



第5章

chapter5

当事者理解を深めるために

支援施策を考える時、プラットフォームづくりを進めていく際に何よりも大切なことは、当事者や経験者の声を聴き、心情や事情を理解しようとする姿勢です。

この章では本事業の実施を通して聞こえてきた当事者の声と共にひきこもりUX会議のメンバーの経験や視点を共有します。

ひきこもりUX会議共同代表理事 林恭子のひきこもり経験 — 研修会での講演から —



不登校のはじまり、そして中退

私の不登校が始まったのは、高校2年生のときでした。ある日、朝起きると微熱があり頭痛がする。さらに、お腹が痛い、食べられない、起きられない、眠れない……というように症状がどんどん出て、学校に通えなくなりました。当時は「不登校」という言葉はまだな

く、検査入院などもしましたが、なにが起きたのか自分も両親も先生も誰にもわからない状態でした。

翌春父の転勤で引っ越しをし、転校して通学を再開しました。久しぶりに登校し、教室の自分の机についた瞬間、「もうダメだ。ここにいたら私は潰されてしまう」という強烈な思いに襲われました。

必死にもがいていたのですが、その時はもう、本当に万策尽きたという感覚でした。自宅にひきこも

り、ほとんどベッドから起き上がれない毎日の中で、「私のようなダメな人間が生きていける場所はこの世界にはない」「もう終わりにしないといけない」と、死ぬ手段をずっと考えていました。

そんなある日、「私は今、生死を自らの意思で決められると思っ

ているけれど、それは違うのかもしれない」という考えが頭に浮かびました。道端に生えている草や野生動物たちのように、たまたまこの地球上にフツと生まれ、フツと消えていく。私もそれでいいんじゃないかという心境になったのです。その後、生と死の間で揺れる日々をしばらく過ごしていたのですが、ある日ふと「あ、私はどうやら生きる道を選んだんだな」と自然に感じました。そこから、また動き始めることになりました。それが、玄関で動けなくなってから丸

2年後のことでした。

学校のこと、母のこと

私がひきこもりになった原因は、今思えば、二つあったと思います。一つは学校です。転校する度に変わる校則。おさげ髪で行けば「あごのラインで切りなさい」と髪を切らされる。なぜ？ と思っても、納得のできる説明をしてくれな

先生はいませんでした。小学校6年生の時には、担任の先生が授業中に突然、一番前の席の女の子のことを「気取ってる」と、椅子ごと、机ごと蹴り飛ばしました。学校って一体なんなんだろう、なぜこれが許されるの？ と、強く思っていました。でも、同時に優等生タイプの子もだった私は「そう感じる自分がおかしい」とも思っていて。そういうことがだんだん自分の中で処理できなくなっ

ていったのではないかと思います。もう一つは母との関係です。母の管理と抑圧が特に長女の私に

行けたのは初日だけで、その日之境に体調不良もぶり返し、朝起き上がれなくなり、結局高校を中退しました。

1か月で散ったキャンパスライフ

当時の私にとって、高校を卒業して大学へ行き就職するということは絶対で、高校中退とはイコール未来を失うことでした。そのため、体調も悪く昼夜逆転の生活ではありましたが、大検(現高卒認定)を取得し、通信制の高校への編入も経てどうにか大学に入学しました。

それまでは地方暮らしでしたが大学は東京で、キャンパスまでの道のりは朝のラッシュ時に片道2時間、4本電車を乗り継ぐというもの。今思えば、それだけの負担をかけて通学することは、当時の私の状態ではとても無理でした。でも、これでダメだったら本当に未来はないと思っていたので、とにかく必死で、這いつくばるように

通ったものの、1か月で力尽き、結局大学も中退しました。

ひきこもる日々の中で

自分に何が起きたのかわからず、こんなバカなことをしている人間は世界で私一人だけだと、起きている間じゅう、常に自分を責め続けました。

それでも何とか働かなくてはいけないと自分を奮い立たせ、アルバイトを探しました。見つかったのは夕方から働ける近所の学習塾。ですがその当時の私は、半日外出すると3日寝込むような状態。早退や欠勤をしてしまうことがずっと続きました。

ある日、塾に行こうと玄関まで行ったところ、その場で座り込んで立ち上がれなくなり、そこから一歩も外に出られなくなりました。27歳ぐらいのときでした。

生と死の狭間で考えたこと

それまでの10年余り、なんとなく、誰とも話が通じないと思っ

私は一人じゃない

それが嬉しくて、その後は先生に会う度に自分の正直な気持ちを話すようになりました。そうすると、地下水が湧くようにエネルギーが湧き出してくるようになりました。非常にゆっくりとしたペースではありましたが、体調も少しずつ回復し、行動範囲も広がっていきました。

その後ようやく、同じような経験をした当事者たちと出会うことができたんです。こんなバカなことをしてるのは自分一人だと思ってきましたが、そうではなかったんだと知ることができた。その事実が、本当に私を救ってくれましたし、それは今でもずっと、とても大切なものとして自分の中に残っています。

「言葉が通じた!」

私の回復のきっかけのひとつは、信頼できる精神科医との出会い

でした。その先生は、カウンセリングを受け始めて半年ほど経ってきた」と言ったんです。それまでの先生は、1、2回会っただけで私のことを理解したつもりになっていると感じ、信頼しきれず

にいました。この人ならもしかしらと思ひ、恐る恐る自分の抱いていた違和感を打ち明けてみたところ「あなたのその感覚は、生き物としては正しいんじゃない?」とおっしゃったんです。その時「あ、言葉が通じた」と思いました。不登校になってからの十数年間、私は同じ言語を使っているはずなの

UX ラウンジ参加者の声

[イベントに参加してよかったこと]

当事者や経験者の話に共感できた

ひとりではないと思えたことがとても心の支えになりました。思いきって来てみてよかったです。

ひきこもりの当事者に直接会って話がきけてよかった。顔がみえることが大事。

同じ悩みを持つ方とお話ができ気持ちが楽になりました。話が弾んで時間があつという間に感じました。

今日は参加できてリアルな心情などのお話がきけてよかったです。交流する勇気がでたら交流の方にも参加できたらと思います。

最初の当事者としての意見がきけて、生きづらさをかかえながら生きてきた方がイキイキと活動しているのが、わかってよかったです。

不安や焦りのお話は身に染みました。皆、さまざまな生き辛さを抱えながら生きているという事が分かってとてもよかったです。一見、みただけでは分からないと思いました。いろんな方のバックグラウンドはさまざまですが、多様性を考えてみたく思います。

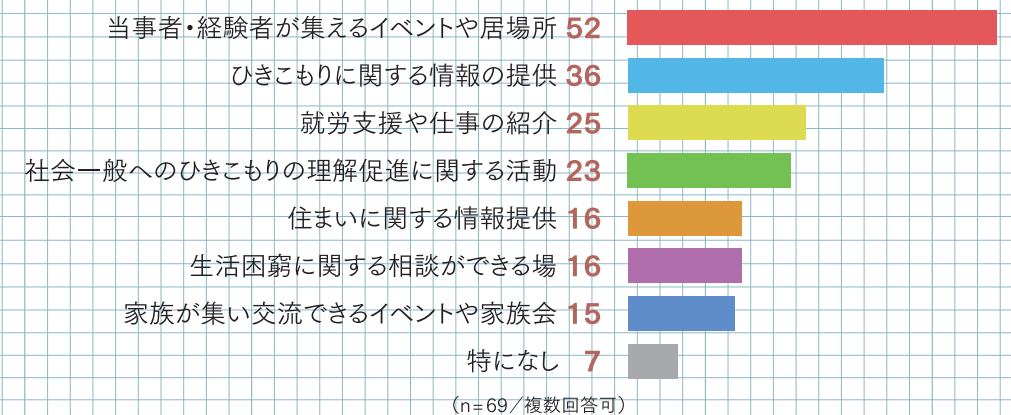
体験を話してくださった石崎さんの経験が私と重なることがとても多く共感できた。いつもなぜ生まれてきたのだろうか？ 存在しない方がよかったのではないかと感じていました。他の人が疑問に思わないことを私が疑問に思うことで、自分自身が異常なのではないかと感じてきました。私は幸いなことに演劇などの自己表現の場に出会うことができたので変わったと思います。

ひきこもりUXラウンジに参加した、ひきこもりや生きづらさの当事者・経験者の方72名からアンケートに寄せられた声を紹介しします。(5会場分)

今回のイベントに参加した理由



ひきこもり等の取り組みで期待していること・足りていないと感じていること



[その他]

たくさんの方が集まっていて、よかったです。支援者の方や家族の人に理解が広がり、生きやすい世の中になればいいな。

生きづらさは変わらなかったが、少し頑張ろうと思った。

司会進行がフランクで参加しやすかったです。

ひきこもりからどうやって社会につながっていったかの失敗談、経験をもっと具体的にこまかく聞いてみたい。

当事者がつどえるこのような場をもっと多くの場所で頻繁に開いてほしい。運営にたずさわっている方々が、当事者であるところがすばらしいです。医者や専門家を呼ぶセミナーよりも、当事者ひとりひとりの話の方が共感できてよかったです。無料で参加できるのもありがたいです。

高齢のひきこもりについて、もっと知りたい(50代です。私)。若いひきこもりの人よりも、高齢のひとり者になればなるほど、当事者会がつくりづらい気がする。でも、あればいいなと思う。

支援されるのはすごく苦手だったという恩田さんの発言は共感できた。非交流スペースというのはよいアイデアだと思った。

ひきこもりだけでなく、生きづらさ全般に対象を広げていただきたいです。

東京は参加できることがいろいろあっていいな、でもコロナ禍だから行けないなと思っていたところに、このイベントを知りました。企画運営ありがとうございました。

UX会議の方が当事者としてトークに入ってくださいってよかったです。「支援されてます」感がなくてよかったです。

[イベントに参加してよかったこと]

人と関われた・話せた

とりあえず会って話をする。とてもよい「とりあえず」だったと思いました。孤独さが少し楽になりました。もっといろいろな方と話ができればよいと思いました。

人と話せてよかった。

初めて参加しましたが、久しぶりに他人と話せたり、相手にどう思われるかをそれほど気にせず自分の気持ちを言えたりしてよかったです。

当事者会で自分の気持ちを話せてよかった。でもとても疲れた。

皆さんとお話できて楽しかったです。

ひきこもりだけでなく、障がい者、LGBTQの当事者がいて、ダブルマイノリティである自分のことを話せてよかったです。共感できる話があって、自分だけではないと思えた。時間が足りないと思うくらい交流ができた。

自分はあまりオチのある話ができず、今日もそれは同じではあったが、話が盛り上がったことが何回かあってとても楽しかった。ひきこもりあるあるはテンション上がりがち!

UX会議事業担当チーム座談会

本事業を担当したひきこもりUX会議の理事3名による座談会。事業を実施した感想や得られた成果、見えてきた課題などについて、当事者団体の視点から意見を交わしました。

川初真吾

本事業の主な役割：コピーライター
制作物の編集・校正など



恩田夏絵

本事業の主な役割：オーガナイザー
事業立案者、ブランド設計など



室井舞花

本事業の主な役割：ディレクター
各地域との連絡・調整など



官民の連携を可能にする 取り組み

室井：これまでUX会議は、「ひきこもりUX女子会」などの当事者会や、当事者と支援者が共に場づくりを考えるワークショップ「ひきこもりUX CAMP/DAY CAMP」などを開催してきました。全国各地でイベントを行い一定の成果を得られている一方、当事者やステークホルダーがイベント後も継続的につながれる仕組みや選択肢を提示しきれないという課題もありました。今回の事業によって、民間のフットワークの軽さと、行政や地域団体のネットワークとの相乗効果に大きな可能性を感じました。ひきこもり当事者やご家族に対して各地域の行政の方や支援者の存在を可視化できたとともに、支援領域の方たちに当事者の生の声

を届ける機会になったことが、今回の事業の大きな成果なのではないでしょうか。

恩田：私自身もひきこもり経験者として、行政とつながることにハードルの高さをずっと感じてきました。また、行政の人たちが当事者や家族に向けてどんな取り組みを行っているのかもわかっていなかったように思います。今回一緒にプラットフォームを築いていく中で、当事者や家族と「どう関わったらよいか」を真剣に考えている人がこんなにいることを知れたのはよかったです。

川初：今回の事業はコロナ禍の影響もあり、各自自治体へ打診を始めたのは年度半ばを過ぎた9月頃でした。民間からの降って湧いたような話にもかかわらず、参画してくれる自治体がこれだけあった

が、やはり当事者にとっては敬遠したくなるものなんですよね。

ことにも非常に驚きましたね。年度スケジュールに沿って動いている行政の枠組みからすると難しい側面もあったはずですが、6つもの自治体に参画してもらえの、すべてを行政の裁量や責任で取り仕切るのではなく、リスクや役割を分担できる事業内容だったからなのかもしれません。

という課題があるように感じました。その一方、例えば同じ香川県のものう町では地域の規模が小さすぎて、窓口を構えていても地元の人が行きづらいということも聞きました。

「窓口明確化」の落とし穴

室井：今回事業を実施した6自治体の中で、最も人口が多いのは高松市でした。高松は人口約42万人の中核都市です。国からはひきこもり支援に特化した相談窓口の明確化を指示されていますが、自治体の規模が大きいと組織が複雑になり、物理的に庁舎や窓口も大きくなるために担当課の人たちも綿密な連携や橋渡しのアイデアを持つことが難しい、と

恩田：行政の皆さんが普段窓口で対応しているのは、そこまでなんとかたどり着けた当事者なんですよね。「役所になってとても相談できない」、「知り合いがいるかもしれないから怖い」という声をUXラウンジで直接聞いた職員さんが驚かれていたのが印象的でした。実際に、多度津町で開催したUXラウンジにも町内在住の当事者や家族の参加はありませんでした。相談先として窓口を明確化することは大切ですが、当事者とながらる手段としては決して有

効とは言い切れないように思います。基礎自治体による相談窓口の明確化だけではなく、さまざまな部署の方にもひきこもり支援の視点を持ってもらうことや、県や中域・広域での包括的な取り組みが必要なのではないでしょうか。

大切なのは、できることから始めること

室井：その点、近隣市町からも参加できるという意味で、香川県のUXラウンジは2市町で開催してよかったと思います。他方で、ひきこもり当事者・経験者の参加が予想より少なかったという意見もありました。

室井：「UX会議の経験値があつてこそイベントなので、自治体だけでは難しい」というフィードバックもありました。確かに、ネットワークをつくって、地域資源を可視化して、イベントもやっていると、通常業務とも同時進行を進めるのは負荷もかかるし、難易度が高いと思います。

恩田：いくつかのUXラウンジ会場では感染症対策のために事前予約制にして参加人数をコントロールする必要があり、当事者にとってハードルが高かった部分があると思います。行政の人にとっては予約制は一般的かもしれませ

例えば安中市では、まずひきこもり支援講演会から始めて、その次に行政と民間のひきこもり支援関係者連絡会、そして今年度はこの事業で当事者会を企画しました。このように、いきなりプラットフォーム化に乗り出すのではなく、できることから段階的に実践

していく姿勢が大切だと思います。まずは地域でひきこもりに関わる団体や個人の潜在的なつながりを可視化することから始めてみるのもよいのではないのでしょうか。

恩田：例えば保健師さんは当事者とじかに接することに専門性を生かせるでしょうし、社協の方は居場所づくりなどが得意だとおっしゃっていました。市役所の職員の場合は地域の関連団体への呼びかけや会場手配に長けています。また民間団体の場合は、行政と比較して活動の自由度が高いですよ。市役所や社協、民間が単独で支援を行うだけではなく、それぞれが長所を活かし互いに補い合いながら支援を展開できると理想的だなと思います。

一人ひとりの「UX」を活かした支援を

室井：私たちは、さまざまな背景に起因する生きづらさのすべてを「UX：ユニーク・エクスペリエンス」固有の体験」と捉え、それが価値を創出する可能性に満ちていると考えています。ひきこもり支援を考える際にも、そんな一人ひとりのUXを活かしていくことが大切だと考えています。

恩田：不登校やひきこもりの経験がなくても、人間関係への葛藤や、何らかの挫折体験など、きつと行政の方にも、UX“は何かしらあるはず。そのような生きづらさにフォーカスして「弱さでつながることが、相互理解や有効な支援に結びつくのだと思います。

川初：UXラウンジのある会場で、

市の職員さんが参加者の前で個人的でセンシティブな話をしてくれたことがありました。それは、自己開示によって「市役所職員」という「記号」から「あの話をしていたXXさん」という「人間」に変わった瞬間で、すごく印象に残っています。今回の事業ではそんな瞬間が何度もありました。ひきこもりUX会議が一貫して行っているのは、「記号化されている対象を固有名とヒストリーを持った実在的な人間として見る」という取り組みなんですよね。

恩田：本事業を通して、ひきこもり当事者の声を初めて聞いたという支援者の方もいましたし、UXラウンジで行政窓口や民間団体とつながった当事者もいました。当事者と支援者の双方に、お互いの印象が変わった部分があったと思います。

人間同士は本来、「支援する側」と「支援される側」というような、どちらかが優位であるという二項対立的な関係では捉えられないはず。これまでの関係性を見直すこと、そして、誰にでもUXがある“ということは、支援者や行政の方に伝えたいですね。

川初：それこそ行政の側も、「窓口」にひきこもっている状態”だとはいえるかもしれませんが。当事者も家族も支援者も、みんな合流分岐点”ジャンクション”で落ち合いますよ、というのが今回の事業だったわけです。いろいろな立場の人がお互いに歩み寄って、対話と交流を通じて未来図が描ければいいなと思います。