

## Dさんの手記

### ①自己紹介

わたしは現在30歳です。県外で物流関係の仕事をしています。

わたしのひきこもりの原因は、社会人生活の中での挫折にありました。もっと具体的に言うと、躁うつ病による人間関係の悪化と、おなじく躁うつ病でつくってしまった借金での挫折でした。

専門分野のある短大を卒業して、20歳から働きはじめました。1年半ほど勤めたのですが、激務であったり、下手に真面目に頑張りすぎて1日18時間ぐらい働き続けた結果、うつになって体調を崩しました。あとで判明するのですが、躁うつ病というのを発症しておりました。

※躁うつ病は、双極性障害とも言いますが、うつ状態と、元気が良すぎる躁状態を繰り返す病気で、未治療のまま放っておくと、その気持の振れ幅が大きくなったり、頻度が短くなり社会生活に大きな支障をきたす病気です。

その後、通院もある程度はしながら、躁うつ病とはうまく付き合いながら過ごしていたのですが、27歳から28歳にかけ、強い躁状態になってしまい、散財をしてとんでもない借金をつくり、人間関係をひどく悪化させるような振る舞いをしてしまったりしました。それに気がついたときに、自身を責め、自殺未遂までいき、結果実家に戻ることになりました。実家に戻って、借金の債務整理などもすすめながら過ごしてはいましたが、あまりの自分の躁状態のひどさのショックで、社会にでるのが怖くなり、億劫になり、ひきこもり状態になりました。

### ②ひきこもり期間は何をしていましたか？その時何を考えていましたか？

ひきこもり期間は合計で1年半ほどありましたが、そのうちの最初の1年は、過去の失敗のことを悔やんでばかりいました。他には、ひきこもってしまったことへの自責の念、人生のステップを確実に進んでるであろう同年代の友人との比較、親への申し訳無さの気持ち、これからどうなっていくんだろうという不安が沢山頭を巡っていました。「なんであんなことをしてしまったんだろう」「あんな失敗さえしなければ」「こんな、ひきこもって何もしないでいて言い訳がない、自分はなんてだめなんだ」「友人の〇〇は結婚したらいい、自分なんて」「こんな自分で、お金も稼げず、実家に居候しているのが親に申し訳ない」「でも申し訳ない気持ちはあるんだけど、恥ずかしさとか苦しさでどう動き出していいかわからない」「こんなままだったら将来どうなるんだろう」「親ももうすぐ定年だ、甘えてばかりはいられない」そんなことばかり考えていました。そんな事ばかり考えていると、あまりにも苦しいので、現実逃避の思考もたくさんしていました。具体的には、スマートフォンでできるゲームをしたり、動画サイトで息抜きできる動画を見て、さっき述べたようなことを考えるのから逃げていました。

### ③ひきこもっている期間に家族にしてほしかったことは？

ひきこもっている期間、体調を崩している間、食事を作るなど支えてくれた母には、感謝の気持ちはあります。ですが、それとはまた別のところで、母との親子関係は良くなかったと思います。家族にしてほしかったことは、「自分の中の正解を押し付ける」のではなくて、「わたしがわたしにあった道を探すのを見守ってほしかった」ということです。

母は、わたしが意見をいうとすぐに否定する人でした。また、母の中に強い規範意識(自分の中のルールのようなもの)をもっていて、自分ルールに合わないことは否定し続ける人でした。また、議論は母が勝ったと思うまで終わらないため、仕方なくだまってやりすごすことも多々ありました。些細なことで否定されるということを実感したので、今後の人生のことも安易には相談しませんでした。なぜなら、否定されるのがわかっていたから。

わたしが「パソコン関係の仕事をしたい」というと「身体を動かす仕事をしてる人の苦勞を知らないからあんたはダメなんだ」のように否定をし、「家でできるネットショップをやってみよう」というと、「利ざやばかりの商売のなにがいいんだ、ちょっとは汗水かくことを覚えろ」のように自分の中にある強い偏見を押し付けられました。家族にしてほしかったことは、「自分の中の正解を押し付ける」のではなくて、「わたしがわたしにあった道を探すのを見守ってほしかった」ということです。

### ④どのような経緯で相談に来ましたか？

ひきこもりだして1年ほど経過するかしないかぐらいの、お正月をすぎたころ、「このままではよくないな」と思う気持ちが強くなり、具体的に行動に移そうと思いました。インターネットで検索して、相談窓口を見つけ、相談に行きました。最初の半年は、月1度の相談をしに来ていました。今でも覚えてますが、何を話していいかもわからず、挙動不審な自分で、涙も流しながら少しずつ話していたのを、相談員の方は、ゆっくりとうなずいで、うけとめてくれていました。

### ⑤就労体験の中で楽しかったこと、印象に残っていることはありますか？

最初は、週に1回通うのも緊張して体力を使っていたのを覚えてます。でも、自分にとって楽しい場所になっていきました。

最初に体験したのは、「積み木削り」「ベルマーク仕分け」でした。久しぶりに家の外に出て、人と話して、作業をするのだけでもなかなかハードルが高かったのを覚えてます。ですが、体験をしている間は、「じぶんはひきこもってるんだ」のようなネガティブな感情を忘れられたので、ひたすら作業に没頭したような気がしてます。

「積み木削り」は、切り出して真四角な形になっている木材の角を、ヤスリで削るというものでした。それを積み木として、保育園などに寄付するんだとのことでした。最初は、ひたすら作業に没頭しました。まず、20分集中して作業して、何個削れたぞ、というところからはじまりました。削ってるうちに、集中できる時間も伸びてきました。あるとき、「1個ずつ削るのではなくて、2個同時に削ったらもっと早いかもしれない」と思いついて、2つずつ削るようにしたら、だいぶ削るスピードがあがり、削れる量も増えました。そのチャレンジを、ス

スタッフさんはとても喜んでくださって、自身にとっても自信になるものでした。小さなチャレンジですが、自分にとっては自分のアイデアがプラスになった、貴重な体験でした。

だんだん、作業にもなれて力も抜けてくると、「この積木は、幼稚園児の笑顔のためにつくってるんだなあ」とか「ベルマークを仕分けして寄付されると社会のためになるのかあ」など、自分のやってる作業の意義なども感じられて、とても幸せでした。

慣れてきて、作業を楽しめるようになると、その他のこともやるようになりました。「ホコ天でのボランティア」「積み木の間伐材の伐採体験」「薬局での品出し体験」「体育館での運動」「クリスマス会の準備」など、人と協力しながらやることも増えていきました。ですが、支えてくださるスタッフの方たちと連携しながら、自分に無理のない範囲でステップアップしていったことを覚えています。

最初は、作業ができるだけで、自分の存在意義を感じて楽しんでいましたが、後半は、参加メンバーやスタッフさんに会うことや小さな会話をするのがたのしくて通っていました。

#### ⑥就労体験を通して、ご自身に何か変化はありましたか？

あんさぼの就労体験は、無理に急激にステップアップを強いられる場所ではない、という前提ではありますが、わたしは自分にあったステップアップしている感覚が、凄く嬉しく思いました。通い出す前は、社会や自分自身に挫折して、「もう自分なんかダメだ、なんにもできない、この先も何もできない」のように悲観的になって、なにかにチャレンジするのも怖くなっていました。ですが、体験のなかで、ちょっとしたチャレンジや、自分はこれができたな、というような経験が積み重なっていき、それがいい自信に変わっていきました。

また、あんさぼでの活動を、帰ってから家族に話す時間もできて、家族もうれしかったのか、徐々に明るい雰囲気家庭に戻ってきたような気もしています。小さな自信が積みかさなっていく、「これなら、外で働いても大丈夫かな？」という気持ちも芽生えました。

#### ⑦働き始めたきっかけは？働き出してから感じたことは？

アルバイトを始めたきっかけは、準備はしてきましたがふとした機会が訪れたからというのが大きいです。準備というのは、体力面で言えば「週に〇日は外に出る体力がついたぞ」「規則正しい生活が自然とできるようになってきたぞ」などで、気持ちの面で言えば「もう働いてもいいかな」「社会にまたもどってみたいな」と思えたタイミングでした。そういった条件が整って、アルバイトを探している矢先に、家庭の事情で県外へいくことになりました。今、親戚の家の近くに住んで、物流関係の仕事をしています。自転車で食事を宅配するのですが、多い日だと1日に40km以上自転車を漕ぐので、体力を使うなと思ってます。(実際にやってみると、間に休憩などもあるのでそれほど苦しくはないな、という感想です)その分、人と合う時間は少ないので、宅配をしている移動時間などはマイペースにすごせて、今のわたしにはいい仕事かなと思います。

働き始めて感じたことは、体力の大事さと、挨拶の大切さです。どんな職場でも、週〇時間は集中して働くというのは求められると思います。その時間活動ができるよう、外に出る時間などをうまく練習の時間にするといいのかなと思いました。また、宅配のお仕事は挨拶

するタイミングぐらしか人の印象に残る場面はありません。そんななかで、気持ちよく仕事をする、相手にも気持ちよく思ってもらうためにも、元気な挨拶をするよう意識してます。今住んでいる地域の人はこちらなしかフレンドリーな人が多いので、こちらも挨拶で負けてられないぞ！という気持ちです。いろんな会話などが不器用でできなくても、挨拶を気持ちよくできれば、きっとどんな場所でも輝けると思います。

#### ⑧みんなへ言いたいこと

わたしが、過去の自分になにか伝えるとしたらという気持ちで考えていますが、今この文章を読んでいるあなたは、きつとなにかにぶつかって、考え込みすぎてしまって、今苦しんでるんじゃないかなと思います。まじめで、やさしくて、人に迷惑はかけたくないと思って、将来のことも悲観して、いろんなことを抱え込みすぎてしまってると思います。そんな苦しい時間をすごしてきたのだから、もう、人を頼ってもいいと思います。物事を自分だけで解決できるのも一つの才能ですが、人を頼って、そして相手が困ったら支えてというのも大事なことです。その頼る先のひとつが、この「あんさぼ」でもいいと思います。わたしも、考え込みすぎて、どうしようもなくなって何を選んでいいかわからなくなった中であんさぼに出会いました。あなたも、きっと、苦しい今を、ちょっとずつ乗り越えられます。乗り越えた先には、同じように悩んでる人を支えられる人になっていると思います。ぜひ、一步を踏み出してみてください。

当事者のご家族の方にお伝えしたいことは、まず、動いてくださってありがとう、支えてくださってありがとうということです。この文章を読んでくださっているということは、それだけ真剣に今の現状に向き合ってくださっているということだと思います。そして、ご家族の方も苦しんできたと思います。思うに、ひきこもり状態は、なにか自分ではどうすることもできない課題にぶつかってしまったときに起こるものだと思います。そして、みている家族の方はもどかしかったり、焦ったりするものだと思います。そのなかで、遠回りにみえても、自分で失敗して、自分なりに次にうまくいく方法を探すのが、私達の人生です。親御さんに、安直な「正解」を渡されても、次に私達が同じようにそれを見つけられなくては一時しのぎにしかならないんです。魚を釣って渡してお腹を満たしてあげるのではなく、魚の釣り方を教えてあげるような、辛抱強い気持ちがあるかも知れません。子どもが、「自分なりに、自分にあった道」を見つけるのを、そっと支えてくれたら一番いいんじゃないかなと思います。

#### ⑨今後の目標

いくつか目標はあります。一つは、今のアルバイトに慣れていくことです。体力をつけて、コツを掴んでいきたいと思います。出勤も安定して継続できたら、それに越したことはないです。アルバイトでも、実績を作って、スキルを身に着けて、次のステップに行きたいと思ったときにもぱっと動けるよう準備したいと思います。どんなスキルを身に着けて、次にいこうか考えるのも今は楽しみです。

二つ目は、苦勞をかけた母にいずれ恩返しをすることです。いまは喧嘩気味であまり仲は良くないのですが、母が困ったときにいつでも支えられるように、まずは自分自身が生活ができるようになるのが、大事なステップかなと思っています。

三つ目は、親戚とのお仕事をうまくいかせることです。親戚がやっている仕事のなかに、パソコンをつかった仕事があり、わたしもお手伝いしてます。過去の仕事でパソコンを使った経験などを活かしているので、スキルアップも兼ねて頑張って取り組んでいます。

あとは、何事も気長に、体調とも向き合いながら、どっしりゆっくりやっていたらなと思っています。