

氷河期世代のひきこもりと UX会議の取り組みについて

2019年11月26日

一般社団法人ひきこもりUX会議

一般社団法人



ヒキコモリ ユーエックスカイギ

2014年発足。

不登校、ひきこもり、発達障害、性的マイノリティ等の当事者・経験者によるクリエイティブチーム。

「当事者」たちが長い時間をかけて経験してきた生きづらさや葛藤、居場所のなさ、またさまざまな支援、そのすべてが“Unique eXperience”（ユニーク・エクスペリエンス＝固有の体験）だと捉え、当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けている。

わたしたちの活動

場をつくる

それぞれの「UX」を持ち寄る
イベントや集まりを企画

- 当事者会の企画運営
- イベント企画運営
- 自治体や外部団体との連携

調査と発信

ひきこもりや生きづらさを抱える当事者向けの実態調査を行い、可視化されていない当事者の存在や声を発信

- 実態調査事業
女性のひきこもり・生きづらさに関する実態調査を実施。(2017年)
- 出版事業
ブックレット「シリーズ 私たちの生存戦略」発行。(2017年～)

語る

メンバー自身の経験を話したり文章にして届ける

- 講演
ひきこもり経験者としての体験を元にした支援のあり方などをテーマに全国各地で講演。
- メディアでの発信
- 政府への提言・ロビイング

ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019



- 10代-70代までの1,600名から回答
- 女性が60%

《回答 自由記述 より》

私は就職氷河期世代の元引きこもりです。日本は一度つまづいた人間が再挑戦することについて非常に厳しい社会だと感じています。引きこもりを脱するための転職活動で、面接時に心ない言葉をかけられたりもしました。現在私は非正規社員で、正社員になるための転職活動をしています。なかなか結果には結び付きません。過去の引きこもりによるブランク期間を必ず聞かれ、ありのままの事実を伝えると顔をしかめるなどネガティブな反応を示す面接官も多くいます。引きこもりになってしまった過去の自分を反省する気持ちはもちろんありますが、人間である以上失敗しないということは不可能です。私が望むことは、失敗したとしても再挑戦できる、自分と違う他者も受け入れるといった、寛容な社会であってほしいと切に願います。

ひきこもりUX女子会

ヒキコモリユーエックスジョシカイ

2016年6月ひきこもり等の生きづらさを抱える女性（性自認女性含む）を対象に東京・表参道にて開始。

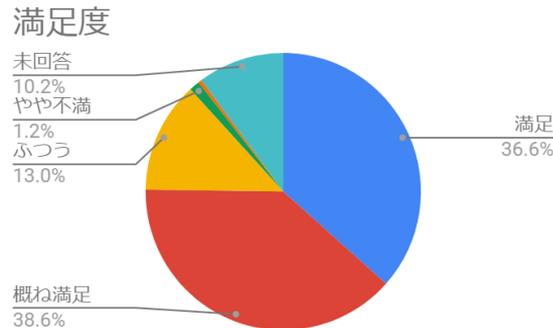
2019年11月までに全国で85回開催し、のべ3,600名が参加。

※2017年度から日本財団から助成を受け「ひきこもりUX女子会全国キャラバン」を3年度連続で実施。



参加者が求めているもの

- 「同じ体験をした人の話を聴きたかった」
- 「罪悪感が和らいだ」
- 「自分はそんなにダメな人間ではないと思えた」
- 「こんなことをしているのは私ひとりだと思っていた」
- 「久しぶりに家族以外の人と話すことができました」
- 「女性だけの集まりはとても珍しく、本当にありがたいです」
- 「カウンセリングだと共感してもらえるけど、
本当の意味での共感、当事者の立場の人同士が
出会うことがなかったのでその重要性を凄く感じました」
- 「弱音を吐いても否定されなくて嬉しかった」
- 「外に出る大きなきっかけを貰いました。人と会うため自分自
身の手入りをしっかりしようと思えました」



▼75%が「満足」と回答

「交流」
と
「出会い」

安心できる 居場所が 必要です

「居場所」とは

- ・ 居てもいい場
- ・ 「支援」「就労」目的ではない場
- ・ 緊張しても不安でも居られる場
- ・ 何かを意図されない場
- ・ 追い立てられない場

※支援機関に相談したくない

66.1%（内閣府調査/平成28年）

どのような支援がほしいか

「長い間ひきこもっていた事の不安を話せる場や人、
仕事や将来を一緒に考えてくれる具体的な支援が
あればありがたい」

「社会の「普通」を基準としない、柔軟な価値観を
持った支援」

「家で出来る仕事を紹介してほしい」

「様々な仕事を体験から始められるような支援」

「定期的に通える、近くて月に2回以上やっている自助会」

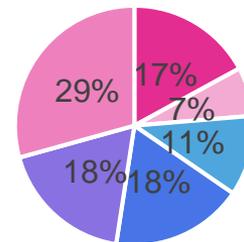
「女性スタッフがいる女性に特化した支援」

「誰かに相談するとなると自己否定感が出てうまくいきませ
ん。

「共感し合える場があるだけでいいと思います」

「極度の電話恐怖症です。メールでの相談ができれば」

良かった支援



- 病院・診療所
- ハローワーク
- 保健所・精神保健福祉センター
- 発達障害者支援センター
- 民間施設
- 当事者会

「女性のひきこもり・生きづらさについての
実態調査2017」より抜粋

意識していただきたいこと

「就労ありき」は×

追い立てられない環境

- すぐに結果（就労）につなげようとするのは逆効果にも。
- 「ひきこもりは働く意欲がない」は間違い
- 支援機関で働く職員のひきこもり理解促進は急務

可視化されはじめた存在

女性やセクシュアル・マイノリティのひきこもり

- ひきこもり女子会によって、女性のひきこもりの存在が明らかに
- 「LGBT当事者でひきこもり」など、二重の社会的マイノリティである当事者もいる
- 「ひきこもり=若年男性」というイメージからの脱却

「選択肢」が必要です

年齢や本人の状況に合わせた「生きるための支援」

- 中高年の当事者支援
親の介護や看取りをしている高齢化した当事者も。
- 外の世界に触れるための場
一歩目が就労支援だとハードルが高すぎる。会話する、公共交通機関を使う、人の中にいる練習ができる場が地域差なくある状態。