

## ひきこもり経験者 VOICE

～当時の思い、今悩んでいる人に伝えたいこと～



デヴィさん  
(男性 元シエスタ\*利用者)



インタビュアー  
NPO 法人新潟ねっと  
代表理事 村山 賢 さん

\*新潟県精神保健福祉センター主催のひきこもり当事者グループ(令和元年度まで実施)

※以下敬称略

村山	今日は宜しくお願いします。では、さっそく。家から出られるようになって、何年経ったの？
デヴィ	今年で10年目くらいです。
村山	ひきこもりをしていた頃の外の印象と、実際に出てみた外の印象って、何か違いある？
デヴィ	ひきこもっていた時は、そんな訳ないのに、全員が自分を知っている、見透かされているような気持ちになって、本当にもう買い物行くのも疑心暗鬼みたいな状態でした。 出るようになってからは、やっぱり、そういう目で見てる人、自分のにじみ出る違和感とかを感じとって対応してくれる人も確かに居ますけど、親しくなる人というのは、そういう風に思わずに、ちゃんと普通に接してくれるなって感じがします。
村山	視線に対する過敏さとかは、だいぶ回復していると感じる？
デヴィ	いや、まだやっぱりありますね。
村山	でも、前ほど強烈ではなくなってきたのかな？
デヴィ	そうですね。バイトとか始めて、家に居る時間が物理的に減ったことによって、悪い方に考える時間が減ったという感じです。
村山	そうかー。そもそも、ひきこもりのきっかけって何だったの？
デヴィ	高校2年生の時に、同じクラスの人たちからいじめを受けて、1年間続きました。 その後、県外の大学に入ったのですが、同じアパートに住む女性との間で騒音問題がありました。居住者全員が同じ大学の学生だったので、そこでのトラブルが大学生活にもつながってしまいました。女性が多い大学で、女性グループ特有の力に巻き込まれてしまい、とことん居づらくなりました。普通に部屋で過ごしていても、窓ガラスに雪玉をぶつけられるとか、嫌がらせを受けました。そういうのがあって、大学を中退して、実家に戻って、ひきこもったという感じです。
村山	ひきこもり初日のことは覚えている？
デヴィ	いや、そんなに印象には残ってないですね。大学を中退して、実家に戻ってきて、その状態が続いたので。その日はあるんですけど、そこから「わーい、ひきこもり。」とはならない。ひきこもり生活が始まったっていう風には思っていなかったですね。
村山	なぜ質問したかと言うと、最近、50代のひきこもりの男性のお話を聞いたんだよね。その人は、就職活動を頑張ったけど成果が出なくて、1日だけ休もうと思ったんだって。そこから、30年に渡るひきこもり生活が始まるんだよね。ひきこもり生活が始まる初日ってあると思うのだけど、「今日からひきこもるぜ。」という人はいないよね。

デヴィ	<p>そうですね。中退して1年くらいは、家族から「バイトしたりとかしないの？」みたいな感じで言われたので、ちょこちょこ日雇いのアルバイトをやっていたんですね。家族の勧めと言えれば聞こえはいいですが、当時の自分にとっては圧力でしかなかったです。</p> <p>でも、それをやるだけでめっちゃくちゃ疲れてしまって、家族もどう接していいか分からなくなっていました。自分の溜まっているものも全然解消されず、ストレスだけ増えていきました。それで、日雇いのバイトもしなくなってって、ずるずる家に居るようになったっていう感じです。</p>
村山	結局、ひきこもり期間としては何年くらいだった？
デヴィ	<p>シエスタに参加し始めたのが、ひきこもりの終わりとするのであれば、2年くらいです。</p> <p>でも、自分の気持ちとしては、自分で多少お金を稼げるようになった位が、ちょっと変わったなと思った瞬間です。それだったら、5年間ですかね。</p>
村山	あんまり区別はできないのだろうけど、2年間のひきこもり生活、プラス社会復帰までに3年間かかったということか。初めの2年間の家での過ごし方はどんな感じだった？
デヴィ	<p>初めの1、2ヶ月間は、大学の長期休暇みたいに、遅く寝て遅く起きるみたいな生活だったんですが、途中から、早く寝て早く起きるようにしていました。</p> <p>良い理由ではないですけど、父が朝から仕事に出て、母も午前中働いていたんです。だから、家に誰もいない午前中を狙っていました。</p> <p>誰もいない時間を満喫して、みんなが徐々に帰ってきて、お互いにまたイライラが溜まっていく、という感じでした。だから、そんなに昼夜逆転ではなかったですし、本当に好きなことしかやっていませんでした。</p>
村山	何をしている時間が好きだった？
デヴィ	自分はゲームですね。今も大好きですけど、ゲームしたり、YouTube 見たりとかです。オンラインのPCもやっていたんですけど、ほとんどが普通の家庭用ゲームでした。
村山	ひきこもりの人たちって、物理的に世界が狭くなる人が多いから、僕は、インターネットの利用をご家族には勧めているんだよね。ひきこもりとインターネットの関係性についてどう思う？
デヴィ	<p>そうですね。自分も今でも、YouTube とか見て、「このストレッチいいな。」「この筋トレいいな。」とか思うとやっています。今は本当にダイエットのためですけど。</p> <p>ひきこもっていた時も、ゲームはもちろんですし、シエスタを探しあてたのも、インターネットでした。自分の知りたい情報をすぐつかめるというのは、すごくいいなって思いますね。</p>
村山	<p>そうだね。それがいいよね。回復してきた最後には、どうやって外出ようかとみんな考えて、その時にインターネットは相当大きな役割を果たしてくれると思うんだよね。</p> <p>話は変わるけど、ひきこもっていた時、ご家族との関係は、結構ストレスフルだったの？</p>
デヴィ	<p>そうですね。最初の半年位は今までと変わらない感じだったんですけど、それ以上になったら、やっぱり、自分も居心地が悪くなっていきました。</p> <p>何も言われなくても、居心地の悪さが出てきたなと思ったら、家族から段々「これからどうするの？」みたいな質問が増えてきて、だいぶ衝突もありましたね。</p>
村山	逆に、リラックス出来る瞬間というのはどういう時だった？
デヴィ	さっきも言いましたが、午前中です。誰もいない、自分しか家にいない午前中が、本当に気が休まる時間でした。

	<p>その頃から健康を気にしていたので、何を食べようか考えて、ご飯を選べたり、作れたりする楽しさがありました。</p> <p>あと、ゲーム。家の場合、PC がリビングにしかなかったんです。オンラインゲームとか、家族が居る時にやっている、やっぱり見栄えよくないじゃないですか。</p>
村山	家族の視線とか気になるよね？
デヴィ	そうですね。だから、オンラインゲームとかやって、お昼も本当に自分の好きなものを作って食べるみたいな感じで、ひきこもりの時は午前中が本当にリラックスタイムでした。
村山	なるほど。家族が帰ってくる屋過ぎには自分の部屋に戻っていたんだ。
デヴィ	いや、ずっと部屋にこもるタイプじゃなかったの、家族が帰ってきて、1階の家庭用ゲーム機が置いてある部屋にいて、そこでゲームとかしていました。
村山	ご家族との衝突ってどういう時に起きるの？
デヴィ	<p>本当にちょっとしたことですね。</p> <p>むしろ「働かないの？」みたいな質問を受けている時は、衝突しようがなかった。自分も働く方がいいのは重々わかっていたので、言われるがままでした。</p> <p>ぶつかる時は、暮らしの中で目につく、本当にくだらないことでした。家族の癖だったり、テレビの音がうるさいとかだったり、そのレベルのことをどっちかが言い出す。そもそもお互いイライラがある状態なので、すぐ限界を超えやすい。収まりがつかないと言うと何ですけど、それでぶつかってしまうという感じでした。</p>
村山	じゃあ、ひきこもり生活はイライラしている方が多かった？
デヴィ	そうですね。今、リラックスタイムの事も考えたんですけど、例えば、8時に始まったとしても、4時間しかないわけで、残りの時間は家族という。実際、そんなきっちり分かれていなかったんですけど、やっぱり、イライラしている時間の方が圧倒的に多かったですね。
村山	やっぱり、そこだよ。まだまだ一般的には、ひきこもりの人に対して、家に居て怠けているとか、楽しんでいるとかいう印象があるけど、精神的には過酷だよ。イライラしたり、不安があったりして、精神的に相当きつい時間だろうと思う。よく頑張ったね。
デヴィ	ありがとうございます。
村山	そんな生活が続いた後、そろそろ外に出ようと思って、シエスタにたどり着くわけだよ。心境の変化というか、気持ちのスイッチはどんな風に入ったんだろう？
デヴィ	<p>シエスタに来ようと思った理由は、良い面と悪い面があります。</p> <p>悪い理由は、ひきこもり始めて2年目の時、家族からの圧が日に日に強くなってきて、とうとう姉も、良くないような事を手紙に残して、1日、2日家を出たんです。結果的には結婚して家を出るのですが、その時は姉もちょっと思いつめていました。それで、そろそろ動かないとやばいなっていう気持ちが高まりました。動かなきゃいけない限界点まできていることを感じました。</p> <p>良い理由は、大学で心理学を学んで、カウンセリングとか専門機関の力を頭で理解していたことです。例えるなら、お医者さんに行けば風邪が治ると理解していたということです。</p> <p>それに加えて、自分でもどうしたら今の状態を改善出来るか考えた時に、色々な人と会うことが1番良いだろうと思ったんです。そこで、インターネットで検索して、シエスタを見つけて、じゃあ行ってみようって思って、申込んだのが始まりですね。</p>

村山	最初は緊張した？
デヴィ	いや、最初の電話は、そんなに緊張してなかったかもしれない。専門機関の人だから、そういう電話は慣れているだろうと思って。それこそ、お医者さんだからいっぱい診ているだろうというイメージと一緒に。だから変に自分を取り繕わずに、本当に甘えるような気持ちで電話したと思いますね。そんなに緊張はしてなかったかもしれない。
村山	どんな話をしたの？
デヴィ	そうですね。多分、シエスタに参加したいという意思を伝えて、向こうからどういう状況なのか聞かれて答えたという感じだったと思います。詳しくは覚えてないですね。
村山	それができたのは、そこまで回復していたというのもあると思う。お姉さんの出来事を、何とかしなきゃと受け止められる状態にまでになっていた。やっぱタイミングだよな。
デヴィ	そうですね。
村山	例えば、ひきこもりを始めて、半年後とか1年後とかで、支援者に会ったと想像してもらいたいのだけど、その時、支援者は何をやってもだめかな？
デヴィ	自分は、そうは思わないですね。例えば、本当に手段を選ばずに何でもしてくれるのであれば、仕事や将来のこと、家族のことを解決しますっていう人がいたら、めちゃくちゃ嬉しかったですね。多分、そういう特効薬みたいなのは無理だなって分かるんです。だけど、そういうのがあったら、1番ストレスが溜まり始めてやばいときでも嬉しかったと思いますね。
村山	じゃあ、出会い方とかそういう事が大事なのかな。タイミングとかね。
デヴィ	自分の考えでは、家族との問題は、ひきこもり始めた時から悪くなるわけじゃなくて、今までの積み重ねがあって、それが表面化しているだけというイメージです。だから、そのギクシャクしている時間は、今までの蓄積された時間を直しているというか、改善しているような時間であって、時間のかかり方とか、かかる期間というのは、その家族によるのかなと思います。
村山	今の家族関係はどうなの？
デヴィ	父は亡くなって、姉は結婚で独立して、母と2人ですが、だいぶ良くなっていると思いますね。父は、そんなに話し合いが出来るタイプではなかったもので、ちょっと大変だったんです。だけど、母はしっかり話を聞いてくれるので、嫌なこととかも、自分からだけじゃなく母からも、普通にしっかり話し合いが出来るようになっていきます。以前と比べればだいぶ良くなっているかなって感じです。
村山	イライラもなくなりはないだろうけど、大分波は穏やかになっている？
デヴィ	そうですね。ひきこもっていた時とか、家族全員といたときと比べると、だいぶイライラはないですね。
村山	シエスタに来てからはどうだったの？最初どんなことをしたんだろう。
デヴィ	最初は見学で、既に参加されている方とスタッフの方がどういう感じで過ごしているかを見て、それから参加するようになりました。本当に色々やりましたね。例えば、すごろくとか、いわゆるボードゲームとか、ミニゲームとかもやりました。1年目の時に外出をどうするかという話し合いがあって、「あっ、外出することあるんだ。」と思ったこともありました。
村山	他にも同じような状況の人たちがいたんだね。その方たちの存在ってどんな感じだった？

デヴィ	最初は、「すごい。これでここに来ているの？」って、正直思いました。もう来なくていいんじゃないのみたいな雰囲気を感じ取るくらい、普通に社会にいそいでした。聞いたら、みんなアルバイトしている。良い意味で、「それでもまだここに来るんだ。」と思いました。だから、すごく自分よりも進んでいる人たちという印象でした。
村山	でも、彼らと触れあってみて良かった？
デヴィ	良かったですね。やっぱり、趣味の話、ゲームとかYouTubeとかアニメとか漫画とか、そういう話が色々出来ました。久々に、自分の好きなことを話し合える人たちが出来ました。 あと、年齢的にも上で、先を行っている方たちだったから、税金とかいわゆる社会生活を送っていくうえで必要な事務的なことを、シエスタが終わってから聞いたりしていました。 いい意味で、本当にひきこもりの先輩だったなって感じがします。
村山	シエスタにはどのくらい通ったの？
デヴィ	2013年から休止するまでの6年間ずっと通ってました。週1回、午前でした。 そう、家でリラックスできる大事な午前中だったんです。でも、シエスタを優先しました。
村山	その頃には、ひきこもりの時に感じていた、人からの視線とか、それへの恐怖はだいぶ和らいできていた？
デヴィ	いや、まだ結構ありました。 電車とバスを乗り継いで来ていたんですけど、毎回、朝めちやくちや緊張しましたね。乗っている時に変なことをしないようにしようと、普通に紛れ込もうという努力を、めちやくちやしていました。電車で駅に着いてから、いつも20分か30分くらいバスを待つ時間があったんです。その時間、待合所みたいなところで、普通に紛れ込む努力を常にしていましたね。
村山	それ、超難しいよね。 多分、色んな人がデヴィさんを見ただろうけど、きっと普通の人って思っただろうね。でも普通に紛れ込もうとするって、初めて聞いた。
デヴィ	すごく大変でした。
村山	だろうね。わからないよね。正解がないからね。そこも結構、緊張状態だ。
デヴィ	そうですね。帰りは午後なので、もうその日は家に帰るまでずっと緊張状態でした。
村山	緊張して、シエスタに来てちょっと緩んで、帰りもまた緊張する。そんな努力をしてまで来ていたんだ。どのくらい続いたの？
デヴィ	車を買ってもらうまで、3年か4年くらいそういう状態でした。 シエスタに来ているのは、家族を安心させるためでもあるし、自分のためでもありました。「シエスタすら辞めたらどうするんだ。」という思いが、自分の中にもあったんです。だから、自分で来たけど、今後自分が進んでいくための「最後の砦 <sup>とりで</sup> 」感がありました。だから、大変でしたけど、来ていました。
村山	でも、それを聞くと、外に出ることができたからといっても、結構危うい状態でもあるんだね。 今があるから言えるけど、その時にまたつまづいていた可能性もあったってことだね？
デヴィ	そうですね。万全の状態が出ていたわけでは絶対にはないですね。例えば、参加されている方が合わなかったり、自分に合わない支援だったり、もっと大変と感じていたりしたら、多分辞めていた

	<p>かもしれないですね。</p> <p>さっき、普通に紛れ込むと言ったんですけど、自分の中では嬉しさがあるんですよ。めちゃくちゃ大変ですけど、朝、親が運転する車から降りて駅を歩いている時点で、もう普通は始まっているんですよ。それが、帰ってきて、親の車に乗るまで続くんです。もうそれが普通に紛れ込んでいるという嬉しさがあるんですよ。働き始めたみたいな感覚というか。</p>
村山	達成感みたいなものを得られていたということだね。
デヴィ	そうですね。
村山	普通ってハードル高いね。でも、普通の正体ってわからないね。
デヴィ	<p>そうですね。今バイトをしても、全然まだフルタイムで働いてもいないし、一般的な同年代の人と比べて、明らかに収入が低いです。下の年代の人と比べても全然低いですけど。</p> <p>そういう自分がイメージする世間に紛れ込める、社会に溶け込める、というのが普通。自分の中ではそれが普通ですね。</p>
村山	深いね。デヴィさんが思う普通が、他の人よりレベルが高かったりする場合もあるよね。普通の定義は難しいね。どこまで行ったら、デヴィさんがもう自分は普通だと思うのか、すごく興味がある。
デヴィ	<p>自分の親しい人を心配させなくなったらかな。家族、親とか姉とか、親戚の人とか。</p> <p>自分の状況を知って、気にかけてくれている人たちに、支えてもらわずに自分だけで生活出来るようになる。親も安心させるってことは、多分結婚とかもしなきゃだめだし、そういうのが出来たら、多分普通の状態ですかね。</p>
村山	普通の状態だと言えるレベルが相当高いね。
デヴィ	そうかもしれないですね。
村山	ひきこもりの支援ってどうあるべきだと思う。どんな支援者とか、支援方法が求められているのだろうね。答えは1つではないだろうけど、デヴィさんが思うのはどんなこと？
デヴィ	もし居てくれたら1番嬉しいと思う支援者とか支援機関は、自分の将来のこととか、今ある問題とかを一緒に全部解決する方向に持ってってくれる人たちですかね。仕事のこととか、家族との問題とか。あと、やっぱり、ひきこもり続けていると近所の問題も出てくるんですよ。多分無理だけど、そういうのを全て、解決する方向に持ってってくれるといい。悩むだけなら、正直誰でも出来るかなって思っちゃう。解決してくれるより、解決する方向にしっかり持ってってくれる。例えば、2、3年かかっても全然いいですけど、目指すところに必ず解決する道があるように手助けしてほしい。
村山	悩むだけでなく、答えがほしい。なるほど、難しいね。
デヴィ	そうですね。めちゃくちゃ難しい。自分で言っているけど、だいぶ無茶なことだと思います。ケースバイケースの問題なのに。
村山	でも、それは当然だよな。支援ということから考えるとね。困っていることを解決しないとね。
デヴィ	そうですね。自分のイメージだと、お医者さんのような立場、立ち位置の人がいて欲しい。でも、合う薬の種類が人によって全然違うから難しいと思うんですけどね。
村山	ひきこもり始めてから何年経つんだっけ？

デヴィ	12年です。
村山	今、デヴィさんが考える普通に向けて、どのくらいまで来ている？
デヴィ	2割です。
村山	やっぱり理想が高いんだ(笑)。まあいいよね。じゃあ、あと8割を埋めなきゃね。
デヴィ	そうですね。仕事が人並みになって5割。家族とか全部含めて対人関係が上手くいくようになって5割ですかね。
村山	でも、そうやって数値化出来るって具体的でいいね。まあ、5割くらい達成したら、自分を褒めてあげなよね。
デヴィ	そうですね。たまに振り返るんですよ。初めて週5日働き始めた時と比べると、収入がすごく増えたなって、親と話しています。親も本当にそうだよねと言ってくれるんで、たまにそういう振り返りはしていますね。
村山	それは必要だよね。
デヴィ	やっぱりお金増えると、自分のやりたい事も出来るようになってくるので。
村山	今現在ひきこもっている人はすごくいっぱいいて、彼らにとってデヴィさんの存在は明るい未来なんだよね。皆さん、それぞれ思うところがあって、外に出たいとか、仕事したいとか思っている人もいる。最後に、彼ら彼女らに一言お願いします。
デヴィ	社会的に悪いこと以外だったら、自分の心に素直になってほしいということが1番にあります。 例えば、趣味をするにしても、働くにしても、人との付き合い方にしても、周りの圧力に曲げられずに、本当にその時自分が1番したいと思うことをして欲しいですね。 それは今の自分もそうですけど、絶対活力になるし、何となくそういうことを続けているだけでも、どこかで何かしらの縁が生まれると思うので、自分のやりたい事をやって欲しいですね。
村山	なるほどね。いや、興味深かった。スタッフからも一言ください。
スタッフ	デヴィさんがシエスタを利用している期間の一部、私もスタッフだったんですが、そんなに大変な思いをして普通に紛れ込む努力をされて来てくれていたことを、改めて感慨深く思いました。 回復の道のりは、本当に一人一人違いますけど、デヴィさんのお話に、他の方にもつながるヒントが散りばめられていたと思います。 好きなことを素直に思うようにやるのが良いというのは、私も色々な方を見てきて実感しています。好きなことや楽しいことは、エネルギーが落ちている人がエネルギーを戻していくのに役立つので、それを多くの人に知ってもらいたいですね。ありがとうございます。
デヴィ	ありがとうございました。
村山	