

ひきこもり当事者ニュースレター

ちから たくわえ中

ひきこもり状態であることを、これから社会に出ていくためにエネルギーを充電している最中ととらえています。



タイトル画 Nさん

## 身近にある生きづらさと孤立・孤独

「ひきこもりの方って、どこにいるの?」「どのように関わったらいいの?」そんな声が窓口に寄せられています。内閣府が令和4年に行った調査では、ひきこもり状態にある方は全国で146万人と推計され、宝塚市の15歳～64歳までの人口比率に当てはめると2,750人（宝塚市人口全体の約83.5人に1人）とされています。

様々な生き方、生きづらさを認め合えるまちづくりに向けた一歩として、ひきこもり経験のある方が、同じような経験をしている方や家族、地域社会へ向け、自らの言葉で思いを発信するために、ニュースレターを作成することにしました。

今号ではニュースレターを作成するために開催した座談会での様子を特集します。

## 経験と思いを3人に聞きました

実施日：令和6年1月

参加者：マカヒコさん・風希さん・mieさん・社協職員5名 計8名

マカヒコさん・風希さん・mieさんは

- ◆宝塚市社会福祉協議会とつながりがある
- ◆数年前と今とでは、ちょっと変化がある
- ◆今回の企画に快く協力してくれた

という3名です。

場の雰囲気のを和ませるために全員が集合するやいなや、テーブルゲームがスタート。持ち寄られた中のレアなお菓子をGETするため、手に汗握る争奪戦が繰り広げられ、参加者の気持ちが一気にアツくなりました。

自己紹介のあとは賑やかな雰囲気のまま、自身の思いを話しました。



### 座談会に参加して下さった皆さん



#### マカヒコさん

就労継続支援A型事業所で就労中

3年後くらいに次のステップに上がるため、Excel・Wordを勉強中。サッカー観戦と馬が好き。



#### 風希さん

イケダレンジャー（※1）ほか

イケダレンジャーのメンバーに応募する際、電話を自分からかけることができた。各種ダンス大会にも参加。アクロバットの自主練習もしている。



#### mieさん

社会福祉法人にて短時間就労中

職場体験や事務体験を経て、2年前からは体調と相談しながら現在の職場で勤務を開始。できることも増えてきて、これからはパソコンの練習もしたいと考えている。宝塚歌劇が好き。

### それぞれの気持ち～

#### 視野を広げた考え方ができていれば・・・

マカヒコさん：誤解を恐れずに言うと、という前提ですが、ひきこもっていた当時を振り返ると、堅苦しく、難しく考えすぎていたと思います。もう少し色々楽しんでいればもっと早く社会に出ていたのに、と今なら思います。

――楽しむ、とは？もう少し詳しく教えてくださいませんか？

マカヒコさん：学歴社会の中で、「良い学校に行かなければならない」とか「こう

あるべき！」という、凝り固まった考えの中で生きていたので、しんどくなってしまいました。何がやりたいのかわかっていれば、進路選択が変わっていたと思います。



## 経験と想いを3人に聞きました

実施日：令和6年1月

参加者：マカヒコさん・風希さん・mieさん・社協職員5名 計8名

マカヒコさん・風希さん・mieさんは

- ◆宝塚市社会福祉協議会とつながりがある
- ◆数年前と今とでは、ちょっと変化がある
- ◆今回の企画に快く協力してくれた

という3名です。

場の雰囲気のを和ませるために全員が集合するやいなや、テーブルゲームがスタート。持ち寄せられた中のレアなお菓子をGETするため、手に汗握る争奪戦が繰り広げられ、参加者の気持ちが一気にアツくなりました。自己紹介のあとは賑やかな雰囲気のまま、自身の想いを話しました。



### 座談会に参加して下さった皆さん



#### マカヒコさん

就労継続支援A型事業所で就労中

3年後くらいに次のステップに上がるため、Excel・Wordを勉強中。サッカー観戦と馬が好き。



#### 風希さん

イケダレンジャー（※1）ほか

イケダレンジャーのメンバーに応募する際、電話を自分からかけることができた。各種ダンス大会にも参加。アクロパットの自主練習もしている。



#### mieさん

社会福祉法人にて短時間就労中

職場体験や事務体験を経て、2年前からは体調と相談しながら現在の職場で勤務を開始。できることも増えてきて、これからはパソコンの練習もしたいと考えている。宝塚歌劇が好き。

## それぞれの気持ち～

### 視野を広げた考え方ができていれば・・・

マカヒコさん：誤解を恐れずに言うと、という前提ですが、ひきこもっていた当時を振り返ると、堅苦しく、難しく考えすぎていたと思います。もう少し色々楽しんでいけばもっと早く社会に出ていたのに、と今なら思います。

――楽しむ、とは？もう少し詳しく教えてくださいませんか？

マカヒコさん：学歴社会の中で、「良い学校に行かなければならない」とか「こう

あるべき！」という、凝り固まった考えの中で生きていたので、しんどくなってしまいました。何がやりたいのかわかっていたら、進路選択が変わっていたと思います。



色々な人と関われ、社会には良い人もたくさんいるということを知った場でした。

風希さん：少しずつ工賃がもらえるのも嬉しいです。たくさんあっても使い方がわからないので。電車賃が出せるようになり移動方法に変化が出ました。あと、飲み会に参加できるようになりました。

mieさん：色々体験できることは良いことだと思っています。

マカヒコさん：工賃もありがたいことのひとつでしたが、人との触れ合いはもっと嬉しかったし、手作業で色々経験して応用できるようになったことは今の仕事にも活かされていると感じています。

こんな話で大丈夫ですか？と気にしながらも赤裸々に語ってくださった皆さん。笑いの中にもご自身の思いをしっかりと込めてくださったのが印象的でした。

## 思いのまとめ

### 座談会で語られたこと

- 自分のこと
- ① ひきこもっている最中は視野が狭まり、考えが凝り固まっている状態である。
  - ② 本人はとてつもなく焦りを感じており、そのため誤った判断をしがちである。
- 周囲との関係
- ③ 自分のことを発信できる環境の有無も大きい。
  - ④ 自分の好きなことやモノ、ちょっとしたつづやきについて話せる場所のあることが次の一歩につながる。
  - ⑤ 家族や支援者以外で自分に寄り添ってくれる人の存在は大きい。

## 編集後記

このニュースレターを発信していくにあたり、まずは社協と関連のある3人に、話を聞きました。その中にたくさんのヒントが含まれていることがわかり、この内容を共有したいと、特別創刊号として特集することにしました。色々な考え方がある中で、自身の意見を口にすることは勇気が必要です。

## スミレン'Sワーク いろいろについて

令和3年11月、ひきこもりや生きづらさを抱える方が集うグループとして活動が始まりました。

週に1回同じ時間、同じ場所に集まります。集いの場ではありますが、民間企業から内職的な作業を得て仕事体験をすることもできます。参加者にとっては参加者同士のつながりができ、レクリエーション活動をしたり、地域のイベントと一緒に参加したりと、少しずつ前に進んでいこうとする仲間がいる場所になっています。



## 生きづらさを抱えた方々への理解が深まるために計画していること

誰もが自分らしく活躍し、社会参加しやすいまちづくりを目指して、当事者、家族、地域の方、企業の方と一緒に取り組んでいきたいと考えています。

令和6年度は学習会をしながら理解を深め、当事者がいかに活躍できるのかを考える場を作っていく予定です。興味のある方はぜひ参加ください。



また、ひきこもりと言ってもその状態は様々です。今回の3人は数年前の自分と比べ、少し前に進めていることを自認している状態です。まだまだ生きづらさを抱えながらも、前を向いて進んでいる人からのメッセージであることを知ってもらえれば幸いです。