

経験者の語り

20歳代

Aさん

●家で過ごしていた時のこと

現代ではゲームや漫画、映画や読書など、家に居ても楽しめる趣味が沢山あるので、それをひたすらする毎日でした。その時は外の雑音を感じる事が無く、自分の世界に没頭できている感覚がたまらなかった記憶があります。最初は両親に勉強を強いられ、趣味も取り上げられましたが、段々と自然体に接してくれるようになり、自分を肯定してくれるような態度に変わっていきました。後々に聞いてみたところ、接し方や態度を勉強していたと話してくれました。そのおかげか、家にいる事自体が正しい事ではなく、安心して過ごせる“自分にとっての城”のような気持ちで日々を過ごせたと思っています。

●嫌だったこと

強制的に外に連れ出されようとするのは凄く嫌でした。何度か強制的に学校へ、担任と両親が私の両腕を無理やり引っ張りながら連れて行かれた事もありました。そして皆がいる教室の前に立たせられて、「迷惑をかけてすみませんでしたと謝れ」という理不尽な謝罪要求がありました。と言うのも、私は午後から連れて行かれたのですが、午前中の時間を丸々使って「なぜ〇〇さんが学校に来ないのか」とクラスの皆で話し合いをし、授業が出来なかったから皆に迷惑をかけた、ということでした。頼んでもいないのにそんな話し合いをされて謝らせられる事に、モヤモヤ感となんとも言えない感情が湧き出てきた事を覚えています。

●良かったこと

家族が自然体に接してくれるようになった事が良かったと思います。変に気を使われたり干渉されるより、普通に接してくれて、存在を肯定してくれるのと居場所があるような気がして安心できました。趣味を楽しめた事も良かったと感じています。

●経験を通して学んだこと

世の中は“ひきこもり＝ダメな事”という認識が強いですが、実際はダメな事ではないです。その人にとってより良い環境を選ぶ事が、未来に向けての足掛かりになるというのを体験してみて、すごく思いました。

40歳代

Bさん

●家で過ごしていた時のこと

この時間は無限に続くと思っていました。この世界はこのまま変わらずにいると想っていたし、想いたかった。人を避け続けること、耐えてコミュニケーションを維持することが私の心にダメージを与え、ついに撃沈されたと考えていました。深い水底に沈むような深い失望の念、哀しいけど死ぬほどの根性もない自己を憐憫し続け、ただただ時間を浪費し続けていたと振り返ります。

●嫌だったこと

自分の時間が侵されること。自分は自己の時間の支配者であり自分の空間（部屋）にいる限り守られると根拠もなく感じていました。自分のことで（家族や友人に）負担をかけているな、と理解できた時がとてもしんどかったです。

●良かったこと

あまりひきこもっていたことを指摘されず、自由にさせてくれたこと。十分に時間をかけて少しずつ物事を進めてくれました。焦らすような言葉を投げかけてこなかったので自己決心することができ、のちの行動に自信が持てるようになりました。

●体験を通して学んだこと

自分で決めることの大切さを学びました。第一歩を踏み出すのも自分で決めることができたので良かったです。思い起こすといまでもすこし鬱っぽくなります。あの頃は心地よかったから戻りたいという気持ちにもなります。2度経験して、1度目は時間が解決してくれ、2度目は大学をきっかけに自ら外に出ようと変化することができました。3度目になりかけましたが、哲学の学びが予防してくれました。

※ご本人の許可のもと、掲載しています。
ひきこもりは多様です。体験や考え方はそれぞれ違います。

いのちに寄り添う

～ひきこもりの相談を受けたとき～



川崎市ひきこもり支援ネットワーク構築準備会
川崎市精神保健福祉センター

令和3年2月版

ひきこもるということ

わたしたちは困難に出会ったときに、どのようにしているのでしょうか。
通常は以前に役立った方法を利用して、バランスの取れた状態に戻ろうとします。
これでうまくいかない場合は、自分の内や外にある資源を動員して解決しようとする。
困難な場面では、変化にシなやかに対応する力と、家族、友人、同僚、専門家などとのつながりから得られる支援が重要になります。
困難な場面にうまく対処できると、シなやかに対応する力は高まり、自信を得ることができます。うまく対処できないと、その力は低下し、自信を失うこととなります。

さて、私たちが困難に出会ったときの対処に、困難や過剰な刺激を避ける（ひきこもる）という方法があります。例えば、災害のときに家に閉じこもるように。
ひきこもるのは、自分を安全に保つための一つの方法です。

ひきこもることは

- 怠けや甘えではありません
- 誰にでも起こり得ます
- 自分を守るための対応です

何もしていないように見えるかもしれませんが、こころの中は休めていません。自分を否定してしまったり、うしろめたさが頭の中を駆け巡ったりしています。
こころが傷つき、何かをすることが難しくなることは誰にでも起こり得ます。そのような時に、自分を守るためにひきこもることはとても自然な対応です。

ひきこもり相談

相談を受けた時に「くわしくない」「わからない」「専門ではないから」などと構える必要はありません。ひきこもること自体は特別なことではありません。
目をむけるのは、その背景にある、それぞれの困りごとです。

ひきこもり相談で大切なことは、
ご本人の生きづらさの理解につとめ、
いのちに寄り添うことです。

いのちに寄り添う中で、ご本人が自分の強みや可能性を見つめていき、生き方を見つけていくこと、そのお手伝いをするのが大切です。

●ご本人やご家族から相談を受けたとき

① ねぎらう

まずは相談してくれたことをねぎらってください。
ご本人はもちろんのこと、ご家族も話すのをためらっていることが多いです。
相談した方の「言葉にしづらい思い」を受けとめてください。

② 話を聴く

自分の価値観をはさまずに、耳をかたむけてください。
その上で、困りごとやその背景の理解につとめてください。

③ つなぐ・つながる

どのように対応するか困ったときは、抱えこまず、気軽に関係機関へご連絡ください。
一緒に考えていきましょう。

どこに相談してよいかわからない場合は、
まずは「川崎市ひきこもり地域支援センター」へご連絡ください。

☎ 044-223-6826