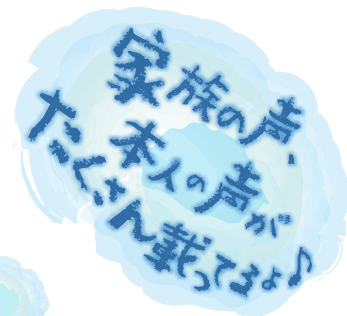


# ひきこもり家族会・in 関東 居場所マップ

～安心して居られる場所と出会うために～



## ホッとできる場所へ

「この冊子を手にしたみなさんへ

KHJ全国ひきこもり家族会連合会は、一九九九年に立ち上がり、全国で、家族、本人、兄弟姉妹の方とともに、当事者の目線で、支え合いのネットワークを作っています。

「家族会って、どんなところ？」

「居場所って、どこにあるんだろう？」

「行ってみたいけど、初めてで、なかなか一歩が踏み出せなくて…」

はじめの一歩はとても勇気がいりますね。不安もありますね。

「どんなところか、もう少し知ることができたら……」

この情報マップは、そんな声を受けて、企画されました。

はじめての方が少しでも安心して訪ねてもらえる「道しるべマップ」です。

ひきこもりを抱える家族や、かつてひきこもった経験のある人と

協力して作成しました。悩みながら歩んでいる「今」の目線から感じた声を、そのまま届けしています。

「ひとりじゃないんだな……」

家族会や居場所は、安心できる出会いや交流、学びから、少しずつ元気を取り戻す場所になっています。

「今日に行けそうかな……」と思ったとき、エネルギーがありそうなき、自分のペースで、自分のタイミングで出会える場所です。

この冊子では、関東の家族会と居場所の情報を掲載していますが、どの地域の方でも参加できます。支援に携わる方が、参加可能な会もあります。

ひとりで悩みを抱えて苦しいとき、ホッとできる場所に出会ってみませんか。

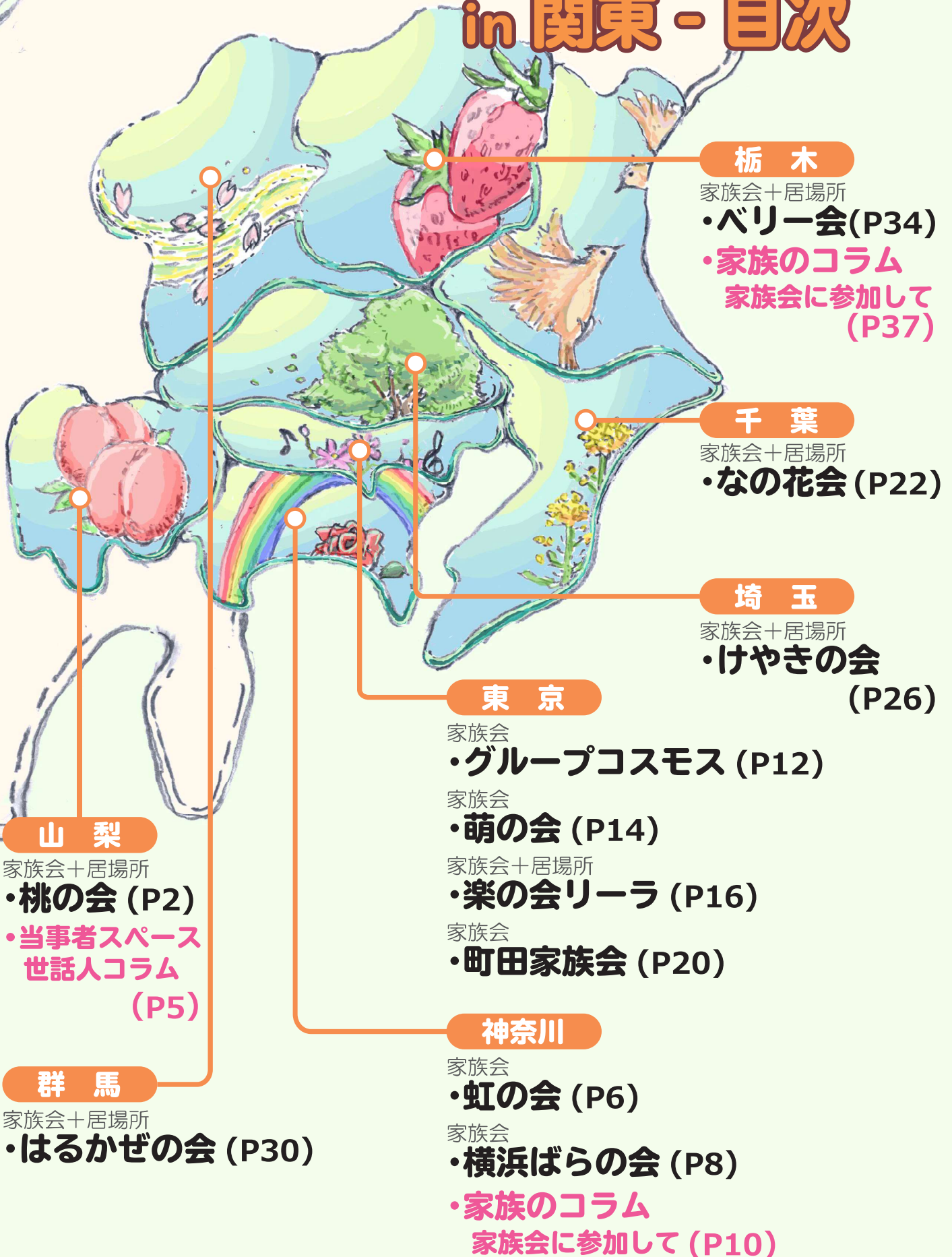
最初の一歩を、少しでも安心して訪ねてもらえる一冊になればと願っています。

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会  
KHJ自分プロジェクト 家族会マップ編集委員会



# 家族会・居場所マップ

## in 関東 - 目次



### 栃木

家族会+居場所

- ・ベリー会(P34)
- ・家族のコラム  
家族会に参加して  
(P37)

### 千葉

家族会+居場所

- ・なの花会(P22)

### 埼玉

家族会+居場所

- ・けやきの会  
(P26)

### 東京

家族会

- ・グループコスモス(P12)

家族会

- ・萌の会(P14)

家族会+居場所

- ・楽の会リーラ(P16)

家族会

- ・町田家族会(P20)

### 神奈川

家族会

- ・虹の会(P6)

家族会

- ・横浜ばらの会(P8)

- ・家族のコラム

家族会に参加して(P10)

### 山梨

家族会+居場所

- ・桃の会(P2)
- ・当事者スペース  
世話人コラム  
(P5)

### 群馬

家族会+居場所

- ・はるかぜの会(P30)

KHJ山梨支部

## 山梨県桃の会

**根っこが生きていれば人は集まる**

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

一人一人の問題の背景にあるものを、しっかりと把握すること。信頼関係を深め、つながりを広げていくこと。

みんな、悩みを持つ同じ立場であり、声を掛け、仲間を増やしたい。

会の根っこが生きつづけていれば人は集まってくる。できると思ったから、あきらめず自分を信じて継続する。

遠くて、なかなか月例会に参加できないという声や、地域の会や場がほしいとの声があるので広がっていきたい。

また、ハケ岳での宿泊や就労体験もやりたい。

Q 豊田あけびの会がはげしくなっています。

月例会も居場所も、安心安全で、自由に自分を表現できる場所であること。



(月例会でフリートークやテーマトーク)

月例会では時間が限られていてなかなか十分な話ができないので、月例会とは別に少人数で話し合う「ミニトーク」という場を設定している。テーマを決めて話したり、質問にみなさんで意見を出し合ったりしている。話したい人も増えている。

♪  
♪

### 山梨県桃の会

連絡・問合せ 0266(55)5411 (朝・夜間) (FAX も同じ) ・090-6190-8677 (朝・夜間)  
meri-sannokuni@softbank.ne.jp

ホームページ <http://momonokai.org/>

主な活動場所 山梨県福祉プラザ 4F (山梨県甲府市北新一丁目2番12号)

活動日・活動内容 月例会 毎月第3日曜日あるいは土曜日 13:30~16:20 講演・グループトーク  
居場所 月例会と同時開催 別スペースで フリートーク、ゲーム  
「ミニトーク」 月1回開催 フリートーク  
家族相談・本人相談

参加対象者 親・本人・兄弟姉妹・支援者

会費・参加費 年会費 3,000円/1家族

月例会参加費 会員 1,000円/1家族 本人無料

「仲間がいる。勇氣、元気をもらえる」  
「いろいろな人の考え方を知らないのができた」

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは？

息子が二十歳のとき発達障害と分かり、勉強したいと思って参加した。会長から誘われ、会の立ち上げから関わっている（参加して4年、Aさん）

新聞でこの会を知った。大勢の方が参加していてカルチャーショックだった（Bさん、参加して4年）

新聞で知り、参加したいと思っていたが息子のプライドを気にして行動できなかった。息子から行ってみたいと申し出があり、親子で参加している（参加8か月、Cさん）

Q2 ついて参加しているのは？

みなさんと話をすると力をもらえる、リラックスできる（Aさん）

同じ仲間がいると思える。勇氣、元気をもらえる（Bさん）

周りからは批判を受け、理解してもらえない。

発達障害と分かり、どうしてうまくいかないかは分かったが、対応方法を学びたい。息子との関係は少し良くなった部分もあるが、息子の状態には波がある（Cさん）

Q3 参加してよかったこと

息子に対して余計な口は出さないようになった。息子は以前より気分の波が小さくなったように思う。関係は良くなってきた。言っていたことと悪いことがあるとわかった。息子がいなければ、考えることはなかったし勉強しなかった（Aさん）

自分のことを振り返ったことがなかったし、自分や子供のことを深く考えたことがなかった。いろいろな人の考え方を知らなかった（Bさん）

何かできることがあるのではないかと、頑張れるかなあと考えるようになった（Cさん）

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

親の考えを押し付けない、本人の意見を聴く。本人の特性を見極める。息子のことをあきらめてはいけない、負けるものかと思っただけで

る（Aさん）

勇氣を出して家族会に出てきてください（Bさん）

ひとりで苦しんでないで助けを求めて、つながってほしい。あきらめないでほしい（Cさん）

♪ ♪

「決してあきらめない」

【訪問者印象記】

会がスタートして丸4年、毎月、月例会、居場所、ミニトークの場が開催されている。和気あいあいとした心地よい会の雰囲気は、運営メンバーが率直に意見を言ったり、弱音を言える関係があるからだろう。

また一方で、「決してあきらめない」と言いつつけておられる代表の強い思いが基礎になって、幹となり枝となって、山梨の地に根付き広がりのつづあるように感じた。

さまざまなかたちで会に関わるみなさんが、よかったことをたくさん発信して、仲間を増やしていけると思う。（加藤）

## 《居場所》

### 桃の会当事者スペース

「誰も死なせたくない」の思いで活動

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは？

二十代で引きこもったとき、自殺未遂をし、生き延びた自分の経験から、誰も死なせたくなーいと思い、活動している。一年半くらいいろいろと試してみて、ようやく押し付けでなくできるようなやり方を見つけることができた。無理せず、できる範囲でつづけたい。

否定せず話を聞いてくれてうれしい

【参加者インタビュー】

Q1 参加したしたきっかけは？

二十代の前半、アルバイト生活をしてたとき、知人に「君はひきこもりだ」と言われて認識。その知人からここを紹介されて参加した（参加して四か月、Aさん）

母がみつけたチラシで「ピアハウスしようわ」を知り、一年くらい通った。そこで桃の会を知



居場所のようす…この日は、チェックイン（自己紹介・近況）、テーマトーク（「いま困っていること」）、自由トーク、感想で語り合う

り、今はこちらに参加している（参加三年、Bさん）

Q2 つづけて参加しているのは？

自分のことを否定せずに話を聞いてくれてうれしい（Aさん）

難しい話は嫌いなので、気軽に参加できるのがいい（Bさん）

Q3 参加してよかったこと

自分の考え方が正しいのか不安だったが、だんだん自信が持てるようになってきた。自分の心にも変化を起こしたい（Aさん）

付き合いのできる友人ができたこと（Bさん）

Q4 同じ悩みをもつ人に伝えたいこと

自分も（回復の）途中段階だけど、途中だから伝えられること、一緒に頑張れることがある（Aさん）

仕事がすべてだとは思わないけど、仕事をしながら安らげる場所であってほしい（Bさん）

どんなことも安心して話せる空気

【訪問者印象記】

主催者のお一人は前に立って進行され、もうお一人は参加者と一緒に座って場を調整する役割分担をしていた。自己紹介では、自分のどんなことも隠さず話されていた。

この日、参加者は少なかったが、話をする人、黙って聴いている人、それぞれに楽しんでいるようすだった。安心して話しやすい雰囲気を作っていると感じた。（影山）



当事者スペースを行うにあたって私が一番大事に思うことは、必ず月一で開催しているという事。

不定期でいつやっているか分からない当事者会なんて信用も出来ないし、私だったら行きたくないかなと思う。

月一だから、来てもいいし来なくてもいい、それはその人の体調や気分任せにしている。出入りは自由。

山梨県内にこういう居場所がいくつもあればいいのだけど、実際そうではない。

だから、来れる時に来てくれればいいと私は思うし、その為にやっている。

私が世話人になってから継続的に来られている当事者の方は、初めは家から出てくるのが精一杯だったのが少しずつ活動出来るようになり、その延長で働き始めたり。またその逆もあったり。

ただ、継続して来られている方はその事が自信になっているのだから、自分が少しずつ

出てきて口数が増えたり、表情が豊かになりたりしていくのを感じる。

就労が最終目的ではないと思うし、そこを勧めることもしない。

まず、当事者が何をしたいか、どういう事に興味を持っているか、どの様になりたいかを聞いたたり皆で意見を出し合ったりもして

いうこと。そして、自分の役割、必要性を求め探している。

その為に頑張ってる人が居る場所に出てきているのではないかと思う。

強い意志を感じるし、その手助けが出来たらと思う。

### 【コラム 居場所の世話人を通して感じること】

## 自分なりの答えを出せれば

山梨桃の会 田中雄一

いる。

その中で、当事者自身が自分なりの答えを出せればと思う。

急ぐこともないし、そこはじっくりと時間を掛けることだ。

参加している当事者を見ていて思うことは、何かきっかけを掴みたいのではないかと

世話人の私は元当事者であり、今も当事者であると思う。

当事者スペースの中での意見が自分の支えになることも多々あるから、どちらかと言えば自助グループなのかもしれない。

支援者の様子上から目線ということは無いし、そこは来てみると安心出来ると思う。

来てくれる当事者や一緒にやってくれる世話人のお陰で今の当事者スペースの形が出来た、本当に感謝したい。

KHJ 神奈川

## 虹の会

### 人の痛みを自分の痛みとして

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

十年以上ひきこもりのことで悩んでいる親御さんは、「行政に相談しても、表面的なところで話が終わっている」と感じられるそうです。

ひきこもりが長期化する中、ずっと子どもさんを大切に守ってきています。たとえ制度を作っても、どこまで市町村が理解しているのかは、実際のところ分かりません。会報誌には就労だけではなく、推薦図書、お医者さんの情報を載せるようにして、細かいところまで行き届くように心がけています。

Q 家族でいへずにはいられないのは、

いつでも参加できるネットホームに感じられるようにしています。「じいさまり」としてのことで、家族のうちに打ち解けやすいのが

特徴です。個人的な悩みをみなさんと共有して、知恵を出し合うので、他人の痛みを自分の痛みのように感じられます。

「ここに行ったらいいよ」と、具体的な情報も共有できるので、ひとりでは考えられなかった解決策も見つけられます。同じような悩みを抱えているからこそ、親身になって、痛みを寄り添うことができるのだと思います。設立十六年、親が変われば子どもも変わること信じて活動しています。



(月例会での講演のようす)

## KHJ 神奈川虹の会

連絡・問合せ 080-2107-1171

ホームページ <http://nijinokai.blog73.fc2.com/>

主な活動場所 神奈川県立青少年センター

神奈川県横浜市西区紅葉ヶ丘 9 番地の 1

活動日 偶数月(2 か月毎)第 3 または第 4 日曜日 13:00~17:00

活動内容 講話、グループ相談、グループトーク (話す内容は任意)

本人相談・家族相談

参加対象者 親・兄弟姉妹・支援者

会費・参加費 例会参加費 会員 1,000 円/1 人 1,500 円/1 家族

ここでは話せる。情報が得られる  
親が動いていいることを子どもは見ている

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは？

子どもがひきこもったことがきっかけ（Aさん）

新聞でKHJの立ち上げを知り、この会にながった（Bさん）

民間の組織に相談したら、大失敗した。行政に相談しても、担当者が変わって不信感を覚えたから（Cさん）

別の会には違和感があったが、この家族会にはすんなり入ることができた（Dさん）

Q2 ついて参加したいのね。

公的な制度や機関などの話を聞くことができる。また他の人の話が聴けるから。それに、会が終わったあと、一緒にお茶が飲めることも（Aさん）

就労につながる情報がほしいから（Dさん）

<p>■自立支援ビジネスに関する参考記事（抜粋） 2018.12.17 神奈川新聞 ひきこもり施設の10人保護</p>	<p>■家族信託のメリット・デメリットは何ですか？</p>
<p>神奈川県中井町にあるひきこもり自立支援をうたう全寮制施設「ワンステップスクール湘南校」で、入所者が抜け出すトラブルが相次いでいる。この施設は、一般社団法人「若者教育支援センター」(東京)が運営している。 NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会の事務局長は、「親は即効性のある解決策ばかり求め、自立支援施設を頼るが、かえって親子関係が修復不可能になることが多い」と指摘。「本人の意思を尊重し、時間をかけて家族全体に寄り添う仕組みが必要だ」と話す。</p>	<p>●家族信託の5つのメリット ①メリット1: 家族信託で本人(老親など)の体調・判断能力に左右されない財産の管理処分が実現できる! ②メリット2: 家族信託で成年後見制度の代用としての柔軟な財産管理が実行できる! ③メリット3: 家族信託で【遺言の機能+受遺者の財産管理】が実現できる! ④メリット4: 家族信託で自分の思い通りの資産承継の道筋が実現できる! ⑤メリット5: 家族信託で不動産の共有回避や共有不動産の塩漬け予防が実現できる! ●家族信託の7つのデメリット・リスク(注意点)について ①注意点1: 損益通算ができなくなるリスク ②注意点2: 家族信託でもできないことがある(信託の限界) ③注意点3: 税務申告の手間が増す ④注意点4: 連絡に躊躇! 弁護士が少ない</p>
<p>■「家族信託」とは何か：新信託法</p>	
<p>●家族信託: 家族信託は、民事信託の一つです。改正信託法により、委託者の財産管理や処分、承継の権限を家族に信託することが出来るようになり、その仕組みを利用する信託契約を「家族信託」と呼んでいます。</p>	

(詳しい情報も掲載する虹の会の会報-部分-)

Q3 参加してよかったこと

普通の人には話せないことが、ここでは話すことができる（Aさん）

参考になる情報が得られたこと（Bさん）

同じ立場の人と話せること（Cさん）

政府の情報は分かりにくいことが多いが、ここに参加すると、体系的に理解できる（Dさん）

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

同じ悩みをもつ人の話が聴ける。行政にどのように働きかけていけばいいのか考えをきっかけになります（Aさん）

親が動いていることを、きくと子どもは見えています。そのこと意識するのいいと思います（Bさん）

お互いがんばりましょう！（Dさん）

相手の立場に寄り添って

【訪問者印象記】

一人ひとりの悩みに対して、「こういう方法もあるのですが、ご存知でしょうか?」と、相手の立場に寄り添ってアドバイスされるので、押し付けられた感がまったくありません。すぐに解決できなくても、同じように悩んでいる人の話が聴けるので、参加者は勇気をもらえるのだと感じました。（瀧本）

## 横浜ばらの会

**願って 生きがいを持って生きていけるように**

【世話人さんにお聞きしました】

**Q** 大切にしていることは、  
会の名前は横浜市の花が「バラ」であること  
から名付けました。

地域の中で誰もが安心して暮らせるように、また、当事者や家族が孤立することなく  
生きがいを持って生きていけるように、と願  
っています。

そのため会では、悩みや情報を共有し、お  
互いに刺激を受けながら、よりよいサポータ  
ーとして当事者の方々に応援していきたい  
と思っています。当事者本人も家族も、人や  
社会とつながって、心身の健康を保ち、自分  
らしく生きていってほしいですね。

**Q** 横浜ばらの会にはどのような活動があるのか。

ひきこもりを理解し、当事者が家庭の中で

安心安全な暮らしができる  
ように、また家族のコミュニ  
ケーションがうまくとれ  
るように、学習会を通して  
勉強します。

茶話会では、現在はテー  
マ毎に五人程度のグルー  
プに分かれ、対話形式で自由  
に話し合いをしています。  
そこでは、聞くだけでもO  
Kです。会では、参加者が決  
して否定・批判されないよう  
気をつけています。皆さんの  
これまでの歴史や努力に敬意  
を払い、苦しみ寄り添い、  
想像力を働かせて、お互いに  
安心して話ができる場である  
よう心がけています。「うな  
づき多めにね！」など、ユー  
モアや笑いも多めの会です。  
どうぞリラックスして参加し  
てくださるね。

### KHJ 横浜支部横浜ばらの会

連絡・問合せ 090-5993-6340 / FAX 045-563-2629

n-otake@c01.itscom.net

ホームページ [http:// yokohama-bara.com/](http://yokohama-bara.com/)

主な活動場所 神奈川県立青少年センター (横浜市西区紅葉ケ丘 9-1)

蒔田コミュニティハウス (横浜市南区宿町 3-57-1)

活動日・活動内容 学習会 毎月第3土曜日 10:00~13:00 講師を招いて学習

茶話会 " 13:30~15:30 フリートーク・懇談

定例会 " 15:30~16:30 情報交換・報告会

居場所(交流会) 毎月1回 料理・会食・雑談・交流

参加対象者 学習会：どなたでも 茶話会：家族・本人・経験者

定例会：会員のみ 居場所(交流会)：家族・本人(会員家族)

会費・参加費 入会金 1,000円/1家族 年会費 2,000円/1家族

学習会：会員1,000円/1家族 会員外1,500円/1人・2,000円/1家族

本人・経験者無料

茶話会：会員・本人・経験者無料 会員外500円

居場所(交流会)：材料費を頭割りした額



## 辛さを分かってもらうための力

### 【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは？

カウンセリングを受けていた牟田先生の「親の会の立ち上げを」の勧めがきっかけで、関心のある人が集まり、創設から参加した(Mさん) インターネットで調べ参加してみようと思った。ここが初めての親の会。学習会をやっているということにも関心をもった(Yさん、参加して十か月)

Q2 つづけて参加しているのは？

三役の方が優しく丁寧に対応してくださる気持ち伝わってきて、ここでもってみようかと思えるのではないだろうか(Mさん) 学習会でいろんなことを得られるから。子どもの気持ちの理解の仕方や接し方など、知らなかったことや別の見方など。家にひとりでいると行き詰ってしまう(Yさん)

Q3 参加してよかったこと

ここでは他の人の話を聞くことができて、

ネットをもらって、もっと考えようと思えるようになったこと。参加している人の顔を見てホッとする。「来てよかった」と思う。「また頑張ろう」と思える会の雰囲気が良い(Mさん)。

新しい知識を得ることができたこと。同じ立場の人の話を聞いたり、自分のことを話したりして気持ちが柔らかくなった(Yさん)



(学習会でのロールプレイのようす)

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

ひとりで家にいるより、このような会にできてくれるだけで気持ちも違ってくると思う。

すべてうまくいく訳ではないが、諦めないです。すこしだけでも顔を出してみたい。個別の相談とは違うつながりがあります(Mさん)

自分の辛さを他の人が分かってくれることが力になった。立場が同じだからこそ、話せるし聞いてもらえる、そして穏やかになれます(Yさん)

## 一人ひとりにやさしく、安心できる場所

### 【訪問者印象記】

我が子が予期せずひきこもりになると、たいの親は頭が混乱して、気持ちも不安定となり、子どもを支えたり安心できる場所を家庭につくる余裕などなくなってしまう。そんな時まず、その混乱した気持ちを整理していく一歩として、自分の思いを存分に吐き出せて聞いてもらえる安全な場所の大切さを改めて感じました。

ばらの会は、その親の気持ちに理解あるスタッフが揃っていて、決して否定されることなく、一人ひとりに優しく丁寧に対応されていて、とても安心できる場所だと感じました。(遠藤)

「僕ってひきこもりなの？」

うちは息子二人の四大家族です。次男は社会人として自立し、長男がいわゆるニート状態、今では三十代後半の「社会的ひきこもり」です。三十歳になるまでは、色々な体験を積みながら、自分で何とかするからと言っていましたが、三十歳を過ぎると、さすがに本人も私たちも焦り始めました。

KHJ横浜支部である横浜ばららの会への入会は、会が発足する前年から通いだしたカウンセラーの先生の元でできた親の会に入ったのがきっかけです。私よりも若いお母さんたちが多く、息子たちもカウンセラーの先生が聞いてくださる当事者会に参加、そのお陰でお互いの息

子にも会ったことがあるというメンバーがいて、とても心強く、丸三年が過ぎようとしています。ばらの会では、親同士の勉強会、講師を招いての学習会、茶話会、定例会で情報交換をしたり、苦しい胸の内を聞いてもらったり、共感があったり、社会問題として、ひきこもりをとらえなおすことが出来るように

なりました。最近では、私たちよりも上の年代

の親御さんの参加も増えてきて、私自身がピアサポーターとして少しでもお役に立ちたいと思っています。今やっていることとしては、会員のメールリスト管理と、蒔田コミュニティハウスでの交流会、つな・かん神奈川ネットワークでの活動です。蒔田ではお

も時代をもう一度やり直しているのかもど

とらえ、夫とともに今はゆっくり話を聞くこと、すぐに親のコメントを言わず、本人の言いたいことを受け止めるようにしています。息子が自分の人生を考えられるようになりつつあるのは、今まで出会ったカウンセラーの先生方、支援者の方々、ばらの会の皆さんのお蔭と思い、感謝の気持ちでいっぱいです。昨年十一月に大阪で開催された、KHJ主催の「自分らしい生き方シンポジウム」に息子と一緒に参加できたことも大きな転機となりました。

## 【コラム 家族会に参加して】

### 自分の生き方を見つけてくれるはず

#### 横浜ばらの会（匿名希望）

料理を作って食べたり、少人数でのおしゃべりですトリス発散の場となっています。当事者会の方は今休止状態ですので、本人たちが

気楽に集まれる場も作りたいという希望を持っています。

うちの息子は、家族への要望が多く、その対応が大変ですが、我儘を言えなかった子と

ことばをお伝えします。

「精神疾患もひきこもりも、不幸なことではない。不便な状況に陥っているだけで、手段があれば、立ち直れる」

きつとそうやってくれる、自分の生き方を見つけてくれるはずと願う毎日です。

「僕ってひきこもりなの？」

って言っていた息子の最近の



## グループ・コスモス

**「輪も美しく、群れ味いでも美しく強く。」あきらめないで!**

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは?

平成元年、不登校の子の家族の互助グループとして発足しました。当初の「神奈川虹の会」から平成十一年に「グループ・コスモス」と改めました。コスモスは一本一本も美しく、集まると非常に素晴らしい美しさと力強さを見せてくれます。私たちも一人ひとりはかよわい存在でも、集まるとこの不登校・ひきこもりという不条理な現症にどう向き合っていくか考え、活動してきました。

初めてわたしたちの会を訪れる人には、常に「あきらめないで」と言っています。

Q 定例会は年十回くらい行っていますか?

定例会は年に十回くらい行っています。多くの親は、自分の息子・娘の行動にショックを受け、自責の念に駆られ傷ついています。



(和気あいあいの懇談、お茶もお菓子も)

この会に集まることで、「ひきこもり」について学びながら、お互いに助け合う力となってよい結果へつながるものと願いつつ、話し合いの時間を分かち合っています。

また、父親の会は、数年前から年3〜4回のペースで話し合いを行っています。母親とともに悩んできた父親のみなさんがこのよきな語りの「場」に関心をもたれて出かけてこられます。父親母親(夫婦)のつながりを改めて見直す場となっていること、よかったと思っています。

## グループ・コスモス

連絡・問合せ 080-3255-4161(代表 13:00~) 080-5055-3694(事務局 10:00~)

FAX 03-3728-4488(代表) 03-3298-8324(事務局)

y1517t@yahoo.co.jp

主な活動場所 品川区立総合区民会館「きゅりあん」(品川区東大井 5-18-1 JR 大井町駅前)

グループ・コスモス事務所 (品川区大崎 5-5-3-303)

活動日・内容 月例会 年 10 回程度(日曜日) 懇談・カウンセラー等による家族相談会(随時)

父親の会 年 4~5 回程度(日曜日)

個人相談 石尾瑛子カウンセラー(代表・三田カウンセリング研究所)(予約制)

参加対象者 親・本人・兄弟姉妹・支援者

会費・参加費 年会費 5,000 円 各会費 1,500 円 本人は無料

その他 医療機関の紹介も



## 「自分だけじゃない」、仲間がいる

### 【参加者インタビュー】

#### Q1 参加したきっかけは？

新聞で見つけて足を運んだ講演会での出会いがきっかけ。初めて会った方と、打ち解けて話すことができました。同じ悩みを持っている家族同士だったから、気兼ねなく話すことができました。そこからこの会につながりました。

#### Q2 参加してよかったこと

本音を言える場所を見つけた気がした。ここでは家族のことを包み隠さず話すことができ、気持ちが高くなる。ここで出会って知り合いになった方がたとの距離感がちょうどいいのだと思う。

「自分だけじゃない」ということが実感できる。仲間がいるという安心感がある。

夫婦の関係の大切さを見つめ直すことができた。

いろいろな意味で勉強ができたこと。

#### Q3 同じ悩みをもつ当事者や家族に伝えた

いこう

この会で知った「不安な子どもの心に寄り添って」という言葉が自分の心の支えにもなっています。

「家のことなんか気にしないで、お茶しなきゃだめだよ」というKHJ創設者の言葉が心に残っています。外に出かけてみることから始めよう。

本人にとつての幸せとはどんなことを考えたい。



(月例会会場、大井町駅前の「きゅりあん」)

いまの苦しみを何かに活かしてほしい。決して無駄な時間ではないはず。

「子どもは力を持っているから大丈夫、何とかする。まず信頼してください」

## 和気あいあい。「お茶しなきゃ」

### 【訪問者印象記】

平成元年に立ち上がって三十年。歴史ある会ですが堅苦しさがなく、アットホームで話しやすい雰囲気があります。親御さん、兄弟姉妹の方など、いろんな立場の方の参加があり、講師の方を交えて、いろんな感想が話し合われました。この日は、大田区の議員さんが視察に来られ、お茶やお菓子をつまみながら、子どものこと、これからの社会のあり方など、和気あいあいとした懇談の時間がありました。「家のことなんか気にしないで、お茶しなきゃ」という(KHJ創設者奥山雅久の)言葉を大切にしているそう、親も外のことにも目を向けていこうというオープンマインドな空気がありました。例会の会場は大井町からすぐ。初めての方でも気軽な気持ちで立ち寄れる会だと思いました。

(上田)

灯台の光のようにホッとできるような

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

参加者が「自分だけじゃない」という安心感が得られること。

小規模だからこそ、親同士の「顔の見える」つながりができます。また、密な情報交換や互いにアドバイスし合うことも。

支援機関や他の家族会の紹介や、新しい情報の提供も大切です。特に、話し合いの中で個別的な相談ができることや、カウンセリングを受けることもできるのがこの会の特徴です。

ひきこもり問題という嵐の中に漂流する家族に、灯台の光を見つけてホッとするような親の会。親や家族が知り合える場所、情報交換ができる場所、相談が出来る場所、気持ちを楽に前向きに気分転換ができる居場所と

して運営していきたいですね。

Q 雰囲気や心がけていますよね。

親の居場所としての機能に、少しでも勉強できる講演会を組み合わせています。

参加者が壇上に向かって横一列に座るのではなく、基本的には、輪になって互いに顔を見ながら、情報交換・吐き出し・相談などを行っています。



(スタッフのみなさん)

## KHJ西東京ひきこもり親の会「萌の会」

連絡・問合せ 03(3883)2358

sugachan2525@r9.dion.ne.jp

ホームページ <http://moenokai.net/>

主な活動場所 協働ステーション中央（中央区十思スクエア2階）

東京都中央区日本橋小伝馬町 5-1

活動日 毎月第1日曜日 13:00~17:00

活動内容 講演、懇談会、グループカウンセリング、個別相談

参加対象者 親・本人・兄弟姉妹

会費・参加費 年会費 2,000 円/1 家族 月例会参加費 1,000 円/1 家族 本人は無料

## 同じ悩みの人と仲間に、気持ちが楽に

### 【参加者インタビュー】

**Q1** 参加したきっかけは？

インターネットでホームページを見たのがきっかけ。それまでの例会の内容を見て参加したいと。講演などをおして情報や知識を得たいと思った（参加して一年半、Aさん）

母親の知人の紹介（Bさん、参加一年半）

保健所く精神科K H Jの新聞「旅立ち」でこの会につながった。そのころは「東側の会・西側の会」の時代で近くのこの会にくるようになった（参加十六年、Cさん）

**Q2** つづけて参加しているのは、

子どものことを考える上での「勉強」。ひきこもりの問題の専門家や講演会を個人で見つけるのはむずかしいから。親としての自分の辛い気持ちをみなさんと共有したい。参加して、辛いのは自分だけじゃないことがわかり、話を聞いてもらうことで安心感が得られる。また、精神科医やソーシャルワーカーの話を直接聴くこともでき、個人的な疑問をたずねることがで

きる（Aさん）

情報の共有・分かち合い、ケーススタディーができること（Bさん）

とても居心地が良かった。自分が変わった。

そして息子との関係が改善できたから（Cさん）

**Q3** 参加してよかったこと

同じ悩みや苦しみをもつ人と仲間になることができ、気持ちが楽になった（Aさん）

共感が得られた。ヒントが得られた（Bさん）

**Q4** 同

じ悩みを

もつ家族

に伝えた

いこと

一人で

抱え込ま

ないで、同

じ立場の

人と対話

すること



（講師を交えて懇談会で語り合う）

で気持ちが楽になりますよ。家族会に出かけましょう（Aさん）

「親が変われば子は変わる」です（Cさん）

## 長い活動の経験からの共感の場

### 【訪問者印象記】

会場は地下鉄日比谷線小伝馬町から5分、「十思（じっし）スクエア」内の「協働ステーション中央」という中央区の施設。隣接する十思公園は、江戸の小伝馬町牢屋敷のあったところ。建物は昭和3年築の旧十思小学校で、美しいアーチ型の採光窓を見上げることができた。

例会は、この貴重な建築遺産の中で、参加者の迎え入れから閉会まで、和やかで温かな家庭のダイニングのような雰囲気にもまれていた。長く参加をつづけておられる方が多いらしく、それぞれの事情や経過をお互いに知り合っているようすで、親身で深い対話の交換が途切れることなく行われた。この日はじめて来られた方が家族の実情を心置きなく打ち明けられたのは、長い活動の経験からの共感の場がつけられているからだった。（上野）

## 楽の会リーラ

**訪れる人を労う言葉  
話すことができない心の内を聴く**

【世話人さんにお聞きしました】

**Q** 大切にしていることは？

「いつ来ても、いつ帰ってもよい」と思える、安心できる場所を目指しています。「今日参加してよかった」と思えるように、お役に立てる情報を届けています。

特に、電話相談で顔が見えないときは、「どうですかね？」と、ひとつずつ確認を取ります。そして相手の理解度に応じて、言葉を選ぶことにしています。

「勇気を持って、よく電話したね」と労いの言葉をかけると、不安な気持ちが消えて、率直に思っていることを話してくれます。しかし個人情報に必要以上に触れると、やはり警戒されます。私もタイピングを見極めながら、自己開示をしています。ひきこもりで悩んでいる親御さんに、「元気な顔と声で」ありがたうと言われ

るそうです。

**Q** 雰囲気づくり心がけていることは？

ひきこもりのことは、普段なかなか話せません。行政機関のように事務的な対応をすると、「分かってくれない」と思われて、心を閉じてしまいます。分からないところは、私のほうが教えてもらう気持ちをこめて、「どういうことですか？」と質問するようにしています。特に初めての人は、友人にさえ話せないような心の内を何とか話したいと思って来られているのですから。



(月例会……多くの参加者が耳を傾ける)

## 楽の会リーラ

(活動内容は次ページに)

連絡・問合せ 03(5944)5730 (FAX も同じ) (毎週水・金・日曜日 13:00~17:00)  
info@rakukai.com

ホームページ <http://rakukai.com/>

主な活動場所 月例会

北区王子 北とびあ (東京都北区王子 1-11-1) ほか  
事務所・コミュニティカフェ「葵鳥」など  
東京都豊島区巢鴨 3-16-12 2階 202号室

会費・参加費 入会金 1,000円 (当事者会員) 1,000円 (家族会員)  
年会費 1,000円 ( " ) 5,000円 (家族会員) 入会月により異なる  
月例会 無 料 ( " ) 1,000円 (家族会員・非会員)  
親の学習会 1,500円 (家族会員) 2,000円 (非会員)  
グループ相談会 3,000円 (1家族)



## ひきこもりを悩みとしないで、前向きに

### 【参加者インタビュー】

こと（Dさん）

**Q1** 参加したきっかけは？

市のイベントで知ったのがきっかけ（Aさん）  
長男がひきこもりだったことがきっかけ（Bさん）  
娘がひきこもり、地域担当の保健師に相談したら、楽の会を紹介された（Cさん）

**Q2** ついて参加しているのは？

親が変わることの意味が分かったこと。困っていることを一緒に共有できるから（Aさん）  
気持ちになるから（Cさん）  
体験することに意味がある。人間的に成長すると、人に感謝できるようになる（Dさん）

**Q3** 参加してよかったこと

新しいつながりができたこと。社会福祉協議会ともつながり、地域の資源が使えることに気づけたこと（Bさん）  
相談すると、具体的なアドバイスが聞ける。息子へのアプローチの仕方が分かった（Cさん）  
子どもの苦しみが理解できるようになった

**Q4** 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

両親が楽しむこと。夫婦関係がよくなると、家庭の空気が柔らかくなって、外の風が入りやすくなります（Aさん）  
ひとりですっきり考えることも必要。でも、話すことで精神的な負担が軽くなる。みんなと一緒に考える、つながりの場も大切（Bさん）  
ひきこもりを悩みとしないで、前向きに取り組んでいきたい（Cさん）

## デパートのような家族会

### 【訪問者印象記】

最大規模の家族会。さまざまな人と積極的に交流をしたい人には、特におすすめ。ディスカッションのときに、問題をとらえるための多くの視点を知ることができます。少人数のイベントに参加したい人も、どこに参加するのがいいのか、市川さんが懇切丁寧に説明してくれます。まさに総合百貨店のような役割を果たしている家族会です。（瀧本）

## 楽の会リーラ ※主な活動内容

【月例会】 主に毎月第3土曜日 13:30~17:00

臨床心理士など専門家、ひきこもり経験者の講演、グループトーク、相談会など

【コミュニティカフェ「葵鳥」】 毎週水・金曜日・日曜日(不定期) 13:00~17:00  
木曜日(夜カフェ 18:30~20:30)

喫茶、交流・仲間づくりなどの場。本人・家族・支援者などだれでも。

【居場所「楽々楽拿」】 月例会同日に事務所で開催 話し合い、交流の場所。出入り自由

【グループ相談会】 毎土曜日ほか 13:00~

カウンセラー、家族相談士と複数家族からなる相談、意見交換

【親の学習会】 毎月第2・4火曜日 18:00~20:40 「学び、気づき、成長の場」

【電話相談】 毎週火・木曜日 13:00~17:00 03(5944)5730

その他、〈面接・訪問支援〉も

## 《コミュニティカフェ》

あお どり

葵鳥

**一人の時間を過ごすのもいい。同じ悩みの人と話すのもいい、そんな場所**

【世話人さんにお聞きしました】

**Q** 大切にしていることは？

人と話すのが苦手な人は、本を読むスペースがあるので、リラックスして一人の時間を満喫できます。ひきこもり関連の本だけでなく、心筋のことが体系的に書かれている本もあるので、自問自答して読むと、一層理解が深まります。

話すきっかけがなくて困っていても、世話人さんと一緒にカードゲームをしながら遊ぶこともできます。

またここでは、親御さんが回響する憩いの場にもなっています。同じような悩みを抱えている人なら、友人に話しにくいことでも、自然と共有できるのではないのでしょうか？



**ひとり読書も、盛り上がる話も**

【訪問者印象記】

昼の時間帯は、それぞれの過ごし方を満喫しています。お母さんは、子どもの話題で話が盛り上がっています。一方若者は、世話人さんとゲームをしています。独りを満喫したい人は、じっくり本を読んでいます。夜の時間帯は、仕事帰りの人、就労を目指している人などが、積極的に意見交換をしています。

(瀧本)

## 《居場所》

らくいちらくた

楽吉楽拿

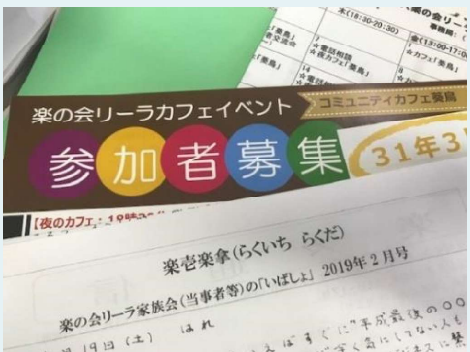
**Q** 運営で心がけていること

【世話人さんにお聞きしました】

月例会開催日に会報の発送作業などを行っています。参加者の年代はさまざま。作業は自分のペースで進められるので、無心に、頭も空っぽにできます。「無理強いもないから、楽にいられる」と四十代の参加者。

「急がなくていいよ」と世話人から声をかけてもらって、自然にゆったりとした「場」になっています。お菓子を食べながら、気楽に参加できるのが特徴。

会報「楽吉楽拿」も、毎月ゆるい感じで発行しています。





## KHJ町田家族会

### 語り合い、一緒に考え、支え合う

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

一人ひとりの参加者にとって心身に無理な  
「く、く、語り合う」、一緒に考える、支え合う「家  
族の集まりでありたいと思っています。

わたしたちも支援者などではなく同じ悩み  
を共有する参加者だという思いを持ちたい。

例会では、広く関連情報を提供し合い、共有  
し、参加者が先入見を取り除いて問題を捉え直  
すことができると願っています。そのためにも、  
気軽な気持ちでお互いに対話することが大切  
だと考えています。

Q 費用が安く済むようにしたいのは、

出かけてきてくれたことに感謝してみなさ  
んを仲間として温かく迎えること。

自分の体調に応じて無理せず、みなさんが共  
通の時間を過ごしていただくこと。初めての方も

つづけて参加される方も、出会えてよかった、  
いい話を聴けたと思ってもらえたらと。  
グループ対話や懇談会では、参加者が気軽に  
話すことができるように、「ここだけの話」と  
したり、批評や批判をしないで聴くことなどを  
お願いしています。

♪  
♪



(月例会での講演のようす)

## KHJ町田家族会

連絡・問合せ 042(810)3553

kojikoji2@bc4.so-net..ne.jp

ホームページ <http://www.khj-machida.org/>

主な活動場所 町田市民フォーラム

東京都町田市原町田 4-9-8(サウスフロントタワー町田内)

活動日 毎月第4土曜日 13:30~16:30

活動内容 講演、グループ対話など

参加対象者 親・本人・兄弟姉妹・支援者・関心のある人は誰でも

会費・参加費 年会費 3,000 円/1 家族

月例会参加費 会員 500 円/1 家族 一般 1,000 円/1 家族 本人無料

## 「夫婦で参加」

「リラックスして話せるのは楽しい。聴いてもうそのがうれしい」

【参加者インタビュー】

### Q1 参加したきっかけは？

新聞でこんな会があるのを知った（夫婦で参加して一年半、Aさん）

弟の事を心配する長男がインターネットで調べて教えてくれた（Bさん、参加して半年）  
これまで他の家族会に行っていたが、近くにこの会ができたので参加するようになった（参加一年半、Cさん）

### Q2 ついて参加しているのは、

いろいろな人と話ができ、安心できるから（Bさん）  
情報を得たいから（Cさん）

### Q3 参加してよかったこと

苦しんでいるのは自分ひとりでじゃないとわかったこと。また夫婦で話を聴くことができること（Aさん）

親の気持ちを一方的にぶつけてはいけな  
と分かった。子どもにどう対応したらよいかヒ  
ントをもらえること（Bさん）  
自分の考え方が変わってきていると思えた  
こと（Cさん）

ここは、自分を受け入れてもらえる場所。人  
と会って、自分のことを話したり、また聴いた  
りが楽しい。（家にひとりでいるのはさびしい）  
居場所を求めるものは、コミュニケーション。  
ただ話を聴いているよりも、みなさんと、グル  
ープ対話があるのが楽しい。緊張しないでリラ  
ックスして話せるのは楽しい。

家族会の場合でも、当事者会の場合でも自分の体  
験を話して、それを否定しないで聴いてもらえ  
る、またみなさんの話を聴ける。話せることが  
いい。うれしい。（当事者で参加のHさん）

### Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

夫婦が仲良くすることの大切さを伝えたい  
（Aさん）  
自分をケアできるこのような場所に出かけ  
てほしいこと、リラックスして子供に接するこ

とができるようになります（Bさん）  
ひきこもりのことをもっと知って、子供に関  
心を持って話を聴いてほしい（Cさん）

## 同じ仲間として、あたたかく

【訪問者印象記】

参加者を同じ悩みを持つ仲間としてあたた  
かく迎え入れること、行政や他団体との関わり  
を通じて多くの情報を伝え、無理なく自分たち  
のできることをつづけていきたいという代表  
の言葉から、やさしさと頼もしさが伝わってき  
た。

「夫婦で参加されている方が多いこと、また、  
当事者が「ここ（月例会）が自分の居場所なん  
です」と語ってくれたことが印象深かった。町  
田家族会の居心地の良さと、会が支持され期待  
されていると感じた。

代表のやわらかな語り口も、居心地の良い場  
所になっているポイントではないかと思った。  
（加藤）



出会いと交流から安心を  
はじめての人のテーブルで迎える

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

菜の花は千葉県の花、これをわたしたちの会の名前として平成十五年にスタートしました。

親が月例会や学習会の学びによって子どもへの理解を深めていくことで、子を支援していくこと。同じ境遇にある家族との出会いと交流から情報や安心感を得て、親自身が学びつづけること、成長すること。ひきこもりの理解のために周年行事を実施したり、行政等に向けて声を挙げたりすることで社会への周知と啓蒙活動を行うことなど。わたしたちの会はこれらを活動の基本として運営しています。

Q 雰囲気について教えてください。

月一回の月例会はひきこもりを広くとらえるための機会として、行政、関係機関、専門家、

医師、体験者な

どさまさまざまな分

野から講師を招

いています。例

会后半のトーク

では、はじめて

月例会に参加し

た方が溶け込み

やすいように、

同時にみなさん

の関心に応える

ために、グルー

プの分け方に変

化をもたせてい

ます。「初めての人のグループ」「情報がほしい

人のグループ」「講師を囲むテーブル」「福祉や

制度について相談したい人のグループ」などで

す。さらに工夫をして、雰囲気づくりに配慮

して、多くのみなさんにこのグループトークに

参加してほしいと願っています。

月例会では毎回アンケートをお願いしてい

ます。そのみなさんの要望や質問に次の月例会

で回答するようになっています。



(月例会の会場内 この日も多くの参加者が)

## KHJ千葉県 なの花会

(居場所情報は次ページに)

連絡・問合せ 070-2191-4888 (9:00~18:00) ・ FAX 043(294)7629

nanohanakai2003@yahoo.co.jp

ホームページ <http://www.khjchiba.org/>

主な活動内容 【月例会】 毎月第3土曜日 13:30~16:30

千葉市市民会館 (千葉県千葉市中央区要町 1-1)

【学習会】 通常毎月第1・3木曜日 18:10~20:30 千葉市市民会館

【親御さんの会】 毎月第2金曜日 13:00~16:00

【親父の会】 毎月第1土曜日 13:00~17:00 なの花会事務所

ほかに、本人相談、家族相談

会費・参加費 入会金 1家族 1,000円 年会費 1家族 2,000円

月例会 1家族 1,000円・本人無料

親御さんの会・親父の会 1人 300円

**学んで安心感を得る  
家族会に足を運んで何かが変わる**

【参加者インタビュー】

**Q1** 参加したきっかけは？

市の支援センターで紹介されて、なの花会の学習会に（参加して六年、Aさん）  
なの花会理事長に誘われて（参加十六年、Bさん）

地元（佐倉）の保健所に相談に行った際に紹介された（Cさん、参加十五年）

**Q2** つけて参加しているのは？

毎月二回二年間通っている。ひきこもりについて、娘への関わり方について、菓をもつかも思いで（Aさん）

いろいろなことを学ぶため、安心感を得るため（Bさん）

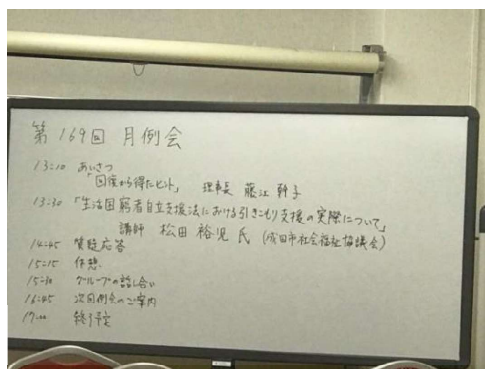
子どものことを理解するため、勉強するため（Cさん）

**Q3** 参加してよかったこと

豊富な情報が得られた。役員の方の情報量が

多い（Aさん）

自分のいまの気持ちを率直に話せる場であること（Cさん）



（理事長によるあいさつ、講演、グループでの話し合いとつづく）



（貸本コーナー 専門書も並んでいた）

**Q4** 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

家族会に参加してみることで何かが変わります（Aさん）

親の立場として、まずは安心することが大事だと思います（Bさん）

だと思えます（Bさん）  
足を運ぶことで空気は変わる。居場所にも行ってみたいと思う（Cさん）

♪  
♪

**居場所「フリースペースなのはな」**

毎月第1・2・3金曜日 12:00~16:00  
毎月第4水曜日(女子会) 13:00~16:00

千葉市ハーモニープラザ 3F ボランティアセンター活動室  
(千葉市中央区千葉寺町 1208-2)

参加費 本人 200円  
親 300円

## 《居場所》

### フリースペースなのはな

一人ひとりに声をかけて

リアルで話ができることが大事

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは？

初めて来た人が気おくれしたり落着けなかったりしないように、スタッフ（ピアサポーター）などが自然な感じで声をかけるようにしています。この場所の利用の仕方を話したり、本人の事情を聴いたり。ほかの参加者が初めての人にご接するかは自然に任せています。

大事にしたいことのひとつに、参加者の一人ひとりに話しかけることです。ここはあなたを受け入れますという気持ちから、毎回欠かさず行っています。

家のほかに外の行くところができること、ホッとする時間が持てること、人と過ごせる時間が持てること、そしてほんの少しでも社会が広がり、楽しかったと思ってもらえたら最高ですね。

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは？

やることがなかった。別の居場所で、ある人から「なの花会で居場所をやってる」と聞いて、それで来るようになった（参加して三年、ほぼ毎回来ているAさん）

友達がほしいと思ったから（五年前に参加、その後途切れたが今年になって再び参加しているBさん）



（話のできることが、いちばんいい）

Q2 参加してよかったことは？

両親以外に話す相手ができたこと（Aさん）  
みんなで話ができる。スポーツの話とか。みんなで旅行に行けたらいい（Bさん）



（本を読めるテーブル）この日は「ゆったりおしゃべり」「ほっと・そっと」などのテーブルも用意された）

Q3 同じ悩みをもつ人に伝えたいこと

「話ができる」ということが大事。家にこもっていたり、ラジオやテレビやネットだけでなく、リアルで話すのが大事（Bさん）

休み時間のよう。たまり場も

【訪問者印象記】

この日、参加者は十人ほど。何をやっていてもいい、自由な雰囲気、楽しそうに会話する風景が見られた。世話人の方が一人ひとりに話しかけ、お菓子を勧める気配りも印象的だった。何となく学校の休み時間に似ていた。「放課後」にも話のつづきができる場所が近くにあるのもいい。（石井）





KHJ埼玉

## けやきの会家族会

### KHJはじまりの地

### 家族の会話を育てるプログラム

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは？

さいたま市岩槻はKHJ設立の地。けやきの木のように会が大きくなり、子どもたちが元気に成長することを願って、この県の木を会の名前にしました。

けやきの会家族会は会員同士が互いの経験を参考にし、親睦を深め、支え合い、気持ちを楽しんで前向きに取り組めることを大切にしながら活動しています。

とくに、子どもは心もりで悩む親御さんに、具体的にどのように対応すればよいのか、最前線の技法を伝えています。会話のロールプレイをすることで、頭だけでなく心でも実感できるよう、プログラムを作っています。

「子どもの会話の仕方が変わって、何でも言ってくれるようになった」と、ある親御さんが自

分の成長を報告してくれました。

Q 雰囲気づくりや心がけていることは？

初めての方は保健所や医療機関などに相談し、最終的に家族会へつながることがほとんどです。そんなご家族が同じ立場、同じ仲間として互いに共感し合えるように心がけています。

本人の症状や回復段階に応じたニーズにお応えするため、子どもとの関わり方の学び、情報提供、経験談、専門家による講座、グループトークなど、さまざまな企画を立てて実施しています。



(月例会……身体の緊張もほぐして)

## KHJ埼玉 けやきの会家族会

連絡・問合せ 048-651-7353・080-3176-6674 (9:00~19:00)

taguchi-yurie@galaxy.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.khj-keyaki.com/>

活動場所 岩槻駅東口コミュニティセンター ワッツコムザ (さいたま市岩槻区本町 3-1-1)

主な活動内容 ・月例会 毎月第1日曜日 13:00~16:30 講演・グループトーク

岩槻駅東口コミュニティセンター ワッツコムザ (さいたま市岩槻区本町 3-1-1)

・居場所 毎月第1日曜日/第3月曜日 月例会と同場所

・学習会 3月・8月・12月を除く毎月第3金曜日 13:30~16:30

・親亡きあとの子のマネープラン勉強会・精神科医グループ相談会・家族相談・本人相談

会費・参加費 入会金 2,000円 /1家族・年会費 10,000円/1家族

参加費 月例会 会員 1,000円・非会員 2,000円・本人無料

学習会 会員 1,500円・非会員 2,000円・本人無料

ひとりじゃないと実感できた

一緒に悩むことも大切、ちょっとした会話からはじめて

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは？

子どもが不登校になり、インターネットで知った（Aさん）

夫が心筋梗塞で亡くなり、子どもが不登校になって悩んでいたとき、この会を知って参加した（Bさん）

居場所のようなところを探していた（Cさん）  
外に出なければと思ったのがきっかけでこの会につながった（Dさん）

Q2 ついて参加しているのは、

同じ立場の人と出会えること。情報が共有できること（Aさん）

「親である自分が成長する」と「子どもとの関係が改善すること」と思うから（Bさん）

交友関係が広がったから（Cさん）  
何より楽しいから（Dさん）

Q3 参加してよかったこと

ひとりじゃないと実感できたこと。月に一度の温泉巡りなど、自分の人生を楽しめるようになった（Aさん）

この会に参加するうち、価値観が変わった。これまでは正論を子どもに押しつけて、我慢すること以外の選択肢を与えていなかった。家族のそれぞれが自分の人生を考えるようになった。またこの会で、共感し合える人が増えた（Bさん）

他人のあたたかみを感じることができた（Cさん）

歩くことさえ面倒と感じていたのに、身体を動かしたいと思うようになった。安心できる居場所ができました（Dさん）

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

親にも居場所が必要です（Aさん）

ひきこもりについて相談できる場所、安心できる場所が家族会です（Bさん）

気が向いたら、いつでも来てほしい（Cさん）  
ひとりであることもいい、でも一緒に悩むことも大切。家族会に出かけて、天気の話、食事

の話、何げない会話からはじめてみませんか（Dさん）



(準備をするスタッフのみなさん)

### ロールプレイ、グループトーク

【訪問者印象記】

駅から近い。トイレがきれい。コンビニがあるので便利。ロールプレイの実習があるので、すぐに学んだことを実践しやすいです。グループトークの時間は、いろんな角度からアプローチします。同じ出来事でも、個性によって、捉え方が変わるので面白いです。（瀧本）

## 《居場所》

### 「やぐら草クラブ」

話すと、少しずつ心が軽くなって

いろいろな世代と交流、つながりが広がる

【世話人さんにお聞きしました】

Q 居場所の魅力は？

気が向いたら、参加できることです。ひとりである時間も大切ですが、ここでは人の優しさに触れることができます。ひきこもりの年数が長くて、歩くことが面倒だと感じていたのに、通っているうちに身体を動かすことが楽しめるようになりました。体操をしたり、風船バトミントンをしたり。「楽しいから次も行ってみよう」と思えるようになりました。

Q 参加して変わったこと

普段は人と話す機会がないので、はじめは時間が長く感じられたり、緊張したりしました。ところが、話してみると心が解放されて、少しスッキリしました。

月例会のバザーでは、緊張していてもそのま

ま顔に出せなくて苦しいときもあります。お金のやり取りもあります。それでも、「頑張ってるよって思います」と伝えたい。試行錯誤しながらも経験を積み重ねていくうち、ちょっとした会話からコミュニケーションが取れるようになりました。



(バザーは活躍の場)

Q 同じ悩みをもつ人に伝えたいこと

「何かしたい」「外に出たい」と思ったときは、ぜひ居場所に来てください。同じように悩みを抱えている人と話すと、少しずつ心が軽くなっていきます。また会話が苦手でも、会話のトリーニングにも付き合ってくれます。まずは会話

するところからはじめてみませんか。

居場所に参加するうちに、やってみたいという気持ちが次第に強くなってきます。最初は緊張するかもしれませんが、いろいろな世代の人と交流できます。また連絡先も交換でき、自然と交友関係も広がっていきます。

### 「やぐら草クラブ」の活動

- ① はじめの一歩活動  
軽い体操と楽しいゲームで体と心をほぐしませんか。気が向いたときだけでも。
- ② ステップアップ活動  
居場所を兼ねた仕事体験です。会報の封入作業や月例会の受付補助など。体調に合わせて。
- ③ シャンプアップ活動  
連携している、「きずな工房」(就労移行支援事業所)、「ひより工房」(就労継続B型)、その他の就労訓練機関の相談・見学同行支援。





## はるかぜの会

少くもひきこもりを増やさない  
何よりも親しみやすさを

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

はるかぜの会は、個人の意思を尊重し、無理せず、少しずつできることを増やしていくことを大事にしています。「はるかぜのように爽やかな風」を届けたいと願っています。

ひきこもり関係の講演に参加したメンバーが、平成二七年に会を立ち上げ、会員同士のフリートークやディスカッション、講演会などを開催して学んできました。地域の機関との連携も少しずつできています。

わたしたちの月例会は、ひきこもりを広くとらえる機会として、家族の方の情報収集やつながりの場。また、相談ではなく、愚痴を話せる、聞き合う場所、心根を話せる時間として考えています。

同じような悩みを抱える人と対話すること



(月例会会場のような様子)

で安心感が得られます。ひきこもる子どもの状況はそれぞれ違っていることから、問題を広くとらえることも必要だと考えています。また、親自身が自分を楽にするためにはどうすればいいのかということも考えたい。そして何よりも、親しみやすさを大切にしたいですね。

いつでも入れるし、いつ出てもいい場所。はじめての方でも来やすい場所です。私たちの会に一度きてみませんか？

## KHJ群馬 はるかぜの会

連絡・問合せ 080-9373-4760 (日中の時間帯)

harukazenokai.gunma@au.com

活動場所 群馬県庁 昭和庁舎 (群馬県前橋市大手町1-1-1)

群馬県社会福祉総合センター (前橋市新前橋町13-12)

\*月例会の会場は会からの情報で必ずご確認ください。

主な活動内容 月例会

毎月第3日曜日 13:30~16:30

フリートークまたはディスカッション (全体、グループ)、講演会など

居場所「パーティの会」

月例会と同日同時間に開催

フリートークまたはディスカッション、屋外活動 (散歩など)、その他

「はるかぜの会」は楽しい、友達もいる  
さまざまな活動、多くの気づき

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは？

県主催のひきこもりの講演会で、中垣内先生（現KHJ共同代表）の話を聴き、「群馬にも家族会をー」という呼びかけに賛同して参加した（参加四年、会の立ち上げから参加のAさん、Bさん、Cさん）

Q2 ついて参加しているのは？

会を作ることによって、同じ悩みを持つ人が集まればお互いに助け合えると思った。組織を育てることも意義を見出している（Aさん）  
子どものひきこもりが長く、悩みながらも、いろいろなやり方を学んだり、仲間を探したりしながらつづけている。何より、はるかぜの会は楽しい！ 友達もいる（Bさん）

Q3 参加してよかった点

四年前の講演にはじまるこの会を続けていくという気持ちから参加している（Cさん）

八月の「つなかん」。深く印象に残るイベントができた。多くの気づきがあった。  
ひきこもりは十人十色、親が子を想う気持ち、悩む気持ちを共有できたこと（Aさん）  
同じ気持ちをもった母親同士の友達ができたこと。自分の家族だけじゃないと実感できたこと。それに「つなかん」「全国大会」などを体験できたこと（Bさん、Cさん）



（中からは笑い声も聞こえてきた）

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

同じ悩みを持っている人の集まりがあります。一人で我慢しないで、一緒にやってみましょう（Aさん）

はるかぜの会にきてほしい（Bさん）

「我が子が苦しんでいるから、自分は楽しんではいけない」という考えを持っておられる人がいるかもしれませんが、ぜひ仲間と出会ってほしい（Cさん）

♪ ♪

和やか、フレンドリーで入りやすい空気

【訪問者印象記】

月例会の会場は、笑いもあるアットホームな雰囲気。当事者と親との関係性がいい。人数が多くないからこそできるコミュニケーションがありました。

親子で参加しているご家族も。親のグループ、本人のグループで、それぞれの時間を過ごせます。毎月の家族会でお話しされるゲストも多彩で、この日も和やかな空気が会場に満ちていました。参加者を迎えるみなさんもフレンドリーで、はじめての方でも入りやすい雰囲気を感しました。（石井・榎戸）

## 《居場所》

### パーチの会

**パーチは止まり木、いつか飛び立って**

**「自分の気持ちを大切に」「自分のタイミングで」**

【世話人さんにお聞きしました】  
Q 心がけていることは？

「パーチは止まり木という意味。ここでゆっくりして、いつかは社会に飛び立ってほしい、そんな思いからこの名前にしました。」

「ここでは、ゆったりとした雰囲気をつくるようにしています。また、自分のことをけつして飾らず話すようにしています。参考にしてもらってもいいし、不器用なわたしを見て自信を持ってもらってもいい。わたしは人の話を聴くのは苦手なので、そこは親のピアサポーターにサポートしてもらっています」

「当事者同士だけだと、考えが固まってしまうのではないかという意見もあって、親の会と一緒に進んでいます。講演会の後、同じ場所で、当事者のグループを作って。月一回の居場所は

三時間ほど。四人くらいが参加しています。テーマを出して話をしたり、散歩したりすること。話してもいいんだよという雰囲気大切にしています」

【参加者インタビュー】  
Q 参加したきっかけは？

市役所のひきこもり相談でここを知った。「ひきこもる前は逃げつつけていた、それを繰り返したくない」という気持ちがあります（パーチの会に参加して三年半、Aさん）

外に出たい、とにかく行動しなければと思っていた。市役所での相談で家族会を紹介してもらった（参加して三年、Bさん）

親を通してはるかぜの会につながり、そこから当事者会に。少しずつ外に出てコミュニケーションを高めようと思った（参加半年のCさん）

Q 参加してよかったことは？

リーダーからボランティアなどを紹介してもらい、そこからステップアップして仕事に上げることができたこと（Aさん）

人が怖くてしやうがなかったが、ここで相談

したりして人慣れした。サポステにも通えるようになった。自信になった。あのころにもどるのが怖い。いまは楽しい（Bさん）

はじめは緊張で声が震えたりしたが、段々と慣れた。「つなかん」ではいろいろな人に会うことができた。それもこの会に参加していたからこそ（Cさん）

Q 同じ悩みをもつ人に伝えたいこと

「自分の気持ちを大切に」そして、「自分のタイミングで」長く苦しい時間がつづくと、人の声がなかなか入ってこない。そこで無理に外に出てもうまくいかない（Aさん）

支援してくれるところにつながるの早い方がいいと思う。専門職に頼ることも必要だと思う（Bさん）

できるだけ早く行動した方がいい。もちろん、すぐ働くことなどは難しいけれど、まずは居場所に参加するなどして段階的だ。ぜひ情報を見つけてほしい（Cさん）。

♪ ♪





# KHJとちぎベリー会

いつでも考えられる仲間と心おきなく話せる場所について

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

いっしょに考える仲間として関わることで孤立を防ぐこと。同じ立場のもの同士、自分だけじゃないという実感をとおして心の癒しとゆとりを持って子と接する力を育むこと。何より、参加しやすいと思ってもらえる雰囲気づくりを大切にしています。

会は平成十四年に創設、月例会を開催、元気になる若者も出て、二一年に法人化することで活動を広げました。月例会、学習講演会、相談、居場所、就労体験のほか、地域のイベントにも参加しています。

Q 雰囲気について教えてください。

月例会は当事者とその家族のみを参加者として開催しています。グループミーティングは



(学習講演会のようす)

日ごろ感じていることや学習会の振り返りなど、心おきなく自由に話せる場所として、また経験者の話からヒントや情報を得るなどの機会として運営しています。途中参加・退出も可能で、聴くだけでもかまいません。

また誰でも参加可能な学習講演会も開催しています。

## KHJとちぎベリー会

連絡・問合せ 028-627-6200 土曜日 13:00～16:00) mail1@khj-tochigiberry.net

ホームページ <http://khj-tochigiberry.net/>

主な活動内容 ・月例会 毎月最終日曜日 13:30～16:00(開催日は変更の場合あり。HPで確認を)

とちぎ福祉プラザ (栃木県宇都宮市若草 1-10-6)

・学習講演会 6月から翌年2月までの偶数月の月例会の日

ひきこもり・不登校に関する5回シリーズの講演会を実施

・居場所

宇都宮市まちづくりセンター「まちびあ」毎月第1水曜日 13:30～16:00

(栃木県宇都宮市元今泉 5-9-7)

民家(足利市宮北町 5-11) 毎月第1日曜日 090-8319-3812(20:00以降 齋藤要連絡)

・カフェ苺屋 毎週土曜日 13:00～16:00(栃木県宇都宮市昭和 2-3-5)

・家族相談・本人相談

会費・参加費 年会費 3,000円

月例会 会員 800円・非会員 1,000円 学習講演会 月例会費プラス 500円

居場所【足利】当事者・家族とも 1人 300円

【宇都宮】当事者無料・家族会員 500円

## 経験者の言葉から気づきが 親が笑顔に、家の中が明るく

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは？

保健センターなどで相談した後、この会にたどり着いた（Aさん）

子どもが小5から不登校に。相談所から困り果ててこの会に。話せる人を求めて参加した（Bさん）

Q2 ついて参加しているのは…

私が変わると娘の反応も変わっていく。講演者が経験者なので、「その言葉は使わない方がいい」など、具体的に教えてもらえる。これまでの自分のやり方が間違っていたことに気づくことができる（Aさん）

普段の生活では話せないひきこもりのことが話せるから。子どものためというより、私自身が話を聞いてもらえて、仲良くなれるのがうれしい（Bさん）

Q3 参加してよかったこと

一人ひとり違って良いことに気づいた。ひきこもった背景もそれぞれ違う。子どもが社会に出ないといけない、働かないといけないという価値観に親自身がとらわれていることを知った。価値観を押しつけて子どもとぶつかってしまった。相手の立場を考えないでいた。今は、自分が満足できる生き方ができればいいと思っている（Aさん）

話をすると冷静になれる。みなさんが頑張っている姿を見て助けられた（Bさん）

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

親が笑顔になると家の中が明るくなって、子どもにもプラスに。足りないところを探すのではなく、子どもの良いところを話すこと。問題が起きることを心配するより、いつでもサポーターになるように斜め後ろから見守るといいと思う（Aさん）



（「カフェ莓屋」でおしゃべり、相談も）

## 笑顔とあたたかい家族の空気

【訪問者印象記】

ベリー会に参加されている親御さんは、徹底して自分の内面を見つめています。一人ひとり違って良いと実感すると、心に柔軟性が持てます。親御さんが笑顔になると、少しずつ家族の空気が暖かくなっていきます。カフェ莓屋さんの存在も大きく、経験者が親身になって話を聞いてくれます。（瀧本）

## 《居場所》

### 宇都宮の居場所・足利の居場所

**「何かお手伝いできることはありますか？」**

【世話人さんにお聞きしました】

**Q** 大切にしていることは？

辛いときでも、居場所に来てくれたことに感謝して接するよう心がけています。誰でも参加できる居場所です。

同じような体験をしている人と対話を重ねると、「独りじゃない」ことが感じられて、表情も明るくなってきます。

「頑張ってる、疲れちゃって、ひきこもったんだ」と親御さんが気づくと、子どもさんと穏やかな気持ちで向き合えるようになります。

**Q** 雰囲気や心掛けは？

帽子を被って、マスクをしていた若者の心が開いていくのは、実にうれしい。人前で食事できない人でも、飲み物を飲むところからはじめて、少しずつ食事ができるようになっていきます。人数が多くなるとバラバラになることもあ

るので、細心の注意を払うようにしています。

「何かお手伝いできることはありませんか？」と相手の立場で物事を考えられる若者が多いです。また責任感があって、行動力があるので助かります。居場所を卒業して、就職する人が増えています。就職して何かあっても、いつでも対応できるようにしています。

## 《就労体験場所》

### カフェ母屋

**「0.1歩でも、0.01歩でもかまわない」**

【世話人さんにお聞きしました】

**Q** 大切にしていることは？

ひきこもり経験者は、就労までのハードルが高いので、その前段階としての「カフェ母屋」をオープンしました。

初めて接客するときは緊張しますが、経験を重ねていくうち少しずつ自信がついてきます。ひきこもりのことで悩む親御さんは、「こども」で聴く経験者の言葉が心の支えになっています。

**Q** ひきこもり経験者が運営に携わって

周りの人の目にはじれったく見えるかもしれませんが、0.1歩でも、0.01歩でもかまわない、「こんなことができたらいいな」と思いながら、少しずつ前に踏み出していきました。毎回必死になるので、あまり成長を感じることはありませんが、「焦らなくなったね」「よくさばけたね」と、お手伝いのお母さんから認められると、素直にうれしいです。また自信にもなりました。

ここでピアノを演奏するときには緊張します。でも場数を踏むごとに、「緊張してもいい」と思えるようになりました。一回の演奏経験は、十回の練習に勝ることを実感しています。



(ミニコンサートも)

十七年前から娘二人が引きこもり始めました。長女は高校卒業後、就職面接で自信を無くした様子でした。次女は通信制高校に通い始め、ある頃から気持が途切れたようでも中退から、姉に続き同様の自宅生活が始まりました。

何年もの間、母親とは違って黙って見守れず、本人達を追い立て、プレッシャーをかけ続け、折角本人達が自力で立ち上がるうとする時に父親の私がやる気をぶち壊すことを繰り返していました。県の機関では精神疾患として受診を勧められました。病気より心が傷ついているからと考え、心をサポートしてくれる所を探して、ベリー会の家族会に出会ったのが三年前です。

ベリー会の格別な所は、一ヶ月置きに聴ける講演の講師の多くの方が引きこもり経験者であることです。当事者であるが故に、経験者でなければ分からない気持ちを伝えて下さいます。親からすれば、そんな気持ちになるのか？と考えもしなかった世界を知る

ことになります。毎回の講演から、今まで良かれと思ってたやっていたことが、むしろ本人達の心の回復への妨害をしていたことに気付かされます。そのヒントを山のように持ち帰り、娘達への接し方に気を付けます。何度も失敗を繰り返し、「しまった、またやっちゃまった」と気付くようになります。そのうち

価値の通りになって欲しいと思ひ込んでいたのです。生きていく為に就職することが唯一の方法なのだ。「くねばならない」と考えるのをやめると辛い雰囲気が変わります。今は一人一人のやり方で人の役に立てれば生きていけると思っています。彼女達の人生は自分自身で選択していくことで、親が決め

## 【コラム】 家族会に参加して

### 経験者の話からの気づき

栃木ベリー会 M. A.

に「アッ！ここで又やらかす所だった」と失敗する前に気づくことが増えて来ます。

親の態度の変化が伝わるのか、彼女達が少しずつ和らいで来たのが感じられます。長女は用事で父の運転で外出する時、駄ジャシを呆れ顔で笑ってくれ、次女もたまに本音を聴かせてくれます。

今になって思えば親が子どもに、自分の価値

るものではないと言ったこと。

もう一つ、娘達を信じていなかったことにも気付きました。思い出せば、彼女達は父には無いすごい能力を持っています。長女は通信制高校を自分でカリキュラムを組み自主的に勉強し、転入後三年かかる所を二年で卒業しまし

た。次女は自分で考え自分で理路整然と判断する力があります。人の気持ちになって、相手の長所を見る優しさもあります。

先生方のお話から、必ずしも皆と同じ道を行く必要は無く、彼女達自身が心と対話して納得がいく人生を送るために足を止めた期間なのだろうと思うようになりました。だから急がすのでなく、充電に協力して必要な時

に味方で居れば良い。辛い経験を長い間してきた娘達がこれからその経験を活かして人の役に立つなんて時が来るのかも知れない、と思えるようになりました。今はとにかく娘達が自分を肯定して毎日を安心して過ごしてくれたり良いなと思っています。親はそれを邪魔せずに笑顔で居ればいいのかな。毎日目を覚まして起きて来てくれるだけでどれほど幸せなことかと。

ご自身でも辛いお話をして下さり、経験者にしかできない手助けをして下さっている先生方と、運営を続けて下さっているスタッフの方達に心から感謝と敬意を表します。





## 『ひきこもり家族会・居場所マップ in 関東』編集委員会

●企画：KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 KHJ 自分プロジェクト

●編集メンバー（50 音順）

○家族スタッフ

上野 亨二（KHJ 町田家族会）加藤 和江（楽の会リーラ）中野 美枝子（楽の会リーラ）

遠藤 恭子（ヒューマン・スタジオ）木村 久美子（ヒューマン・スタジオ）

木村 由紀（ヒューマン・スタジオ）

○当事者経験者スタッフ

石井 英資 榎戸 影山 裕騎 瀧本 裕喜 丸山 康彦（ヒューマン・スタジオ）

○協働スタッフ

富安 義樹（生きづらわーほりプロジェクト）

○KHJ 本部事務局

上田 理香 森下 徹

●イラスト

Yoc.s

●デザイン

佐藤 祐一

●協力

「社会的」ひきこもり・若者支援近畿交流会

泉 翔 竹内 佑一

●お問い合わせ

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨3-16-12-301

電話：03-5944-5250 FAX：03-5944-5290 info@khj-h.com


ホームページ：<http://www.khj-h.com>

2019年3月 発行


*MEMO*



*MEMO*



*MEMO*







競輪の補助事業 本冊子は、競輪の補助により作成しました。  
2019年発行