

ひきこもり講演会アーカイブ配信中！



7月5日(土)に開催された「令和7年度ひきこもり講演会～誰もが安心して自分らしく生きられる社会へ～」の様子を、新宿区のホームページでご覧いただけます。小学校の頃から不登校を経験したキラコンテンツ長谷川さんが、お笑い芸人を目指した理由について語ります。軽快な歴史ネタが人気のキラコンテンツさんによるトークライブもあり、楽しく学べる内容となっています。ぜひご視聴ください！

講演会の視聴はこちらから↓



あなたらしい歩みを応援したい。

私たちの取り組みを知ってほしい！そう思い、試行錯誤のなか新宿区ひきこもり総合相談窓口がこの紙面を作成しています。ひきこもる理由は本当に様々です。色々な生きづらさが複雑に絡み合っており、何から手を付けたらいいのかわからなくなります。大切なのは、生きづらさがありながらも自分の人生をどのようにデザインするかだと思います。

自分の人生を自分らしくデザインできるよう共に模索し、時には整理しながら進めていけたらと思います。あなたらしい歩みを私たちは応援しています。

＼SNSで情報発信をしています！／

X (旧Twitter)

新宿区公式X(@shinjuku_info)にて、ひきこもりに関する様々な情報発信をしています。ぜひご覧ください！
➡https://x.com/shinjuku_info



＊ご相談・お問い合わせ＊

電話：03-5273-3184
来所：新宿区役所第二分庁舎(1F)
(〒160-0022 新宿区新宿5-18-21)



発行：新宿区ひきこもり総合相談窓口

ただいま😊さなぎ中

～ひきこもり、生きづらさをテーマに
お送りするニュースレター～

秋号

2025年



特集

- ・ひきこもり講演会のご紹介。
- ・チームで生きづらさを語ってみた。

Photo：区主催ひきこもり講演会の様子

7月5日(土)、ひきこもりの当事者・経験者・支援者による講演・トークライブ・シンポジウムを開催しました。「生きづらさを生きていく」と題したシンポジウムでは、それぞれが抱える“生きづらさ”が語られました。社会の中で求められる役割と、自分の本音にズレがある、周りとの温度差からひとりぼっちに感じてしまう、“正しさ”が相手には押しつけのように伝わってしまう…。なかでも印象的だったのは、芸人キラコンテンツさんの言葉です。「(お笑いの師匠との出会いで)ここにいていいんだって、初めて思えた。受け入れてくれるって感じたんです。」「安心できる場所があること」「誰かに受け入れられること」が、どれだけ大きな力になるかが詰まっていました。「ここにいていいんだ」と思える感覚の大切さを、改めて感じた時間でした。

チームメンバーで〇〇を語ってみた！

今回のテーマは「生きづらさ」です。生きづらさというのは人それぞれの感覚であり、その内容は十人十色です。様々な解釈がありますが、共通しているのは「生きる上で必要なことが、なぜかうまくいかない」という感覚ではないでしょうか。もう少し平たく言えば、仕事、学校、友達、家族、お金、健康など、どれかひとつ、またはいくつかのことが思うように進まない。そんな状態を「生きづらさ」と呼べるのかもしれませんが。

今回は、生きづらさを感じた場面や、それが少し軽くなった経験、そして生きづらさについて思うことを、チームメンバーで語り合いました。ぜひメンバーの近況も合わせて、ご覧ください。



西表

ゲーム課金が〇万円近くになっていました…！悪いことはしていないのに罪悪感が…。
誰かこの心の反応に共感してほしいです(泣)



谷地田

常に3匹の猫がいるという生活が30年以上続いていましたが、先日、3代目の最後の1匹が旅立ちました。女優の故・吉行和子さんの「地の底に永眠という宴あり」という句があります。いつかあの子たちみんなと宴を楽しみたいと思うばかりです。



戸田

アニメ「文〇ストレイ〇ックス」にはまっています。1期、2期を数日でイッキ見してしまいました(笑)アニメの中で「生きる意味は必ずどこかあるよ。」って教えてくれている気がします。今、3期見えています！

西表 では皆さんの「生きづらさ」にまつわることを、順番に聞いていこうと思います！

谷地田 私の「生きづらさ」は、電子決済やインターネット社会に馴染めないことです。実は、スマートフォンを持ってないんです。何でかという、必要以上社会とつながりたくないという気持ちがあるからです。つながりは最低限で十分だと思っていて、テレビも置いていません。私は映画が好きで、これまではレンタルDVDで映画鑑賞をするのがささやかな楽しみでした。けれど、最近はレンタルできるお店自体がなくなってしまっています。

西表 えー、今ってレンタルDVDって減っているんですね！

谷地田 そうなんです。今はレンタルDVDがほとんどなくて、映画はネット配信が主流なんですね。ネット環境がないと映画も観られない時代になってしまった。でも映画館に行くほどの気力もないし…。自分に合った方法で好きなことから楽しめない——そんなときに、「ああ、生きづらいな」と感じます。



西表 僕の生きづらさは、「自分には何の価値もない、ゴミみたいな存在だ」と本気で思い込んでいたことでした。小学生の頃から大学生になるまで、ずっとその感覚を抱えていたんです。最近になって、なぜそんなふうに感じていたのかを考えてみたら、その根っこは「体育の授業」にあったことに気づきました。僕は運動が本当に苦手で、特にチーム競技が辛かった。誰だって、足を引っ張る人とはチームを組みたくないですよ。だから仕方ないとも思うんですが、当時の体育は「楽しむこと」より「勝ち負け」が中心でした。その中で、「自分はここにいてはいけない」「迷惑をかけてごめんなさい」という気持ちが、強く心に刻まれてしまったんです。なので、何事にも自信が持てなかったんですね。

戸田 私の生きづらさは、「マルチタスクを求められること」かな。生きづらさと思うことは、今の社会って、一人に多くの役割を求められるじゃない。でも私は、同時に複数のタスクがこなせないシングルタスクなんです。集中している最中に別の仕事を頼まれると、作業が止まってしまふ。それで別のことをするとミスしてしまう。そして人一倍に処理に時間がかかってしまふ…。なので「マルチタスクができる人っていいな」と、いつも羨ましく思います。能力以上のことを常日頃求められることに生きづらいなあって思いますね。

そんな僕が大学に入ってすぐ、ゼミで道德の模擬授業をやることになりました。テーマは「あなたは大切な存在なんだよ」。まさか学校が苦手だった自分が、先生役をやるなんて思ってもみませんでした(笑)。しかも、自分のことを大切に思えない自分が、「存在の尊さ」を教える授業をするなんて。授業が終わって、先生がこう言ってくれました。「とても温かく、柔らかい授業でした。あなたのこれからに大きな可能性を感じます。」その言葉が、カラカラに乾いていた心に深く染みちゃって…。そのとき初めて、「こんな自分にも可能性があるあるんだ」「もう少しだけ頑張ってみようかな」と思えたんです。生きること自信がなかった僕が、それでも「生きてみよう」と思えた、そんな出来事でした。



あとがき インターネット社会に馴染めない。自分の存在に価値があると思えない。自分の力以上のことを求められて苦しくなる。それぞれが語った生きづらさは、他者との関りや、社会の在り方の中で生まれているものでした。冒頭で「生きづらさとは、生きる上で必要なことが、なぜかうまくいかない感覚」と述べましたが、みんなの話を聞くうちに「生きづらさとは、社会の中で感じる居心地の悪さ」とも言えるのではないかと感じました。

生きづらさを無理になくそうとするのではなく、お互いに居心地を少しずつ整えていること。それが心を軽くしながら生きていくためのヒントなのだと思います。私たちの窓口では、ひきこもりや生きづらさに関するご相談をお受けしています。少しでも居心地よく過ごせる方法を、共に模索していけたらと思います。