

ヘルスマーター

ひきこもる自由を取り戻そう

人はみな多かれ少なかれ、ひきこもることによって自分を守っています。例えば、嫌な上司とは距離をとる、苦手な飲み会には出ない、自分に向かない仕事は断る等々。ひきこもることを許さない社会があったとしたら、なんと窮屈なことでしょう。

もともと人間の自然な防衛反応であるはずのひきこもりに、社会の価値観によって追いこまれ、身動きが取れなくなっている人たちがいます。「子どもは学校に通うのが当然」「できるだけ良い大学に行き、できるだけ良い会社に就職する」。こうした世間の常識があまりにも強く個人の中に取り入れられると、不登校や職場での不適応など、少しでもその規範から外れただけで、絶望の淵へ落ちてしまい、蟻地獄のように抜け出せなくなってしまうのです。

彼らにはどんな援助が有効なのでしょう。まず、「世間の常識」の呪縛を解いて、ゆとりを取り戻し、新しい生き方を生み出していけるように、本人が安心してひきこまれる環境を作っていきましょう。また社会としても、いつでもアクセスできて、多様な人がそれぞれのペースで自分なりに過ごすことのできる「居場所」の提供が欠かせません。「居場所」では、同じ悩みを持つ人同士が出会い、「自分ひとりではない」と思えることで、自己否定や孤立感から抜け出し、自ら動き出す力が湧いてきます。稲城市でも社会福祉協議会がひきこもり支援に取り組んでいますが、当事者の多様なニーズに応えるにはまだまだ資源が不足しています。官民間問わず、今後さらに支援の輪が広がっていくことを切に願っています。