

ちから たくわえ中



ひきこもり状態であることを、これから社会走出去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。

NO.2

タイトル画 Nさん

今号の内容

✿ ひきこもり状態とは
～数字から見える実態
「家 族」

✿ たくわえ指数
教えてください!
テリアさんの場合

✿ マカヒコ's Viewpoint

✿ クールシェアたからづか
くーら~'S レポート

✿ たくわえ亭

ひきこもり状態とは ～数字から見える実態

「家 族」

ひきこもり状態にある方にとって一番気がかりなのは家族への思いであることがわかりました（下表）。15歳から64歳までを通じて、不安なことの最上位に「家族に申し訳ないと思うことが多い」が来ています。当事者から見た家族、家族から見た当事者。家族のあり方は様々だと思いますが、一番身近で関わり続けているご家族に対し、周囲はどのように関わっていけば良いのでしょうか。今後考えていく重要なポイントになりそうです。

	15~39歳	40~64歳
1	家族に申し訳ないと思うことが多い	69.4 %
2	生きるのが苦しいと感じることがある	44.9 %
3	絶望的な気分になることがよくある	42.9 %
		家族に申し訳ないと思うことが多い
		48.9 %
		生きるのが苦しいと感じることがある
		48.9 %
		集団の中に溶け込めない
		36.2 %

出典：内閣府「生活状況に関する調査報告書」（2019）の
「広義のひきこもり群」のデータを抜粋 より

たくわえ指数 教えてください！



テリアさんの場合

テリアさん
(20代 男性)

親元を離れ、兄家族の住む宝塚市で一人暮らしを始めて約3年が経過しました。当初は人と接するのが苦手だったので、今はアルバイトやスポーツジムに通い、冗談を言い合える仲間もできました。

——宝塚市へ引っ越してきた約3年前の状況をお聞かせいただけますか？

テリアさん：地元の専門学校に進学したかったのですが、家の都合で高校卒業後すぐに就職することになりました。本当は専門学校を卒業して仕事に就いて一人暮らしをして…と段階を踏んでいくという理想があったのに、現実は違いました。

高校生の時のTSは…？



——理不尽なまま就職したんですね？

テリアさん：そのせいか、仕事そのものにも戸惑いがあり、また、友達がSNSで楽しそうな生活を発信しているのを見て、自分と比較してしまいました。疑問を抱えながらやっていた仕事はそのうち辞めてしまいました。

——そこから何故宝塚に来ることになったのですか？

テリアさん：すごく落ち込んで外に出られなくなっていた私を兄が心配してくれました。宝塚に呼び寄せてくれるまでに、兄はせいかつ応援センター（※1）に相談したり、家を探したりと準備をしてくれました。兄には感謝しています。

——環境が変わることに不安はなかったのでしょうか？

テリアさん：親元にいた時は正直、しんどかったので「何か変わるなら」「変わればいいのかな」という感じで宝塚に来ることに決めました。

その時のTSは…？



たくわえ指数 TSとは

ちからをたくわえている最中の方に、
どれくらいたくわえられているか？を
主観的に示してもらう指数（独自の指標）のこと。



創刊号で登場したマカヒコさんが
質問に答えてくれるコーナーです



マカヒコ's Viewpoint

今、ひきこもっている人に伝えたいことはありますか？

自分もひきこもっている時は恥（ひけめ・罪悪感）、不安があるので…そういう気持ちが悪いものではないけど、そういう気持ちが少し楽になるように興味のあることや好きなことをしてみるのもいいんじゃないかなと思います。

だけれども当事者はこんなことして良いのかというような気持ちになるでしょうが、好きなことでも何かすることが社会とつながる過程の一つかなと。

今、一番したいことは何ですか？

この前ドーナツが食べたくてミスドに行こうと思ったのですが、ハイカラ過ぎて入店できなかったので、ミスドに行きたいです。もし一緒にってくれる人がいたら紹介してください、3つぐらいならドーナツおごりますよ。

——その後はどのような生活でしたか？

テリアさん：ボランティア体験や、就労に関する講座参加、いろり（※2）への参加など色々なことを体験しました。

——今のアルバイトにつながる、何かきっかけはありましたか？

テリアさん：母が交通事故にあったことです（その後母は無事に退院しました）。救急車で運ばれたと聞いた時は「やばい！」と思いました。母の具合もですが、これから自分の生活について今まで以上に考えました。そこから、もっともっとボランティア活動やアルバイトもしていかないと、ギアを一つ上げた感じです。

——最後に…振り返ってみて、3年前と変化したことはありますか？

テリアさん：お金があること。いじれる仲間がいること。たばこ仲間もいること。ジムに行っていること。一人暮らしが順調なことです。

今のTSは・・・？



一つ一つの質問に丁寧に言葉を選びながら、時には茶目っ気たっぷりに答えてくださったテリアさん。仮に今のアルバイトを辞めたらどうしますか？と意地悪な質問をすると、「正社員の仕事を見つけてそっちにいきます」と…。そんな言葉を発するくらいからがたくわえられたんですね！一緒にお話しを伺っていた担当相談員はずっと寄り添ってきたのを思い出してか、この言葉を聞いて感慨深そうな表情をしていました。

※1 セイカツ応援センター：生活困窮者自立支援相談窓口

※2 スミレン'sワークいろり：内職的な作業を得て仕事体験もできる、生きづらさを抱える方が集うグループ。

担当相談員談：制度上の支援という意味では一区切りついたかなと思っています。TSは70くらいでは？？ご本人は40とおしゃっていますが…。テリアさんはまだ高い可能性をお持ちだと思います。かなりちからをたくわえたと思うと私も嬉しいです。

担当相談員の印象では



クールシェアたからづかが変えてくれたもの

くーら～'s レポート

夏の暑い期間（7/1～9/30）宝塚市内のお店や会社などが、涼める場所をスポットとして開放してくださいました。今年はスタンプラリー効果もあり、市内130か所で様々な交流が生まれたようです。この機会を生かして全スポットの約8割を巡ったというおにぎりさんにお話しを伺いました。

なぜ数多くのスポットを巡るようになったのですか？

それまでの5か月ほど、うつの為全く家を出ることができませんでした。たまたまこの取り組みを知って「行ってみようか」という気になり、行ってみるとシールが可愛くて、種類も多いので集めたくなりました。それでいろんな所に行つてみることになりました。

くーら～とは
クールシェアマイスターのこと

自治会回覧でこの取り組みを知り、その面白さにハマってご夫婦で巡り巡って、のべ200箇所越え。

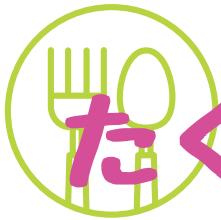


おにぎりさん

巡ってみて「いいなあ」と思ったことは何ですか？

スポットで紹介された地域の夏祭りに実際にに行ってみました。案内してくれた方にお祭りで会うと、すでに顔見知りのような関係になっていたことです。

初めて行く場所はちょっと緊張しますが思いのほか温かく迎えてくれる人が多いのにびっくりしました。何がきっかけになるか人それぞれだと思いますが、私にとってはスポット巡りが、出かけたり人に会う機会として合っていたと思います。数か月前とは全く別の積極的な自分になりました。



たくわえ亭

重たい気持ちをおろして、
楽しい気分をたくわえてい！ください。
この場くらいは
自分のことを優先してええんやで～！

「たくわえ亭」は、ひきこもり当事者や家族などが明るく前向きな気持ちになれるよう開催される食事会のことと、地産地消プロジェクト（※3）が、「企業として何かできることはないか」と模索した中で実現した企画です。この課題に取り組もうとしている方や、すでに携わっている方も参加することで支援がより身近なものとなり、輪が広がることを目的として実施しています。

※3 地産地消プロジェクト：民間事業者の方と2か月に1回程度会議を開き、企業と社協の協働の取組みを行っている。

参加者への質問

地域や地元の企業がしてくれるとありがたい事は？
成人のひきこもりの

- ・自立支援や障害雇用
- ・職場見学や就労体験

当日の様子

第1回

5月18日（土）ユメミ食堂 にて
参加者（ご家族） 3名



第2回

9月7日（土）Nカフェにて
参加者（ご家族） 8名



編集後記

今号では「家族」がキーワードになりました。なぜご本人の支援だけではなくご家族も大事なのか？を調べてみると、一番身近な存在なので、強みや得意なことやニーズ、意思をより拾いやすいからだそうです。だからこそご家族にも心身ともにご健康であつていただきたいし重荷をおろしていただく必要があるのですね。ご家族が社会とつながり、様々なネットワークをもつことは、その分きっか

けや選択肢も増えるということ。ご家族が楽になることはご本人へとつながるようです。

周囲にできることは何？と考えてみました。優しい気持ちや笑顔が広がり一息ついて楽になる、人の輪のおかげで TS（たくわえ指数）が上がる人が増えていく社会になること、そのためにはお互いがもうちょっとずつ気にかけあうことなのかな・・・と思いました。