

はじめに

あなたは、生きづらさの当事者・経験者として、自身と同じような「生きづらさ」を抱えた本人とその家族の声を聴いてみたい、交流したいと思ったことはありませんか？ または自分の「生きづらさ」について、どこに相談にいけばよいのか、どのように利用したらよいのかわからず、困り果てたという思い、経験をしたことはありませんか？

支援活動をされている方は、支援のあり方をどう考え、実践していけばよいのかわからず困ったということはなかったでしょうか？

私自身も「不登校・ひきこもり・発達障害・家族との確執・社会参加、就労困難者」という生きづらさを抱えながらも、当事者経験者の活動家として、さまざまな社会経験をしてきたので、その経験を踏まえ当事者自らが考える「支援」や「生き方」、また欲している「支援情報」について発信する書籍があってもよいのではないかと考え、本書を発刊する運びとなりました。

「生きづらさ」に関する書籍は多くありますが、それら書籍と違う点は、3つあります。

1点目は、「生きづらさの専門家」は、生きづらさを抱えた本人とその家族であるので、彼ら彼女らの生の声、活動を軸に内容を構成している点。

2点目は、「自分が抱える生きづらさとともに、自分らしい生き方」を考えるための視点や情報を、本書1冊でわかるようにしている点。

3点目は、当事者経験者の活動家と支援者（家族関係心理士）が、協同して書き起こし、編集している点。

具体的には、この1冊で「関わり方・支援のあり方、ご本人体験インタビュー、ご家族体験インタビュー、困りごと別活動団体・相談窓口、親なき後対策」を掲載しています。

さあ、「自身の生きづらさとともに生きるための方法を探す旅」に、一緒に出かけましょう！

私が、不登校の親の支援をはじめた2000年頃は、不登校の記事は社会でも取り扱われることは少なく、「そんな子どもがいる」程度の認識で、他人事のような時代でした。

それから次第に、不登校からひきこもりになる人や、ある日を境にひきこもる人が増えてきました。

そんななか、不登校やひきこもりの親にしてみれば、何が原因かわからず困り果て、周りの「甘えだ」とか「しっかり教育していないからだ」の意見に振り回され、本人にかなり辛い対応をしていた親御さんも多かったと思います。

そのうち、いじめ問題や子どもの自殺などが立て続けに起き、社会の関心が向き始めると、やっと本人の気持ちを重視する対応や、障害を持っているゆえの生きづらさがあると、少しずつ解明され、理解されてきました。

本書は、そんな生きづらくてたまらなかつたご本人の思いと、当事者の親として困り果て、格闘して得た知恵などの貴重な体験をインタビューという形でありのままに載せています。

また、いまの生きづらさに少しでもお役に立てればと、数々の相談窓口や支援先を紹介しています。

生きづらさを感じている人には、「自分の生きる道がある」と、少しでも安心していただきたく、また「今の自分がどうしたいのか」、「何をしたいのか」、「どんな将来にしたいのか」と、未来の希望と穏やかな生活に繋がる一歩となれば、とても嬉しく思います。

お子さんの対応に困っていらっしゃるご家族には、まずはご自身が強いストレスと悲観的な感情から解放されてほしいとの思いから、こちらもたくさんのお情報を掲載しています。

リラックスして読んでいただけるよう、難しい表現や、専門的な言葉は使わず、なるたけわかりやすく書いています。

ぜひ、興味のあるところから、どこからでも、好きに開いてみてください。

[目次]

はじめに |

第1章 カンタンにわかる 「不登校、ひきこもり」のこと

第1節 「不登校」とは	8
第2節 「ひきこもり」とは	11
第3節 「生きづらさからの回復」の支援 —家族・支援者向け—	13
第4節 「自分らしい生き方」に必要なこと	16

第2章 当事者の体験インタビュー

自分の『黒歴史』を変えた みどり・20歳 不登校	18
生きづらさの声を発信していきたい さゆり・19歳 不登校	24
生きることに不安があった 剣持智昭・35歳 ひきこもり	30
セクシュアリティを言えない生きづらさ おがたけ・42歳 ひきこもり・発達障害・摂食障害・ネット 依存・性的マイノリティー・聴覚情報処理障害の疑い	35
家庭崩壊から守り続けた姉妹 ひろみ・54歳 ひきこもり・うつ	43

いじめとパワハラに耐えた日々	
嘉津山具子・50歳　ひきこもり・発達障害・統合失調症　…51	
母ちゃんだいすき	
下山洋雄・40歳　広汎性発達障害・軽度知的障害　……………57	
47歳で、やっとわかった発達障害	
たちい・48歳　ひきこもり・発達障害　……………63	
『性の違和感』と『発達障害』の生きづらさの中で	
白崎矢宵・36歳　広汎性発達障害・トランスジェンダー・感 覚過敏	
白崎花代・母親65歳　……………70	

第3章 当事者家族の体験インタビュー

嵐が過ぎ去って、見えたもの	
りゅうさん・父親　ともさん・母親	
次男・17歳　不登校　……………80	
娘がいたから親が変われた	
キンちゃん・父親　きなこ・母親	
長女・33歳　不登校・ひきこもり　……………87	
ありがとうの言葉しか見つからない	
後藤誠子・母親　次男・26歳　ひきこもり　……………93	
孫の居場所になる	
市川乙允・祖父　孫21歳　不登校　……………105	

第4章 「自分らしい生き方」を応援する 民間の活動団体

第1節	「行き渋り・不登校」活動団体	112
第2節	「ひきこもり」活動団体	116
第3節	「発達障害」活動団体	143
第4節	「LGBTQ+」活動団体	149

第5章 「自分らしい生き方」を応援する便利帳

第1節	「行き渋り・不登校ほか」の相談窓口	154
第2節	「学齢期・青少年期の生きづらさ全般」の相談窓口	163
第3節	「ひきこもりと生活困窮」の相談窓口	168
第4節	「発達障害」の相談窓口	182
第5節	「LGBTQ+」の相談窓口	186
第6節	地域相談窓口	192
第7節	地域別相談窓口マップ	194

章6章 「自分らしい生き方」の付録

第1節	自分らしいはたらき方	200
第2節	くらしとお金	209
第3節	親なき後準備（8050 問題対応）	218

あとがき	227
------	-----

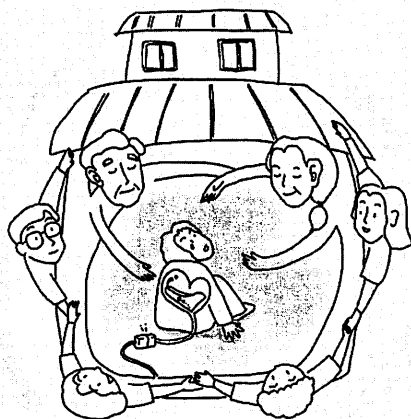
※本書では、支援窓口等を紹介するにあたって、QRコードも併せて掲載しています。携帯電話の機種によって、QR取得方法が異なります。操作方法をご確認のうえ閲覧ください。

第1章

カンタンにわかる 「不登校、ひきこもり」のこと

本章では、「不登校やひきこもりの基礎知識」や、「支援のあり方」について、紹介していきます。

第1節 「不登校」とは	8
第2節 「ひきこもり」とは	11
第3節 「生きづらさからの回復」の支援 — 家族・支援者向け —	13
第4節 「自分らしい生き方」に必要なこと	16



第1節 「不登校」とは

(1) 不登校の現状

2019年度、文部科学省の発表によると、小・中学生の不登校児童の生徒数は全国で16万人を超え、過去最大値を記録しました。ここ5年間で、毎年約1万人ずつ増加している状況です。

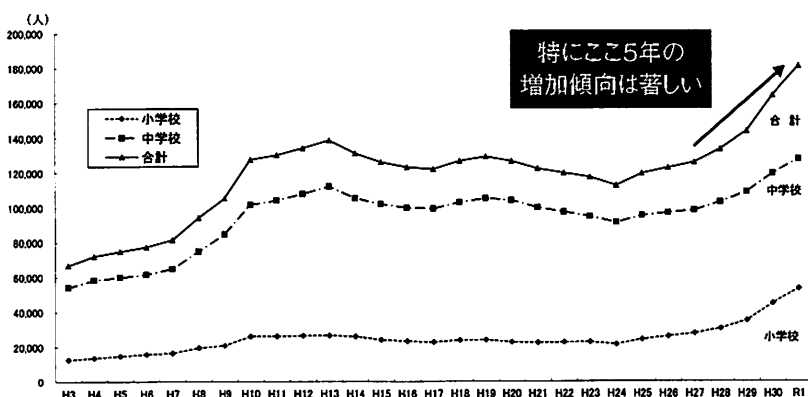
また、日本財団が2018年に行った調査では、不登校傾向にあると思われる中学生は、約33万人にのぼるという結果が出ています。

この数字から推測すると、潜在的な不登校者を含めると、不登校児童の生徒数は、少なくとも50万人以上と推定されています。

さらに、調査の対象となっていない不登校傾向の小学生を含めると、その数はさらに増えるものと考えられます。

このことから、いまの世の中では、誰もが行き渋り、不登校状態になる可能性がある社会情勢となっていることがわかります。

2019年度不登校児童生徒数の推移（参考資料）



出典：文部科学省／令和元年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査

(2) 不登校の定義とは

1960年頃に「登校拒否」と呼ばれていたものが、のちに「不登校」と呼ばれるようになりました。

「不登校」と呼ばれ始めた頃は、小・中学校の在籍者のことを指していましたが、現在は、小学校、中学校、高等学校、大学とすべての学校の在籍者が対象になっています。

文字通りに、子どもが、学校に登校していない状態のことを指しますが、文部科学省では、以下のように定義しています。

「不登校児童生徒」とは、「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しない、あるいはしたくともできない状況にある者。ただし年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」

(3) 不登校になるきっかけ

不登校になるきっかけはさまざまですが、文部科学省では、不登校を引き起こす原因や特徴について、7タイプ（学校生活上の影響、あそび・非行、無気力、不安など情緒的混乱、意図的な拒否、複合、その他）に分けており、タイプごとに対策や登校までの支援方法が異なると考えています。

「学校に行きたくない」と考えることは、決して悪いことでも珍しいことでもありません。しかし、長期にわたって休むと、登校を再開しづらくなってしまいます。

学校を休むことが増えたときは、丁寧にわが子の状態を観察して、不登校のタイプに沿った対応をすることが大切です。

※不登校の7つのタイプと、その対応方法は下記を参照ください。

参考：四日市市教育委員会 平成17年3月発刊

『子どもの心を見つめて

—不登校の子どもへの指導の手引き—』

不登校とは（不登校の定義とタイプ分け）



第2節

「ひきこもり」とは

(1) ひきこもりの現状

「ひきこもり」は、若者問題から親なき後問題（8050問題）へと、大きな社会現象のひとつになってきています。

教育・就労等の若者問題だけでなく、社会的孤立による高齢化、福祉、生活問題によるものまで移行しているため、どの世代でも、どの年代からでも、誰もがひきこもる可能性のある社会情勢になってきています。

(参考資料：全国のひきこもり状態にある当事者数)

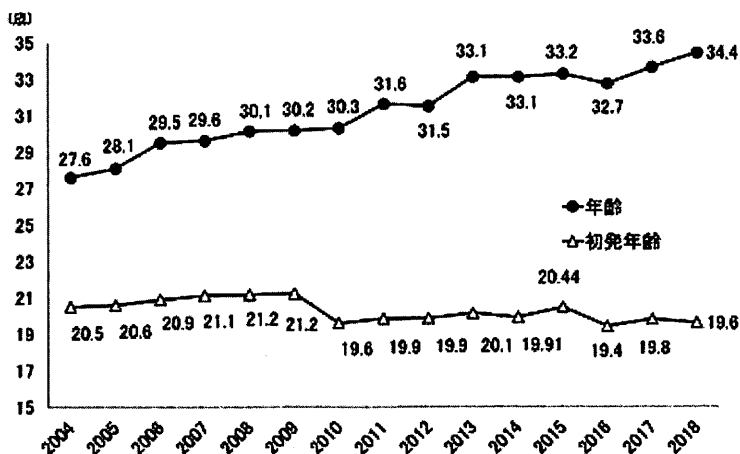
全国・ひきこもり状態にある当事者数 総計115万人

● 40歳未満（15歳から39歳）約54万人

● 40歳以上（40歳から64歳）約61万人

出典：内閣府／若者の生活に関する調査2016年、2019年「当事者年齢の推移」より

(参考資料：「ひきこもり状態にある本人平均実年齢と初発平均年齢の推移」)



出典：NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

(2) ひきこもりの定義

厚生労働省では「ひきこもり」を下記のように定義しています。

様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念

※なお、「ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低くないことに留意すべき」としています。

(3) ひきこもりになるきっかけ

「ひきこもり」になるきっかけは、さまざまな要因（不登校、精神疾患、生活環境等）があり、ひとつに特定できない場合が多いです。

本人自らが、さまざまな要因で、家族以外との人間関係を遮断せざるを得ない「社会的孤立無援状態」が長期にわたることが、本質かつ深刻な課題だといえます。

挫折感、失望感、劣等感、傷つくことへの恐怖心など、本人は孤独で複雑な苦しみの中にいます。

本人を心配しての、家族や周りからの一方的な叱咤激励は、本人の不安や劣等感をさらにつのらせてしまい、「生きていても価値がない」「死んだほうがマシ」と、追い詰めてしまう可能性があることを踏まえたうえで、偏見を持たず、本人とともに、治療や支援の方向性を考えていただきたいと思います。

第3節

「生きづらさからの回復」の支援 〈家族・支援者向け〉

① 「家族」にお願いしたいこと

家庭を安心・安全の場に保つこと

緊張感のある家族関係から、安心・安全を感じる温かい家庭の雰囲気をつくり、否定的で無関心の関わりから、本人をありのままに受け入れ、共感的な態度で接することで、本人の精神的安定を図ることができます。

[本人への具体的な対応]

- 頭ごなしの否定・批判、叱咤激励、指示、命令、説得、価値観の押しつけ、決めつけ、無関心な対応は、本人の緊張、警戒心を一層強めてしまい、ますますところを閉ざしてしまいますので、逆効果です。
- 本人に、何がつかく何に困っているのかを、時間をかけてじっくり聞いて、静かに「そうなんだ」と聞き役に徹することで、少しずつ、関係性を調整し、信頼関係を再構築していきます。

[家族会や相談機関に行き、親（家族）の視野を広げる]

- 本人の個性や考え方、親とは違う価値観を受け入れ、わが子をありのまま受け止められるよう、家族会や相談機関に親御さん（家族）が繋がりを、学習や情報収集をしていくことが大切です。

[動き出すためのエネルギーの回復のために、必要な環境整備]

- 親の顔色を常に気にしている本人には、親がまなざしや表情を柔和に変えるだけでも、本人の緊張がゆるみ、大きな環境の調整と

なります。そして、親は、自分の人生を大切に工夫や時間をつくり、ストレス発散をこころがけることも大事なことです。

- 安心かつ安全な場所、わかってもらえる環境、ゆっくり休める家庭、否定されない家族の関係、そして、ありのままにいられる、自由な環境が本人の回復には必要不可欠です。
- 家族自身が孤立しない工夫と、常に気分転換やリフレッシュを図るようにこころがけましょう。

そして、家族だけで抱え込まないで、家族会や行政などの支援機関に相談して、自身のこころのケアも大事にしてください。

② 「支援者」にお願いしたいこと

本人と家族の、「相談」に対する不安や葛藤に、深い理解と温かい対応をお願いいたします。

(1) 不登校、ひきこもりを、「良い・悪い」で捉えない姿勢

- 「不登校、ひきこもり」は、「悪い問題」という価値観が、「学校に復帰させよう」「働かせよう」という、強制につながります。「〇〇させよう」は、特に本人を一番苦しめ、追い詰めます。
- 「不登校・ひきこもり」とは、「生き方」のひとつです。その生き方そのものを応援する姿勢が大切です。
- 「私たちを抜きにして私たちのことを決めないで (Nothing About Us Without Us)」の精神で、「不登校・ひきこもり」状態に着目するのではなく、「本人の気持ちや意思を尊重しながら、生じる困りごとに寄り添う対応」をお願いします。

(2) 支援者自身の限界を知ること

- 支援者自身も抱え込まず、家族会や他支援機関等と連携し、支援に関わる制度等の情報収集活用、自身のケアも大事にしてください。

- 生きづらさ支援は、家族丸ごとの「関係調整・生き方支援」です。本人同様、家族も苦しんでいます。
ぜひ、家族丸ごと支援の視点を持って、対応をお願いします。
- ぶれずに本課題・支援対象者に対し関心を持ち続けてください。

第4節

「自分らしい生き方」に必要なこと

不登校、ひきこもりなど、「生きづらさ」を抱えた本人や家族は、エネルギーがスカスカに枯渇するまで頑張っている状態なので、現状の受容や回復が大事だからといって、他者との比較や感情に働きかけても、結局は「現実を突きつける」ことになります。

そのことで、ますます落ち込んだり、心身の状態がかえって悪くなるという、悪循環に陥る場合が多いです。

「受容・回復のきっかけ」を焦らずに待つ

長い「生きづらい」状態から、受容や回復のきっかけが生まれるタイミングがあります。

そのタイミングを掴むには、本人がまず、「家族が自分を理解してくれ、寄り添ってもらえている、ありのままの自分を受け入れられた」と感じる必要があります。

そしてさらに、次の3つの条件がそろうことが大事になってきます。

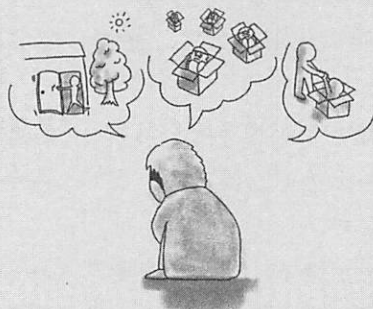
- エネルギーが回復してきた、または徐々に高まってきた。
- 自分の意志で考え、発言するようになった。
- 他者との関係性が持て、情報を得ようと動きだした。

第2章 当事者の 体験インタビュー

本章では、9人の方々に、生きづらさの当時を思い出しながら、また、当時には言えなかったことも含め、語っていただきました。そして、今のお気持ち、これからのこともお聞きしています。

(聞き手：大橋)

自分の『黒歴史』を変えた	みどり	18
生きづらさの声を発信していきたい	さゆり	24
生きることに不安があった	剣持智昭	30
セクシュアリティを言えない生きづらさ	おがたけ	35
家庭崩壊から守り続けた姉妹	ひろみ	43
いじめとパワハラに耐えた日々	嘉津山具子	51
母ちゃんだいすき	下山洋雄	57
47歳で、やっとわかった発達障害	たちい	63
『性の違和感』と『発達障害』の生きづらさの中で	白崎矢宵 白崎花代(母親)	70



※本編の体験インタビューは、ご本人の思いを大切に、ありのまま掲載しています。

自分の『黒歴史』 を変えた



みどり(20歳・女性) 不登校

〈岩手県〉

家族 非公開

これまで

岩手県生まれの6人家族。人口の少ない地域で、小学校の同級生は11人。

小学校で入団していたスポーツ少年団が、居場所になっていた。中学時代は、3年生を除いては何の面白みもなく毎日学校に通い、勉強もそこそこして、部活動にも打ち込んでいた。

人間関係に悩むことはあまりなかった。

中学3年生になり、病気をしたことで学校に行きたくないと思う日々が続いた。

病気になって、人の目が怖い

大 生きづらさを感じたのは、いつ頃からですか？

み 中学3年生の時に病気をして、通院しながら学校に行っていました。

病気の影響で見た目が違うというか、「病気かな」とわかるくらいに、顔色も土色で、弱々しそうで、人から見られるのが怖くなっていました。

病人っぽい自分が嫌で、なかなか受け入れられませんでした。学校でも、友達や先生に心配そうに見られるのが、すごく嫌で本当は学校に行きたくなかった。

でも、そのことを親には、どうしても言えませんでした。

大 どうして、言えなかったのですか？

み たぶん、話したら「どうして」って、聞かれると思って。

お母さん、お父さんは、何となく理由は察してくれると思うけれど、でも「どうして」とは聞いてくると思ったし、その「どうして」に自分は答えられないというか、もっと心配されそうで、それも嫌で言えなかったんです。

大 どうやって学校生活を乗り切ったのですか？

み 自分でも「学校を1日休んだらもう行けなくなりそう」に思えたし、中学3年生だから、高校の内申書に欠席が響いてしまうと思うと怖くて、休みたいけれど休めませんでした。

担任の先生と二者面談をする機会があって、その時に先生に自分の思いを話してみたら、いろいろと聞いてくれて、部活の友だちにも助けてもらいながら、何とか最後まで通えました。

大 その後、病気はどうになりましたか？

み 高校に上がる時には、病気は治っていて大丈夫でした。

高校生になってから、「自分は中学校3年生の時、学校に行きたくないっていう気持ちがあったな」と思い返し、自分は不登校にならなくて、良かったなと思いました。

それから「不登校」というワードに、興味を持ち始めました。

大学1年で不登校になる

大 不登校になったのはいつ頃ですか？

み 不登校になったのは19歳の大学1年生の時で、その年に大学を辞めました。

大学を選ぶ時に「不登校に関わりたい」気持ちがあったので、教育系の大学に行くか悩んでいたのですが、「卒業した後の就職のことを考えたら経済系のほうがいいかな」と思い、不登校に関係のない経済系の北海道の大学を選びました。

大学では経済の勉強をしていたのですが、久しぶりに不登校に

関する本を読む機会があって、「自分は経済の授業より、不登校や教育に興味がある」、「自分の関心が強いのは、不登校に関することだった」と気がつきました。

そんなモヤモヤした気持ちを抱えながらも、毎日大学には通っていたのですが、「不登校に自分は関わりたい」という思いが、だんだん強くなってきちゃって。

ある日を境に「あっ、もうムリ」となって、こんな気持ちを抱えたままで大学には行けないと思い、そこから行かなくなりました。

大学を辞めたい気持ちと、自分を責める気持ち

大 大学に行けなくなってからはどんな心境でしたか？

み 行けなくなった不安より、自分を責める気持ちのほうが強くありました。

大学に入るまでも、すごくお金がかかっている、それなりに勉強もして入学したのに、結局「自分はだめなんだ」と。

大 休学という選択は考えなかったのですか？

み わりとずっと、退学に考えがいききましたね。

私、実家を離れてひとり暮らしだったので、親から電話があっても正直、嘘を言えば全然バレずにいたんです。

学校に行かなくなったのが前期テストの1カ月前くらいだったんですが、前期テストのときには「学校辞めたい」という気持ちは固まり、前期で大学を辞めました。

「どうして、どうして」と聞かれても、答えられない

大 辞めたいと親に言うのは、勇気がいったでしょう。

み そうですね。「辞めたい」と言えば、親に何を言われるかは想像できましたから、すごく気が重かったです。

でも、言わない訳にはいけないので、仕方なしに「学校に行っていないことと、退学したいこと」を同時に伝えました。

大 その時の、お父さんとお母さんの反応はどうでしたか？

<著者紹介>



大橋 史信 (おおはし ふみのぶ)

1980年5月7日 東京都文京区生まれ。

ひきこもりピアサポーター、生きづらさ（難さ）コンシェルジュ、一般社団法人生きづらさインクルーシブデザイン工房代表理事として、生きづらさを抱えたご本人とその家族に対しては、家族丸ごと生き方支援活動を、支援者・地域に対しては、当事者経験者視点の支援について発信活動などを行っている。

本書に関する問合せ、感想・ご意見、ならびに個別相談、各種支援業務 / 講演・研修、取材、寄付等 随時受け付けています。下記までご連絡をお願いします。

携帯電話 : 080-6539-1304 / E-mail: jamboohashi0507@yahoo.co.jp

facebook : <https://www.facebook.com/fuminobu.oohashi> (友達申請歓迎!)

HP 用 QR



(個人サイト)



(法人 サイト)



岡本 二美代 (おかもと ふみよ)

家族関係心理士、心理カウンセラー。

2000年から東京都杉並区で、不登校・ひきこもりの当事者と家族支援、杉並教育委員会で数々のセミナーや、居場所サポーターとして活動。

2009年には、悩みを抱えている多くの女性に、カウンセリングを身近に体感してほしいとの願いを込めて、カウンセリングを対話スタイルで書き上げた「わたし自身の愛し方」を出版。

2010年より、不登校・ひきこもりの家族会「55%の会」を立ち上げ、毎月定期的に開催している（本書P142）。

現在、杉並区で「カウンセリング・ウォーム」の名称で相談事業を行いながら、他所の家族会でアドバイザーやセミナー、講演などの活動をしている。

HP : fumi1110.jimdo.com e-mail: fumisann63@gmail.com