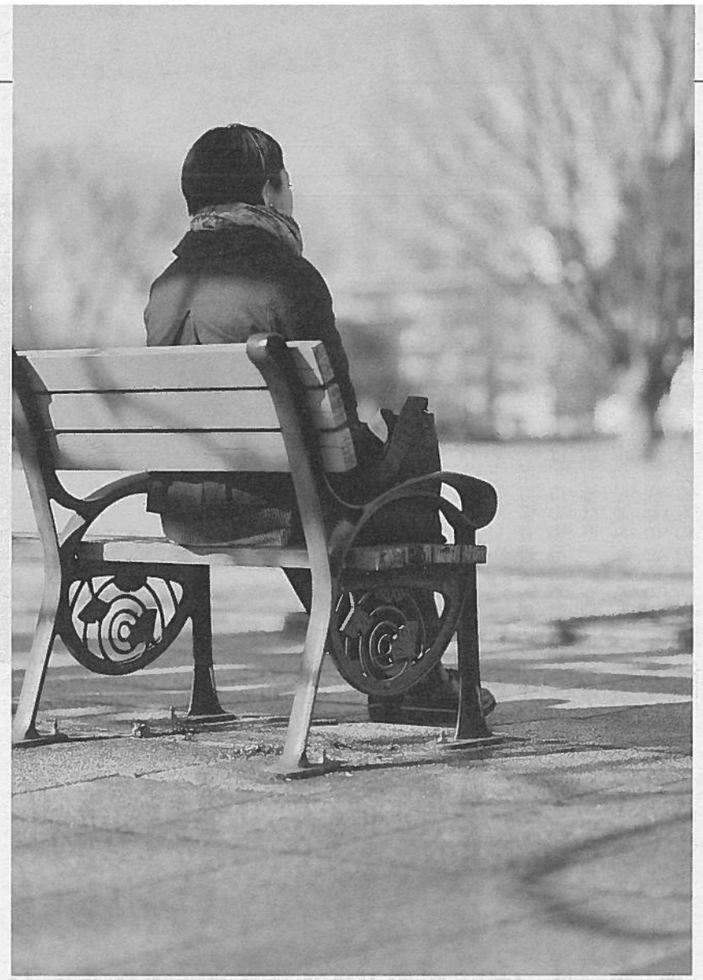
## 当事者団体調査で女性のひきこもりは男性の倍

# 「見えない存在」の居場所をつくる

**「ひきこもり」と言えば「男性」というイメージが強かったが、女性も少なくないことがわかってきた。見逃されたのはなぜか。抜け出すには、どうすればいいのか。**



24歳のころから4年近くひきこもっていた女性（30）。「女子会」によってひきこもりから抜け出すことができた今、当事者が集まる「居場所」をつくることが目標だと話す

私なんていなくていいのに。

都内の女性（30）は、24歳のころから4年近く、こんな思いを抱きながら自宅の部屋にひきこもった。

関西の美術系大学や専門学校で写真の勉強をしていたが、「もっと写真を学びたい」と23歳の時に東京の美大に入り直した。これからさらに楽しいことが起き、成長もできる。そう思っていたが、東京では友人もできず、悩みを相談する相手もいない。次第にしんどくなり、大学にも行けなくなった。気づいたら、自宅にひきこもるようになっていた。大学は中退し、写真も撮れなくなった。

### 自分の芯がなくなった

気分に波があったが、症状がひどい時は朝から晩まで部屋のベッドで1日を過ごした。頭から布団をかぶり、何もしない。食事もとらず風呂にも入らず、自問自答を繰り返した。

「何でこうなっちゃったのだろう」「このままではいけない」「何かやれることはあるかなあ」……。だが、いくら考えても答えは出ない。悲しくなって、泣いた。女性は言う。

「『あなたは何をしていますか』と聞かれた時に、『私には写真があります』と説明できていたものが、なくなった。親にも迷惑をかけ、自分の芯がなくなり、この世にいても意味はないと思いました」

「ひきこもり」は国の定義では、コンビニなどに行くことはあるものの仕事や学校に行かず、半年以上家にいる状態が続くことをいう。当事者団体では、そうした「状態」ではなく、生きづらさや苦しさがあり、自らをひきこもりと「自認」する人を指す。

長い間、「ひきこもり」と言えば「男性」というイメージが強かった。だが、ひきこもりの経験者らでつくる「ひきこもりUX会議」代表理事の林恭子（きょうこ）さん（53）はこう話す。

「女性のひきこもりの存在は、可視化されていなかっただけ。かつて国などの調査では、自宅で家事育児をしている女性は除外されてきた。ひきこもる多くの女性は統計から消され、『見えない存在』とされていたのです」

同会議は3月26日、「ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019」を発表した。昨年10月から11月にかけ、ひきこもりや生きづらさを自認する当事者・経験者を対象にインターネットやイベントなどで呼びかけ実施したもので、6歳から85歳まで1686人が回答。これほど多くの当事者や経験者が答えた調査は、前例がないという。

回答者のうち今もひきこもっているのは940人で、そのうち女性は61・4％と、32・7％を占めた男性の倍近くいた。

女性がひきこもるきっかけは「こころの不調・病気・障害」が64・8％ともっとも多く、「家族との関係」37・6％、「からだの不調・病気・障害」33・2％、と続く。年齢は30代が36・2％ともっとも多く、次いで20代28・6％、40代23・7％の順。ひきこもりの期間は10年以上が約32％いるなど、長期にわたっていることもわかった。

### 夫としか話してない

こうした実態が、なぜ今まで表面化してこなかったのか。前出の林さんは、「男は仕事、女は家庭」という日本に古くからある価値観が大きいと見る。

「たとえば、成人した男性が働かないで家にいると親は心配し何とかしようとします。だけど、女性は成人して家にいても、家事を手伝ってくれれば問題と思わず、親も相談に行かないため問題化されづらい」

最近は40代、50代の女性のひきこもりが増えていると感じると言う。

「40代は氷河期世代にあたります。非正規で働く人が多く、契約が切れて転職を繰り返すうちに疲弊し、ひきこもる人が少なくないと思います」（林さん）

50代で多いのは子育てを終えた女性たち、と林さん。ある女性は、結婚し子どもも育ててきたが、本当はずっと苦しいと思いながら生きてきた。その気持ちを夫にもわかってもらえず、もう限界だから「死にたい」と打ち明けた。ひきこもりながら親の介護に入っている女性も多く、親亡き後の不安に押しつぶされそうだと話す人もいるという。

「真面目な人ほど良い娘、良い妻、良い母、さらに近年では良い社会人でなければと思ってしまう。主婦であることで周囲もひきこもっていることを問題とせず、心の内に苦しさがあることに思いが至らない」（同）

さらに先の実態調査では、「既婚女性」が全体の20・1％いることもわかった。埼玉県に住む30代の主婦もそんな一人だ。

「気がつくと、1カ月近く夫以外の人としゃべっていないということがあります」

21歳の時に勤めていた会社が倒産したことで精神的に不安になり、双極性障害と診断された。24歳で結婚し夫の両親と同居していたが、4年ほど前に夫と2人で暮らすようになってから、外とのつながりがなくなった。症状が悪化し寝込んでいると、話し相手は夫くらいしかいない。

夫は優しく病気のことも理解してくれているが、感じるのは「孤立感」。実家とは縁を切り、今までつきあっていた友だちとはライフスタイルが違ってきたので疎遠になった。メディアなどは、地域のボランティアや町内会に参加すればいいと勧めるが、一から人間関係を築くことはとてもできそうにない。自分は今、社会から外れた場所にいて、社会とのつながりが薄い人間になっていると思うと話す。

「誰かとどうでもいい雑談をしたいと思うけど、誰と話していかわからず、孤立感が深まっていきます」

林さんは、ひきこもりはそれ自体が問題なのではなく、問題は「孤立」することだと話す。

「孤立すると心身が疲弊し、生きる気力も失っていきます」

脱するにはどうすればいいか。これまでゴールは就労であり自立だといわれてきた。だが林さんは、まず大切なのは「居場所づくり」だと語る。

4年ほど前から今もひきこもっている既婚女性（30代）。気がつくと1カ月近く、夫以外と話していないことがある。「女子会」に出かけるようになったが、孤立感は強いという

「自分のような人間は死んだほうがいいと思っている人に、就労支援だとか自立だと言っても、届かない。それより大切なのは、一人じゃないと思えて、安心できる『居場所』。そこから就労やボランティアなどにつながっていくのが理想です」

### 「女子会」で抜け出した

居場所づくりのため、林さんたちは16年から全国の都市で「ひきこもりUX女子会」を開催している。これまでに100回近く開き、10代から60代まで延べ約3900人が参加した。こうした女子会は、今では自治体や民間の団体などが主体となって各地に広がっている。

生協パルシステム連合会からの委託で暮らしの困りごと相談や居住支援などを行う一般社団法人「くらしサポート・ウィズ※」もその一つ。18年6月に都内で「ひきこもり女子会@パルシステム」を開いたのを皮切りに、これまで5回開催。多い時で100人近い参加があった。次回は6月17日の予定だ。

冒頭で紹介した女性も、「女子会」によってひきこもりから抜け出すことができた。

29歳になった一昨年4月、あと1年で30歳になることにショックを受けた。この4年間、私は何をやっていたの、このままじゃダメになる……。翌5月、ネットで「女子会」が開催されるのを知って参加した。そこでは同じような悩みやつらさを抱える女性が多いことに驚いた。同じ境遇の女性と知り合ったこともあり、徐々に一人で動けるように。昨年から美術館でパートとして働きだした。

まだひきこもりから完全には脱したと思わない。だけど最近、自分だからできることがあると思うようになった。自分を元気にしてくれた「居場所」を、今度は自分がつくることだ。女性は楽しそうに話す。

「そこでは、みんなで絵を描いて楽しんだりしたい。何より、自分が立ち上げることによって、そこが私の居場所になるかもしれません」

急がなくてもいい。ひきこもっていた4年間が、意味があったと思える時がきっとくる。

編集部　野村昌二

※くらしサポート・ウィズ　https://www.kurashidial.or.jp/

photo　写真部・掛　祥葉子

photo　編集部・野村昌二