

ひきこもりの経験から いま、考えること

岡本 圭太

ひきこもり体験者
社会福祉士、精神保健福祉士

2025. 6. 13

厚生労働省 第180回市町村セミナー



自己紹介

- 神奈川県 横浜市出身
- 「父 (S21) 、 母 (S24) 、 自分 (S49) 」 の3人家族
- 不登校経験はなし
- 大学での就活失敗を機に社会からひきこもる
- 25歳でひきこもり生活終了。
- 30歳で就職。週3日の仕事をふたつ経験。
- 32歳から若者支援の施設で相談員（15年弱）
- 本業のかたわら、講演活動など

<もくじ>

- ① ひきこもり体験談（前編）
～就職失敗から、社会と関わるまで～
- ② ひきこもり体験談（後編）
～社会参加、そして働くまでの道のり～
- ③ ひきこもりの経験から、今考えること

① ひきこもり体験談（前編）

～就職失敗から、社会と関わるまで～

挫折のきっかけ

- 直接的には、就職活動の失敗
- 面接で全滅
- 恥ずかしい／自信喪失
- 就職がこわい
- 将来への不安と恐怖



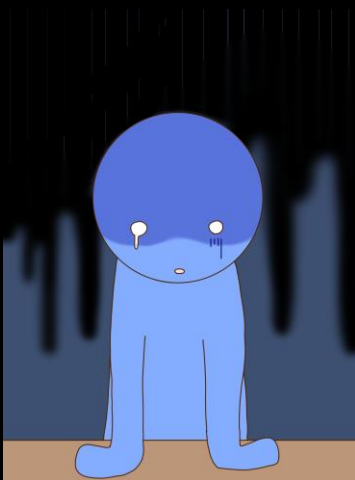
当時の生活

- ・昼夜逆転
- ・睡眠時間が長い
- ・ひたすら考えごと
- ・テレビゲーム(ex.ドラクエ、F1等)
- ・外出は可能。しかし会話はなし。
- ・深夜のコンビニ、ブックオフ、TSUTAYA
- ・友人/親戚つきあい無し
- ・人間の友達はゼロ(音楽だけが友達)



当時の気持ち

- 不甲斐ない。恥ずかしい。
- 誰にも会えない。会いたくない。
- 親への申し訳なさ(罪悪感)
- 人が怖い
- 「せめてアルバイトぐらいしなければ」と思ってアルバイト雑誌を買うが、怖くて中を読むこともできない。
- 昼も夜も考えに考える
 - どうしてこうなってしまったのだろうか？
 - これからどうなるのだろうか？





- 悪夢にうなされる。
- 旧友からの電話が怖い(電話は全部無視)
- 自分の状態を説明できない。
- 自分を定義する言葉がない。
- 自分には生きている価値がない。
- どこに相談すればよいかわからない。
- 相談したくてもお金がない。
- 時間の経過とともに絶望感だけが強まる。
- 死について考える。
- 諦める……。

出口のないトンネル

軌道を外れた人工衛星

方向喪失状態

人生周回遅れ

何が何だかわからない

廊下の足音に怯える

落伍者

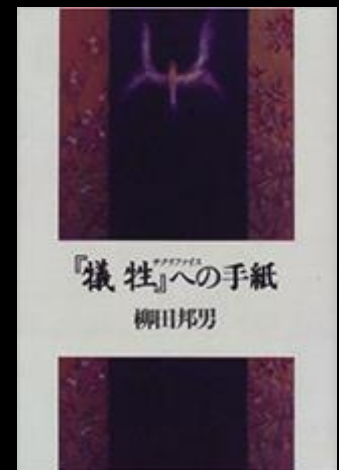
劣等感

沼の中

自分のことなんか忘れてくれたらいいのに……



読んでいた本・
聴いていた音楽



親 との関係

将来のことを問い詰められるのが
怖くて、親との接触を極力避けた。

「これからどうするんだ？」
「親はいつまでも生きていないぞ」

いまの状態がまずいことはわかる。
でもどうしたらよいかわからない。

嫌だったこと
嬉しかったこと

嫌 だったこと

【親】

- ・「これからどうするんだ？」
- ・「親はいつまでも生きていないぞ」
- ・「さりげなく」求人誌が置いてある
- ・ 親戚やいとこの比較

【大学、サークルの友人、親戚】

- ・「いま何してるの？」
- ・「どうして働かないの？」

【その他】

- ・（床屋さんなどで）
「今日はお休みですか？」



【親】

- ・ 甘えや怠けではないと理解してくれた（心理面の支援）
- ・ 活動費や交通費の援助（経済面の支援）

【支援者】

- ・ 評価や否定をしない
- ・ ありのままの自分を認めてくれる

【デイケア、当事者グループ等】

- ・ 同じ経験をした人ばかり＝根掘り葉掘り訊かれない
- ・ 「どうして働かないの？」と訊かれない安心感。

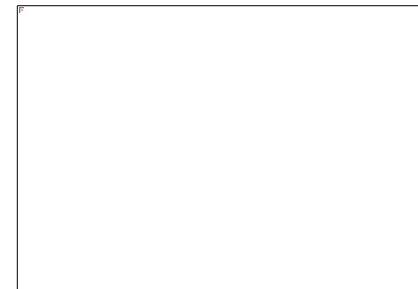
思い出すこと

- 働くのが怖い／アルバイトすら怖い
- 求人誌を開けない
- 100均ショップでも怖い
- 学生相談室なんて知らなかった・・・



ひきこもりの人の思い・気にすること（一部）

- 履歴書の空白
- 「いま何をなさってるんですか？」が恐怖
- 「順調」に進んだ同世代との比較
- 「人並みの経験をしていない」劣等感



**ひきこもりから
抜けたきっかけ
(1999年)**

① 諦めた

- ・ ひとりで解決するのはもう無理……
- ・ 誰かに相談しよう

② 「ひきこもり」を知った

- ・ 「何かヒントが見つかるかも……」



「ひきこもり」を知って
こう思った。

「これって自分のことかも……」

「自分みたいな人がたくさんいるらしい……」

「そういう人たちと話せば何かヒントが見つかるかも……」

悩んだ末、僕は助けを求めた。

(1999年7月29日：25歳まであと1ヶ月)

僕は「ひきこもり」なんでしょうか……？



症状としては軽いと思うけど、典型的にひきこもりっぽいことが書いてありますね。

(とてもホッとした)

自分の立っている位置がわかれば、どちらに向かって歩いていけばよいかはおのずとわかる。医者から「ひきこもり」と言われたことで半分解決。

② ひきこもり体験談（後編）

～社会参加、そして働くまでの道のり～

25～29歳

- ① 精神科受診
- ② カウンセリング
- ③ デイケア参加

ひきこもりの当事者グループ（参加・運営）

ひきこもり勉強会（参加・運営）

ぼくとDr.の基本スタンスは……

「いきなり働くのは無理」

「就労＜人間関係を作りなおす」



病院・医療
(全体の統括)



カウンセリング
(内面の整理)

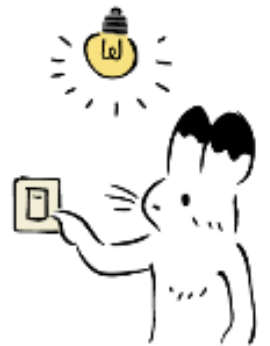


居場所、デイケア
(人との交流)



職歴：その仕事に就いた理由／仕事内容

- ① 神奈川県の公共施設（30歳～・週3日）
→知人の紹介
- ② NPO団体スタッフ（31歳～・週3日）
→お誘い
- ③ 若者向け就労支援施設（32歳～・週5日）
→お誘い・なりゆき



就職 = 「ゴール」 ?

- そうだったらいいんだけどね
- 働き始めてからの苦労
- 年齢相応の経験の無さ
- 途中、何度か転覆しかける



! Attention !

「外に出られるようになったから」

あるいは

「働けるようになったから」

「=ゴール」ではない。

(悩みはその後も続いていきます)
(ひきこもりから出たあとの支援があれば)



就職 = なぜ続けられた？

- お金がもらえる
- 肩書きや立場が得られる
- できることがだんだん増える／上手くなる喜び
- 「ここで辞めたらあとがない」という思いも



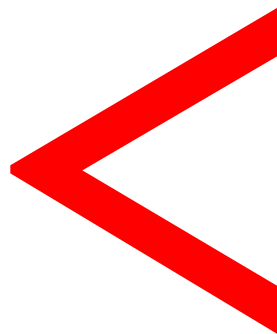
③ ひきこもりの経験から いま、考えること

働き始めて感じたこと & 考えたこと

- ひきこもり時給2000円
- 世の中みんな不完全、
完璧である必要はない
- 「初めての給料」で決めたこと
- 最初の社会参加は「就労」ではなく
「消費」



ひきこもっていた人には、義務感ではなく、
自分の楽しみのために働いてほしい。



どんなふうに関われば？

①公的な 支援機関へ

- 特別なことは必要ない。
- プラスはなくてもいい。
脅かされない、侵襲的にならない。
- メールでの申し込みを可能に
- 可能ならば、相談員のプロフィール
や、人となりがわかるものを。
- 自分は花を見ないつもりで支援する。
(耕す、種をまく)



②ご家族へ

- 「これからどうするんだ？」 「親はいつまでも生きていないぞ」は✖。
- 「自立／働く」よりも、まず居間で会話ができることを目指そう。
- あいさつ、天気、ニュース、時事問題、ゲーム、スポーツの話題
- 情報は集めておく。でも焦って本人に押し付けない。



こんな
「支援」は
イヤだ



- 「ひきこもっていてはダメだ」と言う（恫喝・現状の否認）
- ひきこもり生活をやめさせようとする
- 支援者の考えを押し付ける
（Support, Not Controlの逆）
- 「可哀想な人」という目線
- 支援して「あげる」（支援臭）

これまで何に助けられた？



- 「ひきこもり100万人」
- 信頼できる支援者
- 家族の理解
- 同じ経験をした仲間たち
- 音楽

「8050／9060問題」について思うこと

- 本人の自立だけでなく、親の高齢化や介護、障害や疾患、親亡き後の生活など、複数の分野にまたがる複合的な福祉課題。特定の部署や施設だけで対応することには限界がある。
- 支援者が孤立しない。他の部署や機関とつながる。使える資源をもう一度洗い直す。たくさんの知恵とアイデアを集める。



私たちは「挫折の経験」を 一生引きずっていくのでしょうか？

挫折の経験は人生の「しみ」
のようなもの。薄くなることはあっても、なくなることはない。

その「しみ」は、大きさも色も、濃さも形も、その落ちにくさも人それぞれ。

長い人生。真っ白ではなくいろいろな色があっても良いのかも。



野望 とか 希望 とか



- 若い人たちには、「そうか、ああいう人生もアリなんだな」と思ってもらいたい
- 子どもたちが「大人ってなんか楽しそうだな」「自分も早く大人になりたいな……」と思える社会
- そのためには、まずわれわれオトナが人生を楽しむこと。背中を見せられるように。

最後に宣伝させてください



岡本圭太 『ひきこもり時給2000円』

20代でひきこもった時期の実体験、当時の生活や心情、親との関係、社会参加から働くまで、その後の経緯や社会についての考察などを綴った当事者エッセイ集。

2023年12月 彩流社より発売中
(税込2,530円)

全国の書店およびAmazon等のネット書店にて購入できます。

おしまい

(ご清聴ありがとうございました)

