



vol.05

2025年1月発行

編集・発行

仙台市健康福祉局障害者支援課

〒980-8671

仙台市青葉区国分町3-7-1

連絡先 022-214-8742

○この紙面に関するご意見・ご感想等ありましたら、上記の障害者支援課へご連絡ください。

○仙台市ホームページ「ひきこもり支援の充実に向けて」においても、相談機関等の情報を掲載しております。

<https://www.city.sendai.jp/chiikisekatsushien/voice.html>



## 「将来を見据えて、一歩踏み出す」

体験談 Story5 自分と同じ境遇の人との交流を求め、相談に踏み出した40代女性

事業レポート Report3 利用者やスタッフからの声 —オンラインによる居場所支援事業—

Story

05

体験談

「自分と同じような状況の人と交流したいと思い、相談窓口に自ら連絡したことで、安定した生活を取り戻せた」 (40代、女性の場合)

### ■これまでのあゆみ

#### —ひきこもりになったきっかけ—

小学校、中学校、高校といじめに遭うこともありました。根性で通っていましたが、不登校になることで母親に迷惑をかけたくないし、学校に通い続けられれば何か将来良いことがあるだろうという少しの希望があったので、学校だけは卒業しなければならぬという思いはありました。

中学のときは、美術部に所属しており、仲の良い2～3人の特定の友人はいましたが、その友人達以外には全く興味を持たず、交流しようとは

思いませんでした。そのことを、三者面談で「(仲の良い)友人以外と全然コミュニケーションを取らないのはまずいのではないか」と先生から指摘されました。当時の私は、なぜそのような指摘をされたのか全く理解できませんでした。

また、何か言われても言い返せずに、後から「あ言えばよかった。こう言えばよかった。」と悶々と考えるタイプで、いじめを受けることも多かったです。

高校卒業後、会社に就職しましたが、半年経って転職。2ヶ所目は1～2年勤めました。しかし、当時勤めていた会社では、会社のほとんどの人に嫌われているように感じていて、最終的には「もう二度と来るな」と言われました。そのような発言が決定打となり、次の日には「もう怖くて（会社に）行けません。」と職場に連絡をいれ、退職しました。

退職後、半年ほど自宅にひきこもりましたが、その後リサイクルショップでアルバイトを始めました。アルバイトは、年に何度も1週間、1ヶ月単位でまとめて休むことがあったので、自分としてはきちんと勤められた実感はありませんでしたが、20歳から30歳までの10年間働きました。

辞める1ヶ月前に、新しい店長の方針で、今まで関わらなくてもよかった部署の人ともコミュニケーションを取るように言われ、急にコミュニケーションを取らなければならない人数が倍以上に増えました。後輩も多く居たので、「自分が（積極的に新しい店長の方針を）やらなきゃいけない」という責任感で余計に押しつぶされてしまったように思います。

また、同時期に新しいマニュアルを覚える必要がありました。紙でのマニュアルはなく、口頭での説明であったため、細かいニュアンスが分かりにくく、理解するのが難しかった記憶があります。この2つのことが一度に重なり、もともと不安障害で通院していたのですが、体調を崩してしまいました。帰宅しても涙を流しながらご飯を食べるような状況になり、もう仕事は無理だなと思ったため、退職し、ひきこもり状態となりました。

## —家族関係について—

父親は中学2年生のときに癌で亡くなりました。妹とは、学生時代はあまり仲が良くありませんでしたが、成人してから関係は回復しました。妹は結婚して家を出て、母と2人暮らしが長かったため、母との関係は良好でした。

苦しくなると、ため込むことはため込むのですが、母には吐き出せていたと思います。ですから、アルバイトを辞めた後、私がおかしくなってきたということは、そばで見えていて感じていたのではないかと思います。

## —通院状況について—

学生時代から、もともと腸の調子が悪く、困っていましたが、コミュニケーションを限られた人としか取れず、いじめの対象になることも多くありました。そのため、「自分がおかしいのではないか？何かの病気なのではないか？他の人と何か違うのであれば、それを解消したい。」と思い、19歳のときに、自ら病院を探しました。最初、何件か病院をまわった際は母も同行してくれました。結果、「不安障害」と診断されました。

診断を受けた後、仕事はきつくなったら、自分から休んでいました。そんな私に対して、母はアドバイスするよりも、普段通り接してくれ、そっとしておいてくれました。

## —ひきこもり当時について—

1度目のひきこもりの期間は、半年未満でしたが、2度目は期間が1回目より少し長かった（半年から1年未満）ことに加え、落ち込み度が激しく、本当に何もできない状態になってしまいました。死を意識する時期もありました。

母は仕事をしていたため、日中は一人で自宅にいたのですが、疲れて横になることしかできず、ほとんど寝て過ごしていました。

食事は、朝昼は自分一人で、夜は母と一緒にとっていましたが、あまり食欲はありませんでした。食べることは生きることに繋がっていると思っていたので、「自分は食べてもいいのか（生きていていいのか）」と思い、食べることに抵抗がありました。

外出は週1～2回で、母親か交際相手と出かける程度でした。

若干時間が経って、少し元気になりましたが、一方でとても孤独を感じるようになりました。

### —一歩踏み出したきっかけ—

ひきこもっていたとき、孤独を感じて居たものの、友達もいなかったのも、人とつながりができるところがどこかにあったらいいなと思っていました。そこで、ひきこもっている自分と似たような状況の人たちに会える場所はないかと探し、今の通所先の相談窓口を見つけ、自ら電話をしました。

その相談窓口を知ってから電話をかけるまで1ヶ月ほどかかりましたが、変わりたいという意識が強かったため、自分で連絡することができました。

この相談窓口を選んだ決め手は、新聞で何週間に1回、連載していたこの法人の記事でした。当時、その連載で取り上げられていたのが、東日本大震災に遭ったけれども、「せっかく助かったのだから、ちゃんと生きていこう」と決意された方の記事でした。その記事を読んで、「羨ましい」と思ったんです。相談窓口につながることで、その方のように自分も意識を変えられるかもしれないし、そういった方たちに会いたいと思いました。

### —相談窓口につながって—

相談窓口につながってからは、月に1回、1時間程度の面談に通うようになり、しばらくしてから居場所としての通所先を紹介してもらいました。そちらに通ってから、少しずつ調子が回復していきました。居場所としての通所先には、2年通い、1週間程前に、作業に応じて給料が受け取れる今の通所先になりました。

居場所としての通所先は、他愛もない雑談や、他の利用者とお出かけするといった何気ない活動が多かったのですが、家族以外の人と関わることで、元気をもらえました。やはり、同じ悩みを持つ人と一緒に居ることができるので、とても（気持ち的に）楽だったというのがあります。

また、職員との面談が3ヶ月に1回あるのですが、その際、私に合わせて、色々と提案してくれました。その中でも「もっと力を抜いて活動に参加していいのだよ」と言われたのが印象に残っていて、それまで気を張って参加していたため、アドバイスをもらってからは、楽に過ごせるようになりました。

### ■現在の生活

「不安障害」に関しては、通院を月1回継続し、安定剤も処方されています。2～3年前に発達障害の診断も受けましたが、自分でも色々調べていましたし、学生時代にコミュニケーションの苦手さがあったので、「やはりそうか」という印象でした。もっと早く、学生時代から自分が発達障害と分かっていたら、対処方法も考えられたらと思うし、学生時代の過ごし方も違ったのだらうなと思います。

今の通所先には、週5日通っていて、うち4日間はお昼まで、週1日は午後まで通っています。

お昼までの日には、帰宅後は家の買い物をしたり、外出したりしています。通所先で一日過ごす日は、段ボール組み立ての軽作業などに取り組んでいます。

休日である土曜日は一日寝て過ごして、日曜日は特別何かをすることはないですが、できるだけ起きるようにしています。今の生活を振り返ると、充実感がありますし、安定したと思います。

## ■今後の目標

最近、通所先を移行したばかりですが、お給料をもらえるので、京都などへ旅行に行くために、作業を頑張ろうと思っています。

また、いずれは、働きたいと思うのですが、以前アルバイトした経験から週3日程度働くのが限度かと思います。無理をしない程度に、以前と同じようにアルバイトで働けるようになりたいと考えています。また、仕事の内容としては、デスクワークは苦手なので、常に動いているような立ち仕事をしたいです。

## 「あなたの体験談を聴かせてください。」

こちらに掲載する体験談を募集しております。ひきこもりようになった理由やきっかけ、今の生活、今後してみたいことなど、もしよろしければ、ご自身の体験談を投稿しませんか？ご希望される方は、二次元コードを読み込んで回答フォームからご回答ください。 <https://logoform.jp/form/3PrJ/802265>



## 新着情報！

### 「ここからつながるポータルサイト」 を公開しました！

ひきこもり状態にある方やそのご家族のための相談機関や支援に関する情報を発信しています。

仙台市の相談機関や当事者の体験談などの情報を随時更新していきますので、ぜひご覧ください。

<https://sendai-voice.jp/tsunagaru/>





ひきこもり状態の方や対面でのコミュニケーションに不安がある方を対象に、参加者同士の交流や専門のスタッフへの個別相談等ができるオンライン居場所を開設しています。

どんなことができるの？

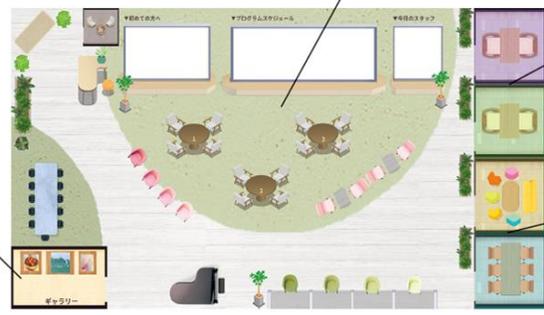


▲アバターイメージ

自分自身の分身であるアバターで入室し、音声・ビデオ通話やチャットができます

ギャラリー

プログラムで作成した作品が展示されています。



フリースペース (出会いの場)

参加者同士が自由に会話などができるスペース。支援者と交流したり、利用案内を受けたりすることもできます

個別相談

臨床心理士や社会福祉士などの専門職による個別相談。漠然とした不安や、もやもやした悩みなど、なんでもご相談ください

交流スペース

多様なプログラム(下記プログラム例参照)をご用意しています。見学のみもできますよ。

プログラム例

**一緒にランチ 一緒にディナー**  
 ごはんの時間を誰かと共に。日常の何気ない会話から自身の興味や関心が広がるかも

**唄えカフェ**  
 音楽療法の専門家による演奏に合わせて一緒に歌ったり、音楽を聴いたりして楽しめます

**みんなでイラストタイム**  
 イラストレーターが描く作品をリアルタイムで画面共有しながら一緒に作品を作ります

**当事者サロン「けやきの会」**  
 いくつかのグループごとに、自由に話す会。今後の目標が見つかるかもしれません。

**開催日時**

第2・3・4水曜日 13:00~21:00  
 第1土曜日 10:00~18:00

**対象**

市内にお住まいのひきこもり状態の方や、対面でのコミュニケーションに不安があり、オンライン上での支援を希望する方とそのご家族

**費用**

無料 ※通信にかかる費用は利用者の負担となります。

**利用方法**



oViceからの認証コードが届かない場合は、メール ([info-sendai@kokoiru.life](mailto:info-sendai@kokoiru.life)) までご連絡ください。

※ 利用の流れにかかる詳細はこちらをご覧ください。 <https://kokoiru.life/flow.html>



オンライン居場所「ここにいるよ。」—kokoiru—を  
利用されている方4名にインタビューをしました！



「このような場所を作ってくれて  
感謝しています。」

ふくまる さん（30代女性）

**Q 利用したきっかけは？**

このような居場所があることを旦那が見つけてくれたことで知りました。あわせて、私がかつと利用していた施設に相談したときに、このオンライン居場所の存在を教えてもらい、使ってみたら？と勧められました。日々、孤独を感じていたので、使ってみたいと感じるようになり、利用してみました。

**Q 利用してみたの感想は？**

この空間はとても居心地が良いです。スタッフと自分たちの距離感がちょうど良く感じます。また、気を張ってなくていいという安心感があります。

実施日の案内メールが届くとテンションが上がるようになりました。メールが届くと忘れないので助かっています。

**Q 利用した中での印象深いエピソードは？**

クリスマス会など季節に応じたプログラムがある他、時間を区切った形でのプログラムがたくさんあります。その中で行った**声優体験**※が非常に印象深いです。

一回目は見学、二回目からは自分自身も声優に挑戦してみました。上手下手ではなく、そのままを受け入れてもらっている感じが、実際に挑戦してみて、すごく楽しかったです。もともと自分はこのようなプログラムに参加するタイプではなく、今までの自

分なら考えられませんでした。プログラムに参加したことで、新たな自分を発見できた気がしています。

※「声優体験」とは…

交流スペースで行うプログラムの一つ。参加人数に合わせた台本を選び、配役を決めて、声優や観客になりきって過ごします。終了後に感想を言い合います。

**Q 利用したことにより、自分の気持ちや生活に何か変化がありましたか？**

生活にハリが出たと感じています。孤独感が強くありましたが、自分が行ける場所ができたと思うようになりました。

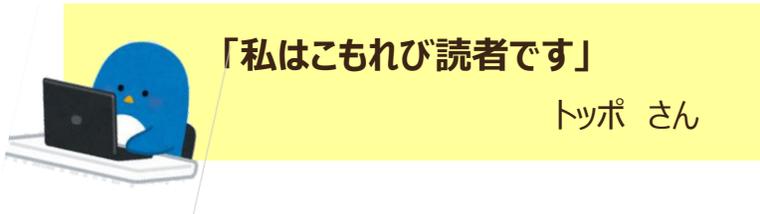
ネット環境さえあれば行ける場所であり、また気を張らずにいられる場所ができたことによって、生活にもメリハリができたと感じています。

**Q 「こもれび」読者へメッセージをお願いします！**

ひきこもっている人達は、そこから脱却する機会を考えていますが、外に出ることのハードルは高いかと思えます。

しかし、この空間を利用することは、その第一歩を踏み出すには良い場所だと思います。至れり尽くせりの場所だと思いますし、いろんな使い方ができる場所だと感じます。

皆さんにも勇気を出して一歩踏み出してもらえると、良いきっかけになると思っています。



## 「私はこもれび読者です」

トッポ さん

### Q 利用のきっかけは？

きっかけは、市政だよりの特集記事です。ちょうどその時、SNSを利用していても、深く話したり、共感しあえる関係性を構築できずにいました。悩みを自分の中でため込み、物理的にも精神的にも、自宅にこもる日々の中で閉塞感を感じていたため、利用してみようと思いました。

### Q 利用してみたの感想は？

心理職のスタッフが、積極的に話しかけてくださり、他のSNSや会話アプリを利用する時よりも、温かい対応（言葉遣い、声のトーン、内容に気遣いがある）をしてもらえるので、安心感が高いです。

こちらはチャットや声出しを強要されることもなく、プライバシーに関わる質問に答えることを強要されることもないので、対面での対人恐怖、コミュニケーションが不安な方も無理なく利用しやすいです。

### Q 利用した中での印象深いエピソードは？

プログラムは一コマの授業のようで、“参加型のミニゲーム”や“〇〇を語ろうの会”があります。オンラインでありながらも、さまざまな方法で参加者同士が交流できるプログラムがあり、さらには新しいプログラムが日々開発され続けているところにスタッフの情熱を感じます。

中でも一番驚いたのが、はじめて2ヶ月という超短期間で「ここにいるよ。」のテーマ曲をスタッフ・利用者の枠に囚われず、参加型で作詞し、スタッフで

歌って、クリスマス会で披露したことです。校歌ならぬ、“居場所”歌です。

オンライン居場所という枠を超えて、家に居ながらにして、人と人がつながっていく面白さ、喜び、創作の可能性、感性と情熱が合わさって作品ができたことの達成感などを、歌という形にして、自己表現にもつながっていく、まさに希望の歌になっていると思いました。

### Q 利用したことにより、自分の気持ちや生活に何か変化がありましたか？

スタッフの方々に、自分の話を傾聴してもらうことで、頭の中が整理されて、言葉にして吐き出すことでスッキリしました。

ひきこもりで、外の人と話すことがなく、悩みを聞いてくれる友達も居ないので、心理カウンセリングという堅苦しいものではなく、スタッフの方々に「雑談」として自分の話したい話題を話せるのは、本当にありがたいと感じています。たった2ヶ月の利用ですが、効果が実感できています。

オンラインなので自宅にいながら、自分のペースで参加でき、心理カウンセリングが苦手な方でも、話しやすい環境だと思います。

### Q こもれびの読者にメッセージをお願いします！

みんながみんな、社交的で、高度なコミュニケーション能力と強靱なメンタルを持ち合わせているわけではありません。時には「普通」という型からはみ出してしまうこともあるでしょう。常に「普通」に合わせて生きていくことに疲れて、やめてしまったとしても、あなたの居場所がなくなってしまうわけではないのです。

ひとりの人間がそれぞれ個性を持って「ここにいるよ」と胸を張って存在できる場所が、オンライン居場所「ここにいるよ。」です。

外に出かけるのが億劫でも、人と会うのが億劫でも、あなたの居場所はあるのです。人の視線がツラくても、ボサボサ頭でも、あなたを待っている仲間がいるのです。



**「自分にとって、変わるものや居場所が見つかると思います」**

たけし さん (30代男性)

### Q 利用したきっかけは？

「ここにいるよ。」を利用するきっかけは、自分の居場所を探していたからですかね。

自分を他者に見せることで、相手との関係が築けたり、自分の居場所が見つかるんじゃないかと思って。それで、思いきって参加してみようと思いました。

### Q 利用してみたの感想は？

最初は、上手く馴染めるかどうか、色々な不安がありました。回数を重ねるごとに、また参加したいという気持ちが強くなりましたね。

社会においても、自分一人だけではどう頑張っても成長が難しいんじゃないかと感じます。他者とのかわりの中で揉まれたり、その中で嫌なことも楽しいことも味わったりして、、、そうやって人として、一歩ずつ大人になっていくものなのかなと実感しました。

自分の居場所を見つける事は、自分を見つける事に繋がると思います。

### Q こもればの読者にメッセージをお願いします！

参加してみたいと思います。きっと何か自分にとって変わるもの、居場所が見つかると思います。新しいコミュニティに飛び込んで、仲間と自分の本心を探る作業をしてもいいかもしれません。

このほか、かんだたさん（80代男性）からは、「仙台市もネット交流ができる時代なんだなと感じました。また、係員の皆さんは優しいです。」というコメントも頂戴しました。

ご感想をお寄せいただいた皆様、ご協力ありがとうございました。

利用者の体験談を読んでみて、

**「自分も参加してみたい」**

**「居場所の様子を見学してみたい」**



等、ご興味をお持ちの方は、こちらからプログラムの内容やスケジュールなどをご覧くださいませ。↓↓

<https://kokoiru.life/>



「ここにいるよ。」-kokoiru-

**体験会**を開催します！

登録  
不要

「どんな感じか見てみたい」「ちゃんと操作できるか不安」など、色々な“知りたい”や不安が解消できるものになっています。

利用しようか迷われている方は、ぜひ体験会にお越しください！

日時 **2月26日（水）17～20時**

参加費 **無料**

申込方法の詳細はこちらから↓



<https://kokoiru.life/index.html>

ひきこもりの方を支えるご家族さまへ

## オンライン居場所「ここにいるよ。」—kokoiru—の スタッフからのメッセージ

はじめまして。私は、オンライン居場所「ここにいるよ。」の支援員、ちーちゃんと申します。

「ここにいるよ。」では、当事者の方がご自分の得意なこと、興味のあること、或いは参加してみても新たな自分を発見することで楽しく自分らしい時間を過ごして頂けるよう、様々なプログラムをご用意しています。

**ご家族向けには「萩の会」**を開催しています。こちらは、参加するご家族同士がお悩みを共有したり、情報を交換する場となります。スタッフが進行役となりますので、安心してご参加いただけます。

私にも数年前、ひきこもりのこどもがいました。当時こどもは高校生でした。最初は数日のことだろうと思っていたのですが、1週間、2週間、1ヶ月…と長引く内に私も次第に焦ってきましたし、食事を用意してもほとんど口をつけず、158cmのこどもが36kgまで痩せてしまい、どうやって病院へ連れて行こうか悩んだこともありました。

当時のこどもは、自分の部屋にこもり、夜はネットゲームをしたり動画配信などを見続け、朝に寝て夜に起きる昼夜逆転。1日15時間くらい、時には20時間くらい寝ていることもありました。会話は必要最小限の事務連絡のみ。「うん」とか「別に」とか、否定の「いい」などしか返ってきませんでした。

そうやって初めて、こどもと話す事が何も無いことに気付いたのです。それまでは、学校のこと、部活や友達勉強のことばかりを話していたのですが、学校へ行かなくなったら何も共通の話題が無く、話す事が見つかりませんでした。何をどうするのが正解なのか全く分からず不安と焦りと、自分はこんなに頑張っているのにどうしてこんなことになるのかと怒りの感情が混ざって、情緒不安定になっていました。

当時の私とその状態を何とか乗り越えることが出来たのは、スクールカウンセラーに恵まれたことと、そのスクールカウンセラーが開いてくれた**「家族の会」**の存在があったからです。家族の会で他の人の話を聞くことで、自分を振り返ることが出来ましたし、自分の中ではとても深刻なことも、そうでもないかと思えたものです。ひきこもりのこどもを変えることばかりを考えていた私が、まず自分が変わろうと思えたこと、そしてそれがとても難しいことだと気付かせてくれたのもまた、家族の会だったのです。

今、ひきこもりの方のご家族で、悩んでいる方にもぜひ、同じような悩みを持つ人の話しを聞いたり、ご自分のことをお話して頂きたいと思います。オンラインならスマホからも繋がる事が出来ますし、音声だけの参加、チャットだけの参加が可能です。「萩の会」には、経験豊富なスタッフがいます。私もいます。ご家族のこと、一緒に考えてみませんか。

### 家族サロン「萩の会」

【開催予定日】

2月1日・12日 / 3月1日・12日

※ 変更の可能性もあります。

ホームページより最新情報をご確認いただけます。



「kokoiru」は  
ご家族さまのご参加も  
お待ちしております！