

歩みの扉



～当事者・家族の手記より～

～WEB編～

ここからは、ひきこもり状態を経験したことのある当事者やそのご家族の手記を紹介します。

手記は、これまで感じたこと、考えたこと、経験したこと、出会った人、これからのことなどを自由に表現していただいたものです。

あなたがこれまで歩んできた道のり、そしてこれから歩いていく道のりと重なるところがあるかもしれません。また、読むたびにさまざまな気付きがあるものと思います。

手記を寄せてくださった皆さんの歩みの扉を、どうぞ開いてみてください。

引きこもりからの社会復帰

現在は派遣で製造業に携わっていますが、その前は大学在学中にうつ病を発病をし、退学してそのまま長い期間引きこもり状態でした。一番苦しい時は、消えたい死にたいなどの心境でそこから回復してから長いこと気力ややる気などの活力が湧かず、何かをしなくては仕事をに就かなくてはと思っても、なかなか手につかなかったり、長続きしなくて自分の中で空回りをしていました。

仕事をしようと思い始めて、気力やる気がある程度出てきた頃に前々から思っていた就職への活動をしようと思い、現在の運営の若者サポートステーションの前の別の運営が行っていた若者サポートステーションに数回行ってみたのですが、その時の自分の状態と支援方針が合わなかった為に、数回の利用で行くことを止めてしまい就職とはなりませんでした。

それから数年を経て、気力・やる気が出るようになってきた頃に市役所福祉課に相談に行ったところ若者サポートステーションを紹介され以前の運営から変わって、前とは違うと言うお話を伺ったので実際に見学に行き、自分で判断をして現在の若者サポートステーションにお世話になって就職を目指してみようと思い、半年ほど通い続けて無事現在の職に就くことが出来ました。

若者サポートステーションでは、就職に向けての敬語・マナー・面接対策や履歴書などの書き方、また就職後に必要となる電話対応・マナー・考え方などのビジネストレーニングとその前提となるコミュニケーション能力を鍛えるコミュニケーションワーク（利用者同士で自己紹介やトークカードと言うお題が書かれたカードを引いて、それについて話をしていくなどの人と話をし、相手の話をしっかり聞き、自分の話したいことを自分の中でまとめて話していくというようなトレーニング）を通じて、就職への道筋が徐々につき始め、さらにステップアップする為に集中訓練プログラム・就職ステップアップ講座・派遣会社さんの紹介を受けて、その後就職へと結びつきました。話すというところから徐々にステップアップしていき、自分に合ったプログラムや助言を貰うことができて大変感謝しています。また、若者サポートステーションは就職したら終わりではなく、働くことを継続することが目的なので就職した後の現在も近況やちょっとした事の相談などでお世話になっており、仕事のことなどで困ったときの相談先の一つになっています。

仕事を始める前は就業経験がなく、自分にできるだろうかという思いと仕事を続けていけるだろうかという不安でいっぱいでした。しかし、仕事を始めた後は一週間が経ち、一週間が
んばることができたがあり、その後はその積み重ねで、一ヶ月
が経つと一つの自信となって、自分の中でやっていけそうだと
いう思いになりました。

これからの目標と夢は、仕事を一年・二年・三年と継続して
いきたいと思っています。また、夢は就職前には無理だと思っ
ていた職種への就職をあきらめずに持ち続けたいと思います。

高校一年の時に中退、ここからいわゆる引きこもりに。
この時はまだ大したことはないと思い毎日オンラインゲームをやっていた

幸いなことに中学、高校の友達などの交流は続いており、中退したこと、引きこもりになったこと以外特に変わったこともなかった。

お金に関しては一度はバイトをしたが、3日続かずやめてしまい以後は一度もしていない。普通ならここで親が自分で稼ぎなさいとか仕事しなさいと言われるパターンですが良くも悪くも放任主義?で特に何も言わず生活費や友達と遊ぶお金はその都度もらってました。親とも仲が悪いわけではなく仕事をしていないのを除けばいたって普通、いま思えば交友関係などには恵まれてたのかもしれない。

約2年間引きこもりをしてるとそろそろヤバイかな~と思いつつもどうやって仕事に行き着くかなど自分では分からないしだけど誰かに頼りたくないという変なプライドが邪魔をします

自分の場合20歳まではどうにかする、又は単純にお金がほしいとやる気はあるがきっかけがつかめずにいた所、親の方から「新らしく引きこもりセンターできたから行かんけ？」言われ二つ返事で行ってみることに。センターに通い始めてからは数か月？色々あったが（←忘れた）最初に見学に行った今の職場に利用者として通うことになった。
あとから聞いた話ではセンターに一回目で当事者が来ることは殆どなく自分みたいな人は稀だとか。自分の場合タイミングが良かったのだと思います。

お金欲しい（自分）×仕事してほしい（親）×サポートOK（センター）←よくあるのが当事者の心の準備ができていないとか

仕事を始めて最初の一か月はかなり肉体的に、辛かったが毎日通っていたらなれた
あとは車の免許を取得したり、仕事ぶりを評価され正社員になったりなど。

これまでの経験としてはきっかけこそ他者からだがやってみたらなんとかなる。流れてなんとかなど人生あまり重く考えることなく社会に馴染むのが大事なのかなと…

私は行く先々で変わった子だと言われていた。当時は発達障害という概念は広まっていなかったが、幼稚園の先生、小学校の先生、習い事の先生etc……。親からも手のかかる子だと言われていた。今では研究室の教授に「お前さんより変な奴はたくさん見てきた」と言われている。

そんな変わり者がひきこもりを経て社会に適応する過程を書こうと思う。

中学校一年生の夏休み明けから学校に行けなくなった。今思い返すと、教師に嫌われていたこと、クラスで孤立していたこと、強制的に部活動に入らされていたこと、家庭内で夫婦喧嘩が絶えなかったこと。複合的な負荷がかかり心身ともに疲弊していた。その後不登校専門の心療内科に連れていかれ、検査やカウンセリングなどをした。初めて向うつ剤を飲んだ日は半日以上寝ていた。

中学二年生になってからは時々、別室登校をしていた。それから二年間何も進歩がなく卒業した。その間、アニメや漫画に興味を持ったが日に日に無感情になって飽きてしまった。

高校は公立の通信制高校に入学した。レポートと土日のスクーリングがあり、1/3は出席しなければ単位は取得できない。私にとって高校入学は不本意だった。世間体で入学させられたようなもので、このまま高校も行かずにニート生活を続け、親が亡くなった時に自分も死ぬつもりでいた。スクーリングには通っていたが、授業は頭に何も入ってこなかった。

この時かかりつけの心療内科が閉院し、心療内科を転々としていた。そんな中、ある心療内科のロビーに置かれていたチラシで居場所Aの存在を知る。ひきこもりや不登校の居場所の情報はそれまでも母から聞いていたが、その頃は家にいることが退屈で、初めて行ってみようかなという気になり、母に連れられて居場所Aに足を運んだ。

居場所Aは、B市の公的な機関の中にあり、十五歳から二十歳までの利用者が集う居場所である。居場所Aは居心地がよく、他にやることがないという理由で通うことが習慣になっていた。この頃はまだ他の利用者に心を開けておらず、主にスタッフの方々に相談をしていた。高校のレポートがわからないという相談から、ツテで元スタッフの家庭教師を紹介してもらった。家庭教師の方はシニカルで、人生を舐め腐っていた当時の私にとっては好印象であった。そうして勉強を続けている間に大学進学を考えるようになった。

予備校に通い大学受験をするというプランは両親共に賛同してくれた。

予備校には二年間通った。受験勉強を始めてから、数学が得意であることが分かり、就職にも強い理工系の大学を目指した。けれども、二年間全力疾走したわけではない。模試の直前に体調を崩すことや一週間丸々休むこともあった。高校のレポートと両立することが難しくなり、高校は中退。高卒認定試験を取得しての大学受験となった。当時の居場所Aにも大学を目指そうとしていた人はいたが、文系に進む人が多く勉強の話は合わなかった。それでも息抜きにはなり、友人ができた。

受験の結果は地元B市の私立大学と母の実家があるC県の国立大学に合格。父からは「学費の事は心配なくてよい」と言われたが、C県の国立大学に進学する。

大学に入学してからは、一人暮らしを始めた。一年生の間は、サークルに所属する等、学生生活は順調にいくように思えた。しかし、二年生になってからはだんだんとその幻想は綻びはじめた。人とかかわるのが億劫になりいつの間にか学科の中で孤立していた。サークルも途中でフェードアウトしてしまった。何より、いくら専門科目を学んでも、自分が技術者として働いているビジョンが見えなかった。さらに祖母ががんで亡くなって精神状態は悪化した。

それからは、夜起き、深夜徒歩十数分のコンビニに行き、朝食を食べて昼頃に寝るといった昼夜逆転生活が始まった。目の前にコインランドリーがあるにも関わらず、洗濯をすることすらもままならなかった。現実から逃げるようにオンラインゲームにのめり込むようになった。これを一年半ほど続けていた。その間にも講義を受けなかったわけではなかったが、単位はほとんど取得できなかった。

三年生の後期が終わる頃、大学をやめたいと自分から切り出した。進路について学科の教授や大学内の相談室の社会福祉士の方と面談をしたが、退学ではなく休学を勧められた。退学は先送りにし、障害者手帳を取得して就職活動をするようになった。

手帳を取得することについて異論はなかった。当時の私は、社会に出なければいけないという強迫観念があり、休学ではなく大学を中退して今すぐにでも働きたいと考えていた。

大学を休学する手続きをしてからは肩の荷が下りるようだった。下宿先のアパートは引き払い、引っ越しは父が車で荷物を実家まで運んでくれた。

B市に帰ってからは、居場所Aでできた友人と遊びに行ったりもした。B市での暮らしは、山に囲まれた大学生活と違い刺激的で、その友人とよく居酒屋をはしごしていた。居場所Aにもピアサポーターとして出入りしていた。

年度が替わって、ハローワークを経由して就労移行支援事業所に通うことになった。

ハローワークの相談員の方は、大学の社会福祉士の方とも面識がありで、スムーズに手続きは進んだ。

就労移行支援事業所では事務や軽作業の訓練、グループワーク、就労に向けての自己理解などのプログラムがあり、実際に職場体験の実習にも参加できる。

最初は週二日ほどの通所だったが、二か月ほどで週五日通うようになった。個人での訓練はレシートの仕分けに力を入れていたことを覚えている。

ある日、グループワークやエクセルの入力をしている時、ふと大学での実験と実験データの整理をしている記憶が蘇り「次は上手くいくんじゃないかな……」そんな言葉が浮かんできた。大学に未練があったのかもしれない。将来への不安もあり、復学という選択肢が頭の中にしこりのように残っていった。

年が明けて、実習の受け入れの許可が出た。実習先はスーパーマーケットで、交通の便もよく通いやすい立地だった。五日間の実習で、業務は主に商品の品出し。無遅刻無欠勤で最後までやり遂げ、充実した五日間であった。最終日には店長にも褒められ自信が付いた。その後も実習の報告会があり、パワーポイントで実習体験を発表。人前で話す良い経験になった。

同時期に、以前から続けていたオンラインゲームでも自分の目標のランクに到達することができた。これも一つの成功体験と言えるだろう。

春になり決心がついた。就労移行支援事業所は辞め、復学の手続きをした。こうして私の一年間の休学生活は幕を閉じた。これらの体験が自分の人格を前向きに塗り替えていったのかもしれない。

現在、復学してからはC県の母の実家で母と二人で暮らしている。大学へは片道一時間ほどだが、あまり気になっていない。主治医は地元から大学の周辺の心療内科に変えた。

復学した時の状況は、残り単位約二年半分。残された在学期間は（休学を含めず）五年。私の学科では、必修、実験実習科目を全て取得しなければ四年生に進級できないことになっており、少なくとも二年間は三年生のまま留年することになる。周囲からは「無理をしなくてもいい、焦るとロクなことがない」と制されたが、最短の三年間で卒業することを目標とした。今までの二の舞にならないよう、体調を崩しそうになったら相談すること、体調を崩してしまってもリカバリーすることを意識して生活した。例えば、夜眠れず昼夜逆転をしてしまった時は、翌日の夕方まで起きているようにし、もし登校する前に寝てしまったら起こしてもらうよう母に頼んでいた。勉強の面でも態勢を整えていた。講義が始まる二週間前から線形代数や微分方程式の復習をし、鈍った頭のリハビリに励んでいた。

一留目では、必修科目を取りこぼさないようにした。講義に毎回出席して課題も提出していれば、苦手な科目でも単位は取得できた。ブランクはあったけれども、リハビリの効果もあり講義には追い付けた。

二留目では、卒業の目途がついてきたこともあり、就職活動を行った。障害者枠での就職活動で、インターンシップや説明会には積極的に参加した。学年が終わる頃、新型コロナウイルスの感染者が日本で増え始めた。

そして四年生に進級、研究室配属が決まった直後、全国で緊急事態宣言が発令された。

緊急事態宣言が解除されてから大学への入校は解禁された。

ゼミもスタートし、研究室のメンバーが次々に推薦などで早期に内々定を得ていた中、自分だけがn次面接結果待ちの状態が続き、不安で押しつぶされそうだった。そんな時、オンライン上にて面接の練習という名目で雑談をしていた居場所Aで出会った友人の存在に助けられた。

内々定の通知が届いたのは八月の下旬頃だった。エントリーシートを提出したのが五月末。この三ヶ月間は気の抜けない日々だった。十月には内定式にも出席した。

それからは卒論に取り組んでいる。研究室は居心地がよく、気が合う友人もできた。

中学生でひきこもりになり干支が一周した。遠回りであったが、無事に就職が決まり、大学も卒業できそうだ。私のひきこもりになる体質は先天的なものなのかもしれない。それでも諦めずにチャレンジしていきたい。

- ・大学に入学したものの周囲の環境に馴染めず、思うような学生生活を送ることが出来なかった。
- ・体育やオーラルコミュニケーションといった他人と関わる授業で緊張してまともに会話も出来ず次第に学校から足が遠のくようになっていった。
- ・なし崩し的に中退した後はクリニックに通うことになり薬を処方してもらう事になった。
- ・以後、数年間家で過ごす様になった。時折、専門学校に行こうと思っても体験の段階で緊張やパニックの症状が現れて失敗をくり返す内に劣等感に苛まれ、自虐な考え方が根付いてしまった。
- ・親の勧めで若者サポートセンターAとサポステに通う様になり、それと並行して服薬することで初期の頃よりは症状が緩和され、現在はサポステでバイト先を紹介してもらう等、社会復帰に向けて行動している。

双極性障害Ⅱ型です。

中々、社会に出ることが難しく、寝転がって日々を過ごしていました。

医師からの勧めで「 センターB 」に通うことになりました。

雑誌したり、ゲームしたり、外出プログラムを熟して行くにあたり、
日々が充実していました。

今では社会進出を考えると回復しました。

とても感謝しています。

優しいスタッフさん、利用士に囲まれて、毎日が楽しいです。

いつか社会に出て一生懸命に働いていきたいです。

それが、私の出来る恩返しだと思います。

ジキルさんの歩み (30歳代)

ご本人

又々極小生障害と診断が出てから「本当に病気なのか」という疑問を自分も家族も持っていた。そのため食持手の画で注ぐいかなる事があるか「かんぱんが足りないから」と自分を責める事が多かった。

病院のデイケアに通ったり、専門学校や仕事に行ったりとできるようなり少しづつ忘れているが、仕事を辞めて考え込む時間が増えた事で「病気のせいではない。小生格の問題だ」と思い治療をやめ、当時はその影響で食持手の波がひどくなった事にも気付かず、自覚のないまま数年経たしてしまう。

脳の検査で病気にほぼまていないとわかった事で自分も家族も「病気を受け入れ、病気とうまく付き合っていく」と思うようになった。

その後治療や、センターC での活動など、前向きに取り組む事ができるようになり現在は障がい者施設での有償ボランティアをこなしている。

やはり病気を受け入れた事ができたのが大きかったと思う。今後も病気とうまくつきあっていくかと思う。

僕が引きこもっていた時に、このままでは良くないと思い、自治体の保健師の方に相談をしに行きました。何度も相談をすると、もっと深く話ができるという、若者サポートセンター「センターD」を紹介されました。

センターDに最初は緊張して1人では行けませんでした。しかし、相談員の方は親身になって悩みを聞いてくれて、アドバイスを頂きました。相談員の方は雑談のようにも話してくれて、とても話しやすいです。また、病院よりもしつこり（約1時間）話せるので利用しやすいです。最初は中々行きづらかった相談ですが、多い時は週1回行けるようになりました。外に出る習慣がなかった僕が外出出来るようになったのはセンターDのおかげです。とても感謝しております。

そして、2020年の12月からはセンターDの地域の活動先として利用出来る「居場所」に参加しています。ここではスタッフの方が優しく話を聞いてくれたり、利用者の方は楽しそうに話しているのを見て、人と話す練習になり、とても役立っています。

これから、居場所を利用してもらい、もっとコミュニケーションが取れることを目標にしています。そして、いずれは就労して、社会参加出来ることも目標にして、日々頑張っています。

僕以外にも引きこもりで悩んでいる人がいると思うので、支援を広がってほしいです。

小学校高学年の時 不登校になり
学校にいかなくなる。中学いじめにあい
別室で勉強する。高校はいじめの影響もあり
人混みが怖くなり中退する
20代 職につかず 単発バイトをやりながら
色々嫌になりひきこもりになる
30代 不安になりねむれない日が続き
体調を崩す。ひきこもり支援というものをしり
電話する 現在色々な方のお世話になりながら
B型就労で一般就労に向けた訓練をしている
来年はスキルアップのために「ワード」とエクセル
同じ立場の人をたのめるためのピアサポートを学びたいと思う

私は病院の先生から 若者サポートセンターE の
利用をすすめられました。

センターE を利用するまでは孤独な暮らし
だったので 辛かったです。

センターE かげで毎日人と交流でき
楽しい日々を送れています。

これからも利用を続けたいと思います。

社会福祉協議会との出会いは、僕が前の仕事をやめて
家にいる時、母がたまたま社協の人から何かの用事で私が
いない時にこられて、一枚のチラシを置いて帰えられたのがきっかけ
で、今現在5年と半社協さんの仕事をしています。

そのチラシの内容は、ひきこもり、ニートを働かして見ませんか、という
言が書いてあって、自分は、仕事をやめたばかりで、これから仕事をさがそうと
思っていた時に、そのチラシを見て、~~自分~~我をもすがる思いでチラシに出てた
電話番号に電話しました。そうしたら、担当のFさんから電話に
でられて、働かして見ませんかといわれ、その後何日か後で、自分の家に
来られて、面談してもらって、社協の、仕事の^{内容}や社協の仕事を通
じての、またこの事業の方針、方向性を話してもらいました。

そして面談の結果、働かして思うことになりました。

あの時のことは今でも忘れずに感謝しています。

そしていつも仕事をする時は社協さんのスタッフまた、社協さんと
関係ある事業者さん(事業者F)に感謝の気持ちを持って仕事を
しています。また仕事の休憩の時、色々な場所で、お茶(コーヒーなど)
出してもらった時もわざわざお茶を捧げてくれた、感謝しています。

いつも何かのことで御返しをしないといけないと思っています。

これは仕事をさせてもらっている社協のスタッフの方、事業者さん、お茶を
出してもらう人、仕事の場所を使用させてもらっている人、これがあたりま
たと思ってはいけません。いくら係わっている立場が僕をふくめて、
違ってもみんな人間がやることです。

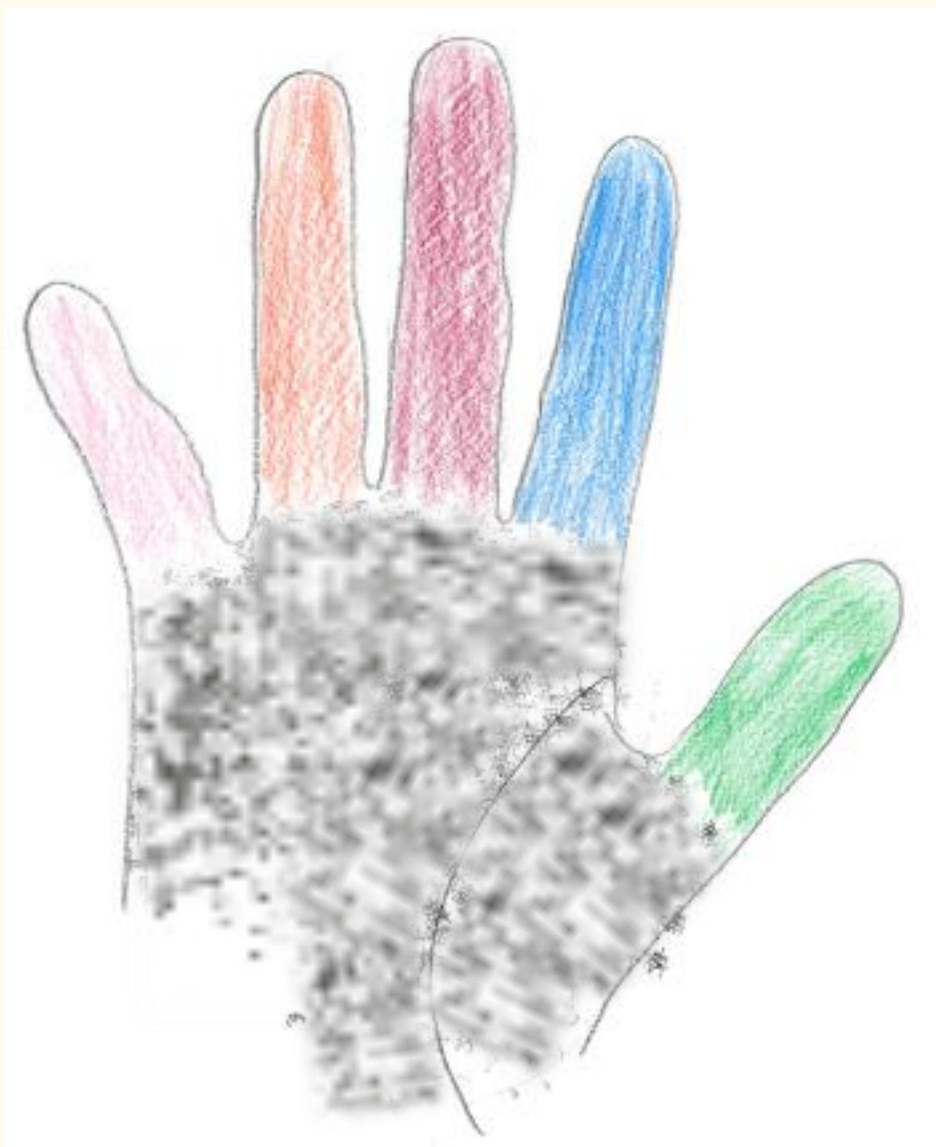
つづく →

つく→ 人間と人間と人間と人間……α付き合いです。
 世話に当たった方には、感謝。そして、7年前に他界した
 父が僕が若いのからいわれていた。世話になたら必ず
 「仁義」をすること、人間と人間との時代、感謝だけでは
 ためだと思います。気持ちαおたことをしなさいといけな
 と思います。~~それ~~それが人間と人間α結びつきだと思いた
 それと社協や事業者とそれ以外の人も、1人の人間です
 まちかうことになってあります。その時は使われている人間でも
 カバーしてあげることも人間と人間の結びつきだと思いた
 それから仕事をしていく中で、一番たいじなことは
 仕事の前には挨拶することか一番文事です。
 昔の職場α社長からよくいわれたのかこの
 言葉です。挨拶できない者はどんな仕事もできないと
 いわれ^{アイゲン}ました。その言葉を教訓に残された
 人生を頑張って生きていきたいと思いた

終わり

ご本人

すずきさんの歩み
(20歳代)



※手のひらの部分には、ご本人のお名前が押印されています

私は高校三年生で不登校になりましたが担任の先生の「わかった学校に来たくないならこの日まで休んでいい。ただしその日から卒業まではちゃんとこい。そうすれば卒業させてやる」との言葉で卒業することができました。

その後、1年間ひきこもり生活をしました。恥ずかしかったので同級生や周りの人には「浪人生」として勉強していると嘘をついていました。

もちろんそのままでは就職口もないので母親に「せめてどこかの専門学校にでも」と連れ出され、専門学校に通うことになりました。高校に卒業証明書を取りに行ったとき、ばったり担任に会って「専門学校？ 大学受からなかったのか？」と不思議そうな顔をされたことが思い出されます。嘘はつくものではないですね。

専門学校の就職窓口から就職したものの、九か月で寮の部屋から出られなくなり、出社できず布団の中でぐったりとしているところを寮の管理人の人に発見され、自宅療養からの退社となりました。

それから再び4年ほどのひきこもり生活にはいりましたが「どれくらいひきこもり生活を続けていたのですか？」と質問されたとき、答えられませんでした。毎日がつらくて外に出ることなど考えていなかったのもどれくらいひきこもっていたのかに目を向けることがなかったからです。

私の場合はテレビで「ひきこもり番組」の再放送を見て、保健所で相談を受けてくれることを知り、電話しました。紹介されていたのが県の保健所だったのですが当時は「ひきこもり相談？ え、本人から、担当誰でしたっけ」とこちらに話している声がまる聞こえになることを気にする余裕がないくらい珍しかったようです。

ただ「一度、こちらにいらっしゃってください」に「ひきこもりで親に内緒で電話してるので一円も持ってないので電車に乗るお金がありません」ということできませんでした。情けないやら恥ずかしいやら家の恥やら、いろいろと思い、考え、悩み電話を切りました。相手からすれば「いきなり電話切られたなんで？」という瞬間の反応でした。お金があったらなぁと心底思いましたがそれ以上に電話をしたことで疲れてしまい、寝込みました。

その後やけになって大雪の降った日の朝三時ぐらいから人がでてくる七時ぐらいまで外を彷徨って家に帰ると親指に割れた爪が突き刺さって白かった靴下が真っ赤になっていたのをみて「このままじゃ死ぬな」とぼんやり思い、再び電話しました。素直に死にたくなかったので「お金ないです」というと最寄りの保健所を紹介してもらいました。

「朝10時頃に保健所に来てください」という約束を守るため、自転車をひっぱりだしたものの、坂道を登れず、杖代わりにする始末でした。30分の距離を三時間ぐらいかけて休み休み進みました。

ちょうど20年前（当時24才終わりかけ）だったので保健所二階にある健康福祉課に親の貯金箱から盗んだ10円で公衆電話から「今着きましたのでお願いします」と迎えに降りてきてもらったことを覚えています。

初対面の保健師さん二人に別館で泣いたり怒ったり怖がったりしながら延々と話をしました。今思い出すと保健師さんに何度も呼び出しの電話がかかってきていたと思うのですがずっとそこにいたのは私が一人で話を聞かせるにはあまりにも感情的になっていて危険だったからかもしれません。

怒りも悲しみも悔しさも人の前で口にしてしまうと楽になると気づいた私は保健所に通い詰めるようになり、保健所で行われている精神科医の先生の無料診断をすすめられ、「愚痴とか聞いてもらっているし受けてもいいかな」と受けると鬱状態がひどいので病院に行った方がいいと言われました。

そして病院で治療を受け、回復に一と行けばよかったのですがその前の現実として親の説得からです。保健師さんに無理を言って親を呼び出してもらい、精神科医の先生の診断に同席してもらい、納得してもらいました。ただし一回目の病院ではもらった薬を服用してしばらくしてからおう吐してしまいました。薬が合わなかったのか、私の体が弱り切っていたのかはわかりませんがこれで病院通いはなくなりました。

一回目の通院は失敗に終わりました。

せっかく病院まで行けるように説得してもらったのに申し訳ないなという気持ちでしばらくぼんやりしていましたが、やはりいろいろと溜まってくると吐き出しに保健師さんのところへ駆け込みました。

そして保健師さんに二回目の通院に導いてもらい、県の精神障がい者への医療補助制度などを教えてもらい、申請に付き合ってもらい、気が付いたら作業所にいました。当時の私にとっては200円というとんでもない超高級弁当を安いだろとすすめてきた作業所所長に心の中で「今、一円も持ってない。親がくれるのは病院代だけだから。そんな高級弁当を食べさせて何をするつもりだ!」と叫びつつも実際には「いや、なすび食べれないので」としか言えませんでした。

それからハンガーを磨いて、ひと箱詰めて20円の作業をコツコツやりに行ったり休んだりを繰り返しながら、保健師さんにすすめられた職親制度という一日、900円をもらえるものやろうとして「車持っていない人はちょっと」と断られ、「いいところらしいけどさすがに自転車で朝6時とか無理だ」と保健師さんが残念がる中、ホッとしたりしながら暮らしました。

そんな中、これまた保健師さんのすすめで「ひきこもりのつらさを話してみてもはどうですか?」と言われ、特別やることもないし、家にいたら怒られるので受けることにしました。

当然、まとまった話などできるはずもなく、机に突っ伏して泣いたりしましたが私のそういう姿を見て「ひきこもりってそんなにつらかったんですね」と声をかけてくださる方もいたおかげでとても慰められました。

その後、職親制度適用でオートレース場の食堂の準備の手伝いが決まりました。最初は食堂の準備から配膳を一日やる仕事だったのですが「鬱なのでちゃんと仕事をするのができないかもしれないので最初は一時間だけというのは無理でしょうか?」と口にしてみると担当の方に「じゃあ、食堂の準備を手伝うということでよろしく」と言われました。私の言葉に保健師さんはびっくりされたようでしたが、ちゃんと自分の実力を測ると一日フルで900円では絶対に倒れます。

無理をして倒れるとどうなるかはしっかり体験しているので、ここは譲っては危険なところです。一般の方がびっくりするようなことでも、やらないといけないときはやります。

ちなみにこの食堂の準備の手伝いは職親制度の期限である三年を超えて四年間続くことになります。職親期間が終わったときに「今までと同じ給料でいいなら来年もどう？」と誘われたからです。

食堂のお手伝いがある日は、作業所は休みました。

ハローワークに障がい者窓口があると聞いて登録はしていたのですが、こういうことを行っている人間を取る会社があるかというたないです。

しかし嘘をついてできるといっても良いことなんか何もありません。

そしてハローワークのすすめで現在の障がい者雇用施設に就職することになります。

もちろん私は「フルタイムで仕事をやっていて倒れた経験があるので午前中だけでもいいですか？ それと保健所の方で二か月に一回こういう活動をやらせてもらっているのですその日はこられません」と言いました。

答えは「それでもいいよ」でした。

こうしてめでたく就労し、社会復帰を一と言いたいところですが、そういう甘々な状況にもかかわらず、その後、フルタイムになった私は一年のうち、二か月は鬱状態がひどくなり就労不能で自宅療養になるというスパイラルに入ってしまいます。

就労から9年目に出勤率が半分を切ってしまい、来年就労不能の診断書が出たら午前中だけになってもらわないといけなしと言われました。

障がい者雇用でもこうなので当然、一般ならもっと厳しいことになります。

就労してめでたしめでたしと安心してしまふ私のような人はいないでしょうが、そんな方は就労してから大変なのだとかよく考えておいてもらいたいと敢えて就労後を加えてみました。

『はじめに』

物心がついた頃から既にかなりの人見知りでありました。3歳の頃住んでいた団地では同年代から少し目上の子ども達が賑やかに遊んでいました。私は祖母に果汁グミを買って貰い「これを皆にも分けてあげなさい」と友達の輪の中に入る様促されましたが、勇気もなくどうしていいのかも分からず（恐怖心というものまで自認していたかもしれません）祖母の裾につかまり1人でグミを食べるしかありませんでした。

当時の状況を例えるならば、浮き輪などの補助具も何もなく大海原に出て行く様促される様な感覚でありました。現在は見た目は30歳代の大人になりましたが幼少期の頃に感じていた世間という茫洋とした海原に出されるという恐怖心はそっくりそのまま残っています。その部分を理解して貰おうというのは非常に困難なものと感じています。社会の仕組みとして幼稚園・小学校・中学校と年齢で有無をいわずに外の世界との交渉を求められましたが、今現在1日中家に居るというこの姿勢は当時の私自身が希求していた生活様式であったのかもしれません。

1日中家の中に居るという選択はある側面では私を守ってくれますが、世間とは齟齬が生まれます。私は通い始めて今年で10年目になる精神科の先生に「普通の人生などというものはありません」という薫陶を受けているので、そこを考えないとしても（就労・結婚etc…）何故か満たされないものがあります。それが何なのかは分かりません。只、この様な感慨を持っているからこそその出会いが外の世界にはあるのかもしれないという予感と、この葛藤があるからこそその行動理念があるのかもしれない。

1人だと思念が逡巡するだけで次の発展が無いということも分かってきました。この様な形で私自身に蟠っている思念を文章という形で具現化する機会を与えて下さった事に心より感謝する思いが沸いてきました。傷付かない手段のひきこもりという事象が、「普遍性」というあるのだから無いのか分からない観念形態から私を自由にし、そこに拘らない発想を生み出す場になっているのかも知れません。

『普遍性』

特に学校という場ではこの普遍性がとても大きなテーマになっていたなと感じています。思春期となる中学・高校では此処を如何にして掴み続けるか、そして如何に此処から外れない様にするかという事が肝要であったと感じています。その場に当然の様に流れている普遍性という波に上手く乗れた人が、楽しい学校生活を送れるのでしょう。

中学校に進級してから「不登校」となる人が1人2人と私の周りに出てきました。私は何時の間にか「学校に通わなければならない」という枠組みにがっちりとはまってしまっていました。不登校になってしまった人を「異端である」と決め付けていました。これが学校のテストであったのならばほとんどの人が不登校となった人に「手を差し伸べる」と解答し、先生が「○」「正解」と返答しその○や正解の数が多い人ほど、次のステップへの門戸が開いているのでしょう。

しかしながら現実では手を伸ばす人はいなかった様に記憶しています。私が29歳からご縁のあるNPOのある方は「勉強はバーチャルだ」と仰っていました。私はその方とその事についてはなし合った事が無いので、これはあくまで私自身の見解ですが、手勉強というのはもう既に「問題提起」がしてあります。それに向かう場がもう既に用意されているのです。しかしながら現実は違います。「何が問題であるのか」という事に気付くところから始めなければなりません。

そしてそれを共有する・して頂くだけの人間性がその提案者に求められます。そして更にそこで共有したものを実際に働きかけるという行動力も必要になります。現実のテストは血の通ったものであると感じるのです。

はなしは戻りますが、不登校の人に手を伸ばす人はいませんでした。何よりも衝撃的な事実として私も手を伸ばさない人の中の1人でありました。

いくら学校のテストで〇を貰えても傷付いた人に手を伸ばせなかったのです。先生というものも先生という立場上、手を差し伸べるポーズを取るのであり、「先生」「学校の先生」という枠組みが外れた場でどの様な振る舞いをされていたのかは私の知る所ではありません。

少なくとも私の居た場では不登校の人に真剣に対話をしようと試みれば試みる程、その人はその場から孤立したに違いありません。「学校というものに通わなければならない」「学校を楽しまなければならない」「そこから孤立してはならない」といったバーチャルな世界に学校という仕組み自体が染まっていたのかもしれない。その萌芽の時期とひきこもりの問題の因果関係はあるのでしょうか？少なくとも私には窮屈な場でありました。

『先生』

中学2年生の際、当時の担任の先生と母と私で3者面談をした時のことです。「いやあ、たけのこさんは無表情で…」と先生が仰ったのに仰天したことがあります。私は私なりに「普通に」過ごしていただけであるのにこの様なことを言われることは正に青天の霹靂でありました。それが事実なのだとしても先生の（勝手な）主観をこの様な形で本人にぶつけていいのでしょうか？これは今になっても首をひねらざるを得ない学校の先生のエピソードの1つです。高校1年生の際の英語の先生などは赤点すれすれの私のテストの答案用紙を返却する際に「僕が君の点数をとったら僕は自○するよ」などと仰る方もいました。これはあまりに極端な例ですが、当時この方は40代後半でしたでしょうか。非常に極端な世界で生きていらっしゃるのだと今では笑い噺です。

誰に教わった訳ではありませんが私にとって先生とは先生であり、友人ではありません。この感覚は小学校1年生の時には既に私の中にあった感覚でありました。級友の中には先生方と仲良くおはなしをしている人は何人もいましたが、私にとって先生とは言葉にすれば「畏敬の対象」であり、馴れ馴れしくはなし掛けるといふ発想などありませんでしたし、生徒に対して阿る様な先生には違和感がありました。

小学校3年生の時のことでした。N先生という方が私の担任になりました。N先生は新しい漢字が出てくるとその漢字を使った熟語を書いてくるという宿題を出して下さる先生でありました。その時は「主」という字がテーマだったので、私は当時柔道を習わせて頂いていたこともあり団体戦の先鋒・次将・中將・副将・大将のつもりで「主しょう：主将」とう文字を大きく縦に「主しょう・主しょう・主しょう」と書いて提出しました。主しょうという単語には高学年の大きな人の「大将」といった羨望の意味合いを含んだものであったと記憶しています。

N先生はその日は小テストの合間にその宿題の添削をして下さっていました。すると私の提出したそれを見るなり「なんだこれは!主しょうというのは外国の首相のことか何のことだこんなでっかい字で埋めて楽しやがって!（今回の提出物の中で）たけのこが1番ダメ!1番ダメだ嗚呼、1番ダメだ」と仰いました。その際不思議と悪い気はしませんでした。何なら逆に嬉しいという感情すら自覚していました。

N先生のそれは叱咤であり激励でもあり勇気づけでもあり次に進む為の推進力でもあり様々な要素が混ぜこぜ、ない混ぜとなったものであり、今現在想起しても様々な感慨が沸き上がり、体感した者にしか分からない高揚感がありました。これは不思議な体験でした。

中学校の2年生の時にも似た様な体験を致しました。私の通わせて頂いていた中学校では理科の授業は理科室で行われていました。4人掛けのテーブルがおかれており私とK君そしてN君が3人で席に座っていました。

季節は冬で理科室の左隅の後方にはストーブが点いていました。そのストーブは上部にやかんを置ける様なそこ（上部）が熱くなるものでありました。私達3人はけしゴムをちぎりその上部へと投げ、ゴムが溶けそしてその際に出る特有のニオイを嗅ぐという遊びをしていました。

するとI先生は「おい!K!N!やめろ（そんな下らない事）」と仰いました。その際に2人は「うるせえ!」と言った直後「たけのこもやってたのに何で自分達だけが注意されなきゃならないんだ」と訴えました。

I先生は「嘘をつくな!たけのこが俺の見ていないからといって陰でそんなことをする訳がないだろ!君達が何を言っても俺とたけのこの信頼関係はこんな事では揺るがないからな。適当なことを言うな」と仰いました。勿論、I先生は私がいたずらをしていたことを認識されていました。私は非常に愧ずかしかったのを覚えています。それと同時に喜びの感情も感じました。様々な感慨が同時に沸き上がるのです。

私にとっての先生とはこの様に私を導いて下さる方々なのだと思います。N先生やI先生が仰って下さったことは「はなし」と今の私は捉えています。はなしとは英語でいうところの「talk」でもあり「separate<離し>」であるのだと思うのです。

もう既に先生が喋った言霊が完全に先生から離れているのです。怒ってしまうと「怒り」という「感情」が「離れ」ないので「はなし」が成立しません。この様な言霊を投げかけられても「この人は感情的になっているなあ」という事しか伝わってこず、言霊の「意味」が分かりません。成立した「はなし」は受け取り手が自由であればある程、多角的に眺められる性質があり、先生からはなれている為に言霊自体が空間性を帯び、そこを自由に動き回れる性質がある様に感じます。それが自由であればある程、受け取り手のところを揺さぶるのだと感じます。「高揚」「希望」「信頼」「期待」「戒め」などの感慨が同時に味わえる感覚があります。このはなしから受ける感慨は私の拙文で表現するには限界があるのがもどかしいですが、先生に対する畏敬・尊敬の念が自ずと沸き上がるのだと思います。

身に「付けた」ものはいつ剥がれてしまうか分かりませんが、自ずと沸き上がる感慨はこの瞬間を忘れない限り、何時でも思い返し且つ活かせるものであると信じています。

「言葉」というものが先に存在するのではなく、それを使い伝えなかった言葉が生じる以前の世界を体感し、それを後生に分かり易く伝達、「はなし」で下さる方が私にとっての先生であるのかもしれませんが。

はなしというものは一次元、二次元…といったものや社会の縦のつながりやありとあらゆるしがらみを超越した世界からこの世へと還元されるものであると思います。それは音声言語に拠る伝達手段に限らず手話といった視覚や点字といった触覚など様々な可能性に目を向ける契起になるのだと感じています。

この様な発想は「はなし」という概念を私に伝えて下さった先生方の薫陶の裏打ちから生ずるものであると思います。私は幸運なことに学校という場で「はなし」が出来る感慨の持ち主との出会いがありました。もし、その様な出会いが学校に無いのであれば無理に其処に拘る必要は無いと考えております。

何時か私自身が「はなし」が出来る様になり、其処で又、先生とご縁があったのであればその場で「はなし合い」が成立するのではないかという希望を持っています。私の直観では先生とは年齢や性別・国籍などという枠組みとは全く関係なく存在して下さっていると思います。

“人間というものと関わらせて頂く上で何処の誰が私の先生であっても良い” この様な理念の基に生活を営ませて頂くのも面白いのではないかと先生が仰ったもしくは仰ろうとしているのかもしれない。

N先生とI先生は今、私がこの様に筆を走らせようという契機を与えて下さった恩人であることは間違いありません。その様な場から人間への畏敬・尊敬・感謝の念が兆してくるのだと感じています。幾千・幾万の知識よりも1つの「実感」の方が肝要であると思います。それと同時に再び先生方に私の固定観念を心地よく取り除いて頂ける日が来るのを楽しみにしております。その為には家に引き籠っているだけでは駄目ですが（笑）。拙筆を走らせながら気づいた次第です。

幼稚園生の時に父の当時勤めていた会社の社宅型マンションへと引っ越しました。

以前に住んでいた団地よりも大きく敷地も広い場所でありました。其処にも同世代の友人や目上のお兄さん・お姉さんも沢山住んでいて、親御さんの間でも子育てのし易い場所だねと言われていました。

4・5歳の時期には自転車の練習を父としていました。友人の方が先に補助輪が取れ、悔しくて私も一所懸命に取り組んだ記憶があります。急斜面の坂道から勢い良く駆け下りる際に補助輪が要らずに走る事の出来た夢などを見るなどそれ程自転車に乗る事に関心があったのでしょうか。何時の間にか補助輪なしで乗る事が出来る様になりました。

自転車に乗る事が出来る様になると「遊びに行こう」となると「自転車に乗って」とう事が省略されます。これは私の世代の人間が家族に「買い物に行こう」と言われた際に「車を運転して」というのが当然の様に省略されるのと似ています。

子どもの頃というのは大体周りの人達と生活レベルの足並みが揃っていますが、時間が経過するにつれ、足並みにバラつきが出てくる様に感じます。

自転車に乗ることが出来るという行動は他の活動で例えるならばパソコンのブラインドタッチに似ていると思います。いちいち頭でここが「T」「A」「K」「E」…などと意識しなくとも頭の中で自分自身へ音声で説明しなくとも手の位置やキーボードの羅列を体に「落とし込めれば」頭で考えるよりもスピードが格段に上がり、正確性も増します。逆に「何故この様な細いタイヤでバランスが取れる事が出来るのだろう」

などといった思念が思い上がってくれば、忽ちバランスを崩すでしょう。「なんでそんな事が出来ないのだ」「もっとスピードを上げろ」などというシチュエーションには幾度となく遭遇しました。

生活様式が多様化し様々な考え方が自由になってきた資本主義社会では自転車に乗れない「思い遣りが必要」自転車に乗れる「思い切れる」といったものも多種多様になっています。集団が一度「思い切り（ブラインドタッチetc…）」の方にかじを切った際にはスピードが上がります。この様なシチュエーションでまだ「思い遣りが必要な人（自転車に乗れない人etc）」はスピードが上がりませんし、それに伴い周りとの呼吸が合いません。時に思い遣り（補助輪）が必要な人は煙たがられます。

よくその様な現場に立ち合いました。まだ補助輪が必要な人に「早くしろ」というのは酷なことです。是非思い切って自転車に乗ることの出来る方にはその練習の場があったという事実気付いて欲しいのです。私、たけのこ自身は中途半端になまじその場に対応出来る為、思い遣り・思い切りの狭間で葛藤が生じることが度々ありました。

大人であっても外でジャリジャリと大きな音を立て、補助輪を付け白昼堂々自転車の練習が堂々と出来る世になって欲しいと願っています。この様な機会を与えて下さり有難うございました。感謝しております。

4年前より、社会福祉協議会主催の引きこもり支援相談会で出会った5家族が発起人となり、若者自立支援のボランティアグループを立ち上げ、社会参加を願う若者とともに室内作業、農作業、調理実習、就労体験、企業見学、体験教室などを行ってきました。

目標とするところは、そうした若者が自らの力で何らかの社会参加に踏み出せるよう支援することですし、その家族に対しては、一人で抱え込まず、同じ悩みを持つものとして連携し、情報を共有し、解決の道を探るとともにつらさを分かち合える場を設け、悩んでいるのはあなただけでは無いとの思いを持ってもらうことです。

この4年間にグループを訪れてくれた若者や家族は20人を超えますが、現在、ほぼコンスタントに通ってくれている若者は3人です。しばらく連続して来られていても来られなくなったり、また、ふとした時に連絡があったり、定着していくのに時間がかかる若者が多いようです。

グループの中では、家族以外のスタッフが自分を受け入れてくれること、スタッフは安心できる存在であることを解ってもらうために「一緒に何かをしながら・共同の目的を持ちながら」がよいと考えており、一緒に作業することにしています。同じ作業を同じ目的で行い、持てる力を発揮しながらその時間、その作業に没頭してもらう体験を大切にしています。

個々の若者に対しては、得意とすること、興味を持てること
が何なのかを見つけながら、自信に繋がられるような支援が
必要だと思っていますが、自分が何をしたいのか、何が得意
なのかわからない若者が多いのも事実です。他者との関係が
持ちにくい若者に、無理なく社会参加できる環境を整えることも
たやすいことではありません。

でもまずは、悩んでいる若者が自分を受け入れてくれる場所
があることで気持ちの安定をはかれること。新しい体験を積む
ことで社会に対して新たな認識が生まれること。力が発揮でき
るところがあることで自信につながること。それらの積み重ね
の上に、自分自身を肯定できるようになってもらいたいし、社
会で自身の力を発揮しようとする気持ちを持ってもらいたいと
思っています。

引きこもりの家族がいることがどれだけ辛いことか、ましてや
わが子が社会との接点を断ち切って生活しているのを見ている
のがどれだけ辛いことか、本人が一番つらいことを理解しなが
らも何もしてやれない辛さがどれだけ辛いことか そういった辛
さを抱える若者や家族が一人でも多く笑えるようになってほしい
と思っています。