

ひきこもり者の生活世界に関する一試論 —被災体験と「非日常」をめぐる考察—

A study of life-world for social withdrawal

—Discussion on disaster experience and “unusualness”—

板東 充彦
跡見学園女子大学
Michihiko Bando
Atomi University

高橋 紀子
福島大学
Noriko Takahashi
Fukushima University

要 約

本研究では、書籍やインターネット記事に掲載されたひきこもり者の被災体験を素材に、その生活世界を捉えることを目的とした。収集した事例を、被災後の行動やひきこもりの回復の傾向によって分類した結果、①不変型、②Uターン型、③Jターン型、④回復型、⑤悪化型の5つに分類された。不変型は、主観的時間を止めることによって現実への直面化を避け、被災体験が衝撃とならなかった。回復型は、震災前からささやかながらも社会的関係性があり、被災体験が「非日常」として強引に生活世界に入ってきたことで、日常と非日常の歯車がかみ合うように回転を始める契機となった。そして、Uターン型・Jターン型は震災後に危機対応行動をとる中で、見知らぬ隣人同士が支え合う愛他的なコミュニティが出現する「災害ユートピア」を体験している様子がうかがわれた。そして、被災体験により症状が悪化する一群(悪化型)も存在した。各型のプロセスを比較する中で、ひきこもり者には、非日常へ向かうひきこもりと、不変型に代表される無の時間へ向かうひきこもりがあることが考察された。非日常が媒介となって日常へ向かうことが難しいひきこもり者に対しては、無の時間から非日常へ向かわせる支援の必要性が示唆された。

【Key Words】ひきこもり、被災、非日常、無の時間、災害ユートピア

I 問題と目的

2011年3月11日に起きた東日本大震災において、津波の警報を受けても「逃げなかった」ひきこもり者の存在が報告されている。その一方で、被災体験がきっかけとなり、社会との接点を回復させたひきこもり者もいる。被災による反応にこのような明瞭な違いが現れるのはなぜなのだろう

か。ひきこもり者の心のありようをどのように理解すれば、この違いを捉えることができるだろうか。

厚生労働省のガイドラインによれば、ひきこもりは「様々な要因の結果として社会的参加を回避し、原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態」(齊藤他, 2010)と定義される。本研究においてもこのようにひきこもりを捉える

が、社会的参加を回避している彼らの生活世界を想像することは難しい。

本研究において、そのようなひきこもり者の生活世界を捉えるための導きとしたいのは、日常と非日常という概念である。現代日本社会における生活に照らして、嶋根(2001)は非日常体験を図1のように図式化した。すなわち、縦軸に社会-個人、横軸に予測可能-予測不可能の2軸を設定して、労働や家庭生活などの日常を過ごす合間の非日常体験を4つに分類して捉えた。図1において、災害は社会における予測不可能な体験として位置づけられている。

宗教学における Durkheim(1912/1975)の「聖と俗」、民俗学における柳田國男(1993)の「ハレとケ」の概念によれば、私たちの生活世界は日常的な体験と非日常的な体験の往復によって形作られている。日

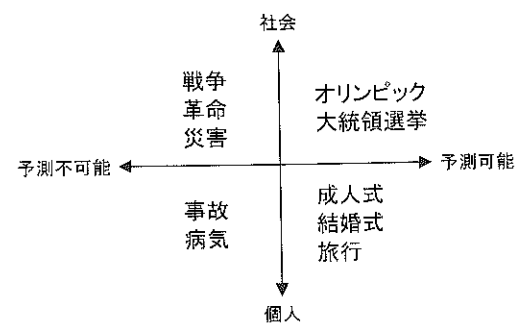


図1. 「非日常」をめぐる次元
※嶋根(2001)を元に板東作成

常と非日常が一組のものであるならば、日常が経験されないと非日常は意味をなさない、とも捉えられるだろう。そのように捉えたとき、ひきこもり者の生活世界は日常の連続なのだろうか、それとも非日常の連続なのだろうか。そして、彼らにとって災害は非日常として体験されるものなのだろうか。

本研究では、以上のように問題を設定したうえで、ひきこもり者の被災体験の事例を考察して彼らの生活世界を捉える一助とし、支援の指針を得ることを目的とする。

II 方法

1. 事例の抽出

2016年3~4月の期間、書籍やインターネット記事を通じてひきこもり者の被災体験の事例を可能な限り収集した。

2. 事例の分類

収集した事例を、被災後の行動やひきこもりの回復の傾向によって分類した。

III 結果

1. タイプの名称

分類された5タイプの名称と特徴を表1に記す。

表1. 事例のタイプ

不変型	津波から逃げず、死去したか、そのままひきこもりの生活を続けた
Uターン型	全てが破壊された高揚感から久しぶりに社会との接点をもったが、再びひきこもった
Jターン型	Uターン型と同様に再びひきこもったものの、日常生活に変化が見られた
回復型	被災体験が社会との接点を回復させるきっかけとなった
悪化型	精神症状が悪化した

2. 5タイプの事例概要

5タイプの代表的事例を抜粋し、下記に記す。

1) 不変型

不変型-1 (ハギワラ, 2011)

隣に住んでいる20歳代の息子さんが、地震のあと家から出てきて、「津波がくるんですかね」と聞きに来たんです。隣の家は両親と息子さんの3人暮らしだったんですけど、(住民の女性が)「津波がくるからはやく逃げたほうがいい」と教えてあげると、その息子は何もいわないで、家に戻って行った。両親もそのまま出てこないで、結局、津波に流されてしまった。住民の女性がいうには、(息子さんを)初めて見たということでした。

不変型-2 (ハギワラ, 2011)

また岩手県野田村では、母親がひきこもりの40歳代の息子に「津波だ! 逃げろ」と叫んだものの、息子は出てこなかったため、母親だけが高台に避難。母親によると、息子は窓を開けて外の様子を眺めていたものの、そのまま津波に飲まれてしまったケースがあったという。

不変型-3 (斎藤, 2011)

40代女性。この女性は自宅の二階にある自室にひきこもっていたのだが、自宅が津波で破壊され、幸いにも命は助かった。驚いたのは、この女性は救助されるまで、瓦礫の中で三日間ほど両親の遺体と一緒にすごしていたのだ。状況から推測するに、おそらく両親は津波が来た時、彼女に逃げるよう説得しに行き、そこで津波にのまれてしまったのではないかと。彼女はなぜか避難所に移ってからもしばらくは身元を明か

さず、たまたま知人に発見されて親戚に連絡が行き、引き取られている。それでも避難所では、それなりに周回と協調しながら生活していたのだが、親戚宅に移ってからはまたひきこもってしまって家事も手伝わず、仮設住宅への入居も拒んでいるのだという。

2) Uターン型

Uターン型-1 (上山, 2006)

「1万円札があってもおにぎり一個買えない」のが、異様に自由だった。《日常》が壊れて、死と隣り合わせだけど、自分を縛るものがない。息をするのに、「自分の肺で呼吸している」実感。規範に締め付けられた無感覚の呼吸ではない。「蛇口をひねっても水がでない」状況が、規範を無化した。何も無いところに、他者といっしょに放り出されている。私は、当たり前のように「社会活動」した。「それ見ろ、ひきこもっていても、生死が懸かったら働けるんでしょ」と言われた。「兵糧攻めにも効果がある」という意味だろうが、「社会規範が温存されたまま自分だけ飢える」のと、「ライフライン=規範が破綻し、地域住民全体が飢える」のでは、状況がまったく違う。震災時に重要だったのは、「飢える」ことと同時に、「日常が壊れた」ことだった。

Uターン型-2 (斎藤, 2011)

今回のボランティアで驚いたことの一つは、避難所でひきこもっている若者がいたことである。当然ながら避難所に個室はない。薄いダンボールの仕切りの中でひきこもっているのだ。もちろん通路から中は丸見えである。仕切り一つでひきこもりが可

能であるという事実は、けっこう衝撃的だった。この若者にしても、避難当初は他の人々に交じって活動に参加していたらしい。しかし、被災して4ヶ月も経ってしまうと、避難所にも「日常」が戻ってくる。次第に人と交わるのが億劫になり、知人と顔を合わせるのがわずらわしくなって、最終的には人目を避けてダンボールの中でゲームばかりしているという生活に戻ってしまう。

3) Jターン型

Jターン型-1 (池上, 2011a)

震災後の停電の間、家族はロウソクの灯を灯し、部屋から飛び出した20歳代の息子も一緒に瓦礫を片付け、ひと部屋に身を寄せると、布団を敷いて、ラジオを聞きながら過ごした。しかし、親子は、それまで長年、信頼関係をなくして断絶。親は、子どもの顔を見ることができず、部屋に入ることもできずにいたのである。電気などのライフラインが復旧すると、その息子はまた、自分の部屋に戻っていった。それでも、夕食だけは、家族そろって一緒に食べるようになったという。「ずっと停電だったら、良かったのに」

Jターン型-2 (池上, 2011a)

福島県に住む30歳代の男性は、7年以上にわたって引きこもっていた。この男性も震災を機に、部屋から出てきた1人だ。震災直後、親の急を伝える声掛けに、突然部屋のドアが開き、母親の手を取り裸足のまま外へ逃げ、母を守るために覆いかぶさった。オロオロしている両親の前で、てきぱきと動き回り、そして家族一緒に食事をとるといふ、夢のようなひと時を過ごした。

しかし、その後、本人が「部屋で食べたい」と言い出した。母親は「せっかく会えたり、寂しいから、少しだけでもいいから出てきて」とお願いする。以来、彼は毎晩10時くらいになると、居間に出てきて、1時間くらい一緒にテレビを見るようになった。最初は、恥ずかしくて、他人のように緊張していた。でも、そのうち「育毛剤を買って」などといった話もできるようになった。「7年以上、食事と一緒にしていないし、気を遣い、緊張しながら食べていたんです。突然一緒に食事もしにくいですよね。でも、毎日夜10時に会えるだけでも、本当に嬉しいんです」そう母親は言う。たとえ部屋に戻っても、いままでとは雰囲気が違うらしい。親も子も、緊張感がなくなったのだ。

4) 回復型

回復型-1 (池上, 2013)

市街地の沿岸部に建つ集合住宅に住んでいた30歳代後半男性の回復型-1は、震災が来るまでの間、15年以上にわたって引きこもっていた。回復型-1は、手すりにしがみついて必死に耐えしのいだ。そして、四方を水に囲まれ、屋上で孤立していたところをボートで救助されたのである。ただ、回復型-1は極度の緊張と体調不良により、病院に緊急入院。その1週間後、支援者のXさんの元に電話が入った。相手は、病院からだった。いろいろと悩み考えながら引きこもっていた人たちは、震災が起きた直後、「引きこもっている場合ではない」「出なければ」と、部屋から出てきたという。そして震災後、久しぶりに出てきた引きこもり当事者が、支援者のXさ

んを名指しして助けを求めてきた背景には、そうした時間をかけた丹念な仕掛けが施されていたのだ。もし、震災がなかったら、そのまま引きこもっていて変わらなかったかもしれない。「死にたくないのに死んでいった人たちに申し訳ない。自分は、神様によって生かされたのだ」回復型-1は再び落ちそうになるたびに、そう実感して自分を奮い立たせる。

回復型-2 (友成・山内, 2015)

34歳男性。社交不安障害から職場不適應となり、引きこもり生活をするようになった。その後、心療内科を受診して認知行動療法を受ける。不安・緊張に改善傾向が認められていたところで東日本大震災が発生して被災した。外出困難が再現し、何も食べずに暗い部屋で独居し、約1週間を過ごした。被災から約2ヶ月後、中断していた認知行動療法のホームワークを自主的に再開させた。そして、実家へ行って被災後初めて家族と対面し、故郷における津波の惨状を目の当たりにした。回復型-2は「こんなこと(引きこもり)をしている場合ではないと思った」と回顧したが、その後復興ボランティアとして活動し、やがて職場復帰を果たして現在に至る。

5) 悪化型

悪化型-1 (池上, 2011b)

うつや統合失調症を持っていた人たちは、震災の影響を受けて、不安が高まっているという。東北大学大学院教育学研究科の若島孔文准教授は下記のように言う。「電話相談でも、対面で会えるくらいの引きこもりの人のケースでも、うつや妄想などの症状があって引きこもっている人たち

は、余計に症状が悪化している感じがします。涙を流したり、また起こるのではないかとこの予期不安を訴えたり。元々、うつなどの既往歴のある人は、悪い方向に向かったのだと思います」。

3. ひきこもり者の時間

いずれも詳細は不明であるが、不変型-1・不変型-2は、東日本大震災において津波の到来を告げられたのにも関わらず家から逃げず、津波に襲われた事例である。不変型-3は、両親は被災して亡くなったが、自身は幸い一命をとりとめた事例である。両親が亡くなった後、3日間助けを求めず両親の遺体とともに過ごしたというエピソードからは、被災の衝撃が大きくて現実的な対応を取ることができなかった様子が伺える。その一方で、避難所に移動してからも身元を明かさず、その後再び引きこもりの生活に戻ったという様子からは、不変型-3の日常生活に対して被災体験がほとんど衝撃を与えていないようにも見える。

本研究では、これらの事例を「不変型」として、被災体験が引きこもり心性にほとんど影響を与えなかった一群と捉えた。不変型は、被災体験に対して恐怖等の情動が生じたことは想像されるが、行動レベルの変化は生じず、被災以前と同様に引きこもり行動が維持された。

彼らは日頃からどのような生活世界をもっていて、被災をどのようなものとして体験したのであろうか。日常と非日常という概念に関連して、引きこもり者の時間について考えたい。

引きこもり者が時間について語っている

例として下記を指摘できる。

「これから5年以上、私の記憶はほとんど残っていません」(林, 2003)

「あれ?あれ?とと思っているうちにまた眠りに入る。気がつけば昼。気がつけば夕方」(聞風坊, 2005)

「ぬるま湯地獄ですよ。ぬるま湯って出ると寒いから、出れないんですよ。家で、食っちゃ寝、食っちゃ寝を延々繰り返すんですよ」(橘, 2003)

ひきこもりの時間は、内容が希薄でたちまち過ぎていき、記憶に残らない。過去には思い出したくない体験が詰まっていた、未来には希望を感じられない。そのため、彼らは利他的にインターネットやアニメの世界に没頭し、現在を消費する。

論争の多い時間論についてここで論じることはできないが、本研究に関連する視点として哲学者の内山による時間論を紹介する。内山は、物理的・客観的な時間のみで人間は存在しえないとして、次のように語っている。「地球の公転によって一年の時間が生まれ、自転によって一日の時間が成立する。しかしそれだけなら歯車が回転しているだけであって、時間が存在するわけではないのである。時間が存在するためには関係が生じなければならない。…前者の時間を無機的な時間、後者を存在としての時間と呼んでおけば、無機的な時間との間に関係が結ばれることによって、はじめて存在としての時間は発生するのである」(内山, 2011; 傍点筆者)。

内山の視点を踏まえると、上記のひきこもり者の時間を捉えやすくなる。すなわち、社会との接点をもたず、空間的にも時間的にも関係性を遮断した生活を送って

る彼らの時間は「止まっている」(内山の言葉では「存在していない」と言える。本研究では、このように捉えられるひきこもり者の時間を「無の時間」と呼ぶことにする。

ひきこもり者は、時間を止めることによって現実への直面化を避け、防衛を果たしていると言える。そして、この防衛を強固に機能させていたのが不変型のひきこもり者であり、被災体験も彼らには衝撃とならなかったのではないかと考えられる。

4. 日常と非日常

不変型とは対照的に、被災体験から強い衝撃を受け、結果としてひきこもり生活を脱した一群が回復型である。回復型-1・回復型-2の共通点は2つある。①被災体験をして「ひきこもっている場合じゃない」と焦燥感にかられて行動を起こしたこと、及び②被災以前から支援者との関わりをもっていたことである。②に関して、「被災体験がひきこもりからの回復のきっかけとなるには支援者の関わりが必要である」と捉えることもできるかもしれない。しかし本研究では、支援者に限らず、社会あるいは他者との関わりが必要であったと捉えたい。その根拠は、前述した「日常と非日常」の概念に求められる。

回復型-1は、被災以前から支援者Xさんとの関わりがあり、被災後は名指ししてXさんに助けを求めた。回復型-2は、被災以前に取り組んでいた認知行動療法を自主的に再開させた。これらの行動は、社会的な関係性が彼らの内的体験として刻まれていたことの証左であろう。この社会的な交流の存在を「日常」と捉えるなら、彼らのひきこもり生活の中にはささやかながら

日常の時間が存在していたということであろう。不変型のひきこもり者が「無の時間」の中にいたとすれば、これと対比して、回復型のひきこもり者は日常と非日常を循環する時間の中にいたと捉えられる。

社会との接点が希薄なひきこもり者の生活は、同じような日々が続くルーティーンを経験している。しかし、外日には差が分からない生活を送っていても、無機的な時間(内山, 2011)を送っている不変型のひきこもり者と、ささやかであっても社会的な関係性を築いている回復型のひきこもり者では、その生活世界は異なっているかもしれない。回復型は、暴力的な方法であるにせよ、被災体験が「非日常」として強引に生活世界に入ってきたことにより、日常と非日常の歯車がかみ合うように回転を始める契機になったと考えられよう。

5. 災害ユートピア

不変型と回復型を対照的なものとして捉えると、Uターン型・Jターン型はその中間に位置づけられる。Uターン型・Jターン型に共通しているのは、彼らが身をもって被災を体験し、一般の人たちの反応と同様に危機対応行動を取ったことである。

Uターン型-1は、阪神大震災における体験を明瞭に語っている。被災を「日常が壊れた」体験として受け取っており、「異様に自由だった」と回顧している。社会における日常に適応できずに苦悩するひきこもり者にとっては、その日常が壊れれば苦悩の元が取り払われる。この非日常体験は、Durkheimや柳田が祝祭や儀式を論じる際の「非日常」と同様の意味であろう。被災は予測不可能な方法(嶋根, 2001)であ

るが、Uターン型-1が述べるように、日常の規範が無化されて社会的序列がなくなる非日常が唐突に訪れたのである。

この非日常的状況について、Solnit(2009/2010)は世界中のハリケーンや地震等の被災体験を調査し、「災害ユートピア」と概念化した。Solnitによれば、被災後には略奪行為等も現れるが、それ以上に見知らぬ隣人同士が支え合う愛他的なコミュニティが出現するという。名も知らぬ者同士が互いに声をかけ合い、数日後に再会した際には肩を抱いて喜び合う光景が随所に見られたことが報告されている。

この非日常体験は普遍的なものであり、Uターン型-1が綴っている状況と一致する。そして、Uターン型-2も「避難当初は他の人々に交じって活動に参加していたらしい」とのことで、同様の体験があったことが想像される。さらに、4ヶ月が経過する頃には避難所にも「日常」が戻ってきて、ダンボールで仕切りを作ってひきこもりを再開させたという記述からも、被災後の災害ユートピアと同様の現象が起きていると理解できる。

単純化して捉えるならば、Uターン型-1とUターン型-2は災害ユートピアを体験した群として説明を完結することができる。幸か不幸か、一般の人たちと同様に被災後のユートピアを体験し、同様に元の日常に戻っていった。この被災から被災後にかけての一時的体験が彼らの生活世界にどのような意味をなしたのかは、本研究のデータからは示すことができない。

ただし、Uターン型と同様に災害ユートピアを体験したが、その後の経過が異なるのがJターン型である。被災後のやむを得

ない状況の中で、Jターン型-1は部屋から飛び出して来て家族と身を寄せ合って生活した。Jターン型-2は親以上にきばきと動き回った後、家族と食事を共にするようになった。いずれも、生活が落ち着いた後は再びひきこもり、社会復帰には至らなかったが、家族との関係性には明らかに変化が見られた。Jターン型は、被災体験がひきこもり者の関係性の回復に刺激となった一群である。

Uターン型とJターン型を分かちつものここで特定することはできない。Jターン型-1・Jターン型-2の行動からは親子の情緒的関係が機能していたことが想像されるが、検証はできず、本研究の限界として指摘するに留める。

6. 精神症状

不変型から回復型に至るライン上では捉えづらいのが、うつや統合失調症の症状が悪化した一群である悪化型である。不変型から回復型が社会との関係性に着目した分類であるのに対して、悪化型はひきこもり者が抱える精神症状に着目した捉え方であると言える。

精神症状を抱える者が被災等のトラウマ体験により症状を悪化させるのは、精神医学的には理解しやすい反応である。本研究ではひきこもり者の生活世界について検討するため、悪化型についてはこれ以上論じないが、被災体験により症状が悪化する一群があることは明記しておきたい。

IV 総合考察

1. ひきこもり者の生活世界

以上の事例の考察を受けて、ひきこもり

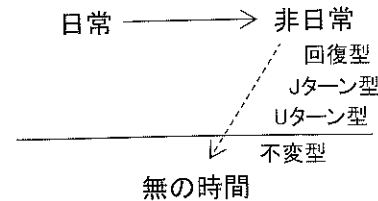


図2. ひきこもり者の生活世界1

者の生活世界について総合的に考察する。

ひきこもり者は、日常の社会生活を送ることに困難を抱え、社会との接点がない非日常の世界へ退避する(図2)。例えば、不登校事例が数日の単位で一時的に家庭へ退却し、エネルギーを蓄えた後に再登校を試みる状況は、図2における日常と非日常をつなぐ矢印で理解することができる。

本研究において、被災体験は非日常であり、回復型はその非日常体験から動力を得て日常へと向かう経路を辿っていた。災害について、Solnitは「進行中の変化を加速させ、もしくは、何であれ、変化を妨げていたものを壊す」と指摘している(Solnit, 2009/2010)。このような災害の特徴を踏まえるなら、回復型は被災時点ですでに日常生活へ戻る準備が整っていたひきこもり者たちで、被災体験がそれを後押ししたと捉えることができよう。それに対して、不変型は無の時間の中におり、被災を非日常と体験することもできなかったと本研究では捉えた。その間にUターン型・Jターン型が位置づけられたため、図2のように示すことができよう。

すなわち、日常の社会生活から退却を始めた当初は回復型の位置にいたひきこもり者も、退却の防衛を強めるほどに時間の感覚は失われ、不変型の位置に近づいていくことが想像される。このことを「ひきこも

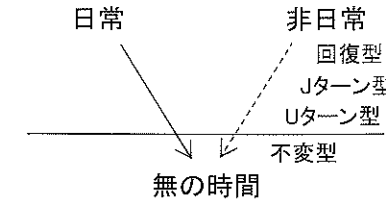


図3. ひきこもり者の生活世界2

り心性が強化される」と言っても良いであろう。

このことから指摘できるのは、日常から退却しているその姿は同じであっても、2種類のひきこもりがあるのではないかと、いう見解である。すなわち、回復型に代表される非日常へ向かうひきこもり(図2)と、不変型に代表される無の時間へ向かうひきこもり(図3)である。非日常にいる回復型に対しては、左方向の日常へ向かう支援が有効である。しかし、無の時間にいる不変型に対しては、左上方向の日常へ直接戻るとは困難なのではないだろうか。

2. ひきこもり支援

最後に、これらの点を踏まえてひきこもり支援について考察する。

災害は予測不可能な惨事であり、当然ながらそれを支援技法として位置づけることはできない。ただし、災害ユートピアとして出現した相互扶助的コミュニティは、災害時以外にも体験可能である。その一つは、異国の地でバックパッカーが集う安宿街である。ここにも、出身国における社会的立場は折衝され、自由で平等な生活体であるコミュニティが出現する(新井, 2000)。また、私たち支援者に身近なものとしてはセルフヘルプ・グループ(以下、SHG)を指摘できる。ここにも同様に、日常とは距離

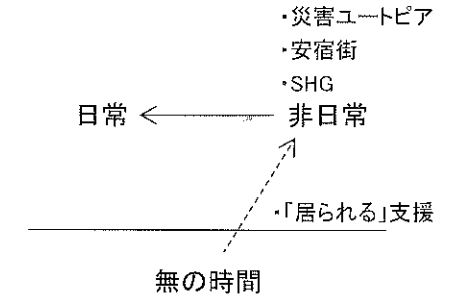


図4. ひきこもり支援

を置いた非日常空間が展開されている。すなわちSHGは、非日常空間を媒介として日常との接点を回復するための支援と捉えることができよう(図4)。

しかし、本研究の知見を踏まえると、これら非日常が媒介となって日常へ向かうのは、Uターン型や不変型の位置にいるひきこもり者たちに対しては機能しないのである。彼らに対して考えられるべきは、一旦、無の時間から右上方向の非日常へ向かう支援である。無の時間においてひきこもり心性が強く発動されているならば、図4において右上に向かう支援こそがひきこもり支援の本質と捉えることもできよう。

板東(2008)は、ひきこもり者が場に「居られる」ためのサポートグループ活動を報告している。ここで検討されている「情緒に触れられない事例B」は、場に居ることを通じてひきこもり者の時間と情緒が動き出した事例として理解できる。無の時間から非日常へ向かう支援の一例として指摘できるであろう。ただし、彼らは日常・非日常に触れることを回避して無の時間へ退避しているから、このことを踏まえたうえでの関わり、及び支援が望まれる。

V おわりに

長期に渡るひきこもり者が社会との接点を回復させるとき、親の病気や死がその契機となることがある。それはまさに非日常体験であり、永遠に続くと思われたひきこもり生活の破綻を突きつけられる不幸な出来事である。そのとき、彼らと親あるいは支援者等との情緒的関係はどのように築かれているであろうか。そして、ひきこもり者は親の病気や死を「非日常」として体験し、それを日常が動き出す契機とするのであろうか。

本研究を通した知見は、私たちの臨床場面における経験を説明する視点を含んでいると思われるが、その点まで十分に検討することはできなかった。無の時間にいるひきこもり者の具体的な支援方法とともに、今後の研究課題として指摘しておきたい。

文献

- 新井克弥(2000). バックパッカーズ・タウン カオサン探検. 双葉社.
- 板東充彦(2008). ひきこもり者が「居られる」ためのサポートグループ活動の特徴に関する考察—特徴的な3事例の検討を通して—. 心理臨床学研究, 26(4), 493-498.
- Durkheim, E.(1912). *Les Formes elementaires de la Vie religieuse, Le Systeme totemique en Australie.* Paris. 古野清人(訳)(1975). 宗教生活の原初形態(上) 岩波書店.
- ハギワラマサヒト(2011). ニコニコニュース オリジナル「『逃げろ』と叫ぶ母、応じず津波に飲まれた息子 ひきこも

- りたちの大震災」. <https://news.nicovideo.jp/watch/nw131402>(2018年12月7日取得)
- 林尚美(2003). ひきこもりなんて、したくなかった. 草思社.
- 池上正樹(2011a). DIAMOMD online「被災地の引きこもりが部屋、家を出るケースが多数！震災を機に家族団欒が復活した理由」. <https://diamond.jp/articles/-/12514>. (2018年12月7日取得)
- 池上正樹(2011b). DIAMOMD online「震災を機に『悪化した人』、『社会復帰できた人』引きこもりの命運を分けた家族の言葉と行動」. <https://diamond.jp/articles/-/14309>(2018年12月7日取得)
- 池上正樹(2013). DIAMOMD online「15年以上引きこもっていた被災地の30代男性を『外に出よう』と思わせた“ある仕掛け”とは」. <https://diamond.jp/articles/-/36361>(2018年12月7日取得)
- 聞風坊(2005). こもって、よし！—ひきこもる僕、自立する私—. 鉾脈社.
- 齊藤万比古他(2010). ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン. 厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業.
- 斎藤 環(2011). 中央公論「医療ボランティアとして被災地に入って」. http://www.chuko.co.jp/chuokoron/2011/09/post_101_3.html(2018年12月7日取得)
- 鳴根克己(2001). 非日常を生み出す文化装置—日常と非日常の社会学に向けて—. 鳴根克己・藤村正之(編). 非日常を生み出す文化装置. 北樹出版.
- Solnit, R.(2009). *A Paradise Built in Hell.*

- Fredrick Hill Bonnie Nadell. 高月園子(訳)(2010). 災害ユートピア—なぜそのとき特別な共同体が立ち上がるのか—. 垂紀書房.
- 橋由歩(2003). 「ひきこもり」たちの夜が明けるとき—彼らはこうして自ら歩き始めた—. PHP 研究所.
- 友成晶子・山内祐一(2015). 大震災を機に認知行動療法による治療が促進され「ひきこもり」から回復した社交不安

- 障害症例. 心身医学, 55(2), 163-170.
- 内山 節(2011). 時間についての十二章—哲学における時間の問題—. 岩波書店.
- 上山和樹(2006). Freezing Point「異様に自由」. <http://technique.hateblo.jp/entry/20060117/p2>. (2018年12月7日取得)
- 柳田國男(1993). 明治大正史世相篇(新装版). 講談社.