

HA(ひきこもりアノニマス)10周年記念文集

# HAとわたし

HAインターグループ



無断転載、複製、転用を禁じます。以前、HAの個人の体験談を無断転用される事案が発生しました。以上のことは固く禁じます。

ここに書かれた文章はあくまで個人の意見であり、HA全体を代表した意見でも、どこかのグループを代表した意見でもありません。

HAインターグループ

# HA（ひきこもりアノニマス）とは

HAは、ひきこもりからよくなりたいという人たちのための自助（相互援助・相互支援）グループです。HAには、ひきこもりで苦しんだという共通の体験をした人たちが集まっています。HAのメンバーには、ひきこもりからよくなりたいという願いがあれば誰でもなることができ、その願いを、メンバーは最大限尊重し合っています。

ミーティングでは、それぞれの日々の悩みや生きづらさを静かに分かち合ったり、ステップワークの経験と希望などを分かち合ったりしています。HAの12ステップは、アルコール依存症からの回復プログラムであるAAの12ステップを翻案し、HAのメンバーが、ひきこもりからよくなるための共通の道具として採用しているものです。

HAの12ステップは、私たちがひきこもりによって社会生活、人間関係、または自分の生き方の問題に対し、自分自身の力だけではどうにもならなくなったという無力を認め、自分を越えた大きな力を信じ、自身の生き方をそれに委ねることなどを提案しています。

何がひきこもりで何が回復なのかは皆それぞれ多様ですが、苦しんできた過去の生き方や、いま現在の問題の整理をともに行っていくことを通じ、自分自身への癒しと受容を達成し、生きていくことの希望や新しい人生の展望を見出すことをHAは目指しています。

このような経験を必要としている方には、HAがお役に立てるかもしれません。

※文献には神という言葉が出てきますが、特定の宗教とは一切関係ありません。

## 《平安の祈り》

神様、私にお与えください

自分に変えられないものを受け入れる

落ち着きを

変えられるものは変えていく

勇気を

そして、ふたつのものを見分ける

賢さを

# 目次

1. まえがき
2. HAの12のステップ
3. HAの12の伝統
4. 「ひきこもりアノニマス（HA）よ、永遠なれ！」 森のくまさん
5. 「HA10周年に寄せて」 無名
6. 「HA10年を振り返って」 いけふくろう
7. 「HA八王子グループに1年参加した結果」 島津
8. 「私の底つき」 無名
9. 「コラム・ひきこもり問題と資本主義のこれから」 マドモアゼルキナコ
10. 「体験談1983-2015」 まさひと
11. あとがき

## まえがき H A 10年に寄せて

今年2020年も残すことあとわずかとなる頃、このまえがきをつづっておりますが、本年12月こそ、ひきこもりアノニマス（H A）が世に出来て10周年に当たる記念すべき年でありました（2010年12月3日にH A 第一号・三田グループが誕生しました！）。10年前といえば、この私が30歳となる節目の年でもあり、それを意識していたわけでは決してありませんが、振り返ればH Aを設立した前後の数年間が、私にとって大きな転機となり、新しい人生の目標へと作り変えられていった時期となりました。

それはH Aの核である12ステップを、自分と同じように苦しんでいるひきこもりの仲間に伝えていきたいという目標、ひいては、ワーキングプア、貧困家庭の子供たち、そして現今のコロナ不況下で苦しむ人々と・・・、10年の間にも多くの社会問題が浮き彫りされてきましたが、その闇の只中にある人々に12ステップの希望を伝えていきたいという目標です。なぜならば、12ステップこそ、苦しみや絶望の経験をかけがえのない糧として、決してそれを否定するのではなく、人間の無力な宿命のただ中に、新たな生きる力を見出していくプログラムだからであ

ります。12ステップで世界を変える、それが私の第二の人生の目標として、10年間かけてふつふつと温め続けられました。

ちょっと壮大な話になってしまいましたが、実際レベルでは、それは自分自身のありのままの裸の経験を、パーソナルな関係の中でお伝えしていく、そのことに終始していきたいと考えております。それは自分自身の奥底にまで及ぶ苦しみの経験と、共通する経験を他の仲間から伝えられ、共感することによって始まったのが、私の12ステップ体験だったからであり、心の奥底まで無条件に「いいんだよ」と受け止められた経験が何より12ステップの原点にあるものだからです。このような体験的な変化の連鎖は、パーソナルな関係性においてのみ、伝えられるものだと確信するからなのです。

12ステップグループの元祖は、アルコール依存症者の自助グループであるアルコホーリクス・アノニマス（AA）です。今から85年前（1935年）、あるアルコール依存症者がキリスト教の原理を用いたプログラムを実践することにより、あれだけ囚われていたお酒の問題から解放され、そのプログラムを一人のアルコール依存症者から他の人へと伝えられていく過程で世界的な共同体へと発展しました。

わたし自身もアルコールの問題もありましたので、最初につながった自助グループはAA、今から



かれこれ18年前、22歳の春でした。しかし、私  
がそのとき一番絶望していたことは、アルコールの問題よりも、それまで社会的ひきこもり状態を続けてきて、このままでは社会で生きていけないという絶望——高校を中退し、何年も回り道して通信制で卒業したものの、就職した会社も1か月足らずで行き詰まる状況、友達もいない、彼氏もいない（私はゲイです）、リア充とは真逆の暗黒の青春・・・、これらのことへの絶望だったのです。

その状況から救い上げてくれたのが、A Aの仲間たちであり、自分自身が受け入れられなかった惨めな自分を、仲間が無条件に受け入れてくれて、共通する経験を分かち合ってくれたことにより始まりました。それまでちゃんと学校を出て、ちゃんとしたところに就職し、友達に囲まれて、オンオフ共に充実していなければだめだと、自分で自分に条件をつけて、人とまともに付き合うことができなくなっていた自分が、仲間の無条件の愛の中で変えられていきました。ステップの実践によって、そんな自分が幼いころから培ってきた愚かな名声欲、承認欲求といったものが浮き彫りにされ、次第にそこから解放されていきました。そうしたら、社会で私に与えられた居場所、使命がいつの間にか用意されていた、そのような歩みでありました。

だからこそひきこもりの仲間にとって、12ステップは効果がある！、今までなかったひきこもりの

12ステップグループを作りたい！という望みが、どこからともなく私の心に萌芽し、10年前に仲間とともにひきこもりアノニマス（HA）を設立したのです。

ひきこもりアノニマスができてからの10年間の歩みも（それは私の30代とピタリと重なりますが）、私にとって決して平坦ではない歩みでした。その頃の私は、資格を活かしてリバイバルを目指していた仕事から挫折し、ある配達会社で仕事をしていましたが、今考えるとかなりの強烈なパワハラ部署で、毎日、口汚い言葉で怒鳴られる日々を送っておりました。結局、そちらは転職することになりましたが、数えると10年の間にも2回の転職があり、7年前、思いもかけず今の仕事を与えられ、現在に至っております。

ひきこもりから社会へ出ていくことは、思いのほか、苦難を強いられる道ではありますが、私もご多分にもれず、何度も転職を経験し、HA設立当初は、かなりの悲惨な職場環境にありました。しかしながら、転職するごとに、以前よりも良好な職場環境、自分に合った仕事内容が与えられてきたのも確かなことでした。それは自分自身が望んでいた職種とは裏腹に、カッコ悪い、条件に合わない等々と思っていた仕事内容が、実はそのときの自分に与えられた最適な職場環境であったということが不思議と続い

たというものです。そして、そのような変化は、H Aの仲間とありのままの気持ちを分かち合うことを通して、またステップの実践によってもたらされたもの、すなわち、自分自身の小さなこだわりを捨て、自分の欲望よりも、自分に与えられたものに視点を合わせるようになった結果によるものだと後から分かりました。事実、現在与えられている仕事を通して、ひきこもりやこの苦しい世にあって苦しむ人々のお役に立ちたい、12ステップを伝えていきたい、という希望が膨らんでいることは、本当にHAに関わり続けたおかげだと実感しております。

ひきこもりアノニマスがあったから、激動の30代を乗り切ることができた。そして、それまでの12ステップグループでの経験を振り返り、実りに変えていくことができた。さらに、将来の希望となって、いつまでもひきこもりアノニマスと12ステップを語り続けていきたいと思うようになりました。

私にとって、12ステップグループはただの自助グループではなく、人生を根底から変え、かけがえない希望を与え続けてくれるライフワークです。そして、ひきこもりアノニマスは、世界で唯一の12ステップによるひきこもりのための自助グループです。だから、私は終わりの日まで、ひきこもりアノニマスにとどまり続けるでしょう。そのように私を虜にしてくれたH Aの仲間へ感謝！ そしてまだ見

ぬ世界中のひきこもりの仲間たちに感謝！

2020年 クリスマス間近の頃  
森のくまさん

## 《HAの12のステップ》

1. 私たちは、ひきこもりに対して無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちを健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いてくださいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。

10. 自分自身の棚卸しを続け、間違った時は直ちにそれを認めた。

11. 祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ること、それを実践する力だけを求めた。

12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをひきこもりでいま苦しんでいる人たちに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

(AAワールド・サービス社の許可のもと、翻案し再録)

## 《HAの12の伝統》

1. 優先されなければならないのは、全体の福利である。個人の回復はHAの一体性にかかっている。
2. 私たちのグループの目的のための最高の権威はただ一つ、グループの良心の中に自分を現される、愛の神である。私たちのリーダーは奉仕を任されたしもべであって、支配はしない。
3. HAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、ひきこもりからよくなりたいという願いだけである。
4. 各グループの主体性は、他のグループまたはHA全体に影響を及ぼす事柄を除いて、尊重されるべきである。
5. 各グループの本来の目的はただ一つ、ひきこもりでいま苦しんでいる人にメッセージを運ぶことである。
6. HAグループはどのような関連施設や外部の事業にも、その活動を支持したり、HAの名前を貸したりすべきではない。金銭や名声によって、私たちがHAの本来の目的からそれてしまわないようにするためである。

7. すべてのHAグループは、外部からの寄付を辞退して、完全に自立すべきである。

8. ひきこもりアノニマスは、あくまでも職業化されずアマチュアでなければならない。ただ、サービスセンターのようなところでは専従の職員を雇うことができる。

9. HAそのものは決して組織化されるべきではない。だがグループやメンバーに対して直接責任を担うサービス機関や委員会を設けることはできる。

10. ひきこもりアノニマスは外部の問題には意見を持たない。したがって、HAの名前は決して公の論争では引き合いに出されない。

11. 私たちの広報活動は、宣伝よりもひきつける魅力に基づくものであり、活字、電波、映像の分野では、私たちはつねに個人名を伏せる必要がある。

12. 無名であることは、私たちの伝統全体の霊的基礎である。それは各個人よりも原理を優先すべきことを、つねに私たちに思い起こさせるものである。

(AAワールド・サービス社の許可のもと、翻案し再録)



ひきこもりアノニマス (HA)  
10周年記念文集

# ひきこもりアノニマス(HA)よ、永遠なれ!

著：森のくまさん

今年、2020年はひきこもりアノニマス(HA)生誕10周年(2020年12月3日にHA第一号三田グループが誕生)の記念すべき年であったが、まさかこのアニバーサリーの年に、世界的なコロナ禍に見舞われることになるとは全く予期せぬことであった。とはいえ、この10周年について、メンバー間でにわかに話題になり出したのは、2020年も間近のこと、すでに中国から新型コロナウイルス蔓延の報せが舞い込んできた頃だった。当初、大きなハコを借りてビックイベントを打ち上げよう、などと希望を言いあっていたものの、具体的なことなど進まぬうちに、このコロナ禍の日本襲来・・・、ゆえに取り立てて計画中止などの被害を蒙ることはなかった。それでも、せめて10周年を心に刻めるような何かをやりたいね、というメンバーの切なる声上がり、この『ひきこもりアノニマス10周年記念誌』発刊が決定されたのである。

HA10周年とコロナ禍との不幸な重なり・・・、このことについて、改めて思い巡らしてみると、そこには不幸なことだけではない、今後のHAの行方を照らすような何かが含まれているようにも思われてくるのである。

そ・こ・で、以下本文では、このHA10周年の前後関係について、個人的体験も交えながら振り返り(第1章)、そもそもHA設立とは何であったのか、設立までの歩み、思いを辿り(第2章)、そこから見えてくる設立理念、目標を明らかにした上で(第3章)、設立後のHAと、設立後にわかに再燃した第2次ひきこもりブームとの関連について概観し、HA的意義について考察を深めていきたい(第4章)。さらに最終章では、HA10年の歩みの中で映し出されるこれからの展望及びコロナ後世界におけるHA的使命について、考察を広げていきたい(第5章)と思っている。

## 第1章 HA10周年の近況 コロナ禍との予期せぬ重なり

私にとってコロナの年の前年、2019年は転機の年となり、HAとの関わりも大きく変化させられる年となった。私は2010年に仲間とともにHAを設立したが、2014年にキリスト教の聖職者を目指す神学校に進学し、全寮制で規則的な生活の中に入り、以後、HAミーティングにコンスタントに通うことはできなくなった。ところがその数年の間に私のもう一つの問題・アルコール依存症が再燃し、とうと

う2019年の年初め、聖職者となる式を目前に取り止め!という事態になってしまった。

そのため、一年間、田舎の教会での静養と観察の期間が言い渡され、当初は失意の体であったが、そのことが改めて12ステップを取り組む契機となり、ミーティングにも定期的に通うことへとつながった。その中でHAの比較的新しい仲間と出会い、意気投合し、当時私が居住していた町に新グループを設立することとなったのである。さらにそこから、数人のHAメンバーに12ステッププログラムを伝授することにもなり、改めてミーティングの意義と12ステッププログラムのHAでの効果について、様々な気づき、再確認を行うことができた。その矢先に2020年、コロナ禍の猛威が吹き荒れたのである。

コロナ禍の嵐、そして非常事態宣言は、ミーティングを活動の基礎に置くHAのみならず自助界全体に致命的な打撃、すなわち各地のミーティング閉鎖が余儀なくされる事態へと発展した。

これに対処すべく各自助グループ及びHAでは、すでに世に広く行き渡っていたオンラインツールによるミーティングを続々と開催した。そのことがHAにおいては、ひきこもり仲間にとってニーズの高い、新たなミーティングのかたちとなるのではな

いかと建設的に捉えられ、対面ミーティングと合わせて、オンラインミーティングを継続開催することへとつながったのである。さらに最近では、オンラインミーティングの場では出会った仲間同士が、オンラインによる12ステップの伝達を実践し始め、ここに新しい時代のミーティング&ステップ・ライフの到来を実感している。

オンラインミーティングが始まったとき、案外、対面ミーティングに遜色しないミーティング・クオリティが実現されることに驚いたが、なぜだか考えてみると以下のことが浮かび上がってきた。

言いつぱなし聞きつぱなしという形式が、そもそもオンラインツールに適合しやすい。ミーティングがそれぞれの「言葉」を基調とする出会いの場であるために、言葉の伝達がメインとなるオンラインツールにおいても、ある程度その目的が達成できる。

HAミーティングの特徴的な点を捉えてみると、それは「言葉」による体験の出会いの場ということである。それは通常の対話でもなく、情報交換でもなく、それぞれが心の奥底にある思いを紡ぎ出し、響かせ合う、言葉による出会いの連鎖である。ゆえに集まること自体を目的とした居場所や対話を目的とした自助グループ、あるいはイベント指向型のひ

きこもり集会に比べると、はるかにオンラインツールに馴染みやすい形態だったのではないか。12ステップグループのミーティングとオンラインミーティングとの親和性を、この思わぬ状況を通じて気づかされたのである。

さらに私たちのきずなの核心には、12ステップによる新しい生き方がある。集まること以上に、12ステップの実践によって手にした新しい価値観、人生目標を共有していることが何より、深いところのきずなのとしてメンバー同士を結びつけている。そして“12ステップの伝達による共同体形成”という点に着目すれば、それは必ずしも複数人が1つのところに集まってミーティングしなければならないわけではない。

スポンサーからスポンシーへの1対1の12ステップ伝達に始まり、家族、友人、そして社会のただ中において、ステップの見えないきずなが結ばれていく、その中で思わぬところで苦しんでいるひきこもりたちに私たちの歩みが伝わっていく、“ひきこもりの輪”が広がっていく……。この連鎖によって、コロナ禍の苦境にありながらも、むしろ苦しい状況だからこそ、新しいライフスタイルの提供として、12ステップとひきこもりアノニマスが活躍できるのではないかと期待するのである。

折しもコロナ禍と重なったHA10周年の節目は、新しい形のミーティング形態、そしてHAにとって伝えるべき、広めていくべき核心部分への目覚めなど・・・、今後のHA10年、20年を見据えるような、貴重な実りも与えられたのではないかと実感するのである。

## 第2章 なぜ12ステップによるひきこもりグループだったのか!? 第一次ひきこもりブームのはざままで(2002年~)

ひきこもりアノニマスは、12ステップを回復の軸として用いるひきこもりのための世界初の自助グループとして、10年前に私と数名の仲間が立ち上げたものである(※ 回復という言葉に抵抗を感じる新しい仲間もいるが、ひきこもり状態に苦しんでいる人たちが、それぞれのより良いと思われる生き方を目指していくこと、と捉えて貰えれば広く受け入れられるのではないかと考えている)。

設立当時、ひきこもりの自助グループや居場所はいくつも立ち上がっていた中で、あえてひきこもりアノニマスを立ち上げたいと願った理由は、12ステップを用いたひきこもりの自助グループ、またそれらのグループが採用している言いつぱなし、聞

きっぱなしのミーティングがないという点にあった。というのも、私自身がひきこもりの他にアルコール依存症の問題も抱えていて、12ステップグループの元祖であるアルコホーリクス・アノニマス(AA)につながり、そこでアルコール問題のみならず、ひきこもりの問題についても12ステップによって回復させられた実体験があったからに他ならない。

さらにAAとの出会いは、自分のアルコール&ひきこもり問題の解決だけでなく、人生を根本的に変革され、新しい目標、幸福観に生かされる経験へとつながっていったので、ぜひともこの希望を多くのひきこもりの仲間にお届けしたい、12ステップに活かされたひきこもりの輪を広げていきたいという思いに促されていったのである。

12ステップの起源は今から85年程前(1935年)に遡る。AAの創始者ビルが、当時有効な回復方法のなかったアルコール依存症のひどい深みに陥っていたとき、もう一人のアルコール依存症者から、あるキリスト教の原理を用いたプログラムを伝えられ、そのことによって根本的に飲酒への囚われから解放されたという体験に端を発する。彼はこのプログラムを他のどうしようもないアルコール依存症に伝えていくことが、自分が飲まないで生きるための使命



であると思ひ立ち、プログラムの特定の宗教性を取り除き、アルコール依存症のための12ステップとしてまとめ上げたのである。

この12ステップのもとにある宗教プログラムは、本来、すべての人を対象とした生き方、人生に対する根本的な変革を目指したものであり、ゆえに、アルコール依存症者の回復のために作られた12ステップも、やがて別の依存症や依存症者の家族の生きづらさの問題など、あらゆる問題に応用されて広がっていく。今日では様々な問題に対応する12ステップグループが世界各地に存在する。

ところが、ひきこもり界限では、この12ステップが行き渡ることは中々なかった。それには12ステップグループがアメリカを中心として広まり、日本にある様々な12ステップグループも、アメリカを発祥とするものがほとんどで、対するひきこもりは日本に特有の問題(決して日本だけではないが・・・)だったため、12ステップとの出会いに恵まれなかったのではないかと、私なりに分析している。

私が自助界に初めて参入するのは2002年の春、折しもひきこもりについての著作がヒットし、ひきこもりの犯罪といった話題が世間をにぎわせた「第一次ひきこもりブーム」とも呼ぶべき社会状況が背

後にあった。その頃の私は、自分の将来に全く絶望  
していて、その原因は「ひ・き・こ・も・り」とい  
う世にも恥ずかしい烙印で名指しされるべきもので  
あることを自覚していた。そして、絶望のどん底状  
態になって初めて、恥を忍んで、当時立ち上がり始  
めたひきこもりの居場所、自助グループなるところ  
の門戸を叩いたのである。

ところがそのどこにも、自らの居場所を見つける  
ことはできなかった。同じときを過ごしてゲームを  
したり、英会話をしたり、ときに雑談したりといっ  
た居場所は、くつろげるものではなかったし、デイ  
スカッション形式の自助グループもあったが、どち  
らかというと“ひきこもり・その後・・・”のことに  
焦点が当てられ、それぞれのひきこもり体験の深み  
が語られることは少なく、あまり心動かされるもの  
がなかった。

ところが私は当時、同時並行してアルコール耽溺  
の問題もかなり深刻化しており、かかりつけの精神  
科医の勧めでアルコール依存症の自助グループAA  
を紹介されたのである。そこでここだ!とピタリと  
くるものを見出したのである。

最初に訪れたAAミーティングはやけに部屋が暗  
かった印象が残っている。テーブルを四角く囲んで  
並んでいる人たちは、22歳の私にとっては、皆だい

ぶ年上で、違うところに来てしまった感・・・を少なからず感じていた。時間になると肅々と司会者が、文言を読み上げ、12ステップを朗読し、何やら儀式ばった進行が始まった。司会者の冒頭の儀式が終わると、出席者の体験の分かち合いに入るのだが、それも言っぱなし、聞きっぱなしという独特のスタイルで不思議な感じだった。しかしながらその体験の分かち合いにぐぐっと惹き込まれるものが確かにあったのである。

体験者の話は、他では聞けないような凄まじい話、苦しみ話、そしてしょうもない惨めな恥ずかしい話のオンパレードであった。スーツをパリッと着こなした紳士が、話の結びに「自分は精神病院へ〇回も入退院を繰り返して、文字通り裸になるまで自分の状態に気づけなかった」というようなことを言っていて、その言葉は後々まで心に残るものがあった。

そして2~3回目に出たときに、突如、この場に不釣り合いなほど年若く、薄おもてのイケメンが現れて、自分がその頃、心のうちに隠し持っていた、惨めで恥ずかしい体験とそっくりな話を朗々と語り出してくれたのだ。その頃、世の中に自分と同じような惨めなひきこもりは案外いると思っていたけれど、まさか目の前のイケメンが同じ話をしてくれる

とは……。そして、自分もこの抱えているものをここで卸していったら楽になれるのではないかと直観的に思わされたのである。

ここで惨めで、弱い自分をさらけ出し、分かち合えるということは、その状態を認め、さらにそこからある程度は抜け出し、客観的に見られるようになっていくということ。惨めで恥ずかしくて、こんな状態を認めたら世の中で生きていけない、でもその状態に陥っている他にもない私……。そのようなジレンマの中で苦しんでいた私が、仲間の中で自分自身をさらけ出し、受け止められ、段々とありのままの自己を肯定できるようになった。それまで人と付き合うには仕事をしていなければ、友達がいてリア充していなければ……。などなど、何かと条件をつけ、結果、人と社会との間に厚い障壁を設けていたのだが、それが仲間の無条件の愛の中で、こもり世界の厚い殻から抜け出すことができたのだ。

そのことがAAの12ステップの基礎にあるものだということが、ステップを実践してから段々と分かった。惨めなひきこもり状態の自分自身を認め、仲間を信頼し、仲間に心を開くことで、自分だけで抱えていたものを手放して任せていく。それがステップ1, 2, 3に相当するものだと分かってきた。後のステップもこのことに基礎づけられ、ありのまま

まの自己を出発点として新たな生き方を築いていくことを目指している。

以上のような原初の12ステップグループ体験が、私の”ひきこもり・その後”の新たな人生再構築となり、ゆえに、私にとって12ステップはアルコールの問題のみならず、ひきこもりの問題に対しても確実に効果があり、それによって解き放たれたのだと実感できるのである。

ここで確認するが、私はひきこもりそれ自体が悪い(あるいは病気)と考えているのではなく、むしろひきこもり経験によってこそ見出されるひきこもり文化、ひきこもり生活様式・・・などが新しい時代をリードするものときえ思っているのである(第5章にて後述)。しかし、ここで問題としているのはひきこもりのもたらす厳然とした一側面、それは他ならない22歳当時の私が味わったひきこもりによる苦しい生き方、暗黒のうちに過ぎ去った青春前期のことであり、そこから解放してくれたのは他ならない12ステップグループのミーティングと12ステップだったということである。

このことがのちのちHA設立への切なる願いとなって結ばれていく...

### 第3章 HA 設立に向けて 第一次~第二次ひきこもりブームの谷間で(~2010年)

AAは私の”ひきこもり・その後”の人生のいわば母胎のような存在となり、毎日のように仲間と会い、ミーティングで分かち合うことが習慣化されていた。しかしながら、どこかで、ここにいる標準的なアルコール依存症者とはやっぱり違うな、ということも感じていた。それはアルコールでとことんどん底をついたわけではない、体を壊すまでいったわけではない、たくさんお酒の種類を飲んできたわけでもない(安酒ばかり・・・)、といった外形的な違いばかりでなく、そもそもここにいる人たちは、お酒を飲みながらも青春や仕事など人生のことを積み上げて、それがお酒を飲み過ぎて崩れていった人ばかりだけど、それに引き換え、私は人生が始まる前にひきこもり、真っ白な状態で絶望してAAに来て・・・、まるで順番が逆ではないか、といった違和感であった。

そういう中でひきこもり+ $\alpha$ アルコール問題の分かち合いというものが、AAでは中々難しいと感じるようになったのである。「アルコールがそうさせた(ひきこもらせた)んでしょ!」とか、あるいは「アルコールがなければ、君は引きこもらなかった気がする」などと言われると、かなりの疎外感にさいな

まれ、自分の、ひきこもりによって人生底をつき、新しい生き方を手に入れた回復ストーリーが、何やら恥ずかしいことのようにさえ思えるようになったのだ。

そういう中で、社会復帰を模索し、就職と離職を繰り返していた矢先、だんだんと飲んでいない今、かつての私が手にするはずだった人生の成功と称賛を、この辺りで取り戻してやらねば!という野望に取りつかれるようになったのである。それは当時就いていた仕事に関連する難関国家資格を取得し、皆をあっと言わせ、尊敬を集める立場になってやるぞ、といった、今考えると浅はかな願望へと結びついていった。この新たなる目標は、当時の私をかなりの虜にし、それからAAに行く頻度も少なくして、仕事が終わるとまっしぐらに帰宅、カリカリと勉強にいそしむ日々が続いた。暗い情熱に動かされていた日々であった。

しかし、本来自分が本心から欲していたもの、あるいは自分の特性に合ったもの、ではなかったこの目標は挫折することになり、ぽっかりと穴の空いたドーナツのような心となってAAに戻って来ることになる。そこでちょうど折よく、AAの12ステップを取り組む機会に恵まれたのである。

ステップを実践して改めて気づかされたのは、幼いころから周囲の反応、大人の評価ばかりを気にかけて、言い換えれば承認欲求、名声欲の強さによって、決して自分を生きていなかった人生についてであった。そのことが、思春期になって限界に達し、不登校→ひきこもり→アルコール耽溺へとつながっていき、ようやくAAに来て救われたのだが、心の奥底にはまだ屈折した欲望が堆積されていたのだった。そのことに気づかされたとき、少しでもそれを手放していきたいと思えるようになった。

そのことが、徐々に自分の生活、生き方に変化をもたらし、たとえ自分の願望が達成されなくとも、自分にそのときに与えられた物事の中から満たしを感じられるようになったという変化であった。というよりも、むしろ自分の願いとは裏腹に、思いもかけないところで良好な職場環境やかけがえのない出会いが与えられていることに気づかされていったのである。

そしてその変化の過程で、改めて自分の辿ってきた道を振り返ると、それはひきこもりがすべての源泉であったということである。あのひきこもり地獄の経験をへることによって、絶望を共感しあい、ありのままを受け止め合う仲間と出会うことができ、ありのままの自分から出発する人生が与えられたの



である。とはいえ、ときにありのままの自分を否定して、かつてひきこもらなかった自分が手にするはずだった華々しい成功、称賛などを求めて、ありのままから離れようとするときもあったけれども・・・、結局はありのままに戻ってくるしかなかった。

ところが戻ってみると、世の中や人生の展望に対して、全く違ったものが見えてくることに気づかされたのだ。今まで華やかで、輝かしく、絶対に手に入れたいと熱望していたものが、実は不毛な将来をもたらすだけのものだと、色あせて見えるようになり、逆にあれだけ恥ずかしく、惨めで、つまらない、取るに足らないと思っていた私のひきこもり経験や、社会の片隅に追いやられていく人生など・・・、ありのままの現実の中から、案外いとおしく、魅力的なものが引き出せるようになったのだ。

考えてみれば世に光あれば闇あり、称賛の陰には不遇もある。それが人生なのであり、世界のありのままの実相なのであろう。そもそも人間誰しも輝かしさだけで存在することはできず、どこかに弱さや惨めさを秘め、いずれ誰もが死に滅びゆく存在である。この宿命的なものへの恐怖は人間をあらゆる欲望に走らせたり、おののかせたりするが、私はひ

きこもりという絶望を潜り抜けることによって、それまで見るもおぞましかったこの世の暗部を味わうことを通して、そこから解放される道を示されたのだ。見捨てられ、忘れさられ、恥辱と不名誉と敗北のただ中を通り抜けることによって、この人間の宿命から解き放たれる新しいライフがあるということをして・・・。

以上のような、新たな人生変革がもたらされたのは他にもない、私の失われた十代、ひきこもり暗黒時代のおかげなのであり、アルコールもかなり飲み過ぎたけど、それで底つき(絶望)が与えられたわけではなかった。私の原点はひきこもりだ!そして、ひきこもりである私と12ステップとが絶妙なタイミングで出会い、そのことによってひきこもり地獄に希望の光が与えられた!回復の恵みが与えられた!だったら今絶望しているひきこもりさんたちにもこのことを伝えたい!ひきこもりのための12ステップグループを作りたい!という思いにかられるようになったのだ。特に「ひ・き・こ・も・り」という点が重要だ。

12ステップを採用している自助グループは今日数多くあるが、そのどれもがステップ1、すなわち、何の問題により無力になったのかという点のみ異にしている。ステップ2以下は皆同じで、2以下で問

題から解放された新たな生き方を目指していくので、だったらみんな一緒にいいじゃん!と思えなくてもいい。しかしながら、無力を認める(ステップ1)という出発点がとても重要で、なぜならこのステップ1によって、その後の全てのステップが基礎づけられるからだ。そして、無力を認めるプロセスには、どうしてもそれまでの苦しい歩み・挫折を自分なりに認めることが必要で、そのために具体的な共感を呼び起こす仲間の存在が不可欠なのである。ミーティングでは、同じひきこもりの苦しみを共有している仲間だからこそ、安心して無力を分かち合い、共感を引き出し合うことができる。ひきこもりの細やかな琴線まで理解しあうことができるのは、同じひきこもりの仲間だけだろう。だから「ひきこもりアノニマス」なのだ!

やっぱりAAではひきこもり話は難しいと感じていた私は、他の依存問題ではない自助グループに顔を出すようになり、こちらで何人かのひきこもり仲間を作ることができた。そして、2009年春、イモーションズ・アノニマス(情緒的問題からよくなりたいたい人のための自助グループ)の一グループを設立し、そこから2010年のひきこもり・アノニマス設立に向けて、自分でも思いがけない展開で準備が進められていくのである。

折しも世の中はリーマンショック後の大不況・・・。ワーキングプア、ネットカフェ難民、貧困家庭の問題などが世間を賑わせ、ひきこもりなどそれどころではないと関心が薄れてきた頃だった。数多くあったひきこもり自助が次々に閉じていった頃だとも聞き及んでいる。そんな世間の流れに逆行するように、いつの間にか暗い情熱に浮かされて、ひきこもりアノニマス設立の思いを語り出している自分がいたのである。

#### 第4章 HA 設立! そして10年の歩み(2010年~2020年) 第二次ひきこもりブームもどこ吹く風で

ここにHA設立前夜の貴重な資料がある(『HA設立に向けた準備会の貴重な資料』)。「第2回 HA 立ち上げ準備会」の日付が2010年10月3日とあるので、第1回はおそらく8-9月に開催されたのだろう。第2回においてすでに「HA」の名称があるので、「ひきこもりアノニマス」の名称は、ここで仲間内で共有されていたことが窺える。私の心の中でいつともなく萌芽した、ひきこもりの12ステップグループ設立という願望は、予想以上に多くの仲間を引き寄せることとなり、多いときで10人以上の未来のHAMEMBERが設立準備会に集結した。皆、他

の12ステップグループに長く所属している仲間たちばかりで、しかし自身のひきこもり問題が分かち合いづらいという悩みを抱えていた点では一致していた。だからこそHAに寄せる期待はひとしおで、ときに喧々諤々の議論となって未来の「ひきこもりアノニマス」について語り合ったものだった。

HAを準備して最初に気づいたことは、一口にひきこもりといっても、かなり多種多様、背景も様々であれば、性質も千差万別だということである。私はそれまで、自分自身に照らし合わせて、ひ

きこもりはおとなしくて真面目くんタイプ——人や社会に対して過度に気を遣い、だからこそ世間から外れてしまった挫折感、劣等感にさいなまれて引きこもり続ける・・・そんなひきこもり像を想像していた。2000年・第一次ひきこもりブーム

※ **資料1** HA設立に向けた準備会の貴重な資料

**第2回 HA 立ち上げ準備会**

日時 2010年10月3日(日) 14:00~17:00

場所 東京ボランティアセンター(飯田橋)

参加者 ○、△、□、◇、◎

1. 役割について確認

ハンドブック作成→○ ホームページ作成→◇、□  
チラシ作成→▽ 準備会書記→◎

2. 会場について

最初の候補地であった高田馬場のリサイクルセンターは区民がいないと借りないので、現実的に無理なことが判明  
そこで別に新宿の天理教会、また池袋のみらい館大明やはかの場所を当たることに決着

開催日時について

第1候補 日曜日 昼 第2候補 土曜日 夜

3. ミーティングの形態

(予定)

オープン	第1週	伝説&ビジネス
クローズド	第2週	ステップ
オープン	第3週	テーマ
クローズド	第4週	ステップ
クローズド	第5週	テーマ

※ **資料2** HA設立に向けた準備会の貴重な資料

**第3回 HA 立ち上げ準備会**

日時 2010年10月24日(日) 14:30~17:00

場所 東京ボランティアセンター(飯田橋)

参加者 ◎、△、□、▽、○、▲、※

1. 会場について

第一候補 新宿の天理教会 第二候補 練馬区福祉ケアセンター

(その後、三田にある都立障害者福祉会館が借りやすいとの情報を得て当たってみたところ、無料で借りやすかった为上記候補地とも比較した上で三田に決めた)

2. 開催日時について

再度参加者に都合のいい日を聞いたところ

第1候補 土曜日 夜 第2候補 日曜日 昼 第3候補 水・金 夜

12月をめどに開催できたらな~

1. ミーティングの形態

(予定)

オープン 第1週 伝統&ビジネス

クローズド 第2週 ステップ

オープン 第3週 テーマ

クローズド 第4週 ステップ

クローズド 第5週 テーマ

※ **資料3** HA設立に向けた準備会の貴重な資料

**第4回 HA 立ち上げ準備会**

日時 2010年11月6日(土) 19:00~21:00

場所 東京ボランティアセンター(飯田橋)

参加者 ○、▲、□、▽、※、◎

1. 会場について

障害者福祉会館(三田)に決定

2. 開催日時について

毎週土曜日 夜 7時~8時半

3. ミーティングの形態

クローズド 第1週

オープン 第2週

クローズド 第3週

オープン 第4週

クローズド 第5週

※なお第1週はビジネスを6時半から、ミーティングを7時から8時半に実施

次回の準備会、11月14日14時から東京ボランティアセンター

11月の最終土曜日をグループの最初のビジネスとする。

の頃も、そんな優等性タイプのジレンマとして、ひきこもりについて論じられることが多かったように思われる。

ところが、蓋を開けてみると、そんな一筋縄ではいかず、コミュニケーションが変わっていて、どうしても浮いてしまうはみ出しくん、荒れた家庭で苦しんで、どうしても心が安定しない暴れるくん・・・など、

様々な生き辛さをへて、バラエティ豊かな性質を兼ね備えたひきこもりさんたちがいることを目の当たりにしたのだ。第一次ブームのときから、大きく変わった点としては、発達障害の問題がクローズアップされ、この人たちがひきこもりの中にいることが指摘されるようになったことだろう。発達障害という一つの個性に対して、従来の優等生タイプのジレンマというひきこもり論では、いまいち通用しないものがあるだろう。

さらに家庭崩壊、育児放棄、また貧困家庭の問題も2010年頃からニュースとして盛んに取り上げられるようになった。今年40歳になる私の親世代は、まだまだ家意識の残る世代であるが、これからの若い親世代には、もはやそういう意識も希薄になりつつある。そんな中で、新しい時代の家庭問題の中から、ニュータイプのひきこもりが出現してくることになるかもしれない。

HAが始まって早々の頃は、多種多様なひきこもり像との出会いに驚き、また認識を深められる経験の連続だった。しかしながら、背景、経験、個性など様々でも、やはりひきこもりで苦しみ、絶望した経験が共有財産となり、そのことがまさに私たちの集合場所となった。ひきこもりの部屋、誰もいない家のキッチンで煙草をふかしていた日々、コンビニ

と図書館くらいしか行くところのなかった日々・・・  
などなど、暗黒のひきこもり体験が、かけがえのない絆を深める接着剤となったのだ。

ひきこもりアノニマスが始まって、ようやく私はみんなの前で自分のあの暗黒体験を細やかに振り返ることができた。そのことは嬉しさのこみ上げることでもあったし、そのことをへて、ひきこもりである私が、他者とそして世間の人たちと、幾分ありのままにつながっていける実感が持てるようになったものと思っている。ひきこもりアノニマスの設立から親しくしていた仲間の一人とは無二の親友となった。初めて出来た親友だ。彼の顔を見るたびに、ありのままの裸で付き合える喜びというものを思い出す。これが兄弟愛ってものなのかしらん・・・。HAで与えられた何よりの宝物である。

HAができたときは、苦しい職場環境ながら、仕事には就いていたし、もはや現役ひきこもりと呼べる状態ではなかった。でも世間とありのままの自分との間には、依然厚い障壁があり、それがひきこもりの傷から癒されていない感を引き延ばしていた。ひきこもりの過去を持つ自分、世間のリア充には決して理解できない暗黒部分がある自分・・・しかしHAでその核心部分を直球で分かち合うことができるようになり、受け止めてくれる仲間がいることに



より、根本から癒されていくことを感じられるようになった。HAに来ると、私のかつてのひきこもりの固い殻に覆われた心が、今ここに現前しながらも、遠い過去のことになりつつあることを実感する、そんな不思議な感覚を覚えるようになった。HAが与えられたことで、私はかつての辛いひきこもり問題から根本的に解放されつつあることを実感できるようになった。

ところが設立4年後に、第1章で述べた通り、意外な展開で私は基督教の神学校に進むことになり、その後、HAにコンスタントに通えなくなってしまった。しかし考えてみると、基督教の洗礼を受けたのもHA設立年の春で、当時の私の中ではすでに、ひきこもりアノニマスを作りたいという願いと信仰とが、切り離しがたい同一軸上のものであったのだった。思えば2002年に初めて12ステップグループと出会った頃も、信仰に救いを求めようとした時期と重なり、これらのことを振り返ると、ひきこもり経験→アルコール依存症経験→12ステップによる回復→信仰→司祭職という歩みが一本の糸で結ばれ、一貫して導かれてきた軌跡を実感するのである。

さらに、その気づきは私の12ステップに対する認識を、個人の回復に向けられたものから、より社

会的なもの——社会の中での私とHAの役割といったもの、へと広げていく契機にもなった。12ステップによって、信仰と結ばれ、信仰を伝える者になることを実感したとき、つまるところ、それは社会のただ中に、12ステップを伝えることに他ならないのではないかと思に至ったのである。

12ステップは一面では、依存症や様々な問題、あるいは人類普遍に存在する宿命的な弱さ、無力さを糧にして、そのありのままを認めることを通して、ありのままから始める新生活を構築する、個人的側面の強いプログラムである。しかしながらこのニューライフの理想は、必ず他者へと向かっていく。自分自身にあれだけ執着して、殻に閉じこもって抜け出せなかった私たちが、過去の我を手放して、他者との分かち合いのうちに救いを見出し、他者とのありのままのつながりの中に、新たな幸福を実感する。このことは、むしろ、現代世界に生きる人々が、知らずとも心の奥底で切に求めているものではなからうか？

個人の力を誇り、業績を礼賛し、富を蓄積することを追求する文明が、ここにきてひずみと行き詰まりを露わにしている中に、まさに人間の無力さを痛感させられるコロナ禍が出現したのである。このような暗黒の世にあって、人間の弱さと絶望を潜り抜

けることによって救いを見出す12ステップライフは、人々の希望となり、さらにそのことを通して、人類社会が刷新されていくのではあるまいか！それは、各人の内的革命に基礎づけられた分かち合い社会の創造である・・・。

さて私が HA から片足離れていた6年のうちに、第二次ひきこもりブームとも呼ぶべき、空前のひきこもりブームが再来した。それは大きなひきこもりイベントの出現が契機となり、マスコミでも取り上げられる中で、“ひきこもりコミュニティ(ひきこもり界限)”なる新しい文化創造をも思わせる勢いにまで発展するものとなった。そのどれもが従来型のひきこもり自助グループや居場所にはない輝きを放っており、ひきこもりのイメージ一新、社会的認知などに大きな貢献を果たしている。

私もここ数年の間、久々にHAに戻るたび、この“ひきこもり界限”の盛況ぶりを伝え聞き、いよいよひきこもり新時代の到来かと思わされたものである。私のひきこもり原風景は、何ととっても2000年ひきこもりブームの後ろ暗い、隠花植物のようなひきこもり像———何をしているか分からない不穏な輩、犯罪者予備軍・・・といったイメージが染み込んでいるので、ここまでひきこもりが積極的に取り上げられ、一般人までもがてらいもなく「ひ

きこもり」を自認したりする状況を見ると、嬉し恥ずかしい思いにすら駆られるのである。

HAでも、このブームを呼び寄せようとする向きがなかったわけではなく、2014~18年頃、一部の積極的なメンバーがHAとこの新興・ひきこもり界の活動とを結びつけようとする動きをしていた。ある年には、HAのセミナー(大体、12ステップ体験を淡々と拝聴するのが元来のステップセミナースタイルだ)と“新興・ひきこもり界限”のグループとがコラボするイベントが実現され、私も訪れたのだが・・・、普段HAミーティングで使っている会場が、あたかもHAではないような賑わいに彩られ、戸惑いを隠せなかったことを覚えている。

しかし、このと・ま・ど・い、こそ重要な要素だと今では振り返ることができる。

HAは何と言っても、ひきこもりの惨めな体験、無力さを安心して分かち合える場所——世にあって、世の波風から免れた空間を共有し合う居場所である。それこそが12ステップの原点にあり、世間には言えない、惨めさ、恥ずかしさ、どうしようもなさの深みを分かち合い、闇を突き抜けていく志向性こそが12ステップグループの目指す道だからである。「場末の居酒屋で大物を演じていた惨めっらしい話ができないミーティングじゃなきゃだめ

だ」と、かつてAAのおじちゃんが話していた言葉が思い出される。ましてや、ひきこもりの闇体験を、社会的称賛や承認欲求の材料にするなど、踏んではない踏み絵である。

ひきこもりのイメージアップ、社会的認知も大事だが、その輝かしさに気を取られ原点をすくわれることは避けねばならない。最近のひきこもりムーブメントをみると、あたかもひきこもりを問題としない人生、ひきこもりを問題としない社会=「無ひき文化」を志向するものと思えるフシがあり、その実、ひきこもりコミの枠内だけで盛り上がり、社会に閉ざされた独特な異彩を放っている感じも否めないのだ。

あくまで一側面であるが、ひきこもりは惨めだ、ひきこもりはダサイ、ひきこもりは得体が知れない(だって働けるのに、働かないんだもん)・・・、このネガティブなひきこもり臭さこそが、私たちが共通して最初に踏み入れた、ひきこもりの核心的な一側面ではなかろうか。HAはこのひきこもりの臭みを切り捨てて、無きものとする人生、社会を築こうとするのではなく、このことをいとおしく抱きとめつつ、そのただ中に新しいライフ(例えばこの世の力、称賛、豊かさを求める生き方とは真逆の志向性の中に希望を見出すことなど・・・)を打ち立てる

プログラムなのである。

そのことに、まさにHAならではの存在意義があるものと思っている。私たちは、このひきこもりと12ステップにより得た真理を、社会に対して積極的にアピールするのではなく、私たち自身がひきこもり12ステップライフを体現する者として、見せることにより内からの変革を促していく。そして、臭み、暗闇を潜り抜けてこそ輝けるニューライフの希望、内的刷新、それが必然的に新たなひき文化創造——ひきこもりニューカルチャーへとつながっていく。これらのことが、今まさにコロナ禍の暗闇時代に求められる、HA的意義だと思われるのである。単にうちは少人数制で、ステップ主体ですから、コロナの痛手は少なかったですよ、などという消極的メリットだけではないのである。

結局、第二次ひきこもりブームの波は、HAにさしたる変化をもたらさず、今でも細々と、社会の一隅的ミーティングが続けられている現状がある。そのことにほっとさせられるのは、私が2002年生まれ(ひきこもりとしての)の古ひきこもりだからだろうか・・・。

思い起こせば2000年ひきこもりブームの若者たち、彼らは大体私と同じ40~50歳前後の年に差し掛

かっていることだろう。彼らが安心して戻って来られる居場所、それは今の私にとっても同じなのであり、それこそが、ひきこもりアノニマス10年の歩みの中で、一貫して持ち続けてきた私のHAイメージである。世の中がどんなに輝かしさ、華やかさを礼賛しようが、ここでは恥辱、苦悩、惨めさこそが幸福へのしるしとして輝きを放つ、世にあって世に属さない居場所、そんなHA像である。

## 第5章 この暗い時代にこそ 12ステップ、そしてひきこもりが世界を変えるのです!

“第一次ひきこもりブームの申し子たる私、アルコール依存症の12ステップグループで 返り咲いたひきこもり・その後の歩み、しかし原点ひきこもりへと回帰せざる負えなかった宿命、そのことが思いがけず、12ステップによる希望社会実現へと広がっていった展望・・・”

これらのことを振り返ると、ひきこもりになったことも、暗黒の10代を潜り抜けてきたことも、全ては恵みであったと実感できるようになる。なぜならば、それこそが今の私の、そして将来のHAと私にとっての輝かしい希望の根本にあるものだからだ。それは、HAでいただいた他では得難いかけが

えのない結びつき——ひきこもりの輪、ステップの輪を、これから出会う様々な場面において広げていきたいという望みとなり、今や私の人生一番の目標となって広がっている。そのことは、かつての私がひどく個人主義的で、人生の幸福とは自分自身が充実すること、称賛されること、評価されることに他ならないと考えていたこととは、180度の大転換である。

その原点は、何度も言うが惨めで恥ずかしい、生きるに値しないと思いつめたひきこもり体験によりもたらされたものだった。そして今では、そのことはひきこもりや依存症など特別な苦しみに見舞われた人だけでなく、人類が普遍に受け入れられるもの、すなわち誰もが解放されたいと願う宿命的な苦しみでもあるのだと認識を深めている。

かねてから多くの人々は、人間が根源的な苦しみ(滅び)から逃れるすべを求めて、さまざまな完全さを思い描き、神を想像し、神や真理のあり方を論じてきた。しかし、完全さを兼ね備えていない人間に、満足のいく答えなど見出すことはできなかった。しかしながら、ここに別の真理への道筋がある。神(あるいは隠された真理)は私たちを救う方であり、しかも無条件に私たちを救い上げるために、人間の絶望や、苦しみをも共感することを望まれた



方だという事実である。この真実は、私たちがまさに絶望の前に立つことにより映し出される真理であり、神(あるいは真理)がどういう方であるのか、あるいはあるのか無いのか、といった考察さえも抜きにして、ただ私たちが救われるという体験を通して確信できるものである。

絶望をへることによって現れる人間の真実(無力)、ハイパーパワーの真実(この世の次元とは全く違った力)・・・、私たちが経験したこれらの12ステップ体験は、人類の英知(科学文明など)が行き詰まり、暗中模索する現代社会において、大きな転機と希望をもたらすものになると思われてならないのである。私たちの細々とした、若干後ろ暗い、だからこそ真の安息を感じられる居場所(ミーティング)が世界を変える契機となって広がっていく・・・。

さらに、ひきこもりという現象自体が、近代社会の志向性が必然的に生み出した、新たな問題、そして新たなライフスタイルの出現だと捉えることもできるのだ。実に近代社会は、人類の英知によって、様々な利便性及び効率性を追求し、かつての私たちが縛られていた生活のための苦勞(働き)から解放させることを目指してきた。その結果、かつて大量に必要であった労働力は機械化され、不必要となり、一方で、専門的スキルや一握りの先見の明に恵まれた

人々に高価な働きと多くの富とが集中することになった。このような現実は、働きたくても働けない大量の失業者を出現させ、苦しませているが、そもそもその根底にある近代文明の志向性は、働かなくてもいい社会、人間が勞せずとも生きられる、便利で効率的な社会の実現である。

このことのいわば先取りとしてのひきこもり——「働けるけれども、働かない」人々の出現だったのではないか。人間誰しも、自分の意に添わない苦しみを強いられたり、好きでもない苦戦を買って出たいと思う人はない。先の見えない経済不況は、ますます若者を望む仕事から引き離し、低賃金で信じられないほどの酷使、ハラスメントへといざなっている。競争社会の行き着く先である。この近代文明の行き詰まりと、新しい文化創造への変化の兆しを、無意識のうちにでも敏感に感じ取り、反応している現象がひきこもりなのではなかろうか……。さらに現今のコロナ禍の出現は、あれだけ活動、発展を礼賛していた社会が、自宅待機=ひきこもりを奨励していく現状を招いている……。このことは思わぬところで、ひきこもりライフが肯定的に捉えられた出来事とみることもできる。

「ひきこもりから回復するために、自助グループを訪ね歩いてきたのに、今ではひきこもったままでいると言われて・・・」

参加者の悲痛な叫びだが、このことをむしろ逆手に取って、社会がひきこもりライフを奨励し、さらに先達であるひきこもりたちに、ひきこもりライフの知恵を求めるようになる時代が到来すると想像したら...これは嬉しい兆しと考えられなくもない。

そんな日が来ることを夢想し、オンラインも駆使しながら、小規模な社会の一隅的HAミーティングを広め、ひきこもり12ステップライフの伝達に奔走する。苦しきことの多い世と、ミーティング空間のくつろぎとの、その対極の溝を埋め、二つを一つに統合していくこと、このことが設立後10年の歩みを通じて、浮かびあがってきた私の未来のHA像である。

ひきこもりアノニマス(HA)よ、永遠なれ、未来のひきこもり希望社会の出現はあなたの手にかかっている!

完 2020 年も残りわずかの頃

# HA10周年に寄せて

著：無名

HAが2010年12月に始まって10年の節目を迎えたが、COVID-19感染拡大防止の為、何もお祝いイベントができず残念に思う。HA以外のイベントもできず残念だ。自分にとって、2019年と2020年は様々なことが起きた年だった。2020年はなんと言ってもCOVID-19の年だった。

前職も福祉職、今年からは精神保健福祉職に従事し、思えば自分のことをあまり振り返る機会がなかった気がする。HAが10周年を迎える2020年12月、ここで改めてHAと自分の繋がりを振り返りたい。

HAがスタートした2010年12月から1年間ほどは本当に何も関わらなかった気がする。仲間がひきこもりの12ステップグループを始めようというので、設立委員会には出て意見は言ったものの、たまに参加できるミーティング会場が増えるな、という程度の考えしかなく、HAをホームグループとし、グループメンバーになろうとは思っていなかった。

HAができて1年経った頃、当時のスポンサー(12ステップを伝えてくれる仲間)に「12ステップの最初のステップ、ステップ1は自分が具体的に何に対して無力なのかを知るステップ。自分が何に対して

無力なのか分かったら、その無力な対象に集中して向き合った方がいい」と言われた事をきっかけに、ひきこもりという自分の無力対象に集中して向き合っていこうと思った。以降、HAをホームグループとし、HA最初のグループである、HA三田グループメンバーとなった。

12ステッププログラムが最初に書かれた本、「アルコールクス・アノニマス」(第七章「仲間と共に」P.149)には”ボトルはほんの象徴にすぎなかった”と書かれている。これは、HAメンバーにとっては「ひきこもりはほんの象徴にすぎなかった」と言い換える事ができるように思う。

一概にひきこもりと言っても千差万別である。人間不信、不安症、孤立感、周囲の人達の中にいる時に感じる居場所の無さといった、比較的多くのひきこもりが共通して持っていると思われる性質もあるが、百人のひきこもり経験者がいれば、ひきこもりの基になった性質も百通りある。

例えば、私のひきこもり体験の基にあり、無力を認めた方が良かったのは「自分の考えや思いをうまく表現できず自分の内に抱えきれなくなるまで溜め込んでしまう」「自己肯定感がないので自分を否定して(なれるはずもない)自分以外の憧れの人になろうとする」等の性質だった。

HAメンバーになることで、ひきこもりという自分の無力対象に集中して向き合うことが出来てとて

も良かった。HAメンバーとして活動していく中で、自分のひきこもり体験の基は、自分の中にあるどのような性質なのか?という問いに向き合う事ができ、前述した、私が本当に無力を認めた方が良かった、ひきこもり体験の基にある自分の性質に向き合う事ができた。

HAメンバーになって良かった点をもう1つ挙げたい。それはとても単純だが「ひきこもり体験という、自分と共通する体験を持つなかまと共に活動できた」事だ。

他の人はどうか分からないが、私は自己中心的なところがあり、人を愛するという意味が長い間分からなかった。ひきこもったきっかけになったのは、恋愛関係になりたいと思った人に強迫的に執着して、当然だがその人にも周りの友人にも嫌われたことだ。人を愛することや人間関係を育てる事の意味が全く分からなかった。自助グループに繋がってやっと、自分の中ではステップ0(ゼロ)ともいべき、人を愛する事の実践すなわち、他人に関心を持ち、人の為に自分を捧げる・奉仕する事を学んだ。

「アルコールイクス・アノニマス」(第七章「仲間と共に」冒頭)に”実際の経験によれば、他のアルコールと徹底的にかかわっていくことほど、再飲酒を防ぐ保障になる行動はない。ほかのことがみんなうまくいかななくても、これには効果がある。”と

書かれている。これは、HAメンバーにとっては「実際の経験によれば、他のひきこもり当事者・経験者と徹底的にかかわっていくことほど、再びひきこもる事を防ぐ保障になる行動はない。(以下同文)」と言い換える事ができるように思う。そう、他のひきこもり当事者・経験者に関心を持ち、人の為に自分を捧げる・奉仕する実践は、自分の為になる。奉仕といっても無理をする必要はない。ひきこもり体験を共有するだけでもいい。ひきこもり当事者・経験者同士の気の置けない交流は、他人へ自分を捧げる奉仕の実践になる。HAはその機会を与えてくれる!

自助グループに与えられた機会、なかでもHAMemberとしての活動を通して、様々な事を学んだし体験した。なかまと旅行や様々なイベントを行ったりもしたし、自助グループやHAに繋がらなかったら、今でも就職したり結婚したりしていなかったのではないかと思う。出会いはHAで得られた。

世間では、中高年のひきこもり当事者がとても多い事や、家族のひきこもり当事者を長い間ケアしてきた親が高齢や罹病を機に支援に繋がって初めてケアが必要なひきこもり当事者の存在が顕在化する8050問題をマスメディアが大きく取り上げている。

社会で傷つき、ひきこもっている人にとって、周囲に助けを求めることは簡単なことではない。声を

上げられずに亡くなってしまう人も多い。生活保護や障害年金などの制度で支えるすべはあるが、これらは本人の希望があってはじめて活用できる。全国の支援窓口からの情報収集結果によると、声を上げられずに亡くなってしまうケースのうち七割以上は周囲の人が助けの手を伸ばしても支援拒否の壁にぶつかっているという。

支援する側がいくら生活の立て直しや就労の促しを行なっても、ひきこもっている人のニーズと合致しなければ効果はないだろう。ひきこもっている人が本当に必要としているのは、彼ら・彼女らが抱える人間不信や不安・孤立感・周囲の人達の中にいる時に感じる居場所の無さやひきこもりの基になっている性質に安心して向き合える場や環境ではないだろうか。

はっきり言って世間の多くの人からすれば、ひきこもっている人の中で、すぐに生活の立て直しや就労に向かう人以外は理解し難く、回復や成長は望めないし、彼らの意欲が引き出されることはもう二度とないように思うかもしれないがそんなことはない。HAのように、ひきこもりから良くなれる希望や経験を分かち合える場やそういった人との出会いが得られる環境があれば彼ら・彼女らも良くなれる。そのような場や環境をもっと増やしていく必要があるのだと思う。



# HA10年を振り返って

著：いけふくろう

「ひきこもりアノニマスの12ステップ」P148

『ひきこもりアノニマスができるまで』によると、ひきこもりアノニマス(HA)は、「ひきこもりの自助グループを作りたい」という思いを持つあるひとりのメンバーにより創設され、その後有志メンバーによる立ち上げ準備期間を経て、2010年12月、東京・三田の会場で、ひきこもりの12ステップグループとしては世界初となる「ひきこもりアノニマス(HA)ミーティング」が開催された。

以降現在までの10年に渡って、ひきこもりからの回復を目指すメンバー達の学びと分かち合いの場所として、東京・池袋(現在は板橋本町)、東京・八王子、福岡・博多の3グループによるミーティングと、2020年からはオンライン(LINE・zoom)によるミーティングが行われている。

また、2020年11月には池袋グループが板橋本町グループに名称を変更する事になり、12月には新グループとしての初ミーティングが開催された。

創設からの10年間で多くのメンバーの入れ替わりがあったものの、創設時のメンバーのうち2名が現在もHAの活動を続けている。

『ひきこもりアノニマスができるまで』には、「この10年間にHAに参加をしたメンバー達はミーティングでの学びや分かち合いを通してメンバーそれぞれに社会とのつながりを取り戻すと同時に、自分なりの生きる道や希望を見出して行き、それぞれの回復の道を歩んでいる」という事も書かれている。

「HAほど就職率の高い自助グループは少ないのではないかと思われる」という記載もあり、ステップとHAに出会ったHAメンバーの多くは、HAへの参加を通してひきこもりから自分の生きる道を見出し、それぞれの回復の道を歩んでいる。

HAの特徴として、メンバー同士の「分かち合い」と「12ステップ」「伝統」による学びがある。HAのグループミーティングでは、参加者全員でテキスト(HA12ステップ・伝統)の読み合わせをしたり、それぞれの経験や悩み事などを仲間に話す「分かち合い」などを行っている。

私が池袋グループミーティングに参加をしていた当時は、クローズドミーティング(※ひきこもり当事者・経験者のみが参加出来る)では毎回7～8人ほど、2ヶ月に1度ゲストスピーカーを招いて行われる「HAとしま茶話会」(※現在は中止)とオープンミーティング(※当事者以外の人でも参加出来る)では、当事者本人や家族など15～20人が参加をしていた。

私「いけふくろう」が初めてHAミーティングに参加をしたのは、2017年11月の事だった。体調不良などの理由から、その後は年に1度ほどしか参加出来ていなかったのだが、2019年6月頃から継続してミーティングに参加するようになった。その後、就労移行施設に通所する事になってからはミーティングに参加出来ない状態が続いていたのだが、昨年(2020年)の夏ごろからLINEミーティングに参加するようになって、現在に至っている。

足かけ3年ほどしかHAに関わっていない私が、「HAの10年を振り返る」という文章を書く事はかなり無理がある事だと思ったのだが、このテーマで執筆を引き受けた事から、私なりに振り返ってみる事にした。至らない部分が多々あると思うが、ご理解いただけたらと思う。

10年前の創設メンバーをはじめ、この10年間に「ひきこもりアノニマス(HA)」に関わってくださったすべての皆さん、また、共に回復に向けて学んだHA板橋本町グループ(旧池袋グループ)のメンバーの皆さんに、この場をお借りして感謝の気持ちをお伝えしたいと思う。

「HAのメンバーになるために必要はことはただ一つ、ひきこもりからよくなりたい、抜け出したい、社会生活を再開したい、という願いだけである。」(「HA12の伝統」より)

私自身も、HAでたくさんの事を学び、同じような悩みを持つ仲間に出会えた事から、回復の道を歩む事が出来たと思っている。

HAは、あなたの参加を心よりお待ちしております。

20代～30代のメンバーが中心ですが、私のように40代以上のメンバーも少数派ながら参加していますので、気軽に参加してみてくださいね。

# HA八王子グループに1年参加した結果

島津

「自称ひきこもりが集まったってしょうがないだろ・・・。」

これが自分の、HA八王子グループに参加する前の結論だった。かれこれ20年以上、複数の自助グループ、ひきこもりの入所施設、精神科入院、ひきこもりと名の付くイベントなど、救いを求めて彷徨ってきたけど、そこに当事者が集まっていればアレルギー反応を起こすこととなり、結果、逃げ帰ることが定番となっていた。けどさ、この手の当事者の集まりを格好の居場所だと思えるのは、一定の条件をクリアした精鋭の方々だけだろうか？ひきこもり限界で言えば、フロントランナー的風情を醸し出す元当事者的立ち位置の一段上のお方々、メディアへの露出意欲の旺盛な自笑当事者、当事者活動とかいうものや何らかのひきこもりと結びつけた活動に積極的な自称当事者、以上の方々とのコミュニケーションに長けているかまたは苦ではない自称当事者・・・こういう適応者たちが居場所を掛け持ちして、内輪の椅子取りゲームを制し続けているように自分には見えた。であるならば、こちら先述の適応条件のどれもが「じゃない方」であるため、それらが居場所になどなるわけがなかった。そこで自己

正当化をすべく、次のように考えた。ひきこもりという言葉は殊更使用することなく、何者でもないただの自分を貫く方が、恥ずかしさも後ろめたさもない潔い生き方である。ひきこもりをネタにした活動に正義を見出し居座り続けるベテラン風情の方がどうかしてるのだ、と・・・しかし、それでは解決しなかった。孤独感と自責は止むことはなかった。こんな天邪鬼で不穏な空気を生み出す人間が受け入れられる場などないよな。あつたとしても、もういい歳こいてるし手遅れだ・・・といった感じで、一中年不適應者のしんどい日常が続いていた。

そんなとある、食事排泄以外何もない休日、未知の救いの手段との遭遇を求めてネットを漂流していたところ、HA八王子グループのチラシのPDFが濁った眼球に飛び込んできた。その文面に、穏やかに見守り包み込む八王子の山々のような優しさが感じられ、家からも近く参加費も不要だし、覗き見るだけでもと、微かな光を見出しミーティング会場へ潜入することにしたのだった。昭和の香りの残る建物（現在の会場とは異なります）の一室、扉の小窓から覗き見たものは・・・ワイワイやろうといった青春の補完じみた滑稽なノリなどはなく、そこにあつたのは静かに苦しみを分かち合う雰囲気だった。これに安堵し、扉に手をかけ初めてミーティングに参加してみると、年齢層と人数もちょうどよく、ひきこもり業界に広く顔を売ろうとする厚顔な

存在もなく、このグループは嫌いじゃないなと思えたのだった。そして、通い続ければ何らかの効果があるような期待感を感じたものだった。

ミーティングに出始めて数ヵ月後、これの他にもう助かる術はないとの背水の陣で、12ステッププログラムをスポンサー（12ステップを学び終えた、自分が決めた先輩メンバー）からマンツーマンで学ぶ機会を得た。4ヵ月ぐらいかかったか、無償で時間を作って12ステップを手渡してくれ、温かな飲み物も提供してくれたスポンサーにはとても感謝している。学んでから時が経つが、どうだろう？12ステップに沿った生き方を実践できているだろうか？・・・できちゃいないな(汗)。無意識に違った形で浸透しているのかもしれないが、神とかハイヤーパワーとかいう言葉を聞くと、いまだにどうも薄ら寒いものを感じてしまっている。生き方を変える覚悟が足りないということだろうか？

12ステップはこんな感じで我ながらお粗末だが、自分にとってグループとはどういう存在なのだろうか？1度、宗教臭さや対人関係に嫌気がさして、グループとの繋がりを断とうとしたことがあった。あそこで本当にグループと切れてしまっていたら、孤独と自責の深みに嵌り、さらなる苦しみが訪れては反芻していただろう。その時、引き留めてくれた仲間、変わらず受け入れてくれた仲間の皆さんのおかげで、恥ずかしながらグループに戻ることに

できた。今も孤独感や絶望感は執拗に付きまとうが、ミーティングには可能な限り参加し、仲間に出たい気持ちがある。自分の苦しみを遮られず批判されずに話せて聞ける場所、しかも静かで誰もが平等な場所というのは、なかなか他にはないのではないだろうか？この「話す・聞く」を重ねることで、癒しや自己理解が少しずつ蓄積し、グループ全体の回復に作用していくように思う。HAは、グループ全体の回復を目標としているのであり、誰かが有名になって整った顔を晒して個をアピールするようなことは推奨されないところも、いいところだと思う。正直、自分の狭量さから、仲間のお話を聞くのが苦痛な時もある。しかしそれ以上に、仲間に救われ繋がりを続けていられることをありがたく思っているので、今度は自分が新たな仲間がグループに繋がるきっかけを作っていければ・・・そんな思いで、今後も一定期間はグループに関わっていきたい、と今は思っている・・・に違いない。



# 私の底つき

著：無名

## ☆この文章で書くこと

私は90年代の初頭に生まれた。一人っ子であったことも影響し、生活にさしたる不自由はなく、保護者としての役割を十分に果たしてくれる両親のもとに生まれた。親から聞く限りの話だが、幼稚園にあがるときに母親のもとから離れるのを怖がり、泣き出して親を心配させるような子どもだったらしい。活発に自己主張するというよりも、自分の世界の中に入って一人遊びをするのが好きな子どもだったと聞いている。生まれながらに臆病で、他人との関わりの中に自分を解き放つことが苦手だった、ということなのかもしれない。

しかし同時に、自分なりのやり方でこの世のことを楽しむ・味わうことの価値に、子どもながらに気づいていたようにも思う。「一人遊びができるような子にきなさい。自分の孤独を楽しめる子は大人になってから強いんだ」と、母親の父親（＝母方のおじいちゃん）が母親によく言っていたという話を思い出す。私が物心つく前に、母方のおじいちゃんは死んでしまったから、私はおじいちゃんの肉声も体温も知らない。しかし、「自分自身の孤独と上手に

付き合っ生きていけるようになることが人間として生きていくためにいかに重要か」ということを教えてくれているような気がして、自分史をこうしてふりかえるときはなぜか頭に浮かぶ言葉の一つである。

20代後半になった今の私が、今は亡きおじいちゃんのことを再解釈するなら、「自分自身の孤独との付き合い方の中に、その人の人間としての本性がある」ということを教えるものだったのだと思う。だから、私が自分自身の生き方を話す・書くときも、あるいは私が自分ではない他人の生き方を聞く・読むときも、この教えに何度も何度も立ち返ることが大切だと思っている。だから、この文章を手にとって読んでいるあなたには、私が私自身の孤独といかに付き合ってきたのかということ、できるだけあなたの孤独を触発するように、あなたがあなた独自の「底つき」をこれから生きていけるように、わかりやすく書ければと思う。

## ☆人生の最初の挫折までのこと

先に触れたとおり、幼少の頃から親元を離れるのが怖く、人との付き合いよりかは自分の世界の中に閉じこもることが好きな気質が自分にはあったらしい。いいかえると、馴染みある環境のなかに身を浸

し、そのなかで楽しみを得るという生き方の癖が私にはあったのだと思う。その気質・生き方の傾向性は、今も根本的には変ってはいないように感じられる。

小学校・中学校と、いじめや虐待や非行といったこととは無縁な、普通の男の子として育ってきた。転機としては、中学校一年生のときに塾に行くようになり、それまでオール3の成績でとくに秀でたものがなかった自分が「勉強という遊び」の楽しみを知ったことがある。一人の時間に、テレビやゲームやアニメやネット以外に、勉強という社会と折り合いのつく楽しみを覚えることができた。塾に行くことは苦痛なことではなく、むしろ勉強ができるようになること、間違いから学び少しずつ成長していくということ、謎解きゲームをやるように楽しんでいた。その結果、高校は地元の進学校に進むことになった。

高校時代は、父親と幼少期の頃からやっていた硬式テニスをやりたいと思い、硬式テニス部に入った。毎日5km～10kmは走るような厳しい部活で、顧問も体育会系の人で肌に合う人ではなかったが（残念ながら部員からもバカにされているような人ではあった）、自分の大好きなテニスができるという熱意で、日々のハードワークになんとかついていくような日々を過ごした。勉強の方も、科目全体としては目を見張るような成績ではなかったような記憶が

あるが、何かしらの教科で成績が上位だったりしたので、成績は中の上+ $\alpha$ くらいで安定していたような記憶がある。まとめれば、勉強も部活も、そこそこ良くやっているという感じで、大きな挫折もなく、まあまあやってこれていた。

しかし、高校1年のたしか秋頃だったと思う。部活で日常的に足の甲が痛むようになり、痛みがひどくて部活のランニングについていけなくなるようになっていた。もともとスタミナもそれほどなかったのもので、ランニングにはギリギリついていけるという感じだったのだ。しかし、足の痛みがそれに拍車をかけてしまい、部員のペースに完全についていけない自分を発見するようになっていった。実家の最寄り駅のクリニックに行くと、疲労骨折に疲労骨折を重ねていて、治りかけの疲労骨折と新しくできた疲労骨折が一緒くたになっているという酷い有様であった。内心、体育会系のハードワークに対しては嫌悪感をうっすらともっていた。しかしこのときに、はじめてその嫌悪感が形になった。自分の身体に傷を与え続けてきたという物理的な暴力、「部員のペースに完全についていけない自分」という屈辱・恥ずかしめを自分に与え続けてきたという精神的な暴力、この二つに対する強烈な怒りと恨みがこみあげてきた。そうして、好きだったテニスを学校でやるという熱意は消え、部活は幽霊部員となり、ある日顧問に「足の怪我が治らないし、医者にも怪

我が酷いと言われてまた怪我するのが怖いので部活を辞めます」といって部活を辞めることになった。高1の冬頃のことだった。

自分の人生を振り返ると、挫折らしい挫折の経験はこのときが初めてであったように思う。周りの人についていけず、後れをとり、恥ずかしい思いをしながらもなんとか部員に追いつこうと喰らいついてきたが、ついにその限界がやってきて、最初の熱意すら投げだしてどうでもよくなった。このころから、学校を稀にズル休みするようになった。行こうと思えば行けるのだが、行かなくてもいいような理由が時々あったりするので（お腹が本当に痛い、頭が本当に痛い⇒今日は痛くないけど痛くなりそうな気がするから無理しないでおこう…）、それを理由に学校に行かない日が少しずつ出るようになった。しかし、高2のクラスには友達もいたし、学校に行く意味がよく分からない、と本気で悩むほどにはなっていなかった。休みがちな傾向はありつつも学校には行っていた（そう考えると、自分の存在が受け入れられている、自分が居ることが相手にとって意味があるような関係性のある場所になら、自分は足を運ぶことができていたのかもしれない）。

## ☆底に触れて、溺れる

しかし、高3になって大学受験の重圧が徐々に重

くなくなっていくにつれて、学校に行くという楽しみも徐々に色あせていった。他人との比較のなかにしか自分の存在価値を見出せないようになっていった。今になって分かることだが、このときの自分は無意識に部活の挫折を、つまり、「部員のペースに完全についていけない自分」を発見することと同じように「他人の成績に完全についていけない自分」を発見することを恐れるようになっていった。部活を辞めた自分が、部活をやっている人たちに劣ることは許されないという感情を持つようになり、家に帰ると勉強のことをまず考えるようになった。ただし、それは勉強を実際にやる、というのではなくて、「勉強の正しい・効率的なやり方をネットで勉強する」というおかしなことを日常的にやるようになっていった。本当にやらないといけないことを回避して、本当にやらないといけないことの近くをグルグル回り続けるような行動・思考パターンが、このときはじめて顕在化するようになった。やらないといけないことの近くをグルグル回り続けるという無益な悪循環をくり返せば繰り返すほど、やらないといけないこと（勉強）をやっていない現実の自分を発見し、それが許せなくて自分を責めて、今度こそはやらなければと思い少しだけ勉強をするのだが、もっといいやり方があるのではないかと考え、気づくとまた「無益な悪循環（勉強の方法を勉強する）」に戻っていく、という狂気のなかに入って

いった。そして、その狂気自体を自分が忘れる・回避したいがために、ネットサーフィンとポルノとゲームというもう一つの現実へと逃避をするようになっていった。私が人生の底（どん底・泥沼）に触れた最初の出来事は、このような狂気に溺れ続けた高3の夏休みである。その約二か月間、毎日そのルーティンを繰り返し、夏休み明けに学校に行くころには肌が真っ白で、顔は生気のない状態になっていった（私は依存症者ではないが、依存症の仲間の底つき話を聞くときには、このころの狂気のことを頭に浮かべながら話を聞くようにしている）。自分の成績や自分の普段の生活を他人に開示するのが億劫になっていった。そういう話になると、自分を守るための嘘をつくようになっていった。未だに不思議なのだが、嘘をつくときは「自分が相手に嘘をついている」ということすらも自覚できなかった。いいかえると、相手を騙す前に、すでに自分自身のことを騙している状態だったのだと思う。そのため、他人とのコミュニケーションは相手からも自分からも、自身の等身大の姿を隠すことにしかつながらなかった。だから、悩んでいることを傾聴してくれるカウンセラーやメンターのような人がこのときの自分の前に現れたとしても、悩みを直ちに言葉にすることは出来なかつただろうと思う。悩みを言葉にする前に、悩みを悩みとして受け止められるような「等身大の自分」を作る必要があったからだ。

そしてもう一つ、決定的な現実への逃避があった。このころ、ネットで右翼系のサイトをみるようになり、そこで鼓舞される「公のために生きる」とか「私（わたくし）を捨てる」といったような崇高そうな思想に大変心惹かれ、かぶれていくようになった。それは同時に、「公のために生きていない人への敵意」、「自分のことしか考えていない人への排外主義」のようなものを受け取ることもあった。「崇高な理念が自分の現実を浄化してくれる」。その段階に留まればよかったし、私自身もそこに留まっているつもりでいた。しかし、たとえばサッカーの日韓戦の試合で日本がゴールを決めると強烈に喜んだり、自民党が民主党を攻撃している動画をみては溜飲を下げていたあの頃の自分は、「崇高な理念によって他者の現実を浄化しよう」という考えに染まってしまっていたし、そのことは疑いえないと思う。

## ☆底で溺れ続けた日々

このような行動・思考パターンを血肉化させながら、大学受験は当然失敗し、浪人して予備校に行くことになった。そして、心機一転、できることをコツコツやり直していこうと、国会中継をみながら英単語を暗記カードに書いてペラペラと読み進めてい



たとき、3.11の地震を経験することになった。この2011年の出来事は、社会の先行きの見えなさ自分自身の先行きの見えなさを折り重ねることに一役買い、ますますネトウヨ系の崇高な思想に鼓舞されるようになっていった。しかし、頭のなかは崇高なことを考えていても、実際の自分の姿は不甲斐なものだった。一学期の頃はまじめに予備校に通っていたが、夏期講習の前には高3の頃の行動・思考パターンが再燃し、その頃から嘘通学をはじめようになった。予備校に向う道すがらのファミレスや喫茶店で好きな勉強を少しだけやり、予備校には行ったり行かなかったりをくり返すようになった。最終的に二学期になると、ファミレスや喫茶店で時間を潰すのが日課になっていった。「本当にやらないといけないことを回避して、本当にやらないといけないことの近くをグルグル回り続けるような行動・思考パターン」が、このときにも発動したのだ。予備校に行けているのも、ファミレスや喫茶店でお金を払っているのも、すべて親の金であり、お金も時間も人生も何もかも無駄にして食い潰しているというような苦しい感情が、波が打ちつけるように自分の心に襲いかかってきた日々なのが思い出される（一番自分責めた苦い記憶は、冬季講習で10万円近い金を払ってもらったにもかかわらず、その講習をすべて無断欠席してしまったことだった）。

このような日々を過ごしたものの、なんとか大学

に合格し二浪することだけは回避できた。しかし、大学に入っても、入りたくて入ったわけでも最大限の努力をして入ったわけでもないという劣等感や負い目のようなものが頭と身体のだこかに常にあり、「充実したキャンパスライフ」なんてものを想像すらしなかった。唯一新歓の声かけで、学生運動左翼系のサークルに声をかけられたので顔を出したところ、自分のネトウヨ系の思想が問題視されることになり、「君の考えは間違っている」と思想検査・踏み絵を踏まされることになり、サークルに顔を出せなくなった（当時は傷ついたが、この出来事のおかげで自分の偏った思想に気がつくことができたので、いまは感謝している。ただし、その学生運動左翼系のサークルもネトウヨ系の思想を裏返しているだけであり、「崇高な理念によって他者の現実を浄化しよう」という考えをもっていた）。

この出来事以降、大学で人間関係を作り出す契機を、大学二年で人生の恩師との出会いに至るまで逃すことになった。このころは、周りに人がいる／自分が社会にいるということのリアリティを感じられないという感覚・症状が出るようになり、哲学の世界でいわれているところの「自明性の喪失」というものが一番しっくりとくるような状態になっていた。「浮遊感、宙づり感、どっちつかず感、行き場のなさ、身の置き所のなさ・・・」そういったものを常に感じるようになり、難しい哲学・思想系の本

を読んでうんうん考えているいるときだけが落ち着ける、というような状態になっていった。ふりかえってみると、自分の現実がどうなっているのか、何を信じて動けばいいのか、誰と一緒に過ごせばいいのか、そういった日常生活では当たり前で誰も気にも留めないような暗黙の要素が一拳に崩壊し、何もかもが雑然としていて居心地悪くあるような状態が生まれてはじめていた。そしておそらくこの頃からだと思うが、自分の心の中に、これまで述べてきたような惨めで、不甲斐なく、恥辱にまみれたどうしようもない出来事の記憶がフラッシュバックするように甦ってきて、その度に奇声を発したくなるような思いにかられ、自分を責めたてたくなるような時間が増えていった。

## ☆底つき

そんな大学一年生の夏休みのある日、コンビニで買った750円の安物のワインを二本空けて飲んでいたときに、突然『あ、自分は孤独なんだ．．．』という言葉が与えられたような瞬間があった。たしかその前に、Facebookで知り合いの人たちが仲間に囲まれて写真に写っているのを発見したからだと思うが、そのときに至るまで、『自分が孤独である』という発想すら抱くことがなかった。小中高と、深

い関係ではなかったとしても、それなりに話をする  
ことができるような人間関係はあったから、自分が  
社会的に完全に孤立しているというような考えすら  
思い浮かぶことがなかった。だが、この時ようやく、  
自分の無力で、どうしようもない等身大の姿に  
出会い、それを認めるという機会をえることができ  
たのだと、今になっては思う。そしてもう一つ与え  
られた言葉が、『自分で自分のことをいじめるなん  
て自分の人生が可哀想じゃないか』という言葉だっ  
た。この言葉は、予備校で心惹かれた現代文の先生  
が授業の中で仰っていた肉声だった。自分の無力で  
どうしようもない等身大の姿を認めること、そして  
そうやってようやく、無力な自分にとって本当に必  
要な他者の言葉が与えられ導かれるということ、  
このときの体験から学んだのだと今になって思う。  
ふりかえってみると、このときの体験が、12ステッ  
プのステップ1・2の人生最初の経験であったのだ  
と感じられる（このことは、いまこうして文章を書  
いてようやく気づくことができた）。

以上が、私が自分の人生で最初に経験した「底つ  
き」である。HAに私がつながるのは、ずっと後の  
ことになる。

### 【補足①：12ステップ × ミーティングの意味】

私は、このような底つきの経験（ステップ1・2）  
に自らを委ね続けていくことがステップ的な生き方

の本質であり、そのことをステップは、「私たちの意志と生き方を、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる」（ステップ3）という簡潔な言葉で表現しているのだと理解している。ミーティングで多種多様な生き方をしてきた仲間と「分かち合い」をすることも、スポンサーに「棚卸し」（ステップ4・5）をすることも、傷つけた人に「埋め合わせ」（ステップ8・9）もすることも、表面上の行いは違っていても根本は同じことをめがけている。つまり、仲間と、スポンサーと、傷つけた人とのあいだで、自分の無力でどうしようもない等身大の姿を認めること（ステップ1）、無力な自分にとって本当に必要な他者の言葉が与えられ導かれることを信じること（ステップ2）、このような生き方を今日一日継続し続けるという決心をすること（ステップ3）・・・これが、12ステッププログラムという生き方のエッセンスなのだと思う。

絶望的で、どうしようもなく、ただその苦難をやり過ごすほかないような瞬間のなかで、その現実に対して自分が無力であることを認めたとき、自分にとって本当に必要な他者の言葉が与えられ導かれる瞬間がある。そのような瞬間が、あなたの人生にも訪れますように。

【補足②：12ステップの文言についての注釈】

・「信仰」（ステップ1～3）と「行動」（ステッ

プ4～12) を、「受容」と「成長」に

⇒12ステップはキリスト教の文化圏で生まれたものであるため、「信仰と行動」という定型表現がとられている。しかし日本の文化に合わせるとすれば、「信仰と行動」ではなく、「受容と成長」という表現に読み換えたほうがしっくりくる人が多いかもしれない。

・『ステップ5・6・7』の文言である「過ち」「性格上の欠点」「短所」を、「生きづらさ」に

⇒他者やハイヤーパワーからみれば「過ち」「性格上の欠点」「短所」となるものは、自分からみれば「生きづらさ」としてみえる。12ステップがまだしっくりこないニューカマーには、ステップ5・6・7の文言を「生きづらさ」に読み換えてもらうように提案すると、しっくりくるかもしれない。

【補足③：回復は、仲間とのあいだで・仲間とともに】

ミーティングを軽視し12ステップのみを特権化すれば受容なき成長（成長への囚われ）に陥ってしまうし、12ステップを軽視しミーティングのみを特権化すれば成長なき受容（受容への囚われ）に陥ってしまうのでやがて苦しくなる。この二つの泥沼に落ち込まないためには、「いま苦しんでいる人」（ス

トップ12・伝統5) に12ステップとミーティングの場を届けるという意欲が必要だった。受容することも成長することも、仲間とのあいだで・仲間とともに行っていくことで、はじめて、本当の意味で実現されるものだと思われる。

# コラム ひきこもり問題と資本主義のこれから

著：マドモアゼルキナコ

2020年は非常に興味深い変化のあった年でした。社会だけではなく、私個人としての変化です。挙げてみるといくつか出てきます。

それまでずっと引きこもり状態にあった自分が、なぜか突然働いてみようという気になったこと。また実際に今でもこうして仕事が続いていること。

ファッションに深く興味を持ち始めたこと。周りの人からどう思われるかではなく、自分が好きだと思える服を身につけるようになったこと。ファッションに限らず自分の好きと思えることに確信と自信を持ち始めたこと。

「ひきこもり」について考えるときアダムスミスも一緒に出てくるようになったこと。

他にも挙げられる変化はたくさんありそうです。全てをここで書くと長くなりそうなので、この先は個人の棚卸しでやるつもりです。もちろんこれらの変化はコロナ危機の影響もあるのですが、コロナはひとつのきっかけに過ぎません。コロナがあろうとなかろうと、12のステップを踏んでいく過程でいずれは私の身に起きていたことのように思えます。



## 第1章 コミュニケーションの靈性

さて、HAで文集を作ろうと私が思い至ったのは、ちょうど最初の緊急事態宣言が発表されたあの大変な時期です。当時はこの新型コロナウイルスについての信頼できる情報がほとんどありませんでした。ただの風邪と言うコメンテーターがいたり、ウイルス研究所から漏れた生物兵器だと主張する陰謀論者がいたり。ちまたでは出所のわからない情報が錯綜していました。それらがマスメディアやSNSから同時に、それも狂った蛇口のように溢れかえっていて、どこもかしこもひどく水浸しでした。

どのようにして感染が広まるのか、どのように対策を行えば防げるのか、重要な情報がまったく分からないまま、新規感染者の数字だけが連日最高値を更新していました。どこのチャンネルでもひっきりなしにコロナ関連のニュースが映されていました。これらの不安を掻き立てる情報の数々は、ミーティングという靈的な集まりから我々を遠ざけます。回復の希望であるはずの自助グループからクラスターが発生する事態を恐れ、それまで行ってきた対面でのミーティングの中止をHAはついに決定したのです。

それからしばらくのテスト運用も経て、HAではオンラインでのミーティングも盛んになってきてい

ます。初めのうちは私もこのオンライン形式のミーティングが意外と型にはまっている感じがしました。髪を整えて服を選んで電車に乗り、わざわざ遠くまで足を運ぶ手間隙がないのです。そのうえミーティングが開始する直前まで家事をすることも可能です。ネット環境さえ整っていれば数分で遠くにいる仲間たちと簡単に繋がれますから。なかなか便利なので、今後はこのオンラインミーティングだけでも構わないとさえ当時は思っていました。

さて、外出自粛とオンラインミーティングにも慣れてきた頃のことです。同居しているパートナーのとある変化に私は気がつきました。

彼はすっかり在宅テレワークの仕事スタイルに移行しており、平日もずっと家にいる生活になっていました。一日をずっと家にこもって過ごす。こうした彼の姿を見た私は（まさにかつての自分の様子がそれだったとはいえ）正直かなりの違和感を感じてしまいました。

最初の直感が正しいという経験がこの頃になるとままあります。ステップを踏んでいる仲間ならこの経験に同意をしてくれるでしょうが、直感がステップによって鍛えられていることが実は思いのほか多いのだそうです。

彼は以前よりも、ちょっとしたことでイライラするようになっていました。イライラだけではありません。それまであった彼の魅力、クリエイティブで

チャーミングな人間性が徐々に失われつつあるように私の目には映りました。写真にしても音楽にしても、以前の彼と比べると創作意欲は明らかに後退していました。ひらめき（我々の業界では「ハイパーパワーの囁き」とも）がひとつまみすらも、ほとんど出てこないのです。

そこで私はやっと重要なことに気がつきました。私たちはお互い以外の人間と生でコミュニケーションをとっていなかったのです！

そして私はかつて参加していたあの対面ミーティングを思い出そうとします。仲間の顔、仲間の声、会場に入る時のドキドキ感、会場の空気、ミーティングが始まった時の心の落ち着きなどを...

次にそれらを考えながらいつものオンラインミーティングに参加しました。するとどうでしょう。確かに快適で利便さは感じるものの、それだけです。誰かの声が電子音声に置き換えられて私の耳に届く。すると液晶画面の向こうで誰かが口をパクパクさせている。それだけでした。仲間の分かち合いを聞くのは楽しいですが、自分の分かち合いではまるで作業のようでした。そこに神秘的な意味合いもなく、ズームの会議ともたいして変わりばえがありません。目新しい発見や特別な感動も、対面でのミーティングほどの手応えは得られませんでした。

コミュニケーションとはただの言葉の疎通ではないことに私は気付かされます。考えてみると恐ろし

いことです。このままオンラインミーティングだけでも構わないと、そう思っていた時期があるのですから。いつときとはいえ、私は自らの信仰を失い、より快適になるようにと利便性の方を求めたのです。ミーティングの靈性を捨ててまで利便さを優先してしまった、損得勘定な自分が怖くなります。

情報の伝達だけならば確かにオンラインはその理にかなっているでしょう。私の場合はオンラインの方が会議でも意見を出しやすかったりします。しかし自助グループの意義とは単に情報の伝達だけではありません。

自助グループでそのミーティングに参加するということ。それは全体性への回復。共感。一体性。肌を刺すように鮮烈でリアルな分かち合い。言語化できない、数値にできない、我々の人智を超えたもの。それらが私たちを希望の光のなかにつなぎとめ、回復の旅へと導きます。デジタルな情報だけではそれらの全てを共有できません。オンラインだけではメッセージを運ぶことができないのです。

コロナ危機の中で、どうしたら暗闇の淵にいる仲間たちへメッセージを届けられるのか。集まらずして、どのようにHAの理念を伝えるべきか。そうして思い至ったものがこの文集です。私たちの靈性の塊です。このメッセージが底のない深淵の奥の方にまで届き、どこかで回復の希望が新しく芽生えるよう、私たちは切に祈っています。

## 第2章 引きこもり状態と「ひきこもり」問題

ところで、家にずっと引きこもっていた私と私のパートナーは、緊急事態宣言が解除された後にさっそく行動を始めました。彼もどこか本能的に「引きこもり状態」の自分に疑問を感じたようです。（もともと休日はバイクで遠くまでお出かけする人でしたから）。そして何をしたかというところ…。実は運営が再開されたスポーツジムに通い出しました。もちろん、感染対策は万全にした状態で通っています。これがかなりの当たりで、二人そろってすっかり筋トレにハマっています。家だとやる気にはなりませんが、週3、4で通って今では体力がかなりつきました。どこに出かけても簡単には疲れませんし、好きなお洋服も着られるようになってお出かけがとても楽しいです。（今は自粛しています）

さて、このように私も他の皆さんも緊急事態宣言の時期には一億総引きこもり状態にあったわけです。行政の言う通り、不要不急の外出を控えることが感染対策のための確実な手段ではあります。しかしそれ以上に、一日中家にいてずっと外出しない生活とは、そもそもどういうものなのでしょう。私たちはこの状態をコロナ危機のずっと前からよく知っ

ています。これこそまさしく引きこもり状態なのです。

ここで引きこもり状態と「ひきこもり」の問題について詳しく書きたいと思います。引きこもり状態というのはまさにその言葉の通り、家から出ずにこもっている状態のことを指します。今では生活に必要な物が何でも宅配で送り届けられる時代です。投資家や作家などを生業としてきた人々は、コロナ危機になる以前から外出しなくても十分生活ができていました。それに加え今後はテレワークが普及していきます。こういった引きこもり状態の人々はこの先増加していくでしょう。

対して「ひきこもり」問題の本質は家（あるいは自分の部屋）に引きこもっていることそれ自体ではありません。なぜなら今後、外出しない生活様式は広く市民権を得ていくからです。

では引きこもり状態の人は「ひきこもり」なのでしょうか。答えは「引きこもり状態≠ひきこもり」です。ややこしいですね。

Aを「引きこもり状態にあってひきこもりでない人」、Bを「引きこもり状態にあってひきこもりの人」、Cを「引きこもり状態にないがひきこもり傾向にある人」とします。

引きこもり状態の人と「ひきこもり」の人との大きな違い。それは共同体に帰属しているか、していないかにあります。

Aの人は「ひきこもり」ではありません。誰とでもコミュニケーションがとれ、やろうと思えばいつでも自分の意思で外出ができます。仕事や学校だけでなくプライベート（地域のボランティアや習い事のサークルなど）で何かしらのコミュニティに所属していて、そこに自分とコミュニケーションをとってくれる相手がいる。コミュニティの活動がオンラインになったり、テレビゲームに夢中になったり、外出自粛になったり、ただ単に用事が何もなかったりすると外出する必要も自然となくなるため引きこもり状態になる。家にこもっていても電話しようとするれば電話する相手はいる。友人たちや趣味の仲間とも繋がりを保っている。

Bの人はステレオタイプな「ひきこもり」。社会との繋がりがなく、自分の意思で外出しようと思っても外出ができません。仕事や学校のみならずプライベートでどこのコミュニティにも所属せず、長期間引きこもり状態にある。誰かと健康的なやり方でコミュニケーションをとるのが困難であったり、うつ病などの病気を伴っていたり、自分の性格特質に生きづらさの問題があったりする。

Cの人は一見するとわからない潜在的な「ひきこもり」。今ではこれが「ひきこもり」の大多数を占めていると思われています。なんとか仕事や学校でコミュニティにつながってはいるけれど、極力誰ともコミュニケーションをとりたがらない。理由はB

とほぼ同じ。仕事や学校、家庭以外ではどこのコミュニティとも繋がっていない。プライベートは基本一人である。仕事や学校を辞めたら高確率で引きこもり状態に移行する。潜在的B。

このように引きこもり状態にあってもコミュニティにつながっているのならば、その人は必ずしも「ひきこもり」ではありません。「ひきこもり」問題の本質は、どこの共同体にも帰属できず社会的孤立に陥っている状況にあるのです。

### 第3章 民主主義と共同体の関係

かつての日本は共同体の影響が大きかった時代がありました。街の商店街には肉屋さん、魚屋さん、八百屋さん、たくさんのお店がありました。街のみんなが顔馴染みでした。近所の人との交流も盛んでした。お向かいさんち、お隣さんち、そのまたお隣さんち。よく野菜をおすそ分けしてくれたものです。こちらからもそのお返しをしていました。みんなお互いに顔も名前もよく知っていたし、年に一度の町内会のお祭りでははっぴにねじりはちまき姿で参加していました。年末になると年賀状を書くのに追われていました。顔を合わせた時には迷わず挨拶していました。何かあると共同体で話し合ったりしていました。



やがてそれらが鬱陶しいと思う人が多くなりました。これらの共同体には同調圧力が強い場合が多いのです。他とは違う自分の意見を持っていても、それを共同体の中で言うことは許されません。出る杭は打たれるとばかりに叩かれるからです。それらの人々の願いに呼応するように、こういった地域には巨大なショッピングモールが次々と侵入していきました。共同体が鬱陶しい人々は街の商店街で買う必要がなくなります。気楽で便利なショッピングモールで生活の全てがそろえるのです。人々の消費傾向は地元の商店街ではなくショッピングモールに移行します。やがてそれにも飽きてくると、今度はより便利で刺激的な、なんのしがらみもない都会に出て行く層が増えていきます。こうやって地域では経済活動が停滞し、共同体もその影響力を失っていくのです。

いまこの文章を書いている私は家でお正月を過ごしていますが、一枚も年賀状を書いていません。コロナ前に通っていたお教室の先生から年賀状が一枚届いたきりで、返信しようか悩んでいます。でも多分返信はしないでしょう。だって年賀状面倒ですから。人付き合い面倒ですから。きっと後になって返信しなかったことを後悔するでしょう。

かくいう私も同調圧力の強い（親族という）共同体でうまくいかず、しがらみのない個人主義的な都会に住む層の人間です。確かに楽です。誰とも会う

必要がないし、無理してコミュニティに関わらなくてもいい。本当に毎日好きなことができます。しかし同時に、社会的な孤立を感じることも少なくはありません。ずっとこんなスタイルで生活していると否応なく弊害も出てきます。特に何かのコミュニティに久しぶりに参加するときは、かなり困ります。どういうコミュニケーションを取ればいいのか、がさっぱりわからないのです。都合の良い時だけ社交的になんてなれません。

私たちはコロナ危機で大変な時代を生きています。そしてコロナ対策で政府の批判をする人も多くいます。私自身も政府が効果的な対策を打ち出せていないので、国民が不満を募らせるのは至極真つ当なことだと思っています。ですが、なんでもかんでも私たちは問題を政府のせいにするのでしょうか。これは「ひきこもり」問題と密接につながっている話でもあります。

この国は言わずと知れた民主主義国家です。そしてご存知の通り民主主義とは自助・共助・公助の三つから成り立っています。しかし現在のこの状況で日本はその三つともが機能していると言えるでしょうか。私にはとてもそうは思えません。

私たちはかつて鬱陶しいと感じた共同体を捨ててしまいました。本来ならばこうした危機において、共同体は地域の重要なセーフティネットの役割を果たせたはずなのです。にもかかわらずそれを自ら手

放してしまった私たちは、今さら共同体に加わることに後ろめたさを感じています。ですからどんなに苦しい状況にあっても共同体へと気軽に手を伸ばさず、孤立の中に沈むことを選んでしまうのです。

そして何かあっても自分で責任を取るということを、私たちは嫌がるようになりました。自助を捨ててしまっています。外出自粛の中でパーティに行きコロナに感染しても「自分は悪くない。政治家だって会食しているじゃないか。」と言い訳さえする始末です。誰か他の人におんぶに抱っこされていたいのです。ゆりかごから墓場まで誰かに自分の世話をしてもらいたいのです。人生を決めるような重大な決定は、面倒なので自分ではなく他人に任せようとしします。それなのに任せた自分にあるはずの責任を、今度は全部なすりつけて相手のせいにしようとしします。何かに必死にしがみついていたいのです。

かつての私がそうでした。こういう人はたいてい自分の問題から目を背けるために誰かの批判を（あるいは共依存的なおせっかいを）してばかりいます。みんな余裕がなく、心のどこかで社会からの孤立を感じているのです。

国が公助だけで国民の一世帯にまで細かく目を配るとするのは、現実おそらく不可能でしょう。そこまで手厚い支援ができるような容量はそもそもありません。もしも仮に今の日本でそれを望むのならば、大きく分けて二つの道があります。一つは古代

ギリシアのポリスのような少ない人口規模の国に日本を細かく解体する道。もう一つはデジタル監視社会によって国民の一人一人にまでその行動や言論、思考を監察するような全体主義国家になる道。前者は下手したら戦国時代に逆戻り。日本列島は紛争状態になりそう。後者は統治のためになら人権など二の次。私ならすぐに粛清されそう。どちらの道もご勘弁願いたいところです。

みんな政治家任せで自分たちの社会には興味関心がありません。頭の中の考えはSNSでの「いいね！」のことばかりです。どうしたら自分の投稿が映えるのか。どうしたらより多くの人から「いいね！」をもらえるのか。どうしたらフォロワーが増えるのか。どうしたらモテるのか。こうやってみんな媚びて自分のための損得計算ばかりするでしょう。不特定多数の人から好かれない、ちやほやされたいなどといった、実に虫のいいことを考えています。こういった種類の人たちは他人の評価が常にないと自分に自信が持てないのです。いくら他人から「いいね！」を貰ったとしても、それがはたして自己評価につながるのでしょうか。自分を認めてあげられるのは自分しかいないのに。

若い人は真剣に政策を見ないし、そもそも選挙にいく人も少ないです。いつの間にかこの国は老人にばかり保障の手厚い社会になってしまいました。なかなか選択的夫婦別姓が進まないのも、政治家を支

援している地元の有権者の多くが保守的で頭の硬い、まるで妖怪みたいな老人ばかりなのが理由でしょう（もちろん素晴らしく人格の優れた、例えば周恩来のような風格をお持ちの御老人もいらっしゃいますよ）。有権者に媚びた政策を打ち出さなくてはどんな政治家も票が得られないのです。若年層の人口の割合が低いのに、沢山いる妖怪老人と一票の重みが同じだなんて納得できません。しかしその若年層の投票率が著しく低いので、残念ですが文句は何も言えないのが現状です。

もしも日本人が民主主義の精神を取り戻すには（これでは左寄りの若者のようなチープな言い方にも聞こえますが）、国民一人ひとりの意識が高くなるてはなりません。一人ひとりの意識が高くなるためには「自分は共同体に帰属している」という感覚が大切です。

社会的に孤立してしまう人が多くなるほど国民の意識は低くなっていきます。震災や経済危機などが起こったとしても、自分に見返りが無い限り、誰かのために進んで奉仕活動をしなはずです。全く知らない人同士でも助け合おう譲り合おうといった、困ったときはお互い様の精神、つまりは道徳的な行為ができません。阪神淡路大震災のときと東日本大震災のときを比べてみてください。どちらも目を背けたくなるほどの悲惨な状況でしたが、助け合いの輪は後者の方が少なくなっはいませんか。

1995年から2011年の間に国民の意識は残念ですが低くなってしまったように感じます。このまま個人主義的な価値観に社会が傾倒し孤立した人が増えてしまうと、もちろん「ひきこもり」もそれに比例して増加するはずです。今よりも一段と増して生きづらい窮屈な社会になるでしょう。

共同体に帰属するという言葉にアレルギー反応を起こす人もいるはずです。もしも同調圧力などの理由で耐えられないと感じたら、今のコミュニティからは離れるという選択肢もあります。無理して今の学校に行く必要も、無理して今の会社に勤務することはありません。自分が壊れるくらいなら早い段階で別のコミュニティを探しましょう。自分を大事にすることを甘えと言われたのならば、それを言ってきた人には自分を大事にする余裕のない、可哀想な立場の人なのです。引きこもり状態に少しなるのも手です。でも自分を追い詰めないように。今ある誰かとの繋がり出来る限り保ちつつ、少しずつ新しいコミュニティを開拓しましょう。今ある手持ちのカードが0になってしまうと、そこから1を増やすためにかなりの努力と忍耐が必要です。もしもカードが0になってしまった場合には、自助グループがその最初の1になれるはずです。

このように「ひきこもり」だけではなく多くの人が社会的に孤立してしまっている状況が、社会全体に暗い影をもたらしています。ひいてはコロナに感

染したくないという自らの不安感を払拭するために、自粛警察なるものだったり、感染者や医療従事者を不当に差別してしまう人も現れてきました。悲しいことです。

国は私たちの生活の全てを支えてはくれません。ある程度の給付金を出すことはできますが、その事業ごとの状況に合わせた対応策を、今すぐにでも取り計らうようなことまでは期待できないのです。担任の先生が生徒の家庭訪問を何十件もするように、現在のシステムで私たちの家庭やお店を一軒一軒細かく見守ることは難しいでしょう。上に立つ人間が効果的な政策を打ち出し明るい方向に導けないのならば、残念ですがこれが今の日本という国の限界です。

国や行政は公助でなくては果たせないような内容に仕事を絞り、全力でその業務にあたるべきです。お役所仕事も少し減るかもしれません。その一方で私たち国民も一人ひとりがお互いに意識を高め合い、新しい啓蒙のように、自助と共助の役割を果たしていく必要があります。そのためにも自分でできることはなるべく自分でやります。自分だけでどうしても補えないことを共同体で助け合います。さらにその共同体で補えない役割を公助が果たすのです。現在私たちはあまりにも社会システムに依存しすぎてしまっています。ですからコロナ危機や天災などが起きるたびに、私たちの日常生活は不安定な

ものになるのです。かつてのような閉鎖的な村社会に戻りたいとは絶対に思いませんが、この先私たちは人同士のつながりを今以上に大切にする必要があります。私たち一人ひとりの意識が高くなれば、それに比例して民主主義の水準も高くなるはずです。そうなれば、忖度だらけで機能不全な国政の状況も少しずつ変わっていくのではないのでしょうか。

## 第4章 行き詰まった資本主義システム

ところで、コロナウィルスがもたらしたものは医療崩壊だけではありません。それはグローバル資本主義経済の限界です。

このまま資本主義が何も変わらなければどうなるのか。おおよその未来を皆さんは想像していることでしょう。それは今よりももっと極端な、超格差社会です。

巨大IT企業はさらにその力を蓄えて、国家よりも巨大な影響力を社会と個人に及ぼすようになるでしょう。こうなると個人など金のなる木も同然です。私たちは検索履歴などで日常生活から既に多くのビックデータを取られ、知らず知らずのうちに金儲けの道具にされています。今だって収集した私たちの趣味趣向などのデータをもとに、企業のシステムが先読みして私たちにおすすめてきます。より



効果的に商品を売りつけるためです。自分のやりたかったこと、見たかった動画、買ったかった商品など、私たち自身よりもシステムの方が実際は詳しく知っています。自分の好きなことは自分よりもシステムの方が詳しい。これは倫理的に考えても恐ろしい未来です。

例えば私が果物のマークのデバイスを買ったとする。すると果物のマークのシステムに適応したサービスしか利用できなくなる。当然それらのサービスの多くは果物のマークの権利のもとにあるものばかりである。こうなるとほぼ果物のマークの企業しか儲かりません。街の人を見渡すと（私もそうですが）ほとんど同じスマートフォンばかりではないですか。たとえ新しい事業やベンチャー企業が生まれても、それを巨大IT企業は自分たちの脅威となる前に買収します。これは田舎のショッピングモールの比ではないのです。

そのうえ、こんなに景気が厳しい状況にもかかわらず、日経平均株価はかつてないほど上がっています。なんとバブル以来の高値で取引されています。サービス業は散々ですが、IT関連の銘柄は軒並み高値なのです。東京でもニューヨークでも株式市場の状況は同じです。実体経済とは大きく乖離しています。富裕層はこれまで以上にその資産を増やし続け、そうでない人々はそのままです。かつての中間所得層は今や低所得層に移行してきています。ここ

まで格差が広がってしまった今、これまでのやり方で富の再分配を図るのはもう手遅れです。

どこの国でも（特に日本においては）かなりの長い期間で低金利の状態が続いています。この状態が長引いて良い影響があるとはとても思えません。みんなお金を借りてまで買いたい物がそれほどあるわけでもないのに。あの有名な「見えざる手」は本当に市場に存在するのでしょうか。もし仮に「見えざる手」が存在するのなら、なぜこの歪な市場の状況に介入してこないのでしょうか。経済を刺激するために市場にはどんどんお金が投入されていきます。しかしこれらのお金は現状では明らかに行き場を失っています。これは異常です。

そもそも、これ以上に経済成長したところで、私たちは果たして今よりも豊かになるのでしょうか。かつてのように大量生産大量消費の社会ではありません。当時の金儲けは実に簡単でした。より利益を生み出したいときにはみんながアメリカのフォード社の真似さえすればよかったのです。しかし働けば働くだけ稼げる時代はもうとっくの昔に終わっています。以前まではどの業種のどんな仕事だとしても、働きさえすれば食べていくことができました。毎日地道に働けば結婚して子供を育ててそれなりに生活をすることができたのです。今ではどうでしょう。就職氷河期、派遣切り、内定取り消し、フリーター第1世代……。正社員になったとしてもコロ

ナショック等でリストラされるリスクは常にあります。大学を卒業したからと言ってそれが何の役に立つでしょう。新卒で東証1部上場企業に入社してそこで一生安泰なんて、そんな考えをいまだに持っている人はお花畑すぎます。

私たちは焼け野原だった終戦から経済発展によって豊かになりました。日本だけではありません。中国も韓国も台湾も、他のアジアの地域だって経済発展により豊かになっていきました。たしかに、私たちの身のまわりは物に恵まれています。お金さえ払えばたいいの商品はいつでも手の届く範囲内で買えるのです。しかしこれだけ物に恵まれたからといって、私たちの社会は豊かになったのでしょうか。反対に生活から余裕がなくなってきたと感じることはありませんか。経済発展して物には豊かになったというのに、生活に余裕がなくなっている。これは不思議なことです。

むしろ物としての有形資産はもはや時代遅れになりました。現在の市場での取引を支配するのはそのほとんどが無形資産です。デザインやテクノロジー、ブロックチェーン、あるいはブランド（決して品質とは関係なく）などがその例です。そのため関連銘柄の株価はいつも安定して上がっています。モノとしての有形資産であればそれを開発する人、設計する人、販売する人など多くの雇用がありました。しかし無形資産であれば開発した人だけが全て

の利益を得られます。開発に携わらなかった多くの人々には何もありません。これでは先程の果物マークの例と同じく、利益を得るのはほんの一部の企業だけです。一部の層だけしか利益が出ないような金儲けの構造がすでに出来上がっているのです。

スマートフォンや検索エンジン、ネット通販やSNS（私はROM専）。今や私たちの生活になくってはならない大事なものになってきました。今になってこれらを手放すとなると、日常生活で多くのサービスが利用できなくなってしまいます。これでは生活するのに少々厄介です。これら無形資産による多くのテクノロジーは、すでに私たちの社会における重要なインフラになってきています。この流れは今後5Gなどの分野が普及するにつれて、さらに加速していくでしょう。ますます巨大IT企業の影響力は強くなります。そして利益を得るのもずっと一部の企業ばかりなのです。こんな未来予想図で社会が明るいとは思えません。これらのテクノロジーやプラットフォームは個人や企業だけが所有できる形ではなく、公園や図書館、道路や信号機などと同じように、私たちの社会のための公共の資産となるべきです。そして巨大IT企業は自らの利益のためだけではなく、より社会の福祉のためにその活動を奉仕するべきです。（こんなことを実際に言ったらそれは資本主義ではないと言われるのでしょうか。）

もしも仮に私が政治家だったならば、こんな政策の提案をしたいと思います。まず、飲食店や観光業など苦境に立たされている事業に対しては、その税金を大幅に減らすでしょう。その一方で巨大IT企業など一部の利益を集中させている会社については、社会のためにより多くの税金をかすでしょう。まず優先するのは経済成長ではなく、広がりすぎた格差の是正です。富裕層がそのお金を使う場所は限られています。富裕層ばかりが儲かっても、今のままでは地域経済や商店街の末にまではなかなかそのお金が行きわたりにません。より多くの層の人々がお金を消費するようになると、きっと富裕層だけでは補えないようなところでまでお金が循環するでしょう。とはいえ今の世の中はデフレなので、少し格差を是正したところですぐに状況は変化しません。みんな消費にではなく貯蓄に回すだろうからです。そのためにも持続型の給付金が必要不可欠だと思っています。

## 第5章 ベーシックインカムの可能性

おそらく多くのひきこもりの人は勘違いをしているのですが、ベーシックインカムが実現されたら働かなくもていい、というのは大きな間違いです。これは労働時間を減らして給料も多少減るかわ

りに、ベーシックインカムによってその分の生活費が補填されるという仕組みです。例えばベーシックインカムによって月に10万円が受け取れるとしたら、私たちは今のように必ずしもフルタイムで働く必要がありません。（もちろんこれまで通りにフルタイムで働いていても全く問題はありません）

私個人の経験を話しますが、私は週4日で1日4～5時間のパートタイムが一番生活に合っています。全く無職だと気分がものすごく落ち込みうつ状態になるし、逆にフルタイムだとワーカーホリック気味で不安定になります。ただそれだけだと収入が少ないので、生活するためにパートタイムの時間を増やすか、あるいはもう一つ仕事を掛け持ちしなくてはなりません。正直なことを言うと、あまり責任が重い業務にはつきたくないし、これ以上余計な出世もしたくないのです。昔は単純に働きたくないという理由だったのですが、今では自分のやりたい事がたくさんあるので仕事にあまり時間を使いたくない、という理由になりました。かといって自分のやりたい事というのは、まだ起業するほどのものでもありません。今は社会で生きていくために税金を納める義務があるし、何より食べるために日々働いています。生活するって大変です。（先ほども述べましたが、働くか働かないかが「ひきこもり」の基準では決してありません。働いていたとしても「ひき

こもり」はいます。ベーシックインカムは「ひきこもり」問題のための特効薬ではありません。)

皆さんも一度は耳にしたことがあると思いますが、10年後には多くの仕事が人工知能にとって変わられる時代がやってきます。もしかしたらコロナショックが起きたために、もっと早くにその変化がやって来るのかもしれませんが。私たちの想像しているよりもずっと多くの仕事が人工知能によってなされるでしょう。最近では従来のレジから徐々に無人のセルフレジへと置き換わっていますね。銀行の窓口もやがて人が少なくなるでしょう。特に人手の足りない業種は早く移り変わりそうです。会計士や薬剤師、それに医師の仕事ですらAIになる予想も出てきています。今や投資の世界ではアルゴリズムがその取引業務のほとんどを担っています。エリートで頭のいい人ほど今の状況を注視しているはずで、正社員になれば生涯安泰なんて幻想を「ひきこもり」とその親御さんは早く捨てましょう。

もしもベーシックインカムが実現されれば、私に丁度いいパートタイムで生活ができるようになります。そして余った分の時間は自分のやりたいことに回せます。たとえば地域のボランティアだとか、習い事のサークルだとか、自助グループの運営だとか。生活に余裕が生まれたことで消費活動が促進され経済が活性化します。それだけではなく、時間が

生まれたことで心の余裕も生まれ人々の共同体が活性化します。

財政の心配をする人も多いでしょう。医療費についてはこの先AIやテクノロジーが発展して医療従事者の業務の負担が少なくなると思います。介護についてもです。最も多い高齢者の世代が終わると後は減るばかりですし、何よりも少子高齢化の日本ですから、世界で最も医療や介護の分野でのテクノロジーの進歩が早いでしょう。多くの社会福祉が人による労働からAIなどテクノロジーによる労働に置き換わっていくと思います。その分寿命が延びて別の問題が出てくるのかもしれませんが。今のような莫大な社会保障費はそのうち少なくなるのではないかと思います。その分を持続型給付金に当てられるのではないのでしょうか。（そもそも財源が財源が〜と政治家は言いますが、オリンピックであれだけたくさんのお金を湯船のように使えるのに、なぜ人々の生活のためには使えないのでしょうか。）

ベーシックインカムになれば多くの人が仕事にやる気を失いGDPが減ると主張する人がいますが、私はそうは思いません。実際にベーシックインカムの実験を行った国はいくつかありますが、実験に参加した人々は参加しなかった人と比べて、生活への満足度や心身の健康などの値が高くなったという実験結果が報告されています。むしろベーシックインカムによって人々はより自律の意識を高めていくので



はないでしょうか。金銭的不安が減り生活に余裕が生まれたことで、新しい勉強をしたり、新しい事業に挑戦したり、地域の共同体に参加したり、これまでにできなかったことができるようになります。いま以上に人々には利他意識が芽生えてくるかもしれません。ベーシックインカムは新たな社会とのつながりを促進させるのではないのでしょうか。

(ちなみに私は美味しいハチミツに目がないので、ベーシックインカムが実現された暁にはミツバチの研究や養蜂関係の仕事をやってみたいです。それ以外にもやりたいことがたくさんあります。)

実に勝手な予測ですが、これからは感性を必要とする産業が発達していくのではないかと思っています。そしてそれこそ「ひきこもり」の得意な分野ではないのでしょうか。特別に繊細な感性を要求される分野こそ、これからの私たちが必要とするものになっていくことでしょう。そしてそれはいま飛ぶ鳥を落とす勢いのあるバーチャルのものではなく、あくまでリアルのものなのです。個人の考えなので、あまりあてにはしないでください。

どちらにしろ、先取り不安はしすぎない方がいいと思います。10年前、私たちはガラケーで長いメールをして、面白かったテレビを見て、放課後にはプリンタを撮りに行って……。こんなにスマートフォンやSNSが発達して生活に身近になる未来を、いったい誰が予想したでしょう。

「アルファベットとかいう会社の若い男が娘と結婚したいと言い出した。なんだそんな会社！俺は知らん！お前に娘はやらん！」と10年前に言っていたお父さんがいたとしたら、彼には実に見る目がありませんでした。勘当してしまったお嬢さんは今ごろリッチな奥様になっていらっしゃるでしょう。全てがミーレで揃ったダイニングキッチンのような生活です。

さて、ここまで長々と語ってきましたが私は決してその道の専門家でもありませんし、また社会学者でもありません。ただの「ひきこもり」当事者です。今は社会と繋がっていますが、明日にでもまた引きこもり状態になってしまうかもしれません。12ステップとHAのミーティングによって、今日一日引きこもらずにいる生活を続けているだけです。このような考えもあるんだなと軽く考えていただけたら幸いです。

## 第6章 自然主義の危険性と新しい社会規範

これからの日本人には「ひきこもり」問題に限らず「共同体に帰属している」という感覚が大切になっていきます。一人ひとりが個人の利益を追求するだけでは十分ではありません。私たちの豊かさは常に社会の一体性にかかっています。優先されるべ

きはまさに全体の福利なのです。そしてそれは全体主義国家のように、国家が価値観を国民に強要するものであってはいけません。私たちから自発的に出てくるものです。政府が国民に対して「環境保護に努めろ」と強制するのではなく、「排気ガスの出ない車に乗りたい」「100%リサイクルの服を着たい」「環境に優しい取り組みをしている企業から商品を買いたい」「より良い社会のために地域で貢献をしたい」などの考えが、私たちの中から自然と湧き上がってくることに価値があります。気づいた人が他の人を導いていくこと。新しい啓蒙の形です。

自然主義という考え方があります。自然主義者の主張する考えは、この世のありとあらゆる実在は全て自然科学の法則で説明ができる、というものです。この考えが今では世界の多くの人々、とりわけ巨大IT企業や世界の工場と呼ばれている国、ウォール街をせわしなく闊歩する人々、そして利益ばかりを追求する資本家たち、彼らの価値観の根本に自然主義が深く根づいています。産業革命が起きる以前の世の中、人々が共有していた社会規範は宗教によるものでした。それが今となっては科学です。もちろんマスクをする、手洗いをする、飲食店での会食は避けるなどの科学的な知見によって、私たちはかろうじてコロナウィルスから身を守っています。それは確かなことです。しかし昨今では、科学によっ

て私たちの人間性までもスキャンするようなトレンドが生まれてきています。

私は「人材」という言葉が大嫌いです。嫌悪さえしています。この単語はもっぱら自然主義者の口から出てくることが多いのです。意味は読んで字のごとく「人という材料」です。人間は資本の前では利益を生み出すための道具でしかないことを、この言葉がまさに物語っています。私たちは一人ひとりがそれぞれかけがえのない存在のはずです。それなのに、この言葉は私たちを社会の中で生産性という秤にかけ、社会にとって必要のある人と必要のない人に絶えず分断してきました。この言葉からは人間性を金儲けにならない余計な物として軽視するような、そんな嫌なニュアンスさえ感じます。個人的にこの単語を連呼する人や企業とは（単純に胡散臭くもあるし）積極的に付き合いとは思えません。

経済発展の裏で私たちは大事なものを犠牲にしてきました。自然環境、思いやり、共同体との繋がり……。経済発展してもなお、人々はより多くの利益を追い求めます。今よりもっと豊かな生活になると信じて。資本とはまるでアディクションのようです。原初、お金とは物と交換するための道具でしかなかったはずなのに、やがてお金そのものを所有することが人々の目的になりました。私たちの価値観は変わります。多くの人々にとってはお金を所有することこそが豊かさなのです。そして彼らは経済

発展の大きな要である科学技術の力を盲信するようになりました。こうして自然主義者が増えたのです。自然主義者の多くが利己主義者でもあります。自然主義の価値観が個人と個人との繋がりを切り離し、共同体を破壊していくのです。

すでに私たちの社会はどの階級においても、どうしようもないほどバラバラの個人になってしまいました。意外に聞こえるかもしれませんが、これからの社会にとって必要なものは、もしかしたら宗教的な価値観なのかもしれません。

## 第7章 ハイヤーパワー、偉大なる・・・

私がまだ幼かった6歳くらいの頃、祖母と買い物に来ていたお店で私は万引きをしようとしたことがあります。絶対に買ってはもらえないだろうけれど、どうしても欲しくなったものがあったのです。

しかし私が社会的に良くないことをしようとする、それにいつも祖母は気が付きました。まるで悪いことをしようとする私からは何か特定の臭いでもするといった具合に。そんなときに祖母は決まって私にこう言うのです。「お天道さまがいつも見ていらっしゃる。悪いことをすると必ず自分に返ってくる。」

祖母は世間体を過剰に気にする人でした。私はこの厳しい祖母が苦手で、彼女と深く結び付いていた宗教的な価値観も嫌になりました。ですから成長するにつれて私は抹香臭いものやスピリチュアルなものを毛嫌いするようになり、宗教じみたものからはとことん避けるようになりました。こうして私も自然主義に傾倒し、共同体との繋がりを蔑ろにしていったのです。

今になって振り返ってみると、この「お天道さまがいつも自分を見ている」という感覚は、あながち間違いではなかったのかもしれませんが。私は若さゆえの過ちもあり昔は悪いことをそれなりにやってきました。そして、その分たしかにその後の人生で自分に跳ね返ってきたように思います。ときどき他の人を見ているともそう思うことがあります。

確か私が最初にアノニマスグループに繋がったのは17歳の時だったのですが、当時の私は一種の神様アレルギーのようなものを持っていました。初めてミーティングに参加した時にいきなり読ませられた12ステップ。かなりの抵抗感を覚えました。自分には絶対無理だと思いました。なぜなら私は筋金入りの自然主義者でしたから。

それから6年後の22歳。それは前触れもなく私の前に訪れます。突然教会の鐘が頭上に鳴り響くように、私はこの上なく神秘的な体験をしたのです。本当に、神秘的で、神聖な、スピリチュアルとしか形

容することのできない……。とにかくあれは間違いなく科学では説明のつかない体験でした。

神秘体験。その超新星爆発のような発生から、溢れ出したガスが水中に沈む踊り子の絹のように、ゆっくりと優美な広がりを見せました。しだいに周囲は、母親の腕の中にいるように、静かな温もりの、優しい穏やかさで包まれていきます。あんなに荒んでいた私の心。誰も信じない。何もしたくない。何をしたいのかすらもわからない。私自身が蔑ろにしていた私の心。それが今では、なんとも愛おしく尊いものとして私のなかに広がります。

私はやっと12ステップの意味を知りました。それは宇宙です。それはノスタルジアです。愚者が長い旅路の末、最後に辿り着いたのは世界でした。嵐の夜の、分厚い雲をぬけた先にある、静かで優しい漆黒の世界。それは真下にたゆたう乳色の海と、ピロードの闇に浮かぶ星々の間……。

古い名香のようなドラマチックな展開です。幕開けは乱気流を思わせる硬くビターな香り。それらが沢山の花々と出会い、甘いような苦いような、一度嗅いだら忘れようと思っても忘れられない絶妙なアコードを生み出します。そして最後には真っ白に燃え尽きるように、甘く、けれども決して媚びることはありません。まるで別れ際にさよならも言わず去っていく恋人のように、愛おしく肌の上から離れていきます。かつては使いこなせず箏篋の肥やしに

なっていたこの香りを、ふと思い出して久しぶりに手に取ってみました。質量のあるバカラ製ボトル、これぞアール・ヌーヴォーと言わんばかりのプロペラモチーフ。手に取る者に容赦なくかけてくるプレッシャー。私の憧れの女優が愛した香りでもあります。難しい香りですが、今ではすっかり眠りのお供になりました。この古本のようなウッディとバニラのハーモニーに包まれていると、あのときの神秘的な瞬間をいつも思い出すのです。この香りを纏ってあたたかい毛布に包まり、優雅な夢のフライトまでを過ごす夜のひととき。それは一日の中で最も大切な、私を超えた偉大なる存在とつながる時間です。（宗派によっては瞑想や祈りとも）

きっとこの状態の脳波をとると普段とは違うデータが得られるのでしょうか。どこの脳神経やどこの脳細胞が活発なのか、また何の脳内物質が放出されているのか。こういったことは科学の力で説明ができます。しかしこの感じというのは科学で説明ができるものなのでしょうか。

1886年に発表された、フランスの作家リラダンによるSF小説「未来のイヴ」にはこんな一説があります。

われわれの神々もわれわれの希望も  
もはやただ科学的なものでしかないとすれば



われわれの愛もまた  
科学的であっていけないわれがありま  
しょうか

私は自分のパートナーを愛しています。その愛しているという感じを科学で説明できるでしょうか。セロトニンが出ているとか、そういったことは証明できるでしょうけれど。

また私は対面ミーティングにも、私を落ち着かせてくれるような不思議な力があると感じています。この感じというのも科学で説明できるものでしょうか。

特定の宗教の特定の神様というものを私は信仰していません。ですが神秘的な体験をした今では、確かに私たちの理解を超えた大いなる存在というものが、いつも私のそばにいるような気がします。それは決して理解の難しいものではありません。人とのつながりを感じたときの、あのほっとするような感覚。パートナーのことを愛おしいと思う感覚。晴れた日の野山を駆け登って、その先にある花々の香り、絵葉書のように青い空、清々しい空気が肺に満ちてスースーするいい感じ。小鳥たちの美しいさえずり。季節が移りゆく時の流れ。セピア色の、今では遠く去っていった思い出たち・・・。

それら感動するものの全てが、私にとっては自分を超えた偉大なる力です。

もしも慈悲深い神様がいらっしゃるのなら虐待で死ぬ子供なんていないでしょう。悲しい戦争もないでしょう。仮に私がどんなに熱心な信仰を持っていたとしても、アリョーシャと同じく苦悩をすると思います。ある意味では壮大なフィクションを人類は古代から共有しているのかもしれませんが。それが事実かどうかは置いといて、それが人々の信仰となってきたことが重要なのです。

これからは倫理や哲学が社会に広く浸透し、科学を大きく包み込んでいくような立場になればいいなと思っています。現状では哲学はその影響力が小さく、すっかり科学に飲み込まれてしまっています。そもそもマジョリティである自然主義者は何よりも効率と利益が優先なのですから、哲学を重要視などしないのでしょうか。

今後、科学的な見解だけではなく哲学に基づいた価値観がより人々のあいだに根付いていけば、私たちの生活は今よりも豊かになるはずです。砂漠の砂のようにバラバラの個人になってしまった私たちの社会も、哲学に基づく社会規範が浸透すればまた繋がりを取り戻せるかもしれません。そしてそれは必ず自助から全てがはじまります。

心に余裕がなければ自分を大切にできません。他者を慈しみ大切にできる人は、自分を慈しみ大切にできている人です。自分自身に余裕がなければ、相手に親切になんてできないでしょう。私の場合は神

秘的な体験によって突然導きを得られました。自分を知るということには、どんなに時間をかけてもかけすぎるといふことはありません。

ただし、孤立の時間が長ければ長いほど精神に負担がかかります。引きこもり状態はただの生活様式であつて、それ自体には全く何の問題もありません。社会的に孤立しているという状況が「ひきこもり」の精神を追い詰めてしまうのです。そして最悪の場合、猟奇的な事件を起こすことも十分にあり得ます。

より良い「ひきこもり」問題の解決のためには、社会全体の余裕が必要になってくるでしょう。資本主義経済の方針を転換させ、富を再分配して人々の格差を是正する。新しい社会規範が人々のあいだに浸透することで、人々は意識をお互いに高め合い、自助と共助の役割を担う共同体の繋がりが復活する。そして民主主義の水準も上がっていく。無理して学校に通う必要も、無理して会社で働く必要もありません。この先社会に余裕が生まれると今まで以上に人生の選択肢が増えるでしょう。

全ての始まりは、自分を知ることです。まずは私たちが自分自身をよく知り、自分自身を大切にす。そこから身近な他者を大切にす余裕が生まれてきます。自分を知ることが、共同体の繋がりを作っていくのです。

自分は何も知らないと、あなたはそうおっしゃるのかもしれない。でも自分が何も知らないということを、あなたは自覚しているのでしょうか？

自分が何も知らないということを知ったのなら、それも自分を知ったことの一部でしょう。それが今のありのままの自分です。

あなたが何も知らない無力な自分をついに知ったとき、もうじきステップ1の祝福が訪れるのかもしれませんが。

2021年1月 栗きんとんを食べながら

# 体験談 1983-2015

著：まさひと

1983年3月7日 3800グラムの健康体で生まれる

1984年1歳

1985年2歳

1986年3歳

1987年4歳 幼稚園入園20歳近く上の従兄弟の幸子さんが仕事の帰り家に来てくれて抱っこしてもらった記憶が一番古い記憶のような気がする。

1988年5歳 おでこをぶつけて3針縫う。

1989年6歳 小学校入学1年生

1990年7歳 2年生

1991年8歳 3年生 N先生が担任になる。幸子さんが結婚してショックを受ける。

1992年9歳 4年生 N先生の誕生日が7月なので、クラスのみんなで先生の家に行って誕生会を開く。

## 学校に行けなくなる

1993年10歳

いつだって僕は誰にも心を閉ざしていた。小学校5年生で学校に行けなくなった時から、いつだって

そうだった。僕の中を支配していた、自意識と言う名の迷宮から抜け出すまでは。

最初のきっかけは5年生の2学期の始めで、いつものように学校に行こうとするのだけれど、パジャマを着替えなくて、ポンキッキーズという子供番組を見ていたまま、体が動かなくなってしまう。母には「お腹がいたい」と言うのだけれど「テレビが見たいから嘘言ってるんでしょ」と僕を登校させようとする。

それからは毎日のように母との押し問答が続き、見かねた3、4年の時の担任のN先生が家の玄関まで来てくれて、当時大学生だった先生の娘さんの運転する車でなんとか学校まで行くことができた。

僕はN先生のことを尊敬していて憧れに近い感情を抱いていた。先生は母より少し年上の女性で厳しいけれど優しい人だった。だから5年生になって、若い男性の先生が担任になった時はそりが合わなくて、安心できないのが学校に行けなくなった原因のひとつだったと思う。

他の原因は当時、友達との人間関係がよくわからなくて悩んでいたこともある。例えば友達のA君が、僕が通っている塾に通うようになって、初めて来た日に彼に挨拶できなくて、気まずい雰囲気になってしまうこともあった。そのA君に電話番号を教える時に、なぜだか嘘の電話番号を教えてしまっ

たり、自分でもなんでそんなことをしたのか今でも分からない。

最初は保健室に通うことになったのだけど、いつだかクラスのみんなが来て「M君クラスに戻ってきてよ」と言われて、余計心を閉ざしてしまって保健室もすぐ行けなくなってしまう。でも当時N先生は障害者学級を持っていたので、しばらくはそのクラスで過ごすことになる。

母と小児科の病院にも行ってみても、特に問題ないと言われてしまうしN先生のクラスにも次第に行かなくなってしまう、家にいてばかりで母親との言い争いも絶えなくなつて、次第に母に反抗するようになったと思う。

1994年11歳 2月大雪の日にN先生の家遊びに行ったことがあった。マンガを読んだり先生が作ったラーメンを食べたりして凄く楽しい思い出として残っている。

## 中学入学

1995年12歳4月

中学の入学式に母と出る。勇気を出して行ってみた。新しいクラスは5年の時のクラスメイトがいて

気まずくなる。先生に明日までに作文を書いてくるように言われる。僕は作文が大の苦手でそのことが憂鬱で明日学校に行くのが怖くなり結局休んでしまう。それ以来一度も中学校には足を踏み入れていない。そのあと一時期電車に乗ってフリースクールに通っていたこともあったけどすぐ行かなくなってしまう。

## 引っ越し そしてひきこもりに

1996年13歳

4月、近所のマンションに引っ越しして、初めて自分の部屋をあたえられてからは、完全に部屋から出られなくなってしまい、中ではテレビばかり見ているそれをビデオに録画して何度も何度も繰り返し見ていた。それか一日中ヘッドフォンをして音楽を聴くか、新聞を読むというより眺めて一日が終わっていき、何も代わり映えのない毎日、時間だけが過ぎていく焦燥感、そういうものに押し潰さそうで兄や母親に対する怒りでノイローゼに近い状態だった。兄が自分のことを嫌っていると思っただけで風呂とトイレの時以外は部屋からは出られなくなる。それは兄が2004年に家を出るまで続いていく。



## K 子さんとの出会い

13歳から16歳の3年間、僕は誰とも家族さえともコミュニケーションできなかった。

2000年17歳

4月インターネットのひきこもりの交流サイトの掲示板で、知り合ったK子さんという人とメールのやり取りをするようになった。彼女は弱視の人で脳性麻痺のTさんを介護しながら一緒に暮らしていて、ふたりで障害者の福祉機器を作る作業所を立ち上げたと話していた。

K子さんとは一年半ほど交流をして一年で1000通以上メールをしたと思う。電話や手紙でも僕を励ましてくれて脳性麻痺のTさんも足でキーボードを打ってメールを送ってくれた。当時Kさんは僕の唯一の話し相手ですべて心を開きかけてくれたのが少しだけ開けた気がした。それがきっかけで勇気を出してN先生に電話をした。先生は「今日は記念すべき日だね!」と喜んでくれて定期的に電話をするようになった。ちょうどそのころ一度も会ったことない中学2、3年の担任の先生にメールを送ったこともある。中学の担任の先生には自分のクラスの集合写真を送ってもらった。

いつだったかN先生が「何か読みたい本はないか」と言うので僕は読みたい本を伝えて先生に送っ

てもらったことがあった。そしたら母が怒って「物を送るのはやめて」とN先生に電話して、それから電話も次第にしなくなってしまう。K子さんとも電話で僕が感情的に怒ってしまったことがあって連絡が途絶えてしまった。それからしばらくはまた誰とも関われない日が続いた。

## 6年ぶりに外に出る

2002年19歳

たまたまNHKのテレビを見ていたら、つじあやのという女性シンガーソングライターが出ていて、たしか「愛のかけら☆恋のかけら」という曲を歌っていたと思う。曲を聴いてすっかりファンになって他の曲も聴くようになり、深夜のラジオにゲスト出演することを新聞で知った。ワクワクしながらそのラジオを聴いていたら、ちょっと勇気が出て1996年以来初めて玄関から外に出て近所の公園まで歩く。なんとも言えない、今でも忘れられないくらいの開放感を味わう。何かが変わった。それからたまに夜に父とドライブするようになる。ドライブ中は僕が好きなCDをかけていた。Fishmansの Long Season なんかが好きだった。

## N先生に会う

2003年20歳

5月23日 ふと床屋に行きたくなった。昼間外に出て見ようと思って駅前の子供の頃よく通った床屋に入ってみた。緊張したけどなんとか終わった。それ以降は少し昼に外に出られるようになって近所の図書館にも行けるようになった。ちょうどその年インターネットでも本の予約が出来るようになったので、僕は心の空洞を埋めるがごとく大量の本を借りて貪るように読むようになった。それは10年以上経った今でも続いている。

6月20日 ふと思い出して3年ほど連絡の途絶えてたN先生に電話したら「現在この電話番号は使われていません」とアナウンスされたので3年前N先生が勤めていた小学校に電話して他の学校に移動になったことを知る。その小学校に電話してN先生とまた連絡を取るようになる。N先生に連絡したら先生は僕が行ってる図書館の近くの学校に勤めているので今度、学校が終わったら会おうということになった。

8年ぶりに会うN先生は昔とあまり変わらず藪長けた人だった。久しぶりに会うので緊張したけど、それから何度か図書館行った帰りにN先生には会うことになる。大体は学校の近くのファミレスで会い、僕はビールを飲むことが多かった。N先生に会

うまえに緊張して焼酎を飲んでから行くこともあった。何回か会っているうちにN先生の話す内容が刺激になりいろいろな感情を想起して、不安が消えなくて次第に先生に会うのが怖くなってしまふ。結局10回ほど会ってそれからは外へ出ることがまた出来なくなっていく。

N先生とはそれから2週間に1回電話を続けていて自分の焦燥感を話したり借りた本の話などをした。

先生との電話は今でも続いている。

## 2004年21歳

兄が家を出たので家の中で自由に過ごせるようになり母や父とも少し話せるようになる。それでも母との諍いは続いてなかなか心休まる日がないのが大半だったけど。その年は県立の精神保健福祉センターに自分で電話をしてみたこともあった。精神保健福祉センターの人に1ヶ月に1回くらいは電話していたと思う。それから2年間は行動に移せなくて読書と焦燥感で悶々としている日々だった。

## 2005年22歳

兄が喪服を借りに家に帰ってきたことがあった。そのときは怒りの衝動が抑えられなくて包丁を持ちだして兄に突きつけて暴れてしまった。それ以来

2011年に母親が亡くなるまでは兄に会うことはなかった。

## 勇気を出して保険所に電話

2006年23歳

8月、やっと勇気を出して区の保健所に電話を試してみた。前から母は保健所に相談に行っていたみたいだけど、僕は母に反抗してたのであまりいい気分がしてなかった。でも電話に出た担当のEさんは凄くやさしい感じで、電話をかける前に感じていた不安な気持ちが少し和らいだ。自分のこと手短かに話してEさんはちゃんと受け止めてくれて、それから1週間に1回電話するようになる。それで8月31日に玄関までEさんと精神保健福祉センターの人が来てくれる約束をした。

8月31日、当日僕はあまりにも緊張していて、Eさんと精神保健福祉センターの人が来る前にビールを4本開けてから話をすることになる。初めて会うEさんはあまりにかわいくて、一瞬で一目惚れしてしまった。何を話したのかはほとんど覚えてないけどあっという間の1時間だった。

そのあと何度かEさんと精神保健福祉センターの人が玄関まで来てくれた。12月12日はEさんが近所の精神科の医師と一緒に来て1時間ぐらい話をし

た。精神科のM先生は眼光が鋭くて少し怖い感じだったけど、ちゃんと僕の目を見て真剣に話を聞いてくれて好感が持てた。

2007年24歳

2月22日もEさんと精神保健福祉センターの人が来てくれて一緒に保健所まで歩いて行く事になった。3年ぶりに外に出て前と同じ開放感を味わった。あの瞬間は今でも忘れられない。それからは保健所が図書館の近くなので図書館に行くついでにEさんにあいさつするようになった。

3月20日、精神科のM先生とも保健所で再会して面談することができ、その先生と話したのをきっかけに僕はカウンセリングを受けてみたいと思うようになった。

**カウンセラーの S さん**

そして9月25日にその病院でSさんという年上の女性のカウンセリングを受けることになる。最初は不安でSさんのことも信頼できなくてEさんに電話したりしていた。

2008年25歳

保健所の担当のEさんが移動になるらしいので3月最後のあいさつをした。電話では「今までこんなに人を好きになったことはなかった」と伝えた。Eさんは喜んでくれた。新しい担当の人には慣れるまで1年近くかかった。図書館に行ったついでにあいさつしに行くのは変わらなかった。

それからはカウンセラーのSさんに頼るようになる。Sさんは少し僕の母に似てる気がした。姉がいたとしたらあんな感じだったのかもと思うようになる。奈良美智の絵に少し似ているところがあるそんなひと。N先生に電話はしてたけど当時Sさんが唯一の話し相手のような存在だった。自分の気持ちをぶつけていくうちに少しずつ心を開いて信頼できる存在になっていった。

7月は13年ぶりに電車に乗ってN先生に近所の公園に会いに行ったことがあった。事前に連絡しなかったけどN先生は優しく対応してくれた。9月10日には病院の作業療法を始めることになる。

## 2009年26歳

1月皇居、2月上野、3月鎌倉に1人で行ってみた。作業療法もすぐに閉塞感を感じてたから、ちょっと行ってみようと思ったのかもしれない。そのあと3月にデイケアに通うようになる。デイケアでは周りの音が気になって落ち着かなくていつもイ

ライラしていた。何か不安なことがあるとそのつどSさんに電話していた。スタッフともよく衝突していた。当時のカウンセリングノート読み返すとやり場のない怒りと焦燥感と人と関わり合えない憤りで溢れている。

## 支援センターに通う

2010年27歳

デイケアも1年で限界を感じてスタッフにどこか行く場所ないか尋ねたら生活支援センターの存在を教えてもらった。

5月31日には保健所の担当の人と一緒に生活支援センターに見学に行くことになっていた。見学する前の午前中に病院のデイケアに参加したけど、初めてのところに行くのでかなり緊張していて、いつも騒いでいたグループがうるさくて、1年間我慢してた怒りが爆発してデイケア室で暴れてしまった。

ちょうどデイケア室の近くにSさんがいる臨床心理室があったので、慌てて助けを求めてSさんに会いにいったけどSさんはすぐどこかへ行ってしまい、僕はよけい怒ってしまってまた暴れる。それがきっかけでデイケアは1ヶ月出入り禁止になってしまう。



そのあと生活支援センターを見学した。支援センターは老人ホームの1階にあってかなりアットホームな印象を受ける。スタッフのKさんに案内され面談をして、いろいろ聞かれるので抵抗あったけど答えてしまう。ちょうどデイケア出入り禁止になっているので、それからは支援センターに昼食を食べに毎日のように通うようになった。最初は基本的にスタッフのKさん以外とは話すことはなかったと思う。デイケアの出入り禁止解除になってからはデイケアに週2回通ってあとは支援センターに行っても本を読んであとはKさんと面談してもらったりしてた。2010年はそんな感じで過ごしていた。

## Sさんとのさよなら

2011年28歳

2月、Sさんにカウンセリングの時に3月で病院を辞めると告げられる。僕はかなりショックでデイケアも1ヶ月休んでしまう。久しぶりにデイケアに行ったら実はデイケアのスタッフ2人も今日で辞めることを告げられる。今までさんざん迷惑かけてきたけど2人にはかなりお世話になった。でも最後のあいさつが出来てよかったと思う。3月29日はSさんの最後のカウンセリングで「Sさんとさよならす

るの寂しい」と言ったら手を胸に当てて「ここにいるでしょ」と言ってくれた。

Sさんのあともカウンセリングを受けていたけどその人も3ヶ月で辞めてしまい、そのあとはカウンセラーがいないのでカウンセリングは受けられなくなった。支援センターで相談に乗ってもらったKさんも3ヶ月で辞めてしまった。それからは支援センターでは以前から居るスタッフのAさんによく面談してもらうようになった。

## SSTに参加と就労体験プログラム

6月には支援センターでSSTが始まったので参加してみることにした。SSTの目標は「利用者の人とも話せるようになる」だったと思う。グループホームのスタッフのOさんが司会で毎回楽しかったのを覚えている。Oさんは2年後支援センターのスタッフになり僕はいろいろとお世話になったし迷惑もかけた。

ちょうどそのころ病院のデイケアで売店の前でかりんとうを販売する就労体験プログラムというのがあったので僕も参加してみたくなった。応募して6月から3ヶ月間体験することになる。最初は知っている人に片っ端から声をかけてとにかく売り込むことをしていた。グループホームスタッフのOさんもた

またま病院に用事があったらしく僕が強引に売り込んだら買ってくれた。

## 母の死

夏頃から母の体調が思わしくなく衰弱していく感じだった。母は1年前から乳房に違和感を感じてるのを知っていて父が説得しても病院の検査を受けるのを拒んでいた。それまで父は出張に行っていたけど帰ってきて母の看病をするようになった。日に日に衰弱していく母を見るのは辛かった。でも「病院で検査を受けて」とは勇気がなくてとてもは言えなかった。もともと股関節脱臼していて足も悪かったけど、7月の終わりには歩けなくなって、8月20日にはどうしようもなくなって入院することになった。

兄もお見舞いに来て6年ぶりに会う。最初は会うたび胃が痛くてイライラしたけど次第に慣れた。それから緩和ケア病棟に移って、1ヶ月も立たない9月15日に亡くなった。最後に今まで言えなかった

「ありがとう」と「ごめんなさい」が言えたことだけが良かったと思う。次の日は父と兄は葬儀屋と打ち合わせをしてして、僕は支援センターで料理を作る日だったので、いつも通りみんなと料理を作って食

べ終わったあと、スタッフのAさんに面談してもらって母が亡くなったことを伝えた。

母のお通夜と葬儀で十数年会ってない親戚の従兄弟にも会えた。幸子さんは来なかったけど、現金書留で香典と手紙が届いた。そのあと電話をくれて僕が小学3年生のときの幸子さんが結婚してショックだったことを伝えた。一周忌には来てくれて「Mは甘ったれだったからね」と言われた。18年ぶりに会う幸子さんは相変わらずきれいだった。幸子さんの弟には肩を掴まれて「頑張れよ!」と活を入られた。

## 父との生活

父との生活は最初は言い争いも多かったけど徐々に慣れていったと思う。母が亡くなってから2人でお酒を飲むことが多くなった。精神的にはかなり停滞していた。それからまた父は出張が多くなった。2011年の後半はそんな感じだった。

それと2011年12月は、僕が通ってる支援センターと同じ母体の作業所を、支援センターのAさんと見学することもあって2012年から正式に通うようになる。

2012年29歳

2012年当時の生活の基盤は支援センターに通うことになっていて、その合間に作業所やデイケアに通うという感じだった。支援センターでは昼食を食べに行ったり話の合う人と話したり書道をやったり料理を作ったり当事者研究をやったり、わりと充実していた。そして図書館のついでに保健所の担当の人にあいさつする生活を続けていた。その人は4月で移動になってしまった。4年間毎週あいさつするのがひとつの習慣になってたのでそれがなくなったのは少し寂しい気もした。

## S 子さんのこと

2012年になると支援センターにS子さんという人が来るようになった。その人はレジのパートをしていて仕事終わった時や休みの時にたまに来ている人だった。凄く気さくな人で僕が支援センターでドラクエ8をやってたから最初は勇者と呼んできた少し変わった年下の女の子。僕の心にすんなり入っていく感じがした。

6月に支援センターのイベントでマザー牧場に行った時も、一緒に行動して帰りのバスでS子さんは「一緒に歌って欲しい」と言って一緒にデュエットしたのが中島みゆきの「わかれうた」だった。僕は音痴で人前で歌をうたうのは怖かったけど、その

時S子さんと一緒に歌って少し苦手意識が薄れていった。そのあとも「7月にフリーマーケット出店するからいらぬもの出していいよ!」と言って一緒にフリーマーケットに行ったりした。絵の上手い人で僕の絵をよく描いてくれた。

## 猫が行方不明

8月2日、夜になって14年近く飼ってる猫のマイケルが外に出たいというのでベランダに出してやったら、僕はそのま戸を閉めて寝てしまって、朝起きたらベランダの下にはいるけど牙むいて2度と帰ってはこなかった。それから僕は猫に逃げられたショックで落ち込んでウイスキーを飲み過ぎたりして精神的に不安定になってしまう。それと母の一周忌があるのも憂鬱な材料の一つだった。そのときなんでか知らないけど、どうしようもなくしてS子さんに電話してしまって、S子さんはいろいろ言ってくれて「今度友達と多摩川の花火大会行くから一緒に行って元気出そう!」と僕を励ましてくれた。そのあと支援センターで会った時、S子さんはUFOキャッチャーで取った猫のぬいぐるみにマイケルの絵を描いた名札を付けて雑誌の付録のスヌーピーのトートバックに入れて僕にプレゼントしてくれた。

8月18日、S子さんとその友だちと僕の3人で多摩川の花火大会に行った。Sさんは僕にたこ焼きを食べさせてくれて僕はすっかり花火よりS子さんのことが気になってしまう。帰りは2、3駅、3人で歩いたのは楽しい思い出。

4日後の22日、僕は勘違いしてS子さんのことが好きになってしまい電話でS子さんに告白してしまう。かなり緊張していてビールを1本飲んでたけど。なぜか僕は「S子さんの男前なところに惚れた。好きだ!」と言ってしまう。S子さんにはOKもらって「電話じゃなく直接言って欲しい」と言われたので次の日支援センターの裏でいろいろ話したのを覚えている。

父には前から「車の免許に挑戦してみたら?」と言われていて、なかなか決心がつかなかった。だけどS子さんには勇気をもって免許を取ろうと決心がついた。そのあとすぐ自動車教習所の入学手続きをすることになって入会特典にディズニーランドのペアチケットがあると聞いて迷わずそれにしてしまう。

でも猫がいなくなって精神的に落ち込んでるのをすっかり忘れててS子さんに何度も電話してしまったりして結局2週間でふられてしまう。その時はかなりショックでまた酒の量が増えてそれから支援セ

ンターのAさんに相談に乗ってもらうことが多く  
なった。

## 支援センターでトラブル

11月になって更に落ちこむことがあった。教習所の帰りに支援センターに寄ってスタッフのAさんと話そうとして近づいたら、夫婦で来てる男のTに「妻に近寄るな!」と因縁つけてきて「表でろよ!」と煽ってきたので僕はちゃぶ台をひっくり返してそのあとAさんと面談室で話をした。1時間近くAさんに慰められて外に出たらいつも話すHさんに「大丈夫?」ってハグされた。それで少しは気持ちが落ち着いていた。その夫婦は出入り禁止になったけど僕の恐怖心はずっと消えなかった。

## 自助グループとの出会い

12月1日、いつも閉塞感を感じていて。ひきこもりの自助グループはないのか、支援センターのスタッフに聞いてもわからないと言われたので、自分で調べて三田と駒場に会場がある自助グループに足を運んでみた。三田の会場に行ってみて司会の人やる気がなくて、大丈夫なのかなと思いつつも自分



の番が回ってきたので、今までの経緯を手短に話してミーティングは一応終わる。そのあと喫茶店で話し合うらしいので付いて行くことにする。結局それから3年もお世話になることに。

## Aさんとのさよなら

2013年30歳

2月になったら支援センター出入り禁止になっていたT夫婦がまた来るようになって僕は心が休まらなかった。それと平行して3年間お世話になったAさんも退職することを告げられる。それで僕はS子さんにメールしたら「大丈夫？ 電話で話聞くよ」とメールが来る。そして電話してT夫婦のことやAさんが辞めることを伝えた。ディズニーランドのペアチケットのことも伝えた。その時S子さんはディズニーランド一緒に行ってくれると約束してくれた。

ちょうどその頃自助グループの三田グループを主催してるUさんが支援センターを見学してくれることになった。3月21日のことだと思う。Aさんに案内されてUさんはいろいろ説明を受けてたのを覚えている。

ちょうどAさんのお別れ会がある日、T夫婦が来たので僕は動揺して不安になったのでAさんに面談してもらった。お別れ会の最後に一緒に写真を撮っ

てもらう。Aさんにはいろいろ大切なものをもらった気がする。カウンセラーのSさんが辞めてからとにかく一番心開いて話せる人だった。Aさんの最後の出勤の日はS子さんと一緒に支援センターに行った。

それからはスタッフのAMさんに面談してもらうようになる。AMさんは僕より5歳上で母の若い頃にどこか似ている気がした。姉がいたらあんな感じだったのかもと思った。AMさんは以前は一般企業に勤めていて30歳を過ぎてから社会福祉士の資格をとって2012年9月から支援センターのスタッフになった人だった。僕がAMさんに初めて会ったのは9月の中旬にスポーツのプログラムがあった時でふたりでキャッチボールをしたのをよく覚えている。凄くノリのいい人で僕は支援センターに行くのが楽しみになった。

## 運転免許取得

5月には念願の運転免許を取得する。入学直後かなり落ち込んでいたので、なかなか行けなかったけど7ヶ月かかって無事に卒業する。そのあとすぐ自助グループのメンバー4人で東京都にある御岳山という山を登ったりした。初めての登山で厳しかったけれど最後まで登り終えてかなりの達成感を味わ

う。その日はそのまま三田の自助グループ会場に行った。運転免許取得後は目標がなくなりAさんともさよならしたこともあって、また今までのように閉塞感が出て来た。

## ジム・オルーク 6Days

6月、僕が大好きなジム・オルークというミュージシャンのライブが、六本木で6日連続で開催されることを知った。僕は今までライブには一度も行ったことがなくて、どうしようか迷ったけど勇気を出して行くことにした。6日間は夢を見ているようでかなりの開放感を味わった。それから僕はいろいろなミュージシャンのライブに足を運ぶようになった。

## 支援センター出入り禁止に

4月、支援センターの元施設長のAKさんは新しく相談事業所の施設長になって、7月に僕と支援センターで面談することになっていた。その時T夫婦が来ていて、面談の最中、Tが7月から新しく入ってきたスタッフのOさんに僕の悪口を言っていて、我慢していたものが押さえきれなくなって、面談室を飛

び出して台所から包丁を持ちだしてTのところへ駆けていこうとしたら、AKさんと他のスタッフに止められてAKさんの相談事業所で面談することになった。それから支援センターは出入り禁止になる。でも電話相談は大丈夫だと言われる。

## 毎日支援センターに電話

それから毎日のように支援センターに電話をした。AMさんに自分のことを解って欲しくて自分が今まで誰にも話せなかったことを何度も何度も話した。その時は自暴自棄で毎日お酒を大量に飲んでた。毎日のように吐いてたと思う。9月13日たまたま支援センター近く歩いてたらT夫婦がいて僕が気が立って家に帰りAMさんに電話して「あいつ許せない!」と何度も言ったらAMさんは「前と同じことは繰り返さないで欲しい」「ちゃんと振り返りして欲しい。それがMさんにとってこれから社会に出る上でとても大切なことだから!」と涙ぐみながら話してくれた。それを聞いて僕はAMさんに申し訳ない気持ちになった。

ネットで以前から知っている人とスヌーピー展へ

10月16日、前からネットのTumblrやTwitterで知っていたあるゲイの人と六本木で開催されてるスヌーピー展に行くことになった。初めて会うのでかなり緊張してたけど気さくな人で意外に話が進んで僕は満足だった。今度互いが好きな友川カズキというミュージシャンのライブに行く約束もする。

12月20日、ライブに行くことになったけど行く前に緊張して4本チューハイ開けてから行ってそのあと2人でファミレスでワインをかなり飲んでライブのあとに吐いてしまいその人に介抱されて帰った。かなり落ちこむ出来事だった。そのあとも2人でジム・オルークと灰野敬二とオーレン・アンバーチという3人が共演するライブに行った。僕にとってはネットでしか知らない人と会うのはかなり勇気があることだったので飛び込んでみて結果的には良かったと思う。

## 抗酒剤を飲む

10月18日に僕はワインを飲んで気分が良かった。2日前スヌーピー展行った人と飲んだワインがおいしくて忘れられなかった。そしてそのまま支援センターにいつてしまう。みんなびっくりしていた。そしたらAMさんに連れられて線路のどこまで一緒に歩いて外へ出て帰った。2日後の20日もまた

ワインを飲んで支援センターに電話したらAMさんじゃなくOさんが出たので、AMさんによって欲しいといったら変わってくれないので僕はOさんに暴言を吐いてしまう。

そのことで僕はかなり落ち込んで次の日病院に行って主治医に抗酒剤をもらうことにする。最初の1ヶ月半はお酒をやめることが出来たけど、次第に抗酒剤を飲まない日が出て来て週に2、3日はお酒を飲むようになった。アルコールの自助グループのAAにも2、3回行ったきりで馴染めなかった。

## 発達障害外来へ

11月20日、相談事業所のAKさんと都内の発達障害外来のある病院へ行く。母子手帳渡して問診票を書いて医師に自分のことを話したら「あなたの話を聞く限り発達障害ではない」と言われてしまう。なんとなく煮え切らない感じがした。

2014年3月に市の発達障害支援センターに行った時は医師の人に今までの生育歴を話したら「今まで助けてと言えなかったんだね」と言われて涙が出そうになった。

## 焦りと不安と閉塞感

今までは作業所週2回ほどしか行けていなかったけど、11月からは週4回行くようになった。それはデイケアの友人や支援センターの知り合いがたまたま同じ老人ホームに務めるようになった話を聞いて少し焦ったのもあったと思う。

## 新しい市での基盤づくり

2014年31歳

1月、祖父ががんで入院して3月26日に亡くなる。3月28日は支援センターのスタッフのYさんが退職する日だったので、出入り禁止は解除されていないけど、最後なので会ってもいいと言われる。Yさんは本が好きな人だったので、僕はよくYさんと本の話をした。

いろいろあって4月10日、隣の市に引っ越しをする。すぐ新しく引っ越したA区の支援センターを見学するけど、正直あまり利用したいとは思わなかった。そのあと、隣のT区の支援センターを見学したら気に入って毎日昼食を食べに通うようになる。

前の支援センターに雰囲気似ていてアットホームなところに惹かれたのかもしれない。最初は馴染めなくてスタッフの1人のIさんが話しやすくして面談

をしてもらうようになるけど、他のスタッフや利用者の人と話すようになるには時間がかかった。

## 新しい作業所探し

引っ越してから今まで利用していた作業所は市外在住では通えなくなったので、新しい作業所を探さなければならなくなった。

5月20日は新しく通うようになった支援センターと同じNPO法人がやっている野菜を育てているB型の作業所Hを、保健所の担当の人と見学することになる。でもすぐにそこに行こうという気持ちにはなれず、A型の作業所も見てみたくなり、保健所の担当の人と6月12日にハローワークに行きA型の求人を見に行く。

8月28日にはA区の支援センターのWさんとA型の作業所を見学し求人の応募をした。結果はダメだったけど。挑戦してみてよかったと思う。

9月26日は以前見学した作業所Hを体験利用することになる。スタッフのNさんに案内されて説明を受ける。その日は芋掘りをしてNさんに「初めてなのによく出来ましたね」と言われて嬉しかった。体験利用は10日間でちょうどその時お酒の量が増えていてそのことをポロッとNさんに話したら体験利用が伸びてしまう。最初の2、3ヶ月は本当に辛くて



支援センターのIさんに面談のたびに辞めたいと話していた。

12月9日はNさんと面談をして少しスッキリする。

12月24日には前の支援センターのAMさんとも面談の機会を設けてもらう。それも今までの気持ちの整理が出来てよかった。

## Iさんとさよなら

2015年32歳

2月、Iさんに3月で支援センターを定年退職すると告げられる。Iさんは今まで僕を勇気づける言葉を何度もかけてくれた。1年間という短い期間だったけど凄くお世話になった。

2月19日は作業所の人とライブを見に行く。その人が好きな戸川純と僕が好きなジム・オルークがツーマンライブをするので僕が誘ってみて一緒に行くことになった。その人は本と音楽に造詣が深く、前からよく話をしてきた。それから徐々に他の作業所の人たちにも心を開くようになった。

3月14日はIさんの最後の日だった。その日は明日祖父の一周忌をするので、兄が家に来ていて父と兄と僕の3人で近所の寿司屋で食事をした。家に帰ったあと僕はひきこもっていた時のことを兄に謝るこ

とが出来た。一周忌が終わったあと兄がLINEで「当時Mのことを気遣ってやれなくてごめん」と言ってくれた。

今までの自分をふり返ってみると、色々な人に支えられてなんとかここまでやって来れたんだと思う。支援者の人に頼り過ぎだとも思うけど。昔小学校の担任のN先生に「10年ひきこもってたから、回復もそれと同じくらいかかるから、焦らないでいいよ」と言われた。僕は2006年に保健所に連絡して9年、2007年から外に出るようになって8年経ったけど本当にそう思う。時には焦って自暴自棄になってしまったこともあったけど。

母、父、兄、N先生、K子さん、S子さん、保健所のEさん、SNさん、カウンセラーのSさん、WHさん、支援センターのAさん、AMさん、Oさん、Iさん、Wさん、AKさん、Yさん、病院のデイケアスタッフのSKさん、TYさん、OCさん、NMさん、MKさん、MAさん、主治医のIT先生、自助グループのUさん、そしてたくさんのみなさんにありがとう。

## あとがき

本来ならば私は自分の体験を載せる予定だったのですが、出来上がった原稿を読み直した結果、出版するには適さないと判断しました。ですから今回はコラムという形で参加させていただきました。自分に起こった出来事をありのままに書いたつもりですが、文章が否応なく生々しいものになるのです。これでは読む側に不快感を与えかねません。きっとまだその時ではないのでしょう。何にでも適切なタイミングというものがあります。いずれは自分の体験談もこうやって文章にして発表できる日が来ると思います。それはまだまだ先のことになりそうです。

私がHAに来たのは2019年の夏の頃でした。なのでHAではまだ新米の部類に入ります。一方で自助グループや12ステップに繋がったのは17歳の時でした。あれから随分と月日が経ちましたが、実は12ステップの効果を実感し始めたのはここ最近のことなのです。今では日常の何気ない幸せを感じる時、いつも私は12ステップのことを考えるようになっていきます。

よく誤解される方がいらっしやいますが、12のステッププログラムの12番目までをやり通したからといって、さあ回復した！とはなりません。むしろ

ろはつきりとここで申し上げておきますが、回復したという状態は永遠にやってこないでしょう。

これでは12ステップなどやる意味がないと思われるかもしれませんが、決してそうではありません。

12のステッププログラムとは生き方そのものです。ステップ12の先にあるのは回復したという状態ではなく、ステップ1なのです。これは繰り返されます。ステップには永遠に終着駅などありません。ただ、回復しているという、その状態が続くのです。そしてその状態は、常に誰かに明け渡していかなければ維持していくことが難しいとされています。この状態を安定させて維持していただくだけでも必死です。少しの心的外傷を受けただけで、明日にでも私はひきこもりになってしまうでしょう。

この文集は、今現在ひきこもり問題で苦しんでいる仲間のためだけに作られたものではありません。ひきこもらない生活を今日一日維持していく、私たちのために作られたものでもあります。

このプログラムの愛と共感と安らぎが、今日一日どこにあっても、あなたと共にありますように。

## 追伸

コロナ危機が原因で解雇された方はたくさんいらっしゃいます。飲食店の皆様は対策をしても感染原因だと言われてしまい、そのうえ営業時間短縮まで迫られて、苦しい思いを抱きながら日々を過

ござれています。追い込まれて自ら命をたつてしまった方も少なくありません。医療従事者の皆様は常に感染のリスクと背中合わせで懸命に働いてくださっています。運送業の皆様、毎朝ごみを収集してくださっている皆様、生活必需品を用意してくださるサービス業の皆様、インフラを整えてくださる皆様、その他多くのエッセンシャルワーカーの皆様...

全員がテレワークできるわけではありません。ひきこもりのなかにはひどい言葉を言う人もいます。「コロナでみんながひきこもりになればいいのに。そうしたらひきこもりのことをみんなが理解してくれるのに。」

そんな訳ありません。私たちが引きこもれているのは、引きこもられない方々の血と汗の滲む努力があるからです。引きこもり状態ができている私たちは、引きこもられない方々に対しての大きな借りがあります。そしてこの借りは、いつか、どんなかたちであれ、埋め合わせをしていかななくてははいけません。多くの仲間がこれと同じ思いを共有していることを願います。

2021年1月

## HAとわたし HA10周年記念文集

2021年2月23日 発行

発行 ひきこもりアノニマスインターグループ

〒173-0001 東京都板橋区本町2-4-1 M-2

いたばし総合ボランティアセンター

ホームページ <http://hikikomorianonymous.org>

Eメール [hikikomorianonymous@gmail.com](mailto:hikikomorianonymous@gmail.com)

(ホームページにメールの送信フォームがあります)

本書の一部または全部を無断で複写転載することは禁じられています。