

質疑応答の時間に答えられなかったご質問にお答えします

回答者:(株)ウチらめっちゃ細かいんでスタッフ3名 (発言者は、講師岡田・ α ・ β で表示)

Q1 社員で発達障害の診断がされ、精神手帳を持っている方はいますか？

A1 はい、手帳を持って社員として働いている方もいらっしゃいます。(講師岡田)

Q2 (うちの子は) 大学中退から6年ほどひきこもり、その間アルバイトどころか一度も働いたことがないのですが、仲の良い仲間に出たりゲームで知り合った人たちのオフ会に行ったりできていました。しかし、最近は友達や知り合いに会うことも嫌な状態。単発のアルバイトなどでも進めず、待つべきなのか迷います。

A1 決して焦る必要はありません。

友達や知り合いに会うことがイヤであるならば、イヤでも良いのです。

一方で、その理由だけは冷静に客観視してみると良いかもしれません。友人といるとエネルギーを消費するとか、何らかの負い目・劣等感などがあるとか、避けたい理由が存在するかもしれませんね。

そして大事なこととして、仮に理由があったとしても、「だから自分はダメだ」と考えを繋げてはいけません。

あなたは今の、そのままのあなたでいいのです。社会という幻に無理に合わせる必要はありません。理由を考察したら、それを避ける方法を考えれば良いだけなのです。

自分の性質をあなた自身が受け入れ、無理しないで社会や他人と付き合いにはどうするかを考えていけば、楽な気持ちで日々を過ごすことができるかもしれません。

(α)

A2 友人や知り合いに会うのが億劫になることは私にも覚えがあります。とは言え、どのくらい億劫でどのくらい嫌なのかは質問者様と私では違うのでしょうか。

友人や知り合いとの関係で言えば、私にはもう気軽に会える友達がほとんどいません。理由は、例えば学校で知り合った友人であれば、別の環境で何年も過ごしているの、次第に話す内容や興味、感覚等がずれて来るからだと考えています。そういったことが積み重なると、人と会うのが難しくなったりする場合もあるのかと思います。

また、アルバイトにも進めないとのことですが、私の場合の話になってしまうのですが、仕事環境を変えようといういろいろ悩んだことがあります。その時に考えたことは、今のままがいいのか、新しい環境に出た方がいいのか、将来的に自分が後悔してしまいそうな選択肢はどちらだろうかと考えました。その時に新しい環境に挑戦したほうが例えそれが上手くいかなかったとしても後悔は少ないだろうと思い、自分の環境を変えることができました。

「挑戦」という言葉は重く感じてしまうかもしれませんが、5年後 10年後の自分が今の自分の選択を見て納得してくれるような選択を選べるといいのではないかと思います。その為に、自分の素直な気持ちを一生懸命に探ってみるとよいと思います。日々なんとなく過ごしていると自分の気持ちは案外分からないものだと思います。簡単なようで自分と会話をするのは難しいものです。(β)

A3 状況を伺った限り今は待ちでもいいのではないかと思います。

私も再び働きはじめる時には相当の覚悟がいました。

それは働くためのスキルが無いからというような要因ではなく、自分自身の気持ちが働くことに対して前向きにとらえることが出来ているかどうか、働き続ける意思を持っているかどうかという気持ちを作ることが出来ていないと自分には働き続けることは難しいと考えていたからです。

実際気持ちを作れた後は就職活動や仕事に前向きに取り組む続けることが出来るようになりました。

私の場合はまず相談施設に通い、改めて自分をよく知ることで今まで自分が苦手意識を持っていたことに対処できるようになりました。

色々なプログラムに参加することで少しずつ新しい人と話す事に慣れたり、ひきこもりでも受け入れてくれるという企業の方のお話を聞き自分でも受け入れてくれる場所があることを知ったりしながら気持を作っていました。

すぐに働きはじめるのではなく、今はまず出来ることから一つ一つステップアップをして働くための気持ちを作っていくことが大切なのではないかと思います。(講師 岡田)

Q3 本人と話したいと思っても、本人が話す雰囲気じゃない(ゲームやネット見てる、返事しない、昼夜逆転で時間が合わない)はどうすれば良いのか?

A1 ひきこもられたご本人様にとって、質問者様と話したくない原因があるのかもしれませんが。

過剰に心配する雰囲気や声をかけてしまったり、声を荒らげてしまったり、ひきこもる以前・以後から関係が悪くなる原因を作ってしまったことはありませんか。

ご本人様にとって、現在の『話さない状況』の方が『安全地帯』である可能性があります。

もし顔を合わせることができるのでしたら、自然と顔を合わせたときに笑顔で応対し、過剰に心配する空気を出さないことが大事だと考えます。無理に話しかける必要ありません。朗らかに「おはよう」とあいさつをするだけで十分です。

ご本人様の警戒が解けるまでには長い時間が掛かるでしょうが、引きこもっていることを『当然』と受け入れ、愛情を持っていてくれていると感じてくれば、自然とご本人様の安全地帯が広がり、話す機会がやってくるでしょう。(α)

A2 現在は話が出来ないと仰られています、話が出来ていた時はどのようなお話をされていましたでしょうか。

私の場合ですが、話したくなくなる場合は、「○○だから、○○すべき」「○○だから、○○しなくてはならない」というようなことを言われる場合です。それが仕事とかならいいですが、普段の生活ではとても窮屈に感じてしまって、自分の意思が入り込む隙が無くなってしまう気がして辛いです。

相手へ行動や気持ちの押し付けをしていないかというところに気を付けて、後は気分よく日々を過ごしていれば変化が訪れるのではないかと私は思います。相手を軸に日々を過ごすのではなく、相手を尊重したうえで自分を軸に日々を過ごすこと

に集中するのが良いと思います。誰しも心配事や気になることがある中で、毎日を機嫌よくとはなかなか行かないかもしれませんが、できるだけ機嫌よく過ごすことが周りの人と上手くいくコツであり、いつも機嫌が良く過ごすというのも大人の嗜みなのではないかと私は思っています。(β)

Q4 食事や歯磨き、入浴着替えなどは最低限やってほしいと思うのですが、言ってもいいのか、言われるのは負担なのか？良い伝え方は？

A1 ご心配はもっともです。回答者の経験としては、命をつなぐ最低限のこととして、「私はあなたに生きていてほしい。だから食事だけは摂ろう」と声をかけられました。

逆に入浴・着替えなどはご本人様が「やりたい」と思ったときに、お部屋でできる環境にしておくだけで十分かと思います。水で絞ったタオルで体を拭くだけでもスッキリするので、完全に部屋から出なくてもできる小さな工夫で対応して良いと思います。「タオルで体を拭くとかどう？」と提案をした上で、却下されたら無理せず引き下がる、位の距離感で良いと思います。

どんな状態でも心配する雰囲気ではなく、笑顔で今の状態を受け入れて接することが重要です。ご本人様にとって質問者様と家全体が安全地帯だと感じてくれれば、家の中でも行動し、入浴などもしてくれるのではないかと思います。(α)

Q5 会社の定年はどうなっていますか？

A1 現在定年は特に設けていません。(講師岡田)

Q6 ひきこもり者のアイデンティティを守り会社を続けるために特に注意するポイントは？

A1 スタッフを信頼し任せること、スタッフの状態を把握しキャッチできることが大事になってくるかと思います。

めっちゃコマは完全リモートワークの会社ですが、基本的に社員の行動の監視など

はしておらず決まった仕事をやってくればそれでよしとしています。こうしてスタッフ自身にあえて任せてしまうことが逆に仕事のモチベーションに繋がっているように思います。

また、リモートワークではスタッフの心身の状況をキャッチし辛く、行ってもらわないとわからないことも多いという特徴があります。ひきこもりの方に多い特性で自分から発信するのが苦手という方も多いです。そこでめちゃコマでは開始と就業時に自身の体調を〇パーセントで報告してもらい、数値が極端に下がったりしたときに面談を行うなどをして体調の維持を出来るような体制にしています。(講師岡田)

Q7 ほとんど話をしない本人の心をひらかせる関わりの切り口を見つけるにはどうしたらいいでしょう。具体的な方法を教えてください。(本人の好きなアニメ等の話題も不機嫌になる)

A1 『心を開かせる』という時点で、質問者様の『エゴ(強引さ)』が混じっていることを自覚しましょう。

ご本人様が「引きこもっていてもこの人は受け入れてくれる」と感じてくれれば、自然と心を開ききっかけが訪れると思います。

ご心配は当然のことですが、無理に干渉し、是正を目指すのではなく、「どんな状態でも笑顔で受け入れる」ことから始められると良いと思います。無理に話す必要もありません。

「無言で一緒にいても居心地が良い関係」を目指すくらい、広く受け入れる心を持つことがベストだと思います。

ご本人様にとって質問者様が「敵ではなく味方だ」と感じてくれれば、話す機会が訪れることでしょう。(α)

A2 普段の会話の頻度やどの様な話をされているかにもよるのかと思いますが、ご本人様が話をされたときに、「うんうん、そうなんだ」とただ受け止めるということをするればよいのではないかと思います。

自分の意見は言わずに、ただ相手の言葉を受け止めるということです。相手の言

葉を最後まで聞いて、最後に相手を認めるような言葉（「それは良かったね」「それはいいね」「大変だったね」など）をかけてあげられればそれで十分だと思います。

意見は意見を求められたときに言えば良く、意見を求められたとしてもしばらくは極力否定せずに「いいと思うよ」というような肯定的な形で応えるとよいかと思います。（もちろん他人に迷惑がかかるような内容であればその限りではありませんが、一度相手の言葉を受け止めるというリアクションをしてから意見を言うのが良いと思います。）

人に話を聞いてもらえるというのは、想像以上に気持ちの良いもので、この人は何を言っても、ただただ聞いてくれて、最後には「いいと思うよ」と言って認めてくれると思うと、その人にもっと話を聞いてほしいという気持ちになります。自分の話をただただ聞いてもらえるというのはそれだけで幸せで嬉しいことだと思います。

とはいえ、そもそも何も話してくれない、会話が起らない、ということもあるのかもしれない。その様な時は、無理に相手に話しかけず、挨拶だけする、あるいは相手の興味を引きそうなことを相手に投げかけるのではなく、その場に投げてみるというのはどうでしょうか。

相手に会話を直接投げかけると、会話をしなければいけないというプレッシャーや、自分の意見を言っても受け入れてもらえないのではないかという不安から話が始まらない可能性もあるのではないかと思います。

ですので、誰に話しかけるわけではなくその場に対して何か楽しくなることや肯定的な意見や事柄を述べるのが私は良いのではないかと思います。相手が興味があれば、何かそれに対して「そうだね」などの反応を示してくれるかもしれません。

投げる内容も、反応があった場合の返答もポジティブなものであるのが好ましいと思います。また、反応があった際も一気に話すのではなく少しずつ話すのが良いのではないかと思います。同じ空間にいるのであれば、会話は多くなくともその空間で同じ時間を気分よく過ごすということが大事なのではないかと個人的には思います。

それから、「本人の好きなアニメ等の話題でも不機嫌になる」とありますが、相手の好きなものについて話す場合は、自分もその対象物を理解し好きになってから話すのが良いと思います（既にそうされていたらすみません）。

私が過去そうだったのですが、自分の好きなものの話をされるときに、その話題を対して知らない人から触れられると、好きなものを否定されるのではないか、又は相手にそのつもりが無くても明確に「それいいね」と言うメッセージが伝わらない場合は否定されたのではないかと感じるがありました。

その話題とするものを肯定的に見ているという意識を持ちながら話す会話成り立つ可能性が上がると思います。但し、そうすれば必ず会話が成立するわけでも無いのでなんとも言えません（好きの深さが違う、これの良さは自分だけが知っていれば良いなど、不機嫌になる要素はいくらでもあると思います）。

これが難しいとなると、当り障りのない話題（天気や食べ物など）からはじめて、ある程度会話が行き来するようになってから、好きなものの話題を振った方が良くもれません。（β）

【ひきこもり地域支援センタースタッフより】

めっちゃコマスタッフの皆様、ご回答ありがとうございました。ひきこもり経験がある社員の皆様に真剣に答えていただき嬉しく思います。ひきこもりについて悩みや心配をお持ちの皆様のご参考になればと思います。（こだま・兼田）

『浜松市ひきこもり地域支援センター』は、浜松市精神保健福祉センター（市）と、ひきこもりサポートセンターこだま（委託先：NPO 法人 遠州精神保健福祉をすすめる市民の会）とが、官民協働で運営しています。

[ひきこもりのご相談はこちらへ]

○浜松市精神保健福祉センター

TEL 053-457-2709

〒430-0929 浜松市中央区中央1丁目12-1 県浜松総合庁舎4階

[啓発事業についての問い合わせ先]

○ひきこもりサポートセンターこだま

TEL 053-453-8744

〒430-0929 浜松市中央区中央1丁目13-3 ウィスティリア E-one3階