

季刊「SHIP!」第6号

特集「ひきこもりと

住みやすいまち」

七月三十日 発刊!



SHIP! 夏号 2026 vol.006

特集 ひきこもりと住みやすいまち

目次

巻頭言 「助けて」と言えるこのまちで “なんちゃって家族”が集う「希望のまち」とは? 認定NPO法人抱樸・理事長 奥田知志さん	3
新潟県十日町市 障がいの有無を超えて、地域も学校も共に生きるまちづくり	14
ひきこもりの人を支援しない「支援」の「ために」から「ともに」とは 福岡県・筑後市社会福祉協議会・コミュニティワーカー ト部龍行さんに聞く 自分のペースで働ける形を増やす 川崎市短時間雇用プロジェクトの挑戦	20
《当事者手記》働きながら「生」を取り戻す くそという女の子の話 せいこ	26
《当事者手記》地方移住×シェアハウスという暮らしの選択肢 長野県伊那市で古書店を営みながら 稲垣篤哉	30
《当事者手記》永遠に当事者である私の生きること探し ソンビのシアンCAT 「自己責任」という名の凶器 「使い捨て労働」30年のツケ 作家 雨宮処凛さんに聞く	34
「アンダークラス」をなくすために、私たちができること 早稲田大学人間科学学術院・教授 橋本健二さんインタビュー	38
家族は何からひきこもっていたのか 「私」の生きづらさの根源を見つめる(前編)	42
連載第3回 西鉄バスジャック事件から25年 「被害者」として、加害少年と向き合う	48
連載第2回 ファイナンシャルプランナー 畠中雅子さんに聞く 連載第2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	54
SHIP! X ART NEMO SHIP Photo 撮影・佐藤恒平	60
連載第2回「家族会」ってどんなところ? (F.H.) 埼玉けやきの会 家族会・行政とも連携し 孤立させない支援を 食べることは生きること	64
SHIP文学 歌詞(リリック)的なものなもない (降神/TempleATS) 「言葉」は命を救うほどの作用を与える 東京科学大学教授・伊藤亜紗さんインタビュー	68
ライトノベルのタイトルに「ひきこもり」が使われまくっている件 喜久井伸哉 英国のジャーナリストに聞く、イギリスの社会的孤立 炭鉱の「カナリア」1001人の声が伝わるもの くひきこもりピアサポート活動に関する実態調査から考える	72
読者からのお便り・編集後記	76
	78
	82
	86
	92
	94
	98
	103

「助けて」と言える、このまちで

SHIP! 発行人 上田 理香

初夏の足音とともに、たちあおいの花がつぼみをつける。表紙絵を描いた尾身多恵子さんは新潟県十日町市に暮らす。ひきこもっていた当時も今も、歩いていると自分の町を描きたくなるという。「いつもの何気ない風景だけど、季節ごとにいろんな発見や出会いがあって楽しい」。

本誌の連載「マイボイスユアボイス」で、都市部から地方に移住したひきこもり経験者の稲垣さんは、ゆったりした時間の流れる土地柄や、家賃の安さ、コミュニティとの自然な距離感に落ち着きを感じるそうだ。

住みやすい「まち」には、一体何があるのだろうか。十日町市には、障がいの有無に関わらず共に学び合える学校がある。不登校やひきこもっている人たちが特別視されない風土がある。隠れなくなったら、地域の秘密基地（居場所）に当事者たちが集う。そんな共生のまちづくりを推し進めたのは、そこに住む市民たちの声だ。

「日本では、自分が困ったときに助けを求める『受援力』について学ぶ機会がほとんどない」そう語るのは、福岡県筑後市社会福祉協議会のト部さん。地域の目が気になって相談に来られない本人や家族の心情に配慮し、相談員は市外、相談者は市内在住にすることで、近所の知り合いと出会わないですむ工夫をしている。

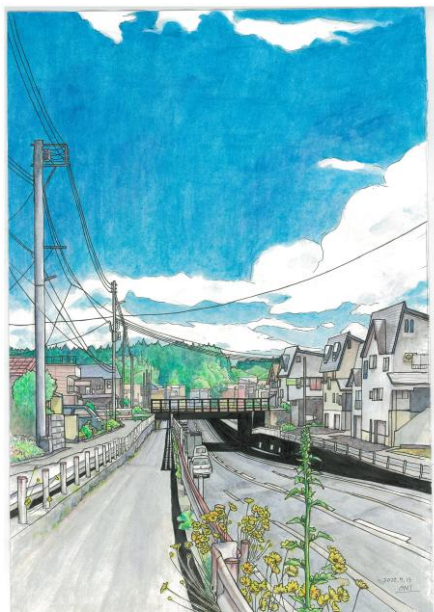
しかし、助けを求めることは難しい。「言ってもどうせ変わらない」「家族だけで何とかしなければ」一。

現在、単独世帯は全体の38%を占め、2050年には44.3%に達する見込みだ。格差社会、貧困の連鎖、一度レールから外れるとやり直しのきかない社会構造。女性や氷河期世代の貧困も深刻さを増している。

「一番困っている人は相談に来ない」

そう語るのは、北九州市で「希望のまち」を建設する認定NPO法人「抱樸（ほうぼく）」代表の奥田知志さん。抱樸ではこの20年、月額5百円で誰でも入会可能な「地域互助会」を作り活動してきた。弁当を届けながら身元保証人などを引き受け、最後は葬儀も出す。それを「なんちゃって家族」と名付けた。「誰もが安心して『助けて』と言えるまち。ここに来れば、みんなに居場所と出番があって、それぞれが誰かのホームになれる。わたしがいる、あなたがいる、なんとかなる」そこは、問題のある人を見つけ出し「変えよう」とする場所ではない。今のわたしでも、あなたでも、このままでここに居ていい。日々の暮らしのなかで出会い、他愛ない言葉を交わし、徐々に不安をほだきながら、ゆるやかに地域で共生していく。そんな“まち”があったなら、誰かに小さくでも「助けて」とつぶやけるかもしれない。

本誌が、未来の“まち”への扉を開く一冊になれば幸いである。



表紙「風景画の練習（着色版）」 画：尾身多恵子

風景を描いてみたいと思ったとき、描くならここだよなあと思いました。散歩でも通るし、車で出かけるときもよく通るしで。

地元の人が絵を見るとだいたい『あ～、あそこね』とわかってくれるのが嬉しかったです。

<プロフィール>

新潟県十日町市出身。大学を中退後に約13年にわたってひきこもりを経験。小さいころ好きだったアニメやイラストを描くことが周りに認められ、市内のひきこもり支援団体「フォルトネット」をはじめ、様々な団体からイラストの掲載や寄稿を頼まれるようになり、社会復帰につながりました。（十日町タウン情報より）

<https://tokamachi.yukiguni.town/l-news/207536.html>

「なんとかなる」—その一言を信じられる「希望のまち」。 SHIP! 第6号 P6～ みんなに居場所と出番がある。それぞれが誰かのホームになる

住まいを提供するだけでは解決しないのが「孤立」という問題だった。今、抱樸は、失われた「家族の機能」を街でまるごと引き受ける拠点を作ろうとしている。その名も「希望のまち」。誰もが安心して「助けて」と言える、ひとりも取り残されない社会への第一歩だ。



単身世帯が4割を超える。

しかし制度は家族のいることが前提だ。
もうすぐ身寄り無し社会がやってくる。

個別の支援だけでは間に合わない。
だから家族機能をもつ『まち』そのものをつくろう。

「変われる」と「変わらなくていい」。
この2つがそろったとき、初めて希望と呼べるのかもしれない。

貧困は、個人の努力不足ではなく、
社会のひずみ。「助けて」と言うことは
恥ずかしいことではない。

SHIP! 第6号 P42～

「社会構造的に女性の方が貧困になりやすい」

生活困窮支援を求める半数は、女性。
極度に困窮しても約4分の1は、実家を頼ることが
できない。社会保障制度も家族単位のため、単身
女性向けの社会保障は圧倒的に足りていない。

バブル崩壊後のロスジェネ(就職氷河期)世代。
「低収入、非正規雇用で30年放置して、50代にな
ってまで就労支援と言われても何をいまさら」

自己責任論という鎧を脱いで、
「生活再建のためのワンクッションとして、生活保護
を使いませんか？」

反貧困活動家・作家 雨宮 処凛(かりん)

「自己責任」という名の凶器 「使い捨て労働」30年のツケ

コロナ禍から5年経過して今は物価高が続く日本。
平均年収は上がらず、諸外国と比べても所得の低さが浮き彫りになっている。
かつては経済大国と言われ、お金持ちともてはやされた日本人の中に、今や「アンダークラ
ス(低賃金労働者層)」と呼ばれる貧困層も存在する。とくに深刻なのが「女性」と「氷河期世
代(ロスジェネレーション)」の貧困。なぜ一生懸命働いても生活が楽にならないのか？
作家の雨宮処凛さんに聞いた。

取材・村田くみ／カサンド蘭子
文・撮影・カサンド蘭子
構成・村田くみ





新潟県十日町市 障がいの有無を超えて、地域も学校も共に生きるまちづくり

新潟県十日町市。冬には深い雪に覆われるこの町に、全国から視察が絶えない教育の実践現場がある。障がいのある子とない子が同じ校舎で学ぶ「共生の学校」だ。全国でも例のない特別支援学校（以下支援学校）と小学校・発達支援センターの一体化は、市民の強い願いから生まれた。障がいの有無を超えた共生の理念は、お互いを知り、自然に支え合う土壌を育んでいる。居心地のよい学級づくり、共に生き共に学び合える学校・地域はどのように生まれたのだろうか。誰もがここに居ていいと思える「住みやすいまち」づくりのヒントを探る。

取材・撮影：上田理香／池上樹 文：上田理香
共生する
敷居のない校舎、一つの屋根の下で
東京から新幹線で北越急行はくほく線に乗り継いで2時間。十日町駅から小高い丘まで15分ほど登ると、2階建ての校舎がある。校舎には「十日町小学校」と「ふれあいの丘支援学校」の二つの名前が並ぶ。一歩足を踏み入れると、まるで広場のような開放的なエントランス。玄関も両校で共有し、二つの学校を隔てる壁はない。廊下の幅は通常の小学校の2倍ほど確保され、車いすが容易にすれ違える。「廊下がこの共生の学校の象徴」と支援学校教頭の岡田晃さんは語る。広く

敷居のない校舎。子どもの声、市民の声とともにできた共生の学校

一歩足を踏み入れると、まるで広場のような開放的なエントランス。玄関も両校で共有し、普通学校と特別支援学校、二つの学校を隔てる壁はない。広くまっすぐ伸びる通称「100m 廊下」は、設計段階から「全部がつながる」ことをコンセプトに作られた。中央のふれあい広場では、「分ける」という概念はなく、日常の風景として、支援学校の子どもたちが音楽の授業を行ったり、小学校と支援学校の子どもたちが一緒に遊んだりしている。

別々の組織が自然に共生、交流できる仕掛け学校に行く子も、行けない子も、隣にいていい



「助けて」と言いやすい社会していくためにある不登校の女の子との会話から得たヒントがあった。

SHIP! 第6号 P20~

「先生や支援者、周囲の大人たちが完璧に見えた。そんな完璧な人に私や家庭内の情けない状況を話すことができなかった。でもあのとき、大人たちが、自分のダメな姿を見せてくれたら、本音を話したと思う」

この言葉から、支援者のできない姿や完璧ではない姿を見せていくことが大事だと考えるようになった。

ひきこもりの人を支援しない「支援」のために「から」とともに」とは 福岡県・筑後市社会福祉協議会・コミュニティワーカー 上戸 善行さんに聞く

福岡県・筑後市社会福祉協議会（以下社協）の卜部さんは、自身について「ひきこもり支援の専門家ではなく、社協の一職員として、できることを一つずつ積み上げています」と語る。その実践は既存の枠組みにこだわらず、社協が持つ地域とのネットワークを活かし、ひきこもり当事者（以下本人）と地域を結びつけている。誰もが助けを求めることができる社会を目指す卜部さんに、その独自の取り組みをうかがった。

取材・文：マイメロアット
取材・構成：ひきこ・F・もりお



（卜部さん提供）

「ひきこもり」を家族の歴史という観点からとらえ直すことで、自身の生きづらさの根源をたぐりよせることができるのではないか。

SHIP! 第6号 P54

戦争が個人や家族に与えた影響

北村毅(大阪大学教授)

戦中・戦後の「父親の不在」は何をもたらしたのか？



母親の過干渉を深めた父親の「あいまいな喪失」

喜久井伸哉(詩人・フリーライター)

父親の不在、母親の過剰



「家族の記憶」シリーズ

家族は何からひきこもっていたのか
「私」の生きづらさの根源を見つめる(前編)

「ひきこもり体験者が抱える『生きづらさ』は、家族の歴史をひも解くことで別の面が見えてくる。そう指摘するのは文化人類学者の北村毅さんだ。『SHIP!』第2号の北村さんのインタビュー記事『その『生きづらさ』は、あなたのせいじゃない』では、戦争が家族に遺した負の記憶が、形を変えながら世代を超えて繰り返されることに言及した。

今回、『ひきこもり』の当事者手記を数多く執筆し、『SHIP!』の編集部員でもある詩人・フリーライターの喜久井伸哉を迎え、トークイベントを2月11日に東京・池袋で開催。北村さんが関心を寄せる「父親の不在」に焦点を当て、二人の語りから「家族」を社会的・文化的・権力関係に位置づけ、「生きづらさ」の根源にあるのは何なのか、その正体に迫った。

構成・文 佐久間真弓
写真 石井英資



連載第3回 西鉄バスジャック事件から25年

「被害者として、加害少年と向き合う」

佐賀県佐賀市で活動する親の会「ほっとケーキ」代表／フリースペース「ハッピービバーク」運営 山口由美子さん



少年刑務所で、九州矯正管区・更生支援企画課の取材を受ける山口さん

2000年5月3日、西鉄高速バス「わかくす号」は、17歳の少年に乗っ取られた。乗客だった山口由美子さんを含む数人が重傷を負い、同乗していた恩師の塚本達子さん(享年68)は命を失った。(※)

2005年4月、山口さんは少年院にいる少年と再会した。恩師を殺害し、自分にも重傷を負わせた少年に、山口さんはなぜ向き合おうと思ったのか。向き合ってみてどう変化したのか。連載第3回の今号では、その歩みをたどる。

文・松永和歌 構成・津田貴美子
取材・松永和歌／村田くみ／津田貴美子

※ 事件当時の経緯や塚本さんとの関係、少年の親子関係については、『SHIP!』第2号・連載第1回/第5号・連載第2回を参照

SHIP! Vol.6 60

山口さんは、なぜ加害少年と向き合おうと思ったのか？

SHIP! 第6号 P60～

不登校の末、居場所を失い極限まで追い詰められていた17歳の加害少年。

西鉄バスジャック事件から5年後、山口由美子さんは自らを襲った少年と対面した。

亡くなった恩師の遺族の葛藤。
事件後の歳月の中で見出された、それぞれの「再生」とは――。

居場所のない孤独が生んだ悲劇と、そこからの回復の物語。被害者と加害者が共に救われる道はあるのか、今号で問いかけます。

第2回 子どもが生涯住める家を確保する／ 親亡き後の暮らしのために親がすべきこと

SHIP! 第6号 64P～

親が元気なうちに問いかけたい

●住まい: 今の家、親亡き後も子どもが一
生住み続けられますか？

●介護: 親の介護が必要になったとき、子ど
もと同居を続けられますか？

●お金: 修繕費や老後の生活費、親が元気
なうちに試算できていますか？

●兄弟姉妹: 兄弟姉妹にどこまで頼るか、
具体的に話し合えていますか？

●サポート: 親亡き後、子どもを孤立させな
い体制は整っていますか？

FP 畠中雅子さんが教える「サバイバルプラ
ン」必読です！



第2回
ファイナンシャルプランナー
畠中雅子
さん
聞く

ファイナンシャルプランナー
(以下、FP)の畠中雅子さんは、
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。
今号では、サバイバルプラン
を考える上で柱となる「住居」を
中心に、親亡き後の子どもとの生
活のために備えるべきポイント
についてうかがった。
取材・文・写真…舟尾悠子

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⑥の作成と資産の棚卸し |
| 第2回 | 子どもが生涯住める家を確保する／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 |

SHIP! Vol.6 64



連載 第2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

2026年6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。「世間の価値観も参考にはなるが、それを絶対的な基準として受け入れる必要はない」と語る益田氏に、働くことの価値や人間そのものの価値そして我が子への向き合い方について聞いた。

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

SHIP! Vol.6 68

「働けない我が子」に焦るあなたへ。 その不安はどこから来ていますか？

SHIP! 第6号 68P～

2026年6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。

「働く価値」と「人間の価値」の決定的な違いとは何なのか？

「働く＝善」という世間の常識は、本当に絶対なののでしょうか？

「努力不足と責めるか、諦めるか」の二極化から抜け出し、親子の絆を守るための“2つの視点”とは。密室化する家族の悩みから脱し、我が子を一人の人間として見つめ直すヒントに迫ります。

「言葉」は命を救う ほどの作用を与える

伊藤亜紗さんインタビュー

東京科学大学教授の伊藤亜紗さんは、これまで障害者やアスリートなどの「体」をテーマに研究を続けてきた。2026年2月に出版された『体の居場所をつくる』（朝日出版社）では、摂食障害やALS（筋萎縮性側索硬化症）の当事者に取材。「体」と向き合うなかで生まれる、創造的な表現や試行錯誤の体験を記録している。「体」を語る言葉の奥深さや面白さについて話を聞いた。

文・構成：喜久井伸哉
取材：喜久井伸哉／石井英資
撮影：石井英資



SHIP! Vol.6 86

自分の体験にじっくりくる 「身体を語る言葉」を持っていますか？

SHIP! 第6号 86P～

東京科学大学教授で、美学者の伊藤亜紗さんは、これまで障害者やアスリートなどの「体」をテーマに研究を続けてきた。

2026年2月に出版された『体の居場所をつくる』（朝日出版社）では、摂食障害やALS（筋萎縮性側索硬化症）の当事者に取材。

「体」と向き合うなかで生まれる、創造的な表現や試行錯誤の体験を記録している。「体」を語る言葉の奥深さや面白さについて話を聞いた。

ひきこもりピアサポーターとして。 「感覚の戦場」を社会に翻訳していく

SHIP! 第6号 86P～

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会の実態調査から、当事者101名の声を読み解く。

「成果」を求める社会で、当事者が真に求める「存在の肯定」とは何か？

日常の「感覚の戦場」で彼らが発する「カナリアの警告」に、私たちはどう耳を傾けるべきでしょうか。

ピアサポーターの考察から、当事者や家族のリアルな葛藤を知り、ありのままを受容し合える社会のあり方を問いかけます。＜実態調査 無料ダウンロード可能＞

<https://www.khj-h.com/news/investigation/11>



SHIP! Vol.6 98

※1 KHJ全国ひきこもり家族会連合会が2004年から年1回、継続してひきこもる家族と本人を対象に行っている実態調査。調査全文は公式サイトよりダウンロード可能



■おはし・のぶかず／1984年生まれ。小学4年生頃から24歳までの約13年間場面緘黙症となる。不登校経験（小学5年生から中学卒業まで）・ひきこもり経験を経て、様々な支援を受けながら25歳の時に札幌学院大学人文学部人間科学科に入学し卒業。現在は、特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク「居場所よりどころ」で、さっぽろひかり福祉会相談室あさかげでピアサポーターとして従事しながら、自身の経験を元に講演活動を行っている。



『SHIP!』の編集会議はオンラインとリアルハイブリッドで行っています。5月は私の都合で中止にしたところ、ある部員から「編集会議は私の居場所になっているので中止にしないでほしい」と訴えがあり、胸が熱くなりました。

近況報告や企画について話し合うとあっという間に時間は過ぎ、その後は酒盛り？ タイム（笑）。飲みニケーションです。会議や雑誌作りも参加は自由なので、楽しみながら雑誌を作っている雰囲気が行間から伝わるというなあと思っています。

『SHIP!』は成功体験なく、今抱えている困難を記事として吐露でき、その思いに共感できる居場所だと思っています。当事者や家族の手記「マイボイス・ユアボイス」（マイボイ）では、まだ五里霧中だとしても、読了後は心が温かくなります。それが他の媒体にはない持ち味だと思っていますし、注目してもらいたいコンテンツの一つです。

今号せいこ記者のマイボイは、重度のうつ病で苦しんだ学生時代のエピソードが綴られています。「生きている意味がわからない」とまで追い詰めていましたが、接客業のアルバイトをするなかで「人との触れ合いで、生きることを取り戻した」と、うつ状態から抜け出すきっかけを振り返っています。最も刺さった言葉は「精神科の治療には終わりはないが、区切りをつけるとすればうつ病になったことも含めて自分自身を肯定する」というくだり。「前を向こう」とは簡単には言えませんが、自分を肯定するのは大切です。人と触れ合うなかで得られるものはたくさんあるのだと気づかされました。

巻頭特集「“なんちゃって家族”が集う『希望のまち』とは？」の「わたしがいる あなたがいる なんとかなる」も素敵な言葉だなと思いました。認定NPO法人抱樸奥田知志理事長が福岡県北九州市で建設中の「希望のまち」は今年12月オープンの予定です。誰もが安心して「助けて」と言える、ひとりも取り残されない「希望のまち」が日本中にできると、いい社会になるのではないかと思います。今号も魅力的な「まち」がたくさん登場しています。ぜひ読者の皆様が誇る「まち」も教えてください！

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！



【当事者の生の声から考える～いじめアクティビスト瀬尾りおさん～】

「助けるのだ」の裏にあった「助けてほしい」

「助けを諦めること」で立ち上がってきた私たちが、本当の「助けてほしい」を取り戻すとき

「助けてほしい」という気持ちが泣くほど切実な気持ちとしてある

『SHIP!』第4号特集「いじめ後遺症」、SHIP!SPACE 講座「いじめ後遺症を生きる」、

そして今年6月4日の厚労省記者発表でも自らの体験を語った瀬尾りおさん。

小学校6年、中学3年でのいじめ被害と、その後の3年間のひきこもりを経験。多くのいじめ被害・加害体験の手記から「いじめ＝快感を目的に正義を騙って攻撃する行為」と定義し、これを軸にいじめアクティビストとして活動している。

その瀬尾さんがアクティビストとして戦ってきた16年目に見えたもの——それは、切実な自らの

「助けてほしい」という思いだった。私たちはともすれば、助けを諦めることで「助けてほしい」という思いを封印してしまう。

しかし、彼女が向き合った真摯な気づきは、私たちに「諦めたくない」という希望を与えてくれる。

瀬尾りお X 投稿文より @lab_ijime / 文:上田理香(SHIP!共同代表)



瀬尾さんがひきこもりからの脱却を図ったのは、「自分が不幸な状態にあることを、自分自身が許さない」という、自分を取り戻すための「怒り」だった。そして、「助けてもらうのではない、助けるのだ」というスタンスの発見からだった。

自分が生きたいから生きるという主体性を取り戻し、「自分は助けられるのを待つ受け身の立場ではなく、助ける側の能動的な立場なのだ」「私は人を助けるヒーローだ!」と、熱血系アニソンを浴びるように聴いて自己暗示をかけ、いじめ後遺症の16年間で頑張ってきたという。(SHIP!SPACE 講座 第1回「いじめ後遺症を生きる」より)

そんな瀬尾さんは、今年7月、熱愛するアニソングループのライブに参加した際、思いがけない感情があふれ出したという。「私はライブで泣くタイプでは全然無いのに、今回のライブは一曲目から喉から何かせりあがってくるような感覚がして、気がついたら嗚咽していました。その時私が感じていたのは『助けてほしい』という気持ちでした。長い間その逆のスタンス『助けたい』を維持するためにわざと(『助けてほしい』を)感じないようにしていたけど、思い返せば、当時から『助けてほしい』という気持ちは強く持っていたな、とライブの間に思い出しました。『助けたい』と『助けてほしい』を両方抱えていたのだと思います」

「助ける側へとスタンスを変える」という行為は、自分に力を与えてくれた一方で、実は「誰かが助けてくれるという望みを諦める」ことでもあり、「他者を信頼することを諦めることと同義だったのではないか」と問い直す。

自分たちの力で救済を勝ち取らなければいけないという認識は変わらないとしつつも、「自分の中に『助けてほしい』という気持ちが泣くほど切実な気持ちとしてある」と綴る。「『いじめとの戦いに自分の代で終止符を打つ』とか、『皆で勝利を勝ち取りましょう』とか、勢いのいいことを発する裏にある強がり」を認め、「『助けてほしい』という弱い気持ちを今も持ち続けている」と投稿を締めくくっている。

この投稿に対し、「いじめ後遺症ドットコム」を主宰し、瀬尾さんと共に「いじめ後遺症」の実態を発信しているイナさん(@ijimekouisyousu)は、このように投稿している。

「まず、傷つき体験を人に話せるまでに、時間が必要。私も初めて話せたのは10年経ってからだった。話せると思える安心安全の場があり、心が話せる状態であって話せる。私は言える＝癒えると伝えたりするけど、(いじめ体験は)思い出して痛みも伴う行為である」

安心安全の場があったとき、はじめて諦めていた「助けてほしい」の封印が解け出す。そのタイミングは一人ひとり違う。けれど、たくさんの「声に出せない時間」があり、今もなお「声に出せない思い」があるということを、私たちは忘れずにいたい。

<参考:SHIP! ニュース第11号「いじめ後遺症」は「弱さ」ではなく、生き延びた証>

https://shiphiki.jp/wp-content/uploads/2026/06/20260606_shipnews_v11.pdf

【予告】8/18 SHIP! SPACE 第5回講座 開催

一体、いま、何が起きているのか？ 学校リスクを可視化し、社会の課題として問い直す

●小中高生の自殺者数が過去最多を記録し、1週間で約10人の子どもが命を絶っている日本。不登校の数は現在35万人。ひきこもりの直接的・間接的なきっかけとして、3割～4割が「学校生活への不応適や不登校」を挙げており、その多くが10代以下に集中している(KHJ2023)。

●教育社会学者の内田良氏は、学校で何が起きているのか、「わからない」から始めようと問いかける。いじめをはじめとした学校に潜む様々なリスクの見えにくさ。子どもは命を絶ちたいほどつらくても、それは容易には可視化されない。「わからない」という事態を知り、学校リスクの間に切り込んでいくために、科学的な調査と研究(エビデンス)が必要だ。

●現役教師の西村先生は、「村掟」のような校則の不要論を唱え、「ルールが必要なら子どもと一緒に考えること」や、かつて赴任した定時制で実感した「『みんなと同じ』を求められない環境」の大切さを説く。子どもとの信頼関係はどのように作られるのか。また、沈黙する教師が子どもに強い「負の連鎖」を指摘し、多忙を極める現場を内側から変えるべく実名で学校改革を発信し続ける。

(参考図書: SHIP! 第3号『学校問題とひきこもり』『傷つく子ども、沈黙する教師——命が大切にされる学校を』)



SHIP! 第3号購読の
当事者経験者は無料!



第5回 オンライン講座 (全12回シリーズ)

学校の「当たり前」を問い直す

不登校35万人。小中高生の自殺者数は過去最多を記録した。不登校児童を抱える保護者の離職、自責感、心理的負担も深刻だ。家族が追い詰められていく背景には、様々な「学校リスク」(体罰、いじめ、ブラック校則、部活動や教員の過重労働等)があるとされる。しかし問題の本質は見えにくい。本講座では、教育社会学者の内田良氏、学校問題の実態について発信を続ける現役教師の西村祐二氏を迎え、現場にある危機的事例やデータをもとに、私たちの学校に対する常識を問い直す。子どもの権利を守るための学校のあり方とは何か？ 学校教育や社会はどう変わっていったらいいのか？ 今こそ、考えたい。

教育社会学者の立場から

「わからない」から
はじめよう エビデンスにもとづく
学校リスクの見え易化活動

うちだりょう
内田良

1976年福岡県生まれ。名古屋大学大学院教授。教育社会学者。「学校リスク学」を提唱し、部活動の長時間労働や学校事故、校則問題など、教育現場のリアルな課題をデータで可視化し積極的に発信している。著書に「教育という病」(光文社新書)、「ブラック部活動」(東洋館出版社)。最新著は、『増補「児童虐待」へのまなざし: 社会現象はどう語られるのか』(岩波現代文庫)がある。



現役教師の立場から

学校の
息苦しさの正体

にしむらゆうじ
西村祐二

1979年兵庫県西宮市生まれ。関西学院大学卒業後、小劇場や自主映画で活動。岐阜大学大学院に進学し、32歳で現職の岐阜県立高等学校の地歴科教師に。教師の労働問題や生徒の校則問題について発信している。著書に「シン・学校改革」(光文社)、共著『先生がいなくなる』(PHP新書)など。演技を交えた授業には定評がある。



SHIP! 第3号
特集「学校問題と
ひきこもり」

不登校の親の立場から



おいかわもとこ
老川素子

不登校は35万人もいて、不登校傾向の子を含めたら100万人を超えるとされている。その数の多さから見て、個人や家庭の問題でなく、社会の問題ではないのだろうか。義務教育に保護者として関わって10年目、不登校・行き渋り対応6年を通して感じる学校への疑問を投げかける。

コメンテーター



いけがみまさき
池上正樹

1962年生まれ。横浜市出身。SHIP! 共同代表。ジャーナリスト。約30年にわたり、ひきこもり問題を取材。学校時代の偏見が大人の長期ひきこもりを生んでいる。学校問題の本質はどこにあるのか？

講座コーディネーター



うえだりか
上田理香

1971年東京生まれ。SHIP! 共同代表。コーディネーター。相談や講演活動を通じ、当事者視点の理解、家族支援の重要性を伝える。子どもの自殺、いじめ、暴力など命や人権に関わるリスクが無くなる学校への道を模索。

8月18日(火)

18:00
～
20:30

本講座は完全オンライン講座です。
(会場参加はありませんのでご了承ください)
アーカイブ配信 9月8日～(申込受付2日前まで)

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を当事者視点で考えていく

SHIP! SPACE講座 (2026年度)

住まいと命と人権と～ひきこもり当事者の意思はどこにあるのか？～

第6回 **9/15(火)**
住まいと命と人権と
引き出し・押し出し・説得
講師＝当事者、
日本羅針盤法律事務所、
中井町議会議員、養育里親

(池上正樹 SHIP! 発行人 ジャーナリスト)

親亡き後、あるいは親に万一のことがあったとき、ひきこもり状態にある人は「明日からどこで暮らすのか」という切実な課題に直面する。しかし、過去には「自立支援」の名のもとに、本人の意思を置き去りにした「引き出す支援」「押し出す支援」が行われてきた現実がある。その背景には、選択肢を示せない自治体等の相談窓口への失望から、支援そのものを諦めてしまった当事者や家族の存在がある。

厚生労働省が2025年に改訂した「ひきこもり支援ハンドブック」は、「自立から自律へ」を掲げ、社会参加や就労のみをゴールとせず、本人が自ら生き方を選択できるよう共に考える支援を基本理念としている。しかし現実には、親亡き後に本人

の意思に反して施設入所を勧められた事例もある。施設を離れた後は住まいや所持金を失い、福祉制度の狭間に取り残されることも少なくない。さらに、集団生活による心的外傷(PTSD等)や対人不信、家族関係の断絶により、地域で暮らし続けることが困難になる場合もある。

生きる場所を誰が決めるのか。住まいは単なる生活の場ではなく、命と尊厳、人権の基盤である。本シンポジウムでは、「福祉につながっていなくても、受け皿がなくても、一人ひとりに適した支援を考えることが行政の義務である」という理念を出発点に、制度の狭間に置かれた人々の住まいと人権、そして本人の意思と尊厳を守るために地域社会が果たすべき役割について考える。

【参考】SHIP! ニュース Vol.8 より「ここ(施設)から出してください!」

https://shiphiki.jp/wp-content/uploads/2026/01/20260129_shipnews_v8.pdf

「当事者からの1本の電話」(2025年6月8日配信・取材:池上正樹)

朝日新聞 WEB 記事(有料記事)「ジリツ その先へ」にも掲載

https://digital.asahi.com/articles/ASTD924K5TD9UUHB008M.html?iref=pc_rensai_short_3191_article

第1回

20年ひきこもる兄妹、父の突然の死 百円玉を握って脱出した施設

■#ひきこもりのリアルジリツその先へ〈1〉施設の自動ドアを抜け、外の通りを足早に歩く。右手に握りしめたのは2枚の100円玉。緊張で地面がグラグラと揺れた。2025年4月、浜松市の住宅街。用事を装って抜・・・[続きを読む]



●ひきこもる兄妹の脱走後の住まいをサポートした加藤久美さん(中井町議・写真左)。制度の狭間にあって、障害や福祉サービスには乗らない、ひきこもり当事者らに人権を守る、住まいサポートのあり方を問うている。(SHIP! 第2号より)

