「ひきこもる心」と「追いつめる社会」

石井英資（『たびだち』編集部）

2024 年 5 月 25 日（日）

簡単な自己紹介

・1982 年生まれ（41 歳）
・小さい頃は友達がいなかった
・岐阜県出身、18 歳から東京で一人暮らし
・大学院（情報系）で不登校 → ひきこもりの始まり → 中退
・過去にした仕事　主に塾講師と単発派遣

ひきこもるきっかけ

・特に思いあたらない。
・幼少期からの体験なども影響しているように思う。
・大学院の時、たまたま学校を休んだことでそれから怖くて行けない（勉強が手につかなかったから）…そのまま不登校に

その頃の生活

・朝寝て夕方起きる　 6 時～14 時くらい
・ネット・ゲーム　24 時～6 時くらい
・ときおりバイト　6 時~22 時くらい
（空虚な生活すぎてよく覚えていない）
・収入はバイトと仕送り
（在学中は親が仕送りしてくれた）
「ひきこもりはいつでも、誰にでも起こりうる」

焦り・罪悪感・不安感

・「焦り」と「罪悪感」は 「うつ状態を維持してしまう２大認知」 （ある名医の言葉）

こんな声かけしてませんか

「働いたら？」
「勉強したら？」

ひきこもりから抜け出た話

・2013 年の 6 月に全財産が 500 円になった
・生活保護の申請について調べてみる
・その前に思いついたことがあった
…実家に電話して現状を伝えること
・父が出る…何も聞かずに「分かった」
・はじめて父を"父親"と認識した
後で知ったことだが、息子の通帳の残高を知っていて親は窮状をわかっていた
・このときの経験は今でも生きている
「生活は苦しいが、自分はこうすれば生活していける」ということがわかった
・2013 年 11 月　たまたまネットで、「ひきこもり」の池上さんの記事を見つける

（池上正樹さん…ジャーナリスト「大人のひきこもり」「ルポ『8050 問題』」などひきこもりをテーマにした著書多数。多くの当事者や家族の相談にも乗り、現在は「KHJ 全国ひきこもり家族会連合会」副理事長。）

・「IORI」（庵）というイベントがあることを知り、藁にもすがる思いで池上さんにメールを送った
・その年の 12 月 IORI の会場の入口に立つ
・「このドアをくぐれば、自分もひきこもりになってしまう」 という迷い
・池上さんに会う
・そのほかの良き理解者（仲間）に出会えた
・IORI のあと２次会のサイゼリヤ へ
・「仕事してないよね」「彼女いないよね」
・みんないい人だった
・自分はひきこもりで良いのだと、初めて

思えるようになった
・人が好きになって、また働いてみたいと思った
①「生きる希望が湧いた」→
②「働こうと思った」、という順番
・生きる希望、欲求（欲望）、…、
そういったものがあるから働ける
「働いていないと世間的に恥ずかしいから働く」 のではない
・人はそんな無意味な行動には耐えられない
①生きる気力が湧いてくる→
②よりよく生きたいと思う→
③「よし、働こう」と動き出せる
・単に働くことを優先したら、社会のハラスメントに耐えられずつぶれてしまう。

・斎藤環さん（精神科医）がよく言っていたこと「お小遣いはその都度与えるのではなく、月額制にしてください」
①使い方を考えるなど、自主性を持ってもらう
②「もっと欲しい」と思うことが大事
（※十分な額を与えるなという意味ではない）
・「働きたい」→「もっと働きたい（お金が欲しい）」の流れができるかが大事
・賃金が上がらない職場、人間関係が劣悪な職場、それでは働く意欲を失う
・父親がいつも口癖のように言ったこと…
「正社員になって、ともかく 3 年働け」
→この発言にまったく賛同できなかった
昭和の時代は毎年必ず昇給・昇進があった
今は大半が非正規雇用、正社員になれない
・「働くこと」がゴールではない
・「もっと働きたい」の循環を作ることが大事
・立ち直り成功の共通点
「働きたいと思っている」
「（障害者雇用で）働いている職場で適切な配慮を受けている」
「働くことをゴールにしていない」

社会に伝えたいこと

・「障害者」にならないと金銭的な支援を受けにくい現状を何とかしてほしい
・障害者手帳を取ることには相当な葛藤があった （”負の烙印“）
・IORI の扉をくぐったときと同じ感情に
・障害年金と生活保護以外で、まともに生活を支えられる制度が思いつかない
・現在、ひきこもり支援の根拠法は「生活困窮者自立支援法」
①資金貸付について 、②家賃支給について 、③その他 …どれも条件のハードルが高く、使える制度が少ない

家族に伝えたいこと

・「ひきこもり QOL」…ひきこもり生活の質とは「ひきこもり生活を少しでも楽に、楽しく、安心なものにする」ことで、本人の生きる意欲が湧いてくる（丸山康彦）
・当事者を一人の人間として扱うこと
子ども扱いする必要はない。NO を言うべき時は毅然と NO を言ってよい。
・疑問に思ったことや答えの分からないことについて、家族どうしの集まりや家族会などで、常に話し合ってほしい。
・経験上、一人で適切な答えを出すことは非常に難しい。