

## HA Facebook live

### ひきこもりから良くなるために HA ができること

#### 目次

1. 動画 Part1 「①私がひきこもりになった経緯 ②病院へ ③HA へ」 .....	2
タイトルコール【動画 Part1 ～0：40】 .....	2
イントロダクション【0：41～】 .....	2
①ひきこもりになった経緯【4：03～】 .....	3
②病院へ【12：00～】 .....	5
③HA へ【14：00～】 .....	5
2. 動画 Part2 「④12 ステップ」 .....	6
④12 ステップ【動画 Part2 12：58～】 .....	10
3. 動画 Part3 「⑤12 の伝統 ⑥HA からのお知らせ」 .....	11
⑤12 の伝統【動画 Part3 0：10～】 .....	11
⑥HA からのお知らせ【17：10～】 .....	16

## 1. 動画 Part1「①私がひきこもりになった経緯 ②病院へ ③HAへ」

### タイトルコール【動画 Part1 ～0:40】

### イントロダクション【0:41～】

——というわけでみなさんこんばんは。「HA Facebook Live——ひきこもりから良くなるために HA ができること」をご覧いただきありがとうございます。ということで、今回司会をさせていただきます小山と申します。よろしく願いいたします（拍手）。まあ今回の配信なんですけど、まあ今日に関して何ですが、HA の方々のミーティングでの体験談ですとか、よくある質問の答えなどをじっくり語っていただけたらと思います。で、今日のためにですね、皆さまから事前にご質問をいただいていたらするので、できる限りそちらにもお答えできるようにしていければと思います。で、カメラがまあそこにあるわけなんですけど、実は会場にメンバーの方が合計6名ですか、いらっしゃいます。この会の時間に関しましては、今となりにいらっしゃいます HA メンバーの Hide さんがお話してくださいます。でまあ、最初にちょっと自己紹介をしていただければなあと思います。ちょこちょこやっつけていければと思います。まず僕から、今回司会をさせていただくものなんですけど、小山雄介と申します。普段は HA に入っているわけではなく、HA からご依頼をいただいて今回司会をさせていただいています。普段はですね、この、いま「わなびば」というところで配信をしているんですが、ここで務めてまして、自分でもアート活動ですとか、イベントとかをやったり、イベントのファシリテーションとかやったりしてるので、その経験を生かして今回させていただいています。というわけでよろしく願いいたします（拍手）。というわけで Hide さんよろしく願いいたします。

HA グループの Hide と申します。お面付けてるんですけども、ちょっと読ませてください「HA グループは個人の安全性・個人情報・平等性を守る」ために、HA メンバーにはすべて本名を伏せて、お面をつけさせてもらっています。だから私もお面をつけさせてもらっています。画面に出る人には全員お面をつけてもらうようにしています。コヤさんは、HA メンバーではなく外部団体としてファシリテーターとしてお願いしているので、今回は素顔で出ていただいています。で、HA メンバーにはいろんな「ひきこもり」経験者・当事者がいまして、発達障害であるとか、摂食障害・アルコール依存症の人とか機能不全家族の人とか、そんないろんな「ひきこもり」の人がいます。で、今回初回はわたし Hide の、体験・経験を通して、HA の話から生きづらさの問題について話をさせていただけたらと思います。ちょっとお面付けてね、違和感あるかもしれませんが、よろしく願いいたします（拍手）。

——じゃあさっそくですね話に入っていけたらと思いますが、今回最大のテーマなんですが「今困っているひきこもりの人たちへ」ということでちょっと話をさせていただければと思いますが

これが最大のテーマということになります。それでまず、それにあたって「私がひきこもりになった経緯」ってのをお話しさせていただけたらなと思います。

### ①ひきこもりになった経緯【4:03~】

私はそもそも一人っ子で、非常に喧嘩の多い親のもとで育ちまして、まあ、一人っ子だったってのもあったんですが、子どものときから親から分かってもらえるような感じではなかったです。金銭的とか家的にはまあまあの家庭だったと思うんですが、相談できる、私が辛い時期に相談できるって人はいなかったです。で、やっぱりですね、僕いつも「存在+do」って言って、自分にいつも条件を付けてしまうんですけど、自分だけではなくて「学級委員長やってる自分」じゃなきゃダメとか、「みんなに好かれている自分」じゃなきゃダメとか、「成績がいい自分」じゃなきゃダメとか、自分にいつも条件をつけていました。小学校後半ぐらいのときからそんな感じでした。で、学級委員長をやっていた関係で、不良たちからすごい目を付けられまして、中学2年のときに、あの、僕どっちかっていうと、いじめられっ子を守るタイプだったんですね。で、まあ中2のときに、結構いつも歯向かっていた3人の不良たちから、たまたま夕方に会ってしまって、ちょっとお前来たって、寺のほうの裏に連れていかれたんですね。そしたら、その不良の仲間なのか、15人20人ぐらいの暴走族みたいな、高校生以上の人たちがいっぱいいて、まったく私面識もないんですけど、こいつ生意気だからと言われて、中2のときに、そこでボコボコに、鉄パイプやらバットやらで殴られまして、本当命乞い、はじめて泣いて謝ったという感じなんですけど、それぐらい、命助かるためにそうするしかなかったんですけど、タバコを吸えっつてはじめて吸わされて、地面に押し付けられたりとかそういうことになったんです。で、もともと小学校高学年ぐらいから成績とかが、運動神経とかがうまくついていけなくなって、自分でこう必死にもがいてたんですけど、その集団暴行を受けて、はじめてこう、なんというか心がポキッと折れてしまって、で、そこからもう不登校に、やっぱりなったんですね。それでもう、家の中にいるのが安全だっていう感じで、部屋の中に居れば悪いことは起きないし、問題は起きないということで、家にずっといました。で、結構ひきこもったんです。

——また見れてると思うんですがどうですかね。始まってますよね。すいませんちょっと接続がうまくいかなくて。失礼しました。

で、まあ中学2年のときに、外で不良たちに20人ぐらいに囲まれてポコポコ、集団暴行を受けて、それからもう家で閉じこもってるのがいいという気分になり、で、家から出られなくなりました。で、ずっと不登校だと、やっぱり出席日数が足りなくて、ヤバいな、中卒ぐらいしなきゃと思って、間を2週間ぐらい空けて何とか行くようにしたんですけど、そしたら対人恐怖症みたいになってて、教科書を持つ手が震えちゃうんですね、授業中。で過呼吸になったりして、教科書の読む声も震えちゃうんで、息が続かなくて、すごく自分が本を読む番がすごい嫌で、怖くて。で、なんというかそういう思いがあって辛かったです。本当に毎日ガラスとか割れるような学校で、先生も全然適当な注意しかなくて、正直守ってくれるという印象がなかったですね。で、そこから高校にも頑張ってたんとか頑張ってた卒業できたんですけど、高校も上がってやっぱり、高校デビューしようと思ったんですけど、やっぱりダメで、一年くらい留年しました。そこではじめて心療内科みたいなのをやって、一年間休んだんですけど。まあただ休むわけにはいかなかったんで、そんなときの心療内科はだいぶ前の話なんです。で、まあそのあと、一つ年下の、生徒たちと三年間と思って行ったんですけど、途中不登校になったり、高校2年生ぐらいのときですかね、やっぱりまたいけなくなった時期もありました。で、まあ本当に人が怖くて動けなくなって、僕の場合は過食して家で寝てるってのが一番安全で一番自分を守るためだったので、まあそうしてました。まあなんとか本当に家にいることが多くて、本当に必要最低限のことしか、コンビニに食べ物を買に行くとかそんなぐらいしかできなくて。大変つらかった時期がありますけど、外に出られなかったですね。まあ何とかいろいろこのままじゃいけないってバイトとかもやろうとしたんですけど続かなくて、で行った専門学校も途中で辞めてしまって。で、結局、まあ一応なんか、やっぱりこのままじゃいけないって気持ちで、27のときに、ちょうど親父が還暦祝いになるからまあ自分でね、お金を稼いでお祝いをしようとも思って、一応成人になってから自分の責任だったので、まあ頑張ってた仕事したんですね。で、やっと仕事したのはいいんですけど、仕事したら楽になれるかなとか思ったんですけど、ひきこもりとかニートとかの目線からは解放されたんですけど、でも仕事したら仕事したらで、自分が育てない、自分の軸が育てないんで、やっぱり仕事のトラブルとか仕事での人間関係とかがうまくいかなくて、で、すごく辛かったです。結局、ひきこもりから出ても、仕事がうまくできなかったんで、それで辛かったですね。で、なんか外見だけでもと思って、ぼくあの20前半くらいで128キロくらいまでいって、でまあ痩せたり太ったりを繰り返してたんですけど、仕事してまだぽっちゃりしてたので、それが自信持てない、外見だけでも痩せようと4か月で40キロのダイエットを仕事してからしたんですよ。で、痩せて、見栄えが良くなったら少し自信がつくかなと思ったんですけど、4か月で40キロ痩せた後に普通に食事しようとしたら、普通に食事ができなくなってしまって。で、一口食べたら止まらなくなってしまって。で、また過食が止まらなくなってしまったんですね。せっかく4か月で40キロの死ぬほどのダイエットをしたのに、もう太りたくないと思って眠剤を、睡眠薬を少しでももらえたら、そうしたら深夜、食べないで眠れると思って。それを、そういうのもあって病院に行ったんですね。で、病

院でやっぱりこういう症状の人の、団体みたいなのを紹介してもらいたいなと思って自助グループみたいなのを紹介してもらいたいなと思って病院に行って、で、病院に行きました（フリップ「病院へ」を Hide さん提示）。それで諦めて行ったという感じですね。

## ②病院へ【12:00~】

で、なんつうんですかね、病院に行ったら、ちょっと僕がびっくりしたのは仕事してから僕は摂食障害になったという感じなんですよね。でまあ、もともと過食傾向ではあったと思うんですけど、仕事してからそういう風になったという感じでした。で、病院の先生に、まあ薬とかはもらって少しは楽になったんですけど、やっぱり同じこの「ひきこもり」とか、「摂食障害」の人とか食べ物のことで問題がある人とか、家にもって出られない僕みたいなインドアな人間の集まる、そういうグループみたいな紹介してほしいと思って。で、自分でいろいろ検索してもどれがいいのか分かんないし人間不信だから、で、医者とケースワーカーが紹介するところだったら、まあ信用できるだろうと思って、まあ紹介してもらったんですよね、自分からお願いして。そして、出た一つが「12 ステップ」というアメリカから来たプログラムを使う自助グループだったんですよ。それをまず、摂食障害の自助グループに行って、そしてこう HA へつながったという感じなんですよね。

——結構その、「自助グループ」とか、いまいろいろなキーワードを出していたんですけど、それ関係の質問も結構いただいてまして。「居場所」ですとか、そういうものがあると思うんですよ。やっぱり始めて行ったときに緊張してしまってちょっと行けなくなってしまったですとか、そこにいる人たちと仲良く話せず馴染めなかったというような、そのときメンバーの方々はどうでしたかとか、そういう質問をいただいているんですが、そのあたりちょっとお答えいただければと思うんですけど。

## ③HA へ【14:00~】

「最初に行ったグループで馴染めなかったけど、メンバーの人どうでしたか?」「最初緊張したか?」緊張しましたね。緊張したんですけど、僕が行った 12 ステップグループは、すごく始めて来た人によろこそって拍手してくれて。で、摂食のほうは海外にもあるんで。なんか海外から取り寄せた Welcome Medal つって最初に来た人にあげるメダルみたいなのをくれて、で拍手してくれたんですよ。で、HA はまだそういうメダルみたいなのはないんですけど、HA に行ったときもみんな拍手して暖かく迎

えてくれて。まあまだできて間もなかったですけど、それはすごくありがたかったですね。で、なんかこう研究室みたいなのをを使って読んでやってたんですよ。これ HA のテキストなんですけど、摂食障害とか HA のテキストとか使ってやってたんですけど、本の内容は分かんないんですけど、とりあえず読んで、読んだ後にみんなの苦しい話を話すって形で、それをなんか 12 ステップのグループで、それはアノニマス系って言って、顔を出さない、個人情報を守られるグループだったんですけど、そこだと「言っぱなし・聞きっぱなし」っていうミーティングの形になっていて、で、こうテーマとか、一応テキストとか読み合わせをしたら、その読み合わせもパスして良くて。そのあと自分の好きな話を、まあ時間の範囲内で話していいんですよ、自分の苦しんだ話を。そういうミーティング形式だったんで、そのミーティング終わった後に、ミーティング前後にフリーで喋ることはあると思うんですけど、一般的なフリースペースと違って、ミーティングの形で止まっているので、話したくないときはミーティングの形だけ合わせて出ればいいので、終わってフリーな話ができないときは、話したくないときはミーティング終わって「お疲れさまでした」ってサヨナラ言って帰っていい、その点では決まっている形だったのでありがたかったかなと。ミーティング前後も、だんだん話すようになりましてけども、一般的なフリースペースとは違ってミーティングという形があったので、そういう意味では馴染みやすかったというか入りやすかったですね、余計な話をしなくてすんだので。で、そんなときに一応本が、本の 12 ステップっていうのがなんか「神様」とかいう言葉が出てきたり、その〔12 ステップってのは〕自我育成のプログラムなんですけど、自分の人格のプログラムの言葉なんですけど、

## 2. 動画 Part2 「④12 ステップ」

ちょっと引っかけたんですけど、内容自体はその、心理学みたいなのと通ずるものがあるって自分をどうするかみたいなことが書かれてたので、まあ最初はなんとなく読み合わせして、ただ悩みをこう話すみたいな感じなんですけどね。

———今の話で、12 ステップとかを受けていくなかで、「神様」という言葉が出てきましたよね。で、「神様」ってやっぱりスピリチュアルというか、ちょっとこう論理的ではないものだとは思ってますよね。で、そういうものに対して嫌悪感とか違和感を持つ方もいらっしゃるって、実際にこう、そういうのがダメで行けなくなっちゃったんですよ、というご質問をいただいています。まあご質問というか、まあお悩み相談のようなものもいただいています。メンバーの方はそういうときにどうしてましたか、というのもまあいただいているんです、そのあたりもちょっとお答えいただけるかなと。

『ハイパーパワー』とか『神様』という言葉に嫌悪感や違和感があり、アノニマスグループいかなかった」「メンバーの人どうでしたか？」めっちゃくちゃありました(笑)。気持ち悪いとか思いましたし、訳分かんないっていう。だけど、とりあえずその話はよく分かんないけど、話してる内容は「ひきこもり」の悩みだったりとか、同じ悩みだったので、それはすごく良かったんですね。ただ、最初はその仲間たちが本を一生懸命やってるので、「なんだろうな」って感じでやるように、やるようになっていっていか、とりあえず同じ苦しみの悩みを話せるので、という感じでいたんですね。で、最初はこちら本とかに違和感があるというか、リアルに「ひきこもり」の人がいたんだっていう喜び、ネットでは「ひきこもり」の人たちはいるって知ってるけど、病院ではもしかしたらすれ違ってるのかもしれないけど、どの病気の人かは分かんないし話とかもしない、実際に「ひきこもり」とか自分と同じ「摂食障害」という病気の人が集まって、同じような悩みを話すんですね。で、一人じゃないんだっていうありがたさがあった、そっちのほうが最初は強かったですね。で、それが強くてよく聞いてみると、その「神様」とか「偉大な力」というのは、実はちゃんと自我育成のテキストになってて、いつもの自分のネガティブな視点で見るのではなくて、自分を違う視点から見てみるっていうような感じで言ってるみたいなんです。一般的な「神様」のイメージではなかったんですよ。だからシートがあったとして、シートの黒いシミができちゃったら黒いシミばかり気になっちゃうんだけど、それを全体的に見てみて、実はこの一点しかシミが付いてないからそこをうまく処理すればちゃんと使えるよって、シートの一点だけがすごいきになっちゃうってうわあーってこうなっちゃうんだけど、それを広い視野で見るという意味の捉え方だったので、まあ後々読んでみるとそれが分かったんですね。で、あとお金がかかんなかった、交通費だけで。テキスト買うのも自由だったですし、強要されることもなかったんで、最初は胡散臭いなど思ったんですけど、そういう点では良かったかなと、お金とか取られてたらちょっと...

——お金ってのは結構、無料ってのは珍しいですよ。

献金とか取るんですけどそれも自由って言われたんですね。最初入れたふりとか一円とかしてたし、今でも一円ぐらいしか入れてないんですけど(笑)。それも自由みたいで、で、本も貸し出しできるのでその点では良かったですね。だからそこで買った怖かったですけど、それは良かったですね。で、やってる内容は認知行動療法とか心理学とかにつながるもので、本当に自分を育てる、恐れをどう対処するかとか、恨みをどう対処するかとか感情を対処することになってるので、そういう点では段々偏見みたいな、最初の嫌悪感みたいなものは取れてきたんですけど、まああんまり真剣には取り組まなかったんですよ。分かんないの。で、なんつうんですかね、やっぱりミーティング上では非難されなかったんですけど、せっかくだから仲良くなりたいたいと思って、ミーティング前後で仲間と話したりしたときに人付き合いで傷ついたりしちゃって、一度、やっぱり正直言うと離れた。で、なんだこの、「神様」とか言ってるしなんか気持ち悪いなど(笑)、なんか時間を使うくらいだったら資格とか取って、勉強してお金を、バイトとかしてお金を貯めた方がよっぽど社会的に役に立つとか思って

一度離れたんですけど、やっぱり自分の軸がしっかり育ってなかったので、心の根っこがちゃんと育ってなかったので、資格の勉強しようとしても全然身に入らなくて、結局こうミーティングに行かなくても、結局苦しい毎日でもた「ひきこもり」とかそういう風になりかけてたんですね。で、それで困ったな...と思って、ほかに行く場所があったら良かったんですけど、特に僕はなかったので、もう一回 12 ステップをやってる自助グループに、まあ通うようにしたんですね。で、行ったら、なんというか前にすごい威圧的だった司会やってるお婆さんが、1 か月 2 か月後に行ったのかな、行ったら仏みたいにすごい柔らかくなって、明らかに俺が見ても、なんかこうすごく柔らかくて成長した感があったんですよ。すごい接し方も優しくなって。で、最初は嫌だったんですけど、この婆成長しやがったな(笑)とか思って、どうやら 12 ステップの本なんかをしっかりとやってるらしいと。うーん、と思って、で、よくよく調べてみるとそれは世界中でやってるプログラムで、アルコール依存症を止めてるプログラムだったんですよ。で、世界中で 250 万人以上、ものすごい数の、医者ではなかなか解決できない病院でも解決できなかったアルコール依存症者を、すごく良く、アルコールを止めて回復させたという実績があったみたいで、もともとはキリスト教を元にしてるからそういう表現がするんですけど、ちゃんと医者の薦めていて医学書にも載っているのを聞いて、じゃあ一応確かなものなのかなって。で、宗教ではないってのはちゃんと言ってくれていて、「神様」というのも例えで言ってるだけで、自分を広く見る視点だったら、どういう、自由に捉え方をしているんですね。だからそういう意味では拘束されなかったんで、それは良かったかなと。だからよくよく調べてみるとだいぶ実績があるぞと思って、日本ではなじみがないんですけど、まあ偉い先生が、アメリカとかでは普通に病院とかで瞑想とか、療法として、処方として使っていて、治療活動にも応用してその効果も科学的に研究してるってことを、証明されてるってことを偉い先生が言ってたので、俺自身とか、正直メンバーたちが胡散臭いと思っていたので、偉い先生とかが言ってんだったらまあある程度効果があんのかなと、実際に病院で解決しなかった、治らなかったアルコール依存症者が治ったってそのプログラムと、ミーティングの会場に行った時のその治ったらしい、治ったってというか改善したらしいんで、その効果は良いのかなと思って。で、まあ、僕もちょっとやってみたんですね。ステップの 1・2・3 をやったらだいぶ変わるよって言われたので、で、ステップの 1・2・3 は今までの自分の考え方・やり方を降参というか諦めて、今までの自分のやり方ではうまくいかなかったからそれを手放して、違うやり方に委ねてみようっていう発想みたいなんですね。で、まあそれを、1・2・3 を自分なりにプログラムをやってたら楽になって。で、まあなんつうか今なんですけど、やっぱり僕は男だから、鳥のように飛べたり動けたりする人に憧れるんですけど、いろんなところに行っているような活動をして社会的に結果を残せる人が僕は好きだったんですけど、僕はそうなれなくて、相変わらずインドアで全然行動力がないんで、すごく自分ではコンプレックス感じてたんですけど、僕は猫が好きなんで、猫って別に飛べなくても外に出なくてもすごくポジティブに生きてるじゃないですか。もちろん、飼われてるところによるかもしれないけど、少なくとも猫が生活してて、あ

の猫って空飛びたいってネガティブになってないじゃないですか。だから行動範囲が人より狭くても、ポジティブに生きられたらいいなって考えられるようになって、きたんですかね。

——それはやっぱり変わって来たんですね、自分のなかで。

で、今までの、そうですね、正直言うと、人間不信だったので、やっぱり集団暴行を受けてから人が怖かったんで、人を信じられなかったんですけど、人を信じられないのに、人を超えた力という視点のプログラムを、そういうプログラムをいつもの屁理屈で避けていたら変えられないのかなと思って、人を信じられないんだったら人を超えた力を取り入れるプログラムをやってみようと思ってまあやってみたんですね。今まで僕どうしようもなかったんですけど、まあそれをやってみてちょっとずつ楽に生きられるようになってきて。最初は難しそうだったんですけど、まあ自分なりにやってみたんですよ。で、実をいうと、今ここにいる HA メンバーも、そんなにそこまで徹底してやれてないんですけど、何となく自分なりにやってて変わってきて、まあやっぱり完璧主義なので比べちゃったりしてたんですけど、全然そういう比べるとかそういう感じじゃなくてみんな。で、やっぱりこの楽に生きるための、まあ HA ではこれ使ってるんですけど、プログラムを楽に生きるためにやってるのに、苦しくやったらダメだなと思って、気楽にやるようにして、まあそこも変わってきてやるようになった。で、偉大な力の視点、自分のネガティブな視点ではなく広い視点でという点が、今までのこう、自分のより良い良心を引き出すときに良い心を引き出してくる。それって決して偽善や犠牲的なことではなくて、「正直になれる」ってことでもそうで、今まで外でも自分の辛いことを我慢してきたんだけど、辛いときは辛いていえるようになったし、苦しい時は苦しいっていえるようになったし、何やら 12 ステップを真剣にやっている仲間たちが、正直に自分の辛いこととか苦しいこととかを話してたんですよ、それを見てこう、みんなも弱い部分をさらけ出してくれるので、自分も正直に話せるようになったという感じですね。

——結構その、今の人間不信とかいろいろとあるかと思うんですよね。まあ団体にもいろいろとこう悩み、まあ常連さんとかもいらっしゃると思うんですよ、まあ、あとは代表の方とかいろんな方がいらっしゃると思うんですけど、そういう人と合わないとか、いじめみたいなのを受けてとか、そういうのが悩み相談であったりするんですよ。で、そういうのが HA の場合だと実際どうなのかなっていうのを問い合わせいただいでいて、そのあたりになんかあればお答えいただければと思うんですけど

## ④12ステップ【動画 Part2 12:58~】

まずその、居場所があるじゃないですか、その居場所でみんなが 12 ステップというのをやってたんですよ。これがいわゆる自分操縦プログラムみたいになっていて、で、正直ただの居場所だけだったら、その居場所だけでも救われるんですけど、同じ苦しみを持つ仲間と話してて救われるんですけど、その苦しみの中で、またその小さなひきこもり団体のなかでやっぱり人間関係が悪くなっちゃったりして、支配されたりいじめられたりってのが出てきちゃったり、えばるやつが出てきたりっていうのがあったんですけど、これ [=12 ステップ] を個人個人が一応自分なりにやってるので、自分操縦、自分のコントロールの仕方ってのをやってるので、自分自身でもメンバーたちが自我育成のプログラムをやってたことで、それがすごく魅力的でした。だから、場所によってはもちろん [12 ステップ] やってない人もいるから、やってるようなところに僕は行って、このプログラムやって自分の良心を引き出すというか、そのプログラムをやってる人っていうのは、なんとというか自分の成長のためにも人を傷つけないって信じられるようになったんですよ。で、本当に実際僕が嫌なこと、恥ずかしいことを話してもそれを口外したりしなかったし、いじめとか危害を加えられたことは、この 12 ステップのアノニマス系のグループではなかったもので、そういう点では良かったかなと。で、僕が今でも覚えているのは、仕事から帰ってきてミーティング会場に入った時に、まあいろんな、12 ステップやってる仲間たちの会場に入ったんですよ。怖いおじさんとか他のギャンブル依存症とか、アルコール依存症とかのおじさんとかもいるところに行ってたので、そういうところにも行って、おじさんおばさんとかいっぱいいるなかで、で、会場に入った時に、席に座った時に、温泉につかっているような感覚にはじめてなったことがあって、それを今でも覚えていることで、その、人のなかに居て安心するとか、癒されるって思ったのは僕初めてだったんですよ。やっぱり他人と関わりたくなくて、他人に傷つくから僕今まで一人で居たのに、他人のなかに居て癒されるっていうのは、すごく初めての経験で、僕のなかでの他者との付き合いの中で一番衝撃的な付き合いでした。やっぱりそこは、12 ステップをやってるってのは一人一人やってるってのが大きかったから、自分自身のために人を傷つけるってことはしない、メンバーたちはしていないんだなっていう。もちろんいろんな人たちがいるからそういうことをやる人たちもいるかもしれないけど、そういうのは思いましたかね。

——ちょっと個人的な質問になるんですけど、「ひきこもり」をする人たちというか、「ひきこもる」っていう行動をとりますよね？それってやっぱり一番は自分を守るためってのが目的で、みんな「ひきこもる」という感じなんですかね？

あの、人それぞれだと思います。みんなメンバーによって違う。「ひきこもり」は、基本的に「家に籠ってる」という風に思ってる人もいるかもしれないですけど、「対人関係を極端に取らなくなった」という風に捉えた方がいいと、やっぱり人付き合い

をしなくなった人っていう風に捉えてもらうのがいいのかな。で、僕はやっぱり人付き合いすると傷ついたり、劣等感を感じてたので、一人で居たんですけど、グループのなかでみんな正直に話してくれて、弱音を話してくれて、同じ苦しみを持っていて、で、同じ 12 ステップっていう、自分の操縦の仕方っていう自我育成のプログラムを真剣にやっていたので、まっ変わったのかなって思います。

——その弱音を話すことによって、お互いを、その弱音を話してくれるってのが一番の安心感につながるみたいな感じなんですかね？

そうですね、やっぱりいつも取り繕ってるのが辛かったので。で、やっぱり一番大事なものは、そこで喋った事とかを、ちゃんと守られてて、で、個人情報を守られてて、みんなが平等

### 3. 動画 Part3 「⑤12 の伝統 ⑥HA からのお知らせ」

になる、その、団体のガイドブックみたいなものがあるんですよ。それを「12 の伝統」というんですけど。

#### ⑤12 の伝統【動画 Part3 0:10~】

先ほど言った「12 のステップ」ってのがいわゆる自分操縦方法のガイドブック、海外から伝わったガイドブックだとしたら、この「12 の伝統」が、団体の安全を守る、団体の安全によって団体の個人を守るようなガイドブックになってたんですね。そのおかげで、こう守られてるのかな。もちろん、人が、だから 12 のステップと 12 の伝統、個人を、自分をより良くコントロールするガイドブックと、団体を守るガイドブックでのがあったので、救われたかなと思うんですね。で、もともとこれが、アルコール依存症者、海外のアルコール依存症者が、われわれ HA ってのは当事者だけの団体なんですね。で、だからみんなが平等で、誰も係をやっていても優越ってのはないんですね。で、もともとそれはアルコール依存症とか、ほかの 12 ステップのアノニマスグループもそうで、結局代表者もいなくて、で、アルコール依存症者の人たち、まっこういっちゃなんですけど、社会的にはろくでもないような人たちが、当事者だけで成り立たせるこの 12 の団体のガイドブックってのは、安全を守るガイドブックってのはやっぱりすごいんだなって思って。もちろん個人が、人間がやってくんで、それがうまくできていないグループもあるかもしれないですけど、その自分をどうするかっていうガイドブックと、団体をどうするかっていうガイドブックがあるので、そこで平等性が保たれてて代表者がいないってなってるんですよ。で、代表者は、み

みんなの良心みたいなのが、12のステップが自分の良心だとすると、みんなの良心っていう形で代表者がいないので、えばれることもなければいじめられることもないし、危害を加えられることもなくて、だから、伝統の3、伝統も12あるんですけど伝統の3では、「ひきこもりの問題部分をなんとかしたいと思ってる人ならメンバーになれる」というような書き方になってるんですね。だから、危害を加える人とか残念ながらやっぱり、HAにいろいろ会議を重ねて、それはちょっと困るって言って拒んだことはあったんですけど、「ひきこもり」の自分の問題部分を何とかしたい、全部じゃなくても、うちらHAってのは結構みんな「ひきこもり」肯定派な人が多いので、ただひきこもっていて苦しい部分だけ改善できるようにっていうその意欲があればみんな平等なので、それでこうやってお面してるんです。僕が顔に出すと、もちろん僕の情報と安全を守るっていうのもあるんですけど、僕が顔出しちゃうとこいつがHAの代表みたいに思われても嫌だし、僕がそういう風に「おのぼりさん」になって勘違いしても嫌なので、そういう意味でこういうお面をつけさせて、HAのメンバーは、今いるんですよそこにね。一応6人、7人くらい来てくれているんですけど、こういう風に顔を出さないようにしているんですね。で、僕が最初に喋ってますけど、僕が全然偉いわけではなくて、もちろん個人個人感謝をしたりとか敬意は払ってるんですけど、誰も偉いとかもないって平等になってるからお面をつけさせてもらってる。で、実は小山さんと私、この[動画配信をする]前でお面を外して、本名の私とは別団体で役職についてるんです。だけど、HAに来たら私は、もうメンバーの一人なんで、役職の人間じゃないんです。だからみんなと同じなんです。ここで、唯一違うのは団体ではない、HAメンバーではない小山さんにはグループから依頼をしているので、小山さんには本当に少ないギャラで申し訳ないですけど、ギャランティーを払ってるんですけど、僕も利益を得られないです。全部無償で、無償団体で、献金も全部グループの活動で使うので、誰かが一人が得をしたりとかすることもなくて、平等性が保たれているっていうのは、そういうガイドブックがある団体っていうのはすごくありがたい、やっぱり人間の作る、なんつうか団体っていうのは、別に悪いわけじゃないですよ、どうしても誰かが支配するパワハラがあったりとか、そういうのがあったり、独占したりっていうのがあって、そういうのがないガイドブックがあるっていうのは、ガイドラインがあるっていうのは、それが海外でもちゃんと使われていて、日本にも伝わってきているっていうのはすごいありがたかったですね。

———今の話を聞いていてキーワードだなって思ったのは、「安心・安全が確保されている」ということと、あとはまあ「平等」ということですよね。上も下もない。まあ、お面をつけているっていうことで、まあ個人を特定はされないし、それぞれの個は守られているんだけど、弱音は吐けるっていうのが、ちゃんと守られている。それすごく大きなところですよ。

それはすごいありがたい。逆にいうと、もちろんみんなが敬意を、先輩、先に来ている人と12ステップやってる人に敬意を示してくれたりはするかもしれないですけど、だからって、偉いわけでも全然ないし、逆にいうと今画面の中にいる真っ最中の「ひ

きこもり」、苦しんでた、自分もそうだったですけどその人とも全く変わらないんですよ、メンバーは。「『ひきこもり』の自分の問題部分を何とかしたい」と思ってくれば。そういう意味では、ここの HA に来て、誰かが俺が偉いぜって、えびったり調子に乗ったりはできないですけども、自分が弱くても来れるってのはすごく良いかなって。で、12ステップもやってるんですけどみんな自分なりにしかやれてないので、そういう点では、みんな真剣にやってんですよ、だけどそこで別にいろいろ誰かに言われたりするわけじゃないので、そういう点ではいいかなと思いますかね。

——「12ステップ」も「12の伝統」も、これ [=12の伝統] はまあ団体のガイドブックだとしますよね？で、12ステップが個人のガイドブックだと。まあこれは取り組みたい人がどんどん取り組めばいいわけで、「義務」になってるわけではないですよ？その、なんというか「自由度」というか、そこも覚悟されている。

うるさく強要するやついるかもしれないですけど、そういう人のほうが間違ってるので、自分がやりたかったら、まあグループを守る安全はね、やっぱり危害を加える人とかは申し訳ないですけど、メンバーが傷つけられちゃったら困るのでそういうのは遠慮したいんですけど、それ以外だったら別にやろうがやらまいが「自由」にはなっているってのはありがたいかもしれないですね。

——てなると、団体のなかでの温度感というか、熱量というか色合いですよ。そういうのもそれぞれが違っていい？

だから 12 ステップを一通りやってる人も、何人か、本当に少ないですけど何人かいるんですけど、12 ステップを本当に毎日ミーティングの本を読む人、みんなで読むだけ読んで、あとはほとんど手を付けてないって人も来てます。それはでも全然いいんです、そんな人ばかりですから。それでもいいし、あとやっぱり、なんつうんですかね・・・うまく言えないですけど、僕は本当に、どうしようもなかったんですよ本当に、こんなに今自分が人前に出て、人生がとりあえず、まあそれなりに前向きにやれてるんですけど、もともとはもう 30 とかで自殺しててもおかしくなかったんですけど、そんな死にかけの私がこの自分操縦プログラムと、団体を守るガイドによって、これがやっぱりただの心理学とかではなくて、人知を超えた不可能を可能にする力を体感できるプログラムになってるんですよ。それを、自由に適応されてるってのいうのはすごい良かった。やっぱりそれだけ、どうしようもないアルコール依存症者を、アルコールを止めて、やった実績があるっていうのは事実かな。逆にいうと僕はこういう、このプログラムはたんなる心理学とかじゃなくて認知行動療法とか、それが無いわけじゃないですよ、ただ人知を超えた力も体感できるようになってる。僕はそういう人知を超えた力を借りるようなプログラムじゃないと、体感できるプログラムじゃないと僕は変えられなかったなって思いますね。もちろん、普通に心理学とかやってても変わったかもしれないですけど、それぐらいだって、自分が根付いた性格ってどうしようもないじゃないですか？親からもらったトラウマとか、で、集団暴行を僕

は受けてるから、正直変われるとは思わなかったんですけど、なんかこの自分よりも超えた、自分が分かっていない自分が理解していない偉大な力を体感できるっていう、自分でも何となくしか分かってないんですけど、それも活用していくっていう、で、実際海外では瞑想とかもちゃんと取り入れているところあるみたいなんで、まあそれは良かったかなと思いますね。

——自分が体感したからこそ分かるというか、その話せるっていう感じなんですかね？

そうですね、だからたまたま僕はこれにハマれたんですよ。たまたま病院から紹介されてこの 12 ステップ系のグループに行けて。まあほかのグループでも回復できたかもしれないんですけど、正直これが分かりにくいんで、やっぱりアメリカから来てるし、「偉大な力」とか「人知を超えた力」とかすごく胡散臭いから、一時期離れたことも、離れようと思ったり、凡人向けにやっぱり心理学とかわかりやすい方がいいと思ってたんですけど、やっぱり人知を超えた力も体感できるような人格育成のプログラムじゃないと自分は変わらないんだなっていう風に思って、これはやっぱり、そういう視点を持つっていうのはすごく大事なかなという風に思いましたかね。で、一応アノニマスは、個人の顔とか伏せないといけないからメッセージ活動するって結構抵抗があるんですけど、僕はこれでたまたま救われたので、で、こういうプログラムってなかなか伝わらないので、で、お金もかからないのでね、こういうプログラムがあるっていうのを全く知らないで、俺これが無かったら俺は死んでたかなって、本当に自殺というか今も 8050 の状態でひきこもっていた可能性があるんですけど僕も。で、今僕自分で仕事とかこういう活動しながら、まだ全然未熟ですけど介護とかもしながらなんとかやれてるんですね。で、それはそれで辛いけども、まあひきこもっていたときよりは全然、楽しいというかマシだなと思えるようになってきたし、これは別に知らないで死んでいくのは辛かったから、辛いだろうなと思って、一応メッセージ活動としてこういうのも一つの選択肢として、いろんな回復の場所、支援団体がやってる、僕はそれはそれで全然それで回復できたらいいと思うんですけど、こういうのも一つ、海外から取り寄せたものがあるよ、人知を超えたプログラムみたいなのがあるよってのを一応、メッセージ活動をすることが大事なかなって思って勇気をもってみんなで今やって、小山さんをお願いして、だけど、最初は顔を出そうかと思ったんですけど胡散臭いから、だけど HA はやっぱりそういう団体だから、ちゃんと個人が守られるっていう、メンバーは守られるんだっていうメッセージをお面をつけてやって、で、外部の人の小山さんに司会という形で顔を出してもらって、画面のみんなに安心感を持ってもらえたらなと思って、で、こういう形にしたんですよ。

——重ね重ねになってしまうかもしれないんですけど、Hide さん個人でも結構ですし、団体としてでも結構ですし、いま「ひきこもり」で悩んでいる苦しんでいる、いま「お外に出れない人」でも、いわば平等であって仲間であるってお話をされてたじゃないですか？そういう人たちに届けたい言葉というか

メッセージというか、こういうことは伝えておきたい、そういうものってあたりしますか？

まずこう僕は、集団暴行を受けた時に大人が前を素通りとかして、大人たちは大人たちなりに助けてくれてたかもしれないですけど、僕は寄り添ってもらえる人がいなかったんですね。だから、このグループに入って初めて弱音を本音で話せたので、そういう意味でまず知ってもらう、こういうのが一つの選択肢としてあるよっていう、今までどの団体でもうまいかなくて、どのやり方もうまいかなかった人も一つの選択肢としてこういうのがあるよっていう、なんかこう、人知を超えた偉大な力を体感できるプログラムがあるよっていうのをまず知ってもらいたいっていうことと、あとやっぱり今までふさぎ込んで自分を守ってきて、それで今まで解決してきたんだけど、それが問題になってきて苦しんでそこから抜け出せない人たちに、自分の問題の部分だけ、俺は楽しいインドアライフを送ってほしいんですよ。僕はネガティブな猫より楽しい猫でありたいと思っているから、だから自分の問題部分だけ改善する一つの手段として、ぼくらステップとか言ってる人もある程度しか分かってないけども、それになりたりにこれにしたがって、自分なりに誰の優越とかなくて、一緒にこう「人生の補習学校」みたいな感じでやってるので、まあこういうところもあるので、こういうのもあるんだっていうのを知ってもらえたらいいかなと思いますね。

——「人生の補習授業」、すごく良い表現だなと思ってて、それができるのが、また一つの選択肢としてこういう [=12 の伝統] のが、HAがある。

まあ揉め事はあたりしますが、ガイドブックに従って、みんなでこう考えるようにするので。お互い傷つけあうときもあったかもしれないですけど、これのガイドになるべく自分でやろうとして、みんなでやってるので、揉め事もあるけどなんかうまくいってるという感じですよ。ただその、代表者とかがいなくて、運営的に誰も有給職員とかもないわけですよ、そういうのがないので、で、代表者がいないから運営がうまく、ミーティングの伝統とかやっても進め方がちょっとガタガタしちゃったり。たとえばメールとかもらっても返信がね、遅かったりとか。係の人も、やってくなくても無償で個人が尊重されるので、無理のない中でやってるので、そういうのが返信が遅くなったりとか、運営的にスムーズにいかないところとかあるかもしれないですけど、それはなんとかみんなで改善しようとしていながら、平等の感じを保たれているっていうのはすごく良いかなと。

——「平等を保ちながらの集団」という課題ですね。で、今回に関しまして、「12ステップ」ですとか「12の伝統」ですとか、こういうキーワードとか出てきていて、これ内容かなり気になる部分かと思いますが、今回はちょっと触りだけをお話いただいたので、具体的な内容に関してはまた次回以降につなげていければなと思います。で、最後にですね、HAの、もうそろそろですね、配信1時間程度を予定していましたので、終わりの時間にさせていただきます。

きたいですが、HAのほうから告知があれば、メンバーのほうからしていたければなと思います。ちょっとお願いしてもよろしいですか？

じゃあイチロウさん。

## ⑥HA からのお知らせ【17:10~】

今回、「安心・安全」、この言葉に尽きるなと僕は個人的に思いました。「今困っているひきこもりの人たちへ」番組がありましたがいかがだったでしょうか？私たちひきこもりアノニマスは、5つの会場でミーティングを行っています。場所や日時は、ひきこもりアノニマスのホームページでご覧居なってください。また、この番組に対する感想やご意見、その他はホームページの問い合わせフォームからお願いいたします。では、次回まで皆さま、ご視聴ありがとうございました（拍手）。

—— 検索はアノニマス、「ひきこもりアノニマス」「HA」でグーグルとかで検索いただければ出てきますので、もし今回の配信とかでこういうこと思ったですとか、ちょっと話を聞いてみたいですよとか

今後一応、次々メンバーが出てくるので、次プログラムのお話をするのか、次メンバーの体験談のお話をするのか、いろいろと出てくると思うんですけど、次いろんなメンバーが出てきて「ひきこもり」とか、ふさぎ込んで人と関わらないで生じてた問題をどうチェンジしていったかという話をこれからみんな、仲間たちがしてくれるので、2回目3回目になるのかとか、どういう話になるのか分かんないですけど、これから仲間たちがこのプログラムをいくつかやって、会場でやった話で、今回は私の話をやらせてもらって、いつ配信するかは分かんないですけど。

—— 具体的な日時は決まっていますが、今後もその配信を継続できればと思っておりますので、まあまずこの第一回目を、記念すべき第一回目をして、どんなものなのかを知ってもらうための配信という風になっています。改めてですね、次回以降につなげていければというのと、何かこう「どんなことを伝えたいんだろう」というのを知りたい場合はですね、こちらの配信を、この配信は残りますのでこのLive動画は、そちらをご覧いただければなと思います。というわけで、本日はこれにて配信を終了したいなという風に思います。では、ご視聴ありがとうございました（拍手）。失礼しまーす。