

## ひきこもっている「いま」を生きること（2）

前回、ひきこもっている「いま」を生きることに関連して、「こころの中にポツカリとあいた穴」について書きました。ひきこもっている方の中には、この穴をいろんな形で埋めようとされる方がいらっしゃいます。

例えば、ずっと手を洗っている人、他人の視線が気になったり、自分の視線が他人を傷つけているのではないかと気になったりする人、アルコールやギャンブルやゲーム等をずっとしている人、他人が自分をどう思っているかを気にし続ける人……。こういった方々は自ら進んで望んでいないにもかかわらず、こういった行動や感じ方・考え方をすることで、こころの穴を埋めようとされているようにみえます。けれど、このようなことをし続けるのは、とても苦しいことです。ご本人にとっても、周りのご家族にとっても。

そこで私が大切に思う事は、ご本人もご家族もこれらの行動や感じ方・考え方をまずは〈認めること〉だと思います。苦しいからこそ、それをいろんな形で埋めようとしていることを認めることです。認めることが、その苦しさから脱出する第1歩になると考えます。そして、〈他の埋め方〉を探すことです。そのヒントはたぶん、身近にあります。どんなに苦しくても、こころが素直に動くことを探していきましょう。また、医療機関を受診して、その苦しさをお薬によって少しラクにすることも選択肢として考えていきたいところですね。