



こもれび

○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>



「もう一度、学ぶという選択」

体験談 Story6 新聞で見つけた通所機関に自ら電話をかけるという一歩を踏み出したことで、
趣味を楽しめる休日が過ごせるようになった40代男性

事業所レポート Report4 生徒さんへインタビュー×先生からのメッセージ ―夜間学級―

Story

06

体験談

「10年ほどひきこもる生活を送ったが、新聞で見つけた今の通所先に自ら電話をかけ、一歩を踏み出したことで、休日を趣味で楽しめる生活に繋がった」
(40代、男性の場合)

■これまでのあゆみ

― ひきこもりになったきっかけ ―

私は3兄弟の末っ子で、兄と姉がいます。私が小学2年生のとき、当時中学生だった姉が突然倒れ、植物状態となり、長年入院や介護が必要な状態となりました。そのため、幼少期は、両親に構ってもらえる機会が少なく、両親の自分に対する関心が薄いように感じていました。

姉が入院した当時、私は祖父母と同居しており、祖母と母が毎日代わる代わる姉の入院先に

出向いていました。その後は、姉の状態に大きな変化がなかったため、土日に関係者でお見舞いに行くようになりました。以降、姉が27歳で亡くなるまでは、そのような生活を送っていました。

中学1年生のとき、クラスメイトは個性的な生徒が多くおり、まとまりがなかったのですが、逆に自分は勉強に集中しようと思える環境でした。テストの1ヶ月前から計画を立て勉強に取り組むことができ、徐々に成績が上がっていきました。

やりがいも感じていたのですが、中学2年生の頃から徐々に調子を崩すようになり、勉強にも取り組みにくくなりました。当時のクラスは雰囲気も悪くなかったですし、直接的な原因は思い当たらないのですが、自分自身の気質として、ストレスをうまく自分の中で解消できないことが影響していたのかもしれません。その頃から、少し精神的に不安定で、月に1回ほど疲れて休むことがありました。しかし、不登校になることはなく通い続け、所属する陸上部での練習も継続できました。

中学3年生に進級し、進学先を考えなければなりませんでした。特に自分の中で希望はありませんでした。その際、父が就職を見据えて、専門的なスキルを学べる工業高校を勧めてくれました。その工業高校で、ちょうど自分の興味がある電子機械系の科が新設されたタイミングでもあったので、そちらを目指すことにし、一般入試で無事に合格できました。

しかし、高校に入学した頃には、中学生時代の疲労感がピークに達し、さらには、同じ中学校出身者がいない環境だったこともあり、入学して徐々に授業や、所属していた陸上部にも足が出向かなくなりました。

当時、父は私が学校に行けないことを理解できなかったようで、「車で送っていくから学校に行きなさい」と言い、半ば強制的に学校に行かせられていました。父に送ってもらっていたときは、授業まで受けることはできましたが、部活を休むことへの引け目があり、授業が終わると裏門からこっそり逃げるように帰っていました。

また、この時期は父の勧めもあり、精神科に通い、薬も服用していました。そのため、薬の副反応で眠気が強く、授業を受け続けるのも大変でした。

そして、高校1年生の夏にはほぼ通えない状態となっていました。父親が通学できるようにと学費は出してきていましたが、最終的には中退することになりました。

— ひきこもり当時について —

高校に通えなくなってからは、自分の中で敗北感が強く、悲しくなくても涙が溢れる状態がしばらく続き、精神的にとっても辛かったです。高校中退後2～3年は自宅から全く出られませんでした。当時、多少家族で外出したこともあったかもしれませんが、とても辛い期間であったため、あまり記憶がありません。

その後、ようやく自分の中で外出できる感覚があり、近所の本屋さんに行ったり、ちょっとした買い物に出かけたりすることはできるようになりましたが、中学時代の同級生に会わないよう、外出は昼間に短時間で済ませていました。

夕食は家族でとる時間が決まっていたので、一緒でしたが、会話はほとんどありませんでした。

— 自分の性格について —

自分が我慢していればいいと思う性格だったため、人に話して相談することはできませんでした。今になって思えば、幼少期に両親との会話は少なく、姉は介護が必要な状態だったという環境もあり、自分が我慢しなくてはならないことが影響していたのかと思います。

— 一歩踏み出したきっかけ —

27歳のとき、新聞で今の通所先が紹介された記事を見つけ、自分で連絡したことがきっかけです。ひきこもり当時は、自宅でやることもあまりなく、

新聞の隅から隅まで目を通していました。この時期は、高校中退してから10年程経ち、年齢的にも仕事など何かしら動き出したいとは思っていて、きっかけを探していました。

今の通所先を紹介する記事の内容が、就職するための支援があるというものだったので、サポートがあれば、自分も少しずつできるのではないかという考えがあり、一歩踏み出すことができました。

とはいえ、不安があり、初めは兄に付き添ってもらいました。実際に今の通所先に行ってみると、仕事をする気持ちが強かった自分のイメージとは異なり、比較的穏やかな雰囲気、利用者がコミュニケーションをとりながらゆったりと過ごしていました。

自分の想像とは違いましたが、長年ひきこもっていたため、そのような自由な感じが逆に良く、見学後、通い始めることになりました。

毎週スポーツを行う日があり、特にフットサルが盛んなのですが、自分はサッカーが好きだったので、フットサルがあることが、通いやすさに繋がり、通う回数が増えるきっかけとなりました。

通い始めた1～2ヶ月は、スポーツの日だけ通っていましたが、次第に毎日通えるようになりました。通所する中で、スポーツ大会や旅行、文化祭といったイベントが色々あったので、楽しく参加でき、徐々に元気になっていきました。この1年間はとても濃い充実した時間でした。

そういった自分の様子を見てなのか、スタッフから通い始めて1年程経った際に、病院内の厨房の仕事の紹介がありました。そのときは渋って断ってしまいましたが、その後同じ病院内での医事課での仕事に声がかかり、仲の良い友人も一緒だったので、始めることになりました。実際に仕事をしてみると、仕事も厳しくなく、嫌だと感じることもなかったもので、5年程続けることができました。

しかし、東日本大震災のあった年に、家が半壊の被害を受けました。自宅は事情があって建て替えができない家で、家族や親戚で補修が必要な状況となりました。また、勤め先の病院も、被害を受けた沿岸部の病院からの患者の受入れで仕事が忙しくなったこともあり、自分自身が体調を崩してしまい、一度仕事を離れることになりました。その際は、今の通所先も1年程お休みしましたが、スタッフは連絡を途切れさせず、面談もしてくれました。その後、体調が回復し、また今の通所先に通い始めることができました。その後、宮城職業能力開発促進センター（ポリテクセンター）に通い就職を目指した時期もありましたが、うまく結びつかなかったため、5年程前から病院内で今の仕事をしています。

■現在の生活

— 生活について —

現在は病院の医事課でカルテの貸し出し業務を週3～4日、9:00～17:00の7時間勤務し、週1～2回午後の時間帯に今の通所先に通い、ぬいぐるみの布の裁断や緩衝材の組み立てを行っています。

休日は、1年半程前に始めたダーツを楽しんでいます。ダーツができるお店に足を運んだり、大会に出場したり、とても充実しています。

— 通院について —

高校時代のひきこもる生活を送る前に精神科に通う時期はありましたが、その後2～3年してから自分の希望で再度通院し始めました。何度か病院を変えてはいるのですが、今は双極性障害の治療で、月1回定期通院し、気持ちが安定する薬を服薬しています。

最近は多少疲れることもありますが、極端に落ち込むこともなく、休めばきちんと回復することができています。

■ 今後の目標

宮城職業能力開発促進センター（ポリテクセンター）やハローワークに通って就職活動していた時期がありました。その際は、うまく仕事に結び尽きませんでしたが、いずれ障害者枠でもいいので就職したいと考えています。

仕事の内容については、ほとんど希望はありません。職場環境がよく、自分が無理なく続けられたらよいと思っています。

■ ひきこもり経験者として

ー 当時の自分について ー

何かしらのきっかけや情報がほしかったのですが、当時インターネットなど普及していなかったので、ずっと新聞を見ていました。もっと早く今の通所先のような情報が見つければ、10年間もひきこもらなかったかもしれないと思います。

ー ひきこもり当事者に声をかけるとすれば ー

やはり、何かしらのきっかけや情報が必要だと思うので、もしそういった方がいたら、提供したいと思います。そして、もし、少しでも興味を持ってもらえたら、「行ってみてもいいんじゃない」と背中を押してあげたいです。

「インタビューを受けていただける方を募集しています。」

仙台市では、ひきこもり状態にある方が希望する生活を実現することができるよう、支援やサポートについて、今後どのような取り組みが必要かを検討するため、経験者の方にインタビューを実施したいと考えております。

なお、インタビューの時間は、約30分～60分程度を予定しております。

以下の内容について、仙台市職員がお尋ねいたします。

インタビューの内容（例）

今後必要と考えていることは？

今までにどんな経験をしてきましたか？

ご自身がハードルに感じることはどんなことですか？ など

ご自身の体験談をお話いただける方がいらっしゃいましたら、2次元コードを読み込んでいただき、メールにて、下記必要事項をご記入のうえ、ご連絡ください。

必要事項

- 1 お名前(ニックネームでもOK)
- 2 年齢(20代、50代等の記載もOK)
- 3 性別
- 4 ご連絡先
- 5 希望するインタビュー手段(対面、電話、オンライン通話いずれかをご選択ください。)
- 6 その他(何かご希望等ありましたら、ご記入ください。)



多数お申し込みがあった際は、調整させていただくことがあります。

結果につきましては、該当する方へのご連絡をもって代えさせていただきます。

ご協力いただける方からのご連絡をお待ちしております。



夜間学級は、学び直しをしたい人にとって、大切な一步を踏み出せる場所です。ここでは、どのような人が学び、どのような1日を過ごしているのでしょうか？実際に夜間学級を訪れて取材してきました。



夜間中学に入学できる人はどんなひと？

様々な事情により、教育の機会を十分に得られなかった方の「改めて学びたい」という思いに応える学校です。入学の対象者となるのは、次の①～③のいずれかに該当する県内在住の方です。

- ① 義務教育を修了しないまま学齢期を経過した方
- ② 不登校など様々な事情により、十分な教育を受けられないまま中学校を卒業した方
- ③ 本国や日本において義務教育を修了しないまま学齢期を経過した外国籍の方

夜間中学ってどんなところ？

- ・ 昼間の中学校と同じ教科の学習をします。
- ・ 授業料はかかりません。教科書は無償で配付されます。
- ・ すべての課程を修了すれば、中学校卒業となります。
- ・ 働いていても入学できます。

	月	火	水	木	金
1	国語	国語	社会	数学	数学
2	理科	音楽	保体	美術	技術・家庭
3	英語	理科	国語	社会	国語
4	道徳・学活	数学	英語	英語	総合



夜間中学の1年ってどんな感じ？

4月	5月	6月	7月	8月	9月
入学式 新入生を迎える会	避難訓練	レクリエーション大会	夏休み開始 (7/22～)	職場体験活動	南中祭（文化祭） 入学説明会①

10月	11月	12月	1月	2月	3月
南中リンピック（運動会） 入学説明会②	入学説明会③ 科学館学習	冬休み開始 (12/24～)	レクリエーション大会		卒業式 春休み開始 (3/24～)





夜間中学の1日ってどんな感じ？

～17:30
登校

水色の屋根の白を基調とした歴史ある素敵な校舎。
ホームルームが始まる17時半までに登校します。



昇降口から校舎に入ると、夜間学級の生徒専用の下駄箱がありました。



17:30～17:35
ホームルーム

教室に入室！二人掛けの机、前方には大きい黒板。昼間の中学校と変わらない環境がありました。



教室の入口には「ようこそ夜間学級へ」のメッセージが！温かく迎え入れられる雰囲気を感じました。



17:40～18:20
授業(1校時)

英語の授業を見学しました。この日はALTの先生が講師で、コストコの商品を用いて、外国の食文化を教わっていました。



自分専用のロッカー

教科書や教材など授業に必要なものをいれています。



18:20～18:40
休憩

給食(夕食)の時間が設けられていないため、この休憩で夕食を食べる生徒が多いです。



18:40～19:20
授業(2校時)
19:25～20:05
授業(3校時)
20:10～20:50
授業(4校時)

授業と授業の間には、5分間の休憩が入ります。
授業には先生が複数名つきますので、安心して学習に取り組むことができます。



20:50～21:00
清掃・ホームルーム・下校

1日お疲れ様でした。
帰るころには外が真っ暗です。





夜間学級に通学されている生徒さんに インタビューをしました！



**気になったら、“とりあえずやってみる”を
勧めます！** Aさん(夜間学級2年生30代男性)

Q なぜ入学しようと思ったのですか。

私は中学時代、不登校の時期がありました。私の通う中学校は、いくつかの小学校の生徒が合わさるような小さな規模の中学校でした。そのため、中学校に入ると、これまで別の小学校で過ごしてきた人たちと一緒にいるものの、その人たちとうまく馴染めない感覚があり、中学1～2年まで不登校になりました。3年生になると、また学校に通えるようになったのですが、中学を卒業してからも義務教育を受けられていない時期があるということがひっきりとなり、「もう一度学びたい。やってこなかったことをやりたい。」という思いをずっと抱いていました。

そのような中で、夜間中学が開校することをニュースや仙台市のホームページで知り、夜間学級に入学するための方法を自分で調べて、申し込みをしました。

Q 入学前の夜間学級のイメージはどのようなものでしたか。

様々な年代の方がいらっしゃるような場所なのかなと思っていました。私は以前定時制高校に通っていたので、そこに似ている感じかなと予想していました。

Q 入学を決めたときに不安に思っていたことや頑張ろうと思っていたこと

久々に勉強をする場所に通うにあたり、ちゃんと勉強や学習ができるかどうかというところは若干の不安があったかなと思います。

頑張ろうと思っていたことについては、目標ではないですけど、できるだけ休まずに授業に出て、当時できなかったことを安定してやれたらいいなと思っていました。

学校に入学するにあたっては、不安よりも楽しみの方が比重として大きかったです。

Q 学校生活を送っての感想はいかがですか。

年代も様々な方が通われており、入学前に思っていたイメージとさほど大きな違いはないかなと思いました。学生さんも先生も皆さん良い方ばかりで、授業の休憩中も会話をしたりしています。毎日毎日が新しいことの連続で、楽しく通学しています。

学習については、先生にわかりやすく教えていただけるので安心して取り組んでいます。また、それぞれの生徒のレベルに合わせた学習ができる環境があり、数学では人それぞれの理解度に合わせてプリントが配られたりします。自分は不登校期間があったので、学校での空白期間にこういう授業をしていたのか、こういう学習内容だったのかと、あらゆる教科で新鮮に感じる場面が多くありました。

Q これからの目標や、目標に向かって頑張っていること

実現は難しいかなと思っているのですが、どうにかしてやっていきたいかなと思っているのは、自分は中学生の基礎学力がない中で高校に進学したということがあるので、この夜間学級で中学の基礎学力をつけた上で、高校の勉強を個人的に学び直してみたいと思うようになりました。高校に通って、というわけではなく、独学で高校の勉強も進められたらなと思っています。ここを卒業したらまずは社会人に戻ろうと思うのですが、長期的なスパンで考えれば興味のある分野をさらに深めていったり、大学にいけたりできればいいなあという気持ちもあります。

その実現のためにも、まずは休まずに安定して日々の授業を受けられるように、と思って日々通学しています。

Q 学び直しを希望するが、一歩踏み出せずにいる人へのメッセージ

そうですね、私自身もそうだったんですけども、気になったらやってみるのがいいと思います。どんなことでもやってみる。それで、もし合わないと思ったら、別な道を進むというのもありだと思いますので、とりあえず飛び込んでみるのが大事なのかな、と思います。



やってみようかなと思った段階で、一歩はもう踏み出せています！

Bさん （夜間学級1年生 20代女性）

Q なぜ入学しようと思ったのですか。

私自身、小学4年生までは普通に通学していたのですが、小学5年生からはほとんど学校には行けていませんでした。とくに学校で何かがあったとか、病気があったとかでもないのに、理由がわからないのですが、たださぼっていたらずるずると…みたいな感じで通わなくなりました。学校に行かなかった以前に、むしろ家から出られない状態となり、中学も入学式にはなんとか出たのですが、その次の日からは通えず…という感じでした。

そのため、夜間中学を知った時に、自分は中学校に一度も行ったことがない状態だったので、いい機会だし、行ってみようかなと思って入学しようと思いました。

Q どのように入学に繋がったのですか？

父が市政だよりで夜間中学の記事が書いてあるのをみて、教えてくれました。自分としては、ちょうど通信制の高校とか行こうかなという気持ちが湧いてきていた頃だったので、さすがに先に中学校の勉強からしたほうがいいんじゃないかということで、タイミングがちょうどよく、入学することを決めました。

Q 入学を決めたときに不安に思っていたことはありますか。

学校に行きたい気持ちはあったのですが、過去に学校に通えなかったということがあったので、入学してもずっと登校を続けられるかなという不安が一番大きかったと感じています。

そのため、とにかく体調を崩さずになるべく通えるように頑張ろうという意思をもって入学しました。

Q 学校生活を送っての感想、学校生活で印象に残っていること

一番不安に感じていた通学のところですが、入学して1年間経ちますが、今のところ皆勤賞です。入学前は絶対できると思っていなくて、ちょこちょこ休むだろうなと思いながらいたのですが、体調を崩すこともなく、頑張れています。

学校に入学してみて思ったこととすれば、ずっと中学生になることに憧れがあったので、今、自分は中学生ができているんだなというわくわく感を日々実感しています。とくに、入学した当初は、帰るときの挨拶が「さようなら」というところに学校感を感じて、テンションがあがりました。普段、友達同士で、「さようなら」なんて言わないじゃないですか。普通、バイバイとかいうところを、「さようなら」と言っていたところに中学生になれているんだなと実感します（笑）

もちろん最初は緊張があって、授業の内容が頭に入っていないこともあったのですが、数か月くらいで慣れました。先生が授業の前とかにちょっとだけ小話とか雑談を挟んでくれて、緊張をほぐしてくれていたおかげかなと思います。

Q これからの目標や、目標に向かって頑張っていること

これまで家にひきこもっていた状況から精神科に入院する時期がありましたが、退院して以降、グループホームに入ることになりました。その環境に慣れてからはB型就労に通うことを始めてみて、生活も安定して送れるようになったので、グループホームを出て一人暮らしを始めてみて。そうした中で生活リズムもちゃんと安定しつつ、人とのコミュニケーションに

も自信をもてるようになったので、次は夜間学校に入学する…といったように、ちょっとずつステップアップしながら着々と前に進んでいる実感があります。夜間学級に入ってから、まずは通い続けることを目標にしていたのですが、意外にもいけちゃったので、次は何を目標にしようかなあってちょっと考え中です。

卒業後は、仕事もやってみたいと考えているのですが、学歴の面で就職先の選択肢が狭まってしまうので、一旦は高校を卒業した資格みたいなものをもっておきたいなという気持ちがあります。その時点でやりたいことがあったら、やりたいなと思います。

学び直しを希望するが、一歩踏み出せずにいる人へのメッセージ

多分なんですけど、こうやってみようかなって思った段階で一歩はもう踏み出せていると思うんですよ。その踏み出しができていた時点で、めちゃくちゃ自分のことを褒めてほしいなと思いますね。

第2歩目が結構きついと思うんですけど、でもやってみようと思えた時点でめちゃくちゃすごいので、これで2歩目のハードルがちょっとだけ下がった気持ちになってもらえたらいいかなと思います。



夜間学級の 先生からのメッセージ



Q 生徒はどのような背景、どのような気持ちで入学されている方が多いですか

夜間学級には、義務教育期間中に不登校、病気、家庭の事情などの様々な理由で十分な教育を受けられなかった方が、「もう一度学びたい」という強い思いを持って入学されています。新たな一歩を踏み出したいという生徒だけでなく、仕事や育児と学業を両立しながら通う生徒もあり、教科の学び直しはもちろん、新たな人間関係を築いたりしながら、それぞれの目標に向けて学校生活を過ごしています。

Q 学校の雰囲気（生徒同士の交流、先生と生徒とのつながりなど）

夜間学級は、生徒の年齢層が10代から70代までと幅広いですが、温かく協力的な雰囲気に満ちています。食事をとる長い休憩時間では、生徒同士だけでなく、教職員も生徒と一緒に食事を食べながら交流を深めています。授業中は、複数の先生が教室に入るため、生徒が気軽に質問できるような体制が整っています。夜間学級は学びの場であると同時に、誰もが安心して過ごせる温かい場所となっています。



Q 学び直しを希望している人へメッセージ

学び直しを考えている皆さん、「学び」に遅すぎるということはありません。勇気を出して、一歩踏み出してみませんか。夜間学級では、「学びたい」という気持ちを大切に、皆さんの目標だけでなく不安や疑問にも寄り添いながら、安心して学校生活を送ることができるよう全力でサポートします。入学するにあたり、心配なことがあれば気軽にお問い合わせください。皆さんの挑戦を心から応援します。

Q 入学に興味をもった方へのメッセージ

例年、9月から11月の期間に、入学説明会を実施しております。説明会では、夜間学級の概要、学習内容や学校行事の紹介、入学手続きなどについて詳しくご説明いたします。また、個別相談も行っておりますので、夜間学級に興味をもった方は、まずは説明会にいらしてください。

説明会への参加が難しい場合は、随时お電話（080-8201-1095）にて個別の見学を受け付けております。実際に授業の様子や学級の雰囲気を体験してから、夜間学級の入学を検討してください。

夜間学級は、学び直しを応援する場所です。私たち教職員一同、「学びたい」という気持ちをサポートいたします。ぜひ一度、お気軽にお問い合わせください。