支援者は「いたみ」によりそう

2025.7.28　ひきこもり経験者・公認心理師　内田昌宏

ひきこもり支援からしばらく遠ざかっていた私でしたが、今回研修講師とのトークセッションのお話をいただき、内心あまりお役に立てないがと思いつつ一念発起ご奉公のつもりでトークに臨みました。思いのほか上手にできて一応お役目は果たせたかなとほっと一息ついているところです。

そこで、お三方のお話を振り返り個人的な印象を記したいと思います。

初回研修の峯上さんは、当事者の立場で支援されているなぁと感じました。峯上さんの居場所支援は仲間づくり、就労支援は友人の就職支援のように感じました。

それは”支援する人ーされる人”が上下でなく平らな位置関係です。実際は峯上さんは当事者の先輩なので斜め一歩上を行っていて、そんな峯上さんが優しく後輩の手助けをしている印象でした。当事者出身の私の姿勢とよく似ていて親近感を強く覚えました。

第 2 回研修の田邉さんは、トラウマケアをベースにした訪問看護を全国で実践されていました。専門職として当事者に心細やかに優しく接せられている感じでした。その一方で、支援者としてのあるべき姿にとても強い思いがあり支援者に対しては厳しい姿勢で臨まれているようでした。

そんなことからか”あるべき支援を追い求めている求道者”の印象を持ったのでした。私もこれからも支援者としてあるべき姿を追い続けたいなと思いを新たにしました。

第 3 回研修の山根さんは、ひきこもり支援を積極的にされていました。じつのところ、ひきこもり支援は親への支援の割合がとても大きくそして重要です。山根さんはその点に心を配り親の傷をいやし子どもとの関係を再構築する支援を長年実践されていました。

またご自身の実践を次代に引き継ぐために支援者養成にも力を入れていました。ひきこもり支援は支援者の支援力（ある意味人間力）がモノを言います。人材育成が要なのです。そんなことから山根さんは地域に密着したとても理想的な実践をされているなぁと感動したのでした。

こうして、3 回のトークセッションを振り返ってみるとお三方に共通する点を一つ感じます。

それは、みなさん本人や親・家族の「いたみ」に丁寧に寄り添われているということです。「いたみ」は漢字にすると、「心の痛み（苦悩)」「心や身体の傷み（トラウマ)」「時間・希望・人間関係・地位・財産などを失った悼み」になるでしょうか。

ひきこもり当事者・親・家族（きょうだいしまい）は、たくさんの「いたみ」を長年抱えたままひっそりと暮らしています。

今回の研修を通して、ひきこもり当事者・親・家族（きょうだいしまい）の辛抱強さに敬意を払うとともに、「いたみ」が少しでも軽くなるように心を込めて手助けしてくれる支援者が増えることを期待しています。

以上