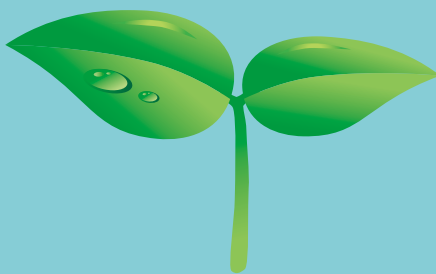


# ひきこもりに悩むあなたへ

— 兵庫県ひきこもり調査結果から —



ひょうごユースケアネット推進会議

# 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「ほっとねつと兵庫」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

<b>1. 兵庫県におけるひきこもり調査の必要性</b> .....	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	
<b>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</b> .....	5
<b>3. ひきこもる人たちの心の内</b> .....	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	
<b>4. ひきこもり者に対する県内の支援の実際</b> .....	15
① 当事者支援プログラム	
② 家族支援プログラム	
<b>5. ひきこもる若者への訪問支援</b> .....	31
<b>6. ひきこもり体験者の声</b> .....	35
<b>7. 兵庫県下における最近のひきこもり支援</b> .....	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」	
<b>8. ひきこもり問題に関する本調査のまとめ</b> .....	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	
<b>9. ひきこもりQ&amp;A</b> .....	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	

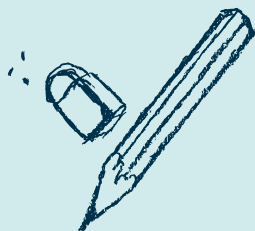
# 1. 兵庫県におけるひきこもり調査の必要性

## 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っていいでしょう。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知った上でも、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面がせばまり、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

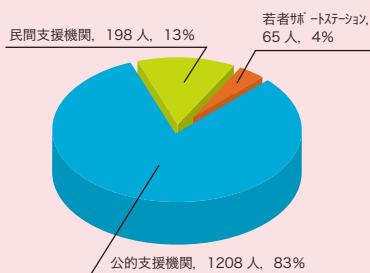
今回調査対象とした公的支援機関は、兵庫県精神保健福祉センター、県の健康福祉事務所と市の保健所（合計 17 か所）、県立神出学園、県立山の学校、神戸市ひきこもり地域支援センター「ラポール」です。

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え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。

現在支援を受けているひきこもり者の実数



調査対象機関	箇所数	ひきこもり者数	割合
公的支援機関	17	1,208人	83%
NPO	9	198人	13%
若者サポーステーション	3	65人	4%
合計	29	1,471人	100%

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、ネッ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、活動範囲が自室から近所までの「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。勿論これは推計ではありますが、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思われま





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。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。

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ので、そのままになってしまっているのではないか。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。

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。

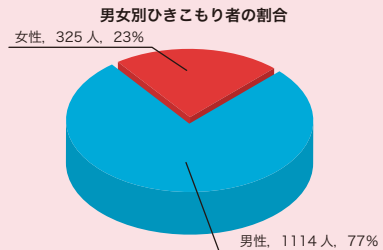
第4に、当の本人が「おれは病気じゃない」と言って、相談や支援を求めることを拒否しているため本人も親も動くことができないのではないか。

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思われます。

## 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

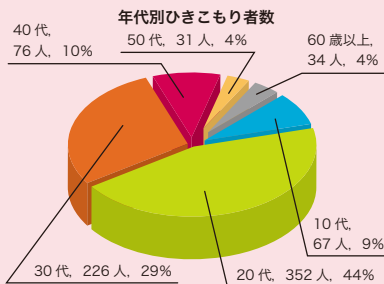
レッシャーを受け、過剰な期待をかけられて育てられてきたことが、背景にあるように思われます。



## 3 ひきこもり者の73%は20代～30代

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

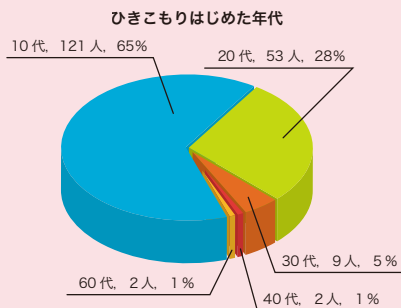
代、30代の合計が73%となっています。さらに50代、60代が各4%となっていて、この問題の深刻さが伺われます。大学を出て就職してからつまづくひきこもり者、そして昨今の厳しい職場状況からバーンアウトしてしまって、そのままひきこもりに移行してしまったケースなど高齢のひきこもりの事例が少なくありません。





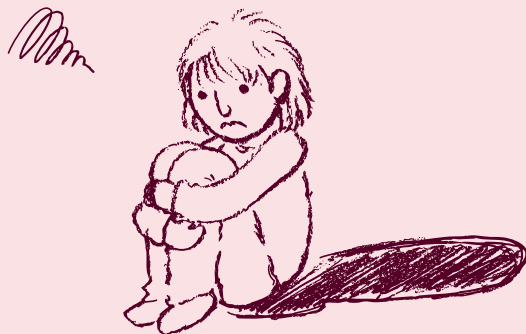
## 4 ひきこもりが始まったのは10代からが65%

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かかなりある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

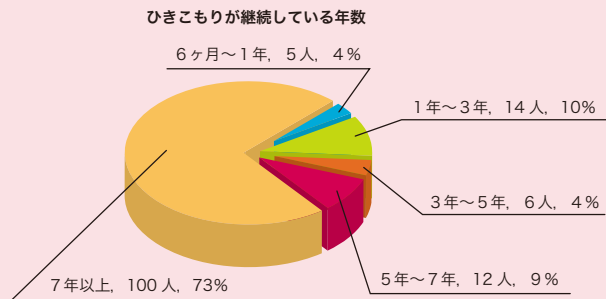


者であることがわかりました。

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。



## 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内

#### 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つて傷つき、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つた行動が「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つたのです。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つたと思われまふ。



## 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ば、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。それは自分のためと思って選択した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います。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

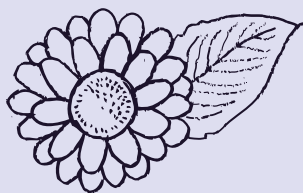
ひきこもったことによって、人から離れ、自分の世界にこもっていると、一面で心は安心しているものの、集団や人への恐怖がますます募り、それが次への行動をにぶらせて悪循環になっています。人から与えられた痛みや心の傷から、自分を守るために、ひきこもるという行為を選択しておきながらも、それによって逆に人への恐怖が加速するというアンビバレントな心理の中で苦悩しているので

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。

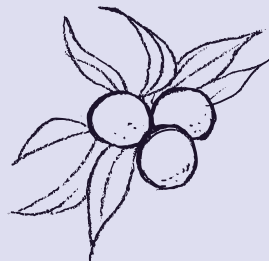
また 30 歳の男性は、次のように自己否定の苦しみを文に綴っています。「ガムテープを持って自宅からかなり離れた人気ない場所まで車で行った。車の排気口をガムテープで塞ぎ、エンジンをかけたまま車の中で横になってみたが死に切れませんでした」。追いつめられたひきこもり者は、時によれば自己否定の先に死を考えることさえないとは言えないのです。

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。



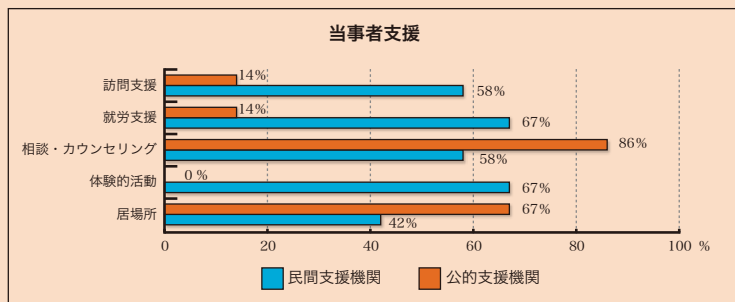


## 4. ひきこもり者に対する県内の支援の実際

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。

### 1 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。いろいろな人と話ができる。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

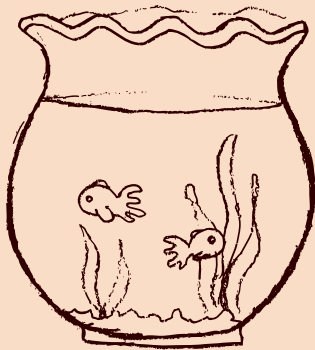
所が癒しと元気回復の場になっていることがわかります。

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戻る」(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、リラックスとリ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「今まで家に一人して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。

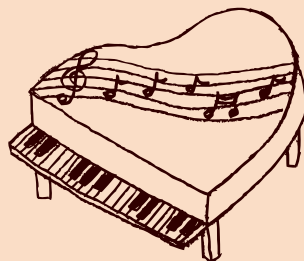
今回の調査の中で、ユニークな居場所を運営しているところがありました。それは、女性向きの居場所の時間を設定している「神戸オレンジの会」です。多くの居場所は圧倒的に男性の利用者が多いのが現状です。男性ばかりの中に、女性は入りにくいものです。そのため、女性のためのお茶会のように女性が

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 WING）、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）、

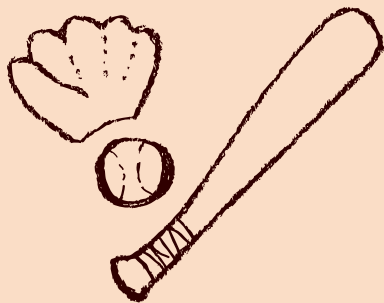
ボランティア活動（ひめじ若者サポートステーション）など、それぞれが工夫をこらしており、上記の例だけでなくスポーツや料理など屋内・屋外に限ら





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、毎日水をやったり、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、意識するとしなにかかわらず、行われていました。例えば「ISIS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かき、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「WING」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。「部屋に一人でいると楽だが、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、自身のことを



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、予約がいっぱいでも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おり、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、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。「初めての職場に行つて、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い、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

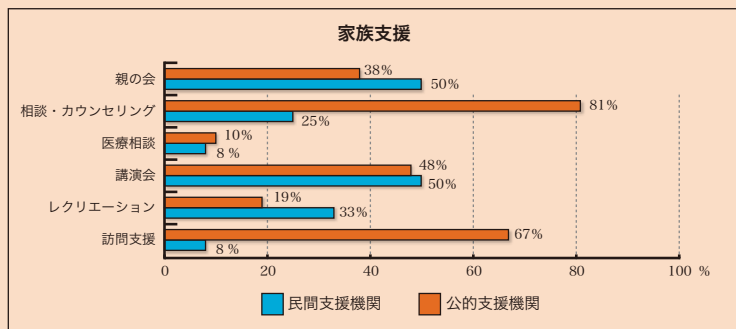
んでした。家に来てくれて、話してくれる人がいればいいのと思っていました」(30代 女性)と、訪問支援へのニーズは大きいのですが、実際に訪問した支援者がひきこもり者と直接会えるまでは多くの時間が必要です。会うことをめぐって本人の中にはたくさんの葛藤があるので慎重でなければなりません。





## 2 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のだろうか」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。家庭のことに不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（ISIS神戸）、花見（ふくろうの会）や新年会（みやすの鐘）、納涼祭（KOA 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、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蒙活動プログラム

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、啓蒙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。

