いま、ここから、あるきだす。

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会
代表 伊藤正俊・中垣内正和
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-16-12-301 TEL：03-5944-5250 FAX：03-5944-5290
http://www.khj-h.com

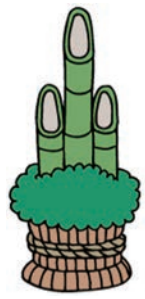
旅立ち
KHJ NEWS
HIKIKOMORI

第83号 発行日 平成29年1月15日㈰

1面 ▼ 新年の挨拶・内閣府発表に関する意見
2面 ▼ シンポジウム報告・支部の取り込み
3面 ▼ 支部の取組み報告・ピアサポ連載
4面 ▼ 全国KHJ支部案内・CRAFT

新年の挨拶

共同代表 伊藤正俊



全国のみなさま、新年あけましておめでとうございます。

家族会そして関係者の皆様におかれましては、幸多き新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。昨年は格別のご厚情とお力添えを賜りありがとうございました。本年も皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします。

さて、昨年6月に理事会と総会により共同代表に任ぜられ、身の引き締まる思いで全国に携わるなかで、少しずつ家族会における課題が分かってまいりました。

平成28年度の厚生労働省の研究事業として「長期高年齢化の現状と課題」について全国6ブロックで事例調査会を実施しました。

1月22日の名古屋でのシンポジウムにて結果報告を予定しております。私たちは、親（家族）の高齢化に直面している現状を見据え、中高年のひきこもり者が生き続けていくための支援について、新たな視点を持って取り組んでいかなくてはなりません。全国の総力を挙げて、様々な方々に助言を頂きながら情報を共有し、支え合いのネットワークを構築していきたいと考えます。

また、平成29年度は、家族会の立ち上げと基盤づくり強化、家族会における問題解決力の向上が重要であると考えています。加えて、ひきこもり者が参加しやすい仕組みづくり、場づくりを進めていただきたいと思っています。

すでに「居場所」や「就労支援」などを立ち上げている支部もありますが、そこを充実させ、新たに取り組んで頂けるよう本部も応援していきたいと思っております。

悩みは、乗り越える力がある所に存在すると言われますから、私たちには乗り越える力があるという事です。

今年も前向きに、みなさんと力を合わせて「誰もが希望が持てる社会」を目指したいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

内閣府調査に対する緊急提言

KHJ全国ひきこもり家族会連合会 共同代表 伊藤 正俊 中垣内 正和

平成28年9月内閣府政策統括官（共生社会政策担当）から「若者の生活に関する調査報告書」が公表されました。全国組織を有する唯一のKHJ当事者家族会（以下KHJ）から、報告書に関する緊急提言をさせていただきます。

5年前と同じ手法と問題意識でなされたこの推計において、39歳までのひきこもり者数は54万人、前回と比して14万人減少したと報告されました。しかし前回の推計69万人の4分の1を占めた35歳以上の17万人は、実際は40歳以上に移行したにもかかわらず、全く追跡調査がされないまま報告から排除されました。

長期化ケースの多くが家庭内に留まり続けることを配慮しない扱いに大きな問題があることは、昨年10月10日付けの読売新聞社説を始め、各方面から指摘されています。厚生労働省の福祉事業の一環として行った、KHJ家族会を対象とした平成27年度の統計では、全ひきこもり数349名の22・9%を40歳以上が占めていたことから、内閣府の推計数から算定すると40歳以上が16万人存在すると考えられます。したがって、少なくとも54万人＋16万人＝70万人という推計をひきこもり数として報告すべきところです。

「40歳未満」に拘泥する一因が、若者を40歳未満と定義した「子ども若者育成支援推進法」をひきこもりに用いてきたことにあるのは周知のところですが、ひきこもり＝若者＝40歳未満とすることは、現実を反映しないどころか、社会的排除をもたらし、この法律の優れた理念までも破壊してしまう危険性があります。誰もが納得できる統計報告を行うためには、年齢枠を撤廃した基準と方法に修正する必要があることは明らかです。すべての年齢層を対象にした再調査を早急に実施し、調査時期についての期限を設けるよう求めます。

さらに、69万人から54万人への減少は「ひきこもり対策が進んだため」と説明されていますが、この解釈も納得がいくものではありません。都道府県政令市にひきこもり支援センターがほぼ行きわたったのはこの1年内外に過ぎませんし、ひきこもり支援が「即効性」を期待できない性質を有し、実際の問題解決力が付くまでに数年以上を要することを考えれば、上の解釈は根拠のない希望的観測に過ぎないといえます。この現実感を伴わない数値と評価は、支援者や家族の意欲を大きく削いでいます。統計的偏りに過ぎない数値をもって「改善した」と強弁することは、問題の解決に対して逆効果です。

現段階でひきこもり支援センターの利用数は極めて限定されていることが報告されており、また1県に1か所のセンターだけではとても足りないという別の行政機関からの指摘もあります。ひきこもり地域支援センターの機能を有効にする具体的な努力が求められています。長期高年齢化に伴い、世帯全体の課題を把握するための包括的な相談体制と、多機関の協働が今後の課題といえます。また、所定のピアサポーター養成研修を修了した本人、家族、支援者といった人々を、相談員として積極的に活用していただくことを要望いたします。

ひきこもりが本人、家族の苦しみというだけでなく、社会の大きな損失であり、社会の趨勢を決する重大な課題であることは、いまや多くの人々の共通認識になっています。このような状況下で出された今回の報告は、少子高齢化が進行する時代に対する国策を誤らせるものであります。

日本における問題は、人生が継続して営まれるものであるにもかかわらず、一部の行政の前例主義、縦割り主義、年齢主義によって、人の人生が分断されていることにあります。15歳の不登校の若者や、40歳のひきこもりの人が、縦割り主義によって分断され、各方面からの長年の対応が無効化・無力化され、逆に多くの苦しみと不幸を生み出す結果となっています。ひきこもりという複数世代にわたる苦しみが、かつての経済繁栄を支えた日本の家族を不幸な形で荒廃させ崩壊させているのが現状です。KHJは、このような対応に、強く異議を申し立てたいと考えます。

KHJは現在、厚生労働省の社会福祉推進事業として、全国から「40歳以上かつ10年以上の長期高年齢化したひきこもりケース」を集め、実態を把握し有効な支援策を提示したいと考えます。親の高齢化で、待ったなしの切実な実態が浮き彫りになっています。今後行われる「ひきこもり実態調査」の委員の人選、調査方法、「ひきこもり施策」の検討については、唯一の全国組織を持つ当事者家族会にヒアリングを行うなど、事前の相談を求めます。

また、不登校・ひきこもりという国民的課題を解決するために、政策統括を担う内閣府、40歳以上の対応まで見据えた厚生労働省、不登校の小中学生を扱う文部科学省が一体化した省庁連携のシステムを作ることを提案いたします。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会は、不登校を含むひきこもり問題に対し、国民の人生を年齢で分断しない政策と行政が実行される必要性を強く訴え、そのためには協力を惜しまない覚悟があることをお伝え申し上げます。

注；KHJ（家族、ひきこもり、ジャパン、の頭文字）

KHJホームページにて販売中！！

輝ける闇の光の中で

著者：山田孝明
寄稿文：芹沢俊介

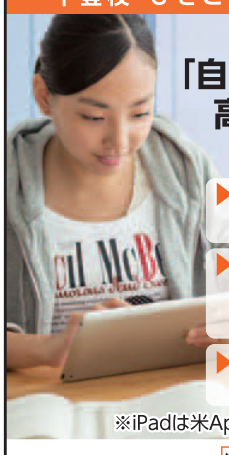
20年にわたる活動の中で若者から貰った手紙や通信などに掲載された手記や体験談を通して若者たちの心の奥底の、底にある魂の苦悩と向き合った記録と家族の依頼による、訪問活動の様子を克明に記録。

定価1,400円 会員価格：1,000円

イシス出版
605-0028
京都府東山区三条通白川橋東入る2丁目西町151ライフアート方
電話：075-751-7276 090-3825-3156
E-mail: isisshuppan@gmail.com

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

不登校・ひきこもりの方も安心



第一学院高校は、
「自宅通信学習」で
高校卒業できる
学校です。

▶ iPad® miniを使って学習（無償貸与）。
▶ 自宅学習と年1回のスクーリングで高校卒業。
▶ メンタル面・進路面のサポートも充実。

※iPadは米Apple Inc.の登録商標です。

通信制高校（広域通信・単位制）
生徒第一…だから
第一学院高等学校
TEL 0120-761-080 www.daiichigakuin.ed.jp
全国50キャンパス（平成27年4月時点）

シンポジウム
「長期高年齢化したひきこもり支援の現状と課題」
平成28年度 厚生労働省 社会福祉推進事業

ひきこもり本人が40代以上で且つ10年間以上ひきこもり状態が継続している「長期高年齢化」の実態について、現状と課題を共有するシンポジウムが1月22日に名古屋で開催されます（申込は定員に達したため受付終了となりました）。

長期高年齢化に伴う問題として、家族の膠着状態（行き詰まり状態）を招きやすいこと、支援の受け入れが難しくなる傾向等が挙げられます。また、高齢化した親の病気、介護、親亡き後の困窮（経済的困窮のほか、周囲や社会から孤立することにより他者に助けを求められない無援状態）に陥るリスクがあり、高齢化した家族の不安も強くなっています。しかし家族だけでの解決には限界があり、親子共倒れになる可能性も見過ごせません。外部機関との連携に積極的に取り組む必要もあります。家族会のピアサポートに関するノウハウを行政機関や支援窓口と共有する必要もあるでしょう。

こういった背景を踏まえ、本調査は、全国の家族会と困窮者自立支援窓口、双方からアプローチし、効果的な支援策や長期化予防のための方策を導き出すことを目的に実施されました。調査チームを率いる川北稔愛知教育大准教授（社会学）は、「生活を丁寧に振り返ることで、何が社会とつながる後押しになったのか、どんな障壁があったのかを明らかにして、効果的な支援につなげたい」として、以下の調査が実施されました。

（1）家族会におけるヒアリング調査

全国6ブロックから各10～15世帯の長期高年齢化事例が提出され、本人を取り巻く状況を時系列で聴き取り、以下の5つの観点からグループ検討を実施しました。

①社会参加の状況（通学、居場所参加、外出や余暇、対人的交流、途絶した場合の背景など）
②本人と家族の関係（家庭内の活動範囲、家事などの役割、家族関係の状況、会話の有無など）
③就労の状況（就労形態、仕事内容、継続した期間、途絶した理由など）
④相談機関や窓口の利用（利用した相談機関や窓口について、得られた助言や支援内容など。支援が継続した理由や中断の背景など）
⑤家族の複合的困難（家族内の協力関係の有無、家族の疾病や障害、経済的な見通しや困窮状況など）

長期高年齢化に至る過程を各視点から時系列に見ていくことで、年代ごとの変化の背景（促進要因または停滞・途絶要因）について、詳細な聴き取りが可能となり、各事例に共通する傾向も見られました。詳細はシンポジウムで発表されます。

（2）自立相談支援事業の窓口調査（訪問及び質問紙調査）

全国のなかから6か所の窓口を訪問し、ひきこもり支援の実情を聞き取るとともに、200か所の窓口に質問紙調査を実施。家族が複合的な困難に陥っている場合の効果的支援策や、地域でのネットワークのあり方を導き出すことを目的に行われ、1月22日に報告されます。

同日、「ひきこもりの長期高年齢化の影響」について、境泉洋氏（徳島大学大学院総合科学研究部）ら調査チームも報告を行います。2004年から実施しているKHJ全国調査の知見をもとに、長期化高年齢化によって親子のかかわり方や家庭内の行動にどのような変化がみられるか、また将来の不安に及ぼす影響などを明らかにします。

なお、1月22日のシンポジウムでは、この調査をめぐってパネルディスカッションを行う予定です（シンポジウムの詳細は3月末には報告書として全国の家族会に配布予定。問合せはKHJ本部まで）。

お詫び：1月22日に行われますシンポジウムで予定されていました講演は、講師の春日キスヨ氏急病のため中止となりました。代わりまして、パネルディスカッションの時間を延長し、今回の事業の調査分析委員会の委員でもある竹中哲夫氏（日本福祉大学名誉教授）に、パネルディスカッションに参加していただきます。

調査協力への御礼

本調査の実施にご協力くださったKHJ全国ひきこもり家族会連合会の各支部の会員の皆さま、支部長の皆さまに心より感謝を申し上げます。よりよい支援の実現のために有効に役立たせていただきます。

【参考】40歳以上が過半数～民生児童委員調査から浮き彫りに～

〈平成25年度〉
●山形県子育て推進部調査（40歳以上が44％）
●町田市保健所（40歳以上が31％）
●島根県健康福祉部調査（40歳以上が53％）
〈平成27年度〉
●山梨県福祉保健部調査（40歳以上が60・4％）
〈平成28年度〉
●愛媛県松山市調査（40歳以上が65％）

全国各地での実態調査の実施が待たれます。

支部の取組み
「ひきこもり支援と地域資源の活用について」
高知やいろ鳥の会 坂本 勲

親の会としてひきこもり支援に期待することは子どもの就労が第一でしょうが、就労することで心理的な問題が総て解決される訳ではないと思います。心理的な問題がある程度解決することで、就労に向けた意欲が芽生えてくる面も否定できないように思いますので、就労だけを目指して親の会が活動することには無理があるように思われます。

親の会として取り組まなければならない領域は心理分野の学習、居場所の運営についての学習、活動資金の確保や行政との連携折衝、家族の高齢化と貧困対策、家庭内暴力への対応、全国の支部や他の支援団体との交流と連携、ひきこもりの社会啓発、障害の有無の判定と医療機関との連携、生活保護を見据えた生活困窮者自立支援法でのセーフティーネットに関する連携など、挙げればきりが無く、総てに対処できるゆとりはないのが実情かと思います。

だからこそ地域の社会資源との連携は必要であり、それは親の会の活動にゆとりと厚みを持たせてくれるように思います。親の会の活動に一生懸命取り組むことは大切ですが、時として独善的になったり視野狭窄のような状態になってしまうことがあるかもしれません。ひきこもり支援に一生懸命になるあまり、生活困窮者自立支援、不登校ニート対策、障害者支援などいろいろな団体が行う活動に興味を持てなくなってしまうということはないでしょうか。

地域資源との連携は、親の会の活動を充実させていくものであると同時に独善に陥らないための何かをもたらしてくれるように思います。何よりも繋がりが広がるのは楽しいことです。

たとえば家庭内暴力が発生し親が着の身着のままで避難した場合には当面の宿泊先と食料の確保が必要です。

その場合にはDVシェルターを運営している団体と繋がっておくと良いですし、またフードバンクとの連携は荷役作業をとおして若者が自分の役割を見つけられ、社会の貧困に目を向けるきっかけにもなります。上から目線の支援では無く共に繋がり会う仲間としての支援のあり方を考えるきっかけにもなります。

また、どのような居場所を作ればいいのかを考えるとき、KHJの各支部との繋がりや、多くの支援団体や、個人との繋がりは大きな助けになりましたし、若者のアイデアにはいつも感心させられます。他の支援団体や個人の方との繋がりで嬉しいのは、今まで気づかなかった「ものの見方」に気づくことです。いろいろな人々との関わりは若者の自己肯定感の刺激にもなるのではないでしょうか。ひきこもり支援の活動をするうえでどこの支部でも抱えている問題は財源確保だと思います。行政からの補助金も大切ですが継続して出してもらうのは大変です。

民間団体で助成してくれるところを調査し、財源獲得のための勉強会などをすればよいのではないかと思います。助成してくれた団体の情報や、どのような事業だと助成されやすいかといった情報を支部間で伝え合うことは大切です。

地域資源の中で一番大きいのはやはり行政だと思います。ひきこもりの人口と問題の深さを考えるとき行政の役目は大切です。各地方公共団体と親の会の繋がりを作っていく必要を強く感じています。

そして一番近い資源は親の会の親たちだと思います。定年まで働いた親はそれなりのスキルと人脈と見識を持っているはずです。これを活用すれば大きな力になると思います。親が精神的にひきこもっていたり、恥ずかしいなどと感じていると自分の持っている宝物に気づかずに過ごしてしまうかもしれません。親はもっと自信を持って前面に出て行くべきだと思います。今まで頑張ってきた事を元にしてこれからのライフワークを作っていくのもひきこもり支援としてはこの上なく楽しいことだと思います。ひきこもり支援は楽しくやるのがよいと思います。

自分の持っている資源や他の団体や個人、行政と繋がりを作るためには、ひきこもりに対する基本的な立ち位置をしっかりさせることだと思います。ひきこもりは誰にでも起こりうることで個人や家庭の問題では無く、ましてや子育ての問題でもない。社会の問題であるという事をはっきりと肝に銘じることだと思います。

ひきこもり支援とは親が自分の心や生き方を問い直す事も含まれるかもしれません。そして社会の中で繋がり合うネットワークを作っていく過程に若者たちを元気にする何かがあるように感じています。

中央共同募金会「赤い羽根福祉基金」助成事業について

「歳末たすけあい運動」や、「赤い羽根共同募金」でお馴染みの社会福祉法人中央共同募金会が、社会課題解決に向け、広域的・継続的に支援をつないでいくことを目的として、「赤い羽根福祉基金」を設立しました。昨年、この赤い羽根福祉基金の助成事業に、KHJが申請した『ひきこもり当事者の社会参加と地域福祉の推進のための対話交流会の全国展開』事業（最大3年継続）が採択されました。231件の応募数に対して19件の採択であり、本事業への期待の高さを感じると同時に、皆様から預かったお金の重さを感じています。

本事業の目的は、「ひきこもり」を核にして地域社会に安心・安全なつながりを作り直す、または新しく作ることです。ひきこもり本人・家族が、地域に暮らす人と繋がり、対等な関係でお互いの話に耳を傾け、これからの生き方を共に考えられるようになること、また安心して受け入れられる場が地域に増えることで、ひきこもりへの無理解や偏見による本人や家族の生きづらさが解かれていくことを目指します。このようなつながりには、地域の見守り役となる社会福祉協議会、民生児童委員、困窮者自立支援相談員、ひきこもり地域支援センターはじめ、各関係機関との連携が重要です。ひきこもり支援の地域格差を埋めていくためにも、地域の支援者の皆様に対話交流会に参加していただき、地域で共に支え合う関係を育んでいくことを目指します。

また対話交流会は、人との関係を遮断せざるをえなかった本人が、人との関係を作り直す場として機能すると期待しています。参加した本人が、参加者同士で考えや思いを分かち合い、共鳴した人とのつながりによって仲間を見つけ、やりたいことを見つけ、その結果、社会参加へのアクションを起こす可能性が高まると考えています。

本事業の主要な柱は、①KHJ各ブロックでの「ひきこもり」つながる・かんがえる対話交流会の開催、②各ブロックでのファシリテーター（注）養成講座の開催、③全国規模の交流ネットワーク機関紙の発行（2017年3月以降の予定）、の3つです。

対話交流会は今年1月15日の山梨を皮切りに、2月12日に神奈川、2月19日に茨城、3月11日に東京へ、関東からスタートし、次年度以降に他地域へ展開していきます。本事業の運営ミーティングでは、「3年後に対話交流会が全国で毎日開かれていること」という大きな目標も生まれました。**3面に続く**

2面からの続き

本人や家族にとって、今は参加できる状態や気持ちではないが、行きたいと思った時に行ける場があることがとても大切です。そのためには、継続して対話交流会が開かれることが重要となり、各地で場作りを担える人材の育成が必要になります。場作りは実践で学びを深めることが効果的であることから、ファシリテーター養成講座の参加者には、対話交流会の運営（交流会のプログラム検討、当日のファシリテーションなど）に携わっていただく構成にしました。

昨年12月23日の養成講座を経て、受講者たちは「また来てもらえる場にしたい」「来てくれた人が自分を出すことができて誰かとつながれる場になったらいいな」等、どんな交流会にしたいかイメージを膨らませています。

対話の場作りを担う人たちが増えること、そして多くの方に対話交流会に参加していただき、対等な関係でこれからの社会の在り方や生き方を語り合い、実現する種を生み出す場が全国で開かれることで、「ひきこもり」を取り巻く環境が変化していくことを期待しています。

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

ひきこもり大学 in（青森）報告
心理学部親子間の解決学科

平成28年10月15日（土）、午後13時から16時まで青森市福祉増進センター（しあわせプラザ）においてひきこもり大学in青森を開催致しました。

ゲストスピーカーは、ひきこもり外交官さえきさんで、「心理学部親子間の紛争解決学科」についてお話して頂きました。

今回、さえきさんをお招きしてとてもよかったです。青森さくらの会の親御さんにとっては「当事者とのかかわりを見つめ直す」きっかけになったと感じます。

さえきさんは話しの途中で何度か聞きたいことはありますかと問いかけ、親御さんのなかには「当事者が長くひきこもっていて色んな機関に相談したが状態が変わらず、途方に暮れて困っている」と悩みを話す方もいました。

当事者の方も数名参加されていましたが、親御さんからも当事者からも「どこまでいっても気持ちは分かり合うことができない」という声がありました。これまでにも青森でひきこもり大学を開催しておりますが、親子間の関係性で深い話しになったのは初めてのことでした。

「親は、その時どんな気持ちでいたのかを知りたい」、「ひきこもり当事者に合う働き方の確立や受け皿を何とかしてほしい」、「ひきこもりを本人の意欲の問題として扱うのはやめてもらいたい。本人が外に出たくても、（家族以外の）社会との関係が切れているため行き場がないことも大きい。これでは、本人が思い切って飛び出したところで、フラフラさまようだけの結果になる。下手すれば行き倒れになる。

行き場がないので結果的にひきこもっているケースも少なくないと思う。ひきこもり当事者が安心して行ける場を提供した上で当事者がアクセスしやすいようにすることが必要」、「当事者ともう一度見つめなおします」、「ひきこもり大学を永続的に続けてほしい」という感想を当事者や親御さんから寄せて頂きました。

さえきさんの話を聞いてから感じていることがあります。それは、立場を超えた対等な関係で参加者同士が知り合い、それぞれの考えや思いを分かち合いながら、新しい発想に共鳴した人同士がつながりを育み、全国各地でひきこもり大学の開催が永続することを望んでいる方が多いのだということです。

ひきこもり大学 in（岡山）報告
弱みを強みに変えられる大切さ

2016年8月14日、きらめきプラザにて「ひきこもり大学in岡山」が開催されました。第一部では、神戸でピアサポート事業をされている、「グローバルシップスこうべ」代表・森下徹さんを講師としてお迎えし、「ひきこもり大学って?」と題してお話していただきました。森下さんは合計16年間のひきこもり経験をお持ちで、家から出た後、多くの支援者や仲間と出会い、ご自身の経験を活かしてサポート活動を行っていらっしゃいます。ひきこもり大学の土台となったフューチャーセッション（北欧ではじまった未来志向の対話集会）の説明、神戸で始めた対話集会の話、そこから派生した東京での対話集会を経てひきこもり大学ができたお話などをしていただきました。

第2部ではピアサポーターの馬場貴裕さんにファシリテーターとして進行していただき、当事者、経験者3名に講義をしていただきました。

最初の講師、Nakamuraさんは高校で不登校になり、「浪人」、ひきこもりを経験し、その後神戸大に入学。大手自動車会社への来春の就職が内定しました。大学時代に低所得者向け児童の個別学習講師ボランティアを行い、子供たちの変化が理解できているという評価を受け、事業責任者の役割を果たすようになったそうです。またフランス、セネガル、マレーシアに留学・インターンを経験されたそうです。

Nakamuraさんは視点を変え、弱みを強みに変えられる大切さを説いていました。例えば「人の顔色をうかがう→感情を読み取ることができる」「人とうまくやれない→異文化とのふれあい、適応力をつけた」「圧倒的な自己否定→向上心を持つ」「なぜ生きているのかわからない→チャレンジ精神を持つ」などです。

次の講師、Saitoさんは子供のころは成績が良く神童と言われていたが集団になじめず一人で遊んでいました。中学の頃は親に物を言えずガマンして生活していたそうです。両親の離婚、生活困窮、不登校を経て公務員試験に合格し就職するも上司とうまくいかず転職。

その後専門医を受診し広汎性発達障害と診断され、ヘルパーさんの家事援助を受けながら小規模病院で仕事をされています。今後も同じ境遇の仲間を大切にしながらやっていきたいとのことでした。

最後の講師、Asayamaさんは子供のころから周りと何となくうまくいかず、広島の専門学校卒業後3か月で仕事を辞め、8年間ひきこもったそうです。郷里に帰っても誰とも接点がなく親にも相談しないまま過ごしていたところ、昔の友人に再開し趣味を通じて「出るきっかけ」ができたそうです。

友達と集まっても仕事をしていないことに対する「負い目」を感じることがありましたが、その後ひきこもり支援センターを通してあすなろ福祉会につながり現在は就労継続事業所の職員として働いているそうです。

多くの方に参加していただき、実り多いひきこもり大学になりました。

～ピアサポ連載～ 山梨県「桃の会」
ピアサポ支援のための自主学習会

桃の会では、月一回自主学習会を行っています。始めるきっかけになったのは、昨年6月からスタートしたピアサポート個別支援活動です。

10年から20年の長期引きこもりの方はアウトリーチに希望を繋ぎます。私たちは、自分の子供たちにとっての専門家でありうるかもしれませんが、様々な事例に対応できるノウハウは持っていません。

しかし早急に個別支援を始めなくてはならない現実が目の前にあります。しばらく勉強してそのうちに……というような余裕のある状態ではなく、今必要なことなのです。そのためには、活動しながら学習をするしかないのです。教材は本部からどっさりと送られてきた成果物です。その成果物には当事者の声はもちろん全国各支部の取り組み工夫、専門家からの調査・研究による報告・分析、引きこもり心理・対応など様々な教材が詰まっています。

毎回テーマを絞りつつ、テキストをメンバーで読み合わせながら疑問点・意見、時には日頃の愚痴をこぼしながら緩い感じで現実のエピソードとマッチングさせながら体にしみこませるように進めています。

素晴らしい内容のものでも、その時理解していても、右から左へスルーしてしまうという事が多くあるのです。かみ砕いて理解を確認しながら進めるように心がけています。学習はただ知識を積み上げていくことではなく、実際に行動に生かせてこそのものだと感じています。

まだ学習を始めて6か月あまり、学ぼうとする意欲は専門家と素人と壁を作らず、むしろ素人だからできる事を極めていけるのではないかと感じています。毎回時間のやりくりをしながら集まろう・学ぼうとするメンバーがいるから実現することです。共に学ぶ時間は、共通理解を養いメンバー同士のさらなる信頼関係を作り上げるものであり、会の基盤を強固していくものと考えます。無理なく細く長く続けていきたいと思います。

NAGAOKA KOKORO CLINIC
ながおか心のクリニック
ストレス外来・ひきこもり外来・アルコール予防外来・摂食障害外来

★KHJ長岡フェニックスの会・家族会、居場所、パティオ、テラコヤ、パソなび、NABA
★断酒ミーティング、外来そく断酒会、外来そくAA

当クリニックは、社会参加を目標にします

〒940-0082 新潟県長岡市千歳1丁目3-42
ながおか心のクリニック 中垣内 正和
TEL: 0258 38 5001
FAX: 0258 38 5002
http://nagakoko.com

特定非営利活動法人から・ころセンター

不登校やひきこもりで悩んでいるご本人とご家族の方々に寄り添う活動をしています。
生涯にわたる支援ネットワークの構築を目指しています。

★から・ころセンター　代表　伊藤正俊
〒992-0026 山形県米沢市東2丁目8-116
TEL:0238-21-6436　FAX:0238-27-1303
E-mail:info@npo-karakoro.com

就労継続支援B型事業所
★ワークから・ころ
〒992-1127 米沢市万世町牛森4150-6
青空みるくセンター2F
TEL:0238-40-8457　FAX:0238-40-8458

★キッチンから・ころ
〒992-1128 山形県米沢市八幡原5丁目4149-8
テクノセンター内
TEL・FAX:0238-28-2527

【連載】第3回

当事者を元気にする

徳島大学大学院総合科学研究部　境　泉洋

CRAFTにおいて、最も力を入れなければいけないところが、ひきこもり当事者を元気にすることです。元気にするというのは、家庭の中で自由に動けるようになり、家族とある程度、気兼ねなくコミュニケーションが取れるようになることです。

当事者を元気にするためのポイントは主に二つあります。一つは、ひきこもり当事者が望ましい行動をしやすい状況を作ること、二つ目は、ひきこもり当事者が望ましい行動をして良かったと思えるような関わり方をすることです。

ひきこもり当事者が望ましい行動をしやすい状況をつくるには、家庭内の雰囲気を穏やかにするとともに、望ましい行動がなぜ起こるのかを考えることが役に立ちます。家庭内の雰囲気を穏やかにするためには、本連載第二回で紹介した「子どもに安心感を与えるための第一条件」を参照してください。

今回は、望ましい行動がなぜ起こるのかを考える際のポイントを紹介します。まずは、次のようなエピソードを想像してください。

息子（ひきこもり当事者）は28歳になるのですが、自宅に引きこもって仕事をしていません。自宅に引きこもってから3年近くになります。最近は2階の自室で過ごすことが多く、ほとんど一階に降りてきません。夜ご飯に野球のテレビを見ている時は、たまに一階のリビングに降りてきてTVを見ています。リビングに降りてきたときは，これからのことを話そうと思うのですが、話しかけた途端に2階に上がって行ってしまいます。ほとんど話もできない状況なので、どうしたらいいのか困り果てています。

この状況について、次のような自問をします。

それぞれの答えはどんなものになるでしょうか？

①ひきこもり当事者はどんな望ましい行動をしているのか？

②ひきこもり当事者はどんなことがきっかけで望ましい行動をしたのか？

③ひきこもり当事者はどんな気持ちから望ましい行動をしたのか？

④望ましい行動をすることで、ひきこもり当事者にデメリットがないだろうか？

⑤望ましい行動をすることで、ひきこもり当事者にメリットがあるだろうか？　特に、ひきこもり当事者が重視しているメリットは何だろうか？

今回は、①～③について解説します。

まず、①については、「息子が1階に降りてきた」というのが望ましい行動となります。これが望ましい行動であることに気づけるかが大きなポイントです。次に、②については、「夜ご飯に野球のテレビを見ている」というのがきっかけになります。最後に、③については、「野球楽しみだな、どっちが勝つかな」など、息子さんが野球を楽しみにしているというのが回答例のひとつになります。

このように見てみると、「夜ご飯に野球のテレビを見ている」というきっかけを作ってあげることで、息子さんが「野球楽しみだな、どっちが勝つかな」という思いで一階に降りてきていることが分かります。

望ましい行動を増やすには、これらのポイントから分かる情報をもとに、ひきこもり当事者が望ましい行動をしやすい状況を作り、望ましい行動をして良かったと思えるような関わり方について検討していきます。

残りの④、⑤と①～⑤の答えから分かる情報の活かし方については次号で解説していきます。

助成金情報コーナー

「松翁会（しょうおうかい）：社会福祉に関する事業助成」

実施団体：一般財団法人松翁会（しょうおうかい）

内容：社会福祉に関する民間の事業で社会福祉の向上を目的とした企画であり、障碍者の福祉向上案件、難病案件、虐待防止案件を対象とする。対象は原則として法人施設、団体であること。

助成金額：上限60万円（最低金額10万円）／1件

必要書類：申請書（都道府県・市区町村社会福祉協議会又は、県及び市区町村行政の福祉関係部署の推薦コメント必須）

応募期間：毎年5月～7月末日（必着）（要確認）

決定発表：毎年10月下旬選考（要確認）

URL: http://shouohkai.or.jp/zaidanhojin_shououkai/business/

第12回KHJ全国大会（2017）東京大会の日程が決まりました

大会テーマ「つながろう生き方の多様性を認められる明日（地域社会）をめざして」

平成29年10月28日㈯、29日㈰

会場：大田区産業プラザPIO小展示ホール・特別会議（東京都大田区南蒲田1丁目20 20 京急蒲田駅から徒歩3分）

無料（通信料は自己負担）

引きこもり電話相談

☎ 03-5944-5720

火・木　PM1:00～5:00

「楽の会」

月例会に参加して気持ちを楽にしたり情報交換しませんか

☆家族会（月例会）問い合わせ先：KHJ全国ひきこもり家族会連合会【本部事務局】
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨3-16-12-301　☎03-5944-5250　FAX 03-5944-5290　E-mail：info@khj-h.com

東北・北海道ブロック

KHJ北海道「はまなす」（北郷 恵美子）
〒064-0824 札幌市中央区北四条西26-3-2
☎&Fax 011-631-0981（田中敦）☎090-3890-7048（田中敦）

NPO法人から・ころセンター（伊藤 正俊）
〒992-0026 米沢市東2-8-116 ☎&Fax 0238-21-6436

KHJ青森県「アップルの会」（川村 克彦）☎090-2990-4200
〒039-1212 青森県三戸郡階上町蒼前西5-9-1634

KHJ青森県「さくらの会」（下山 洋雄）
〒030-0844 青森市桂木3-25-10
☎090-8613-5561 Fax 017-723-1754

NPO法人岩手県青少年自立支援センター「ポランの広場」家族会（泉勝夫）〒020-0873 盛岡市松尾町19-8
☎019-605-8632 Fax 019-605-8633

NPO法人KHJ宮城県「タオ」（武田和浩）
〒987-2183 栗原市高清水袖山62-18
☎0228-58-4755 Fax 0228-58-4756 ☎080-3193-6715

KHJ秋田ばっけの会（菅原）
〒010-0201 潟上市天王字上狼縁36-130 ☎090-6688-5216

KHJ福島県花ももの会（千葉桂子）☎024-563-6255 Fax 024-563-6233
〒960-8066 福島市矢剣町22-5 NPO法人ビーンズふくしま内

KHJ石巻まきっこの会（高橋優麿）
〒987-0511 宮城県登米市迫町佐沼字江合1-3-2 ☎080-6022-4478

認定NPO法人山形県「発達支援研究センター」（髙橋信子）
〒990-0035 山形県山形市小荷駄町2-7 ＳＵＮまち
☎023-623-6622 Fax 023-622-7003

KHJいわて石わりの会（佐々木善仁（代理））
〒029-2208 岩手県陸前高田市広田町字前花貝80-21
☎080-1830-9046 Fax 03-5944-5290（KHJ本部事務局）

関東ブロック

NPO法人KHJ埼玉けやきの会家族会（田口ゆりえ）
〒331-0805 さいたま市北区盆栽町190-3
☎&Fax 048-651-7353 ☎080-3176-6674

KHJ群馬県はるかぜの会（榎本明）
〒370-0126 伊勢崎市境下武士2551-1 ☎080-3727-8726

KHJ神奈川県「虹の会」（安田 賢二）
〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2 12階 ボランティアセンター気付No.② ☎080-2107-1171

NPO法人KHJ千葉県なの花会（藤江 幹子）
〒260-0042 千葉市中央区椿森1-2-2 志村荘201
☎070-2191-4888 Fax 043-294-7629

KHJ西東京「萌の会」（須賀啓二）
〒121-0064 足立区保木間2-8-13 Fax 03-3883-2358（☎なし）

グループコスモス（瓜生 武）
〒145-0066 大田区南雪谷2-11-5
☎&Fax 03-3728-4488 ☎080-3255-4161

NPO法人楽の会リーラ（市川 乙允）
〒170-0002 豊島区巣鴨3-16-12 第二塚本ビル202
☎&Fax 03-5944-5730

KHJ町田家族会（氏家 和子）
〒195-0063 町田市野津田町3577-3（上野亨二方）
☎ & Fax 042-810-3553

KHJ茨城県ひばりの会（荒井 俊）
〒271-0064 松戸市上本郷857 北松戸成川ビル3F
☎047-364-7332 Fax 047-362-4065

KHJ山梨県桃の会（篠原 博子）
〒409-0126 上野原市コモアしおつ1-4-3
☎&Fax 0554-66-4073 ☎090-6190-8677

KHJ長野県らい鳥の会（唐澤 秀明）☎080-3433-4904
〒396-0026 伊那市西町6022-3 城南町市営住宅C210

NPO法人KHJとちぎ「ベリー会」（齋藤 三枝子）
〒320-0032 宇都宮市昭和2-3-5 ☎&Fax 028-627-6200

KHJ横浜ばらの会（鈴木 恵美子）☎090-5764-3366 ☎&Fax 045-253-3107
〒232-0002 横浜市南区三春台139-18

東海ブロック

KHJ静岡県「いっぷく会」（上杉 博美）
〒420-0884 静岡市葵区大岩本町25-2 ☎&FAX 054-245-0766

NPO法人てくてく（山本 洋見）☎053-442-6365 ☎090-1416-6224
〒432-8054 浜松市南区田尻町208-2

豊田・大地の会（土田 芳次）
〒470-1211 豊田市畝部東町上梅ノ木12 ☎0565-21-0177

KHJ三重県「みえオレンジの会」（中島 久智）
〒513-0801 鈴鹿市神戸6-6-28 ☎090-6469-5783（堀部）

KHJ東海NPO法人なでしこの会（大脇 正徳）
〒467-0825 名古屋市瑞穂区柳ヶ枝1-22-7
☎090-4195-2674 ☎&Fax 052-882-1119

NPO法人オレンジの会（山田 孝介）☎&Fax 052-459-5116
〒453-0015 名古屋市中村区椿町19-7 ﾁｻﾝﾏﾝｼｮﾝ椿町304

北陸ブロック

KHJ北陸会（所田 澄子）
〒920-0813 金沢市御所町丑57 ☎&Fax 076-252-4856

KHJ長岡フェニックスの会（大矢哲裕（会長代行））
〒940-0082 長岡市千歳1-3-42 ながおか心のクリニック内
☎0258-38-5001 Fax 0258-38-5002

NPO法人KHJにいがた「秋桜の会」（三膳 克弥）
〒950-0167 新潟市江南区五月町1-2-9
☎090-8873-4453 ☎&Fax 025-382-6912

KHJ石川県南加賀支部「いまここ親の会」（大久保卓）
〒922-0112 加賀市山中温泉西桂木町ヌ26 たんぽぽの家
☎070-5633-2667

KHJ福井すいせんの会（近藤 茂樹）〒918-8057 福井市加茂河原1-5-10
☎090-9442-5859 ☎&Fax 0776-34-1470

KHJはぁとぴあ家族会（高和 洋子）
〒933-0235 射水市三ヶ伊勢領2467-2F 支援センターフレンズ
☎090-2035-3116 ☎&Fax 0766-86-3891

とやま大地の会（島田 朋子）
〒939-8044 富山市太田南町179-8 ☎080-3746-2204

近畿ブロック

KHJ情報センターふきのとう姫路（櫛橋 行雄）
〒670-0896 姫路市上大野1-11-6
☎&Fax 079-224-5259 ☎090-8378-8032

兵庫県宍粟支部ひまわりの家家族会（松本 むつみ）
〒671-2552 宍粟市山崎町段194-1 ☎0790-65-9205

NPO法人大阪虹の会（前川 実）
〒592-0011 高石市加茂1-13-26 ☎&Fax 072-265-2021

NPO法人KHJ「つばさの会大阪」（大塚 洋）
〒573-0027 枚方市大垣内町1-3-1 ﾏｲﾝﾄﾞﾋﾞﾙ4F
☎090-4308-4259 ☎072-844-2423

KHJ奈良県わかくさの会（須知 晴美）
〒610-0361 京田辺市河原東久保田3-12-405 ☎090-2040-3339

私たちの会を応援してくださる賛助会員を募集しています

当会では、ひきこもりを抱えたご家族が孤立しないよう、全国の家族会と連携し、行政に働きかけながら、よりよい支援の実現を目指しています。その活動資金の多くは、皆様からの温かいご支援で成り立っております。是非、私たちの会にご協力をお願いできれば幸いです。**お振込先**

ゆうちょ銀行：支店名（他金融機関からの場合）〇一九（ゼロイチキュウ）
口座記号 00110-6　　口座番号 708246
加入者名：NPO法人KHJ家族会連合会

中国ブロック

NPO法人KHJ岡山きびの会（川島）
〒708-0821 津山市野介代526-30
☎090-7541-5263 Fax 0868-23-3294

KHJ鳥取県らくだ会（田中 隆雄）
〒680-0845 鳥取市富安2-104-2 さざんか会館2階 鳥取市ボランティア・市民活動センター内情報ボックス28番 ☎090-4653-2554

KHJ広島もみじの会（藤岡 清人）☎082-942-3160 Fax 082-924-3162
〒733-0002 広島市西区楠木町1-8-11（NPO法人CROSS内）

KHJ福山「ばらの会」（中村 友紀）☎090-4655-3358
〒720-0031 福山市西町1-1-1v リム・ふくやま9階

KHJ山口県「きらら会」（上田 十太）
〒759-4102 長門市西深川2850-3 ☎&Fax 0837-22-5495

四国ブロック

KHJ愛媛県こまどりの会（武田 邦寛）
〒791-8012 松山市姫原2-7-33 ｻﾝﾄﾊﾟｰﾚ姫原505
☎090-7578-4214 Fax 089-923-3367

KHJ徳島県つばめの会（高橋 浩爾）
〒776-0014 吉野川市鴨島町知恵島372-6
☎090-1325-2740 ☎&Fax 0883-24-0507

NPO法人KHJ香川県オリーブの会
〒760-0043 高松市今新町4-20 ☎087-802-2568

KHJ高知県親の会「やいろ鳥」の会（坂本 勲）
〒781-8131 高知市一宮しなね1-14-10-1
☎090-3184-8109 Fax 088-862-0740

九州・沖縄ブロック

KHJみやざき「楠の会」（植田 美紀子）
〒880-0944 宮崎市江南4-9-9 植田方
☎090-9603-8780 ☎&Fax 0985-53-2666

NPO法人KHJ大分県「大分ステップの会」（松本 太郎）
〒879-5102 由布市湯布院町川上3604-14
☎090-1163-8582 ☎&Fax 0977-84-4310

KHJ熊本りんどうの会（事務局）
〒869-0623 宇城市小川町川尻390-2 ☎090-5388-9874

NPO法人熊本ブランチ（武井 敬蔵）
〒860-0072 熊本市花園7-2435-12 ☎096-322-3548 Fax 096-322-3787

KHJ福岡県「楠の会」（吉村 文恵）
〒810-0016 福岡市中央区平和3-13-6-104 亀田洋方
☎090-8222-7403 Fax 092-731-3091

KHJ鹿児島県「楠の会」（吉留 純隆）
〒896-0078 いちき串木野市生福10504-3 ☎090-4988-6961

KHJ沖縄「てぃんさぐぬ花の会」（平良 玲奈）☎070-5277-2036
〒900-0004 那覇市銘苅2-3-1 なは市民活動支援センター内

KHJ石垣島ピパーチの会（伊良皆）
〒907-0022 沖縄県石垣市大川213-1 3F ☎&Fax 0980-87-0146