

ひきこもりの生きづらさの解消に向けて

—社会の在り方・個人の在り方—

福島大河

目次

はじめに

1. ひきこもりとは
 1. 1 ひきこもりの定義
 1. 2 ひきこもりの歴史・現状・問題
 1. 3 ひきこもりの原因
2. ひきこもりの生きづらさ
 2. 1 ひきこもりの抱える生きづらさ
 2. 2 ひきこもりの生きづらさの特徴
 2. 3 ひきこもりの原因・生きづらさに見る社会構造の問題
3. ひきこもらさない社会
 3. 1 ひきこもらさない社会はどうあるべきか
 3. 2 環境がどうあるべきか
 3. 2. 1 労働・教育環境
 3. 2. 2 居場所
4. ひきこもりの向かうべき先
 4. 1 個人それぞれの目標に向けて
 4. 1. 1 なぜ当事者個人で向き合うのか
 4. 1. 2 就労・就学の心がけ
 4. 1. 3 自身のニーズに基づく目標
 4. 2 周りが出来る行動（家族・地域）
5. ひきこもり生活
 5. 1 ひきこもりを受け入れる
 5. 2 ひきこもり生活とお金
6. ひきこもっても良い社会へ

おわりに

参考・引用文献

はじめに

ゼミでの文献講読、自由研究、その他家族や貧困、社会的排除に関する講義を受ける中でひきこもりについての知見を深めた。その中で、ひきこもり当時者の多くは、望んでひきこもっているわけではなく、社会的にひきこもらされているということを学んだ。コロナ禍の大学生活で、部屋の中での閉鎖的な生活を強いられ、学問以外何も取り組めていない自分に焦燥感があり、これこそがひきこもりの抱える苦しみ・生きづらさと非常に近いものであるということを知った。そうした経験から、ひきこもりで苦しんでいる人の助けになりたいと考え、ひきこもりの苦しみ・生きづらさの解消をテーマとして取りあげた。更に、社会的にひきこもらされる可能性は誰しもが年齢・性別を問わず抱えている。それにも関わらず、ひきこもりは社会から「甘えだ」などとの厳しい目を向けられることが多い。そこで、どういった社会であると良いのかということもテーマとして取りあげている。

本論文の目的は、ひきこもりの生きづらさを解消することにある。生きづらさの総合的な解消の為に、社会の構造や風潮がどうあるべきか、当事者個人がどこに向かい、自分自身とどう向き合うかを検討する。同時に、ひきこもりに対するステイグマ解消の一助となることである。あらゆるひきこもりの生きづらさを解消する上で、変わるべきは社会なのか当事者なのかと主張が相反することもあるが、あくまで目的は生きづらさの解消にある。また、一貫してひきこもり当事者の自己責任で終わらせない視点から生きづらさの解消を目指すものとなっている。

第1章では、ひきこもりに関する先行研究を整理し、そもそもひきこもりとは何なのか、ひきこもりについての理解を深めていく。第2章では、ひきこもりの生きづらさにフォーカスし、その特徴の理解と、ひきこもる原因と併せ社会構造の問題について考察する。第3章では、ひきこもらされない社会について示し、環境がどうあるべきなのかを検討する。第4章では、当事者が個人の単位でどこに向かうべきなのか検討する。第5章では、ひきこもり当事者の自身との向き合い方、生活に欠かせないお金について説明する。第6章は本論文のまとめとし、ひきこもっても良い社会に向けて提言する。

1. ひきこもりとは

本章では、ひきこもりに関する先行研究を整理し、ひきこもりとはそもそもどういった状況にいる人のことを指すのか示す。その上でひきこもりが置かれている状況、ひきこもりに関わる諸問題、ひきこもりに至った理由を扱うことで、ひきこもりとは何であるかをということを明らかにする。

1. 1 ひきこもりの定義

近年、社会問題としてひきこもりが頻繁に取りあげられるようになってきた。それでは、

そもそもひきこもりとはどういった状態を指す言葉なのだろうか。厚生労働省の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」によると、ひきこもりは以下のように定義される。

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 カ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いてもよい）を指す現象概念である。（厚生労働省 2010:6）

また、他の精神疾患が第一の原因とは考えにくいものだとされており、統合失調症に基づくひきこもり状態とは異なる、非精神病性の現象であるとの記述がなされている。一般的には、そういった疾患などの生物学的な要因が原因とは考えにくいものが「ひきこもり」として定義されている。更に、「生活状況に関する調査」（内閣府 2018a）ではひきこもりはその状態によって細分化されており、「広義のひきこもり群」、「狭義のひきこもり群」、「準ひきこもり群」と分類されている。「広義のひきこもり」とは、「普段どのくらい外出しますか」という設問に対して、①自室からほとんど出ず、②自室からは出るが、家からは出ない、③近所のコンビニなどには出かける、④趣味の用事のときだけ外出するのいずれかに該当し、かつ、その状態となって 6 カ月以上経つ人を指すものである。そして、①から③に該当する人を「狭義のひきこもり」、④に該当する人を「準ひきこもり」として定義がなされている。このように、「ひきこもり」と言っても、その様相は様々である。

1. 2 ひきこもりの歴史・現状・問題

ひきこもりの定義に関しては前節の通りであるが、その取り扱われ方は時代によって変遷してきた。どのような社会的文脈の中で扱われてきたのだろうか。ひきこもりに関して 20 年以上研究を行っている石川（2007）によると、1980 年代末に社会問題の 1 つとして認識されるようになり、無気力化した若者というトピックと関連して用いられてきた。それまでは、「ひきこもる」や「ひきこもりがちな」など動詞的な使用が新聞や関連書籍でなされており、「ひきこもり」は社会問題として 1980 年代末から登場した。1990 年代は、不登校からの分化など若者の問題として徐々に関心を集めていった。また、一部の公的機関では「ひきこもり」に対する支援の試みが開始された。2000 年代前半には、1999 年末から立て続けに起きた 3 つの事件についての報道を通して「ひきこもり」が社会問題としてより広い範囲で、急速に社会認知が進んだ。報道のほとんどが犯罪との関連付けがなされたものであり、「ひきこもり」が犯罪の温床であるかのようなイメージ形成がなされたと言っても過言ではない。更に、そういった犯罪に対する不安だけでなく、労働倫理が崩れることによる不安、高齢化社会を目前にした社会保障への不安などとも結びつけられ社会にとって害悪な存在としてみなされるようになった。一方で、当事者やその家族、サポーターにとっては必ずしも悪いことばかりではなく、民間団体による支援活動・グループ活動の活発化、厚生労働省による対応のガイドラインの通達など支援体制の整備もなされた。加えて、「ひきこもり」とは何なのかという議論がされ、正しい認識も広がっていった。2004 年以降は「ニート」という言葉の登場により、「ひきこもり」はその一部とされた。職に就くことが出来ず将来

を悲観した当事者が家族を殺害する等の事件も発生した。そうした動きによって、当事者を就労へと押し出そうとする動きは一段と大きくなつた(石川 2007:46-69)。自身も経験者であり、ひきこもりに関する社会学的調査を中心に行う伊藤(2022)によると、2000 年代中頃の時期はブログが普及して、ブログを通じた発言やネットワーク形成もなされるようになった。2010 年代以降は、日本経済の悪化により、仕事を辞めひきこもつていくことに注目が集まるようになりそれまで若者の問題として捉えられていた「ひきこもり」が、中高年の問題としても取り扱われるようになっていった。「ひきこもり対策推進事業」の実施や、2015 年には「生活困窮者自立支援法」が施行されるなどの法整備や支援環境の整備もこの時期にはなされるようになった。2010 年代後半になると、中高年のひきこもりや 8050 問題など不可視化されていた問題が社会的に注目を浴びるようになった(伊藤 2022:4-6)。まとめると、「ひきこもり」はまず不登校からの分化など若者の問題として社会問題化し、その後各事件や社会不安と結びつけられ害悪な存在と見なされるようになった。同時に、急速な社会問題化に伴い議論が活発になったことで「ひきこもり」への正しい理解も広まったことにより、支援環境の整備も進められてきた。近年は、中高年のひきこもりにも注目が集まり、若者に留まらず、どの世代にも関わる問題として扱われるようになったのである。

それでは現在、ひきこもりはどのような状況にあるのだろうか。「生活状況に関する調査」(内閣府 2018a)によると、15 歳から 39 歳の広義のひきこもり群は平成 27 年度調査の推計で 54.1 万人、40 歳から 64 歳の広義のひきこもり群は平成 30 年度調査の推計で 61.3 万人である。合計すると 115.4 万人にも及び、特別な誰かの問題ではないことが明らかである。年代ごとに著しい差はなく、どの年代にも見られるもので、社会問題化初期に言わっていたような若者特有の問題ではなく、あらゆる年代に関わる問題である。どちらの年齢層においても、調査の回答者の 7 割以上が 3 年以上ひきこもつておらず、40 歳から 64 歳においては 7 年以上との回答の合計が 46.7%にも及び、長期化しやすい問題であることが分かる。ひきこもつた年齢は、割合が低い年代があるものの、全年齢層での回答がなされているため、こちらからも全世代に関わる問題であることが示された。広義のひきこもり群の性別に関しては、15 歳から 39 歳では 63.3%が男性、36.7%が女性である。40 歳から 64 歳では、76.6%が男性、23.4%が女性であり、どちらの年代に関しても男性が多い傾向があるものの、おしなべて言えるのはどの世代にもどの性別にもどの人にもひきこもり問題は関係があるということである。家族との状況に関しては、「家族は温かい」「家族とはよく話をしている」「家族は仲がよい」「家族から十分愛されている」の回答項目全てにおいて、広義のひきこもり群があてはまるとする回答は、それ以外の人の半分以下の割合となっており、決して良好な家庭環境ばかりでないという状況である。家の生計に関しては、本人が生計を立てている場合が最も多く、父が生計を立てている場合がその次に多かった。母や配偶者が、更にはきょうだいが生計を立てている場合も多かったが、生活保護に関しては 8.5%程度に留まつた。医療機関など、関係機関への相談状況に関しては、「相談したいと思わない」との回答が約 5 割もあり、「どのような機関にも相談したくない」という回答も多かった。この結果から、家族の関わり方や関係機関へと当事者をつなげることもひきこもり問題全般の解決に大きな役割を果たすことが予想出来る。

ひきこもりに関わる諸問題の中で、現在問題として取りあげられることが多いのは、80 代の親が 50 代の子供を支えるという 8050 問題として謳われる、長期高齢化の問題である。

上述のように、3年以上ひきこもる割合が7割以上と非常に多く、9060問題へと移行し生活保護費の受給増加への不安や孤独死・孤立死など諸問題の増加に関わると見られ問題視されている。「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」によると、ひきこもりの長期化は年齢相応の社会経験を積む機会を失うことであるため、すでに同世代の大半が年齢相応の社会経験を積んで次の課題に向いあっている状況に合流し、一緒に進みはじめることは容易なことではないとの記述がなされている(厚生労働省 2010:11)。そのような理由からも、ひきこもりの長期化が現在大きな問題となっている。社会問題として取りあげられる際には、どうしても社会への好ましくない影響を与えるという観点から語られることも多いが、考えるべき問題はそれ以外にもある。本当に考えるべきポイントはどこにあるのだろうか。例えば、樋口は以下のように述べている。

日本における「ひきこもり」の現状は、社会的排除と家族的包摶が奇妙に共存する構造から成り立っている。ただ視点を変えれば、このような日本の若者をめぐる構造は、若者の社会的排除の潜在化、やや修辞に過ぎる言い方をすれば、社会的排除の社会的排除と表現できるのかもしれない。(樋口 2008:265)

樋口が指摘するように、父や母が生計を立てるなど家族が同居することによって当事者を支えるという構造が成り立ってきた。ひきこもりに至った原因が社会にあるとの立場から考えると、社会から排除された結果ひきこもらされているのだから然るべき社会サービスを受け取ることが出来なくてはならない。しかしながら、家族が支えるという構造によって社会が責任を負う必要がなくなっているのである。本来ひきこもりは社会的排除の対象問題として捉えられるところを、家族的包摶によって、社会的排除の結果起きた問題として捉えられることからさえも排除され、十分な社会サービスの受給をしてこれなかったのである。そこそこがひきこもり問題についてより考えていかなければならないポイントの1つではないだろうか。あらゆる人々に関わる問題でありながら、家族的包摶によってその責任の所在が図らずも隠されてしまっていた。社会的排除の結果起きたひきこもり問題として、より一層の対応を今後社会として行っていくべき必要があるだろう。

1. 3 ひきこもりの原因

前節までに、ひきこもりの現状やそれに関わる諸問題、ひきこもり問題の問題性について取り扱ってきた。それでは、どうしてひきこもりに至るのだろうか。「生活状況に関する調査」(内閣府 2018a)によると、ひきこもりに至る原因としては15歳から39歳では不登校、職場になじめなかつた、就活が上手くいかなかつたの順に多く、40歳から64歳では退職、人間関係、病気の順に多い。特に、どちらの世代にも共通する回答が、就活が上手くいかなかつた、職場になじめなかつたというものであった。ひきこもり支援に関する研究を行う駒ヶ嶺の「困難を有する若者等に関する調査」(駒ヶ嶺 2020:16)においても、ひきこもつた経緯として不登校に加えて、就職からの失業や就職できなかつたことが上位の理由としてあがっていた。これらの結果から、ひきこもりに至る原因は複雑で絡み合っており、個別性の高い場合があるものの、仕事や学校にひきこもりに至る原因が非常に多く存在していると

いうことが明らかになった。

仕事に関しては、就活が上手くいかなかつた、職場になじめなかつたとの回答があることから新卒一括採用制度・採用制度の問題が考えられそうである。就職自殺という言葉も聞くほどに、新卒一括採用制度の及ぼす影響は強い。新卒で条件の良い企業に就職することが出来なければ、そこから巻き返すことは非常に困難であり、より条件の良い企業への転職も非常にハードルが高い。新卒一括制度という社会的構造が、排除を行うことによって、ひきこもりの要因の1つとなっていることは確かである。

学校に関しては、受験に失敗、不登校という回答があることから学力という一本の評価軸が学校の中に敷かれて、そこから脱線したものには排他的な態度をとるような構造に問題が考えられそうである。高塚(2018)は、最初の頃のひきこもりは当時の大学生や高校生に目立ち始めたスチューデント・アパシーと呼ばれる人であったことから学校教育とそれについて言及している。学校教育現場では進学競争という言葉が当たり前のように使われ、学業成績の良し悪しが絶対的な評価軸となり、いわゆる偏差値の高い学校へ進学を果たすことが評価され親もそれを子供に期待する。しかし、トップクラスの高校に進学を果たしたもの、当然その高校には地域内の各学校でトップであった子供が集まっているため、試験ではそれまでとは異なる点数や、順位を突き付けられることとなり、不本意を感じることとなってしまう。初めて味わう挫折感にすると退行していく人間も少なくない。過去の自分に与えられていた栄光や、期待から遠ざかる自分に納得できないのである。知的学習能力ばかりが重視される学校教育構造の中、子供は以上の過程を経ることによって生徒はひきこもってしまう(高塚 2018:3-4)。この場合は、進学校である高校に限定された話であるが、そういう学力による絶対的な評価軸が、ひきこもりの要因の1つとなっていることは確かである。

仕事や学校に留まらず、不登校や職場になじめなかつたという回答があることから人間関係の問題についても大きなものとして考えられそうであることには留意したい。こうした、ひきこもりに至る要因を見ていくと、必ずしもひきこもりは望んでひきこもっているわけではなく、社会構造から排除され、ひきこもりに至らされるという状況が見えてきた。ひきこもり当事者である上山の、「おかれた状況の中で『致し方なく』そうなっていく。」(上山 2001:186)という発言や、当事者と20年以上接してきた石川の自らではなく「社会によってひきこもらされているのではないか。」(石川 2007:103)との指摘からもその状況が確認出来る。学校や仕事が当たり前のものとして社会の構造の1つとして組み込まれているが、そこには一般的な「普通」が横たわっている。学力は高い方が良い、社交的な方が良いなど、あまりにも絶対的な「普通」とされる価値観が醸成されている。だからこそ馴染めず、更に、他に選択肢もない為、ひきこもらされるのである。ひきこもり問題は社会構造から排除された結果、社会的排除の結果発生した問題であり、その責任の所在は社会に大きくある。そこで、より社会的な問題として取り扱っていく必要がある。

2. ひきこもりの生きづらさ

第1章では、ひきこもりとは何か、その取り巻く状況についてまとめることで、ひきこもりが決して自己責任で片付けられてしまうような個人的な問題ではなく、あらゆる人々に関わる社会的な問題であることが示された。あくまで、害悪なイメージとしてのひきこもりは犯罪や社会不安と結びつけられメディアによって報道をされたことによって形成されたものである。また、そうして社会的にひきこもらされていることによって、当事者は非常におおきな苦しみを抱えているのではないかということが窺えた。そこで、本章では生きづらさにフォーカスを当てて、ひきこもりの生きづらさにはどのような特徴があるのかを探っていく。そして、その生きづらさと第1章で取りあげた、ひきこもる原因を参考にして、どのような社会構造に問題があるのかを示す。

2. 1 ひきこもりの抱える生きづらさ

実際に、ひきこもり当事者はどのようなことに対して生きづらさを抱えているのだろうか。そもそも生きづらさを抱えているのだろうか。「ひきこもり・生きづらさについての実態調査 2019」(ひきこもり UX 会議 2020:12-13)によると、当事者の 99% が生きづらさを感じており、ひきこもりの本質的な問題はこの生きづらさにあるのではないかとの指摘もあがっている。その点、生きづらさに関して考えること、ひきこもりの生きづらさ解消を目指すこと自体が、ひきこもり問題の本質的な解決に大きな意義をもつだろう。調査では、「あなたが感じる『生きづらさ』の理由は何ですか」との問い合わせが投げかけられ、自己否定感を最も多くの 74.2% の人が生きづらさとして感じていた。次に、経済的不安も非常に多くの割合を占めており、70.3% の人が生きづらさとして感じていた。その他の回答として、対人恐怖が 6 割ほど、家族以外との人間関係が 5 割ほど、父親や母親との関係が 4 割 5 分ほどであった。調査結果から見るに、仕事と関連した経済的不安、仕事・学校両方とも関連する対人恐怖・人間関係など、ひきこもりの原因と重複するものがほとんど生きづらさとしてあがっていた。それ以外にあたる、自己否定感について実際に当事者の語りを見てみると、「50 歳にもなる独身無職のひきこもりなんて恥ずかしくて誰にも言えない」、「自分は社会にとつて存在するのが不都合な程度の劣等感である」などの必要以上に自分自身を卑下するものとなっていた。

加えて、どのような変化によって生きづらい状況が軽減または改善したのかも見ていくと、安心出来る居場所が見つかった時との回答が 45.4% と最も多くの割合を示している。次いで、自己肯定感を獲得した時が 41.3% で、自己の捉え方がひきこもりの生きづらさだけでなく、生きやすさにも直結しており非常に大きな問題の肝として立ちはだかっていると言えそうだ。また、経済的に安定した時、良い治療者・支援者に出会えた時、新しい人間関係が出来た時が 3 割ほどの回答を得ている。それに対し、就職した時との回答は 16.6% と低い割合に留まっている。このような結果から、外的的な、何か物質的な変化も生きづらさ軽減・改善に効果があることは確かであるが、それ以上に内面的な変化や、精神的な充実が当事者にとって生きやすさへつながっていることが指摘されている。翻せば、内面的なもの、精神的なもの、ひきこもり当事者の自分自身の捉え方が生きづらさの最も大きなものだとして考えられるのではないだろうか。

2. 2 ひきこもりの生きづらさの特徴

ひきこもり当事者から、その生きづらさについて非常に様々な声があがっていた。しかしながら、その背景には関連する特徴も見えてきた。やはり、その多くは経済不安や対人恐怖、人間関係など仕事や学校に関連するものであった。更に、大きな割合を示したのが自己否定感であった。いわば内面的なもの、精神的な部分であり、ひきこもり当事者が自分自身をどう捉えているのかが、ひきこもりの生きづらさ特有の問題として考えられる。それでは、何が自己否定感を生み出すのか。その理解が、ひきこもりの生きづらさの解消の最大の鍵となるだろう。石川はひきこもり当事者の自己否定について以下のように述べている。

彼/彼女らの自己批判が根差している価値観——やや古くさい言いまわしであるが「働くかざる者食うべからず」といった言葉に象徴されるもの——は、「ひきこもり」に対する非難や批判が根ざしているものと同じだということである。つまり、ひきこもった人々もまた社会に広くわけもたれている価値を共有し、その観点から自分自身を責めているのである。(石川 2009:208)

この指摘からも分かる通り、ひきこもり当事者は社会一般に共有されている普遍的な価値観を自分自身の中に組み込むことによってその生きづらさを強めているのである。実際に、世間一般からはひきこもりに対して、「甘えだ贅沢だ。」、「結局、怠けではないのか。」、「仕事しなくて羨ましい。」など批判的な声も少なくない。しかしながら、当事者自身はそんなことは当の昔から知っているのである。そんなことを知っているからこそ、ひきこもりはひきこもり続けているのである。「生活状況に関する調査」(内閣府 2018a)でも示されているように、近所のコンビニなどには外出する、趣味の用事の時だけ外出出来るようひきこもりがいるのは何故か。否定されないからである。石川が2001年に行ったインタビュー調査(石川 2003:44-46)に登場した当事者らも、最低限のやり取りとは別のコミュニケーションが発生しなければ外出出来る、自宅の最寄りでなければ外出出来る、地元でなければ外出出来ることだったのである。個人が特定されないからこそ、否定もされず、冷たい視線を浴びさせられることはない。だからこそ、ひきこもりでありながら外出が可能なのだ。しかしながら、社会からの冷たい視線からの逃走はひきこもるという形で可能であっても、社会一般の価値観を自分自身に内在化することで、自分自身からの否定からは逃れることが出来ない。それこそが、ひきこもりの抱える生きづらさの最大の特徴なのであり、社会一般に共有される価値観こそが自己否定感を生み出しているといえるだろう。

また、ひきこもりは湯浅(2008)が定義する「貧困」状態の中にもいる。お金だけでなく、頼れる人間関係も、精神的なよりどころも失われた状態が湯浅の定義する「貧困」であるが、教育や雇用から排除され、家族からも冷たい眼差しを向けられ、他者との関わりを避けるために社会制度へのアクセスに困難を伴い社会制度からも排除されてしまう。最終的には、「なぜ自分は普通でないのか」、「働けないのか」と社会規範を内在化し自分自身からの排除

を行う、「五重の排除」(湯浅 2008)¹の影響を真っ向から受けることによって「貧困」にも苦しんでいるのである。更に、長年ひきこもりについて調査・研究を行う関水が指摘する、「多数派の側にいるべきであるのにもかかわらず、なぜ多数派の生き方に沿って生きられないのかが分からぬ」(関水 2016:362)との視点も非常に重要である。脳性マヒのように、多数派の身体の在り方とは異なっていることがはっきりしていれば、多数派の生き方とは異なった生き方をしても周囲に認められやすいかもしれないが、一見して働いていない理由がわかりにくいのがひきこもりであるとのことだ。周囲からは、「普通」であると捉えられてしまうがゆえに「なぜ働かないのか」などとの非難を浴びやすい。それだけでなく、当事者自身も「自分は普通であるはずなのになぜ働けないのか」との自己批判を行ってしまう。「普通」であると捉えられてしまうが故に発生する生きづらさも、ひきこもりの生きづらさの特徴としてあげられる。「普通」であると捉えられてしまうが故に、「普通」とのずれによって社会から批判、冷たい眼差しを受けてしまう。それから逃れるかのようにひきこもるが、その価値観を内在化し、自己批判を行い、自分自身の排除から逃れられず、「貧困」状態にも陥るが、自分自身との葛藤をし続ければならないのがひきこもりの生きづらさの本質である。

2. 3 ひきこもりの原因・生きづらさに見る社会構造の問題

前節までに、ひきこもりの原因・生きづらさについて明らかになった。ひきこもりの原因に関しては、複雑に要因が絡み合っているため一概には言えないまでも、仕事や学校が大きな要因として考えられることが第1章3節で示された。生きづらさに関しても、仕事や学校に生きづらさを抱く人が多かった。更に、自分自身からの排除がひきこもりの生きづらさの最大の特徴となっており、その原因は社会一般の価値観に由来することが明らかになった。ひきこもりに至った原因、生きづらさとともに社会に大きな責任がある。それでは、どのような社会構造や社会の在り方に問題があるのだろうか。一言で言うなれば、一度失敗するとやり直しのしづらい社会構造に問題があるのではないだろうか。日本では、学校を卒業した後に、正規雇用で就職し、結婚し、子供を育てるというのが多くの人に共通する一般的なライフコースが確立してきた。

仕事に関しては、近年、採用の形、雇用形態が見直しされてきているものの、日本型雇用システムの影響力が未だに大きい。日本型雇用システム²とは新卒一括採用、年功序列型の賃金、終身雇用の3つが特徴となったもので、卒業予定の学生を特定の時期にまとめて採用して年齢や勤続年数が上がるごとに給料も上がる仕組みで、企業が定年まで働く場所を提供して雇用を保障する終身雇用とともに、戦後の復興期から高度経済成長期に形づくられたものである。そうすることで本人にとっても安定したキャリアと人生(社会生活)が約束してきた。一方で、若年者の雇用について研究する岩脇は、新卒一括採用システムは日本

¹ 「五重の排除」とは教育・雇用・家族・制度・自分自身からの排除のことである。

² 「“日本型雇用”の行方は?」2020年1月31日

NHK <https://www3.nhk.or.jp/news/special/sakusakukeizai/20200131/279/> (2023年12月12日最終閲覧)

の若年失業率の低さを支えてきたが、既卒者、未就職のまま卒業した若者や早期離職者の多くは不安定な就労状況にあることを指摘している(岩脇 2016:77)。即ち、新卒の段階で安定した職を得られなければ、人生の安定は難しい。こうした状況が形作られてきたからこそ、いかにして待遇の良い企業に新卒の段階で入れるか否かである程度の人生は決定されてしまうのである。だからこそ、繰り返しにはなるが、就活活動に対して強迫的になり、就活自殺や、就活の失敗によりひきこもりへと追いやられてしまうのである。近年では転職という言葉をよく耳にするようになったものの、新卒採用と比べるとそのハードルは高く、ポータブルスキル、専門的な知識、マネジメント能力など、中途採用者には「即戦力」であることも求められる³。新卒入社した会社で、その類の能力を身に付けられるのであれば何の問題もないかもしれない。逆に、その類を身に付けられない会社に新卒入社してしまったとすると、巻き返しは非常にハードルの高いものになるのではないだろうか。

学校に関しても、繰り返しであるが学力偏重の評価基準が問題となるのではないだろうか。いかに偏差値の高い高校に行けるかが、いかに偏差値の高い大学に行けるかにつながり、更に、いかに偏差値の高い大学に行けるかが、待遇の良い就職につながるのである。どの学校を選択するかによっても将来があるのである程度規定されてしまう。まだ、何も理解できていないような小学生や中学生の段階から、偏差値で示される学力指標が絶対的な評価指標となって、学校があるのである程度規定され、就職先も規定されるのである。偏差値の低い高校から偏差値の高い大学へ進学するというのも並大抵の努力では到達出来ない。そういう状況にあるからこそ、勉強が出来ないということで、将来を悲観し、ひきこもってしまうのではないだろうか。もちろん、偏差値の高い大学への浪人などに対しては、やり直しの機会として用意されており、特段おかしいことではない。しかしながら、それ以外は基本的に生まれてから、就職するまでは一直線のレールが引かれており、そこから外れることは受け入れられにくく、そこから外れてしまうと、そのレールへの復帰は難しい。

近年その状況が変わりつつあるものの未だ一般的なライフコースとして考えられる結婚についてはどのような状況なのだろうか。特に、ひきこもりが多いとされている男性の結婚状況に注目する。「平成 24 年度 国土交通白書」(国土交通省 2012:32)によると、20・30 代男性の婚姻状況を確認すると、年収 300 万円を境に婚姻率に有意な差がある。300 万円以上の場合は 3 割程度以上の人人が結婚出来ているのに対し、300 万円未満の人の場合はおよそそれの半分以下の人しか結婚出来ていない状況にある。結婚の良し悪しは別問題として、男性はどういう就労の場を得られるかによって、家庭をもてるかどうかも決まってくるのである。

一般的なライフコースが確立されているものの、それを実現出来るか否かは、学生という若い段階から、学力という指標である程度規定されてしまっているのである。勉強が出来るかどうかで、待遇の良い仕事にありつけるかどうかが規定され、その仕事の待遇によって結婚出来るかどうかも規定されるという一直線のレールが引かれている。それにも関わらず、そのレールから脱落した者の、一般的な幸せと言われるライフコースという名のレールに

³ 「【業種・年代別】転職で必要なスキル一覧！身につけるための 5 つの方法」2023 年 7 月 10 日 マイナビ AGENT mynavi-agent.jp/knowledge/common/87.html (2023 年 11 月 7 日最終閲覧)

再び復帰することは難しい。そういったやり直しのしづらい社会構造に問題があるだろう。

3. ひきこもらさない社会

第2章では、ひきこもりの生きづらさにフォーカスを当て、特に自分自身からの排除を行うことによって、強烈な生きづらさを抱えているという特徴が明らかになった。しかしながら、自分自身からの排除を行わざるを得なくなってしまったのは、社会的な視線や、社会構造上の問題に起因するところが大きかった。また、やり直しのしづらい社会構造の問題を指摘した。そこで、本章では、ひきこもらさない社会について提言し、ひきこもりの原因・生きづらさの原因となった労働・教育環境について理想的な環境はどうあるべきなのか考察する。そうすることによって、社会的に構築されている生きづらさを試みる。

3. 1 ひきこもらさない社会はどうあるべきか

それではどのような社会であれば人々が嫌々ひきこもらされることなく暮らせるのだろうか。端的に回答するならば、現在のひきこもらせる社会からそのひきこもらせる要因を取り除くことでひきこもらさない社会が完成する。第2章3節でやり直しのしづらい社会構造の問題を指摘した。よって、やり直しが出来る社会を創る、よりやり直しのしやすい社会を創り上げることが必要である。第2章3節で言及したように、社会には学校を卒業したら即就職そして結婚というような普通と言われるレールが引かれているが、受験や就職活動が、その後の普通といわれる人生を規定するかのように立ちはだかっている。そして、そこがひきこもりの鬼門ともなっている。精神科医である斎藤は、ひきこもりの性格傾向として几帳面すぎることを指摘している。そして、その几帳面すぎる性格がのちの強迫症状にもつながると述べている(斎藤 2020:35)。しかしながら、その後の人生を規定しかねない受験や就職試験を乗り越えなければ「普通」が得られず、かつやり直しのしづらい社会で強迫的になるのは仕方がないことではないだろうか。また、強迫的であるからこそ、その壁を乗り越えようと必死に努力するが、乗り越えられなかつたらとてつもない当人のダメージとなることは想像に難くない。当然壁としてはだかかっているものを乗り越えられない人も出てくる。だからこそ、まずはせめてやり直しのしやすい社会を創り上げることが必要である。

ただやり直しがしやすい社会を創り上げるだけでは十分でない。何故なら、何度もやり直しが可能であったとしても、何度も失敗する可能性もあり、より深い精神的な傷を負ってひきこもってしまうケースも考えられるからである。そこで、より多様な価値観を受け入れられるような社会を創り上げる、社会規範を捉えなおすのが最重要なのではないだろうか。暴論かもしれないが、ひきこもりと当事者が呼ばれるのは、ひきこもるということが普通、多数派ではないから、ひきこもりとあえて呼ばれるのである。更に、多数派の価値観が社会的な規範として、あたかも正解のようなものとして形成されているからこそ、ひきこもりはそれを内在化して自己否定を行い生きづらさを抱えているのである。だからこそ考えなけれ

ばならないのは、多数派によって創り上げられてきた社会的規範の見直しである。これはひきこもり問題に限らず、マイノリティ全般の生きやすさを追求する上で必要な視点である。現在の社会について関水は以下のように述べている。

社会とは多数派のあり方そのものであり、そこに当てはまるケースのみが社会に参加(就労・就学)しているとみなされ、そこから外れるケースは、社会に参加していないとみなされる。(関水 2016:363)

自分自身を抑圧してまでも、就労や就学をしてる人だけが社会参加をしているとみなされる社会の在り方は本当に正しいのだろうか。あたかも正しいかのような戦後に創られたレールに沿って生きることばかりが幸せなのだろうか。昨今、多様性が叫ばれ、特にジェンダー関連に対しての行政、民間企業など動きが盛んになってきている。今こそ既成の価値観を刷新する、多数派の社会を捉え直す時なのではないだろうか。多数派を基準にしないよう多様な在り方、レールの複数化などの模索をすることとやり直しのしやすい社会を併せて実現していくことでひきこもらされない社会へと近づいていくだろう。

3. 2 環境がどうあるべきか

ひきこもらされない社会とはどうあるべきなのかが明らかになった。やり直しのしやすい社会かつより多様な価値観が受け入れられやすい社会であればひきこもらされない社会へと近づくことは確かである。その観点から考えた時に、実際の労働・教育環境はどのようにあるべきなのだろうか。また、職場や学校の中に埋め込まれた居場所についてもひきこもらされない社会実現の上でのキーポイントとなる。そこで、居場所という環境についても在り方を探っていく。

3. 2. 1 労働・教育環境

まず、労働環境がどのようにあるべきなのだろうか。ひきこもりの原因として、就職活動が上手くいかなかつたこと、職場になじめなかつたことがあげられていた。職場になじめないことに関しては、自身の性格とその会社の社風とのミスマッチも考えられるため、ここでは就職活動の在り方について再考したい。前節では、やり直しのしやすい社会について提言した。その観点からすると、現行の就職活動の制度には課題がある。学卒後即就職という新卒一括採用制度である。繰り返しになるが、就活自殺との言葉があるほど、新卒一括採用の影響は大きく、その後の人生をも規定しかねない。就活留年や就活浪人という言葉も聞くようにはなったが、受験浪人ほど一般的でなく、数値化されにくい部分での評価を下されることが多く、翌年成功するとも限らないため、実質的には一度きりの就活・たかだか数回の面接で人生が大きく変わってしまう。岩脇も、新卒一括採用制度に対して、若者の優良な雇用機会を最終学歴終了時に限定するやり直しができないシステムであると述べている(岩脇 2016:77)。ただ、そのような状況の中で就職活動に失敗し精神的なダメージを被ってひきこもりに至らされてしまうのも無理はない。そこで、やり直しがよりしやすいようにする必要がある。具体的には、既卒後の就職のハードルを下げること、第二新卒制度の更なる拡大で

ある。厚生労働省もいったん卒業すると新卒枠への応募機会が極めて限定されるために、就職環境を危惧し、3年以内既卒者は新卒枠で応募受付がなされるように指針を改定した⁴。その影響もあり、3年以内既卒者は新卒として取り扱われているが、岩脇によると企業にとつても採用は投資であるため、既卒者の採用が新卒者と同等かそれ以上の利得をもたらすという判断が成立しない限り新卒採用での既卒者採用拡大は望めない(岩脇 2016:77)。そのため、まだまだ学卒即就職が世間の価値観として一般的である。新卒採用以外での就職の厳しさも窺える。また、すべての企業が第二新卒枠を設けているわけでもない。そういったこともあり、いまだに新卒一括採用に強迫的にならざるをえない。そこで、既卒後のハードルをより下げること、第二新卒枠をより拡大することでやり直しのしやすい就職活動体制をつくり、ひきこもらせない就職環境につなげていく必要がある。また、失業もひきこもりに至った原因としてあげられていたため、安定雇用を確保する必要性も高いが、名だたる大企業が終身雇用は難しいと言及する時代に安定雇用の確保は非常に難しい。そこで、この問題も同様に転職のハードルを下げるなどして、ひきこもらせない労働環境を整える必要がある。

次に、教育環境がどのようにあるべきなのだろうか。最も必要なのは、学力以外の多様な評価基準を設けることだろう。前節では、多様な価値観を受け入れられる社会を創り上げることが、ひきこもられない社会につながることを指摘した。その観点から考えた時に、学力という画一的かつ絶対的な評価軸でしか評価されない学校教育の在り方には大いに改善の余地があるだろう。学力で評価するということ自体を否定する訳ではない。ただ、それと同時に同程度の大きさや、影響力をもって評価がなされるような評価軸を設けることが必要である。多様な価値観をより柔軟に受け入れられるだろう少年期や青年期にかけて、多様な価値観を育めるような教育カリキュラムを作成することはもちろんであるが、それ以上に無意識が影響を受けることも大きい。だからこそ、学校教育の在り方が学力偏重の教育であり続ける限り、学力が高い方が良しとされる社会・成果主義の社会へとしかつながらず、多様な価値観を育む土壌環境としては不十分なのではないだろうか。より多様な価値観に對して寛容であるために、無意識に当たり前をつくらない環境への配慮や、多様な評価軸を複数設けるなどすることが、ひきこもらせないために、今後の公教育として求められるだろう。

加えて、自己肯定感を高めるような教育の在り方を創り上げることも必要である。ひきこもりの生きづらさの最たるものは、自己否定にあった。ひきこもり問題の本質はその生きづらさとまで考えられている。そして、その生きづらさの改善がみられたのは自己肯定感を獲得した時であった。そうだとするならば、先んじて学校教育段階で確固たる自己肯定感を獲得出来る教育体制を創り上げれば、その後も強い自己否定ばかりに苛まれることなく、ひきこもらせない教育になる可能性が高い。実際に、「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」(内閣府 2018b:4-5)によると、諸外国の若者と比べて、日本の若者は自分自身への満足や自分自身に長所はあると感じている若者の割合が圧倒的に低い。日本の若者は自己肯定

⁴ 厚生労働省「3年以内既卒者は新卒枠で応募受付を！！」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000wgq1.html>(2023年11月29日最終閲覧)

感が非常に低いのである。ひきこもりの若者に限らず、日本の若者が自分自身のことを肯定出来ていない現状の在り方は少なくとも見直さなくてはならない。ひきこもらせないためにも、子どもが自分は自分で良いと思えるような教育の在り方を構築していくべきである。臨床心理士の舛田は、いい大学を出れば、いい会社に就職出来て、一生安泰という学歴社会の構図が、親が子どものテストの点数にこだわる原因とし、親が悪い点数を取ってきた子どもはダメな子と評価を下すことで子どもたちの自己肯定感が低下すると指摘する(舛田 2019:119-120)。多様な評価軸の設定によって学歴社会の構図から脱出し、自己肯定感も高めていくことで生きやすい、ひきこもらせない教育環境に近づいていくだろう。

3. 2. 2 居場所

前節では、ひきこもりの要因となる労働・教育環境がひきこもらさない環境になるためにはどうあるべきかを考察した。ただ、それらに加えて居場所の存在が、ひきこもりがひきこもり状態でなくなるプロセスにはもちろんのこと、ひきこもらさないためにも重要である。それでは、何故居場所の存在が必要なのだろうか。精神科医の斎藤はひきこもつてしまふと、対人関係によって補われるはずの治癒の機会が奪われてしまうことを指摘している。外傷やストレスは他人から与えられるものであるが、同時に他人からの援助なくして、外傷からの回復もありえないため、ひきこもりの自然治癒が難しいのも、他人と有意義な接点がないことを原因の1つとして考えている。つまり、ひきこもっていること自体が、外傷にひとしい影響をもってしまうそうだ(斎藤 2020:76)。ひきこもり当事者の多くは人間関係・対人恐怖も生きづらさとして捉えていた。しかしながら、同時に、その問題の解決には、対人関係や、他人との有意義な接点が必要なのである。だからこそ、そういう機会を持つ場としての居場所が重要である。更に、新谷も居場所が果たす機能として、友人関係やその他の人間関係、その場や空間の提供する安心感など情緒的安定を可能にする側面について言及している(新谷 2008:64)。ひきこもり当事者の生きづらさの最たるものは自分自身からの排除であり、自己否定感であった。そのような内面の問題があるからこそ、安心感など内面の充足や情緒的安定を可能にする居場所は必要である。もちろん、家庭や職場、学校などに居場所を確保し安息を感じているのであれば何ら問題はない。しかし、そんな人ばかりではないためにひきこもらされている人がいるのである。

そこでここでは、属性の問われないひらけた居場所を新しい居場所として提案したい。現在、教育支援としてもあげられることの多い、日本のフリースクールやフリースペースは不登校と関連して学校に行かない・行けない子供・若者の居場所を指す場合が多い。ここで提案するのは、それを発展させたものである。そもそも、ひきこもりがあらゆる人に関わる問題である以上、子どもや若者に限定される居場所であるフリースクールやフリースペースは十分ではない。加えて、属性が問われないということが重要である。第2章2節で扱ったように、コンビニには行ける、最寄り駅でなければ歩き回れるひきこもりがいることから、ひきこもりは個人が特定されず否定されない限り外出が可能である。裏を返すと、個人の特定がなされるような場所には苦痛を伴い行けないのである。石川が2001年に実施したインタビュー調査を行った際に対象者となった当事者の、「今何やってるのって聞かれるのが一番嫌なんですよ。ひきこもりの人は、何にもやってないから。」(石川 2003:48)との発言からも分かるように個人が特定されてしまうことを当事者の多くは極端に嫌うのである。だ

からこそ、属性が問われないというのも必要な視点だ。属性の問われないひらけた居場所であれば、フリースペースなどを上手く活用することでその実現性も高い。フリースクールやフリースペースなどをあらゆる年代の人々が集える場所として、属性の問われない場所として展開していくことが、ひきこもらされない社会の居場所としての観点から求められるのではないだろうか。そうした居場所が出来ることで、ひきこもり当事者がよりひきこもらされること、あらゆる人々がひきこもらされることのない社会につながるはずだ。

4. ひきこもりの向かうべき先

第3章までに社会構造上の観点からひきこもりの生きづらさ解消をするために、ひきこもらされない社会について労働・教育・居場所の理想的な環境が示された。そこで、本章からは当事者個人としてどうしていくかという視点に切り替え、生きづらさの解消を目指していく。しかしながら、あくまでも自己責任を当事者に問いたいわけではない。前章までは、抜本的な問題解決に向けて社会構造がどうあるべきかを検討し、社会的にひきこもらされる人、ひきこもらされる生きづらさを解消しようというものであった。一方で、それが実現されるまでには多大なる時間要する。本章からは、当事者個人としてひきこもりへの向き合い方を探索し生きづらさ解消を試みるものである。ひきこもりを乗り越えるべき対象として向き合うのか、はたまた受け入れるべきアイデンティティとして向き合うのかは当事者の自由である。乗り越えるべき対象として見たときにどこへ向かうのか、一般的なものから個人的なものまでを示すことで、対症療法的ではあるが、現在のひきこもり当事者の生きづらさ解消につなげる。また、それに伴う支援についても扱うことで現ひきこもり当事者の第1歩を示す。更に、就労・就学ではない第3の道として当事者自身のニーズに基づく目標についても紹介する。

4. 1 個人それぞれの目標に向けて

4. 1. 1 なぜ当事者個人で向き合うのか

上述したように、ここからは当事者個人としてのひきこもりへの向き合い方を扱う。どうして社会によってひきこもらされているのに、個人単位で問題に向き合う必要があるのか。個人の努力も必要になってくるのか。自己責任論に基づき、問題責任を当事者に問う立場からすれば、自分の問題なのだから、自分で問題を解決するというのは至極当然のことなのかもしれない。しかし、そうではない。中村と堀口は「個人としての『ひきこもり』本人に対する全面的な帰責も、全面的な免責も、ともに回避」(中村・堀口 2008:210)される必要性を述べている。更に、「『ひきこもり』は単なる個人的解決を許さない社会問題であるが、同時に解決への個人的な試みが不可欠な問題」(中村・堀口 2008:210)とも述べている。どういうことなのか。それは、ひきこもりの生きづらさの最も大きなものが自己否定感、自分自身からの排除であり、自分自身をどのように捉えるかというのがひきこもり問題解決の最大の肝であるからだ。だからこそ、個人での向き合いも欠かせない。更に、石川は、「はた

から見てどんなに配慮の行き届いた支援サービスが提供されようとも、どんなに魅力的な仕事があてがわれようとも、当人が生きることに意味を見出せなければ、それらがチャンスとして生かされることはない。」(石川 2009:212)と指摘する。最後の一歩は、当事者自身が何を思い、何を目指すかにかかっている。だからこそ、当事者が、一個人として、自分自身へと向き合うことが不可欠なのである。それに対して、最後が当事者にかかっているのならば、それまでの支援が水泡に帰す可能性もあり、支援に意味があるのかとの反論があがるかもしれない。見当違いである。あくまで、その主張は、ひきこもり状態からひきこもらなくなることがゴールとして定められている文脈においての主張である。ひきこもり当事者は、自分自身と葛藤を続けている。「なぜ自分は普通でないのか」、「なぜ働けないのか」と自分に問い合わせている。そして、その答えにたどり着いた時が、本当の意味での問題の解決である。葛藤には非常に大きな体力を要する。だからこそ、当事者が、自分自身と向き合い続けられるように、万全の支援体制を整えておくことが必要であり、決して自己責任を押し付けるのではない立場で、協力を周りがすることにも注意したい。そして個人、それぞれの目標へと進めるように支援していくことが大切である。

4. 1. 2 就労・就学の心がけ

ここでは、一般的にひきこもりが向かう先として掲げられる就労・就学について扱っていく。まず現行の支援がどうなっているかを確認することによって、就労・就学へどのように向かって行くのかを示す。そして、その際当事者に心がけて欲しい点を示す。厚生労働省が行う「ひきこもり支援推進事業」⁵と「ひきこもり支援施策の現状について」(2021)の報告を参照する。

就労に関しては、まず全体像として就労準備支援事業の中で就労準備支援プログラムの作成や、世帯への訪問支援等がなされている。平成21年から行われているひきこもり地域支援センター等設置運営事業の中では、就労関係として地域若者サポートステーション、ハローワーク、障害者雇用促進関連施設などが設置されてきており、就職氷河期世代支援なども行われてきた。相談、教育訓練から就職、定着まで切れ目のない支援を目指して、アウトリーチの展開や地域における就労体験・就労訓練先の開拓・マッチング、技能修得期間における生活福祉資金貸付の推進、本人の生きる力の回復や自己肯定感を育むための伴走型支援など就労支援に留まらずその輪は拡大されてきてている。そうすることで、個人の状況に合わせたより丁寧な寄り添い支援がなされつつある。リカレント教育の支援や、採用企業側へ助成金をだすなど採用企業側の受入機会の増加にむけた取り組みなど環境整備もなされている。アウトリーチ、居場所支援・個別面接、段階的社会参加、就職という流れの段階的なものになっている。

就学に関しても、基本的には同じ流れを取りアウトリーチ、居場所支援・個別面接、段階的社会参加、学校という流れでの支援がなされている。民間団体での支援としては、東京シユーレに代表されるようなフリースクールやフリースペースでの支援もなされている。

⁵ 厚生労働省「ひきこもり支援推進事業」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/hi_kikomori/index.html (2023年11月24日最終閲覧)

これらの支援は、代表的なものを取りあげたのみであるが、アウトリーチ支援、ひきこもり相談に特化した相談窓口の設置、電話や SNS の相談も可能であることなど以前課題であった、アクセスの難しさが改善されてきている。居場所支援や段階的な支援、個人の状況に合わせた寄り添い支援、定着支援などのつながりを切らないようにする事後支援、各所関連機関との包括的な支援、環境整備など支援の課題としてあげられていた内容に対応して、その支援の質が非常に高くなっている。そこでもし、自分自身の向かうべき先として就労や就学を考える場合には、支援に頼ることで、その目標までたどり着くことが出来るのではないだろうか。

ただ、支援を受ける際には当事者の方は、2点気を付けて欲しい。1点目は、心のケアに気を付けるということである。ひきこもりの生きづらさの多くは自己否定感に由来しており、精神的な消耗が非常に激しい。臨床心理士の榎田も「心をケアせずに、ひきこもりからの回復はないと、私は思います。」(榎田 2019:144)と主張する。精神疾患には至らずとも、精神的なすり減りが非常に大きい問題であるからこそ、心のケアには細心の注意を払って支援に臨んで欲しい。臨床心理士や精神保健福祉士など、専門家の配置も進んできているが自分自身でも注意出来ると良いだろう。2点目は、フラットな関係性を協力者と築けているかどうかということである。石川は、精神科医やカウンセラーという専門家によって当事者のどこが問題であるのかが決定され、当事者自身の問題定義が退けられること、親子関係でも親の声が大きくなりがちなことを指摘している(2021:120-121)。何度も繰り返しになるが、ひきこもり問題の本質は、自分自身の捉え方にあり、自分自身との向き合いによってのみ目的地へと辿り着ける。専門家や親との関係が、フラットでなければ、専門家や親の声に従うのみで本質的な問題の解決につながらない。支援者と被支援者という関係性ではなく、一緒に問題解決をする協力者としてのフラットな関係性を築けているかにも注意出来ると良いだろう。この2点を意識しつつ、本当にそれが自分の目指すべきところかも考えたうえで、就労や就学といった目的地へと向かって行けると良いのではないだろうか。

4. 1. 3 自身のニーズに基づく目標

前節で示したように、就労・就学が一般にひきこもりの達成すべき目標とされている。もちろん当事者自身がそれを望む限りそれに何の問題もない。しかしながら、それは果たしてひきこもり当事者自身のニーズに基づくものなのかということには注意しなければならない。関水は、支援をしていても、ひきこもり状態を続ける群も一定数存在するという事実から、「就労・就学のみをアウトカムとみなす支援論の『想定』の方に課題があるだろう。」(関水 2016:294)と指摘する。関水の指摘からも分かるように、もちろん全てのひきこもり当事者が就労・就学を望んでいるわけでもない。

そこで、ここでは当事者自身のニーズに基づく目標について紹介する。当事者自身のニーズに基づく目標とはどういったものなのか。関水は「主観的 QOL を軸とした支援」(関水 2016:294)として説明する。実際に、行政支援・民間支援問わず予め就労・就学といった目標が支援者によって決められているものがほとんどである。支援者から見た客観的 QOL 向上は果たせるが、本人から見た主観的 QOL は必ずしも達成されるわけではない。就労・就学といった目標は、主観的 QOL を達成するための 1 つの手段でしかない。だからこそ、支援をしても、ひきこもり状態を続ける人がいるのである。そこで、当事者は自身のニ

ーズに基づくような目標を設定し、周りも主観的 QOL を高められるような支援をしていくことを第三の道として考えるべきだろう。これに対して、「ひきこもりなのに QOL を求めるなんて贅沢だ」などとの反論があがるかもしれない。しかし、試す価値は大いにあるのではないだろうか。関水が指摘するように、現行の就労・就学を目指す支援では一定数ひきこもり続ける人がいるように、現行の支援の形には限界が見えていている。また、ひきこもりは自己否定感によって最も苦しんでいるのにも関わらず、就労・就学といった決まりきった目標によってひきこもりという存在自体が否定されるべきものとの認識も強めてしまう。更に、QOL を求めて存分にひきこもるという形をとることで、精神的な充足や安心感を得て、何か新しい行動へとつながる可能性もある。だからこそ、当事者は自身のニーズに基づく目標を設定し、周りも主観的 QOL を高められる支援を試す価値は大いにあるのではないだろうか。例えば、ひきこもり当事者が、自分自身との葛藤の上で見つけたもの目標として定めるのが 1 つの手だろう。ただ、何もいきなり最終的な目標を定める必要はない。本人の主観的 QOL が高まるように、目先の目標を決めるなり、段階的な目標をその都度設定していくべき。具体的な目標としては、まずは自分自身との向き合いに最大限力を注ぐために快適にひきこもれるような環境を整えるでも、散歩に行くでも、趣味の集まりに参加するでも何でも良い。ひきこもりとしての自分をまずは自分自身が肯定出来るように、主観的 QOL を向上させられるような目標を設定し、そこに向かって歩みを始めてみるのはどうだろうか。周りもそれを理解した上で協力や体制を構築出来ると良いだろう。

4. 2 周りが出来る行動（家族・地域）

個人それぞれの目標の達成に向けて、国や自治体が支援体制を万全に整えること、当事者自身の努力が必要なことは明らかになった。しかしながら、それだけでは十分でない。当事者により近い位置にいる家族や地域も当事者に影響を与え、与えられる存在である。家族や地域に目標達成の責任を押し付けるのは誤りではあるが、家族や地域の協力、特に当事者家族の協力は不可欠である。家族的包摶によって、その社会的責任が隠されてきた部分もあるため、家族的包摶で問題が済ませれるようになることには気を付けなければならないが、当事者家族として何が出来て、どのようにあるべきなのだろうか。また、地域としてどのような働きかけが出来るのだろうか。

そもそも、なぜ家族の協力が必要とされるのだろうか。ソーシャルワーカーである長谷川が Z クリニックにおいて 1997 年から 2002 年の間に行なった家族とその家族の子供であるひきこもり当事者に対するアンケート調査（長谷川 2005:54-57）によると、19 名の回答のうち当事者と家族の関係性の部分で「家族の変化あり・本人の変化あり」が 15 ケース、「家族の変化なし・本人の変化あり」が 1 ケース、「家族の変化なし・本人の変化なし」が 3 ケースであった。そこから家族の変化が当事者の変化にも影響を与える可能性が高いことが窺える。更に、静岡県精神保健福祉センターで行われた草野らの「面接相談によるひきこもり当事者と家族の状態変化に関する」の研究報告（草野・内田・菅沼・杉森 2019）から親のみの面談でも、親と本人との間のコミュニケーションの改善によって、本人の状態の改善が示されたようである。これらの結果から、家族、特に親の及ぼす影響が大きいことが明らかである。それらは、必ずしも良い影響ばかりだとは限らない。一緒に暮らしているからこそ、

影響を良いようにも悪いようにも与えてしまう。だからこそ、家族として、本人の問題の解決を望むのであれば協力的でいることは不可欠なのである。

それでは家族としてどのように本人と協力し、どのような姿勢で接していくべきなのだろうか。意識すべき点は3点ある。1点目は、当事者がひきこもりであることを隠さない、恥じないということである。駒ヶ嶺は、家族が社会の目を気にして、ひきこもり当事者を恥じて隠す傾向があることを調査で明らかにした(駒ヶ嶺 2020:18)。しかし、そういった行為は愚策である。当事者を暗に否定する行為でもあり、本人が動き出しても、支援を受けづらくなってしまう。だからこそ、隠すことはしないように気を付けるべきだ。2点目は、家族側もフラットで対等な関係で当事者自身を信じるということである。特に、親と子という関係が多いため、どうしても親の声が大きくなりがちで、本人の気持ちがないがしろにされてしまうことも多い。ただ、親がいくら助けたくても、子がそれにつかまらなければ意味はなくなってしまう。対等な関係を築き、十分に話を聴くということを大切にしたい。3点目は、榎田が指摘する、「無条件肯定」(榎田 2019:148)で接することである。当事者は、自己否定感に苦しみ、心のエネルギーが不足してしまっている。そこで、家族が当事者に対して、「無条件肯定」をすることによって、自己否定感を取り除き、心のエネルギーを与えるということが大事になってくる。そうすることで、そのエネルギーをもとに、自己肯定感を取り戻し、行動へつながるのである。以上の3点を意識した上で、当事者に協力することが重要である。更に、大まかなステップを理解しておくことも重要である。精神看護学を専門にする船越は、何がなんだかわからない状態にはじまり、子どもの状態を知り、辛さを理解し、ありのままを受け入れ、子どもの人生に新しい価値を見出すというステップを多くのひきこもりの親が歩むルートとして示している(船越 2015:20)。この大まかな流れを踏まえた上で、3つのポイントを意識しながら当事者の目標に向けて長い目で協力出来ると良いだろう。加えて、忘れてはならないのが家族や親自身のケアも大切にするということである。当事者の協力にはエネルギーを要す。協力者にエネルギーがなければ、特に心のエネルギーなど与えることも出来ない。そこで、協力者自身のケアも忘れないようにしたい。

それでは、地域単位ではどのような働きかけが出来るのだろうか。特に、効果が期待できそうなのは、ひきこもりへの理解を深めることや、属性の問わないひらかれた居場所づくりをすることではないだろうか。「ひきこもり支援施策の現状について」(厚生労働省 2021:15)の報告によると、ひきこもりに関する情報の普及啓発や地域におけるひきこもり支援の充実のために予算が投入される。そこで地域の一人一人が偏見をなくし理解を深められるよう地域として啓蒙活動、居場所づくりに力を入れていくことが求められるだろう。更に、家族的包摵にならないような家族のケアや、そういった環境整備に力を入れていくべきだろう。

家族と地域の協力は当事者の力になることはもちろん、当事者個人が目標に向かうにあたり不可欠である。

5. ひきこもり生活

第4章では、現在のひきこもり当事者が向かうべき先について、就労・就学という一般的なものから、当事者自身のニーズに基づくものまで、それに伴う支援策、心がけるべきポイントと併せて明らかになった。第4章1節2項では当事者自身のニーズに基づく目標について扱い、必ずしも、ひきこもりを乗り越えるべき対象として捉えるのではなく、受け入れる方向性についても示した。そこで本章では、具体的にどのようにひきこもりを受け入れていいか、ひきこもりの心構えや、どのようにして生計を立てていけるのか経済面についても確認していく。また、ひきこもり生活について論じる中で、どのように健やかにひきこもり生活を送るのかということにも目を向けながら、ひきこもり当事者の自分自身の受容につなげる。

5. 1 ひきこもりを受け入れる

ひきこもり当事者として、ひきこもりを受け入れていくためにはどうしたら良いのだろうか。ひきこもり当事者にとって、自分自身の捉え方が、ひきこもるという経験を生きやすくも生きづらくもしてしまう。まずは、自分自身がひきこもりのどのプロセス段階にいるのかを、俯瞰的に捉えそれぞれの段階で適切な対応をすることが大切である。ひきこもりについて論じてきた社会評論家の芹沢は、ひきこもりにはプロセスがあると考えそれを以下の3段階に分類している。

- ① 往路　社会関係および社会的自己からの撤退期
- ② 滞在期　自己治癒期　自己領域という世界に滞在
- ③ 復路　ひきこもりの終わりの段階(芹沢 2009:81)

①の段階は「ひきこもるお前はだめだ」など社会的規範を自身に内在化した社会的自己、「最強の敵」である自己との闘いの時期であり、社会的自己からの離脱を遂行しなくては、ひきこもりが自己の中で完結しないと述べられている。これは、最大の生きづらさである自己否定感、自分自身からの排除との闘いである。こここそが、ひきこもりを受け入れるため、自分自身を受け入れるための鬼門である。この段階では、社会的自己が自分自身に対してマイナスな声を幾度となく囁いてくるが、この声に耳を貸さないという作業が必要である。社会的視線、友人や親などからは、自分自身の部屋に部屋にこもれば逃れることは出来るが、社会的自己からはそう簡単に逃れられない。ただ、その中で、社会的自己から撤退し、自分自身の新たな価値観を創り上げるということが大切であるそうだ。②の段階においては自己肯定感の獲得が可能であると芹沢は指摘する。あらゆる侵入から、自己を撤退させられる場所である自己領域に籠ることが出来たら自己治癒を始めるのである。最後に新しい自己が誕生という③の段階の終わりへと向かうのである。このひきこもりのプロセスから考えると、①の段階がやはり最重要である。当然ながら、①を経ることがなければ②や③の段階に移行することは出来ない。しかし、②や③の段階に入ってしまえば期間は人により様々であるが、新しい自己の誕生はそこに見えている。①の段階で、いかに社会的自己から撤退するかが鍵になる。自分がどのフェーズにいるか理解した上で、新しい自己と向き合えるように、マイナスの声を囁く社会的自己という古い自分から撤退を①の段階では行う。そして、②の

段階で自己肯定感を養えるように、自己領域に籠ることが出来るように、存分にひきこもる。そして③の段階を迎えるというのが、自分自身を受け入れるまでの対応の仕方になるだろう。

社会的自己・自分自身の排除から撤退し、自分自身を受け入れるプロセスは以上で示された。それでは、どのような心構え・姿勢でいることが出来れば健やかにひきこもり生活を送ることが出来るのだろうか。まずは、斎藤(2021)が指摘するように、積極的にひきこもるということである。社会的にひきこもらされているのに、積極的にひきこもるというのは矛盾があるかもしれない。ただ、斎藤は「受け身でひきこもってしまうと、ストレスがたまりやすくなります。」(斎藤 2021:198)と指摘する。仕方なくから始まつたものの、自分からひきこもるという設定でひきこもり生活を送る心構えが大切である。次に、可能な限りひきこもり生活の中でも対話や、運動を行うことである。精神科医である宮西(2011)によると、ひきこもり状態を続けると運動量の低下や、精神的刺激の低下が生じ拘禁精神病類似の症状が出現するようだ。運動であれば、十分室内で可能なものも多い。そこで、積極的に運動することを心掛けると良いだろう。また、自分が安息出来る、心のエネルギーを溜められるような居場所を探して対話することを心掛けたい。外に出ずともインターネットを介したコミュニケーションでも良い。精神疾患に移行すると、健やかにひきこもるというのは厳しくなってしまう。健やかにひきこもるためにも、対話や運動も可能な時には行い、ひきこもりでいながらひきこもり状態で居続けることは回避する必要がある。

また、意識的に自分自身を肯定的に捉えることが必要である。当事者である勝山は、「まわりの人がみんな自分より偉く見えるひきこもりの心を、私は宝物だと思います。生涯謙譲でいられるのならば、人として十分。」(勝山 2011:25)と主張する。更に、自分自身の専門分野がひきこもりであること、ひとりでいることが得意であること、ひきこもり経験が資産であることなど自分自身でひきこもりであることを肯定的に捉えている。もちろん、この境地に至るまでには、社会的自己や将来への不安などには苦しんだようであるが、生きづらさから逃れて、健全にひきこもるためには意識的にでも自分自身を否定的に見るのではなく、違った角度から肯定的に自分を捉えるなど、セルフ・コンパッション(有光 2019)⁶を行っていけると良いだろう。そして、何よりも理解しておくのが大切なのは、周りは思ったほど誰も自分に注目していないということである。社会規範や、周囲の冷たい目線から逃れるようにひきこもりに至るからこそ、周りの目というのが気になることは仕方ない。しかし、思ったほど誰も自分に注目していないということを理解したい。実際には、社会的自分が、周囲の目をより自分に対して厳しいものにしてしまっているのではないだろうか。勝山も、「こそそしていても、堂々としていても同じ、誰も私の行動などに関心はなかったのです。」(勝山 2018:57)と述べている。周囲の目を気にして、行動が制限され、ひきこもらされるのは苦しいことである。思った以上に誰も自分に目を向けてないと理解も健全にひきこもるためにには重要である。

以上のポイントを意識して、ひきこもることで、のびのびと、健やかにひきこもり生活

⁶ セルフ・コンパッション (self-compassion) とは、自分にとって困難な状況において、自分に優しい気持ちを向け、そのときの経験を良い、悪いと判断することなく受け入れ、そうした経験が他の人たちと共通していることを認識することである。

を送れるのではないだろうか。

5. 2 ひきこもり生活とお金

前節では、ひきこもり生活を送るうえで、ひきこもりの受け入れ方から健やかにひきこもるための心構えや姿勢について明らかにした。それでは、実際にどのように生計を立てていけば良いのだろうか。生活を送っていく上で、金銭問題は切り離せない。どのように金銭問題に対応していくべきなのだろうか。現状では、家族に頼るケースと福祉サービスを利用する二通りの方法があるため、家族に頼る場合に気を付けるべきことと利用出来る可能性のある福祉サービスについて確認する。

まずは、家族(親)に頼るケースから見ていきたい。ただ、このケースがひきこもりを家族的包摂という形で社会的責任を隠しかねないことには改めて注意したい。しかしながら、現状においての実現可能性の高さ、実際の状況として多い生活の形となっているため、家族(親)に頼るケースについて気を付けるべきことについて見ていきたい。前提として、意識すべきは、働かない(働けない)前提でライフプランを立てるということである。ファイナンシャルプランナーの畠中も親の持つ資産でひきこもりの一生涯の生活を成り立たせるプランとして、働けないという前提で作る必要性を指摘している(畠中 2012:20-21)。ここでも、当事者の方は「大人になってまで親に頼り続けるなんて」と自己否定をしてしまうかもしれない。ただ、そんなことを考えていても苦しいばかりで何の解決にもつながらない。むしろ頼れるなら存分に頼るくらいの気持ちで感謝しながら親に頼って欲しい。そうすることで、将来に不安を抱えることなく存分にひきこもりライフを満喫出来る。

その前提に立った上で、畠中の指摘する3つのことを行いたい。1点目は、親の収支、自身の支出の確認である。実際に、話し合いを行えている家族は少ないだろう。親の資産状況なども含め、現状を把握して、ファイナンシャルプランナーに相談などを行い、その後のライフプランを立てたい。2点目は、一生住める家を確保するということである。賃貸、持ち家と種類は構わないが、親と自身の経済状況を照らし合わせながら一生暮らせる住まいを確保することがひきこもり生活を成り立たせるうえで重要である。3点目は、国民年金保険料の免除申請を忘れないことである。しないまま放置してしまうと、後述する障害年金や老齢基礎年金、遺族年金を受け取れない、受け取れるケースでも受給資格を失ってしまう可能性がある。経済状況が厳しい場合は特に気を付けたいポイントである。一生涯安心してひきこもり生活を送るためにも、家族に頼る場合は以上の3点に気を付ける必要がある。

次に社会福祉を利用するケースについて見ていきたい。ひきこもりの長期化が問題となっているが、ひきこもり状態が長期化することで心の病気へと移行しているケースも多い。そこで、その場合において利用可能な福祉サービスについて見ていく。

まずは、障害年金である。障害年金⁷とは、病気・障害や事故によって生活や仕事などが制限されたようになった場合に、生活を支えるために支給される年金のことである。うつ病

⁷ 厚生労働省「[年金制度の仕組みと考え方] 第12 障害年金」

https://www.mhlw.go.jp/stf/nenkin_shikumi_012.html#_ftn1 (2023年12月12日最終閲覧)

や統合失調症など精神疾患を患っている場合には受給することが出来る。ひきこもっているだけでは必ずしも受け取れるものではないが、心苦しさを感じるのであれば是非検討したい制度の 1 つである。保険料の未払いなどで障害年金が受給出来ない場合は最後の砦としての生活保護⁸を利用することになる。こちらは世帯単位で行われ、就労不能という医師の診断書、資産がないことなどが条件となっている。福祉サービスを利用する場合はこの 2 つが現金給付のサービスとして利用出来るものとなっているためよくよく検討出来ると良いだろう。

以上が、現状ひきこもりが経済問題に対応していく術である。しかしながら、斎藤がひきこもり当事者に生活保護や障害年金というと、「自分は病気じゃない、障害じゃない」と反発するかもしれないことを危惧している(斎藤 2012:27)。ただ、当事者の方には、必ずしもステイグマが与えられてしまうわけではないことを意識しつつ、ひきこもり生活を行う上の権利として積極的に活用したい。

それ以上に問題なのは、やはり権利をステイグマ化する社会の在り方や社会保障制度の仕組みそのものである。ここまで当事者自身のひきこもりへの向き合い方について確認してきたが、そこには限界が見えてしまい社会の在り方こそ考えないといけない点であると改めて分かった。生活保護捕捉率の低さにもどこか自己責任で片付けようとする社会の在り方から、生活保護を良しとしない社会的な見方が窺えるのではないだろうか。社会保障制度に関しては、障害年金、生活保護両方共が稼得能力や働いていること、働くことを前提とした制度体系になっている。樋口が指摘するように、拠出に基づく社会保険制度が主流となっている日本において、ひきこもり当事者も含む、仕事に就いたことのない無業者、長期にわたる失業者など職業生活の不安定な人々は、現在の社会保障システムの埒外に置かれてしまうのである(樋口 2008:263)。更に、生活保護に関しては世帯単位で行われること、親族から援助が受けられる場合は援助を受けるように勧めるなど、家族に社会サービスの肩代わりをさせようとする形になっている。社会保障制度自体にも、どこか自己責任で片付けさせようとするような雰囲気が見られるのではないだろうか。仕事をしていることが前提、家族がいることが前提、多数派としての「普通」が社会保障制度の中にまで見えてしまっている。ひきこもり当事者が必要としているのは、仕事ではなく、家族からの金銭的な援助でもなく、経済的な自立である。ステイグマが与えられない形の社会サービスである。具体的には、個人的 QOL の向上にも繋がる可能性を持ち、かつ誰しもが受け取れることでステイグマも与えられない現金支給のベーシックインカムが理想的である。多数派の「普通」という見方から自己責任として片付けるのではなく、権利がステイグマ化されない社会、社会保障システムの中で躊躇うことなく社会保障を享受出来る、多様な価値観を受け入れられる社会を創り上げることが必要であるとひきこもりとお金という問題からも考えられるだろう。

⁸ 厚生労働省「生活保護制度」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/seikatsuhogo/index.html (2023 年 12 月 13 日最終閲覧)

6. ひきこもっても良い社会へ

本論文では、「甘えだ」、「贅沢だ」、「なぜ働くか」などと批判の対象にもなってきたひきこもりが、社会的にひきこもらされているということを皮切りに、ひきこもりの生きづらさ解消のために社会がどうあるべきか、当事者がどのように自分自身と向き合っていくべきであるかということを示してきた。繰り返しになるが、まず注意すべきは、一番苦しんでいるのは当事者自身であり、決して怠けなどとひきこもりを色眼鏡で見ないことである。また、当事者個人としての向き合いの必要性、ひきこもり生活を確認したものの、やはり一番見直すべきは社会の在り方である。そして何より意識したいのは、関水の以下の指摘である。

「ひきこもり」経験者たちの模索は他人事ではない。彼・彼女たちが経験する葛藤や生き延びるための模索は、私たちがつくり出しているこの社会のただなかで起きているからだ。（関水 2016：367）

本論文を通して、ひきこもりは特定の誰かの問題ではなく、あらゆる人々に関わる問題であり、かつその責任の大部分は現在の社会の在り方や、社会構造に起因することが明らかになった。また、ひきこもりは「普通」であると見なされるが、その「普通」というレールから外れているということで非難の対象となってしまっている。即ち、誰しもが「普通」というレールから外れた場合には非難の対象となってしまうリスクを潜む社会であるということである。関水が指摘するように、ひきこもり問題は私たちの暮らす社会の中で起きている。今回は、ひきこもりの生きづらさに注目をして、どのように社会があるべきかを論じてきた。しかしながら、ひきこもりが生きやすい社会というのは全ての人々にとって生きやすい社会なのではないだろうか。仕事・学校・人間関係などについては、ひきこもり当事者だけではなく、全ての人々に関係のあるものである。少なからず、ひきこもり当事者ではない方々もその周辺に生きづらさを感じたことがあるのではないだろうか。だからこそ、第3章で検討したひきこもらされない社会やひきこもりが生きやすい社会は、すべての人々にとっても生きやすい社会の構築につながるのである。

最後に、更に言うとすれば、ひきこもっても良い社会へすることこそが全ての人々にとって生きやすい社会への第1歩なのではないだろうか。社会構造や当事者個人がどう対処するか以前に、社会が、社会の構成員1人1人がどのような価値観・生き方・考え方も尊重出来れば、ひきこもっても良い社会へつながる。多様なものを受容出来る、マイノリティを排除しない社会の在り方がひきこもり問題に関わらず、すべての生きづらさの解消に求められているのではないだろうか。

おわりに

本論文では、ひきこもりの総合的な生きづらさの解消を目的に、問題をひきこもり当事者

の自己責任として片づけない立場から、社会の在り方・個人の在り方について検討した。そして、よりやり直しのしやすい、多様な価値観を受け入れられる社会であればひきこもらされない社会のみならず全ての人々にとって安心して暮らせる社会につながることを示した。個人の向かうべき先として、就労・就学以外の当事者自身のニーズに基づく目標についても示した。また、当事者が社会的にひきこもらされていること、ひきこもりの生きづらさについて示すことによって、ステイグマの解消にも一役を担うことが出来たのではないだろうか。一方で、ステイグマの解消の方法については検討の余地がある。本論文を読んでいただくことが出来れば、少なからずひきこもりへの批判的な目線や、好ましくない存在としての印象は払拭出来るはずである。しかしながら、本論文を全ての人に読んでいただけることは現実的ではない。具体的に、より効果のありそうなメディアなどを通したひきこもりの正しい理解への啓蒙活動など、ステイグマをどのようにして払拭するかという方法について第4章2節で周りが出来る行動として具体的なところまで示せると良かった。本論文執筆前に第5章で作り上げようと考えていた、ポジティブなひきこもり生活を示すことでのステイグマ解消を果たすことが出来なかった点も反省したい。今後は、ひきこもりに限らずではあるが、個人としても出来る、現実的な目線でのステイグマの解消方法について私自身として考えを深めていきたい。また、社会の在り方や当事者が注意すべきポイントなど大枠を示すことは出来たが、テーマによっては細部の検討や、実現可能性というところを十分に勘案出来ていなかった部分があった。結論が出るかどうかは分からぬところもあるが課題として残ったためこちらについても考えをより深めていきたい。そして何より、本論文の執筆を通して、生きづらさそのものに対する理解も深まったように感じる。今後、自身の人生を歩んでいく上で、人々と関わる上で、今回の学びを糧として、ひきこもりの生きづらさとの向き合い方を参考にしつつあらゆる生きづらさに向き合っていきたい。

参考・引用文献

- 新谷周平, 2008, 「居場所化する学校/若者文化/人間関係」. 広田照幸編著『若者文化をどう見るか?』アドバンテージサーバー
- 有光興記, 2019, 「セルフ・コンパッショントと『あるがまま』』『心理学ワールド』87. 13-16.
- 石川良子, 2003, 「パッキングとしての〈ひきこもり〉」『ソシオロジ』48(2). 39-55.
- _____, 2007, 『ひきこもりの〈ゴール〉「就労」でもなく「対人関係」でもなく』青弓社
- _____, 2009, 『『ひきこもり』について考える/『私』を振り返る』. 好井裕明編『排除と差別の社会学』有斐閣
- _____, 2021, 『「ひきこもり」から考える——<聴く>から始める支援論』ちくま新書
- 伊藤康貴, 2022, 『「ひきこもり当事者」の社会学——当事者研究×生きづらさ×当事者活動』晃洋書房
- 一般財団法人ひきこもり UX 会議, 2020, 「ひきこもり・生きづらさについての実態調査 2019 報告書・総合」
http://blog.livedoor.jp/uxkaigi/%E5%AE%9F%E6%85%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB2019/Report2019_A.pdf
- 岩脇千裕, 2016, 「若年者雇用対策における中小企業の位置づけ—『新卒一括採用システム』の見直しと既卒者支援を中心に—」『日本労務学会誌』17(2). 77-79.
- 上山和樹, 2001, 『「ひきこもり」だった僕から』講談社
- 勝山実, 2011, 『安心ひきこもりライフ』太田出版
- 草野智洋・内田勝久・菅沼文・杉森加代子, 2019, 「面接相談による当事者および家族の状態変化について」『人間科学=Human Science』39. 93-107.
- 厚生労働省, 2010, 「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000807675.pdf>
- _____, 2021, 「ひきこもり支援施策の現状について」
<https://www.khj-h.com/wp/wpcontent/uploads/2021/04/03XX%E5%8E%9A%E5%8A%B4%E7%9C%81KHJ%E3%82%B7%E3%83%B3%E3%83%9D%E3%82%B8%E3%82%A6%E3%83%A0.pdf>
- 国土交通省, 2012, 「平成 24 年度 国土交通白書」
<https://www.mlit.go.jp/hakusyo/mlit/h24/hakusho/h25/pdf/np102200.pdf>
- 駒ヶ嶺裕子, 2020, 「ひきこもり支援に関する一考察：困難を有する若者等に関する調査結果から」『弘前学院大学社会福祉学部研究紀要』20. 12-19.
- 斎藤環, 2012, 「ひきこもりの理解と対応」. 斎藤環・畠中雅子編著『ひきこもりのライフプラン「親亡き後」をどうするか』岩波書店
- _____, 2020, 『改訂版 社会的ひきこもり』PHP 研究所
- _____, 2021, 『コロナ・アンビバレンスの憂鬱 健やかにひきこもるために』晶文社
- 関水徹平, 2016, 『「ひきこもり」経験の社会学』左右社
- 芹沢俊介, 2009, 『引きこもるという情熱』雲母書房
- 高塚雄介, 2018, 『「心の健康」『ひきこもり』研究小史』『敬心・研究ジャーナル』

2(2). 1-9.

内閣府, 2018a, 「生活状況に関する調査」

<https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/life/h30/pdf/cover.pdf>

_____, 2018b, 「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」

<https://www.aiina.jp/uploaded/attachment/2291.pdf>

中村好孝・堀口佐知子, 2008, 「訪問・居場所・就労支援 —『ひきこもり』経験者への支援方法」. 萩野達史・川北稔・工藤宏司・高山龍太郎編著『『ひきこもり』への社会学的アプローチ—メディア・当事者・支援活動』ミネルヴァ書房

長谷川俊雄, 2005, 「『社会的ひきこもり』問題の所在と構造—家族相談事例の分析とヒアリング調査をとおして」『社会福祉研究』7. 47-62.

畠中雅子, 2012, 『高齢化するひきこもりのサバイバルプラン 親亡き後も生きのびるために』近代セールス社

樋口明彦, 2008, 「『ひきこもり』と社会的排除—社会サービスの不在がもたらすもの」. 萩野達史・川北稔・工藤宏司・高山龍太郎編著『『ひきこもり』への社会学的アプローチ—メディア・当事者・支援活動』ミネルヴァ書房

船越明子, 2015, 『ひきこもり 親の歩みと子どもの変化』新曜社

舛田智彦, 2019, 『中高年がひきこもる理由—臨床から生まれた回復へのプロセス—』青春出版社

宮西照夫, 2011, 『ひきこもりと大学生 和歌山大学ひきこもり回復支援プログラムの実践』学苑社

湯浅誠, 2008, 『反貧困—「すべり台社会」からの脱出』岩波書店