導歴もあって、小学校時代は、家が近くにありながら、ほとんど行き来がなかった。中学生になってからは学校も違い、噂すら聞かなかった。ところが或る日、K君がコンビニの売場で、にこやかに接客している姿をみた。眼を疑うほどだった。引かれるように店に入った。僕をみて彼は何のためらいもなく、声をかけてくれた。その素直さ明るさに、心を打たれた。それから1カ月もしてから、僕の誘いを受けて、僕の家で、彼の身の上話を包み隠さず聞くことができた。感動的なものだった。

彼が小学校を卒業したのを機に両親が離婚。彼は母親にひきとられたが、家がおもしろくなく、学校のずる休みは日常茶飯事となっていた。非行癖はますます深みにはまり、補導歴も回数を重ね、虞犯少年のレッテルも貼られてしまった。そんな彼を暖かく受け入れて、支えてくれたのが店主のLさんだった。Lさんは自分が万引きの被害者であるにもかかわらず、親身になりK君の話聞き、お母さんとの間をとりもち、本人を自分の店で働かせ、定時制高校に通わせてくれていると言う。彼は、この話を淡々と語った後、『聴いてくれてありがとう』と言った。それがまた感動だった。

自筆のメモを片手にして、長い話を終えたIさんは、「K君との思いがけない、久々の出会いに、頭を叩きのめされた思いでした。のほほんとしている自分への『虚しさ』に耐えられなくなって、退学届けを出しました」と結びました。

そして、また言いました。「今はJ先生から言われた『自分さがしのときです』という励ましが、僕的一条の光となりました。『自分さがしマラソン』に挑戦します」と述べました。

Iさんは、その後2年がかりで大検に合格して、現在は福祉関係の大学に通っています。

※ 先月紹介した、「この部屋の…」のGさんも、こんな気づきにつながるとよいですね。

〈こころの電話相談室〉 心の悩み、心のケア、心の健康に関する電話相談室をご利用下さい。

相談日 毎週木曜日 午前9時～午後9時

相談担当 榎場主任相談員 電話番号 04-7100-8369 個人情報厳正に取り扱います。

〈市民のまなざし〉 ★Iさん、Kさんが歩んできた自分探しの物語に胸が迫ります。万事が算盤づく、ビジネスライクの社会にあって、赤ひげ先生の響きのよい言葉、おやじ代わりの店長の人情味あふれた信念が光りかがやきます。

★若いころのひきこもりが嵩じて、接触欠乏性妄想、幻覚、ドラッグ、暴力、殺人にまで発展する事件が頻発する中で、いつも矢面に立って悩むのは母親ですが、多感な若者にとって本当は父性の存在が大きいのでしょうか。★一方では「虚しい」とつぶやきながらも平常に戻れる若者、他方では「死刑になりたい」とまで追い込まれていく若者、この明暗を分ける真因はどこにあるのでしょうか(h)。 独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業(申請中)