

求められる支援のかたち

—ひきこもり当事者・経験者の立場から—

林 恭子

一般社団法人 ひきこもり UX 会議

当事者団体である 「ひきこもり UX 会議」とは

「ひきこもり」という言葉が広く知られるようになり20年以上が経過した。それに伴い困難を抱える人たちに向けてさまざまな支援が講じられてもきた。しかしながら、ひきこもりへの誤解や偏見、先入観に基づいた事件の報道等により、当事者本人たちの生の声や実情とはかけ離れたネガティブなイメージや、ニーズと乖離した支援が定着してしまった20年でもあったと思う。

一般社団法人ひきこもり UX 会議は、不登校、ひきこもり、発達障害、セクシャルマイノリティーの当事者・経験者らで構成される当事者団体である。私たちは自らの経験を元に、さまざまな背景に起因する「生きづらさ」を「Unique eXperience (ユニーク・エクスペリエンス=固有の体験)」と捉え、ひきこもりの体験こそが時に誰かを救い、社会を良くしていくために必要な「財産」であると考え、イベント開催・調査・制作物の発行やメディアを通じ、当事者の声を

発信している。

2014年、ひきこもり UX 会議は当事者のニーズに寄り添った支援が作られて欲しいという思いから活動を開始した。長年、我々当事者は、専門家や有識者等に一方的に分析され語られてきたが、それらは我々の思いや状況と必ずしも合致していたとは言えない。また、これまでのひきこもり支援とは、主に「就労」や「経済的自立」を目指すものであり、それがゴールとされてきた。しかしそれは家族や支援者にとってのゴールではないかと感じていた。

活動する中で出会うひきこもり当事者の中には「生きていいと思えない」と口にする人が少なくない。「自分のような役に立たない人間はいない方がいい」「生きていることが申し訳ない」など、徹底した自己否定と自責の念に囚われながら生きている人に、就労や経済的自立を提案したところで、それは自分事とは感じられず、あまりに遠いゴールである。まずは、あなたはもちろん生きていていいし安心してここに居ていい、と伝えられる場や人が必要であると感じていた。

実態調査から見えてきたこと

ひきこもり UX 会議では2019年、「ひきこもり・生きづらさに関する実態調査2019」を実施し、全国のひきこもりや生きづらさの当事者・経験者1,686名から回答を得た。回答者年齢は6歳から85歳、平均年齢は36.3歳。40歳以上が37.3%

はやし きょうこ

福岡県立修猷館高等学校卒業。進学塾、図書館、NPO 法人などを経て、一般社団法人ひきこもり UX 会議で活動。著書に『いまこそ語ろう、それぞれのひきこもり』（共著、日本評論社）など。

で女性の回答者が61.3%だった。

ひきこもり期間の累計は平均8.8年で年代が進むごとに長期化傾向にあること(10代は3年→60代は18年)や、急な病気でも頼れる人がいない人(=「真に孤立した状況」)が25.9%、生活費に困っている人が45.7%だった。また「安楽死を望む」と書いた人が10名以上おり、長期化や高齢化による困窮や孤立から希望を失っている様子や、支援につながっていないなど、待ったなしの状況であることもうかがえる。

さらに、ひきこもっていることが「つらい」と感じている人は6割(61.9%)、自分のことを嫌いだと「常に感じる/時々感じる」と回答した人は88.5%であった。ひきこもりは「甘え」や「怠け」などで見られることも多いが、実際は生きづらさを抱えて、苦しんでいる人が大半であることが伺える。

また、支援の課題についての意見は大変多く、特に支援する側に「ひきこもりをもっと理解してほしい」と強く望む言及が目立った。

就労支援サービスや行政機関からの支援を受けている人のうち、そのサービスに課題を感じる人が約9割(就労支援サービス:87.2%、行政機関によるサービス:88.0%)に上っている。自由記述では「就労がゴールになっている」「40代以上の支援がない」「説教をされる」「理解がない」「話を聞いてもらえない」「たらいまわしにされた」など、なんとか窓口にたどり着いても適切な支援が受けられないといった声が多数寄せられた。

一方で、良かった支援で最も数値が高かったのは「自助会等の当事者団体による支援」で56.9%だった(最も低かったのは「就労支援サービス」で12.8%)。「どのような変化によって生きづらい状況が軽減または改善しましたか」という問いでも、「安心できる居場所が見つかったとき」45.4%が最も高かった(「就職したとき」は16.6%)。

ひきこもり当事者にとって、「居場所」や「当事者会」と呼ばれる場は、再び社会とつながる上での初めの一歩として心理的なハードルが低い。同じような経験をした者同士で集い、語り、共感を得ることで、少しずつ自らを取り戻し、自己肯定感を育む場

となる。

ひきこもり女子会

「当事者会」や「自助会」「居場所(フリースペース)」と言われるものはこれまでもあり、当事者・経験者や民間支援団体、行政機関が運営してきた。しかしそういった場では参加者のほとんどが男性という状況が長年続いている。女性の参加者が少ない理由として、女性当事者の場合、男性が苦手である、怖いと感じる人が少なくないことや、自宅にいても男性ほど問題視されないことから、支援に結び付きにくい側面があると考えられる。また、そもそも女性の参加者が少ないため女性にとって居心地が良いとはいえず、そのうちに来なくなるという悪循環もあった。さらに、内閣府や自治体の実態調査では男性当事者が7~8割という結果が出ることもあり、支援者サイドでも女性のひきこもりは少ない、自分の地域にはいない、と考えてしまう傾向があったと思われる。

2018年に内閣府が実施した実態調査¹では、回答者の76.6%が男性で、女性は23.4%と男性の比率が高いが、UX会議の前述の調査では女性が61.4%と女性の方が多い。2016年に豊中市が実施した「若い世代の生活に関する調査」でも女性が54.2%と半数を超えていた。

また、私自身が高校時代の不登校、20代でのひきこもりを経験した女性当事者であり、これまでも多くの女性当事者たちと出会ってきている。実際には数字よりも多くの女性当事者がいるが、行き場がないのではないかという思いは以前から抱いていた。

2016年6月、東京・表参道の「東京ウィメンズプラザ」で開催された第1回目の「ひきこもりUX女子会」には27名の参加があった。「女子会」は2部制で、第1部はUX会議メンバーによる体験談で女性(性自認女性含む)であれば家族や支援者など誰でも参加可能とした。第2部はひきこもりや生きづらさの当事者・経験者限定とし、「家族関係」「人間関係」「自立について」「メンタルヘルス」「主婦」など

のテーマに分かれて交流をする。初回の様子が新聞に掲載されたこともあり、同年8月に開催した2回目の「女子会」では参加者が82名となった。その後、回を重ねるごとに遠方から飛行機や新幹線を使って参加する人も増え、「うちの地方でもやってほしい」という声が多く寄せられるようになった。

女性のひきこもりが存在すること、その数は決して少なくはなく、彼女たちが安心して参加できる「場」を求めていることを実感したことから、2017年から日本財団の助成を受け「ひきこもりUX女子会全国キャラバン」を開始し、3年間で北海道から沖縄まで計21都市で開催してきた。2017年12月に九州では初となる女子会を福岡市で開催した時には、沖縄県以外の九州全県から75名の参加があり、ニーズの高さや女性たちの置かれている状況の深刻さに圧倒される思いだった。

2021年1月までに開催した女子会は計117回にのぼり、延べ4,000名以上のひきこもりや生きづらさを抱えた女性たちが参加している。参加者の年代は10代～60代までと幅広く（もっとも多いのは30代～40代）、その中の2～3割は実態調査からは除外されている主婦たちであった。

その後、横浜市、練馬区、西東京市、清瀬市、仙台市、広島市、豊中市、大阪府などの自治体や、「一般社団法人くらしサポート・ウィズ」²、京都府宇治市の「NPO法人こころのはな」³などの民間団体との共催・連携もはじまった。連携することで当事者女性たちの地元での開催が可能になることや費用面でのメリットもあり、活動のしやすさに繋がっている。

求められる支援

2018年5～6月にかけて起きた、ひきこもり当事者が関わったとされる2件の殺傷事件を受け、同年6月に私たち当事者団体と家族会は当時の厚生労働大臣と面会する機会を得た。その際、大臣から「安心して過ごせる場所や自らの役割を感じられる機会をつくるために、ひきこもりの状態にある方やそのご家族の声も聞きながら施策を進めていき

ます。」とのメッセージ⁴が発信された。「安心して過ごせる場所」が必要であり、そのためには「当事者の声を聞く」との言葉は、ひきこもり支援における大きな転換点に成り得ると感じられた。

ひきこもりの支援が始まって20年以上が経過したが、これまでの支援の多くは「就労支援」だった。しかしながら「8050問題（80代の親が50代の子どもの生活を支える問題）」と言われるひきこもりの長期化、高年齢化を見ても、就労支援だけでは解決に至らなかったのではないかと感じている。

多くのひきこもり当事者は孤立し、自分を責め、生きている価値がないと思い詰めている。そのような人にとって既存の支援はハードルが高く、勇気を振り絞って相談窓口に行っても「話を聴いてもらえなかった」「分かってもらえなかった」「説教された」「説得された」等、その勇気をくじかれる経験する人の声を多く聞く。

働けない、自立できない自分を責め、生きている価値がないと激しく苦しんでいる当事者に必要なのは就労支援ではなく、その前の段階の支援ではなかったか。本人たちの声を聞かず、支援構築の場に当事者を入れずにやってきたからではないか。そういう思いが、現在全国各地で起きている当事者活動に繋がっていると考える。

まなざしと姿勢

ひきこもりや不登校の人の支援というと、階段状のものがイメージとして使われることが多い。下から、自宅訪問→家族・当事者相談→居場所→体験を含む中間的就労支援→就労に至る、という図だ。階段の上の「社会で普通にやっている人」たちに、階段の一番下にいる当事者は「上がってきなさい」と言われている。当事者からは支援に対して「上から目線」という言葉がよく出るが、そもそもこの階段状のものがそれを表わしているように感じられる。

また、「支援」というとどうしても「支援する側—される側 (Face to Face)」と向き合ってしまう上下関係ができやすい。互いに向き合うのではなく「横に並び同じ未来を見る (shoulder to shoulder)」ことが望ましい。

「生きていていいと思えない」当事者にとっては、面接の受け方や履歴書の書き方、コミュニケーション能力を高めることが必要なのではなく、「生きていていい」と思え、安心して自分らしくいられる場や関係性が必要なのではないだろうか。粉々になった自己肯定感をわずかでも取り戻したのち、本人が望めば就労支援につながればいいし、ボランティアがいいならボランティアを、人によってはひきこもり続けることが望みかもしれない。まずは「生きていこう」と思えるようになることが先だと考える。

本人が望む未来を一緒に探し、見つめ、うしろからそっと支えるような支援であってほしい。そしてこの時代を「共に生きる」という視点が支援にも求められているのではないだろうか。

家族の対応

家族も当事者にとっては大事な「支援者」となりうる。しかし正直なことを言えば、家族ができることというのは実はとても少ないのではないかと感じている。当事者は暗いトンネルの中を歩き続けているようなもので、そのトンネルは自力で脱出するしかなく、他の誰かに代わってもらうことはできない。家族にできることがあるとすれば、挨拶や声掛けを「普通」にし、家族の一員であることを態度で示すこと。また、まずは親自身が健康で楽しく生きていくことも大切であると思う。当事者からは「親には親の人生を生きて欲しい」という言葉がよく聞かれる。家族が明るく元気でいてくれれば、それは必ず家のなかの空気として当事者に伝わり、必要以上に本人が自分を責めずに済む。自分のために家族が辛い思いをしている、迷惑をかけている、と思うことはさらに当事者を追い詰めるからだ。その上で、当事者を責めたり、問い詰めることなく、できれば本人の好きなことを一緒に楽しめるようになると更に良い循環が生まれるのではないだろうか。

求める支援

支援をするうえでどのような点に工夫、配慮をしたらよいか、いくつか例をあげてみたい。

①窓口の明確化と広報

「どこに相談したら良いかわからない」という声は非常に多い。自治体の窓口で電話をしても、たらい回しにされ結局話を聞いてもらえなかったという声もよく耳にする。相談したいと思った時にすぐに連絡が取れるよう、窓口の一本化と明確化は必要ではないだろうか。

また、情報が市民に届いていないこともよくある。広報やポスター、HP、SNS、パンフレット作成などはもちろん、行政や福祉関連施設だけでなく例えば地元の飲食店やショッピングセンター・レジャー施設など、誰もがいつでも情報を手にできるようなあらゆる種類・場所を通じて広報を積極的に行っていく必要がある。

②当事者団体への支援

ひきこもりUX会議主催でイベント等を開催する場合、公共施設を利用とすることが多いが、無料で借りられる会場はほとんどない。そのため当事者からも「参加費」を取らざるを得ず、通常300円の参加費をお願いしているが、「金額が高い」という声があがる。「女子会」の参加者は9割以上が無職で収入がない。その彼女たちが会場まで交通費をかけ、さらに300円を支払うというのは大きな負担になるのだ。また、私たちを含め、「当事者会」や「居場所」を運営する人たちの多くはボランティアで運営する他なく、活動を継続していく上で、誰がどのように費用を負担していくのかということが大きな課題となっている。

③当事者団体との連携

②への対応として、当事者会と自治体や民間支援団体との連携が広がっていけば、さまざまな地域での開催、費用負担の軽減が期待できる。また、開催時に自治体や民間団体など地域の支援機関の情報を伝えることで、当事者が次のステップに繋がりがやすくなるなどのメリットもある。当事者会の運営には人間関係のトラブルなど困りごととも起きることから、相談できる相手として連携先があることも心強い。

④地域の協力者探し

ひきこもりの人にとって生活に必要でありながら高いハードルになっているものに、美容院と歯医者

がある。外出ができなかったり、美容院で話しかけられるのが怖い、歯医者でじっと座っていることが怖い、などの理由からサービスを受けられず、髪が伸び放題になっていたり虫歯の治療ができない人も少なくない。そのような時に訪問してくれる美容師や歯科医の需要は高いと感じている。

また、短時間から働いてみたいと思っている人を受け入れてくれる、企業や商店を探すなど、地域の協力者を開拓することも重要な支援の一つだと考えている。

⑤マイノリティへの配慮

ひきこもり女性の中には「男性が苦手」「怖い」という人も少なくない。また、ひきこもり当事者には性的マイノリティの人もいて、まずそのことを理解してもらえないとひきこもりの相談ができない、という人もいる。そのため、女性や性的マイノリティの人向けに特化した支援、配慮した支援も必要とされている。さらにひきこもり女子会の参加者の2～3割が主婦であることも記しておきたいと思う。

おわりに

今や「誰もが生きづらい」とも言われ、コロナ禍でひきこもりが増えるだろうという声も頻繁に聞く。「8050問題」は、残念ながら近い将来「9060問題」になることだろう。その時に必要なのは、どう

やって地域で生き延びていくかである。ひきこもりの当事者や家族は、多くの場合その存在を知られたくないと思い、家族ごと孤立している。地域の理解や支えが必須であり、そのためにどうしていけばいいのか、自治体や民間団体、親の会、社会福祉協議会や民生委員、地域の民間企業、商店街など、あらゆる資源が連携し、安心して地域で生きていけるよう、包括的に支えていく仕組みづくりが急がれる。

ひきこもりは100人100様と言われる。それぞれの生き方があり、幸せになる方法がある。ひきこもり支援の「ゴール」とは、当事者が「幸せになること」だと考えている。一人ひとり違う「幸せ」の形を当事者と一緒に思い描き、そこに向かっていく本人を根気強く見守って欲しいと願っている。■

《注》

- 1 内閣府「生活状況に関する調査（平成30年度）」結果より。2018（平成30）年度に内閣府が実施、満40歳から満64歳までの者を対象とするひきこもりの実態調査。
- 2 <https://www.kurashidial.or.jp/>（2021年2月10日閲覧）
- 3 <http://kokorono-hana.com/>（2021年2月10日閲覧）
- 4 「ひきこもりの状態にある方やそのご家族への支援に向けて」（2019年6月26日・厚生労働大臣 根本匠氏）

