

「居場所がない」と感じるのはなぜ？あなたの居場所の見つけ方

「居場所」とは何か

「居場所」には、家や学校などの物理的な場所だけでなく、「安心できる」「受け入れられる」「ありのままでいられる」「必要とされている」と感じられる心理的な居場所があります。これらの4つの要素（安心感・受容感・本来感・役割感）がそろうことで、人は「ここに居ていい」と感じられます。

「居場所がない」と感じる時

「居場所がない」と感じる時は、心理的要素のいずれかが欠けていたり、脅かされたりしている状態。

たとえば、家で安心できない・職場で必要とされていない・本来の自分を出せないなど、複数の要因が重なって「どこにいても落ち着かない」と感じることがあります。

「居場所」を見つけるためにできること

1.自分の感覚を言語化する

「居場所がない」と感じる気持ちを、できる範囲で具体的な言葉にしてみる。

2.具体的な言葉にしたことから、現状を整理する

安心できないのは何故か？何が居場所感を脅かしているのか？現状を整理し把握する。

3.変えられることを探す

自分の行動や環境を少しずつ変えてみる。

4.変えられない場合は他の場を探す

家庭や職場だけでなく、地域活動・オンライン・NPOなど、別の「居場所」を見つける。

5.カウンセリングを活用する

気持ちを整理したり、安心できる場と一緒に考える手助けを得る。

「居場所づくり」は社会の課題でもある

こども家庭庁や厚生労働省などを中心とした国や自治体、NPO等の民間団体も、子ども食堂・若者サポートステーション・地域サロンなど、多様な「居場所づくり」に取り組んでいます。

あなたの「居場所」はきっと見つかる

社会全体が「居場所」の大切さを認識し、多様な形で広がっています。

現実の場でも、オンラインでも、自分にとって安心できる場所を見つけていくことができます。

その第一歩として、自分の気持ちを整理し、必要なら専門家に相談していただくことが大切です。