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

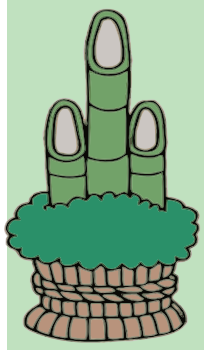
旅立ち HIKIKOMORI KHJ NEWS

第86号 発行日 平成30年1月10日㈬

1面 ▼ 伊藤代表挨拶・KHJ全国大会 in 東京
2面 ▼ 全体シンポジウム・分科会1～4
3面 ▼ 分科会5～8
4面 ▼ 全国KHJ支部案内・他

新年の挨拶

共同代表 伊藤正敏



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、昨年を振り返りますと、厚生労働省からの委託事業である「長期高年齢化」の調査が2年目に入り、全国の家族会支部及び、地域で先進的な取り組みを行っている団体にお伺いさせていただきました。この報告は今年度中にシンポジウムと報告書という形で家族会の皆様及び関係者の方々にお示しいたします。

それから、家族会を運営している支部長始め様々な形で活動を支えていらっしゃるスタッフの方々に心から感謝申し上げます。特に支部の運営はそれぞれの地域の特性もあり、どこでも同じように改善できるものではないことが分かりました。それぞれの特性に合わせた運営に、どのような援助が求められているかをしっかり捕らえ、本部からの支援及び支部同士の連携も含め、これからのことを考えていきたいと思います。

さて話は変わりますが、平成29年の「全国大会-in東京」には、全国から、2日間で延べ721人の方々に参加して頂きました。関東ブロックの取り組みは今までにないもので、参加された方々にもご満足のいただける、未来への希望の持てる大会だったのではないかと思います。

しかしながら、まだまだ多くの方が今も深い闇の中に身を置きひっそりと息を潜め生活をしている事を忘れてはいけません。

さて、ひきこもりという現象も時と共に変化してきて、とくに近年は大きく変化してきているように思います。見立てと、回復の手立てが大きく進歩してきたことに、それを感じることができます。自分の子どもに、たとえば発達障害や疾病のようなことはないと思いたい、ひきこもりという事実を認めたくないという思いは、ご家族に少なからずあることもあるかと思います。しかし、見立てをご家族が出来るようになれば対応の仕方に変化が現れますし、ご本人もご家族に心を許してくれるのではないでしょうか。

そのようなことから、平成30年は家族会のスキルアップの取り組みとご本人に対する新たな支援の在り方を模索していく年にしたいと考えております。

今年も一年よろしくお願いいたします。

第12回 KHJ全国大会 in 東京大会宣言

私たちは、第12回KHJ全国大会in東京において以下の事項を宣言する。

1. 私たちは、ひきこもり当事者（ひきこもっている本人、親、兄弟姉妹等の家族）が幸せに生きていくために、継続して創意工夫をこらして活動することを決意する。
2. 私たちは、全国組織を有する唯一のひきこもり当事者団体「ひきこもり家族会」として、世代を超えて共に連携・協働し、全国の市町村単位・地域単位にまで活動が広がることを目指す。
3. 私たちは、ひきこもっている本人とその家族が安心して暮らしていくために、偏見と排除のない包摂社会と、生き方の多様性を認められる地域社会づくりを目指す。
4. 私たちは、ひきこもっている本人とその家族が本当に必要としている地域資源の創出のために、本人及び家族の意見を各市町村単位で掬いあげていけるような仕組みづくりを求める。
5. 私たちは、ひきこもり支援の年齢枠が、全国で撤廃されることを求める。
6. 私たちは、以上の項目を幅広く、産・官・民・学が協働することによって、ひきこもる必要のない社会、誰もが自分らしく安心して暮らせる共生社会の実現を目指す。

平成29年10月28日
特定非営利活動法人 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

第12回 KHJ全国大会 in 東京

2017年10月28日、29日、第12回KHJ全国大会が東京で開催された。大橋史信大会実行委員長の開会宣言で幕を開けた大会は、二日間で延べ700名を超える多くの方にご参加いただいた。開会式よりご参加頂いた。今号の『旅立ち』では、この大会の模様を特集してお届けする。以下、開会式より主催者挨拶と来賓挨拶を一部ご紹介する。

●KHJ共同代表 伊藤正俊「KHJでは昨年からひきこもりの長期高年齢の調査を行っています。本人と家族の高年齢化は大きな問題。これから、どうやってみんなが生き生きと生きていかれる社会を作っていけるかが今問われています」

●KHJ共同代表 中垣内正和「多様性が認められる社会を目指し、直面している問題に参加者のみなさまと力を合わせて取り組み、新しい社会を作っていきたいと思います」

●参議院議員 山本博司氏「平成19年に議員となり国会でひきこもりの問題を初めて取り上げて以来、支援の必要性を訴えつづけてきました。本年度は予算委員会で長期高年齢のひきこもり問題について質問し、内閣府大臣が未調査だった40歳以上の方の調査を進めることを答弁し、平成30年度予算に調査費が盛り込まれ、調査が実施されることになりました」

●衆議院議員 初鹿明博氏「KHJとは2001年頃からお付き合いがあり、当時は都議会議員だったので都議会の予算委員会でひきこもりについて質問し、その後、都にひきこもりの担当部署が出来るまでに発展しました。政治や行政は制度を作ってバックアップする立場。これからも多様性の認められる社会を目指していきます」

●東京都知事 小池百合子氏（代読 東京都治安対策本部 井上卓氏）「ひきこもりの問題は社会的課題であり、本人が孤立せず地域で自立して暮らしていけるよう、支援機関と行政機関が連携して活動することが重要になってきます。東京都も地域の全ての人々が社会参加できるように取り組んでいきたいと考えています」

●内閣府政策統括官（共生社会政策担当）付参事官 北風幸一氏「内閣府もひきこもり支援にあたっては、地域社会、国、地方公共団体も含め相互に協力し、社会全体で取り組むことが重要と考えています。ひきこもりについて、平成27年度に39歳以下の方を対象に調査を行ないましたが、長期化への対応の重要性を再認識し、来年度は40歳以上の調査を検討しています」

基調報告「KHJのこれまでの歩みとこれからの展望」

基調報告では、徳島大学准教授 境泉洋氏と、今大会実行委員長であり「楽の会リーラ」スタッフの大橋史信氏の報告があった。その一部を掲載する。

●徳島大学准教授 境泉洋

ひきこもり支援を考えたとき、家族支援、本人支援、コミュニティ作りの三段階に大きく分けることができる。KHJ家族会はこのうち家族支援を主におこなってきた。

ひきこもり本人はほとんどの時間を家で過ごすので、家庭を変えることができれば効果がある。家族会は家族を元気にすることに力を入れてきた。家族が元気になると本人も元気になる。家族を元気にして本人も元気にしていくノウハウを広めていくのが家族会の役割のひとつである。

家族支援の次の段階は、本人支援とコミュニティ作りである。家族・本人が元気になったとき、それを支える地域が必要。これまでのKHJ家族会の歴史を振り返ると、初期にはわずかしかなかった支部が現在ではほぼ全国にある。これは全国で、地域に居場所が増えたということでもあり、コミュニティ作り＝地域作りと言える。

今後の家族会としては、いま以上に様々な人々と連携し、ひきこもり支援により大きな成果をあげていけるとよいと思う。

●楽の会リーラスタッフ 大橋史信

ひきこもりの一番の支援者は親なので、親が元気になってくれるのが一番。親御さんには、どうして自分の子供はこうなってしまったのか、どうして相談に行ってくれないのかなど、いろいろ負の感情があると思うが、家族会ではそういう負の感情を抑えないで出してもらいたい。そしてご自分を褒めることから始めてもらいたい。

家族会はホットステーション。本人だけでなく、家族、支援者を含め、みんなが自分らしくいられる場所。まず家族会で繋がって、孤立しないでもらいたい。

明けない夜はない。必ず朝は来る。親御さんには、諦めないで息子さん娘さんを信じてもらいたい。必ず道は開ける。

行政説明

厚生労働省 社会・援護局地域福祉課 課長補佐 小野博史

ひきこもり施策の充実のための全体像として、ひきこもり地域支援センターが66自治体71ヶ所（平成29年8月現在）に設置されました。今後も引き続き支援者の養成をバックアップしていきます。就労準備支援事業では訪問支援を強化し、併せてひきこもりサポート事業(仮)として、居場所、相談窓口づくり、ひきこもり施策の状況を住民にわかりやすくお知らせする情報のプラットフォームの構築などを進めます（年末までの予算編成で決定）。ひきこもり支援は行政だけで出来るものではなく、特に当事者団体の方々、各関係機関のみなさんとしっかり連携していくことが大切です。つながりのある社会、明日のある地域社会づくりのために施策の充実に向けて全力で取り組んでいきます。

全体シンポジウム

「多様な生き方を認め合う明日（地域社会づくり）のために私たちは何をしたいのか」

シンポジウムでは経験者、家族、支援者（社協、CSW、医療、心理）それぞれの立場から、現状の取り組みと問題提起がされた。（部分的な報告となるため、完全版は大会DVDをご覧ください。配布は4月末の予定です）。

下田つきゆび氏

●経験者の下田つきゆび氏（KHJ高知県やいろ鳥の会、つきゆび倶楽部主宰）からは、「親が変われば子が変わる」という言葉について、そのままでいいよ、と言いながら子どもの現状を否定している言葉ではないか、子どもが変化することが親の幸せの前提になっている＝親が子どもの人生を背負ってしまっているのではないかという問いかけがあった。「親が変われば親が変わる」。親と子は別の人間で、それぞれの人生がある。「僕にとってお母さんは大事な存在だけど、他にも大事な人やモノを持ち合せている」。裏を返せば、親も子ども以外に大事な人やモノを持ち合せているかどうか。「つらいことも悲しいことも含めて（自分の当事者発信に）何か面白いと思ってもらえることがあったら、またつながりましょう」。

林 恭子氏

●経験者の林恭子氏（一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事）は、「ひきこもりUX女子会」について、ひきこもり等の生きづらさを抱える女性のための会が全国で求められている現状（ひとりじゃないと思える、共感し合える大切さ）を伝えた。また、多様性のある社会や生き方は、ひきこもりについて考えるうえで重要であり、画一的な考え方（女性は、男性は、こうあるべき、大人になったら一人前にならなくてはいけない等）が生きづらさをもたらしている、「本当に人の多様性を認めるためには、ひとりひとりが自分がどう思い、何を考え何を選択して生きていくかを自らに問うことが必要ではないでしょうか」と語った。

市川乙允氏

●家族の立場から、市川乙允氏（NPO法人楽の会リーラ事務局長）は、自身の様々な地域との関わり（地元商店街との共同開設サロン、地域の家族会の発足と活動など）について報告し、「（ひきこもりを経験した自分の）娘のお陰で、いま、いろんな関わりがあって本当に楽しい。地域とつながるためには、家族自らがオープンになり、地域と関わる勇気を持てるかどうかが大切になってくる」と語った。

また、子どもを信じるということは、彼らなりに自分らしく生きていくことを信じることであり、これができると、彼らのいいところばかりが見えてくる、「それが、今の僕の宝物です」と締めくくった。

穴沢義晴氏

●北海道月形町で、地域の若者と様々な取り組みを実践している穴澤義晴氏（NPO法人コミュニティワーク研究実践センター）は、お互いに必要とされる関係作りができるかどうか、支援―被支援の関係ではなく、お互いにどうやって地域で一緒に暮らしていくかを共に考えていけたらいいと話した。「うちの町にはひきこもっている若者はいるよ、でも孤立している若者はいない、うちの町の住人だから」という月形町の青年団の印象深い言葉で、地域づくりへの思いを締めくくった。

勝部麗子氏

●コミュニティソーシャルワーカーとして地域で様々なアイデアを実現させている勝部麗子氏（豊中市社会福祉協議会）は、ひきこもる本人の強みや得意なこと、やりたいことを見つけて「地域の困り事」をつないでいく、地域住民との関わりの事例を報告。利用者、当事者目線に立った取り組みのために家族会が声をあげていくことの大切さを伝えた。また、本人が企画した自由な場作りをサポートし、居場所には来られないが毎月詩を書いて社会発信を続けている本人の活動などを紹介した。応援の仕方を工夫しながら、本人、家族の姿を社会に見える化していきたいと語った。

徳丸 亨氏

●家族支援の立場から、徳丸亨氏（立正大学心理学部准教授　東京臨床心理士会会長）は、「人並み」から「自分は自分」という価値観、自尊心を育てるプロセスで「充電ひきこもり」生活の大切さを語った。社会的成功を狙う一発逆転の発想ではなく、今の生活をほんの少し変えてみることから始める。本人ができそうなことは頼りにし、してもらったことには感謝する。日常の小さな出来事の積み重ねから生きていくエネルギーを取り戻していく関わりの大切さが語られた。

山崎正雄氏

●医療の立場から、山﨑正雄氏（高知県精神保健福祉センター・ひきこもり地域支援センター連絡協議会所長）は、「病気」を見るのではなく「人」を見る。困っている人への支援をどう組み立てるのか、その手がかりとして「診断」がある。マイナス探しではなく、その人の持っている「いいところ」、生き生きとできるところを大切にする。欠点を修正するのではなく、本人のいいところ（特性）を尊重し、本人の「キラキラ」したものが、よりきらめく場所をつくること。「支援者が変われば、変わっていくことはたくさんあるのかなと思います」と、本人のありのままを大切にする姿勢を語った。

分科会1「ひきこもり大学本人版」

この分科会ではひきこもり新聞編集長 木村なおひろ氏、NPO法人ウィークタイ代表 泉翔氏、下田つきゆび氏、小島寛加氏のお話と質疑応答が行われました。

木村氏は弁護士を目指し在宅浪人中にひきこもり状態になったが自覚がなく、親の紹介した精神科医に指摘されて初めて自分のひきこもりを認識。その後オープンダイアローグという家族療法を通じて家族との関係を改善していく過程を紹介していただきました。

泉氏からは自身のNPOの居場所、相談などの活動紹介とともに、ひきこもりはアイデンティティになり得るか？　というテーマで「必ずしもひきこもりだけを自分のアイデンティティにしなくても、ただの体験として生きるだけでもいい」というご自身の考えを披露していただきました。

下田氏は自分の人生はエンターテイメントだという持論を基に、ご兄弟のひきこもりから始まった、ご自身と家族との確執、自身のひきこもり、家族の離散など、家族全体が問題を抱えつつも、いつかは仲良くやっていけるときがくるという思いを語っていただきました。

小島氏は中学から不登校、また難病を抱えながらも介護の仕事を目指す中で、お母様との死別、お父様との確執を経て、グループホームでの自立を果たされ、その過程で出会った恋人に支えられてきた体験を語っていただきました。

質疑応答では多くの質問が寄せられ、短い時間のなかできるだけ皆さんにお答えいただきました。

（KHJ本部事務局）

分科会2「親のひきこもり大学」

今回初めて全国大会で「親のひきこもり大学」が行われました。家族全体を当事者と考えるならば、皆それぞれの立場で悩み苦しんでいるのだから、本人、親、兄弟姉妹、祖父母の「ひきこもり大学」があっても不思議ではないと考えます。

今回は父親2名と母親2名の発表でした。親の気づきにより子供と少しずつ信頼を回復したケース、今まさに子も親も葛藤の中で手探り状態のケース、時間の経過により距離をおいて冷静に現実を受け取められるようになったケースなど、親としての様々な経験、同じ立場からのメッセージは、参加された方々に多くの気づきやヒント、苦しんでいたのは自分1人ではなかったという安堵感、安心感を与える機会になったのではないかと思います。

親が思いを話す事は大きな意義があると思います。同じ経験者として感情が重なり合い、苦しみが深ければ深いほど一つ一つの言葉が心の奥に染み込み、それが「見えない力」「レジリエンス（底力）」となり、「またやってみよう」という力が湧きあがってくるのです。研究者もかなわない「魔法の力」とでも言いましょうか、親同士の力は凄いと思います。まず親が孤立しないで、毎日を生き生きと過ごせるようになることです。親の思いを伝えそれをみんなで共有するこのような場が必要だということを、改めて強く感じさせられた分科会であったと思います。

（山梨 桃の会　篠原博子）

分科会3「長期高齢化を考える（青年期から壮年期の支援のあり方）」

この分科会には、延べ300名を超える多くの方が参加し、年齢層では60代、70代の参加者が多く見受けられました。

名古屋オレンジの会の鈴木美登里氏は、名古屋市で行っている自立サポートセンター等での支援の具体例を紹介。ひきこもり本人が抱える個別の問題や家族の不安等の心理を理解した上で、膠着・長期化した状態への適切なアプローチが必要とのことでした。

社会保険労務士の浜田裕也氏は、キャッシュフロー表（使えるお金の流れ）の作成について解説。将来の経済的不安をはっきりさせ（課題）、今からできることを考え（対策）、家族みんなで行動することが大切、将来の経済的見通しを立てることと本人の社会復帰は分けて考えることも大事とのことでした。

石川清氏は、主に海外（アジア）へ一緒に旅行することにより、ひきこもり本人の成長を促す活動を報告。長期高齢事例に起こる種々の今日的トラブル、タイプ別ひきこもりへの対応の課題などを紹介しました。

各会でのシェアの時間は盛り上がり、多くの質問が寄せられました。小遣いについては、せいぜい1万円という方から不要という方までであり、支援者による考え方の違いがあることが印象的でした。　本人にとっての自立とは何か、を考えさせられる分科会となりました。

（横浜ばらの会　大竹信子）

分科会4「発達障害」

テーマ別実践交流会の中で「発達障害」の部分を5人の講師がそれぞれの分野に沿って講演しました。当事者親子の冠地情氏と冠地俊子さん、医療の分野からの成重竜一郎氏、当事者の中からカサンドラ症候群の櫻田万里氏、家族会の活動を通して発達障害のかかわり方に触れた、てくてく代表の山本洋見。

この分科会は当事者、医療、支援者の3者が揃っていて、プログラムは大変バランスがとれていたと感じました。しかし、同時進行で多くの分科会を行っているので、参加者は興味のある会に参加すべく、じっくりと腰を落ち着ける暇もなく次の会場に移動していて、「発達障害」の会場も次々参加者が変わっていきました。これは大変残念なことと思います。

成重氏の医療面での解説を聴いたうえで実際の発達障害当事者の思いや、家族会のかかわり方まで通しで研修されたら、発達障害とは何か？　というハウツーで終わりがちな昨今の「発達障害講座」のワンランク上を行く「発達障害の理解と実践編」であったと思います。

発達障害を抱えたひきこもり家族はたくさんいると感じています。医療・当事者・支援者の3者でチームを組んでの研修会が各地で行われる必要性を感じます。他の分科会との時間的な摺合せに課題はありましたが、このプログラムを組んでくださった大会実行委員会の皆様に敬意と御礼申し上げます。

（NPO法人てくてく
代表　山本洋見）

分科会5「地域連携」

セッション1では、中野区社会福祉協議会の後藤将来氏と民生委員の中川弥生子氏より、社会的孤立を生まない、人とつながる地域作りを目指す地域福祉活動の取り組みについてお話を伺いました。中高年のひきこもりに対し、区民と共に居場所「カタルーベの会」が立ち上げられた経緯や今後の課題について語られました。

セッション2では、高知県立精神保健センターの山﨑正雄氏から、ひきこもり支援センターの活動についてお話を伺いました。相談・訪問、他機関との連携、情報発信等実施されていますが、広域全県の支援には限界があり、各地域が最前線の役割を持てるよう市町村へのアウトリーチも行われています。支援者と当事者、専門と非専門等、違いを越えたつながりや人との出会いの大切さについても語られました。ワーカーズコープちばの菊池謙氏からは、生活困窮者自立支援事業の現状についてお話を伺いました。事業内容は多岐に渡ります。現在資源は不足しており、地域で事業化していく必要性が語られました。

セッション3では、北区「赤羽会」副代表及び「楽の会リーラ」事務局長の市川乙允氏から、家族同士や地域が連携し社会参加の実現を目指す活動や、支えあいの精神を基本とした応援体制で本人や家族を支援する活動の様子を伺いました。埼玉けやきの会理事長の田口ゆりえ氏からは、就労支援事業所との連携についてお話を伺いました。

参加者は、支援に関わる人が多く、皆熱心に聴講し意見交換されていました。(群馬 はるかぜの会 増田)

分科会6「ピアサポート」

この分科会では、ひきこもり当事者グループ「ひき桜」主宰の割田大悟氏、「ヒューマン・スタジオ」代表の丸山康彦氏、「NPO法人ころセンター」スタッフの寒河江亮子氏、「NPO法人楽の会リーラ」ピアサポーターの加藤和江氏の講演がありました。

割田氏からはピアサポートについて理論的に考察したお話がありました。ピアサポートは本来、似た立場だから互いに理解・共感でき、互いのリカバリーになるので支援する範囲を設定する必要があり、当事者への支援は当事者・経験者が行うこと、家族への支援は家族が行うことが望ましいなど、学術的観点に立ったお話がありました。

丸山氏からはひきこもり経験者が支援を行うとはどういうことかという論点からお話がありました。ひきこもりに対する見方や考え方は当事者・経験者と、非経験者とでは異なり、経験者は本人の心理や望みに沿った方向で援助ができる。しかし一方で、自分も似た経験をしているから相手のことが理解できると過信する危険もある、と注意点についてもお話がありました。

寒河江氏は、自身がサポーターとして関わったひきこもり当事者との交流を講演。その交流を通して相手も自分も互いに成長したと話されました。また、当事者と同じように親も苦しんでいること、双方への支援の大切さについてもお話がありました。

加藤氏は母親の立場から、家族会でご自身が行っているピアサポート活動について講演。同じ親としてほかの親御さんの悩みに寄り添い、親が一歩踏み出せるようなお手伝いとなれば幸い、また活動する上では自分自身の精神面の管理も大切とお話されました。

(KHJ本部事務局)

分科会7「居場所・中間的就労」

セッション①より。セッション①では、フリージャーナリストの池上正樹氏、フューチャーセッション「庵ーIORIー」運営スタッフの神垣崇平氏、ひきこもりUX女子会主宰の林恭子氏と恩田夏絵氏のお話がありました。居場所のあり方として両団体とも非常に参考になり、大切にしたいと思いました。

●池上氏、神垣氏

「庵」は発足6年目を迎え、偶数月の第一日曜日が定例会。誰でも予約なく参加できるが、何故かひきこもり当事者が多く集まる。「庵」は参加者全員が成長できる場。ひきこもりでなくても「生きづらさを感じている人」が増え、参加も多い。今、安心して過ごせる場がなくなっているのではないか。極端な例として「母親がひきこもった」という例も出てきた。

●林氏、恩田氏

不登校・ひきこもりに関わって20年になる。2000年頃、当事者が自助会を作ったが、「ひきこもりからニートへ」という方向で一度下火になった。最近「ひきこもりが声を上げてもいいのかな?」という気持ちから場を作る動きが出てきた。統計上ひきこもりは男女比8:2となっているが、女性のひきこもりは主婦、家事手伝いの中にも含まれている。またLGBTの人も多く、男性が怖いという女性も多いので、UX女子会を作った。その性質上、男性はオブザーバーとしても参加できない。

(KHJ副理事長 近藤正隆)

分科会8「兄弟姉妹」

兄弟姉妹の分科会には延べ82名の参加者がありました。各セッションでは、兄弟姉妹の立場の発表者が、それぞれ抱えてきた問題やその問題の受け止め方の変化について報告しました。

セッション1では、抱え込んでいた問題から解き放たれるために自分の視点をずらしてゆくこと、自分自身の人生を第一に考えていけるようになれた気持ちの変化が発表されました。

セッション2は、ひきこもり本人と親との距離感についての苦悩がテーマでした。ひきこもり本人が抱えている問題は実は自分の問題でもあって、たまたま表出方法が異なっただけという気づき。その気づきから気持ちが楽になり、適切な距離感が取れるようになった経過が話されました。

セッション3では、親亡き後のひきこもり本人への社会資源の構築・活用について発表されました。誰も助けてくれない状況の中で、何が問題なのか焦点を明らかにし、様々な機関に訴えたことで支援機関が介入しやすくなった体験が報告されました。

各セッションの後半部では、発表を受けて参加者間でグループセッションを実施し、参加者の現状と抱えている問題が話し合われました。兄弟姉妹だけでなく親や支援者の立場での参加者も何人もいて、親代わりという役割を期待される苦悩、兄弟姉妹としての関わり方について等が参加者間で分かち合われました。

(KHJ本部 深谷守貞)

「第二回 ひきこもり問題の理解促進と支援力向上のための研修会~長期高年齢化を防ぐための家族会からの提案」

標記研修会が11月29日に東京で開催された。当日は60名の参加者があり、内8割近くが生活困窮者窓口や支援団体の相談員だった。またマスコミも3社が取材に訪れ、ひきこもり支援への関心の高さが窺えた。

研修会では、最初に上田理香KHJ本部事務局長から「長期高年齢化に伴う家族の困難」として、本部で毎月開催の「兄弟姉妹の相談会・居場所」における状況や困難事例について発表があった。親が動けない・動かないゆえ、相談会や居場所に訪れる兄弟姉妹が抱える苦悩や距離感・対応について説明がなされた。

続いて「ひきこもり支援から地域づくりへ」として、居場所運営に携わっている松山大学准教授の石川良子氏から居場所の必要性と居場所を通じての地域との関わり方が発表された。

最後に長年ひきこもり取材に携わっているジャーナリストの池上正樹氏から「ひきこもり当事者本人の声から学ぶ」として、主にネットを通じて池上氏に寄せられる本人の声と抱える苦悩が具体的に提示された。

当日のアンケートの9割以上が「大変良かった・良かった」と回答しており、実際の相談や支援の様子、本人や家族の苦悩を学べたことへの満足度が高かったようだ。具体的な訪問や相談の方法、事例検討の要望も高く、これらの声を踏まえた第三回研修会を来年2月19日に開催する予定。

「地域からひきこもり長期高年齢化を考える」 3月18日、シンポジウム開催

高齢家族と同居する中高年層のひきこもりや、家族や地域ともつながりのない社会的孤立の問題が昨今の大きなテーマとして広く認知されています。各地の支援団体の報告からも、地域でどのように孤立した人たちを包摂するかという課題に取り組んでいる例は非常に多いです。

地域社会の解体・弱体は深刻であり、少子化・高齢化の波が止まらないことからも今後よりいっそう重大な課題になると予想されます。昨年度は、40代以上のひきこもり相談に関する調査が中心でしたが、今年度はそうした人たちをどのように支えるかに焦点をあて調査を行いました。

このシンポジウムでは家族だけではなく、地域という視点からも何ができるのかを考えたいと思います。

(詳細は今後KHJホームページなどで告知予定)

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6回（第5回の続き）

望ましくない行動への対応方法

徳島大学大学院社会産業理工学研究部
境　泉洋

前回に引き続いて、ひきこもり当事者の望ましくない行動への対応方法について紹介します。

望ましくない行動がなぜ起こるのかを考える際のポイントについて確認しましょう。

・望ましくない行動を特定する
・どんな状況でその行動は起こっているだろうか？
・どんな気持ちでその行動をしているのだろうか？
・その行動をすることでひきこもり当事者にどんなメリットがあるのだろうか？
・その行動はひきこもり当事者にどんなデメリットをもたらすだろうか？　特に、ひきこもり当事者自身もわかっているであろうデメリットについて考えてみよう。

今回は、以下の例を使って、こうしたポイントに沿って、望ましくない行動を減らすヒントを見つけていきましょう。

ある日，息子が昼過ぎに起きてきたときに、「何もせずに家にいるんだから、朝ぐらい早く起きたら」と言ってしまいました。すると息子が、「うるさい、俺が何しようと勝手だろ！」と怒鳴りました。私は驚いてしまい、何も言えなくなってしまいました。それから息子の家族に対する暴力が続くようになりました。

この例でいう外的きっかけは、「息子が昼過ぎに起きてきたときに『何もせずに家にいるんだか、朝ぐらい早く起きたら』と言った」ということになります。内的きっかけは、「うるせーな、黙ってろと思っている。イライラしている」となる可能性が考えられます。短期的結果は、「母親がうるさいことを言わなくなる」ということになり、長期的結果は、「朝食を作ってくれなくなる、母親との関係が悪くなる」ということになりそうです。

こうした情報を踏まえて、外的きっかけから部分的に責任を受け入れられる余地がないか検討し、例えば、「お母さんの言い方も悪かったわ」と言うことができます。また、内的きっかけでわかったことを言葉にすることで共感につながりますので、「うるさいなって思ったんだね」と共感を示すことができます。さらに、短期的結果におけるメリットの除去、デメリットの生起のための実現可能な方法を考えて、「イライラしているみたいだから、ちょっと出てくるね」というのが安全でしょう。そして、長期的結果における本人が同意できるデメリットについて言及して自省を促すために、「ご飯は自分で食べてね。お母さんの言い方も悪かったけど、そんな言い方をされると話しかけにくくなる。嫌なことをしたら、どうしてほしいのかを言ってね」ということができます。

このように対応することは、ご家族にとってとても勇気のいることです。ですので、これまで紹介してきた、家族が元気になり、ご本人との関係を回復し、ご本人を元気にすることで、こうした話をできるような下地を作っておくことが重要です。望ましくない行動だけを変えようとすると強い抵抗にあうこともあります。しかし、必要な時はしっかり向き合って、ルールを設定していくことも重要です。このことができれば、ご家族もご本人と安心して生活できるようになると思います。

助成金情報コーナー

「わかば基金　地域に根ざした福祉活動の支援」
NHK厚生文化事業団
内容：①支援金部門……1グループにつき、支援金最高100万円まで（10グループほどを予定）②リサイクルパソコン部門……1グループにつき、3台まで（総数50台ほどを予定）③東日本大震災復興支援部門……1グループにつき、最高100万円迄（5グループほどを予定）
支援対象　①支援金部門……国内で一定の地域に福祉活動の拠点を設け、この支援金で活動の輪を広げたいというグループ　②リサイクルパソコン部門……パソコンを利用することによって、地域で福祉活動に取り組み、高齢者や障害者に直接役立つ活動をすすめているグループ　③東日本大震災復興支援部門……東日本大震災の被災地に活動拠点があり、その地域で福祉活動をすすめているグループ、など。
※以上は、平成29年度のものです。平成30年度の基金概要についてはHP（http-ps://www.npwo.or.jp/wakaba）等を参照
応募期間：通常、2月上旬から3月下旬。
申請・問い合わせ先：NHK厚生文化事業団「わかば基金」係
〒150-0041　東京都渋谷区神南1-4-1
☎03-3476-5955
E-MAIL:-info@npwo.

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

北海道・東北ブロック

KHJ北海道「はまなす」（北郷 恵美子）
〒064-0824 北海道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)

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

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)

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

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

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

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

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

関東ブロック

KHJ茨城県ひばりの会（荒井 俊）
〒271-0063 千葉県松戸市北松戸1-1-14 ユーカリハイツ704号室 ☎047-364-7332 Fax 047-362-4065

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

KHJ群馬県はるかぜの会（榎本明）☎080-9373-4760
〒370-0126 群馬県伊勢崎市境下武士2551-1

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

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1-2-2-201
☎070-2191-4888 Fax 043-294-7629

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

グループコスモス（田中 好和）☎03-3298-8324
〒143-0012 東京都大田区大森東3-5-9

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

KHJ町田家族会（上野 亨二）☎ & Fax 042-810-3553
〒195-0063 東京都町田市野津田町3577-3

KHJ神奈川県「虹の会」（安田 賢二）
〒221-0835 神奈川県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方No.② ☎080-2107-1171

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

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

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

北陸ブロック

KHJ長岡フェニックスの会（大矢哲裕）
〒940-0082 新潟県長岡市千歳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 新潟県新潟市江南区五月町1-2-9
☎090-8873-4453 ☎&Fax 025-382-6912

KHJはぁとぴあ家族会（高和 洋子）
〒933-0341 富山県射水市三ヶ伊勢領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）☎080-3746-2204
〒939-8044 富山県富山市太田南町179-8

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

KHJ石川県南加賀支部「いまここ親の会」（大久保 卓）
〒922-0112 石川県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 福井県福井市加茂河原1-5-10
☎090-9442-5859 ☎&Fax 0776-34-1470

東海ブロック

KHJ岐阜県「岐阜オレンジの会」（水谷 理恵）☎&Fax 052-459-5116
〒453-0015 愛知県名古屋市中村区椿町19-7 ﾁｻﾝﾏﾝｼｮﾝ椿町304

KHJ静岡県「いっぷく会」（中村 彰男）
〒422-8017 静岡県静岡市駿河区大谷3800-190
☎054-238-0219　Fax 054-238-0247 ☎090-3952-5810

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

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

KHJ東海NPO法人なでしこの会（田中 好和）
〒467-0825 愛知県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 愛知県名古屋市中村区椿町19-7 ﾁｻﾝﾏﾝｼｮﾝ椿町304

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

近畿ブロック

生存協同組合京都・ライフアート（町田 弘樹）
〒605-0037 京都府京都市東山区三条通白川橋東入二丁目西町151 ライフアート ☎075-751-7276

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

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

KHJ情報センターふきのとう姫路（櫛橋 行雄）
〒670-0896 兵庫県姫路市上大野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 兵庫県宍粟市山崎町段194-1 ☎0790-65-9205

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

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

KHJ鳥取県らくだ会（田中 隆雄）☎090-4653-2554
〒680-0074 鳥取県鳥取市卯垣5-60-F-4

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

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

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

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

四国ブロック

KHJ徳島県つばめの会（高橋 浩爾）
〒770-0847 徳島県徳島市幸町3-33 徳島インマヌエル教会内 ☎090-1325-2740 ☎&Fax 0883-24-0507

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

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

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

九州・沖縄ブロック

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

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

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

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

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

KHJ沖縄「てぃんさぐぬ花の会」（平良 玲奈）☎070-5277-2036
〒900-0004 沖縄県那覇市銘苅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