

平成 25 年度 セーフティネット支援対策等事業補助金
社会福祉推進事業

**全国各地の親の会における
「ひきこもりピアサポーター」
養成研修派遣に関するモデル事業**

報告書

平成 26 年 3 月



特定非営利活動法人 全国引きこもり K H J 親の会(家族会連合会)

目 次

はじめに	3
第1部 ピアサポーター養成研修	5
1. 研修実施概要	
2. 研修の評価、考察	
3. 体験レポート	
第2部 ピアサポーター活動（派遣）	35
1. 活動実施概要	
2. 活動アンケート結果、考察	
第3部 フォローアップ研修	52
1. 研修実施概要	
2. 研修アンケート結果、考察	
3. 検討課題（テーマ）と改善策	
第4部 ピアサポーター認定・登録	67
1. 家族会連合会認定について	
2. 認定者による活動レポート	
おわりに	86
運営委員名簿	88
資料	89

はじめに

NPO 法人全国引きこもり KHJ 親の会（家族会連合会）代表
池田 佳世

【ひきこもりピアサポーター養成派遣モデル事業のご報告にあたって】

厚生労働省は、平成 25 年度より、地域に潜在するひきこもりを早期に発見し、ひきこもり状態にある本人やその家族に対するきめ細やかな支援が可能となるよう、継続的な訪問支援等を行う「ひきこもりサポーター」（ピアサポーターを含む）を養成し、派遣する事業を新たに推進しています。

ひきこもりの長期高齢化の問題と共に、ひきこもりに関する対策については、社会全体で進めて行かなければならない課題となっています。しかし、ひきこもり当事者が抱える問題は、多種多様であり、各家族の状況に応じた個別的な継続支援が求められています。

「全国引きこもり KHJ 親の会」（以下、『KHJ 親の会』）では、ひきこもりを抱える家族に対し、「第三者の風を入れる」活動として、2002 年から、全国に先駆けて「ひきこもり訪問サポート士」の養成に取り組んでまいりました。ひきこもり経験者、各方面の専門家の協力を得て、「訪問サポート士養成講座」が全国各地で実施されました。本事業では、KHJ 親の会が 10 年以上前から培ってきた経験と実績を活かし、全国各地の KHJ 親の会を対象に、ひきこもりを抱える家族、経験者が「ピア（仲間）」となって、継続的に寄り添う「ひきこもりピアサポーター」の養成研修派遣のモデル事業を実施いたしました。

世間の目を気にしながら、孤立感を深めやすい家族が多い中、同じ境遇の親の会が支援を行うことで、一般の支援に比べ、抵抗感なく第三者の風を入れることが可能です。親同士、当事者同士が、顔を見合わせながら、互いの経験を共有し合うことで、苦しんでいるのは自分だけではないという安堵感を得られ、変化への希望を持つことができます。

地域に潜在している孤立家族を減らしていくためには、このような当事者本人や家族と同じ視点に立った、身近な地域での草の根的な支援が重要であると考えます。

これを踏まえ、平成 25 年度に取り組んだ事業には、以下の 3 つです。

- 1) ひきこもりピアサポーター養成研修、派遣に関するアンケート調査
- 2) ひきこもりピアサポーター養成研修、派遣に関するモデル事業の実施
- 3) ひきこもりピアサポーター養成研修カリキュラムの検討

その中で、本報告書は、2) と 3) に関して、記載いたしました。（養成研修テキスト及び教材 DVD は別添）。全国の KHJ 親の会から選ばれたひきこもり経験者と家族が集まり、ピアサポーター養成研修及び、ピアサポーター活動を経て、48 名が、第一回の「ひきこもりピアサポーター（家族会連合会認定）」として誕生しました。本報告書には、ピアサポーター認定に至るまでの事業の経過と、今後の課題を記しました。

厚生労働省は平成 26 年度から、地域における関係諸機関との積極的な連携を推進しています。本報告書が、今後、各地の自治体において「サポーター養成研修、派遣事業」を進めていかれるための一助になればと願っております。

【親の会での取り組みと効果、自助・互助力(ピアサポート)の有効性について】

ひきこもり状態にある本人は、なかなか動くことができない現状の中、まず動き出すのは「家族」です。ひきこもり支援は、家族支援から始まるといっても過言ではありません。家族への支援と本人（当事者）への支援は、互いに深く繋がっています。家族の不安が高まると、本人も不安を抱え込みやすくなります。家族が落ち着いて元気になることで、本人も安心感を持ち始めます。ひきこもりの当事者にとって、最初に大切なのは、社会復帰よりも、家庭復帰であると言えるでしょう。

KHJ 親の会は、当事者家族（及び当事者）が集い、月一回、家族会（ピアサポート）を行っています。同じ目線で、自助、互助的に支え合いながら、以下のようなピアサポートの役割（効果）を担って活動しています。

● 落ち着き、安心、希望を取り戻す場～親自身の回復の場～

孤立して疲弊しきった家族にとって、自分と同じ問題を抱えている家族と出会い、気持ちを分かち合うことで、自分一人ではないという安心感を持つことができます。本音を受容してもらえることで、誰にもわかってもらえないという孤独感と、不安や焦りから落ち着きを取り戻し、親自身の回復の場になります。「親の会で、いろんな話を聴いて、焦らずに子どもを見守っていこうと思えるようになった」。こうして親自身が落ち着くことで、家庭の雰囲気が変わり、当事者本人も安心感を持ちやすくなっていきます。

● 主体的努力の醸成～親自身の意欲発揮の場～

家族が冷静になり、子どものひきこもり問題と向き合えるようになることで、親自身が解決へ向けての意欲を持ち、自ら主体的に問題解決に向けての力を身につけていくことができます。

● 情報共有による学習効果

多くの家族が集まれば情報も集まります。子どもと向き合う中で生まれた体験的知識、失敗体験と成功体験、生活スキルなどを共有し、子どもへの対応力を上げていくことができます。先行く当事者や家族の経験を聞くことが、ひきこもりへの学習に繋がります。

● 長期継続支援に必要な家族ピアサポート

ひきこもり支援は、長期に渡ること多いため、家族が疲弊しないよう、他の家族との交流、実感を伴う共感と理解からの励ましの中で、学び、意欲をもらい合うことができます。

● 同じ視点での支え合い～自立した信頼関係を築きやすく第三者の風を入れやすい～

当事者と同じ視点、同じ目線からのサポートは信頼関係を構築しやすく、家庭訪問など、第三者の風を入れやすくなります。また、もたれ合いではなく、互いに自立して支え合うことで長期的な継続支援が可能になります。

● 自尊心の回復、自己成長できる場所

ひきこもり家族会でのピアサポートの活動を通して、人の役に立てる自分を発見し、家族と本人の、自尊心の回復を助けます。

第 1 部

ピアサポーター養成研修

1. 研修実施概要

<実施目的>

- ①ピアサポーター養成研修派遣により、全国の KHJ 支部において、ひきこもり家族への継続的な個別支援の体制を築くためのモデル研修とする。
- ②各地域の家族会が中心となってピアサポーター派遣を実施することで、地域に潜在するひきこもり当事者、孤立した家族を早期に発見し、必要な支援につなげることが可能となる。
- ③ピアサポーターという「役割」を通して、親自身、当事者自身が自己を成長させていく過程が生まれ、ひきこもり当事者の社会参加への意欲を促進させる。

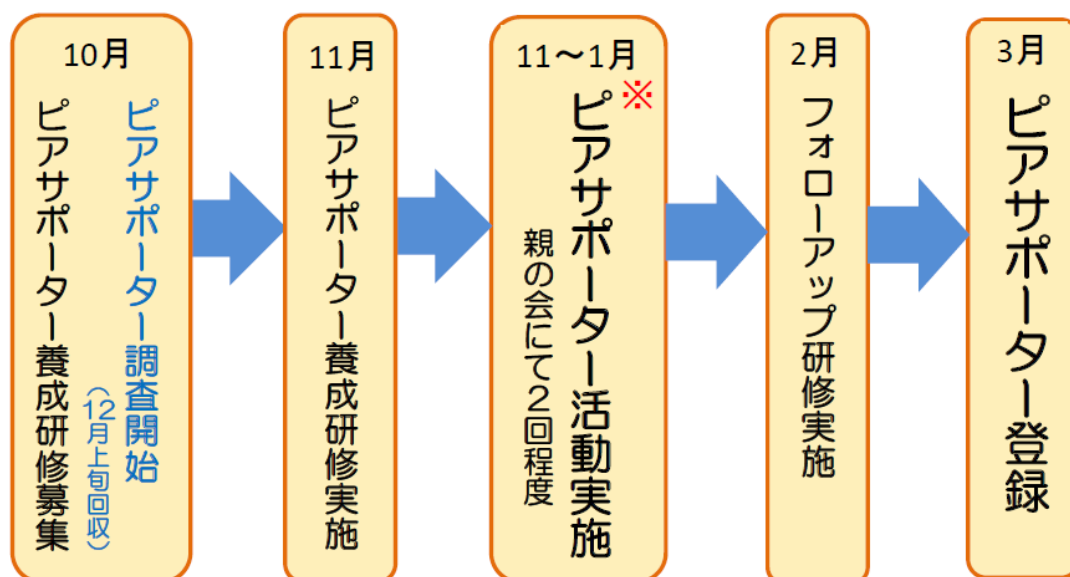
<事業委員、講師の選定>

本事業を実施するにあたり、14年に渡る親の会の取組みをサポートしてきた KHJ 親の会の理事、及び協働している専門家、訪問支援に実績のある家族ピアサポーター、数多くのひきこもり当事者と関わってきたサポーター等の構成で、事業委員会を立ち上げ、事業の企画、運営にあたった。(事業委員名簿は巻末 P88)

<ピアサポーター認定までの養成研修派遣スケジュールについて>

継続的な支援が可能なピアサポーターの養成に向けて下記の条件を設けた。

- ①養成研修（11月）実施後、2か月の期間を設け、ピアサポーターとしての活動（派遣）を2回実施することを必須とした。
- ②2回のピアサポーター活動（派遣）後に、グループ検討としてフォローアップ研修（2月に実施）の参加を義務付けた。



※ ピアサポーター活動は、訪問に限らず、親の会でのピアカウンセリング、茶話会、相談会、居場所などで、広く行っていただくものとする。(家族or本人支援)

＜研修対象者及び応募要件について＞

定員は 50 名とし、①KHJ 親の会での活動歴のある方、及び ②親の会での支部長の承認がある方で、ひきこもり当事者、経験者、当事者家族に参加を限定した。

【応募要件】

- ①各支部からの応募は 4 名を上限とし、支部長の推薦（支部長印又はサイン）が必要。
 - ②当事者は、親の会の会員でなくとも、関連して活動していれば応募可能。
 - ③研修後、ピアサポーターとしての活動を 2 回程度できる方、及び、平成 26 年 2 月 9 日実施のフォローアップ研修（東京日帰り）に可能な限り参加可能な方。
- ※応募者が定員を超えた場合は、ひきこもり地域支援センターの無い支部を考慮する。

＜募集案内から参加者決定について＞

募集チラシ(P90、資料 1-1) 及び申込書(P91、資料 1-2)を全国 37 支部の親の会に配布した。また、KHJ 親の会の機関紙「旅立ち」、「全国引きこもり家族支援者代表交流研修会（平成 25 年度第 8 回福岡大会）」において、ピアサポーター養成研修の意義を説明し、参加を呼び掛けた。

その結果、定員 50 名に対し、60 名近くの応募があったが、会場の都合から、当事者と家族以外の方にはご遠慮いただいた。

申込書には、下記の項目を設け、ピアサポーター養成研修に対する受講動機を明確に表明してもらうこととした。

- 1) 趣味、関心・興味のあるもの、得意なこと、苦手なこと、好きなスポーツ等
- 2) ひきこもりピアサポーターとして取り組んでみたいこと、及び、親の会での活動実績
- 3) <親の場合>ひきこもりの子どもを抱えて学んだこと
<経験者の場合>自らのひきこもり体験を振り返って思うこと

その結果、参加者は全国 21 支部から、50 名（男性 27 名、女性 23 名＝当事者 16 名、家族 34 名）が選ばれた。

＜養成研修カリキュラムの作成について＞

1) ピアサポーター活動内容として想定されるもの

『家族支援』

- ① 親の会でのピアカウンセリング（個人またはグループ）。
- ② 自宅で話を聴く、または自宅周辺で話を聴く出張ピアカウンセリング、茶話会。
- ③ 第三者の風としての家庭訪問。
（本人同意無の場合は、挨拶、玄関での立ち話、ドア越しの声掛け、手土産を渡すだけ等も含む）。

『本人支援』

- ① 本人の同意があった場合の本人訪問。
- ② 本人の希望に合わせた外出支援。

2) 訪問支援（アウトリーチ活動）についての議論

- ・ 本人の同意が無い場合がほとんどであるため、「第三者の風」としての家庭訪問を行う。
- ・ 事前連絡をしない訪問も効果がある（ピンポンのみの声掛け訪問など）。
→ 突然の訪問で本人に会える可能性が少なからずある。予告しないことで、訪問に対するプレッシャーを相手に感じさせずに、「気にかけている」ことだけを伝えられる。
- ・ 困難事例、暴言暴力など緊急性が高い依頼の場合・・・家族が最も不安な状態になる時だからこそ、できるだけ行った方がいい。予め警察や保健所とも連携し、経験のあるサポーターや保健所の専門支援員と同行するなどの配慮が必要。
- ・ 適切なコーディネート（マッチング）が大切。特にピアサポーターによる訪問の場合は、共通項を多くしたマッチングを心がける。
 - ① 家庭環境（女の子の家庭には、女の子を持つ親を）
 - ② 世代・年齢
 - ③ 病状、症状（暴力の有無、統合失調症、発達障害、こだわりの強さ、不登校の有無等）

3) 研修全体案

- ・ ピアサポーター研修は、家族支援及び本人支援の両方を視野に入れ、どちらも対応可能な内容とする。
- ・ 当事者及び当事者家族の合同研修とする。
- ・ マニュアル通りでない、親の会の実感、気持ちに基づいた実践的な研修とする。
- ・ ひきこもりの背景にあるもの（病的な部分等）の見立てと、各人の能力に応じて、適した連携先に繋がるようネットワーク資源の知識と学びが必要。本人が納得して社会参加へ踏み出せるまでの包括的な研修内容の組み立てを行う。

4) 養成研修内容

以下の内容で、第一回ひきこもりピアサポーター養成研修（合宿研修）が行われた。

- 【日程】 平成 25 年 11 月 9 日（土）10 日（日）11 日（月） 2 泊 3 日
【場所】 富山県 宇奈月温泉 自立塾 （NPO 法人教育研究所）
【対象者】 50 名（KHJ 親の会に参加している親、当事者）
（……参加者内訳：親34人、当事者16人）

日時	内 容	時間	講師
11 月 9 日 (土)	『自己紹介ワークでウォーミングアップ』	40 分	池田佳世・藤江幹子
	『ひきこもりの理解と対応』	90 分	牟田武生
	『訪問支援実践講義①～ひきこもりピアサポートの心構えと準備～』	90 分	石川清
11 月 10 日 (日)	『ピアサポートするひと、されるひとのメンタルケア、見立ての実践』	90 分	中垣内正和
	『当事者の気持ちを感じ取り、家族・第三者とつなげていく～ケース検討～』	90 分	高橋晋
	『家族の葛藤場面の対応&ロールプレイ～CRAFT によるひきこもりの家族支援～』	90 分	境泉洋
	『親の体験から語るピアサポートの実践』	60 分	三膳克弥
	『訪問支援実践講義②&ロールプレイ(家族&本人)』	90 分	鈴木美登里
	『ひきこもり本人と家族への傾聴訓練&ひきこもり疑似体験ワーク』	90 分	池田佳世・藤江幹子
11 月 11 日 (月)	『地域連携とコーディネート力』	40 分	鈴木美登里
	『自分を語る力～自己洞察ワーク～』	40 分	藤江幹子
	『全体のまとめ～研修を振り返って』	90 分	池田佳世
合計時間		900 分 (15 時間)	

【講師一覧】

講師全員が、長年、KHJ 親の会にて、活動もしくは協働しているメンバーである。

- ・池田 佳世 <全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会)代表、臨床心理士>
- ・中垣内 正和 <全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会)副代表、精神科医>
- ・牟田 武生 <NPO 法人教育研究所所長、教育コンサルタント>
- ・境 泉洋 <全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会)理事、徳島大学大学院 SAS 研究部准教授、臨床心理士>
- ・鈴木 美登里 <NPO 法人名古屋オレンジの会理事、社会福祉士>
- ・三膳 克弥 <NPO 法人 KHJ にいがた「秋桜の会」代表>
- ・藤江 幹子 <NPO 法人 KHJ 千葉県なの花会 理事長>
- ・石川 清 <NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会 訪問サポーター・フリーライター>
- ・高橋 晋 <NPO 法人 KHJ 東京都「楽の会リーラ」カウンセラー・家族相談士>

5) 研修教材について(別添成果物)

ピアサポーター養成研修の様子は、全てビデオに撮影し、DVD 化(5 枚組)された。別添の養成研修テキストと共に「ピアサポーター養成研修教材」として、ピアサポーター研修に参加できなかった支部にも配布される。

2. 養成研修の評価

【総まとめとして～参加者の声～】

2泊3日の養成研修は、総時間数 15 時間という密なスケジュールであったが、50 名全員が、全てのカリキュラムの受講を終えた。

また、カリキュラムの最後に、「研修の総まとめ～振り返り～」として、全員が前に出て、1 分間、今の気持ちを話した。普段しゃべり慣れていない人も、皆の前で話すことがピアサポーターとしての良い経験になったようだ。（別添 DVD 第 5 巻に収録）

<当事者の声より>



16人の当事者が感想を述べました。「課題がこれ程多いのに戸惑っている」、「90分の講義は夜まで長く続き、病の身ではハードなスケジュールでした」など戸惑いもありましたが、大勢は肯定的。「ピアサポの役割は・・・お茶のみ友達になること」、「合宿や雑談等で、とても情熱・パッションを感じました。そういうことが一番重要で今後に生かして行きます」、「内容的にはすごく充実していて、今後に生かして行きたい」、「全国から来られた方とお会い出来て、一番の収穫でした」、「この研修で得たことを、地元に戻り頑張って行動していきたい」、など実践に生かす感想が多く寄せられました。中には「研修に参加して親の皆さんと自分の親がダブってきて、僕の父も母も動いてくれていたので、こういうことをしてくれていたのかと思い泣きそうになりました。優しくピアサポをやって行きたいです」と、親への素直な感謝と取り組みの決意もありました。

<家族（父親）の声より>



13人の父親の感想は、「皆さんにお会い出来て非常に良かった。今後1～2年後におなじメンバーでの研修会を」、「ビックリしたのは皆さんの熱意です。全国にこんなに凄い人達がいることが分かったのが一番の収穫です」、「ひきこもりから立ち直った若者も多くいることを知り、希望が持てました」、「今後に生かして行きたいことは、自分ひとりでは抱え込まない。ネットワーク・仲間づくりを重点にやっていけたらと」など全員が肯定的でした。中には「“宇奈月の、川のせせらぎ、うなずく流れ”、この新しい流れを閉じさせないように、実践のいい事例をまた持ち寄りましょう」との声もありました。

<家族（母親）の声より>

19 人の母親の感想は、「残りの人生を当事者の親としてピアサポーターで頑張って行きたい」、「みなさんの素晴らしいパワーにビックリ。一番の収穫は息子と来られたことです。私にとっ

ては夢のような話で、本当に良かったです」、「印象的だったのはシーツをかぶり当事者になったことが一番衝撃的でした。ドキドキしっぱなしで、当事者の気持ちを考えることがどれだけ大事かを感じました。これからも相手の気持ちを大切にすることを一番大事にしたいです」、「和気あいあい、夜中12時過ぎまで、交流はすごいなと思いました。帰って青年と一緒に振り返ってやりたい」、「参加者の熱意と優しさ・当事者たちの魅力あふれる人間性が素晴らしい」、「講師の先生が魅力的でした。先生方から教わったことが、今後の活動そのものだった」、「とても勉強させられた三日間でした。全国の方と知り合いになれて、いろんな話し合いが出来て、その中で学んだことは私にとってすごい宝です」、「『貴方のことが大好きだよ』との若い方の言葉が心に響きました。夫のことも少し理解出来る様になりました」などの声もありました。



最後に、KHJ 親の会代表の池田佳世より、「ピア＝仲間として、胸を張って堂々とピアサポーターとしての活動に踏み出しましょう」と強い言葉で締めくくられた。

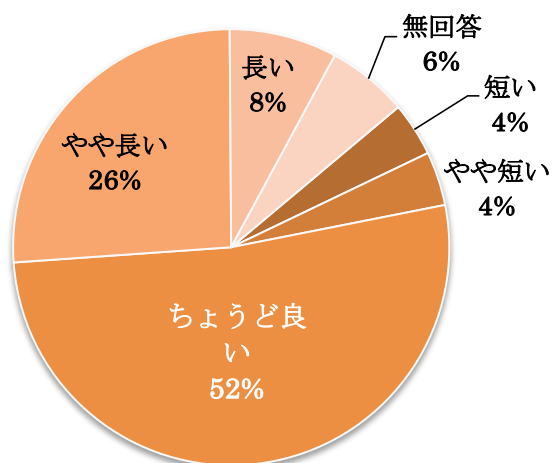
【養成研修後の全体アンケート結果】

研修会終了後に、養成研修に対するアンケート(P92、資料 2)に記入をお願いした。結果は以下のとおりである。

1. 研修時間の長さについて

短い	やや短い	ちょうど良い	やや長い	長い	無回答	(n=50)
2	2	26	13	4	3	50

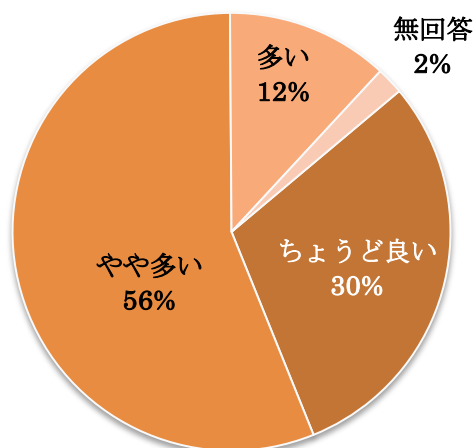
1.研修時間の長さについて



2. 研修のコマ数について

少ない	やや少ない	ちょうど良い	やや多い	多い	無回答	(n=50)
0	0	15	28	6	1	50

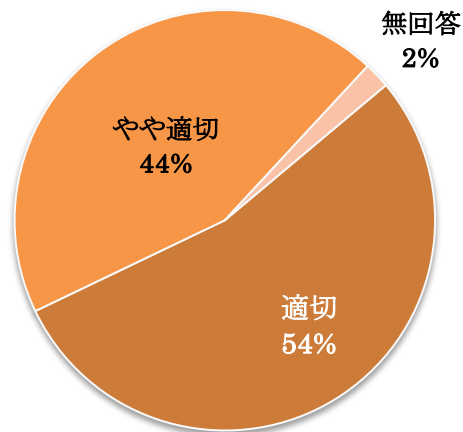
2.研修のコマ数について



3. 研修内容の適切性について

適切	やや適切	どちらでもない	やや不適切	不適切	無回答	(n=50)
27	22	0	0	0	1	50

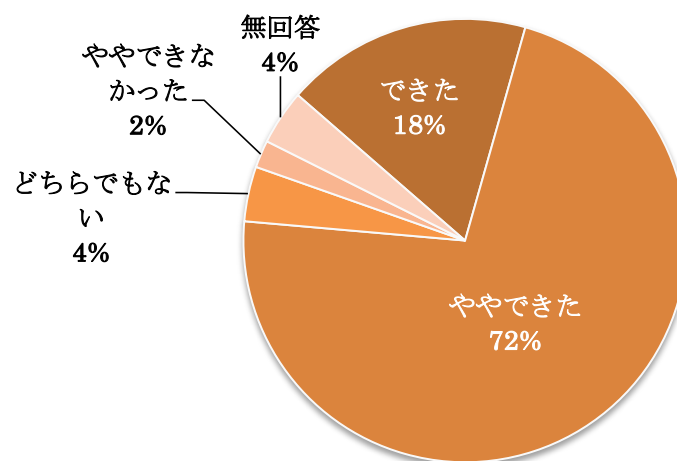
3.研修内容の適切性について



4. 研修の理解度について

できた	ややできた	どちらでもない	ややできなかった	できなかった	無回答	(n=50)
9	36	2	1	0	2	50

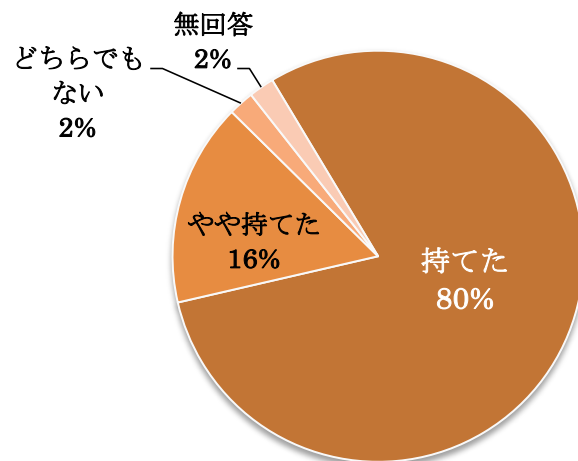
4. 研修の理解度について



5. 研修の関心度について

持てた	やや持てた	どちらでもない	やや持てなかった	持てなかった	無回答	(n=50)
40	8	1	0	0	1	50

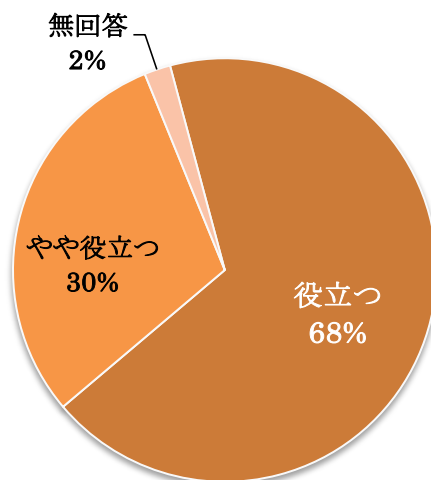
5.研修の関心度について



6. 実践の役立ち度について

役立つ	やや役立つ	どちらでもない	やや役立たない	役立たない	無回答	(n=50)
34	15	0	0	0	1	50

6. 実践の役立ち度について



【アンケート結果1～6のまとめ】

「研修時間の長さ」については、半数以上が「ちょうど良い」と回答したものの、「研修のコマ数」については、半数以上が、「やや多い」と回答している。また、「研修の適切性」、「研修の理解度」、「研修の関心度」、「実践の役立ち度」については、90%以上の参加者から肯定的な評価を得た。2泊3日の合宿研修でのコマ数には、詰め込み感があったと思われるが、ピアサポーター参加者の熱意と交流がそれを支えた結果であると言えるだろう。

【各講座の反応について～振り返りシート結果より～】

各講座の終了後に、振り返りシート（下記）に記入をお願いした。

＜振り返りシート（講義名 ）＞

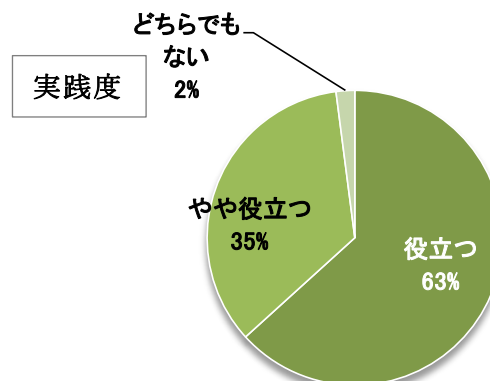
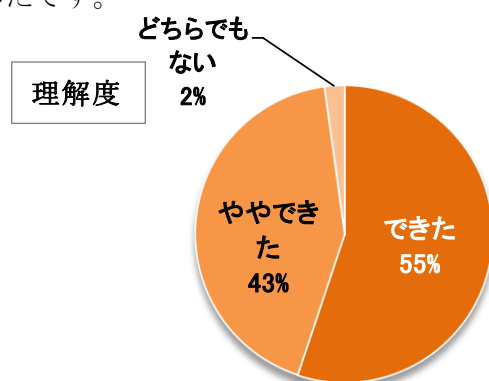
1. 研修はどのくらい理解できましたか？
a. できた b. ややできた c. どちらでもない d. ややできなかった e. できなかった
2. 今後のサポーター活動の実践に役立ちそうですか？
a. 役立つ b. やや役立つ c. どちらでもない d. やや役立たない e. 役立たない
3. 研修を受けて感じたこと、考えたこと、質問など自由にお書きください。

集計結果は以下のとおりである。1の設問を「理解度」、2の設問を「実践度」とし、a「できた」b「ややできた」、a「役立つ」b「やや役立つ」の項目について、下表に結果を記します。

内 容	時間	講師	理解度		実践度	
『ひきこもりの理解と対応』	90 分	牟田 武生	a	b	a	b
			55%	43%	63%	35%

【参加者の感想】

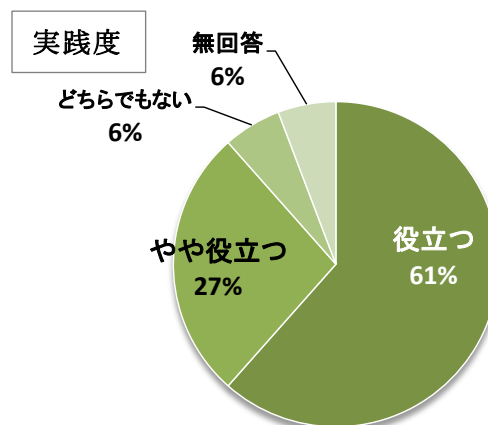
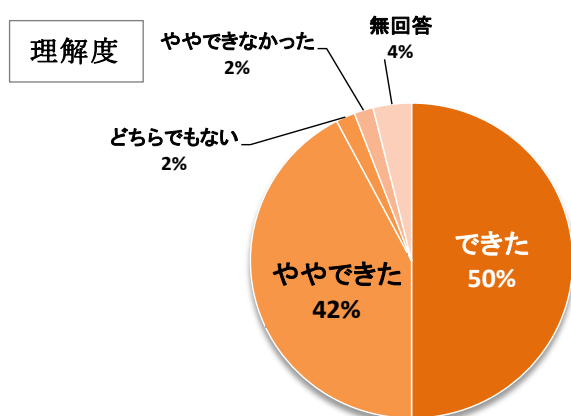
- ・面白くわかりやすく、楽しく学ぶことができた。ひきこもり問題の全体構造を把握することができた。不登校の事例、時代背景など貴重な話をきかせていただけたと思う。本人が抱えている問題が問題であって、本人が問題ではない、という言葉は当事者や家族を勇気づけてくれるように思う。日本と外国の教育制度の違いには強く関心があるので共感できた。日本も特定の障がいに限って特別とくくるのではなく、「何か困っていたら助ける」支援体制になると良い。
- ・心の問題よりも、まずは体の問題に着手した方が効率的という話が印象的。また、投影性同一視の話をもっと詳しく聞きたかった。
- ・ひきこもりの対応の話しでは過去の自分にも当てハマる所も多々あり、自分自身の事とは言え思い出笑いしてしまいました。
- ・無気力の人、就労感がない人が、40代50代の人働く姿を見て変わっていった事例は興味深かったです。



内 容	時間	講師	理解度		実践度	
『訪問支援実践講義①～ひきこもりピアサポートの心構えと準備～』	90 分	石川 清	a	b	a	b
			50%	42%	61%	27%

【参加者の感想】(「←」は講師コメント)

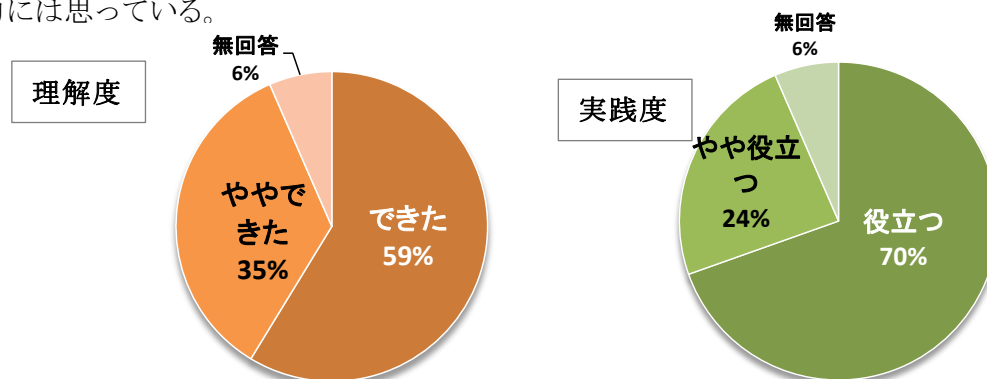
- ・話題の豊かさや思ったことを笑い話に変える力など、ピアサポ自身の豊かな人間力は必要だと感じた。人をひきつける魅力は大事だと思った。
- ・ひきこもり経験者としてはそれ程器用なサポートは難しいと感じました。
- ・訪問サポートの現実が見えました。おもしろおかしくお話しされていますが、かなり努力と気力が必要だと思います。相手の気を引くことができるようまず色々な知識をつけようと思いました。
- ・細やかな心構えを教えていただきありがとうございました。サポーターとして第一段階は信頼関係だと思います。それには、話題をたくさん持つ、相手との距離感、空気を読む、人間力等さまざまな要素が必要だと思いました。自分自身を高める努力をします。
- ・当事者との信頼関係をつくるのが難しいと思うが、もっと身近な事柄から始めれば可能と思う。←「そうですね。無理せずに、できることから。」
- ・謙虚さが必要だということが印象的でした。また話題の豊富な人間になることも重要。
- ・傾聴が大切と考えていたが、雑談力をつけないといけないと実感しました。
- ・訪問で当事者と会えない時でもあきらめないで、様々な方法を考える事が重要と分かった。
- ・「誤解されても言い訳や否定は×。間をおいて説明を丁寧にする。」は特に気づかされた
- ・自分の嫉妬が今の悩みです。もっとその話が聞いてみたかった。←「”嫉妬”の問題の解決の一步は、常に自省と、あとストレスをためないことです。グチを相談できる友人をつくるなどするほか、日記に”嫉妬”の心境を書きとめておくで解決につながるかもしれません。」
- ・根気のいる仕事だな一と思った。自分が本当にピアサポーターとしてやっていけるのか不安。←「まずはムリせずに、会い続けられる関係をめざしましょう。」
- ・訪問をするときには、自分のことを具体的に語れるようにしておく、相手に安心感を与えられる。
- ・自分の個性を活かした訪問サポートをすれば良いと言われ、少し楽になった。
- ・おそらく体験と経験から裏付けられた事だと思います。理論だけではダメで、積み重ねが必要と思いました。
- ・自分には出来るかどうか難しい。そこら辺の解決の仕方を知りたい。←「たしかにそうですね。自分のパーソナリティや能力に見合った様々な解決方法を見つけていきましょう。周りにヒントは必ずあるはずです。」



内 容	時間	講師	理解度		実践度	
			a	b	a	b
『ピアサポートするひと、されるひとのメンタルケア、見立ての実践』	90 分	中垣内 正和	59%	35%	70%	24%

【参加者の感想】

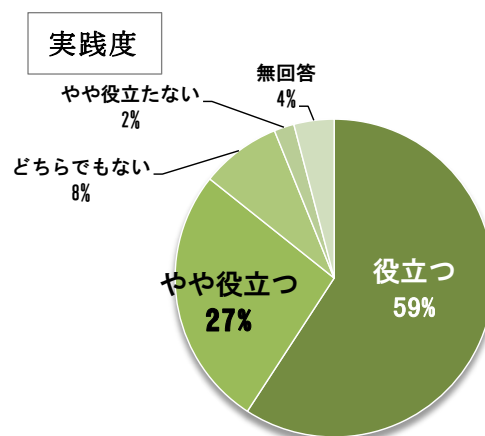
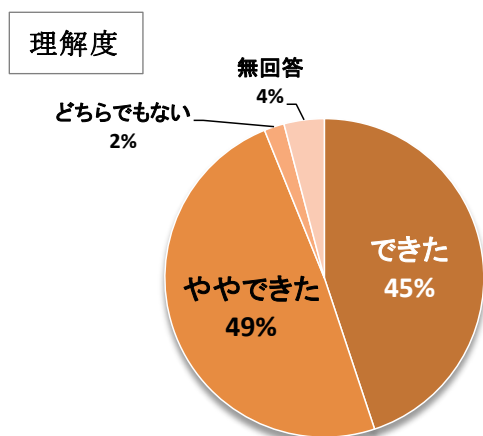
- ・本人がイライラ不安な時が動きやすい、ピンチはチャンス。というフレーズが心に残った。
- ・ピアサポートに取り組む際の見立ての点が不安だったが、やっと解消された。これからも続けて調べたりして学びたい。
- ・親の気持ちが落ち着けば、子が落ち着くのはその通りだと感じた。また、支援をしていくためには、長い目でみて自分自身のケアをしながらの関わりが大事だと感じた。
- ・当事者のステップの中で、「一人では身動きがとれないことを知り、人の手を借りようと考えを変えた」と加えていただきたいと思います。
- ・世話の焼き過ぎ＝共依存が自分にあてはまるのにビックリしました。
- ・訪問した最初の時から長期化を防ぐことを実行していく。この事は今迄「見守りましょう」と言われていて、長期化しているケース当事者にとって救いだと思いました。
- ・レジリエンス(回復する底力)、この言葉を自分の会の合言葉にします。
- ・相手ばかりではなく、自分自身の心の状態を理解するのに大変役に立った。
- ・親の考え方、サポートとの方法や考え方が理解できた。
- ・母親の過保護の問題が理解出来ました。
- ・親の会の継続の重要性が分かった。
- ・自分(父親)が高齢で今後について少々暗く感じていたが今回講義を受け元気が出てきた。
- ・ストレス解消はわかっているけど、くり返し確認することが必要。長期化した親にとって伝え続けることは大切。
- ・「ひきこもりからの回復、若者の10ステップ」にある、「自分が悪いと思い、ひとと顔を合わせられなくなった。」は、私の場合「自分が一番物事を良く分かっていて周囲は無知でアホだ←孤高の人になっていた」と考えていた。
- ・大きな歴史の中にある、と初めに私たちの意欲を掻き立ててくれた。
- ・実践上、見立てが必要であることがいかに大事が分かった。
- ・サポーターも本音でしゃべらなかつたら通じないことが分かった・
- ・ひきこもり外来の先駆者である先生のお話は一般論的なひきこもり論とは違い現実味が感じられ、当事者の気持を理解されていらっしゃるように思った。ひきこもりのピアサポーターへの国として初の取り組みという歴史的な研修に参加できたことを嬉しく感じた。統合失調症の慢性期とひきこもりが類似しているという点は、当事者として実感できた。病名にこだわらないことが大切と個人的には思っている。



内 容	時間	講師	理解度		実践度	
『当事者の気持ちを感じ取り、家族・第三者とつなげていく～ケース検討～』	90 分	高橋 晋	a	b	a	b
			45%	49%	59%	27%

【参加者の感想】

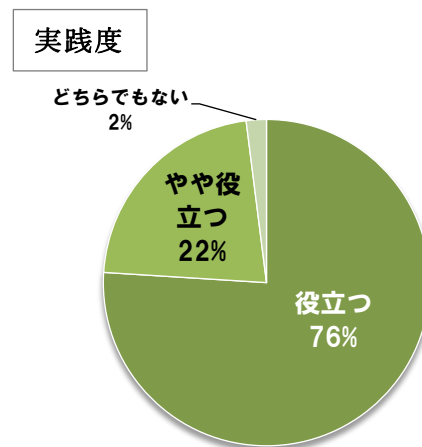
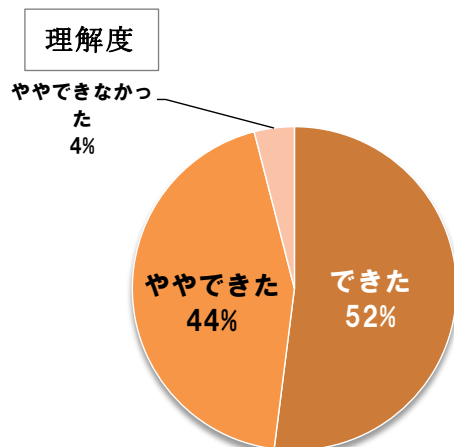
- ・当事者の気持を代弁してくれて嬉しかったです。
- ・当事者の方が入っていただき、生の声が聞けたことが良かった。
- ・事例検討会で1つの事例を複数で話し合える事で、1人では考えが及ばない事がでて良かったと思います。心の深い所を感じとる事ができれば状況は変わると思いました…が、それがとても難しい事でもあると思います。
- ・ブレイン—ソウルは自分自身感じていたのでストンと心に響いた感じがした。自発的成長を植物のたとえでお話くださったのもとてもわかりやすかった。最後のケース検討は身に迫った実際のケースを直接聞くことができ、参考になったと同時に今後の支援に役立てていきたいと思えた。
- ・この講義も少し時間をとって2部編成で、グループケース検討は十分な時間が欲しかったです！
- ・高橋さんは、当事者本人のその時の感情の読み取りがうまいですね。
- ・論理的に感情の表れを説明していたので、とても解りやすかったです。
- ・ひきこもり本人も自分の感情とつながりを断たれていて、「自分の人生を生きていない」という感覚は、自分にも当てはまることだったので印象に残りました。
- ・ひきこもり当事者の心の動きが良く理解できた。グループ対話で当事者の話を聞くことが出来て良かった。
- ・当事者のひきこもり心理が少し分かった。
- ・ひきこもり当事者の心の動きが良く理解できた。グループ対話で当事者の話を聞くことができて良かった。
- ・父母の背景をカウンセラーが把握し、(その後)父母に伝えていくことで父母が理解し、それが子どもに反映されていき、一人の人間としてとらえていくような内容でしたでしょうか。父子間の変化がどのように達成できるのか、きちんと理解し把握したい。機会があれば、ご教示いただけたらと思います。



内 容	時間	講師	理解度		実践度	
『家族の葛藤場面の対応 & ロールプレイ～CRAFT によるひきこもりの家族支援～』	90 分	境 泉洋	a	b	a	b
			52%	44%	76%	22%

【参加者の感想】(「←」は講師コメント)

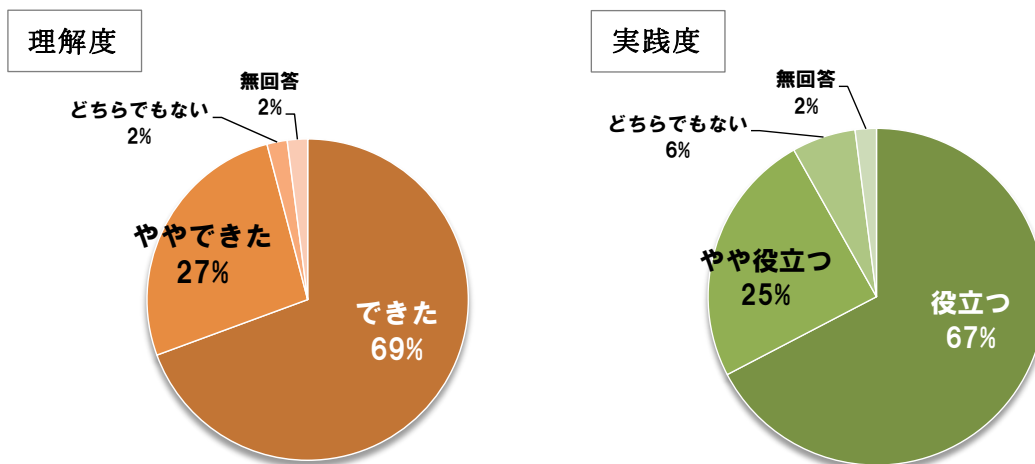
- ・ロールプレイをすることで、自分が気づかなかった事を指摘してもらい、気づくことができた。
- ・コミュニケーションのスキルで、はじめの一言「お母さんの言い方が悪かった。」ではじめるのが大切ということが実践練習でわかりました。
- ・理論的でありながらも易しく丁寧に説明してくださったので大変わかりやすかった。特にロールプレイ、機能分析は本当に勉強になった。今後の支援活動で役立てていきたいと感じると同時に、自分の育児や家族間コミュニケーションの中でもぜひ取り入れていきたいと感じた。ロールプレイしながら実際に心の動きを体感できたことが感動だった。
- ・問題行動の機能分析を頭に入れると役に立つと思います。
- ・関係づくりジャブ。この機会を逃してはいけないというように一発ストレートを狙わない、無理そうだったら引く、引けばまたチャンスは来る、という話がとても参考になりました。
- ・親の対応について、親子の良好な関係づくりにとても勉強になりました。すぐ役立ちます。
- ・この講義もじっくり時間をとって欲しい。具体的にやってみる(経験)。ふり返りについてグループで話を聞くことができると良い。
- ・ロールプレイに時間がかかりすぎた。←1分以内を目処にして下さい。
- ・私の考え方が一変しました。今まで難しく考えすぎていたと思った。私達の言動にはパターンが有ることがわかり驚いた。←「パターンを変えるのに実践が必須です。」
- ・やはり言葉で訴えるのが大切と実感しました。文章に起こして伝えようと思っていました。←「自分の言葉で語ることが重要です。」
- ・ひきこもり本人との会話のキッカケと受診に導くタイミングの取り方が理解出来ました。←「タイミングと上手な誘い方の両方が必要です。」
- ・本人の行動の裏に有る心情を理解するのに役立つ。
- ・本人も家族も、コミュニケーションが一方的・短絡的・パターンのになり易いことを自覚しながら、相手の気持ちを受容し、自分の非にも目を向けることが重要だと痛感した。また、実際にロールプレイをやるとなかなか面白いと思った。←「ロールプレイをやることで、家族の行き詰まりが鮮明になります。」



内 容	時間	講師	理解度		実践度	
			a	b	a	b
『親の体験から語るピアサポートの実践』	60 分	三 膳 克 弥	69%	27%	67%	25%

【参加者の感想】

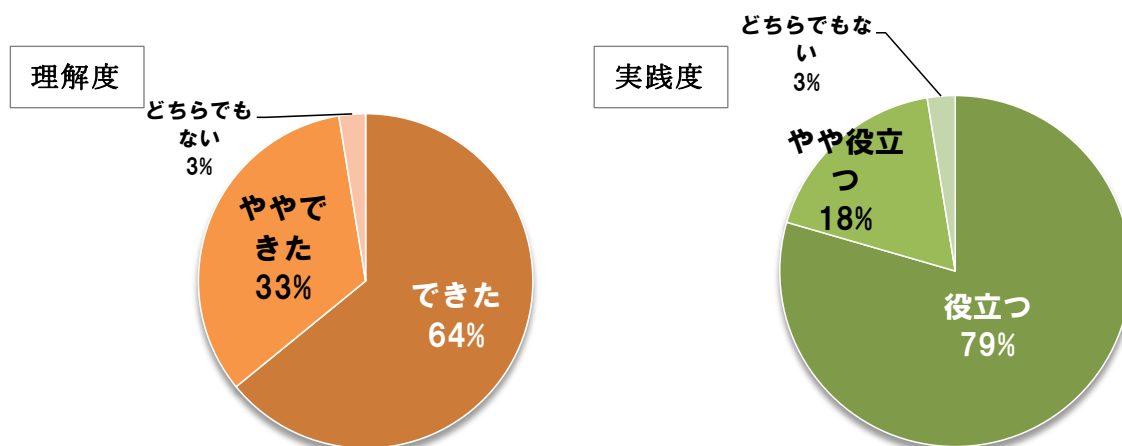
- ・親に対する支援が必要であると痛感した。親がやっていくということに力を得ました。
- ・当事者の親は同じ心の苦を持つ仲間を求めている。私も訪問をしているので、これからの参考にしたい。
- ・事例検討を具体的に示していて良くわかる。
- ・行政からKHJを紹介されるのは、(実例で)KHJが認められている部分と、行政がさじを投げていいる部分もあるかと心配になる。
- ・ピアサポーターを実践されていらっしゃる方の経験は貴重。「当事者の気持ちで」「親をサポートする」まさに親の会や経験者だから実践でき得るサポートであると感じた。
- ・大変具体的でわかりやすかった。親から支援することへの布石がよくそろっていると思う。勇氣と体力に敬意。
- ・KHJ 親の会の同じ仲間なので、とても関心をもって聞きました。誠実に当事者や親と向き合い訪問もされていて、数事例を聞くことができ、支援の難しさを思ったり共感したりしました。
- ・同じ立場の親目線でしかできないアウトリーチを行なっていて頭が下がる思いです。とても地道な作業だと思いますし、必ずしも良い結果がでるとは思いませんが、いろんな症例に向き合うことで自分自身の勉強にもなると思います。
- ・具体的な内容で大変参考になりました。ただ、いつもこうした事例集の講義で感じるのですが、だいたい成功例ばかりな気がします。時には完全な「失敗例」も入れたらいいと思います。事実をそのまま知りたいというのが私の考えです。
- ・私の体験も同じような事です。・いつもあきらめないことをモチベーションにしています。・玉ねぎの皮をむくような作業ですね。
- ・話を聞かせていただき、「親の会のメンバーがやって本当に意味がある。」が良く理解できた。
- ・実際のピアサポートの実践例が具体的で良かった。今後のアウトリーチに活かしていきたい。具体的な事例をみると、やはり千差万別で、手探りで進めていくしかないのだと思った。本人のサポートも重要だが、家族のサポートも重要だと教えられた。



内 容	時間	講師	理解度		実践度	
『訪問支援実践講義②&ロールプレイ(家族&本人)』	90 分	鈴木 美登里	a	b	a	b
			64%	33%	79%	18%

【参加者の感想】

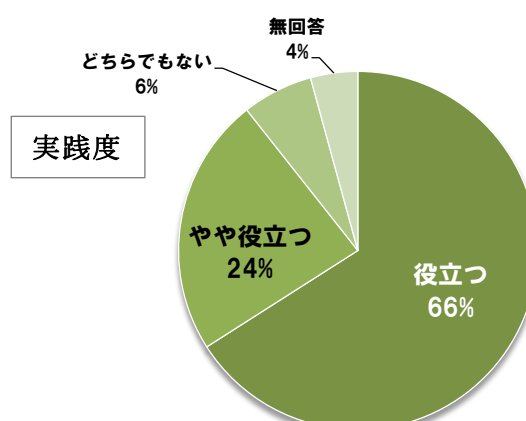
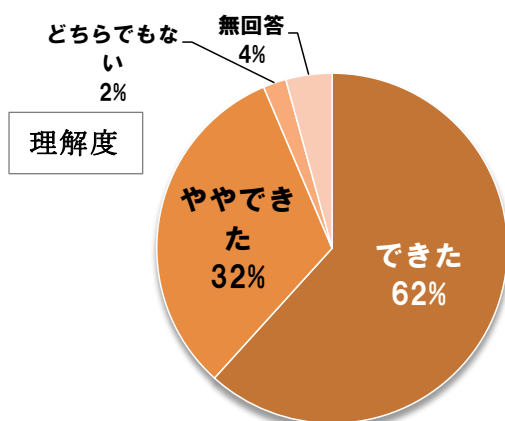
- ・まさに親の会、ピアサポーターの力を感じた。支援に必要なのはマニュアルではなく心だというのが伝わった。数々の具体的な例がとてもタメになった。死については多くのひきこもりが抱える問題、避けては通れないと思うので、サポーターたちは対応を考えておく方が良いと思う。
- ・経験者の実践と応用を聞けて良かったです。技術や知識はもちろん、目の前の本人を大事にしていきたいと思いました！
- ・基本的に訪問する姿勢はどうすればいいのか、さまざまな対応が必要であるということがわかりましたが、その都度できるとは思えません。スーパーヴィジョンができるようにしていただける人を探さることが必要だと思っています。
- ・初回の訪問は印象がとても大切だと思いました。これからのよりよい訪問を継続させるために。
- ・(訪問者が) 当人と会えた場合、「親があればこれじゃべらないように」。自分が親の立場だったら口出しするだろうなと思いました。
- ・当人に意見を求められた場合・・・答えを出さない。勉強になりました。
- ・言葉にならないような雰囲気づくりのようなものが伝わって、役立てそうです。
- ・短い一言に、深遠な配慮があるのですね。学習は大事ですが経験がものを言う世界ですね。
- ・たくさんの経験をととても楽しくユーモアたっぷりでお話していただきあっという間に時間が過ぎました。ありがとうございました。ロールプレイでは訪問のコツ、心構えなどとてもよい勉強をさせていただきました。
- ・自分のキャラクターを作ることが大事ですね！
- ・人として対等に関係をつくっていくことですね！
- ・女性らしい見方での訪問の仕方に好感持てた。言葉として「印象だけを残して帰る。」
- ・鈴木さんのお話は、本当にイメージできやすく、体験も多くされていて全て役立つのではないかと思います。
- ・実例の中からのコツは、真似しようと思います。



内 容	時間	講師	理解度		実践度	
『ひきこもり本人と家族への 傾聴訓練&ひきこもり疑似 体験ワーク』	90 分	池田 佳世 藤江 幹子	a	b	a	b
			62%	32%	66%	24%

【参加者の感想】

- ・治療会話という話をはじめて聞いた。またシーツをかぶるなど、体験型ワークが色々考える機会となってよかったように思う。こういうことが出来るまで回復して良かったなと思う。
- ・体験的理解ができ、かつ楽しく過ごせた。
- ・ひきこもりがあれほど辛く苦しいものとは。やはりわかったつもりでも理解できていなかったと感じました。子どもにもう一度謝る気持ちを持ち、親の価値観を押し付けないことなど、治療会話ができるようにと思う。
- ・シーツの体験は帰って定例会で取り入れると、当事者の気持ちがよりいっそうわかり、さっそく取り入れたいと思います。楽しい講座をありがとうございました。
- ・シーツをかぶっての体験で本当に音にビックリしましたし、言葉が胸にささるようでした。もっとはやくにこんな体験をしていたら少しは対応が変わっていたのではと思いました。ありがとうございました。
- ・定例会でさっそくやってみます。黒い風呂敷をかぶって”ひきこもり体験”を語り合おう。
- ・最初のワーク、シーツをかぶっての状態はひきこもった時の息子の気持ちが少しだけわかりました。
- ・シーツをかぶってひきこもりを疑似体験するアイデアはなかなか良かった。さびしさ、孤独感を感じている時にかけられる言葉は実際以上に響くことを感じた。
- ・ロールプレイがあることが楽しい講義にもつながった。
- ・話さない子どもを相手に訪問することの難しさを体感しました。
- ・子どもに合わせすぎても、子どもには気持ち悪く感じられるような気がします。大人は大人の意見を言い、ただし子どもに押し付けるのを止めればいいと思います。
- ・シーツ体験は新鮮でした。自分の暴言を猛省したが、未だに暖かい言葉が見出せないでいる！
- ・楽しく和気あいあいと学ぶことができ楽しかった。
- ・こんな風に会話が出来れば穏やかで成長できる家族になれる。ヒントをたくさんいただきました。

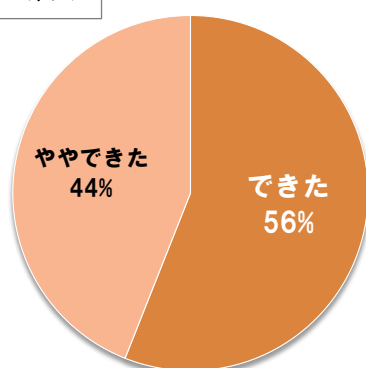


内 容	時間	講師	理解度		実践度	
『地域連携と コーディネート力』	40 分	鈴木 美登里	a	b	a	b
			56%	44%	80%	20%

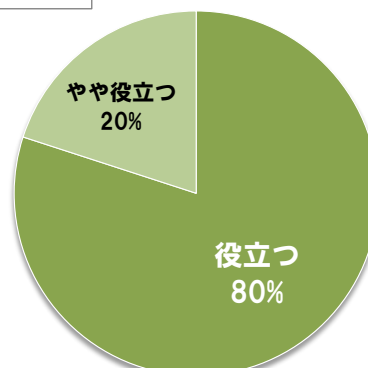
【参加者の感想】

- ・「どこに何を相談したらよいか」を明確にしてあげることは、家族にとっては大変重要な支援だと思った。
- ・つなぐ(関係機関等)役割をすればしたら、サポート側に広く浅くでも、たくさんの機関の役割を知っておくことの必要性を考えさせられました。
- ・とても実践的で一番必要な知識等を得ることが出来ました。まず、地元の社会資源を丁寧に探することが肝要と思った。
- ・皆で考えさせるグループ検討は、いろんな意見や考えが聞けてとても良かったです。自分の考えの狭さがわかりました。発想の転換などが大切だと思います。
- ・一人で問題を抱え込まないで、他機関との連携が必要だと感じました。
- ・様々な機関があり、上手にコーディネートできるか不安を感じる。
- ・一人で問題を解決するのではなく、何人かで問題を共有し考えることが大切だと思った。
- ・一人で抱え込まないとのこと、だけどプライバシーのことが気になります。出来るだけ少人数の人にだけという場合はどうでしょう。
- ・現実の事例に向き合うときは、かなり客観的、ドライな判断が必要だと思った。
- ・短時間にグループ検討して発表となる。素晴らしい発表続きで感心しきり。
- ・地域連携のワークやカウンセリングシート等自分たちの活動に役立てられそうに思った。
- ・どのような機関につなげればよいのかわからなかったもので、この講義でやや明確になりました。良かったです。
- ・様々な連携機関があるので、そのケースに合わせて考える必要がある。
- ・地域連携は非常に大切なので、よい整理ができた。
- ・実践形式で話し合いをまとめて型にすることに充分魅力を感じた。
- ・各機関がどんな強み・役割を担っているのかの知識が不足していることを痛感しております。
- ・自助グループの大切さをわかっているつもりでしたが、抜け落ちていたことに気づきました。自分自身がそこで救われ、ほとんど助けられてきたのに。
- ・地域連携を取ることで、当事者に必要な支援をつなげていきたいと思います。

理解度



実践度



【養成研修アンケート考察①～全体評価まとめ～】

●地域連携の重要性

今後のピアサポーター活動にあたって、「相談を受けた場合の現状把握の仕方や、専門機関との連携の必要性」に言及した参加者が目立った。『地域連携とコーディネート力』の講義について、80%が「役立つ」、20%が「やや役立つ」と答えたことから示されている。社会資源を十分に活用していくことが、ピアサポーター支援には必要不可欠であることが、改めて認識されたと言えるだろう。

●訪問支援への志向性

訪問に関する事例や、具体的な声掛けの仕方が学べたことで、訪問活動への意欲が醸成されている。今まで訪問を行っていた参加者からは、「訪問対応のバリエーション」や、「アウトリーチのコツ」を学べたことの有意義や、これから初めて行う参加者からは、「ピアを生かす訪問サポート」として、具体的なアドバイスを参考に臨みたいという意欲ある回答も見られた。

本研修での訪問に関する講義は、3人の講師によって行われたが、いずれも、今後のピアサポーター活動への役立ち度（役立つ、やや役立つ）は、88%（石川清）、92%（三膳克弥）、97%（講師：鈴木美登里）と高い値を示している。

●活動母体である親の会全体への波及効果

研修の中でワークを取り入れた講義については、親の会に持ち帰って、すぐにやってみようという意見も多く挙げられた。「ひきこもり疑似体験のワーク」、「傾聴訓練ワーク（普通会話と治療会話）」は、月一回の定例会で即実践できる内容として、親の会全体への波及効果が期待される。役立ち度（役立つ、やや役立つ）は、90%（池田佳世、藤江幹子）。また、「人生曲線ワーク」についても、親自身が自分をみつめる、振り返る作業として、取り組んでみたいという声が上がった。

●合宿研修全体の相乗効果～笑いとお熱意と自己成長の実感、活動意欲の醸成～

「ユーモアと笑いを交えての研修だったことが、ものすごく良かった。元気をもらえた」。挨拶ラフターで始まり、笑いに満ちた楽しい講義内容と、講師陣の魅力、参加者同士の交流について高く評価する声が多かった。「講師の先生が魅力的でした。先生方から教わったことが、今後の活動そのものだった」、「講義あり、演習あり、交流ありのバラエティに富んだ有意義な研修。他の方と活動の様子、関わり方など雑談での学びもあった。」支援するものが最も支援を受ける”それを実感する研修でした」。また、自己成長から、ピアサポート活動の意欲が生まれたという意見も多かった。「自分の問題として自分と向き合ってきた結果、たくさんの受容とプラス思考が身についた。（他の方にも）元気になっていただきたい」、「自分自身の人間性を広く深くしていく作業をしていく必要があることがわかりました。ひきこもり問題を追及することは、人生にとって大きなモチベーションを与えてくれた」。講義への反響の大きさは、今後のピアサポーター活動への役立ち度（役立つ、やや役立つ）は、98%（牟田武生）、94%（中垣内正和）、86%（高橋晋）、98%（境泉洋）にも示された。

【養成研修アンケート考察②～課題・改善点・参加者の要望から見たもの～】

●研修時間について

「内容はとても良かったけど1コマで聞くには時間が足りなかった」、「もう少し時間に余裕を持った研修にしてほしい」、「テーマを絞って（未消化にならないよう）ゆっくり学べる研修」、「事例グループ検討に時間をかけてほしい」、「研修内容をカットしないで済むような時間配分が望ましい」。

10 ページに示されたアンケート結果からも、研修のコマ数について、68%が「やや多い、多い」と答えており、時間的なゆとりがなく、内容に未消化な部分が残ってしまったことに対しての結果となっている。

今後は、研修内容に沿ったゆとりある時間配分、事例検討などを含む場合は、検討に要する時間を考慮に入れた時間配分が望ましいだろう。

●今後取り入れて欲しい研修内容について

【研修形式について】

- ・分科会形式でテーマを選べると良い。
- ・少人数でいろんなグループでの体験的な実践研修、ワークを取り入れてほしい。（支部へ持ち帰って、すぐに月例会等でやれるもの、即実行できるもの）
- ・ロールプレイ等を取り入れて、参加者が一緒に練習する時間を設けると、頭の隅に必ず残って意識しながらの対応ができる。
- ・合宿形式（交流を大切にできる研修）

【テーマ別研修（事例検討）】

- ・発達障害対応（理論、実践）、発達障害（親も子も）に対する傾聴訓練。
- ・当事者感覚を学ぶ（当事者の気持ちを直接聴きながらの）ケース検討。
- ・「うまくいかなかった事例」「失敗例」「長期困難事例」の対応ケース。
- ・親亡き後の社会との関わりについて。
- ・兄弟姉妹の心情・気持ちについて（親はどんなフォローができるのか）。
- ・医療（うつ病・統合失調症・心身症等のクスリを減らす方法や、効用等）。
- ・現場で実践しながら、そこで見つかった課題について学びたい。
- ・ネットワーク構築のノウハウ、社会資源の活用方法。
- ・ひきこもりにまつわる、公的利用可能な制度・施設、法律的な学び。
- ・39才以上の方の就労へつなげるための対応の仕方や過去の事例。
- ・適性診断と就労、中間就労（ひきこもり本人にマッチした段階的就労）について。
- ・家から出て、経済的自立に向かうプロセスと地域の資源について。

【当事者の体験談を取り入れる】

- ・ひきこもりから抜け出した経験談。
- ・中垣内先生の若者の10ステップについて、若者の意見も聞きたい。
- ・アウトリーチを受けた側（訪問を受けた側）の体験談。
- ・当事者のみの研修会。
- ・親が当事者に質問できるような研修会。
- ・ひきこもっていく若者の思い、若者からのメッセージ。

【訪問支援に関して】

- ・これから訪問する人に向けて、具体的に初歩的なところを押さえない。
- ・訪問支援の最初の取り組み方が知りたい。
- ・訪問活動での具体的なロールプレイ、実際の会話の具体例。
- ・訪問での成功例と失敗例。

【その他】

- ・当事者の声を反映させた研修
- ・当事者のみの研修
- ・WRAP～Wellness Recovery Action Plan（元気回復行動プラン）「自分が元気であるために、自分自身が作るプラン」
- ・認知行動療法
- ・交流分析などのロールプレイ、エゴグラム
- ・「CRAFT によるひきこもり家庭支援」を丁寧に学びたい。
- ・家族機能
- ・肯定的感情を育む研修
- ・内観、自分を知る（自己理解のための）研修
- ・雑談、遊びの実践研修
- ・交流型の研修会
- ・基本の傾聴、アサーションについての学習

【『調査報告書』より考察③～養成研修カリキュラムの課題について～】

●当事者サポーターと家族サポーターでの役割の違い

養成研修カリキュラムについては、別添の「ひきこもりピアサポーター養成・派遣に関するアンケート調査報告書」の結果に基づいて考察したい。

「6. ピアサポーター養成カリキュラムのあり方」(P91-93)において、ひきこもり経験者がピアサポーターになる場合と、当事者家族になる場合とでは、養成カリキュラムを変更する必要性が示唆されている。その理由として、ピアサポーターに求められる役割（ニーズ）が、当事者と家族では異なることが挙げられている

家族ピアサポーターに望む支援は、「親の会・茶話会等での相談役」が多く、当事者ピアサポーターに望む支援としては、「体験発表」、「居場所・中間施設等への付き添い」が挙げられている。ひきこもり当事者のピアサポーターには、この二つを身につけることで、各支部のニーズに合った支援を行えるようになると言える。

このようにサポーターとして求められる役割の違いと、実際に活動可能かどうかという点を踏まえると、ピアサポーター養成においては、経験を段階的に身につけていくという視点が重要になると思われる。特に、当事者本人がピアサポーターになる上では、まず最初に「体験を語る」という技術が求められていることがわかった。

以上のことを踏まえ、ピアサポーター養成研修としては、実践可能なものから行う段階的な研修が想定される。

<本人への研修>

- [第1段階] 体験発表
- [第2段階] 居場所・中間施設等への付き添い
- [第3段階] 当事者へのピアカウンセリング
- [第4段階] アウトリーチ

<家族への研修>

- [第1段階] 親の会・茶話会等での相談役
- [第2段階] 親へのピアカウンセリング
- [第3段階] アウトリーチ

なお、本人への研修、第1段階「体験発表」については、養成研修のアンケートの考察②（P23）にも、「当事者の体験談を取り入れてほしい」という回答が複数挙がった。本研修においては、「体験談を語る」内容は盛り込まれていなかったため、今後はこの点に十分考慮して加味していく必要があると思われる。

今後のピアサポーター養成研修においては、家族支援及び本人支援のニーズの違いを視野に入れたカリキュラムを検討していくことが重要であろう。

3. 参加者の体験レポート

「今後取り組みたいピアサポート活動」

NPO 法人 KHJ 大分県「大分ステップの会」 松本太郎（父親参加）

研修地、富山県宇奈月温泉の自立塾は、九州からは遠かったが、その研修効果は抜群であった。何よりも、会場が自立塾（若者を預かって集中訓練プログラムを実践するところ）だったことが、家族会支部の人間にとっては驚きの体験であった。現在、入寮中の訓練生と話し合うチャンスがあり、若者が回復しつつある姿を知ったことは、その後のピアサポート研修に期待できる体験となった。

実際のピアサポート研修もぎっしりのスケジュールで実施され、充実したものであった。研修の内容が多様で奥深いものであったので、これからそれらを復習吟味し、地域での実践に活かしていきたいと考えている。

今回のレポートでは、牟田武生講師「ひきこもりの理解と対応」、石川清講師「訪問支援実践講義」を参考にして地域で出来る実践を考えてみたい。

まず、牟田講師の提言

《問題なのは子どもや若者が抱えている問題が問題であって、その子どもや若者が問題なのではないという認識が必要》

ということについて。

昨今、ひきこもり問題への認知行動療法が注目されている。その第一歩として最も重要なのが、ひきこもりへの考え方（認知）を変容することであろう。

そのことに関して、家族会結成 10 周年を迎えた大分ステップの会は、華々しい成果を挙げた会ではなかったが、会員は年々たくましくなっている。その原動力は、ひきこもりへの視点が、個人→集団→社会へと移ってきている点にある。

家族会の利点は、毎回毎回のミーティングで会員の視野が自然と広がっていく点にある。自家族の問題は主観的な眼差しを注ぎがちになるが、他家族の問題は意外と客観的に考えられる。その繰り返しによって、自家族の問題も以前より客観的に捉えられるようになる。

家族のひきこもりへの理解がより深いものとなれば、当事者への対応も変わってきて、当事者に良い影響も出てくる。広く緩やかな思考が、ひきこもりの若者を楽にしている。

今回、共に研修に参加したメンバーの 1 人から、何と自宅で「カレーを食べる」企画の提案があった。もちろんカレーを作るのは当事者であり、そこに参加するのは家族会のメンバー達である。自宅で「食事会」を開けるのも家族会のメリットである。

ピアサポート活動を楽しいものにする工夫も必要だと思う。

他に、大分ステップの会は「シイタケ事業」も行っている。

今年で3年目に入った事業であるが、福岡での全国大会を通じて、乾シイタケ 300袋を売り上げ、先日、ひきこもっている私の息子が採った生シイタケは6千円の収入となった。

「シイタケ事業」は、大分・福岡・山口の支部会員と共にやっている。

森は魅力的であり、春や秋の季節の中で作業をすると、日頃のストレス発散の良いチャンスとなる。山口からシイタケの駒打ちに参加した若者が、その体験が基で、現在、仕事に就いていると聞かされた。

ピアサポート活動は、会のそういった大きな流れの中で実践すれば、より効果的かもしれない。

講師の牟田氏が、「身体を動かすことの大切さ」を強調されていたが、会でも若者が参加できるハイキングや旅行を企画することも必要だろう。

講師、石川清氏の「魅力的な人間になろう」「ストレスのコントロールは大事」「ピンチこそチャンス」「シナリオのない世界を楽しもう」等、大きな枠組みも大切だと思った。

大分の森の中での実践は、海外に行かなくても、そういうことを可能にする力を持っているかもしれないと考えている。

「ひきこもり体験がピアサポーター活動に活かせる福祉施策への希望と課題」

NPO 法人 KHJ にいがた「秋桜の会」 大矢哲裕（当事者参加）

これまでも「ひきこもり施策」として相談機関の充実が図れてきたが、それでも制度にとり残された方や、いまだ相談に繋がらない方や家族がいる。そうした方へ新支援として国が「ひきこもりピアサポーター」の施策を打ち出し、あらたな福祉社会、つまり新しい共生社会を目指そうとしている。ひきこもり経験が活かされる時代へと変わろうとしているのである。私がひきこもり始めた当時では考えられないことだった。

私がひきこもり始めたのは 2001 年で、大学は卒業したが就職できなかったからである。これが初めての挫折というわけでもない。1985 年頃、私は幼かったが将来へ不安を感じ、「20 歳まで生きられないな」と思っていた。それでも耐えて 20 歳まで生きようと決めた。残りの時間は大切に自分のために生きてみたかった。自分の時間を過ごしたかったが生徒会長を押し付けられる。「嫌です、出来ません」と言っても多数決で民主的に決まる。人付き合いは器用でないが、律儀ではあるので「私がやります」と言う。終わって残ったものは徒労感ばかりであった。浪人をしたがひきこもりとほとんど変わらない。20 歳で大学生になった。何だかやり残した心残りがあって、自分がやっていることでも、そこには自分がいない感覚だった。つまり自分自身に実感が持てない不安定な状態だったのである。

大学 3 年のゼミではみんなでテーマを決めて論文にすることになった。私は卒論だけでも大変そうなのに、そんなことってできるのか？と思って反対した。1 人だけ反対しても、みんなで決めたことだから律儀に従う。だんだん雪だるま式に仕事量が増える。がんばっても仕事が片付かないと虚しくなっていく。さらに就職活動が始まる。時代は就職難で 2000 年はネットの普及で「就活」が始まっていた。専門性を身につけたわけでもない。何がしたいもない、自分に価値があるわけとも思えない、それより私はすでに燃え尽きていた。

卒業はしたが就職していない私は親に「1 年浪人させてください」と頼んでみたものの、実際は疲労困憊で動けない。頭が回らないまま、1 年があっという間に過ぎた。

1 年が過ぎて両親は「アパート暮らしは経済的負担になるし、まず十分に休もう」と言い実家に帰った。実は 3 年生の正月に帰省した際、激やせと表情の変化に気づいた母は「どうしたの？」と叫んだことがあった。両親はあのとき大学に戻したことを後悔していた。

就職が無理なら進学するかと思ったが結局、先生方にも迷惑をかけたし、ゼミ生のノートが借りたまま「悪いことしたなあ、怒ってるだろうなあ」と思うと安心できない。

8 ヶ月たって両親は「病院に行ってほしい」と言う。全身がだるい、痛い、不眠、めまいなどの症状があったので様々な科を受診した。このころ「うつは心の風邪」などと言われていて当然、精神科も受診した。2 年目 3 年目と過ぎていたったが毎日と同じ繰り返しである。例えば、起きれば「いっそ目覚めなければ」と思う。10 代のころの苦痛だったエピソードが昨日のような感覚で繰り返し映像として蘇ってきて、それで 1 日がたつ。いつも頭に映像に集中してしまい日常生活がない。それ以外はぐったりしている状態だった。たまには外出をするから「社会的にひきこもる」で状態であった。

5 年 6 年たっても大学卒業したころの疲労感は変わらず、身体が痛いし、重たい。

辛さに耐える毎日でしかないから、この先のことが考えられない。考えたとしても悲観的な事柄しか思い浮かばない。周りと比べればどうしたって自分には取り柄がないと思ってしまう。それで「虚しいな」って思う。思っただけで行き詰まれば無力感と虚無感にさい悩まれる。

それでも両親はいつもと変わらない毎日を過ごしていた。私にはそれは不思議だった。あるとき「一番心配したんは大学3年ときの正月だったと、あのとき大学に戻さなければよかったと、だから今は心配してない。」と親は言う。よくこんな生活が続けさせてくれたと思う。だがしかし、続けていけば長期化して6年目7年目が過ぎていくだけである。

「もうこれで最期にしようかな」と思って病院を変えた。そこではドクターから「強迫観念があるからお薬変えます」と言う。その薬は効いて、頭が楽になった。そこではカウンセラーがじっくり話を聞いてくれた。そこでは居場所があって、それで対人交流がいきなり増えた。初めて居場所に案内されて、「ここで何をすればいいのだろうか」と戸惑った。なかには、緊張していたり孤立していたり、気持ちが不安定だったりする方がいる。それで気を使う。で「自分はこういう形で関係を築き上げる人間だな」と思って話をしていた。でもいいことばかりではない。よくなったら動き出さねばならない。その思い込みは逆にプレッシャーになる。7年もひきこもっていると社交不安、対人恐怖になっている。働くとなると、自分の空白期間と向き合い、キャリアを考えないといけない。面接では、ひきこもりのキャリアやメンタル不調のことは必ず聞かれる。現実には厳しい。

9年目にして、幸運にも私は新聞配達のアルバイトをすることができた。ある日、父が「新聞配達をできる人を探している。やれるか？」と聞いてきた。「はい」と答えて、すぐに事業主さんがやってこられて、仕事をするようになった。決断のスピードとタイミングがうまくいったのだと思う。事業主の方も誠実で理解のある人だったことも大きい。

アルバイトも続けることができ、状態も安定して2年ほどたって、私は居場所の手伝いをさせていただいた。私の当事者としての支援の始まりだった。この機会に親の会に参加されている方から訪問の依頼があった。その方は6年間ひきこもっていたケースであった。19回の訪問と8回の電話相談を行い、その方はある会社の正社員となった。これには私のほかに就労アドバイザーとの連携で行った。当事者として理解し共感できるところと、就労について専門的にアドバイスできるところを上手く活かしたケースだったと思う。

これに合わせるように「ピアサポーター」という国の施策が打ち出され、当事者の経験が求められる時代になった。私は富山で行われた「ひきこもりピアサポーター養成研修」に参加した。多くを学んだが課題も見つかった。ひとつは私には親御さんに対する理解が足りないこと。もうひとつは研修後2ヶ月たったが、いまだ訪問に至っていないことである。ピアサポートという存在の周知活動の必要性を感じている。最期に長期化して高齢化している方の支援をどうするかである。相談機関や居場所に繋がるだけでなく、できればその人が活躍できる場や新たなセーフティネット制度も必要だろう。多くの方々がひきこもりに対する理解を深め、これからの新しい共生社会を築いていただきたいと思う。

「ピアサポーター養成研修感想～当事者として、母親として～」

NPO 法人 KHJ 千葉県なの花会 乾 祐子（当事者参加）

私は、今回の研修にひきこもりの当事者として参加しました。

研修のなかで、特に興味深かったのは、暗闇の中でシーツを被るというひきこもり者の心境の疑似体験でした。私は、親から言われた辛い言葉を投げかける側でしたが、苦しかった時の心境は、まさに、暗いトンネルの中をひとり歩いている感じでした。歩いても、歩いても、灯りは見えず、自分が回復しているのかどうか、それも全く分からない状況が、延々と続くと言った具合でした。

私は、カウンセリングを受ける機会があり、カウンセラーに受容、共感してもらい、少しずつ、自己肯定感を高め、心を健康な状態に回復できました。しかし、それには、とても長い年月が掛かり、その間、ずっと、トンネルの中にいるようでした。ただ、その回復の過程の中で、様々な気付きにふっと出会う瞬間があり、確実に心が回復している事は折に触れて実感する事がありました。トンネルの先に灯りがちらちら見え始めたのは、つい最近のことです。

こんな自分の体験から、心の回復は、行きつ戻りつ螺旋を描くように進んでいくので、とても時間がかかります。ひきこもりの期間が長ければ、長いほど、回復には時間がかかるので、サポーターは、焦らず、ひきこもり者に伴走する形で、援助できればと考えています。ピアサポーターとして、活動する意味は、苦しみを味わった実体験があるから、その目の前にいる人の苦しみを共感できる可能性が高いという事に尽きると思います。自分の思いの押し付けではなく、想像力を働かせて、共感する力を高めていきたいと思いました。

当事者として参加しましたが、子どもを育てる親として、子育ての大変さ、自立させることの難しさも実感しております。子どもの姿を通して、自分の若かった頃を思い起こす事もしばしばです。ただ、言えるのは、どちらの立場も、その時はそれが精一杯だった事です。それをお互いが認め合い、許すことができれば、そこに温かな関係が生まれてくるのだと思います。

まだ、ひきこもり支援に携わって、日も浅く、活動を続けていけるかどうか、自分がサポートできるまでに回復したのかもよくわかりませんが、活動する中でまた成長できればと思います。具体的には、親の会に出席して、そこで、親御さんが、心を開いて話をしてくださるような関係を作っていくことです。その信頼関係をどのように築くかは、これからの課題であります。まだ、自分の中ではそこまでしか考えられない状態です。ただ、今回の研修で取り上げられたCRAFTという治療プログラムに興味を持ち、さっそく本を購入しました。膠着した家族関係を解きほぐす方法として、具体的で、自分の家庭でも実践してみようと思います。その先は全く未知であります。最終的には、ひきこもりから脱し、働く喜びを味わえるところまで元気になってもらいたい。それに繋いでいけるような、中間就労施設ができたらと考えております。そこで、サポーターとして、一緒に働き、当事者が、出来る事をひとつ、ひとつ、積み重ねる事で自信をつけてくれるような活動をしていけたらと思います。

「研修を受講して思ったこと考えたこと、

今後取り組んでみたいピアサポート活動について」

とやま大地の会 上田 徹（父親参加）

「研修を受講して思ったこと、考えたこと」

1. 自分の今までの固定概念を崩された。

受講初日の「ひきこもりピアサポートの心構えと準備」石川清さんの講義。

石川さんの笑顔と話されている内容のギャップに引き込まれてしまい、気がついたら自分も笑いながら話しの内容に納得している自分に気がつきました。なぜ、これほどまでに私が引き込まれたのかと考えてみました。今までの私の考えだと、子どもと相対し大切な事柄を話すときには膝を交えてお互いが真剣に話さなければいけないと思っていました。それが崩されたのです。真剣な気持ちはそのまま顔はへらへらと笑っていても、向かう行動と真剣さが内に秘められていれば良いではないか？と思えたからです。

その時ふと思い返されたのが、過去の講演です。本人が相談でカウンセリングを受けていたときの事、その先生は笑いながら「それは凄い」「うんうん」と、只、笑いながら聞いている先生に話しをしているだけでした。不審に思いながらも話していると、自分の心が軽くなってひきこもりから脱出できたという講演内容でした。

又、この歌詞は心打つ内容の詩で、メロディーも安らぐ。誰がこの唄を作詞作曲したのだろうと興味を持ってその人たちを調べてみる。すると、そのシンガーソングライターたちはいつも人を笑わせその人も笑っています。その人たちと石川先生がダブって見えました。

私は表面上だけで真剣に取り組んでいるぞと周囲の人たちに訴えていて、内面ではその問題に対して逃げている。本当は真剣に取り組んでいなかったのではないかと思えてならなかったのです。その時、表面上は笑っている人たちの対応のほうが、真剣に取り組んだ結果、その様な方向に行くのではないかと思えました。

表面上はいい加減にしていると、私の内面ではとても気楽に構えて自分本来の姿をそのまま出せそうだと思えてきました。そう考えると、とても色々な問題に取り組むのがとても楽しく感じられそうだと思えてきました。

2. 癒そうとしていた自分が癒された

自己洞察する講義の中で、人生曲線をもとに、自分の過去を振り返り、そのことを隣の人に話すと言う講義がありました。私はこの場が訪問場所だと思い、臨みました。しかし、私の想いは打ち砕かれてしまいました。私が話しを聞く方では、淡々と聞いて何事も無くすぐに終了。

その逆の場面では、相手の人の適切な場面で、適切な言葉に、私は言葉が出せずに頷くだけで精一杯でした。それ以上言葉を出すと、言葉が詰まり声が出ませんでした。相手の方の優しい目と口調に癒されてしまいました。それは日が経つごとに増幅され、同じ感情を家族会で体験していたことを思い出しました。私の全てを知っていて、かつ、何も言わずに見守ってくれていた人達を思い出しました。時に私の傲慢さをも受け入れてくれていた人達を思い出しました。私は、沢山の人たちに見守られていた。私が気付くまで何も言わずに我慢して見守ってくれていたのではないかと思えました。

私の相手をしてくれた人は過去の私を見守ってくれた人たちの目のようでした。私は穴があったら入りたい気分です。

その時、思ったことはピアサポートとは、家族会そのものを当事者の家まで持っていくことなのではないかと感じました。私が家族会で受けた恩を、ピアサポーターとして訪問することで返せるのではないかと思えました。

3. 自分の感情をコントロールできない。

シーツをかぶり部屋を暗くして、ひきこもっていた人たちの疑似体験をしました。その後、グループで話をしていたとき、他の人達は過去の辛い体験を思い出されて声を詰まらせる方たちが続出しました。私は、この状況ではグループ内の発表は私がしなければいけないと思いました。そして発表に臨んだのですが、それまで大丈夫だと思っていたのに、私も過去の出来事が思い出されて少し声が詰まってしまいました。これが訪問現場であれば、私は当事者の方に同調してしまい、自分を見失ってしまっているのではないかと思えました。

「今後取り組んでみたいピアサポーター活動について」

ピアサポーター養成事業が当地で実施できるよう県や各自治体に働きかけをしていきたい。

ピアサポーターの重要性を厚生センターなどに知らせたい。

将来のピアサポートが実施されたときのために、自身の能力向上を目指す。

その内容としては①居場所を定期訪問して当事者と自然と会話が出来るよう、又、その場においても違和感がないように振舞えるようにする。②会話の中では私の気持ちではなく、当事者の気持ちを聴くことを心掛ける。③現場にいる支援者の動作や言葉かけなどを、どのようにしているのかを見る④講演会など受講する。

今の気持ち～「楽しい」「うれしい」を伝えたい～

物事を肯定的に考えていくと次々に色々な発見が出てきます。そして今までと同じ出来事でも新しい発見としてみる事が出来、そのときの気持ちはとても感動的で、とても言葉では言い表せないほどの気持ちが沸いてきます。その気持ちを「誰かに伝えたい！」「知って欲しい！」と強く願わずにはおれません。

同時に、当事者の方たちも同じような気持ちを持っているのではないか？どの様な気持ちを抱え、そして、その人の目の前に表れている出来事をどの様に見ているのか？それを「知りたい！」と願う気持ちが大きくなってきました。私がその人たちと共に「楽しい」「うれしい」とその場で体験できたとき、当事者の方々もその時の気持ちを「誰かに伝えたい」と願っているかも知れないと思うようになり、この共有できた「楽しい」「うれしい」を「誰かに伝えたい！」「知って欲しい！」という気持ちになってきました。

第 2 部

ピアサポーター活動（派遣）

1. 活動（派遣）実施概要

<実施概要>

養成研修終了後に、参加者 50 名には、活動する支部（親の会）にて、ピアサポーター活動を 2 回行ってもらったこととした。活動内容は、「ピアサポーター活動記録票」（P94、資料 3）に記入をお願いし、後述するフォローアップ研修（P97、資料 5）での検討材料とした。

これは、「ひきこもりピアサポーター（家族会連合会）」認定、登録にあたっての、必要条件として、カリキュラムされているものである。（P7 参照）

<実施期間>

実施期間は、研修終了後の平成 25 年の 11 月 12 日～平成 26 年 1 月 31 日とした。

<ピアサポーター派遣場所、ピアサポーター活動内容として想定されるもの>

【派遣場所】

ひきこもりを抱えるご家族及びご本人に対して、下記の場所に派遣する。

- ①家庭（自宅）への派遣、②居場所への派遣、③親の会への派遣、④相談者の希望する場所、且つ適切な支援が可能な場所への派遣

【活動内容】

『家族支援』

- ①親の会でのピアカウンセリング（個人またはグループ）
- ②自宅で話を聴く、または自宅周辺で話を聴くピアカウンセリング。茶話会。
- ③第三者の風としての家庭訪問（本人の同意無しの場合は、挨拶、玄関での立ち話、ドア越しの声掛け、手土産を渡すだけ等）

『本人支援』

- ①本人の同意があった場合の本人訪問
- ②本人の希望に合わせた外出支援 ③居場所支援等

<活動時の注意点について>

1) 守秘義務について

ピアサポーターの活動中に知った個人情報を、外部の場所（支援関係・機関以外）で話したり、インターネット上に書き込むことはしない。

2) プライベートとの区別について

自宅の電話番号や住所、個人の携帯番号等は、原則、教えないこと。判断に迷う場合は、必ず、経験のあるサポーター、支援者、支部長と相談する。

3) 情報の共有（報告、連絡、相談）について

自分には荷が重いと感じた場合は、無理をせず、経験のあるサポーター、支援者、支部長に相談する。ひとりで抱え込まないように、情報を共有していく。

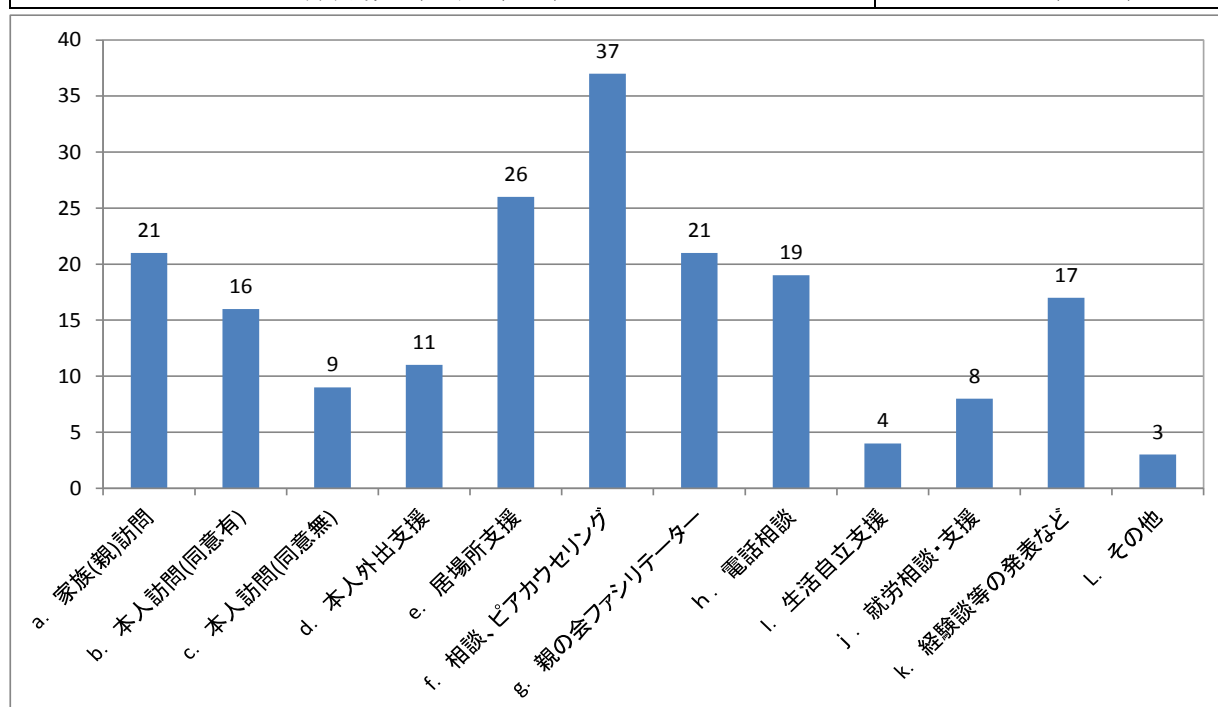
2. 活動アンケート結果

ピアサポーター活動終了後に、研修参加者 50 名にアンケート(P95-96、資料 4)に記入をお願いした。結果は以下のとおりである。

1) 今まで(受講前)に取り組んだことのあるピアサポーター活動(全て)にチェックしてください。

表①-1 研修受講前に取り組んだことのあるピアサポーター活動

選択式質問項目	回答数	% (n=50)
a. 家族(親)訪問	21	42%
b. 本人訪問(同意有)	16	32%
c. 本人訪問(同意無)	9	18%
d. 本人外出支援	11	22%
e. 居場所支援	26	52%
f. 親の会、茶話会等での相談、ピアカウンセリング	37	74%
g. 親の会等でのファシリテーター	21	42%
h. 電話相談	19	38%
i. 生活自立支援	4	8%
j. (中間的)就労相談・支援	8	16%
k. 経験談等の発表など	17	34%
l. その他 ・ 県のひきこもり支援協議会員 公的機関への働きかけ、 ・ 支援冊子の作成 県主催の会での経験談等発表 ・ 行政相談コーディネート・ひきこもりセミナーでの講師	3	6%
合計数 (一人平均)	192	(3.84)

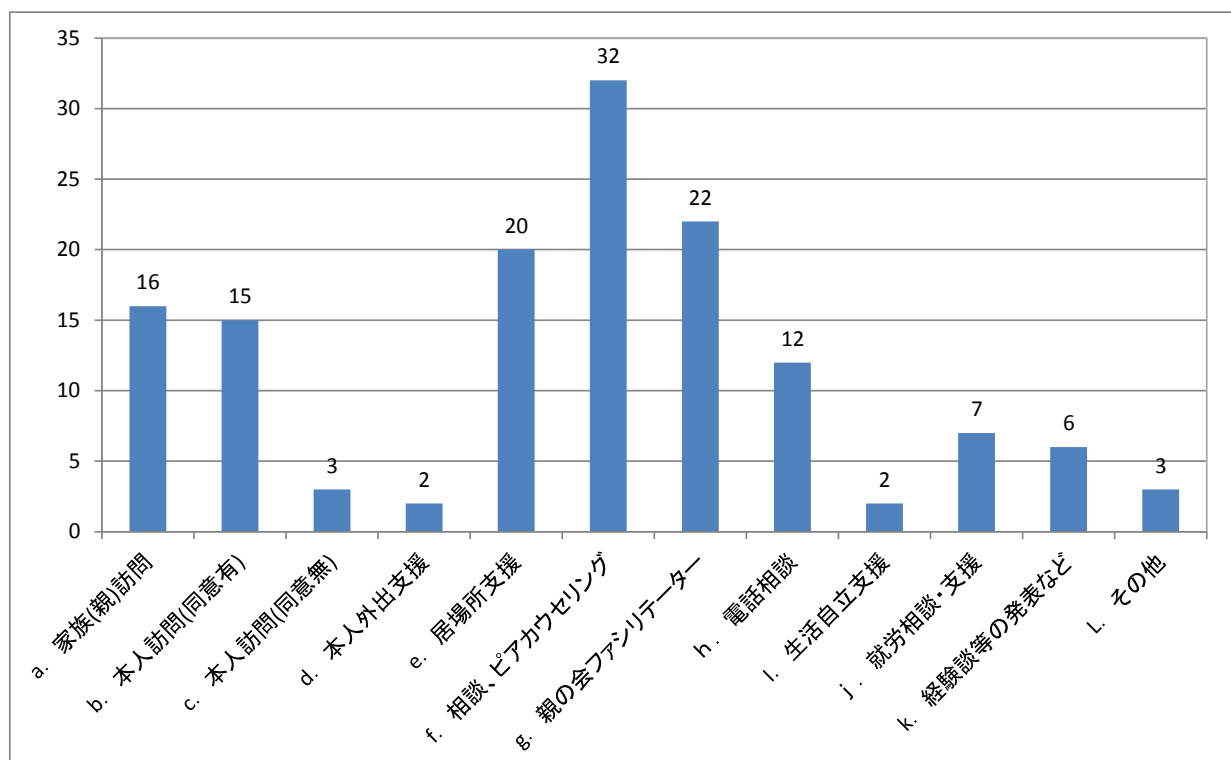


図①-1 研修受講前に取り組んだことのあるピアサポーター活動

2) 研修受講後に取り組んだピアサポート活動(全て)にチェックしてください。

表①-2 研修受講後に取り組んだピアサポート活動

選択式質問項目	回答数	% (n=50)
a. 家族(親)訪問	16	32%
b. 本人訪問(同意有)	15	30%
c. 本人訪問(同意無)	3	6%
d. 本人外出支援	2	4%
e. 居場所支援	20	40%
f. 親の会、茶話会等での相談、ピアカウンセリング	32	64%
g. 親の会等でのファシリテーター	22	44%
h. 電話相談	12	24%
i. 生活自立支援	2	4%
j. (中間的)就労相談・支援	7	14%
k. 経験談等の発表など	6	12%
l. その他 ・月例会講師 ・公的機関への働きかけ ・家族会参加よびかけパンフレット作成配布	3	6%
合計数 (一人平均)	138	(2.76)



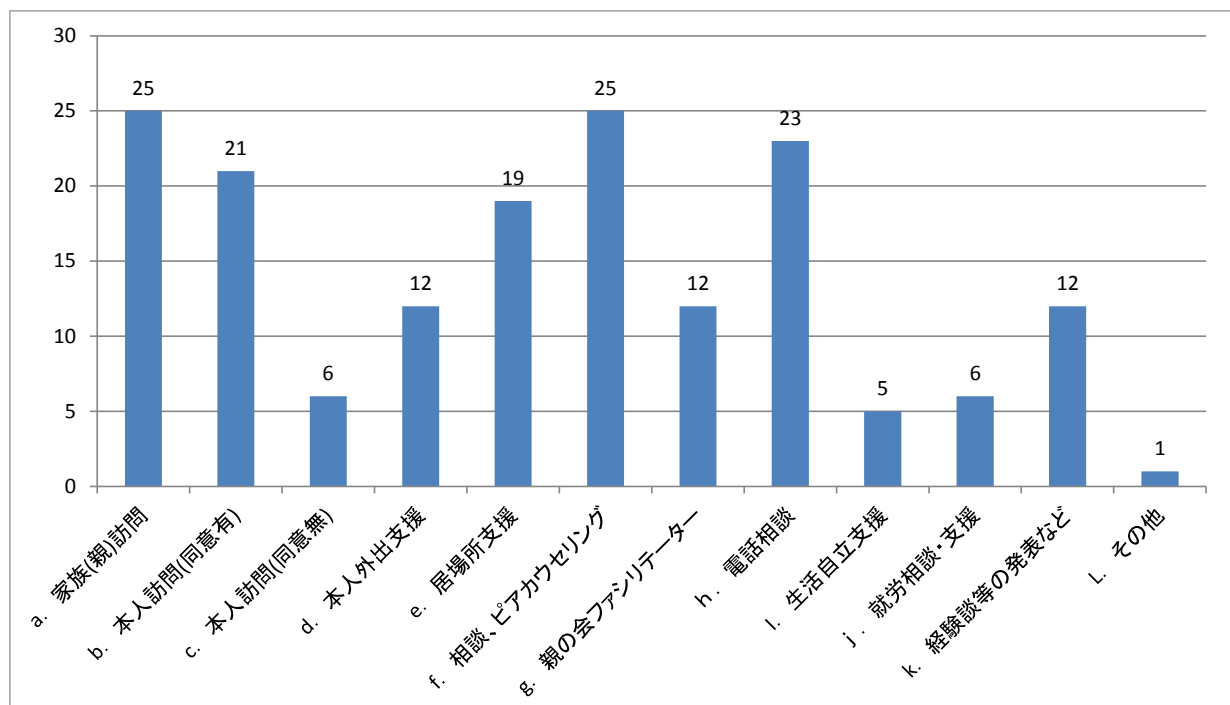
図①-2 研修受講後に取り組んだピアサポート活動

3) ピアサポーター認定後に取り組んでみたい活動(全て)にチェックしてください。

※ピアサポーター認定は、後述する「フォローアップ研修」終了後に行われる。

表①-3 認定後に取り組んでみたいピアサポータ活動

選択式質問項目	回答数	% (n=50)
a. 家族(親)訪問	25	50%
b. 本人訪問(同意有)	21	42%
c. 本人訪問(同意無)	6	12%
d. 本人外出支援	12	24%
e. 居場所支援	19	38%
f. 親の会、茶話会等での相談、ピアカウンセリング	25	50%
g. 親の会等でのファシリテーター	12	24%
h. 電話相談	23	46%
I. 生活自立支援	5	10%
j. (中間的)就労相談・支援	6	12%
k. 経験談等の発表など	12	24%
L. その他	1	2%
合計数 (一人平均)	166	(3.32)



図①-3 認定後に取り組んでみたいピアサポータ活動

。

【アンケート結果1～3の考察～ピアサポーター活動内容の変化について～】

1) 研修受講前の結果について

・ P 37、表①-1、図①-1 が示す通り、研修受講前に行われていたピアサポーター活動の中で最も多かったものは「親の会、茶話会等での相談、ピアカウンセリング」(74%)であった。次いで、「居場所支援」(52%)、「家族(親)訪問」「親の会等でのファシリテーター」(42%)となっている。親の会での主活動が、親同士が悩みを相談し合う「ピアカウンセリング」であることが示されたといえる。

・ 平均で見ると、一人当たり、およそ 4 種類のピアサポート活動を実践してきたことがわかる。今まで親の会で実施していたことが、即ちピアサポート活動であったと言えるだろう。

2) 研修受講後の結果について

・ P 38、表①-2、図①-2 が示す通り、研修受講後に行われたピアサポーター活動の中で最も多かったものは「親の会、茶話会等での相談、ピアカウンセリング」(64%)であった。次いで、「親の会等でのファシリテーター」(44%)、「居場所支援」(40%)となっている。研修受講前よりも、「親の会でのファシリテーター」を実践された人が若干増えている。(42%→44%)養成研修受講後に、体験ワークを持ち帰って実施するなど、親の会を牽引する役割(進行役、促進役、会全体をコーディネーターする役割)を担い始めていると考えられる。

・ 平均で見ると、実践期間(約 2 か月半の間)に、一人当たり、およそ 2.76 種類のピアサポート活動を実践していたことがわかる。

3) 認定後の結果について

※「認定後」というのは、ピアサポーター(家族会連合会認定)後を指す。

・ P 39、表①-3、図①-3 が示す通り、認定後に実践したいピアサポーター活動の中で最も多かったものは、「家族(親)訪問」(50%)と「親の会でのピアカウンセリング」(50%)となった。次いで「電話相談」(46%)、「本人訪問(同意有)」(42%)であった。

・ 第三者の風として家族(親)への訪問支援は、半数の方が行ってみようと考えている。今後、親の会での主活動に、ピアカウンセリングと併行して、(家族への)訪問支援が増えていくことが予想されるだろう。

・ 「電話相談」が 46%と高い値を示しているのは、居場所等にはまだ出られない本人支援の一つの選択肢として期待されていることが考えられる。

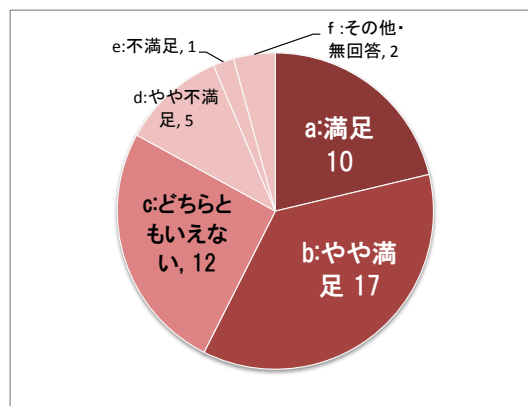
【アンケート結果4～8

～ピアサポーター活動の満足度、活動後の変化(効果)について～】

4) 今回のピアサポーター活動に対する、あなたの満足度はどの位だったと思いますか？

表②-4 活動に対するサポーター自身の満足度

選択項目	回答数	% (n=47)
a:満足	10	21%
b:やや満足	17	36%
c:どちらともいえない	12	26%
d:やや不満足	5	11%
e:不満足	1	2%
f:その他・無回答	2	4%
合計数	47	

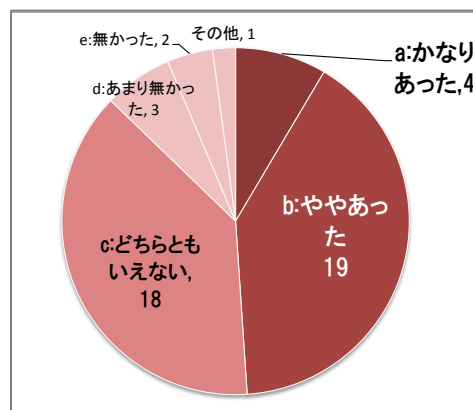


上記の結果から、自らのピアサポーター活動に満足感を持つことのできた方(「満足」、「やや満足」)は、57%に昇り、半数を超えた。過半数の参加者は、ピアサポーター活動に肯定的に取り組めたと言えるだろう。また次の5)の回答から、サポーター活動の満足度は、サポートした相手から変化(の兆し)を感じられたかどうかにも関わりが大きいと考えられる。

5) ピアサポーター活動を行った後の、本人及び家族における変化はありましたか？

表②-5 活動後の本人及び家族の変化

選択項目	回答数	% (n=47)
a:かなりあった	4	9%
b:ややあった	19	40%
c:どちらともいえない	18	38%
d:あまり無かった	3	6%
e:無かった	2	4%
その他	1	2%
合計数	47	



上記の結果から、ピアサポーター活動後に本人及び家族の変化を感じた(「かなり」、「やや」)は、49%に昇った。ピアサポーター活動のほぼ半数については、2回の実践活動の中で、何等かの変化(の兆し)を導き出したと言えるだろう。変化があったと回答した23名のピアサポーターからの具体的な変化の内容は以下6)のとおりである。

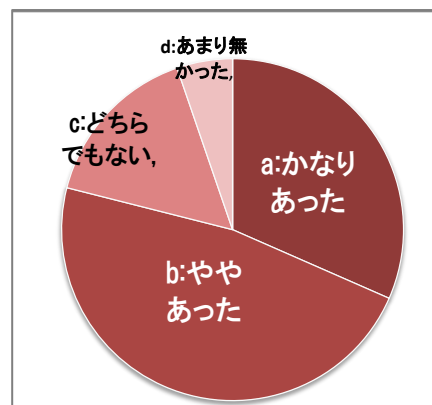
6) 変化があった方に伺います。どのような変化がありましたか？

- ・ 本人が部屋に入れてくれた。
- ・ 自分の子どもが良くなった（彼女が出来た）。
- ・ 兄弟姉妹の居場所が出来たこと。兄弟姉妹の会の仲間に支えられたおかげで、何年も会っていない兄弟に会うことが出来た。
- ・ 親の会でお話しの相手をする事で、明るい笑を親の方々に見せることができ、帰ってもらえた。
- ・ 当事者への訪問に、別の当事者を連れて行ったら、「会いに来られる立場から、会いに行く立場」に変化した。「自信が持てた」と話してくれました。
- ・ 親子ミーティングを4回行いましたが、その後、3名の当事者が、中垣内先生の受診につながりました。
- ・ 当事者に向けてのポジティブなコミュニケーションを努める意識が親に芽生えた。
- ・ シーツを使ったひきこもり体験をした参加者（家族）から良かったとの声をいただきました。これから本人への対応に活かしていきたいとのことでした。
- ・ 訪問をきっかけに、家族と食事をするようになった。（家族に対して、一方的に自分の言いたいことだけ言うことは変わらないようですが。）
- ・ 親が明るくなった。
- ・ 当事者が個別相談に来るようになった。
- ・ ひきこもり本人の状態が良くなり、親との関係が改善した。
- ・ アルバイトに結びついて、1か月半続いている。
- ・ 就職に繋がった。
- ・ 悩み苦しみを聴くことで、当事者本人が気持的に、楽になれた。苦しいときにいつでも話を聞いてもらえることで、安心感を持ててもらえた。
- ・ 親が子供だけに意識が行っていたのが、最近は自分のこと、生き方に関心が持てて来ているようです。
- ・ 本人・親ともに支援機関につながりました。
- ・ 本人が非正規労働に行くようになった。
- ・ 本人が今、自分にとって必要な支援を受けることが出来るように動きだした。
- ・ 当事者の活動範囲が少し広がった。
- ・ ひきこもり当事者の気持ちが、親にも少し理解できたようで、これからの接し方が変わるように見えた。
- ・ 一回目、二回目とやっていくうちに、（親の）本人への立ち位置が変わった。

7) サポーター活動の際、あなた自身の経験(ピアという立場)が役立ったことはありますか？

表②-7 活動後の本人及び家族の変化

選択項目	回答数	% (n=39)
a:かなりあった	12	31%
b:ややあった	19	49%
c:どちらでもない	6	15%
d:あまり無かった	2	5%
e:まったく無かった	0	0%
合計数	39	



上記の結果から、ピアサポーター活動の際、本人及び家族自身の経験（ピアとしての立場）が役立ったと感じた（「かなり」、「やや」）のは、80%に昇った。8割の人がピアサポーター活動の際、経験者という立場が有効だったと感じていたと言える。具体的にどのような点で役立ったか、下記に自由回答の記述を転記する。

8) ピアの立場が少しでも役立った方は、どのような場面でどのように役立ったでしょうか。

【家族ピアの立場 親→親】

- ・父親として、息子が19年間ひきこもったこと、3回、回復したりしていたこと、いろんな所へ出向いたこと等が、悩んでいる方に自分の経験として伝えられる。
- ・自分の考え、方法を押し付けるのではなく、話を聞くこと、自分の子どもの話をすることにより、相手との間に信頼感を得ることができた。
- ・ひきこもり当事者の親だからこそ、理解できる部分があった。
- ・自分の息子のステップアップの仕方 支援機関利用したの紹介など実際の話をすることで安心される方もいます。
- ・親の気持ち、つらさ、苦しさ、息詰まりなどがよくわかり親身になれたと思う。
- ・自分の経験、困っていることなどを思い起こす。相談者に自然と共感できる。
- ・焦る気持ちは、親であればよく理解できるが、少し焦りすぎてる状態を落ちつかせてあげたいと思った。
- ・ひきこもり当事者の親であるが、当事者ではない子ども(妹2人)も育ててきたので、ピアサポートの場面ではどんな場合でも役立っていないと思ったことはない。

【当事者ピアの立場 当事者→本人】

- ・私自身、大学中退したり、ニート状態になったこともあります。個人の体験は、個別的に捉えるようにしているので、直接的に役に立つとは、思わないことが多いのですが、ピアという立場で支援すると、対象者のガードがややゆるむように感じます。

- ・当事者の経験が、親御さんに理解を深める手助けになったと伺いました。
- ・今回、訪問相談を2度しましたが、30歳男性、67歳父 自分の経験により、絶対に会えないと思っていた、それが事実だったこと。
- ・当事者だからこそ理解ができる。
- ・精神障害者の対応について。
- ・当事者のグループミーティングに参加した時、自分の体験を話してみた。その後、数人の子から励ましの手紙や言葉をもらい、自由に話せるような親しい関係になっていった。

【当事者ピアの立場 当事者→親】

- ・親が子どもの気持ちが理解できないと困っておられたが、私自身の体験からそのお子さんの気持ちが、とても理解できたので、私自身の当時の気持ちをお話した。
- ・相手が親や社会に抱えている不満や怒りがある場合、こちらがそれに全面的に肯定出来たり、共感出来たりするわけではないが、その怒りや不満は理解できる。こちらでも当事者だということと多少相手の気がやわらぐ。
- ・自分の経験が活かされて当事者の親に、「この場合はこういう風に思ったりしています。」等と伝えられた
- ・当事者の気持ちが何となく解る、子どもの気持ちを代弁できる。

【ピアという立場からの共感性、理解の得やすさ】

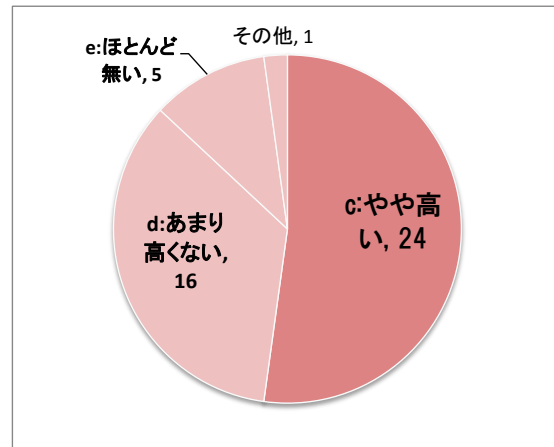
- ・話題を創りやすい。
- ・親の会の月例会でアピール出来た。
- ・困ったことや悩み、不安などメンタル面で共感することが出来、深く関わる事が出来た。
- ・すぐに共感をえられ信頼関係を築ける。お話しを進んでしていただいたと思う。
- ・初めて話す際、自分の経験を話すと打ちとけやすい場合もあった。
- ・同じような経験の中から私はそういう場合、〇〇というやり方をしたとか、〇〇という捉え方をしたとか、本人の心の内は、〇〇なんだよねーとか、話すことで、前向きになったという言葉聞いたことがありました。
- ・自分自身が経験者であったり、家族の方と直接関わっているということで、当事者や家族の方も心を開いてくれる場合も多い。

【アンケート結果9、10～ピアサポーター活動におけるストレスについて～】

9) 今回のピアサポーター活動に対する、あなたのストレス度はどの位だったと思いますか？

表③-9 ピアサポーター活動時のストレス度

選択項目	回答数	% (n=46)
a:高い	0	0%
b:かなり高い	0	0%
c:やや高い	24	52%
d:あまり高くない	16	35%
e:ほとんど無い	5	11%
その他	1	2%
合計数	46	



上記の結果から、ピアサポーター活動時に感じるストレス度は、半数の 52%が「やや高い」と回答したものの、ストレスが「高い」、「かなり高い」と感じた者は 0%であった。このことから、活動時に若干のストレスはあったものの、大き過ぎるストレス（負担）には至らなかったと言える。

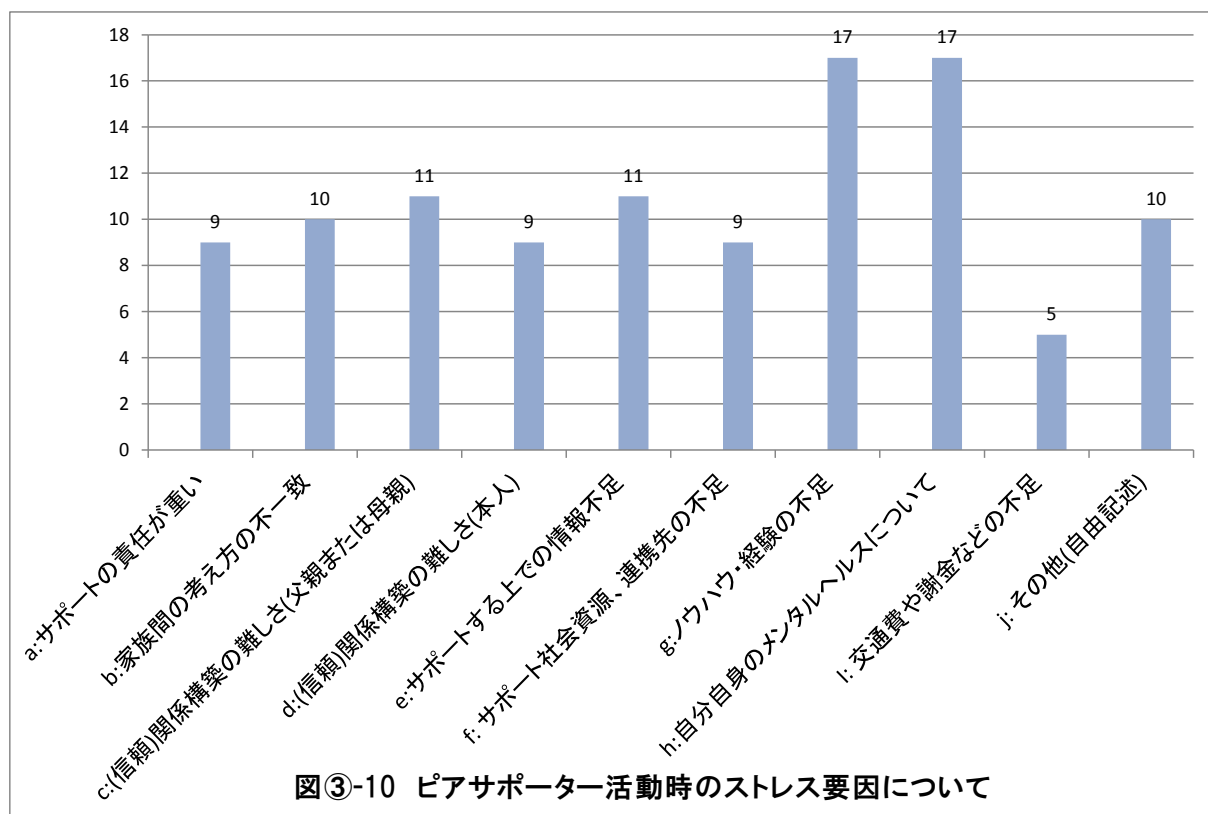
また、残りの半数近くの者は、「あまり高くない」35%、「ほとんど無い」11%と回答しており、ストレスの自己対処が行えているものと考えられる。

「やや高い」と回答した 24 名のストレス要因は、以下 10) の結果のとおりである。

10) 少しでもストレスを感じた方に伺います。ストレスの要因としてどのようなことが考えられますか？(複数可)

表③-10 ピアサポーター活動時のストレス要因について

選択項目	回答数	% (n=24)
a:サポートの責任が重い	9	38%
b:家族間の考え方の不一致	10	42%
c:(信頼)関係構築の難しさ(父親または母親)	11	46%
d:(信頼)関係構築の難しさ(本人)	9	38%
e:サポートする上での情報不足	11	46%
f:サポート社会資源、連携先の不足	9	38%
g:ノウハウ・経験の不足	17	71%
h:自分自身のメンタルヘルスについて	17	71%
I: 交通費や謝金などの不足	5	21%
j: その他(自由記述)	10	42%
合計数 (平均)	108 (4.5)	



P 45、表③-10、図③-10 のとおり、ストレス要因は多岐に渡っている。最も高かったものは、「ノウハウ・経験の不足」(71%)と、「自分自身のメンタルヘルスについて」(71%)であった。また、一人あたりのストレス要因の平均は、4.5 個であり、ストレスを感じる人にとっては、複数のストレス要因を同時に抱え込みやすい傾向が考えられる。以下、自由回答を転記する。

【ノウハウ・経験の不足】

- ・ ひきこもりサポートを始めて日が浅いので、勉強することが沢山あります。
- ・ 時間を惜しまず、前向きに取り組んでいきたい。

【サポート資源の不足】

- ・ 医療的視点での指導、指摘を受けたかったが、つながりを得ることが出来なかった。

【スーパーバイザーの不足】

- ・ 困難事例の際にスーパービジョンを受けられない（人材不足）時。

【ピアという立場だからこその難しさ】

- ・ ピアサポートをすることは、会の仲間と同じなのに、支援者として、親や本人が、特別視されて困った。
- ・ 私は、親として、ピアの立場と福祉専門職としての立場があり、時に両者にはさまれ、ストレスは大きいものがあります。

【その他：親の会運営に関するもの】

- ・ 会の運営上の人間関係。他職員との感覚の違いのストレス。

【アンケート結果11～ピアサポーター活動頻度について～】

11) あなたがピアサポーター活動に取り組む頻度は、どのくらいが適切だと思いますか？

表④-11 ピアサポーター活動頻度について

①月ごと	回答数	% (n=46)
1日～5日以内	25	54%
5日以上	15	33%
②時間(1回あたり)	回答数	% (n=46)
1時間程度	9	20%
1時間以上	12	24%
その他	3	6%
無記入	3	6%
現在検討中	1	2%
ケースバイケース	1	2%

上記の結果から、ピアサポーター活動の頻度として、一カ月に1日～5日以内が適切だと感じている人が以上（54％）に昇った。

また、1回あたりのサポート時間は、1時間程度が適切だと感じている人20％、1時間以上が24％であった。

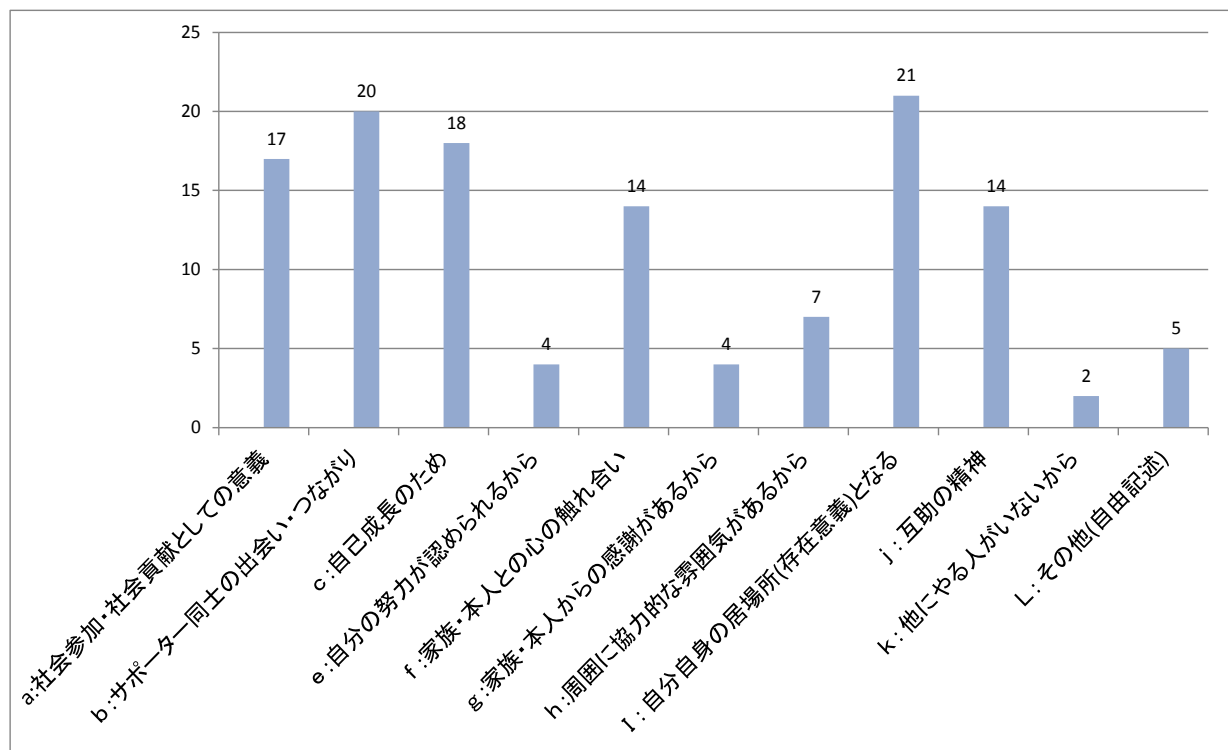
親の会での毎月の定例会を含めた、月数回のピアサポーター活動であれば、参加者にとって続けやすいペースであると考えられる。

【アンケート結果12～ピアサポーター活動継続の理由、モチベーションについて～】

12) 今後もピアサポーター活動を続けていきたいと思う理由について、チェックを入れてください。(複数可)

表⑤-12 ピアサポーター活動継続の理由について

選択項目	回答数	% (n=47)
a: 社会参加・社会貢献としての意義を感じる	17	36%
b: サポーター同士の出会い・つながり	20	43%
c: 自己成長のため	18	38%
e: 自分の努力が認められるから	4	9%
f: 家族・本人との心の触れ合いがあるから	14	30%
g: 家族・本人からの感謝があるから	4	9%
h: 周囲に協力的な雰囲気があるから	7	15%
I: 活動自体が自分自身の居場所(存在意義)となる	21	45%
j: 互助の精神	14	30%
k: 他にやる人がいないから	2	4%
L: その他(自由記述)	5	11%
合計数 (平均)	126 (2.7)	



図⑤-12 ピアサポーター活動継続の理由について

上記の結果から、ピアサポーター活動継続の理由、動機付けとして最も高かったものは「活動自体が自分自身の居場所(存在意義)となる」(45%)、次いで、「サポーター同士の出会い、つながり」(43%)であった。以下、自由回答を転記する。

＜ピアサポーター活動の継続理由～自由回答～＞

- ・ 家族会を通じて、親は社会につながるができる。これがなければ親も社会から断絶し、孤立してしまう可能性がある。
- ・ 本心を言うと上記の選択肢すべてに当てはまります。
- ・ ひきこもりの子を抱えたからこそ出会えた人がいる。そんな自分だからこそ出来ることがある。今できることを続けていきたいと思います。
- ・ 私自身が多くの方の支援があったからこそ、ここまでやってこられた。感謝のお返しをしたい。
- ・ 問題に対して、既存サービスよりも迅速に動けると思っているから。
- ・ 家庭の中に潜在している問題をアウトリーチによって見つけ出しやすい。
- ・ ピアサポーターという新しい職業の創出につなげたい。若者を雇用したい
- ・ 苦しい思いをしている人のほんの少しの助けになればと思う。
- ・ ひきこもったことは、正直後悔していますが、その経験を無駄に終わらせたくないから。
- ・ 布団をかぶって動かない本人の横にただ黙ってすわっていた時間は、コチコチと刻む時計の音に身を委ねて、わたしへの自問自答を繰り返した、不思議な(得難い)経験でした。
- ・ ひきこもりの問題への理解と支援を深めたい。
- ・ 当事者が、経験に研修を加えて、サポーターになることが大切だと思う
- ・ 当事者の事を一番理解しているのは当事者だ、と感じている。

【アンケート結果4～12の考察～ピアサポーター活動の特徴・有効性について～】

アンケート結果（P41-49）から、ピアサポーター活動の取り組みの特徴について、自由回答記述も含めて考察したい。

- （１）サポートした相手の変化（の兆し）を感じる力（P41-42）
 - （２）ピアサポーター活動に対するモチベーションの高さ（P48-49）
 - （３）ピアサポーター活動のストレス要因について（P45-46）
 - （４）ピアという立場が役立つ実感（P43-44）
-

（１）サポートした相手の変化（の兆し）を感じる力

P41、表②-5 から、ピアサポーター活動後に本人及び家族の変化を感じたのはおよそ半数（49％）だったが、変化の内容を見ると（自由記述 P42）、「就職」などの大きな変化の他に、「親が明るくなった」、「当事者の活動範囲が少し広がった」などの小さな変化に対する記述も目立つ。

これは、ピアサポーターが、家族、本人の小さな変化を感じ取る視点を持ち、親の会における地道なサポートを重ねてきていることを示すものだろう。ひきこもり支援には時間がかかること、行きつ戻りつしながらも、あきらめない、焦らないことを実体験として解っているからこそその視点である。

どんな小さな変化にも、次回に繋げる糧として、肯定的に（プラスに）感じ取れる力は、ピアサポーターにとって大切な要素と言えるだろう。

（２）ピアサポーター活動に対するモチベーションの高さ

表⑤-12（P48）及び自由回答（P49）から、参加者のピアサポーター活動に対するモチベーションの高さとその要因が読み取れる。

継続理由で最も高ったのは、「活動自体が自分自身の居場所（存在意義）となる」（45％）であり、自由回答（P49）には、「家族会を通じて、親は社会につながる事ができる。これがなければ、親も社会から断絶し孤立してしまう可能性がある」とある。これは、ピアサポーターの活動母体である親の会が、社会参加に通じる必要不可欠な場所であると共に、親の会が自分自身の居場所（存在意義）となっていることが言えるだろう。

継続理由として次に高ったものは、「サポーター同士の出会い、つながり」（43％）であった。自由回答（P49）には、「ひきこもりの子を抱えたからこそ出会えた人がある」、「私自身が多くの方の支援があったからこそ、ここまでやってこられた」とあり、人との出会い、つながりを、無くてはならなかったものだった、「仲間＝ピア」で支え合う大切さを実体験として持っている。本研修でのサポーター同士の出会いや繋がりも、

志を同じくする大切な仲間＝ピアの繋がりとなって、モチベーションの高さを生んでいると思われる。

継続理由として3番目に高かったのは「自己成長のため」(38%)だったが、受け身や義務感ではなく、自らが主体的にピアサポーター活動に取り組んでいきたいとする意識（自己成長への希求）が伺える。自由回答(P49)に「経験に研修を加えて、サポーターになることが大切と思う」とあるように、ピアサポーター活動への向上心が、モチベーションの高さに繋がっていると言えるだろう。

(3) ピアサポーター活動のストレス要因について

ストレスを感じているのは全体の半数であったが、その要因として、「ノウハウ・経験の不足」と、「自分自身のメンタルヘルスについて」についての不安を感じていることがわかった。サポート資源、スーパーバイザーの不足も挙げられた。

「ノウハウ・経験の不足」からくるストレスについては、親の会での活動歴の長さによっても変わってくるかもしれないが、本研修では、活動年数の調査を行わなかったため、相関があるかどうかは不明である。

メンタルヘルスの維持については、ストレスを抱え込みすぎないような生活と、両立できる範囲での無理のない活動頻度（月1回～）、そして、ストレスを感じたとき、困ったときのスーパーバイズ等の体制づくりが必要だろう。このテーマは、情報共有の仕組みづくりと共に、後述するフォローアップ研修での「ピアサポーターの自己管理、セルフケアに関するテーマ」(P64)での重要な検討課題ともなっている。

(4) ピアという立場が役立つ実感

サポーター活動の際、ピアという立場が役立ったかどうかに関して尋ねたところ、全体の80%の人が「役立った」と回答した(P43、表②-7)。この要因について考察する。

①ピアという立場は、当事者と当該家族という二つの立場があるが、そのどちらにも共通して言えるのは、本人も家族も「ひきこもり」という状態に向き合い、その痛みや苦しみを味わってきているという紛れもない事実である。個々の背景は異なっても、ひきこもりという状態がもたらす、当事者が抱える言葉にならない苦しみ、家族の不安や息詰まり感についての理解、共感は得やすいと言えるだろう。

②ピアという立場で接すると、多少なりとも相手のガード（対人不安や不信）が和らぐことも多い。他者から傷つけられることを恐れている当事者にとって、「同じ経験をしている者なら…」と、ほんの少しでも警戒心を緩めてくれる可能性は高いと言えるだろう。特に不安感、不信感の高くなっている当事者や家族の場合、経験者の言葉（声掛け）になら耳を貸してくれる可能性は高いと思われる。

支援という縦の関係ではなく、共通の仲間であるという「横のつながり」が、最初の安心感を共有するための有効な条件となるだろう。

③ピアサポーター自身の体験も有効である。悩み苦しみを、時間をかけながら螺旋を描くように一步一步乗り越えてきた「今」の姿に触れることは、不安を抱える家族、当事者にとって、回復への希望と勇気を与えるひとつのモデルともなっていくだろう。

第 3 部

フォローアップ研修

1. 研修実施概要

＜実施目的＞

ピアサポーター活動体験の共有、対応方法などの検討（グループスーパービジョン）により、自分のサポート活動を整理し、他のケースを聴くことで、客観的な視点を養っていく。また、ピアサポーターとして、今の自分にできることは何かを確認する。

＜研修対象者(参加者)について＞

ひきこもりピアサポーター養成研修（11月に実施した合宿研修）の受講者で、且つ、ピアサポーター活動を2回実施した方を対象とした。また、事前に「ピアサポーター活動記録票」（P94、資料3）の提出をお願いし、募集チラシ（P97、資料5）を配布した。なお、フォローアップ研修受講は、ピアサポーター（家族会連合会）認定の必要条件となっていることを事前に周知し徹底した。（P7参照）。

その結果、全国19の支部から48名（男性25名、女性23名＝当事者15名、家族33名）がフォローアップ研修に参加し、不参加は2名だった。

＜実施日について＞

予定実施日の2月9日は、関東地方の記録的大雪による交通機関の乱れにより、参加できない受講者が相次いだ。その対策として研修補講日を設け、希望者48名全員が参加できるよう日程調整を行った。

- ①第一回：平成26年2月9日（39名参加）
- ②第二回：平成26年2月22日（7名参加）
- ③第三回：平成26年3月12日（2名参加）

＜グループ検討の進め方＞

- ①事前提出された活動記録内容に基づきグループ分け（6～7名）を行った。
- ②各グループには、スーパーバイザー及びファシリテーターとして、養成研修参加の講師が各1名ずつ入った。
- ③検討時間は、前半70分、後半70分の2回に分けた。検討内容の記録者と発表者を予め決めた後に、検討を開始した。
- ④検討内容として、ピアサポーター活動時の「困ったこと」等を話し合い、ピアサポーター活動を行う上での課題（テーマ）を1つ～3つまでに絞った。その後、挙げた課題について、どう対応していけばいいかを、グループ全体で討議した。
- ⑤検討後、全体での課題の共有（シェアリング）として、各グループの発表者、講師が各2分間の発表を行った。



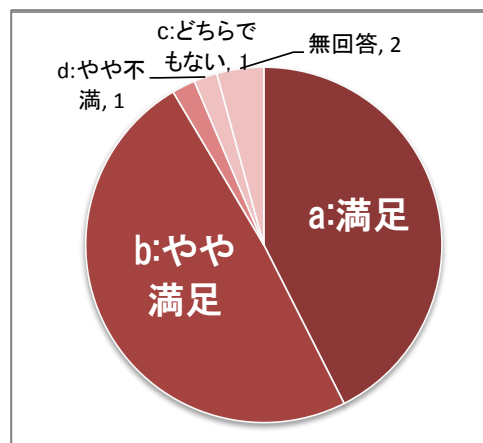
2. 研修アンケート結果

フォローアップ研修終了後にアンケート(P98、資料 6)に記入をお願いした。結果は以下のとおりである。

1) フォローアップ研修内容の満足度について

表1) 研修内容の満足度について

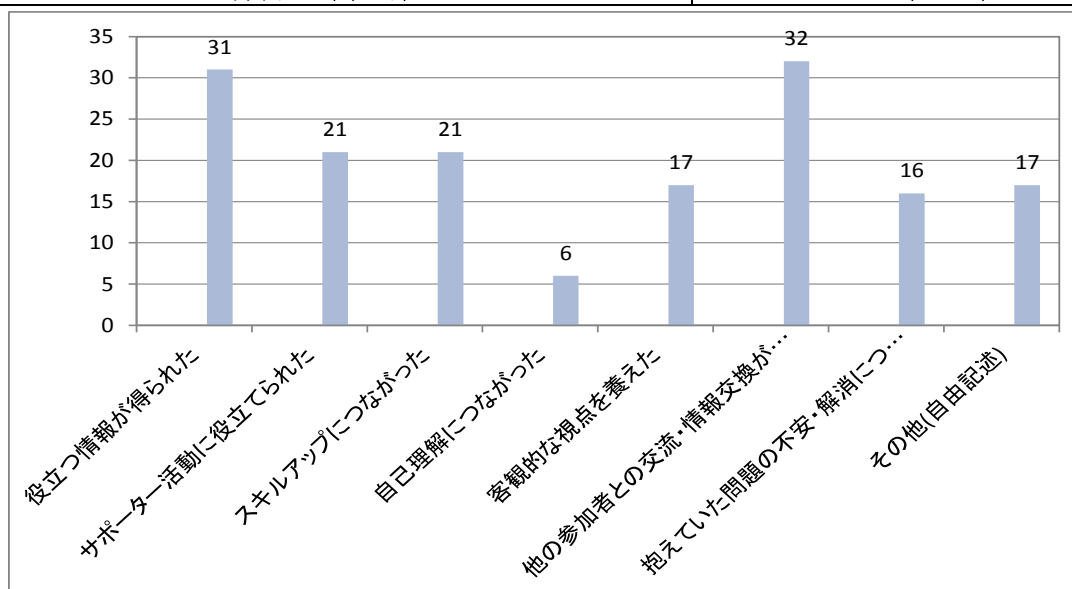
選択項目	回答数	% (n=47)
a:満足	20	43%
b:やや満足	23	49%
c:どちらでもない	1	2%
d:やや不満	1	2%
e:不満足	0	0%
無回答	2	4%
合計	47	



2) 研修で良かった点について

表2) 研修で良かった点について

選択項目	回答数	% (n=47)
役立つ情報が得られた	31	66%
日ごろのサポーター活動に役立てられた	21	45%
スキルアップにつながった	21	45%
自己理解につながった	6	13%
客観的な視点を養えた	17	36%
他の参加者との交流・情報交換ができた	32	68%
抱えていた問題の不安・解消につながった	16	34%
その他(自由記述)	17	36%
合計 (平均)	161 (3.42)	



【アンケート結果1、2、3:満足度、良かった点、感想(自由回答)について】

表1)の結果により、フォローアップ研修に満足(「満足」、「やや満足」)を感じた方は、92%に昇った。「この形式の研修を続けていくことが大切」、「定期的に交流会や研修を行ってほしいと思わせるほど充実していた」など、肯定的な意見が多数あった。

表2)の結果により、フォローアップ研修で最も良かった点として、「他の参加者との交流・情報交換ができた」(68%)、次いで「役立つ情報が得られた」(66%)ということが示された。

また、「抱えていた問題の不安、解消につながった」参加者も34%に昇った。自由回答(下記)の内容からも、グループ検討形式の研修の利点として、「情報交換、ノウハウの共有」と、「交流、支え合い、エンパワメント」の、大きく分けて、2つのメリットが実感されたと言えるだろう。

グループ検討形式の研修によって、受講者により自発的で積極的な意識が生まれたと共に、活発な情報交換と講師の助言フォローによって、十分に有効な成果を挙げられたものと思われる。

<研修の感想(自由回答)より転記>

【情報交換、ノウハウの共有】

- ・各地の親の会の色々な工夫が聞けて、勉強になりました。
- ・具体的なノウハウを教えていただきすぐに役立つ。
- ・ちょっとした困り感なども丁寧に聞いてくださり、また答えてくださることに、同じ親としても、暖かみを感じました。
- ・全国規模での交流が楽しかった。
- ・地域でも広く、サポーター活動を実施する方法を理解できた。
- ・社会資源の活用方法を話しあえたこと。
- ・牟田氏の話が参考になった。適応する場が国を超えてあるということを発信したい。
- ・親の会で、クリスマスカードを送っているお話しや、元当事者が趣味の写真をもって、訪問している方の話など役立つ情報であった。
- ・具体的な提案があり、やってみたいと思えた。
- ・色々な解決策、視点の捉え方を学べてよかった。
- ・多勢が集まれば、知恵も湧く。全国勢の力はすごいと思う。

【交流、支え合い、エンパワメント】

- ・同じ悩みを各々の会の方が、感じていることがわかり、心理的感情的に救われた。
- ・定例会のマンネリ化等同じ悩みを抱えていることが分かって安心した。
- ・自分の問題点を言えたこと、聴いてもらえたこと。
- ・悩んでいる事柄が共通していることがわかって、力づけられた。
- ・みんな試行錯誤しながら支援しているんだと、同じ姿勢を見られて有意義だった。
- ・活発な発言、それに対する意見やコメントがあり、刺激的でよかった。
- ・自分も頑張ろうと思いました。
- ・横のつながりをもっと持つこと。人とのつながりが、自分の意識を高める。
- ・自分たちの持っている体験が財産、という言葉に気づかされました。

【問題・不安の解消】

- ・疑問点がはっきりして、解決した所がある。
 - ・具体的に疑問点を教示していただき、大変参考になった。
 - ・定例会の親の会のあり方や内容などを色々な角度から他の親の会から聴くことができ、マナー化した現在のあり方の幅を少しだけ広げることができました。
 - ・他の方の意見を共有でき自分の疑問点もすっきり解消され、今後のピアサポーターとしてのやり方に活かしていきたい。
-

【アンケート結果4:フォローアップ研修に関する要望について】

自由回答形式（下記）の要望から、ピアサポーター活動継続のためには、交流を含めたフォローアップ研修の充実と、スーパービジョン体制の確立が求められていると言えるだろう。

【研修環境、研修時間について】

- ・時間的に短く、もっと1つの問題をじっくり検討したかった。
- ・全グループがひとつの部屋で会話していたので、グループの話が聞きづらかった。
- ・もう少し近場でブロック単位での研修にしていいただければ助かります。
- ・今後は、分散型の研修となると思うが、時に全国規模の集いが必要である。
- ・遠方なので、旅費を配慮していただきたいと思う。
- ・当事者の参加が少ない。親の発言力の強さに当事者がのみこまれてしまう。
- ・当事者と親との知識の差が大きいので、グループ分けに配慮してほしい。

【研修頻度について】

- ・（認定）更新時に本日のようなグループワークを含む研修をお願いしたい。
- ・年に1回の研修にしてほしい。
- ・年1年で、2回くらい1泊2日くらいの日程で、行ってください。
- ・全国中を集めるのであれば1泊研修に。もっと内容が深められたと思う。
- ・自分たちが抱えている問題を広い視点からのそれぞれなりの解決にもっていけるように年何回か、このような研修があると助かります。

【研修内容について】

- ・前を向いて聴く講義でなく、対面で疑問質問を出し意見を聞き発言できる形式。
- ・研修後に交流機会を作ってほしい。交流会や研修のプログラムの充実。
- ・組織運営に関して意見交換もしたい。
- ・ピアサポーターの実体験を沢山お聞きしたい。
- ・いろいろなワークを学びたい。
- ・具体的な事例、困難事例検討について、検討していく時間が多くあればと思う。
- ・活動していく中で、次々と予期しないことが起きるのでスーパービジョンを続けていただきたい。

3. 検討課題（テーマ）と改善策

フォローアップ研修のグループ検討（前半・後半）を通じて、ピアサポーター活動における課題、対応策について、下記のテーマが出された。それぞれのテーマについての課題と対応策をまとめて記載する。

<検討課題となった主なテーマ>

1. 事例検討を中心としたテーマ

- 1) 葛藤の多い家族への関わり方（夫婦間）
- 2) 困難事例への対処方法
- 3) 訪問サポートにおける課題、関わり方

2. 組織運営、連携、支援体制に関するテーマ

- 1) 家族会（月例会）の進め方、活性化の方法
- 2) 支援体制を広めていくための課題

3. ピアサポーターの自己管理、セルフケアに関するテーマ

- 1) 家族・本人との距離の取り方について
- 2) サポーター自身のセルフケアについて
- 3) ピアサポーターをサポートするシステム作り

4. ピアサポーターのあり方に関するテーマ

- 1) ピアサポーターの役割
- 2) ピアサポーターを続けていく上で大切なこと

1. 事例検討を中心としたテーマ

1) 葛藤の多い家族への関わり方（夫婦間）

<直面する課題>

- ・ 家族内の葛藤状態が解消されないため、家族及び本人に変化が見られない。
- ・ 家族だけで抱え込んでしまい、問題の長期化、孤立化を招く。

<背景要因>

- ・ ひきこもりに対する父母間（夫婦間）の理解や取り組みの相違。
- ・ 夫が家族会を認めず全て妻任せ（逆に夫を責め、ひきこもりに向き合えない妻）。
- ・ 夫婦で家族会に参加すると、夫の前では妻は自由に話せない。
- ・ 親の価値観の硬直化（世間体を重んじる傾向、働かざるもの食うべからず）。
- ・ 障害を認められない、子どもの現状を受け止められない親。
- ・ 世代間のギャップなど（70～80代の年齢層の高い親）。

<対応方法>

- ・ 親の葛藤状態の理解する（昔ながらの価値観から抜け出せないでいる心情など）。
- ・ 価値観が固まっている人の話は、基本的に聞きっぱなしでよい。意見は挟まない。
- ・ 夫婦の葛藤状態は、まず辛い気持ちを受け止め、共感を持って聴く。
- ・ 気持ちが落ち着いたところで、夫婦一致の役割の大きな意味を伝える（本人の回復にとって良いということ）。
- ・ 障害への理解を伝える。障害を認めることで親も子も楽になり、生きやすさを掴んでいけること（具体的ケース等）を伝えていくこと。
- ・ 親の会参加の場合は、別のグループにする等の配慮もいる。
- ・ 忙しい父親達に、定年後の社会参加として活動してもらえよう、夜の飲み会等を企画している。
- ・ 親（家族）に定例学習会（母親の会、おやじの会）の参加や、楽しいこと（夫婦参加できる季節行事やレクリエーション、趣味の場など）を持つことを通じて、夫婦のコミュニケーション回復の場づくり、きっかけ作りを提供していく。
- ・ 世代間ギャップの場合は、学習会など年齢層や価値観の異なる親と一緒に集まり互いの話を聴くことで、自分とは異なる価値観への理解を深めるきっかけとなる。

2) 困難事例への対処方法

<家族内で問題が重複している場合>

●家族（両親のどちらかや兄弟）が病気を抱えているケース

→ 相談者（親）が複数の家族の世話を一人で背負っている場合は、その親自身の気持ちや負担を受け止めながら、継続的にサポートし続けることが大切。
家族に精神疾患を抱えている者がいれば、保健所とも連携する。

●親・当事者自身が別の課題(貧困/低所得/借金、介護等)を抱えている場合

(例) 40代後半女性(精神障害2級)。離婚後、パチンコ・アルコール・買い物依存。借金有。持ち家処分。

→社会福祉協議会に相談してはどうか。各サービスへつながるようにコーディネートするのもピアサポーターの役割。サポーターが、子(当事者)と親(家族)の橋渡しとなり、課題の交通整理をし、適切な支援機関等つないでいく。ピアサポーター自身も、行政サービスを良く学ぶ必要がある。

<親子間の会話が無い(無言状態) ケース>

→親を支え、親に安心感を与えること。親に気持ちのゆとりが出てきたら、楽しむことをする。家庭内で楽しいイベントの実施、クリスマス会等。

<大人の発達障害を持つケース>

→発達障害もいろいろあり、一言では言えない。セカンドオピニオンも必要。

また、子どもの発達障害に比べて、大人の発達障害については認知度が低い。行政等の発達障害の学習会でも、現状の理解低い場合がある。サポーター自身が、発達障害や自閉症スペクトラムについて勉強する必要がある。苦手なことよりも、得意なところに目を向け、伸ばしていくことの大切さを伝える。

<当事者に対する関わり方の事例>

●自己主張の強い当事者への対応について

→こちらの意見は言わないで、「うんうん」とよく話を聴くこと。時間の枠を決めて聴くこと。最後に「今日は楽しかった、ありがとう、また来ていいかな」と告げて帰る。経験のあるサポーターが対応し、サポーター側にも本人への全体的理解が必要。

●重要な決定(Yes、No)をサポーターに委ねるケース

→当事者から大事な判断について「どうしたらいいか?」と訊かれた場合、それが、特に本人に関わる重要な事柄については、サポーターが答えを出してしまわず、グレーのままにすることが大切。本人の気持ちを肯定的に受け止めながら、本人が自発的に決断するタイミングを待つ。一緒に伴走していく姿勢を持つこと。

<統合失調症が関係しているケース>

→県の精神障害者の家族会連合会と連携を進めるといいのではないかな。

統合失調症の服薬管理、生活指導を行ってもらふ必要性あり。精神保健福祉士(PSW)等、社会資源を活用する。

→障がい者枠にどうつなげていくか等の法的バックアップの必要性。

→当事者自身も薬についての知識を持てるように、サポーターがサポートする。

→医師との相性を見ていき、選択できるようなサポート。セカンドオピニオンの助け。

3) 訪問サポートにおける課題、関わり方

<訪問家庭の開拓がうまくいかない>

会員に呼びかけたが、訪問希望者がなかった。どうしたら希望されるだろうか。

→希望者が出て来るように訪問支援の効果をアピールすること。子の心情に対する親の理解が足りなくて訪問を求めない時もあるが、本当に困っている人（変化が無い膠着状態のご家族）にはサポーターからアプローチすること。マンツーマンで個別の状況を把握してから、誰が訪問するか、費用はいくらか等を具体的に話し合ってから進める。

→相談をする過程で、家族とピアサポーターが信頼関係を築き、その信頼関係を基に、家庭訪問を行うプロセスが必要です。

<本人は望まないが家族（親）が訪問を望む場合>

→初回訪問等の時に、本人の気持ち等を察する。親に15分ほどでも買い物に行ってもらい、本人と話す時間を持つ。「何かやってみたいことはないですか」など尋ねてみる。本人の趣味・嗜好等を参考に、アプローチをする。

<2人で訪問する場合>

→1人で訪問することには限界があるため、2人で訪問したほうがメリットがある。1人は母親と会い、1人（当事者）は息子と向き合う。同じ年齢・容姿の、会にいる若者（男性）とマッチングする。できるだけ本人に会う努力と準備が必要（ハガキ等で前もってアプローチする等）。

<訪問日に本人のドタキャンが発生する場合>

→ドタキャンが続く場合は、訪問日の前日に訪問の約束を伝えておく。ただし、あくまで本人の意思を尊重する。訪問の時期を見計らう必要があることもある。

<訪問で本人に会えない場合>

→会えなくても良い。家族に会えるだけでも第一歩と考えること。親の会の役割は、「親が楽になること」から。家族の抱える悩み・問題について、ピアサポーターと一緒に共有意識（共感的理解）を持っていくことが、家族にとっての大きな支えとなる。

<相談や訪問の活動実績の記録、守秘義務について>

→守秘義務は厳しくしないで、プライバシーに配慮する程度で良い。

記録は残して次につなげたいので、個別にファイルとレシピを書きこんでおく。これが会員の目標設定や会の統計的な資料作りに役立っている。

→訪問時は、（親用の）同意書を用意し、訪問前にサインをしてもらう。

2. 組織運営、連携、支援体制に関するテーマ

1) 家族会(月例会)の進め方、活性化の方法

＜進め方のマンネリ化、話題の固定化による煮詰まりをどうしたらいいか＞

【改善策】

①ワークやロールプレイの実施

→研修会や各種の講座を受講した人が、ファシリテーターとなり、4～5人で1グループを作り、話し合う課題を設定し、グループ討議をする。

→養成研修で行った傾聴ロールプレイ(普通会話と治療会話)を、会で実践。本人に対する親の言葉使い方等、具体的な気づきがあり、参加意欲が増したという声があった。

②テーマの年間計画を立てる。

- ・テーマを決めた年間計画を作る(家族の実情に合わせて。当事者にも手伝ってもらう)
- ・毎回実践すべき学習テーマを決め、少しでも親自身が実践することにより、当事者へのアプローチができるようになることが必要。

③イベントを取り入れて楽しめる定例会の実施

学習会+懇親会(母親の会、おやじの会)、季節行事、クリスマス会、レクリエーションなど楽しいイベントを企画する。

④親の10ステップを用いる

「親の10ステップ」と「若者の10ステップ」には回復の基準が書いてある。新潟県の佐潟荘では当事者に「若者のステップ」をやってもらい、その間、親は何も言わないで聞いてもらう。親の順番がきたら「親のステップ」をやってもらい、親たちの経験を、黙って若者に聞いてもらう。

⑤小さな変化に気づいていけるような働きかけ

マンネリと感じる人の多くはダイナミッな変化を期待するが、継続して参加できる人は細かい心の変化を見ていける人。ひきこもり回復に、魔法はない、それは絶対あり得ません。心の細かな変化を通して変わっていくのです。親自身が、小さな変化に気づいていけるような働きかけが大切。

⑥ひきこもりに対する理解の促進～家族会に来ることの意味を伝える～

回復していくには、ひきこもっていた期間と同じくらいの時間がかかるということを理解してもらう。あきらめず、1つ1つスモールステップで進んでいくこと。ひきこもり当事者の気持ちは、『ほっといてくれ、でも見捨てないでくれ』。あきらめる、無関心になるということが一番の問題であることを伝えていく。

⑦家族会をみんなで作っていく

一緒に作り上げていきましょうという意識を持ってもらえるような働きかけ。

<親の会に来なくなってしまった方（家族・本人）への対応>

①呼びかけの手紙（DM）を送る。

②電話で話す。当事者の場合は、電話に出てもらえる時間帯にかけるよう留意する。

「もし来られたら、歓迎します」と、明るく対応。

声かけが大切「来てくれてありがとう。また続けてきてね」など。

皆で笑顔で手を振って、玄関で別れる。

※例会などに出てくるタイミングを失っている場合は、良いきっかけになるから、手紙・電話は良い。お節介にならない程度に。

<親の会の会員減少にどう対応したらいいか>

①市役所や公的機関に広報してもらう。

②近隣の親の会の力を借りて立て直す。

③KHJ から講師を派遣してもらう。

④少ない人数でも、同じ立場から、仲間同士という意識で、本音を出し合うのが最も大事（テーマを決めて話す等）。

⑤家族会は医者より力がある場合があるので、ピアカウンセリングは貴重である。

⑥県内の他の親の会と繋がると、相乗効果があって良かった例がある。

<資金面の問題>

やるべきことは多いが資金と場所が無い。

→行政に働きかけて使っていない公的な良い場所を提供してもらうこと。

→活動費などは助成金等の申請、ファンドレイジングの取り組みの強化していく、等。

<人材、サポート資源、の不足>

●居場所から先の繋ぎ先がない。支援できる人が少ない。

→KHJ 親の会だけではなく、各支援機関と連携したひきこもり支援を行っていく。

●親も当事者も高齢化して来て、活動の担い手、運営力スキルの不足

→親の会としては、出来ることを行う。長い目で継続的に関わり寄り添うことを大事にする。長年、会をやっているとお手伝いしたいとの申し出がある。その方々と一緒に現状を改善し、向上していければと願う。

2) 支援体制を広めていくための課題

<電話相談を地域に広げていくには？フォロー体制の不足>

・現在、家族会の中だけで行っている電話相談を、行政に認めてもらい広域に広げて行くには、相談員の質を高めなければいけないのではないかな。

・相談員の人的、研修、フォロー体制の不足

→相談は、本人の話を傾聴して、ある程度の見立てはできないといけないのではないかな。また、行政も関わり、全ての地域にひきこもり支援があることを知ってもらうことが大切。

→ケース会議、スーパービジョン、対応マニュアルの作成等、出来ることから相談員をフォローする体制を作っていく。

<兄弟姉妹の会を発展させたい>

兄弟姉妹の会を始めたところ、親や本人とは、違う問題を抱えて困っていることがわかった。これに早急に取り組む必要を感じたので全体で考えてほしい。

→兄弟姉妹の声を聴く人は必要。状況も様々で、本人に対してもいろいろな思いがあるので、広く接点を持って個別対応してゆく。親亡き後の問題としても考える必要がある。

<職親づくりを広めたい>

会員の職親づくりのようなネットワークを作りたい。

会員の親の紹介で当事者が仕事に結び付いた例があった。親の会の会員が持っている職業ネットワークを広げることで、職親づくりネットワークもできるのではないかな。

職に就いても、つまづいたりする時もあるので、親の会として、継続的に、見守り、遠くからみて気遣うことが必要。

外で働くことが就労であるという既存の概念だけに囚われない（在宅労働もある）。

<当事者に仕事や作業を依頼する場合>

例）講演会のチラシ作成をお願いした場合。→3人でやる仕事は5人で分ける。

（1人だけにプレッシャーがかからないように配慮する）。

<ひきこもりに対する社会的理解の促進>

地域社会（隣人、知人含め）、世間のひきこもりに対する正しい理解を広めたい。

【支援体制全体に対する改善策として】

・行政、自治体、関係諸機関、支援機関等との連携強化のため、親の会での学習会、当事者体験発表などへの参加を勧める。

・各支部の情報共有化、スキル・資源の共有。親の会全体のネットワーク強化。

→ひとつの支部では打開できない課題もあるので、全国的、またはブロック毎に勉強会を持ち、出た課題を共有し、その課題に応じた研修を検討していく。

3. ピアサポーターの自己管理、セルフケアに関するテーマ

1) 家族・本人との距離の取り方について

【課題】

- ・距離が近づくと、自分の経験と相手の経験を同一視してしまいやすくなる。
- ・自分の境遇と比較して、無意識の嫉妬がサポートを阻んでしまうことがある。
- ・ひきこもり経験が、ピアの長所でもあるが、体験から来る思いが強くなってしまい感情的になりやすい。
- ・支援対象者の問題の抱え込みや、巻き込まれの問題。

【改善策】

- ・自分のピア経験を客観的に見つめられるようにする。広い視野を持つようにする。
- ・自己理解、自己客観視（セルフモニタリング）は、自分の経験を人に話していくことで培われる。
- ・他者との線引き、ピアサポーターという役割意識を明確にする。
- ・ピアサポートは仲間同士の助け合い。当事者が外や社会に興味が出てきた時に、モデルになれるように胸を張っていることが大切。
- ・枠組みを設定（対応時間を決める等）し、相性などが合わないときは、担当を交代する判断も必要。
- ・スーパーバイザーへの相談、他サポーターと情報の共有化。
- ・専門家との連携、協力関係の活用。

2) サポーター自身のセルフケアについて

- ・まずは、無理をしない。自分の生活を第一に考える。
- ・焦らない。結果をすぐに求めない。
- ・愚痴る。苦い思いを一人で貯め込まず、時に吐き出す。
- ・ストレス発散方法をみつけておく。ストレスを溜めない考え方を意識する。
- ・自分の好きなことをする時間、楽しいことに没頭できる時間を持つ。
- ・サポーター自身の自己研鑽。
- ・自分を振り返る時間（ひきこもり経験者としての自分を見つめる時間）を持つ。
現場でピアサポーターとして取り組んでいくのも、自分で自分自身（セルフケア）に取り組んでいくのも、ピア活動と言える。

3) ピアサポーターをサポートするシステム作り

- ・サポーターをサポートする体制整備、お互いをフォローし合える仕組みづくり。
- ・親の会と併せて、青年の会（青年部）立ち上げ構想など。そのための予算も必要。
- ・ネットでのサポーター質問箱設置、スーパービジョンのシステム構築
- ・親の会が今まで培ってきたノウハウをまとめ、全体で共有できる仕組みを作る。
- ・困ったときに相談できるスーパーバイザーを確保しておく。（ひきこもりについてよく理解している人がいい）

4. ピアサポーターのあり方に関するテーマ

1) ピアサポーターの役割

①仲間として寄り添う者（伴走者）

・ピアサポーターが問題を解決するのではなく、家族及び本人が自発的に、自分らしい解決をしていけるよう、仲間として寄り添い支えていくこと。

②橋渡し、つなげる役割

- ・親の想い、子の想いを知り、親と子の気持ちを橋渡しする。
- ・当事者同士をつなげる。

③当事者の最前線にいる

- ・ピアサポーターは、一人のひきこもり当事者の最前線にいる。
- ・当事者本人の小さな変化が良く見えること。
- ・支援者——ピアサポーター——当事者（支援者と当事者の間にいる）。

④ピアサポーターのかたちは十人十色でいい

・全国各地でオリジナルの支援が毎日生み出されている。ピアサポーターの特技を利用して支援しよう。プログラムが先にあって、支援があるのではない。ひきこもりピアサポーター1人1人の才能・特性によって、支援を作り出すことが大切である。

2) ピアサポーターを続けていく上で大切なこと

①サポーター同士の信頼関係～横のつながり～

・ピアサポーター同士が情報を共有し、信頼関係を作り、仲間として共にピアサポートしていく姿勢が大切。お互いに支え合いながら、お互いの活動をエンパワメント（力づけて）いくことが大事。「親の会が全国にあるのに、個々で活動していて、活動内容がわからなかったが、研修で集まれたところが良かった。もっと交流が深まるよう活動を広げてゆきたい」。

②関係機関や地域資源との連携について

・大切なのは、当事者や家族にとって、一番ベストのところへとつなげること。ピアサポーター自身も身近な地域の資源や行政サービスをよく学ぶ必要がある。

③ピアサポーターの活動普及促進

- ・ピアサポーター活動を自分たちで広げて、作りあげていくという意識が大切
- ・時間や手当の面で全国的な標準が出ると、社会的認知が出来ると思う。

④ピアサポーター謝金の問題について

・青年ピアサポーターが活動していく中で、謝金が出せる仕組みづくりが必要。ピアサポーターという専門性をもって、活動できるようになることが課題。

⑤本人・家族から学ぶ姿勢が大切

- ・問題を抱える家族全体の現状を、ありのまま理解することが大切。今、家族の中に、どんな問題があり、どんな支援が必要か、家族とサポーターの共通認識が必要。
- ・知識やノウハウ、専門家の言葉を鵜のみにするのではなく、目の前の本人、目の前の家族から学ぶ姿勢を大切にする。

⑥自己研鑽～人間力を高める～

- ・ピアサポーターは専門家ではないが、日頃から知識と経験を積み重ねていくことが必要である。様々ケースを勉強し実践していく中で、多様な生き方を尊重できる傾聴力、共感力、洞察力も身についていく。研修を受けたり本を読んだりしても、サポートの場で直面して問われるのは、人としての魅力、人間力ではないだろうか。人としての魅力＝ピアとしての魅力を高めていけるように、自己研鑽を積んでいくことが大切である。

【テーマ全体の考察 ～フォローアップ研修の成果と課題～】

フォローアップ研修では、ピアサポーター活動における問題について話し合われたが、各々が共通の課題、悩み、テーマを抱えていることが明らかになったと言える。

検討課題の一つ一つに対し、全国各地で編み出された方法が持ち寄られ、活発な意見交換を経て、多様な視点から有効な改善策を導き出せたということは、全国各地の親の会が相互に連携したことの成果だと言えるだろう。

語り合い、交流のプロセスにおいて、ピアサポーター間に「仲間」としての安心感と、「また頑張ろう」という意識も育まれている。ピアサポートとは、文字どおり「仲間同士」の助け合いである。そのことを、ピアサポーター自身が、この研修から深く実感していたようである。

また、ピアサポーターにとって、自分たちの持っている体験のすべてが財産と言える。全国の親の会、ピアサポーター自身の資源・スキル・ノウハウを共有することが、ピアサポーター活動全体、ひいては親の会全体の活性化にも有効であると思われる。

最後に「ピアサポーターの役割」や「ピアサポーターとして続けていくにはどうしたらいいか」といった大きな課題が提示された。ひきこもり支援には、長期に渡って地道な活動が必要である。そのことを家族、当事者自身が最もよく解っている。継続的なピアサポーター活動のためには、「まずサポーター自身が元気であること」であり、それを支える仕組み作りが必要不可欠である。サポーターをサポートする体制作りが早急に求められている。

今後、この結果を土台として、ピアサポーター活動継続をフォローする体制づくり、情報共有の仕組み作り、「相互に支える、つながる、共有する」の視点を持ったピアサポーターの活動支援を、全国の親の会、行政、各関係諸機関の相互の連携のもとで、推し進めていくことが重要であると思われる。

第4部

ひきこもりピアサポーター認定

1. 家族会連合会認定について

本事業において、ピアサポーター養成研修の必要課程を終えた 48 名の参加者が、平成 25 年度の第一回ひきこもりピアサポーター(家族会連合会認定)として認定された。

<ピアサポーター認定必要条件について>

ひきこもりピアサポーター(家族会連合会認定)の必要条件は、本事業及び事業委員会を通じて、下記のように決定した。

- 1) ピアサポーター養成研修における「必要科目 (7 科目) ※」の受講。
- 2) 研修レポート提出
- 3) ピアサポーター活動は 2 回実施
- 4) サポーター活動後のフォローアップ研修 (グループ検討会) に必ず参加する
- 5) 事業委員会 (含む講師) の認定

※必要7科目※

- ①「ひきこもりの理解と対応」(90 分)
- ②「ひきこもり家族、本人への傾聴訓練、ロールプレイ」(90 分)
- ③「訪問支援実践講義、ロールプレイ」(4 時間)
- ④「サポーターのメンタルケア」(90 分)
- ⑤「地域連携とコーディネート力」(90 分)
- ⑥「CRAFT による問題行動への対処方法」(90 分)
- ⑦「家族及び当事者の体験談から学ぶ」(90 分)

計 13 時間

<ピアサポーター認定書類について>

ひきこもりピアサポーター(家族会連合会認定)には、平成 26 年 4 月からピアサポーター活動を開始するにあたって、名簿登録、認定証 (ID カード) の発行を行った。
また、活動に必要な下記の認定書類を配布した (②～④は返送をお願いした)。

- ① ピアサポーター活動の手引き (P99-P102 資料 7)
- ② 誓約書 (P103 資料 8)
- ③ 自己チェックシート (P104 資料 9)
- ④ 名簿登録票 (P105 資料 10)
- ⑤ 年間活動実績票 (P106-107 資料 11)

2. 認定者による活動レポート

「ピアサポーター活動で大切にしていること、活動を通して感じることを考えること」

KHJ とちぎベリー会 斉藤悦子

それは今から 12 年前、「ひきこもりからの旅立ち」と題した、講師故奥山雅久氏によるセミナーでした。待ち望んだ栃木県での開催です。受付の手伝いをした際に、開催に尽力した 1 人の女性に会いました。それが現在の KHJ ベリー会会長です。そこで一緒に KHJ ベリー会の立ち上げにかかわる事になります。

1 年後、沢山のひととの出会いの中で、居場所が始まりました。介護中の父がショートステイ中に空いた家を使っての不定期開催でした。

それから数年後、父が亡くなりました。居場所の庭に畑を作り馬鈴薯と玉ねぎを植えたところ、小さいながらも収穫することが出来ました。それを前にして「どうしようか?」「そうだカレーを作ろう」「みんなでカレーパーティーしよう」若者とお母さん達でワイワイ、ガヤガヤ手作りして食べたカレー、おいしいだけでなくみんなを笑顔にしました。それから畑で作ってはカレーパーティーを開きました。そして 3 年前「招待状、出そうか」そんな言葉から行動することになったのです。

< 1 年目 >

①居場所で開催している 7 月のカレーパーティーへの手書きの招待状をはがきで送る（相手にあまり負担にならない様に葉書にしました。）

②12 月に手作りクリスマスカードを送る（立てて飾れる様に工夫したもの）

< 2 年目 >

③カレーパーティーと七夕飾りの招待状に短冊を同封しました。（短冊のみの参加もお待ちしております等書いて出しました。）

④クリスマスカードを送る

< 3 年目 >

⑤カレーパーティーと七夕飾りの招待状を送る（参加した方にナンとキーマカレーを持ち帰っていただきました。）

⑥クリスマスカードと 1 人 1 人にお手紙を同封しました。

1 回目テーマ クリスマスツリーを飾ろう

2 回目テーマ クリスマスパティーへようこそ

3 回目テーマ サンタが家にやって来た

カード作りは作ってくれた方のひとつの作品であり、それぞれにテーマがあること、今回で終了であることなどを書き、お手紙に光る星（サンタから）を同封しました。来られるはずのない、家から出られない人にも招待状を出したのには訳がありました。ひとりぼっちではない、そう感じてもらえたらと考えていました。

「ひとりじゃないよ」（居場所のチラシの一部です）

『一番身近な援助者である親が元気になる事は、とても大切な事です。また、当事者にとってよりどころとなる心の居場所が、その後の人生にとって大事です。あなたの心の居場所を探しましょう』。

この「ひとりじゃないよ」の気持ちを届けたいと思っていました。招待状やクリスマスカードを送り始めて、2年目、3年目になると当事者から、お手紙や短冊を送ってくれる方が何人も出て来ました。また家族から、最近はすぐに部屋に持っていくよ、あるいはこだわりが強くなり封が開けられないお子さんが「こんな自分を忘れないでいてくれるのが嬉しい」と言っていたなど言われる様になりました。今後はこれまでと違った形で見守っていかねばと考えています。1人1人の心にゆとりが生まれ、行動出来る様になる事を願い、居場所を続けることがささやかな支援であります、確かな道であると信じて続けて行きたいと思ひます。

宇奈月温泉での2泊3日の養成研修はかなりハードスケジュールでした。中垣内先生はじめ、全国の一線で活躍されている方々のお話、ピアサポーターとして知らなければならない事が、こんなにも多いのか勉強する事が多いのかと思ひました。

ひきこもり当事者の家族関係、育ち方の違いによって1人1人違うことは感じています。どうしたらその1人1人の想いを受け止められるのかと思ひます。まず出来る事は親にひとりじゃない、仲間がいると感じてもらふ事だと思ひます。一番身近にいる家族がおだやかに対応することが大切だと思うからです。家族が落ちつけるかが大事なので、親へのサポートはかせないと思ひます。

親が対応などを学んで落ちついてから、本人へのサポートを始めた方が、時間はかかりますが良いのではないかとと思ひます。

研修で特に心に残ったのが、池田先生、藤江先生による「ひきこもり本人と家族への傾聴訓練」でした。そして行われたひきこもり体験は衝撃的でした。大きな音に始まり、ボソボソの話し声、声の調子によるイライラした様子などのニュアンスも感じてしまう事がわかりました。これほどまでにひきこもっている時の当事者は音にも声にも敏感で、ひとつひとつの事柄に胸がドキドキしてしまうものなのかと感じました。この貴重な体験を、ベリー会に持ち帰り、皆さんにも体験してもらおうと受講者全員の意見が一致し、月例会でシートを使ったひきこもり体験を行いました。

シートを被ってひきこもる→大きな音を立てる→リアル夫婦喧嘩→嫌な言葉
→嬉しかった言葉→終了

参加した方から「子供が音に敏感だった事に合点がいった」「優しい言葉を聞くとほっと出来たので、これからそうしたい」「今日参加して良かった」などの沢山の感想をいただきました。ピアサポーター研修での体験の一部を、月例会で多数の参加者と共有出来た事はとても良かったと思ひます。これからも学んだことを活かしていける様になりたいと思ひます。

3年前から宇都宮でも若者の居場所が始まりました。又電話相談や来所相談場所の「ほっとベリー」の開設と、支援の輪が広がっています。

2月のフォローアップ研修では記録的な大雪で、交通機関の運休などが相次ぐ中、全国から仲間が集まり、グループ検討会が行われました。

それぞれの活動内容について、困った事等を話し合いました。活発な意見が出され、共通の悩みなどもわかりました。これらは大変有意義な研修となりました。また参加者の中には研修のあと、自分自身が変わったことで、当事者のお子さんに大きな変化があり、親が変わると子が変わると言うのは本当ですとの嬉しい報告もありました。

この度の研修で、全国の熱い仲間に出会えた事に感謝し、今、続ける事の大切さ、伝える事の大事さを実感しています。

「家族会におけるひきこもりの兄弟姉妹の関わりについて」

NPO法人楽の会リーラ（KHJ 東東京） 神田映子

1. 概略

NPO 法人楽の会リーラでは月例会時に家族会役員やスタッフがファシリテーターとなり親同士がグループで語り合う場を設けていたが、兄弟姉妹だけで語り合う場の必要性もあげられ、2013 年 8 月に「兄弟姉妹の会」が設立された。

開始当初参加者は 2 名程度であったが徐々に参加者が増え毎月 4～5 名が参加。2013 年 3 月現在までに計 10 名近い兄弟姉妹が参加している。

参加者は 20 代から 50 代、当事者や両親と同居中で会話がある、別居しており何年も交流をしていないなど年齢層や家族との関係性も様々である。

兄弟姉妹は親とは異なった兄弟姉妹特有の悩みを抱えているため、親が集う月例会以外の場所で気兼ねなく語り合うことの必要性を感じるに至り、ピアサポーター養成研修後の取り組みとして「兄弟姉妹の居場所」の開催を提案、2014 年 2 月の初回開催時には 4 名の参加があり、現在も問い合わせは増え続けている。

2. 家族会における兄弟姉妹の会の役割

兄弟姉妹は既に家庭や仕事を持っている人も多いため「親が過保護で甘やかし過ぎ」、「自分の将来をおびやかす存在」、「何かあった際には自分に責任がふりかからないようにしてほしい」等、当事者に対して厳しい意見も多い。また「親亡き後の面倒をみなければならない」、「身内にひきこもりがいることを周囲に話せない」といった兄弟姉妹特有の悩みを多く抱えており、親には有益と思われるひきこもり理解のための情報も兄弟姉妹からは共感が得られない場合も少なくない。

兄弟姉妹の会の必要性を強く感じるとともにピアサポーターとしての関わり方の難しさも伺えた。

家族会における兄弟姉妹の会の役割としては

- ① 弟姉妹自身が抱えてきた辛い思いを吐き出し、受容・共感してもらえる場
 - ② 兄弟姉妹として今後抱えていかなければならない問題や引きこもり当事者の問題解決に向けた現実的、具体的施策の情報を得る場
- の 2 つが主としてあげられる。

兄弟姉妹の気持ちを受け止め、将来彼らに降りかかる諸問題に向けて解決の糸口を見つけ、精神的負担を軽減することがこの会の果たす重要な役割であるように感じた。

①は「ここに来るまで話せる場がなかった」との意見が多数、初参加時には涙ながらにこれまでの想いを訴える参加者も多い。兄弟姉妹なりにどれほど苦しんできたか、彼らにとって同じ境遇の仲間と出会うことがいかに大切であるかが実感できた。「同じ悩みを抱える仲間に出会い、吐き出せたことでようやく心が楽になった」、「避けていた問題と向き合えるようになり、数年間も交流の途絶えていた当事者に会いに行き会話することができた」、「親と一緒に家族会に参加し共に学ぶことにより、親にも家族関係にも変化が見られた」等、わずか数ヶ月の間にも兄弟姉妹自身だけでなく家族の

行動にも変化が見られている。一見当事者とは接点がないように見えても親が動かない家庭においては、特に兄弟姉妹がキーパーソンになりうる可能性も高いように思えた。

②では「親の介護に加えひきこもり兄弟の面倒もみななければいけない」、「親亡き後をどうするか」、「自分の結婚にも支障が出てくるのではないか」など、多くの参加者が将来的な不安を強く感じていることがわかり、仲間として気持ちを受け止めるだけでなく、社会保障制度や相談窓口の紹介等、具体策を提示できると良いように思えた。

「どこに何を相談して良いかわからない」、「自分の家庭があるので兄弟のためにそこまで動けない」、「親の理解がなく、親をどこにつなげて良いかもわからない」というような、どう動いて良いかわからないといった不安も大きい。これに対してはまず参加者同士で不安な感情を整理し具現化してもらい、感情が明確になったところでそれぞれの抱える問題に応じた支援方法を提案していくというプロセスを辿ることにより「自分一人で抱え込まなくてもいい」という気づきが得られ、心が安定していく参加者も多い。この過程においては「親がすべきことと兄弟姉妹ができることの違い」、「兄弟姉妹は自分の人生を大切にすることを優先にし、第三者の力を借りながら無理をせずできる範囲で関わっていく」など「兄弟姉妹の立場でできること」を明確化していくことと、参加者それぞれのニーズに応えられるような支援活動を紹介できることがポイントであると思われる。

3. ピアサポーターとしての取り組み

研修で学んだようにピアであることの有用性は、ピア（仲間）意識から生まれる信頼関係、頭や知識ではなく心で理解して活動できることに他ならないと思う。医療やカウンセリング、他の相談機関等、専門家利用の経験者は非常に多い。しかしながら専門家に対しては、第三者目線からの通り一辺倒の意見でしかない、良い支援を求めればお金がかかる、心から親身になって考えてくれる人はいない、といったマイナス意見も非常に多く聞かれる。

特に兄弟姉妹の場合は親とは違い当事者に対して責任を感じるどころか、負担に感じていることも多いため費用に関しての見方も非常に厳しい。けれどもこの活動に関しては営利を目的とせず「同じ気持ちを味わった仲間として何とか力になりたい」という経験者とその家族の意欲と熱意から生まれたものであることから、最初から信頼して心を開いてくれる参加者が多いように思う。「こうして一生懸命に頑張ってくれる人がいるから、自分も頑張って現実に向き合えるようになった」との意見が得られたのは、ピアサポーターゆえの懸命さを感じ取ってもらえたからだと感じている。仲間であるという安心感から、参加者同士も初対面から打ち解けられるケースがほとんどであり、最近では担当者がピアサポーターである以上に、参加者同士がピアサポーターとしての役割を担ってきている様子も見られる。

4. 兄弟姉妹の会における参加者の心の変化

回数を重ねるにつれて、複数回出席している参加者には心情変化の過程も見られるようになった。参加当初はほとんどの人からひきこもり当事者に向けた不満が多く聞かれるが、時間を追うごとに「本当は自分自身もずっと自分を抑えながら生きてきて辛かった」、「親に価値観を否定されてきたのは自分も同じ」、「家庭が辛かったからこそ、家を出る、社会に出ることで自分を立て直してきた」と自分や親子、家族関係を

見つめ直し「親が変わらなければ無理」、「問題は家庭にあったのではないか」というように、当初ひきこもり本人に向けていたはずの不満が子どもをひきこもらせてしまった親への不満へと移行し、元を辿れば家族関係の問題であるという共通認識も参加者同士の交流の中から生まれてきている。

5. 兄弟姉妹の会におけるピアサポーター活動の注意点

前述の通り兄弟姉妹は当事者や親に対して強い不満を抱えている人も多い。よって単純に「当事者」や「親」の立場として関わっていくと、ピアサポーター側の心の負担になるだけでなく、参加者自身も心を開示しにくいように感じた。「当事者同士」や「親同士」といった枠を外し「ひきこもり家庭の悩みを抱えた仲間」と言った、その場その場に応じた柔軟な立ち位置で対応していくことが望まれる。

6. おわりに

月例会時では自己紹介や感情受容の場としての役割が中心だったが、居場所では参加者同士で互いのケースを検討し合い、具体的な対応や解決策についても活発に議論されるようになってきた。

社会側からは何ができるか、と家族以外の視点からの議論が活発にされるのも、親とは違った中間的な立場からひきこもりをとらえる兄弟姉妹の特色でもある。少子化や孤独死対策のためにも、国が調査を行い、定期的に訪問してほしい、職歴がなくても働ける場を用意してほしい等、国への要望も多く聞かれる。

当事者と親のコミュニケーションが取れていないケースも多いことから、同じ家庭で育ってきた兄弟姉妹の意見を聞くことは、当事者理解や家族問題の把握にもつながるように思えた。

参加者からは会の活動を広めて全国に設置して欲しい、仲間を増やしたいとの強い要望が出ており、フォローアップ研修では兄弟姉妹への支援のあり方について検討がなされ、他の支部からも設立の要望があがっている。今後も全国各地でピアサポーターの活動が必要とされてくるように思われる。

「ピアサポート研修を終えて、当事者の方とのかかわり方の変化」

NPO法人東海なでしこの会 伊神 亮

○なでしこの会での訪問

会での訪問を始めた時には、訪問先で自分のこれまでひきこもっていた時の心境やその時の家族との接し方などを中心に体験談形式で話しをし、特に親御さんから気になった点などを中心に質問に答える感じで90分くらいの時間で行っていました。当時から、当事者の方同席のケースが多かったのですが、本人さんとは世間話をする感じで、特に支援についての話題をあまりせず、本人が支援を望んだ場合には、親の会や居場所を案内する程度の内容で話をしていました。親の会・居場所などに来られた場合にも、訪問時と同様に、世間話や近所の散策に出たりもしていました。

○ピアサポーターとしての取組みと訪問での関わり方の大切なポイント (ご家族、当事者に変化が見られた時の様子など)

ピアサポート研修後の訪問では、ご両親（特にご本人さん）には“貴重な時間を割いて同席していただいている”と、いう気持ち優先に考えるようになって、そこに重点をおいて訪問しています。また訪問時に“自分自身が相手の立場になって、どんな訪問をされたらいいのか？”と、当事者さんの気持ちを考慮して本人目線での話題を考えます。

当事者の方が希望された場合には、あらかじめこちらの簡単な自己紹介文を持参、または郵送するようにしています。特に、元当事者が訪問に来るということで、親御さんが気を利かせて本人を同意なしで同席させる場合が多いので、時々本人さんに同意確認をしながら、同席に配慮してもらう提案に心がけています。

また、当事者の方が、直接会うのを拒む場合もあり、その時は、両親に“どんな人が訪問に来たのか？”“どんな話題が出たのか？”を、伝えてもらうようにして、次回以降に同席してもらえるようにしています。その場に居なくても当事者の方が隣室で聞いている場合もあり、親御さんから聞いた場合には、すべての内容にではないけれども、ちょっと大きめの声で話すようにもしています。

本人と一緒に同席してもらえる場合の時に限っては、少しの外出が可能な方には外出先での不安や困りごとなどを話せる範囲で話していただきます。こちらからはその不安や困りごとに対する自分なりの経験から感じたことを話して、当事者の方にできる範囲で実行に移してもらう提案をしたり、外出できない当事者の方には、あれこれ不安要素を聞くのではなく、こちらから写真（主に風景写真）を持参して、自分が撮影した時に気付いたことなどを話して、当事者の方に意見求めたりします。どちらにしても、こちらから意見を求める場合には、すぐに的確な意見を求めるのではなく、当事者さん自身が言えるように配慮した形で進めます。

当事者本人からの希望で、自宅や居場所以外の場所での面会を希望された場合には、ご家族で相談された上で、できるだけ本人の希望に沿うように、でも、こちらの都合も考慮しながら場所決めをします。時間帯はできるだけ昼間に設定して、遅くても暗くならない時間に解散するようにしています。

数回の訪問を行ってきて、本人とも少し話せるようになってきたら、親御さんに少しの時間席を外してもらうことを提案し、“本人さんと2人で話をする時間（5～10

分程度)”を提案して設けることにしています。そこでは、ご両親に話さないことなどの秘密厳守を約束して、親に中々話せないような本音を話すようにしていますが、本人が望まない場合には無理にはせずそのまま話しを続けたりします。

中々他人に本音を話すのは難しいので、こちらから過去に悩んだことや趣味などについて話したりして、当事者の方に負担なく場の雰囲気が和むようにして、当事者の方がしゃべりやすい雰囲気作りにしています。そうした感じで進めていって、当事者の方と少しずつ信頼関係を築けていけたら、次の訪問までに簡単な課題として“自分のやってみたい事”“自分の趣味について少し話してほしい”と、話題作りの意味で内容を考えてもらう約束をします。

しかし“約束したからと言って、必ず考えておかななくてはいけない！”というわけではなく、当事者の方が話しやすいように緩く考えてもらうよう、一言付け加えます。

当事者の方がやってみたいことがある場合は、こちらが協力できる範囲を伝えて、できない場合には理由を説明して、お互いに妥協点を見つけて、話し合うことに気を付けて今後の訪問に繋げていけるようにしています。

すべてのケースでの訪問で、当事者の方にお会いできてご本人さんとお話しできた時に、ご本人さんの興味を示したレベルに対してこちらが注意深く観察して、ただ単なるおしゃべりで終わるケースから、ちょっとした外出を一緒に行くこと、居場所へのお誘い等を訪問した時に提案をしてみる事もしていますが、当事者の方に負担にならないように気を付けています。

これらをご両親等に提案すると、“いますぐにでも実行してください”と言われることが多いので、両親には後日当事者の方が望まれて行動した時に“当事者の方には先日、こちらから提案させていただいて了解得たので、一緒にしました”と報告するようにしています。

居場所での支援では、当事者の方が来訪された事を最優先に考えて、居場所にて居心地良く過ごしてもらうように、こちらからあれこれとご本人さんに声掛けはせずにあいさつすることのみにしています。

あいさつ以外で接する時は、これまでの体験や辛かった時の気持ちなどの話題ではなく、お菓子を食べながら、趣味などの気さくな話題や、少し外の空気を吸いながら散歩程度で本人さんの負担にならないようにしています。

また、何かしらの作業のお手伝いもお願いしますが、本人にヤル気がない場合にはそばで見えてもらうことにもしています。

訪問で当事者の方に直接会えない時や、訪問時期がしばらく空いてしまう時などには個人的にもハガキや手紙などを出していますが、相手の方から返事を書いてしてもらうような内容でなく、季節のあいさつ程度に抑えています。またハガキを出す頻度も、負担にならないように不定期な感じで出しています。

訪問する中で当事者の方の変化については“それまであまり身なりを気にしなかった当事者の方が、訪問日の前日に身なりを整えたりしてくれる”といった変化を親御さんから伺うことが多くあります。また、訪問日が近づいてくると本人さんが不安を抱くようで“普段なかなか話さない親に意見を求めてくるようになった”といった、ちょっとした家族間での会話のきっかけができたという事例も伺いました。それまで訪問者の誰とも会わなかった当事者が、こちらの事前に自己紹介文を送った内容を見てくれて、訪問時に当事者の方が同席されて、こちらの自己紹介文を見ながら話しをしてくれたケースもありました。

○宇奈月研修後とフォローアップ研修での気づき

宇奈月での研修と東京の検討会に参加して、元当事者・親御さん・支援者の方々との交流や講師の方たちの貴重な講演を聞いたりして、これまで自分が行ってきた訪問の仕方や接し方などを再確認するとともに見直すことが出来ました。

頂いた資料などから自分がこれまでに行ってきた方法で、別の視点からの支援の方法を勉強して、自分が経験した上で学んだ事以外での良い支援方法に改めて気づくこともできました。

また、研修（勉強会）という内容ではあるものの、新たな友人関係も出来て、自分がひきこもりを経験し外に出られるようになって、自分の経験を生かして支援することになって、不安が多くありましたが、乗り越える自信をつける貴重な経験にもなりました。

「ピアサポーター活動実践報告 / 精神疾患を持つ当事者、家族の関わり」

NPO法人名古屋オレンジの会 土田 芳次

精神疾患を持った当事者についての事例報告です。精神疾患を持った方の報告は個別状況がある程度記述しないと、認識違いをする事に繋がるので理解促進のため、あらかじめの事柄は記述する事としました。

1. 対象者・住所・生育環境 / Y君 平成3年1月生れ 23歳

愛知県内の中核都市の街中に住む / 生育地域から離れて生活した経験はない。
初回面談 / 2009年11月25日 本人が18歳からの、足掛け5年の付き合いです。

2. 養育・育ちの状況 /

- ①幼年期…ぜんそく
- ②小学6年生イジメ、たかりに会う。児童相談所に相談している。
- ③中学…年に10日くらい体調不良で休む。普通と違う…とメンタルクリニックで診療を受ける、広汎性発達障害アスペルガーとの診断。(本人に告知はしていない)
- ④普通高校でなく情報専門学校に通学する、イジメは少ない…との担任からの推奨による。
- ⑤専門学校は5年制であるが、3年間は通学したが、後の2年は通学できず、卒業出来ず、引きこもり状態。

3. 主な医療、治療歴 /

- ①中学時代…広汎性発達障害、アスペルガーとの診断。
- ②高校1年…再度、別の医療機関で受診、本人の前で、『お母さんは発達障害と知っていたでしょ…』と発言され、本人は母親に対して『不信』を抱く。この不信感は直近まで続いている。
- ③2012年8月～摂食障害過食症に陥る。
- ④2013年4月～6月 摂食障害、嘔吐が激しいため、入院治療を受ける。
- ⑤この入院機関での診断…統合失調症・抑うつ／刺激性・興奮・憂鬱気分・妄想・食行動の異常・強度の不安・恐怖症・恐怖症との記述。
 - ・コミュニケーション力が弱い
 - …事例／人に物事を問う事が不得手なので、行動範囲は限られるが、予め、同行支援すれば可能。迷ったら通行人に問う事が出来ない。
 - 方向感覚が弱い。聞いても感覚が追従出来ない。

4. 直近の日常生活と当事者の特性

- ①母親への依存が強い。嘔吐物の後片付けが出来ない。
- ②母親に対して暴言を吐き続けていたが、その暴言は最近少なくなった。
- ③見捨てられ感、不安感が強い。7つ違いの利発な姉がいる。困った子、手間の掛る、不出来な弟の位置付け、姉と比較されて蔑視されて育つ。
- ④他のフリースペースの機関に自ら訪問(一人)。病気を治してから来て下さい、と拒絶される…この時は両親に相談せず、単独で行動している。

⑤両親が医師のガイドに盲目追従行動…「母親への依存が強い日常から逃避しなさい」との助言から、1週間近く二万円の食費を残して『旅行してくる』と書き置きして海外旅行に出かける。結果としてY君は混乱しコンビニでの買い食い習慣を体験させる事になり、過食症を勧める事になってしまう。

⑥母親は最近ようやく、疾患について理解が進むようになったが、今だ、健常者の感性が抜けきれないでいる。

⑦本人の直近の特性の状況／ 生き辛さ

本人は修学心が強い。専門学校での中等教育が身に付いていない…との強い劣等感を持っている。習熟達成感がなくその劣等感を払拭したいと思っている。しかしながら、本人のレベルに沿ったニーズに応える学習機会を見つける事が出来ていません。カスタムメイドなフォローが必要と思い、田原市「ゆずりは学園」を推奨紹介したが同行して現地視察紹介の機会が出来ていません。

5. 家族環境の理解／

①父親…26年7月生れ62歳／元自動車メーカーの本社部門の社員。現在は定年後の嘱託勤務。軟弱、受託型、指示待ち型タイプ、所謂、あまり部下にしたくない人材。身体もあまり頑強ではありません。

②母親…31年9月生れ58歳／専業主婦。会社勤務体験はなく社会性は疎い。身体は強くなく、「自分は可哀そうな母親」の認識が残る。会社での勤務体験はなく、人との交わり社交体験は少ない。

2年前、愛情細やかな、情愛を受けていた実母を亡くす。3年前夫の父親も他界する。その遺産相続に上手く立ち振舞う事ない夫に相当なストレスを感じていた。

③姉…7つ違い、昨年、親元を離れ別居、その後、12月に挙式、結婚した。

・Y君の事は先様に隠すことなく面談紹介しY君は挙式にも参加している。

入院診療先から統合失調症の診断を受けて、母親へこの疾患の理解促進と共に向き合い方を丁寧に、事例事象のごとに理解を進めています。家族会で、先達・メンターから、向き合い方を経験則から教示してもらい、母親はそれを実行している。私共の支援者の言葉より、先達の母親の言葉は重く、母親の心を捉え、納得感があるようです。

具体的には、「Y君と一緒に散歩の時間を作りなさい…」と。最近は反動で退行が始まり母親へのべったり状況が進行している。姉の結婚に因り母親はY君一人の母親となった。

6. 支援者の支援カルテ

若者本人と母親と筆者とメール交信記録…基本的に手間が掛かる業務ですが行っています。若者の状況は母親と確認をしながら認識を共有しています。親の認識の変化、対応の変化の見極めは支援者にとって大切な事との心得からです。

※2009年11月からY君とY君の母親とは、そのメール交換を極力、文字起こしをして記録整理しています。

支援者としては医師のカルテと同じで記録は必要な基本の作業。クライアントとどの様に向き合ったかの記録は大切と認識しています。

健常者と異なり、《状況の変化・疾患症状の変化》はよくよくある事で、より大切な事としています。支援者としては結構な力仕事であります。

<後書き>

- ・当事者は 23 才と若く、統合失調症の高揚期から安定期の途になりかけている時期と認識しています。
- ・大学病院の診療を受けていますが、医師診療のみで、「精神保健福祉士」と面談相談していません。この精神保健福祉士の仕組みを承知していませんでした。
- ・クライアント…この事例は当事者の回復には母親の存在が大きいです。母親は社会性知識、知徳があまり高くなく、他のどの母親とも同じように精神保健の知識習得からお願いしていますが、健常者思考回路は中々に堅固です。
- ・家族会の先人のメンターからの助言が効果を上げています。知識が認識となるまでに時間が掛り認識から行動に移されるまでに、又時間を要します。

以上

「ピアサポーター活動実践報告～親の会での自然なピアサポーター活動の成果」

K H J 福岡県「楠の会」 吉村文恵

福岡「楠の会」では設立当初から、会員さん方は皆仲間同士助け合うという、ピアサポーターのつもりであったかと思います。創立 3 年間ぐらいは毎月学習会として講師を招いて、公的な場所での講演会が主体でした。その後支援者のお知り合いのマンションを毎月 1、2 回お借りして定例会として、講演会に加えて手作りの食べ物を持ち寄って集いをしていました。その中の一つのケースが 10 年たった今、注目すべき結果が出ています。

T さん（母親）の息子さんは当時 29 歳ぐらいでした。

京都の支援者、山田孝明さんが作ってくれた若者の居場所には出てきていましたが、途中で山田さんが解任され、息子さんも出てこなくなりました。そこで、T さん（母親）とお姉さんが親の集いに出てこられました。

T さんは、「息子のお友達が、お母さんに責められてやはり動けないでじっとしているから」と言って、そのお母さんを連れてこられました。私たちはその頃ひきこもりへの大した理解もなく、ただ責めることはよくないという話しかしていなかったと思います。

しかし、その後 T さんの息子さんは、山田さんが来たよと呼びかけたら来てくれました。そのまま京都へ行き、今 42 歳で 5 年目の就労を続けています。

T さんの息子さんのお友達も、ちょっとした呼びかけで私たちの居場所に出てこられるようになりました。畑の手伝いをして筋肉もついて逞しくなっていました。

しかし、一人親のお母さんの内職が続けられなくなって、息子さんも働けず、とうとう生活保護を受ける手続きをされまして、息子さんが畑に行く時など使っていた車を手放してしまいました。その時は 1 年ほどひきこもりしていましたが、生活保護の役所からケースワーカーが訪ねてきて、彼のサポートを始めるや、彼はそれに沿って動き始め、今、障がい者の就労支援の付き添いで働き始めています。これこそ何気ないけれども、立派な ピアサポーターの成果 ではないかと思われれます。

そのほか、会の運営委員として講演会と運営委員会にはきちんと出てこられていた方の息子さんは、お母さんの無理のない後押しで改めて東京に出て、途中でやめていた作業療法士の資格を取り、今年結婚されました。医者からは統合失調症と診断されていた方でした。

私たち素人の親はむしろ勉強や資格にこだわらず、自然体で冷静に起こっていることを見て確信のある行動をされる方でしたら、むしろ素人臭さをもっているほうがなまじっか勉強好きな頭でっかちな人より、人を動かす力があるような気がします。

知れば知るほど恐くなる、という人がいましたが、むしろそんな人のほうが自信過剰よりずっと良いような気がします。

私たちは訪問の必要があっても、専門家ではなく、仲間としてお茶のみ訪問をするつもりでいます。しかし、やはり、大事なことがあります。常識にとらわれず、広く深く、大きな視野をもって、常に自分を見る目があるパーソナリティであることがいろいろな場面に適応していける土台として必要ではないかと思っています。

「ピアサポーター活動実践報告～家族間交流の工夫～」

NPO法人KHJ大分県「大分ステップの会」 石山倫子

＜カレーパーティの実施＞

昨年11月宇奈月でのピアサポーター研修に参加した後、思いついた事があった。

大分ステップの会（以下「ステップ」）では、数年前まであった常設の居場所が今はない（月に一日開所の特設居場所はある）為か、日頃の会員同士の交流が不足していると感じていたので、「隼より始めよ」の故事に倣い「自宅に会員を招き、当事者である長男（45歳）と会ってもらおう！」と。

そこで、12月1日の理事会時、息子Yの手づくりカレー会を自宅で開く考えを披露したら、「それは良い案ね」「楽しそう！」など口々に言って賛成してくれた。12月20日に「Y君の手づくりカレーを食べる会」を開くことに決め、会報を通じて広く会員に参加を呼びかけた。カレー会を思いついたのは、息子Yが日ごろから料理をするのも食べるのも好きで、特にカレーは得意料理で、スパイス類を工夫して調合し、美味しく作れるからである。

結局、当日は風邪などで二人が欠席したが、三人が来訪し、私とYを入れての参加者は五人。いずれも以前から面識のある人たちだったこともあり、昼食時、Yは人数分のチキンカレーを作り客間へ運んだ。食時中感想を聞いたり、食後はそのチキンカレーの作り方の秘訣を聞かれ、ちょっと得意気に原料を持ってきて説明したり。

こうしてYはカレーに関しての話題には参加したのだが、その後は自室に引き揚げた。カレー以外の話題には参加出来なかったのだ。参加者が親ばかりだったからかもしれない。同年代の人たちだったなら、彼らなりの話題があり、もっと交流できたかもしれない。実際にその後は、親会員同士、夕方までコーヒーを飲みながら歓談した半日になったのである。

これまでも新年会の時、居場所で（あるいは居場所に準ずる会員宅で）、“なべ”を囲むことはあったし、会員が「自宅でバーベキューをするから来て！」と呼びかけ、数人が参加したこともあったが、当事者が食事を作り提供するという取り組みは初めてであった。

＜家族間交流の工夫＞

この度カレー会をしてみて、カレーだけでなく、例えばお菓子やピザ作りが得意な当事者（や親たち）が会員に呼びかけ、一堂に会しての食事は親睦を深める事ができると実感した。しかし、特に何かをふるまうことに掬われると、準備や費用などの面で煩わしくなることも考えられる。もっと気楽に考えて、家で飼っているペットに会いに行くことでもいいし、好きな本、CDの貸し借りなどをする事などで、会員同士がお互いの家庭に幾らかでも入り込めば、家庭内のよどんでいた空気が変わることが考えられる。家の風通しがよくなり「家族を開く」ことに繋がるのではないかと考える。家族間交流はピアサポートの基本と思うので、ステップとしても、今後アイデアを出し合いたい。

<居場所確保の願い>

ステップの場合、現在は日常的な「居場所」がなく、ある1会員の厚意により、月に1日 数時間だけ自宅居間を提供してもらっているのが現状である。ただし、この場合、親が集う事が多くて、当事者が集まることは殆んどない。そこで、常設の居場所を失った4年前から「あまり費用が掛からず、駐車場があり、集まり易い」などの観点から探しているところであるが、実際のところ、親の会にとって居場所を助成金がないまま維持していくのはとても困難である（事実、居場所への助成はなかなか受けられない）。そこで、少子化現象の顕著な昨今であるから、使う人がいなくて空いている公共の施設があるかと思うので、そんな施設をひきこもり家族の会に低料金で貸してもらえないものかと思う。少々古くても1部屋か2部屋にトイレと出来ればキッチンがついていれば嬉しい。

ひきこもり当事者が人目を気にせず、ひとりで過ごしたり、仲間と会ったりできる居場所に、キッチンがついていれば、冬は温かく夏は冷たい料理を作って食べれば、「同じ釜の飯を食う」間柄の親近感も生まれ、いくら人間関係が苦手な傾向のあるひきこもりでも、仲間意識が生まれるのではないだろうか。情報も入りやすくなり、ひきこもりから抜け出すキッカケになり得るし、或いは内職的なことも出来るかもしれない。

居場所は絶対必要だと解っているのに、何故それができないのか?!と、ひきこもりの親の会の一人としても、とても歯がゆく思うのである。

<父親会員からのバイト紹介>

昨年、12月19日、ステップの父親会員であるOさんから“息子YにU市での清掃のバイトを紹介したい”という趣旨の電話が私にあった。その詳細を聞くために、12月23日、某県立公園レストルームで待ち合わせ、3人で会合した。息子Yは、ステップの行事に参加した際、3回程Oさんに会った事があったので、Oさんに割と気さくに仕事の概要について聞く事が出来た。

会員Oさんから清掃の仕事を息子Yに紹介されたわけだが、それはOさんがその清掃会社に正社員として勤務していて、社長から新規採用に関しての裁量がある程度まかされていたことや、Yが祖母の残したU市の家で田舎暮らしをしている（私たち親もしばしば行って暮らしている）という現状を、Oさんが認知していたということが下敷きにあった。

今現在（3月初め）も週3回くらいの清掃の仕事は続いている。Oさんには、同居している当事者の長女がいるが、Yの手前、娘さんに関しての話は殆んど出来なかった。しかしコーヒーを飲みながら、3人の話し合いは仕事のこと以外にも及んでいった。

<会員の交流と親睦>

3年前、ステップが（元々竹細工の職人であるOさんが主となって）企画した行事“手づくりの現場を訪問しよう”に、息子Yも私と一緒に参加した。筆工房、陶芸場、佛師（仏像の彫刻師）の現場の3ヶ所の現場訪問に参加したので、息子YはOさんと面識があった。そうした関係性があり、親同士が腹藏なく話をしてきたことが、仕事の紹介に結びついたと思う。

<理解ある「職親」の大切さ>

誠実でひきこもりの特徴に理解のあるOさんとの出会いはステップという会の組織がなければなかったかもしれない。理解ある人とつながることの大事さを再認識している。

これからも更にステップの会員を増やし(未入会のひきこもり家族も多い)、家族間交流を盛んにすれば、当然「職親」との出会いも多彩になる可能性があると思う。そして、できるだけ当事者が社会にでるきっかけをつくりたいと願っている。

<ステップ通信 3月号(90号)から、居場所に寄せる思いを書いた記事を転載します>

=居場所「ほっとハウス」への思い=

大分ステップの会 10 年を振り返ると、会活動を進める中で、居場所の存在が重要な役割を果たしていることに思いが至る。ステップ設立後 2 年足らずで最初の居場所「ほっとハウス」を構えたのだが、借りたのは納屋の 2 階にある古い民家で、暗い階段を上って行くと踊り場の天井に小さなコウモリがぶら下がっていることもあった。市長との懇談会「おでかけ市長室」(05 年 12 月)の際、釘宮大分市長が視察されたこともあった。思い返してみれば、古いけど広さは充分で、台所もついていたし、隠れ家的な感じで結構楽しかったナと、懐かしい思いも湧いてくる。よく集まっていたので、周辺の住民からはナニヲシテイルノカ?と、怪しまれたかもしれない。

そこを約 1 年半借りた後、06 年 10 月、会員さんのマンションに移った時には、以前とはまるで違って、明るく快適で、生活の場という温もり・安心感からか、当事者が少しずつ集まるようになった。が、3 年半経ったところで、そこでの居場所を閉鎖することになり、その後は、主として金銭的な問題で“常設”の居場所は確保できていない。

10 年 5 月、見かねた会員さんのご厚意で、お宅の居間を、“特設”の居場所として、月に 1 日だけ開放してもらうことになり、今に至っている。細々とではあるが、お蔭で、居場所「ほっとハウス」は保たれていて、会報送付作業の場としても使わせてもらっている。

「ひきこもり体験からピアサポーター活動を通じて感じる事、考える事」

NPO法人KHJにいがた「秋桜の会」 村田真以子

私は、新潟市にある医療法人水明会佐潟荘で中垣内先生のご指導のもと、ひきこもり・摂食障害・その他の依存症と、そのご家族を対象としたサポートを行っております。今回ひきこもりピアサポーター養成研修に参加させて頂き、私が今まで行ってきた当事者やご家族を迎い入れるサポートから、訪問するサポートまで、より幅広い有効な支援の更なる可能性を感じることができました。

長期化するひきこもり問題の対応策として、医療機関や居場所、ジョブカフェ、地域若者サポートステーションなど当事者を迎い入れるサポートは充実しています。しかし日々の支援活動から、そこに辿り着くまでの道のりが、ひきこもり状態の方々はかなり困難であると感じています。

それでも、実際に経験したことのある本人やご家族が、ピアとして訪問するピアサポーターの訪問カウンセリングを行うことが、ひきこもりから脱する第一歩として当事者の心を動かし、前へ進むことができる、かなり有効な方法ではないかと感じています。

私自身、摂食障害を持つひきこもり状態を二十代のころ経験しました。当時はなぜ外の世界を怖く感じるのか、自分や家族にもよくわかりませんでした。一人でなんとか社会復帰をめざし、アルバイトをはじめますが、何度復帰してみても職場に馴染めず、どの職場にいても自分の存在価値がないような気がして、孤独感に押しつぶされてしまいました。そして再び家にこもる状態を繰り返して、自分や家族の力だけでは前に進めませんでした。

ひきこもってしまう多くの方々は、出口の見えない真っ暗闇のトンネルを彷徨い、将来の不安と恐怖感で苦しんでいることと思います。外部から受けた精神的ダメージを、守られた空間で癒しますが、いざ外の世界へ出てみると、すり減った気力と、更に偏った自分の価値観やプライドが邪魔をして、わずかな刺激でもダメージを受けてしまい、今までの生き方では対応しきれない状態になっています。そして、家族が当たり障りない距離感を保ち続けることで、その空間が唯一自分を守ってくれる城となり、長期化したひきこもり状態を作ることとなります。

もちろんひきこもることが必要な時期もあると思います。それは外部との関わりの中で、傷ついた心を癒すための時間が必要な場合です。ひきこもることで傷ついた心が回復に向かい、時間が解決してくれることもあります。

しかし長期に渡るひきこもり状態は、時間を費やすだけでは解決できず、すでに身動きがとれなくなっています。それは一人ひとりの複雑な要因が絡まりあっている状態で、生まれもった性格であったり、家庭環境、成長過程の精神的自立のつまづき、学校教育の問題、学生生活と社会生活のギャップなど、現代社会の大きな問題も影響されていると思います。

このような多くの問題がひきこもりを作り上げているので、当事者や家族間だけで解決することは困難だとまず受け入れることが必要であり、第三者の支援を得ることにより、問題解決の糸口が見つかるのではないのでしょうか。

ひきこもり状態から当事者、家族が回復に向かうには、まず第三者の手を借りることが大変重要となります。精神疾患の有無や投薬の必要性など、医療との関わりや、生活保護、不登校支援、就労支援、地域活動、居場所、親の会など当事者の状態にあった、さまざまなサポートがあります。ご家族が親の会、専門医の診察等で気持ちの安定を取り戻し、家庭内の雰囲気を変えることも、当事者の心の安定につながります。

しかし、他者との接触で傷ついたひきこもり本人は、外部との接触が再び自分を傷つける恐怖を想像し、第三者の支援を受けることは大変困難になっています。

どうしたら当事者の気持ちを動かすことができるのでしょうか。それは、同じような苦しみを体験したことがある経験者に接することで、変化できると思います。心から共感し、無理のない距離感と段階を共有することで、他者と関わる安心感を味わうことができれば、再び人に会いたくなると思います。

私が支援を行っている当事者の会でお話を伺う中でも、ひきこもって身動きがとれなくなっている時、誰かに「ここから助け出してほしい」という支援の手を求める気持ちになると聴きます。そのようなタイミングの時、当事者の気持ちに寄り添い、無理のないペースで外の世界へと背中を押すことができるのは、理解ある経験者だと思います。ピアサポーターは長期に渡るひきこもりから脱する支援として、大きな役割を果たせると思います。

今回ひきこもりピアサポーター養成研修会で学んだことは、実際の家庭訪問や自宅周辺で話を聴くピアカウンセリングに必要な、初回訪問時の対応の仕方やコミュニケーションのポイント、継続の重要性など実践していく上で必要なことばかりでした。

講師の先生方もひきこもり専門の精神科医、臨床心理士、訪問サポーター、教育コンサルタント、親の会代表の方など、あらゆる角度からひきこもり問題の対応策を示してくださり、大変内容の濃い講義でした。

私が特に印象的だった講義は名古屋オレンジの会の訪問支援員をされている鈴木先生の「地域連携とコーディネート力」でした。先生は実際の訪問をされている体験をお話してくださって、訪問時の心構えや、サポーターの役割、私たちが使える会話のテクニックなど、惜しみなく伝えてくださいました。先生はあらゆる視点から当事者の気持ちをお考えになっていて、ご家族や本人はそれぞれ十人十色の考え方があると改めて気付かされました。今回の研修と今まで行ってきた支援活動を振り返ってみて、ひきこもり問題でピアの役割の重要性を再確認いたしました。

そして、今後私が取り組んでいきたいことは、訪問ピアサポーターとして、ひきこもりで外に出られなくなっている状態から、まず一歩外に出て、前に進んでいけるよう支援していきたいです。そして、また再び自分の人生をいきいきと歩んでいけるよう、心のサポートをしていきたいと思います。人と人とのつながりが希薄になりやすい日本社会であると感じますが、そのような時代だからこそ、同じ痛みを感じたことのある仲間同士が手を取り合い支えあうことで、前に進む力が湧きあがってくるのではないのでしょうか。そこでは、今まで渴望してきた安心感や信頼感、居心地の良さを感じることができると思います。

ピアの活動を広げていくことで、一人でも多くの方の心が安らぎ、ひきこもる必要のない社会に変えていけるよう努力していきたいです。

おわりに

KHJ親の会は1999年、埼玉県で産声を上げました。当時、「ひきこもり」と言えば「親の育て方が悪い」「本人のなまけだ」というのが社会の認識でした。KHJの設立者・故奥山雅久氏は、家と土地を売り、北は北海道から、南は九州沖縄まで、不自由な体をおして、全国行脚して各地に「親の会」を立ち上げました。

1999年から考えると「ひきこもりの支援」は進みました。「ひきこもり」対応ガイドラインの制定(2003年)、「ひきこもり地域支援センターの整備」(2009年)、「子ども若者育成支援推進法」の施行(2010年)、そして2013年から「ひきこもりサポーター養成・派遣事業」と進み、親の会設立当時とは隔世の感があります。ひきこもりの当事者と家族にとって大きな希望が生まれています。

しかし、これらの施策は緒についたばかりであり、「ひきこもりの親の子殺し」「ひきこもりの子による親殺し」と言う悲しい事件が時々マスコミで報じられています。ひきこもりの家族会にとっても「親が安心してあの世にいける」状況ではありませんし、まだまだ国家的な損失が継続しています。

施策の観点について一言申し上げます。国の「ひきこもりサポーター養成・派遣事業」は、全ての「ひきこもりの当事者と家族」への対応を目指しており、是非、この観点を継続していただきたい。と言うのは、これまでのひきこもり支援は「就労」に焦点が当てられて来ました。勿論、就労は大切な事で誰も否定はしませんが、就労のみが支援の中心になっていて、ひきこもりの問題の大多数が放置されてきました。これでは真のひきこもり対策にはなりません。

そういった中、全国各地の親の会から、ひきこもり当事者、当事者家族が集まって、「ピアサポーター養成研修派遣に関するモデル事業」が先駆的に取り組まれました。本事業が、全国の親の会、当事者・家族にどれだけ大きな希望、励ましを与えたかは計り知れません。

KHJ親の会は、ひとりひとりの人間性、生き方を最も大切にしている全国で唯一のひきこもり家族会です。辛く厳しい社会的孤立を経験したからこそ出来ることを、日々実践してまいりました。この報告書には、生きる苦しみ、喜びも含めた、当事者と家族のありのままの声が掲載されています。

「ひきこもりの子を抱えたからこそ出会えた人がいる。そんな自分だからこそ出来ることがある。今できることを続けていきたい」

「私自身が多くの方の支援があったからこそ、ここまでやってこられた。感謝のお返しをしたい」

「ひきこもった経験が無駄に終わらせたくない」

「ピアサポーターという新しい職業の創出につなげたい」

経験した者だからこそその思いと決意が、養成研修での熱意あふれる姿勢に顕れていると言えるでしょう。

ひきこもりピアサポーターとして認定された48名は、これまでも全国各地の親の会で地道な活動を行っており、ピアサポーターの先駆的モデルとなる人たちです。本報

告書でも、それぞれのピアサポートの実践と成果をお伝えすることができました。「仲間＝ピア」として寄り添う支援が、ひきこもりを抱える家族と当事者に求められていることを実感していただけたと思います。

ひとは人によって癒され、励まされ、鍛えられ、自己成長し、社会参加をして行きます。その大きな一歩が、新たに始まりました。この「新しい流れ」を途絶えさせぬよう、ピアサポーター活動の普及促進に向け、全国の親の会が手を取り合い、経験・成果・教訓を広げていきます。自治体への協力を仰ぎ、社会的資源の連携強化に取り組みながら、本事業を次年度に繋げ、進化させていきたいと思います。

本報告書が、今後のひきこもりサポーター養成派遣活動、拡大促進への一助となりますこと心より願っております。

最後になりましたが、本事業を援助していただいた厚生労働省社会・援護局に厚く御礼を申し上げます。

平成 26 年 3 月 吉日

NPO 法人全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会)
理事 伊藤 進

平成 25 年度社会福祉推進事業

「全国各地の親の会における、ひきこもりピアサポーターに関する
養成研修派遣モデル事業」事業委員・講師名簿

氏 名	所 属 ・ 役 職	役 務
池田 佳世	全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会) 代表、臨床心理士	事業委員長・講師
中垣内 正和	全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会) 副代表 精神科医	事業委員・講師
伊藤 進	全国引きこもり K H J 親の会(家族会連合 会)理事	事業委員
牟田 武生	NPO 法人教育研究所所長、教育コンサルタ ント	事業委員・講師
境 泉洋	全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会) 理事、徳島大学大学院 SAS 研究部准教授、 臨床心理士	調査事業委員長 ・講師
鈴木 美登里	NPO 法人名古屋オレンジの会理事 社会福祉士	事業委員・講師
三膳 克弥	NPO 法人 KHJ にいがた「秋桜の会」代表	事業委員・講師
高橋 晋	NPO 法人 KHJ 東東京「楽の会リーラ」 カウンセラー・家族相談士	事業委員・講師
藤江 幹子	NPO 法人 KHJ 千葉県なの花会 理事長	講師
石川 清	NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会 訪問支援員 フリーライター	講師
市川 乙允	KHJ 東東京支部 (NPO 法人楽の会リーラ家 族会) 支部長	事業委員
池上 正樹	ジャーナリスト	事業委員
日野 徹	厚生労働省 社会・援護局 総務課 課長補佐	オブザーバー
上田 理香	全国引きこもり K H J 親の会(家族会連合 会)本部事務局、産業カウンセラー	事業委員・事務局
野中 俊介	全国引きこもり K H J 親の会(家族会連合 会)本部事務局、臨床心理士	事業委員・事務局
倉矢 将	KHJ 東東京支部 (NPO 法人楽の会リーラ 家族会)	会計

資 料

<資料 1-1 ピアサポーター養成研修案内チラシ>

平成25年度 厚生労働省社会福祉推進事業
『全国各地の親の会における、ひきこもりピアサポーターに関する調査・養成派遣事業』

NPO 法人全国ひきこもり KHJ 親の会（家族会連合会）本部主催

ひきこもりピアサポーター養成研修のご案内

この度、全国のKHJ支部の皆さんを対象に、「ひきこもりピアサポーター養成研修」を下記のとおり実施いたします。親の会等で、相談や傾聴に携わっている方のスキルアップや、アウトリーチ（訪問）活動の研修として、是非この機会をご利用ください。経験者同士が、同じ目線で支え合えるピアの力を、実践力のあるものにしていきましょう。研修後は、全国 KHJ 親の会の「ひきこもりピアサポーター」として活動していただき、サポーター認定、名簿登録を行います。

研修場所は、富山県、黒部峡谷にある宇奈月温泉です。11月は、ちょうど紅葉も見ごろです。全国の皆さんと交流を深める貴重な機会ともなるでしょう。ご応募を心よりお待ちしております。

※本事業は、厚労省の社会福祉推進事業国庫補助を受けて実施されます。

【日程】11月9日（土）10日（日）11日（月） 2泊3日

<9日（土）13:00 現地集合 11日（月）13:00 現地解散>

【場所】富山県 宇奈月温泉 自立塾（NPO 法人教育研究所）

〒938-0282 富山県黒部市宇奈月温泉 5509-16

【対象者】50名（KHJ 親の会に参加している親、当事者）

各支部1～4名まで（支部長の推薦が必要）

【研修費】無料（食費込み。但し、個人的な飲食は、参加者負担とする）

【交通費】往復8割を補助（当日領収書にて清算）

【応募締切】10月15日（月）

【応募要件】①各支部からの応募は4名を上限とし、支部長の推薦（支部長印又はサイン）が必要。

②当事者は、親の会の会員でなくとも、関連して活動していれば応募可能。

③研修後、ピアサポーターとしての活動を2回程度できる方、及び、H26年2月9日（予定）実施のフォローアップ研修（東京日帰り・交通費一部補助）に可能な限り参加可能な方。

※応募者が定員を超えた場合は、ひきこもり地域支援センターの無い支部を考慮します。

【講師】池田佳世（臨床心理士）、中垣内正和（精神科医）、牟田武生（教育コンサルタント）
境泉洋（臨床心理士）、高橋晋（家族相談士）、三膳克弥（新潟秋桜の会訪問支援員）、
鈴木美登里（名古屋オレンジの会訪問支援員）、石川清（訪問支援員）、

【研修内容】家族支援、本人支援の実践方法について、ワークを中心に行います。

【お申込み方法】

別添の申込書にご記入の上、10/15（月）必着でFAX送信か、本部宛ご郵送下さい。

【お問い合わせ】KHJ 親の会本部（事務局：上田、野中）info@khj-h.com

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-4-4 TEL:03-5944-5250 FAX:03-5944-5290

＜資料 1-2 ピアサポーター養成研修申込書＞

ひきこもりピアサポーター養成研修 申込書

平成 年 月 日

ふりがな 氏 名		生 年 月 日	西 暦 日	年	月
住 所	〒 【活動支部名：】				
連絡先 電話番号		E -mail			
趣味、関心・興味のあるもの、得意なこと、苦手なこと、好きなスポーツ等。					
ひきこもりピアサポーターとして取り組んでみたいこと、及び、親の会での活動実績など。					
＜親の場合＞ひきこもりの子どもを抱えて学んだこと ＜経験者の場合＞自らのひきこもり体験を振り返って思うこと					
支部長印（または直筆サイン）		備考欄（何も書かないでください）			

<資料 2 ピアサポーター養成研修・研修後アンケート>

ピアサポーター養成研修 研修後アンケート

1. 研修時間の長さはどうでしたか？
a. 短い b. やや短い c. ちょうど良い d. やや長い e. 長い
2. 研修のコマ数はどうでしたか？
a. 多い b. やや多い c. ちょうど良い d. やや少ない e. 少ない
3. 研修内容はピアサポーター養成研修として適切でしたか？
a. 適切 b. やや適切 c. どちらでもない d. やや不適切 e. 不適切
4. 研修はどのくらい理解できましたか？
a. できた b. ややできた c. どちらでもない d. ややできなかった e. できなかった
5. 研修には関心が持てましたか？
a. 持てた b. やや持てた c. どちらでもない d. やや持てなかった e. 持てなかった
6. 今後のサポーター活動の実践に役立ちそうですか？
a. 役立つ b. やや役立つ c. どちらでもない d. やや役立たない e. 役立たない
7. 研修内容で印象に残ったことをお答えください。

8. 今後のサポーター活動に活かそうなことを自由にお書きください。

＜資料 2 ピアサポーター養成研修・研修後アンケート＞

9. もう少し聴きたかったところ、質問などを自由にお書きください。

10. 今後、研修に参加するとすれば、どのような研修会を希望しますか？

11. 今後学びたいテーマがありますか？

12. あなたの性別について当てはまるもの1つに○をつけてください。

男性 ・ 女性

13. あなたの年齢をお答えください。

()才

14. あなたについて当てはまるもの1つに○をつけてください。

a. ひきこもり経験者 b. ひきこもり経験者の親 c. その他
()

ご協力ありがとうございました。

<資料 3 ピアサポーター活動記録票>

ピアサポーター活動記録票

【ピアサポーター活動実施日】平成 年 月 日

ふりがな 氏 名		活動支部名	
<各支部で実施したピアサポーター活動内容をお書きください>			
<新たに取り組んだ活動内容があればお書きください>			
<活動を通して感じたこと考えたこと、フォローアップ研修で話し合いたいテーマなど>			
支部長印（または直筆サイン）		備考欄（何も書かないでください）	

<資料 4 ピアサポーター活動アンケート>

ピアサポーター活動についてのアンケート

活動支部名(任意) _____ 氏名(任意) _____

●今までにあなたが取り組んだことのあるピアサポーター活動に全てチェックを入れてください。

☐家族(親)訪問 ☐本人訪問(同意有) ☐本人訪問(同意無) ☐本人外出支援 ☐居場所支援
☐親の会、茶話会等での相談、ピアカウンセリング ☐親の会等でのファシリテーター
☐電話相談 ☐生活自立支援 ☐〈中間〉就労相談・支援 ☐経験談の発表等 ☐その他

●養成研修後、あなたが取り組んだピアサポーター活動にチェックを入れてください。(複数回答可)

☐家族(親)訪問 ☐本人訪問(同意有) ☐本人訪問(同意無) ☐本人外出支援 ☐居場所支援
☐親の会、茶話会等での相談、ピアカウンセリング ☐親の会等でのファシリテーター
☐電話相談 ☐生活自立支援 ☐〈中間〉就労相談・支援 ☐経験談の発表等 ☐その他

●今回のピアサポーター活動に対する、あなたの満足度はどの位だったと思いますか？

a. 満足 b. やや満足 c. どちらともいえない d. やや不満足 e. 不満足

●ピアサポーター活動を行った後の、本人及び家族における変化はありましたか？

a. かなりあった b. ややあった c. どちらともいえない d. あまり無かった e. 無かった

●変化があった方に伺います。どのような変化がありましたか？

●今回のピアサポーター活動に対する、あなたのストレス度はどの位だったと思いますか？

a. 高い b. かなり高い c. やや高い d. あまり高くない e. ほとんど無い

●少しでもストレスを感じた方に伺います。ストレスの要因としてどのようなことが考えられますか？(複数可)

☐サポートの責任が重い ☐家族間の考え方の不一致 ☐〈信頼〉関係構築の難しさ(父親または母親)
☐〈信頼〉関係構築の難しさ(本人) ☐サポートする上での情報不足 ☐サポート社会資源、連携先の不足
☐ノウハウ・経験の不足 ☐自分自身のメンタルケアについて
☐交通費や謝金などの不足 ☐その他(自由記述)

a. かなりあった b. ややあった c. どちらでもない d. あまり無かった e. またつく無かった

--

☐家族(親)訪問 ☐本人訪問(同意有) ☐本人訪問(同意無) ☐本人外出支援 ☐居場所支援
☐親の会、茶話会等での相談、ピアカウンセリング ☐親の会等でのファシリテーター ☐電話相談
☐生活自立支援 ☐（中間）就労相談・支援 ☐経験談の発表等 ☐その他
 ()

週()日ぐらい 月()日ぐらい 一回()時間ぐらい
その他()

☐社会参加・社会貢献としての意義を感じる ☐サポーター同士の出会い、繋がり ☐自己成長のため
☐自分の努力が認められるから ☐家族・本人との心の触れ合いがあるから ☐家族・本人からの感謝があるから
☐周囲に協力的な雰囲気があるから ☐活動自体が自分自身の居場所(存在意義)となる ☐互助の精神 ☐他にやる人がいないから ☐その他（自由記述）

--

【課題と改善点】

96

<資料 5 フォローアップ研修チラシ>

平成25年度 厚生労働省社会福祉推進事業
『全国各地の親の会における、ひきこもりピアサポーターに関する調査・養成派遣事業』

ひきこもりピアサポーター(家族会連合会認定) フォローアップ研修のご案内

【日時】 平成26年(2014年)2月9日(日) 11:00~16:30 (10:30 受付開始)

【場所】 国立オリンピック記念青少年総合センター 国際交流棟2F 第2ミーティングルーム

【対象者】 宇奈月での養成研修受講者で、ピアサポーター活動を2回程度行った方

【内容】 ピアサポーター活動体験の共有、対応方法などの検討(グループスーパービジョン)。
自分のサポート活動を整理しながら、他のケースを聴くことで、客観的な視点を養っていく。また、ピアサポーターとして、今の自分にできることは何かを確認する。

【研修費】 無料

【交通費補助】 往復上限 10,000円

※往復交通費が2,000円以内の方は、
自費参加にご協力をお願いいたします

【お申込み】 KHJ 本部事務局まで【1月30日締切】

ピアサポーター活動記録票2回分に記入の上、
メールか FAX か郵送で申してください。

info@khj-h.com FAX: 03-5944-5290

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-4-4 KHJ 親の会本部事務局



■ アクセス: 東京駅から

JR中央線 約14分 新宿駅乗り換え
小田急線 各駅停車 約3分 参宮橋駅 下車
徒歩約7分

■ アクセス: 羽田空港から

東京モノレール 約23分 浜松町駅乗り換え
JR山手線(外回り) 約23分 新宿駅乗り換え
小田急線 各駅停車 約3分 参宮橋駅 下車
徒歩約7分



アクセス詳細はホームページをご覧ください <http://nyc.niye.go.jp/facilities/d7.html>

主催: 全国ひきこもり KHJ 本部 ひきこもりピアサポーター事業委員会 協力: 教育研究所

<資料 6 フォローアップ研修アンケート>

フォローアップ研修についてのアンケート

1. 研修内容全般の満足度をお聞かせください。

- a. 満足 b. やや満足 c. どちらでもない d. やや不満 e. 不満足

2. どのような点が良かったですか？

- ☐ 役立つ情報が得られた ☐ 日頃のサポーター活動に役立てられた ☐ スキルアップにつながった
☐ 自己理解に繋がった ☐ 客観的な視点を養えた ☐ 他の参加者との交流・情報交換ができた
☐ 抱えていた問題の不安・解消につながった ☐ その他（自由記述）

3. 研修に対する感想、質問などを自由にお書きください。

4. 今後の研修に対する要望などありましたら自由にお書きください。

5. あなたの性別について当てはまるもの1つに○をつけてください。

男性 ・ 女性

6. あなたの年齢をお答えください。（_____）才

7. あなたについて当てはまるもの1つに○をつけてください。

8. a. ひきこもり経験者 b. ひきこもり経験者の親 c. その他

ご協力ありがとうございました。

<資料7>ひきこもりピアサポーター(家族会連合会)活動の手引き①

ひきこもりピアサポーター(家族会連合会)認定

活動の手引き

【目次】

- I 全国引きこもり KHJ 親の会（家族会連合会）の活動理念
- II ピアサポーター活動とは
- III ピアサポーター活動ルール、注意点
- IV 認定継続の条件について（誓約書、年間活動実績票、自己チェックシート）
- V サポーター活動の休止、復帰について
- VI ピアサポーター認定条件について

I. 全国引きこもり KHJ 親の会（家族会連合会）の活動理念

この法人は、全国の不登校、ひきこもり及び当該家族（心の健康を維持できない当事者及び当該家族）に対して、月例会、家族教室等を行い家族及び当事者のメンタルヘルスケア並びに、ひきこもり問題に関し広く社会的理解、支援を促進すべく社会的啓発を進める事業を行い、当該案件の前進に寄与することを目的とする。

II. ピアサポーター活動とは

ひきこもりピアサポーター(家族会連合会認定)は、全国のひきこもり家族会と協働し、当事者及び当事者家族の気持ちに寄り添う、「ピア＝仲間」を意味します。本人や家族と同じ視点に立って、気持ちを理解し、寄り添い、同じ目線からサポートしていく活動です。

【ピアサポーター活動内容について～家族支援と本人支援～】

ひきこもりピアサポーター活動には、家族への支援と、本人(当事者)への支援がありますが、両者は互いに深く結びついています。家族の不安が高まると、本人も不安を抱え込みやすくなります。家族が落ち着いて元気になってくると、本人も安心感を持ち始めます。家族支援が本人支援に繋がっていきます。

家族会のピアサポーター活動は多岐に渡りますが、主な活動内容は以下のとおりです。

<家族支援>

- ・【相談】……………ピアカウンセリング、グループファシリテーター、電話相談
- ・【訪問支援】……………家庭訪問(第三者の風として、本人ではなく家族への訪問)
- ・【発表・講師】……………親としての経験談の発表など

<本人支援>

- ・【相談】……………ピアカウンセリング、グループファシリテーター、電話相談
- ・【訪問支援】……………本人訪問、外出支援
- ・【居場所支援】……………居場所の世話人、話し相手
- ・【就労支援】……………(中間)就労支援
- ・【発表・講師】……………ひきこもり経験者としての体験談の発表など

＜資料7＞ひきこもりピアサポーター（家族会連合会）活動の手引き②

【ひきこもりピアサポーター派遣とは】

ひきこもり本人及び当該家族の方に対して、下記の場所にピアサポーターを派遣します。

- ①家庭（自宅）への派遣、②居場所への派遣、③親の会への派遣、
- ④相談者の希望する場所、且つ適切な支援が可能な場所への派遣

【ご家族が孤立しないために～継続的なピアサポートを～】

家族会連合会が認定するピアサポーターは、KHJ 親の会会員のご家族、ご本人へのサポートが主になります。ご家族がひとりで悩みを抱えて孤立されないように、親の会に繋がった後も、継続的に「仲間＝ピア」としての関わりを持てるようサポートしていきましょう。

Ⅲ. ピアサポーター活動ルール、注意点

【基本ルール】

- ・原則として、毎月一回は、所属支部にてピアサポーター活動を実施してください。
- ・所属している支部（親の会）をベースに活動を行ってください。
- ・各自治体等からの要請により派遣される場合は、各支部の支部長を通して行ってください。
- ・サポーター活動の際は、認定証を携帯してください。

【謝金に関するルール】

- ・活動交通費については、各支部の地域性に配慮し、支給するようにしてください。
- ・謝金額については、各支部の裁量で、あらかじめ設定しておいてください。

【活動時の注意点、心がけたいこと】

＜守秘義務＞

ひきこもりピアサポーターの活動の中で知り得た個人情報について、守秘義務を厳守してください。親の会以外の他の場所で話したり、インターネット上への書き込みは行わないようにしてください。

＜距離の取り方、相互の依存に注意＞

サポートに関わる方との距離の取り方に気を付け、プライベートとの区別を自覚しましょう。

＜報告・連絡・相談・情報共有＞

サポート活動は、ひとりで抱え込まないよう情報を共有していきます。自分には荷が重いと感じた場合は、無理をせず、経験のあるサポーター、支援者、支部長などのスーパーバイズを受けてください。

＜地域連携＞

ピアサポーターは、コーディネーター（橋渡し、つなぐ役割）として、関係諸機関との協働、協力、連携に努めましょう。

＜資料 7＞ひきこもりピアサポーター(家族会連合会)活動の手引き③

＜セルフケア＞

ピアサポーター活動を行う際の心理的ストレスへの対応に留意しましょう。ピアサポーター同士の相互援助とケアを目的とした「ピアサポーター活動検討会」には、年一回参加できるようにしてください。

＜自己研鑽＞

一人ひとりの異なった生き方を尊重できるよう、サポーター自身の人生観を磨き自己研鑽を心がけてみましょう。

IV 認定継続の条件について

(誓約書、名簿登録票、年間実績票、自己チェックシート)

【名簿登録・更新期間について】

ピアサポーターに認定されると、本部が管理するサポーター名簿に登録され、2年ごとに更新されます。但し、毎年一回、下記の書類を提出する必要があります。次年度も無理なくピアサポーターを続けられるかどうかの確認事項となります。

- ①サポーターとして基本的な義務を守る誓約書の提出。
- ②年間活動実績票の提出。
- ③自己チェックシート（心身の健康チェック）の提出。
(サポーター活動に耐えうる心身の健康を有しているかどうか)

【年一回のサポーター活動検討会への参加について】

ピアサポーター同士の相互援助を目的とした、「サポーター活動検討会（グループスーパービジョン）」を年一回、実施します。認定者は可能な限り参加をお願いいたします。

V サポーター活動の休止、復帰について

【2年間で8割以上活動できなかった場合】

登録期間は2年間ですが、月一回として8割以上活動を行えなかった方は、登録から削除させていただきます。ただし、再度、養成研修を受講していただければ再登録可能です。

＜資料 7＞ひきこもりピアサポーター(家族会連合会)活動の手引き④

VI ピアサポーター養成研修受講資格・認定条件について

＜ピアサポーター(資料7-4) について＞

下記の①と②条件を満たす方

①家族会での活動歴のある方、または親の会と協働していける方

②親の会の支部長の承認がある方

※当事者及び当事者家族には限定しません。

※親の会と連携している居場所に来ている青年も含みます。

＜認定必要条件として＞

1) ピアサポーター養成における「必要科目(7科目)※」(13時間)の受講
(第一回の養成研修DVDでの研修も含まれる。テキスト必携。

集団研修では解説が必要)

2) レポート提出

3) ピアサポーター活動は2回以上

4) サポーター活動後のフォローアップ研修(グループ検討会)に必ず参加する

5) 委員会(含む講師)の認定

※必要7科目※

①「ひきこもりの理解と対応」(90分)

②「ひきこもり家族、本人への傾聴訓練、ロールプレイ」(90分)

③「訪問支援実践講義、ロールプレイ」(4時間)

④「サポーターのメンタルケア」(90分)

⑤「地域連携とコーディネート力」(90分)

⑥「CRAFTによる問題行動への対処方法」(90分)

⑦「家族及び当事者の体験談から学ぶ」(90分)

計 13 時間

以上

＜資料 8＞誓約書

誓 約 書

全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会)本部 代表 殿

2014 年 月 日

支部名 氏名 (自著)

私は、全国引きこもり KHJ 親の会(家族会連合会)認定のひきこもりピアサポーターとして、以下のことを守り、誠実に活動することを、ここに誓約します。

1. 活動目的

全国の不登校、ひきこもり及び当該家族（心の健康を維持できない当事者及び当該家族）に対して、全国のひきこもり家族会と協働し、当事者及び当事者家族の気持ちに寄り添いながら、「ピア＝仲間」として、共に展望を開いてまいります。

2. 守秘義務

ひきこもりピアサポーターの活動の中で知り得た個人情報について、守秘義務を厳守します。家族会以外の場所で話したり、インターネット上への書き込みは行いません。

3. 距離の取り方、相互の依存に注意

サポートに関わる方との距離の取り方に気を付け、プライベートとの区別を自覚します。

4. 報告・連絡・相談・情報共有

サポート活動は、ひとりで抱え込まないよう情報を共有していきます。自分には荷が重いと感じた場合は、無理をせず、経験のあるサポーター、支援者、支部長に相談します。

5. 地域連携

ピアサポーターは、コーディネーター（橋渡し、つなぐ役割）として、地域資源を活用すべく、関係諸機関との連携、協働、協力を努めます。

5. セルフケア

ピアサポーター活動を継続する上でのストレスに留意し、自己チェックを行います。また、ピアサポーター同士の相互援助を目的とした「ピアサポーター活動報告検討会」に、年一回参加できるよう努めます。

6. 自己研鑽

一人ひとりの異なった生き方を尊重できるよう、サポーター自身の人生観を磨き自己研鑽を心がけます。

以 上

<資料 9> 自己チェックシート

【自己チェック・シート】 (活動支部) (氏名)

- サポーター活動をするにあたって、心身の健康に不安はありますか。
☐ 不安はない ☐ あまり不安はない ☐ どちらかと言えば不安である
- 月一回程度のサポーター活動は行えていますか。
☐ 行えている ☐ 時々行えないことがある ☐ 行えていない
- 自分の体調に好不調の波はありますか
☐ ある ☐ 時々ある ☐ ほとんどない
- 相手の話を集中して聴くことができますか
☐ できている ☐ 時々できていないことがある ☐ あまりできていない
- 社会の動きに関心を持っていますか
☐ 持っている ☐ どちらかと言えば持っている ☐ ほとんど持てない
- 相手の話を聴いて、考え方の違いを肯定的に受け入れていますか。
☐ 受け入れている ☐ どちらかと言えば受け入れている ☐ あまり受け入れられない
- 相手について自分の考えを押し付けてしまっているかなと感じることが増えていますか
☐ そう思う ☐ ややそう思う ☐ 思わない
- 相手に共感したり、柔軟に対応したりしにくくなっている自分を感じることはありますか。
☐ 感じる ☐ やや感じる ☐ そうは感じない

<ストレスをためない考え方チェック> (○…はい) (△…ときどき) (×…いいえ)

1. 「まあいいか」と受け流し、感情で決めつけないようにしている ()
2. マイナスだけを考えず、良いことも見る ()
3. 相手の心の深読み、先読みをしすぎない ()
4. タイミングが悪かったと考え、自分を含め誰かのせいではないと考える ()
5. 相手の事情を想像できる(自分の想像で思い込まない) ()
6. 何事も経験と思う(自分の失敗を過大評価しない、長所を過小評価しない) ()
7. 小さいことを一般化しない、レッテルを張らない、1を見て100としない ()

<完全主義をゆるめる考え方チェック> (○…はい) (△…ときどき) (×…いいえ)

1. ○△×にする(一つダメだと全部ダメだ～と思わない) ()
2. ベストでなくベターでよし(今の自分にできることと、できないことを分ける) ()
3. 自分への要求水準を下げる(55%でOK) ()
4. 自分の足りない部分ばかりを見ない(自分に今あるものを見ましょう) ()
5. 優先順位をつけられる(今日中、今週中、今月中、今年中に分けましょう) ()
6. 結果を複数予測してシミュレーション(ひとつが駄目なら、別の方法で) ()
7. 「常に」「いつも」「必ず」ではなく「～なときもあるし、～なときもある」 ()
8. あるべきでなく、あるがまま(♪ Let it be) ()
9. あいまいさを受け入ましょう ()
10. いい加減で生きましょう(加減良く、風呂加減 ♪) ()
11. うまく行かなかったら教訓を得ましょう。 ()

<資料 10>名簿登録票

第一回ひきこもりピアサポーター（家族会連合会）名簿登録票

平成 年 月 日

ふりがな 氏 名		生 年 月 日	西 暦 年 月 日 (歳)
住 所	〒 【 活 動 支 部 名 : 】		
電話番号 (自宅・携帯) (FAX 番号)	(自宅) (携帯) (FAX)	メー アドレ ス	(PC) (携帯)

<資料 11>年間活動実績表①

平成 26 年度 ピアサポーター年間活動実績表

(平成 26 年 4 月 1 日～平成 27 年 3 月 31 日まで)

【基本ルール】

- 原則として、毎月一回は、所属支部にて、ピアサポーター活動を実施してください。
- 所属している支部(親の会)をベースに活動を行ってください。
- 各自治体等からの要請により派遣される場合は、各支部の支部長を通して行ってください。
- サポーター活動の際は、認定証を携帯してください。

私は、ひきこもりピアサポーターとして、下記の活動を行いました。

平成 26 年	活動内容①	活動内容②	困ったこと スーパーバイズの有 無
4 月			
5 月			
6 月			
7 月			
8 月			
9 月			

＜資料 11＞年間活動実績表②

10 月			
11 月			
12 月			
平成 27 年 1 月			
2 月			
3 月			
年間の活動を 振り返って。 (課題、改善点 など)			
支部長サイン			

問い合わせ先

NPO 法人全国引きこもりKHJ 親の会（家族会連合会）

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3－4－4

Tel: 03-5944-5250 Fax: 03-5944-5290

E-mail: info@khj-h.com

ホームページ: <http://www.khj-h.com/>