

小学生～40歳くらい対象 不登校・ひきこもり・学校中退などの状態にある若者  
または学校や社会人生活に生きにくさを感じている方への総合サポート活動



2021年7月号 No.37



## 「“傷つく”こと」

先月の続きの原稿が完成していないので今回は別の内容を書きます。

不登校・ひきこもりなどの状況になっている方は何らかのことで傷ついて心のエネルギーが消耗されて逃避か充電(意図しているかどうかは関係なく)している状況だと思われます。

人生、生活をしていて人と関わっている(ここでは広域要素で「見る」要素まであるかもしれませんが)と心が傷つくことがあります。そしてこれは多かれ少なかれ、大小関係なくゼロとして生活することはほぼ不可能と思います。すると傷ついた場合にどのようにしてメンタルヘルスの回復を図れるかが、安定した生活に向けて必要不可欠になります。

まず、「傷つく」ということには何種類かあると思います。ここ以外にもあるかもしれませんが思いっただけ列挙します。大方はこの中になるとは思います。そして私の見立ても書いておきます。

1. 意図的に傷つけられる行為をされること
2. 感情の爆発で相手を攻撃(口撃が多い?)してしまうことからくるもの
3. 双方の価値観の相違、感覚の相違、勘違いなどからくる衝突
4. その場の空気・直接関わりのない要素からくる不安
5. 他者と自分を比べてしまったの劣等感(コンプレックス)からくる自己否定感

1は問題外です。世の中で無くなっていくべきものです。



2は多くは3からの流れ、また物事でも自分の思ったような結果が得られないことからくるストレスなどが発生源の場合もあるかもしれませんね。これは、セルフコントロールができるようになることで減っていくことが望ましいですね。

3は一番レベルで多いものです。けんかになるものなどは多くは価値観の相違からくるものです。自分の価値観を相手に当てはめて「正しい・間違ってる・良い・悪い」みたいな言い方で自分の価値観に相手を引っ張ってこようとすると、いさかいが起こりやすくなります。

4と5は結果としては自分の考えで自分の心を傷つけてしまう方向のものです。ほぼ自己の世界の中だけなので、短期では難しいかもしれませんが少しずつでも自分で変えることができるものだと思います。すると1は無くしていくべき、2・4・5はセルフコントロールでできる(実質は2と4・5はベクトルが逆です。2は自分のコントロール→他者を攻撃しなくなる→減っていく。4と5は自分だけの世界で変化できる可能性がある)割合が上がっていくと思います。

最後に3です。これだけはほぼ避けられないものです。しかし、いろいろな対処をすることで衝突は減らすことができると思います。ただし、関係性や場面などによってできる対処法が異なりますからここは自分で自分の対処法を身に付けていくことが必要になります。

例を上げておきます。他にもいろいろあると思いますし、できそうなものと出来なさそうなものが性格でも出てくるかもしれません。まさにここが曖昧な世界なので特性をお持ちのような方にはここが大変になりやすいのかなと思います。

例

- 関わる必然性がなければ最低限の対応でとどめて距離を置く
- 常に自分の考え方と同じになることはなく、違うものとしてきちんと捉え、自分に役に立ちそうであれば受け入れ、役に立たなそうなものは心のなかで放置しておく。
- できる場合は納得がお互いできるまで話し合うことも一つの方法→ただし話し合ったからと言って必ず納得になるかはわからないことも踏まえる。

締めとして、傷つく・ストレス・負担(まとめて負荷と書いておきます)へのセルフメンテナンスをいかにできるか、がある意味社会の中で生きていくための大きな要素になるんだと思います。負荷がかかってそこが感情的に怒りに変わると最初の2のものになって違う人の負荷になって連鎖になっていくこともあります。そういう人はアンガーマネジメントなどもその一つになります。

セルフメンテナンス(ストレス発散とかもその中のもの)の方法→これも個々で違うので自分にとって何がその手段なのか、しかもその手段をできるだけ多く持てることも大事かもしれません。また私的な考えとしては、人と関わる系統のメンテナンスとものとの関わりからのメンテナンスがあると強いと思います。

人と関わる→愚痴を聞いてもらう・人とお酒を飲んで楽しく過ごす・人と遊ぶなど、はタイミングによっては難しいときもあるでしょうから(スケジュール他)。したがってものの関わりからのセルフメンテナンス(ものではないですがペットも癒やしになるといいですね)、例は趣味系統・寝ることなど一人で完結できるものです。できるだけたくさんメンテナンス方法を身に付けていきましょう。

その相談やお手伝いは当所もできるところはいたしますのでおっしゃってくださいね。

(南山 勝宣)

## <おまけコラム>

☆東京五輪で祝日に変更になっていますよ。

7月19日月曜日元々は海の日→平日

7月22日木曜日→海の日 KSCE休業します

7月23日金曜日→スポーツの日 KSCE休業します

8月8日日曜日→山の日 KSCEは休業日居場所開所

8月9日月曜日→8日が山の日のため振替休日 KSCE・MES休業します

8月11日木曜日元々は山の日→平日 KSCEは夏期休業中

10月11日月曜日元々はスポーツの日→平日

東京五輪は7月23日～8月8日 パラリンピックは8月24日～9月5日

# お知らせ

◎「歩(あゆむ)プロジェクト」は定期的なサークル的活動と社会活動・レクリエーションイベントなど行いながら人と関わる・心のエネルギーをためるためのフリースクール活動です。様々なことを実施しています。よかったらまずは見学にお越しください。歩プロジェクトは当所の利用生の有無を問わずどなたでも参加可能です。KSCEのルールはお互いの尊重です。

◎ 面談相談・電話相談・LINE相談・メール相談・オンライン面談受け付けています。

当所事業所長南山が対応いたします。各種相談は随時受け付けています。生活相談・心理面談・進路相談・学習相談など対応いたします。

本人だけでなく、保護者等支援者のサポートも行っています。抱え込まずに良かったらお気軽にお申し出ください。メール相談はPCメール(状況により所長携帯)での対応LINE相談は申込者に専用LINEIDをお知らせいたします。(メール・LINE相談は内部生・利用生は除く)

電話相談 要予約

面談相談 要予約

メール・LINE相談

オンライン面談(Zoom・Skype)

料金はお問い合わせください。

電話:075-211-0750

mail: syomu@ksce.jpn.org



## 休業日居場所について

(レク日設定とテレビゲームのみ不可のレク日の2種)

休業日居場所開所時間 13時~19時

○KSCE生・居場所利用生 500円 利用生 1000円

○MES生 800円

○府事業(ひきこもり社会参加支援事業)対象者 無料

○ALKnet 関係者 500円

活動の告知は機関紙・事務所掲示以外に

ブログ: [http://ksce.jpn.org/?page\\_id=1234](http://ksce.jpn.org/?page_id=1234)

フェイスブック <https://ja-jp.facebook.com/ksce.apollo>

twitterID: KSCEleader

代表SNS(LINE・twitter・facebook 他)問合せください。

## レクリエーション日について

通常のフリースペースと違い、TVゲーム・カルム・麻雀などの他者への影響も出そうなものもできる日です。またこの日はどなたでも参加可能です。

○KSCE生

それぞれ1日分の居場所利用扱いとします。

○MES生 別途料金表

○府事業(ひきこもり社会参加支援事業)

対象者 無料

○ALKnet 関係者500円

○その他 800円

実施日はカレンダー参照。

ご意見・ご要望・ご感想は 特定非営利活動法人 京都教育サポートセンターまで

〒604-8005 京都市中京区恵比須町439早川ビル6階

電話:075-211-0750 FAX:075-211-0750

HP: <http://ksce.jpn.org/>

mail: syomu@ksce.jpn.org

# 2021年 7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 レク日
4 お休み	5 FS休み	6	7	8	9 パレット清掃	10 ピクニック
11 お休み	12 FS休み	13	14	15	16	17 レク日
18 お休み	19 FS休み	20	21	22 お休み 海の日	23 お休み スポーツの日	24 イベント予定
25 休業日居場所	26 FS休み	27	28	29	30	31 レク日

## カレンダー中の表記について

「KSCE」京都教育サポートセンター

「MES」個別教育予備校MES

「お休み」KSCE・MES共休業です

「歩」歩プロジェクト活動

「FS休み」居場所利用がお休み(学習・家庭教師などは実施しています。)

(歩)と書かれたものは原則どなたでも参加可能です。(参加費等が異なります。)

連携団体(ARU・LPW)さんのイベントも参加可能です。時間など詳細はARUさん、LPWさんに直接でも当所に問い合わせられても可能です。

参加者区分

内ー内部生 利ー利用者

AーARU関係者 LーLPW関係者

MーMES生 他ーその他

参加費用は内利Mは後請求

AL他は当日

スケジュール(以下は居場所開所時間です。他の事業は午前や夜でも対応できる場合があります)  
月曜日 ひきこもり社会参加支援事業対象者居場所開所 15時～19時

火曜日～金曜日 12時30分～18時30分

土曜日 11時30分～18時30分(レク時間として15時～17時30分)

日曜日 通常運営休業日

☆7月9日金曜日

パレット河原町商店街清掃活動 9時半参加費無料 参加者は開所時間までの居場所利用が無料

☆7月10日土曜日

ピクニック 宝が池公園 11時KSCE集合 現地集合も可能 参加費無料 昼食等は各自持ち寄りとします。(通常運営も行っています)雨天中止(中止の場合レク日となります)

☆7月19日月曜日は平日→個別教育予備校MESと京都府ひきこもり支援事業開所します。

☆7月22日木曜日

海の日(東京五輪で今年は移動)休業日

☆7月23日金曜日 スポーツの日(東京五輪で今年は移動)休業日

☆7月24日土曜日

イベント予定(※イベント実施の場合はこの日閉所します。新型コロナ感染拡大状況や参加者が規定に満たないで実施しない場合は通常運営としてレク日設定もいたします)

☆7月25日日曜日

休業日居場所 13時～19時 利用料有 3ページ確認ください。

先の予定(イベント予定の詳細は次号通信で)

★8月8日日曜日

山の日(東京五輪で移動)休業日居場所 13時～19時

★8月9日月曜日振替休日 休業日

★8月10日火曜日

学習サポート・家庭教師・家庭派遣・面談日

★8月11日水曜日～8月17日火曜日 夏期休業

★8月16日月曜日

五山送り火(送り火自体が実施されるかどうかで決定)

★8月17日火曜日

大文字山(送り火実施されたら灰拾い目的も含む)

★8月17日火曜日 休業日居場所 13時～19時

※居場所提供は実質8月8日～17日まで通常としてはお休みとなります。(8日と17日は休業日居場所として開所します)

※休業日中も家庭教師・家庭派遣は担当と利用者と合意であれば実施します。