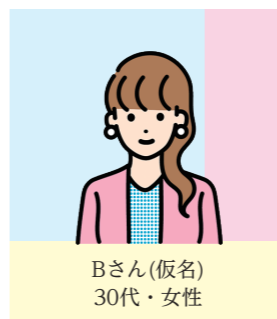


「誰かに相談することで、新しい景色が見えた」

かつて、ひきこもりだった当事者の心の声



Bさん(仮名)
30代・女性



Aさん(仮名)
20代・男性

8年間勤めた会社を退職したことをきっかけに、2022年から約3年間、自分のペースを見失い、思うように動けない状態がありました。コロナ禍による環境の変化も重なり、働きたい気持ちはあるものの、行動に移すことが難しい時期でもありました。焦りや閉塞感を抱えながら、アルバイトにも取り組みましたが、いずれも長く続かず、短期間で辞めてしまうことが続きました。迷子になってしまったような感覚で、何をやってもうまくいかず、居場所が見つからないまま過ごしていました。それでも家族や友人は変わらず接してくれて、とてもありがたかったです。

現状を変えたいと思い、市の広報紙で知った「さんぼ相談室」に連絡したのは2022年の秋。当初は、具体的な解決策や助言を求める気持ちが強く、戸惑いを感じることもありましたが、会話を楽しんだり、ものづくりに取り組んだりする中で、少しずつ心身の調子が整っていく感覚がありました。現在は、2025年4月に始めた仕事を継続できており、自分なりに以前の状態から一歩進めたと感じています。週3日、無理のない範囲で働きながら、通信制大学への進学という目標に向けて準備を進めています。

同じような状況にある方に伝えたいのは、無理に焦る必要はないということです。自分のペースや気持ちを大切にしながら過ごすことが、結果的に次の一歩につながるのではないかと思います。深呼吸して、少しお昼寝するくらいの余裕からでいいのではないのでしょうか。

僕がひきこもるようになったきっかけは、仕事を辞めたことでした。働く意欲はあったものの、どうやって仕事を探せばいいかわからず、2022年春から1年間、そして2023年10月からの1年半、自宅にこもる生活が続きました。当時は気分もひどく落ち込み、不安で本当に辛かったです。部屋ではタブレットを見たり、ラジオを聞いたり、時には外出をするなどして過ごしていました。

転機となったのは「さんぼ相談室」との出会い。初めて訪れた時、支援員の方が相談室での過ごし方を提案してくれて、僕の話聞いてくれたり、やってみたいことを受け入れてもらったりしたので、ここは自分が自由にいられる場所だと感じました。まるで今までと違う景色が目の前に広がったようで、通ううちに嫌なことイライラすることも減り、気持ちがずっと落ち着いていくのを感じました。

現在は週に5日職場に通い、さまざまな仕事に取り組んでいます。充実した毎日の中で、今後は別の仕事にも挑戦したいと思っています。

いつまでも殻の中にいるだけじゃ外の世界のことは分かりません。自分自身の頑張りや協力してくれる人たちの助けがあったから、僕は外に出ることができました。

40代のひきこもりの子を持つご家族に話を伺いました

「自分の人生を楽しもう」

そんな考え方もあるんだと気づきました

あの日を境にひきこもりに

今考えると、大学4年生の時、必修科目の単位が足らず留年が決まった息子に「卒業まで頑張れ」と言ったのがきっかけだったのかなと思います。直後に精神的な要因で歩けなくなり、次第に状態は悪化していきました。一緒に食事を取らなくなり、会話もなくなり、私の顔を見ると両手で顔を覆い隠すことも。家の中で逃げ隠れするような生活が続きました。それでも当時は、すぐに治るだろうと安易に構え、私は仕事に専念していたんです。息子のことは妻に任せきりでした。

相談して得られた安心

定年後、私も妻と相談機関を回るようになり、10年前から家族教室にも行っています。そこで、ひきこもりで悩んでいる家族は私たちだけではな



Cさん(仮名)70代・男性

いんだなと思いました。また、相談する中で学んだ「社会復帰には時間がかかるもの。焦る必要はない」という考え方に、張り詰めていた心の不安がすっと軽くなったような気になったんです。支援者や家族教室の皆さんと出会い、家族だけで抱え込まなくていいんだ、親である自分たちだってもっと人生を楽しんでいいんだと思えるようになりました。現在、息子との会話はメモ書きでのやり取りが中心です。状態が劇的に良くなっている訳ではありません

が、自転車で運動に出かけるなど、少しずつですが良い方向に向かっているのかなと感じています。

一人で抱え込まないで

後ろめたさから世間の目が怖く、また、甘やかしと思われるのも嫌で身内にも言えず、ずっと負い目を感じていました。「あの時、息子に好きなようにやらせていれば」と悔やむ日もありましたが、ある講習会で家族へのねぎらいの言葉と、支援者を頼ってほしいといった講師の話聞き、心が救われましたね。親亡き後の不安が消えた訳ではありませんが、たまには夫婦で旅行にでも行ってリフレッシュしてこよう、そんな風に思えるようになりましたから。ジタバタしてもなるようにしかなりません。ひきこもりは家族だけの力で解決できる問題ではないと思います。どうか一人で抱え込まず、専門家という第三者の力を借りながら、前を向いて生きていきましょう。

サポート窓口

古河保健所ひきこもり専門相談

日時▶第4木曜日、14時～15時(30分×2枠)
※要予約。
場所▶北町6-22
問▶Tel.32-3068

古河保健所ひきこもり家族教室

日時▶第3金曜日、14時30分～16時
※初めて参加する場合は事前にご連絡ください。
場所▶北町6-22
問▶Tel.32-3068

イベント 茨城県ひきこもり支援フォーラム

日時▶7月9日(木)13時～16時
場所▶結城市立公民館(結城市結城1446-10)
■体験談(第1部)アーカイブ配信会を行います
日時▶7月17日(金)14時30分～16時 場所▶古河保健所2階大会議室
問▶茨城県ひきこもり相談支援センターTel.0296-48-6631

茨城県ひきこもり相談支援センター

日時▶火～土曜日、9時～18時
※年末年始、祝祭日を除く。
場所▶筑西市西方1790-29
問▶Tel.0296-48-6631
メール：info@ibahiki.org



古河市社会福祉協議会(古河市生活支援センター)

日時▶月～金曜日、8時30分～17時15分
場所▶北利根10(たんぼぼ館内)
問▶Tel.92-7017

参加無料

～ 内容 ～

第1部：13時～14時
ひきこもり経験者のご家族による体験談
第2部：14時～16時
支援団体による合同相談会



さんぼ相談室

時間▶9時～16時45分
場所▶本町2-9-16
近長マンション 303号室
問▶Tel.070-4492-1770

