

「SHIP!」第5号 特集「ひきこもりと働く」4/30 発刊!

SHIP! 公式サイト(定期購読)、BASE、全国書店、ネット書店(Amazon)、富士山マガジン(デジタル版)にて取扱中!



【見出しコンテンツ】

●「働く」とは何か? 誰もが自律的に自分の人生を選択できる社会を (長谷川俊雄)

●「超短時間雇用モデル」を提唱する(近藤武夫)

●特集 地域発 自分に合った「働く」を見つける

●座談会

ひきこもり経験者たちが「働くこと」について語る

●新連載

ファイナンシャルプランナー 畠中雅子さん

親の「ライフプラン」を考える

精神科医 益田裕介さん

ひきこもりからの回復とは? 家族ができることを語る

(A5版フルカラー 116ページ 定価1100円)

目次

巻頭言 誰もが自分らしく生きられる「新しい社会」を	3
「働く」とは何か? 誰もが自律的に自分の人生を選択できる社会を	6
白梅学園大学名誉教授・長谷川俊雄さんに聞く	
一人ひとりに合った働きやすい場と体験と	12
「東久留米モデル」で地域のネットワークを構築し、超短時間雇用を実現	
東京大学先端科学技術研究センター教授・近藤武夫さんインタビュー	22
人との出会いによって、踏み出せた一歩	32
江戸川区営「短時間雇用」で働く	
働くことに悩んで来た ひきこもり経験者たちが「働くこと」について語る座談会	42
高知県四万十市「解体会社が当事者と始めた「車福連携」の可能性	48
「生成AI」を学んで在宅ワーク	54
メタバースを使った札幌市のショートタイム体験会に参加してみた	
稼働だけが働くことではない。生きていく術はいくらでもある!	54
NPO法人「仕事工房ポロ」代表 中川健史さん	58
《当事者手記》「焦るな、そのままがいいよ!」	64
ひきこもりと就労を行き来した私 野間俊行	
《当事者手記》人生はチャレンジだ	68
「諦めなかった先で見つけた居場所」とも	
《当事者手記》「死ななくて本当によかった!」	72
重慶のひきこもりから、世界とつながる日常へ 山添博之	
連載第2回 西鉄バスジャック事件から25年	76
我が子のことが見えていますか? 事件から考える親子のかたち	
知られざる「ひきこもり」の歴史	80
いつから「こもり」が問題になったのか? 喜久井伸哉	
新連載第1回 ファイナンシャルプランナー 畠中雅子さんに聞く	84
自分や配偶者が亡くなった後、ひきこもる子の生活をどう支える	
「家族会」ってどんなところ? (KHJ)福井いっぽの念、人生を共に歩んでいく存在として	92
制度の狭間 8050・兄弟姉妹の立場から	
「家族を見捨てるわけにはいかない」きょうだいの苦悩	96
新連載第1回「精神科医がこころの病気を解説するCh」 益田裕介氏に聞く	100
「ひきこもりからの回復」には? 家族ができることは	
SHIP! X ART 藤田チャコス	104
SHIP! Photo 撮影・城主ベネロベ	106
食べることは生きること	107
SHIP! 文学 短歌 白群	108
読者からのお便り・編集後記	113

誰もが「自分らしく生きられる」新しい社会を SHIP! 発行人 池上正樹

「石の上にも三年」という価値観は、呪縛のように僕らの中に刷り込まれてきた。本号の座談会に登壇した40代の「やまだ」さんは、ブラック企業で1年働いてボロボロになって辞めたとき、「正社員で3年は働け」と父親から言われたという。「たぶん3年という数字に、根拠はないんですよ」

家族との溝も深刻だ。同じ座談会に出た30代の「なぎさ」さんも、ブラック企業で身体が壊れた。心がポキッと折れて2年で退職したとき、母親から「お疲れさま」と言ってもらえず、「これからどうするの?」と追いつめられる。その言葉が何年も頭の中をぐるぐるした。「家族の間で共通の言語がない」という孤独感は、私たちをさらに深く追い込んでいく。

私も昔、実家で長年働いていない弟に、「なんで働けないの?」と両親と一緒に責めてしまった経験がある。そんな弟は、親亡き後、誰にも気づかれずに亡くなった。あのとき、どうして働かない弟のことを、後ろめたく感じていたのだろう。その後に起こる“修羅場”が予想できたなら…。同じような悲しくつらい思いを、誰にもさせたくないと思った。

そもそも「働く」って、いったい何なのだろう? 「働く」人たちの将来は、必ずしもその人の幸せとイコールではない。

「働いていた時、成果とか数字で評価されてきて、とても苦しかった」と明かすのは、やはり登壇者の「A」さん。「数字を上げられないと、自分には何も価値がないんじゃないか?」って。今でもそれが、フラッシュバックする」

白梅学園大学名誉教授の長谷川俊雄さんは、「価値観の前提にあるdoingを賃金や労働という経済概念で考えないでほしい」と話す。doingの人だけでいいのであれば、beingの人は取り残される。自室にこもっていても、働くようになっても、どんな状況でも、本人が支援を求めるときに、手を差し伸べることが大事だ。「生きてるだけで丸儲けなんですよ」

本号に執筆した野間俊行さんの歩みは、この問いへのひとつの示唆を与えてくれる。野間さんはかつて、仕事でのミスが職場の空気を悪くすることにおびえ、身体が動かなくなり、「仕事=ストレス」から逃れることしか考えられなかった。転機になったのは、ピアサポーター活動を通じて自分の特性を客観的に理解できるようになったこと。現在、職場で働く野間さんは、「一緒に働く人々へのリスペクトがあれば、ストレスに負けない前向きな思いが湧いてくる」と言う。「かつてひきこもっていた頃の自分に言いたい。“焦るな、そのままでもいいよ!”」

僕は、誰もが「自分らしく生きられる」、新しい社会の「ゴール」を探していきたい。

表紙「ただ、ここに」 画：詩描人（しかきびと）あいこ

「つらい」「苦しい」と感じる時間が、自分がかげがえのない存在だと気づくきっかけになるのかもしれませんが。人も植物も、理由なく生きていい。

ただ、そこに咲いている花を見ていると、そう思います。出口が見えない中にいる人が、一瞬でも癒されてほしい。そんな想いを込めて描きました。



「労働者である前に、私たちは一人の人間です。ここに存在していること、まずはそれ自体が尊重されなくてはなりません」

『働』という漢字は、『人が動く』と書きます。自分がどう動きたいか、自分で考え、デザインすることです。労働はその表現方法の一つ。ほかにも社会に貢献する、市民として活動するなど、『働く』と言えるものはたくさんあります。病気や障害がある人もたくさんいます。賃金労働ができなければ人として自分の人生をデザインすることができないのだとしたら、社会の側に問題がある。どんな人でも包摂する社会でなければ、取り残される人が出てきてしまいます」

SHIP! 第5号 P6～



「自立」と「自律」の違いについて語る長谷川俊雄さん

取材：上田理香／石井英資／池上正樹／時綾佳
文：時綾佳 構成：石井英資

「働く」とは何か？

誰もが自律的に自分の人生を選択できる社会を

白梅学園大学名誉教授・長谷川俊雄さんに聞く

「働く」ことを考える上で、自分の意思や希望などと同じ向き合い、どういう生き方をしたいかを描くことが大切だ——白梅学園大学名誉教授で、厚生労働省「ひきこもり支援ハンドブック」検討委員会委員長である長谷川俊雄さんはそう語る。一人ひとりの多様性に目を向け、自ら生き方をデザインする「自律」について考える。



人に頼らず「自立」しなければならないというプレッシャーは、特に1990年代半ばから強くなった。

新自由主義の流れの中で、組織のために活躍し、利益に貢献することが重視されるようになり、うまくいかないのは個人の努力が足りないからだという自己責任論が叫ばれるようになった。

しかし、うつや自殺が増加したのもこの時期。『自立』するために『自助努力』が求められる、うまくいかなければ孤立へとつながっていく。

「自立」は孤立を生み出す

ひきこもり支援において、「働く」ことの捉え方や、そのゴール設定についての考え方はこの十数年で変化している。かつてのひきこもり支援では「自立する」、つまり人の手を借りずに生きていくことを目指して就職や就労をすることがゴールと捉えられていた。そこには本人の意思が固まりきらないまま社会的なプレッシャーから目標設定されるというケースもあり、本人が受動的立場に置かれたり、自己決定の機会が十分に保障されていなかったりということもあったという。

現在では、本人が自分のペースで、自らの意思によって、自身が目指す生き方や社会との関わり方を決めていく「自律」の観点をもつことがより重要だという考え方にシフトしてきている。2025年に作成された「ひきこもり支援ハンドブック」寄り添ったための羅針盤（厚生労働省）

続きは第五号本誌にて

「ありがとう」と言える仕事をつくる一仕事を切り出すという発想

1日15分、週1時間から働ける「超短時間雇用モデル」を提唱する **SHIP!** 第5号 P22～
「働くことに対する社会の『普通』の枠組みが、一部の人たちに必要な働き方に合っていなかっただけなのです」

感謝が生まれる職場の先の見える希望の町づくり

「超短時間雇用モデル」を提唱する

東京大学先端科学技術研究センター教授・近藤武夫さんインタビュー

「障害者雇用の人数を満たすために雇われるのではなく、ただの一人の従業員としてふつうにあてにされ、活躍できる仕組みを作りたい」と語るのは、超短時間雇用モデルを提唱する東京大学先端科学技術研究センター教授・近藤武夫さん。

小・中学校の頃から関わってきた子どもたちは、高校、大学、そして就職へと進んでいく。しかし、その就職の段階で大きな壁にぶつかる若者は少なくない。

近藤さんが長く障害者教育の研究に携わるなかで必然的に生まれたのが、1日15分、週1時間から働ける「超短時間雇用モデル」。その展望と課題について話を聞いた。

取材・村田くみ／石井英資／上田理香／がきんちよ／津田貴美子
文・津田貴美子
構成・村田くみ／石井英資



SHIP! Vol.5 22

職場の中で、短時間でもできる仕事を見つけていく。「清掃」や「軽作業」といった漠然とした言葉ではなく、「内視鏡の清掃」と仕事の内容を厳密に定義する「職務定義」が重要。

働く側には、これまでの就労の際に漠然と求められていたコミュニケーション能力などは求めない。極端な話、作業中に会話を交わさなくてもいい。

「超短時間だったら十分に働ける」、「この特定の仕事だったら働いてみたい」そのような希望に沿って、その方の「強み」をきちんと評価して、その強みの部分を定義された仕事につなげていく。(中略)

『来てくれてありがとう。助かる』

「その仕組みを地域で動かすのが、この超短時間雇用モデルです」

■ こんどう たけお / 1976年生まれ。東京大学先端科学技術研究センター教授。博士(心理学)。専門は特別支援教育(支援技術)・インクルーシブ教育。同センターで超短時間雇用モデルについて研究。



「本人に合わせた働き方」を地域でつくる SHIP! 第5号 P12~

当事者の6割近くが「働きたい」無理のないペースを生かす。選択肢が多ければやり直しができる。東久留米市商工会と地元企業、福祉団体との就労ネットワークを構築。職場開拓をスムーズに。

一人ひとりに合った 働きやすい場と 体験と

「東久留米モデル」で
地域のネットワークを構築し、
超短時間雇用を実現

「ひきこもりの人は「本人の努力不足」「甘えだ」と批判されがちで、就活がうまくいかないケースが多い。
ひきこもりUX会議が調査した「ひきこもり白書2021」では、当事者の6割近くが「働きたい」と回答。働けない理由の8割は「働く自信がない」。これまでの就労現場がいかに当事者のニーズや働きやすい環境とマッチしていなかったのかがわかる。就労条件のハードルを下げ、当事者目線のサポートがあれば働ける。それを実践しているのが、東京都東久留米市の支援団体と東久留米市商工会と近隣の商工会だ。地域で連携し、超短時間雇用を実現した3人のキーパーソンに話を聞いた。

聞き手 佐久間真弓、上田理香(SHIP! 発行人)



体験から就労へ。継続できた秘訣は…？
当事者たちの声も掲載しています。



林 恭子さん
(一般社団法人ひきこもりUX会議 代表理事)

高2で不登校、その後30代まで断続的にひきこもる。2012年から「当事者発信」を開始し、イベントや「ひきこもりUX女子会」などの居場所を開催。著書に『ひきこもりの真実-就労より自立より大切なこと』(ちくま新書)他



時田 良枝さん
(一般社団法人Polyphony・ポリフォニー代表理事)

作業療法士。相談支援専門員。18年に法人を立ち上げ、障害者総合支援法で認可された生活訓練事業所として「リカバリーカレッジ・ポリフォニー」(以下ポリフォニー)を開設。10~60代の多世代、多様な診断、障害者が利用し、自分のペースに沿った体験、地域活動、就労をサポートしている。



疋田(ひきた) 昌浩さん
(東久留米市商工会地域人材確保総合支援事業プロジェクトマネージャー)

東京都の地域人材確保総合支援事業(モデル事業)を東久留米市商工会が実施。企業や福祉団体等と協力し、就労困難者の就労支援ネットワークを構築。働きたい当事者と地域の中小・小規模企業をつなぐ仲介役を担っている。

ひきこもり当事者の約6割が「働きたい」と願いながらも、8割以上の人が「自信がない」、3割は「望む条件の仕事がない」といったハードルを感じている。(ひきこもり白書2021)。この不安を安心に変えていく鍵が、本人の働きやすいペースと体験から一歩を踏み出す「超短時間雇用」だ。東久留米市の8年の実践で、協力企業は23社に広がった。この仕組みは、職場に互いを尊重する思いやりを育み、雰囲気をも良く変えていく。本人の「やってみたい」と企業の「助かる」が重なり合う、地域ネットワークの最前線から考えたい。

「短期間、短時間でも働ける場所を紹介してほしい」4割 (2021年江戸川区ひきこもり実態調査) 社会参加への一歩を踏み出す場所を複数創った。(駄菓子屋居場所「よりみち屋」、一般社団法人みんなの就労センター、区立図書館で15分から就労体験など柔軟な形態も) 第5号 P32~

人との

出会いによって、

踏み出せた一歩

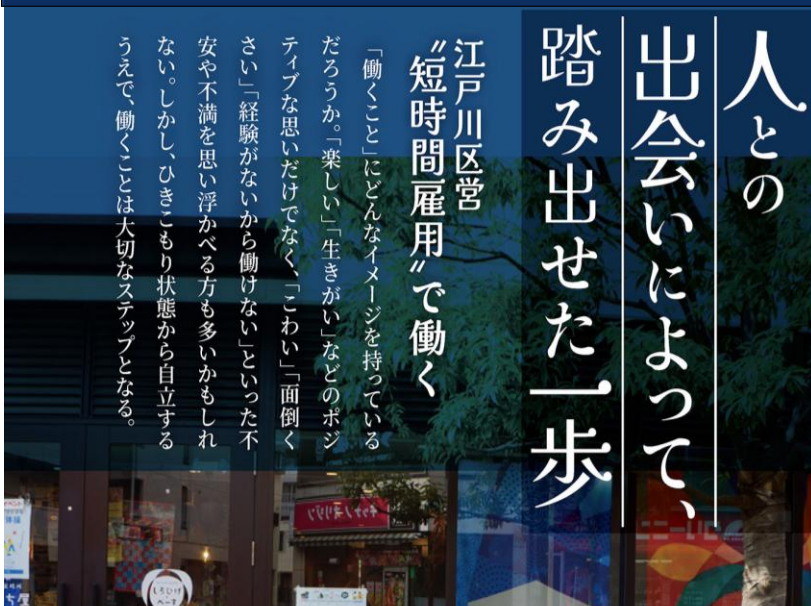
江戸川区営 “短時間雇用”で働く

「働くこと」にどんなイメージを持っているだろうか。「楽しい」「生きがい」などのポジティブな思いだけでなく、「こわい」「面倒くさい」「経験がないから働けない」といった不安や不満を思い浮かべる方も多いかもしれない。しかし、ひきこもり状態から自立するうえで、働くことは大切なステップとなる。

●当事者の声 転機となったのは?●

「訪問診療に来た、ひきこもり経験のあるピアサポーターの存在が大きかった」
「焦らずに、ゲームでも、いろんなコミュニティでまず人とつながることでエネルギーをもらって」
「この人とは話が合うなと思ったら少しずつ」

「ゆっくり長い目で見ていこうね」という感じでなんでも話を聞いてくれた担当者。頻りに電話があり、グイグイ引っ張ってくれるような担当者。自分のためにここまでやってくれるんだったらやってみようと思った。
担当者のバランスもタイミングもよかった。



「自分たちが四万十で磨いていたヘッドライトが、北海道のどこかで誰かの車に取り付けられて走り回る。それって面白いじゃないですか」

「ひとりひとりがこれならできると
 と思える役割づくり」

広大な敷地内の工場です。黙々と作業に没頭しているのは、四万十工場の利用者たちだ。工房には、10代〜50代まで、およそ10名の利用者が従事している。発達障害などの特性を持っていたり、生きづらさを抱えている人たちが、廃車の解体というダイナミックな作業から、部品のクリーニング作業まで、それぞれが自分のペースでこなしていた。

「解体だけなら、作業はシンプルでわかりやすい。それに、車の中がどうなっていたのかが目に見えてわかる。つくるのは苦手だけど、壊していくのは単純に楽しい」



四万十工房での解体作業風景。チームで助け合いながら取り組む。



「みんなが『やってよかった』と思える販売がしたい」と語る走川社長(四国解体工業)

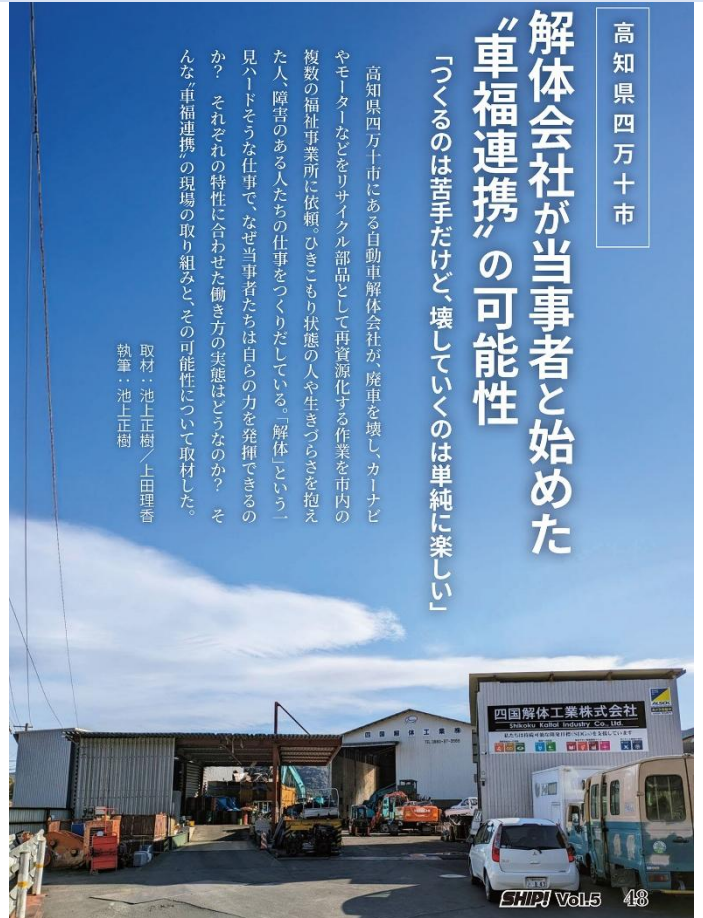
生産性や効率を追い求めすぎて見落とししてしまう作業も、彼らは驚くほど丁寧に向き合ってくれた。彼らのおかげです

「解体会社が当事者と始めた『車福連携』の可能性

「つくるのは苦手だけど、壊していくのは単純に楽しい」

高知県四万十市にある自動車解体会社が、廃車を壊し、カーナビやモーターなどをリサイクル部品として再資源化する作業を市内の複数の福祉事業所に依頼、ひきこもり状態の人や生きづらさを抱えた人、障害のある人たちの仕事をつくりだしている。「解体という一見ハードそうな仕事で、なぜ当事者たちは自らの力を発揮できるのか? それぞれの特性に合わせた働き方の実態はどうなのか? そんな『車福連携』の現場の取り組みと、その可能性について取材した。

取材・池上正樹／上田理香
 執筆・池上正樹



高知県 四万十市

ひきこもりの方に特化したショートタイムワーク体験 SHIP! 第5号 P54~

顔出し不要、ニックネームで体験できる。外出が苦手、遠方でも参加できるメリット



顔出し不要で安心して参加できるメタバース「よりどころ」

実際に体験してみた

入室し当初は緊張を感じた。かわいいうちを介して使用しているとはいえ、その中は、企業や福祉センターの人など、顔もわからない「匿名」に働く人たちが、人見知りこもりの経験のある筆者にと苦手意識を感じる「突然と感」そのものだ。

汗ばむ指あざつを打ち込む。いつでも利用でき、室内の存在があった。体験会の内容は、「生成AI講座」と「エクスセル作業体験」つ、「生成AI活用講座」成AIの基礎知識や活用方法のセミナーで、わかりやすい知識が深まっていく緊張は、講義への好意だった。

講義のあと、イベントアイデア出し、関係者向け文面作成、チラシの作成と、実際に生成AIを活用

就労の手前の段階に漠然とした不安感のようなものが横たわっていて、それで一步踏み出せないことが非常に多いんじゃないかと。その漠然とした不安感を少しでも減らせるよう工夫しています。当事者のフォローとして、ピアスタッフも体験会に同席しています。

(田中さん)



近年、インターネット端末の普及やデジタル技術の進歩により、在宅ワークは社会に広く浸透しつつある。一方、ひきこもり当事者(以下当事者)が在宅で働く環境は、十分に整っていないといえない。そんななか、当事者を対象とした、メタバースを使ったショートタイムワーク体験会が、札幌市で開催された。実際に筆者が体験会に参加し、主催のNPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク(以下レタポス)代表の田中敦さん、体験会に参加された当事者の方にお話を伺った。

取材・ひきこもりお／石井英真 文・ひきこもりお

ショートタイムワークとは

「ひきこもりの方々に特化したショートタイムワークのような取り組みは、まだまだ普及しているとはいえません。賛同企業をどうやって増やしていくかが、最大の課題となっています」(田中敦さん、以下同)

「ショートタイムワークを通じた当事者の就労支援協力を、できるだけ多くの企業に賛同いただけるように、

一般的には雇用後に仕事が割り振られるところ、ショートタイムワークでは、まず仕事を切り出してから、その仕事ができる人を雇用する、という考え方が基本。仕事に対して雇用することで、短時間からの就労が可能になる。

「ショートタイムワークを通じて当事者の就労支援協力を、できるだけ多くの企業に賛同いただけるように、


「生成AI」を学んで在宅ワークメタバースを使った札幌市のショートタイム体験会に参加してみた

働いてないとか、収入がないとか、だからといって何もしていないということでは、決してないと思います。SHIP! 第5号 P42~



トシンさん(仮名)

30代男性。障がい者雇用先はホワイト企業だったが、それでもうつが再発した経験を持つ。現在は働いておらず、ひきこもりや生きづらさの居場所などに参加している。



Aさん(仮名)

50代男性。働いていた企業が昨年退職し、現在は働いておらず、東京都杉並区でひきこもり当事者などの居場所運営を行っている。



やまださん(仮名)

40代男性。『SHIP!』のライター。大学卒業後、仕事をしながら一人暮らしを続けている。双極性障害などの精神疾患のため、正社員が長く続いた経験がない。




なぎささん(仮名)

30代女性。大学卒業後ブラック企業に入社、2年で退職。その後は派遣社員やアルバイトで働くも長続きせず、辞めてひきこもりを繰り返している。現在は働いておらず、ひきこもりや生きづらさの居場所などに参加している。

働くことに悩んできたひきこもり経験者たちが、働くことについて語る座談会

「社会参加」は、ひきこもり支援の場でも一つの「ゴール」として扱われることがある。しかし同時に、その「社会参加」というものが暗に「就労」を指すこともあり、ひきこもりの当事者を苦しめている側面もある。本座談会では、働くことに悩んできた元ひきこもり当事者たちに、働きたいか、働いていた時にどんな思いを感じたのか、働くことの意味とはなんなのか、など思いのたけを語ってもらった。

取材・構成・撮影：やまだ



「今度こそ立ち直れないんじゃないか」と考えてしまうやまだ 皆さんは、今は働いていらっしゃいますか？

A 私は今は働いていないんですけど、働いていて苦しかったことを思い出し、もうから、働くことに腰が重くなっています。働いていた時「成果」とか、そういう数字で評価されてきて、とても苦しかったです。数字を上げられないと、自分には何の価値もないんじゃないかって。今でもそれがフラッシュバックすることがあります。

あとは、職場では自分を押し殺していたなって思います。「自分じゃない、仕事用の自分」になって仕事をしていました。

やまだ Aさんって、今は「居場所」

「人は、役割や出番があれば輝く。彼らは本当は人のために働きたいと思っているんです」「居場所がなくっちゃ、元気が出ない」 第5号 P58~

「稼ぐだけが、働くことではない。たとえそんなに稼ぎはない活動でも、そこに社会とつながりができて、自分らしくいられる役割や出番があれば、人は生きていける。『稼ぎのない仕事だってあるぞ』って伝えたいです。実は彼らが求めているのは、そういう社会のありようなのかもしれません。でもそれが難しいんです。みんな、レールの外のことが想像できない世界で生きてきました。だから」



稼ぐだけが働くことではない。生きていく術はいくらでもある！

NPO法人「仕事工房ポロ」代表 中川健史さん

人はなぜ、働かないことに負い目を感じるのだろうか。学校、就職、結婚「こうあるべき」というレールから外れると、不安や引け目を抱えてしまう。「稼ぐだけが働くことではない」

そう語るのは、岐阜県岐阜市でひきこもりなどを理由に、仕事に就けない若者への就労体験の場を提供するNPO法人「仕事工房ポロ」を運営する中川健史さん(71)。2007年に設立。そもそも45年ほど前に始めた学習塾をきっかけに、非行少年、不登校やひきこもりの当事者など、時代とともに姿を変える子どもや若者たちと向き合ってきた。そして、今や10代から80代まで、生きづらさを感じる全世代の人たちがポロに集って来る。

彼らとの関わりの中で中川さんが見つけたのは、レールとは無縁でも、満ち足りた生き方だった。

文・撮影：松永和歌 構成：津田貴美子
取材：池上正樹/松永和歌



「居場所がなくっちゃ、元気が出ない！」居場所の必要性を訴える中川さん

【マイボイス ユアボイス】
 当事者たちの思い
 過去から現在 未来への声
 第5号 P64~



「焦るな、そのままでもいいよ！」
 ひきこもりと就労を歩き来した私

文：野間俊行 構成：津田貴美子

ひきこもりと不安の中で

私は、ひきこもり経験者です。今は東大阪市の特別養護老人ホームの厨房で、障害者雇用として調理補助の仕事をしています。そして、ひきこもりの家族会である「KHDJ大阪虹の会」でピア・サポーターとしても活動しています。しかしここまでの道のりは、まったくではありませんでした。私がひきこもっていた期間は、3年のことあれば、5年に及んだこと

もありません。その間、心の奥にずっとあったのは、将来への漠然とした不安でした。親の存在、近所の妙な圧力、社会の目。誰かに強く言われたわけではないのに、「このままではいけない」と常に自分を追い込んでしまっていました。しかし、そう思えば思うほど、思い出すのは、これまでの就労で味わったしんどさばかりでした。そしてそれらと向き合えなかった自分自身のことでした。

人生はチャレンジだ
 ひきこもりと就労を歩き来した私

構成：最内翔／時綾佳

私は今、近くのスーパーでフルタイムのパートとして働いている。現在の場所から始めてそろそろ1年半になるが、今のところ楽しく、やりがいを持って働いている。しかしここをたどり着くまでの道のりは、決して簡単なものではなかった。20代の頃に仕事を辞めてから、計30年近くひきこもってきたのだから。

以前の職場ではパワハラに傷ついた
 幼少期から相手の気持ちを推測したり理解したりすることが苦手で、いじめを受けていた時期もあった。今でも人と話すのは得意ではなく、好きでもない。できれば人と関わりたくないというのが本心である。それが理由かはわからないが、会社勤めをしていた時にはパワハラを受けていた。上司に目をつけ

られ、自分にだけきつく怒鳴りつけられていたのだ。結局それで辛くなり、その会社は辞めてしまった。仕事を辞めて自宅にこもるようになった後、求人を見たり面接を受けたりはしていた。ひきこもり期間を通して7〜8社勤めたが、職場が遠かったり勤務環境が酷かったりで、どれも長続きしなかった。その後自分でできそうな軽

「死ななくて本当によかった」
 重度のひきこもりから、世界とつながる日常へ

文：山添博之 撮影：瀧本裕喜

小学校高学年の頃、いじめが始まった。学校外で週に4日ほど子ども同士が集まる場があり、私は突然その標的になったのだ。理由は今も不明。最初は「こいつバカだろ」などの暴言から始まり、大人がいない環境の中で徐々にエスカレートしていった。やがて暴力が日常化し、体があざだらけになることもあった。何より堪えたのは、幼い頃から友だちだった者が加害側に回り、私が殴られ蹴られている姿を見てあざわらうようになったことだ。彼らは学校

では平然と「友だちのふり」をしてきた。陰湿さに耐えられなくなり、11歳頃から自宅に閉じこもり、ひきこもりになった。

早く死んで終わらせたい

ひきこもりは当初、断続的だった。いじめで生じた重度の対人恐怖により、他者と会話ができません、うなずくか首を振るかでしか意思表示ができず、何をやっても無駄という無力感にとられながらも、登校と不登校を繰り返していた。ひきこもつ

た途端、家族の態度が変わった。優しかった母は冷たくなり、父も母も私に暴力を振るうようになった。とくに父の暴力は苛烈で、体があざだらけになることもあった。兄弟からは嫌悪され叱責されるようになった。私は家族と顔を合わせないよう、みんなが寝静まった深夜に部屋を出て冷蔵庫から食べ物をあさり、ひっそりとシャワーを浴びるようになった。家庭の中でも居場所を失い、「早く死んで終わらせたい」と思うようになった。

14歳の頃、体が大きくなり抵抗できるようなになると、私は反撃することを決意した。ある日、部屋に押し入ろうとした父を力いっぱい殴り、倒れた父親を何度も蹴りつけた。その後、親は私を避けるようになった。家は沈黙と冷たい緊張が漂う場

- もう一度やってみようと思う日
- 続かなかった理由、続けられなかった理由
- 何度も乗り越えた「しんどい」の積み重ねが自信になる
- 焦らなくていい、そのまま（野間さん）
- 以前の職場ではパワハラに傷ついた
- 居場所への参加、今の職場との出会い
- 「頼られている」という、初めての感覚
- 「またチャンスはくる」と、めげずに挑戦し続けた（ともさん）
- 早く死んで終わらせたい
- 実家から離れて未来の選択肢を増やす
- 約180名の海外の旅人がゲストルームに滞在（山添博之さん）

SHIP! Vol



新連載 第1回
ファイナンシャルプランナー
島中雅子
さん

自分や配偶者が亡くなった後、ひきこもる子の生活をどう支える

- 母親が肩を落として帰る姿を見て、役に立てなかった思いが原動力に
- 16年以上のひきこもり相談経験からできた「サバイバルプラン」
- 子が在宅ホームレス状態に陥らないためにするべきこと
- サバイバルプラン 親がすべき十ヶ条
- 「子どもが働かない」を前提に親がまず備える覚悟を持つ
- 資産と負債を把握することがプラン成功の鍵

今後のラインナップ

第1回	相談のきっかけ/サバイバルプランの考え方/貯金簿®の作成と資産の棚卸し
第2回	子どもが生きて住める家を確認する/親亡き後の暮らしのために親がすべきこと
第3回	生活保護、障害者救済制度の利用を検討する/遺言書の作成
第4回	親亡き後の子どもの生活(恋愛・結婚問題)/ぜんち共済、生命保険信託などの活用

不安を抱えていても人には相談しづらいのがお金の悩み。特にひきこもりの子どもがいる場合には自らの老後だけでなく、自分や配偶者が亡くなった後の子どもたちの生活についても考えておかなければならない。

ファイナンシャルプランナー(以下FP)の島中雅子さんは、34年前から関東を中心にひきこもりの子どもがいる家庭に向けたセミナーや相談業務を行っている。そのなかで「サバイバルプラン」と呼ぶ、親の持つ資産を活用して、親亡き後の子どもたちの生活を支えるライフプランを立てることを提唱している。

本誌では全4回の連載を通じて「サバイバルプラン」の考え方をはじめとして、設計の軸となる資産の棚卸しや住居の確保、保険や年金制度の活用方法、生活術に至るまで、ひきこもり状態の子どもが、親亡き後も穏やかに安心して暮らしていくために備えるべきポイントなどをうかがっていく。

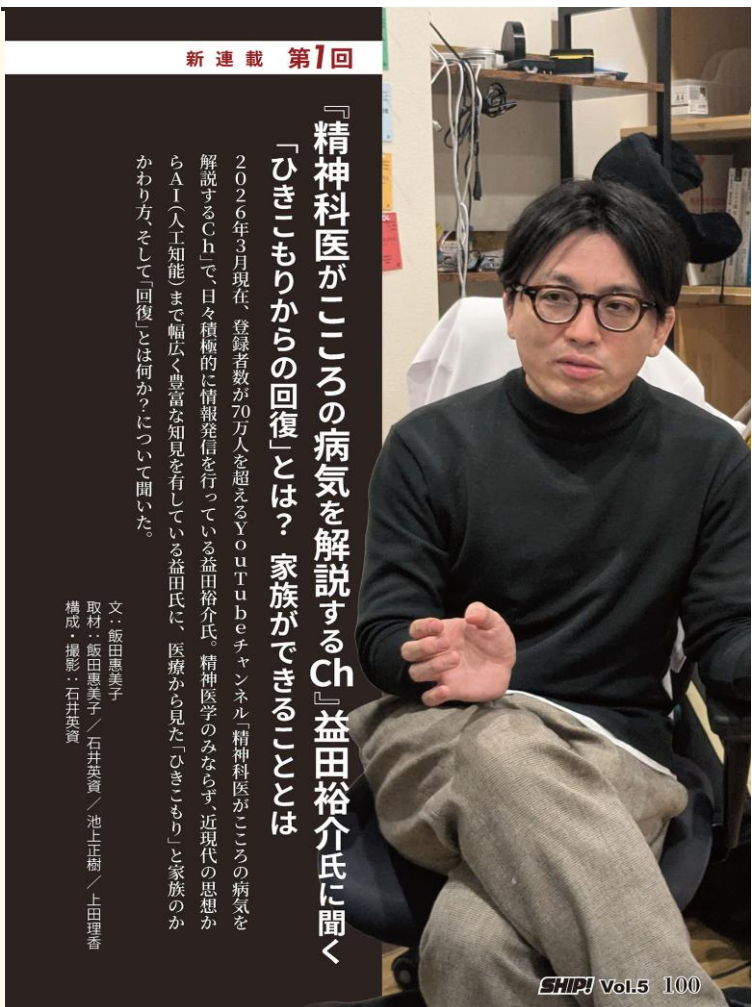
取材・構成…村田くみ
取材・文・写真…舟尾優子

2026年3月現在、登録者数が70万人を超えるYoutubeチャンネル「精神科医がこころの病気を解説するCh」で、日々積極的な情報発信を行っている精神科医・益田裕介氏。精神医学のみならず、近現代の思想からAI(人工知能)まで幅広く豊富な知見を有している益田氏に、精神科医療から見たひきこもりと、家族の関わり方、そしてひきこもりからの回復について聞いた。

- ひきこもりの背景を理解するためには
- 「甘え」ではなく「脳が起きている現象」
- 回復とは「幸せになること」だけで図れるものではない

「実は、ひきこもりからの回復は『幸福になる』や『不安がなくなる』といったことだけで測れるものではないのです。それらを回復のゴールとして設定するわけでもありません。では何がゴールかというとな……

続きは本誌 第5号をご覧ください



新連載 第1回

「精神科医がこころの病気を解説するCh」益田裕介氏に聞く

「ひきこもりからの回復」とは？ 家族ができることは

2026年3月現在、登録者数が70万人を超えるYouTubeチャンネル「精神科医がこころの病気を解説するCh」で、日々積極的に情報発信を行っている益田裕介氏。精神医学のみならず、近現代の思想からAI(人工知能)まで幅広く豊富な知見を有している益田氏に、医療から見た「ひきこもり」と家族のかわり方、そして「回復」とは何か?について聞いた。

文…飯田恵美子
取材…飯田恵美子/石井英資/池上正樹/上田理香
構成・撮影…石井英資

読者からの お便り

イナさん

『SHIP!』は、ひきこもりや生きづらさを抱える当事者の記事に加え、ご家族（親・きょうだい）や専門家などあらゆる視点の記事が掲載されている点がいいなと思いました。当事者である私は、私自身の苦しみを考えがちですが、当時は家族も私に関する事で苦しみがあつたのではと、新たな想像ができました。自分の苦しみは、本当は自分だけのものではないのかもしれないと、視野が広がりました。

記事を通してさまざまな方の人生を見せていただけたことで、「あなたの人生はあなたの人生でいい」と肯定してくれたように感じました。世間は「レールから外れたら人生失敗」のような風潮ですが、そうではなく、自分は自分の人生を歩めばいいと安心できました。

さらに全体として、記事同士が共鳴している印象を受けました。異なる体験であっても共通点があると感じ、どの記事も心に響きました。今後も『SHIP!』が愛され続ける雑誌でありますように。

編集後記

SHIP!編集長 村田 くみ

平成のはじめにマスコミに転職した私は、失敗の連続で「壁」にぶつかっていました。幸いだったのは、上司から叱られたとしても後に「フォロー、してくれる習慣があったこと。フォローとは今で言う「飲みニケーション」です。

週刊誌記者になった駆け出しの頃は、当時の編集長やデスクに有名人御用達のお店によく連れていってもらったものです。作家とのエピソードや世の中を震撼させた事件取材の裏側など、色んな話を聞かせてもらいました。ある編集長の引き出しにはお酒やおつまみがぎっしり入っていて、デスクとソファで一杯ひっかけながら原稿のやりとりをするのは当時、よくある光景でした。

私はスクープを取るような敏腕記者ではありませんが、後年納得のいく仕事ができるようになったのは、急いで結果を求められず、飲みニケーションで記者としての素地を教わった経験が大きかったのではないかと勝手に分析しています。

巻頭特集「『自律』の先にある『働く』とは？」のなかで、厚生労働省「ひきこもり支援ハンドブック」策定委員会座長の長谷川俊雄さんが、「『自立しなければならないというプレッシャーは、特に1990年代半ばから強くなり、成果主義が重視されるようになった背景がある」と指摘しています。成果主義の時代に私が記者としてスタートしていたら周囲から「ダメ出し」を食らった末に、記者を辞めていたかもしれません。

日本の企業をとりまく環境も「失われた30年」の間で変わってしまい、無駄遣いをカットするあまり、飲みニケーションをする「余裕」がなくなってしまったように感じます。

「超短時間雇用モデル」を提唱する東京大学先端科学研究センター教授・近藤武夫さんのインタビューのなかで、平成のはじめ頃によく耳にした言葉がありました。

「このモデルは、長時間勤務をゴールに設定してはなりません。『仕事でこの職場を支えて対価を受け取る』という自負を持ってもらい、雇う側も『仕事をしてくれてありがとう』という感謝が生まれますし、あくまで対等でフラットな関係です」

成果主義が重視される一方で、失われたのは働く人を思いやる気持ちや余裕なのだと気付かされました。

季刊『SHIP!』は2年目に突入しました。雑誌に関わるすべての人に「ありがとう」の言葉を伝えたいとともに、私自身も心に「余裕」を持ちながら酒場に繰り出したいと思いました（笑）。

「働くのが怖い」その背景にあるもの 当事者の声と実体験から
～ひきこもり、生きづらさから、生きやすい社会、必要な仕組みが見える～

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会が 4 月 28 日、2 年ぶりに「ひきこもり実態調査」の結果を発表した。実態調査は 20 年以上にわたって実施され、調査結果は、行政や研究者も含め、ひきこもり支援・施策に活用されている。本調査では、「ひきこもり」実態の基本調査に加えて、「ピアサポート活動」をテーマにしている。

- 実態調査の実施時期：2025 年 12 月～2026 年 1 月
- 家族調査 278 件（調査用紙 162、インターネット 116）
平均年齢 36.9 歳 ひきこもり平均期間 12.3 年
40 歳以上が 43.1% を占める。50 歳以上も 12.7% を占める。
- 本人調査 101 件（調査用紙 30、インターネット 71）
平均年齢 43.5 歳 40 歳以上が 64.6%、50 歳以上が 34.3% を占めている。



<調査結果はKHJ公式サイトからダウンロード可> <https://www.khj-h.com/news/investigation/11792/>
<Yahoo ニュース報道（朝日新聞社）>
<https://news.yahoo.co.jp/articles/0f1a8940548a20f22b1cea2bdbd4c476142d8488>

本調査から浮かび上がったのは、「ひきこもりと働く」は、単なる経済的自立や労働の話ではないということだ。働くことの前に「そもそも自分なんか受け入れてもらえるのか、居ていい場所があるのか、うまくやっていけるのだろうか」という不安が、「もしかしたら、こんな自分でも大丈夫かもしれない、できるかもしれない」という予感に変わっていき、そんな何かや誰かとの出会い、一歩を踏み出す「自分」を取り戻すプロセスを伝えている。

●「働くのが怖い」その背景にある思い

家族会で出会った当事者の忘れられない声がある。「働くのが怖い」と声を震わせて家族全員に訴えてくれた当事者の声だ。「どうしても言いたくなかったです」と、彼は顔を真っ赤にして叫んだ。その声に参加した全員が耳を傾け、叫ばざるをえなかった「思い」を味わった。私にもかつて同じような思いを抱え続けていた。当時は、その怖さを言葉に出すことはできなかったが、今、言語化するならば「こんな自分はどこにも受け入れられないのではないか、そもそも自分は社会にとって存在している価値はないのではないか」という思いだ。

就労への恐怖や自信のなさは、「社会の物差し（成果やルールなど）」に射すくめられる感覚を肌で感じ、これ以上、絶望しないための防衛本能とも言えるのではないだろうか。しかしこの「生きづらさ」を感じる視点があるからこそ、今の社会に足りないもの、ひとりひとりに合った働き方（生き方）に「必要な仕組み」が見えてくる。

●自分らしい生き方 ピアサポートから始まる、新しい「働く」の形

自分らしい生き方、働き方のひとつが、本調査で問いかけた、ピアサポート活動だろう。自らの悩み苦しんだ営み、試行錯誤を「経験知」として、感覚を共有しながら、フラットにかかわることができる。居てもいいという感覚を持ち合える。その排除されない安心感を持つことで「自分にも何かできること、役に立てることがあるのではないか」という一歩への視野が開かれる。調査では、本人の約 6 割（59.3%）がピアサポート活動の「有償化」を望んでいる。生活が成り立つ程度の正当な報酬を得ることは、活動の価値や意義が認められたという実感を生み、働く（生きる）意欲を支える土台となる。ひきこもり経験というマイナスに見られがちな過去が「価値」に変わる仕組みこそが、これからの生きやすさへのカギになると思う。

●「生きづらさ」が教える「選択肢」のあることの大切さ

就職はゴールではない。職場環境のストレスや不調を抱えながら歩む当事者にとって、短時間からの「グラデーションのある働き方」や、就労後も続く不安に気軽に愚痴を言い合える居場所的な伴走サポートは大切だ。「働く」

とは、既存の「普通」に自分を無理やり合わせるのではない。自分のペースを大切にしながら、社会とのつながりを編み直していく営みだ。働く条件が決められてしまっている職場が多いなか、SHIP! 特集のように「自分で自分の働き方が選べる」仕組みが増えてほしいと願う。生きづらさを抱える私たちの視点から見えてくる、誰もが少しでも生きやすくなる社会のあり方を、これからも提案し続けたい。 (SHIP! 発行人 上田理香)

見えなかったもの、見過ごされていた課題に光を当て、 生きやすい今とこれからの当事者視点で考えていく **SHIP! SPACE講座** (2026年度)

『SHIP! 第5号』をテキストに、当事者の「生の声」と実践者の取り組みを通して、「生きづらさ」を「生きやすさ」に変える道筋を探ります。 (講座コーディネーター 上田理香)

第2回「ひきこもりと働く」当事者・家族・企業の視点から考える 6月16日(火)18時~ハイブリッド

第2回 **6/16(火)**
ひきこもりと働く

本人と社会と働くの
間にあるギャップ
働きたいか、働くとは
なんなのか?

講師=当事者、家族、ピアサポーター
協力: KHJ全国ひきこもり家族会連合会

参考図書: SHIP! 第5号

第1部 働くことに悩んできた元ひきこもり当事者 たちの本音とは?

当事者と家族が語る、これからの「働く」と「生きる」のかたち

<当事者> 野間俊行(KHJ 大阪虹の会 ピアサポーター)
石井英資(SHIP! 副編集長)

<家族> 日花睦子(KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 共同代表)

第2部 「本人に合わせた働き方」を地域でつくる。 超短時間雇用と東久留米モデルの最前線

~仕事に合わせるのではなく、本人に合わせた短時間雇用を生み出す実践~

<ゲスト> 時田良枝(一般社団法人Polyphony・ポリフォニー代表理事) 疋田昌浩(東久留米市商工会)

本人の働きやすいペースと体験から一步を踏み出す「超短時間雇用」の実践例。東久留米市の8年の実践で、協力企業は23社に。本人の「やってみたい」と企業の「助かる」が重なり合う、地域ネットワークの最前線から考えたい。

「社会の現実と本人の働く意欲のギャップについて」(池上正樹 SHIP! 発行人 ジャーナリスト)

今、タイミーやスキマバイトの求人は溢れていますね。企業は、社員を減らして人材が必要な時に外注化したほうが、必要なくなれば切り捨てられるし、人件費もカットできるので、合理的という思惑もあるようです。

働く機会はいっぱいあるように見えますが、長年キャリアが空白だった人には、誰もやりたがらないような仕事に限られてくるのかなという感じがします。それでも、働いてみて良かったなと思えるかどうか。

意欲はあっても、就労に不安やつらさにつながる要因かと思います。社会の雇用が無理して当てはめるのではなく、ひきこもりというキャリアが活かせる仕事で生きていくための生活ができるよう、国にも要望していきたいと思っています。

【SHIP! SPACE 講座詳細はこちらから】

<https://shiphiki.jp/category/shipspace/shipspace-2026/>

