特集

"ひきこもり"という生き方

高齢の親が子の生活を支える「80 50問題（※）」など、ひきこもりが社会問題として認知されてきました。内閣府の平成27年と30年の調査では国内に115万人（15～64歳）、平成30年の県の調査では県内に1616人（15歳以上）のひきこもりの人がいるとされています。ほかにも潜在的なひきこもりも存在するといわれています。市内では民間団体などが先行して支援をしていましたが、令和2年度から行政や関係機関などが協力した「北上市ひきこもりネットワーク協議会」を作るなど支援体制を構築してきました。

今回の特集では、ひきこもりや、誰でも立ち寄れる居場所を紹介します。

ひきこもりの概要や支援について、岩手県ひきこもり支援センター相談員などを務め20年以上支援を続ける、阿部直樹さんに伺いました。また、ひきこもりの当事者家族としての経験や振り返っての心境などについて、自ら情報発信や居場所づくりなどの活動を続ける、後藤誠子さんにお話を聞きしました。

ひきこもり＝病気

誤解されがちですが、ひきこもりは病名ではありません。厚生労働省によると、ひきこもりは、〝さまざまな要因の結果として社会的参加を回避し、原則的には6カ月以上にわたっておおむね家庭にとどまり続けている状態〟とされています。精神疾患、発達障がいのほか、学校や職場の人間関係など、きっかけや背景は人それぞれです。

ひきこもり状態に対して、一番悩み苦しんでいるのは実は当事者本人です。「つながりたい」「動きたい」「外に出たい」という気持ちと、その反対の気持ちとで葛藤し、苦悩します。

ひきこもりには意義が三つあると考えられます。一つ目は、ひきこもりは苦しい場や関係から自分を守る一つの対処法ということです。二つ目は、自己調整期間です。自分自身と向き合うだけでなく、当事者家族にとっても試練となりますが、乗り越えることで当事者たちは成長できたと実感します。そして三つ目は、ひきこもりは社会に向けたメッセージともいえます。ひきこもらざるを得なかった要因が、社会にも何かあるのだろうと、くみ取る必要性があるように思います。

支援の基本は家族支援

なぜ当事者は、家や家族の元に留まるのでしょう。それは家族を頼り、最後のよりどころとしているからです。そういう意味で、家族の方々を応援することが重要です。これは学術的にも、家族療法として確立されており、応援したいという家族の存在が不可欠なのです。

ひきこもり支援の第一人者の伊藤順一郎氏は、ひきこもりを終えるには三つのプロセスがあると言っています。それは「居場所」「出会い」「役割」です。当事者を拒否しないで受け入れてくれる環境を探し、そこで人々とつながり続け、その中での役割を引き受けるということです。

ひきこもりは必ず改善する

20年以上の経験から、ひきこもりは改善すると断言できます。ただそれには、当事者と家族が適切な支援者とつながり、継続して支援を受けることが必要で、そのための資源も必要となります。

そらをみた会　代表兼相談員

阿部　直樹さん

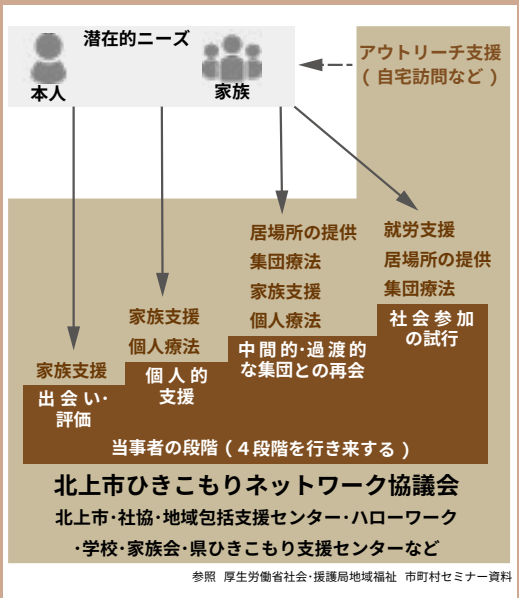
岩手県ひきこもり支援センター相談員、ひきこもり支援プラザ「ゆきわり」代表などを務め、ひきこもり支援などを20年以上行う。家族心理士補、日本家族心理学会員。

※8050問題…80代の親が50代の子の生活を支えるという問題。背景にはひきこもりの長期高齢化があり、社会的に孤立し、生活が立ちいかなくなる深刻な状況が出てきている。

「ひきこもりネットワーク協議会が昨年立ち上がり、行政支援の体制が整ってきました」と語るのは、北上市社会福祉協議会（社協）の関口剛司さん。北上市の支援体制について教えていただきました。

北上市ひきこもりネットワーク協議会

この協議会は社協、中部保健所、県ひきこもり支援センター、市のほか、雇用対策協議会、地域包括支援センター、民間団体などから成る協議会です。竹の子会、市、社協の３者によって設立した「ひきこもり支援連絡会」が前身となっています。協議会ではひきこもりやその家族の支援、啓発活動などのほか、関係機関が情報を共有し一体となって支援しています。



参照　厚生労働省社会・援護局地域福祉　市町村セミナー資料

ひきこもりサポート事業

市からの受託事業として、ひきこもり相談窓口と居場所「ワラタネスクエア」を運営しています。ひきこもり専門相談窓口の設置や居場所の常設は県内でも珍しく、先進的な事例ともなっています。これまで民間団体が行ってきた支援に、行政のアウトリーチ機能と居場所の常設化の２機能が加わることで、支援体制が充実してきました（相談窓口と居場所については次ページで詳しくお伝えします）。

北上市社会福祉協議会
関口剛司さん

不登校と若者の自立を考える北上地区父母会（竹の子会）代表

後藤　誠子さん

次男の不登校とひきこもりを経験。笑いのたねプロジェクトを立ち上げ、情報発信や居場所づくりを始める。ワラタネスクエア相談員。ホームページやきたかみE&Beエフエム「ひとりじゃないから」でひきこもり情報などを届ける。

死も考えた過去

次男がひきこもり始めたのは、高校1年の夏のことです。突然の出来事で、理解できず無理やり学校に行かせることしかできませんでした。思い返すと、次男本人の気持ちに寄り添ったものではなく、周りの目を気にした自分本位な行動で、ひどい母親でした。

高校はなんとか卒業し、ギターを作る仕事がしたいと都内の専門学校に進学するも、1年足らずで通えなくなりました。帰郷させ、自分なりにサポートしたものの、自傷行為に及ぶなど、八方ふさがりでした。次男と死ぬことを考えるようになり、初めて自分でどうにかできる問題ではないと気が付きました。それからは、家族会や支援センターを訪れて人とつながったり、本を読むなどの行動を始めました。

人生を楽しみだす

そこから自分と向き合い、自分のやりたかった情報発信や居場所づくりなどの活動を始めると、当事者や支援者、同じ目標を持つ人たちと出会うことができました。そして私自身が幸せを感じるようになると、不思議なことに次男の体調まで良い方向に向かい始めました。

2年前に海外のテレビ局が取材に来たとき、次男も出演したのですが、久しぶりに彼の笑顔を見ることができました。それから少しずつ変わり始め、今では彼なりに人生を楽しんで進んでいます。

私が次男に教わったこと

次男や居場所づくりの活動から教わったことは、「全てを受け入れることで人は良い方向に向かおうとする」ということです。人の善意を否定するわけではありませんが、心配するということは一方で「それは良くないんだよ」と本人の否定につながる一面もあります。ワラタネスクエア（次ページで紹介）に来た自閉スペクトラム症の子は当初、人とコミュニケーションを取ろうとしませんでしたが、その子の考えや意見を否定せず、受け止め、寄り添い続けたことで、街中で会った知り合いの親にあいさつができるまでになりました。何気ないことですが、私は涙が出るほどうれしかったのです。

今までの視点と反対側から考えると、深刻さが薄まって物事を楽しいと感じたり、受け入れられるようになるのだと知りました。そういう寛容な社会になってほしいと思います。

まちの居場所

-拒否しない、出会いがある、役割が感じられる場-

まるまる　すまいるサロン
ワラタネスクエア

本通り二丁目3-38
☎72-8160 72-8162
火～土曜日13時～17時
居場所（フリースペース、図書スペースなど）
参加無料、申し込み不要

否定しないこと

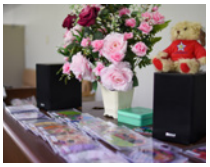
市が設置した常設の居場所「ワラタネスクエア」（北上市社会福祉協議会運営）。前述の後藤さんは居場所支援員として、同所に常駐しています。

ルールは一つ、「否定しないこと」。誰かと話してもいい、話さなくてもいい、スマホをいじってもいい、何もしなくてもいい、自由にリラックスして過ごせる空間です。

誰が訪ねてもいい場所

不登校・ひきこもりの人だけでなく、生きづらさを抱える人、通りかかった人など、どなたが訪れても大丈夫です。

お茶を飲みながら会話もできるフリースペース、一人になれる個別ブース、図書スペースがあります。また、不登校・ひきこもり経験者もピアサポーター相談員として活動しており、親身になって話を聞いてくれます。



ー　主な相談先　ー

■ひきこもり相談窓口（北上市社会福祉協議会）
相談支援員ができることを一緒に考えます。また、必要に応じて支援機関との連携や、自宅訪問なども行います。
☎080-2831-8847 ✉kurashijiritsu@gol.com
月～金曜日９時～17時

■家族相談会（中部保健所☎0198-22-2331）
家族同士で情報交換する場です。
毎月第３金曜日13時30分～15時30分
北上地区合同庁舎付属棟第２会議室

■教育相談（学校教育課）
電話や対面で不登校の相談などに応じます。
☎65-3365
市役所本庁舎４階学校教育課
月～金曜日９時～15時45分

■若者セミナーOrigin～帰れる所～（ジョブカフェさくら☎63-3533）
同世代の集まり。一歩踏み出すきっかけに。
毎月第４木曜日10時～12時
ジョブカフェさくら会議室

■各地域包括支援センター（長寿介護課）
高齢者本人の悩みや介護の心配事などに応じる、総合相談窓口です。
・本通り☎72-7254（黒沢尻東・西）
・いいとよ☎62-4100（黒沢尻北、飯豊）
・北上中央☎72-6178（相去、鬼柳）
・展勝地☎61-0225（立花、黒岩、口内、稲瀬、二子、更木）
・わっこ☎77-5055（江釣子、和賀）
※（）内は対象地区名です。

わらすば

大堤南一丁目1-8
☎090-6456-7125　rei.oouchi@gmail.com
対象　幼児～高校生
放課後預かり（月～土曜日、週３回2,000円／６回コース3,500円）
子ども食堂（土曜日昼のみ）
子育て相談（電話、対面）
家族弁当（奇数週の水曜日に実施。大人のみ有料）
そのほかフリースクール、高校卒業サポートなど

みんなちがってみんないい

元高校教員・大内玲子さんが代表を務めるＮＰＯ法人わらすばが運営する子どもたちの居場所。令和２年４月に開所し、名前の通り、市内の幼児～高校生が訪れています。

不登校や学習障がいなど、ひきこもりにつながる要因は多くあるもの。わらすばでは、子育て相談や放課後預かり、学校に通えない子に向けたフリースクール、通信制高校の卒業サポートにより、子どもたちの支援をしています。

「子育てする皆さんを応援したい」という大内さん。土曜日に放課後預かりや子ども食堂を行うことも特長の一つで「土曜日にまとまった家事を済ませたり、ほっとする時間を持つことも子育てには大切」といいます。

お茶会を計画するなどさらに地域に頼られる場所を目指します。

途良（とら）や

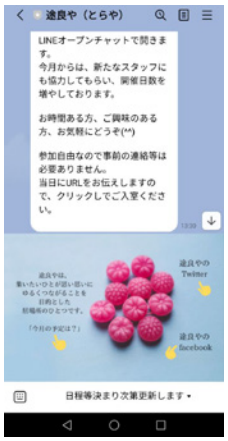
開催場所は不定
nancychtasa77@gmail.com
オンライン形式居場所ネッとらや（LINEアプリなど月４回ほど）、対面形式居場所途良やものがたり（年内再開予定）
相談（対面、メール、LINEなど）、面接支援など
参加無料、申し込み不要

あいまいな居場所

「ルールを決めすぎず、自由さを大切にしています」と代表の藤村千紗さんは居場所のコンセプトを説明します。藤村さんが好きな映画「男はつらいよ」の中のお店から名付けた「途良や」。店舗などを借りて行う対面形式と、スマホアプリ「ＬＩＮＥ」のオープンチャットを使用したオンライン形式で居場所づくりをしています。特にオンライン形式では、ひきこもり当事者や障がい者、覗きに来た人、生きづらさを抱える人などさまざまな人が立ち寄ります。

現在は休止中の対面形式を年内に再開することを目指して準備中とのこと。

「優しい人が多く、私が励まされているばかりです」と力強く話しました。



必要とされる居場所

市内に居場所と呼ばれる集まりの場があります。ひきこもりの人だけでなく、高齢者や放課後に立ち寄る児童などさまざまな人が訪れ、出会います。

ひきこもりの人たちは、人とのつながりを拒否しているのではありません。つながりたいと願っています。受け入れる場、人々とのつながり、その中での役割は回復にとって必要な要素なのです。

知ることから始まる

当事者や家族への支援、理解を深めるために、すぐに始められることは、「知ること」です。

家族会に行って専門家やピアサポーターから教わる、居場所を訪れて当事者たちと話してみる、本から学ぶ。知ることで、自分の中に新たな考え方が身に付きます。誰もが暮らしやすい、そんな社会になることを願って。

■問い合わせ…障がい福祉課☎72-8214