

編集・発行

仙台市健康福祉局障害者支援課

(市民の生活状況に関する調査担当)

〒980-8671

仙台市青葉区国分町3-7-1

連絡先 022-214-8742

# こもれび

〇こちらは、R5年度に実施した「市民の生活状況に関する調査—ひきこもり支援の充実に向けて—」の調査において、情報提供を希望した方にお送りしています。

〇この紙面に関するご意見・ご感想等ありましたら、上記の障害者支援課へご連絡ください。

〇仙台市ホームページ「ひきこもり支援の充実に向けて」においても、相談機関等の情報を掲載しております。

<https://www.city.sendai.jp/chiikisekatsushien/voice.html>



## 「外部での日中活動が生活リズムを整える」

体験談 Story 2 オンラインゲームにのめり込み次第にひきこもり生活送ることになった40代の男性  
健康コラム Health1 日中活動のちょっとした心がけで生活リズムが変わる

### 体験談

Story

02

「オンラインゲームにのめり込み、自覚がないまま、いつの間にかひきこもり生活を送っていたが、人に恵まれ、オンラインゲーム以外の楽しみも見つけることができました。」

(40代、男性の場合)

### ■これまでのあゆみ

#### —ひきこもりになったきっかけ—

小学生、中学生のときにはバスケット部、高校生では演劇部に所属していました。中学2年生のとき、関東から県内に引っ越した際に、いじめられていたことはありましたが、両親が学校に相談して対応してくれたこともあり、その後の学生時代は問題なく過ごしていました。高校で始めた演劇に関しては、

校外のミュージカル団体に合格し、3年間活動するほど打ち込んでいました。

その後、演劇はやめてしまいましたが、専門学校に進学しました。学力の関係で、希望の学科ではありませんでしたが、保育士と幼稚園教諭免許を取得し、卒業しました。卒業後、資格を活かした職場で働いた時期もありましたが、女性が多く、男性には続けにくい職場だと思い、1年程で退職

しました。その後、専門学生時代のアルバイトの経験を活かして、仙台市内の大きな宴会場で働き始めました。2～3年で辞めて、東京で一人暮らしを始めたのをきっかけに介護の仕事に転職しました。

その時期から、インターネットのオンラインゲーム(※)にはまりました。今思えば、手が空いているときは一日十何時間もゲームをしていたので、ゲーム依存の域に達していたと思いますし、それが病気のはじめだったのだと思います。

(※) インターネットに代表されるネットワークに接続して、同時に不特定の複数の人々が参加して行うゲームのこと。

27～28歳のとき、工作中に急に泣き出したり、思わぬときに怒ったりと感情コントロールができなくなっていました。以前から、眠れない時期があり、近所の精神科を受診しましたが、そのときは診断名がつかず、「気のせい」と言われたため、自分でもそう思い、仕事を頑張っていました。しかし、気づけば、元に戻れない程、状態が悪化していました。

その際、こころの健康相談に相談することができ、そちらでは、会社の嘱託医に相談することを勧められました。相談内容を上司に報告したところ、職場のストレスチェックを受けることになり、ストレスの度合いが高いと診断されたため、会社で紹介された精神科を受診しました。そちらで、うつ病と診断され、主治医から休職を勧められ、3ヶ月間休

職しました。その3ヶ月間は東京にいましたが、その後収入がなくなり、一人暮らしが難しくなりました。主治医や家族の勧めもあり、帰仙し、実家に戻りました。

病院に関しては、交流があるご近所の娘さんが精神科系の薬剤師で、今通院している精神科クリニックを紹介してくれました。先生との相性は良く、今も続いており、何十年の付き合いです。

精神科クリニックに関しては、仙台に戻って自分に合うところを見つけられたのですが、生活自体は、気づいたら、自宅にひきこもるようになっていました。自分としては、コンビニによく買い物にも行っていましたが、近所のご高齢の方と交流もありましたから、ひきこもっているという認識はなく、ただ大好きなオンラインゲームをしているだけという感覚でした。

オンラインゲームにのめり込むほど、時間だけでなく、お金をつぎ込んで、課金するようになりました。時間とお金をつぎ込むことで、そのオンラインゲーム内で有名になり、オンラインゲームのプレイヤーとは連絡先を交換する関係になっていました。オンラインゲーム内の自分の役割も、自分がゲーム内でプレイヤーとして存在しなければ、他のプレイヤーがゲームを始められないという立場だったこともあり、その中に自分の存在意義を見つけてしまいました。

課金に関しては、気づいたら、1年分の障害年金百数十万円を使っていたこともありました。

ゲーム内で借金をして返済するためにまた課金するようなパターンにも陥りました。元々、カセットゲームが好きで、カセットゲームならば、カセット一つが5000~6000円のところ、オンラインゲームは、月額3000円でゲームし放題だったため、オンラインゲームの方が得だと思い始めたのですが、気が付いたら数百万円ほどの規模になっていました。

食事に関しては、3食きちんと食べていたのですが、自分で料理を作れるので、例えば、夜中3時頃とかに「オムライスを食べたい」と思えば、自分で作って食べていました。もしかすると、1日5~6食だったかもしれません。ストレスのはげ口のの一つとして、過食に走っていたのだと思います。

うつの症状があったからかもしれませんが、その時期は、髭もそらず、もしかすると歯も磨いていなかったかもしれません。お風呂は沸かすのですが、「今日ぐらいはいいかな」が積み重なり、精神科の通院日に合わせて、週1回しか入っていませんでした。入浴する際も、自分では洗う気力はなく、父親に介助してもらう程でした。

### ――歩踏み出したきっかけ――

両親から、ひきこもり中の生活や将来について指摘されることはありませんでしたが、オンラインゲームへの課金については、止められました。ただ、自分としては「もっと課金したい」という思いがあったので、母の友人の紹介で、高齢者施設のデイサービスでアルバイトを始めました。しかし、半年ほど

でうつ病から躁うつ病の症状が現れて、辞めてしまいました。

そこから、一般の仕事はまだ難しいかと思い、かかりつけ精神科クリニック内のデイケア（※）に通うことになりました。

（※）精神科の通院医療の一環として、グループ活動やレクリエーション、スポーツ、料理、野外活動等を行うもの。

そのデイケアでは、デイケア内のフットサルチームに所属していました。新型コロナウイルスが流行する前は、毎年仙台市主催のスポーツ大会に出場しており、ある年の大会に出場した際に、今の通所先（就労継続支援施設）のチームも参加していて、そのチームがとても楽しそうだったのが記憶として残っていました。

デイケアでも満足はしていましたが、35,36歳のとき、徐々に働いて、自由に使えるお金が欲しいという思いから、ステップアップしたいという気持ちがあり、主治医に相談した上で、施設を何か所か見学しました。見学先の一つとして、スポーツ大会で印象に残っていた今の通所先があり、実際見学してみたら、スタッフとも話が合ったので、お世話になることになりました。

### ――今の通所先に通って――

通所先のスタッフは親であり、兄弟であり、友達のようなそんな関係です。最初のこところ、スタッフの方とはたくさんぶつかって、よくケンカもしましたが、だからこそ信頼関係ができたのだと思います。

同じように通所されている方は、色々な人がいるので、自分と考え方が合わない人の場合は、距離感をつかむのが難しく、ストレスに感じることもありますが、一方で、「こういう考えの人もいるんだな」と違う視点で見られるようになり、自分にとって刺激になることもあります。

一人では気づけないことがたくさんあったので、人との関係でうまくいかないこともありましたが、結果的にはこちらの通所先に来てよかったと思っています。

### —自分の性格—

人を楽しませたり、話をしたりすることは好きですが、実は繊細で不器用です。人の目がとても気になるタイプで、「自分がいるせいで、周囲が楽しくなくなっているのではないか」と気を遣うこともあります。

一方で、気を遣っているつもりがないときでも、傍からみるとストレスが溜まるのではと思われるようで、心配されることもあります。

病気の影響もあるのか、おもいきり爆発するまで結構ため込むタイプです。相談しないときは全然しませんが、するときは2日に1回ぐらいのペースになります。相談したいときは、今の通所先の職員に話を聞いてもらっています。

### ■現在の生活

週4日16時15分～21時まで、施設の貸借事務のアルバイトをしています。業務内容は、パソコンの打ち込み作業や電話対応、施設広報誌の

発送業務等です。最初の1～2ヶ月は緊張しましたが、職場の人間関係にとっても恵まれて、楽しく仕事に取り組んでいます。

また、現在もアルバイトに行く前の時間帯に、今の通所先への通所は続けています。居場所としての利用が主で、通所されている方と話をしたり、作業のサポートをしたりしています。

精神科への通院は続けており、服薬は続けていますが、「（服薬していても）いいじゃないか」と思って生活しています。

オンラインゲームは今もやっていますが、頻度は大分落ちました。また、課金も月1万円程度に落ち着き、以前は親にお金を借りてまで課金していましたが、今では、アルバイトの給料から家にお金を入れられるようになりました。

オンラインゲーム以外にも、仲の良い友人と飲みに行ったり、お金を貯めて一人旅に出かけたりと、他にお金を使う楽しみができました。

友人と飲みに行くのは、病気を発症する前にも行っていたことだったので、「あ、楽しいな。こういう楽しみ方は忘れていたな。」と思いました。一人旅に関しては、新潟県や東京都に行きましたが、一人旅の楽しさに気づき、新しい趣味にしてもいいかなと思っています。

## ■今後のステップアップについて

現在の通所先の勧めで、障害者施設の障害者枠で働くことを考えています。仕事の内容は、事務補助で、職員のサポートです。一度仕事を体験しましたが、（疲れて）その後二日程寝こみました。不安はあるので、今後現在の通所先に相談したいと思います。

## ■ひきこもり経験者として

ーひきこもり当事者や以前ひきこもっていた自分に声をかけるとすればー

難しいですね…母親の言葉でもいいですか？  
「玉ねぎの皮をむく感じで、一枚一枚良くなっていくんだから、焦らなくて大丈夫だよ」という言葉は、とても心に残っています。（母の言葉のとおり）焦ることは良くないですし、頼ることは大事だと思います。

**「あなたの声（体験談など）を聴かせてください。」**

ひきこもるようになった理由やきっかけ、今の生活、今後してみたいこと、ご自身の体験などを投稿してみませんか？ご希望される方は、二次元コードを読み込んで回答フォームからご回答ください。



<https://www.shinsei.elg-front.jp/miyagi2/uketsuke/form.do?id=1701265326882>



家にいる生活が続いて、生活リズムが崩れがちになっていませんか？日中の活動にちょっとした変化を取り入れることで、もしかしたら生活リズムが少し立て直せるかもしれません。よかったら、こちらの健康コラムを読んでいただいて、今の生活に取り入れられそうなことがあれば、実践してみてください。

### ■ 体内時計とは？

みなさん、体内時計という言葉はご存知ですか？一度は耳にしたことがある言葉かと思います。例えば、時刻を知る手がかりが全くない、洞窟のような隔離された環境に置かれても、人間は、通常的生活のように活動を行い（覚醒）、決まった睡眠時間を確保する（睡眠）という、約1日のほぼ規則正しいリズムで過ごすことができると言われています。

このように、人間の覚醒と睡眠のリズムは、体内時計によって調整されています。覚醒と睡眠のリズム以外にも、例えば体温が早朝最も低く、夕方が最も高くなったり、血圧が夜間は下がり、起床とともに上昇したりするように、体温や血圧等に関係がある「自律神経系」「内分泌ホルモン系」「免疫・代謝系」なども体内時計によって、約1日のリズムが調節されています。

しかし、この1日のリズムは、例えば、隔離された環境下で時刻と関係なく自由に生活すると、起床時間と就寝時間が1日ごとに約1時間ずつ遅れていくのです。このことから、ヒトの体内時計の周期は2

5時間であることが分かっており、地球の1日周期の24時間と、約1時間のずれがあります。

私たちは日常生活において、様々な刺激を受けることにより、この約1時間のずれを修正し、地球の一日周期の24時間に従って生活ができるのです。



### one point 「昼夜逆転の生活リズム」

自宅にひきこもる生活は…

- ・外出して人に会うことや家族と顔を合わせるのを避けるために、活動が夜の時間帯になる。

- ・日中活動が少ないため、体力が余って夜に眠れない。

といった理由で、昼夜逆転のリズムになりがちなのですが、皆さんの生活はどうですか？

### ■ 光で体内時計を整える

この体内時計を24時間に修正する様々な刺激は同調因子と呼ばれているのですが、もっとも強い同調因子は「光」であることが分かっています。ヒトにおいては、朝の光は体内時計を早め、夜の光は体内時計を遅らせる力があります。

朝の光は、起床直後の光が最も効果的で、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むと、後ろにずれた時計を早めることができます。

昼間に浴びる明るい光は、自然な眠りを誘う作用がある「メラトニン」という体内時計を調整するホルモンを夜間により多く分泌させて、睡眠の質を高める効果があります。

一方、夜の光は、夜が更けるほど体内時計を遅らせる力が強くなります。家庭の照明でも（照度100～200ルクス）、長時間浴びると体内時計が遅れます。特に、日本でよく用いられている白っぽい昼白色の蛍光灯は体内時計を遅らせる作用があるため、赤っぽい暖色系の蛍光灯が理想的です。

#### one point 「朝の光を浴びてみませんか？」

昼夜逆転の生活になっていると、なかなか自分自身で生活リズムを変えることは難しいかもしれません。

まず、「午後0時に起きる」というように、朝にこだわらず、小刻みに目標を設定し、起きたときにカーテンを開けて、太陽の光を浴びるようにしてみませんか？

部屋が明るい雰囲気になるだけでなく、身体を「起きる」状態にしてくれますよ。

#### ■ 光以外の体内時計を調整する同調因子

光以外にも、食事や運動、日中活動などが、体内時計を調整する同調因子として働くと考えられています。

#### —食事—



体内時計を整えるためにも規則正しい食事が望まれます。朝食は簡単なものでもよいので、脳のエネルギー源として糖분을補給することをお勧めします。就寝に近い時間の夕食や夜食は、食べたものの消化活動が睡眠を妨げますので、できるだけ控えたところ。また、カフェインが含まれる飲食物（コーヒー・緑茶・チョコレートなど）は、覚醒作用がありますので、就寝の5～6時間前までにするとよいです。

また、アルコールは寝つきはよくしてくれますが、明け方の睡眠を妨げるため、就寝前は控えることをお勧めします。

#### —運動—

体内時計を整える上でかかせない睡眠の質を維持する上で、習慣的な運動が効果を発揮します。激しい運動は逆に睡眠の妨げとなるので、負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）を1回ではなく習慣的に行うことをお勧めします。

また、運動をする時間帯ですが、夕方～就寝の3時間ぐらい前の運動が一番効果があるようです。

座って運動  
（代謝アップ度☆）



立って運動  
（代謝アップ度☆☆）



スキマ時間 せんだい 動画

検索

## 一日中活動

学校や仕事などの日中の行く先がある状態も体内時計の調整因子となります。学校や仕事以外にも日中活動が行えるような場所として、例えば、フリースペースなど様々ありますので、仙台市ホームページ（「ひきこもり支援の充実に向けて」= 1ページに記載の二次元コード）などを活用し、探してみてください。

### one point 「起きている間は身体を動かしてみましょう」

みなさんは、体を動かす機会がありますか？日中に体を動かすと、体が疲れて、自然と眠りやすくなります。

自宅でひきこもりがちであると、体力が落ちている可能性がありますので、まずは近所を少し散歩することからはじめてみませんか。

外出が難しいのであれば、自宅内で階段の昇り降りなど、簡単にできそうな運動を取り入れてみてください。

参考・引用：厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

快眠と生活習慣 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>

睡眠・覚醒リズム障害 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-006.html>

[https://www.newstart-jimu.com/archives/supportcolumn/hikikomori\\_day\\_night\\_reversal/](https://www.newstart-jimu.com/archives/supportcolumn/hikikomori_day_night_reversal/)

