

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。

No6

タイトル画 Nさん

ひきこもり状態とは ～数字から見える実態

孤独・孤立について

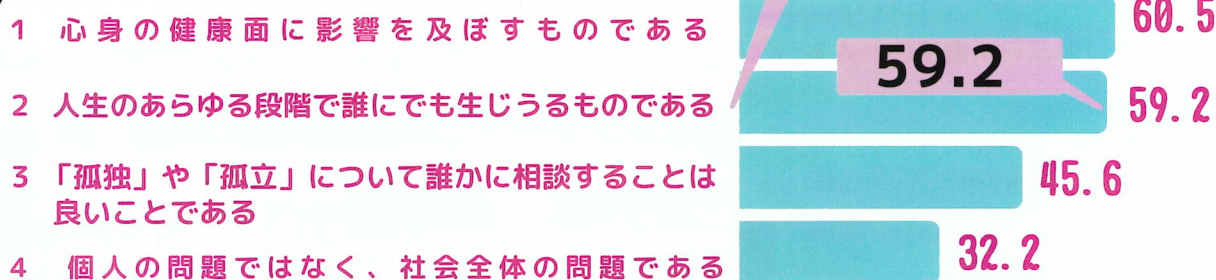
✿ 孤独や孤立を身近に感じる人の割合

48.7%

内閣府が令和7年10月から11月にかけて実施した「孤独・孤立対策に関する意識調査」（全国18歳以上3,000人対象）によると、「孤独」や「孤立」を身近に感じると回答した人は48.7%でした。また、孤独・孤立に対するイメージについて尋ねた結果は、下のグラフのとおりです。

✿ 孤独・孤立のイメージ

孤立や孤独は誰にでも起こり得る身近な問題です。



内閣府世論調査「孤独・孤立対策に関する世論調査（令和7年10月調査）」

(https://survey.gov-online.go.jp/coexistence/202512/hutai/r07/r07-kodoku/?utm_source=chatgpt.com) を加工して作成

たくわえ指数 教えてください！



花の名前さん

(40代 女性)

力がなかったのではなく
力をたくわえる為の「充電器」がありませんでした。
ちからがあっても出し方もわかりませんでした。



高校時代からしんどさを抱えながら歩んできた花の名前さん。短大入学後は体調を崩し、入退院を繰り返した時期もありました。現在は創作活動を続けながら、人とのつながりを大切にしたい暮らしを送っています。これまでの経験や転機となった出来事について、お話を伺いました。

――まず、創作について教えていただけますか。

花の名前さん：家に古いフィルムカメラがあったんです。講座で基礎を習ってから、写真と言葉を組み合わせて作品をつくるようになりました。仕事というより、生活を豊かにしてくれる“ずっとそばにあるもの”ですね。創作そのものがたくわえ指数を上げてくれたというより、あり続けてくれた存在でした。それに、しんどい気持ちをそのまま作品にぶつけると雑になってしまうことがあって、作品の魅力がなくなることに気付きました。人間関係でつまづいた経験があるので、言葉は特に丁寧に扱いたいという思いもあります。一つひとつ、大事に選びたいんです。そして作品にはあまり解説を付けません。見てくれる人それぞれに自由に感じてもらいたいからです。

――学生時代はいかがでしたか？

花の名前さん：高校時代はTS0（ゼロ）でした。暗黒時代です。居場所がなくて、特に女子はグループに属さないといけない雰囲気が強かったので、ひとりしていると「だめ」と言われているような空気でした。力が抜けてしまっていました。短大に進んだものの、環境が合わずアルバイトも遠くて続かず、3か月で休学しそのまま退学しました。突然すべてが止まったような時期でした。



TS 0

20代から40代前半までは、入退院を繰り返していました。23歳の時には措置入院で精神科病院の閉鎖病棟個室に入りました。外的な理由は特にないの、エネルギーの出どころがわからなくて、体と心がバラバラに動いているような感覚でした。動く力はあるのに、どう出せば良いかわからない。どう伝えたら良いのか共通言語もない。力をたくわえようとしてもそもそも充電方法もわからない。そのような感じでした。今のようにSNSが普及していたら、没頭してしまってもっと危なかったかもしれません。時代に助けられた部分もあります。



たくわえ指数 の推移



家族、とくに母は諦めずに支えてくれました。本を読み漁って、どうしたらいいか模索し続けてくれていたのが伝わっていました。大事にされているのもちゃんとわかっていました。

――40代で変化があったと伺いました。

花の名前さん：40代の初めに、「なんとか風穴を開けたい」と言う思いが湧きました。家の近くに新しくできた交流スペースがあって、思い切って足を運んだんです。始まったばかりの場所で、誰でもふらっと立ち寄れる雰囲気でした。そこで出会った人たちと細くてもつながりが続いていたのは大きかったと思います。あの場所が、自分にとっての“充電器”になったように思います。その後コロナで活動が止まったり、45歳で再入院したりもしました。

――TS30のころはどんな状態でしたか。

花の名前さん：行政の相談窓口にも行きました。相談員の方は丁寧に対応してくれたのですが、どうしてもしっくりこなくて。B型の就労作業所を見学したときも「違うのかもしれない」という違和感が残りました。社会とのつながりが欲しいのに、自信がなくて底を打ったような感覚でした。

でも、自分をあきらめたくなかったんです。まだこの扉もたたいていない。時間やお金がかかっても、突破口が欲しかった。

動き出したきっかけは？と良く聞かれますがこれといったきっかけや「やる気スイッチ」は思い当たりません。でもしいて言えば、この“しっくりこなさ”が、自分で動き出すきっかけだったのかもしれない。



TS 30

――そこからTS50へ上がっていくのですね。

花の名前さん：本屋の求人に応募して、働き始めました。片道2時間弱の通勤でしたが、それでも良かったんです。やっと親の手のひらの上ではなく、自分の力で社会に出た感じがしました。健康診断をきっかけにダイエットを始めて、体も軽くなり、気持ちも充電されていきました。その頃から、以前つながっていた知人とも再び連絡を取るようになりました。社会との接点は、細い糸でも切らない方がいいと実感しています。



TS 50

――今はTS70とのことですが、どんな日々ですか。

花の名前さん：悩みはあります。でも、指数は下らずTS70のままです。周囲の人が優しく、つかず離れず見守ってくれていることが大きかったと思います。短大時代の友人と再び連絡を取ることもできました。10年近く介護職として働いていましたが、今は別のジャンルの仕事をしながら、創作活動も続けています。作品はSNSに載せたり、展示会に出したりしています。



TS 70

地域の交流スペースの方より

不完全燃焼なのかな、と感じていました。内に湧いてくるものが確かにあるのに、その出し方がわからなかったんだと思います。でも社会に出たことで、表現できるようになっている様子をそばで見ていて感じます。だからこそクリエイティブな世界でも素敵な作品が作れているんだと思います。

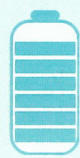
※素敵な作品ですが、ご本人への配慮から掲載していません。（編）

TS
たくわえ指数

とは



メモリの数で
表現します



ちからをたくわえている最中の方に、

どれくらいたくわえ
れているか？を

主観的に示してもらう指数
（独自の指標）のこと。

ご活用
ください

ひきこもりを理解し、身近な社会課題を考える

「カンパニユラの夢」DVDを使った研修会

DVD上映と当事者・支援者によるトークセッションを通して、ひきこもりへの理解を深める研修会が開催されています。



当事者・支援者によるトークセッション



DVD視聴風景



グループでの意見交換

詳細

宝塚市社会福祉協議会の

ホームページ

「お知らせ→講座案内」

または→

二次元コードを

ご覧ください。



参加者の感想

他人事ではなく、誰にも起こりうることだと感じた。/周囲の人の気づきも大事。/本人が一番傷ついていることを忘れずに寄り添った声掛けが大切だと思った。/最初に声をかけることはとても勇気のいることだが次につながっていくと良いなと思った。/何がきっかけになるか、人それぞれ異なると改めて感じた。



お気軽にご相談ください

ひきこもりを理解し、身近な社会課題を考える

『カンパニユラの夢』
研修会を開催しました
支ひきこもりに関する理解を深め
支ひきこもりに関する理解を深め

実施希望グループ募集

実施例

90分版 コンパクト構成	120分版 充実構成
開会式（10分） DVD上映（80分） 質疑応答（10分） グループワーク（10分） まとめ・閉会（10分）	開会式（10分） DVD上映（80分） 質疑応答（10分） グループワーク（10分） まとめ・閉会（10分） 懇話会（10分）

お気軽にお問合せください
宝塚市社会福祉協議会
0797-86-5003

宝塚市社会福祉協議会
社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会

開催
予告

たくわえ亭

9月5日（土）

時間・場所未定

民間事業者と社協の協議から生まれた企画。
ひきこもり当事者や家族が美味しいものを囲みながら前向きな気持ちを育み、ゆるやかなつながりを広げていくことを目指す会。

参加ご希望の方はまずはお問合せください。

0797-77-1822 せいかつ応援センター
0797-86-5003 地区担当支援課

表紙が変わりました！！

「夏」をテーマにした表紙、気付かれましたか？夏と言えば・・・を思い浮かべながら描いてくださったNさん。いつもありがとうございます。

どんな夏が散りばめられているのか？
わかった方は是非ご連絡ください！

編集後記

「力をたくわえるための充電器がなかった」
「力はあるのに放出できなかった」という言葉が、ずっと心に残っています。今回、その充電器は地域の居場所でした。スマホの充電器はいくつも持っているのに、人の心の充電器はまだまだ足りないのかもしれません。『カンパニユラの夢』DVDをきっかけに、みんなで誰かの充電器になれば素敵ですね。