

# 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。

# NO3

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

「居場所」の魅力とは

❁ たくわえ指数  
教えてください！

N氏さんの場合

❁ 私と居場所

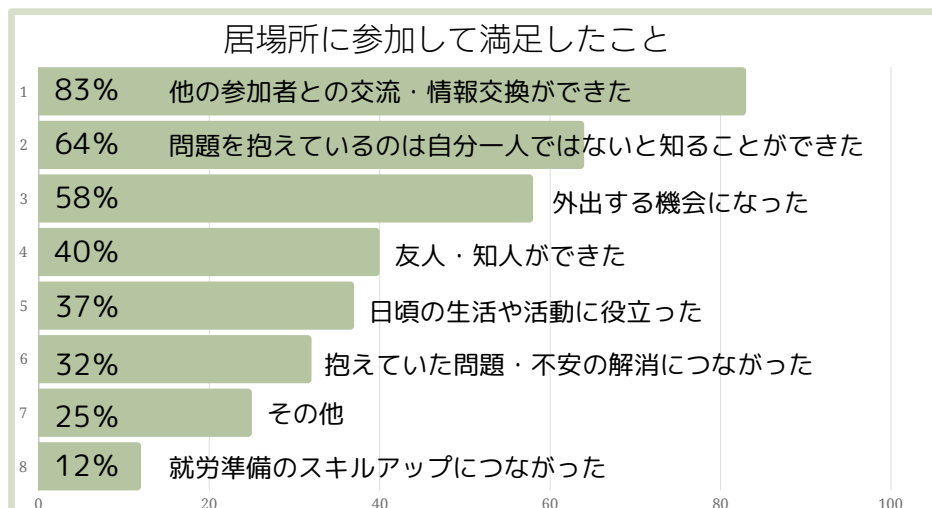
❁ マカヒコ's Viewpoint

❁ たくわえ亭 3

ひきこもり状態とは  
～数字から見える実態

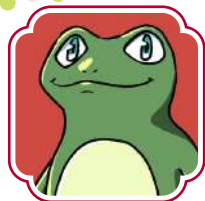
「居場所」の魅力とは

ひきこもり状態にある方にとって欠かせない「居場所」とはどのような所だと思われますか？下図は利用者186人へ行った複数回答のアンケート結果です。「居場所に参加して満足したこと」と見るとイメージが湧いてきます。その他、居場所選びで大切なこととして「雰囲気」「安心感」「支援者と参加者という構図のプログラムではないこと」「何も起こらない（他者に攻撃されない）」というだけで助かる」と言った意見もありました。



# たくわえ指数 教えてください！

N氏さんの場合  
(30代 男性)



市内の居場所に通いながら個人で創作活動を行っており、自ら製作したおもちゃをフェス等で販売。リピーターもいるという、想像力とウィットに富んだN氏さんです。

——色々な作品を作っておられると聞きました。どのような作品があるのですか？

N氏さん：作ったり、考えたりするのはもともと好きだったので、ジャンルを問わず作りためたものがたくさんありました。WEB漫画や、イラスト、おもちゃなどです。ネットに投稿したり居場所で見てもらったりしていたのですが積極的な販売はしていませんでした。

——その後、ネットで販売したり、イベントに出展して対面販売をしたりするようになったのですね。ずっと継続して活動されているのですか？

N氏さん：ずっとというわけではなく、体調が落ち着いてくると活動できる、という感じです。以前は漫画を描いてWEBメディアに投稿して、原稿料をもらっていましたが、しばらく続けていましたが、納期がきつく原稿料もそれほど高い訳ではなかったなので、今は辞めています。

——体調に左右されるということですが差し支えない範囲でどのような症状か教えてくださいいただけますか？

N氏さん：こどもの頃から、いつも元気いっぱいの子ではなかったです。高校の頃にい

じめにあったのがきっかけで、トラウマやフラッシュバック、デジャブなどが起こってちょうどコロナ前の頃、一番状況が悪くなって入院しました。ものごとを悪いように考えてしまうので、病室のテレビでコロナのニュースを見るたびに、このコロナは自分のせいで世界中にまん延してしまったんだ、くらいの妄想に駆られていました。

その時のTSは・・・？



——入院前から活用していた居場所に退院後も行っているそうで、スムーズに戻れて良かったですね。

N氏さん：居場所ではみんなが話していることを聞きながら、その症状は自分にもあてはまるのかなと考えるきっかけがあったり、お互いの相性など人間関係もあったりしますが、相談できる人ももちろんいます。自分の体調が上がってくると、色々な行動にも移せるようになってきました。**もっと前から色々な人に相談できていれば良かったのかもしれないね。**それに退院した時、やりたいことがあるならやっておかないと…という気持ちになったので、しんどい中でしたがWEB漫画を作ったり、持ち込んだりすることができました。

今のTSは・・・？



お話を聞いてみて・・・

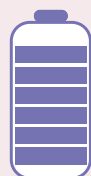
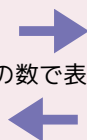
きっと、退院しても居場所を活用しなければ、活動再開には至らなかったのではないのでしょうか。イベントでの対面販売はハードルが高いと思いますが、少しずつ幅を広げたとのこと。体調と相談しながら…ということですが、人と接する中で相談したり情報を得たり、経験を積み重ねながら得意なことで社会とつながっている様子をお聞きして、引き続き応援していきたいと思いました。

## 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。



メモリの数で表現します



担当相談員談：手先がとても器用で、発想力やそれを形にする力など才能にあふれた方だと思います。対人関係で傷つかれた経験もあり、もともと自分の気持ちを言葉にしたり表現したりすることは得意ではないのかもしれませんが、それでも、しんどいときでも「人」を信頼して相談したり、他の人の良いところ

を認めて協力してくれるよう頼んだりする『力』を持っておられることが強みだと思います。これからも、自分のペースで、もともと持っている才能や力を育み、発揮していただければと願っています。

担当相談員の印象では



TS  
75

## 私と居場所

様々な居場所を利用してきた経験を、創刊号で登場した風希さんにお聞きました。

### そもそも居場所とはどのようなものですか？



風希さん

居場所はそれぞれ違います。やることやテーマでカラーは違いますが自由度が高いのが特徴です。行きたいときに行ける気軽さがあって、ゲームをしたり人と話したりできます。イベントの時などは事前に申し込みが必要な場合もあります。

### 行くとどうなるんでしょうか？

気分転換になります。人としゃべることのできが楽になっていきます。本当は家族と楽しくコミュニケーションがとれると良いのですが、長く一緒にいるだけにちょっと難しい…そんな時に人としゃべれる機会

として、良いと思います。仕事に行くのはハードルが高い…でも家に居たくない、気分を変えたい。だから居場所に行くという感じです。

### 居場所の魅力とは？

同じような境遇の人が来ているから共感し合えます。自分のベクトルで話せるといえますか、違う境遇の人より、経験者同士で語れるので話しやすいです。それと、知識が豊富な人や好きな事とことん突き詰めている人も多いので勉強にもなります。居場所に行くと世界が広がったなということもありました。それにこちらの様子を見ながら次につなげてくれたりと、助けてもらえることもあります。ちょっと背中を押してくれることで経験の幅も広がったと思います。

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

### 子どもの時から、学校などの広い場に所属することはしんどかったですか？

所属することはしんどくありませんでした。ただ、がんばり続けるのはしんどかったので、「居ること」はしんどくないけれど、

学校がしんどかったとも言えるかもしれないです。

### 一番支えになったものは何ですか？

家族や社協の方の支えはとても大事でしたが、その回答だとあまり面白くないので、考えてみました。私の場合サッカーかなと思います。日本代表や浦和レッズの試合はとても楽しみで、ひきこもりの生活を少し明るくしてくれました。

# たくわえ亭

「たくわえ亭（※1）」の第3回が開催されました。今回は現役の社協ヘルパーやOGメンバーからなる「喫茶アルル」というグループに協力を仰ぎ、雛祭りをイメージしたミニ懐石を提供してもらいました。

今年度はたくわえ亭を3回実施しましたが、「次の開催までの期間をもっと短くしてもっと頻繁に集えるようにしたい」との要望が上がりました。そのような提案が出るようになり、今後のたくわえ亭が楽しみです。

※1 たくわえ亭：民間事業者と社協の協議の中で生まれた企画。ひきこもり当事者や家族に美味しい食事をとりながら明るく前向きな気持ちになってもらうために開催される食事会。過去2回は地域の飲食店にて開催されました。

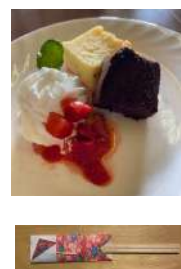
## 参加者の声

- 他の皆さんや社長さんがたから色々なヒントをいただきました。
- 似たような悩みをかかえる皆さんとつながり合うことができました。
- このくらい的人数がお話しやすいと思う一方で、もっと多くの方とお話したいとも思います。
- 経験者（当事者）の方のお話も聞けるとありがたいです。

重たい気持ちはおろして、  
楽しい気分をたくわえてい！ください。

## 当日の様子

2月8日（土）11:00～13:00 参加者5名 総合福祉センター



「喫茶アルル」による  
ミニ懐石とデザート

## 編集後記

「居場所」について取材していくうちに、いわゆる「場所（建物）」という意味ではないことがわかりました。自分を受け入れてくれる場所（人がいる）という意味でしょうか…？自分のことを振り返ってみると一つ思い当たりました。社会人になってからの仲間は、私が辛かった時、老いも若きもみんな一緒においおい泣いてくれたことがあり、それからは心の支え

であり大事な仲間となりました。人それぞれに様々な形の居場所が存在するのかなと思います。

さて、自分は誰かの居場所になれているのかな？と考えてみましたが、どうでしょうか。私は誰かの役に立てているのでしょうか…？「今から」でも、誰かの居場所になることはできるのでは？と思いました。