

# ひきこもる人が社会との再会段階から就労を 決断するまでの心理社会的プロセス

斎藤まさ子<sup>1)</sup> 本間恵美子<sup>2)</sup> 内藤 守<sup>1)</sup>  
田辺 生子<sup>1)</sup> 佐藤 亨<sup>2)</sup> 小林 理恵<sup>1)</sup>

1) 新潟青陵大学看護学部看護学科

2) 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科

## In cases of hikikomori, psychosocial process from stage of initial recontact with society to decision to find a job

Masako Saito<sup>1)</sup> Emiko Honma<sup>2)</sup> Mamoru Naito<sup>1)</sup>  
Seiko Tanabe<sup>1)</sup> Sato Toru<sup>2)</sup> Rie Kobayashi<sup>1)</sup>

1) NIIGATA SEIRYO UNIVERSITY FACULTY OF NURSING DEPARTMENT OF NURSING

2) NIIGATA SEIRYO UNIVERSITY GRADUATE SCHOOL OF CLINICAL PSYCHOLOGY

### 要旨

本研究の目的は、ひきこもる人が社会との再会段階の状態から就労支援施設を活用して就労を決断するまでの心理社会的プロセスを明らかにすることである。特に、プロセス全般に渡って親との関係性に焦点を当てるとともに、就労支援施設で出会う仲間やスタッフとの関係性の影響にも注目した。ひきこもり経験者に半構造化面接を実施し、就労している10名の体験について修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて分析した。親からの批判的態度が軽減し「非難の鎮まり感」を抱くころから【踏み出す力の醸造】が行われるようになり「自分に向きあう」<将来への希望><ほんやりと大丈夫感>の三者が互いに影響しあっていた。あるとき就労支援機関を自ら探索し【支援を求めて第一歩】を踏み出し、そこでは活動をとおしたスタッフや仲間との交流により【働く力の醸造】が行われていた。全体的に、本人の自立を意識した【親からの支援】が影響していた。

### キーワード

ひきこもり、就労、親、仲間、就労支援機関

### Abstract

The object of this study is to clarify the psychosocial process, in hikikomori cases, leading from the stage of initial recontact with society to the decision to find a job using a job assistance facility. Throughout the whole process, along with the focus on the relationship with parents, particular attention was also paid to the influence of the relationship with other people and staff encountered at the job assistance facility. Semi-structured interviews were carried out with former hikikomori and the experiences of ten former hikikomori were analyzed using Modified Grounded Theory Approach. From the time there hikikomori felt that they were no longer being criticized so much, as their parents started to take a less critical attitude, they could feel welling up inside them the strength to embark on something new, while there was also interplay among the three factors of “trying to do their own thing,” “hope for the future” and a “vague sense that things were going to be all right.” At some point, the hikikomori decided to look for a job assistance facility as a “first step towards asking for help” and there, thanks to exchanges with the staff and other people through activities, they felt welling up inside them the strength to work. Overall, “help from parents” in the sense of an awareness of their child’s independence played a part.

### Key words

*hikikomori*, job, parents, other people, job assistance facility

## I はじめに

ひきこもり状態にある人（以下、本人）の多くは、働かなくてはならないのに働けない自分、人とかかわることの必要性はわかっているにもかかわらず自分と日々葛藤しているといわれている。

本人を対象とした就職活動についての調査<sup>1)</sup>によると、就職活動としてエントリー数、訪問・説明会への参加、履歴書の提出等の回数を尋ねているが、106名中ほとんどの人が行動できていない実態がわかる。さらに、就職活動に対し全く努力していないと考える人が多く、理由は「ひきこもり期間の生活の説明が難しい」「人にうまく話せない」「ブランクの長さが気になる」などで、ひきこもっていた事実や自らの対人緊張などが採用の可否に影響することを恐れて、一歩が出ないまま踏みとどまっている実態が見えてくる。

ところで、本人が社会への再会段階<sup>注1)</sup>に至ってからも、支援機関にアクセスするまでには長い時間を要することが珍しくない現実の中で、斎藤らは、親が本人を理解しようと努力はしていても、行動を起こさないことへの疑問と苛立ちで葛藤している姿を明らかにした<sup>2)</sup>。内閣府が2016年に発表した国民生活に関する世論調査によると、働く目的は、「お金を得るため」が53.2%と最も高く、次に「生きがいを見つけるため」が19.9%であり、「社会の一員として務めを果たすため」が14.4%と続いている<sup>3)</sup>。この結果は、人は働くことについて、社会とつながりをもちながらやりがいのある人生を送るという願いを達成するための、重要な手段として捉えていることを表している。親が子に就労を期待するのは、これらの意義と無関係ではないと考える。竹中が、就労にこだわりすぎていることがたとえわかっている、割り切れないのが親心ではないか<sup>4)</sup>とも述べているように、親が就業年齢にある子に働いて欲しいと願うのは、

自然で切実な心情だといえる。

本格的なひきこもり段階から脱し、社会との再会段階にいる本人が就労を決断するまでの心理社会的プロセスがわかれば、各場面における支援の方向性がわかる。さらに、家族の本人とのかかわりの実態がわかれば、不安や葛藤で苦悩する家族への支援に役立てられる。ひきこもり援助機関を利用してひきこもり状態から就学・就労に至るまでのプロセスについての研究<sup>5)</sup>や、居場所を活用し就労にいたるプロセスについての研究<sup>6)</sup>はあるが、これらは就労支援機関という限定や、家族との関係に焦点化したものではない。

本研究は、社会との再会段階にあるひきこもる人が、就労を目的とした地域若者サポートステーション<sup>注2)</sup>や就労支援活動を行うNPOなどを活用して、就労を決断するまでの親との関係性に注目した心理社会的プロセスを明らかにすることを目的とした。

## II 用語の定義

**就労**：竹中は、ひきこもる人と就労に向う支援について論じる中で、「就労すること」について、契約関係に基づいて雇用されている場合も独立に働いている場合も、一定の収入・収穫および多様な社会関係を前提としているもの<sup>4)</sup>と説明している。本研究でもこれを採用するとともに、就業形態は問わないことにする。

## III 研究方法

### 1. 対象

北陸、九州、東海地区に在住し、正規職員やアルバイトなどの非正規職員としてはたっている人で、就労するまでに地域若者サポートステーションなどの就労支援施設を活用したひきこもり経験者10名を対象とした。

## 2. データ収集

データは2014年7月から2014年8月にかけて収集した。各地の親の会や地域若者サポートステーション、NPOの支援施設、およびネットワークを組む機関の代表者に研究協力を依頼した。賛同が得られた機関には、研究協力者を募ることと、プライバシーの保てる面接場所の設定を依頼した。5名の研究者が現地に出向き、面接調査を実施した。半構造化面接であり、調査内容は、ひきこもり期間から支援機関や就労など社会に一步出るまでの心理社会的体験、親や支援者をはじめ出会う人たちとの関係と影響、その変化などであった。同意を得た上で、面接内容をICレコーダーに録音し逐語録を作成した。面接時間は50～90分であった。

## 3. 分析方法

データの分析は、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA) <sup>7)</sup> を用いた。M-GTAは、人間の相互作用とそのプロセスを明らかにすることに適している点から、本研究のひきこもる人とそれを取り巻く親、支援機関のスタッフや参加メンバー間の関係性や心情の変化を表現するのに適していると判断した。分析の手順は、データ全体を読み込んだ後、分析テーマと分析焦点者の視点に照らして、関係があると思われる部分に着目し、分析ワークシートを使用して分析の最小単位である概念を生成した。分析テーマは「ひきこもる人が社会との再会段階から就労を決断するまでの心理社会的プロセス」とした。また、同時並行的に概念間の関係を検討してカテゴリー化し、全体を一つにまとめていった。分析過程や解釈が恣意的にならないように留意し、理論的サンプリング、継続的比較分析、理論的飽和化などの技法を用いながら分析を進めていった。分析の過程において、M-GTAの研究経験を持つ共同研究者2名から継続的にスーパーバイズを受けるとともに、共同研究者間で検討を行った。

## 4. 倫理的配慮

対象者に対しては、面接時に研究目的、方法、参加の任意性、不参加の不利益はないこと、匿名化による個人情報の保護、データの処理、結果の公表について、文書を用いて説明して参加の意思を確認するとともに同意書に署名を得た。面接内容は、許可を得た上で録音した。なお、本研究は研究者が所属する大学の倫理委員会の承認を得て実施した。

# IV 結果

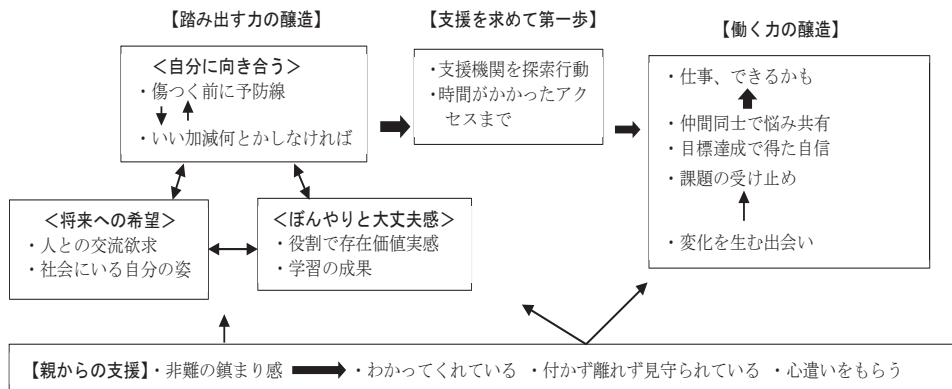
## 1. 対象者の背景

対象者の背景は、女性4名、男性6名であり、年齢は20代2名、30代8名であり、平均30.2歳、標準偏差1.16であった。ひきこもり期間は最低2年から最高13年であり、2年～5年が7名、6年～10年が2名、13年が1名であった。平均は5.2年、標準偏差3.39であった。10名中、正規労働者は2名であり、他8名は契約社員やアルバイトとして働いていた。

## 2. 分析結果

17個の概念と3個のサブカテゴリー、4つのカテゴリーを抽出した。ストーリーラインは以下のとおりである。カテゴリーを【 】, サブカテゴリーを< >, 概念を〔 〕、ひきこもり経験者のことばを「 」で示す。結果図は、図1のとおりである。

ひきこもる人が社会との再会段階から就労を決断するまでの心理社会的プロセスは、それまでの親からの批判的態度から〔非難の鎮まり感〕を感じることで安心感が生まれ、自らを客観視できる余裕ができ、<自分に向きあう>ようになる。働きたくても周りのマイナスの反応が心配で一步が踏み出せない〔傷つく前に予防線〕を張る反面〔いい加減何とかしなければ〕という切羽詰った思いで行きつ戻りつしながら葛藤する。また、外部の〔人との交流欲求〕や〔社会にいる自分の姿〕を



→ は影響、➡ は変化の方向を示す  
 ・は概念、<>はサブカテゴリー、【 】はカテゴリー

図1 ひきこもる人が社会との再会段階から就労を決断するまでの心理社会的プロセス

思い描くなど<将来への希望>を抱くようになる。徐々に意欲も出てきて、家の手伝いを行うなかで〔役割で存在価値実感〕を味わい、さらに資格の取得や読書をするなど〔学習の成果〕を得たことが自信となり、<ぼんやりと大丈夫感>が持てるようになる。これらが相互に影響しあいながら社会へと【踏み出す力の醸造】が行われている。あるとき、自ら〔支援機関を探索行動〕を行い、その後すぐには行動を起こせず〔時間がかかったアクセスまで〕であるが【支援を求めて第一歩】を踏み出す。就労支援機関では【働く力の醸造】が行われていた。スタッフとの自らの〔変化を生む出会い〕があり信頼感が生まれる。この関係を基盤として就労するための具体的な〔課題の受け止め〕ができ、それを目標として努力し〔目標達成で得た自信〕や〔仲間同士で悩み共有〕などが大きく影響して、〔仕事、できるかも〕という就労決断への自信につながっていた。これらは、【親からの支援】に支えられており、親からの自分への批判的言動などの〔非難の鎮まり感〕や、〔わかってくれている〕、〔付かず離れず見守られている〕という信頼と、常日頃から〔心遣いをもらう〕という継続的な見守りが影響していた。

### 1) 【踏み出す力の醸造】

ひきこもる人が家の中で家族の一員として

過ごす日常が、支援機関に一步踏み出す力を蓄えていることを示す。<自分に向きあう><将来への希望><ぼんやりと大丈夫感>という3つのサブカテゴリーから構成されていた。

#### (1) <自分に向きあう>

家の中で安心して過ごせることで、自分と向きあい客観的に自分を見られるようになることである。〔傷つく前に予防線〕と〔いい加減何とかしなければ〕の2つの概念で構成され、互いに行きつ戻りつしながら影響される関係であった。

〔傷つく前に予防線〕は、働きたくても周りがマイナスの反応を示すのではないかと心配で一步が踏み出せないことを表す。

「もうなんか周りが敵ばかりという感じで人が絶対に信用できない、という感覚になるんです。働こうという気持ちはありましたが、履歴書で“この間何をやってたの”と聞かれるかもしれないとかばかにされるかもとか、それならやめておこうとか」と、働きたくとも周囲の反応で傷つくのを恐れて、行動に移す前にシャッターをとじてしまっていた。

〔いい加減何とかしなければ〕は、自らの年齢に見合わない現状への自責感や将来への不安、高齢化していく親の年齢が気になり、葛藤していたことを表す。

「母の年齢が気になり、いい加減何とかしなきゃいけないという気持ちがありました」と、親の年齢を気にしながら何とか自分を鼓舞しようとしていた。また、「能力面や体力面、学力面においても全部下で、子どものままだ年齢重ねただけという感じなので、やばいと」と、自分の力のなさを卑下しながらも、このままではいけないことを実感していた。

(2) <将来への希望>

将来的に今の状況から変われる、社会に出られるだろうという希望は抱いていたことを示している。〔人との交流欲求〕〔社会にいる自分の姿〕という2つの概念から構成された。

〔人との交流欲求〕は、自然に外部の人と関わりたいという思いが湧いてきたことを表す。

「コンサートに誰かに行ったらきっとお互いしゃべりあって楽しめるかな、誰か一緒に誘う友達つくらなきゃ、誘わなきゃという感じで・・・」と、誰かと一緒に行けば楽しめるのではないかという思いが自然に湧いてきていることが語られた。

〔社会にいる自分の姿〕は、いつかは、自分に変化して社会に出られるだろうという希望は抱いていたことを表す。

「何となく、いつかは働けるようになるだろうと、漠然とした予感はしていました。ひきこもっている間も。ただ、具体的な行動は全然どうしたらいいかわからなかった」と、具体化はしていないが、いつかは社会で働く自分の姿を思い描いていた。

(3) <ぼんやりと大丈夫感>

漠然とはしているが、社会に出ても大丈夫じゃないかという自信の様な感覚がもてたことを示している。〔役割で存在価値実感〕〔学習の成果〕の2つの概念から構成された。

〔役割で存在価値実感〕は、家では家事など何かしら役割があり、それを遂行することで自己の存在価値を持っていたことを表す。

「夕飯はほぼ自分で作っていましたし、家族の分も。そういう意味では役割があって、これでもいいかなという感覚で2年間ぐらい過ごしていました」と、夕食係という役割を果たしており、家族の中で必要とされているという自負につながっていた。

〔学習の成果〕は、ひきこもり期間中にいずれ役立つように、勉強したり資格取得したりしていたことが自信につながったことを表す。

「勉強もしていましたね。英検2級に受かって。働くときにないよりはあったほうが良いと思って。どんな職に就くかも全然考えてないけど。その後まもなく出ることができたんですが、これが自信になったと思います」と、具体的なことは見えていなくても、将来の就労を視野に入れて勉強し、結果が出たことが自信につながっていた。

2) 【支援を求めて第一歩】

自ら支援機関の情報を集めたものの、緊張感と強いたためらいから時間はかかったが、アクセスすることができたことを示している。

〔支援機関を探索行動〕と〔時間がかかったアクセスまで〕の2つの概念から構成された。

〔支援機関を探索行動〕は、支援機関の情報を探すために、ネットなどを使って主体的に探索行動をとっていたことを表す。

「インターネットで自分で調べまして、サポステという場所があるんだなと。サポステのカレンダーを見て、コミュニケーションセミナー出てみようかなと思って」と、積極的に探索行動をとっていることが語られた。

〔時間がかかったアクセスまで〕は、支援機関への連絡は、恐怖感や緊張感がありなかなか出来なかったが、あるとき腹をくくって行動に移したことを表す。

「清水の舞台から飛び降りる、そんな気

持ちでなかなか踏ん切りがつかず、明日連絡しよう、明日行こうみたいな感じで。最初は怖かったですね。一週間ぐらいかかったんじゃないかな」と、申し込むために支援機関の人と電話で話すことや、実際に参加することに強い不安や緊張感を抱いて葛藤していたことが語られた。

### 3) 【働く力の醸造】

就労支援機関での信頼できるスタッフとの出会いや、仲間との交流、一緒に課題を達成することにより、自分も働けるかもしれないという自信を得ることができたことを示している。〔変化を生む出会い〕〔課題の受け止め〕〔目標達成で得た自信〕〔仲間同士で悩み共有〕〔仕事、できるかも〕という5つの概念から構成されていた。

〔変化を生む出会い〕は、支援機関で自分も変わるかもしれないという希望がもてるスタッフと出会えたことを表す。

「人のことを信用できなくなっていて、最初に話しを聴いてくれたAさんの態度がものすごく真剣で・・・一点の曇りもなく。自分の心の中に変化が生まれて、この人を信じてきっかけをつかみたいと思ったんです。自分も変わるかなって。」と、自分の話を真剣に聴いてくれる人に出会え、そのことで自分の変化への期待感を抱けたことが語られた。また、「カウンセラーさんの話すのもすごく楽しくて、いろいろ体験されてきたので自分の話もしてくれて、すごいなと思って自分も変わるかなってちょっと思ったりとかして。カウンセラーさんの存在が大きかった気がします」と、キャリアカウンセラーであるスタッフとの会話をおして、自らの変化への期待を抱けていた。

〔課題の受け止め〕は、ひきこもっていたことのリスクとして様々なマイナスの面を実感し、それを具体的に受け止めていることを表す。

「自分は最低限一人で生活できるようになりたいって訴えて、そのために改善するところを改善しようと自分の中で少しずつ目標を立て、最初はまずサポステに通おうと」と、一人で生活できるようになるためにどうすればいいか、自らの課題を見出し目標を明確にして取り組んでいた。

〔目標達成で得た自信〕は、就業支援機関で目標を立てて行っていたジョブトレなどの課題を行い、それが達成できたことが自信となって就労につながっていることを表す。

「サポステに定期的に通うようになり目標を立てるようにして・・・1年経って相当気持ちが変わってきて、社会復帰に向けてという気持ちがでてきました。セミナーやジョブトレなどの影響が大きかったと思います。一睡もしていなくても通うってきめてやっているうちに、昼夜逆転もよくなって」と、目標を立て地道に努力することをとおして前向きに気持ちが変化し、他の課題も改善してきていた。

〔仲間同士で悩み共有〕は、就労支援機関で同じ境遇の人たち同士で話し、悩みを相談しあい共有するなかで関係作りができたことを表す。

「大きいのは同じ境遇の若者との交流で、コミュニケーションすることで少しずつ力を回復していくとか」と、同じ境遇の仲間とのコミュニケーションによって回復につながる力を身に付けていた。また、「いろいろ悩みを相談できたので、その辺もよかったかなと思いますね」と、仲間同士、悩みを相談しあえる関係に発展していた。

〔仕事、できるかも〕は、ジョブトレやセミナー、昼夜逆転の改善、仲間との交流などの体験から、仕事に出ても大丈夫じゃないかという感覚がもてたことを表す。

「サポステに通うようになって人と接するのに段々慣れていって、友だちの紹介で清掃の仕事を。これだったら建物とか物とかに対してやる仕事だからできるかなと思って」と、就労支援機関で人との交流を繰り返すことにより、人と接することに慣れていた。また、仕事の内容から、自分でもできるのではないかと自信のような感情を持っていた。

#### 4) 【親からの支援】

【踏み出す力の醸造】【支援を求めて第一歩】

【働く力の醸造】の各段階で、伴走しながら必要時には適切な支援をしてくれた親への思いを示している。〔非難の鎮まり感〕〔わかってきている〕〔付かず離れず見守られている〕〔心遣いをもらう〕という4つの概念で構成された。

〔非難の鎮まり感〕は、親からはひきこもっている状態について非難めいたことを徐々に言われなくなることを表す。

「前は母も時々わたしの進路について何か言ってくることはあったんですけど、だんだん言わなくなりました」と、親からのひきこもっていることについての批判的言動が減ってきたことが語られた。

〔わかってきている〕は、家族が自分を理解してくれ、待っていてくれていると感じられたことを表している。

「責めるようなことや、無理強いするようなことは一切言わなくなりました。母親が理解してずっと待っていてくれたんだということが、今だとなお更思いますね」と、母親が自分を理解して待つ姿勢で対応してくれていたと感じていた。

〔付かず離れず見守られている〕は、親が自分を自立した存在としてあまり干渉せず、ほどほどの距離をとってくれたことを表している。

「たぶん20歳を超えたし自分でどうにかしてよねという、本当にそういう感じだ

と思います。もう年齢的には大人なので、好きなようにやってくれみたいな感じだと思います」と、親が20歳を超えた自分を自立した存在として対応してくれたことが語られた。また、「口出しはしますが、病気のことは理解してもらっていますし、精神的なものとかは、遠くから見守っているような感じがしますね」と、心身両面において理解的態度で適切な距離を保ちながら接している親の姿が語られた。

〔心遣いをもらう〕は、親が自分に役立つような、あるいは気持ちがあたたかくなるような心遣いをしてくれたことを表す。

「自分と重なるようなことがテレビ欄に書いてあると、母親が自分に役立つように録画しておいてくれました」と、日常の何気ない心遣いをしていた母親のことが語られた。また、「ひきこもり支援センターに電話したら親と一緒に来てくれと言われ、母親は何も言わず付いて来てくれました」と、本人が支援機関への一歩を踏み出そうとしている時、母親が何も言わず気持を受け入れて、すぐに協力できる体制で臨んでいることが語られた。

#### 5) カテゴリー・サブカテゴリー間の関係

親の批判的態度の軽減により、【踏み出す力の醸造】が行われるようになっていた。それは、〈自分に向きあう〉〈将来への希望〉を持つ〈ほんやりと大丈夫感〉を抱くことであり、三者が互いに影響しあっていた。ある日支援機関に【支援を求めて第一歩】を踏み出し【働く力の醸造】が行われていた。プロセス全体に【親からの支援】が影響していた。

## V 全体の考察とまとめ

### 1. 理解的対応による安らぎ感が本人に及ぼす影響

斎藤らは、親を対象とした面接調査で、親

が子に対して批判的対応から理解的対応に変化するようになると、子もプラスの方向に変化すること<sup>2)</sup>を報告している。変化前は、批判的な対応や叱咤激励をしていたことが語られており、親の苦悩と同様に本人も家において安らげない時間をすごしていた事がわかる。本研究において、〔非難の鎮まり感〕という親の態度の変化を感じることににより、本人は自分に向きあえる力を得ている。それまでは、自分を客観視する力もなかったことになるが、気持の余裕を持てることにより否が応でも現実と直面し、傷つく前に予防線を張る反面、いい加減何とかしなければという思いとの葛藤で揺れる体験をしている。また、将来への希望を抱き、ほんやりと大丈夫感も芽生えるようになっていく。塚本は、青年期患者の治療において「うまくひきこもれていない青年」が、「うまくひきこまれる」ようになると、自己の心理状態や身体状態をモニターする機能が回復し、休養がとれ、情緒が次第に安定してくる<sup>8)</sup>と述べている。うまくひきこまれるとは、家のなかで安心して休養がとれることである。本研究においても、【踏み出す力の醸造】は、親に抱く〔非難の鎮まり感〕という感情の変化により、家の中が安心できる居場所となり休養がとれるようになった結果といえる。

また、2016年発表の内閣府の若者の生活に関する調査報告書によると、「いつか必ず自分にふさわしい仕事が見つかると思う」に47%、「いつか自分の夢を実現させる仕事に就きたい」に63%のひきこもる人が回答しており<sup>9)</sup>、半数以上の人たちが「働くこと」を諦めていないことがわかる。この結果は、＜将来への希望＞が芽生え、社会にいる自分の姿を思い描けるという研究結果を裏付けるものとなっている。本人が安定した気持ちで過ごせる環境を家族が提供できるように、家族心理教育などを取り入れた家族支援を行っていくことが求められる。

## 2. 自立に向うための親の立ち位置について

2010年の境らの報告書によると、本人が相談機関に来談する際にどんな家族のサポートが有効かについての問いに、「経済的支援」と「見守ってくれること」に約半数の人が回答していた<sup>10)</sup>。本研究でも、【家族からの支援】がプロセス全体に影響を及ぼしていたが、家にいる生活から支援機関にアクセスする場合や、支援機関から就労へと決断するときのように、新たな行動を起こす際には、家族の本人への支援が行動を起こす力となることがわかる。齊藤は成人であってもひきこもりが遷延すれば、本人の心性は容易に思春期青年期の開始期に退行し、親離れや自己の確立をめぐる葛藤が再燃される<sup>11)</sup>と述べている。本研究において、親は子からみると〔わかってきている〕〔付かず離れず見守られている〕態勢であった。これらは、子が親離れをして新しく自我像をつくり上げようとしてもがいている思春期青年期の開始期において、親に期待される関わり方、つまり、親の価値観や夢を押し付けるのではなく、子を信頼して子が自分なりの同一性を獲得するまで辛抱強く待つ<sup>12)</sup>姿勢と重なるものである。

また、本人が支援機関にアクセスする場合に、「清水の舞台から飛び降りる」ほどの勇気を要したことが語られていた。高いハードルを飛び越えられたのは、親が臨機応変に対応できたことが大きい。本人の準備状態が整いやってみようと思えたときに、親からの〔心遣いをもらう〕ことが大きな力を発揮することの表れである。ひきこもりは長期にわたることが多いが、本人が動き出すときは予告なしの場合がまれではない。親自身の諦めない気持ちが維持できてこそ心遣いが可能となるため、長期的な視野に立った親への支援が求められる。

## 3. 変化を生むスタッフとの出会いや仲間との交流の意味

本人は就労支援機関で出会うスタッフと、



心の中に「変化を生む出会い」をしている。変化はどのように生まれるのだろうか。「最初に話を聴いてくれたAさんの態度がものすごく真剣で……。自分の心の中に変化が生まれて…自分も変わるかなって」や、「カウンセラーさん話すのもすごく楽しくて…なんか自分も変わるかなってちょっと思ってきたりとかして」の語りがある。斎藤は、必要最低限の自信や自己価値感情をとりもどすために、他者から承認されることが不可欠だと述べている<sup>13)</sup>が、長い間、一人でためていた様々な思いを語り、自分を受け入れ承認してもらう体験は、自信や自己価値感情につながり、自らの変化への可能性へと発展したのではないかと考えられる。さらに、丸山は、本人の多くは就労を願っているが、心の奥底では、まず自分を作り直し本物の自分として就労したいと望んでいるように思う<sup>14)</sup>と述べている。本人が「自分が変わる」という実感をもつことは、本物の自分として社会に一步踏み出したいという切実な願いに一步近づけた体験であり、スタッフとの出会いは社会参加や就労につながるための重要な礎になっているものと考えられる。

一方、集団の中で仲間関係が形成されることが就労に結びつくことの効果について、斎藤は立場の共通する者同士の間では、就労への仲間からの促しや就労に向けて仲間が頑張っている姿が強い影響をもたらす<sup>13)</sup>と述べている。また、鈴木は、働きたいという気持ちを就労するまでの間持ち続けるには十分なエネルギーが必要であり、不足を補い新たなエネルギーを醸成するのは本人を理解し支える人間関係であり、特に友人や仲間の存在は大きい<sup>15)</sup>と、仲間の存在の重要性について記している。

このように、自らの変化の希望が抱けるスタッフとのかかわりや、悩みを共有できる仲間との関係により、家庭以外の社会における自分の居場所が作られたことで「仕事、でき

るかも」という就労への自信につながったものと考えられる。

## VI 本研究の限界と今後の課題

本研究は、ひきこもる人が社会との再会段階から就労支援機関を利用して就労を決断するまでの心理社会的プロセスという、限定した範囲内でのみ説明力をもつ方法論的限定がある。そのため、ひきこもり状態であり社会への再会段階にいる人へのみ応用できる知見といえる。なお、方法論的限定があっても、本人の心情やもっている力、背景などは一様ではないため、就労決断へのプロセスについてすべてが網羅されているとはいえない側面があることに留意したい。

また、本研究は就労決断まで回復した人を分析焦点者としているが、このプロセスをうまく歩むことができない人の体験についても明らかにしていく必要がある。さらに、本研究では就労に注目したが、家庭内労働やボランティアなどを含めた「働くこと」に範囲を広げた体験に注目し、本人のその人らしい姿や家族の支援のあり方を追求していきたい。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、研究者に体験を語るることについて快くご協力くださいました方々に深謝いたします。

なお、本研究は平成26年度～28年度科学研究費補助金基盤研究(C)(No. 26463511)の助成を受けて行いました。

## 文献

- 1) 境泉洋,平川沙織,原田素美礼.「ひきこもり」の実態に関する調査報告書⑨-NPO法人全国ひきこもりKHJ親の会における実態-ひきこもりと生活機能.2012.
- 2) 斎藤まさ子,本間恵美子,真壁あさみ,内藤

- 守.ひきこもり親の会で母親が子どもとの新たな関わり方を見出していくプロセス. 家族看護学研究.2013;19(6):12-22.
- 3) 内閣府.平成28年度 国民生活に関する世論調査.<<http://survey.gov-online.go.jp/h28/h28-life/2-3.html>>.2016年11月16日.
- 4) 竹中哲夫.ひきこもる人と就労に向う支援をめぐる.立命館産業社会論集.2015;51(1):85-99.
- 5) 草野智洋.民間ひきこもり援助機関の利用による社会的ひきこもり状態からの回復プロセス.カウンセリング研究.2010;43(3):56-65.
- 6) 花嶋裕久.ひきこもりの若者の居場所と就労に関する研究 居場所から社会に出るまでのプロセス.心理臨床学研究.2011;29(5):610-621.
- 7) 木下康仁.グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践-質的研究への誘い.25-30.東京:弘文堂;2008.
- 8) 塚本千秋.ひきこもりに出会ったら-こころの医療と支援-.齊藤万比古編.88-110.東京:中外医学社;2012.
- 9) 内閣府.平成28年9月 若者の生活に関する調査報告書.<<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikikomori/h27/pdf-index.html>>.2016年11月16日.
- 10) 境泉洋,野中俊介,大野あき子,NPO法人全国引きこもりKHJ親の会(家族連合会).「引きこもり」の実態に関する調査報告書⑦-NPO法人全国引きこもりKHJ親の会における実態-.2010.
- 11) 齊藤万比古編著.ひきこもりに出会ったら-こころの医療と支援-.23-30.東京:中外医学社;2012.
- 12) 佐藤誠.家族心理学入門補訂版.岡堂哲雄編.45-56.東京:培風館;2003.
- 13) 斎藤環.ひきこもりのライフプラン「親亡き後」をどうするか.19-21.東京:岩波書店;2012.
- 14) 丸山康彦.就労支援の実施、地域におけるひきこもり支援ガイドブック-長期高年齢化による生活困窮を防ぐための家族会からの提案-.厚生労働省平成27年度生活困窮者就労準備支援事業費等補助金社会福祉推進事業.17.特定非営利法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会.2016.
- 15) 鈴木美登里.就労支援の実施、地域におけるひきこもり支援ガイドブック-長期高年齢化による生活困窮を防ぐための家族会からの提案-.厚生労働省平成27年度生活困窮者就労準備支援事業費等補助金社会福祉推進事業.98-100.特定非営利法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会.2016.
- 16) 厚生労働省.地域若者サポートステーションは若者の職業的自立のお手伝いをします.<<http://www.mhlw.go.jp/seisaku/2013/12/01.html>>.平成28年9月13日.

## 注

- 1) 齊藤はひきこもりの始まりから終結までの本人が歩む道筋について、「準備段階」、「開始段階」、「ひきこもり段階」、「社会との再会段階」の4段階に分けている。「社会との再会段階」は、ひきこもり状況の中で支援に関心を示す頃から、支援を受けるようになる段階を中心とする時期と説明している<sup>11)</sup>。
- 2) 地域若者サポートステーション：働くことについてさまざまな悩みを抱えている15歳～39歳までの若者を対象にして、若者の就労を支援している。厚生労働省からの委託を受けた全国の若者支援の実績やノウハウのあるNPO法人、株式会社、社団法人、財団法人、学校法人などが実施している<sup>16)</sup>。