

地域におけるひきこもりの自立支援： ひきこもり経験者中心にした ピアスタッフシステムの効果検証

Yong Kim Fong Roseline

秋田大学大学院 医学系研究科 衛生学・公衆衛生学講座

はじめに

ひきこもりの背景には様々な成長や健康の要因があるが、ひきこもりの社会復帰には心理的に「自分がここにも良い」と思える心の「居場所」が欠かせない¹⁾。最近では、ひきこもり支援センターや総合相談窓口のほか、ひきこもりを対象とした「居場所づくり」の実践も広がりを見せており、ひきこもりの経験者をピアサポーターとして養成するプログラムもひきこもり支援対策の一つである。ひきこもり支援策としてピアサポーターを活用するメリットには、支援者（サポーター）と被支援者（ひきこもりの状態にある本人）が同様の経験をしているため、共感しやすいということがあげられる。

「ふらっと」とは

大仙市に拠点を置く「ふらっと」は、居場所兼自立訓練の場で、「ふらっと」の最大の特徴は利用者もスタッフも共にひきこもり経験者である点である。筆者はひきこもりの経験者を運営主体とする居場所づくりを考え、2013年9月末に大曲で空き店舗を借り、当時ひきこもりを経験していた3名のひきこもり当事者とペンキ塗りから始め、チラシの製作や配布も共に行い、同年11月にオープンした。当時、筆者の研究活動に関わった3人のひきこもり経験者は、ひきこもりから自立したい気持ちはあるものの、

何をどうしたらよいか、そもそも何をしたいのか分からない状態であった。家から外への一歩を踏み出すためには、居場所が大切である。立ち上げた居場所を「ふらっと」と名付けたその意味合いは、気遣いなくいつでもふら〜っと立ち寄れる場所であるということ、スタッフと利用者の壁がなく全員平等であり、対等な立場で居られるということである。また、ひきこもりを音楽のマイナー調である²⁾にたとえ、その曲調が陽気ではないが寂しい曲でもなく、日本人の心によく合う心に響くものであるという意味も含んでいる。

ピアスタッフシステムの効果検証

「ふらっと」は従来の支援体制とは異なり、医療関係者や福祉士、心理士、教師の資格がある者ではなく、ひきこもりの経験者が運営の主体となっている。筆者のこれまでの研究から、ひきこもり経験者のみのサポート体制の効果として、お互いの安心感につながる、落ち着く・ほっとする、ありのままの自分でいられる、自分も誰かの役に立つ・必要とされている・満たされていると感じることができるといったことが示された²⁾。ピアサポートにより、ひきこもりの症状に改善に効果がみられると一方で、利用者側は就職についてネガティブな義務感に縛られ、就職したい気持ちがあったとしても就職を避けている場合がまだ多いこともわかった。

ひきこもりの者の就職にあたっては、中間のステップが必要である³⁾ことから、筆

受付 2019. 4. 14 受理 2019. 5. 14
〒010-8543 秋田市本道 1-1-1

者は次の2つの方法を検討した。第一に、趣味を伸ばす一興味があることをスキルアップし、将来の仕事として考える一方法、そして第二に責任感を伴うピアスタッフシステムを導入する方法である。本研究はその方法の有効性を検証し、ピアスタッフシステムを導入した居場所の雰囲気をはじめ利用者の気持ちの変化を観察した。

評価方法

「ふらっと」の経営母体は特定非営利活動法人光(ひ)希(き)屋(家)(や)である。光希屋(家)はひきこもりに明るい漢字をあて、光と希望に満たされたひきこもりの家といった意味合いを表現したものである。光希屋(家)は大仙市子供・若者総合相談センターから業務を委託され、ピアサポートの形で2017年4月からピアスタッフ輪番制を始めた。新たにピアスタッフ自立支援プログラムの参加者の中から、就職意欲がありピアスタッフの仕事に興味を持つ者を募集した。ピアスタッフ自立支援プログラムの参加者が決めた時間に居場所に通うことを条件に、開店閉店についての責任を与え、仕事は主に居場所で一緒にいること、相談にのること、居場所の活動を企画することとした。二人当番制で、お互いの時間や業務の調整はピアスタッフ同士で行うこととし、研究期間は、2017年4月から2018年9月とした。ピアスタッフを含めて居場所の利用状況、継続性や活動の概要として、2017年度の実施回数と利用者延べ数を整理した。居場所を利用する利用者の内訳(ひきこもり当事者、家族、その他)、基本属性(性別、年齢)、利用目的、利用頻度、過去における他の居場所の利用の有無、通院の有無、統合失調症の診断の有無、ピアスタッフの役割の有無、ひきこもり症状の発症年齢、継続利用者(2017年4月前からの利用)、新規利用者(2017年4月からの利用)について分類した。さらに、メーリングリストに登録された利用者4名の自由記載

式のアンケート(ピアスタッフシステムの利点、欠点、反省と提案)を実施し(2018年3月に実施、アンケートの協力可否は利用者の自由)、ピアスタッフシステムがピアスタッフと利用者にも与える影響を分析した。

利用者の状況

2017年度4月から2018年3月までの利用者実人数は総計231人、延べ人数1952人であった。その内、当事者(実数56:内新規29、延べ数1373)、保護者(実数15:内新規12、延べ数61)、学校関係(実数10:内新規9、延べ数19)、一般(実数84:内新規50、延べ数283)、業務・研修・見学・取材関係者(実数66:内新規45、延べ数216)であった。当事者の男女の割合はほぼ半数ずつで、年齢構成は10代(3人)、20代(10人)、30代(20人)、40代(9人)、50代(4人)、不明(6人)、住所は大仙市(26人)、県南地域(横手、湯沢、六郷、仙北など)(9人)、秋田市(19人)、県外(2人)となっていた。

2017年1月前から本施設に通う利用者のうち、8名がピアスタッフに挑戦した。その中でピアスタッフと認定されたのは7名であり、残り1名は研修スタッフとなった。途中でやめた者は3人であった。やめた理由としては精神状態の事情(1名)、自分と合わなかったから(1名)、別の施設に就労する準備をするため(1名)であった。5月から3月まで続けてきたピアスタッフ5名のうち、2019年度も継続するピアスタッフは3名となった。継続しない理由としては、1名は住まいが遠方であるため、もう1名は就労準備に移行するためであった。ピアスタッフプログラムを希望した利用者は全員がひきこもりの期間は5年以上であった(表1)。

当事者のうち、精神科に受診していた者は24人(43%)、そのうち8名が統合失調症と診断されていた。通院していなかった者は15人(27%)、他の17人(30%)につ

表1. 当事者のひきこもり経歴・時期・病歴の構成割合

	ピアスタッフの役割がある利用者	ピアスタッフの役割がない利用者
ひきこもり開始時期		
不登校から	2	8
大学・大学院	4	10
成人	2	4
不明	0	15
ひきこもりを認めない	0	11
ひきこもり期間		
6ヶ月以内	0	13
6 - 12月	0	1
1 - 2年	0	1
2 - 5年	0	4
5 - 10年	3	3
10年以上	5	6
不明	0	19

いては病歴は不明であった。継続利用者(27人)の内訳は、居場所としての利用者(48%)が最も多く、次は元ひきこもりの利用者(33%)、アウトリーチやメールの相談のみの利用者(11%)、他支援機関と併用した利用者(8%)であった。新規利用者(29人)の内訳は、アウトリーチやメールとカウンセリング相談のみの利用者(45%)が最も多く、見学のみの利用者(21%)、居場所としての利用者(17%)、元ひきこもりの利用者(10%)、他支援機関と併用した利用者(7%)であった。そのうち、復職した者は1人、大学に進学した者は1人だった。

自由記載式アンケート調査結果の概要

メーリングリストに登録されていた利用者は35人であった。協力した利用者は13人、回答率は46.2%であった。回答者はピアスタッフ6人(46.2%)、ひきこもり当事者5人(38.5%)、一般利用者2人(15.4%); 男性8人(61.5%)、女性5人(38.5%)で

表2. ピアスタッフシステムについて自由記述調査

	ピアスタッフの役割がある利用者	ピアスタッフの役割がない利用者
利点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 責任感がつく 2. 役割が得られる 3. 賃金をもらえる 4. 人との話す機会が増える 5. 外出の頻度が増える 6. 交流や悩みの共感共有ができる 7. 心が元気になる 8. 活動に趣味を生かす自信が持てる 9. 人との繋がりが増える 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同世代の人が多く、友達感覚 2. 気が楽 3. 真実を話せる 4. 安心感が持てる 5. 会話が楽しい
欠点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 気疲れする 2. 距離感がはかりづらい 3. 自由時間がなくなる 4. 時間の使い方の工夫が必要 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ピアスタッフの体調が特に心配
感想	<ol style="list-style-type: none"> 1. ピアスタッフに感謝の気持ち 2. 刺激を受けて成長できた 3. 自分の苦手分野を気づく 4. 回復したように見せることをした 5. スタッフ同士の悩み共有の大事さ 6. 重心が低くなった 7. 人間関係の苦労は人間らしいこと 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ふらっと行けるのはありがたい 2. 安心して過ごせた 3. ピアスタッフの仕事量が心配 4. 他施設とのコラボや交流を望む 5. 定期的に指導、研修が必要 6. 理解とサポートしてくれる 7. 共感が多く、自然でいられる

あった。ピアスタッフと利用者が記載したピアスタッフシステムの利点、欠点と感想を表2にまとめた。

ピアスタッフシステムに関する提案には「ピアスタッフ自身がしんどくなってしまわないようなあり方を望む。そのため、ピアスタッフの気持ちの負担を和らげる工夫が必要。」「自分の中でピアスタッフはどんな存在なのか考えて、自分のやりたいピアスタッフをやれば良い」、「ピアスタッフのサポーターが必要。二人のペアであれば各々の意見や知恵をもっと出し合うことができる」などが挙げられた。

まとめ

本システムでは、利用する当事者にとって対等な立場のスタッフがいることで、互いに共感を得やすく、安心感に繋がっていた。ピアスタッフは役割を持ち、賃金を得ることで責任感と自信につながっていた。利用者にとってピアスタッフシステムは、共感と安心感から人との交流を楽しく感じられるようになる利点がある一方で、気遣うことで逆に気疲れを感じてしまう欠点も認められた。

ひきこもりの人の中には常に気を使う人が少なくなく、自分の気持ちを素直に表現することができず、困難があっても口に出せない人が多い。また、一般社会のルールから外れた自分を恥ずかしく感じ、支援される立場ではないとの思い込みを持っている人も多いため、「ふらっと」では、支援されていることを感じさせないような居場所づくりを心がけ、「支援らしくない支援」の体制づくりに取り組み続けた。趣味や雑談のほか、定期的に自分の状況をテーマとして話し合う活動を行うことで、自分の今の気持ちは自分一人だけが感じているものではないということに気づくことができる。同じ痛みを持っている人がそばにいることで、お互い鏡になり、励まされるところもあれば、そこに自己を発見することも多く

ある。自分一人ではない、一人でいる必要もない、人との会話が楽しいということに気づくこと、それは自らが自分の状況や気持ちを客観的に考察することでできた、という“エンパワーメント”の効果が認められた。

ピアスタッフも人との会話の機会が増え、良い刺激になった。また、スタッフ同士協力する機会が増えて、お互い苦手なところをフォローしあい、スタッフ間の交流で悩みを共感し共有することで、自分と他人との間に存在する新しい一面に気づくことができた。役割が増え、その報酬を得ることで自信を持つことができた。ピアスタッフシステムにより、人間関係で気を使いすぎて疲れてひきこもり状態となった人に、何を話さなくても良い、ありのまま自分のペースで時間を過ごして無理なく自分と他の利用者と向き合いながら自分自身の成長に繋げていくことができる場所を提供できた。

一方で、ピアスタッフシステムには課題も残る。デイケアの利用者や社交目的での利用者も訪れるようになり、ピアスタッフやひきこもりの利用者の対応に苦慮する(話さなくてはいけない、付き合っていかなければならない)ジレンマが発生していた。ひきこもりの背景のない利用者や相談者に対しては、ピアスタッフのみの対応には困難があると考えられる。また、ピアスタッフシステムの良さを追求されることで、今まで利用者同士お互い支えあう居場所であったはずが、ピアスタッフとして自分が回復したように(実際は回復していないのに)見せかけ、自分の中に上下関係を作ってしまう、利用者同士とふらっとな関係を築けなくなる事例が見られた。また、役割と報酬を得たことで自立に自信を持ったものの、決められた時間に居場所に居続けることによって、居場所の居心地よさが義務感に変化してしまった例や、三人のピアスタッフ途中で辞めてしまい、二人のピアスタッ

フ当番制から一人当番制なったことで、気持ちの負担を分担してくれる人がなくなり、困難が生じた例なども見られた。利用者側の課題では、ピアスタッフの気持ちを配慮して相談しない場合や、あるいはピアスタッフの働きを一般化して要求する場面が見られた。全員にとってベストな形を模索しつつ、今後も「ふらっと」の特徴を保ちながらピアスタッフも利用者も共に安心して利用出来るような工夫が必要と考えられる。

ピアスタッフシステムを改善していくためのいくつかの提案について述べる。まず、ピアスタッフと利用者の安心感を保つために、居場所の体験や初めての利用の際は面接等によって利用者の状況を把握できるようにすることが必要である。初回面接では、利用者のひきこもりの原因による区分を行う（社会的ひきこもり、精神障害から生じたひきこもり、等）。利用者の状況やニーズに合わせて、居場所利用のスケジュールや自立プログラムを作成する。ピアスタッフや利用者が困ったとき相談するために、居場所にカウンセリングの時間を設けることやその時間にひきこもりに理解のあるカウンセラーを置くことも一つの工夫として提案される。

結 論

ピアスタッフシステムは利用者の居場所に対する安心感や楽しさを促進する効果があることがわかった。一方、ピアスタッフに挑戦する側にはポジティブ、ネガティブ両面の影響があることに注意する必要がある。報酬と役割を発生させることで、ポジティブな責任感と自信や趣味を通じた楽しさにつながる一方で、ピアスタッフは無理に自分を良く見せようとする場合もある。ピアスタッフの意義およびピアスタッフシステムの有効性を、ピアスタッフ自身も実感できるようになる工夫がさらに必要であると思われた。

引用文献

- (1) 川北稔. ひきこもり経験者による空間の獲得：支援活動における空間の複数性・対比性の活用. 日本社会学会. 2014;65(3):426-41
- (2) Yong KFR. 地域におけるひきこもりの自立支援—居場所の在り方：ひきこもりから踏み出す一歩：安心、仲間、つながり. 秋田県公衆衛生学雑誌. 2017;13(1):14-23
- (3) 齋藤万比古. 厚生労働科学研究（こころの健康科学）「思春期のひきこもりをもたらず精神科疾患の実態把握と精神医学的治療 支援システムの構築に関する研究」, 平成20年度研究報告書, 2009