

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 | 横浜市自立支援3機関について | 1 |
| | (1) 青少年相談センター | |
| | (2) 地域ユースプラザ | |
| | (3) 若者サポートステーション | |
| 2 | 横浜市自立支援3機関の連携のしくみ | 1 |
| | (1) イメージ図 | |
| | (2) 施設情報（平成25年3月1日現在） | |
| 3 | 横浜市自立支援3機関における基礎データ（平成23年度 新規相談支援利用実績） | 3 |
| | (1) 基礎データ | |
| | (2) データから見える3機関の特徴 | |
| 4 | 調査方法及び調査項目 | 4 |
| 5 | 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) ヒアリング実施状況 | |
| | (2) 各機関のヒアリング対象者の属性リスト（ヒアリングの中から読み取れる項目のリスト） | |
| | (3) ヒアリング結果（事例の紹介） | |
| 6 | 各機関のヒアリングを通してわかったこと、感じたこと（各機関の調査員の所感） | 58 |
| 7 | 横浜市子ども・若者支援協議会 若者自立支援部会委員からのコメント | 60 |
| 8 | 総括（津富 宏 若者自立支援部会長） | 62 |

1 横浜市自立支援3機関について

横浜市では、青少年相談センターを中心に、若者サポートステーション、地域ユースプラザの3つの機関を「若者自立支援施策の中核」に位置づけ、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、青少年が抱えている様々な問題について、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」としての機能も担います。

(2) 地域ユースプラザ

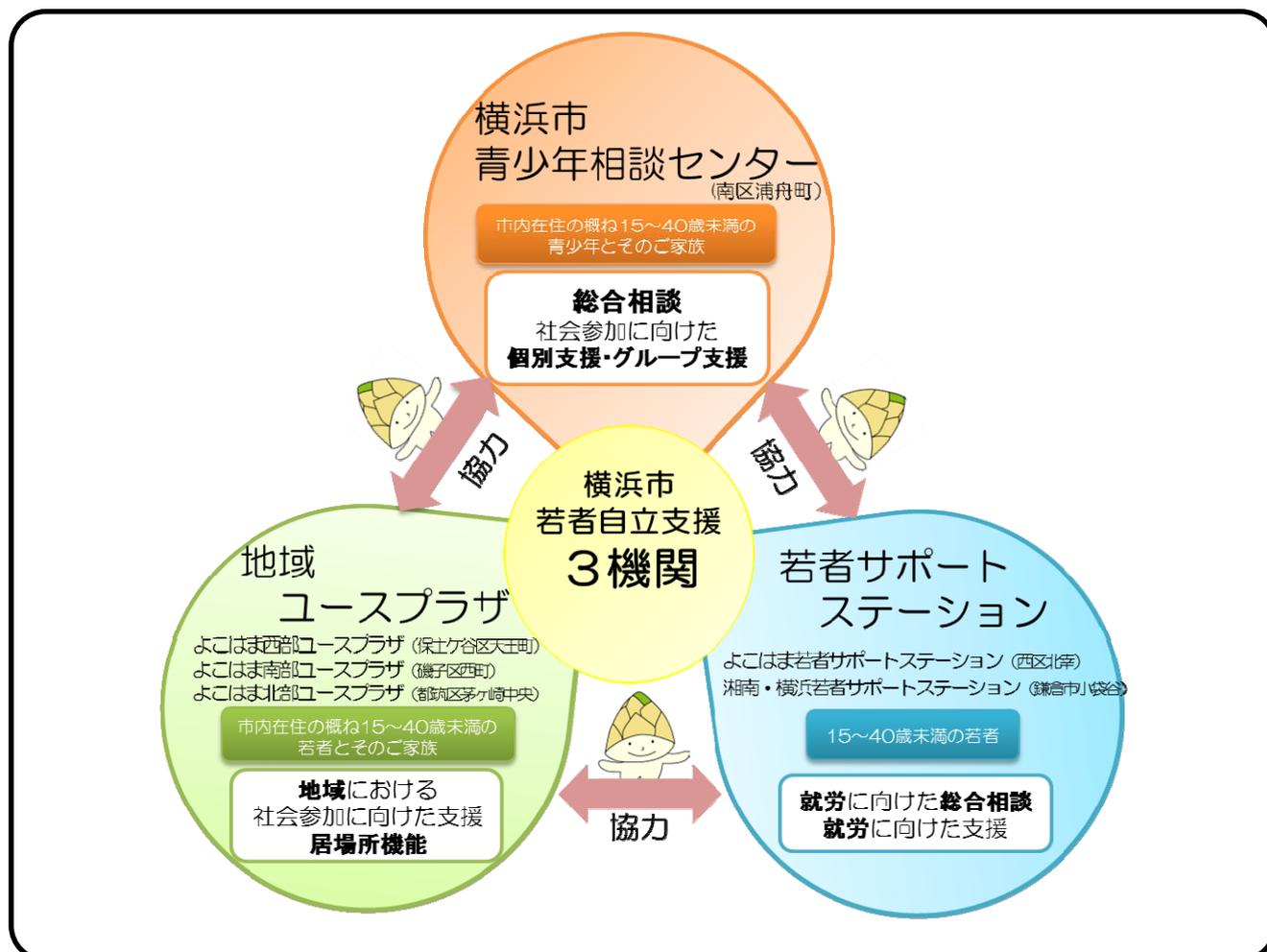
青少年相談センター及び若者サポートステーションの支所的機能を有する施設として地域において相談、居場所や社会体験・就労体験の提供などを通じ、青少年の自立支援を図ります。

(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、職業的自立に向けた総合相談をはじめ、アルバイト活動セミナー、メンタルトレーニング等の就労に向けた支援を行っています。

2 横浜市自立支援の3機関の連携のしくみ

(1) イメージ図(施設の情報はこちらページ参照)



3 横浜市自立支援3機関における基礎データ(平成23年度 新規相談支援利用実績)

(1)基礎データ

| 若者自立支援3機関 | | 青少年相談センター(※1) | 地域ユースプラザ(※2) | | | | | | 若者サポートステーション(※1) | | | | | |
|--------------------|-------------------------|---------------|--------------|-----------|--------|---------|-------------|---------|------------------|----------|------------|------------|------------|--|
| | | | 西部 | | 南部 | | 北部 | | よこはま | | 湘南・横浜 | | | |
| 平成23年度 新規相談利用者数 | | 171 | 67 | | 124 | | 97 | | 298 | | 222 | | | |
| 利用者の各属性による割合 | 性別 | 男 | 69.6% | | 50.7% | | 66.9% | | 67.0% | | 66.8% | | 70.3% | |
| | | 女 | 30.4% | | 49.3% | | 33.1% | | 33.0% | | 33.2% | | 29.7% | |
| | 年齢 | 10代 | 62.0% | | 32.8% | | 36.4% | | 25.8% | | 7.0% | | 23.9% | |
| | | 20代 | 36.8% | | 56.7% | | 42.7% | | 53.6% | | 67.0% | | 52.7% | |
| | | 30代 | 1.2% | | 10.5% | | 20.9% | | 20.6% | | 26.0% | | 23.4% | |
| | 所属 | 中学生 | 5.3% | | 1.5% | | 0.8% | | 0.0% | | 0.0% | | 0.0% | |
| | | 高校生 | 36.3% | | 17.9% | | 22.6% | | 4.1% | | 1.0% | | 10.4% | |
| | | 大学生 | 8.2% | | 19.4% | | 0.0% | | 8.3% | | 6.0% | | 3.2% | |
| | | その他 | 2.3% | | 1.4% | | 7.3% | | 7.2% | | 2.0% | | 0.5% | |
| | | 有職 | 1.7% | | 2.9% | | 2.4% | | 9.3% | | 91.0%(求職中) | | 85.9%(求職中) | |
| | 無職 | 46.2% | | 56.9% | | 66.9% | | 71.1% | | | | | | |
| | 支援機関につながった経緯(上位3項目)(※3) | インターネット | 19% | インターネット | 27% | インターネット | 21% | 区役所 | 28% | インターネット等 | 32% | インターネット等 | 17% | |
| | | 区役所 | 19% | 青少年相談センター | 11% | サポステ | 18% | サポステ | 21% | 保護者 | 12% | 民間支援機関 | 16% | |
| | | 知人 | 8% | 知人 | 11% | 区役所 | 7% | インターネット | 20% | 就労支援機関 | 10% | 健康・福祉機関・病院 | 15% | |
| 主訴(上位3項目) | ひきこもり | 44% | ひきこもり | 60% | ひきこもり | 41% | ひきこもり | 49% | 就労 | 100% | 就労 | 100% | | |
| | 不登校 | 26% | 就労 | 25% | 就労 | 18% | 神経性障害・精神疾患等 | 18% | | | | | | |
| | 家族関係 | 8% | 精神疾患 | 15% | 障害精神疾患 | 9% | 就労/その他の人間関係 | 9% | | | | | | |

(※1) 青少年相談センター及び若者サポートステーションは、23年度に初回面接後、継続相談支援になった数。

(※2) 地域ユースプラザは、23年度の新規相談者数。(居場所利用者のみの登録は含まない)

(※3) 若者サポートステーションは、厚生労働省の分類項目で表示

(2)データから見える3機関の特徴

ア 3機関とも、利用者の性別では、男性7割・女性3割程度であったが、よこはま西部ユースプラザのみ、男女の割合がほぼ同じでした。

イ 年齢や所属については、次のとおり、特徴が現れました。

- ・**青少年相談センター**…10代中心。高校生を中心に、学籍のある方の利用が他機関より多い
- ・**地域ユースプラザ**…20代中心であるが、10代・30代も少なくなく、各年齢層から幅広く利用されています。また、無職の方の利用が6～7割程度と大半を占めています。
- ・**若者サポートステーション**…20代中心。職業的自立を目的とした相談支援を行なっていることから、10代や学籍のある方の利用は少なくなっています。

ウ 支援機関につながった経緯では、各機関とも、インターネットでの情報から利用につながることが多い。一方、他機関からの紹介・引継によって利用する方も多く、青少年相談センターは区役所から、若者サポートステーションは他の就労支援機関から利用につながる傾向が伺えます。

エ 主訴について、青少年相談センター、地域ユースプラザともに「ひきこもり」が最も多い状況ですが、両機関の利用者の年齢層を反映し、青少年相談センターでは「不登校」「家族関係」が、地域ユースプラザでは「就労」「精神疾患」がこれに次いでいます。なお、若者サポートステーションでは、機関の特性から、主訴は「就労」に限定されています。

4 調査方法及び調査項目

(1)対象者

横浜市自立支援3機関(青少年相談センター、地域ユースプラザ、若者サポートステーション)の利用者で、「現在相談・支援を受けている青少年」又は「過去に相談・支援を受けていた青少年」

※ 上記のうち、相談員からの推薦があり、本人から協力をえられる者

(2)調査方法

各施設代表者等を調査員(ヒアリング担当者)とし、調査員による個人面接(1人あたり1～1時間半程度)を行いました。

(3)調査項目

- ア 困難を抱えた経緯
- イ 支援につながる前の心境
- ウ 支援機関に来所したきっかけ
- エ 支援を受けた感想
- オ 現在の思い
- カ 伝えたいこと

5 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)ヒアリング実施状況

| 横浜市若者 自立支援3機関 | | 青少年 相談センター | | 地域ユースプラザ | | 若者サポート ステーション | | 年代男女別 合計 | |
|------------------|---------|---------------|---|----------|---|------------------|---|-------------|---|
| | | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 年代 | | | | | | | | | |
| 10代後半 | (17～19) | 1 | | | | | | 1 | 0 |
| 20代前半 | (20～23) | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | | 5 | 3 |
| 20代半ば | (24～26) | 3 | 1 | | 1 | | 1 | 3 | 3 |
| 20代後半 | (27～29) | 1 | | 3 | | 3 | | 7 | 0 |
| 30代前半 | (30～33) | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 |
| 30代半ば | (34～36) | | | 2 | | 2 | | 3 | 1 |
| 30代後半 | (37～39) | | | | | | 1 | 0 | 1 |
| 40代前半 | (40～43) | | | 1 | | | | 1 | 0 |
| 各機関男女別合計 | | 8 | 2 | 8 | 4 | 6 | 2 | 21 | 9 |
| 3機関総計 | | 10 | | 12 | | 8 | | 30 | |

(2)各機関のヒアリング対象者の属性リスト(ヒアリングの中から読み取れる項目のリスト)

ア 青少年相談センター

| 青少年相談センター | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----|----|-------|----------|----------|----------|-----|-----------|----|----------|----------|------------|----------|--------------|----------|-----------|
| No | ケース | 属性 | | | | | | | | | | | | センター 利用年数 | 支援 状況 | ページ 番号 |
| | | 性別 | 年齢 | 家庭環境 | | 困難を抱える要因 | | | | 支援状況 | | | | | | |
| | | | | 生活 保護 | 母子 家庭 | いじめ | 不登校 | ひきこ もり | 医療 | 個別 相談 | 家庭 訪問 | グループ 活動 | 社会 体験 | | | |
| 1 | Aさん | 男 | 20代後半 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | 10年 | 継続 | 8 |
| 2 | Bさん | 男 | 20代前半 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 5年 | 継続 | 11 |
| 3 | Cさん | 男 | 10代後半 | | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | 2年 | 継続 | 13 |
| 4 | Dさん | 男 | 20代前半 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | 6年 | 継続 | 15 |
| 5 | Eさん | 女 | 20代半ば | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | 7年 | 継続 | 17 |
| 6 | Fさん | 男 | 20代半ば | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | 11年 | 終結 | 19 |
| 7 | Gさん | 男 | 20代半ば | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | 10年 | 継続 | 21 |
| 8 | Hさん | 男 | 20代前半 | | | | ○ | ○ | | ○ | | | | 5年4か月 | 終結 | 24 |
| 9 | Iさん | 女 | 20代前半 | | ○ | | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | 7年 | 継続 | 26 |
| 10 | Jさん | 男 | 20代半ば | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | 6年 | 継続 | 28 |

【ヒアリング対象者の傾向から見える青少年相談センターの特徴】

1人を除き全員(9人)が20代半ばまでの年齢層であり、全員(10人)が不登校からひきこもり状態にいたっています。不登校となった経緯として、学校でのいじめを経験した者が3人いるなど、友人等との対人関係におけるつまずきや、学業におけるつまずきを挙げるものが多くみられました。また、精神科の医療機関を利用した経験がある者は6人でした。

支援状況としては、全員(10人)が個別相談を受けており、うち2人は家庭訪問も受けています。また、8人をグループ活動による支援につなげています。

青少年相談センター利用者の特徴としては、本人が自発的に利用するのではなく、家族を通じて利用につながる事例が多くみられること。また、1人を除き全員(9人)が5年以上の利用であり、うち3人については10年以上となっている等、利用年数が長期化していることが挙げられます。

長期的・継続的な個別相談によって本人や家族に関わりながら、グループ活動による同年代とのコミュニケーションの経験を提供することが有効で、本人の社会参加へつながっています。

イ 地域ユースプラザ

| 地域ユースプラザ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----|----|-------|---------|------|-------------|-----|-------|----|----|---------|---------|-------|------|------|------|--------|------|----|
| No | ケース | 属性 | | | | | | | | | | | | | 利用年数 | 支援状況 | ページ番号 | | |
| | | 性別 | 年齢 | 家庭環境(例) | | 困難を抱える要因(例) | | | | | 支援状況(例) | | | | | | | | |
| | | | | 生活保護 | 母子家庭 | いじめ | 不登校 | ひきこもり | 就労 | 医療 | 個別相談 | プログラム参加 | 居場所利用 | 社会体験 | | | | 就労体験 | |
| 1 | Kさん | 女 | 20代前半 | | | | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | | ○ | 1年4か月 | 継続 | 30 |
| 2 | Lさん | 男 | 20代後半 | ○ | | | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1年6か月 | 継続 | 32 |
| 3 | Mさん | 男 | 20代前半 | | | | ○ | | | | | ○ | ○ | ○ | | | 11か月 | 継続 | 33 |
| 4 | Nさん | 男 | 20代後半 | | | | ○ | ○ | | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | 1年11か月 | 継続 | 34 |
| 5 | Oさん | 男 | 30代半ば | | | | | ○ | ○ | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | 3年 | 継続 | 36 |
| 6 | Pさん | 男 | 40代前半 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | ○ | ○ | 2年 | 継続 | 38 |
| 7 | Qさん | 男 | 20代後半 | | | | | ○ | ○ | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | 5年 | 継続 | 40 |
| 8 | Rさん | 男 | 30代前半 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | | ○ | | | 4年 | 継続 | 42 |
| 9 | Sさん | 男 | 30代半ば | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2年 | 終結 | 44 |
| 10 | Tさん | 女 | 20代前半 | | | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 3年 | 終結 | 45 |
| 11 | Uさん | 女 | 20代半ば | | | ○ | ○ | | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | 2年 | 継続 | 46 |
| 12 | Vさん | 女 | 30代前半 | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1年6か月 | 終結 | 47 |

【ヒアリング対象者の傾向から見える地域ユースプラザの特徴】

対象者のうち、9人が不登校を、10人がひきこもりを経験しており、これらの傾向は青少年相談センター利用者に近いですが、20代後半以降の方が多くを占めていること(8人)、それに伴い、就労についての課題を抱える者も多くいること(8人)などの違いが表れています。

支援状況としては、全員(12人)が居場所を利用しており、11人が個別相談も受けています。また、居場所利用以外にプログラムや体験活動を利用している者も11人でした。

利用年数としては、青少年相談センター利用者よりも期間が短く、10人が3年以下でしたが、これは、地域ユースプラザの開所からの期間が最長で5年であることも関係しているものと思われます。

地域ユースプラザの場合、他機関からの紹介を受け、本人がある程度自発的に動いて利用につながっている事例が多く、居場所の利用を中心に、個別相談による課題の整理、プログラムや体験活動の積み重ねを通じて、就労等に向けた次のステップにつながっています。

ウ 若者サポートステーション

| 若者サポートステーション | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------|----|-------|---------|------|-------------|-----|-------|----|----|---------|---------|-------|------|------|-------|------|-------|
| No | ケース | 属性 | | | | | | | | | | | | | | 利用年数 | 支援状況 | ページ番号 |
| | | 性別 | 年齢 | 家庭環境(例) | | 困難を抱える要因(例) | | | | | 支援状況(例) | | | | | | | |
| | | | | 生活保護 | 母子家庭 | いじめ | 不登校 | ひきこもり | 就労 | 医療 | 個別相談 | プログラム参加 | 居場所利用 | 社会体験 | 就労体験 | | | |
| 1 | Wさん | 男 | 20代後半 | | | | | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4年 | 継続 | 48 |
| 2 | Xさん | 男 | 20代後半 | | | | | | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | 1年 | 継続 | 50 |
| 3 | Yさん | 女 | 20代半ば | | | | | | ○ | | ○ | ○ | | | ○ | 2年 | 継続 | 52 |
| 4 | Zさん | 女 | 30代後半 | | | | | | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | 1年 | 継続 | 53 |
| 5 | AAさん | 男 | 20代後半 | | | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | 2年 | 継続 | 54 |
| 6 | BBさん | 男 | 20代前半 | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | 1年2か月 | 終結 | 55 |
| 7 | CCさん | 男 | 20代後半 | | | | | ○ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ | 1年2か月 | 継続 | 56 |
| 8 | DDさん | 男 | 30代半ば | | | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ | | ○ | ○ | 1年6か月 | 継続 | 57 |

【ヒアリング対象者の傾向から見える若者サポートステーションの特徴】

全員(8人)が就労に課題を抱えています。ひきこもりを経験した者は5人いますが、不登校は1人のみであり、青少年相談センターや地域ユースプラザ利用者との違いがあります。

支援状況としては、8人全員が個別相談のほか、プログラムや体験活動を利用しています。体験活動については、社会体験を利用している者もいますが(4人)、多くの者は就労体験を中心に利用しています(7人)。

利用年数としては、7人が2年以下であり、青少年相談センターや地域ユースプラザよりも短い期間となっています。

若者サポートステーションの場合、個別相談を行う中で、就労に向けたより具体的な目標設定を行い、個々の状況に応じたプログラムや体験活動を提供することで、状況の改善につながっています。

(3)ヒアリング結果(事例の紹介)

青少年相談センター

○A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) 】

今思えば、当時は悪夢のようだった。記憶は忘れかけているけど、生き地獄のようだった。

原因は自分自身でもわからない。精神科の先生や臨床心理士の人にいくら聞いてもわからなくて、“しょうがないかな”って今のところ諦めている。

ただ経緯は、高3の夏、受験勉強のために予備校にも通っていて、ある日朝起きて鏡を見たら、この世のものとは思えない化け物の姿が映っていた。その姿は自分自身で、怖くて、訳が分からなくなって、毎日鏡で自分の姿をチェックするようになった。もう勉強どころではなくて、自分の姿が気になって、予備校に行けなくなってしまった。

2学期を過ぎたあたりからは、学校にも行かれなくなり、レンタルCDショップ等で時間をつぶして学校に行くふりをしていた。ある時、学校から家に連絡がきて、学校に行っていないことが親に知られてしまった。親は怒ることはしなかったけど、心配していた。

卒業式には行きたかったけれど、卒業証書をもらう時に舞台上に上がって、みんなに見られるところを想像したら、みんなの視線が怖くなって、行けなかった。

最後に外に出たのは、2月中旬で、その後は一歩も家を出られなくなってしまって、それが7年間ぐらい続いた。

【 その時に思っていたこと 】

自分の部屋を持ったのは、高3になって引っ越しをして。

最初の頃は、外に出たい気持ちがあったけれど、出られなかった。“そのうち外に出られるのではないか”、“ただのストレスだ”と思った。病気についても無知だったし、気楽に考えていて我慢しようと思っていた。そのうちだんだん状態が悪くなって行って、翌年の秋ぐらいには、自殺を考えるようになってしまった。親も辛かったろうし、自分を責めてしまうし、とても辛かった。

大学に通っている友人が訪ねてきた時もあったが、みじめな姿を見られなくなかった。その時はうらやましいと思えて、自分がどんどん置いてきぼりになっている感じがした。

家族とは自分が拒絶して行って、だんだん会話がなくなっていく。だけど弟にはよく八つ当たりをしていた。その時は、髪を伸ばしっぱなしにして顔を見られないようにし、部屋に閉じこもって常に電気を消して生活していた。そして自分の存在を消すように、家族がいない夜中に足音を消してリビングに行って、食事をして。ほとんど部屋から出ない状態だったので、夜中にリビングに行く時は少し外に出たような気分だった。

【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】

ひきこもるようになってから1年後に親が知人を頼って、最初は訪問という形になった。訪問は相談員と囑託医の二人が漫画本を持ってきた。

最初の訪問は、ある日突然知らない人が来てびっくりしたけれど、その場の流れで部屋に入れてしまった。

でも顔を見られるのが嫌だったので、布団をかぶったまま話をした。

それから6年ぐらい相談員が2週間に1回のペースで訪問に来た。

最初の数年間は、病状がひどくて(その時は病気だと感じていなかった)鏡に一日中へばりついて、鏡をずっと見ていた。鏡を見ていないと不安な状態で、化け物に見えない時があると安心して、化け物が映っていると想像を絶する絶望感が押し寄せた。毎日泣いて、発狂して、泣きながら笑い出すの繰り返しだった。そんな毎日が一生続くのかと思うと、“死にたい”というより消滅したかった。もしあの世があるとしたら、死んで

も姿形が残って、永遠に苦しむ破目になるから。

その後は、相談員が来ていても表面上はうれしいと言うが、内心は乗り気でなく、4年担当してくれた相談員とは布団越しに話していて、お互い一度も顔を見ることなく別れた(のちに再開した時は、お互い照れくさかった)。自分のコミュニケーション能力がだんだん落ちて気力もなかった。

【 支援を受けた感想 】

家庭訪問から5年が経ち、病状がちょうど落ち着いてきた時、相談員と話すことでだんだん人が恋しくなっていた。関心が人と話すことに移っていた。誰も話す人がいなかったのも、相談員が来てくれるだけでありがたいと思った。でもその時はまだ親と話していない状態だったため、相談員が親との仲介役のような感じになっていた。

相談員とはクイズや写真を通してコミュニケーションをとるようになって、自分の顔への執着が少しずつなくなっていった。 “勇気を出せば外に出られるかも”と感じるようになった。

だんだんと病状が良くなってきたころ、親のつながりで小学校の時の友人から遊びの誘いの連絡があり、相談員と相談して7年ぶりに外に出ることにした。その時は長く伸びていた髪を自分で切って行った。7年ぶりの外の景色はすべてがキラキラと眩しく感じた。でも外出することに慣れていなくて疲れてしまった。この外に出て車から見たネオンの眩しさと初めて自殺しようと思った日の太陽の眩しさは、本当に眩しく、今でもすごく印象に残っている。

それからはだんだんと夜中外へ出るようになり、夜のコンビニから昼のコンビニへ、それから次はバスに乗って何処かに、と徐々に行動範囲が広がっていき、パレードが無性に見たくなって1人でディズニーランドにも行った。その時はたとえ1人でも本当に楽しかった。

相談員が訪問に来たときは、一緒に外へ出て、ラーメンを食べたり、焼き肉を食べたり、7年間行けなかったところに行けるようになった。

その後相談員から精神科に通うことを勧められた。最初は精神科への壁があったため、断っていたけれど、相談員の後押しもあって通院することになった。

それからしばらく経って、デイケアを勧められて、そこで初めて新しい友達ができた。デイケアは、若い人がいなくて、暗い感じのイメージだと思っていたが、行ってみたら同じぐらいの年代の人がいて、みんな明るく、気さくで、楽しくなって、毎日のように遊びに行った。その時はデイケアに通うことが生きがいのように感じた。

【 現在の思い 】

その後、親や周りの勧めで自動車免許を取るようになった。資格を取ることが自信にもつながることが分かっていたし、親もそれをきっかけにしてほしいと思っていたと思う。自動車免許を取った後は、簿記の勉強をすることにした。簿記は独学で2級までとり、今は親の援助で学校に通い、1級の取得を目指している。親は、資格を取ることには積極的に協力してくれている。

アルバイトは人が怖くて何度も逃げ出したけど、今はコンビニでアルバイトを続けていて、お金の余裕ができ、ダイエットの為にフィットネスクラブに行ったり、失敗もあるけどいろんなことにチャレンジしていこうと思っている。

今でもふとした時には、“取り残された感”を感じ、自分が空しくなったり、投げ出したくなる時がある。

今は、弟が自立をしているという周囲の環境や友人を見返したいという思い、お付き合いをしている彼女の存在が、正社員を目指す意欲とか強い気持ちを持つ大きなエネルギーになっている。

今はアルバイトを続けたり、簿記一級を目指したり、今自分ができることを頑張っていこうと思う。そして一人の大人として認められるようになっていきたい。

今まで社会に加わっていなかったのも、アルバイトでも社会に加わっているという実感があって、正規就労については、周りが思っているほど焦ってはいない。

【 親への思い 】

当時は、親に腹を立てたり、申し訳なさを感じたりしていたが、親子3人で一緒に居酒屋に行った時に、厳格な父が涙を流しながら「あのころを考えれば、お前が外に出てこうして話をしてくれることがうれしい」と言ってくれて、自分のことを責めるのではなく、そう思ってくれていたことがうれしかったし、親の優しさを感じた。

【 望む支援 】

2週間に1回の訪問は、日に日に待ち遠しく感じ、楽しみだと感じていた。その時は1週間に1回のペースで訪問をしてほしかった。また、面接相談の時間ももっと延ばして欲しいと思った。

【 伝えたいこと 】

世の中の人、私たちのような状態の人に対して、甘えているとか馬鹿にしているように思っているけれど、当の本人はそういう状態にはきっと甘んじてはいないし、本当は自立をしたいと思っている。苦しんでいる。そういうことを多くの人に知ってもらいたい。知ってもらえれば同じような人が楽になる。

OB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)】

中2の頃、同級生とのコミュニケーションが苦手だったこともあり、苦痛になって学校に通えなくなった。学校には行かなかったものの、仲のいい友人とは毎日遊んでいた。

中3になって遊んでいた友人とトラブルになり、仲間外れにされた。そのことがショックだったことと、友人と遊ぶために外に出る理由がなくなったことで、それから外に出ることがなくなった。

家にいることで、人とのコミュニケーションがわからなくなり、さらに苦手になった。

高校へは進学はしたが、コミュニケーションの取り方がわからないまま進学したので、人との関係の築き方がわからず、誰とも話をせず、いつも一人でした。“頑張っていかなきゃ”と学校へは行っていたが、1年の秋には学校に行けなくなった。その間、以前遊んでいた友達との関係は修復せず、外にも出られなくなった。

高校は、2年の夏頃に退学し、社会のつながりがなくなった。

それから外に出ない状況が2年ぐらい続いた。

【その時に思っていたこと】

家の中では、ずっとテレビとゲームの生活で、その時のことはほとんど覚えていない。でも“外に出なきゃ”という強い思いはあった。でも出られない・・・それがとてもストレスになったし、つらかった。

母は心配してくれていて、いろいろなところに相談していた。

だんだんと対人恐怖のような感じになり、母親以外とはコミュニケーションをとりたくなかった。

【青少年相談センターに来るようになったきっかけ】

家において、すごいストレスが溜まっていった。ある時パニック発作になって、苦しくて、怖くて病院に行った。それが外へ出るきっかけだった。

センターは、親が見つけて相談していて、それから相談員が家に訪問することになった。最初の訪問の時は、事前に母から訪問に来ることを聞かされていて、“会いたくない”と反発した覚えはある。でも、“この生活から抜け出すのは今しかない”、“抜け出したい”と思ったので、相談員に会うことにした。

会う前は、怖いと思っていたが、会ってみたら想像とは違って、堅苦しい感じではなく、明るく、陽気な人で恐怖心は少しなくなった。

訪問は月1回ぐらいのペースで来てくれた。相談員と話すことは、社会とのつながりが無い自分にとってすごく大きい事だったけど、外にはまだ出られなかった。

家庭訪問を受けながら、徐々に病院にも通うようになって、その後センターに行くようになった。でも一人で外に出るのはまだ怖かったので、センターへは母親と一緒に来ていた。それが17歳の時。

その後一人でセンターにいけるようになり、相談員からは10代グループに参加を勧められたが、同年代とのコミュニケーションはまだとれないと感じた。まだ年が離れていた方が話し易かった。

グループに参加したのは、センターに通って1~2年後だった。まずは少人数のグループ(ミニグループ)に参加し、徐々に同年代とのコミュニケーションに慣れていった。少人数は慣れてはきたが、その時は、通信制の高校に週4日通い始めていて、まだ学校生活に慣れていなかったこともあって、次の段階のグループには参加することができなかった。

通信制の学校は、単位をとるために学校に来る人ばかりで、友達を作る場がなく、コミュニケーションが全くなかった。

余裕ができたころ、ミニグループのメンバーと10代グループを見学した。その時は緊張して酸欠状態になり、手がしびれていたことを覚えている。それからちょくちょくグループに参加していた。

【 支援を受けた感想 】

グループ参加には不安があったけど、ほとんどの人が気を使うわけでもなく、特別に接するというわけでもなかったの、自然に入ることができた。同じような悩みをもっているメンバー同士だったので、安心できた。

グループは週3回参加。その中で友達もできるようになって、外で遊ぶこともあった。

高校は前の学校の単位があったので、2年間で卒業して、病院に通院しながらしばらくはセンターに通ってアルバイトを探したりしていた。

グループは3年間参加。

センターで一番思い出深い事は、2泊3日の夏期宿泊体験。仲間とたくさん話すことができたこと、新しい仲間とも仲良くなれて、人との関係がうまく築けたと思う。夏期宿泊体験は参加してよかったと思うし、とてもいい経験だった。

自分がつながりをもてるようになったのは、先輩の利用者が話しかけてくれたり、趣味の近い人が遊びに誘ってくれたことが大きいと思う。

センターはとても話をしやすい環境だった。

【 現在の思い 】

今は福祉施設で働いている。

福祉の仕事には興味があった。“センターのような施設は自分にとって助かっている”と思ったし、“自分もこのような場所で働きたい”と思って、それが興味を持つきっかけになった。

また、刺激を受けたのは親・子宿泊研修。「福祉系の通信制の大学に通って卒業をして、その後仕事について今では家庭を持っている」という先輩の体験談を聞いて、それが目標になった。この体験は本当にありがたかった。

去年の9月には、福祉の通信制の大学に入学した。

福祉の仕事は、母親が福祉に興味があることを知っていて、新聞の求人誌で見つけてくれた。

今までは面接を10回以上も受けていたが、どれもうまくいっていなかった。相談員からは「諦めずに続けていくこと、自分の目指すものに近いものは、積極的に挑戦していこう」とアドバイスももらっていた。今回は、自分の興味がある仕事でもあったし、福祉の通信制の大学に行っているし、“うまく話せばいけるかも”と思った。相談員から背中を押されたこともあって、気合も違っていた。

仕事の内容は、知的障害通所施設で利用している子についていろいろな活動の補助をしている。仕事はとても大変だけど、やりがいはある。採用されて3か月、今は利用している人たちに名前を覚えてもらえるとうれしく感じる。

センターを利用して本当に良かったし、ためになった。今もなかなか友人や親に相談できない仕事の事などでいろいろなアドバイスをしてくれて、とても助かっている。

こんな毎日が送れるとは思わなかったし、今では家にいると外へ出たいと思うようになった。

【 伝えたいこと 】

センターはいろいろな経験ができるしアドバイスもくれる。利用者の人たちもいい人ばかりで、いい場所。

無理のない範囲で通い続ければ、同じように悩んでいる人も変化していくと思う。小さな変化で自分自身は気が付かないかもしれないけれど、社会にだんだん適応できるようになっていく場所だと思う。

おとなしい人、人と話すことが苦手な人が身近にいたら、一言でもいいからなるべく声をかけてほしい。話さないからと言って、話をしたくないわけではない。自分から話しかけることができないだけだから、話しかけてくれることがうれしいと感じていると思う。

〇〇さん(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)】

母親と二人の母子家庭に育つ。中学受験をして私立学校に受かった。この時までは勉強ができると評価されていたが、中学校に入学してからは、宿題があってもやる気が起きず、勉強が少しずつ遅れてきた。劣等感が出てきて、“何かおかしい”と感じた。頭が痛くなってきて、学校を休みがちになり、その繰り返し。当時は、勉強ができないことを認めたくなかった。それで学校から足が遠のいた。先生はいい人で、学校も行けば楽しかった。友人関係で困ったことは無い。ただし、テストは気が滅入った。

中2の終わりには完全に不登校になった。その後、母親に勧められて入院した。睡眠サイクルを直して健康的な生活にすることを目指したが、勉強嫌いは変わらなかった。周りは「高校に行っても留年するから」といい、やめさせるということになった。単位制高校に進学。入学後最初の1週間はすべての授業を受けたが、今までやった内容だったので、行く気がなくなった。理由はあまりよくわからないが、1年まるっきり行かなかった。

【その時に思っていたこと】

「学校に行かなくちゃ」とは思っていた。“今、学校に行けば間に合う”という、朝の時間が苦痛だった。日によって、行こうと思ったり、やめようと思ったり。“何とかなるかな”という気持ちで、ズルズル楽な方になってしまった。

母親は感情的になって、自分を学校に通わせようと努めていた。入院も母の勧めがきっかけ。その時はガリガリに痩せていた。

【青少年相談センターに来るようになったきっかけ】

高1の頃、母親が青少年相談センターに相談していて、自分も行くように言われた。話をするのが大好きなので、ストレス発散になった。その頃、母親とバトル状態だったので、“自分が悪い”と思ったり、“自分は幼い”“素直になれない”と思ったりした。同じ年代の人が2～3人で創作したり、今まで話をしたことがないタイプの人と話をするのは新鮮だった。

【支援を受けた感想】

個別相談と並行して、ミニグループに2～3回参加した。高2から学校に行けるようになったのは、“そろそろヤバい”という将来に対する不安と、家にいる生活に飽きたから。読書や日記をつけたりして、余裕が出てきて、“何かあるかな”“楽しいかな”と思った。相談員からも登校を勧められた。現在高校3年生。高校再開して、授業が一緒の子に話しかけて、そこからつながっていった。卓球部に入ったら、先生がとてもいい先生だった。今は部長をしている。生徒会も引き受けている。中学生の時の教訓で、“しゃべりかけないとしゃべれない”と思った。当時は母とおこづかいのことでもめていたが、相談員のアドバイスで改善された。

青少年相談センターの支援を受けて、気持ちがスッキリした。新たな発見があったり、気持ちを冷静にさせてくれる。最初は週1回通っていたが、月1回に減っていった。

【現在の思い】

自分と同じように不登校になって人に対しては、『1回、考えるのをやめてみたらどうか?』と思う。ある程度、あきらめて、開き直れば何とかなる。1回ゼロにして考え直すということ。積み重ねたものはあるから、ゼロになっても、無駄にはならない。先生の言うこと(たとえば、『学校に行った方がいい』『今のままだとまずい』といったアドバイス)は聞いておいた方がよかったと思う。“行かなくてははいけない”というのをなくしてしまえばいい。これからは大学進学など、やらなくてはならないことがある。しかし、1回失敗しているから楽。それをしなけ

ればいい。自分でわざと追い込んでみるとやるし、やれている。一番楽しいのは人としゃべっているとき。気の利いた事を言って、笑ってくれるとうれしい。うまくいかなくて衝突することも楽しい。

【 伝えたいこと 】

親に対しては、“かまうな”と言いたい。かまってくれないと、逆に気になる。本当はかまってほしい気持ちがある。だから不安になる。何か言われないと、それはそれでさみしい。親は良かれと思って、『学校に行け』というが、それを言われて学校に行ける人は不登校にはならない。

悩みはなくなる。悩みがあるのが当たり前と開き直すことで、自分は楽になっていった。

○D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)】

小学校から中学校に上がる際、学区の関係で知り合いがいなかった。別の学区からやんちゃな連中もきていたし、勉強もあまりついていけず、学校は楽しくなかった。当時髪の毛を抜く癖があって、皮膚科の先生に相談、その後精神科に通うようになった。精神科の先生は「無理して学校に行かなくていい」といい、先生と両親の間で意見がくい違っていたようだ。中2から不登校になり、1日中寝ている生活が続いた。起きているときはパソコンでゲームをしていた。1回休むと学校に行くのが難しくなった。15-16歳で病院に通院するようになった。そこでグループ活動に参加し、通院以外で外に出るようになった。学校に行かない＝外に出なくなった。外に出る意欲がなくなり、親にも大分心配された。

【その時に思っていたこと】

「行かなくていい」という言葉に少し甘えてしまったかと思う。物事を自分で決める余裕がなかった。親は学校に行かない自分にプレッシャーをかけてくることはなかった。自分への理解があり、協力的だったと思う。学校に行かないことに対する負い目はあった。学校に行くのが当たり前ということから外れてしまった。“自分は何やっているのかな”という気持ち。通院は母と一緒にだった。1人で出かける意欲がなかった。この間、不思議なくらい、寝てしまった。昼夜逆転し、強い薬も飲んでいたので、感情の波が激しく、ちょっとしたことで怒ったり、弟にはずいぶん当たってしまったので、弟は大変だったと思う。食事のリズムも不規則だった。

【青少年相談センターに来るようになったきっかけ】

病院のグループ活動は、出てみたら楽しかった。先生・作業療法士が監督するなか、4~5人で週1~2回、だんだん1人で行けるようになった。内容は青少年相談センターのグループ活動に似ていて、調理や体を動かしたり、といったメニューがあった。年齢は18歳までと決まっていた、同世代の友人もできた。はじめはとて緊張していたが、先生のフォローもあったし、似た者同士で共通点があった。15歳から18歳まで通っていた。人数が減って、グループが成立しなくなり、病院も変わった。その頃、母親が青少年相談センターを見つけて、来所するきっかけになった。青少年相談センターには、はじめは母と来ていた。グループ活動が目的だったので、相談員との面接を短期間にして、早めにグループ活動に参加させてもらった。

【支援を受けた感想】

早い段階で10代水曜グループに参加した。はじめは緊張したが、グループ活動の先輩が話しかけてくれて、入りやすくなった。卒業生には感謝している。彼がいなかったら、今の自分はないと思っている。“こういう人になりたい”と思った。ロビーで1人で待っているときも、声をかけてくれた。

そのうち、月曜グループ、金曜グループにも参加するようになった。センターに行くのと、通院に集中し、それ以外は家でゆったりしていた。

できれば、卒業してしまった人も含めてグループ参加者全員と話したかった。それから、“いつ自分はメンバーをあだ名でよんだらいいか?”と思った。いつフレンドリーになっていいのか、タイミングを掴みにくかった。トータルで5年くらい通った。特によかったのは社会参加体験事業。パソコン、保育園、リサイクル、野菜など、一通り参加した。10時からというものもあるが、活動時間が増えたと、外の人とふれあいや、働くことの実感が持てた。1人ではなく、2人で行っていたことも大きかった。

青少年相談センターのグループ活動はつい先日卒業した。

面接については、相談員との雰囲気合わず、話したいことがうまく話せなかったため、担当を変えてもらおうと言ったが、変えてもらえなかった。しかし、このことをきっかけに相談員が自分のことも話してくれるような

ったので、少し話しやすくなった。センターではいろいろな人に支えてもらった。“こうすると勇気を与えられる”という事がわかって、人にしてもらって嬉しかったことを自分も人にしようと思った。自分に親切にしてくれた卒業生もいろんなことを知っていて面白おかしく話してくれた。自分の情報量が多い方が人とうまくコミュニケーションでできること、互いの情報交換によって、自分の視野も広がること等、人間関係を作る勉強になった。

センターでは、グループへの参加が“これない時はなくていいよ”というのが楽だった。その次行っても、これなかった理由をあれこれ言わず、“今日はこれたね”というのがよかった。相談員だけでなく、利用生みんなが待っていてくれるのがうれしかった。

短期宿泊、夏期宿泊は最初緊張したけど、わからないなりに楽しむことができた。誰に対してもやさしい感じだった。“無事に終えることができた”という達成感があった。

【 現在の思い 】

今は学校に行っている。センターで学校に行き始めた人を見て、“すごいなー”と思った。定時制高校に入れたのは、センターで人間関係をつくる自信がついたから。自分に余裕ができて“行ってみよう”と思った。最初の1か月は話せる人がいなくてつらかった。知らない人ばかりで、空回りしてしまった。“とりあえず声かけよう”“あいさつしよう”と無理していた。強引にコミュニケーションをとっていたが徐々に慣れていった。通学時に“一緒に行かない？”と声かけたり、ゲームのことを話したり。最初の無理が報われたのか、今では大事な友達がたくさんできた。

部活には1年生の5月からテニス部に入った。テニスは青少年相談センターでも年に1回やっていて、体験していた。入ってみたら、雰囲気がよく、テニスにもハマった。先輩もいい人で話題も合った。学校は 21 時に終わって、22 時までテニス。家に着くのは 23 時。

今後は、将来の生き方をまとめたい。まだ自分のやりたいことを見つけられていない。

【 伝えたいこと 】

今後は、将来の生き方をまとめたい。まだ自分のやりたいことを見つけられていない。

今、ひきこもり状態にある人に対しては、“頑張れるまで頑張らなくていい”と言いたい。“頑張れないときに頑張るのは無理”。余計悪くなるだけ。頑張れる時期がくるまで短いか長いかの違い。頑張れない時期は誰にでもある。今の学校では同い年の先生がいる。しかし、自分が負い目を感じる必要はない。先生が体験していないことを自分は体験しているのだから5分5分だと思う。マイナスに考える必要はない。自分も当時は落ち込んだし悩んだ。しかし、気づくときは必ずある。人の手は借りないと無理だ。“考えてどうにかなるなら、考えればいい。どうにもならないなら、考えなくていいんじゃない”とよく言われたし、そう思う。

○E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6の頃、周りからかわれたことが原因で学校に遅れて行くようになった。しかし理解のある先生だったので、話し合っただけで卒業した。中学校に入ってから勉強についていけなくなり、中2の2学期から不登校になった。父親はその状況を把握しておらず、先生からの電話で娘の不登校について知り、無理やり学校に連れて行こうとしたが、あきらめた。中2の時に引っ越しをして転校したが、新しい学校になじめず、勉強にもついていけなかった。家にいるのがほとんどで、テレビをみたり、ゴロゴロしたりしていた。15歳の時、体をこわし、18歳くらいまで入退院を繰り返す日々が続いた。携帯を持つようになり、退院している時は、病院で知り合った人と会ったり、近所をぶらついたりしていた。手術後は「アルバイトをしなくちゃ」という気持ちが出てきたが、実際にアルバイトをすることはなく、家にいてもつまらなくて、親にあたって、物を投げたり泣いたりする日々だった。

【その時に思っていたこと】

不登校になった時に、父親が無理やり学校に連れて行こうとしたことは、とても嫌だった。母親はあまり言わなかった。入退院を繰り返している間は、治療に専念していたので、他の事を考える余裕はなかったが、病気が回復すると、高校に行っているはずの年齢なので、焦りが出てきた。親がアルバイトを勧めてきて、一緒にハローワークに行ったが、アルバイトはせず、ハローワークに通うこともなかった。自分では何か違うと感じていた。

【青少年相談センターに来るようになったきっかけ】

親が児童相談所に電話相談して、青少年相談センターを紹介してもらった。最初「ここにきて何の意味があるのかな」と思ったが、とりあえず面接をした。相談員は女性だと思っていたので「なんで男の人？」と思って、緊張もしたが、「アルバイトをしたい」という話をした記憶がある。面接は数回程度で、早期に金曜グループに参加した。グループ活動に参加した当初は、「自分は変じゃないかな」「周りからどう見られるか」ということばかり気になった。初日は午前中で帰ってきたが、後から「最後までいればよかった」と思った。メンバーが話しかけてくれたこともあり、だんだん慣れてきて、水曜・金曜グループへの参加が定着した。スポーツをすることでチームワークが出てきて、慣れていった。小学生以来、久しぶりに仲の良い友達もできて、楽しいと感じた。

【支援を受けた感想】

センターのグループの良さは、メンバーがとても優しく思いやりがあるところ。最初は甘えていたが、グループ卒業前になると、新しいメンバーに対して、自然に先輩らしい役割を果たすようになった。修学旅行の経験がなく、センターでの様々な行事(夏期宿泊体験、短期宿泊体験など)は今まで体験したことがなかったので、楽しくてしかたなかった。行く前は、他のメンバーとうまくやれるか心配だったが、まずは短期宿泊から入って、夏期宿泊にも4回参加して、テンションも上がっていった。特に最後の夏期宿泊は、「絶対に楽しむ」という気持ちで行って、実際にとても楽しかった。22歳の時のお別れ会も印象に残っている。グループ卒業後は、面接を続けている。(異動により)相談員が変わるのは嫌だったが、他の行事で知っていた相談員が新しい担当になった。

グループ活動参加中に郵便局の年末アルバイトをやった。緊張と不安はあったが、何とかこなすことができた。初めてのアルバイトだったので、お給料をいただいた時は、とても嬉しかった。次は惣菜・お弁当屋さんでアルバイトをしたが、覚えることがあまりに多く、ピーク時は非常に煩雑な業務であったため、2週間程度で辞めた。その後、スーパーの品出しのアルバイトを4年位継続し、最近やめた。辞めた理由はストレスに耐えられなくなったから。最近、福祉制度を利用し始めたので、これを使って通所できるようになり、一人暮らし・自活し

たいと考えている。そのためにお金を稼ぎたい。センターでは、社会参加体験プログラムにも参加し、喫茶店で体験したが、「継続して働いてもらえないか」と言われた時は、とてもうれしかった。

青少年相談センターに通う前は、人と会うのが苦手な接客業は無理だと思っていた。人とかかわることが多くなって、今は人とかかわることが好きになった。接客も好き。センターでつながった友人には、「絶対人見知りじゃない」と言われる。人とかかわることが好き。グループでうまくいかなくなったこともあるが、そういう時は人に相談した。今思えば、八方美人だったと思う。人の言葉をそのまま受け取っていた。今は、人に何か言われても、決めるのは自分だと思っている。

【 現在の思い 】

西部ユースプラザが徒歩圏内で、フリースペースを利用している。ユースプラザはセンターの社会参加体験のビル清掃で通っていた時期があったので知っていた。ユースプラザはセンターより自由な雰囲気、年齢層も幅広い。スタッフや知り合いを見つけて、話したりしている。今は家にいることが多く、親と喧嘩することもあるが、ユースプラザに週2回位のペースで通っている。

【 伝えたいこと 】

親に相談できるなら、相談した方がいい。自分の場合、親に相談できる感じではなかった。1人で考えていてもしかたないし、解決しない。今は様々な福祉制度を利用している。相談してみると、支援制度があることがわかった。

○F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5の夏休み明け、胃腸炎で入院したことがきっかけとなり、“勉強についていけなくなるのではないか”という不安から、不登校になった。6年生も不登校で、適応指導教室(今のハートフルスペース)に週1回行くことになったが、2~3か月は外に出ず、家でゲームをやっていた。みるにみかねて母親が横浜のデパート等、同級生に会わない遠くに連れ出してくれた。不登校になると、戻ろうと思っても戻れなくなった。中学校入学から3か月は学校に行った。小学校の復習だったので、勉強についていけると思った。しかし、1回先生に怒られたのがきっかけで不登校になった。学校での対人関係は問題なかった。適応指導教室に戻ったけど、半年間は家から出なかった。学校に足が向かなかった。別の中学で不登校の子が勉強する教室があり、そこにも行こうとはしたが行かなかった。

親とはあまり話をしなかった。小5までは「学校に行け」と言われたが、不登校になってからは何も言わなくなった。兄弟(妹と弟)も不登校で、母親はまいっていたと思う。母親が自分に何も言わなかったのは良かった。

中学校卒業後2年間は学校に行かず、その後、私立の通信制高校に入学。卒業1年後に今の高校の先生と直接話してみた。その時は行かなかったが、次の年に通うことになった。通信制だが週2回のスクーリングがあった。勉強は“こんなに簡単でいいのか”と思うくらい易しかった。3年間、20歳の3月で学校を卒業した。

16歳から精神科に通院開始。精神科に通うようになったきっかけは、潔癖症が強くなって自分でも困ってしまったから。それまでは自分が精神的な病気(社会不安障害)だとは気付かなかった。潔癖症については治ったが、現在も通院している。

21歳で長期アルバイト(スーパーでの品出し・発注)を開始して現在5年目になる。週4回4hから初めて、ピーク時は週5回7h働いていたが、今はサポステの研修を受けているので回数を減らしている。アルバイトを数年経験して、就職しようと思ったが、会社の人と会ったら、緊張のあまり熱を出してしまった。

【その時に思っていたこと】

胃腸炎になったときは、小児科に通っていたが、今思えば、その先生が精神的な原因であることに気づいてくれれば、違う人生だったかもしれない。同年代の子と差がつくのは不安だった。“いつかは学校に行かなくちゃ”と思っていた。適応指導教室は行けば楽しかった。人と話すのは嫌ではなかった。

高校卒業時、進路未決定だった。“何とかなるかな”という気持ちはあったが、当時アルバイトもしていないのに、就職することについて不安があった。通院している自分に不安があった。

【青少年相談センターに来るようになったきっかけ】

母親が区役所に相談に行っており、自分も区役所に相談に行くようになった。慣れると1人でも行って、今後のことを相談していた。その相談員が異動になり、継続的に相談できる場所ということで青少年相談センターを紹介された。最初は母親と通っていたが、そのうち1人で行くようになった。中3のとき、半年間電車に乗ることができなくなり、電話で相談をしていた。あるとき、電車で酔ってしまったことが原因で、“乗ったらまた具合が悪くなるのではないか”と思った。中卒後、2年間はどこにも行かず、青少年相談センターのグループ活動に参加していた。他のメンバーとスポーツをしたいと思っていたので、水曜グループから入った。同年代の人とかかわることに不安や緊張はなかった。グループ活動には7年間参加し、人との距離を学んだ。グループのメンバーの中には学校やアルバイトに行っている人がいて、“自分も一歩踏み出したい”ああいう風になりたい”と思った。

【 支援を受けた感想 】

センターに通ったのは 10 年。相談すること、話すことで自分の課題の解決への助言を得られるのでよかった。自分の中のほとんどの部分をさらけ出すことができる。そのことによって客観的なアドバイスを得られるのはとても良いことだと思う。

グループに参加すると、自分と同じような状況の人が学校やアルバイトに行けたことで“自分もそうなれるんじゃないか”と思った。目標ができたり、“こうしなくちゃ”という焦りも出てよかった。

夏期宿泊(4回参加)や親・子宿泊は、一つの非日常。泊まりに行くのは訓練のような感覚があった。親・子宿泊の体験談は自分と同じ境遇の人が克服した話が聞けて、希望が持てた。自分も体験を話す機会があった。聞く方は何かを得ようとして聞いているので、なるべくちゃんと話そうと心掛けた。

この体験談を話す機会はずっと増えたらよいと思う。

【 現在の思い 】

悩みを持っている人と、通常の生活をしている人との差が激しく、壁があると感じている。普通の人が、悩んでいる人のことをもっと知り理解すれば、社会復帰しやすいと思う。不登校・ひきこもりの人は、“どうせ外に出て頑張ってもダメ”と思っている人が少なからずいる。こういう人が行きつくのは“自立”。親はいつか死ぬ。その時自分が働いて生活していかなければならない。一度社会から離れても、結婚などの普通の幸せを手に入れたいと思っているので、社会で働くことで人生の選択肢が広がっていく。一度離れた人間が社会に入っていくとする時、社会・職場の理解が深まれば、復帰しやすくなる。復帰できる希望があれば、それを目標に頑張れる。

今後は全く未定。不安なく生活できるようになりたい。いろんな社会に出ると緊張・不安があるので、一歩を踏み出すのが難しい。

しかし、経済的な自立を視野に入れている。職場研修は2か月やっているが、“今後はどうしよう”という気持ち。その業界で仕事をするのかの選択をせまられることになる。採用面接に耐えられるかは心配である。

もう少し外に出たいと思う。このように話す機会があったら、また話したいと思う。

【 伝えたいこと 】

ひきこもり・不登校の体験談をホームページにアップするとか、悩んでいる人が情報を取りやすいようにすることも必要。今は、そこに来ないと支援を受けられない。ある程度悩みを克服した人も、また今悩んでいることがある。それを発信していくのが必要だと思う。

今、悩みを抱えた子を持つ親に対して“大丈夫”なんて軽々しく言えない。支援を必要としている子どもにとって一番近道なのは、“社会の理解”。“社会に出てもうまくやっっていける”ということ、そのような子どもたちが知れば、外に出ていけると思う。

親もいろいろな情報をとることが必要だと思う。サービスや支援があるなら、受けた方がいい。恥ずかしいとか、そういうのを捨てて、いろんなところに助けを求めることが第一歩だと思う。

OG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6の頃は、クラスの女子15人ぐらいから無視をされて、いじめられた感覚はあったが、仲の良い友達もいて楽しかったので、普通に通学していた。

中2になって、気付いたら女子だけではなく、周りの人達からも無視をされ、仲の良い友達がどんどん離れていった。仲間に訳を聞いたら、リーダー的な人が自分と話さないようにみんなに言っていたことがわかった。ある時、昼休みの時間に「面白いゲームをやろう」と呼び出され、まだ危機意識がなかったので一緒について行った。そこで、相手は本気ではなかったものの、熱い導線をつけられ火傷をした。その時初めて、いじめの標的にされていると気が付いた。でもまだ仲の良い友達がいたので通学していた。

(当時は祖父と祖母と母の自分の4人暮らし。)

その後、祖父が入院することになり、家の事をしなければならなくなって、3日間ほど学校を休むことになった。休んだ後に通学をするとあからさまに無視をしている人数が増えていた。次の日祖父が亡くなり、また3日間ぐらい学校を休むことになった。するとさらに無視している人数が増えていた。その時は“これはちょっときついぞ”と感じた。また仲間に確認すると、リーダー的な人が「家のことにことかまけてズル休みをしている。そんなヤツと話す必要はない。」とみんなに言いふらしていた。学校を休むたびに無視をしている人数が増えていき、だんだん学校に行くのが怖くなっていった。

そして中2の3学期から不登校になった。“中3年に上がるまでは頑張ろう”とも思ったが、1日休むごとに怖くなっていくし、クラスが変わっても学校のメンバーは変わらないので学校に行くのが嫌になってしまった。外に出ると同級生に会ってしまうので、不登校になってからは家で過ごしていた。

【その時に思っていたこと】

ほとんどは家で過ごしていたが、家にいると母と祖母が心配しているので家には居づらいし、外に出ると地元の友人に会ってしまったり、人の目が気になって怖いし、“自分の居場所がどこにあるのか”、いつこの状況が終わるのか、いつこの状況が変わるのか”わからないまま毎日を過ごしていた。

そんな中でも心のよりどころはあった。それは自分より年齢が下の友人と遊ぶことだった。それが唯一の避難場所で発散ができる場所だった。でもその友人から学校に行っていないことについて聞かれることがあって、辛かった。

祖母は「自分の人生なのだから」と言っていた。しかし母は私(祖父)の事で学校を休んだせいだと思っていたこともあって自分を責めていた。“母は悪くないのにそのようにしてしまったのは私が悪いのかな”と思って、自分も自分自身を責めていた。お互い自分自身を責めていて、言わなくてもいいようなことを言い合ったりしていたので、家にいるのが辛かった。一番今の状況を理解してもらうのに大変だったのは親戚への説明だった。自分に言ってくればいいのか、母や祖母に言ってくるので、家族が追いつめられているようでそれを見ているのが辛かった。

その時は大人も信じられなかった。特にスーツを着ている役所勤めの男性の人。当時、生活保護を受けていたので家には役所の職員が来ていた。見ると緊張して吐いてしまっていた。職員は来るたびにいろんなことを言ってきて、今考えれば救いの手のようなことを言っていたと思うが、その時は職員に何か言われるたびに”自分は落ちこぼれなんだ”と烙印を押された感じや”何かをしないとダメだよ”って言われている感じがしていたし、“自分をわかってもらえていないな”と思っていた。

【 青少年相談センターに来るようになったきっかけ 】

唯一話ができる人は、母のヘルパーを担当していた人だった。その人は、自分の話を聞いてくれて、不必要なことは言わなかった。その人から児童相談所を勧められた。自分の中では”相談機関に行ってしまったら負け”と思っていたが、切羽詰まった状態だったし、“もしかして最後の逃げ場所はこの世には無いのかな”と思ってもいたし、藁にもすがる思いにもなって、“一回だけ会おう”と思って、児童相談所の相談員に会った。それが16歳の時。

最初の児童相談所の担当は女性だった。会ってみたらいろいろ話を聞いてくれて、すごく話し易かった。“ここでその人に相談しなければ無理だな”と思って、“相談しよう”思っていたら、その担当はすぐ育児休暇に入ってしまう担当が変わることになった。次の担当は事前に男性と聞いていて、“男性が苦手でも会う”と決めていたが、会う当日の朝は過呼吸になってしまった。実際会ってみるといい人だった。その後児童相談所の相談員といろいろ相談することで、少しずつ外に出られるようになった。

児童相談所は年齢が18歳までなので、次のステップで青少年相談センターということになった。それが17歳の時。“せっかく相談員とコミュニケーションがとれていたのに”と思いながら、残りの1年間は児童相談所とセンターを並行利用することになった。

【 支援を受けた感想 】

最初の頃、関内まで新しい相談員に来てもらっていたが、人間恐怖症だったこともあり、なかなか新しい相談員と関係をつくれなかった。最初の1年間は緊張で面接相談ができなかった。相談員は面接時間を短めに設定して、だんだんと面接時間を延ばして慣れさせていた。

面接相談も慣れた頃、相談員からグループ参加を勧められた。しかし、その時は同年代の人たちのグループということで昔いじめを受けたことを思い出したり、人間関係が構築できないという怖さもあったので、勧められてから1年間グループに参加しなかった。

グループに参加したのは、18歳の10月。相談員が担当している金曜のグループから。

金曜のグループを始めてから、親・子宿泊研修のプログラムに参加した。そのプログラムには他のグループのメンバーもいて、みんな元気だった。そこで他のメンバーともたくさん話すことができ、そのおかげで他の曜日のグループにも参加することができるようになった。

グループの参加は、学生時代に忘れていた同年代の友達というものを一から構築できた。人間関係の構築はいまだに苦手ではあるが、“全くできない”と思っていた時より、“自分でもできるんだ”と思うようになり、自信がついた。仲間は自分が落ち込んでいる時には勇気づけてくれたり、いろいろなことをみんなと話すことができたので、世界観が広がった。

グループは、仲のいいメンバーが卒業してしまうこともあって、期限まで1年残して卒業した。相談員からは、卒業の条件として「卒業してからちゃんと動けるような道をつくれ」と言われた。

【 現在の思い 】

今はセンターで新しい相談員との個別面接とゴスペルをやりながら仕事を探している。

センターでの経験は、自分のプラスになっている。グループを卒業した時点では、親戚たちはセンターに通えば何かしら仕事につながるのではと思っていたし、自分も“経験が身になったのか”と一瞬疑う気持ちがあったけど、今の状態にたどり着いたことを否定してはいけないと思った。否定してしまうと今までやってきたことや友人関係を否定してしまうことになる。昔の現状からマイナスになっていることはないと思う。

【 伝えたいこと 】

ちょっと前に出たほうがいい。一つの勇気で何かが変わる。自分は一つの勇気でいろいろ変化していった。友人からは「止まらなければ走らなくていい。止まってしまったら次に動くのが大変。たとえ周りがずっと先を歩いていても、止まらない限りそんなに距離は変わらない」と言ってくれたし、自分は何でもいいから一歩でも前に出ることを心掛けている。

動けば何がきっかけかわからないけど何かにつながっていく。少しの行動がきっかけで、それが大きなプラスになって帰ってくるかもしれない。“一歩前に出よう”

そして親たちには、親が責任感を感じることはないし、自分を責めることはないと思う。

○H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)】

大きなきっかけがあったわけではない。学業や部活動、人間関係の事などいろいろな細かいストレスが重なったことが原因だったと思う。

中2の時、高1の兄が学校に行くのが面倒くさくて、学校に行っていなかった。その時、兄の現状がうらやましく、楽に見えた。

中3の夏前までは普通に学校に行っていたが、いろいろなストレスが重なって学校へ行くことが嫌になってきて、夏休み後には学校に行かなくなった。卒業式は校長に呼び出され、一人で卒業式をした。

中高一貫の高校だったが、そのまま高校へは進学せず、中3の時の担任の紹介で通信制の高校に進学した。

【その時に思っていたこと】

兄の生活がすごく魅力的で、だんだんと兄の生活に惹かれていた。今思えば誰でも経験する事だったかもしれない。そこからの逃げる選択肢として、兄と同じような生活があった。

中学卒業後の進路は、卒業前に通信制の高校へ進学することを決めていたので、焦りはなかった。やめる前に在籍していた学校は進学校だったが、やめたことで解放された感じだった。もし、兄が学校に行っていたり、一人っ子だったら、中学を卒業して普通に高校に進学していたかもしれない。

通信制高校の時は、高校への情熱はなく、1学期ぐらいしか学校に行かなかった。

家では、テレビ、ゲーム、散歩やサイクリングなど、中学時代の友達に会うこともなく一人でできることをしていた。

仲の良かった兄も学校へは行っていなかった。

両親は、兄が不登校になった時は兄といろいろ話をしてみたいのだが、一回経験しているので自分の時は悲観している感じではなかったし、兄の時ほどあわてた感じでもなかった。家族からのプレッシャーもなかった。

それから高1から高2になり、高3と時がたつにつれて、徐々に休みの良さが感じられなくなって、退屈になっていった。その時テレビでちょうど流れていた学園ドラマを見ているとだんだんうらやましくなり、現状の生活に焦りを感じるようになった。

【青少年相談センターに来るようになったきっかけ】

センターへは先に兄の事で家族が相談をしていた。家族の勧めでセンターへ。それが高1の時。

最初は母と行き、それ以降は一人でセンターに行っていた。

高卒認定の受験勉強をする前までは、定期的に個人面談をしていた。相談員からはグループの参加を勧められたが、既にできているグループの中に入るのは苦手な抵抗があったので、グループには参加しなかった。

その後、高3の秋に高卒認定を取得した。

【支援を受けた感想】

相談員との面談は、家族以外の話し相手になっていて、いい発散の場であった。今思えば、グループにも参加しておけばよかったかなと思う。

また、同年代とのグループに入るのが苦手だけど同年代と話がしたかったので、当時ユースサポーターの制度があったら、利用していたかもしれない。

【 現在に至るまで 】

マンツーマン体制の塾に半年ぐらい通い、高校認定を取得してからは、大学の受験勉強をした。それから予備校に通い、一浪して大学に行った。

予備校時代は、周りは受験勉強している人ばかりで、友達をつくらうという考えがなかったのも、人との交流はなかった。

大学に入って最初のころは、もともと人付き合いが苦手だったこともあり、自分から話しかけようとしなかった。友達ができたのは、授業の中での他己紹介のやりとりがきっかけで。その時の相手と仲良くなり、そこからつながっていった。

グループの輪に入ることは苦手だったが、“このままではいけない。サークルには入ろう”と思っていた。

不登校の頃から兄の影響でベースをやっていて、その時からずっとやってみたいと思っていたので、自分から門をたたいて軽音サークルに入った。サークルは主にコピーバンドをやっていた。サークル中では、自分の苦手だと感じる人とはあまり話さないが、仲のいい人もいたので楽しかった。そこでは、友人はできたものの親友と呼べる人はいなかったし、音楽の方向性もだんだん合わなくなってきたので、1年で辞めた。

大学2年になって、次のサークルを何にするか決めかねていた。各サークルが新入生を勧誘する時期が過ぎ、5月に差し掛かったころ、家でお風呂に入っていたら、“学園祭のスタッフをやってみようかな”と急に思ってしまった。翌日募集しているブースに行ったら、その日は募集の最終日で、そのサークルにぎりぎりに入ることができ、学園祭の実行委員をすることになった。

サークル自体は1年間の中で実働半年の活動で2年間行った。サークルでは、大学の文化活動の発信やメインではないキャンパスを盛り上げるためのプログラムの開発に力を入れている。

【 現在の思い 】

大学の授業は、1年生の時は音楽サークルの先輩の影響であまり力を入れていなかったが、2年生になってからは、ちゃんと授業を出て単位をとり、今は卒業できる単位を順調にとっている。

今の大学は教育系の大学。高3の時は、経済学部を志望していたが、浪人して夏前ぐらいに、ふと“カウンセリングなど人の話を聞く仕事もいいかな”と感じ、そこから志望学部が変わった。自分が不登校になってセンターに関わったことも影響していると思う。

卒業後は、福祉系の専門学校で社会福祉士の資格をとって、センターの職員のようになりたいと思っている。

【 伝えたいこと 】

外に出ることでわかること、見えること、発見することがたくさんある。自分は外に出たことで、“なんであんなことで悩んでいたのかな”と思うことがあった。いろんな価値観を持った人がいるので、自分に合った人もいると思うし、いろいろな出会いがあるので何とか外に出てみよう。

自分は、周りの支援、外との出会い、人との交流があったので、それがとてもエネルギーになって、いろいろチャレンジすることができた。

大変だと思うけど、一歩前に出た方がきっと悩み事や価値観をぶち破る事がある。家の中では悩みを解消できる環境は少ないと思う。

【 不登校について 】

学校に行かなかったことでもプラスの経験はある。家にいることや不登校の状態が全部マイナスばかりではない。学校に行かなかったことで見えてきたこともある。

自分は、センターでの人との出会いなど、いろいろなプラスがあった。

〇I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)】

転校をきっかけに、切り替えがうまくできず、“合わない”と感じた。まず信用できる人がいなかった。形だけの関係で、相談できる人がいなかった。中3に上がる時、「学校に行きたくない」と思い、頭が痛くなった。受験を控え、母親からのプレッシャーもあった。ある朝、下駄箱の所で呼吸ができなくなって、そのあたりの記憶があまりない。気づいたら病院にいた。突然のことだったので、周囲は戸惑ったようだ。入院先の先生が母親に「学校に行かなくていい」と話したので、そのまま精神科に入院することになった。記憶がなくて、お見舞いに来た友人の名前が出てこなかった。その後、病院を転々として、大学病院でようやく相性のいい先生と会って、自分の状態がわかった。中学はとりあえず卒業したが高校は「行かなくてもいい」と先生が母親に話したため、行かないことを選択。アルバイトができる状態ではなく、青少年相談センターの面接に1年間通い、グループにも参加するようになった。

【その時に思っていたこと】

母子家庭で育ったため、“母を支えないといけない”という思いがずっとあり、疲れてしまった。母は、最初は“まさかうちの子が”という感じだったが、高校進学について、学校の先生も母も「高校はいつでも行けるから、行きたくなければ行かなくていい」と言ってくれたので、パン屋でアルバイトをするようになった。2級のヘルパーを取る時、お金を出したのは母だが、“とれなくてもいい”と母は言っていた。そんな中、自分が入院を繰り返して、母も大変だったと思うが、母自身が周りから支えられて、家を支えていた。自分がこのような状態になったのは、長女で元々責任が強くていっぱいだったから。そんな自分のことを誰も気が付かなかった。青少年相談センターに通う際、最初は母も一緒だったが、母は私の様子を見て、ひとりで行けるようにと、徐々に離れてくれたのがよかった。

【青少年相談センターに来るようになったきっかけ】

大学病院で青少年相談センターを勧められたことが、センター来所のきっかけとなった。センターで1年は面接だけだったが、1年たってから水曜グループに体験参加することになった。そのうち外に出られるようになって、16歳の時、母の知人のパン屋で1日4時間、週2日でアルバイトをするようになった。1年そこでバイトし、17歳の時に仕事を変えた。最初は青少年相談センターという場所を聞いても、ピンとこなかった。行ってみようかと誘われなければ、行ってみることはなかった。

【支援を受けた感想】

来始めたころは、面接は苦痛だった。その後(相談員を変更してから)、水曜グループに参加した。中学ではテニスをやっていたので、体を動かすのは嫌いではない。グループは決められた枠があるのかと思っていたら、想像とは違って、とてもよい印象をもった。それまでの2年間は家族以外と接していなかったもので、センターでの出会いは新鮮だった。強気でいなくてすんだ。必ずしも自分と同じ境遇ではないが、“わかってくれるんじゃないか”という想いがあった。皆がグループの輪に入れてくれようとしたのは楽しかった。自分はあまり慣れるタイプではなく、人見知りも激しい。身構えてしまうので、話しかけてくれてよかった。

最初の2年は水曜グループのみ、あとは月・水・金のグループに参加できるようにはしたが、ヘルパーの資格をとることを決めていたし、付き合っている人もいたので、スケジュールが厳しく、仲の良い人がいる月曜日を中心に参加していた。月・水・金と間隔があるのがよかった。曜日によって担当が違うのもよい。それがあったから、夏期宿泊でも他のスタッフと話せるようになった。

グループ活動は来れるときと来れない時の波があるが、毎週来ている人が「どうしてこれないの?」「さみし

い」とか言われるのは困った。元々女の子と付き合うのが苦手で、縛られたくなかった。そういわれて、怒って喧嘩をしたこともある。皆それぞれリズムが違うのだということを理解してほしかった。そのような人とどのようにつき合ったらよいか悩んだ。逆に良かったのは、「何かあったらいつでも聞くよ」とい構えがあるから、その時伝えられなくても、後から伝えることができた。普通は、なあなあになるが、センターは違う。センターに来るとすごく楽。思った以上に外では疲れてしまっていた。

センターのグループ活動は20歳で卒業なので、卒業前の年は頻繁に通った。職場にも「来年からは月・水・金以外の日でなくてもよくなる。」と伝え、決めて動いていた。センターでは十分学んだという感覚があった。現在は、3か月に一度、面接に通っている。

夏期宿泊体験は、4回行った。想像と違って自由行動がたくさんあった。最初スタンプは大変だったが、すべての回で2泊3日を過ごすことができた。職員や学生の協力員がついてきてくれるのもよかった。学生の協力員は、センターとは違う角度で自分たちを見てくれていて、心強かった。

OB 会については、世代が違うとなかなか話せないが、唯一自分たちがセンターで過ごしてきたことを振り返ることができる時間。

【 現在の思い 】

元々看護師志望だったが、それには学校等のことがあって諦めたけど、福祉系には進みたかった。グループでヘルパーの資格を持っている人もいた。センター以外の人間関係は少し怖く、年配の人とは話ができしたが、若い人とは難しかった。その中で1人だけ普通に話しかけてくれた男性と今、付き合っている。自分はおじいさん・おばあさんの方が波長が合う。一つ一つ段階を踏んでいったから、スムーズにこれたのだと思う。ヘルパーの資格をとって、特別養護老人ホームに1年2か月務めた。最初の職場のメンバーはとてもよかった。上司とはウマが合わなかったが、母に「どこでもそうだよ。」と言われ、とりあえず1年はやってみようと思った。

次にほどなく、デイサービスの職場に勤めた。仕事は特養に比べて楽だった。来月いっぱい辞める予定。実家を出ており、疲れて家事に手が回らないので、新しい仕事を探しているところである。

【 伝えたいこと 】

全部自分で決めて、自分のやりたいようにやってきた。外に出てくるまでに時間はかかるけど、一步踏み出せば、あとは動いていける。自分のやりたいことを自分で決めないと納得しない。後悔が強くなる。センターにくるだけでも、見える世界は違ってくる。しかしなかなかできない時もあるから、他の支えが必要な時は、頼ってもいいし、自分でやりたい時はやっていい。

以前、センターの入口まできて、走って逃げたことも何度かあった。時間はかかる。だからといって、もう何もできないというのではなく、スタート地点につく準備をやるうちにやっておいた方がいいと思う。その時は行きたくなくても、「行ってみようかな」と思った時に動かないといけない。

現役利用生でグループの卒業間近の人から「どうすればいいか」といった相談を受けることがある。“こうしなくちゃ”と思っている人は結構いるみたいである。いろいろあっても“卒業したら、それもよかった”と思えるように必ずなるので、これからの利用生にもそのことをわかってもらえたらと思う。

青少年相談センター

○J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)】

中2のころ、同級生からからかひのターゲットにされていたことやだんだんと勉強についていけなくなったことが辛くて、朝に学校のトイレで吐いたりしていた。そして、だんだんと辛さに耐えられなくなって不登校になった。

それから5年間ほぼ自宅で過ごすようになった。

【その時に思っていたこと】

最初は学校に行かなくなったことで、解放された気分だった。

時がたつにつれ、友達は進学したり、就職したりしていて、“自分は何を・・・”とう思いになり、追いつめられて辛かった。

そのころはずっと不眠症で、ベッドの中で何時間も将来の事を考えては辛くなり、親に聞こえないように布団にもぐって嗚咽していた。

自宅での活動は、最初の2年半はテレビ、その後はパソコンの生活。パソコンを使うようになってからは、パソコンでのソーシャルネットワークを使ったコミュニケーションが唯一の支えになっていた。

家族との会話は、5年間一言だけだった。それは“うん”と知らないという意味の“いい”。親ともコミュニケーションをとりたくなかったし、親の「これから・・・」という将来の話を読されるのが嫌だった。それと親の“動いてほしい”という気持ちからだと思うが、同級生の事を自分に聞こえるように言ってきたことはとても傷ついた。

でも何かを欲しいと自分では言わなかったけれど、母が天体望遠鏡をプレゼントしてくれたことはとてもうれしかった。夜はそれを使って天体観測をしていた。

【青少年相談センターに来るようになったきっかけ】

20歳に近づくにつれて、精神的な重圧に耐えきれなくなって、とうとう心が折れてしまった。それからは全く動くことができなくなり、“このままでは命が危うい”と思って、助けをを求める決意をした。そして病院に行くことにした。

青少年相談センターへは、母親が相談に行っていた。母親からは、同じような境遇にいる人がいることや相談を聞いてくれる人がいることを聞いていた。現実の友達が欲しいという思いもあって、最初はシブシブ青少年相談センターに行った。

相談員との面接は、最初の1年間はずきだけで、全く話さなかった。その後、うなずくことから、段々と話せるようになった。

【支援を受けた感想】

相談員は自分のペースに合わせてくれて、青少年相談センターは無理なく通える場だと思った。

グループの活動は、昼夜逆転の乱れたリズムを戻すきっかけになったり、最初はなじめなかった仲間とも段々と話をするようになり、失ったコミュニケーションの力を取り戻す場にもなった。

センターに通うことで、社会に出たいという思いにもなった。それには最低限高卒の資格は欲しいと思って、通信制高校に行くことにした。

また、青少年相談センターに通ってから1～2年後には、通うための経費を親にもらっていたことへの後ろめたさを感じ、“それくらいは自分で出そう”と思ってアルバイトもするようになった。

グループ卒業後は、アルバイトをいろいろ経験した。その後就労支援センターに行き、現在の職場に勤めることになった。

【現在の思い】

仕事をすることで、欲しいものが買えたり、貯金ができる喜びを感じている。

今では、学校の友達とスカイプをして、愚痴を言い合ったりしている。

今振り返ると、ひきこもっていた5年間は、人生で経験する一番困難なイベントだったと思うし、それを10代で乗り越えてきたのは大きい。これからも困難な時はあると思うけど、それを乗り越えられる自信がある。

過去の自分に対しては、“もうちょっと早く出てこいよ”と言いたい。それとひきこもっていた時に自殺していたら今はないわけで、“よく耐えて生きてくれた”とも言いたい。

親に対しては、5年間そっとしておいてくれて、そして支え続けてくれて感謝している。

【伝えたいこと】

希望を捨てないで欲しい。自分も両親も脱出できないと思っていたが、その自分が脱出できて、今こうしている。

自分は、親と自分と青少年相談センターと“3つの塊”で脱出できたので、希望を捨てず、青少年相談センターを頼ってほしい。

地域ユースプラザ

○Kさん(20代前半、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)】

中学時代、学校が非常に荒れていて、トイレが壊され使えなかったり、カーテンがビリビリだったりして、とても怖くて学校に居たくありませんでした。それで、二年生の時に不登校になりました。学校の友人が家まで訪ねてきたが会いたくもなかったです。誰にも自分の今の姿を見せたくないと思いました。区に相談をしたら、大学生のお姉さんが訪ねてきてくれるようになり学校に行くきっかけが出来たので、三年生は通学できるようになりました。

三年生の時には別の静かな教室に通うことができるようになりました。その教室には日によって通う人数が違ったけれど、友人も出来て卒業することが出来ました。

高校は通信制の学校に入学し、週2回通学だったけれど通い通うことが出来て無事卒業できました。大学は特に問題もなく通学して、友人も出来楽しく過ごせました。

しかし、大学卒業後のアルバイトの研修で体調を崩し、何もやる気が起きない状態となり辞めざるを得なくなってしまいました。

今思うと、人と接するのが不得意なのに接客業であったことと、もともと電車に乗ることが苦手なのに研修が遠い所で行われ、通うことがとても大変で体調を崩してしまったのだと思います。

【その時に思っていたこと】

小学校の時から学校が好きでなかったのですが、中学になり知っている人が少なく友人を作ることが難しかったです。性格・声・見た目など自分が嫌で、すべてが嫌になってしまいました。

大学卒業後に行けなくなった時は、中学の時の経験からこのままじゃまずいと思っていました。もっと立ち直るのがきつくなり、今度こそ本格的に家から出られなくなると思いました。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

このままじゃまずいという危機感からメンタルクリニックにしばらく通いカウンセリングを受けていました。そのカウンセラーさんからユースプラザを紹介されました。最初は緊張したけれど、一人で来ることが出来ました。

【支援を受けた感想】

居場所では、他の人と話す機会があり、対人関係の練習になるので来ています。まだ緊張が有るけれど、プログラムに参加する時は「すること」があるので居やすいです。何も決まっていないで居場所にいるのはまだまだ苦手と感じます。

相談では、一人で考えるとどうしてもマイナスに考えてしまいますが、違う視点から言ってもらえると楽になりました。

職場体験は、自分では体験できる場を探せないので実習できることがうれしかったです。働くことの体験が出来て、自信につながっていると思います。(例えば、電車に乗ったり、決まった時間・曜日に行くこと、やっぱり苦手だけれど接客すること、盛り付けを手早くすることなど。)

今は居場所に月に2~3回、相談は月2回利用しています。体験は月4回位だけれど、もう少し増やしても出来るか考えています。

【 現在の思い 】

一番気持ちが落ちていた時期と比べると、今は少し良くなっている気がします。でも将来のことを考えると焦りが出てきます。今は出来るはずの事が出来てない、出来なきゃいけないという思いがあり自分を責めてしまうことがあります。

できれば、来年ぐらいには経済的に、生活全般でも自立をしたいと思います。そのために今は職場体験をして働く準備をしていきたいと思っています。

地域ユースプラザ

○L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)】

もともと対人関係は苦手で、高校は、通信制の高校に行き、週1回の通学とレポートを書いていたのですが、高校では、周りとの関わりはほとんど、ありませんでした。アルバイトもしましたが、対人関係でうまく行かず、辞めてしまい家にいることが多くなってしまいました。それまでは、バイクが趣味でしたが、それもできなくなり、他に趣味もなく何もやりたいこともありませんでした。

そして、8年前に祖母の介護が始まり、外とのつながりが薄くなりました。

【その時に思っていたこと】

区役所のワーカーさんなどから教えてもらいながら、母と二人で祖母の介護をしていました。介護は、分からないことばかりで、その時は、他のことを考えている余裕がありませんでした。とにかく、祖母の介護で、母を手伝わないといけないと思っていました。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

2年前より生活保護を受けるようになり、ケースワーカーさんから「仕事をやるにしてもまず、外に出ることから」ということで、昨年、ユースプラザを紹介されました。それまで外に出る機会が少なく、不安でしたが、せっかく勧めてくれたのだから一度行ってみようと思いました。

見学後、区役所の人とも話し、よさそうな場所だと思いました。でも、最初は、人と話すのが苦手だったので、うまく入っていけるか不安でした。何回か行けば慣れるかなと思い、少し続けて行ってみることにしました。

【支援を受けた感想】

半年くらいは緊張していましたが、何回か来ているうちに、前よりは少し話せるようになったと思いました。最初は場に慣れようと思い、居場所に通っていました。プログラムは、やることがあるので居やすいかなと思い参加してみました。パソコンやワークショップ(工作)から参加し始めました。工作などのもの作りは、それまでやったことがありませんでしたが、やってみると自分は、ものづくりが好きだということを発見しました。

そのうち他のプログラムにも興味が出てきて最近では、テーマトークなどコミュニケーション系のプログラムにも参加するようになり、話す練習ができ、自分にとってプラスになりました。

ユースプラザを利用するようになって、前より話せるようになりました。以前は外に出るのが面倒でしたが、今ではプラザに行けない日がストレスになるくらい、出かけるのが楽しみになりました。

家にいた時は、何も考えていなくて、何もする気も起きず、何かをするきっかけがありませんでした。自分から行動に移すのは苦手でしたが、プラザに続けて行ってみると、行けるようになり、いろいろなことに目が向くようになりました。

【現在の思い】

最初は、来るだけで精一杯でしたが、今では、最初より精神的に余裕が出てきて、いろいろな人とも話せるようになってきたように思います。

高校時代バイクが好きだったので、バイク便の仕事にも興味があり、ゆくゆくは大型バイクの免許をとりたいと思っています。それに進むための前段階として、今は、次の目標を見つけるのが目標です。

地域ユースプラザ

○Mさん(20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)】

小学5年位になかなか話せなくて友達が作れないということ意識するようになりました。学校に行きたくないと思いつつ何とか通っていましたが、中学二年の夏休み前についに学校に行けなくなりました。

でも、小学校低学年頃の友達数人とは引け目を感じつつ毎日外で遊んでいました。

中学三年になって、その友達から避けられるようになり外に出る理由が無くなり、部屋にこもる生活になっていきました。

母が一生懸命動いてくれて、地元の高校へ入学できましたが、同年代の人と関わることが怖くなっていたので、2005年(高校一年)の秋には軽いけれど胸が痛み、もう限界だと思うようになり、再び行けなくなりました。

【その時に思っていたこと】

高校一年の時は、関係をどう築いたら良いか考えてもうまくいかず、神経をすり減らし疲れていました。

家ではゲームで気を紛らして何とか過ごしていました。でも、このままじゃいけないという気持ちとうらはらにどうしたらよいか行動できず強いストレスを感じていました。

2007年死ぬかと思うぐらいの呼吸困難と手足とお腹がしびれパニック発作を起こしました。

それで、通院のため外出せざるを得なくなり、徐々に外出できるようになっていきました。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

2005年部屋にこもり始めたころから、母は青少年相談センターに相談に行ってくれていました。

センターの人が2週に1回家に訪問してくれるようになり、そのうち母と一緒にセンターに通うようになり、その後一人で行けるようになりました。その年の冬には短期バイトが出来るまでになりました。

センターの10代グループでは、皆の前で近況や一つのテーマについて話すことができました。最初はガチガチで酸欠状態でしたが、職員さんが助けてくれ通うのが楽しみになりました。

2012年3月センターの10代グループを卒業し、通信制の大学へ入学しました。しかし、外に出る機会がないので自宅近くのユースプラザを紹介してもらいました。

【支援を受けた感想】

ユースプラザの居場所は、何をしても良いというセンターよりさらに自由な空間で戸惑いでしたが、スタッフが話しかけてくれて楽しく過ごせています。

プログラムがある日は参加しやすいので、楽器を使う音楽プログラムやおやつ作りに出ています。

【現在の思い】

今は週三日バイトをしていて、ちょうど良い疲れ方になっています。職場の雰囲気、仕事、人にも慣れて長く続けられそうな感じです。

ユースプラザは、せっかく来たので細く長くゆるい感じで通って行こうかなと思っています。

月1~2回相談していますが、バイト先で困ってもユースプラザがあるから大丈夫かなと思っています。

皆さんの身近な所にも一人位は、大人し目の人がいると思うけど、そういう人に一度、声をかけてあげてください。きっとうれしいと感じると思います。

地域ユースプラザ

ON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)】

高校は、地元の進学高校に進学したのですが、勉強についていけず、人付き合いもうまくいかず、1年の頃から悩んでいて、2年の冬には転校や学校を辞めるなどについて家族に相談しましたが大反対されました。高校3年の1学期には学校に行けなくなり、家族に再度相談しましたが理解してもらえず、ショックでした。

そのうち、体調も悪くなっていきましたが、家族には重く見てもらえず、家族の中で孤立し、部屋にいたことが多くなりました。その後、家族と学校で話し合いがもたれ、2、3学期は保健室登校し、高校を卒業しました。

卒業後は、進学も考え、東京の予備校に行きたかったのですが、体調も悪く、行きやすい近くの予備校に行くことにしましたが、半年くらいで行けなくなり、その後、ひきこもるようになりました。

【その時に思っていたこと】

体調が悪くなり、病院に行ったけれども原因が分からず、自分の体ことも分からなくなり、不安で、ただ辛かったです。学校を辞めたいと言った時、家族には自分の思いを反対され、それまで自分を理解してもらっていたと思っていたのが覆され、自分にも他人にも不信を持つようになり、どこに相談したらいいか、どう動いたらいいか、混乱してわからなくなってしまいました。

どうしたらいいかわからない日々が続き、何をしても駄目なような気がして、何かをする決断もできずにこもっていました。こもっている中で、何がいけなかったのか？世の中のことについて知らなかったことなどを本やインターネット、TVで調べながら自分を振り返り、自分がどう生きていくのか、一人で考えて過ごすこともありました。考えて行くうちに、一人で考えてもわからない部分や、こうしてみたい(生活を変えたい、人と関わりを持ちたい)と思うこともありましたが、自分には居場所がなく、悩みなどを一緒に考える仲間もおらず、動くことができませんでした。絶望感、無力感、あきらめで自暴自棄になった時期もありました。何もする気が起きず、ほとんど動けず、風呂に入るのもやっとなら、どうやって1日をつぶしたらいいか考えて過ごしていた時期もあり、結局、4年間ひきこもっていました。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

その後、このままじゃいけないと思い、もう一度、東京の予備校に行ったり、受験したり、地元で就職したりしましたが、体調が安定せず、長続きしませんでした。その後、家を出て、一人暮らしをしながらバイトをするようになり、対人の苦手を克服するために接客の仕事にも挑戦し、3年近く続けました。

バイトを辞めお金がなくなり、再び実家に戻り、家で過ごす日を送っていると、偶然にも地元で若者支援団体があることを知り、そこに通うようになりました。しかし、そこにも馴染めませんでした。次に、他にも若者支援団体を探そうになりましたが、地元にはなく、それとともに地元を出て環境を変えたいという思いも出てきて、神奈川県に出てきました。そして、横浜にあるいくつかの支援機関に行く中で、現在通っているユースプラザに行くようになりました。

【支援を受けた感想】

ユースプラザでは、居場所と相談を利用しています。自分が通うユースプラザは、自由で、緩やかなつながりの中で過ごせて、常連同士だけで固まることもなく、自分自身で参加するメニューを選び、暖かい雰囲気人間味のある場が良かったです。

相談では、これまでの振り返りや仕事に関する相談ができ、うまくいかなかったときでも、また相談できる雰囲気があるように思いました。スタッフの方も普通に接してくれて、支援を受けているという感じがしませんでした。自分にとってまったく、リラックスできて、素の自分で居られる落ち着いた場になっています。

【 現在の思い 】

ユースプラザの相談がきっかけで、学童の仕事をやりたいと思うようになり、現在は、通信制の大学で勉強しながら、ユースプラザに通っています。ユースプラザでは、メンタル的な事や仕事の事、今後の事など様々な事を相談してきました。ユースプラザで作ることができたいい流れを、今後も続けていきたいと思っています。

地域ユースプラザ

〇〇さん(30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)】

2006年9月末に運送会社の事務職で夜勤勤務を退職。その後、資格取得(簿記)をめざしていた。

2007年12月からハローワークに行き就職活動を開始。2008年1月から週に1回ハローワークの職員に進捗を報告し、始めから決まるということはずなから慣れるためにも一つ受けてみることにしたが、受けた面接で傷つく言葉をいわれ、2008年2月からはハローワークにも行かず家から出なくなった。もともと自分のことをネガティブに思っていて実際に面接を受けてみて、「あ、やっぱりそうなんだ」と分って精神的に落ち込んだ。

2008年ごろに家の外には出られるようにはなり、家の壁の補修や家庭菜園などをするようになった、親族の葬儀などで親戚と嫌でも合わないといけなくなり外には出るようになっていった。

【その時に思っていたこと】

外に出ない間は、精神的にはひどかった。自分が一番強く思っていたのは、この先どうしようもないからいつ死んでやろうかということを考えていた。

外に出始めた時には、家庭でできる作業をすることを自分の仕事と思うことで考えないようにしていた。体を動かすことで精神的には気持ちが上がった。工作をすることが面白く、次はこうしていこうという意識を持つことができ、今日の目の前の仕事の作業に集中するようになっていった。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

2009年にサポートステーションのホームページをみて電話をするかどうか迷ったが、電話をしたら今の生活から変化していき、現実と向き合うことになるので怖く感じて行動は起きなかった。

2010年に最初、区役所(心の健康窓口)に電話をして予約を入れた。その時に考えたのは、1つには日常生活をきちんとしようと思ってその先に復帰できればと思っていた。

もう一つには、大学生の時にも学生相談室に通っていたので、問題解決がせずぐるぐるしてしまう感じへの不安があり、相談することでまたいい方向に向かっていったらという思いがあった。区役所の相談の窓口からユースプラザを紹介されて個別相談からの利用を始めた。

【支援を受けた感想】

個別面接は今までの生活の中で溜め込んで話すこともなく出す場所もなかった。話をする場や相手が必要だと思っていた。それまでは一人自分で対話していた。ラジオは聴いているとそこに一緒に参加している感じがあったが、それでも溜まっていく感じがした。個別面接は、大学の学生相談室での経験から型はわかっていたし「そうだこんな感じ」というのが分かっていた。学生相談でのカウンセラーはこちらから何か話さなければずっとそのままカウンセラーからの話というのはほとんどなかったので、相談の中で相談員から話を振ってほしい、訊いてほしいと頼んだので話が進んだと思う。

社会体験に参加して、野外の公園整備で枝の伐採や掃除など興味を持ったものから参加していった。

家で家庭菜園や壁の塗装の作業などやっていたのに比べて、長時間の作業でもあり、ふんばりが効くようになった。居場所の利用は、自分が家で作業をしていて溜まってくると話をしに来ればいいなと思いつつとの話がメインでそんなに利用はしなかったと思う。グループの中に入るのは抵抗もあった。自分は人づきあいの悪さがあって、何年かかけて人と同調していくことはしてもなくてもどちらでもいいかなと思っている。

国勢調査のアルバイトをその後体験したが、久しぶりの朝の出勤で、後の説明は丁寧だったし、アルバイトをしたことがなかったわけでもなかったもので、大丈夫だった。その後、1年間の非常勤でのアルバイトを統計局

でした。人目に触れるデータを細部まで細かくみていく作業を久々にした。仕事の作業をしていてこれくらいでいいかという気持ちにもなったが、仕事をしている時にも何年か前にも面倒になってしまう時があったと思った。静かな職場だったのでそれほど職場の人たちとコミュニケーションをとることは難しかった。その後、パーソナルサポートサービスで就労支援を受けた。そこで就職活動をしていった。現在は就労には至っていない。現在は、家で過ごすことが多く家庭菜園をやったりして過ごしている。

【現在の思い】

これまで、就職活動をしてきた中で考えたことは、これまで仕事や自分の人生の今後ということを考えると自分で背負いきれずにダメだと思うと投げてきたと思う。それは昔からそうで大学の学生相談室の時からあると思う。自分のこととして受け止めきれないというのがあり、自分の考え、行動が自分としてどうしていいのかが分からない。提示されてもらったものに対して対処することができなかった。見通しについて手を打ってもらった話にはいただくことはできるが、自分から選んで話を持っていくというのができないというのが分かってきた。自分のこととして受け止めきれずに真剣に考えられずに結局何をすればいいのかわからなくなりぐらぐらしている。自分の場合は考えと実際に仕事をやってみてという間がとても大きい。トライアル雇用のようにしばらくの期間があつて雇用される形がよいと思う。面接をやつて自分が主張するタイプではないので、実際に働いてみて雇用先がよしと感じられたら働くということになると思う。

地域ユースプラザ

OPさん(40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)】

17歳から19歳ごろから家にいるのが長くなった。体調も悪く昼夜逆転して不眠症になり昼夜が逆転してしまった。中高一貫校に中学受験をして進学し、高校はエスカレーター式に入っていた。だらだらとストレスが溜まっていった感じだった。大学進学も無理そうだし、流れにまかせてしまっている感じがして自分が無くなってしまふ感じだった。自分の人生ではないような感じだった。それまで、幼稚園で2回、小学校で2回と2、3年おきに転校していた。人一倍主体的に生きたいと思っていたのに、人とのつながりを持つことに満足を得られなかった。転校しても友達とはつながっていたかったし受験はどうしてもよかった。

家族は転勤族で次の場でつながりを作ればよいという考えで、あまり理解がなかった。自分の中で人とのつながりの一貫性がない感じがあり繋がっていない。

今思うと自分以上に途切れている人もいて客観的にみられるようになって、今はその渦中にはないと思う。こうしたことを感じる人と感じない人がいると思うが自分は感じる側である。

【その時に思っていたこと】

高校をまだ辞めていない時はどうなってしまうのだろうとわけがわからず、将来に対しての漠然とした不安があった、学校からの連絡はあるし拘束されている感じはあり、高校3年の時に1度いったらアウェイな感じがあり戻るのは無理だと確信した。学校も受験一色の空気になっていた。

辞めてからは大分楽になった。その後、心臓の病気を小さい頃から抱えていたのでかかりつけの小児科医に紹介された精神医にもかかり「時間が解決するから無理しないように」としてもらったその後、地域の自助グループに参加し、受験で挫折した自分とは違って躓いた人たちの話をきき、自分が経験していないことを再体験できたのがよかった。幾つかの自助グループに参加し、県外まで出かけるようになった。まるでその時が転校しているかのようで生活感がなく地に足のついた感じがなかった。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

現在通所している以外のユースプラザの開所の際に自助グループのつながりで手伝ったことがきっかけユースプラザのことを知った。精神科の主治医から現在の通所しているユースプラザも紹介をされて来所した。

来所した当初は、随分綺麗なところだなという印象だった。自分が他の利用者よりも年齢が上だったが、関係なく受け入れてくれたのがうれしかった。雰囲気は穏やかでスタッフがプロだなと感じた。居場所スタッフと面接相談のスタッフが違うというのが今までの他の自助グループや居場所とは違ってよかった。それまで来所していた場所はみんな意見はいうが整理するのは自分でという感じや居場所での人間関係が内へ内へという感じもあって外に開かれていない感じもあったがユースプラザの居場所は新鮮だった。

【支援を受けた感想】

新しい体験をやらないと昔の整理がつかないと思う。今までやったことないこと、思いがけないことをユースプラザで体験していると思う。今社会体験で喫茶店での実習をしているが、いつもサプライズがあるように思う。同じ学校の出身の人や知り合いと同じ学校の出身の人がいたり地元ならではのサプライズがあると思う。それが人とのつながりで起きていると思う。ユースプラザを通所するようになってどんどん現実的な方向にゆり戻されている感じがする。わけのわからないストレスに押しつぶされなくて済む。その時々でやることがあるとひきこもらなくてよい。じょじょに社会に復帰できるように思う。朝起きて行く場所があり、身支度をして出かける場所があると、明確な目的があつてよいと思う。居場所にいると利用者同士の仲が良いなという気がする。みんな場の空気も読むし、優しく接してくれる。いつも新しい経験でちよつとずつ違う雰囲気だと思う。

8月に参加した社会体験の海水浴は「新鮮な夏の思い出」だと思う。居場所では輪ができていく感じがあり、以前来ていて今現在来ていない人はどうしているんだろうかと思う。偶然外で会うと元気なさそうにしていたりして声をかけるべきなのかと考える。自立心が強い人ほど悩むと思うし個別面接をするのはその意味でもいいのではないかと思う。スタッフと連絡をとりあっていく意味だと思う。面接をしていると居場所にも来やすいと思うし、自分にとってはそれはラッキーだという感じがする。居場所の雰囲気は地域性でもあると思うが、和やかでみんなと年齢が違っていても緊張しないし世代の断絶がない。以前はもうちょっと無理をしている人がいたように思うが、今は和やかだし気軽にみんな話かけてくるのがいいと思うし、初対面の人とでもそんな様子だった。

【現在の思い】

今現在は、だいぶ過去の躰きが整理できてきたと思うし、それなりに慎重に日課をこなしていると思う。

社会体験で喫茶店で実習をしている。適度に人間関係もあり連絡をとりあっている人もいる。喫茶店での実習先の人間関係もよい。仕事も、みなその道のプロでポイントを押さえた仕事をしていると思う。仕事を見ているとオンとオフの切り替えをしているなどと思うし、オフの方が元気な人もいる。そういう点は楽しいし今までは無かった体験で楽にしてもいいんだと思う。受験の時のような不安な感じもない。接客もするが現在はスタッフとのやりとりが多い。今までは客としての利用だったが商品を出すというのは考え抜かれた上でのことであって、一つ一つの仕事が考えられていないとコミュニケーションにならないのでよく他のスタッフの動きを見ている。客に失礼のないように日常から考えていてその上でスタッフがどういう考えでやっているかが大切だと思う。自分が勉強させてもらっているという研修での緊張感と充実感があると思う。段階を踏んでやっているのがいいと思うし、お金をもらうことってどういうことなのか研修をしながら考えている。お金もらってしまうと逆に追い詰められてしまうし、今しかできないなどと思う。研修される方が疲れるのではと思うし、お客さんも感じのいい人が多く救われていると思う。

地域ユースプラザ

○Q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)】

もともと人付き合いが得意ではなかった。友人を作るのが、何かと難しかった。高校卒業後、大学受験に失敗して予備校に通うが新しい人間関係がだめで何かやりたいこともなく勉強にも打ち込めず人との関わりも薄く半年で予備校にも行かなくなった。受験も合格しなかった。

その後接客業のアルバイトをしたが接客業でクレームのやり取りやバイト先の先輩からくどくど言われるのが辛くなり5か月で辞めた。

それから家で過ごすようになった。

【その時に思っていたこと】

何かしなくちゃいけないというのから解放されて楽になった。学校に行かなくては行けないわけでもなく、人との付き合いも嫌だった。

一方で人との関わりは求めて、ネットゲームにはまっていった。現実にと会うのは嫌で、表向きだけ同じ趣味をもった人がいるということや話の内容もゲームのことだけ話をすればよいというのが楽だったし、人に恫喝されることもない。ひどい時は1日中ゲームをして寝るか食べるかゲームをするかという感じだった。ゲームに飽きはじめて頃にバイトで貯めたお金が無くなり始めた。

精神的にも落ち込んできて険しい顔をしていたのを父親が見かねて、民間の相談機関でカウンセリングを受けた。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

カウンセリングを受けることによって、自分が感じていることを本当に受け止めてくれることが自分にとってよかった。半年ほどカウンセリングを受けるようになってフリースペースというのがあるからいってみたらと勧められた。

2か所のフリースペースを見学したが、対象が小学生だったり通うまで遠いということもあり行かなかった。見学をしたフリースペースでNPO法人リロードの居場所を知った。電話していくとなると、電話するときと実際に行くときの2回に渡って負荷がかかるのなら1回で済ましたいと思い電話をせずに直接行ったのを覚えている。次からは電話をして来てくださいと言われていたが電話が辛かった。最初は行きたいとは思っていたが2週に1回行くのがやっとだった。

お茶会に参加しはじめた。雑談が苦手なのでホットプレートでホットケーキを焼いたり、グループの中でちょっと離れたところで参加するというのがよかった。TVを見ないので、その話題をふられたりするのがとても駄目だったが、お茶会では一緒に作業をする中でその話題をすることができるのがよかった。

しだいにペースは増やしていき、2週に1回から週1回まで半年後には通うようになった。その間カウンセリングは継続して自分の抱えていたことを赤の他人に話したのは初めてだったし、今までは話したら反発されたが「そう感じたんだね」と受け取ってもらったと思う。

その後カウンセラーから長野の施設を紹介されボランティアに参加した。山の整備作業などをして過ごしたが、1日おきに気分があがったり下がったりを繰り返してきつかった。当時週6日で参加していたために、それに慣れるのは難しかった。またその後居場所に戻ってきて公園整備のボランティアにも参加した。その当時は、「このままじゃいけない」という思いから、また長野に1年間ボランティアに行った。しかし、ボランティアの受け入れ先の人とそりが合わなかったために実家に戻ってきた。

そこから、また1年間ほどネットゲームをして過ごした。何も考えずに1日中ゲームをして過ごした。何度か部屋の中をめちゃめちゃにしたりしていた。これはまずいと父親が以前とは別のカウンセラーを紹介してくれた。

その後、ユースプラザに来所した。またお茶会から参加し料理を作っていた。みんながやれることがあるといいなと思い麻雀を持ってきて楽しかった。ルールは知らなかったが1から調べてテキストをみながらやっていた。自分から楽しくできて他の利用者に広がっていったのがよかった。続けて1か月ぐらいやり続けた。

【 支援を受けた感想 】

ユースプラザに来て、居場所で過ごすようになって、自分から自分が関わりたい好きな人と何か作業をしている時に話をするということを繰り返すようになり、コミュニケーションにも自信が持てたし、いろいろとやろうという気になってきた。

ユースプラザを利用して転機になったのは、市の統計局からの委託の国勢調査のアルバイトだった。数字を数える作業は苦ではなかったし、周囲も優しく接してくれた。短期間ではあったけれど仕事ができると思った。

その後、父親から国会図書館で本のスキャニングをするアルバイトを紹介されて、1か月働いた。その後簿記をとったり、貿易事務の実習などを体験したがその体験は難しかった。

支援に対しての意見としては、ひきこもっている人が立ち上がるにはカウンセリングも必要だと自分の経験から思う。いきなりハローワークで就職活動ではなくて、国勢調査のようなものがあるといいし、流れができると思う。

【 現在の思い 】

現在は、取得したホームヘルパー2級を生かして知的障害の作業所で作業の手伝いやトイレの介助の仕事を週3～4でしている。あとは、ガイドヘルパーも週1、2回やっている。ヘルパーの仕事はちょうど1年ぐらいになる。

今、福祉系の通信制大学にも進学をしている。現在の職場では、正規職員になる話も出ており、受けるかどうか迷っている。ユースプラザにも平日これなくなってしまうし、ただでも就職はしたいと思っている。

OR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)】

小学1年の時喘息の悪化のため小児ぜんそくの療育のため秋田に行く。小学3年の時、学校が変わりなじめなかった。肥満もあり、千葉の養護施設に自分としては強制的に入れられた。30人ほどの寮生活でいやいや通っていた。小6の始めに戻ってきたが、学校で友人が作れずなじめず不登校になった。

中学校に進学すると中1の半年で不登校になった、数学と英語の学習がついていけず、先生との相性も悪かった。部活動は、演劇部に所属して学校の授業には参加しなかったが部活動には参加していた。唯一、自分の役割があったし顧問の先生が熱心だったので楽しかった。学習については、親が友働きで勉強の具体的な相談はできなかった。学校以外のサポートは無かった。

担任の薦めで高校は公立定時制高校に進学。英語と数学が分からないのはそのままだった。補習などを受けて単位はとれた。

高校2年の時、数学の先生に通信制高校を勧められて通信制高校3年に編入。定時制で単位はとっていたこともあり通信制は4年間で卒業した。

父の紹介でスーパーの出店でアルバイトをしていた。そこでの働いた経験はよかったが、その後父の経営する飲食店で一緒に働くようになる。いつも父親と一緒に父親の悪い面ばかりみてしまいあまりよくなかった。1年ほど働いた。仕事の内容は客から電話で注文をとったりしていた。その後飲食店がつぶれてしまい、同時期の25歳の時白内障の手術を契機にC型肝炎を発症した。

父親と母親は経済的理由から離婚。母親と同居するようになり生活保護を受給するようになる。

【その時に思っていたこと】

親は勉強の大変さは理解してもらえなかったし、それは今思うと間違っていると思う。不登校になって家にいるときには、ゲームをして過ごして家にひきこもっていた。中学校の勉強についていけないという嫌な思い出から学校のように定期的にどこかに通って何時から何時までは過ごすというのができない。

親は単に怠けとしか見なかったが、きついし学校に行けなかったことに縛られていた。C型肝炎を発症した時には、とにかく体を治さなきゃと思っていた。

父親の飲食店がつぶれた時にはそこまで生活が貧しくなるとは考えていなかった。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

3~4年ほどたち生活にも余裕ができてはじめた時、区役所の窓口でサポートステーションを紹介される。そこでユースプラザのことを知った。はじめは週1回からはじめて週2回から週3回の利用をするようになった。

ユースプラザに参加始めた頃は、今日その日が楽しければよいと思っていたし夢がなかった。それが何かをやりたい、どこかに行きたい、社会に復帰したいと思うようになった。3~4年ほどぐらい前から絵を描きたいと思うようになったし、旅行にも行ってみたいと思うようになった。個別の面接も月1回ほどの頻度で、相談員と行ってきた。

【支援を受けた感想】

話す人がいたのがありがたかった。とりあえず話せる場所があるのが良かった。家にいるのが嫌だなと思う時や、今日行ってみようかなと思った時に行けるのがよかったと思う。何度もそれで助かったことがあった。一人でいるので人と触れ合える場としてありがたいと思う。堅苦しくもなく来たいと思った時に来られるのがよかった。

居場所のスタッフにはありがたいと思っている。自分は人間関係をひいてみるタイプで、自分が居場所でも

人間関係に入るのが難しい。スタッフは利用者との距離を保つのは難しいと思うし、それをしているスタッフはすごいと思う。スタッフからはいろいろなことに気を使ってもらっている。そのことは嫌ではないし心地よく嬉しいと感じる。居場所や面接相談に体調が悪くて来られないで連絡を入れた時に、「無理してこなくても大丈夫」と声をかけてもらったことでもとても嬉しくて助かった。

利用者とは考え方が分る人も分らない人もいて、自分と考えが違うのかなと思う。なので、自分と合わない利用者がいても特に不快に思わない。感覚が若いと20代の利用者とは接すると感じるし、そうした人の輪には入りにくいと思う。

【 現在の思い 】

毎日来られるわけではないが、みんなで何かをするという企画には参加したい。お茶会のように、積極的に参加できる企画があってもよいかと思う。人が集まるとグループが分けられてしまい、一つになる企画があってもよいと思う。

今後は、ユースプラザでの相談を受けながら、相談員と一緒に就労支援センターで実習等をうけて、福祉就労をしていきたいと思う。

OSさん(30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)】

小学校の頃からもいじめはあったが、中学2年の時のいじめがきっかけ。自分が何かを言ってクラスの人(複数)に笑われたり、からかわれたのがすごく嫌だった。特定の人からの直接的ないじめ…(内容は言いたくない)
通学に1時間半もかかり、これだけ苦勞して学校に行く必要があるのかとより、学校へ行くことが困難になり、家から出なくなってしまった。

【その時に思っていたこと】

『無』…何も無い。否定的な考えにばかりとらわれていた。考える力、気力さえなかった…。周囲の反応が無かったことが辛かった。いじめより、自分の存在が無視、否定されてしまったことが辛かった。

先生から「どうした?」と不登校が始まってすぐに聞いてくれたけど、その時には何も言えなかった。

その後は特に何も聞かれないまま放置された様に感じていた。(今となってはそれが事実かどうかは分からない。)

両親は、そっとしておいてくれていた…何も言わなかった…そのことも実は、自分の存在を認めてもらえていないと感じていた。自分の存在を無条件で認めて欲しかった。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

ひきこもり状態が長く続いて…(二桁以上)両親が家を出てしまい、自分は親に見放されたと感じた。

絶望したけど、そのお陰で踏ん切りもついた。

とにかく最初の1歩を何か自分で始めない限りどうしようもないと思って、ネットでニート、引きこもりを検索して、色々出てきた中で、南部ユースプラザにとりあえず電話して見た。

何度も何度も電話の前で深呼吸しながら緊張しつつ、やっとの想いで電話をした…その時の会話など何も覚えていない。

【支援を受けた感想】

最初は色んな人がいるけどなかなか話せる人がいなくて、辛かった。自分から話すことが出来ないことに自分の課題を感じた。話すために必要な共通の話題(趣味、経験)が無いことが原因だと思った。

その為、何とか自分の経験値を上げることを出来ることをやってみようと思った。色々なプログラムやボランティア、横浜型自立塾などにも参加した。インターンシップにも参加して、経験を積むことが出来た。一人では決してできなかった。

【現在の思い】

人から怠けものと思われたくないと言う気持ちが自分は強い。

今の仕事をもっと、出来るようになりたい。自分を変えたい。

最近、やりたいことが増えてきた。(色々挑戦したい)料理やなんでもいいから楽器が弾けるようになりたい。そして、本をたくさん読みたい。

今まであれだけ時間があったのに、全て無駄にしてきたと感じた。今まで諦めてやらなかったことをやりたい。取り戻したい。自分の出来ることを増やして、目標を持って生きて行きたい。

OTさん(20代前半、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)】

高校卒業後、就職した。菓子製造業で1年半働いた。会社の人員整理で3年前に解雇となった。新入社員は採用されていたのに、8月に解雇になったことがショックだった。先輩は新入社員の人には優しくしていたが、自分には冷たかった…

その後、いきなりどうして解雇されて、どうしてよいか分からないまま過ごしていた。季節の変わり目で体調を崩し、昼夜逆転の生活になって、そのままひきこもってしまった。

【その時に思っていたこと】

就職活動をしたと思った。いきなりの解雇にどうしてよいか分からない状態だった。求人広告を見て、アルバイトや就職を探してみたが、応募はしなかった。履歴書を書いてみたが、どうしても志望動機が書けず、それが辛かった。

高校の時は、見本があってその通りに書けばよかったので、出来たが、自分一人では出来ないと思っていた。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

地元で通っていた教会で聖歌隊で歌を歌っていた。歌が大好きで、特にゴスペルが好きだった。たまたま、その教会の人が南部ユースプラザのことを紹介してくれたので、日中外に出ていなかったもので、居場所を利用してみようと思った。講座にゴスペル講座があったので、すぐに登録して参加した。それから、ボイストレーニングやボランティアもさせてもらって、定期的に来るようになった。

【支援を受けた感想】

友達が出来た。生活リズムが改善された。ボランティアがある日は朝早く行かないといけないので、自分でお弁当を用意して持って行っている。高齢者施設のボランティアだが、とても楽しい。お陰で朝も自分で起きられるようになった。色んな体験もできて、自分のことを知る為の経験をさせてもらっている。

【現在の思い】

これから、ファーム体験(横浜型若者自立塾JOB CAMP)にも参加したい。ボランティアで石巻にも行ってみたい。やりたいことが増えてきたし、具体的に自立の道も見えてきたので、今はもっと親の協力が欲しい。

【家族のこと】

家族の協力がもらえないのが今の問題。母は、うつ病なので、殆ど家で寝ていることが多い。父は何も言わない。自分は早く自立したい。

地域ユースプラザ

○U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)】

専門学校を卒業後、就職しないまま家にいた。

自分にはどんな仕事に向いているのか、出来るのかが分からず、就職活動が出来なかった。元々、不登校だったので、高校もサポート校に行って、その後自分が好きな専門学校に行ったが、仕事まで考えられなかった。

【その時に思っていたこと】

自分にはどんな仕事に向いているのか、何が出来るのかが分からずに一人で悩んでいた。誰にも相談できなかった。誰に相談したらいいのかも分からなかった。

父は特に何も言わなかったが、母は何で何もしないの?と聞いてきた。仕事はしたいと言う気持ちはあったが、どうして良いかが分からなかった…。誰かに相談出来るなんて思っていなかった。説明も出来ないので、心配する母にも何も言わなかった。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

小学校の頃から不登校で、通っていたことがあるNPO団体の人が母に南部ユースプラザのことを教えてくれて、母と一緒に見学に来た。

初めての場所でかなり緊張したけど、歌が好きだったので、最初からゴスペル講座に参加したいと思った。

【支援を受けた感想】

ゴスペル講座…歌が好きだったので、何度か来て慣れたので続けられた。クリスマス会や、イベントでのゴスペルの発表があり、とても楽しかった。

JOB CAMPにも少しずつ短いプログラムから始めて、最後は1週間の合宿にも参加できるようになった。なかなか人と話したり、大勢の人の中に入ったりするのは苦手だったけど、参加して色々体験出来て楽しかった。自信になった。

【現在の思い】

カフェでの就労を始めてから自分から人に話しかけられるようになった。人が多い所は、多少緊張するが、少人数の所ではさほど緊張しなくなった。

これからは、もっと自分に出来ることを増やして行きたい。

地域ユースプラザ

○Vさん(30代前半、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)】

正社員として働いている頃に“うつ病”になった。鬱の治療を始め、休職、その後退職。5年間鬱の治療を続けていた。その間にアルバイトを転々として、負のスパイラルに入り、その後外出困難な状態に。

最後は、3カ月ほど入院して、退院後も更に外出困難になって、そのまま一人暮らしのアパートでひきこもってしまった。

【その時に思っていたこと】

自分を責めていた。当たり前のこと(部屋の掃除、外出など)さえできなくなって、何故だと自分を責めていた。親に迷惑かけたり、経済的負担をかけたりすることが申し訳なくて、非生産的な自分はだめだと思っていた。

死にたいと言う気持ちより、こんなはずではなかった、自分が無駄な存在だと言う風に考えていた。

【ユースプラザに来るようになったきっかけ】

2011年3月11日の震災以降、更に役立たずの自分が情けなく感じて、何か出来るようになりたいと思い始めた。

ネットで調べて、JOB CAFEなどにも行って見たが自分とは合わないと思いつかなかった。でも、再就職がこれほど大変だと言うことに気づき、自分の今の立場が、ニート・ひきこもりなんだということに気づいた。

それから、さらに“ニート・ひきこもり”で検索して、よこはまサポステを見つけて、電話をした所、面談は予約が取りづらく、今ひきこもって外に出るのも困難な状態なら、まずは、外に出る訓練でなんぷらに行ってみると良いと教えてもらって、なんぷらに電話して、インテーク面談をしてもらった。

【支援を受けた感想】

講座はとても興味深かった。

同じ悩みを抱えている人にも出会えたことで、自分だけが特殊ではないと思えた。ここでは受け入れてもらえたと感じた。出来ることを色々経験させてもらったことが成功体験となって、自信につながった。

既に鬱の薬も飲んでいなかったのでも、医師からも色々やってみなさいと言われていたので、無理せず自分のペースでやれたことも良かった。

最初は、1ヶ月くらいですぐに元気になって仕事出来るようになりたい、ならないといけな思っていたが、焦る気持ちを徐々になくして行ってもらえたことで、自分のペースでやりたいことを見つけられた。

【現在の思い】

もう二度と、ひきこもりに戻りたくない。なんぷらに半年かけて、来続けたことが良かった。

今は、石巻の復興支援に関われることで、自分にもできることがあることが自信になっている。同じ悩みを抱える人の助けになれば…みんなにも相談機関や支援につながってほしい。

若者サポートステーション

〇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)】

子どもの頃から「こうしたい」「こうなりたい」という将来に対する思いを持ったことはなかった。幸せな家庭で育ったのだと思う。就職活動も、大学卒業前も卒業後も意欲がもてなかった。就職難でも自分ひとりくらい働ける場所はあると、そこに入ってがんばれば、なんとかなると思っていた。

卒業後に正社員で入社したが、うまくいかない。人と話すことも、仕事も完璧にできなくて、そのような自分を認められずに、人の評価も気になって居場所がないと感じ、助けを求められずに職場で一人になってしまう。転職を繰り返したが、ベースは変わっていないので、同じことの繰り返しだった。

【その時に思っていたこと】

自分のことがよくわからずに、ちょっと働く、介護の資格を取るなど、25歳まで散発的に動いていたが、自分の仕事を間違いなくやらなくちゃ、と思いながら何をやってもうまくいかないで、自分はダメ、と思いこんだ。人の言葉や態度も気になって、自分は下にみられているのではないかと思いついでいた。

25歳から30歳までは、本屋やコンビニなど、利害関係のないところには行けていたが、就職活動の面接には行けず、電話もかけられなかった。

【若者サポートステーションに来るようになったきっかけ】

5年間、どうにかしなくちゃと思いつながらも、人の目が気になって外に出られなかった。どうにかしなければならぬと思いつながらどうしたらよいかわからなかった。

30歳の時に、父が足にけがをして、本当にどうにかしなければと思った。その2年前(28歳のころ)母から、新聞に載っていたサポステの記事を渡してもらっていて、それを頼りに、「もう1人ではどうにもできない」どうしたらよいか、誰かに聞いてもらおうと思いつ、サポステに出かけた。電話予約だったが、電話ができなかったので、予約のために、一度でかけた。胸のところに塊ができていような気分で、すごく勇気が必要だった。「だめだったら、帰ってくればいだけ」と思いつ出かけたが、もしここがダメだったら、その後自分はもう2度と相談機関には行ってなかったかもしれない。

【支援を受けた感想】

相談、アトワーク、1回目のジョブトレ、紹介してもらったNPOで事務のボランティア、2回目のジョブトレ、その後の有償訓練から今のアルバイトにつながっている。

相談では、自分がどういう状況か、どう思っているかを聞いてもらえてよかった。「いい」「悪い」という評価を抜きに聞いてもらったので、自分はこう思っていたんだ！と気づいて、自分の輪郭がはっきりした。ボランティアやジョブトレを通じて、いろんな人と出会って、自分や親の価値観を相対化できたし、「こうあるべき」「こうあらねばならない」などの「ねばならない」がなくなって、自然に自分を受け入れられるようになった。その間、本にも出会って、自分は生まれてきたというより、この場所、この時間に生み出されてきた、大きな流れの一部なんだと思えるようになった。自然に自分を受け入れられるようになった。親や、サポステの相談員や、友人に本当に感謝できるようにもなれた。居場所は、人との距離が近すぎて、自分には合わない。サポステの付きすぎず、離れすぎない距離感がちょうどいいのだと思う。

【現在の思い】

自分ひとりではどうにもできなかったが、支えてくれる人がいた。

今はよその人の目を気にして生きることはなくなった。働いて自分の生活を成り立たせていくのは基本だが、将来こうありたい、こうなりたいという思いはない。それは経験を積んだり、いろんな人に出会って、常に変わっていくもの。

それぞれの人が、それぞれの価値観で生きている。親とも体験したことや、自分の感じたことを話して、親も「そういう考え方もあるんだね」と幅を広げてくれているように思う。親も苦しかったり、自分むかついたりすることはあったかもしれないが、「この子がよくなるように」といつも思ってくれている。

若者サポートステーション

○X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)】

大学生時代、喫茶店でアルバイトをしていた時、ホームレス風のお客さんがいて、店長からの依頼(命令)で、自分が、退店を伝える役割になった。その人は素直に出て行ってくれたが、寒い風の中を追い出してしまい、行くところもなさそうで、自責の念にかられた。この時から、「働くてなんだろう」と考えはじめた。食品会社の乳製品偽装事件も重なって、自分の「個」と従業員としての「公」の部分に折り合いをつけられるのか、これから大学を出て40年近くも、自分が間違っていると思うことにも、雇用という命綱を握っている会社の命令に従わざるを得ないのか…と考えだした。友人に相談しても「そういうもんだよ」との反応。国際NGOの説明会に参加したことはあったが、地に足がつかない状態だったので、そのようなところで働くことにも距離感があった。次第に身動きが取れなくなり、そのまま大学を卒業。どこかの会社の従業員になるのが怖くて結果的に6年間仕事についていなかった。その間 友人との交流関係は続いていた。

【その時に思っていたこと】

就職した友人が、次々に辞めて「きつい」とか「学生の頃との価値観とは違いすぎる」というような話も聞いて、「やっぱり…」と思う気持ちと、苦しい、苦しいと言いつつも働いている友人もいて、「自分も働かなくちゃ」「どうしよう」「まずいなあ」という気持ちがあった。

【若者サポートステーションに来るようになったきっかけ】

両親は、友人と交流関係が保てる程度のほどほどのこずかいをくれ、家では安心して過ごさせてくれた。ある時ふと、両親に自分の稼いだお金でプレゼントをしたいと思った。「働く」と「どう生きるのか」をセットで考えていたが、その時、「気持ちの表現としてのお金」を得たいと思い、働くことのハードルが下がった。深く考えず学生の頃の気軽さでアルバイトをしようと思い、ハローワークへ行った。経歴を話したら「いい御身分だね」と言われ、落ち込んだ。就労支援の専門家から見てもさじを投げられたと思い「自分は冷静に考えたら生きていけないのではないか」と思いつめた。電車に乗るか飛び込むかという選択をせまられるくらい切羽詰まった。その後勇気をふるってもう一度ハローワークに行ったら、別の職員から「私より話を聞いてくれるところがあるから」とサポステを紹介された。

【支援を受けた感想】

死んでしまいそうな気持ちの中で行ったので、命を救われた感じがした。「社会にもどらなければ」と思っても、自分はどこにいるのかわからなかったが、真っ暗い中で、ランプを持って隣にいてくれるような感じだった。得意、不得意、望むこと、望んでいないことなど自分探しから始めて、相談を繰り返すうちに落ち着いていった。自分で考えて、方向を決める力を貸してもらっている。ハローワークに行ったときはバイトもできないのではないかと思ったが、「いかに給金をもらうか」を考えられるようになった。

またサポステを無料で利用できるのは、税金で運営されているからで、自分でもサポステを支えらえるよう税金を払う側になりたいと思った。

【現在の思い】

今、アルバイトをしながら、ひきこもり自助グループのスタッフや、他のボランティアもしている。ボランティアのための交通費、家族の誕生日や父の日、母の日のプレゼントを自腹で払えるのは幸せ。

次はボランティアで知り合った子どもたちのために家庭教師の仕事をしたいと思っている。大学を卒業してそのまま就職していた自分と、今の自分とでは、今のほうが自分の送りたい人生を見つけやすいと思う。社会

に適応できなかったおかげで自分の大切にしたい部分が生き延びてきたから。

企業にとって必要なスキルを身につけるより、自分にとって役にたつと思えるスキルを蓄積していきたい。学生の頃冗談で「ムーミン谷を探しに行くよ」と言っていたが、今の学生に伝えたいのは、ムーミン谷は自分でも作れるってこと。それと、サポステがあるってことも教えてあげたい。

若者サポートステーション

○Y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)】

大学卒業時に就職活動をせず、就職できなかった。

【その時に思っていたこと】

卒業年次は、卒論と国家資格をとるのに精いっぱい疲れてしまっていた。

資格を生かした職業も自分に向いていないと思っていたが、自分が何に向いているのかはわからなかった。また、子どものころから、自分のことをそれほど評価していなかった。そのことは特に問題とは感じず普通のことと思っていたが、就職活動が始まると、履歴書やエントリーシートに、自分がいかに役に立つ人間かをアピールしなければならず、「自分にはアピールする点がないなあ」と思った。学校とは違って、社会に出るということは、自分の能力や労働によってお金を得ること。自分が給料をもらうに値する人間なのか自信がなかった。他の人たちが、50社、100社と一つ一つ企業研究してそれに合わせて自己PRを書いていたが、そのようなことをすることに高いハードルを感じていた。

【若者サポートステーションに来るようになったきっかけ】

サポステのことは、母親から聞いて自分でHPで調べた。母親は、卒業する前から「このままでは就職できそうにないね。卒業したら行ってみたら」と勧められていた。

働ける自信はないが、このまま親の世話になるわけにもいかないなので、利用することにした。

【支援を受けた感想】

サポステでは、相談の他、ストレッチ、アル活セミナー、メンタルトレーニング、ジョブトレーニングなどのプログラムに参加。実用的なものから、心ほぐし、体ほぐしまでいろんなプログラムがある。

普段は、家事をしているので、日常の雑事に追われて余裕がなく自分のことがおざなりにになりがち。サポステを利用することで自分の将来のことをきちんと考えるようになった。

すごく自信がついたというより、捉え方が変わった。自分を変えないと社会に適応できず働けないと思っていたが、他の人とは変わったところがあっても、仕事ができないわけではないと思えるようになった。うすうすは感じていたけど、自分には、マイナスにとらえる考え方のクセのようなものがあって、それを自覚できるようになった。

【現在の思い】

ジョブトレーニングなどをして、自分は働きだせばなんとか働けるなと思った。もし人間関係などがうまくいかなければ、どこかに相談すればいいかなと思う。自分だけでは不安だし、相談すれば客観的な意見をきける。自分の課題は、働く前の、自己PRをするなど応募するまでがネック。そこをなんとかして、アルバイトができるよう、サポステと並行でジョブカフェも利用している。

今、学生で就職活動に悩んでいる人には、今の就活のカタチが必ずしもいいものかどうかはわからない。だから、「自分が悪い」とだけ考えないようにしてほしいと思う。

若者サポートステーション

○Zさん(30代後半、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)】

正社員を辞めた後、病気が再発した。病気の最中は、精神的に高揚しているが、治ると「うつ」っぽくなってしまう。「働かなくちゃ」「外に出なければ」と思って、派遣会社に登録したが、1日～2日、1週間程度しか働けなかった。当時はPCができなかったため、PCの前に座っただけで拒絶反応が起きてしまい、働けなくなってしまった。働けないとお金がないので家に閉じこもりがちになっていた。

【その時に思っていたこと】

「とにかく働かなくちゃ」という気持ちが強かった。

NPOが運営するカウンセリングも受けていた。話を聞いてもらえるだけで気が楽だったが、突然、カウンセラーが辞めることになり、見捨てられた気分になった。

【若者サポートステーションに来るようになったきっかけ】

しばらくして別居している妹から「この先どうするつもりなのか？」と問われ、本当は、閉じこもっていたかったが、妹に心配かけずにがんばらなければならないと思い、短期アルバイトを探した。3つ～4つイベント系アルバイトをしているうちに気持ちが前向きになったが、3.11の大震災でイベントがなくなってしまった。友人が以前から自分の状況を心配してくれて、興味を持ってそうなチラシをまとめて送ってくれていた。その中に横浜市男女共同参画センターの「ガールズ講座」があって、短期アルバイトもなくなったので、何かをやりたいと思っていたので、参加した。ガールズ講座に行くと、他の参加者が「サポステから来た」と話していて、「すごくよくしてくれるよ」と言っていたので勇気を出して来てみた。

【支援を受けた感想】

以前も他のNPOが運営するカウンセリングをでは仕事とは結びつかず、話を聞いてもらうだけだった。サポステは、気持ちのことも気にかけてくれながら、仕事も探せたのでよかった。自分では考えてもいなかった職業を提案され、その職業を自分で調べるうちにだんだん興味を持てるようになった。

5階のジョブカフェに求人検索機能があることも教えてもらい、そこで今の職場を見つけることができた。

【現在の思い】

今は、アルバイトなので、なんとなくお客さん状態。職場の話し合いにもしっかり参加できない。また、この年齢なら本来なら管理職に就いていてもよいはずだが、0から教えてもらっているので大変。でも今の自分に合っているし、やりたいと思っている仕事なので、正社員をめざしたい。今は、体も弱くメンタルの病気も抱えているのでそれを治さないと正社員にはなれないと思が、もう少し、体と心を丈夫にして、社会とつながりたい。

若者サポートステーション

〇AA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)】

子どもの頃から過保護で、勉強しかしたことがなく、友達と遊ぶなどの経験も少なかった。

小学5年生から受験勉強を始めて、中高一貫校の進学校に入学したが、ただ勉強だけの毎日の中で、だんだん学校が怖くなっていった。

中2から高校1年まで登校拒否。毎日、毎日、登校拒否を解決する方法を考えていた。考え続けて得た結論は、家族に対して、「自分のことは自分で決めさせてほしい」、「自分の話を聞いてほしい」ということだった。しかし、家族との話しあいはいまうまくいかず、単位も足りてなかったため、高校1年で中退することになった。それから24・5歳のころまで、自分1人で解決の方法をさがっていた。(家がいやだったのでひきこもってはいない)

【その時に思っていたこと】

高校1年の時、これからのことについて具体的な目標を見つけることができた。しかし目の前の問題である「学校にもどらねばならないこと」「家のこと」などの問題を解決しようと思いながら、そのまま年を重ねていった。そんな中、状況も変わり行く場所もなくなってしまった。それでも1人で解決しようとずっと思っていた。

【若者サポートステーションに来るようになったきっかけ】

25歳の時に家族が区役所で青少年相談センターを紹介され、相談員の人が家に訪問してきた。

青少年相談センターから、ユースプラザを紹介してもらい、ユースプラザで職業体験をしていたころ、状況を少しでも先に進めたい一心からサポステを利用するようになった。

(ちょっとでも早く相談したかったけど、予約がいっぱいで相談までに1カ月かかった。)

【支援を受けた感想】

以前の職場体験先からの紹介でレストランで働くようになったが、本当に大変だった。職場体験先とレストランの間にはものすごい段差があった。人と接した経験が少なかったため、同僚とのコミュニケーションもとれず、仕事も覚えられず、1日9時間休憩なしで怒鳴られっぱなしだった。

また同僚は解雇すべきだと思っていたようだが、経営者は「自分の判断で雇ったのだから、育てる責任がある」と言ってくれていたようで、働きつづけることができた。3か月をすぎたら仕事が少しずつできるようになった。また青少年相談センターとサポステの相談員に話を聞いてもらわなかったら、乗り切れなかったと思う。

半年がたって、フリーターを卒業したかったため、サポステに紹介してもらってジョブカフェに行った。ジョブカフェの相談の中で、職業訓練校を知り、半年間通った。そこで、仲間ができて、一緒に遊んだり勉強したりして、自分の外見も変わっていった。職業訓練校を卒業したあとフルタイムの職業につけた。サポステとジョブカフェの相談の中で見つけることができた道で、状況も自分も変えることができたと思っている。

【現在の思い】

望む通りの環境ではないが、昔から実現させたいと思っていたことを達成しようと思っている。

若者サポートステーション

○BBさん(20代前半、男性) 若者サポートステーション

【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)】

高校までは分からないことが多くても、少人数で教えてもらえて何とかできていたが、推薦で大学に入ったら、パソコンや英語などが難しく、聞く人もおらず、まったくついていけなくなった。

大学1年の終わりで退学し、ツタヤでバイトを始めた。スピードを要求され、仕事は難しく感じた。言われたように動けず自分にはとても無理だと思ったが、半年頑張った。やめてほしいと言われてやめた。

その後、何もしないまま時間が過ぎた。いくつかアルバイトに応募したが採用されなかった。

【その時に思っていたこと】

なぜ人が簡単にできることが自分にはできないのだろう？

このままじゃいけないとは思うけど、何をしたらいいかわからない。不安。でも、親に「なんとかしろ」と言われると反発し、「仕方ないだろ！」と逆切れしたりしていた。

【若者サポートステーションに来るようになったきっかけ】

母親が家にばかりいる自分を心配し、ハローワークに行き、サポートステーションのポスターを見て教えてくれた。母が電話をし、「○日の○時に行くよ！」と言われ、言われるままに母についてきた。

次からは面談に一人で行くようになった。

【支援を受けた感想】

自分の話をゆっくり聞いてもらい、いろいろ話せていやではなかった。コミュニケーション講座やサテライト(軽作業の就労体験)、適性検査などに参加した。初めてのことで緊張したが、一歩進んだという安心感があった。意外と大丈夫、という自信もついた。

就労体験の現場でいろいろな人に会い、実際に働いている人の話も聞けて、いろいろな価値観があることを知った。

手帳を取ったらという話になった時は「親に悪い」「親をがっかりさせる」と思ったが、親も同じ話を聞いて賛成してくれたので良かった。父親が自信家で、自分はずっと反対できなかったのも、わかってもらえて安心した。

今までの悩みやこれからの不安や、頭の中のいろいろなことを交通整理してもらえてよかった。

【現在の思い】

今は手帳が取れるか取れないかわからないが(療育では取れず、発達障害の線で検査中)、今できることをしていこうと思う。勧められたことはやってみるつもり。

でも、手帳について、発達障害について、もっと早く知りたかった。なんでもっと前に先生たちが言ってくれなかったのかな、と思う。でも、早かったら、親は認めてくれなかったかもしれないから、これで良かったのかも。

今自分に必要なことは、いろいろな場所に行って、いろいろな人に会うことだと思う。そうすれば慣れてもいろいろなことができるようになると思う。

若者サポートステーション

OCCさん(20代後半、男性) 若者サポートステーション

【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)】

大学時代に就職は自分には無理だと思うようになり、就職活動がやりたくなくて、逃げてしまうようになった。他の人のように必死になれなかった。そういう状況で暮らしていける環境でもあった。卒業自体が難しくなってきた、単位を取るのに一生懸命になり就職活動はますますしなくなった。

【その時に思っていたこと】

何かしないといけない、働かなければいけないと思っていたが、不安ばかりが募って、どうせ無理だろうと、まっとうな仕事は見つからないだろう考え、あきらめたような気持ちになっていた。考えれば考えるほどマイナス要素ばかりになっていった。

【若者サポートステーションに来るようになったきっかけ】

親が色々調べて、サポステに行くように勧められた。でも行く気にはならなかった。そういう自分に親から行くようにと強く言われ、もう今の状態が限界なんだ、動き出さないといけない、やろうと思った。そして、親に行くと行ってしまったから。

【支援を受けた感想】

サポステに行ったら、きついことや、悲観的なことを言われるのではないかと思っていた。

でも考えても仕方ないのでとにかく行こうと思い行ってみたら、自分予想していたようなきついこと、悲観的なことは言われなかった。だから足が向かなくなるということはなかった。話すことによって自分の現状を理解することができた。セミナーなどに参加して自分の手の届きやすい行動目標や、自分の今までやったことのないことを学べ、それを積み重ねていくことで、ステップアップに繋がった。

セミナーや就労体験も一通りやり、少し足踏み状態になった時に次に進もうと思い、まずはアルバイトにという目標でアルバイトに就けるようになった。

【現在の思い】

長期的な仕事に就くために、目標を定めて進むのが良いと思っているが、短期アルバイトをズルズルと続けてしまっている。なかなか次の目標がさだまらないが、今のアルバイトを続けながら次を探していこうと思っている。

若者サポートステーション

ODDさん(30代半ば、男性) 若者サポートステーション

【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)】

1年の浪人後、大学に入ったが、皆年下で、なじみにくかった。大学まで2時間以上かかってしまうのでだんだん登校が億劫になった。4年まで行って、留年後に中退。

デザインの専門学校に進み、その講師の会社に就職した。給料をもらい、仕事は楽しかったがその後会社が事業縮小になり、不安で仕事に身が入らず、そのまま退社。自信を失い、さしあたってやることもないまま、引きこもりの状態になった。

【その時に思っていたこと】

実家にいたが、親は海外勤務でいなかったり、一緒に住んでいた姉が結婚して家を出たり、ひとりであることも多かった。暮らすことにさしあたって苦労はなく、狭い世界の中でわざと考えないようにしていた。

姉が心配してくれたが、親はアプローチがきつく、いろいろ小言を言われ続けて麻痺していた。母の友人の子供たちがみな優秀で、東大に行ったとか医者になったとか、比べられていやだなーと思っていた。

働こう、と思うと仕事で叱られたことが思い出され、辛かった。

なんとかしなくては。でもその方法が分からない。だから動かない。という繰り返しの毎日だった。

【若者サポートステーションに来るようになったきっかけ】

兄に「何とかしろ。ハローワークに行け」としかられて、ハローワークに行った。カウンセラーにサポートステーションを紹介されたので、自分で電話をし、面談の予約をした。

初めての来所日には姉がわざわざ来て、途中までついてきてくれた。

【支援を受けた感想】

8年ぶりくらいに家族以外の人と話せたことで、世界が開けた。サポステのセミナーやイベントなどで同じような境遇の人と会えて、安心した。

停滞期からの立ち直り方がなんとなくわかって、動けるようになってきて自分が変わったと思う。世の中に悪い人はいない、と思えるようになった。

【現在の思い】

ちょっと年を取り過ぎた。一時はもっと希望を持っていたが、この間の「ファーム体験」で高校生たちと接し、若いな〜と思った。もう、肉体労働は無理かな、と思っている。でも、まず短期のアルバイトからでいいから、始めたいと思う。

しばらくご無沙汰のハローワークに行ってみる気になっている。

6 各機関のヒアリングを通して分かったこと、感じたこと(各機関の調査員の所感)

(1) 青少年相談センター

青少年相談センターのヒアリングでは、10人が不登校とひきこもりを経験し、回復過程で個別相談を利用していました。また8名が集団活動、2名が家庭訪問を利用していました。このことから、ひきこもりへの支援にはアウトリーチを含めた個別相談と集団活動が有効であることが理解できます。特に集団活動では、そこで培われた友人関係が“同じ釜の飯を食った仲間”のように強い結びつきを持って続いていて、“社会の中での居場所”として彼らの支えになっていることがわかります。

また、家庭訪問では“この生活から抜け出すのは今しかないと思って相談員に会った”という言葉から、彼らが葛藤しながらも支援を求めていることが感じられます。「ひきこもり支援は総力戦」と言われますが、まさにそれを実証できたヒアリングだったと実感しています。

彼らの「体験を話すことで役に立ちたい」「社会の理解を深めたい」という強い思いと、文面に散りばめられた彼らのメッセージに触れていただければと思います。

(2) 西部ユースプラザ

西部ユースプラザのヒアリングでは「主体的に生きたいのに人との繋がりを持つことに満足を得ることができない」といった不全感や「自分の人生の今後を考えると背負いきれずにダメだと思うと投げてきた」といった絶望感を抱えた当初の当事者の苦悩が語られました。どの当事者も、居場所と個別面接との併用が必要であると語ってくださいました。居場所でスタッフや他の利用者との対人関係の中で「年齢が違っていても緊張しない、世代の断絶がない」という安心感をベースに社会体験など外に開かれた居場所が当事者のニーズであると理解されます。さらには、就労に至る段階的な短期間のアルバイトなどへのゆるやかな移行もニーズです。個別面接から居場所、社会体験といったユースプラザの持つ場への参加が人との繋がりを主体的に感じ、自分自身のあり様を振り返り、就労や社会参加へ当事者が再び歩む。このモデルを仮説と検証により精度をあげていきたいと思っています。

(3) 南部ユースプラザ

南部ユースプラザでお話を伺ったのは4名でした。それぞれに別々の課題があり、精神疾患からひきこもりになった人、知的課題や発達の課題があって、いじめや不登校からひきこもった経験を持った人がいました。

なんぶらにつながった理由はそれぞれですが、歌が好きだったことから講座を通して、なんぶらの登録へ繋がったり、生活リズムの改善を目的として通ってきたり、繋がるきっかけの多様性も必要な要素であり、講座や社会体験などを通してとにかく繋がることの大切さを再確認することができました。どこかに所属できる場所を彼らが求めており、そこで自信を得ることで、社会参加への次のステップへ進むことができ、その通過点となれる居場所の必要性を感じました。

経験値が低く、小さな社会からはみ出たと感じてしまったことが自信喪失につながっていますが、経験を積み、多くの同じ生きづらさを抱える人との出会いによって、自己理解を深めて行くきっかけにできれば良いと思います。家族の課題などもあり、まだまだユースプラザだけで解決できないことも多くあるので、他機関との連携により、多様な本人支援を目指していきたいと思っています。

(4) 北部ユースプラザ

今回4人の方にお話を伺いました。年齢、性別、家庭環境、困難を抱えた経緯も皆違いましたが、それぞれ様々な状況を経て、ユースプラザに来て、相談や居場所、社会体験、職場体験などに参加する中で、仕事や次のステップへ向けて、今、少しずつ前に進んでいます。

ヒアリングにおいて、苦しかった当時を振り返り思い出しながら語ることは大変なことだったと思います。プラザを利用する前の心境、利用してみてどうだったかなど、この体験談が、今まさに悩んでいる方が一歩踏み出すき

かけになり、活かされればと思います。

今回のヒアリングでは、ご家族からの話は掲載されませんでした。ご家族からの相談をきっかけにご本人にも変化が現れる場合もあります。ご家族からの個別相談や家族同士が集まる家族会(セミナー)も実施していますので、まずはお問い合わせください。

最後に、ヒアリングにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

(5)よこはま若者サポートステーション

よこはま若者サポートステーションでは、5人の方にヒアリングのご協力をいただきました。このヒアリングを通して再確認したことが3点あります。

まず一つは、勇気を振り絞って来所されている方々の存在です。支援機関の相談員として、相談する側の葛藤やそれを乗り越えた勇気への想像力を絶やさないと、よりよい支援の土台になると改めて自戒しました。

次に、サポステの機能とは、「社会につなぐこと」であるという認識です。彼らは、地域のNPOや事業所、自助グループ、職業訓練校などで、様々な価値観をもった人に出会い、少しずつ自分を客観的に捉えるようになりました。サポステのみではなく、サポステを入口に他者と出会うこと、社会とつながっていくことで元気をとりもどすことが可能となります。

3点目は、社会の側がもつ困難です。大学卒業時に50～100社もエントリーしなければ職を得られない労働市場、企業の食品偽装や、ホームレスの社会的排除などは決して彼らの側の「困難」ではありません。私たち大人がつくりだしてきた「困難」であることに自覚的でいたいと思います。

(6)湘南・横浜サポートステーション

就職したい気持ちはあるものの、なかなか行動に移せないという方のヒアリングをしました。彼らの話を聞いて、いかに問題が直視されずに後回しになってきたのかを痛感しました。勇気をふりしぼってサポステにたどり着いてきた彼らには、単に話を聞くだけでなく、実質的、具体的なアドバイスが必要だと思われています。

サポステに来る前、働けていない自分のことを叱られるのではないかと恐れている人もいることがわかりました。だから、最初の面談はとても緊張し、叱られるのを覚悟するようなそんな思いだったのでしょう。そのように覚悟するのはとても力が必要だったのではないかと思います。しかし、その覚悟ができて、前に進めたのだらうと思いました。働けない、生きづらさとは人それぞれに違いますが、それを少しでも理解しようとする姿勢が必要だと教えられたヒアリングでした。

7 横浜市子ども・若者支援協議会 若者自立支援部会委員からのコメント

・青砥 恭 委員

不登校、引きこもりなど「外とのつながり」を持てなくなった若者たちに共通する要因は、二つあり、友人たちや教師との関係性づくりができなかったケース、学習でつまずき、宿題などをやる気を失っていき、自尊心を失い、学校がつまらなくなったケースなどが多いように思われます。学校での生活に意欲を失っていく子ども・若者は多いということです。

「学校には行かなければならない」という意識の基底からも、友だちと交流して安心して過ごせる時間・空間を保証する場、居場所としての学校の実在は見えません。

つまずきの最大の原因は低学力ですが、その「壁」を乗り越える手助けが、今の学校の現実からはなかなか見えてこないのです。

そんな子どもたちが安心して学校に通えること、授業に不安を感じないで出席できること、そういう学びに課題を持った生徒たちに対する地域のサポートが必要になっていると思われまます。もう一つはそういう孤立しがちな子ども・若者への居場所づくり、地域の関係性づくりのサポートも必要です。そんな若者たちがサポステやユースプラザの取り組みで回復している様子を見させてもらいました。人とのつながりの中でしか人は自己肯定感を回復できないことも明らかです。子どもたちに学校と家庭以外に第三の居場所、地域で仲間づくりを可能にする居場所づくりが必要になっていると思われまます。

・安部 きみ子 委員

ひきこもりから、相談機関への最初の一步にたどり着けるまでの苦しみと葛藤がよく伝わってきました。相談機関に繋がってからの長い道のりの先に、「仲間、友人がほしい」「グループ活動は楽しかった」など、人とのつながりを求めるようになったり、自ら目標を持てるようになるまでを話してくださり、当事者を理解するうえで重要なヒントをいただいた思いです。ありがとうございました。

・工藤 啓 委員

青少年自立支援の大きな課題は、受益者である青少年といかにして接触機会を持つかにあると思います。逆に言えば、接触機会（ネット含む）がなければ支援フェーズに移行することもできません。その意味で3機関の価値は非常に高いと思います。一方、支援期間が非常に長いケースも散見され、現場支援者と対象者の関係性と社会的な状況を前提に、「なぜ長期化しているのか」「何が長期化されているのか」を分析し、課題点の整理と解決への道筋を明確にする必要性を感じまます。

・末木 亮史 委員

年齢も性別、困難な状況に至った経緯も様々でしたが、「このままではいけない」「なんとかしたい」という思いから動きだした時、話せる場所、居られる場所、理解してもらえる場所が求められていることをヒアリングで生の声として聞き、改めて実感しました。各機関の取り組み（相談や居場所、体験など）をより充実させていくと同時に、各機関の情報が必要な人に届くよう、より一層周知に取り組んでいきたいと思ひまます。

また事例の中には、「不安」や「自信がない」という言葉が多く見られ、相談や居場所から次のステップとして、いきなり就労ではなく、それぞれの状況に合わせて、段階的に自信や経験を積み上げていける参加の場（人間関係や仕事に慣れて行く体験・中間就労の場など）を作っていくことが必要であると考えられます。しかし、若者が参加していく場はまだ少なく、安定的に参加の場を提供するのが難しいのが現状です。地域社会と支援機関（団体）、行政がともに参加の場を支え合いながら作りあげていくことが必要だと思ひまます。

・滝田 衛 委員

若者たちには不登校経験者が多く、コミュニケーションの課題を抱えています。その結果、自尊感情と人間関係を失い、学びを喪失します。教育の制度課題です。一方、家族や社会は自己責任を求め、若者自身も「怠け」「弱さ」に苦戦しています。人権軽視の社会(世間体)があり、親の干渉にも無関心(「そっとしておく」を含め)にも若者は悩んでいます。しかし「存在を消す」「考えることを止める」「頑張らない」と悩みながら、相談センターやユースプラザ等に支援、会話と人を求め相談に来ています。スタッフの寄り添い・伴走効果で、“社会参加”、地域に生きる若者の復権(自分らしさの獲得)が実現していると感じます。

・中野 和巳 委員

さまざまな困難を抱えて日々苦闘している人たちを支える場所、居場所としての機能を公的機関を中心に多様に整備していく必要性を痛感します。

それと同時に、把握された困難をどういう道筋で解決へとつなげていくか、という課題が突きつけられています。まさに、「総合支援」の視点が求められているわけですので、「生活支援戦略」の一環として厚労省を中心に進められようとしている「総合相談支援センター」を横浜市でも有効に生かしていく戦略が求められていると考えます。同時に、子どもの「全数把握」をしている学校との連携がより重要になっています。新しい「横浜モデル」の創出に微力ながらお力添えしたいを思っています。

8 総括(津富 宏 若者自立支援部会長)

今回のヒアリング調査では、若者自立支援部会委員のコメントやヒアリング担当者による意見・感想でも指摘されているとおり、「人は人との出会いによって変わる」ということが確認できました。

ただし、ひとつ注意しなければならないのは、今回のヒアリング調査は、各相談支援機関において協力してくれる若者を募り、同意が得られた場合にヒアリングを行ったため、結果として、ある程度、状況が改善し、支援が成功している若者が対象として、比較的多くなったということです。

調査結果が示しているように、若者たちが、社会から退却し始めたきっかけは、実に多様です。この社会には、若者たちを社会からの退却へと方向づける、さまざまな躓きの石が仕込まれているといってもよいでしょう。

しかしながら同時に、調査結果が示しているのは、こうした若者たちは、退却し続けていたかったわけではなく、退却していること自体を苦痛と感じて自己嫌悪に陥りさらに退却するという悪循環から脱出するきっかけを誰もが求めていたということです。

行政のすべきことは、こうした脱出のきっかけを引き起こしうる、人と人との出会いを、できる限り多くの若者に対して、できる限り早期に提供する仕掛けを整えることでしょう。

現時点でも、支援機関にうまくつながっておらず、悩みや課題を抱えて苦しんでいる若者もまた、数多く存在しています。本調査は、若者たちがどのように支援機関につながったかをも明らかにしており、支援につながらない若者へのアプローチを考えるためのヒントにも満ちています。

また、支援機関にはつながっているものの、本調査への協力に至らなかった若者たちも、数多く存在しています。本調査は、支援機関との出会いを通じて、若者が自分の人生を取り戻していく過程も詳細に明らかにしており、支援機関における支援のあり方を見つめ直すためのヒントにも満ちています。

さて、躓きの石が、社会のそこかしこに埋め込まれているのなら、人との出会いの手がかり足がかりも、社会のそこかしこに埋め込むことが可能なはずです。つまり、私たちの真の課題は、支援機関の充実を超えて、たとえば、中間就労の機会など社会資本に富んだ、若者の参画を促す地域社会を、学校や事業者、そして一般市民とのオープンな連携のもとに、横浜において、どのように設計するかであると思われます。