

編集・発行
仙台市健康福祉局障害者支援課
〒980-8671
仙台市青葉区国分町3-7-1
連絡先 022-214-8165



こもれび



「はたらくこと」

STORY

体験談 09

人と話せる良さを再認識し、自分の好きなことを活かして働きたくなった
30代男性

REPORT

事業レポート 06

利用者やスタッフからの声
—ぽっと☆バイト—

○この紙面に関するご意見・ご感想等ありましたら、上記の障害者支援課へご連絡ください。
○仙台市ホームページ「ひきこもり支援の充実に向けて」においても、相談機関等の情報を掲載しております。

<https://www.city.sendai.jp/chiikisekatsushien/voice.html>



STORY

体験談

09

「外に出ることができるようになってから、人と話せる良さを再認識し、今では自分の好きなことを活かして働きたいと思うようになった。」(30代、男性の場合)

●これまでのあゆみ

— ひきこもりになったきっかけ —

ゲームプログラミング等を学べる電子系専門学校を卒業後、パソコン関係の仕事に興味があって、家電量販店で販売員として働いていました。宮城県内で働いていましたが、転勤があり、初めて関東地方で一人暮らしをすることになりました。

そこから、徐々に人との交流に疲れを感じるようになってきました。ちょうど、仕事でも

理不尽なことが重なり、家電量販店での仕事を辞めました。今思えば、周囲に相談できる人がいれば、辞めずに済んだのではないかとも思います。

その後、実家がある仙台に戻り、派遣での仕事を続けていましたが、元々のメンタルの弱さもあり、26歳か27歳のときには、家にひきこもるようになってきました。

— 学生時代について —

元々メンタルが弱いと言いましたが、実は、長い不登校歴があるんです。時期は、小学校6年生のときで、学校でのいじめがきっかけでした。1度休んでしまってから、勉強についていけなくなり、より学校に通えなくなりました。

その後、中学校に進学しますが、年に数回、担任の先生に会いに行く程度で、全く通えませんでした。ですが、中学校3年生のときに、所属していた吹奏楽部でちょっとしたコンサートがあり、少し参加できたんです。中学校3年生ぐらいになると、みんな大人ですよ。自分のことを理解して、受け入れてくれたんです。その辺りから、周囲に恵まれ始めました。



そして、通信制の高校に進学しました。自分は、周囲の人に声をかけるタイプではなかったのですが、周りの人が自然と声をかけてくれたので、再び人と交流することができるようになりました。ひきこもる生活を送るようになってからは、連絡を取らなくなりましたが、卒業してからも付き合い続けられる友人もできました。この高校時代に、自分自身が、本当は人と交流するのが好きなんだと気づかされました。

その後、先ほどお話した通り、電子系の専門学校に進学し、一応社会にも出て定職にも就いたのですが、自宅にひきこもるようになりました。

— ひきこもり当時について —

26歳か27歳のときから12年間ひきこもる生活を送っていました。ほぼ、外出する機会はなく、インターネットで興味のあることを調べて過ごしていました。

派遣で仕事をしていた際には、時々、母親から「(派遣ではなく)ちゃんとしたところ(就職先)にいきな。」と言われることはありましたが、ひきこもる生活を送るようになってからは、将来のことに触れられることはなく、家族との交流は買い物に行く程度でした。

そのような生活でしたが、しばらく経ってから、YouTubeで料理の動画に興味を持つようになり、自分で美味しそうだと思う料理を作るようになりました。それから、作りたい料理の材料を買いに一人で買い物に行く機会もできました。



— 一歩踏み出したきっかけ —

このような日々を過ごすなかで、30代前半までは将来については何も考えていませんでしたが、親が年を取るにつれて、自分の(将来の)ことも考えないといけないと思うようになりました。

そのタイミングで、母親から現在通っている通所先の相談窓口を紹介されました。

買い物で外出することはありましたが、人と交流する機会はなかったのですが、最初は、不安がとても大きかったのですが、相談することにしました。

●現在の生活

相談窓口での相談を経て、現在の通所先に今では週に5日通っています。通所先に週5日通えるようになるまでは、週2回、1日2時間の体験利用を3～4ヶ月続けました。慣れるまでは大変でしたが、体験ではなくきちんと所属した方が、お給料も増えるので、自分のためになるかと思い、2年程前から、現在のペースとなりました。

通所先の作業のみの場合は、10時～15時頃まで働いていますが、約1年前から、週2日通所先に隣接する施設の厨房での仕事を任せられるようになりました。その際は、午後から通所先の作業に参加し、作業終了後、16時半から20時半まで厨房で働いています。

厨房での仕事は、施設入居者の夜の食事を25人分、外部から来る料理を作る人と一緒に二人で作っていて、自分は補助の役割を担っています。補助の役割は自分以外にも何人かいて、シフトで回しているのですが、自分が休むと迷惑がかかるので、体調管理に気をつけています。

母親が働いているので、厨房に入らず作業のみの日は、自分の作業が終わってから、買い物をして帰り、自宅で夕飯を作っています。

また、お酒も好きなので、お酒に合う料理を作ることもありますよ。

●今後について

料理が好きなので、それを活かした仕事ができればと思います。まずは、今の通所先で、新型コロナウイルスが流行する前にクレープ販売を行っていたようなので、再開したら、やってみたいです。また、お弁当の販売もできたらいいですね。

●ひきこもり経験者として

— 当時の自分に声をかけるとすれば —

早く、外に出ておいでと伝えたいです。外に出ることができれば、人と話せ、一般の就職とくらべれば少ないですが、作業量に応じて、お給料ももらえて、自分の好きな美味しいものを食べに行けます。外に出ることができるのは、良いですね。

— ひきこもり当事者に

声をかけるとすれば —

相談することはとても良いと思います。ひきこもっている状況から、すぐに社会に出るのは難しいと思うんですよね。ひきこもり当時、自分も働きたいと思い、何回かハローワークにも通ったのですが、上手くいきませんでした。

いきなり働くのは大変かと思うので、1時間だけ作業するでも良いと思います。作業でなくても、交流だけ求めるのもありだと思います。私の通っているような通所先でもいいですし、他にも色々な施設があるようなので、自分に合った場所を探してみたいです。





働きたい気持ちはあるけれど、不安があり一歩が踏み出せない方を対象とした支援付きアルバイトをご紹介します！

対象はどんな人？

- ひきこもりがちな人で働きたい気持ちはあるけど一歩踏み出せない方

※仙台市在住の18歳以上の方が対象です

例えばこんな不安をお持ちの方ぜひご検討ください

- ・仕事をすることがない
- ・仕事について相談できる人がいない
- ・働きたいけれど、何からはじめてよいかわからない
- ・ブランクが長くなってしまい心配
- ・ひきこもりがちな状態なのできっかけが欲しい
- ・失敗するのが怖い等々

どんなことができるの？

インターンから
スタート

支援スタッフが
一緒に

履歴書は不要！
準備も一緒に

どんな流れで行うの？



どんな仕事があるの？

【一例のご紹介】

A社

内容：スーパーの品出し等
時間：9:00～13:00
日程：インターン3日
アルバイト10日
その他：服装等指定有

「スーパーで働くとは？」をいちから丁寧に教えます。一緒にやってみましょう。

B社

内容：高齢者施設での
清掃等環境整備
時間：9:00～16:00までの間の
3～4時間程度
日程：インターン1日
アルバイト10日まで

介護業界を覗いてみるにはピッタリです。作業や時間の相談もできます。

C社

内容：障害者施設の
支援補助スタッフ
(封入・梱包作業の補助や見守り等)
時間：平日10:00～15:00
日程：インターン2日
アルバイト3日

障がいのあるなしにかかわらず、だれでも安心して暮らせる地域社会を目指しています。



ぽっと☆バイトを利用されている方
2名にインタビューをしました！



ドキドキしながら、
利用してみたぽっと☆バイト
ポテトさん(30代女性)

Q.ひきこもりに至るきっかけ

中学生の頃に人間関係の悩みから不登校傾向となり、教室ではなく保健室登校や支援施設を利用する時期がありました。大学卒業後、数か月経てから就職しましたが、2か月で退職。その後も就職活動は続けていましたが、体調を崩して仕事が長く続かない経験を重ねました。

特にコロナ禍では外出や就職活動が難しくなり、「一歩踏み出す勇気」が持てない状態が続いたことで、仕事から距離を置く期間が長くなっていきました。

Q.利用したきっかけは？

テレビの仙台市のニュースで「ひきこもりの方も参加できるアルバイト」として紹介されているのを見たことが最初のきっかけでした。

その後、文化センターで偶然チラシを目にし、「働きたい気持ちはあるけれど、不安があり一歩踏み出せない方へ」という言葉が、まさに自分の状況と重なったことで、「やってみようかな」という気持ちになり申し込みました。

Q.どのようなアルバイトをしたのか？

障害者支援施設での支援補助として、利用者さんの課題の採点やパソコンでの入力作業、箱詰め作業補助などを行いました。

また、調理活動の場面では、利用者さんがレシピや手順通りに作業できているかを見守り、困っていそうなときに声をかけるなどのサポートも経験しました。

Q.利用してみたの感想は？

始める前は不安や緊張が大きかったものの、職員さんや利用者さんがとても優しく、分からないことも丁寧に教えてもらえたことで、安心して働くことができました。「やってよかった」「ありがたい経験だった」と感じられる時間でした。

Q.利用した中での印象深いエピソードは？

箱詰め作業では、利用者さんの作業スピードや工夫に驚き、逆に自分が教えてもらう場面もありました。

また、調理活動を見守る中で、一人ひとりの個性やペース、得意・不得意があることを間近で感じ、「人それぞれでいいのだ」と実感したことが印象に残っています。



Q.利用したことにより、自分の気持ちや生活に何か変化がありましたか？

人と関わり、コミュニケーションをとる経験が自信につながりました。

不安を抱えたままでも、少し勇気を出して一歩踏み出してみたことで、自分に自信が生まれました。

Q.あなたの動き出す原動力はなんでしたか？

家族に支えられて生きている。家族に恩返しとして、少しでも自立できればと思ったことです。

Q.「こもれび」読者へメッセージをお願いします！

一歩踏み出すことが怖い気持ちは、とてもよく分かります。私自身も、申し込みまで何度も迷いました。

でも、少し勇気を出して動いてみたことで、思っていた以上に「やってよかった」と感じる経験ができました。

もし「変わりたい」「働いてみたい」と少しでも思っている方がいたら、無理のない形で、選択肢の一つとして考えてみてほしいです。



「ひきこもりでも働ける」
から始まった、一歩
からあげさん(30代男性)

Q.ひきこもりに至るきっかけ

中学生の頃から保健室登校で授業に出られないことが増えました。大学の就職活動の時期になって、「自分が社会とどう関わればいいのか分からない」「社会に出るのが怖い」と感じるようになり、就職はしませんでした。その後はアルバイト経験もなく、買い物以外はほとんど外出しない生活が続きました。初めの5年くらいは、日中眠たくて夜にしか出かけることができなかつたです。その後、食事に気をつけるようになったことで、日中普通に起きれるようになりました。

Q.利用したきっかけは？

インターネットで、「ひきこもりでも働けるぽっと☆バイト」というサイトを偶然見かけました。それまで、働くという発想はありませんでしたが、「ひきこもりでも」という言葉を見て、働くこととのつながりを感じ、ちょっとやってみようと、深く悩まず、その場で決めました。

Q.どのようなアルバイトをしたのか？

「いちから丁寧に教えるのでやりませんか」のメッセージで、スーパーの品出しの仕事に決めました。

商品の数を確認して、足りないものを補充する作業が中心です。作業ごとに指示があり、終わったら報告する流れだったので、分かりやすかったです。

売り場では、お客さんに商品の場所を聞かれることもありました。初めは聞かれ

ても分からず、他のスタッフに確認していましたが、次第に自分だけでも商品の場所を案内できるようになり、お客さんに感謝されたことは嬉しかったです。

Q.利用してみても感想は？

Switchが間に入ってくれたので、社会に入るきっかけになりました。

初日は緊張で眠れなくて勤務しました。説明をうまく聞けなかったり、分からないまま自己判断をして失敗することもありました。でも、分からないことはすぐに聞くようにしてからは、少しずつできるようになりました。

丁寧に教えてもらえたのがありがたかったです。

Q.利用した中での

印象深いエピソードは？

最終日に副店長から「よく働いてくれてるね」と言ってもらえたことが、一番印象に残っています。

その時、「自分はちゃんと働けているんだ」と実感できました。

Q.利用したことにより、自分の気持ちや生活に何か変化がありましたか？

これまでは「自分は社会と関われない」と思い込んでいましたが、実際に働いてみて、「自分でもやればできる」と思えるようになりました。

朝起きて働く中で生活リズムも整い、気持ちも前向きになりました。

ぽっと☆バイト終了後も、自分がどういう人間か知っている職員がいるところなら働けると思い、同じスーパーの求人を見つけて応募し、現在も継続して働いています。

また、小売業界に興味を持ち、インター

ネットで調べて、リテールマーケティング(販売士)という資格があることを知り、勉強し2級に合格しました。

他にも、ぽっと☆バイトから紹介してもらったユースPASSOに登録し、働く相談を継続しています。今後のステップアップの相談もできて、心強いです。

Q.あなたの動き出す

原動力はなんでしたか？

親に家賃や生活を支えてもらっている状況から、経済的に自立したいという思いがありました。

まずは、月10万円を目指して、労働時間を増やしたいと思っています。

Q.「こもれび」読者へメッセージをお願いします！

ひきこもりがちだった頃、栄養をまんべんなくとるように気をつけるようになってから精神的に楽になりました。栄養を意識することで、日中の眠気やネガティブな気分が減ったと感じています。

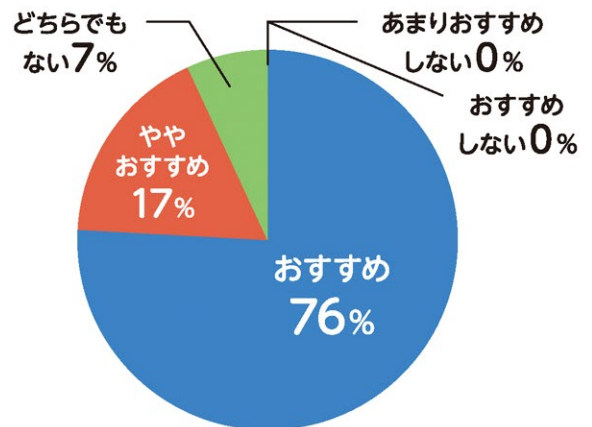
まずは体を大切にすることが、変化のきっかけになることもあると思います。



ぽっと☆バイトの スタッフからのメッセージ

- R7年度は、10代から60代までの30名の方が、ぽっと☆バイトに登録し、短期アルバイトをしました。終了後のアンケートでは、9割以上の方がぽっと☆バイトに「満足」「やや満足」、同じような状況の方にも「おすすめしたい」「ややおすすめしたい」、「企業さんの理解があったことがとても安心した」と回答しています。
- ひきこもりがちである期間や背景は様々ですが、共通するものは「働きたい」という強い気持ち、それだけです。R8年度も、理解ある賛同企業さんが皆さんを応援しています。人数に限りもあるので、気になる方はぜひお問い合わせください。皆様とお会いできること楽しみにしています。(小野)
- 支援で現場に入中「楽しいです」「思ったよりもできました」などの声を直接聞き、短時間で働くことに感じている不安が安心に変わっていく姿を数多く目の当たりにしてきました。働くきっかけ、その一歩目をポジティブに踏み出せるよう、今年度も伴走していきます。お待ちしております。(遠藤)

同様な方へのおすすめ度



申込・問合せ先

特定非営利活動法人 Switch

住 所：仙台市宮城野区榴岡 1-6-3
東口鳳月ビル 602

電話番号：022-762-5851

受付時間：平日 9:00 ~ 17:00

担当：小野・遠藤

申込・お問合せ✉：info@npo-switch.

件名 ぽっと☆バイトの件

※仙台市市民協働事業提案制度令和
8年度採択事業

みなさまへのお知らせ

「あなたの体験談を聴かせてください。」

「こもれび」に掲載する体験談を募集しております。ひきこもるようになった理由やきっかけ、今の生活、今後してみたいことなど、もしよろしければ、ご自身の体験談を投稿しませんか？ご希望される方は、二次元コードを読み込んで回答フォームからご回答ください。

<https://logoform.jp/form/3PrJ/802265>



▲詳しくはこちら