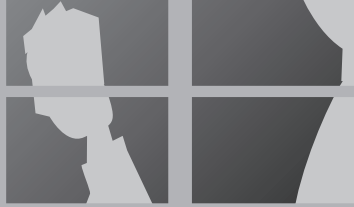


## いま求められる ひきこもり支援



第5回

# ひきこもり者が求める 「居場所」とは

山口大学大学院医学系研究科 教授 山根 俊恵

誰もが、生きていく中で心が疲れ、時には心の病になったりする。精神障害は、決して自分と関係のないことではない。さまざまな生きづらさを抱えた人たちが、住み慣れた地域で自分らしい生き方ができるようにと筆者は2005年にNPO法人ふらっとコミュニティを設立した。街中に借りた民家「居場所＝ひだまり」は、利用者から「行き場」「活き場」「生き場」と表現されている。病気や障害があるということではなく、「人」として尊重されること、自分たちを丸ごと受け止めて理解してくれる人がいること、苦悩を分かち合える仲間がいることによって、自身を受け入れながらリカバリーをしていく道のりを共に歩んできた。

### コロナで「ひきこもり者」が増える

新型コロナウイルスによって外出を控え、ソーシャルディスタンス（社会的距離）が求められるようになった。仕事や学校はリモート中心となり、コミュニケーションの場が減ることで感染予防にはなる。だが、人と関わる機会がないことで、誰からも必要とされていないという感覚に陥り、自分の存在価値が見いだせなくなってしまうこともある。また、経済活動の停滞により職を失って生活が追い込まれる人、生きる希望を見いだせなくなってしまう人、自己効力感が低下してしまい「うつ状態」になってしまう人も出てくる。現在強いられている生活は、いつまで続くか分からないという先の見えない不安とストレスの連続で、うまく対処できなければ「心の病」になってしま

う危険性があると同時に自殺者の増加が懸念される。つまり、コロナをきっかけに「ひきこもり者」が増えるのではないかと考える。

厚生労働省の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」（2010年）によると、ひきこもり支援は階段式とされ、家族から本人支援、そして第3段階は「中間的・過渡的な集団との再会段階」、いわゆる「居場所」の提供が効果的とされている。しかしながらKHJ（全国ひきこもり家族連合会）の調査によると、その設置率は全国で18.7%にすぎない。また、全国に設置されたひきこもり地域支援センターは「相談」や「家族教室」「家族会サポート」が主流であり、居場所支援はNPO法人等任せの体制がとられているのが現状である。

### 個人的な居場所と社会的な居場所

居場所には大きく2つの意味合いがある。1人になりたいときに、1人になれる「個人的な居場所」と社会や誰かからの必要性や役割を感じることができる「社会的な居場所」である。

ひきこもり者にとって個人的な居場所とは自宅を意味する。しかし、「家にも居場所がない」といった声を聞くことがある。同居家族から生きづらさを理解されない、否定される、叱責によって追い詰められると、自分が情けなくて何も言い返せない。自分の存在すら認められない、そんな居心地の悪い自宅を居場所だとは感じないと言う。自分自身の安全圏に侵入される感覚を抱くことで心を閉ざし、次第に部屋から出てこなくなり、気

## 図 「居場所」の役割



出所：筆者作成

配を消す。そうすることで誰からも侵入されない「自分の聖域」をつくり居場所を確保しているのかもしれない。

社会的な居場所は、一般的にはその人が心を休めたり、活躍できたりする環境を指す。物理的な場所というだけでなく、心のよりどころや役割を感じられる場所である。しかし、ひきこもり者は、社会とのつながりががないため社会に居場所がない。また、仮に居場所が用意されたとしても、人づきあいが苦手な彼らにとって行ってみようという気持ちになることや出向くまでのハードルはかなり高い。一体そこがどんなところなのか想像ができない。過去の嫌な体験を思い出し、不安になり、行けない理由を見つけて今の安定した場所にとどまろうとする。このままではいけないと思いつつ、不安に押しつぶされ、一歩が踏み出せないのである。そのため、居場所とされる箱物だけを作れば良いわけではない。まずは第1段階である適切な

家族支援をすることで、「個人的な居場所」を確保し、心のエネルギーが貯まったところで「社会的な居場所」へとつながるような働きかけが必要なのである。

先日、ひだまり利用者に「ここはどんな所？」と尋ねてみた。筆者は、専門職として必要だと思うことを一方的に押し付けるのではなく、彼らが何を望んでいるのかを聞くことにしている。答えは彼らにしかないからである。そうやって利用者と一緒に作り上げてきた居場所の役割を図に示す。

「安心できる」「存在が認められる」「相談できる」「同じ思いを共有できる仲間がいる」場所を基盤とし、「自分が必要とされる」「誰かの役に立っている」という感覚、つまり自分なりに社会や誰かから必要性と役割を感じているかどうかが大切になってくる。

## 人の役に立つことで生きる喜び見いだす

人は誰しも、誰かから必要とされたいはずである。なぜなら、人は人の役に立つことで自分の生きている意味や生きる喜びを見出すことができるからである。人との関係の中で傷ついた心は、人との関係の中でしか治らない。傷つくことから逃げず、自分に向き合えるように支え、コミュニケーションスキルが身につけられるようにかかわっていくことが望まれる。

ひだまりは、基本的にはいつ来て、いつ帰ってもよいというゆるいルールにしている。管理ではなく、自分の意志で行動することを目的としているからである。しかし、「目的がないと行く意味が分からない」という人もいるので、個別に合わせた対応をしている。環境に馴染むまでは受け身で、自ら行動することは少ないが、できる限り自主的に行動できるようにサポートする。現在では、ホームページに活動アップ、プランターで野菜づくり、旅行計画などは利用者が行っている。彼らが本来持っている力を引き出していく支援を心掛けている。