

こもれび

- こちらは、令和5年度に実施している「市民の生活状況に関する調査—ひきこもり支援の充実に向けて—」において、情報提供をご希望された方々にお送りしています。
- この紙面に関するご意見・ご感想等ありましたら、上記連絡先までお問い合わせください。
- 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、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>



「自分の居場所を見つける」

- ・ 体験談 Story1 約25年間のひきこもり生活を送っていた40代の男性
- ・ 訪問レポート Report 1 職員がVISIT！

おれんじ・すぺーす —中高年のひきこもりの方向け居場所支援—

Story

01

体験談

「約25年間ひきこもる生活を送っていたが、一歩踏み出したことで、
 自分が思っていた以上に様々なことに取り組めることに気づいた」
 (40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—

出生は仙台市内でしたが、父の仕事の都合で幼稚園の頃は東京都、小学校入学時は香川県と引越しを繰り返し、小学2年生のときに再び仙台に戻りました。

小学生時代は、ミニ四駆のパーツや当時流行っていたキャラクターのカードを友人と一緒に買いに行ったり、友人宅でゲームをしたりして、仲の良い

4、5人とよく遊んでいました。しかし、小学校高学年頃から、人の多い場所を苦手と感じ始め、他人の視線が気になるようになり、この他人の目が気になるのは、友人とトラブルがあったわけではなかったので、何が原因だったのか、今では思い出せません。

中学校進学後、学校に行く自信が徐々になくなり、中学1年生の夏休み明けには自宅にひきこもるようになりました。

自宅にひきこもり、中学校に通えない日々が続いた中学2年生の4月に、同じ市内で引っ越し機会があり、中学校を転校するタイミングがありました。その際に、転校先の中学校へ通うために、制服に着替えて登校したのですが、勇気がわなくなり、途中で家に帰ってきてしまいました。それから、完全に自宅にひきこもるようになりました。

ーひきこもり当時についてー

外に買い物などで出かけることもなく、長年、自宅で過ごしていました。録画したテレビ番組を繰り返し観たり、ゲームをしたりして過ごしていました。兄とは、些細なことで喧嘩をして長年話すことはありませんでしたが、両親との関係は良好で普通に話をしていましたし、リビングで一緒に食事をとっていました。当時両親ともに何も（将来のことなどについて）言うてはきませんでした。後から知ったことですが、自分がひきこもり始めた時期から、母がひきこもりに関する相談窓口が主催する親の勉強会に通っていたようで、無理にその（将来の）ことに触れないようにしていたのかもしれませんが。

生活リズムは昼夜逆転とまではいきませんが、午前11時頃に起きて、深夜午前2～4時に寝ていて、食事は一日2食でした。

20歳の頃、家族共有のパソコンは自宅にありましたが、インターネットを利用するために、自室で使うパソコンが欲しくて、久しぶりに家族と一緒に外出しました。

その外出から東日本大震災の年まで、再び、一度も家を出ることはありませんでした。その期間は、ひきこもり当初の日中活動であったテレビやゲームに加えて、インターネット中心の生活になっていました。インターネットでは、ゲームの実況配信やベガルタ仙台を応援していたので、プロサッカーに関する掲示板を閲覧したりしていました。

転機がおとずれたのは、東日本大震災でした。震災の数週間前から、母が癌の手術で入院しており、震災当時は父と私の二人でした。当時、食料の供給が止まり、スーパーは軒並み営業中止でしたが、あるスーパーの食料品売り場が再開し、一人5000円まで購入できるという話がありました。自分も父と行けば、2人で1万円分購入できると思い、パソコン購入で外出して以来、7年ぶりに外に出ました。並びましたし、人も多かったので緊張しましたが、無事に買い物をすることができました。外出できたことで、予定にはありませんでしたが、母が退院するまでの1週間程度毎日、お見舞いに行くこともできました。

その後、劇的に生活が変化したわけではありませんでした。母が抗癌剤の副作用で、手先が黒くなり、しばらく水仕事も難しかったため、料理やお風呂掃除、皿洗いなどの家事を手伝うようになりました。このときに、母から料理を教えてもらい、肉じゃが、煮物などが作れるようになりました。

また、多少外出することもできるようになり、墓参りや父が休日の日にはドライブにも行きました。人に会うことには変わらず抵抗があったので、ドライブの途中で車から降りることはありませんでしたし、観光地が混む時間を避けて朝4時に出発して昼には帰るようにしていました。この生活が8年程続きました。

長年のひきこもり生活の中で、焦りは多少ありましたが、あまり考えないようにしていました。しかし、30歳を過ぎたころには、両親も高齢になっていたため、自分でも何かしなければならぬと思うようになりました。しかし、社会人経験が全くなかったために、どこを頼ったらいいかも分からず、踏み出す勇気を持てずにいました。

――歩踏み出したきっかけ――

4年程前、母の癌が再発していることが分かりました。後から知ったのですが、病気が進行していたこともあり、この時期、母が20年ぶりに親の勉強会に参加していたようです。

そして、母がしばらくこの親の勉強会に通ってから、2年後の8月に、両親から、初めてひきこもりに関する相談窓口の存在を聞かされ、「行ってみないか」と誘われました。母の病気が緩和ケアの段階にあったこともあり、「迷っている場合ではない」と、割とすんなり「とりあえず行ってみよう」という気持ちになりました。

情報を仕入れていくと先入観を持ちそうだったので、最初は何も調べずに行きました。相談窓口の存在を知って1ヶ月ほど経った頃だったと思います。他人とまともに会話するのが、約25年ぶりでしたので、とても緊張して、当時何を話したか覚えていません。

――相談につながって――

ひきこもりに関する相談窓口につながった後、翌年の1月から体験で、現在の通所先に週1回通うようになりました。最初は不安もありましたが、緊張もそれほどせず、思った以上に馴染めました。2月には、少し回数が増えて週2回となり、4月に本登録して1ヶ月後には、今のペースで通うようになっていました。

■現在の環境

現在の通所先に、平日週5日通っています。通所先では、作業やお出かけ、スポーツなどを行っています。

お出かけは、映画を観に行ったり、お花見をしたり、動物園に行ったりしました。初めて経験するものもあって、それがボーリングでした。また、映画には30年ぶりに行きました。上映2日目の作品で、（通所先の仲間と話が）とても盛り上がったので、行って良かったなと思いました。

スポーツはバスケットボール、フットサル、バレーボールに取り組んでいます。バレーボールの経験は全

くありませんでしたが、大会にも出場しました。バスケットボールでは先日骨折してしまいましたが。

土日は変わらず家でインターネットをすることが多いです。

母は亡くなり、現在は父との二人暮らしです。父は時間があるので料理担当で、私は料理以外の家事を一通り行っています。兄との関係は、今では修復し、兄家族との交流もあります。

■ ひきこもり経験者として

ー今の生活に変化して思うことー

通所先に通い始めたころに、母が亡くなったので、あまり通所先での話ができませんでした。もっと早く現在の通所先を知っていて、通うことができていれば、色々と母を喜ばせられたかと思い、その点は少し悔いが残っています。

また、自分に現在の通所先に通えるような力があるとは思っていませんでした。ましてや、今このようにインタビューを受けて、話をしているのも、ひきこもり当時の自分からは想像もつきませんでした。今だに人の目を見て話すことはできないのですが、

この通所先に通うようになって、コミュニケーション能力は上がったなと思っていますし、もっと高めたいです。

ーひきこもり当時の自分に声をかけるとすればー

通所先のような施設をもっと早いうちに知っていれば、もしその当時行かなかったとしても、その情報は頭にあって、何かのタイミングで数年後には、そこに頼るという気持ちになって、早く外に出られていたかもしれません。

■ 今後の目標

機会があれば車の運転免許を取りたいと考えています。まだ、具体的には動けてはいませんが、通所先の仲間内で、車の運転免許の取得について、話をする機会もありました。

また、この通所先で、今後県外への旅行が企画されているので、参加する予定です。旅行は、小学校の修学旅行以来なので、「宿泊先のホテルで寝られるか」など不安はありますが、楽しみです。

「あなたの声（体験談など）を聴かせてください。」

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、ご自身の体験などを投稿していませんか？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://www.shinsei.elg-front.jp/miyagi2/uketsuke/form.do?id=1701265326882>





今回は、中高年のひきこもりの方向け居場所支援を行っている「おれんじ・すぺーす」の居場所支援プログラムに障害者支援課の職員が参加してきました。その後、スタッフの方からお話を伺いました。

※以下、おれんじ・すぺーすのスタッフ=お、障害者支援課の職員=支と表記しています。

会場に到着！ビルの1階で、入り口はガラス張りになっていて、とても入りやすい雰囲気です。そして、ドアを開けると、笑顔でスタッフの方が出迎えてくれました。

支：こんにちは！今日はよろしくお願いします。

お：よろしくお願いします。では、こちらの受付表に名前を記載してください。

支：はい、記入しますね。

お：ありがとうございます。では、こちらに席がありますのでかけてお待ちください。

6席あり、その中の一席に案内してもらいました。その後、続々と参加者の方たちがいらっしゃいます。この日のプログラムへの参加者は4名でした。



お：これ、利用者さんが教えてくれたんです！

と勧めてくださったのは、テレビ画面に映るYouTubeの脳トレ動画。間違い探しや、時間が経過すると変化する箇所を探したりするものです。プログラム開始まで、支援課の職員も参加者の方々と一緒に挑戦しますが…苦戦！なかなか、探せません。

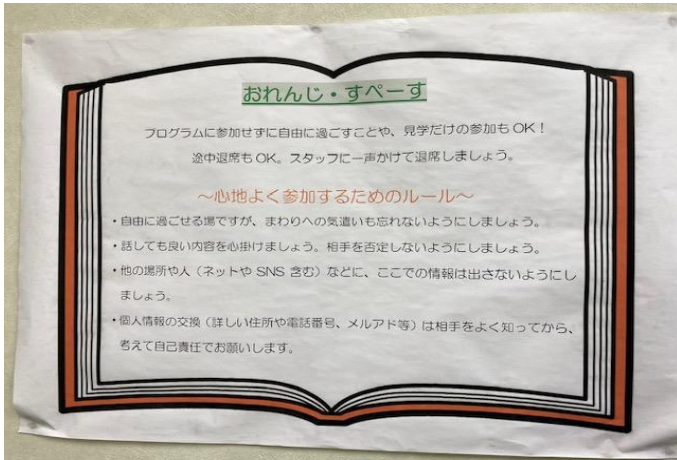
お：利用者さんが色々なことを教えてくれるので、面白いとか、やってみたいということはおれんじ・すぺーすで取り上げるようにしているんです。

支：なるほど！やりたいことを取り上げてもらえるなんて、いいですね！

そして、プログラム開始時間になりました。参加者の方々と一緒に席に座ります。

お：今日の集まりを始めます。まず、はじめる前にいつもの読み合わせをします。

読み合わせは「心地よく参加するためのルール」というものでした。このようなルールがあると、安心してプログラムに参加できそうです。



お：では、今日のプログラムにうつる前に、じゃんけんゲームを行いましょう！まず一人の人がペンを持ちます。そして、対角線上にいるもう一人の人がペンを持ちます。ペンを持っている人が隣の人とじゃんけんをします。じゃんけんをして負けた方がペンを持ってください。それを続けて、ペンを2本持ってしまったら、その人が負けです！

ルール説明があり、いざゲームがスタート！最後は、支援課の職員とスタッフの一騎打ち。あいこが続いてなかなか勝負が決まりません。最後は、スタッフに勝負ありでした！

お：次のゲームにうつりましょう。ジエンガをします。あ、Aさんは大きい音が苦手と言っていましたね。ジエンガは控えておきますか？

Aさん：はい。

お：じゃあ、Aさんは見ていてくださいね。では、始めましょう。

ジエンガが開始されます。利用者さん、スタッフ、支援課の職員、みんな夢中になって取り組みます。そして向かえた4巡目。

Bさん：これなら取れそうかな…

傾くジエンガ。Bさんの番で、ジエンガが崩れてしまい、残念ながら、Bさんが負けてしまいました。はらはらどきどきでしたが、みんなで取りやすそうな場所を教え合いながら、ゲームに取り組みました。

お：では、ここで少し休憩の時間を取りましょう。

みんな、それぞれ休憩です。おれんじ・すぺーすにはお茶・コーヒーコーナーが設けられていて、休憩時間中に自由に飲むことができます。



お：では、そろそろ再開しますよ。今度は何をしましょうか？Aさんは、先ほど参加できなかったので、トランプはどうですか？

Aさん：トランプがいいです。

お：では、トランプを始めましょう！人数が多いので、ババ抜きにしましょう。

ババ抜きがスタート。なかなかカードがそろいません。思っていたら、だんだんそろいはじめ、最後は支援課の職員と利用者さんの対決。利用者さんがカードを取りますが…そろわず。どこかで、カードの組み合わせが間違ってしまったようです。ですが、最後はジョーカーを支援課の職員が持っていたため、負けてしまいました。

お：では、今日の活動は終了です。皆さんお疲れさまでした。

1時間程のプログラムではありましたが、皆さん充実した表情でした。会が終了すると、その場で話し込む利用者さんもいましたが、皆さん速やかに自宅に帰っていかれました。



会の終了後、職員の精神保健福祉士、臨床心理士のお二人にインタビューをさせていただきました。

支：では、インタビューさせていただきますね。よろしくお願いします。まず、おれんじ・すぺーすを利用するには、どうすればいいですか？

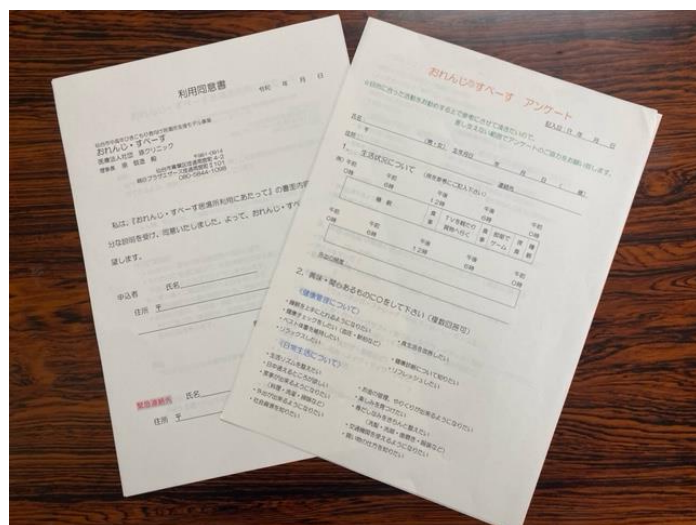
お：ご本人またはご家族や日頃相談している支援者の方、どなたでもまずはお気軽ご相談いただければと思います。お電話いただきましたら、おれんじ・すぺーすについてどのような取り組みを行っているかご説明いたします。ご興味がありましたら、実際におれんじ・すぺーすにいらしていただいて見学や体験を案内しています。

支：最初から登録ではなく、見学や体験ができるのですね。一人で行く必要がありますか？また、体験の場合、期間は決まっているのでしょうか？

お：見学は、ご本人一人でもいいですし、ご家族の方や普段相談している支援者の方同伴でも大丈夫です。体験については、1ヶ月間で5～6回程利用されてから本登録につながることも多いですが、長い方ですと3～4ヶ月という場合もあります。その方に合わせて、体験期間は決めていました。

支：同伴での見学や、体験期間もその方に合わせて臨機応変に対応していただけるのはありがたいですね。ちなみに、体験で気に入ったら、どのような流れで本登録まで進むのでしょうか？

お：ご本人が利用したいと思い、かつこちらでもご本人のサポートができるかと判断した場合に、本登録へと進みます。その際は、利用同意書をご記入いただき、本登録に至ります。契約後は、ご本人の目的に合った活動をサポートできるように、現在の日常生活の状況や興味関心があるものなどを何う簡単なアンケートをご記入いただいています。



支：本人の生活の状況や興味があるものを聞いていただけるということは、本人のペースを大事にしてくださいですね。ありがとうございます。今日、集団のプログラムには参加させていただきましたけど、他にはどのような活動がありますか？

お：先ほど参加いただいたプログラムは、月・木の午後に実施してまして、ゲームなど何かやることを一つ定めて少人数（6名まで）で活動する時間となっています。同じ曜日（月・木）の午前中はフリーで活動できる時間になってまして、利用者さんがそれぞれ好きなことを持ち寄って、過ごしています。こちらも定員を6名までとしております。火・金は相談日としていて、見学を受け入れています。

支：本人の希望に合わせて、フリーまたはプログラムが選べるのはいいですね。様々な活動のための道具も置いてあって、自分の好きな活動が見つけれそうです。

お：ご本人の興味に合わせて、フリーまたはプログラム、もしくは両方とも選んでいただいています。ご本人がその場に居心地よくいれるようスタッフもフォローするように心がけています。

支：職員の方にサポートしてもらえるのは心強いですね。ちなみに、職員の方はどのような方々がいるのでしょうか？

お：臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士、看護師と様々な職種の職員が7名おり、持ち回りで2名ずつ担当しております。職種も様々ですが、それぞれ得意とする趣味があり、その趣味も活かしてプログラムやフリーの活動に取り入れています。例えば、アロマ、ストレッチ、釣り、編み物といったものがかつてはありましたよ。そこから利用者さんとの交流に広がり、さらに利用者さん同士の交流につながることもあります。





支：スタッフの方から利用者さんに趣味の輪が広がるんですね。ちなみに、利用者さんはどのような方がいらっしゃいますか？

お：40～50代が中心ですが、30～60代まで幅広い年齢の方が利用しています。他の人との交流を求めている方もいればそうでない方もいます。また、対人関係に苦手意識がある、苦しい経験があって集団に入れないなど、これまでの背景も利用者さんによって様々です。

支：色々な方がいらっしゃって、スタッフの方がそれを理解してくださった上で、それぞれが希望する活動ができるのは、とても過ごしやすそうですね。ちなみに、実際に利用した利用者さんからはどのような声がありますか？

お：「日中通える場所が増えてよかった」と言っていただけが多いです。また、利用者さんによっては、「外へ出ること自信ができました」「近所の方に

挨拶できるようになりました」といった声もいただいています。また、公共交通機関を利用できるようになり、おれんじ・すぺーす以外の場所に出かけられるようになった方もいらっしゃいますよ。



支：皆さん、おれんじ・すぺーすという日中の居場所が見つかることで、日々の生活に良い効果をもたらされているのですね。

お：おれんじ・すぺーすは、「とりあえず、おいでなさい」というスタンスを大事にしています。そして、来てくれたら「よく、来ましたね」とそんな気持ちで、本人のペースややりたいことを大事にして、受け入れています。

支：お話を伺って、おれんじ・すぺーすの由来であるオレンジ色のような温かみのある雰囲気を感じました。家以外で、ほっとできる居場所を持つことは素敵ですね！今日はお忙しいところ、ありがとうございました。

おれんじ・すぺーす（予約制）

- 開設日時 毎週月・火・木・金曜日 10:00～15:00
 - 開設場所 青葉区堤通雨宮町4-2 朝日プラザエース堤通雨宮町Ⅱ-101
- 申し込み：医療法人社団原クリニック ☎080-5844-1098 までご連絡ください。