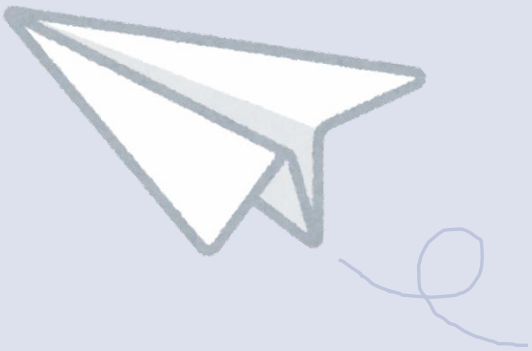
明日へのステップ

～「ひきこもりかな…」って思ったら～



はじめに

　どこに相談したらいいかわからない、働きたいけれど働けない、こどもがひきこもっていてどうしたらいいんだろう…と思っている方が、このパンフレットを手にされているかと思います。そのような方々に向けて作成した一冊です。このパンフレットには、「あすてっぷ茨木」を利用されたひきこもり経験者の方や、相談員の方のお話を掲載しています。これを読み終わった後、ほっとした、相談してみようかな、と少しでも思ってもらえたらなと思います。

　「あすてっぷ茨木」では、ひきこもりの方をはじめ、生活に困窮されている方をサポートする事業を通じて、あなたの「明日へのステップ」を応援します。

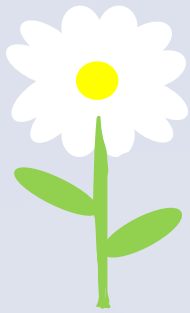
目次

1．ひきこもり経験者の声

Aさん・Bさん

2．あすてっぷ相談員の声

3．相談から支援までの流れ



ひきこもり経験者の声

～Aさんのお話～

高校生の時に病気と母親のがんでひきこもりに

中学生の時は普通に学校も行けていて、勉強ばっかりしてたんですよね。部活は卓球部に入っていたけど、体は弱くて病気がちだったんですよ。

高校２年生の時に自然気胸っていう肺が破れる病気になって、３か月入院したんですよ。今は治療できると思うけど、昔だから治療できなくて。高校の時はそのせいで勉強ができなかったんですよね。それに、母親が乳がんになったのもあって、落ち込んでしまって。そこから高校を中退してひきこもりになったんですよ。その頃は精神的におかしくなってて、家の中で暴れて家庭内暴力ふるったりして、苦しかったですね。

何かのきっかけでひきこもりになるのは仕方がない

高校を中退した後は、統合失調症っていう病気になって、精神病院に入院したんですよ。そこを退院した後は別の高校に編入して、大学に行ったけど、大学も中退して、ひきこもりになったんですよね。

今でも統合失調症は治ってないし、こうやって何かのきっかけでひきこもりになるのは仕方がないことだと思うんですよ。そこから立ち直るには時間もかかったしね。

「人との関わり」が大事

ひきこもりから脱したきっかけはわからないんですけど、たくさんの方が支援してくださいました。コンビニでうろついていた時に「パン屋さんで働かないか。最初はパン食べるだけでもいいから。」と言われたおかげでパン屋に行けるようになったり、障害者相談支援センターの方に支援してもらったり。

一人では無理だったから、支援してくださった方に感謝しながら、これからも頑張っていこうと思っています。「人との関わり」が大事ですよね。難しいし、つらいこともあるけど。

あすてっぷに行くことが楽しい

あすてっぷの支援員の方には感謝してます。あすてっぷに行くと楽しくて、たくさん相談に乗ってもらえるし、支援員の方は良い人ばかりでね。

６０歳の今が青春時代

若いころは親不孝者で、親孝行ができなかった。だから、今の夢は一般就労して、自分で稼いだお金でお花を買ってお墓参りをすることですね。でもまだ自分で働けていないし、若い時に働いたこともないから頑張らないと。

一般的には若い頃が青春時代だと思うけど、僕は６０歳の今が青春時代だと思ってるし、これから夢を叶えたいと思っています。

「出たい」と思えるのを待つ

ひきこもりの時は周りからやーやー言われたくないと思います。だからまずは、ひきこもりであることを自分で自覚すること。そして、自分から外へ出たいと思えて、出るのが楽しくなるまで待つのが大事だと思います。僕の場合は逆に家にいるのが嫌になったんですよね。

ひきこもりが当たり前の社会に

昔はひきこもりがダメみたいな空気があって、生きづらかったんですよね。家族にも何で家にいるのか白い目で見られたし。でも今はひきこもりが当たり前になってると思います。そういう社会で生きられるのは大事ですよね。

～B さんのお話～

「ひきこもろう」と思っていたわけではない

就職して一年半くらい経って仕事を辞めることになり母に相談した際に、自分の気持ちとかをあまり聞いてもらえずに結構激しく言われて、心が少し折れてしまいました。

最初から引きこもろうと思っていたわけではなく、しばらく休んでから考えようと思っていたんですが、あまりに人格とかいろいろ否定されてだんだんと億劫になってきてしまいました。

家族との関係が精神的に厳しかった

その後も父はあまり言ってこなかったんですが、母が世間体を気にする人だったので隠しておきたいということで、知らず知らずのうちに自分の部屋へと追い込まるようになっていき、親が寝てからであったり、親のいない時間に外に出かけるような生活サイクルになっていきました。

もともと夫婦仲がよくなくて、親子喧嘩も小さいころからあったのでそれも結構影響があるかもしれないです。

「何とかしよう」とは思っていた

ひきこもりが長い時間続いたんですが、体もすごく悪くして親に頼み込んでスポーツクラブで体を直して、アルバイトから始めてみました。最初は元気になったつもりだったのですが、社会が厳しくてまた体を壊してしまい、その後も働いてみては仕事や人間関係が厳しく何度か体を壊すことが続いてまた引きこもったりというのを繰り返していました。

仕事をしたときにパワハラいじめがあって揉めてしまって、今度仕事を探すときに失敗して引きこもったらもう戻ってこれないかもしれないような感覚もあって、一人ではどうしようもないなって相談しようと思いました。

あすてっぷで長く見てもらえて安心した

あすてっぷでは、自分の自己肯定感が低いこととか、親との関係性とか、いろいろな心理面のことを教えてもらったりとかでとても救われました。この間、担当の相談員から「関わり続けることが支援になっているのだと気づかされました。」という話を聞いて、私もとてもうれしかったです。

最初来たときは、次の仕事に就けるためにどうしたらいいかみたいな話をすぐにしようかと思っていたんですけども、もうちょっと長い目で見てもらってどうしていくかという感じの支援だったので精神的にすごく助かりました。

気楽に相談してみてほしい

市役所で誰でも気軽に相談できるようになっていることは知らない人は多いと思うので、できるようになっていることを教えてあげたいなぁと思っています。私も本格的に結構ひきこもりしていた時は暗い時にしか外に出ないみたいな時もあったんで苦しんでいる方でも少しずつ日差しをあびてほしいなぁという思いはあります。

やっぱり市役所で相談となると、ハードルが高く感じるかもしれないけれど、あすてっぷの方はとても話しやすいし、一緒に考えてくれるので気楽に相談してみてほしいと思います。私は、まずはひきこもりの方、同年代の方、交流したい方が集まれてつながれるお茶会をしたいな。

あすてっぷ相談員の声

― 相談員として大事にされていることは何かありますか？

相談支援というものは、その人が生きてきた人生の中に入らせてもらうことだと考えているので、その中に嫌な思い出は残したくないですね。たくさんの相談員さんと相談者さんがいる中で、このマッチングはすごい確率なので、この付き合いを大事にしたいと思っています。相談者さんと信頼関係を築くには時間がかかりますが、相談者の方が何を求めているのかを把握して、焦らず関係を作っています。

― 関係を作った後は、具体的にどんなことをされているんですか？

お困り事は人それぞれですが、例えば、ひきこもりの方は思考がネガティブになりやすくて、できない方向に考えていく方が多いので、ネガティブをポジティブに置き換える作業を一緒にやっていく感じですね。それを自分１人でもできるようになってもらって、最終的に就職できた方もいます。

― あすてっぷの魅力とは？

１．　なんでも相談できる！

あすてっぷは限度はありますが、何でも受け入れるしなんでもやりますね。つなぐところにはつなぐけれど、この困り事はうちには関係ないよね、といったことは無くて、みんなで協力して支援していきましょう、とりあえずできることはやりましょうといった感じですね。他の行政とは違うなって思います。なにかあったらあすてっぷを思い出して相談してね、という感じ。できることが狭くもあり広くもありますね。

２．　地域の協力がすごい！

あすてっぷは地域での協力がすごいですね。CSW（コミュニティーソーシャルワーカー）さんや各地域の相談支援センター、社会福祉協議会の方ともつながって、問題を解決していきます。

３．　いい意味で行政らしくない！

行政に相談したくないという人も多いと思うんですけど、あすてっぷは良い意味で行政らしくないと思っています。「名前を覚える役所の人ができると思っていなかった！」と言われることがよくあります。相談が終わって通わなくなっても、よく電話をくれたり、会いに来てくれます。

４．　チームで見るから最強！

あすてっぷには、就労に関して強い人とか、制度に強い人とか、心理学的なことに詳しい人とか、いろんな強みをもった人が集まっているので、チームとして最強だと思います！　一人の相談者さんをチームで見ていきます。

相談から支援までの流れ

①まずは相談窓口へ。一人で悩まずにまずはご相談を。

②生活の状況を見つめる。生活の状況と課題を分析。

③あなたの意思を尊重しながら、自立に向けたオリジナルのプランを作成。

④支援プランに基づいて、各種サービスを提供。

⑤支援の状況を定期的に確認。状況によっては支援プランを再検討。

⑥自立した生活へ。一定期間、支援員がフォローアップします。

～相談員からのメッセージ～

あすてっぷは市役所の中にありますが、敷居が低くていつでもウェルカムな雰囲気なので、何でも相談してください。あすてっぷでお力になれない場合でも、お困りごとに合わせて、関係機関におつなぎいたします。相談のはじめの一歩としてあすてっぷをご利用ください。

くらしサポートセンター　あすてっぷ茨木　　相談無料・秘密厳守

予約優先　ご相談の申し込みは、ＱＲコード・お電話・窓口のいずれでもお受けいたします。

茨木市役所　南館２階１５番窓口へ　（福祉部地域福祉課内）

相談時間：午前９時～午後４時 30 分（土・日・祝日除く）

茨木市駅前３丁目８-１３

くらしサポートダイヤル⇒　０７２-６５５-２７５２

メールアドレス⇒　seikatsu-shien@city.ibaraki.lg.jp

メール相談も承っております