

インタビュー

～当事者の歩み～

～WEB掲載分(全文)～

ここでは、ひきこもり状態を経験したことのあるお二人にインタビューしてうかがった内容をまとめました。

インタビューには、お二人とともに支援機関の担当者にも参加していただきました。

これまでのこと、これからのこと、担当者の気づき等々、さまざまなお話をうかがった中から、お二人の歩みを紹介します。

これまでの歩み

—お互いに知り合ったのはいつ頃ですか？

- ◇ 中学3年生の時に学校に行かなくなり、中学校は卒業したが高校は出ずにそのままひきこもりで4年間過ごしました。18歳の時に、夜に眠れなくなったり、不安で動悸がしたり、いろいろな症状が出て、それを親に話したところ、病院に通うことになり、それと同時に支援団体の運営するオープンスペース（居場所）のことを教えてもらいました。母親は仕事仲間から教えてもらったそうです。最初はこのオープンスペースでの活動を知らず、更生施設のようなところだと思っていました。支援団体が発行しているリーフレットをもらい情報を得ました。（Aさん）

—はじめの一步を踏み出したきっかけは？

- ◇ 興味があったというよりは、行かなければ親に迷惑をかけるかな

と思い、とりあえず行こうという感じでした。リーフレットはもらったけど、あまり読み込んでいなくて、とりあえず行ってみよう。電話はせずにリーフレットに記載されている場所に直接行きました。（Aさん）

- ◇ お母さんからは電話があったように思います。（支援担当者）

—最初にした活動は？

- ◇ このオープンスペースではそれぞれが思い思いに時間を過ごすのですが、そのいつも通りの活動に入りました。特別な活動をした訳ではなかったと思います。（Aさん）

—最初にお会いしたのは？

- ◇ 今の担当者と、もう一人別の方がいました。（Aさん）
- ◇ 最初にお会いした時のことははっきり覚えています。お母さんに連れられて、しょうがなく来たという感じでした。本人は何でここに来たのかが分からない状態。その少し前に、このオープンス

ペースに来ている別の方から、知り合いの子どもさんがひきこもりを経験しており、その人に渡してあげたいのでリーフレットをくださいと言われていましたので、いつかはその知り合いの人が来るのかなといった程度は考えていました。

来た初日は何もしゃべらなかつたように思います。大抵の人はそうですが、入り口のところに入ったきり動かないという感じ。3回くらいご家族が送り迎えだけをしていましたが、それからしばらく来なくなって、「あの人来ないんだな」くらいにしか思っていなかったのですが、1か月後くらいに突然一人でいらした。このオープンスペースでの活動は予約など不要で、普段から好きな時間に来て好きな時間に帰って良いことになっていますので、突然いらした。それまでは閉室時間より前に家族が迎えに来ていたのですが、その日は閉室時間の最後までいらした。(支援担当者)

—最初はどのようなことを考えながら訪ねましたか？

☆ 成り行きでどうにかなればいゝなど。とにかく現状がつかつたので、変化が欲しいなという気持ちはその時からずっとありました。(Aさん)

—最初に訪問して以降、どのように気持ちが変わっていきましたか？

☆ このオープンスペースは、絶対に行かないといけなゝとか、学校みたいなところではなくて、自分の家のもう一つの部屋みたいな、力の抜ける所だというのが分かつたから、特に難しいことは考えずに行くようになっていました。(Aさん)

☆ Aさんがこのオープンスペースに来るようになってから、特に驚いたエピソードがあります。遠方で開催される表彰式への参加に彼が立候補したことです。当時、当方の活動がとある賞をいただくことになって、その表彰式への誘いがありました。その際、「私行きます」と言われてこちらがびっくりしたのを覚えています。それまでの活動を全然知らない中、自ら行くと言つたわけです。でもAさんの性格上、行くと

言ったからには必ず行くのだろうなと思い、ご両親にも私から（表彰式の参加について）説明させてもらいました。このスペースに通うようになって、数か月しかたっていなかったと思います。（支援担当者）

—表彰式への参加に立候補した理由は？

◇ ちょうど誕生日で、都市部に行くということだったので。そういう感じの理由でした。（Aさん）

—当時、どのようなペースで通っていましたか？

◇ 月2回くらい。そんなに多くはないです。このスペース自体は週2回開所していますが、当時は月2回くらいの参加でした。（Aさん）

—その後、オープンスペースに通いながら、現在は冊子の編集にもかわるようになったということですが、どのような経緯でそうになりましたか？

◇ 支援担当者から、「本を作るからやらないか」という誘いがあった。あまり断れない性格なので、やってみようという感じで始めた結果、本を編集したり、イベントに参加したりするようになりました。（Aさん）

◇ 冊子を作ることが決まった時、以前の編集長が就職して抜けてしまっていたので、さてどうしようと思い、Aさんに声を掛けました。「編集長やらない？」と聞いたら、はじめはあまりいい返事はもらえなかったです（笑）。「一人で編集長をするのは嫌だけど、もう一人いたらいいかな」とのことでしたので、2人体制で編集長を務めてくれました。ページ数のボリュームのある冊子でしたので、なかなか大変だったと思います。文字の大きさやレイアウトなど、皆で相談しつつ、Aさんが試作を作ってきてくれたりもして。Aさんはパソコンが得意なので、やれるのではないかなという思いがありました。（支援担当者）

—現在は様々な活動に参加されていますが、そうなる前と後で印象が変わったことはありますか？

☆ このあたりは決して広くはない街ですが、それでもこの活動について以前は知りませんでした。支援担当者が、とにかく色々な人とネットワークがあって、色々な事に取り組んでいて。それを徐々に知っていく中で、自分もそういう関わりができたらいいなと思うようになりました。いつもはふわりと雑談して過ごしているのに、いざ何かが始まると色々な人が動いていく。それにとっても感動しました。(Aさん)

☆ Aさんの性格もあると思います。他の人が同じことをしても周りには動かないというか。Aさんの場合は知見を持っているからだと思います。中には自分の家や親戚との関わりの中だけで物事を解決するという性格の人もあると思うのですが、Aさんの場合は目が外を向いている。そこが、こういった気づきを得ることができる点なのだと思います。まだ若いAさんに冊子の編集を任せるのも、正直言うと冒険です。このスペースにはもっと年上の人いますから。でも、Aさんにはそれができるだけのものがあるなと思ってお任せしました。(支援担

当者)

—そういったAさんの魅力は、どのように気づいていきましたか？

☆ 何か頼んだ際、Aさんは「やります」、「できます」と言ったことは必ず実行してくれます。まずはそこが大きかったなと思います。今までやったこともない事をこちらから提案するので、おそらく不安な中で返事をしてきているのだと思うのです。でもそれに挑戦して、やってみると出来る。こちらが期待していた以上のものをやってきてくれる。おそらく、見えないところではたくさん苦勞していると思います。それを、皆の前で見せないで、さりげなくやる。
最初にオープンスペースに来た時、Aさんは小さな絵をかいていたのですが、その絵がとても良く、そこから徐々に大きな絵も描いてもらうようになりました。Aさんは、自分でも気づかないような表現力をいっぱい持っていると感じました。冊子の挿絵をかいてもらったりして表現してもらえると、どんどん成長していくのが

見てとれて嬉しくなります。こんなに変わってきてくれた、こんな風に成長してきてくれたと感じて、とても頼もしい気持ちになります。(支援担当者)

- ◇ あんまり自分では分からないですけれど(笑)。自分の考えを取り入れて何か物が出来上がるというのがとても嬉しいです。(Aさん)

—Aさんと支援担当者は知り合ってからどれくらい経ちますか？

- ◇ もうすぐ5年になります。(Aさん)

—Aさんにとって、支援担当者はどういう存在ですか？

- ◇ 親戚のような感じですか。血のつながりはないけど、親戚のような。(Aさん)
- ◇ 私は、皆から「支援しているのは自分たちの方だ」と言われます(笑)。何もできないから。今日のインタビューも緊張していましたが、Aさんに「なんとかなるよ」と言われまして。先日もこの

スペースの視察に来られた方がいらしたのですが、その方たちの案内をAさんがしてくれました。「大丈夫だから私がやっておきます」と言って。そういう頼もしい存在です。(支援担当者)

これからについて

—これからやりたいと思っていることは？

- ◇ 実はあまりなくて、とりあえず今できることをやっていく、何かを成し遂げられるよう、一日一日を少しずつ、一步一步やっていくしかないと思っています。何か特別にこれをしようということではなく、こっち行ってあれをやろう、またこっち行ってあれをやろうという感じ。そういう風に出ることをやって、何か形になれば良いし、ならなかったらならなかったで、まあ良いかという感じのスタンスでいます。(Aさん)

—変化を感じられずに通い続けることに壁を感じたことはありますか？

◇ 実は最近になって楽になりました。その前はずっと辛くて、でもやらないと変わらないから、辛い状況でも、ほんの少しでも良いから何かやろうという感じで過ごしていました。辛い時でも、何か目の前にやれることがあるという状況が、前向きな気持ちになるという時に役立っているのかもしれない。ひきこもり状態だと家の中が世界であり、狭い世界なので、このオープンスペースのような所があるとやはり少し違いますね。(Aさん)

◇ Aさんはご家族の協力がとてもよく得られます。このオープンスペースまでは距離があるので、公共交通機関の場合は少し通いにくいのですが、雨の日や猛暑日などはご家族が送り迎えをしてくれる。また、Aさんは修学旅行に行っていないので、我々で企画して行ったのですが、その際も、費用面など負担が生じる場合でも本人が行きたいのなら行かせてあげてくださいということをご家族から言われました。そこには安心感がありました。というのは、家族の皆さんとの間に信頼関係

があり、何かあったらご家族からも言ってきてくれるだろうという前提があります。(支援担当者)

◇ 今、私が5年、6年通っているお宅に、Aさんも毎月一緒に行ってくれています。Aさんが行くことによって、そのお宅の方もオープンスペースに来てくれるようになりました。Aさんが一緒に行ってくれなかったら、そこまで心を開いてくれなかったかもしれないと思っています。(支援担当者)

ー支援担当者に同行する際はどのような話をするのですか？

◇ 支援担当者が話してくれるので、私は特に話さないです(笑)。(Aさん)

◇ Aさんが一緒に行ってくれることはすごく大きいと思います。(支援担当者)

◇ ただ付いて行くだけです。(Aさん)

ーオープンスペースの他の利用者はどのような存在ですか？

◇ 色々な人がいます。例えば話し相手になる人だったり、趣味が同じだったり。あまり関わらない人もいますが、でも同じ場所にいるので、なんとというか、友達でもないし、かといってそこまで遠くない感じの人達です。このスペースに来ている人はそういう人が多いので、なんとなく一緒にいられるという感じです。(Aさん)

ーオープンスペースはどのような場所でしょうか？

◇ 家以外に人とのつながりを持つような場所があると違うと思います。そういう所があるからこそ何かできたりするし、変われたりもするから、そういう場所はすごく重要だと思います。そのような場所を通して周りも変わっていくし、自分も変わってくると感じています。(Aさん)

◇ みんなとシンクロしているという感じがします。(支援担当者)

ーありがとうございました。

これまでの歩み

—お互いに知り合ったのはいつ頃ですか？

◇ 支援機関（以下、「センター」という。）に通うようになったのは7～8年くらい前からです。その間、担当者の方が一度変わっています。前の担当者が担当していた期間が長く、その後、現在の担当者と交代されて2年半程度経過しています。（Bさん）

—最初にセンターに通うようになったきっかけは？

◇ 最初は親から「こういうのあるよ」と紹介されました。当時はまだ仕事をしていなかったの
で、社会復帰のきっかけになる
と思い通っていました。（Bさん）

—センターではどのような活動に参加していますか？

◇ 一番の最初は面談でした。当時、履歴書を書くことが非常に苦手でしたので、履歴書抜きで仕事ができる所はないのかと探していました。それほどやる気がなかったというか、先のことも考えてなかったように思います。丁度、どうしようかなと考えていた所であり、社会体験のきっかけを紹介してもらうためにセンターに通って、少しずつ社会体験の場を提供してもらうところから始まりました。

ハローワーク等からも社会体験のきっかけを作ってもらって、何度か通ううちに実際に紹介された事業所に体験しに行ったりもしました。その他にもセミナー等に参加していました。一通り参加して、期間限定のような形でしばらく会社にも勤めました。

働いている最中もセンターには何度か足を運んでいました。勤務期間が過ぎた後は自分でバイトを探し、現在は派遣社員のような形で5～6年ほど働いています。定職ではないので、自分としては、明るいひきこもり、だと感じています。

センターで行うことはほぼ雑談です。あと、ひきこもりの方たちのグループワークを企画するボランティア活動にオファーをいただきまして、私も別に他にやることもないので、引き受けさせていただきました。(Bさん)

ーセンターに通う前に他機関へアクセスしていましたか？

☆ 全くしていません。(Bさん)

ーどうしてセンターに行ってみようと思ったのでしょうか？

☆ 当時は仕事を探す気もセンターのような支援機関にアクセスする気も全くなかったのですが、親がなんとかなる所はないかということで必死に探して見つけてきてくれたのがこのセンターでした。

当時、外出はしていましたが、人付き合いはありませんでした。自分ひとりで出て行って、自分ひとりで帰ってくるような形です。人と関わることはほとんどなかったです。バイト

もしていなかったので散歩程度の外出です。

大学を出て、就職して、短期間でいらなくなったと言われました。私自身は気が付いていなかったのですが、周りから見ると明らかにうつ状態ではないだろうかと心配されていました。母がその状態を心配して、このセンターを見つけて紹介され、足を運ぶようになりました。最初は役所に、うつ状態を立て直すためにはどうしたら良いかを相談しに行ったところ、このセンターを紹介されたようです。母から聞き、やること無いから行くかといった感じです。

自分ではそんなに病んでいるとも思っておらず、しばらく暇になってどうしようかなと思っていたのですが、次の一歩が踏み出せない状態でした。自ら計画を立てて目標に向かってということがあればプロセスが始まると思うのですが、その目標もその先も無かったので、そもそも踏み出す必要がありませんでした。踏み出すきっかけになればと思い通い始めたのがきっかけだったかなと思います。(Bさん)

—センターを訪ねる前、期待はありましたか？

- ◇ 何も考えずに行きました。ほぼ無ですね。今はボランティアとしてイベントに関わっているので、話すネタづくりとか構成とかを考えたりしますが、当時は家庭以外で話す機会はほぼ無かったので、そういう意味では、人と話す（話を組み立てる）リハビリになるかなという気持ちはありました。（Bさん）

—センターに通い始めて以降、印象が変わったところがありますか？

- ◇ そこまで大幅に印象が変わったところはないです。そもそも自分は人にあまり関心がないタイプですから。
興味がないというわけではないのです。ただ、興味を出してこちらから質問を出すと当然向こうからも質問が返ってくる訳で、その質問に答えられないのが嫌で、自分が他人に対して興味があったとしても尋ねることをあまりしない。センターに来

られている方は私みたいに何かしらがあって通っていると推察できますし、相手が思っていることはわかりませんが、積極的に踏み込んでくることもないので安心感があります。（Bさん）

—センターに通う中で担当者が変わった時のことを教えてください。

- ◇ 前の担当の方が長かったので、変わったのは今の担当者になった時が初めてです。今の担当者には、前の担当の方と同じように、話しているのをずっと聞いていただいています。（Bさん）

—担当が変わることで緊張はありましたか？

- ◇ 担当が変わったとしてもそこまで緊張はしなかったです。本来であれば3～4年で定期的に変わることを知っていたので、前の担当者についてはいつ変わるだろうかと話題にもよく出ていました。なので、担当が変わることについての恐怖はなかったです。（Bさん）

- ◇ 前担当から、Bさんに関する引継ぎがありました。担当変更後の最初の面談で、鉄道の話をしたことを特に覚えています。前担当からは鉄道が好きな方と聞いていたので、その関係の雑談をしました。担当が変わるということは本人にとって不安な面もあるのかなと想像していましたが、そんなことは見せず色々と話していただきました。そういう意味で私も安心しました。
(支援担当者)

—ボランティアとしての関わりについて教えてください。

- ◇ センターに通われている方、センターに通おうと思っている方への社会参加のきっかけづくりのイベントを企画するので、一緒にやってみませんかと誘われたのが最初です。自分としては、仕事以外は特にやる事がなかったので、何かしら自分の経験になる事をするのも良いのかなと思い受けました。それから長い間やっています。
イベントは、レクリエーションを企画して開催するというサイクルで、半年に2～3回行っ

ています。それ以外にも、体験談についてこれまでに1回発表しました。このボランティアはもう5、6年前からやっている気がします。イベントの企画のおかげで、顔なじみの仲間が少しずつ増えてきました。(Bさん)

—イベントを企画するときには大事にしていることは何でしょうか？

- ◇ 単純に参加者がやりたいと思うことをぶつけて、意見を集めて、そのときのノリや流行、時期などを加味して検討していきます。例えば、冬であれば外は寒いので室内で調理実習を企画したり、体育館を使った運動にしたり、ゲーム等の企画もしています。現在はコロナの影響でなかなかイベントが出来ない状況があります。(Bさん)
- ◇ どのような企画であれば当事者の方が参加しやすいかといった、職員では気づかない点について、当事者の方が気づいてくれるということがよくあります。(支援担当者)

—自身の体験談を話したイベントについて教えてください。

- ◇ 就労体験談を聞くというグループワークを企画した際、Bさんは先輩、いわゆるロールモデルにあたるので、既に色々な体験をしている方ということで発表をお願いしました。(支援担当者)
- ◇ 本来は話好きなのです。このセンターのイベントに関しては、出ても何も問題ないので出てみようかなと思いました。発表では、ただ単純に自分がこういった体験しましたという話を15分くらいで伝えました。(Bさん)
- ◇ 体験談のシナリオを作成している時に、Bさんが、「こういう働き方があるということが参加者に伝わったらいいのかなと」言ってくれていました。(支援担当者)
- ◇ 発表では、何も1週間ずっと働くことが仕事の全てではないよ、と伝えました。私自身の仕事も不規則ですし、「働き方は自

由だ」ということを伝えました。(Bさん)

- ◇ アンケートを取っていたのですが、参加者からの反応が良かったです。(支援担当者)

—現在はどのような形でセンターに通っていますか？

- ◇ 今年はコロナの関係でイベントがなく、ほぼ面談しかありません。2～3週に1回来ています。馴染みの方としゃべっているようなイメージです。(Bさん)

—Bさんにとってセンターとはどのような場所でしょうか？

- ◇ 安心できる場所というか、親に話せない事を話しに来る場所です。例えば家庭の不満や不安などは親に言っても仕方のないこと。それをセンターで吐き出させてもらって、安心できる。自分の心が健康になっていくのを感じます。
また、ここで話すことによって、自分が「考えなければいけないこと」を思い出させもらえ

ます。例えば、「自分は何をやっているのだろう」とか「親孝行してないな」とか、そういった大切なことを思い出させてくれます。センターで話す機会がなければ、そういった事を考えないようにしているし、考えてもしょうがないと思ってしまう。そこを掘り起こす意味で、このセンターは貴重な場所だと思います。(Bさん)

これからについて

—これからやってみようと思っていることはありますか？

☆ 今のところ、計画しているどころか何にもないです。とにかく生きていけばいいかなと思っています。以前、事故で大怪我したことがあって、それ以降の人生に関しては、生きていだけで良いと思っています。目標をもって「これになりたい」というものはありませんが、親にサポートしてもらえてありがたい

という思いと、自立して親を安心させてあげたいという思いが、天秤のようにあります。3回に1回は自立したいなと言っています。(Bさん)

—センターに通い始めてから今に至るまで、気持ちの面での変化はありましたか？

☆ 当時の気持ちがあまり思い出せないのですが、当時は無に近いように思います。短期の仕事もクビになって次の目標も何もなく、ほぼ0の状態。そこから0.1ずつ、少しずつ積み上げてもらって、1まで戻してくれるきっかけになった場所がこのセンターです。何気ないことを重ねて、何気ない方向に戻してくれた。昔の自分から考えると、現在の「普通」を与えてもらったと思っています。(Bさん)

—最後に感想やメッセージをお願いします。

☆ 生きていだけでなんとかなりますよということを伝えたいです。

不安になり「一人だ」と自分の中に閉じこもることも結構あると思います。こもっていたらこもっていたで、その状況に慣れているのであれば、私は悪いことではないと思います。

こもっている中で、周りの世界へ踏み出す一歩が怖いなら、踏み出さなくて良いと思います。ただ、人は自分の重心で自然に前に転がって、結局それが一歩になります。踏み出してみようとまでは言わないですが、転がってみたら何か変わるのではないかなと思います。自分から意思をもって進むのではなくても、生きていだけで自然と一歩進んでいるということを伝えたいです。生きてい限り何かは進んでおり、ごはんを食べてお茶を飲むだけでも少しずつ状況は変わっています。

なので、今、見守っている人がいたとして、その人は何も変わっていないということは無いと思います。毎日の積み重ねで、自然に転がるのが大きな転がりになって、一歩が十歩になることもあるので、周りはそれを見守っていけば良いのではないかなと思います。(Bさん)

☆ Bさんは、例えばボランティアとして参加してくれている活動の中では、当事者の方や初めてイベントに参加する方に細かく気を配ってくれて、わざとらしくなく自然と寄り添ってくれるようなサポートをしてくれる方です。いろいろな企画会議で司会進行をしていただいています。その中で「この人に話を向けられていなかったな」「もっと向けないといけないな」といった目配り・気配りをしていただいています。活動をしていく上でとても大切な存在です。(支援担当者)

——ありがとうございました。