

## ボランティア・インタビュー 第4弾！

今回のセンターだよりは、南区社協で行っているひきこもり支援事業・当事者の居場所「rakuro らっくら」と「ひきこもり」に悩む家族の居場所に参加してくださっているひきこもり経験者・佐藤拓実さんのインタビュー。

当事者にとっては、ひきこもり経験のある方がそこにいてくれる安心感は大きく、家族にとっては、本人に代わって聞きたいことに回答してくれる貴重な存在。ただし「自分の場合は」と前置きをつけて。

この活動はひきこもりの居場所に参加したいという佐藤さんの意志によるもの。それこそボランティアの語源・「意志」を意味するラテン語volō(ウオロ)の本質を表すものではないか!?

佐藤さんのこれまでとともに紹介します。



ただいま、ぶどう農園にてシャインマスカットの摘粒作業をしています

### もう学校に行くことは 考えられない

平成15年、高校に入学した夏に不登校になりました。直接のきっかけは、靴に入れておいたMDウォークマンを移動教室のときに盗まれたことです。

中学の先生から入学したら学力的には余裕だっただけで聞いていたけど違っただし、宿題がたかさんに感じてそれもこなせない、同じ中学校から行った生徒が少なかったこともあって友達もうまく作れなかった。もともと、小さい頃から人の評価を気にする性質で、自分が同級生からどう見られているか、変に思われているんじゃないかと、不安感が強かった。そんなときに盗まれてしまった、学校で「こういうこともあるんだ」とすべには消化できませんでした。

たしか週末に盗まれて週が明けた月曜日、学校に行かないと、思ってた準備をしていたんですが、時間が押してきて遅刻しそうになってきた。電車に乗るために必死に自転車をこぎました。そのとき、ふっと「なんでこんなにつらいのに頑張ってる学校に行かなきゃいけないんだろう」と思ったら、自然と駅とは反対の方向に向かっていました。

その足で隣町まで行ってゲームを買いました。ホームセンターにも寄って、なぜか花の種を買おうと探しましたが、学生服姿をとがめるような

佐藤 拓実 (さとう たくみ)

1988年西蒲区生まれ。15歳から27歳まで不登校、ひきこもりの経験。その後、新潟県内の様々な支援機関とつながる。現在は、仕事をしながら支援機関への協力や福祉講座等に経験者として登壇している。また県内で開催されている当事者の居場所や家族会に参加。当事者にとってはピアサポーターとして、家族会では当事者の通訳的な役割として、自分の経験をもとにアドバイスを行っている。ひきこもりをもっと気軽に話せることが目標。

店員の視線が痛くて、そのまま店を出て家に帰りました。

その後は、ベッドに横になっっている時間がほとんどでした。起き上がれなかった。もし違う学校を選んでいけば、もし盗まれていなければ、もし学校生活をうまくやれていけば違う結果になっただんじゃないか…。いや、中学までのことを考えると遅かれ早かれ、どこかで似たような事になっていたんじゃないか。本当はもっと前から休みたかったんじゃないか。そんな言葉が頭の中をぐるぐるしていました。

もう学校に行くことは考えられなかった。そこからは寝ているような、寝ていないような、それでいて気持ちは昂っているような状態がずっと続きました。

## もう人と関わる気持ちは 持てなかった

不登校になっても、妹の態度が変わらなかったのはありがたかったです。今まで通り兄として接してくれた。中学の頃はクラス委員になったり、部活の部長をしていたので、周りからはそこそこ「やれる人」に見えていたかもしれません。妹にとってもそういう兄だったから、不登校になったからといってすぐに関係性が変わることがなかったのかも。

はた目には「やれる人」に見えていたかもしませんが、内心はそうではなかった。不安感がずっとありました。楽しく学校に行くとか、楽し

く友達と遊ぶという感じではなかった。出かけようと誘われても色々理由を作って断っていました。

ひきこもって5年間くらいは、今日は何月何日という感覚がありませんでした。もう自分には日時は大して関係がない、と考えていたのではないかと思います。大体はベッドに横になっただけで、目が覚めたらゲームやネットをしてという毎日。もう外に出るとか人と関わる気持ちは持てなかった。

## 隣に居るのがひきこもりでも 関係ない

ひきこもって9年目くらいに、家族の方にも少しずつ目を向けられるようになりました。母はフルタイムで働きながら家事もやっていたんですが、ときどき具合が悪くなって、仕事を休んで横になっていることがありました。

それを見たある日、ふと料理をしてみようと思いついて、ネットを見ながら練習して。それから家族の夕食はほぼ自分が作るようになりました。朝も夜も関係なかった生活の中に、家族の夕食という決められた時間が入ることで、段々と時間のコントロールができるようになってきました。

翌年の春頃、母と妹と3人で県外に旅行に行きました。数年前から年に一度くらい家族旅行をしようということになっていて、その何回目かでした。

新潟市委託事業

新潟市ひきこもり相談支援センター

※1 通称：ひきセン

TEL:025-278-8585

✉:info@n-hikikomori.org

LINE:@688wremk

新潟市中央区東万代町9-1 万代市民会館5F

開所日時 火曜日～土曜日 / 9:00～18:00

※祝日・年末年始をのぞく

相談無料 駐車場なし

※近くの有料駐車場をご利用ください



ひきせん  
LINE 窓口



ひきせん  
ホームページ

新潟市ひきこもり相談支援センター

ホームページ  
より抜粋

ホーム 事業内容 所在地 相談・問合せ ダウンロード ブログ よくある質問

## 私たちについて

新潟市ひきこもり相談支援センターでは、ひきこもり状態からの回復や社会参加を目指しての、来所面談や訪問支援、居場所の開設等を実施しています。地域の医療、福祉、教育、就労機関等とも協力して支援にあたります。

ひきこもりに関する最初の相談窓口として、まずは気軽にお問合せください。動き始めるための準備を、いっしょにさせていただけたら幸いです。

当センターでは、新潟市にお住いのひきこもり状態の方と、そのご家族の方などからのご相談をお受けしています。

## ひきこもりとは

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、非常勤職員を含む就労、家庭外での交友）を回避し、原則的には6か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もよい）を示す現象概念。

※ひきこもりは、原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神症状の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低いことに留意すべし。

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」より

旅先での小さな気づきです。自分は自分自身がひきこもりだということを知っている。周りの人もそれを気にしている、知られている、バレている、見られている、注視されている、変に思われているんじゃないか、と思っていたんですが、そんなことはなかった。観光地に来ている人たちの多くは観光をしているのだから、隣にいるのがひきこもりでも関係ない。そもそも誰もこつちを気にしていないし、見ていない。

周囲の人も旅行者で、自分たち家族も同じ旅行者。であれば周りの人達と同じように観光地を楽しんでいいんじゃないか、と思いました。実際に今までより旅行を楽しんだ自分がいました。

自分と他人は違う存在であるという自他境界のようなものが、ここでやっと分かってきたのかもしれない。ただ家に戻っての生活はすぐには何も変わりませんでした。

## やっぱりおかしくないか

自分がひきこもる以前から、うちには別の問題がありました。同居している祖父母の訪問販売の問題です。自分が小さい頃からずっとあったのだと思います。祖父母は要不要の判断ができませんでした。売りに来たから買う、を繰り返していました。

両親も諦めていたか、認めたくないかで、業者が来ると家族の方が息をひそめている、そんなおかしな状況が家にはありました。自分の気力が戻りつつあったからかもしれない

ですが、ひきこもりを脱することになる約2年前から、「やっぱりおかしくないか」と強く思い始めました。

近所の人も来ているのかと思った。でも十中八九業者でした。今日は何の業者だ、というほど幾人もの人達がやってきていました。意識しだすと、昼間玄関が開く音が聞こえる度にビクつくようになりました。怖いと思いながら自分で対応することもありました。

## ひきこもりを脱したきっかけ

これからもこれがずっと続くのかと考えていたある日、思い立って消費者センターに電話をしました。ひきこもりの自分がおかしいのか、という考えがよぎりながら相談すると、話を通じた！自分がおかしいかと思っていたことは一般社会でもおかしなことだったんだ。それがすごく嬉しかった。

相談しながら、まだ自分が頑張れば何とかできる問題だと信じていたところに、「まず、玄関の力ぎをかけてください」と言われて、思いは打ち砕かれました。

正論ですが、どうせ祖父母が開けるから力ぎは意味がない。これからも祖父母は家にいる、業者はやってくる、変わったことといえば相談機関が信用できそうに思えたこと。だとしたらどうすればいい。

その翌日、昔新聞か何かで見た記憶を頼りにネットで調べました。ひきこもりを検索すること

家の外に、もう一つ安心して過ごせる場所を作れたら…。そんな気持ちから居場所『イツモノトコ』は始まった。何か特別なことなんかなくても、身支度をして、外の空気を吸って出掛ける。自分のペースでのんびり自由に過ごせる空間となっている

## 生きづらさを抱える若者の居場所

※2 イツモノトコ

TEL:025-268-6514

✉:niigata.net@gmail.com

新潟市西区坂井東3-3-29

開所日時 月・火・金/10:00~15:00

※祝日を除く

利用無料 駐車場要問合せ

## ※3 若者支援センターオール

TEL:025-247-6777(相談予約)

✉:bandai.ci@city.niigata.lg.jp

新潟市中央区東万代町9-1 万代市民会館5F  
オープンスペース開所日時

月曜日~日曜日/9:00~21:30

※第4月曜日、12/29から1/3を除く

利用無料 駐車場なし

※近くの有料駐車場をご利用ください

オールは、15歳から39歳までの若者を支援する施設。若者が自由に過ごす事のできる居場所では、ユースアドバイザーが若者を見守り、話し相手をしたり、各種ミニ講座を開催している



はずつと避けてきましたが、この時はもう関係なくなくなっていました。

「ひきこもりの相談と支援をしてくれるセンター」、ここしかないと思って電話をしました。家の中を暴いたこと、ひきセン※1につながったこと、それがひきこもりを脱したきっかけです。

## 支援機関とつながる

ひきセンには電話で面談の予約をしてバスに乗って行きました。向かう道中つまずきを覚えれば、外に出るのはまだ早いと判断したかもしれま

せん。でもそこまでの緊張はなく、大丈夫でした。いつしか大丈夫になっていました。

初回面談の1か月後、自動車学校に通い始めました。ほかに行けるところがあるか、ひきセンの担当に相談をして、プレオープン中の西区にある「イツモノート」※2を教えてもらいました。翌年には、ひきセンと同じフロアにある「オール」※3と、それと「サポステ」※4に行きました。

平成28年、サポステが主催した親セミナーに、ひきセンの職員と一緒に出席、初めて人前で自分のひきこもり体験を話しました。同じ年、ひきセンの家族会でも自分の話をしました。

自分が困ったときに真っ先に相談をする十日町の「フォルトネット」※5の人もこの家族会に参加していて、そこで知り合いました。一か月後くらいに車を運転してフォルトネットを訪問。初めてのロングドライブだったんじゃないかと思えます。

## ひきこもりからの回復とは

いろいろな支援機関で人と話したり、遠出をしたり、人から見れば何でもないことでも、簡単に達成感が得られました。「出来たじゃないか」とちよつとした自信につながって嬉しかった。いままでしっかりとひきこもっていて、外での経験が少ないからだと思います。

ひきこもりから回復するってどういうことか考えます。たとえば、長期ひきこもりだったけど今は働いてる、と言いつつ週一や月一くらいのパワー

サポステは、職業に就いていない、学校に在籍していない、職業訓練等を受講中でない、若者の就職活動を支援している。就労に向けた意欲を持ちながらも、悩みや不安を持つ15歳から49歳までの若者を職業的な自立をサポートする

**新潟地域若者サポートステーション**  
**※4 通称：サポステ**  
**TEL:025-255-0099**

✉:nights@roukyou.gr.jp

新潟市中央区弁天2-2-18 ときめきごと館F  
 開所日時 月曜日～金曜日/9:30～18:00  
 ※土・日・祝を除く

相談無料 駐車場なし ※近くの有料駐車場をご利用ください

フォルトネット ねころんだ

住所：〒948-0061十日市昭和町1-141  
 連絡方法：電話（代表 関口英智）090-4955-4169  
 Webサイト：https://www.facebook.com/fnet516/  
 MAIL：sp9d8w99@friend.ocn.ne.jp



代表 関口英智

できることからやってみませんか

あなたは一人でいいですよ。悩んでいるあなたのことを見守っている人は必ずいます。経験したから伝えられる言葉で、感じる心で同じ時間を過ごしたいと思っています。運営・企画・管理は、当事者と経験者家族と市民活動の仲間たちです。支援はできないけれど、一緒に過ごすことはできます。

オープンスペース「ねころんだ」では、皆さん自由に過ごしています。寝こみでいる人、立ち寄る人、本を読む人、おしゃべりする人、お茶する人、作業をする人、CDを聴いている人…。何ができるか、できないかの答えは、あなた自身の心の中にあると思います。あなたの貴重な経験のできることからやってみませんか。あなたの人生を生きてみませんか？

※5 フォルトネット ねころんだ  
**TEL:090-4955-4169（関口）**  
 ✉:sp9d8w99@friend.ocn.ne.jp

新潟県十日市昭和町1-141  
 オープンスペースねころんだ開所日時  
 火曜日・木曜日/13:00～16:00

利用無料 駐車場有り

フォルトネットねころんだの運営・企画・管理は、当事者と経験者家族と市民活動の仲間たち。経験したから伝えられる言葉で、感じる心で同じ時間を過ごしたい、支援はできないけれど、一緒に過ごすことはできる、として活動する

若者の就労支援する、新潟地域若者サポートステーションのサイトです。



新潟地域若者サポートステーション

初めての方へ・各種セミナー・ジョブトレ・お問い合せ・スケジュール・スタッフ紹介

働きたい。  
けど、  
働けない。

●●● サポステは、そんな皆さんを応援します。



実はmarugo-to home※6  
のまるごとサポーター第1号  
です！！

又を想像する人がいる。実際はもつと働いているんですけど、わざわざ訂正しなくてもいいかなという気持ちでいます。回復って多分この「訂正しなくてもいいかな」と思うあたりじゃないかと。今でもひきこもりとして見られるならそれでもいいし、自分もしくは近しい人がわかっていればそれでいい。親戚にも伝えてないから、まだひきこもりがちなんじゃないかと思ってる人もいますが、そのままでもいい。

働いたりすることってしつかり目指すものではなく、ひきこもっているところから一つ何かできるひきこもりが変わる、また一つ、そうやって少しずつできることが増えていった先に、気がついたら「働く」が達成されているものなんじゃないかと思えます。

いつの時点で思ったのか覚えていないんですが、もしも外へ出られるようになったなら、そこからは一人でやらなければと考えていました。

最初に行ったひきセンも、家族にお願いをすれば、会社を休んでも車で連れて行ってくれたかもしれない、でもそれではダメだと。

家族と一緒にいたら家庭内の関係をただ外に持ち出すだけ。一人で成功したいし、一人で失敗してみたいな。もしかしたら昔、過干渉気味だった母に対する抵抗があるのかもしれない。

### ボランティアなのか？

最近の仕事の都合で参加する機会が減っているのですが、できるだけ当事者の居場所や家族会に参加したいと思っています。

自分のひきこもりは回復しているといえはしているし、まだまだ道半ばともいえる。その上で必要に思ったことやできそうなこと、正解だろうと思うことをやっているだけなんです。それをボランティアと言われて、これってボランティアなのか？と悩んでしまいました。

たとえばひきこもりの人を持つ家族の役に立っているのは、あやしい。それでも誰かの、何かの足しに、少しでもなっていればいいなと思います。

12年間ひきこもっていたので、ひきこもりは自分の人生の中でも大部分を占めています。

不登校やひきこもりになったときは、もうダメだと思ったけど、ひきこもりは自分の考え方を直してくれたとも思う。「ひきこもり」という言葉が「ただ家にいる状態」みたいな身軽なものになったらいい。なので、ひきこもりについて勉強してもっと深めていきたいと思っています。

## 新潟市の各区社会福祉協議会が開催している主なひきこもり支援事業など

★印はひきこもりの方も参加できるボランティアサロンなどです

	事業名	対象	電話番号	R5年度の開催期
北区	ゆるやかな居場所	ご家族	025-386-2778	10/4(水)、2/7(水)14:00-15:30
	ボランティアカフェ★	ご本人		毎月第4木曜日 10:00-11:30
東区	親セミナー(共催)	ご家族	025-272-7721	未定
	ボランティアサロン★	ご本人		毎月第1火曜日13:30～、第3水曜日9:30～
中央区	親セミナー(共催)	ご家族	025-272-8720	未定
	ボランティアのつどいNanmo★	ご本人		毎月第1金曜日14:00～15:00
江南区	当事者の居場所「ほのぼの江南」★	ご本人	025-250-7743	毎月第2水曜日 10:00-16:00
	ひきこもりや生きづらさを知るための講演会	ご家族・一般		9/4(月)開催済み ※年2回開催
秋葉区	ひきこもりを学ぶ講演	ご家族・一般	0250-24-8376	10/8(日)13:30～14:30
	講座参加家族の懇談会	ご家族		10/8(日)14:45～15:45
南区	ひきこもりに悩んでいる家族の居場所	ご家族	025-373-3223	毎月第2土曜日 13:30-16:00
	当事者の居場所「rakkura」	ご本人		毎月第2土曜日 13:30-16:00
西区	eスポーツフェス★	ご本人・ご家族・一般	025-211-1630	8/4(金)開催済み
	ボランティアサロン「じょいなす」★	ご本人・ご家族		毎月第1水曜日 10:00-11:30
西蒲区	当事者の居場所「marugo-to home」★※6	ご本人	0256-73-3356	毎月第2・第4水曜日 14:00-16:00
	親の会「まるまるの会」★	ご家族		偶数月第2月曜日 13:30-15:30

※上記のほか各区では個別相談等を行っています。詳しくはお問い合わせください

## EMK・SKIP & Milky始動してます！



白根イオンで、今年の2月に開催したSDGSイベントに参加。チビッコのキレッキレダンスに大盛り上がり♪

コロナ禍で中止になっていたイベント等が動き始め、スキップ&ミルキーにも出演依頼が増えてきました。今年には白根健康福祉センターなどごみなみの秋祭りにも参加します!!

今年3月、駅南広場で開催した「にいがた応援隊ガタモリ」に障がい者の方も参加するEMKチームボーダレスが登場



## ほうずきの会「しゃっきり体操」で元気いっぱい！



室賀先生のスクワットをお手本に。毎週金曜日に集まっています

平成6年に結成したレクダンス「ほうずきの会」は来年30周年を迎えます!! この長きに亘ってボランティア活動を続けてきた皆さま。今年、定例会と練習を再開し、南区社協版しゃっきり体操を何と毎週実施しています! 90代のメンバーの方もしっかりと運動。皆さま大変お元気です!!



「新潟市体しゃっきり体操」南区版では白根ローターアクトクラブの室賀さんが見事なスクワット!

彼は音声データの編集もマスター♪



の活動をサポートすることに!  
読み方や機械操作の仕方を伝授しております。素晴らしい活動にエールです。

## 音声訳ひばり会が西高ボラ部をサポート



新潟よつば学園の先生からの提案で、新潟西高のボランティア部が子どもたちのために絵本の音声訳に取り組んでいます。白根高校の福祉教育で一緒にさせて頂いた東海林先生が西高ボラ部の顧問だったことから、音声訳ひばり会がその活動をサポートすることに!



東海林先生(左)も音声訳ソフトの使い方をお勉強!

社会福祉法人 新潟市社会福祉協議会 南区社会福祉協議会  
南区ボランティア・市民活動センター

〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木817-1

TEL: 025-373-3223 FAX: 025-373-6125 ◆開所時間 8:30~17:15 月-金

◆ボランティア活動についてのご相談、ご意見などありましたら、お気軽にお問い合わせください

