



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>



「将来を見据えて、一歩踏み出す」

体験談 Story4 周囲の目を気にし過ぎて、学生時代からひきこもる生活になった30代男性
事業所レポート Report 2 利用者にインタビュー！ —親なきあと生活設計事業—

Story

04

体験談

「周囲の目を気にしすぎだったことに気づいてから、自分の意見を言えるようになり、
ため込むことが少なくなった。」（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—

きっかけはいくつか思い当たることがあるのですが、始まりは小学3年生のときです。

学校では、親の期待に応えて、素行良くしなければならぬと思いながら、過ごしていました。今思えば、特に母親が周囲の目をとても気にするタイプで、とくに勉強に関してはとても厳しかったことが影響していたように思います。また、自分自身が完璧主義な性格であるということも要因としてあったと思います。

あるとき、学校から与えられた宿題に手が伸びなくなりました。そのことを、担任の先生が、私が居ない場で親に報告していました。その後、親から宿題をしないことを怒られたのですが、その際に「もうだめだ」と心が折れてしまいました。また、同じ時期に、友達と激しく喧嘩をしたこともあり、学校に行くのが嫌になってしまい、小学3年生から不登校になりました。

中学に進学してからは、授業を受けず、部活（卓球部）だけ参加していました。部活だけ通っ

ていることに、罪悪感はあったので、誰に言われたでもないのですが、定期テストは受けていました。

高校に進学し、最初は授業についていくことができ、中途半端にできてしまっていたので、「もっとできる」というプライドや、同じぐらいの成績の子と友達になっていたのも、勉強できないことで友人関係が途絶えてしまうかもしれないとの恐怖心もあり、高校へ通うことを維持しようと努力しました。しかし、徐々に勉強についていくことができなくなり、学校へ行く足が遠のいてしまいました。担任の先生が粘り強く声をかけてくれて、再び通学し始めたのですが、友達をはじめとした周囲が「自分を腫れ物のように扱う」「四面楚歌状態」と思い込んでしまい、さらに学校に行けなくなり、家にひきこもるようになってきました。

—ひきこもり当時について—

16~24歳まで、8年程ひきこもる生活をしていましたが、その間、漠然とした不安はあり、大学受験の勉強はしていました。姉も大学に進学していたこともあり、自分も進学しなければならないという思いもありました。

当時は、姉2人が自立して家を離れ、父も単身赴任であり、母と二人の生活でした。食事は一緒にとっていましたが、母親は「そのうち、働きに出るだろう」と思っていたのか、今後どうするかという深い話には至らず、当たり障りのない話しかしていなかったように記憶しています。

また、ひきこもっている間、付き合う友達もほとんどいませんでした。

—一歩踏み出したきっかけ—

ひきこもる生活をしていると、家にいるのが辛くなるタイミングがあるんです。それが、私の場合は24

歳でした。そのタイミングで、ちょうど、父からフリースペースを紹介されました。

その時期に、中学生時代に一緒だった卓球部の友人から、「卓球やらないか」と連絡がきて、久しぶりに外にでる機会があったんです。一度、外に出るきっかけをつかむことができていたので、フリースペース*にも行ってみようと思うことができました。

*フリースペース：不登校・ひきこもりなどを経験したご本人が自由に過ごせる居場所です。こちらでは、音楽鑑賞やゲーム、スタッフや他の利用者とお話をする等して、自分のペースで安心して過ごすことができます。

—フリースペースに実際行ってみて—

はじめは、ひきこもり経験がある同じ立場なのに、なぜか、自分だけはそのような立場ではない感覚があって、通い慣れるまでに1年程かかりました。それまでは、気力体力を消耗して家に帰ることの繰り返しでした。

そのような状況でも、「フリースペースに通って、社会復帰する」という明確な目標を定めていたので、通い続けることができました。

当初、フリースペースでは、とても気を遣って緊張感があったのですが、一度、疲れ過ぎて、フリースペースで仮眠をとってしまったことがありました。ですが、この経験があって、フリースペースでも疲れたら休んでもいいんだと思ったら、気持ちが楽になりました。それから、休憩できるのであれば、色々チャレンジしてもいいかなと思うようになり、フリースペースで声をかけられた仕事には取り組めるようになりました。

■現在の環境

—生活について—

現在も週4日はフリースペースに通っています。フリースペース内のフットサルチームにも所属しており、キャプテンを務めることもあります。また、週4日のうち3日間の午前2時間程度は、フリースペースで紹介された病院の事務の仕事をしていて、3年半くらい続けています。

病院での事務は、職場内の人とコミュニケーションが取れるのかと、初めは戸惑いがありました。今では仕事で疑問に感じるものがあっても、ため込まずに相談できる職場の方もできました。

フリースペースでは、フットサルのキャプテンを務めることで、遠慮せず自分の意見を言えるようになったり、チームを盛り上げたり、キャプテンとしてチームの方針を決めたりすることができるようになりました。

病院の事務とフットサルチームのキャプテンとしてそれぞれ学ぶことがあり、特に人との関係性については、双方の学びが連動して活かされていると思います。

今はそのような生活ですが、悩みがあると、調子が悪くなり休むという昔の悪いサイクルに戻りそうな

こともあります。そういったときは、ため込まず、自分の気持ちをフリースペースで吐き出すようにしています。

■今後の目標

今の生活を続けながら、いつかどこかに就職したいと考えています。自分のこれまでの体験を伝えたいという気持ちがあるので、同じ立場として話せるひきこもりに関する相談窓口等を考えています。あと、数学が好きなので、それをいかせる仕事も興味があります。

■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—

「もっと周囲を気にせず生きていけばいいよ。」と伝えたいです。疲れたら休んでもいいし、逃げてもいいんだと思います。

もし、うまくいなくても、「大丈夫」と言ってくれる人は必ずいると思います。

「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。ひきこもり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>





「親なきあと」と一言でいっても、これからの生活のこと、将来の「お金」のこと、お金の管理のこと…など考えることがたくさんです。この事業では、ひきこもり状態にある方や障害のある方の家族向けに、親なきあとに向けた生活設計をファイナンシャル・プランナーやソーシャルワーカーがお手伝いします。



親なきあとの生活設計事業を利用されているAさんに インタビューをしました！

※以下、Aさん=A、障害者支援課の職員=職 と表記しています。

職：本日はよろしくお願いいたします。早速ですがAさんは、この「親なきあと生活設計事業」をどのようにお知りになりましたか？

A：もともと娘のことで、ひきこもり地域支援センターを利用しており、そこでこの事業の学習会の情報を得ました。そして学習会に参加し、将来に必要な支出の例や、整理すべきことなど、お金に関する考え方について話を聞きました。

職：そうでしたか。もともと、ひきこもり地域支援センターに相談していたようですが、今までお金のことについて学ぶ機会はなかったと思います。学習会の内容は難しくはなかったですか？

A：難しくはなかったです。講師の方が丁寧に説明してくださり、今後考えるべきことがわかり、「自分の家庭に当てはめた場合、どうなるのかを考えなきゃいけない」と感じました。

職：実際にどんなことを学習会で聞きましたか？

A：平均寿命等を基準にし、親が亡くなるまでにあと何年程度なのか、親が亡くなったあと、子が平均寿命を迎えるまで何年あり、そこまでに必要な費用はどの程度なのか、といった過程を経て今後について設計する、ということ学びました。

学習会終了後には、希望者向けに個別相談の受付も行っていました。自分の家庭の場合はどうなのか、個別に相談したい、という意識になった方が多かったのか、受付がすごく混雑していたことを覚えています（笑）

職：混雑ですか（笑）

Aさんは、実際に個別相談をした際、最初はどうようなことから相談しましたか？

A : はじめからすぐ家計のこと、という訳ではありませんでした。こちらの相談室には、ソーシャルワーカーの方もいるので、ソーシャルワーカーとファイナンシャル・プランナーのお二人から、障害者年金の申請方法を教えていただきました。

職 : そうだったのですね。

最初にご相談されたのが1年半以上前と伺っておりますが、そこから現在に至るまで、どのようなことを相談されているのでしょうか？

A : 実は、私の兄（50代）が統合失調症を患っております。私は別居ですが、実家で兄と同居している両親も80代になり、今後どのようにしたらよいか悩んでいたところでした。障害年金の申請方法を伺ったのち、合わせて兄のこともお伝えしました。相談室で今後のことについて相談し、「マネーライフプラン」を作成していただきました。娘や兄の状況の変化等があった際には、その都度相談しており、今に至ります。

職 : お二人のことを相談されているのですね。今お話しの中にあつた、「マネーライフプラン」ですが、Aさんはファイナンシャル・プランナーの方から、どのような内容のものを提示されたのですか？年齢を伺っていると、お兄さんやご両親に関する費用などが書かれたものかと想像していたのですが、いかがでしょうか。

A : おっしゃる通りで、兄と両親のことに焦点をあてて、作成してもらいました。具体的には、我が家の貯蓄や、今住んでいる家のことなどを考慮して算出した、これから必要となる費用等の試算をもとに、今後に向けた提案を示していただ

きました。資産の話だけでなく、日頃かかっている生活費等も考慮していただきました。

あ、家のこと、と言いましたが、作成いただく中で、我が家の都合で引っ越しをすることになったので、その都度状況に応じた内容を組み込んでもらいました。

職 : 当初の状況だけでなく、突発的に起こった状況も踏まえてご相談もされているのですね。今となつては、相談も回数を重ねていらっしゃるのを感じないかもしれませんが、相談当初は、他人にご自身の家庭のことを相談することについてハードルが高く感じたり、緊張したりといったことはありませんでしたか？

お金にそもそもの知識がない状態で、相談したいと思っても、専門的なこともわからないし、私だったら、不安を感じるのではないかと想像するのですが。

A : 確かに当初、少し緊張しました。「このくらい生活費なら、もっと貯金できているはず」と思われるのではないかと、もっと言えば「怒られるのではないかと」頭をよぎったこともありました。実際に怒られるようなことはなかったんですけど(笑)

職 : 確かにそれは私も自信が持てないです(笑) お金のことってなかなか周囲の人に大々的に話すことでもないですし、「相談しよう！」と思いつかないとなかなか踏み出せない領域だと思います。

実際、一度の相談ではどのくらいの時間、お話しされるのですか？

A : 1回1時間程度でしょうか。普段メールでの問合せにも対応していただいているので、毎度相談室に行って相談、というわけではないのですが、対面で相談するときにはだいたいそのくらいだと思います。

職 : メールでの相談も多いですね。
最後に、相談や学習会に参加する前と比べて、ご家庭として変わったことはありますか。

A : マネーライフプランを作成することで、余裕があるのは何年間なのか、いつまでにどのくらいの金額を準備しなければいけないのか等が明確になりました。また、相談する中で自分たちがどういう状況なのかを認識することができ、やるべきことがわかったのは、私にとっても、家族にとっても大きかったです。

職 : 相談することで、「～しなきゃいけない」と焦ってしまいそうな気もしたのですが、むしろやるべきことがはっきりして動きやすくなったということですね。

たしかに、漠然と「健康のために運動しなさい」と言われるよりも、「1日で〇時間歩いてください」、「1年で〇キロ体重を減らしましょう」と明確な基準がある方が、今自分がやるべきことがわかって、前向きに取り組めますね。

A : そうなんです。
「それをやれば大丈夫なんだ」という、ある種の安心にもつながりました。「やれることがある」「方法がある」ということがわかり、普段は外出しない兄が相談をするために、私と一緒にこの相談室に顔を出したこともありました。

職 : それは大きな変化ですね。
この事業を利用したことで、将来のことを前向きに考えられるようになったようで良かったです。本日は体験談を踏まえて、いろいろ教えて下さり、ありがとうございました。

— 親なきあと生活設計事業について —

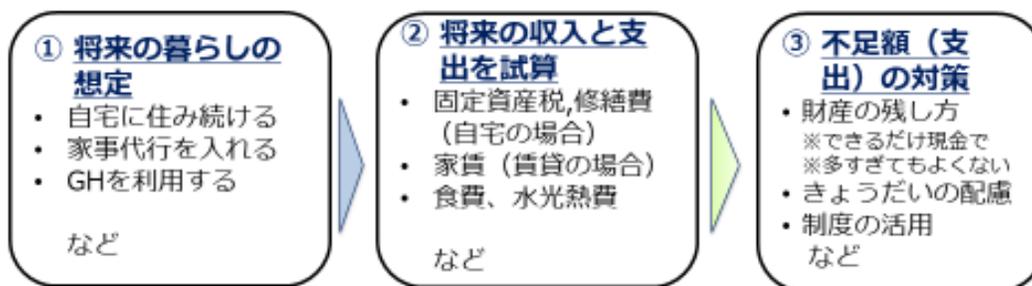


将来的な経済面での不安や悩みをお持ちのご家族からのご相談に応じます。

ファイナンシャル・プランナーによる家計相談と、ソーシャルワーカーによる生活相談を並行して行います。



「親なきあと」に向けた準備の流れ



その他にも…

- ・ 相続に備える (遺言)
- ・ 親の介護に備える (住まい)
- ・ 困ったとき (支援機関) など

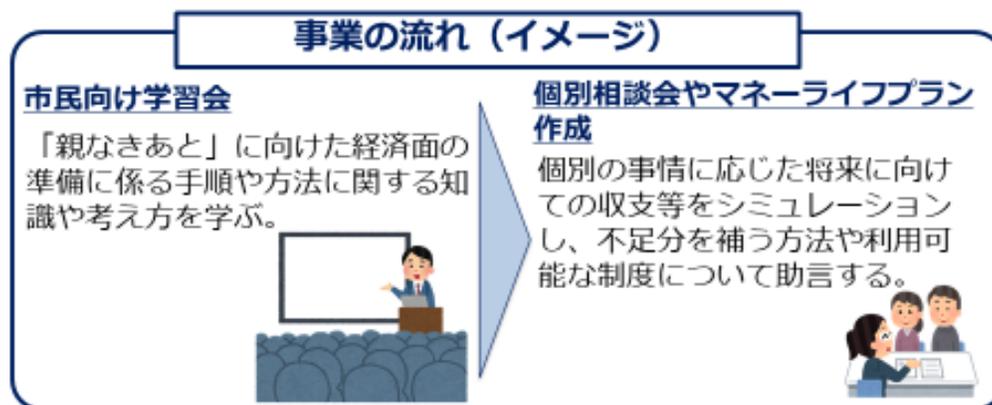


お金の管理も…

- ・ 信託 (生命保険信託, 福祉信託など)
- ・ 財産管理委任契約
- ・ 日常生活自立支援事業 など



事業の利用にかかる流れ



※経済問題以外の生活上の困りごとについては、ソーシャルワーカーが関係機関と連携・協働し支援を行う。

連携・協働

- ・ ひきこもり地域支援センター
- ・ 障害者相談支援事業所
- ・ 行政機関 など

学習会と個別相談会は、市民センター等で毎月開催しています。

詳細は市政だよりをご確認の上、ご利用ください。

- お問い合わせ先 NPO法人障がい者の暮らしとお金の相談室
- 所在地 仙台市若林区土樋264-1 キャスル北沢仙台201
- 連絡先 022-748-7358 (平日9:00~17:00)