

# ひきこもり当事者たちの声

## ～それぞれの歩み～



# はじめに

秋田県子ども・女性・障害者相談センター精神保健福祉部では、ひきこもり当事者で社会に一步進むことに困難を感じている方々を主な対象として、令和元年度より SST (Social Skill Training) グループを開催してきています。その中でご自身の「ひきこもり体験談を語る」活動を積極的に取り入れてきました。

当事者体験談を引き受けてくれた方々においては、原稿作成の段階で職員と一緒に自分のひきこもり体験にじっくりと向き合い、当日の体験発表の場面ではひきこもり家族会のメンバーやセンター内外の支援者に聴いてもらうことで、新たな気づきを得たり自信をつけていきました。

そして、その場に参加するみなさんのこれからの歩みを勇気づけることにつながったと感じます。

今回、「ひきこもり当事者たちの声」をもっとたくさんの人に届けたいと思い、この冊子を作成しました。まだ相談の場につながっていない方々、今はどうしていいか分からず悩みの中にある方々へ向けたメッセージがつまっています。この冊子を手にしたあなたにとって、ひとつの光となることを願います。

そして、本冊子作成の企画、打合せ、編集と快く参加してくれたみなさんに感謝申し上げます。

# もくじ

## 当事者たちの声

アリシアさんの体験	… 3
グラタンさんの体験	… 5
積みゲーの民さんの体験	… 6
砂時計さんの体験	… 9

## 当事者へのメッセージ

…10

アリシアさん  
十文字ラミョンさん  
NISA さん

## Q&A で考える

…13

## ひきこもり相談支援センター活動紹介

…15

## ひきこもり相談窓口

…21

# アリシアさんの体験（30代、男性）

## 1. ひきこもりになったきっかけ

もともと人とコミュニケーションするのが苦手だったのですが、高校1年生の時にいじめや人間関係の悩み、勉強についていけない等の理由で学校に行くのが辛くなりました。苦手な授業の時は保健室に行ったりするなどしてなんとか通おうとしていたのですが、苦手な教師からの心ない一言があったりして親に学校に行きたくないと伝えることにしました。その後1年生の秋に他の高校に転校して2年生には進級できたのですが、週5の登校に加え人と関わるのが苦手ということで学校に通えなくなり、ひきこもりになりました。

## 2. ひきこもり期間の生活や（家族への）気持ち

家の中では自由に行動していましたが、外出するのは病院、歯科医院、理容室くらいのものでした。家でやることといっても興味の対象が狭く、ゲームをしたりパソコンを使うなど限定されていました。生活リズムも昼夜逆転してしまっている日が多かったです。

当時の自分の気持ちとしては「自分には何も得意なことがないし社会に出てもやっていけないだろう」「外に出て他の人と会話したり、何か活動しても自分が変わるなんて絶対に無理だ」などほとんどネガティブなものでした。

しかし家族は自分にプレッシャーをかけるような言動は少なかったもので、とても感謝しています。

## 3. ひきこもり生活が変わってきたきっかけ

きっかけの1つは、それまで全く興味がなかったおしゃれやファッションに興味を持ち始めたことです。「自分という存在をファッションで表現できた」という気持ちが自信に繋がったような気がします。

それからはウォーキングも始めるようになり、最初は10分ほど歩くと足が痛くなっていたのですが、段々と歩ける範囲が広くなり家から40分程のお店まで歩いて買い物したりと、週2～3回ほど外に出られるようになりました。外を歩いていると運動になるだけでなく、外の様子の変化など色々な気づきや刺激があり、自分には凄く効果的だと感じました。

## 4. 大事にしている考え方

現在自分が大事にしている考え方を2つご紹介します。

1つ目は「自分の強みや得意なことを認識して大事にすること」です。私は自分の特性上苦手な事が山のようにあるのですが、それを1つ1つ改善しようとすると労力や時間がかかりすぎると感じました。それなら自分の強みを活かす方向で考えた方が、これからの人生に繋がっていくと思ったからです。

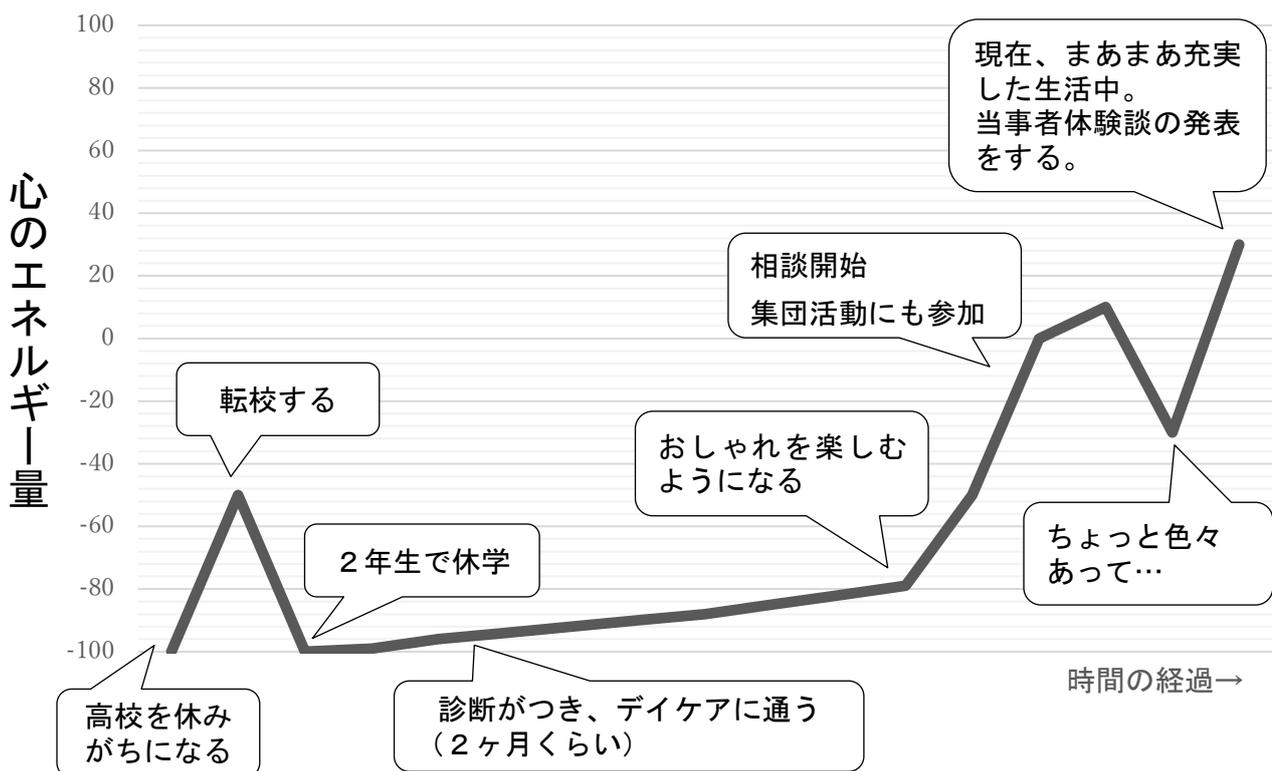
2つ目は「他人とあまり比較しないように自分のペースで成長すること」です。できることが増えたときは、それが小さな事でも自分を褒めるようにしています。そうしていくことで、今後のモチベーションに繋がっていくような実感がありました。

## 5. 現在の生活について

現在は生活リズムも整ってきて朝は8時前後に起床して、夜は遅くても1時頃までには就寝するようにしています。家でストレスが溜まって家族に当たることもなくなり、逆に少しずつですが気遣いの言葉をかけられるようになってきました。家族から「昔と比べて全然違うし優しくなった」など言われることもあり、自分自身も成長を実感しています。

ひきこもりが重かった期間については、今の自分に変わるために必要な期間であったとポジティブに考えるようにしています。

### ～ひきこもってから現在までの心のエネルギー量の変遷～



# グラタンさんの体験（20代、男性）

## 1. ひきこもりになったきっかけ

私がひきこもりになったきっかけは高校生の時の不登校です。勉強についていけず、高校3年生に進級してすぐに不登校になり、そのまま中退しました。その後、高卒認定という試験を受け大学に進学しましたが、大学も1年で中退してしまいました。大学中退後は短期のアルバイトに申し込みましたが、1ヶ月間の予定のアルバイトも1週間で辞めてしまいました。そしてひきこもりとなりました。

## 2. 考えていたこと

もともと引っ込み思案な性格でしたが、高校を中退してからはそのことがコンプレックスとなり、なおさら人と関わるのが怖くなりました。県外の大学に進学したので1人暮らしをしましたが、中退後も親の仕送りで生活を続け、4年ほど過ごしました。その後は実家に戻り、ひきこもり生活を続けました。

1人暮らしをしている時は親とはあまり連絡を取らなかったのが正直気楽な部分もありましたが、実家に戻ってからは親にどう思われているのかが怖かったり、働けと言われるのが嫌で、親とはなるべく顔を合わせないように避けて生活していました。将来のことや社会復帰のこともあまり考えないようにしていました。

## 3. センターにつながったきっかけ

実家に戻ってしばらくして、親から突然「ひきこもり相談支援センターで面談の予約をしたから一緒に行こう」と言われました。予約の日の数日前に急に言われたので驚きました。行きたくない気持ちもありましたが、このまま死ぬまでひきこもっていることができるのかどうか、いつかは何かをしなきゃいけないとは思っていたので、勇気を出して行ってみることにしました。

ひきこもり相談支援センターの方は優しく親身になって話をしてくださり、私は安心することができました。青年グループというひきこもり当事者の集まりに参加することが決まり、ひきこもり脱出に向けて活動を始めていくことになりました。青年グループではボードゲームや料理、スポーツをしたり美術館に行ったり様々な活動をしていていい気分転換になります。気持ちの浮き沈みはありますが、青年グループでの活動やひきこもり相談支援センターの方との面談を繰り返していくうちに少しずつですが前向きになれていると思います。

# 積みゲーの民さんの体験 (20代、男性)

## 1. 大学生時代

私がひきこもりになった時期は複数あり、最初は大学生の時でした。

都会の大学に進学して数ヶ月は普通に過ごしていました。サークルにも入りましたが、経験者が多い事に未経験者の私は引け目を感じたり、全体の雰囲気や空気感が自分と合わないと感じて徐々に行かなくなりました。

そして周りの視線が気になり始めました。通学中も大学でも常に大勢の人がいる環境に心が落ち着かずソワソワしていました。自分を見ている訳じゃないと分かっているのに視線を気にし、周りの会話も自分の悪口を言っているんじゃないかと思うようになりました。そのせいか、毎朝大学に着くと偏頭痛がしました。

次第に、授業を休むようになってしまいました。「まだ単位は取れるから大丈夫」と心の中で言い訳して何度も休み、段々と部屋にこもることが多くなっていきました。私が住んでいた学生専用マンションに友人はいましたが、誰かと食事をするのにも少し疲れを感じ、食堂を利用する時間をずらしたり、利用しない日を作ったりしていたら、殆どの時間を部屋で過ごしていました。そして結果的に大学を辞めてしまいました。

## 2. 大学でひきこもった原因について

こうなった理由は環境の要因が大きいのではないかと考えました。

高校卒業後の1年間、私は学生寮に入って予備校に通っていました。この時の寮は生活スペースのほとんどが共用で、他の学生との距離感も非常に近かったです。毎日生活を共にし、皆が大学進学という同じ目標を持っている事もありすぐに仲良くなり、寮生活は居心地の良いものでした。

実は、予備校に通っているときも数日外出しない時がありました。しかし私を心配した友人が部屋に来てご飯に誘ってくれたりしたので孤独を感じる事がなく、ネガティブになる事がほとんどありませんでした。距離が非常に近くて気の許せる友人がいたことが大学時代と大きく違う部分かなと思います。

大学では1人になる時間が多く、大勢の人がいることでかえって孤独を感じやすかったと思います。そして1人だから一度気持ちが沈んだら中々立て直せなかったのかもしれない。予備校時代のような距離感の友人がおらず、友人と会うより外に出るのが辛い、疲れるという気持ちの方が勝っていました。

複数の要因が重なった結果、ひきこもったのかなと今は考えます。

### 3. その後の1年

実家に戻り、親に促されて自動車学校に通うことになりました。毎日時間通りに続けたことで、崩れていた生活リズムが規則正しくなりました。大学時代にも自動車学校に申し込んだのですが、ほぼ行かず終いでした。前回両親に迷惑をかけた分、今回は絶対にやり遂げようという気持ちで臨みました。無事に免許取得した時は、自分で決めた目標を最後までやり遂げた気がして、久しぶりに晴れやかな気分になりました。

その後人生初のバイトを始めました。決心がつくまで少しかかりましたが、短期バイトに無事採用され、週5日勤務という生活が続きました。そして初めて自分で稼いだお金が手元に来たときは今までにない達成感がありました。

この1年間は自分で始めたことを最後まで続けられたことで、少しだけですが自信をつけることができ、非常に充実した時間でした。

### 4. 専門学校時代

その後両親の勧めで専門学校へ入学しました。実家を離れ、完全な1人暮らしです。今までと違い毎食自分で用意する大変さがあり、親のありがたみを感じていました。

専門学校は高校のように常にクラスでまとまって動くものでした。同級生は高校卒業後すぐ入学してきている人が殆どなので、雰囲気は高校の教室のようで、正直これは大きなストレスでした。この時点で少し苦手意識を持ちました。

さらに年齢が少し離れているので周りに一歩距離を置かれているように感じたり、視線が気になったり、何か陰口を言われて笑われているような気さえしてきて教室の居心地は良くありませんでした。考えすぎかもしれませんが、この時は確かにそう感じ、教室にいると落ち着かなくなりました。「どうせ1年で卒業するのだから」と割り切れれば良かったのですが、当時の私には難しかったです。

それでも様々な職種の試験を受け、勉強に集中しようと頑張りました。しかし徐々に休むようになってしまいました。このままではいけないと、気持ちを切り替えるために別の専門学校に通ってみました。ですが元々職業に強いこだわりはなく、今までの事で心が疲れてしまったのかモチベーションを保てなくなりました。結局、どちらの学校も辞めることになり、実家に帰ることになりました。

これを機に自分が何をしたいのか見つめ直したり、心を休めたりしようと思いました。

## 5. 振り返って

以上の過程を経て今に至ります。大きな出来事とか明確なものではなく、少し気になる小さなストレスや違和感の積み重ねが心にしこりのようになってしまい、ひきこもってしまったのかなと思います。

そして数日続けてひきこもると、復帰するのが一気に難しくなってしまいました。しばらく休んでいた事を周りがどう思っているのか気にして一歩が踏み出せなかったからです。

加えてセルフネグレクトのようになってしまったことも復帰を難しくさせました。段々とお風呂や歯磨きも面倒になり、身だしなみを整えなくなりました。肌が荒れても放置です。こんな状態なので余計に人前に出ることが難しくなり、負のループです。最初は人前に出ないからと理由をつけ怠っていた事も、段々とそれ自体が面倒で無気力になり、ゴミも片付けられなくなりました。

一人暮らしの時は特に酷いものでした。他にも一日一食になったり昼夜逆転したりと最悪の状態です。友人からの連絡にも返せません。自分のこんな状況を言いたくないし、かといって嘘もつきたくなかったからです。こうしてどんどん世間、社会から孤立するようになってしまいました。

いざ働こうと思っても、ひきこもっていた空白期間を面接で言及されたとこの足を踏んでしまいます。大学をスムーズに卒業していればこのようなことで悩まなかったと、今は大学を辞めたことを一番強く後悔しています。

一度自分が進もうとしていたレールから逸れてしまうと、徐々に勇気がなくなり、やる気も削がれて一歩踏み出すこと自体辛くなります。加えてコロナの流行もあり、外に出ること自体の心理的ハードルも上がってしまいました。

相談に行くことにも高いハードルがありました。今は両親の協力もあり、なんとか通い続けられています。これからも相談を重ね、やる気を少しずつ積み上げていきたいです。



# 砂時計さんの体験 (40代、女性)

## 1. ひきこもりになったきっかけ

専業主婦でひきこもり——。そんな人いるはずないと思われるでしょうか。ここにいます。私がその当事者です。

以前の私は家事を苦手なりに何とかこなしながら、趣味があってそれを楽しんでいました。共通の趣味を持つ夫と一緒に外出することもよくありました。

でも、ある日些細なきっかけで全く興味などなかったオンラインゲームにのめり込み、あっという間に依存症に。寝る時間と食事の時間以外はすべてゲーム。家事も趣味も外出も一切やらなくなって数年の月日が過ぎました。足腰は衰え3週間に1度の通院以外は全く外出できなくなり……。もう立派なひきこもりです。

今は精神保健福祉センターのひきこもり・依存症回復支援とつながって何とかひきこもりから抜け出そうとしていますが、思うように回復できていません。

## 2. みんなに知ってほしいこと

ひきこもりは若い人や男性だけができるものではありません。年齢も性別も関係なく誰でもなりうるのです。私自身、自分がこうなるとは思ってもみませんでした。専業主婦なら家に居て当たり前だからひきこもりじゃないだろうと思われるかもしれませんが、それは全く違います。以前楽しんでいた趣味が楽しめない。できていた家事も家族との外出も何一つできなくなるのです。それは言葉では言い表せない苦しみであり恐怖です。

主婦だから高齢だからといってひきこもりじゃないなんて、「いない」ことにしないでほしい。年齢や性別に関わらずひきこもりに苦しんでいる人は間違いなく存在します。どうか一般にイメージされるよりずっとずっと幅広い範囲でひきこもりの人が存在しているかもしれないと考えていただければと思います。

# 当事者へのメッセージ

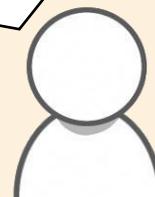
今ひきこもり状態にある方  
または今困っている方へ  
当センターにつながった当事者の方からの  
メッセージです

私はファッションやメイクに興味を持ったことが、外部との関わりにつながりました。今現在、何か好きなことや趣味、大切にしているルーティーンなどがある方はそれを続けてみてはどうでしょうか？もしかしたら、それが自分の生きづらさの緩和や社会との関わりにつながるかもしれません。

今は何してもうまくいかないと感じている方は、エネルギーが充電されていない状態なのかもしれません。そのうち動き出せる瞬間が訪れると思います。

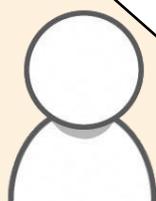
ひきこもりが重かった時期は世間の人間は誰も私に優しくしてくれないと思い込んでいましたが、実際には優しく寄り添ってくれる方が多かったです。相談機関や居場所などを利用すると、話しやすい人や信頼できる人に出会えるかもしれません。

アリシアさん  
(30代、男性)



ひきこもりは年齢や肩書きなど関係なく誰にでも起こりうるもので、偏見や差別に振り回されることなく、ありのままに生きることも一つの生き方だと思います。

明日は我が身とは思わない人もいるけれど、少なくとも現代において珍しくない問題であると同時に、気軽にケアを受けられる社会になってほしいと願っています。



十文字ラミョンさん  
(30代、男性)

私は現在就労中ではありますが、自分に自信が持てず、自己否定が続く毎日でした。

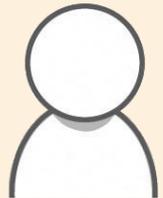
そんな中、“SSTグループ”の案内を目にしました。「自己理解を深める」、「問題への対処法を考える力を育む」というプログラムの目的が書かれていたことから、「今の自分に必要なことかもしれない」と思うようになり参加に至りました。

実際 SST グループでは同じような悩みを抱えている方々が少人数で集まり、皆で共通の課題について考えています。スタッフはじめ皆さんがとても優しく受け入れて下さるのでとても安心です。

SST グループに興味がある方、入ろうか迷っていて足踏みしている方、ぜひ一歩を踏み出してください。

共に考え、共に歩んでいきましょう！

NISA さん  
(30代、男性)

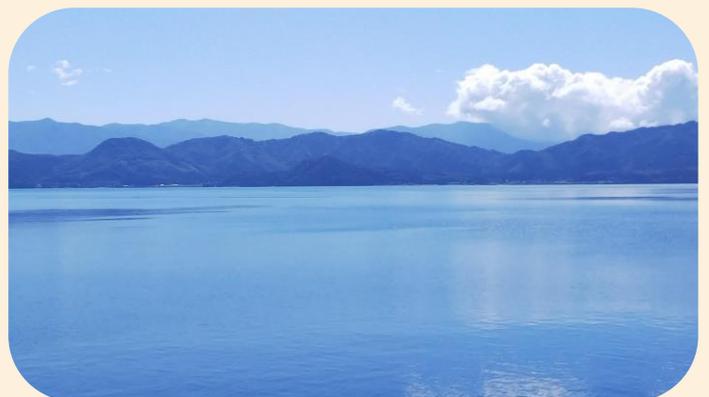


### ○趣味で撮っている写真紹介



← 大仙市中仙地区の桜並木

晴れた日の田沢湖 →



# Q&Aで考える

## Q1 ひきこもりの人ってうつ病なの？



必ずしもそうとは言えないと思う。

たしかにうつ病やうつ状態からひきこもりになる人もいますので、その場合は治療を優先した方が安心できるね。



傷ついた体験からエネルギーが低くなって外に出られなくなることもあると思う。

「ひきこもり≠病気」だから、ひきこもっている人を偏見で見ないことも大切だね。



## Q2 ひきこもりは怠けているだけ？



No! 楽ってわけじゃないし、誰でもなることはあるよ。



エネルギーが低くなっていて、動き出せないこともあるよ。



生きづらさのある人は目に見えないから分かってもらいにくいんだ。  
本当はサポートを必要としていると思う。

### Q3 ひきこもりは就学・就労すれば解決？

将来



「働かなくていいの?」「将来どうするつもり?」「仕事は?」  
…こんな言葉をかけられると悲しい気持ちになる…。  
働けば解決するのではないと思う。

生きづらさへの付き合い方を見つけることで気持ちが楽になるかもしれないね。



自分でも生きづらさに気づいていないこともあると思う。



生きづらさに気づかないまま仕事をしていても同じことをくり返すだけかもね。





## 青年グループ（当事者グループ）

ひきこもり状態にある18歳～39歳くらいのご本人の集まりです。

みんなで物作りやゲームをしたり、芸術・音楽に親しんだりと、様々な活動体験をしています。

### ■動物園や美術館や博物館等に出かけたり…



### ■料理してみんなで食べたり…



活動日時 : 毎月第2水曜日 午後2時～4時

※ 活動内容によっては日時が変更になります。

参加には秋田県ひきこもり相談支援センターでの面接が必要です。

## ■ボードゲーム、テレビゲームで遊んだり…



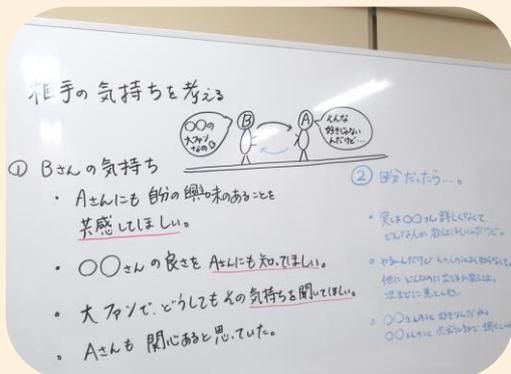


# SSTグループ

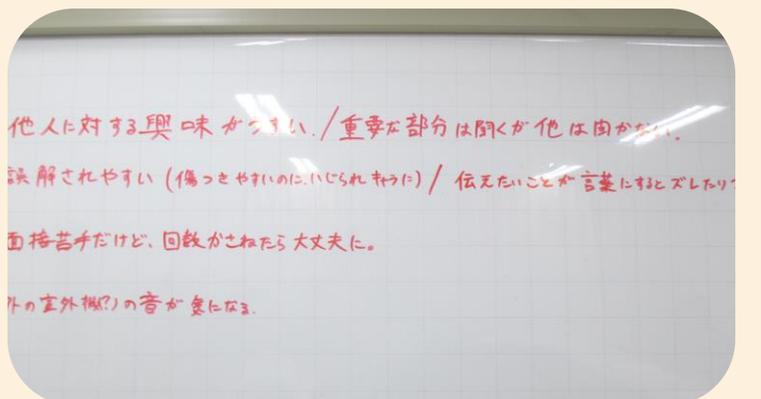
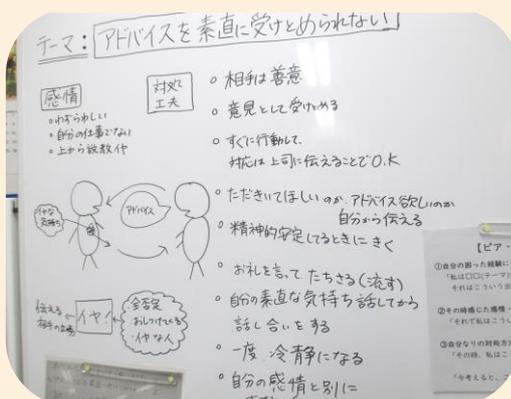
居場所や小集団には慣れてきたが、元々コミュニケーションの苦手さがありこの機会にスキルアップを考えている方、または現在外出や就労はできているが何らかの生きづらさを抱えている方等を対象にしています。

「自己理解を深める」「対人スキルを習得する」「ピアサポートを行う」「問題への対処法を考える力を育む」の4つを目的にグループ活動を行っています。

## ■ 日常会話や困った時のスキルについて学んだり…



## ■ お互いの考えについて話し合ったり…



活動日時 : 毎月第4火曜日 午後2時～3時半  
※ 8月と2月はお休みです。

参加には秋田県子ども・女性・障害者相談センター精神保健福祉部  
(精神保健福祉センター)での面接が必要です。

※問い合わせ : 電話番号 : 018-831-3946 (平日 : 午前9時～午後4時)

## ■みんなで体を動かしたり…



コミュニケーションを重視したグループ活動ですが、発言のパスや休憩もあり、温かくゆっくりとした雰囲気の中で、時間をかけて本人のペースで力をつけていくことを大事にしています。興味がありましたら、まずは見学してみませんか。



## にじの会（ひきこもり家族会）

ひきこもり状態にある18歳以上の子どもをもつ家族同士が自由な雰囲気の中で、安心して自分の思いや悩みを相談し合える交流の場です。

話し合う中で、本人に対する理解を深めたり、対応を学んだりしていきます。

### ■フリートークで話したり聞いたり…



活動日時 : 毎月第4水曜日 午後2時～3時半

参加には秋田県ひきこもり相談支援センターでの面接が必要です。

■リラクゼーションや創作活動を体験したり…



■当事者グループと交流したり…



# ひきこもり相談窓口

## ●秋田県ひきこもり相談支援センター

(秋田県子ども・女性・障害者相談センター内)

住所 : 〒010-0864 秋田市手形住吉町3番6号

電話番号 : 018-831-2525

相談時間 : 平日(祝祭日、年末年始を除く)

午前10時~午後4時

県内にお住まいの18歳以上のひきこもり状態にあるご本人やそのご家族等の相談を受け付けています。

また、グループ活動(青年グループ、SSTグループ、にじの会)参加には事前面接が必要ですので、上記まで連絡ください。

※お住まいの身近な相談窓口の利用もおすすめします。

## ●秋田県地域振興局福祉環境部(保健所)、 各市町村等の窓口一覧はこちら →



## ●県内の居場所活動一覧はこちら →



秋田県 HP「美の国あきたネット」につながります





令和7年2月

作成：秋田県子ども・女性・障害者相談センター

精神保健福祉部（精神保健福祉センター）