

## グループ活動を利用し始めたB君

全日制高校入学後、親しい友人ができず、クラスにとけ込むことができなかつたB君は、全日制高校を2年で中退、通信制高校に編入しました。

高校卒業後、印刷会社に就職しましたが、残業が多く、同世代が少ない職場での人間関係に疲れてしまい、半年で退職しました。その後、清掃会社やスーパーなど幾つか就職し

ましたが、いずれも職場での人間関係に疲れてしまい、3か月から半年で退職しています。

最後の就労から1年が過ぎ、自室にこもって、ため息ばかりついているB君。日中、起きていてもすることがないことと、家族と顔を合わせることが辛くなってしまい、生活が昼夜逆転してしまいました。

昼夜逆転の生活がとてとても辛くなり、「就職しなければと思うけど、人付き合いが苦手。今の生活を続けていくわけにはいかない。でも、どうすればいいんだろう・・・。」と考えながら、インターネットで、相談できるところを探してみました。精神保健福祉センターで、自分と同じようなことで悩んでいる人達のグループ活動を行っていることを知りました。勇気を振り絞り、精神保健福祉センターに連絡をしました。

精神保健福祉センターでは、まず、面接相談を受け、その後、グループ活動を見学してみました。なんとなく参加できそうな感じがしたので、グループ活動を利用することにしました。

グループ活動を利用してから半年が過ぎました。今は、「まず、人付き合いを学び、自信が来てきたら就労を考えよう。」と思っているそうです。



*Miho*



*Miho*

### 精神保健福祉センターのグループ活動を利用している方からのメッセージ

私は、平成15年10月頃から参加しました。初めて来た時は、とても緊張して、大丈夫だろうかと不安がありました。けれど、グループワークを担当している方や、そこに参加している方々もとても楽しそうにしていたので安心しました。

これからも、来れる限りは来ようと思います。

## 短期間のアルバイトをしているC君

中学校の頃から学校を休みがちだったC君。なんとか全日制高校に入学したものの、周りの人の視線が気になり、教室に入ることができなくなりました。がんばって保健室に登校していましたが、とても辛くなり、学校をやめてしまいました。

学校をやめてから1年間ぐらいは、自宅で本を読んだり、音楽を聴いたりして過ごしていました。C君は音楽が大好きです。CDを集めていますが、C君のお小遣いでは足りません。

そこで、なんとかお小遣いを稼ごうと思い、1週間、期間限定のアルバイトをすることにしました。アルバイトの期間中、「仕事が遅いのではないか。」「みんなに嫌われているのではないか。」などと、とても不安でしたが、自分で働いて収入を得たことで自信をつけました。自信は得られたものの、とても疲れたので、その後はのんびり過ごし、エネルギーが蓄えられたと感じた時に、また、期間限定のアルバイトにチャレンジしました。

しばらくは、半年に1回ぐらいのペースで、期間限定のアルバイトを続けようと思っているそうです。

