

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



## 「女性の相談特集」

STORY

体験談 08

一歩踏み出すこと

REPORT

事業レポート 05

ご存じですか？  
～女性の相談先 エル・ソーラ仙台～

○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  
08

「一歩踏み出したことで、自分に合う通所先につながり、  
気の合う友達や元気な自分に出会えた。」(40代、女性の場合)

### ●これまでのあゆみ

#### 一 ひきこもりになったきっかけ

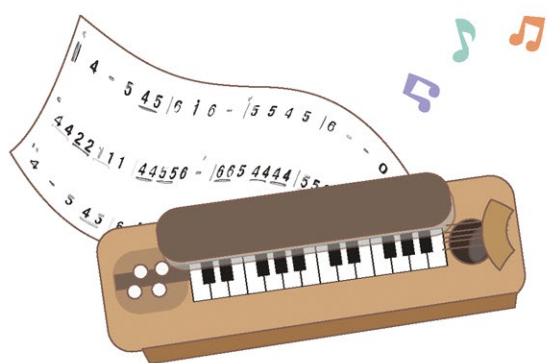
幼少期は、同居していた父方祖父に気を遣わなければならない、思いっきり遊べませんでしたし、父方祖父と母が言い合いになることもあり、こどもながらに、家に居づらかった記憶があります。

小学校のときは、内気で、いじめられることもありましたが、高校まで友達は何れず、修学旅行のグループは先生からの声かけ

で、すでに仲良しが集まるグループ内に入るので、居心地が良くはありませんでした。

高校生のとき、ボランティアで高齢者施設を訪問する機会があり、働いている職員の方がとても輝いているように見え、介護の資格を取得したいと思うようになり、福祉系の専門学校に進学しました。実習中に指導者から実習日誌の書き方で怒られ、心が折れることもありましたが、卒業するまで通い、ヘルパー2級の資格を取得しました。

専門学校を卒業するタイミングに、母親の友人が大正琴を教えていた縁で、大正琴を週1回習い始めました。習いに来ている方は、私より年が上の年配の方が多かったので、優しく接してもらえて、5年程続けることができました。



仕事に関しては、接骨院で受付のアルバイトを始めました。月末になると書類の整理があるのですが、人の出入りがあると気になり、整理できないこともありましたが、3年程続けました。

その後、スーパーの中にある酒屋で働き始めましたが、その指導係が、自分と同じ年ぐらいにも関わらずバリバリと働く人でした。私は働く中で、一つの仕事に集中してしまい、お客さんに気づかないことがありましたが、その際に指導係から「周囲にきちんと気配りするよう」と指摘され、挫けてしまいました。自分が一つのことに集中すると周囲まで目が行き届かないという特性が要因だったのか、指導係から仕事を辞めるよう促され、半年ほどしか働けませんでした。その後、公的機関で半年の期間限定で臨時職員として、お茶くみやコピーを取る仕事をしましたが、その仕事が終わってから、新しい仕事を探す気になれませんでした。年齢は26、27歳でしたが、当時ワープロを使っていたの仕事が増える時代

だったため、ワープロ関係の資格がない自分にできる仕事を見つけられないと思いました。また、資格を活かして福祉の仕事に就くとしても、車の免許が必要な場合が多く、こちらも難しいと思い込んでしまいました。これまで働く中で複数のことに同時に対応できないことや、周囲とコミュニケーションを取ることにの苦手意識も要因としてあるかもしれません。仕事を始めることで、人の輪に入ることが怖くなり、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 —

テレビを観て、寝ての繰り返しでした。食事は家族と一緒にとっていました。買い物は、母から頼まれて近所のスーパーに行くことはありました。

成人したこどもが働きもせず自宅に居ることに抵抗があったのか、世間体を気にしていたのか、母からは「ハローワークに行って、早く仕事を探しなさい」と言われていました。父は、「どこにも出かけられないのであれば、どこか行こう」と言って、ドライブに連れ出してくれて、気分転換することができました。そのような生活が5、6年続きました。



## — 一歩踏み出したきっかけ —

父親が公的機関での手続きの際に、私のようなひきこもりのこどもがいると窓口で話をした際に、今の通所先の相談窓口を紹介されたようで、父と一緒にその相談窓口に行くことになりました。

母もその相談窓口については、創設時にメディアに取り上げられたこともあり、10年程前から知ってはいたようです。

相談窓口で何度か相談した後、今の通所先に週2回通い始めました。初めは、おっかなびっくりでしたが、スタッフやメンバーが優しくかったので、すぐに打ち解けられました。この通所先では、スタッフに相談もできますし、メンバーが似たような境遇の人なので、気軽に話すことができ、気持ちが楽になりました。

今年の5月までは、約2年間今の通所先に隣接する寮での生活も経験しました。無駄遣いと母には反対されましたが、スタッフの方が、母に説明してくださって、寮に入ることができました。これまで、長年実家暮らしで、幼少期から女の子だからと花嫁修業の一環で、家事等の家の手伝いをするのが当たり前でしたので、寮の自由な時間の中で、好きな韓国ドラマを観たり、寮の仲間と楽しく交流できたりしたことが新鮮でした。そこで、友人との付き合い方も学べた部分もあったと思います。

## — 通院について —

通所開始当初、今の通所先に勧められ、精神科を受診しました。薬の服薬はせず、医師に話を定期的に聞いてもらっていました。2年程前、障害者年金の申請を考え、その際に発達検査を受ける必要があっ

て受けたのですが、発達障害に加えて、軽度の知的障害があることが分かりました。

それを聞いたときは、自分は驚きましたが、両親は幼少期から少し他の子と違うと気づいていたようです。

今は、自分自身でその障害についても受け止められていて、半年に1回の頻度で通院しています。

## ●現在の生活

今の通所先に通い始めて10年程経ちますが、一日を通して、平日、週5日、通っています。片道30分程かけて自転車で通所していますが、雨の日は父が送り迎えしてくれます。

作業としては、通所先内部では、緩衝材を作る作業や、外部ではカーテンの取り外し作業、草刈等を行っています。特に、外部での作業は、例えば1週間と期間が決まっていて、その期間内に通所先の仲間と協力して実施するので、終わった後の達成感があり、好きです。

この通所先では、同年代の仲の良い友人もできました。スイーツや流行のファッションの話をするのもあれば、休日は映画やカラオケ、買い物と一緒にでかけることもあります。



## — 今の自分に対する家族の反応 —

家族は両親と兄、弟がいるのですが、両親は、私が今通所先に通えていることを、「行く場所があっていいね」と言ってくれます。しかし、母親はそこから早く抜け出してほしいという思いもあるようで、「就職について考えたら」と言われることもあります。

また、弟も「お姉ちゃんは、一般の雇用先でも働けるのでは」と母に話すこともあるようです。

一方で、父は、自分たちも高齢なので、親なき後の私の生活が心配してはいるようですが、私には今の通所先があるから（大丈夫）と言ってくれています。また、兄は結婚して別世帯ですが、そっと見守ってくれています。

## ●今後について

今年の秋ごろに企画されている通所先内での旅行に向けて、お金を貯めるために、今は通所先の仕事を頑張ろうと思っています。

また、一人暮らしに興味があり、まずは今の通所先に隣接するシェアハウスなどで練習できたらと思っています。

仕事に関しては、母親は今の通所先を離れて、なるべく一般の仕事に就職する

ことを望んでいますが、私としては、年齢も40半ばであるため、働ける場所も限られますし、パソコン関係の資格もないため、今雇ってくれるところがあるだろうかという思いもあります。まず、自分としては、ゆくゆく今の通所先ではない、農業関係の作業に取り組める別な通所先へとステップアップできたらいいかと思っています。



## ●ひきこもり経験者として

### — ひきこもり当時の

### 自分に声をかけるとすれば —

「生きていてよかったね」と伝えたいです。もし、苦しくて、自ら命を絶つことがあれば、この通所先で出会った人たちにも、今のよう元気な自分にも会えなかったと思います。

## 「あなたの体験談を聴かせてください。」

こちら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



令和5年度に実施したひきこもり支援ニーズに関する調査において、従来は男性のひきこもりが多いと考えられていましたが、ひきこもり状態の方の性別の割合はほぼ同じであることがわかりました。

調査では「居場所」や「交流の場」がほしい、という声をいただいております。そこで、今回は、女性の方が安心して過ごすことができるようなイベントや女性の相談について紹介します。ぜひ参考にさせていただけると嬉しいです。

### エル・ソーラ仙台はどんなところ？

- 主に、仙台市内に在住、または市内に通勤・通学する方を対象としています。
- 夫婦・パートナー間の問題、家族、子育て、生き方、仕事、人間関係、DVなど女性の様々な悩みに女性相談員が応じています。
- 女性相談員が、あなたの気持ちや悩んでいることを丁寧にお聴きし、どうしたいのかを一緒に考えることができます。
- 電話相談の他、面接での相談も行っています。また、参加しやすいイベントの他、気持ちを伝えるミニセミナーなども開催しています。
- 面談相談は予約制です。まずはお電話でお問い合わせください。

### 相談以外ではどんなことをしているの？

- 女子のためのほっとスペース  
(年2回程度)(申込不要)  
※次のページにて特集を組んでいます。  
ぜひご覧ください！

- まなキャリア(自立を目指す女性のための  
“学び直し”を通したキャリア支援事業)

「働いていない期間が長くて自信がない」「高卒認定試験を受験したい」など10代の頃などに十分な学びの経験が得られず、学び直したいと考えている、就業、転職を目指す女性を対象に、一歩前に進みたいあなたの「これから」をサポートします。まずはお問い合わせください。



## 女子のためのほっとスペース

8月29日に行われた女子のためのほっとスペースに参加してきました！

- エル・パーク仙台のギャラリーホールで開催していました。開場前から待っている方もいらして、たくさんの方が来場されていました。手書きの看板がアットホームな雰囲気をだしています。会場入り口では、優しいスタッフが飲み物を渡しなが、みなさんを出迎えてくれます。
- 中に入ると、まず目につくのがおみやげコーナー。開始直後は行列ができており、人気な様子でした。
- お子さん連れの参加でも楽しめるように、キッズコーナーもありました。
- Wi-Fi・充電コーナーもあり、ぼーっとすることもできます。お一人での利用者も多かったですが、自然と隣の方とお話されている様子も伺えました。



### どんなイベントなの？

スタッフの方にインタビューしました！

- 女性限定のイベントです。
- からだやこころ、人間関係、仕事、お金のことなど相談ができます。
- 「誰かと話したい」「ちょっと息抜きしたい」というかたもぜひどうぞ。※生理用品、生活雑貨などのおみやげもあります(数量限定)。



### どんな方とお話できるの？ (参加団体は毎回異なります)

- 9団体の相談機関が、さまざまな分野の相談に応じていました。
- 相談員は全て女性のため、女性特有のご相談なども気兼ねなくお話ができます。
- 1回の相談はお一人30分程度ですが、複数のブースで相談ができます。
- 普段、もやもやしているけれどその気持ちを誰にも話したことがない方、どこに相談したらよいかわからない方も安心してお話できるように、スタッフが丁寧に案内していました。
- 生理不順や更年期などの身体のこと、メンタル不調について、ご家族のこと、経済的なことなど様々な相談をされている方がいました。お話をして少し楽になったという方や聴いてもらえることを実感することで次の相談先につながった方もいます。



## Point

相談ブースは、外から相談者が見えないように、パーティションで区切られていたり、「空いてます」の札があったりと、相談に集中できるような工夫がされていました。利用中の方がいる場合には予約番号が配られるので、待ち時間にお楽しみコーナー等を利用することもできます。



## お楽しみコーナーってどんなことができるの？（行われることは毎回異なります）

- 今回は、「貝殻アートで彩るキャニスターづくり」「タッピングタッチ」「真夏のお肌ケア（メイク体験）」がありました。過去には写真立てやマグネットづくりもあったそうです。



## Point

貝殻アートは小学生くらいのお子さんも参加し、子どもから大人まで楽しんでいました。時には笑い声も聞こえていました。みなさん黙々と自分好みの作品を作られていた姿が印象的でした。

メイク体験では、資生堂ジャパンのスタッフの話を聞きながら、みなさんお試しされていました。普段人前でフェイスマスク（パック）姿になることはありませんが、女性しかいませんし、みんな一緒にするので、周囲を気にせずお試しできます！潤った肌に喜びの声があがっていました。



## これまでの参加者の声をご紹介します！

女性の相談員に話を聞いてもらって、少し心が軽くなった。

ここに来て、悩んでいるのは自分1人じゃないと思えてホッとした。

小物づくりが簡単にできて楽しかった。

出かけることで気分転換になった。

セルフケアは簡単でどこでもできそう。自分でできるから続けてやってみたい。



## 次回はいつ行うの？

- 開催日時：令和8年1月31日(土曜日)  
13時00分から16時30分  
※入場は16時00分まで(予約は不要です)
- 場 所：仙台市男女共同参画推進センター  
エル・パーク仙台6階 ギャラリーホール  
(仙台市青葉区一番町4丁目11番1号 141ビル)  
(仙台三越定禅寺通り館) 6階
- 対 象：女性(学生の方も、お子さん連れの方もどうぞ)
- 参加費：無料



## スタッフからのメッセージ!

- 相談では、ご本人が本来持っている力に気づくこと、個人的な悩みは社会的な課題につながっているという考え方を大切にしています。
- ご本人の気持ちや状況を整理したり、「自分で決める」ことを支援したり、主体的に動けるように勇気づけたり、現実的にできることを一緒に考えています。
- 相談は、困りごとを解決するためのコミュニケーションです。「こんなことで…」と一人で抱え込まず、誰かに話してみることから始めてみませんか。いろいろなメニューがありますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

### ■エル・ソーラ仙台 相談支援課

所在地：〒980-6128 仙台市青葉区中央 1-3-1 AER 29 階

面接受付・問合せ：022-268-8302

(月・水から土 9:00~17:00/火 9:00~21:00 ※祝日・休館日を除く)

## 女性が「もやもや」した時の相談先は他にもあるの？

あなたの「もやもや」を聞いてくれるところはたくさんあります。自分に合う相談先がきっと見つかるはず。悩みを話せるところがいくつかあると、いざという時あなたの力になります。

下記のアドレスから、相談したい内容に合わせて、相談先を選んでください。

<https://www.sendai-l.jp/moyary/>

どんな相談ができるかは各施設・団体のホームページ等でご覧いただけます。

