

横浜市子ども・若者実態調査

～支援機関におけるヒアリング調査結果について～

<目次>

1	横浜市若者自立支援機関について	1
(1)	青少年相談センター	1
(2)	地域ユースプラザ	1
(3)	若者サポートステーション	2
2	横浜市自立支援3機関におけるヒアリング調査実施結果	4
(1)	ヒアリング対象者の各機関利用状況	4
(2)	ヒアリング結果	6
(3)	青少年相談センター 保護者ヒアリング結果	53

1 横浜市若者自立支援機関について

横浜市では、青少年相談センター、若者サポートステーション、地域ユースプラザを中心に若者の自立支援に取り組んでいます。

(1) 青少年相談センター

ひきこもりや不登校など、さまざまな問題について、電話相談や来所相談、家庭訪問、グループ活動などを通じ、社会参加に向けた継続的な支援を行っています。また、「ひきこもり地域支援センター」としても相談支援を行っています。

《個別相談以外の主な支援内容》

青少年対象

① グループ活動

カードゲームや創作、スポーツなどの屋内活動と宿泊体験などの所外活動を通じて、同世代と交流しながら、対人関係に自信をつけていきます。

② 社会参加体験事業

販売・接客体験などのプログラムを通じて、社会参加の糸口となる体験をします。

③ ユースサポーター訪問事業

学生などのユースサポーターが家庭訪問等を行います。

家族対象

① 保護者の集い

親としての悩みや不安を安心して語り、分かち合うことができる、保護者の方のための集いの場です。

② 家族セミナー

職員または外部講師によるご家族向けの情報提供と参加された方々の交流の場です。

③ 家族勉強会

思春期や青年期、家族について、グループで学び考えます。

(2) 地域ユースプラザ

青少年相談センターの支所的機能を有する施設として、電話相談、来所相談、居場所や社会体験・就労体験の提供などを通じ、若者の自立支援を図ります。

《ユースプラザでの個別相談以外の主な支援内容》

① 区役所におけるひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談の実施

ユースプラザ職員が区役所で毎月2回の出張相談を行っています。

② ひきこもりからの回復期にある若者の居場所の運営

若者が気軽に來ることができ、安心して過ごせる居場所を運営しています。

また、パソコンやスポーツ等、さまざまな講座を実施しています。

③ 社会体験、就労体験のプログラムの実施

ボランティア活動等の社会体験やさまざまな就労体験を実施しています。

- ④ 地域の関係支援機関・区役所との連携及び地域ネットワークづくり
地域や関係機関・団体と支援のネットワークづくりを行っています。
- ⑤ 応援パートナーの養成・派遣
ユースプラザでの活動協力や所属する団体等での社会参加体験等の受入れ、支援につながっていない若者に対する、地域ユースプラザへのつなぎ等を行う応援パートナーの養成・派遣を行っています。
- ⑥ ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会の実施
区民を対象に、ひきこもり等の困難を抱える若者の置かれている状況の説明や、本市の若者自立支援機関を紹介するセミナーを実施します。また、セミナーに合わせて、ひきこもり等の困難を抱える若者やご家族等が相談を行うことができるブースを設けて、個別相談を実施します。

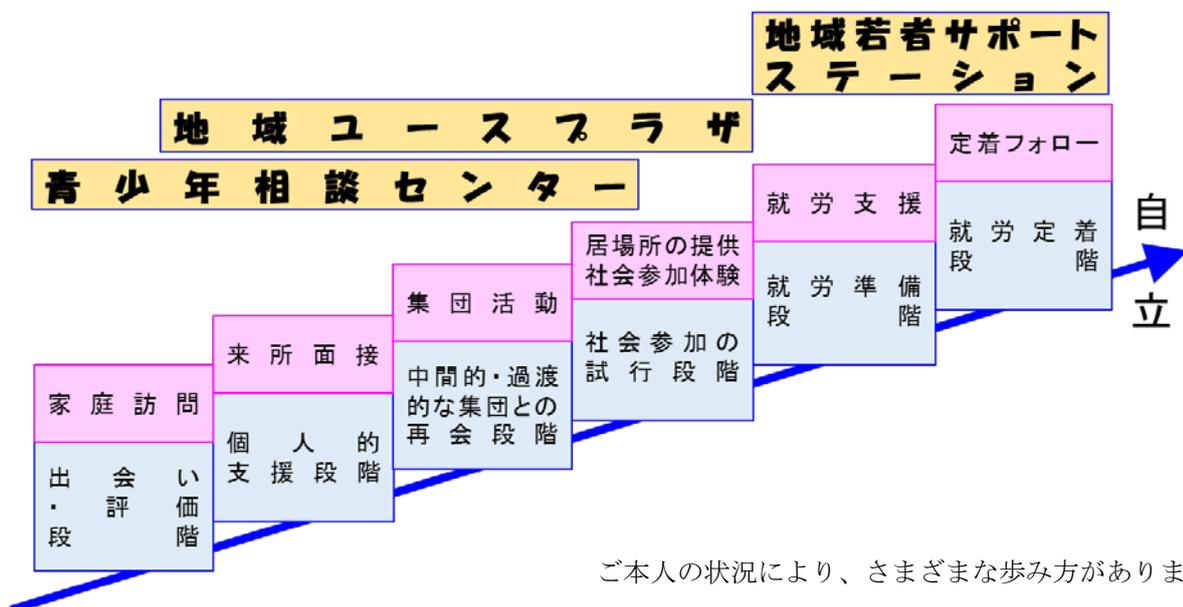
(3) 若者サポートステーション

困難を抱える若者及びその保護者を対象に、継続的な個別相談を中心として、必要に応じてプログラム利用や他機関とも協力しながら、社会的・職業的自立に向けた支援を行っています。

《個別相談以外の主な支援内容》

- ① 社会参加、職業意識の醸成、就労に役立つ知識習得のためのセミナー等の実施及び機会の提供
ボランティア活動等の社会体験や体力づくり、学びなおしのためのセミナー等の実施及び機会の提供をしています。
- ② 市内企業等と連携した職業体験事業
連携先企業で実際に調理・清掃等の仕事を体験するなど、職業体験を行っています。
- ③ 高等学校等出張相談
困難を抱え将来に不安を持つ生徒や中退のリスクが高いと思われる生徒等が多い高校等の学校に対し、出張相談による早期支援を実施しています。

<横浜市若者自立支援機関の段階的支援>



<施設情報(平成30年7月現在)>

●横浜市青少年相談センター

TEL: 045-260-6615

受付時間: 月～金曜 8:45～17:00 (土曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)

住所: 南区浦舟町 3-44-2 4階

交通案内: 市営地下鉄「阪東橋」駅下車 徒歩5分、京浜急行「黄金町」駅下車 徒歩10分

●よこはま東部ユースプラザ

TEL: 045-642-7001 (相談専用)

受付時間: 月～土曜 11:00～19:00

(毎月第3月曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)

住所: 鶴見区鶴見中央 3-23-8

交通案内: JR「鶴見」駅、京浜急行「京急鶴見」駅
下車 徒歩10分

●よこはま西部ユースプラザ

TEL: 045-334-3041 (相談専用)

受付時間: 月～土曜 11:00～19:00

(毎月第3月曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)

住所: 保土ヶ谷区天王町 1-30-17

交通案内: 相鉄線「天王町」駅下車 徒歩7分

●よこはま南部ユースプラザ

TEL: 045-761-4313 (相談専用)

受付時間: 月～土曜 11:00～19:00

(毎月第3月曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)

住所: 磯子区磯子 3-4-23

浜田ビル 2階

交通案内: JR 京浜東北線・根岸線「磯子」駅下車
徒歩5分

●よこはま北部ユースプラザ

TEL: 045-948-5503 (相談専用)

受付時間: 月～土曜 11:00～19:00

(毎月第3月曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)

住所: 都筑区茅ヶ崎中央 11-3

ウェルネスセンタープラザ南ビル 3階 A号室

交通案内: 市営地下鉄「センター南」駅下車
徒歩6分

※ユースプラザは、第3月曜が休日と重なった場合は第2月曜または第4月曜がお休みです。

●よこはま若者サポートステーション

TEL: 045-290-7234

受付時間: 月～土曜 10:00～18:00 (予約制)

(毎月第3月曜・日曜・祝日・年末年始はお休み)

(第3月曜が祝日の場合は第2月曜がお休み)

住所: 西区北幸 1-11-15 横浜STビル 3階

交通案内: 「横浜」駅下車 徒歩7分

<サテライト> (問合せは上記電話番号へ)

住所: 港北区新横浜 3-18-6 新横浜

TSビル5階

交通案内: 市営地下鉄「新横浜」駅下車 徒歩2分

●湘南・横浜若者サポートステーション

TEL: 0467-42-0203

受付時間: 月～金曜 10:00～18:00 (予約制)

(毎月第1木曜・土曜・日曜・祝日・年末年始は
お休み)

住所: 鎌倉市小袋谷 1-6-1 2階・3階

交通案内: JR「大船」駅下車 徒歩5分

2 横浜市自立支援3機関におけるヒアリング調査実施結果

(1) ヒアリング対象者の各機関利用状況

① 青少年相談センター

No	ケース	属性						青少年相談センター 利用年数	ページ 番号
		性別	年齢	支援状況					
				個別 相談	家庭 訪問	グループ 活動	社会体験・ 就労体験		
1	Aさん	男	30代前半	○	○	○	○	9年4か月	6
2	Bさん	男	20代前半	○		○		5年7か月	7
3	Cさん	男	20代前半	○	○	○	○	4年8か月	8
4	Dさん	女	30代前半	○		○		15年8か月	9
5	Eさん	男	20代前半	○		○		4年0か月	10
6	Fさん	男	20代半ば	○	○	○		10年6か月	12
7	Gさん	女	20代半ば	○		○	○	8年7か月	13

② 地域ユースプラザ

No	ケース	属性						ユースプラザ 利用年数	ページ 番号
		性別	年齢	支援状況					
				個別 相談	講座	居場所	社会体験・ 就労体験		
1	Hさん	男	10代後半	○	○	○	○	1年7ヶ月	14
2	Iさん	男	30代前半	○	○	○	○	0年6ヶ月	16
3	Jさん	男	30代半ば	○	○	○	○	1年5ヶ月	18
4	Kさん	女	20代前半	○	○	○	○	1年10ヶ月	20
5	Lさん	女	20代半ば	○	○	○	○	2年1か月	22
6	Mさん	男	30代前半	○	○	○	○	1年11か月	24
7	Nさん	男	20代半ば	○	○	○	○	4年9か月	26
8	Oさん	女	20代半ば	○	○	○		5年1か月	28

9	Pさん	男	10代後半	○	○	○	○	1年	30
10	Qさん	女	20代後半	○	○	○	○	2年7か月	31
11	Rさん	男	30代前半	○	○	○	○	4か月	33
12	Sさん	女	30代半ば	○	○	○	○	5か月	35
13	Tさん	男	20代後半	○	○	○		4年6月	37
14	Uさん	男	20代前半	○	○	○	○	2年10月	38
15	Vさん	女	10代後半	○	○	○	○	2月	39
16	Wさん	男	20代後半	○			○	3年11月	40

③若者サポートステーション

No	ケース	属性					サポートステーション 利用年数	ページ 番号
		性別	年齢	支援状況				
				個別 相談	セミナー・ プログラム	社会体験・ 就労体験		
1	Xさん	男	30代後半	○	○		4年11か月	41
2	Yさん	男	20代後半	○	○	○	1年7か月	43
3	Zさん	女	20代前半	○	○		3年	44
4	AAさん	女	20代半ば	○	○		4年4か月	46
5	BBさん	男	30代前半	○	○	○	3年	47
6	CCさん	男	20代半ば	○	○	○	2年	48
7	DDさん	女	20代後半	○	○	○	1年5か月	50
8	EEさん	男	20代前半	○	○	○	7か月	51

(2) ヒアリング結果

青少年相談センター

●Aさん(30代前半、男性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】
自分は中高一貫の進学校でしたが、勉強中心の生活が嫌になり、中2の時不登校になりました。学校へ行けないとどうなっていくのか、当時の自分はよく分からなかったです。何とか高等部に進んでも、焦るばかりで、この気持ちのまま勉強続けるのがとても苦しかった。それで高2のとき、中退してしまいました。
【 その時に思っていたこと 】
学校へ行くのは当たり前、勉強しなさい、という親とはいつも衝突ばかりでした。親は自分の話を聞いてはくれない、自分の苦しさを分かろうとしてくれないと怒りの気持ちしかなかったです。 どうにかしなくちゃいけない、でも自分でもどうしたらいいか、先が見えない状態でした。
【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】
親もこのままではいけない、誰か他人の力も借りなければと思ったのでしょう。いろいろ探したようで、青少年相談センターに来ることになりました。
【 支援を受けた感想 】
はじめの頃、自分はこういうところへ相談に来るような人間じゃないぞと、たぶん格好つけていたんだと思います。親に話してもしょうがないと思っていたことを、担当相談員に全部ぶつける気持ちでした。 自分の話を正面から受け止めてくれて、そのうち頭で考えるだけでなく、センターのグループ活動、社会参加体験など、とりあえず何でもやってみよう、と自分の考え方が少しずつ変わった気がします。
【 現在の思い 】
相談員さんには本音でたくさん話ができ、本当に感謝しています。 今考えると、あの頃の自分は道に迷っていたのですね。だから相談員さんはいくつか道を教えてくれたり、方向も見せてくれたと思います。 ずっと自分は悪くない、親のせいだと思ってましたが、自分で道を決めて、先へ進むためのたくさんの経験をさせてもらいました。 自分の場合、まずは動いてみる、経験してみる、そこで何がやりたいかが分かったような気がします。

青少年相談センター

●Bさん(20代前半、男性)

<p>【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>中学の部活が吹奏楽でしたが、県大会を目指すような有力校だったので、練習もハードで、うまくなじめず、勉強も手に付かなくなって中2の春休みに退部してしまいました。他の部員に合わせる顔がない、何か言われるのでは、と悩んでばかりで中3の秋くらいまで不登校でした。</p> <p>なんとか高校に進学したけど、進学校で勉強で背伸びし過ぎたのか、数か月で通信制高校へ転校します。でもやる気が起きずまた不登校になりました。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>不登校の時は、誰かに何か言われてるのではとか、知っている人に会いたくないし、勉強の遅れも取り戻せないなど、何もやる気が起きませんでした。死にたいという気持ちになったこともあります。</p>
<p>【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】</p> <p>食事もほとんど食べず、みるみる痩せてしまい、父が心配して通院先の大学病院から青少年相談センターを紹介してもらい、通うことになりました。はじめは嫌々でしたが、相談員さんと1対1の面接では、自作小説のことや好きなアクションヒーローの話をしていましたね。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>1対1の面接では、しっかり丸ごと話を聴いてくれるし、自分の振る話題にも、食いついてきてくれるのが嬉しかったです。</p> <p>面接を重ねるうちに、グループ活動への参加を勧められました。</p> <p>人と会うのは苦手だったし、迷いましたが、お試して創作中心のグループにまず参加してみたら、たまたま創った作品で、話の合いそうな人がいたので、なんとなく続けようかなと思いました。ゲーム機を持参して、会話のきっかけにもなりましたね。</p> <p>グループ活動は楽しかったし、回数も増やしていきましたが、参加する中で他のメンバーが学校に通ったり、アルバイトを始めたりするのを見て、劣等感や立場の違いを感じてグループに行きづらくなり、1年くらい行けない時もありました。</p>
<p>【 現在の思い 】</p> <p>人と会うのは苦手だったけど、アルバイトをするには他人と付き合えないといけないな、と思うようになりました。正直言うと、アルバイトで働くのは怖かったし、面接では緊張しましたが、「お化け屋敷」に入るような、怖いもの見たさ的な気持ちで思い切って動くことができました。</p> <p>グループ活動には1年ぶりで参加しましたが、メンバーも入れ替わりもあり、気分一新で、相談員さんたちも変わらずに接してくれました。</p> <p>メンバーの中では、バイトの話は自分からはしないようにしたり、野球や小説の話題にしています。自分も辛いことがあった分、人に優しくなれるような気がしています。ほんの少しの勇気を出して、チャレンジしてみると、きっと何かが変わると思います。</p>

●Cさん(20代前半、男性)

<p>【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>小学2年の頃、父の仕事の関係で外国で生活していました。ある日のパソコンを使う授業中、詳しくは覚えてないのですが、みんなの前で失敗をしてしまい、先生に叱られてしまったのです。それから人前で失敗することがとても怖くなってしまい、答え合せや、評価される場面が苦手になってしまいました。小3で日本人学校が開校したので、小6まで通いましたが、クラスには入ることができませんでした。保健室や図書室で過ごしていて、ときどき先生のお手伝いをしていました。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>小6の途中で日本に帰ることになり、中学に入学しましたが、環境ががらりと変わったことや、英語の発音で注目されてしまうことが嫌で、夏休み途中から不登校になり、卒業式まで登校できませんでした。週に1回はカウンセラーのところへ行って話をする以外、外出もほとんどしないで一日中ベッドの中において本を読んだりしていました。</p> <p>昼夜逆転の生活で、何もする気が起きないし、何もしたくありません。気分も沈んでいました。次のことが全く考えられないまま、高校も行きませんでした。</p> <p>その頃、父の海外赴任の話があり、日本にこのままいても変わらないならと家族で外国で一年半、生活することにしました。現地では家の手伝いや、ベビーシッターをしながら、心のどこかでリセットしたい気持ちもあったのかもしれませんが。</p>
<p>【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】</p> <p>日本に戻ってから、親が病院と相談して、青少年相談センターを紹介されたようです。はじめは親が相談に行っていたようですが、ある時担当の相談員から手紙をいただきました。はじめは母と一緒に相談に行き、次に自己紹介とか、カードゲームをする自分と、担当さんと、もう1人同年代の3人だけのミニグループに参加するようになりました。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>グループに慣れてくると、他のグループの参加のお誘いもあり、宿泊行事や所外活動というように、活動を広げていけるようになりました。青少年相談センターの行事は、自分のペースで参加できること、年齢の近い友人が増えていくこともあります。評価とか競争がありません。そういう縛られるものがないことが、自分にとっては一番大きかったと思います。その当時のメンバーに恵まれていたこともあり、つながりも深まり、先輩たちの背中を見ながら、自分たちの役割を感じることもできたと思います。</p> <p>社会参加体験では、自分の得意・不得意を実感できました。自分は接客には向いてないと思いましたが、自分を知る良い機会になりました。学習支援の場もあると分かり、高卒認定という目標を立てることもできました。</p>
<p>【 現在の思い 】</p> <p>高卒認定が取れたので、大学進学を目指しています。</p> <p>青少年相談センターのグループに参加できたことで、学んだことがたくさんあります。</p> <p>はじめは自分のことで精一杯で余裕がなかったけど、仲間と過ごすことで、人と人とのつながりが深まっていったことが大きいです。先輩たちの動きを見ていたので、グループのことは今度は自分たちがしっかりと、後輩メンバーに継いでいけたらと思っています。</p>

青少年相談センター

●Dさん(30代前半、女性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】
中学の時、ブラスバンド部でした。自分はクラリネット担当で、毎日練習に励んでいましたが、ある日突然部活で仲の良かった子からの無視が始まりました。自分でも全く原因が分かりません。やがて1年生女子部員全体に広がり、クラス全体に広がりました。練習に参加しても、「死ね」と言われ・・・ショックです。でも夏のコンクールまではと必死に耐え、無理をしてしまいました。コンクールが終わって「もう無理」と不登校になりました。
【 その時に思っていたこと 】
部活とクラス全体から無視されたことで、居場所がありません。両親も学校や部活顧問と相談してくれましたが、自分にはもうエネルギーがなくなった状態でした。もともと学校は好きだっただけに、一日中寝たまま、傷ついたショックから立ち上がることができませんでした。
【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】
中2、中3の頃にはカウンセラー相談や、適応指導教室に通いました。 通信制高に決まり、高校生年齢ということで、青少年相談センターを紹介されたようです。
【 支援を受けた感想 】
もともと学校は大好きだったことや、身体を動かすことが大好きだった自分から見ると、青少年相談センターのプログラムには、興味を持てるものがたくさんありました。講師の先生が指導してくれる「合気道」や「料理」「お菓子づくり」など、自分の好きなものにはできるだけ参加しました。不安などはありませんでした。 夏のキャンプファイアー、日帰り遠足、卒業遠足なども良い思い出です。 グループ活動では、年齢の違いはあっても、同じような悩みや痛み、辛さを持っているメンバーばかりなので、分かり合えることができます。中学の時は自分のことで精一杯で、他のことを考える余裕はなかったのかもしれませんが、青少年相談センターに通うことで、少しずつですが、気持ちや体力も回復してきている実感もあります。青少年相談センターは身構えする場所ではありません。不安や心配をしっかりと分かち合える場所だと思います。
「現在の思い」
グループ活動を卒業後、音楽系の専門学校に進学、卒業する事ができました。 現在は一人暮らしをしていますが、体重の急激な減少、母親との葛藤、アルバイト先での人間関係など、まだまだ色々なことが自分の周りにはあります。「今できることをできればいい」と思います。 今思うと、ドン底にいた自分がいました。全く動けませんでした。ドン底にいたから、回復を感じることができていると思います。

青少年相談センター

●Eさん(20代前半、男性)

<p>【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>中学1年の時、バスケ部でしたが、中2の先輩から冷感スプレーを口に入れられたり、肩パンチや首をつかまれる等、しつこくからまれることが続いて、結局部活を辞めてしまいました。部活を辞めたことで友人関係もぎくしゃくしてしまいました。中3の体育祭後、クラスメイトから「体臭がきつい」と言われ、はじめは「ふざけてるのかな」「いじられてるのかな」と思ったけど、繰り返し言われ続けると、自分でも気になって、外に出るのも嫌になり、週に1~2回しか登校できなくなりました。</p> <p>電車通学でしたが、一度車内で気持ち悪くなり、駅のトイレで嘔吐したこともあります。何度もうがいして、また電車にりましたが、また気分が悪くなり、吐き気が止まらないのです。親にも相談して、大学病院にも行きました。薬が合わなくて、朝起きられない、食欲もない、一日中ぼーっとしてしまいました。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>部活の時の先輩からしつこくされたことで、人への苦手意識がありました。クラスで「臭い」と言われた時は、自分や親にも確かめ、全く臭くないのに、だんだん本当に臭いのかも・・・とってしまいました。</p> <p>薬の副作用なのか身体はだるいし、何もやる気が起きません。</p>
<p>【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】</p> <p>中3の頃、親が区役所で相談しながら探してきたようです。あの頃は、誰も信用できないし、視線も合わそうとませんでした。でも、心のどこかで、「何とかしたい」という気持ちはあったようです。グループ活動を何回か見学して、少しずつですが参加し始めました。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>グループは、年上の人ばかりで、苦手意識もありましたが、運動はもともと好きでしたし、カードゲームの時などは、無理にしゃべらなくてもよかったので、参加することができました。面接の時に担当相談員が「本音を話していいんだよ」と言ってくれたので、「この人は自分の味方になってくれるんだ」と思うようになりました。ちょうどその頃には、薬も自分に合うものが見つかって、少しずつ落ち着いてきた時期でもありました。</p> <p>夏のキャンプや年に1回あるOB会はとても楽しかった思い出があります。</p> <p>電車に乗るのも、はじめは怖かったけど、気持ち悪さを治そう、というチャレンジの気持ちから、一駅ずつ降りて休憩を繰り返して、通信制高校3年の間には克服できました。</p> <p>青少年相談センターに来る人は、辛い経験があります。経験者じゃないと分からないこともあります。</p>

「現在の思い」

中学の3年間は、夢や目標がありませんでした。

でも、青少年相談センターに来るようになって、担当相談員が自分の話をしっかり聴いています。

青少年相談センターに来る人は、みなさん辛い経験があります。経験者じゃないと分からないこともあります。

今、何かで困っている人、誰も助けてくれないと思っている人、力を貸してほしい人もたくさんいると思います。こういう相談機関のことをよく知らない人もきっとたくさんいるのでしょう。

そういう人たちの励みになるようなら、自分もOBですので、OBが集まって話せるような機会があればお手伝いしたいと思っています。

青少年相談センター

●Fさん(20代半ば、男性)

<p>【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>中1の時は皆勤賞でしたが、中2の後半からは、テニス部の練習疲れもあって、朝起きるが面倒くさくなり、学校をさぼる癖がでてしまうようになりました。練習に出れば楽しいこともあります、久しぶりだと上手くできるか心配になるし、勉強にもついていけないと思うと家で一日中ゲームやネット、TVばかりの生活でした。中卒後はサポート校に通うこともせず、1年で留年になってしまいました。</p> <p>その頃、自分に向けた親のある言葉がきっかけで、一切親と口をきかなくなりました。食事も部屋で食べ、外出は深夜にこっそり出かけたりしていました。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>きっと親も心配していたと思いますが、自分も意地みたいのがあって、全く話をしたくありませんでした。ゲームばかりやっていたので、猫背にはなるし、運動不足です。でも仕方ありません。髪は自分でバリカンを使っていました。まともな食事もしないので、痩せた感じがありました。</p>
<p>【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】</p> <p>父が青少年相談センターに相談していたようです。</p> <p>ある日突然、「月に1回、父と話合う」と提案がありました。はじめはしんどかったけど、世間話とか、父の質問に答えたり、オセロや将棋をして、最後にカレンダーに次回のマークを付けて終わります。ふと気がつくとう父の髪も薄くなったと感じました。「いつかは卒業するだろう」と思いながら、だんだん「これは必要なことなんだ」と思うようになりました。</p> <p>1年くらい続いた頃、父から「今度青少年相談センターの人が来るよ」と言われて、手紙を見せてもらいました。その後、月1回ペースで、担当相談員の家庭訪問が始まりました。はじめは家族以外の人と話すのが数年ぶりでしたが、だんだん気持ちもほぐれてきて、自分の方から話をすることもできました。時にはいっしょにゲームをすることもありました。ある時、「今度は青少年相談センターに来ませんか」と誘われ、「行ってみようかな」と自然に思いました。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>月1回の面接から始まって、やがて自分と、担当さんと、もう一人自分と同年代の人の3人で、話し合いやゲームのミニグループに参加しました。内心とても不安だったし、緊張しました。自分は毎日やることがないのに、青少年相談センターに行く日は外に出る用事なんだ、と自分に言い聞かせ、自分のためだと強く思って、起きる時間も決めて、参加することが楽しみになってきました。他のグループにも参加したいと考えるようになってきました。</p>
<p>「現在の思い」</p> <p>あの頃を思い出すと、普通に外に出て、人に会ったり、話をするのに、だんだん抵抗がなくなってきました。時間は結構かかりましたが、青少年相談センターのグループ活動のおかげです。</p> <p>父との話し合いや、家庭訪問の話も、自分の中に「開き直り」みたいなものがあったのかもしれない。ゆっくりでもいい、自分のペースで、前よりは少しでも進める、なんでもやってみないとわからないぞ、と吹っ切れたからだとは今は思っています。</p>

青少年相談センター

●Gさん(20代半ば、女性)

<p>【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>幼稚園の頃から、「行きたくない！」といつも思っていました。母が仕事へ行くときも、離れるのが嫌で、よく困らせていました。小学校でも同じで、建物に「押しつぶされそう」な感覚がいつもありました。勉強でもなんでも、「みんなと一斉に何かをやる」ことが、我慢できませんでした。学校も休みがちで、母は仕事でいなくても、家でピアノを弾いたり、祖父母と過ごしていました。中学生になると、制服とかスカートが苦手で、人目が気になってしまい、ジャージで過ごしたりもしましたが、中2から不登校になりました。中3の頃は、教育総合相談センターに通うようになり、砂の感触が気持ちよくて、心理の先生と行うサンドプレーを楽しみにしていました。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>中学3年になって進路を決める時に、サポート校をいくつか見学しましたが、ビルの中にある学校は、小学校の時に感じた「押し込められている」感じがどうしても我慢できず、好きになれませんでした。下駄箱がずらりと並んでいるのを見ると、お腹が痛くなりました。結局、家から歩いて1時間かかるサポート校に決めましたが、「このままでは普通の人になれないのでは」と思いが強くなって、焦りがあったのでしょう。かなり勉強は頑張りました。</p>
<p>【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】</p> <p>教育総合相談センターは、中卒まででしたので、別れるのは辛かったけど、紹介された青少年相談センターに通うようになりました。担当の相談員さんとは、社会人としてのマナーを身につけたい、あいさつなどがきちんとできる人になりたいという話をしていました。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>自分は動物が大好きなので、まずは乗馬クラブでの社会参加体験を勧められました。あいさつにはじまり、馬のお世話、馬具の準備、清掃など、覚えることは多かったです。やり切ることができました。他にも喫茶店やデイサービスのお手伝い、ボランティア、農園などいろいろな場所で、いろいろな経験をすることができました。</p> <p>青少年相談センターでは菜園のグループで、畑の土をすることから始めて、野菜やハーブ、花などをみんなで作りました。土に触ると、大地の生命力みたいなものを感じます。収穫した野菜で簡単な料理をしたり、「次は何を植えましょうか？」とアイデアを出し合うなど、とても楽しい時間を過ごせました。こうした機会を作ってくれた青少年相談センターの担当相談員さんには、感謝してもしきれません。</p>
<p>「現在の思い」</p> <p>現在、ペットショップで大好きな動物たちを世話しながらアルバイトをしています。</p> <p>学校へ行けなかった期間も長いので、自分は人と関わるのが苦手なのかもしれません。でも乗馬クラブで馬を通じて、いろいろな人とお話しもできたし、あいさつも大事ということも体験できました。</p> <p>菜園作りでは、土いじり、種まき、水まき、収穫と色々な手順をみんなで行いながら、楽しい雰囲気の中かで活動できました。色々な経験ができたおかげで、自分の成長になった部分もあると思っています。</p> <p>もし迷っている人や、不安がある人がいたら、まずは1回、やってみたらどうですかと伝えたいです。やらないで後悔するより、やってみて、時間が過ぎるときっと何かが変わります。</p>

ユースプラザ

●Hさん(10代後半、男性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

高3の秋、文化祭で喉が引かかる感じがして外に出られなくなった。耳鼻科、内科に通っても異常がなく、心療内科を受診した。ストレスがかかることはやめるように言われた。「神経がピリピリしていて休まっていないのではないか？」と言われた。1か月ほど通ったが普段どおりまでは回復しなかったので、通院を止めた。スクールカウンセラーとの面談は継続し、遅刻をしても卒業に影響の内容配慮してもらい、高校を卒業した。大学を受験し合格したが、キャンパスが自宅から片道3時間かかり、通いきれず、3日ほどしか通学できなかった。大学のカウンセラーと相談し、後期から休学した。外出はほとんどしなかった。話せない、鼻水が落ちてくる感じがあった。また、吐きそうになり、実際に吐いてしまうこともあった。自宅でも同様に、歯磨きがきっかけになることもあった。

【 その時に思っていたこと 】

症状がひどかった時には、「なんで自分だけ」「どうやったら治るのだろう」と考えていた。受験時は「自宅に帰るまでは症状が出ないといいな」と考えていた。大学に入学しても、周囲に迷惑をかけ、注目を集めることがストレスだった。

自宅で、PC、スマホなどを見ていた。高校時は食欲はあるのに食事が喉を通らない。何度も起きてしまい、よく眠れていなかった。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

自宅にいたところ、母が色々探して東部ユースプラザに来所した。半ば強引に連れてこられた。「誰からも何も言われたい、好きなことをしてもいいなら多少楽かな」「通うことを拒否したらまた親に言われるかな」と思っていた。通い始めた当初は、駅からユースプラザまで歩くのがつらく、「通うのキツイな。」と感じていた。

しかし、次第に、学校に通うのと同じように「とりあえず行く」というのが習慣づいたのかもしれない。時間がかからない、バス一本で駅に着く、好きなことができる。自分のペースが保てたのもよかったのかもしれない。

【 支援を受けた感想 】

よく話してくれるスタッフがいる、自分は聞くことに徹していただけるので気が楽だった。

フリ・フリ・フェスタ(※)に参加した。遠出して、大きな会場でスタッフと一緒に作業するのは印象に残った。東部ユースプラザから外出するというのも印象に残った。

ユースプラザでは、他メンバーに麻雀を教えてもらえ、混ぜてもらえるようになった。体調はだいぶ良くなり、高3以前の気持ちに戻ってきた。ゲームをしたり雑談したり、好きなことをして過ごしている。今(29年11月末)はクリスマスイベントに関係する話などしている。前向きな気持ちで来所できている。

今では週5日、3時間半のアルバイトをし、月5万円の貯金が目標になった。

色々なメンバーと関われることや面談で現状確認や今後のことが相談できることはひきこもっていたころとは大きな違いであり、自分にとっても大きい。

※フリ・フリ・フェスタ

不登校・ひきこもり等の青少年や家族が参加して作り上げるフリースクール・フリースペース等によるイベント。ステージ発表やワークショップ、物販などを行う。

【 現在の思い 】

高校の同級生がほとんど歩まない道を歩いていて、「貴重な経験ができているなあ」と感じている。体調を崩したり、大学を中退したり、ドロップアウトして遠回りしているが、ここから自分なりに進んでいきたい。

1年前の自分に何か声をかけてあげるとしたら、「1年頑張れ、通い続けろ」と言いたい。

今後は、航海士になるために大学を目指したい。しかし、受験勉強で「もやっ」としている。一人で考えても仕方ないので、予備校という選択肢も考える。予備校、大学の学費もお金がかかるので検討している。航海士の仕事は、長期間船に乗り仕事をするが、その分、休む期間も長い。給料も高めなので、何をしようかなと考えている。大学の学費を自分で出そうと貯金をしている。

ユースプラザ

●Iさん(30代前半、男性)

【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

高卒後、19歳で初めて働いたところがひどいところで働けなくなり、ひきこもるようになった。外出できなくなり、心療内科に通うようになった。通院するだけの時期が続いていた。

ずっと動けない状態だった。30分集中すると、ズドンと放心状態になり体が動かなくなる。以前と違い疲れが取れない、休まらないという感覚が強かった。しばらく自宅にいる生活が長く、自分のことについてわからなくなっていた。何が問題なのだろうと感じていた。話を聞いてくれる人がいなかった。だんだん外出できるようになり、10キロ走れるくらい体力が戻った。「作業をしても疲れしないのでは？」と思えたのが動き出すきっかけとなった。

まず2年ほどデイケアに通ったが、自分には合わなかった。しかしスタッフが怖い感じだった。最初に理不尽な感じで怒られ、納得いかなかった。外で滞在できることを探していたので、生活相談センターに電話したら「なんで話してくれないんだ！」とスタッフにむちゃくちゃ怒られた。「声がうるさい」と言われ緊張してしまったこともあった。

その後、一度ハローワークに行き、合同面接会を紹介された。「すぐに働いてもいいのではないか？」と言われたが、倍率が高く、周りは就労経験がある人ばかりで、全くうまくいかなかった。「自分にとって、就労はまだ早いかもしれない」と考えてユースプラザに来所した。

【 その時に思っていたこと 】

どうしたらいいのかわからなかった。またアルバイトをしようと考えて体力をつけた。それでも体調が安定しなかったのも、一人では限界があると感じていた。心療内科で話を聞いてもらっても限界がある。自分を見てもらい、話を聞いてもらうことで気づけることがあるかもしれないと考えて来所した。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

運営法人を取り上げたテレビを母が見て、ユースプラザを調べて教えてくれた。

【 支援を受けた感想 】

第一印象はゆるいなあと感じた。威圧感、ピシッとした感じがなくてよかった。自分は整理整頓されすぎているところが苦手だったので、その意味で合っていたと思う。雰囲気はゆったりしていて、居やすいと感じた。良い意味で気が抜けたところがあった。スタッフを見て、「変わった人もいるなあ」と思った。他スタッフは必要以上に気を遣っていない、無理しているのを感じさせない人もいる。自宅から近いこともよかった。

ユースプラザに行くことで、活力、元気をもらえる。外に出る目的がある、気楽にいられる場所である。人付き合いでは相手に気を遣わせてしまっているのではないかと感じるのとやりづらくなってしまい、以前は、仲の良いグループでも気を遣ってしまっていたが、ユースプラザでは気楽に過ごすことができる。

フリ・フリ・フェスタは印象深い。みんなで話し合っ決めていく感じがよかった。楽しかった。お客さん相手に気持ちが同調する感じがあった。お客さんも笑ってくれ、自分も笑う瞬間があり、接客もいいものだな、と思えた。「よかったなあ」と思う。自宅で一人だと自分がどういう人間かもわからなくなっていたが、こういう自分もいるんだと気づけたのは大きかった。

【現在の思い】

集団、人に慣れた。失っていたものが戻ってきた感覚がある。高校時代はクラスメイトと当たり前のように授業を受けていたが、自宅にいる時間が長くなるに連れ、外に出ることに違和感を感じるようになっていた。

これからは、もっと他の利用者と話せたらいい。警戒して、壁を作ってしまうところがある。壁を作らないと面倒なことに巻き込まれてしまっていたという思いがあり、まだまだ他人が怖い部分がある。

10年後には家族を持ちたい。まずはアルバイトをやってみたいと思っている。

ユースプラザ

●Jさん(30代半ば、男性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

仕事でストレスを抱えて、胃を悪くし血を吐いた。仕事に行けずひきこもり、食事を含め生活が困難になってきた。家族に会うのも怖いくらい、他人と会うのが怖くなっていた。それは約4か月間に及んだ。自殺も考えた。他人を信用できなくなっていた。テレビで見て知っていたため、金銭面や仕事ができない状況をなんとかしようと思い、「もうダメかなあ」という気持ちもあったが、区役所の生活保護窓口を訪れた。

【 その時に思っていたこと 】

どうやったら楽に死ぬるだろう、迷惑をかけずにいなくなる方法はないかと考えていた。社会に対して不信感を抱いていた。まじめに仕事をしていたつもりなのに、評価されず、追及される。仕事をたくさん任せられ、「もっと上手くできるだろう」と言われてしまう。面倒な後輩を押し付けられ、上司と後輩の板挟みになっていた。期待される喜びもあったが、非常にプレッシャーだった。相談される側になることは多かったが、自分が相談できる人はいなかった。自分からは言えないな、と考えていた。家族にも言えなかった。自分の中で解決していくしかないと考えていた。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

区役所に相談しているうちにユースプラザを紹介された。精神科クリニックも紹介されて通院し始めた。ユースプラザは「行くだけ行ってみようかな。家にいても仕方がないし、何かのきっかけになれば」と考えていた。若者がコミュニケーションを取りながら社会性を身につけるところと紹介された。動き出さなきゃいけない、通わなきゃいけないと決心した。毎日通うのはしんどかったので週2、3回ほどから利用を開始した。人がたくさんいると辛いけど、逃げてはダメだと思った。

【 支援を受けた感想 】

これからはユースプラザを利用しなくても済むようになりたい。やりたいことを探しながら生活している。介護施設のボランティアを始めた。社会に目を向けていかなければと考えている。ボランティアスタッフは優しく、もっと役立てられるようになりたいと考え始めている。得られているものの実感はまだないが、感じていないだけで得られているものもあるかもしれない。前向きになってきた。

印象深かったのはフリ・フリ・フェスタ(※)に参加したこと。子どもと触れ合えたことで、「大丈夫かなあ」から「大丈夫かもしれない」と気持ちを切り替えられた。自分が変わったと実感できた。

お祭りのお手伝いは電車で遠出することができ、一つの壁を超えることができたように感じた。「電車に乗れないことはない。できないことはないのだな」と思えた。

これからユースプラザの利用を考えている人には、「一人一人の個別に合った使い方ができる施設で、他にも同じような状況にある人がいるので、悩みなどを話せる場所」だと伝えたい。これからユースプラザは休息の場として利用したい。他利用者の面倒を見る性分は一生変わらないと感じている。人が喜んでくれるのはうれしい。

※フリ・フリ・フェスタ

不登校・ひきこもり等の青少年や家族が参加して作り上げるフリースクール・フリースペース等によるイベント。ステージ発表やワークショップ、物販などを行う。

【 現在の思い 】

やりたいことは20代でやってしまった。欲がなく、生きていくことに執着を感じていない。30代の残りはやりたいことを探したい。ヨーロッパで絵の勉強をするのもいいかもしれないと思っている。仕事をしながら古城めぐりもしてみたい。40代で結婚、50代で駄菓子屋を開けたらいいと考えている。

ユースプラザ

●Kさん(20代前半、女性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

中学生の頃から、通学時に喉が詰まったり冷や汗をかいたりということが起こるようになり、保健室登校をするようになった。友人関係などで困っていたということは特にない。通っていたのは私立中高一貫校だったのだが、通信制の高等学校へ転学した。高校1年生の後期くらいから、学校へ行けなくなってしまい、2年時、3年時はほとんど通うことができなかった。文化祭や体験学習、自然教室など、様々な行事がある学校だったのだが、イベントが苦手だったのでそれらの行事に参加することも苦痛に感じていた。中高一貫校にいたのに、そこを辞めて外部の高校に入った、という後ろめたさなどもあったかもしれない。学校に通えなかった時期にも、友人とはわりと頻繁に会って交流を持っていた。

高校を卒業して大学に進学したが、キャンパスが遠かったことや、友人との関わりを積極的にできなかったことから、精神的な負担が大きくなり、体調を崩してしまった。そして、また学校に通うことができなくなってしまった。

【 その時に思っていたこと 】

人との関わりの中で、相手の思いや誘いなどの呼びかけにうまく応えることができなかった。人と合わせるのが苦手で、一人のほうが気が楽だった。大学進学後やさらにその先の将来について、うまく頑張っていけるのかという不安や心配が強かったと思う。また、中学生の頃にフリーターを題材にしたドラマを見たことがあったのだが、その時に感じた「こうはなりたくない」という気持ちがずっと自分の中で続いていたと思う。

ストレス発散のため、買い物に走ってしまうことがあった。ディズニーグッズなどを買い漁ってお金を使ってしまう、それに罪悪感を感じて、さらにストレスが募るという状態だった。

母は自分のことを心配して、いつも一番に考えてくれていたが、別居中の父に理解してもらえないという怒りを感じることもあった。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

通院先の病院で父がユースプラザのチラシを見たのがきっかけで、来所した。

人との接点や関わりから離れていたのも、その状態を改善し、人との関わり方を見直したいと思っていた。

見学時に、利用者の人たちがゲームなどをするととても楽しそうにしているのが印象的だった。楽しそうに参加しつつもみんな悩みを持っているのかなと感じて、ここに通いたいと思った。

【 支援を受けた感想 】

ユースプラザに「通う」ことで、規則正しい生活ができているという自信がついてきた。イベントなどの苦手意識があるので、自らプログラムなどに積極的に参加するようにしている。他の利用者さんとも積極的に話ができるようになってきている。講座プログラムがなく、フリースペースのみの時は、場の空気を作るのが難しく、どのように過ごしていいか迷ってしまうこともある。そんな時に、みんなでゲームをしたりする際にうまく声掛けをすることができたということが、自分への自信につながることも感じている。

【現在の思い】

行政書士の資格をとるため、専門学校への進学を考えている。それに伴い、新しい環境になった時に、また「通えなくなる」という状態が起こるのではないかと不安に思っている。面談の時間を増やして、どのように対応していけばよいかの相談をしていきたい。

また、その日のスタッフによって居場所の雰囲気も変わってくるので、スタッフにフリースペースの空気を上手くコーディネートしてってもらえるといいなと思う。

ユースプラザ

●Lさん(20代半ば、女性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

小学生のころから一部の人に嫌なことをされて少し休むことはあったが、話をする友人もいて、大体は通学できていた。中学生になると、別学区から生徒が集まり、1学年のクラス数が小学校時代の2クラスから増え、その人数の多さに馴染めず、中学校1年生の1学期4~5月から丸3年間中学校への通学はしなかった。また、人数のことだけでなく別学区から集まってきた生徒が少し荒れていたり、中学校自体に「居づらさ」を感じ、同じ方向を向かなければならない、という窮屈さが中学校不登校の理由にもなった。

親からフリースクールの存在を聞き、程よい人間関係もありながら、自分のペースでやることができる、ということでフリースクールに週2回、3年間通った。その後、興味のある領域(アニメーション、デザイン、マンガ)が学べる通信制高校を自ら選択し、週3回のスクーリングをこなし、卒業できた。同じ趣味を持つ友人もできて遊びに行ったり、と人間関係も良好だった。

高校で学んだことをさらに深めたい、とデザイン、アニメーション、マンガを学べる専門学校に進学。同じ志を持っているクラスメイトとの中で、順調に通うことができた。満員電車が苦手だったが、好きなことを学ぶことができることもあって、通うことができた。

専門学校卒業時に就職活動を一時はしようと思ったが、「アルバイトをしながら生活費を稼いで、空いている時間でマンガを描いたり、好きなことをしよう」と決意。しかし、アルバイト先で抜き打ちのテストのようなものが実施され、2度不採用を経験。もともと苦手なテストをやらなければバイトができないのか...と、気持ちが落ち込み、アルバイトへの意欲も途切れ、そこから外出も減少していき、2年間ほどこもりがちな生活になっていった。

【 その時に思っていたこと 】

「何かしなきゃ」と焦ってもよいことがないと思いながらも、「このままこの生活がずっと続いていくのか」とふと考えていることがあった。こもっている時間が長くなってくるにつれて、好きなことをするためにも仕事を探さねば、と思うが、何からどうやって手を付けたらよいか、取り掛かったらよいか、わからなかった。何かきっかけがないか、と一人で考えていることが多かった。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

親が新聞記事で見つけ教えてくれてユースプラザの存在を知った。話をして親に連絡を取ってもらった。初回面談は親と一緒に相談に行った。常に心の中にあった「何かしなきゃ」という思いから、「ユースプラザを利用したら何かが変わるかもしれない」「外に出るきっかけになるかもしれない」と思い、ユースプラザを利用したい旨を面談の中で伝えた。自分なりに自分のペースで活動していけること、興味のある講座(マンガ講座)があったことが一歩踏み出す勇気につながった。

そこから、興味のあるマンガ講座を目指して、週1回フリースペースを利用するようになった。

【 支援を受けた感想 】

初めはマンガ講座を目指して週 1 回からの来所を目標にして活動していき、徐々に体力がついてきていることが実感できた。また、そのことをスタッフとの話の中で確かめることで自信がついた気がする。他の講座にも興味は広がっていき、活動量も増えてきている。講座などの場面で他者とのコミュニケーションをとることも特に困ることなくできていると思う。また、自信がついてきたそのタイミングで、スタッフから、ユースプラザの一步外に出たところでの社会体験(地域ケアプラザでの封入作やサロンでのお茶出しの手伝い)に誘われて月 2 回ほど参加することができた。

社会体験を通して「自分って意外とできるかも」という気持ちが少しずつ強くなっていくことを感じることもできた。また、様々なスタッフと話をしながら、自信を確信にすることができてきたと思う。講座から始まり、自分に合った体験を紹介してくれて、今振り返ってみると、本当に外に出るきっかけになったと思っている。フリースペースで講座に参加したり、雑談をしたりする中で、自然に様々な人と話せていたのも、社会体験のよいきっかけになったのかもしれない。

やっていることが少しずつ積み上がり、つながっていることを感じた。また、自分のできること・得意なことは何で、何をするときには人のサポートをもらえると安心できるのか、をスタッフと話しながら知ることができてよかった。

【 現在の思い 】

地域ケアプラザでの封入作業、サロンの手伝いの社会体験の経験を活かして、今は他の活動に参加している。その活動では、畑仕事を主に行なっているが、純粋にとっても楽しい。今、この活動にも一区切りが付こうとしている。これまでユースプラザで様々な体験を積んできて、仕事についても、「自分に合ったところなら頑張ったらできるかも」と思っているし、仕事への気持ちも大きくなってきている。

これからはサポートステーション等を利用して、仕事をメインとした相談で自分のペースに合った仕事を探していこうと思う。自分で予約の電話をすることが、まずは、ハードルではあるが、スタッフが事前に連絡を取り合ってくれたこともあり、大きな安心になった。何とか自分で連絡をし、次の一步を踏み出していこうと思う。

今振り返ってみると、自分はできていることがたくさんあったのかもしれない。次のところで具体的に仕事を見つけ、頑張りたい。そして疲れた時には好きなマンガを描いたり、畑での活動を趣味にして癒されたりしながら自分なりに生きていきたい。

ユースプラザ

●Mさん(30代前半、男性)

<p>【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>3年制の専門学校に通学していた。1, 2年次に授業だけではなく、予習復習、資格取得のための勉強を根詰めて行なっていて疲労がたまっていた。3年次になると、さらに就職活動と学校の課題、難易度の高い資格の勉強が加わり休む時間がなくなっていった。IT系の企業に内定が取れたが、疲れが回復せず、身体が重いと感じるようになっていた。会社より、在学中に来るように言われ、さらに会社で働くことを同時に行っていた。ある日、限界がきて、ベッドから出られないほど体が動かなくなった。それから、友人から少しでも出てきてほしいとお願いされ出たところ、友人がそのまま病院に連れて行ってくれた。うつ病と診断され、服薬治療のため通院を始めた。会社にも専門学校にも行けなくなった。就職も取りやめ、その年は専門学校を休学した。翌年、課題のみを提出して専門学校は卒業した。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>その頃は、この程度で倒れてしまうなんて、自分の出来が悪いという自責感と休学や病院にもお金がかかるし、何よりも一人前の社会人になれなかったという挫折感とともに両親へ申し訳ないという思いが強かった。次のことを考えることはできなかった。周囲や社会への不満ではなく自分を責めてしまっていた。</p> <p>自分に合う薬が見つかるまで2年間かかった。不眠の上、薬の副作用で頭痛、のどが渇く、ぼうつとするなどの症状が出て苦しかった。合う薬が見つければ一気に良くなるわけではなく、良くなったり悪くなったりを4回ほど繰り返しながら治療を続け、投薬が必要なくなるまで回復した。治療には6年間かかった。</p> <p>外出の必要を感じ散歩を週に1日から始め、徐々に回数を増やし、毎日ランニングができるまで体力をつけることができた。しかし、人との関わりは全く持つことができなかった。</p>
<p>【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】</p> <p>社会復帰のために人と関わることが必要だと思っていた。同時に両親も支援機関を探していて、ユースプラザを紹介され、2回ほど親と一緒に面接に行き、フリースペースに通うことになった。初めは2週間に一度のペースで通い、1週間に一度と徐々に回数を増やしていった。人と関わることへの不安感から、1時間いるのが精一杯だったが、回数を増やすと同時に軽減していき、社会体験に取り組めるようになった。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>人と会っても何を話せばよいのだろうかと思っていた。多くの講座の中から自分が興味のある講座に参加して共通の話題を見つけられ、人との関わりに慣れていった。スタッフや他利用者と継続的に関わることができるようになり、少しずつ社会との関係を持つのかなという気持ちが強くなり、社会体験に踏み出すことができた。バザーの受付、子どもの世話、パソコン講座の講師等の社会体験を通じて、初対面の人と関わり、知り合い以外の人とも接することができるようになっていった。</p> <p>社会体験を経て、現在、働くことに向けて取り組んでいる。継続して取り組むことが自信につながるのだと思っている。</p>

【 現在の思い 】

どのようなことでも地道に行なっていくことで何かが変わっていくのだと思う。何もしなければ変わらないのだと思うが、どのような人と出会うかという「運」も必要なもので、うまくいなくても、必ずしも自分だけの責任ではないのだと感じている。

現在、支援を受けられる場所が限られているので、どの地域でも支援を受けられるような環境が整って行けば良いなあと思う。

ユースプラザ

●Nさん(20代半ば、男性)

【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

小学生のころから作文など勉強が苦手だった。先生の話聞いても理解が難しかった。中学に上がると授業を聞いてもわからないからと、先生の話聞かずに過ごした。友人に誘われ卓球部に入ったが、練習についていけなくなり、他の部員とも合わなくなり部活に行かなくなった。クラスの中に2人ほど話す友人はいた。当時は、それで良いと思っていたが、浮いていた存在だったかもしれない。自信がなくなり、「自分のことなんてどうでもいい」とあきらめてしまうようになった。

高校受験のときに初めから全日制への進学は無理だと思い、定時制高校に進学した。学力的に上を目指す気力がなかった。母親には相談していて、定時制でやっていけるのであれば良いのではないかと伝えてくれた。高校ではなんとか授業についていけた。クラスで話しかけてくれる友人が2人ほどいたが、自分から話しかけることはなく、人付き合いを避けるようになった。自分はこれで良いのだとあきらめてしまっていた。大学受験はせず、進路について先生から今後のことを聞かれたが自分がどうすべきか分からず、決めることができないまま卒業してしまい、家にひきこもるようになった。

【 その時に思っていたこと 】

インターネットでアルバイトの情報を見ていたが、「自分のできることが見つからない」という思いになり、落ち込んでしまった。「今の状態から抜け出すべき」と思っていたがその方法が分からなかった。

ひきこもりの期間が長くなると、自分のことで両親が言い争っているのが聞こえてしまい、自分のせいで両親に迷惑をかけているのだと思っていた。

中学の時に仲が良かった友人とも連絡を取らなくなっていたが、友人は何をしているのだろうか、うまくやれているだろうか、ここまでうまくいっているのは自分だけではないだろうか、と思っていた。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

母が支援機関を探し、母のみユースプラザに相談するようになった。次第に、母だけに行かせて、自分は何もしないのは申し訳ないと思うようになり、自分もユースプラザに相談に行った。最初は何を話せばよいのだろうかと思っていた。自分の話を聴いてもらうというよりは、外に出るきっかけだと思いながら月1回相談に行っていた。面接を重ねるにつけて、行動範囲を広げてできることを増やしていかないといけないと思うようになった。さらに、年齢的なあせりもあり、パソコン講座など、フリースペースの講座にも参加するようになった。その後、講座がない時も居場所を利用するようになった。

【 支援を受けた感想 】

面談では、急かされることがなく、来所しやすかった。家族間の問題を話すことができ気が楽になった。

講座については、たとえば、パソコン講座には資料があり、やることが決まっているのでやりやすかった。しかし、清掃の活動は他の人がうまくできているのを見て、焦ってしまい、数回でやめてしまった。

フリースペースでは、思ったより皆と協力して何かをするということがなかったので、無理することなく、自分らしくその場にいられると感じている。

また、今まで経験したことがなかった調理や封入作業の社会体験に取り組んだところ、それなりにできた。社会体験を通じて少しずつ自信がついている。

このように、ユースプラザでは、様々な活動に自分のペースで参加できるので、助かっている。

【現在の思い】

母親に色々と迷惑をかけてきたが、自分のことを見捨てずに考えてくれて、ユースプラザを見つけ相談に行ってくれた。また、自分のペースを理解し尊重してくれて、焦らすことなく見守ってくれたことに感謝している。

今はまだ自分に何が適しているのか分かっていないが、社会体験等を通して自分のできる仕事を見つけ、働きたいと思っている。

これまでの取組を通して、意欲が出てきた。自分が変わってきたという実感がある。

ユースプラザ

●Oさん(20代半ば、女性)

【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

家族間でのトラブルと、職場での上司や先輩からのパワハラ(暴言等)を受け、他者や社会とのつながりを持たなくなった。

幼少期に両親が離婚。母子寮での生活を送っていた。本人が5歳の際に脳梗塞になり、右半身麻痺になった。本人が小学生時代に担任に暴力を受けたことで学校サイドとトラブルになり、不登校になった。ハートフルスペースに中学3年間通い、中学校卒業後は、知っている人と会わないようにと、サポート校への進学を決めた。

サポート校での生活の中で、親友と思える同級生とケンカ別れをすることになり、そこから卒業までは心を開ける友人をつくらずに過ごした。サポート校卒業後、1年間ほどスーパーでのアルバイトを行っていたが、上司に身体のことでの罵倒を受け、上司との関係が苦しくなり、退職。その後、自宅で生活することが増えていったが、弟の本人・母への家庭内暴力がひどくなり、少しでも自宅から離れた時間を過ごせる時間を増やそうと、相談機関、支援機関を探すようになった。

その頃は、精神的にも不安定で落ち込むことも多く、希死念慮がある時期もあった。精神科へも受診し、不安障害を伴ったうつ病との診断が出された。

【 その時に思っていたこと 】

「外に出なければいけない」、また、(経済的に豊かだったわけではない家族のことも考えたら)「自立しなければいけない」と思っていた。ただ、高校時代の親友と思える人とのケンカ別れやアルバイト先での上司からのパワハラ、家族間のトラブルもあったため、「他者とつながりを持ってしまったら、また自分が他者に苦しめられてしまうのではないか」という気持ちもあった。

他者(特に男性)への恐怖心が大きく、自立に向けた気持ちとの葛藤があった。葛藤の中で動きだせない日々が少しの間続いたが、最終的には不意に「このままでは何も変わらない」という気持ちが上回り、気づいたら行動していた。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

就労の相談をしようと、母と一緒に相談先を探していたところ、自宅からそれほど遠くないところにある就労相談機関のことをインターネットで知り、相談をしに行った。その際、バイト先での経験や高校時代の経験もあって、他者と関わることに不安があると相談したところ、「女性限定の講座をやっている支援機関がある」ということで、ユースプラザを知った。「女性だけの集まりからなら少しは関わりやすいかもしれない」とハードルが低かったこともあり、初回面談・見学に行くことができた。見学をしてみて、「これくらいの小人数で、女性だけのまったりとした雰囲気なら馴染みやすい」という印象を受けて、他者とのコミュニケーションをとること(気になることや困ったことがあったら相談すること)と生活リズムを整えることを目指して登録利用をすることになった。

【 支援を受けた感想 】

他者と関わることの「きっかけ」や、自立に関わる情報(福祉サービス等)を得られたと思う。

女性だけの空間なら過ごせるかもしれないと思い、講座に参加したが、女性だけの空間でも正直どう関わればよいかわからなかった。そのとき、自分と他者の橋渡しをスタッフがしてくれた。スタッフから「このようにすれば大丈夫だよ」と声をかけてもらえたことが大きな励みになったし、「自分はひとりではない」ということも感じた。そこから少しずつ他者と関わる時間や量が増え、不安や怖さが減少していったように思う。フリースペースでのスタッフとのやりとりや、自分でつけていた日記を見てできることが増えていったように自分でも感じていたので、新しいことにもチャレンジしてみようと思う場面も増えた気がする。

女性だけの講座から、創作講座にも幅を広げることができた。創作講座では自分が作った作品を褒められると嬉しかったし、女性だけでなく他の男性の利用者と関わるきっかけにもなった。

講座やフリースペースでの活動を通して全体的に、スタッフとの1対1の関係から輪が広がっていると感じた。趣味のことなら男性とも少しずつ関わられるようになり、他の利用者やスタッフと話をする中で、「元々人と関わるのが好きだった」自分を取り戻せた気がする。他者への恐怖心が少なくなり、こんな時はどうすればいいかということも考えられるようになった。他者への恐怖心や不安が減少していくことで就労を含めた将来のことを考えるハードルも低くなっていった気がする。

他者との関わりが増え、ユースプラザに行きたいという思いも大きくなったことで、結果的には、来所時間や回数も増え、生活リズムの改善にもつながっていったように思う。また、スタッフと目標を共有し、次のステップを考えることができたのもよかったと思う。

【 現在の思い 】

現在は、ユースプラザでのフリースペースの利用・相談支援を終え、公助を受けながらだが、ひとり暮らしをし、福祉サービスを活用しながら次のステップで活動をしている。これからはユースプラザで経験したこと、自分ができることを自信にして、本当の意味での(一般的な)自立に向けて頑張っていきたい。就労し、自分で生活費を稼いで、必要な時には周りの助けも借りながら、できるだけ自分で生活していきたい。ユースプラザでは、「必要な時に周りの助けを借りること・助けてほしい、どうしたらいいかわからない、を発信してもいいこと」を感じ、そのやり方を試してきたと思っている。これからも、自分の目標に向かって無理のない範囲ではあるが、自分で行動することが就労につなげていきたい。今利用している福祉サービスでの就労プログラムに参加しながら、自分のできることを全力で取り組んで、さらなる自立に向かっていきたい。

ユースプラザ

●Pさん(10代後半、男性)

【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

中学2年までは問題なく学校に行けていた。サッカー部に所属し、毎日練習にも励んでいた。学校は嫌いではなかったが、部活が嫌になってしまい、そこから学校に行けなくなってしまった。同時期に母との関係も悪化し、学校に行った方が楽しいと思いながらも何となく休んでいた。

中学卒業前の1月に体調を崩し過呼吸や失神して倒れたりしたため、その時に心療内科に受診した。1か月学校を休んだが、中学校は卒業した。

その後、高校に進学したが、1日に何度も過呼吸で倒れることがあり、1日も行けなかった。

2年目に通信制に転校したが、過呼吸や失神などの症状が続き、スクーリングに行けず単位が取れなかった。

11月に統合失調症で、入院することになった。母と2人の生活だったが、母も統合失調症だったため、距離を取ることが必要だった。

【 その時に思っていたこと 】

気持ちとしては寂しかった。自分だけではなく、母も統合失調症で、そのために上手くいかなかった。

健康は大切だと思った。健康でないと何もできないということを実感した。

部活をしたり、友達と遊んだり、楽しい学校生活を送りたかった。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

高校2年の11月に統合失調症で入院した。体調は安定していたが、母も統合失調症で、母との折り合いが悪く、母と離れるために入院した。入院先の主治医の先生の紹介で、退院後の生活リズムを整えるためにユースプラザを紹介された。入院中に病院のケースワーカーと一緒にユースプラザに見学に行ったのが、きっかけとなった。

【 支援を受けた感想 】

ここには、色々な人がいるなと思った。元々人と話すことは好きだったので、ここで仲間ができて話ができることはとても嬉しかった。不登校になってから、2年間ほとんど人と関わっていなかったため、人と関わるのが本当に嬉しく感じた。

同時に、一人だとやっぱり寂しいと感じた。

今は、これまでできなかったような色々な経験ができています。

【 現在の思い 】

親と離れるために、今は自立援助ホームに入っているが、祖母のサポートも受け、自立援助ホームのスタッフやユースプラザのスタッフ、病院の人、児童相談所の人、たくさんの人に支えてもらっているので、相談できる人も増えた。

今後については、まだ決まっていないことも多く、自分だけではできないことも多いけれど、児童相談所の人とよく話し合っ、高校に行けるようになりたい。

勉強がしたいという想いが強くなった。高校を卒業したいと思っている。

これからのことを考えると不安に感じることはあるが、できることを積み重ねて、経験値を増やしていきたい。勉強もスポーツも遊びも、楽しいことをたくさんしたいと思っている。

ユースプラザ

●Q さん(20 代後半、女性)

<p>【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>大学3年のとき(東日本大震災の頃から)、少しずつ不安な気持ち(漠然とした恐怖心)を溜めていたが我慢していた。</p> <p>そのときは食品工場の梱包作業のアルバイトを1日6時間やっていた。メンタル的には変わらない部分もあったが、忙しい方が何も考えなくて済むと思って、あえて、忙しくするためにアルバイトをしていた。しかし、そのうち身体の方が辛くなってしまった。</p> <p>体調を崩し、さらに精神的に悪い影響が出てしまい、朝身支度ができなくなるなど、生活面に支障が出てしまった。</p> <p>2013年1月にパニック症状が出て、受診をすると統合失調症との診断だった。</p> <p>大学は卒業できたが、就職活動はせず、進路未決定のまま実家で療養をすることになった。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>人と話すのが嫌という気持ちが強かった。体調も悪く、いつまでこの状態が続くのかという不安があった。</p> <p>ずっと暗いトンネルの中にいるような気分だった。常に暗い気持ちで、どうしたら、いつになったら抜け出せるのか?とそのことばかり考えていた。抜け出したいけど、何かを変えることができず、自己嫌悪に陥っていた。</p>
<p>【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】</p> <p>2年くらい家にひきこもっていた。少しずつ生活リズムも整い、友達と会うこともできるようにはなったが、母に送迎をしてもらわないと一人で出かけられなかった。</p> <p>だんだん家以外の居場所がほしいと思い始め、主治医の勧めもあり、どこか、通える場所があった方がよいとのことで、母がインターネットで色々探して、ユースプラザを見つけた。</p> <p>2015年5月に初めて母と一緒に来た。</p> <p>無理せず、自分のペースで通えることがわかり、少し安心できた。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>最初の半年は週1回行かなければと思っていたため、「今日も行かなきゃ・・・」と思っていたが、半年後は「行きたい！」に変わってきた。講座も参加し始めると、やりたいこと、興味関心を持てるが増えて、楽しみに変わってきた。「緊張」が「楽しい」に、「楽しい」が「行きたい」に変化していった。週1回必ずユースプラザに行くリズムができて、生活リズムも変化してきた。</p> <p>やっとトンネルから抜け出せた思いになった。</p>

【現在の思い】

ユースプラザに通い始めて2年5か月、今も治療中だが、外出も、人と会うことも楽しくなった。ユースプラザで友達もでき、講座のおかげで、趣味も増えて、行動範囲も広がってきた。ボランティア体験では何度か失敗もしたが、その度にまたやり直せることも経験できた。いつも相談できることが安心につながっている。

頼れるところは家族・支援者に頼って、自分のペースで動いてきたので、このまま焦らずしっかり進みたい。

今は立ち止まらずに動いていたいと思うようになった。動きながらたくさん経験して成長していきたいと思っている。

ユースプラザ

●Rさん(30代前半、男性)

【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

大学受験に失敗したことが最初のきっかけだった。

進学を目指して予備校に入ったが、通うのもやめてしまい、結局大学受験はしなかった。

その後アルバイトを4年半(21歳～25歳)やったが、みなとみらいのホテルの夜中の清掃作業(23時～5時)だったため人と関わることもなかった。昼間の仕事に就きたいとは思っていたが難しかった。履歴書を出すのが難しかった。出すところまではいかなかった。ハローワークも行かなかった。

行動しようと思うと、めまいや頭痛など、体に症状が出た。次第に家族ともあまり話をしなくなり外出もなくなった。

役割を与えてくれればできるが、自分から行動を起こすのは難しかった。

【 その時に思っていたこと 】

きちんとできない自分を責めた。体調も気持ちも受験に失敗したことも、色々な面で自分はダメだと思っていた。

しかし、自分ではどうしようもできなかった。何をしたらいいのか、どうすればいいのかわからなかった。

自己嫌悪から、できるだけ親とは顔を合わせたくなかった。夜中に自分で食事を作って食べていた。早朝に自転車で1時間ほどサイクリングに出かけたりしていた。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

父が区役所で相談し、ユースプラザを案内された。

これまで父からは何をしても良いと言われていたが、自分は何をして良いかがわからず、動けなかった。

ある日、初めて父から具体的に何かをしろと言われて。自分のダメな状態は自分でよくわかっていたし、19歳から12年間どうしようもできなかったのも、父からユースプラザに行くように言われたときは、素直に「行こう」と思った。

父からパンフレットを渡されたその1週間後に初めて一人でユースプラザに行った。

【 支援を受けた感想 】

良い方向に向かっている実感がある。体調も良くなってきた。年下の人とも年上の人とも交流ができて色々な人との関わりを持つことができています。

最初はカードゲーム大会からPCセミナーと取り掛かりやすいものから始めた。

現在は地域ケアプラザでのボランティアもしているが、利用者の方から顔を覚えられて喜んでもらえるのがうれしい。

親との関係も徐々に良い方向に向かっている。母がいないとき、父に食事を作って一緒に食べたり、自分の運転で家族とお墓参りに行ったりできるようになった。

【 現在の思い 】

今はサポートステーションにもつながり、就労のための準備をしている。ユースプラザとサポートステーションの両方で活動できており、活動量も増えた。就労に向けてタイミングを逃さず、このまま発展させて次につなげたいと思っている。

自分の課題もわかってきたように思う。

自宅でのモチベーションのコントロールに最も難しさを感じていたため、より良い習慣、目標への意欲を身に付けていきたい。そのために人との関わりが必要だと感じる。

主体性と継続性に欠けるところがあるので、そこを意識して、これからも色々なことにチャレンジしていきたいと思う。

ユースプラザ

●Sさん(30代半ば、女性)

【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

大学院を卒業後、広告代理店の営業の仕事をしていましたが、ストレスと人間関係で在職中に精神科に受診をして、うつ病の診断を受けた。

その後、職場に居づらくなって仕事を辞め、ひきこもり状態となってしまった。家族関係がもともと悪く、母や姉との関係性がうまくいかず悩んでいたこともあり、他者の評価や、自分が変だと思われるのではないかなど人の目が気になり、外に出るのもだんだんと億劫になってしまっていた。自分は高校の成績も悪くなく、自信もあったのだが、希望していた大学に入学できなかったことで落ち込んだことも思い出し、ますますネガティブな感情に囚われてしまった。

特に姉との関係性では、幼い頃からライバル関係だったこともあり、そのことも思い出されて辛い気持ちになる日々が続いた。職場の人間関係がうまくいかなかったことと、姉との関係性が悪かったことの記憶が混同してフラッシュバックしてしまうことがあった。睡眠がとれず、食欲も減退して身体症状が強くなってきたことから精神科に受診し、投薬治療をしながら一人暮らしを続けていた。

【 その時に思っていたこと 】

親に対して申し訳ないと言う気持ちが強かった。東北の実家を出て横浜で一人暮らしをしていたので、働いていないのに一人暮らしをしている後ろめたさがあった。働けないはがゆさがある反面、病気だから仕方ないという思いもあった。

ひきこもって外に出なかったことに関しては、怖いという気持ちと億劫な気持ちがあった。このままではいけないという焦りの気持ちもあり、カウンセリングを続けながら自己分析を繰り返す日々だったが、これが一体いつまで続くのだろうと漠然とした不安感が常につきまとっていたと思う。

自分は、社会から取り残されていき、誰ともうまく関われないと感じており、孤立感や孤独感を深めていた。このままの状態ではよくないと感じつつ、自分ではどう行動すればいいのかわからないと思っていた。相談できる人が身近にいなかったこともあって、誰からも必要とされていない、役に立っていない自分はだめな人間だと劣等感をふくらませていたこともある。なぜうまくいかないんだという苛立ちも常に感じて、1日の中で気分の浮き沈みが激しくなり不安定で嫌だなと思って、悶々とひとりで悩んでいた。

【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】

ひきこもっていた2011年3月11日に東日本大震災が発生。大学が仙台だったこともあり、震災をきっかけにこのままではだめだという思いが強くなった。テレビで見る自分が見慣れた風景のあまりの様変わりぶりに、心が痛み何ができるかわからないが、なんとかしたいという思いが生まれた。

そこで、インターネットで「ひきこもり」「ニート」で検索して若者サポートステーションを見つけた。電話を試してみたところ、予約は、2週間先になると相談員に告げられた。自分としては、このタイミングでなんとかこの状況を打開する一歩のきっかけにしたい、という思いが強くなり、外に出る練習をするためならユースプラザがあるよと紹介され、自宅の近くのユースプラザにつながった。まず、相談できる場所が見つかったことでほっとしたのを覚えている。

【 支援を受けた感想 】

ユースプラザに通い、様々なプログラムに参加することを通して感じたことは「悩んでいるのは自分だけではない」ということだった。女性の利用者が多く、行きやすかったことも継続できた大きな理由のひとつかなと思った。相談できるスタッフの方も多く、自分の今までの気持ちや経験などを素直に話すことで共感してもらい、続けられるかなと思った。また、居場所でのプログラムを通して同年代の話せる友達ができたことが大きな転機となったと思う。

最初は1時間～1時間半の講座を受けるだけで、無理なくそれだけに集中できた。生活のリズムを整えるためにスケジュール管理を教えてもらい、その後徐々に長めに滞在するようになり、少しずつ自分のペースで利用頻度も滞在時間も増やすことができた。投薬治療やカウンセリングを併用していくことでメンタル面での安定もはかれてきたことも調子を取り戻すきっかけとなった。

その後、スタッフから声をかけてもらいボランティアに参加したり、よこはま型若者自立塾のジョブキャンプ(※)に参加することで、ずっと心に引っかかり、想いのあった東日本大震災の被災地支援を体験できたことが嬉しかった。そのことで、何か少しでも恩返しをしたいという気持ちが生まれ次のステップにどうにか進みたいという意欲へとつながった。支援を受けることは、プライドが高い自分にとっては抵抗もあり、恥ずかしい気持ちもあったが支援を受けてよかったと感じている。

※よこはま型若者自立塾 ジョブキャンプ

宮城県石巻市等で数日から2週間ほどの合宿を行う。共同生活を通じて、生活リズムの改善や他人との関わり方を習得することを目的に実施している。石巻では、ボランティア活動や地域の方との交流会、就労体験等を行っている。

【 現在の思い 】

今は自分なりのペースでなんとか働けるようになり、毎日大変でも人と関わりながら自分で生活できることが嬉しく、ありがたいと感じている。

外に出て、人と会うというハードルの低い、無理のない目標設定があったからこそ、乗り越えてこれたと思う。プログラムの内容は、自分の状態に応じて設定がされており、それを相談員に面談で確認しながらスモールステップを踏み、自信を取り戻せたことが本当によかったと感じている。まずは、声を出すところからのボイストレーニングやゴスペル講座、自分の好きな作品作りに取り組み、それを講師やほかの仲間に褒められ、認められる経験が小さな積み重ねではあったが当時の自分には本当に必要な経験だったと改めて思った。

スタッフや他の利用者に受け入れてもらえたこと、何かあればいつでも相談できる環境があることは自分にとって心強かった。働いていない罪悪感はずっとあったが、今できることから始められたことがよかった。社会の中に、どこにも自分の居場所がないと感じ毎日苦しく辛い日々を過ごしていたが、所属できる居場所があるんだということで、このままの私でも大丈夫なのだという安心感を持って、社会に出る次の一歩につながった経験から、他の生きづらさを感じている人にもぜひ勧めたい。

ユースプラザ

●Tさん(20代後半、男性)

【 外とのつながりを持たなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】
<p>小学校6年生の頃からうつ傾向にあった。20歳頃区役所に相談に行ったところ、「うつ」の症状が出ていると言われた。愛媛県の実家を離れ横浜に引っ越し、その後病院で「うつ」と診断されている。</p> <p>人見知りも激しく、人間関係を作るのに人一倍時間がかかる。そのため、幼少のころから引っ越し、転校などで人付き合いには苦労した。</p> <p>母との関係に問題はないが、父は頭ごなしにものを言う、いわゆる「頑固親父」で、姉とも関係が悪く、自分の意見を言えない家庭環境で育った。</p> <p>地元愛媛県で、就職するものの、うつと睡眠障害の症状が悪化して退職してしまった。</p>
【 その時に思っていたこと 】
<p>とにかく休養を取りたいと思っていた。</p>
【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】
<p>医療が充実していることと、仕事を見つけやすいという理由で、兄に誘われ横浜に移り住んだ。</p> <p>初めはハローワークで仕事を紹介してもらい、面接したが、うまくいかなかった。</p> <p>精神的に今は就職を考える時期ではないと言われ、ハローワークからユースプラザを紹介してもらった。最初は現在と違うユースプラザに通っていたが、交通の便等の関係で、現在のユースプラザに通うようになった。</p>
【 支援を受けた感想 】
<p>居場所の雰囲気のおかげで気持ちに余裕が出てきている。</p> <p>今は、精神的に余裕が出てくるまで休みを取りたいと思っている。</p>
【 現在の思い 】
<p>先のことはこれからゆっくり考えていきたい。</p>

ユースプラザ

●Uさん(20代前半、男性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】
高校2年のあたりから人間関係が悪くなり不登校になり、高校3年から外に出られない状況になった。 幼少の頃から、友達との関係が少し途切れてしまうと、「自分は必要ないのではないか」と不安を抱える傾向にあった、高校からその不安が強くなり、人間不信になる。 親との関係は悪く、自分の意見を言えずにいた。
【 その時に思っていたこと 】
人とのかわり方が分からなくなっていた。人が怖いと感じていた。
【ユースプラザに来るようになったきっかけ 】
通っている学校のスクールカウンセラーにユースプラザを紹介されて見学した。居場所の雰囲気やスタッフの対応を見て通ってみようと思い、通うようになった。
【 支援を受けた感想 】
それまで人が怖いと感じていたが、居場所で人と話しているうちに、普通に話せるようになってきた。 病院で精神薬をもらい、服薬を続けているが、居場所に助けられたという感じはある。
【 現在の思い 】
やりたいことが増えてきている。 現在、通信制高校に通い直している。 現在では、英語の勉強をして、海外の人ともコミュニケーションを取れるようになりたいと思っている。

ユースプラザ

●Vさん(10代後半、女性)

【 外とのつながりを持たなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】
中学2年生から現在も児童養護施設で生活している。両親、兄弟(異父兄弟)とは音信不通状態である。 中学2年生のときから精神科に通院をしている。 高校1年生の時に初めて入院をした。解離性健忘があるため、記憶がある部分とない部分がある。最近でも、7月下旬に記憶をなくして入院をした。うつ等の自覚症状はない。時々、転換性障害で足が動かなくなることがある。 施設にいたことが嫌で、一人暮らしがしたい。防音シートを張って暮らしたいと思っている。
【 その時に思っていたこと 】
解離性健忘があるため、記憶が飛ぶが、今はほぼない。 憂鬱という感じはないが、足の動きに波があるのでそこが不便と感じていた。
【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】
入院先の主治医からの勧めで来所したのがきっかけ。
【 支援を受けた感想 】
麻雀などゲームで皆とコミュニケーションが取れ、楽しく過ごせている。
【 現在の思い 】
就労移行支援施設に通って、早くお金を稼げるようになりたい。 一人暮らしに向けて頑張っており、カフェでの職業訓練を始めた。 また、ITパスポートの資格を取得したいと思っており、それに向けて動いている。

ユースプラザ

●Wさん(20代後半、男性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】
<p>小学校4年生のころから学校に行きたくなくなった。いじめがあったり、先生と合わず、なんとなく行かない日が続いた。家で漫画を描いていた。</p> <p>中学校に入学したが、2～3日で行けなくなった。その頃から両親の喧嘩が絶えることなく、自分が悪いから喧嘩をしているのかと思った。両親は離婚し、母と姉と一緒に暮らした。</p> <p>中学校卒業後は通信制の高校に入った。そこでは楽しく過ごすことができ、修学旅行にも行った。</p> <p>高卒後はマクドナルド等でアルバイトをしたが、体が弱くて続かなかった。</p> <p>その後23歳までひきこもり生活に入った。</p>
【 その時に思っていたこと 】
<p>ひきこもりの時期は毎日辛くて死ぬことばかり考えていた。母親は理解を示さず、働くことを要求してきた。</p>
【 ユースプラザに来るようになったきっかけ 】
<p>母親が友人に相談したところ、その友人とユースプラザスタッフが知り合いだったこともあり、ユースプラザに来るようになった。</p>
【 支援を受けた感想 】
<p>スタッフの皆さんのおかげで情緒も安定し、少しずつ体を動かすことにも慣れ、体力もついてきた。</p>
【 現在の思い 】
<p>現在は、保育の仕事をしている。今後も続けるかどうかは決まっていないが、関わってくれている人たちの温かい支援があれば、これからも安心して働けると思う。</p>

若者サポートステーション

※以下、報告書中、若者サポートステーションを「サポステ」と略して表記しています。

●Xさん(30代後半、男性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

高校時代、大学院時代、SEで就職していた時、音楽関係の多忙な仕事をしていた時など、体力的な疲労とメンタル的な不安、落ち込みなどうつ状態になることは時折あり、必要に応じて通院をしていた。音楽の専門学校を卒業した時には精神的に辛くてとにかく寝ているしかない、というような状態だったため、治療に専念し、2年近く自宅療養した。

デイケアにも通い、だいぶ体調がよくなったので神奈川県障害者職業センターへ相談に数回行って、精神障害者福祉手帳と障害年金の取得を勧められ取得。障害者枠でドラッグストアの品出しのパートとして働き始めた。2か月経過したころ、特に辛いという自覚はなかったのだが、体調が急に悪くなり、休みがちになってしまい、職場に迷惑をかけていることが精神的な負担となってしまって自分から退職した。それから1年ほどまた自宅療養。

体調がまたよくなってきたので近所の郵便局で週4回、短時間のアルバイトを始めた。それも半年以上続けられたので、そろそろもう少し収入を得られる仕事へ変わりたい、と思ったのだが、いざ、応募を始めようとしたとき、今までの自分の経歴をいったいどうやって応募先の企業へ説明すればいいのだろう、どうやってまた普通に働けばいいのだろう、と次が見えない状態になってしまった。

【 その時に思っていたこと 】

うつ状態は良くなり、郵便局での短時間のアルバイトはできるようになったが、正社員というレベルに就くプロセスがわからなくなって先が見えず、困っていた。今の日本社会は現実的には精神疾患や体力がそれほどない人について理解がない。たとえば履歴書も、今までの経歴をどうやって表現すればよいのかもわからなかった。

以前利用した障害者職業センターは自分にとってはあまり合わなかった。相談員が、身体障害者や知的障害者の方への対応には慣れていないのかもしれないが、精神障害者には慣れていないのかな？と感じた。いつも忙しそうで5分ほど話して終わりだし、指示的な感じもして継続して相談したいとは思えなかった。今の自分の困りごとに、じっくり相談に乗ってもらいたかったのだと思う。

【 サポステに来るようになったきっかけ 】

インターネットで「仕事」関連の検索をしていて、サポステのホームページを見て自分で予約した。ホームページを見て、予約制だし、きちんと会話をしてくれる、話をきいてくれる体制がありそうだと感じたため。

【 支援を受けた感想 】

様々な意味で素晴らしい支援だったと思う。目的は「就労」だけど、その中で、相談員との会話を通して、精神面、健康面での気づき、社会的なことへの気づきがあった。気づけたのはこのサポステで相談員と一対一でじっくり会話できる場があったから。テーマに沿っての議論、ひとつのテーマをお互いの意見を出し合って深める場、いわゆる「ガチトーク」できる場というのは今の社会ではほとんどない。相手を配慮して、重くなり過ぎず、いわゆる空気を読んで会話するのが良し、とされている風潮がある。

ひとつのテーマについて、支援者側の意見と自分の意見をきちんと話す場があることは、「就労」以上に社会的利益のあるサービスだと思う。

【 現在の思い 】

結局は、自分で自分らしい生き方、道歩いていくしかないと思っている。ピンチの時には助けてもらおう！と思っている。サポステ以外にも助けてくれるところはあるし、SNS も発達しているし、少しずつ進めていきたい。

今、思うのは、お金をもらうことだけが仕事ではなく、やるべきことをやるのが仕事、ということ。たとえば、家でフライパン修理をすることも立派な仕事のひとつ。

【 どんな支援を受けたか 】

・相談支援：

会話支援、という感じ。自分の考え、今後の方向性を言葉にして伝える、自分の目的意識の確認を定期的にできる場があったことで体調面もよくなったし、活力の素になっていた。

・セミナー、就労体験支援：

未経験の業種の体験ができ、その後、実習で学び、就労へと進めた。あのシステムがなかったら製造業には就いていなかったと思う。

【 もっとあったら良いなと希望する支援 】

・個人事業主、家族経営の小さな商店やフリーランスとつながって、給料は出せないけど、助手が欲しい人とかいそうなので、若者に経験のチャンスをもたらえれば。

・研修、実習、雇用のステップがきちんと用意されているプログラム。

・中間就労的な、見習いや時給は安くてもいいので、そのかわり本当に無理せず、体調が悪い時には休めるようなインターンシップがもっとあるとよい。

若者サポートステーション

●Yさん(20代後半、男性)

【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】
<p>数年前に生まれ育った町を離れて、ひとりで横浜に来た。頼れる人はおろか、知っているひともほぼいない土地で、「働かなきゃ」と無理やり働いてきた。何がやりたいのか、自分でも全くわからないままとにかく働かなきゃという感じだった。</p> <p>サポステに来る直前までやっていた仕事で、人との対話や関係性に不安を覚えるようになって、人と話すのが嫌になって、仕事をやめた。辞めたはいいけどどうしていいかわからなかった。自分に合った仕事や、自分のことについて、ゆっくり考えたいと思った。身近に相談できる人がいなくて、数か月間ひとりで悩んだが、答えが出ず、寝ているだけだった。そのうち、どんどん外に出るのが嫌になり、気持ちが落ち込む日々だった。</p>
【 その時に思っていたこと 】
<p>何をしたいかわからず、不安しかなかった。</p> <p>仕事ができず、暮らすことに不安があった。</p> <p>悲しくて泣いてばかりいて、不安がどんどん大きくなっていった。</p>
【 サポステに来るようになったきっかけ 】
<p>サポステを知ったのは、ひとりで数か月悩んで、「何かしたい」と思うようになったとき。インターネットで検索したら、サポステが出てきた。今まではそういう場所があると知らなかったが、誰かに相談しようと思った。ひとりで相談に行くのは、何を話せばいいかわからないし、恥ずかしさもあったけれど、このままでは回復しないと思った。</p>
【 支援を受けた感想 】
<p>使ってよかったと思っている。一度仕事も決まったし、不安事をここで話せるようになって、家で悩んでいるより楽になった。サポステの相談ではどんなことでも吐き出せる。今まで、自分が抱えてきた不安はどんなことでもほぼ話してきた。働いているときは、ここで不安を話すことで「また頑張れるかな」という気持ちになった。ひとりで悩んでいたときは、孤独感を感じていたけれど、サポステに来ると孤独感が減る気がする。</p>
【 現在の思い 】
<p>できることなら自分に合った仕事を見つけたい。なんでもよいわけではなく、安心して働けるようになりたい。そうすることで、悩みの種や不安の種が減り、悩みや不安に押しつぶされることもなくなるのではないかと考えている。これまでのように不安や悩みに押しつぶされるのはもう嫌だ。今度働く仕事はずっと続けられるものがよい。そのために苦手な対人を頑張ったり、不安なことにも挑戦していこうと思っている。</p> <p>それを応援してくれる場所があるのはありがたい。</p>

若者サポートステーション

●Zさん(20代前半、女性)

【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】

小学校、中学校といじめを受けて、人との関わり方、話し方がわからなくなってしまった。高校までは勉強は苦手なものの、運動が得意だったため、何とか自分の居場所を保っていたけれど、高校に入って授業についていくのが大変で、学校に一時期通えなくなったことがあった。そのときに周りから「何で来ないの？」と聞かれ、自分でも行けない理由やどうしたらよいかかわからなくて困っていた中、一線を引かれてしまった気がした。そこから人の中に入ることがさらに苦手になり、常に自分の話し方やふるまいが気になって、「周りが自分のことをよく思っていないんじゃないか」と不安に感じたり、人目を避けたり、そもそも人と関わりを持たないようにしたりしていた。

そんな状態で高校3年の終わりと卒業後にいくつかアルバイトもしたが、一緒に働く人となじめなかったり、お客様に接する方法がわからなかったり、質問するにも「今、聞いてもいいかな」と気遣いをしすぎてタイミングがつかめなかったりして、結果的に叱られることも多かった。

その後もお金は欲しいし、アルバイトをしたい気持ちは強かったけれど、なかなか受からないうえに、働いた先で人間関係に苦労した経験もあって、社会に出ていろいろな人と関わるのが怖くなってしまった。

【 その時に思っていたこと 】

高校を卒業してから、何かのアンケートで所属を書くときに学生でも会社員でもなく“その他”に○をする、属するところや肩書きがないことが本当にしんどかった。高校までは学校に行っているという自分の予定や居場所があったけれど、卒業して学生でもないし、アルバイトもしていないし、自分って何だろうと思っていた。親からも「まだバイトしないの」と言われる度にプレッシャーやストレスを感じて、苦しい気持ちになった。自分でも「この先もう仕事ができないかもしれない」と考えて、夜になると泣いたり、もう死んじやってもいいやと思ひ、楽な死に方を検索したこともあった。

【 サポステに来るようになったきっかけ 】

仕事について相談できるところを母がインターネットで探して、サポステを勧めてくれた。

最初は緊張したし、小学校、中学校のいじめの際に、先生に助けってもらった覚えがなかったから、大人に対する不信感や人に相談することへの抵抗感もあったが、来てみたら話しやすくて安心した。

【 支援を受けた感想 】

相談の場所が固い雰囲気ではなく、カフェのような気軽な印象だったので相談しやすかった。職員の人は向こう、利用者はこっちという仕切りがなく、座る場所を自由に選べる点もよかった。サポステに通い始めて以降も、アルバイトができていない状況はなかなか変わらなかったが、サポステという用事、外出先もでき、「自分は何もしていないわけじゃない、現実逃避じゃない」と思えるようになったことで、働いていない罪悪感や情けなく思う気持ちも少し楽になった。

相談については、担当者と仕事の話に限らず、色々な話をするのができたため、構えたり、つくった自分になったりせず、自然に話せる関係がつくれて、担当者が心の支えになった。自分のこれまでや性格についてもよく知ってくれている分、日頃のこと話しやすいし、何かアドバイスをしてもらうにも、信頼できる人から言われた方が自分に入りやすい。今までは何かあったら親にしか相談できないと思っていたが、もう一人自分の味方が増えたことで、親には言えないこともここでは相談したり、自分の考えや思いを話したりできるようになった。

【現在の思い】

サポステで相談しながら、アルバイトの面接を受けたり、働いてみて色々悩んだりする中で、障害者手帳を取得して、今はコーヒー屋さんで仕事をしている。ただ、仕事といえども一般とは異なる働き方(就労継続支援 B 型)なので、時給ではなく工賃と普通に働いている人よりずっと手元のお金は少ない。でも、周りの友達には障害のことは話していないから、バイトではない、お金がないことは言えない。だから自分で頑張って節約したり、なるべく使わないようにしたりしている。

手帳をとったことで社会に出るための大きな扉は開けたが、働き方、経済面は周りの子と同じではないため、中途半端に開いてしまった感じもある。障害についてはたしかにできないこともあるけど、できることもあるから、障害がわかったときは安心感と他の人と違うんだという思いの両方があった。父も母も障害のことや今の状況は理解してくれている。でも、父は苦労人だけど、母は自分がやればできる、いい会社に入ったエリートで仕事が趣味の人だから、なかなかわかってもらえない部分もある。

友達や親、そして同じ事業所の仲間にも話せないこと、それぞれに状況が異なるから共有しづらい部分をサポステで話して、気持ちの整理をしたり、ガス抜きをしたりしている。

若者サポートステーション

●AAさん(20代半ば、女性)

<p>【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>家庭環境がとて悪かった。父親は子供の意思を尊重せず、苦手なことを無理やりやらせたり、うまくできないと叩いたり正座させられたりしていた。やりたいことは「わがままになるから」とやらせてもらえなかった。母親は物心ついたときから心身が不安定で、私が小学生のときには入院していたことがあり、その後精神疾患の病名がついた。ヒステリックだったり、家に食べ物が無いのに何もしてくれずひもじい思いをしていた。</p> <p>学校では友人ができず、集団に入って同調することが苦手だった。親には服や教材を買ってもらえず、同級生と同じことができなかった。中学ではいじめられて保健室登校になり、高校は通信制に進んだ。専門学校は親が手に職をつけさせたいと言って、自分では苦手だとわかっていたのに福祉系の専門学校に通わされたが、やはり要領よく実習をこなしたり、女性のクラスメイトになじんだりすることができずに、激しいいじめにあった。そのときも親はまったく理解せず、辞めることはできなかった。</p> <p>卒業後体が動かなくなり、1年間ひきこもった。世間体を気にした親が私の興味があった別の専門学校に再度入学させて、そこでカウンセラーに家族の話をしたり、苦手の背景に発達障害があることを聞いた。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>死にたいと思っていた。どうやって自殺しようかとばかり考えていた。自分は何をやってもできないダメ人間だと思っていた。ひきこもっていたときは一生パラサイトをして親に仕返ししようと思っていた。人とうまくやっていけない困り感がずっとあり、疎外感、孤立感、「一生このままなのだろうか」という焦り、親に対する憎しみ、怒りなどが渦巻いていた。</p>
<p>【 サポステに来るようになったきっかけ 】</p> <p>専門学校のスクールカウンセラーが紹介してくれた。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>サポステでは、発達障害を診てもらえる病院を紹介してもらい、精神障害者福祉手帳と障害年金の申請について色々教えてもらって、地獄に光がさしてきた感じだった。特に発達障害については、その前から自分でも疑っていたが、自分で探した病院では診てもらえず途方に暮れていたのを助かった。</p> <p>親と離れて一人暮らしをする相談に乗ってもらえて、思い切って家を出ることができた。</p> <p>かろうじて連絡をとっていた友達とうまくいけなくなり、孤立感が深まったときにも、いつも安心して話せる場を提供してもらって、心の安定にとて役立っている。</p>
<p>【 現在の思い 】</p> <p>親と離れて、少しずつアルバイトができるようになった。少しでもまともな社会人になりたいと思っている。スキルをつけて、親に頼らず、ホームレスにならずに生きていけるようになりたいので、家でプログラミングの勉強をしている。</p> <p>以前に比べたら階段を上れている気がする。</p> <p>親と離れて今まで閉じ込めてきた辛い気持ちがあふれ出して、今でも死にたい気持ちに襲われることがあるが、なんとか前に進もうと頑張っている。</p>

若者サポートステーション

●BBさん(30代前半、男性)

【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】
<p>教育熱心な両親の元、中学受験をした。小学生の頃は塾に通い、勉強を頑張った。その甲斐あって私立中高一貫校に入学。その後は大学を出て、したい仕事をして、という将来を思い描いていた。</p> <p>しかし、中学に入学してからも、勉強を頑張る学校生活に息が詰まる気持ちがしてきて、学校生活に馴染むことができなかった。不登校気味になり、高校に進学したものの、そのまま不登校が続き、高校1年で退学。家族ともうまくいかず、友人もおらず、孤独な状況がその後、初めて青少年相談センターに行き始めるまで、7年ほど続いた。</p>
【 その時に思っていたこと 】
<p>大学を出て、仕事をする、というルート而降りざるを得なくなったのだが、その時点では、そのルート以外は自分では考えられず、どうしたら学校に戻れるか、ということばかりを考えていた。両親ともうまくいかず、友人、知人もおらず、ただひたすら一人で考えていた。やりたいことが実現できない苦しさ、現状をどうにも変えられない苦しさに精神的に非常に辛い状況だった。</p>
【 サポステに来るようになったきっかけ 】
<p>後で知ったことだが、両親は自分の状況を心配しており、青少年相談センターに保護者相談に行っていた。自分でも一人で考え続けることに限界を感じ始め、青少年相談センターへ相談に行くようになった。担当相談員に今まで思っていたことなどいろいろ話すことができた。面談に加え、リサイクルショップでのボランティアにも行くようになった。</p> <p>青少年相談センターでの相談を始めて1年半ほど経ったころ、仕事に就くためもう一歩進めたい、と思い、紹介されてサポステに行くことになった。</p>
【 支援を受けた感想 】
<p>一人でいたときには、「元の状態に戻りたい。戻らなければならない。」と考えてばかりいて、結局動けずにいたが、青少年相談センターやサポステで相談を重ねる中で、考えてばかりでは仕方ない、まずはなんでもやってみよう、という考え方に変わることができた。新しいことに挑戦するときには不安があったが、その不安も相談員に話すことで、何度も乗り越えてきた。「このやり方しかない」というのも思い込みで、目標を達成するためには色々なルートがあること、たとえその時には進んでいるように感じられないことでも後から振り返ってみると、行動したことはすべて今につながっていくことなどを実感することができた。</p> <p>また、精神的な支えだけでなく、自分の段階に応じて、具体的なアドバイスや道筋を示してもらったことにも感謝している。</p>
【 現在の思い 】
<p>振り返ってみれば、ボランティアから始まり、アルバイト、職業訓練、契約社員、正社員と着実にステップアップできているし、経済的な自立も果たすことができた。子どものころから描いている夢にも一歩ずつ、近づけている喜びもある。</p> <p>今も、昔の自分のように一人で先が見えずに苦しんでいる人がたくさんいると思うが、勇気を出して、相談に行ってみてほしい、と思う。何かが変わるから、と伝えたい。</p>

若者サポートステーション

●CC さん(20 代半ば、男性)

<p>【 外とのつながりを持てなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>もともと人見知りをする質で、人付き合いは苦手でした。高校までは、何とか友人の輪に入れていたのですが、大学時代が躓きの始まりで、ちょうど震災の年の混乱の中、入学式もなくてなんとなく始まった大学になじめませんでした。自分から働きかけないので、人間関係が築けない。お膳立てを必要としていたのだと思います。</p> <p>在学中は就活をしませんでした。面接が怖かったからです。4 年で大学を卒業したものの、なんとなく引きこもってしまい、バイトもせずに家にいました。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>人に会うのが嫌で、外出は夕方以降、人目が気になり、いつもオドオドした気持ちでいました。バイトくらいやってみようとは思っていましたが、決めかねて、ぼ~っとネットの求人を見ていました。これではダメだ、と思っていたけれど、人の力を借りるのも嫌でした。自分でなんとかしたい、自分で切り開きたい、という気持ちがありました。</p> <p>頭の中でイメージは描くけど、実際には動けない。そのうち何とかかなるかな~とおもっていたところもあります。実際には一人では何もできなかったけれど。</p>
<p>【 サポステに来るようになったきっかけ 】</p> <p>大学卒業後、半年くらいたった時、母が母の友人にもらった、とユースプラザのリーフレットを持ってきました。最初はなんかひっかかって素直になれず、自分で決めたい、という気持ちで抵抗しました。が、結局自分では動けなくて、母親に連れられてユースプラザに行きました。そこで、いろいろなプログラムに参加し、その後、就職を考えるという目的のため、サポステを利用するようになりました。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>通い始めた時、「自分の行く場所ができた」と思いました。スポーツの講座などが特に楽しかったです。進められたものにはなるべく参加し、よこはま型若者自立塾のジョブキャンプ(※)や介護ボランティアにも行きました。ハローワークの個別サポートも受け、皆によくしてもらったなあと思います。色々な選択肢があって、色々な体験ができるのが良かったです。</p> <p>自分の苦手なこともわかりました。自分がなじめるか、なじめないかは環境、その場の雰囲気によって左右されることも知りました。</p> <p>長い間、いろいろご迷惑をかけたけど、ありがとうございます。</p> <p>※よこはま型若者自立塾 ジョブキャンプ</p> <p>宮城県石巻市等で数日から2週間ほどの合宿を行う。共同生活を通じて、生活リズムの改善や他人との関わり方を習得することを目的に実施している。石巻では、ボランティア活動や地域の方との交流会、就労体験等を行っている。</p>

【現在の思い】

今は、A型事業所(※)の契約社員として、週に4日、8時半から17時まで働いています。以前は5日だったのが4日に減ってしまって、自分としては残念です。そして、利用者さんと一緒に差表をするのが自分の仕事ですが、もっと利用者さんの生活にかかわりたい、という思いもあります。

ただ、今は結構これでいっぱいなので、しばらくは今のペースで続けていき、そのうち、正社員を目指したいと思っています。

※A型事業所(就労継続支援事業(A型))

通所により、雇用契約に基づく就労の機会を提供するとともに、一般就労に必要な知識、能力が高まった方について、一般就労への移行に向けた支援を実施。

若者サポートステーション

●DD さん(20 代後半、女性)

<p>【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>高校卒業後に正社員として製菓会社に就職し、菓子の包装をする仕事をしていましたが、3 年目にうつ病を発症。メンタルクリニックを受診しながら頑張って勤務を継続しましたが、5 年で退職しました。</p> <p>その後、半年程の療養を経て次の会社に正社員として採用され、3 年半勤務しましたが、人間関係が上手く行かず、不安や緊張から思うように動けなくなり、仕事の効率が落ち、一緒に働いている人をイライラさせてしまうようになりました。やがて会社に行くのが辛くて、電車の中で泣いてしまうほどの状態になり、退職しました。</p> <p>その後、精神状態が悪化し、やる気が出なくなりひきこもりがちになり、睡眠障害も出てきました。8 キロの体重の減少に気づかず、友人から指摘されることもありました。</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>自分の何がダメだったんだろう…、会社に行くのが怖いと思っていました。</p> <p>また、辛い気持ちを溜め込んでしまい、死にたい、人生が早く終わらないかなと思っていました。</p>
<p>【 サポステに来るようになったきっかけ 】</p> <p>ひきこもりがちになり、外出すると、外にいる人たちの視線が怖くて、またこもる感じでした。</p> <p>できれば外に出たくなかったけれど、薬が切れると眠れないので、仕方なく病院に行き、主治医に相談したら、「こういう所があるよ」といくつか支援機関の候補を出していただきました。その中の機関に電話をしたところ、サポステを勧められて行くことになりました。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>初めて行った時に、ピリピリした雰囲気がなく、「こんにちは」と言ってもらって入りやすい感じでした。</p> <p>最初は週 2 からと決めただけで、思ったよりも緩めだったから普通に行けるかと思っていたら、案外疲れてしまう自分がありました。そこから少しずつ慣れて、日数を増やして行きました。</p> <p>色々な講座に参加し、そこで一緒になったことのある人と活動するうちに、「全く知らない人とやっているわけじゃない」と感じて行きやすくなりました。多くても 8 人程度の人数なのでやりやすくなりました。サポステに来るのが楽しい気持ちが出てきた頃にRWP(1 か月間の集中講座)を勧められ、参加することになりました。最初は毎日通えるかな…と不安な気持ちもありましたが、実際にやってみると厳しいこともなく、同じメンバーで日々過ごすことで仲間意識が持て、座学の 2 週間を挫折することなくできました。</p> <p>強制されることがないので、調子が悪い時はそれでいいと思えるので楽になりました。</p>
<p>【 現在の思い 】</p> <p>初めは、フルで働くことを目指していましたが、セミナーや 1 カ月プログラムに参加する中で、1 日に 4 時間の就労体験をすると家に帰った後、いつの間にか寝てしまっている自分がいたので、本当にフルで働けるかなと考えるようになりました。</p>

若者サポートステーション

●EEさん(20代前半、男性)

<p>【 外とのつながりを持ってなくなったわけ(困難を抱えた経緯) 】</p> <p>もともとインドア派で、自分から外に出たり、人を誘ったりするタイプではありません。動かないし、相談もしないタイプです。</p> <p>高校で周りにつられて遊んでしまっ、大学に入ったものの勉強の仕方がわからず、まったくついていけません。履修内容が理解できず、高校時代の友人がどんどん大学を中退してアルバイトなどを始める中、自分はやめる決断もせず、ずるずる家にいました。</p> <p>卒業できないことがわかって4年生で大学をやめ、その後はひきこもり状態になりました。父がもともと単身赴任しており、途中で母がしばらく父の任地に行った時には、自宅で1人暮らしをしていました。誰も文句を言う人もいなくて、寂しいからと猫を飼うことにし、心の中はともかく、快適に過ごしていました</p>
<p>【 その時に思っていたこと 】</p> <p>猫を飼い始めてからは動物依存でした。これではダメとわかっていましたが、何を改善するわけでもなく、毎日家にいました。外に出たくない、視線が怖い。これからどうしたらいいかわからなくて、考えることを放棄していました。</p> <p>バイトをしようとも思いましたが、応募するのも怖くて、電話も掛けられませんでした。こんなことではダメだ、どうしようと思いつながら動けない。何かきっかけが欲しいと思っていました。</p>
<p>【 サポステに来るようになったきっかけ 】</p> <p>大学をやめて1年くらいした頃、母が「何か行動した方がいい」と言ってきて、まず2人でハローワークに行きました。ハローワークで「働き始める自信がない」と話したら、サポステを紹介されました。それまでサポステのことは聞いたこともなく、まったく知りませんでした。行くのは不安でしたが、「とにかく様子を見に行ってみよう」と母に強く誘われました。面倒なことになったと思ったけれど、変わりたい気持ちもありました。これで自分の何かが変わるのかなあと期待もしました。</p> <p>母が電話をかけてくれて、サポステでの初めての面談の日が決まりました。待っている期間に緊張感が高まってきました。</p>
<p>【 支援を受けた感想 】</p> <p>サポステに来たからは、何とか就職したいという気持ちで、最初から割とたくさんセミナー等の予定を組みました。9月に、毎日通う1カ月のプログラム(Ready for Work)を受講することが決まった時は、毎日通っていけるか？一緒に受講する他のメンバーと仲良くできるか？と、とても心配でした。が、やってみたら意外と大丈夫でした。</p> <p>その1カ月がたったころ、外に出るのが平気になったという実感がありました。初回は緊張するけれど、その次は大丈夫、ということもわかって気が楽になりました。</p>

【現在の思い】

1ヶ月の就労訓練プログラムを終えた今も、引き続き根岸にあるファーム(※)で就労体験(農業、マルシェでの野菜販売、居場所の棚作成やペンキ塗りなど、その都度頼まれる作業)を週に2~3回しています。1月末からは横浜市の財政局の期間限定(1月下旬から3月、週5日フルタイム)のアルバイトをすることが決まっています。

今、ファームに通っていることを「逃げ」だとも思います。本当はもうアルバイトをしてもいいのに、ファームを言い訳にしているような…。でも、自分が必要とされる場所があった、という喜びは大きく、もうしばらくファームは続けたいと思っています。

横浜市のアルバイトを終えたら、収入を得、きっと消費の喜びを知ることになると思います。その時に、きっと働いてお金を得たいと思うはずなので、今はその自分に期待しています。自分のお金で、なくしてしまった腕時計をかうつもりです。

(3) 青少年相談センター 保護者ヒアリング結果

青少年相談センターで実施している「保護者の集い」（概ね1か月に1度開催している、青少年相談センターに来所相談中の若者の保護者同士の自主的交流の場）に参加している保護者の方のうち、ご協力いただける方（3組）

- Aさん(母):20代半ばの娘について相談
- Bさん(父):20代後半の娘について相談
- Cさん(両親):30代前半の息子について相談

※以下、報告書中、青少年相談センターを「センター」と表記しています。

【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】	
Aさん	<p>小さい頃からかんしゃくを起こしやすく育てにくい子で、今のうちに怒らなければと、よく怒っていた。</p> <p>小学校5年生から不登校。中学校は学校の相談室やハートフルを行ったりきたり。その後、興奮しすぎて、いきなり殴る蹴る、ベランダから飛び降りようとする、リストカット、はさみ持って追いかけてくるなどが始まった。高校は通信制に進学したが入学式しか行けていない。</p> <p>ハートフルに相談して、センターを紹介された。</p> <p>(16歳当初は母のみ、その後本人もセンター利用)。</p>
Bさん	<p>娘は小学校では断続的に不登校、中学で全く通えなくなり、学校から適応指導教室を紹介されたが通えず、教育総合文化センターで週1回相談を受けていた。保護者の相談は半年に1回など定期的ではなかったため、他に相談できる場所はないかと担当相談員の方に聞いてセンターを教えていただいた。</p> <p>(中3の4月に娘と一緒に来所)</p>
Cさん	<p>高校3年受験時に大学受験が原因で不登校となり、以降ひきこもり。当初は自然と立ち直るだろうと思っていた。</p> <p>4年前に相談機関を探して、最初は若者サポートステーションに行き、センターを紹介された。</p> <p>(両親のみが相談)</p>

【 困難を抱えているお子さんの状況について感じること 】

Bさん	<p>中学3年生のころまで、進むも引くもならない、(父親が)娘に対して思考停止状態であり、どん底な状態だった。娘より2歳年下の弟と手をつないで自殺しようと思ったことが6回ある。ただ、どこかで正気に戻ったために現在があると思う。</p> <p>センターの親への支援は個人面接が基本。まずは個人面接から始めて、「家族勉強会」や「保護者の集い」に参加した。個人面接と集団支援の2本柱で支援を受けていたので、何とかやってこられたと思う。</p>
Cさん	<p>センターに来たときには症状が固定化してしまっていたのかなと思う。親としては精神的に色々教わったり話を聞いたり、同じ悩みを抱えている方もいて楽にはなったし心強かった。一方で、改善の見込みがあまりないので、これからどうしたらよいのか途方に暮れている。</p>
Bさん	<p>保護者の集いに参加して、それまで持っていた「世間で高校に行かせなければまずい」という思いが吹っ切れた。センターと巡り会って、私の支援をしてくれてありがたかった。娘のことを考えてくれた機関でもあり、ある意味、学校の先生にはない教えをもらえた感じもあり、幸いだった。あのときは本当に恵まれたと思う。</p>
Aさん	<p>最初の相談員とは1~2週間に1度面接をした。私がひどい状況だったので、私の話をただ黙ってうんうんと聞いてくれた。私が夢中になってわーって話しても聞いてくれるだけなので、ある日「何も言わないなこの人、大丈夫なのか」と思ったりもしたが、半年ほど経ったときに、ふと「毎回こんなわーわー言っているのを聞いているのは大変だ」と初めて相手のことを考えられる余裕が出てきて、そこから相談員が私に話しかけるようになった。今にして思えば、私が全て吐き出すのを待っていたのだと思う。その相談員のおかげ。その相談員だけではないが、こんなに元気になったという気持ち。人によって違うのでそれが人に合うのかはわからないが、私は寄り添ってもらった。待つというよりも一緒にその時間を過ごすという感じだった。</p>
Bさん	<p>保護者の集いで出てくる「許す」「信じる」「待つ」「見守る」という言葉に具体性が見いだせず、ジレンマを感じる。</p>
Aさん	<p>娘はリーダーシップを発揮するタイプだと思っていたが、1人で静かに過ごすのが好きだということがセンターに通うことでわかった。当初は「センターに行く意味はない」と言っていたが、センターで色々なことを経験して「自分は頑張ってきたけど、頑張る方向が違っていた」と認識できたことで、「センターに行ってもよかった」と変わっていった。そして自ら卒業を決めて巣立っていくことができた。</p>

【 横浜市(センター)に対する意見・要望 】

Aさん	<p>当時の相談員が丁寧に対応してくれたから娘が相談に行けるようになり、「お母さん、楽しかったよ」と言ってくれるようになった。グループ活動に10分だけ入るところから徐々に時間を増やしていくなど娘のペースに合わせて対応していただき感謝している。</p>
Bさん	<p>保護者の会を今後も定期的行ってほしい。</p>
Cさん	<p>本人は1度もセンターに来られず、4年間夫婦だけで相談に来ている。</p> <p>今から考えると、不登校がひきこもりになるケースが多いと言われているが、高校3年でこのままだと卒業日数が足りなくて卒業できないと学校から言われたとき、なぜそうなったのか説明もなかったし、特に何かをしてくれるということもなかった。そのときにセンターと学校の連携がとれていれば、私の息子も現在のように14年間ひきこもりにならなくて済んだのではないかと思う。</p> <p>学校とセンターなどの支援機関が連携してほしい。私たちは遠回りしている。</p>
Bさん	<p>中学2年時に担任の先生から教育文化総合センターを教えてもらったが、青少年相談センターのような個別面接で話を聞いてくれるという形ではない。適応指導教室に行けば出席を認めてやるよという、文部科学省が考えそうな発想だがそれで中学を卒業できても高校は難しい。</p>
Aさん	<p>子どもだけ、親だけでも通えて継続的に相談できるような、学校とセンターの中間のような支援機関があるとよい。</p> <p>スクールカウンセラー(以下「SC」)に中学1年のときに助けてもらった。買い物の帰りにお母さん来なさいと言ってくれて話を聞いてくれた。</p>
Cさん	<p>SCは週1回程度しか学校に来てくれないため、継続的に相談しづらい。SCが各学校にいつもいて、困ったときに相談できるとよい。</p>
Bさん	<p>SCがいて実際カウンセリングを受けた。しかし、娘が二度と行きたくないと言っていたほど相性が悪かった。その後情報も何もなくなってしまった。子どもにも親にも手厚く心に寄り添って、一言一句聞き逃さない姿勢をとってくれる場所がほしい。</p>
Aさん	<p>センター職員は忙しそうで相談しづらい。利用者に寄り添える職員がたくさんいるとよい。</p>
Bさん	<p>相談者と一緒に話し合って寄り添っていく心を培ってほしい。毎回同じ相談員と1対1で面接をしているが、どういった面接をしているのか、他の相談員にも参加してもらい、研修していくということがあってもよい。ほとんどなじみがない職員が随分いるが、そういう方と面接の席でお会いできたらと思う。</p>

Cさん	<p>親に対しての情報提供や「家族セミナー」などの研修は非常に有意義なので充実させてほしい。</p> <p>家族勉強会は同じメンバーでやるので、勉強会が終わっても隔月1回、会合を開いている(2年)。保護者のために会議室を貸してほしい(特に土日)。</p>
Bさん	<p>センターのグループ活動でバスケットやバレーをやっていた。また、単発で化粧講座にも体験させてもらった。娘にとっては画期的な体験だったようで、家に帰ってきてから「お父さん、こんな風にしてもらったよ」と報告されたことが印象的。</p>
Aさん	<p>娘は学校に行っておらず、友達とやっていないこと、グループ活動、サークル活動、宿泊体験等、全てやらせてもらった。本人は何をやるにも必死だったが、親としては嬉しかった。</p>
Bさん	<p>娘は、スケートやテニスに単発で参加させてもらった。親子宿泊(※今は実施していない)にも強引に連れて行っただが、マイクを持って歌って楽しかった。</p> <p>家族勉強会では、「子どものことだけで狭い視野になるのはやめなさい」と言われたり、色々なことに気づかせてくれた。「自分を許す」ということもセンターで教えてもらった。</p>
Cさん	<p>センターでは私たちの話を聞いてくれて私たちの心が解放される。</p> <p>マイナス面は交通費がかかること。区役所にもセンターのようなひきこもり専門の相談員と相談室を配置してほしい。個人面接は近くの区役所でできるとよい。</p> <p>相談内容に応じて、悪いことであれば「悪い」「やめた方がよい」と公正に判断してアドバイスしてほしい。「夫が家族に対して無関心だったので困る」と言っても、職員からは何のコメントもない。</p> <p>センターとメンタルクリニック、精神科のホットラインを立ち上げてほしい。</p> <p>本人なしで親だけが受診したときに、センターの紹介状と親の保険証で保険がきく、もしくは無料にしてほしい。</p>
Bさん	<p>家族セミナーではミニグループに分かれてのグループワークがあるが、他のグループの人と知り合えない。できるだけより多くの人と話したい。ミニグループの時間をもっと増やして、ふさぎ込んでいる人たちを見守れるとよい。研修の際に沈んで来る人もいるし、日常生活から解放されたいと思ってくる人もいる。現在進行形で悩みを持っている親が語る場が欲しい。今これだけ大変です、過去にこういうことがありましたということを話してほしい。</p> <p>保護者の集いの人数(20人程度)だと不思議と話せなかつたりするので、小規模なミーティングの方がよいかもしれない。</p>