

### Ⅲ 共通項分析

今回の調査で把握できた当事者の状況や気持ちの変化等について、時系列に沿って整理し、その特徴や対象者に共通してみられる項目について以下の様にまとめた。

#### 1. ひきこもる前の状況

##### ○性格について

- ・ 自分自身の性格については、「対人関係が苦手」「自己肯定感が低い」「環境への適応が苦手」等の発言がみられる。
- ・ 身近に相談相手がいないため、悩みを抱えたまま深刻化してしまう、物事や自分自身を客観的に分析できない等の状況が伺える。自己肯定感の低さから、就職活動の時うまく対応できなかった経験について語られたケースもある。

##### 【具体的な発言例】

- ◆ 初対面の人と会うのがとても苦手である。自分がどう見られているかというのを考え過ぎてしまうところがあり、みんな悪い方にしか考えていないのではないかという思い込みがある。そういうこともあって面接等にもなかなか踏み出す勇気がない。
- ◆ 中学校、高校時代はいじめられたりはしなかったが、人と一緒にいるのがあまり得意ではなかった。
- ◆ 昔から自分は社会に適していないとっていて、そのことについてより深刻に悩む状況になっている。

##### ○生活の状況

- ・ 「小中学校の義務教育期間まで不登校ではなかった」という人は10人中5人であった。
- ・ アンケートでは家から出られなくなったきっかけについて、「不登校」と回答したのは10人中6人であった。

##### 【具体的な発言例】

- ◆ 部活はバレーボール部に所属していて、運動自体は好きな方である。
- ◆ 小中学校の頃には不登校はしていない。高校を卒業するまでは特に問題はなかった。

##### ○就業体験

- ・ 就業経験のあるケースでは、アルバイトでの失敗について触れていた。失敗経験によって精神的に減入ってしまっており仕事に対してやる気を失っている点と、退職時の理由について「大学の授業の日程と合わなくなった」「受験が始まる」という失敗とは別の理由を伝えている点が共通している。

##### 【具体的な発言例】

- ◆ 飲食店のホールのアルバイトを6ヶ月やっていて、自分も忘れっぽくダメな店員で、

仕事が合わなかった。ちょうど受験も始まるということもあり、辞めてしまった。

### ○ひきこもったきっかけ

- ・ アンケートでは、家から出られなくなったきっかけについては、複数の理由を挙げている。「受験に失敗した」が2件、「学校に馴染めなかった」が5件、「就職活動がうまくいかなかった」が3件、「不登校」が6件、「職場に馴染めなかった」が1件、「人間関係がうまくいかなかった」が4件、「病気」が2件であった。
- ・ 具体的には、「いじめの経験」「対人関係への不安」「受験の失敗」「就職活動」「無気力」について語られた。いじめの経験からは孤立や他人への不信感、対人恐怖につながっていることが伺える。また就職活動がうまくいかないことによって無力感、無気力な状態に陥っていることがわかる。
- ・ 複数回ひきこもっている人の状況をみると、人間関係のトラブル、受験や仕事の失敗、怪我、病気など、悪い状況が繰り返して生じており、その度に社会参加の意欲や機会を失っていることが伺える。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ 家から出られなくなったのは、受験に失敗したことよりも、いじめられたことが大きく、この先もいじめに遭うのかと思ひ、出づらくなってしまった。
- ◆ 大学までは不登校ではなかった。大学卒業の時の就職活動がうまくいかなかったことが家から出られなくなったきっかけである。
- ◆ ひきこもってしまった理由は大きく2つで、他人が自分のことをどう思っているのか不安だったこと、家にいる方が楽だなど思ったことである。

## 2. ひきこもっている期間

### ○親・家族の対応

- ・ ひきこもっている間の親の対応として、「働きに行ったら」「学校に行ったら」「これからどうするのか」等と干渉されるのが嫌だったという発言が目立った。
- ・ 本人もひきこもっている状況を良いことだとは思っておらず、親から言われることは正論だと分かっている分、プレッシャーになっている。「そっとしておいてほしい」「つらい気持ちをわかってほしい」という気持ちが強い。精神状態の悪い時は口喧嘩になったり、物にあたったりした、というケースもみられる。
- ・ 親が相談機関等につながることで、(相談機関からのアドバイス等により)子どもに干渉しなくなるなど、親の対応の変化を本人も感じとっている。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ 家族には、「学校へ行かないなら就職した方が良い」等と言われた。自覚していることを改めて言われるのはきつい。少しそっとしておいて欲しかった。家族に言われることが負担だった。

- ◆ 親は、なぜ自分の子供が不登校になったかがわからず、心配して色々聞いてくるが、それが逆にストレスになるので、見守った方が良いと思う。
- ◆ 親は、私が不登校になっている状態を受け入れられず、激しくやり合うこともあり、引きずり出されたり、それに必死で抵抗したりすることもあった。
- ◆ 家族からどうしてももらいたいのか、自分でもわからなかった。恐らく家族はもっと困っていたと思う。家族からしてほしくなかったことは、社会と関わるよう促されることである。ネガティブな気持ちのまま言われても、何もできる気がしなかった。

### ○教師の対応

- ・ 教師からスクールカウンセラー等の支援者につなげたり、無理なく登校できるように働きかけたりするケースもみられるが、現状を十分に把握していない対応もみられる。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ 中学生の時、不登校になった際スクールカウンセラーに相談した。スクールカウンセラーは担任の先生からつながったのだと思う。スクールカウンセラーから教育センターを紹介された。
- ◆ 高校の先生が、あれこれ強制せず、「毎日来るんじゃなくて、2日休まないようにしよう」というルールをつくってくれたことが嬉しかった。
- ◆ 学校の担任は、すごく親身な方で、全教科分のクラス全員分のノートを持ってきてくれたことがあったが、いじめていた子のノートが入っていてギョッとすることがあった。

### ○生活の状況

- ・ 時間の過ごし方については、テレビ、ネット、ゲームが中心であり、ネット上で他者と関わるというケースは少なく、ゲームも自己完結型のものが多い。ゲーム等をやりたいからやる、というよりも、他にやることがない、現実逃避という理由である。
- ・ 外出については、主に夕方から夜間の時間帯が多い。「家族と一緒に外出できた」という発言もみられた。昼間に親から買い物を頼まれて、他人からの目が気になったというケースもある。ひきこもり期間が長期化すると、親を避けて夜中に外出したり、久しぶりに外出して人ごみに酔ってしまったりする状況がみられる。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ ネットというツールは自分にとって大事であり、麻薬のようなものであった。ほぼ一日中ネットをしていた。
- ◆ 家において気分が悪い時、テレビ、ネットやゲーム、趣味に没頭していた。ネットは誰か知っている人とつながっていたというわけではない。気持ちが楽になるというよりも、その間は嫌なことが忘れられる。現実逃避だった。
- ◆ 1日の中で一番外出していた時間帯は18時～20時である。昼間ふらつくと自分の姿

が見られてしまうからである。

- ◆ 一番症状が悪い時は、自分の部屋からは出たが家からは出られなかった。
- ◆ お金さえあれば、ネットカフェを利用して、家族に会わないでいられる時間を増やした。

### ○自分の気持ち

- ・ 不登校やひきこもりの時期の気持ちについては、対人恐怖、無気力、精神的に不安定な状態、将来への不安等、ネガティブな発言がみられる。
- ・ ひきこもりの期間が長期化すると、精神状態が悪くなり、ますます外に出るのが怖くなる、という悪循環が生じている。就職活動や勉強等に取り組んでみるということではなく、何もしていない中で漠然とした将来への不安を感じている状況である。何もやることがない、居場所がない自分の状況に対する不安や焦りがある。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ 不登校になった頃は、人に会うのが怖かった。知り合いと会うことを考えると不安であり、他人が自分の事をどのように思っているのかとても不安だった。また、親ともうまくいっていなかったので、家にいる事もしんどかった。
- ◆ 将来への不安と、人と関わらないことへの不安の2つの気持があった。
- ◆ 学校に行こうとすると体が動かない。学校に行かないと親から責められるからやはり罪悪感がある。罪悪感があると今度は眠れない。眠れないと朝起きられないので、また学校へ行けない…とループになってしまった。

### ○支援のタイミングについて

- ・ 「精神状態が悪い時は、自発的に支援機関を探すのは難しい」という発言が多かった。人と会いたくない、人の話が耳に入ってくれない時期なので、支援機関を紹介されても相談しないのではないかと、ということである。
- ・ 「落ち込むたびに話を聞いてくれる人が欲しかった。そんな時に親と繋がりのある相談員が家に来て話を聞いてくれたら受け入れられたと思う」という意見もみられた。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ 元々人間関係が苦手ということもあって、自発的にどこかに相談しようとは思わなかった。相手が自分のことをどう思っているのかも不安で、相談もしたくなかった。
- ◆ 相談機関について自分でも調べてみたが、人から勧められたりすると、嫌になってしまった。

## 3. 支援者・支援機関につながった後

### ○支援につながったきっかけ、導入時の状況

- ・ 支援機関につながったきっかけは様々であるが、最初は不安や緊張を感じたとの発言があった。
- ・ 親が先に支援機関につながっており、親の相談期間を経て、子どもの支援につながっているケースが多い。最初の相談は、自分1人では行けないので親が同行してくれてよかったという発言がみられた。
- ・ 支援の導入時については、親の同行や事前見学等により安心感を得たという発言がみられた。
- ・ 最初は、「体力がついていけなかった」「人ごみが苦手だった」等の意見がみられた。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ 中学3年の後半、高校に行くつもりはなかったが、親に2つの学校に連れて行かれた。通信制高校は学校らしくなく、どこかを借りてやっているみたいな感じの小さい学校だったので「ここなら行けそう」という気持ちになった。
- ◆ もともと母親が保健所に相談に来ていた。母親から「保健所でこういうひきこもり支援みたいなことをやっているから行ってみようか。」という話があり、通うようになった。
- ◆ 家に置かれていた保健所の当事者グループのチラシを見て、興味を持った。
- ◆ 当事者グループに入る前に、保健師さんとグループのメンバーに会い、予めこういう人たちが来ているということが分かったので、安心して入ることができた。

### ○医療機関との関わり

- ・ 「人と関わるのが怖い」等の状況があり、医療機関にかかる人が多い。アンケートでは10人中6人が通院・入院の経験があると回答している。
- ・ 医師については、「おおらかで話しやすい雰囲気の人」「いつでも来ていいよという安心感を持たせる人」が良い、との発言があった。一方的に決めつけたり、厳しい言い方をされたりすることには不信感や不快感を持ったとの発言があった。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ 中学の後半から色々な病院にも通い、最終的に現在も通院している病院に落ち着き、薬も処方されている。その病院の先生は男性だが、おっとりした感じでおおらかで話しやすい。
- ◆ 今の医師には「いつでも来ていいよ」というような、気軽な感じに安心感を持った。反対に、「あなたが、こうだから」と言うように、きつく決めつけられるように言われるのは嫌だった。

### ○支援者について

- ・ 支援者に求めるものについては、それぞれの状況によって異なっており、様々な意見が出されたが、「話しやすさ」「普通に接してくれる」「無理強いをしない」「踏み込んでこ

ない」ことへのニーズが高かった。

#### 【具体的な発言例】

##### ◆ 嬉しかったこと、理想の支援者

- 「明るい感じで笑顔が素敵で、話しやすそうな人」
- 「気さくに親身になって話を聞いてくれて、話しやすい人」
- 「ユーモアあふれる人で、親戚のおばちゃんのように話しやすかった」
- 「何もアドバイスはしなくても、嫌な顔をせず話を聞いてくれる」
- 「安定感のある方で向こうからしゃべってくれる人」「普通に接してくれる」
- 「あまり自分の中に踏み込んでこない人」
- 「(不登校時に) 学校に関わる話は一切しなかったので良かった」
- 「場所を用意してくれ一緒にお弁当を食べてくれた」
- 「家族以外の人が関わってくれることが重要」

##### ◆ 嫌だったこと

- 「アドバイスされるのは嫌」
- 「しゃべるのが苦手な人に対し、話を振る」
- 「自分の質問に対してちゃんと答えてくれなかったりすると、疑い深くなってしまう」
- 「冷たく突き放すような感じの人は苦手」

#### ○支援を通じた変化

- ・ 支援機関につながった時の気持ちとして、「社会とつながることで安定した」との発言がみられた。
- ・ 「自分の話を聞いてもらうことで安心感を得た」「相談者と話している中で、頭の中が整理された」「他の人とのコミュニケーションの取り方を学べた」「自分を受け入れてくれた」等の気持ちの変化について発言があった。

#### 【具体的な発言例】

- ◆ カウンセラーとの話は楽しく、話せば話すほど自分の中に溜まっていたものが流れていくように感じて、家で泣いていることが少なくなり、気持ちも前向きになれた。
- ◆ 支援者に話を聞いてもらっていく中で、自分の中で気持ちが整理されていくという事が大きかった。
- ◆ 支援を受けて、人とのコミュニケーションの取り方が変化したこと、自分を受け入れてくれた人達がいたというのが大きい。

#### 4. 現在

##### ○今後の意向等について

- ・ 作業所に通っている、保健所に通っている等、現在の状況は様々であるが、就労や古い友人と連絡を取りたい等、前向きな発言がみられる。

### 【具体的な発言例】

- ◆ 現在は、人と少しずつ関わってきたことによって、以前よりは不安は少し減ったように思う。実際にアルバイトを経験してみて、働くというイメージが湧いてきた。

## 5. その他

### ○過去を振り返って

- ・ 「もっと積極的に人と関わっていれば」と自分の性格や行動について振り返る発言がある一方、「早い段階で支援機関を知っていたら」「学校の先生がもっと理解してくれたら」という発言もみられた。

### 【具体的な発言例】

- ◆ 第三者とコミュニケーションをもっと取って、周りの影響を受けていればと思った。
- ◆ 学校の段階で、一番身近な大人である先生に自分の気持ちを汲んで欲しかった。
- ◆ 自分にとって、相談機関の存在を知らなかったことが一番苦しいと感じている。もし知っていたら、実際やれそうなことがあればやっていたと思う。

### ○今回の調査について

- ・ 「人の役に立てば」という前向きな発言と、「過去のことを思い出して苦しくなった」という発言とがあった。

### 【具体的な発言例】

- ◆ 自分にとっても貴重な機会であるので、自分の体験が人の役に立てればいいと思っている。
- ◆ 回答したアンケートの内容が思ったより重く、昔を思い出してしまい精神的にきつかった。

### ○今ひきこもっている人へのメッセージ

- ・ 表現は様々であるが、前向きなメッセージが多く見られた。

### 【具体的な発言例】

- ◆ 「出口がある、未来があることを伝えたい」「悪い人ばかりではない」「やはり外に出て、人と関わるのが大事だし、安心する」…**希望を持つ**
- ◆ 「不安や焦りを感じるべきだ」「諦めては駄目だ」…**出口を目指す**
- ◆ 「とりあえず悪いところじゃないから行ってみ」「緩い」  
…**気軽な気持ちで、深刻になり過ぎずに**
- ◆ 「今（ひきこもっている期間）の気持ちを大事にする」「そのままでいいから」  
…**焦らなくてよい**