

自分の弱さからの脱出



病気と不登校は紙一重

体調を崩す前は、学校があまり楽しくはなかった。
けど、しょうがないと割り切っていた。

でも、耳鳴りが起きてから嫌になっていた。
理由は学校に行くと、また耳なりと吐き気が起こると思っていたから
無限ループになると思った。
なおすのにも時間がかかるし、好きなこともできないし暇で嫌。
それなら家にいた方がいいと思った。
今回、不登校になる人の気持ちがすごく分かった。

不登校にならないために

調子悪い時は学校に理解してもらって家でクールダウンさせてもらう。

休んだことに対して罪悪感をもたない。

しっかり休む。

やすむけど、勉強はサボらない。

適度な運動はして体力が落ちないようにする。

自己管理をちゃんとする。

ここができていなかった。

底無し沼

回復に休むのは、しょうがないけど、
いつ治るのかわからない状態が続くと、イライラする。
気持ち悪さがかって、もういいやってなって将来の夢も諦めそうになった。
そして、一回休むと、安心して抜け出せなくなる。

底無し沼にハマってしまった感じ。

昨日は完璧に沼に沈んでいた。

底無し沼はもがけばもがくほど沈む。

出ようとしても力尽きる。

誰かの助けがないと助からない。

1人の助けだけではすぐに助からない。

助けがあっても、投げるところが違うとロープを受け取れない。

頑丈なロープを、受け取れる場所に投げてもらえないと助からない。

引きこもっている人は、これ以上沈まないように身を守ろうとしている。

そして、助かる方法を考えている。

でも、少しでも勇気を出して動こうとすると、自分の考えだけでは自信がなくて
沈みそうになる。だから動けないと思う。

ロープを投げる存在

投げてもらっても、その人が引っ張られたらいけないから受け取れない
(あまり救助の経験がない人)

助ける力がある人

投げるのが下手な人

無理やり引っ張られる＝痛い
何日か再起不能

見てみぬふりする人

途中でロープを離す人

ロープを切る人 (邪魔する人)

ロープを投げてもらって

答えが沢山あるレポートだったけど、学校へ行かないといけないと思った。
学校行った方が将来的にはいい。

学校へ行くための練習をします。
来週は午前中のみで様子を見ます。
次の週から全部できるようにします。
そして、運動会は休みます。
大好きなエデュパークに申し込みました。

家にいると、体調は治るけど、外に出た時に反動がすごい
ということは、そうならないように気をつけるしかない。
規則正しい生活だけでは崩れやすい。
情報をちょっと抑える＋体幹を鍛える事が大事。

今後の課題

体幹を鍛えてみる。これを鍛えることによって道が開ける。

健康を意識する。（これはかなり難しい）

妥協したらダメ。

他の課題はもう少し回復してから、考える。

正確な字を読む練習をしてみる。（ワープロ検定のような文を読む）
わからなかったら、機能で調べる。

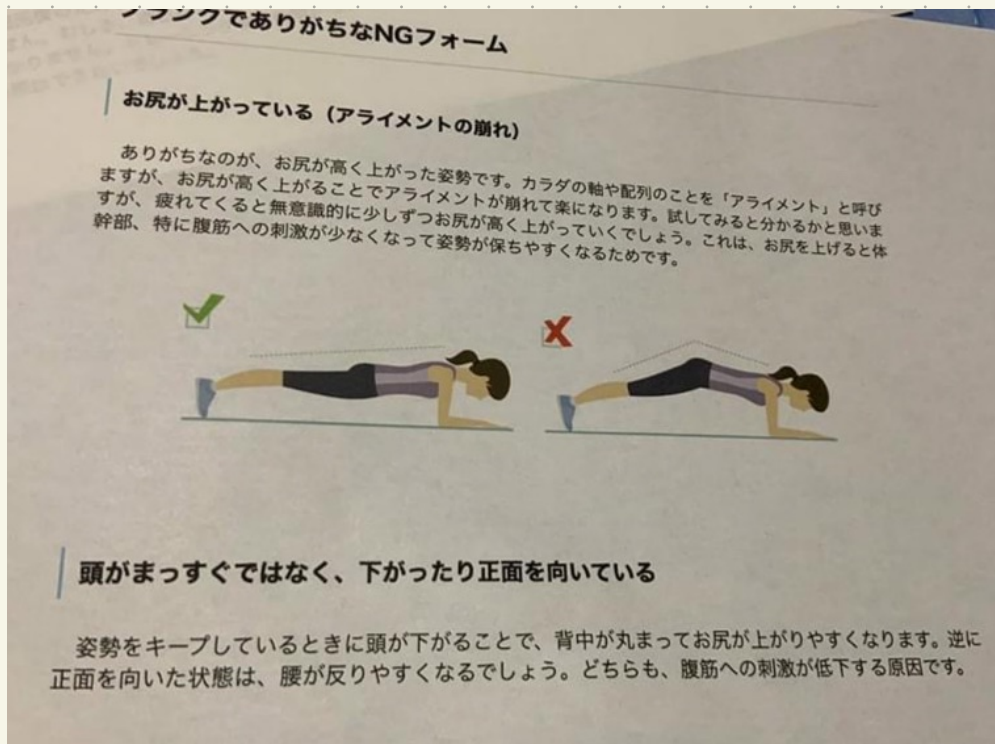
合理的配慮についての話し合い

中学校の情報を集める

体幹を鍛える

20秒を3セット

こっちはまだできる



やってみるとかなりキツイ体勢

めまいと耳鳴りの治し方

オリーブ核の過興奮により前庭神経核の処理が追いつかない

■ 刺激を減らす

音を遮断

視線を動かす作業を減らす

パソコン作業は視線を動かさない

(ずっとしていたら鍛えられない)

船酔いになりやすい人は船に乗せる

■ 休む

聴覚も視覚も休ませる

眠るしかない

結果 僕は体幹を鍛えようと思いました。

オリーブ核の機能が高いということは悪いことばかりではない

■ 人が見逃すような事も見える

○ レポートが書ける

■ 人が気がつかないような音の違いに気づく

○ 絶対音感

✕ 音刺激が不十分でも耳鳴り

✕ 刺激が過剰でも耳鳴り

結果 耳鳴りは死なない

耳鳴りとつき合うしかない