

「ひきこもりで苦しんでいる人が人生を諦める前に一度は読んでみる本」のご案内

【内容紹介】

2016年の12月に、HAで初めて、HAの12ステップにまつわる文献として「ひきこもりアノニマスの12ステップ」が出版される。翌年、ひきこもりについての説明や解決法を、一般向けにより分かりやすく伝える為に本書は作成された。

この本の要点を以下に挙げる。

- ①著者が**ひきこもり経験者**である
- ②この本では**ひきこもりを否定しない**
- ③ひきこもりについて**知る**
- ④自分の**状態(現在地)**を知る～**現在地**が分かって初めて進む方向がわかる～
- ⑤ひきこもりを何とかしたい、もしくはひきこもりから良くなりたい人には**解決策がある**と知る
- ⑥解決方法は大きく分けて二つ
～「自分の**操縦方法の確立**」と
「自分の**居場所作り**」～
- ⑦自分に合いそうな具体的な**解決方法**を見出す
- ⑧そして、ただそれを自分なりに少しずつ**実行する**
以上



【価格】

800円（税込、送料別）

【単行本】

74ページ

【予定発売日】

2017年10月20日

【商品パッケージの寸法】

18.8 × 12.8 × 0.4 cm

【医師・専門家の意見】（本文より抜粋）

○宗教情報センター／上智大学グリーンケア研究所 葛西賢太先生

…ひきこもりアノニマスになにができるか、あなたが、見とどけてみてはどうか？ なぜなら、ひきこもりのつらさを知っているのは引きこもっている本人だけだからだ。引きこもっていなかったらどうだったのだろうと想像することができるのも本人だけだからだ。そして、ひきこもりの行く末を心から気にかけているのも、ひきこもり本人だけだからだ。

裏面に続く

○神奈川県立精神医療センター 小林桜児先生

…ひきこもりと依存症。ふたつは一見すると全く違うもののようにも見える。ひきこもりは「状態」を指すが、依存症は診断基準も確立された精神障害である。しかしどちらもある意味で自ら望んで行っている部分と、何らかの生きづらさを抱えて生きのびるために行っている部分の両方を合わせ持っているという点で共通点がある。

…引きこもりも依存症も、「迷い」こそが回復の母である。迷い、そして自分の判断で次の行動を決めることで、初めてその行動の結果も自分の責任として受け止めることができるようになる。

…孤立は苦しいけれども、孤立を解消するために他者に援助を求めることももっと苦しい。このようなジレンマ、迷いは、引きこもる者と依存症者の双方に共通して存在しており、だからこそ、援助の道すじも同じなのである

○要唱寺住職／医師 齊藤大法先生

…つまり自助グループとは、ひきこもりの人たちを支えてくれる（支え合う）、病院とは別のもう一つの貴重な機能なのです。

…そうした主に自助グループの長年の経験と知恵の集積からこの書は、生まれました。ひきこもりに悩む方、あるいはそのご家族知人の方、ぜひ一度手に取って読んでみてください。恐らく身近な感覚で心に響くものがあるに違いありません。

レビュー

目次

この本ができるまで

序章 要点

第一章 我が輩はひきこもり経験者だ！

第二章 ひきこもりについての正しい認識（意志の問題ではない）

第三章 ひきこもりから抜け出す必要性

第四章 ひきこもりの根本的要因の考察

第五章 変わる為の第一歩（自分の現状と問題点を知ることから）

第六章 自分の操縦方法を見つける

第七章 自分の居場所を求める重要性

第八章 最初の一步の踏み出し方と重要性

第九章 自分の操縦マニュアルを作る 自分の居場所を作る

第十章 同じひきこもり仲間としての私の経験から

第十一章 家族へ

第十二章 今という幸せを（今日この日）

医師 専門家の意見

参考文献 資料

ひきこもりアノニマス（HA）ミーティング会場一覧

HA(ひきこもりアノニマス)

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1

東京ボランティア市民活動センターメールボックスNo.58

<http://hikikomorianonymous.org>(ホームページにメールの送信フォームがあります)