

ガールズ編しごとと準備講座

第2回 修了者調査

報告書



2019年3月

(公財) 横浜市男女共同参画推進協会
男女共同参画センター横浜南

Contents

はじめに	2
1 調査の目的	3
2 アンケート調査	
(1) 調査の概要	3
(2) 調査結果	4
1) 回答者について	
2) これまでの経験について	
3) ガールズ講座・社会参加体験（ボランティア）の役立ち度について	
4) 『ガールズ支援事業』を利用したあとの行動、活動について	
5) 現在の状況について	
6) 自由記述	
3 調査結果の分析	
(1) 事業の有効性	43
(2) 修了者の現在の状況とこれまでの経験について	51
(3) 今後の支援のあり方について	54
(4) 支援者・研究者の所感	57
自立や就労の手前に「安心できる場」が必要（林恭子）	
生きることを励ます「ガールズ講座」の取り組み（杉田真衣）	
【資料編】	61
・調査票	
・ガールズ講座 チラシ	
・講座プログラム（第8期／第17期）	
・ガールズ講座 参加のルール	
・社会参加体験受入先と体験内容	

はじめに

公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する横浜市男女共同参画センターでは、2008年度に実施した「若年女性無業者の自立支援に向けた生活状況調査」の結果を踏まえ、2009年度より「ガールズ編しごと準備講座」（以下、「ガールズ講座」という）を開始した。それ以来、若年無業女性を対象とする支援プログラムを拡充しつつ、継続して実施してきた。具体的には2010年度に就労体験の場「めぐカフェ」を開設し、さらに地域のNPOや企業の協力を得た社会参加体験(ボランティア)プログラムを2013年度からの試行実施を経て2015年度には本格的に開始した。現在では、これらの支援プログラム全体を「ガールズ支援事業」と総称している。

プログラム参加の入口であるガールズ講座は、2019年3月末現在で20期を終え、修了者は約420人に上る。11回の連続講座で時間をかけて自分を見つめ、情報と仲間を得る場を提供する本講座は、就職に直結するスキルアップではなく、仕事をする以前に必要な「生きるための土台となる自己肯定感を持つこと」を意図し、プログラムの改善を重ねてきた。

本調査は、2013年度に実施した修了者調査から5年を経て、二度目の調査を行ったものである。本調査の結果からは、前回調査時にはなかった社会参加体験等のプログラムを通じて、修了者は講座で得た安心感と気づきから一歩進み、地域の多様な人との関わりの中で社会に参加するきっかけを得、自信を高めていることがわかった。さらに(回答者の)就労率も大幅に高まり、8割を超えていた。受講前の悩みについては前回調査と同様に、多くの人が「働くのに不安や怖さが先立つ」「自分に自信がなく、自分を否定してしまう」「次に向けて一歩を踏み出すきっかけがつかめない」を挙げている。それにもかかわらず今回、8割を超える人が就労していたことは、自己肯定感の向上のみならず、就労についても支援事業の有効性が高まったものと言えるだろう。

このことは、単に講座による効果ということではなく、むしろ講座をはじめとする支援事業を主体的に利用する修了者自身が自分の可能性に気づき、地域等でのさまざまな体験によって自己信頼を回復し、自ら生み出した結果であるだろう。寄せられた多くの声からは、ガールズ講座で「安全な場」を体験したことが、時を経て次の社会参加行動へとつながっていったことが読み取れる。

調査に回答し、子細な記述を書き込んでくださった修了者のみなさま、今回原稿を寄せてくださった林恭子さん、杉田真衣さん、若年女性を活動の場に快く受け入れてくださっている地域のNPO等団体の方々に、深く感謝申し上げたい。私たち男女共同参画センターのみでできることは多くない。これからも「安全な場を作ること」を大切に、地域のみなさまの力を借りながらこの事業を継続し、広げていくことができれば幸いである。

2019年3月

1 調査の目的

横浜市男女共同参画センター¹が 2009 年度に開講したガールズ講座は 2019 年 3 月現在、第 20 期までを終え、修了者は計 417 名に上っている。前回、2013 年度に行った修了者調査²から 5 年がたち、この間には講座プログラムの改善、支援メニューの拡充等にも努めてきた。そこで、ガールズ講座等が修了者にとってどのように役立ったのか、課題や改善すべき点はないか、さらに今後の支援のあり方を探るため、今回二度目のガールズ講座修了者調査を行った。

2 アンケート調査

(1) 調査の概要

- ① 調査対象：2013 年度 春（第 9 期）から 2017 年度 春（第 17 期）までの講座修了者 167 名
※前回調査の対象者（第 1～8 期）、調査実施時点で講座終了後まもない期（第 18、19 期）の修了者は対象外とした。
- ② 調査方法・内容：対象者に調査票を郵送し、郵送にて回答を得た。
- ③ 調査時期：2018 年 8 月
- ④ 設問数：24 問
前回調査時にはなかった支援メニューである「社会参加体験」について新規に設問した。「めぐカフェ」就労体験については、本調査に先立ち「“めぐカフェ”就労体験修了者調査」を行った³ため、本調査では尋ねていない。
- ⑤ 回収状況：回収数 74 件（回収率 47.1%）
※対象者 167 人中、調査票不達者(10 人)を除く 157 人を母数とする回収率

¹ 横浜市が設置。現在「男女共同参画センター横浜」（戸塚区）、「同センター横浜南」（南区）、「同センター横浜北」（青葉区）の 3 館を総称して横浜市男女共同参画センターという。公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が指定管理者として管理運営を行っている。

² 『ガールズ講座& “めぐカフェ” 就労体験修了者調査報告書』2014 年 3 月発行(ウェブ上で公開中)。

³ 『「めぐカフェ」就労体験修了者調査報告書』2019 年 1 月発行(ウェブ上で公開中)。

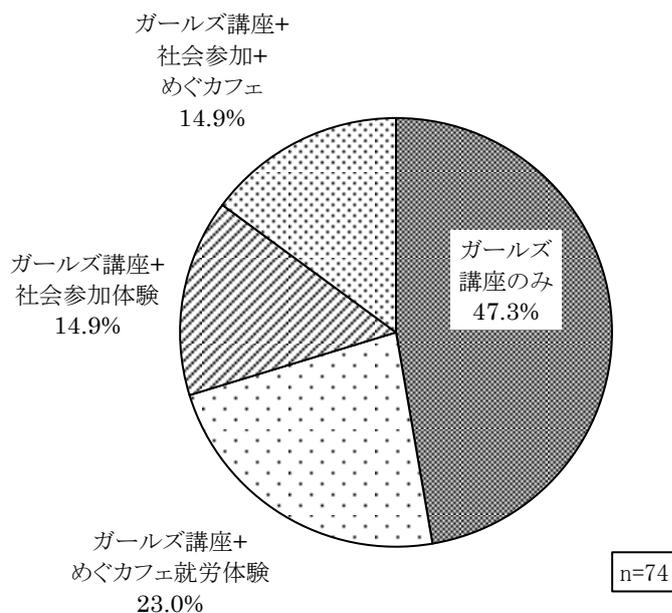
(2) 調査結果

1) 回答者について

Q1 参加したガールズ支援事業

今回のアンケート調査は「ガールズ講座」修了者を対象としているため、「ガールズ講座」以外の「社会参加体験」「めぐカフェ就労体験」に合わせて参加したかどうかを尋ねた。結果は「ガールズ講座のみ」が47.3%で半数近い。次いで「ガールズ講座+めぐカフェ就労体験」が23.0%となっている。

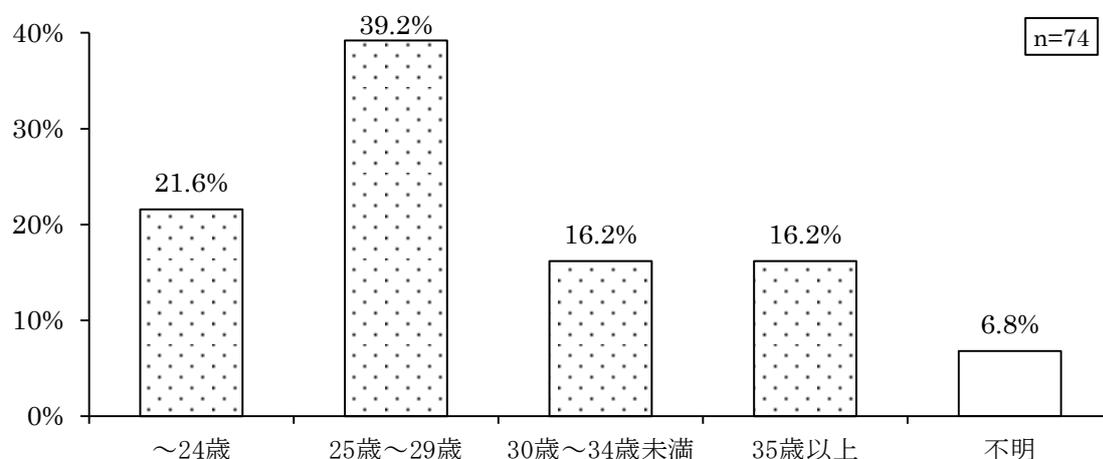
図表 1：参加したガールズ支援事業



Q2 ガールズ講座受講時の年齢

ガールズ講座受講時の年齢平均は 28.1 歳。年齢分布は、「25 歳～29 歳」が 39.2%、次いで「15 歳～24 歳」が 21.6%であり、6 割以上が 29 歳以下となっている。「30 歳～34 歳」「35 歳以上」はいずれも 16.2%であった。

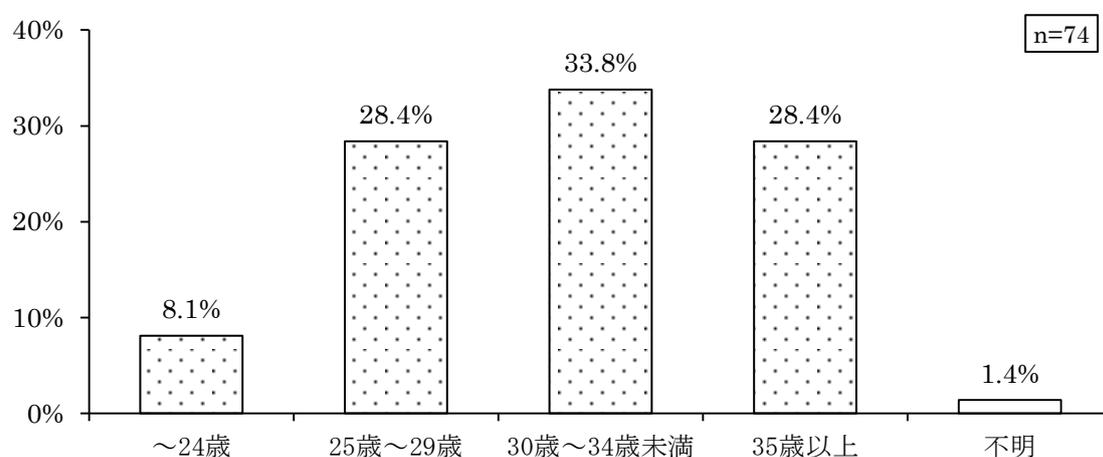
図表 2：ガールズ講座受講時の年齢



Q3 現在の年齢（2018年8月1日現在）

現在の平均年齢は 31.2 歳。受講から平均して 3 年たっている。年齢分布は、「30 歳～34 歳」が 33.8%、次いで「25 歳～29 歳」と「35 歳以上」がいずれも 28.4%となっている。

図表 3：現在の年齢

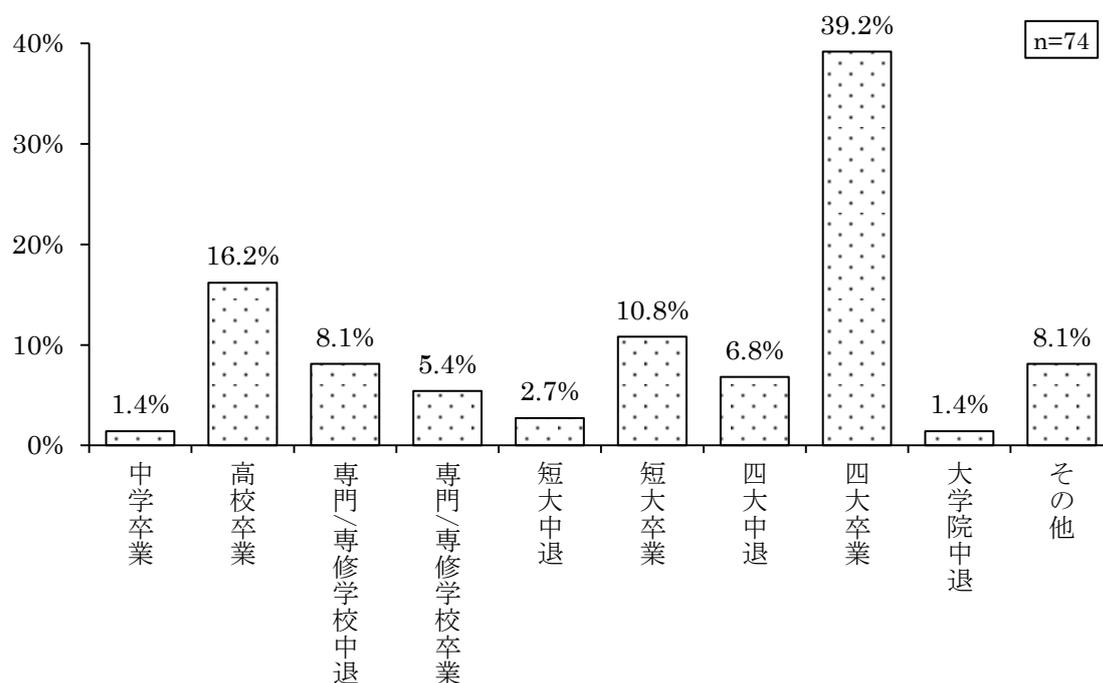


Q4 最終学歴

最終学歴は「四年制大学卒業」が 39.2%、次いで「高校卒業」が 16.2%、「短期大学卒業」が 10.8%となっている。一方で「専門／専修学校中退」の 8.1%をはじめ、「四大中退」が 6.8%、「短大中退」が 2.7%など中途退学をしている回答者は全体の 19.0%である。

「高校中退」は見られなかった（2013年調査では 6.5%であった）。

図表 4：最終学歴



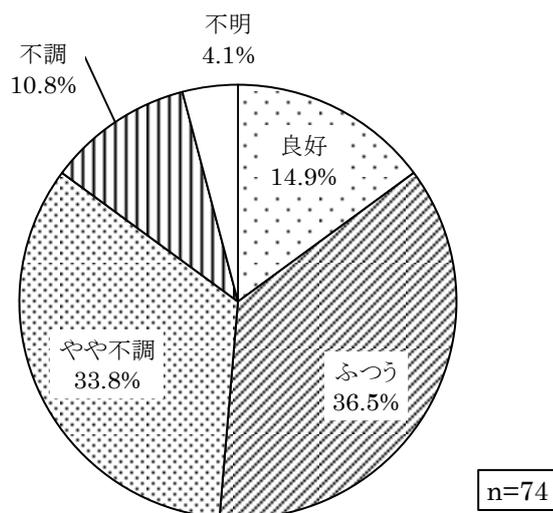
【最終学歴】 その他の内容

- ・ 通信制短大（短大は今年通信を卒業。講座受講時は高校中退）
- ・ 通信制大学在学中
- ・ 通信制大学卒業
- ・ 四年制大学通信教育課程在学中
- ・ 職業訓練校

Q5 健康状態

健康状態は「ふつう」が 36.5%で最も多いが、「やや不調」も 33.8%となっている。「良好」との回答は 14.9%にとどまっている。

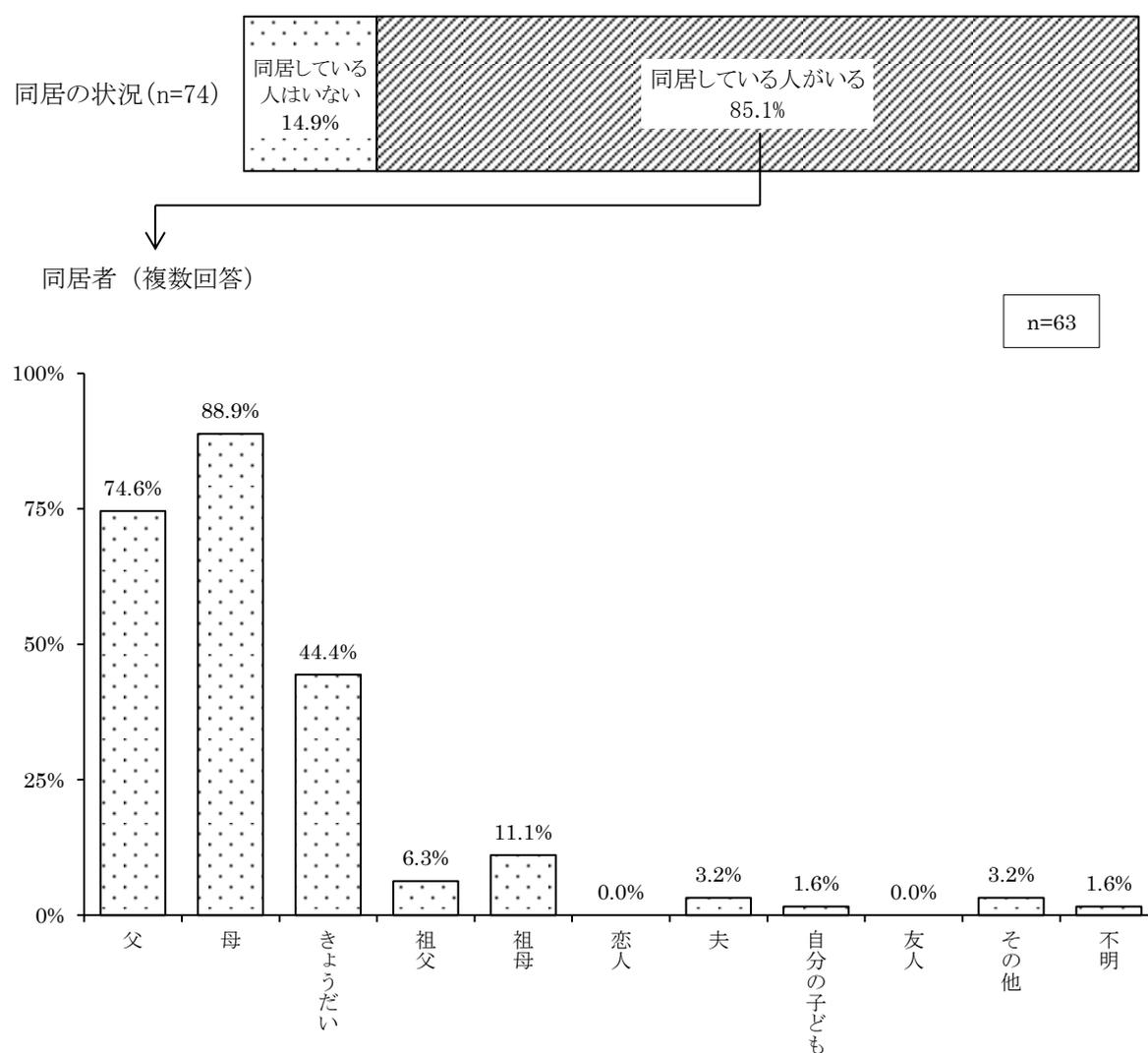
図表 5：健康状態



Q6 同居の状況

現在の同居の家族は「いる」が85.1%、「いない(ひとり暮らし)」が14.9%となっている。同居の家族がいる63人についてみると、「母」が88.9%、次いで「父」74.6%、「きょうだい」44.4%である。これ以外の同居者はいずれも比較的割合が低くなっている。その中で、「夫」が2人、「自分の子ども」が1人見られた。

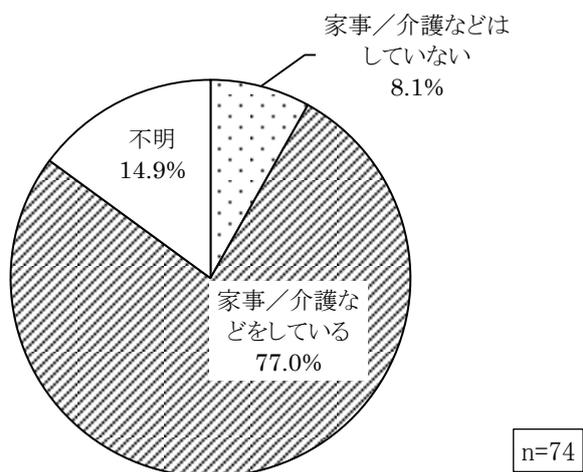
図表6：同居の家族の有無



Q7 家事／介護の状況

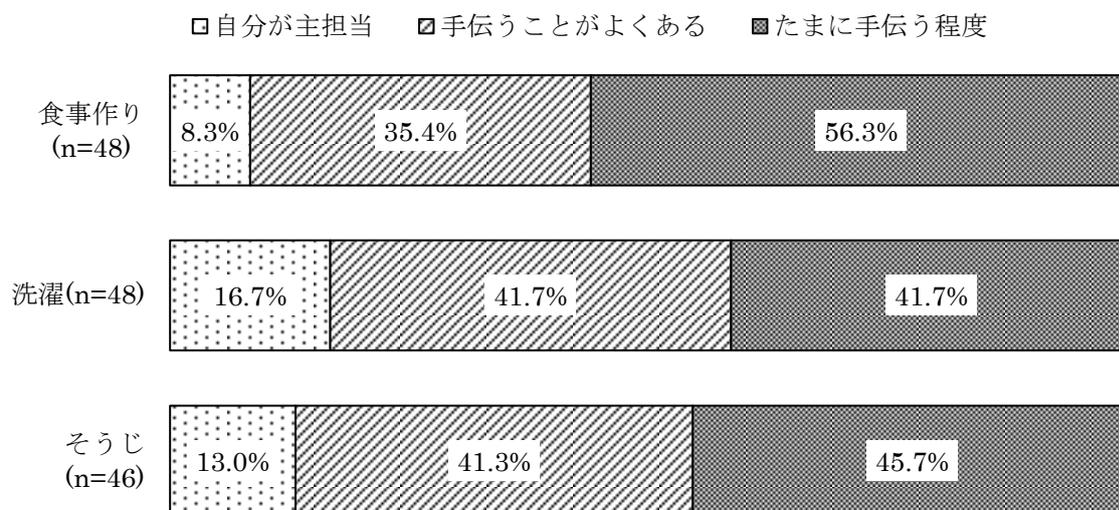
家事／介護等については、「家事／介護などを行っている」が 77.0%と高い割合になっている。

図表 7：家事／介護などの状況



「家事・介護などを行っている」と回答した 48 人の実施状況を見ると、「自分が主担当」または「手伝うことがよくある」と答えた人が「食事作り」では 43.7%、「洗濯」では 58.4%、「そうじ」は 54.3%であった。また、各項目の回答者数が 48 人、46 人であることから、ほとんどの人がどれか 1 つではなく、3 つの家事を行っていると思われる。介護を「している」と回答したのは 5 人のみであった。

図表 8：家事／介護などの実施状況

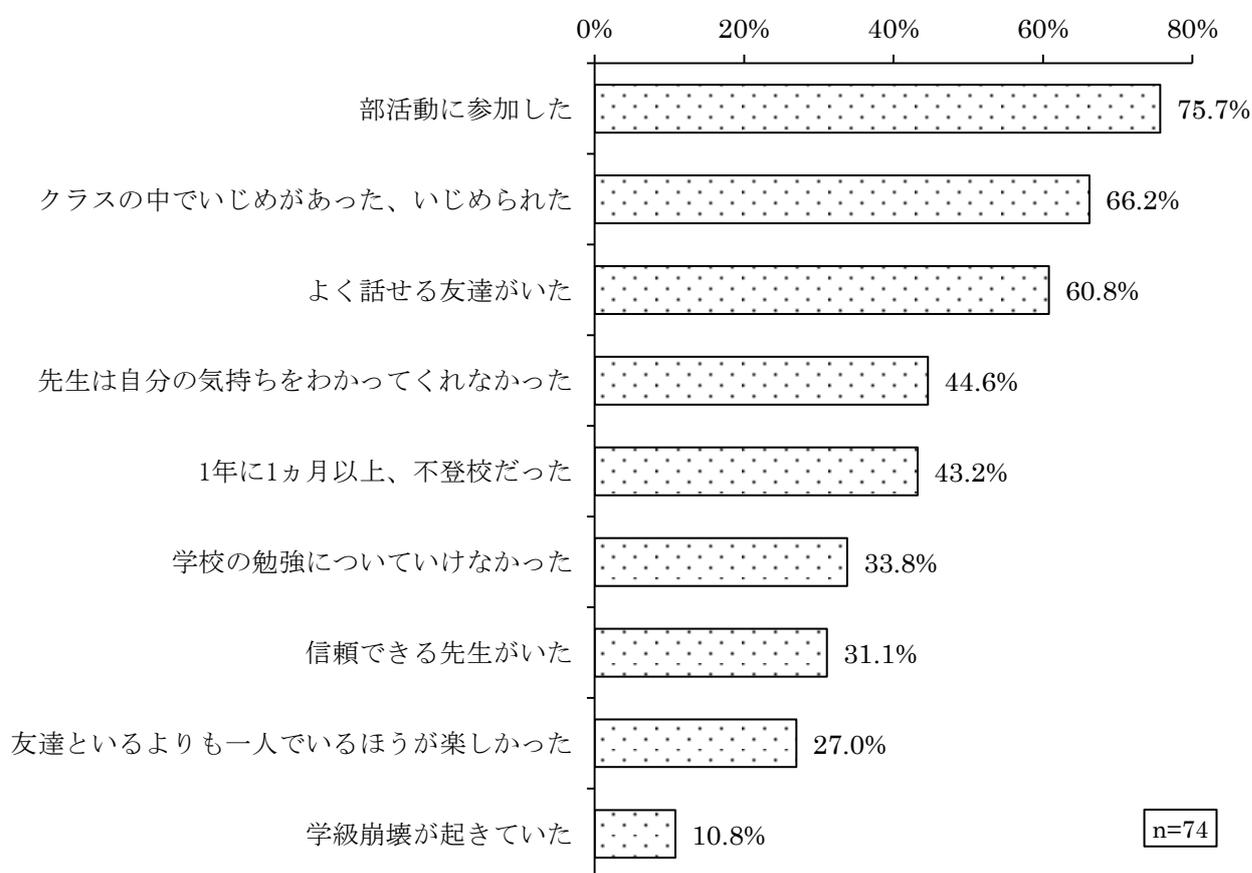


2) これまでの経験について

Q8 あなたはこれまでに学校で次のような経験をしたことがありますか。

学校で経験したことでは「部活動に参加した」が 75.7%、次いで「クラスの中でいじめがあった、いじめられた」の 66.2%、「よく話せる友達がいた」が 60.8%と高かった。「先生は自分の気持ちをわかってくれなかった」「1年に1ヵ月以上、不登校だった」も4割を超えている。

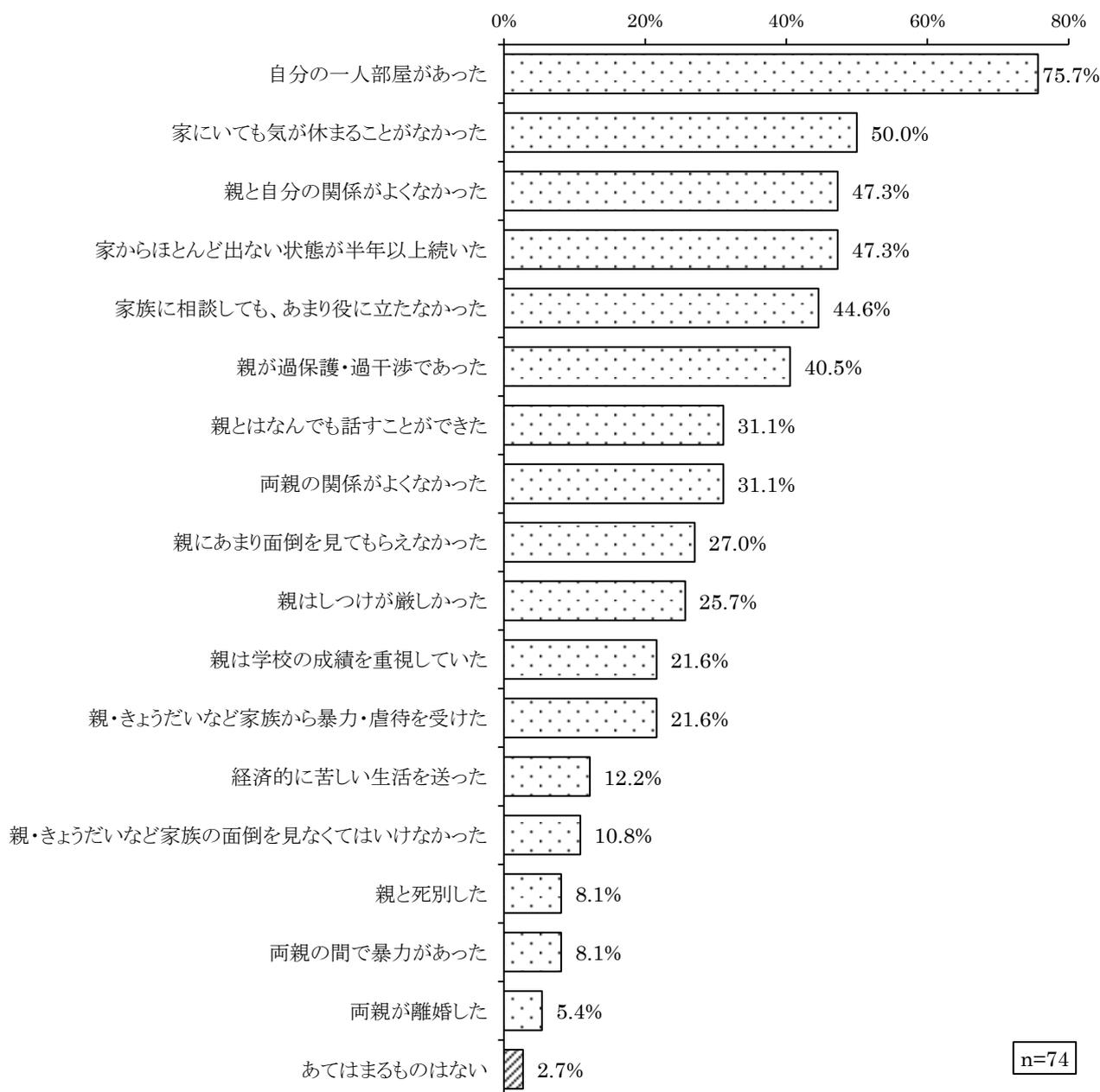
図表 9：学校で経験したこと（複数回答）



Q9 あなたはこれまでに、家庭で次のようなことを経験したことがありますか。

家庭での経験では「自分の一人部屋があった」が 75.7%で最も高く、次いで「家にもいても気が休まることがなかった」が 50.0%と高くなっている。

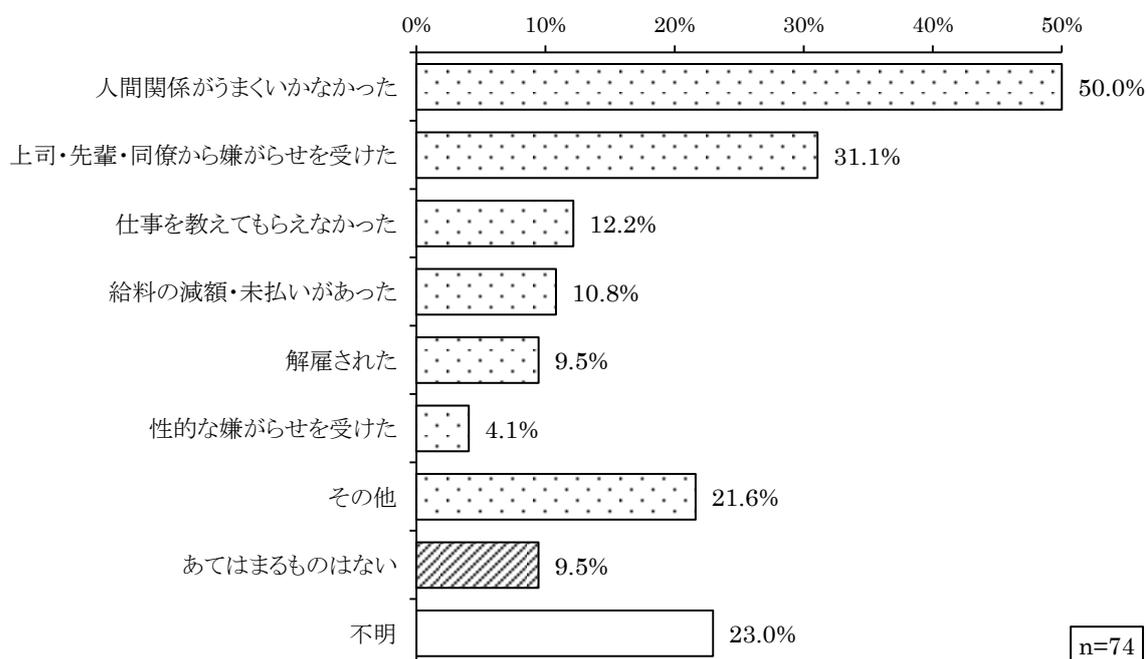
図表 10：家庭での経験（複数回答）



Q10 ガールズ講座以前に、就労したことがある方に伺います。あなたはその時に、仕事で困った経験をしましたか。

ガールズ講座を受講する以前、就労時に困った経験は「人間関係がうまくいかなかった」が50.0%で最も高く、次いで「上司・先輩・同僚から嫌がらせを受けた」の31.1%が高い。なお「あてはまるものはない」は9.5%に過ぎず、ガールズ講座参加以前に、多くが仕事で困った経験をしている。

図表 11：仕事で困った経験（複数回答）



【仕事で困った経験】 その他の内容

- ・ 仕事が続かない。
- ・ 仕事がうまくいかなかった。シフトに入れてもらえなかった。
- ・ やり甲斐が持てなかった。
- ・ 長時間労働(残業で)。
- ・ 遅刻がひどくクビになった。
- ・ 仕事中に脳貧血を起して倒れた。
- ・ 残業時間が面接時(聞いていたの)より長かった。退職時に罵倒された。
- ・ 就労2カ月目には「すべてができていない」と常に怒られていた。
- ・ 仕事をなかなか辞めさせてくれなかった。
- ・ すぐには仕事を覚えられない。
- ・ 会社が倒産した。
- ・ 心身共に不調になりやすく、続けられなかった。
- ・ 常に緊迫した空気だった。
- ・ 先輩からパワハラのようなものを受けた。仕事について質問しづらい雰囲気、恐怖を感じた。
- ・ 通勤中の骨折で労災は下りず、話すらされなかった。いつ辞めるのかと連日言われ、精神的に辛くなり辞めた。

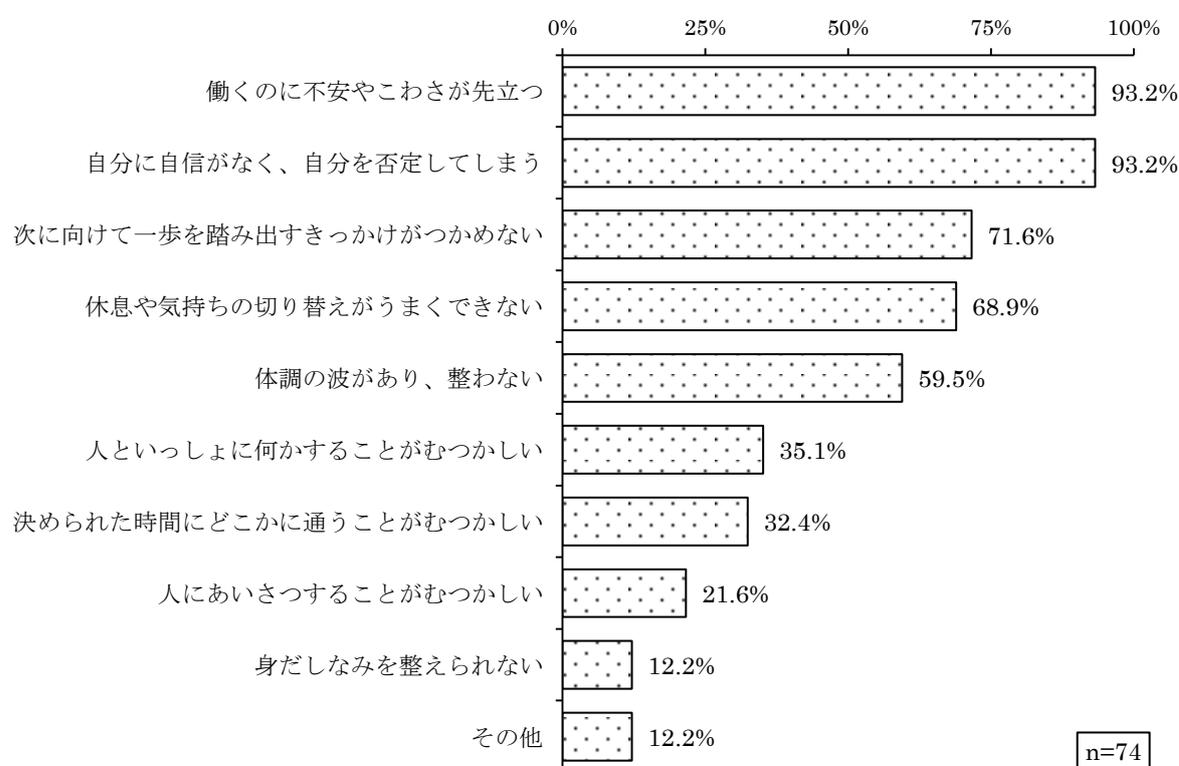
3)ガールズ講座・社会参加体験（ボランティア）の役立ち度について

Q11 ガールズ講座受講以前に悩んでいたことはどんなことだったでしょうか。

受講前の悩みは「働くのに不安やこわさが先立つ」と「自分に自信がなく、自分を否定してしまう」がいずれも 93.2%で、たいへん高かった。

次いで「次に向けて一步を踏み出すきっかけがつかめない」が 71.6%、「休息や気持ちの切り替えがうまくできない」が 68.9%、「体調の波があり、整わない」が 59.5 と続き、いずれも高い割合となっている。

図表 12：ガールズ講座受講以前に悩んでいたこと（複数回答）



【ガールズ講座受講以前に悩んでいたこと】その他の内容

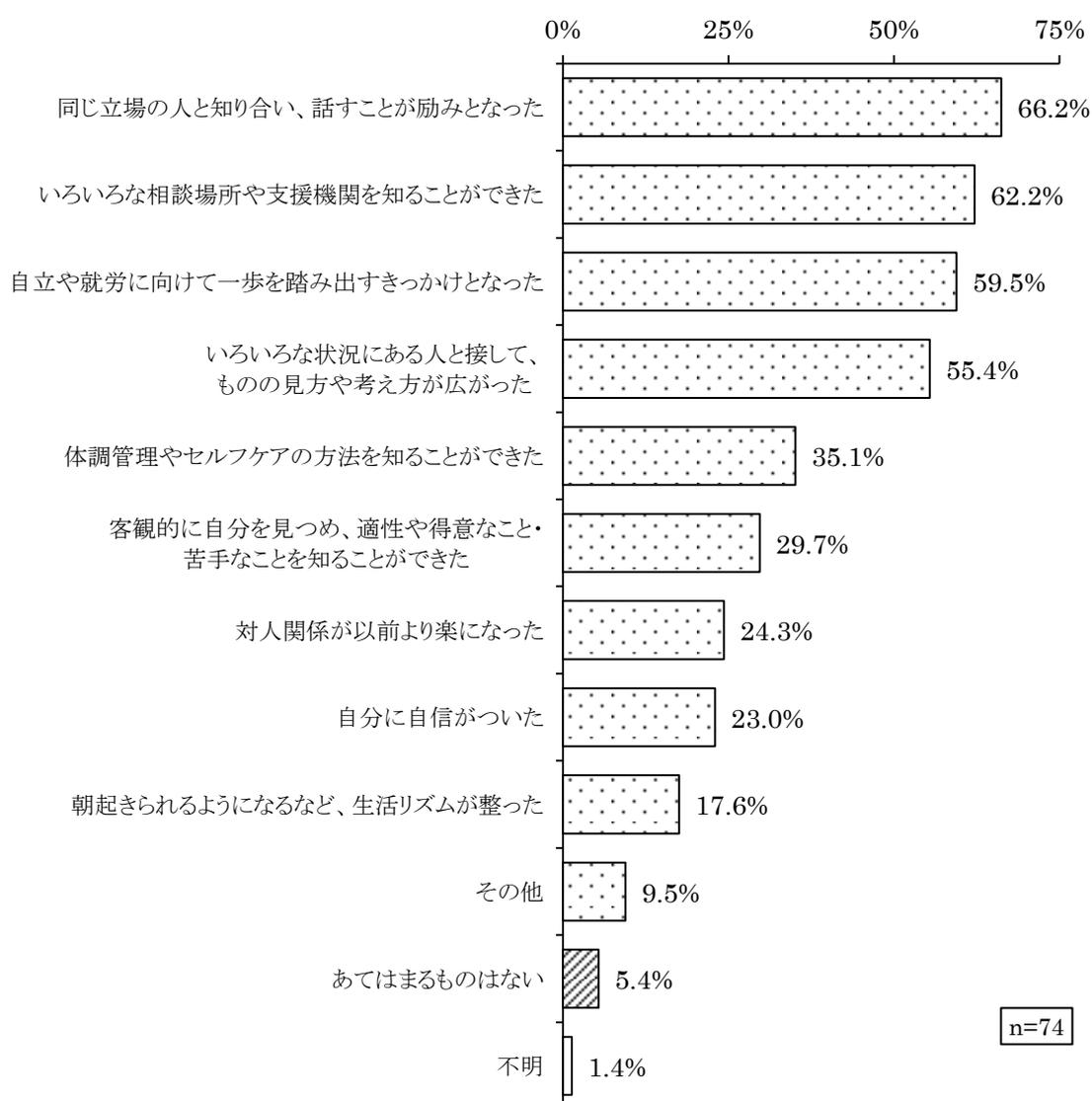
- ・ 心身共に思考面のうつ症状がひどかった。
- ・ 極度に落ち込むと、幻聴や幻覚が起こる。
- ・ ニートになってぬけ出せない時があった。外出が怖い。
- ・ 他人や社会とどう繋がればいいのか分からなかった。とにかく将来が不安で、どう生きていけばいいのか分からなかった。
- ・ 年齢とスキルが合わない。
- ・ 将来が全然見えなかった。親に言いたいことを言えない。
- ・ 心身症状の病気が続いていた。
- ・ 仕事をする上で、人間関係がうまくいか不安だった。
- ・ 男性が怖い。親の年齢の人が怖い。働き出すと体調が悪化して医療費がかさむ上、十分に働けないため、かえって経済的にマイナスになった。

Q12 ガールズ講座はどのような点で役立ちましたか。

ガールズ講座が役立った点は「同じ立場の人と知り合い、話すことが励みとなった」が 66.2%で最も高く、次いで「いろいろな相談場所や支援機関を知ることができた」(62.2%)がいずれも 60%台で続いている。

また「自立や就労に向けて一步を踏み出すきっかけとなった」が 59.5%、「いろいろな状況にある人と接して、ものの見方や考え方が広がった」が 55.4%と 6 割近い。

図表 13：ガールズ講座が役立った点（複数回答）



【ガールズ講座受講が役立った点】その他の内容

- ・ 受講後の生きやすさにつながる書籍を知れて役に立った。
- ・ こんな自分でも受け入れてもらえる場所や人が居るということを知れて、社会と関わる自信やキッカケを持てた。ずっと半分ひきこもりのような状態だったが、コンスタントに外に出られるようになった。自分は小さな市(横浜市外)から参加したのですが、横浜市に比べてとても情報が少なく、支援制度もあまりなく、サポステに通うまでガールズ講座のことも全く知りませんでした。もっと何年も前に知ることができていたら良かったなと思ったので、もっと色々な市町村にもガールズ講座のチラシを置いてほしいです。
- ・ 仲の良い友達ができた。
- ・ 大変なのは、自分だけではないと思った。一方で、そこから抜け出す方法を皆、見出せてないと知り、絶望した。
- ・ 家に一人でいると、きっと世の中の人々は楽しく過ごしているんだろうなあと感じてしまいがちでしたが、同じように悩んでいる人がこんなにもいたんだと、参加して気づくことができました。体の調子を整えるプログラムと、就職を目指すプログラム、どちらも役に立ち、秘密を守るルールや、休憩時間のBGMなどもありがたかったです。
- ・ 色々な情報を知ることができた。久々に人と知り合ったり、講座中は定期的に外に出るきっかけになった。
- ・ 1度も働いたことがなかった私が、短期間(約1ヶ月半ほど)のアルバイトに挑戦するきっかけとなった。小さな小さな1歩は踏み出せた…。
- ・ 嫌なこと、辛いことを断ることを知った。

参加したプログラム別にみると、「ガールズ講座のみ」では多くの選択肢の割合が全体平均以下であり、「社会参加体験」や「めぐカフェ就労体験」など複数のプログラムを合わせて利用すると、より効果が高まっていることがわかる。

図表 14：ガールズ講座等のプログラムが役立った点（参加プログラム別）

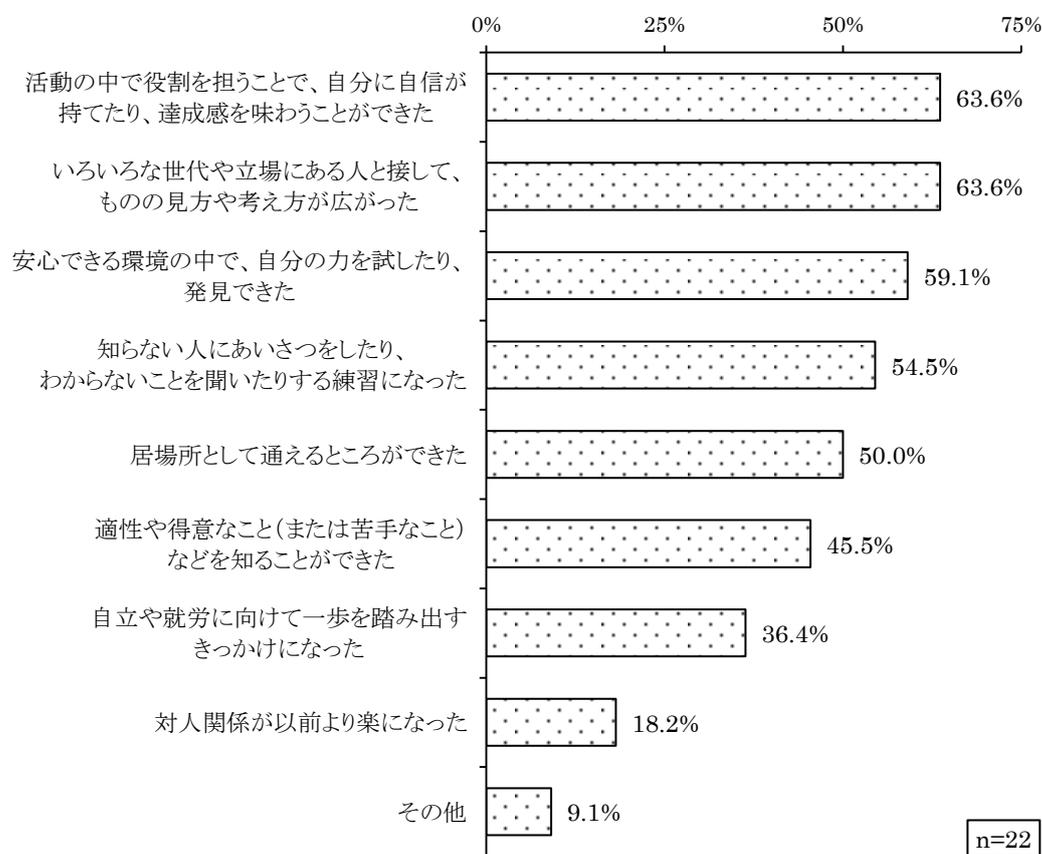
		合計	Q12. 役立った点														
			た	て、	いろいろな	同じ立場	ができた	客観的に	自分に	知ることが	いろいろな	活リズム	朝起き	体調管理	対人関係	すきっか	自立や就
全	体	74	41	49	22	17	46	13	26	18	44	7	4	1			
	人	100.0	55.4	66.2	29.7	23.0	62.2	17.6	35.1	24.3	59.5	9.5	5.4	1.4			
参加したプログラム	ガールズ講座のみ	35	14	21	5	5	19	4	11	7	15	4	3	1			
		100.0	40.0	60.0	14.3	14.3	54.3	11.4	31.4	20.0	42.9	11.4	8.6	2.9			
	ガールズ講座+社会参加体験	11★	6	7	3	3	8	4	4	4	6	2	1	0			
		100.0	54.5	63.6	27.3	27.3	72.7	36.4	36.4	36.4	54.5	18.2	9.1	0.0			
参加したプログラム	ガールズ講座+めぐカフェ就労体験	17★	13	12	9	5	11	2	7	3	15	0	0	0			
		100.0	76.5	70.6	52.9	29.4	64.7	11.8	41.2	17.6	88.2	0.0	0.0	0.0			
参加したプログラム	ガールズ+社会参加+めぐカフェ就労体験	11★	8	9	5	4	8	3	4	4	8	1	0	0			
		100.0	72.7	81.8	45.5	36.4	72.7	27.3	36.4	36.4	72.7	9.1	0.0	0.0			

★の項目は回答数が少ないため注意が必要

Q13 社会参加体験（ボランティア）に参加した方のみお答えください。社会参加体験はどのような点で役立ちましたか。

社会参加体験（ボランティア）がどのような点で役立ったかについては、「活動の中で役割を担うことで、自分に自信が持てたり、達成感を味わうことができた」と「いろいろな世代や立場にある人と接して、ものの見方や考え方が広がった」がいずれも 63.6%で最も高い。また「安心できる環境の中で、自分の力を試したり、発見できた」も 59.1%で、ほぼ6割となっている。

図表 15：社会参加体験が役立った点（複数回答）



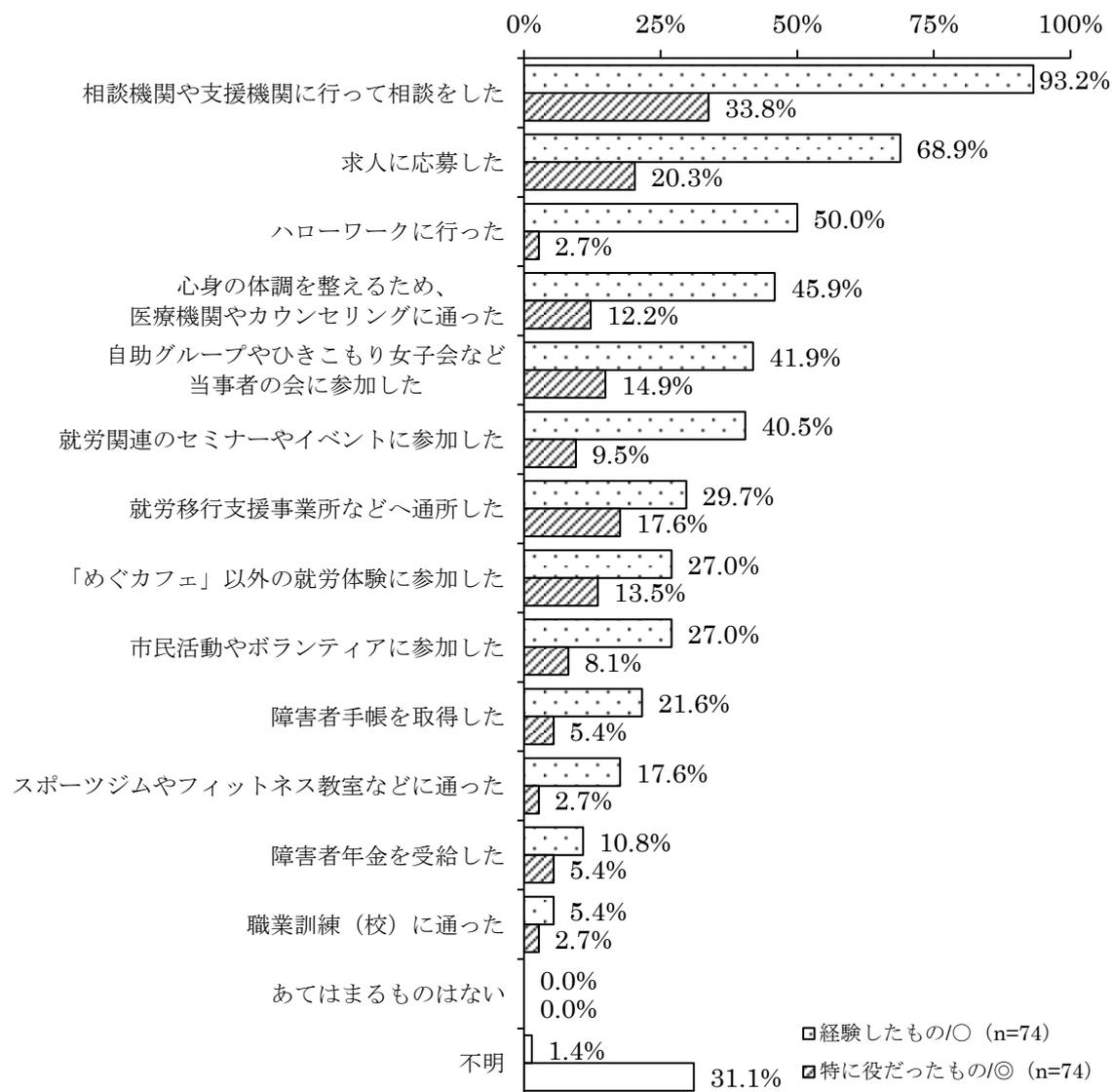
4) 『ガールズ支援事業』を利用した後の行動、活動について

Q14 『ガールズ支援事業』を利用してから現在までにしたことはなんですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。その中で、あなたにとって特に役立つもの・して良かったものに、3つまで◎をつけてください。

『ガールズ支援事業』を利用してから現在までにしたことで「経験したもの」は「相談機関や支援機関に行って相談をした」が93.2%で最も高く、次いで「求人に応募した」(68.9%)、「ハローワークに行った」(50.0%)となっている。

「特に役立つもの(3つまで)」では「相談機関や支援機関に行って相談をした」が33.8%、「求人に応募した」が20.3%だが、「ハローワークに行った」は2.7%と低くなっている。

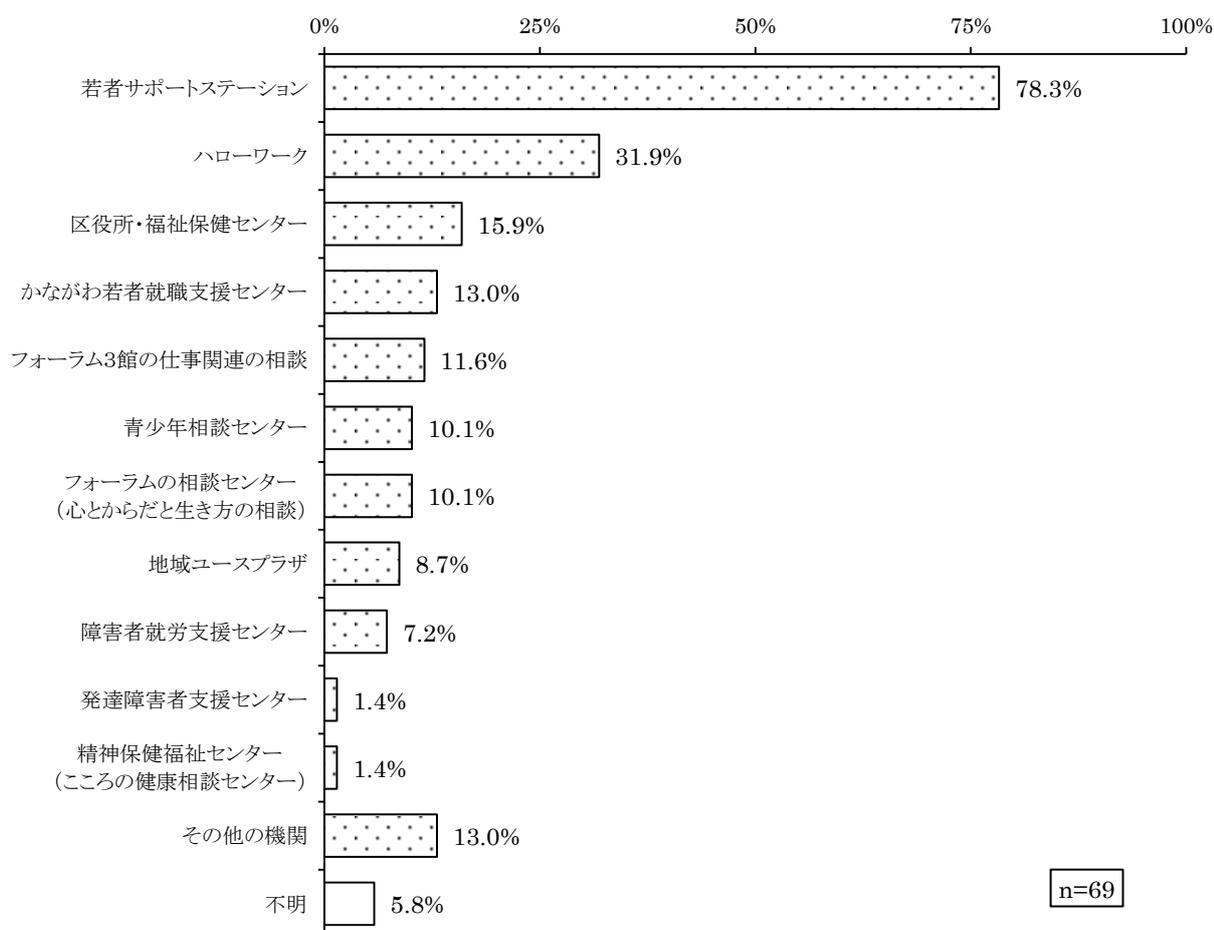
図表 16 : 『ガールズ支援事業』の後にしたこと (複数回答)



Q15 Q14で①に○(◎)がついた(相談機関や支援機関に行って相談をした)方に伺います。どのような機関に相談しましたか。

Q14で「相談機関や支援機関に行って相談をした」69人に相談先を質問している。結果をみると「若者サポートステーション」が78.3%で最も高い。次は「ハローワーク」の31.9%であるが、大きな差がある。

図表 17：相談した機関（複数回答）



* 「フォーラム」は横浜市男女共同参画センターを指す。

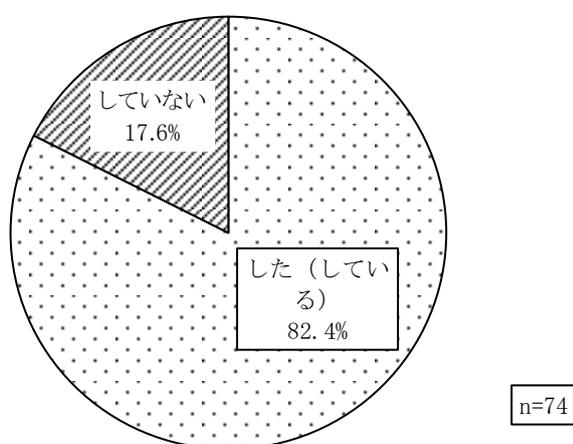
【相談した機関】 その他の内容

- ・ 指定特定相談支援事業所
- ・ 就労移行支援事業所
- ・ 職業訓練校
- ・ 東京しごとセンター(ヤングコーナー)
- ・ 障害者自立支援センター
- ・ 生活支援センター
- ・ ひきこもりの若者支援関係のNPO

Q16 『ガールズ支援事業』を利用してから現在までに、一度でも収入のある仕事や活動（例：手作り品販売など）をしましたか。

収入のある仕事を「した（している）」が82.4%、「していない」が17.6%となっている。参加したプログラム別では「ガールズ講座のみ」の場合は「した（している）」が全体より低く、複数プログラム参加の方が効果が高いことがわかる。また健康状態については回答数が少ないものの体調が良いほど「した（している）」が高い。

図表 18：収入のある仕事の経験



		合計	Q16. 『ガールズ支援事業』後の収入のある仕事の経験	
			した（している）	していない
全 体	人 %	74	61	13
		100.0	82.4	17.6
参加したプログラム	ガールズ講座のみ	35	27	8
		100.0	77.1	22.9
	ガールズ講座＋社会参加体験	11★	10	1
		100.0	90.9	9.1
	ガールズ講座＋めぐカフェ就労体験	17★	15	2
	100.0	88.2	11.8	
健康状態	ガールズ講座＋社会参加体験＋めぐカフェ就労体験	11★	9	2
		100.0	81.8	18.2
	良好	11★	11	0
		100.0	100.0	0.0
	ふつう	27★	24	3
	100.0	88.9	11.1	
	やや不調	25★	19	6
	100.0	76.0	24.0	
	不調	8★	4	4
	100.0	50.0	50.0	

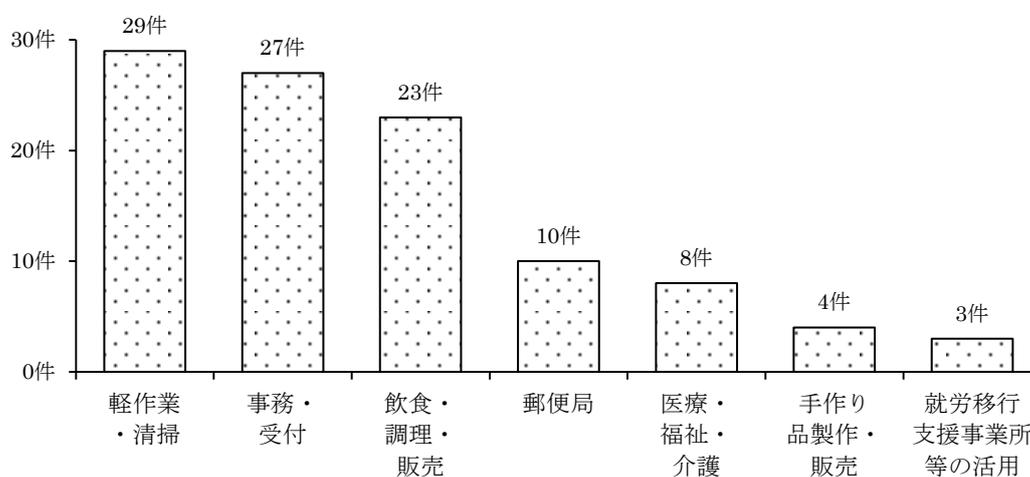
★の項目は回答数が少ないため注意が必要

Q17 『ガールズ支援事業』を利用後、現在までに経験した仕事の内容・期間、働き方についてご記入ください。

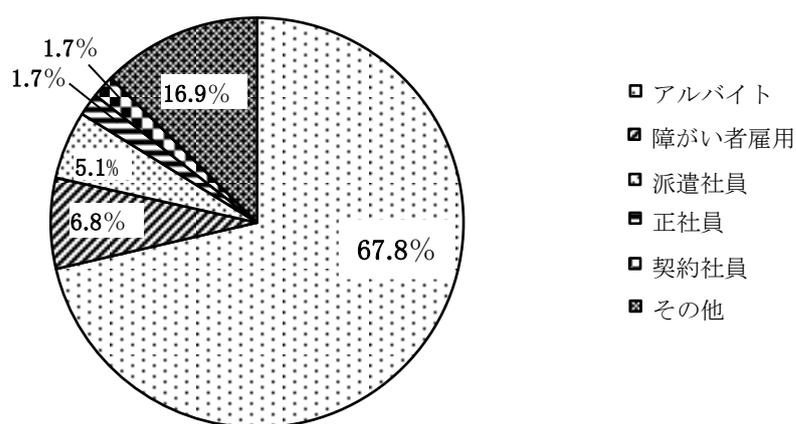
ガールズ支援事業を利用後、経験した仕事の内容・期間の一覧は図表 19 のとおりである。働き方としては「アルバイト」が多くなっている。

現在までに経験した仕事の内容をまとめると図表 19 のようになる。仕事内容は「軽作業・清掃」が 29 件、「事務・受付」が 27 件、「飲食・調理・販売」が 23 件で多くなっている。

図表 19：現在までに経験した仕事の内容（複数回答）



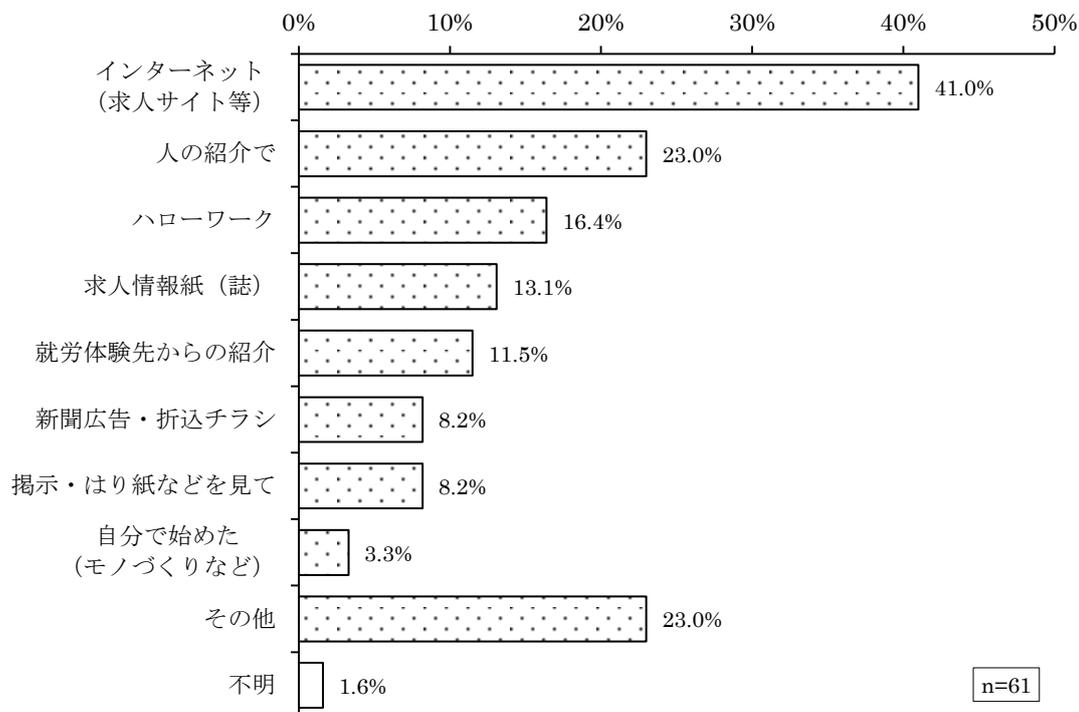
【雇用形態】



Q18 Q17 で答えた仕事や活動はどのように見つけましたか

Q17 の仕事を見つけた経路については、「インターネット（求人サイト等）」が 41.7%で最も高く、次いで「人の紹介で」（23.3%）、「ハローワーク」（16.7%）の順で高くなっている。

図表 20：仕事を見つけた経路（複数回答）



【仕事を見つけた経路】 その他の内容

- ・ 若者サポートステーション
- ・ 青少年相談センター
- ・ 紹介会社
- ・ 知人
- ・ 家業
- ・ 親戚
- ・ 以前の職場
- ・ 就労継続支援 B 型事業所に通所
- ・ 就労移行支援事業所を通じての合同面接会
- ・ 障がい者向け合同面接会
- ・ 自分で探した/お願いした

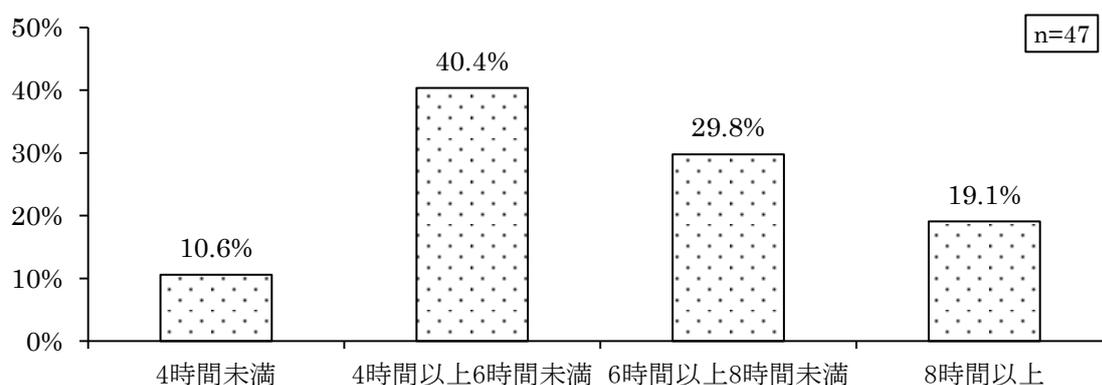
Q19 現在収入のある活動や仕事をしている方に、その条件についてうかがいます。複数の仕事を持つ方は、それぞれについてご記入ください。

現在収入のある活動や仕事をしている場合の条件について質問している。複数の仕事を持つ人には2件まで、それぞれの条件を記入してもらった。集計はそれらを合計しているため、回答者数は延べ人数である。なお、2件の記入をした（ダブルワークをしていると思われる）人は4人であった。

【1日の働く時間（平均）】

1日に働く平均時間は5.7時間。時間の分布は「4時間以上6時間未満」が40.4%で高く、次いで「6時間以上8時間未満」が29.8%である。「8時間以上」も19.1%と2割近い。

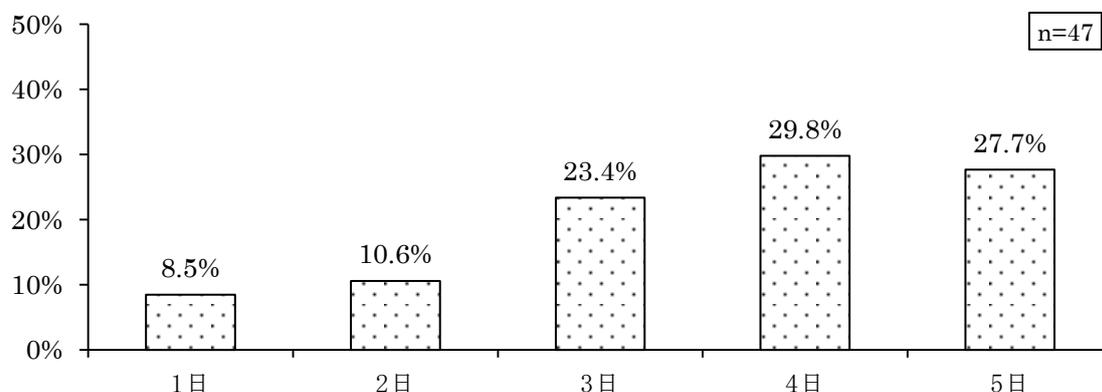
図表 21：1日の働く時間（平均）



【1週間に働く日数（平均）】

1週間に働く平均日数は3.6日。日数の分布は「4日」が29.8%で最も高く、次いで「5日」が27.7%となっている。

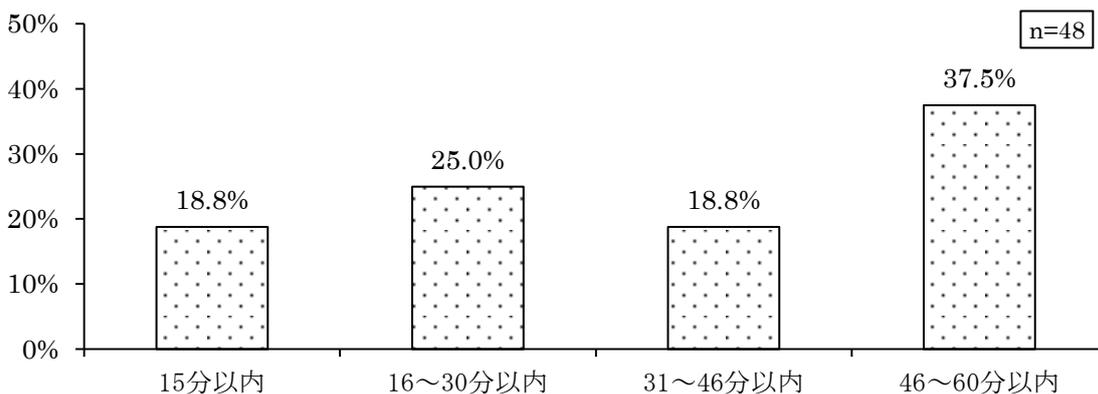
図表 22：1週間の働く日数（平均）



【通勤時間（平均）】

通勤時間の平均は 38 分。平均時間の分布は時間の分布は「46～60 分以内」37.5%で最も高く、次いで「16～30 分以内」が 25.0%となっている。

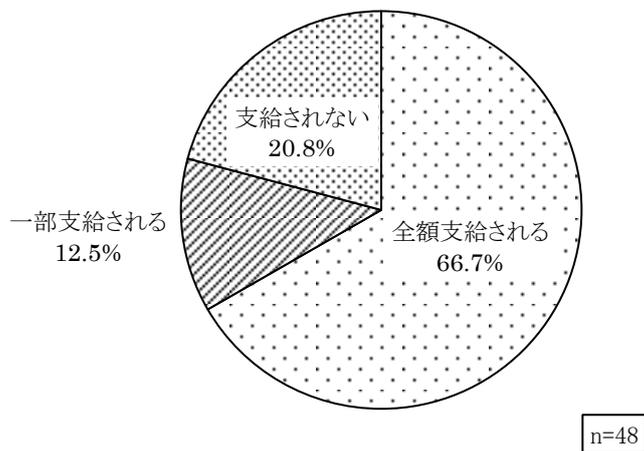
図表 23：通勤時間（平均）



【交通費の有無】

交通費については、「全額支給される」が 66.7%、「一部支給される」が 12.5%、「支給されない」が 20.8%となっている。

図表 24：交通費の有無



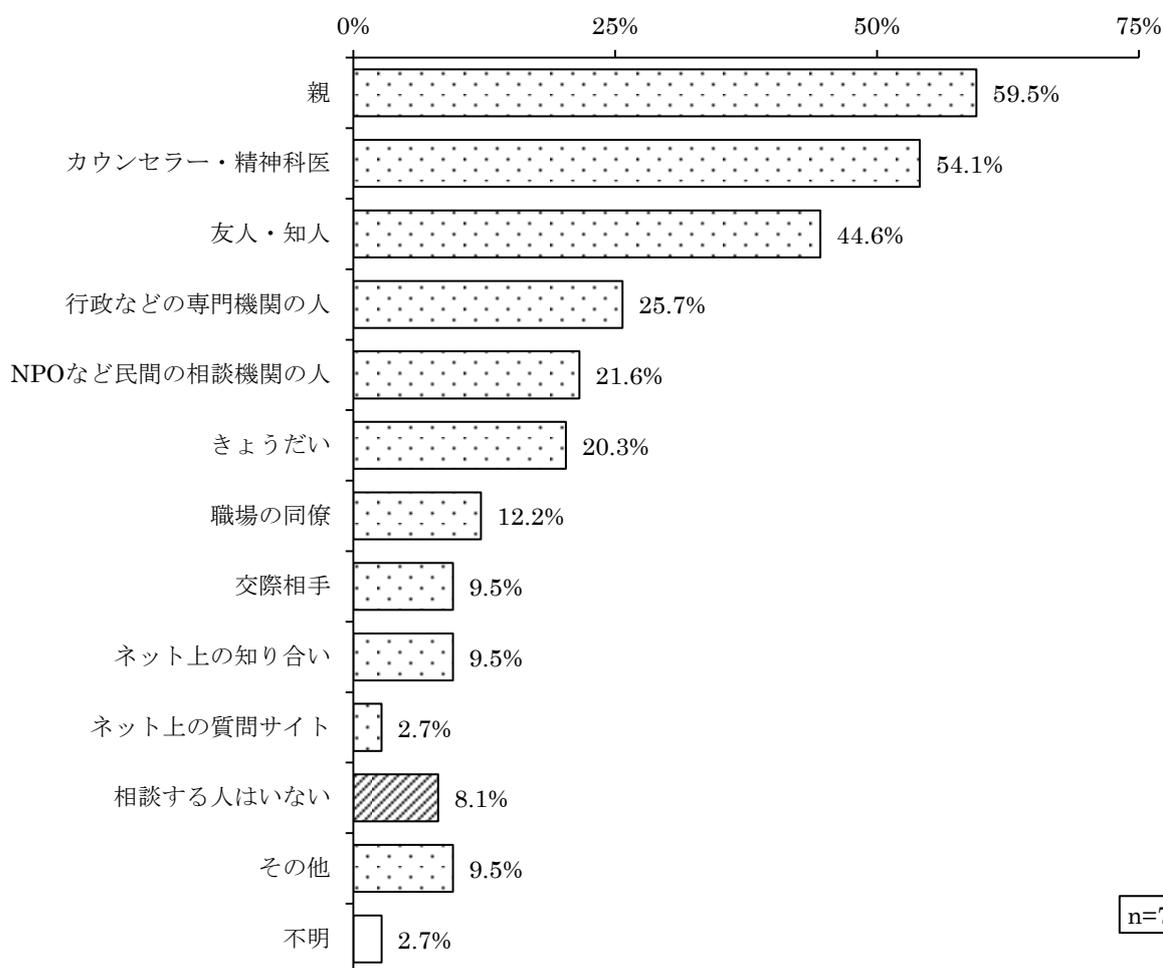
注：上記の2点は回答数が48件であり、前ページの47件と一致していないが、実際の回答数を反映したものである。

5) 現在の状況について

Q20 困っていることや悩みごとがあるとき、だれに相談したり、話したりしていますか

相談相手は「親」が59.5%、「カウンセラー・精神科医」が54.1%の順で高く、この2項目が過半数となっている。

図表 25：悩みごとの相談相手（複数回答）



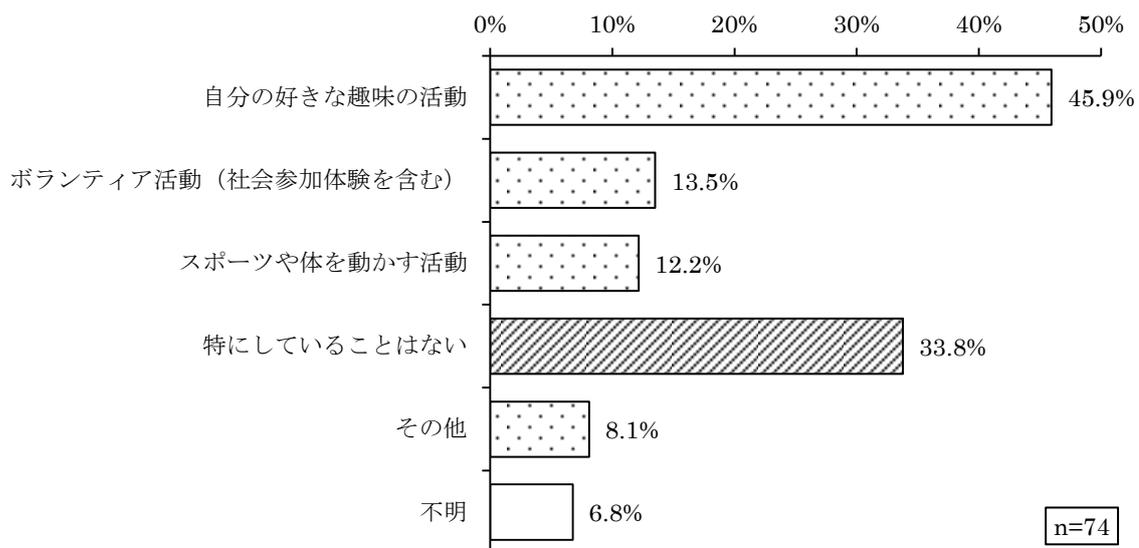
【悩みごとの相談相手】その他の内容

- ・ 訪問看護師
- ・ 就労移行支援事業所のスタッフ
- ・ 区役所の生活支援課のケースワーカー
- ・ 生活支援センター
- ・ 上司
- ・ 夫

Q21 仕事以外の活動で参加しているものがあれば、○をつけてください

仕事以外の活動について、行っている中では、「自分の趣味の活動」が45.9%で高くなっている。しかしながら「特にしていることはない」が33.8%となっている。

図表 26：仕事以外の活動で参加しているもの（複数回答）



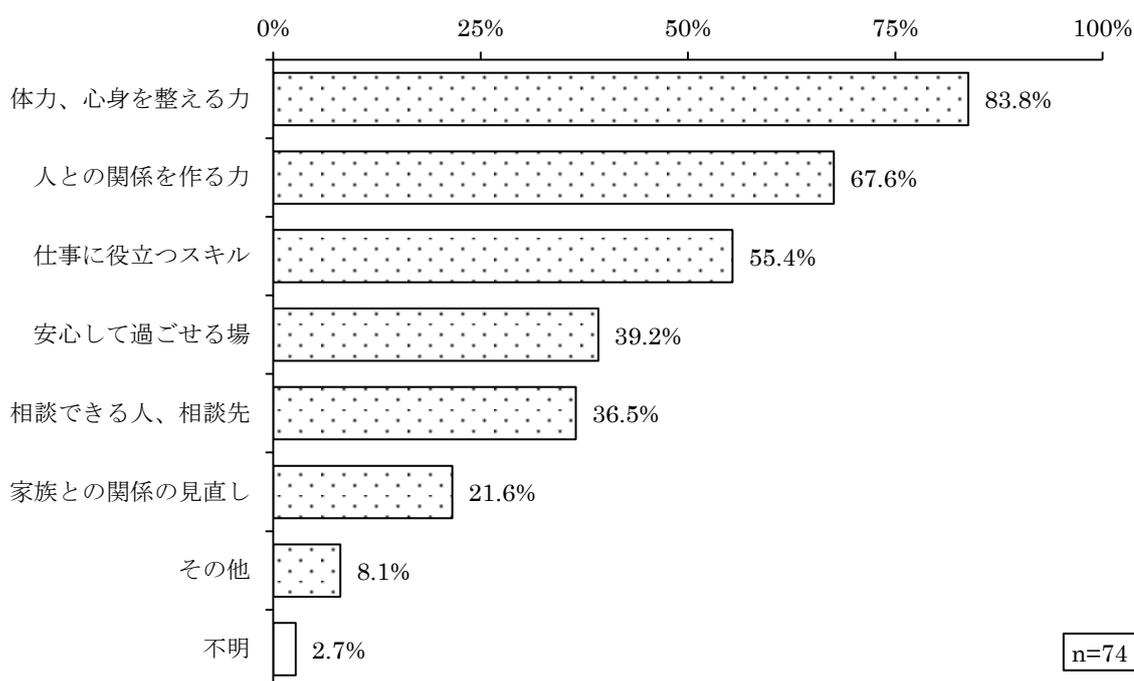
【仕事以外の活動で参加しているもの】その他の内容

- ・ ひきこもり女子会
- ・ 当事者会的な場
- ・ サポステを通じてジョブトレ(就労体験)
- ・ 生活支援センターのサークル活動(WRAP=Wellness Recovery Action Plan)
- ・ 自治体の学習講座(市民大学)

Q22 働く・働き続けるために、今の自分に必要だと思うことがあれば○をつけてください

働くために必要なことは「体力、心身を整える力」が 86.1%で最も高く、次いで「人との関係をつくる力」が高くなっている。

図表 27：今の自分に必要だと思うこと（3つまで）



【働く・働き続けるために、今の自分に必要だと思うこと】その他の内容

- ・ 時間、心の余裕、趣味
- ・ 体調を整えるために週 1 回くらい長期的に通える場
- ・ ギスギスし過ぎない職場環境／未来への希望
- ・ 自分の病気に対して理解がある職場
- ・ 仕事場自体にリラックスして臨める雰囲気

6) 自由記述

※問いの一部に自由記述欄を設けた。ここに記述された内容は全件を収載し、一覧にした。

※それぞれの問いへの回答件数は、番号を付した通りである(Q13, Q23を除く)。

※記述の分量・内容については、長文にわたるものもあったため、読みやすさと紙面の都合上、一部を要約した。また、個人が特定される可能性のある記述部分は掲載しなかった。

Q7.家事／介護について、あなたはどのように感じていますか？(時間的、体力的、精神的な面など)

No	内 容
1	もう少し手伝いたいという思いはあるが、体力的に厳しいのでできない。家族には申し訳ないと思う。
2	家事をしなければと思っても、なかなか時間が取れず、親に任せきりになってしまっていて申し訳ない。
3	自分の体調で精一杯で、あまり手伝わえないのが申し訳なく思う。
4	本当は、もっと手伝わったほうがいいかな、という気持ちはある。
5	劣等感がある。手伝いや主担当ができない中、それでも自分を励まし、できる範囲で焦らずやろうとするが、家族から疎ましく思われてないか、罪悪感、焦燥感などを日々感じている。
6	母がパートをしているので自分が主担当にならないといけないかなと思うが、現在は(自分が)デイケアへの通所で精一杯なため、手伝わ程度しかできずに、少し心苦しい。
7	日常的に体調が優れないため、あまり手伝わえない。何もできていないことに罪悪感や劣等感を感じる。家族がやってくれている事にはとても感謝しているが、何もしていないことを時々注意され責められることがあり、日頃からプレッシャーを感じている。
8	体が辛くなる時がある。
9	体調不良で家事が手伝わえず、悲しい。
10	体力がなく、心身共に疲れやすいため、家族に甘えてしまっている。
11	もっと手伝わった方が良いと感じているが、体力が足りない。
12	体調に波があるため、現状でできる範囲でやっている。
13	体調が良くないことも多いので、手伝わ程度。
14	一般的にはできて当たり前なことでも、自分には日中の活動との両立はかなり厳しく感じる。やらずに済むのならやりたくない。
15	実家にいながら家のことをしないのは、恥ずかしいことだと感じている。
16	実家住まいなので、これくらいはしないと、思っている。
17	実家住まいをしている以上は、もっと家事をしようと思うが、思うようにいかない。

18	仕事の後の食事作りは、体力的に大変。
19	現在、仕事をしているため、少し手伝うのが精一杯だ。
20	仕事が終わった後の食事作り、選択、掃除は、疲れていることが多いのでとても大変。
21	食事は、スーパーやコンビニで家族分も含めて買うほうが多い。洗濯と掃除は自分の分をやっているが、たまってしまう。体力がないので疲れやすく、長時間できない。
22	就労移行事業所に通いながらの家事の手伝いは、体力的に辛い。
23	就労継続支援 B 型に通所中のため、精神的に余裕がある時とない時の差が激しい。夕食後の片づけは手伝うようにしているが、本当はもっとやらなきゃと思っている。
24	洗濯や掃除は体力的に大変だが、ひとり暮らしをした時に必要になるので、頑張っている。
25	生活になじんだことはなんとかできているが、自分の時間と折り合いがつかないことがある。
26	たまに嫌になる時もあるが、家の事を何かしらやれば「私はここにいてもいいのだ」という気持ちになるし、気持ちも少しスッキリする。
27	たまに疲れてしまう。
28	気が向いた時以外やらないため、とくに負担にならない。
29	「働いていない」という負い目もあって家事をやっているが、毎日だと負担に感じる。
30	家事をすることは苦痛ではないが、先のことを考えると、とても不安になる。
31	家庭の事情で、数年前から少しの間は、食事、洗濯、そうじ等を多くこなしていたが、現在は、量や頻度ともちょうどよく、よい気分転換になっている。
32	自分のやり方、自分のペースでできるので、家事は好きだ。
33	「やるぞ!」という思いを持って、挑戦していきたいと思っている。
34	フルタイム就業の頃は、仕事だけで精いっぱい、家事はほとんどしなかったが、今はできることが増え、自分も「やればできる」のだとわかり自信になった。
35	ガールズ講座に通っていた頃から 1 年ほどはよくやっていたが、今ではたまに手伝う程度になっている。
36	母が入院して以来、できることは積極的に手伝いたいと思っている。
37	以前は昼間に自宅にいたのでやっていたが、現在は日中、就労移行事業所に通っているため、母が、主に行っている。
38	自分がやらない方がトラブルになりにくいので、家族が家を空けている時にやる事が多い。
39	仕事から帰ってからの家事は、なかなかできないので、休みの日にしている。
40	料理など自分でやらなければいけないと思っても、母が作るので、なかなかできずサボってしまう。
41	食事、洗濯などの家事は、それぞれがやることになっているので、精神的・体力的負担は少ない。が、父との 2 人暮らしは、気疲れも多いので、物理的に距離をとれたらなあと思っている。

42	父親が2～3日旅行で不在にした時、自分が全部やらなくてはならなかったが、できなかった。
43	身体障害を持つ父と2人暮らし。父は、介護サービス利用には後ろ向きなので、これからが心配。
44	今後、介護の手間が増えそうで心配だ。
45	私以外の家族は部屋が汚なくても平気なので、精神的に苦しくなる。私が掃除をしても、平気で汚すのでイライラする。
46	母にケチをつけられる事があるので、やろうと思わない。
47	以前よりは母が家事をしてくれるようになり、時間、体力、精神的な負担は軽減傾向になっているが、まだ分担や協力関係ができていない。
48	妊娠中のため、家事のほとんどを夫が担ってくれるので、助かっている。
49	同年代の女性は結婚して家事をやっている人も多いのに、自分はその水準に体力的に達することができていないことに、大きな焦りと罪悪感を感じる。

Q12 ガールズ講座はどのような点で役立ちましたか？

No	内容
1	自分と同じように就労や体調の波に悩む人がたくさんいることを知り、安心して話せたとし、励みになった。
2	自分と似たような立場にいる人がいることを知り、一人ではないのだと安心した。
3	意外と同じ立場の人がいて、「一人じゃないんだ」と思えた。
4	自分と似た状況の人と話せて安心したし、気持ちも楽になった。 次のステップや、別の相談機関を知ることができて助かった。
5	自分と同じように生きづらさや悩みを抱えた人が、こんなにいたのだ、私だけではなかったのだと思えて心が軽くなり、救われた。
6	自分が一番辛い状況だと思いこんでいたが、同じような、もしくは、もっと大変な人がたくさんいて、自分ばかりではないと気づけたし、少しずつで大丈夫だと思えた。
7	同じ悩みを持つ仲間に出会えて、嬉しく、心強かった。
8	映画に行ったり、ランチに行く友達ができた。
9	自分はそれまでどこにも属さない、社会からこぼれ落ちた存在だと思っていたが、“無職の女性”として、初めて自分の存在を認めてもらえたと思った。
10	女性のみという安心、安全な環境の中で、本来の自分を取り戻すことができた。明るさが戻り、笑顔が増えた。自分を認めることが少しずつできるようになってきた気がする。
11	「正社員になる」という目標があったが、これは自分の気持ちではなく、親や他人の目を意識してのものだとわかった。今はまだ、働き方を模索している。
12	人生のルートは大卒→正社員しかないと思っていたが、色々な経歴の人がいて、やり直す方法もあると気づいた。
13	今までは、我慢して、自分の気持ちを言う事ができなかったが、他人に対して、ある程度言うことができるようになった。
14	より自分自身を客観視できるようになれたと感じた。
15	昔から周囲の人や家族から理不尽に否定されて傷ついてきていたが、講座スタッフが初めて私の側に立って辛さを認めてくれたことで、人付き合いを見直す決心がついた。また、私の側に立ってくれる人もいることを初めて知り、勇気づけられたことで、今後は自分に合う相談機関を探したいと思えた。
16	自分一人で悩んでいるよりも、有意義に過ごせた。
17	前向きになれた。
18	規則正しい生活を送ることは、心の安定にもつながると感じた。
19	考え方ひとつで、いい考え方にも変わるという事を知ることができた。
20	仕事が長続きせず、家で過ごすことが大半だったため、社会に出る準備として受講した。講座初日、自己紹介で大泣きしてしまっていたが、後で当時のスタッフから「泣いてよかったんだよ」と言われて救われた。ガールズ講座を通して、事情は違えど悩みを抱える仲間と出会うことができ、少し心を開けるようになった。
21	自分ができること、知っていることを再確認できた。女子の集団行動は苦手だと思っていたが、同じような悩みがあって、年齢層が幅広いとあまり気にならないのだとわかった。
22	自分は自分だから、人と比べて落ち込む必要はないのだと気づかされた。
23	講師の「必ず自分に合った職場が見つかる」の言葉が印象に残り、頑張ろうと前向きになれた。

24	今まであまり年が離れた人との関わりがなかったが、ガールズ講座で年は違っていても同じ悩みを持った人と出会い、壁がなくなった。
25	内側で辛さを抱えている人が、自分が思った以上にいると知り、外見では人はわからないと気づいた。
26	ガールズ講座の受講生たちは、私が思っていた以上に、それぞれが自分の考えや意見、心の叫びなどを持っていた。
27	ガールズ講座に通うようになって少しずつ気持ちが外へ向いて、生きる事に前向きになれた。自分にもできること、できそうなことが実はたくさんあるのだと思えるようになった。生きる希望や力をもらえた場所だと思っている。
28	少し自分に自信が持てるようになった。色々な人と交流をするようになり、考えの視野が広がった。
29	無職である理由が体調問題の受講者もいたと思うが、多くの受講者は自分よりマンに見え、自分の劣等感は深いと感じた。
30	同じように生きづらさを抱えている人と交流や情報交換がしたいと思うようになり、自助グループに通うようになった。
31	以前とは別の関係の友人ができ、今でもたまに会って話すことで良い気分転換になっている。信頼できる友人に悩みを話すことが、思っていた以上に自分にとって大事なことだと気づいた。
32	失敗をしても、次に生かすきっかけになることを知り、次に生かすことができた。
33	失敗に対してあまり怖くなくなった。(失敗して覚えればいいのだと、「めぐカフェ」で学んだ。)
34	アサーティブネス、ヨガ、調理実習をしたり、働く前に法律、制度、相談先を知ることができ、とても勉強になった。
35	この講座は、「働いていない状態」を「働いている状態」に変える対症(療法)的なものというよりは、じわじわとその後の人生に影響を与え、励ます性質のものだった。自己肯定感や人権意識(アサーティブ)を身につけていくきっかけになった。
○その他(「役立った」以外)のコメント	
36	女性だけの集まりということもあり、グループ化して仲間はずれをしたり、悪口、陰口を聞いたりしたことが、残念に思えた。
37	ガールズ講座の後半で仕切る人が出て、集団で連絡先の交換をしなければいけなかったり、面倒だった。女性が大勢集まった時の振るまい方の難しさを知った。
38	もっと若い時に受講していれば、色々なことが間に合ったかも知れない。若い受講生たちには、幸せになってもらいたいが、自分はムリだと思った。

Q13 社会参加体験はどのような点で役立ちましたか？

【参加した活動で気づいたことや自分自身の変化】

15件の回答を、活動ジャンルごとに整理した。

○着物や古布のリサイクルにかかわる活動

- ・着物や和物が好きなので、そこにいるだけで癒された。
- ・最初は知らない人が多く、とても不安だったが、皆さんがとても優しく教えてくれた。安心できる環境で活動することができて、とても良い体験になった。
- ・細々とした作業が好きだと再確認した。
- ・長時間の立ち仕事は、体力的に厳しいということに気づけた。
- ・知らない人にいきなり声をかけられることも苦手だと気づいた。
- ・一部の人に快く受け入れられて、嬉しかった。
- ・人に何か言われると、すぐそこから離れるクセがついている。
- ・自分は初対面の人とも、比較的話せることを再認識した。
- ・賃金を得られる仕事に就くことは、自分には厳しいのではと思って自信をなくしていたが、賃金を得られる仕事もこうしたボランティアの延長にあるのではないかと思えたら、少し気が楽になった。
- ・自分が必要とされていることを再認識でき、初めての体験でも案外、臨機応変に対応できる自信がついた。

○子どもにかかわる活動

- ・子どもと接することが好きだと再確認できた。
- ・子どもに遊びを教えるのに、何が必要かを考えられるようになった。
- ・予想していたよりも、子どもと自然に接することができたし、そういう自分を発見することができた。
- ・「無理をして、すべて頼まれた事を引き受ける必要はない(時には断る事も必要)と思えるようになった。
- ・体験工房での子どもたちとの触れ合いを通じて、私はおしゃべりで人と接することが好きなのかも思えるようになり、それが今の仕事に結びついていると思う。
- ・人とうまく接することができず、就労していない私でも、快く受け入れてくれ、イベントで運営側になったことで、全く知らない人と接して社会との関わり方を思い出せたことで自信になった。

○公園でのイベントや野菜市等にかかわる活動

- ・同じ作業の繰り返しでも、黙々と集中して取り組むことは得意な方かもしれないと思った。
- ・接客業が好きなのだと再確認した。売っている物が身近なものだと、より販売意欲が湧くと思った。反面、夢中になり過ぎて、疲れや休憩を取ることに鈍感となってしまう、後でしんどくなってしまった。
- ・コンプレックスがあって緊張しやすく、コミュニケーションが苦手と思っていたが、マルシェでのお客さんとの会話を通じて人と接することが好きだと思えた。

○調査事務にかかわる職場体験

- ・今まで自己主張しないのが正しいと思っていたが、ある程度わがままになってもよいと言われ、はっとした。

Q14 『ガールズ支援事業』を利用してから現在までに、したことはなんですか？

No	内 容
1	「利用できるものはどんどん利用すればよい」、「利用すること＝必ず成功や実行につなげなくてはいけない」と考える必要は全くないと思えるようになり、気持ちが楽になった。
2	ガールズ講座中の就労相談になんとか参加したが、話すうちに方向性がみえてきて、ありがたかった。
3	発達障がい等「障がい」に関する情報等、色々な事を知ることができた。特に、「発達障がい」に関する支援(年金、手帳)等を知る機会になった。
4	支援・相談機関に行って相談したり、担当相談員に勧められた就労関連のセミナーやイベントに参加し、その経験が働くことへの自信がついて、自分が働きたいと思う仕事に就くことができた。
5	若者サポートステーションでのセミナーに参加した。
6	市区町村で開催されていた、心の病の方のための就労のセミナーに参加した。
7	資格取得の勉強をした。
8	友人や家族を頼るのが苦手なので、福祉の相談機関を利用して、助言を得ることができた。自治体によってサービスは様々なので、今の状況でできることがわかって良かった。
9	ガールズ講座の中で作った料理メニューを、今でも、食事作りに役立っている。
10	ガールズ講座修了後に受講した、非正規 シングル女性のための「仕事とくらしのセーフティ講座」では、ガールズ講座とはまた違った、親の介護等の悩みを抱える女性たちと出会い、自分だけじゃないんだと実感することができた。 マルシェは安心できる場所の上、嫌が応でも人と接する場なので、マルシェの手伝いに参加した。
11	ちふれの「就活メイク講座」(フォーラム南太田で開催)を受講し、自分に合ったお化粧のアドバイスがもらえたのが良かった。 2017年度、シングル女性のための「仕事とくらしのセーフティ講座」(フォーラム戸塚・南太田で開催)を受講し、様々な分野の講師の話が聞けて、視野が広がった気がする。講座後の参加者同士の交流会で聞いた話も参考になった。
12	別のフォーラム(男女共同参画センター)でヨガに通った。外に出て、久々に軽く体を動かし、リラックスできた。
13	ガールズ講座修了後、職業訓練校で資格取得。就活をするもうまくいかず、もともと「障がい者手帳(精神)」を持っていたので地域の就労支援センターでB型事業所を紹介してもらい、通所。履歴書作成のアドバイス等も受け、合同面接会に参加。パート、事務の求人を出していた医療法人の内定が決まり、今年1月から働いている。主治医、カウンセラーさんのサポートもある。振り返ると、「相談し続ける」「力を借りようとする」ことがよかったのかもしれないと思った。
14	結果は出せていない。特に役立ったものはなく、時間だけが過ぎた。
15	現在、就労体験をしている所の紹介で、短期の事務作業アルバイトをさせていただいた。自分にできることを増やしていきたいと思う。
16	短期アルバイトをした。
17	趣味の習い事とボランティア活動(コーラス、茶道、図書館での絵本の読み聞かせボランティア、地域のお祭りの手伝い)などを継続しながら就労し、通勤を続ける習慣を身に付けた。気分の切り替えに非常に役立っている。
18	自動車教習所に通い、免許を取得した。身分証明のため保険証を出すのが、半人前のように恥ずかしかったが、自動車免許のおかげで、そういった思いもせずにならなくなり、自分に自信がついた。
19	病院のデイケアに通う事によって、体調を整えるきっかけになった。医療従事者によく相談できた。
20	精神科を受診して、病気の診断や病状の説明を受けたことは、納得した生き方の方針を立てるのに役立っている。
21	U2 Plus(うっプラス)というサイトで、できたこと、楽しかったことを記録していくという認知行動療法を継続した。
22	病院や自分が利用している制度などの情報を、ガールズ講座で知り合った人と共有したり、そのことについて話すことができた。
23	ガールズ講座の同期生たちと、しばらく定期的に会ううちに、無理をしない人付き合いの仕方を、少しずつ練習できたと思う。
24	「いちごの会」に数回参加した時に、他の人の近況を聞いたことや、自分と違う「期」のガールズ講座修了生と会って聞いた話などを通じて、色々な過ごし方があるのだと思えた。
25	自助グループを立ち上げた。以前からあったグループの女子会を作った。男性と女性で話の組み立て方も違うので、女性だけで話せる場は大切だと感じた。

Q14 あなたが自分の将来について、感じていること、考えていることを自由にお書きください

※この設問には、64 件の回答があった。が、1 件の記述を「就労について」「体調について」「結婚について」などの小分類に分けて記載したものが複数あるため、ここでは番号を付していない。

【不安なこと】

分類	内 容
就 労 に つ い て	今はアルバイトなのでいつかは社員として働きたいと思っているが、自分のような経歴だと雇ってくれるところがほとんどなく、将来が不安。
	働いていない期間が長くなってしまったので、そんな自分が社会の中に飛びこんでも役に立つことは難しいと思ってしまう。仕事を始めても、またどこかでつまづいて、体調を崩し、ひきこもりに逆戻りしてしまうんじゃないか、という不安がある。
	現在、「発達障がい」があり、一般枠での就労を考えて「就労移行支援」に通い始めているが、「障がい者枠」での就労につけるかどうか心配だ。また、その就労が続くかどうか心配。
	職場での人間関係があまりうまくいっておらず、このまま今の職場で働き続けるべきなのか、それとも転職するべきなのか、また、次に就職できる場所があるのか、等不安に感じている。
	高校中退、大学中退、職についたこともない私の経歴で就職できるかとても不安。障がい年金をもらい続けながら就職でき、希望の職につけるかどうか。
	就労移行(支援)に通っている。つきたい仕事が販売や接客業なのだが、障がい者がその仕事につくにはあまり求人がないようで、将来その職につけるか不安だ。
	社会に対する不安が大きく、就職を考えることはまだまだ難しいと思っている。
	若者サポートステーションは働けない人向け、就職支援は働ける人向けで、どっちつかずの自分はどこへ相談していいのかわからない。探すだけで疲れる。自分で稼ぎ生きていく能力がいつまでも身につかず、生きていけるか不安。
	私は、幼い頃の病気のせいで、ごくわずかだが左手にマヒがある。日常的にはあまり影響はないので、今まではあまり気にはならなかったけれど、仕事をやる上で、障がいになりそうで怖い。
	ありのままの自分、自分のいいところを認めてくれる職場や人と出会えるか。自分自身を受け入れ、自信を持っていけるか。幸せをつかめるか。
	職場の先輩を見ていると、繁忙期・閑散期を問わずサービス残業が多く、長く勤めることは難しいと思っている。
	働いていても次の仕事の事を考えねばならない(1年毎の契約)ため、将来が見えない。ハローワークで紹介された障がい者の就職面接会で、たまたま今の職場でアルバイトできる事になったが、自分に合う仕事ではないので息苦しい。職場環境は優しい人ばかり。理解があり、人には恵まれていると思うが、自分を押し殺しているように感じる。
	働けるか。継続できるか。
	世の中の変化がものすごく激しい。アルバイトでもなんでも細く長く働いていきたいと考えているが、いざというときのセーフティネットが生活保護くらいで、この先大丈夫だろうか心配になる。女性で非正規で働く人の割合が50%を超え、政府が副業を言い出したり、高度プロフェッショナルなど「働く」ことがまさかこんなふうになるとは10年前は予想もしていなかった。これからもっと悪くなると思えてならない。
	現在、就労移行支援事業所を探しているところ。すでに一度、移行支援を1年ほど利用してしまったので、残り1年弱で就職しなければならぬ状況のため、自分にとって最適な移行支援が見つかるか、不安。
	一般就労を目標にしているため、将来の仕事、就職先、職種についてまだ希望が固まっていない。また、収入や生涯について、漠然とした不安がある。
仕事が決まっても、期間が短く、続かない事が「ガールズ講座」前より多くなった。仕事を辞めたとしても、すぐに新しく決まる保証はないので、不安を感じる事が多くなった。自分への評価が気になるようになった。	
今は就労(移行支援)B型に通所しているが、今後、ちゃんと続けて働けるのかな?という不安はある。	
就労の度に職場でトラブルが生じ、雇用が不安定で過ごしづらく、これから先、どうしてゆけば良いのか。心身共に消耗しやすい傾向があり、金銭的な面にも影響が出やすいため、経済能力を育み難く、先々が不安だ。	

	今、就労移行事業所に通所している。その後、何かしらの就労につけたとしても、それがどのくらい先まで続けていける仕事なのか、まだ分からず、生計のことが不安。また、社会の移り変わりに、ついていけるのか…など、心細い。
自立について	親が過干渉なため、自立できるか不安。
	経済的自立は多様であると分かったので、少しずつ地面を固め、とりくんでいこうと思う。
	さびしくてひとり暮らしができない。(家族とは)ストレスだから本当はひとり暮らしをしたいが、自立できるほどお金をかせいでいない。親に頼るにも年をとってきたし、将来の自分が心配。
	将来、自分の収入だけで生活できるようになれるのか不安。自立できるか不安。
	仕事の事(経済面)、親との関係、結婚や出産など家族に関する事。
	常識知らずで世間知らずで、単発アルバイトの経験しかない、今年 30 歳の人間が今後どう生きていくべきか…すべてが不安。両親も若くないので、いつかは 1 人になってしまうだろうと不安。お金のことも。昨年初めて東京しごとセンターヤングコーナーへ行ってみたところ…この先生きていくことに自信がなくなった。またどこかへ相談に行っても否定されて終わるかと思うと、不安と恐怖でなかなか前に進めない。
	ずっと続けられる正社員の仕事を見つけられるか。親に頼らず自立できるか。友人や恋人ができるか。
	現在アルバイトの手取り 10 万円ぐらいで生活しているが、やはりひとり暮らしや自立というハードルは高い。今の週 4 ぐらいのペースなら働きつづけられるが、やはり正社員には無理と思ってしまう。
	一人で生きていけるかどうか。
	ちゃんと社会人生活を送っていけるかどうか不安(周りとの付き合い方、仕事の事など…)
	自立して生きていく事、生活していく事、正社員として働く事ができるのか。将来病気になり働けなくなってしまった時どうすれば良いのか。
	非正規雇用で働いているため、収入が少なく、将来が不安。
	ワーキングプア。週 5 で働いているのに月 11~12 万の収入しかなく、生活が成り立たない。
	仕事に就けない中、実家で、今受けられている福祉の支援で何とか生活できているが、親に何かあったら今の生活は続けられないので、働けていないことがとても不安だ。が、疾患は慢性的なため、一生働けないことも考えられる。そのため、この先のことを考えて、とても不安になる。
	自立できるようになるか? 主に経済面で親が亡くなった後の事を考えると不安。
	自活するだけの収入を得る自信がない。
	今現在は、家族に囲まれ、自分の生き方に文句を言われることもなく、衣食住にも不自由なく、楽しく過ごせる友達もいて最高に幸せであるが、このままの暮らしをいつまで続けることができるのか、今の自分の生き方がいつまで認めてもらえるのか不安だ。
	アルバイトで週 4 日。資格等もなしだと、今後、収入面で不安だ。時々、婚活をしているが、未婚、という面も、悩み。今後週 5 日、正規でとなると、心身共にもつかどうか…。
	いつになったら社会復帰できるのかわからない。自分を受け入れてくれる職場があるのか、社会復帰できるくらいに体調を整えられるのか。
	(今はまだフルタイムではなく、いろんな意味で慣らし期間だが)自分の年齢、親の年齢を考えたとき、少しでも早く経済的に自立しないといけない。が、数年後、最低限の生活を送れる適当な仕事を見つけられるか、また仮に運良く、そのような仕事に就くことができたとして、長く続けていくことができるだろうか…と不安になる。
父が病気になり、20 年以上精神疾患を抱えているきょうだいもいる。今は主に母がその面倒を見ているが、両親は 70 代。私は今、無職。この先両親がいなくなったらどうしたらいいのか分からない。先への希望が見出せなくて途方に暮れている。生活リズムも悪く、色んなことに対して億劫にもなっている。	
現在、障がい年金と仕送りでのひとり暮らしをしている。金銭的に働いた方が良いが、なかなか一歩が踏み出せない。自分に合った働き方や仕事がわからない。心身の不調の波が読めない。	
ちゃんと就職できるか? 自活できるくらいの収入を得られるのか? 結婚したいとは思っていないのでひとりでちゃんと生きていけるか?	

分類	内 容
体調について	現在の自分の健康面を考えると、将来自分には何ができるのだろうかと不安に感じる。
	体力、心身を整える力、人との関係を作る力、仕事に役立つスキルが不足している。
	去年、就労移行支援事業所に通所し始めたが、焦りと嬉しさで体調をないがしろにしてしまい、2月の大雪で軽いパニックになってからはガールズ講座に参加した頃の体調に戻ったような気がしている。現在はリワークも一時休止し、薬を増し、自宅に引きこもっている。将来が不安だ。
	仕事しつつも体調は不安定。休むこともある。 親の介護や関係性が、安定するか。
	まだ体調が不安定なので今は独身で、パートで働いている。将来働き続けられるか?
	20代から精神疾患の体調の波で、2ヶ月～半年位しか何かを続けることができない。親が亡くなった後、精神的、経済的支えがなくなることが怖い。
	障がいの程度がどのくらいか、就職はできるか。
	最近、病気になり、今休職しているが、治療で仕事を辞めざるを得ないかもしれない。そうなった時、またつまづいてしまうのではないかと思う。また、その病気が治る見込みがないので、仕事はもとより、これからどう生きていくか考えている。
	健康面、対人面、経済面。今ある意欲や好奇心、感性などが加齢によって失われること。
	完治する病気ではないので(双極性障がい)、上手に病気とつきあっていけるかどうか。 持病が快復して、一定の収入を得られる仕事につけるか。
結婚について	出会いがなく、結婚に対する希望が見えない。 結婚したいができるか?
	「幸せな」結婚はできるのか。通信の大学をちゃんと卒業できるのか。 一人で過ごすことができるようになるのか(寂しさに負けずに)。
	結婚できるかどうか。生涯独身の場合、親の介護について。
	今まで男性とお付き合いしたことが一度もなく、年齢的にも結婚は難しいと思う。かといって、女性同士のシェアハウスで上手くやれるとも思えず、一人になることが不安。
	(どちらでもいいと思いつつ)結婚、出産はできるのか。
	結婚や出産はできるのか。
介護	将来の親の介護。いつかは障がい者枠などで仕事に就きたいが、親の介護が必要になったら両立はできず、辞職してしまうと思う。その際に自分が社会的に孤立することも心配。
	親の将来の介護。その後、一人で生活できる費用を稼げるのか。 自分の健康も不安。
老後	老後が不安。
	子どもを産まない事を決めているので、老後一人になるのが不安。
その他	目標が現状で持っていないこと。
	社会に自分の居場所がないと感じること。
	身内に頼れる人、周りに信頼できる人もいない。このまま誰にも心を開けず、一人で生きて、孤独死するんだろうなあと幼少期から今までそう考えて生きてきた。本当はそんな人生送りたいくないが、どうしたらいいかわからないから、常に死にたいと思っている。将来への明るいイメージが全く持てないのが辛い。若くもないので、相談しても、「自分で考えろ」とか、「その年令で何を言っているの?」と言われ、誰も理解してくれないので、一人で抱えて生きていくしかない。

【自分が目指すところ、周囲への期待】

分類	内 容	
就労について	職場にとって、もっと役立つ人材になりたい。	
	就職して、長く働く。親から自立する。	
	自分にあった職場を見つけたい。自立したい。	
	6ヵ月間 就労移行支援に通って、4月に就職するようにすることを目指している。	
	現在、障がい者雇用で働いているので、当面は自分のできる範囲内で職場での人間関係改善のため努力しつつ、自分の苦手な部分を病院の先生と相談しながら、会社側に伝えていければ良いなど思っている。仕事に就き、親を安心させたい。	
	まずは、お中元とお歳暮アルバイトの職場以外、そこで働いている時以外の相談先、人、繋がりを見つけること。今年こそ一歩踏み出したいと思いつつもなかなか…。(自分のできることは少ないが)その職場の力になりたい。数ミリ数センチでも、その職場で成長したい。	
	実際問題「就労がゴールじゃない」と言われても、お金がないと生きていけないので、相談、支援機関や周囲にはふわふわした事を言うのをやめてほしい。それで苦しんだ。自分はもはやどうしていいのか。	
	国家資格をとり、自身の経験を役立てたい。	
	めざすのは自分のスキルを上げること、体力をつけること、仕事の力をつけること(相談スキル、体力、人間関係等)。時間の管理が苦手なので、管理能力も学ぶこと。周囲への期待は、雇用時間をふやして欲しい、給与を上げて欲しい。	
	自分に合う仕事を見つけ、いきいきしていきたい。	
	「働く」ことに 100%の力を使わない、ほどほどの力で長く働ける仕事をする。頼れる人を増やす、制度について勉強する。孤立しないで、人のネットワークの中にいるようにすることを常に心がける。	
	社会で生きていく上で必要なスキル(マナー等)を身につけていきたい。	
	長く同じ所で働く事。	
	自立について	取得したい資格があるため 4 年制大学への進学を考えている。経済的なことを考えると、めざせるか分からないが、可能なかぎり頑張りたいと思っている。
		精神保健福祉士をめざす。
社会保険に入って働きたい。		
毎月、15～20 万円の収入のある職に就きたい。入社を希望する会社の事前情報を相談員も持っているといい。医師に病名(双極性障がいⅡ)をつけられているが、落ちこみやすき以外は、あまり他の人と変わらない。相談員は、私を障がい者と見ないで欲しい。		
資格取得に向け、勉強中。自分は根がまじめなので誠意を持って働くが、仕事にあえてがんばらないように心がけている。		
就労の場面で、自身の苦手なことや、周囲との関係性など、自分のメンタルを強くしたい。が、自分の努力だけでは、難しいと思うので、周りの理解も欲しい。		
いつかは一人住まいをすること。		
収入を得ること。仕事を始めても長続きせず辞めてしまうので、1つの職場で継続して長く働いて収入を安定させて、いずれは親元を離れて自立したい。		
通信の大学を2年後までに卒業し、パン屋に就職する。自立した女性になる。		
精神的、経済的な自立。		

	ひとり暮らしが継続できるような収入を得られる仕事に就ける事。就職に向けての面接対策や履歴書、自己PR、職務経歴書などの講座などを開催してもらえると嬉しい。
	めざすのは自立すること(精神的・経済的)。 周囲への期待は、自分を認めてくれる、理解(しようと)してくれること。
	余暇の活動を充実させつつ、人並み以下でもいいから一定の金銭収入を得る。相談できる支援機関を活用させてもらい、孤立しないように生きたい。
	自立。
	自立。少しでもいいので自身で収入を得て生活したい。体調を整え、好きな時に、好きな場所で、好きなことをできるよう自立し、体力をつけたいです。家族、友人には、もう少し私の特徴を理解してほしい。
	自立(精神的、経済的)するためにも、まず自分にとってベストな(就労)移行支援を見つけない。 病気や障がい、社会のいわゆる王道コース(就職→結婚→出産など)から外れてしまった人々への支援と社会の理解、寛容さが広まってほしい。
	ちゃんと1人の社会人として、自分でできる事をちゃんとできるようにしていけたら嬉しい。
	安定した収入を得続けること。 家族とほどよい距離感をとること。 様々な方面に相談し、安心を得るためにサポートしてもらおう。
	いつかは正社員として働きたい。自立したい。
	親からの経済的、精神的自立。
	少しずつでも仕方がないと割り切りながらマイペースを守り、一般的な、年齢に相応しい理想像に近づいてゆきたい。周囲へは、より良い関係性を築き、向上し合えることを期待している。
	1人でも生きていけるくらい、お金を稼げるようになること。週に5日、フルタイムで働けるようになること。 親に感謝できるようになりたい。
	両親、叔父との適切な距離感を取れるようになり、自分で物事を決めて責任が取れるようになりたい。 週に1回でも働けるようになりたい。
	正直、結婚や出産、子育てをしたいとは思えない。自分より下の代を心配したり憂いたりする人生は送りたくない。今ある資源、与えられた財産等をフルに活用して“自分の人生だけ”を充実させて生きていきたい。「こうあるべき」という概念の押しつけはしてほしくない。以前より興味のあったリラクゼーションサロンを自宅で開業したい。
	何から何まで他人に頼ってばかりなので、家を出て自立した生活をしないとダメだとは思っている。が、先立つものが何もないので未だに実家暮らしの状態。頭の中ばかりで行動に移せていないのがもどかしい。
	自分に合った生き方がしたい。それがどんなものなのかがよくわからないが、今の社会に合わせて心をすり減らすような生き方、学校などで苦しい思いをして、また社会に入って苦しむような生き方はしたくない。でも周りには、社会に入っていく事が良いとする人が多いと感じるので、自分に合った生き方を探るのが難しい。本当はゆっくり生きたい。誰かに頼りたい。一人で抱えて生きていくのは、もう疲れた。
	周囲の期待はフルタイムの勤務での経済的自立か、パートナーを得ての精神的安定。自分がめざすのは、ひとり暮らしを維持できる無理のない働き方とセルフケアを駆使して健康的に生活すること。
体調について	病気の治療が、現在やることの1つ。
	体力をつけたい。今のアルバイト先で苦手意識があることに取り組んだり、できることを少しずつ増やしていつ自信をつけていきたい。
	体力、心身を整える力、人との関係を作る力、仕事に役立つスキルを、今よりもっと身につけたい。
	障がい問わずかかるとはいえ、「障がい者」というほどではないので、普通に仕事に就けたらいいなと思っている。
	体調が整うまで仕事は紹介できないと言われてたが、体質上、恐らくこの先も普通の人に合わせられる体調にはなれないため、今の私で可能な仕事を探すほかない。それも難しく、無職だが、「働けてない=恥だ」という「常識」で人から接せられるので、常に息苦しさをを感じる。周囲や社会が「普通」を決めつけない余地を持ってくれたらと思う。
	体調の波があまりないように整えたい。
	持病が少しでも快復して、年相応の収入を得られたらいいと思っている。

	<p>できたら病気を寛解まで回復させたい。それが叶わずとも、病気とともに社会復帰できるようになりたい。自分を受け入れてくれる職場があると、迷惑をあまり掛けずに済むだろう。</p>
	<p>生活環境(近所問題等)が改善し、精神的不安定な状況から抜け出し、病いと向き合い、私が私らしく穏やかに、そして、生き生きと暮らせるようになりたい。</p>
	<p>病気とつきあいながらも、できる仕事に就くこと。生活支援センターで、病気とつきあいながら働き続けている人たちと出会ったので、無理はないと思っている。周囲へは、病気に対する正しい理解を期待する。</p>
	<p>心身ともに健康になること。色々な面でバランスのとれた生き方ができるようになること。仕事に就いて、長く続けて経済的にも自立すること。一度ドロップアウトした人に対して、今の社会はとても生きづらい場だと思う。何らかの形でもっと支援が増えたり、状況が良くなればいいと思う。</p>
結婚について	<p>永久就職先 結婚。</p>
	<p>1人で自立は無理でも、結婚して2人でやっていくならできるかなと思い、今めざしている。</p>
	<p>交際相手ともいつか結婚したい。(お互いがまず自立する事が先ですが)</p>
	<p>もし叶うなら、いずれは結婚したい。</p>
その他	<p>自分の時間も確保しつつ、周囲の人を喜ばせられるようになりたい。</p>
	<p>今よりまた一歩前へ進みたい。</p>
	<p>普通に生きていくこと。(自分がやっている仕事にやりがいを感じられ、職場の人たちと助け合って仕事ができる、優しい職場で働けたら、どれほどいいだろう)</p>
	<p>子どもを育てること、家族円満であること。正社員として働き続けること。これらを全うするための、理解やサポートが欲しい。</p>
	<p>無理をしないで自分らしく穏やかな人生を送りたい。</p>
	<p>つい、昔の友人たちの近況や世間一般に見られる価値観などと、自分の現状を比べてしまい、気持ちがざわつくこともある。が、自分の小さな変化や成長、身の回りのささやかな幸せを大切にしていきたい。また、私たちのように、一度つまづいてしまった人が再び社会に出て働き続けることを、長い目で見守り、応援してくれる社会にもっとなってくれたら…と願っている。</p>
	<p>私は発達障がいなのだが、生まれた時点で人生は終わっているのだから、めざすことは特にない。</p>
<p>私と一緒にいたいと思ってくれる人間関係を築く。</p>	

Q24 最後に、質問への回答以外に伝えたいこと、感想があれば自由にお書きください。

No	内容
1	「めぐカフェ」などの就労体験は、私に自信をつけてくれた。次のステップとしてフルタイムで働くために、悩みながら道を見つけていきたい。
2	自信を失っている状態の時には、おかしいことを「おかしい」と感じるができず、状態を悪化させている節があった。ガールズの女性との交流は、こういったことに気づき、行動を起こすきっかけになった。
3	私の場合、仕事を始めようと踏み切ったきっかけが特異で、衝動的なものだったが、ガールズ講座で学べたからできたことも多いと思う。ガールズ講座で出会った人と、今でも交流しているので、その点でも感謝している。
4	ガールズ講座を受講できたことで、(前職の)カフェでの暗い過去と向き合い、今では週 2 日カフェでアルバイトをして頑張っている。感謝。
5	以前、ひきこもり UX 会議主催の「ひきこもり女子会」によく参加していた。最近、横浜では開催されていないようなので、またフォーラム南太田ののんびり過ごせるローカルな雰囲気の中でもやってもらえたらうれしい。
6	振り返ってみると、「めぐカフェ」での体験やガールズ講座で出会った友だちに、今でもとても支えられているなあと思える。
7	このアンケートで、ガールズ講座で「何を得たか」を、もう一度考えることができた。
8	同期生は、終了後、役に立った、意味があったなどと言っていたが、私には時間のムダだったように思う。私は母親に無理矢理行かされていたので、とても辛い嫌で、心に傷も負った。私には友達が一人もおらず孤独なので、仲間を作り、悩みなどを分かち合うため、今までの期の人たちや、期毎に集まる機会を作って欲しい。
9	ガールズ講座を受講する前はとても不安だったが、実際に参加してみて、自分と同じ悩みを抱えている人たちとわかり合うことができてよかった。私だけではないのだと思い、楽しかったし、良い思い出になった。スタッフの方々にも感謝している。
10	母が、先月、体力的な理由でパートを辞めたら、元々、過干渉な母が、さらに過干渉になり、私の部屋を勝手に掃除してチェックしたりするようになった。どうしていいのかわからず、泣いてしまう日々。早く就職して、家を出ようと思う。
11	お中元とお歳暮のアルバイトの仕事ができたのは、間違いなくガールズ講座のおかげ。一度も働いたことがなかった私が講座を受講する機会が得られて、ありがたいと思った。私にとっては、ガールズ講座も、お中元とお歳暮のアルバイトの経験も、かけがえのない経験で、大切な時間。
12	ガールズ講座初日に配られ、記入し提出したものの中に、「今現在、個人個人がどのような状態か、職員が把握するため」といったものがあって、詳細に困窮している状況を書いたが、それが何に活かされたのか、本当に一人ひとりを把握していたのかわからなかった。このアンケートも、今後何にどう生かされるのかわかりづらい。
13	ガールズ講座や、「めぐカフェ」就労体験により、色々な人が、それぞれの悩みや考えを持って生きていることを感じられた。一生懸命生きている人こそが幸せになれる世の中のためのフォーラムであってほしいと思っている。
14	とても悩んでいたとき、U2Plus(うつプラス)のサイトに大変助けられ、支えになった。うつ、双極性(障がい)、統合(失調症)の人には役に立つ無料サイトだと思う。
15	私はガールズ講座に参加した事で、週 5 で働けるようになった。(スモールステップで)参加する事によって何かが変わる人は多いと思うので、ガールズ講座の場を提供し続けて欲しい。
16	正直、ガールズ講座は行って帰るだけで、何かを相談したり、気の合う仲間ができるということもなかったし、そこで紹介された若者サポートステーションも肌が合わなかった。次に通った職業訓練で、ようやくキッカケがつかめた気がした。「合わない」と感じたら、別のパターンを試していいのだと思う。いつか自分にピッタリが見つかる。

17	ニートの人が多いと思うので、病院のデイケアを探して通所する事が社会復帰への第一歩だと思う。医療従事者に相談して、社会復帰めざして励んで欲しい。ガールズ講座で出会った友人は、就労移行支援事業所に通っていて、そちらも良さそうだった。とにかく通える場所がある事が大事だと思う。
18	ガールズ講座に参加し、ニートから卒業する一步を踏み出すきっかけとなったので、ありがたかった。
19	私がガールズ講座に参加したのはだいぶ前で、参加した日数的には、そんなに長い時間ではなかったが、そこで知り合った人と仲良くなって今も色々相談できる関係になっている。ガールズ講座がきっかけで利用したり、現在通っている所もあり、私にとってとても良い体験となった。そういった人が今後も増えるといい。普通の講座とは違い、スタッフさんも気をつかったり大変なことも多いだろうが、その分感謝している人も多いと思う。
20	ガールズに参加したおかげで、外に出かける用事ができたというのが、あの頃の自分にとってはすごくよかったと思う。ヨガや、調理実習などが楽しかった。
21	ガールズに参加し、様々なイベント、機関を知り、利用するきっかけにはなったが、何か大きな一步になったわけではなく、自分が進む入口が見つかったくらいだ。しかし、「ガールズ講座」は「入口を見つける」という小さい始まりと、「自分だけじゃない!」という人生で大きくて、かけがえのない『友人たち』ができる素敵な講座だった。友人たちとは、今も何度か遊びに行ったり、イベントなどに行く中で、本当に参加して良かったと思う。
22	発病して 4、5 年経ってから、区のケースワーカーや就労移行支援事業所の存在を知ったが、もっと早く知っていたらと思う。福祉サービスの内容について、学校の保健の授業などで、小さい時から教えていくべきだと思う。
23	私にとって、ガールズ講座やフォーラムのスタッフにしてもらったことが、動き出すきっかけになり、体験したことは今でも役に立つことばかりだ。今後とも、講座を長く続けて欲しい。
24	頑張っていく。
25	周囲への過剰な期待をしてしまうが、派遣の際、第一印象の良し悪しで決まると感じた。我慢はできる範囲ですが、人から「あなたも努力してください」と言われた時があり、嫌な思いをした。
26	最近でもガールズのメルマガを見ると、「自分のペースでいいんだよ」と励まされた気持ちになる。仕事に就けても、また次の悩みが出てくるが、自分らしいスタイルを見つけられたらと思っている。
27	社会に出て働きたいとずっと思っていたが、若者サポートステーションに通うもうまくいかず、「めぐカフェ」は自分にはハードルが高かった。民間の NPO がやっている就労体験に気軽に参加できた事で、アルバイトをしている今の自分がある。働きたい気持ちのある人すべての就労につながるような就労体験先がもっと増えると良いと思う。
28	若者サポートステーションからガールズ講座を紹介された。ガールズ講座で同じ立場の人と出会えたのはよかったし、次へ進む一步になった。
29	講座への参加は 5 年前だが、今回のような調査で振り返りができ、私を客観視する事ができた。調査があることで、目の前の不安などが薄らいだし、参加した事を思い出せて、嬉しいとも思った。
30	自分で自分を守って行動すること、自分の事情を最優先して考えることが許される空間で初めて過ごしたことで、少しずつ日常の中でも自分を守ることを考えられるようになっていった。それは、周りに合わせることで体調を崩し続けてきた私には、とても大きな変化だった。
31	受講中に結婚が決まり、行かなくなって申し訳なかったが、通った事は頑張っていたという自信になっている。
32	ガールズ講座で出会った友人達は、今でも私にとって心の支えになっている。このような場があってありがたかった。
33	ガールズ講座に参加して、共感し合える仲間に出会い、信頼できるフォーラムスタッフの皆さんに出会えて本当によかった。「人生は必ずしも『山あり谷あり』ではなく、今後は日々穏やかに過ごせる」のが理想だ。大人になってもずっと怒られているのは辛いので、「毎日健康で、辛い事がなく、楽しい」と言いながら生きていきたいと心から願う。

34	私は、大学卒業後、非正規だったが、真面目に10年以上働いた。35才で転職時に、それまでのストレスもあつてか、うつ病のようになって退職し、別の就職も、結婚も叶わず、今日に至っている。自分の責任でもあるが、つい世の中を恨みそうになり辛い。私の人生とは何だったのか、悔しい。
35	ガールズ講座に参加し、「働くこと」に対しての考え方が変わり、少し肩の力を抜いて考えられるようになった。同じように悩んでいる人はたくさんいると思うが、少し自分を責めるのを休憩する、というのもいいのではないかなと思う。(いつのまにか、自分を責めない時間が増えてきた)
36	横浜市以外でも、働きづらさに悩むシングル女性のための支援(講座など)が、全国的に広まれば良いと思う。これから、該当者の年齢層も上がってくると思うので、年齢制限をもう少し上げていってもいいと思う。
37	「フォーラム」は、様々な講座をやっているのが、良いと思う。若者向けの講座を、さらに増やすと、交流の場も増えて良い。
38	ガールズ講座を受講したが、体調が整わず、欠席しがちだった。比較的、仲が良い同期生だったし、雰囲気は悪くなかった。が、私は体調のことだけで精一杯だった。みんなみたいにつながれてなかったなと寂しく感じるところもあった。せっかく受講したことをその後うまく生かせていないので、申し訳ない思い。でも、そういう集まれる場はとでも必要だ。
39	ガールズ講座を受けた直後は意欲的に活動していたが、今は特に何もしていない。サポステは途中から行かなくなつたし、求人に応募しても不採用。講座で知り合った人ともほとんど会わなくなつた。今は講座を受ける前よりもひどい生活を送っていると思う。すべてがいつぱんに良くなるのは難しいことなのかも知れない。最近は遠出することもあまりなく、行動範囲が狭くなっている。
40	ガールズ講座修了後、同期会や個人的に仲間と会っていたが、やはり時間が経つにつれ、疎遠になっている。たぶん、ガールズ修了生の中には、私のように引きこもっていた時に戻ってしまい、同じ悩みを持つ人と話せる場所、自分の居場所がない人もいると思う。受講した期に関係なく、ガールズ修了生が集まれる機会を作って欲しい。社会参加体験やめぐカフェのスタッフは、少なくともガールズ受講生を理解し、受け容れ、寄り添ってくれたからこそ、次のステップに進めたのだと思う。職場での人間関係も同じで、お互いを理解し、受け入れられれば、少しは働きやすくなるのではと思う。
41	答えるのが辛かった。
42	同じ病名、同じような状況だとしても、一人一人に合うリハビリ方法は違うと思う。支援する方は病名で決めつけず、一人一人の状況を詳しく見てサポートして欲しいと思う。
43	若者サポートステーションや他の就労支援もだが、対象が39才までというところが多く、40才になった途端使える施設や制度が少なくなる。そのことに困っているので、40代への支援制度がもっと増えてほしいと思う。
44	現在“ひきこもり”という生き辛さは社会問題となっており、高齢化も進んでいる。ガールズ講座や若者サポートステーションは年齢制限があるので、もう少し上の年代をカバーする支援ができるとよい。シェアハウスや短期宿泊、ひとり暮らしの体験ができる制度もあるとよい。講座のカリキュラムに、お金に関する内容を増やした方がよい。社労士に年金について、フィナンシャルプランナーにライフプランを教えてもらうのは、働きづらさの解消にとっても役立つと思う。講座の受講生の中には男性に恐怖心を抱いている人もいる。ギリギリの年齢でガールズ講座に参加できたのは幸福だ。私にとってサポートしてくれる場や他の悩んでいる人と繋がる重要な経験だった。

3 調査結果の分析

(1) 事業の有効性

① ガールズ講座で役立ったこと (Q12)

「同じ立場の人と知り合い、話すことが励みになった」

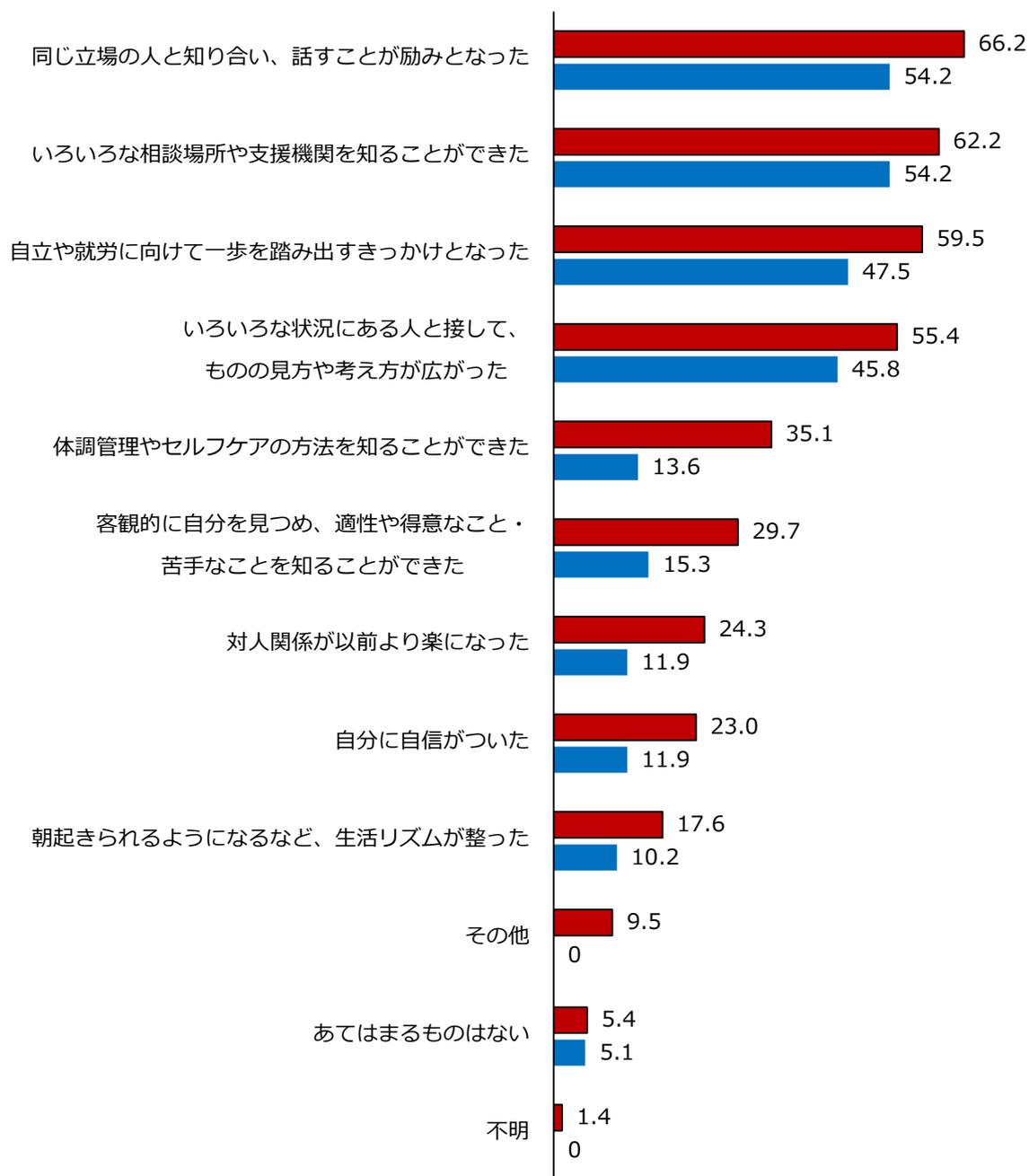
ガールズ講座で役立った点については、「同じ立場の人と知り合い、話すことが励みになった」との回答が6割を超えて最も多かった。次いで、「いろいろな相談場所や支援機関を知ることができた」「自立や就労に向けて一歩踏み出すきっかけとなった」「いろいろな状況にある人と接して、ものの見方や考え方が広がった」の順で多かった。以上の4項目は、当協会2013年度の前回調査でも上位で、同じ結果であった。しかし、本調査では、これ以外の選択肢も含めた全項目において回答の比率が高くなっている(図3-1)。つまり、前回調査より大半の人が全項目について「役立った」と回答しているのである。これは、「講座が受講者にとって、より役立つものとなった」ことを示唆していると思われる。

2009年度の開始当初からガールズ講座で変わらずに提供しているのは、「同じ立場の人との出会いの場」である。「自分と同じように就労や体調に悩む人がたくさんいると知って、安心して話せ、励みにもなった」「色々な人と交流するようになり、視野が広がった」などの記述からわかるのは、多くの人が「自分だけではない」と知ることによって力を得ていることだ。家から出て人の中で過ごし、ほかの人の声を生で聞き、お互いの変化の様子を肌で感じることで、自分を客観的に見る貴重な機会となっていることがわかる。

「講座は、働いていない状態を働いている状態に変えるというよりは、じわじわとその後の人生に影響を与え励ます性質のものだった」「人生のルートは大卒→正社員しかないと思っていたが、色々な経歴の人がいて、やり直す方法もあると知れたことが一番の気づきだった」「自分は無力でひきこもる以外できることは何もない存在だと思っていたが、講座に通うことで、自分にできること、できそうなことが実はたくさんあると思えるようになった」などの声が寄せられている。

図3-1 講座で役立った点（2013年度前回調査との比較）

■ 今回調査 ■ 前回調査 （数字はパーセント）



「ガールズ講座」プログラムの改善点

前回の調査以降、受講者の声を受けて講座プログラムを改善してきた。

1) 小グループで話し合う時間を増やした

以前は講座期間の後半に履歴書の書き方なども入れていたが「せっかく同じ悩みを持つ人と集まっているのだからもっと話をしたかった」という声を受け、他でも受講できる履歴書はやめ、受講者同士が話せるグループワークの時間を大幅に増やした。「安全な場で自分の思いや考えを話す＆聞く」ことを目的に、現在はほぼ毎回小さなワークを取り入れている。

「人との境界線」「自分を大切にする」など一見難しいと思われるテーマも取り上げるが、受講者同士の経験をもとに話し合いが深められ、否定されずに話を聞いてもらう体験、「悩む自分は決して特別ではない」と知る機会になっている。

2) ひきこもり UX 会議の林恭子さんを体験談ゲストに。修了生体験談も 1 人から 2 人に。

先輩が体験談を語る時間を増やした。2016 年度からは、ご自身もひきこもりの経験を持ち、現在は「(一社)ひきこもり UX 会議」理事で「ひきこもり女子会」を運営されている林恭子さんを招き、「先行く先輩の体験談」としてお話しいただいている。

また、開講中に修了者による体験談が 1 人だったのを現在は 2 人に依頼している。そこで語られた内容はご本人の許可を得て、専用の「ガールズ応援サイト」に掲載したり、そのほか数人の修了生の事例を講座で配布したりしている。先輩たちが語る体験やさまざまな相談機関や制度を利用した事例を知ることが、受講者の大きな力となっている。

3) センター内の資源を利用しやすく。総合的なサポートをめざした

男女共同参画センターには講座以外にも、相談センター・ライブラリなどの資源があり、以前から情報提供は行っていた。だが現在は、受講者が実際の利用に踏み出せるよう、環境づくりにも努めている。

たとえば相談センターでは、自分の生きづらさや家族との関係、性に関する悩みなど幅広く相談を受けるが、「電話が苦手」「悩みをうまく話せるか不安」など、利用に足踏みする様子も見られていた。そこで現在は「なんとなく不安」の相談でも OK、と伝えるほか、講座期間中に直接相談員と話せる機会を設けている。「ちょっと話してみる」感覚で利用できるのが好評だ。

ライブラリの機能は、所蔵本を講座会場で展示して紹介する。講座内容に関連するものはもちろん、ほっと一息つけるようなものも並べている。情報事業担当と連携して選書や展示方法も工夫し、講座期間中に多いときで 60 冊以上が借りられるようになった。本調でも「受講後の生きやすさにつながる書籍を知れて役立った」という声があるように、ライブラリは講座と連動しながら大切な役割を果たしている。

このほか、センターが主催するパソコン講座、健康講座、就労講座なども紹介し、ガールズ講座修了後に多くの人が利用している。



②社会参加体験（ボランティア）で役立ったこと（Q13）

「活動の中で役割を担うことで、自分に自信を持って、達成感を味わうことができた」

社会参加体験（ボランティア）については「活動の中で役割を担うことで、自分に自信を持てた、達成感を味わうことができた」「いろいろな世代や立場にある人と接して、ものの見方や考え方が広がった」との回答が、6割を超えて最も多かった。

社会参加体験では、地域の団体・事業所の方々に、ボランティアとして講座修了者を受け入れていただいている。内容は着物のリサイクルから野菜市、子ども向けイベント、公園でのおまつり、事務作業などさまざまで、これまでに12団体（うち事業所4社）から協力を得てきた。

受入先の活動目的や中心となる方々の年代はさまざまだが、講座修了者が「ともに活動を行う一員」として受け入れられることが共通する特長だ。これが講座にはない大きな効果を生み出している。



工作教室の準備風景

支援する・される関係でない「安心できる居場所」で自分の持つ力に気づく

資料や会場などすべてが整った状態で迎えられる講座に対し、社会参加体験では団体の一員として何らかの役割を担う。そのため、支援する・されるといった関わりではなく、目的に向かって「同じ方向を向く」関係、横に並んで一緒に歩いてもらえるような場となっている。「失敗しても大丈夫」と迎えてくれる地域の方々の中で「なんとなく」見守られながら活動することができる。そのゆるやかさが緊張をとき、修了者自身の力はいっそう発揮されやすくなるものと思われる。本調査でも「安心できる環境の中で、自分の力を試したり、発見できた」との回答が約6割で、3番目に多かった。自由記述を見ても「自分が必要とされていることを再認識できた」「運営側になることで社会とのかかわりを思い出せた」「賃金労働もこうした活動の延長上にあるのではと思えたら、少し気が楽になった」などが寄せられている。



リサイクル着物の値札付作業

体験の現場で、わからないことを他の人に聞きながら、また工夫をしながら進めた作業が目に見えて形になっていく過程は、自分の力に気づき、実感できる過程でもある。イベントの参加者や、一緒に作業をした団体の方からも「楽しかった!」「ありがとう」「またぜひ来て」と言われる。そんな小さな体験の積み重ねが、何にも代えがたい自信となっているのではないだろうか。

「社会参加体験（ボランティア）」について

この事業は、開始にあたり受入先と調整を重ね、2年の試行期間を経て2015年から本格実施となったものである。以降、講座修了後の小さなステップとして2018年12月までに延べ672人の修了者が利用し、新たな居場所にもなっている。

※社会参加体験の受入先一覧は、巻末に掲載

1) 事業のはじまり

就労以前に人の中にいること、人と共同作業を行うこと、つまり「社会に参加する体験」が必要ではないかと考え、2013年度よりこの事業を試行的に開始した。

2) 試行1年目

地域密着で活動している団体に依頼し、合計4回のイベントで講座修了者をボランティアとして受け入れていただいた。参加者の振り返りからは、現場で安心して活動し、多くの気づきを得ている様子が伝わってきた。また、受入先も事前研修を組むなど若年女性の問題に関心と共感を持ってくださったことから、その後も継続することになった。

3) 試行2年目

受入先が8団体となり、年間延べ50人がボランティアを体験。複数回参加する人も増え、講座修了者と団体の方とのつながりが少しずつ深まっていった。継続参加をステップに、就活を始めて、就職が決まるなどのケースも出てきた。

4) 本格実施（2015年度）

本格実施となったこの年は9団体の協力により延べ235人が参加。受入先が増えたことで、内容も参加の形も広がり、講座修了者が自分に合った活動を選べるようになった。また、地域の事業所での「職場体験」もスタート。複数回通い、業務の流れを教えてもらいながら実際に作業を経験する。働くことをイメージしながら参加できる貴重な場である。

単発のもの	気軽に参加できる 工作教室・公園イベント等（年1回～数回）
定期的なもの	生活のサイクルに組み込める 着物値付け作業（月4～5回）・野菜市（月1回）
職場体験	職場に通い、業務を体験できる 調査事務・商品準備・事務補助（連続3～11回）



公園イベントでの屋台販売

[ここから見られます！>> 社会参加体験（ボランティア）利用者の声](#)

③修了後にしたこと・役立ったこと (Q14・15)

9割を超える人が「相談をした」

ガールズ支援事業修了後にしたことでは、「相談機関や支援機関に行って相談をした」が9割を超えて最も多く、前回調査から20%以上増えている。同時に「役立ったこと」としても3割強で最も多かった。次いで「求人に応募した」が7割弱、「ハローワークに行った」が5割で続いたが、「ハローワーク」については「役立った」とした人が非常に少なく、わずか2.7%にとどまった。これはガールズ支援事業の修了直後に求められる支援が、ハローワークの提供する支援と、段階が異なるためではないかと考えられる。講座では、定期的に外出することに慣れたり、人の中で安全に過ごしたりすることを軸としており、多くの修了者がその後を求めるのは、いきなり「どこで働くか」ではないだろう。「自分は本当に働けるのだろうか」「どうやって体調を整えていけばよいか」などの不安に向き合い、ゆっくりと伴走してもらえるサポートや、就労体験のように見守りのある場でのスモールステップが必要とされるのではないだろうか。

相談した機関は「サポステ」が約8割。講座で「相談したい」をサポート

利用した相談先では「若者サポートステーション」(以下「サポステ」)が8割近くで、群を抜いて多かった。そのほか「ハローワーク」「区役所・福祉保健センター」「かながわ若者就職支援センター」「青少年相談センター」など、幅広い相談・支援機関につながっていることがわかった。講座で多くの相談先を知った上で、まずは行きやすい機関を訪ね、支援の内容や段階がそのときの自分に合っているどうかを見極められることも、大切な力であり、次へつながる経験となる。

ガールズ講座では、若者のための就労支援機関のほか、働き始めた後に利用できる労働関係の相談機関、障がい者のための就労支援機関など、修了者が利用できるさまざまな社会資源を紹介している。「相談するのは相談する力があるということ。ヘルプを求める力があるということ」と繰り返し伝え、先輩修了者に体験談として相談やサポート利用の様子を話してもらいなどイメージを持ってもらう工夫もしてきた。

講座で安心を体感できると、相談することに関心を持つ人も多い。だが、講座受講中や修了直後の段階では実際に電話をしたり、機関を訪ねたりするのはそう簡単なことではない。そこで、最近では講座の中で、相談を希望する受講者への具体的なサポートに取り組んでいる。

たとえば、連携先の「よこはま若者サポートステーション」の相談予約は、当初各人が電話で行うよう案内していた。しかし「電話が苦手でなかなかできない」という声を受け、現在は事前にセンターとサポステとで予約枠を調整の上、講座内で予約がとれるよう変更

している。

また、私たち男女共同参画センター(以下、センターと言う)が持つ資源である「女性としごと 応援デスク」¹「心とからだと生き方の相談」も、以前は講座内で担当者や相談員から利用案内をするのみであったが、こちらもやはり講座内で相談予約ができるよう改善した。結果、それぞれ約1割の人が修了後に利用したと回答している。

特に「心とからだと生き方の相談」については、2017年度より、講座期間中に相談の体験版ともいえる「ミニ相談」を盛り込み、講座内で「言語化できなくても、なにが悩みなのか明確になっていなくてもいい」と伝えている。講座と地続きのようにして利用できること、「顔の見えない相手に電話する」のではなく「講座に登場した相談員と直接話せる」ことが受講者に好評である。受講者自身が「今なら」と動き出すタイミングをとらえたとき、スムーズに一步を踏み出せるよう環境を整えておくことは、センターの重要な役割である。

5人に1人が「障がい者手帳を取得した」

「障がい者手帳を取得した」と回答した人は21.6%で、回答者の5人に1人となっている。修了者はガールズ講座受講時からすでに医療機関につながっている人も多く、主治医から障がい者手帳の取得をすすめられていたり、取得を迷っていたりすることがある。

ガールズ講座では、障がい者手帳を取得し、障がい者枠で雇用された修了者の事例を紹介している。福祉制度について紹介する時間も設け、障がい者手帳を取得することも選択肢の一つとして伝えている。また、相談支援機関などでの助言やサポートを得て発達障がい等の診断を受け、手帳取得につながるケースもある。自由記述でも「障がいに関する情報があり、色々知ることができた。特に発達障がいに関する支援(年金、手帳)等を知る機会になった」とのコメントが寄せられている。

¹ 横浜市男女共同参画センター3館で行う女性のための就業支援プログラム。無料でしごとに関する個別相談やセミナーを行っている。

④修了後の就労状況について (Q16・17)

就労を経験した人は8割強、現在就労中の人は6割弱

回答者のうち、ガールズ支援事業の修了後に、一度でも収入のある仕事や活動²をした人は82.4% (61人) にのぼり、前回調査の61.3%から約20%増加した。また、2018年8月現在で収入のある仕事や活動をしている人は58.1%で、こちらも前回調査の46.8%から約10%増えている。

人間関係や働くこと自体に大きな不安を抱えた女性たちが、ガールズ講座や就労体験修了後、すぐに働き始めるのは容易なことではないと思われる。その中で、8割以上の修了者が一度でも収入のある仕事や活動につけたこと、そして調査時点で6割近い修了者が仕事についているという事実は、講座が就労に対して一定の効果を上げていると言えるだろう。

雇用形態は「アルバイト」、仕事内容は「軽作業・清掃」「事務・受付」「飲食・調理・販売」

直近の仕事の雇用形態については、「アルバイト」が67.8%と最も多く、次いで「障がい者雇用」6.8%、「派遣」5.1%、「正社員」「契約社員」がともに1.7%であった。「その他」は16.9%で、これには手作り品の販売や請負等のしごとのほか、回答者が雇用形態を正確に把握していないものなども含まれている。

仕事内容については、現在就労しているかどうかにかかわらず「ガールズ支援事業利用後に経験した仕事内容」として尋ね、複数回答の場合もそれぞれ1件とカウントして事務局で分類した³。上位3つは「軽作業・清掃」(29件)、「事務・受付」(27件)、「飲食・調理・販売」(23件)で、全体の76%を占めている。

仕事を見つけた経路は「インターネット」が41.0%で最も多く、26.7%だった前回調査と比べ14.3%増加していた。また、前回からほぼ変化のなかった「ハローワーク」や「求人情報紙(誌)」に対し、「人の紹介」「就労体験先からの紹介」はわずかだが増えており、「その他」の内容でも「知り合いや支援機関を通じて」という回答が複数見られた。

² 修了者の中には、小物を創作して販売する人やチラシポスティング等を請負として行う人もいるため、就労(雇用されたか)の有無ではなく、収入のある仕事や活動をしたかどうかを尋ねる設問とした。

³ 就労経験のある61人のうち、この設問に回答したのは59人であった。

(2) 修了者の現在の状況とこれまでの経験について

①現在の状況 (Q2・3・5・6・7)

回答者の平均年齢は31.2歳。健康状態は「不調」「やや不調」が4割強

回答者のガールズ講座受講時の平均年齢は28.1歳、現在の平均年齢は31.2歳で、平均して講座修了後約3年が経過していた。

ひとり暮らしをしている人は14.9%で、前回調査の11.3%からやや増えている。同居をしている人は「母」が88.9%で最も多く、「父」74.6%、「きょうだい」44.4%であった。

健康状態については「不調」「やや不調」との回答が44.6%で、「就労を経験していない」と答えた13人のうち、10人はここに含まれていた。さらに自由記述では「病気になり休職中。治療で辞めざるを得ないかもしれない」「仕事をしつつも体調が不安定。休むこともある」など、就労中の修了者にも体調面での悩みがあることがわかる。「働く・働き続けるために必要なこと」を尋ねたQ22の設問で「体力、心身を整える力」が8割を超え最多であったこととも符合する。

8割弱が「家事・介護などを行っている」

ガールズ支援事業の修了者と接する中で、家事・介護などの役割が生活の多くを占め、思うように自分自身の就職活動などができない様子を見ることがあった。しかし、前回調査では「あなたが介護や世話をしている人がいるか」を尋ねたが、「いない」と答えた人が83.9%と多かった。

そこで本調査では介護だけでなく、「家事・介護の状況」として新たに設問したところ、「している」との回答が77%にのぼり、多くの修了者が、特に家事について役割を担っていることがわかった。さらに、どの程度行っているかを「食事作り」「洗濯」「そうじ」「介護」それぞれで尋ねると、半数近く、あるいはそれ以上の割合で「自分が主担当」「手伝うことがよくある」状況であった⁴。

「家事・介護をしなければ」という葛藤を抱えている

本調査では「家事・介護をしている」と答えた人に対し、そのことを「どう感じているか」についても自由に記述してもらった。そうしたところ、49件もの書き込みがあった。内容的には「体調で精いっぱいであり手伝えず、家族には申し訳ない」「実家にいながら

⁴ 「介護」を「している」と回答したのは5人のみであった。

家のことをしないのは恥ずかしい」「(家事の) できる範囲が小さい、回数が少ないなど家族にうとましく思われていないか日々罪悪感」「同年代の女性は結婚して主婦としてちゃんとやっている人も多いのに、自分はその水準に体力的に達していない」など、自分を責めるコメントが目立った。「働いていない負い目」という声もあった。これらから「女性は家事をすべき」という社会通念が内面化されており、それと葛藤する大勢の姿が浮かび上がった。また、「体力が足りず辛い」という負担感を訴える声も多かった。

女性であるがゆえに多くを担わなければと追い込まれるあまり、就活などに向かう自分のための時間やエネルギーがなくなってしまうケースもある。その結果として女性の就労や自立が遠くなることは、社会の課題であるといえよう。

②これまでの経験 (Q4・8・9・10)

半数が四大・短大卒業者。各種学校の中途退学者は約2割

学歴については、四年制大学卒業が約4割(39.2%)、短期大学卒業約1割(10.8%)で、合わせて半数である。中退者も含めると大学に進学した人は修了者の60.9%(四大46.0%、短大13.5%、大学院1.4%)にのぼる。回答者(平均年齢31.2歳)が18歳前後であった2005年度の女子の大学進学率48.7%と比べると、前回調査と同じく高い割合となっていた。

しかし回答者の約2割が、専門/専修学校、短大、四大、大学院の中退者であり、勉強の機会とともに家族以外の人と関わる機会を、ここで失った人も少なくないだろう。ガールズ講座や社会参加体験、また就労体験は、そうした女性たちの受け皿にもなっていると思われる。

「1年間に1ヵ月以上、不登校だった」が4割強。仕事では5割が「人間関係がうまくいかなかった」

本調査の設問では学校や家庭で経験したことについて、「横浜市子ども・若者実態調査/市民生活実態調査」⁵(以下「横浜市調査」)での項目と一部同じものにした。回答条件が異なるため、単純に比較はできないが、たとえば本調査で「1年間に1ヵ月以上、不登校だった」が43.2%のところ、横浜市調査では「不登校を経験した」が8.1%であった。「学校の勉強についていけなかった」「クラスの中でいじめがあった、いじめられた」との回答も本調査のほうが大変高い回答率であった。両方の調査結果を比べてみると、ガールズ支援事業の修了者は学齢期からいじめや不登校などの困難に直面していたことがうかがえる。

⁵ 2017年度に実施された「横浜市調査」の調査対象は横浜市内に居住する満15歳以上39歳以下、及び40歳以上64歳以下の男女。2012年度は15～39歳のみだったが、近年ひきこもりの長期化や高齢化に対する社会的関心が高まっていることを踏まえ、対象を広げて実施されたものである。

4 割が「親が過保護・過干渉であった」

家庭での経験では「自分の一人部屋があった」が75.7%で最も多かったが、「家にいても気が休まることがなかった」50.0%、「親と自分の関係がよくなかった」47.3%との回答も多く、一人部屋がありながらも家でリラックスできていない様子が伝わってきた。また「家からほとんど出ない状態が半年以上続いた」が47.3%で、約半数がひきこもりの状態を経験していた。

親との関係については「親・きょうだいなど家族から暴力・虐待を受けた」との回答が21.6%という結果になった。ガールズ講座20人の定員で考えれば、一つの期に4人が、そのような経験を持っていることになる。横浜市調査の「親から虐待を受けた」1.7%と比べても非常に高い割合だ。しかし一方で、本調査の回答は「自分が受けていたことは虐待であった」と認識できたからである、とも考えられる。

そのほか「親が過保護・過干渉であった」は40.5%で、横浜市調査の「親が過干渉であった」6.1%、「親が過保護であった」5.9%と比べてとても高かった。自由記述でも「親が過干渉で自立できるか不安」「両親と適切な距離をとれるようになりたい」などの声が寄せられている。

ガールズ講座の参加は「本人の意志」を必須条件としている。家族や支援者の期待に応えるためではなく、自分自身がこの講座に通いたいと思い、参加を決めたとき、講座は十二分に活用され、本人の力が発揮されてくると思われる。

(3) 今後の支援のあり方について

この5年間で達成してきたこと

まず、2013年度に実施した前回調査の際に「今後の支援のあり方」で出されていた課題が、現在までに十分達成されたかを見てみたい。それは大きく分けて二つ、「継続的支援の必要性」と「修了者同士のゆるやかなつながりの支援」であった。

一つ目の「継続的支援」については「講座では社会資源の紹介にとどめず、各種支援機関やセンター内の相談室につなげていくことが必要」とあったが、前述したようにセンター内の相談利用のハードルを下げる工夫をしてきたことで、確実に相談利用者が増えた。地域の各機関・団体とも「顔の見える関係」をめざして信頼関係を築き、以前より「紹介されて講座を知った」という受講者が増えた。支援者が利用者のタイミングをはかって促してくれることでミスマッチが減り、講座プログラムが適切に活用されると感じている。

さらに、「社会参加体験（ボランティア）プログラム」が新たに加わったことは、ガールズ支援事業の幅と奥行きを広げ、豊かなものにした。前回調査で「新たな講座の開講、ガールズ講座の複数回の受講を可能に」などの声が寄せられていたが、現在では地域の方々の力をお借りすることによって、「ボランティア」という形で繰り返し利用できる機会が創出できていると言えよう。一般的にボランティアというものは、自分で探し、申し込み、参加することができるものだが、センターで紹介する場合は、必ず受入先が顔の見える関係であり、事前のセンターとの調整により当支援事業に一定の理解を得ている団体である。そのため、「ネットで探すボランティアは行く勇気が出ない」という講座修了者にも参加のハードルが低いものとなっている。

また、体験の場は講座では得られない経験ができるとすでに述べたが、開講期間が決められている講座に対し、地域の活動は継続的に行われるものであるため、修了者が自分のタイミングに合わせていつでも、繰り返し参加できるのも利点となっている。

二つ目の「修了者同士のつながりの支援」についてはどうか。前回調査では、当時開催していた修了者のサポートグループ「いちごの会」の存在と、「修了者の体験談」の重要性に触れている。

修了者の体験談は、事前説明会でも大変好評を得ており、講座では当初1人だったところ、現在は2人の修了者に依頼するようになった。これにより、説明会と講座を合わせ、3人の体験談を聞けることになる。また、2016年度からは一般社団法人ひきこもりUX会議の林恭子さん(本調査にも所感を依頼した)を「先行く先輩の体験談」講師として招くようになった。そこでは、講座修了者の体験とはまた違った話を聞け、その後のグループワークで自然に自分の思いを話すという流れにつながっている。

「いちごの会」は参加者が少人数ながら、「同じ立場の人との交流ができる」と好評だったが、2016年度で終了した。2015年度に協働事業を行った「ひきこもり UX 会議」が、その後「ひきこもり女子会」を横浜や東京で開催し、ガールズ講座修了者も多く参加するようになっていたこと、また前述の「社会参加体験」の場でも、修了者同士が期を超えて出会えるようになっていたためだ。

社会参加体験では、地域の事業所の協力を得て「ボランティア」から一步進んだ「職場体験」も行っている。修了者が複数回を同じメンバーで過ごし、お互いの変化を感じながら学び合うこのプログラムは、まさに前回調査で寄せられた「新たな講座の開講」「ガールズ（講座修了者）同士の交流」といった声、そして私たちセンターがめざした「地域の力を借りて行いうゆるやかな場づくり」を形にした事業であると言えるだろう。

こうしたプログラムや支援メニュー改善の一方で、考えるべき課題もある。現在は 15～39 歳までとしている参加対象年齢の引き上げについてだ。近年、ひきこもりの長期化や高年齢化については知られるところだが、本調査でも「40 歳になったとたん、使える施設や制度が少なくなることに困っている」との声が複数寄せられた。当センターで年齢を上げて開催できるのか、地域連携等により別の形が考えられるのか、今後の検討が必要である。

「社会参加」の壁を乗り越える支援

本調査を通じて、当協会を広げてきたガールズ支援事業は就労をゴールと設定するのではなく、その手前の「社会参加」の壁を乗り越えることを目標とする支援であることを主催者として再認識した。なぜなら、大変多くの声が寄せられた自由回答欄で「初めて自分の存在を認めてもらった」「本来の自分の姿を取り戻すことができた」など、就労率だけでは決して量れない、「生きる」ために必要な気づきが語られていたからである。その気づく体験のプロセスこそ、私たち男女共同参画センターが事業の根底に置き続け、グループ型支援で最も大切にしてきた「自己肯定感の回復」なのではないだろうか。

就労の手前にある「社会参加」の壁を乗り越えていく支援であることを主催者が認識したことと、今回の調査で前回調査より約 20%も就労率が上がっていたこととの関連性については、今後、さらに分析すべきであろう。

多くの機関・団体との関係作りに努めたこの 5 年間で、地域との連携が大きな効果をもたらすことも実感した。修了者一人ひとりが求めるサポートはそれぞれ異なっており、その異なるそれぞれの（就労とは限らない）「ゴール」までセンターが伴走し続けることは現実的ではない。むしろ地域の多様な支援機関・団体が、それぞれ得意とする部分を出し合い、修了者が自分のタイミングで利用できるよう連携する方が、ずっと質の高いサービスを提供することができる。実際、受講者とかかわり、修了後の様子を見ていても、私たち

センターが担う役割は「その人の中にある力が、自然に湧き出るような場を提供すること」に尽きると感じている。

社会に参加していくためには、生きていく中で一つひとつの「選択」をできる自らの力に気づくことが大前提となる。そのような支援の入口であるガールズ講座では、安全な場をつくり、「自分を大切にすること」に参加者が集中できる環境を整えている。また、参加者には選択の道しるべとなる情報をシャワーのように注いでいる。当事者団体や地域の各種支援機関の情報のほか、私たち男女共同参画センターの資源である「心とからだの生き方の相談」や健康講座やパソコン講座等の活用法を繰り返し伝え、情報ライブラリの本を並べて紹介している。だれかに相談する体験の機会として、希望者には相談員が短時間の面接相談を行うなど、センターの持つ総合力を生かした支援を提供している。

いつでも立ち寄れる「船着場」の一つとして

さらにセンターを出て、社会参加体験や職場体験では地域の団体や事業所と連携し、地域の人々の力を借りて支援を行う。そこで参加者は人と対等な場、失敗できる場を体験できる。当事者の集まる「ひきこもり女子会」の場もかけがえのない資源となっている。公的なもの、民間のもの、各種支援機関との連携も広がり、深まっている。実際の支援者と顔の見える関係ができることで、今まさに支援を必要としている人がこの場に紹介されてきている。

センターだけでできることは少ない。職員の役割は講座などのプログラムを運営することにとどまらず、こうした地域の人々や支援者との信頼関係をつくり、支援の土壌を広げ、豊かにしていくことである。そのように地域社会に働きかけていくことで、参加者には「支援する・される」をこえた体験の場が増え、ゆるやかにつながれる場が増えていく。

アンケートの最終設問(質問への回答以外に伝えたいこと)への自由記述には「ガールズに参加し、かけがえのない友人たちができた」「友人たちに今も支えられている」などの声が多かった。彼女たちが「ガールズ講座」ではなく「ガールズ」と言うのは、その後の体験事業等を含む「ガールズ支援事業」全体のことであると同時に、いわば所属するコミュニティを指していることが読み取れる。

私たちのセンターはいくつかある「船着場」の一つになればよい。そこではいつでも人がふらりと来て休んだり、給水したり、仲間とお茶をしたり、情報を得て針路を探したり、馴染みのスタッフとちょっと話したりすることができる。そんなふうに通じる川沿いの「船着場」にいつでも立ち寄られてもいいように、環境や情報を整えて、そこにスタッフがいる。たやすいことではないが、それが望ましい支援ではないかと思われる。

(4) 支援者・研究者の所感

自立や就労の手前に「安心できる場」が必要

林 恭子（一般社団法人ひきこもりUX会議 代表理事）

「ガールズ編しごと準備講座」（以下、「ガールズ講座」とする）でひきこもりの経験者として体験談をお話するようになって4年目になる。この間、受講者の方たちの緊張した面持ちの中にある熱心さ、真剣さ、なんとか状況を変えたいという強い気持ちに、毎回強く胸を打たれている。かつての自分もそう思っていた、そう感じていた、でもどうにもできなかった、それでも誰かの助けを探し求めていた、そんな気持ちを思い出す。

「ひとりじゃない」と思える場づくり

ひきこもりや生きづらさを抱えた女性への支援はまだ十分とは言えず、あったとしても「自立」や「就労」をゴールに設定したものが多いの現状である。それももちろん必要な支援ではあるが、そのもっと手前で自己肯定感を失い、「生きていいと思えない」女性にとっては高すぎるハードルだと常々感じていた。

「ガールズ講座」は、家族との関係、心身の不調、対人関係の悩み、孤立感等、複雑にからみあった悩みを抱えて立ちすくむ女性たちにとり、安心して参加することができ、うまくできなくても大丈夫と思いながら居られる場であることに大きな意義があると感じる。また、調査結果にもあるように、「同じような立場の人に出会えた」「悩んでいるのは自分だけではなかった」という「ひとりじゃない」と思える場づくりが実現されていることにも大きな意味があるのではないだろうか。お互いの状況を理解しつつ、いたわり合い、支え合える関係を作っていく。そういう仲間や信頼できるスタッフに恵まれて初めて、「自分でもやれるかも」「少しだけ頑張ってみようかな」と思えるのだ。

そこまで来て初めて、次に進むための信頼できる情報が欲しいと思えるようになる。「ガールズ講座」では、青少年相談センターや若者サポートステーション、そして、ひきこもりUX会議が主催する「ひきこもり女子会」等とのつながりがあり、相談してみたい、誰かと出会ってみたいと思えた時につながれる機関があることは、受講者の方にとって大きなメリットだと思う。さらにその先に、ボランティア団体や「めぐカフェ」での就労体験、その後、具体的な就労支援とつながっていく流れが理想的で、そのような「ガールズ講座」の存在は大変心強いことだと感じている。

からだのことも話せる、女性だけの場

私が担当させていただく回では、心身の不調への不安や対策、親との関係についての質問が多いように感じる。今回の調査でも「働く・働き続けるために必要なこと」では「体力・心身を整える力」が 83.8%で最も高くなっているが、女性の場合、ストレスからホルモンのバランスや季節、気候の変化に敏感になったり、パニック障害などで電車に乗ることが困難になったりと体調への不安を抱える人が多いと感じる。私自身もそういった不調に 20 年以上悩まされた経験がある。しかしながら、そこに目を向けての支援というのはなかなかなく、ともすれば体力がないなら体力作り、と安易な方向へ考えられがちだ。だが、一口に体調、体力といっても様々な要因がからみあっており、「ガールズ講座」では、そのあたりも女性だけなので話しやすく、互いに情報交換しやすい面があるのではないだろうか。

全国の自治体に広がるといい

「ガールズ講座」のような、きめ細かく受講者への配慮がなされ、安心して参加できる支援講座が全国の自治体にも広がり、女性たちが自分の住んでいる地域で「ガールズ講座」に参加できるようになることを願ってやまない。

一方、ひきこもりは内閣府の実態調査（2016 年）では 54 万人いるとされているが、この中には 40 歳以上や「家事手伝い」とされる人は含まれていない。近年の自治体の調査では 40 代以上が 6 割だったという結果もあり、年々、高年齢化も進んでいる。「ガールズ講座」にも 40 代の女性の参加希望があると聞いているが、まだまだ必要としている女性はたくさんいることだろう。今後、年齢の制限なく受け入れていただければと期待している。

ひきこもりや生きづらさというのは、外からは見えない。甘えている、怠けている、何の役にも立っていない、そう言われる、そう思われているのではないかと女性たちは外からの無言の圧力に、日々押しつぶされそうになっている。誰よりも「何とかしなくては」と思っているのは本人たちだ。でも、そう思えば思うほど動けない、ますます社会が、人が、怖くなる。そんな時に必要なのは、背中を押すことではなく、「まず今立ち止まってここに居ていいよ、一緒に考えよう。きっと大丈夫」と言ってくれる人や場ではないだろうか。

「ガールズ講座」でも「ひきこもり女子会」でも、「ひとりじゃない」「味方になってくれる人がいる」と感じられた女性たちが、笑顔を取り戻し、新しい世界に歩いていく姿を目の当たりにしている。支援の中心に「安心できる場であること」が実現されれば、あとは女性たちが元々持つ力でもって、自ら未来への道を切り開いていくことだろう。

生きることを励ます「ガールズ講座」の取り組み

杉田 真衣（首都大学東京 准教授）

大学という場に身を置いていて深刻だと感じるのは、学生たちが、自分はどう感じ考えていて、どうしたいのかということ、周りの人たちから聴き取られずにきたということだ。「私はこれまで親や教師の言うことを聞いて、がんばって勉強してきたのに、大学に入ったら自分の意見を求められるようになって困っている。どうしたらいいか」と相談してくる学生がいる。高校までにも、自分の意見を言ったり書いたりするよう求められることはあったろう。しかしその場合でも、あらかじめ教師が望む答えがあつて、それを察知して振る舞ってきている。期待に一定程度応えて振る舞えれば、もしくは振る舞えなくても期待への不満や疑問を表明しなければ、一見「問題」はないので、親からも教師からも心配されることはなく、「自分のことを認められた」と感じられずにきた結果、自信を持っていない学生は多い。そして、大学などの高等教育機関は、自主性を重んじるという理由から学生を突き放し、命の危機にある学生をもしばしば放置する。

学校・教室が、子ども・生徒一人ひとりの声が聴き取られず、その個別性が重んじられない場であると、「父親と母親がいて、暴力も貧困も病気・障害もない家族」が標準とされがちになる。すると、その標準からはずれる子ども・生徒は、教師からも他の子ども・生徒からも排除されやすくなる。本調査の結果から「ガールズ編しごと準備講座」修了者たちの学校経験をみると（Q8）、「クラスの中でいじめがあつた、いじめられた」（66.2%）、「1年に1ヶ月以上、不登校だった」（43.2%）と回答する割合が高く、学校が非常に居づらい場所であつたことがうかがえるが、その背景の一つとして考えられるのが家族による暴力である。家庭での経験をたずねる質問（Q9）の回答では、「親・きょうだいなど家族から暴力・虐待を受けた」が21.6%、「両親の間で暴力があつた」（これも虐待である）が8.1%となっている。前者だけを見ても、少なくとも5人に1人が被害に遭っていることになる。自分が直面している事実が無いものとされる場にいることは難しく、静かにそこから離れるか、疎外感や孤立感を抱えながらなんとか居留まるかして、いずれにしても家族以外の人たちとの関係を豊かに築く機会を奪われがちとなる。

高校の教師をしていた方からこんな話を聞いた。いま30代になっている卒業生に久しぶりに会ったら、実は高校在学中に虐待に遭っていたと打ち明けられた。もう生きていたくはなかったが、その教師に誘われて生徒会の活動に参加したことで、生徒会室が居場所となり、生き延びることができたと感謝された。その教師によれば、その子はいつもぼつんと一人でいて、でも何かしたような力のある目をしていたので、生徒会役員にならないかと声をかけてみたら、学校をよりよくする活動に熱心に取り組んだという。きっと何かつらいことがあるのだろうとは思っていたが、それが虐待だとは想像すらできていなかった、自分は不勉強で、認識が甘く、悔いている、と語った。たしかに、虐待に遭っている生徒

の存在を想定できていなかったのは反省すべきことであるが、たとえ気づけなくても、安心していられる場があり、自分（たち）の手で自分の生活を変えていける経験ができれば、それが自分の人生を切り拓いていく土台となることがわかる。学校にも社会にも、そうした場や経験がなんと少ないことか。

家庭も学校も居づらい場であればあるほど別の場が必要となるにもかかわらず、それらの場が引き起こした困難に昨今の労働環境の劣悪さが重なって、働くことは難しくなり、実家から出られなくなる。そのような八方塞がりの状況のなか、女性たちは家事・介護に縛り付けられ、あるいは家事・介護を担えない自分を責めていて、過干渉な親に苦しめられ、相談する相手も親となる傾向があることが、本調査から浮かび上がった。

こうした状況にあって、「ガールズ編しごと準備講座」が、干渉が過ぎて支配的になることも突き放すこともないスタッフの見守りのなかで、固くしてきた身体をゆるめ、安心して声を出すことができ、自分の感覚や思いを表現することができて、それが丁寧に聴かれる場をつくり出していることの重要さは、強調してもし過ぎることはないだろう。「自分だけが」と孤立感を募らせ、自分を責め続けている彼女たちにとって、この講座が自分の声が聴き取られるだけでなく、他の人たちの話を聴いて「自分だけではないのだ」と実感でき、社会が押しつけてくる「標準」を疑える場となっていることの意味も大きい。そのうえ、少し先に行く「先輩」の話も聞ける機会がつけられていることは、いまの自分を責めずに肯定できるようになるだけでなく、その先の自分の姿を少しでも思い描いて、一步を踏み出せる土台となっているだろう。

さらに注目したいのは、一步を踏み出すために、相談先を紹介するにとどまらず、参加者たちが講座の場で相談の予約を入れられていることだ。予約のために電話をすることへの心理的障壁の高さを思えば、こうした支援は「過干渉」でも何でもない。家族以外の人から適度な距離を保ちつつ見守られる機会を、講座でのスタッフとの関わりだけでなく、社会参加体験事業によって地域の人たちとの関わりへと広げたり、施設が元々持つ資源であるライブラリを活かして書籍を紹介し、修了後も必要な情報や他者の生き方に触れられるようにしたりしていることも、修了者を支える大事な取り組みである。

ガールズ講座はどのような点で役に立ったかとたずねる質問(Q12)への次の回答からは、本講座の大切さがよく伝わってくる。

「この講座に参加して気づいたことは、『働いていない状態』を『働いている状態』に変える対症(療法)的なものというよりは、じわじわとその後の人生に影響を与え励ます性質のものだったこと。自己肯定感や人権意識を身につけていくきっかけになったこと」

生きることを励ます本講座の取り組みにこれからも学びたく、また期待し続けている。

【資料編】

「ガールズ講座」修了者 アンケート調査のお願い

横浜市男女共同参画センターでは2009年より、働きづらさに悩むシングルの若い女性(ガールズ)を対象に、「ガールズ編しごと準備講座」、就労体験、社会参加体験等の事業を行ってきました。講座は現在第19期まで、約390人が修了しています。

前回2013年に「ガールズ講座&めぐカフェ就労体験修了者アンケート調査」を行い、結果をサイトに掲載しています。10年目の今年、ガールズ講座第9期から第17期修了のみなさまに、このアンケートを送ることにしました。

「今働いていない」「答えられるようなことがない」などと心配されるかもしれません。でも、うまくいかないことも含めて、ありのままの声をうかがい、役立つ支援、改善につなげたい、現在悩んでいる女性たちによりよいサポートを届けたいと思っております。大変お手数ですが、ぜひご協力ください。

- ☆あなたのお名前やご住所を書いていただく必要はありません(返信封筒にも)。
- ☆ご回答については数値的に集計してコンピュータ処理をし、分析を行います。自由記述の回答に関しては、抜粋をさせていただくことがあります。
- ☆いただいた情報、回答は今回の調査結果をまとめるためにのみ利用し、その他の目的で利用することはありません。
- ☆調査結果は当協会のホームページ等で公開します。また、現在まとめ中の「めぐカフェ就労体験修了者調査」報告と合わせて報告会を開催します(2019年1月26日予定)。ガールズ応援サイト等で告知します。ぜひご参加ください。

★返送〆切について

ご記入いただいた調査用紙は、同封の返信用封筒にて
8月29日(水)までに ポストに投函してください。

★ご不明な点がありましたら、下記までお問合せください。

【調査事務局】公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会
男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田)
住 所：〒232-0006 横浜市南区南太田 1-7-20
電 話：045-714-5911
Eメール：girls@women.city.yokohama.jp
担 当：大竹、小田

2 これまでの経験について

ここからは、該当する欄に○をつけてください。

Q8 あなたはこれまでに、学校で次のような経験をしたことがありますか。(○はいくつでも)

①よく話せる友達がいた	②信頼できる先生がいた
③部活動に参加した	④クラスの中でいじめがあった、いじめられた
⑤学級崩壊が起きていた	⑥学校の勉強についていけなかった
⑦友達といるよりも一人であるほうが楽しかった	⑧先生は自分の気持ちをわかってくれなかった
⑨1年間に1ヵ月以上、(病気やけが以外で)不登校だった	⑩あてはまるものはない

Q9 あなたはこれまでに、家庭で次のような経験をしたことがありますか。(○はいくつでも)

①親とはなんでも話すことができた	②親はしつけが厳しかった
③親は学校の成績を重視していた	④親と自分との関係がよくなかった
⑤親が過保護・過干渉であった	⑥親にあまり面倒を見てもらえなかった
⑦親・きょうだいなど家族の面倒を見なくてはいけなかった	⑧家にいても気が休まることがなかった
⑨自分の一人部屋があった	⑩両親の関係がよくなかった
⑪両親が離婚した	⑫親と死別した
⑬経済的に苦しい生活を送った	⑭両親の間で暴力があった
⑮親・きょうだいなど家族から暴力・虐待を受けた	⑯家族に相談しても、あまり役に立たなかった
⑰家からほとんど出ない状態が半年以上続いた	⑱あてはまるものはない

Q10 ガールズ講座受講以前に、就労をしたことがある方に伺います。あなたはその時に、仕事で困った経験をしましたか。(○はいくつでも)

①人間関係がうまくいかなかった	②上司・先輩・同僚から嫌がらせを受けた
③性的な嫌がらせを受けた	④仕事を教えてもらえなかった
⑤給料の減額・未払いがあった	⑥解雇された
⑦その他()	⑧あてはまるものはない

3 ガールズ講座・社会参加体験（ボランティア）の役立ち度等について

Q11 ガールズ講座受講以前に、悩んでいたのはどんなことだったでしょうか。
(〇はいくつでも)

	① 決められた時間にどこかに通うことがむづかしい
	② 身だしなみを整えられない
	③ 人にあいさつすることがむづかしい
	④ 体調の波があり、整わない
	⑤ 休息や気持ちの切り替えがうまくできない
	⑥ 働くのに不安やこわさが先に立つ
	⑦ 次に向けて一步踏み出すきっかけがつかめない
	⑧ 人といっしょに何かをすることがむづかしい
	⑨ 自分に自信がなく、自分を否定してしまう
	⑩ あてはまることはない
	⑪ その他()

Q12 ガールズ講座はどのような点で役立ちましたか。(〇はいくつでも)

	① いろいろな状況にある人と接して、ものの見方や考え方が広がった
	② 同じ立場の人と知り合い、話すことが励みとなった
	③ 客観的に自分を見つめ、適性や得意なこと・苦手なことを知ることができた
	④ 自分に自信がついた
	⑤ いろいろな相談場所や支援機関を知ることができた
	⑥ 朝起きられるようになるなど、生活リズムが整った
	⑦ 体調管理やセルフケアの方法を知ることができた
	⑧ 対人関係が以前より楽になった
	⑨ 自立や就労に向けて一步踏み出すきっかけとなった
	⑩ その他 ()
	⑪ あてはまるものはない

4 『ガールズ支援事業』を利用したあとの行動、活動について

※『ガールズ支援事業』とは「ガールズ講座」「社会参加体験（ボランティア）」
「めぐカフェ就労体験」を指します。

Q14 『ガールズ支援事業』を利用してから現在までに、あなたがしたことはなんですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。
その中で、あなたにとって、特に役立ったもの・して良かったことに、3つまで◎をつけてください。

	①相談機関や支援機関に行って相談をした（以前から通っていた人も含む）
	②就労関連のセミナーやイベントに参加した
	③ハローワークに行った
	④「めぐカフェ」以外の就労体験に参加した
	⑤職業訓練（校）に通った
	⑥求人に応募した
	⑦心身の体調を整えるため、医療機関やカウンセリングに通った
	⑧自助グループやひきこもり女子会など当事者の会に参加した
	⑨スポーツジムやフィットネス教室などに通った
	⑩市民活動やボランティアに参加した
	⑪就労移行支援事業所などへ通所した
	⑫障害者手帳を取得した
	⑬障害年金を受給した
	⑭あてはまるものはない

★その他の行動・活動で、特に役立ったことなどがあればお書きください。

（ ）

Q15 Q14で①に○（◎）がついた方に伺います。どのような機関に相談しましたか。
（○はいくつでも）

①若者サポートステーション	②青少年相談センター
③地域ユースプラザ	④かながわ若者就職支援センター
⑤ハローワーク	⑥発達障害者支援センター
⑦障害者就労支援センター	⑧精神保健福祉センター (こころの健康相談センター)
⑨区役所・福祉保健センター	⑩フォーラムの相談センター (心とからだと生き方の相談)
⑪フォーラム3館の 仕事関連の相談	⑫その他の機関 ()

Q16 『ガールズ支援事業』を利用してから現在までに、一度でも収入のある仕事や活動(例:手づくり品販売など)をしましたか。 ※有償ボランティアは含みません。

① した(している)	② していない
------------	---------

⇒①に○をつけた方は Q17 へ

⇒②に○をつけた方は Q20 へ

Q17 『ガールズ支援事業』を利用後、現在までに経験した仕事の内容や期間、働き方についてご記入ください。

仕事や活動の内容 (販売、事務、軽作業、調理など 具体的に)	期 間(a b cのどれかに ご記入下さい)			働 き 方 (○をつけてください)
	a	b	c	
①	日	ヵ月	年 ヵ月	アルバイト・派遣・契約社員・正社員・フリーランス(個人事業)・障害者雇用・その他
②	日	ヵ月	年 ヵ月	アルバイト・派遣・契約社員・正社員・フリーランス(個人事業)・障害者雇用・その他
③	日	ヵ月	年 ヵ月	アルバイト・派遣・契約社員・正社員・フリーランス(個人事業)・障害者雇用・その他
④	日	ヵ月	年 ヵ月	アルバイト・派遣・契約社員・正社員・フリーランス(個人事業)・障害者雇用・その他
⑤	日	ヵ月	年 ヵ月	アルバイト・派遣・契約社員・正社員・フリーランス(個人事業)・障害者雇用・その他

Q18 Q17で答えた仕事や活動はどのように見つけましたか。(○はいくつでも)

①求人情報紙(誌)	②新聞広告・折込チラシ
-----------	-------------

③ハローワーク	④インターネット（求人サイト等）
⑤掲示・はり紙などを見て	⑥就労体験先からの紹介
⑦人の紹介で	⑧自分で始めた（モノづくりなど）
⑨その他（具体的に _____ ）	

Q19 現在収入のある活動や仕事をしている方に、その条件についてうかがいます。
複数の仕事をもつ方は、それぞれについてご記入ください。

①1日の働く時間（平均）	休憩を除き	時間	分
②1週間の働く日数	週	日	
③片道の通勤時間数（平均）		時間	分
④交通費の有無	<input type="checkbox"/> 全額支給される	<input type="checkbox"/> 一部支給される	<input type="checkbox"/> 支給されない

①1日の働く時間（平均）	休憩を除き	時間	分
②1週間の働く日数	週	日	
③片道の通勤時間数（平均）		時間	分
④交通費の有無	<input type="checkbox"/> 全額支給される	<input type="checkbox"/> 一部支給される	<input type="checkbox"/> 支給されない

5 現在の状況について

Q20 困っていることや悩みごとがあるとき、だれに相談したり、話したりしていますか。
（〇はいくつでも）

①親	②きょうだい
③友人・知人	④交際相手
⑤職場の同僚	⑥カウンセラー・精神科医
⑦行政などの専門機関の人	⑧NPO など民間の相談機関の人
⑨ネット上の知り合い	⑩ネット上の質問サイト
⑪その他（ _____ ）	⑫相談する人はいない

Q21 仕事以外の活動で参加しているものがあれば、〇をつけてください。（いくつでも）

① ボランティア活動（社会参加体験含む）

	② 自分の好きな趣味の活動
	③ スポーツやからだを動かす活動
	④ 特にしていることはない
	⑤ その他()

Q22 働く・働き続けるために、今の自分に必要だと思うことがあれば ○をつけてください。
(3つまで)

	① 体力、心身を整える力 (体調管理、休息、自分を責めない等)
	② 人との関係をつくる力 (話を聴く、きもちを伝える、やりとりする、助けを求める等)
	③ 家族との関係の見直し (適切な距離を考える、距離をとる等)
	④ 相談できる人、相談先
	⑤ 安心して過ごせる場 (グループ、施設、趣味、居場所等)
	⑥ 仕事に役立つスキル (言葉づかい、パソコン、資格等)
	⑦ その他()

Q23 あなたが自分の将来について、感じていること、考えていることを自由にお書きください。

★不安なこと

()

★自分がめざすこと、周囲への期待

()

Q24 最後に、質問への回答以外に伝えたいこと、感想があれば自由にお書きください。

()

質問は以上で終了です。ご協力いただきまして、まことにありがとうございました。



フォーラム南太田

働きづらさに悩むあなたに・・・

ガールズ編

しごとと準備講座 (全11回)

参加費
無料!

小さい頃から
人間関係が
苦手・・・

働けるかどうか
不安・・・



しごとが
なかなか
続かない・・・

「働くこと」に悩みを抱えている15～39歳の
シングル女性のための講座です。

横浜市男女共同参画センターではこれまでに
20コース開催し、約420人が受講しました。
同じ悩みをもつ女性たちといっしょに、ヨガや
調理実習をしたり、働く前に知っておきたい情
報を得たりして、しごとに就く準備をはじめて
みませんか。

まずは講座説明会におこしてください。

講座説明会

2019年 **4/11(木)**

13:30～15:00

申込み/ 問合せ (申込みは3/11より)

045-714-5911

mkoza@women.city.yokohama.jp

●講座に参加した体験者の声

私はしごとがなかなか続かなくて、対人関係にとっても悩んでいました。
参加するとき初めは、なじめるかすごく不安だったのですが、スタッフの方
があたたかく迎えてくださり、同じ悩みを持つ仲間に出会えて、とてもうれし
かったです。自分を大切にする方法を知ったり、料理、声のワークなども楽
しく、色々な経験ができました。

次に踏み出す大きな一歩となり、とても感謝しています。

会場・申込は裏面へ



「ガールズ編しごと準備講座」(本講座)のプログラム (2019年春の予定)

月日	プログラム内容(講師)	【時間: 10:15~12:15】
5/10(金)	オリエンテーション、安全・安心な場を作るためのルール	
5/13(月)	アサーティブネス~自分を大切にすること (Be-Happy!アサーティブネスの会 堤暢子)	
5/15(水)	【実技】リラックスヨガ(ヨガ・インストラクター 工藤なお) 婦人科系のからだの悩み	 <small>© もあもあ</small>
5/17(金)	【実技】呼吸と声力(ヴォイス・アーティスト 佐藤慶子)	
5/22(水)	先行く先輩の体験談(ひきこもりUX会議 林 恭子)	
5/24(金)	しごとと私について聞いてみよう、就活&しごと体験談(講座修了生)	
5/27(月)	しごとと私について考えてみよう	
5/31(金)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	
6/3(月) ★終了 13:00	【調理実習】ころろに効く食事と栄養(薬膳料理研究家 ちゅうがんじみゆき)	
6/5(水)	就労体験等のご案内、就活&しごと体験談(講座修了生)、修了シート記入	
6/10(月)	振り返って、これからを語る交流会	

☆本講座修了者むけに、社会参加体験(ボランティア)プログラム、就労体験の場「めぐカフェ」も運営しています。

☆働きづらさに悩む「ガールズ」応援サイトもご覧ください。

ガールズ 応援

検索

講座期間●5/10(金)~6/10(月) 全11回

参加費●無料(ただし、調理実習の材料費として実費300円)

対象・定員●15歳~39歳までのシングル女性(性自認女性を含む)20人

※シングルマザーの方、通学中の方は対象外

申込み●所定の申込書(説明会で配布のほか、ホームページでダウンロード可)にご記入の上、郵送か来館でご提出ください。説明会終了後の会場でも受け付けます。

4/23(火) 17時 必着。応募多数の場合は抽選。全員に通知します。

会場・主催●男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田) 045-714-5911

会場のご案内

交通: 京急南太田駅 徒歩3分 または 市営地下鉄吉野町駅 徒歩7分

住所: 〒232-0006 横浜市内南区南太田1-7-20

電話: 045-714-5911

●フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南)は横浜市の市民利用施設です。

公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営しています。

●メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。

登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。

●講座の申込み時にお聞きした個人情報は講座の運営に関わる以外には使用いたしません。



ガールズ編 しごと準備講座

★第8期プログラム

～ 2012年 秋 ～



心身の調子を整えながら、必要な情報を得て、自分に合ったしごとや働き方を考えていきましょう。
それぞれの専門家があなたのいいところを発見するお手伝いをします。

【開催時間】 10:30～12:00

※11/2は、試食・片付けを含めて 13:00 まで

	日 程	プログラム内容	会場
1日目	10/22(月)	だれでもできるアートな自己紹介 &自分の好きなこと・得意なこと	2階 大会議室
2日目	10/24(水)	呼吸とリラックス、自分の声 (フリーアナウンサー 木村静)	3階トレーニング室
3日目	10/26(金)	リラックス・ヨガ (ヨガ講師 丸橋延代)	3階トレーニング室
4日目	10/29(月)	就活&しごと体験談 (ガールズ講座修了生)	2階 大会議室
5日目	10/31(水)	自分を大切にする方法 (アサーティブネス) (エンパワーYOU ネットワーク 岩井美代子)	2階 大会議室
6日目	11/2(金)	こころに効く食事と栄養 (「めぐカフェ」コディネーター 違(ちがひ)克美)	2階 生活工房
7日目	11/5(月)	適職チェック、最低限知っておきたい法律・ 相談先	2階 大会議室
8日目	11/7(水) ★午後開催	自分を好きになるメイク講座 (ザ・ボディショップ のみなさん)	2階 大会議室
9日目	11/9(金)	履歴書のつくり方 (よこはま若者サポートステーション 保坂公美子)	2階 大会議室
10日目	11/12(月)	計画表記入、「めぐカフェ」のご案内	2階 大会議室
最終日	11/14(水)	ふりかえり、目標を語る交流会	2階 大会議室

※講座中休憩あり(自主的な休憩もどうぞ)。飲み物の持込は自由です。

主催●公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会

メイク講座☆材料&技術提供: ㈱イオンフォレスト(ザ・ボディショップ)

会場●男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田) 問合せ●電話: 045-862-5141

ガールズ編 しごと準備講座

～ 2017年 春 ～

★第17期 プログラム



「ガールズ講座」へ ようこそ ♡

心身の調子を整えながら、必要な情報を得て、自分に合ったしごとや生活を考えていきませんか。それぞれの講師が、あなたのいいところを発見するお手伝いをします。

【時間】 10:15～12:15 ※講座中休憩あり。飲み物の持ち込みは自由です。

【会場】 2階 大会議室 (ちがう部屋の日)は★

何日目	日程	プログラム内容 (講師)	ねらい
1	5/8 (月)	オリエンテーション、安全・安心な場を作るためのルール & 自分の好きなこと・得意なこと	参加者と出会う。 安全のルールを確認する。
2	5/10 (水)	【実技】リラックス・ヨガ (工藤なお) 婦人科系のからだの悩み ★3階 トレーニング室	自分の心とからだを感じる。
3	5/12 (金)	アサーティブネス～自分を大切にすること～ (Be-Happy!アサーティブネスの会 堤 暢子)	「自分を大切に」を考える。
4	5/17 (水)	【実技】呼吸と声力 (ヴォイス・トレーナー 佐藤慶子) ★3階 トレーニング室	気持ちのよい呼吸と発声を体験する。
5	5/19 (金)	先行く先輩の体験談 (ひきこもりUX会議 林 恭子)、 自分のこれまでを振り返ってみる	体験談を聞き、自分を振り返ってみる。
6	5/22 (月)	しごとと私について考えてみよう	視野を広げて自分のありよう、暮らし方、働き方を考えてみる。
7	5/24 (水)	しごとと私について聴いてみよう *「よこはま若者サポートステーション」のご案内 (12:00～12:30、希望者のみ)	
8	5/26 (金)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	使える制度や情報を知る。
9	5/30 (火) ★終了 13:00	【調理実習】ころもに効く食事と栄養 (薬膳料理研究家 ちゅうがんじ みゆき) ★2階 生活工房	食べ物から健康を考える。 チームでの作業を体験する。
10	6/2 (金)	就活&しごと体験談 (講座修了生)、計画表[修了シート]記入、社会参加体験・就労体験等のご案内	今後の計画を考える。
11	6/5 (月)	振り返って、これからを語る交流会	講座中の変化やこれからの希望を伝え、聴く。

「ガールズ講座」参加のルール

○ ころがまえ

- ・ 自分のために通おう
 - ・ 自分の感じることを大切に
 - ・ 人の声や話を聴いて、味わおう
-
- ・ 人と比べず、自分のよいところ、人のよいところを見つけていきましょう。
 - ・ 完璧(かんぺき)な人はいません (Nobody is perfect!)
「いつも自分が悪い」「うまくいかないのは全部、自分のせい」とか「絶対こうでなければならない」などと、思い込まないで。
 - ・ ものごとのよい面を見るようにしましょう。
例) 「講座に遅刻してしまった。自分はやっぱりだめだ」ではなくて
→ 「遅刻したけど、休まないで来られた私はよくがんばった」

● “安心・安全な場” をつくっていくためのルール

- ・ 自分を主語にして話します。どこまで話すか、話さないかは自分で決めましょう。パスもOKです。
- ・ うまく話さなくていいです。だまっていってもいいのです。
- ・ 講座中の時間はみんなのものです。1人で独占せず、分かち合しましょう。
- ・ お互いを尊重し、オープンな気持ちで人の話をききましょう。話された内容についての批判はしません。質問はOKです。
- ・ ここで聞いた個人の話は、ここに置いて帰ります。よそでしゃべりません。

安心できる場所は初めからあるものではなく、みんなで作っていくものです。
ルールを守り、みんなで安心できる場所をつくっていきましょう。
いろいろな人の話や経験をきいて、次の一歩を踏み出すきっかけをつかめれば成功！です。

●●●ガールズ講座で大切にしている3つのこと

- 1 安全な場で自分をみつめる
- 2 なかまに会う
- 3 人や社会とゆっくりつながる ……連絡先の交換などは慎重に

～あなたの中にある輝きたねを見つけ、水をやって、育てていきましょう～



社会参加体験 受入先と体験内容

	受入団体名 (活動内容)	体験内容
1	ファイバーリサイクルネットワーク (古布や着物のリサイクル/イベントの開催)	リサイクルきもの値札付け等作業/イベントでの手伝い
2	NPO法人おもしろ科学たんけん工房 (科学を楽しむ工作/実験教室の開催)	工作教室の部品作り/子どもの見守りなど
3	神奈川・緑の劇場 (神奈川産野菜の仕入れ/販売)	フォーラム南太田マルシェでの試食提供/袋詰めなど
4	大岡川アートプロジェクト実行委員会 (光をテーマとした地域イベントの開催)	大岡川「光のびろむなあと」設営/飲食ブース等の手伝い
5	蒔田公園愛護会 (蒔田公園の花壇作り/イベントの開催)	蒔田公園イベント飲食ブース等の手伝い
6	かえっこよこはま (おもちゃ交換イベントの開催)	「かえっこバザール」での子どもの見守り/おもちゃ並べ
7	NPO法人教育支援協会南関東 (放課後事業等の企画/実施)	「日曜日の子どもの居場所プロジェクト」(子ども食堂と遊び場)での手伝い
8	みなみ〜な (子ども食堂と遊び場の企画/実施)	「みなみ〜な」(子ども食堂と遊び場)での手伝い
9	合名会社カフェらいさー (米粉パンの製造販売)	商品袋詰/陳列/イベントでの販売手伝いなど
10	ピースパール (女性支援のアクセサリー制作/販売)	パールアクセサリーの部品作り
11	株式会社ティーアールアイ (各種調査の企画/実施)	【職場体験】 調査事務のサポート
12	向洋電機土木株式会社 (電気設備設計/施工)	【職場体験】 ファイリングなどの事務補助

【発行】

公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会

男女共同参画センター横浜南

住 所 〒232-0006 横浜市南区南太田 1-7-20

電 話 045-714-5911

Eメール girls@women.city.yokohama.jp

専用サイト <http://girls-support.info/>

※「“めぐカフェ”就労体験修了者調査報告書」(2019年1月)と
合わせてご覧くだされば幸いです。