

# 一般社団法人 ひきこもりUX会議



2014年6月設立。

メンバー全員が、不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティ当事者・経験者。生きづらさや葛藤、居場所のなさ、また様々な支援、そのすべてが**Unique experience** (ユニーク・エクスペリエンス＝ユーザー体験、固有の体験)だと捉え、当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けている。

# ひきこもりUX女子会



- 2016年6月 ひきこもり等の生きづらさを抱える女性(性自認女性含む)を対象に東京・表参道にて開始
- 2020年1月までに99回開催、のべ3,800名(10代～60代)が参加
- 開催頻度: 表参道は毎月/全国各地は年に1回～
- 毎回の規模: 表参道 80～100人/全国 数名～80人
- 参加者の25%は主婦

2019年5月～2019年10月

## 「ひきこもりUX女子会 全国キャラバン2019」

表参道、札幌、富山、仙台、名古屋、大阪、広島、福岡、熊本、の9都市で開催  
他、大阪府6市、東京都5市区等でも開催

●ひきこもり×おしゃれカフェ(2015年)



●ひきこもりUXフェス(2016年)



●ひきこもりUXフェスvol.2(2018年)



ひきこもりUX女子会の歩み



## 第一部 当事者体験談

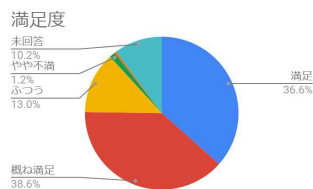
ひきこもりなど、生きづらさを抱えている・抱えてきた当事者・経験者が自身の体験を話す。

## 第二部 テーマトーク

少人数(4～5人)に分かれてグループごとにテーマを設けて交流。テーマ例は「家族関係」「自立」「主婦」など。

# 参加者が求めているもの

「同じ体験をした人の話を聴きたかった」  
 「罪悪感が和らいだ」  
 「自分はそんなにダメな人間ではないと思えた」  
 「こんなことをしているのは私ひとりだと思っていた」  
 「久しぶりに家族以外の人と話すことができました」  
 「女性だけの集まりはとても珍しく、本当にありがたいです」  
 「カウンセリングだと共感してもらえりけど、  
 本当の意味での共感、当事者の立場の人同士が  
 出会うことがなかったのでその重要性を強く感じました」  
 「極度のコミュ障の私が、いきなり初対面の人と  
 壁を作らずにトークができたという不思議現象にも  
 似たことが起こったことによる感動」



▼75%が「満足」と回答

## 「交流」と「出会い」

# ブックレット『シリーズ わたしたちの生存戦略 ひきこもり女子会』



定価:500円 応援価格:2,000円

### ＜ブックレット目次＞

- 02 はじめに
- 06 ひきこもり女子会から見てきたこと
- 16 ひきこもり女子会に行ってみた～参加した人の声～
- 24 マンガエッセイ「ひきこもりUX女子会に参加して」
- 32 ひきこもり女子会をつくるための11のポイント
- 44 ひきこもり女子会をはじめてみた
- 50 ひきこもり女子会に行ってみよう～よくある質問～
- 52 斎藤環さんロングインタビュー～つながりが生む自己肯定感
- 61 おわりに

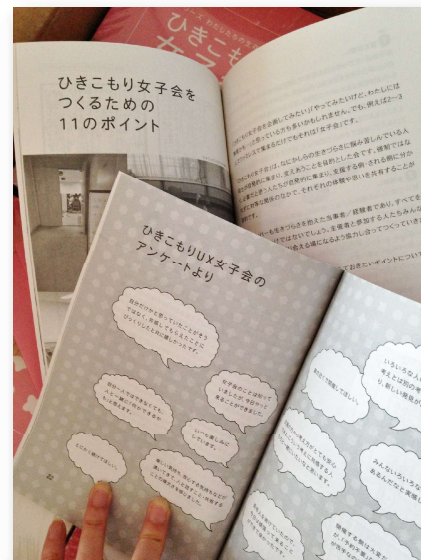
販売サイト: <https://uxkaigi.base.shop/>

## ひきこもり女子会の特徴

「細かすぎるセグメント」が生む安心感

規模を大きくすることで安全性を確保する

交流会なのに“非交流スペース”



## 安心できる 居場所が 必要です

### 「居場所」とは

- ・居てもいい場
- ・「支援」「就労」目的ではない場
- ・緊張しても不安でも居られる場
- ・何かを意図されない場
- ・追い立てられない場

※支援機関に相談したくない  
66.1%(内閣府調査/平成28年)

### <ひきこもりU×女子会のルール>

- ①会の中で聞いた話を口外しない（SNS含む）
- ②相手の話を否定・批判しない
- ③時間をひとり占めしない
- ④話を聞くだけでもOK
- ⑤特定の政党・企業・宗教への勧誘や営業行為は禁止

## 運営者としての心がまえ、 続ける中で気づいたこと

- ・誰がやっているのかを明らかに
- ・Welcomeな態度
- ・信頼関係を共に作るという意識
- ・ちゃんとしない、リラックスする
- ・ルールは最低限、自己裁量の最大化
- ・大人数はトラブル防止

## 開催において工夫していること

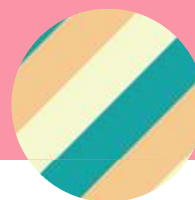
- ・ひきこもり・生きづらさの当事者限定
- ・人通りの少ない平日の日中を選択
- ・開始時間は昼過ぎから
- ・予約申込や参加がプレッシャーになるので、事前予約は不要
- ・遅刻、早退、休憩自由という雰囲気づくり

## よくある質問

- ・喋りすぎてしまう人にどう対応したらいいか
- ・トラブルに起きたときどうしたらいいのか
- ・すごく体調の悪い人がでたとき

ひきこもりUX女子会の歩み

## 自治体・地域との連携



大阪府・豊中市  
市民協働部 暮らし支援課

2017年より協働。豊中市での実績を経て、2019年より内閣府「子ども・若者地域ネットワーク強化推進事業」として府内6市町村でひきこもり女子会を開催中。



横浜市・南太田  
男女共同参画センター

センターの公募型男女共同参画事業で「困難を抱える女性・子どもへの支援」の一環として実施。センターが取り組む自立サポート事業とも協力している。



東京都・練馬  
男女共同参画センター

2017年度より、若年女性向けプログラムの一環として「ひきこもり女子会」を開催。「ひきこもり女子会のつくり方講座」へと発展させながら継続中。



東京都・清瀬  
男女共同参画センター

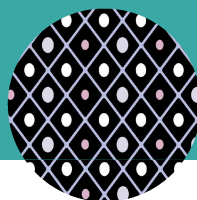
子どもがいて生きづらさを抱える女性を対象にした「ひきこもりママ会」を全国初開催。従来の子育て支援でリーチできなかった層にアプローチしている。

## 当事者団体にできないこと・課題



会場確保

公共施設であってもほとんどの会場は利用料金がかかる。予約が取りづらい。予約手続きが複雑、煩雑。



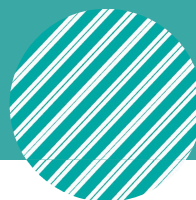
資金不足

参加者からの参加費徴収は難しく、主催者の持ち出しになりやすい。交通費がなく参加したくてもできない当事者がいる。



人材不足

スタッフが少なく主催者に負担が偏りやすい。あとを引き継ぐ当事者が出にくい。



サポート

当事者間、スタッフ間でトラブルなどが起きた場合のサポート、また運営についての相談ができる人も必要。

## 「子ども・若者地域ネットワーク強化推進事業」 「ひきこもりUX女子会 in OSAKA 6都市」



主催 豊中市  
市民協働部 暮らし支援課

参加人数 59名



枚方市

38名



吹田市  
教育委員会

29名



大阪市平野区

35名



能勢町  
教育委員会

11名



茨木市

49名

参加者合計: 221名



# 全国6ヶ所にて 居場所づくり研修開催!!

- ・安心して参加できる  
「場づくり」のノウハウを伝授します!
- ・支援者と当事者がいっしょに場づくりに  
関して考える貴重な機会です



福岡、大阪、札幌、名古屋 開催済  
 ■2020年 2月24日(月) 仙台  
 ■2020年 2月26日(水) 東京

地域に  
居場所  
がない

一歩踏み  
出すための  
支援者を  
探したい

仲間が  
ほしい

**場づくりのキホンが  
身につく1日**

ひきこもりUX  
 DAY CAMP  
 全国キャラバン

ひきこもり当事者や家族関係には、いや、ほっとく話に聞こえても、安心して暮らしていくには「居場所」が必要です。それは場づくりが得意な人たちがこの役割。あると一歩を踏み出すための「居場所づくり」のサポートが出来るのです。新しいことを始めるのって、もちろん不安もあると思います。

「居場所づくりしよう」  
 ・UX(体験)について「説明」しづらいです  
 ・「場」づくりが難しいし「居場所」が手に入らず  
 「一緒にできる仲間がほしいな」  
 ・「この企画は、説明が手厚い方がいい」

多彩な場づくりのスキルを駆使してまたUX(体験)パートナーのサポート。その経験や知識を他の仲間を助ける機会や活動の場を創出して、新たな居場所を作りたい。2019年秋に東京で開催した研修を題し「ひきこもりUX DAY CAMP」の全国キャラバン(ひきこもりUX DAY CAMP)を開催します!!

このような方におすすめ

- 居場所をつくりたいが、何から始めればよいかわからない
- 居場所を作りたいが、利用者や支援者を募集したい
- ひきこもり当事者の受け入れに悩んでいる
- 居場所づくりをするための居場所づくりのサポートがほしい
- 居場所づくりを始めるための居場所づくりのサポートがほしい
- 居場所づくりをする際に、どのような配慮が必要かわからない

COMING SOON... 2019年9月より、全国6都市で順次開催!!

# 「趣味で集まる居場所づくり」

下村宜生（『はじまりの街』世話人）

## 居場所の名称・目的

『はじまりの街』

アニメやゲームなど『サブカルチャー』をツールとした

『ひきこもり当事者の居場所』を定期的を開催することにより

外出の為の動機づけ、次のステップへ踏み出すきっかけづくりを行う。

※ロールプレイングゲーム内で、最初の街の名称から。チュートリアルやスキルの習得をする場所。

※40代男性の「機動戦士ガンダム」の視聴経験は驚異の78.4%（スマートアンサー調べ）

## 居場所の特徴（対象者）

表向きには、三田市内の方（概ね18歳以上の方）

実際には近隣の市町からの参加もあり。

当事者だけでなく趣味の居場所として来られた方も。

## 居場所の立ち上げ方法（資金、予算、場所の工夫）

立ち上げ費用は、発起人の自己資金（無理のない範囲で）

会場費（1200円/3時間）は地縁団体の協力で100%減免

参加費は200円集める（ガンプラは実費相当でお譲りする）

公共施設の創作室 扉に丸い窓があり中の様子がうかがえる。

## 居場所の運営方法（財源、世話人）

財源：現在は自己資金と参加費で、

世話人：賛同者さがし、協力呼びかけは随時行う

広報：三田市内の支援者、関係機関から当事者及び家族へ声掛けを行う。

案内のチラシは500部程度印刷。（2回分の予定を掲載）

初年度の目標

◇ 定期的を開催することにより広報活動や関係機関との連携を進め、当事者及び家族への認知度向上を図る。

◇ 当面は、継続的な参加者の獲得を目指す。

## 居場所で配慮している点（ルール、トラブル対応）

無理に話さなくてもよい場。アニメやゲームの話から徐々に。

居場所のルールは、ロールプレイングゲーム風に非日常感を演出。

ネームカードは、呼ばれたい名前（仮名）や、興味のあることを記入。

プライベートの詮索はしない。一般的な支援の場とは違う。

お菓子・お茶のほか、コミックや資料集、ガンプラと簡単な制作ツール

知恵の輪やパズル、オセロ・トランプなどボードゲーム類を用意する。

## これから居場所を立ち上げる人へのメッセージ

無理せず徐々に。細く長く続けるつもりで。まずは仲間集めから。

# 『はじまりの街』 始動

サブカルチャーを軸にした居場所空間



『はじまりの街』は、アニメやゲームなどの話ができる居場所です。

お菓子・お茶のほか、知恵の輪やパズル、オセロ・トランプなどのゲーム類もあります。

メンバー制ではないので、どなたでも気が向いたときにご参加ください。匿名参加OKです。

◆ 日時：2020年2月7日(金) / 4月3日(金)

17時～19時 出入り自由。途中参加退出OK。

◆ 場所：ウッディタウン市民センター2階（創作室）

◆ 対象：おおむね18歳以上。

◆ 参加費：200円

今回は「ハロプラ」と簡単な制作ツールなども用意します  
(希望者には実費程度でお譲りします)。

もちろんガンプラやイラストなどの作品持込大歓迎！！

※ 会場は創作室ですが、においのある塗料・溶剤系接着剤の使用はできません。  
パーツの加工・素組は可能です。

主催：はじまりの街運営委員会

問合せ：hajimarinomatisanda@gmail.com

協力：ウッディ・カルチャー地区ふれあい活動推進協議会

V20191222

『はじまりの街』ガイドツアー 3

メンバー制ではないので、  
どなたでも気が向いたときに  
ご参加ください。  
匿名・仮名参加OKです。  
出入り自由、途中参加退出OK

『はじまりの街』ガイドツアー 5

ネームカードは、  
中央に横線を引いて

- ・上段に、好きなアニメや  
ゲームのタイトルなどを
- ・下段に、呼んでほしい  
ニックネームなど  
書いてください。

HQのグッズ  
集めてほしい。  
黒いTシャツ





# 孤立を生まない誰でも集える場



NPO法人ピアサポート  
ひまわりの家

園芸療法士  
精神保健福祉士  
松本むつみ



平成24年4月

NPO法人  
高次脳機能障害  
ピアサポートひまわりの家



障害が理解されにくく  
生きづらさを抱えた人たちの  
居場所 としての カフェ

高次脳機能障害  
認知症  
アルコール依存症  
不登校  
ひきこもり  
その家族





障害福祉サービス  
受給者証が必要

# カフェが居場所

居場所カフェ



地域活動支援センター

KHJ全国ひきこもり家族会連合会 支部

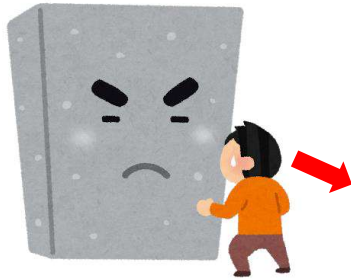


就労継続支援B型

共同生活援助



2つ目の居場所 歩歩(昨年11月)



## 歩歩-ぽぽ-

～ひきこもりの居場所カフェ～

外へ出るのは怖い。  
人と話すのは怖い。  
でも、一歩踏み出したい。  
大丈夫。  
同じような経験をした人達が  
「歩歩」であなたを待っています。

少しずつ前へ。一呼吸。

お茶を飲みながらゆっくりとした時間を  
過ごしてみませんか？



🌸 ピアノ

弾いたり、聴いたり♪

🌸 料理

お菓子や昼食作り♪

🌸 パソコン

PC教室・ネット閲覧・ゲーム



🌸 ゲーム

一試に挑戦しよう！

🌸 読書

漫画も書籍も読んでも

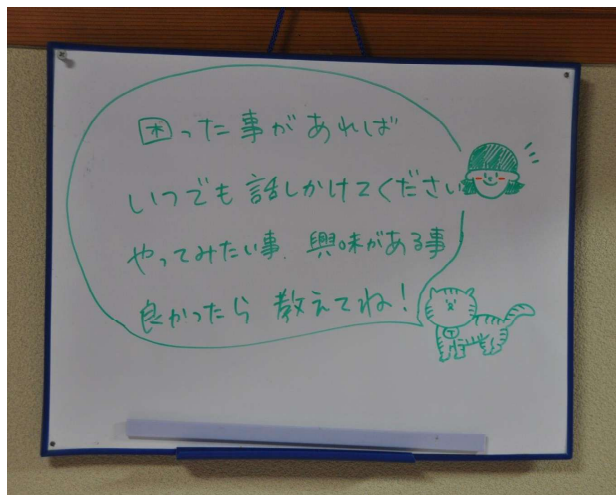
一緒に読書しよう！

自分のやりたい事  
持ち込み歓迎！



- ・トイレは数か所あります。
  - ・一人になる事も出来ます。
  - ・遅れなくて大丈夫！
  - ・ご家族も一緒に大丈夫。
- いつ来て、帰ってもOK!

利用時間：毎週 月～金 10時から16時まで  
 (ご家族のご相談もお持ちしください)  
 場所：内農市山崎町庄産 27  
 TEL: 0790-65-9205  
 MAIL: hiaworinoi@tuba.ocn.ne.jp



## 大事にしている初来所



\*たっぷり話を聞く

ねぎらう・共感する

\*施設の使い方を説明する



## 居場所「歩歩」に来ている人

\*当事者（10～50歳）

\*事業所利用者

\*家族

\*地域の人

## 居場所「歩歩」でしている支援

\*一緒に居る

\*相談（当事者・家族）

\*訪問支援

\*家族会・女子会の支援

\*ケース会議



## チーム「歩歩」

- \*ピアサポーター
- \*ひきこもり家族会
- \*発達障害を考える会
- \*ソーシャルワーカー  
社会・精神・介護福祉士
- \*公認心理師
- \*看護師
- \*薬剤師
- \*司法書士



## チーム「歩歩」が大事にしている事

ピアサポーターに繋ぐ

ピアサポーターを支える



## チーム「歩歩」が大事にしている事

人と人をつなぐ

多職種連携

市役所・社会福祉協議会・病院  
ハローワーク・民間会社・学校  
店舗・自動車学校等々



## 当事者に会えない今 取り組んでいること

\*家が安全・安心の場所であるように

\*子供は変えられなくても親は変わる

\*親が変われば子供が変わる



## チーム「歩歩」が大事にしている事

参加したら気持ちが高くなる「家族会」

- \*感情の吐き出し
- \*接し方のトレーニング
- \*楽しみの時間
- \*情報の収集・交換



## 歩歩が大事にしている事

### 安心・安全

- \*この絶望感が自分だけではないと感じられる場所
- \*また来てみようかと感じられる場所
- \*人と居て楽しいと感じられる場所
- \*生きていきたい楽しみが見つけれられる場所

## チーム「歩歩」が大事にしている事

参加して笑う♪「女子会」

- \*おしゃれにティータイム
- \*私のちょっと自慢
- \*夫のちょっと自慢
- \*子供のちょっと自慢
- \*ちょっとしたちまたのニュース交換



## 歩歩が大事にしている事

### 安心・安全

- \*何も強要しない
- \*ただただ聞く
- \*自己決定
- \*時間と場所の共有



## 歩歩が大事にしている事

歩歩にきた一步は、

必ず

明るい未来に繋がっている



## 課題

最近の動向の中で、  
今後どうなるのか心配です

- ・出来る人が
- ・出来る時に
- ・出来る事をする

私たちが、ストレス過多にならないように…



## 課題

\*公的な資金がない

\*職員の雇用ができない

\*続けなければ……



## 居場所が 命綱

「ひまわりの家があったから、

今、僕はここにいる」



## 家族の居場所と本人の居場所

NPO 法人神戸オレンジの会  
理事長 藤本圭光

### 「家族の居場所と本人の居場所は、車の両輪」

これは、当会初代理事長の言葉です。ひきこもっているご本人は、当然辛いのですが、ご家族も辛いのです。ご本人だけでなく、ご家族も居場所が必要です。

### 親御さんが気持ちを分かち合える場所を

神戸オレンジの会は、ひきこもりの子どもを持つ親の会が母体となっています。親御さんは、たとえ肉親であっても、ひきこもりの子どもを持つ辛さが伝わらない体験をされることが多いと思います。

私たちは「同じひきこもりの子どもを持つ親同士なら気持ちを分かち合える」という思いで、毎月1回親の会を開催しています。

### ご本人のための居場所を

神戸オレンジの会の居場所は「治療や指導・訓練を通じて、就学・就労を目指す」という場ではないです。

実施している私たちとしては、「家以外に出ていける場所になれたらいい」「友達と呼べるような人ができればいい」という思いで居場所をしています。そのため「いつ来ても、いつ帰ってもいい」「プログラムに参加しても、しなくてもいい」と、できるだけ参加の敷居を低くしています。

### プログラム例

- ・料理デイ ・陶芸の日 ・なんちゃってヨガ ・女性のためのお茶会
- ・グループトークの日 ・生き方探るジグザグ交流会

### **居場所の利用は20歳以上の方を対象**

神戸オレンジの会では「概ね20歳以上の人のための居場所」としました。現在は20代から50代前半までの方が来られます。男女比としては、8：2程度です。居場所は12時から18時まで開けているのですが、時間が遅くなればなるほど人は多くなります。

### **親御さんにご本人が交流する時間も**

普段はご本人のための居場所をメインとしているのですが最近、2か月に1度、ご本人向け居場所を開けている時間に「親御さんの茶話会」も開催しています。

この茶話会では、実際の親子同士ではないからこそ、ご本人と親御さんでお互いの気持ちを話し合える場になることがあります。実際の親子同士では、本音の気持ちを出しにくくても、他人同士なら（でも、ひきこもり経験者とひきこもりの子どもを持つ親同士なら）気持ちを出しあえる場になることもあります。

### **居場所の運営面のお話**

居場所を運営していくためには、人・財源・場所が必要です。

人については、家族会なので家族の方が居場所の世話人をしてくださったり、心理カウンセラーや精神保健福祉士の資格をもつ者が世話人をしたりしています。有資格者であっても神戸オレンジの会は治療や訓練を行う文化ではないので、そこを分かってくださる方に世話人になっていただくことが大事なところだと考えています。

財源については、神戸市から「地域活動支援センター（多機能型）」の認定を受けて補助金をいただいています。とても助かっています。この補助金と、家族会費を合わせて居場所運営の費用に充てています。

場所については、幸運なことに大家さんが理解のある方で、ご厚意で低廉な家賃で貸していただいています。

### **居場所でのトラブルについて**

トラブルの内容にもよりますが、居場所に来ている人同士の小さな衝突を未然に防ごうと世話人が躍起になることはないです。生きていく中でトラブルは避けられません。大事なことはト



ラブルが起こった時・起こした時に、居場所に来ているひとりひとりが自分なりの対処法を見つけていくことだと思います。私たちはそれを手伝いたいと思っています。

### 居場所をしようと思ったださる方へ

人は人と交流することによって、深く励まされ、生きていく力を得るものです。私たち世話人も、居場所に来ている皆さんから深く励まされています。お互いを励まし合える居場所を増やしていきましょう。

本稿へのお問い合わせは、下記へお願い致します。

\*\*\*\*\*

NPO 法人神戸オレンジの会

理事長 藤本 圭光 (ふじもと よしひこ)

社会福祉士 精神保健福祉士

〒652-0805 神戸市兵庫区羽坂通4-2-22

TEL/FAX 078-515-8060

(火曜～土曜 11:00～18:00)

Eメール kobe.orange@gmail.com

\*\*\*\*\*



外観



居場所 2階



居場所 3階-1



居場所 3階-2

令和元年度 厚生労働省 社会福祉推進事業  
「地域共生を目指すひきこもりの居場所づくりの調査研究事業」

## **未来の居場所づくりシンポジウム in 兵庫**

### **資料集**

令和2年2月発行

<問い合わせ先>

**特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会  
本部事務局**

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨3-16-12-301

電話：03-5944-5250 FAX：03-5944-5290

info@khj-h.com

ホームページ：http://www.khj-h.com