

## ストレングスの窓 第1回 とっしーさん(46才 男性 うつ病・発達障害・引きこもり当事者)

2022.10.26



「同じような立場の人によるサポート」を意味するピアサポート。「ストレングスの窓」は、現役の認定ピアサポーターにそれぞれのストレングス(強さ、能力)をインタビューする企画です。第1回は、とっしーさん(46才)です。

とっしーさんは、北海道ピアサポート協会主催のピアスクールにて、2022年4月から9月まで学び、認定ピアサポーターの資格を取得されました。

中学生の頃から不登校となり、うつ病を発症した後、発達障害の特性により様々な生きづらさを経験されてきたとっしーさんが、どのような道を辿り、ピアサポーターを志し成長してきたのか。

そして現在見据えている、ご自身なりのストレングスを活かした支援とはどのようなものなのか。

実際にとっしーさんが半年間学ばれたピアスクールの教室で、じっくりとお話を伺ってまいりました。

---

---まずはとっしーさんのリカバリーストーリーを聞かせていただけないでしょうか。

とっしー(敬称略):

最初につまずいてしまったところで言うと、中学生になった頃ですね。小学校まではとても元気な子供だったんですけど、中学に上がったタイミングで一気に環境が変わってしまい、うまく周囲に馴染めなくなりました。それでも1年間は我慢して通っていたんですが、2年生になるタイミングで父親の転勤で転校することになり...

その先でいじめのようなものも受けるようになりました。運動部の人にはパンチの練習台にされたり、プロレスの技をかけられたり...。それで夏休みが明けてから不登校になりました。

本当は3日ぐらい休むだけという予定だったんですけど、それが1週間になり、1ヶ月になりで半年になり...

親にもいじめられてるということを打ち明けられませんでした。

---中学校はそれきり登校できなかったんですか？

とっしー:

そうですね。不登校のまま卒業して、そのまま引きこもるようになりました。16才になると、親に「死にたい」と言うようになり、精神科でうつ病と診断されました。

それから服薬治療を始め、20才になると、精神保健福祉センターの引きこもりグループというものがあるということを知り、親が調べてくれて、月数回程度通うようになりました。そこで友達ができたり、のちにピアスクールでお世話になっていく人とのつながりもできました。

それに彼女もできたんですよ。

---おお。それは嬉しいですね。

とっしー:

彼女ができて実家にいると、色々と問題が発生するでしょ？(笑) それで1人暮らしを始めるんです。

---ほう。生活費などはどうしていたんです？

としー:

障害年金とアルバイトですね。アルバイト自体は18才から始めていたんだけど…。これが続かなくて。自分で辞めることもあったし、クビになることもありました。

---それは障害特性とも関係あるんですか？

としー:

うーん…。アルバイトや1人暮らしを始めるようになってから、引きこもりグループではなく作業所に通っていたんですけど…。

25才の時にある飲食店で働くことになったんですけど、障害特性からきているのか、新しく覚えなきゃいけないことを全然覚えられなくて。それで最後には店長にクビを言い渡されました。それ以来、仕事をするのが嫌になって、就労から遠ざかってしまいました。

いま思うと、自分には全然向いてない仕事なんですけど、当時はとにかく表に出る仕事っていうのかな。目立つ仕事や派手な仕事をやりたくて。で、挑戦しては失敗するというのを繰り返していました。

---しかし仕事をしていないと彼女さんとは…。

としー:

2回ほど大きな恋愛があったんですが…。どちらも働いていないことが影響して別れてしまいました。

1人目は先ほどから話に出ている彼女で、3年半ほど同棲したのち、向こうの親御さんが出てきて「娘が別れたがっている」と言われてしまい…。

—ああ…。…次の恋愛にはすぐにいったんですか？

としー:

いいえ。その後、4年間彼女ができませんでした。でもある日、こんなに長い間彼女がいないのは嫌だなと思い、出会い系サイトで探すようになって。

いろんな女の子を誘いました。デートは毎回必ず夜景が見える峠にドライブして、ラベンダーが咲いているお気に入りのスポットで告白してたんですけど、11人に振られて、12人目でやっと成功しました。

---すごい行動力ですね(笑)。

としー:

(笑)。で、その12人目の彼女は、とある宗教団体の信者さんで、彼女のご両親から「娘と付き合うのだったら、この宗教にも入信しなさい」とか言われてね。僕は特に抵抗はなかったから、言われるがまま入信しました。

7年も付き合っ、もう結婚するもんだとも思っていました。

---「思っていました」と過去形ということは…。

としー:

彼女はとても優秀で、仕事ができる人で、大きな商業施設に入っているお店の店長なんかを任されるような人だったんですけど、将来は専業主婦になりたかったみたいなんです。で、僕はというと、お付き合いしていた7年間、きちんとは働けなくて…。それを理由に振られてしまいました。

---残念ですね…。

としー:

本当にこの時はショックで2年間も引きこもることになりました。自分で命を絶とうとしてしまったことさえもあります。

でもある日、心から自分を変えたくなったんです。

それで、福祉の事業所を紹介してくれる窓口に足を運んでみました。その窓口で3つほど事業所を紹介してもらい、さらに相談員のかたが同行した上で見学までさせてくれて。その中で就労移行支援事業所のソウアライブというところに通うことになりました。



---ソウアライブという事業所は、とっしーさんにとって、とても大きな存在のようですね。

とっしー：

はい。そこで担当についてくれた女性の支援員のかたが、とてもいい人で。僕はその人とその場所に、育てなおしてもらったな、と思っています。

僕はね、ずっと働きたくない、働きたくないって言ってきたんです。

最初は生活訓練から始まり、2年経過した後は就労移行に切り替えて、「どんな仕事をしようか」と検討するまでに至りました。

---いよいよ、現在取り組まれている「ピアサポート」の世界が近づいてくるのですね。

とっしー：

そうです。当時は動物愛護の仕事か、ピアサポートの仕事かで迷っていました。

---ピアサポーターを目指すことに決めたきっかけは何だったのでしょうか。

とっしー：

当時、同じくソウアライブに通っていた者同士で雑談をしていたんですが…。僕が自己開示をして、病気のこと、過去に自殺未遂をしたこと、恋愛で辛い経験をしたこと、そういうことをつまびらかに話したんですね。すると、それを聞いてくれた人が、涙を流すほど感動してくれて。

「とっしーさんは、ピアサポートをするために生まれてきたんだよ。いろいろな辛い経験も、そのためなんだよ」と、背中を押してくれたんです。それで、自分でも「そうかもしれない」と…。なんだか、不登校から始まる様々な生きづらさや困難、常につきまとうまいかない感じが、全部肯定されるような感覚がありました。

それで動物愛護の仕事にも興味はあったのですが、最終的には北海道ピアサポート協会が主催するピアスクールに通うことに決めました。



---2回目の恋愛の後、大きなターニングポイントを迎えますよね。失恋のショックから、2年間引きこもることになり、自分で命を絶とうとまでした。でも、ある日「自分を変えたい」と思い至る。この時、一体どんなきっかけが訪れたのでしょうか。

とっしー:

うーん、何があったのかな...。

---私は、とっしーさんが自分自身で「変わりたい」と思ったことが大切だったんだろうと考えています。親御さんや、友人・知人ではなく、ご自身の内側から湧き出た決意が、本当の意味でとっしーさんを救ったのではないのでしょうか。

とっしー:

なんというか、全てが自分のため、ではなかったと思いますね。かつての彼女への感謝というかね。

僕の元恋人は本当にすごい人なんです。現在では、東北のお店をまとめるエリアマネージャーまで務めているそうです。本当にいい女って、別れた後でも支えてくれるんですよ。僕は、そんな人とお付き合いができた。そのことが支えというか、感謝というか。

もちろんピアサポートについて学んでいるのは、自分のためであることは間違いないのですが、同時に元恋人に感謝したくなるような感情も、そこにはあります。



---ピアスクールに通ってから約7ヶ月ですが、成長したと実感できることは何ですか？

とっしー:

1番大きいのは、毎日コンスタントに通所できるようになったということですね。ピアスクールに通う前の事業所(ソウアライブ)時代から改善はしていましたが、まだ日によって通所の時間がバラついてこともありました。しかし今は、毎日決まった時間にしっかり通い切ることができるようになりました。定められたスケジュールをこなしても、体調を大きく崩さなくなったのは、我ながら成長したなと思います。

---そのように成長できたのはどうしてでしょうか。

とっしー:

シンプルに授業が楽しいんですよ。面白いから通いたくなる。講義を聴くのも面白いし、グループワークで意見を交換するのも刺激になる。業界の未来について語り合ったりする時間は、本当に充実しています。

そうして楽しく毎日スクールに通っているうちに...という感じですね。

---では逆に、これは辛いな、ということはあるですか？

とっしー:

やはり、資格取得後の就業先の少なさですね。求人が全然出ていない。

自分で開拓してみようと、いくつかの事業所に問い合わせ、見学しに行ったりもしました。

大抵どこの事業所も、ピアサポートのスキルを持った人材が加わることは前向きなんです。しかし「予算がない」「具体的な効果を測定できない」といった切実な理由で、採用には消極的です。

それでも、卒業生の先輩たちはそれぞれのやり方でがんばっているのは知っているし、同期のメンバーから「焦ることはないよ」と声をかけてもらったりして、なんとか自分なりの道を模索しています。

---私は過去のとしーさんを実際に見たわけではないですが、それでも引きこもりから抜け出せなかった頃と、いまの認定ピアサポーターの資格を取得したとしーさんとは、物の捉え方がずいぶん変わったのではないですか？

としー：

うん。すごく変わった。昔は持てなかった、覚悟、みたいなものがある。  
もうなんていうか、動けるところまでは動こうってさ。細く長く生きるのではなくて、太く短く生きてやれ、みたいな。

---ちなみに変わる前の自分についてはどう思っていますか？

としー：

嫌いだよ。嫌い、嫌い、大嫌い(笑)。

---じゃあ、今の自分には何点をつけてあげますか？

としー：

ええ…。35点くらい？

---ええ！低すぎじゃないですか！？

としー：

自分のこと「大嫌い」から「大」が消えて「嫌い」になったくらいかな。だって、やっぱり正直な気持ちとして、健常者への憧れってあるから。どうせ一生いい女と結婚できないし、スポーツカーにも乗れないし、海外旅行もいけないしって考えちゃう自分もいますから。

---それで自分に**35点**ですか…。ではちなみに、たった今、引きこもりで苦労している人には何点をつけますか？

としー：

うーん。最低でも**60点**はつけてあげるかな。それで僕がそばにいて、もっと高い点数がつくように支えてあげたい。

—すでに引きこもりを脱した自分には**35点**で、いま引きこもりで苦労されている人には最低でも**60点**なんですね。それは、同じ引きこもりを経験したことのあるとしーさんだから、支援対象者の良いところをたくさん見つけてあげられる、ということでしょうか。

としー：

そうですね。そう思います。仮に10年引きこもっていた人が目の前にいたとしても、僕なら最低でも**60点**を見つけれれると思います。

---それはとしーさんの武器である、と考えて良いのでしょうか。

としー：

武器かどうかはわかりません。でも僕は、同じ目線でその10年引きこもっている人に「よくここまで生きていたね」と声をかけてあげられます。そして、その人のいいところを掘り出せると信じています。時に彼らが世間の人の偏見に晒されやすいこともわかった上で。

僕は、引きこもりの人が持つ「ずっとここにいたい」と思いながらも「はやくここから出たい」とも願っている、微妙なニュアンスを理解できていると思っています。

---話を伺えば伺うほど、やはりとしーさんは、最初にいた場所から、現在のピアサポートの道を志すようになるまで、すごく長い距離を前進できていると思うのですが、それでも自分では**35点**しかつけてあげないんですか(苦笑)。

としー：

うん。僕はあくまで35点。35点の自分だと思っているから、支える相手には**60点**以上をつけてあげられるんじゃないかな(笑)。

—もっと自分にも高い点数をあげてもいいんじゃないかと思ってしまいますが、それも含めてとしーさんらしくて素敵ですね！



ということで、今回のインタビューはここまでとなります。

現在のとっしーさんは、卒業生としてピアスクールの運営をお手伝いしたり、在校生の相談にのってあげるかたわら、自身の就業先を開拓される日々を送っています。

また、外部の教育機関や福祉事業所に講座を提供する活動にも積極的に参加し、ピアサポートの普及や啓発に注力されています。

今回聞き手を務めさせていただいた私も、とっしーさんとは同年代且つスクールの後輩ということもあり、個人的にも大変勇気を受け取ることのできたインタビューとなりました。

それでは本記事を最後までお読みくださいまして、誠にありがとうございました。

インタビュー実施日:2022.10.26 ピアスクール内教室にて  
聞き手および文章:おのっち  
カメラ:きむ