

第一分科会

ひきこもり支援の人材育成について

現在、厚生労働省「ひきこもり支援推進事業」等、ひきこもり施策が推進されており、支援に携わる支援者の質の向上も必須になってきています。今年度施行の改正社会福祉法でも行政機関をはじめとした多機関・多職種の連携が求められており、支援者が本人・家族の求める関わり方を理解し、支援力の向上、支援体制を充実させることが急務となっています。

このような現状を踏まえて、KHJでは今年度「ひきこもり支援の人材育成に関する事業」を実施して、ひきこもり支援に求められる資質と援助技術について検討しています。本分科会では、研修体系や研修内容、支援者に何が望まれるのかKHJ事業の検討内容に基づき、支援体制の充実に反映する仕組みづくりを提言して参ります。

【コーディネーター】

境 泉洋

(宮崎大学教育学部 教授)

【パネラー】

加藤 隆弘

(九州大学医学研究院 准教授)

斎藤 まさ子

(長岡崇徳大学 看護学部 教授)

丸山 康彦

(ヒューマン・スタジオ代表)

KHJ版 ひきこもり支援者養成

境 泉洋
宮崎大学教育学部

ひきこもりの再定義

ひきこもりの定義（齊藤，2008）

- 様々な原因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学，非常勤職を含む就労，家庭外での交遊など）を回避し，原則的には6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念である。
- なお，ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態と一線画した非精神病性の現象とするが，実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低いことに留意すべきである。

3

東京都の定義

- 様々な要因により、社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を避け、原則として6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態
- 状態を指す概念であり、それ自体は必ずしも問題行動や疾患を意味するわけではないが、当事者は自尊感情を失っていたり、生きがいをもって自分らしく、よりよく生きる意欲や勇気を失っている場合が少なくない。また、長期間に渡るひきこもりの状態により心身に悪影響を及ぼす恐れや社会的孤立、経済的な困窮などにつながる可能性があることに留意が必要

病的「ひきこもり」診断基準

- 病的な社会的回避または社会的孤立の状態であり、大前提として自宅にとどまり物理的に孤立している状態である。
- 下記の3つをすべて満たすこと：
 - ①自宅にとどまり社会的に著しく孤立している。
 - ②社会的孤立が少なくとも **6ヶ月以上続いている**。
 - ③社会的孤立に関連した、臨床的に意味のある苦痛、または、社会的、職業的、または他の重要な領域における機能の障害を引き起こしている。

Kato et al. World Psychiatry 2020 & Psychiatry and Clinical Neuroscience 2019を元に作成

KHJの定義（該当性）

- ひきこもりとは、概ね（一人暮らしを含む）家庭（**自宅など**、居宅、家、私的生活圏、社会との距離があり）にとどまり社会的に孤立していることによって、本人または、**家族をはじめとした本人に関わる人が**支援が必要な程に（臨床的に意味のある）苦痛、または、社会的、職業（学校も）的、または他の重要な領域における機能の障害が引き起こされている状態を指す。

定義と補足を分ける

- 支援が必要な程のひきこもり期間は、概ね **6か月以上**となるが、それ以下でも、機能の障害が引き起こされている場合、支援の対象とする必要がある。特に、ひきこもりの初期段階では孤独感といった主観的苦痛を認めないことが多く、機能の障害と併せて慎重に評価（アセスメント）すべきである。
- ひきこもり状態においては、~~社会的状況を回避したり精神疾患を有している者も少なくないが、評価は容易くないため、未診断の精神疾患が含まれていることも少なくない。~~
- ひきこもり状態は**必ずしも問題行動や疾患を意味するわけではないが**、本人が自尊心を失っていたり、生きがいをもって**自分らしく、よりよく生きる意欲や勇気（生きる意欲）を失っている場合は少なくない**。また、長期間に渡るひきこもり状態により心身に悪影響を及ぼす恐れや、経済的な困窮などにつながる可能性があることに留意が必要である。
- 思春期、青年期に関わらず、すべての年齢層で起こりうる状態である。

KHJのひきこもり定義(暫定版) 2022年版

- ひきこもりとは広い概念を指しているが、ここでは支援が必要なひきこもりの状態像(以下、ひきこもり)について定義する。
- ひきこもりとは、概ね自宅などにとどまり社会的に孤立していることによって、本人または、家族をはじめとした本人に関わる人が支援が必要な程度に苦痛、または、社会的、学業的、職業的、または他の重要な領域における機能の障害が生じて引き起こされている状態を指す。

定義の補足事項

- ~~支援が必要な程度~~のひきこもり期間は、概ね6か月以上となるが、それ以下でも、機能の障害が生じて引き起こされている場合、支援の対象とする必要がある。特に、ひきこもりの初期段階では孤独感といった主観的苦痛を認めないことが多く、機能の障害と併せて慎重に評価(アセスメント)すべきである。
- 社会的機能の障害とは、学業的、職業的、または他の重要な領域における機能の障害が生じ引き起こされていることを意味する。
- ~~ひきこもり状態においては、精神疾患を有している場合~~者も少なくない。
- ひきこもり状態は必ずしも問題行動や疾患を意味するわけではないが、自分らしく生きる意欲を失っている場合は少なくない。また、長期間に渡るひきこもり状態により心身に悪影響を及ぼす恐れや、経済的な困窮などにつながる可能性があることに留意が必要である。
- 思春期、青年期に関わらず、すべての年齢層で起こりうる状態である。

KHJの2022年版ひきこもり定義(暫定版)

- ひきこもりとは広い概念を指しているが、ここでは支援が必要な(必要になると予想される)ひきこもりの状態像(以下、ひきこもり)について定義する。
- ひきこもりとは、概ね自宅などにとどまり社会的に孤立していることによって、本人または、家族をはじめとした本人に関わる人が支援が必要な程度に苦痛、または、社会的困難機能の障害を有している生じている状態を指す。

定義の補足事項

- ひきこもりは必ずしも問題行動や疾患を意味するわけではないが、自分らしく生きる意欲を失っている場合は少なくない。また、長期間に渡るひきこもり状態により心身に悪影響を及ぼす恐れや、経済的な困窮などにつながる可能性があることに留意が必要である。
- 社会的困難機能の障害とは、学業的、職業的、または他の重要な領域における困難機能の障害が生じていることを意味する。
- ひきこもり期間は、概ね6か月以上となるが、それ以下でも、社会的困難機能の障害が生じている場合、支援の対象とする必要がある。特に、ひきこもりの初期段階では主観的苦痛を認めないことが多く、機能の障害と併せて支援者と共に慎重に社会的困難を評価(アセスメント)すべきである。
- 支援者のみが社会的困難が生じていると判断した場合、本人または、家族をはじめとした本人に関わる人の意思を尊重しつつ、命を守る予防的観点から「つながること」を目的とした支援を行う必要がある。
- 思春期、青年期に関わらず、すべての年齢層で起こりうる状態である。
- 精神疾患が併存している有している場合も少なくない状態である。

KHJのひきこもり定義2022年版 (10月28日現在 継続協議中)

- ひきこもりとは広い概念を指しているが、ここでは支援が必要な（必要になると予想される）ひきこもりの状態像（以下、ひきこもり）について定義する。
- ひきこもりとは、概ね自宅などにとどまり社会的に孤立していることによって、本人または、家族をはじめとした本人に関わる人が支援が必要な程度に苦痛、または、社会的困難を有している状態を指す。

定義の補足事項

- ひきこもりは必ずしも問題行動や疾患を意味するわけではないが、自分らしく生きる意欲を失っている場合は少なくない。また、長期間に渡るひきこもり状態により心身に悪影響を及ぼす恐れや、経済的な困窮などにつながる可能性があることに留意が必要である。
- 社会的困難とは、学業的、職業的、または他の重要な領域における困難を意味する。
- ひきこもり期間は、概ね6か月以上となるが、それ以下でも、社会的困難が生じている場合、支援の対象とする必要がある。特に、ひきこもりの初期段階では主観的苦痛を認めないことが多く、支援者と共に慎重に社会的困難をアセスメントすべきである。
- 支援者のみが社会的困難が生じていると判断した場合、本人または、家族をはじめとした本人に関わる人の意思を尊重しつつ「つながること」を目的とした支援を行う必要がある。
- 思春期、青年期に関わらず、すべての年齢層で起こりうる状態である。
- 精神疾患が併存している場合も少なくない状態である。

支援者養成カリキュラム

基礎編(必修)

研修科目	時間(分)	研修内容
ひきこもり支援に携わる上での基本事項と理念	60分	総論:ひきこもりの定義 総論:ひきこもり支援の基本的過程 ひきこもりの現状: ①KHJ 調査・自治体調査に基づいた現状の分析 ②LGBT 等社会課題
		ひきこもり支援を担う社会資源: ①ひきこもりと行政機関の役割 ②医療・社会福祉制度の活用 ③民間機関の活用とインフォーマル資源
家族支援の基本的理解	60分	家族支援の必要性と意義 家族の心理と家族関係 家族の関わり方への支援の基礎
		(1)ひきこもり本人の心的状況の理解 (2)ひきこもり本人の身体的状況の把握 (3)ひきこもりの背景にある社会的状況の理解 (4)本人への関わり方の基礎
ひきこもり支援における当事者活動への理解	60分	本人及び家族が支援者に望むこと ・経験者の体験を理解することの意味 ・支援を望まない本人・家族の心情 ・ひきこもり本人・家族の思いの発表の場 ・ひきこもり本人・家族と支援者が 対等に意見交換できる機会の創設 ----- 居場所、家族会、ピア ・家族会・居場所の必要性と意義 ・家族会・居場所における支援活動 ・地域資源としての家族会・居場所の設置と活用

実践編(選択)

研修科目		時間(分)	研修内容
大項目	小項目		
家族支援	家族支援と親へのアプローチ	180分	家族支援におけるアセスメント 家庭内暴力等の危機介入、追い詰められた家族へのアプローチ 家族支援の実践的理解:CRAFT 本人と家族の関わり方への実践活動(事例検討)
	親とは異なる立場のきょうだい支援	60分	きょうだいへのアプローチ 家族(きょうだい含む)への個別支援
本人支援	医療・保健支援(医学的)アプローチ	60分	精神医学・地域保健における医療的支援の基礎知識 医療の必要性のアセスメント 感染症や生活習慣病への対応 精神症状の見極めと地域保健 医療に繋がられないときの対応:MHFA
	社会福祉的支援アプローチ	60分	ひきこもり支援の基礎論と権利擁護・社会施策 社会福祉的支援・社会福祉制度の必要性のアセスメント 本人と家族への社会生活支援・経済的支援、社会福祉制度活用支援 福祉的支援に繋がられないときの対応について:心理支援・医療への連携
	本人のエンパワメントを促す支援のアプローチ	90分	本人への個別支援におけるアセスメント 本人への個別支援の援助技術技法 社会復帰した本人への継続した伴走的支援
	多機関、多職種連携の必要性	30分	支援者の孤立を防ぐ(メンタルヘルス) 多職種で行うアセスメントと役割分担、ミニチームの構築 多機関・多職種連携でひきこもり本人・家族を支える実践事例

地域づくり	地域住民への理解促進と 地域ネットワークの構築と活用	60分	地域住民へのひきこもりの理解啓発 地域ネットワークの構築と活用 地域課題や支援課題への官民一体となった対応 ひきこもりと防災対応 ボランティア
	居場所、家族会、ピア	60分	家族会、当事者会(居場所)等における支援事例 地域資源としての家族会・当事者会の設置と活用
	就労を望む人への受け入れ態勢づくり支援	30分	就労継続支援、就労移行支援、若者サポートステーション、 中間的就労等の就労支援機関の活用 多様な働き方の促進と就労支援におけるケア (本人の生き方につながる多種多様な就労への支援方法、 在宅ワークの活用と介入) 企業などの就業先に向けたひきこもりの理解啓発と受け入れ態勢の確立 就労後のひきこもり本人へのケア
	行政とNPO 等民間支援機関が 一体となった地域づくり	30分	行政とNPO 等民間機関との多機関・多職種連携 (重層的支援体制の整備、地域包括ケアの構築、 ケースに応じた柔軟な担当者チーム形成) 重層的支援体制の整備(改正社会福祉法)における多機関・多職種の地域連携
多様な状況における支援	訪問による支援	60分	潜在的なひきこもり家庭とのつながり方 支援を望まない本人・家族への対応 タイミングと本人や家族に寄り添う訪問支援のポイント 暴力的支援(引き出し業者)の現状と対応
	手紙やSNS等を用いた遠隔による支援	60分	オンラインビデオ等 非対面による支援の基礎と理解 手紙、電話等の支援、及びメールやSNS を活用した インターネットにおけるオンライン支援 対面と非対面の並行支援の実践事例 オンライン居場所(兵庫県など各自治体の取り組み)※就職氷河期世代支援の
	長期高齢事例、8050(要介護等)世帯への対応	60分	長期高齢の当事者へや家族への対応、親亡き後の対応、実践事例 要介護世帯等、多機関・多職種連携への対応、実践事例

今年度開催予定

基礎編

- 2021年12月19日
- 2022年1月10日

実践編

- 2022年2月予定

• 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

〒170-0002東京都豊島区巣鴨3-16-12-301

E-mail: lecture@khj-h.com

ひきこもりの支援・予防のための 九州大学での教育支援法開発 —現状と展望—

加藤 隆弘

九州大学 大学院医学研究院 精神病態医学

九州大学病院 気分障害ひきこもり外来

今回の内容

- **メンタルヘルス・ファーストエイド(MHFA)**
 - 専門家だけではなく、一般市民がこころの支援者になるための教育支援プログラム
 - 家族も支援者になることができる
- MHFAによる**ひきこもり家族向け支援プログラム**
 - 親向け5回版教育支援プログラム開催とその成果
 - ひきこもり予防のために
 - 今後の展望

現在の精神医療システムでは早期発見・早期介入が著しく遅延



私ってもしかして、こころの病気？

でも、精神科ってちょっと怖い

精神科の先生と会うのはちょっと・・・

身近な人の
こころのサインに気付いたら？



FACING PRAGUE
THE PAIN 2013

4



倒れた人に遭遇したら？



やけどの時は？

熱が出た時は？



5

こころの不調ってどんな状態？



不安が続く



憂うつな気分が続く



眠れない

6



心の応急処置って何？

こんなとき、どうする？

眠れない日が続く時は？

憂うつな気分が続く時は？



7

メンタルヘルス・ファーストエイド (Mental Health First Aid :MHFA)

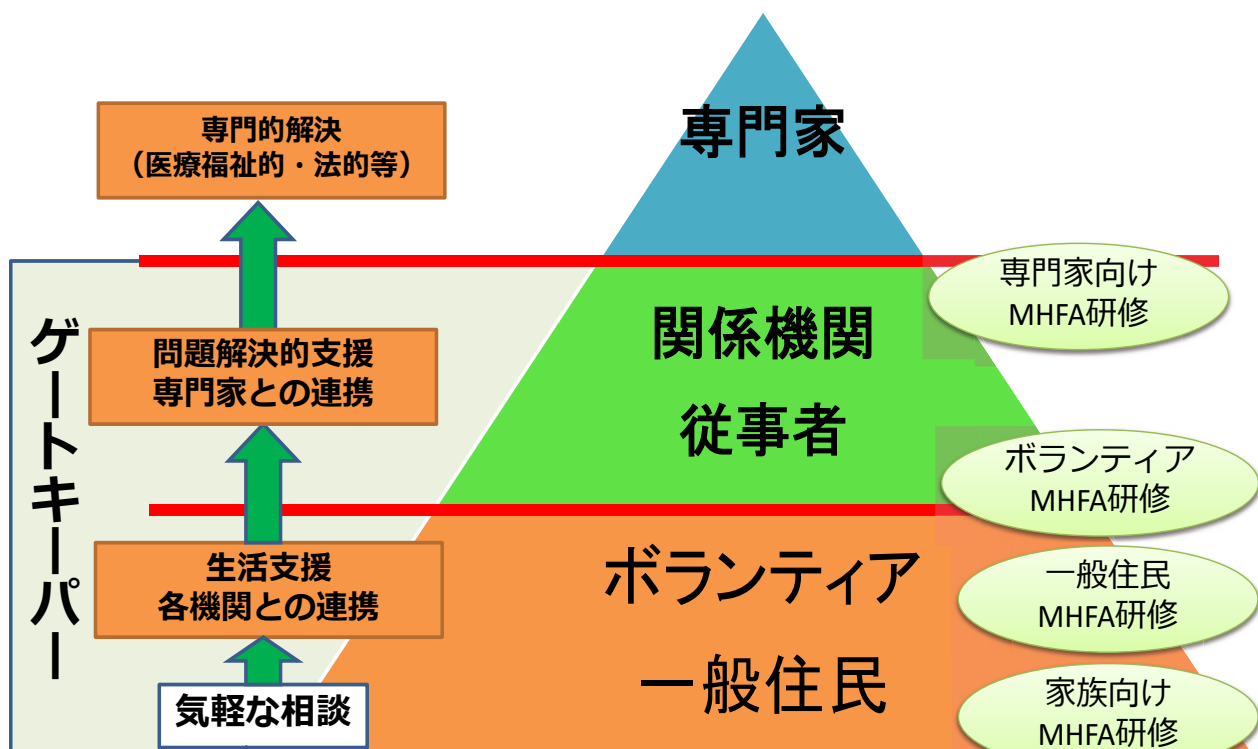


開発者

Betty Kitchener & Prof. Tony Jorm (Australia)

- **市民を対象**とした、メンタルヘルスに関する知識や初期対応法を学ぶプログラム
- 「**リ・は・あ・さ・る**」の5つのアクションプランを12時間のレクチャーやロールプレイで習得できる
- メンタルヘルスの問題を抱える**身近な人**を、適切に評価し、情報提供を行い、**専門家へつなげる**

こころの支援の階層モデル



メンタルヘルス・ファーストエイドMHFAの 5つのアクションプラン

- リ ① 声をかけ、**リスク**を評価し支援を始めましょう
- は ② 決めつけず、批判せずに**話**を聞きましょう
- あ ③ **安心**につながる支援と情報を提供しましょう
- さ ④ 専門家の**サ**ポートを受けるよう勧めましょう
- る ⑤ その他の**ヘルプ**や**セルフヘルプ**等のサポートを勧めましょう

「りはあさる」
と、覚えてね



MHFAの国際的な普及

米国では、ミシェル・オバマ前大統領夫人がMHFA普及のための大規模キャンペーンを実施(2015～)

全米行動保健協議会は、300万人にMHFAを実施します！
私自身も二週間前に受講しました…



英国では、テリーザ・メイ前首相が国としてメンタルヘルスの差別対策を行うとのことで、学校、職場でのMHFA研修の実施を行うと発表

英国王室も関心を持っており、積極的なメッセージを発信

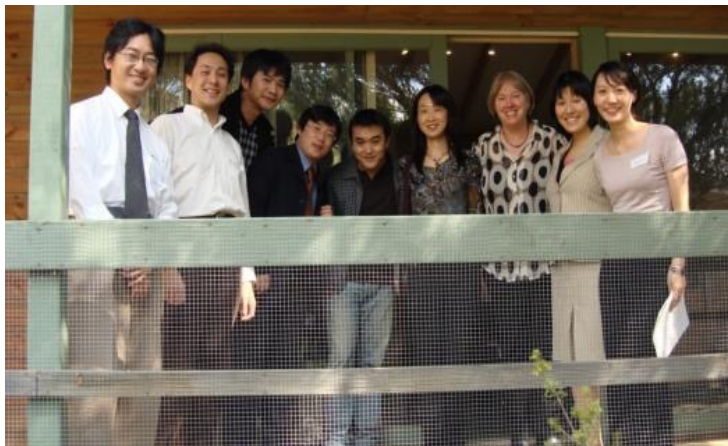


日本版MHFAプログラム開発

2007年に、MHFA開発者Ms. Kitchener BA, Prof. Jorm AFによる研修を受講し、MHFA-Jを発足した(大塚耕太郎 代表)。

日本での実施許諾を得た上で、MHFAを翻訳し、日本の状況に合わせて修正した「こころの救急マニュアル」を作成した。

『メンタルヘルス・ファーストエイド:こころの応急処置マニュアルとその応用』B・キッチナー、A・ジョーム著/大塚・加藤・小原編メンタルヘルス・ファーストエイド・ジャパン編訳, 創元社, 大阪, 2021年6月



こころの救急マニュアルプロジェクトチーム発足
2007年メルボルンORGEN Research Centerにて



<MHFA-J 事務局>

大塚耕太郎 MHFA-J代表

岩手医科大学神経精神科学講座

加藤 隆弘 MHFA-J 医療・職域・ひきこもり関連担当

九州大学大学院医学研究院精神病態医学

小原 圭司 MHFA-J 地域支援担当

島根県立心と体の健康センター

<これまでの研究・支援実績>

- ・内閣府(自殺対策事業)
- ・AMED(ひきこもり支援法開発)
- ・岩手県・北九州市・福岡市・福岡県・島根県・広島県
- ・鹿児島県ほか多数

メンタルヘルス・ファーストエイド (Mental Health First Aid :MHFA)

開発者

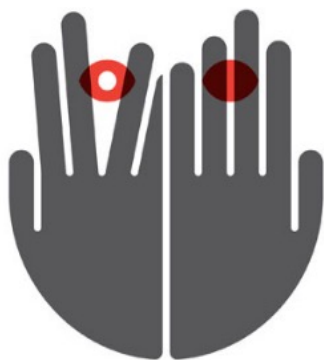
Betty Kitchener & Prof. Tony Jorm (Australia)



- ・ **市民を対象**とした、メンタルヘルスに関する知識や初期対応法を学ぶプログラム
- ・ 「**り・は・あ・さ・る**」の5つのアクションプランを
12時間のレクチャーやロールプレイで習得できる
- ・ メンタルヘルスの問題を抱える**身近な人**を、
適切に評価し、情報提供を行い、**専門家へつなげる**

ひきこもり者の家族が 具体的な支援者になるための 教育支援法の開発

ひきこもり本人は家族と同居しているにもかかわらず
なぜ適切な支援を受けるのが遅れるのか？



MHFA-Jでも啓蒙活動で
活用しているロゴ
(見て見ぬふりをする)

【本人にかぎらず家族(主に、親)も】
＜精神疾患に関する偏見・スティグマ＞

「精神科に連れて行くと、息子／娘が、精神病として扱われる?!」(不安・恐怖)
「まさかうちの子が精神病?」(知識不足)
「ひきこもり状態の人にどう対応してよいか
わからない」(支援の方法を知らない)

現状では、見守るしかない・・・
見て見ぬふりをせざるをえない・・・
こうして、歳月だけが経っていく
という本人および家族の苦悩の存在

こころの病気(精神疾患)に対する 偏見／スティグマ

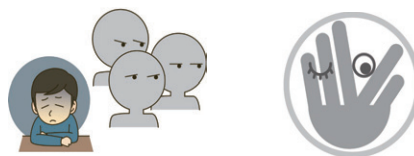
精神疾患をもつ人に対して
抱きがちな偏見／スティグマ

- ・たんなる愈け？甘え？
- ・根性が足りない／自己管理が悪い！
- ・何がおこるかわからずに怖い
- ・こころの風邪だから、放っておけば治るはず



加藤・小原・大塚(2021)

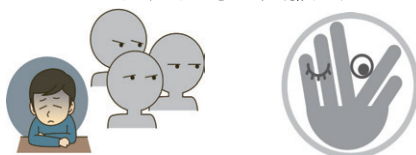
偏見／スティグマに対して 私たちがとりがちな態度



こころの病気をもつ人達に対して
私たちは偏見(スティグマ)を抱きがちな
「見て見ぬふり」をしてしまいがちです

加藤・小原・大塚(2021)

偏見／スティグマは 自分自身の支援も遅れる



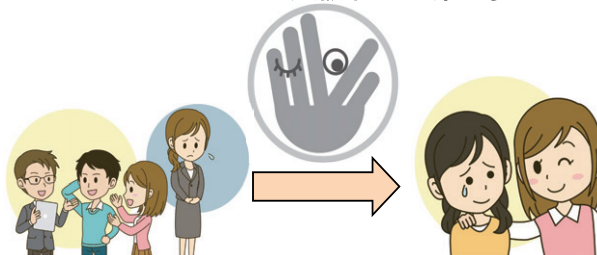
偏見(スティグマ)は、自分自身がこころの不調に陥ったときに、「自分はこころの病気なんかじゃない」と、どこにも相談できずにこころの支援を遠ざけます

これをセルフ・スティグマと呼びます

自分自身の支援の遅れやこころの不調が長引く原因にもなります

加藤・小原・大塚(2021)

偏見／スティグマの解消が こころの支援者への第一歩



「見て見ぬふり」の態度ではなく
具体的に支援するスキルを身に付けましょう
まずは、正しい知識を得ることが大切です

加藤・小原・大塚(2021)

メンタルヘルス・ファーストエイドは なぜひきこもり支援に役立つのか？

- 早期の対応は、回復を促進します
- メンタルヘルス・ファーストエイドに従って行動すれば、具体的な「支援行動」を起こせます
- **すべてのメンタルヘルスの問題に対して共通の原則に基づいて対応します**

⇒ひきこもりの背景にかかわらず実施可能！

(背景となる精神疾患の有無やタイプを問わず、広く対応可能)

ひきこもり者本人向けの 生物—心理—社会的視点に立脚した 多軸的評価 および 評価に基づく支援法 @九州大学病院

九州大学病院 気分障害ひきこもり外来 (2012年立ち上げ:2014年名称変更)

— 最近、こんなことが続いていませんか？ —

- 憂うつだ、気分が落ち込む、涙が止まらない
- 仕事や学業に対する熱意がわからない、体がだるい
- 集中できない、考えがまとまらない、能率が落ちた
- 遅刻が増えたり、休みがちになっている
- 人の言葉に傷つきやすくなった、人と会いたくない
- ひきこもりがちになった。仕事や学校に行きたくない

こういったことが憂うつな気分とともに現れ、生活や仕事に支障があるなら、あなたはうつ病にかかっている可能性があります。一方で、うつ病以外のさまざまな病気でもうつ病とよく似た症状が現れることが知られています。つまり、憂うつな気分が続いていても、すぐさまうつ病だと診断することはできないのです。適切な治療を始めるためには、まずは専門家による丁寧な症状評価が重要です。

九州大学病院 気分障害ひきこもり外来 (2012年立ち上げ:2014年名称変更)

九州大学病院精神科気分障害外来では、新しいうつ病の診断・治療に関する外来通院や入院による臨床研究を進めています。現在、当専門外来では、研究に協力していただける方を募集しています。研究協力者には、問診・採血・質問紙などを用いてさまざまな角度からうつ症状の評価を行っています。研究に参加することで、適切な治療につながることを期待されます。評価には数日を要しますので、特に遠方の方は短期入院もご検討いただけます(要事前相談)。

また、あなたの周りに上記の症状で苦しんでいるが、どこにも受診していない人がいる場合は、この研究についてぜひ伝えてください。

【募集条件(以下に該当する方を、募集します)】

- ・18歳から50歳以下の男性および女性
- ・心療内科・精神科をまだ受診していない方
- (すでにお薬を服用されている方は原則対象にはなりません)
- ・アンケート、採血、パソコンを用いた検査など多面的な検査を受けていただける方

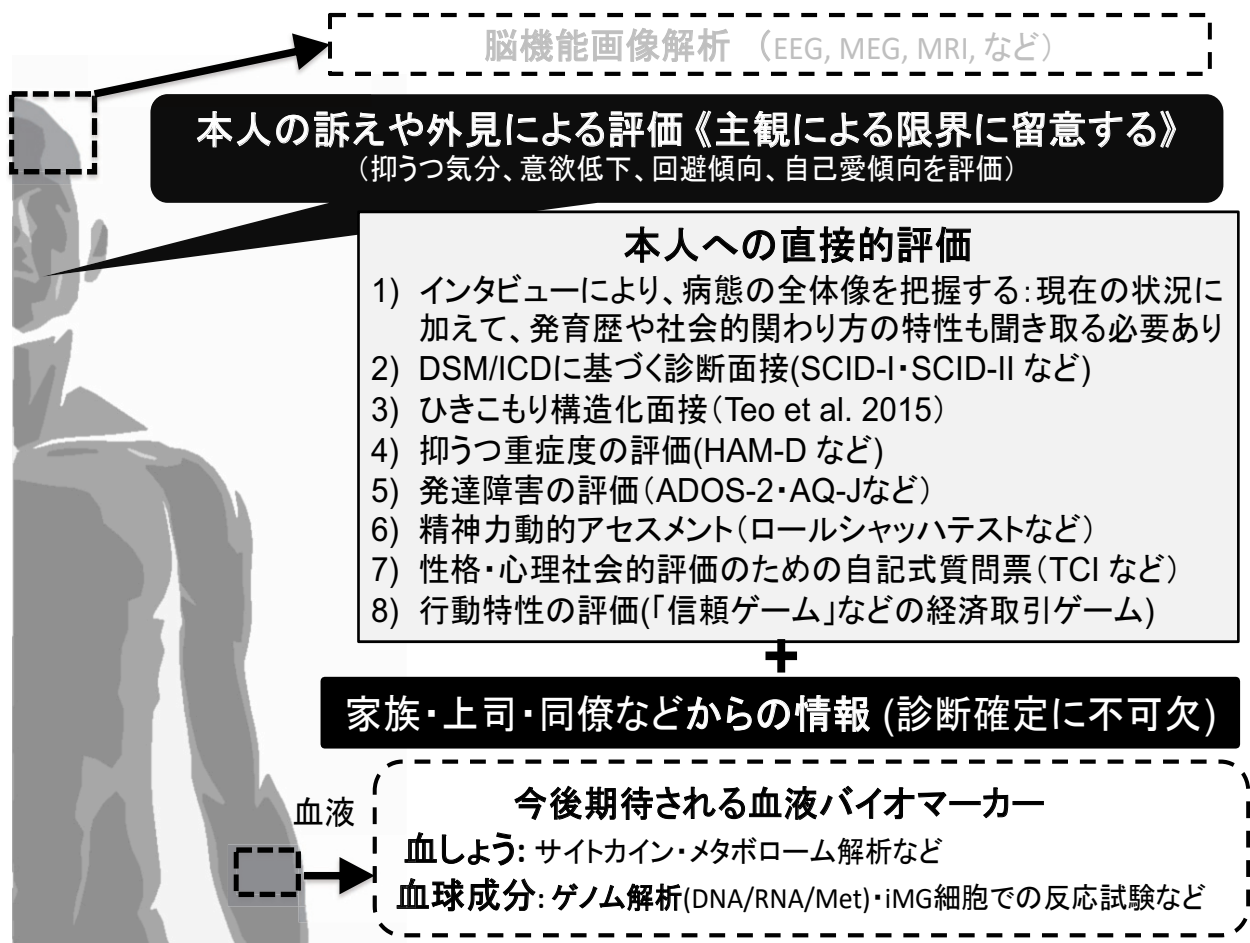
上記以外にも条件があります。詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。なお、当専門外来は研究にご参加いただけない方は受診できません。ご了承ください。

【受診希望の方へ】

当専門外来への受診を希望される方は、まず、以下のアドレスにあなたの**お名前とご連絡先電話番号**を明記の上、メールを送ってください。こちらから折り返しお返事させていただきます。

九州大学病院精神科 気分障害外来 加藤隆弘

九大病院で「社会的ひきこもり」「現代うつ」に対する多軸的評価システム





どうやって
ひきこもり状態の方を
大学病院に
来てもらうか？

九州大大学病院
気分障害ひきこもり外来

福岡市ひきこもり
支援システムの創出
(2013年～)

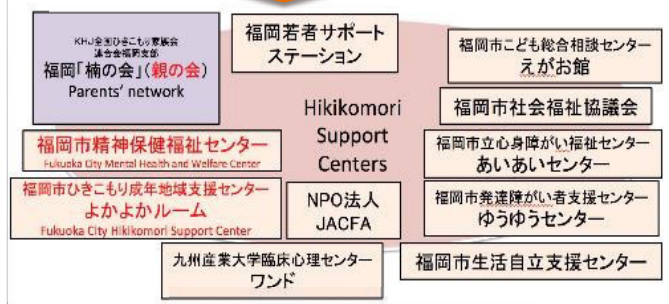


ひきこもり支援相談機関
(多くはまずは親からの相談)

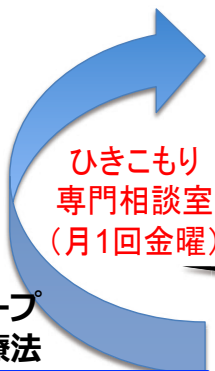
- ・電話相談
- ・ネット相談



福岡市・JACFA・福岡県内の
ひきこもり支援機関と
連携をすすめてきた



- 個人カウンセリング
- 集団活動
- 家族支援
- ジョブ・サポート
- など



ひきこもり
専門相談室
(月1回金曜)

グループ
精神療法



7割以上が
ひきこもり
からの脱出

九大病院専門外来に
200名以上 受診・治療

九州大学病院
うつ病ひきこもり外来

大学病院での専門評価
フィードバック
治療アプローチ

カウチによる精神分析



孤独の無意識的源泉
に気づき人格成長

#写真は当事者ではありません

九州大学病院 気分障害・ひきこもり外来

福岡市精神保健福祉センター

福岡市ひきこもり成年地域支援センター
よかよかルーム

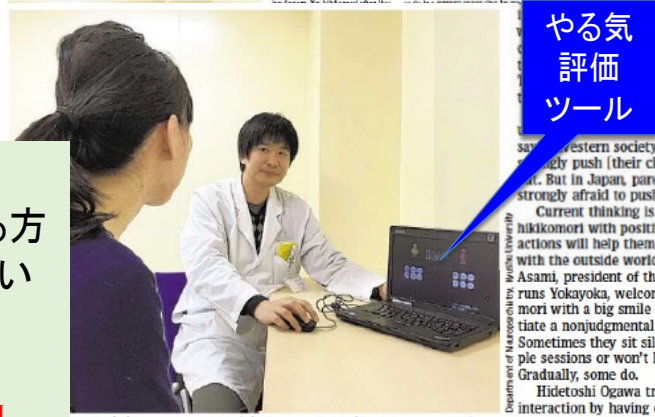
ひきこもり者の紹介
すでに200名以上の
エントリー

国内初の試みとして大学病院で、
ひきこもりや抑うつ傾向で困っている方
を対象とした専門外来を立ち上げてい
ます。

生物—心理—社会的視点に立脚し
た様々なツールを用いて、ひきこもり者
の評価および活動場所の提供(集団精
神療法など)を行っています。

The Fight to Save Japan's Young Shut-Ins

Overhauling the paper fields...
People who consider themselves hikikomori...
Yoshi, 26, came to a support group...
The U.S. government...
Asami, president of the runs Yokoyoko...
Hidetoshi Ogawa tri interaction by having o attendees go around th tell a story about some



やる気
評価
ツール

Kato Takahiro runs a series of diagnostic exams during an interview for and depression.
Wall Street Journal (2015年1月27日)での紹介記事

#写真は当事者ではありません

ひきこもり構造化面接にて「ひきこもり」と診断した22名 (2014年立ち上げ当時の小規模調査)

表3. 日米のひきこもり者に併存していた精神疾患 (N=22)

診断	日本	米国	合計	%
8割なんらかの精神疾患の診断	N	N	N	
回避性パーソナリティ障害	4	5	9	41%
大うつ病性障害	2	5	7	32%
妄想性パーソナリティ障害	2	5	7	32%
心的外傷後ストレス障害	1	5	6	27%
社交不安障害	2	4	6	27%
気分変調性障害(現在のみ)	1	3	4	18%
強迫性パーソナリティ障害	2	2	4	18%
特定の恐怖症	0	4	4	18%
アルコール使用障害	0	3	3	14%
大麻使用障害	0	3	3	14%
強迫性障害	2	1	3	14%
パニック障害	2	1	3	14%
むちゃ食い障害	0	2	2	9%
双極Ⅰ型障害	0	2	2	9%
依存性パーソナリティ障害	2	0	2	9%
シゾイドパーソナリティ障害	0	2	2	9%
反社会性パーソナリティ障害	0	1	1	5%
パニック障害の既往歴のない広場恐怖	0	1	1	5%
境界性パーソナリティ障害	0	1	1	5%
特定不能のうつ病性障害	0	1	1	5%
全般性不安障害(現在のみ)	0	1	1	5%
自己愛性パーソナリティ障害	1	0	1	5%
その他の双極性障害	0	1	1	5%
失調性パーソナリティ障害	1	0	1	5%
精神刺激薬使用障害	0	1	1	5%
物質誘発性不安障害	0	1	1	5%
複数の精神的診に該当	4	11	15	68%
診断なし	5	0	5	23%

SCID-I、及び、SCID-IIによる構造化診断面接により同定 (DSM-IV-TRに基づき表記)

Teo...Kato, Psychiatry Res 2015
加藤ら, 臨床精神医学 2015

ひきこもり者の多く
に、何らかの精神疾
患が
認められる(7-8割)

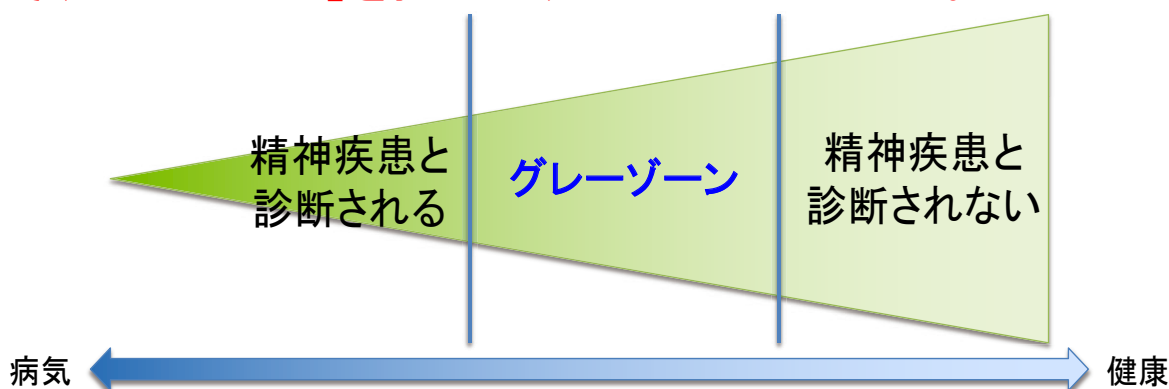
22名中5名は診断つかず
(一次性ひきこもり)
発達障害の評価はせず

Kondoらも、ひきこもり者の多くが
精神疾患を併存していることを報告
・統合失調症圏・気分障害圏・不安障害
圏(それぞれ3割ずつ)
その他、パーソナリティ障害・広範性発
達障害 (Int J Soc Psychiatry 2012)

ひきこもりと心の病（精神疾患）

ひきこもり者に精神疾患をみとめることは稀ではありません

- 精神疾患と診断されない状況でも何らかの心の苦しみをもっていることがしばしばです。グレーゾーンの方こそ、「生きづらさ」を抱きやすいかもしれません。



九州大学病院 気分障害ひきこもり外来

- 初診時、ゆっくりと時間をかけて専門家がお話を聞き、どのようなことに困っているかを評価し、解決策を一緒に検討します
- ひきこもりといっても様々なタイプがあるので、本人にとってどのような対応が望ましいかを、インタビューや心理検査などにより評価します
- 精神疾患をもっていない方やグレーゾーンの方でも親切に対応します
- 評価に基づき適切な解決策を提案します
 - 適切な機関（精神科クリニックなど）への紹介
 - サイコセラピーできる機関の紹介
 - グループ療法（九州大学病院でも実施）

The Fight to Save

Small, illegible text from a Wall Street Journal article, likely related to mental health or recovery.



Wall Street Journal
2015 Jan

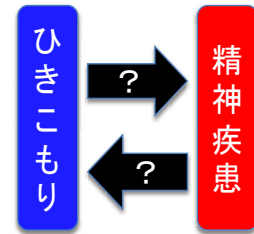
ひきこもりと精神疾患との関連

(要因か併存か鑑別か)

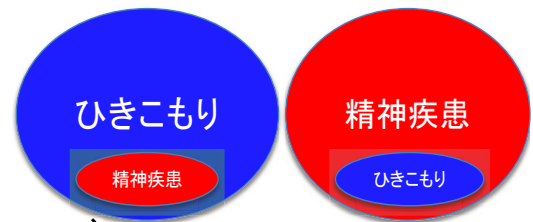
精神疾患の症状としての「ひきこもり」様現象

(ひきこもりの要因になりやすい精神疾患)

- 1) 統合失調症・精神病圏
- 2) 気分障害(特に、うつ病)
- 3) 不安障害(特に、社交不安障害)
- 4) 発達障害
- 5) その他の様々な精神疾患

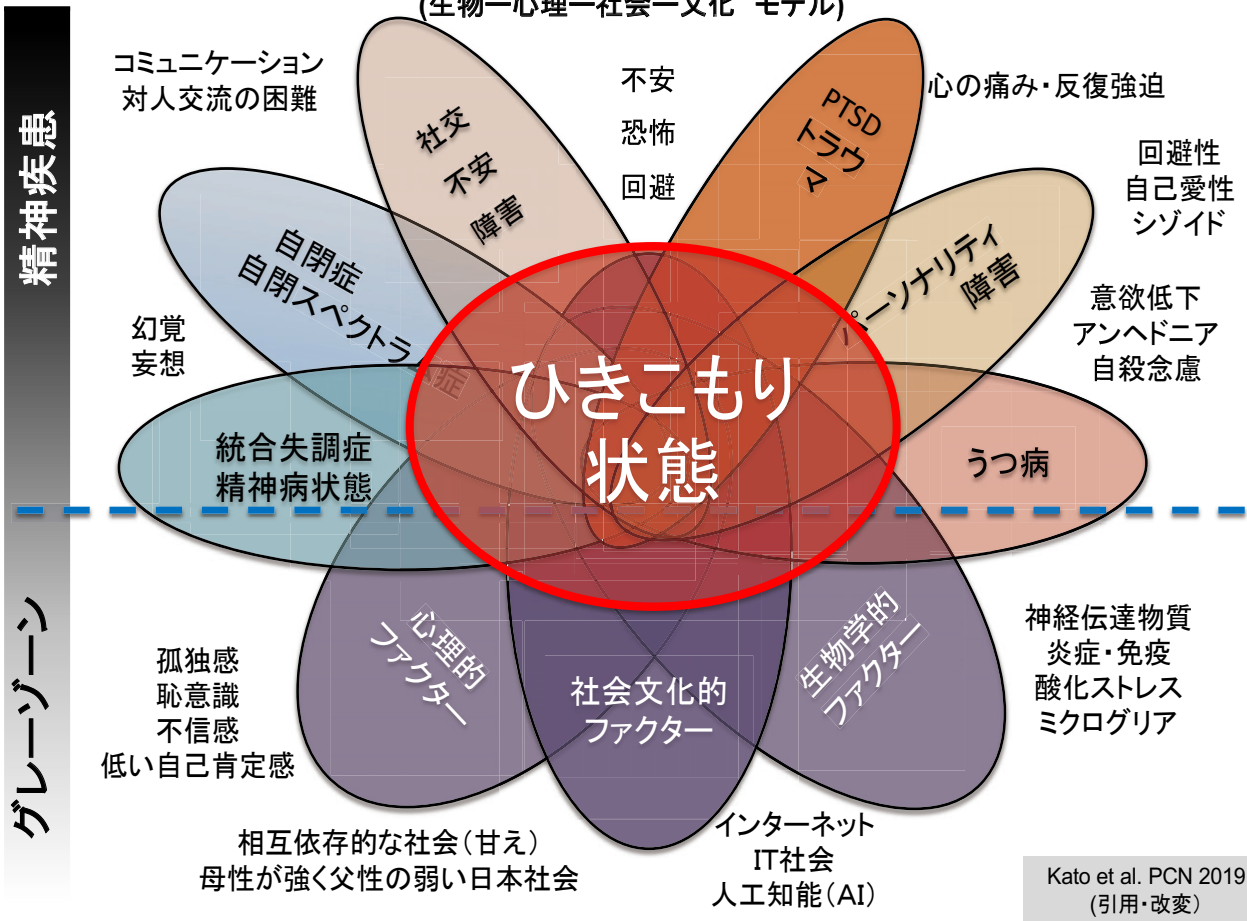


- 身体疾患による「ひきこもり」
- 社会的状況による「ひきこもり」
- 一次性ひきこもり (Primary Hikikomori)
- その他



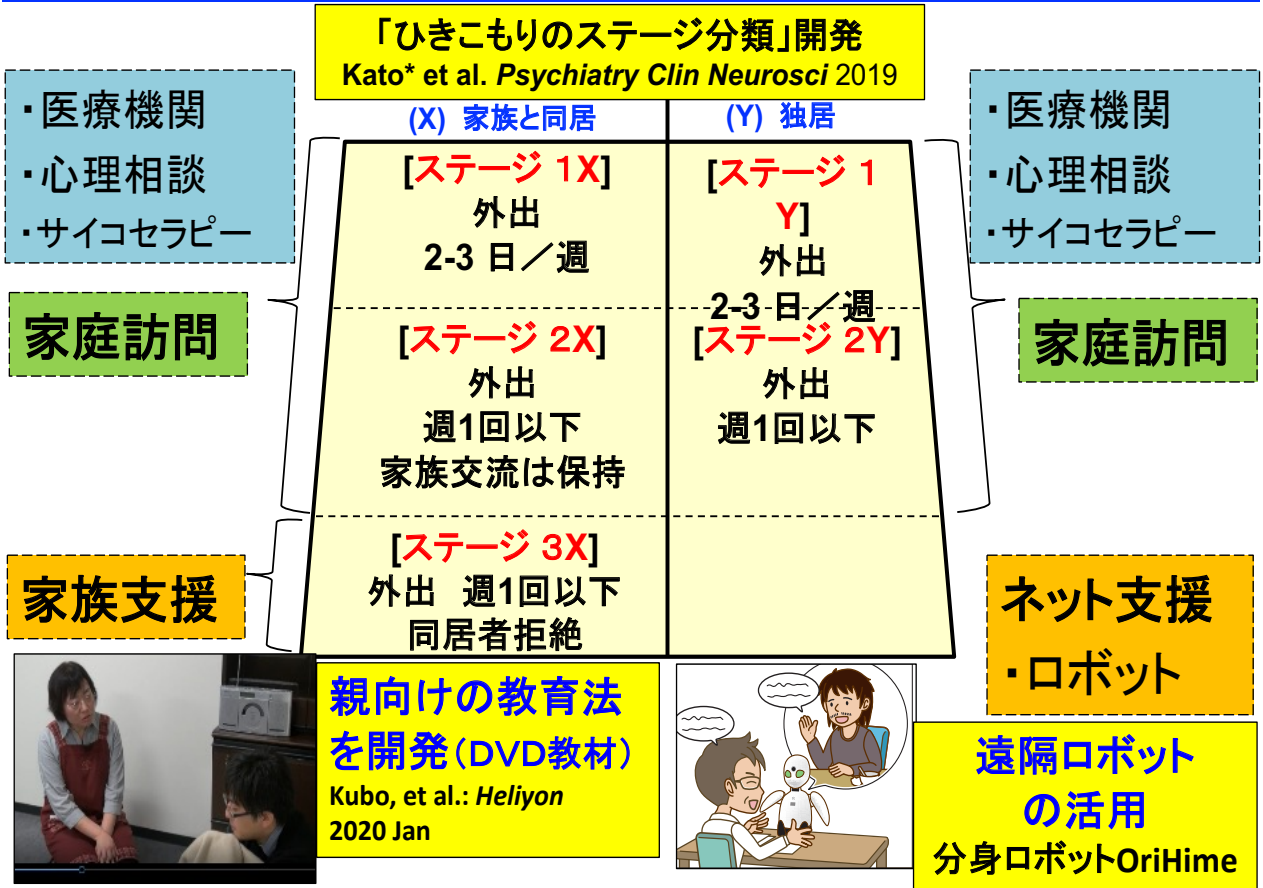
精神医学からみた現代の「社会的ひきこもり」の位置付け

(生物-心理-社会-文化 モデル)



Kato et al. PCN 2019
(引用・改変)

ステージに応じたひきこもり者への支援・治療アプローチを提供
 九大病院および福岡市ひきこもり支援ネットワーク

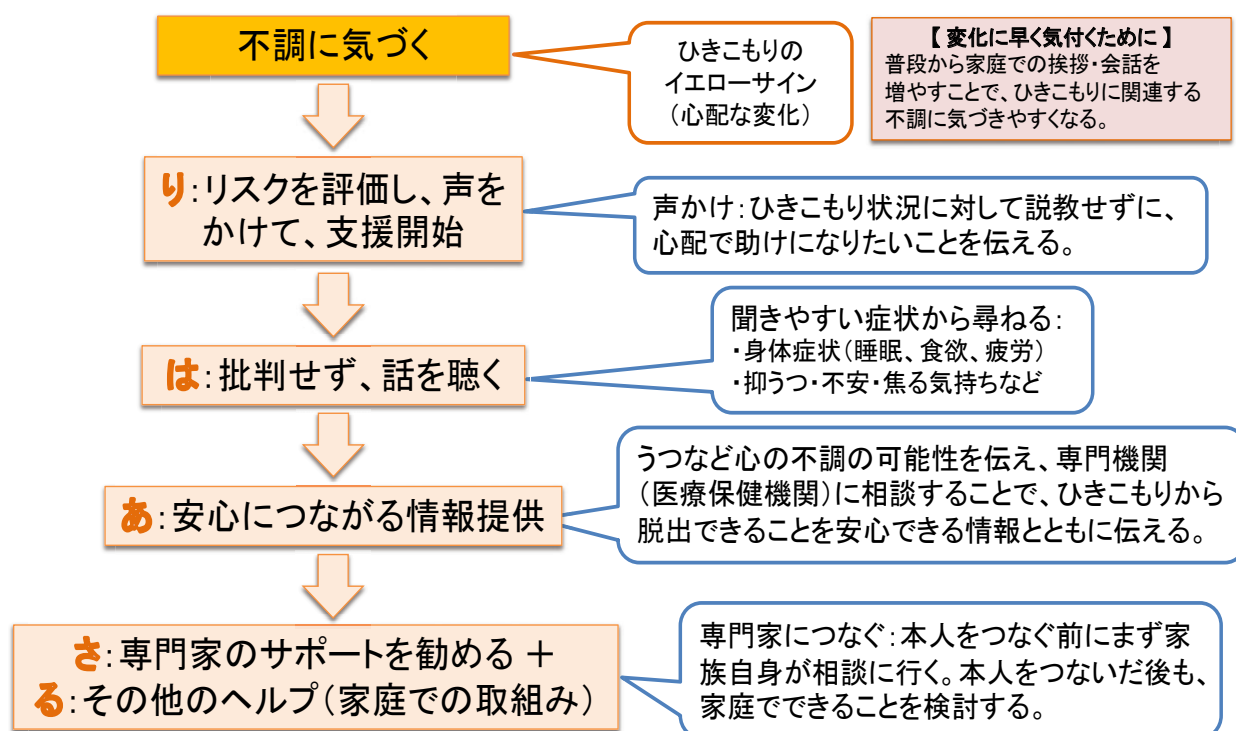


ひきこもり者の家族が
 具体的な支援者になるための
 教育支援法の開発

5回版プログラム(初回パイロット)の内容 (1回120分・毎週金曜・午後実施)

回	内容
1	ひきこもりや精神疾患に関する知識を学ぶ
2	ひきこもりのMHFA・現状を理解する(CRAFT-機能分析)
3	コミュニケーションを検討する (MHFA-傾聴・CRAFT-コミュニケーション)
4	医療機関や専門機関へつなげる方法を学ぶ *シナリオロールプレイで対応を練習(実施後にリラクゼーション)
5	具体的に次のステップに繋ぐコツ・全体のまとめ

ひきこもりの家族向けメンタルヘルス・ファーストエイド



(久保・加藤「精神科治療学」2019年4月号・Kubo et al. Heliyon 2020)

プログラムは講義だけでなく、ロールプレイやDVD教材の視聴など体験的な内容を含む



ロールプレイの様子

(写真は家族向けプログラムの実際のものではありません)
(<https://www.kyushu-u.ac.jp/ja/researches/view/300>)



DVD教材

(ひきこもり状態にある息子へ対応する母親)
・ついやってしまいがちな対応
・MHFAに基づく対応

#写真は当事者ではありません

実際の研修
スライド見本

傾聴につながる言葉の返し方

あいづち



繰り返し

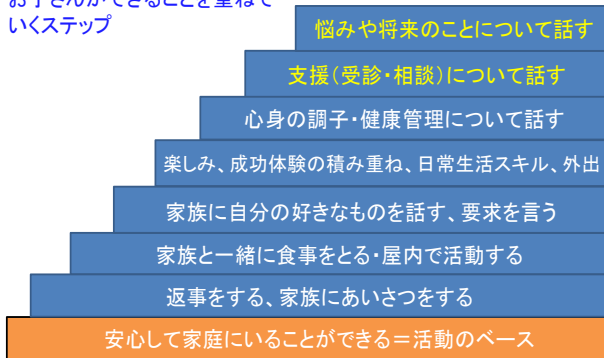
感情の反映

41

実際の研修
スライド見本

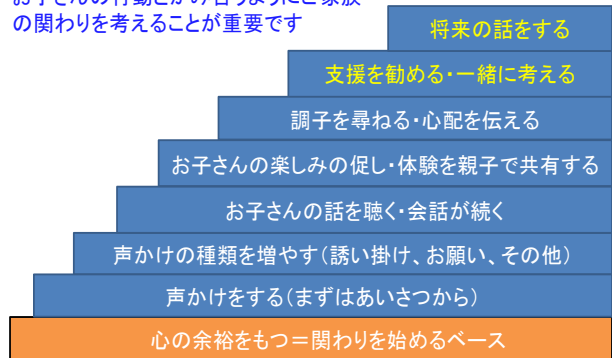
お子さんの変化のステップ

お子さんができることを重ねていくステップ



お子さんの変化に応じたご家族の関わり

お子さんの行動とかみ合うようにご家族の関わりを考えることが重要です



実際の研修
スライド見本

お父さん／お母さん どんな形で息抜きしていますか？

- ・飲食
- ・テレビ／映画／DVD
- ・音楽
- ・動植物／自然に親しむ
- ・その他、趣味など
- ・お片付け
- ・コミュニケーション
- ・体を動かす



小原・加藤・大塚(2021)

5回版プログラム参加者情報

【参加者(親)情報】

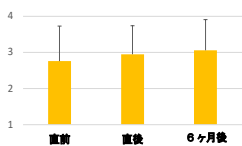
- ・参加者 21名 (父親7名、母親14名、夫婦で参加4組)
- ・平均年齢 61.7 ± 6.4歳

【ひきこもり本人(子ども)の情報】

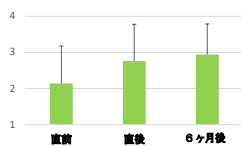
- ・対象者 17名 (男性13名、女性4名 全員親と同居)
- ・平均年齢 27.6 ± 6.2歳
- ・ひきこもり期間平均 100.9 ± 59.4月 (約8.4年)

メンタルヘル스에不調を抱えるひきこもりAさん(架空症例)への対応 (プログラム受講の直前・直後・6ヶ月後のアンケート結果より)

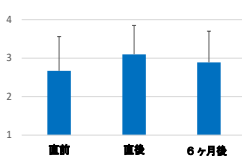
Aさんへの対応を
相談機関に相談しますか？



Aさんに気持ちの
落ち込みを尋ねますか？



Aさんに精神科・心療内科を
受診するように勧めますか？



本プログラムでは、MHFAが推奨するスキルが受講直後に上昇し、6ヶ月後のフォローアップ時点でも効果が持続していました

(Kubo et al. Heliyon 2020 Jan)

これからの展望

今後の展望

- これまで開発してきた教育支援プログラムをオンラインで実施出来るように開発
- 九大で開発してきた教育支援システムを、全国の支援機関で実施出来るような、支援者研修会の必要性
 - 2020年度2021年度 オンライン支援者講習会開催
- コロナ禍への対応
 - オンライン化
 - コロナ禍でのひきこもり予備軍への対応

コロナ禍においては メンタルヘルスの支援体制の 強化が不可欠

Forced social isolation due to COVID-19 and consequent mental health problems: Lessons from *hikikomori*

doi:10.1111/pcn.13112

The COVID-19 pandemic has forced a worldwide lockdown with huge numbers of citizens confined to their homes,¹ often resulting in social isolation, which may lead to mental health problems. One of the best examples of consequences of severe social isolation is the condition known as *hikikomori* – a form of severe social withdrawal that was originally described in Japan in the late 20th century and has more recently been found worldwide.²⁻⁴ In the 2010 guideline on *hikikomori* by the Japanese Ministry of Health, Labour, and Welfare, the definition of *hikikomori* was described as an avoidance of social participation, which in principle has continued under the condition of being housebound for a period of more than 6 months.⁵

PCN Psychiatry and Clinical Neurosciences

9. Mamun MA, Griffiths MD. First COVID-19 suicide case in Bangladesh due to fear of COVID-19 and xenophobia: Possible suicide prevention strategies. *Asian J. Psychiatr.* 2020; **51**: 102073.
10. Kubo H, Urata H, Sakai M *et al.* Development of 5-day hikikomori intervention program for family members: A single-arm pilot trial. *Heliyon* 2020; **6**: e03011.

Takahiro A. Kato, MD, PhD^{1,2} and Norman Sartorius, MD, PhD^{2,3} and Naotaka Shinfuku, MD, PhD^{2,4}

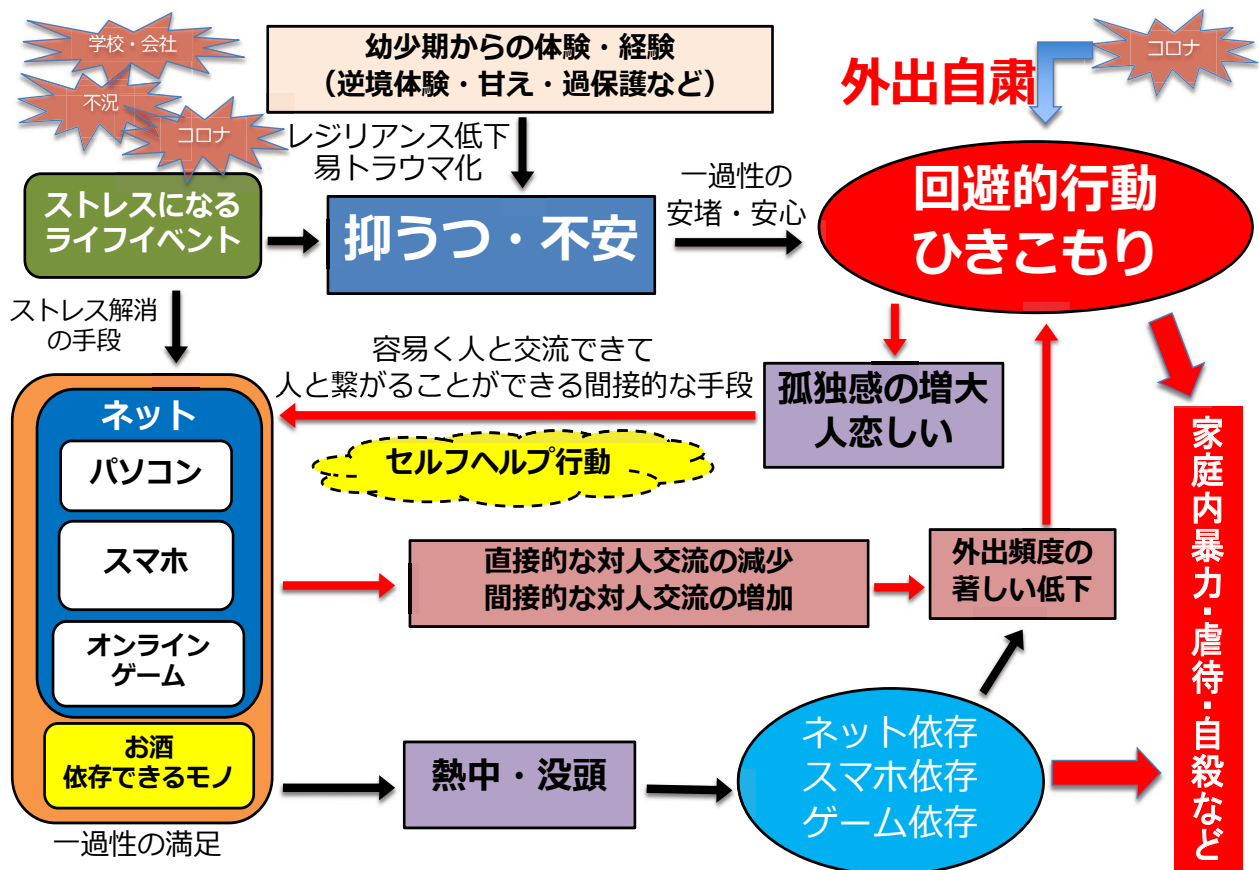
¹Department of Neuropsychiatry, Graduate School of Medical Sciences, Kyushu University, Fukuoka, Japan, ²The Urban Mental Health Section, World Psychiatric Association, ³Association for the Improvement of Mental Health Programs, Geneva, Switzerland, and ⁴Department of Social Welfare, School of Human Sciences, Seinan Gakuin University, Fukuoka, Japan

Email: takahiro@npsych.med.kyushu-u.ac.jp

Received 7 May 2020; revised 6 June 2020; accepted 7 July 2020.

コロナ禍により、うつ病やひきこもりが爆発的に増加する可能性あり
(Kato TA et al. Psychiatry Clin Neurosci 2020 July)

抑うつ・不安・ネット依存の悪循環とコロナ禍の影響



(加藤「みんなのひきこもり」木立の文庫 2020: Kato et al. Curr Opin Psychiatry 2020)

With コロナ時代のひきこもりにならないための処世術

外出自粛への対応(「巣ごもり」が「病的ひきこもり」にならないために)

- **規則正しい生活リズム**
 - 一日の予定表/週間予定表
- **ポジティブになれることを見つける**
 - 運動・散歩・ヨガ
- **ネットの上手な活用**
 - 人と人との繋がりは心の健康には不可欠。
遠隔コミュニケーションツールの活用(ネット依存注意)
- **巣ごもり時間の活用**
 - 外出自粛で、家庭内では返って「密」な状態
ひとりの時間を15分でもつくるのが重要
 - 例:「いまから30分は一人の時間にしましょう」と宣言して
家族それぞれお一人タイム
- **メンタルヘルス、特に抑うつ関連症状のチェック**
 - (不眠、食欲低下、イライラ、焦燥感、不安、恐怖、ゆううつ)
 - 上記の症状が長引くようであれば、周りへの早めの相談;精神科・心療内科と
いった医療機関で対応してくれます
- **「コロナ偏見」「自粛警察」への対応**

「みんなのひきこもりつながり時代の処世術」(加藤・木立の文庫2020)

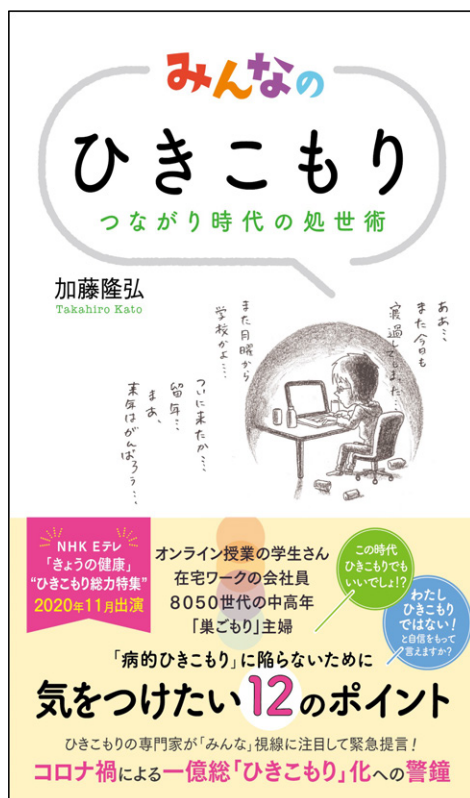
自分で「ひきこもり度」をチェック (いますぐHPで可能！)



ひきこもり研究ラボ@九大

<https://www.hikikomori-lab.com/>

MHFAに関連する参考テキスト



(木立の文庫 2020年10月出版)



(創元社 2021年6月出版)

ひきこもり支援の人材育成 ～地域住民によるボランティア活動～

新潟市西蒲区・新潟県津南町の活動紹介

長岡崇徳大学
齋藤まさ子

誰もが住み慣れたまちで安心して生活することのできる
「福祉のまちづくり」の実現を目指したい

- ◆ 従来の支援に多くある当事者と支援者の一方通行の支援構図に対し、新たに「住民」の力を加えることで専門職では生み出せない効果を期待する。
- ◆ インフォーマルサービスだからこそ行える枠にとらわれない個々の生きづらさに柔軟に合わせたサポートを福祉関係者と協働しながら伴走的に提供する。
- ◆ 専門職ばかりではなく、地域の方々と接する機会を提供したい。

新潟市西蒲区の活動

新潟市社会福祉協議会

ビニールハウスの居場所 「marugo-to(まるごと)」



西蒲区の居場所とボランティア

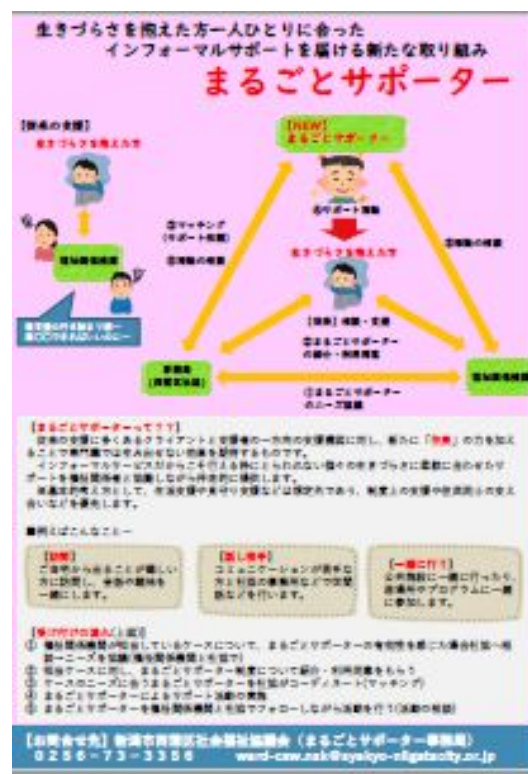
1. 目的

生きづらさを抱えた人たちに対し地域住民が「我がこと」として考え・協力することで良き理解者となる。さらに、専門職と地域住民が協働して生きづらさを解消するためのサポートを行う。

2. 募集方法

募集用のチラシを作成し、区民に呼びかけた。

(全戸配布 (2021, 10現在約20750世帯)、区だより、ホームページ掲載、民生委員さんに声掛け依頼)



3. ボランティアに参加してよかった点

- ・決められた枠内の支援ではなく、気持ちに寄り添う良き理解者という存在になれる。
- ・笑顔で帰ってもらったとき、嬉しい。
- ・少しずつコミュニケーションがとれるようになり同じ時間を共有できて自分も嬉しい。
- ・当事者のことばで気づくことがあり、学ばせてもらっている。

4. 今後取り組んでいきたいこと

※ 寄り添いというサポート活動の継続

- ・意見交換の場の設置
- ・サポーターが持っている個性、技能、専門性などを活かせる機会の検討。
- ・サポーターと社協職員が、協働して当事者の「どうしたいか」に耳を傾ける活動の継続。

まるごとサポーター 養成研修内容

第1回

1. まるごとサポーターとは？
2. ひきこもりについて
(協力：新潟市ひきこもり
相談支援センター)

第2回

1. コミュニケーションの方法
2. まるごとサポーターの活動紹介
(協力：新潟市障がい者基幹相
談支援センター西、新潟市ひき
こもり相談支援センター)

まるごとサポーター フォローアップ研修内 容

★年2回実施（9,2月）

2021年9月は

「発達障害の理解のために」

(協力：発達障がい者支援センター
JOIN)

まるごとサポーター養成研修



フォローアップ研修



フォローアップ研修

新潟県津南町の活動

新潟県津南町社会福祉協議会

居場所 カンガルーのちえぶくろ ぽっけ

カンガルーのちえぶくろ
ぽっけ
— Kangaroo's pocket —

あたたかくて安心な、居場所。

なんだか、疲れちゃった？
生きづらくて、でもさみしくて…
部屋にひきこもりがちだけど
誰かに話を、聞いてほしい。
出かけたけれど、
どこに行ったら良いか分からない。

そんなあなたへ。
ここではみんな好きな時間を過ごせます。
本を読む、絵を描く、何かを作る、お話をする、
何もせず、ぼーっとしても良い。

カンガルーのぽっけから
たくさんのアイデアがあふれてくるような
あたたかくて優しい空間で
お待ちしております。



MAP

- 津南病院
- 恵福園
- 津南町社会福祉協議会
- タキザワ時計店様
- 至長野
- R117
- 津南町役場
- 至十日町

- 開催日：毎週火曜日
- 時間：午前10:30～午後3:30
- 場所：津南町社会福祉協議会 2階 小会議室
- 参加費：無料
- 対象：年齢・性別に制限はありません

※お一人でも、家族や友人と一緒に参加できます。
※不登校・ひきこもり家族の会も実施しています。
● 概ね、偶数月の最終金曜日です。
詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 社会福祉法人 津南町社会福祉協議会
TEL:025-765-3774 FAX:025-765-4652

カンガルーのちえぶくろ
ぽっけ
— Kangaroo's pocket —

カンガルーのちえぶくろ「ぽっけ」では、
生きづらさを感じていたり、
生活に困難を抱える人たちのための居場所です。





「ぽっけ」では
こんなに可愛い雑貨を
作っているんだよ

自分に向いているのか、何がしたいのか、
1人で見つけるのは難しい課題です。
「ぽっけ」では徳くために身につけることや、
就労にむけたトレーニングなどお手伝いしています。

カンガルーのぽっけの中はたくさんのアイデアでいっぱい！
安心して送らせるあたたかい場所です。

お問い合わせ 社会福祉法人 津南町社会福祉協議会
新潟県中野区津南町大字下飯渡2700-1 ☎ info@tsunan-shakyo.or.jp
TEL:025-765-3774 FAX:025-765-4652



津南町の居場所とボランティア

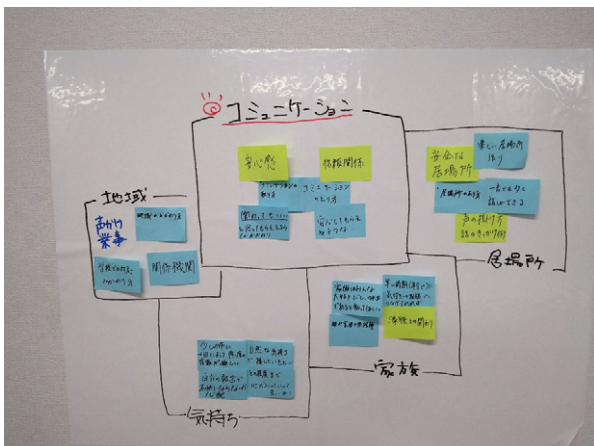
1. 背景

- ・居場所は社協の職員のみが対応してきた。信頼関係はできているが、コミュニケーションを図るという部分は十分サポートできていなかった。地域の人たちとも接することができればいいのにと考えていた。

2. 募集

- ・過去に援助職に携わっていた人、民生委員さん、ボランティア経験がある人に、声をかけた。

大学で学生ボランティアと一緒に学習会を開催しました



3. 学習会

(1) 講義：ひきこもりについて

(2) グループワーク

テーマ「ひきこもりの現状と課題」

★成果

- ・ ひきこもりについて知識が深化した。
- ・ 個々の活動の振り返りとなった。
- ・ それぞれの立場でエンパワメントできた。

参加者：居場所ボランティアのメンバー
ぽっけの世話人（津南町社会福祉協議会）
学生ボランティア（長岡崇徳大学）
行政のひきこもり担当者（津南町役場福祉保健課）
新潟県社会福祉協議会の担当者

4. ボランティア導入のメリット

導入して1年が経とうとしている。

- ・ 興味のある話だと、自分から会話に参加してくれる。
- ・ 家族の事や自分の悩みを打ち明けてくれるようになった。
- ・ 資格の活用：看護師だった人は、月1回の血圧測定や体調の変化について相談を受けている。

5. 今後の課題

1. 居場所の運営体制の強化

- ・ 利用者にあった居場所の検討、メニューの創出や工夫。
- ・ 製作品の販売拡大。
- ・ 何もしないで自由に過ごせる居心地の良い、気兼ねなく参加できる場。

2. 居場所の充実強化

いずれ、開催回数を増やしたい。

3. 居場所の広報活動強化

ホームページや広報誌の積極的利用。
当事者に伝える方法の検討を継続する。

これからも一緒に楽しむ

支援者として達成感がなかなか感じられない日々もありました。

ある時から「もう、一緒に楽しんじゃえ」という考え方に変わり、一緒に楽しんでいきます。

(あるサポーターさんのことば)

気持ちに寄り添って、よき理解者になるって、
本当に難しいことですね。

当事者目線の人材育成

2021年11月28日

丸山康彦（ヒューマン・スタジオ代表兼相談員）

●プロフィール

高校時代の不登校と大学卒業後のひきこもりを経て、1999年4月から対人援助の学習や不登校支援活動に参加。2001年10月1日に「ヒューマン・スタジオ」を設立。2年半後、不登校・ひきこもり専門相談室に改組して18年半、家族会やメールマガジン、連続講座など多様な業務を通じて不登校・ひきこもりへの理解と対応のあり方を伝えている。現在「ひきこもり つながる・かんがえる神奈川ネットワーク」代表、「KHJ全国ひきこもり家族会連合会」助成金事業メンバー、ひきこもり当事者グループ「ひき桜」運営メンバー、「藤沢市社会福祉協議会」（市社協）コミュニティソーシャルワーカー（CSW）への相談業務補助&ケース助言担当、などをつとめる。市社協では今月から連続講座の内容をそのまま適用するCSW研修を担当。著書『不登校・ひきこもりが終わるとき』（ライフサポート社）。

1. 本人の側に立った研修の重要性——家族支援と研修講師をしていて気づいたこと

- ① 「ひきこもり対応=本人支援」ではない：家族支援（家族相談・家族会）を学ぶ研修
✓ひきこもり状態に直面してまず相談などに動くのは本人ではなく家族……家族相談は必須
✓本人は対応・支援を拒みがち→当面の人間関係は家族のみ……家族による本人対応の効果は大
- ② 「本人支援=就労支援」ではない：「逆算」ではなく「直視」して対応するスキルの研修
○当事者目線（←本人の希望）……「本人の現状」を直視して本人をフラットに見る「横から目線」
×支援者目線（←社会の要請）……「社会人のレベル」から逆算して本人を見下ろす「上から目線」
→本人の意思を重視／向上より充足／目標は単一（就労）ではなく多様（本人の幸せ）
- ③ 「目標は社会復帰」ではない：本人の心理を知りそれにもとづく対応を判断する研修
○当事者目線（←本人の希望）……対応の判断基準は「本人」（本人の心理・状態・意思に沿う）
×支援者目線（←社会の要請）……対応の判断基準は「社会」（どうしたら社会復帰できるかに沿う）
→「状態の推移」「エネルギー回復」の視点／本人に合ったペース発見とプロセスづくり

2. 私が相談／支援の人材に求める3つの理解——こんなことを身につけてほしい

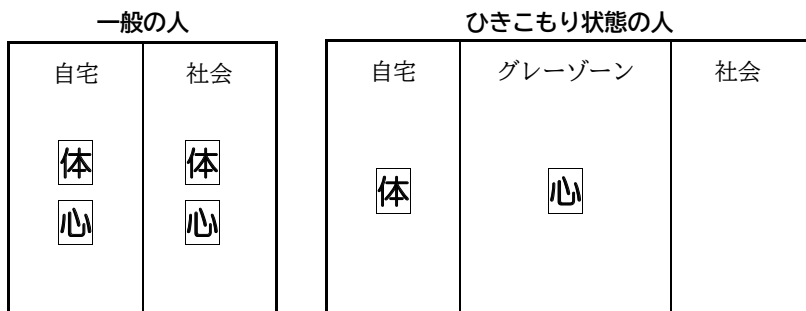
① ひきこもり状態の心理への理解：社会復帰の困難さを理解しているか

✓一般の人なら自宅と社会はセット……自宅と社会が裂けて離れていきグレーゾーンが生まれている

✓進むも地獄、退くも地獄……

- 社会に向かっていくことも社会から離れていくこともできない
- 常に社会のことを気にしている（≡心は家と社会の間にある）

【図】一般の人とひきこもり状態の人の心的世界の違い（名づけて「逆“モーゼの十戒”仮説」）



② 本人と家族の相談しづらい心理への理解：「やっとの思い」に気づいているか

✓相談する側……自己否定感→

- プライバシー伝達への抵抗感—「知られたくない」
- 屈辱感「相談したら負け」—「責められる」
- 予期不安・恐怖感・不信感—「理解されない」
- 「押しつけられる」

③ ひきこもり対応の進め方への理解：年月が経っても困らない長期的視野を持っているか

✓まず生きるモチベーションの回復から……ひきこもり生活の質を向上、段階や状態の上下に沿った判断

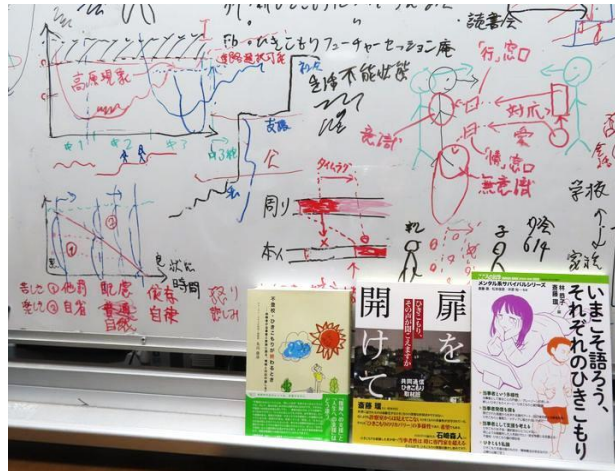
✓模索と積み重ねで本人が望むプロセス……本人の状態や意思により対応の方針や目標を柔軟に変更

✓本人に受け入れられる人・支援機関へ……特別扱い（問題視）しない・利用しやすい支援をめざす

【参考】ヒューマン・スタジオの連続講座「ヒュースタゼミナール」のカリキュラム

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 1) 6月：『不登校・ひきこもりの意味と心理を考えよう』 | 5) 11月：『家族の心理と家族支援を考えよう』 |
| 2) 7月：『不登校・ひきこもりのプロセスを知ろう』 | 6) 12月または1月：家族会見学 |
| 3) 8月：『支援機関の見分け方を考えよう』 | 7) 2月：『面接相談を試してみよう』 |
| 4) 9月：イベント実習 | 8) 3月：『自分のこれからを考えよう』 |

ご清聴ありがとうございました。



【参考資料】

- * 著書「不登校・ひきこもりが終わるとき」(ライフサポート社)：累計発行部数が1万部に達し各方面から高く評価されている
- * インタビュー収録「扉を開けて～ひきこもり、その声が聞こえますか～」(かもがわ出版)
- * 手記『体験的不登校・ひきこもり論の現在地』<ムック「いまこそ語ろう、それぞれのひきこもり」(日本評論社)所収
- * 記事『ひきこもり対応～家族にしかできないこと～』<(KHJ全国ひきこもり家族会連合会機関誌「たびだち」95号)所収
- * メールマガジン「ごかいの部屋～不登校・ひきこもりから社会へ～」(まぐまぐ) >投稿サイト「note」にバックナンバー転載中

第二分科会

ピアサポーターを活用した支援のあり方

2013年からKHJではひきこもりピアサポーター養成を行い、さまざまな共通項や対等な感覚を見い出せる関係性を、広い意味での「ピア(仲間)」として、全国で互いの支え合い活動を行っています。特にここ数年では「インクルーシブ」の概念を大切に、親同士、本人同士、親と本人、家族会で協働するみなさんと、立場を分かたず、互いに支え合っていく関係、本人や家族の持ち味が大切にされる場を大切にしています。また、昨今では自治体や多機関とピアサポーターとの連携も重要なテーマになっています。

本分科会では、ピアサポーターの活用について以下の2つのテーマに分かれて参加型のシンポジウムを行います。ひきこもりピアサポートと、これからの支援のあり方についてみなさんと考えていく時間になればと思います。

【コメンテーター】

山本 洋見

(浜松てくてく理事長)

【コーディネーター】

上田 理香

(KHJ本部事務局長)

①官民連携とピアサポート ～互いの強味を活かした連携とは～

【パネラー】

— 北海道 —

田中 敦

(レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク代表)

大橋 伸和

(ひきこもり経験者・ピアサポーター)

— 高 知 —

山崎 正雄

(高知県精神保健福祉センター所長)

坂本 勲

(高知やいろ鳥の会代表)

②ピアサポートのあり方 ～そもそもピアってなんだろう?～

【コーディネーター】

下田亮太(つきゆび)

(高知やいろ鳥の会)

【ピアサポーター】

加藤和江

(楽の会リーラ 家族)

登坂真代

(横浜ばらの会 経験者)

日花睦子

(大阪虹の会 家族)

馬場貴裕

(津山きびの会)



第15回KHJ全国大会(オンライン大会)

～KHJ全国ひきこもり家族会連合会・実践交流研修会～

テーマ別交流分科会(第2分科会) ピアサポーターを活用した支援のあり方

①グループ

官民連携とピアサポート～互いの強味を活かした連携とは～

②グループ

ピアサポートのあり方～そもそもピアってなんだろう？

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり
家族会連合会

1



第2分科会に寄せて～ご挨拶～

- KHJ主催のピアサポーター養成研修は2013年から始まり今年で8回目を数えます。
- その間、KHJの研修においても、社会全体のひきこもりに対する理解と支援においても変化が起きています。
- 大きな変化のひとつは、ピアサポートの仕組みが、多機関との連携の方向にむかっている事でしょう。
- また、今までのピアサポーター活動に加えて、オンラインを使った広範囲で多様な活躍の場も増えました。
- 家族だけでなく、ひきこもり経験者がピアサポート活動に幅広く参画していることも変化の分岐点と思われます。家族と経験者が、立場を超えて、斜めの関係で支え合っていることも特徴です。
- 本分科会では、①官民連携におけるピアサポートについて、②ピアサポートのあり方についての交流、という、2つのグループを設けました。ピアサポートの役割や、意義、連携体制等、現在とこれからの展望と課題点についても、みなさんと一緒に考えてまいります。

• KHJ理事(浜松てくてく) 山本洋見

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

2

「ピアサポートって？」



置かれた立場や状況・経験等において、さまざまな共通項や対等な感覚を見い出せる関係性として、KHJでは広い意味での「ピア（仲間）」を大切にしています。

～KHJ家族会のピアサポートで大切にしていること～

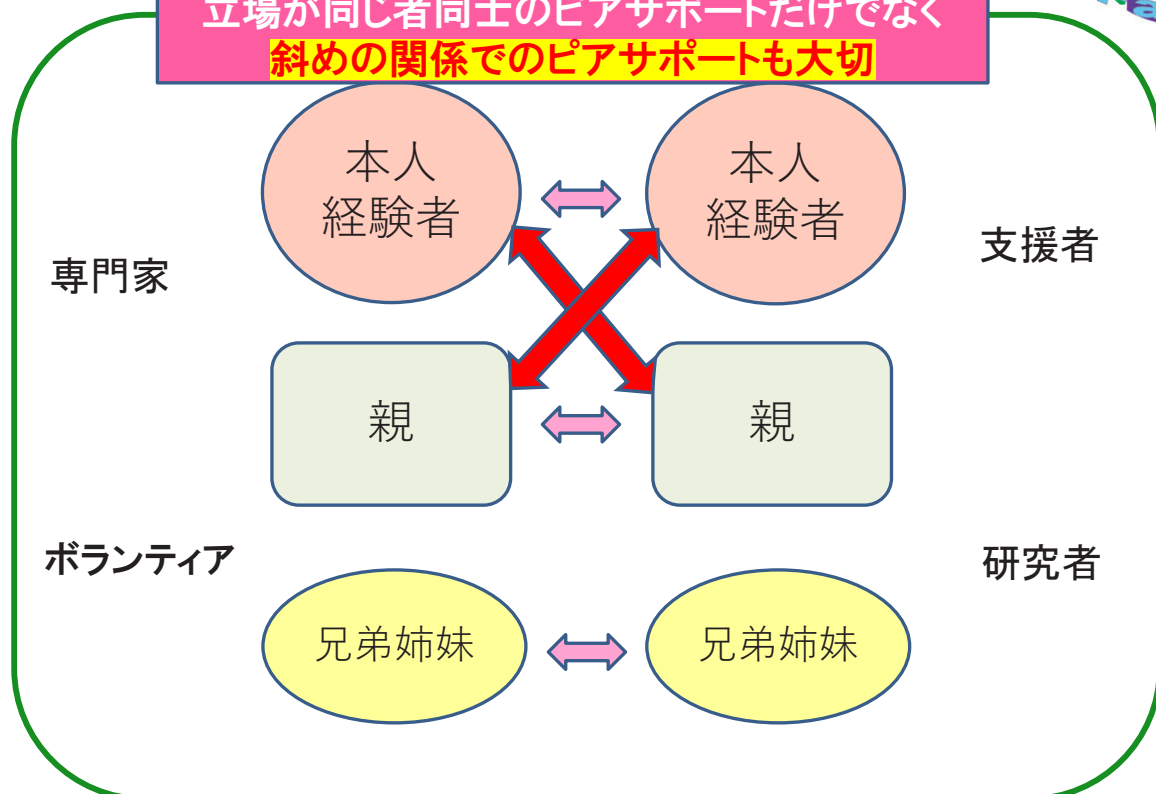
①KHJ家族会では、インクルーシブな考え方(社会的包摂)に基づき、親同士、本人同士、親と本人、支援に携わっている人、全国の家族会で協働するみなさんと、立場を分かたず、互いに支え合っていく関係を大切にしています。

②家族も本人も協働していく方も、誰もが「当事者」であり、互いに生きやすい共生社会を創っていく「仲間」であることを大切にしています。

③互いの違いは、壁ではなく、お互いの経験を伝えあったり、わかちあいを通じて、互いの違いも尊重し合えることを大切にしています。



ピアサポートの関係性(基本的な姿勢)
立場が同じ者同士のピアサポートだけでなく
斜めの関係でのピアサポートも大切



ピアサポートを望む人は7割以上



【参考】

(KHJ調査・2019年度 回答数256)

「どの立場の人からピアサポートを受けたいですか？」

●ひきこもり経験者からのピアサポートを望む・・・77.2%

●親(家族)からのピアサポートを望む・・・72.7%

【ピアサポートを望む理由】

●自分はひとりじゃないと思える
(孤立感が和らぐ)

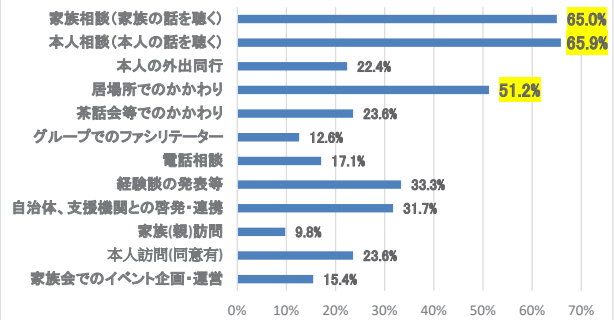
「悩んでいるは自分だけじゃなかった」

●経験的知識(成功・失敗体験)からの
学びがある。

●これからの希望を持てる。

●相手の痛みに自然に寄り添える
(※共感には人によって難しい面も)

ピアサポートにはどんな活動が 望ましいと思いますか



家族の話を聴く、本人の話を聴く、居場所でのかかわりなど、経験者としての強みとして活かせる関わりが望まれている。

ピアサポートの力 ～いろんな経験があったからできること～



自分の経験が、誰かの希望になったり
自分の体験が、社会の誤解や偏見を
変えていくきっかけになる・・・

たびだち 97号
ピアサポ座談会より

お互いの経験を伝えあったり、わかちあえる場も
ピアサポート。ひとりひとりの経験を大切に伝えています。

全国で活動中の

ピアサポーターインタビュー動画

を公開しています



いろんな表情を知ってもらえたらうれしいです♪

[https://www.khj-h.com/
traning-dispatch/peersuporter/](https://www.khj-h.com/traning-dispatch/peersuporter/)



家族会ピアサポーター座談会

「ピアってなんだろう？」

～いろんな経験があったからできること～

KHJでは2013年からピアサポーター養成研修を行い、全国で200名以上の方が活動している。研修参加者は経験者や家族、家族会と協働する経験者の方まで様々だが、立場を分かたず仲間として互いに支え合っていく関係が特徴だ。それぞれの経験を活かし、互いの価値観の違いは壁ではなく持ち味として、出会い気づきや学びを得ながら、全国でのつながりを大切にしている。

ひとりでも多くの方にピアサポーターやピアサポ活動に関心を持ってもらうために、今度の座談会では、目から自分が大切にしていること、活動についての思いなどを全国10名のピアサポーターに自由発言に話してもらった。

構成

小石のくみ 五藤卯月 上田理香



全国の出会いと支え合いの場に KHJピアサポート研修について



「全国的な繋がりが
できて心強い」
「各地域の取り組み
が参考になる」
「研修がまさにピアサ
ポートの場に」

①養成研修(現地研修、オンライン研修で若者の参加増)

『つながろう、支え合おう、分かち合おう (学び・交流・エンパワメント)』

対象者: 経験者、家族、支援者(家族会の推薦必要)

内容: 基礎講座(13時間 4日間)、活動実習(2回)、フォローアップ実践講座⇒認定へ

平成25年度から厚労省社会福祉事業として開始。以降、毎年、家族会を

対象に継続実施(全国の家族会で300名以上が受講)



②継続研修(オンライン研修)

認定者向けピアサポ継続研修(2021年から)

・傾聴 ・ファシリテーション(場づくり) ・事例検討

③スキルアップ研修(ハイブリッド研修)

ピアサポーター力を活かしたひきこもり支援

～多機関連携に向けた研修 in 高知～2022年2月12日(土)13日(日)

『互いの強味を生かした連携、息長く支え合うために』

例)公設民営の居場所「よりどころ」(北海道)

官民連携のピアサポート

(高知ピアサポートセンター)

ピアサポーター力を活かした

ひきこもり支援を考える

ひきこもりの理解促進

連携力向上のための

スキルアップ研修会 in 高知

オンライン参加・視聴可能

1日目

2022

SAT

2/12

2022

SUN

2/13

会場: 高知県立県民文化ホール 第6多目的室

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

7

①官民連携とピアサポート

【講義部分は、録画配信が有ります】

【北海道】公設民営の居場所でのピアサポート

田中 敦(レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク代表)

大橋 伸和(ひきこもり経験者・ピアスタッフ)

2018年に札幌市ひきこもり地域支援センターと共同して実施。ピアサポーターは、家族会や当事者会での相談や居場所スタッフとして活動。ピアスタッフによる企画が柔軟に取り入れられている。

【高知】精神保健福祉センターと家族会の草の根連携

山崎正雄(高知県精神保健福祉センター所長)

坂本 勲(高知やい鳥の会代表 高知ピアサポートセンター受託団体)

<高知ひきこもりピアサポートセンターについて(2020年開設)>

本人ピアサポーター・家族ピアサポーターによる相談

(対面、メール、電話相談)

【コーディネーター: 上田理香】 【コメンテーター: 山本洋見】

②ピアってなんだろう

【交流メイン 録画配信は無いです】

【コーディネーター】

下田亮太(つきゆび)(高知県やい鳥の会)

・【ピアサポーター】

- ・ 加藤和江(楽の会リーラ)
- ・ 登坂真代(横浜ばらの会)
- ・ 日花睦子(大阪虹の会)
- ・ 馬場貴裕(津山きびの会)



・【分科会の流れ】

・ ① 上記5名による座談会

・ テーマ「家族会とピアサポート」「ピアサポートってなんだろう?」「それぞれの経験の話し」など

・ ② 参加者の皆さんにとってのピアサポートって?

・ チャット等を使用して参加者の皆様にも思いを発してもらえたいと考えています。

・ ※カメラオフ、マイクオフの参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

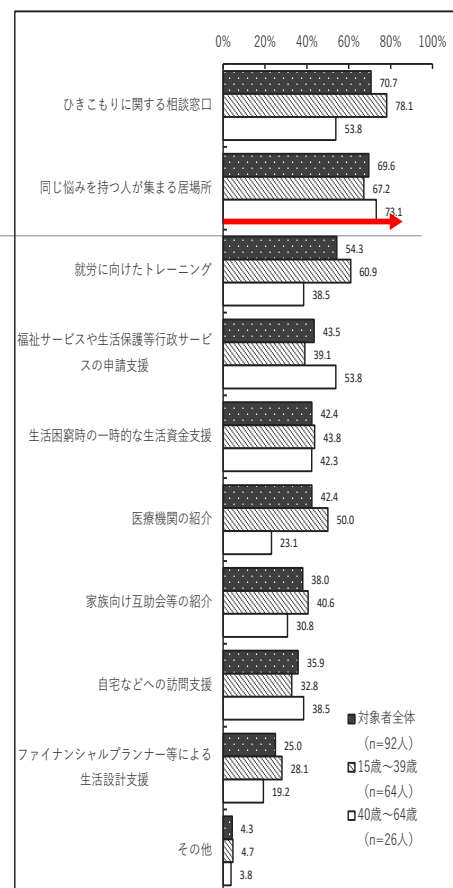
8

第2分科会 ピアサポーター を活用した支援のあり方 -公設民営の集団型支援拠点-

NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 田中 敦

当事者が望む支援

ひきこもり当事者に対してどのような支援等があるといいか
(札幌市当事者調査から)



ピアサポーターを活用した居場所

【名称】「よりどころ」

【受託団体】NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

【実施会場】道立道民活動センター「かでる2.7」

【電話】090-3890-7048

【Eメール】info@letter-post.com 【URL】https://letter-post.com/

【事業内容】当事者会・親の会

【開所日】毎週月曜日午後1時30分～3時30分

休日開催午後1時30分～3時30分 午前枠と夜間枠試行

zoomオンライン各1回含め毎月4回実施

【委託費】2021年度約280万円 ピアスタッフ8名+ピアスーパーバイザー1名

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

その問題、解決します!

ひきこもり状態の人の居場所をつくっています!

札幌市「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「よりどころ」は、当事者や家族のための居場所をつくる新たな取り組みを掲げています。

ピアスタッフは、当事者や家族の思いを聞き、必要な支援を提供します。

ピアスタッフは、当事者や家族の思いを聞き、必要な支援を提供します。

ピアスタッフは、当事者や家族の思いを聞き、必要な支援を提供します。

当事者-専門職-行政との協働

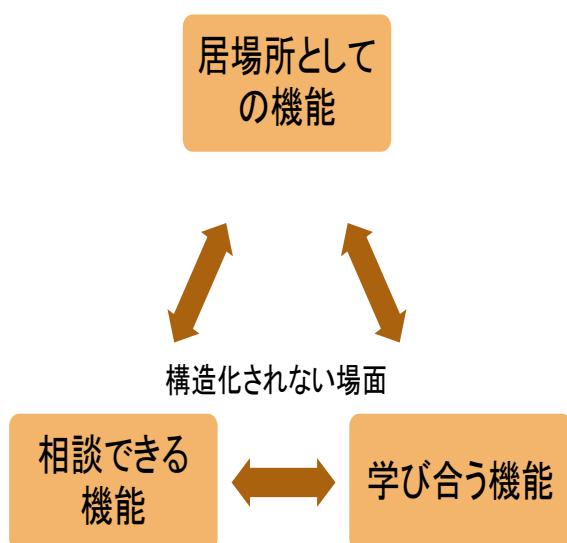
三団体機関との連携



それぞれの主要な役割



「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. 自分を取り戻し元気になるための相互学び合い場面づくり

ピアサポートとピアスタッフとの関連

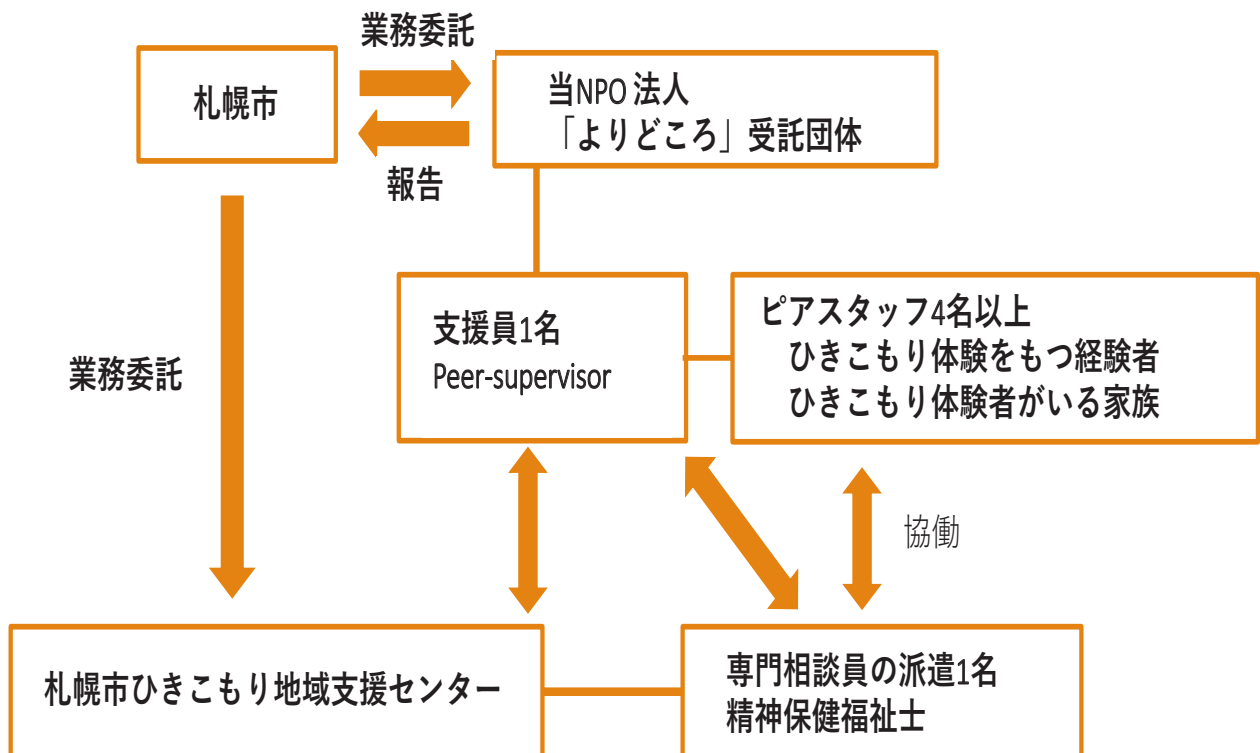


図-「よりどころ」のスタッフ体制

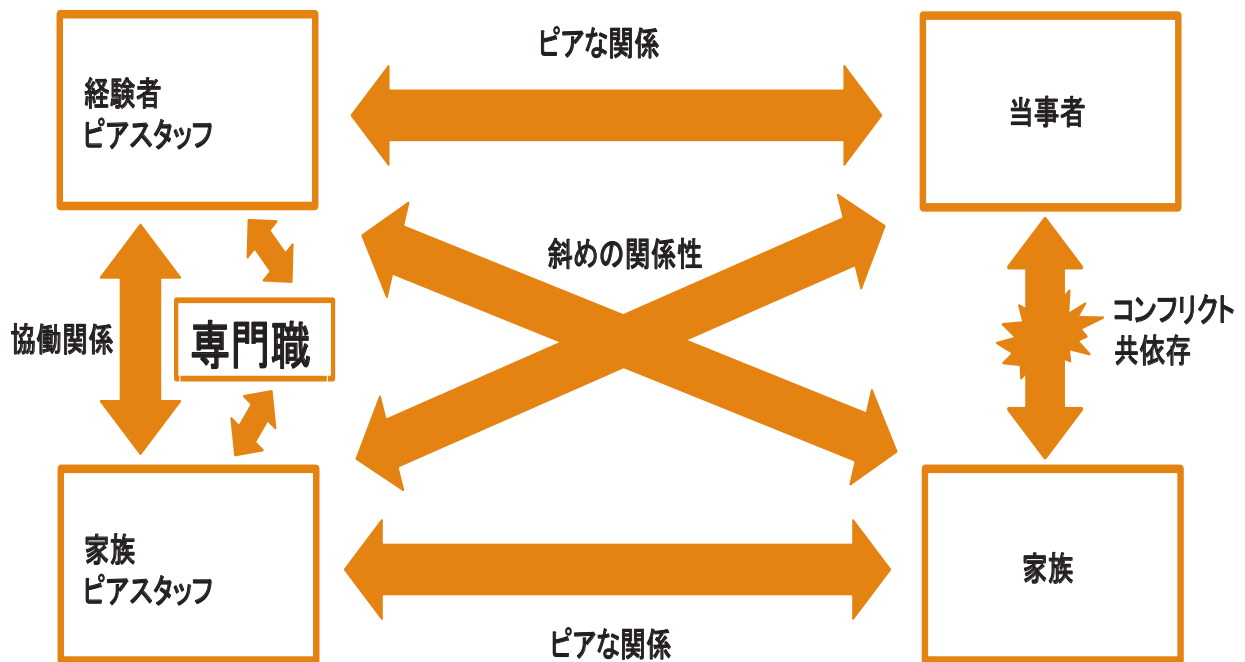
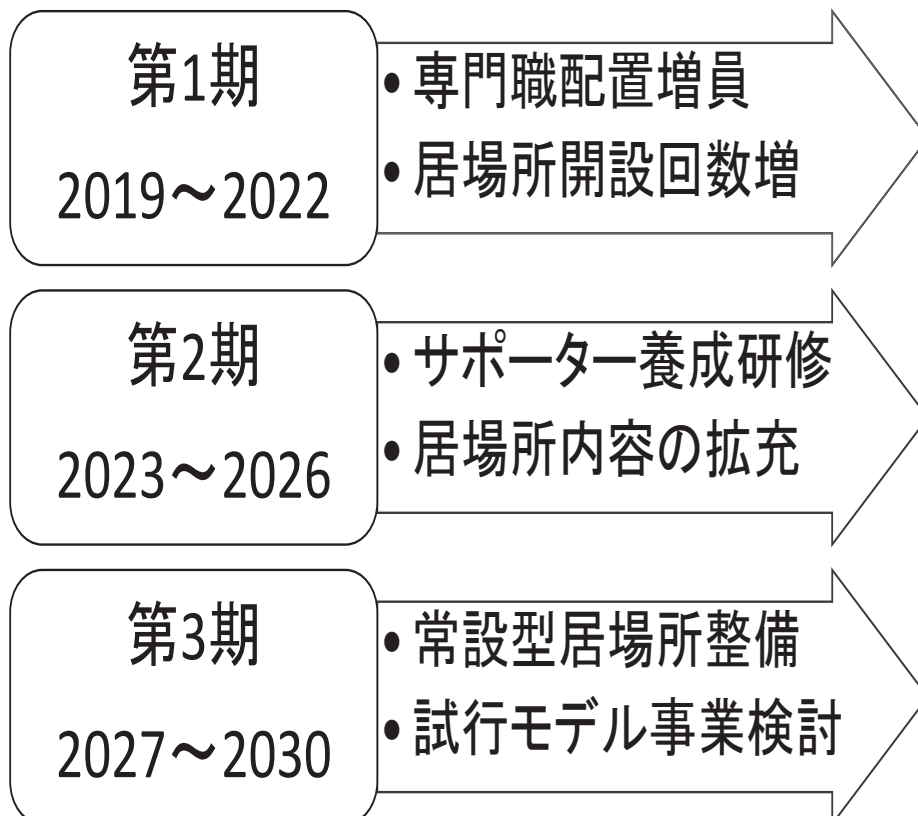
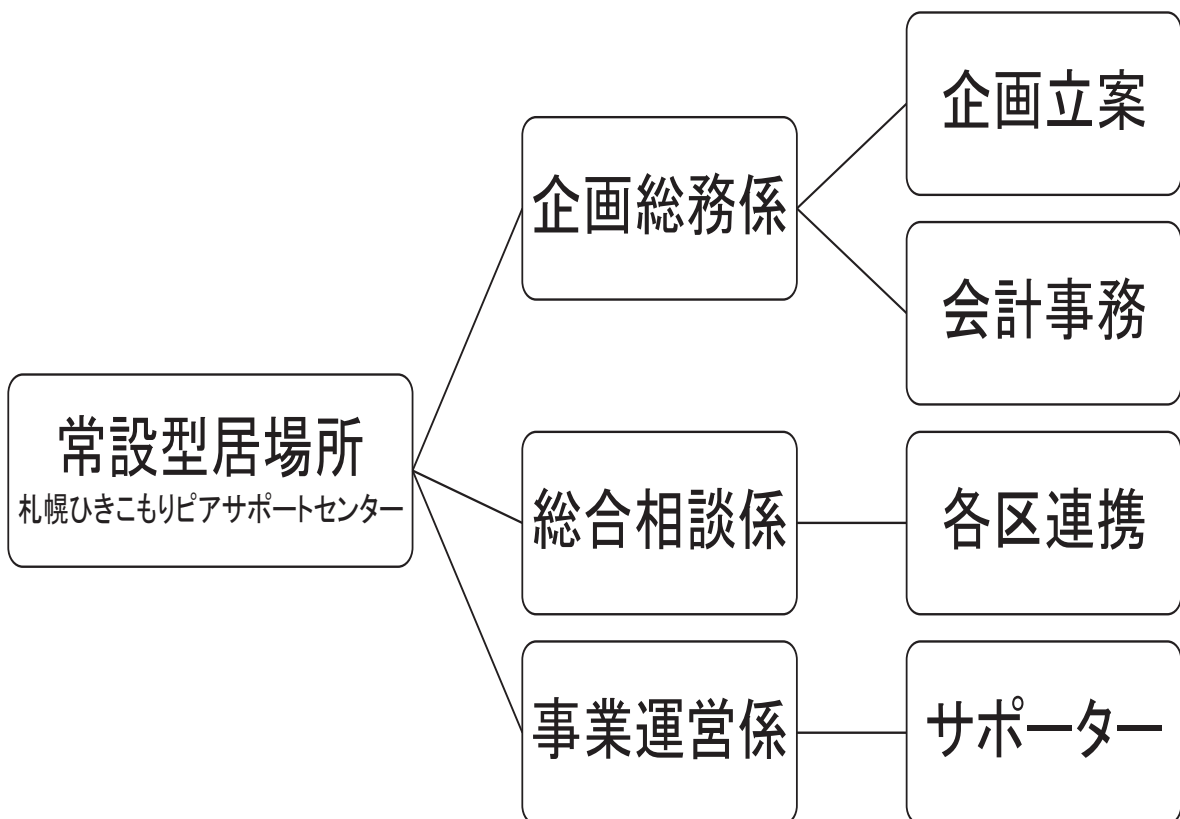
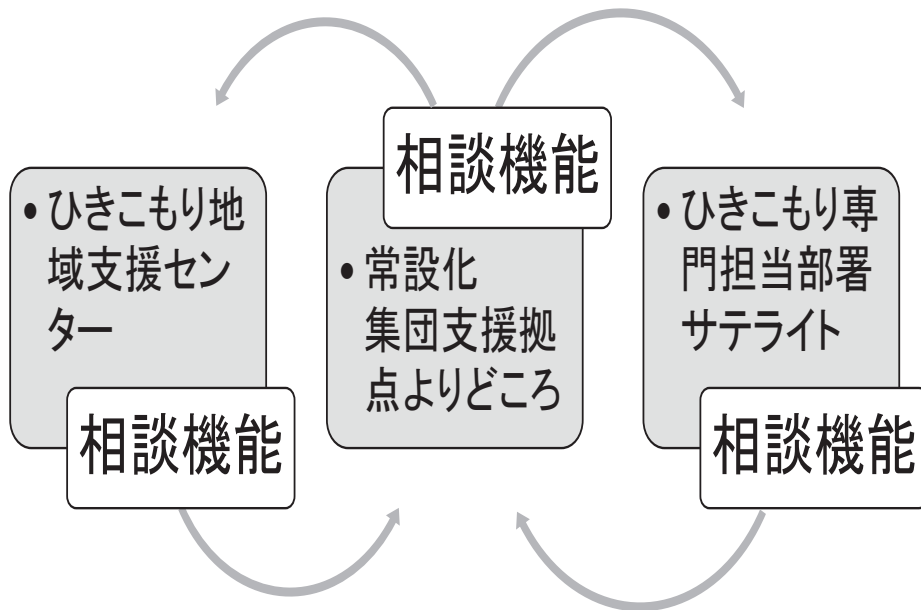


図-経験者並びに家族ピアスタッフと専門職との関係





心身の負担にならない支援ツール ピアアウトリーチ



訪問相談



電話相談



電子相談



手紙

- ・返信(見返り)を求めない
- ・完璧な方法を用いない(時間のあるとき)
- ・絵葉書を活用していく(非言語・短信)
- ・イラスト写真はオリジナルティに
- ・切手にも工夫を



2019年
7月1日
No. 115
隔月1回発行

特定非営利活動法人
レター・ポスト・フレンド組織ネットワーク会
ひきこもり



イラスト 高津



Index

2ページ サテライトカフェin小樽で当NPOの理事が話題提供
情報番組に登場所よりご参加者がVTR出演 ほか
札幌市社会福祉協議会の会報誌が発表として掲載される

3ページ ひきこもりサテライトカフェが12月1日、若小教育で開業
第10回通常総会開催

4～5ページ 池上正樹氏、ひきこもり1030問題と命の危機予知を考える

6ページ 北海道新聞連載「ひきこもる中高生と支援の輪」
小樽市議会でも市長がひきこもりに対策について答弁

7ページ NPOの直営20店舗へ「おたる」が展開「おたる」が
広がります

8ページ こらも事務局長、編集後記

**札幌圏ひきこもり
ピア・アウトリーチ活動促進事業**

当事者活動への参画の呼びかけ

在りながら心算で自分のペースでも参加していただけます
ひきこもりピアアウトリーチ活動にはさまざまなメリットがあります

絵葉書活用したピアアウトリーチ活動
（毎月1回開催予定）
絵葉書制作を通じて自分の思いを表現し、ひきこもりに関する悩みや不安を共有し、お互いの経験や知識を共有し、支えあえる機会があります。

居場所づくりピアアウトリーチ活動
（毎月1回開催予定）
ピアアウトリーチ活動を通じて、自分自身の経験や知識を共有し、支えあえる機会があります。

市民向けひきこもり通信によるピアアウトリーチ活動
（毎月1回開催予定）
市民向けひきこもり通信を通じて、自分自身の経験や知識を共有し、支えあえる機会があります。

実施期間 2019年4月1日～2020年3月31日

お問い合わせ先
特定非営利活動法人
レター・ポスト・フレンド組織ネットワーク
〒064-0824 札幌市中央区4条西2丁目1番1号
011-380-7048
letter-post.com
http://letter-post.com/

2019年
5月1日
No. 114
隔月1回発行

特定非営利活動法人
レター・ポスト・フレンド組織ネットワーク会
ひきこもり

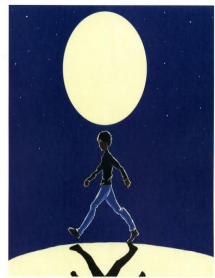


イラスト 高津



Index

2ページ サテライトカフェin小樽開催、ひきこもり外交官が語る
NPOの活動内容、北海道10月札幌市で開催ほか

3ページ 2019年度事業活動報告書～ひとことひきこもりピアアウトリーチ活動
ひきこもり地域拠点支援等所発行支援

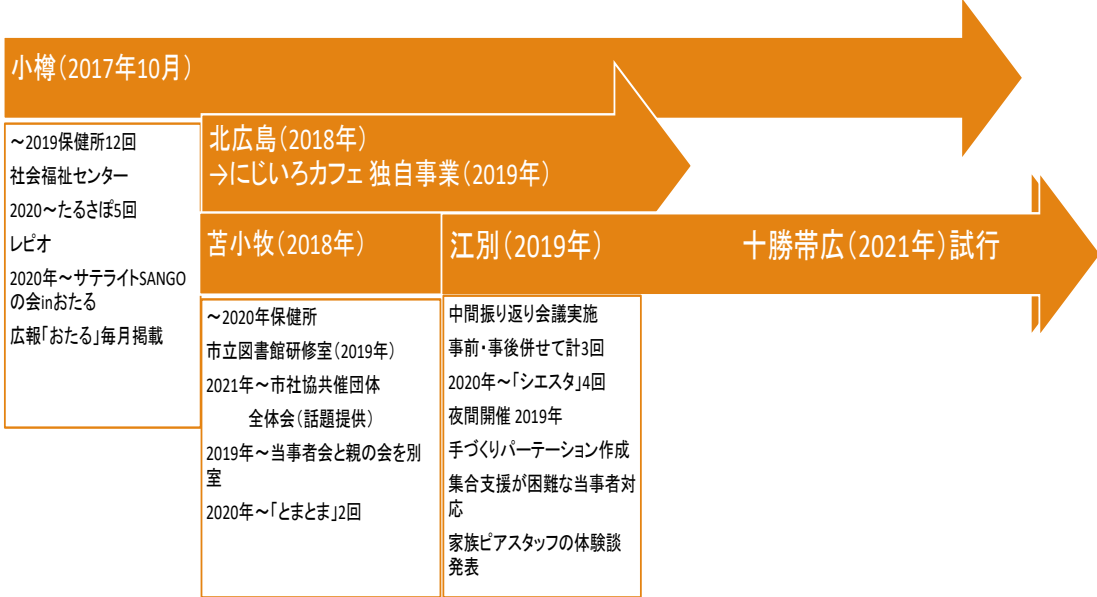
4～5ページ ひきこもりカフェin札幌～職員の当事者活動の取り組み、池上正樹氏
と中高生との交流活動

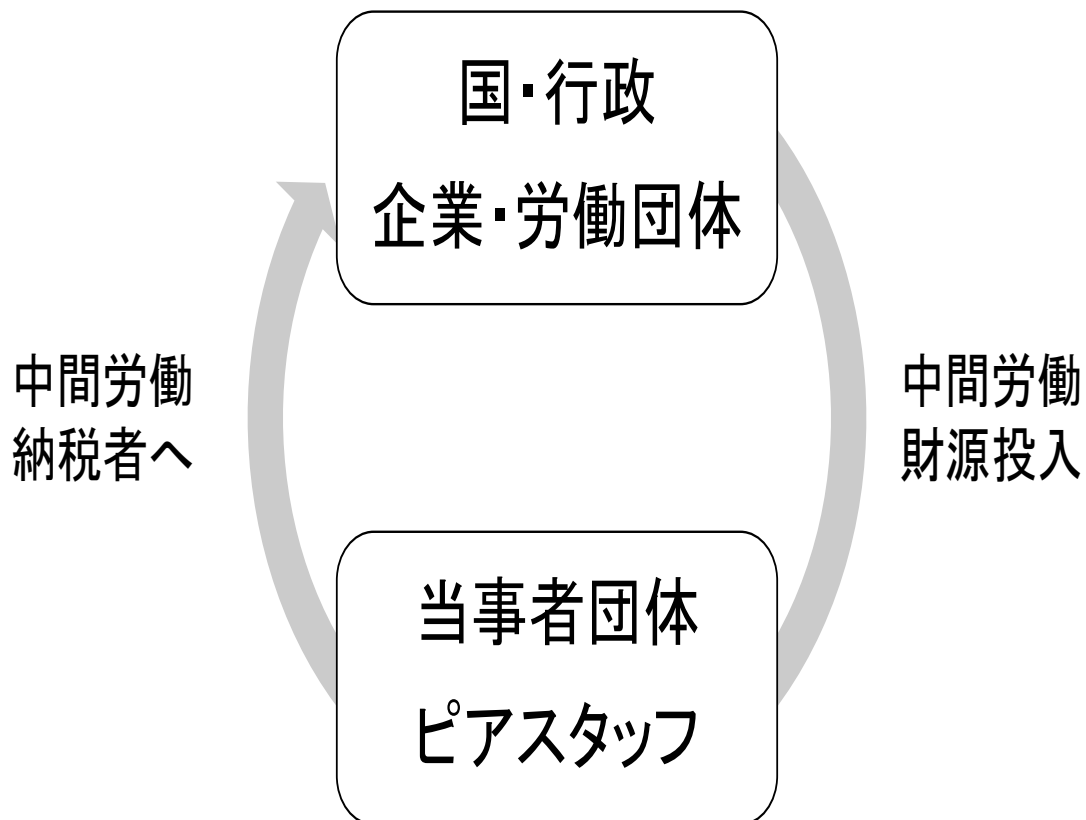
6ページ 札幌市が実施する匿名相談、ひきこもりに関する
NPOの活動内容について答弁

7ページ 新聞「おたる」が「おたる」の取り組みを、池上正樹氏、池上正樹氏
が語る

会報「ひきこもり」通信 通算128号
<https://letter-post.com/>

札幌圏サテライト事業の変遷





本人を支える世帯の年間所得収入とひきこもりの期間

図-「よりどころ」【親の会】世帯年間総所得 N = 437

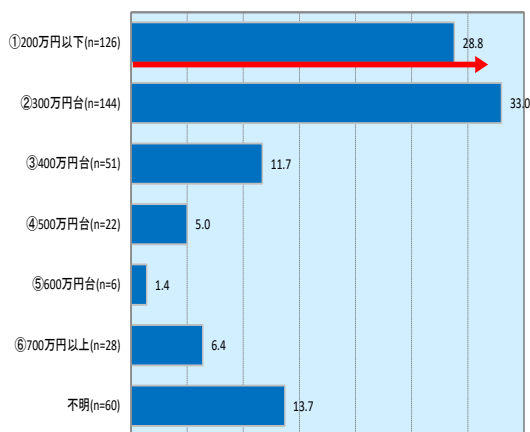
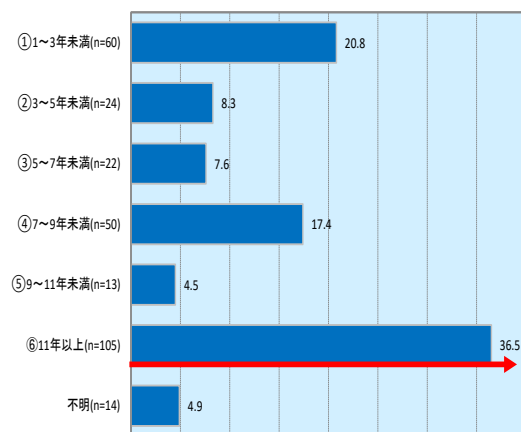


図-「よりどころ」【当事者会】参加者のひきこもりの期間 N = 288



「よりどころ」以外の支援利用状況

図-「よりどころ」【当事者会】以外の他団体機関利用状況 N = 288

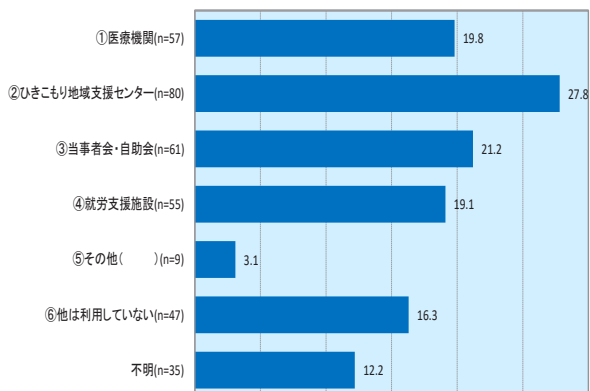
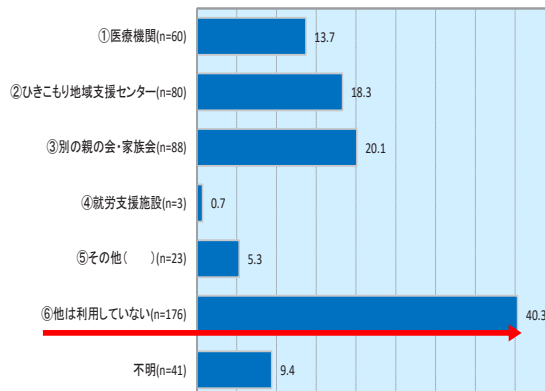


図-「よりどころ」【親の会】以外の他団体機関利用状況 N = 437



ご清聴ありがとうございました

第15回KHJ全国大会 分科会

発表者 大橋伸和

お話の流れ

1. 自己紹介
2. ピアスタッフ(ピアサポーター)の活動について
3. ピア活動の大切さと継続性の必要さ

※20分程度のお話になります

1. 自己紹介

- 名前 大橋伸和(おおはしのぶかず) 37歳
- 略歴 ⇒いわゆる貧困な家庭で育つ
 - ⇒コミュニケーション能力の大変さ・不安気質
 - ⇒発達障害的傾向
 - ⇒場面緘黙症の経験(小学校から24歳までの13年間)
 - ⇒不登校経験
 - ⇒ひきこもり経験

■活動している居場所内容

- 集団型支援拠点「よりどころ」
 - 親・兄弟、親戚などの家族会
 - 当事者会
- ※当事者と家族は、別々の活動として実施している。
- 各種サテライト居場所活動(様々な地域へ出向いた居場所活動)
 - 各種地域の距離が離れている北海道という地理ゆえの必要性

2. ピアスタッフの活動について①

※大橋個人の思いとしてお話をさせていただきます。

⇒ピア活動は、参加するというよりも参画するという意識で活動している
(私たちの活動)

⇒大切にしていることは多々あるが、一つ挙げるならば
「安心できる場づくり」だ

⇒ピア活動は定まった方法論が無く、そして一定の方法論に傾倒しても
うまくはいかないものだと実感している
ゆえに、不安定感を感じる時もある活動だと思う

ピアスタッフ活動について②

・ピア活動の際の「まどい」

⇒一参加者なのか？スタッフなのか？支援者なのか？

自分の立場(スタンス)をどこに置くのかというまどい

⇒まず、専門性や部外者性を含む支援者的な立場になるのは

避けた方が良くはないかという点 (ピア感が無くなる)(色眼鏡が出来る)

⇒参加者的な立場でありつつも、場の進行役をするような

仲間としての立場で参加するのが、ピアも自然体で活動できることや

来訪した参加者さんも安心できるのではないか

ピアスタッフ活動について③

- 活動の中で（ピア活動をしている中で起こったこと）
 - 雑談を主とする活動をしていたが、自分だったら安心できないという感覚
 - 私だったらどういう場なら安心して参加できるのか考える
 - 何か行うことが具体的に決まっていれば参加しやすいのではないか
 - 例えば、会話以外でも楽しく参加できるボードゲームを行うのは？
- ⇒このような中で、「自由型活動」と「テーマ型活動」の2つのタイプが
方法論として思い浮かんだ 今後も考え続けて柔軟に変化させてゆきたい

3. ピア活動の大切さと継続性の必要さ①

- ピア活動の独自な意義については割愛させていただきます
 - 今回は、「安定して」「継続」する「必要性」と「大切になること」をお話します
- 居所感のある居場所とはどんなもの？
- 「散発的」「ゲリラ的」な活動だと
いつ、どこでやるのかよくわからない不安定感があり、一度切れるとそのまま
になってしまう感覚も思わされる
- つまりは「いつもここでやっている」常設型の活動の意義が大きいと感じる

ピア活動の大切さと継続性の必要性②

- 場所の確保だけでは、成り立たない

(場所も、一軒家がいいのか、施設的な建物が良いのなども論点も)

- そこで活動する人、つまりはマンパワーも必須になる

⇒この点を安定して得るには、ボランティア精神のみでは成立しえない

活動する人にも生活があり、生活を支えるものの一つに金銭収入がある

活動に継続して参加するためには、収入がなければ不安定になってしまう

しかし、ピアスタッフ(ピアサポーター)が、

ボランティアではない、収入が保障された役割として

社会に浸透していない課題も感じている

ピア活動の大切さと継続性の必要性③

- 現在のピア活動について思うこと

→各種支援者等と比べると、方法論が確立されえないゆえに不安定感も
感じることもある。そのため、個人だけではなく仲間も大切になる。

その仲間は、同じピアスタッフもそうだが、来訪した参加者さんもそうだ。

→現在の社会状況は、ピア活動の大切さを講演や文章などで訴えていく
ことが必要とされる段階だと感じている

社会理解を広め、金銭収入が保障される役割として形成に繋げていく

求められるピアの活動内容かもしれない

ご清聴ありがとうございました！

※参考資料として、ピア活動についての雑考を掲載させていただきます。

- 以下 ピア活動についてまとめた参考資料になります。

ピアスタッフ活動について

■ピアスタッフ活動で大切にしていること

⇒幅広い人が安心して参加できる環境



実際の方法論として、当事者会では

「自由型活動」と「テーマ型活動」の2つを大切にしている



・自由型活動とは

居場所で自分の時間を過ごす。雑談をする。

・テーマ型活動とは

やる事が決まっている活動。誰かの主導のもと動く活動。ゲームなど。

13

ピアスタッフ活動について②

■なぜ2つのタイプの活動を大切だと考えるのか？

その時々や時期によって変わるが・・・

自由型活動が合う人とテーマ型活動が合う人がいる(得意・苦手)

<例>

(人と関わるのが苦手で、人の輪に入ると極度に緊張してしまう)

→このような方が雑談グループに入ると、安心できない辛い時間になることも

→しかし、やる事が明確に決まっていて、自分はこの時間これをすればいいとイメージできる(見通しが立つ)活動なら、やり過ごせる。楽しめる。

というタイプの人もある。

…雑談よりトランプのババ抜きなど

⇒上記の例だと自由型よりもテーマ型活動が安心できるのではないかと

14

ピアスタッフ活動について③

■2つのタイプの活動の流動性

「このひとはこのタイプ」「この活動はあの人」のように決めつけず、自由にそれぞれの活動に移動しやすい環境づくり

→人それぞれだが、本来的には雑談したい気持ちがありつつも、人前での緊張というのが障害要因となって自由型活動に参加できない人でも「安心」「自信」などにより参加できるようになることもある。

■活動の流動性をいかに生み出すか。

- ・活動前に周知…「場所の移動は自由です」と伝える
- ・活動中の声掛け
- ・ピアスタッフの場所移動

15

ピアスタッフ活動について④

■親の会で大切にしていること

中々お互いの気持ちがわかるようでわからない親子関係

わが子の気持ちを理解するための懸け橋となること

必ずしも合致するわけではない経験談

しかし、当事者・経験者の立場からの話や意見を聞くことで、新たな視点や客観性が生まれることがある

⇒このための仕掛けとして、親の会の前段で行う当事者による講演や対談やグループトークにピアスタッフが入るといことがある

16

ピアスタッフ活動について⑤

■ピアスタッフの人格性 …はざまに揺れる活動人格

「友人」と「支援者」のはざま

→当事者会において

「当事者」と「スタッフ」のはざま

→親の会において

「経験者？当事者？」と「スタッフ」のはざま

■ピアサポートの評価

⇒よりよい「過程」を考える 成果より過程重視

⇒自他共に安心できる環境づくりとは

17

ピアスタッフ活動について⑥

■ピアスタッフの大変なところ

→記録をつけること(よりどころの業務内容として)(継続的な関りの中で)

→体力・精神力(親の会では特に)

→方法論がないことへの不安感

○(専門性を学ぶことがない)ことの是非もある

・専門性を中途半端に学んでしまうことの危険性

・「素人」だからこそ見れる視点や寄り添い

・支援員的位置と参加者のはざま

18

ピアスタッフ の力

大きく3つの強みがあるのではないか？

1. 気づける力

2. 安心感づくり

3. 同属性による親和感

19

ピアスタッフの力②

1. 気づける力（当事者だからこそその分析・当事者理解）

→自身の経験から生じる当事者への**共感**による気づき

<例>親に暴言を浴びせたり、物を壊したりする。

→「自分も暴言があったな……。その時は、親から働きなさいと正論を言われて、そんなのはわかっているのに、何も言い返せない。認めるしかないが、そうすると、今の引きこもっている自分を否定することになる。生きていけなくなる。親の正論に対し、正論で応じることができないならば、暴言という一方性のコミュニケーションでその場を終わらせるしかない。」

ピアスタッフの力③

2. 安心感づくり（安心できる居場所づくり）

○自身の経験から…

「自分は、集団に入るのはとても苦手だな…」（どうすれば安心できる？）

<実践の場>

（提案）おひとり様席を作ってはどうか？その席は机に椅子は一つだけ置く。

→居場所活動中、一人だけでもその場を**やり過ごせる**、様子を見れる。

また、机に席が一つならば隣にだれか座られる**不安もない**。

（提案）ゲームコーナーを作ってみてはどうか？

→自分から発言したり、周囲に気を使いすぎなくても、やることさえ（この場合ゲームのルール通りに動く）していればその場に参加した感覚を得られる。

集団帰属意識を感じる・集団参加による楽しみの享受・伝染

21

ピアスタッフの力④

3. 同属性による親和感

“同じひきこもりである・だった”がゆえのとっつきやすさ（参加者にとって）

→（私の場合）居場所に参加する際に、心配なることの一つに、

スタッフはいるのか、その人はどんな人なのか？がある。

もしも、無理解の「専門家」だったら、批判・説教されるかもしれない。

しかし、ひきこもりピアなら、経験してるし批判・説教はしないだろう。

→話す中で、自分のこと（生活や考えていること）を出す際にも、変な遠慮をしなくてもいいという感覚。同じような人だからこそ、安心して出せる。

22

ピアスタッフが力を発揮できる環境

■「会」「場所」の企画者は、ピアスタッフに「来てもらう」ではなく、「参画してほしい」という捉え方で考える。

→「来てもらう」だとお客様の（利用者の）面が強くなり、力を発揮しにくい。

■ピアスタッフ自身も参加者の一人として活動できることが担保されること。

→「支援スタッフ」としての役割を重視しすぎると、ピアである強みが生かされない。一人の専門家スタッフと同じようになってしまう。



23

ピアスタッフが力を発揮できる環境②

■ピアスタッフの相談や考えあう時間・場所が確保されること

（メンタルヘルス面の支え）

→ピアスタッフの実践は悩みも多い。

専門家じゃないがゆえに、確固たる方法論がないがゆえに

いろいろなことが不安であり、不安定な感覚がある。

⇒実践についての不安を相談しあう場所や考えあう時間により

それらの不安やストレスを解消できることが持続安定した実践の継続には必要ではないか。

また、その相談の場は参加者のいない関係者のみがいる場が望ましい

（参加者の前では言いにくいことも）

24

ピアスタッフが力を発揮できる環境③

■ピアスタッフの健康状態への配慮

→様々なピアスタッフがいるが、健康状態も様々。

それぞれの、スタッフの体調を鑑み、必要に応じて休みを入れるなどの配慮
休んだ分の補充要員の確保など、一人のスタッフに多くの負担がかかりにくい
豊富な人員体制の必要性

■ピアスタッフの経済生活の基盤を形成すること

→ボランティア精神で活動するには限界がある。

収入面の保証がなければ、生活ができず、活動を営むことも不可能。

25

ピアスタッフが力を発揮できる環境④

■ピアスタッフの職務的?な地位の向上の必要性

ピアスタッフは、現在精神障害の分野で盛り上がりを見せつつあるように感じる。

しかし、ひきこもりピアスタッフは、金銭が得られるほどの価値を見出されていない。

様々なピアスタッフの意義を周知され、「収入の保障される存在」としての職業的立場
が無いと、ボランティアになってしまう。

ボランティアな立ち位置も意義があるが収入的基盤が無ければ人材的安定は得られにくいと思われる。

⇒現在は、収入基盤を確保するための活動も大切な段階になるのではないかと

◎社会にピアスタッフの活動内容や意義を伝える必要性(世論作り)(実績)

◎ピアスタッフの学術的研究による理論的根拠

26

第 2 分科会 官民連携とピアサポート

高知やいろ鳥の会 坂本勲

1. 高知での官民連携

やいろ鳥の会が 2006 年に発足してから活動資金の獲得は喫緊の課題でした。助成してくれそうな団体にプレゼンに行く事が常態化していました。安定した活動資金が無ければ学習会にしる、行事計画にしる、その都度その都度の様相で長期計画も立たない状態でした。

やいろ鳥の会が安定した活動をするためには行政から継続した支援を受ける必要がありました。そのためには行政は何を考えどういうルールで動いているのかを知る必要がありました。行政に提出する文章の書き方やどの案件は何時何処の課に提出すれば良いのかについても教えて貰いました。行政はトップダウンで動くという事を教わってからは知事と面会するためのロビー活動もしました。それによってやいろ鳥の会の担当は福祉部が担当することになりました。

担当課が決まってからは、行政にひきこもりの事や家族会の事を知ってもらうために月例通信はじめ色々な情報を開示してきました。そうすることにより行政からタイムリーな提案を頂けるようになりました。

最初は家族サロンを開催してみてもどうかという提案でした。精神保健福祉センターで部屋をお借りして毎週家族サロンを開催して、参加する親はセンターでの面談とも掛け持ちができるようになり、センターからは相談に来た親をサロンに連れてきて貰えるようになりサロンの参加者はどんどん増えて年間 450 人くらいに達しました。その陰には聴く技術をもった山崎瑞子さんという方の支援が大きかったと思います。やいろ鳥の会では、支援してくれる人は積極的に受け容れてきました。

二回目は 9 年前に居場所の開設を提案して貰ったことでした。開設に 200 万円、運営費に年間 200 万円頂き試行錯誤の末にといろができました。3 年後運営費が打ち切られる時にも担当課は厚労省に掛け合って、自殺対策で年間 200 万円の補助金枠を獲得してくれました。これが無かったら居場所を続けることは難しかったと思います。

居場所を軸に当事者と親が集いお互いの違いを認め活動を続けてきて、やいろ鳥の会の陣容を拡充してきました。

三回目は 2019 年に相談業務の充実のためにひきこもりの経験者や親によるピアの相談センターを開設してはという提案でした。初めてのことなので開設まで紆余曲折しましたが行政の手厚い支援のおかげで 2020 年高知市の中央部分に「高知ひきこもりピアサポートセンター」が開設され、居場所もその隣に開設されました。開設には有休の県

有財産を活用して申し分ない環境の中で活動できるようになりました。

やいろ鳥の会ではひきこもりの問題を会に参加している約 100 家族の問題だとは思っていません。県福祉部の推計値で県下には約 6000 人のひきこもりの人がいると推定されます。それぞれが自分に合った形で社会参加していくためにはどうすれば良いのかについていつも心の中に留め置いています。

もう一つ大事な事は、官民連携するときにもそうですが、ひきこもりは本人と家族の問題ではなく、社会的な問題だという立ち位置です。本人や子育ての問題だと捉えるとひきこもりの子供がいることを隠したくなったり情報の開示に消極的になったり多くの機関との連携に二の足を踏んだりと言うことが起こりはしないかということです。マスコミの取材にも顔を出して堂々としていられるかは意外と重要なポイントかもしれません。「親として腹がくくれているか」というのは初代奥山代表がよく言っていたことです。

2. どうしてひきこもりの経験者をひきこもり支援に位置づけたのか。

居場所を開設してから当事者との距離が近くなりその能力や感性の素晴らしさに感動する事が多くなり、これをひきこもり支援に活用できないだろうかと考えるようになりました。本人が元気になって出て来られるようになったら自分の経験を誰かの役に立てたいという思いは自然なものとしてあったように思います。しかし、元気になるほど自分の生活をどうにかするようになります。元気になるほど支援の現場には留まれないという現実には直面していました。

これを突破するには、ピアサポーターが支援に従事すれば日当が支払われる必要がありました。ではどうすれば予算がつくのかは全く分かりませんでした。

2019 年担当課からひきこもりの相談業務の充実という事で業務委託の提案がありましたが具体的には何も決まっていませんでした。そこから担当課とどうしたら良いのかについて協議が始まりました。その中で、ひきこもりの当事者がひきこもり支援の場で活躍できる道筋が見えてきました。当事者でなければできない支援のあり方を具体化することになりました。

ひきこもりの経験者は自分の経験が人のために役立つのなら役だてたいという思いを持っています。人の役に立てることで本人自身が元気になる、支援された当事者も元気になる、居場所に来てさらに元気になる、やがてピアサポーターへの道を歩き始めます。こうしてひきこもり支援の拡大再生産の道が見えてきます。たくさんのひきこもりの人に寄り添う支援を届けるためには支援する側も数が必要です。

3. ひきこもりの経験者を支援の場で活用するための課題

ピアサポーターとしてひきこもり支援に参加する場合、いろいろな事に出会います。その時にバックアップしてくれる人たちが必要になります。問題を抱え込んでしんどくなる場合もあるでしょうし、技術的にどうしていいのかわからないという場合も出てきます。そんな時にスーパーバイズしてくれる人たちの存在が必要になります。

或いは訪問支援や相談の問題に対処する方法とか、守秘義務の問題などについて勉強しなくてはなりません。そういう事に精通した人たちが精神保健福祉センターにはたくさんいますので、手取り足取り勉強させてくれることは大変ありがたいです。センターの職員さん方にとってもピアサポーターを育てるために勤務の一環としてわざわざひきこもりピアサポートセンターに来てスーパーバイズしてくれるのは実にありがたいことです。

人的なつながりが出来ていくようにひきこもり支援に取り組むという視点もあって良いのではないかと思います。官民連携とは信頼関係の構築であり人的な繋がりの構築という面もあると思います。参加する人がその場で出来ることをするという当たり前の事を楽しんで勧めて行けたらと願っています。

高知ひきこもりピアサポートセンターの詳細はホームページに掲載

<https://kochi-piacen.org/>

【参考】ピアサポートセンターの座談会

ピアサポーターが活動の中で感じたこと、困った事などを精神保健福祉センターの相談員たちに車座になって質問して、いろいろと教えてもらう取り組み。2-3か月に1回開催してる。毎回精神保健福祉センターの職員が3-4名と県の担当課職員1名とピアサポーターが4-6名参加している。一種のケース検討会議も兼ねている。



県内支社局
 佐支 電話 0888-852-0158
 北局 電話 0887-76-2432
 土支 電話 0888-852-0491
 嶺支 電話 0887-76-2441
 長局 電話 0887-56-0500
 香総 電話 0887-56-0090
 芸局 電話 0887-
 安支 電話 0887-

県内のひきこもり経験者が、現在ひきこもり状態にある人や家族らの相談に乗り、専門職と連携して支援する「高知ひきこもりピアサポートセンター」を県が高知市大膳町に開設した。経験者やその家族の9人が相談員を務めており、「苦しみを体験した者だからこそその共感を大切に、本人やご家族に寄り添いたい」と話している。(早崎康之)

談相 経験者に 高知市大膳町

県サポ。ポートセンター設置

ひきこもり 経験者に相談

「言葉にせずとも苦しみ分かる」



訪問支援の打ち合わせをする相談員 (高知市大膳町)

昨年の県推計では、県内イリスの影響で活動を控えたひきこもりの人は約6千7百人。相談窓口として専門職が常駐する「県ひきこもり地域支援センター」(同市丸ノ内二丁目)があるが、地域福祉政策課は「課題が複雑・複合化しており、窓口の多様化が必要」として、経験者が支援するピアサポートセンターを4月に新設した。

センターは元県警職員住宅を活用。運営は「KHJ全国ひきこもり家族会連合県支部 やいろう鳥の会」に委託(委託料約690万円)した。相談員は、KHJのピアサポーター養成講座を受講し認定を受けた20〜70代の経験者6人と家族3人で、別の10人も養成講座を受講中だ。

開設当初は新型コロナウイルスの影響で活動を控えたひきこもりの人は約6千7百人。相談窓口として専門職が常駐する「県ひきこもり地域支援センター」(同市丸ノ内二丁目)があるが、地域福祉政策課は「課題が複雑・複合化しており、窓口の多様化が必要」として、経験者が支援するピアサポートセンターを4月に新設した。

センターは元県警職員住宅を活用。運営は「KHJ全国ひきこもり家族会連合県支部 やいろう鳥の会」に委託(委託料約690万円)した。相談員は、KHJのピアサポーター養成講座を受講し認定を受けた20〜70代の経験者6人と家族3人で、別の10人も養成講座を受講中だ。

開設当初は新型コロナウイルスの影響で活動を控えたひきこもりの人は約6千7百人。相談窓口として専門職が常駐する「県ひきこもり地域支援センター」(同市丸ノ内二丁目)があるが、地域福祉政策課は「課題が複雑・複合化しており、窓口の多様化が必要」として、経験者が支援するピアサポートセンターを4月に新設した。

県は宿毛市平田町戸内の就労継続支援事業所「なないろ工房」に同センターの「幡多サテライト」も設置している。受け付けは午後5〜9時(月、水、金曜休み、電話080・8632・9520)。

「ピアサポート」 官民連携の意義と課題

高知県立精神保健福祉センター
山崎 正雄

ひきこもりの回復には、

- 1) 安心・安全な環境
- 2) 理解してくれる人

が必要って言われるけど…

1) 安心・安全な環境とは？

本人にとって、
「安心・安全」と感じられることが
大切です。

いい病院、いい相談支援機関
がいいというわけではありません。

2) 理解してくれる人の存在？

「理解してくれる支援者」

が行政に求められますが…

「ひきこもり」と行政

ひきこもりの相談では、

「どこに相談したらいいか、
よくわからない…」



「ひきこもりの人が、
集まる場所があったら…」



との相談がよく聞かれます…

じゃあ、作ればいいの？



ありがちな「ひきこもり」支援

相談の窓口をつくる…

作ったものの、あちこち紹介するだけ
「専門」じゃないので…あちらで…

居場所をつくる…

作ったものの、人が来ない
「居場所」に合わせられる人しか来られない

行政の「支援」の難しさ

形だけ、作るだけでは、支援にならない

医療はどう？

「医療」につなげようとすることは
多いですが…

「カウンセリングを受けて、
気持ちを聞いてもらいませよ。」

「とても良い先生がいるから、
診てもらいませよ。」

医療機関につなげるけれど…



「病院に本人を連れてきてもらわないと…」

「薬を出すくらいしかできないですよ。」

「ひきこもり？ 医療じゃ治りませよ。」

などと、医療機関で言われたりします。



「相談しても、検査や心理テストばかりで…」

「発達障害」とか、「不安障害」とか診断されるけど、だから、何なのだろう？

と、相談しても、しっくりこないことも。



「働く場所」につなげれば
いいんだと何とか働かせよう
としたりもします…

いまはやりの「農福連携」
なんかどうでしょう？



「働いてはみたけれど、人間関係が辛い」
「働いても、しあわせを感じられない」

かえって苦しみが増すこともあります。

そもそも、これまで職場での人間関係などで
傷ついてきた人もいます…



行政にも、医療機関にも、

できることには限りがある

じっくりと、
つきあってくれる
相談機関や医療機関？

あなたのまわりにありますか？

本人の思いや苦しみへの支援よりも、
医療機関を受診させなくっちゃ、
カウンセリングをうけさせなくっちゃ、
働けるように治してあげなくっちゃ…

という対応をしてしまいがちですが…

本人のどうしようもない
心の「苦しみ」を理解していかなければ、
解決しない。

それって、ピアじゃないと、むずかしいの？

「ピア」がとくいな支援？



「ピア」がむずかしい支援？



官民連携って？



絵に描いた餅は、誰でも描ける

ときには、意見が合わないことも
あるけれど・・・



傷つけられる
傷つける痛みを知ることは・・・
単に支援する・される関係以上に
大切

同じこの世界を生きる「ピア」として

結局、大事なものは「ひと」なのかな？

違うからこそ、つながることができる・・・

本人も、家族も、支援者も
「孤立」しないように・・・



分科会2) ピアサポーターを活用した支援のあり方

～②ピアサポートのあり方～そもそもピアってなんだろう？～

【コーディネーター】

下田亮太(つきゆび)(高知県やいろ鳥の会)

【ピアサポーター】

加藤和江(楽の会リーラ 家族)

登坂真代(横浜ばらの会)

日花睦子(大阪虹の会 家族)

馬場貴裕(津山きびの会)

【分科会の流れ】

① 上記 5 名による座談会

～テーマ～「家族会とピアサポート」～「ピアサポートってなんだろう?」～「それぞれの経験の話し」など

② 参加者の皆さんにとってのピアサポートって?

チャット等を使用して参加者の皆様にも思いを発してもらえる場を作りたいと考えています。

※カメラオフ、マイクオフの参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

【分科会紹介】

今回登壇する 5 人のメンバーは立場も活動地域も経験もそれぞれ違います。そんな 5 人が「今回の場が色々な方にとってピアを感じられる場になったらいいなあ」と思いながら準備を進めてきました。ぜひ 5 人の自己紹介と分科会への思いに目を通してみてください。分科会で皆様とご一緒出来ることを楽しみにしています。

<自己紹介>



下田亮太(つきゆび)【コーディネーター】

「KHJ 高知県やいろ鳥の会」

人生につきゆびしました。中2で不登校になりその後ひきこもりを経験。一年遅れで定時制高校、夜間の短大へ進むも、また断続的にひきこもりを繰り返すようになる。現在は私なりに「人」と繋がりながら生きることを模索中。「生きてて良かった」「生きていてもいいんだな」をつなぎ合わせて生きてます。「その気になれば誰でもピア」

<分科会への思い>

「ひきこもることでしか自分の人生の主導権を握ることが出来なかった」「子どもが辛い時に寄り添えなかった」「家族がひきこもっているがどのように関わればいいのか分からず無力感を感じる」など、家族会には色々な思いを抱えた方が集まってきます。辛く苦しい経験を元に

人と繋がるということは時に痛みを伴いますが、時にそれは誰かを癒やしたり、時に自分が癒やされていることに気付いて涙したり、ただただ一緒に居ることで魂が重く感じられるような安心感を得られたり、苦しみや悲しさの中にも希望があることを見つけられたりすることがあります。それは、当事者や家族、ときには支援者といった立場を超えて、今を生きるひとりの人として相互に作用するものだと私は強く信じています。

今回、分科会のコーディネーターとして、私の特別なピアである、ひばなさん、加藤さん、登坂さん、ばばちゃんをお招きして、「家族会とピアサポート」「ピアサポートって何だろう？」といったことについてお話しをさせてもらったり、ご参加いただく皆さんにもチャットなどを使って相互に交流が出来たらと思っています。

この機会に改めてピアサポートについて立場や垣根を超えて一緒に考え、見つめ直してみませんか？どうぞお気軽にご参加くださいませ。

<自己紹介>



登坂真代

「KHJ 横浜ばらの会」

「手作りおやつ工房とさか」

「ひきこもったまま生きよう」と工房を始め、自分が元気であることが人のためになると納得する。苦しみを経験したピアだからこその視点で、「ひとりじゃないよ」「生きてていいんだって私もやっと思えるようになったんだよ」と生きづらさに寄り添っていけたらと活動しています。

<分科会への思い>

インクルーシブな社会を考える時、家族会の役割って何だろうと思うんです。私はKHJ ピアサポーター養成研修を受け、本音で話せる仲間ができました。それぞれの地域で仲間が活動していると思うと、「ひとりじゃないんだ」と離れていても心強く感じます。家族会で学んだことやひきこもり当事者の居場所が、家族会内だけになってしまわないように。家族会で元気になったピアサポーターが、多様な人と出会う中でひきこもり理解が社会全体に広がり、誰もが生きやすい社会になったらと思います。疲れたり落ち込んだりした時、「話を聞いてもらえる」「自分も誰かの元気につながっている」と感じられる場がピアサポートの場かなと思います。今大会を通じて出会う皆さんとも、ともに支え合える「ピア」になれば嬉しいです。

〈プロフィール〉



ばばちゃん

(津山きびの会理事兼ピアサポーター・前KHJ支部長)

人生で4度、通算で10年以上のひきこもり歴を持つ。第二次ベビーブーム世代でバブル崩壊後にフリーターとして就職。40歳を超えてのひきこもり期に心療内科を通じて、福祉関係の居場所に繋がる。居場所は精神障がい者が主で、発達障がい者としては馴染み難かったが、知り合った友人の『ばばちゃんにとっての苦しみ』という個性の受け止めの言葉と、ひきこもり大学の概念から、ひきこもりは希少経験だからこそ社会的に大きな価値がある事を知り、自分の過去と個性を肯定的に受け止めはじめリカバリーが加速する。現在は福祉職に就く一方で、『個性を尊重される事が人のリカバリー(元気の回復)に繋がる』という考えでピアサポートとWRAP(元気回復行動プラン)の活動に力を入れている。

〈分科会について〉

日本でもピアサポートという概念が広まりつつありますが、KHJという当事者と家族が混在出来る団体ならではの、立場を問わないで一人の人として交わされる個性と苦しみの受け止めについて意見交換できたらと思っています。

〈自己紹介〉



加藤和江

「東京都 楽の会リーラ」

10～30代は生きづらさを抱えながら目立たないように生きていた。

40代になると、息子達が不登校・ひきこもりになり、自信喪失、絶望、不安でもがき苦しみながらも、多くの仲間との出会いと多くの気づきがあった。そして今、新たなことにチャレンジしながら人生を楽しんでいます。

〈分科会への思い〉

家族会はピアサポートの場、同様な経験をした仲間がいる、そのままの存在を認めてくれる、そばにいてくれる、話を聴いてくれる、それだけで安心する。

ひとりひとりの貴重な経験は誰かの支えになっている。私も仲間を支えられているこの場所で、ピアサポート活動を続けています。

<自己紹介>



ひばなちかこ(日花睦子)

「NPO法人大阪虹の会、泉州ひきこもり家族会コモド」(母)

おしゃべりが好き過ぎて、それを活かして口報担当しています、と名乗れるようになるまで紆余曲折ありました。子のひきこもりに悩んでいるつもりが、実は自分自身の問題だと気づき、肩肘張っていた鎧を脱いだ生き方を探すことに。いろんな人といろんな形でつながりながら、自分のやりたいことを楽しむのが活動の軸。

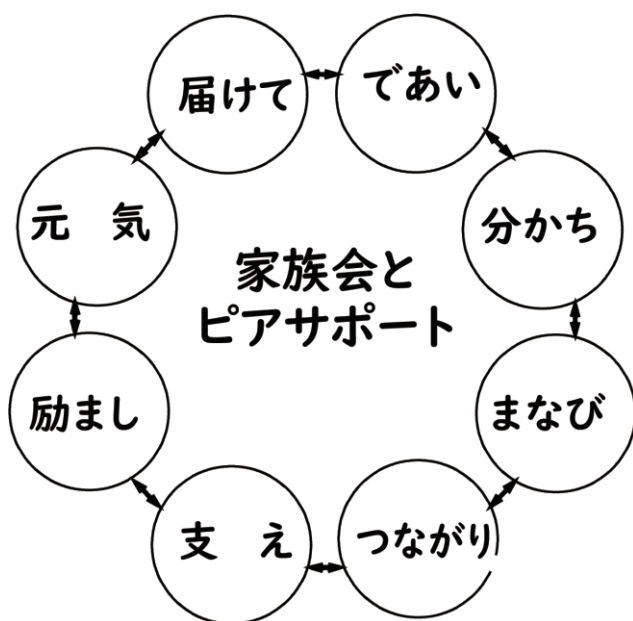
<分科会の紹介>

5人の登壇メンバー。それぞれが全く異なる場と立ち位置で活動しています。オンラインなればこそその幾度かの出会いの中で、互いに、信頼や尊敬も、苦手や困難も、素直に伝え合える関係が心地よい「ピア」です。

その5人が、準備会を重ねながら、こんなつながりも「有り」だと、新たな人間関係の可能性を広げられました。

その中で、あっ、そうなのか、肯定する、というのは、自分のことも相手のことも、その置かれている環境や地域性、立場なども全てひっくるめて、そこで「生きている」ことに拍手することなんだ、「ピア」の活動ってそんな安心と安全を提供し、みんなの心地よさをつくりだしていくことなのだ、と気づいていきました。

この分科会では、個々それぞれの「ピアサポーター」としての経験についてお話ししながら、参加されたみなさんといっしょに、それらの気づきを更に深め、共有していきたいと思っています。



◇わたしにとって、生きたいという活力源は、家族会活動です。

家族会では、

たくさんのであいの中で
思いを共有して分かち合い
新たな気づきにまなび合い
少しずつつながり
不安や悩みを支え合い
互いに励まし合い
もらった元気を
誰かに届けていけば
また新しいであいを広げる

その循環が、わたしの「やりたい」と「楽しい」の原動力です。わたしにとって、これがピアサポートなんだなあと思います。

第三分科会

「たびだち」

～本人家族の声を発信・活躍の場を創る～

第3分科会では、KHJ全国ひきこもり家族会連合会が年4回出版している一般向け情報誌『たびだち』第100号記念号(2022年冬発行予定)のオープン企画会議を行います。『たびだち』では、毎号、全国のひきこもり当事者や家族がオンラインでハイブリッド編集会議に参加し、表紙から写真、デザイン、記事、投稿作品など、皆の意見を生かした誌面づくりに励んでいます。日頃、家庭の中で僕らが見ている心の風景を「しんどくても1人じゃないよ」という思いと共に広く社会に届けたい。当事者主体の編集者の進行で、夏号に掲載された新潟県十日町市の居場所「ねころんだ」とも中継をつないで、誌面がどのように制作されてきたのかを紹介しつつ、当日の分科会参加者からも企画案やアイデア、作品なども募っていきたいと思っています。

【コーディネーター】

池上 正樹

(KHJ全国ひきこもり家族会連合会 広報担当理事)

【ファシリテーター】

河内 千春

【「たびだち」スタッフ・ひきこもり経験者からのメッセージ】

『たびだち』で、あなたの「表現したい気持ち」を「記事」にしてみませんか

石井 英資^{えいすけ}

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会では、年に4回、季刊誌『たびだち』を発行しています。この雑誌からは、ひきこもり当事者やその家族、行政担当者、著名人といった様々な人の声が発せられています。また全国各地の居場所運営などの活動紹介、時事問題の解説といった情報提供型の記事も掲載されています。

どの記事をとっても、著者や取材対象者の真剣さや本音が伝わってきて、「なんとなく」や「ごまかし」のような軽さは感じられません。ですから、『たびだち』は胸を張って「ひきこもりについての総合誌」であると言えます。付け加えて言うなら、ひきこもりを扱った雑誌で、このような「総合誌」という形態の雑誌は日本でも唯一でしょう。

総合誌を発行することは大変です。様々な角度からの記事を用意する必要がありますから。逆にいうと、『たびだち』は書きたい記事を書くための土台をしっかりと用意しているからこそ、総合誌であり続けてきたのです。あなたや彼や彼女の、多様な「書きたい」「表現したい」を「記事」の形にするために、これまでにたびだち編集部は多くの人をサポートしてきました。

そしてたびだち編集部は、ひきこもり当事者・経験者、家族会関係者などが中心になって構成されています(編集長・池上正樹(ジャーナリスト))。

たびだち編集部が最も大事にしていることの1つに、商業的な視点を優先することなく、当事者目線を忘れない編集を心がけること、があります。たびだちはツイッターなどを用いて web でも記事紹介をしていますが、そうしたもののデータを見ていると、どのような記事が「よく読まれる記事」か分かることもあります。しかし、たびだち編集部ではそのような記事だけを増やそうという方針はとりません。

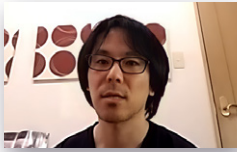
『たびだち』は、『たびだち』を読んだ人が、心が楽になる気づきや、どのような生き方をしたいかという気づきを得てほしいと願って作られています。そのため、決して1つの考え方や似通った記事を載せるのではなく、「記事が多様であること」も重要であるという考えに立っています。そこに優劣はありません。「多様な表現があること」、これこそが『たびだち』を支える重要な柱の1つなのです。

そんな『たびだち』で、あなたも自分を表現してみませんか。

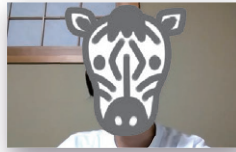
この第3分科会では、あなたのアイデアや考えを自由にお話してみてください。それは「記事」だけでなく、『たびだち』の特集や、あなたの自由な創作物のお話でも構いません。私たち運営は、誰も否定することのない、安心して自分を出せる場を作ることに努めますから、どうか安心してお話してください。

またアイデアや考えがなくても、まとまっていなくても大丈夫です。他者の話を聴いているだけでも得るものがあることは多いです、ラジオ感覚で聴いていただいても全くOKです。

第3分科会当日、多様なアイデアや表現に出会い、それらが次の『たびだち』を形作るのを楽しみにしています。



新舛秀浩



小石めぐみ



マイメロ



登坂



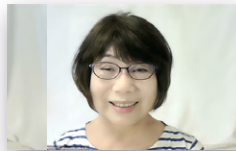
結実



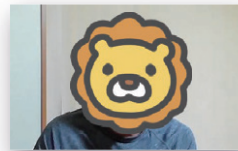
ばばちゃん



田口



ひろみ



よしさん

ひきこもり経験者と家族による座談会

家族の孤独・孤立 子どもたちの目にはどう映ってた？

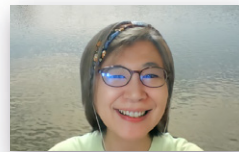
「助けて」というSOSの声を飲み込んだまま、孤立や孤独感を抱えて生きる人たち。まじめで責任感の強い人ほど社会的孤立に陥ることが多いと言われる。その背景には、「人に迷惑をかけてはいけない、自分で何とかしなければならない」という強い自己責任感と自己責任社会がある。ひきこもりに至る状態も例外ではない。

今回の座談会では、ひきこもり経験者たちが、ひきこもっていた当時を振り返り、子どもの視点で感じていた家族の孤独・孤立を語ってもらった。また、彼ら経験者の目には、困っていてもなかなかSOSを出せずに息を潜めてきた家族の様子が、どんな風に映っていたのだろうか。一方で、家族の立場からも、そんな経験者の感想を聞いてどう受け止めるのか、それぞれの経験からくる思いを語ってもらった。



上田理香(りか)
(KHJ本部)

構成



高橋安芸子(あこ)
(KHJ本部)

ライティング協力:池田 太郎

KHJジャーナル たびだち 第98号



ひきこもり当事者が「正社員になりました」と講演されても…

新井 私のひきこもり経験を通じていちばん思うのは、親自身が自分たちの子育てを間違えたと感じていて、「ひきこもりは社会の問題でなく、家族の問題」なんだと、親が自分自身を責めているということです。ひきこもっている自分が動けないので、親にいろいろな講演会に行ってもらったんですけど、そのたびに「得るものがなかった」って、親がすごく落ち込んで帰って来たのを覚えています。親も私も、孤立はしていませんでしたが、孤立感がありました。みんなと一緒にいても、どこか取り残されている。支援機関につながっても特性に合わず、ダメだったという失望感しかない。当事者が講演会で、「アルバイトをして正社員になり

ました」と成功体験を報告されても、「それができないから困っているのに」と感じるのです。

現在、私は自分のペースで、好きな講演や執筆を行っています。親御さんが、失望感や孤立を深めないような工夫をしています。自分の親とか子どものごことになる、期待感が高くて衝突してしまう場合もあると思います。他人の子供である私という斜めの関係だからこそ、親御さんも当事者である私の声を受け入れてくれるところがあると思うんです。好きな活動を応援してくれる支援があってもいいのではないのでしょうか。

Chopper 正社員を目指せない人も多いわけですし、労働環境に問題があるため就職できず、うつになることもあります。それは家族の問題なのではないか？どこまでが家族の責任なのかということはありませんよね。

ある日母が小さな女の子に見えて、ああ普通の人だったんだと気づいた

小石 母がすごい生真面目な人だったので、1人で抱え込んで苦しんでいました。自分の子育てがうまく行かなかった現実にも、なかなか向き合えなかった。しかも日本には、家族のことは家族でやれみたいな風潮があるから、

母は、実家の業務ばかり尽くした人でした。

母は本当に一生懸命私を育ててくれたので、うまく行かない部分があったことを認めることがなかなか難しかったです。でも私には「子育てが楽しかった」とも言ってくれて、母が愛してくれていることは分かっていたんです。

りか 自分に敵しい人だからこそ、自分を責めてしまう。

小石 いつも姿勢がピシッとしていた。そんな母が、ある日、私が入院している病院にやって来て大泣きしたんです。母が小さな女の子に見えただけですよ。ああ、母も普通の人だったんだという当たり前のことを、その時になってようやく気づいたんです。そのときが私たち親子のターニングポイントでした。それからは逆に、私は母の愚痴をすごく聞くようになったんです。ああ、今までこんなに溜め込んでいたのかという思いをしみじみと感じています。母は無趣味な人だったんですが、最近は一緒に映画を見たり、世間話ができたりするようになりました。今は「ひきこもり」についての話も面と向かって話せるようになって、お互いに成長したかなと感じます。

Chopper 気持ちを出せないことほど辛いことはないですね。

**「困っている」を我慢せず
に勇気を持って相談してほしい**

登坂 自分が大人になって、親がすごく孤立していたことを感じました。しっかり子育てしなければいけないとか、人様に迷惑かけないという責任感、親も周りに頼れないところから感じていた親自身のプレッシャーなのかなって思います。だからなのか、自分の場合は、親にビクビクするような、怖くて寂しい幼少期でした。

「自己責任」とか「親の育て方が悪い」などと言う人って、「俺たちも我慢しているんだから、お前も我慢しろよ」という気持ちがあるとおもう。そして子育てする人（親）も、真面目な人ほどひとりで抱えて我慢してしまう。でもほんとうは「困っている」と勇気を持って言えるようになってほしい。そのために、少し周りに視野を広げて助け合える社会、身近に困っている人がいたら声をかけ合える社会になると、本当にみんなが生きやすくなるんじゃないかなと思います。

もし家族会とか、ひきこもり当事者の周りにいる人たちが力を合わせて、負の流れと逆の流れに持って行くこと動いたら、けっこう簡単に、社会は生きやすくなるんじゃないかな。私は希

「しんどくても 1 人じゃない」という想いが届けば、

きっと生きる希望が出てくる

瀧本 裕喜

KHJ ジャーナル『たびだち』は、ひきこもり家族会が年に 4 回発行。ひきこもりの当事者・家族の声から、専門家のインタビュー、都道府県、各自治体の働きなど、ひきこもりに関することを幅広く発信している。

昨今のマスコミは、何か事件があったとき、事実確認を取らないで、犯罪とひきこもりを結びつける傾向がある。特に川崎殺傷事件、練馬元事務次官の事件は、ひきこもりを犯罪者予備軍のように扱い、ひきこもりの当事者・家族は心を痛めた。

ひきこもりの当事者・家族の気持ちを一般の人に理解してもらうために、2019 年に『たびだち』を全面的にリニューアル。KHJ の全国組織ならではの経験や知見、ひきこもりに関するノウハウなどを発信している。

ひきこもり当事者・生の声は、生きるヒントになる。生きづらさを抱えている人に「しんどくても 1 人じゃない」という想いが届けば、少しでも生きやすくなるのではないか。表紙の写真からデザイン、記事の執筆・編集、台割りに至るまで、ひきこもり当事者・経験者が制作に携わっている。

編集会議は、リアルな会場と全国各地からの参加者のオンラインでの参加。家族を含めて、20～30 人ほど参加している。Zoom は顔を出さなくても、参加できる。オープンにしたくない人は、匿名性を守れる。また話すことに苦手意識がある人は、チャットで自分の意見を発表している。外出できなくても、オンライン環境が整えば、自宅からの参加可能だ。特集テーマを考えて、「こんな企画があったらいいな」と、お互いにアイデアを出し合っている。

今回の分科会では、どのように『たびだち』を作っているのか。「どうしてたびだちで書こうと思ったのか?」「記事を書いてみて、感じたこと」などを制作に関わっている人にインタビュー。ひきこもりのオープンスペース『ねころんだ』の中継。参加者のみなさんとのアイデア出しを予定している。

新潟県十日町市のオープンスペース『ねころんだ』は、来年で 7 周年を迎える。規則や会話のしぼりはなく、挨拶をしなくてもいい居場所だ。ひきこもり経験者だけではなく、赤ちゃんからおばあちゃんまで、世代を問わずに参加できる。

当事者たちの創作活動が活発になり、2019 年に出版した当事者たちの手記『あしあと ～ひきこもり発 地域社会行き～』は、第 11 回新潟出版文化賞文芸部門を受賞する。現在は長岡市の印刷会社も加わり、ひきこもり生活に焦点を当てた小冊子『ねころんだ Life』を発刊している。

「当事者が自分の言葉で語るのが一番誤解を生まない。本人の声が一番届く。たびだちに投稿したい」と、『ねころんだ』の運営者のみちえさんは述べる。文章を書くのが苦手な人でも、口述筆記ならば、「これなら書ける」と本人は言ってくれる。自分の体験が記事になれば、自信もつくし、自分を見つめ直すきっかけになるそうだ。

分科会のオープン会議を通じて、いろんな人がつながる場になってくれたらいい。「こんなことを形にしたい」「あんなことを伝えたい」、みなさんの想いを共有しながら、アイデアを出していけたら良いと思う。

第四分科会

8050等の諸課題と兄弟姉妹の会の意義

ひきこもりの家庭…特に8050状態では、本人のひきこもり状態に加えて、親の要介護や生活困窮といった様々な課題が複雑に絡むことが多々あります。兄弟姉妹にとっては自分の家庭のことや仕事のことと合わせて本人とどう関わっていくか、加えて高齢の親との関係性など複合的な悩みを有していて、その悩みを誰にも話せない方も少なくありません。

今回の分科会では「兄弟姉妹の会」の意義と必要性について、会の担当者と兄弟姉妹の立場からシンポジウム形式で発表を行います。同じ兄弟姉妹の分かち合いの効果、8050、社会資源の活用、遠隔地の本人との関係など、兄弟姉妹の立場から本人や家族との関わり方を共に考える機会になれば幸いです。

【コメンテーター】

高和 正純

(KHJはあとびあ家族会 理事長)

【コーディネーター】

深谷 守貞

(KHJ本部ソーシャルワーカー)



第15回 KHJ全国大会 第4分科会

8050等の諸課題と 兄弟姉妹の会の意義

～きょうだいの置かれた立場と分かち合い～

KHJ全国ひきこもりKHJ家族会連合会 本部
兄弟姉妹の会・ソーシャルワーカー 深谷 守貞(社会福祉士)

KHJ全国ひきこもり家族会連合会



KHJ本部主催「KHJ兄弟姉妹の会」の沿革

- ・家族会における集いの場(月例会)において 兄弟姉妹の立場で参加する方々がいた
- ・きょうだいは親とは異なるきょうだい特有の悩みを抱えている
- ・きょうだいだけで自由に話せる場の必要性があった

2013年8月 KHJ東東京支部「楽の会リーラ」の月例会開催時に、兄弟姉妹だけのグループで話し合う場を設ける

2013年9月 KHJ全国大会京都大会で「兄弟姉妹の会」の分科会を開催

2014年2月 KHJ東東京支部「楽の会リーラ」で親の集いとは別に「兄弟姉妹の居場所」を開催

2014年5月 東京以外から居場所参加者もあり、本部への問い合わせも多いことからKHJ本部で「兄弟姉妹の居場所」を開催

2016年4月 兄弟姉妹からの相談事に対応するために「グループ相談会」を開催

現在もKHJ本部にて毎月第一土曜日に「相談会」「居場所」の開催を継続中

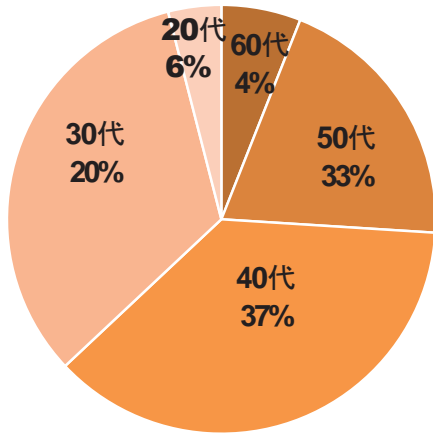
KHJ全国ひきこもり家族会連合会



KHJ兄弟姉妹の相談会から見えるデータ

(2017年10月から2021年3月までの参加者 のべ161名から見えるデータ)

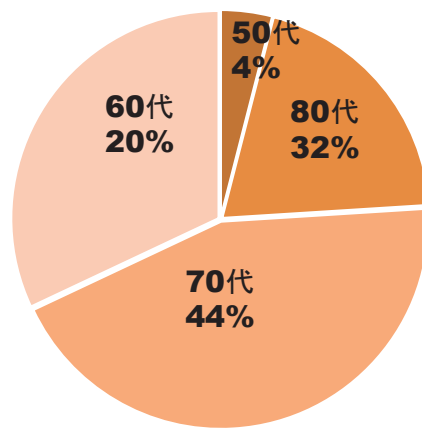
きょうだいの年代



■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代

40代・50代で7割を占める
 ※ひきこもる本人も概ね同年代である

親の年代



■ 50代 ■ 60代 ■ 70代 ■ 80代

70代・80代で7割以上を占める
 ※両親とも逝去しているケースは上記に含めず

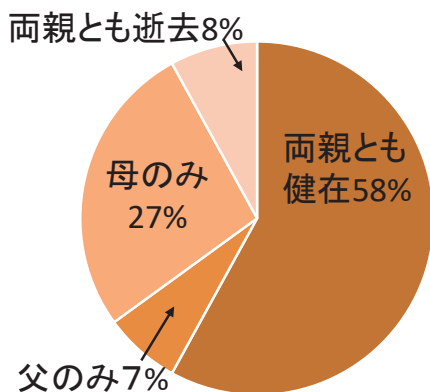
KHJ全国ひきこもり家族会連合会



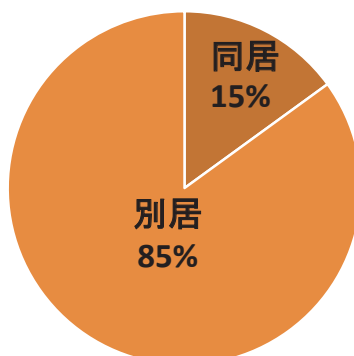
KHJ兄弟姉妹の相談会から見えるデータ その2

(2017年10月から2021年3月までの参加者 のべ161名から見えるデータ)

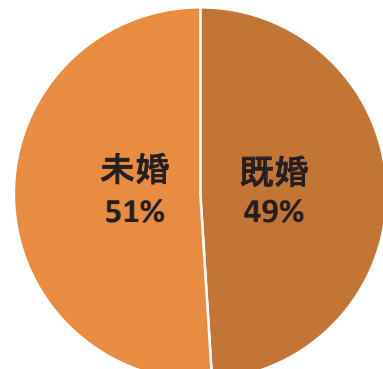
親の生存状況



兄弟姉妹と親との同居・別居



きょうだいの婚姻状況



- ・実家と別居している兄弟姉妹からの相談が多い。
- ・親の高齢化、特に一人親(母親のみ)世帯では、動けない親への複雑な思いと自分と親・本人への将来の不安を抱えている現状がある。
- ・未婚の場合は、その背景に、結婚についての悩み、家族に対する複雑な感情が伴うことも。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

どこにも相談できないきょうだいたち



～様々な悩みを抱えて、やっと「KHJ兄弟姉妹の会」を訪れる～

=親子関係と異なる「きょうだいという距離感」=

- ・“ひきこもり”というスティグマ(社会的偏見)ゆえ、悩みを表せない
- ・同時代、同じ世代を生きているがゆえ、親世代とは異なる悩みがある
- ・ひきこもり本人も親も問題を抱え込んでしまい、きょうだい自身も相談することに罪悪感を感じてしまうことがある



相談会・居場所に初めて参加した時に
「今までどこにも相談できませんでした」と、
涙を流しながら訴える参加者も目立つ

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

「KHJ兄弟姉妹の会」参加の動機 ①



=親との関係性=

- ・親が何もしないから
- ・親がひきこもり本人と向き合わないから
- ・親がひきこもりの問題を抱え込んでしまって、何も教えてくれない
- ・「きょうだいなんだから！」と親から押しつけられる
- ・自分が親代わりになって動かないといけない立場
- ・親と本人が密着しすぎて、自分の居場所がない・・・etc



=きょうだい自身の今後=

- ・親が要介護や死去となった際、ひきこもり本人をどう支えていくか
- ・ひきこもり本人のきょうだいということで、就活や婚活にどのような影響が生じるか
- ・自分の生活を維持しながら、どのようにひきこもり本人と関わっていくか・・・etc

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

「KHJ兄弟姉妹の会」参加の動機 ②



＝ひきこもり本人との関係性＝

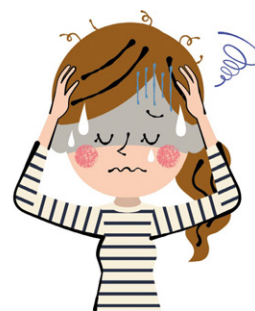
<ひきこもり本人への辛辣な気持ち>

⇒辛辣な気持ちを抱える**自分を責めてしまう葛藤**

- ・同じ親の下で育ちながら、なぜひきこもり状態になったのか？
- ・自分だって**苦しかった、辛かった**
- ・ひきこもるといふ逸脱行動を出せるのが羨ましい
- ・**自分はちゃんと社会で頑張っているのに、ひきこもり本人は甘えて**いるんじゃないか・・・etc

<ひきこもり本人から疎んじられる苦しみ>

- ・ひきこもり**本人からライバル視され、嫉妬される**のが辛い
- ・ひきこもり本人の**怒りの捌け口**にされてしまう
- ・いつまでも幼い頃のままの関係性を引きずられ、**パワーゲーム**になってしまう・・・etc



KHJ全国ひきこもり家族会連合会

参加動機から見るきょうだいの共通の問題



○先取り不安に囚われてしまう（特に8050を見据えて）

- ・自分の将来、ひきこもり本人や親の**今後を考えると不安ばかり**になる
- ・ひきこもり本人の生活と自分の生活（将来）の**負担感**
- ・親が倒れる等の緊急時の対応と**今後への不安**

○ひきこもる本人や親との距離感

- ・どこまで関われるのか、自分にできることは何かの**見当がつかない**
- ・ひきこもり本人の嫉妬の対象となったり、親からは無視されたり期待されたりと**心理的な距離感に混乱**をきたす

○ひきこもる本人や親への葛藤

- ・**怒りや恨みつらみの感情**を抱いてしまう、
そのことへの**罪悪感**
- ・ひきこもり本人や親への感情を
抑え込んでしまいがちな**苦しさに襲われる**



KHJ全国ひきこもり家族会連合会

きょうだいは親代わりにはなれない！



～親代わりを期待されたり、自ら親の代わりをせざるを得ない葛藤～

＝きょうだいは親代わりにはなれないし なる必要もない＝

- ・本人と同じ時代の閉塞感の中にいるという事実
- ・きょうだいという幼い頃の関係性を、親子の関係性にしていくと、
きょうだいも本人も適切な距離感が保てなくなる。
- ・親代わりに経済的、精神的な支えになるには必ず限界が生じる
- ・無理な関りや負担感は、きょうだいと本人の間に緊張関係をもたらす



KHI兄弟姉妹の会では、参加者にこう伝えている

「きょうだいは先ず自分の人生を何よりも優先してください」

「経済的にも精神的にも余力のところで関わってください」

そのための社会資源の活用や情報提供を促す

KHI全国ひきこもり家族会連合会

8050等の先取り不安への対応①



＝親なき後の不安＝

- ・自分が親代わりになって 生涯ひきこり本人を支えなければならない
そういう義務感と道義的責任感
- ・幼い頃から植え付けられたジェンダー（社会的性役割）の精神的縛り
～お姉ちゃんなんだから面倒を見なさい！
男なんだから経済的に支えてやれ！～



＜＜対応＞＞

- ・きょうだいの法的な扶養義務について、自分の生計に余裕がある場合
だけ扶養義務が生じることを説明
- ・先取り不安に応じた社会制度を案内することで、きょうだい抱え込まずに済む方法を案内する

KHI全国ひきこもり家族会連合会



8050等の先取り不安への対応②

- ▼経済的な不安 ⇒ 生活保護や生活困窮者支援制度の案内
障害等があれば障害年金の案内
- ▼日常生活の不安 ⇒ 生活実態に応じた福祉サービス活用方法の案内
関係機関との連携方法の案内
- ▼財産管理の不安 ⇒ 成年後見制度の案内
ファイナンシャルプランナー等の活用の案内

**様々な活用方法を示しながら、先取り不安にも対処できるという
安心感を促していく**

※きょうだいの扶養義務について

直系血族の扶養義務は民法に規定されている（民法877条）

この扶養義務には「生活保持義務」と「生活扶助義務」がある。

「生活保持義務」とは、自分の生計範囲において自分と同程度の生活維持のための扶養義務のことで、主に親の子に対する扶養義務や夫婦間の扶養義務に該当する。

「生活扶助義務」とは、自分の社会的地位に相応しい生計があり、かつ経済的に余裕があった場合に生じる扶養義務で**兄弟姉妹はこれに該当する**。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会



「KHJ兄弟姉妹の会」に参加する効果①

=気持ちの吐き出し・同じ立場ゆえの分かち合いの重要性=

- ・参加者が抱えている悩みや葛藤を口にすることで、対話が生じる
- ・問題を通じて**道義的責任を感じてしまう自分を振り返って**いける
- ・本人や親への気持ちが明らかになるにつれて、**本人や親との距離感を見つめなおす**ことに繋がる



※「KHJ兄弟姉妹の会」におけるグループセッションの利点

- ・「自分一人が悩んでいたのではない」と、**共通の問題意識が共有**される
- ・抱えている問題から解き放たれた**経験値を参加者間で分かち合う**ことができる
- ・同じ場・時間で社会制度の説明や共有化が可能のため、それぞれのケースに対する課題や解決に向けて様々な意見が交わされる

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

「KHJ兄弟姉妹の会」に参加する効果②



▼きょうだいの気持ちの変化

- ・「きょうだいだから」という道義的責任に苦しむ自分を少しずつ客観視していくようになる
- ・「何とかしたい」という気持ちが、分かち合いの中で「なぜ何とかしたかったのか」という動機に気づいてくる
- ・居場所で分かち合うことで気持ちが落ち着き、先取り不安等の自分の問題が明らかになる

▼本人や親への感情の吐露

- ・「親が過保護で甘やかし過ぎ」「自分の将来を脅かす存在」「恥ずかしくて周囲に話せない」など本人や親に向けた批判や不満も正直に話せるようになる
- ・本人や親への気持ちが明らかになるにつれて、本人や親との距離感を見つめなおすことに繋がる

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

ひきこもりは悪いことなの？



- ・「ひきこもり=悪いこと」という価値観が、「外に出そう」「働かせよう」という「〇〇させよう」につながる。
⇒「〇〇させよう」は本人を一番苦しめる支援
- ・ひきこもりを”良い悪い“という価値感で判断しない。
ひきこもりとは「生き方」の1つ。その生き方を支援する。
⇒ひきこもることで生じる困り事に寄り添い、支えていく

ひきこもりかどうか、その状態を決めるのは、あくまでも本人。
⇒本人がひきこもりを否定していれば、ひきこもりではない。
ひきこもりかどうかに着目するのではなく、
生じる困り事に寄り添い、対応していく。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

「KHJ兄弟姉妹の会」参加のきょうだいの声①



～心情が変化するにつれ、行動が変化してゆく～

=参加者の心情や行動に変化が生じる=

「ここに来るまで話せる場がなかった」

「同じ悩みを抱える仲間に出会い、吐き出せたことでようやく心が楽になった」

「避けていた問題と向き合えるようになり、数年間も交流の途絶えていた当事者に会いにいき会話をすることができた」

=家族の行動に変化が生じることも=

「ひきこもりの問題について、親と話することができるようになった」

「親と一緒に家族会に参加し共に学ぶことにより、

家族にも変化が見られるようになった」

「家族がKHJ支部につながった」



KHJ全国ひきこもり家族会連合会

「KHJ兄弟姉妹の会」きょうだいの声から②



～ひきこもる本人を通じて、自分や家庭の問題に気づいてゆく～

ひきこもり本人への感情の吐露に

「親が過保護で甘やかし過ぎ」

「自分の将来を脅かす存在」

「身内にひきこもりがいることを周囲に話せない」

など本人や親に向けた批判や不満も出てくるが・・・



自分や親子関係、家族関係を話していく中で

「親に価値観を否定されてきたのは自分も同じ」

「家庭が辛かったから、家を出る・社会に出ることで自分を立て直してきた」

「親が変わらなければ無理」「問題は家庭にあったのではないか」

と自分の成育歴や親子関係を見つめ直し、親子関係や家族関係全体の問題であるという共通認識も生まれてきている

バイステック7つの原則(非審判的態度の原則、意図的な感情表現の原則)

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

※参考：アダルトチルドレンの5つのタイプ



～機能不全家族で、子どもらしく育てなかった大人の特徴～

- ヒーロー**：優等生であり家族の誇りとなるような行動をとることで**自分の存在価値を得ようと頑張る**タイプ。疲れていても休めない、完璧にできない自分を責める等の傾向がある。
- 身代わり**：家でも学校でも何かと**トラブルを起こすことで、家族の中にある葛藤や緊張から目をそらせる**役割をしているタイプ。内面にある寂しさやつらさを誰にも言えずに行動にあらわす傾向がある。
- いなくなった子**：ほめられるわけでも問題を起こすわけでもなく、**目立たずに存在を忘れられたかのようにしている**タイプ。目立たずにいることで自分が傷つくことから身を守っているものの、孤独感を強める傾向がある。
- 道化師**：おどけた態度や仕草で**家族の緊張を和らげ、場を和ませる**役割をするタイプ。自分の辛さをはっきり言葉にすることができないという傾向がある。
- 世話役**：幼い時から親の面倒をみたり、愚痴や相談を聞いたり**と支援者のような役割を果たし、きょうだいの保護者役**になるタイプ。自分のことはいつも後回しにしているため自分の感情やしたいことがわからなくなる傾向がある。

(財団法人国際障害者記念ナイスハート基金
『障害のある人のきょうだいへの調査報告書』(2008)より)

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

KHJ兄弟姉妹の会 参加者の事例



●遠隔地に住んでいるひきこもりの弟と関係性が回復したケース

40代の兄。東京で仕事し、結婚もしている。

30代の弟がひきこもり。北陸地方で70代後半の両親と同居している。

弟は工業高校卒業後に就職したが、2年目でリストラに。その後の就活で、30社受けても内定が出ず。就活に疲れたのか就活を止めて、そのままひきこもってしまった。

もう10年以上もひきこもっていて、帰省の度に励ましたり、叱責したりしたが、兄と顔も合わせなくなった。兄が東京に戻ると、きまって母親に暴力を奮うようになった。親も高齢だし、弟を何とかしたいと相談会に参加。3か月ごとに居場所にも参加していた。

●対応の変化

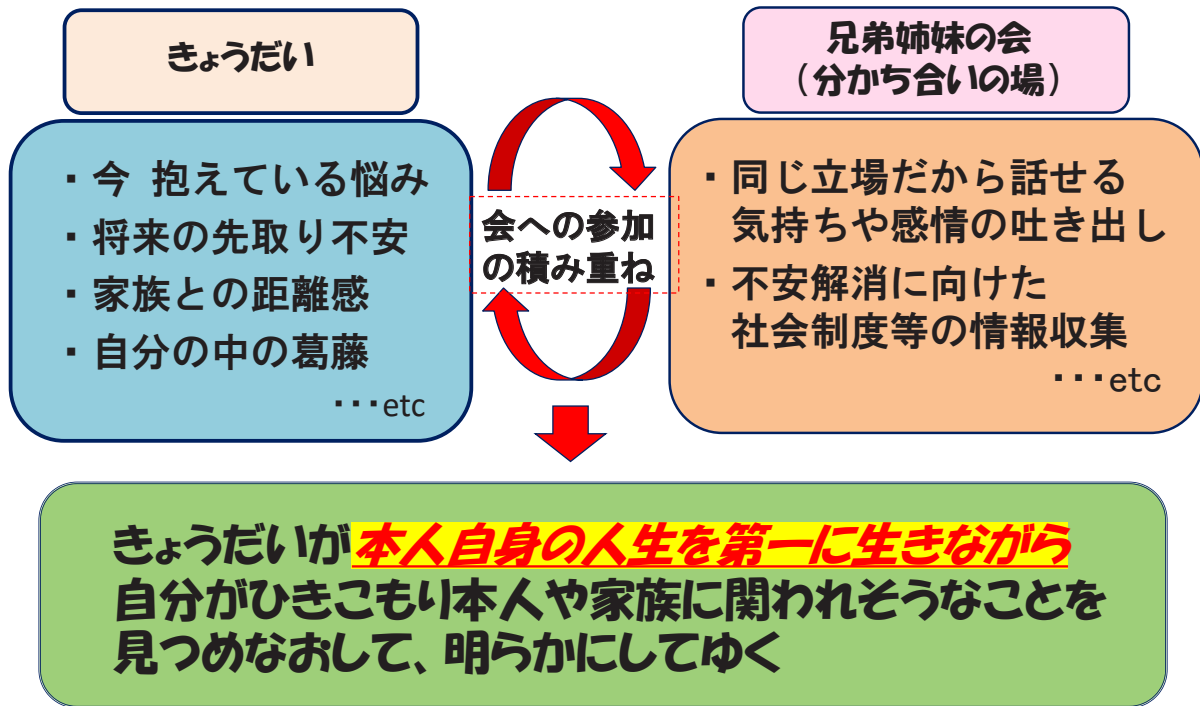
相談会を通じて、兄弟が一番のライバルであり、兄から叱責されることが辛いことを理解した。また居場所に参加していく中で、他の兄弟の関り方を聴くことで、兄弟だからできることを考えるようになった。

ある時「**自分が東京で仕事をして家庭を持てているのは、弟が高齢の両親の世話をしてくれるからだ**」と気づき、弟にこれまでの謝罪と、弟のお陰で東京で頑張れていることの感謝の手紙を出した。

帰省時には弟の趣味に寄り添うようにした。そういう関わり方から弟と話せるようになり、先日は弟が1人で東京の自宅に遊びに来るようになった。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

きょうだいへの対応が目指すところ



KHI全国ひきこもり家族会連合会

きょうだいも自分自身を構築していく



=自分らしさを構築するために=

- ・ 自分が生まれ育った家族と自分との**関係性を整理**する。
 - ・ この家で自分が身につけたものは何か、良かったこと、嫌だったこと、これから何を変えていきたいかというのを点検する。
 - ・ 自分が何を大切にしたいかを考え、家族やひきこもる本人に何をしたいか、何ができるかを整理する。
- ※これらの自己の再構築には、支援が必要なことがある。

「KHI兄弟姉妹の会」では、同じような立場の人と会って**分かち合いの中で、自己理解が促される。**

「そういうことあるよね、よく分かる」「いやそれは苦しかったね」
「こういう距離感を試行錯誤している」…etc
こういうやり取りが気づきを促し、自らを省みるきっかけとなる。

「人の面倒を見ることで自己存在の確認をしていることを是とする=共依存の容認」という文化は変えていく必要がある（「明星大学：吉川かおり教授」の言葉より）

KHI全国ひきこもり家族会連合会

8050と社会資源

～もう一人で苦しまなくていい！～



森 元子

1

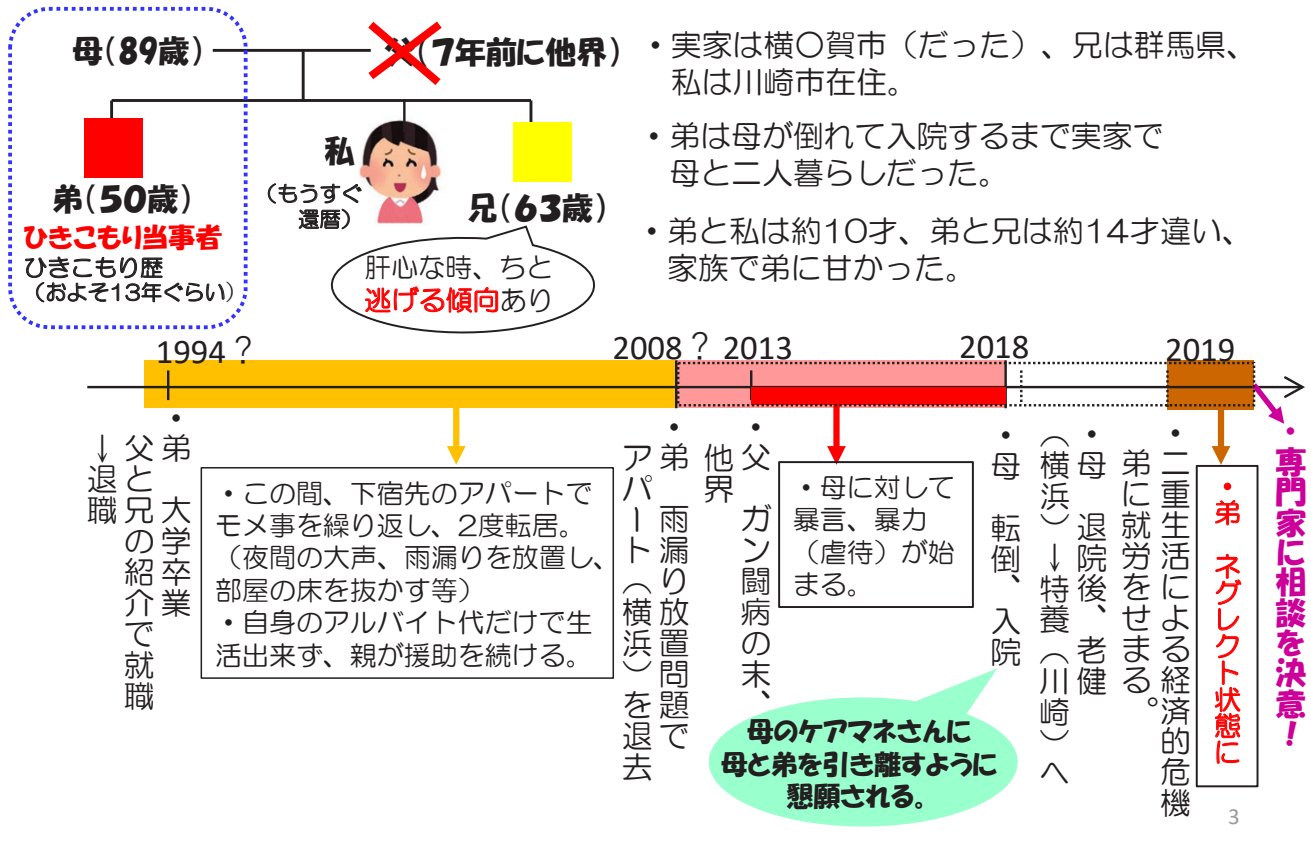
✓ 自己紹介

✓ 本日の発表内容

1. 登場人物紹介と実家のショート ヒストリー
(Short History)
2. 8050における兄弟姉妹の特徴 (ツラさ)
3. 私が一番こたえたコト (My Case)
4. 『もう専門家に頼るしかない！』
～KHJ兄弟姉妹の会に連絡して…～
5. その後の展開 (社会資源の活用)
6. まとめ

2

1. 登場人物紹介と実家のショート ヒストリー (Short History)



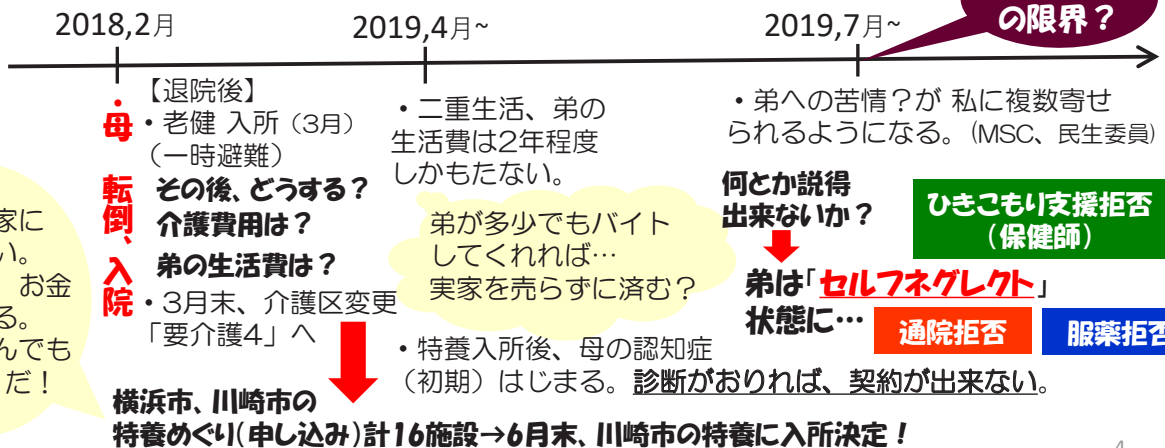
2. 8050における兄弟姉妹の特徴 (ツラさ)

親の介護は突然やってくる!
 ~8050で兄弟姉妹は「ダブル(トリプル)ケア」の窮地に立たされる!~

✓親の介護 + 兄弟姉妹(引きこもり当事者)の問題



孤軍奮闘の限界?



3. 私が一番こたえたコト (My Case)

- ・私がどんなに頑張っても、弟を変えることは出来ない。
- ・事態の一番の理解者(母)の認知症が進行しはじめ、不安や不満のぶちまけどころが無くなった。
- ・自身も半ばうつになりかけ、毎日這うように出勤。暗い気持ちで母の施設に通う。そのうち、何回か外で失神するようになってしまった。



孤軍奮闘の限界？

2019,7月~

2019,12月

弟が最悪の状態に
・苦闘の末、母の
メドはついたらが、

★「KHJ兄弟姉妹の会」との出会い

弟がセルフネグレクト状態に…

母の認知症進行への不安

「お姉さん、お願いします！」=プレッシャー

弟の生活費の問題
(生活保護の申請に向けて)

母への説得
(実家の売却)

私が変わり、
弟も変わっていった。
(次ページへ)

調査士さんの奮闘
(司法書士、兼、土地家屋)

・実家売却のメド
がたう

新たな問題の発生

5

4. 『もう専門家に頼るしかない！』 KHJ兄弟姉妹の会に連絡して…

明日から
また頑張ろう！



- ・「兄弟姉妹は、自分の生活を犠牲にしてまで扶養しなくていい。」「出来ることをやればいい。」という言葉は私の心を軽くしてくれた。
- ・弟の生活保護受給に向けての情報や生活困窮者自立支援団体(KSサポート(さん))の情報をいただいた。
- ・KHJ兄弟姉妹の会で、自分と同じように苦しんでいる人の存在を知り、**思いを分かち合う**ことが出来た。(弟に対する対応も変化→“弟は障がいや病気で働けない。そして本人も苦しんでいる。”)



2019,12月

生活保護がもらえるように、一緒にやっていた。

2020,1月~

生活困窮者支援

2020,9月~

・実家を売却する
には、弟の次の住居の
確保が必要

・不動産会社を
廻るが、契約不能

KHJ兄弟姉妹の会

相談

紹介

※KSサポート
(神奈川生活~)

精神科クリニック
の受診

弟の条件では、
どこも賃貸契約を
結んでももらえない…

※生活困窮者自立支援、
障がい者支援
(シェアハウス・GH運営管理)

障がい者福祉

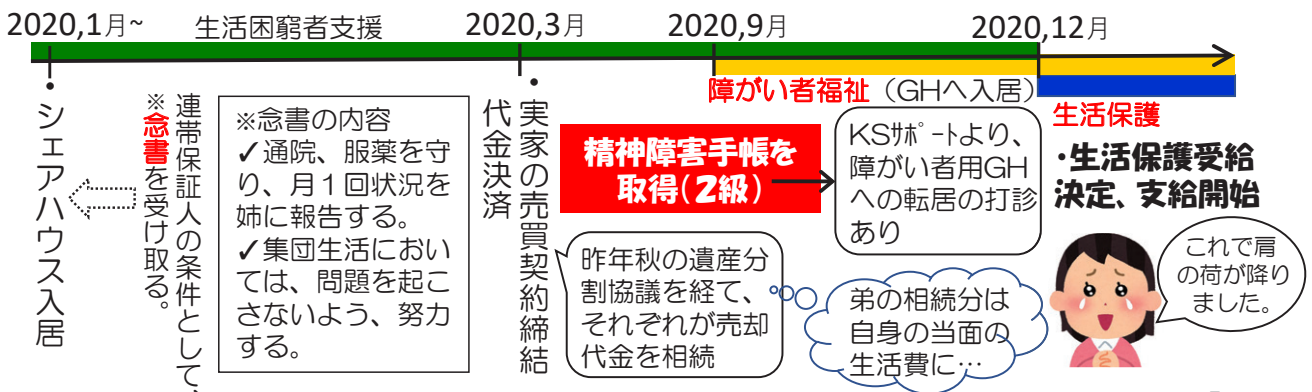
・精神障害2級
手帳を取得
(発達障害・ADHD)

6

5. その後の展開（社会資源の活用）

共に苦勞していく中で、
弟も変わった。

- ・「KHJ兄弟姉妹の会（の深谷さん）」からの情報を得て、「KSサポート」に繋がったことで、**実家が売却出来た**。…だけでなく、弟の**生活保護申請についても全面的にサポートする約束**をKSサポートさんからもらった。
- ・その後、シェアハウスの近くの精神科クリニックの院長先生と出会ったことで、**弟の心の負担が軽くなった**ように感じた。
また、発達障害（ADHD）の診断が出て、精神障がい2級の「障がい手帳」を取得出来た。これにより**障がい者福祉の支援も受けられる**ようになった。



7

6. まとめ ～8050が社会資源につながる必要性～

- ★親は当事者より先に旅立つ（最後まで面倒を見られない。）。
- ★特定の個人や団体に頼る場合、状況の変化が起こりやすい。
- ★支援の根拠となる法律に基づいた仕組み（体制）に乗っかれば、その危険を（ある程度）排除出来る。

- ☆最優先は、「命(いのち)と安全の確保、継続」。
- ☆大事なのは、環境が変わっても支援体制が継続すること。
～私がいなくなっても、彼(彼女)が安全に、安心して暮らせるように～
- ☆「兄弟姉妹」だからこそ、出来る支援が…きっと、ある。

同じ環境で生活してきた。家族の歴史を共有している。だからこそ、本人を理解できる部分がある。別世帯など、ある意味距離があるので状況や問題をやや客観的、俯瞰的にとらえ、行動出来る。でも、ひとりではどうしていいのか…わからなくなる時がある。

「KHJ兄弟姉妹の会」は、
弟と関わる上で…私のパワー
の源です！



8

遠隔地のきょうだいへの関わり方

～兄のより良き理解者になるために～

家族の紹介

●九州在住

・兄(42年生まれ)→高校卒業後、コンピューター専門学校へ入るも中退。実家に戻り、地元企業の工場等に就職するも、長続きせず、30過ぎくらいから自宅にひきこもる。**2019年**救急搬送により、医療と福祉に繋がる。退院後、行政の介入で精神科専門医を受診。現在は2か月毎の通院と月2回の訪問看護を受けている。

・母(17年生まれ)→現在も自宅で美容室を経営

・父(10年生まれ)→4年前に他界

●東京在住

・わたし(44年生まれ 高校卒業後から実家を離れる)

ひきこもる兄への思い

「何がなんでも就労させないといけない」



「どんなことがあっても、家族だけは絶対に味方になろう。生きてさえいてくれたら それで良い」という思いに変わるまで

心がけたコミュニケーション

●離れていてもできること

メール 電話 手紙等を通して兄の気持ちや“今”の思いを知る

●帰省時にできること

- ・自室から出て来ない時期→メモでメッセージを伝える、生活の気配を観察するetc.
- ・一緒に食事をするようになってから→一緒にテレビを見たり、何気ない会話を増やすetc.
- ・両親との橋渡し

常に心がけていたこと→その時の兄の気持ちを大切にす。 “ひきこもり”という言葉を使わない。会話も行動も焦らない。どんな小さな事にも“ありがとう”を伝える。何かあった際に、迷わずSOSを出してもらえる関係になりたいという目標を心に置く。etc.

兄弟姉妹の会 居場所への参加を通して

- これまで重ねて来た取り組みや、家族のあり方を肯定でき、兄の存在により感謝できるようになった
- 後悔してきた事が無駄ではなかったと思えるようになった
- 同じ葛藤を抱える兄弟姉妹の方たちと気持ちの共有ができる事で、心が癒され、自分自身に気持ちの余裕ができた
- 不信感しかなかった行政に対して、頼っても良いと思えるようになった
～ひきこもり当事者の理解者が家族なら、その家族の理解者が必要
私にとって兄弟姉妹の居場所は絶対的な味方であり理解者です～

第五分科会

ひきこもり基本法の検討と推進について

5月19日、自民党の「いわゆる『ひきこもり』の社会参画を考えるPT」は、とりまとめた第一次提言を菅総理に手交した。社会全体で取り組むべき課題として、自治体等がひきこもり支援に取り組みやすい環境整備を加速化するとともに、全国実態調査を実施することや、省庁連絡会議の設置を求めていく。ひきこもり政策そのものを推進するための基本法の制定を進めていく。この基本法について当会の検討状況について説明し、当該提言に関わられた田畑裕明衆議院議員(自民党)と意見交換を行う。

【ゲスト】

田畑 裕明

(自民党 衆議院議員)

【コーディネーター】

藤岡 清人

(広島もみじの会代表)

【コメンテーター】

伊藤 正俊

(KHJ全国ひきこもり家族会連合会 理事長)

ひきこもり基本法の検討と 推進について

2021.11.28(日)

1

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会理事
(KHJ広島もみじの会代表) 藤岡清人

自民党PTからの提言

2

- 自民党の「いわゆる『ひきこもり』の社会参画を考えるプロジェクトチーム」が2021.5.13に提言書をまとめる
- 2021.5.19同PTが菅内閣総理大臣に提言書を提出。関係府省横断会議設置を提案し了承された
- 作業チームの座長を務めた馳元文部科学大臣は「政府と連携しながら支援に取り組んでいきたい。**政府が法整備をしない場合は、議員立法で行う必要がある。**」と述べた。
- 提言書の内容は、
 - 1.現状のひきこもり支援施策の再点検
 - 2.過去と未来も俯瞰した息の長い支援の充実
 - 3.コロナ禍におけるひきこもり支援
 - 4.良質な支援者の育成と支援手法の開発
 - 5.国民の意識醸成
 - 6.その他(**ひきこもり政策そのものを推進するための基本法の制定等**)

提言を受けた動き

- 骨太方針(経済財政運営と改革の基本方針2021,2021.6.18閣議決定) について

日本の未来を拓く4つの原動力～**グリーン、デジタル、活力ある地方創り、少子化対策**～を支える基盤づくりの一つとして**(孤独・孤立対策)**を掲げ、この中に**ひきこもり支援**を記載

孤独・孤立対策については、電話・SNS相談の24時間対応の推進や人材育成等の支援、居場所の確保、アウトリーチ型支援体制の構築、支援情報が網羅されたポータルサイトの構築、タイムリーな情報発信、いわゆる「社会的処方」の活用、支援を求める声を上げやすい社会の構築、孤独・孤立の実態把握の全国調査とPDCAの取組を推進する。これらを含め、関連する分野・施策との連携に留意しつつ、孤独・孤立対策の重点計画を年内に取りまとめ、安定的・継続的に支援する。特に、孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動へのきめ細かな支援や政策立案に当たってのNPO等との対話を推進する。また、**ひきこもり支援**について、**現状の支援施策を再点検した上で、当事者や家族の視点に立って、ひきこもりに至った要因と将来も考慮した息の長い支援の実施、良質な支援者の育成と支援手法の開発等の取組を推進する。**こうした官・民・NPO等の取組の連携強化の観点から、各種相談支援機関、NPO等の連携の基盤となるプラットフォームの形成を支援し、人と人とのつながりを実感できる地域づくりや社会全体の気運醸成を図りつつ、官民一体で取組を推進する。

ひきこもり支援に関する関係府省横断会議

- 2021.6～9月にかけて4回会議開催 **取りまとめ**として以下の文書を通知
- 都道府県知事、市長、国公立大学学長等あてに「**ひきこもり支援における関係機関の連携の促進について(依頼)**」10月1日付けで通知。
- 内容は、「関係府省横断会議の**取りまとめ**として、令和4年度**概算要求におけるひきこもり支援関連施策**をまとめるとともに(別添1)、自治体における取組の検討に資するよう、**ひきこもり支援に先進的に取り組む自治体の事例について紹介**する(別添2)。また、**自治体における支援体制構築に当たっての留意事項**について、下記のとおりまとめたので、併せて通知する。地方自治法(昭和22年法律第67号)第245条の4第1項の規定による**技術的な助言**である。」というもの。
- 別添1:農水省 農福連携対策 102億円、厚労省 地域若者サポート事業47億円、こころの健康づくり対策事業0.2億円、内閣府 子ども・若者支援 1.6億円、文科省 不登校児童生徒に対する支援 2.4億円、消費者庁 孤独・孤立に起因する消費者被害の防止・回復促進事業 0.6億円
- 別添2:滋賀県教育と福祉連携、岡山県総社市 市事業のひきこもり支援、高知県安芸市 農福連携、大阪府豊中市 就労と福祉の連携(就労に限らず状況に応じた支援)

ひきこもり支援に関する関係府省横断会議

- ▶ 主査 厚生労働大臣政務官 こやり 隆史
- ▶ 構成員
 - 内閣官房孤独・孤立対策担当室長 谷内 繁
 - 内閣府政策統括官（政策調整担当） 笹川 武
 - 消費者庁次長 高田 潔
 - 文部科学省初等中等教育局長 伯井 美徳
 - 厚生労働省社会・援護局長 山本 麻里
 - 厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部長 田原 克志
 - 厚生労働省人材開発統括官 小林 洋司
 - 農林水産省農村振興局長 牧元 幸司
 - 経済産業省商務・サービス審議官 畠山 陽二郎

内閣府 「孤独・孤立対策担当室」が目指すもの

- ▶ 内閣官房 谷内繁室長へのインタビューから
- ▶ 6月に政府発表の「骨太の方針」でも孤独・孤立対策への提言が示された。各省庁との調整を行いながら、NPO等の民間の声も取り入れて**年内には重点計画**を決めていく。
- ▶ 特に、「**孤独・孤立の実態を見える化**」する必要性を強く感じている。**全国的な調査**を実施して、どのような状況でこういった困難が生じているのかを把握していく。並行して民間の多くのNPO等にも協力頂き、比較研究をできればと考えている。→内閣官房は**2022年度予算案の概算要求で孤独・孤立対策に1億8700万円を計上する。全国での実態調査やNPOとの協力を進める**。政府は新型コロナウイルス禍で問題になった孤独・孤立への対応を重要施策に掲げる。全国調査に5500万円を充てる。孤独を感じるようになった出来事やきっかけを全世代から聞く(2021.8日本経済新聞)
- ▶ 孤独・孤立フォーラム
2021.6から10月まで計8回開催。(計10回予定)現場の生の声を聴き、実態を把握する場としたい。(子育て、生活困窮、子ども・若者、女性、人・地域をつなぐために、見つける・つなげる・見守る、様々な課題への対応、中高年層)

家族会の中から問題提起

- ▶ ひきこもり施策関連法として「生活困窮者自立支援法」「自殺対策基本法」等が知られているが、**ひきこもりに特化した法律はない。**
- ▶ 本人が自死や生活困窮に至る心配がなくても、現在の孤立の状態から、困ったときにはSOSを出せることのできる人や社会のつながり、本人が安心して生きていく方向への変化を求めている。
- ▶ **ひきこもりは自己責任でも家族責任ではないこと。**
- ▶ 世間に根強くある「甘えや怠け」といった社会的偏見から社会的孤立に至る家族も少なくない。本人、家族の人権を守るための基本法はなくてはならない。
- ▶ 4月に自民党PTあて、要望書提出(9項目: 1.基本法制定、2.医師の診断や障害認定がなくても利用できる制度の創設、3.「寄り添い力」のある人材育成・研修とピア・サポーター活用、4.「家族支援」の充実と家族学習会の常設、5.「居場所」の整備、6.引き出しビジネス業者の実態把握と法規制、7.内科医や精神科医、歯科医などによる訪問診療を充実、8.多様な社会資源を活用したサポート・アイデア、9.住まいと宿泊場所(シェルター)の確保
- ▶ 6月のKHJ本部総会にて「**基本法制定までKHJは運動を継続し続ける**」ことを全会一致で決定した。

ひきこもり当事者の声 「生き続けるための法制度を」

- ▶ ● ひきこもりという生き方を尊重する法制度を
 - ▶ ひきこもる行為は、自死ではなく生き延びるための選択肢
 - ▶ ひきこもる人の権利が尊重され、ひきこもりながらも生き続けていける保障がほしい。
 - ▶ 居場所や生き方を選択できるために、本人の命や生活を守る保障を社会全体で考えてほしい
 - ▶ 自分らしく生きていける選択肢を尊重できる社会へ
- ▶ ● 115万人 誰もが取りこぼされない社会を創る制度を
 - ▶ 「できる」「できない」で選別される社会
 - ▶ ふるい落とされた人は(社会の)どこへ行けばいいのか?
 - ▶ ⇒選別した側(企業、行政等)は、落とされた相手に対しても受け皿のある社会システムを共に考える責任があるのではないか。
 - ▶ 潜在的にひきこもる本人たちの望み
⇒「もう一度社会に出たい」「生き直したい」でも「ひきこもりを隠さないと社会復帰できない」

ひきこもり当事者の声

9

UX会議「ひきこもり白書2021」 発刊記者会見資料より

【ひきこもり当事者の現状と課題 ～1686人の声から～】

- ひとり暮らしの現在。ひきこもり「困ったときに頼れる人がいない」63.8%(母数178)
- 一人暮らしの現在ひきこもりの6割以上が、病気やケガをした時など、本当に困ったときにも頼れる人がいないという真の孤立状態に置かれている。
- 就労支援サービスや行政機関の支援サービスを利用したことのある人のうち、課題を感じている人が約8～9割
- 「支援者の理解不足」や「解決策不足」「選択肢のなさ」「利用へのハードル」などたいへん多くの声が寄せられた
- ひきこもりの要因が一つであるケースは13.3%(母数1,363)と少なく、ひきこもり期間が長いほど、その要因が複雑化している

⇒縦割りの制度設計では、対応できない

10

家族の声

- 自殺に対する「自殺対策基本法(2006年10月施行)」,若者問題に対する「子ども・若者育成支援推進法(2010年4月施行)」などのように、ひきこもり問題に関しても「ひきこもり対策基本法(仮称)」を制定する必要があるが、これに対するKHJの家族会の家族の声は以下の通り(抜粋)。

1.支援・施設・法律の充実

- 政府,行政の**公的支援**(ひきこもり支援センターの有効な活動のための職員確保、ひきこもりが長期に渡らないように、自立困難な人を家族で抱え込まないで済むように)。**両親が亡くなった後**の後見人制度の充実。**生活保障制度**などの充実。**生存権の保障**をしてほしい。
- ひきこもりといっても個々人で抱えている問題はかなり違う場合があり、**医療、福祉、就労など様々な専門家の支援を結集**し、自立支援
- 現在は一度、教育-就職のルートをはずれると一般的な就労に結びつくことがとても困難だ。ひきこもりから回復していく時に**手帳がなくても「時短勤務」やジョブコーチの支援などが受けられる体制**を作してほしい。
- 本人,その家族が孤立しないよう、**支援できる態勢**,社会復帰ができる様,その診断,復帰プロセスへの応援が含まれるものであって欲しい
- 引きこもっていると何らかの**精神面での疾患**も出てきているので理解をし,対処できるようにしてほしい
- サポートステーションの支援団体の中には支援ではなく,当事者をバカにしたり,「こじか働ける所はないぞ!」と追いつめたりする方も沢山います。支援する企業は私達親にとってありがたい存在ですが,間に**ワンクッション第三者的相談機関が必要**である

家族の声

- ひきこもり状態を各地域で、民生委員、福祉協議会などの協力のもと、**実態調査**をして、介護保険にあるような等級を決めて、その等級に合った支援対策を決めていく
- 制度の谷間にあるひきこもり者（精神疾患がない）等は**法的な恩恵が受けられてなく、将来的にも不安**がある。ひきこもり対策基本法を制定していく運動が必要だ
- ①一次予防→不登校を減少させる為に**義務教育の革新**を図る。②二次予防→不登校、ひきこもりの**早期発見、早期対応**に努める。③三次予防→家族会、居場所、NPO法人に対して単年度でなく**継続的に助成**を続ける。
- ひきこもりが長期に渡ると、もはや自分一人の力で生活をする事は不可能になる。長期に引きこもり状態に陥る前に、**初期段階で支援**を受けられるような対策をつくってほしい
- 長期間ひきこもっていた場合、**社会への一歩の踏み出し**が大変困難になる。その点を支えてくれるものが制度として充実し、それを支えるような**法の整備**
- 精神障害者認定給付を受給していたが、少し症状が改善し認定給付を取り消されたが、就労は全く不可能な場合などについて**生活を保障する制度**を設置していただきたい（その前提として、就労の気持は有るが就労訓練等々、多くの人と交わることが出来ない者が居るのだ、という認識を持っていただき、理解してもらいたい）。
- **親亡き後の経済的、精神的支援**を受けられるようにする法律を望む
- ひきこもり気味な若者に対する**オープンスペース、相談スペース等の拡大と数を増やす**。社会体験事業等の拡大、予算を増やす。**訪問支援組織**を公的資金投入で設立運用
- **重度の引きこもり**（部屋から一歩も出ない等）に対する対策。長期にわたる引きこもりによる**2次障害への対応**。引きこもりからの脱出後の**再発防止対策**。

家族の声

- **発達障害者**が引きこもりにならないよう、**早期発見、早期対策**が必要。単独の家庭では対応が難しいので、社会全体で支援する体制が必要です。変わった子に対して子どもは非常に残酷な仕打ちをする傾向があるので、発達障害の子には発症する前に**適応できる環境を整備**する必要がある（甘やかせず集団の訓練）。
 - ひきこもりに対する**社会の偏見**をなくしていくような**法の整備と学校教育の正しい方向性**をつくってほしい。
- 2.広報・普及活動**
- 社会の偏見をなくすための**啓発活動**。
 - ひきこもりや不登校は、現在の社会状況の中ではだれもがいつ当事者になってもおかしくない社会である。**ひきこもりに対する知識や理解**があれば早く対応もできたり、当事者に対しても暖かい目で受けとめていけると思う。
 - 義務教育における**知識の普及**はもちろん、幼児期からの知識の普及が必要だと思う。どの段階でも必要。又、すでに大人になっている人の理解と知識の普及（職場における理解もとても必要）。是非早く法律が出来てほしい。
- 3.教育場面での心理教育の強化**
- 我が子のことを振り返ると**義務教育段階におけるメンタルヘルス教育の必要性**を感じる。それがあつたらどうなっていたかはわからないが、少なくとも当時、本人が感じた不安、恐怖といったものを自分一人で抱え込まなくても良かったのではないかとと思う。

家族の声

- 社会の閉塞感，人間関係の薄さ，経済優先の社会etcそれらを敏感に感じる若者・・・それは，生きる上で深い傷になっている。小学生から始まって，成人してもいつでも誰でもうつ状態やひきこもりになる土壌がこの日本にある！とりあえず自尊感情を構築するため，小学校，中学校での改革が必要だと思ふ。人の生命こそ尊い！かけがえのない生命・・・これを尊重できるには**教育現場とシステムを大きく変えねば**・・・。

4.家族支援

- 親がこども（ひきこもり）にどういう対応をした方がよいか？相談したくても，医療機関では**本人が来ないと診断病名がなくて医療につながらなくて断られます**。家族（親）が相談（カウンセリング）を受けると料金が高くなります（保険外）。できれば病院でプライバシーも守られ専門医のアドバイスも受けたいと思っています。**保健所はプライバシーも心配だし転勤（医師）も多く継続に不安**がある。

5.関係機関との連携

- 小学校までは担任の先生方もよく見てくれたが，中学に上がり，生徒数も多い事もあり，目が行き届いてない感じがした。**思春期のむずかしい時期こそ，手厚いフォロー**があるといいと思ふ（特に男の子は）。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ 第1章総則

■ (目的)

第一条 この法律は、ひきこもりがその当事者及びその家族の日常生活に又は社会生活に支障を生じさせるものであり、社会参加の回避が長期化し社会生活の再開が著しく困難になってしまったために、当事者や家族が大きな不安を抱えるようになった事例である。そのようなひきこもり事例の中には、家庭内暴力や顕著な退行、あるいは不潔恐怖や手洗い強迫などが深刻化したり、幻覚や妄想といった精神症状が顕在化したりといった、何らかの精神障害の症状が顕在化し、その苦悩から家庭内の生活や人間関係さえ維持することが困難になっている場合も少なくないのである。このような重大な社会問題を生じさせていることに鑑み、ひきこもり支援に関し、**基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、ひきこもり支援の基本となる事項を定めること等により、ひきこもり支援を総合的かつ計画的に推進し、もって国民の健全な生活の確保を図るとともに、国民が安心して暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。**

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (定義)

第二条 様々な要因の結果として社会的参加(義務教育を含む就学,非常勤職を含む就労,家庭外での交遊など)を回避し,原則的には6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出をしてもよい)を指す現象概念である。なお,ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象とするが,実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低くないことに留意すべきである。(「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」平成22.5厚労省より)

■ (基本理念)

第三条

この法律は、ひきこもり当事者が個人の尊厳を重んじられ、幸福を追求し、健康で文化的な生活を営むことができるようになることを目指して、ひきこもり支援の実践とひきこもり支援のための学際的な科学研究の成果を活用し、ひきこもり当事者の主体性を尊重しつつ、**ひきこもり当事者への包括的支援を保障することを基本理念**とする。(竹中哲夫(2007)「ひきこもる人のニーズの多様性と社会的支援」『日本福祉大学社会福祉論集』より)

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (ひきこもり支援推進事業等との有機的な連携への配慮)

第四条 既存のひきこもり地域支援センター、生活困窮者自立支援事業等との関係については、既存事業との有機的な連携への配慮を図ることとする。

■ (複合的な課題に対する関係機関との連携への配慮)

第五条 8050問題、孤立孤独問題など複合的課題に対して、包括支援センターなど関係機関の実施する施策との連携への配慮を図ることとする。

■ (ひきこもり支援事業)

第六条 ひきこもり支援事業とは、ひきこもり問題(ひきこもり及びこれに関連して生ずる8050問題、生活困窮、孤独死、自殺、犯罪等)の実態調査、予防活動、相談支援、訪問支援、医療支援、地域生活支援、居場所支援、就労支援、生活支援、教育支援、家族支援、家族会や民間事業者の支援等をいう。この中で、**居場所支援などでは、可能な限り元当事者の活用を考慮**し、当事者の活躍場所の確保に努める。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (国の責務)

第七条 国は基本理念にのっとり、ひきこもり支援に関する政策を総合的に策定し、及び実施する責務を有する。

■ (地方公共団体の責務)

第八条 地方公共団体は基本理念にのっとり、ひきこもり支援に関する政策に関し、国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

■ (国民の責務)

第九条 国民はひきこもり問題に関する関心と理解を深め、ひきこもりの予防等に必要な注意を払うよう努めなければならない。

■ (ひきこもり啓発週間)

第十条 国民の間に広くひきこもり問題に関する関心と理解を深めるため、ひきこもり問題啓発週間を設ける。ひきこもり問題啓発週間は、〇月〇日から〇月〇日までとする。

■ (法制上の措置等)

第十一条 政府はひきこもり支援に関する政策を推進するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ 第2章ひきこもり支援推進基本計画等

■ (ひきこもり支援推進基本計画)

第十二条 政府はひきこもり支援に関する政策を総合的かつ計画的な推進を図るため、ひきこもり支援の推進に関する基本的な計画(以下「**ひきこもり支援推進基本計画**」という)を策定しなければならない。

2 ひきこもり支援推進基本計画には、原則として、当該施策の**具体的な目標及びその達成時期**を定めるものとする。

3 内閣総理大臣はひきこもり支援推進基本計画の案につき**閣議の決定**を求めなければならない。

4 政府は、ひきこもり支援推進基本計画を策定したときは、遅滞なくこれを国会に報告するとともに、インターネットの利用その他適切な方法により**公表**しなければならない。

5 政府は適時に、**目標の達成状況**を調査し、その結果をインターネットの利用その他適切な方法により**公表**しなければならない。

6 政府はひきこもりに関する状況の変化を勘案し、並びに〇条に規定する調査の結果及びひきこもり支援の効果に関する評価を踏まえ、少なくとも**3年ごとにひきこもり支援推進基本計画に検討を加え**、必要があると認めるときには、これを変更しなければならない。

7 第3項および第4項の規定は、ひきこもり支援推進基本計画の変更について準用する。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (都道府県ひきこもり支援推進計画)

第十三条 都道府県はひきこもり支援推進基本計画を基本とするとともに、当該都道府県の実情に即したひきこもり支援の推進に関する計画(以下この条において「都道府県ひきこもり支援推進計画」という)を策定するよう努めなければならない。

2 都道府県は、当該都道府県におけるひきこもりに関する状況の変化を勘案し、並びに〇条に規定する調査の結果及び当該都道府県におけるひきこもり支援の効果に関する評価を踏まえ、**少なくとも3年ごとに都道府県ひきこもり支援推進計画に検討を加え、必要があると認めるときには、これを変更しなければならない。**

■ 第3章基本的施策

■ (教育の振興等)

第十四条 国及び地方公共団体は国民がひきこもり問題に関する関心と理解を深め、ひきこもりの予防等に必要な注意を払うことができるよう、家庭、学校、職場、地域その他の様々な場におけるひきこもり問題に関する教育及び学習の振興並びに広報活動等を通じた**ひきこもり問題に関する知識の普及のために必要な施策**を講ずるものとする。

■ (支援提供体制の整備)

第十五条 国及び地方公共団体は、ひきこもり当事者等がその居住する地域に関わらず等しくその状態に応じた適切な支援(医療を含む)を受けることができるよう、ひきこもりに係る専門的な**支援の提供等を行う支援機関の整備その他の支援提供体制の整備を図るために必要な施策**を講ずる。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (相談支援等)

第十六条 国及び地方公共団体は、精神保健福祉センター、保健所、ひきこもり地域支援センター、生活困窮者自立支援相談窓口における**相談支援の体制の整備その他のひきこもり当事者及びその家族に対するひきこもり問題に関する相談支援等を推進するために必要な施策**を講ずる。

■ (社会復帰の支援)

第十七条 国及び地方公共団体は、ひきこもり当事者等の円滑な社会復帰に資するよう、**居場所、中間的就労、一般就労の支援その他の支援を推進するために必要な施策**を講ずる。

■ (民間団体の活動に対する支援)

第十八条 国及び地方公共団体は、ひきこもりである者等が互いに支えあってその予防等及び回復を図るための活動その他の**民間団体が行うひきこもり支援に関する自発的な活動を支援するために必要な施策**を講ずるものとする。

■ (連携協力体制の整備)

第十九条 国及び地方公共団体は、第十四条から前条までの施策の効果的な実施を図るため、第十五条の支援機関その他の支援機関、精神保健福祉センター、保健所、ひきこもり地域支援センター、生活困窮者自立支援相談窓口、民間団体等の間における**連携協力体制の整備を図るために必要な施策**を講ずる。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (人材の確保等)

第二十条 国及び地方公共団体は、医療、保健、福祉、教育、その他のひきこもり支援に関連する業務に従事する者について、ひきこもり問題に関し**十分な知識を有する人材の確保、養成及び資質の向上のために必要な施策**を講ずる。

■ (調査研究の推進等)

第二十一条 国及び地方公共団体は、ひきこもりの予防等、診断及び治療の方法に関する研究その他の**ひきこもり問題に関する調査研究の推進並びにその成果の普及のために必要な施策**を講ずる。

■ (実態調査)

第二十二条 政府は、**3年ごとにひきこもり問題の実態を明らかにするため必要な調査**を行い、その結果をインターネットの利用その他適切な方法により公表しなければならない。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ 第4章ひきこもり支援推進本部

■ (設置)

第二十三条 ひきこもり支援を総合的かつ計画的に推進するため、内閣に、**ひきこもり支援推進本部**を置く。

■ (所掌事務)

第二十四条 本部は次に掲げる事務をつかさどる。

- ①ひきこもり支援推進基本計画の**案の作成及び実施の推進**に関すること。
- ②関係行政機関がひきこもり支援推進基本計画に基づいて実施する施策の**総合調整及び実施状況の評価**に関すること。
- ③前②号に掲げるもののほか、**ひきこもり支援で重要なものの企画及び立案並びに総合調整**に関すること。
- 2 本部は、次に掲げる場合には、あらかじめ、**ひきこもり支援推進関係者会議の意見を聴かなければならない**。
 - ① ひきこもり支援推進基本計画の**案を作成**しようとするとき
 - ② 前項第②号の評価について、その**結果の取りまとめ**を行おうとするとき
- 3前項(第①号に係る部分に限る)の規定は、ひきこもり支援推進基本計画の**変更の案の作成**について準用する。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (組織)

第二十五条 本部は、ひきこもり支援推進本部長、ひきこもり支援推進副本部長及びひきこもり支援推進本部員をもって組織する。

- 2 本部長は、本部の事務を総括し、所属の職員を指揮監督する。

■ (ひきこもり支援推進本部長)

第二十六条 本部の長は、ひきこもり支援推進本部長(以下「本部長」という)とし、**内閣官房長官**をもって充てる。

■ (ひきこもり支援推進副本部長)

第二十七条 本部に、ひきこもり支援推進副本部長(以下「副本部長」という)を置き、**国務大臣**をもって充てる。

- 2 副本部長は、本部長の職務を助ける。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (ひきこもり支援推進本部員)

第二十八条 本部に、ひきこもり支援推進本部員(以下「本部員」という)を置く。

- 2 本部員は、次に掲げる者(第①号から第⑩号までに掲げる者にあつては、副本部長に充てられた者を除く)をもって充てる。

- ① 国家公安委員会委員長
- ② 内閣府設置法第11条の特命担当大臣
- ③ 内閣府設置法第11条の2の特命担当大臣
- ④ 総務大臣
- ⑤ 法務大臣
- ⑥ 文部科学大臣
- ⑦ 厚生労働大臣
- ⑧ 農林水産大臣
- ⑨ 経済産業大臣
- ⑩ 国土交通大臣

- ⑪ 前各号に掲げる者のほか、本部長及び副本部長以外の国務大臣のうちから、本部の所掌事務を遂行するために特に必要があると認める者として内閣総理大臣が指定する者

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (資料提供等)

第二十九条 関係行政機関の長は、本部の定めるところにより、本部に対し、ひきこもりに関する資料又は情報であって、**本部の所掌事務の遂行に資するものを適時に提供**しなければならない。

- 2 前項に定めるもののほか、関係行政機関の長は、本部長の求めに応じて、本部に対し、本部の所掌事務の遂行に必要なひきこもりに関する**資料又は情報の提供及び説明その他必要な協力**を行わなければならない。

■ (資料の提出その他の協力)

第三十条 本部は、その所掌事務を遂行する必要があると認めるときは、**地方公共団体、独立行政法人及び地方独立行政法人の長並びに特殊法人の代表者に対して、資料の提出、意見の表明、説明その他必要な協力**を求めることができる。

- 2 本部は、その所掌事務を遂行するために特に必要があると認めるときは、**前項に規定する者以外の者に対しても、必要な協力を依頼**することができる。

ひきこもり政策そのものを推進するための基本法(案)

■ (ひきこもり支援推進関係者会議)

第三十一条 本部に第二十四条第二項(同条第三項において準用する場合を含む)に規定する事項を処理するため、ひきこもり支援推進関係者会議(次条において「関係者会議」という)を置く。

関係者会議は、委員20人以内で組織する。

関係者会議の委員は、**ひきこもり当事者及びその家族を代表する者**、ひきこもり問題に関し専門的知識を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する。

関係者会議の委員は、非常勤とする。

■ (事務)

第三十二条 本部に関する事務は、内閣官房において処理し、命を受けて内閣官房副長官補が掌理する。

■ (主任の大臣)

第三十三条 本部に係る事項については、内閣法にいう主任の大臣は、**内閣総理大臣**とする。

■ (政令への委任)

第三十四条 この法律に定めるもののほか、本部に関し必要な事項は、政令で定める。

自民党議員との意見交換

- ▶ 提言のその後、基本法はどのようなになる予定
- ▶ 提言の主要課題である以下の事項はどのような予定
 - 1.現状のひきこもり支援施策の再点検
 - 2.過去と未来も俯瞰した息の長い支援の充実
 - 3.コロナ禍におけるひきこもり支援
 - 4.良質な支援者の育成と支援手法の開発
 - 5.国民の意識醸成

自治体、学校、福祉団体様向け「大人のひきこもり」「8050問題」「地域共生社会」をテーマにした人権学習ビデオ



作品名：カンピュラの夢
 テーマ：超高齢化社会とひきこもり（8050問題）
 出演：宮地真緒 六角精児 山田ルイ53世
 令和2年度制作/上映時間36分/字幕副音声あり/DVD
 企画：兵庫県/（公財）兵庫県人権啓発協会
 企画協力：兵庫県教育委員会
 制作：神広企画株式会社



多数の学校、団体で活用されています。

ひきこもりは、
人権問題だ。

あたらしい社会問題を
テーマに、みんなで話
し合うことができる。

心温まる映画、
多くの人に見てほしい。

人権啓発ビデオ
活用ガイド付き

ワークシートや用語解説、シナリオを掲載。
人権研修・地域学習会で活用できます。

※作品に寄せられた感想コメント

カンピュラの夢

検索



www.shinkoukikaku.com/jinken2020/

【販売・お問い合わせ】

神広企画（株） 営業部 DVD販売担当

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-3-6 LS神戸ビル2F

TEL：078-360-6336 / FAX：078-360-6337

メール：video@shinkoukikaku.com

本作品は、教育・研修用ビデオとして制作しております。自治体、学校、企業、NPO等の団体を対象とした商品ですので、一般の店舗では販売しておりません。個人の方への販売は対応しておりません。

COCCOMIRAI JOJO

こどもの
こころと
からだ
未来へ

一般社団法人 ここから未来は、
子どもたちが、自分を
大切に思える今日をつくること、
生まれてよかったと思える
明日をつくることを目指して
活動しています。



一般社団法人 ここから未来

本を作ったり、講演をしたり。 こどもの安全に関する情報発信を続けます。



ここから
未来って？

一般社団法人 ここから未来は、子どもの人権や生命を守るために、いじめや学校事故の調査・研究を行い、講演や出版を通じて、その情報を発信する団体です。

子どもの声を聴き、子どもに寄りそい、保護者や専門家とともに考えることで、具体的な解決策を提案していきます。目指すのは、子どもたちが、自分を大切に思える今日をつくること、生まれてよかったと思える明日をつくることです。

そうです。すでにクラウドファンディングで制作費用を調達し、ここから未来ブックレットシリーズの1冊目、『もしかして、いじめ?と思ったときに読む本』を制作しました。この本は、「もしかして、うちの子がいじめられてる?」と思ったときに、いじめられていることをどう確かめたらいいのか、誰かに相談して満足のいく結果が出なかったら、次はどうしたらいいのか、そんな情報をまとめたものです。

今後も、学校事故・事件をテーマに、シリーズを充実させていく計画です。

もちろん、一般の書店に並ぶ本も作っていきます。

出版って
本を出すの？



講演って、
どこで
するの？



お招きいただければ、日本中どこでもうかがいます。ここから未来のメンバーは、これまでも全国の小・中・高校、大学などでいじめや暴力、生徒指導、保育事故などをテーマとした講演をしてきました。子どもたち向けだけでなく、学校の先生や保護者の皆さん、一般の方を対象とした講演も行います。詳しくは、右ページをご覧ください。



大貫 隆志 (おおぬき たかし)
1957年 栃木県生まれ
2000年、当時中学2年生だった次男、陵平(りょうへい)を自殺で失う。以後、講演や自殺遺族の支援を行う。

【小・中・高生向け いじめ講演】

問いかけを中心とした講演で、一人ひとりがいじめとは何かを考えられるよう工夫しています。実際に起きた事件も、年齢にあわせて扱います。

【保護者・一般向け いじめ講演】

いじめはなぜ起こるのか、我が子を加害者としないためにはどうしたらいいのか、被害に遭ったときに何をすればいいのか、実際の事件をもとにお話します。

【教員・保護者向け スポーツ事故講演】

スポーツ事故、熱中症、脳しんとうなどの危険をどう回避するか、体罰問題などについてもお話します。

【教員・保護者・一般向け 生徒指導講演】

生徒指導を背景とした不登校、自殺などの防止を目的に、実際のできごとをまじえてお話します。



篠原 宏明 (しのはら ひろあき)
1964年 徳島県生まれ
2010年当時中学3年生だった次男、真矢(まさや)が自死。以後、講演や自殺遺族の支援を行う。

【保護者・一般向け いじめ講演】

2010年6月7日、当時中学3年生だった次男、真矢(まさや)が「友だちのことを護れなかった」という遺書を遺し自死。

「困っている人を助ける。人の役に立ち優しくする。それだけを目標に生きてきました」という我が子の思いを継ぎ、いじめをなくす活動に関わっています。

いじめは、子どもたちを追い詰めている私たち大人の問題との考えから、おもに大人向けの講演を行っています。

この世を去った子どもたちが、「また生まれてみたい」と思える世界を作ることこそが、残された者の責任と考えています。

(講演は、土曜・日曜および祝日のみ可能)



武田 さち子 (たけだ さちこ)
1958年 東京都生まれ
教育評論家
全国柔道事故被害者の会アドバイザー
子どもの人権研究会会員

【小・中・高生向け いじめ講演】

実際に起きた事件のなかから、いじめ被害者・加害者・周囲の人たちの気持ちを考えます。いじめ予防、いじめ対処法を具体的に考える講演です。

【保護者・一般向け いじめ講演】

実際の事件から、年齢ごとのいじめの特徴やSOSのサイン、被害者・加害者の気持ち、大人たちの対応を紹介。

【幼保職員・小中高校教職員向け いじめ講演】

実際の事件から、年齢ごとのいじめの特徴やSOSのサイン、被害者・加害者の気持ち、大人たちの対応を紹介。

【幼保関係者・小中高校教職員向け 事故防止講演】

どのような事故が、どのような状況下で起きているのか、被害を拡大させた関係者の対応などを実際の事故事例のなかからお話します。



篠原 真紀 (しのはら まき)
1966年 神奈川県生まれ
2010年当時中学3年生だった次男、真矢(まさや)が自死。以後、講演や自殺遺族の支援を行う。

【保護者・一般向け いじめ講演】

【小学校高学年、中学・高校生向け いじめ講演】

2010年6月7日、当時中学3年生だった次男、真矢(まさや)が「友だちのことを護れなかった」という遺書を遺し自死。

「困っている人を助ける。人の役に立ち優しくする。それだけを目標に生きてきました」という我が子の思いを継ぎ、いじめをなくす活動に関わっています。

母親としての願い、想い、経験を伝え、いじめについて一緒に考える講演を行います。

2013年8月に放送された、NHKスペシャル「元同級生の告白・僕はなぜ止められなかったのか」は、真矢の事案を取り上げたもので、大きな反響を呼びました。

(土・日・祝日は、篠原宏明と夫婦での講演も対応可能)

※講演に関するご相談・ご依頼は、ここから未来Webサイト <https://cocomirai.org/> 「講演依頼」ページのメールフォームをご利用ください。

サポーター 募集

寄付の お願い



活動を応援して下さる
サポーターを募集しています。

【サポーター】

年会費：3,000 円

特典1：ここから未来で発行するブックレットを
1冊、進呈します。

特典2：ここから未来が開催するシンポジウム、
講演会の参加費が優待価格に。

【特別サポーター】

年会費：10,000 円

特典1：ここから未来で発行するブックレットを
3冊、進呈します。

特典2：ここから未来が開催するシンポジウム、
講演会の参加費が無料に。

※サポーターについての詳細は、ここから未来
Web サイト、<https://cocomirai.org/> の「サ
ポーター募集」で。

活動を継続するための
ご支援をお願いします。

ここから未来は、子どもの人権や生命を守るた
めに、学校事故・事件の調査や研究を行い、
その情報を発信します。団体の独立性を保って
自由な活動を行うために、ご支援をお願いします。
いただいた寄付は、以下の目的に使用します。
シンポジウム開催等の会場費・交通費・印刷費・
ブックレット発行のための取材費・交通費・印
刷費・研修などへの参加費・旅費交通費等

【お振り込み先】

銀行名：*pay pay* 銀行

支店名：ビジネス営業部（ビジネス）

店番号：005

口座番号：普通 1631471

口座名：シャ) ココカラミライ

【法人概要】

名 称 一般社団法人 ここから未来（略称：ここ未来）

設 立 2017年8月

設立目的 一般社団法人 ここから未来は、さまざまな学校事故・事件の調査や研究を行い、その情報を発信します。
また、子どもの生命や人権を守るために、講演などの各種啓発活動を行います。

事 務 局 165-0026 東京都中野区新井 4-4-5-304

役 員 代表理事 大貫 隆志

理 事 武田 さち子

理 事 篠原 宏明

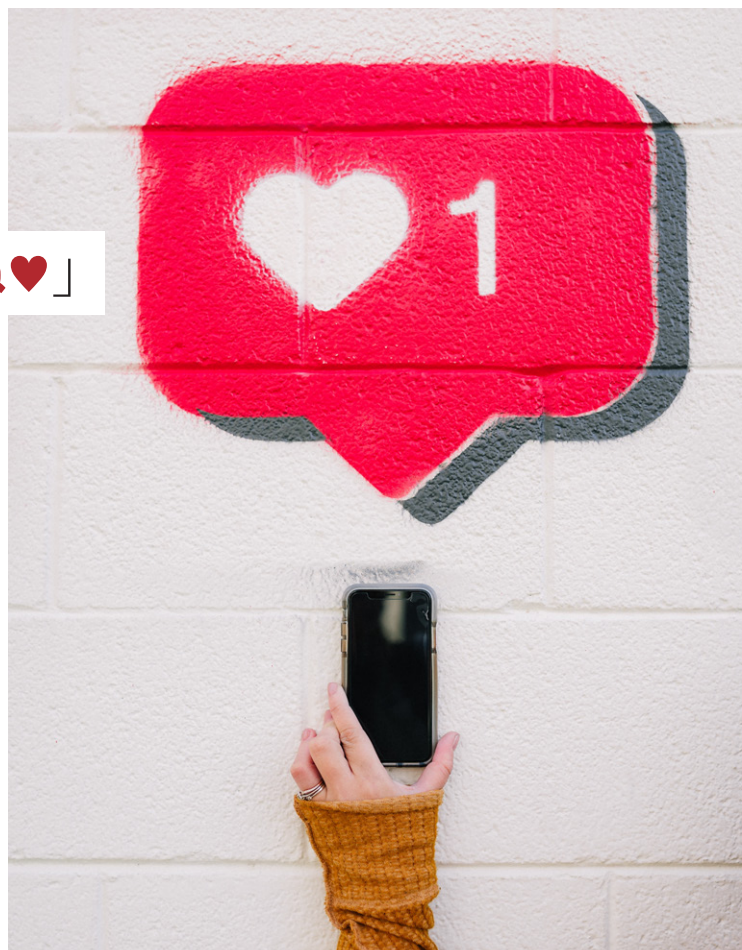
理 事 篠原 真紀

アドバイザー 南部さおり（日本体育大学 准教授）



あなただけの「いいね♥」
 見つけてみませんか？

コンフィデンス日本橋は、就労を通じて
 社会参加したいと願うあなたを応援します。



**なぜ、あの子は
ひきこもったのか？**

**苦悩する家族におくる
当事者の声！**

ひきこもり当事者と家族を支援してきた監修者が
 25年にわたり書き留めた、
 当事者のことば・行動をまとめた国語辞典

**ひきこもり
国語辞典**

監修：松田武巳
Takemi Masahide

ジャーナリスト
池上正樹氏と
監修者との
対談を収録

山田ルンペは
中絶。その
5年間
の生活と
言葉とを
描く。

当事者が描く4コマと五七五で
ひきこもりの悲哀をユーモアたっぷりに表現！

ひきこもり

／国語辞典／

監修：松田武巳

- 46判変形 260 ページ
- 定価：本体 1600 円+税

時事通信社 ☎03(5565)2155(ダイヤルイン) <https://bookpub.jiji.com/> *お求めは書店へ。

障害年金はとれる？ 社会参加は難しい...？ 親亡き後が心配 お金のことも相談したい

令和3年度 厚生労働省補助事業

OSDよりそいネットワークに

ご相談ください

ひきこもりに詳しい相談員がみなさまに寄り添った
ライフプランニングのお手伝いをします

◆相談専用ダイヤル 1回30分

03-5980-9009

火・木・土曜日 13:00~17:00

◆相談専用メール

osdyorisoi2021@gmail.com

- 親亡き後への備え
- ライフプランの作成
- 法律・税務相談
- 住まい・不動産に関する相談
- 社会参加、就労に関する相談
- 生活保護
- 子供やご家族の問題に関するご相談

詳しくは OSDよりそいネットワークで検索！

<https://www.osdyorisoi.jp/>



◆OSDサロン (月1回)

11月23日 (祝) 14:00~16:00
場所: 豊島区東部区民事務所会議室

◆「親の学習会」 YouTubeで毎月配信！

- 第6回 反抗期を取り戻し
ひきこもりからの回復につながる
- 第7回 回復事例から学ぶこと

YouTube



一般社団法人OSDよりそいネットワーク



TEL:03-5961-5252 FAX:03-5961-5253
info@osdyorisoi.jp 電話: 火~土曜日10時~18時

ウチらめっちゃ
細かいんで
MECHAKOMA

日本で初めての
ひきこもり当事者・経験者主体の
株式会社です！

<https://mechakoma.com/>

01 事業紹介

ひきこもりの人たちが
集まった会社
「めちゃコマ」って
何をやっているの!?



株式会社ウチらめっちゃ細かいんでは、
『日本で初めてのひきこもり当事者・経験者主体の株式会社』です。
会社の事業の1つは、ひきこもり当事者・経験者が講師を行って
プログラミングの講座などを教える教育事業（プログラマスタ）。
もう一つは、ひきこもり当事者・経験者がホームページなどの開発を行う制作事業。
最大の特色は、基本全員が在宅勤務であること。
なので、ひきこもりの方がひきこもったままでも働くことができます。
仕事の連絡は、すべてチャットや WEB 会議で行なっています。

めちゃコマのサポーター会員(無料)登録はコチラ
<https://mechakoma.com/member/>

メルマガでは、
オンライン当事者会情報、イベント、
求人、プログラミング講座のご紹介など
様々な情報をお届けしています。



QRコードで
すぐにアクセス
できます

02 めちゃコマオンライン当事者会って!?

月に数回、会議通話アプリ「Zoom」を用いて、めちゃコマオンライン
当事者会を開催しています。参加自由、退出自由、話すも自由、
聞くも自由のささやかな座談イベントです。
ひきこもりを取り巻く事情について真面目に語り合う時もあるが、
好きな食べ物や趣味について、ただゆるく語り合うだけの時も。
オンラインなので、家の中からはもちろん、お布団の中からも
ご参加いただけます！

- 参加方法やルールなど
<https://mechakoma.com/events/onlinehelp2003to>
- 開催の様子 (レポート)
<https://mechakoma.com/blog>

03 プログラミング講座「プログラマスタ」とは!?

元ひきこもりの講師も在籍しておりますので、
ひきこもり経験者ならではの視点から
アドバイスなどすることも可能です。

主な学習内容

HTML HTMLはWebサイトを制作する上で
必ず必要になります。
この言語は土台の役割を果たしており、
家で例えるど骨組みに相当します。

JS 動きのあるデザインを
実装することができます。
画像がスライド式で入れ替わる機能や
一定時間で背景が変わるなどの機能を
実装できるのが特徴です。

CSS 文字の大きさや色、配置の変更や
背景を設定する言語になり、
Webサイトを美しく装飾する
ことができます。

PHP 動的なホームページを作成するのに
使用します。例えば掲示板、ECサイト、
お問い合わせフォームなどを
制作できます。

説明動画は
こちら



株式会社ウチらめっちゃ細かいんで 〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-2 ビュレックス麹町
フロントティアリンク株式会社内



弊社に対する全ての質問・お問い合わせは
<https://mechakoma.com/contact/>

第15回KHJ全国大会(2021)への広告協賛一覧

一般社団法人障害者就労支援協会

就労移行支援事業所コンフィデンス日本橋

就労継続B型事業所コンフィデンス早稲田

一般社団法人 生きづらさインクルーシブデザイン工房

生きづらさ(難さ)コンセルジュ

101カレッジ

ひきこもり国語辞典

一般社団法人 OSDよりそいネットワーク

株式会社ウチらめっちゃ細かいんで

一般社団法人Vielfalt

「8050問題」「大人のひきこもり」をテーマにした人権DVD【カンパニユラの夢】

インクルーシブスクールはあとぴあ学園

一般社団法人ペガサス

コラボえどがわ 花きりん

株式会社吉田正志建築設計室

(株)Doitプランニング 笹島淳一

SIN医療福祉サービス

COMOLY

支 部 一 覧

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 ☎ 090-3890-7048(田中 敦)

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

KHJいわて石わりの会(佐々木 善仁)
〒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)

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

KHJ秋田ばっけの会(菅原 学)
〒010-0023 秋田県秋田市榴山本町10-19 妹
尾弘方 ☎ 090-9539-2365

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
☎ 0238-21-6436 Fax 0238-27-1303

認定NPO法人発達支援研究センター(佐々
木 由佳)
〒990-0035 山形県山形市小荷駄町2-7 S U
N 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鹿行地区家族会(小林 幸弘)
〒311-2116 茨城県鉾田市札822-34
☎ 080-3277-2002 Fax 0291-39-7008

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ユ一
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(事務局)
☎ 090-2916-0346

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
裁町190-3
☎&Fax 048-651-7353 ☎ 080-3176-6674

NPO法人KHJ千葉葉なの花会(藤江 幹子)
〒260-0042 千葉県千葉市中央区椿森1-2-2
201号室 ☎ 070-2191-4888 Fax 043-294-7629

**NPO法人あわの風 南房総ひきこもり家族
会**(加藤峰生) 〒294-0045 千葉県館山市北条
1170-3 ☎ 0470-22-1390 ☎ 090-2335-1338
Fax 0470-22-1390

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

グループコスモス(瓜生 武)
〒145-0066 東京都大田区南雪谷2-11-5(石
尾気付) ☎ 03-3728-4488(石尾)/080-3255-
4161 FAX 03-3728-4488

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

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

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(滝口 陽子)
〒236-0005 神奈川県横浜市金沢区並木3-7-
1-708号室 ☎ 045-370-9195 ☎ 080-6848-
4642

KHJ山梨県桃の会(篠原 博子)
〒391-0213 長野県茅野市豊平泉200-101
☎&Fax 0551-47-4040 ☎ 080-9400-4187(井口)
☎ 080-1282-2576 野武(桃の会・都留地区)

KHJ長野県セイムハート(山田 起由)
〒394-0025 長野県岡谷市大栄町2-4-5
☎ 090-2229-5689

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
☎&Fax 025-382-6912 ☎ 090-8873-4453

KHJはあとびあ家族会(高和 洋子)
〒939-0341 富山県射水市三ヶ2467 2F
☎&Fax 0766-75-3885

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

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

KHJ石川県南加賀支部「いまこ親の会」
(林 昌則)
〒922-0117 石川県加賀市山中温泉上野町1
98-2 ☎ 070-5633-2667

KHJ福井いっぼの会(題佛 臣一)
〒915-0054 福井県越前市小野谷14-1-11
NPO法人 えちぜん青少年自立援助センター
☎ 0778-29-3637 ☎ 090-5689-0741 Fax
0778-42-7237

東海ブロック

KHJ岐阜県「岐阜オレンジの会」(水谷 理恵)
〒453-0016 愛知県名古屋市中村区竹橋町4番
3号 3F ☎&Fax 052-459-5116

KHJ静岡県「いっぶく会」(中村 彰男)
〒420-0071 静岡県静岡市葵区一番町50 静岡
市番町市民活動センター内 ☎ 090-6081-0766

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

豊田・大地の会(酒井 信夫)
〒470-1211 愛知県豊田市故部東町上梅ノ木
12 ☎ 090-8074-4442

KHJ東海NPO法人なでしこの会(田中 義和)
〒467-0825 愛知県名古屋市中村区柳ヶ枝町
1-22-7 ☎&Fax 052-882-1119

RITAの会(伊藤 正代)
〒453-0016 愛知県名古屋市中村区竹橋町4番
3号 3F(オレンジの会内)
☎&Fax 052-459-5116

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

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

KHJ「つばさの会大阪」(城 英敏)
〒573-0027 大阪府枚方市大垣内町1-3-1マイ
ンドビル2F ☎ 090-1674-3398

特定非営利活動法人 陽だまりの会(松井 勝也)
〒673-0860 兵庫県明石市朝霧東町1-5-13
☎ 080-5700-8102 FAX 078-912-3211

特定非営利活動法人 百生一輝(広瀬 祥行)
〒666-0122 兵庫県川西市東多田2-5-19
☎&FAX 072-793-7770

兵庫県宍粟支部ひまわりの会(松本
むつみ)
〒671-2552 兵庫県宍粟市山崎町段194-1
☎ 0790-65-9205 ☎ 090-3614-0442

KHJ奈良県わかさの会(浅野 晴美)
〒610-0361 京都府京田辺市河原東久保田
3-12-405号室 ☎ 080-9750-3339

中国ブロック

NPO法人KHJ岡山きびの会(事務局)
〒700-0822 岡山県岡山市北区表町1-4-64 上
之町ビル4F Fax 086-273-4681

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
082-942-3162

KHJ福山「ばらの会」(中村 友紀)
〒720-0031 広島県福山市霞町一丁目8番15号
霞町ビル2階 ☎ 084-971-4658

KHJ山口県「きらら会」(上田 十大)
〒759-4102 山口県長門市西深川12850-3
☎&Fax 0837-22-5495

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

KHJ香川県オーリーブの会(事務局)
〒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(太田 幸伸)
〒790-0045 愛媛県松山市余戸中4-5-43-A102
号室 ☎ 080-3167-2063

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)
〒815-0034 福岡県福岡市南区南大橋1-17-2吉
村方 ☎ 080-6475-3216(事務局)

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 ☎&Fax 0977-84-4310 ☎ 090-1163-8582

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
☎&Fax 0985-53-2666 ☎ 090-9603-8780

KHJ沖縄「ていんさぐめ花の会」(國吉 大介)
〒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 ☎ 070-5277-2036

当事者オンライン支部

居場所～特性を生かす道～(佐藤 尚美)
〒870-0021 大分県大分市府内町3丁目7-39
大分市市民活動・消費生活センター(ライフパ
ル)内 ☎ 070-8556-3794

KHJジャーナル

「たびだち」

本人・家族の生の声を発信！

定価：500円（年間購読承り中）



HPで冊子版、ダウンロード版も購入できます！

次号発行(秋号)は、11月末を予定しておりましたが、KHJ全国大会の特集と合わせまして、99号(秋号)と100号(冬号)の全国大会合併号「特集:すべての人が生きやすい社会とは」(A4カラー 80ページ 定価1,000円 2022年1月10日発行予定)で発刊いたします。乞うご期待！

KHJ ひきこもり
で検索！

<https://khj.thebase.in/>



「第 15 回 KHJ 全国大会 (オンライン大会)」
～ KHJ 全国ひきこもり家族会連合会・実践交流研修会～大会資料集
発行者：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
KHJ全国ひきこもり家族会連合会 本部事務局
TEL:03-5944-5250 FAX:03-5944-5290
info@khj-h.com <https://www.khj-h.com/>

※本大会は、令和 3 年度 厚生労働省 民間団体活動助成事業「ひきこもりの理解促進と支援体制の充実・活性化のための人材育成に関する事業」の助成を受けて開催されます



【主催】

特定非営利活動法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会
第15回オンライン大会実行委員会

【後援】

内閣府政策統括官(政策調整担当)／全国社会福祉協議会／日本臨床心理士会
日本地域福祉研究所／一般社団法人生活困窮者自立支援全国ネットワーク／東京都

※※本大会は、令和3年度厚生労働省民間団体活動助成事業「ひきこもりの理解促進と支援体制の充実・活性化のための人材育成に関する事業」の助成を受けて開催されます。