

発行者 中核地域生活支援センター いちはら福祉ネット(千葉県委託事業)  
〒290-0074 千葉県市原市東国分寺台3-10-15  
TEL 0436-23-5300 FAX 0436-23-5225  
ホームページ [http://park22.wakwak.com/~ichihara\\_f.net/](http://park22.wakwak.com/~ichihara_f.net/)  
メールアドレス [ichihara\\_f.net@bh.wakwak.com](mailto:ichihara_f.net@bh.wakwak.com)



年4回発行(4,000部)



## 耳を傾けてみませんか？

### ～ひきこもりの方へのインタビューを通じて～

みなさんは『ひきこもり』という言葉聞いてどんなイメージを持ちますか？「親に甘えている」「怠けている」といったマイナスなイメージを持っている人もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、『ひきこもり』の問題は本当に当事者達の頑張りや性格だけの問題なのでしょうか？

今回はひと通信では、ひきこもり当事者の思いを知るために、数年間買い物以外ほとんど家から外に出ることができなかった当事者のお二人から、お話を伺ってきました。どんな思いがあったのか、なぜ家から出なかったのか、どのように日々を送っていたのかなど、当時を振り返っての思いを語っていただきました。



### 家に居ることが安全だと思った〈Aさん(20代女性)〉

Aさんは、父親と一緒に生活していました。父親の仕事を手伝っていたこともあり、高校を休みがちになりました。そのことを度々父に怒られ、自宅での居場所がなくなってしまったAさんは、祖母の家に家出しました。そのまま祖母と暮らし始め、高校を中退すると、ほとんど家から出ない生活を送るようになりました。家にひきこもるようになったのは、ふとした感覚からだったと言います。

「高校を中退して祖母と暮らし始めて、今までやってきたことが急に全部無意味に思えてほとんど家にいました。外が怖いわけではなく、家にいることが一番安全だと思いました。」

父親との関係が悪化し、家にも学校にも居場所をもてなくなったAさんは、外に出ることの意味を失いました。そして、殻に閉じこもった生活を送るようになりました。

「ワンルームの押し入れを自室にし、テレビアニメ観賞やゲームをして昼夜逆転の生活をしていました。祖母の買い物に荷物持ちで一緒に行った以外、外に出ることはできませんでした。父親や祖母は仕事を探すが良いと言っていました。その通りとは思っていましたが、今は何もしたくないと思っていました。」

しかし、Aさんに転機が訪れます。

「祖母が入退院を繰り返し動けなくなり、介護が必要になりました。祖母の面倒をみられるのは自分だけでしたので、頼られて嬉しかったです。」

大好きな祖母の介護という役割を得たAさんでしたが、同時に祖母から経済的な自立を迫られました。しかし、自身で仕事を探してもなかなか面接にたどりつくことができませんでした。心配した祖母のケアマネジャーから中核センターに相談が入り、Aさんと一緒に就労のことについて考えていきました。

「自分から支援を求めにいきませんでした。そっとしておいて欲しかったという思いもありましたが、結果的には色々な人が関わってくれました。それがなかったら今は無いと思っています。今は友人を家に呼んで、食事をすることもできるようになりました。」

「祖母の入院が長引き一人で暮らすことになりましたが、自分にあった仕事が見つかり、周囲からの支援もあって安心して暮らせると思えるようになりました。」

Aさんは現在、福祉関係の仕事をしています。「以前はネガティブ思考だったけど、今は前向きに考えられるようになりました。」と話していたのが印象的でした。



## 自分の将来を他人事のように考えていた〈Bさん(30代男性)〉

Bさんは、高校在学中から勤めていたアルバイト先に卒業後もフリーターとして勤めていましたが、倒産してしまい、家からほとんど出ない生活を送るようになりました。小学生の頃から、自身の将来について他人事のように考えることが多かったと言います。

「自分は小学生の頃から何も考えていなくて、今は楽しければいいと思っていました。中学生の頃、みんなが考えている将来の夢を聞いて感心したのを覚えています。20歳位になってから、他人と比べて何も考えずに生きてきたと思いました。気付いた時には、もう何をしても取り返しがつかない年齢になっていて、今から勉強や仕事を頑張ったとしてもたかが知れていると思いました。家でご飯があったので、仕事をする理由もなく必要に迫られてもいませんでした。家での生活がずっと続かないことはわかっていましたが、今は続くからいいと思いました。」

Bさんが外に出ないことを心配した家族は、Bさんを様々なところに連れていきました。

「母親に病院や当事者会に連れて行かれました。自分は困っていなかったし、母親と行くのは苦痛でした。一方で、親には心配かけていると思っていました。」

そんな日々を送る中、母親が中核センターに相談します。相談員は、まずBさんの興味があること、やりたいことを一緒に探していきました。このころを振り返って思うことは――

「当初相談員に会おうと思ったのは、面談すれば親から『働け』と言われないから。相談を繰り返すうちにやりとりが面倒臭くなり、この時間で働いてお金をもらった方がいいと思いました。」

『面倒臭いから就職した』と聞くとネガティブな発言に思えるかもしれません。しかし、当時Bさんはボランティア活動に参加し、ジョブカフェでの適職診断・職業相談に何度も通い、求職者の訓練校に入学するなど、少しずつですが自立へのステップを歩んでいました。

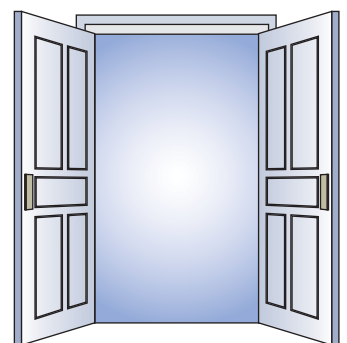
ひきこもっていたときと就職したときを比べて、自分自身に大きな差はないとBさんは言います。現在Bさんは専門的な資格を取得し、職場では後輩の育成を担当するなど、日々頑張っています。

**まとめ** いかがだったでしょうか。『ひきこもり』の状態にある方は、内閣府の生活状況に関する調査(平成31年3月)の推計によると全国に約115万人いるとされています。そこには115万通りの背景があります。家から外にほとんど出ないと、家族や周囲の人々は心配し、様々な方法で外に出そうと考えます。しかし、当事者は外出することに恐怖を抱いていたり、第三者に強い警戒心を覚える場合もあるので、無理強いをせずに家族が社会との接点として、当事者と良好な関係を築いていくことが大切です。

取材を通して、もし当事者が支援を望んだら、支援者・家族といった周囲の人々が丁寧に話を聞き、伴走していくことが重要だと感じました。

いちほら福祉ネットでは、生き方が見つけられず困っている、将来が不安といった方のご相談も、受け付けております。

最後に、お忙しい中インタビューにご協力いただいたお二人に、お礼申し上げます。





## 旬の食材を使ったヘルシーメニュー

免疫力向上・血液サラサラ効果

# 鯖と春野菜の油淋ソースがけ

(1人分：209Kcal)

材料  
(4人分)

鯖4切れ(80g)、新玉ネギ1個(約200g)、菜の花 200g

〈漬け汁 (酒 大さじ2、水 大さじ1、おろし生姜 小さじ1、塩 ひとつまみ)〉

〈ソース (砂糖・酢・醤油・水 各大さじ2、ゴマ油 小さじ1、おろし生姜 大さじ1/2)〉

作り方…① 鯖は漬け汁に30分以上漬けておく。その後蒸し器で15分蒸す。

② 菜の花は茹でて水気をよくきって、半分に切る。

③ ボウルにソースと粗みじんの新玉ネギを加えてよく混ぜる。

④ 鯖と菜の花を盛りつけソースをかける。

栄養士さんからのおすすめの一言・・・

「鯖はDHA・EPAが多く含まれます。長ネギを使う油淋ソースを新玉ネギに代え、菜の花をあしらいました。血栓予防などに効果がある食材です、ぜひお試しを。」

今回のレシピは、特別養護老人ホーム青柳園 管理栄養士の濱田恵子様提供していただきました。



## 「グループホーム入居者の声を聞いてみよう!!」①

障害者グループホームの入居者は、様々な理由によりグループホームへの入居を決め、一人一人が自分らしい生活を送っています。今号から市原市内グループホーム入居者へのインタビューを通じて、実際の生活の様子や将来の夢などを紹介していきます。第1回目は、知的障害を持つ40代男性の入居者からお話を伺ってきました。

Q、なぜ、グループホームへの入居を決めたのですか？

A、グループホーム入居前は、障害者支援施設で生活していました。新しい環境で生活したい、ゆっくりお風呂に入るなど一人の時間を多く持てると思い、入居することにしました。今ではグループホームで楽しい生活を送っています。

Q、現在、グループホームではどのような生活を送っているのですか？

A、他の入居者とも仲良くなり友達が出来たことで、一緒にテレビを観たり、テレビを観ながら会話する時間を持てたことが、すごく嬉しいです。日中活動から帰ってきた後、すぐにお風呂に入るのが日課で、毎日の夕食は美味しくて楽しみにしています。魚料理が多いけど、肉料理の方が好きです。



Q、将来の夢、今後の生活の希望などがありますか？

A、今は特に将来の夢はありません。希望としては、今の生活を長く続けていきたいと思っています。職員や友達と仲良く暮らしていきたいと思っています。

友達とのエピソードを話している時が一番嬉しそうな表情を浮かべていました。少人数での生活であるグループホームだからこそ、他者との人間関係が築きやすいのではないかとインタビューを通じて感じました。





# いつでも だれでも 相談できる

## 中核地域生活支援センター いちほら福祉ネット

中核地域生活支援センターは、千葉県独自の事業で、県内13カ所（広域福祉圏ごと）に設置されています。子ども、障がいのある方、高齢の方、その他対象を問わずどなたからでも、ご相談をお受けしています。

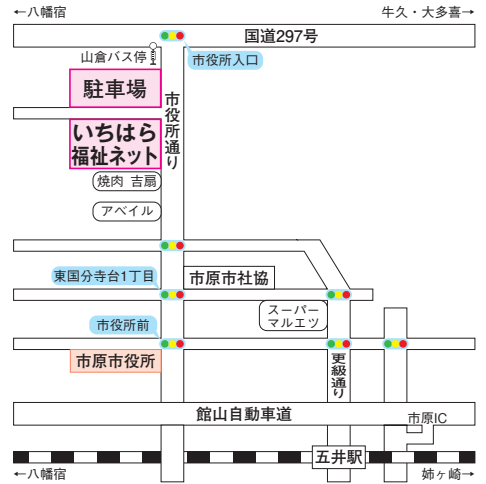
### 例えば

- ・福祉サービス、医療、住居、債務など色々なことを相談したい
- ・相談をしたけど対応できる機関がないと言われた
- ・問題はあるけどどこに相談したらいいかわからない



**ご相談は無料です。**  
**365日24時間体制で**  
**ご相談をお受けしています。**  
 (夜間帯は転送電話での対応となります)

住所  
 市原市東国分寺台3-10-15  
 電話  
 0436-23-5300  
 FAX  
 0436-23-5225



【会議等出席・開催状況  
 R2/1/1～3/31】

### いちほら福祉ネット活動報告

- 1/14・2/18 加茂地区民生委員児童委員協議会
- 1/14・2/18 市原市要保護児童対策地域協議会 実務者会議
- 1/15 市原市多分野連携研修
- 1/18・2/15 ちはら台地区福祉総合相談
- 1/18 令和元年度依存症関連問題講演会(ちばアディクションフォーラム)
- 1/21 青葉台地区福祉に関するなんでも相談会
- 1/23 市原市認知症対策連絡協議会 定例会
- 1/24 千葉県健康福祉部部内横断的勉強会
- 1/25 2019年度地域共生社会を考える講演会
- 1/27・2/12 市原地域リハビリテーション広域支援センター ちーき会
- 1/28・2/25 中核地域生活支援センター連絡協議会 例会
- 1/28 令和元年度こころの健康についての勉強会
- 1/30・2/1・2/2・2/3・2/5・2/7・2/25 地域ケア会議(市内9圏域)
- 2/ 4 「障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」に係る市原圏域地域相談員等研修会
- 2/ 6 市原健康福祉センター圏域中核地域生活支援センター連絡調整会議
- 2/10 市原市教育的支援を必要とする児童生徒に係る支援会議
- 2/14 第9回 就労促進ミニフォーラム
- 2/16 令和元年度千葉県地域福祉フォーラムシンポジウム
- 2/17 千葉県精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業 実務者会議
- 2/20 市原市相談機関連絡会

1月15日、児童・高齢・障がい・生活困窮などの分野を超えた相談機関の連携を深めるために『市原市多分野連携研修』が行われました。この研修において、いちほら福祉ネットは企画・運営の中心的な役割を担いました。

近年増加している8050世帯などの複数分野にまたがる課題に対して、どのように対応し、各機関が連携していけばいいのか、今後さらに検討していくことが求められていると感じています。

### いちほら福祉ネットへの相談件数

(速報値)

令和2年1月～令和2年3月

延相談件数 1,981件(新規86件)

相談件数		対象者	
電話	1,458件	高齢者	116人
訪問	422件	障害者	968人
来所	59件	児童	78人
個別支援会議	42件	その他	819人

令和元年度(4月～3月)

延相談件数 8,027件

### 編集後記

新型コロナウイルスの影響が甚大です。イベント情報コーナーは、軒並み行事が中止となっている事からお休みしました。いちほら福祉ネットでは、消毒・換気・手洗い・うがいを徹底し感染防止に努めています。一日も早い新型コロナウイルスの終息を心より願います。(スタッフ一同)