

ひきこもり状態にあるご家族を支えるあなたへ ～ご本人・ご家族の思い インタビュー全文～

<2026 年 6 月作成>

<Aさん>

【ひきこもり状態に至った経緯、当時の心境】

高校を中退したことをきっかけに、ひきこもり状態になりました。罪のなすりつけやなりすましといったことに巻き込まれるなど、問題がある中での学校生活にも、変わらない友人や楽しい思い出もありましたが、積もる気持ちはあったのだと思います。ごく少数の人間関係を求めるようになり、学校へ行く必要性も感じなくなって中退からひきこもり状態へと至りました。ひきこもっている頃は、時間がいくらあっても足りないような、急かされるような気持ちがあり、大変な親不孝になってしまい、両親に申し訳ないという気持ちも強くありました。

【家族への思いや嬉しかった言葉など】

ひきこもり状態になった当初は声掛けなど両親からの働きかけがありましたが、次第に何事もない日々が日常へと変わっていきました。家族それぞれの時間が消費されることや、世間体といった点からも家族に負担をかけていることへの罪悪感など、様々な申し訳なさがありました。それでも何も言われず、何も無い平穏な日常にこそ癒されたのではないかと思います。そういった日々も含めて、今日に至るまでの家族への深い感謝の気持ちがあります。

【回復のきっかけ、現在の状況】

特別なきっかけはなく、『そろそろ』と思ったタイミングで、ネットから支援機関についての情報を調べ、相談窓口に繋がったことが回復へのきっかけとなりました。動き出そうと思った背景にある思いについては、両親への罪悪感、親孝行、もうすぐ 20 年という区切り、時間について、健康への不安、周囲の環境への興味や変化を見たい、運動不足など、ひとことで表現するには難しく、断片的なものになってしまうのですが、なにか始めるに際して、自分自身だけでなく、相談先の誰かからの何かしらの言葉が欲しかったのかもしれせんし、ただ外の誰かと話してみたかったのかもしれせん。

支援に繋がり、新たな目標を得て進んで行く中で、今一度人と人との繋がりも広がってきており、その点についても有難いと感じています。今では働きながら少しずつ親孝行や恩送り、趣味など、自分なりに胸をはれるような日々を過ごすことができています。また就職までにはこれまでの不摂生から入院という事態もありました。今後は健康に気をつけつつ、仕事や休息と、無理のない日々を積み重ねていきたいです。

<Bさん>

【ひきこもり状態に至った経緯、当時の心境】

私は統合失調症と診断され、これまでに4回の精神科病院への入院を経験しています。2回目の退院後、自宅にひきこもる生活が始まりました。病気の発症や再発により、自分の行動をコントロールできず、衝動的な行為をしてしまい、『自分はもうだめだ』と強く感じました。外に出ればまた同じことが起こるのではないかと、人にどう思われるのかという恐怖が膨らみ、外出できなくなりました。外出は月1回の通院のみで、家の中でも食事やトイレ以外はほとんど部屋を出ず、一日中ベッドでテレビやラジオを聴く日々を過ごしていました。『きっとこのまま歳を重ねていくのだろう』と思いながら、外の世界は眩しく、遠く、怖い場所に感じていました。それでもどこかで『今日をなんとか生きよう』と、小さな希望にしがみつकिながら過ごしていたように思います。

【家族への思いや嬉しかった言葉など】

当時は父と母と暮らしていましたが、『働け』『何かしなさい』と言われた記憶はありません。病気になる前と変わらない態度で、私を普通に扱い続けてくれました。何も言わず、ただそばで見守ってくれた時間は、私にとって大きな支えでした。

【回復のきっかけ、現在の状況】

4回目の入院を終えた後、デイケアに通い始めました。通うこと自体が大きな挑戦でしたが、人と関わる時間が少しずつ増え、笑顔が戻ってきました。デイケアに8年間通い、就労移行支援事業所を経て、地元の郵便局に障害者雇用で就職しましたが、半年で退職しました。その後、再びデイケアに通い、仲間と体験発表を重ねる中で自分のペースを取り戻しました。デイケアのスタッフから声をかけられて病院清掃の仕事を始め、半年後にはピアスタッフとして働くことになりました。1年後にはピアサポート専門員養成研修を受け、先輩ピアサポーターの姿に刺激を受け、『自分もっとリカバリーしたい』と強く思うようになりました。令和3年には精神保健福祉士の資格を取得し、現在はピアスタッフとして10年以上勤務しています。ひきこもりの時間は、自分を見つめ、自分と対話する大切な期間でした。あの頃の気持ちは、今の私を支える土台です。

人と比較せず、自分を大切にすること。それが、自分を尊重し、生きる喜びを味わうことに繋がると実感しています。私はピアサポーターという仕事に出会えて、本当に良かったと思っています。

<Cさん>

【ひきこもり状態に至った経緯、当時の心境】

うつ病を悪化させて退職したことをきっかけにひきこもり状態になりました。退職した当初は『これまでの勉強や努力がすべて無駄になってしまった』と自信をなくし、これから何をすればいいのか、何ができるのかがわからなくなり、途方に暮れました。『生きているだけで迷惑をかける人間になった』『一生、病気が治らないのではないか』という悲観した気持ちや、ひきこもりが長引くと『自分一人いなくても世の中なんにも影響はない』『誰も助けてはくれない（でも誰かに助けてほしい）』など、存在価値を見失ったり、人生をあきらめたくなったりする気持ちでいっぱいでした。しかし、勉強や仕事に追われない日々を過ごすうちに、『なんて平穏な生活なんだ』と、好きなことをして過ごせるようになりました。

【家族への思いや嬉しかった言葉など】

家族への思いとしては、ひきこもり状態になってしまった申し訳なさ、経済的に負担をかけている罪悪感の一方で、こんな人間に育てたという恨み辛みもありました。しかし、仕事をしろと圧力をかけなかったこと、平穏な日々を邪魔しなかったこと、通院・服薬に協力してくれたこと、回復を信じて諦めずに見守ってくれたこと、やりたいことをさせてくれたこと、ひきこもり状態になる前と変わらず接してくれたこと、暴言や暴力がなかったことなど、感謝の気持ちもたくさんあります。

【回復のきっかけ、現在の状況】

平穏な時間があったこと、通院・服薬を続けたこと、可能な日は規則正しい生活を続けたこと、やりたいこと・できることをしてみたこと、経済的に困らなかったこと、回復するまで焦らず、諦めなかったこと、自分の病気や障がいの特徴について考えたことなどが回復に至るきっかけだったのではないかと考えています。

今はピアサポーターとして講演をしたり、当事者会への参加をしたりしています。また自治会やボランティアなど地元でできることをしながら過ごしています。病気や障がいとの向き合い方がわかるようになり、ありのままの自分を受け入れることができ、楽しい人生を送っています。

<Cさんのお母様>

【ご家族がひきこもり状態になった時の当時の心境】

最初に話を聞いたときは、そこまで背負い込んでしまったのかと、びっくりしました。まずは、このような状態になった原因を知りたくて、精神科の病院へ一緒に行きました。主人は、「本人の甘えじゃないか」と受け入れられない様子でしたが、私としては親に SOS を出してくれただけでも有り難い気持ちでした。一人で抱え込まずに、「体調が悪い」と悩みを打ち明けられる存在がいたことに、親としてはホッとしました。

【見守りや支援を行う中で意識していたこと、気を付けていたこと】

実家に戻ってきてすぐは、食事がまったく摂れない状態で、痩せこけて見る影もありませんでした。まずは、食生活の回復を優先しましたが、しばらくは泣き崩れて時間がかかりました。ある時、祖母が作ってくれた「ぼた餅のきな粉の香り」がきっかけで食事が徐々に摂れるようになりました。また、大学院時代に研究で成果主義を求められたこともあり、昼夜逆転の生活をしていました。朝日だけは浴びさせようと毎朝起こしに出かけましたが、やはり何か月もかかりました。食事や生活リズムにも気をつけましたが、それ以外のことは特に無理はさせないようにしました。仕事を退職した時も、ショックな部分もありましたが、どこかで安心したような様子でした。体調が徐々に回復してきて、本人が「退屈」を感じるようになった時に、その日の体調に合わせて買い物や祖父の介護、妹の子どもの子守などの家庭内の役割を与えるようにしました。

「長いトンネルだけど、いつかは光が見えるよ」という周囲の言葉に励まされました。

【今現在、同じような境遇にあるご家族の方へのメッセージなど】

家族がせかしてもしょうがないと思います。叱咤激励などは全くしませんでした。できることを一つずつ、焦らずに一。本人が「退屈」を感じるようになると、自然と自ら動き出すようになります。当時は、祖父の介護や妹の出産なども重なり、私一人の対応では無理だったので、周りの協力は大変有り難かったです。ただ、主人はゴルフなどで息抜きをしていましたが、私自身は全くできませんでした。ご家族の方も無理をせず、どこかでリラックスや息抜きをしてほしいです。

また、ご家族の方も一人で悩まずに、公的な機関や相談窓口、病院等を活用してほしいですし、もっと窓口の数も増やしてほしいです。精神科の病院等もまだまだ敷居が高いように感じるので、周囲への理解や周知も広めてほしいです。

私たちも8050世帯なので、その後のことも少し心配はありますが、何とかかなると思って過ごしています。