

心と こころ



「ひきこもり」



社団法人
宮城県精神保健福祉協会 広報

「…生きる丁寧さを

ありがとう…」

社会福祉法人 わたげ福祉会
理事長 秋田 敦子

一九九五年頃から「ひきこもり」と言う言葉が世間の注目を浴びだし、

現在ではひきこもり者が一〇〇万人を超えるとも言われています。「ひきこもり」は、様々な要因によって社会的な参加の場面が狭まり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことで、誰にも起こりうる社会現象として大きな社会問題になりました。ところが、このことが社会にかなり誇張されて受け止められ、問題化されてしまうことよって彼らはますます出にくくなってしまうました。

そんな彼らが自らの力を信じて、現在、NPO法人「わたげの会」・社会福祉法人「わたげ福祉会」にあわせて一〇〇人強の子どもたち（当事者・利用者と呼ぶ、年齢に関係なくわたげの子と呼んでいます）が集まっています。実際には十才から

三才までの青少年が全国から集まっています。

三ヶ所のフリースペースと五十人が集う寮・学習サポートハウスがあり、その中で彼らはそれぞれの失った空白の時間に必要だった、様々な体験・経験を身体で感じ、様々な人たちに出会うことで、人との関わりの素晴らしさを心で感じ、徐々にですが自己肯定しながら自らの力で自然に社会へ溶け込んで行こうとしています。特別なカリキュラムがあるわけではなく、居心地の良いスペースの中で、彼らが自然体で過ごせる空間を作り、徐々に鉛のようだった心を動かし始め、周りを受け止める喜びを感じながら自己表現をします。それも、本当にゆるやかに…
わたげは、ひきこもりに限定したものではありません、障害や世代に関わらず心を閉ざしながらもセカンドチャ

ンスを望んでいる人たちに、社会参加に結びつくような場を提供し、この流れの中で、家庭内にひきこもっている青年が徐々に外部社会に出て行くための支持的な中間領域としての役割があります。

彼らに対して、コミュニケーションを促す働きかけ・専門職による介入などの援助を行った場合、外部からのプレッシャーに極めて鋭敏な彼らは、そういった働きかけを拒否してしまう場合もあります。ですから、彼らへの援助においては、彼らにエンパワーメントする環境を援助者がいかにさりげなく「自然に」するかが大切になってきます。あくまでも医療、学校、福祉などの「匂い」を表に出さず、わたげでは様々な個性豊かな人たちが集う家族的な人間関係が再現されています。実は、彼らの周りにはそれぞれの分野のエキスパートが温かく見守っているという層の厚い空間でもあります。

わたげでは、コミュニケーションの強要をせず自発性を尊重しながら、人とかかわりが極端に少なかった彼らが、緩やかな人間関係の中でたくさんの刺激や感動を受けながら自

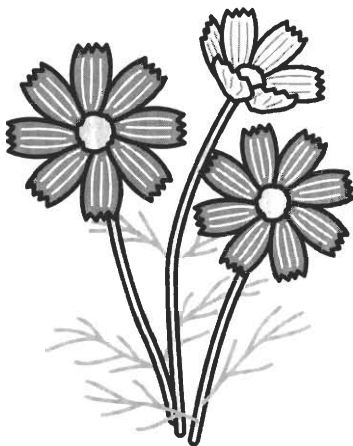
己肯定していくという、トータル的なリハビリテーションでもあり、外部の環境へ徐々に慣れていき、時期を見て高齢者・障害者の施設訪問やボランティア活動などの機会を提供し、さらに外部への社会参加・社会復帰を援助しながら、就労問題や学業の中断問題にも取り組んでいます。ひきこもりは必ずしも精神的な問題を抱えているわけではなく、また、問題の解決には医師対患者という関係ではない通常の間関係の構築こそが目標とされ、そのような人間関係を育める場所がまだまだ必要であると感じております。

近代化の進展によって生み出された無菌化、均質化された環境が、子どもたちに多様な経験をする機会を失わせ、それが、「ひきこもり」の遠因となっているかもしれません。であれば、私たちは彼らの社会参加・社会復帰を長期的な視野におきながら、様々なプログラムやメニューを用意するためにも、他機関との連携を密に取っていく必要があると考えます。

彼らとの関わりの中で、援助者である私たちは、彼らから数え切れない

いたくさんのことを得ることが出来ました。・言葉の大切さ・生きる丁寧さ・優しさ・誠実さ等等・・・現代社会に欠けているであろう「生きる上での丁寧さと優しさ」を私たちに心をこめて教えてくれたのです。

私たちが忘れていたことを、あなたたちが身を持って教えてくれたのです。心から感謝の気持ちをお伝えします。「ありがとうございます!!」



「ひきこもり」をね

仙台市精神保健福祉総合センター（はあとぼーと仙台）

加藤 和子

このところ「ひきこもり」という言葉を聞くことが多くなってきました。この稿では「ひきこもり」とは何か、それにむけた援助が現在どのように進んでいるかをお話したいと思います。

「ひきこもり」という言葉は一九九〇年代から聞かれるようになりました。最近聞かれるようになった言葉に「NEET (Not in Employment, Education or Trainings)」というものもあります。これは英国で生まれた言葉で「職についておらず、学校機関にも所属しておらず、そして社会的な動きをしていない」若者を指しますが、わが国でもこの概念が用いられるようになり、その数、平成十五年度には五十二万人と十年前の約一、六倍に増加しているといわれています。この中に「ひきこもり」といわれる人達が含まれているわけですが、では「ひきこもり」とはどういった状態の人達を指すので

しょうか。まずはそこから見ていきましょう。

厚生労働省は二〇〇一年に「十代・二十代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン」（暫定版）を、二〇〇三年にはその改訂版を発行しています。これによれば、「ひきこもり」とはさまざまな要因によって社会的な参加の場がせままり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことをさします。平成十二年の「社会的ひきこもり」に関する相談・援助状況実態調査報告」によれば、ひきこもりの男女比は三〇四対一で圧倒的に男性が多く、約半数が二十代で三代以上も約三割近くいます。「ひきこもり」といっても自宅に閉じこもって外に出ない人ばかりでなく、外出することのできる人たちも多いためです。「ひきこもり」に関連した問題行動として、昼夜逆転、強迫行為

家庭内暴力などが見られる場合もあります。長期化する「ひきこもり」の背景としてさまざまな要因があげられます。たとえば、昼夜逆転の生活が続くことにより体のリズムが狂ってしまったり、ひきこもる以前の精神的なストレスから精神的な疲れを生じていたり、またひきこもってしまったことで罪悪感を生じて社会参加がさらに困難になったりなど、何か一つの原因があつてというより、いろいろな事がらが絡み合つてその状態から抜け出すことが難しくなっていることのほうが多いのです。また「ひきこもり」は統合失調症や社会恐怖などの疾病による症状や、軽度の知的障害や広汎性発達障害などが回りに理解されないまま、本人のストレスが過剰になることによつてもひきこおこされます。そこで、はっきりした精神疾患や障害をもたない人たちを区別して、「社会的ひきこもり」と呼ぶようになりました。たとえば、斎藤環は「社会的ひきこもり」を「二十代後半までに問題化し、六ヶ月以上、自宅にひきこもつて社会参加しない状態が持続しており、ほかの精神障害がその第一の原因と

は考えにくいもの」と定義しています。このように「ひきこもり」は多様な背景から誰にでもおこりうる状態であり、大切なのは原因を特定することよりも今の状態を多面的に理解して、どのように対応していくかを考えていくことにあります。

それでは「ひきこもり」への援助の現状を見ていきましょう。「ひきこもり」の相談窓口として精神保健福祉センターや、保健所などがあげられます。精神疾患によるひきこもりの状態については、医療の援助が必要となります。相談では「ひきこもり」について、背景の整理と適切な援助への紹介を行います。「社会的ひきこもり」の状態にある人に対しては、相談を通して家族の方々へ家族会への紹介や個別面接、本人への個別面接、社会資源の紹介などが行われます。「ひきこもり」の相談はひきこもっている本人が来ることは少なく、家族の方が相談に訪れることがほとんどです。加えて家族は長期間にわたる本人のひきこもりに不安や焦り、罪悪感、孤立感などを感じながら生活しています。相談では家族会への参加を通して家族の方

「スタートライン」

地域生活支援センターほわつとわたげ

市川 洋 一

に同じ体験をもつ人たちの話を聞き、自分の思いを語ることで心理的な負担を軽減していただくことを目指します。また機関によっては家族への心理教育プログラムを実施しているところもあり、本人への正しい理解を深めることで自責感を軽減し対応について学ぶことができます。本人への援助としては、面接を通して本人の認知の偏りの修正を目指したり、居場所としてフリースペースやデイケアなど、また就労や就学支援のプログラムとしてフリースクールや就労支援センターなどへつないでいくことが行われます。「ひきこもり」に対する支援は、家族の方々、本人にむけて現在さまざまな機関で、多様な支援が進められています。

大切なのは「ひきこもり」について正しい理解を持つことと、一人で悩まず誰かに相談することで「ひきこもり」の状態にある本人が変化するのを待てるようになることです。



私が「ひきこもり」や「精神・神経的疾患」等を経験し、自分の中で様々な紆余曲折をくぐり抜ける事になったという過去は、現在満三十歳の私の生きて来た過程において色々な意味で大きなウエイトを占めていると同時に大きなターニングポイントになっています。そしてここでは、その過去を冷静かつ前向きに振り返れるようになった現在だからこそその気持ちを述べたいと思います。

私は中学時代に悪質ないじめ、暴力を受け始めた事がきっかけで後にならな登校となり、完全に人間不信になった状態で家にひきこもるようになりました。その後十七歳の秋から冬にかけての頃から様々な奇妙かつ異常な症状に悩まされ始め、十八歳になつたばかりの時に初めて精神・神経科の診察を受けました。診断は「強迫神経症」。初診から二か月後に診察を受けていた病院に入院し、半年後退院しました。私自身、過去の経

験の中でも前述した中学時代、ひきこもり、発症から入院という時期（この間約六年）だけは、過去を前向きに振り返れるようになった現在でもさすがに思い出す度に胸が締めつけられ、辛い気持ちになります。明らかに普通の状態ではなく、自分自身ポロポロになり、母親を始め家族やその他まわりの人達に言葉に尽くせない程の迷惑をかけました。退院後約一年半の間は、車の免許を取得したり、合気道の道場に通ったり（八か月程でやめました）した位でしたが、最初の大きな転機になったのが二十歳になった春から「仙台市デイケアセンター」（現在の「仙台市精神保健福祉総合センター」通称「はあとぼーと仙台」）のデイケアに通い始めた事です。デイケアにはちようど三年間通ったのですが、他の利用者の方々に仲良くしてもらい、スタッフの方々にも本当に良くして

もいつか、こういう福祉の現場で働いてみたい。」と感じるようになり、デイケアを退所後、医療福祉専門学校に入学して社会福祉士の国家試験を受けるための勉強をしていたのですが、諸事情により一年で退学。その後約三年間はアルバイトをいくつか経験したり、「半ひきこもり」状態になったりしながら過ぎて行きました。二度目の大きな転機になったのは二十七歳の時。ある方に紹介していた事がかきかけで、仙台市内のNPO法人で開講している講座・研修を受けてホームヘルパー二級の資格を取得。その後同じ仙台市内のNPO法人「わたげの会」の「フリースペースわたげ」に通い始め、有償ボランティアやその他の活動、寮生活などを通して様々な人達と出会いました。「わたげ」に通い始めて約半年後には、仙台市内の養護施設「宮城県太白荘」で一年間の期限付きで嘱託員として宿直のアルバイトを始めました。一年後、「わたげ」で準職員になり今度はスタッフとして「わたげ」に携わりながら、年間勤務。NPO法人「わたげの会」の「フリースペースわたげ」に利用

者として通った期間とスタッフとして携わった一年間を通して感じたのは、「ひきこもり」は決して特別な人だけがるものではなく誰にでも起こり得るといふ事です。「ひきこもり」に陥る期間、そこから脱して「わたげ」のような場所に来て本来の自分を取り戻すまでの期間は、それぞれの当事者によって様々です。

「わたげ」に初めて来た頃は一言も話さなかつた人が、後に普通に話したり笑ったりするようになる例を見る度に「ひきこもり」は特別ではないと実感します。ただ、その先の一步を踏み出すのは簡単ではないでしょう。「ひきこもり」を経験した人は、ひきこもっていた当時から様々な思いやこだわりを抱えていると思います。本来の自分を取り戻しませんが、その先の一步を踏み出せず葛藤し苦しんでいる人達は「ひきこもり」の実態をよく知らない人達から「怠けている」と誤解されてしまうかもしれません。近年、「ひきこもり」がテレビや新聞等で全国規模で扱われるようになりました。そういう影響力のある場でこそ、「ひきこもり」の実態や現代社会との密接な

関係等を正しい見方で伝えて欲しいと思います。

現在私は、今年度(平成十六年度)

開所した仙台市内の社会福祉法人「わたげ福祉会」の地域生活支援センター「ほわっと・わたげ」に非常勤職員として勤務しています。こちらには「ひきこもり」だけでなく、「精神・神経的疾患」を抱えた方達も来ます。これからも様々な人達と出会いながら、自分の過去の経験を内秘めた状態で生かしつつ、携わっていきたいと思います。そして現在の職場で経験を積みながら、精神保健福祉等に関する勉強もしていこうと考えています。これまでに出会った大切な人達に心から感謝しつつ、私は今、スタートラインに立ったばかりです。



ひきこもり・思春期相談から

見える親子関係

東北福祉大学

総合福祉学部

社会福祉学科

助教

志村 祐子

保健所におけるひきこもり・思春期相談を受ける中で見えてきた様々な親子関係について述べさせていただきます。はじめに「思春期」について説明をしたいと思います。「思春期」は子どもから大人へと変わる時期として知られています。一般的には、第二次性徴の始まる小学校高学年頃から三十歳位までの「青年期」の中で、様々な意味で親から自立をする二十歳頃が「思春期」といわれています。誰しもが通る、あるいは通ったことのある、心も身体も社会的役割の変化等も複雑な発達の時期です。特に身体の変化はこれまでの経験では計り知れない未知の世界を体験します。

さらに「思春期」は自分探しをする時期で、「自分とは何者なのか」「これからどう生きていきたいのか」「人生とは」等、大人から見れば、あるいはその時期を過ぎてしまえば他愛もないことを一生懸命に考え、

悩みます。そうした、複雑な心理的状况に加え、人には成長発達の問題が、その段階で果たすべき発達課題があり、その課題の取りこぼしがあった場合、思春期にそのやり直しをしなければいけません。このような過程を経て、「大人」として自立していくのです。我々は家族をはじめ、学校でのクラス、部活動、友人関係等様々な集団に属しています。その集団の中で、「自分」探しをして、「自分」を見つけ作り上げていきます。その時に、それまでにどのような人間関係を築いてきたかが大きな影響を及ぼすこととなります。自分に対してだけ肯定的に自分を認められるか(自己肯定感)が大切と考えます。

周囲の大人たちから十分に認められ、肯定的に愛情を持って育てられてきた場合、自己肯定感は醸成され自分というものを上手に取り入れていくことができます。しかし、「生

みたくなかった」「男だったら良かったのに」「おまえがいなければ離婚していたのに」等といった傷つく言葉を、直接親から言われたり、虐待があったり、何をやっても誉められたことがなかったり、周囲の過大な期待に応えられないと思つた場合、自分に対して肯定的なとらえ方をすることは難しくなります。「自分なんか生まれてこなければ良かった」「生きていてもしょうがない」「自分はだめなやつ」等自分への否定的な思いを抱くようになり、その思いを自傷行為としてのリストカット、摂食障害、暴力等の行動として現すようになります。また、行動化しない場合は身体症状、神経症、ひきこもり等という形で現してくることもあります。ひきこもり・思春期相談では、「小さい頃は手がかからなかった」「小さい頃からおとなしかった」というお話をよく耳にします。

そこから見えてくるのは、自分の中にあるものを上手に外に出すことが苦手な子ども、上手に周囲に伝えられない子どもの姿です。

また、家庭内が混乱している場合、けんかの絶えない親の間を仲裁しよ

うとしたり、きょうだいをかばおうとしたり、いい子でいようとしたり、親の愚痴の聞き役をやったり等子どもは自分なりにできる役割を一生懸命やろうとします。そのような時には、周囲のことにエネルギーが奪われ、自分のことを考える余裕はなくなってしまう、自己肯定感は醸成されません。

人は誕生してすぐには自分からお乳を求めて歩いて行くことはできません。ですから乳児期は、安全で安心できる環境が用意されなければなりません。特に母親（母親としての役割をとる大人）との関係は重要です。そしてよちよち歩きをはじめ、外の世界が広がる頃から母親以外の存在に気づき始めます。それまでに築いてきた母親との二者関係から父親との三者関係になっていくのです。ひきこもり・思春期相談では、母親との関係は良好でも父親とはあまり関係が良くない、あまり関係がない（その多くは夫婦関係もあまり芳しくありません）事が多々あります。現に子どもの相談で父親が登場してくることは全体的にはかなり少ないといえます。三者関係が上手に取り

入れられていない場合、子どもの成長と共に広がる友人や学校といった社会的な関係の中で、自分を維持することが難しくなるようです。そのような時にも不登校やひきこもり、身体症状をはじめとする様々な病的な状態が現れてきます。

これまでに出会ったひきこもりの方たちは、親から自立しいよいよ社会と向き合わねばならない時期になつて不安や葛藤が出てきているように見えます。思春期の問題が青年期の後半に引き延ばされていることもあります。人それぞれに個人差があるように問題も一様ではありません。一人一人にできるだけより添いながら相談を通し自己肯定感を作るお手伝いができればと考えています。



会 員 募 集

本協会の趣旨に賛同される方は、だれでも個人会員として、また、市町村、病院、会社、工場、婦人会等各種の団体は、団体会員としていつでも入会できます。

入会を希望される方は、次のところへ申し込んで下さい。

〒989-16117

宮城県古川市旭五丁目七-二〇

宮城県精神保健福祉センター内

(社)宮城県精神保健福祉協会

電話 〇二二九(三三)〇〇二一

会 費

個人会費 年額 二、五〇〇円

団体会員 年額 一口(五、〇〇〇)円

以上

編集発行

平成16年11月発行

社団法人
宮城県精神保健福祉協会

宮城県古川市旭
5丁目7-20

電話0229(23)0021