

不登校、ひきこもりになった当事者の声・・・

1. 不登校になったきっかけは何でしたか？期間はどのくらいでしたか？
2. その時ご家族はどんなふうに接してくれていましたか？どんなふうに接してほしかったですか？
3. お家にいる期間はどのように過ごしていましたか？そのときはどんなことを考えていましたか？
4. 言われて嫌だったこと、うれしかったことはありますか？
5. 家族以外の方々との関わりはどうしていましたか？
6. どのような経緯であんさぼへ来ることになりましたか？
7. あんさぼに相談に来られたり、居場所に来られたりすることに対してどう感じていましたか？
8. 居場所では主にどんなことをして過ごしていますか？
9. 居場所の活動で楽しかったことなど、印象に残っていることは？
10. 相談や居場所での活動を通じて、ご自身になにか変化はありましたか？
11. 当時どのような支援があったら1歩を踏み出しやすかったと思いますか？
12. ひきこもり状態から第一歩を踏み出すための最大のきっかけは何だと思えますか？
13. 今もひきこもっていて辛い気持ちで過ごしている方々が多くいらっしゃると思いますが、そんな方々や親御さんたちになにか伝えたい事がありますか？
14. 今後の目標を教えてください

1. 引きこもりになったきっかけは何でしたか？期間はどのくらいでしたか？

Aさん（21歳 女性）

中学生の頃なじめなくて不登校になりました。仲の良かった友達が頭がよく、目立つタイプでした。その子と一緒にいることがしんどくなってしまい、劣等感や自分はどうしたらいい？という不安を感じるようになり、不登校になりました。私はファッションとアニメが好きなんですけど、小学生の頃は皆と色々な話ことができました。でも、中学になると、ファッションの話はキラキラ女子としか、アニメの話はオタクタイプの子としか話してはいけないような空気がありました。どちらとも付き合いたいのどちらかとしか付き合うことが許されない感じになって、自分自身のバランスが取れなくなってしまいました。また、受験の空気もしんどかったです。

ひきこもり期間は、通信制の高校に通っていた期間も合わせると10年近くです。

Bさん（25歳 男性）

大学生の頃に就活をしたのですが、1, 2社受けて憂鬱な気分となり、なかなかうまくいかず、卒業と同時にひきこもり状態になりました。3～4年ほどひきこもっていました。

今、考えると、僕は就職ということに興味もする気もなかったかもしれません。将来についてうまく考えがまとまりませんでした。就活がうまくいかなくて、自分がどこにもはまらない事にショックを受けました。なかなか理解してもらえないかもしれませんが、インターンシップのとき、なぜか電話の声が聞き取れないことがありました。正確には、電話の声が聞き取りづらいのではなく、認識できない。聞こえてきた言葉が何なのか理解できずに4, 5回聞き返してしまう。そんなことを繰り返すうちに、他の人と違い電話に対して障害があるのではないか、自分は人と違うかもと感じました。後で自分は音過敏症かもと思いました。それがどこにもはまらないと感じたきっかけだったかもしれません。

Cさん（40代 男性）

大学を卒業してから名古屋で働き2, 3年ほどしてから東京で働いていました。7, 8年いたのですが、その間に数回仕事を変えながら1人で生活していました。人間関係や仕事でのストレスが次第にたまっていき、30歳をすぎて実家に帰ってきたタイミングでひきこもりになりました。

2. その時ご家族はどの様に接してくれましたか？どんな風に接してほしかったですか？

Aさん

お父さんの対応は変わりませんでした。お母さんは、はじめはスマホを取り上げようとしていました。スマホのことでケンカもたくさんしました。今思えば、お母さんは私がスマホの中ばかりになることを心配してくれたんだと思いますが、スマホがあったからなんとか外の世界と繋がれていたと思っています。また、何もしないお父さんに対してお母さんが不信感を持ち、家の中がバラバラになってしまっていました。私はお父さんの機嫌が悪くならないように、無意識のうちに家族の間をとりもつ立ち位置でいました。

お兄ちゃんが同じくらいのタイミングで家を出ていってしまったので、年齢の近い人と話す機会がなくなってしまいました。もっとかまってほしかったかもしれません。

私の家族は、私が小学生の頃は両親共兄につきっきりで私はとても寂しい思いをしたことを覚えています。不登校になってから、両親が自分の方向を向いてくれて嬉しい気持ちもありました。私も不登校となり、兄も荒れていたとき、家の中はギスギスしていて・・・、親は大変だったと思います。

Bさん

小さい頃から親に相談するといったことがほとんどありませんでした。反発する気がなく言われたことをやらされている感じでした。なので、就職することに対して不安な気持ちが大きいことを話せませんでした。1社、内定をもらったのですが、不安な気持ちと電話に対する苦手意識から、その会社とやりとりができませんでした。なので辞退しました。親に話したのはすべてが終わったあとでした。この時は何か声をかけられたような気がするのですが、聞きたくないとシャットアウトしていたのでどのようなことを言われたのか覚えていません。

その後は、たまに将来のことを言われますが、それ以外は普段どおりに接してくれていました。

親に対して何か望むことはありません。しいて言えば、将来の話は程々にしてほしいくらいです。

Cさん

父親には時々、いろいろ言われましたが、母親にはあまり言われませんでした。2年ほどして父親が他界したあとは、母親からは何も言われなくなりました。喋ればケンカになることが多かったからです。会話もほとんどしなくなり、母親が家にいるときは外出し、仕事でいないときは家にいました。あまり顔を合わせないようにして平穏を保っていたのだと思います。

3. お家にいる期間はどんな風に過ごしていました？その時はどんなことを考えていましたか？

Aさん

中学の時は勉強。高校のときは読書と映画。高校卒業後は通信制の大学に行きながらアルバイトをするつもりでしたが、自分には難しくてできませんでした。バイトの面接もキツかったですし、通信制大学の単位の取り方が難しくて、困っても大学に聞くことができなかつたんです。そのときに対人恐怖を感じました。思い通りに行かず将来に希望が持てなかつたし、なんにもやる気が起きませんでした。今思うと鬱っぽかつたのかなと思います。友達と遊んだり、バイトをしたかつたなど考えていました。

辛いことから逃げていたので楽と感ずることもあつたけど、何もしないので何も起さず、退屈だなど感ずることも多かつたです。

Bさん

家ではゲームや、趣味の小説のネタを考えて過ごしていました。自分が一般的な人生を歩めていないと考え、将来の不安から気分が沈んでしまうことがよくありました。

Cさん

時々外に出かける以外はゲームやテレビをみて過ごしていました。あまり何かを考えることはなくて、思考停止状態にしていたと思います。

4. 言われて嫌だったこと、嬉しかったことはありますか？

Aさん

友達から「学校に来ないなら友達をやめる」と言われたことは嫌でした。家族からは責められたりすることもなく、安心して過ごせていました。

Bさん

親からいろいろ頼まれると、例えば、ペットの世話や家事などで、過去には祖父の介護や面倒を見きれなくなった老犬の世話なんかがありました。やらなきゃいけない感じに受け取ってしまい、嫌だな、めんどくさいなと思っても明確な理由がないと断れませんでした。子供の頃の習い事も母が決めてきて行くって感じで、ボーイスカウトなんかも、やっていました。ただ、断るのも面倒だったし、自分の状況に負い目もあり、断ると罪悪感があるので言われたとおりにやっていました。ひきこもってやることもないのに！と言われるんじゃないかと思っていました。

小学校くらいまでは結構できる方だったんですけど、中・高のころはなにか頑張る気持ちが出てこなくて、なんか不安で親にできるところを見せなかったように思っています。あまり褒められた記憶も無いんですけど、小学校3年のときに「生まれてきてくれてありがとう」と言われたのはうれしくて覚えています。

Cさん

僕はあまり返事をしませんでした。向こうからは常々声をかけてもらっていました。

5. 家族以外の方々との関わりはどうしていましたか？（友達・学校の先生・近所の方）

Aさん

全く会わないようにしていました。不登校になってから1人で買い物にもいけなくなりました。人が怖かったです。同年代の人が外にいる時間は外にも出たくありませんでした。近所に人やお母さんのママ友などが心配してくれて、あんさぼの情報も教えてくれました。それは嬉しかったです。

Bさん

近所の方との関わりはほぼありません。友達はずっと連絡してきてくれていたんですが、自分の現状を言いたくなくて、友達にはしばらく連絡できませんでした。

今は、連絡をし続けてくれた友達と時々連絡を取るようになり、遊びに行くこともあります。

Cさん

小学校ぐらいから知っている人が近所にはたくさんいたのですが、多分わかっていたと思いますが、詮索してくる人はいなかったですね。会えば会釈や挨拶程度はしていました。

6. どのような経緯であんサポへ来ることになりましたか？

Aさん

先程も言いましたが、大学がうまくいかずにやめて、でも、このままじゃ働くしか無いけど自分には無理だと思ったので、市役所に相談しました。そこであんさぽを紹介されました。

Bさん

もともと母が相談していました。急に、この日行くよーって日付を言われて、“行かないといけないんだな”と思いました。家族内での自分の立ち位置を守るためと、言い訳のために仕方なくといった感じです。家族を困らせたくないという気持ちもありました。でも、自分の意志を確認してほしかったという気持ちも少しありました。

Cさん

母親が亡くなり、一人になりました。僕には離れて暮らす妹がいるのですが、妹には詳しく伝えてなかったんです。このタイミングで妹が初めて僕の現状を知り、色々調べてくれてあんサポを探してつなげてくれました。母が亡くなった時は、市役所や銀行などが大変でした。妹に手伝ってもらってなんとか手続きをしました。

7. あんサポに相談に来られたり居場所に来られたりすることに対してどう感じていましたか？

Aさん

相談に来始めた頃はなんかトガッてましたね。現実をしっかりと受け入れられていなかったかもしれません。居場所では、とにかくここでなじまないと先がない、働くこともできないと思っていたので、頑張ろうと思っていました。今は来るのが楽しいです。

Bさん

強い抵抗感は最初からありませんでした。最初よりも人と会うことに慣れてきた感覚はあります。

Cさん

最初の相談の時は色々と緊張もしましたが、来ることに対してはあまり抵抗感はなかったと記憶しています。今は気軽に来られる場所と感じています。

8. 居場所では主にどんなことをして過ごしていますか？

Aさん

おしゃべりしたりみんなでゲームをしています。ゲームは最初は嫌でしたが、頑張ってみんなと一緒にできるようになりました。

Bさん

積み木削りやスクラッチアート、数独のプリントやボードゲームをしています。時々、ワークや映画鑑賞をしています。慣れてはきましたが、家族以外の方と関わるのは緊張したり、気を使いますが、今は楽しく参加できています。

Cさん

積み木削りなどのジョブトレとかもしますが、好きな本を読んだり、みんなでゲームしたりもしています。あと、ホコ天にも参加し、デンソーボランティアの方々と一緒に活動したりもしました。

9. 居場所の活動で楽しかったことなど、印象に残っていることは？

Aさん

中高で友だちができなかったので、趣味の話や好きなことの話ができなかったことが辛かったけど、あんさぼでいっぱい話ができ、青春を取り戻している気がします。

Bさん

ボードゲームは様々種類があって、それをルールを読み解きながら皆で遊ぶのは楽しかったです。

また季節によっては、体育館での卓球やバドミントンといった運動をしたりするのも、いい気分転換になって面白かったです。

Cさん

特別な活動というより、とりとめのない話や世間話をしているときに楽しかったです。

10. 相談や居場所での活動を通じて、ご自身に何か変化はありましたか？

Aさん

ずっと家族や病院の先生としか話していなかったので、会話ができるか少し不安でした。でも、意識してやってみようと思心してやってみると、思ったよりもすぐにできました。自分って人と喋れるんだと自信がついたし、やらない後悔よりやってみたほうが良いと思えました。

小学生の時に行けていた買い物がずっと行けなくて、”小学生の時の自分ができていたことがなんでできないんだろう”ってずっと悔しかったんです。去年、ふとしたきっかけで本屋に一人で行けて、本当に嬉しかったです。嬉しすぎて、すぐにあんさぼにLINEしました。少しずつできる自分になっていったような気がします。あと、荒れていた家の中を片付けようという気持ちになりました。スッキリしたら、動き出す気持ちがさらに大きくなったような気がします。

Bさん

家族との話題が増えました。また、朝から活動するので寝る時間を意識するようになりました。最近、人とコミュニケーションをとることを意識しています。あと、日記をつけるようになり、そこに自分の気持ちをはき出すことができるようになりました。

Cさん

長い期間、家族も含めてほとんど人と接していませんでした。もともと、内向的な性格なので、他人といるよりも1人でいるほうが気楽といったこともあります。

ここでの活動で徐々に他の人とコミュニケーションを取ることになったのですが、自分から積極的にとはなかなかいきませんが、意外ときちんと会話ぐらいはできるものだと思います。

11. 当時どのような支援があったら1歩を踏み出しやすかったと思いますか？

Aさん

当時は特に何もしてほしいしなかったです。訪問されても会えなかったと思います。

Bさん

当時は踏み出す気はありませんでした。母からの働きかけでなんとなくといった感じでした。当時は母に対して何かしてほしいという期待はしていませんでしたが、外に出るきっかけを作ってくれたのは母だと思います。

Cさん

家に訪問してくれるような支援があったらもう少し早く抜け出せたかもしれません。

12. 引きこもり状態から第一歩を踏み出すための最大のきっかけは何だと思いますか？

Aさん

自分でなんとかしなきゃと思えないと動かないと思います。どん底まで落ちてはじめて動けたので、そこまでいけば動き出すと思います。周りの人も心配かもしれないけど、待っていてあげてほしいです。

Bさん

外へ出ることには抵抗がなく一人で動けたので、大きなきっかけは特になかったかもしれません。強いて言うなら、外への興味が少し生まれたことだと思います。また、気分が良いときに行動したことも良かったなと思っています。僕は、気温の変化に敏感で、アレルギーもあるので季節で気分の浮き沈みが出てしまいます。特に寒いときは自分ではどうしようもなく沈んでしまうことがあります。きっかけも大事ですが、その人のタイミングも大事だと思います。

Cさん

きっかけは何かわかりませんが、人間はそんなに急には変わらないので、何か大きな変化がないとなかなか難しいかもしれません。僕の場合は、親が亡くなり、自分で何とかするしかなくなったとき、妹が自分のために動いてくれたことがきっかけになりました。

13. 今も引きこもってつらい気持ちで過ごしている方が多くいらっしゃると思いますが、そんな方々や親御さんになにか伝えたい事はありますか？

Aさん

他のことは後からでもなんとかなるけど、友達だけはどうにもならないので大事にしたほうが良いと当事者には伝えたいです。離れてしまうとどんどん距離ができてしまいます。人間関係って常にメンテナンスが必要で、共通の何かがないと不安になってしまいます。自分が大切と思える人とはがんばってつながっていたほうが良かったと思っています。

Bさん

僕自身は今、自分のことを考えるだけで必死で、人になにか伝えようとは思えませんが、ただ、僕の家族は外食やレジャー、さわやかウォーキングなどにさそってくれて、外へ出るきっかけを作ってくれていました。家族だから安心して出かけられたし、気分転換にもなりました。そんな対応を続けてくれた家族には感謝しています。

僕はちょっと前まで「何もしてほしくない・何もしたくない」と思っていました。もって生まれた性格で、「自分で解決したい・一人で考えるほうが楽」と思い、誰にも相談せず、人を頼ろうと思えず、一人で苦しんだこともありました。悩むだけ悩めばいいと思いますが、将来を悲観してもその場しのぎの落ち込みだけで、問題は解決しないので、今は、好きなことや今出来ることを1つでもやればいいと思えています。

少しずれるかもしれませんが、去年から今年にかけて、母からの頼まれごとだったんですけど、断れず祖父の介護をしたり、親族の仕事の関係で福祉用具専門相談員の資格に合格しました。イヤイヤでもやれば身になることもあるかもしれません。

Cさん

ひきこもっている期間が長ければ長いほど、年齢が高ければ高いほど不安な気持ちや心配は強く大きくなるかもしれません。正直、自分だけではどうにもならなかったと思います。相談や外に出ることにいろいろな感情があるかと思いますが、自分の想像よりはるかに世間はやさしい人が多いと思いますので、気が向いたら気楽な気持ちで相談だけでも来てみたらいかがでしょうか。僕は就労体験を経てアルバイトが決まりました。あんさぼが就労体験の場所とつなげてくれて、そこで体験してみると、意外とやれると思いました。

14. 今後の目標を教えてください

Aさん

働いてやりたいと思えることを全部やって、自分の人生を自分の力で生きたい。

Bさん

とりあえず目標がないので、自分の気持と向き合いながら、自分の好きなこと、やりたいことを探したいです。

最終的には就労できたらいいかなと今は思っています。

Cさん

仕事を続けて、なんとか自分で生活できるだけの基盤を作っていけたらいいなと思っています。