

「今、つらい」「見捨てないで」 悩みもがく生の声を聞く

医福懇第13回
学習懇談会

おーい 中村くん ～ひきこもりのボランティア体験記～ 著者対談トーク



著者の中村さん(中央)、山北さん(右)

著者 **中村秀治さん**
対談 **山北真由美さん**

特定非営利活動法人フリースペース
ふきのとう理事長

医療と福祉

◆発行◆
医療と福祉を考える
長崎懇談会
◆連絡先◆
長崎市恵美須町2-3
長崎県保険医協会
TEL095-825-3829
FAX095-825-3893

主な記事

- 第13回学習懇談会報告・・・1～5面
- 定期総会記念講演のお知らせ・・・5面
- リレー投稿
- 不登校・ひきこもり支援
- ～もぐり～主宰 古豊慶彦・・・6面

はじめに 自己紹介にかえて

中村秀治(以下、中村)

僕は小学校6年生から不登校となり、定時制高校に通いました。なぜ不登校になったのかは自分でも分かりません。ただプレッシャーのようなものが心の中に取りました。卒業後に就職したも

医療と福祉を考える長崎懇談会(略称「医福懇」)では、ひきこもり生活を経て東日本大震災の被災地ボランティア活動に従事し、その体験記を執筆した中村秀治さんと、佐世保で不登校ひきこもり支援を行っている山北真由美さんによる対談トークを開催し、会員・市民など100人が参加しました。
なお、当日は対談の聞き手としておふたりと親交がある長崎新聞社編集部デスクの坂本文生さんと、フロアから中村さんのお母様にも対談に加わっていただきました(以下、文中敬称略)。

の人間関係で悩み、仕事にも馴染めず10カ月で仕事を辞めた後、5年ほどひきこもり生活が続きました。自分の無価値さ、親に迷惑をかけていることへの罪悪感を抱え苦しかった。
2011年3月11日、東日本大震災が発生。連日の報道を見て、実際に何かをできないかと考えるようになり、母に被災

地ボランティアに参加したいと相談しました。偶然、母の知人がボランティア参加を予定しており、一緒に宮城県に行くことになりました。9月2日から活動を開始し、最初の2週間は家屋に流入した泥の掻き出し作業を行いました。僕は人とのコミュニケーションが大の苦手なので、現場での人付き合いが不安でしたが、ほとんどのボランティアは1、2日で帰ってしまいうので接点がなく、身体を動かすことに集中していればいいので意外にも気が楽でした。その後、塩釜市に移動し仮設住宅に住む被災者の方へ物資を届ける活動を行いました。泥の掻き出し作業とは打って変わり否応なしに人と接しなけ



ればならなくなりまし
た。ある時、ある被災者
の方にうまく用件を伝え
きれず怒鳴られました。

「自分が悪いんだ」とひ
たすら自分を責めました
が、ボランティア仲間か
らの「今だけは余裕のな
い人もいる。君のせい
じゃない」という言葉に
思い直しました。それか
ら2カ月ほど経過したあ
る日、いつものように仮
設住宅のおばあちゃんに

と返ってきました。この
おばあちゃんもひきこも
りの自分と同じような悩
みを抱えている。そして
無価値だと思っていた自
分が、必要と
されているこ
とを知り言葉
もありませ
んでした。仮設



住宅の人たちから「おー
い中村くん」と呼ばれる
ことが定着した頃、3カ
月にわたるボランティア
活動を終えました。

振り返って思うこと
は、家族が自分を受け入
れ、ボランティア活動を
許し、見捨てず見守って
くれたことへの感謝で
す。今日はたくさんの方
にお越しいただきありが
とうございます。

**家族として見守
ること、自分を受
け入れること**

坂本文生(以下、坂本)
「災害ボランティアに行
きたい」と言われたと
き、どう思いましたか。

**中村さんのお母様(以下、
中村母)**

息子は生きているのを
諦めているのでは？と
常々不安だったので、で
きるだけ支えようと思



フロアから発言する中村さんのお母様

ました。周囲に相談した
ところ、知人が災害ボラ
ンティアに行くことを知
り、とても穏やかで信頼
できる方だったので、安
心して送り出しました。

ただ、この方は1週間程
度の活動予定だったので、
息子も一緒にすぐ
帰ってくると思っていま
した。心配でしたが、息
子から届く近況報告の
メールを読むと家にいる
時より存在を身近に感
じました。

坂本 災害ボランティア
に行きたいとお母さんに

書籍のご案内



中村さんの著書
「おーい、中村くん
～ひきこもりのボランティア
体験記～」は
好評販売中です。

著者：中村秀治
発行：2018年2月1日
出版社：生活ジャーナル
定価：1620円
(税込・送料別)

〈お申し込み先〉

**特定非営利活動法人
フリースペースふきのとう**

〒857-0874 佐世保市京坪町8-1
電話 0956-25-6222
FAX 0956-76-8131

★お近くの書店でもご注文できます★

伝える時、どんなことを
考えていましたか。

中村 最初は「行く」と
いうよりは「行きたい」
という願望でしたが、母
が受け入れてくれ、徐々
に「行こう」と思えるよ
うになりました。

坂本 ボランティア活動
はイメーヅ通りでした
か。

中村 一番の課題だった
のは現場でのコミュニ
ケーションでしたが、
思ったより大丈夫でし
た。皆、僕のことを知ら
ないから、ひきこもりの
色眼鏡で見る人もおら

**後押しを受けて
体験記出版**

坂本 どのような経緯で

出版することになったのですか。

中村 不登校・ひきこもりの専門家である横湯園子さん(中央大学元教授)から「本に残すべき」と勧められたのがきっかけでした。

山北眞由美(以下、山北)

お母さんと一緒に「本にしよう。みんなに伝えたい」と強く執筆を勧めました。当人からは「出版にはお金かかる」「そんな価値ない」「仕事もしていない自分がそんなこと」と反対されましたが、熱意で押し切りました。本人は周囲に紹介するだけのつもりだったようですが、自費出版すると反響が非常に大きく、初版がすぐに売り切れしました。増刷を計画するとまた本人が周囲への負担を気にして難色を示し、



時にケンカもしましたが無事増刷に至りました。



坂本 文章が大変巧みで、挿絵も自身で描かれている。コツはありますか。

中村 文章やイラストを描くなどの創作活動は元々好きでした。ボランティア活動中に取られた住民の要望やセンターへの報告用のメモ、母へのメールなどが執筆の役に立ちました。どんな人にも分かりやすい文章を心掛けたので、それを評価していただけで非常に嬉しいです。

坂本 執筆して印象に残った感想はありますか。

中村 中学生からももらった「自分も一緒のことを考えている」という感想です。自分や前述の「おばあちゃん」が抱えている悩みは普遍的なものなのだと感じました。

坂本 本の中にお母さんが知らない本音はありますか。

中村母 息子が悩んでいたことは切々と分かっていたのですが、生きていることが罪だと罪悪感を抱いていることは知りませんでした。

坂本 出版後、自身の変化はありましたか。

後半は、フロアから寄せられた質問にそれぞれの立場から回答しました。

質問1

ひきこもりの子を抱えているが、どう向き合えばいいのでしょうか。

中村母 息子が不登校になったとき、正直学校に行って欲しいと思いましたが、息子から「今がつらい」と訴えられ、今が大切なんだと気づかされました。今の状態を認め

中村 横湯さんに勧められてから出版まで2年かかりましたが、徐々に「書くこと」が自分の中で大きくなっていきました。周囲からも「書いて欲しい」と言われ、書くことが許される、自分が受け入れられていると感じるようになりました。

ることが大切だと思います。

中村 「もう知らない」と見捨てるのではなく、自分が見守られている、存在を認められると本人に伝えることが重要です。家庭内暴力で悩んでいる他の親御さんから「君は良いね。ウチの子



と違って大変そうじゃない」と話されることがありません。つまり暴力をふるわないよね、ということとです。たしかに自分は暴力的ではありませんが、別の形で追い詰められていたら同じことをしたかもしれないと思っています。

質問2

声掛けは必要？ また、立ち直るキッカケは何でしたか。

中村 日によって気分が全く違います。声掛けが重く苦しく感じる時もあるれば、嬉しい時もあります。

山北 立ち直る力は本人の内側からの変化で、周

当事者家族や支援者の参加も多かった対談トーク



山北 不登校・ひきこも

質問3
父親は子どもに
どう向き合えば
いいのでしょうか。

周囲の期待から変化するものではないと思います。当事者は力が湧いてきて不安を抱えています。周囲は当事者の「やりたい」を「そうできればいいね」とサポートするところが大切です。

り者の父親でつくる『おやじの会』で研修会などを開催すると、概ね母親は積極的に発言しますが、父親は真面目にメモを取ることに終始します。社会との繋がりが仕事の主だったためか、どこか家庭の問題に対して躊躇しているように感じます。

質問4
行政につながることを本人が嫌がっている。

山北 各家庭で環境が違うので難しい問題です。でも少なくとも家族も本人も悩んでいるのは事実。話し相手になりそうな人をご近所さん、NPOなど誰でもいいから見つけて、心が落ち着いて



から徐々に支援窓口につながるを持って欲しいです。

質問5
最近、8050問題や事件などでひきこもりが注目を集めているが、地域の大人たちがすべきことは何か。

中村 ひきこもりが世界的に注目を浴びているが、それはひきこもりだからではなく、誰にでもあり得ること。重要な

は家族が孤立せず、周囲とつながりを持つことです。

質問6
ボランティアに行つて何が変わりましたか。そして今何をしたいですか。

中村 こうやって人前で話すこと自体が大きな変化です。創作活動は継続していきたいと思っています。

今回の対談の概要はWebサイト「不登校ひきこもり情報たーみなるinながさき」管理人である福田浩之さんのレポートを元に再編集しています。同サイトには県内を中心に不登校・ひきこもりに関する情報を随時発信しています。ぜひご覧ください。

「不登校ひきこもり情報たーみなるinながさき」ホーム>ブログ>イベント参加報告、または左記のQRコードからご覧ください。

医療と福祉を考える長崎懇談会に
あなたも入会しませんか

個人会員の年会費は500円です。
お気軽にご入会ください。

- 活動内容●
- 1.会報「医療と福祉」の発行（年2回）
- 2.学習懇談会の開催
- 3.『医療と福祉のてびき』発行など

お問い合わせ・申込先

医療と福祉を考える長崎懇談会

〒850-0056 長崎市恵美須町2-3フコク生命ビル2階（長崎県保険医協会内）
TEL：095-825-3829



参加者から寄せられた感想(抜粋)



- 「今、つらい」「見捨てないでほしい」言葉にできない心の奥の気持ちに、本当に寄り添えているか、支援者として常に忘れずにしていきたいです。
- 中村くん、お母さん、山北さん、各々の生の感情が伝わってきて聞きに来てよかったと思いました。
- 全く話さない息子の声を中村さんに代弁してもらえた気がしました。ああ、こんな風に部屋の中で過ごしているのかなあと。
- 私も元ひきこもりです。お話を聞いて元気をもらえました。
- 正直、人前でお話するのは苦手なのですが、丁寧にお話くださり、とても感動しました。
- ご本人のお話を聞いて勇気が出ました。質問にも答えて頂き少し道が見えました。勇気を出してお話しに来て下さってありがとうございました。
- 質問コーナーでは多くの方が悩んでいるのがよくわかった。当事者もその家族も「いつまで続くのだろう」という不安があると思う。先が見えず不安しかないと思うが、家庭内だけで解決しようとせず、第三者に相談できる環境づくりが必要と感じました。
- 中村さんの体験はひきこもりの人だけでなく、強い者だけが生き残れる社会の中で生きること
- 自信をなくしている人々(時にして私も)に自分もがんばってみよう、やれるのではないかと勇気をもらえるとします。
- 当事者の方の「つらさ」が外から見えてなかった、本人が1歩踏み出すまで見守っていくこと、追い詰めないことが大切なのだと思います。
- ひきこもりの方は、実は誰よりも実はつながりを求めているのではないかと思います。
- 直接、当事者の話を聞く事が出来て良かった。ぜひ、本を読んでみたいと思った。
- 中村さんのボランティアにおいての被災者の方との関わりに涙しました。中村さんのこれからの人生、したいことなりたいこと一つ一つ叶いますようにと心より願っています。お母さまのあり方にもとても心動かされました。
- ひきこもりに対する誤解や偏見が広まりつつある状況で、実際にひきこもり当事者の方がどのように考えているかをタイムリーに、リアルに知る事ができました。
- 当事者の言葉を初めて聞きました。「ひきこもりは家の中で楽をしているのじゃない」の言葉、重いものがあります。私も地域で高齢者サロンを運営していますが、本当に出てきて欲しいひきこもりの人来てもらおう方策がありません。どの様にすればよいか、自問自答です。

第29回定期総会市民公開記念講演

セクシュアリティを超えて

～多様性が彩る未来～

「LGBTってなんだろう？」

講師自身が性的マイノリティーとして悩まれた経験をふまえ、LGBTの様々な苦悩と現状を分かりやすくお話しいたします。

入場
無料

とき 2019年**10月26日(土)**
14:30~16:00 **入場無料**

ところ **男女共同参画推進センター
アマランス研修室1・2** (長崎市魚の町5番1号)



講師 **儀間 由里香 氏**

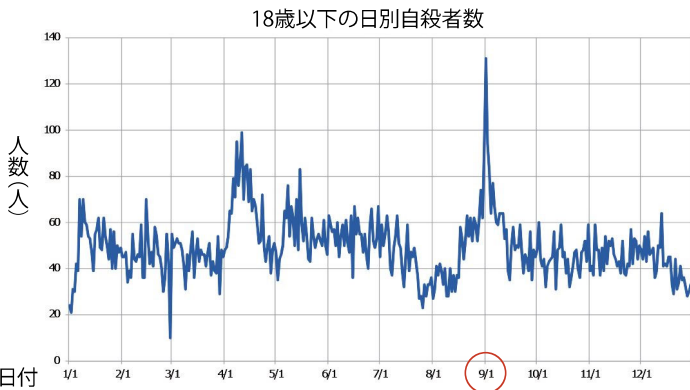
● 講師紹介 ●

『Take it! 虹』代表。性の多様性に関する講演会や交流会の開催を通して、みんなが安心して暮らせる明日への取り組みを実施。また、性の多様性に限らず、多様なマイノリティと連携し、「ながさき・愛の映画祭」の開催を通して、全ての人々が持つ“ちがいを”を活かしあう社会の実現を目指し活動している。

医療と福祉を考える長崎懇談会第29回総会
同会場にて **14:00~14:20**

当会のご理解のためにも、お気軽にご参加ください

【参考】平成27年版自殺対策白書（抄）



平成27年版自殺対策白書から抜粋（過去約40年間の厚生労働省「人口動態調査」の調査票から内閣府が独自集計）

「夏休み明けの登校日」と子ども達

不安を受けとめる存在の大切さ

不登校・ひきこもり支援くもぐりく主宰 古豊慶彦

リレー投稿

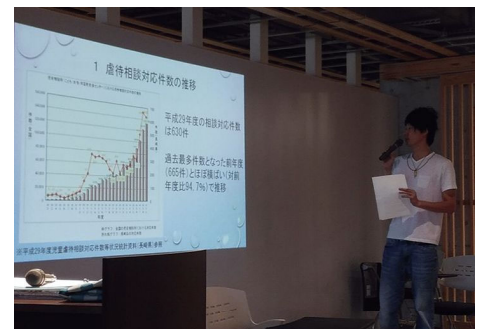
近年、夏休み明けに子ども
の自殺が多いという統計
に伴い、全国で様々な動き
が見られます。長崎県でも
数年前から夏休み明けの最
初の登校日に合わせて、朝
家は出たけど学校に足が向
かない子どもにむけた『駆

り込み居場所』と呼ばれる
居場所を開放する動きが
あっています。全国的なも
の例えば、チャイルドラ
インという子どもの電話相
談窓口が開設時間を通常よ
り増やしたり、テレビでも
リアルタイムにTwitter

er等のSNSで
メッセージを募集し
ながらライブ放送を
行うなど、より多く
の子どもに届くよう
な動きが広がってい
ます。



そういった動きか
ら社会でも関心を持
たれ、その時期にな
れば何かしら目につ
くところで動きがあ



第4回子どもの権利フォーラム発表の様子

る一方、その時期が過ぎれ
ば特に関連性を持って取り
上げられることなく、そう
いった報道や活動がある種
の風物詩のようになってい
るとも言えます。私はその
事を課題だと思うのは、夏
休み明けの子どもの自殺の
背景を考えた時に、それは
夏休み明けだけに対策をす
ればいいというものではな
いからです。日々の関わり
、関係性があってこそ、
夏休み明けのある種特別な
対策が意味を持つと考えて
います。

皆さんは自身が抱える悩
みや不安を誰にでも話せる
でしょうか。私は中学と高
校で不登校を
経験しました
が、その時私
自身が抱えていた不安は誰
でもに言えるものではなく
ありませんでしたし、今でも悩
みや不安は誰にでもは言え
ません。私が言えると思え
る相手は、どのような話を
しても私の言うことを否定
せずに聞いてくれると私が
思える人です。



社会やおとなは子どもの
悩みや不安をいつでも聞く
体制をつくっています。親
や先生などの身近なおとな
はもちろん、各種相談窓口
は電話やメール等でアクセ
スできます。「困ったら相
談においで」と。夏休み明
けもそうです。

こちらでも活動内容を
紹介・案内しています

不登校・ひきこもり支援
くもぐりく

子どもの権利オンブズ
パーソンながさき