

Girls Support Project  
Girls Knitting and Preparation Lecture  
Me-gu Cafe Job Experience

# 第3回 修了者調査 報告書

2024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



## 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、「若年女性無業者の自立支援に向けた生活状況調査」（2008年度実施）の結果を踏まえ、2009年度に「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。以来、若年無業女性を対象とするプログラムを拡充しつつ実施してきた。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2015年度に開始した。現在では、これら3つのプログラムを「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、2024年3月現在で27期を終え、修了生は約500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、2018年度に実施した修了者調査から5年を経て、三度目の調査を行ったものである。対象期間の2017～22年で特筆すべきは新型コロナウイルスの感染爆発（パンデミック）である。緊急事態宣言等による社会活動の制限は、非正規職や飲食等サービス業に従事する女性たちの雇用、若者のメンタルヘルスの悪化を招いた。本調査でも、失業、体力の低下や家族関係の悪化が見られた。その一方で、働いていないことや家にひきこもっていることへの罪悪感が緩和するなど、4割強の回答者には良いこともあったと認識されている。「稼働年齢なのに働いていない」ことへの社会的プレッシャーを内在化し、身動きできずにいる若い女性の姿が見て取れる。

グループインタビューは、インタビュアーである職員が支援事業に通底する「安心・安全な場」を心がけ、座談会形式で実施した。ガールズ支援事業がどのように役立ったのか、受講前と後とで不安がどう変化したのか、10人の生き生きとした語りを極力そのままに報告している。

ガールズ講座と就労体験、二つのアンケート調査結果を踏まえた事業の分析・成果と今後の展望を、第4章にまとめている。ガールズ講座の有用性として、情報を得、同じ立場の人と出会い、知り合うこと、ロールモデルと接することが受講者の励みとなり、支援機関訪問、相談、受診等の行動化につながったことが挙げられる。また就労体験事業がもたらす最大の効果は、働く不安や怖さの軽減、一歩踏み出す勇氣等に象徴される自己効力感の向上であろう。加えて、回答時点の就労日数・時間（収入を伴うもの）は、前回調査より増加していた。今後はさらに、修了者の縦・横のゆるやかなつながりづくり、多様なロールモデルの提示などを視野に、“ちょうどいい支援”や居場所づくりを目指して行きたい。

さまざまな状況の中、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、グループインタビューに協力を申し出てくださった方々、原稿を寄せてくださった恩田夏絵さん、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、就労体験者に寄り添い、伴走くださったよこはま若者サポートステーションはじめ若者支援機関のみなさまに、深く感謝申し上げます。われわれ単独では成しえない本事業が、これからも女性のエンパワメントに資する事業として続けることができれば幸いです。

2024年3月

男女共同参画センター横浜南 館長 新堀 由美子

# 目 次

はじめに

目 次

1	調査の目的	1
2	アンケート調査	
	(1) 調査の概要	1
	(2) 調査結果	2
	①回答者について	2
	②これまでの経験について	7
	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	10
	④『ガールズ支援事業』を利用したあとの行動、活動	13
	⑤新型コロナ感染症の影響	19
	⑥現在の状況について	22
	⑦めぐカフェ就労体験以前について	25
	⑧めぐカフェ就労体験の役立ち度について	27
	⑨めぐカフェ就労体験修了者の現在の状況について	29
	⑩自由回答	32
3	グループインタビュー	50
4	調査結果の分析	
	(1) 事業の有効性	67
	(2) 新型コロナウイルス感染症の影響	71
	(3) 修了者の現在の状況とこれまでの経験について	71
	(4) 今後の支援のあり方について	74
	(5) 支援者・研究者の所感	76
	「安心できる場がもつ、エンパワーメントとレジリエンスの作用」(恩田夏絵)	
	「本調査を通して見えてきた事業の成果および課題」(杉田真衣)	

## 【資料編】

・調査票	80
・ガールズ講座チラシ	86
・ガールズ講座参加のルール	88
・めぐカフェ就労体験プログラム	89

## 1 調査の目的

横浜市男女共同参画センター<sup>1</sup>が2009年度に開講したガールズ編しごと準備講座（以下ガールズ講座）は、2024年3月現在、第27期までを終え、修了者は計508名に上っている。前回2018年度に行った修了者調査<sup>2</sup>から5年がたち、この間には新型コロナウイルス感染症の影響による社会や生活状況の変化もあった。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、今回三度目のガールズ支援事業の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：ガールズ講座 第18期（2017年秋）から第26期（2022年秋）までの講座参加者154名のうち、全11回中6回以上出席し、かつ住所のわかる者125名（47名のめぐカフェ就労体験修了者を含む）  
※第1回、第2回調査の対象者（第1～17期）、調査実施時点で講座終了後間もない期（第27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：2023年8月
- ④ 設問数：ガールズ講座修了者アンケート調査25問、「めぐカフェ」就労体験修了者アンケート調査12問。前回調査時の設問に加え、新型コロナウイルス感染症の影響について新規に設問した。
- ⑤ 回収状況：ガールズ講座修了者アンケート調査56件（回収率37.5%）、「めぐカフェ」就労体験修了者アンケート調査22件（回収率48.8%）。  
※対象者125名中、調査票不達者5名（内2名は就労体験修了者）を除く120名（就労体験修了者45名）を母数とする回収率。

---

<sup>1</sup> 横浜市が設置。現在「男女共同参画センター横浜」（戸塚区）、「男女共同参画センター横浜南」（南区）、「男女共同参画センター横浜北」（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。

<sup>2</sup> 『ガールズ編しごと準備講座第2回修了者調査報告書』並びに『めぐカフェ」就労体験修了者調査報告書』2019年3月発行（HPで公開中）。

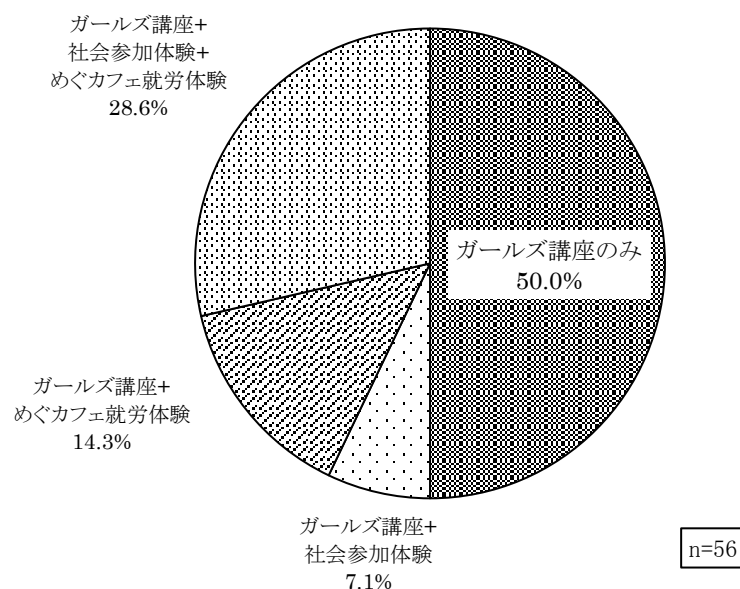
## (2) 調査結果

### ① 回答者について

#### 参加したGirls支援事業

今回のアンケート調査は、「Girls講座」修了者を対象者としているため、「Girls講座」への参加は100%となる。そのため「社会参加体験」、「めぐカフェ就労体験」との組み合わせについてみると「Girls講座のみ」が50.0%で最も高く半数となっている。次いで「Girls講座+社会参加体験+めぐカフェ就労体験」の28.6%が続いている。

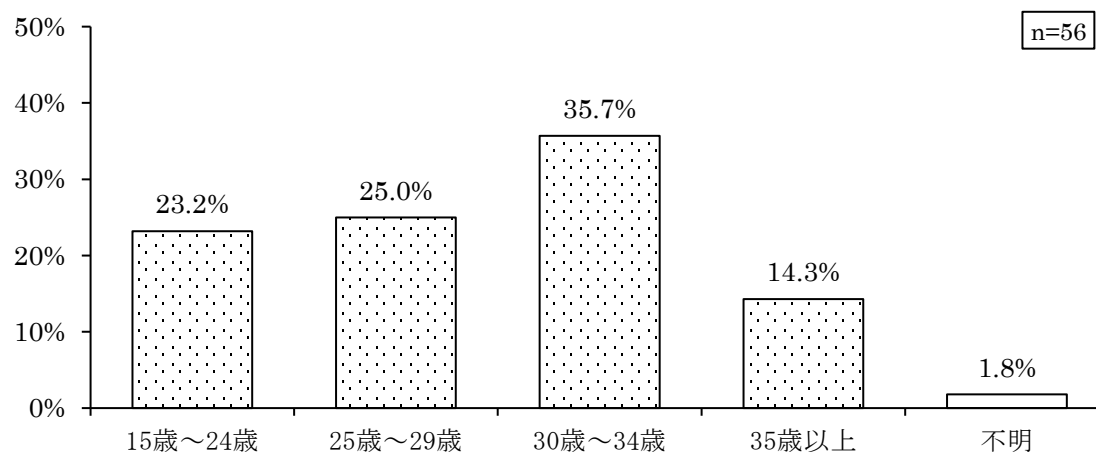
図表 1 : Q1.参加したGirls支援事業



## 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 28.7 歳。年齢分布は、「30 歳～34 歳」が 35.7%で最も高く、次いで「25 歳～29 歳」の 25.0%となっている。

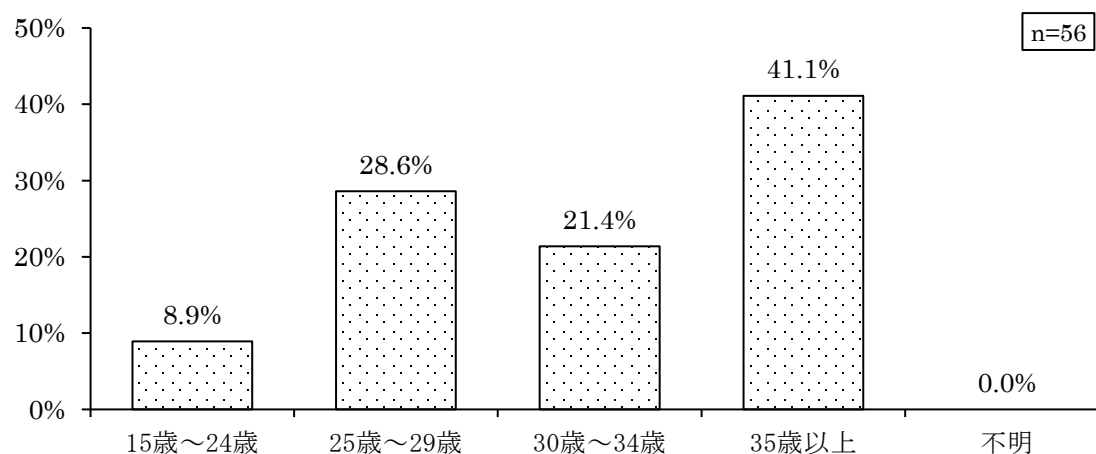
図表 2 : Q2.ガールズ講座受講時の年齢



## 現在の年齢 (2023年8月1日現在)

現在の平均年齢は 32.0 歳。年齢分布は、「35 歳以上」が 41.1%で最も高く、次いで「25 歳～29 歳」の 28.6%となっている。

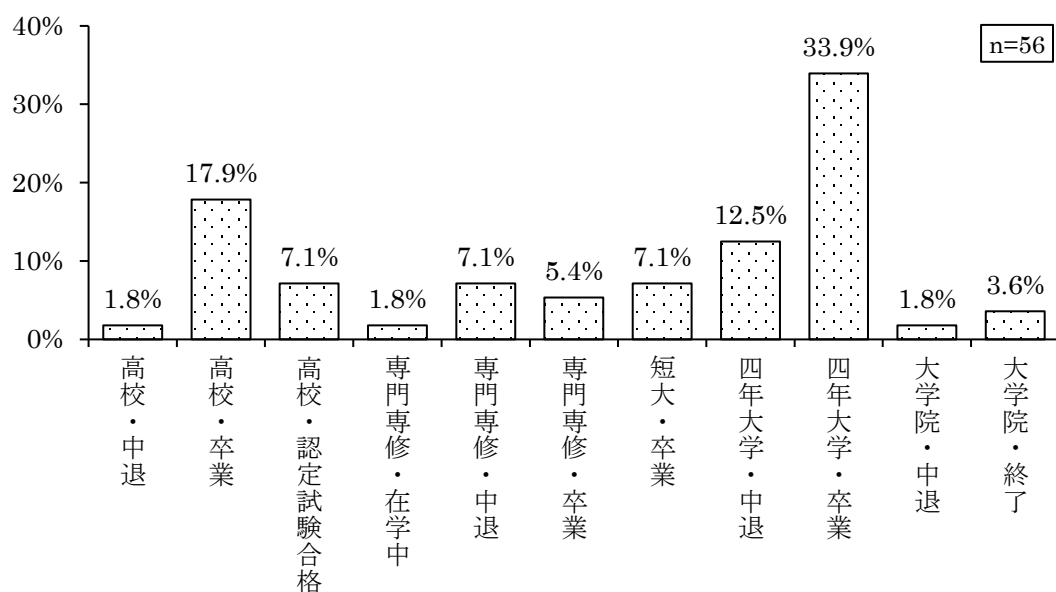
図表 3 : Q3.現在の年齢



## 最終学歴

最終学歴は「四年生大学卒業」が 33.9%で最も高く、次いで「高校卒業」が 17.9%、「四大中退」が 12.5%となっている。

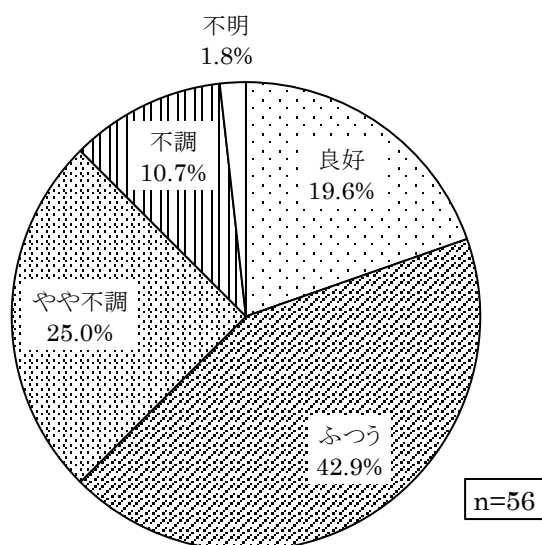
図表 4 : Q4.最終学歴



## 健康状態

健康状態は「ふつう」が 42.9%で最も高く、次いで「やや不調」が 25.0%となっている。「良好」との回答は 19.6%となっている。

図表 5 : Q5.健康状態



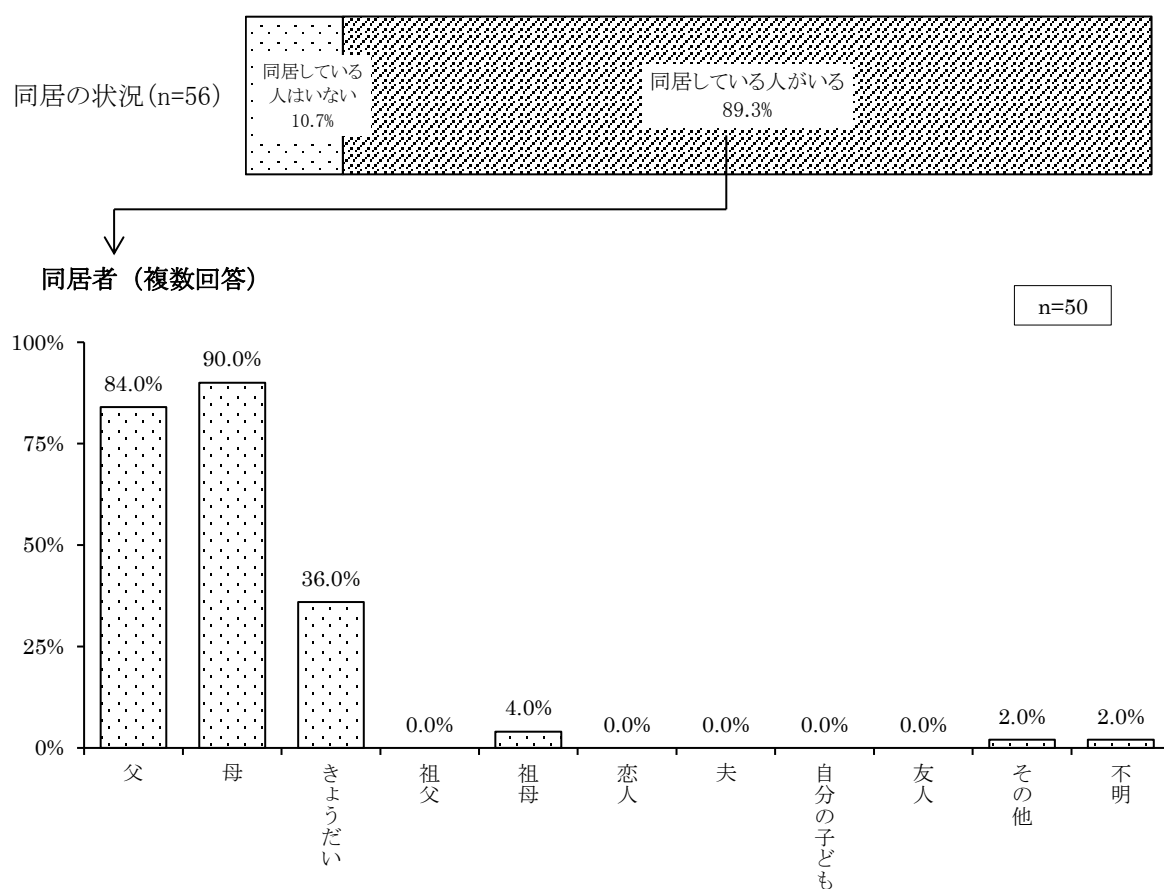
## 同居の状況

現在の同居の家族は「いる」が 89.3%、「いない（ひとり暮らし）」が 10.7%となっている。

同居の家族がいる 50 人について同居者をみると、「母」が 90.0%で最も高く、次いで「父」が 84.0%となっている。3 番目に高い「きょうだい」は 36.0%で半数以下である。

これ以外の同居者はいずれも割合が低くなっている。

図表 6 : Q6.同居の家族の有無



### 【同居者】その他の内容

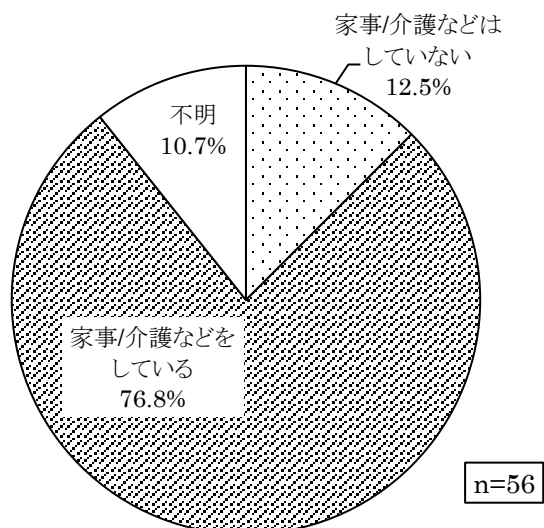
- ・ 義姉、姪 2 人
- ・ 姉家族
- ・ 姉の夫、甥



## 家事／介護の状況

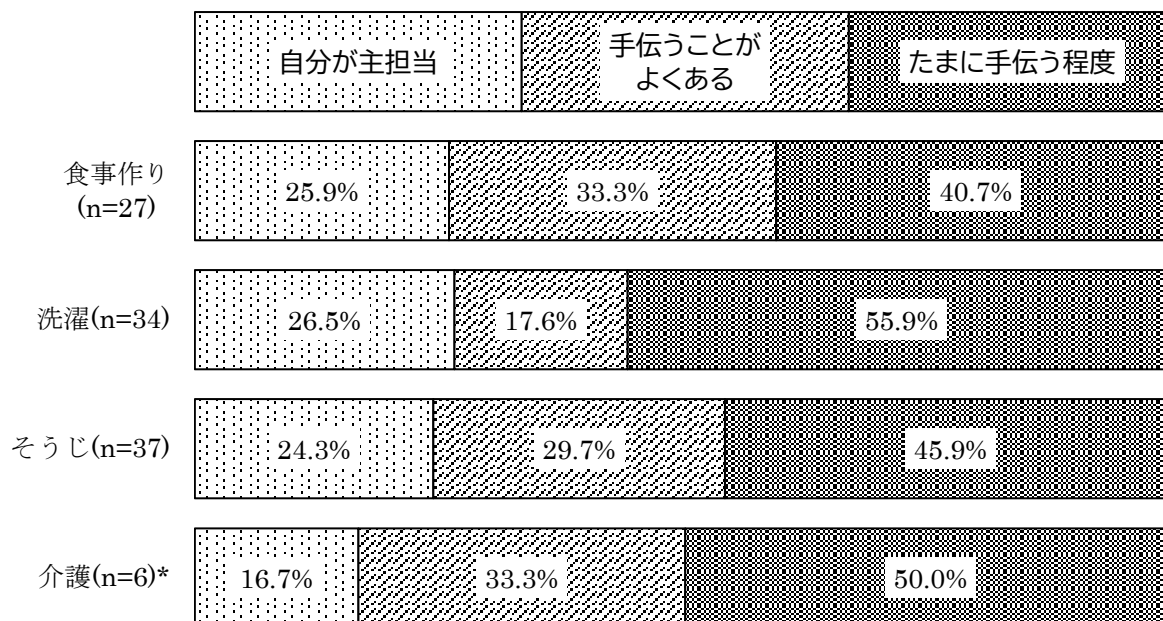
家事／介護等については、「家事／介護などを行っている」が 76.8%と高い割合である。

図表 7：Q7.家事／介護などを行っているか



回答者の多くが家事／介護などを行っている。「自分が主担当」と「手伝うことがよくある」を合わせると「食事作り」では、59.2%、「そうじ」では 54%となっている。

図表 8：家事／介護などの実施状況



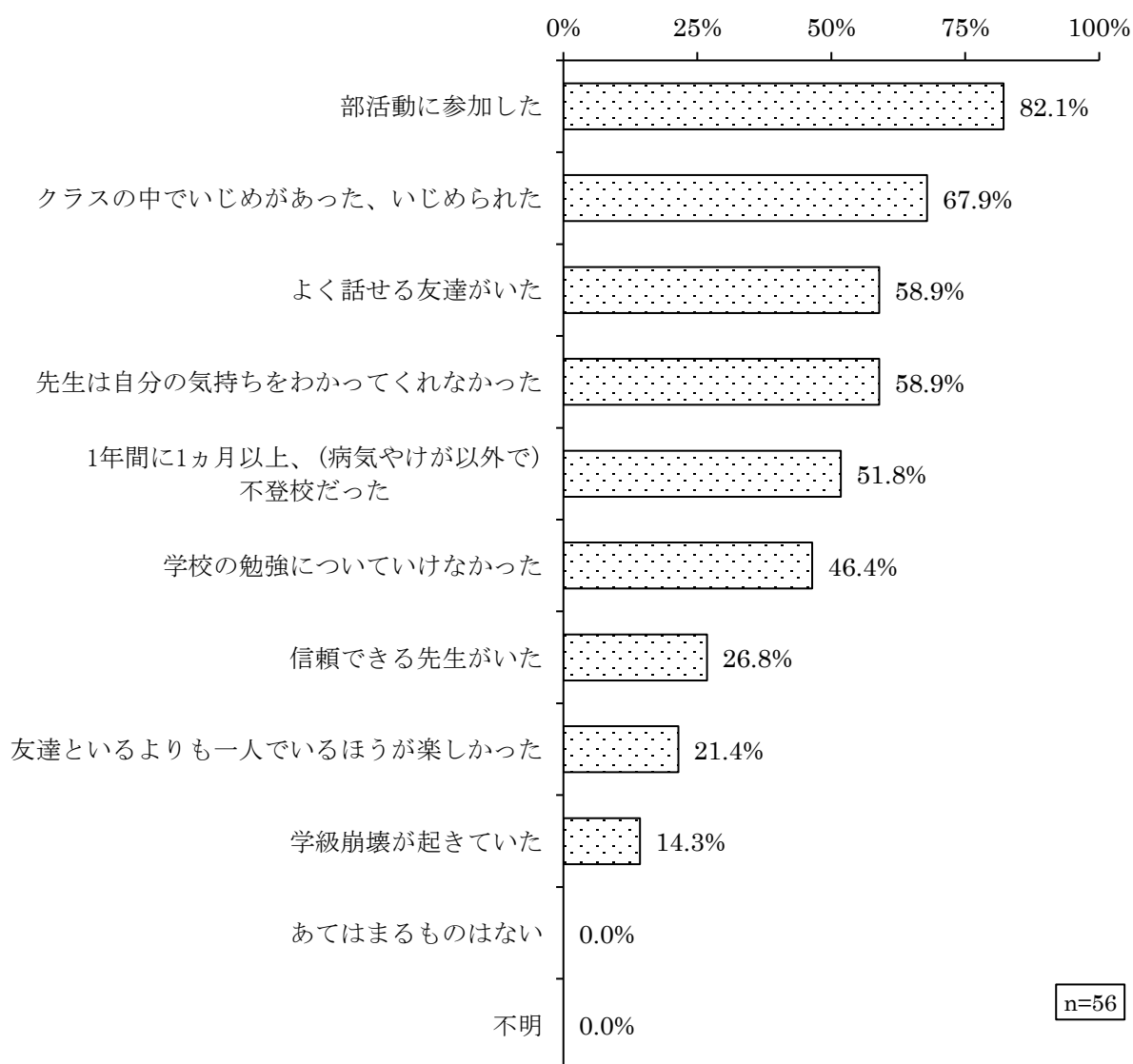
\*介護は回答数が 6 と少ないため注意が必要

## ② これまでの経験について

### 学校で経験したこと

学校で経験したことでは「部活動に参加した」が82.1%で最も高く、次いで「クラスの中でいじめがあった、いじめられた」の67.9%、「よく話せる友達がいた」と「先生は自分の気持ちをよくわかってくれなかった」が58.9%となっている。

図表 9 : 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  
(〇はいくつでも)

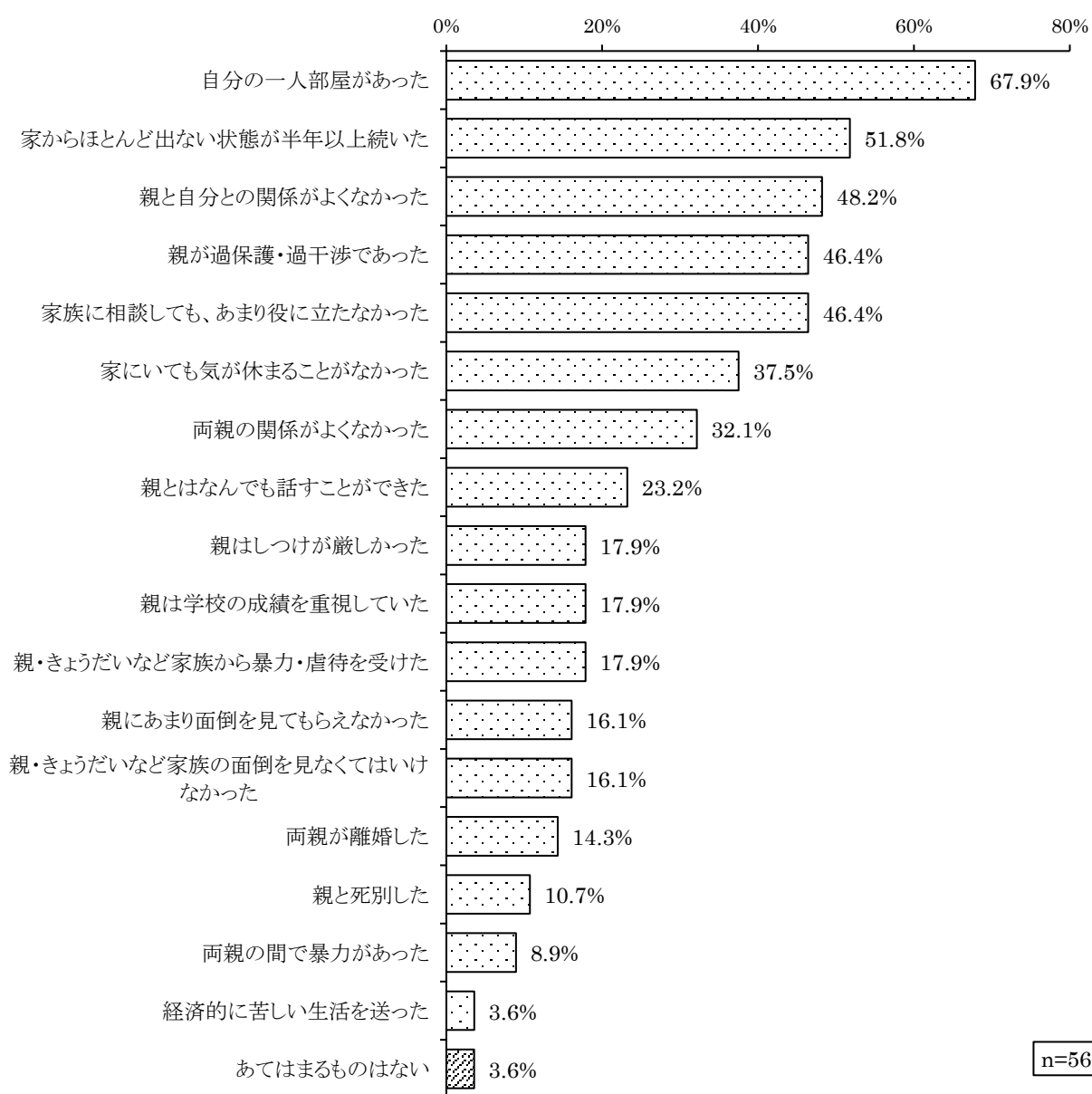


## 家庭での経験

家庭での経験では「自分の一人部屋があった」が67.9%で最も高く、次いで「家からほとんど出ない状態が半年以上続いた」が51.8%で、この2項目が過半数となっている。

また、「親と自分との関係がよくなかった」が48.2%、「親が過保護・過干渉であった」と「家族に相談しても、あまり役に立たなかった」が46.4%でこれらの3項目も半数近くとなっている。

図表 10：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  
(複数回答)

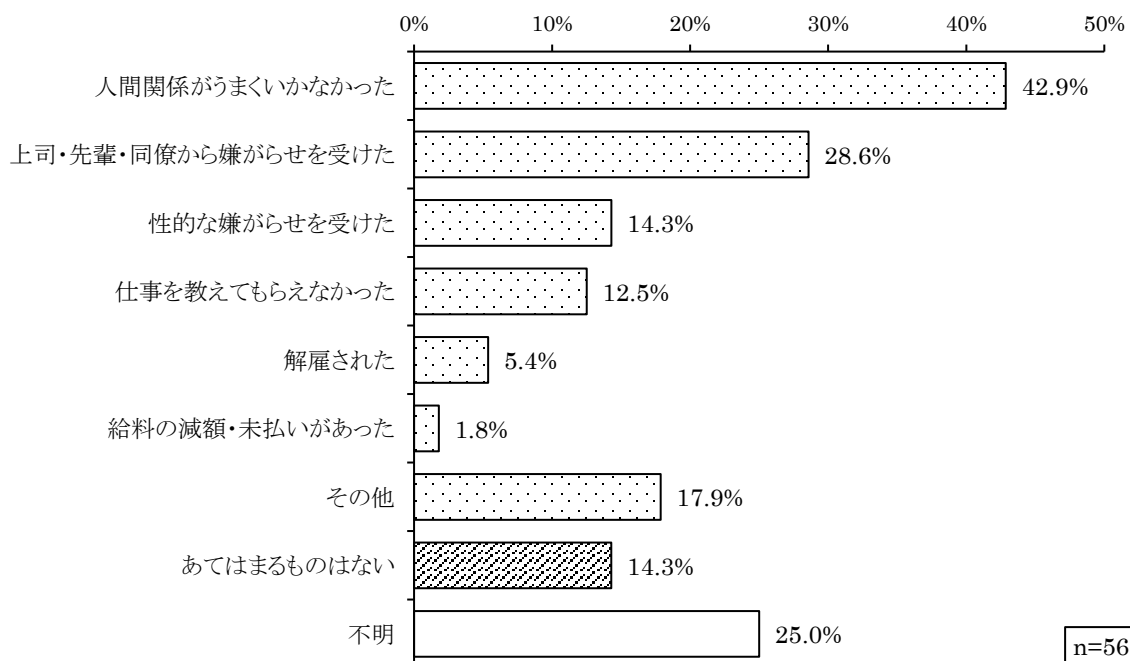


## 仕事で困った経験

ガールズ講座を受講する以前に困った経験は「人間関係がうまくいかなかった」が42.9%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28.6%が高い。

なお「あてはまるものはない」は14.3%であった。

図表 11：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（複数回答）



### 【仕事で困った経験】その他の内容

- ・ 労災を受けた
- ・ 自分に合わなかった。仕事を覚えるのが遅かった。理解力が乏しくついていけなかった
- ・ 慢性的な体調不良
- ・ 残業で疲れた
- ・ 業務内容が自分には難しかった
- ・ 過去の嫌な出来事のフラッシュバックがおきた
- ・ 給与明細を一年見られなかった
- ・ 仕事の内容を理解するのが難しかった
- ・ カスタマーハラスメントにあった
- ・ スピードについていくこと、いろいろと早い

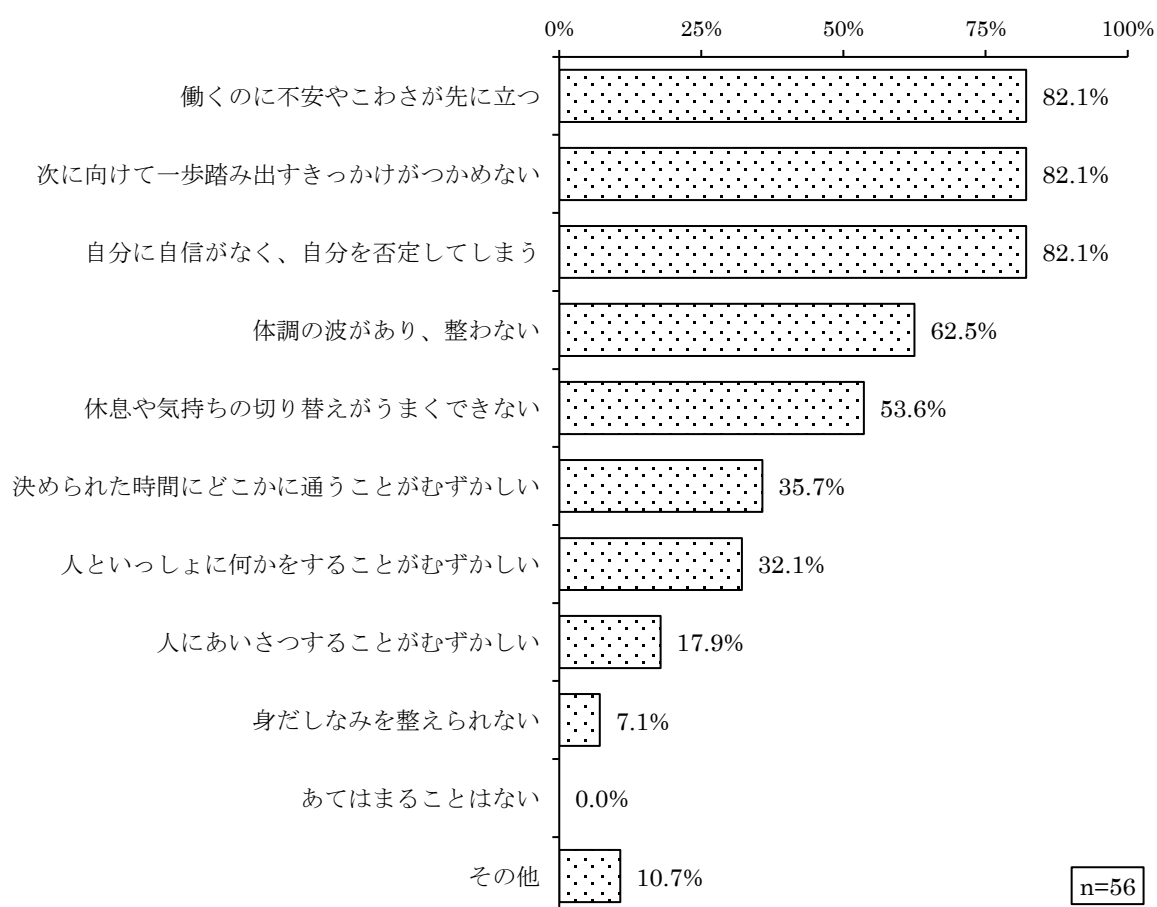
### ③ ガールズ講座・社会参加体験(ボランティア)の役立ち度について

#### ガールズ講座受講以前に悩んでいたこと

受講前の悩みは「働くのに不安やこわさが先に立つ」、「次に向けて一步踏み出すきっかけがつかめない」、「自分に自信がなく、自分を否定してしまう」の3項目がいずれも82.1%で高くなっている。

次いで「体調の波があり、整わない」(62.5%)、「休息や気持ちの切り替えがうまくできない」(53.6%)が続いており、いずれも過半数と高い割合となっている。

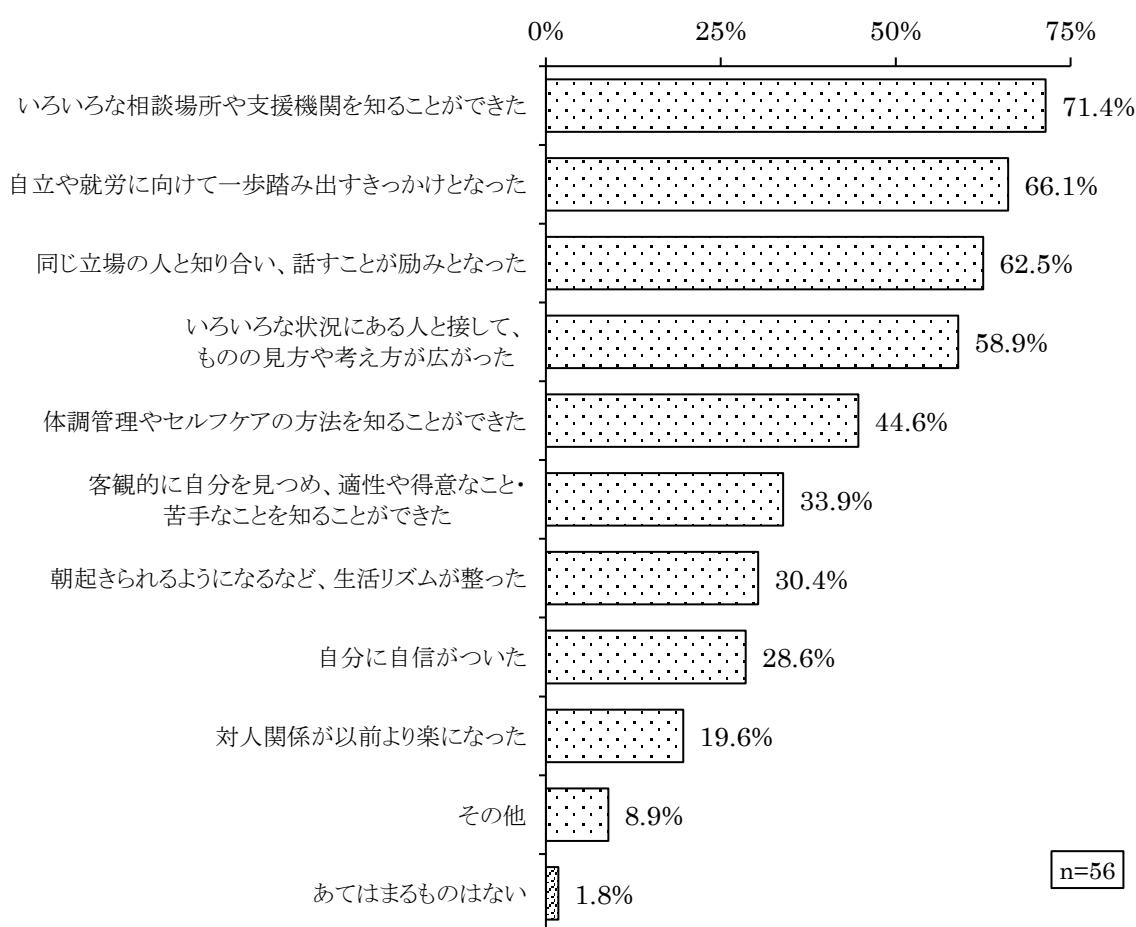
図表 12： Q11.ガールズ講座受講以前に悩んでいたことはどんなことだったでしょうか (複数回答)



## ガールズ講座が役立った点

ガールズ講座が役立った点は、「いろいろな相談場所や支援機関を知ることができた」が71.4%で最も高く、次いで「自立や就労に向けて一歩踏み出すきっかけとなった」(66.1%)、「同じ立場の人と知り合い、話すことが励みとなった」(62.5%)、「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」(58.9%)となっている。

図表 13：Q12.ガールズ講座はどのような点で役立ちましたか（複数回答）



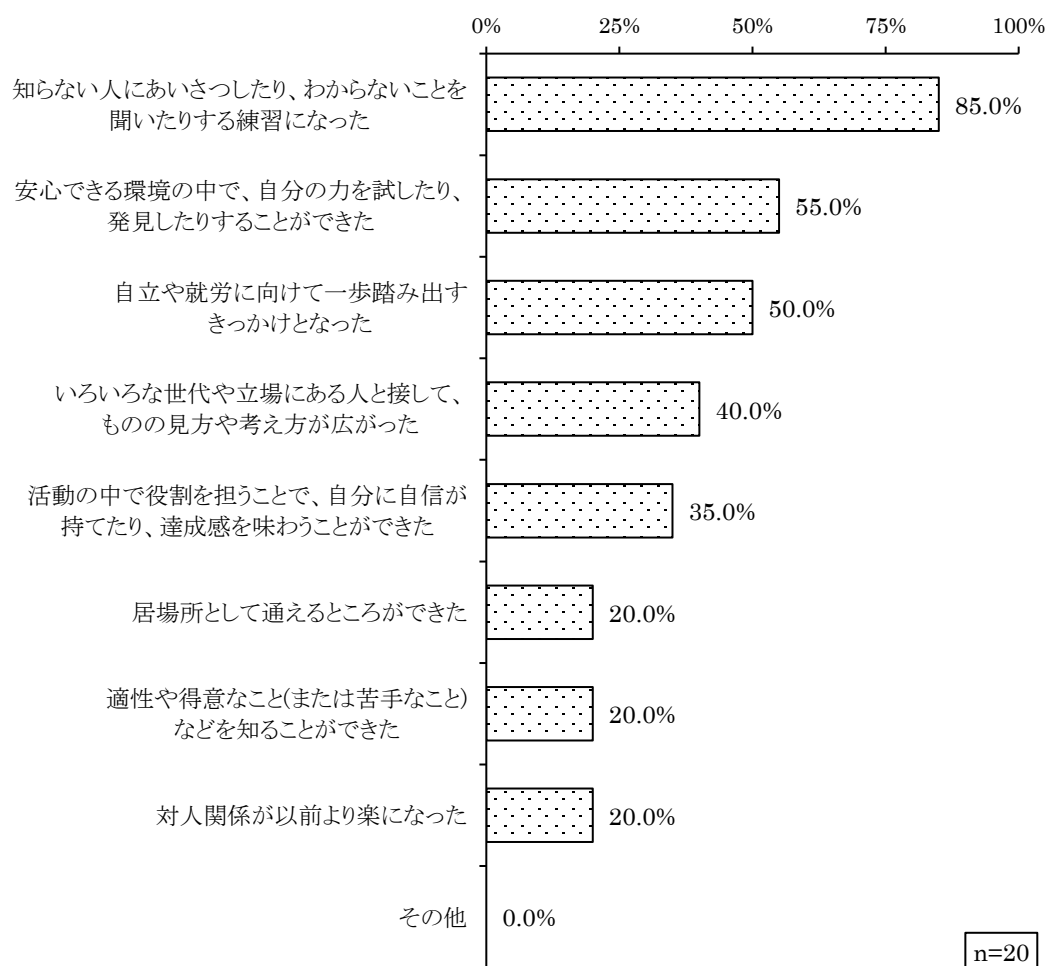
## 【ガールズ講座受講が役立った点】その他の内容

- ・ 新しい友達ができ交流が増えた
- ・ 一時的な居場所ができた
- ・ ガールズ講座終了後にサポステや役所の相談や当事者会などで人と関わる時に、人との距離感・無理して話したくないことは話さないなど、講座で知った「境界線」を大事にしようと思いつくことができました
- ・ 講座の最終日に修了生の方がどんなふうに行っているか書いているプリントをもらい、そのプリントに「複数の相談先を持つことがよかった」と書いてあるのを読んで、ゆるく社会と関わることの大切さに気づきました
- ・ 家に居てただ“焦る時間”を有意義なものに変えることができた
- ・ 自分にできることは思っていたより多そうだということ

## 社会参加体験が役立つ点

社会参加体験（ボランティア）を体験した 20 人に、どのような点で役立ったかについて質問した。「知らない人にあいさつしたり、わからないことを聞いたりする練習になった」（85.0%）が最も高く、次いで「安心できる環境の中で、自分の力を試したり、発見したりすることができた」（55.0%）、「自立や就労に向けて一歩踏み出すきっかけとなった」（50.0%）の順となっている。

図表 14：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（複数回答）



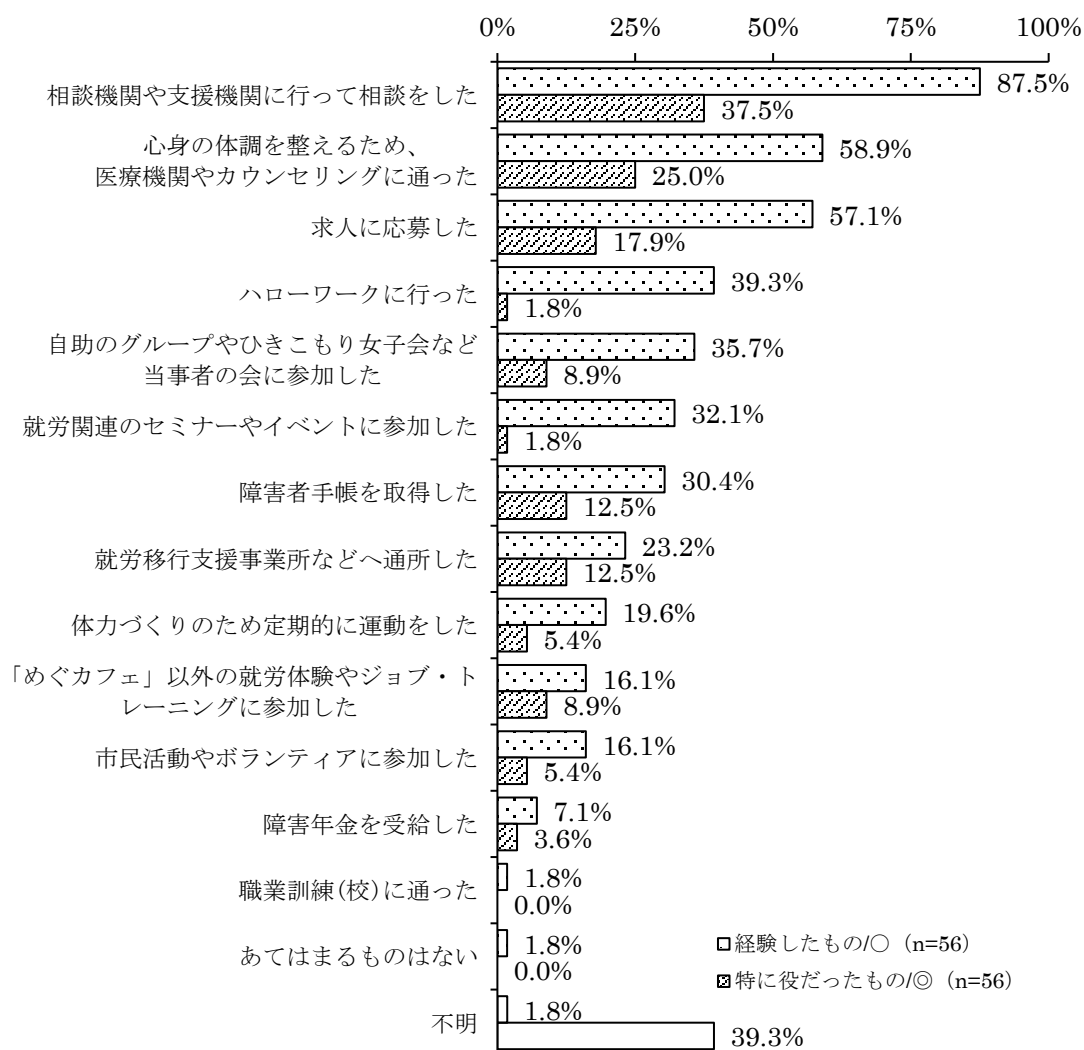
#### ④ ガールズ支援事業を利用したあとの行動、活動

##### ガールズ支援事業のあとにしたこと

ガールズ支援事業を利用してから現在までに「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 87.5%で最も高く、次いで「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」(58.9%)、「求人に応募した」(57.1%) となっている。

「特に役に立ったもの(3つまで)」でも「相談機関や支援機関に行って相談をした」(37.5%)、「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」(25.0%)、「求人に応募した」(17.9%) の順となっている。

図表 15 : 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ったもの・して良かったものに、3つまで◎をつけてください(複数回答)



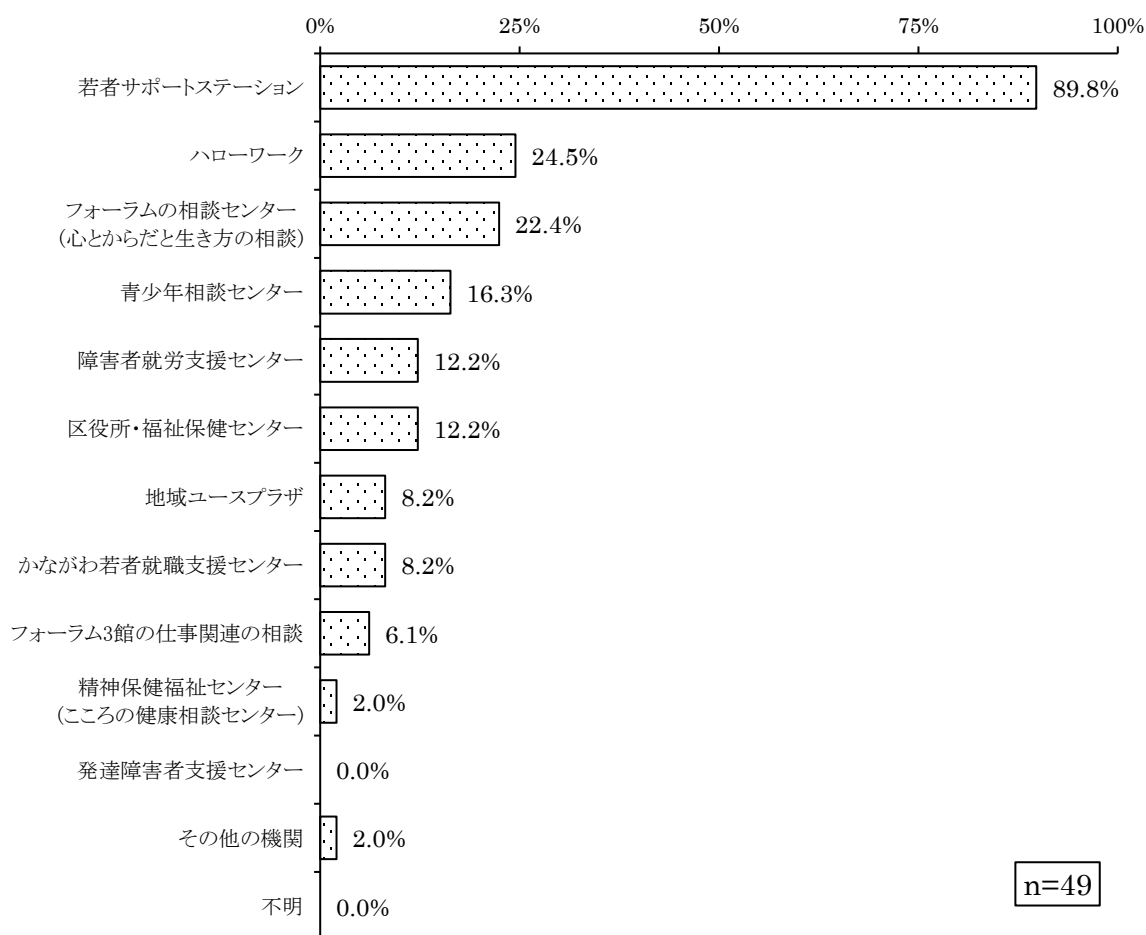


## 相談した機関

「相談機関や支援機関に行って相談をした」49人を対象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89.8%で最も高く、次いで「ハローワーク」の24.5%であるが「若者サポートステーション」とは60ポイント以上の大きな差がある。

図表 16 : 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(複数回答)



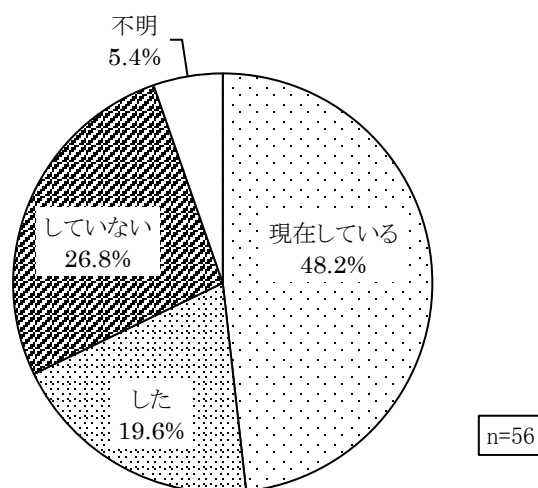
### 【相談した機関】その他の内容

- ・ 住んでいる市内の男女共同参画センターにある、仕事関連の相談

## 収入のある仕事の経験

収入のある仕事について「現在している」が 48.2%で半数近くになっている。これに「した」を合わせると 67.8%がガールズ支援事業を利用してから現在までに、収入のある仕事や活動を経験していることがわかる。

図表 17：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

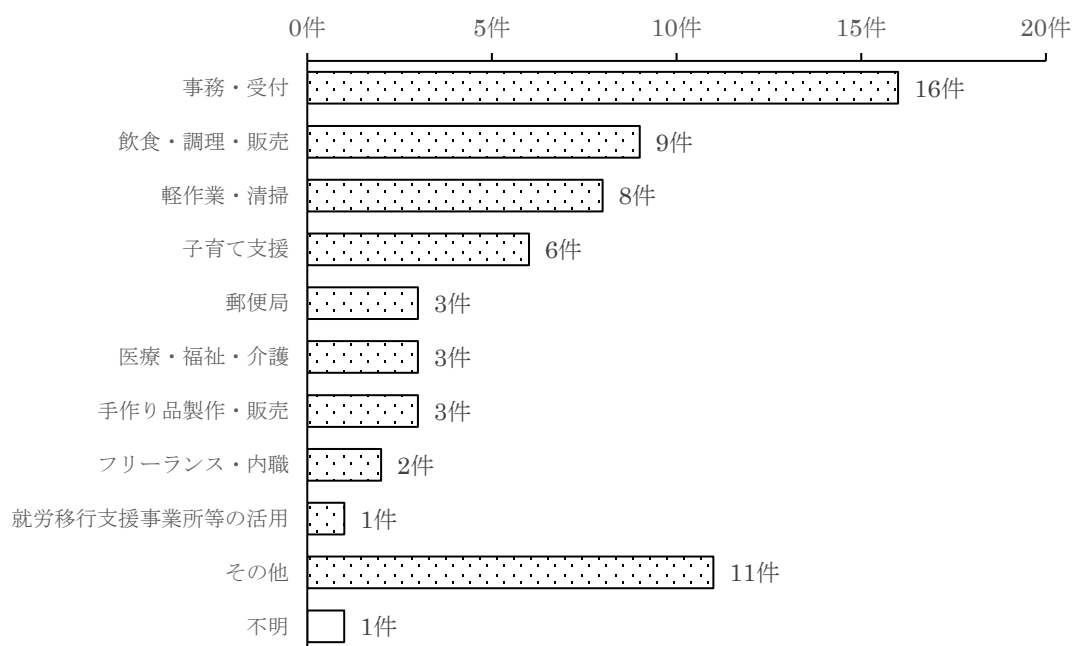


## ガールズ支援事業を利用後現在までに経験した仕事

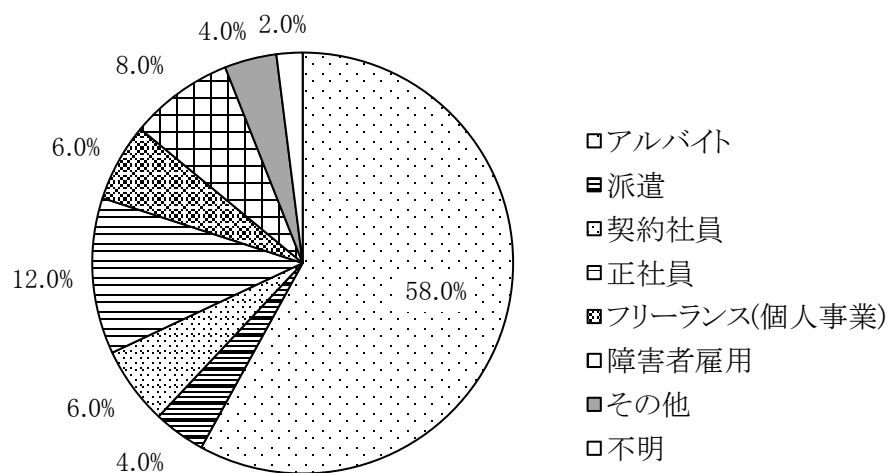
ガールズ支援事業後に経験した仕事の内容は「事務・受付」が、働き方は「アルバイト」が多くなっている。

図表 18：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、働き方についてご記入ください。(複数回答)

### 【仕事の内容】



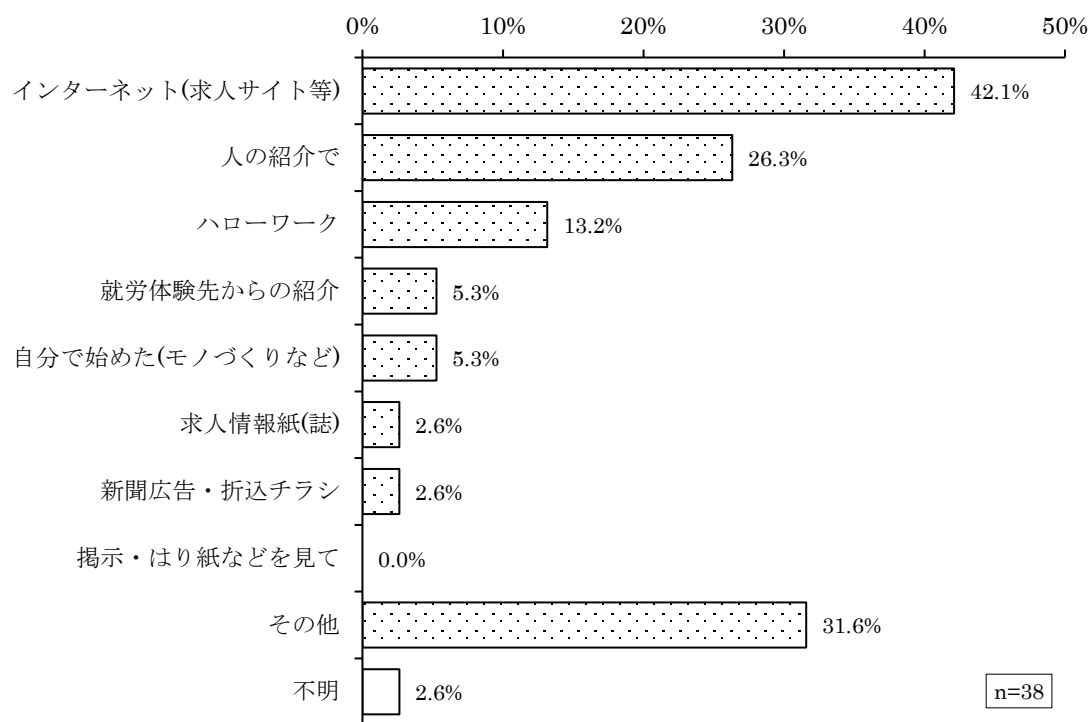
### 【働き方】



## 仕事を見つけた経路

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 42.1%で最も高く、次いで「人の紹介で」（26.3%）、「ハローワーク」（13.2%）の順で高くなっている。

図表 19：Q18. Q17 で答えた仕事や活動はどのように見つけましたか（複数回答）



### 【仕事を見つけた経路】その他の内容

- ・ 公募に応募した
- ・ 自分で検索してサイトを見つけた
- ・ 就職説明会
- ・ 以前から登録していた派遣会社
- ・ カルクナルスタディーズと言う、ひきこもりUX 会議主催の講座を受けて、主催者からメールで募集の知らせを受けた
- ・ ガールズ講座中は休学していた専門学校からの紹介
- ・ 相談機関からの紹介
- ・ 若者サポートステーションの紹介(3件)
- ・ 自宅にハガキが入っていた
- ・ 区役所の職業紹介

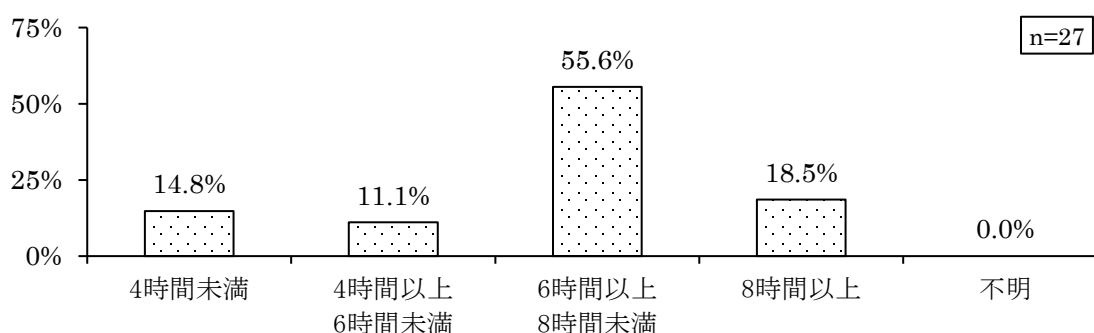
## 収入のある活動や仕事の条件について

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合計した時間・日数を記入してもらった。

### 【1日の働く時間(平均)】

1日に働く平均時間は6.0時間。時間の分布は「6時間以上8時間未満」が55.6%と過半数で高く、次いで「8時間以上」が18.5%となっている。

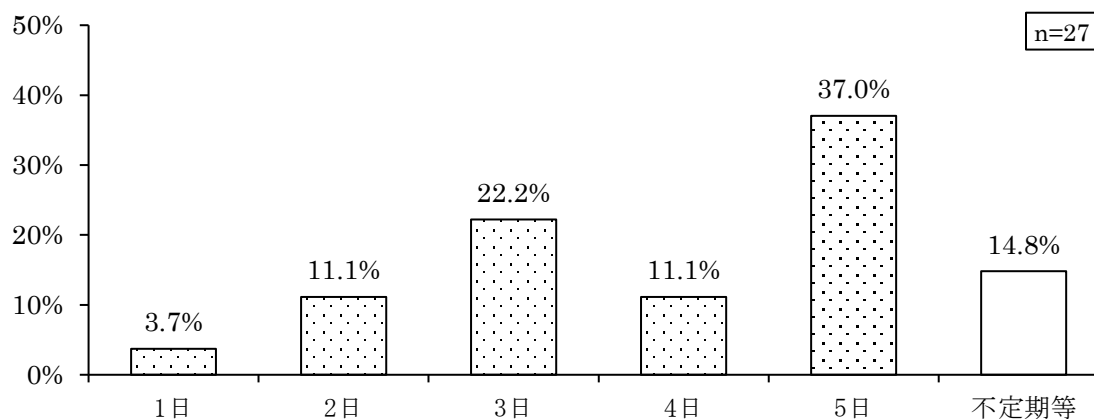
図表 20 : Q19.現在収入のある活動や仕事をしている方に、その条件についてうかがいます。複数の仕事を持つ方は、合計した時間・日数をご記入ください。



### 【1週間に働く日数(平均)】

1週間に働く平均日数は3.9日。日数の分布は「5日」が37.0%で最も高く、次いで「3日」が22.2%となっている。

図表 21 : 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、合計した時間・日数をご記入ください。



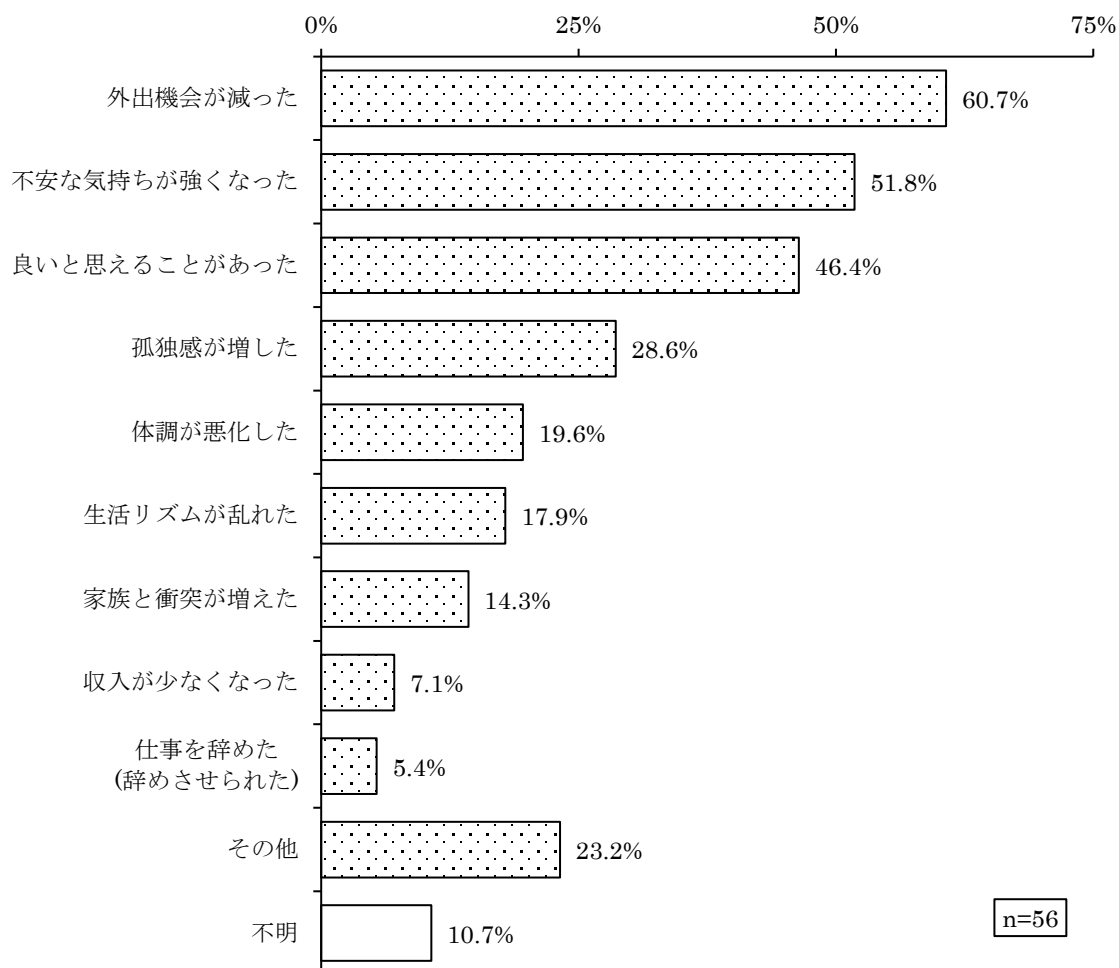
## ⑤ 新型コロナウイルス感染症の影響

### 新型コロナウイルス感染症拡大の影響による心身や収入等の変化

新型コロナの影響による心身や収入等の変化は、「外出機会が減った」が60.7%で最も高く、次いで「不安な気持ちが強くなった」が51.8%となっており、この2項目が過半数となっている。

また「良いと思えることがあった」は46.4%で、半数近い回答者は、良いと思えることもあったことがわかる。

図表 22：Q20.新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、心身や収入等に変化がありましたか  
(複数回答)



## 【良いと思えることがあった】具体的内容

- ・メンタルの不調で仕事をやめたタイミングと重なり、自分が働けないなか社会の動きも止まっていたので世間に置いていかれるような感覚にならずにすんだ
- ・家に日中いてもテレワークと思われるかな。と思い気が少し楽になった。家にいる事に罪悪感をもたなくなった。家にいるのが当たり前「不要な外出は控えてください」この言葉が自分の中で家にいる言い訳にできた
- ・在宅ワークの人が増えたため、日中家にいても周りから違和感がなくなった
- ・みんな家にこもるようになって、自分が家にいることへの罪悪感が減った。焦る気持ちが減った
- ・世の中の人が家にいる状態（ステイホーム）で孤独感は薄まった。家にいる罪悪感が少なくなった
- ・外に出なくて、という思いに常に駆られていた為、外出自粛はかえって気が楽になった
- ・出かけなくてよい理由がふえた
- ・大人数の集まりや遠出が元々苦手だったので、少し気楽になった
- ・短期バイトしても「コロナ」で一般に紛れる事ができた。はじめの 2~3 ヶ月は不安だったが、その後はかえっていい生活になった
- ・コロナで様々な規制があった中で就職が決まったので、生活リズムが整ったことと、収入が得られるようになった事が良かった
- ・コロナ前と比べて出社している人数が減ったと聞いている→人が少なくて静か。飲み会、ランチ会などもないので気楽
- ・電車やオフィスで窓を開ける習慣ができたのが嬉しい（今までも空気が悪いとは思っていたので）。家で過ごす中で面白い映画やドラマに会えた。職場の食事が減った
- ・仕事で飲み会やその他人と人との接触が減らされたことは、人が苦手な自分にとっては非常に働きやすい環境だった。コロナによる「新しい生活様式」が採用された社会は私にとっては生きやすい社会だった
- ・職場での同僚や子どもとの接し方、距離感が程よく保たれ、過度なルールが無くなった、見直されたこと
- ・自分が行きたいと思える会社に出会って再就職することができた
- ・アルバイトの仕事量が増えていて、体調が崩れはじめていて、いつ辞めようかどうか迷っていたときに、コロナに患って以降体力が回復しなかったので、スムーズに退職できた
- ・マスクで顔がお互いに隠れるので逆に心理的には外出しやすくなった。家に居ていい理由にもなった
- ・マスク生活になり自分の容姿を気にせず出歩けるようになった
- ・マスクをして面接できたことが良かった
- ・手指消毒のスプレーが置かれるようになったこと
- ・ワクチン接種の後は体調が良くなり、不安がなくなった
- ・時間の使い方や気持ちの切り替えなど、それまでのひきこもり経験がある意味役に立った
- ・元々家に居るのが落ち着くので、他の人のようにストレスに振り回されなかった
- ・家にこもって好きなことに没頭できた
- ・時間の使い方や気持ちの切り替えなど、それまでのひきこもり経験がある意味役に立った
- ・昨秋から2拠点生活を始め東京と地方の往復の日々だが、都会の人の多さや暑さから逃げられる場所ができたこと
- ・家で合気道の本を読んだり、実際に稽古して安定している
- ・家族で過ごせる時間が増えた
- ・コロナ禍で妹が里帰り出産したことで、家族全員が協力して妹と産まれてきた姪の世話をすることになり、命の尊さを実感することができた
- ・実家に戻って療養できた

## 【新型コロナウイルス感染症の影響】その他の内容

- ・ 母が社交や外出に干渉し始め、身を小さくしておかなければならず一人暮らしを決めた
- ・ 家族が不安を抱えやすくなり、愚痴が増えた。ときどき聞くことにしんどさを感じる
- ・ 死が身近にあるものだと感じ、危機感を持つようになった
- ・ 筋力が減って体調を崩してしまった。外出機会が減った事とかぶりますが、その影響で筋力が弱くなり腰痛などの悪化につながっています
- ・ 通っていた就労移行をやめた。コロナのため在宅、プログラム変更、黙食等なかなか思うように通えず、限られた2年間の期間では難しかった
- ・ ガールズ講座をきっかけに引きこもりがちな状況からやっと抜け出せると思ったのに、直後にパンデミックが始まって出鼻を挫かれ数年ロスを増やしてしまった。ガールズ講座の同期会もコロナで1度しかできず終わったし、外出を控えるため、同期の人に誘われた自助会を断り疎遠になってしまった。サポステでも一時期セミナーが中止になったり面談が電話だけになったり、なかなか活動を再開できず時間だけが過ぎて行って、やる気も自信も益々減ってしまった
- ・ 社会参加のブランクがさらに長くなってしまった
- ・ コロナに罹らないようになるべく外出をしないようにしていたので、前より体力が落ちてしまった
- ・ 講座に参加し、つながったいくつかの団体から、講演や団体職員にとの話があったが、活動ができなくなってしまったため、活動の機会や収入がなくなった
- ・ 父親との関係がずっと良くないので、職場に居場所ができたことで父との距離を取れるようになった事は救いでもあった
- ・ 前職でコロナ対応をする必要があったのですが、基礎疾患があるので不安が強かった
- ・ 病院で働いているので、真夏のマスクとフェイスシールドは暑かった。クラスターになり自分も感染した
- ・ 職種によっては収入が減ることもあると思うので、自分の仕事や将来を考える機会になった
- ・ 生活に関する本を読んで生かすようにしている
- ・ 長編小説を精神的に精読できた

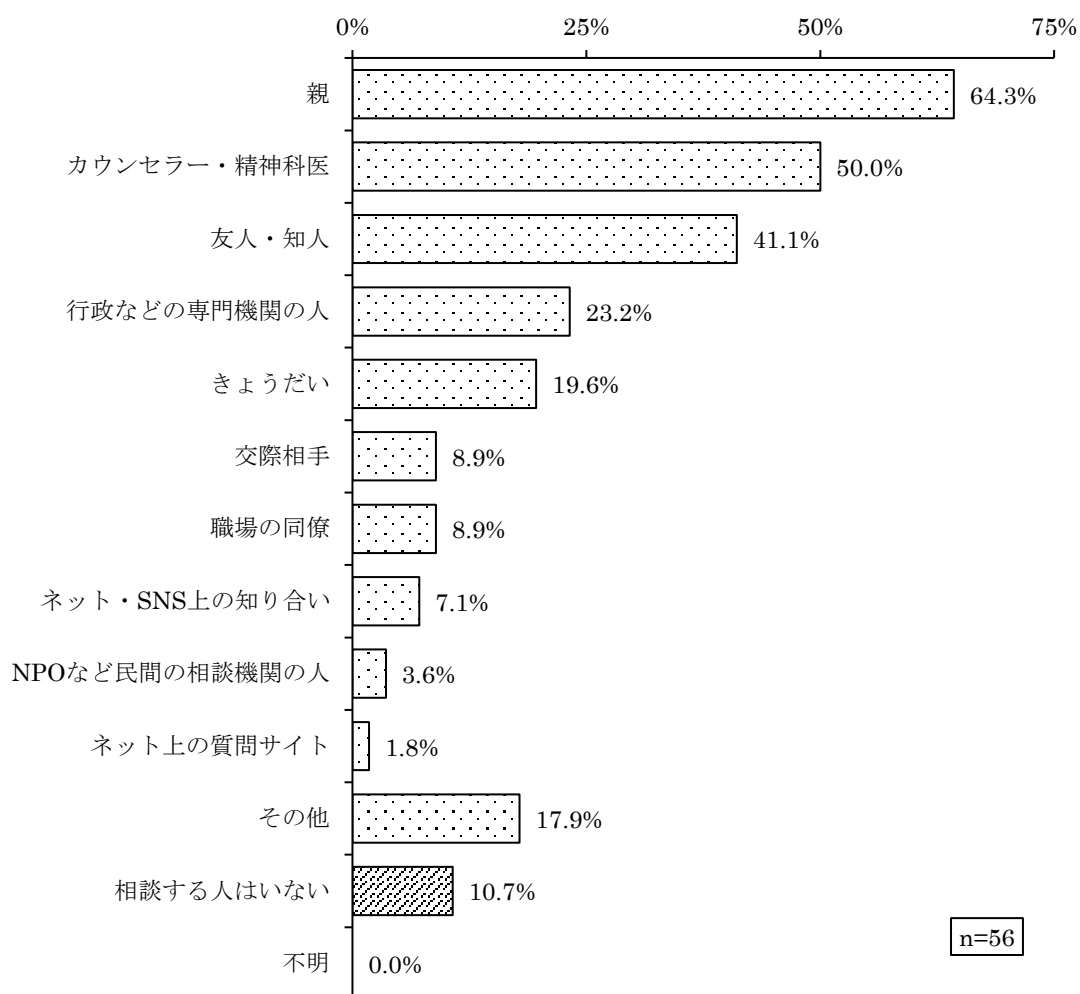


## ⑥ 現在の状況について

### 悩み事の相談相手

相談相手は「親」が 64.3%、「カウンセラー・精神科医」が 50.0%の順で高く、この 2 項目が半数以上となっている。

図表 23：Q21.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（複数回答）



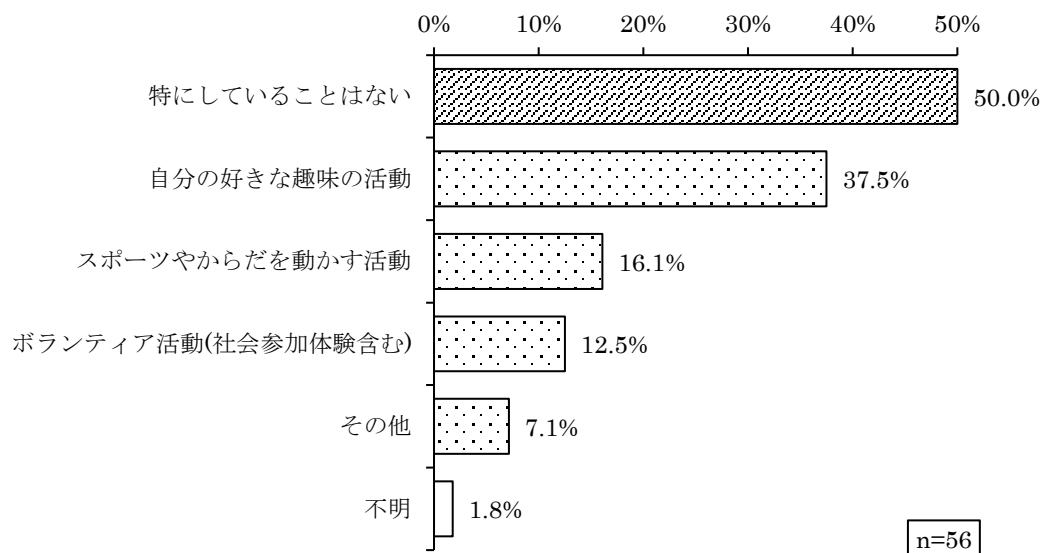
### 【仕事の悩みごとの相談相手】その他の内容

- ・ 就労移行支援のスタッフ
- ・ 若者サポートステーションの担当さん
- ・ 職場の定着支援担当の人
- ・ 職場の上司
- ・ 書籍
- ・ 地域活動支援センター
- ・ 現在通所している自立訓練先の支援員

## 仕事以外の活動で参加しているもの

仕事以外の活動については、「特にしていることはない」が50.0%と半数になっている。参加している中では、「自分の好きな趣味の活動」が37.5%で高くなっている。

図表 24 : Q22.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  
(複数回答)



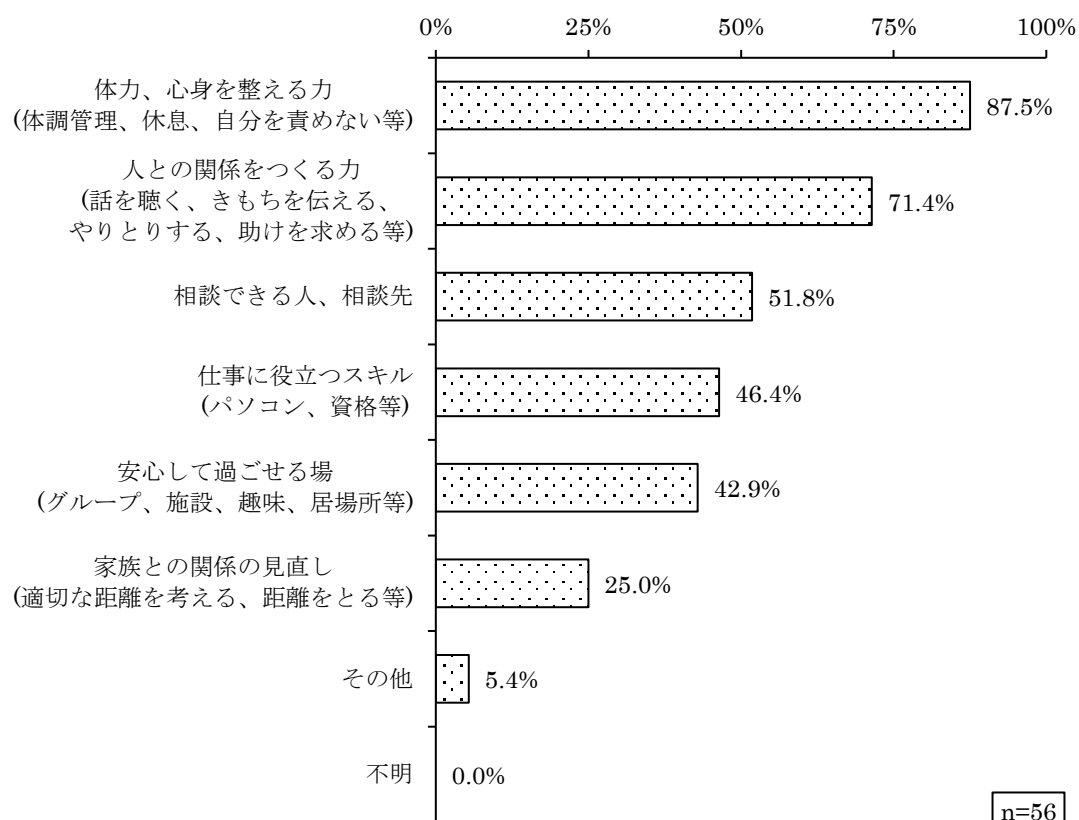
### 【仕事以外の活動で参加しているもの】その他の内容

- ・ 習い事
- ・ ゲーム
- ・ 当事者会や相談機関がひらいているフリースペース
- ・ 地域活動支援センターの利用者となった

## 働く・働き続けるために、今の自分に必要なこと

働くために必要なことは「体力、心身を整える力」が87.5%で最も高く、次いで「人との関係をつくる力」が71.4%、「相談できる人、相談先」が51.8%となっており、この3項目が過半数となっている。

図表 25：Q23.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)



## 【働く・働き続けるために、今の自分に必要なこと】その他の内容

- ・ 自分が生きていくことを受け入れる／耐えること
- ・ いつでも死ねる安心が要る
- ・ 親から逃げるための支援・情報

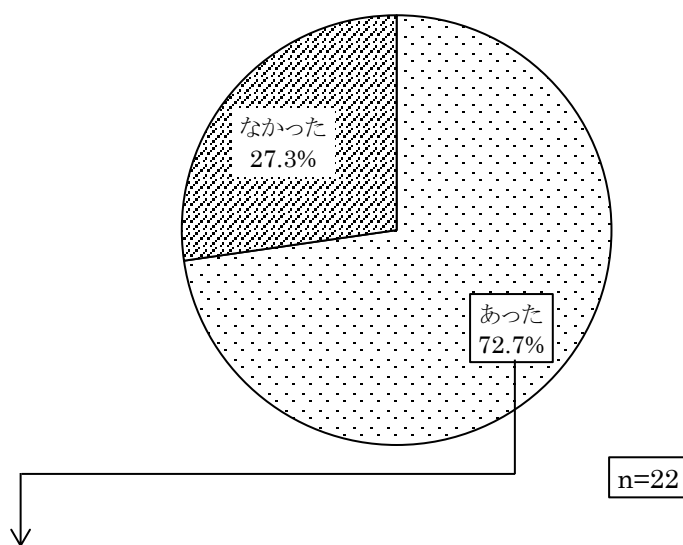
## ⑦ めぐカフェ就労体験以前について

ここからはめぐカフェ就労体験修了者のアンケート結果についてみていくこととする。

### めぐカフェ就労体験以前の就労経験

めぐカフェ就労体験以前の就労経験については、就労経験が「あった」が72.7%となっている。「なかった」は27.3%となっている。

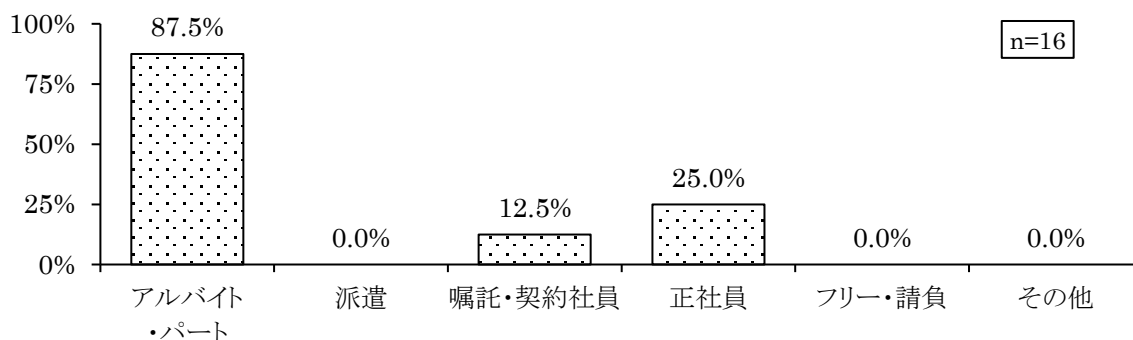
図表 26 : Q1. めぐカフェに通う以前に、就労した経験はありましたか？



### 以前に経験した仕事の雇用形態

めぐカフェ就労体験以前に就労経験のある16人に、経験した雇用形態を複数回答形式で質問した。その結果をみると「アルバイト・パート」が87.5%と高く、次いで「正社員」(25.0%)、「嘱託・契約社員」(12.5%)となっている。

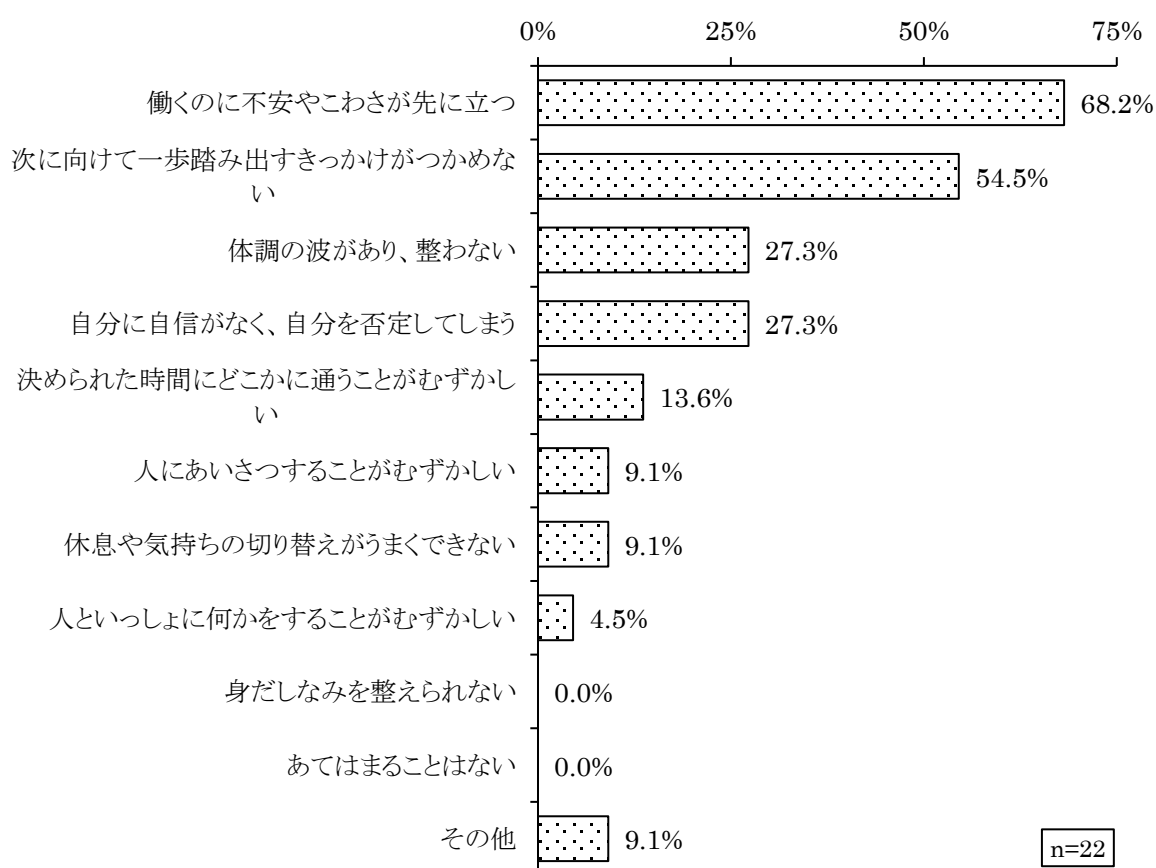
図表 27 : Q2.以前に経験した仕事の雇用形態はどれにあたりましたか？ (いくつでも)



## めぐカフェに入る前に、悩んでいたこと

めぐカフェ就労体験以前に悩んでいたことは、「働くのに不安やこわさが先に立つ」が68.2%で最も高く、次いで「次に向けて一步踏み出すきっかけがつかめない」が54.5%となっており、この上位2項目については過半数の回答者が当てはまると回答している。

図表 28 : Q3. 「めぐカフェ」に入る前に、悩んでいたのはどんなことでしたか  
(3つまで)



## その他の内容

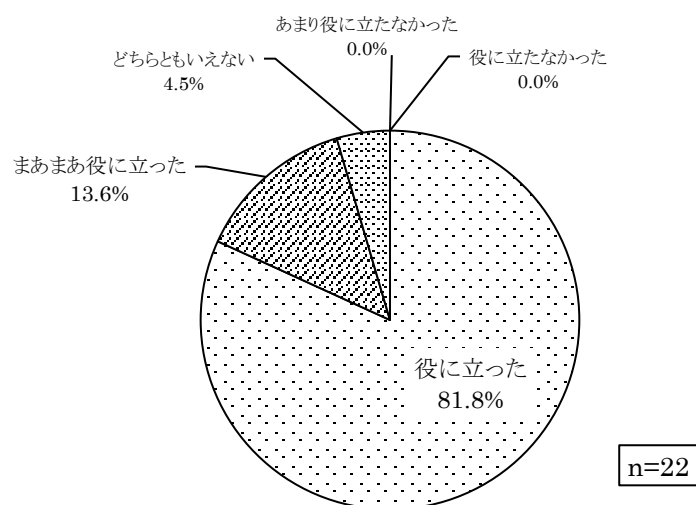
- ・ 自宅からの距離が遠い
- ・ 働くことに長くブランクがある

## ⑧ めぐカフェ就労体験の役立ち度について

### 就労体験プログラムの役立ち度

就労体験プログラムの効果については、「役に立った」が 81.8%と 8 割を超え、「まあまあ役に立った」13.6%と合わせると 95%以上が役に立ったとしている。

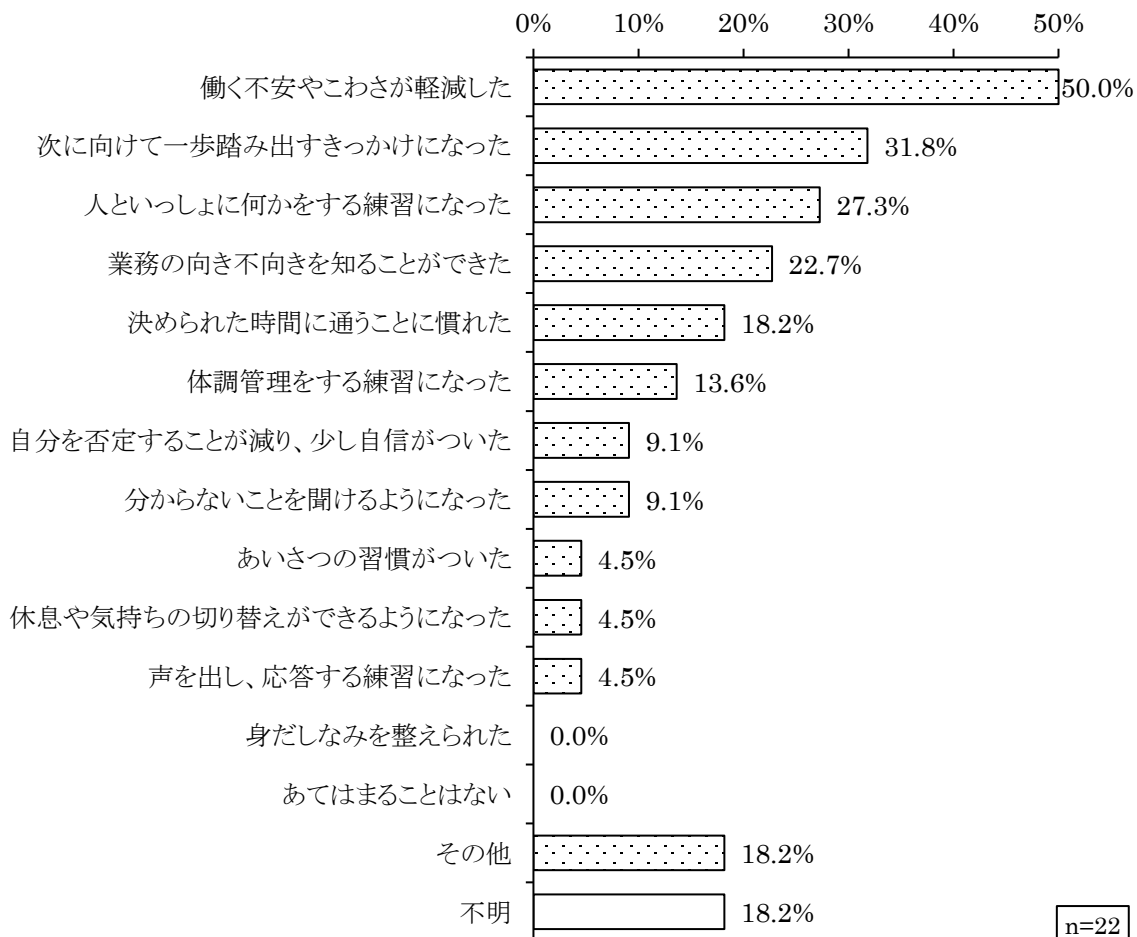
図表 29 : Q4.就労体験はあなたの役に立ちましたか？



## 就労体験プログラムが役に立った点

役に立った点は「働く不安やこわさが軽減した」が 50.0%と半数で最も高く、次いで「次に向けて一步踏み出すきっかけになった」が 31.8%となっている。

図表 30: Q5.就労体験プログラムが役に立った点はどんな点でしたか？(○は3つまで)



## その他の内容

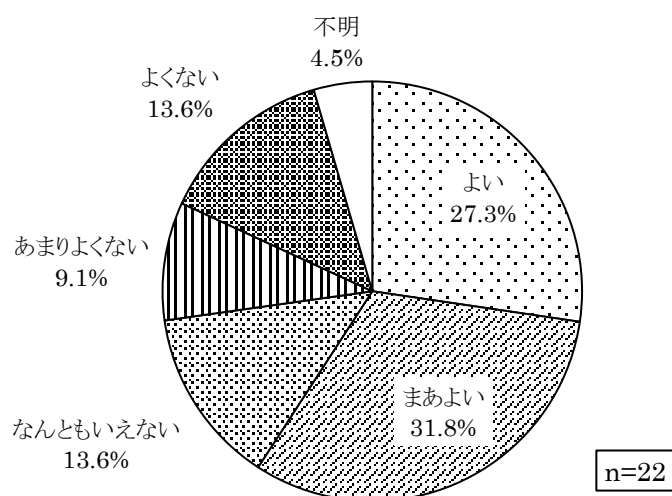
- ・ 自分を客観的に見ることができた
- ・ サポステを知ることができた
- ・ 自分が意外とやれる、ということがわかった
- ・ 基本のマナーを学ぶことができた

## ⑨ めぐカフェ就労体験修了者の現在の状況について

### 現在の体調

体調は「まあよい」と答えた回答者の割合が 31.8%で高い。「よい」の 27.3%を加えると、6割近くは体調がよい。一方で「あまりよくない」(9.1%)と「よくない」(13.6%)の合計は2割を超えている。

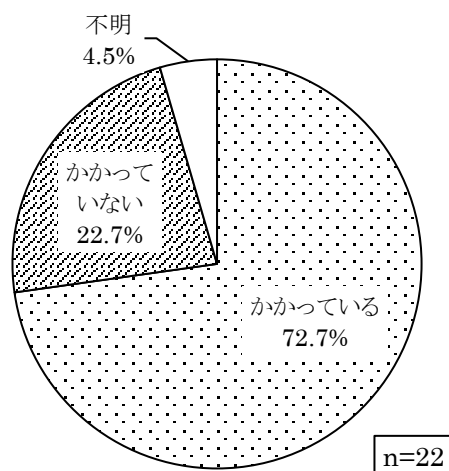
図表 31 : Q8.現在の体調はいかがですか？



### 医療機関受診の有無

現在医療機関に「かかっている」のは 72.7%、「かかっていない」の回答は 22.7%で、医療機関を受診している割合が高くなっている。

図表 32 : Q9.現在、医療機関にかかっていますか？

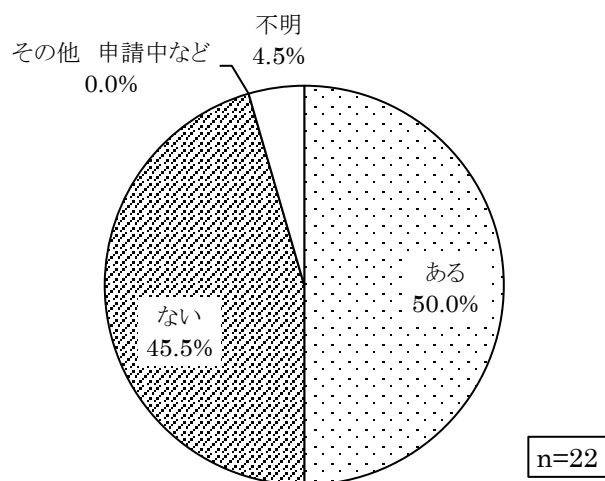




## 障害福祉サービスの利用経験

障害福祉サービスについては「ある」が 50.0%、「ない」が 45.5%となっている。両者の差は 1 名でありほぼ同じ割合である。

図表 33 : Q10.障害福祉サービスを利用したことがありますか



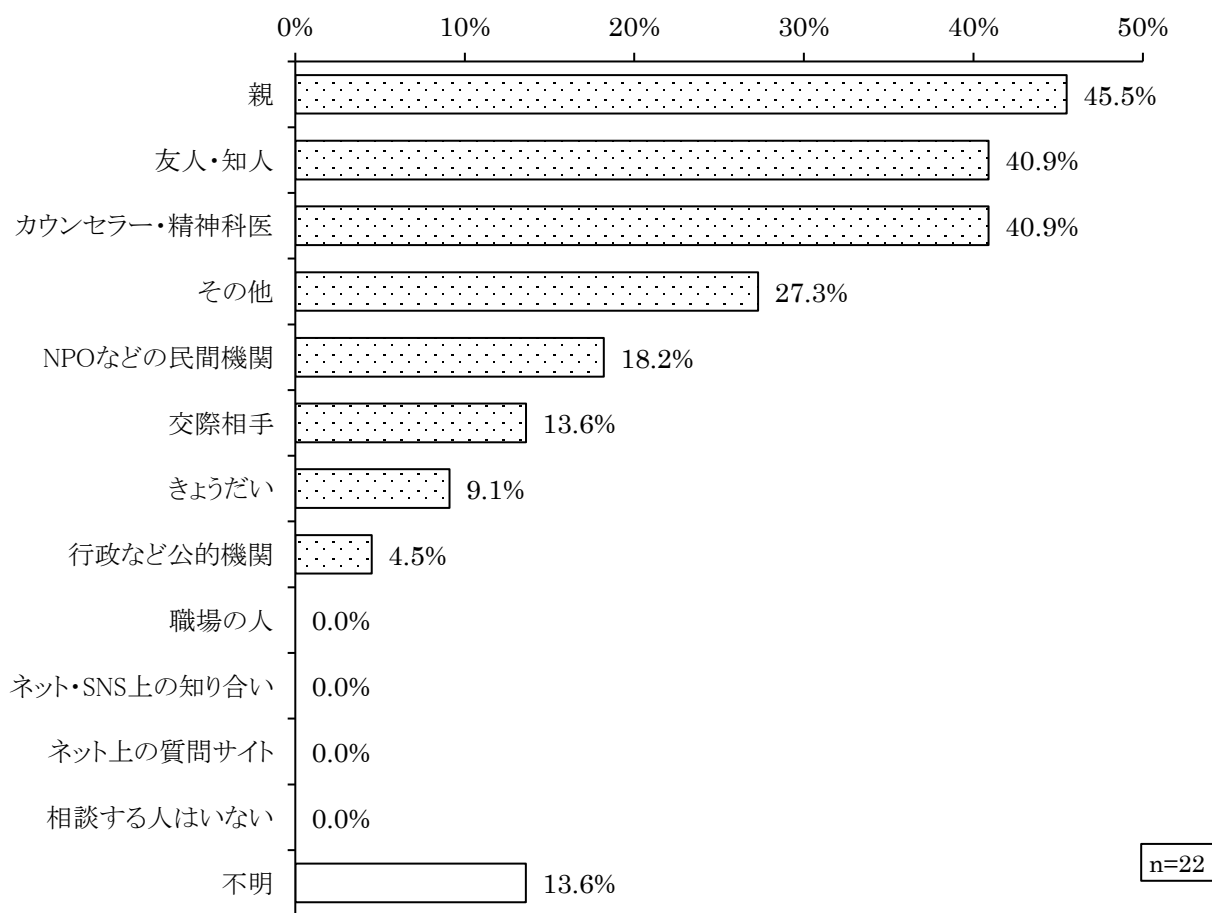
### 「ある」場合の具体的内容

- ・ 精神障害者保健福祉手帳
- ・ 就労移行支援
- ・ 就労について相談
- ・ 自立訓練

## 働くことにまつわる困りごとの相談相手

働くことにまつわる困りごとの相談相手については「親」が45.5%と最も高く、次いで「友人・知人」と「カウンセラー・精神科医」がいずれも40.9%となっている。なお「相談する人はいない」との回答は見られなかった。

図表 34 : Q11.働くことにまつわり困りごとや悩みごとがあるとき、だれに相談したり、話したりしますか（3つまで）



## その他の内容

- ・ 職場の定着担当の人
- ・ 地域活動支援センターの方
- ・ 現在通所している自立訓練先の支援員
- ・ フォーラムのキャリアカウンセリング

## ⑩ 自由回答

- ※ 質問の一部に自由記述欄を設けた。ここに記述された内容を収載し、一覧にした。
- ※ 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部分は掲載しなかった。

### 【ガールズ講座】Q7.家事／介護について、どう感じていますか(時間的、体力的、精神的な面など)

No	内容
1	体力や精神的にできる時にできる範囲の事をやっています。できない日があると罪悪感を感じるがあります
2	家事を手伝うことで家での自分の役割が与えられた気がして嬉しい反面、ずっとこのままの生活で良いのかと途方に暮れることがある
3	洗濯物を干したり、たたんだりするのは苦ではないですが、量が多くて時間がかかると、こんな事をしている時間はないのに！とイライラしてしまう事があります
4	自立する為に必要なことだと思ってやっているといった感じです
5	介護を必要とする家族がいて、そちらも気かけたいと思いますが、自分も体調が悪く、元気な時よりできません。精神的負担に時々感じます。体調がよくないため、最近は家事も積極的にできないので悩みです
6	同居しているきょうだいは精神疾患(神経症)の治療中で健康な人と同じようには動けないため、私が主として家事を担当している現状については仕方ないと思っている。ただ、思うように仕事をする時間がとれないことに時々ストレスを感じる
7	仕事をしていることもあり、家事・介護等は家族に任せています。今年か来年までに実家を出て一人暮らしを始める事を目標にしているので、一人になっても困ることがないように家事は自分でできるようにならなくてはいけないと思っています
8	特に何も考えていない。少しでも自分にできることをしたくてやっている
9	食事のお手伝いをもっとしないと、と思った
10	食材や消耗品の買いものについて、バスや電車・徒歩など持ち切れずに諦める事が多々あるので車がないと不便に思う。それよりも祖母の世話、片付け等なぜ私もやらなくてはと思う時はある。しかし、周りの友人も母の代わりに入院の手伝いなど、みな同じように巻き込まれている子はい
11	土曜日の午前中に自分の分の洗濯をすることを最近習慣にした。それによって時間を有意義に使えるようになったと思える
12	<時間的>掃除や洗濯は朝食後から正午まで目一杯やるので大変ですが、その分、母が食事を作ってくれるので午後は休めるので助かっています<体力的>普段、体を動かす機会が少ないので食料の買い出しが良い運動になっています<精神的>このルーティンが何年も続いていて"家事手伝い"のまま歳ばかりとって変化を起こせていない現状に焦りを感じています
13	自宅でテレワークをしているが、要介護の家族(祖母)との同居のため、仕事に集中しづらいときがある
14	やれる範囲でやっているだけなので、負担感はないです。もっと家事はやった方が良いと思っています
15	家事は1日1つ行っている。調理以外は最低限できるとは思っている。調理が苦手なのは、ガスコンロの火や熱いものが怖いからである
16	自分の時間、体力、気持ち的に余裕があるときのみ手伝っているため、あまりしんどさはない
17	家事を手伝うことができて楽しい。うれしい

18	強制されている訳ではないし、日中は勤務している私の為に母がサポートしてくれているので、せめて休日くらいは手伝いたいという思いでいる。疲れていてできない時もあるし、自分の自由時間を優先したい時もあるが、手伝えない時でも特に何も言われなくて感謝しています
19	ほとんどの家事を両親に任せている状況です。働いて帰るとぐったりしているので甘えてしまっています。両親が身体を壊したら、介護するのは自分の役目になると思います
20	食事作りを手伝うことは、自分のスキルの為にやりたいのだが、父との関係が良くなく、父が居間にずっといるので、やることを避けてしまっている
21	特になし。子どもの時と同じように母に家事をしていただいている
22	家事の負担についてはほとんど感じていない。介護については祖父母を見送ったところなので両親のときのことが頭をよぎる
23	もっと手伝った方がいいと思っているが、体力的な問題や自分の家事スキルに自信がないなどの理由でできていない
24	心身の具合が悪いことが多く、親に頼り切っていることに申し訳なさを強く感じている。また親が高齢(70代)なので介護する側になる日も近いと考えると不安が募る
25	家事をすることは苦痛ではないし、収入も出勤日数(ただしWワーク)も少ないので担当は妥当だと思う。しかし感謝の気持ちもなく、妹は私を嫌っているため家庭内で無視・暴言をした上で片付けた場所をすぐ汚したり、私が家事をしている時間好きなことをしているので、家に留まって家事をする事が良いことなのか分からなくなっている
26	そつなくこなせているので「一人暮らしの家事も問題なさそうだな」と考えている
27	自分や家族に必要なことを適度に行えている
28	時間がある時に手伝います(あまり負担には感じません)
29	少しだけ親に対して申し訳なさを感じている
30	掃除や片付けはもっとやって欲しい。私も苦手なので困っている。アレルギーで喘息などもあり最低限はやらないといけないので
31	両親が高齢なので、もっと家事を担当しなければいけないと思っているが、なかなかできないでいる
32	もっと手伝えるようにしたい
33	祖父母の介護や家事負担がかなり減ったので時間・精神的負担が以前より楽になった
34	妹が入った後の泡だらけのお風呂を掃除するのが嫌です。妹の物に触れるといけないので神経を使います
35	もう少し家の事をすべきかな…とは思っています。食事をおすそわけすることはありますが基本自分のことしかしていないので
36	認知症中度であった祖父は同じ話を日々する事が多かったのと、昔の辛かった話を思い出して泣いてしまうのでフォローをしなければならず、疲れてぐったりしていたけれど対応するしかなかった。精神的には一番負担があったと思う
37	私にもう少し体力があればもっと母の手伝いができるのにできなくてもどかしいです
38	家事を手伝っているほうが安心します
39	もう少し手伝えたらとは思いますが体力的に難しいとも思っている。両親には申し訳ないと思っている
40	身の回りの家事は一通りやるべき事と思っていて、精神的に苦では無いです。家事分担はお互いができる事をやっているだけなので、高齢の親にも手助けしてもらうこともありますが、時間が拘束されてしまうのは仕方が無いと感じています
41	時間的に無理のない範囲内で行っている

【ガールズ講座】 Q12.ガールズ講座はどのような点で役立ちましたか

その他 受講に関してご自身が変化したことや、特に気づいたことがあればお書きください。

No	内容
1	人と関わらないしていると自分の思考が凝り固まってしまうことに気づけた。同じ状況の人だから共感できることや、違いを知った。「こう考えれば良いのか!」とハッとする時がありました
2	上を見ても下を見てもキリがない
3	自分の意見を言わなければならない環境が多かったが、ガールズ講座を受講してから、無理に自分の意見を述べなくても良いことを知って気持ちが楽になった。自分の意見を述べなくても相手の話を聞くことの大切さをより深めることができたと感じた
4	苦手なプログラムの日は、やりたくない、休みたいと思っていたが、いざ講座を終えると達成感があつた。ちなみにグループワークなど周りの人と一緒に何かをする意見を話し合う事が苦手です
5	同じような境遇の方々と話せたことが一番心の支えになりました。漠然とした不安が減ったと思います
6	自分自身の成長につなげることができた。はじまりの大きな一歩になった
7	同世代で同じような悩みがある人と話すことで、自分のような悩みを持つ人がたくさんいること、自分は一人じゃないと思うことができた。ガールズ講座修了後、連絡を取っていなかった知り合いや友人ともう一度関係を持つとうと思い、結果的に社会へ踏み出すきっかけになった
8	時間通りに行動することに自信が付き、好きなようにスケジュールを組めるようになった
9	ガールズ講座に通うようになってから人との関わりが増え、人と接する楽しさを実感できた
10	セルフケアの大事さ、自分を大事にすることを学べて良かった。参加する前よりも、週 2~3 日通うことにより体力や朝早く起きるきっかけができ、唯一ヨガか何かの講座に体調不良で休んだことは今も悔しいくらい、毎回ためになったと覚えている
11	ガールズ講座に参加して、悩んでいるのは自分だけではないと気付くことができた
12	以前は働くということにとっても強い恐怖感があったり、長い間通院していたため自分には何もできないという思いが強かったが、就労体験などを通して少しずつ自信がついた。家族以外の人と話すことができたのも大きかった
13	元々は、「めぐカフェでの就労体験を経験したい」という事が目的だったので、色々な方々とお話ししたい、友達を作りたい、といったことは全く考えていなかったのですが、講座を通じて色々な方とお話しできて、人との関わりのおおきさ、楽しさを感じられたことが、とても大きな変化でした
14	周りの同世代が社会人として頑張っているなか、ルールからはずれている事に、劣等感をもっていた。同世代の受講者に出会い、自分のペースで生活をしていても良いんだと思えた
15	似たような不安を抱えながら生きている人がいることを知った
16	友達ができたことがうれしかった。着るものがおしゃれになりたいと思った。午前中に起きられた
17	人との距離のとり方で苦しい思いをしていたが、ガールズ講座で“バウンダリー”という言葉を知り、「だから辛かったんだ」と原因が分かった事で安心できたと同時に、“私だけが感じていて異常という訳ではなかったんだ”という事も判明して納得できた事は大きな励みとなりました。人との適切な距離感を知ることはお互いの為に重要だと思えます

18	同じように悩んでいる人がいると知れてよかった。若者ハローワーク等、相談先を教えてもらい助かった。依存先、相談先、コミュニティを複数持つことが大切だと教えてもらい本当に良かった。今は色々な事に挑戦するようにしている。とにかく少しでも外に出ることが身体にもメンタルにも良いと思った
19	大きな声が出ない子に、大きな声をださせようとする、体をうごかすプログラムはよくないと思った
20	家にいると、どうしても自分の「こうあるべき」と今の自分の比較や SNS の他人との比較になってしまいがちですが、リアルに人と会って、いろんな悩みや考え方、歩んできた道のりを知ることができた。自分のいたわり方を知った。受け入れることは簡単なようで簡単ではない。徐々に行うものだと感じた→やり方も知ることができた
21	親は年収も多いタイプの人で、早逝した祖父母は働き者かどうしようもない人の二択だった。様々な生き方、働き方の人がいることを頭ではわかっていたが、肌で感じられてよかった
22	この講座が何らかの就労・活動などに直接つながる仕組みになっていたらよかったと思います
23	「女性向け」とされる場に居場所をあまり感じられない(「男性向け」の場も同じく)
24	今も連絡を取っている人が一人だけいる
25	ひきこもり状態でどこにも相談をすることができないできました。講座を通して安心して人の中に居られるという経験ができました
26	意外と人と話せると気付いた
27	自分には未来がない事に気づいた。他人と話す事も嫌になっている事に気づいた
28	受講はとてもいい経験だったのですが、コロナ禍だったこともあり、その後なかなか行動にも移せず、ずるずると…結局今も受講前とあまり変わらない状態です。後退してないだけ良いと思うようにしています
29	生きづらい状況にある人は自分だけじゃない、皆それぞれ様々な背景を抱えながらも、模索して同じガールズ講座にたどりついてこうして一緒に時間を過ごしているのだと実感すると焦る気持ちや罪悪感が和らいでいった。自分が今できる事をそれぞれのペースで取り組んで行けば良いのだと考えが修正されるのを感じた。受講開始時より、人と話すことへの身構えが減っていた
30	大人数の前で発表したり話をしたりすることが緊張して苦手なことがわかった。あとは、その場で感想文を考えるのに時間がかかるので書くことが遅くなることがわかった
31	相手の目を見て話せるようになった
32	フォーラム南太田は居心地がとても良く、静かで落ち着いて一息つけるような、とても受け入れられている感覚があった。遠方ですが、たまに本を読んだり、ボランティアに参加するのに利用させていただいています。一人で悩んだり過ごしたりできるこの空間は、私にとって心を休められる場所です。出会えて良かったと思っています

【ガールズ講座】 Q13.社会参加体験はどのような点で役立ちましたか

参加した活動の中で、特に気づいたことや自身の変化について自由にお書きください。

活動内容	気づいたことや自身の変化
【社会参加体験】 フォーラム南太田マルシェ 野菜市	安心して人と接する場所に行くことでリハビリになった。少し自信がついた
	役割がある事で自己肯定感につながりました。所属できる場所があるという事で安心感にもなりました
	人と接することが苦手な自分でも、市民の方と明るい気持ちで接することができた
	自分のような社会に出られない人間を応援したいと考えている人が多くいることを知った
【社会参加体験】 ファイバー・リサイクル・ネットワーク/リサイクル着物市	年の離れた人と働くと、比べられることなく伸び伸びと働ける
	特に参加理由を聞かれることなく、でも、世間話もできるという距離感をもった大人の方と接する事は初めてでした。受け入れられている気持ちになりうれしかったです
【社会参加体験】 夏の縁日の手伝い	子どもと接する事が好きなので、工作を手助けするふれあいがあり、地域のイベントに、よその者でも参加できることがあたたかくてうれしかったです
【社会参加体験】 光のぷろむなあど/他	気付いたことは、どのボランティア活動の場でも自分が思っていた以上に、自分から周りの人に声をかけられなかったことです。もう少し自然にお話ができると思っていたので、長いひきこもり生活の影響かな、とだいぶ落ち込みました。ただ、3つもボランティア活動に参加できたことで経験したことのないことをたくさん経験できて、それをやり遂げられた自分の表情がどんどん明るくなっていったことが、嬉しい変化でした
【社会参加体験】 マルシェ、木工製品蜜蝋ぬり、お茶パック詰め体験、子どもの居場所ネットワーク食品配布/他	ガールズ講座の同期以外の方々とも時間を共にして、時折話し、行く度に顔見知りの方も増えて孤独感が減って行った。行く度に参加先の担当の方々から知らなかった事を聞けたり、やったことのない事を体験させて頂いたり、初めての事をやってみる楽しさを感じ、チャレンジする恐さが和らいでいった。食品配布のボランティアは、ボランティアの人数も多く時折何かたずねても聞く人により言う事が違って戸惑ったりしたが、実際の仕事上ではそういう場面も有るだろうし、主催者の方に聞けば确实、と切り替えられた自分に成長を感じた。マルシェでは実際のお客様と話したりできて接客というものが割と嫌いでは無い自分に気づけた(半分裏方、半分接客な仕事が丁度良いのかな? 等)
【社会参加体験】 子ども食堂、工作教室の手伝い	色々な環境にある子ども、親がいて、また色々な形で支援している方々がいるのだと勉強になりました。私も一度だけではありますが、その中で活動ができて少し自信がついてように思います
【社会参加体験】 おもしろ科学体験工房で使用する材料の下準備	紙工作の下準備をさせていただきました。不器用すぎて実際に使用されたか分かりませんが、お礼を言って下さり嬉しかったです。色々教えて頂き私の方こそ沢山お礼を言いたかったです
【めぐカフェ就労体験】	日誌を毎回書くときに他の方がたくさん書いているのを見て、自分もしっかり書くように変わった。また発言もなかなかできなかったが、カフェの試食、内装のアイデアを言う時に、自分から色々改善点を言えるようになり、そこから楽しく参加できるようになったのは今でも覚えている
	首の痛みで体調はつらかったが、接客はできることが自信につながった。自分は何もできないという思い込みが、とても強かったことに気付いた

【ガールズ講座】 Q14.ガールズ支援事業をしてから現在までにしたことはなんですか

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。

No	内容
1	フォーラム相談室の相談員のカウンセリングが毎回楽しみだった
2	ガールズ講座と一緒に受講し、卒業した方と同期会を開催した。講座では聞けなかった当事者の今の思いを共有できる場がもてたことで同じ境遇の方と継続的に悩みを打ち明けられる場ができて良かったため役に立った
3	求人に応募したことは、とても大きな一歩です。応募しなければ働ける道は何も始まらないので誰かに背中を押してもらいたかった。働く事への意欲を少し持てるようになりました
4	Q13 で書いた事と同様ですが、野菜の販売ボランティア（社会参加体験）です。修了後一年たってからの参加でしたが温かく受け入れていただけてとてもありがたかったです。安心感を持ってました。野菜販売のほか、お椀などに蜜蝋を塗るボランティアにも参加させていただいて色々な方の話も聞けましたし、楽しかったです
5	以前から興味があった分野・職種で働き始めた事
6	通信制の大学に通ったこと。とにかくたくさん遊んだこと
7	NPO がオンラインで開催している講座に参加したこと。一か月半のプログラムで adobe の有料ソフトや Canva などのデザインの学習や、心のセルフケア系の講座もあり、自宅でというのが場所にしばられずによかった
8	講座で「サポステ」を知り、定期的に面談を行った。仕事を探すうえで重要視する項目を作ったり、面接で病気の事をどう説明するか考えたりした。相談・支援機関は1つではなく複数とつながり色々な視点でアドバイスをもらった方が良かったと思った
9	地区センターでフラダンスの教室に一年近く通った。世代を超えた人間関係を作ったり、体力作りにもなった
10	ガールズ講座の同期会に参加し、近況を報告しあう機会が大切な時間です。自分のメンタルに良い影響があると感じました。様々な本を読みました。特に苦手を感じるコミュニケーション、メンタルの保ち方の本はたくさん読みました。ジムに通ったり、散歩したり、ゲームで体を動かしたりすることで体力をつけました。働くにはとにかく体力が大事だと痛感しています。YouTube で同じように悩む人がどう生きているのか動画を見ることもありました。色々な生き方があると心が楽になりました
11	資格試験への挑戦
12	ひきこもりUX会議の林恭子さんが出演される講演会（勉強会）に行ったこともあります。基本的に支援する方向けのものでしたが、自分を少し客観視できて「親からこう思われているのか（見られているのか）」と考えることができ、親との距離感で参考にした。数人だけ当事者がいる状況はハードルが少し高く感じる方もいるのは事実だと思う
13	講座を受けた後に、別のフロアで優しい年配の相談員の方とお話したこと。5年も前のことなので、はっきりとは覚えていないのですが「あなたは大丈夫よ!」と力強い励ましをいただきました。具体的なサポート事業の部分ではなく一個人の部分で申し訳ありません。また、ヨガの講座も楽しかったです
14	自己理解の本を読む→オンライン才能診断をやってみる（8,000 円）→その結果をもとにアドバイスしてくれるサービスを使用（10,000 円）→どんな業務に向いているかある程度知ることができた



15	ガールズ講座で紹介された主にセルフケアについての本を読み勉強した
16	サポステの紹介で就労継続支援 B 型に最近通い始めた
17	資格の取得
18	家庭内での問題(両親、兄との不仲や話がかみ合わない)の原因を知るため発達障害などの講座に多数参加し、原因や今後の対応の参考になった
19	図書室で本をゆっくり読めた。図書室のインテリアも気に入った(フォーラム南太田です)
20	医師による栄養指導を受けて食事内容や回数、タイミング等の知識を学び、実行する事で病気が治るという事では無いけれど健康の土台を自分で向き合っているという自己肯定感、自己効力感が生まれた事。ピラティスも始めた。今後活動していくために少しでも活動的な身体を維持してあげる事で何かやりたい事に会えた時、体調を理由にあきらめる事を減らせるかもしれないという考えになれた
21	就労体験のステップ2には進まず、埼玉県の男女共同参画センターで「しごと準備講座」に参加したときに、メイクレッスンや証明写真体験やパソコン講座、そして「めぐカフェ」とは異なる2つの仕事の就労体験をしたことで、より働くことについて具体的に考えられるようになった
22	人と話せる、悩みを気軽に話せる機会がくれた事で、自分を落ち着かせ、就労の一步がふみ出せました。ガールズでお話できた仲間や出会った方とは、いまは繋がりがありませんが、また同じような機会があったり、どこかで出会えるといいなと思っています。ポジティブに過ごせるように(考えられるように)になりましたが、いろんな不安をいまだに抱えている中で継続的に流して下さるメールマガジンにいつも心が救われる、あたたかい気持ちになります。とてもありがたいです
23	ヨガがとても役に立って、今でもセルフヨガを行ったりしています

【ガールズ講座】

Q24.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

分類	内容
就労・仕事面について	現在、週19時間のアルバイトをしているが、正社員として働くことができるか、できなかったとして、このままでいいのか、というぼんやりとした不安があります
	今の仕事は自分の適職のため働き続けることができているが、人より疲れやすく就労時間も長いので転職を考えている。注意障害があり次の職場が決まるか、定着できるか心配。物事を理解するのに時間がかかる、あるいは理解できないままになってしまうのでそういった自分の特性への向き合い方、周囲とのつきあい方について考えている
	体力的に就労への不安、電車を使っでの通勤が厳しいと感じること。新たな人間関係の構築、学校中退の学歴コンプレックス。将来結婚や出産など周りと同世代への焦り、そもそもできるのか、するののか
	収入面。今はパートで働いているが、会社では契約社員までにしかなれず正社員になれないため、このままでいいのかそれとも転職した方がいいのか考えている
	コロナと共存していかなくてはならなくなったこと。コロナによって就労体験のステップ2ができなかったことで自分に自信をつけて一歩踏み出していくという計画が崩れてしまい、また家事手強い生活から抜け出せなくなっている現状に対して不安を抱えています
	経済面では、収入が少なく、スキルもなく、障害年金もいつまでももらえるかわからないため、生活していけるか不安。家族と自分の加齢による老化
	来月から今の職場で正社員(時短勤務)になるが、労働時間や内容的に変わらずうまくやっていけるか。結婚や子育てをしたい希望があるが、住む場所や経済的、年齢や体調の面で可能かどうか
	安心して働き続けていくことができるかどうか不安
	体調に波があるため、仕事を継続的にできるか不安がある
	仕事の給料が低いので不安をかんじている。転職したいが果たして自分にできるのか自信がなく、今の職場から動けない。恋人を作り家族を作ることが難しそうなので、将来一人になりそうで不安
	このまま困窮したまま一生を生きていかかもしれない。ということ
	ブランク期間の長い自分に仕事は見つかるのか。一人っ子で親が亡くなってからどうなるのか。ひきこもってから父親と関係が悪い。サポステに相談に行っても、ひきこもりに理解がない担当者にあたり、説教をされたり、役所の就労準備支援に通ってもボードゲームや散歩などで物足りない。自分に合う相談先や就労体験の場が見つからないこと
	安定した就労と、年齢的に結婚や出産についても悩んだりしています
	現在就活をしているのですが、本当に働くことができるのか、また働き続けるのかが不安です
	自分のような人間が社会でどんな目で見られるのか、就労までの道のりはハローワーク以外にもないのか、自分の苦しさを相談できる場所はないのか等、行き詰まりを感じています
	生きていたくないのに、生きるために働かなければならないこと、働くことができたとしても、人間としての尊厳を奪われそうなこと
	ようやく少しずつ動けるようになってきたけど、一般就労までの道はまだ遠く感じる。仕事ができるようになったとしても自立できるくらい稼げるのか。独身だし、今後一人で生きて行けるのか不安が尽きない
社会的孤立、就職できるのか不安、金銭面	
いつかはフルタイムで働きたいが、そうなれるか不安	

自立について	親元を離れ、自立していくことができるか
	お金、家族の事(介護も含め)、孤独になるのではないかと。健康・自立して生きられるのか
	親がいなくなったあと今の収入だけでやっていけないので、いずれ会社に勤めたいと思っているが、そこでやっていく自信がない
	自分の力で生計をたてられるかどうか。自立できるかどうか
	経済的自立をして一人でも暮らしていけるかどうか
	親の資産があるため、すぐに金に困ることはないが、自分の資産形成や将来どう暮らしていくか悩んでいる。妹との折り合いが悪いが、妹もすぐ出ていくことはない。ただ実家は私がつぎそうなので、私に意地悪をする人と住むかも…と思うと気が重い
	お金を稼げるようにならないと死ぬ不安
	現在パートで働いていて、今後自活して生活できるのか自信がない
	収入が低い。仕事で精一杯で家事ができないので、将来的に自立できるのか不安
	ちゃんと自立できるのか不安
	不安ばかりです。仕事のこと、人間関係、親なきあとの生活。5年後10年後、年々不安は大きくふえていく一方
	社会に出る自信、勇気が出てもblankに許容のある社会体制が整っていなければ、またはじき出されてしまい余計に絶望してしまうかも知れない
	両親が年老いてきたので、私がもう働かなくてはいけなくて頭ではわかっているけど体力がなく今すぐ行動ができないこと
	収入を増やして一人で暮らせるようにしたいが、非正規から安定した職につくための行動を起こしても不安があり決断できないでいること、と、生活リズムを安定させたい
	今後経済的にやっていけるのか
親に頼った生活をしているので、親が要介護状態になったり亡くなったりしたら、どうやって暮らしていけばいいのか不安しかない	
体調面について	体調が整い、ちゃんと生きていくことができるか
	今年1月に障害者雇用で働いていた職場をコロナで体調を崩して退職しました。とても体調を崩して思ったことは、自分の作品を作って展示することに挑戦してみようということでした。今年は貯金や家族の支援を受けながら制作に挑戦してみようと思います
	体調面(通院していても波がある)、経済面(一人暮らしをして自立したいが、今の状態は厳しい)、生活面(仕事と家事を両立していけるか)
	人との関係をつくるのがいまだに苦手な事(話せるが深い仲にならない)。収入面、ずっとエンジンをかけている状態にできず、全力疾走とダウン(うつ状態)を繰り返すこと。継続ができない。積み上がらない
	また以前のように仕事や人間関係で失敗してもかまわないか。今はサポステに2、3ヵ月おきに通っているが、歳を取ったときに相談する場所があるか、見つけられるか。うつ悪化や、他の病気など
	持病とのつきあい方。今後、親の介護が必要になった時のこと、親の死後のこと
体調が整い、ちゃんと生きていくことができるか	

人間関係について	親が亡くなった時、精神的にもちこたえられるかどうか。今の仕事を続けたいが、続けられるかどうか
	人との関係をつくることがいまだに苦手な事(話せるが深い仲にならない)
	人間関係が不安
	今後の人生を親と縁を切って送るために子の立場として法的に守られるためにやらなければならない事が多い。守られるための制度が少ない事
	家族が全員他界したら孤独な独居老人になるかもしれないということ
結婚	このまま独身で一生過ごすのか。親はいなくなるし、生活費を稼ぐためにも安定した仕事に就かなくては行けないが、フルタイム&人間関係、職場環境が不安で、辞めなくて長く続けられる仕事と出会えるのだろうか……
	安定した就労と、年齢的に結婚や出産についても悩んだりしています
その他	長生きしてしまうこと。自然な死に方で早く逝きたい
	将来のことは全て不安です
	20代という最強のカードを失う事
	将来生きていけるか
	このまま作業所に通うだけでいいのか。学校に入学できるか。希死念慮・自殺・自傷したくなる不安
	今やろうとしていることが本当に私のやりたいことなのか? と頭をよぎる
	なんとなく感じるが、漠然としすぎていてよく分からない
	精神的に追いつめられ、自暴自棄になり、人に迷惑をかけないかどうか

【ガールズ講座】

★自分がめざすこと、周囲への期待

分類	内容
就労・仕事面について	フルタイムで働くこと、無理をしないこと
	自分が本当になりたい仕事を見つけて、楽しく働く。ポジティブに捉えて生きていく
	仕事を通じて学びを深め成長すること。仕事で実績を残す事。好きな人を増やしたい(人が苦手なので)
	仕事については新たな分野へ挑戦すること。障害のある人の就労支援、就労移行支援事業に以前から興味があり学びを深めたい。転職したい。自分については一人暮らしを目標にしたい
	仕事をしっかりしながら、プライベートも充実させたいと思っている
	アルバイト、パートに就く
	相談先を複数もって色んな視点からみてもらうこと。体調管理は色々試してみて日々アップデートする。仕事をできるだけ長く続けて経験を積むこと
	仕事と仕事以外の活動も積極的に取り組めたらいいと思う
	決断力・行動力・自尊心・自立心。引きこもり当事者が通うのに通いやすい、週 2~3 回の短時間勤務で当事者に理解がある人がいて、仕事を始める前に通いやすい自信をつける就労体験の場が欲しいです。ひきこもりに理解がない人がサポステにいて困った
	歌手への夢と現実との両立。エンタメに関係あることで稼ぐこと
	体力に余裕をもてる仕事をして一人暮らしすること。物語を作って連載し、たくさんの人に楽しんでもらうこと
	働くこと。心配な時、相談に乗ってほしい
	会社員の仕事をなるべく長く続けたい
	生きづらい人たちのための働く場所ができてほしい。いろんな選択肢があるとされているけれど、ひとりでも生活できるくらい収入を得るには結局、普通の会社で働くくらいしかなくて。でも最初からそこに飛び込むのは怖い。本当はムリに周りに合わせるのではなく自分に合った場所で働きたいけれど、せめて社会復帰の階段を低く、ステップを増やしてゆるやかにしてほしいです
	フルタイムで働く。何かあったら相談にのってほしい
	自分なりの仕事を自分で創っていききたい
自立について	一人で自立、自活できるようにする。一人を怖がらない!(極端に!)
	経済的な自立もですが、精神的に自立できる人。その場その場にあった決断ができる行動力がある人になりたいです。周囲への期待 = 家族一人一人(私も含め)の自立
	実家を出て生活する事
	しっかりとした収入、一人暮らし、不安感が強い今よりも色んなことへ自信をつける。高校まではサポート校など増えてきたが、その先が不登校を経験しているとないと感じるので増えていくこと
	より自然に近い生活。そのための自立や一人暮らし、移住など
	経済的、精神的自立を目指し、不安を少しでも軽減していくこと。健康&体力作りも頑張りたい
	年齢に対して仕事スキルが低い。知識がないように感じるので勉強して自信をつけたい。精神的、経済的に自立したい。勉強して公務員試験を受けようかと思っている
	自分がめざすこと…仕事に就いて経済的・精神的に自立すること。周囲への期待…特になし
	経済的に自立すること 一人で生きていけるようにならないといけない

	自分なりの安定した生活を送る。そのために必要なお金を得るために転職
	一人暮らしをする
	もう少し体力に自信をつけ、自分で働いたお金で物を買ったり好きなことをしたり自立した生活ができるようになりたいです
	経済的に自立すること
体調について	聴覚過敏があり、物音が大きいところで体調を崩しやすいので、もう少し体力をつけてカバーできるようにしたい
	不安と上手く付き合いながら安定して生活・仕事をしていくこと
	体力・メンタルの安定化。一般職につくこと。パートナーがいてくれたらいい
	いまは外に出ることさえできない状態なので、まずは病院に行けるようになりたい
人間関係について	母との関係性、距離感と自分の心の落としどころをさぐりたい
	今まで関係のあった人から干渉されず静かに生活したい
	まずは対人不安を減らす事。地域活動支援センターに通い収入を得るよりもまず対人に対する成功体験を積み重ねて、その先の心境の変化に期待したい。周囲に対する期待は、私自身もガールズ講座その他の支援事業を10年以上ひきこもった後に知ったので、ひきこもりの回復について家族が積極的でなければ本人がたどり着くのにかなり時間をついやしてしまう事になるので、ひきこもりは決して悪い事でも隠す事でもこの世の終わりでもなく相談できるのだと社会の意識が早く変わって欲しい
	同年齢の友達をつくったり、不安があっても、楽しいことも過ごせるような環境をつくりたい
結婚	支えや生きがいとなる存在が欲しい。結婚して家族を持つことも目標にしたい
	できれば良いご縁があって結婚できればと考えています
	結婚して家族を作りたい
その他	地球卒業。人類の精神性の発達
	計画性が無いので流れに身を任せてあまり考えないようにしています。考えるとキリが無いので…
	今よりも自分に自信をもつこと。一人で抱え込まないこと。自分らしくいること
	穏やかな毎日を過ごしたい
	肉体的にも精神的にも支えてくれる人が欲しい
	日本ではない場所で学んで働きたい
	悲観して焦ったり落ち込んだりするだけではなく、建設的に考えられるようになりたい
	ひきこもり、親が ASD である場合のカサンドラ症候群について情報が増えたり、周知が広がってほしいと思います
	心身の健康に不安があっても、十分な安全を得られる社会について探ること、賃労働以外の道
	目の前のことで精一杯なので、あまり考えていません
	小さな目標→部屋のカーテンを取り替える 大きな目標 → 自分が書いた本を出版する
	自分のペースで長く生きていくこと
	インドへ行ってカレーやヨガに修行をしたい

【ガールズ講座】

Q25.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	ガールズ講座を受けていなかったらまだ働けていなかったのではないかと思うほど、多くの経験や話を聞くことができました。何かあった時、フォーラムの存在があるということは私に働く勇気をくれました
2	現在週 2、3 回バイトをしている子ども・女性をサポートする団体（特に性被害、性虐待）で、男女共同参画センターと一緒にできそうなプログラムがあればいいな
3	今まで他機関での講座を受けてきたが、参加率は男性の方が圧倒的に多かった。しかしガールズ講座は女性限定とされていたことで、男性に苦手意識がある私にとって安心できる受講の場となったことで最後まで参加することができた。ありがとうございました
4	毎日、不安や悩み心配事と共に暮らしていて、一向に消える気配がありません。そんな時に安心して自分らしくいられる（周りとは比べず）場所があれば、どんなに良いのだろうと心から思いました
5	ガールズ講座が終わってもメールやアンケート等つながりを感じられるのが嬉しいです。ありがとうございました
6	この講座を受けたことが、はじまりの第一歩になりました。色んな人との関わりが、色んな経験が自分自身を変えるきっかけになることを学びました。本当にありがとうございました
7	ありがとうございました。フォーラムの活動を支持します
8	信じていれば叶う事が多かったです。ガールズ講座・めぐカフェでお世話になった方々に感謝を伝えたいです
9	3 月に講座修了者向けの講座に参加し、違う期の方々と仲良くなれたので、またそういった機会があると嬉しいです。また、横浜市民外でもフォーラム南太田の施設が仲良くなった方々と集まる場所に使えるといいなと思いました
10	慢性的な体調不良でガールズに通うまでは働くことにとっても強い恐怖を覚えていました。ガールズに通い横浜サポステから紹介してもらった、オンラインで IT を学びながら、働きについて相談ができるサービスを通して障害者雇用のデザイン部で一年半ほど、初めて働くことができました。ガールズ講座のおかげです。ありがとうございました
11	ガールズ講座では大変お世話になりました。少しは自分に自信をつけることができたのですが、コロナへの恐怖が人より強く、結局また家で縮こまってしまっても何も進むことができず、今に至ります。ボランティアへの参加も申し込むのにだいぶ勇気がいる状態です。またボランティアなど参加させていただき自分にも自信をつけられればなと思っています
12	たくさんロールモデルが欲しいと思っています。〇〇の障害があるけどこう乗り切っている。××で困っているがこんな工夫をしている…などを知って参考にしたい
13	ガールズ講座をうけられたことや、その後サポステに繋げてもらったことが、大きな転機になり、今の自分があると思っています。ありがとうございました
14	ガールズ講座は同世代の悩みを抱えた女性が集まり、居心地が良かったです。公的機関で安心ですし、短時間で負担も少なかったです。その人らしい生き方を知れて、とても良い刺激を受けました
15	また、いろいろな集まりに参加したいと思う
16	ガールズ講座を受講して得た情報は、就労後に不安が生じた際にも資料を読み返すなど振り返りをして“相談機関がある”という事を再認識することができました。このような情報が幅広く届けば良いなと思っています

17	不登校、引きこもり、休職と経験していますが、いつも解決するきっかけは外に出ることだったように思います。個人でガールズ同期会を開いていますが、参加人数も少なくなっています。いつかどこか他の期のガールズ受講生の方々と話す機会も作れたらと思いました
18	男女共同参画に関する人権侵害相談・申出制度の要件の1つである「人権侵害の被害発生から1年以内である」の「1年以内」という期限をのばして頂けるとより被害を受けた人が相談・申出しやすくなると思います(被害を受けてすぐ動けない場合があるので)
19	自分は東京都民で、横浜市のガールズ講座に参加することに迷いがありましたが、めぐカフェの就労体験に興味を持ちガールズ講座に参加しました。通っている内に距離的な遠さを感じて、めぐカフェの参加をあきらめました。めぐカフェの就労体験のように、ちょうど良い頻度で、ひきこもり当事者の理解がある就労体験ができる場が欲しいと思うことがありました。サポステで進められたのが、3カ月間週5日通う場で「キツイ」と断ったら、担当の方と気まずくなり困ったことがありました。
20	ガールズ講座で学んだ「マインドフルネス」「薬膳料理」「林さんのお話」がとても印象深くのこっています。ガールズ講座を「出席すること」を目標にした結果、全日程出席できたことは専門学校復学後に大きな力となりました。本当にありがとうございました
21	ガールズ講座に片道2時間かけて通っていましたが、参加して良かったなと思います。家で鬱屈してたであろう時間をゆっくりと就労への準備への時間に変えてもらったように思います
22	自分は現在障害者手帳を取得し、福祉サービスを利用していますが、ガールズ講座参加当時はそういった障害福祉関連の話聞いても「自分も利用できるかも」とは思い至りませんでした。でも、そのように色々な選択肢があるということが知れたことはよかったです。これからガールズ講座に参加される方にとっても、この講座の場が色々な可能性や選択肢を知り、自分に合った道を見つける助けになるといいなと思っています
23	最近、ひきこもりや精神・発達障害について(報道などで)語られるようになってきたものの、必要とする支援も当事者が望む生き方も1人1人異なるという視点が欠けていることも多いように感じる
24	お世話になったのが、もう5年前ということで驚きました。講座受講時より少し世の人々に近付いた気がします。ありがとうございました
25	個人的にたまにフラッとおじゃまして日々の相談やゆるーいお話ができる場所があればうれしいなと思っています。心のやすらぎになるかと
27	マジョリティに合わせて適応することを押しつける社会では誰も幸せになれない。あらゆる人が安心を得られますように
28	ガールズ講座に通ったことで相談する場所があることが知れてよかったです。修了しましたが、少しでもつながっている感覚を持っていたいです。メルマガをいつも楽しみにしています。遠方のため、なかなか頻繁には南太田まで行けませんが、単発のイベントなどがあれば参加したいです。野中モモさんのZINEイベント楽しかったです
29	講座に出席したことによって視野が広がった。自分で自分の背中を押すことができたと思う。参加して良かったです
30	Q9の質問は「親」に限定されたものが多くてモヤモヤした。子どもの頃私は親戚の家に預けられていたため養育者は主に親ではなかった。当時は親族のトラブルや暴力、しつけなので悩み今もトラウマがある
31	書くだけでも気持ちが落ち着いてくるので良かったです
32	自分の思いを文章にするのが難しく、すごく時間がかかってしまいました。こんなに文字をかいたのも久しぶりです。スマホなどデジタルからもアンケートにこたえられたらと思いました



33	<p>ガールズ講座や社会参加体験、めぐカフェ就労体験は10年以上ブランクの有る私でもまだ希望があり、受け入れてくれる人、場所が有るといふ救いの場となりました。と同時にもうどうにもならないとあきらめていたと思っていた自分に「自分らしく生きたい」というあきらめきれない気持ちがまだしっかり有ったし、10年以上かけて自分でチャンスをつかんだのだと思える場になりました。自分の今までのネガティブなイメージを再解釈ができてポジティブほどでは有りませんが、過去は過去として、と割り切れた気がしています。ありがとうございました</p>
34	<p>アンケートに答えるにあたって就労体験の時を振り返ってみて、私自身3年前で時が止まっていたことに気づきました。コロナ禍でガールズ講座の仲間とは交流できず疎遠になり、サポステはコロナ禍で対面面談ができなくなり通わなくなって、今年くらいまでコロナに罹らないようになるべく外出しないようにしていたので3年間引きこもりがちでした。最近やっと日本もコロナ前のようになってきて、私も買い物や映画館や病院に行ったり外出する回数も増えてそろそろ何かしたり参加したいなと思っていた時に「フォーラム南太田」様からこのアンケートの調査のお便りが届き、とても嬉しかったです。ありがとうございました</p>
35	<p>ガールズ講座を受けたのを機に本格的に働くための行動を起こせました。今の仕事も過去最長で働いています。本当にお世話になりました。ありがとうございました</p>
36	<p>ガールズに参加し、そこでの出会いを契機に、現在の就労(アルバイト)ができるようになりました。ほんの小さなきっかけで勇気をくれたり、安心を得ることが学びにもなり、思い出にもなりました。今後、またこのフォーラムで、また悩みを相談できる機会があれば利用させていただきたいです</p>
37	<p>6~9月まで地方で出稼ぎに行っていたので、このお手紙のご回答が遅くなり申し訳ありません</p>

## 【めぐカフェ就労体験】

Q6.就労体験をふりかえってとくによかった点があれば、自由にお書きください

No	内容
1	働くことにとにかく恐怖があり、自分は働けないのではないかという気持ちが強かったが、丁寧に仕事を教えてもらえたり、フォーラムの職員さんが見に来てくれたので安心して働くことができました
2	慣れない仕事も、数を重ねていくうちにリズムを少しずつかめてきた。自分でもできるんだ! と自信につながった。早めに着いているのに現場に入るのがギリギリになって困っていたが、時間に遅れずにするにはどうしたら良いのかを考えるきっかけとなった
3	人と一緒に作業する経験はとても良い経験になったと感じています
4	人と一緒に何かするとき、自分は何が苦手で何はできるのかを改めて知ることができた点
5	「接客業」「飲食業」というものが知れた。クレマーに会えたのは後から振り返るとよかったです
6	めぐカフェでポップを作らせてもらい、それがデザインをまたやりたいというきっかけになりました
7	全てが未経験のことだったので、その工程一つ一つを経験、吸収していったこと全てが良かったです。自分自身の面では、普段の家事手伝いで食器を素早く洗うことが就労体験内で活かせることで同期の方にも褒めてもらえてとても嬉しく自信になりました
8	自身の現在と未来を考える、よいきっかけをいただけたと思います
9	一度仕事を辞めてから次を考えることがとても怖かったので、大きなプレッシャーがなく就労体験ができたのはありがたいと思いました。また、サポステにもつながることができ、相談先が見つかったこともよかったです
10	参加するたびに日誌を書いてその日の目標やできたこと、感じたことを書いていたのがよかったです。自分なりの目標を考えて物事に取り組むことができたことや、できたことを振り返って「今日はよく頑張ったな」と自分を認められたことが現在でも役立っています
11	就労に近い体験ができたので働いている自分のイメージが付きやすかった。お給料をもらうことがどのくらいモチベーションになるか知ることができた
12	体験用に整えられたシミュレーションのカフェではなく、本物のカフェ、お客様に対応して働くのでリアルな体験、経験としてできた事、難しかった事含め、終了できた事に自信が生まれた。マルシェでもお客様に質問されたり、予測が立たない事にも「少々お待ちください」と言って担当の方に確認を取ったり、リアルなやり取りの中で臨機応変に対応する経験ができた事
13	就労体験をしたことで、衛生管理、販売促進、お客様への心配り、カフェ運営の大変さについて知らなかった事を学ぶことができて、とても勉強になりました
14	声を出す練習になったし、働くことに対して前向きな気持ちになりました

## 【めぐカフェ就労体験】

Q7.就労体験をふりかえってこんな内容がほしかった、  
こうだったらよかった、など改善点があれば、自由にお書きください。

No	内容
1	もう少し長い期間体験ができる日があってもいいのかな、と思いました
2	改善点は特にないです
3	コロナ禍の中だったので、カフェ体験が一日しかできなかったのが歯がゆいですが。体験させてくださった事、ありがたく感じています。ありがとうございました
4	報酬がもう少し欲しかったです(笑)交通費が…
5	改善点はなしです。大満足です！ただ途中でコロナの影響でステップ2ができなかったことが悔しくて残念でショック過ぎました…ステップ2までやり終えて自分に自信をつけて次の一步を踏み出していける自分になりたかったです
6	もっと長く働いてみたかったので、希望者のみめぐカフェでの就労期間を延長して欲しかったです
7	どんな方が働いているのか、実際にやる業務は何かなど文書での説明だけでなく事前に見ることができれば更に参加のハードルが下がるのかなと感じました
8	めぐカフェは4日間だったので覚えてきた頃に終了してしまったのもう少し続けて更に成功体験を積みたかったです

## 【めぐカフェ就労体験】

Q12.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	「安心して働ける場所がある」ということを実感できるのは自分が働く事について前向きになれる、たいへん大きなきっかけでした。参加して本当に良かったと思っています
2	実際にカフェで働く前の座学もすごく為になりました。特にカフェの宣伝をするという趣旨のワークで、頭を使い、アイデアをふりしぼって作り上げたカフェのちらしが皆様からも褒めていただいたのがとても嬉しく励みになりました。自分でもとても良くてきたと思っています、新たな取り柄のようなものを発見し自信につながりました。参加できてとても良かったと思います
3	アルバイトですが、おかげさまで無事に就労できました!
4	就労体験の際は大変お世話になりましたありがとうございます。何度も書いてしまっていますが、コロナによってステップ2が体験できなかったことは本当に悔しくショックでした。自分の人生設計にも狂いが出てしまって、また家事手伝い生活に戻ってしまって抜け出せない状態です。これからはサポートステーションの担当さんにサポートしていただいて、何とか一歩二歩と進んでいけたらと思っています。貴重な経験をさせていただきまして本当にありがとうございます!!
5	カフェでの就労体験を経てから、全くできなかった料理をするようになりました。自分と家族が食べられる物を作れるようになったことも、手際もだんだんよくなってきたことで自己肯定感も少し上がったように思います。料理にチャレンジするきっかけと就労につながるきっかけをくださりありがとうございます!
6	めぐカフェの美味しいポタージュとパン、また食べに行きたいです
7	就労体験中、職員の方の不適切な発言・態度があり、大変残念な気持ちにさせられました。当時は意見しましたが、現在は改善されていることを切に願います。めぐカフェ就労体験自体は本当に貴重な経験だったと思っています
8	働いた経験がなかったので、なかなか一歩を踏み出せずにいましたが、めぐカフェでの就労体験のおかげで自信が付き、アルバイトをはじめることができました。物事の考え方も柔軟になり、楽に生きられるようになりました。おかげさまで今では正社員として働いています。めぐカフェのおかげで人生が楽しくなりました。本当に感謝しています
9	ガールズ講座、就労体験を経て支援に繋がる事で、心が楽になったり、自信が付いたり、固まっていた何かがほぐれてはずれて動き出す感覚が生まれました。そして修了後も社会参加体験に参加できる仕組みがあり、すぐに働き出せなくてもひきつづき社会とつながりを保てる事で、再び孤独になってしまうことを防げるのは、皆さんの心の助けになっているのでは? と思います。一つお願いしたい事があるとするれば、ご一緒した参加者で、手が汚れてしまうことに恐怖心を感じていらっやっマルシェ等の参加を躊躇されている方がいました。フォーラム以外の活動に出会えていらっやれば良いのですが、手が汚れずにできる社会参加体験の活動のバリエーションがあると今後のガールズの皆さまにより良い参加しやすいものとなり、つながりが「汚れる」がネックとなって止まってしまう事が防げたら嬉しいです。フォーラムの方々のご負担が増えてしまう事も良くないのですが、ご一考頂けましたら嬉しいです
10	私が就労体験をしたのがコロナ禍になる直前だったので、今ふりかえてみると無事に就労体験ができたことは、本当に幸運なことだったんだなと思います

### 3 グループインタビュー

#### (1) 実施方法

- ① 参加者の募集  
アンケート調査票の最後にグループインタビューへの協力を呼びかけ
- ② 実施日時と参加者数  
第1回：2023年10月28日（土）10:30～12:00 参加者5名（A～Eさん）  
第2回：2023年10月28日（土）13:30～15:00 参加者5名（F～Jさん）
- ③ 実施場所  
男女共同参画センター横浜南 第一会議室
- ④ インタビュアー  
秋葉由美、小林由希絵（男女共同参画センター横浜南 職員）
- ⑤ 当日の流れ
  - ・職員自己紹介
  - ・アンケート調査について説明
  - ・情報の取扱い等に関する説明と同意／安心安全な場のルール確認
  - ・参加者の自己紹介／インタビュー

#### (2) インタビュー項目

- ① ガールズ講座修了後について
- ② 「Q11. 講座受講以前に悩んでいたこと」質問項目で回答率が高かった「働くのに不安やこわさが先に立つ」の「こわさ」について。また、講座後の変化について。
- ③ 新型コロナウイルス感染症の影響について

#### (3) 語られた内容

次頁からはインタビューの席上で語られた発言を項目ごとにまとめたものである。それぞれの固有の経験が語られている部分は、ほかの人たちにも役立つのではないかと考え、できるだけ削らずに残した（発言者には事前に確認し、了解を得ている）。

「グループインタビューというよりは座談会的に

ゆるりと皆さんからお話をお聴きできれば…」と呼びかけました。

お茶を飲み、お菓子をつまみながら、リラックスした雰囲気を実施しました。



## —ガールズ講座修了後について 教えてください

### 修了後は、いろんな支援機関に行きました

ガールズ講座が終わってから、通信制の大学に進学しました。あと、いろんな支援機関に行きました。サポステもだし、自助会とか、自助グループとかも。土日に大学のスクーリングや試験があるので、平日にそういう居場所に行って。1、2年で色んなところに1回ぼっきりでも行ってみる、みたいな生活していましたね。家の外の居場所が欲しくて。ひきこもり女子会とか、ひきボスのボランティアとか。なんか「居場所荒らし」みたいなことしてました(笑)。支援機関の情報は、人から聞きました。そういえば、ガールズ講座も人から聞いて申し込みましたね。「いいよ、ガールズ講座」って。今は、仕事もフルタイムになったし、友達が何人か安定してできたので、結構フェードアウトしています。(Aさん)

### 最初の仕事が決まるまでの2ヵ月は、 若者サポートステーションと社会参加体験

私も、ガールズ講座終わったあとに、若者サポートステーションに行きました。あと、修了者向けのメルマガで案内があったフォーラム南太田マルシェの野菜市のお手伝いにも何度か参加しました。茹でた野菜を試食させて貰ったのが、すごく美味しかったなって記憶があります。支援機関とか、居場所とか、もっといろんなところ行きたかったなって気持ちもあったんですけど、情報があんまり集められなくて。Aさんのお話を聞いて、もっと情報収集したらよかったなあなんて思いました。

社会参加体験に参加したのは、最初の仕事が決まるまでの、2ヵ月間くらいですね。仕事始めからは、体力的なこともあって参加していません。(Bさん)

### 人と関われる何か、そういう所や集まりに 寄っておけばよかったな

“ガールズ”に参加して、社会参加体験とか、自助グループとか、ひきこもり女子会の情報を知って、「興味があるな」って思ったものの、いざ行くとなると、ちょっとハードルが高くて、なかなか参加できなかったです。自宅からここ(南太田)まで遠いのもあったので、「じゃあ、出やすい都内で探そう」って、探してみたんですがあまり情報が得られなくて。結局、そのあとコロナ禍に入った時に、人と繋がれる場所が、「あ、なかったな」って。同期会も、やる人がいなくて、そのままコロナ禍に入っちゃったっていうのもありましたね。人と関われる何か、そういう所や集まりに寄っておけばよかったなってというのは、ガールズ講座で情報を少し知ったからこそ、モヤモヤしたところではありました。知れたことはすごく良かったんですけど。(Cさん)

### 働くことに勇気を貰えて、 すぐに短期バイトを始めて・・・

私は、「めぐカフェ」の就労体験が終わった時に、働くっていうことに対して、すごい勇気をもらえて。就労体験が終わったのが、ちょうど年末の短期バイトの募集がかかる時期で、「ちょっと短期バイトやってみようかな」って思えたので、社会保険入らない程度の、短い時間で働き始めて、そのまま続けています。修了して割とすぐに働き始めたので、しんどくなっちゃった時に、自助グループとかに行きたくても、仕事があるから「あ、時間合わない」っていうのが結構あったりして。社会参加体験のお知らせが来た時とかにも「あ、時間合わない」とかで、なかなか参加できないのが、こう、「あー…」って思うこと多くて。私にとって、また働けたことは、すごく大きな一歩で。それに関して、ガールズ講座にすごく感謝している反面、仕事始めちゃう

と、職場とか、関わる人間が限定されていくというか。友達とかも、働いているとなかなか都合つかないの、やっぱりちょっと、その前に、どこか手を伸ばせる場所を探しておけばよかったかなと思うことはありますね。(Dさん)

### 短期バイトから初めて、今は正社員で

私は、ガールズ講座を受ける前まで、大体3年ぐらい、何もしないで引きこもっていました。講座に参加して、同年代で同じような悩みを抱えている子がいるんだなっていうのが、実際にわかって、話して。すごく元気ももらったので、短めのバイトをやってみようかなっていう気になって。まず、短期バイトから始めて、そのあと、もうちょっとだけ長いバイトを始めて、今の職場は、1年半くらい働いています。最初アルバイトで入社をして、その半年後に「正社員になりませんか」って声を掛けていただいて、現在は正社員として働いています。修了生メルマガで、社会参加体験の募集とかいただいて、野菜のマルシェとか、私も出てみたいと思うつつ、やっぱり働いていると、参加するのが難しく。自分はすぐに働くっていうことを始めてしまったんですけど、その前に、ワンステップ。ボランティアとかに参加して、自分の知識を深めたり、安心できる場所みたいなのが、もうちょっと欲しかった、作っておきたかったなっていうのは、当手を振り返って、あと、今の自分の現状も含めて、思っています。(Eさん)

### 就労支援事業所に通いながら、ガールズ講座に通って、体調を整えつつ就職活動

ガールズに参加する前は、就労事業所に通っていました。就労訓練を受けながら、ガールズ講座を受けて、講座終了後には一度、社会体験にも参加させていただきました。それから、体調を整えつつ、就労支援センターでパソコンの訓練をして、資格

も取りました。ちょっと準備が整ったかなと思えた段階で、応募して、翌年の6月に就職が決まって、それからずっと働いています。(Fさん)

### 講座に参加する前は、相談場所がなかった

ガールズ講座に通う前は、相談する場所がなかったな、と思います。講座で相談する場所を教えてもらって、フォーラムの相談室にしばらく通って、仕事のこととか、自分のこととかを相談しました。あと、サポステにつながってもらって、そこでも相談しながら、就職先を探しました。いったん、派遣で働いて、ちょっと合わなくて、すぐ辞めたりとかして。今は、去年の6月かな。就職先を決めて、そのまま現在も働いています。(Gさん)

### ガールズ講座以前は長い間引きこもっていて、いまはサポステから紹介された保育園で働いて、4年目

私はガールズ講座を受けるまで、ずっと長いこと引きこもっている状態でした。講座を受けた後、「サポステに繋がったらいいよ」みたいなこと言っていて、地元のサポステに通って。それから、めぐカフェ就労体験の、ステップ1を受けさせていただきました。そのあと、地元のサポステの、集中訓練プログラムというのに6ヵ月間、参加をして。で、そのサポステと繋がりのある保育園に紹介してもらって、講座が終わって1年後ぐらいからパートとして働き始めて、今年4年目になります。社会参加体験にも1回、あとフォーラムの相談室にも1回相談に行きました。今日は、久しぶりにフォーラム南太田に来て…いま思い出したんですけど、ガールズ講座の同期会で、2年前ぐらいの桜の季節にここ来ました。それ以来です。(Hさん)

## 就労体験が続かなくて、ガールズ講座に参加。前向きに外に出ようと頑張っています

私は、ガールズ講座に参加する前に、就労体験として、カフェとか、お菓子屋さんとか、手芸屋さんとか、いろんなところで働いてみたんですけど、なかなか続かなくて。それで、ガールズ講座に参加しました。講座が終わった後も、ちょうどコロナ禍ということもあって、外で働けるという社会の状態ではなかったので、家族に勧められた在宅の仕事をやっていました。コロナが明けて、仕事が少なくなってきたんですが、まだ外に出るのは少し自信がなくて…でも、前向きに頑張りたいと思って、今はケアプラザで開催されている、シニアの方やいろんな方が、みんなでお茶を飲みながらお話ししたりする場に行ってみたりしています。でも、やっぱり家にいることも多かったかなとは思っています。(Iさん)



## 自治体のひきこもり支援を受けて、 職場体験中

ガールズ講座修了後は、地元のサポステに相談に行きました。でも、相談相手との相性っていうのか、自分と合わなくて、悩んでしまって、少し立ち止まっちゃったりしたこともあったりしました。そのあとに、ひきこもり UX 会議さんがやっているひきこもり女子会の、「カルクナル・スタディーズ」っていう 1 ヶ月半ある連続講座に参加して、その後、UX 会議で簡単なお手伝いをしました。それから、自分の住んでいる自治体の、ひきこもりの個別相談を受けて、就労準備支援を受けて、今は職場体験をしたりしています。(Jさん)



—アンケートで多かった、講座前に感じていた「働くことへの不安・こわさ」って？受講後なにか変わった？

**起きることも、毎朝の賭けで**

ガールズ講座を受ける1年前ぐらいまで、ずっと引きこもっていました。友達は0だし、家族としか喋らないし、外出習慣がそもそもなかったので、朝、起きられない日も結構多かった。目覚めても2時間ぐらい体が動かなくなったりして。あと、パニック障害があるから、電車乗ると怖いんですね。電車に乗ると、次ドア開くまで怖い。それが、少しずつ家の外に出られるようになって。朝起きて、着替えて、外に出て、電車乗る…みたいなことを、トレーニングしている最中にガールズ講座に通い始めました。

朝の10時からガールズ講座が始まる。その時間までに、身支度を整えて外に出るなんて、高校中退して以来5年ぶりとかでした。恐怖とかっていうより、起きることも、毎朝の賭けで。「今日、起きられるかな」みたいな。身支度にしたらって、もう、穴の開いた靴下とかも、余裕で履いていたし。毎日靴を履く習慣がないから「あ、なんか綺麗な靴ないじゃん」みたいな、そういうところからで。もちろん人とのコミュニケーションも取るのも怖いし。家族と話すような攻撃的な口調とかで喋って、今思えば他人にきつく喋っていたかも。いろいろ何もかもが慣れなくて、ドキドキでしたね。

最初は、最終回まで通えるとは思ってなかった。実際2、3回ぐらい欠席したと思います。でも、その辺りからはどんどん体調が良くなって、たまに予定詰め込みすぎると、1週間寝込むことが年に1、2回起こるけど。でも、だんだん、だんだん体力もついてきました。(Aさん)

起こってもいないことに不安だったけど、ガールズ講座に行ったら、みんなめちゃくちゃ緊張していて、「わかる」って思って

受講前に感じていた不安について…私の場合は、「起こってもいないことに対する不安」や「まだ会ってもいない人に対する不安」が強かったです。失敗したらどうしよう、怖い人だったらどうしようって。大抵そうはならないんだけど、ずっと不安になっちゃう、っていうのがすごくあったなと思います。良くなったきっかけは、もしかしたらガールズ講座が結構関係あったかも。講座に行ったら、参加している人が、みんなめちゃくちゃ緊張していて、みんなすごく心配性で。自分と似ているというか、「わかる」って思って。もしかしたら、こういう集まりだけじゃなくて、他の普通に見える人たちも、前に出さないだけで、みんなめちゃくちゃ緊張している可能性があるかも知れないって考えたら、なんか元気になれたというか。みんなそういう一面があるのかもって思えたのが、私の改善のきっかけだったように感じます。(Bさん)

**積み重ねてきちゃったからこそ、  
どんどん一歩が遠くなっていく**

私の場合は、過去の学校生活で、初日はいけるんだけど、そのあとに、どんどん人間関係が嫌になっていってしまったりして、不安感が日に日に強くなって、フェードアウトしてしまうっていうのが多くて。アルバイトとか、何かを始めようと思うんだけど、その過去のいろいろ、しくじりによる不安感が先立って。今まで、通いきれなかった経験が、ズドンと前に来てしまうというか。今は、「あの時こうしちゃったから、こうだった」っていう傾向はわかってきたけど、でも、だからこそ、積み重ねてきちゃったからこそ、どんどん一歩が遠くなっていくっていうのがありました。アンケートの「受講

前に悩んでいたこと」の質問で「不安やこわさが先立つ」にチェックしましたが、今もチェックすると思います。ガールズ講座に通って、「みんな同じように、緊張してるんだ」とか、「同じ境遇だったりするんだな」というのを知って、ちょっと変わったなっていう風には思います。でもじゃあ、次、ガールズ以外にまた行けるかっていうと、まだ壁が1つ高いなって感じます。(Cさん)

### 「働く」目標までは断崖絶壁

私の場合、以前勤めていた職場で、「お前は仕事ができねえ」「お前がいなかったら、新しい人材雇えるのに」とか、もうボロクソ言われて…自分って仕事できないんだなって思っていました。今思うと、思い込みなんですけど、周りに同期とかもいなかったし。まあ自分が仕事下手だった部分もあって、「私は仕事、できないんだな」って信じていました。で、1回それで仕事を辞めて、再就職した先でも似たようなことが起こったんです。もう、失敗体験の積み重ねで。「ああ、やっぱりそうなんだ」って。でも金銭的な面とか、いろんな面で考えて、やっぱり働きたい。「働きたい、働かなきゃならない」という目標があるんだけど、その目標までの間に、すごくおっきい、断崖絶壁があるみたいな気持ち。今まで散々こういうこと言われてきて、すごいミスもしてきたから「私はその絶壁を超えられないんだ」って、そういう気持ちでいました。

めぐカフェの就労体験で、私、トップバッターで。ものすごく緊張しながら入ったんです。始まったら「こんなに仕事で褒められることある？」ってくらい、めちゃめちゃ褒められて。自分が大したことじゃないって思っていたことでも、拾ってもらって。「あれ助かった。ありがとう」とか、たくさん言われて。もうなんかもう、ここに永久就職したい～！みたいになって(笑)。自信と勇気をいっぱい貰いました。講座が終わった時点では、まだその断

崖絶壁を越えられなかったんですけど、就労体験をやった時に、その崖を越えるための、「それならジャンプ台作るか」、「橋作るか」みたいなのを用意してもらって、それで、渡って行けたみたい。「なんかやっていける」って自信をもらえたのが、私は次への一步に踏み出すきっかけとして、すごく大きかったです。(Dさん)

### 自分と同じような体験をしている人がいて、「自分は一人じゃなかったんだな」って

私の、不安とか怖さっていうのは、自信のなさから来ているのかな、と思います。当時は、「自分はすごくダメな人」だと思っていました。ガールズ講座前まで、学生時代からずっと失敗体験が続いたのもあって、すごく、自信がなかったです。「社会に出ても認めて貰えない、絶対にうまくいかない」という気持ちがあって、不安で、怖くて、一步を踏み出せないっていうのがありました。

ガールズ講座受ける前までは、そういう自信のない状況がずっと続いていて、出口が見えないって感じで。引きこもって、以前関わりがあった知り合いとか、友達とか、みんな、関係を絶っていたんですけど、講座に参加したら、自分と同じような体験をしている人がいて、「自分は一人じゃなかったんだな」って思っ。今の私を見せるのは、ちょっと勇気があることだけど、久しぶりに、知り合いに会ってみてもいいかもしれないと思っ。で、そこから、ちょっとずつ、知り合いとか、友達に、「会えない？」って連絡をとって、数年ぶりに会うっていうのを重ねていきました。会って、「自分がこういう状況だった」というのを話すと、意外とみんな、「あー、すごい心配したよ」とか、「全然そんな、気にしなくていい」と言っ。で、認められたっていうか。そういう、いろんな人の反応とか言葉に支えられて、これまで自分はすごく溜め込むタイプだったんですけど、これからは、我慢

をしないで、自分の思ったことはちゃんと言おう  
と思って。そこから、そんな風に考え方を変えたの  
が、改善できたきっかけかなと思います。ダメな自  
分を、だんだん、だんだん、ちょっとずつ、許して  
みようと思って。今は、そういうダメな面もあるけ  
ど、でもそれだけじゃないよねっていうか。ダメな  
自分も、受け入れつつ。まあ、でもこういう、いい  
ところもあるぞって思って、考え方をちょっと変え  
てみたら、前よりも少し生きやすくなったという  
か。社会に出ていく不安感みたいなのは、いろんな  
人と、関係を持つことで、改善されてきたかなと思  
います。(Eさん)

### 偏った考えを、楽になれる考え方に徐々に 変え、就労継続期間を自己更新

今まで経験したアルバイトなどでも、大体は人  
間関係で疲れてしまって。人との距離の取り方や、  
コミュニケーションの取り方で頑張りすぎて、無  
理して、ダウンしてしまうんです。そうして、続け  
られなくなるっていうパターンを繰り返していた  
ので「また、このパターンになってしまったらどう  
しよう」って考えて、不安になってしまうことが多  
かったです。始めたはいいけど、続けられる自信が  
ない。続けたいけど、できなかつたらどうしようっ  
ていう不安と怖さがありました。

就労訓練を受けていた時の支援員の方が、すご  
く親身に相談に乗ってくださって、認知行動療法  
まではいかないんですけど、偏ってしまった考え  
方を、ちょっと楽になれる考え方に変えていくの  
を、徐々に徐々に進めていきました。不安が少しで  
もあつたら、その都度お話しして、すぐに解消して  
いただくのを繰り返して。今、お仕事を始めて3年目  
になったんです。今までは、1年もっていい方だっ  
たのが、3年目になって、自己更新できて。自分で  
も、自信になってきたので、相談できる方、サポー  
トしてくれる方がいてくださったっていうことが、

すごく大きかったなって思います。(Fさん)

### いつもうっすら、不安と怖さを抱えながら

不安や怖さっていうのは、すごくありました。講  
座に通う前だけじゃなくて、働いている今もあり  
ます。「仕事の内容がわからなくて、ついていけな  
いんじゃないか」とか「期待される仕事ができない  
んじゃないか」とか。あと「いつかまた働けなくな  
っちゃうんじゃないか」っていう怖さも、結構あり  
ます。私は、周りの環境が変わると、グラグラって  
ダメになっちゃうたりしがちで。今はいいけど、た  
とえば「会社の都合で部署が変わっちゃうたらど  
うしよう」とか、「また体調崩して辞めちゃうんじ  
ゃないか」とか、そういうのは、常にありますね。  
いつもうっすら、不安と怖さを抱えながら働いて  
います。(Gさん)

### 「よくわからないけど怖い」が、続けていく なかで「人間関係が怖い」ってわかって

自分の場合、働く前の怖さっていうのは、本当に  
「外になんて、出られない」みたいな感じでした。  
ガールズ講座のブログを見て「あ、参加したいな」  
って思って、「なんか素敵だな」「自分でも参加でき  
るかな」って思って参加したんですけど、でも、や  
っぱり、実際参加すると、精一杯って感じで、頑張  
って参加していました。講座の後、パートを始めて  
からも、やっぱり「よくわからないけど、怖い」み  
たいなのはあって。あんまり、気持ちの切り替えと  
か整理とかもつかないまま、なんとか続けてきま  
した。そうやって、続けていくなかで、「私はやっ  
ぱり人間関係とかが怖いんだな」っていうのが、や  
っとわかってきて。それでも、ずっと、毎日通って、  
週5でパートしに通っていて。まあ、なんとか「こ  
れくらいの時間は働けるな」ってなって、今は「仕  
事は、なんとかできるな」みたいな感じで。でも、  
その次の仕事って考えると、今もまだ、ちょっと怖

いというか。ブランクもそうですし、学歴とか、内容に対しても「仕事、できるのかな」みたいな不安はまだあります。それでも、これまで続けてきたことで「自分でもできる仕事はあるし、まあ、体力も持っている」っていうことが、わかったっていうのは、自信になっている、なったのかなっていう風に思っています。(Hさん)

### 家族としか喋ることがないので、外に出ることにプレッシャーを感じる

講座が終わってからのことなんですけど、働き始めた時に、仕事を詰め込まれて、忙しかったりかして、ストレス感がありました。障害者枠で仕事をもらっているから、少しゆっくりでもいいし、無理のない範囲にしてもらっているんですけど、それでも、パソコンに向かっていて、急に調子が悪くなって、倒れちゃったりとかすることが多くて。母親や父親にも、仕事を少し手伝ってもらったりもしました。その時、家族が一生懸命応援してくれたのは、すごく嬉しかったです。

あと、在宅で仕事をしていて、家族としか喋ることがないので、外に出ていくことにプレッシャーを感じることがあります。同世代の友達とか、そういう女の子たちはみんな、外で活動的に働いているんだなって思うと、話したりとかできるかなとか…。でも、家族と食事に出かけることで電車に乗ったり、遠くの方まで出て行って、行動範囲を広げたりとか、徐々に社会に慣れていく、自分なりに慣れていくようにしています。職場とかの人間関係っていうところまでは、まだ自信がないです。でも、そういったところに行けるように、今は心の準備をしているっていう感じです。(Iさん)

### 過去の失敗を引きずって不安・・・自分なりに分析して、冷静になれるように

大学時代に経験したアルバイトで、失敗したことがあって。そこがたまたま合わなかっただけで捉えればよかったんですけど、失敗を引きずってしまって、その後も働く事に対して不安になることがありました。あと、引きこもっていてブランク期間がある自分に就職はできるのかっていう不安だとか、怖さもあります。それから、普段引きこもっていると、定期的にどこかに通ったり、人間関係を築くのが大変だになっていうのを、ガールズ講座だとか、他の講座に通ったときも感じました。いろんな方がいて、言われて嫌なこととか、地元のサポステに相談に行っても、説教してくるような職員さんとかいて、それで、へこんだりして。距離の取り方とか、嫌なことをスルーするのが上手くできなかつたりしましたし…。言いたいことは言うのは大事だと思うけど、体調が悪い時だと、はっきり言えない時もある。悩んでしまったことありました。

そういう、働くことの不安を解消するために、サポステの職員さんや他のいろんな方と話してみて「過去の失敗については、たまたまそこが合わなかったんだっていうのもあったよね」とか言って貰って、第三者の意見を聞いてみたりしました。あとは、職場体験やパソコン講習でスキルを得られたりとか、働いてお金を得て、欲しいものを買えたりとか、楽しいこともあるぞって、前向きに考えたりしました。「私は慣れるまで時間がかかるタイプなんだな」って、自分なりに分析して、冷静になれるように考えるようにしました。(Jさん)

## —新型コロナウイルス感染症の影響 はありましたか？

### 「なんで短期バイトやっているの？」って聞かれなかった

コロナの影響について…私はちょうど（講座のあと入学した）通信の大学も卒業して、単発のアルバイトに慣れてきて、「じゃあ次は長期のバイトを探そう」と思ったところでコロナ禍になったんですよね。長期バイトの求人件数が減ったので、2ヵ月くらいの短期のバイトをすることにして。居場所の施設で、「未経験でも受かりやすいバイトないですかね」って聞いたら、お歳暮のバイト、倉庫のバイトが大量募集しているからいいよって言われて。面接に行くと、コロナのおかげなのか、「なんで短期バイトやっているの？」って聞かれなかった。「若いのにどうして」とか「結婚しているの？」みたいなこともなく、自然に。あと、周りの一緒にアルバイトする人がすごく優秀な人で、いい人で、なんか、かえてラッキーだったな。接客業で正社員やっていたんだけど、仕事がなくなっちゃって、とか。本業声優さんで、飲食店のアルバイトやっていたんだけどお店開かなくて、倉庫のバイト来た、みたいな。なんか、普段じゃ会えない、同年代でキラキラした人と働くことができて、それはコロナだったからだと思って。平時だったらそういう人って多分、一緒に働かなかったんじゃないかなと思うので。（Aさん）

### 自分の立場って、コロナとかに影響を受けて、すぐ給料がなくなっちゃうんだなって

コロナで私がすごく感じたのが、自分の仕事とか自分の立場が、結構、低所得者に当たるなっていうことです。商業施設関連の仕事をしているんですけど、緊急事態宣言が出た最初の頃って、ほんとに全部閉まりましたよね。コロナで、いちばん影響

受けたのが、イベント関係とか、商業施設とか、レジャーとかだと思うんですけど、私もその時は休業で、給料も2~3ヵ月くらい7割支給でした。大手の会社とかだったら、全額出るし、コロナに向けて、何か対策を立てて、むしろ儲かったところとかもあると思うんですけど。今の自分の職業を考えると、低所得者に当たる。自分の立場を考えて、ちょっと落ち込んだ時期でもありました。このままでいいのかなって、すごく考えました。コロナとかに影響を受けて、すぐ給料がなくなっちゃう立場なんだなって。コロナの病気自体が怖いとか、そういうのもあったんですけど、「社会的立場がやばい」というのを、自分で感じた瞬間だったかなと思います。（Bさん）

### 修了時に思い描いていた

「さあ、ちょっといけるかも、一歩」が・・・  
コロナをきっかけに、一緒に住んでいる母が二拠点で生活したい、と言い出して。引っ越しやその諸々で、すっかりこう、巻き込まれるような形で、自分のことは1回置いて、家のことをやっていた3年間でした。生活パターンもすごく大きく変わって、自分も、「別に首都圏で働かなくても、違うところで働いてもいいな」って考えに変わったのは大きかったです。一方で、コロナが流行り始めた頃に、就労移行支援事業所に通い始めたのですが、外に行くカリキュラムは全部なくなり、在宅でやるようになって。在宅でやると、就労移行の意味がないなって、思ったりもしました。結局、就労移行は最大2年の制約があるし、家のこともあったので、いったん休むことにしました。そんなふうな、コロナの影響で、ガールズに通っていた時に思い描いていた「さあ、ちょっといけるかも、一歩」っていうのが、あまりうまくいかなかった3年間だったなって思いますね。（Cさん）

## 自分が動けない間、社会も動かないから、働けないことに対する罪悪感が薄まった

私は、コロナで恩恵を受けた側の人間でした。ちょうど鬱で前の仕事を辞めた頃で、お医者さんからも「就労ダメだよ」みたいな状態で。寝て起きてみたいな生活しかできなくて、そんな状態に罪悪感もあったんですけど、コロナで求人も減って、「求人ないから、もう仕事も探せないよ」みたいな感じで。休んでいることへの罪悪感みたいなのが、減る感じがあって。自分が動けない間、社会も動かないから、働けないことに対する罪悪感が、たぶん平時より薄まったのかなと思います。休むっていう意味では、すごく助かりました。あと、勤めていたのが飲食関係だったので、バイトの面接行った時に、コロナの流行が始まった時期と自分が辞めた時期が履歴書で一緒だと、「ああ、コロナでね」みたいな。余計なことを言わなくてよくて、いいなって感じでしたね。(Dさん)

## コロナ禍の中で、動き始めて

私の場合は、ガールズ講座が終わって、割とすぐに働こうと思って。コロナ禍の中で、動き始めました。今の仕事は、障害者福祉関係の仕事なんですけど、働き始めた当時は、コロナで、障害のある方の外出が難しいという状況があって。特に、私が働いているところは、重い障害がある方の支援がメインなんですけど、コロナの影響で、外出がほんとに難しい方がいるんだなっていうのを、目の当たりにしました。今は、お出かけできる幅が広がって、やっぱり、すごく嬉しそうにされてる利用者さんが多くて、よかったなと思います。(Eさん)

## オンラインの就労訓練を活用して、就職

コロナで、「三密」とか言われ始めたときに就労訓練に通い始めたんですが、ちょうど訓練にもオンラインの選択肢が導入され始めた頃でした。利用者にとっては通所の方が、体力や生活のリズムの面でメリットが大きいとは思いますが、最初の頃は全部が通所だと大変だったので、週に何日かはオンラインで、通所の日を徐々に増やして…というふうに、実際に勤務することを想定して、その差をなるべく少なくしていくってような感じでやりました。その時就いたのがコールセンターの事務で、ハローワークで事業内容見たら、「自治体のお仕事です」っていうくらいで、詳しいことはわからなかったんですけど、入ったらコロナのコールセンターで、オペレーターさんの出退勤を管理する事務でした。そういう現場だったので、コロナが次々と迫ってくるっていう恐怖があって、一時は気持ちが落ち込んで、すごくその、ナーバスになってしまって、コロナ関連のニュースが流れると「テレビ消してほしい」って家族に頼んだこともありました。(Fさん)

## コロナは、空白期間の言い訳にもなったけど、待遇の差で傷つくこともあった

私は、ガールズ講座に通う前に仕事を辞めました。ちょうどコロナが流行りだした頃だったと思います。それから、今の仕事が決まるまでの働いていなかった間には、大して稼げてはいなかったんですがフリーランスの仕事をたまにやっていました。なので、前職を辞めてから、働いていなかった間の空白の期間は「コロナの影響で、在宅で仕事をしていました」というふうに、言い訳的に使えたのは、いい点だったかなと思います。

それから、コロナ禍のなかで、一時期派遣社員として、短い期間働いていました。当時、コロナがす

ごく流行ってきたなかで、派遣社員は出社していたけど、その会社の正社員の人たちはみんな在宅勤務ができて…ってことができました。正社員じゃないのに、雇用が不安定なのに、加えて感染の恐怖があるなかで、派遣社員はみんな出社しなきゃいけない…その待遇の格差は、すごく辛かったです。(Gさん)

### コロナ拡大と同時期に就職したので、前と比べて…という影響はあまり感じなかった

職場が保育園だったので、クラスターが出たり、緊張感が高い時期が2年、3年あったなっていう風に思います。働き始めてからすぐに緊急事態宣言が出て、縮小開園になりました。就職時期がコロナの拡大とほぼ同時期だったので、前と違ってどうかということがあまりなくて、影響みたいなのは、自分はあまり意識しませんでした。(Hさん)

### コロナの影響で、長い間話すことがなかった家族と…

在宅で教材を作る補助的な仕事をしています。コロナで皆さん学校に行けなくて、在宅で勉強する人が多くなったので、オンライン授業の、問題の類題をパソコンに入力していく仕事や、パソコンやスマートフォンで勉強するための教材づくりが多くなりました。自分の入力したテキストやドリルが、後で冊子になったりもして、それが結構、達成感になって嬉しかったです。

あと、コロナの影響で、長い間話すことがなかった姉とメールしたり、家族みんなでカフェに行ったりできたので、それもよかったなと思います。姉とは、喧嘩をしていたわけじゃないけど、あまり仲良くなって、もう5年くらいずっと話していませんでした。でも、コロナで、家族みんなで仲良くしたいな、生きているんだからって思って。そういうことも、コロナがきっかけになったかなと思います。

す。(Iさん)

### コロナの影響で、職場体験が中止に…

コロナ前は、地元のサポステを通して、スーパーでの職場体験があったんですけど、コロナ以降、中止になってしまっただけで、ブランクがあるので、何かちょっと自信をつけたいって思って職場体験を希望していたんですけど、できなくて。地元の自治体の就労準備支援は、担当の職員さんと一緒に職場を選ぶんですけども、やっぱり職場に問い合わせても、コロナ以降「担当者が変わってしまってわからない」とか「ちょっと体験を中止している」って言われて思うように体験できないことがありました。(Jさん)



## —ガールズ講座のよかったところ について・・・

自分のどっちつかずなポジションでも、

「なんかちょうどいいところあった」って

就労支援で、障害がもっと重い人とか、こう、ペン1本を動かすにもすごく大変そうな人が多いところとかに行ったこともあって。それは、自分の状態とはちょっと違うなって。で、バリバリ朝から晩までハードモードで就労体験するところもあるんですけど、それも…いや、そもそも朝起きられないし、みたいな。どこが合うんだろうって。私って、結構半端な存在だなって思ったことがありました。

ガールズ講座に参加してみたら、自分と年も近いし、かわいくて、優秀で、でも優しすぎるから悩んでいるようなタイプの子が多くて。「ああ、ここで一緒に頑張れたら、私もいい方向進みそうだな」って本当に思えて。今、障害者手帳も一応持っていて、クローズで働いているんですけど。ガールズ講座は、自分のどっちつかずなポジションでも、「あ～、なんかちょうどいいところあった」って思えたのが、すごく嬉しかったですね。あと、なんかスタッフの人がみんないい人なんですよ、ここ。結構ひどいスタッフさんがいるところもあるから。プログラムがいいのももちろんだけど、どの人に会っても、こうやってちょっと雑談しても元気もらえるし、だからって「ずっと死ぬまで働かなくていいよ」みたいな、そういう甘いことだけ言うわけじゃないし、みたいな。バランスが良くて貴重だなって思いますね。(Aさん)

全部通いきれて、

「あ、どこかいけるところがあるかも」って

ガールズ講座とめぐカフェの就労体験に参加する前って、大学中退して、専門も中退してって、2回中退してて。卒業できなくて、通いきれなかつ

たことにフォーカスし過ぎていたというか、悔しさとかがあって、「働く」っていう次のステップに気持ちを持っていけてなかったんです。学校卒業できないと、就職先ないんじゃないか、みたいなマイナス思考も持っていて。講座と、就労体験まで受けて「あ、どこかいけるところがあるかも」って思えたのは、大きかったですね。実は、講座を受けているときは、就労体験まで受けようと思っていなかったんです。でも、講座の最終日に「めぐカフェやってみようかな」って思って。

私は、女性だけの集団が苦手で、「女子校、無理」って思っていたタイプだったので、ガールズが女子、女性だけっていうのは、最初ちょっと不安がありました。でも、安心安全な場を作るためのルールがあって。Dさんがおっしゃるように、「就職してる」「バリバリ働いて、結婚してる」みたいなことに惑わされることもなく、みんなが同じっていうのが、なんか安心して、話しやすく。終わる頃には、女性だけですごく良かったなって思いました。講座から就労体験まで通いきれて、全部受けられてよかったなって思います。(Cさん)

土台が同じ子たちが集まって、変にマイナスな感じで居なくてよかったのが楽で

私、不安になると、不安って気持ちが「パンッ！」って弾けちゃうタイプで。「うわ、不安！わあ～！！」みたいな感じで、狭い箱にピンボールがパパパパパパって跳ねて、感情が爆発しちゃう。講座でいろんな人の話を聞いて、そういうの、細かくばらしていけばいいよとか。とりあえず落ち着くために、「今見えるもの4つ、聞こえるもの4つを自分の中で挙げていって、思考を切り替えるといい」とか、すごく響きました。

同じぐらいの世代の女の子たちで集まってやるっていうのは緊張しましたが、置かれている状況、落ち込んでいるっていう感じが、一緒じゃない



ですか。友達の中だと、結婚してる子、仕事でキャリア積んでる子もいて、私の場合、比較して苦しくなっちゃう。自分は何をやってんだらうみたい。だけど、ガールズ講座は、みんな、どっかで苦労している子たちが集まってる。応募条件として、同じ土台っていう、近いものがあるってなると、卑下しなくていいっていうか、なんか変に、マイナスな感じで居なくていいっていうのが楽しかったね。

あと、参加してびっくりしたのが、つまずいたりした人間に対して、こう、大人が本気で引っ張り上げようとしてくれる場所ってあるんだなってこと。それがすごく嬉しかったですね。講座は私にとって、すごく楽しいと思わせてくれる場所でした。ガールズ講座って「ああしろ、こうしろ」じゃなかったじゃないですか。前に講師の人がいて、浴びせる感じで何か言うわけじゃなかったのも、私は良かったです。(Dさん)

### もう少し上の世代になったときにも、 ガールズ講座みたいなものがあればいいな

さっき、他の方のお話で年齢の話が出たんですけど、ガールズ講座って今は15~39歳までが対象じゃないですか。もう少し上の年代になって、つまずいちゃったらどうすればいいんですかね？って思ったりしました。もう少し上の年齢になったときにも、安心できる、ガールズ講座みたいなものがあればいいなって思いました。(Gさん)

### ガールズ講座は「安心できる場所だ。人と話せる場所だ」って

私は、今まであまり人との交流がない人生だったんですけど、ガールズ講座が終わった後、同期会をずっと続けていて。まあ、だんだん参加者は少なくなってきたりしているんですけど。でも、ガールズ講座に参加して、「本当に安心できる、すごい場所だ。人と話せる場所だ」っていう風感じまし

た。もう少し、定期的開催していて、自分の時間が合う時に、ふらっと行ってちょっとお話できたりする場所があると、すごくありがたいなって思ったりします。ほかの同期の方からも、結構そういうことを聞きます。

ガールズ講座では、今まで全然知らなかったことを知れたのがよかったなって思います。特にアサーティブネスとか。今までは「ひたすら我慢してやればいいんだ」みたいに思っていたんです。仕事とかでも、言われたことをやって、自分がこれをしたいです、とかもなかったんですけど、今の仕事では、「自分はこういうことがしたい」「これができます」とか、「そういうのは嫌です」とかを言える。ちょっとですけど、言えるようになって、よかったなって、知れてよかったなって思います。あと、何人かいらっしやったんですけど、私も障害者手帳を取って、結局今は使っていないんですけど、なんか取ったことで、「まあ、いざとなったら障害者枠でも仕事できるかな」とか、そういうのも知れてよかったなって思いますね。

あと修了後に、社会参加体験とかいろいろ、参加できたらよかったんですけど、遠方からなので、なかなか機会がなくて。でも、こういう機会があって、お話しできてよかったなって。(Hさん)

### みんなと同じじゃなくてもいいのかなって

ガールズ講座を勧められて、受講しようと募集要項を見たら、対象年齢が39歳までって書いてあって、私はその時、ちょうどギリギリの年齢でした。参加した期には、高校を卒業したばかりの子もいて、一緒に調理実習したりとか、話しあったりしたのが、すごく新鮮でした。最初の方は、私はみんなより歳が上だから、馴染めるかなとか、ちょっと私、子どもっぽく見えるかなとか、みんなおしゃれでかわいいなとか、そういう風に思っていました。でも、講座で講師の方の話を聞いて、社会にもいろん

な人がいるんだから、私もみんなと同じじゃなくてもいいのかなって。そういう、自分が見えていなかった周りの話も聞けて、よかったなと思っています。(Iさん)

### 安心できる場で、年齢が近くて、同性同士で

他のところに通ったから、ガールズ講座の良さ気づいたっていうのもあるんですけど、ガールズ講座を受講してよかったのは、安心できる場で、年齢が近くて、同性同士で行きやすい場っていうのがよかったなって思っています。サポステとか、自治体主催の就労準備支援に通っていると、女性がいなかったりして。今通っているところも、女性が私1人で、正直通にくいなって思ったりすることもあります。年齢の差もあるし、それぞれの状況もすごく開きがあって、高校卒業したばかりの子もいれば、60歳代の男の人がいたりで…。話せる人があんまりなくて、困るなって感じることはあります。そう思うと、ガールズ講座は通いやすかったな、と思いました。あと、ガールズ講座の中で、「境界線を大事にしよう」ってお話があったんですけど、講座が終わってから、思い出すことが結構ありました。地元のサポステで、職員さんに相談とかしていると、説教されて、辛いことを思い出して、「今ちょっと言いたくないな」ってことを言わなきゃいけない時とか。あと、ひきこもりの集まりとかに行くと、正直いろんな人がいるから、初対面でちょっと距離近すぎて、そんなこと言わないでもいいなって、困ることとかもあって。だから「言いたいことは言わない」とか、「言われて嫌だったことは嫌って言った方がいいな」とか。そういうことで、境界線の大事さを学べたのはよかったなって思っています。(Jさん)



## —悩んでいる

### 「ガールズ」へメッセージを

#### 苦手なもの避けて、それでいいじゃん

仕事を選ぶ上で、やっぱり一番苦手なことは避けた方がいいと思います。私は、接客業が苦手です。単発の接客業をやったこともあって、得意だとか褒められることもあったんですけど、一日働くと帰った後も「ああすればよかった、こうすればよかった」ってモヤモヤしちゃうし、次の日、昼まで目覚めないみたいになる。これだとフルタイムで働く日が来ないなと思ったんです。就労支援とか、ボランティアの支援とかも接客系が多いじゃないですか。めぐカフェもそうだし。お祭りでかき氷を売るボランティアとかもやったことあるんですけど、向いてないなってわかって。社会参加体験とかの恵まれた環境でも、私には向いてないのがわかったので、徹底して避けました。それで、何件か物流倉庫のアルバイトに行ったんですけど、すごく褒められることが多くて、外の目も気にしなくていい。こっちの方が、自分に向いているなって思いました。今は、電子部品の組み立ての仕事をしています。毎日、物作りができるのが楽しくてしょうがない。「苦手なことを克服しろ」という人もいますけど、私は、避けるほうがいいって思います。横浜だったら、避けても他に仕事があると思うし。それだけ言いたかったです。苦手なもの避けて、それでいいじゃんって思います。(Aさん)

#### コミュニティを増やしてみると、

#### いいことがあるかも

ガールズの卒業生の方から聞いた受け売りの言葉なんですけど、「なるべく自分が顔を出せるコミュニティをたくさん作っておいた方がいい」という言葉。私も今まさに実践しています。家族であったり、職場であったり、趣味であったり、ガールズ

ズの同期会でもいいんですけど、いろんなところにコミュニティを持っておかないと、どこか一つだけのコミュニティにいと、そこが崩壊を起こした時に、取り戻せないというか。立ち直れないので。いっぱい持っておいた方が多分いいんだろうなってすごく思って。私の場合、今持っているコミュニティがガールズの同期会とか、趣味の仲間です。私は、スポーツ観戦が趣味なんですけど、そこで仲間づくりなんかしてみてもいいかなって思っています。みんな試合を見に行くので、そこに行けば会えるので、自分もそれに向けて、その日に有休を取ったり、休みを合わせて、もう、頑張っって参加しに行っています。ガールズを今受けている人とかも、そういうコミュニティを増やしてみたら、改善とかいいこともあるんじゃないかなと思います。(Bさん)

#### 情報を知って、使えるものは使っちゃおう

ガールズ支援の事業を受けて、使えるサービスの情報を持っていることや、実際に使えるものは使っちゃおうことの大切さを知ったなと思います。それこそ、ガールズ講座で修了生の方の体験談を聞いて「あ、手帳って、自分も取得できるんだ」とか、改めてその存在を知ったりして。「自分の立場でも手帳を持てる、いいのか」みたいな。自立支援についても「そういうのあったんだ」と。これまで、知らなかったの。そして、今の状態の自分をまず認めてあげる、じゃないですけど、使えるものは使おう、っていう風になりました。情報をまず知ることの大切さとか、そういう行政のサービスの知識だとか。とりあえず、情報として持っておいて、困った時にちゃんと使うっていうのは本当に大切だなって思っています。(Cさん)

## 気にしすぎなくて、謝りすぎなくていい

人の受け売りなんですけど「申し訳なく思すぎなくていいし、謝りすぎなくていい」っていう。私、動けなかった間、家族とかに申し訳ない気持ちがあつて。今でもそうなんですけど、友達に遊びに誘われたりしても「非正規で、しかも時間も短いのに、遊んでいいのか？」みたいに思ったりとかするんです。でも、精神科の先生に「いや、人生一回だけだから、楽しくやったもん勝ちだから遊べ」みたいなこと言われて、衝撃的で。いまバイトで働いてるところでも、受け答えで「すみません」って言ったら、上の人に「謝る必要ないことに謝ることなくない？」みたいに言われて、なんか、それもすごいびっくりして。反射で謝っちゃうところがあるんですけど「いや、別によくない？謝らなくていいところは、謝らなくて」みたいな。私は、気にしすぎなところもあつたりするから、ちょっと自分に言い含める意味もあつて、気にしすぎなくていいし、謝りすぎなくてもいいんじゃないかなって思うようにしています。

友達と遊ぶ時とかも、言える子だったら、素直に「今こういう状態だから、こういうことはできない」とか初めに言っちゃう。「お金が心配だからあんまり派手には遊べない」とか。そうすると、意外と相手も「じゃあ今日はファミレスで集まって食べるだけにしよう」とか「私も金ないから助かる」って。自分が思っているほど、こっちに対して「なんでできないんだよ」って思ってたなかったり。「え、じゃあこうしようか」とかあつたりして。申し訳ないって思う部分があつたら、逆に伝えてみるのもいいのかなって思ったりします。(Dさん)

## 自分が生きていく限り、人生って続くいくものだから

今までの経験をを通して、いろいろ思ったことは、「自分をそんなに、卑下しなくてもいいんだよ」っ

ていうことです。自分で自分を認めて欲しいってすごく思っていて。挫折とかしたら、そこで「もう、私、終わりだ」って思ったことも多かつたりしたけど、それでも、自分が生きている限り、ずっと、人生って続いていくものだから。私は性格上、止まると、そこにとどまり続ける、勢いを止めると、ずっとそこで止まっちゃうみたいなのがあつたので、やりたいことがあつたら、ちょっと勇気を出してやってみたりとかしました。自分の興味があるままに、もう、その時の気持ち次第で、いろいろやってみてもいいなと思います。「休みたいな」って思ったら、もちろん休むのも、それでもいいと思うし、「ちょっとやれることが出てきたかも」って思ったら、やってみるのもいいと思うし、いろいろ模索しながら、失敗しちゃうかもって思って、不安もあるかもしれないけど、やりたいことがあつたら、やってみたり。他の方のお話にもあつたと思うけど、勢いでも、顔出してみるとか、すごく、大事ななと思いました。そういうことで、ちょっとでも、成功体験とかが続いたりすると、繋がるような気がしていて。私は、成功体験を積み重ねていくことで、今の生活に繋がったんじゃないかと思つたりしている。今、就労とかに悩んでいる人がいたら、失敗するのが怖いかもしれないけど、いろんなところに顔を出して、やりたいことをやって、経験を積んでいってほしいなと思います。

正直、責めてくる人とかもいて。私も働き始めた時とかは「なんであなた、アルバイトなの？」みたいなこと言われたり「そんな仕事の仕方だいいと思ってるの？」みたいなこと言われたりとかしたことあつたんですけど、でも、そんなこと言う人、自分の人生にとって、全然、もう、どうでもいい。そんな自分をネガティブにさせるような人、「クソくらえ」って思ってもいいぐらいだと思って。そんなネガティブなこと言う人に、引っ張られないで、自分を褒めてくれる人とか、認めてくれる人のと

ころに身を置いて、自分なりにできることをして  
みるっていうのが大事なと思います。(Eさん)

### 自分がおかしいのかも、じゃなくって

ガールズ講座で「バウンダリー」「境界線」っていうものを知って、「だから辛かったんだな」って気付かせていただいたことが結構大きかったです。

「あ、私だけじゃなくって、そういうのがあるんだ」って知れたことが、すごく納得できて、腑に落ちました。私は、以前お付き合いしていた人との関係で、連絡の頻度とか、回数とか、内容とか、ちょっとおかしいな、束縛されているなって感じがして、すごく苦しくて、なんでこんなに苦しいの？ってことがあって。ガールズ講座を受講して、バウンダリーっていう言葉を知って「あ、あの人はこれがわからなかったのかな」とか、「私はすごく苦しくなっちゃったな」っていう経験があって、講座でちょっと親しくなって連絡先交換した方とお話していて、「私もそういうの、あった。そういうのがあるよ」「苦しくなるの、おかしくないよ」って。そういうのを、もっと知る機会があってもいいなって思います。自分がおかしいのかも、じゃなくって、バウンダリーみたいな、そういうのを知る機会って大事なんじゃないかなって思います。(Fさん)



## 4 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)

「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步を踏み出すことができた」

ガールズ講座で役立った点について、「いろいろな相談場所や支援機関を知ることができた」と答えた人が7割を超えて最も多かった。次いで、「自立や就労に向けて一步を踏み出すきっかけとなった」「同じ立場の人と知り合い、話すことが励みとなった」「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」の順が多い。以上の4つの項目は、順位に変動はあるものの2013年度、2018年度調査においても上位であった。

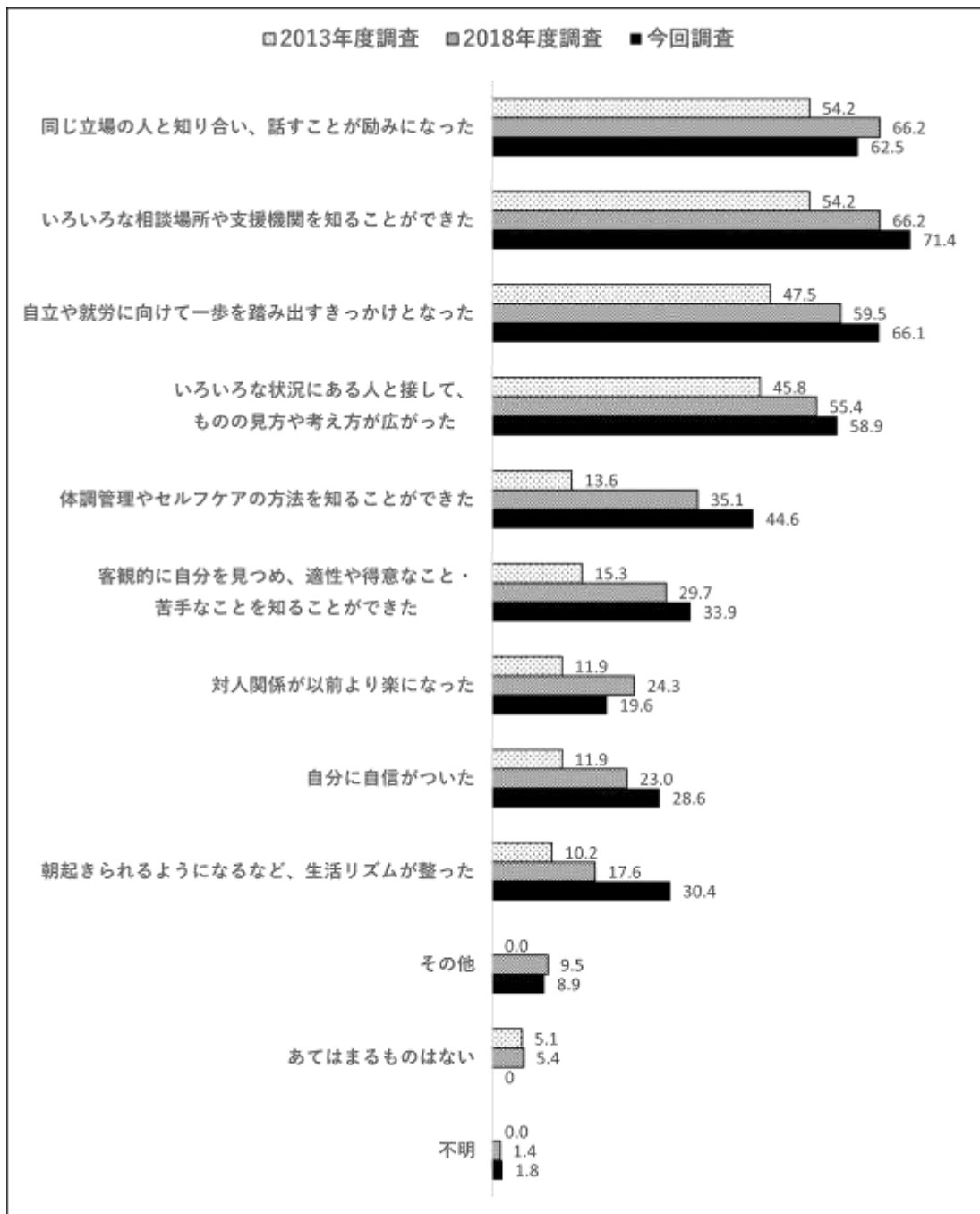
本調査で回答数が最も多かった「いろいろな相談場所や支援機関を知ることができた」については、「ガールズ支援事業を利用してから現在までにしたこと (Q14)」において、「相談機関や支援機関に行って相談した」の回答が、特に役立ったものとして割合が高いことと相似する。加えて、同設問の回答のうち、「医療機関やカウンセリングに通った」の回答が前回調査より10ポイントほど高くなっている。情報を得て、実際に行動をおこせていることがわかる。

「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、2009年度の開始当初から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。前回調査で最上位であった「同じ立場の人と知り合い、話すことが励みになった」の回答は、今回僅差で3位であったが、「似たような不安を抱えながら生きている人がいることを知った」「自分は一人じゃないと思うことができた」「同じような境遇の方々と話せたことが一番心の支えになった。漠然とした不安が減った」などの記述からは、多くの人が孤独感を解消し、力を得ていることがわかる。

また、「皆それぞれ様々な背景を抱えながらも、一緒の時間を過ごしているのだと実感すると焦る気持ちや罪悪感が和らいでいった」「周りの同世代が社会人として頑張っているなか、ルールからはずれている事に、劣等感をもっていた。同世代の受講者に会い、自分のペースで生活をしていっても良いんだと思えた」など、不安や焦燥感、“働けない現状”への後ろめたさ等がほぐされていることも見て取れる。受講者は、社会の中で寄り添えない不安を抱いてきている。「ガールズ講座修了後、連絡を取っていなかった知り合いや友人ともう一度関係を持つ」と思い、結果的に社会へ踏み出すきっかけになった」等の声も寄せられており、ガールズ講座で同じような悩みを抱える人と話し、自分を開示し、またお互いの変化を感じることが、今の自分を責めず、客観的に自己を受容する機会になっていることがわかる。

【図1 講座で役立った点/2013年度、2018年度調査との比較】（数字はパーセント）



## ②社会参加体験で役立ったこと (Q13)

「知らない人にあいさつしたり、わからないことを聞いたりする練習になった」  
 「安心できる環境の中で、自分の力を試したり、発見したりすることができた」

社会参加体験（ボランティア）については、「知らない人にあいさつしたり、わからないことを聞いたりする練習になった」との回答が8割を超えて最も多かった。社会参加体験では、地域の団体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、子ども食堂の補助などが主である。受け入れ先の活動目的や年代はさまざまだが、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徴だ。「安心して人と接する場所に行くことでリハビリになった」「特に参加理由を聞かれたりすることもなく、でも、世間話もできる大人と接することは初めてでした」等の記述からは、「人にあいさつすること」や「人といっしょになにかすること」に難しさを抱える修了者の、安心できる貴重な体験になっていることがわかる。

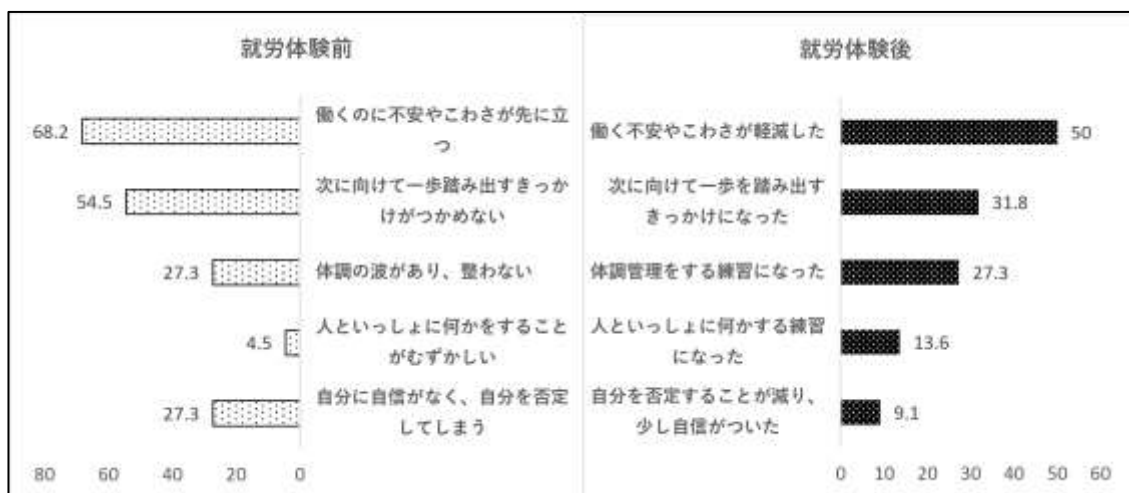
## ③めぐカフェ就労体験で役立ったこと (めぐカフェ就労体験 Q5)

「働く不安やこわさが軽減した」 「次に向けて一步を踏み出すきっかけになった」

「めぐカフェ就労体験プログラムが役に立った点」については、「働く不安やこわさが軽減した」との回答が5割、「次に向けて一步を踏み出すきっかけになった」が次点の3割であった。「自分を客観的に見ることができた」「自分が意外とやれる、ということがわかった」という声も寄せられており、前向きな自己理解の促進と、自信に繋がっていることがわかる。

他にも「安心して働ける場所があることを実感できるのは、働く事に前向きになれる大きなきっかけでした」「働いた経験がなかったので、なかなか一步を踏み出せずにいましたが、就労体験のおかげで自信が付き、アルバイトをはじめることができました」等、安心と自信を得ることで、実際に一步を踏み出している修了者の姿も見て取れる。

【図2 「めぐカフェ」就労体験前の不安と就労体験後の役立ち】（数字はパーセント）





#### ④『ガールズ支援事業』のあとにしたこと (Q14,15)

「相談機関や支援機関に行って相談をした」が 8 割を超え、  
9 割近くが「若者サポートステーション」を利用

講座や就労体験を経験した後、8 割を超える人が、「相談機関や支援機関に行って相談した」と回答している。また、「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」「求人に応募した」の回答はそれぞれ 6 割近くあった。相談先については、9 割近くが「若者サポートステーション」と回答しており、群を抜いて高い。自由記述からも「講座でサポステを知り、定期的に面談を行った」「サポステの紹介で就労継続支援 B 型に最近通い始めた」等の声が寄せられている。多くの人が、支援機関等を活用し、体調を整えながら、それぞれのペースで就労に向けた一歩を踏み出していることがわかる。

なお、障害者福祉サービスの利用(就労体験 Q10)においては、「利用したことがある」の回答が、前回調査の約二倍となっている。講座で説明の時間を設けたことや、修了生の体験談で実際の活用例が語られたことなども、理由の一つではないかと思われる。

#### ⑤『ガールズ支援事業』を利用後、現在までに経験した仕事 (Q17,19)

回答者の約半数が「現在、収入のある仕事や活動をしている」  
「正社員」での就労が 10 ポイント増加。一日 6 時間以上 8 時間未満、週 5 日勤務が最も多い

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をした人は 67.8%だった。また、2023 年 8 月現在で収入のある仕事や活動をしている人は 48.2%で約半数の回答者が収入を得ている状態であった。現在までに経験した仕事の雇用形態 (Q17) について、最多は「アルバイト」の 58%である。次いで多かったのが「正社員」12%であり、前回調査の 1.7%と比べ、10 ポイントの増加が見られた。「一日の働く時間」「一週間の働く日数」については、前回調査では、平均で一日「4 時間以上 6 時間未満」、一週間では「4 日」が最も多かったが、本調査では「6 時間以上 8 時間未満」、一週間で「5 日」が最多であり、就労時間が増加している。

人間関係や働くことに大きな不安を抱えた修了者たちが、『ガールズ支援事業』利用後すぐに働き始めるのは容易ではない。また、本調査の対象者は、受講後もしくは受講中から新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けている。その中で、7 割近くが一度でも収入のある仕事や活動についたこと、うち 1 割以上が正社員雇用を経験したということ、そして調査時点で約半数の修了者が仕事についていることは、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。

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 4 割近くと最も高く、次いで「人の紹介」が高い。「その他」(31.6%) のなかには「若者サポートステーションからの紹介」との記載が 3 件あった。他にも支援機関や行政等からの紹介があったという回答も見られた。なお、「正社員」の雇用のなかには、障害者枠での正社員雇用も含まれる。

## (2) 新型コロナウイルス感染症の影響

### ① 新型コロナウイルス感染症拡大の影響による心身や収入等の変化 (Q20)

「外出機会が減った」6割、「不安な気持ちが強くなった」5割、「良いと思えることがあった」4割強

2020年の年明け以降、世界規模で人々の生命や生活に大きな影響を及ぼした新型コロナウイルス感染症は、“男女共同参画の遅れを露呈”（『男女共同参画白書 令和三年版』内閣府）することとなった。経済的な影響を見ると女性の就業が多いサービス業が強く影響を受けており、非正規雇用労働者を中心に雇用情勢が急速に悪化した。また、“ステイホーム”のなかで家庭内での暴力が増加したことも報告されている。本調査でも「収入が少なくなった（7.1%）」「仕事を辞めた（辞めさせられた）5.4%」や「家族と衝突が増えた（14.3%）」などの回答があった。

回答者の過半数が「外出機会が減った」「不安な気持ちが強くなった」との影響があったと回答している一方で、「良いと思えることがあった」との回答も半数近くあった。自由回答には「自分が働けないなか社会の動きも止まっていたので世間に置いていかれるような感覚にならずにすんだ」「家に日中いてもテレワークと思われるかな。と思いが少し楽になった」「みんな家にこもるようになって、自分が家にいることの罪悪感が減った。焦る気持ちが減った」などの声が寄せられており、一種の心理的なモラトリアムとして安心を得られた様子が見て取れる。修了者たちが普段の生活で、周囲の強いプレッシャーに晒される状況にあり、安心感をもって生活することが困難な様子もまた窺える。

その他「時間の使い方や気持ちの切り替えなど、それまでのひきこもり経験がある意味役に立った」「職場の食事会が減った」「マスク生活になり自分の容姿を気にせず出歩けるようになった」「距離感が程よく保たれて、過度なルールが無くなった、見直されたこと」等の記述があった。

## (3) 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32歳。健康状態は、1/3以上が「やや不調」「不調」

回答者のガールズ講座受講時の平均年齢は28.7歳、現在の平均年齢は32歳で、平均して講座終了後約3年が経過していた。

ひとり暮らしをしている人は10.7%で過去2回の値(2013年度11.3%、2018年度14.9%)より減少している。同居をしている人は「母」が90%で最も多く、「父」84%、「きょうだい」36%であった。

健康状態については、「不調」「やや不調」との回答が35.7%で、「ふつう」が42.9%であったが、「ふつう」や「良好」と回答した人の中でも、「精神的に追いつめられ、自暴自棄になり、人に迷惑をかけないかどうか」「社会的孤立、就職できるのか不安」などの自由記述があった。また、「介護を必要とする家族がいて、気にかけてたいが自分の体調も悪い」「心身の具合が悪いことが多く、親に頼り切っていることに申し訳なさを強く感じる。また親が高齢なので介護する側になる日も近いと考えると不安が募る」「いまは外に出ることさえできない状態なので、まずは病院に行けるようになりたい。親に頼った生活をしているので、親が要介護状態になったり亡くなったりしたら、どうやって暮らしていけばいいのか不安しかない」等の同居家族への言及もあった。

## 8 割弱が「家事・介護などをしている」

回答者のうち76.8%が「家事/介護などをしている」と答えている。「自分が主担当」の割合は前回調査より高くなり、いずれの項目も約4人に1人が主担当となっている。「手伝うことがよくある」を合わせると「食事作り」「そうじ」「介護」は5割以上、「洗濯」は4割以上が担っているとの回答があった。

### 家事が思うようにできずに「親に申し訳ない」

#### 家事役割を担うも「ずっとこのままの生活でよいのか」という葛藤を抱えている

本調査で、「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ところ、34人中30人からと、非常に多くの書き込みがあった。内容は「親に対して申し訳なさを感じている」「両親が高齢なので、もっと家事を担当しなければいけないと思っているが、なかなかできないでいる」「もう少し手伝えたらとは思いますが体力的に難しいとも思っている。両親には申し訳ないと思っている」「私にもう少し体力があればもっと母の手伝いができるのに、できなくてもどかしいです」などの自分を責めるような内容が目立った。

また、「家事を手伝うことで家での自分の役割が与えられた気がして嬉しい反面、ずっとこのままの生活でよいのかと途方に暮れることがある」「"家事手伝い"のまま歳ばかりとって変化を起こせていない現状に焦りを感じています」等の声も寄せられている。

体力不足や体調不良などで家庭内の役割を担えないことへの罪悪感と、役割があることで安心できる一方で、自分のライフプランやキャリアプランを考えられない、先行きの不安を募らせているという、葛藤が窺える。

## ② これまでの経験 (Q4,8,9,10)

### 約 4 割が四大、大学院卒業。約 2 割が中途退学者

学歴については、四年制大学卒業が 33.9%で前回調査 (39.2%) と同様最も多かった。大学院修了は 3.6%で、中退者 (四大 12.5%、大学院 1.8%) を含めると、四大以上へ進学した人は半数以上であった。高校卒業は 17.9%と次点で回答が多く、前回回答のなかった高校中退は 1.8%、高校認定試験合格は 7.1%となっている。また、回答者の 23.2%が高校、専門/専修学校、四大、大学院の中退者である。「ガールズ講座に参加して久しぶりに同年代の女性と話した」という声は、修了者と接する中でよく聞く言葉でもある。ガールズ支援事業は、進路が決まらないうまま学校を中退した女性たちがもう一度社会と関わる初めの段階をサポートする場として機能しており、女性中退者の受け皿にもなっていると考えられる。

### 「1 年間に 1 ヶ月以上、不登校だった」が半数超え、仕事では 4 割が「人間関係がうまくいかなかった」

学校での経験は、「クラスの中でいじめがあった、いじめられた」が 67.9%、「1 年間に 1 ヶ月以上、不登校だった」が 51.8%であった。回答者の半数以上が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わかる。また、ガールズ講座以前に就労したことがある回答者のうち、42.9%が「人間関係がうまくいかなかった」と回答している。また、「性的な嫌がらせを受けた」人の割合は 14.3%で、前回 (4.1%) から約 10 ポイント増加している。修了者と接するなかで、過去の性被害等から男性に苦手意識があり、支援を求める際のハードルが高くなっている例も見受けられる。

### 「親と自分との関係がよくなかった」「親が過保護・過干渉だった」が 4 割強

家庭での経験については、「家からほとんど出ない状態が半年以上続いた」が 51.8%と回答者の半数以上がひきこもりの状態を経験している。また、「親と自分との関係がよくなかった」が 48.2%、「親が過保護・過干渉だった」が 46.4%の回答があった。一方で「悩み事の相談相手 (Q21)」は、「親」と回答した人が 64.3%。就労体験修了者への質問「働くことにまつわる困りごと相談の相手 (Q11)」についても、「親」と回答した人は 45.5%とそれぞれ最も高い割合であった。親 (養育者) との関係に課題を抱えているが、経済的理由等から家を出られない修了者も多い。また、生活面で親のサポートを受けている修了者からは、「親に頼った生活をしているので、親が要介護状態になったり亡くなったりしたら、どうやって暮らしていけばいいのか不安しかない」「ほとんどの家事を両親に任せている状況です。働いて帰るとぐったりしているので甘えてしまっています。両親が身体を壊したら、介護するのは自分の役目になると思います」「ブランク期間の長い自分に仕事は見つかるのか。一人っ子で親が亡くなってからどうなるのか」「心身の具合が悪いことが多く、親に頼り切っていることに申し訳なさを強く

感じている。また親が高齢（70代）なので介護する側になる日も近いと考えると不安が募る」等、親の介護が必要になった時や、亡くなったあとについての不安も多数寄せられている。

#### （４）今後の支援のあり方について

##### ちょうどいい支援、居場所

前回調査の「調査結果の分析」は“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”というセンテンスで締めくくられていた。ガールズ支援プログラムの参加者の多くは、霧の大海原を単独航海で渡っている。そして、さまざまな傷つき体験や特性による困難に囲まれて、「いつもうっすら不安」を抱えている。グループインタビューからは支援や制度のはざままで「ちょうどいい支援、居場所」がなかなか得づらい様子が語られた。安心して立ち寄れる「船着場」はまだまだ社会の中で少ないと言えるだろう。また、2020年からまん延したコロナ感染症の影響も大きかった。居場所や就労体験場所の縮小により、思い描いていたステップが踏めなかった修了者もいる。めぐカフェも一時休店し、就労体験のステップ2（手当付きカフェ実習）は2020年度から停止している（2021年度は、関係先の協力を得てめぐカフェ以外での就労体験を臨時的に実施した）。なお、2024年度については、クラウドファンディングで資金調達を行い、コロナ禍でステップ2を受けられなかった修了者向けにめぐカフェ就労体験の追加実施をすることを予定している。

ゆるやかな繋がりへのニーズは高く、2022年12月に発行した『ガールズ ZINE』では、「コロナ禍で人と集まりづらい、リアルな場はしんどいけどなにか繋がってほしい」という修了者からの声に応じて「小さな紙上で繋がること」を試みた。また、2023年3月23日にはガールズ講座修了者・ガールズ講座の受講を検討している方に向け、ミニセミナー「自分を慮る方法」を開催し、セルフケアの方法などをシェアし交流した。修了者限定メールマガジンでは、社会参加体験の募集などを告知するとともに、安心して立ち寄れる居場所があることを伝えるメッセージを発信し続けている。本調査の自由記述にも、「いろんな不安をいまだに抱えている中で継続的に流して下さるメールマガジンにいつも心が救われる、あたたかい気持ちになります」等の声が寄せられている。パンデミックを挟んだこの5年間は、【船着場・営業中】の、のぼり旗を立てておくことに注力した期間でもあったといえよう。修了者らにとって、「ガールズ」は所属するコミュニティでもある。センターが世話人的な存在として、このコミュニティを数少ない「ちょうどいい居場所」の一つとして継続・保持していくことは、引き続き重要である。

##### 年齢を重ねることへの不安に対して

本調査の自由記述からは、経済的な不安、特に親（養育者）の介護、親が亡くなったあとの生活など、年齢を重ねた未来への不安が高いことが見て取れる。「歳を取ったときに相談する場所があるか不安だ」という声も多い。「相談する場所」は、もちろん彼女たちが安心できる場

でなければならない。人間関係に不安を抱える修了者にとって相談のハードルは高く、回答者の半数以上が「親」を相談相手として挙げているなかで、自分が安心できるまったく外部の相談先を見つけるには多大な苦労が伴うだろう。每期とっている講座アンケートによると、ガールズ講座を知ったきっかけは、「支援機関の相談員から」、「家族・知人からの紹介」が大きな割合を占める。ひきこもり UX 会議などの女子会で知ったという参加者も一定数いることから、信頼できる大人、あるいは仲間だと思える他者からの口コミは、相談のハードルを下げる大きな安心材料である。地域の支援団体や相談窓口と連携し、「ガールズ」向けにカスタマイズした安心できる情報を提供していくことは、今後センターに望まれる役割の一つであろう。

## 声を届けていくこと

「チラシはずっと前に手にしていたんですけど、参加するまでに2年かかりました」と語ってくれた修了者がいた。同様の声は、ポツポツと聞こえてくる。講座の休憩時間の雑談で、社会参加体験が終わった後に、めぐカフェでの就労体験の合間に。「ガールズ講座の存在を知ってから、ホームページに掲載している情報や修了者体験談を何度も読んで参加を検討した」と話してくれた修了者も幾人かいる。修了者による体験談は説明会で1回、講座中に2回実施し好評を得ているが、きっとそれではまだまだ足りないのだと思う。今回グループインタビューの募集には17名もの修了者が手を挙げてくれた。実際に参加してくれた10名の方も「講座参加を考えている人の役に立てば」とご自身の経験をつぶさに語ってくれた。「たくさんロールモデルが欲しいと思っています」という言葉は今の彼女たちの言葉でもあり、講座参加前の彼女たちの言葉でもあっただろう。ガールズ講座の中で安心できる同期の横の繋がりを体験するとともに、期をまたいだ縦の軸においても、それぞれ違う固有の体験、困りごと、どう対応していったのかという、経験や対策を蓄積しシェアしていくような繋がりが必要だ。こうしたシスターフッドの構築をサポートし、それを可視化していくこともまた、センターの今後の大きな使命であると言えよう。

## (5) 支援者・研究者の所感

### 安心できる場がもつ、エンパワメントとレジリエンスの作用

恩田 夏絵

ピースボート・グローバルスクールコーディネーター  
一般社団法人ひきこもり UX 会議共同代表理事

ひきこもり状態や生きづらい状況にいて、自分を助ける情報を得ることや、自分らしい生き方を取り戻していくことは容易ではありません。本調査の『ガールズ講座が役立った点』についての報告では、「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」、「同じ立場の人と知り合い、話すことが励みになった」といったポイントが挙げられています。この回答から、ガールズ講座は受講者の容易ではない状況に伴走し、生活に関わる情報提供も行う貴重な連続講座であることが伝わってきます。

特に「同じ立場の人と知り合い、話すことが励みになった」という項目に焦点を当てると、ガールズ講座の受講によって変化したことをきく質問(Q12)でも「自分のような悩みを持つ人がたくさんいること、自分は一人じゃないと思うことができた」、「悩んでいるのは自分だけではないと気付くことができた」といった回答が寄せられています。この回答は、私自身の経験にも重なるものがあります。

私は物心ついた頃から「空気が読めない」「口調がキツイ」といった対人コミュニケーションへの違和感を持っていました。友人関係を築くことが難しく、小学2年から五月雨式に不登校がはじまり、その後ひきこもり状態になりました。自分を他者と比較し「こんな愚かなことをしているのは私だけだ」と責め、どうにかしなければと無理矢理動いては失敗を重ね、自信を失くしていきました。この経験は非常に辛く、孤独感や自己否定感に苦しむ日々でした。ひきこもり状態から脱した変化の要因は、定時制高校に進学したこと、高校卒業後に参加した NGO ピースボートの地球一周の船旅に参加したことの2点が大きいと考えています。そのどちらも、世代も考え方も様々な人たちが存在する環境に身を置きながら「こう考えるのは自分だけではない」「色々な意見や考え方があっていい」「ひとりじゃない」という実感を得ることができました。

ガールズ講座が開始当初から変わらず提供しているものに「同じ立場の人との出会いの場」という場が挙げられています。これはひきこもり UX 会議が開催している「ひきこもり UX 女子会」とも共通しており、私は非常に重要であると考えています。

「ひきこもり UX 女子会」とは、ひきこもり状態にあったり、人間関係などに不安を抱く女性自認の方向士で集まり、安心できる環境で対話交流をする場です。女子会という場には、似たような経験をした人の体験談を「聴く」、自らの体験や考え、思いを「話す」、まだ話すことに抵抗がある人でも「居る」ことができるという3つの要素があります。女子会に参加する人は、自らを語り、聴くことで「聴いてもらえた」「ひとりじゃない」と感じ、互いをエンパワメントしてレジリエンス(回復力)を高めていきます。

「理解してもらえた」「ひとりじゃなかった」という気持ちをもとに、変化していく女性たちは少なくありません。「自分のような悩みを持つ人がたくさんいること、自分は一人じゃないと思うことができた」という回答にはまさに、エンパワメントとレジリエンスの力を感じます。

無理に元気づけるでもなく、本人の速度を無視して就労に繋げるでもなく、受講者のペースにあわせて伴走し、彼女たちが自分の一歩を踏み出せるように勇気づける—ガールズ講座が行っているのは「生き方支援」であり、こういった支援は非常に貴重です。このような環境は社会のなかにはまだまだ足りていません。今後もガールズ講座が続くこと、こういった場や支援がより広がっていくことを願っています。

## 本調査を通して見えてきた事業の成果および課題

杉田 真衣  
東京都立大学 准教授

インタビューでは「ガールズ講座に参加して、「本当に安心できる、すごい場所だ。人と話せる場所だな」という風に感じました」という発言があった。ここでは「安心」に注目し、調査から浮かび上がることを見ていく。

### 学校でも家庭でも職場でもない場所

アンケート調査の結果からは、少なくないガールズ講座参加者にとって、自宅の外も内も安心していられる場所とはなっていないことがわかる。

学校での経験を問う質問では、67.0%が「クラスの中でいじめがあった、いじめられた」と回答しており、このことは51.8%が「1年間に1ヶ月以上、(病気やけが以外で)不登校だった」と回答したことと無関係ではないだろう。そして、就労経験のある人の28.6%が「上司・先輩・同僚から嫌がらせを受けた」、14.3%が「性的な嫌がらせを受けた」と回答している。学校でも職場でも暴力にさらされるなかで家庭はどうかといえば、48.2%が「親と自分との関係がよくなかった」、46.4%が「親が過保護・過干渉であった」、37.5%が「家にいても気が休まることがなかった」と回答している。自由記述回答からは、きょうだいの関係に悩まされている人たちもいることがわかった。家に居づらく、そこから出るのも難しいという状況に風穴を開けているのがガールズ講座であると言える。

### 講座の運営方法と内容

自分を脅かす場から物理的に離れられるというだけではない。「安心安全な場を作るためのルール」の設定など、スタッフによる積極的な運営の取り組みとそれへの参加者の協力が、ガールズ講座を暴力・支配に怯えずに身を置ける場になっている。

くわえて、自分や他者を大切にするために必要な学びがいつそう安心をもたらしている。たとえば、アンケートでもインタビューでも、バウンダリー・境界線という概念を学べたことへの言及があった。「“バウンダリー”という言葉は初めて知り、『だから辛かったんだ』と原因が分かった事で安心できたと同時に、“私だけが感じていて異常という訳ではなかったんだ”という事も判明して納得できたことは大きな励みになりました」というアンケートの回答からは、運営方法のみならず講座内容も安心を生み出していることがわかる。

### 「同じこと」から「違うこと」へ

「自分だけではない」という気づきは、自分と似た状況にある他の参加者との出会いを通じても得られる。それはこれまでも確認されてきたことだが、今回さらにわかってきたことがある。一つは、「自分だけではない」と感じられるのは参加者たちが置かれている状況だけではなく、参加しているまさにその瞬間の、息づかいなどの心身の状態も含むことだ。インタビューでの「参加している人が、なんかみんなめっちゃくちゃ緊張していて、なんかみんなすごい心配性で、なんか似てるというか、わかるなって思って」といった語りからそれがうかがえる。

もう一つは、「同じ」だと分かることによる安心が、「違い」へと目を向けてそれを受け入れる余裕を生むことだ。優劣で見るとはなく、水平な関係においての、違いへの注目である。「同じ状況の人だから共感



できることや、違いを知った。『こう考えればいいのか!』とハッとする時がありました」というアンケートの回答から示唆を得た。違いを知ることは、自分や他者の理解を広げ、社会で支配的な価値観、規範に囚われずに生きることを助ける。

### 見通しの立てにくさ

最後に、修了者から示された課題に触れたい。インタビューでの「就労体験が終わった時に、働くっていうことに対して、すごい勇気をもらえて」という語りからは、就労体験が不安があっても前へと踏み出すきっかけとなっていることがわかる。しかし、「将来のことは全て不安です」というように、アンケートでは複数の方が、先が見えないことへの不安を綴った。「生きづらい人たちのための働く場所ができてほしい。いろんな選択肢があると言われているけれど、ひとりでも生活できるくらい収入を得るには結局、普通の会社で働くくらいしかなくて」「心身の健康に不安があっても、十分な安全を得られる社会について探ること、賃労働以外の道」という要望、指摘もあり、重要であるが、日本社会全体で取り組まれるべき課題である。とはいえ、「たくさんロールモデルが欲しいと思っています。〇〇の障害があるけどこう乗り切っている。××で困っているがこんな工夫をしている…などを知って参考にしたい」という要望に関しては、既に講座において修了者の体験談を聞く機会を設け、その内容をホームページでも紹介する取り組みがされている。こうした取り組みが続けられて、自分の生活をなんとか創り出している方たちの経験、その中で獲得された知恵と技がさらに蓄積され、共有されていくことを期待する。

# 【資料編】

① ガールズ講座修了生アンケート・めぐカフェ就労体験修了生アンケート調査票

「ガールズ講座修了生アンケート調査票」

**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、学校で次のような経験をすることがありますが、(○はいくつでも)

①よく話せる友達がいいた	②頼りできる先生がいいた
③習字塾に参加した	④クラスの中でいい友達がいた、いいめられた
⑤学校祭準備が楽しかった	⑥学校の勉強についていけないことがあった
⑦友達といふより一人一人の個性が楽しかった	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、(練習や休む以外で)本習い込んだ	⑩あてはまるものはない

Q9 あなたはこれまで、家庭で次のような経験をすることがありますが、(○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親が専業主婦・専業主夫であった	⑥親にあまり面影を覚えてもらえなかった
⑦親・きょうだいなど家族の面影を覚えていなかった	⑧家にお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精神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家から道とみえない休職が半年以上続いた	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か伺います。あなたはその間に、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勤務時間の短縮・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

「ガールズ講座修了生アンケート調査票」

**1 あなたについて教えてください。**  
 該当する箇所に○を付けてください。( )内には数字を記載してください。

Q1 参加したガールズ事業(複数選択可)	<input type="checkbox"/> ガールズ講座 <input type="checkbox"/> 社会参加体験(職場体験含む) <input type="checkbox"/> めぐカフェ就労体験
Q2 ガールズ講座受講時の年齢 ( )歳	
Q3 現在の年齢 (2023年8月1日現在) ( )歳	
Q4 最終学歴	※✓はひとつだけ入れてください 中学 <input type="checkbox"/> 卒業 高校 <input type="checkbox"/> 在学中 <input type="checkbox"/> 休学中 <input type="checkbox"/> 中途 <input type="checkbox"/> 卒業 <input type="checkbox"/> 高必修課程認定試験合格 専門学校/専修学校 <input type="checkbox"/> 在学中 <input type="checkbox"/> 休学中 <input type="checkbox"/> 中途 <input type="checkbox"/> 卒業 短大 <input type="checkbox"/> 在学中 <input type="checkbox"/> 休学中 <input type="checkbox"/> 中途 <input type="checkbox"/> 卒業 短大併用大学 <input type="checkbox"/> 在学中 <input type="checkbox"/> 休学中 <input type="checkbox"/> 中途 <input type="checkbox"/> 卒業 大学駅 <input type="checkbox"/> 在学中 <input type="checkbox"/> 休学中 <input type="checkbox"/> 中途 <input type="checkbox"/> 修了 その他 ( )
Q5 健康状態	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> ふつう <input type="checkbox"/> やや不健康 <input type="checkbox"/> 不健康
Q6 同居の状況	<input type="checkbox"/> 同居している人はいない <input type="checkbox"/> あなたを入れて ( )人 同居者(複数選択可) <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> おようだい( )人 <input type="checkbox"/> 兄 <input type="checkbox"/> 姉 <input type="checkbox"/> おじ <input type="checkbox"/> おば <input type="checkbox"/> お孫の子ども <input type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> その他( )
Q7 家庭介護等の状況	<input type="checkbox"/> 家事/介護などしていない <input type="checkbox"/> 家事/介護などしている ※①～⑤で行っているの法、✓を入れてください。 ①食事作り <input type="checkbox"/> 自分が主担当 <input type="checkbox"/> 手伝うことがよくある <input type="checkbox"/> たまに手伝う程度 ②洗濯 <input type="checkbox"/> 自分が主担当 <input type="checkbox"/> 手伝うことがよくある <input type="checkbox"/> たまに手伝う程度 ③掃除 <input type="checkbox"/> 自分が主担当 <input type="checkbox"/> 手伝うことがよくある <input type="checkbox"/> たまに手伝う程度 ④介護 <input type="checkbox"/> 自分が主担当 <input type="checkbox"/> 手伝うことがよくある <input type="checkbox"/> たまに手伝う程度 ⑤その他 ( ) 上記のことについて、どう感じていますか、精神的、身体的、精神的な面など自由に記述してください。

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のでしょうか。  
(Oはいくつでも)

① 決められた時期にどこかに通うことがもずかしい
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ずかしい
④ 体調の悪がり、整わない
⑤ 休急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 次に向けて一歩踏み出すきっかけがつかぬ
⑧ 人といっしょに向かふことがむずかしい
⑨ 自分に自信がなく、自分を肯定してしまふ
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。(Oはいくつでも)

① いろいろな状況にある人と接して、もの見方や考え方が広がった
② 同じ立場の人と知り合い、話すことが楽になった
③ 客観的に自分を捉え、強みや得意なこと・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 知り合わ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 自立や就職に向けて一歩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

★その他変更してご自身が変化したことや、特に気づいたことがあればお書きください。

[ ]

Q13 社会参加体験（ボランティア）に参加した方がみお書きください。社会参加体験はどのような点で役立ちましたか。(Oはいくつでも)

① 居場所として迷えるところがあった
② 知らない人にあいさつをしたり、わからないこと各聞いたりする練習になった
③ 安心して暮らす環境の中で、自分の力を試したり、発見したりすることができた
④ 適性や得意なこと（または苦手なこと）などを知ることができた
⑤ 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
⑥ いろいろな世代や立場にある人と接して、もの見方や考え方が広がった
⑦ 対人関係が以前より楽になった
⑧ 自立や就職に向けて一歩踏み出すきっかけとなった
⑨ その他( )
⑩ あてはまるものはない

★参加した活動の中で、特に気づいたことや自身の変化について自由にお書きください。

活動内容	気づいたことや自身の変化について
習体名、イベント名など	

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』『社員参加体験（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。あてはまるものをすべて○をつけてください。その中で、あなたが、特に役立ったもの・して良かったものに、3つまで◎をつけてください。

<input type="checkbox"/>	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）
<input type="checkbox"/>	②就労関連のセミナーやイベントに参加した
<input type="checkbox"/>	③ハローワークに行った
<input type="checkbox"/>	④「めぐカフェ」以外の就労体験やジョブ・トレーニングに参加した
<input type="checkbox"/>	⑤職業訓練（校）に通った
<input type="checkbox"/>	⑥求人に応募した
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	⑨体力づくりのため定期的に運動をした
<input type="checkbox"/>	⑩市民活動やボランティアに参加した
<input type="checkbox"/>	⑪就労移行支援事業所などへ通所した
<input type="checkbox"/>	⑫障害者手帳を取得した
<input type="checkbox"/>	⑬障害年金を受給した
<input type="checkbox"/>	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○(◎)がついた方に向います。どのような機関に相談しましたが、(○はいくつでも)

<input type="checkbox"/>	①若狭サポートステーション	<input type="checkbox"/>	②若狭青年相談センター
<input type="checkbox"/>	③地域コースプラザ	<input type="checkbox"/>	④ながわど若狭県支援センター
<input type="checkbox"/>	⑤ハローワーク	<input type="checkbox"/>	⑥若狭県若狭支援センター
<input type="checkbox"/>	⑦若狭県若狭支援センター	<input type="checkbox"/>	⑧精神保健福祉センター (ここらの健康相談センター)
<input type="checkbox"/>	⑨保健所・福祉保健センター	<input type="checkbox"/>	⑩フォーラムの相談センター (心とからだと生きがいの相談)
<input type="checkbox"/>	⑪フォーラム3館の 事業関連の相談	<input type="checkbox"/>	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 現在している     ② した     ③ していない

⇒①②に○をつけた方は Q17 へ    ⇒③に○をつけた方は Q20 へ

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

仕事や活動の内容 (業種、職種、製作業、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	3月	年	7月(休・休)・派遣・契約社員・正社員・7月 →21(個人事業主・障害者雇用・その他)
②	日	3月	年	7月(休・休)・派遣・契約社員・正社員・7月 →21(個人事業主・障害者雇用・その他)
③	日	3月	年	7月(休・休)・派遣・契約社員・正社員・7月 →21(個人事業主・障害者雇用・その他)
④	日	3月	年	7月(休・休)・派遣・契約社員・正社員・7月 →21(個人事業主・障害者雇用・その他)
⑤	日	3月	年	7月(休・休)・派遣・契約社員・正社員・7月 →21(個人事業主・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。(Oはいくつでも)

①求人情報紙(紙)	②新聞広告・ポスターラシ
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、収入のある仕事・活動をしている方に、その条件についてうかがいます。複数の仕事をもち方は、合計した時間・日数をご記入ください。

① 1日の働く時間(平均)	休憩を除き	時間	分
② 1週間に働く日数(平均)	週	日	

## 5. 新型コロナウイルス感染症の影響

Q20 新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、心身や収入等に変化がありましたか。(Oはいくつでも)

① 不安な気持ちが強くなった	② 外出機会が減った
③ 孤独感が増えた	④ 体調が悪化した
⑤ 収入が少なくなった	⑥ 仕事を辞めた(使えらば)
⑦ 家族と衝突が増えた	⑧ 生活リズムが乱れた
⑨ 良いと思えることがあった(具体的に )	
⑩ その他(具体的に )	

## 6. 現在の状況について

Q21 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。(O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先輩の同僚	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・SNS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

Q22 仕事以外の活動で参加しているものがあれば、O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 スポーツやからだが動かす活動
④ 特にしていることはない
⑤ その他( )

Q23 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、Oをつけてください。(3つまで)

① 体力、心身を鍛える力(体調管理、休息、自分を責めない等)
② 人との関係を築く力(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 家族との関係の構築し(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(パソコン、資格等)
⑦ その他( )

Q24 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

[ ]

Q25 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、まことにありがとうございました。

※本調査は、原則「無記名」です。  
※本調査にお答えいただいた方に抽選で2,000円分のギフトカードをお送りいたします。ご希望の方は「 ギフトカード希望」にチェックし、名前と連絡先をご記入ください。当選者の発表は発表をもって代えさせていただきます。  
※このアンケートではお聞きできなかったことについて、アンケートの運営が、グループインタビュー（4～6人様）を予定しております。ご希望があれば、下記「 インタビュー希望」にチェックし、名前と連絡先をご記入ください。後日、ご連絡を申し上げます（多数の場合は抽選となります）。

ギフトカード希望     グループインタビュー希望

お名前	
電話番号	
メールアドレス	
住所	〒
その他(配慮してほしい、心配な点などあればどうぞ)	

※提供された個人情報は、今回のアンケートのみならず、グループインタビュー連絡のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

この調査票は、「めぐかフェ」就労体験修了生のみなさまにお送りしています。  
※なお、コロナ禍ではお書きの機会が限られており、ご記入が難しい場合があります。

## 「めぐかフェ」就労体験修了者アンケート調査

### 1. 就労体験以前について

Q1 就労体験に会う以前に、(1)日でも就労した経験はありましたか？

	<input type="checkbox"/> あった
	<input type="checkbox"/> なかった

→①「あった」と答えた方は Q2へ、②「なかった」と答えた方は Q3へ。

Q2 以前に経験した仕事の雇用形態はどれにあたりましたか？ (いくつでも)

<input type="checkbox"/> アルバイト・パート	<input type="checkbox"/> 派遣
<input type="checkbox"/> 嘱託・契約社員	<input type="checkbox"/> 正社員
<input type="checkbox"/> フリー・請負	<input type="checkbox"/> その他 ( )

Q3 就労体験に入る前に、悩んでいたのはどんなことだったでしょうか。

(0は3つまで)

<input type="checkbox"/> 決められた時間どこかに通うことがむずかしい
<input type="checkbox"/> 身だしなみを整えられない
<input type="checkbox"/> 人にあいさつすることがむずかしい
<input type="checkbox"/> 体調の波があり、整わない
<input type="checkbox"/> 休憩や気持ちの切り替えがうまくできない
<input type="checkbox"/> 働くのに不安やこわさが先に立つ
<input type="checkbox"/> 次に続けて一歩踏み出すことがつづかない
<input type="checkbox"/> 人といっしょに何かをすることがむずかしい
<input type="checkbox"/> 自分に自信がなく、自分を否定してしまう
<input type="checkbox"/> あてはまることはない
<input type="checkbox"/> その他 ( )

## 2. 就労体験プログラムについて

Q4. 就労体験のプログラムはあなたの役に立ちましたか？(Oは1つだけ)

① 役に立った	② まあまあ役に立った
③ どちらともいえない	④ あまり役に立たなかった
⑤ 役に立たなかった	

Q5. 役に立ったのはどんな点でしたか？(Oは3つまで)

① 決められた時間に通うことに慣れた
② 身だしなみを整えられた
③ あいさつの習慣がついた
④ 体調管理をする練習になった
⑤ 休息や気持ちの切り替えができるようになった
⑥ 働く不安やこわさが軽減した
⑦ 次に倒れて一歩踏み出すきっかけになった
⑧ 人といっしょに何かをする練習になった
⑨ 自分を否定することが減り、少し自信がついた
⑩ 声を出し、高揚する練習になった
⑪ わからないことを聞けるようになった
⑫ 業務の向き不向きを知ることができた
⑬ あてはまることはない
⑭ その他( )

Q6. 就労体験をふりかえってとくによかった点があれば、自由にお書きください。

Q7. 就労体験をふりかえってこんな改善がほしいかった、こうだったらよかった、など改善点があれば、自由にお書きください。

## 3. 現在の状況について

Q8. 現在の体調はいかがですか？(Oは1つだけ)

① よい	② まあまあよい
③ なんとかもたえない	④ あまりよくない
⑤ よくない	

Q9. 現在、医療機関にかかっていますか？(Oは1つだけ)

① かかっている	② かかっていない
----------	-----------

Q10. 障害者サービスを利用したことがありますか？

① ある 添ええなければ具体的に( )
② ない
③ その他 申請中など ( )

Q11. 働くことにまつわる回りことや悩みごとがあるとき、だれに相談したり、話ししたりしていますか。(Oは3つまで)

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

Q12. 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。

以上です。ご協力いただき、ありがとうございました。



② ガールズ講座説明会募集チラシ(2022年度 26期)

働きづらさに悩むあなたに…

2022年度 26期

# ガールズ編 しごと準備講座

2022年度 26期

**参加費無料**  
**講座説明会**  
**9/14(水)**  
14:00 ~ 15:30

申込み / 問合せ  
**045-714-5911**

電話・WEBにて  
説明会申込  
受付中!



しごとが  
なかなか  
続かない…

小さい頃から  
人間関係が  
苦手…

「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  
25コース開催し、約510人が受講しました。  
同じ悩みをもつ女性たちと一しょに、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ませんか。  
まずは講座説明会にお越しください。

講座に参加した  
体験者の声

ひきこもり状態が長く、コロナ禍で人と話す機会もますます減って孤独を感じていました。講座に通う前は不安でいっぱいでしたが、「安全な場」という感じがして、そこまで緊張せずに参加できました。同じような悩みを抱える仲間たちと出会い、さまざまなプログラムに参加することで、自分の中にある見えない不安が、可視化されて対策をたてやすくなりました。最後まで楽しく通えたことは、達成感もあり、次に踏み出す一歩になりました。

本講座プログラム詳細はチラシ裏面をご覧ください▶▶

2022年後期

「ガールズ編しごと準備講座」(本講座)プログラム (予定 変更の場合あり)

日程	プログラム内容(講師)	【時間:10:15~12:15】
10/12(水)	オリエンテーション、安全・安心な場を作るためのルール	
10/14(金)	【実技】リラックス・ヨガ (ヨガ・インストラクター 工藤なお)	
10/19(水)	【実技】呼吸と声(市民劇団オンリーワン 岩井智恵) + 婦人科系からだの悩み	
10/21(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)	
10/25(火)	しごとの前に、私のことを考えてみよう	
10/27(木)	しごとと私について聴いてみよう、就活&しごと体験談 (講座修了生)	
10/31(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)	
11/8(火)	先行く先輩の体験談 (ひきこもりUX会議 恩田夏絵)	
11/11(金)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先、就労等体験について	<オプション:ミニ相談>
11/16(水)	就活&しごと体験談(講座修了生)、社会制度について	<オプション:ミニ相談>
11/18(金)	振り返って、これからの語る交流会	

☆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、

カフェ等での就労体験プログラムも用意しています。

**ガールズ 応援 検索**

☆働きづらさに悩む「ガールズ」応援サイトもご覧ください。

☆ミニ相談は男女共同参画センターの相談員が担当します(希望者のみ)。

講座期間 10/12(水) ~ 11/18(金) 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 15~39歳までのシングル女性 15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付けます。  
 9/26(月)17時 必着。応募多数の場合は横浜市民を優先し、抽選と  
 します。

**9/14(水)14時~説明会への参加をおすすめしています。**  
 説明会では、本講座のプログラムの詳細や修了生の体験談を聞くことができます。  
 説明会申込は、8/20(土)~電話・ホームページ・来館にて受付。

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)

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:横浜市南区南太田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。
- 講座の申込み時にお聞きした個人情報は、講座の運営に関すること以外には使用いたしません。
- 新型コロナウイルス感染症の影響によって、今後日程や講師が変更になる場合があります。



2022.8

### ③ ガールズ講座参加のルール（初日のオリエンテーションで配布）



2022年10月12日  
ガールズ編★しごと準備講座

## 「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。
  - ・自分を責めず、ほめるようにしましょう(ほめられる所が必ずどこかにあります)。  
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、休まなくて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。だまっていてもいいのです。  
自分にとって自然なすごし方で、この場に来てくださればいいのです。
- ・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) なかまに出会う
  - (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～



④ めぐカフェ就労体験プログラム(2022 年度夏)

就労体験ステップ1 2022 年度 夏

1 実習日時

下記の通り

2 対象者

- ・ガールズ講座を4日以上欠席していないこと
- ・就労しようとする意志があること
- ・全回参加できる体調であること ※通院中の方は主治医の賛成を得ること

3 実習の内容 (予定)

1	8/23(火) 10:00-12:00 オリエンテーション①	・自己紹介・めぐカフェの成り立ち ・食品衛生、体調管理やみだしなみについて ・実習の心構え ・実習日誌について
2	8/25(木) 13:30-16:00 オリエンテーション②	・実習の心得、挨拶やコミュニケーション 【めぐカフェ業務について】 ・接客の基本、作業効率等 ・一日のカフェ業務の流れなど
3	8/30(火) 13:30-16:30 「集客」の工夫を考える	・めぐカフェ集客のための工夫を考えよう
4	9/1(木) 13:00-16:30 情報を発信する	・ブログ、ツイッター、写真など SNS 投稿ルールについて ・実際に情報を投稿してみよう
5	9/16(金) 前半：10:00-13:00 後半：12:00-15:00	・マルシェやささい市アシスタント(場所：1階正面入り口) 商品陳列、整理、販売補助、片付け等
6 7 8 9	カフェ実習 ※個別日程	午前シフト(10:00-13:00) 開店準備、ランチ 午後シフト(13:00-16:00) ティータイム、閉店作業 ※カフェエプロン貸与
10	10/28(金) 振り返りと発表	・修了レポートの提出と発表(全員) ・修了証授与

※期間中、支援機関での個別相談を並行して受けてください。

※万が一「めぐカフェ」が開店できない場合、6～9の内容は変更することもあります。

4 応募について

履歴書と志望動機レポート(600字程度)を次へ郵送または持参ください。手書きでもPCでも。

7/30(土)必着。面談は8/5(金)を予定しています。

※応募レポートに、どこの支援機関(○若者サポートステーション、青少年相談センター、○就労支援センター、など)で個別相談を受けているかを書いてください。

◎送付先 〒232-0006 横浜市南区南太田 1-7-20 フォーラム南太田 宛て  
後日、面談時間を電話で連絡します。

◎問合せ：フォーラム南太田 電話 045-714-5911 まで



## 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（フォーラム南太田）

〒232-0006 横浜市南区南太田 1-7-20

電話 : 045-714-5911

Email : [girls@women.city.yokohama.jp](mailto:girls@women.city.yokohama.jp)

H P : <https://www.women.city.yokohama.jp/m/>

note : [https://note.com/girls\\_support](https://note.com/girls_support)

担当 : 男女共同参画センター横浜南  
管理事業課 秋葉由美、小林由希絵

表紙絵 : murano