

ひきこもり家族会・ 居場所マップ

in 関東

～安心して居られる場所と出会うために～

家族会や
居場所って、
こんなところなんだよ♪

家族の声、
本音の声
たまごんがつづくよ♪



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

ホツとされる場所へ

「この里子を出しましたみなさんへ

KITつ全国ひきしもり家族会連合会は、一九九九年に立ち上がり、全国で、家族、本人、兄弟姉妹の方とともに、当事者の田縁で、支え合のネットワークを作っています。

「家族会って、『ひきしもり』」

「居場所って、『じこじょあらそだい』」

「行ってみたいけど、初めてで、なかなか一步が踏み出せなくて……」

はじめの一歩は少しでも勇気がりますね。不安もありますね。

「『ひきしもり』か、やつから知る『ひきしもり』……」

この情報マップは、やんばる声を愛して、企画されたんだ。

KITつ全国ひきしもり家族会連合会ははじめての方から少しでも安心して訪れてやるべく「道しるべマップ」です。

ひきしもりを抱える家族や、かつてひきしもりした経験のある人と

協力して作成しました。悩みながら歩んでいた「今」の田縁から感じた声を、そのままお届けしてます。

「ひきしもりにならなかったな……」

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

「今日は行けそうかな……」と思つたとき、エメールギーがあつそうなどき、自分のベースで、自分のタイミングで出会える場所です。やあつます。

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

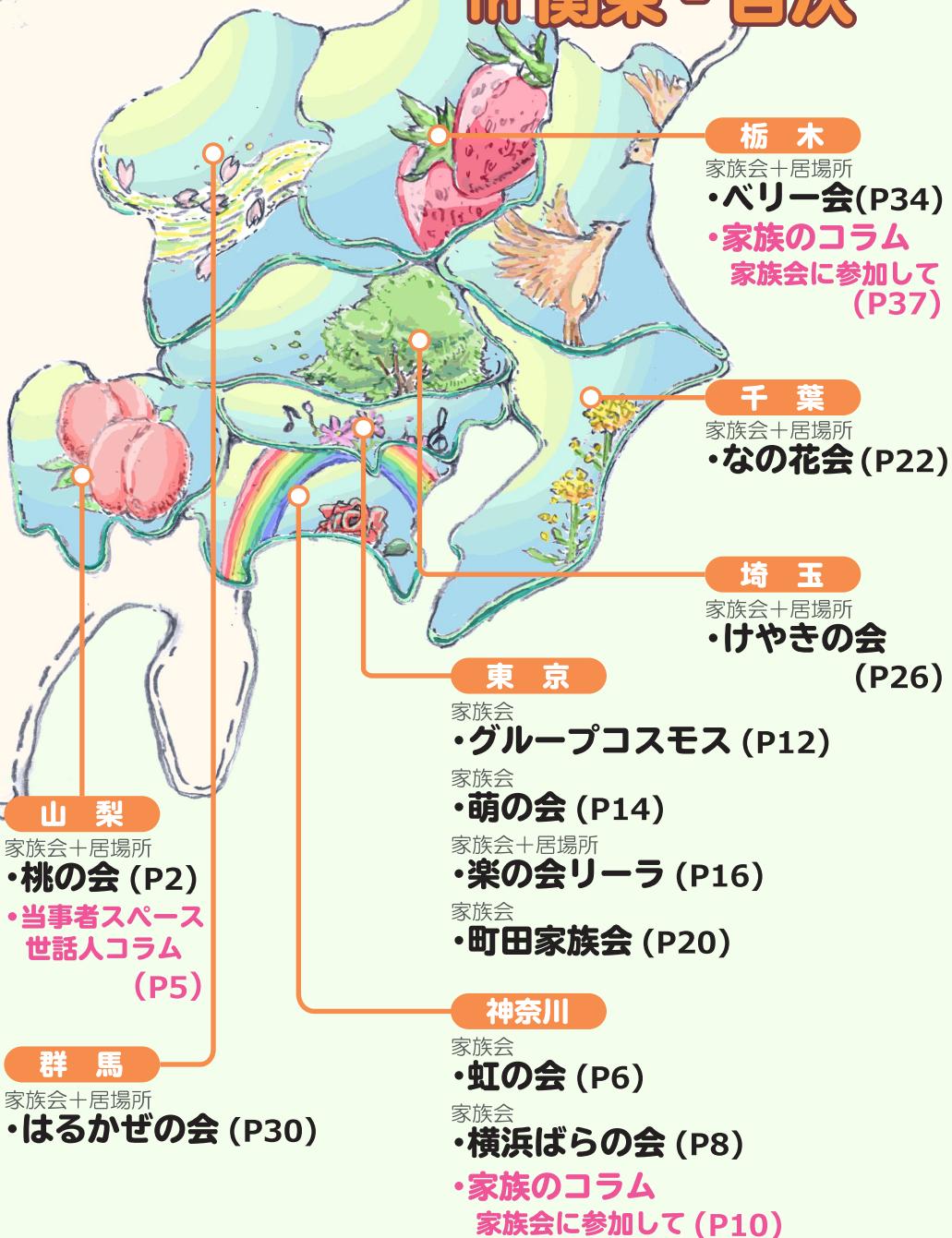
ひとで悩みを抱えておこなう、ホットしもりの場所に出合ってみませんか。

最初の一歩を、少しどや安心して訪れてやるべく「道しるべマップ」であります。

特定非営利活動法人 KITつ全国ひきしもり家族会連合会
KITつ全国ひきしもり家族会連合会 家族会マップ編集委員会

家族会・居場所マップ

in 関東 - 目次



山梨県桃の会

根っこが生きていれば人は集まる

【世話をさんにお聞きしました】

Q 大切にしていくには~

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

みんな、悩みを持つ同じ立場であり、声を掛け、仲間を増やしたい。

会の根っこが生きつづければ人は集まつてくれる。できると思ったから、あきらめず自分を信じて継続する。

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

また、ハケ岳での宿泊や就労体験もやりたい。

霧岡気ついで心がけていくには~
月例会も居場所や、安心安全で、自由に自分を表現できる場所であるといふこと。



(月例会でフリートークやテーマトーク)

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

山梨県桃の会

連絡・問合せ 0266(55)5411 (朝・夜間) (FAXも同じ)・090-6190-8677 (朝・夜間)

meri-sannokuni@softbank.ne.jp

ホームページ <http://momonokai.org/>

主な活動場所 山梨県福祉プラザ 4F (山梨県甲府市北新一丁目 2 番 12 号)

活動日・活動内容 月例会 每月第3日曜日あるいは土曜日 13:30~16:20 講演・グループトーク

居場所 月例会と同時開催 別スペースで

フリートーク、ゲーム

「ミニトーク」 月1回開催

フリートーク

家族相談・本人相談

参 加 対 象 者 親・本人・兄弟姉妹・支援者

会費・参加費 年会費 3,000 円/1 家族

月例会参加費 会員 1,000 円/1 家族 本人無料

「仲間がいる。勇気、元気をもいでる
いろいろな人の考え方を知るにいたがだきた」

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは?

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

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

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

Q2 参加してよかったです。

息子に対して余計な口は出さないようにになった。息子は以前より気分の波が小さくなつた(△さん)と思つ。関係は悪くなつてました。離つてよいこと悪いことがあるとわかつた。息子がいなければ、考え方にはなかつたし勉強しなかつた(△さん)

自分のことを振り返つたことがなかつたし、自分や子供のことを深く考えたことがなかつた。いろいろな人の考え方を知ることができた(△さん)

「決してあきらめない」

【訪問者印象記】

会がスタートして丸4年、毎月、月例会、居場所、ミートークの場が開催されている。和氣あいあいとした心地よい会の雰囲気は、運営メンバーが率直に意見を言つたり、弱音を吐かれる関係があるからだろつ。

また一方で、「決してあきらめない」というつづけておられる代表の強い思いが基礎になつて、幹と芽の枝となつて、山梨の地に根付き広がりつつあるよう感じた。

まだまだまなかたで会に関わるみなさんですが、よかつたことをたくさん発信して、仲間を増やしていくかねといふと思つ。(加藤)

Q3 参加してよかったです。

クスである(△さん)

同じ仲間がいると思える。勇気、元気をもつれる(△さん)

周つからは批判を受けて、理解してもらえない。

△さんと話すのは△さん

同じ悩みをやつ家族に伝えたこと

親の考え方を押し付けない、本人の意見を聞く。本人の特性を見極める。息子のことをあざらめではない、負けるやうかと思つてやつてこ

発達障害の分かりやすいものはないか
は分かったが、対応方法を学ぶたい。息子との関係は少し良くなつた部分もあるが、息子の状態には波がある(△さん)

る(△さん)
勇気を出して家族会に出でたださう(△さん)
△さん)
△さんで苦しみないで助けを求めて、つながつてしまつ。おれのめないでせし(△さん)

《居場所》

桃の会当事者スペース

り、今はいかないに参加している（参加三年、Bさん）

「誰も死なせたくない」の思いで活動

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしてもらっている。

一十代で引きこもったとき、自殺未遂をし、生き延びた自分の経験から「誰も死なせたくない」と思い、活動している。一年半くらいいろいろ試してみて、今のやくせつけでなくて済むかなやり方を見つけることができた。無理せずに、できる範囲でつながりたい。

否定せず話を聞いてくれてうれしい

【参加者インタビュー】

Q1 参加したしだいきっかけは、

一十代の前半、アルバイト生活をしていたとき、知人に「君はひもじもつだ」と言われて認識。その知人から「JJI」を紹介されて参加した（参加して四か月、Aさん）

母がみつけた「JJI」で「ピアハウス」を知り、一年ぐらい通った。そこで桃の会を知

Q2 つづけて参加してもらっている。
自分のことを肯定せずに話を聞いてくれてうれしい（Aさん）

難しい話は嫌いなので、気軽に参加できるのがいい（Bさん）

Q3 同じ悩みをもつ人に伝えたい

自分の考え方方が正しいのか不安だったが、だんだん自信が持てるようになってきた。自分の心にも変化を感じしたい（Aさん）
付き合いでいる友人ができたこと（Bさん）



居場所のようす…この日は、チェックイン（自己紹介・近況）、テーマ

トーク（「いま困っていること」）、自由トーク、感想で語り合う

どんなことでも安心して話せる雰囲気

【訪問者印象記】

主催者の一人は前に立って進行され、いつも一人は参加者と一緒に座って場を調整する役割を担当していた。自己紹介では、自分のどんなことも隠さず話されていた。

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

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

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

月一だから、来てもらいたいし来なくてもよい、それはその人の体調や気分に任せている。出入りは自由。

山梨県内にこういう居場所がいくつもあるはいいのだけど、実際どうではない。だから、来れる時に来てくれればいいと私は思うし、その為にやつてつる。

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

ただ、継続して来られてる方はその事が自信になつてらるのだね、自己が少しずつ

出てきて口数が増えたり、表情が豊かになつたりしていいのを感じる。

就労が最終目的ではないと思うし、そこを勧めることもしない。

まず当事者が何をしたいか、じぶんの事に興味を持っているか、どの様になつたいかを聞いたり皆で意見を出し合つたりもして

いる。世話人の私は元当事者であり、今も当事者であると思う。当事者スペースの中での意見が自分の支えになることでも多くあるから、むずかしいと言えば自助グループなのかもしない。

支援者の様に上からの田線といふのは無いし、やけには来てみると安心出来ると感づ。

その中で、当事者自身が自分なりの答えを出せばと想つ。急いでいじわるばくじゅうはついつと時間を持たぬといひだ。

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

参加している当事者を見ていて感心したこと、何かきっかけを掴みたいのではないかと

5 家族会・居場所マップ in 関東

KHJ神奈川 虹の会

人の痛みを自分の痛みとして

【世話を人さんにお聞きしました】

Q 大切にしてもらいたいとば。

Q 十年以上ひきいわつたといで悩んでいた親御さんは、「行政」相談してや・表面的ななごろで話が終わっている」と感じられるそうです。

ひきいもりが長期化する中、すうと子どもさんを大切に見守っています。たじえ制度を作つても、じしまじ市町村が理解しているのは、実際のところ分かりません。余報誌には就労だけではなく、推薦図書、お医者さんの情報を持せるようにして、細かいじしまでの行き届くように心がけています。

特徴です。個人的な悩みをみなさんで共有して、知恵を出しながら、他人の痛みを自分の痛みのように感じられます。
「JUJUに行ったらいいよ」と、具体的な情報も共有できるので、ひとでは教えてられなかった解決策も見つけられます。同じような悩みを抱えているからJUJU、親身になって、痛みに寄り添うことができるのだと思います。設立十六年、親が変われば子どもも変わることを信じて活動しています。



(月例会での講演のようす)

KHJ神奈川虹の会

連絡・問合せ 080-2107-1171

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

主な活動場所 神奈川県立青少年センター

神奈川県横浜市西区紅葉ヶ丘 9番地の1

活動日 偶数月(2か月毎)第3または第4日曜日 13:00~17:00

活動内容 講話、グループ相談、グループトーク(話す内容は任意)

本人相談・家族相談

参加対象者 親・兄弟姉妹・支援者

会費・参加費 例会参加費 会員 1,000円/1人 1,500円/1家族

「ここでは話せる。情報が得られる

親が動いている」とを子どもは見ている

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは?

子どもがひきいもつたことがきっかけ (Aさん)

新聞でKJの立ち上げを知り、この会につながった (Bさん)

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

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

Q2 つづけて参加しているのは?

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

就労につながる情報がほしいから (Dさん)

就労につながる情報がほしいから (Dさん)

■自立支援ビジネスに関する参考記事 (抜粋)
2018.12.17 神奈川新聞 ひきこもり施設の10人保護

神奈川県中井町にあるひきこもり自立支援をうたう企業施設「ワステックスクール湘南」で、入所者が抜け出すトラブルが相次いでいる。この施設は、二般社団法人「患者教育支援センター」(東京)が運営している。

NPO法人KJ全国ひきこもり家族会の事務局長は、「親は即効性のある解決策はかり求め、自立支援施設を頼るが、かえって親子関係が修復不可になることが多い」と指摘。「せん人の意思を尊重し、時間をかけて家族会に寄り添う仕組みが必要だ」と話す。

■「家族信託」とは何か：新信託法

●家族信託：家族信託は、民事信託の一つです。改正信託法により、委託者の財産管理や処分、承継の権限を家族に信託することが出来るようになり、その仕組みを利用して信託契約を「家族信託」と呼んでいます。

■家族信託のメリット・デメリットは何ですか？

●家族信託の5つのメリット

- ①メリット1：家族信託で本人（老親など）の体調・判断能力に左右されない財産の管理処分が実現できる！
- ②メリット2：家族信託で成年後見制度の代用としての柔軟な財産管理が実行できる！
- ③メリット3：家族信託で「遺言の機能+受遺者の財産管理」が実現できる！
- ④メリット4：家族信託で自分の思い通りの資産承継の達成が実現できる！
- ⑤メリット5：家族信託で不動産の共有回避や共有不動産の権利譲渡が実現できる！

●家族信託の7つのデメリット・リスク(注意点)について

- ①注意点1：換金性質ができないなるリスク
- ②注意点2：家族信託でもできないことがある（信託の限界）
- ③注意点3：税務申告の手間が増す
- ④注意点4：実践に結論つかず門塞がむかひ

(詳しい情報も掲載する虹の会の会報一部分)

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたかったこと

同じ悩みをもつ人の話を聽ける。行政といのように働きかけていけばいいのか考へるきっかけになります (Aさん)

親が動いていることを、きっと子どもは見ています。そのこと意識するということを思っています (Dさん)

お互いにがんばらましょーー。 (Dさん)

相手の立場に寄り添って

【訪問者田象記】

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

(瀧本)

同じ立場の人と話せない (Cさん)
政府の情報は分かりにくいくらいが多いが、このに参加すると、体系的に理解できる (Dさん)

横浜ばらの会

生きがいを持って生きていけるように

康て

【世話をさんにお聞きしました】

Q 大切にしてもらいたいとば。

会の名前は横浜市の花が「バラ」とあります。
から名付けました。

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

そのため会では、悩みや情報を共有し、お互
いに刺激を受けながら、よりよいサポート
として当事者の方々を応援していくとい
うと思っています。当事者本人も家族も、人や
社会つながりで、心身の健康を保ち、自分
らしく生きていってほしいですね。

Q 露出度つづりで心がけてもらいたいとば。

ひきいむつを理解し、当事者が家庭の中で

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

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

KJH横浜支部横浜ばらの会

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

n-take@c01.itscom.net

ホームページ <http://yokohama-barabara.com/>

主な活動場所 神奈川県立青少年センター（横浜市西区紅葉ヶ丘9-1）

蒔田コミュニティハウス（横浜市南区宿町3-57-1）

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

茶話会 " 13:30～15:30 フリートーク・懇談

定例会 " 15:30～16:30 情報交換・報告会

居場所(交流会) 毎月1回 料理・会食・雑談・交流

参加対象者 学習会：どなたでも 茶話会：家族・本人・経験者

定例会：会員のみ 居場所(交流会)：家族・本人（会員家族）

会費・参加費 入会金 1,000円/1家族 年会費 2,000円/1家族

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

本人・経験者無料

茶話会：会員・本人・経験者無料 会員外 500円

居場所(交流会)：材料費を頭割りした額

辛さを分かってやったかった」とかかわる

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは?

カウンセリングを受けている牟田先生の「親の会の立ち上げ」の勧めがきっかけで、関心のある人が集まり、創設から参加した(マさん)

インターネットで調べて参加してみようと思った。いじが初めの親の会。学習会をやっていたところに心をもつた(ヤさん)、参加して十か月

Q2 つづけて参加しているのは?

二役の方が優しく丁寧に対応していただき、気持ちが伝わって安心してやつてみようかと思ふのではなかでしょうか(マさん)
参加していきたくなることを傳わられるから。子どもの気持ちの理解の仕方や接し方など、知りなかつたことや別の見方など、家にひびきだらうと行き詰つてしまつ(ヤさん)



(学習会でのロールプレイのようす)

一人ひとりでやせこぐ安心できる場所

【訪問看護田舎記】

我が子が予期せずひきこもらにならざつたい親は頭が混乱して、気持ちも不安定となり、子供を支えたり安心できる場所を家庭につくる余裕などなくなってしまいます。そんな時まず、その混乱した気持ちを整理していく歩として、自分の思いを充分に吐き出せて聞いてやられる安全な場所の大切さを改めて感じました。

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

すべてうまくこぐ訳ではないが、諦めなことではなかった。参加してくる人の顔を見てホッとする。「来てよかった」と思う。「おだ頑張り」「と思える会の雰囲気がよこ(マさん)。
新しい知識を得たり、自分がいたじと回り立場の人の話を聞いたり、自分のじいを話したりして気持ちが柔らかくなつた(ヤさん)

Q3 参加してよかったこと

同じ悩みをもつ家族に会えたこと
ひとりで家にいるよりもつながりでかかれていたことで気持ちも違つていいと思う。

「僕ってひきこもりなの?」

「おはは島子一人の四人家族です。次男は社会人として自立し、長男がいわゆる「一人状態、今では三十代後半の「社会的ひきこもり」です。三十歳になるまでは、色々な体験を積みながら、自分で何とかするから」と言つていましたが、三十歳を過ぎると、さすがに本人も私たちも焦り始めました。

KIT 横浜支部である横浜ぱりの会への入会は、会が発足する前年から通いだしたカウンセラーの先生の元でできた親の会に入ったのがきっかけです。私よりも若いお母さんたちが多く、島子たちもカウンセラーの先生が開いてくださる当事者会に参加、そのお蔭でお互いに息子にも会ったことがあります。親同士の勉強会、講師を招いての学習会、茶話会、定例会で情報交換をしたり、苦しい胸の内を聴いてもらったり、共感しあつたり、社会問題として、ひきこもつたといわれる人がいるように

【KIT】家族会に参加して

自分の生き方を見つけてくれるはず

横浜ぱりの会（匿名希望）

「僕ってひきこもりなの?」

「おはは島子の最近の

「おはは島子のお伝えします。

「精神疾患やむせこむれいも、不幸なことにはない。不便な状況に陥つてつるだけでも、手段があれば、立ち直れる」

「おはは島子、自分の生き方を見つけてくれるはずと願ひます。

「おはは島子、家族への要望が多く、その対応が大変ですが、我儘を言えなかつた子じ

なりました。最近は、私たちよりや上の年代の親御さんの参加も増えています。私田島がピアソローターとして少しでもお役に立つたと思っています。今やつてこむにひとこしては、会員のマーニングリスト管理と、時田口ミヨーティハウスでの交流会つな・かん神奈川ネットワークでの活動です。時田ではお

じい時代をやり一度やり直してこののかむどじ、すぐに親のコメントを言わす、本人の言いたいことを吸い止めるようになります。島子が自分の人生を歩んでいたカウンセラーやつあるのが、今まで出会ったカウンセラーや先生方、支援者の方々、ぱらの会の皆さんのお蔭と思い、感謝の気持ちねどこつぼうです。昨年十一月に大阪で開催された、KIT主催の「自分らしい生き方シンポジウム」は島子と一緒に参加できました」とも大きな転機となりました。



グループ・コスモス

一緒に美しく、群れ咲いてなお美しい
強く。「あきらめないで」

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていながら、

平成元年、不登校の子の家族の互助グルー
ブとして発足しました。当初の「神奈川虹の
会」から平成十一年に「グループ・コスモス」
と改めました。コスモスは一本一本も美しい、
集まるごとに素晴らしい美しさと力強さ
を見せてくれます。私たちも一人ひとりはか
よわい存在でも、集まつての不登校・ひき
こもりという不条理な現症にどう向き合つ
ていくか考え、活動してきました。
初めてわたしたちの会を訪れる人には、常に「あきらめないで」と語っています。

この会に集まるいじyd、「つわりいやつ」につ
いて学びながら、お互いに助け合ひながらとなっ
てよう結果へつながるものと願いつつ、話し
合いの時間を分かち合っています。

また、父親の会は、数年前から年3～4回

のペースで話し合いを行っています。母親ど
ともに悩んできた父親のみなさんがこのよ
うな語りの「場」に関心をもたれて出かけて
いらっしゃいます。父親母親(夫婦)のつながりを
改めて見直す場となつていろいろ、よかつた
と思っています。



(和気あいあいの懇談、お茶もお菓子も)

グループ・コスモス

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

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

y1517t@yahoo.co.jp

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

グループ・コスモス事務所 (品川区大崎 5-5-3-303)

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

父親の会 年 4～5 回程度(日曜日)

個人相談 石尾瑛子カウンセラー(代表・三田カウンセリング研究所)(予約制)

参加対象者 親・本人・兄弟姉妹・支援者

会費・参加費 年会費 5,000 円 各会費 1,500 円 本人は無料

その他の 医療機関の紹介も

「自分だけじゃない」・仲間がいる

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは~

新聞で見つけて友達と講演会の出会いがきっかけ。初めて会った方と、打ち解けて話すことができました。同じ悩みを持っている家族同士だったから、気兼ねなく話すことができました。やいからじの会にながらました。

「自分の小さなかんにしてないで、お茶しなきやためだよ」というK工っ創設者の言葉が心に残っています。外に出かけてみぬ」とからほじえたい。

いまの苦しみを何かに活かしてほしい。決して無駄な時間ではないはずです。「手も力を持ってるから大丈夫、何とかなる。お手伝頼してください」

和氣あいあい。「お茶しなきや」

【訪問者印象記】

本人にどうしての幸せとはどんなことを考

平成元年に立ち上がり三十余年。歴史ある会ですが堅苦しさがなく、アットホームで話しゃすい雰囲気があります。親御さん、兄弟姉妹の方など、いろんな立場の方の参加があり、講師の方を交えて、いろんな思想が話し合われました。この日は、大田区の議員さんが視察に来られ、お茶やお菓子をつまみながら、子どもの方と、これから社会のあり方など、和氣あいあいとした懇談の時間がありました。「家のことなんか気にしてないで、お茶しなきや」という

(K工っ創設者奥山雅久の言葉を大切にしているので、親も外の人に目を向けてしまうというオープンマインドな空氣がありました。例会の会場は大井町からすぐ。初めての方でも気軽に気持ちで立ち寄れる会だと思いました。



(月例会会場、大井町駅前の「きゅりあん」)

Q3 同じ悩みをもつ当事者や家族に伝えた

（上田）

KHJ西東京ひきこもり親の会

萌の会

灯台の光のようにホッとするよひな

【世話をさんにお聞きしました】

Q 大切にしてるに」とば。

参加者が「自分だけじゃない」という安心感が得られる。

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

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

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

して運営していくたいですね。

Q 露出度つづりで心がけていることは?
親の居場所としての機能に、少しでも勉強

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



(スタッフのみなさん)

KHJ西東京ひきこもり親の会「萌の会」

連絡・問合せ 03(3883)2358

sugachan2525@r9.dion.ne.jp

ホームページ <http://moenokai.net/>

主な活動場所 協働ステーション中央（中央区十思スクエア2階）

東京都中央区日本橋小伝馬町 5-1

活動日 每月第1日曜日 13:00~17:00

活動内容 講演、懇談会、グループカウンセリング、個別相談

参加対象者 親・本人・兄弟姉妹

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

同じ悩みの人と仲間に、気持ちが楽に

【参加者インターネット】

きる（△さん）

情報の共有・分かち合いで、ケーススタッサー
ができる（△さん）

とても居心地が良かった。自分が変わった。

そして息子との関係が改善されたから（○さん）

で気持ちが楽になりますよ。家族会に出かけま
しょ（△さん）
「親が変われば子は変わる」です（○さん）

長い活動の経験からの共感の場

【訪問者印象記】

会場は地下鉄日比谷線小伝馬町から5分、

「十思（じゅうし）スクエア」内の「協働ステ
ーション」中央」という中央区の施設。隣接する
十思公園は江戸の小伝馬町牛屋敷のあったと
い。建物は昭和3年築の旧十思小学校で、美
しいアーチ型の採光窓を見上げることができます。

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



（講師を交えて懇談会で語り合う）

Q1 参加したきっかけは？
インターネットでホームページを見たのが
きっかけ。それまでの例会の内容を見て参加し
たいと。講演などを聞いて情報や知識を得た
いと思った（参加して1年半、△さん）

母親の知人の紹介（△さん、参加1年半）
保健所へ精神科へ行った新聞「旅立ち」で
この会につながった。その会は「東側の会・
西側の会」の時代近くの会といふことに
なった（参加十六年、○さん）

Q2 つづけて参加しているのは？
子どものことを考える上で「勉強」。ひき
いおじの問題の専門家や講演会を個人で見つ
けるのはむずかしいから。親としての自分の辛
い気持ちをみなさんと共有したい。参加して辛
いのは自分だけじゃないことがわかり、話を聴
いてもらうことでも安心感が得られる。また、精
神科医やソーシャルワーカーの話を直接聞く
こともでき、個人的な疑問をたずねることがで

Q3 参加してよかったです
同じ悩みや苦しみをもつ人と仲間になると
感じでき、気持ちが楽になった（△さん）
共感が得られた。ヒントが得られた（△さ
ん）

Q4 同じ悩みを
もつ家族
に伝えた
いこと
一人で抱え込ま
ないで、同
じ立場の
人と対話
すること
（上野）

楽の会リーフ

訪れる人を効く言葉

話すことができない心の内を聞く

【世語さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは。

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

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

「勇気を持って、よく電話したね」と労いの言葉をかけると、不安な気持ちが消えて、率直に思っていることを話してくれます。しかし個人情報に必要以上に触れるといやはり警戒されますが、私もタイミングを見極めながら、自己開示をしていきます。ひざのむちで悩んでいる親御さんには、元気な顔と声で「ありがとうございます」と言われれ

るといいれしこうです。

Q 雰囲気がいいで心がけていることは。

ひきこもつのことは、普段なかなか話せません。行政機関のように事務的な対応をする、「分からぬ」と思われて、心を開じてしまわれます。分からぬといければ、私が教えてもらつた気持ねをこめて、「こうこう」とどうか?と質問するようにしています。特に初めての人は、友人にやで話せないような心の内を何とか話したいと思って来られているのですから。



(月例会……多くの参加者が耳を傾ける)

楽の会リーラ

(活動内容は次ページに)

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

info@rakukai.com

ホームページ <http://rakukai.com/>

主な活動場所 月例会

北区王子 北とびあ (東京都北区王子 1-11-1) ほか

事務所・コミュニティカフェ「葵鳥」など

東京都豊島区巣鴨 3-16-12 2階 202号室

会費・参加費 入会金 1,000円 (当事者会員) 1,000円 (家族会員)

年会費 1,000円 () 5,000円 (家族会員) 入会月により異なる

月例会 無 料 () 1,000円 (家族会員・非会員)

親の学習会 1,500円 (家族会員) 2,000円 (非会員)

グループ相談会 3,000円 (1家族)

ひきこもりを悩みとしないで、前向きに

【参加者インタビュー】

いじ（口さん）

Q1 参加したきっかけは？

市のイベントで知ったのがきっかけ（△さん）

長男がひきこもったことがきっかけ（口さん）
娘がひきこもり、地域担当の保健師に相談したら、楽の会を紹介された（△さん）

Q2 つづけて参加しているのは、

親が変わることの意味が分かったこと。困っていることを一緒に共有できるから（△さん）
気持ちが楽になるから（△さん）

体験することに意味がある。人間的に成長する、人に感謝できるようになる（口さん）

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたいこと

両親が楽しむこと。夫婦関係がよくなると、家庭の空気が柔らかくなつて、外の風が入りやすくなります（△さん）

ひとりでじっくり考える必要。でも、話すことで精神的な負担が軽くなる。みんなと一緒に考える、つながりの場も大切（△さん）
ひきこもりを悩みとしないで、前向きに取り組んでいきたい（△さん）

△ペアのよくな家族会

【訪問者印象記】

最大規模の家族会。さまざまな人と積極的に交流をしたい人は、特におすすめ。

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

楽の会リーラ

※主な活動内容

【月例会】 主に毎月第3土曜日 13:30~17:00

臨床心理士など専門家、ひきこもり経験者の講演、グループトーク、相談会など

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

木曜日（夜カフェ 18:30~20:30）

喫茶、交流・仲間づくりなどの場。本人・家族・支援者などだれでも。

【居場所「楽壱樂拿」】月例会同日に事務所で開催 話し合い、交流の場所。出入り自由

【グループ相談会】毎土曜日ほか 13:00~

カウンセラー、家族相談士と複数家族からなる相談、意見交換

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

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

その他、<面接・訪問支援> も

《「ヨコハマトライカフェ》

あお
じゅ

一人の時間を過ごすのもいい。同じ極みの人と話すのもいい、そんな場所

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大図にこころをこなすことば。

人と話すのが苦手な人は、本を読むスペースがあるので、リラックスして一人の時間を満喫できます。ひざの上も関連の本だけでなく、心のことが体系的に書かれている本もあるので、自問自答して読むなど、一層理解が深まります。話すきっかけがなくて困っていても、世話人さんと一緒にカードゲームをしながら遊ぶこともできます。

またここでは、親御さんが団欒する憩いの場にもなっています。同じよいはなを抱えている人なら、友人に話すに困ることでも、自然と共にできるのではなくでしょうか。



《居場所》

らへこかうりへだ
樂壇樂拿

【世話人さんにお聞きしました】

Q 運営で心がけていること

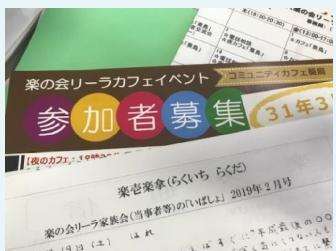


ひとり読書も、盛り上がる話も

【訪問者印象記】

屋の時間帯は、それぞれの過ごし方を満喫しています。お母さんは、子どもの話題で話が盛り上がっています。一方若者は、世話人さんと一緒に本を読んでいます。独りを満喫したい人は、じっくり本を読んでいます。夜の時間帯は、仕事帰りの人、就労を目指している人などが、積極的に意見交換をしています。

(瀧本)



会報「樂壇樂拿」
拿」も、毎月ゆ
るい感じで発行

ります。お母さんは、子どもの話題で話が盛り上がっています。一方若者は、世話人さんと一緒に本を読んでいます。独りを満喫したい人は、じっくり本を読んでいます。夜の時間帯は、仕事帰りの人、就労を目指している人などが、積極的に意見交換をしています。

わらつて、自然にゆったりとした「場」になります。「無理強いもなければ、樂にいられる」と四十代の参加者。

「急がなくていいよ」と世話人から声をかけて





KHJ町田家族会

話し合い、一緒に考え、支え合う

【世話をさんにお聞きしました】

Q 大切にしてもらひました。

一人ひとりの参加者にとって心身に無理なく、「開つ合ひ、一緒に考える、あそび合ひ」家族の集まりでありたいと思っています。わたしたちも支援者などではなく同じ悩みを共有する参加者だという思いを持ちたい。例会では、広く関連情報を提供し合い、共有し、参加者が先入見を取り除いて問題を捉え直すことができればと願っています。そのためにも、気軽な気持ちでお互いに対話することができたと感じています。

霧雨気つくづきがけでらるひました。
出かけてきてくれたことに感謝してみんな
んを仲間として温かく迎えること。
自分の体調に応じて無理せず、みなさんと共に
通の時間を過ごしていくこと。初めての方も
おいで参加される方が、出来たよかったです。
いい話を聴けたと思つてもらひました。

お話ししてあります。
グループ対話や懇談会では、参加者が「気軽に話すことができるよう」、「ここだけの話」としたり、批評や批判をしないで聞くことなどを



(月例会での講演のようす)

KHJ町田家族会

連絡・問合せ 042(810)3553

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

ホームページ <http://www.khj-machida.org/>

主な活動場所 町田市民フォーラム

東京都町田市原町田 4-9-8(サウスフロントタワー町田内)

活動日 每月第4土曜日 13:30~16:30

活動内容 講演、グループ対話など

参加対象者 親・本人・兄弟姉妹・支援者・関心のある人は誰でも

会費・参加費 年会費 3,000円/1家族

月例会参加費 会員 500円/1家族 一般 1,000円/1家族 本人無料

「夫婦で参加」「リラックスして話せるのは楽しい。聴いてもらいたいのがうれしい」

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは、

新聞でこんな会があるのを知った（夫婦で参加して一年半、△さん）

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

同じ仲間として、あたたかく

【訪問者田象記】

Q2 つづけて参加してくるのは、

いろいろな人と話ができる、安心できるから（△さん）

情報を得たいから（○さん）

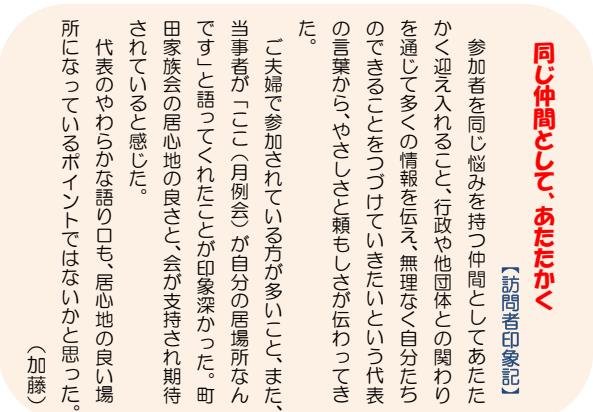
Q3 参加してよかったです。

苦いところは自分ひとりじゃないとわかつたこと。まだ夫婦で話を聞くことができる（△さん）

夫婦が仲良くなりたいとの大切さを伝えたいかったこと。自分をケアできるこのような場所に出かけられる（△さん）

親の気持ちを一方的にうつすではなく、分かち合った。手むかじりの対応したらよいかひとつをもらえること（田さん）自分の考え方があわって思えてくると思えた（△さん）

いかでやめようにならなか（田さん）ひましゅうのいじめやつし短い、子供に関心を持って話を聞いてほしこ（○さん）



KHJ千葉県 なの花会

はじめての人の「テーブル交換会」
出会いと交流から安心を

【世話をさんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

菜の花は千葉県の花、これをわだしたじの会の名前として平成十五年にスタートしました。親が月例会や学習会の学びによって子どもへの理解を深めていくことで、子を支援していくこと。同じ境遇にある家族との出会いと交流から情報や安心感を得て、親自身が学びつけること、成長すること。ひきいもりの理解のために周年行事を実施したり、行政等に向けて声を上げたりすることで社会への周知と啓蒙活動を行つことなど。わたしたちの会はこれらを活動の基本として運営しています。

Q 霧園気づくで心がけていることは、
月 回の月例会はひきこもるを広くとらえ
るための機会として、行政、関係機関、専門家、

医師、体験者などさまざまな分野から講師を招いています。例

会後半のトーク

では、はじめて月例会に参加した方が溶け込みやすいううに、

同時にみなさん の関心に応えるために、グル

ープの分け方に変化をもたせていま

ます。「初めての人のグループ」「情報がほしい人のグループ」「講師を囲むテーブル」「福祉や制度について相談したい人のグループ」などです。さらに工夫をして、霧園気づくにも配慮



(月例会の会場内 この日多くの参加者が)

KHJ千葉県 なの花会

(居場所情報は次ページに)

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

nanohanakai2003@yahoo.co.jp

ホームページ <http://www.khjchiba.org/>

主な活動内容 【月例会】 毎月第3土曜日 13:30~16:30

千葉市市民会館（千葉県千葉市中央区要町1-1）

【学習会】 通常毎月第1・3木曜日 18:10~20:30 千葉市市民会館

【親御さんの会】 毎月第2金曜日 13:00~16:00

【親父の会】 每月第1土曜日 13:00~17:00 なの花会事務所

ほかに、本人相談、家族相談

会費・参加費 入会金 1家族 1,000円 年会費 1家族 2,000円

月例会 1家族 1,000円・本人無料

親御さんの会・親父の会 1人 300円

学んで安心感を得る

家族会に足を運んで何かが変わる

【参加者インタビュー】

多い（Aさん）

自分のいまの気持ちを率直に話せる場である（Cさん）

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えたこと

家族会に参加してみるとかが変わります（Aさん）

親の立場として、まずは安心感が変わるとだと思います（Bさん）
足を運ぶことで空氣は変わる。居場所にも行ってみたらこうと思つ（Cさん）

Q1 参加したきっかけは？

市の支援センターで紹介されて、なの花会の学習会に（参加して六年、Aさん）

なの花会理事長に誘われて（参加十六年、Bさん）

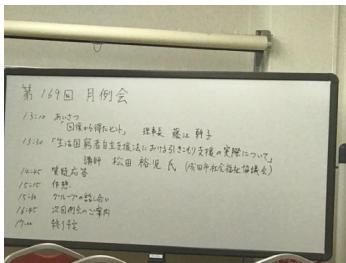
地元（佐倉）の保健所に相談し行つた際に紹介された（Cさん、参加十五年）

Q2 つづけて参加しているのは？

毎月二回、一年間通つてゐる。ひきいもうつりにて、娘への関り方について、薬をもつかむ思いで（Aさん）
いろいろなことを学ぶため、安心感を得たため（Bさん）
子どものいじめを理解するため、勉強するため（Cさん）



（貸本コーナー 専門書も並んでいた）



（理事長によるあいさつ、講演、グループでの話し合いとつづく）

居場所「フリースペースなのはな」

毎月第1・2・3金曜日 12:00～16:00

毎月第4水曜日(女子会) 13:00～16:00

千葉市ハーモニープラザ 3F ボランティアセンター活動室

(千葉市中央区千葉寺町 1208-2)

参加費 本人 200円

親 300円

《居場所》

フリースペースなのはな

一人ひとりに声をかけて
リアルで話ができることが大事

【世話をさんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは、

初めて来た人が気おくれしたり落着けなど
つたりしないように、スタッフ（ピアサポーター
など）が自然な感じで声をかけるようにして
います。この場所の利用の仕方を話したら、本
人の事情を聴いたり。ほかの参加者が初めての
人にどう接するかは自然に任せています。
大事にしたいことのひとつに、参加者の一人
ひとりに話しかけることです。これはあなたを
受け入れますといふ気持ちから毎回欠かさず
行っています。

ホッとすると時間が持てる感じ、人と過ごせる時
間が持てる感じ、そしてほんの少しでも社会が
広がり、楽しかったと思ってもらえた最高で
すね。

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは、

やることがなかった。別の居場所で、ある
人から「なの花会で居場所をやつてる」と聞い
て、それで来るようになった（参加して三年、

ほぼ毎回来ているAさん）

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



（話のできることが、いちばんいい）

Q2 参加してよかったです。

西親以外に話す相手ができる感じ（Aさん）
みんなで話ができる。スポーツの話とか、み
んなで旅行に行けた感じ（Bさん）

【訪問者田象記】



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

休み時間のよつた。たまり場も

この日、参加者は十人ほど。何をやっていて
もいい、自由な雰囲気で、楽しそうに会話する
風景が見られた。世話をの方と一緒に話し
しがけ、お菓子を勧める気配よりも印象的だった。
何となく学校の休み時間に似ていた。「放課後」
にも話のつづきができる場所が近くにあるの
もいい。

（石井）



KHJ 埼玉

けやきの会家族会

KHJはじめりの地 家族の会話を育てるプロジェクト

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは?

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

けやきの会家族会は会員同士が互いの経験を参考にし、親睦を深め、支え合い、気持ちを楽にして前向きに取り組めることを大切にしながら活動しています。
とくに、子どものひきこもりで悩む親御さんに、具体的にどのように対応すればよいのか、最前線の技法を伝えてています。会話のロールプレイをすることで、頭だけではなく心でも実感できるよう、ブロックラムを作っています。「子どもの会話の仕方が変わつて何でも言つてくれるようになった」と、ある親御さんが自

分の成長を報告してくれました。

Q 露出気づくりで心がけていることは?

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

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



(月例会 ……身体の緊張もほぐして)

KHJ 埼玉 けやきの会家族会

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

taguchi-yurie@galaxy.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.khj-keyaki.com/>

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

- 主な活動内容
- ・月例会 毎月第1日曜日 13:00~16:30 講演・グループトーク
岩槻駅東口コミュニティセンター ワツツコムザ（さいたま市岩槻区本町 3-1-1）
 - ・居場所 每月第1日曜日/第3月曜日 月例会と同場所
 - ・学習会 3月・8月・12月を除く毎月第3金曜日 13:30~16:30
 - ・親亡きあととの子のマネープラン勉強会・精神科医グループ相談会・家族相談・本人相談

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

参加費 月例会 会員 1,000円・非会員 2,000円・本人無料

学習会 会員 1,500円・非会員 2,000円・本人無料

ひとりじないと実感できた

一緒に宿ることも大切、ちょっとした会話からはじめて

【Q3 参加してよかったです】

ひとりじなこと実感でわたり。少し一度

の温泉湯りなし、自分の人生を楽しめるようになつた。(△さん)

【参加者インタビュー】

【Q1 参加したきっかけは?】

子どもが不登校になつて、インターネットで知つた(△さん)

夫が心筋梗塞で倒れながら、子どもが不登校になつて悩んでいた△さんの会を知つて参加した(△さん)

居場所のようないい所を探していた(△さん) 外に出なければと想つたのがきっかけで(△さん) の会につながった(△さん)

【Q2 つづけて参加してこられたか】

同じ立場の人と出来たこと。情報が共有できること(△さん)

「親である自分が成長する」と「子供や他の関係が改善する」とと題の△さん(△さん)

交友関係が広がったから(△さん)

何より楽しいから(△さん)

【Q4 同じ悩みをもつ家族に遇到了か】

親にも居場所が必要ですか(△さん)

ひまわりもつてつらつと相談できる場所、安心できる場所が家族会です(△さん)

気が向いたり、いつでも来てほしい(△さん)

ひとりでいることもひとつでわ一緒に過ごすことも大切。家族会に出かけて、天気の話、食事

【ロードマップ】

【訪問者印像記】



(準備をするスタッフのみなさん)

の話、向けない会話をせじめてみませんか
(△さん)

え方が変わるので面白いですか。
(瀧本)

《居場所》

やくいの草クラフト

話すと、少しづつ心が軽くなつて
いろんな世代と交流、つながりが広がる

【世人さんにお聞きしました】

Q 居場所の魅力は。

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



(バザーは活躍の場)

ま頬に出せない一直到りあります。お金のやり取りもあります。それでも、「頑張つてやっています」と伝えたい。試行錯誤しながらも経験を積み重ねていくつか、ちょっととした会話からコミュニケーションが取れるようになりました。

あるいは他のからせじめてみませんか。

居場所に参加するうわに、やつしてみたいといつ気持らが次第に強くなつてきます。最初は緊張するかもしれません、いろんな世代の人と交流できます。また連絡先も交換でき、自然と交友関係も広がつていています。



「やくいの草クラフト」の活動

① はじめの一歩活動

軽い体操と楽しいゲームで体と心をほぐしませんか。気が向いたときだけでも。

② ステップアップ活動

居場所を兼ねた仕事体験です。会報の封入作

業や月例会の受付補助など。体調に合わせて。

③ シャンクアッパ活動

連携している、「さすな工房」(就労移行支援事業所)、「ひよの工房」(就労継続B型)、その他の就労訓練機関の相談・見学同行支援。

毎例会のバザーでは、緊張していくもののま



はるかぜの会

**少しづつできると増やしていく
何よりも親しみやすさを**

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは~

はるかせの会は、個人の意見を尊重し、無理せず少しづつできると増やしていくことを大事にしています。「はるかせのように爽やかな風」を届けたいと願っています。

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

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

同じような悩みを抱える人じょ話をすること

で安心感が得られます。せいむの予めの状況はそれぞれ違つてしまいかり、問題を云へとらえることも必要だと考えてます。また、親自身が自分を楽にするためにはどうすればいいのかということも考えたい。そして何よりも、親しみやすさを大切にしたいですね。いつも入れるし、いつ出てもいい場所。はじめての方でも来やすい場所です。私たちの会に一度きてみませんか?



(月例会会場のようす)

KJH群馬 はるかぜの会

連絡・問合せ 080-9373-4760 (日中の時間帯)

harukazenokai.gunma@au.com

活動 場 所 群馬県庁 昭和庁舎（群馬県前橋市大手町1-1-1）

群馬県社会福祉総合センター（前橋市新前橋町13-12）

*月例会の会場は会からの情報で必ずご確認ください。

主な活動内容 月例会

毎月第3日曜日 13:30～16:30

フリートークまたはディスカッション（全体会、グループ）、講演会など

居場所「パーチの会」

月例会と同日同時間に開催

フリートークまたはディスカッション、屋外活動（散歩など）、その他

「せむかぜの会」は楽しい、友達もいる やまやまな活動、多くの気づき

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは?

県主催のひきにもりの講演会で、中垣内先生（現KIDS共同代表）の話を聴き、「群馬にも家族会を…」といつ呼びかけに賛同して参加した（参加四年、会の立ち上げから参加の皆さん、田代さん、○やさん）

Q2 つひかで参加してくるのは、

会を作るじとによって、同じ悩みを持つ人が集まればお互いに助け合えると思った。組織を育てるじと意義を見出している（△さん）
△さんのおきにじが長く、悩みながら、いろいろなやり方を学んだり、仲間を探したりしながらつひけてくる。何より、せむかぜの会は楽しく、友達やつなが（田代さん）



(中からは笑い声も聞こえてきた)

和やか、フレンドリーで入りやすい会場

【訪問者印象記】

用例会の会場は、笑いもあるアットホームな雰囲気。当事者と親じの関係性がいい。人数が多くないからじとでもね／＼コ－ケーションがありました。
親子で参加してくる家族も。親のグループ、本人のグループで、それそれの時間を過ります。毎月の家族会でお話しされるゲストも多めで、この日も和やかな空気が会場に満ちていました。参加者を迎えるみなさんもフレンドリーで、はじめの方でも入りやすい雰囲気を感じました。

（石井・複数）

Q3 参加してよかったです

四年前の講演にはじまる会を続けてい
じとこの気持ちから参加してくる（○やさん）

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

八月の「つなかん」。深く印象に残るイベン
トができた。多くの気づきがあった。
△さんは十人十色、親が子を想う気持ち、
懐かしい気持ちを共有できました（△さん）
△さん、「つなかん」「全国大会」などを
体験できた（田代さん、○やさん）

せむかぜの会」をはじめ（田代さん）
「我が子が苦しみでいるから、自分は楽しんで
はこな」という想を持っておられる人が
いるかもしれません、ぜひ仲間と出会ってほ
し（○やさん）



《居場所》

パートの会

「パートは止まり木、いつか飛び立つて
自分の気持ちを大切に」「自分のタイミングで」

【世間の人やさんにお聞きしました】

Q もがむでこねるじば。

「パートは止まり木との意味。(じじ)どもへり
りして、こつかは社会に飛び立つてほしご、そ
んな感じがない」の如前によありました。

いいじでせ、おったどりとした雰囲気をつくるよ
うじじてこます。まだ、自分のじとをけつじて
飾らすよのじてこます。参考にしてやら
つてもこじし、不器用なわたしを見て自信を持
つてわらうてもこう。わたしは人の話を聴くの
は苦手なので、それは親のピアソーターにサ
ポートしてもらつてこあわ」

「当事者同士だけだと、考え方固まつてしまつ
のではないかといふ意見もあつて、親の会と一
緒に行っています。講演会の後、同じ場所で、
当事者のグループを作つて。毎一回の居場所は

三時間せむ。四人くらいが参加してこます。ト
ーマを出したり語をつたび、散歩したりするいじ
や語じてもここんだもんじこの雰囲気を大切に
しておわ」

【参加者インタビューアー】

Q 参加したあつかわば。

市役所のひきこもり相談でじいじを知つた。
「わがじもるの前は迷いつづけで、それを繰
り返したくなつ」ところの気持ちがあります(バ
ーチの念に参加して三年半、△さん)

外出だい、とにかく行動しなければと思つ
ていた。市役所での相談で家族会を紹介してわ
らつた(参加して三年、△さん)

親を通じてはるかぜの念につながり、そこか
ら当事者会に。少しおつ外に出で「ハリヒリトー
シ」を高めようと思つた(参加半年の△さん)

したりして人慣れした。サポートでこわ通れるよ
うになつた。自信になつた。あのじいじやむる
のが怖い。いまは楽しい(△さん)
はじめは緊張で声が震えたりしたが、段々と
慣れた。「つながん」ではいろいろな人に会う
じつかだいた。それもじの念に参加していたか
ら△さん(△さん)

Q 同じ懸念をむつ人に伝えたじいじ

「自分の気持ちを大切に」そして、「自分のタ
イミングで」長く苦しい時間がつづくと、人
の声がなかなか入つてこない。そういう無理に外
に出でわらあくじかない(△さん)

支援してられぬじいじにつながるのは早い
方がいいと思つ。専門職に頼ることも必要だと
思つ(△さん)

△さんだけ早く行動した方がいい。わらひ
く、やぐ働くじいじは難しこれど、まあ
は居場所に参加するのもじで設備的じ。せひ
情報を見つけてほしご(△さん)

△さん(△さん)



KHJとちぎベリー会

いじめに悩めるは問題と心おきなく話せる場所として

【世話をさんにお聞きしました】

Q 大切にしてるわいじば。

Q いじめよに悩める仲間として関わるといいで
孤立を防ぐこと。同じ立場のもの同士、自分た
けじゃないという実感をとおして心の癒しと
ゆとりを持つて子と接する力を養むこと。何よ
り、参加しやすいと思つてやうべの雰囲気づく
りを大切にしています。

会は平成十四年に創設、月例会を開催、元氣
になる若者も出て、二年に法人化することで
活動を広げました。月例会、学習講演会、相談、
居場所、就労体験のほか、地域のイベントにも
参加しています。



(学習講演会のようす)

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

また誰でも参加可能な学習講演
会も開催しています。
会も開催しています。
会も開催しています。

KHJとちぎベリー会

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

ホームページ <http://khj-tochigiberry.net/>

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

とちぎ福祉プラザ (栃木県宇都宮市若草 1-10-6)

・学習講演会 6月から翌年2月までの偶数月の月例会の日

ひきこもり・不登校に関する5回シリーズの講演会を実施

・居場所

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

(栃木県宇都宮市元今泉 5-9-7)

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

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

・家族相談・本人相談

会費・参加費 年会費 3,000円

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

居場所【足 利】当事者・家族とも1人 300円

【宇都宮】当事者無料・家族会員 500円

経験者の言葉から気づきが 親が笑顔に、家の中が明るく

【参加者インタビュー】

Q1 参加したきっかけは、
保健センターなどで相談した後、「この会にいた
ひと着いた（△さん）
子どもが小さからず登校に。相談所から困り
果ててこの会に。話せる人を求めて参加した
(田さん)

一人ひとり違つて良いといつて感づいた。いつも
こもった背景もそれだけ違う。子どもが社会に出
ないといけない、働かないといけないという
価値観に親自身がどうわれていることを知つ
た。価値観を押しつけて子どもをひきつからでし
まつた。相手の立場を考えないでいた。今は、
自分が満足できる生き方ができればいいと思
つていて（△さん）
話をすると冷静になれる。みなさん頑張っ
ている姿を見て助けられた（田さん）

Q2 つづけて参加していくのは、

私が変わると娘の反応も変わっていく。講演
者が経験者なので、「その言葉は使わない方が
良い」など、具体的に教えてもらえる。これま
での自分のやり方が間違っていたことに気が
つくのができる（△さん）
普段の生活では話せないひきじゅうのことが
話せるから。子どものためひきじゅう、私自
身が話を聞いてもらひて、仲良くなれるのがう
れしい（田さん）



笑顔とあたたかい家族の空気

【訪問者印象記】

ベリー会に参加されている親御さんは、徹底
して自分の内面を見つめています。一人ひとり
違つて良いと実感すると、心に柔軟性を持てま
す。親御さんが笑顔になるべし、少しすつ家族の
空気が暖かくなっています。カワエイ苺屋さん
の存在も大きく、経験者が親身になって話を聽
いてくれます。

（龍本）

Q4 同じ悩みをもつ家族に伝えた感じ

親が笑顔になると家の中が明るくなつて、子
どもにもハリスに。足りなーといふを探すので
はなく、子どもが良さといふを話すこと。問題
が起きぬことを心配するより、こつでもサポート
やめるように努め最後のかい見出かること
思つ（△さん）



（「カフェ苺屋」でおしゃべり、相談も）

《居場所》

宇都宮の居場所・足利の居場所

「何かお手伝いじゃねえひとはありますか？」

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていらっしゃる。

辛うじきでや居場所に来てくれたことを感じ謝して渡すものもかかでります。誰でも参加できる居場所です。

同じような体験をしてくる人と対話を重ねる

「独りじやなう」とか感じられ、表情も明るくなっています。

「頑張って、疲れなやつて、ひきこもったんだ

と親御さんが気づいて、子供がやかまし気持つたと向き合ふるようになります。

Q 素園園がいいでござがけていらっしゃる。

帽子を被つてマスクをついた若者の心が開いていくのは、寒にうれしい。人前で食事できない人でも、飲み物を飲むところからはじめで、少しすつ食事ができるようになっていきます。人数が多くなるとバラバラにならうとかあります。

るのと、細心の注意を払つようとしています。

「何かお手伝いできることがありますか？」

と、相手の立場で物事を考えられる若者が多いです。また責任感があつて、行動力があるので助かります。居場所を卒業して、就職する人が増えています。就職して何かあっても、いつでも対応であります。

毎回必死になので、あまり成長を感じる人はいませんが、「焦らなくなつたね」「よくやばけたね」と、お手伝いのお母さんから認められるほど、素直にうれしくなります。また田舎にむけられた。

Q つまじめり経験者が運営に携わって

周囲の人の団じはせられたく見えぬかもし

ませんが、01歩でも、001歩でもかまわ

ない、「こんなことがやきたらないな」と思ひながら、少しづつ前に踏み出していくおもつした。

毎回必死になので、あまり成長を感じる人は

いませんが、「焦らなくなつたね」「よくや

ばけたね」と、お手伝いのお母さんから認められるほど、素直にうれしくなります。また田舎にむけられた。

《就労体験場所》

カフエ莓屋

「0.1歩でも、0.01歩でもかまわない」

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていらっしゃる。

「0.1歩でも、0.01歩でもかまわない」と

を演奏するときには緊張します。でも場数を踏む

と、「緊張して

もうこ」と思えるようになります。

初めて接客するときは緊張しますが、経験を重ねていくうちに少しずつ自信がついてきます。

ひきこもりのことで悩む親御さんはいいで

感していきます。



(ミニコンサートも)

十七年前から娘一人が引きこもり始めました。長女は高校卒業後、就職面接で自信を無くした様子でした。次女は通信制高校に通い始め、ある頃から気持ちが途切れたり中退かい、姉に続き同様の自宅生活が始まりました。

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

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

【コラム 家族会に参加して】

経験者の話からの気づき

栃木ベリー会 M. A.

に「アッショード又やらかす所だった」と失敗する前に気づくことが増えて来ます。

親の態度の変化が伝わるのか、彼女達が少し

しつし和らいで来たのが感じられます。長女

は用事で父の運転で外出する時、駄ジャレを呆れ顔で笑ってくれ、次女もたまに本音を聽かせてくれます。

今になつて思えば親が子どもに、自分の価

値観の通りになつて欲しいと思い込んでいたのです。生きていらっしゃる人が就職することが唯一の方法なのだと。「へねばならない」と考えるのをやめると辛い雰囲気が変わります。今は一人一人のやり方で人の役に立てれば失敗を繰り返し、「しまった、またやつちまつた」と氣付くようになります。そのうち

生きていけると思っています。彼女達の人生は自分自身で選択していくことで、親が決めたのではなくこと言ひい。

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

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

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

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



『ひきこもり家族会・居場所マップ in 関東』編集委員会

●企画：KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 KHJ 自分プロジェクト

●編集メンバー（五十音順）

○家族スタッフ

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

遠藤 恭子（ヒューマン・スタジオ）木村 久美子（ヒューマン・スタジオ）

木村 由紀（ヒューマン・スタジオ）

○当事者経験者スタッフ

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

○協働スタッフ

富安 義樹（生きづらわーほりプロジェクト）

○KHJ 本部事務局

上田 理香 森下 徹

●イラスト

Yoc.s

●デザイン

佐藤 祐一

●協力

「社会的」ひきこもり・若者支援近畿交流会

泉 翔 竹内 佑一

●お問い合わせ

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨3-16-12-301

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

ホームページ：<http://www.khj-h.com>

2019年3月 発行

MEMO



MEMO



MEMO





KEIRIN
OO

競輪の補助事業 本冊子は、競輪の補助により作成しました。
2019年発行