

## はじめに

この冊子を手にした方へ

ひきこもり問題が深刻化して久しいのですが、その実態も支援のあり方も未だ見えては来ません。こうした中で、ひきこもる人たちも先が見えず悩み苦しむ、親・家族も途方に暮れています。このような状況にあって、ひょうごユースケアネット推進会議の構成機関である県内の保健、医療、教育、福祉、雇用などの28 機関や、民間の支援団体「ほっとねっと兵庫」などの力をお借りして、ひきこもりの現況調査を行うことができました。可能な限り県内各地に足を運び、現場の声に耳を傾け、本冊子にまとめることができました。こうした調査は県内初の調査でありますので不十分さもありますが、本冊子が当事者はもちろんのこと親や支援者のお役に立つことができれば幸いです。

ひょうごユースケアネット推進会議

座長 小林 剛

# 目次

|    |                             |    |
|----|-----------------------------|----|
| 1. | 兵庫県におけるひきこもり調査の必要性          | 2  |
| 1  | 本調査を始めるに当たって                |    |
| 2  | 本調査に当たってひきこもりをどう捉えたか        |    |
| 3  | 今回の調査の目的と方法                 |    |
| 2. | 県内ひきこもり支援現場から見てきたひきこもりの現状   | 5  |
| 3. | ひきこもる人たちの心の内                | 11 |
| 1  | 自分を守るための止むを得ない行動            |    |
| 2  | 激しい罪悪感                      |    |
| 3  | 人や社会への恐怖心                   |    |
| 4  | 自己否定感と自己バッシング               |    |
| 4. | ひきこもり者に対する県内の支援の実際          | 15 |
| 1  | 当事者支援プログラム                  |    |
| 2  | 家族支援プログラム                   |    |
| 5. | ひきこもる若者への訪問支援               | 31 |
| 6. | ひきこもり体験者の声                  | 35 |
| 7. | 兵庫県下における最近のひきこもり支援          | 43 |
| 1  | 兵庫県立神出学園の「1日交流体験」プログラム      |    |
| 2  | ひょうごユースケアネットほっとらいん相談        |    |
| 3  | ひきこもり支援の先進的取り組み「交流館しゃべり場」   |    |
| 8. | ひきこもり問題に関する本調査のまとめ          | 53 |
| 1  | ひきこもりからの回復には段階があること         |    |
| 2  | 親・家族がひきこもりという事態を真正面に受け止めること |    |
| 3  | 専門機関や他者の支援を求めること            |    |
| 4  | ひきこもり予備軍としての不登校問題を重視すること    |    |
| 5  | ひきこもり支援に関する多様な情報が広く開示されること  |    |
| 9. | ひきこもりQ & A                  | 61 |
| 付録 |                             | 70 |
| 1  | ひきこもり相談・カウンセリング・支援機関一覧      |    |
| 2  | 調査にご協力いただいた支援機関             |    |
| 3  | ひょうごユースケアネット推進会議構成機関一覧      |    |

# 1. 兵庫県におけるひきこもり調査の必要性

## 1 本調査を始めるに当たって

ひきこもり問題が社会的な問題としてクローズアップされるようになってすでに久しくなっていますが、事柄の性格上その実態はいまだ明らかになっていません。不登校のように、学校に所属し、在籍している児童・生徒の場合は明瞭に実態を把握できますが、ひきこもりに関しては、圧倒的に多くのひきこもり者が所属する場を持っていませんので、実態を数量的に把握することは、いかなる方法を用いても至難の業といえるでしょう。家庭の中にひきこもっている多くのひきこもり者に、調査の網をかけることなど殆ど不可能に近いのです。これまでいろいろな機関や研究者や臨床医などが、調査を行っていますが、それらはいずれも限られた限定的な調査であって、実態を全て明らかにしたものではありません。

しかしながら、この問題の深刻さを考えてみますと、可能な限りの方法を駆使して、それが不十分なものであるということを承知した上でも、その実態を明らかにすることは、それ自身大きな意味があるのではないかと考え、ひきこもり者の相談、支援に当たっている場に出向き調査を行いました。兵庫県におけるこうした調査は初めてですので、その点においても意味があるように思われます。

## 2 本調査に当たってひきこもりをどう捉えたか

この調査を行うに当たって、ひきこもりの定義を以下のように捉えて調査をお願いしました。それは「さまざまな要因によって社会や学校への参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が6か月以上の長期にわたって失われている状態」というものです。単に「ひきこもり」ということで調査を行うと、その内容は人によってさまざまで、調査の焦点が曖昧になりますので、上記のように限定して行いました。申すまでもありませんが、ひきこもりは病気ではありません。「不登校」や「家庭内暴力」といった言葉と同様、ひとつの状態像をあらわす言葉として捉えて調査に当たりました。

## 3 今回の調査の目的と方法

兵庫県内におけるひきこもりに関する調査は、これまで限られた部分的なものであっても、全県を視野にいれた調査はありませんでした。そこで可能な限り全県のひきこもり状況を把握したいと考え、本ユースケアネット推進会議は、県内の子ども・若者に関わる全ての機関・団体がネットワークされているという好条件がありましたので、本ユースケアネット推進会議の事業として、今回のひきこもり調査を行うことにしました。

そこで本調査の方法として、大きく4つの場から調査を行いました。第1は、本ユースケアネット推進会議の構成機関で、ひきこもり相談ないしは、ひきこもり支援を行っている機関、団体に質問紙による調査とヒヤリング調査を依頼して、そこから可能な限りのひきこもり者の実数を把握するとともに、支援プログラムについて調査を行いました。

第2は、県内全域の健康福祉事務所（保健所）に質問紙による調査を依頼すると共に、承諾を得た保健所に対してはヒヤリング調査を行い、ひきこもり者の実数を把握すると共に支援プログラムの調査を行いました。

第3は、NPO及び民間でひきこもり支援にあたっている県内の団体または居場所に質問紙による調査を依頼し、併せてヒヤリング調査も行い、そこで支援を受けているひきこもり者の実数と支援プログラムの実態を調査しました。

第4は、承諾を得たひきこもり者および家族に可能な限り面接をして、これまでの自分のひきこもり体験を振り返り、そこから見えてくるものを語っていただきました。

## 2. 県内ひきこもり支援現場から見てきたひきこもりの現状

### 1 現在支援を受けているひきこもり者の実数

今回調査対象とした公的支援機関は、兵庫県精神保健福祉センター、県の健康福祉事務所と市の保健所(合計17か所)、県立神出学園、県立山の学校、神戸市ひきこもり地域支援センター「ラポール」です。以上の公的支援機関で、現在支援を受けているひきこもり者たちの総数はヒヤリング調査と質問紙による調査を含めて10代から60代までのひきこもり者は1,208名になりました。この数字はあくまでも現在上記の支援現場で支援を受けているひきこもり者の数の合計です。

次に今回の調査のもう一つは、NPOをはじめ民間の支援機関に出向いて行った調査から見てきたひきこもり者の数です。民間の9か所で行ったヒヤリング調査によると、その総数は10代から50代までの198名でした。

さらに今回調査の対象とした若者サポートステーション3か所があります。この調査は、ニートが含まれている可能性が高いことがうかがわれますが、その中でもひきこもり者と認定できる数が提示されておりましたので、その数は10代から40代までの、合計65名となりました。

以上今回の調査によって、現在県内で支援を

を受けているひきこもり者の総数は上記の合計で、1,471名となりました。しかしこの数は前項でもふれたように、兵庫県内のひきこもり者の実数からすれば、まさに氷山の一角に過ぎないといわなければなりません。

ここで、やや大胆に県内のひきこもり者の推計を試みることにします。内閣府が平成22年に15歳から39歳の若者5,000人を対象に訪問調査をしたところ、3,287人の有効回答が得られました。この内、活動範囲が自宅から近所までの「狭義のひきこもり」と判断できる若者は、有効回答全体の0.61%となりました。この数字を兵庫県内の同様の年齢人口に当てはめると、県内のひきこもり者の推計値は10,286人になります。勿論これは推計ですが、一つの参考数値にはなります。

そうすると、今回の調査から出てきた1,471人という数値はあまりにも少ないといえます。この少ない数値を、想定される10,286人という数値と比較して、県内のひきこもり者の数字をどう読み解くかということが課題になります。もし、10,286人という数が仮に実態に近い数だとすれば、以下のような考察が可能になると考えられます。

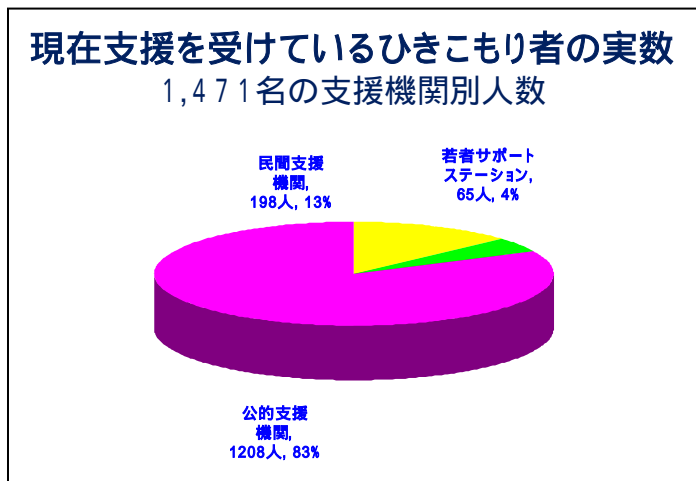
第1は、県内の多くのひきこもり者が、公的・民間それぞれのひきこもり支援の場にも行かず家庭にこもっているのではないかと。逆に言えば、支援の手が差し伸べられないひきこもり者がいかに多いかと。

第2は、ひきこもり者が比較的静かに自宅にこもって生活をしているため、親も困ったものだという認識はあっても、直ちに支援機関や病院などに相談を求める緊急事態でもないため、そのままになってしまっているのではないかと。こうした家族の姿勢もあって、相談や支援の場に出向かないのではないかと。

第3は、ひきこもり者を抱えている家族が、わが家のひきこもりという事態に対して、知られたくないという意識が働き、相談や支援を躊躇する傾向があって、ひきこもりが表に出ないのではないかと。

第4に、当の本人が「おれは病気じゃない」と言って、相談や支援を求めることを拒否しているため本人も親も動くことができないのではないかと。

以上の諸事情がさまざまに絡んで、上記のような数値になっているのではないかと考えられます。

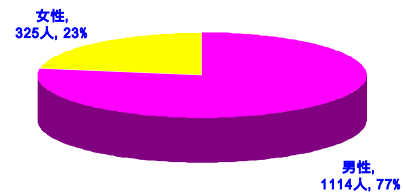


## 2 ひきこもり者の77%は男性

ひきこもり者に男性が多い傾向は、これまで行われたさまざまな調査においても同様であります。今回の兵庫県内の調査においても同様の傾向がはっきりと出ています。この理由は明確ではありませんが、これまでの子育てや教育の過程で、男性は女性に比較して、かなりのプレッシャーを受け、過剰な期待をかけられて育てられてきたことが、背景にあるように思われます。

### 男女別ひきこもり者の割合

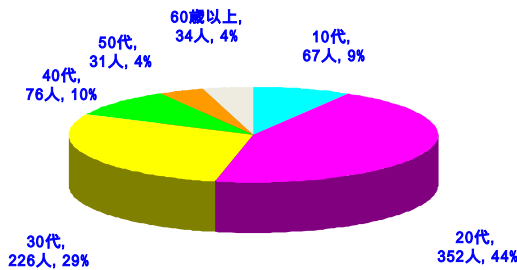
1,471名の性別ひきこもり者



## 3 ひきこもり者の73%は20代～30代

### 年代別ひきこもり者数

1,471名のうち把握できた者の年代別



ひきこもりの高齢化が指摘されていますが、今回の調査においても、同様の傾向がはっきりと指摘できます。すなわち20代、30代の合計が73%となっています。さらに50代、60代が各4%となっていて、この問題の深刻さが伺われます。大学を出て就職してからつまづくひきこもり者、そして昨今の厳しい職場状況からバーンアウトしてしまって、そのままひきこもりに移行してしまったケースなど高齢のひきこもりの事例が少なくありません。

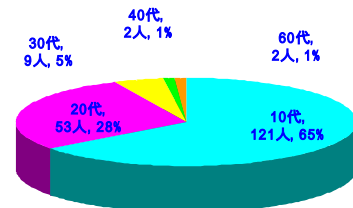
## 4 ひきこもりが始まったのは10代からが65%

ひきこもり始めた年齢を調べたところ、10代が一番多いことがわかりました。これは、全国ひきこもり家族会の調査データと同様の傾向を示しています。今回の調査の背景には、図が示すように、義務教育段階からの不登校があり、その継続でひきこもりに移行した数が多いことがわかりました。今回の調査で、小中高での不登校経験をヒヤリングしたところ、ひきこもり者の35%が不登校経験者であることがわかりました。

このことから、あらためて学校段階での不登校の克服が、ひきこもり問題から考えても重要な課題であることがわかりました。

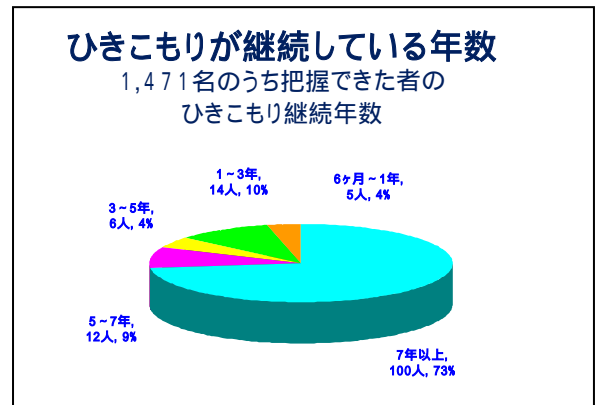
### ひきこもりはじめた年代

1,471名のうち把握できた者のひきこもりはじめた年代別



## 5 ひきこもりが7年以上続いている人が73%

ひきこもりの期間が長くなっていることも、この問題の深刻さのもう一つの側面です。この問題を高齢化と合わせて考えると、ひきこもり者の父親が退職期を迎えて、なおひきこもり者のわが子を抱えるという、大変さにあることが分かります。全国ひきこもり家族会の調査によれば、ひきこもり者の父親の52%は60歳以上で、実質的に退職の年齢であり、退職してもなおひきこもり者を抱え、わが子の年金を親が負担するという困難な問題状況におかれています。



## 3. ひきこもる人たちの心の中

### 1 自分を守るための止むを得ない行動

ひきこもっている若者たちの内面に共通するものは、さまざまなきっかけや背景があって傷つき、混乱し、不安定になった自分をこのままの生活に晒しておけば、身も心も壊れてしまう。こうした危機を察知して、止むにやまれぬ思いでとった行動が「ひきこもり」という行為なのです。自分の存在を失ってしまうかもしれないような恐怖感の中で、自分の存在を守ろうとしてひきこもったのです。今回の調査でも25歳の若者は、「会社の営業成果が上がらず、連日上司から怒鳴られ、心身喪失の危機からひきこもることで、自分を守り、以来5年が経過した」という事例がありました。また31歳の女性は、「小中学生時代からブス、ブタと言われ、深い心の傷を負い、中学から不登校となり、家に閉じこもり、自分を守って8年、今ようやく自分を受け入れる気持ちになりつつあります」と話しています。22歳の男性は「私はこのまま人の中で生活していったら、私という人間が壊れ、屍のような人間になって生きていけなくなる、だから私は社会と断絶します」と宣言しました。こうしてみるとひきこもりは、自分を危機から守る必死の行為であったと思われる。

### 2 激しい罪悪感

止むを得ない思いで自己防衛のために、ひきこもってしまった若者が、それで安泰平安かといえ、決してそうではありません。新たな苦悩を背負うことになるのです。それは自分のためにと選んだひきこもりという行為について、激しい罪悪感をもつようになるのです。これもひきこもり者に共通する心理かと思えます。とりわけ親や家族に対して、何もせずただ家にこもる生活は、自責の念に駆りたてられ辛く苦しいのです。28歳の若者は「親に迷惑をかけていることが一番苦しく、やりきれないけれど、どうしようもなかった。親や家族の顔を見るのもいやだったので、昼間は眠ることにしていた」と語っていました。また27歳の若者は、「何も悪いことをしているわけでもないのに、あちこちから冷たい視線を感じ、一瞬不思議にも、自分はいけないことをしているのではないか、という罪悪感に苦しめられ、辛かった」と言っています。

### 3 人や社会への恐怖心

ひきこもったことによって、人から離れ、自分の世界にこもっていると、一面で心は安心しているものの、集団や人への恐怖がますます募り、それが次への行動をにぶらせて悪循環になっています。人から与えられた苦しみや心の傷から、自分を守るために、ひきこもりという行為を選択しておきながらも、それによって逆に人への恐怖が加速するというアンビバレントな心理の中で苦悩しているのです。ひきこもった自分を他人はどう思って

いるだろう、他人はきっと自分を変な奴だと思っているだろう、もう自分のような人間は誰も相手にしなくなるのでは、と思うようになります。こうして人への不安と恐怖が、とめどなく湧きおこり、ますます外の世界に足が向かなくなるのです。こうした恐怖心もひきこもり者にほぼ共通にみられる心理です。

## 4 自己否定感と自己バッシング

調査の中で出会った支援者の話が今も心から離れません。28歳の我が子を持つ父親の話として聞いたこの事例は、悲痛な叫びに聞こえます。「毎日のように自分に向かって、『ひきこもって世の中に出ていけない自分はだめだ！だめだ！もう2度と立ち直れない』、こう言って何回も何回も繰り返すのです。こうした自己否定のどん底に落ちたわが子に父親として自分はどうすればいいのか」と父親は途方に暮れたというのです。

また30歳の男性は、次のように自己否定の苦しみを文に綴っています。「ガムテープを持って自宅からかなり離れた人気ない場所まで車で行った。車の排気口をガムテープで塞ぎ、エンジンをかけたまま車の中で横になってみたが死に切れませんでした」。追いつめられたひきこもり者は、時によれば自己否定の先に死を考えることさえないとは言えないのです。

自己を激しくバッシングする20歳のひきこもり者は、ひきこもりから抜け出した後、自分を振り返り、苦しい胸の内を次のように話してくれました。

「なにかやりきれなくなった時、血が滲むまで自分の腕や手に爪を立てて、その痛さに意識をそらすと、少し気分が楽になる。自分で自分に爪を立てて、ひきこもっている辛さをしばしでも忘れようとする、毎日毎日がそんな精神状態でした」。

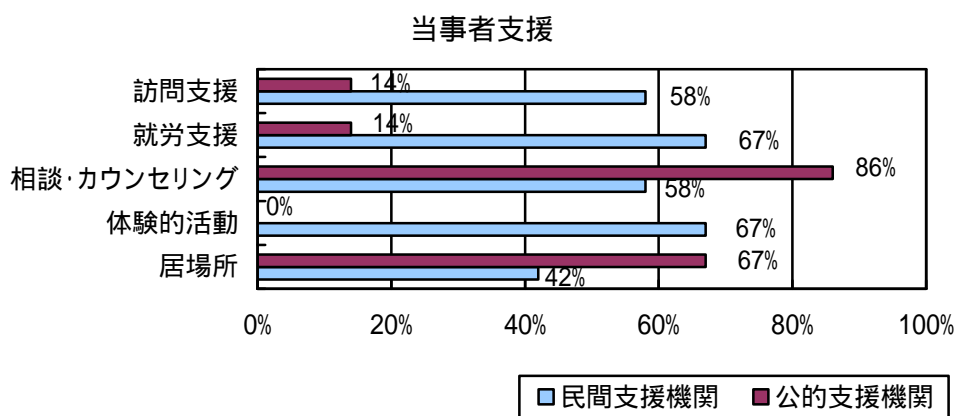
こうして、多くのひきこもり者たちは、自分の存在を問い詰めながら、葛藤を続けているのです。こうしたひきこもり者の苦しみをしっかりと受け止めながら、支援の手が差し伸べられなければなりません。

## 4. ひきこもり者に対する県内の支援の実際

兵庫県内で、ひきこもり者にどのような支援の手が差し伸べられているかを、重要な調査項目として、今回調査を行ってきました。その結果公的・民間の支援機関それぞれがさまざまな工夫を凝らしながら支援を展開していることが、改めてわかりました。

### 当事者支援プログラム

以下の図は今回の調査で公的・民間支援機関が行っている当事者支援のプログラムの内容を5つに分類してグラフにしたものです。



## 1 居場所による心身の癒しと仲間づくりの支援

居場所とは、家庭でひきこもっていた人たちが社会に出るための中間的な癒しと仲間づくりの場のことです。居場所では、本人たちがフリースペースで話したり、ゲームや読書などそれぞれがやりたいことをしています。民間支援機関では7か所、公的支援機関では3か所がこうした支援を実施していました。居場所は当事者にとって家と社会とをつなぐ接点であると考えられます。しかし、ハード面やソフト面などで、それぞれの居場所はひきこもり者のニーズに十分応えるものになってはいないようです。

居場所において形成される親和的な人間関係やコミュニケーションは、ひきこもり者にとってとても重要なものです。その意味で居場所は、間違いなくコミュニケーション能力や自己表現力、自己肯定感を高める場になっています。調査で出会ったひきこもり者は「ここで、ゲームや音楽の趣味が合う友達と出会えた。いろんな人と話ができる。また、女の子とも話す機会があり、楽しい」(30代 男性)と話してくれ、彼にとって居場所が癒しと元気回復の場になっていることがわかります。

ひきこもり者にとって、居場所に来るまでに公共交通機関を利用することで社会との関わりができ、「電車に乗るのが怖い」と話していたひきこもり男性も「慣れてくると、しだいに外の景色が見られるようになった」と話していました。しかし「居場所に来ると安心できるから、もっと通いたいと思うが、着くまでの電車やバスで疲れ切ってしまう。人混みがまだ怖い時もあるので、今は週2回通うことにしている」(20代 男性)と話すひきこもり者もあり、無理のない自分のペースで通うことが大切なようです。

本人が居場所に通う回数が増えることによって活動範囲が広がり、結果として、対人関係能力や社会性が身についていきます。「職場に行く前に、居場所によって休憩してから仕事に行き、一日の仕事が終わってから、居場所に立ち寄って心を癒してから自宅に帰る」(30代 男性)という人もいました。

居場所の開所時間や活動内容などは、支援機関によって様々ですが、いずれも行動を強いるものではなく、本人たちの自己選択と自己決定を尊重するもので、本人にとって、自分の時間で過ごす事ができ、リラックスとりフレッシュの効果があるようです。「家では親がいろいろ言うので、居づらい。バイト先でも話す人がおらず居場所がない。私にとってここは唯一の居場所。ここに来れば、ありのままの自分が出せるし、話を聞いてくれる人もいる」(20代 女性)という声もありました。また「今まで家に一人でいると世界が止まっているようだった。ここに来ていろんな人と出会って、いろんなひきこもり体験を聞かせてもらった。自分だけじゃないと思えて、嬉しかった」(10代 男性)と、居場所でひきこもり者たちが自分のひきこもり体験を話すことで、仲間意識やしんどさを共有して、元気を取り戻すこともあります。

今回の調査の中で、ユニークな居場所を運営しているところがありました。それは、女性向きの居場所の時間を設定している「神戸オレンジの会」です。多くの居場所は圧倒的に男性の利用者が多いのが現状です。男性ばかりの中に、女性は入りにくいものです。そのため、女性のためのお茶会のように女性が参加しやすいプログラムが作られています。こうしたプログラムの参加をきっかけに、居場所に通うようになった女性もいるようです。また、居場所には行きたいけれどもまだまだ一歩が踏み出せない人のために、各支援機関では通信や会報を発行して、開所時間やプログラムの案内も行っています。

## 2 体験的活動プログラムによる支援

多くの支援機関で実施されている体験的活動プログラムは、極めて多様でした。例えば、手芸( I S I S 神戸)、工場見学( 精神保健福祉センター当事者会 W I N G )、音楽バンド体験( 神戸オレンジの会)、山登り( 交流館しゃべり場・山の学校)、農業体験( 姫路こころの事業団)、ヨガ( 兵庫県若者らの自立を考える連絡会)、ゴルフ( 山の学校)、乗馬体験( 神出学園)、ボランティア活動( ひめじ若者サポートステーション) など、それぞれが工夫をこらしており、上記の例だけでなくスポーツや料理など屋内・屋外に限らず多くのプログラムが実施されています。ひきこもり者は、これらのイベントやレクリエーション、行事などを通して仲間意識が育ち、コミュニケーションが活発になり、交流が豊かになります。また、様々なプログラムを体験することで、心身がリフレッシュ



ユします。こうしてひきこもり者は多くの活動を体験し、それを通して自信を取り戻し、自己肯定感を高めることができます。調査で出会ったひきこもり者は、「運動は苦手だったが、みんなと一緒にやることでチームワークが生まれた。試合では対戦相手に負けてしまったけど、参加してよかったと思う。とても楽しかった」(20代男性)と話してくれました。体験的活動プログラムでは、「自分の思いどおりにいかない」など失敗や挫折を体験することがありますが、それがかえって本人の対処能力の向上につながることもあります。「はじめてみんなで収穫した野菜を使って、ご飯を作って食べた時のことは今でもはっきり覚えている。収穫するまで、毎日水をやりたり、虫をよせない工夫をしたり、ドロドロになったりして大変だった。きちんと世話をしても枯れた時はとても悲しかった。途中でしんどくなって、やめたいと何度も思った。でも、かごいっぱい収穫した時は、感動した。続けてよかったと思った」(30代女性)。

### 3 ピアグループによる支援

ピアとは同じ仲間または同じ背景をもつ人同士という意味です。ひきこもりの若者たちは、同じひきこもりという背景をもつ仲間に出会えて、心がほっとします。ピアグループによる交流支援は、当事者をもっとも理解しているのは当事者自身という基本を踏まえた支援です。こうしたピアのもつ力を元気回復に活かしていこうという取り組みが、ひきこもりの居場所で、多様に行われていることが改めてわかりました。

今回の調査の中でもこうした支援が、意識するとしなやかにかかわらず、行われていました。例えば「I S I S 神戸」はひきこもり者が三々五々集まってきて、パソコンをさわったりしながら、自由に好きなことを話しあい、心を交わし合っている場面が多く見られました。構えることもなくありのままの自分でいられることで、心がなごみ元気回復につながるのです。また県立精神保健福祉センターでも家族のピアグループのほかに、ひきこもり当事者会「W I N G」を月2回開き、同じ悩みを持つ者同士がレクリエーションやミーティングをともにしたピアグループを開いています。さらに「神戸オレンジの会」においても、スポーツやレクリエーションを導入したピアグループを運営し、元気回復に活かしています。こうした試みの効果については、「何よりも心が和む」「このグループがなかったら私はどうなったか分からない」「本当の仲間ができました」とピアグループに参加したひきこもり者たちの多くが語っています。

### 4 相談またはカウンセリング的支援

臨床心理士による予約制のカウンセリングを含め、支援機関のスタッフとの日常的な相談は、公的・民間支援機関でよく行われています。大きな不安と心身の不安定さを抱えて来所するひきこもり者にとって、何よりも大切な支援は心の安定を支えるカウンセリング的支援です。それも特別な時間や場を設定したカウンセリングよりも、居場所の何気ないひととき、または体験的活動のひとつの中でスタッフによるハートフルなカウンセリングこそが大切です。

ひきこもり者は不安や悩み、心配事などを、自分の中に抱え込み、自分だけで解決しようとするのではなく、スタッフや専門職に打ち明けることで、回復の糸口が見つかることもあります。「部屋に一人していると楽だが、考えが悪いほうへばかりいくのでしんどかった。カウンセラーと話すと、違う視点の意見が聞けて新鮮な気持ちになれた」(20代女性)と話す人もいました。また、自分のことを、人に話すことで、自分を客観的に見つめなおすこともできます。「以前は親が僕のことを理解してくれず、すごくしんどかった。利用している支援機関でスタッフと話をして、気持ちを理解してもらえた時とても安心した。今は、親に自分のことを話すようになった。相談できるスタッフと出会えてよかったと思う」(30代男性)。自分のことを他者に話すことに抵抗がある人も多くいますが、「聴いてくれる人がいる」というだけで、「自分は一人ではない」と安心感が持てるようになるのです。

支援機関の中には、相談やカウンセリングに回数制限があったり、予約がいっぱいで1か月待ちというところもありました。相談やカウンセリングは、効果が大きい分、利用しやすさが求められています。

## 5 多様な就労的支援

民間支援機関で多く行われる就労支援は、単なる職業紹介に限らず、就労のための体力づくりやマナー教室、企業・工場の見学、軽作業などを通しての技術習得なども行われています。調査のなかで「就職という以前に、昼夜逆転で朝が起きられないなどの基本的な部分でつまづくことが多い。挨拶の仕方がわからなかったり、一日の業務についていけるほどの体力がない人もいます。また、本人に働きたいという漠然とした気持ちはあるが、何をしたらいいのか、何がしたいのかわからないと訴える人もいます」と話す支援機関のスタッフもあり、就労準備段階への支援は就労支援を進めていくためにも重要なものとなっています。またパソコン教室や職場体験などを行っている支援機関もあり、ステップを踏んで就労へとつなげることが求められています。「得意なことがなく、パソコンもインターネットしか見なかった。でもパソコン教室でワード・エクセルを学び、少し自信がついた。事務の仕事をしてみたい」(10代 女性)という声もありました。

ひきこもり者が仕事につくことは容易なことではありません。また勤めることができても、職場での人間関係やストレスに耐えられず退職してしまう人が少なくないのです。したがって、幾つかの支援機関ではジョブコーチによる就労適応支援を行って、本人がその職場に定着できるような支援を行っているところもありました。ジョブコーチとは、当事者の就労現場に寄り添ってサポートする人のことです。「初めての職場に行って、知らない人に会うのはとても負担があったが、ジョブコーチについてもらうことで職場になじむことができた。仕事に慣れるまで、そばに居てくれたのでとても安心して通えた」(30代 男性) と話してくれる人もいました。

「以前、勤めていた職場を人間関係が原因で退職して以来、働くことに対し意欲がわかず、3年間ひきこもっていた。支援機関で軽作業に参加し、みんなから必要とされているというメッセージをもらい、働くことへ希望が持てるようになってきた」(20代 女性)。このように、徐々にではあるけれど働くことを通して社会とつながり、多少の収入も得て、ひきこもりからの脱出をサポートするための就労支援はきわめて大切なひきこもり支援の一つです。

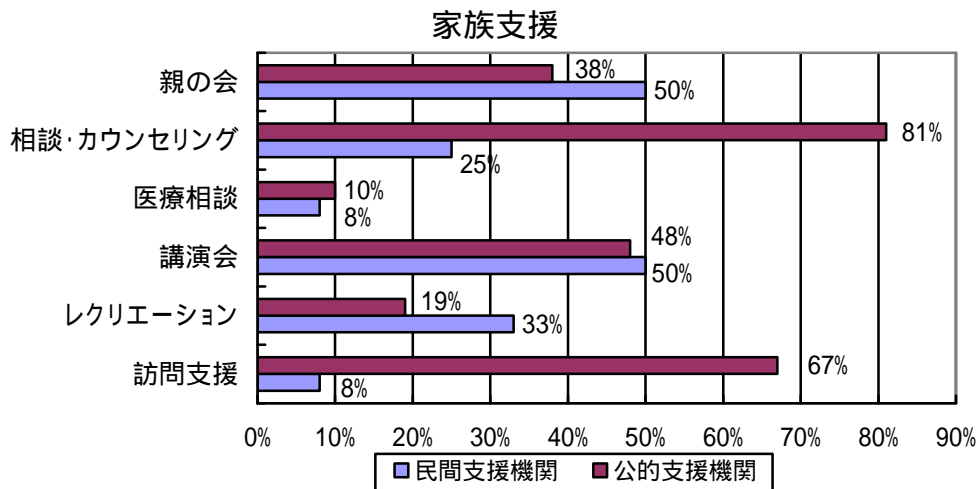
## 6 訪問による支援

訪問支援とは、自宅などにこもっているひきこもり者のもとへ、外から支援者が働きかけていく支援方法で、現在最も注目されている支援の一つです。公的支援機関で比較的好く行われていましたが、民間支援機関では訪問できる人材がいなく、または時間が足りない等の理由から実施する機関が少ないということがわかりました。

「一人でいると、時折誰かと話したいと思うことがありましたが、外に出ることができませんでした。家に来てくれて、話してくれる人がいればいいのにと感じていました」(30代 女性)と、訪問支援へのニーズは大きいのですが、実際に訪問した支援者がひきこもり者と直接会えるまでは多くの時間が必要です。会うことをめぐって本人の中にはたくさんの葛藤があるので慎重でなければなりません。

# 家族支援プログラム

今回の調査の中でそれぞれの支援機関はさまざまな家族支援を行っていることが分かりました。その内容を6つに分類してグラフにしたものです。



## 1 癒しと学びの親の会による支援

親の会とは、ひきこもり者を抱える親同士が集まり、互いに近況や抱える思い、悩みなどを思いのままに話し合う場のことです。今回、調査した中では、親の会は多くの支援機関で実施されていました。

親の会の目的はなによりも「親自身が元気になること」です。ひきこもり者を抱える家庭では、本人と同じくらい親もつらい思いを抱えています。そのため親自身も孤立し、体調を崩したり、精神的に疲労することが多くあります。

親の会では、親本人が抱える子どもへの思いや、将来への不安、世間との関係など、様々なことを互いに話し合うことによって、親の抱える不安や悩みを和らげます。また、親同士の交流が生まれ、親の孤立や親自身のひきこもりを予防します。支援機関の中には、お茶やお菓子などをかこんで話をしやすい環境を作る工夫をしたり、親同士で事前に声を掛け合って参加するということもありました。親同士で、助言やアドバイスを行うことで、家庭での過ごし方や本人との関わり方を学ぶことが親にとって大きな学びの場になっています。また、親の会では、情報交換や仲間づくりとともに、他の支援機関の情報も共有し、支援内容の学習を深めます。30代のひきこもりの娘を抱える母親は「子どもが苦しんでいるのに、私だけ楽になっていいんだらうかと、はじめは思っていました。でも、親の会に参加し、思いを打ち明けることで胸の中の不安が少し薄れ、家での過ごし方にゆとりが生まれました。娘に対して笑顔で声をかけられるようになりました」と話してくれました。

## 2 親への相談とカウンセリングによる支援

数多くの支援機関で行われている相談・カウンセリングは、特別に時間を設定し行うものや、電話で行うものなどがあります。ひきこもりの相談の多くは、母親からの相談です。「子どもがひきこもりになり、どうしていいかわからない」「本人とどう接したらいいのか教えてほしい」「精神障害や発達障害など、何らかの病気を持っているのではないだろうか」などの訴えが多くあります。中には、家庭内暴力のあるケースやひきこもってからほとんど顔をあわすことのないケースもみられます。自分の子どものことが分からなくなることは、親にとっ

ては不安なものです。誰かに相談したいと思う気持ちはあっても、「子どもがひきこもっている」ということを他者に話すことに抵抗のある親も多くいます。調査を行った支援機関の職員は、「相談に来るまでに時間のかかる人が多い。ひきこもってから何年もたって親が定年を迎える時に、経済的な不安を感じ、相談に来るケースもある。本人の社会復帰のためにも早い段階で相談してほしい」と話してくれました。

また、相談やカウンセリングでは本人のことだけでなく、親自身の抱える負担を和らげる効果もあります。「はじめは子どものことで相談したが、カウンセラーと話す中で、自分が夫に対し不満を持っていることに気がついた。カウンセラーから夫と話すようアドバイスをもらい話し合うことができた。家庭のことに干渉だった夫が少しずつ子どものことを気にかけてくれるようになった」と話してくれる母親もいました。中には、精神科医による医療相談を行っている支援機関(神戸オレンジの会・精神保健福祉センター)もあります。

### 3 親自身の心身回復のプログラムによる支援

親の会などで知り合った親同士や親の会が主催して、イベントやレクリエーションを行い、親自身の元気回復のためのプログラムを行っているところが多くありました。例えば芋煮会( I S I S 神戸)、花見( ふくろうの会) や新年会( みやすの鐘)、納涼祭( K O A H)、陶芸( 神戸オレンジの会) や工場見学など内容は様々ですが、親のリフレッシュやレクリエーションの効果がかなり高いように思われます。父親同士が集まりお酒をくみかわして語り合うところ( みやすの鐘) や、父親も母親も参加して一つのことをする中で夫婦間の会話が生まれたところもありました。30代のひきこもりの息子を持つ父親は、「妻に誘われて参加した。今では、夫婦で参加する時もあるし、交代で参加する時もある。同じひきこもりを持つ親が集うので、何でも話すことができてよい。今までは夫婦で同じことをすることはなかった。息子を支えるために夫婦で話すことが多くなり、家族の絆が強くなったと思っている」と話してくれました。

また、「夫婦共働きのため、日頃の親の会には参加できませんが、年数回のイベントには参加するようにしています。そこで、いろいろな親御さんと出会い、話ができるので、心が少し軽くなります」と話してくれる母親もいました。平日に開催される親の会と違い、イベントなどのプログラムは土・日・祝などに開催されることが多いので、仕事をしている親にも参加しやすくなっています。また、何か一つのことをみんなですることによって、一体感や仲間意識が生まれ、親同士の交流につながります。

### 4 親の学習と社会的啓発活動プログラム

全体の半数近くの支援機関が、講演会や学習会を行い、さまざまな分野の専門家を招き、親の学習を助け、啓発活動を行っています。支援機関に所属する会員のみを対象とした学習会だけでなく、一般参加や当事者の参加も可能な講演会を行っている支援機関も多く、講演会に参加してその支援機関を利用するようになった参加者もいます。ひきこもり者を抱える親の多くは、「どうすればいいのか」「何が原因なのか」など多くの疑問を持ち、子どもの社会復帰のために日々さまざまな情報を集め、学んでいます。実際に、支援機関で働いている専門職やひきこもりに関する研究者を招き、講演やアドバイスをしてもらうことは、親や当事者の学びにとって意義あることです。そこで、ひきこもり状態からの脱出の糸口を見つけることもあり、親だけでなく、ひきこもり者も共に参加することも有効です。40代のひきこもりの娘を持つ母親は、「娘がひきこもっている時、どうしていいかわからず不安だった。いろんな講演会に参加し、娘が抱えている苦しみにについてようやく理解するきっかけができた。今は、娘も外へ出られるようになったので、ほっとしている」と話してくれました。30代のひきこもりの息子を持つ母親は「知人からもらったチラシがきっかけで、講演会に参加した。そこで主催した支援機関のパンフレットをもらい、利用してみようと思った」と、講演会が支援機関の利用のきっかけになったことを話してくれました。

## 5 訪問による親支援

訪問支援は、ひきこもり者だけを対象に限定したものではありません。むしろ訪問支援は親支援からと言われるように、訪問支援は親から始まるのが一般的です。時には、本人よりも親を優先することもあります。しかし、親を対象とした訪問を行っている機関は多くはありません。訪問スタッフが訪問して、当事者に会える事もまた少ないのです。最初は、訪問支援スタッフと本人の面談を望んでいた親も、スタッフが訪問した際に家族自身の抱えていた不安や思いを話すことができ、少し肩の荷を降ろす事ができたと話す親もいました。

訪問支援については、次の章で詳しく述べることにします。

# 5. ひきこもる若者への訪問支援

訪問支援は、自宅にひきこもり、外出することが困難なひきこもり者の自宅に、専門のスキルをもった支援スタッフが訪問し、会話やゲームや文通などを通じて関わり、本人の元気回復のための支援を行うことです。

## 1 訪問支援の意義

訪問支援の最大のメリットは、一步も踏み出せずひきこもり状態から脱出できない当事者の元を訪ね、支援の手を差し伸べることです。すでに今回の調査データでも明らかなように、自宅にひきこもったまま、他者の支援を受けることのないひきこもり者が、極めて多いことが分かっています。いかなるひきこもり者も、外に出る怖さや、人への恐怖をもっている一方、この状態を何とかしたいと強く思っているのです。そうだとすれば何とか、怖さや恐怖を最小限に抑えて、外に向かう力を蓄えてやる必要があります。今回の調査の中でも、多くの当事者は、一人ひとりの状況は違っていても、何らかの外からの働きかけがあって、自宅から出るようになったことを語ってくれました。

ひきこもっていると、家族との関係のみで、人間関係が固定化して、いわばかたまった状態になっているのです。こうした状態に第三者が入ることで、固定化した人間関係に新しい風が入り、新たな心理的展開が生まれるのです。それは締め切った窓を開け新たな空気を入れて換気を行うようなものです。ここから今まで見えなかった糸口が見つかるかもしれません。

## 2 訪問支援の難しさ

家の中にこもっているひきこもり者に外から空気を入れることは、言うほど簡単なことではありません。それだけに今回の調査でも、この手法を実施しているところは、多くはありませんでした。今回の調査において、スタッフとの面接の中でも、実際に会うことの難しさが強調されました。その一つはこうした訪問は本人の承諾がなければ不可能なので、家にこもっている当事者抜きで親が独断でこうした方法をとることは、いわば当事者のテリトリーを侵すことになるので、これはあってはならないことです。したがって大切なことは、訪問が可能かどうかについて家族と訪問者がしっかり話し合い、その結果で慎重に判断することです。この過程を抜くことは決定的な失敗につながります。また本人が仮に了解したとしても、当日になって拒否することはよくあることです。その意味で訪問スタッフには高い専門性と人間性が求められています。今回の調査で訪問支援をしているスタッフは「本人に会えるのは半数ぐらい」と話していました。

訪問が可能になる条件とは、少なくとも本人がなんとかしたいと考え、訪問を了解していること。それから本人の日常生活で、親とのコミュニケーションが活発であること、外部世界に関心があり、しばしば外に出かけることもできる状態にあること、など。

これまでの訪問支援の中で、いくつかの教訓が残されています。一つは本人に会えなかったときは、親、保護者と会って話してくること、これがやがて本人への面接につながる。もう一つは、本人に会えなくても、ハートフルなメッセージを本人に残して帰ること。またドア越しに一声かけて帰るとか、こうした工夫は意味があるようです。

もう一つ本人との距離感の問題です。友好的人間関係を築くことは、言うまでもなく絶対的に大切ですが、あまりにも近い距離になってしまうと支援の方向性を失いがちになります。この逆に遠い距離では相手が見えなくなります。特に異性に対する訪問においては、距離感の問題はデリケートな問題であるだけに、慎重さが必要です。

### 3 訪問支援の留意点

訪問は本人が安心して生活している場へ踏み込むのですから、細心の配慮が必要です。こうした配慮に欠けて訪問した事例で、訪問者が帰った後で、親や家族、器物への暴力、自傷行為や問題行動などが頻発した例がこれまで多く報告されています。

次に、仮に訪問ができたとして、あからさまに関係を深めようとしたり、強引に外へ誘い出すようなコミュニケーションは控えることです。むしろ本人の趣味などについて家族からあらかじめ聞いておいて、その話題や関心や興味に寄り添い、リラックスした時間を共有することを心がけることが大切です。一緒にテレビゲームなどをした事例も聞いています。訪問頻度については、あくまでも本人の意思を尊重してから次回の約束をすることです。何よりも毎回楽しいと思える時間をつくり、それを累積していくことで信頼関係が生まれ、結果として元気回復につながるのです。また外部の支援機関や居場所につなげる場合も、本人の意思の尊重こそが大切にされるべきでしょう。

## 6. ひきこもり体験者の声

ひきこもりの動機や背景は一人ひとりさまざまではありますが、ひきこもりから回復していったプロセスには共通したポイントがみられます。そこで以下、体験者の声からそのポイントを読みとってほしいと思います。

**ケース1** キーパーソンとの出会いが回復へのポイント Aさん 34歳 女性

### きっかけは不登校と摂食障害でした

小学生の頃から成績もよく「1番じゃないと価値がない」と思い込んでいました。中学3年生ぐらいから成績が思うように伸びず、希望した高校に行けなかった事で、劣等感を持つようになりました。高校2年生の時に無気力になってそのまま不登校になりました。

### 精神科医との出会い

家に閉じこもるようになり、最初はうつになり、食事は摂っていたのかどうかも覚えていません。座ったまま一週間くらい動きませんでした。「しんどい」ということでもなく感情が無くなってしまった感じでした。母が病院を探してきてくれました。「取り返しのつかない状態になってしまった」と感じてとにかく悲しかったことを覚えています。母とは筆談していました。2番目に行った病院での精神科医との出会いが、その後の人生に大きな意味を持つ事になりました。病院の先生は、他者と比較して能力が優れているかどうかではなく、日々の生活の中に、生きる喜びを感じているかどうかということが大切なのだということを教えてくれました。

## 外の社会へと

母に乱暴な言葉をぶつけましたが、それは失望と寂しさからでした。過食と拒食を繰り返す日々でした。しかし徐々に「外に出てみてもいいかな」と思うようになって、家族と離れてアルバイトに行きました。うまくいかなくても、母だけは決して見捨てず受け止めてくれるということが、少しずつ深い信頼へと変わっていきました。母という帰る場所ができて、徐々にいろいろな所に出かけ、違う価値観の人とも出逢い、新しい自分を発見していくようになりました。「自分が、自分が」と自分中心で生きてきた姿を見直し、「自分も他者のためになれることがある」という喜びを大切にするようになりました。

## 現在

多分野において、日本の文化を学んでいます。父親とはアルバイトの送り迎えがきっかけで、時間をかけて関係を修復することが出来ました。帰る家があること、経済的に支えてくれていることを「直やか」に感謝できる本当の家族になりました。現在では、自分の人生を気に入っていて、ひきこもったことにも価値があったと思っています。これからも他者とのつながりを大切にしていきたいと思っています。

## まとめ

自己の内面を見つめ直すということは、大変怖いことです。でもひきこもった先には、新しい自分に生まれ変わる可能性が待っています。ひきこもる時には徹底的にひきこもる事も大切だと思います。各々が、あるがままの自己を自ら受け止めて、再びそこから出立していければと願っています。

## ケース2 カウンセリングと居場所が回復のポイント Bさん 37歳 男性

### 人間関係のつまずきがきっかけでした

小・中学生の頃はおとなしくてまじめな子どもでした。高校生の時から人と関わるのが負担になり、1浪して大学に進学しましたが、4年生の時に研究室での人間関係のつまずきから不登校になりました。

### カウンセリング

在学時から大学のカウンセリングに通っていました。ひきこもっている間、カウンセラーが家族に「しばらく休んだ方がいい」とアドバイスをしてくれて、楽になる事が出来ました。家族から「仕事はどうするの？」というプレッシャーが時々ありました。

### 自立支援施設が家から出るきっかけ

33歳の夏に家族が就労支援施設の講演会に参加して、ある日突然スタッフが自宅を訪ねてきました。支援内容を説明した後に「見学に来ませんか？」と誘われました。びっくりしましたが、カウンセリングをやめてトレーニングセンターに入寮しました。2週間の訓練後にコンビニなどに商品を卸す仕事を始めましたが、体力的に厳しく内容も説明と違っていたのでほどなく辞めました。

### 居場所でのスタッフや仲間との出会い

ひきこもりに戻るのも嫌だし、家族からのプレッシャーもあって、ひきこもりに関する支援機関のホームページをさがして、33歳の秋から居場所に通い始めました。最初はそこのスタッフや仲間と話をしたり、通信発送作業の手伝いをしたりしていました。居場所は「ここにいてもいい」と感じる事が出来る場所で、プレッシャーや対人緊張は感じませんでした。まもなく会計などのパソコンを使った仕事を任せられるようになりました。やがて居場所のイベントに参加したりする中で、短期のアルバイトが出来るようになりました。

## 現在

支援機関スタッフの紹介で、ホームページやチラシを作ったりしながら在宅で働いています。居場所のパソコン教室の講師もしています。家族からは、「どこかに勤めたら」という話はなく、自分なりの生活をしていることを理解してくれています。

## まとめ

ひきこもった経験を持つ人たちが自分自身の技術をみがき、社会の中で堂々と働けるようなシステムがあるといいと思います。

成績などで評価されずにありのままにいられ、人の役に立っているという充実感を感じる事が出来る居場所の存在、そして次のステップへ移っていける事が大切だと思います。

### ケース3 親の理解と友人との出会いが回復のポイント Cさん 28歳 女性

## 集団が苦手で、人の目が気になり不登校に

子どもの頃は、明るい子と言われていました。でも、自分でも気付かないうちに無理をしていたのだと思います。小学3年生から、集団が苦手になり人の目が気になったことがきっかけで不登校になりました。休み始めた頃、母は世間体を気にしましたが、父は「学校には行かなくていい」と言いました。はじめは「行かなくていい」と言われて反発もしましたが、今はそう言われて助かったと思っています。

## 親の理解と居場所

小学5年生の時に、父が「学校は行かなくてもいいけど、人間関係は必要だ」と居場所を始めましたが、「自分是不登校じゃない、一緒にしないで」と参加しませんでした。ひきこもっている時は、ずっと家で絵を描いたり、ゲームをして過ごしていました。部屋にバリケードを張ったりして、親を「うざい」と感じる事もありました。ある時、父の主催する居場所で皆でご飯を食べるイベントがあり、それに参加したことをきっかけに居場所に参加するようになりました。

## 友人との出会い、イベントへの参加

居場所で同じ趣味のひきこもりの子と仲良くなり、その子に連れられて外出したり、その子に会うために一人で電車に乗るようになりました。父と一緒に居場所の行事に参加したり、街に出かけるときに車で送ってもらうこともありました。

## 「行かない」選択とアルバイト

「高校は行くもの」という常識を捨てて、私は「行かない」という選択をしました。趣味を続ける為に、お小遣いでは間に合わなくなり、お金が必要だと気づき、「バイトがしたい」と考え、18歳から食堂のアルバイトを始めました。

## そして今

現在もアルバイトを続けています。居場所ではスタッフの様な存在で、女性のメンバー同士で、メール交換や外出をしています。居場所は、ありのままの自分を出せる場所です。父が居場所をしていなければ、全く違う結果になっていたと思うのです。私にとって、父の存在はとても大きなものです



## 最初は何が起こったかわかりませんでした

小さい時から優秀で、いい子でした。高校2年生だった2月の月曜日の朝、突然「お腹が痛い」と言って休み始めました。3日目から「私は誰？」という感じで、表情が茫然自失し、宙を見ているようなうつろな感じに見えました。こたつの上にCDプレーヤーを置いて「四季」を大音量で流し、その音の中で涙を流していました。ベッドの上に座って、ただ泣いている姿を見て、これは尋常じゃない何かが起こったのだと思いました。父親は何が何だかわからず、母親はただ泣くしかありませんでした。

## 兄がいたのが救いでした

家族の中で、本人のつらい思いを最初に受け止められたのは兄ではなかったかと思います。兄は「妹に何が起こったのかはよくわからないけれど、同じ親に育ったから本人の気持ちはわかる」と言っていました。本人にとっても親にとっても兄がいたのは救いでした。高校は親が勝手に退学にしたりはせずに本人の決断にまかせました。2年間留年し退学、後に通信制高校で卒業資格を取りました。親は以前は「何とか高校は」と世間の常識にしばられていました。父と娘の関係では、対話が出来ようになるのに何年もかかりました。父親は、当時心配はしていましたが、娘との距離を縮める方法がわからなかったと言えらと思います。

## 尊敬する師との出会い

そんな中で、相談できる師との出会いがあり、親なりに本人の苦しみを理解することが出来ました。親だけの考えでは難しかったと思います。「人が生きるとはどういうことなのか?」「この子のためにではなく、親自身がどう生きるのか?」を真剣に考えるように言われ、以後常にこのことを意識するようになりました。

## 失敗の連続でした

娘は世間常識的にはたくさんの失敗もしましたが、決してマイナスではありませんでした。大切なのは結果ではなく、「したい」と思うその心です。親や周囲の人は「失敗させないように」と思いますが、本人にとって失敗の経験は大切なことだったと思います。失敗の積み重ねから多くを学んだと言えるのではないかと思います。

## 親の思い

娘がひきこもったおかげで普通の親とは少し違った人生を送ってきたとも言えるかも知れません。親が現実を直視し受け入れること(なかなか難しいけれど)ができれば、むしろ前向きに物事を捉えながら歩むことができるのではないのでしょうか。ひきこもり状態の子どもを抱える親の皆さま、「本人にとって何が大切か」そして「子どもの本当の幸せって何だろう」という事を共に考えてみませんか。

以上体験者の声4編については、本人に確認の上、その表現をそのまま掲載しました。

## 7. 兵庫県下における最近のひきこもり支援

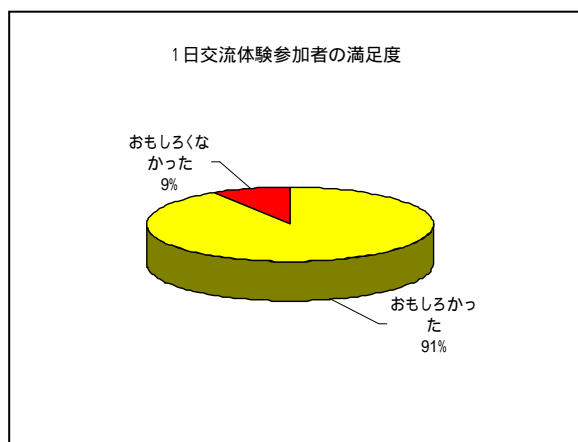
調査を行った機関をはじめ、県内にはさまざまなひきこもり支援を行っている支援機関が多数あります。ここでは、公的・民間における3つのひきこもり支援をとりあげ、そこで行われている支援内容を紹介します。

### 1 兵庫県立神出学園の「1日交流体験」プログラム (神戸市西区)

兵庫県立神出（かんで）学園は、全国初の公立のフリースクールとして、1994年（平成6年）に開学しました。兵庫県内に住む中卒以上20歳未満の不登校・ひきこもりなどに悩む青少年たちが、心身を癒し、生き方探しと進路発見の学園として創設された場です。学園生たちは、神戸市西区神出町の豊かな自然の中で、2年間の宿泊型の学園生活をしながら、教育や心理の専門スタッフなどの支援を受けながら、元気回復に取り組みます。この県立神出学園のもう一つの特徴は、昨年から始めたひきこもり者のための元気回復の取り組みです。ひきこもり問題が日増しに深刻化し、その数が増加する中で、神出学園が10年余の不登校支援で培ったノウハウを生かすと共に、学園の人的資源と豊かな環境を、ひきこもり者の支援に積極的に活かそうと、2009年から「1日交流体験」として、ひきこもり支援のプログラムを開始しました。対象者はひきこもり状態にある青少年たちで、金曜日を「1日交流体験」の日として行われています。

## 支援のためのプログラム

参加者たちは、継続的に参加する「継続コース」の人たちと、新規や不定期に参加する人たちがいます。この両者に対して、誰もが安心して参加できるように、自己紹介を含めた対人ゲームなどを導入しながら、緊張をほぐし、触れ合いを楽しみ、参加する喜びを高めます。その上で、各々が関心のある個別のプログラムに分かれて、担当のスタッフが付き添い、動物との触れ合い、スポーツやガーデニング、ゲームなどで、グループの楽しみを味わう遊びで時間を過ごします。また乗馬を楽しんだり、料理をしたり、農園でイチゴを収穫したり、押し花づくりもします。さらに、参加者によっては、カウンセリングをすることもあります。また年に何回かは学園のバスで動物園や紅葉狩りなどに行く「お出かけメニュー」もあります。



## 遊びとふれあいと仲間づくりによる対人交流

こうして回を重ねるにつれて、参加者たちは仲間もでき、コミュニケーションも可能になります。なによりも大きな収穫は、人と話すこと、共に何かすることが苦手な人たちが徐々に、自らの心を開いて、穏やかな表情になっていくことです。そしてこうしたプログラムへの参加の満足度は高く、グラフの通りです。最寄り駅までの送迎もあります。参加費：一日600円程度（教材費・傷害保険料）

## 2 ひょうごユースケアネットほっとらいん相談

2010年（平成22年）5月にユースケアネット推進会議の事業として、「ひょうごユースケアネットほっとらいん相談」を開設しました。ひきこもり問題が看過できない社会問題となっている中で、子ども・若者育成支援推進法（平成22年4月1日施行）の趣旨にそって、ひきこもり等の支援を行うNPOの専門家を相談員として配置し、専用回線による電話相談「子ども・若者総合相談デスク」として開設しました。

### ほっとらいん相談 開設の意義

自宅にひきこもり、外に出ることができない若者たちの問題は、単に家族の問題というよりも、量的、質的問題の深刻さからいって、社会が生み出した問題といつてよいと思われます。いじめや不登校を背景としたひきこもり、家族内の混乱を背景としたひきこもり、対人関係のプレッシャーを背景としたひきこもり、厳しい企業社会からの挫折によるひきこもり、など社会が生んだひきこもりは、社会が支援の手を差し伸べなければなりません。「ほっとらいん相談」の開設は、子ども・若者育成支援推進法の地域支援の具体的展開の一つとして開設されたものです。

## 電話の奥から聞こえる苦悩する声

この「ほっとらいん相談」は週3日開設しています。2名の専門スタッフがローテーションで相談に当たっています。開設以来6か月が経過しましたが、この間に寄せられた相談は150件で、その内訳は80%がひきこもり、残り20%が不登校・非行などとなっていて、深刻なひきこもり問題が多く寄せられました。

ここでは、その主な内容について、少しまとめておきたいと思います。第1は予想を越えてひきこもり者本人からの相談が多く寄せられたということです。ひきこもっていて、誰にも自分の苦しい胸の内を語る事ができず、勇気を振り絞ってようやく受話器を上げた苦しい思いが伝わってきます。時には詰まりながら、時には吐き出すかのように話す言葉の奥に、5年も10年も家にこもり、理解者を持たない鬱積した苦しい胸の内が見え隠れしています。こうした当事者からの電話は概ね1人1回30分以上にもなります。もちろんそれでも語りつくせないという感じです。

第2は、当事者からの電話の特徴は、父親の理解がなかなか得られず、怠けているように見られたり、わがままをしているように見られることが辛いというものでした。父親といわず、大人たちのひきこもり理解はまだまだという感じがします。

第3は、ひきこもり者を抱える母親からの相談の多さです。不思議なことに5月からの「ほっとらいん相談」の相談総数の中で、父親からの相談はほんの少数です。このことから母親が一人でこの苦しみを背負い込んで苦悩しているということがわかります。しかも母親の年齢は概ね50代後半の年齢ですから、夫は退職または退職に近い年齢で、心身ともに不安を抱え余裕を持たない家庭のように思われます。

## ほっとらいん相談の活用

こうした「ほっとらいん相談」の開設によって、不登校やひきこもり問題について、顔の見えない電話相談のもつ意義があらためて明らかになりました。したがってこうした相談のしやすさとメリットを、もっと県内に広報することによって、相談が気軽にできるように周知していく必要があります。

もう一つこの電話相談の活用について指摘しておきたいことは、電話相談でありますので、自ずと限界もあります。この「ほっとらいん相談」は、はじめての相談の窓口の役割として、十分な意義はありますが、より専門的な場が必要である場合は、適切な専門機関を紹介することができるというネットワークを活用した専門機関へのつなぎの特徴をもっています。そのためにもこの相談窓口を大いに活用して欲しいです。

## 3 ひきこもり支援の先進的な取り組み「交流館しゃべり場」

篠山市にある「交流館しゃべり場」は、もともとは親の会から出発しました。その後、2002年にひきこもりの居場所として「しゃべり場」を開設しました。現在は、ひきこもりの若者たちの生きる場として、新たな取り組みを始めています。

### イベントと元気回復

「しゃべり場」の大きな特徴は、多彩なイベントです。山登りや24kmウォーキング、卓球にお花見等があります。調査に行って驚いた事に、鶏の丸焼きというイベントもありました。「しゃべり場」に来ている若者たちに一番人気があるのは、毎年夏に行う海水浴だそうです。居場所には、たくさんの写真が飾ってあり、その多くがイベントの写真です。笑っている顔やみんなでおしゃべりしている姿など、イベントに参加した若者たちのイキイキとした姿が写っていました。

「しゃべり場」を主催している井上一休さんは、こう話してくれました。「はじめてイベントをした時は誰も来なかった。でも、飽きずにまた計画した。すると何人か来てくれるようになった。そうやってイベントをやるごとに一人、二人と集まっていった。そして、『毎日来たい』という子が出てきて、居場所らしくなってきた。だから、居場所はもともとから計画していたのではなくて、自然な成り行きでできた。その時に必要だと思った

事をやっていたら、こうなった」。ひきこもり者にとって、外に出て何かをするというのは簡単なことではありません。不安や恐怖、苦痛や葛藤など様々な障害があります。しかし、それを飛び越えて「一緒に楽しもう」という井上さんの思いが彼らを呼んでいるのかもしれませんが。「何でも、テーマは“楽しむ”こと。それだけを目標にしている。そこから大勢での遊びや社会性、体験に結びついて、まさに“生きる力”につながっていく。でも、“生きる力”を身につけることが目的なのではない。ただ『元気がない』とか『死にたい』という思いを抱えているのなら『そこからは抜け出してほしい』という目標を持っています」。井上さんの言葉には、「しゃべり場」に来る若者たちだけでなく、「行きたいけど、一歩が出ない」というひきこもり者への配慮も含まれているように思います。イベントに参加して、そこで体験したことや、出会った仲間は若者たちにとって、かけがえのないものなのだと思います。また、イベントの中で井上さん自身も若者たちと共に楽しんでいるのだと話してくれました。「楽しみを提供する」だけでなく「一緒に楽しむ」事が、彼らの元気回復にはとても大きな意味を持っているのではないのでしょうか。

## 体験発表と自分理解

「しゃべり場」は、篠山市をはじめ県内各地の講演会にひっぱりだこです。そこには井上さんだけでなく、「しゃべり場」に来ている若者たちの姿が必ずあります。講演会には、ひきこもり者を抱える家族がたくさん参加しています。そこで、若者たちは自分のひきこもり体験を話します。講演会で、家族から「どうして出られるようになったの」など具体的な質問が出て、それに真摯に答える若者たちの姿がとても印象に残りました。また、若者たちが答えやすいようにコーディネートする井上さんがいるからこそ、彼らも自分の言葉で話せるのだと思います。自身のひきこもり体験を話すことは、自分を客観的に見つめなおすことにつながります。ひきこもりの真只中では見えなかった自分の姿が徐々に見えるようになり、彼らは次に進み始めるのです。

## ルールがない

「しゃべり場」には、決まったルールはありません。開所時間も特に決まっていません。若者たちは、来たい時に来て、各々がしたいことをしているのです。「悩みの相談もワンストップで受け止めています。ここには一年の中で365日来たいという子がいて、盆も正月もない。枠はこちらが決めるものじゃないと思っている。居場所は24時間無休であることが一番の理想だと思う。電話の相談にしても、夜中の2時にかかってくることもあるのだから、それを枠ということで切ってしまうのは、おかしいし不本意だと思っている」と話す井上さんは、ひきこもり者に襲い来る不安や苦痛から逃げる場所、くつろげる場所をルールで縛らず、いつでも開かれた居場所であることを説明してくれました。

## 若者たちの生きる場「遊び村」の創造

「しゃべり場」では、若者たちの働く場の創造も行っています。地元篠山市と協同で黒豆作りに取り組み、若者たちが篠山市職員とともに苗植え、草ひき、収穫、販売までの作業を頑張っています。こうした地元との連携は、ひきこもり者の元気回復に大きな一役を担っています。そして、現在「しゃべり場」では若者たちが自分たちで考え、働き、元気を取り戻していくための生きる場として「遊び村」を作っています。ひきこもり者が、社会に復帰するにはたくさんの障害があります。また復帰したとしても、すぐにつまづくことも少なくありません。そんな中「しゃべり場」では、彼らが働いて、生きていくための収入を得て、さらにいろんな人と交流が持てる場を作ろうと、1,500坪の土地を整地して、アスレチックや釣り池、バーベキュー広場などを作り、地域の人も集うことができる「遊び村」の建設をはじめました。井上さんは、「一人一人にあった次の一歩を見つけてほしい。今出せる一歩は何か。1,500坪の中で、自分のしたいことを考えてほしい」と話してくれました。ひきこもりの若者たちが、自分たちの力で生活できる場を作ることは、ひきこもり支援ではいま課題となっています。自主活動と自活も視野に入れた、若者たちが運営する「遊び村」構想は、出口が少ないひきこもり問題に直面する当事者や家族にとって、大きな希望となっているのではないのでしょうか。

## 8. ひきこもり問題に関する本調査のまとめ

### 1 ひきこもりからの回復には段階があること

ひきこもり支援に当たっている多くの機関や施設や居場所に対する調査によって、ひきこもり状態から、人や社会に関わることができるようになるには、長い道のりがあることがわかりました。そしてそれぞれの道のりでどのような人やいかなる支援に出会うかが、その後の脱出に深く影響していることが改めてわかりました。ここでは、その段階でどのような支援が大切かを整理しておきたいと思います。

#### 初期 辛い心身状態の時期

この時期は当事者の内面にはさまざまな葛藤があります。頭痛や腹痛、起きられないなどの重い身体症状があり、これらに伴って不安や緊張、抑うつ気分などの心身症状も現れます。この段階はまだかろうじて就学、就労はしていますから、家庭も周囲の人もひきこもりの準備状態にあるとは思っていません。家族はこうした心身状態が見られた段階で、何か異変が起こっていることを察知する感性を持って欲しいと思います。当事者面接で、こうした心身の状態を父親が察知して即刻受け止めて対応した事例がありましたが、ほとんどはひきこもってしまっ、はじめて気付くというものでした。何よりも大切なことは子ども・若者の変化を受け止め、話を聞き、休ませることをためらわない親の感性が必要ではないかと思います。

#### 中期前半 社会的自己からの撤退期

この段階はひきこもり状態がはじまった段階です。不安や焦りによる激しい葛藤が現れる時期で、気分が落ち込み、親や家族に暴力的言動が出たり、一方で幼児的な親への依存が見られたりする事例も少なくありません。どのケースにおいても程度の違いはあってもこうした状態が見られ、これに対して親が戸惑い、逆にこうした行為を親が理解することなく、怠けているとばかりに厳しく接するということで、本人を追い詰めた事例が圧倒的に多く聞かれました。

ここで大切なことは、親が社会的価値観、社会的規範で子どもを評価するのではなく、本の辛い心身に寄り添い、親の都合を優先することなく、子どもの辛さを共有することです。今回の調査の中で、私たちがひきこもりのわが子を抱えた父母に面接する機会を得て、詳しく親の心境を聞きとることができました。その中で、母親は母親としての母性で100%対応し、その裏で父親が多忙な中を、昼夜子どもの自由な意志を尊重し、安心して過ごせる時間を保障した、この両親の誠実で真摯な対応に、私たちは深い感動を覚えました。

このもっともしんどいと言われる時期に、親や大人が通常もっている常識的な価値観で対応することは最も危険であるということを知るべきだと思います。

#### 中期後半 ひきこもり安定期

この時期は不安定さがひとまずおさまり、本人も家族もひとまず、ひきこもり状況に腹をくくる時期です。しかし本人は社会や外部の人に対しては強い拒否反応を示しています。家庭の中に居るということでは、一見穏やかに日常生活を送っています。ゲームやインターネットに没頭するのもこの時期にありがちな行動です。こうした時期がしばらく続くと、夜間密かにコンビニへ買い物に出かけることがあったり、母親の運転する車で自宅から少し離れた本屋に出かけるという浅い社会との接触ができたりします。しかしこれも一面であって、ちょっとしたことをきっかけに母親に過大な要求をし、それが受け入れられないと暴力的になったり、不安や抑うつが出現したりすることもあります。あるひきこもり支援者は、対応した事例の中に、「子どもの暴力に耐えきれず、親が家から飛び出し、親戚に身を寄せた例」を話してくれました。また、ひきこもりから回復した30歳の若者は、「このようになったのは親の育て方のせいだ、といて親を責め、親にアパートを借りさせて一人住まいを始めた」と語ってくれました。

この時期、親や周りはどう対応すべきでしょうか。基本的には安心してひきこまれる環境を整えて、無用なトラブルを起こさないことです。何よりも親が焦ってはならないことが重要です。いろいろ小さなことはありますが、この時期は社会活動への関心も徐々に広がり、前向きになりはじめた時期とも言えます。ただ過大な要求を出してきたりした場合は意を尽くして、できないことは時間をかけて説明することが必要です。また親への暴力に対しては毅然とした態度で、「絶対しないで！」と伝えることです。暴力に暴力で対抗すれば暴力はエスカレートするばかりで、ここまで回復した段階が、完全に元に戻ってしまいます。

### 後期 社会や人と再開する段階

人によってひきこもりの期間に長い短いがありますが、どの事例もそれぞれの段階を経て回復に向かいます。この段階はいわば脱出の最終段階です。長いひきこもり生活からようやく外の世界に向かい始める時期です。したがってこの時期はさまざまな動きが生まれ、それに対応するために親や支援者たちも状況にあった支援を、本人の心身に合わせて進めていく必要があります。

1つは、これまで社会とえば断絶していたわけですから、心が安定したからといって直ぐに社会に飛び出すことなどできないのです。そこで重要なことは、家庭と社会や学校との間の中間的な場での、いわば「ならし運転」が必要になります。こうした段階の支援をしているNPOや民間の居場所があちこちにあり、そうした場にまず出かけていく支援が大切になります。今回の調査ではこうした県内の居場所へヒヤリング調査を行いました。それぞれの居場所が個性をもちながら、支援をしている姿に出会いました。こうした場では、同じ経験をもつ仲間がいたり、寄り添ってハートフルに支援ができるスタッフがいたりして、安心して心を遊ばせ、癒すことができます。まずは勇気をもってこうした場に出向くことが大切です。

2つには、こうした場に安定して通うことで、对人的恐怖も徐々に消え、居場所の催すプログラムにも参加し、活動的になります。また居場所が計画するボランティアやアルバイトにも関心をもちはじめ、社会参加が少しずつ可能になります。今回、調査した県立神出学園の「1日交流体験」などは、こうした段階にあるひきこもり者のための格好の支援の場といていいでしょう。

ここまでくれば、これまで避けていた進路についても本格的に考え始めます。また人によっては就労セミナーに出向いたり、ハローワークに行ったりもします。本格的な社会参加につながっていきます。しかしここまでの道のりは5年、10年かかる人もいます。

## 2 親・家族がひきこもりという事態を真正面に受け止めること

ひきこもりという事態に対して、親や保護者がどういう姿勢や態度で対応するかということについて、明確な回答が得られました。それは、親がこうした事態を真正面に受け止めるということです。とりわけ父親にこのことの重要性を伝えたいと思います。ひきこもりという事態を比較的早く受け止めるのは、圧倒的に母親です。受け止めた母親は、この子のために、本を買ったり、話を聞きに行ったり、相談に出かけたり、親の会に入ったりします。したがって家庭の中では、母親が最初の理解者です。そしてどの事例も母親とのコミュニケーションは良好です。ところが父親はこうした母親のような柔軟さはなく、社会的規範で子どもを見つめ、ひきこもりという行為を自分の価値観で決めつけ、受け止めることができないのです。今回の調査の中で、わが子のひきこもりという事態にたいして、苦しんだあげく、退職して子どもに向き合い、子どもの好きな釣りに毎週つきあっているという父親に出会いました。しかしこうした父親はごく稀ではないかと思えます。

## 3 専門機関や他者の支援を求めること

ひきこもりという事態を抱えた親や保護者の多くは、苦しみ、悩み、どうにかしたいと心では思いつつも、わが家のこの事態の解決のために、専門機関や相談機関の力を借りてみようとは思わないのです。かつて不登校の問題でも同様のことが指摘されましたが、文部科学省が、不登校はどこの家にも起こると明言してから、親も楽に

なり、隠さず相談できるようになりました。ひきこもりについても同様です。ひきこもり問題の専門家も言っています、ひきこもりは誰にでも起こりうることなのです。事態を重くしないためにも、またこれ以上長引かせないためにも、「ほっとらいん相談」や信頼できる相談機関や居場所などにまずは電話することで、最初の基本的対応を誤らないことが大切です。

## 4 ひきこもり予備軍としての不登校問題を重視すること

今回の調査によってひきこもりになった人のおよそ35%は不登校の背景をもっていることが分かりました。各種の調査でも不登校からひきこもりに移行していることが報告されています。このことは、在学中の不登校支援がいかに大切かを示しています。学校での不登校支援がハートフルで丁寧に行われるならば、在学中に不登校を乗り越え、ひきこもりに移行しないで済むのだとも言えます。不登校が今もなくなる状況の中で、ひきこもりに移行しないための不登校支援に学校もスクールカウンセラーも、なお努力が求められていると思います。

## 5 ひきこもり支援に関する多様な情報が広く開示されること

ひきこもっている当事者や家族は、家にこもり、何をどうしてよいか分からず、途方にくれているのです。そうした親や保護者に必要な情報が届けられるならば、親や当事者はそうした情報の中から自分に合った情報を選びぬき、動き始めるのです。学習会や講演会がどこであり、居場所がどこにあるのか、また相談の連絡先はどこか、そこでは何をしているのか。カウンセリングや訪問支援はどこがしているのか、「ほっとらいん相談」の番号は？などの情報が時々刻々開示されれば、親も支援者も大いに役にたつに違いありません。家庭で密かにひきこもっているひきこもり者が圧倒的に多いといいましたが、こうした状況の中では、尚更このことが大切なことです。

## 9. ひきこもりQ & A

**Q1** 自分の部屋にひきこもり、家族との会話がありません。どうしたらいいのでしょうか？

**A1** ひきこもっている人には様々なタイプがあります。家庭の中では家族とコミュニケーションのある人もいますし、家族とも全くコミュニケーションのない人もいます。周りの家族の理解と対応によって、ひきこもりの状態が変わってくることも指摘されています。ここでの質問は、後者に該当するタイプかと思われます。ある精神科医によると、自宅にひきこもって全く会話のない状態の人は全体の60% といっています。重度の場合は、1か月2か月も風呂にも入らず、トイレを空き瓶ですます例もあります。ともに一つの家の中に居てコミュニケーションがないことは、家族からすればやりきれない状態かもしれません。

ではここでひきこもっている人の側に立って、コミュニケーションを絶ってひきこもっている人の心の状態を整理しておきたいと思います。コミュニケーションを絶つということは、関係を持ちたくないという表明の一つでもあります。また自分を守り、自分に家族や他者が侵入してくるのを防いでいる状態ともとらえられます。こんな自分の姿を見せたくないという心理も働いているでしょうし、こんな自分にさせられたという親や周りへの憎しみもあるかもしれません。コミュニケーションが開かれていくか、逆に重く閉ざされていくかは、周りの人との関係のあり方で決まっていくように思われます。

ではひきこもっている人にどのように働きかけていったらコミュニケーションが始まっていくのでしょうか。これは難しい課題です。

第1は家族が本人に対してひきこもっていようとまいと「声をかけること」を続けることです。本人はコミュニケーションを閉ざしていても内心は家族の動向を息をひそめてうかがっているのです。したがって手始めは「あいさつ」からが無難です。「おはよう」「おやすみ」「ってきます」「ただいま」という程度で充分です。もちろん本人は知らん顔、無視ですが、かまわず続けることです。いつか応答が生まれます。そして始めた以上、途中で止めないことです。

第2に「メモ」によるメッセージを試みることです。食事が用意されたテーブルに伝えたいことをメモしておくことです。自分の部屋に食事を運んだときも、お盆にメモを書いておくことです。一言二言でいいのです。「今晚は何を食べたいの?」とか「出かけるけど何か買うものある?」「庭の花がきれいだよ」...といった無難な内容です。親の努力が伝わるのが大切です。

第3は、第1、第2が少し可能になったところで行っていく方法です。次は本人に向かってドアの外から少し長いメッセージを伝えることです。「春になったので、あなたの部屋を少し掃除したいけれど、考えておいてね」「あなたの好きだったおじさんが今週家に来るようだけど会ってみる...」等々です。こうした話かけをするときは、できるだけソフトに、やさしく、決めつけず「...だと思うけど」「...じゃないかなあ」という言い方がいいでしょう。

**Q2** ひきこもりの人にはコミュニケーションをしていくことが大切だと思いますが、どんな話題がいいのでしょうか？

**A2** その日のニュース、野球が好きなら野球の話、競馬が好きなら競馬の話など、世間話がいいでしょう。間違っても「これからどうしようと思っているの?」などと、本人にとって一番触れられたくない話題はしないことです。また友達の近況などは本人にとれば自分と比較されているととられやすいので、しないほうがいいでしょう。本人が返答に困るような話題も避けて、本人が安心して話のできる話題で、話すことの喜びや楽しみを味わうことです。



**Q3** コミュニケーションで絶対使ってはいけない言葉はあるでしょうか？

**A3** ひきこもり者と会話をしていくときに口にしてはいけないテーマは、第1に進路や将来のことです。先が見えない暗いトンネルの中で、暗中模索しているひきこもり者に「進路」「将来」は最も避けておきたい言葉なのに「そんなことでこれからの人生どう考えているの」と問いかけても、全く応答する力もないのです。そうしたひきこもり者にこの言葉は酷です。

第2は「友達」や「仲間」の話題です。かつての友達や仲間からも離れて、今一人でひきこもっている自分にとって一番気になっているのは友達や仲間の動静です。他のみんなは順調にしているのに、今の自分は情けないと考えたらたまらなくなるのです。そうした時に「　　さん、元気に働いていたよ」という情報は本人を苦しめる何物でもありません。

第3は「学校」や「会社」等の話題です。これこそ本人を責め、苦しめる話題です。親としては、勇気づけたり動き出す刺激にと思って話題を出すのですが、逆に本人を追い込んでしまいます。

こうした話題は、時には家庭内暴力の引き金にもなりかねないのです。

ではどんな話題であればいいかといえば、本人と関係のないテレビやタレントの話題、ペットやスポーツや芸能、自然等の話であれば遠慮なくどんどん話していけばいいと思います。議論になってしまう話題は、避けたほうが賢明かと思えます。仮に議論になった時は「なるほど、そういう意見もあるな～」とあって構えて対抗しないことが大切です。

**Q4** ひきこもり者とのコミュニケーションでどんなことに気をつけたらいいでしょうか？

**A4** 家族の会話の中で一番会話が下手といわれる人は父親です。上から見下す話し方、説教調の話し方、これらはどれも相手の心には伝わってはいきません。母親は父親よりは会話が上手かもしれませんが、おせっかいの度が過ぎる話し方がやはり気になります。

ではどんな会話がいいのでしょうか。第1に決めつけた言い方ではなく、やわらかい言い方が大切です。「それはこうな んじゃないかなー」「...と思うけど、どう」という婉曲な言い方は相手を傷つけないのです。

第2は皮肉、当てこすりの言い方は危険です。「あなたは一日部屋で好きなことをしていい身分ね」といった言い方は最悪です。

第3は相手にこうして欲しいという願いについては「...しなさい」ではなく「...してもらとうれしいんだけど」という言い方がよいでしょう。相手に配慮した、相手を傷つけない、相手の心に伝わっていくハートのこもった言い方が何よりも大切です。

**Q5** 親への恨みや反抗ばかり言うので親も疲れてしまいます。どう対応したらいいのでしょうか？

**A5** ひきこもり者が回復していく過程で、親への恨みや反抗を親に向かって執拗に吐き出す時期があります。これまで、親に対して言えないままにきた感情を、親に向かって恨みつらみとしてあふれるように吐き出すのです。こうした現象は不登校やひきこもり者によく見られる現象とあってよいでしょう。ここで気をつけなければならないことは、親に対する子どもの恨みつらみを、親が一つひとつ確かめたり、反論したりすることはきわめて危険です。こうなると感情の応酬となり、事態は好転していくどころか逆転していきます。

これまでの親の交流学習会でも、こうした事例がよく報告されました。

こんな時、ひきこもり者の側からぶつけられる親への恨みはだいたい決まって以下のようなものです。

お前の育て方が悪いからこうなった

おれの青春を台無しにしてくれた  
行きたくない学校に行かされた  
おれに体罰や虐待をした  
ほめることを一度もしなかった  
いやいや塾に行かされた  
いじめられて苦しんでいても気づいて助けてくれなかった  
無理やりに転校させられた

こうしてありとあらゆることが、恨みとして親に向けて吐き出されるのです。しかも2時間でも3時間でも聞かされるのです。親からみれば事実と違うと思うことまで、持ち出して攻撃してくるのです。

では、こうした場面に親はどうしたらいいのでしょうか。大切なことは、とにかくじっくり耳を傾けて聴いてあげることです。親にとって、これはほんとうに辛い忍耐の要する場面ですが、批判せずに聴くことです。

たとえば本人の言うことが理にかなっていないことであっても反論しないことです。もちろん果てしなく聴くというわけではなく、親の許す限界を設定して聴いてください。

親としてはこんなことを認めてしまったら、これからもずっと言われるのではないかと心配しますが、そんなことはありません。ほんとうは本人も無茶苦茶を言っていることがよくわかっているのですが、誰かを敵にしないと感情が治まらないのです。したがって、周囲の人は、本人はこんなにまで苦しんできたのだと理解する姿勢が大切です。人は自分の心の中に溜った幾重もの恨みを言葉にして吐き出すことで楽になります。親がしっかりと聴いてくれたことで、子どもと親の信頼関係が成立していくのです。精神科医の齋藤環氏はこれを親子が信頼関係を構築する儀式だと言っています。言っていることが正しいとか間違っているとかの問題ではないのです。大切なことは言いなりになるってではないことです。聴くことと言いなりになることは別なのです。

**Q6** 時々家庭内暴力があるのですが、どうしたらいいのでしょうか？

**A6** ひきこもり者の多くは、家庭の中で安定した心身の状態が得られず、イライラや焦燥感、不安感、孤立感を募らせています。そういった不安定な時には、わずかな刺激的な言葉が周囲から入っただけでも攻撃的になって、家庭内暴力を引き起こしてしまいます。それでなくても、ひきこもり者は自分がこのようになったのは、親や家族のせいだ等の理由をつけて他者の責任にしがちです。こうした感情はいつでも家庭内暴力に向かいやすいのです。

では、家庭内暴力になった場合、周りの人はどのような態度で対応したらよいのでしょうか。これまで多くの事例を見てきた精神科医は「いかなる暴力もこれを100% 拒否すること」と言っています。精神科医の齋藤環氏の症例では、一時的な暴力を含めると、62% の症例に暴力が認められると言っています。家庭内暴力といっても、単に親や周りの人への暴力だけではなく、壁を叩く、大声を出す、窓を割る、物を投げる、殴る、蹴るなど様々です。親への恨みを強く持ってこうした暴力を振るう例が多いようです。ひきこもりを体験した人の言葉から「小さい頃叩かれた」、「無視された」、「辛い時期にわかってくれなかった」等が語られています。大切なことは本人が暴力に訴えてまで、周囲に伝えたいことは何であるかを理解することです。

平成14年度のひょうごユースケアネット推進会議の講演会で精神科医の齋藤環氏は次のように話しています。「身体を叩く、殴る、蹴るなどといった肉体的暴力はそれがどんな小さいことでも拒否する姿勢が大切です。毅然とした態度で“ そういうことはしてほしくない” “ 暴力はいやだ” と伝えること。暴力に暴力で対抗すれば、暴力はエスカレートします。何が刺激となって暴力に向かったかを冷静に振り返り、そうした刺激は憤むことです」と。

周囲の人もついイライラして、皮肉を言ったり、刺激になる態度を見せたり、偉そうな言い方をしたことが、もしかしたら引き金になっている場合もあります。暴力はされた側はもちろんですが、した側も後で極端に後悔やストレスで苦しむので、なんとしてでも、暴力になる前に手を打つことが大切です。

**Q7** 昼夜逆転の生活をしていますが、どうしたらいいのでしょうか？

**A7** 昼夜逆転という現象は、ひきこもり者には普通に見られる状態です。

こうした状態は不登校の子どもにもよく見られるものです。なぜこのような状態になるかについては二つの点が指摘されています。

一つは心理的な理由です。昼間みんなが学校や職場に通って活発に活動しているのに、自分は何もしないで自宅にこもっている。こうした生活が続くと、自分だけが社会から見放され、取り残され、不安がますます増大してきて、焦燥感、劣等感に襲われ、いたたまれない気持ちになります。こうした苦悩から自分を守るためには、眠ることが最も現実的な対処法なのです。夜になると人々は自宅に帰り、自分と同じように家での生活に戻りますので、その分昼間のようなプレッシャーはかかりません。しかも夜は外部からも、家族からも刺激はありません。“唯我独尊”の世界で最も安定できる時間なのです。この時間はひきこもり者にとって安心できる時間なのです。

もう一つの理由は、睡眠の研究者も指摘しているのですが、体内時計の狂いという点です。日に当たることもなく家の中にいると、人が持っている体内時計の周期に狂いが生じ、睡眠のサイクルが乱れ、これが昼夜逆転に拍車をかけるのです。

多くのひきこもり者たちは、このようにして自分の苦悩から一時的にでも自分を守る行為として、昼夜逆転の生活をするのです。

こうした状態に対して、何とか生活を変えてやろうとして家族が働きかけて、生活の面から立て直そうとしますが、この方法はほとんど失敗に終わります。生活リズムだけを変えようとしても、本質的な問題解決にはならないからです。ひきこもりそのものが解決に向かうことによって、昼夜逆転も自動的に解決に向かっていくのです。

本Q & Aは以下の文献から引用しました。

2007年 ひょうごユースケアネット推進会議「ひきこもりQ & A支援マニュアル 改訂版」

# 付録

## 1 ひきこもり相談・カウンセリング・支援機関一覧

下記だけでなく、県内にはさまざまな支援機関があります。その他の支援機関については、「兵庫県ホームページ」「暮らし・環境」「青少年育成」「ひょうごユースケアネット推進会議」のページをご覧ください。今回調査にご協力いただいた支援機関を中心に掲載しました。

### 相談したい、話をきいてほしい

#### 【ひょうごユースケアネットほっとらいん相談】

TEL：078-977-7555（月・水・金 10:00 - 12:00 13:00 - 16:00 祝日は休み）

主な支援：ひきこもり等に関する全般的な電話相談

#### 【兵庫県立精神保健福祉センター】

TEL：078-252-4980 予約制（火～土 9:00 - 17:30）

主な支援：精神保健福祉相談（電話、来所）、家族教室、当事者グループなど

#### 【神戸市ひきこもり地域支援センター ～ラポール～】

TEL：078-945-8079（火～土 10:00 - 18:00）

主な支援：神戸市在住の方を対象に、ひきこもりに関する日常的な相談

#### 【アウトリーチ神戸】

TEL：078-691-4016（火～土20:00 - 22:00 日10:00 - 22:00）

主な支援：ひきこもり、不登校など訪問支援

#### 【健康福祉事務所（保健所）】県内に17 か所あります。

主な支援：精神保健福祉に関する相談など

支援内容は各保健所によって異なります。詳しくはお問い合わせ下さい。

芦屋健康福祉事務所（芦屋保健所）TEL：0797-32-0707（月～金 9:00 - 17:30）

宝塚健康福祉事務所（宝塚保健所）TEL：0797-72-0054（月～金 9:00 - 17:30）

伊丹健康福祉事務所（伊丹保健所）TEL：072-785-7874（月～金 9:00 - 17:30）

明石健康福祉事務所（明石保健所）TEL：078-917-1131（月～金 9:00 - 17:30）

加古川健康福祉事務所（加古川保健所）TEL：079-422-0003（月～金 9:00 - 17:30）

加東健康福祉事務所（加東保健所）TEL：0795-42-5111（月～金 9:00 - 17:30）

龍野健康福祉事務所（龍野保健所）TEL：0791-63-5142（月～金 9:00 - 17:30）

赤穂健康福祉事務所（赤穂保健所）TEL：0791-43-2321（月～金 9:00 - 17:30）

中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）TEL：0790-22-1234（月～金 9:00 - 17:30）

豊岡健康福祉事務所（豊岡保健所）TEL：0796-26-3662（月～金 9:00 - 17:30）

朝来健康福祉事務所（朝来保健所）TEL：079-672-6869（月～金 9:00 - 17:30）

丹波健康福祉事務所（丹波保健所）TEL：0795-73-3767（月～金 9:00 - 17:30）

洲本健康福祉事務所（洲本保健所）TEL：0799-26-2063（月～金 9:00 - 17:30）

神戸市保健所 TEL：078-322-5256（月～金 9:00 - 17:30）

姫路市保健所 TEL：079-289-1635（月～金 9:00 - 17:00）

尼崎市保健所 TEL：06-4869-3010（月～金 9:00 - 17:30）

西宮市保健所 TEL：0798-26-3160（月～金 9:00 - 17:30）

## こころの健康、精神疾患に関する相談

【兵庫県立光風病院】

TEL : 078-581-1013 (月~金 9:30 - 17:00)

主な支援：精神神経科の専門病院、精神科デイケア、作業療法など

いずれも初診予約制のため、受診希望の際は、相談室にお電話でご相談ください。

## 仕事、就職に関する相談・支援

【若者しごと倶楽部】

TEL : 078-366-3731 (月~金 10:00 - 19:00)

主な支援：概ね 39 歳未満の若年求職者を対象に職業相談、職業紹介、情報提供など

【地域若者サポートステーション】県内に 4 か所あります。

主な支援：概ね 15 歳 ~ 39 歳までの方と保護者を対象にキャリアカウンセリングなど

こうべ若者サポートステーション TEL : 078-232-1530 (月~土 10:00 - 18:00)

さんだ若者サポートステーション TEL : 079-565-9300 (月~金 09:30 - 17:30)

ひめじ若者サポートステーション TEL : 079-222-9151 (月~土 10:00 - 18:00)

労協若者サポートステーション豊岡 TEL : 0796-34-6333 (月~金 10:00 - 17:00)

## 子どもの非行や交友問題などの相談

【兵庫県警察少年相談室 ヤングトーク】

TEL : 0120-786-109 (月~金 9:00 - 17:30)

主な支援：面接相談、電話相談など

## 発達障害に関する相談

【ひょうご発達障害者支援センター】県内に 5 か所あります。

主な支援：発達障害をもつ本人、家族などを対象に、電話・外来相談、発達支援など

ひょうご発達障害者支援センター クローバー

TEL : 079-254-3601 (月~金 9:00 - 17:00)

ひょうご発達障害者支援センター 加西ランチ

TEL : 0790-48-4561 (月~金 9:00 - 17:00)

ひょうご発達障害者支援センター 芦屋ランチ

TEL : 0797-22-5025 (月~金 9:00 - 17:00)

ひょうご発達障害者支援センター 豊岡ランチ

TEL : 0796-37-8006 (月~金 9:00 - 17:00)

ひょうご発達障害者支援センター 宝塚ランチ

TEL : 0797-71-4300 (月~金 9:00 - 17:00)

## 不登校、いじめ、教育、しつけなどの相談

【ひょうごっ子悩み相談センター】

TEL : 0120-783-111 (9:00 - 21:00)

主な支援：児童生徒や保護者などを対象とした電話相談

【兵庫県立但馬やまびこの郷】

TEL : 079-676-4724

主な支援：不登校及び不登校傾向の小・中学生とその保護者や教職員等を対象に、宿泊体験活動や

## カウンセリングなど

### 【こども家庭センター（児童相談所）】

主な支援：こどもに関するさまざまな問題についての相談

中央こども家庭センター TEL：078-923-9966（月～金 9:00 - 17:00）

西宮こども家庭センター TEL：0798-71-4670（月～金 9:00 - 17:00）

川西こども家庭センター TEL：072-756-6633（月～金 9:00 - 17:00）

姫路こども家庭センター TEL：079-297-1261（月～金 9:00 - 17:00）

豊岡こども家庭センター TEL：0796-22-4314（月～金 9:00 - 17:00）

川西こども家庭センター丹波分室 TEL：0795-73-3866（月～金 9:00 - 17:00）

中央こども家庭センター洲本分室 TEL：0799-26-2075（月～金 9:00 - 17:00）

神戸市こども家庭センター TEL：078-382-2525（月～金 9:45 - 17:30）

## 居場所、親の会、活動の場など

### 【兵庫県立神出学園（神戸市）】

TEL：078-965-1122

主な支援：体験プログラム、カウンセリング、3泊4日の全寮制生活、1日交流体験

### 【兵庫県立山の学校（宍粟市）】

TEL：0790-62-8088

主な支援：体験プログラム、4泊5日の全寮制生活、人生まなび塾（日帰り）

### 【NPO 法人 情報センターISIS 神戸（神戸市）】

TEL：078-232-3923（火・木・金 11:30 - 16:30）

主な支援：居場所、親の会、カウンセリング、講演会、就労支援など

### 【NPO 法人 神戸オレンジの会（神戸市）】

TEL：078-515-8060（火～土 12:30 - 18:00）

主な支援：居場所、体験プログラム、親の会、カウンセリング、講演会など

### 【NPO 法人 みやすの鐘（姫路市）】

TEL：079-283-3988（月・水・金 11:00 - 17:00）

主な支援：親の会、ギャラリー&喫茶そったく、講演会、居場所（生活研究会）など

### 【NPO 法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会（姫路市）】

ひまわりサロン姫路網干

TEL：079-278-0591（月～金 10:00 - 15:00）

主な支援：居場所、交流サロン、カウンセリング、電話相談、メール相談など

### 【NPO 法人 姫路こころの事業団（姫路市）】

TEL：079-247-0250（月～金 10:00 - 19:30）

主な支援：居場所、就労支援、講演会、相談、体験プログラムなど

### 【NPO 法人 結・交流館「しゃべり場」（篠山市）】

TEL：090-1900-6932（世話人 井上）

主な支援：居場所、体験プログラム、カウンセリングなど

### 【ひきこもりサポートセンターKOA（コア）（加古川市）】

FAX：079-422-0555

主な支援：親の会、講演会など

### 【ふくろうの会（姫路市）】

TEL：079-262-1918（世話人 中島）

主な支援：親の会、講演会など

## 2 調査にご協力いただいた支援機関

アウトリーチ神戸  
NPO法人 神戸オレンジの会  
NPO法人 情報センター I S I S 神戸  
NPO法人 姫路こころの事業団  
NPO法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会  
NPO法人 みやすの鐘  
NPO法人 結・交流館「しゃべり場」  
海遊くらぶ  
神戸市ひきこもり地域支援センター ~ラポール~  
こうべ若者サポートステーション  
さんだ若者サポートステーション  
情報センターふきのとう姫路  
たぢまやプラザ  
ひきこもりサポートセンター K O A H  
ひめじ若者サポートステーション  
ふくろうの会  
兵庫県健康福祉事務所（保健所） 17 か所  
兵庫県立神出学園  
兵庫県立精神保健福祉センター  
兵庫県立山の学校  
労協 若者サポートステーション 豊岡  
（50 音順）

## 3 ひょうごユースケアネット推進会議構成機関一覧

### 【教育分野】

県立但馬やまびこの郷 県立教育研修所 県立神出学園 県立山の学校  
県高等学校長協会 県中学校長会 県小学校長会

### 【福祉分野】

県中央こども家庭センター 神戸市こども家庭センター 県立こどもの館  
県立清水が丘学園 県立明石学園 兵庫県民生委員児童委員連合会  
（社福）あかりの家（ひょうご発達障害者支援センター・クローバー）

### 【保健・医療】

県立こども病院 県立精神保健福祉センター 県立光風病院 県保健所長会

### 【矯正・更生保護】

兵庫県警察本部生活安全部少年育成課 神戸保護観察所  
神戸少年鑑別所 兵庫県青少年補導センター連絡協議会

### 【雇用】

兵庫労働局  
兵庫県産業労働部政策労働局しごと支援課（ひょうごニート支援ネットワーク会議事務局）

### 【相談・研究・NPO】

兵庫県民総合相談センター 兵庫県こころのケアセンター 県立男女共同参画センター  
（社福）兵庫県社会福祉協議会 ひょうごボランタリープラザ

# おわりに

本調査を行うに当たって、調査を快く引き受けて下さった公的・民間の各機関、団体にこの場を借りて厚くお礼申し上げます。また本調査を進めるに当たってお力をお貸し下さったひょうごユースケアネット推進会議の構成団体の皆さま、ならびに兵庫県青少年本部、兵庫県企画県民部県民文化局青少年課に厚くお礼申し上げます。

ひょうごユースケアネット推進会議

座長 小林 剛  
アシスタント 石川由季  
アシスタント 森下 徹