社会を良くするたしかな一歩

赤い羽根
福祉基金

つな・かん

ひきこもり つながる・ かんがえる 対話交流会

2017 年度 報告書

特定非営利活動法人
KHJ全国ひきこもり家族会連合会

申込問合せ

平成 29 年度　中央共同募金会 第二回赤い羽根福祉基金

［地域福祉部門・活動の基盤づくり、ネットワークづくり］

社会を良くするたしかな一歩

赤い羽根
福祉基金

ひきこもり当事者の社会参加と
地域福祉の推進のための対話交流会の全国展開

ひきこもり つながる・かんがえる

対話交流会

つな・かん

平成 30 年 3 月

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合

目次

１．ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会「つなかん」とは …… 3

２．「つなかん」の目的…… 3

３．「つなかん」の場づくりで大切にしていること …… 4

4. 「つなかん 2017」全国開催ネットワーク …… 9

５． 各地域の対話テーマについて …… １０

６．ファシリテーション実践講座 …… １４

７．「つなかん」アンケート結果から …… １５

８．つなかん「本音」あれこれ …… ２２

９．各地のつなかん体験レポート …… ２３

10．Web アンケート結果について …… ３９

11．アンケート結果からの考察 …… ５９

12．メディア掲載 …… ６１

巻末資料　Web アンケート内容 …… 67

１.「ひきこもり　つながる・考える対話交流会（つなかん）」とは
～“地域で共に支え合う関係”を育む土壌をつくっていこう～

ひきこもる本人とその家族は、地域で孤立しがちです。その理由は、世間体や偏見などにより、ひきこもる本人や家族が声を上げにくく、その結果、地域資源と繋がりにくくなっている状況があること、また、地域により支援制度や体制が異なり、資源が少ない地域では、繋がりたいと思っても出来かねる事情があります。孤立が続いていくことは、長期化の一因になります。

私たちは、地域において、ひきこもりに対する偏見をなくし理解を深めてもらうことで、本人や家族が地域資源と繋がりやすくなること、また、“人と人のつながり”それ自体が社会資源となり、本人や家族が見守られ、時には本人・家族の活動を支えるネットワークが、本人や家族の孤立状態を防ぐ手立てになると考えます。

そこで、本人・経験者、家族、支援者や、ひきこもりに関心がある方達が集まり、肩書を脇に置いて、フラットに話し合い、つながれる対話交流会を全国で開催することにいたしました。

対話を通じて、それぞれの立場の思い、考えや価値観に触れ、ひきこもりへの理解が深まることや、地域で新たなつながりが生み出されることを期待しています。また、本人や家族が孤立しない、生きやすい社会を目指すために、偏見や排除のない多様な生き方や、これからの社会のあり方について考え、対話していくことにも取り組んでいきます。

２.「つなかん」の目的
～安心して集まり、語り合い、つながれる場を継続して開いていく～

１）**ひきこもり本人・経験者**の**社会参加の機会につながる場**を創っていくこと

ひきこもり本人は、人との関係が希薄にならざるを得ません。しかし、フラットに対話する場を通じ、もう一度「人との関係を作り直してみよう」と思える体験の積み重ねが、本人たちの社会参加を後押しします。

そのために「つなかん」では、本人が「私を受けとめてもらった」「私はここにいて良いんだ」、と思える“安心・安全な場”をつくることを大切にしています。もちろん、**「つなかん」への参加も、社会参加のひとつの形です。**

これまでに、対話交流会に参加した本人・経験者たちが、別のイベントや対話の場に参加し、つながりを広げ、経験を深めている姿を目の当たりにしてきました。人と人の間で安心し、自分の存在を認められたと感じることが、本人たちの次の歩みにつながります。

２）**本人・家族・支援者が**話し合う場を通じて、**ひきこもりに理解のある地域づくりを促進**すること

“ひきこもり”について、本人、家族、支援者、地域の方々も、個々様々な考えや想いを持っているとおもいますが、立場の異なる人たちが、それらについて

話し合う機会はあるでしょうか？　千人千色とも表現される“ひきこもり”にまつわる話を、本人・家族・支援者が一堂に会し、本音の想いを分かち合い、共有することで、ひきこもりに理解を示す人たちを地域に増やしていきます。

支援に携わる方々からは、「本人・経験者、ご家族の本音の話が聞けた」「新しい発見や気づきがあった。今後の支援に活かしたい」という声を多く頂き、三者がフラットに対話する場の重要性を物語っています。

３）家族の視野が広がるきっかけになること

対話交流会を通じて、家族が、他の家族や支援者の想い・考え・価値観を聞くことは、家族の視野を広げ、本人への接し方や向き合い方を見直すきっかけになります。その結果、本人と家族の関係の変化へとつながっていく可能性が高まります。

同じ苦しみを持つ他の家族のお話しを聞いて、「うちも同じだ」と安心する親御さんもいます。安心感を得られると、いろいろな意見や考えを聞いてみようと思えます。

ひきこもっている時の気持ちや、ひきこもりから出たきっかけ、出てきてからの悩みなど、親御さんが、ひきこもり本人・経験者から教わることがたくさんあります。

４）まだ出てこられない本人や家族のために、“いつか行ける場”を開き続けること

本人や家族が対話交流会に興味を持ったとしても、参加しようと思うまでに時間を要することがあります。「行ってみよう！」と思えたその時のために、地域で継続的に「つなかん」が開催されていることが理想です（定期的に開かれていると、より一層参加しやすくなります）。

継続して開催するために、各地域で場づくりを担う「ファシリテーター」※を、実践を通じて育てています。また、「つなかん基金」により開催に必要な資金を担保し、「つなかんネットワーク」により開催の担い手や参加者が集う仕組みを用意します。

※ファシリテーター：大切なことを話すための対話を促進する人。対話の場のプログラムデザインや運営などの場づくりをする人。

３.「つなかん」の場づくりで大切にしていること ～安心・安全と感じる場を目指して～

「つなかん」は、対話を通じた参加者同士の交流の場です。最初に私たちが考える対話について説明します。

対話とは、参加者それぞれの考え・価値観・想いを場に出していき、それらが紡がれ、これまでになかったものが生み出される、または、見過ごされてきたものがもう一度見直される時間です。

私たちは、生きてきた環境や考え方がそれぞれ違うという、多様さがあります。ですから、対話では、みんなで１つの結論や答えを導き出したり、見つけたりする必要はありません（みんなで話しているうちに、自ずと「それだ！」と１つの結論

に達することはありますが)。それぞれが個々に、気づきや新しい発見があり、さらには自分の考えに変化があれば、充実した対話の時間になったと言えます。
　また対話とは、みんなでつくる時間でもあります。しかしながら、全員が全員、話をしなくても、人の話を聞いて考えるだけでもＯＫです。考えるだけでも、気づきや変化が訪れます。聞いてくれる人がいることで、話をする人は話が出来るのです。対話には、話を聞く人の存在がとても大切です。

　続いて、「つなかん」の場づくりで大切にしていることを３つご紹介いたします。

１）参加者の安心・安全は、運営スタッフの安心・安全から

「つなかん」を開催するにあたり、事前に打合せをし、準備する時間をしっかり確保します。

＜事前打ち合わせの一例＞

１．チェックイン※
（名前、所属、今の気持ちを一言、または、つなかんへ期待すること、など）

２．情報共有（参加者数、会場の情報、広報先、取材の有無、注意事項など）

３．ゴールイメージの共有（下記①参照）

４．対話のテーマ決め（つなかんでは、テーマ別に対話を行います）

５．懸念や不安の共有、それらの解決に向けた話し合い

６．チェックアウト※（話し合いを終えた今の気持ち）

※チェックインとは、打合せに参加する人全員が、必ず最初に一言発することと、それぞれの気持ちや思いを共有することで、話し合いに参加しやくする対話の仕組みです。チェックアウトは、話し合いの時間を終え、次に向かうために、気持ちを切り替えたり、整えたりする意味合いがあります。

　事前打ち合わせには、運営スタッフが当日の運営に安心・安全に参画するために大切な、３つの意味があります。

＜事前打ち合わせの３つの意味＞

①運営スタッフ同士の意図を合わせる：「私は何を目指すのか」から「私達は何を目指すのか」へ

　事前打ち合わせでは、「つなかん」当日のゴールイメージを話し合います。ゴールイメージは、「会の終了時に参加者が、どんな気持ちや状態になっていたら嬉しいか」「参加者や運営スタッフにとって、どんな時間になったら嬉しいか」などで、運営スタッフの想いが現われます。それらを共有すると、お互いにフォローしやすくなり、運営がスムーズになります。

②運営スタッフの前提をすり合わせる：
「それ聞いてないよ！」から「そういう事情なら、こうしたらいいね」へ

　会場の情報、イベントの広報先、イベントを開催する理由、会運営への考え方、対話への考え方など、お互いが知らない情報が多いほど、当日の運営で齟

齟齬が起きやすくなります。齟齬を少なくするために、お互いが持っている情報を出し合い、言葉の定義の違いなどを丁寧に確認していきます。運営に関する事情やお互いの考えがわかってくると、フォローしやすくなります。

③運営スタッフの関係づくり：「言いにくいあの人」から「頼りになるあの人」へ

テーマについて話し合う中で、それぞれが持つ、ひきこもりに対する想い、親への想い、子への想い、家族会への想いなど、様々な想いが共有されていき、また①・②について話されていく中で、お互いの背景や価値観が共有され、運営スタッフ間の関係性が育まれていきます。

運営スタッフ間同士で不安や懸念を共有することで、お互いに助け合おうという気持ちが芽生えてきます。不安など弱みを見せることは、一見怖いことに感じるかもしれませんが、人は誰かの役に立ちたいもの。伝えてもらえると、フォローし合えます。

これまでの場づくりの経験から、運営スタッフ間で①～③が出来ている時ほど、参加者にとっていい場になることが多くありました。安心・安全感を得た運営スタッフの振る舞いが参加者にも影響し、場に安心して居やすくなると考えています。

2）参加者の安心・安全を担保する

まず「つなかん」のイメージを持っていただくために、当日のプログラムからご紹介します。尚、プログラムは、ゴールイメージに近づけるための手段にすぎません。ゴールイメージ次第では、プログラムを変えて実施することもあります。

<つなかんプログラム一例>

1．**はじめに**：ご挨拶、流れの説明、注意事項など

2．**チェックイン**：会場のみんなが簡単に知り合えるための時間

3．**テーマ説明**：各テーマの説明

4．**テーマ別対話その１＆その２**：
テーマに分かれて対話。途中で、対話するテーマの変更は可能

5．**全体共有**：各テーマで話されたことを全体に発表

6．**ふりかえり**：
個人で感想を付箋に書き出し、
全員で共有できるよう模造紙に貼る

7．**終わりに**：終わりのご挨拶、事務連絡

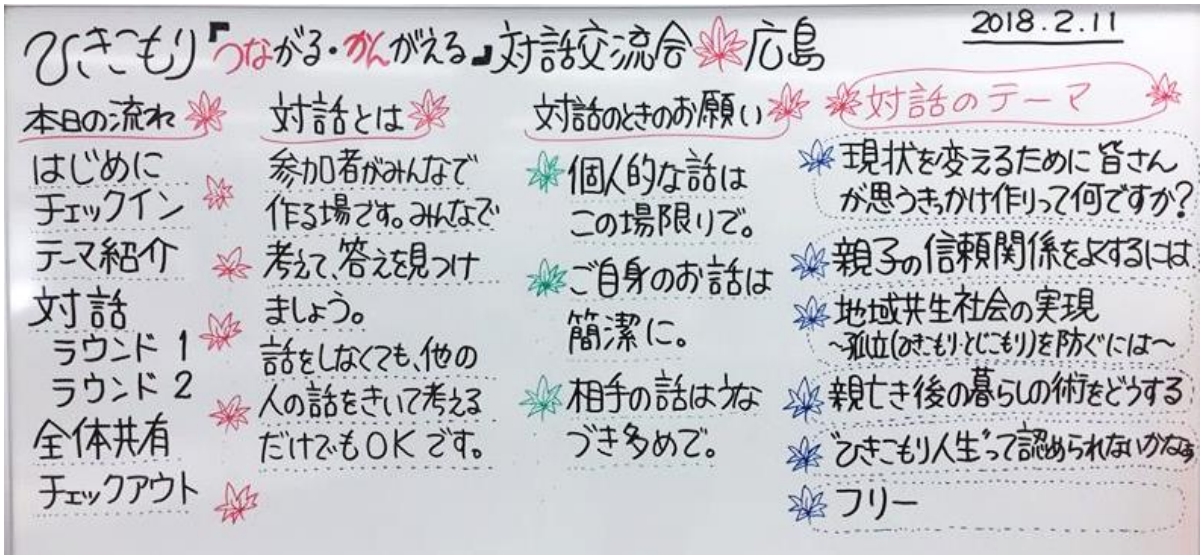
参加者は、対話に触れたことがない人も大勢います。そのような方達に、どうしたら対話交流会と銘打った場で、安心・安全を感じてもらえるのか。私たちの経験から、４つの工夫をご紹介します。

＜場を安心安全にする４つの工夫＞

① 対話の時のお願い

参加者みんなが同じ約束を共有していることは、場の安心感につながります。「つなかん」では３つの約束を、「対話の時のお願い」として、対話の前に説明しています。

１．個人的な話はこの場限りで…安心・安全の時間であるために
２．ご自身のお話は簡潔に　　…いろいろな方が話せるように
　　（みんなでつくる時間）
３．相手の話は“うなずき”多めで
　　…反応してもらえると話しやすくなります



＜対話交流会 in 広島のホワイトボードより＞

②見学席・休憩室の用意

自分の居心地の良さを大切にできる環境は、その人の安全を担保します。対話の時間は話さなくてもいいですよ、というご案内とともに、話したくないけれど他の人の話を聞きたい人のために見学席（会場内）を用意します。また、疲れてしまった人のために休憩室（会場の外）を用意することもあります。両方とも、出入り自由です（つなかん自体が出入り自由な場です）。

③お茶・お菓子の用意

新しい人との交流は緊張感や疲れを伴うものです。そんな時に、ちょっとしたお菓子や飲み物があると、緊張感がほぐれ、リラックスして話し合いに臨めます。時には、手作りのお菓子が並び、参加者同士の会話の糸口になることも。

④撮影のルール

昨今、携帯電話で写真を撮り、手軽に SNS などに掲載出来るようになりました。しかし、参加者の中には、勇気を出してご参加される方もいらっしゃり、SNS などに自分の写真が掲載されるのを避けたい方もいますので、参加者へは撮影しないようお願いをしています。

一方で新聞などの取材が入る場合があります。その際は、正面や横顔の撮影は禁止し、後ろ姿のみの撮影をお願いしています。ただし後ろ姿も撮影されたくない方もいらっしゃるので、目印（撮影 NG の紐など）を用意します。

このような工夫＝“やり方”も大切なのですが、**この“やり方”を支えるのは、スタッフの“あり方”です。**スタッフの“おもてなし”や“心配り”が、安心・安全の場に寄与します。笑顔でお出迎えし挨拶をする、不安そうな参加者や佇んでいる参加者がいたら声をかける、想定外のことが起こっても柔軟に対応する等、参加者の居心地の良さを大切にするあり方で接してみてください。

3）次回のためにふりかえる

「つなかん」だけでなく、場を開くと、「もっと〇〇したら良かった」という思いに駆られることがよくあります。一方で、運営スタッフや参加者の声を聞いていくと、良かった面も見えてきます。

KPT というふりかえりの手法があります。

Keep:良かったこと、Problem:改善したいこと、そして Try:次回チャレンジしたいことを、しっかりふりかえることで、つなかん運営スタッフは、次のつなかんへの準備をしてきました。それが、運営スタッフの安心・安全を高めていきます。

ぜひ、ふりかえりをして、より良い場づくりの素材を集め、安心・安全な「つなかん」の場を目指しましょう。

まずは、ぜひ一度、「つなかん」にご参加ください。
そして、今度はあなたの地域で「つなかん」を開いてみてください！

お問い合わせ頂ければ、（出来る範囲で）ご協力いたします！！

【問い合わせ先】
KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部事務局（担当：岡田早苗）
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨３－１６－１２－３０１
電話：03-5944-5250FAX：03-5944-5290　info@khj-h.com
ホームページ：http://www.khj-h.com

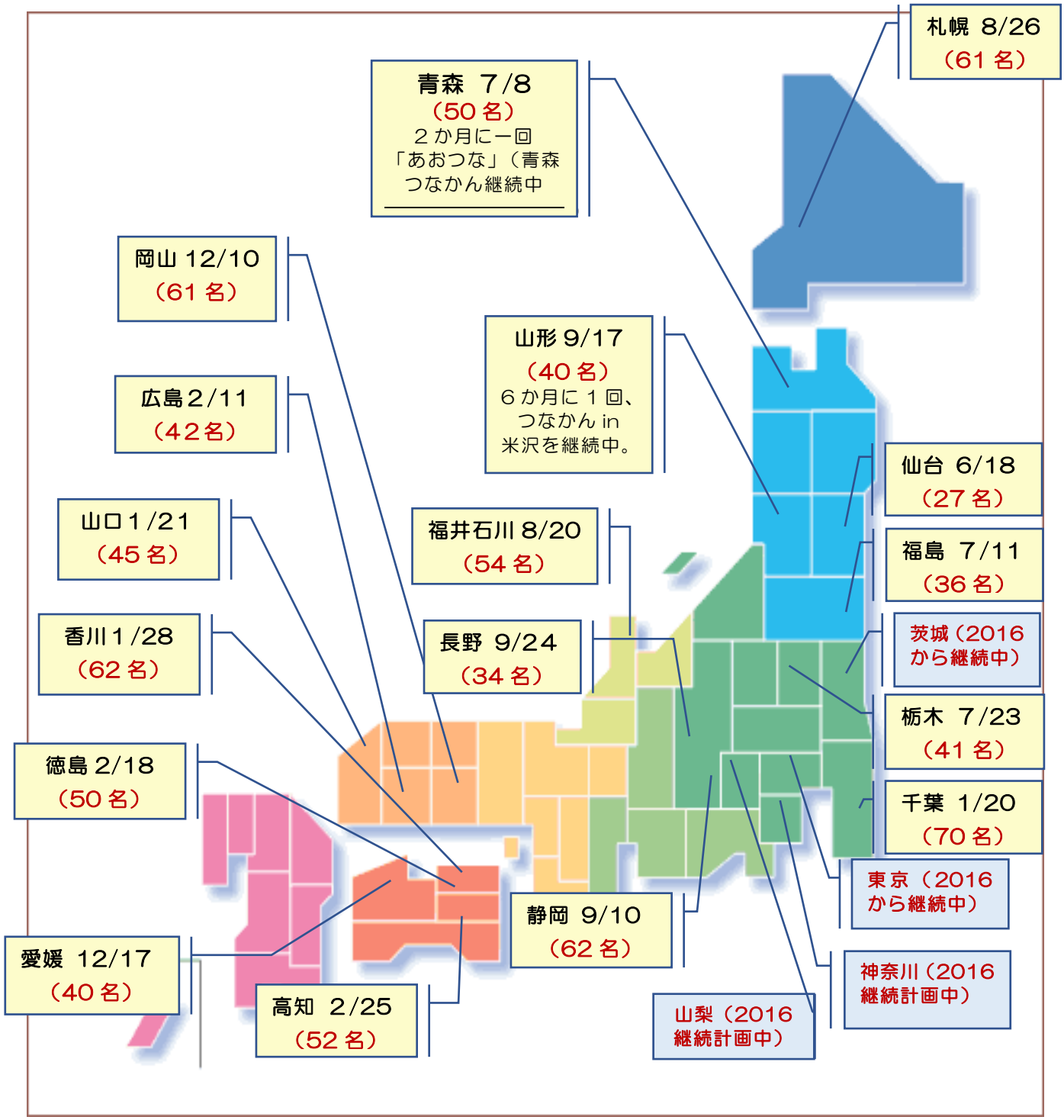
4.「つなかん 2017」全国開催ネットワーク

2017 年度は、全国18地域（17か所）で開催されました。

「つなかん参加者」のべ人数：**827名**（本人・経験者 206 名　家族 419 名　支援者・一般 202 名）

「つなかんネットワーク」人数：**332名**（地域交流のためのネットワーク・メンバー数。全体の4割）

つなかんネットワークと共に、各地で対話交流会が継続開催されています。



5.各地域の対話テーマについて

対話テーマは、前日の打合せにて、開催地での家族会に集う、親、本人、経験者同士の意見交換を通して決まります。各地域の特性、問題意識、思いがテーマに反映されています。

＜各地域で多かったテーマについて＞

① 家族間のコミュニケーション、親子関係について。

② こんな支援があったらいいな（本人が望む支援とは？居場所を作ろうなど）

③ ひきこもり中の生活、過ごし方について

④ 悩みを出しあう、聞きあう（それぞれの立場での本音を出しあいましょう）

⑤ 自分らしい生き方について（世間一般の枠組みから離れて生き方を見つめる）

⑥ 親や当事者の本音を引き出せるようなテーマについて話し合いました。

⑦ 「話すこと苦手な人集まれ」（少し軽めのテーマで集まり、出会う）

※地域ごとに「フリー」のテーマを設けることもあります。
（どのテーマにも当てはまらないけど、話したいな、聞きたいなという方のテーブルです）

＜2017 年開催地域の対話テーマ一覧＞

【仙台】
・親子関係について話したいな聞きたいな ・成年期・中年期の発達障がい生きづらさ ・人間嫌い、人間関係が苦手な人にとっての”つながる”とは ・「私だったらこうするのに！」ひきこもってる家庭、本人の支援 ・ひきこもり中のすごし方 ・フリー
【青森】
・ひきこもりのコミュニティを考える ・ひきこもり生活について ・なんでフツーのふりしてるんですか？ ・ひきこもってもお金をかせぐ方法を考えよう ・悩みを出し合う、ききあう ・私たちにできることって、どんなこと？ ・フリー
【福島】
・親に対する本音 今だから言えること

・自分語り
・新しい支援 in 福島
・出会い系
・フリー

【栃木】

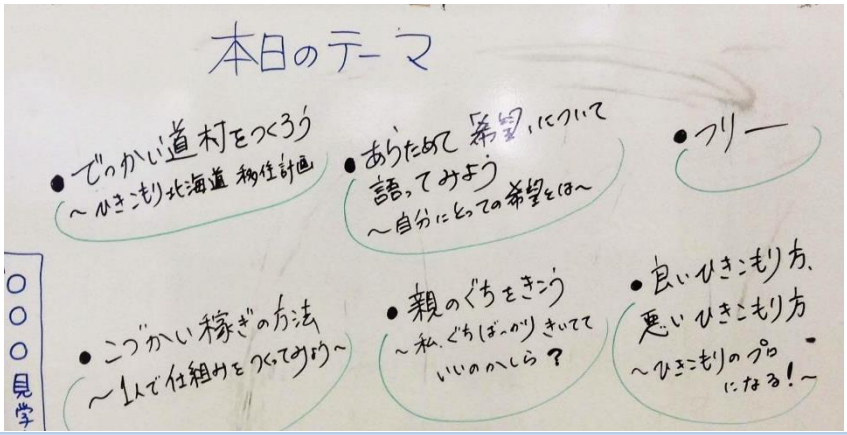
・親子の高齢化について
・生活困窮支援などについて
・親子の関係困ってますか？
・ひきこもり、もっと楽になっていいんじゃない？
・話すこと苦手な人集まれ！
・フリー（どのテーマでもないな）

【福井石川】

・自分にあった働き方
・そもそもひきこもりとは？
・どんな支援がほしい（本人編）
・どんな支援がほしい（家族編）
・「ひきこもり」のイメージ変革アイディア会議
・フリー

【札幌】

・でっかい道村をつくろう～ひきこもり北海道移住計画～
・あらためて「希望」について語ってみよう～自分にとっての希望とは～
・こづかい稼ぎの方法～１人で仕組みをつくってみよう～
・親のぐちをきこう～私、ぐちばっかりきいてていいのかしら？～
・良いひきこもり方、悪いひきこもり方～ひきこもりのプロになる！～
・フリー



【静岡】

・当事者主体のひきこもり支援について
・親が求める自立と子が望む自立とは
・無条件の肯定的関心はどこまで…？
・信頼できる親とは？
・悩みを出し合う、ききあう
・ちょっと変でもいいじゃない？！

【山形】

・サッカーワールドカップ　日本が勝ち上がるにはどうしたらいい？
・「笑いのモト」どんなことで笑いますか？
・ひきこもり・ニートが社会とつながっていくにはどんな方法があるか？

・親子のホンネトーク「私のこともわかってよ！」
・ニンゲンアレルギーの人のテーブル
・フリー

【長野】

・当事者の交流の場所を地域でつくろう！
・こんなことを学びたい、学んでるよ～
・自分のふるまいってどうなんだろう？～人の目って結局誰のこと？～
・親子関係～親はどうする？～～子はどうする？～
・本音を聞きたい、話したい
・フリー

【岡山】

・私たちのリアル～今、本気でひきこもり支援を考える～
・私は血のつながった家族の支援はしない方がいいと思いますが、
　どう思いますか？
・ひきこもり女子会
・ひきこもりって”風（ふう）が悪いの？”
・地域、私のふるさと、昔はもっとつながっていた？
・フリー（話しベタの人歓迎！）

【愛媛】

・今からお金の話をしよう！
・なんで自分に正直に生きられないんだろう
・父親の思い、母親の思い
・人とつながるには？～どんな交流の場や居場所がほしい？～
・フリー　　（話しベタの人歓迎！）

【千葉】

・兄弟姉妹
・何をもって ひきこもりの“終わり”なのか？
・フリー ～集まった参加者で自由に話そう！～
・親のしゃべり場、子のしゃべり場（親の立場から言いたい）
・カミングアウトを考える
・今日、来られなかった当事者を思う

【山口】

・親の希望と本人の思いって違うんじゃないかな～
・働くのしんどすぎませんか？～働かなくてもよかったら、働きたくない人へ～
・ひきこもりって恥ずかしいことなの？
・親は子のために何をしてきたか？
・ひきこもり外交官が山口に来てますが、聞きたいことありますか？

【香川】

・そもそも「ひきこもり」って誰が決めるの？
・わたしたち（わたし）にとっての幸せのイメージ
・居場所から 2 歩目を踏み出すには？
・女子会
・今日ここに来られない人のテーブル
・フリー～ふれあい学級 in 香川～（出張版）

【広島】

・現状を変えるために皆さんが思うきっかけ作りって何ですか？

・親子の信頼関係をよくするには。
・地域共生社会の実現　～孤立（ひきこもり・とじこもり）を防ぐには～
・親亡き後の暮らしの術をどうする
・″ひきこもり人生″って認められないかなぁ
・フリー

【徳島】

・自分と関わる人の距離感
・親子の高齢化について
・未来の話をしよう！
・どうしたら人はホンネで話せるのかな？
・ここちよい居場所
・フリー

【高知】

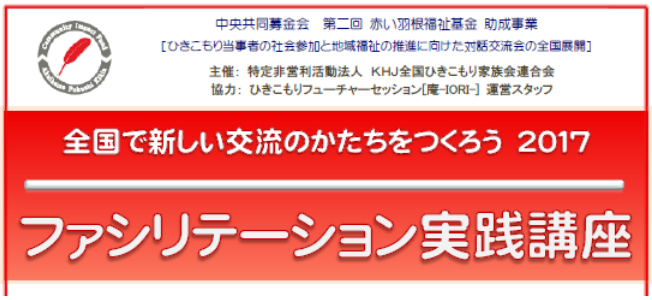
・家族の高齢化に向き合って
・ひきこもりから社会参加に向けての過程を考えてみよう
・上から目線に陥らないためにはどうしたらいいか？
・ただダラダラ話すテーブル
・ぶっちゃけ、お互いのこと、どう思ってるの？
・どうやったら本音で話せるんだろう？
・フリー

＜テーマはどうやって選ぶの？　いくつ選べるの？　途中で変えられる？　何かあったときは？＞

・前日の打合せで対話テーマを出したテーマオーナーが、
「なぜこのテーマを出したか、このテーマについてみなさんと
対話したいと思った理由や思い」などについて話します。
・参加者は、そこから関心のあるテーマを選んで対話に加わります。
・対話は 2 ラウンド実施します。ラウンドごとにテーマを選べます。
・ただしラウンドの途中でもテーマの移動は自由です。
・テーマを変えずに同じテーブルで対話することも自由です。
・対話に加わりたくない場合や、疲れた方のために、見学席も用意されています。自由に移動できます。
・途中で何か困ったことがあったら、全体を見ているファシリテーターが対応します。

6.ファシリテーション実践講座

～ひきこもり当事者・経験者の活躍の場に～



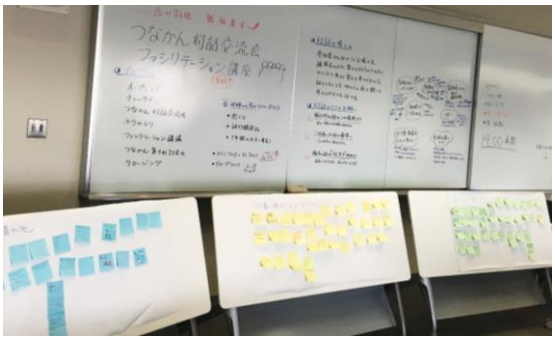
「対話交流会」の場づくりを担う「つなかんファシリテーター」として、全国の当事者・経験者が活躍しています。

2017 年度、年 2 回行われた「実践講座」の参加者は、全体の約 3 割が当事者・経験者になりました。

実践講座では、受講者同士がつながり、対話交流会を一緒につくる関係性を育みます。実践講座を受講後、自分の地域の対話交流会で、ファシリテーターを実際に経験します。手応えをつかみながら、近隣県の対話交流会にも参加し、参加者とのつながりを育みながら、ファシリテーターとして活躍している当事者・経験者も少なくありません。

【エピソード】『対話交流会でのファシリテーターの経験が自信回復の場に』

自分の出したテーマに参加者が多く集まり、場が盛り上がりました。その経験が自分の自信につながり、自分の考えを少しずつ発言できるようになりました。



7.「つなかんアンケート」結果から

2017 年度の対話交流会に参加した 827 名のうち、571 名からアンケートの回答を得ました。

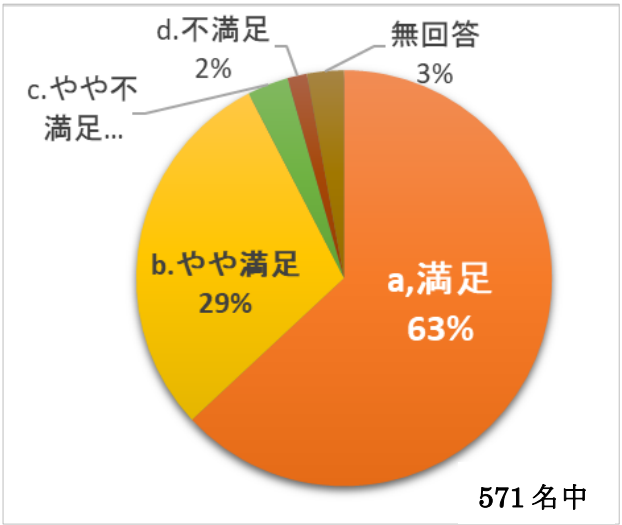
●満足度

「満足・やや満足 92%」

「自分と異なる意見、本音に触れて新たな気づきを得た。視野が広がった」　（家族、支援者、一般）

「自分の苦しさを理解しよう、受け止めようとしてくれる人がいる、他者とつながる一歩になった」
「人前に出る、という目的を果たせたので満足している」（当事者・経験者）

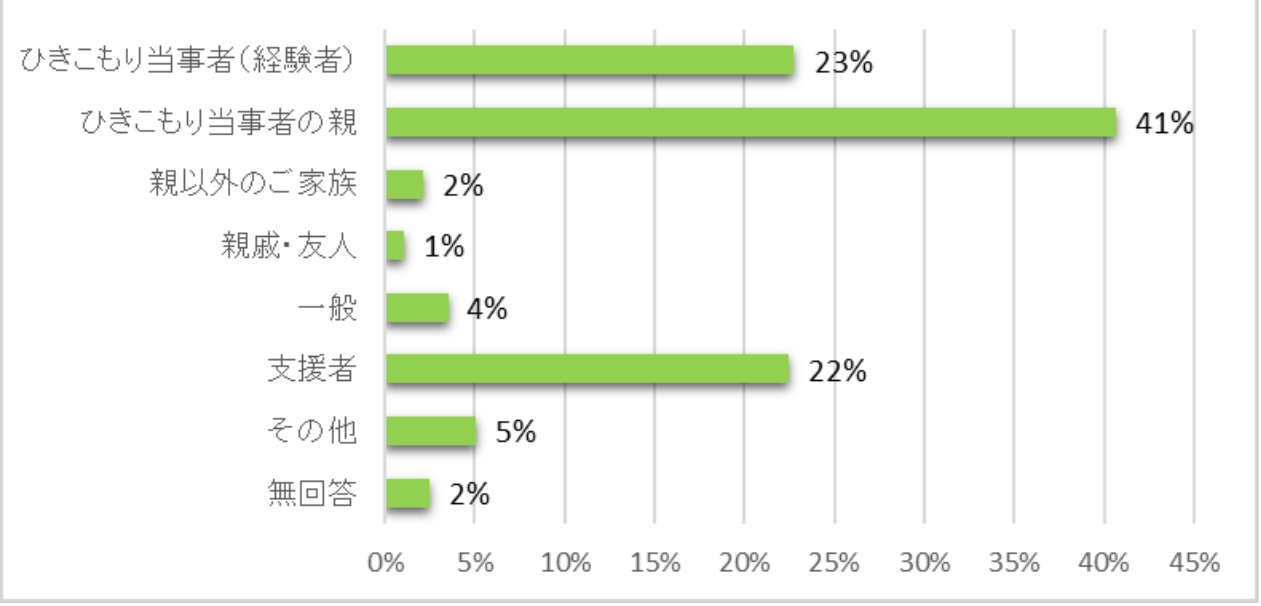
「同じ思いを持つ人、新しいアイデアの実現ができる仲間と出会えた」（支援者、当事者、家族、一般）



●回答者の立場

「家族 41%　当事者・経験者 23%　支援者 22%」

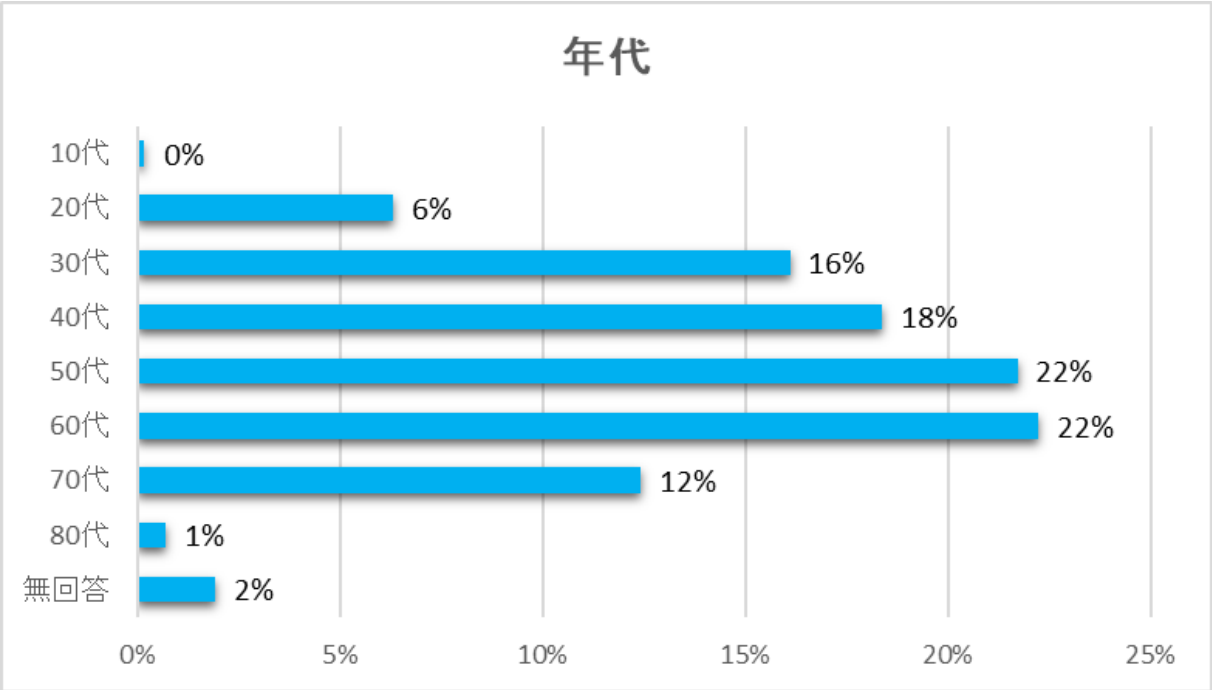
回答者(571 名)の立場は、家族 232 名（41%）、ひきこもり当事者・経験者 130 名（23%）、支援者 128 名（22%）、一般の方は 20 名（4%）でした。



●回答者の年代

「60・50 代：22% ／40 代：18% ／30 代：16% ／70 代：12%」

回答者の年代は、60 代が 127 名（22%）、50 代が 124 名（22%）、40 代が 105 名（18%）、30 代が 92 名（16%）、70 代は 71 名（12%）でした。



●つなかんを体験した気づき・感想（アンケートより抜粋）

それぞれの立場から得られた感想や気づきに共通するのは、立場の異なる多様な意見や思い、本音を聞けたことによる**視点の広がり**であった。対話を通じて**今後のヒントを見いだせた**という回答も多かった。同時に、**初対面の人たちとも本音の話ができた、自分の考えや思いが表現できた、それぞれの思いを聞けた、共感し合えたことで、気持ちが楽になったり、新しい発見や気づきを得られた**という回答が多かった。

◎家族の気づき「親自身の考え方が広がった、子どもとの関わり方を見直したい」

「今までは親の目線から子どもを見ていたが、子どもの立場からの気持ち、ひきこもりから脱出したことなどお話をうかがえ、**子ども目線で考えてみよう**と思えるようになった」

「他人の親・他人の子の気持を聞く機会を持って**視野を広げられた**」

「ひきこもりは恥ずかしいことだと思っていたが、**自分に偏見があったことに気づいた**」

「**私（親）がまわりと比べていた**、人の目は気にしなくていい、子どもの味方になってやりたい」

「ひきこもり期間を比較評価せず、**本人のペースを大切にしたい**」

「家族だけで抱えこまずに、**親しい人から話してみよう**と思えるようになってきた」

「**多様な考えや生き方があることを知れた。他の家族にも**そのことを**知ってほしい**」
「生きづらさを持ちながら日々すごしている我が子の気持ちが前よりわかった。**生き方も人それぞれ無限だと前向きに考えられてよかった**」
「親が楽しくしてくれれば良いと言う事がどこのテーブルでも発表された。**親も楽しんでいるほうが本人も楽しめるということに気づいた**」
「人生、親子、人と人とのつながりに無駄なものはなく、全てに価値がある。学びがあると思う。**親は子を通して成長し、また、様々な新たな出会いがある**」

◎本人の気づき 「対話に参加できた自分への気づき。自分と異なる考え方をもらえた」

「人と話せた。自由に言える場で良かった。**自分の話を受け取ってもらえた**」
「**人の輪の中に入れて嬉しかった。**あまり話せなかったけど、**人の話が聞けて楽しかった**」
「話題が決まっており、**雑談が苦手な自分でも参加できた**」
「いろいろな立場の人の話を聞くことができた。**親の気持ちを知れて新鮮**でした」
「自分と全く違う考え方を知れた。**ひきこもりについて考える視点が増えた**」
「**当事者として言いたい事を言っているだけ**で感謝されて驚いた」
「**人と話すことができた。話しすぎる自分に気づいた。**一人の人と聞き方を学ぶきっかけを得た。
「自分に何か出来るだろうかとモヤモヤしていますが、**何かしたい自分に気づけた**」

◎支援者の気づき 「支援者目線から、本人目線で関わりたい」

「本人、家族の**本音のニーズを直接聞くことができて気持ちが楽になった**」
「自分も同じように悩み苦しむ当事者だった。**我がごととして、意識が変わった**」
「何かをしようと支援するのではなく、**当事者の持つ強みを発揮できることを一緒に考えたい**」
「**ひきこもりであることがマイナスにならない生き方**ができるようにサポートしたい」
「当事者、ご家族のリアルな言葉が聞けたこと**。解決策を見つけようと思わず、それぞれの関わり、想いを共有できる場として学びになりました**」

◎場づくりに対する気づき 「さまざまな配慮が、安心につながった」

「(場づくりに) さりげない配慮がされていると思った。**どういう時に人は安心できるのか考えたい**と思う」
「『対話の時のお願い』含め、配慮していただいているお蔭もあってか、**重たい、苦しすぎることがなく、あっという間に自然と時間が流れて**いった」
「ただ座っておくだけでもＯＫ、話さなくてもＯＫというルール。**誰もがＯＫと感じられる仕掛けでした。**いろんな支援者、活動者とのつながりがつくれたことを大事にしたいと思います」
「よく書記をしますが、**模造紙に書きたい人が自由に書ける**のでよかった」

◎家族会（運営スタッフ）の声 「家族会にも、対話を取り入れたい」

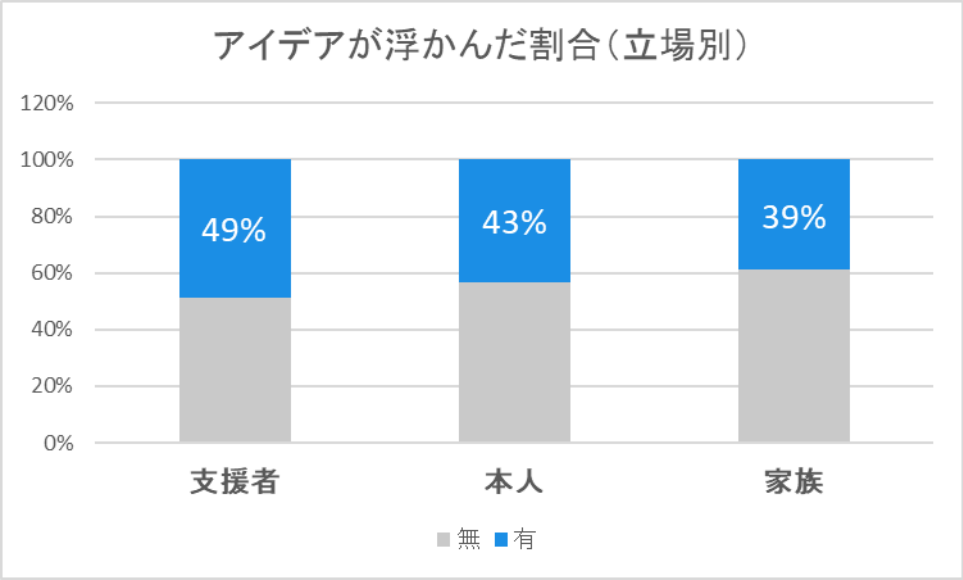
「参加者の“参加してよかった”という声が嬉しかった」
「最後、なかなか話せなかった人が口を開いてくださった。嬉しかった」
「（運営している）自分自身も楽しめた。自分に“よかったね”と言いたい」
「**新鮮だった。いつもの例会にこういうやり方を取り入れてみたい**」

●実践アイデア・やってみたいことの有無

「何かやってみたいこと、アイデアが浮かんだ　42%」（246 名）

対話交流会を通じて「アイデアが浮かんだ」と回答した割合は、立場別でみると、**支援者が半数の 49%（63 名）で最も多かった。**次いで、本人（当事者・経験者）が 43%（57 名）、家族が 39%（96 名）だった。

参加者のニーズから、さまざまなアイデアが生まれ、同じニーズを持つ者同士が、思いを共有し合う場になった。



●アイデア・やってみたいこと(抜粋)

①本人主体の居場所づくりアイデア

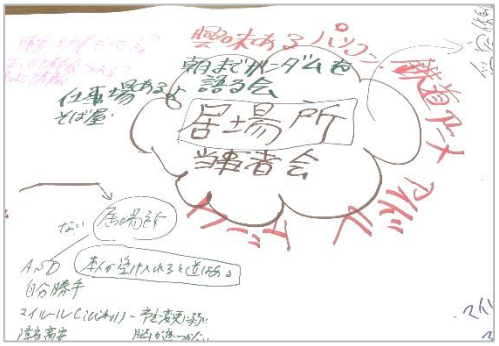
地域を問わず「居場所づくり」についてのアイデアが多く出された(33 名・13%)。特に、本人主体の（本人目線での）居場所づくりに必要なアイデアが出された。

◎本人の意見やニーズを取り入れて、地域に本人主体の居場所を作りたい。

・居場所は本人を理解し受け止めてくれる人のいる場所だとおもう。**初めての人でも参加しやすい工夫**をしたい。（イベントや屋外活動を入れるなど）
・フリールーム（話をしてもぼーっとしても良い場）の提供

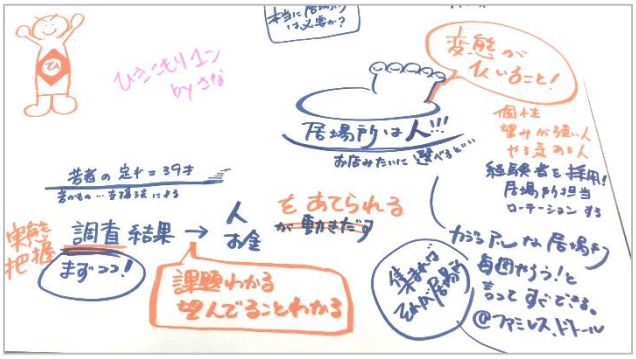
・特にやる事が決まっていなくても、家から出られる場所。
・ひきこもりカフェ。心が疲れた時に気軽に立ち寄れるカフェがあればいいなあと思っていた。今は回復できたので自分でそういう居場所を作ろうと計画していて活動中。
・つながりを求めている人達が気軽に集まれる居場所。
・本人及び、ひきこもりを卒業した方、行政福祉の方、医療の方の連携した居場所がほしい
・すぐに出来ないかもしれないけれど、手仕事をしながら集まれる居場所。針仕事、編み物、保存食作りなどやれたらいいなと思いました。

◎当事者同士の居場所を作りたい



・本人は（親の目のないところで）居場所をやりたい希望もある。家族がいるといろいろ質問されてプレッシャーになる。→ 家族会の居場所は、親と若者でスペースを分ける工夫があってもいい。
・当事者同士がつながり合う機会が欲しい。楽しく活動できる場が欲しい。スポーツ会、ボードゲーム愛好会。
・当事者の気持ちの話し合い、私の気持ち伝えたい。
・**「女子会」が欲しい。**今はまだ出てこれない女子が、一歩勇気を出して出てこられるような居場所。女性同士だからこそ話せる悩みもある。

◎「当事者の声を知る会」を作りたい



・当事者の意見を聞ける会を増やしてほしい。
・当事者の声を知ることが、支援の輪を広げることになるのではと感じたので、できれば市内で当事者の声による講演などできれば。
・話すのがつらい方もいらっしゃると思うので、体験記を読ませてもらう会など。
・当事者（本人）視点の勉強会
・自分のことを話していいという方に「本」になっていただきヒューマンライブラリーの開催。

②地域とのつながり、支え合いアイデア「家族や本人が孤立しないために」

◎現状を変えるための意見

・無縁で OK な社会になっている。=無関心=孤立→**地域の交流会を増やしたい。**
・「SOS」を出す勇気が必要→世間体・恥を手放す→**地域の頼りになる人・機関の発掘**
・暴力的ひきこもり支援について。親のあせりがある。本人が望まない。悲劇が生まれる。親が孤立している。→ **家族を孤立させないために、地域でどう支えるかを考える。**

・かって当事者であったが、**当事者、家族、支援者とつながる機会がほぼない。**特に高齢のひきこもりは行政の網からもれやすく、支援の方法も少ない。**こうした（対話でつながる）機会が、今後の支援の拡充につなかる**かもしれない。
・地域のひきこもりに関する**情報収集（ニーズの調査）が必要。**

◎地域でつながるキッカケ作り～多様な機関との連携協働

・**対話交流会をキッカケにイベントを協働で行う**。**医師、行政、学校教育、企業による一つの大きな団結、他のいろんな団体等との交流**が出来たらいい。
・地域の本当にいろんな人達と１つのことで実行委員会を開催（楽しく。お祭りみたいな）。もちろん引きこもっている人も自由な形で参加必須で。
・**地域福祉活動の市社協の事業に取り入れられるもの**を検討したい。
・「祭り」や「餅つき」など、地元のつながりが少なくなったので、新しい地域のつながり（子ども食堂など）を作っていく。
・ＫＨＪ支部の活動について「こんなことをしている自慢」を発表してアイデアを出し合いたい。

◎地域で対話交流会を継続したい

「**こういう交流会を続けていけたらいい。来ている方とつながっていきたい。継続してほしい**」という声、「**対話交流会のスタイルを様々な機関に取り入れたい**」という声が挙がった。

・対話の機会を自分達でも運営してみたい。
・自分の所でも、テーマトークをやってみたい。
・話してみたいトピックが新たに出ました。
・家族教室でつなかんスタイルを取り入れてもいいかも！！
・対話のやり方”を様々なグループ活動（話し合いの場）に取り入れてみたい
・こうしたラウンドを大学で学ぶ（教員志望者）にもやってみたい。
・多様性を尊重すること。ここやめてほしい、ここやってほしいなど。そんな対話をしたい。
・対話交流会で、他地域の社会資源や取り組みなどを紹介するようなコーナーがあると更に良いと思いました。

③新たな仕事づくりアイデア（在宅・起業）

家でもできる仕事、個人でもできる仕事についてのアイデア、本人の状態に合った働き方のアイデアも各地で出された。

・**家でできる仕事について情報が**欲しい。自分でも調べてみたい。
・ひきこもり当事者が、個人でお金を稼ぐことについての特集を組みたい。
・ひきこもり向けの働き方、起業支援（個人事業）など KHJ さんでしてもらいたいと思った。

・少しでも**生活の糧になれるよう在宅で取り組めるような何かの仕組みができたらいい。**
・どうしたら在宅でお金を稼ぐことができるのかがわからないで悩んでいるけど、この対話の場でいろんなアイデアが生まれていくんだなということを学んだ。

④今、自分がやりたいこと「自分から踏み出す一歩」

人とつながる一歩、自分を変えようとする一歩として、今、チャレンジしてみたい、トライしてみたいことを挙げる回答も少なくなかった。

「もっと他の人と交流してみたい、居場所や集まりに参加してみたい」
「もう少し上手に話せるようになるための話し方の勉強、聞き方の勉強」
「**勇気を出して思いを伝える**ことを目標にする」
「**みんな、ひきこもりの現実を知らない。当事者としてもっともっと発信していきたい**」
「自分の体験を寄稿したい」など。

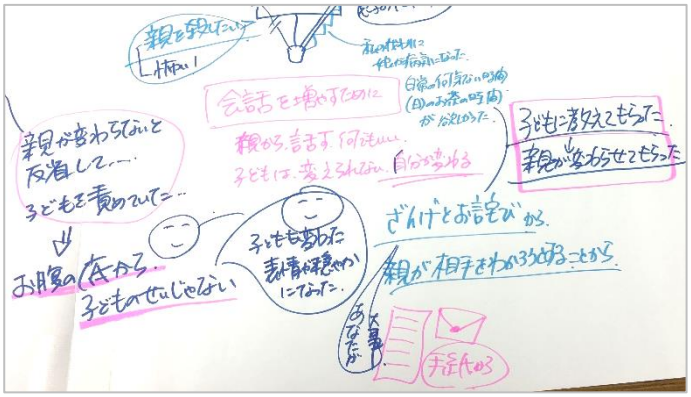
また交流会をきっかけとして、「**もっとひきこもりの実態を知り、何かできたら力になりたい**」など、自分ができるサポートを新たに始めてみたいという声も。「訪問サポートについて勉強したい」「外出同行ボランティア」など。

⑤家族関係・人間関係を変えるための一歩

親として家族として、自分から一歩踏み出して、実践してみたいことを挙げた参加者も多かった。

「息子に対して、気負わず、**自分の気持ちを話してみよう**と思った」
「何も話さない息子と機会をみて話してみようと思う」
「孫に**声をかけたいと思う**」
「本人、妻と、もっとひきこもりについて話しあう必要を感じ、実践してみたい」

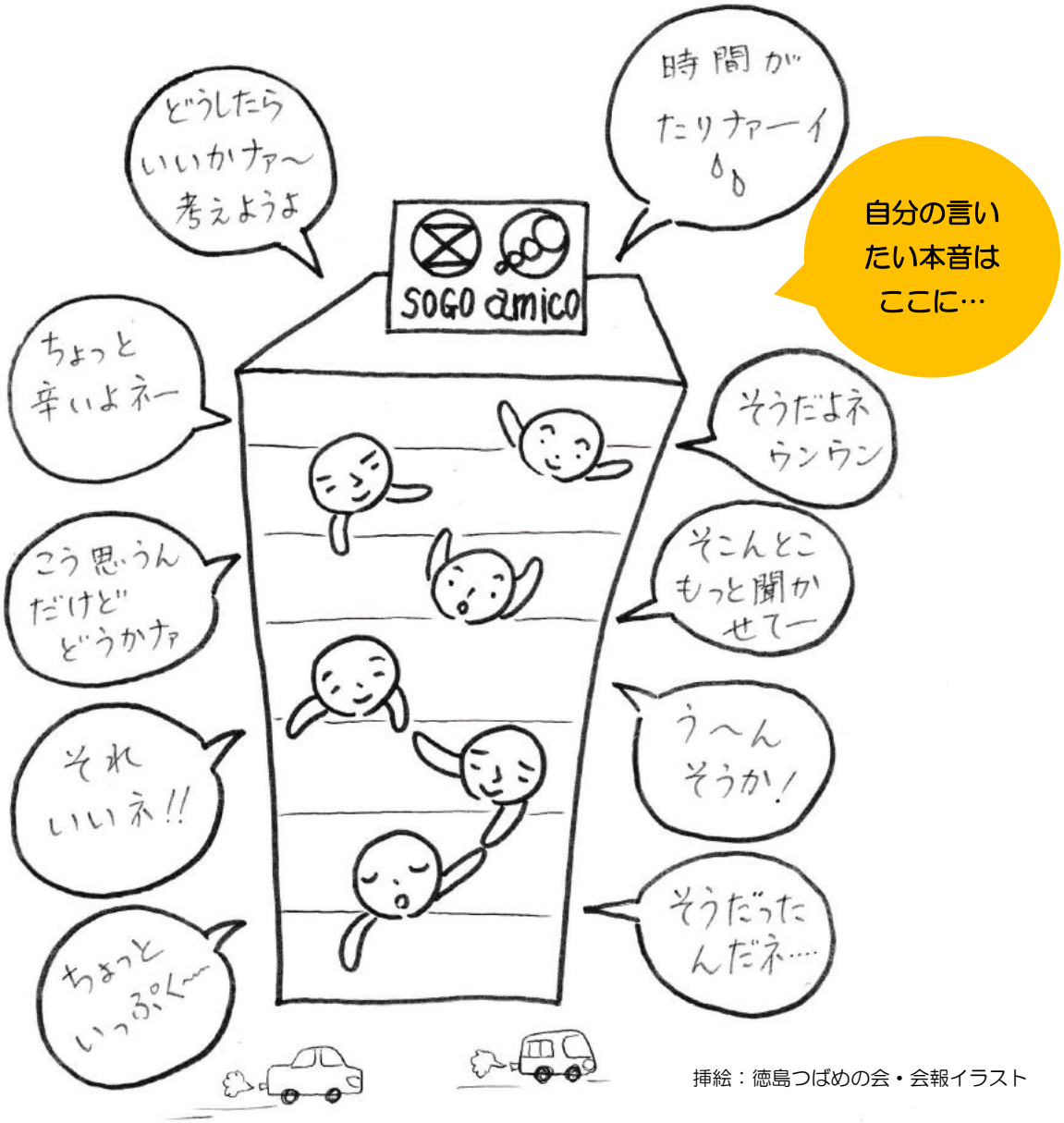
「子供のことで**自分自身も心が閉ざされていた。少しずつ外へ向けての努力をしていきたい**」
「親が自分の人生を楽しむ（私生活・仕事）」
「親が家を 2－3 週間あけて海外旅行に行く」
「**親として自分の好きなことを見つけて楽しんでいきたい**」
「お互いを”一人の人間”として見る、意識することからやっていきたい」



「大人になった息子を抱きしめるなどという事は、考えもしなかったが、抱きしめてあげていいんだよという話をお聞きし、きっかけがあれば実践してみようと思った」
「自分をほめること。本人をほめること」

「**親がまず、自分を見つめ、受け入れること**。難しいですがやっていきたいと思います」

8．つなかん「本音」あれこれ（対話交流会から一部紹介）



挿絵：徳島つばめの会・会報イラスト

●本人の思い

・自分の気持ちが落ちたときの周囲の対応、親子の気持ちのギャップがある（干渉や心配が負担）

・社会に出ている人は自分にうそをついてでも生きていけるけど、自分はうそをつけないので、人に変わっていると思われ、なかなか外に行きづらい。

・自分の感情に気がつけてよかった。今までは人の言いなりで自分の感情に気がつかなかった。

・働くことのしんどさ⇔お金にならなくても人とのつながりや楽しみを持てれば生きがいになる。

●親子の距離感って？

・（家族の中で）個人を保つためにも、ある一定の距離感が必要で。親が親自身の人生を楽しむところに本人との対等な関係ができるんじゃないのかな。

・親子の信頼関係を築くには、親も子供に弱いところを見せたらいいのでは？

・親が「先回り」をやめる勇気を持ってほしい。結論は本人が選択する。拒否も本人の意思表示。

・「親切」とは「親」を「切」ると書きます。この意味を考えたい…。

９．各地の「つなかん」体験レポート

『つな・かん』に参加して

KHJ 秋田支部『ばっけの会』の居候　小沼晃
(秋田市旭川地域包括支援センター・社会福祉士)

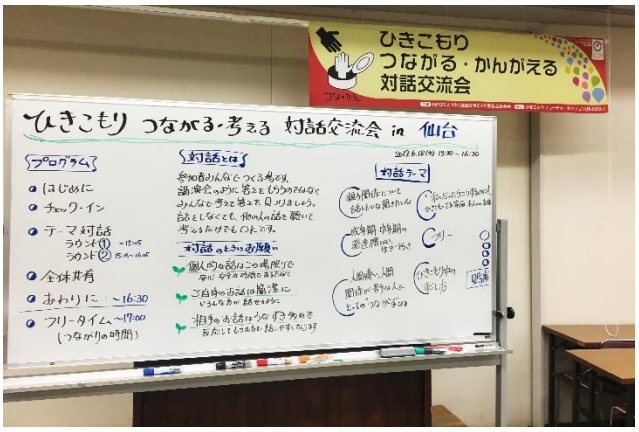
知り合いがひきこもりのため、フューチャーセッション庵に参加したのが２年前。衝撃を受けました。自分も何かしたいと思い、ファシリテーター講座に参加しました。そして、３か所の「つな・かん」に参加させていただきました。日記のようなつたない内容ですが、皆さんの何か考える、感じるきっかけになれば幸いです。

in 仙台（6/18）

スタッフ（ファシリテーター）として参加しました。打ち合わせでは、いろいろな立場の人が熱く語り、「アオハルかよ。」を感じました。それは、子どもの頃に、友達と遊ぶ計画を立てたようなワクワクドキドキにも似ていました。仲間だな～。

当日は、担当テーブルの参加者が０人などいろいろありましたが、緊張したことしか覚えていません。

１人当事者の男性が会場の外まで来てくれました。来てくれたこと、話ができたことがうれしい。山形から来られたそうなので、山形でまた会いたい。



［対話交流会 in 仙台の風景］

in 石川福井（8/20）

ファシリテーター講座で福井の方と約束したので初の福井へ。福井は北陸中部地方なので、西日本の方とも話ができました。関西の言葉が新鮮。全国の人と会えるのが、『つな・かん』。

２回の対話では、それぞれで当事者の方が熱く語ってくれました。“辛い思いをしてきた。だから、自分の体験を誰かのために役立ててほしい。”“目的は働くことではない。仕事とのマッチングを助けてほしい。成功事例など情報がほしい。”当事者の方の想いが伝わってきました。こうした声を形にできるように、私もがんばっていきたい。勇気づけられました。

［対話交流会 in 石川福井の風景］

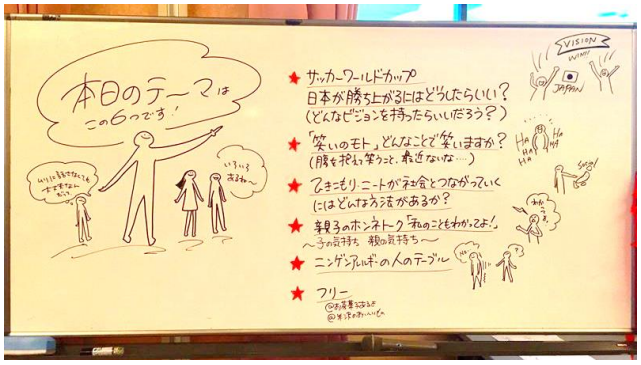
in 山形（9/17）

サッカーワールドカップの予想など、ひきこもりに関係の無いテーマに意表をつかれました。しかし、それが自然なのかも。

当日は、台風が近づいており、ちょっとウキウキ気分（不謹慎）で参加。なぜでしょう？

１回目の対話は「笑い」について。『つな・かん』

では、哲学的な内容にまで話が及びますが、話題はＴＶ番組の笑点など身近なものも多いです。２回目は、「親子関係」について。秋田の『ばっけの会』でも度々話題となります。やはり親が悩んでいること考えていることは同じです。けれど、当事者の方の話を聞くと、子どもの気持ちを知ることができ、親の肩の力も少し抜けているようでした。



［対話交流会 in 山形の対話テーマ］

これから・・・

私は、当事者でも家族でも、公的な支援者でもありません。ただの友人です。

何かしたいと思っていましたが、私も肩に力が入り過ぎていたのかもしれません。『つな・かん』で、１人ではなく、誰かの力をかりればよいと気づきました。秋田でも『つな・かん』したいな。

［対話交流会 in 仙台を終えて］

『参加者の心に火をつけよ』

宮城県立支援学校岩沼高等学園
KHJ 石巻まきっこの会

宮城県の当事者会、まきっこ会の千葉です。

私は６月１８日の仙台会場にて「ひきこもりの生活について」というブース名のもとファシリテーターを担当させて頂きました。当初は別のテーマで討論を予定しておりましたが、当事者を含めの多くの方々に集まって欲しいというもくろみがあり、前日のチェックインにてテーマを変更することになりました。

当日、開会あいさつに伴うブース名の紹介の中で、私は当事者の方々の心に点火するごとくある発言を行いました。「ひきこもり。それは毎日が日曜日の生活です。当事者の皆さんは有り余る自由な時間をどのように過ごされているかについて討論しましょう」とひきこもりを経験された方であれば聞き捨てならない発言です。案の定、憤った表情の当事者及び元当事者の方々が一目散に私のブースに着席しました。討論会がスタートすると元当事者の方から、「ひきこもりが毎日日曜日？ふざけないでください」というお言葉を頂き、それに対してファシリテーターである私は「ひきこもり生活の苦難についてお話してください」とお願いしました。ちなみに、私のブースには当事者や元当事者のみならず、保護者や支援者、新聞記者など様々な方たちが集まって下さいました。なので、今回のつなかんが、当事者たちにとってはひきこもり生活を充実に過ごし未来へ向けての一里塚になればという思いと、保護者や支援者の方々にとっては理解しがたいひきこもり生活を知るきっかけになり、新聞記者の方々は彼らの苦しみを世の中に伝えるというそれぞれのニーズにあった討論会になることを目標にしました。

対話会が始まると特に順番を決めたわけでもないのに、当事者と非当事者との間での質問回答を繰り返す形でやりとりが円滑に進み、終盤には新聞記者の方も対話に加わって下さったりと、バラエティ

ーに富んだ意見交換が行われました。私のブースにいらした皆さんが積極的でかつ協力的であったことにとても感謝しております。現にファシリテーターである私が席を外していても何事もなく対話会は続いておりました。ファシリテーターがいなくても参加者だけで会が進む、これはファシリテーターにとって上出来の成果であると感じております。そして、対話開始時には引きつった表情で「ひきこもり生活ブース」に足を運はこばれた当事者や元当事者の方々も、終了時には爽快感あふれる表情でチェックアウトして頂けた事がファシリテーターにとってこの上ない喜びでありました。

今回の「つなかん」には、県内はもとより東京を含め全国各地からファシリテーターや参加者の皆様が、初夏の杜の都をほうふつさせる新緑の仙台に集まって下さいました。私が生まれ育ったこの仙台は、学都という土地柄、多くの若人たちのつながりの舞台であり、そのつながりを通じて人と人とが自分の思いを人に伝え、考えを共有し、大きく成長する人生における学びの都であります。６月１８日に仙台に集った参加者は、人と人とがつながることもさることながら、思いを出し合うことで、心と心の目に見えない気持ちのつながりを手にできたと感じております。この杜の都仙台でできたつながりが参加された皆様のこれからの人生の飛躍になることを願っております。

［対話交流会 in 仙台の風景］

『対話の場から出会いが生まれる』

KHJ 青森さくらの会　下山 洋雄（しもちゃん）

私が「つなかん青森」でテーブルオーナーとグループファシリテーターをして感じたことは、「つながる場」の大切さです。参加者同士が話しを聴き合い、一緒に考え、そこから新しいアイディアが生まれるのです。開催当日まで私は特に広報に力を入れ、青森県内の関係機関や民間支援機関などにチラシを届けて県内各地を駆け回りました。「つな・かん」は、地域でひきこもりについて考えている人同士がつながっていく場です。

昨年の７月８日に青森市男女共同参画プラザ「カダール」で「つなかん in 青森」にスタッフとして関わり“グループファシリデーター”をさせて頂きました。その経験を基に本年１月 20 日に千葉市民会館で「つなかん in 千葉」にスタッフとして関わり、初めて“メインファシリテーター”を体験させて頂きました。私が特に気を遣ったことは「こちらで何かをするのではなく場の促進者になること」でした。その為に「しゃべりすぎず」「わかりやすい進行」を心がけました。丁寧に準備を進め、実践していくと変化が起き始める。一方的な会話ではなく、相互に会話をしていき、みんなで考え、話していくうちにアイディアが生まれるといった感じです。親、当事者のみならず衆議院議員、県議会議員、弁護士など幅広いジャンルの方々が参加しました。立場や肩書きを超えて垣根のないフラットな場で安心して話せたことが良かったです。先輩からは「下山さんは、当事者／経験者というところから、青森で孤軍奮闘しながら支援活動をしてきた苦労人。そんな彼が今回、ファシリテーターを努めてくださいました。」というお言葉を頂き大変嬉しく思いました。

つなかんの出会いで一歩前に

参加した一人の当事者が青森さくらの会の例会に来るようになり、彼のしんどかった心中を親御さんが聴いてくれ、少しずつ心の重荷が軽くなり、今

では「青森さくらの会」のウェブ担当有償ボランティアをしてくれています。その彼が「“つなかん”で色んな人との出会いがあったからこそ、一歩前に進むことができました。」と話しておりました。

対話交流会「あおつな」を継続開催！

対話交流会を続けてほしい。その後、青森メンバーで振り返りをし、青森県内に対話の場を広めていきたいと現在も継続して“あおつな”を2か月に一度開催しています。“あおつな”で学んだことを例会でも実践していきました。

余談になりますが昨年2月（“あおつな”の5カ月前）、5年間険悪だった方から「IORI（庵）に参加するのだけれど、下山君も一緒に行かないか？」と誘われました。私は、「誘ってくれてありがとう！私も行きます！」と答えました。その後IORIに参加し、いろいろと貴重な経験させていただいて、その方とこれまでの凍りついた糸が解け、関係を修復することができました。その原動力にもなりました前日打ち合わせの場所を提供して下さった古美術商の福原さんに、この場をお借りして感謝申し上げます。

“つなかん”のおかげで青森は確実に変わり始めています！そんな「きっかけ」を与えて下さった東京スタッフの皆様に、青森スタッフ一同を代表し心より御礼を申し上げます。

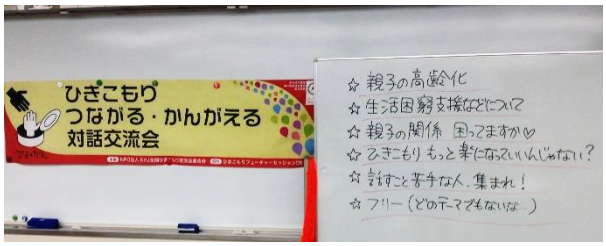
［対話交流会 in 青森のメンバーと］

つなかん対話交流会 in 栃木に参加して

栃木ベリー会キャンディーズ　野村

昨年5月23日に「ファシリテータ養成講座を受講し、7月27日「ひきこもり、つながる・かんがえる対話交流会 in 栃木」を開催する為に、東京より前日打合せにファシリテータ講師陣を迎え、講座は受けておりますが、不安でした。しかしプロの講師の要領のよい指示でなごんだ雰囲気の中、ベリー会参加者の紹介となり、発足時より共に歩んできた楡木さん斉藤さん、野村をベリー会のキャンディーズとして紹介させてもらい、笑いとなり、他県の「つなかん交流会」に参加したベリー会の若者達も和やかに紹介してくれました。「笑いがあることはいいナー」と思いました。

本番当日、①親子の高齢化について　②生活困窮支援などについて　③親子の関係困ってますか？④ひきこもり、もっと楽になっていいんじゃない？④話すこと苦手な人集まれ！⑤フリー（どのテーマでもないな）をテーマに開催、支援者、家族、関心を持って下さる参加者の方が沢山出席くださいました。興味のある各テーブルに集まり、真剣に話し合われており、私のテーブルにも、東京から出席してくれた若者が「生活困窮体験」を話してくれました。とても参考になり、家族として若者達と接触できた喜びを体験しました。

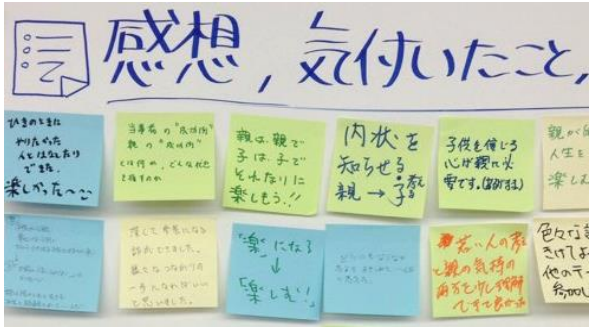


［対話交流会 in 栃木のテーマ］

「参加してよかった！」の声に感謝

この会の本旨である、つながる・かんがえる対話交流で、多くの人達が体験して欲しいと思います。「参加してよかった！」「楽しかった、色々な話が聞けた」「楽になる＝楽しむ」「ひきこもりの方達は、今後の社会作りに大切なヒント者だ！」

等々のお言葉を頂戴しました。



ベリー会キャンディーズの願い「参加してよかった！」「来た時よりも気持ちが上がっているといいネ」が少し叶ったようで嬉しかった。この企画に感謝致すと共に、ＩＯＲＩの各ファシリテーターの方々にお礼申し上げます。

もうすぐ春ですネー♪外に出かけませんかー♪♪

［栃木ベリー会キャンディーズと庵ファシリテーター］

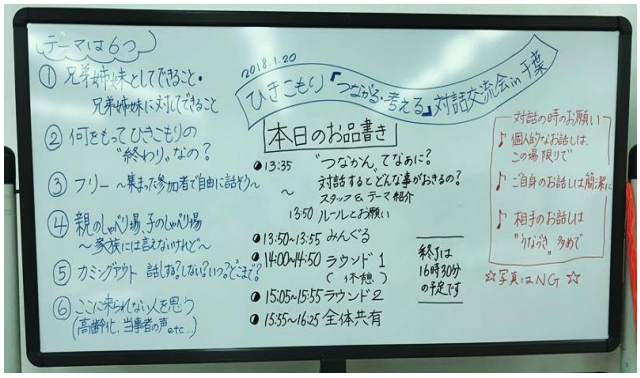
「お子さんへのお気持ちが、しっかりと伝わってくる、千葉のつなかんでした」

高橋 雅樹

私は、千葉のつなかんに参加しました。

少し早く到着して近くのカフェで、参加される方々とお会いし、久しぶりの再会を喜び合いました。入り口では、主催者側の方々が何人も座っており、正直「入り辛いなあ・・・」と思ってしまいましたが、受付の時に優しく対応していただきました。設営の際、会場の熱気を感じ、千葉のつなかんへの思いを感じました。昔、千葉の親の会の方とはご縁がありましたので、最初は、親子関係のテーブルに入りました。私は、元当事者側で、ひきこもりの親の方を少し困らせるような質問を考えていたのですが、つなかんに参加されていた親御さんの、お子さんに対しての暖かいお気持ちを察し、質問を辞めました。これほど、お子さんのお気持ちを考えられている、親御さんを他では見たことが無いので、とても感心しました。このテーブルには、他の元当事者の方が参加されていたのですが、その方の話も、熱心に聞いていらっしゃって、お子さんを理解したいという気持ちが、大変高いのだと感じました。

後半では、兄弟関係のテーブルに入りまして、私の兄弟も不登校やひきこもりで苦しんでいたという話をさせていただきました。そういう状態の兄弟がいると、自分のこと以上に心配になってしまいます。このテーブルでは、私の話をはじまりにして、テーブルに参加されている方、ご自身のご兄弟のお話に自然となりました。親は、目をかけている兄弟や、悪い状態の兄弟に目が行ってしまい、普通の状態と思われる、他の兄弟への関りが薄くなってしまいがちです。この、子供のころ、親にかまってもらえなかった、大切にされていなかったという記憶が、大人になってもくすぶってしまっている。親の方は、ひきこもり以外の他の兄弟は大丈夫だとして、愛情の不足に気が付かない。これが、ひきこもり達の兄弟関係の悪化を生む一つの原因ではないか、ひきこもりの兄弟以外の兄弟にも、目をかける、愛情を注いであげる事の大切さを、再発見した会となりました。



［対話交流会 in 千葉のテーマ］

元ひきこもりだった、自分自身の成長とともに

元ひきこもりだった私自身は、KHJ の方やファシリの方々とつながりを持つようになり、お会い出来れば、普通にお話しできるまでになりました。5 年前は交友関係がゼロだったことを考えますと、私自身、自分の成長を感じます。私のような、交友関係が無いひきこもりが、つなかんに、参加させていただいている。私の行動や成長が、ひきこもり当事者や、ご家族の励みになれば、これ幸いだと感じています。今回もつなかんの参加者の方とつながることができました。これも、ひきこもりだったあの時、一歩外へ出たことで、ここまでこられたのだと、思います。ひきこもりになってしまっても、交友関係をまた作り直すことができる。つなかんには、他でも参加させていただいていますが、元ひきこもりの私が出来たのですから、他のひきこもりの方も出来る時が来ると私は思っています。そして、今、つなかんへの参加の感想をやり取り出来ている、私の経験が、どなたかのお役に立っている。この事が、とてもすばらしく、ありがたいのです。

最後に、ひきこもり達には、親御さんやご家族の方からの暖かい関りがとても大切です。千葉のつなかんでは、暖かい関りが出来ている親御さんがたくさんいらっしゃって、元ひきこもり当事者としては、とても安心が出きる、千葉のつなかんでした。

［対話交流会 in 千葉の風景］

自分にとっての対話交流会

長野県松本市（長野らい鳥の会）　磯田 一馬

平成 29 年 2 月 19 日茨城県土浦市で、平成 29 年 9 月 24 日の長野県松本市での開催に参加したことは、自分自身を見つめなおす機会として、深くきざまれたものであった。

私は、この二つ対話交流会の間、仕事を休職している状態から復職をした期間であった。自らがリカバリーをしている最中であった。こうした対話交流会に参加する事態がどうなのかという自らの葛藤もあった。しかし、この悩みの根底にあるのは、自分自身がひきこもった原因の一つであり、そこに向き合ってみることが解決の糸口になるのではと思った。今はしっかり見つめることはできないけれど、とにかく、表に出してみる。周りの反応や言葉を意識する前に自分自身が主体的に動いてみようという思いからだった。そして、その一歩によって、人と出会うことができた。それから、その人の姿勢や言葉が自分の硬くなった心をほぐしていった。

対話交流会で、自分は、ひきこもっている時は、この町の最後方にいる人間だと話した。自分のことが許せなかった。しかし、自分のとなりには同じように苦しんでいる人の存在があり、自分だけといった殻の中でもがいていることは誰にだってあることに気付いた。自分自身の発した言葉だと実感できた、自分自身の言葉はだれかの借り物であり、話す価値などないとおもっていたが、今感じているこの気持ちや吐き出しているこの言葉は誰でもない自分の言葉だ。

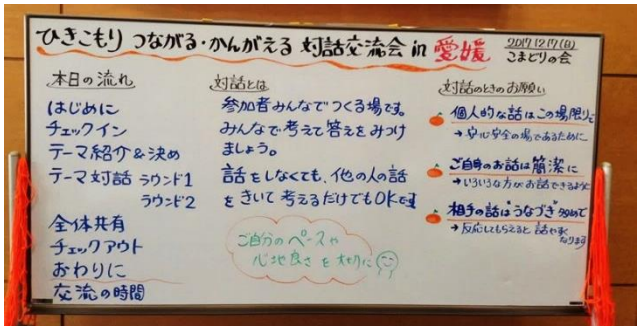
今の自分は自由にやれている。そうだとようやく思えた。

［対話交流会 in 長野を終えて］

つな・かんで四国一周

KHJ 愛媛県こまどりの会　阿部 諭

KHJ 愛媛こまどりの会の阿部と申します。スタートは地元愛媛からでしたが、思っていたことの30 パーセント程度しかできなくて、なんとなく消化不良を感じていました。もうひとつ、テーブルオーナーをするとテーブルを回すことに必死になって、対話をした感じがあまりしなかったのです。



なので、香川は何回か居場所を訪問していて、知り合いも多いので、1 月の香川の「つな・かん」に一参加者として、対話に臨みました。やっぱり、とても気楽でした。進行なども気にせず、自分のペースで行けるところが良かったです。

自分でも満足して、これで終わりのはずでしたが、2 月に入ってから、本部から徳島のファシリの募集があり、徳島には行ったことがないし、こういう機会もそうそうないと思い、その募集に応じ、徳島行きを決めました。とすると残りは高知だけです。いかない理由はありません。こうして私は四国全県を回ることになったのです。

今回の訪問で、同じ四国とはいえそれぞれお国柄というのがあるなと感じました。香川を除く 3 県で「本音で話すにはどうしたらよいか」という対話テーマがあったのですが、愛媛は生真面目なのかとても静かに話していて、徳島は女性を中心にしてワイワイ盛り上がっていて、高知は自分の意見をしっかり主張するといった感じです。会場も愛媛と香川は椅子席で、高地と徳島が畳の部屋でした。個人的には、畳の部屋の方がみんなリラックスして、話せているように感じました。やはり、日本人は畳が落ち着くのでしょうか。

当事者、家族、支援者側との意識の違い

また、四県に共通して感じられたこともありました。それは、家族や支援者側と当事者側の意識の差です。家族からは当事者に「元気になってもらいたい」「幸せになってもらいたい」という言葉が多く聞かれました。ただ、その「元気」「幸せ」の形が、「今の社会のなかにうまく溶け込んでやっていく」という要求ではないかと強く感じました。

私も元当事者ですが、当事者は「今の社会」に生きづらさや違和感を抱えています。「今の社会」に戻ってくれという要求が、どれだけ当事者の心に届くのかなと疑問に感じたところがあります。当事者・元当事者にとって「ひきこもりが問題にならない社会」「少数派であることが問題ではない社会」こそが「元気」「幸せ」に生きていける社会ではないかと思うのです。

対話交流会は対話を通じて様々な価値観を認め合おうとするものだと私なりに認識していました。今の段階ではまだ、「お互いの価値観や意見が異なること」が分かったというところにと留まっていると思います。これを「つな・かん」のチラシにあった『対話の力でなにかの変化を起こす種』にしていくには、もう一歩踏み込みが必要かなと感じました。

例えば、夜に行われた懇親会のような場所の方が、人は本音で話せるのかもしれません。美味しいお酒とご飯の力は偉大です。真面目に話し合うのもいいですが、食事しながらの対話交流会などはいかがでしょうか。

［対話交流会 in 徳島　徳島つばめの会とみなさんと］

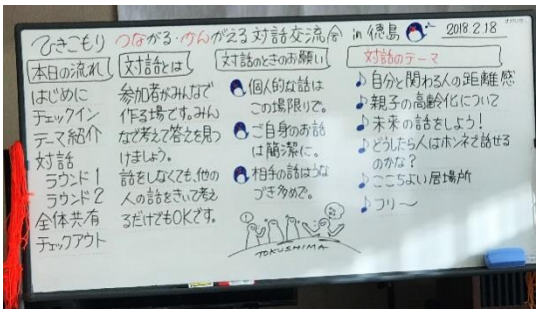
『つなかん in 徳島』参加を通して

福）徳島県社会福祉協議会　とくしま・くらしサポートセンター相談支援員（兼）就労支援員（兼）家計相談支援員　正札　陽子

「ひきこもり　つながる・かんがえる対話交流会 in 徳島」の案内を見て、日々の相談のなかで、ひきこもりの方にお会いする機会が少しずつ増え、「支援って何をしたらいいのだろう。」と、悩んでいたこともあり、参加を申し込みしました。

当日は、「つなかん」についての知識がないまま、まずは参加してみることだけ考えて会場に行きました。会場に５０名ほどの参加者がいたこと驚き、ひきこもり支援への関心を高くもっている人が多いのだと実感しました。会の始めに、ファシリテーターから、共通意識がもてるように、諸注意や進行についての説明が丁寧に行われました。このことで初めての参加でも大丈夫だと安心感を持つことができました。

自己紹介では、自分のニックネーム、居住地、好きな物などの紹介を紙に記入して、会場を移動しながら紹介を行ったので、多くの参加者と触れ合うことが簡単にできました。また誰が当事者で、誰が家族とか、肩書きが分からないように工夫されていたので、みんなが同じ目線であると感じることが出来ました。



［対話交流会 in 徳島　対話のテーマ］

対話では、徳島の参加者の中から関心のあるテーマが提案され、希望に沿ってグループを選択することになりましたが、どのテーマも興味深く全部のテーマに参加したいと思いました。

いろんな方とつながることで新しい発見がある

グループでのトークはテーマが決まっているので、喋りやすく、グループの中で打ち解けた雰囲気がすぐに出来ました。また自由に会話が出来たので、当事者、元当事者、家族、支援者としての意見や、家族の中での役割から、またその経験からくる意見や、社会人として、学生として、男性として女性として、それぞれの立場からの率直な意見を聞くことができ、新しい発見がいくつもありました。

また、今もひきこもりで悩んでいる方からの苦しい胸の内を聞くことができました。ファシリテーターから当初に対話の場として、うなずきが多めでと約束があったので、グループの中からはうなずきが多く、自分の思いを心のままに話せました。また、自分の経験からの気づきを伝えてみるという場になりました。それぞれの方の意見は、自分では考えつかないことであり、とても参考になりました。この場で話してみたことで、ひきこもりで悩んでいる生活が少しでも楽になればと感じました。

この「つなかん」で、繋がることについて、すごく大事であると改めて認識しました。自分一人では独りよがりの考えになり、動きも固定化されますが、いろんな方と繋がることによって、新しい発見があり、行動に変化が起こるのだと思います。支援のなかで、寄り添いは大事だと言われますが、繋がりも付け加えて、今後の支援に役立てたいと思いました。

また、この一回だけの開催ではなく、次回も「つなかん」が開催され、今回の参加者の皆様やひきこもり支援に関心のある方と今後も繋がって行きたいと感じました。

［対話交流会 in 徳島の風景］

つなかん対話交流会に参加して

KHJ 香川県オリーブの会・ポパイの会
「いちごタルト❤」

◆対話を通じて「繋がりたい！！」と思えた…
『ひきこもりＵＸ女子会』

昨年末にひきこもりＵＸ会議の「女子会」に参加させていただいた時に、女性だけの場が持てたことがとても新鮮な感覚でした。１人１人違う人生を歩んで、悩み苦しんできた女性達が、同じ場所に集まり、お互いの悩みや思いを共有して、皆さん重い肩の荷がその時間の間だけは少し軽くなっていたように感じました。

そしてそこに新しい出会いが生まれ、「繋がりたい!!」という思いが湧き上がり自分から積極的に「仲間」や「友」を作る事が出来ました。

ところが、岡山県から来られていたある参加者に、連絡先を伝えられないまま、「つなかん岡山に参加します！」とだけ私から伝えました。

◆悔いが残った…『つなかん岡山』

そして、つなかん岡山の当日に、その方が来るのを待っていると、本当に精一杯の勇気を出して、受付けに来られているその方の姿を見つけました。私が手を振ると、その方も手を振り返してくれました。

対話が始まり、私は女子会のグループで他の方々とお話をしながらも、その方のことが気になり、何度も会場を見回してたのですが、その方の姿は見つかりませんでした。

やはりたくさんの方々の中に入る事が出来なかったようで、私は自分が受付けに行っていればと自分を責めました。

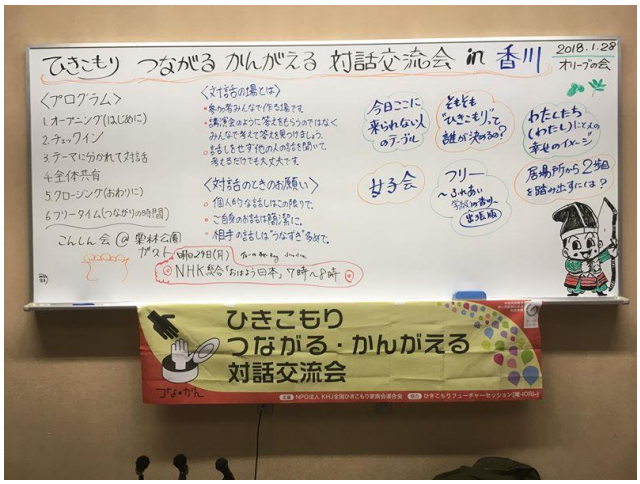
◆次のステップが生まれた！『つなかん香川』

この日私は、「繋がりたい」ではなく、「繋がる!!」という気持ちで参加しました。そしてその場で、ＫＨＪ香川県オリーブの会の居場所で、「女子会を開催します」と発表しました。

発表した理由は、ＵＸ会議ひきこもり女子会の懇親会で、ある女性が「女子会があれば是非参加したい！」と話されていて、私自身も同じ思いを抱いていたことと、私はあえてＳＮＳではなく、実際に出会い繋がれた方に、安心して来られる場所を作りたいという気持ちがあったからです。

実際に、つなかん香川の約１カ月後に第１回目の女子会を開くことが出来、私を含めて計５人参加で穏やかな時間が過ごせました。３月に第２回の開催も決まりました。

「つなかん」ありがとうございました。是非また参加させて下さい!!



［対話交流会 in 香川　対話のテーマ］

４回のつな・かんを通して

シアン

つな・かんには、合わせて４回参加した。これから、その経験を振り返ってみたいと思う。

・１回目

これまで、家族会の対話交流会には一度だけ参加したことがあった。当時は、人前で話すことも、親御さんと関わることも抵抗があった。そのため交流会では、自己紹介をしただけでそれ以上話をすることができなかった。話ができなかったことは、自分の責任であるはずなのに惨めな思いをしたと感じ、「こんなことなら、参加しなければよかった」と思った。

このように、一度苦い経験をしたこともあって対話交流会には良い印象を持てずにいた。これ以降、参加することはなかった。

では、どうして今回つな・かんに参加したかというと、いつもお世話になっている元当事者から誘われたからだ。その方が、前日打ち合わせに一緒に参加しようと声を掛けてくれたので、思い切って参加することにした。もし嫌な思いをしたら、本番は欠席しようと決めていた。

打合せには、ファシリテーターが参加すると聞かされていた。しかし、当時は、それがどんなことをする人たちなのか知らなかった。打ち合わせが始まる直前まで、「嫌な思いはしないかな？」「どんなことをするんだろう？」「ファシリテーターが、変な人だったらどうしよう？」と不安な気持ちで一杯だった。

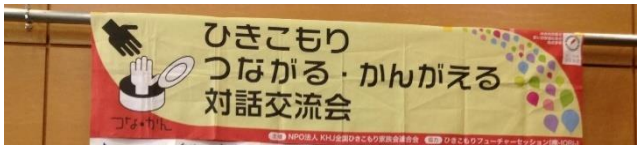
しかし、それらの不安は、杞憂に終わった。打ち合わせ当初は緊張していたものの、ファシリテーターが、参加者のペースに合わせて打ち合わせを進行してくれたため、少しずつ緊張は和らいでいった。何よりも彼らの姿勢には好感が持てた。特に、参加者の不安や疑問に対して丁寧に時間を掛けて説明する姿勢と参加者の主体性を優先する姿勢には、感銘を受けた。時間が経つにつれて、ファシリテーターのことを信用していった。

そんな中、打ち合わせが中盤に差し掛かった頃、自分でも驚くようなことが起こった。ある親御さんからの問い掛けに対して、自分の率直な気持ちを答えていたのだ（この問いかけは、参加者全員に投げかけられたものであるため、必ずしも筆者が答える必要はなかった）。

普段の家族会では、親に対して複雑な思いがあるため親御さんの前では極力発言することを控えていた。もちろん、親御さんには一度も自分の率直な気持ちを話したことはなかった。しかし、今回はどういう訳か、親御さんの問い掛けに対して、自分の気持ちを口にしていた。今振り返ってみると、ファシリテーターが、安心・安全な場を作ってくれたため発言できたのだと思う。

それからしばらくして、あるファシリテーターが、「対話交流会の場では、普段思っていても言えないことや、思いもしなかったことが話せた、という参加者が多い」と言った。この言葉を聞いたとき、本番に向けて期待が湧いた。

しかし、前日の期待とは打って変わって本番では、緊張のあまりほとんど話をすることができなかった。期待をしていただけに、失望も大きかった。ただし、救いだったのは、あるファシリテーターが、見学席で意気消沈していた自分に声を掛けてくれたことだ。そこで、しばらく雑談できたことで少し気が晴れた。もし、あの時、ファシリテーターが声を掛けてくれなかったら、最初に参加した対話交流会のように、「こんなことなら、参加しなければよかった」と思ったことだろう。しかし、ファシリテーターの気遣いのおかげで、もう一度つな・かんに参加したいと思うことができた。



・２回目

２回目ということもあり、場の雰囲気に慣れたのか前回よりも緊張せずに話をすることができた。つな・かんに参加する目的を、「人前に慣れるため」としたことも良かったのかもしれない（前回は、人前であがらずに話すことを目的にしていた）。これで、交流会に参加しただけで既に目的は達成されている。自分の身の丈にあった参加目的にしたことで、余計な力が抜けたのかもしれない。また、参加したいと思った。

・３回目

今度は、対話テーブルの参加者との相性が良かったのか、非常に和やかなムードで話をすることができた。前回よりも、さらに積極的に話をすることができた。次回は、もっと積極的に話したいと思った。

・４回目

今度は打って変わって和やかなムードとは反対

のことが起こった。同じテーブルについていた参加者の発言がどうしても許せなくて、反論してしまったのだ。対話交流会において議論をしてしまったことは反省している。

ただし、相手の発言に対して怒りを感じ反論することは必ずしも悪いことではないだろう（正当な理由があれば）。感情的になったことは反省しているが、自分が何に対して怒りを感じるのか理解できたのは大きな収穫だった。

今までは、なるべく波風立てないように振舞ってきた。そうすることで、自分を守っていた。しかし、そうして自分の気持ちを押し殺していたため感情は希薄だったように思う。激しく怒りもしないが、あまり嬉しいとも思わない、感情の起伏が平坦だったように思う。今回のことで、自分が大切にしているものが何だったのかを思い出せたような気がした。

・４回のつな・かんを通して

４回のつな・かんを通して、たくさんの人に出会い、たくさんの思いに触れてきた。他者と交流することでしか得られない経験をたくさんさせてもらった。そこでの経験があったからこそ、改めて自分を見つめ直すことができた。そのおかげで、自分が大切にしているものを思い出すことができた。これらの貴重な経験を機に、これからも他者と交流し続けていこうと思う。できることなら、今後もつな・かんを継続的に開催して欲しい。

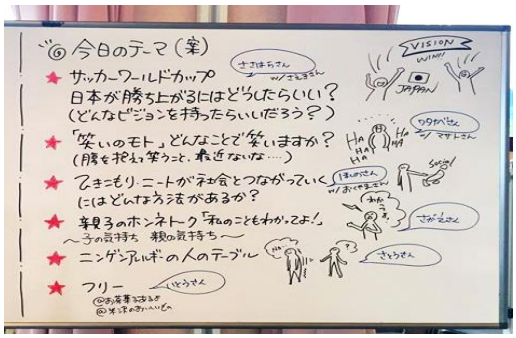
全国のつなかんを回って感じたこと

ひきこもり外交官　さえき たいち

僕としては「ひきこもりフューチャーセッションIORI」や、その前の就労移行支援などで、対話の重要性を感じていたので、対話交流会に違和感や驚きはそんなになく入れているが、初期のころからやっていると最初は試行錯誤していたなあと思う。テーマ決めをその場で考えてやったりしていたなと。それもドキドキして楽しいけれど、時間の制約や準備できないこともあって、現在の前日に地元のスタッフと東京からのファシリが合流してテーマ決めをするのに固まったのは、２年度目の宮城（昨年６月）から。それも事前にファシリテーター講座で話をしていたからできたと思う。準備は大切。東京のファシリが安心できる状況がなくては、地元の参加者も安心できないだろう。僕としては、どういう展開になろうとそれはそれで楽しめたらいいと思ってやっている。その方が他の人にも安心感が出るのではないだろうか。

いろんな意見が出てくる打合せの楽しさ

参加して特に楽しいと思うのは、打ち合わせで色々な意見が出る過程。そこにはその人の色が出て、その地域の色も出る。すごく楽しい。今年度最終となった高知では、先んじて対話交流会を行った中四国から当事者の友達が集結し、次年度やる予定の名古屋からも当事者の方が来て、それだけでワクワクして楽しかった。２年目下半期の中四国では間違いなく当事者経験者の繋がりが深まったと実感できました。テーマに関して僕が行った中で特に面白かったのは福島での「出会い系」とか山形での「サッカーW杯で日本が勝つにはどうしたらよいか」とか、青森での「なん　でフツーのふりをしてるんですか？」という直球をぶつけるようなのも良かった。



［対話交流会 in 山形　対話のテーマ］

僕も山口では「ひきこもり外交官が来たけど聞きたいことありますか？」とか北海道では「でっかいどう村を作ろう」などをやらせていただきました。話題はよかったと思います、が実行に移すのは苦手なのでなかなか難しかったですが、非常に面白かったです。高知では地元の友達が「○○の部屋」とい

う題名で、「火おこしのやり方など昔の文化、考え方を取り入れたほうが生きやすいのでは？」という投げかけなどもあり、特色あるテーマが色々と出ました。

対話交流会が地域連携のきっかけに

今回の対話交流会で思ったのが、地域行政の繋がりが出来る大きなきっかけになったのではということです。各地域でひきこもりなどの窓口担当になったはいいものの、どうするか困ってらっしゃる方がいて、そういった方々が、対話交流会を通して別の自治体の方や支援関係の方などと、初めて顔を合わせたことで色々分かることや繋がれることがありました。それだけ各自治体がばらばらで、対話交流会が地域連携に大きく寄与したところだと思います。

対話を経験した人たちが他の人にも伝えながら

課題としては、早くから思っていたことですがトラブルが少ない反面、それは対話が必要だと感じている人達が集まっていることであり、その時点でかなり理解のある人たちで、そうでないと来づらいというハードルの高さが見えました。本当にしんどい人が来れる場所とは言い難いところがあるように思います。それでも他の人の協力などもあって来れた人もいたり、普段話せる機会がないところに 本音を話せる場を持てたことで生き生きとしゃべってらっしゃる方もいました。家族会主催ということもあり、どうしても当事者経験者の参加は難しい部分もありますが、少しづつ対話を経験した人たちがそれを他の人に還元していけたら良いのかなと思います。

人が成長していくには、色々な人と話すことが非常に大事なことだと思います。そういう中で色々な意見が出て反応が起こって、僕はいつもそれを楽しみにしています。

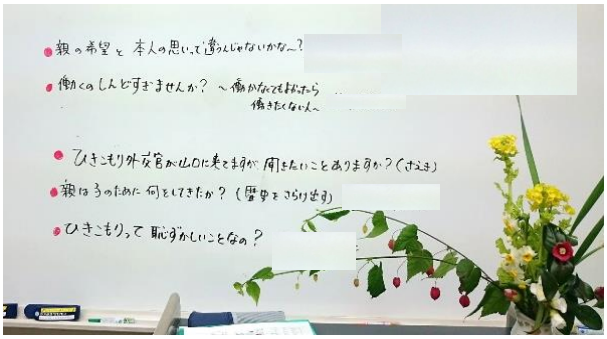
つなかん体験記

KHJ 山口県「きらら会」　山口(仮名)

私は山に囲まれた田畑の広がる小さな集落で生まれ、子供達もそこで育ちました。戸数は 30 ばかり、付き合いも密で人の目、人の口を気にせずにはいられない環境だったと云えます。そんな中で、子供を社会に送り出して間もなく、つまづき、これが「ひきこもり」と知って以降も、公言する事は出来ずにきました。

ひきこもりって恥ずかしいこと？

きらら会でつながったお仲間も同様で、世間体を思わない方はほとんど居ないし、子供も隣近所を気にするゆえに出られないのです。この度「つなかん」で都会から来訪の若い方達の活躍ぶりには、刺激を受けました。山口県人とは異なる気質にも接し、「あっ、これが新しい風を吹き込むという事なのだ」と感じたものです。ひきこもりを恥ずかしいと親が自信を失くしていては良くないと思わされました。同席の元当事者も、「一寸の勇気を出して力を貸してくれそうな人の助けは借りる。それをしない事には何も始まらない…」と云っていました。全くそうですね。



［対話交流会 in 山口の対話テーマ］

親の思いは、子どもに連鎖する

親の思いは、子供に連鎖し、作用します。まずは、親がある意味開き直る事が必要かと。私達をみて下さい。非常識な親は居ませんよ。子供達だって真面目で心やさしくて、几帳面で責任感も強いですよ。

親の育て方が悪い等と決めつける人に理解せよ

とは云いませんが、常識のものさしがズレてきている社会、ひきこもりに対するイメージの悪い社会に「どうぞ、長い目で見ていて下さい」と云いたいし、その思いの輪を広げるべく、活動して行きたいものです。メディアの力って大きいので、大いに活用出来るといいですよね。

つなかんの感想

KHJ 岡山県「きびの会」　ばばちゃん

私は、ファシリテーター研修を含めて本年度は四回つなかんに参加しました。研修での体験デモ、地元開催の運営とフリーのテーブルのファシリテート、一参加者として、そしてテーマオーナーのサポートとしてのファシリテートです。

立場によって異なる参加スタイルを感じて

感想として、ひきこもりの対話としては、当事者、親や家族、支援者の三つ視点で参加スタイルが大きく異なるように思いました。

当事者（本人）の視点

まずは当事者に言える事は、その会場に来れているという事でリカバリーが始まっていて、自分の意見や今後の希望を持っている、更に一部の人は、振られる事で発言が出来たり、中には自発的に発言が出来たり主張が出来る方もいらっしゃいました。リカバリーの状況に個人間に差が有るとはいえ、みんなの中で発言するという事自体に大きな価値が有ると思いました。ただ、そんな当事者が成功例として親や家族、支援者から質問攻めにあう事も度々有り、そこはファシリテーターが調整しないと、ひきこもりの人の事情が十人十色で有る事が見過ごされたり、質問された当事者が傷つく危険が有ると感じました。

支援者の視点

支援者は、困難事例を抱えている方が多く、しかし、わざわざ会場に来られるだけのことはあって真剣に参加され、傾聴がしっかり出来る方も多く、逆にもっと発言して欲しいとも思えました。

親や家族の視点

そして親や家族ですが、傾向としては自分の子供に対する苦しい思いを吐出したい方が多く、テーブルのテーマから脱線しがちで、傾聴が出来なかったり、他の人の発言の機会を気にされない方も珍しくはありませんでした。悪い言い方になりますが、会話や対話のキャッチボールが出来ない方ほど、当事者の気持ちを知る姿勢が無く、(当事者の気持ちを) 知らない方が多くいらっしゃいました。

また、「疲れた」と言われる方が多く、そのような方ほど、当事者の思いやペースを尊重する事を見失って、自分の思いを果たす為に当事者をコントロールしようとして思い通りにいかずに疲れている方が多くいたように思いました。

総じて言えば、会場に来れる状態にないひきこもりの方の思いをどれだけ正確にイメージ出来るか？が大きな課題と思いました。その為にも、親や家族、支援者、ピアサポーターが、日々、傾聴力や対話力を身につけていく事が大切に思いました。

［対話交流会 in 岡山の風景］

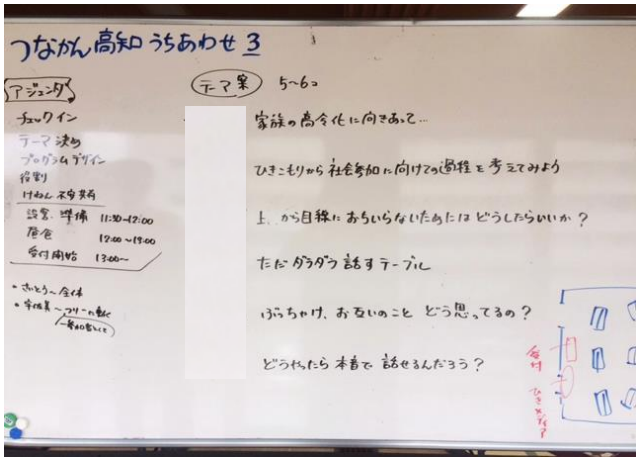
私の「つな・かん」体験記

つな・かんファシリテーター
羽尾多守斗（仮名）

私は、2018 年 2 月 25 日に行われた、「つな・か

ん」ＩＮ高知に参加した。ウオーミングアップとして、先に同年 18 日に徳島で行われた「つな・かん」に参加していたのだが、この時は自分の悪いパターンが出て、経験値がそれほど上がらなかったので、地元・高知にて仕切り直しを図ることになった。

2 月 24 日、続々高知入りしたＫＨＪ本部の方々や他地域のファシリテーターの面々と前日打ち合わせを行った。とりあえず、私も自分の受け持つテーブルのテーマを発表したが、会議が進行する中で、ピンとこないテーマ設定だったことに気づいたため、しばらくしてから、より焦点を絞った新たな案を提示した。結局、私が当日受け持ったテーブルはそのテーマ（「どうやったら上から目線に陥らない支援ができますか？」）になった。



打ち合わせ終了後、懇親会が行われ、ついに本番当日、2018 年 2 月 25 日を迎えた。　当日の直前打ち合わせでは、さらにファシリテーターが増え、熱のこもった話し合いが行われた。ところが、会議が進んでいる間に、「どうもおかしいぞ？」ということに気づく。話し合いが終わって会場を本番に向けて整え始めたのだが、他の方々と協調して準備が出来ない自分に気づく。困り果ててＫＨＪ本部のメインスタッフの方に相談する。「どうも二日酔いらしいのですが・・・。」人生で初めて、精進落とし（前日懇親会）の後の本番、というパターンを経験する。ここで失敗すると社会人失格だったが、スタッフの方が二日酔い用の頓服に使える飲み物をコンビニで調達して下さって、体勢を立て直す。

緊張の本番を迎えて・・・

そして、本番に入る。テーマ発表の後、各テーブルに分かれたのだが、緊張しているのがＫＨＪ高知やいろ鳥の会の坂本勲会長にも分かったのか、坂本会長が私のテーブルに来てくださった。そして、香川県のファシリテーターが私のテーブルでフォローして下さった。前半に私のテーブルに来られたのは、何と自分が書いているやいろ鳥の会の月例通信（「といろ通信」）の読者の親御さんだった。「羽尾さんがどんな人か知りたい！」と仰られ、話下手な私のひきこもり経験談を熱心に聞いて下さった。元々、気持ちが通った経験談を話すことに苦手意識があって、この日も他人目線で見た場合、余り面白くない語り方をして、坂本会長から修正の指示が飛んできたのだが、香川のファシリテーターが、上手に語りをバックアップして下さったので、何とか前半終了まで持ちこたえることが出来た。

そして後半戦に入った。この後半戦で、ある意味で最も「安心・安全な対話」という「つな・かん」の理念にふさわしい状況が繰り広げられたのかも知れない。高知県の支援者の方と、親御さん、そしてひきこもり当事者の方が新たに私のテーブルにやってきて場が進行することになった。

最初、支援者の方が自身の悩みを打ち明けられ、それに合わせて親御さんが発言する、といった形で話が進んだのだが、そこにひきこもり当事者の方が、その方独自の、当事者として悩んだ末の経験からきている意見をぶつける、というアクションをしたことにより、場の流れが大きく変わったように見えた。やり取りを傍らで見ていた私からは、高知県のひきこもり関係者対高知県外のひきこもり当事者、という風にテーブル参加者が分かれているが故の動きに見えたが、自分の経験と自信の無さから、その「布置（心理学用語）」が妥当かどうか分からず、ファシリテーターとして積極的にその見解をシェアすることは出来なかった。このことは、今回の私の仕事の大きな反省点である。

そして後半戦も終わり、最後に各テーブルで行われた事をシェアする全体共有の場が持たれたのだ

が、そこで私にもその日の出来事について発言する場が与えられた。ものすごく緊張したのだが、その時の私の発表は、後で他の人から聞いた話によると、よくまとまっていたということだった。

このイベントをまたやってみたい

トータルとして振り返ってみると、「対話」は何が出てくるかその時になってみないと全く分からない、ということが良く分かった。だから偶発性の高いイベントが面白い場になるともいえるのかもしれないが、ＫＨＪ本部のスタッフの方は、「つな・かん」実行に当たり、大変な努力を重ねてきているという話をファシリテーター養成研修の時に伺った。だから最後、初の私の地元での成功があったのだと思うが、このイベントをまたやってみたい、「つな・かん」の認知・定着に向けた活動もやってみたいと思えたのが一番の収穫だった。

皆さん、どうもお疲れ様でした。また、お会いしたいです。

対話交流会「つなかん」体験記

フリージャーナリスト　池上正樹

私が「ひきこもりフューチャーセッション庵-IORI-」のスタッフの１人として、今年度の「ひきこもり当事者の社会参加と地域福祉の推進のための対話交流会の全国展開」（つなかん）に関わったのは、静岡と山口の２か所の会場でした。

私にとっての「つなかん」は、ひきこもる本人の思いを真ん中に多様な人たちが集まる「庵」という対話の場を２０１２年から運営し続けてきて、なじみのある取り組みでもあります。しかし、その家族会版、地域版ともいえる対話の場に参加することにより、家族、または地域という目線を通じて、新たに自分自身が成長させられたように感じています。

感じたことを自由に表現できる安心感

２０１７年９月に行われた静岡のつなかんでは、ある父親が提案した「信頼できる親とは、どのような親なのか？」について、みんなで考えたいという、まさに親子関係の根幹を成すテーマのファシリテーターを任されました。そのテーマ―オーナーを務められた父親は、静岡の「ひきこもり家族会」の代表の方で、「長年、家族会がマンネリ化していて、変化がないことから、今年から中味を変えるチャレンジをしている」との思いを語られていました。

テーブルに集まったのは、家族、経験者、自治体関係の職員、報道関係者と立場は様々でしたが、驚いたことに、私以外の全員が現在、子どもを持つ家庭の父親でした。そして、テーマオーナーから、自らの体験に基づいた親のあり方についての問いが始まると、口火を切ったように次々と他の家族たちも、自治体関係の職員も、報道関係者も、それぞれの子育ての苦悩を語り始めたのです。知らないうちに、ファシリテーターだった私自身も、あまり人前で話したことのない両親のエピソードや、自分の身に刷り込まれてきた親の価値観の影響など、内なる意識の海から導き出されるように話している自分がいました。

［対話交流会 in 静岡の風景］

みんなが自己開示し合えるような安心感をつくりだし、とことん追求していくことは、対話の場の重要なキーワードだと思います。誰かの思いや問いから生まれるテーマ力と、そこに集まる多様な人たちの自分ごととして語り出す場の力が、ずっと１人で奥深くにしまい込んでいた悩みや感情にエッセンスを注いで奮い立たせてくれる。「感じたことを自由に言葉などで表現してもいいんだ」という場の

空気から何かが生まれ、気づかなかった自分の“発見”にもつながることを改めて実感させてくれました。

２０１８年２月に行われた山口のつなかんでは、やはり家族会の母親の問いから生まれた「ひきこもりって恥ずかしいことなの？」というテーマテーブルのファシリテーターを務めました。

これは山口県だけの話ではありませんが、印象的だったのは、10 分あればニュースが広まる地域性の中で、世間体を気にせずにはいられない。「ひきこもり」という言葉は悪いイメージしかなく、「子供がひきこもっている」ことをずっとひた隠しにしてきたそうです。参加した家族たちは口々に「恥ずかしいとかのレベルじゃない」「趣味の会でも何かと“親の育て方よね”と言われるのが応える」などと話していました。

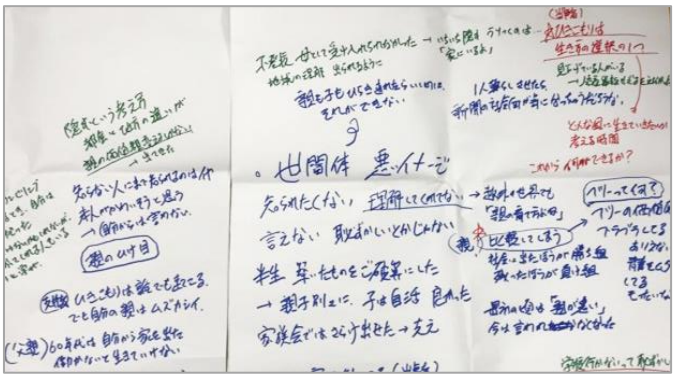
一方、当事者たちからは「知られずに動くのは無理」「恥ずかしいと思ったまま行動するのは難しい」「恥ずかしいと感じられなくなれば、楽に生きれる」「親は恥ずかしがらないほうが、状況も好転するのでは」という意見が出されました。

すると、親側からは「親は他人の子と比較してしまう」「都会から来た人と触れ合うと、山口の地域性を感じる」「知らなかった人にまで広まるのはイヤ。本人がかわいそう」「テレビなどで“ひきこもりです”と言える人は自分が満足できる状態だからで、今が満足できなければ言えない」などと、実に様々な感想が一気に噴出したような感じになりました。

これに対し、当事者側からは「言いたいことはわかるけど、子への期待と本人の状態を分けたほうがいい」「自分はひきこもってたとき、少し頑張れば話せる人から始めた。どんな状態でも話せるようになろうよ」という提案が出されました。

奇しくも、このグループは、家族に混じって当事者や支援者がバランスよく構成され、親と子の価値観が見事にズレるという、まさにファシリテーター冥利に尽きる場になりました。でも「少し頑張れば話せる人」との出会いの機会が大事なのだという、ひきこもりの長期高齢化を考える上でも、本質的な対話の場になったのではないでしょうか。

そして、最後には当事者から「ひきこもりは、生き方の選択肢の１つ」であり、どんな風に生きていきたいのかを考える時間をつくる必要があるのではないかという話には家族たちもみんな、うなずいていたように見えたし、これから何ができるのかという方向性も共有できたのではないかと感じました。



［対話交流会 in 山口のテーブルにて］

みんなで未来の仕組みを一緒に作り上げる

私は、たった２回だけの関わりでしたが、どちらの会も刺激的で、参加者たちからいろいろな気づきを学ばせてもらえたと思っています。

ファシリテーターたちは、参加者が安心できる場を守っているだけで、何もしていません。参加者同士が学び合い、「当事者などの弱者の目線を通して、社会に変革を起こしていこう」という時代の流れは、もう止まらなくなってきています。

地域の中で孤立し、埋もれていた当事者たちが動き出すポイントは、これまでのような一方的な上下関係ではなく、みんながフラットな立場で未来の仕組みを一緒に作り上げていくことにあります。

そのための仕掛けとして、「つなかん対話交流会」というプラットフォームや交差点のような装置は、自由に出入りする人たちによってどんどん変わっていきますし、それぞれの参加の仕方や関わり方に、正解はないと思っています。ただ、こうした変革を起こしていくための装置である「対話交流会」が、全国各地で継続して行われていくことは、社会的にも大きな意義があるのではないでしょうか。

10. Web アンケート結果(2017 年度)について

●アンケートの目的

Web アンケートは、「ひきこもり当事者の社会参加と地域福祉の推進」のために、ひきこもる本人、経験者、家族の地域社会における課題・ニーズを発掘し、当事者と家族が身近な地域で安心して暮らしていくための提言とすべく実施することを目的としています。

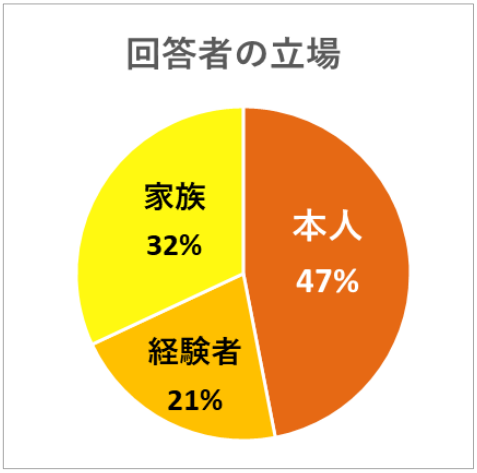
2016 年度（昨年度）に引き続き、アンケート方法は、当会ホームページ上から無記名で答えていただく Web アンケート形式で行いました。（アンケート内容は巻末資料参照）

アンケート結果は、ホームページや本冊子を通じて広く発信していくこととします。

①調査期間・回答総数・回答者の立場

〇アンケート実施期間：**2017 年3月28日～2018年3月21日**まで
〇アンケート回答総数：**147 データ**
〇アンケート回答者の立場：**ひきこもっている本人47%**
経験者21%　家族32%

※ひきこもり本人・経験者の回答はおよそ 7 割だった。



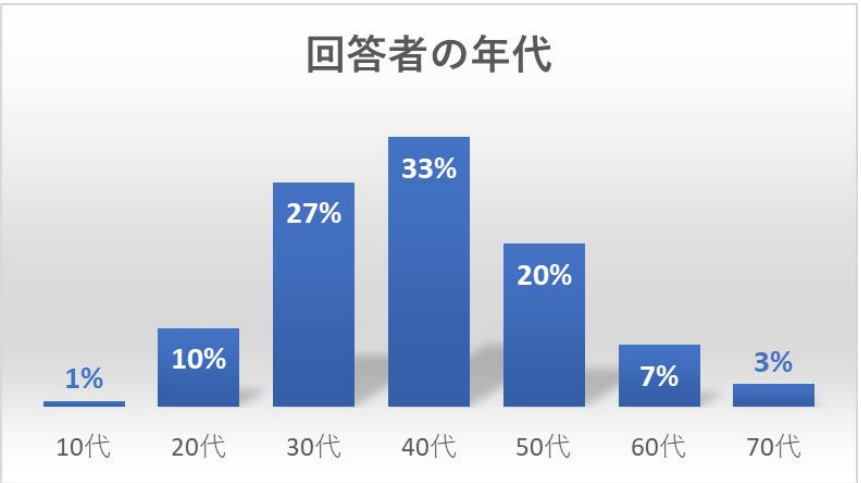
②アンケート回答者の年代

最も多かったのは 40 代、次いで 30 代、50 代となり、全体の 8 割を占めている。

回答者の平均年齢は 39.5 歳だった（昨年度の平均年齢 35 歳よりも 4 歳上昇している）

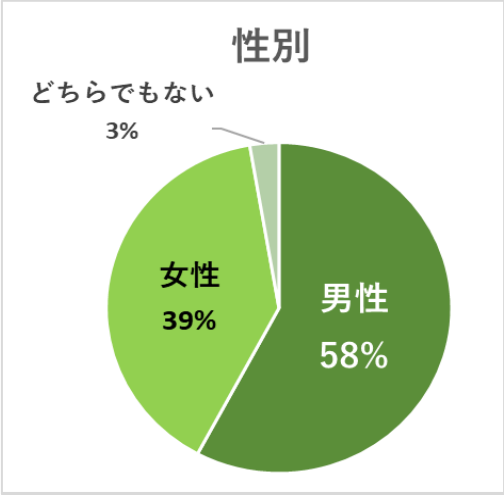
また、30 代の 98%、40 代の 80%、50 代の 41%は、当事者・経験者からの回答であり、**本人・経験者の年代は 40 代が最多となっている。**

10代	1	1%
20代	14	10%
30代	40	27%
40代	48	33%
50代	29	20%
60代	11	7%
70代	4	3%
	147	



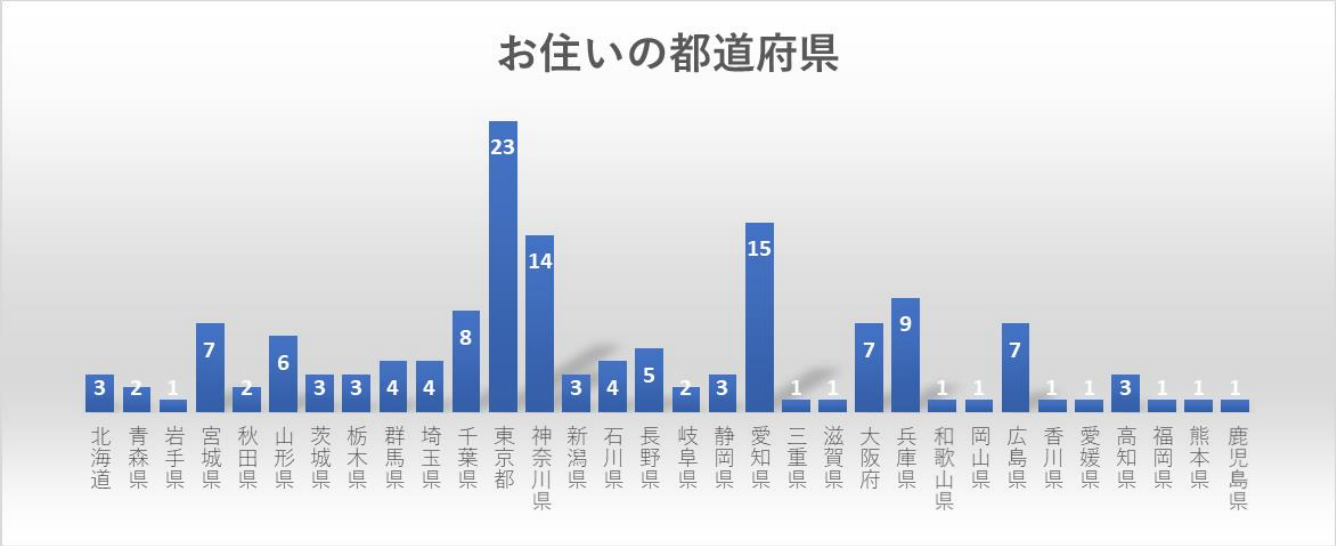
③アンケート回答者の性別

男性	85	58%
女性	58	39%
どちらでもない	4	3%
	147	



④お住まいの都道府県

全国 32 都道府県から回答を得た。回答が最も多かったのは、東京都（16%）、次いで愛知県（15%）、神奈川県（14%）だった。

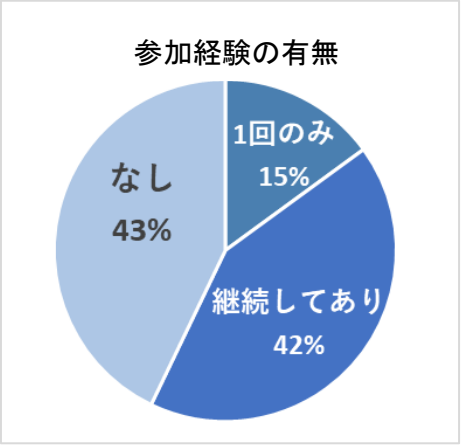


北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県
3	2	1	7	2	6	3	3	4	4
2%	1%	1%	5%	1%	4%	2%	2%	3%	3%
千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	石川県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県	三重県
8	23	14	3	4	5	2	3	15	1
5%	16%	10%	2%	3%	3%	1%	2%	10%	1%
滋賀県	大阪府	兵庫県	和歌山県	岡山県	広島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県
1	7	9	1	1	7	1	1	3	1
1%	5%	6%	1%	1%	5%	1%	1%	2%	1%
熊本県	鹿児島県								
1	1	147							
1%	1%								

⑤支援機関や居場所、家族会、当事者会などの参加経験

約 4 割の方は、支援機関や家族会、当事者会などに参加経験が無いと回答している。**参加経験の無い方のうち、ひきこもり本人は 62%（39 名）**、経験者は 16%（10 名）、家族は 22%（14 名）だった。

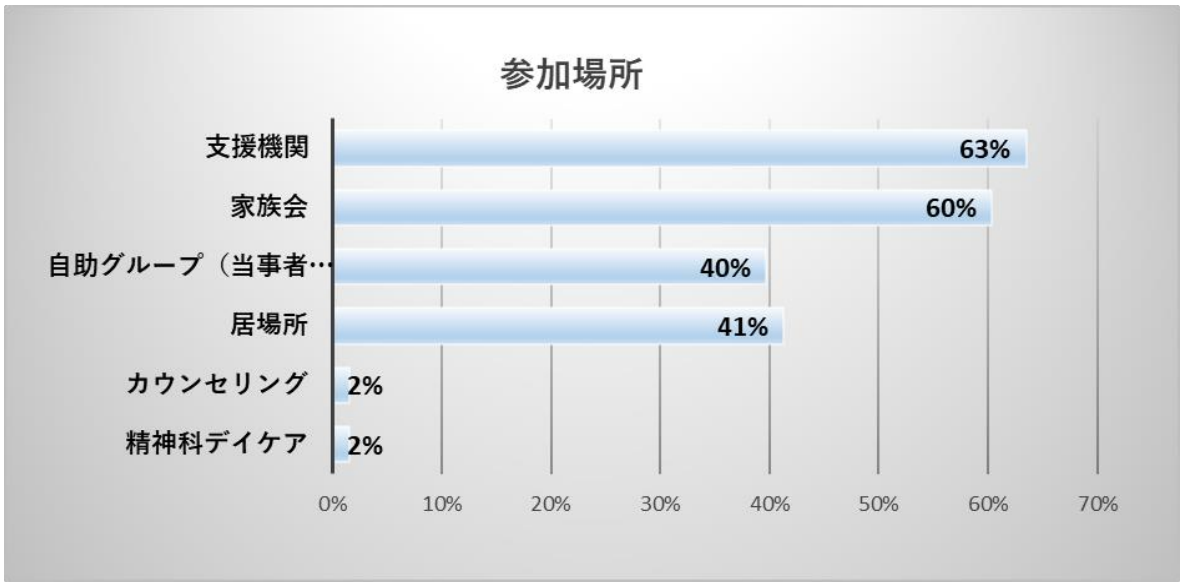
1回だけあり	22	15%
継続して（複数回）あり	62	42%
なし	63	43%
	147	



また、参加経験の無い方で 40 代、50 代のひきこもり本人は、約 4 割を占めている。

⑥-1　参加経験のある方の参加場所　（複数回答あり）

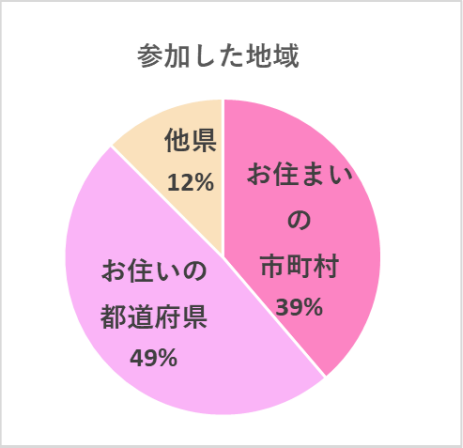
参加経験のある方のうち 6 割の方は、支援機関や家族会への参加だった。また、参加経験のある方で、複数の機関を利用している人は、53%だった。



⑥-1　参加経験のある方の参加地域

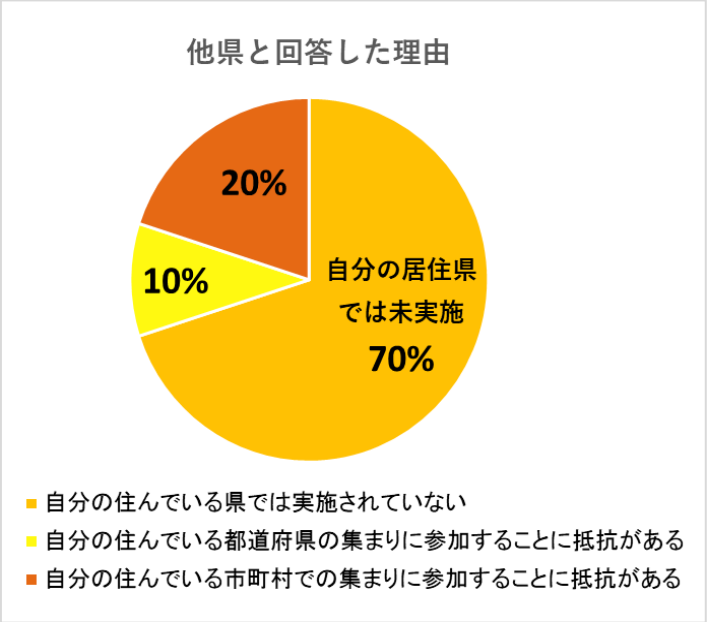
参加経験のある方のうち、居住地のある身近な市町村の機関に参加している方が約 4 割だった。

6 割の方は、居住地の都道府県または他県の機関に参加している。



⑥-2　参加経験が他県と答えた方の理由

⑥ - 1 で参加経験が他県と答えた方の理由として、自分の居住地の都道府県では実施されていないと回答した人が 7 割に上った。



⑥-3　自分の都道府県（または市町村）への参加に抵抗があると答えた方の理由

（自由回答）として、「地域の無理解や偏見」があったことを述べている。

「社会の目・近所の目・同年齢・同級生の目があるから」

「ゲイだという差別を受けてひきこもりになったことを伝えても理解されてなかった」

⑥-4-1 継続して参加しようと思った理由（支援機関、家族会、居場所、自助会など）

●安心できる環境・理解ある人との出会いがあったから

[本人]

・場に良い人が多く参加しており、安心して発言や行動ができる。継続して参加している当事者会／家族会／居場所のいずれにおいても。

・同じ境遇の方がいて安心した。

・「ここは自分の居場所だ」と感じられる場所だったから。

・主宰者との相性が良い。

・真剣に話を聞いてくれるから。

・居心地が良い（支援者が寝てるので、自分も寝てていいんだ。ゴロゴロしてても OK）雰囲気が良い（強要されない。干渉されないのが良かった。頻繁に行っても、半年ぶりに行っても。何も言われない。そこが素晴らしい）。

・仲良しの友達が出来たから。

・居場所・当事者会である以前に、安心して参加できる場だったから。発言もでき、ある程度自由があり、分かり合える人がいる感覚を持てたから。

・精神保健福祉センターを利用。私の担当になってくれた精神保健福祉士との面談カウンセリングの相性がよかった。

[経験者]

・人と話をすると不安感が和らぐし、公的な機関と繋がりがあるので、安心できるから。

自分にとって居心地の良い居場所だったから。

・"同じ経験をしてきた人同士として、どこか会話しやすい所があり、色んな考え方や、事情、悩み、生活を知ることが出来て、新たな視野が開け、自分の世界が広がった。

・杉並区の（区役所が行っている）居場所と、各所の当事者が行っている居場所／当事者会に参加。継続参加の理由は、いずれの場所もスタッフ・運営メンバーや参加者が良い人だったということに尽きる（安心感を感じられる場所）。※逆にタチの悪い参加者が目立つ場所は、１回ないし数回で参加をやめている。

・最初は家族に半ば強制的に連れられて行ったが、担当してくださったカウンセラーの先生との相性が良かったことが一番の理由。

・自分の親から云われると反発してしまうけど、家族以外の人からだと素直に聞けるから。

[家族]

・精神的に楽になる。

・話し合いを聞くと自分と同じような苦労をしていることがわかりました。

●相談をしたり、情報を得るため

[本人]

・同じ悩みを持った人に会って話したり、何か情報交換できたらいいなと思ったから。

・ひきこもりの解決は本人だけの努力ではどうにもならず、親や周りの環境の改善が必要だと分かったから。この居場所には引きこもりの青年の親向け講座が充実していて、親も勉強会に通うようになってから私自身にも改善がみられたから。

・本人だけでなく親の講座もあったから。

[経験者]

・どんな支援があるのか知りたい。

[家族]

・情報を収集できる。

・家族としての悩み相談ができ、当事者の接し方を学ぶため。

・原因等を知りたかった。引きこもりから脱出してほしかった。

・同じ悩みを抱えている家族のかたと、相談したり話をしたい。

・他のご家族のお話が聞けて勉強になった。

・幅広い専門家の講話を聴きたかった。

・情報がほしいため。

・勉強になると思ったから。でも 3 回しか行きませんでした。

●自らの状況を打開したかった

[本人]

・ひきこもりからの脱出を真剣に考えていたため。

・状況を何とかしたかったから。

・自分を何としても変わりたいために努力したい。

・引きこもりからの脱却のため。

・主治医に紹介されたので、少しでも外出する動機・きっかけとして。

・継続しないとすぐ元に戻ると思ったため。

[家族]

・家族だけではどうにもならないと思った。

・1 回だけでは解決につながらないから。

●当事者と家族の現状や想いを多くの人に知ってもらいたいから

[本人]

・社会的孤立と、それに伴う生活困窮を多くの方に知ってもらいたい。

[家族]

・親として出来ることの模索と、社会のあり方の多様性、声を出さない当事者に代わっての声、「悩んでいる人は一人でない」の、メッセージが伝われば。私達親が作ってしまった生きづらい社会が、少しでも優しくなれば。政府の大きい支援を、一人でも多くの引きこもりの人の役にたってほしい。

●他に選択肢がなかったから

[本人]

・自宅の他に居場所を探しても、そこしか見つからなかった。すぐに就職しようとは到底思えなかった。

[経験者]

・市内に集まれる場所がない。県の精神保健福祉センターにもそう回答された。

・自分にマッチする団体が無い。

・家に居るよりマシだから。

[家族]

・一回目の相談の後、再度別の相談機関の案内を頂いたから。

●その他

[本人]

・理由は特にありません。継続したいと思ったわけでもありません。
・発達障害など精神科の問題が大きいので（診断基準にオーバーラップ多々あり。）

［経験者］

・ひきこもりを終え、数年経ち、支援者側に居る。リサーチも兼ね。

［家族］

・長男の不登校・ひきこもり。
・開設当初から役員をしているので。
・できることはやりたいから。

⑥-4-２ 継続参加を見合わせた理由（支援機関、家族会、居場所、自助会等）

［本人］

・対人不安があり、体調を崩していたから。参加してみた後に、外出に抵抗が減ったため、その流れで個別に臨床心理カウンセリングルームと契約した。
・場の雰囲気が合わなかった。
・年齢制限

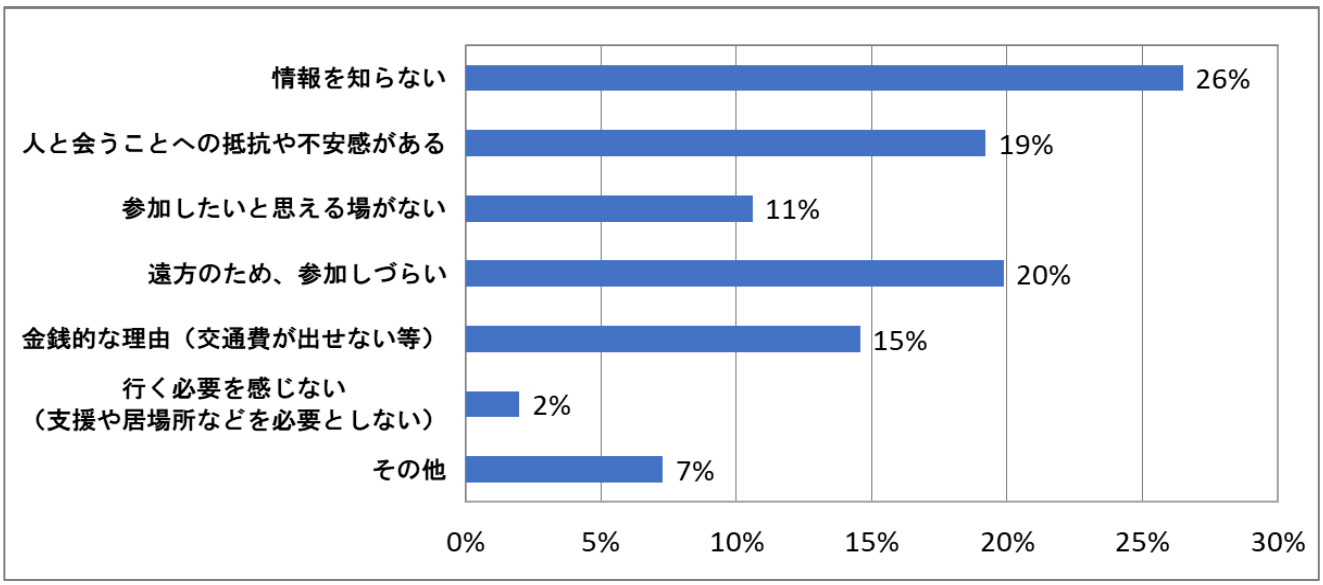
［経験者］

・来てい人が合わなかった。
・メンバーと波長が合わなかった。

［家族］

・求めてたものと違ったため。
・ひきもりから脱しいざ就労しようとしたらハロワ便り。ハロワの内容が雇う気の無いものばかりで挫折したと思われます。
・息子本人が引きこもりと思っていない。
・同じメンバーだけで入りにくい。

⑦-1 参加経験無しという方の理由（支援機関、家族会、居場所、自助会等）



「**情報を知らない**」**方が最も多く 26%**、次いで、「**遠方のため参加しづらい**」**20%**、「**人と会うことへの抵抗や不安**」**19%**となった。

＜「**その他**」**と答えた方の理由について**＞

・そもそも受け入れ口がない
・具体的な相談窓口がない
・体調不良で行けない　・持病のため
・交通手段がない
・年齢対象の相違感
・主婦のひきこもりなので場違いな気がする
・50 歳近い為、若い人達の中に入れるか心配。
・高齢・低所得で恥ずかしい。　等。

【⑦-2　参加経験がない方へ。どのような場や工夫があれば参加したいですか

●自分の状態を受け入れてくれて、安心感と自由さが感じられる場

[本人]

・中年のコミュ障でも参加しやすい場

・20 年以上ひきこもっています。自分の様な者でも気兼ねなく参加出来る環境

・風通しがよいこと。

・会話に参加せず、居るだけで良いのなら・・。

・例えアットホームであっても、必ず話し合い、互いにトークがあるような場(そういう雰囲気とか流れがあるだけでも)はまだまだ抵抗がある。初参加するなら、軽くフラリと立ち寄れて見るだけ聞くだけ、出入りも自由、話すのも話したい人だけが自由に程度の気軽さがあるとこなら参加してみたい。

・主婦のひきこもりでも場違い感なくいられる場

・安心で安全である場所　気軽にくつろげる場所

・穏やかな雰囲気の場所

[家族]

・参加しやすい雰囲気

・初めて行く人でも、参加しやすい。

●参加場所が近くにある

[本人]

・なるべく自宅から近い場所

・居住地の近く

・近所で開催されている。

・遠方に出たこと無いので、なるべく近隣希望。

・年齢制限なし。自宅近く。

[家族]

・地元での開催

・住んでいるところから徒歩または自転車でいけるところにあること

・近に参加できる場であること。

●直接人に会わなくても参加できる

[本人]

・引きこもり当事者が人に会わずに参加できる話し合いの場があればいいと思う。

・ネットで参加しやすくかな？

・わたしの場合は、強迫性障害によって外出ができなくなっているので、「実際に外に出ることが大切」という場にはまだ出られないので、チャットのようなものがあれば、まずは家にいる段階で情報が得られていいな、と思います。

[経験者]

・顔や名前が分からない方が良いです。

●人数や年齢、男女比などが適切

[本人]

・県内に男女比半々の場だったら参加したいです。

・私自身は、会場に行ったら話しかけてほしい。少人数で性的目的の人がいないところ。女性がメインが良い。主催者も。

・女性がいるところ。

・自分と同年齢の方の参加（高年齢の引きこもり者）

●情報が必要な人に届くよう発信の仕方を工夫する

[本人]

・SNS 等での呼びかけ、大学や公共施設での広告

[経験者]

・私がひきこもりだった頃には、おそらく活動がなかった可能性があります。当事者が何かしらしていると言う情報は必要だと思います。

・地方でも定期的に開かれる会や気軽に入りやすい居場所的なものがあったらいいと思います。まず、情報自体を当時は知らなかったです。

[家族]

・区役所のホームページなど見つけやすいところに情報をおいて欲しい。外に出たり会話はあるが、先の話になると何を言っても改めようと考えてくれない、対応方法を教えて欲しい。

●金銭的負担がかからない

[本人]

・ひきこもり経験のある人たちと合同で、、ですかね。金銭的にも不安です。親になるべく負担させたくない。

・無料な事。

[経験者]

・中高生には県内移動ですら、高額な交通費が必要でおこづかいでは参加できないです。交通費補助が欲しいです。

●同伴者の存在、継続的な支援

[本人]

・一人外出は恐ろしいので　有料で良いので付き添いが欲しい。

・どのようなところか分からないので、まず関係者の方と何回か会って信頼を得ないと不安がある。

・引き続き支援が受けられる場所

[家族]

・当事者と共に継続的に参加でき、学習を通し個別性を重視してくれる場であること。

●講演会やイベントを行う

[本人]

・自助グループより講演会が参加しやすい。

・開かれた誰でも行けるようなイベント。例えるならフリマや地区のイベント等でパネルディスカッションみたいに気軽に参加できる物

●第三者からの恣意的でない働きかけ

[家族]

・第三者からの偶然を装ったアプローチ？本人のプライドを傷つけない形での援助？　私は必要性を感じませんが、仕方がないから参加してあげましょうといった自尊心を保てる言い訳の用意されたプログラムがあれば、とにかく参加するきっかけになるのかも。私たちからの提案は余計なお世話だと激高するので、モニターの依頼など社会参加型。

・第三者から参加への招待

●事前説明や真摯な対応

[本人]

・どういうことをするのか、できるのか、また何をどういう風に考えているのか、具体的なことの説明をあらかじめ受けて、安心して期待できれば。

[家族]

・事務的ではなく真剣に対応して頂ける所なら参加したい。

●その他

[本人]

・他人を信頼できないので余程の興味がないと参加する気がおきない。

・ハグとか大声が苦手なので、そういうの禁止だったらうれしいです。

・居場所があればとりあえずなんでも良い

・頻繁にあるといい。引きこもりは、悪いことではなく、今の社会が作り出した対極。が、当事者が動けないからという悪循環。
当然の状態を社会は向き合うタイミング。周知の意味でも自治体レベルで、普通に対応ができるといい。

・人の紹介

[経験者]

・どれでも参加したくない。

・最近その存在を知ったので近いうちに訪ねたいと考えている。

[家族]

・一度参加させて頂き次のステップを考えて

みたいと思って思います。

【⑧地域での活動（生活）で困っていること、問題と感じることについて】

●周囲の目、偏見、無理解

［本人］

・周囲の目が冷たい。ひきこもりへの無理解。

・田舎なせいか引きこもりは外に出るべきという圧を感じてしまいます。

・世間の目

・年齢もいってしまったので近所の人の目が気になります。

・ひきこもりに対する偏見が強い。

・偏見

・地方だと、ひきこもりの情報がないばかりか、家を地域の人たちから監視されているようで非常に嫌だった。そのため、生まれ故郷でもある東京へ移り住んだ。

・家のすぐ側に、小学校と高校があります。隣接する高校の生徒から、日夜問わず誹謗中傷されます。

私の名前を知っているようで、名前で中傷されたこともありました。

家族に話しても信じてくれません。

今朝も二階のトイレ掃除中に誹謗中傷されて、泣きながらアンケートに答えてます。

夜、お風呂に入ってるところを覗かれたりされています。

近所の目も冷たいように感じます。

ひきこもりには人権はないのでしょうか？

そこまでプライバシーの侵害をして、それが相手を傷つけていることだと、なぜ、気づかないのでしょうか？"

・近所に疎まれる。

［経験者］

・テレビの情報が先行していて勝手にイメージされている。

・近所の目が気になって、一層外に出られないこと。

・近隣の結びつきが強く、地域の方の話題や噂話の対象となること。元気になった後も、度々経験があることが話題になる。

［家族］

・地域でのひきこもりに関する認知と理解がまだまだ浸透していない。

●支援に関する問題

a.　ひきこもりについての理解と知識の不足

［本人］

・医療機関や相談機関に相談しても支援者がひきこもりに悩んでる者に対して理解がない、支援者がやりやすいような支援しかしない。

・市の行政の人に「あなたの求めている居場所はこの市にはないから」と言われてしまったコト。金銭面で家族関係がぎくしゃくしている。母が病気。私は精神障害者。弟は会社員だが疲弊している。医療費や生活費で昨夜喧嘩した。親戚などとかは建前のみの関係。親身になってくれる人は皆無。行政の人に辛く当たられて自殺を図ったことがある。２０年くらい医療従事者と家族のみとしか関わりを持ってこなかったからコミュニケーションがうまく取れない。精神科も点々としている。初診は２６歳。皆母の味方。母は毒母。女は結婚して子供を産めばいいとしか言わない。だからそうしなかった。子供嫌いで出産育児に関心を持てなかった。労働もしたくなかった。大学を出たかった。働くにしろ大学は出たかった。もっと遊びたかった。「もう遅い」といろんな人に言われ心折れる。家、父の墓、私の意見は通らなかった。弟が一度保健所に行ってくれたが解決に至らず。理解者と協力者がいない。「甘え、怠け」と言われ心外。人権も侵されている感じ。

［経験者］

・支援者が当事者の気持ちを分かっていない。

・支援者の人の中にもひきこもりの理解がまだまだ進んでいない。

・現在、彼氏が引きこもり状態です。自分が経験者故、気持ちがわかる一方、なんとかしたくともどうすればいいのか、彼の家族が遠方なのと、精神科の主治医が言い尽くせない程の酷い人間であること、地域の社会資源を利用したものの、おかしな性格の人が派遣されたりと、ますます引きこもる材料を提供させられる結果になりました。今、彼の周辺の支援者ぶっている者たちに対してふざけるな、という気持ちです。

［家族］

・知識ある支援者が少ない。官庁の担当者の理解がない。

・役所に相談しても冷たい態度でどうにもできないと言われる。

・医療の質の確保（酷い病院に通わざるを得ない）。

b.支援機関・相談窓口が少ない

［本人］

・相談機関がない。

・近くに貴団体の様な支援、相談する場所が無い。

・事実上、1 人暮らしで、近くで理解のある相談できる人がいない。

［経験者］

・八王子市では、支援という点では、精神疾患への支援や就労支援はあるが、ひきこもり支援はどうやらなさそう（保健所で対応する形になるとのこと）。

・地元に福祉的な社会資源が少ない。居場所も含めたサービスが少ない。

・人との繋がりはあっても相談できる人がいない。

・自分が必要としたときにすぐに相談できるところが無いこと。

［家族］

・私は引きこもり当事者の兄弟姉妹で、一人で支援センターに伺い、本人より家族の私が何度も通いました。当時、最終的には就労までのフォローが暗いので行政に頼る無意味さを感じました。知識が一本だけのボランティア便り（扱うのが非行少年タイプなので合わず）なのも、ハローワークもいただけなかったです。しかし徐々に窓口は開いているものとして期待はまだ持ち続けたいです。

・支援が無い。10 代後半の支援窓口が抜けてる感じがする。

・住んでいる市に具体的な支援をしてもらえる所がない。

・相談機関がない。たらい回しにされて結局聞いてもらえなかった。

・専門的な相談窓口がない、情報がない。

・相談窓口が無い、専門的な人がいない。

・田舎であることから近所の噂や目、年老いた両親はどこへ相談して良いかわからない

・適切な医療機関（ひきこもりについて経験豊富な精神科医）がいない。

c.高年齢者の支援先がない

［本人］

・国が 40 代以上の引きこもりを見捨てていること。

・この年齢の者はどこも誰も手を貸してくれるところはない。

・年齢。受け入れ先がない。

・40 歳を過ぎているので民間の支援機関を使えない。年齢制限は無意味。遅くとも 10 年後には民間支援団体も全年齢層の当事者を受け入れざるを得ない時代がやってくる。衰弱死が頻発し始めるから。遅くとも 5 年後までには 60 代（ことによっては 70 代？）までの当事者にとりあえず対応し切れる「仮の」体制ができていてほしい。10 年後にはあらゆる年齢の当事者に十分な支援がいきわたるだけの「完成した」体制ができあがっていてほしい。全国規模

で。

［家族］

・若年層の引きこもりに対応した自立支援相談や本人参加の就職支援などが、中年層の引きこもりには無い。

・ひきこもりでも、特に長期化した中高年で一切社会的関わりができない、一番困っている層への公的支援は、居住している地域では窓口すら無いものと思っている。

以前、連携できそうな医療機関なり家族会やNPO 法人等の情報が得られるものと期待して、引きこもり対応について HP で標榜のあった地域包括支援センターに電話してみたが、そういった情報は全く無いとの事で、解決の糸口にすらならないと感じた。何も対応できないならHP にも掲載しないで欲しい。

d.家から出られない（本人に相談の意思がない）場合の対応について

［家族］

・本人が自宅から出ないことで、家族だけが相談に行っている。自宅訪問をしてほしい。

・家や部屋から出られない「ひきこもり」についての対策が遅れている。

・引きこもり支援と言っても、当事者から出向いて行かなくてならず、約束をしていたとしても出られない時はそこで途絶えてしまう。

・家や部屋から出られない場合の対応。

・家族がひきこもりですが、相談所などは本人の意思がないと協力できないよう。また、職業訓練施設ぐらいしか協力してもらえない。

・引きこもりの本人が訪問しないと成り立たないので、進展が期待出来ない。

e.求めているニーズと合わない

［本人］

・自治体の支援が消極的なようだし、進歩的な支援を受けられる資源が少ない。

［経験者］

・現在活用できる社会資源は障害福祉サービスが主で、ひきこもり当事者向けの活動が、本人のニーズとマッチしていない。働かなくても生きていける緩やかな社会参加がない。

f.その他、行政の対応などについて

［本人］

・ひきこもり問題に対して東京都　市区町村行政の対応が遅すぎる。

・一人でも多くの人を助けようとする危機感が全く感じられない。

・支援スキルのない人が職員になっている。

・福祉の職員の異動が激しすぎる。

［家族］

・子どもの不登校は教育センター、大人のひきこもりは保健所と窓口がバラバラ。

・公的機関の相談窓口(社会福祉協議会)が平日のみなので、通いづらい

・多々支援があって、いいとは思いますが、一人の人に一人の支援者として欲しい。（　1.当事者は人間関係が苦手。自分が場の空気を悪くしてるのでは気を使う。　2.良さを知って動きやすい。　3.保護司の様な人を考えています。）

●就労の問題（支援内容・選択肢・情報の少なさ）

［本人］

・就労支援などはあれども生活を立てていけるほどの収入が見込めるゴールが無いものがほとんどなので障害年金等がなければ基本的に自立できる見込みが立たない、またその情報の入手手段も地方在住では乏しい。

・在宅就労支援機関が無い。

・引きこもりのまま家で仕事が出来たらいいなと思います。

・就職しなければならない、それが無理なら「障害者」として福祉施設で内職しろ、という選択肢しかなくてひどく辛い。

・高齢化に伴い社会復帰が絶望的に難しいと感じている。
・仕事がない。
・働けない罪悪感で苦しい。
［経験者］
・就労支援の機関や施設は、地元や地域に多数あるが、どうしても支援の内容にムラがあったり、画一的で物足りない所があったりして、本当に自分にとって必要か、気休め程度の存在ではないかと疑問に感じる所がある。
支援を受ける側としての、リテラシーも、これから身に付けていかねばならないと感じている。
・仕事があっても自分が就職することが出来ない。就職までの道筋が見えない。
・おそらく就職が困難です。私自身はたまたま就労できましたが、支援がないと難しい方が多いと思います。
［家族］
・ひきこもり経験者を受け入れてくれる職場があるのか、どこで情報を得るのか分からない。

●経済的な問題

［本人］
・生活費の心配。
・無職で金がない。病気が心配だが保険にも入れないこと。
・収入がない。
［経験者］
・公共交通機関の運賃

●人との関係についての悩み

a.人とのつながりがない

［本人］
・気軽に会いに行ける距離に友人がいない。週1回程度の頻度で話が出来る人がいるが、まだそれほど慣れていない土地（八王子市、引っ越してきて半年）で、時々ひきこもりながら1人暮らしをしているため、人とのコミュニケーションが時々絶えるのは精神的にキツイ。
・家族以外の他者とのつながりが無いことが長期に及び、それによって、生活困窮や社会生活・日常生活の不自由が目立つようになっている。資格などを取得しても、社会とのつながりがないため、どのように生かして良いかわからない。
・同じ境遇の人と知り合えないので孤独。
［経験者］
・悩みを共有できる人がいないので（同年代）いたら良いと思うが、地域となると知り合いに知られたくないので、誰にも言えないのが困る。
［家族］
・1 人でも心を許せる人間関係を作ることが、一歩ですが・・・。

b.孤立感

［本人］
・孤立無援なので隠れて生きている。
［家族］
・発信しないと孤立する。でも、発信するのもエネルギーが必要。
・孤立しているけど支援とか言って業者に利用されるのはまっぴら。
・近所に溶け込めないが、溶け込みたくもないと思っていて、ひきこもっている方が楽という事。
・孤立無援です。
・住んでいる川崎市宮前区は社宅やマンションが多くて元々から人の付き合いがないから、隣近所の顔も知らなくて挨拶もしない寂しい町です。

c.コミュニケーションの問題

［本人］
・とてもコミュ障度が強い方だと思うので、その辺考慮してもらえると有り難く思います
・人との関係を持続させていくことが難しい。

●居場所が欲しい

［本人］

・ひきこもりの人が気軽に出かけられる場所（居場所、病院以外で）があると良いと思う。

・電話が不要であったりして気軽に参加できる場があってほしい。

・ありのままの自分でいていい空間がない。

・保健所、精神科に相談しても、行く所がない粗大ゴミだ、、、。

・新しいコミュニティー（不登校&ひきこもりではなく）に入りたい。しかし、出入り自由ではないので、行きづらい。

・山梨では居場所もなく就労支援の場もほとんどない。

・４０代５０代のひきこもり女性が気軽に行けてカウンセリングなどできる居場所みたいなのがあったらなあ・・・。

［経験者］

・ひきこもりが集まれる活動や居場所がない。

・田舎には、そういう集まりの場所が少なかった。

・集まる場所が少なすぎる、行政が主体のが多すぎ。

［家族］

・本人が希望するような出かける場所がない。

・居場所が欲しい。

・近くに話し合える所が欲しいです。繋がるところがない。家族が辛くてもう動けません。

●同級生との比較

［本人］

・結婚をし、家庭を持っている同級生を目の当たりにすること。

・そこら中に充実した人生を送る同級生がおり、惨めな気持ちになる。

●情報の不足

［本人］

・ひきこもり対策関連の情報が無いので、どうすれば改善出来るのかわかりません。

・引きこもり関連の活動があるのか分かりません　機械音痴でもあります。

・ひきこもり当事者の会や活動にアクセスする方法が全く分からない。もしくは存在していないのかもしれない。生活に関しては特に問題を感じない。

［経験者］

・ひきこもり時代には支援をしりませんでした。いまは支援者として名古屋のオレンジの会に関わっています。

［家族］

・子供の現状に的確なアドバイスをくださる方が身近に見つけられない（情報不足もありますが）。

・情報がなかなかつかめない。

・支援してくれる機関の情報があまり無く、なかなか辿り着けない。回りくどい手続きを数回繰り返してやっと相談機関に辿り着く。

・周りに家族会やサポート機関などの情報が無いので情報が欲しい。

●その他

［本人］

・25 年間も外に出れて無いので、よくわからないです。我ながら情けない。

・交通手段の確保（徒歩・自転車だとちょっときついかも）。

・少子高齢化。

・安心して居住できる住居が少ない。

・セクハラと親兄弟、親の知り合いに捕まるのがしんどい。

・人ごと。自分のことしか考えない社会。なんだかんだと民度は低い。

・地域での活動といってもこの地域で何の活動をしているか分からないので書きようがない。

・体調不良、罪悪感

・ひきこもり間の連帯感の無さ

・強迫性障害になる前から、嘔吐恐怖症で、外に出るたびに道端の吐瀉物からノロウイルスに感染する恐怖が付きまといます。
都内に住んでいるので駅前や道は必ず汚染されていて、車もないので専門の治療機関へ行くことも出来ません。
何一つひとりで生活することが出来ないので、何に困っているのかもはや解りませんが、ずっと困っています。出なきゃ出なきゃと思って、毎日窓に張りついて外を眺めています。
・特にありません。

［経験者］
・月例会にもっと当事者の方が来てほしい。支援者と家族ばかりで話しにくい。喋らされるんじゃなく、自発的に話したい。
・一般の就労者と同じように扱われるのが辛い。スタッフを信用できず、心の距離が縮まらない。ひきこもりの頃の被害妄想が無くならない。
・ひきこもりの支援団体はデザインやネーミングセンスが低質のものが多い。これからの福祉にはそうした印象の部分も大事だと思う。ひきこもり女子会、ひきこもり UX 会議、などの成功は内容だけでなく、ブランディングにもある。地元の横浜には安心感があり魅力的な印象のものが少なく感じる。
・セクマイによるひきこもり。異性愛者前提の社会でセクマイは存在すらしていない。
・高齢化、治安悪化。

［家族］
・活動経験がありません。
・家族会の活性化
・色々ありますが、どなたのお話を聞いても同じようなこと。
・当人は社会性の欠如から引きこもりを続けていると、動きの早い社会の変化に追いついていけず、歳を重ねる程年々、社会参加が難しくなる。
・社会変化に追いつくことができず、本来、人間が持っている環境から脱するための自己意識が鈍化する。
・経年により、周囲の人的環境は特定の家族（2親等）以内レベルの援助者のみの支援者が単独で支援する形態を取らざるえない。
・社会的な自立はできないままで一方的に経済的な援助に甘んじ生きる生き方を選択してしまうこと。「何も、困っていることはない。」
・仕事の時間に差し支えない時間帯で行われているイベントが少ない。

【⑨　困っていること、問題と感じることを解決するために、望むことやアイデアはありますか】

●気軽に行ける、安心できる場所

［本人］
・いつでも気兼ねなく集まれる居場所が欲しい。
・自分の様な引きこもりの方で集まれる様な、信頼生活出来る場所かな。口下手で上手く言えない。
・単に何でも話せる場所。
就労や生活改善を目的とした場所だと、どうしてもプログラムを行うことが優先されて、楽しいコミュニケーションを取るという感じではない（場所によっては参加者がピリピリしている）。また、精神障害・知的障害の人が参加する場だと、こちらからコミュニケーションを取りたくない攻撃的な人も何人かいて（もちろん良い人もいる）、とてもめんどくさく感じることもあった。
以上は行政が市内に作った場所のこと。逆に言うと行政がこれだけ場所を色々と作れるのだから、その中に単に楽しくコミュニケーションを取れる場所を作ってほしい。

・気軽に行ける当事者同士のコミュニティの場。場所は交通の便利な所で無いと行く事が億劫になる。なんらかのカウンセリングをしてくれると良い。
・「私はこうして抜けだしました」等といった美談は聴きたくない。
・でしゃばった婦人の発言は聴きたくない。
・居場所
・人。もしくは人の集まる場所。
・能力があるとかお金があるとかではなく、安心感があって、良き友や良き師となってくれる人がいると、生活はとても楽しくなると思う。この回答自体受け身的だとは思うが、そういう人がいてくれると非常に助かる。
・苦しんでいる誰もが否定されずに過ごせる居場所が増えてほしい。図書館のようなひらけた雰囲気だと良いと思います。
・外出の足がかりに　何もしなくてもとりあえず寄って良い場所が欲しい。
・なんとなくで人が集まれるような場所
・出入り自由なカフェ
・居場所が地域になければ自分が作ってもいい。バックアップをしてくれる人がいるなら、そうしたい。人の役に立つことができれば生きがいになって、幸福感が得られるとカウンセリングの先生が言ってくれた。自分も体調悪いし、いろんな人に「やめなさい」ともいわれるので、踏み出せない。居場所がほしい。人と繋がりたい。孤独感に押しつぶされている。
・子供とお年寄りには手厚い社会。抜け落ちてしまった自分は虚無感でいっぱいである。ただ、ボランティアはもうこりごりです。
・無料の休憩所みたいな場所があれば。
・４０代５０代の引きこもりでも、気軽にゆるく行けて、否定や批判されずに話しや悩みを気軽に時には真剣に聞いてくれる居場所のようなところ・・。
・外出が怖い人間が行ける場所
・病院のデイケアのようにプログラムが決まっておらず、入退室が自由なフリースペースが地域に有ればよいと思う。
・気軽にお茶とかできる趣味の寄り会い場所が欲しいです、とくに夜型の人が出会える場所が欲しいです(少人数用で）。
・居場所も当事者の親が自宅の一室を提供したり、アパート所有の親がいるなら、空室を定額の家賃で居場所に提供したりということは無理なのか？

［経験者］
・年齢関係なく誰でも当事者等が語り合える憩いの場があればと思うが、やはり地元地域だと人の目が気になる。
・空き家を活用した、居場所作りの実施。
・ひきこもり、あるいはそれによる生き辛さを抱える人達が集まれる場。それが継続開催できていること。そこから行政などの理解を得て、認知されていけたらなお良い。
・地域に限らずネットでつながれることも、自分のようなひとが一人じゃないという罪悪感を降ろせる機会になると思う。問題解決（ひきこもりそのものが必ずしも問題とも言えないとは思いますが）だけにこだわらず、ただ居るだけでもいい、話をただ聴いてもらえるだけでもいい居場所があったらいい。
・障がい者と健常者との交流の場。病気を理解してもらえるし、恋愛のきっかけになるから。
・行政が形作りを急ぎ過ぎる。私達は自分の金でファミレスとかでやっていた事がある、喋れる所なら良いです。あまり人がざわざわしない場所。

［家族］
・同じ悩みを持つ家族が交流出来る場所があれば有難いです。

・だれでも参加できるカフェ的な集う場所がほしい。
・家族会が欲しい。
・趣味や好きな事が同じ人がいると集まりやすいかなと思います。雰囲気やどんな人が集まっているのかインターネット等で本人が様子を見られると良いかなと思います。
・気軽に参加できる初心者向けの座談会のようなものがあったらいいと思う。そこで家族会や、研修会などの紹介をしてもらって、参加手続きもその場でできたらうれしい。
・みなが気軽に集まり話せる場所

（ネット上のサイト）
・交流サイト（民主的に運営がされている双方向情報発信が可能なサイト）
・保護者のウェブサロンがあったら入ってみたい。

（本人が安心して過ごせる場所）
・家族から離れて過ごす場も必要だと思う。
・個室シェルターや公共の低料金宿泊施設

●相談できる場所の設置

［本人］
・引きこもりの人でセクシャルマイノリティや発達障害の有る人が相談出来る場所が欲しいです。
・相談が出来るところがなんでもほしい。
・お金や仕事のことなど具体的で現実的な相談にのってくれる場所があるといいとおもいます。行政に相談できればいいですが説教されたりするのかなとおもって行けません。
・たぶん、引きこもりの人も実は自分では改善しようとしていても自分ではなんとかできなくて、うつ状態になってる人が多いと思います（自分はそうです）しかも、親が高齢のため解決に向けての相談自体をしようともしません。当事者本人がするしかないのです。そういった人への気軽に相談ができる場所がほしいです。
・主婦のひきこもりでも相談したり悩みを話せる場所。
・なるべくネットで相談できること。

［経験者］
・土日に行政機関の相談窓口を作る。

［家族］
・ひきこもりということで批判的に見られ、公的な機関には相談しづらいので、専門のカウンセラー等がいて親身に相談にのってもらえる所があればと思います。知的障害者等へのサポート機関や施設はたくさんあるのに、きひこもりや経験者に対してのサポート機関や救済機関が無い？ように思えます。もっと行政も関心をもってサポートに力を入れて欲しいです。
・信用できるところで電話で相談が出来、対応方法を教えてもらえる場所が欲しい。
詐欺など多い話も聞くので、怖い。
・本人が来れないと相談にのってもらえない現状をどうにかしてほしい。本人が行けるくらいなら親は悩まない。
・専門の相談窓口が欲しい。
・いつでも相談できる所が市内に欲しい。専門的な知識のある人に話を聞いてもらい、アドバイスして欲しい。
・市と保健所と教育委員会がバラバラ、繋がった相談窓口が欲しい。
・近くに支援してくれる所や相談窓口が欲しい。お互いに意見や相談の出来る掲示板みたいなサイトがあると心の支えになると思います。
・土日のどちらかに開業してもらい、その分平日１日を休業するようにしてほしい。あるいは、電話やメールによる相談窓口を設置してほしい。

・子どもからお年寄りまで切れ目なくワンストップの窓口を設けてほしい。

●訪問支援（第三者からのはたらきかけ）をしてほしい

［本人］

・秋田県にある藤里町や関西にある豊中市社会福祉協議会でやっているようなきめこまやかな一人一人にあった訪問支援・訪問調査。

［家族］

・無料で訪問していただけるとありがたいです。

・訪問型の引きこもり支援

・訪問してくれる専門家がいると良い。民間の組織に委託でもよいので、一度公の機関がふるいにかけた人に個別に相談にのって頂けたらと思う。

・訪問支援

・自宅訪問をしてほしい。家族としか会話しない。

・カウンセラーの家庭訪問

・「ひきこもり」への外からの働きかけができる専門員を配置する。

・私が意見をしても、息子は冷静に意見を聞かず感情に走る為に、一度他人から意見をしてもらい反応をみたいと思います。

・パンフレットなどをポストにいれてほしい。

・

●理想とする支援施設の存在

［本人］

・居場所と就労支援が一緒の施設があった方がいい(難しいか)　兎に角、田舎はすべてがなく絶望的 東京の支援と比べると同じ国とは思えない。

・経験者・当事者がひきこもりを支援する側にまわれて社会復帰や資格取得を目指したり、雑談できる場所になる施設・相談場が欲しい。

・元当事者や、家族、援助者などによって運営される団体があればいいと思います。ひきこもり当事者や家族が相談できる、啓発活動を行い、正しい情報を提供する団体。また社会復帰に向けて協力の得られる団体。

・僕のような高齢引きこもり者でも参加しやすい信頼出来る比較的近隣支援団体があればいいのですが。

・包括的支援。たらい回しにされない支援。もし、担当者と相性が良くなければ変更できる。また、別の居場所、支援機関を紹介してほしい。居場所、支援機関を網羅する機能があれば良い。

［経験者］

・クリニックや精神科等の看板を掲げている専門機関には、やはり世間体もあり、入るのに抵抗を感じる方が多いと思います。若者が入りやすい雰囲気の居場所があると入りやすいと思います。

［家族］

・公的な支援施設

・更生施設。薬物中毒や、アルコール中毒のような治療の専門しせつ。

・社会参加できる、そのメリットを痛感できる施設。

●社会参加、就労に関しての支援

［本人］

・企業でフルタイム勤めるわけでもなく、作業所通いでもない新しい働き方ができる場所が欲しい。

・在宅就労支援、ベーシックインカムの検討。生活保護と就労の間の支援。

・当事者の親が自営業なら、自分の子供以外の当事者を中間的就労で受け入れる。当事者は運転免許がないなどで自主的に中間就労の現場に集まることが困難。支援団体が三列シート車程度のものを確保して、当事者をまとめて移動させる「足」を作る。山村部の当事

者を市街の支援場所に連れ出すのにも有効。
当事者の親がマイカーで当事者を送迎する支援があってもいい。
・就労困難な方向けに、雇われる以外での経済的自立をどうするかについての研究。
・仕事が出来ないので医療と繋がることも、専門書を買って病気の知識を得ることも出来ません。
障害者手帳の有無に関わらず、内職を紹介してもらえる機関があればいいのに、と思います。

［経験者］
・職歴不問で雇用が可能な受け入れ企業の拡充。現在は障害雇用枠のみにその範囲が限られている。
・ひきこもりやニートを従業員とした稼げる会社。
・雇用型のひきこもり支援
・場所もそうですが無業状態の経歴をロンダリングできることが必要になりました。

［家族］
・行政が職歴になる仕事を用意。外からの強制介入。がほしかったです。
・社会？年寄？のほんの少しの困った事が当事者のこづかい（希望）になり、いずれ、税金となり社会に還元されればいいな。と思います。
・自信を取り戻し社会参加する為の職業訓練や、インターン等を受け入れて頂ける会社や組織があればと思います。
・現状、私が動いた事で私の家族は変わりつつありますが、就労への道は険しく就いておりません。ハロワ便りにならない就労までのフォローがやはりほしいです。
・「自分にもまだまだ社会で活躍できる場所があるんだ」ということに気付くことができるような、そんな何かあればよいのにと思います。

●スキルを身に着けられる機会がほしい

［本人］
・何のスキルも無いので、コミュ障でも参加しやすいスキル訓練出来る場。
・自分の様な者でもスキル学習出来る環境かな？将来がとても不安なので。

［家族］
・コミュニケーション能力や常識の向上に力を注いでほしいです。
「悲観的にとらえる癖」「我の強さ」「嘘はつかずに相手を持ち上げる話術」「完璧に拘らない事」「結果優先」など実践的なコミュニケーションをはじめ、スキルは今でも欲しています。
他人からの指摘が必要で、家族だけでは難しいです。

●支援のあり方について

［経験者］
・何かをしよう／してあげようではなく、余計なことをしないという発想。本人が動き出せるような動機付け。
・当事者だけが入れる施設。適度にバラバラになった社会。
・無理やり外に引きずり出そうという支援は逆効果。本人が少しの勇気を出せたタイミングでの支援、「待つ、しかし見捨てないこと」。

［家族］
・医療機関だけでなく他にも「家族療法」をしてくれる機関を望みます。
・支援チーム　・官民協働での支援
・ソーシャルワーカー。
・寄り添ってくれる存在。
当時、私の地域のひきこもり回復プログラム？は家族を説得できる材料にはならなかっ

たです。引きこもりはひとくくりにされたのか絵などのレクリエーションが中心だったからです。言い方は悪いですが、本人・家族の「行きたい」と思わせる、釣るための餌がほしいです。
・１には、本人との対話を心がけ、興味ある対象の物、生き方、体験したいことへの聞き取りをする。２には、援助者側から聞き取った内容について整理し実現可能であるか考察する。３にて、現状の生活状態を鑑み当事者が興味に対して 180 度の環境変化（住まい、人、地域）について望むべき方向を共に考え実現には何が必要であるか提言し実現するため、１を望むべき生活に変換させていくことが肝要と考えます。あくまで、自分から望んで達成したいこととして行動に移すためのプロセスであることを自覚してもらうためと思います。

●社会への提案と要望

［本人］
・セーフティネット、避難所
・引きこもりの青年たちが安心して引きこもれるよう、親や周りの環境に引きこもり問題の勉強会やベーシックインカムを与えられるようにしてほしい。
・私の様な者でも最低限生活出来る環境があれば幸いです。25 年も引きこもっているので打開策がわかりません。
・支援について詳しく書かれたサイト。支援するのではなく支援内容について監督する組織。支援に消極的な自治体や、委託を受けた NPO 法人ではなく、労基署のように国が出張って司令塔の役割を演じる。
・私の住んでいる場所は、学校が多いので。子供たちが、世の中にはいろいろな悩みを抱えている人がたくさんいること、人を傷つけることをしないこと。
そういったことをもっと知って欲しい。
今の状況から脱出するきっかけに散歩に出かけたりします。
散歩の帰りに、小学生高学年ぐらいの子供たちからも誹謗中傷されたこともありました。だから、学校で差別してはいけないことをもっと教えて欲しいです。
そういった差別が、ひきこもりを生み、また差別している側も何かのきっかけで、ひきこもりになる可能性だってあることを知って欲しいです。

［経験者］
・市や区が発行してる機関紙とかにひきこもりとは何か？そうならざるをえない状況の説明や環境が揃えば誰でもひきこもりになるんだということ、決して他人事ではないということを載せて欲しい。
・当事者同士はもちろん、家族や支援者に政策担当者を交えた議論の場が必要だと思う。生活保護受給者をこれ以上増やしたくない政府も巻き込まなくては意味がない。
・引きこもりやニートなどは日本独特の国民病として日本国が責任を持って解決させること。
・社会的な寛容性の成就と普及。
・常識や正論を捨て、いい加減さも認められるような社会が望ましい。国益とか国のためと称して引きこもりの青年を恫喝するような人や団体も存在する。そんなもののために自分自身を犠牲にする必要はない。そういう人や団体、国などを裏切り、自分にとってプラスになるものに乗り換えてもよいと思います。

［家族］
・町内会役員や民生委員等地域で活躍している方への勉強会の開催をする。
・行政の専門職員の不足と家族会やデイケアへの助成措置など。

●情報の発信

［経験者］

・ひきこもり講演会や集会の情報が入手しづらく、日常的に根気よく検索サイトで探したり、自治体のサイトを見てまわっていないと、参加の機会を逃してしまいます。ローカルな親の会もＫＨＪからリンクしていただけるとありがたいなと思います。

［家族］

・物や場所の前に、まず地域の医療機関や家族会・NPO 法人等の情報を集約し、公開して欲しい。

●その他

［本人］

・公共交通の質の向上、ピアスタッフの権限の増加（変な病院にかからない方法を考えてくれる当事者のつながり）。

・文通をするシステムなど。

・逆に何があったら道筋が見えるのかこちらが聞きたいというのが本音である。

・女性向けメイク講座を実施してほしい。

・異性との出会い。

・医療機関に行くことができる、ちゃんと医療の人が感染しそうなことが起きたら適切に掃除を行ってから出してくれるタクシーがあればいいなと思います。普通のタクシーは私からしたらシミや臭いが感染源に感じて怖くて乗れないですし、福祉タクシー？は障害者手帳が必要と聞きました。

［経験者］

・障害の有無、年齢に関係無い、傾聴サークルを作る。

・市民の方もボランティアとして参加できるよう、講習の場を作る。

・精神保健福祉ボランティア会を作る。公的な機関と連携していれば、よりのぞましい。

・ひきこもりで辞めた方々の体験を映像に収めたインターネット上のアーカイブがあったら、当事者や親も見れて価値があるかなと思う。ただし既存の団体が作るものは映像として質が悪く、ダサいものが出来そう。
自分が助成金申請して映像クリエイター達と作りたいな。

・人格者を増やす。

［家族］

・ひきこもり家庭はなるべくしてなったと思うので本人たちに任せても時間がひたすらすぎていくと感じました。新しい風を入れる人が家族にいればいいですがそういった人は多くないと思います。うちは暴力はありませんでしたが、SNS を見ると暴力の割合もそれなりにいるようで、本人たちでどうこうできるレベルを超えてます。難しい事を言っているのは自覚しています…。

・私は石川県金沢市の KHJ 北陸会に参加しています。もっと多くの引きこもりの親が参加してほしいです。

・ひきこもりの家族の会を白山市で立ち上げたい。

以上

１１．アンケート結果からの考察

～身近な地域で安心して「つながる」場をつくるために～

●ひきこもり当事者の高年齢化の傾向

Web アンケートの回答者の年代からもわかるように、昨年度の回答者の平均年齢は 35 歳から、本年度は、39.5 歳と上がっている。回答者の年代は 40 代が 33%で最多となり、40 代の 8 割、50 代の 4 割をひきこもり当事者・経験者が占めている。

●支援機関、居場所、自助会などの参加の有無について、

「参加経験無し」と答えた方が全体の 43%に上った（昨年度は 44%）。その 6 割が、ひきこもり本人（39 名）であり、家族も 22%（14 名）だった。その理由として、「情報を知らない」「遠方のため参加しづらい」「人と会うことへの抵抗や不安」が、昨年同様、多く挙がった。参加の気持ちはあっても、身近な地域に情報や資源が無いため、ひきこもらざるをえない現状がうかがえる。

一方、参加経験のある方で、複数の機関を利用している人は 53%だった。また、居住地に資源がない、地域の理解が得られない（偏見があった）などの理由で、他県で参加している方は 12%だった。地域による理解の格差、情報や支援の格差が、社会的孤立を生み出す要因ともなっている。昨年度同様、地域の閉鎖性から生じる「偏見」の課題も強く残されている。

●中高年を対象とする資源の少なさ

40 代、50 代の、中高年のひきこもりで、居場所等の参加経験の無い方は、約 4 割だった。少なくない数字である。自由回答でも、「年齢対象の相違感」、「50 歳近い為、若い人達の中に入れるか心配」など、年齢の壁が孤立していく要因であることは間違いない。

●孤立しない居場所づくりのために

参加経験のない方にとって、どのような場や工夫があれば「つながり」のきっかけを得ることができるのか。孤立しないための地域資源のあり方について、Web アンケート、つなかんアンケートの声から、以下の視点が明らかになった。

①本人のニーズと安心に配慮した地域資源（場づくり）について

全国の対話交流会でも、「本人の意見や多様なニーズを取り入れて、地域に本人主体の居場所を作りたい」という声が多く上がった。ひきこもる本人が安心できる環境への配慮がなされ、「自分が行ってもいいんだな」と感じられる場所であること、その安心感が参加の動機づけにつながっていたことがわかる。

◎自分の状態を受け入れてくれて、安心と、気軽さと自由さが感じられる場がほしい

「会話に参加せず、ただ居るだけで良い場」、「主婦のひきこもりでも場違い感なくいられる」、「20 年以上ひきこもっていても気兼ねなく参加できる場」、「40 代 50 代の引きこもりでも、気軽にゆるく行けて、否定や批判をされずに話しや悩みを聞いてくれる居場所のようなところ」

◎金銭的負担がかからないこと

◎参加へのハードルが低いこと

「電話や予約不要で気軽に参加できる、入退室自由な場がほしい」

「どんな場なのかの丁寧な事前説明がある」

「初めてでも参加しやすいこと」

②ひきこもりながら（人に会わずに）相談できたり、参加できる機会を。

Web アンケートの声で多かったのは、自宅も「居場所」のひとつとして考えたいという声だった。直接人に合わなくても参加できる機会を求める意見が複数寄せられている。

「ネットで参加しやすくなる。相談もネットでできるといい」

「強迫性障害によって外出ができなくなっているので、チャットのようなものがあれば、家にいても情報が得られる」

「顔や名前が分からない方が安心できる」

③本人の選択肢として、ニーズに合った相談窓口や情報提供、従来の就労支援にとどまらない新たな選択肢をどう作っていくかについても多く意見が寄せられた。

◎土日でも相談できる行政機関の窓口がほしい。

◎就労支援の選択肢の幅が少ない。

（支援内容・情報の少なさ）

「外に出られないため、在宅での就労支援機関が欲しい」

「自宅という居場所も含めて、ひきこもりながらできる働き方（企業、在宅ワーク）などの仕組みが欲しい」

「一般就職か、福祉就労か、そのどちらかしかないというのは、とても辛い」

「資格を取得しても、社会とのつながりがないため、どのように生かして良いかわからない」

「ひきこもりを受け入れてくれる職場の情報が得られるのかどうかも分からない」

「地域のひきこもりに関する情報集約、ひきこもり本人のニーズ調査を求めます」

＜以上 Web アンケートの自由回答から抜粋＞

●地域に生きる私たちに問われているもの

「見つけたい」「出会いたい」「でもどうすればいいかわからない」。社会に埋もれて孤立してしまう声を、地域に暮らす私たちひとりひとりがどのように受け止めていったらいいでしょうか。多様な困りごと、ニーズに応えるには、様々な機関との連携と協力が必要不可欠になるでしょう。

各地域の関係機関が連携し、まず、目の前のひとりひとりの生き辛さや思いに対し、丁寧に耳を傾けていくことが、誰もが暮らしやすい地域社会づくりに結びついていくと思います。

「対話交流会」は、これらの本音の声が自由に発される場所です。そこには肩書や人の上下関係ではない、対等な関係があります。偏見は脇に置いて、多様な意見や考え方、生き方があることを、互いに話し合い、聞き合い、自由に対話ができる場です。その本音の対話から、悩みや不安が出され、互いに受け止め合いながら、安心感が生まれます。「こんな考え方もあったんだ」という気づきや、今困っていること、互いのニーズも共有できます。同じ思いに共鳴した仲間との出会いが、やってみたいことのアイデアの実現を後押ししていきます。

ひきこもりに対する理解促進については、地域の偏見もあるなかで、分かり合うことは難しいことと思います。完全に理解し合うことはできないかもしれないという前提で、それでも関心を持って、「知ろう」「彼らの声を聞いてみよう」という姿勢がとても大切であると思います。その声には、誰もが希望を持って生きられる明日へのヒントがたくさん詰まっています。丁寧に知り合うこと、聴き合うことが、安心できる地域づくりと社会参加を支えていきます。

この対話交流会の継続実施を通じて、参加者ひとりひとりが対等な関係で、多様な生き方や未来のあり方を共に考え、新しい発見とつながりの種が、各地域に広がっていくことを心から願っています。

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会
本部事務局長　上田 理香

12. メディア掲載

●対話交流会 in 仙台　取材記事

河北新報　2017 年 6 月 20 日

2017年6月20日（火）河北新報15面

引きこもりの悩み語り合う

仙台で対話交流会

引きこもりの当事者や家族が抱える悩みを語り合う「ひきこもり　つながる・かんがえる対話交流会」（NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会主催）が18日、仙台市青葉区の市戦災復興記念館であった。

引きこもりに関する悩みを語り合う参加者ら

県内外から約30人が参加。「引きこもりの過ごし方」など六つのテーマに分かれて自らの思いを打ち明けた。参加者からは「日々、罪悪感と戦い続けている」「引きこもりを知らない人がいる場に入れるか不安だ」といった意見が出た。

現在も引きこもりで、交流会に初めて参加した仙台市の20代の無職男性は「引きこもりに理解のある場なら何か話せると思い参加した。正直な気持ちを伝えられた」と話した。

交流会は東北では初開催。連合会の上田理香事務局長は「生きづらさを抱えている人がつながれる場所を継続的につくっていきたい」と語った。7月に青森市と福島市、9月には米沢市で交流会を開く。

●対話交流会 in 静岡　取材記事

静岡新聞　2017 年 9 月 15 日

引きこもりの悩み共有 静岡で交流会

NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会と同会県支部「いっぷく会」はこのほど、「ひきこもり　つながる・かんがえる対話交流会」を静岡市駿河区のあざれあで開いた。引きこもりの経験者や家族、支援者など53人が集まり、日頃の悩みや支援の在り方について意見を交わした。

参加者は「当事者主体の支援について」「信頼できる親とは」など六つのテーマでグループに分かれて話した。引きこもりの経験者は、引きこもっていた期間に悩んでいたことや社会参加のきっかけなど自身の体験を明かした。家族からは今後の生活への不安や、支援の方法に対する迷いなどの声が上がった。

交流会は、引きこもりの当事者や家族の孤立を防ごうとKHJ全国ひきこもり家族会連合会が全国で実施している活動で、県内では初開催。2017年度は全国17カ所で開催する予定。

引きこもりの経験者や支援者らが悩みや支援の在り方を話し合った交流会＝静岡市駿河区のあざれあ

献血車（15日）

▽沼津市　午前9時～11時半、大和ハウス工業
▽静岡市清水区　午前9時半～11時45分・午後1～4時、区役所
▽浜松市中区　午前11時20分～午後0時40分、ホンダカーズ静岡西浜松桑東店

●対話交流会 in 札幌 取材記事　北方ジャーナル　2017 年 10 月号

道内の 64 人が参加した対話交流会

ルポ「ひきこもり」㉕――対話交流会の現場から

当事者の本音を引き出すことで生まれる新たな理解やつながり

ひきこもり当事者や家族、支援者らが対等な立場で話し合う「ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会in札幌」（つな・かん）が8月26日、札幌市の北海道クリスチャンセンター大ホールで開かれた。対話を通して気づきや学びを深め、社会参加を促すきっかけにしようと、NPO法人「KHJ全国ひきこもり家族連合会」（本部東京都・伊東正俊理事長）が主催し、64人が参加した。熱気にあふれた当日の模様をレポートする。

（武智敦子）

「思いが伝わりますように」

名札を下げた人たちが声を掛け合ったり、紙を見せ合いながら談笑している。その紙には「今の気持ち」「今日、期待していること」「好きなもの・こと、マイブーム」「どこから来たか」といった自筆のプロフィールが書かれている。

「なにかワクワクする」「私の思いが伝わるといいな」――。運営スタッフを入れると70人を超す人が行き来する会場はちょっとした興奮に包まれていた。

「つな・かん」は、全国60地域の家族会がネットワークを組むKHJが、

赤い羽根福祉基金の助成を受けて昨年度からスタートし、関東圏の4カ所で約200人が参加した。今年度は6月の仙台を皮切りに青森、福島などで開催し、札幌で6カ所目となる。

同会がこの事業を始めた背景には、ひきこもりの長期・高年齢化がある。特に閉鎖性の高い地域では、世間の目や偏見などから家族だけで問題を抱え込み孤立を深めていきがちだ。さらに、相談機関や自助会など社会資源の少ない地域もあり、身近な地域社会に安心して集える場所をどう構築するかが喫緊の課題となっている。

「つな・かん」は、地域で新しいつながりの場をどう生み出し、継続していくかを考えていく試みだ。地域や立場、役割などの肩書きを越え同じ土俵に立ち、対話を行なうことで、課題や悩みに対する「答え」を見つけていく。そこから、新しいアイデアに共鳴した人同士のつながりが生まれたり、社会参加へのアクションを起こす可能性が高まるという。

「個人的な話はこの場限りで」「自分の話は簡潔に」「相手の話は〝うなずき〟多めで」。参加者が安心して対話に参加できるよう3つのルールを設けている。

この日は次の6つの内容に分かれて、自由な対話が始まった。

会場を回り自己紹介する参加者たち

「でっかい道村をつくろう～ひきこもり北海道移住計画」

「あらためて『希望』について語ってみよう～自分にとっての希望とは」

「こづかい稼ぎの方法～1人で仕組みをつくってみよう」

「親の愚痴を聞こう～。私、愚痴ばっかり聞いていいのかしら」

「良いひきこもり方、悪いひきこもり方～ひきこもりのプロになる！」

「フリー(テーマを決めない自由な話し合い)」

それぞれのテーブルには、運営スタッフがファシリテーターとして対話によるコミュニケーションを支える。

話すことが苦手だったり、話をしたくない人は聞いているだけでも良い。対話は1ラウンド30分を2回。2回目は他のテーブルに移動してもOKだ。

「自分の居場所がほしい」

「でっかい道村をつくろう～ひきこもり北海道移住計画」のテーブルでは、大阪在住の当事者で、〝ひきこもり外交官〟として全国のひきこもりイベントを行脚する、さえきたいちさんがファシリテーターを務めた。当事者や親、支援者がテーブルを囲み、居場所づくりについて模索した。

30代前半の男性会社員は、対人関係が上手くいかず休職した経験がある。デイケアに通うなどして、立ち直ったが「家と職場以外に居場所が

ファシリテーターを務めたさえきさんは、「ひきこもり新聞」でも活躍する

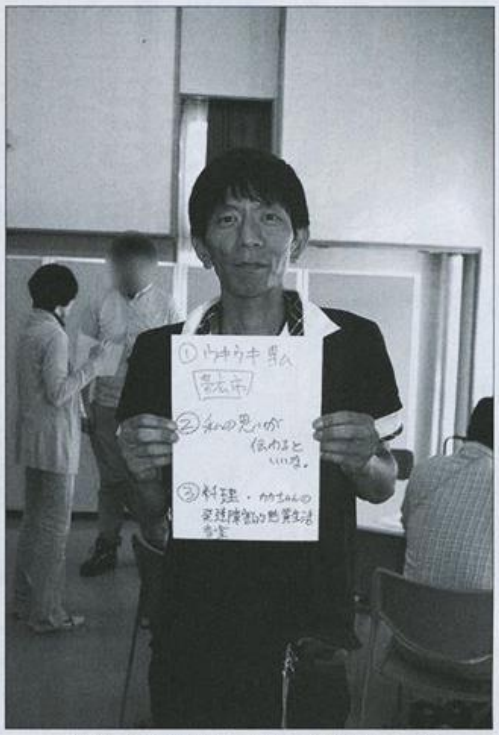
ない」と痛感している。以前、マルチ商法に騙され、自殺した同僚がいた。「彼も居場所を探していたのかもしれない。この年で探せる居場所は出会い系かマルチ商法しかないのかな」とネガティブな思考に陥ることもある。

シェアハウスに暮らすという手もあるがプライバシーの確保が難しい。「休日に集まって、お茶を飲んだり他愛のない話ができるような居場所が欲しい」と打ち明ける。

娘が20年ほどひきこもっているという母親は「働いた経験もあり、家事は何でもできる。電話や来客の対応も上手くできるのに、外に出られないのはなぜだろう」と胸の内を明かす。

派遣で働いている34歳の男性はアルバイトを1日で辞めるなど、転職を繰り返してきた。発達障害を疑ったが、グレーゾーンとのことで、はっきりした診断は下りなかった。仕事に就いても「失敗するんじゃないか」と怖れが先立ち、上手くいかない。

最近になり、HSP(Highly Sensitive Person＝感受性が強く敏感な人)と診断されショックを受けた。障害者枠で働くのはまだ、抵抗がある。



「ワクワク気分」で参加したという帯広の当事者

「利益を重視する社会で、自分のような人間は使い捨てにされるとネガティブに考えがち。スポーツをやってもストレス解消にはならない。ぐるぐる回っている感じです」と思いを吐露した。

道東から参加した支援者でもある父親は「ひきこもりは困った人ではなく、困っている人」とした上で、居場所や就労の場づくりについて次のようなアイデアを出した。

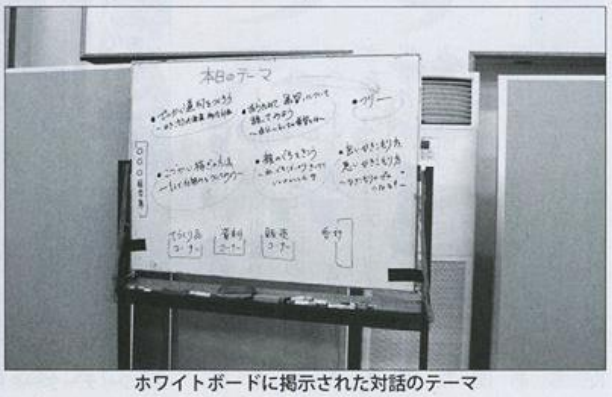
「北海道では、ネコの手も借りたいほど労働力が不足して困っている農家が多い。その中でひきこもりは強い助っ人になる。当事者が担い手になれば、賃金を得ることができるし農家も助かる。本州の当事者に移住してもらいたいが、そのためには行政の支援も必要だ」

カウンセラーとして当事者や家族を支援する女性には50歳になる息子がいる。働いても長続きしないのはなぜだろうと不思議に思う。今日は「親と当事者双方の気持ちを知りたい」と参加した。

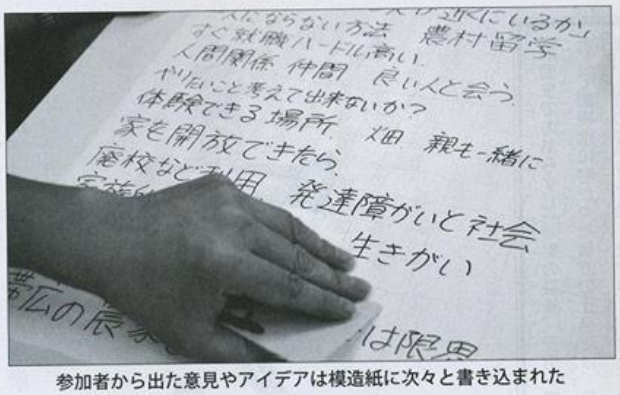
ファシリテーターを務めたさえきさんは、「北海道は東京と違い、土地がたくさんある。ひきこもりの友達皆で移住し、『でっかい道村』をつくれたら」と夢を語った。

新たな取り組みが生まれる可能性

他の場所では、次のような意見が交換された。「親の愚痴を聞こう」がテーマのテーブルをのぞくと、「子供は就職しているが、2年後はどうなるか分からない」「子供が働き始めたが、いろいろなことを話してくれない」「精神疾患で生活保護を受けながら暮らしている子供と連絡が取れず心配だ」



ホワイトボードに掲示された対話のテーマ



参加者から出た意見やアイデアは模造紙に次々と書き込まれた

子供を思う親心がそのまま言葉になって、その場で飛び交っていた。

「フリー」のテーブルでは、「当事者にとってどのような居場所が使いやすいのか」「当事者の日常を知りたい」と具体的な支援策を模索する支援者の声が多く聞かれた。

「良いひきこもり方、悪いひきこもり方」をテーマにした場では、「その人の成長にとってひきこもることが大事であれば、良いひきこもり」「周囲の人がキャリアを積んだり、結婚していくことに葛藤を覚えていたが、自分には『ひきこもり』というキャリアがあった」などなど、建設的な意見が印象的だった。

講演会のように一方通行になりがちなイベントと異なり、当事者や親、支援者が膝を交えて語り合うセッションは、それぞれの「本音」や「思い」を引き出す効果があるようだ。

ファシリテーターの1人は「今日の対話交流会でヒントや解決策、結論を持って帰りたい人は沢山いると思いますが、すぐに答えを出すのは難しい。なぜならひきこもるには、それぞれいろいろな事情があるので解決策はひとつじゃないからです。だからこそ、参加者皆が持ち寄った知恵からヒントをもらってほしい」と話す。

司会と全体の進行役を務めた神垣崇平さん(東京都)は、社会人として数年程前からボランティアでひきこもり問題に関わり、当事者が対話を重ねる「ひきこもりフューチャーセッション【庵IORI】」のファシリテーター役を担ってきた。

「ひきこもる人は何らかの理由で自分を守るために人間関係を絶ち切ったのだと思います。しかし、そこから回復するには人とつながりを作り直すことが大事だと、【庵】をやる度に感じています」と振り返る。

対話の場である【庵】からは、当事者のアイデアから「ひきこもり大学」も生まれている。

神垣さんは続ける。

「つながっていく人が自主的に動き始め、ひきこもり大学ができたり支援者と一緒に事業を始めるなど新しい動きが出てきました。つながり直す場として、こうした交流会が毎日のように全国のどこかで開かれる礎をつくり、地域の人たちが自分たちの手でのような催しを開催できるきっかけになれば」

全体の進行役を務めた神垣さん

この日、参加者からは次のような感想が寄せられた。

「自信は信頼。友達をつくることで持てる」「ひきこもりを希望に変えること」「どんなことをするのかよく知らずに参加したが、当事者の話がとても参考になった」「つながりの場があるのはやはりいいこと」

さまざまな立場の人が自由に対話し、意見や気持ちを共有する。この試みがひきこもりへの偏見をなくし、理解を深める一歩になる。それは誰もが暮しやすい地域づくり、マチづくりにもつながるはずだ。

ファシリテーターの1人で「歌う社会福祉士」としてお馴染みの今昭王さんは、弾き語りを披露した

●対話交流会 in 福井　取材記事　　福井新聞 2017 年８月２１日朝刊

引きこもり どう支援

当事者、家族ら福井で交流

悩みを共有、方策探る

引きこもりの当事者や家族、支援者が対話した交流会＝20日、福井市の県国際交流会館

引きこもりの当事者や家族、支援者が集い語らう交流会が20日、福井市の県国際交流会館であった。事前申し込みを大きく上回る56人が参加し、望ましい支援の在り方や、世間からのイメージを変えるアイデアについて意見を交わし、つながりを深めた。（小林真也）

KHJ全国ひきこもり家族会連合会（本部東京）が「ひきこもり　つながる・かんがえる対話交流会in福井・石川」と題して開いた。▽どんな支援がほしい？▽イメージ変革アイデア会議▽自分にあった働き方は？―などテーマ別に五つのグループに分かれて意見を出し合った。

支援については「相談窓口はあるが、行政的な対応で寄り添ってくれない」との指摘や「当事者が経験者から直接話を聞けるといいが、強引に連れ出すことはできず難しい」との課題が出た。引きこもりの子どもがいる親の「本人の気持ちを知りたいが、話すらできない」との相談に、経験者が「自発的に話すまで待ってあげて」と助言する場面もあった。

引きこもりのイメージについては「本人は頑張って生きているのに、自堕落と思われ、頑張りが足りないと言われる」「メディアがマイナスのイメージをつくっている面もある」との指摘が出た。不登校の子どもを持つ親は、子どもが興味を持って取り組んでいることを会員制交流サイト（SNS）で発信しているといい「引きこもりや不登校は恥ずかしいことではない」と話した。

多様な意見が交わされ、終了後に連絡先を交換する参加者もおり、つながりを深めていた。県内の当事者家族らでつくるKHJ福井すいせん会の近藤茂樹会長は「これまでは講演を聞いたり、家族が主で閉塞感があったが、対話は当事者や家族の気分転換にもなり良かった」と話していた。

＜巻末資料：Web アンケート内容＞

【Web アンケートのお願い】

本アンケートは、「ひきこもり当事者の社会参加と地域福祉の推進」のために、ひきこもる本人、経験者、家族の方から地域社会における課題・ニーズを発掘し、課題解決に向けた取り組みを進めていくことを目的に実施します。

アンケートに回答いただける方は、ひきこもるご本人及び経験者、家族の方になります。記入は無記名です。

また、本アンケートの結果は、当事者と家族が身近な地域において生きやすい暮らしにつながるための提言として、ホームページや機関紙を通じて発信し、その成果を広く伝えていきたいと思います。

本アンケートの趣旨をご理解いただき、ひとりでも多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

＜情報の取り扱いに関する配慮＞
・アンケートの記述から、個人が特定される情報は一切使用いたしません。
・アンケートに関わる全ての情報は KHJ 本部によって厳重に管理されます。
・アンケートで得られた情報は、本事業の目的以外には一切使用いたしません。

＜記入のお願い＞

※は必須項目になります。その他の項目はお書きいただける範囲でお願いします。

①お立場※ ：□本人　□経験者　□家族

②年代※ ：□10 代　□20 代　□30 代　□40 代　□50 代　□60 代　□70 代　□80 代

③性別※ ：□男性　□女性　※性別は性自認による

④お住まいの地域：
都道府県名（　　）※　　市区町村名（　　）

⑤ひきこもりを対象とした支援機関や、家族会、自助グループ（当事者会）、居場所などへの参加の経験はありますか。※
□1 回だけあり ・・・・・・・質問⑥-1 へ
□継続して（複数回）あり ・・・・・・・質問⑥-1 へ
□なし ・・・・・・・質問⑦-1 へ

⑥-1 質問⑤で「１回だけあり」「継続して（複数回）あり」と答えた方にお尋ねします。参加した内容と場所に当てはまるものをお答えください￥。
[内容]
□支援機関　□家族会　□自助グループ（当事者会）　□居場所　□その他（　　）
[場所]
□お住まいの市区町村・・・・質問⑥-4 へ
□お住まいの都道府県・・・・質問⑥-4 へ
□他県・・・・質問⑥-2 へ

⑥-2

質問⑥-1 で「他県」と答えた方にお尋ねします。その理由として当てはまるものにチェックしてください。

□自分の住んでいる県では実施されていない。・・・・・・質問⑧へ

□自分の住んでいる都道府県の集まりに参加することに抵抗がある。・・・・・質問⑥-3 へ

□自分の住んでいる市区町村での集まりに参加することに抵抗がある。・・・・・質問⑥-3 へ

⑥-3

質問⑥-2 で「自分の住んでいる都道府県または市区町村の集まりに抵抗がある」と答えた方へお尋ねします。その理由を自由にお答えください。

（　　）

⑥-4

質問⑤で「継続して（複数回）あり」と答えた方にお尋ねします。継続して参加してみたいと思った理由を自由にお答えください。

（　　）

⑦-1　質問⑤で「参加の経験なし」と答えた方にお尋ねします。理由として当てはまるものにチェックをしてください（複数回答可）。

□情報を知らない。

□人と会うことへの抵抗や不安感がある。

□参加したいと思える場がない

□遠方のため、参加しづらい

□金銭的な理由（交通費が出せない等）

□行く必要を感じない（支援や居場所などを必要としない）

□その他　（　　）

⑦-2　質問⑤で「参加の経験なし」と答えた方にお尋ねします。どのような工夫があったら、またはどのような場だったら参加してみたいですか。

（　　）

⑧地域における活動（または地域での生活）で、困っていることや、問題と感じていることなどがあれば教えてください。

（　　）

⑨困っていることや問題と感じることを解決するために、どのようなものや場所があったらいいでしょう？また、あなたの身近な地域にあったらいいなと思うもの、アイデアがあれば自由にお答えください。

（　　）

以上です。ご協力ありがとうございました。

平成29年度中央共同募金会 第一回赤い羽根福祉基金

ひきこもり当事者の社会参加と地域福祉の推進のための
対話交流会の全国展開

ひきこもり つながる・かんがえる 対話交流会

機関紙
平成30年3月発行

＜問い合わせ先＞

KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部事務局
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨３－１６－１２－３０１
電話：03-5944-5250FAX：03-5944-5290
info@khj-h.com
ホームページ：http://www.khj-h.com