北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」

北九州市ひきこもり地域支援センター
センター長　　和田　修

かふぇバロンへ発展（４分）

- 毎月１回・日曜日 13時～18時
- みんなで一緒に何かを作り食べる会
- 参加費500円～最大800円（費用を人数で割る）
- 場所：我が家

13時	集合
13時～15時	調理タイム
15時～16時	ご飯タイム
16時半～	フリータイム

私と居場所について（１分）

- 大学学生相談室カウンセラーとして勤務
- 大学固有の悩み（退学→ひきこもり）
  → すてっぷとの繋がり
- 毎年増える不登校の大学生への対策
- 大学祭での焼き鳥屋出店

- 学生との打ち上げが定例会へ

かふぇバロンへ発展

- すてっぷの通信・Facebookで参加募集
- 参加人数　最大１２名まで
- 場所代・消耗品（紙皿・紙コップなど）が不要なため 800円X 12名＝9600円を材料代に
- 基本は自分達で作り、自分達で片付ける
- ２～３名のグループで下ごしらえ・調理・準備

男女比率：男性：女性＝９：１

かふぇバロン・始めた時の理由

- 安心して集える場所（知ってる人がいる・何をするか？わかりやすい・「おっちゃんの家」）
- 話題が合わなくても過ごせる（活動）
- みんなで何かが出来上がる（共感）
- 美味しかった・楽しかった（　感情）
- ちょっと変わった体験

かふぇバロン・配慮している点

- ✓初回参加の方は緊張するので、私と一緒に活動「子どもと一緒に料理する感覚」
- ✓新しい方と慣れた方でペアを組んでもらう
- ✓「勝手に」冷蔵庫を開ける、戸棚を開ける
- ✓ただの作業ではなく、何ができるんだろう？
- ✓みんなで味見する
- ✓食後はゲーム組、トーク組、ゆっくり組それぞれ過ごす

かふぇバロン・特徴

- 「生活空間を楽しむ」公的機関とは違う、他の人の家に行くという体験
- 「勝手にやって」初回は緊張するが、段々と勝手にやっていく感覚に慣れてくる
- 「ちょっと面白そう」普段、家では作らない料理や手間のかかる料理など

Facebook「かふぇバロン」

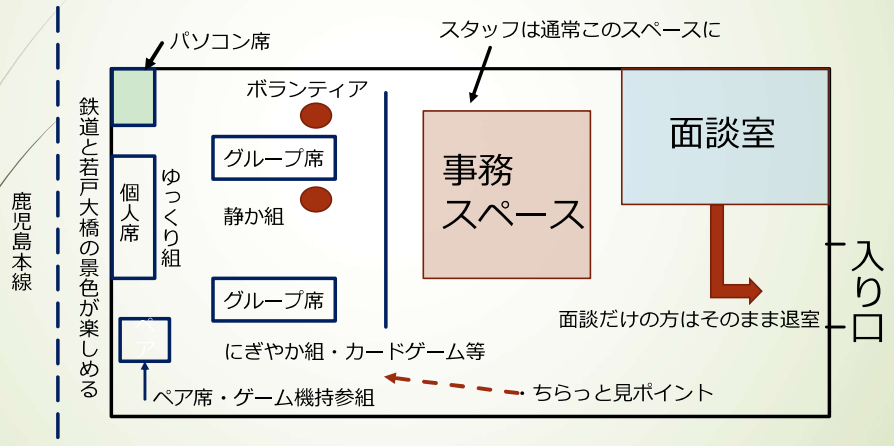
北九州市ひきこもり地域支援センター やわらかCafé（８分）

- 毎週火曜日・木曜日　13時半～16時
- ゆるやかに対人関係を体験する場
- 参加費：300円
- 平均利用数：12名（3名～20名）
- 男女比率：男性：女性＝８：２
- 対象者：特になし
  - *事前説明を受けること
  - *主治医のOKがあること

やわらかCafé・特徴

- 「誰でも」「いつでも」利用できる
  （当事者、元当事者、友人、親、支援者）
- いきなりではなく、少しづつ場に慣れていく
  （声だけ、ちらっと見るだけ、居るだけでOK…）
- スタッフは基本的には入らずに、利用者だけの空間
- ボランティア（２名）が親の思いを聴く
- レディース・カフェ（年４回）
  同じ建物内別室（貸会議室）にて開催

やわらかcafé 見取り図



やわらかCafé・配慮している点

- ✓「あら、いらっしゃい！」という感じのゆるい空間
- ✓否定しない、変えようとしない、参加者のそのままを受け入れること
- ✓迷惑にならないことであれば、参加者のやりたいことを自由に（ボードゲーム・ゲーム機持ち込み可）
- ✓サポートが必要な参加者には、スタッフが一緒に過ごしたり、先輩利用者に協力してもらうことも
- ✓元当事者の方も気軽に息抜きに、愚痴を吐きに来れる場所

やわらかCafé・困ったこと…

- ✓人が怖くて、攻撃的な言い方をする
- ✓自分の価値観で、人を傷つける態度
- ✓一方的に自分の好きな話をし続ける

→「嫌な思いをする人もいる」ことを説明。
本人が納得するまで、本人の言い分も聞きながら
何度も説明する。言い方を一緒に考え・練習する。

→ 回避できる他の居場所で、利用者とつながる

- ✓コミュニケーションのすれ違い　酷い言い方をされた

→ ２～３ヶ月話を聞き、説明するが納得せず。

すてっぷ・年間運営費等

センター運営費（委託金）　12, 200,000円

人件費	9,400,000（職員３名）
オフィス機材リース料	500,000
共益費（水道・電気）	500,000
その他経費（車両・事務用品）	1,380,000
事業消費税	450,000

*事務所のある建物が、委託者の北九州市の財産のため、減免（０円）されています。

縁が輪ネットワーク（２分）

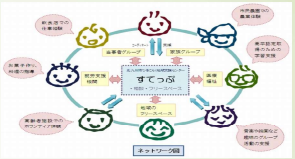
- 年２回（2月と7月）ネットワーク会議
  肩書きを外して、一緒に見守ってくれる地域支援者の集まり

フリースペース・年間運営費等

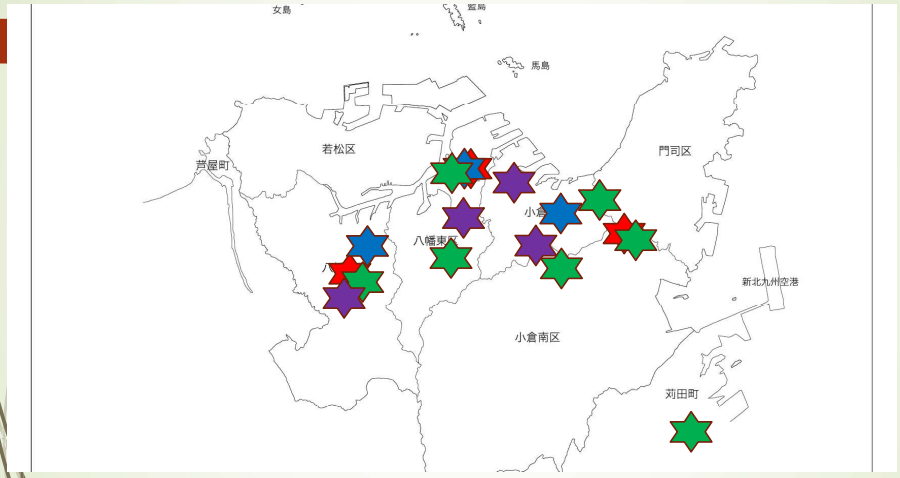
参加費(300円）収入　410,000円

ボランティア交通費	130,000（２名）
ボランティア保険料	1,000（２名）
お菓子・飲み物	140,000

縁が輪ネットワーク



- かふぇバロン・かふぇTera
- フリースペース・ボランティア
- 8K（40代以上のフリースペース）
- 学習支援（高卒認定資格の勉強）
- 就労体験（チャンポン屋・コンビニ）
- 農業体験
- GOP　ギラヴァンツ・オープンマインド・プログラム
- ゼロから始める講座



縁が輪ネットワークの活動拠点

縁が輪ネットワーク会議 とは

年に数回開く地域の若者支援のネットワークづくりの会議です。縁が輪ネットワークのメンバー達が集ります。

★地域の若者たちの現状、すてっぷに関わる人達の今の様子がわかります。
★地域や若者の課題、求められる支援の情報を共有します。
★そこに集う人たちが、地域でどのような役割を担い、どのような支援をしているかわかります。
★会議を通じて、顔がわかり、連携が取りやすくなります。
★若者支援に関する講演会などの情報を得ることができます。

話し合い 分かち合い

個人の課題は、地域の課題です。若者と関わっているときに感じた疑問、質問を分かち合いましょう。他の方の工夫も参考になります。

何か不安があれば、その都度ご相談ください。

それぞれの情報を共有する会議でもあります。

同じテーブルで一緒になった人たち同士、ご自由にそれぞれのお持ちの情報を交換ください。集った皆様に、ご自分の活動の情報も発信ください。

情報共有 情報発信

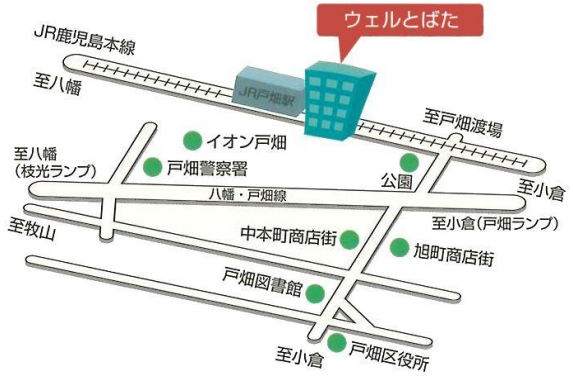
NPO 法人 STEP・北九州 とは

ＮＰＯ法人ＳＴＥＰ・北九州は 2009 年より市より委託されて「北九州市ひきこもり地域支援センター“すてっぷ”」の運営を行っています。社会的ひきこもり当事者とご家族の方々に対する電話相談や来所相談、訪問相談、フリースペースの運営などの支援を中心とする事業に取り組んでいます。

NPO法人STEP・北九州は「袖すり合うも他生の縁パワーメント」をスローガンに掲げ、社会的ひきこもり支援を中心に据えて活動を行っています。

S 袖すりあうも
T 他生の
E 縁
P パワーメント

※エンパワーメントとは…その人の持っている力に着目し、主体的に解決しようとする力を引き出すこと。



発行
NPO 法人 STEP・北九州
〒804-0067
北九州市戸畑区汐井町1番6号ウエルとばた 2階
北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」内
TEL：(093)873-3132 FAX：(093)873-3133

縁と縁とをつなぐ地域づくりを…

NPO 法人 STEP・北九州

縁が輪ネットワーク

～地域支援者ネットワーク～

出会って、
つながって、
人の縁が輪になって
人を力づけ、
人が育ち、
地域が育つ…

ホームページ
http://www.step-kita.com/engawa.htm

若者支援は、地域づくりです

子ども・若者の抱える問題が深刻化しています。ひきこもり、不登校など、「生きづらさ」を訴える若者も増加しています。

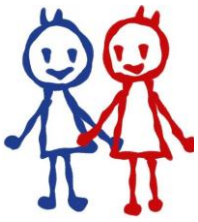
個々の若者が安心感を得て、次のステップアップを目指すためには…

利用者一人一人の事情やニーズに、より丁寧に応えていくには…

地　域

人との出会い、仲間との出会い

新しい 心地よい 関係づくり



こんな自分が好き !!

この町も好き !!

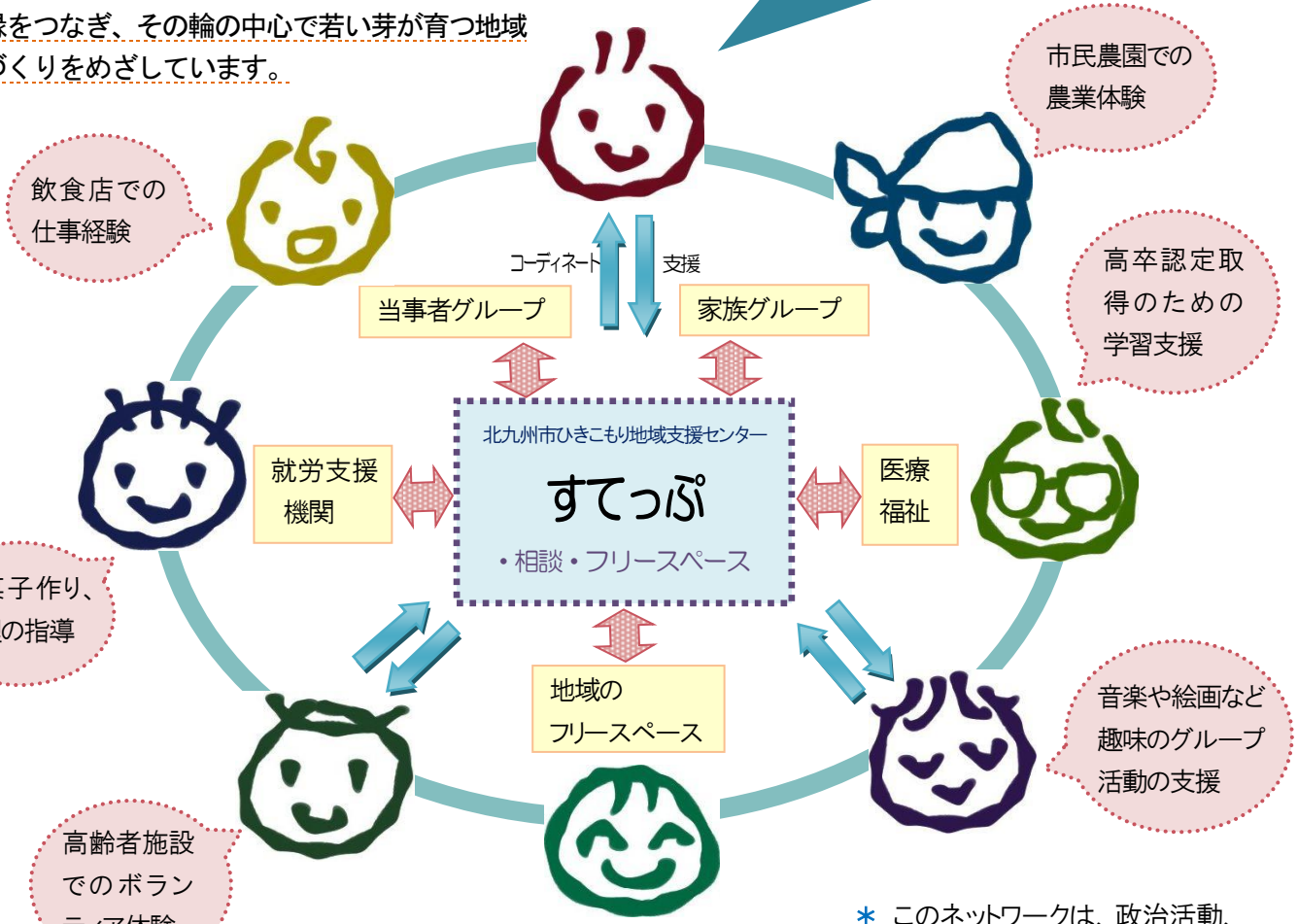
縁が輪ネットワークとは

地域で活動をしている支援者の方の横のつながりの強化を目的に、地域支援者ネットワーク会議「縁が輪ネットワーク」を設置しました。

縁が輪ネットワークは、様々な経験と生きる知恵を持っている地域の人たちとのご縁とご縁をつなぎ、その輪の中心で若い芽が育つ地域づくりをめざしています。

★どんな人たちがメンバーなの？★

飲食店の店主・元 学校の先生
画家 ・歌手 ・カルチャー講師
アマチュアカメラマン・税理士
主婦・市民農園運営者 ・福祉関係の職員
福祉サービス事業所責任者 ・臨床心理士
キャリアカウンセラー など



ネットワーク図

＊ このネットワークは、政治活動、宗教活動または営利活動を目的としたものではありません。

特定非営利活動法人
から・ころセンター

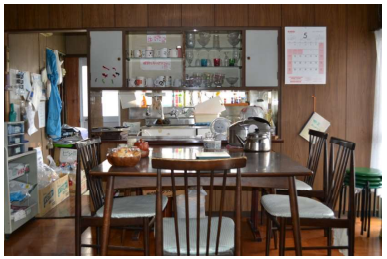
活動紹介

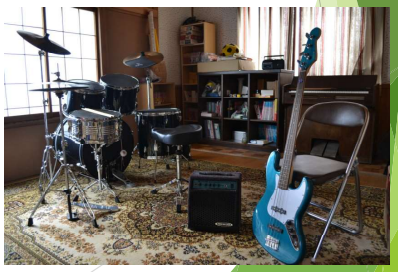
総括若者自立支援員　佐藤　祐治

居場所の紹介

- 山形県米沢市（人口8万人）
- JR米沢駅から徒歩10分
- 平成18年にNPO法人として活動スタート
- 築40年の古き良き　~~ボロ~~一軒家で活動

居場所の紹介　②





から・ころセンター

相談、居場所、家族会を行っている。

就労継続支援B型（ワークから・ころ）

企業から受託した軽作業行っている。

就労継続支援B型（キッチンから・ころ）

レストラン、弁当の宅配を行っている。

就労継続支援B型（PC部）

パソコンの入力作業を行っている。

就労継続支援B型（アクティブから・ころ）

煎餅の製造販売を行っている。限りなく就労に近い場所

居場所の目的

- この法人は、すべての人々に対して必要に応じた支援を行い、認め合い支え合う活動をすることによって、誰もが希望を持って生きることが出来る暖かい地域づくりに寄与することを目的とする。
- この法人は、第３条の目的を達成するため、次の特定非営利活動に係る事業を行う。

- （１）ひきこもり青少年等への居場所の提供及び様々な自立支援事業や、ひきこもり関係家族等への家族会開催及び相談事業
- （２）ひきこもり青少年や生きづらさを抱えて孤立しがちな方々への理解を進め、地域社会の支援を得るための事業
- （３）障がい者及び高齢者への福祉サービス事業
- （４）互いに支え合い補い合う暖かい地域社会を実現するための事業
- （５）その他、目的を達成するために必要な事業

（定款より抜粋）

居場所の特徴②

- なにもカリキュラムを設定せず、ゆっくり過ごせる居場所です。年齢や性別や障害など関係なく互いを尊重し合いながら運営しています。少し元気になってきたメンバーには、一緒に畑で野菜を栽培したり、仕事をしたり、地域に役に立つことをしてもらっています。

- また居場所に卒業という概念はありません。いつでも戻ってきていい場所。仕事、学校に復帰してもいつでも立ち寄れる場所です。

- 当法人のB型を利用するメンバーにとっては、サラリーマンが仕事帰りに一杯やる飲み屋のような場所。作業の疲れを癒したり、愚痴をこぼす場所。

居場所の特徴（対象者）

障害の有無関係なく、ひきこもり、不登校、困難を有する全ての人が対象の居場所。

- 開所日：月　火　水　金　（時々、土曜日）
- 時間：13：00～17：00（金19：00まで）
- 利用料：一般利用者　　1回500円
  から・ころ会員　月額500円

※から・ころ会員は、当法人のB型事業所に所属しているか、当法人や地域のお手伝いを居場所利用するごとに行う条件で入れる会員制度。

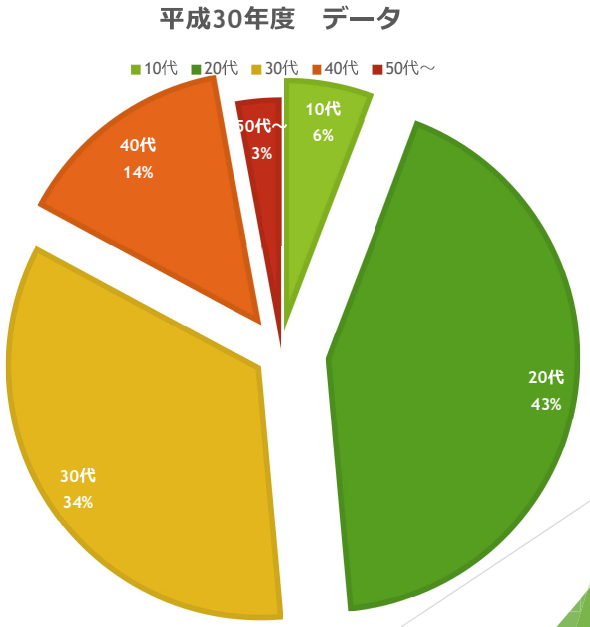
家族会の特徴

不登校、ひきこもりの親、家族の会で県内外から参加者有り、笑いあり、涙ありの会。当法人の原点である。

- 開所日：家族会学習会　※毎月第一日曜日
  通常家族会　　※毎月第三日曜日
- 時間：11：00～16：30
- 利用料：一般参加者　　1回500円
  正会員、支援会員　無料

※不定期で当事者も参加して親の気持ちと子の気持ちを語り合うこともしています。

年代別利用状況



- 【元教職員】元教育長、元校長、元特別支援学級担任。地域社会の問題に対する意識が高く行政などへのアプローチも説得力が増す。
- 【当事者の親】生の声、体験者の声が一番説得力があります。
- 【会社経営者（自営業）】ある程度自由に動くことが出来たことで、活動がしやすかった。
- 【近くの他団体】山形県内で同じような取り組みをしている団体と連携した。行政を動かすときは最適な方法だった。
- 【地域住民】一番難しく、一番忘れてはならない存在。地域の理解があってこそ

居場所の立ち上げ方法（資金）

居場所の運営方法

≪常勤≫1名　月～金　9：00～18：00　※県委託

≪非常勤≫1名　月～金（14：00～18：00）※県委託

≪ボランティアスタッフ≫　5名　13：00～16：30

当事者の親、元教員などで構成。月、火、水、金と１人ずつ来ている。もう1人は相談活動に関わっている。基本的には会費収入などから交通費をお支払いしているだけ。

居場所の運営方法（役割）

- 常勤スタッフ　男性

就労支援（畑作業、古紙回収、除雪など）、相談業務（来所、訪問、メール、電話、出張相談会）居場所の運営、支援、イベント企画、視察受け入れ、事務、簡単な経理、報告書類作成、提出など・・・

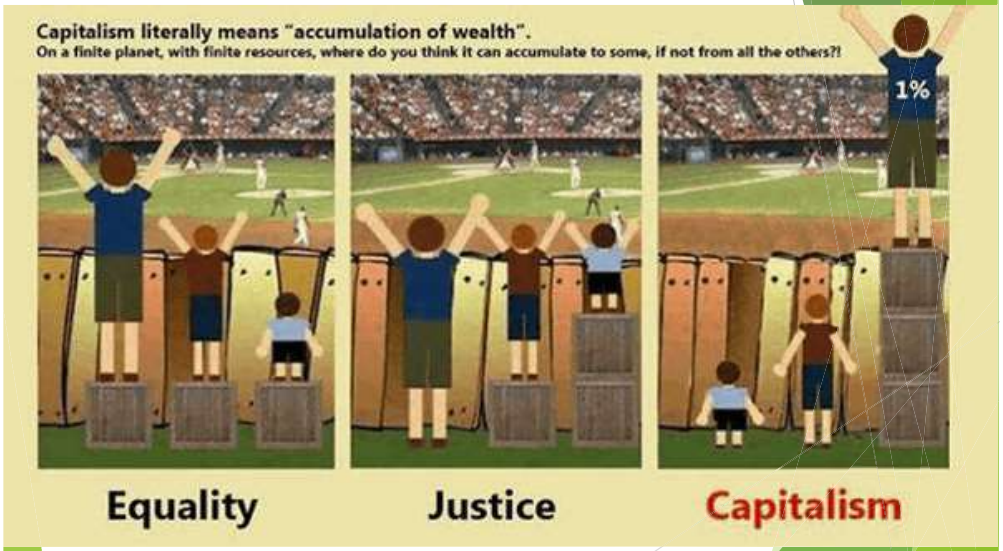
- 非常勤スタッフ　女性

居場所支援、相談サポート、イベント企画、施設管理（掃除、日用品などの管理）

- ボランティア　スタッフ

居場所準備開放、居場所支援、各種イベントの補助

平等と公平



居場所運営で大切にしている

- 誰よりも自分が楽しむ、安心すること（スタッフも）
- 利用者の主体性（自分は何が出来るか？）
- 1人1人の個性を尊重
- 他人を思いやる。
- 適度な距離感
- 支援者が限界を決めないこと
- 失敗を繰り返すことが出来る環境
- みんな先生、みんな生徒

居場所となると複数の意見や思いが出てきます。平等とはなにか？公平とはなにか？居場所ですら小さな社会が出来上がってしまうことを常に伝えながら運営している。

居場所運営で配慮している点

- 女性スタッフを配置して女性ならではの相談や来所しやすいようにした。
- 部屋を分けている。（大人数がダメな人や個別に相談を聴くのため。）
- 初めて参加する人や参加して間もない人が、居場所が息苦しくならないようにスタッフが常連メンバーとの間に入る。
- 初めての来てくれた人には最初から料金は取らずに居場所お試し券3回分を渡している。
- 時代背景に合わせＬＩＮＥを活用している。

居場所と福祉事業所を活用してよかったところ。

- **居場所利用者が増えた。**
- **居場所だけでは補えない部分を支える基盤となった。**
- **居場所の次のステップの選択肢を増やし提供できた。**
- **居場所を経験したメンバーは、B型事業所でも精神面や対人面、仕事面でも安定していて居場所の効果を感じることが出来た。**
- **メンバー同士の団結力や団体意識が仲間意識が芽生えた。**
- **連携機関が圧倒的に増えた。**

これから居場所を立ち上げる人へのメッセージ

- **自然な笑顔で乗り切る力**
- **「ひきこもり」と「出会い」**
- **居場所は立地や規模ではなく「人」**
- **バランスが大切**
- **背伸びせず1㎜前進**

ご清聴ありがとうございました。

- TEL　0238－21－6436
- Mail　info@npo-karakoro.jp
- Web　https://www.npo-karakoro.jp

- 謙信せんべい　　日替わり弁当

「未来の居場所づくり」シンポジウム

2020（令和2）年2月21日

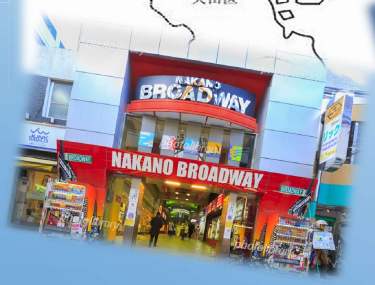
住民主体の居場所づくり
～地域や家族とともに～

居場所「カタルーベの会」・ひきこもり地域家族会「中野わの会」の立ち上げに関わって

社会福祉法人　中野区社会福祉協議会
福祉何でも相談 担当
主事　後藤　将来

ハピネスなかの

中野区について



人口　335,234 人 （外国人20,095人）
世帯数　207,909 世帯
面積　15.59 km²
人口密度　21,503 人/km²）（全国2位）
※2020年1月末現在
20-30歳代人口　30.8%
高齢化率　20.5%
単身世帯　61.9%

【行政の相談窓口】
15か所の区民活動センター
4か所のすこやか福祉センター
8か所の地域包括支援センター

中野区ホームページより抜粋

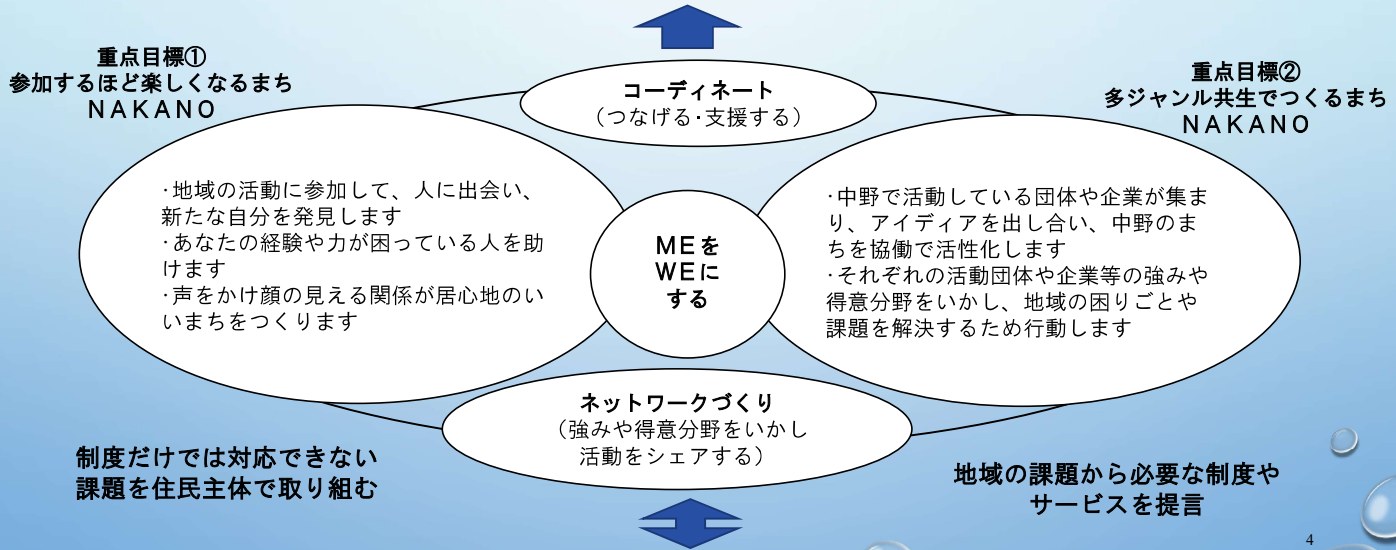
中野区社会福祉協議会とは（通称：中野社協）

社会福祉協議会は、社会福祉法（109条）に基づき民間の社会福祉活動を推進することを目的とした非営利な民間組織で、各自治体に設置されています。

中野社協は、1953年に任意団体として発足し、1962年に社会福祉法人の認可を受けました。地域における福祉の課題の解決のため、区民をはじめ、企業・各機関・団体の皆さんが会員となって参加し、協力し合い、自主的・組織的に活動しています。

第3次中野区民地域福祉活動計画（いきいきプラン）

基本理念：わたしたちがいつもいきいきと暮らすために
～社会的な孤立を生まない、人と人がつながる地域づくりを目指す～



新たな制度や社会資源づくりにつなげる

中野社協の組織

- 経営管理課
  - 理事会・評議会、活動計画推進
  - 歳末たすけあい運動、共同募金配分推せん委員会
  - 関係機関との連絡調整（社会福祉法人連携）
  - 中野区社会福祉会館管理運営（指定管理事業）
- 地域活動推進課
  - 福祉何でも相談
  - まちなかサロン事業
  - 中野ボランティアセンター
  - ほほえみサービス事業（区補助事業）
  - ファミリー・サポート事業（区受託事業）
  - 高齢者困りごと支援事業（区補助事業）
  - 学習支援事業（区受託事業）
- あんしん生活支援課
  - アシストなかの（東社協受託事業）
  - 中野区成年後見支援センター（区受託事業）
  - 法人後見・後見監督事業（区受託事業）
  - あんしんサポート事業（区補助事業）
  - 生活福祉資金（東社協受託事業）
  - 受験生チャレンジ支援事業（区受託事業）
  - 要介護認定調査事業（区受託事業）

【職員数】 52人
- **常勤** 22人（男性9人、女性13人）
- **非常勤** 23人（男性1人、女性22人）
- **臨時職員** 6人（男性3人、女性3人）

中野区社会福祉協議会の取り組み①

〈地域担当制〉

- 2004年から、15か所の区民活動センター単位で、常勤職員を1名を配置
- 地域の方からの相談に対し、住民と一緒に考え、地域の関係機関と連携し課題解決取り組む
- 地域の居場所づくり、地域活動の支援を行う

中野区社会福祉協議会の取り組み②

〈居場所づくり〉

①まちなかサロン（2002年から開始）

- 運営しているのは、オーナー・スタッフ
- 現在、区内に40か所（2020年1月現在）

○「誰でもいきいきと暮らせる中野まち」の実現をめざして、乳幼児親子から高齢者の方まで区民の皆さんが集える「憩いの場」
○お茶菓子を食べながら、楽しい時間を過ごことで、「地域のつながりが生まれる場」
○オーナー・スタッフの「こんなサロンをつくりたい」の想いを形にしている

②地域の居場所情報一覧2019
中野区内全域の居場所づくりとして活動している団体・グループを掲載（中野区全域で406か所）

中野区社会福祉協議会の取り組み③

＜まちなかサロンの立ち上げ方法〉

①オーナー・スタッフの想いを共有

②一緒に運営してくれる仲間を集める

③開催場所を決める

④他のサロンを見学するなどして、サロンの情報収集してイメージを膨らませる

⑤一緒に運営する仲間と方向性を話し合う

⑥チラシを作ったり、友達を誘ったりして参加者を呼びかける

⑦知り合いを誘い合って、プレオープンする

【地域担当職員の働きかけ】

- 立ち上げ相談・運営相談
- サロン参加者の問い合わせ窓口、初回参加者の同行
- 地域住民への広報
- サロンに必要な物品等の情報誌を通じた募集
- プログラム・イベントのための特技ボランティアの紹介
- オーナー・スタッフ同士の情報交換及び交流、研修の場の提供
- 福祉に関する個別相談

中野区社会福祉協議会の取り組み③

〈まちなかサロンの効能〉

「出会う」
ご近所の顔見知りが増える

「広がる」
参加することで、
地域に仲間ができる

「つながる」
仲間と楽しいと思える時間を共有
していることを実感する

「美味しい」
お話をしながらお昼を食べて、
地域の情報を知ることができる

「若返る」
参加することで、身だしなみを気
をつける、気持にハリができる

中野区社会福祉協議の取り組み④

○福祉何でも相談

- 2015年度より開始、専任職員2名を配置
- 既存の制度、サービスの対象とならない「制度の狭間」にある人、SOSが出せない人に対して、電話・メール、訪問等により相談を受け付ける。
- 相談者や支援対象に寄り添う伴走型の支援を行い、相談窓口への同行、地域住民や民生児童委員、地域の関係機関などと連携し、必要な社会資源の開拓を行う。

中野区社会福祉協議会の取り組み⑤

〈福祉何でも相談の実績〉

新規相談件数　（件）

2015年	2016年	2017年	2018年	合計
51	73	118	125	367

ひきこもりに関係する相談件数　（件）

2015年	2016年	2017年	2018年	合計
4	7	12	25	48

福祉何でも相談の取り組み①

Aさんの相談（４０代）

両親が亡くなり、地域とのつながりがなく、誰に相談したらよいかもわからない。仕事もしておらず、これからの生活に不安がある。福祉何でも相談のチラシを見て、藁をもつかむような思いで相談した。

Bさんの相談（５０代）

引越しをしなければいけないが、仕事をしたことがない。身内との関係が悪くて、助けてくれる人がいない。自分一人で手続きを進めていくことができない。どうしたらいいかと悩み相談した。

☆同じように不安、苦しさを抱えている方がいるのではないか？

中高年のひきこもりという地域課題

福祉何でも相談の取り組み②

福祉何でも相談の相談から**「中高年のひきこもり」**という地域課題を把握。
中野区内には、多くの同じような方がいるのではないか。

↓

民生児童委員、地域包括支援センター、すこやか福祉センター、区内介護支援事業所へ
「アンケート調査」を実施。
⇒167名がひきこもり状態にある人がいるとわかった。

↓

区民に向けて、「なかの地域福祉推進フォーラム」の開催
⇒**「中高年のひきこもりを考える」分科会**で、区民とともに考える機会を設ける。

↓

フォーラムの参加者から、**「ひきこもりの方が、気軽に参加できる居場所を立ち上げたい」**という声があがった。

なかの地域福祉推進フォーラムの参加者の声

- 自分も人間関係の構築がむずかしくてひきこもりに近い形になった。話を聞いてとても共感できた。
- ひきこもりにもエネルギーが必要等、初めて知る事が多く勉強になった。
- 当事者の方から話がきけてよかった。日本は申請主義というのが、基調講演に続いて永遠のテーマだと思った。甘えているのではなく、本人もとても苦しいのだということがとても印象に残りました。
- ひきこもりの現状について、当事者を含めて話を聞けて良かった。ひきこもりの本人が苦しんでいることを知らされた。
- ひきこもり者167人。多いことに驚いた。色々な事例を伺っての中より今から取り組みたいテーマが見えてきた。

なかの地域福祉推進ファーラムアンケートの原文

居場所「カタルーベの会」の立ち上げに向けて

1、NPO法人　楽の会リーラが運営する**「ひきこもりカフェ葵鳥」の見学**

⇒ひきこもりの方を対象に居場所のイメージづくり

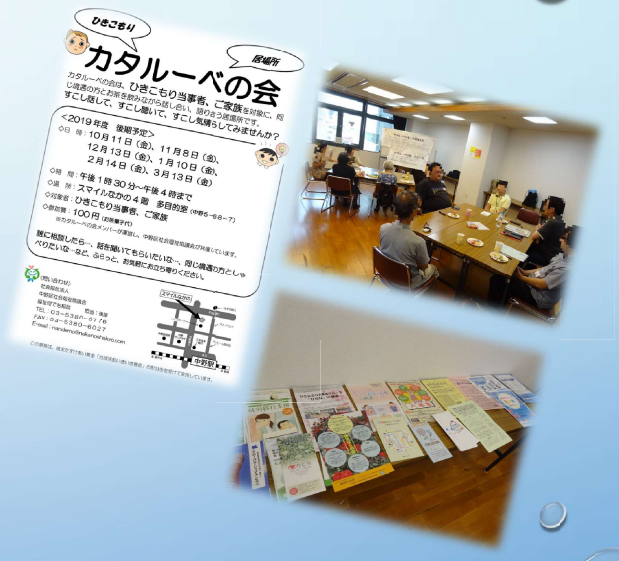
2、一緒に居場所を作りたいという思いのあるメンバーの仲間を集める

⇒地域のボランティアグループ、社協事業の協力者、支援団体などへ声掛け

☆区民の有志のメンバーが集まり、居場所づくりに向けて準備会の設立

居場所「カタルーベの会」

オープン	2017年4月
開催日	毎月第2金曜日 13：30～16：00
会場	中野区社会福祉会館　多目的室
参加費	100円
対象者	ひきこもり当事者、ご家族
スタッフ	スタッフ　6名 （男性3名、女性3名）



「カタルーベの会」の参加者の声

〈参加者の声〉

- 気持ちがとっても軽くなり、穏やかでまたは常過ごせそうです。ありがとうございました。
- 自分の思いを話せてよかった。一歩踏み出せることを考えて行きたいと思います。
- 楽しく話すことができて、元気が出ました。気楽で良かった。
- 子どもがひきこもりで困っている家族でいろいろ悩みを話せて聴けてよかったです。地域で家族の悩みを話せる場がないので…。
- 病院やサポートセンターなど、色々と相談して１０年余り、なかなかうまく進まない状態です。他の家族がどんな思いでいるのかなど、お話を聞いたり、相談したり、同じような状況の方と交流できればと思いました。

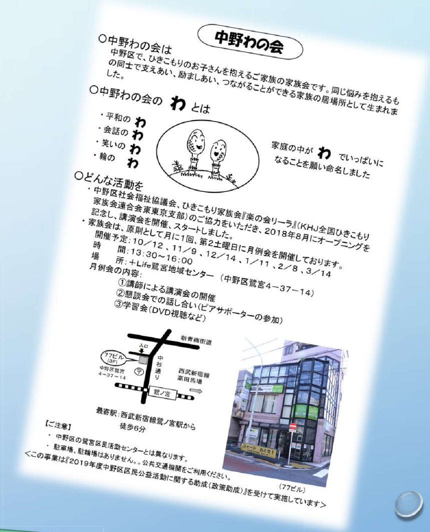
〈スタッフの声〉

- 当事者が気楽に参加できる居場所として運営していきたい。
- 同じ悩みや状態にいる家族同士の交流が必要。カタルーベの会を家族にしていくことができないか。
- 家族会は必要と思うが、カタルーベの会が家族会となるのか、別の会として家族会を運営するのか、今はまだわからない。

家族が、「同じ立場で悩みを話したり情報交換する場」がほしいとの声が出る

ひきこもり地域家族会「中野わの会」

オープン	2018年8月
代表者	中野区在住　Tさん
開催日	毎月第2土曜日
会場	+LIFE鷺宮地域センター
参加費	100円



中野わの会

○中野わの会は
中野区で、ひきこもりのお子さんを抱えるご家族の家族会です。同じ悩みを抱えるもの同士で支えあい、励ましあい、つながることができる家族の居場所として生まれました。

○中野わの会の **わ** とは
・平和の わ
・会話の わ
・笑いの わ
・輪の わ
家庭の中が **わ** でいっぱいになることを願い命名しました

○どんな活動を
・中野区社会福祉協議会、ひきこもり家族会『楽の会リーラ』(KHJ全国ひきこもり家族会連合会東東京支部)のご協力をいただき、2018年8月にオープニングを記念し、講演会を開催、スタートしました。
・家族会は、原則として月に1回、第2土曜日に月例会を開催しております。
開催予定：10／12、11／9、12／14、1／11、2／8、3／14
時　間：13:30～16:00
場　所：＋Life鷺宮地域センター（中野区鷺宮4－37－14）
月例会の内容：
①講師による講演会の開催
②懇談会での話し合い(ピアサポーターの参加)
③学習会(DVD視聴など)

最寄駅：西武新宿線鷺ノ宮駅から徒歩6分

(77ビル)

【ご注意】
・中野区の鷺宮区民活動センターとは異なります。
・駐車場、駐輪場はありません。。公共交通機関をご利用ください。

<この事業は『2019年度中野区区民公益活動に関する助成(政策助成)』を受けて実施しています>

【社協職員の働きかけ】
- **参加者募集や関係機関等への広報の協力**
- **地域に社会貢献で会場を無償提供したい企業と、Ｔさんをつなぐ**

「カタルーベの会」と
家族会の立ち上げに関って感じたこと

○一歩踏み出すことができない人へ情報を届けること

⇒必要な時に情報を得られるよう、情報を発信し続ける

○当事者や家族が安心できる居場所となること

⇒参加者の声、思いを大切にスタッフと話し合う

○居場所を通じて、当事者や家族の理解者を増やすこと

⇒地域の方の理解を増やし、当事者や家族が安心できる地域づくり

ひきこもり状態の当事者が地域で活躍した事例

Kさん（40代）
【Kさんの希望】
職場での人間トラブルにより退職。10年以上仕事に就くことができていない。
地域の中で何か活躍できる居場所が欲しい。

↓

カタルーベの会に参加。
地域の中で、気軽に安心して参加できる居場所を見つける。

↓

区民から、「商店を経営しているが、家族が病気になり店番がいなくて困っている」と相談が入り、Kさんがお手伝いできるようにコーディネート。

↓

毎週1回の活動を開始。
商店の店番のお手伝いをボランティアで行う。

活躍した事例を通じて感じたこと

〇活動開始直後

⇒店主からは、**「Kさんが店番ができるとは思えない」**

〇Kさんの人柄を理解

⇒Kさんが、活動日以外にも商店を訪れるなど、店主との交流を通じて理解

☆現在は・・・

⇒**「Kさんを紹介してもらってよかった。本当に助かった。これからも応援していきたい」**

理解してもらえること、応援し続けてくれる人がいると、地域の中で活躍できる場所がある!!

これからの取り組みについて

〇当事者や家族が安心できる中野をめざして、理解者を増やす

⇒ひきこもりをはじめ、生きづらさを抱える方を理解する区民向け講座を実施。
講座の受講者や関係団体と一緒に、生きづらさを抱える方一人ひとりが、やりたいことや好きなことを地域で発揮できる「居場所」をつくっていきます。

中野で、社会的な孤立を生まない、人と人がつながる地域づくりをめざして区民とともにとりくみます。**地域の福祉力を高め、だれもがいきいきと暮らすことができる地域をつくっていきます！！**

ご清聴ありがとうございました

「未来の居場所づくり」
～さまざまな立場の人が出会う居場所の実践～

令和22月21
NPO法人楽の会リーラ　事務局長
地域家族会　北区赤羽会副会長
ＮＰＯ法人ＫＨＪ全国ひきこもり家族会連合会
東東京支部　支部長

市川乙允

１．自己紹介：NPO法人楽の会リーラ事務局長
地域家族会北区不登校ひきこもりの
自主家族懇談会「赤羽会」副会長

２．広域家族会「NPO法人楽の会リーラ」の活動における居場所「カフェ葵鳥（あおどり）」について

３．地域家族会「北区赤羽会」の居場所について

４．地域家族会と地域家族会連絡協議会について

【プロフィール】

NPO法人楽の会リーラ副理事長 （事務局長）

NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会　東 東京支部　支部長

北区地域家族会　不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」副会長

北区谷田橋サロン ボランティア団体「りゅうのすけくん茶論」代表

北区上田端親和町会　副会長（防犯担当）

東京都社会福祉協議会　地域福祉推進検討ワーキング委員

「楽の会リーラの活動」
支え合いの精神に基づいた
広域家族会としての取り組み
（東京都を中心とした首都圏）

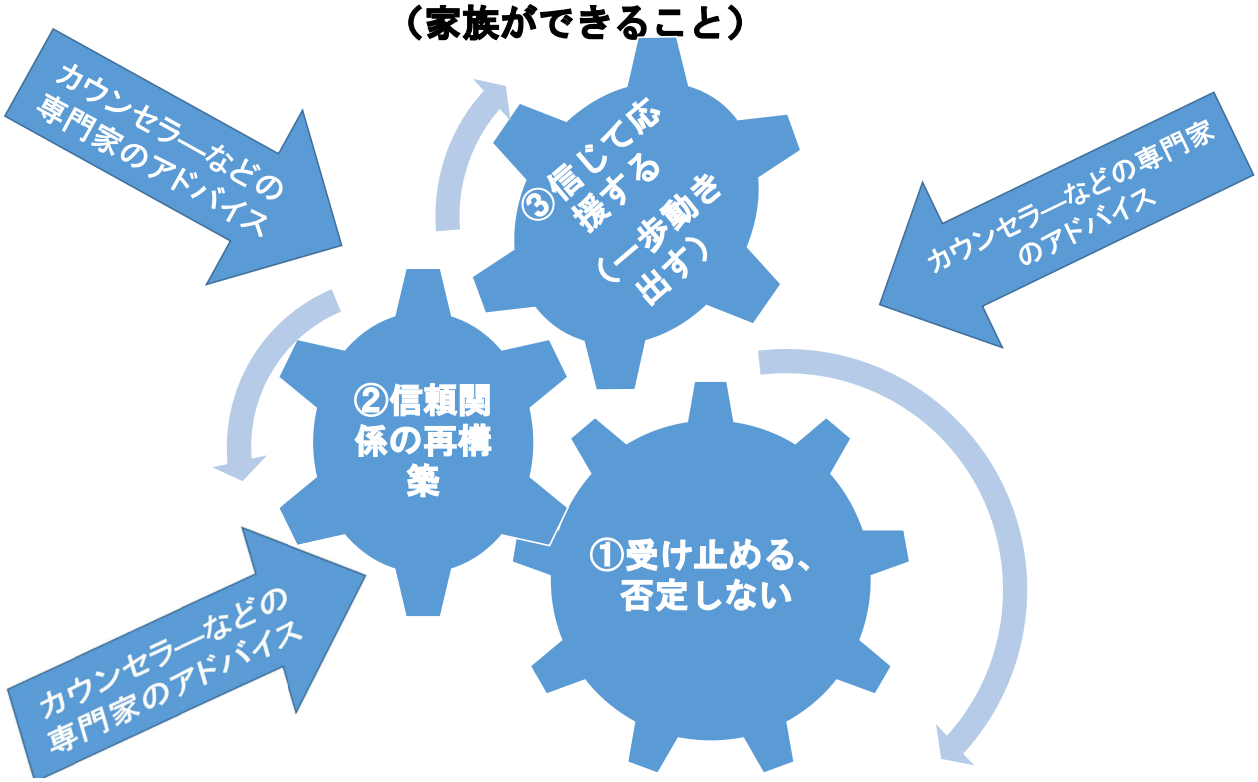
１．2001年ひきこもりの親の会、KHJ東東京支部（楽の会）としてスタートし、その後ひきこもり本人支援を含む総合的活動をNPO法人楽の会リーラとして展開してきた。

２．孤立しがちなひきこもり家族がつながりやすい家族会活動に重点を置き、月例会、電話相談、学習会、家族のグループ相談会、カウンセリング、居場所（カフェ葵鳥」等の事業を行っている。

３．数年前からは、地域家族会の立ち上げ支援、運営支援を都内全域に於いて取り組み、立ち上げられた12か所（2019年10月現在）の家族会同士によるネットワーク「地域家族会連絡協議会」が2018年9月に発足した。楽の会リーラは当連絡協議会の事務局として、各地域家族会の活動について種々の支援を行っている。

ひきこもりからの回復にむけて

（家族ができること）



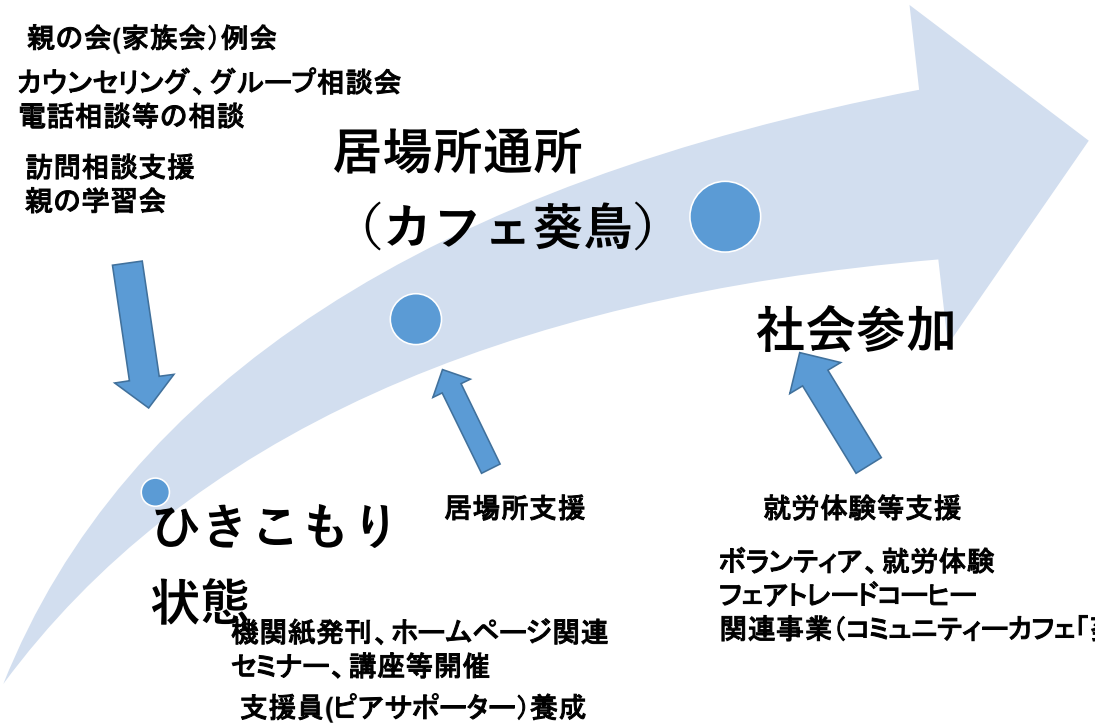
「支え合いの精神」を基本とした楽の会リーラ応援体制

【応援体制】生きづらさを抱えるひきこもり状態を受け止め、前向きに社会とかかわって生きていけるように応援する。

【本人支援】本人に寄り添って、本人の考え方、生き方に対する応援

【家族支援】家族のひきこもりに対する考え方、捉え方の変容を促進する。

ＮＰＯ法人楽の会リーラ支援活動



カフェ等の楽の会リーラの居場所

・ひきこもり本人が安心していける「居場所」：仲間づくりとしての
「カフェ葵鳥」：10代～60代まで多世代が利用している。本人、家族、支援者、メディア、地域関係者、等が集い、交流と情報の受発信拠点でもある

・特徴：カフェ形式の居場所（誰でも気軽に自由に利用できる、安心、仲間づくり）：
①コーヒー一杯250円等）
②スタッフは、経験者等中心でひきこもりについてわかる人に本人の話を聴いてもらえる。
③交流コーナー（利用者同士での交流がしやすい、ゲーム、談話、等）。カウンター席（一人で本などを読み自分の時間を持てる）
④会員利用者は、ボランティア体験ができる（カフェの手伝い、コーヒーの外部への配達、等）
⑤財源：家族会会費、相談、月例会等の事業収益、及び寄付等（助成金：不定期）

カフェ「葵鳥」
当事者目線からカフェスタイルの居場所を実現

地域住民、様々な方々との交流の場所

ホッとできる・安心出来る居場所、仲間づくりの場

カフェ：水、金、日の各13時～17時　木曜（18時30分～20時30分）オープン
（日曜はイベント中心）

ボランティアスタッフによる支援：各種講座・レクリエーション、親父の会、女子カフェ、等のイベント

カフェ及びカフェ関連のボランティア体験、就労体験

カフェ葵鳥（あおどり）
3月予定

【地域家族会活動事例：東京都北区の赤羽会とは】

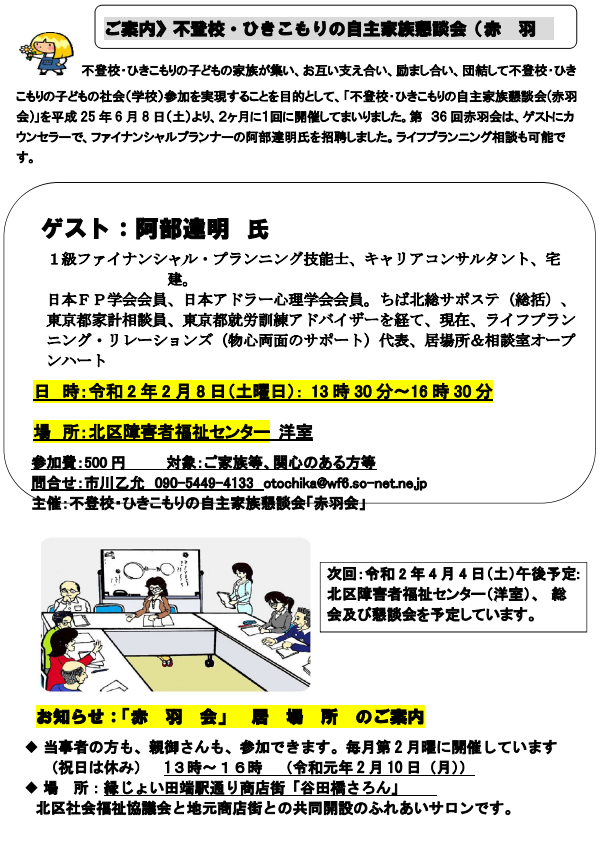
平成25年　8月　1日設立の任意団体で、会員数20名（3月31日現在）の不登校・ひきこもりの家族会。

「自主家族懇談会(赤羽会)」を2ヶ月に1回（土、日）開催している。又ひきこもりの出口としての居場所も北区社協の協力を頂き毎月1回開催している。（谷田橋サロン：田端）

同じ悩みを持つ家族同士が集まり、悩みを吐露し、お互いにヒントを出し合い、又励まし合うことにより、繋がりを深めている。懇談会に、カウンセラー、経験者、等を講師（ゲスト）として参加していただき、その理解と対応について学んでいる。

赤羽会の家族懇談会チラシ（2月定例会）

- 2か月に一回開催している。
- 毎回専門家、ピアサポーターなどにゲスト出席していただき、アドバイスをもらっている。
- 連携先と家族をつなぐ機会としても、活用している。



ご案内》不登校・ひきこもりの自主家族懇談会（赤　羽

不登校・ひきこもりの子どもの家族が集い、お互い支え合い、励まし合い、団結して不登校・ひきこもりの子どもの社会（学校）参加を実現することを目的として、「不登校・ひきこもりの自主家族懇談会(赤羽会)」を平成 25 年 6 月 8 日（土）より、2ヶ月に1回に開催してまいりました。第　36 回赤羽会は、ゲストにカウンセラーで、ファイナンシャルプランナーの阿部達明氏を招聘しました。ライフプランニング相談も可能です。

ゲスト：阿部達明　氏

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、キャリアコンサルタント、宅建。
日本ＦＰ学会会員、日本アドラー心理学会会員。ちば北総サポステ（総括）、東京都家計相談員、東京都就労訓練アドバイザーを経て、現在、ライフプランニング・リレーションズ（物心両面のサポート）代表、居場所&相談室オープンハート

日　時：令和２年２月８日（土曜日）：13 時 30 分～16 時 30 分

場　所：北区障害者福祉センター 洋室

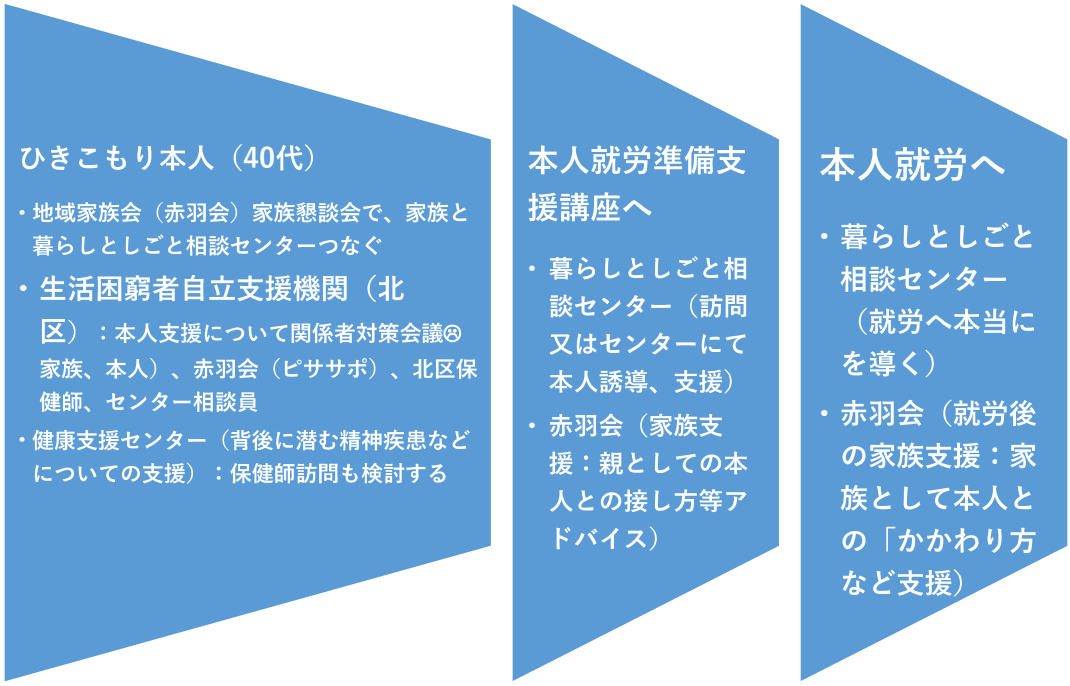
参加費：500 円　　対象：ご家族等、関心のある方等
問合せ：市川乙允　090-5449-4133　otochika@wf6.so-net.ne.jp
主催：不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」

次回：令和２年４月４日（土）午後予定：北区障害者福祉センター（洋室）、総会及び懇談会を予定しています。

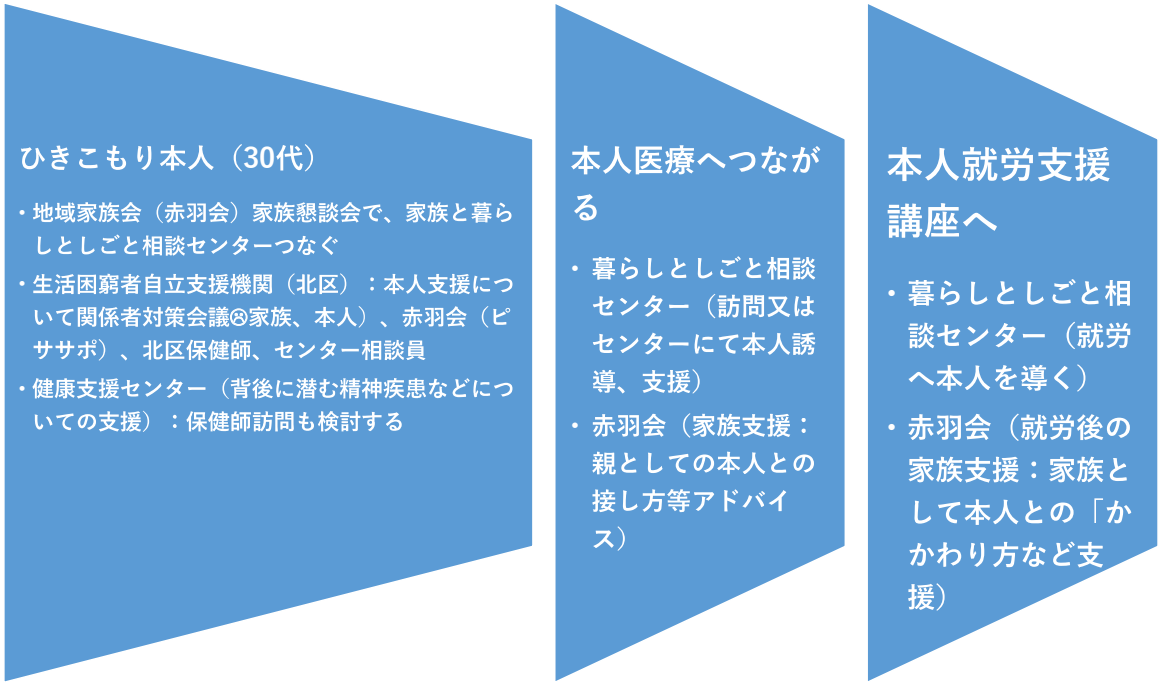
お知らせ：「赤　羽　会」　居　場　所　のご案内

◆ 当事者の方も、親御さんも、参加できます。毎月第２月曜に開催しています
（祝日は休み）　１３時～１６時　（令和元年２月 10 日（月））
◆ 場　所：緑じょい田端駅通り商店街「谷田橋さろん」
北区社会福祉協議会と地元商店街との共同開設のふれあいサロンです。

赤羽会と地域資源との連携（例①）



赤羽会と地域資源との連携（例②）



「赤羽会」ひきこもりの社会参加応援→居場所開設」

①ひきこもりの当事者が、地域に繋がるための、開催日、開催場所が固定化された安心できる居場所が欲しいとの要望が多くなっている。

②地域におけるひきこもりについての理解促進と早期発掘のためにも有効と思われる。

③孤立しがちなひきこもりの、地域における居場所の確保。→①谷田橋サロン等（地域に開かれた居場所−地域の皆さまとも交流できる場所−②ひきこもりの当事者中心で、安心できる居場所（北区内で自転車で行ける居場所）。生活困窮、保健センターなどからの紹介もあり、連携の成果でもある。

④北区社会福祉協議会と地元商店街との共同開設の「谷田橋サロン」の午後のプログラムの活用で、使用料無料で毎月第2月曜午後13時～16時に赤羽会の居場所を開設しています。（スタッフ1名、家族世話人1～2名）。珈琲など100円、麦茶などは無料で利用できる。

地域の高齢者等のふれあいサロンの性格上、ひきこもり本人と地域の皆さまと交流できる。

⑤課題：初めての利用の場合に、地域の方がいるので本人が緊張する、ホットできないことがある。込み入った話ができない、等がある。

谷田橋サロン：田端駅通り商店街振興会事務所
（北社協と商店街との共同開設のふれあいサロン）：
地域の自転車で行けるところの居場所

「地域家族会と地域家族会連絡協議会について」

＊「地域家族会とは」：ひきこもりの家族（親、兄弟姉妹、ご本人、及び関係者等）が支えあいの精神に基づいて集い、お互い支え合い、励まし合い、団結して不登校・ひきこもり・発達障害者の社会（学校）参加を実現することを目的とする。以てひきこもりからの回復を目指して、地域で自主的に活動をする団体（2家族以上集まれば家族会として成り立つ）。

＊　広域家族会は都道府県単位で、地域家族会は市区町村単位で、いずれも自主的に活動するひきこもりの家族会。

＊「地域家族会連絡協議会とは」：市区町村単位の地域家族会がネットワーク化され、横のつながりを持ち、お互いにひきこもり関連の情報共有し、地域の特性に合った活動をより効果的にするためのネットワーク。連絡協議会の事務局として、広域家族会である「楽の会リーラ」を位置づけ、ピアサポーター、カウンセラーなどの派遣や、地域家族会では負担が大きすぎて、実施困難な研修、ピアサポーター養成研修、及び関連情報の収集と地域家族会への提供等、地域家族会のサポート活動を行う。

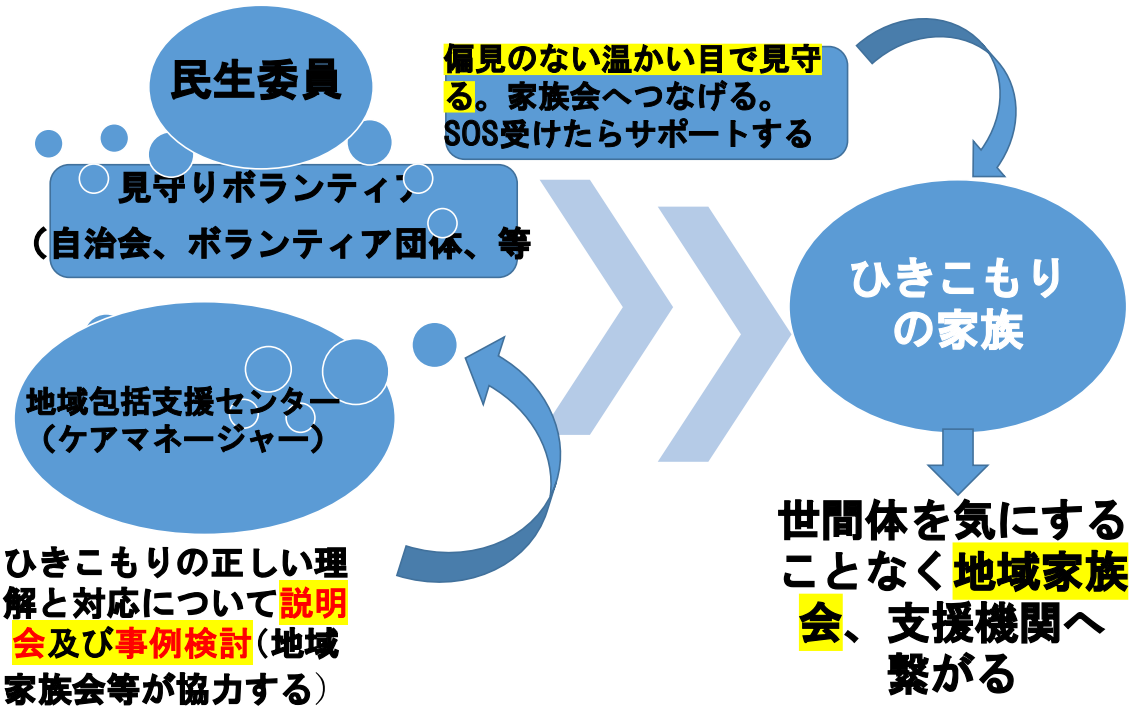
地域家族会立ち上げ・運営支援マニュアルより抜粋

【なぜ今地域家族会が必要か】
ひきこもりの長期化、高年齢化対策として、不登校、若年ひきこもりの早期発見と早期対応のためにも、地域資源との連携が必須要件となっている。
ひきこもりの家族（本人含む）の孤立防止のために、家族会なら同じ悩みを抱えるもの同士で支え合い、励まし合い、つながることができる。家族会なら、敷居が低く、安心して参加できる。抱える悩みを分かってもらえる。
親亡き後対策としても、地域の資源とつながることが必須。
地域住民の理解と協力を得るためには、地域での地域住民による自主的活動が必須であり、ひきこもりによる生きづらさを抱えていても、地域の理解が深まり偏見が無くなれば、生きやすくなる。

80-50問題：地域家族会活動が対応に重要な役割を果たす

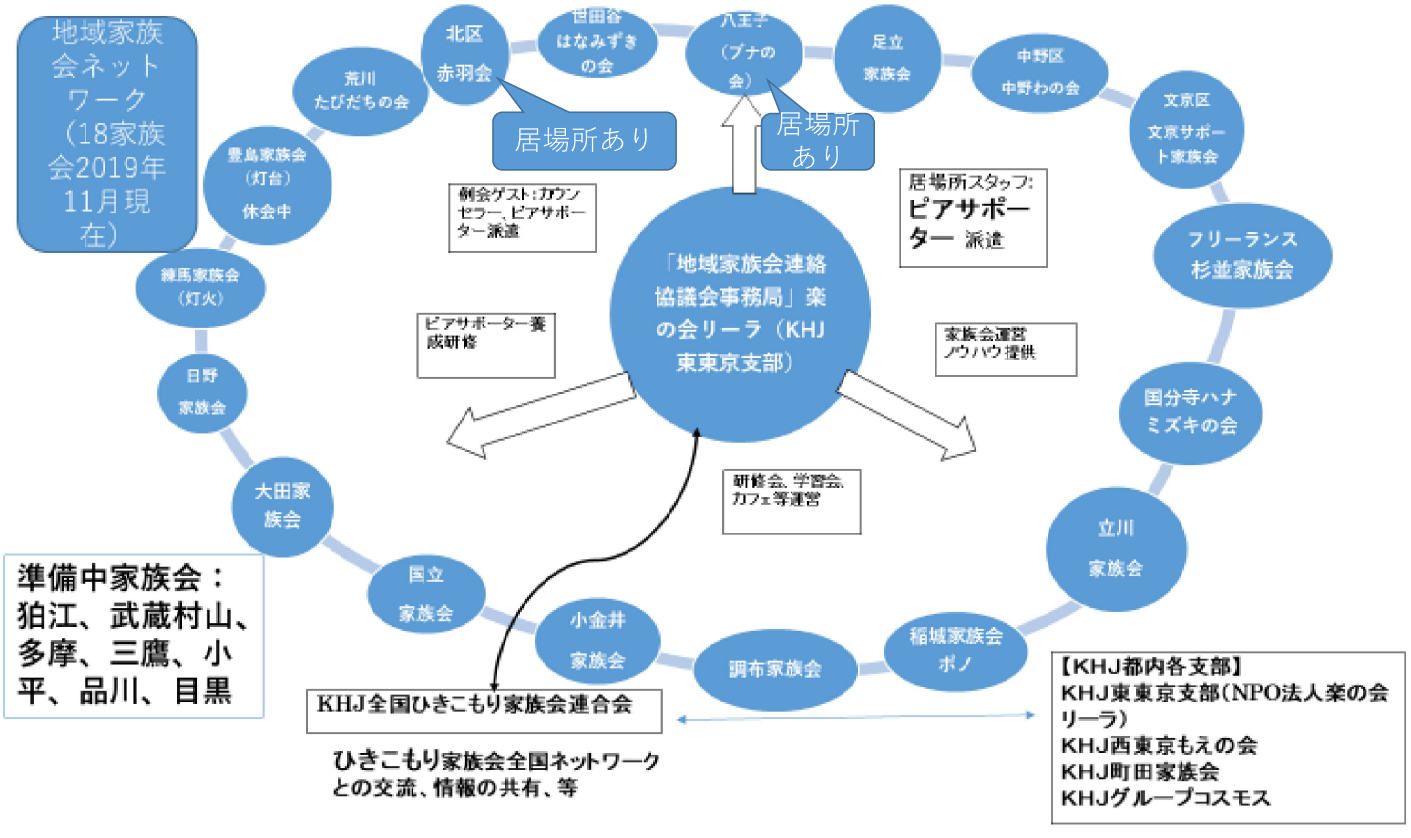
- 80歳代の親が、50歳代のこどもを扶養せざるを得ない家庭が2020年代後半に向けて、急増する社会問題を80-50問題と言われ社会的課題となっている。
- ひきこもりの長期高年齢化が大きな課題になりつつある状況下では、地域で孤立しがちなこれらの家族、本人が住み慣れた地域の様々な資源に繋がることにより、孤立から脱出する。地域の家族会につながり、仲間同士で支えあい、又、地域の公的支援機関、民生委員、ケアマネージャー等地域の資源を総動員して、孤立しがちな、複合的に困難を抱える家族を支える仕組みづくりが、喫緊の課題になっている。→地域包括総合支援センター構想の実現により、人目を気にせず気軽に相談できるようになる。
- 現在のひきこもり状態にある本人を抱える高齢化した家族に対しては、地域の皆様にはぜひとも「ひきこもり：あまえ、怠け、親の育て方が悪い、等との偏見」を持たないで、温かい目で、見守っていただきたい。そのために、家族会によるひきこもりについての正しい理解をして頂くための説明会を地域ごとにお願いしたい。

地域住民のひきこもりへの偏見を無くすための取り組み



地域の皆さまのひきこもりへの偏見を無くし、孤立しがちな家族を家族会等へ繋ぐ取り組み

・北区：民生委員対象（2回実施済）、地域包括支援センターのケアマネージャー対象に10月２９日（１７時～１８時３０分）。他に1か所計画。
・足立区：地域包括支援センターケアマネージャー対象1か所７月済、絆のネットワーク（ケアマネージャー、民生委員、町会役員、等）対象１カ所７月済。
・江戸川区：民生児童委員と東部圏域熟年相談室との懇談会１カ所７月実施済、更に１か所１１月１３日（１８時３０分～２０時１５分済み）。
・東大和市：見守り・声掛け活動協力員（市民対象）１０月24日（14時～１６時。
・三鷹市：地域包括支援センターケアマネージャー対象に１１月１９日（午後）予定。
他に、武蔵村山市、豊島区、目黒区、小金井市、荒川区等で計画中。
＊以上いずれもひきこもり事例を持ち寄り、地域家族会及び楽の会リーラのピアサポ、カウンセラー等が家族目線で対応のヒントを提供。



【基礎自治体ごとの地域家族会立ち上げ･運営支援活動の推移】

【ひきこもりの家族会：NPO法人楽の会リーラから行政関係者さまへのお願い】

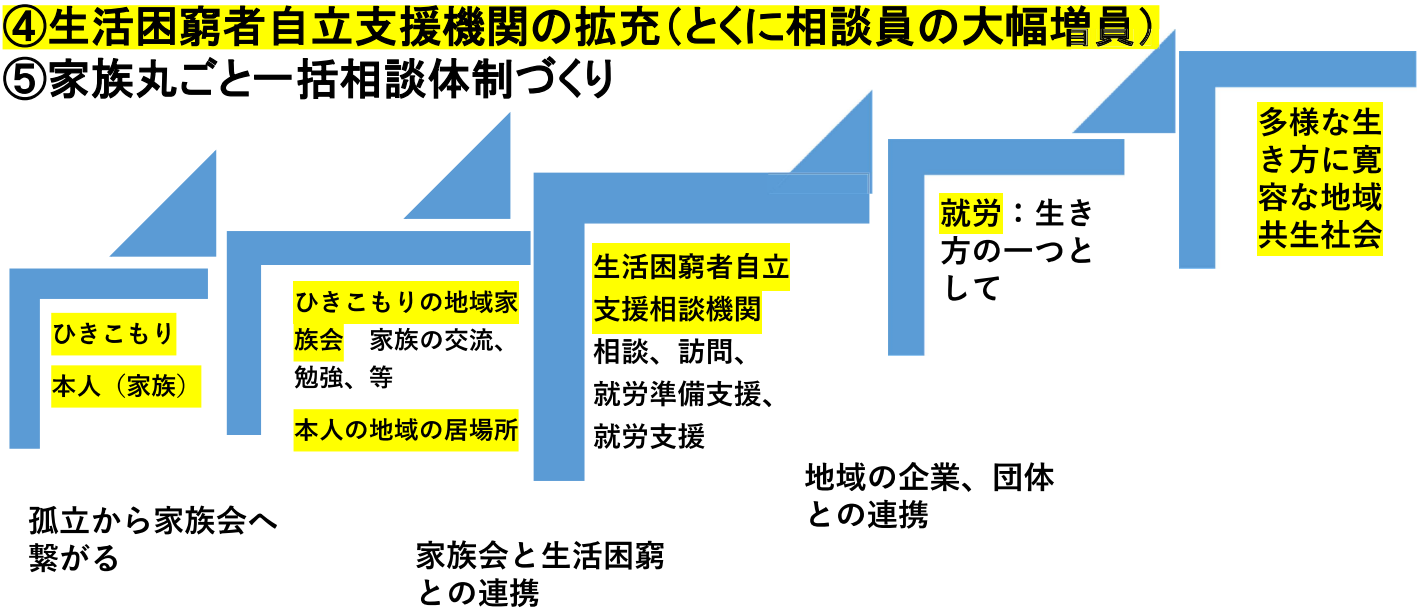
①地域のひきこもり対策協議体への家族会の参画

②地域での居場所設置の拡充

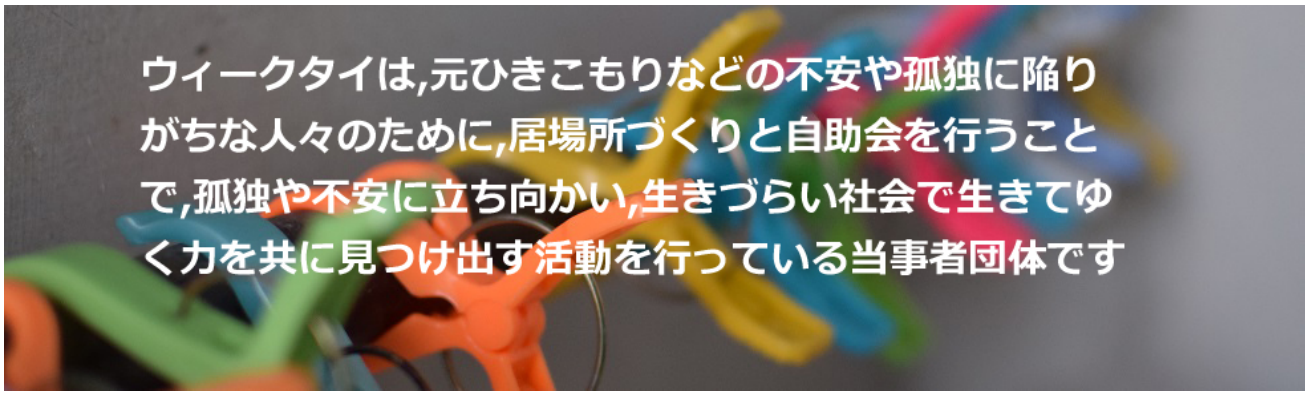
③ピアサポーターの養成

④生活困窮者自立支援機関の拡充（とくに相談員の大幅増員）

⑤家族丸ごと一括相談体制づくり



NPO 法人ウィークタイ　資料　　泉　翔



・居場所の目的
複数開いていて、その会や場ごとに異なります。
苦しい経験の分かち合いを目的にしたり、楽しく遊ぶことを目的にしたり、様々です。
委細はホームページを参照して下さい。（ http://weaktie.org ）

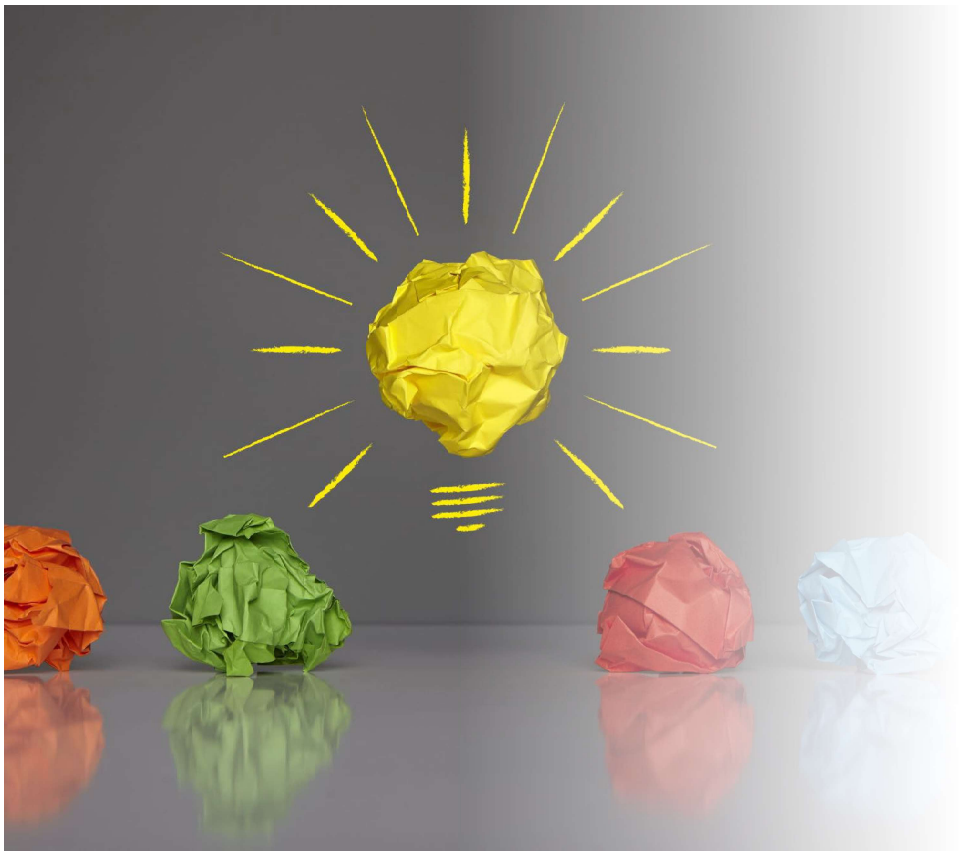
・居場所の特徴（対象者）
会ごとに違いがありますが、基本的には定めていません。
「生きづらさ」や「ひきこもり」をキーワードとして集う当事者団体ですので、
その理念や哲学に共感する人が集まっているとの認識です。

・居場所の立ち上げ方法（資金、予算、場所の工夫）
資金・予算は寄付金、会費、助成金が主になります。
委細は内閣府 NPO 法人ポータルサイトを参照して下さい。
（ https://www.npo-homepage.go.jp/npoportal/detail/027003639 ）
工夫はとりわけありません。
仲間らとやりたいことを、仲間らでやれる範囲でやっています。

・居場所の運営方法（財源、世話人）
財源は上述の通りです。世話人はやりたい人に任せることを基本としています。
AA やダルクなどの歴史ある自助グループの運営を参考にしています。

・居場所運営で大切にしている点、配慮している点
場ごとに異なりますが、各担当者がやりたいように、気持ちよくできる事がまず大切だと思います。

・これから居場所を立ち上げる人へのメッセージ
仲間と共に、しかし過度に期待せず、やりたいようにやればいいと思います。



当事者が作る自由な居場所

NPO法人
レター・ポスト・フレンド
相談ネットワーク　田中　敦

札幌市における居場所の取り組み概要

SANGOの会

- 2007年～
- 当事者団体運営
- 毎月2回
- 年齢に関係なく35歳を基点に少人数
- 初心者 通常
- 経験者ピアスタッフ3
- 参加費無料
- 会場無料貸与

よりどころ

- 2018年～
- 行政+当事者団体+家族会+支援団体との協同運営
- 毎月２回 **例会外企画**
- 当事者 家族会
- 経験者8・家族ピアスタッフ2・PSW1
- 参加費無料
- 行政委託補助金

すなはま

- 2003年～
- 家族会が運営
- 毎月1回
- 家族会と並行
- 土曜日開催（働く経験者が参加）
- 経験者ピアスタッフ1
- 参加費無料
- 会場無料貸与

当事者がつくる自由な居場所づくり

- 参加者同士でおしゃべりやゲームを楽しんだり、一人で本を読んだりスタッフに相談をするなどそれぞれの思いの時間を過ごせる空間づくりを意識。とにかく誰でも気軽に参加できるような雰囲気を大事にしている
- 行政の者ではどうしても当事者から警戒心を抱かれたり、距離ができてしまいがちですが、ピアスタッフであれば似たような経験をもつため、悩みや思いを共有できる。参加者のプレッシャーにならないようプログラムは設けないというのも当事者団体ならではの発想（札幌市）

ソーシャル・チャレンジャーズ⑨

→その問題、解決します！

札幌市「よりどころ」——当事者がつくる自由な居場所

2009年から始まった国の「ひきこもり対策推進事業」を契機に、さまざまな施策が打ち出されています。北海道札幌市では、当事者と家族のための居場所をつくる新たな取り組みを開始しています。

ひきこもり状態の人の居場所をつくっています！

札幌市子ども未来局子ども育成部子どもの権利推進課育成・支援担当係の笠井翔子さん（左）、同課課長の辻岡博之さん（中央）、同課育成・支援担当係長の菅原純弥さん

同じ経験を持つピア・スタッフが運営

仕事や学校に行かない、家族以外の人との交流がほとんどない、6カ月以上にわたり自宅にひきこもっている——。このような状態を指す「ひきこもり」。15歳～39歳を対象とした内閣府の2015年度調査では54・1万人、40歳～64歳を対象とした2018年度調査では61・3万人と推計されています。

北海道札幌市でも、ひきこもり状態にある人は約2万人と推定（2018年度調べ）されており、その深刻さが指摘されています。こうした状況を受け、市は2018年6月から集団型支援拠点「よりどころ」を設置し、ひきこもり当事者と家族のための居場所づくりを始めています。

当事者が集う「よりどころ」は、毎月第1・第3月曜日に開催。事前予約は不要で参加も無料。出入りも自由で、年齢制限もプログラムも設けていません。

「参加者同士でおしゃべりやゲームを楽しんだり、一人で本を読んだり、スタッフに相談をするなど、それぞれ思い思いの時間を過ごせる空間づくりを意識しました。とにかく誰でも気軽に参加できるような雰囲気を大事にしています」と、同拠点の名付け親である札幌市子ども未来局子ども育成部子どもの権利推進課の笠井翔子さんは説明します。

また、運営スタッフをひきこもり経験のあるピア・スタッフが務めるのも、同拠点の特徴。運営についても、当事者団体であるNPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークに委託し、全国でも珍しい公設民営の形を採用しています。

「私たちのような行政の者ではどうしても当事者から警戒心を抱かれたり、距離ができてしまいがちですが、ピア・スタッフであれば同じ経験を持つため、悩みや思いを共有できます。参加者のプレッシャーにならないよう、プログラムを設けないというのも、当事者団体ならではの発想。参加へのハードルも下がり、アットホームな空間を生む要因になっています」と、同課育成・支援担当係長の菅原純弥さんは効果を語ります。

さらに、運営スタッフとしてピア・スタッフ以外に、同市が2015年に開設したひきこもり支援の総合窓口「札幌市ひきこもり地域支援センター」に所属す

厚生労働 2019.12 22

「厚生労働2019.12号」

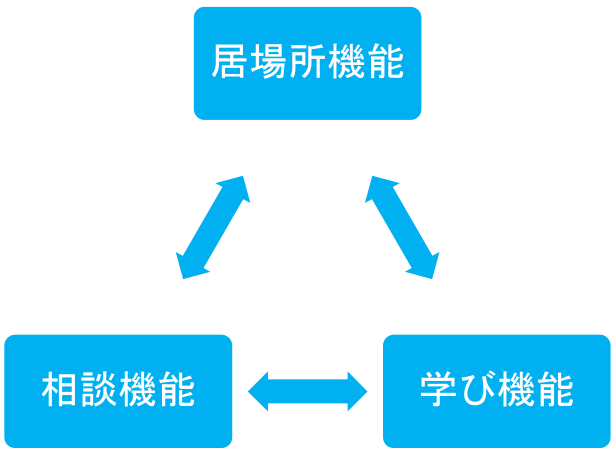
居場所「よりどころ」例会活動

ピアスタッフは名札着用などは一切しない
お茶菓子も用意
毎回簡易アンケートをとり要望に耳を傾ける
ピアスタッフ間の振返りも実施

当事者のナラティヴな語りの中から感じ取る意味

- 「自分はずっとひきこもりで自己否定を繰り返してきた。否定しているから他者とも会えず会えないからそれを理由に自己否定を繰り返す」
- 「ひきこもっていたときは自分に鏡のない状態で自分個人だけの問題に思えたが、様々な当事者と会うことで仲間をえた」
- 「他の当事者とかかわることで、ひきこもり体験があってもよいかなと気持ち的に余裕が生まれ何か新しいことをはじめたい」

「よりどころ」にある3つの機能的側面



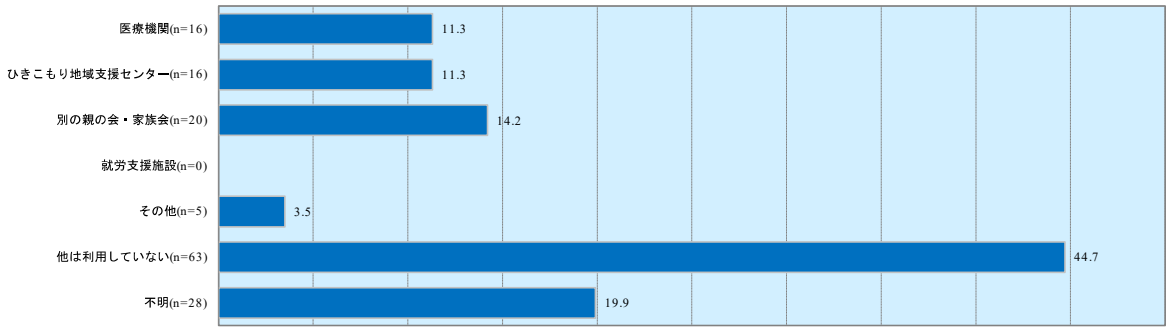
1.安心して集まり同様な仲間との情報交換等の交流が可能な自由度の高い場づくり

2.語りやすい構造化されない相談場面づくり

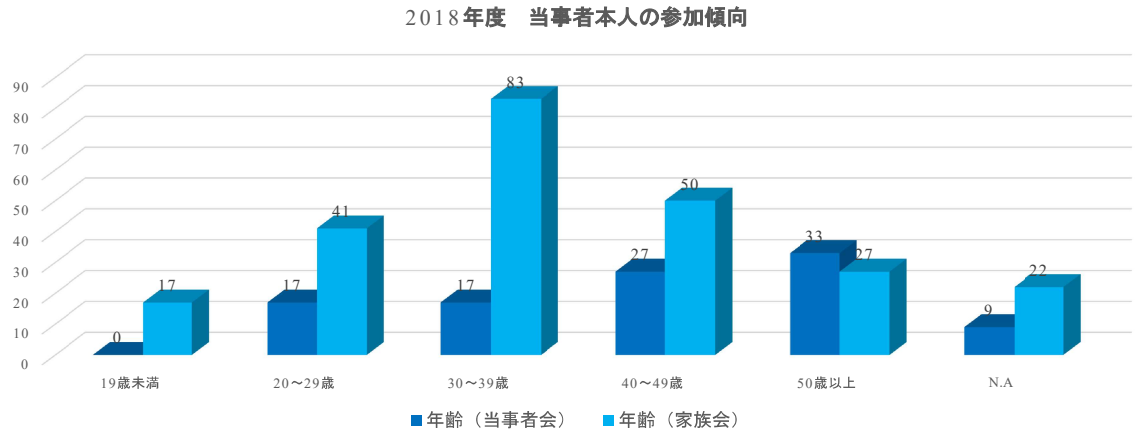
3.自信を取り戻し元気になるための相互学習場面づくり

よりどころ【家族会】以外の支援利用状況

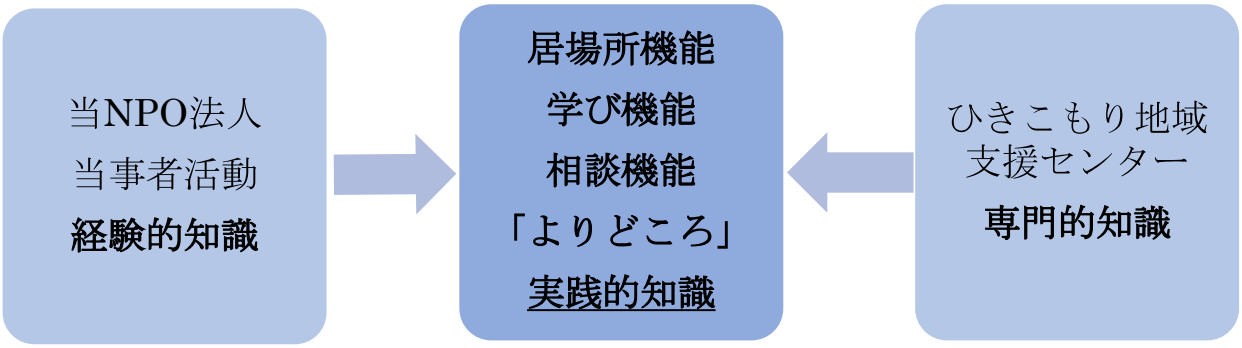
図-.「よりどころ」【家族会】以外の他団体機関利用状況　N = 141



当事者会家族会双方から捉える当事者本人傾向



経験的知識と専門的知識で新たな実践知識を



目を背けない、されど決して無理はしない

ご清聴ありがとうございました。https://letter-post.com/

「ひきこもり当事者グループ
ひき桜in横浜」の紹介

Toshi
(ひきこもり当事者グループ
「ひき桜」in横浜)

ひきこもり当事者の居場所
「ひき桜」の始まり

- 2014年8月、ひきこもり家族会で出会った当事者で、喫茶店で話していました。
- 「こんな感じ（喫茶店）みたいな居場所があったら良いよね」と話していました。

ひきこもり当事者会「ひき桜」

- そして「ひきこもり当事者」の居場所として、2015年7月に誕生しました。
- 横浜・桜木町の「青少年センター」で、月に1回、開催しています。

ひきこもり
当事者会
「ひき桜」

- 参加者・運営ともに「ひきこもり当事者のみ」
- とってもゆるい場。「支援」が目的ではありません。
- フリースペース、女子会、卓球、ゲームがありますが、どう過ごしても自由、いつ来て、いつ帰ってもOKです！

参加されている方について

・毎回、だいたい20人から30人。

・年齢は20代から50代と幅広く、
男女比は4:1ぐらいです。

・女子会のみ参加される方も
おられます。

「ひき桜」開催の様子

・「ゲーム」「卓球」
「フリースペース」「ピアノ」など
たくさんの道具があります。

・使うかどうかはおまかせ。
プログラムは特にありません。

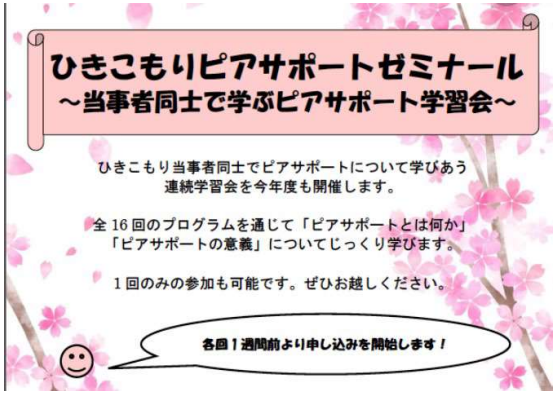
・持ち込み企画も歓迎です。

ひきこもり当事者のみの「ピアサポート学習会」

・そして、ひき桜の流れで、
当事者同士の支え合い
「ピアサポート」の学習会が
生まれました。

・運営も参加者も
「全員がひきこもり当事者・経験者」
の学習会です。

「ひきこもりピアサポートゼミナール」



- ひきこもり当事者団体「ひき桜」のピアサポート学習会。
- 2019年度は年10回・報告会2回。
- 参加者・運営ともにひきこもり当事者・経験者のみ
- アメリカの厚労省・精神保健担当にあたる「SAMHSA」のピアサポートのテキストを使う。
・資格は設けていない。

ピアサポートゼミナールの構成

・学校形式の「講義」をせず、
テキストをみんなで通読。

・１グループ4-5人の、
少人数の演習（対話形式）が中心で、各テーマ1時間ぐらい使います。

・居場所「ひき桜」の雰囲気が
受け継がれた「対話的な」
勉強会だと思います。

対話の場としての「演習」

・運営も参加者も、一人の
「ひきこもり当事者」で、
先生はおらず、
みんなで「ピアサポート」を学ぶ。

・「演習」は、知識を増やすより、
テキストに照らし「自分の経験」を
語る場になって行きました。

使用しているテキスト

・「ピアサポートの理論体系」を学べる、SAMHSA(アメリカの厚労省の精神保健部局に当たる)のテキスト。

（翻訳は「ピアスタッフネットワーク」）

・「ピアサポーターという資格」を取る研修ではないので、知識の使い方は自由です。

お菓子と飲み物

・「ピアサポゼミ」でも、いつでもお菓子と飲み物を食べられて、休憩や途中退出も自由です。

・参加者から、飲み物や食べ物が差し入れられることも多いです。

演習と歓談

・「演習」は、運営が一応「ファシリ」として参加していますが「運営も一参加者」なので、それほど進めることはありません。

・演習が終わったら、他のテーブルのお話を聴きに行き、そのまま休憩になります。

テキストに登場する言葉（一部）

・リカバリー
・ヘルパーセラピー原則
・エンパワメント
・物理的環境と
　感情的環境(見えない環境)
・ストレングスモデル（強みを見る）

※これは「対話の道具」になります。
　暗記するのが目的ではありません。

私自身の「ゼミ」体験「リカバリー」

・1年目、参加者だった私は、
　テキストで「リカバリー」という
　言葉が出たとき
「ひきこもりからの回復」の
　ことかな？と思い、
　演習で疑問を話しました。

私自身の「ゼミ」体験「リカバリー」

・「自分は10年のひきこもりを経験し、5年働いたけど、回復なんてしませんでした」と・・・。

自分の受け取った「リカバリー」の意味

・実際の「リカバリー」は、いわゆる「ひきこもりからの回復」ではありませんでした。

・むしろ「否定するのでも、無かったことにするのでも無く、傷を抱えながら、そのまま歩めば良い」という言葉だと感じ、この言葉が好きになりました。

「学習会」から見えた（と思う）「当事者の居場所」の魅力

・当事者団体の「学習会」で、結果的に「居場所」の魅力を感じられました。

・「世界に一人ぼっち」ではなく、似た経験をした人がたくさんいる。

・「これまでのつらさ、孤独」を「自分一人」で背負わなくて良い。

・「支援を受ける人」ではなく、ひとりの人として過ごし、語れる。

追記：「ひきこもり当事者発信」

・ひきこもり当事者や経験者が自らの経験を通じて発信するメディアが増えております。

・当事者雑誌「ひきポス」など

「ひきこもり当事者の活動」は「支援」の枠を超えた物も多い

- ひき桜もピアサポゼミもそうですが、様々な活動が、当事者自身の経験から始まっております。
- それを「適切に支える」形があると幸いです。

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

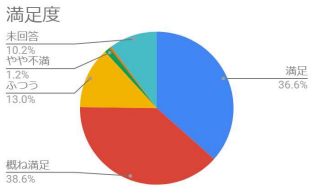
第一部　当事者体験談

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



▼75%が「満足」と回答

「**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るけど、
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凄く感じました」
「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」

「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えてきたこと
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

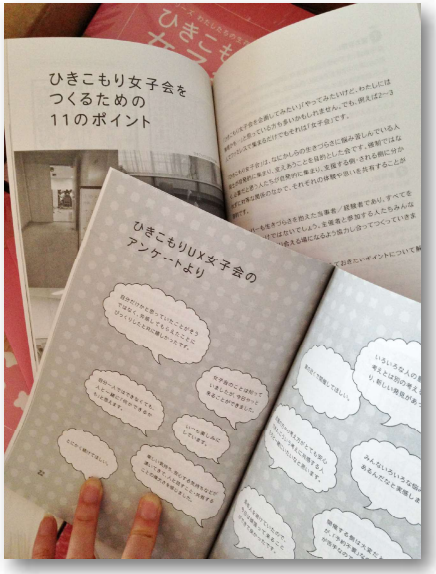
販売サイト：https://uxkaigi.base.shop/

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ＵＸ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 くらし支援課

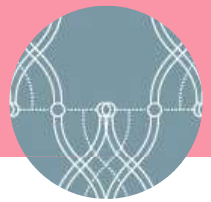
2017年より協働。豊中市での実績を経て、2019年より内閣府「子ども・若者地域ネットワーク強化推進事業」として府内６市町村でひきこもり女子会を開催中。

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。



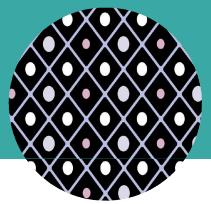
東京都・清瀬
男女共同参画センター

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 市民協働部くらし支援課	枚方市	吹田市 教育委員会	大阪市平野区	能勢町 教育委員会	茨木市
参加人数	59名	38名	29名	35名	11名	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

居場所づくりシンポジウム　レジュメ

2020.02.07
Ver.2
「ひ老会」開催団体 VOSOT
主宰　ぼそっと池井多

（1）居場所の目的

私たち VOSOT が開催している「ひ老会」が、厚生労働省からの委託事業である本プロジェクトにおいて「先駆的モデル」の一つに選定されたことで一抹の戸惑いをおぼえたという事実を、まず告白しなければならない。なぜならば、私たちは「ひ老会」を「居場所」として始めたわけではないからである。

第 1 回「ひ老会」を開催した 2017 年 11 月当時、中高年のひきこもり問題、すなわちひきこもりの高齢化が「8050 問題」などとして喧しく語られるようになったが、その象徴としてメディアで取り沙汰されたのは、2018 年 1 月の札幌母娘餓死事件に代表されるような貧困層の餓死、孤立死、死体遺棄といった事件群であった。
平均的な生活をしている市民の耳には、はなはだ痛ましく聞こえ焦慮を煽られる状況であり、その焦慮をもって「8050 問題」への関心を集めようとする一部メディアの姑息な意図が感じられることもあった。

そのように極端な事例をもって「8050 問題」の象徴とされることに、私の知る限り中高年のひきこもり当事者たちはとまどい、困惑していた。なぜならば、彼らは「困っている」にもかかわらず、彼らの困りごとの中には、メディアで騒いでいるような「餓死」「孤立死」「死体遺棄」といった要素がなかったからである。
すなわち、私たち当事者が知る「8050 問題」の実相とはかけはなれたイメージが、メディアによって独り歩きを始めたのであった。

こうして「8050 問題」へ対応する団体が創設され、支援者たちが「8050 問題」に関する講演会などを開催するようになった。しかし、当事者からすると、それらの多くが支援者からの「上から目線」による営みであり、また焦点がずれていたりして、満足できるものは少なかった。

そこで私たち VOSOT で、当事者の立場からひきこもりの高齢化に関する情報を交換し、「8050 問題」を語り、考える場を作ろうということになった。
VOSOT では 2013 年の設立以来、おもに「精神医療における患者」という立場を、社会的発言をおこなうときに依拠する当事者性として一連の活動をおこなってきたが、2016 年に「ひきこもり」という状態像に発信の基盤を拡大していた。構成員の多くは 40 代以降であり、まさに中高年のひきこ

もり問題の当事者たちが多かったのである。
しかし、そのように始められた「ひ老会」も、しょせんは情報交換をし、語り合い、ともに考える場として始められたものであって、「居場所」という認識は持たなかったのである。
けれども、開催の回を重ねるにしたがって、「ひ老会」という場に自らの「居場所」を感じ、常連として参加するようになった当事者が多いのは事実である。

けっきょく「居場所」とは、外部から「居場所」であると規定されるものではなく、個々の参加者・利用者が内部から各々にとって「居場所」であると感じることによって成立する場である。したがって、行政によって、たとえば膨大な建設費を投入し、全国に画一的な空間を「居場所」として供給しても、それが当事者たちの間で「居場所」として機能しない展開は十分考えられる。
私見では、「居場所」であろうとなかろうと、ひきこもり当事者たちのためにすでに実績のある当事者活動を後方支援するという形態以上の、行政による効果的なひきこもり支援は思いつかない。

以上のことを踏まえたうえで、本稿では、当初は「居場所」という意識なく開始した催事「ひ老会」を「居場所」であると仮定して論述を進めていくことにする。

（２）居場所の特徴

ひきこもり当事者会の一般的な傾向として、20 代 30 代など若いひきこもり当事者層が集まる場ではアニメ・ゲーム・恋愛・就労などが多く語られる話題であるが、40 代以降になってくると人生・幸福論・親の介護・自らの老後・終活などが話題の中心となる。
「ひ老会」で語られるのは、おもに後者の話題群である。それはおもに、「ひ老会」が年齢層の高いひきこもり当事者を主な参加者層としているからであるが、実際には 20 代や 30 代の当事者も参加しているのである。しかし、若い参加者層のあいだでも、「ひ老会」に来ると、話題はしぜんと「ひきこもりと老い」をめぐるテーマになっていく。そこに「場の力」がある。

当会を開始した当初は、参加資格を中高年のひきこもり当事者に限定していたが、上記のような傾向に鑑みて、3 回目以降は年齢制限を撤廃し、さらに現在は「ひきこもり当事者の視線であること」を条件に、支援者や親、メディアなどの参加も受け入れている。

（３）居場所の立ち上げ方法（資金、予算、場所の工夫）

公共施設である区民センターの中の高齢者・障害者活動室を利用して立ち上げられた。
主催団体は、所在する自治体の中で精神障害者団体として認定されているので、一定の施設の利用料が減免される。この利点を活用して開催されている。

（４）居場所の運営方法（財源、世話人）

世話人は当団体の主宰者であり、ひきこもり当事者、生活保護受給者である。
前項（３）で述べたように、主催団体 VOSOT が精神障害者団体として認定されているため、利用料の面で優遇措置を受けているが、それですべての運営費を賄えるわけではなく、カバーできない経費の財源は、参加者の献金に頼っている。しかし、十分な献金が得られない場合は、主宰者が受給している生活保護費から支出している。
こうして月 7 万円ほどの生活扶助のうち、多い月には 1～2 万円を当団体の運営に支出せざるをえない。年に一千万円を超える財源に恵まれている支援団体がある一方では、食費を削って運営している当事者団体があるという事実に、まさに日本の格差社会の現実が垣間見られる。

（５）居場所運営で大切にしている点、配慮している点

〇運営上大切にしている点

支援団体が開催している同種のイベントとは異なり、答えを上から当事者へ授ける場ではない。答えは当事者各々の心の中にある。それにたどりつけるように、心ゆくまで思い悩めるように環境を整えるのが、居場所を運営する者の務めであるとして、これを運営上大切にしている。

〇配慮している点

参加者が無用な緊張をしないで場に溶けこみ、自分が抱えている問題を明確化してもらえるように配慮している。
よく言われる「安心安全」は、居場所運営の基本であるが、現実には「安心安全」の基準は各人において異なるものであり、それを考慮しないで教条的に「安心安全」というフレーズだけ強調していても空虚である。居場所を運営するにあたっての「安心安全」の基準は、最終的には運営者にあると言わざるを得ない。それは一種の権力であり、一般的に居場所の運営者が認めたがらないものであるが、その権力性に自覚的であることも、配慮している点の一つである。

（６）これから居場所を立ち上げる人へのメッセージ

ひきこもり者や不登校者は、家庭、学校、職場などにおける不条理にさらされて現在に到っていることが多いため、居場所の運営は「民主的（もしくは「フラット))」であるべきという概念がまず念頭に来る人が多いようだが、居場所においては民主的な運営が最善とは限らないし、いかに民主的であると運営者が対外的に標榜していても、じつはそこに隠れた権力構造があり、運営者はそれに気づいていないか、気づかないふりをしているのにすぎない場合もある。
居場所のコンセプトへ向かって最善のイニシアティブを発揮していくときに、場の中にある民主性・権力性とどのような距離を取り、それを意識化していくか、ということをつねに心に留めていただきたい。

「ひ老会」から見た居場所づくり

2020.02.21

ぼそっと池井多

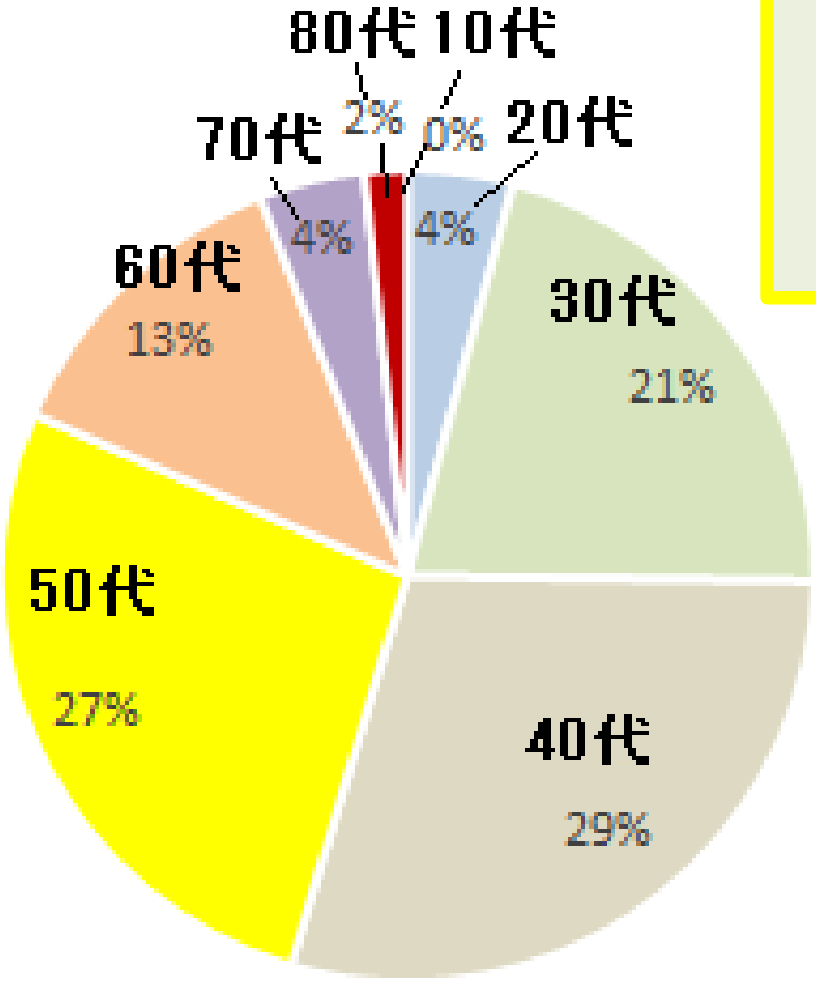
「未来の居場所づくり」シンポジウム

ひ老会

ひきこもりと老いを考える会

ひ老会

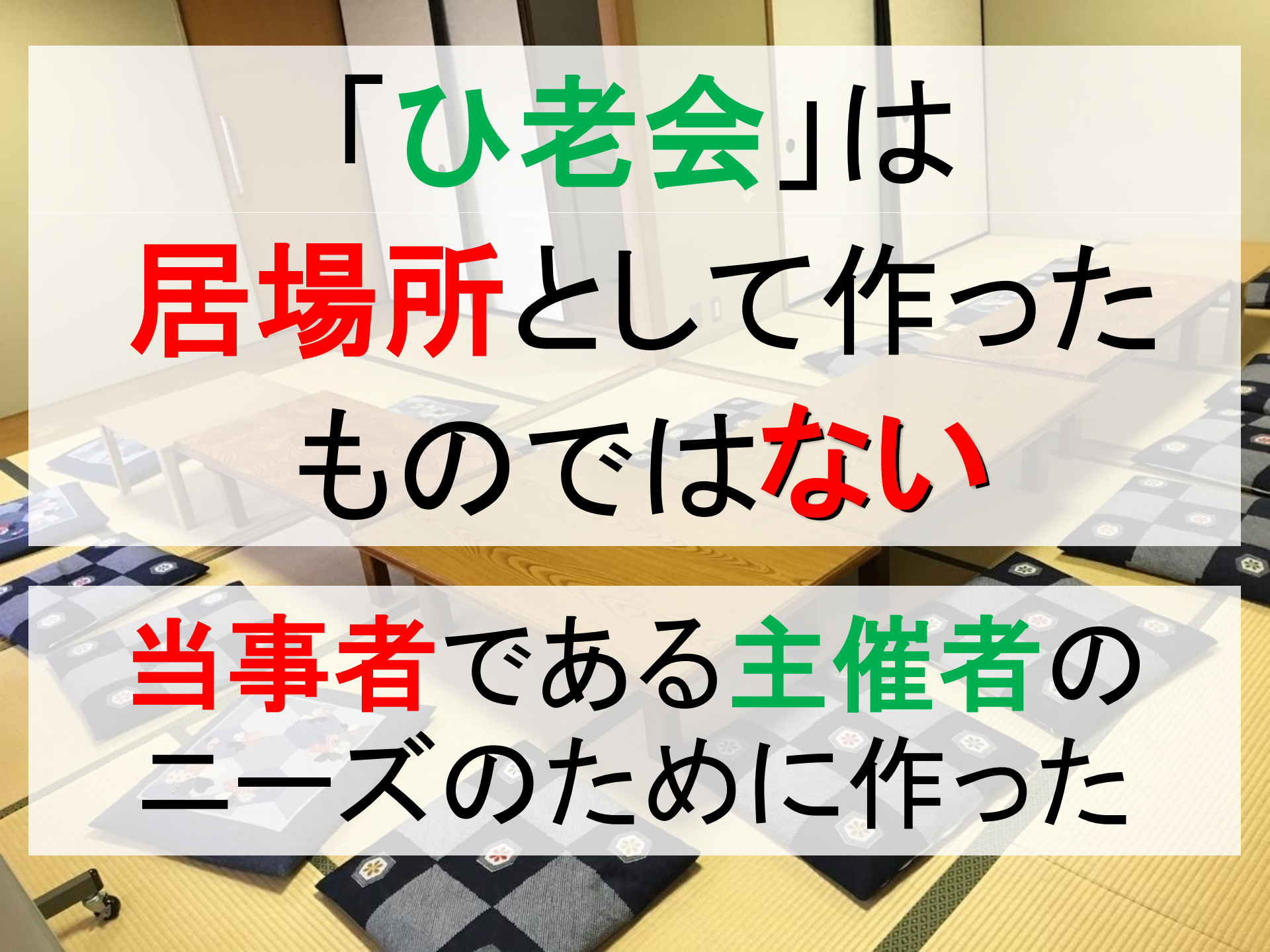
ひきこもりと老いを考える会



参加者の年齢分布

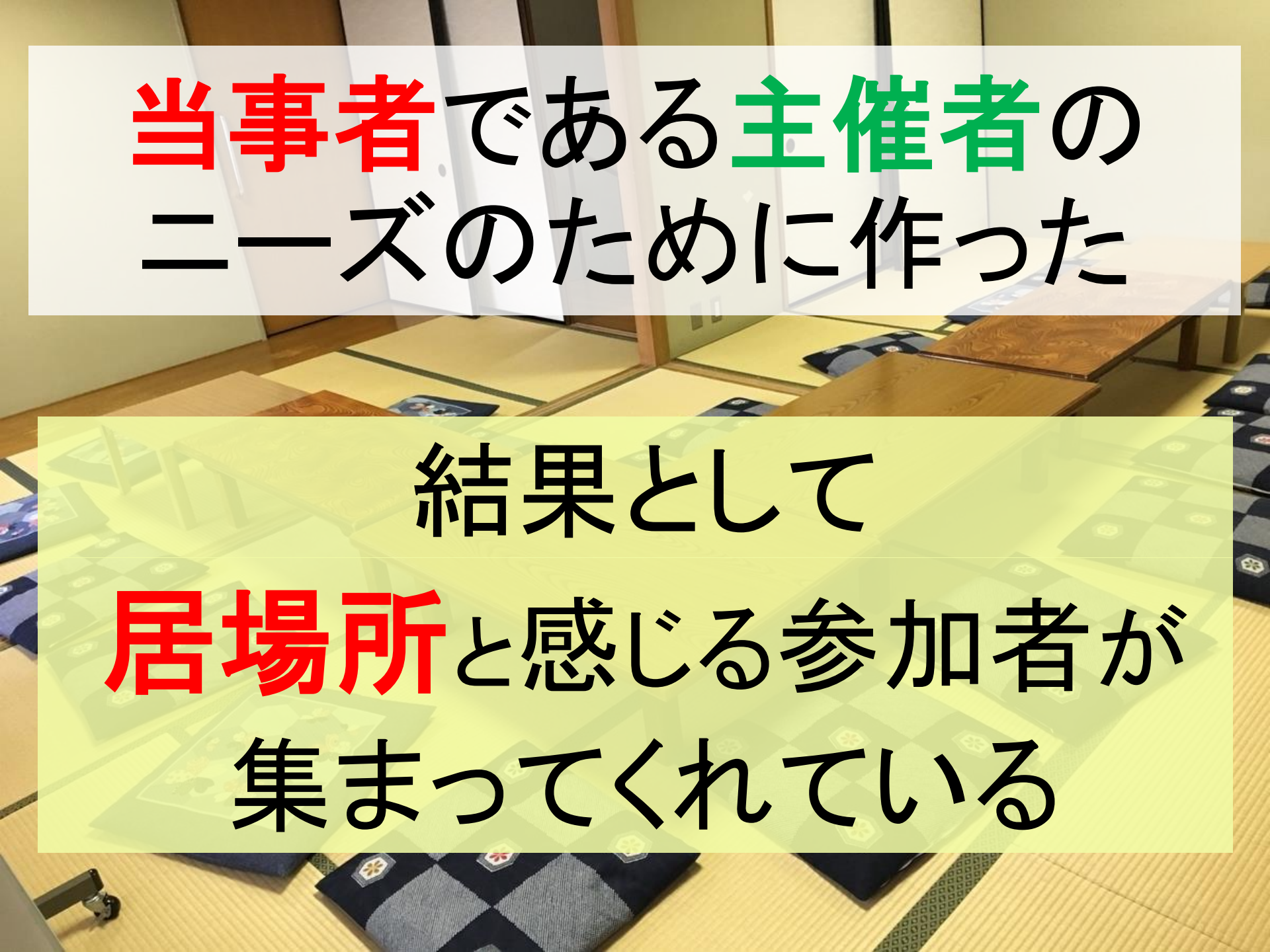
参加者の特徴的傾向

	その他の当事者会	ひ老会
生活パターン ライフスタイル	固まっていない	固まっている
話題	ゲーム･アニメ 就労 恋愛･結婚 ブルーミング	親子関係 財産問題 人生論･幸福観 メンテナンス



「ひ老会」は
居場所として作った
ものではない

当事者である主催者の
ニーズのために作った



当事者である**主催者**の
ニーズのために作った

結果として

居場所と感じる参加者が
集まってくれている

根本的問題

居場所のつくり方

手引き

マニュアル

ひきこもり

人生の **マニュアル** を

拒否 した人たち

できる

居場所はつくる　もの

感じる

居場所は与える　ところ

なぜ人が集まるのか？

ブームだから

3つの「やめた」

人を求めて

ブームだから

中高年のひきこもり

8050問題

3つの「やめた」

~~未来志向~~

~~生産的~~

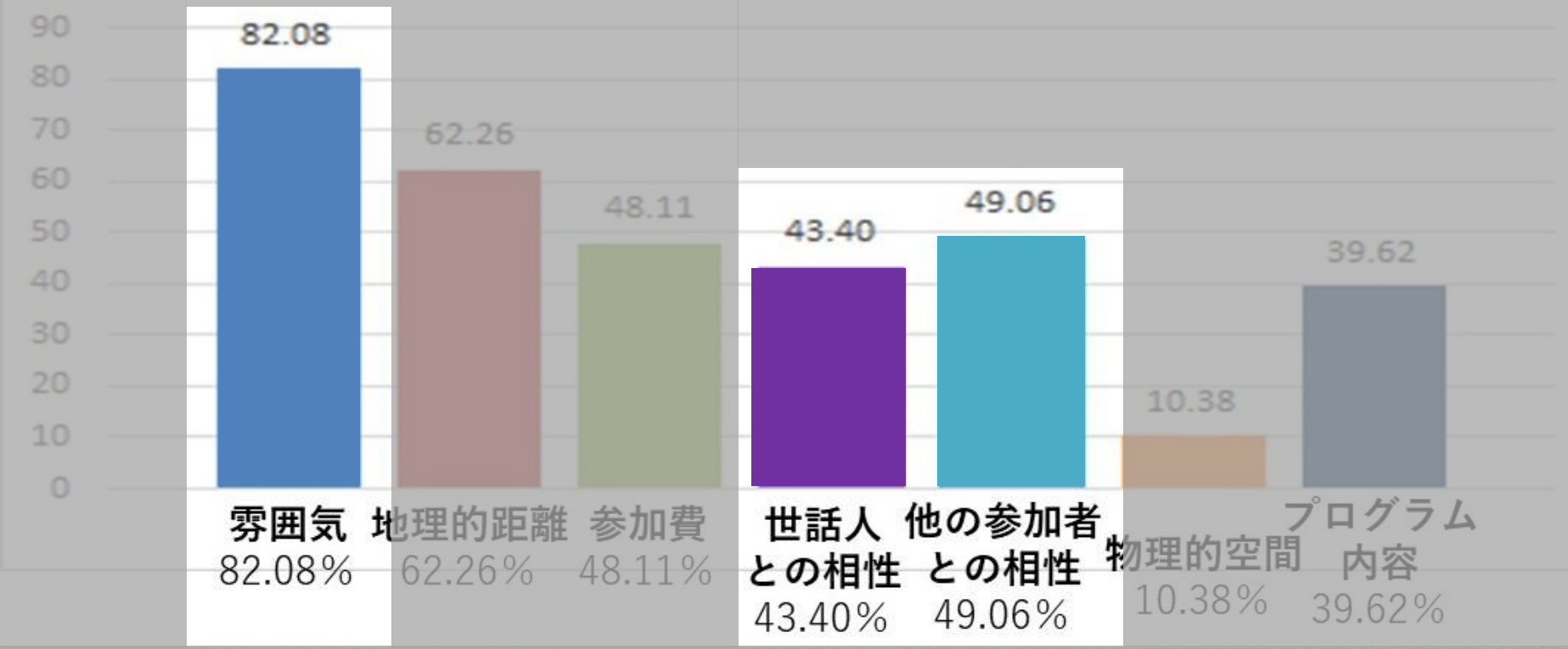
~~オシャレ~~

人を求めて　人は集まる

人の要素

居場所の参加者に聞

「居場所を選ぶ　した点は何ですか。」



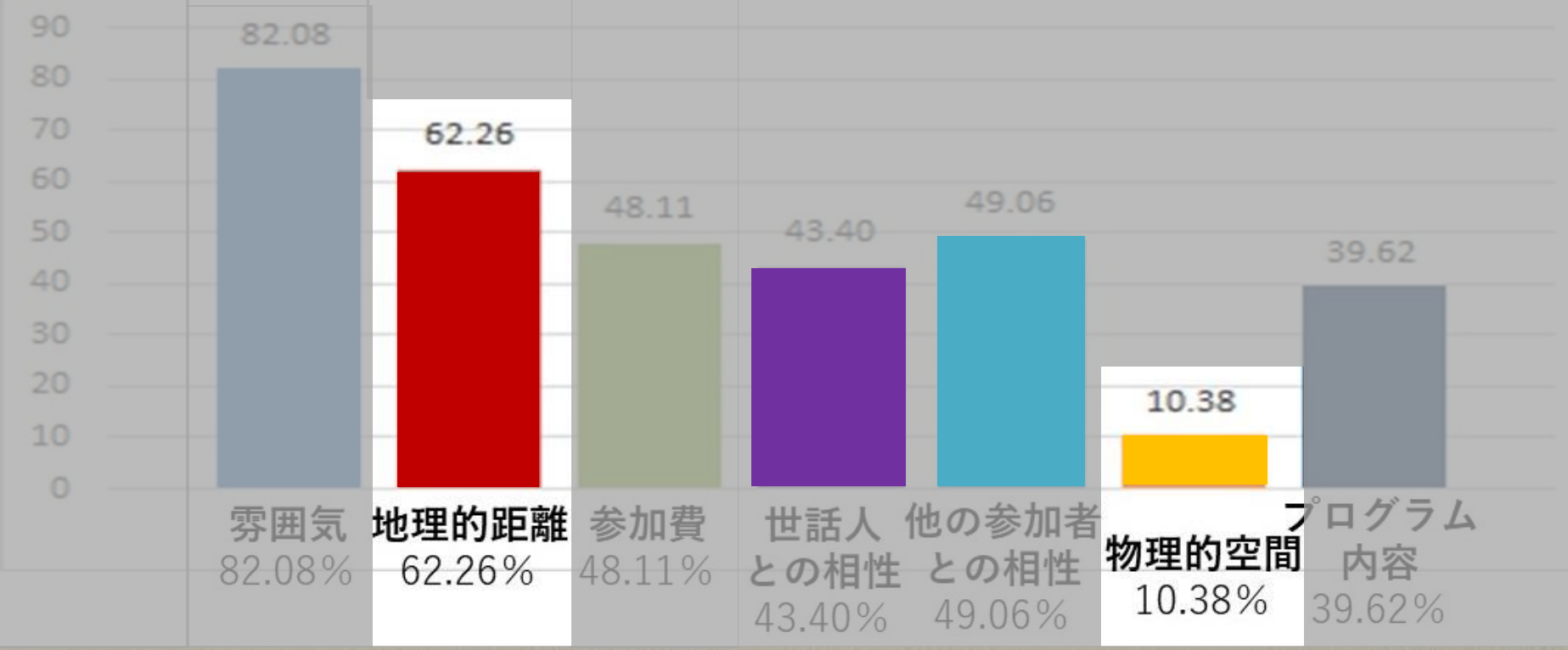
居場所＝場所×人

人を求めて　人は集まる

居場所の参加者に聞い

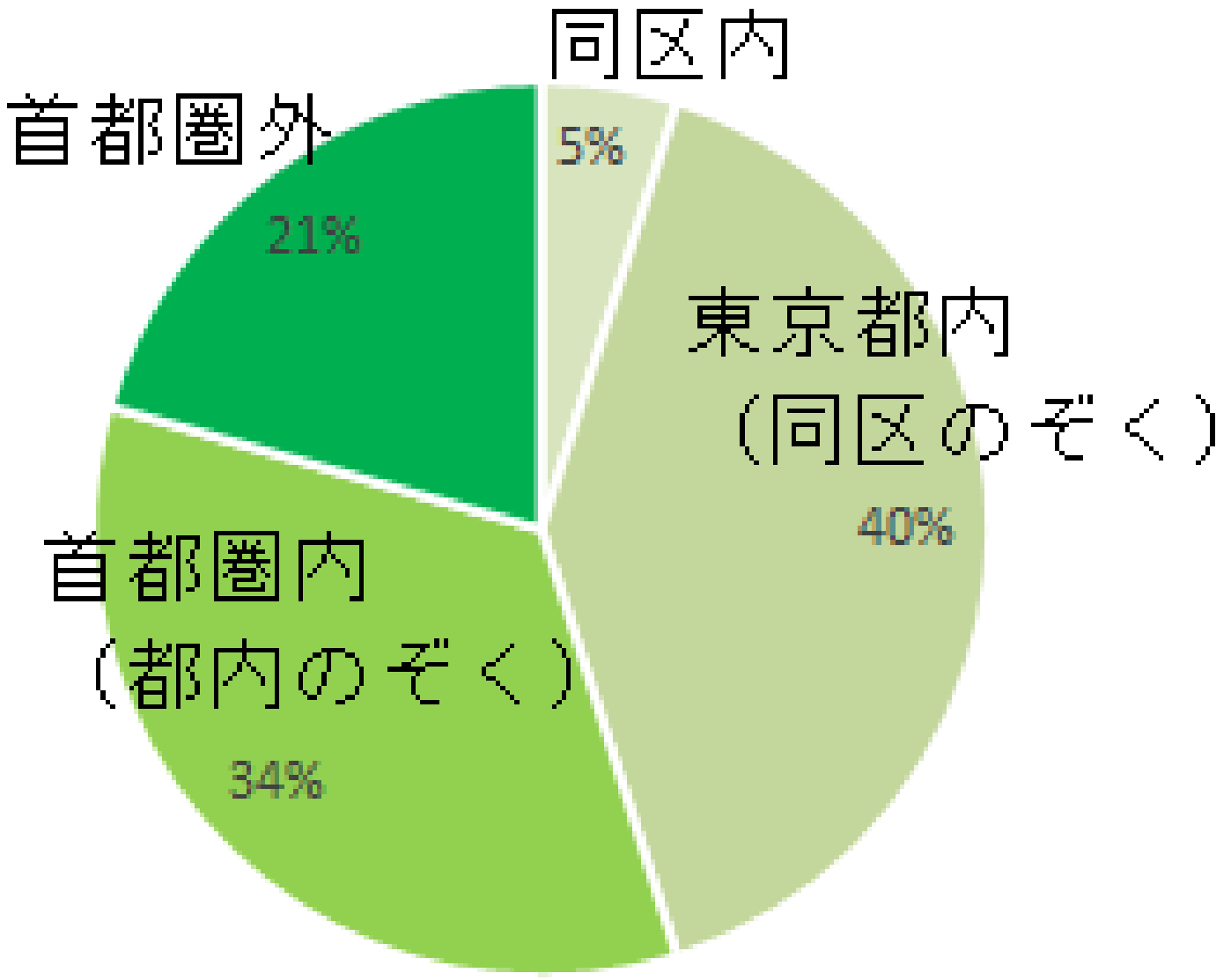
「居場所を選ぶ」　　は何ですか。」

場所の要素



居場所＝場所×人

「ひ老会」参加者の地理的距離



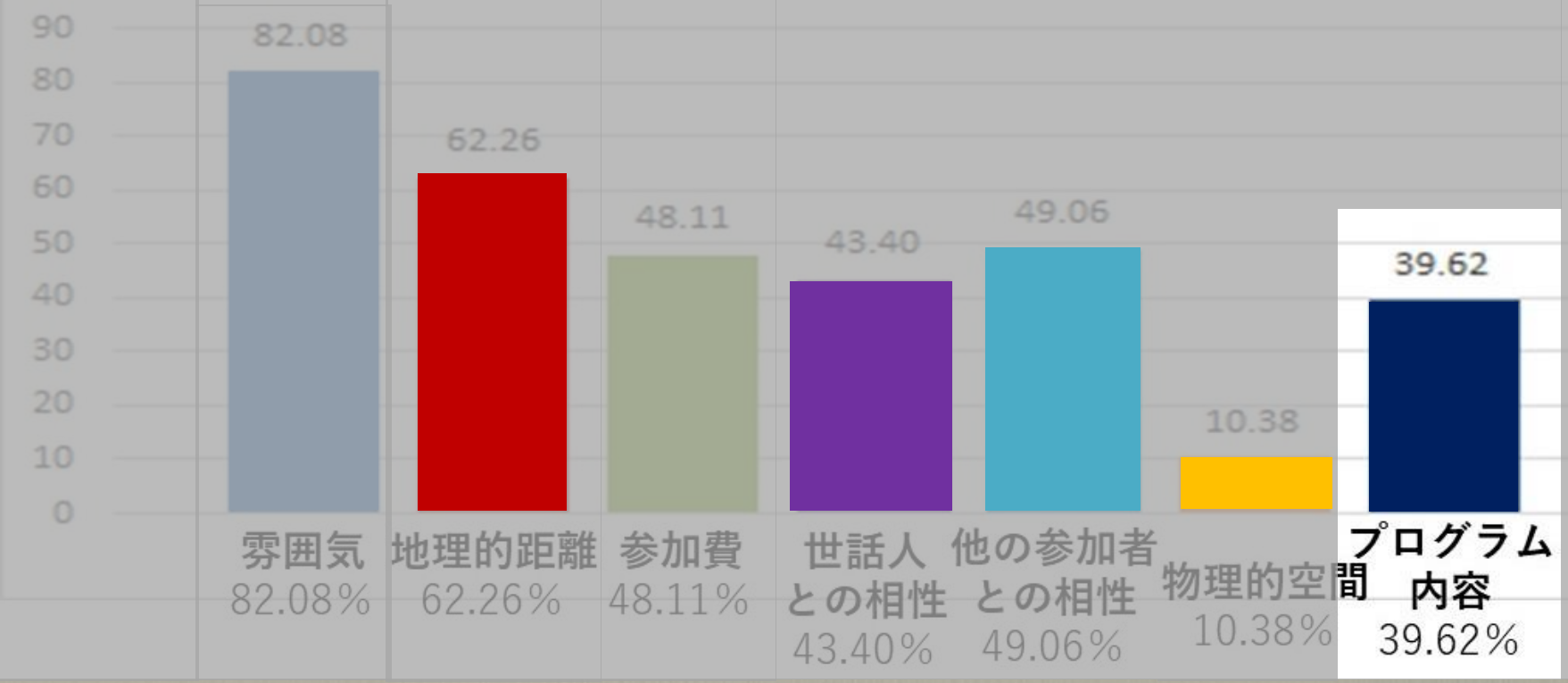
人を求めて　人は集まる

へんな人が

真ん中に座っている。

居場所の参加者に聞いてみました。

「居場所を選ぶ上で大切にした点は何ですか。」



本来の居場所

自分のひきこもり部屋

出かけていく先

心の貿易港

広義の情報を交易する

自分独り
じゃないんだ

世界と
つながっている

出かけていく先

心の貿易港

通商・交易である以上
立場は対等

上からプログラム

居場所とは

茶の湯 とは
ただ湯をわかし
茶をたてて
飲む ばかりなるを
本と知るべし。

千利休

居場所とは

居場所とは
ただ場を設け
戸を開けて
居るばかりなるを
本と知るべし。

ぼそっと池井多

終

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 東京

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：03-5944-5250FAX：03-5944-5290
info@khj-h.com
ホームページ：http://www.khj-h.com