

「いっぷく会便り」別冊（平成29年4月1日発行）

「社会的要因によるひきこもりの経験」

中学二年の終わる時期に、学校で修学旅行事前研修というものがありました。グループで静岡市内を旅する行事でした。その時は悩ましいものは特になく、多感な年齢で、旅先で行った羽鳥地区の洞慶院というお寺には、心地よい思い出が残っています。

その直後に心の不調を抱えることになりました。十年以上たってそれは精神の病気だと分かったのですが、当時は理由がわからず、日に日に心が重たくなっていく感じでした。そして高校受験の時期となり、二重三重の苦しみが続きました。入試には受かったのですが、入学時には頭の状態は完全におかしく、自分では打つ手がない状態でした。病院へ行ったことがありますが、誤診されてしまい、高校卒業時には表現できない手のつけられない心理状態でした。ですが、心の中には、いつか人生を正常な所に戻すという意志があったのを覚えています。

自分の力ではどうにもならない年月が続きました。そんな時、親が強引に確かな病院へ自分を連れて行ったことが幸いし、薬を飲み始めることで生活面が安定しました。高校卒業から5年以上たって、現実感覚が戻りだしました。そして、少しアルバイトをしようとした時にさらに苦しいことが起こりました。

アルバイト先の食品会社が、会社で本当のでたらめ行為をする者に管理職の地位を与えていました。後で分かったのは、その者は悪質な人格の男でした。その人物に、自分はあまりよくない健康状態を告げていたのですが、不意を突かれて、激しい評価行為をされました（でたらめ人間扱い）。それが原因で心にトラウマができ、強いストレスを抱えこみ、頭がロックされたようになりました。

この時点を今に振り返ってみて、自分が二十代半ばの心の状況は次の通りでした。一つめは精神の病気、二つめは他者からの評価行為で患ったトラウマ、三つめは後手の心理、四つめは自分を全く作れておらず、逆に壊してしまっている、というものです。それから何年かたって父親が病気で亡くなったのですが、これが逆説的に働き、心が回復するきっかけになりました。なぜかという、後手の心理が心で解除されたからです。人の心理に、人は自分の力よりも大きすぎる悩みを抱え込んだ時、焦りの心理を患ってしまい、心の立て直しができなくなるものがあります（後手の心理になる）。父親が亡くなった時、母親がひきこもりの自分の生活面のことを考え、行政へ精神障害者年金の申請に行きました。そのことがきっかけとなり、自分の心の中では、これでひとまず食べていけることができるという安心感が生まれました。安心感で後手の上手いかないサイクルから逃れることができ、心が回復軌道に乗り始めました。ここで伝えたいのは、どんな悩みであれ、ひきこもりの人の心の回復にはまずはじめ、なにかの安心感が必要になることが多いということです。安心感ならよく、確かな活動をしているひきこもりの人の居場所でも構わないと自分は考えます。居場所という安心感は効果があると思っています。

話を変えて自分がひきこもり状態のときの心境を説明します。まず、人と接することをしないと、時間の流れが全く違います。過ごした日々が毎日同じことの繰り返しのため、過去が頭の中で蓄積されません。また、重い悩みを抱えているので現実が頭に入らず、時間が認識されません。自分がひきこもっていた時の二年（全体では十五年）の年月が、三、四か月に感じた時がありました。

次に、社会から放り出されるということは、突然南極に一人でいることと同じです。孤独と死の世界に直面します。別の例えでは、陸地の見えない海で、一人海の中に浮かんでいることと同じで、いつ人食い鮫が襲ってくるかわからない様なものです。恐怖の世界です。あまりにも苦しいため、親に甘えだし、現実逃避をやり出す人もいます。また、子供人格の人はその恐怖の世界に気がつき

ません。現実逃避をやり出した人に無条件肯定的関心（ひきこもりに接する基本）は通じません。

話を障害者年金を受給するようになったところに戻します。ひきこもり状態で時間が流れるように過ぎていきました。広い海に打つ手なく漂流した感じでした。人食い鮫の恐怖は年金受給からくる安心感の助け船で難を逃れました。しかし、社会復帰したくとも、心で足場が築けません。スクリーもかじもない船（心の気力と、復帰するための自分の状態にあった社会環境がない）に乗っているのと同じです。食品会社で出会ってしまった悪質な人間が原因のトラウマ（不快さが伴うもので本人は自覚するのが難しい）もなかなか治せず、また生きていくために自分づくりをしようと思っても社会の適した環境がなく、三年の自主的な努力が空回りに終わりました。どんな努力でも同様と思いますが、本当の努力は一人だけではできません。まず自分を客観的に教えてくれる人（又は環境）が必要になります。親では子を客観視できず、また子の詳しい状況もつかめません。理解力のある他人の力が必要になります。特に、大きすぎる悩みを抱えてしまったときや本当の努力をするとき、他人（鏡になってくれる人）を通して自分を確かめながら進めていくものだと思います。

努力が空振りに終わった後、何もしない年月が続きました。しかし、何とかして心の足場を築きたいと思っていたので、清水のハイキングクラブへ参加させてもらう行動に出ました。ただ自分の都合により辞退させてもらいました。それからあるところの集まりにいつはどうかと考えました。そこへ足を運びました。その時わかったことは、人と接するだけで、確かな活力が心に生まれてくるということです。見方を変えると、人と接するのをやめるだけで、出口のない迷宮に入ることです。本当の努力ができない上に、心の足場が築けなくなります。

その後、他人からの評価行為がトラウマになり、不快さに苦しめられてひきこもりになっている人を支援したいと思いました（※①）。そして「いっぷく会」へボランティアとして参加させてもらいました。三年と少し前のことです。この時の社会復帰はまだ無理でした。普通に生活が送れるのに働けないのはおかしいと考える人もいます。しかし、人は人生という広い外海で、航海の行く先が定まらずして、動けるようになりません。ある悩みを抱えて動けなくなっているひきこもりの人も、悩みが小さくならずして働けません。

（中略）ひきこもりの人は長い年月を失うだけで、心の面で苦しい状況におかれてしまうということです。これでスピーチを終わります。

（※①kawakko-hann@cy.tnc.ne.jp 電話 080-2612-3429）

本人紹介

富山雅広(とみやまさひろ)

昭和49年6月21日静岡県旧磐田郡水窪町（現浜松市）生まれ（42歳）

経歴は経験文を参照

愛読書「独創は戦いにあり」（西澤潤一東北大学名誉教授）

〔趣味〕音楽鑑賞 囲碁 サイクリング

平成27年ひきこもりに関する活動を始める。

現在「ひきこもりスクール」主宰。（於：静岡市番町市民活動センター）