

ひきこもり当事者ニュースレター  
ちから たくわえ中

ひきこもり状態であることを、これから社会に出ていくために  
エネルギーを充電している最中ととらえています。



タイトル画 Nさん

## 身近にある生きづらさと孤立・孤独

「ひきこもりの方って、どこにいるの?」「どのように関わったらいいの?」そんな声が窓口に寄せられています。内閣府が令和4年に行った調査では、ひきこもり状態にある方は全国で146万人と推計され、宝塚市の15歳～64歳までの人口比率に当てはめると2,750人（宝塚市人口全体の約83.5人に1人）とされています。

様々な生き方、生きづらさを認め合えるまちづくりに向けた一歩として、ひきこもり経験のある方が、同じような経験をしている方や家族、地域社会へ向け、自らの言葉で思いを発信するために、ニュースレターを作成することにしました。

今号ではニュースレターを作成するため開催した座談会での様子を特集します。

# 経験と思いを3人に聞きました

実施日：令和6年1月

参加者：マカヒコさん・風希さん・mieさん・社協職員5名 計8名

マカヒコさん・風希さん・mieさんは

- ◆宝塚市社会福祉協議会とつながりがある
  - ◆数年前と今とでは、ちょっと変化がある
  - ◆今回の企画に快く協力してくれた
- という3名です。

場の雰囲気を和ませるために全員が集合するやいなや、テーブルゲームがスタート。持ち寄られた中のレアなお菓子をGETするため、手に汗握る争奪戦が繰り広げられ、参加者の気持ちが一気にアツくなりました。

自己紹介のあとは賑やかな雰囲気のまま、自身の思いを話しました。



## 座談会に参加してくださった皆さん



**マカヒコさん**

就労継続支援A型事業所で就労中

3年後くらいに次のステップに上がるため、Excel・Wordを勉強中。サッカー観戦と馬が好き。



**風希さん**

イケダレンジャー（※1）ほか

イケダレンジャーのメンバーに応募する際、電話を自分からかけることができた。各種ダンス大会にも参加。アクロバットの自主練習もしている。



**mieさん**

社会福祉法人にて短時間就労中

職場体験や事務体験を経て、2年前からは体調と相談しながら現在の職場で勤務を開始。できることも増えてきて、これからはパソコンの練習もしたいと考えている。宝塚歌劇が好き。

## それぞれの気持ち～

### 視野を広げた考え方ができていれば・・・

マカヒコさん：誤解を恐れずに言うと、という前提ですが、ひきこもっていた当時を振り返ると、堅苦しく、難しく考えすぎていたと思います。もう少し色々楽しんでいればもっと早く社会に出ていけたのに、と今なら思います。

### ――楽しむ、とは？もう少し詳しく教えてもらえますか？

マカヒコさん：学歴社会の中で、「良い学校に行かなければならない」とか「こう

あるべき！」という、凝り固まった考え方の中で生きていたので、しんどくなってしまいました。何がやりたいのかわかっていないば、進路選択が変わっていたと思います。



——好きなことを見つけて、それを伸ばしていくことが大切、という言葉はよく耳にしますね

マカヒコさん：焦りはとてもありました。同級生のことや年齢のこと。高校を中退したあと、20歳で専門学校に通うことにしました。理由は2年通って卒業したら同級生に追いつける、と考えたからです。でも、焦りが強くて誤った選択をしてしまい、結局通えなくなりました。授業料も含め、親にはとても迷惑をかけてしまいました。今、筋トレが好きでハマっているのですが、もしもう少し前にわかっていたら、筋肉に関する管理栄養士という仕事があり、その勉強をするならどこの学校に行ったらよいか、という発想ができていたと思います。好きなことがもう少し前にわかっていたら良かったという自分の経験です。

### 発した言葉がチャンスになった

風希さん：自分のことを「話す」ことも大事だと思います。私は今まで色々な相談窓口や居場所に行っているのですが、ダンスが好きだとか「今度ダンスの大会に出る」という事をプレッシャーがかかりながらも口にしました。それが、体を動かすことが好きなら、イケダレンジャーの活動に行ってみないか、と提案してもらいました。

——「ダンス」という言葉からつながった訳ですね

風希さん：今はイベントに参加させてもらえるようになりました。自分の場合イケダレンジャーに引っ張ってもらえて運が良かったと思います。

——色々な方に相談したり支えてもらったりしているんですか？

マカヒコさん：周囲で少し引っ張ってくれる人の存在って大きいと思います。あまり強すぎると気持ちが引いたり、たくさんい過ぎても困るけど勢いをつけてくれる人ってあります。

風希さん：自分の場合、そういう方に引き合わせてもらえてラッキーでした。それと付け足すなら「今」よりも「これから自分がすること」を話すことが大事だと思います。目標は自分から話せるようになることです。難しいですがもっと自主的に発信していきたいです。

### 安心感は大事

mieさん：私は長年、あまり人と接点を持たずにいましたが、最近定期的に通えるところができました。そこでは趣味が一緒の人とは話しがしやすいです。いまだに大勢の人の中にいると緊張してあまりしゃべれないけれど、好きなことが同じ人とは「言ったら通じる」から安心してしゃべれます。

——安心って大事んですね。

mieさん：そうですね。今は自分の状態を理解してくれている人たちに囲まれて安心して楽しく働けています。

### 人との関わりが持てるようになった

「いろり」（※2）

——皆さんの共通項としていろり経験者ということなのですが、いろりはみなさんにとってどんなところですか？

マカヒコさん：いろりをワンクッシュン挟んでから社会に出る、という流れはありがたかったです。



※1 池田市のイベントに出現するヒーロー。宿敵は悪の秘密結社「ブラックウォンバッド」

※2 生きづらさを抱える方々の居場所。企業からの作業で、工賃も得られる当事者グループの活動。詳しくは次ページをご覧ください。

色々な人と関わる、社会には良い人もたくさんいるということを知った場でした。

風希さん：少しずつ工賃がもらえるのも嬉しいです。たくさんあっても使い方がわからないので。電車賃が出来るようになり移動方法に変化が出ました。あと、飲み会に参加できるようになりました。

mieさん：色々体験できることは良いことだと思っています。

マカヒコさん：工賃もありがたいことの一つでしたが、人との触れ合いはもっと嬉しかったし、手作業で色々経験して応用できるようになったことは今の仕事にも活かされていると感じています。

こんな話で大丈夫ですか？と気にしながらも赤裸々に語ってくださった皆さん。笑いの中にもご自身の思いをしっかり込めてくださったのが印象的でした。

## 思いのまとめ

### 座談会で語られたこと

- 自分のこと①ひきこもっている最中は視野が狭まり、考えが凝り固まっている状態である。
- ②本人はとても焦りを感じており、そのため誤った判断をしがちである。
- 周囲との関係③自分ことを発信できる環境の有無も大きい。
- ④自分の好きなことやモノ、ちょっとしたつぶやきについて話せる場所のあることが次の一步につながる。
- ⑤家族や支援者以外で自分に寄り添ってくれる人の存在は大きい。

### 編集後記

このニュースレターを発信していくにあたり、まずは社協と関連のある3人に、話を聞きました。その中にたくさんのヒントが含まれていることがわかり、この内容を共有したいと、特別創刊号として特集することにしました。色々な考え方がある中で、自身の意見を口にすることは勇気が必要です。

### スミレン'Sワーク いろりについて

令和3年11月、ひきこもりや生きづらさを抱える方が集うグループとして活動が始まりました。

週に1回同じ時間、同じ場所に集まります。集いの場ではありますが、民間企業から内職的な作業を得て仕事体験をすることもできます。参加者にとっては参加者同士のつながりができ、レクリエーション活動をしたり、地域のイベントと一緒に参加したりと、少しづつ前に進んでいこうとする仲間のいる場所になっています。



### 生きづらさを抱えた方々への理解が深まるために 計画していること

誰もが自分らしく活躍し、社会参加しやすいまちづくりを目指して、当事者、家族、地域の方、企業の方と一緒に取り組んでいきたいと考えています。

令和6年度は学習会をしながら理解を深め、当事者がいかに活躍できるのかを考える場を作っていく予定です。興味のある方はぜひ参加ください。



また、ひきこもりと言ってもその状態は様々です。今回の3人は数年前の自分と比べ、少し前に進めていることを自認している状態です。まだまだ生きづらさを抱えながらも、前を向いて進んでいる人からのメッセージであることを知ってもらえば幸いです。