令和３年度補正予算 独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業

「多機関と連携したひきこもり支援体制の向上と
情報の相互共有事業」

誰もが孤立しない「多様なつながりづくり」と
「地域づくり（プラットフォームづくり）」の推進を目的とする
市町村のプラットフォームを活用した対話交流会の開催事業

# ひきこもり つながる・かんがえる

# 対話交流会

令和５年３月

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合

# 目次

１．ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会「つなかん」とは …… 3

２．「つなかん」の目的…… 3

３．「つなかん」の場づくりで大切にしていること…… 4

4. 「つなかん 2022」開催実績 …… 8

つなかん in 岐阜 …… 9

つなかん in 沖縄 …… １３

つなかん in 兵庫 …… １５

つなかん in 京都 …… １８

５．「つなかん」アンケート結果から …… ２２

巻末資料

つなかん事前打ち合わせ時の説明資料

アンケート内容

## １.「ひきこもり　つながる・考える対話交流会（つなかん）」とは
## ～“地域で共に支え合う関係”を育む土壌をつくっていこう～

ひきこもる本人とその家族は、地域で孤立しがちです。その理由は、世間体や偏見などにより、ひきこもる本人や家族が声を上げにくく、その結果、地域資源と繋がりにくくなっている状況があること、また、地域により支援制度や体制が異なり、資源が少ない地域では、繋がりたいと思っても出来かねる事情があります。孤立が続いていくことは、長期化の一因になります。

私たちは、地域において、ひきこもりに対する偏見をなくし理解を深めてもらうことで、本人や家族が地域資源と繋がりやすくなること、また、“人と人のつながり”それ自体が社会資源となり、本人や家族が見守られ、時には本人・家族の活動を支えるネットワークが、本人や家族の孤立状態を防ぐ手立てになると考えます。

コロナ禍で、対面での活動が制限され、地域社会での孤立感を深めるなか、今年度の対話交流会は、対面開催を、岐阜・沖縄・兵庫・京都の 4 か所で実施することができました。本人・経験者、家族、支援者や、ひきこもりに関心がある方達が集まり、肩書を脇に置いて、フラットに話し合い、つながる場を創出しました。

対話を通じて、それぞれの立場の思い、考えや価値観に触れ、ひきこもりへの理解が深まることや、各市町村でのプラットフォームづくりの一助として、地域で新たなつながりが生み出されること、また、偏見や排除のない多様な生き方や、生きやすい社会のあり方について考えを深めていく意識啓発を促進してまいります。

## ２.「つなかん」の目的
## ～安心して集まり、語り合い、つながれる場を継続して開いていく～

### １）**ひきこもり本人・経験者**の**社会参加の機会につながる場**を創っていくこと

ひきこもり本人は、人との関係が希薄にならざるを得ません。しかし、フラットに対話する場を通じ、もう一度「人との関係を作り直してみよう」と思える体験の積み重ねが、本人たちの社会参加を後押しします。

そのために「つなかん」では、本人が「私を受けとめてもらった」「私はここにいて良いんだ」、と思える“安心・安全な場”をつくることを大切にしています。もちろん、「つなかん」への参加も、社会参加のひとつの形です。

これまでに、対話交流会に参加した本人・経験者たちが、別のイベントや対話の場に参加し、つながりを広げ、経験を深めている姿を目の当たりにしてきました。人と人の間で安心し、自分の存在を認められたと感じることが、本人たちの次の歩みにつながります。

### ２）**本人・家族・支援者が**話し合う場を通じて、**ひきこもりに理解のある地域づくりを促進**すること

“ひきこもり”について、本人、家族、支援者、地域の方々も、個々様々な考えや想いを持っているとおもいますが、立場の異なる人たちが、それらについて話し合う機

会はあるでしょうか？　千人千色とも表現される“ひきこもり”にまつわる話を、本人・家族・支援者が一堂に会し、本音の想いを分かち合い、共有することで、ひきこもりに理解を示す人たちを地域に増やしていきます。

支援に携わる方々からは、「本人・経験者、ご家族の本音の話が聞けた」「新しい発見や気づきがあった。今後の支援に活かしたい」という声を多く頂き、三者がフラットに対話する場の重要性を物語っています。

### ３）家族の視野が広がるきっかけになること

対話交流会を通じて、家族が、他の家族や支援者の想い・考え・価値観を聞くことは、家族の視野を広げ、本人への接し方や向き合い方を見直すきっかけになります。その結果、本人と家族の関係の変化へとつながっていく可能性が高まります。

同じ苦しみを持つ他の家族のお話しを聞いて、「うちも同じだ」と安心する親御さんもいます。安心感を得られると、いろいろな意見や考えを聞いてみようと思えます。

ひきこもっている時の気持ちや、ひきこもりから出たきっかけ、出てきてからの悩みなど、親御さんが、ひきこもり本人・経験者から教わることがたくさんあります。

### ４）まだ出てこられない本人や家族のために、“いつか行ける場”を開き続けること

本人や家族が対話交流会に興味を持ったとしても、参加しようと思うまでに時間を要することがあります。「行ってみよう！」と思えたその時のために、地域で継続的に「つなかん」が開催されていることが理想です（定期的に開かれていると、より一層参加しやすくなります）。

継続して開催するために、各地域で場づくりを担う「ファシリテーター」※を、実践を通じて育てています。

※ファシリテーター：大切なことを話すための対話を促進する人。対話の場のプログラムデザインや運営などの場づくりをする人。

## ３．「つなかん」の場づくりで大切にしていること
## ～安心・安全と感じる場を目指して～

「つなかん」は、対話を通じた参加者同士の交流の場です。最初に私たちが考える対話について説明します。

対話とは、参加者それぞれの考え・価値観・想いを場に出していき、それらが紡がれ、これまでになかったものが生み出される、または、見過ごされてきたものがもう一度見直される時間です。

私たちは、生きてきた環境や考え方がそれぞれ違うという、多様さがあります。ですから、対話では、みんなで１つの結論や答えを導き出したり、見つけたりする必要はありません（みんなで話しているうちに、自ずと「それだ！」と１つの結論に達することはありますが）。それぞれが個々に、気づきや新しい発見があり、さらには自分の考えに変化があれば、充実した対話の時間になったと言えます。

また対話とは、みんなでつくる時間でもあります。しかしながら、全員が全員、話をしなくても、人の話を聞いて考えるだけでもＯＫです。考えるだけでも、気づきや変化が訪れます。聞いてくれる人がいることで、話をする人は話が出来るのです。対話には、話を

聞く人の存在がとても大切です。

続いて、「つなかん」の場づくりで大切にしていることを３つご紹介いたします。

## １）参加者の安心・安全は、運営スタッフの安心・安全から

「つなかん」を開催するにあたり、事前に打合せをし、準備する時間をしっかり確保します。

**＜事前打ち合わせの一例＞**

**１．チェックイン※**
（名前、所属、今の気持ちを一言、または、つなかんへ期待すること、など）

**２．情報共有**（参加者数、会場の情報、広報先、取材の有無、注意事項など）

**３．ゴールイメージの共有**（下記①参照）

**４．対話のテーマ決め**（つなかんでは、テーマ別に対話を行います）

**５．懸念や不安の共有、それらの解決に向けた話し合い**

**６．チェックアウト※**（話し合いを終えた今の気持ち）

※**チェックイン**とは、打合せに参加する人全員が、必ず最初に一言発することと、それぞれの気持ちや思いを共有することで、話し合いに参加しやくする対話の仕組みです。**チェックアウト**は、話し合いの時間を終え、次に向かうために、気持ちを切り替えたり、整えたりする意味合いがあります。

事前打ち合わせには、運営スタッフが当日の運営に安心・安全に参画するために大切な、３つの意味があります。

**＜事前打ち合わせの３つの意味＞**

**①運営スタッフ同士の意図を合わせる：「私は何を目指すのか」から「私達は何を目指すのか」へ**

事前打ち合わせでは、「つなかん」当日のゴールイメージを話し合います。ゴールイメージは、「会の終了時に参加者が、どんな気持ちや状態になっていたら嬉しいか」「参加者や運営スタッフにとって、どんな時間になったら嬉しいか」などで、運営スタッフの想いが現われます。それらを共有すると、お互いにフォローしやすくなり、運営がスムーズになります。

**②運営スタッフの前提をすり合わせる：「それ聞いてないよ！」から「そういう事情なら、こうしたらいいね」へ**

会場の情報、イベントの広報先、イベントを開催する理由、会運営への考え方、対話への考え方など、お互いが知らない情報が多いほど、当日の運営で齟齬が起きやすくなります。齟齬を少なくするために、お互いが持っている情報を出し合い、言葉の定義の違いなどを丁寧に確認していきます。運営に関する事情やお互いの考えがわかってくると、フォローしやすくなります。

### ③運営スタッフの関係づくり

テーマについて話し合う中で、それぞれが持つ、ひきこもりに対する想い、親への想い、子への想い、家族会への想いなど、様々な想いが共有されていき、また①・②について話されていく中で、お互いの背景や価値観が共有され、運営スタッフ間の関係性が育まれていきます。
運営スタッフ間同士で不安や懸念を共有することで、お互いに助け合おうという気持ちが芽生えてきます。不安など弱みを見せることは、一見怖いことに感じるかもしれませんが、人は誰かの役に立ちたいもの。伝えてもらえると、フォローし合えます。

これまでの場づくりの経験から、運営スタッフ間で①～③が出来ている時ほど、参加者にとっていい場になることが多くありました。安心・安全感を得た運営スタッフの振る舞いが参加者にも影響し、場に安心して居やすくなると考えています。

### ＜テーマはどうやって選ぶの？　いくつ選べるの？　途中で変えられる？　何かあったときは？＞

・前日の打合せで対話テーマを出したテーマオーナーが、
「なぜこのテーマを出したか、このテーマについてみなさんと
対話したいと思った理由や思い」などについて話します。

・参加者は、そこから　関心のあるテーマを選んで対話に加わります。

・対話は２ラウンド実施します。ラウンドごとにテーマを選べます。

・ただしラウンドの途中でもテーマの移動は自由です。

・テーマを変えずに同じテーブルで対話することも自由です。

・対話に加わりたくない場合や、疲れた方のために、見学席も用意されています。自由に移動できます。

・途中で何か困ったことがあったら、全体を見ているファシリテーターが対応します。

＜つなかん in 沖縄開催時の
テーマオーナーによるテーマ紹介＞

## ２）参加者の安心・安全を担保する

まず「つなかん」のイメージを持っていただくために、当日のプログラムからご紹介します。尚、プログラムは、ゴールイメージに近づけるための手段にすぎません。ゴールイメージ次第では、プログラムを変えて実施することもあります。

**＜つなかんプログラム一例＞**

１．**はじめに**：ご挨拶、流れの説明、注意事項など

２．**チェックイン**：会場のみんなが簡単に知り合えるための時間

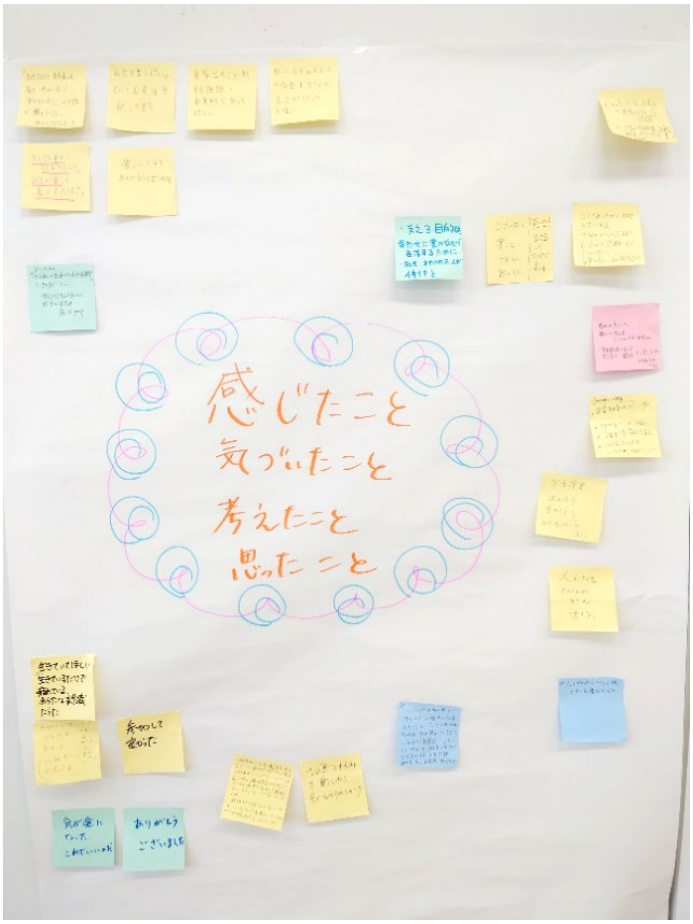
３．**テーマ説明**：各テーマの説明

４．**テーマ別対話その１＆その２**：
テーマに分かれて対話。途中で、対話するテーマの変更は可能

５．**全体共有**：各テーマで話されたことを全体に発表

６．**ふりかえり**：
個人で感想を付箋に書き出し、全員で共有できるよう模造紙に貼る

７．**終わりに**：終わりのご挨拶、事務連絡




＜つなかん in 岐阜 終了後の模造紙＞

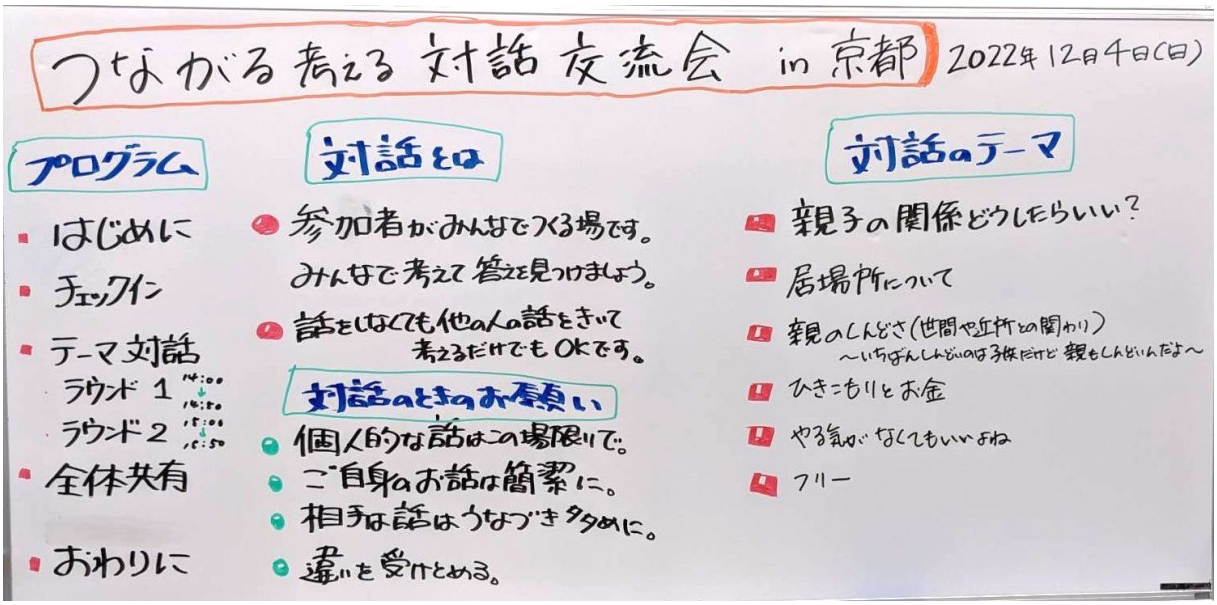
参加者は、対話に触れたことがない人も大勢います。そのような方達に、どうしたら対話交流会と銘打った場で、安心・安全を感じてもらえるのか。私たちの経験から、４つの工夫をご紹介します。

## ＜場を安心安全にする４つの工夫＞

### ①対話の時のお願い

参加者みんなが同じ約束を共有していることは、場の安心感につながります。「つなかん」では３つの約束を、「対話の時のお願い」として、対話の前に説明しています。

１．個人的な話はこの場限りで…安心・安全の時間であるために
２．ご自身のお話は簡潔に　　…いろいろな方が話せるように
　　（みんなでつくる時間）
３．相手の話は“うなずき”多めで
　　…反応してもらえると話しやすくなります
４．違いを受け止める　　…批判する気持ちを持たない




＜つなかん in 京都のホワイトボードより＞

### ②見学席・休憩室の用意

自分の居心地の良さを大切にできる環境は、その人の安全を担保します。
対話の時間は話さなくてもいいですよ、というご案内とともに、話したくないけれど他の人の話を聞きたい人のために見学席（会場内）を用意します。また、疲れてしまった人のために休憩室（会場の外）を用意することもあります。両方とも、出入り自由です（つなかん自体が出入り自由な場です）。

### ③お茶・お菓子の用意（コロナ禍のため、現在は実施していない）

新しい人との交流は緊張感や疲れを伴うものです。そんな時に、ちょっとしたお菓子や飲み物があると、緊張感がほぐれ、リラックスして話し合いに臨めます。時には、手作りのお菓子が並び、参加者同士の会話の糸口になることも。

④撮影のルール

昨今、携帯電話で写真を撮り、手軽に SNS などに掲載出来るようになりました。しかし、参加者の中には、勇気を出してご参加される方もいらっしゃり、SNS などに自分の写真が掲載されるのを避けたい方もいますので、参加者へは撮影しないようお願いをしています。
一方で新聞などの取材が入る場合があります。その際は、正面や横顔の撮影は禁止し、後ろ姿のみの撮影をお願いしています。ただし後ろ姿も撮影されたくない方もいらっしゃるので、必ず確認しています。

このような工夫＝“やり方”も大切なのですが、**この“やり方”を支えるのは、関係スタッフの“あり方”です。**スタッフの“おもてなし”や“心配り”が、安心・安全の場に寄与します。笑顔でお出迎えし挨拶をする、不安そうな参加者や佇んでいる参加者がいたら声をかける、想定外のことが起こっても柔軟に対応する等、参加者の居心地の良さを大切にするあり方で接してみてください。

## 3）次回のためにふりかえる

「つなかん」だけでなく、場を開くと、「もっと〇〇したら良かった」という思いに駆られることがよくあります。一方で、運営スタッフや参加者の声を聞いていくと、良かった面も見えてきます。

KPT というふりかえりの手法があります。

Keep:良かったこと、Problem:改善したいこと、そして Try:次回チャレンジしたいことを、しっかりふりかえることで、つなかん運営スタッフは、次のつなかんへの準備をしてきました。それが、運営スタッフの安心・安全を高めていきます。

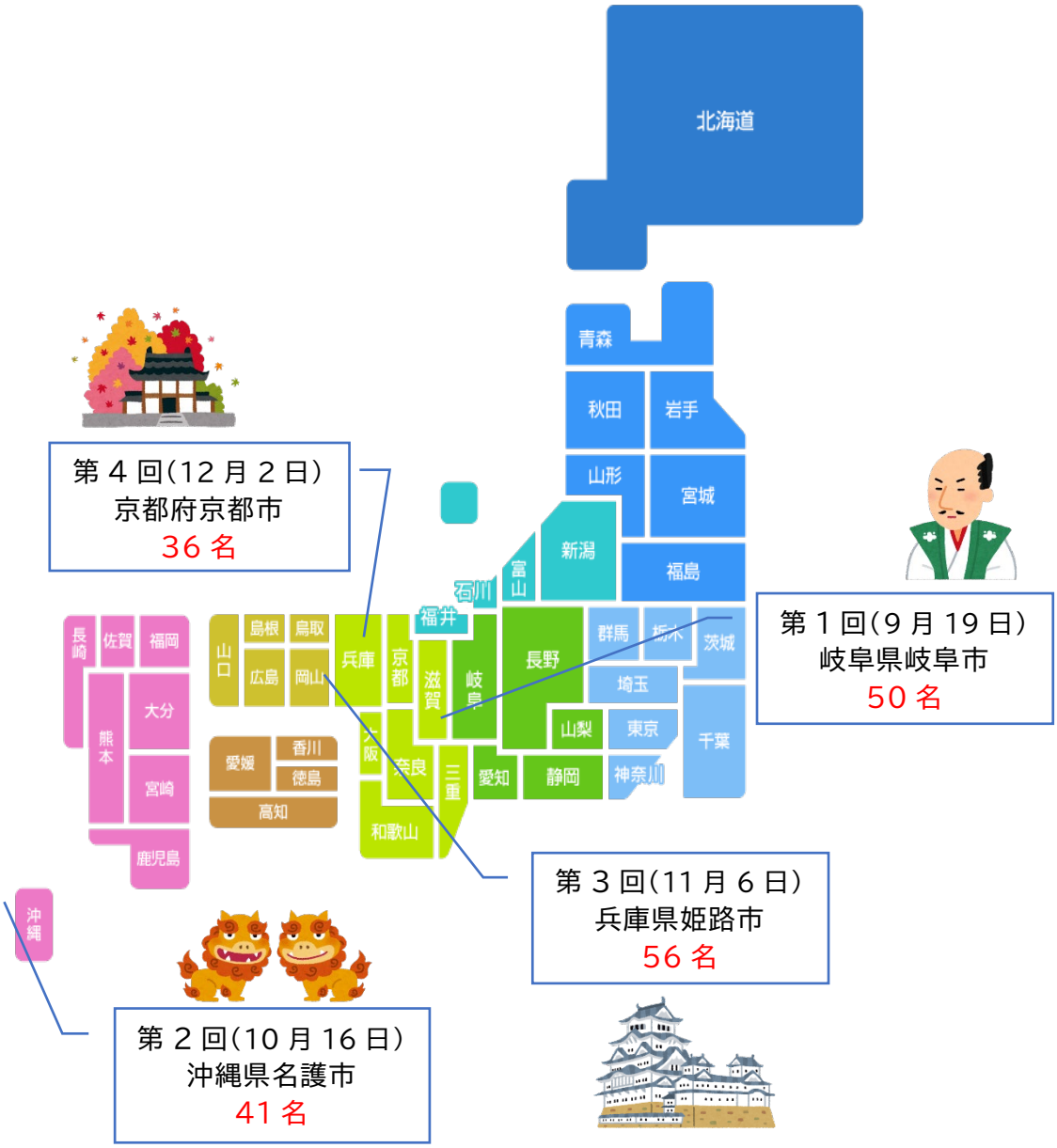
ぜひ、ふりかえりをして、より良い場づくりの素材を集め、安心・安全な「つなかん」の場を目指しましょう。

# 4.「つなかん 2022」開催実績

**2022 年度は、全国 4 地域で開催されました。**

**「つなかん参加者」のべ人数：183 名**

**（本人・経験者　36名　家族　74名　支援者・一般　73名）**



## 【つなかん in 岐阜】

開催日時：2022 年 9 月 19 日

開催場所：ワークプラザ岐阜

共催：KHJ 岐阜ドレミファの会

後援：岐阜市

参加者：50名

当事者・経験者：　5 名

家族　　：18 名

支援者・一般　：27 名

《対話テーマ》

●どんな言葉が欲しい、かけたい？
●信じてもらえない、だれにわかってほしい？
●つながる一歩
●あなたから見える世界　生きづらさを教えて
●私が感じる「おいしい、楽しい、うれしい瞬間（とき）」

＜つなかん in 岐阜　関係者集合写真＞

## つなかん in 岐阜を終えて

KHJ 岐阜ドレミファの会　　篠田みゆきさん

### ＜家族の声を届けたい、実情を知ってもらいたい＞

つなかん開催にあたって、周辺自治体を回ったけれど、反応が薄かったこともあり、家族会の知名度が低いことを感じました。
ドレミファの会は新しい家族会ですが、自分たちが何に困っていてどんな支援や仕組みを必要としているか、発信してまいりました。また、家族会のメンバー同士の関係性を大切に、仲が良ければ、プラスのイメージも未来の希望とともに伝わっていきます。

社会の皆さんに理解してもらうことが何よりも大切だと思っています。つなかんの模様は、中日新聞、岐阜新聞にも載せてもらうことができました。行政・民間の受け皿も少なく、声を伝えても、全く振り向いてもらえなかった時代を思い返すと「ようやく」と感じています。
KHJ とともに、社会的理解を求めるためにつながっていきたいと思います。

### ＜行政、地域の理解とプラットフォームづくりへ＞

家族本人が、地域社会に声をあげやすい雰囲気を、行政・有識者・支援者と一緒につくっていくために、今回の「つなかん」は課題の根っこを整理することができて良かったと思います。

高齢化社会でダブルケアの世帯が増加しています。つなかんにも多くの議員のみなさんに参加いただき、耳を傾けていただけました。今後も議員のみなさんと一緒に市長に要望書を出していきたいと思います。
ひきこもっている本人がどのように生きていくか？ひきこもりだけに優しい社会ではなく、さまざまな生きづらさを抱えている本人家族の受け皿を創っていかないと、なかなか SOS の声は上げられない。

8050 世帯のケアマネさんは、お母さんのケアは知っているけれど、ひきこもりの人のケアは知らないです。どこに繋げるのか整理が必要です。家族にはまったなしの危機感もあります。理解者や応援者を増やしていくために伝え続けていく責任があります。

### ＜岐阜市との連携～令和５年４月「ひきこもり相談室」開設＞

県会議員、市会議員にむけて、ひきこもり、８０５０問題の勉強会を開き、議会質問をそれぞれして頂きました。複数の新聞社にも掲載いただき社会啓発活動の一端を担って頂きました。それを受けて岐阜市には要望書提出の検討をしていると伝えています。ＫＨＪ加入によって厚労省の動きも早くつかめ、全国家族会の皆さんとの交流ができました。

なお、今年度から、岐阜市に、全年齢の本人家族を対象とした「ひきこもり相談室」が開設されました。市長から民生児童委員にも理解を求め、行政と地域と民間団体、家族会が話し合いを持てる、プラットフォームづくり（協議会発足）に向けて前進しました。顔の見える連携、互いに話し合いができる状況になってきたことが何よりの一歩です。

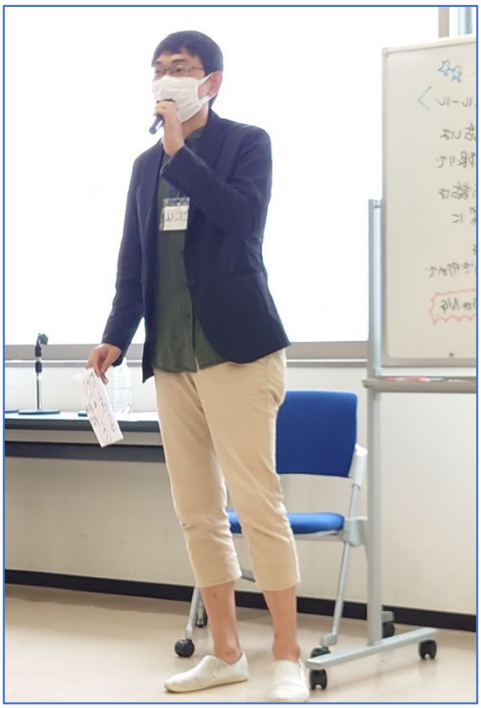
## つなかん in 岐阜　本人・家族の生の声

### ＜家族ファシリテーターの声＞

8050、親亡き後。今日明日は大丈夫でも、何年かしたらどうなるだろうという不安はぬぐえない。本人が生きていけるような方法は既存の制度では難しい。「ひきこもり」に特化した支援制度が必要だと考えている。
親が去り、本人はさらに周囲との関係が途切れ、孤立していく。いつ来るかわからない、せっぱつまった状況は、まった無しと考える。

行政が何とか、具体的な伴走型支援、訪問支援、アウトリーチ、本人家族に寄り添える人材育成をしてほしい。

縦割りでない、世帯まるごとの支援制度、仕組みづくりが必要です。つなかんは、家族の心情理解の一歩となったと思います。



### ＜当事者ファシリテーターの声＞

今後やってみたいテーマ：
**「戻す以外の支援ってどんなのがあるんやろか」**

一人参加はハードルが高い。ここで傷つけられる体験をするんじゃないかなど考えると参加しづらいのかもしれない。安心安全を、感じられるような。仲間と思いを共有できると心強い。

当事者の世界を見よう知ろうとしている方が来てくれている。だから伝えていきたい。違う考え方をしてる人も OK な場が必要。身体障害持っても、不自由に感じないことがあるのは社会が整理されているからである。

ひきこもりを問題化してしまって話しづらいときもあるので、こころのなかを気軽に話してもらうテーブル（テーマ）を創りたい。

## メディア掲載

【つなかん in 岐阜】《中日新聞 9 月 20 日掲載記事》

（第3種郵便物認可）

# 「できないこと 責めない社会に」

### 岐阜 ひきこもり家族ら対話交流会

ひきこもりの当事者や家族、支援者らの対話交流会が十九日、岐阜市鶴舞町のワークプラザ岐阜で開かれた。約五十人が参加し、自身の経験や悩みなどを話し合った。（立石智保）

NPO法人「KHJ全国ひきこもり家族会連合会」（東京）の主催。当事者や家族、支援者らがつながるきっかけにと、全国で開催しており、県内では初めて開いた。

参加者は「どんな言葉をかけたい？」「つながる一歩」「生きづらさを教えて」など五つのテーマごとにグループに分かれて意見交換。ひきこもりの息子と会話ができないという父親は「たわいもない会話から始めたいが、どうしていいか分からない」と悩みを打ち明けた。

ほかに参加者からは「ありのままを認めてもらえると一番頑張れる」「できないことを責めない社会にしたい」「学校が軍隊みたい。合わせようとしたが、できなかった」などの声が上がった。

ひきこもりは「甘え」などといった偏見も根強い。岐阜市を拠点に活動する家族会「ドレミファの会」で事務局を務める篠田金男さん(六)は「声を吸い上げて発信することは啓発にもつながる。実態調査や社会啓発を進めるよう、行政にも働きかけていきたい」と話した。

ひきこもりの対話交流会で話し合う参加者＝岐阜市鶴舞町のワークプラザ岐阜で

【つなかん in 岐阜】《岐阜新聞 9 月 25 日記事》

# ひきこもり 悩み語る

## 岐阜市 当事者、支援者ら交流会

### 「欲しい言葉」「生きづらさ」テーマ

KHJ全国ひきこもり家族会連合会主催、岐阜ドレミファの会（岐阜市）共催で、岐阜では初めて開いた。80代の親と50代の子が孤立する「8050問題」を20年以上取材しているジャーナリストで同連合会広報担当理事の池上正樹さんも出席した。

参加者は「欲しい言葉」「生きづらさ」など五つのテーマに分かれ、互いに自己紹介しながら意見交換。いじめや不登校がひきこもりの一因になることから学校の在り方を再考すべきとの意見が出た。差異を許容する社会の必要性、当事者への支援のつなげ方なども話し合われた。

ひきこもりつながる・かんがえる対話交流会が岐阜市鶴舞町のワークプラザ岐阜で開かれた。ひきこもり当事者や家族、支援者ら県内外の約50人が参加し現在の悩みや支援策について語り合った。（大堀瑠美）

池上正樹さん（中央）を交えひきこもり支援策の意見交換をする参加者＝岐阜市鶴舞町、ワークプラザ岐阜

### 岐阜高島屋「開店45周年祭」

## 【つなかん in 沖縄】

開催日時：2022 年10月 16 日

開催場所：大北公民館

共催：不登校・ひきこもりを考える会
（名護地域家族会）

後援：
名護市
KHJ 沖縄支部てぃんさぐぬ花の会
特定非営利活動法人ウヤギー沖縄

参加者：41名

当事者・経験者：　5 名

家族　　：20名

支援者・一般　：16名

《対話テーマ》

●人を頼ることができるようになるには
●自分を大事にする
●生きる力
●親子の不仲について
●まったりする部屋

＜つなかん in 沖縄　関係者集合写真＞

## つなかん in 沖縄　体験レポート

親川久巳さん（KHJ 名護親の会）

・つなかん自体を体験するのが初めてで最初は何をどうすればいいかも分からなかった

・普段から悩んでいる親御さんのお話を聞いている中で解決策を探していたが、つなかんを体験して、色々な取り組みを知ることができた

＜サイレントミングルで自己紹介中＞

・当事者の方が言われていた「ゆっくりしてもいい」「無理に行動しなくてもいい」という言葉が印象的で、当事者が安心できることがまず第一だと思った

・つなかんは様々な地域や環境の方も参加する場なので、普段自分たちだけでは気づけないことなども話し合える、よい機会だと感じた

・これからも「責めない」「比較しない」「諦めない」の気持ちで活動を続けたい

＜テーブル毎に話し合い内容を発表＞

## 【つなかん in 兵庫】

開催日時：2022 年11月 6 日

開催場所：アクリエひめじ

共催：
NPO 法人陽だまりの家
NPO 法人ピアサポート ひまわりの家
NPO 法人百生一輝
NPO 法人神戸オレンジの会
認定 NPO 法人コムサロン 21

参加者：56名

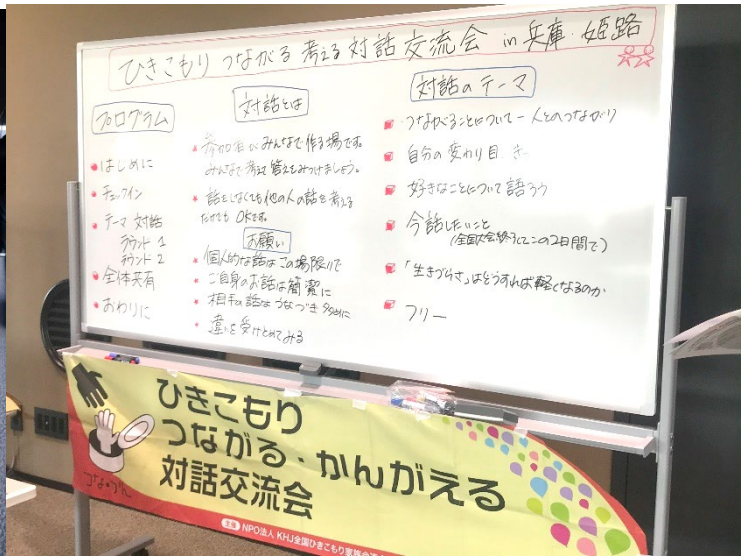
当事者・経験者：18名

家族　　：20名

支援者・一般　：18名

《対話テーマ》

●つながることについて、人とのつながり
●自分の変わり目、きっかけ
●好きなことについて語ろう
●今話したいこと（全国大会を終えて、2 日間で）
●「生きづらさ」はどうすれば、軽くなるのか（アイディアを話し合おう）




**＜つなかん in 兵庫　関係者集合写真＞**

「みんぐる」　互いに紙を見せ合って自己紹介をし合う

全体で各テーブルでの対話の内容をシェア

## つなかん in 兵庫　体験レポート

認定特定非営利活動法人 コムサロン 21　谷口慎一郎さん

つなかん in 兵庫、初めての経験でした。
対話を通して、当事者同士で力をもらい合っているところが素晴らしいと感じました。
また、家族の方は、当事者の方と話をする機会が得られたのもよかったと思います。
普段は、自分の子ども以外に、当事者と接する機会はなかなか無いと思うので、親御さんにとっても貴重な機会になったのではないかと思います。

自分は、支援者の立場で参加しましたが、空気を乱さないよう、支援色が出ないように、あまりしゃべらないようにしています。当事者の方は、どういう気持ち、どういう考えなのか、そのまま耳を傾けることができたことは、とても新鮮な時間でした。支援者の気配を消して、話しやすいひとりの人間として、かかわることを大切にしました。

### ＜つなかん兵庫を経て、3 月に姫路でもつなかんを開催＞

兵庫のつなかんに参加した事業所のメンバーと、当事者の方が、翌月に開催された京都のつなかんにも参加されました。
それがきっかけとなって、「当事者同士で話す場がやっぱりほしいね、やりたいよね」という話が持ち上がり、3 月に姫路市からの「ひきこもり支援推進事業」として、「つなかん in 姫路コムサロン」を実施することができました。
最初は、普段、話ができて、安心できる当事者の方たちと、クローズで行いました。とても充実した時間になりました。「当事者同士でつなかんを継続してみよう」という話も出ています。

つなかんを今後、展開していくにあたって、たとえば、当事者の方が自分のタイミングで行こう・・・と思ったときに、定期的にやっているっていうことが大切だとおもいます。「いつか、行きたいな・・・」と、それがひとつの目標になったりもします。出会ってみたいな、誰かと話してみたいなと。家からひきこもっている状態からでも、少しずつ、つながる人たちが増えていってほしいなと思います。

### ＜失敗してもいい場所に＞

初めて何かを体験するときに、失敗していい場所ってなかなか無いと感じていて、失敗してもいい場所を用意したいと思っています。ここだったら失敗していいし、自分に合わなかったら、また違うところもある。
「居場所（ぷちたぷち）」だったり、「サポートステーション」だったり、本人にとって安心して使えるということ、選択肢があるということ。理解者が開く安心安全が大切だと思っています。
「つなかん」も、そのひとつ。社会とつながる場。うまく話せなくても、大丈夫だよと伝えています。

働くこと、違うことで、社会とつながる、途中、うまくいかないことがあっても大丈夫。
そういう安心安全を大切に、これからも、つなかんを続けていけたらいいと思います。

## 【つなかん in 京都】

開催日時：2022 年12月2日

開催場所：京都テルサ

協力：
京都いっぽの会
特定非営利活動法人
若者と家族のライフプランを考える会

参加者：36名

当事者・経験者：　8名

家族　　：16名

支援者・一般　：12名

《対話テーマ》

●親子の関係どうしたらいい？
●居場所について
●親のしんどさ（世間や近所との関わり）
～いちばんしんどいのは子どもだけど、親もしんどいんだよ～
●ひきこもりとお金
●やる気がなくてもいいよね

＜つなかん in 京都　関係者集合写真＞

## つなかん in 京都　の様子

対話から感じること、考えること、気づいたヒラメキを文字や図にして具体化する

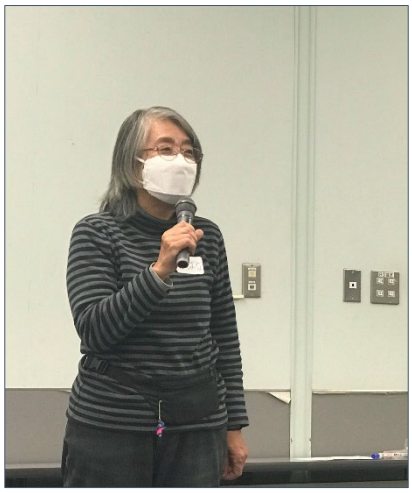
IMG_8527.HEIC

**＜つなかん京都　アンケートの声＞**

・テーマがあることで、参加しやすく話しやすい場になった。
・「分かち合い」ができたこと、色々な話を伺うことができた。
・父親の本音などもとても参考になった。
・家族のしんどさ、悩み、葛藤など本音が聴けてとても良かった。
・機会があれば、「また参加したい」と思える交流会だった。
・様々な立場の方との交流は、すばらしいことだと思う。今後も続けて欲しい。
・相談できる場所に「つながる」ことが出来てよかった。
・初参加だったが、また関西地区でも開催してほしい。

## つなかん in 京都を終えて

NPO 法人大阪虹の会　日花睦子さん



### ＜がんじがらめな自分から始まった＞

私は大阪虹の会に入会してから、他の家族や本人の声に助けられてきました。最初は「答えを見つけたい」一心でした。
「どこかに、なぜひきこもっているかの答えがあるはず」
「誰かが、どうしたらひきこもりが終わるか教えてくれるはず」
「ひきこもりを脱出した人の例には、ヒントがあるはず」
「わたしの何が悪いのかがわかるはず」
でも、答えはありませんでした。

そのときの気持ちは、「わたしがあかんかったねん、お母ちゃん失格や」という自分へのだめ出しと、「わたしががんばらな！」「家族でなんとかせな！」というがんじがらめな自分でした。

でも家族会に入って、ある講演会での「ひきこもりは、そんなに悪いことですか？」というある精神保健福祉士の問いかけにハッとしました。これまで、私は果たして、「ひきこもっている子の母として、誇りをもって生きてきただろうか」と自問自答を繰り返していました。

世間の「普通」という呪縛から、「本人を何とかせなあかん」と息子を追い詰めていなかっただろうかと。そこからまたダメ出しがグルグルと回っていきました。

### ＜ただ話を聞いてくれる場所と仲間を得て＞

もうひとつ、「親は親であることを降りられない・・・」という言葉も、グルグルと私の中を駆け巡っています。同時に「自分だけで抱えてるんは絶対しんどい」という叫びもあります。

自分のことより子どものこと。自分は脇に置いて突っ走ってきた年月。でも、親だって、親である前にひとりの「人間」。自分の話をしていいと思えなかった私でしたが、家族会ではじめて、自分の話をただ聞いてくれる場所と仲間を得ることができました。それが家族の居場所「虹サロン」でした。

「虹サロン」で、初めて自分自身のつらさを話すことができたとき、「ほんとうにしんどかったんだなぁ、辛かったんだなぁ」とやっと解放された気がしました。親が楽になってもいいんだな、と思いました。親が楽になるってこういうことなんだと。親自身が、自分のしんどさを話す場所、なんでも話せる仲間の存在と出会ったことで、「子どもにとっても自分は大事なお母ちゃんなんや」「自分を大事にしていいんだ」という気づきを得ることができました。「一生懸命生きてたらいいんや」って胸を張って生きていく誇りも生まれました。

それからは、ひきこもっている本人や家族が、これ以上、傷つかないために、どうやって地域の理解を得ていけばいいかを考え始めました。家族会では、家族の思いを伝える場として講演会を開催したり、当事者や家族の居場所に参加し始めました。

また、シンポジウムなどでも自分の体験を話したりしてきました。なかには、自分の親子の話が掲載された新聞記事を握って参加された８０代のご両親もいました。

## ＜互いの信頼とつながりが力になる＞

これまで、家族会でも居場所でも、ひきこもった本人家族の経験を活かした「ピアサポーター」の力を活用してきました。

経験者同士だから支え合えること、わかり合えること、伝え合えること。ピアサポーターの強みを知ってもらい、今年度から、和泉市では、行政と連携してピアサポーターによる家族相談が始まることになりました。市の広報誌にも５ページに渡って「ひきこもり」のことが出ます。また、プラットフォーム会議の場に家族会として参加の機会を得ること、１自治体だけではなく、広域連携をよびかける動きも始めています。

京都つなかんに参加してよかったことはたくさんありますが、近畿ネットワークでのつながりを増やしていくなかで、次は、いろんな人の力を借りて、信頼できる人、信頼できる相談支援機関を増やしていくことだと思っています。
手をつなげる人と手をつなごうと思っています。

## ＜親亡き後の不安は、もちろんあるけれど･･･暮らしが成り立つ支援を＞

家族会では、親亡き後の不安は切っても切り離せません。「子どもが暮らしていけるんかな？」「ずっと子どもを養い続けなければ？」「子どもの健康保険料、誰が払うの？」「始末しても始末しても、生活が苦しい」「わたしの老後、こんな筈じゃなかった」「本人を責めている？」などの言葉がグルグルと回ります。けれど、家族だけで何とかせなあかんではなく、ちゃんと暮らしが成り立つ支援、社会保障を願っていい、言い続けたいと思っています。

何かが変わるかもしれない、何かが生まれるかもしれない。今度、これしよう、あれしようって、楽しめること、喜べること、そんなちっちゃな幸せを、みんなと一緒に、わくわくしながら探したいと思います。

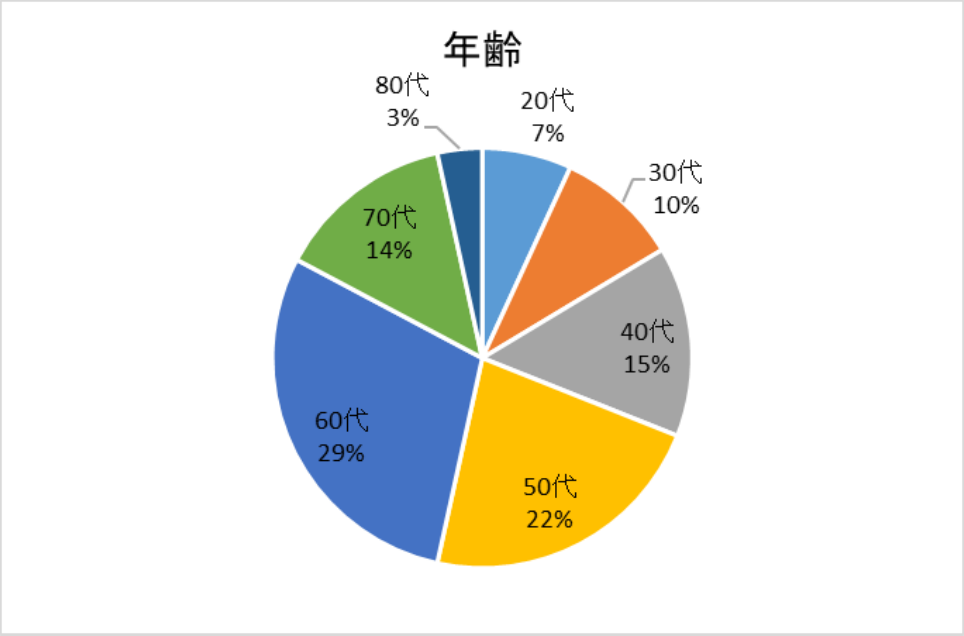
虹サロンの風景。お茶やお菓子を持ち寄り、他愛ない話に花が咲く

KHJ ジャーナルたびだち 103 号より

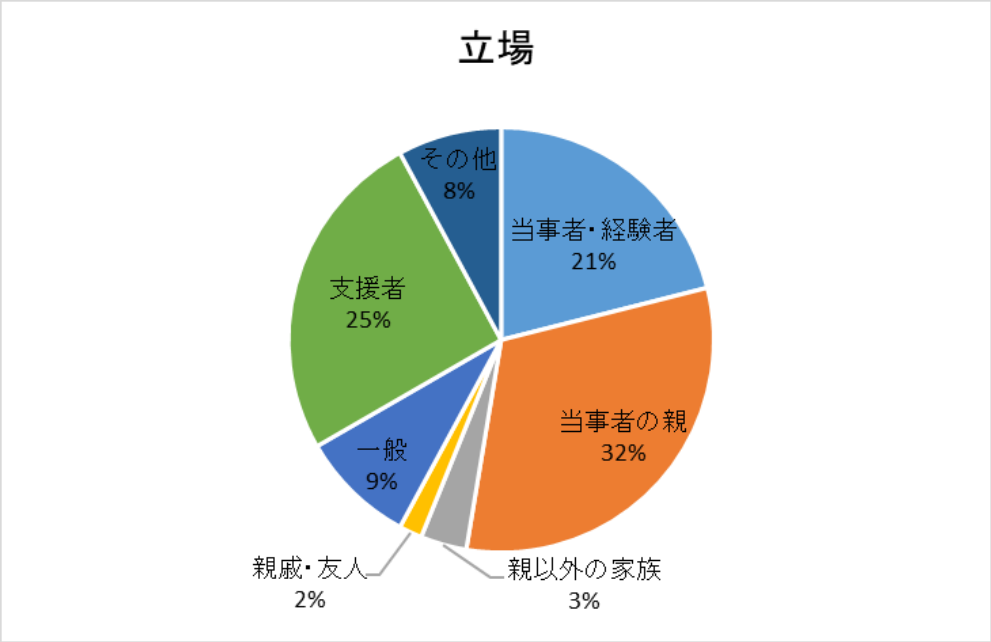
## 5．「つなかん」アンケート結果から

全 4 回の開催で、合計 116 名の方々にアンケート回答をいただいた。

**【基本情報】**

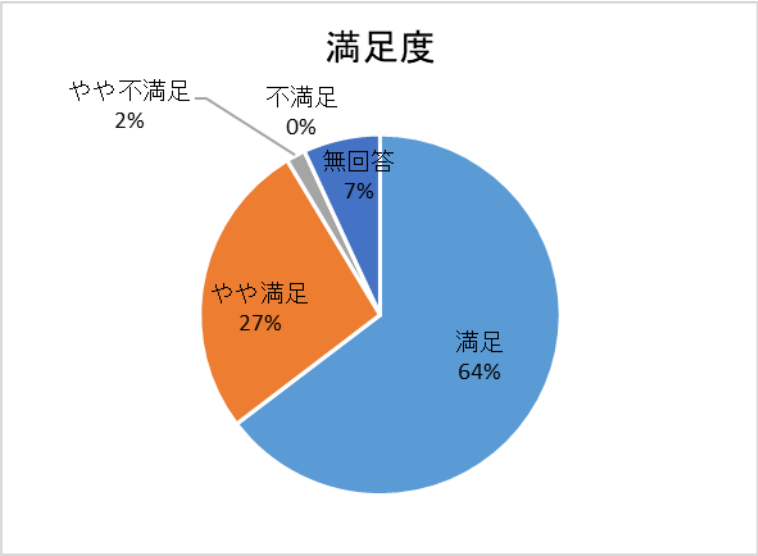


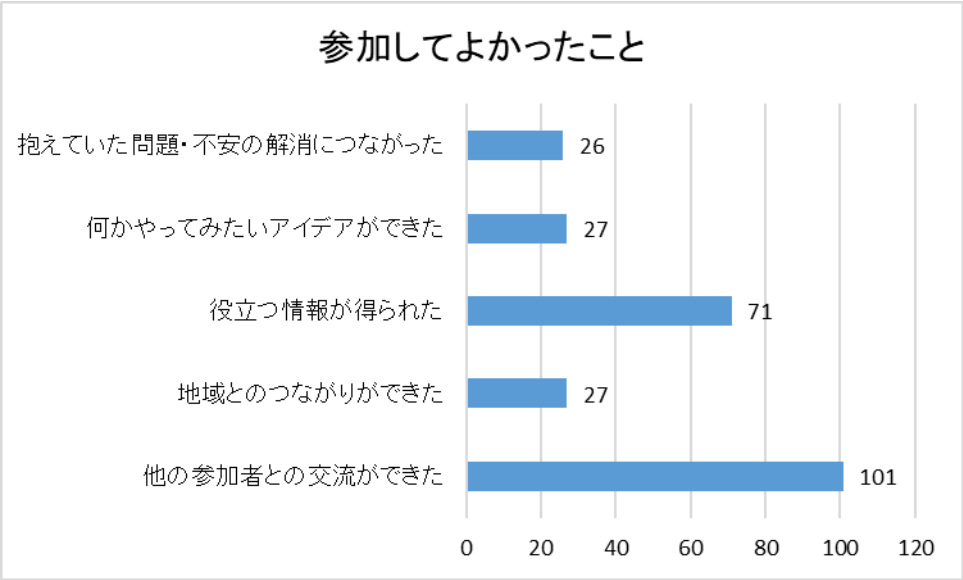

・家族会団体の主催ということもあり、参加年齢層は 50 代以上が全体の約 7 割を占める結果となった。




・過去の開催時と比較し、支援者の参加が顕著に増えた。
対話交流会を通して、当事者の声を聴き、支援現場に活かしたいと考える支援者が増えたことを表している。

## 【満足度/よかった点】




《（よかったこと）自由記述》

・情報知識（本やネット）だけであったが、現実・現状の声や思いを聴き勉強になり、今後の取組みに役立てる事が出来ると思った

・明確な答えのない問題であることを再認識できた。自分の気持ちを分かってもらえて、うれしかった。

・近所の人には言えないことをいっぱいしゃべった

・話の流れに沿って話したいことが話せた。遠慮して聞くことに偏ることが多いので、今日はそれだけ安心できていたのだと思う。

・自身の思い込み（つながる事）について考える機会になった。

【運営面への感想（自由記述）】

・参加者が話したくなる空間でとても良かったです。
・メンバーの交替は良かった。
・もっと時間がほしいくらい皆さんの話を聞きたかったです
・会場にもよりますが、リラックスできるBGMあっても良いかもと思いました。
・テーマがあらかじめ決まっているので話しやすく、ありがたかったです。
・メンバーチェンジせず同じメンバーで議論を深めるのもよいような気がします。
・広報活動をもっとたくさんの人々に届くようにしていただきたいです。

【ひきこもり支援や家族会に対する要望（自由記述）】

・支援する会がある事をもっと積極的にPRしてほしい。
・会の存在が多くの人に広がり、今日の会ができたことが何よりの成果だと思いました。
・今日のような対話交流会がもっと増えたらと思います
・ひきこもり当事者をさらに巻き込んだ形のイベントがあれば良いと思いました。
・若い人同士のひきこもり会のようなものを作ってほしい。
・居心地のいい居場所がもっと増えることを願います
・親と当事者が対話できるKHJの特異なナナメの関係が機能する場が増えたらと思う。

【相談窓口及び相談員へ望むこと（自由記述）】

・社会福祉協議会、まちづくり支援などと共同し意見交換しながら、みんなの居場所をつくりたい
・分野にわかれない相談体制（重層的支援）
・つながる事の難しさを痛感しました。気軽に相談ができる社会を望みます。
・伴走型支援、訪問支援の出来る人材育成をお願いします。
・就労ありきの支援ではなく、生きていくことへの支援に変えて下さるとありがたいです。
・行政の方がつなかんに参加されたらいいのにと思いました
・当事者の研究と同時に親の心の研究もお願いします。優しく対応してほしいです。

## アンケート全体の考察

・支援者の参加が多かったため、「当事者の声を聴けてよかった」とのコメントが多数
・当事者や当事者家族は、関係性のない人だからこそ話せる安心感を得られていた
・「役立つ情報を得られた」との回答も多く、有意義な場を提供できたと確信した
・「また開催してほしい」との要望も多く、様々な立場の方が一緒に参加する交流会はどの地域でも求められていると実感した。

## 巻末資料

《参考：事前打ち合わせ時の説明資料》

# ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会 について

## ○ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会（以下略称「つな・かん」）の説明

「つな・かん」対話交流会は、特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会が主催します。
全体進行に関しては、KHJ 本部のファシリテーターが担当します。
開催地域の関係者は、各テーブルの担当ファシリテーターとして参加していただきます。

## ○対話交流会の流れ

**1. 前日ミーティング**

つなかんは前日のミーティングから始まっています。
関係者が前日の午後に集まり、どんな会にしたいか話し合います。
・どんな場にしたいか？
・対話テーマのアイディア出し⇒決定
・プログラム確定
・テーマオーナー（メイン、サブ）決定※この 2 名が各テーブルの担当ファシリテーター
・当日の役割分担
※ミーティング終了後、任意参加で食事会を行うと、より一体感を増すのでおススメ

**2. 当日午前中ミーティング**

最低でも 3 時間前位には集合し、最終確認と会場設営を行いましょう。

◆会場設営
・各テーマ＋フリーの島を作る（6～10 人位座れるように）
・各テーブルの上に模造紙を置く
・カラーマジックペン、付箋を置く
・サイレントミングル用の紙を置く※受付で渡しても OK
・テーマオーナーがテーマ内容を書いた札を用意する
・感想を貼る模造紙を用意し、壁に貼る
※中央に「感じたこと　気づいたこと　考えたこと　思ったこと」と記入
・受付準備をする
※事前申込者表、当日受付用の用紙、おつりのお金、領収書、名札用シール、配布資料等
※物販や閲覧コーナーを作る場合もあり

◆プログラム最終確認

・前日決めた流れで問題ないか確認

・テーマ内容の変更がないか確認

・挨拶の順番や代表者名を確認

**3. 当日午後本番**

※以下、対話交流会のプログラム参照

**4. 振り返り会**

※参加人数の確認、当日の様子や運営についてよかったことや改善点を話し合う

**5. 会場撤収**

・会場内の原状回復

・本部より送った荷物を段ボール箱にまとめて返送手配を行う

## ○対話交流会の目的・目標

・参加者（当事者、家族、支援者、一般）が対話を通し、お互いを理解する

・人とつながることで何かを始める（対話交流会の継続など）

## ○グランドルール

| | | |
|---|---|---|
| 個人的な話はこの場限り | → | 安心安全の時間になるため |
| ご自身の話は簡潔に | → | いろんな方が話せるように |
| 相手の話はうなずき多めに | → | 反応してもらうと話しやすくなる |
| 違いを受けとめてみる | → | 批判する気持ちを持たない |

## ○対話交流会のプログラム

1. オープニング

メインファシリテーターが進行

・全体としての流れ、目的、目標を伝える

・グランドルールの説明

2. チェックイン

・サイレントミングル

※A4 用紙に、呼ばれたい名前・どちらから来たか・好きなこと（興味のあること・はまっていること） を事前に記入して準備しておく

①案内とともに立ち上がる

②目が合った二人が向きあい、軽く会釈

③お互いの書いてあるものを黙読

④会釈して別れる

⑤別な人と②～④を繰り返す

3. テーマ発表

各テーマオーナー（テーブルファシリテーター）が、テーマの発表とテーマにした理由を話す

4. テーブル移動

自分が参加したいテーマのテーブルへ移動して着席

5. テーマ対話（ラウンド1）

・テーマに沿って5～6人（人数が多い場合は 10 人位）のテーブルで対話をする

※1 回のラウンドは 40～60 分

※トーキングオブジェクト（毛糸の玉など）を用意した場合は、話す人が持って話す

※時間中テーブルを自由に動いてもいい

6. 全体共有（ラウンド1）

各テーブルで話されたことを発表する（ファシリテーターまたは参加者）

7. 休憩及びテーブル移動

※別のテーマで話したい場合は移動。同じテーマを希望する際は移動しない。

8. テーマ対話（ラウンド2）

9. 全体共有（ラウンド2）

10. クロージング

主催者、共催、協力団体の代表が挨拶

11. フリータイム

感想や気づきを付箋に書き、壁に貼ってある模造紙に貼る

**〇ファシリテーターの役割と注意事項**

・目的・目標を認識する
・参加者が主体（自然に、自発的になるように）
・参加者の関係性（安心、安全、対等）
・感情や価値観を大切にして関係性を作る、批判しない
（お互いの価値観は違うことが前提）
・共感を持って聞き、相手の気持ちを理解する
・参加者の感情や自分の感情を感じ取る
（参加者の感情を引き出す。感情を言葉にする手伝いをする）
・ファシリテーターも参加者と対等な立場
・ファシリテーターはいるだけで影響を与えている（自分を消す）
・お互いに理解することが目的
（正しい意見を求めたり、結論を出すものでもない。助言しない。ただ聴く）
・評価や判断をしない（みんながどうしたいか、場に問う）

令和３年度（補正予算）独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

# ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会　アンケート

本日は、対話交流会にご参加いただき、誠にありがとうございました。
対話交流会（つなかん）を通じて、地域で新しいつながりの場を生み出し、継続していくために、みなさまの声を今後の参考にさせていただきます。ご協力をよろしくお願いいたします。

**１．本日の対話交流会に参加された方は？**

１）年齢　a.10 代　b.20 代　c.30 代　d.40 代　e.50 代　f.60 代　g.70 代　h.80 代

２）参加された方の立場について（どれか一つを選択してください）

a.ひきこもり当事者（経験者）　b.ひきこもり当事者の親　c.親以外のご家族（　　）
d.親戚・友人　e.一般　f.支援者（所属：　　）　g.その他（　　）

**２．本日の「つなかん対話交流会」に、参加してみてどうでしたか？（４択）**

a.満足　b.やや満足　c.やや不満足　d.不満足

**３．参加して良かった点（いくつでも）チェックしてください。（複数回答）**

□他の参加者との交流ができた

□地域とのつながりができた

□役立つ情報が得られた

□何かやってみたいアイデアができた

□抱えていた問題・不安の解消につながった

□その他　（下記によかった点を自由にお書きください）

（　　）

**４．運営面での感想、改善点などがありましたら自由にお書きください。**

（　　）

**５．その他、ひきこもり支援、家族会に対する要望など、ご自由にお書きください。**

（　　）

**６．行政の福祉政策担当窓口・福祉相談窓口、社会福祉協議会・ひきこもり支援センター等相談窓口及び**
**相談員へ望むことがあれば、自由にお書きください。**

（　　）

（記入欄が足りない場合は裏面もご利用ください）　ご協力ありがとうございました。

**特定非営利活動法人　KHJ 全国ひきこもり家族会連合会　本部事務局　taiwa@khj-h.com**
170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-16-12-301　TEL：03-5944-5250　FAX：03-5944-5290

令和３年度補正予算 独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業

**「多機関と連携したひきこもり支援体制の向上と情報の相互共有事業」**

# ひきこもり つながる・かんがえる 対話交流会

事業報告書

令和５年３月発行

＜問い合わせ先＞

**特定非営利活動法人　KHJ全国ひきこもり家族会連合会**
**本部事務局**
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨３－１６－１２－３０１
電話：03-5944-5250FAX：03-5944-5290
info@khj-h.com
ホームページ：http://www.khj-h.com