



# News Letter



おらんちラウンジを利用している方から、メッセージを頂きました。  
チャーハンさん（ニックネーム）は、不登校・ひきこもり状態から、信頼できる方の勧めでおらんちラウンジの学習支援に参加。今では就労支援も通所利用しながら前向きに取り組んでいます。

NEW

## 私のおらんちラウンジ・ストーリー

ニックネーム：チャーハン 年齢：10代後半 家族：6人(ペットあり)

安心すること：ペットの犬にさわること 苦手なこと：人混み・せかされること

### 1 私がひきこもっていた時のこと

嫌がらせをきっかけに小6の頃から別室登校をし、中学では周囲の目が気になったり、勉強についていけない等も重なり、ほぼひきこもるように。家ではひたすら寝たり、ゲームをしたり、昼夜逆転気味でした。「仕方ないよね」と思う自分と「本当にこれで良かったのか」という後悔や自責の念も。親は相談にのってくれたので、感謝と申し訳なさがありました。制服を着て昼頃に外を歩くことも苦痛でしたが、別室登校にはなんとか通っていました。中学校のスクールソーシャルワーカーの先生を頼りにしていました。療養に専念しようと、高校には行きませんでした。

### 2 おらんちラウンジと出会って

きっかけは、信頼していた中学校のスクールソーシャルワーカーの先生が、家族を通じて紹介してくれたことです。

参加を決めた理由は、それまで逃げてばかりだった自分の人生を少し変えたいという思いもあり、「新しいことに挑戦してみるのもありかな」という気持ちと、少しの興味もあって参加してみることに。最初はとても緊張しましたが、スタッフの方が自分の状況を理解してくれていたため、少しずつ話せるようになり、勉強も自分のやりたい科目を優先するなど、自分のペースに合わせてもらえるところが良かったです。

### 3 参加して変わったと思うことと、まだある不安なこと、これからのことは？

一番変わったと思うのは、カレンダーを意識し、生活リズムを整える意識が戻ってきたこと。また、一人であるのが好きな性格でも、寂しさもあります。家族以外の大人と話して、楽しいと思える時間は自分にとってとても大切なものになっています。

これからは地道に働く経験をしてみたいと相談したら、おらんちのスタッフさんが役所の相談に同行してくれました。今は就労支援にも通い始めています。年齢を重ねていくことへの不安・体の弱さ・メンタル面でやっていけるのか不安はあまるものの「考えすぎないこと」を意識しています。

### 4 おらんちラウンジの参加を考えている皆さんへ、メッセージをお願いします

過去に辛い経験があると、誰かに頼ることが怖くなることもあると思います。でも、こういう場所には優しい人が多いので、頼ってみてもいいと思います。

新しいことに挑戦するのは怖いのですが、人生は長いです。やってみて損はないと思うので、少しでも気になったら一歩踏み出してみてください。



### 📌 問い合わせ・申込について

おらんちラウンジは、毎週月曜11時～15時（月の最終週17時～20時）に開催しています。宮城県内にお住まいの（仙台市を除く）、義務教育終了後で15歳以上のひきこもりがちな方を対象としています。

詳細は右の「ホームページ」をクリック、またはQRコードからどうぞ！

連絡先：特定非営利活動法人Switch ☎022-762-5851 小野・今野 info@npo-switch.org

ホームページ

