

足立ひきこもり家族会-足立区長 インタビュー対談 要旨

■日時:令和6年9月11日(水) 午後4時30分～5時15分

■インタビュアー:足立区長

■足立ひきこもり家族会3名

【近藤区長】本日は、ひきこもりを抱える家族が悩みを分かち合い、支え合いながら安心できる居場所として活動している「足立ひきこもり家族会」の皆さんの思いや、ご要望をお聞きしたいと思っています。

【家族会Aさん】ひきこもり本人にはさまざまな支援がありますが、本人が一步踏み出せるようになるまでの家族の対応が重要です。家族が本人を理解して、元気を取り戻せる環境をつくるためにも、同じ悩みを持っている人同士で抱えている気持ちを吐き出し、学びながら、変わっていくことが大切だと考えて活動しています。

【近藤区長】ご家族が自分を責めてしまうことも少なくないと思います。心身ともに健康でないと互いに辛い思いをすることにもなりかねませんね。Bさんが家族会に参加されたきっかけを教えてください。

【家族会Bさん】子はそれまで活動的だったのが、突然寝てばかりの生活になり、1年間入浴もしませんでした。子が相談に行くのは難しかったので、私が「あだち若者サポートテラスSODA」に相談に行き、家族会を紹介してもらいました。

【近藤区長】家族として苦しい思いをしている本人を支えたいと思っても、毎日の生活の中では難しい面もあるでしょうね。

【家族会Bさん】そのとおりです。これからどうなるのか不安に押しつぶされそうでした。一時、自宅を出たほどでしたが、本人と距離を置いたことで関係が変わりました。その後、家族会につながって、本人が一番苦しんでいることに気づけたんです。すぐに解決できる問題ではありませんが、本人をサポートするためには自分が元気でいなくてはいけません。自分で自分の機嫌を取りながら、子のつらさを忘れずに接していこうと努めています。

【近藤区長】Cさんのお子さんがひきこもった経緯を教えてください。

【家族会Cさん】中3のときに受けたいじめを機に不登校になりました。その後大学を中退し、いくつかのアルバイトにチャレンジしたところで完全にひきこもり、2年続きました。成長過程で違和感もあったので病院を受診したところ、「広汎性発達障害」と診断されました。本人はそれで「スッキリした」と言い、そこから回復しはじめました。今は仕事ができるようになり、支援機関の支えで今の自分があると感謝しています。

【近藤区長】どんな支援が役立ちましたか。また、区に望むことはどんなことでしょうか。

【家族会Cさん】子は自室からまったく出られないわけではなく、就労したいという気持ちもありました。就労移行支援事業所から仕事を紹介されても、なかなか就労に結びつかず、何度も諦めそうになりましたが、就労が回復の糸口になったと思います。発達障がいなどの特性

が、ひきこもりにつながっている人は少なくありません。仕事をしてお金を得ることが本人の自信につながると思うので、本人に合った専門家につながれるよう、人材の育成や支援機関の充実をお願いしたいです。

【家族会Aさん】相談機関につながるのが早いほど回復も早いので、支援にたどりつけない人をどうするかも課題です。ご家族も、自分たちだけで抱えないで相談してほしいと思います。

【家族会Bさん】とはいえ、家族会や相談窓口に行くには、親にもエネルギーが必要です。以前、別の相談機関に相談に行ったときに「困りごとは何ですか」と聞かれたんです。困っているから相談に来たのに、と困惑した経験があります。

【家族会Cさん】10代の不登校から始まるひきこもりの初期段階は、親はどうしたらいいのかわからず、不安でいっぱいです。子どもを追及するような言葉をかけると状況はさらに悪化するの、相談に来られた親の精神的サポートも手厚くしてほしいと思います。

【近藤区長】家族は子どもの SOS をどう察知すればいいのでしょうか。

【家族会Cさん】「これからひきこもる」と言う人はいません。6か月以上家庭にとどまり続けている状態がひきこもりという定義はありますが、きっちり線引きができるわけではないし、自室から出てコンビニなどに行ける人も少なくありません。共通しているのは、生きづらさ。それが家族に伝わらないと、本人が抱え込んでしまうことになります。

【家族会 A さん】私は子どもがひきこもって初めて、それほど苦しんでいたことを知りました。子育て期から子どもの心に寄り添っていなかったと反省し、無条件に子どもを愛することが大事だと気づくと、次第に心を開いてくれるようになりました。子どもの心を変えるには、まず親が変わらないといけないと実感したのです。とはいえ、子は発達障がいがあり生きづらさを抱えているので、これからも見守っていきたいと思っています。

【近藤区長】ひきこもっている子どもを持つご家族や、区民の皆さんに伝えたいことはありますか。

【家族会Cさん】子どもがひきこもると親は不安ですが、焦らないで見守ってほしい。子どもに心のエネルギーが溜まるまで待てば、その先に必ず光は見えてきます。

【家族会Bさん】子どもに「あなたのことはいつも気にかけている」というメッセージを送ってほしいと思います。ひきこもりは決して恥ずかしいことではありません。誰でもなる可能性があるのです。失敗してもいい、不完全でもいいんだよと、互いに認めることのできる世の中になればいいと思います。

【近藤区長】懐深く、包容力ある地域でありたいですね。学校教育の場でも、多様性を自分の感覚として落とし込んでいけるような取り組みをおこなっていかねばならないと思いました。本日はどうもありがとうございました。