

先日開催した「語ルシストの会」では、ひきこもり経験者であり支援者でもある内田昌宏氏をお迎えし、ご自身の体験と支援のあり方についてお話しいただく。

内田氏は、ひきこもり初期の状態について詳しく語られる。
日中も寝続け、音や光に敏感になり、人の声や車の音など些細な音にも耐えられない状況だったということである。

「死にたいより消えたい」と思い、「苦痛から解放されないのだから積極的に生きる気持ちはない」と感じ、しょうがないから生きていたそうで、これらの体験は複雑性PTSDの診断基準に合致すると分析され、恐怖や不安から回避しようとして、ひきこもっていたと話される。

回復の鍵として挙げられたのは、自助グループや仲間との出会いであり、同じ苦しみを体験した仲間と、安全で安心できる場を共有することが、回復への重要なステップとなったと語られる。

一方で「放っておいてほしかった」「静かに安全な場所で一人になりたかった」という当時の思いも述べられ、支援者には安全な場を提供して、個別のニーズに応じた支援が求められる、と強調される。

内田氏は、ひきこもり支援において、制度の充実と早期介入の重要性も訴えられる。特に子どもの福祉やトラウマの早期治療により、大人になってからの心身のリスクを軽減できる制度の整備が必要だと語られる。

最後に、当事者を、特別な配慮のあるすてきな障害福祉領域に隔離するのではなく、一般社会を広く領域展開してあらゆる人を包摂する社会を目指してほしい、と語られる。

内田氏のひきこもり経験及び支援を聞く中で、支援者として、自分の支援スタンスをふりかえることになり新たな気づきにもなる。

ひきこもりの原因として、「逆境的小児期体験」が大きな要因であるとされる中、もし初期の段階でトラウマインフォームドケアを受ける機会があれば、状況が変わっていた可能性も考えられる。

トラウマインフォームドケアの基本姿勢は以下の通りである。

1. 当事者に対して中立的で批判的でない言葉遣いをする。
2. 当事者の意見を尊重する。
3. 当事者の考えや要望を踏まえて支援内容を決定する。
4. 当事者の決定を尊重する。

このようなアプローチにより、安全、尊厳、選択を重視した支援が可能となり、本人の自尊心や安全感を回復させることが、社会復帰へとつながると思える。

支援の初期段階では、「何が問題か」を探るのではなく、「どのような環境で安心して話せるか」を優先することが重要で、強制的な訪問や集団活動を押し付けず、当事者が「話したい内容」や「話すペース」を尊重し、「いつでもあなたの話を聞く準備ができています」という姿勢を繰り返し伝えることが求められる。

また、家族に対する家族支援として、ひきこもりが「本人の弱さ」ではなく、「トラウマの影響」である可能性を伝え、責めるのではなく「見守る姿勢」を持つことを促すことを中心に、家族が抱える焦りや不安を受け止めながら、本人のペースを尊重することの大切さを繰り返し共有することが、支援者の役割ではないかと思える。