



こもれび

○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>



「体を動かすことで、気持ちが変わる」

**体験談 Story3 人との交流は好きではなかったが、外に出たら居心地の良い場所に出会えた
40代の男性**

健康コラム 運動していますか？体を動かす効果について考えてみよう

体験談

Story

03

「元々緊張感が強く、人と交流することが好きではなかったが、外に出てみたら、居心地がよく、安らげる場所に出会えた。」(40代、男性の場合)

■これまでのあゆみ

ーひきこもりになったきっかけー

元々、緊張感は強く、小学生のころから人（と話すこと）自体が好きではありませんでした。そのこともあってか、友人関係にトラブルがあった訳ではないのですが、学校生活自体があまり楽しいと思えませんでした。

そんな中、小学3年生の秋ごろに、急に勉強が嫌になり、小学校卒業まで不登校になりました。親から「勉強をしなさい。」と言われていましたが、

それは気にしておらず、自分でも勉強が嫌になった理由は分かりません。

中学校では、通学していた小学校以外の学校からも進学してくるため、自分が小学校で不登校だったことを知らない人も多かったこともあり再び通学することができました。しかし、卒業の3ヶ月前に再び勉強が嫌になり通えなくなりました。

高校も一週間程通いましたが、小学、中学のころと同様に、勉強が嫌で辞めてしまい、16歳から自宅にひきこもるようになりました。

—家族関係について—

両親ともに干渉せず見守るタイプでした。家族内での会話は中学生まではありましたが、それ以降はほとんどありませんでした。そんな中でも、母は多少の口出しはしてくれていましたが、母自身がどうすればいいか分からず一人で抱え込むタイプでした。今思えば、自分を気にかけてくれていたとは思いますが。

—ひきこもり当時について—

ひきこもる生活を始めた頃は、テレビやビデオを観て過ごしていました。3年程経つと、その生活にも物足りなさを感じてきたので、近くの中古の本屋など、気が向くところに自転車で外出していました。

食事は、家族が食べ終わってからとり、家族とは全く話をする機会はありませんでした。

また、友人と交流する機会もありませんでした。誰かと話をするとなぜ、ひきこもっているのか？と聞かれることが嫌で、あえて避けていました。パソコンや携帯もない時代でしたので、今思えば、本当に誰とも話をしていませんでした。

この生活が自分の中では日常であったため、辛いと思うことはありませんでしたが、次第に外に出たいと思うようになりました。

—一歩踏み出したきっかけ—

16歳からのひきこもり生活を13年ほど続けて迎えた29歳の頃に、母親が現在の通所先を紹介してくれました。家でひきこもって生活していた時間が長く、家から出たいと思っていた時期でしたので、タイミングが良かったこともあります。とりあえず、きっかけは何でも良かったのだと思います。

—通所先に通って—

フリースペースも見学しましたが、お金を稼ぎたい気持ちが強かったために、作業に応じてお給料が受け取れる現在の通所先に決めました。最初は、週2~3日の頻度で通っていましたが、徐々に通所先に通ったほうが外に出ることができて良いと思えるようになり、通所頻度が現在の週5日になりました。

また、スタッフも気にかけてくれていて、今では会話をしなくても、居心地がよくて、安らげる場所になっています。

■現在の環境

—生活について—

現在の通所先に週5日10時~15時15分まで働き、その後17時まで通所先の友人と話をしたり、ダーツをしたりして過ごしています。その生活を13年間続けています。

もっと給料が欲しいと思い、違う仕事を考えたこともありますが、居心地がいいので、通い続けています。

土日は、少し出かけることもありますが、漫画を読んだり、自宅で寝たりとゆっくり過ごしています。

最近は、母親がよく話をしてくれます。私から話をするというよりは、母親が日頃あったことを報告することが多いです。私は、3人兄弟の長男なのですが、実は、弟の一人が現在ひきこもっていて、母が私の通所先の職員の方に相談している状況にはありますが、弟のことも、母が「こんなことがあったのよ。」と話をしてくれます。

—通院状況について—

28歳頃に、洗剤の泡が家のありとあらゆるところについているのではないかと、何も手に触れられ

ず、一時期は水を飲めない時期もありました。強
迫性障害と診断され、日常生活にも支障をきた
していた時期もありましたが、現在は月に1回精神
科に定期通院し、気持ちを落ち着ける薬を処方
してもらい、その症状は落ち着いています。

■今後の目標

よりお給料がもらえる通所先が気になっていま
す。今の通所先の利用者がそちらに進んでいたこ
ともあり、興味があります。

今の通所先のお給料も十分ではあるのですが、
今後一人暮らしをして自立した生活についても考
えているので、もう少しお給料がもらえる通所先で
仕事ができたらと思います。

■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—
とりあえず、外に出てみてと言いたいです。私が
今通っているような通所先でもいいですし、まずは
近場のお店とか遊びに行くことでも良いと思いま
す。

—ひきこもり当事者に声をかけるとすれば—

ひきこもっていることをそれほど気にしなくていいと
伝えたいです。

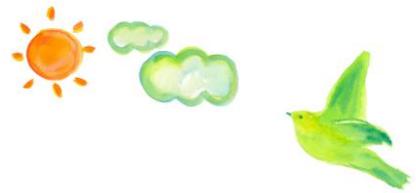
また、会話はなくても、親や兄弟など誰かが見て
いてくれる（気にかけてくれる）と思うの
で、ひきこもっていても決して一人ではないことも分
かってもらえたらと思います。

「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>



家で過ごす生活が続いている方も、少しずつ体を動かすことでちょっとした変化を感じられるかもしれません。体を動かす習慣を取り入れてみませんか？

運動が「健康によい」ことは、すでにご存じの方も多いと思います。前回の健康コラム「日中活動のちょっとした心がけで、生活リズムが変わる」では、習慣的な運動を行うと睡眠を整える効果があることをお伝えしました。

今回は体を動かすことのメリットや具体的に生活に取り入れる方法について、一緒に考えてみたいと思います。

■ 身体活動 = 運動 + 生活活動

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作のことを指します。また、身体活動は大きく「運動」と「生活活動」に分けることができます。「運動」は、身体活動のうち、スポーツ等の、特に体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施し、継続性のある身体活動を指します。一方、「生活活動」は日常生活における労働、家事、通勤・通学などの体の動きすべてを指します。歩行、買い物・床掃除・庭掃除・草むしり・洗濯など家事一般、育児・子どもとの遊び、屋内外での作業などが当てはまります。運動というとジョギングやテニスなどスポーツのイメージが強い方も多いかもしれませんが、運動と生活活動のどちらの身体活動も健康に欠かせないと考えられています。「生活活動」（移動や家事など）の時間を少し増やすことから始めてみるのも一つです。続けることで徐々に変化が感じられるかもしれません。

■ 運動の効果

運動を習慣的に行うことは、心血管系や呼吸器系の機能を高めることができ、様々な生活習慣病の予防につながります。また、加齢に伴う筋力や柔軟性の低下を予防し、体力を維持することにつながります。また、風邪などの感染症にかかりにくくなる効果や気分転換、ストレス解消にも効果があると考えられています。

また、運動を行う際は「長く続けられる強度の運動をして、その量を今よりも少し増やすこと」が大事だと言われています。心地よいと感じる強度で（有酸素）運動を続けることで、セロトニンなどの神経伝達物質（神経と神経で連絡を取り合う物質）が分泌されます。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、脳内で感情や記憶を司る部分にセロトニンが伝達すると、精神的な落ち着きが得られると言われています。

■ 1日何時間座っていますか？

オーストラリアの研究機関の調査によると、日本人（成人）が平日に座っている時間は1日420分 = 7時間で、調査した世界20か国中、トップだったそうです。

長時間座り続けることは、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。「座りすぎ」も喫煙や飲酒と同じように健康リスクを脅かす問題の1つです。

座っている時間を少しでも短くするのが第一ですが、急に減らすのは難しい方も多いと思います。30分に1回立ち上がり動くことで健康リスクを軽減と言われていますので、まずはこまめに「立つ」、「動く」を意識してみましょう。

■ METs で生活活動を見える化

METsは身体活動の強度を表す単位で、安静時（横になったり、座って楽にしている状態）を「1」とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するのかが分かります。例えば、「掃除機をかける」は3.3METs、「洗車をする（ほどほどの労力）」は

3.5METsで、これらは、「軽い筋トレをすること」に相当します。

■ 体を動かすときは安全第一

運動習慣の少ない方が久しぶりに急に体を動かすと思わぬ事故やケガにつながる可能性があります。久しぶりに体を動かすときは、時間は少しずつ増やしていく、体調が悪い時は無理をしないなどの注意が必要です。また、病気や痛みのある場合は医師等専門家に相談しながら行いましょう。

- 身体活動のメッツ (METs) 表 -

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	



参考・引用：

・厚生労働省 身体活動・運動

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

・厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット（身体活動・運動）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise>

・厚生労働省 「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>

・スポーツ庁Web広報マガジndeポルターレ

日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？その対策とは・・・

<https://sports.go.jp/special/value-sports/7.html>

「運動強度（METs）」で見る、効果的な身体活動は？ <https://sports.go.jp/tag/life/mets.html>

・東京保健医療局とうきょう健康ステーション

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/undou/index.html>