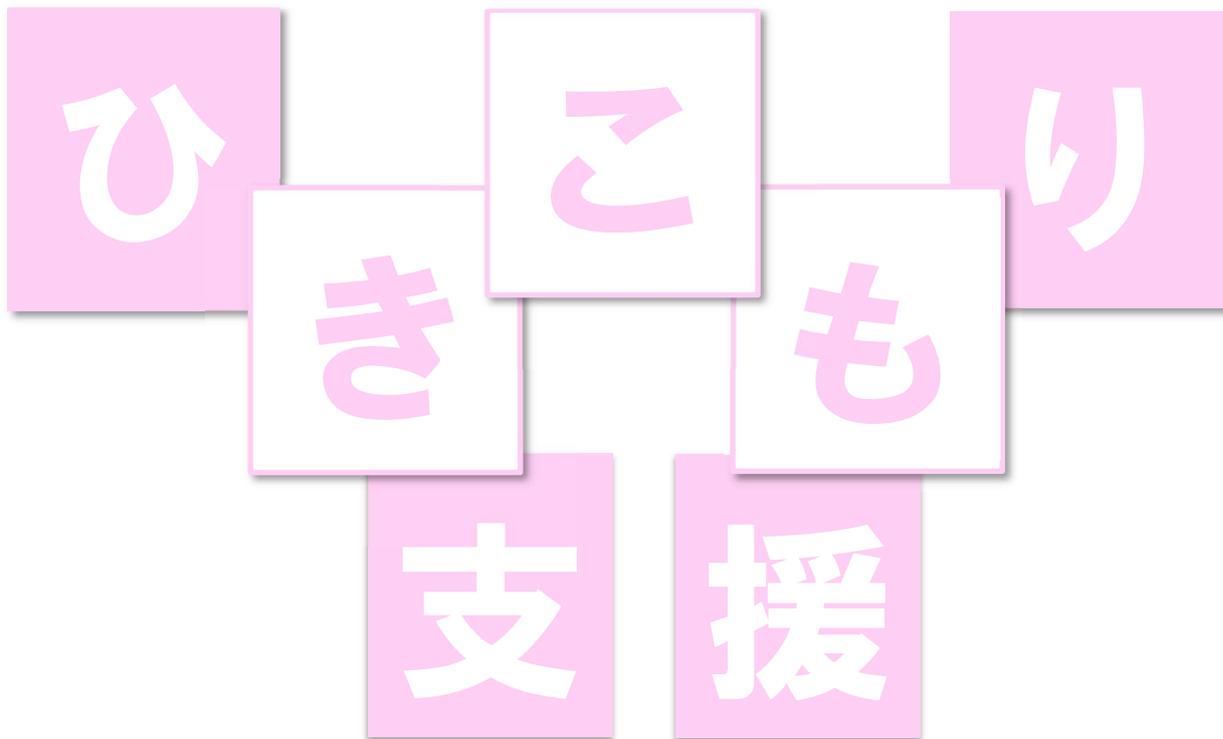


～「頼れるひと・場所・地域づくり」を考える～



フォーラム

令和5年 **7月26日**(水)
2023年 13:30~15:30



社会福祉法人長野県社会福祉協議会

日 程 表

時 間	内 容
13:30	開 会・あいさつ
13:35 (60分)	<p>◆講演</p> <p>『頼りたいときに頼れる地域の実現のために』</p> <p>講師：大空 幸星 氏 NPO 法人あなたのいばしょ理事長</p>
14:35 (55分)	<p>◆トーク・セッション</p> <p>『私の記憶・私の気持ち、私たちの理解』</p> <p><登壇者></p> <p>中村 杏子 氏 飯島町健康福祉課 保健福祉総合調整幹</p> <p>草深 将雄 氏 hanpo 当事者によるフリーペーパー発行団体</p> <p>元島 生 氏 NPO 法人 場作りネット</p> <p>大空 幸星 氏 (再掲)</p> <p style="text-align: right;">※場内フリートークを含む</p> <p><コーディネーター> 長野県社会福祉協議会</p>
15:30	終 了

講師紹介



大空 幸星（おおぞらこうき）氏

経歴等

大空 幸星 氏:NPO あなたのいばしょ理事長

令和 2 年 3 月、「信頼できる人に確実にアクセスできる社会の実現」と「望まない孤独の根絶」を目的にチャット相談窓口をおこなう NPO あなたのいばしょを設立。令和 4 年末までに約 50 万件の相談に対応する。

その他、孤独対策、自殺対策等をテーマに活動。2020 年 12 月に「総合的な孤独対策の実現に関する提言」を政府・与野党に提出、翌年 2 月、孤独・孤立対策担当大臣が設置される。

内閣官房孤独・孤立の実態把握に関する研究会構成員、こども家庭庁こども家庭審議会こどもの居場所部会委員、東京都こども未来会議委員などを務める。

著書に「望まない孤独(扶桑社新書)」「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由—あなたのいばしょは、必ずあるから(河出書房新社)」

『頼りたいときに頼れる地域の実現のために』

講師：大空 幸星 氏

NPO 法人 あなたのいばしょ 理事長

トーク・セッション

『私の記憶・私の気持ち、私たちの理解』

登壇者

中村 杏子 氏 飯島町健康福祉課 保健福祉総合調整幹

草深 将雄 氏 hanpo 当事者によるフリーペーパー発行団体

元島 生 氏 NPO 法人 場作りネット

大空 幸星 氏 (再掲)

※場内フリートークを含む

コーディネーター 長野県社会福祉協議会

登壇者紹介

中村 杏子 氏
飯島町 健康福祉課
保健福祉総合調整幹



経歴等

昭和 57(1982)飯島町役場に保健師として入職、令和 2 年度から本職

公衆衛生を担う行政保健師として健康福祉医療分野を一通り経験し現在に至る。

現在はひきこもり支援推進事業・重層的支援体制整備への準備事業担当。

保健師の役割は時代に寄り添い、未来を見つめ、「みる・つなぐ・うごかす」こととあって活動中。

草深 将雄 氏
hanpo 当事者によるフリーペーパー
発行団体
長野県生まれ、長野市在住



経歴等

小学 4 年生からいじめを理由に不登校になる。

2 年ほど外との交流をほとんどせずにひきこもり状態で過ごし、しばらくしてからフリースクールや中間教室などを利用しながら生存する。その後、何度か激しい浮き沈みをしながら高校・大学へ進学し卒業するも、まっとうな働き方がわからず、フリーターになる。

自分の育ったフリースクールを運営していたアウトドアスクールに就職し辞めたのちに、自身の経験や出会ってきた仲間たちの思いや、つらい経験をして生きてきた仲間たちを繋ぎたくて hanpo を立ち上げ、県内のそこかしこで生きづらい話をしたりしています。

元島 生 氏
NPO 法人場作りネット
熊本県出身
長野県上田市別所温泉在住 4 児の父

経歴等

日本福祉大学卒業後、父母会運営の学童保育所専任職員、引きこもり支援等を経て 2011 年富山県高岡市に「コミュニティハウスひとのま」という、誰でも来られる一軒家を開設。不登校のみならず困り事を持つ人で日夜溢れかえり 24 時間 365 日開けっ放しの、駆け込み寺となり、各種メディアで話題となる。

24 時間 365 日のフリーダイヤルの伴走支援事業「よりそいホットライン(厚生労働省)」SNS 自殺防止相談事業など各種相談事業を受託、現在まで運営。

現在は長野県上田市にて、ワンコインで誰でも泊まれる宿(やどかりハウス)や、街中に助かる場を作る(のきした)など、街を社会的インフラにするための場作りに取り組んでいる。

- P8. 長野県における今後のひきこもり支援のあり方についての取りまとめ
- P9. ひきこもり支援実践研究会の紹介
- P11. 飯島町「つなぐ相談」、「お助隊」の案内
- P13. hanpo の紹介
- P16. 令和4年度ひきこもり支援フォーラムダイジェスト版
- P24. 孤立・孤独対策推進法の概要

長野県における今後のひきこもり支援のあり方【概要】①

検討会の趣旨

県内のひきこもり支援の取組状況には圏域ごと差があり、居場所などの社会資源も不足していること、コロナ禍による社会的孤立が深刻化していること等の状況を踏まえ、ひきこもり支援に係る現状や課題を共有し、支援者が共通の方向性を目指しながら、ひきこもり支援を一層推進するため、本県において目指すべきひきこもり支援のあり方及び取組の方向性について検討することを目的に開催。

本県のひきこもり支援の現状

- 本県でひきこもりの状態にある方の総数は2,290人。そのうち、男性が72.9%、年齢は40歳代(28.5%)、50歳代(22.9%)の順に多く、ひきこもりの期間は10年以上が40.1%を占めている。
⇒ **ひきこもりの方の高齢化、長期化**
- 相談窓口設置市町村は73(94.8%) そのうち60(77.9%)は窓口について周知を実施。「市町村プラットフォーム(連携の場)」設置市町村は30(39.0%)
- ひきこもり支援人材育成のための研修を行っている市町村は7市町村、ひきこもりに関する周知啓発を行っている市町村は38市町村
⇒ **市町村ごと取組に温度差**
- 市町村において今後必要な支援策として「専門人材の確保・育成」「居場所づくり」「市町村内での相談窓口設置」「就労先確保」の順に多い。
⇒ **ひきこもり支援に係る社会資源が不足**

県のこれまでの取組

健康福祉、県民文化、産業労働の各部と教育委員会の連携により多面的に施策を実施してきた。

相談支援連携構築	<ul style="list-style-type: none"> ・ひきこもり支援センターにおける相談 ・「伴走コーディネーター」配置 ・子ども・若者サポートネット事業
不登校等支援	<ul style="list-style-type: none"> ・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー配置 ・生活困窮家庭の子どもの学習・生活支援
居場所確保	<ul style="list-style-type: none"> ・生活困窮者の「絆」再生事業 ・信州こどもカフェ設置事業
経済的自立支援	<ul style="list-style-type: none"> ・就労準備支援事業 ・就職困難者のための無料職業紹介事業

本県のひきこもり支援の課題

ひきこもりやひきこもり支援に対する共通理解

ひきこもりを自己責任でなく社会の課題ととらえ、それぞれの人の生き方と尊厳を尊重しながら、共通認識をもって支援する必要がある

利用しやすい相談窓口設置とその周知

相談窓口がわからない方や、ひきこもりについて、相談をためらう方がいる。相談しても適切な対応を受けられない場合がある。

本人・家族に継続的に寄り添う支援体制

福祉、保健、医療、教育等の分野や関係機関の連携による、ライフステージを通じた継続的支援ができる体制が構築されていない。

社会参加へ向けた居場所等の設置

居場所に対する理解が足りない。また、県内には居場所が少なく、本人に合った居場所が選択できるよう多様な居場所を増やすことが必要。

家族支援に対する理解と支援の場

支援の第一段階である家族支援に対する重要性の認識が不十分。孤立している家族もいるが、「家族会」など支援・交流の場は不足。

支援人材の育成

支援者が不足。支援の見立てができる力を養う実践的な研修も含めた人材育成の機会も不足している。スーパーバイザー的な人材も必要。

ひきこもりに対する理解促進・普及啓発

行政が中心となり、当事者・家族のメッセージなどひきこもりへの理解を深めるための発信を、様々な手段を使って行うことが必要

長野県における今後のひきこもり支援のあり方【概要】②

目指す姿 基本的な考え方

➢ 現状と課題を踏まえ、今後の「目指す姿」と、その実現に向け踏まえるべき支援の「基本的な考え方」を整理

多様性を認め、地域で支え合う共生社会の実現

誰もがそれぞれの違いを認め、尊重しながら、当事者や家族の抱える生きづらさや課題を「自分事」としてとらえ、支え合う社会をつくる

基本的な考え方1：本人の意思と選択を前提とした、各人の状況に応じた支援

本人の考えを知ることにも努め、個人の尊厳や意思を尊重しながら「その人らしい生き方を支える」ことを念頭に置いて支援する



基本的な考え方2：家族も含めて、「つながり続ける」伴走型の支援

支援者が家族・本人支援から社会参加までの支援の全体像を理解し、学童期から高齢期まで連携し寄り添いながらつながり続ける



具体的な取組

県内でひきこもり支援にかかわるすべての団体、個人等が、基本的な方向性を共有しながら、連携して次の取組を進め、県内全域で、ひきこもり支援の充実と、「多様性を認め、支え合う地域共生社会」の実現を目指す

取組イメージ



「普及啓発」「相談窓口設置と周知」の2つの柱をもとに、「社会参加の場づくり」「人材育成」等の取組を行うことで、本人・家族の支援向上と支えあう共生社会の実現を目指す

● 県民への普及啓発・情報発信

当事者等のメッセージやひきこもりに対する知識や情報を多様な手段で発信し、当事者・家族を温かく見守り、「自分事」として互いに支えあう地域づくりに向けた機運を醸成していく

● 利用しやすい相談窓口の設置と明確化(周知)の推進

全市町村に相談窓口設置を進め、連絡先等と「ひきこもりは相談していい悩み」であることを広く周知するほか、SNS等の活用や広域での連携により当事者等が安心して利用できる環境を作る

● 家族支援の充実と推進

支援者が家族支援の重要性を理解し、民生委員など地域をよく知る支援者への周知により、孤立している家族が安心して相談につながる環境を整備するとともに、家族の支援の場づくりを推進する

● 本人・家族に継続的につながる伴走的支援体制の構築

市町村を中心に、関係機関が連携し、地域の支援資源の把握を行うとともに、家族・本人支援から社会参加までの各段階と、学童期から高齢期に至る伴走的支援を行うための体制を構築

● 多様な社会参加の場づくりの推進

「居場所」の重要性やひきこもり支援の理解を促進し、ひきこもり支援の理解者・実践者を増やし、居場所の設置推進や中間的就労の受け入れなど、多様な社会参加の場づくりを進める

● 支援人材の育成推進

支援者すべてが共通の理解をもって適切な支援ができるよう、県ひきこもり支援センターにおいて多職種に対する基礎的な研修の実施や、支援者への後方支援を行う

R4.3 「長野県における今後のひきこもり支援のあり方」
2つの柱と4つの取り組みが公表される！！

①社会参加の場づくり推進	②伴奏的支援体制の構築	③家族支援の充実と推進	④支援人材の育成推進
--------------	-------------	-------------	------------

「多様性を認め、地域で支え合う共生社会の実現」

I 県民への普及啓発	II 利用しやすい相談窓口の設置と周知
------------	---------------------



ひきこもり実践研究会
長野県あんしん未来創造センターにおける
「居場所づくりプロジェクト」
2022.6 スタート

(1) 本人や家族から学ぶ勉強会

支援者が、オンラインなども活用しながら当事者や家族の話を直接聞き、ひきこもりの理解と、当事者の視点から必要とされる支援や居場所づくりについて学ぶ。

(2) 居場所に関する情報共有、福祉教育

各圏域の支援状況を共有すると共に、さらなる支援向上に向け、地域住民に対する理解を促し、居場所やあたたかなまなざしを育むための地域学習を行う。



2022 実践研究会テーマ

- ・当事者たちの思い と 支援者の方々に求められる要素
- ・何が「居場所」になりえるのか？



第1回

本人や家族から学ぶ勉強会
～気持ちの理解～

第2回

本人や家族に必要な社会資源とは？
～社会資源提供の在り方～

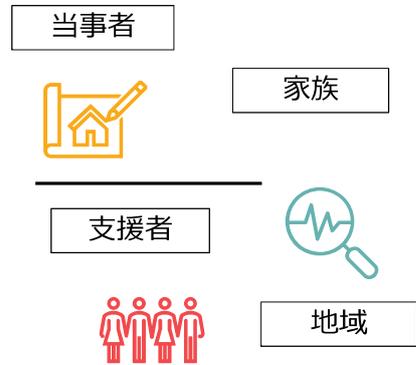
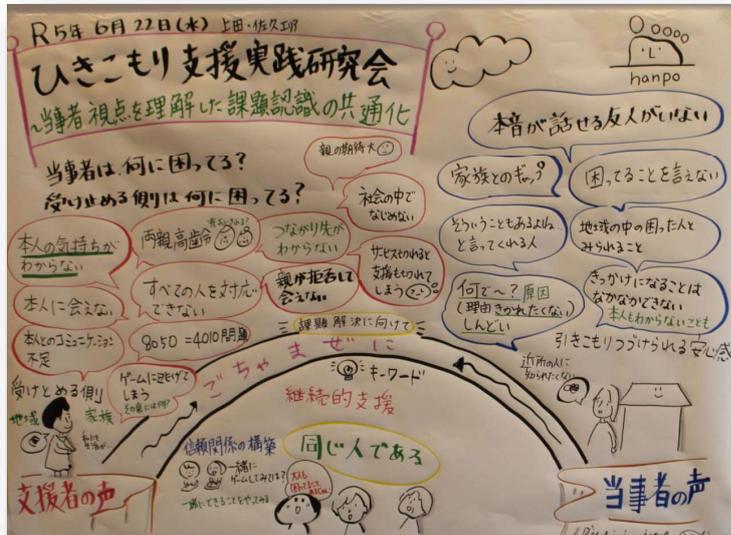
第3回

社会資源を
見える化する
～実践編～

県内10圏域（県福祉事務所設置圏域）で実施

2023 第1回 実践研究会テーマ

- ・当事者は何に困っているのか？ 受け止める側は何に困っているのか？
- ・誰が 何に 困っている をその人の立場・視点で考えてみよう



6.14	南信エリア	駒ヶ根総合文化センター	30名
6.21	東信エリア	サントミュージゼ	36名
6.28	中信エリア	豊科交流文化芸術センター	59名
7.05	北信エリア	県立長野図書館	42名

みんなで考える

ひきこもり実践研究会が目指すもの 気づきを共有 研究して実践につなげる



みんなで対話



2023年7月26日

ひきこもりフォーラムの開催

大空 幸星 (おおぞらこうき) 氏
NPO法人あなたのいばしょ理事長
「頼れる人・場所・地域づくり」を考える

2023年10月頃

第2回 研究会開催予告

「家族支援」を考える
家族に伴走？ 継続的支援って？
家族の物語から学ぶ

2024年2月頃

第3回 研究会開催予告

「資源マップ活用術」
地域の特性を活かす
住民の理解促進

中学校・高校生年代の保護者の皆様へ

「つなぐ相談」をご利用ください。

※「つなぐ相談」は、中学生や中学卒業後の保護者や子どもの困りごとの相談窓口です。
小さな心配ごと、気になること等どうぞお気軽にご利用ください。

専門スタッフが、一人一人のお悩みに寄り添い、
お話をお聴きします。
相談内容により、その人に合った相談場所、
居場所や医療、利用できる制度などの紹介、
橋渡しなどをします。

この頃なんとなく様子が心配
朝起きられない
子どもとのコミュニケーションに困っている
生活の事・からだの事
高校に行き渋る、不登校になるかも
メンタルの不調(食欲がない・元気ない・眠れない)
手洗いが止まらない
ゲーム依存・スマホ依存かもしれない

飯島町教育委員会 こども室

☎ 0265-86-6711(こども室直通)
(指導主事・こども室保健師・家庭相談員)

- ♪ 高校訪問(顔の見える関係づくり)
- ♪ 生徒向けつなぐ相談カード配布
- ♪ 個別相談(保護者・子ども)
- ♪ 他機関とのコーディネート
(どこに相談したらいいかわからない)

飯島町社会福祉協議会

地域福祉係 ☎ 0265-86-5511
(福祉活動専門員)

- ☆ 子どもの学習・生活支援事業
- ☆ ひきこもり支援
- ☆ 個別相談
- ☆ 食糧・就労支援

飯島町役場 健康福祉課 ☎ 0265-86-3111(代表)

保健医療係(内線190)
(保健師・管理栄養士)

- ◎ ころとからだの健康相談
- ◎ 精神保健相談
- ◎ 心理カウンセラーによるころとの相談
- ◎ 定例相談(毎月第2・第4火曜日午前中)

地域福祉係(内線180)
(保健師・ひきこもり担当)

- ◎ 福祉一般
- ◎ ひきこもり支援・サポーター派遣
- ◎ 障がい者福祉
- ◎ 生活困窮相談

◎ 家族と精神科医とのワークショップ

小さな悩みごとでも
声をかけてください

秘密は
守ります

『飯島版お助隊』を みんなで作えよう



2月23日(木)、飯島町文化館で『飯島版お助隊をみんなで作えよう』を開催しました。「飯島町の地域づくりに興味のある方など誰でもご参加ください。」「地域で美瑛したいことのある方々の参加大歓迎」の呼びかけに、さまざまな年代・分野の団体や組織、個人の皆さん約70名が集い、お互いの気持ちを持ち寄り、理解し合い、つながりを深め一歩踏み出すきっかけの時間を過ごしました。

健康福祉課 地域福祉係

第1部 午後1時～3時20分

飯島町の状況を知ってもらうための
「ほんとはんとクイズ」



飯島にある活動や人々が知り合う会。飯島町のいいところを考えるための一番最初の会。皆さんが主体です。「まじいいいじま」を目指しましょう。



飯島町長
下平 一



フアシリテーター
松井 芳昭さん
(元地域おこし協力隊)

- ☆今日のこの会が安心な場になるための2つのお約束
- ①上手に言えなくても気にせず話そう
 - ②ネガティブなことは言わない・考えないようにしましょう！
- ☆参加者との一致点・共通点・共通ポイントを探しましょう！

活動発表

新田ささえ合いの会 事務局 折山 誠さん

令和4年10月始動、お互いさまの仕組みを創ろうと仲間・自治会と何度も話し合い、新田地域の方を対象に、会員・賛助会員を募集し小さく始めたところ、同じような活動が町内に広がるいいと思う。

飯島クリエイティブ企画室 代表 保美 姫華さん

飯島町への思いを持った30代の4名の女性を中心とした地域課題の解決や町内の困りごと・お悩みのサポートに取り組む団体。メンバーの強みを生かした町おこし、子どもに関する事を企画し取り組んでいく予定。

こども食堂アムール 代表 中原 望美さん

「子どもの第3の居場所を創りたい」を目標し活動を始め3年目。今はメイクアウトを月1回開催、畑アムールを開拓。ボランティアの仲間、募金、企業や農家・個人からの寄付・のごちそうなどの助けをもらい活動中。

飯島町子育てサークル ママ☆ほけっと 代表 山口 朝香さん

お子さんを連れ親が気兼ねなく参加できるイベントを企画、引き継いできた活動が今、存続の危機に直面している。「このサークルがある飯島に住んでよかった」と思っていた経験からも存続したいと頑張中。

4つのお助け(自助・互助・共助・公助)が一堂に会しました

発言・メッセージ・展示・音声・販売など、さまざまなカタチで参加がありました。

自助	互助	共助	公助
子ども食堂アムール	のどが賞・ひなどり奨学金・病児病後児保育	飯島町社会福祉協議会	飯島町役場(行政)
飯島町子育てサークルママまほけっと	漬物製造販売 若葉の会	長野県社会福祉協議会	
居場所系フリースクールティイク	本郷地区宮農組合おもちゃや	飯島町社会福祉協議会	
たまりばProject	NABI(ウールレター)	まいさほ上伊那	
いじまBaseコミュニティカフェ 喫茶もあい	いいじまクリエイティブ企画室	飯田子ども若者サポートステーション	
多世代が学ぶシェアスペース 桜咲代	未来子ケット	地域活動支援センターやすらぎ	
南駒里山クラブ	IBC英語クラブ	B型作業所ごまぐさ園	
ヘル友会	外国人に対する通訳案内	A型作業所 和(なごみ)	
新田ささえ合いの会	農工商福祉連携事業製品「酒発」	A型作業所 ところ	
居場所	FAM+(ファミプラス)		
糸くぐるま	生活支援 スキルを持った人材の派遣		
朗読奉仕 声の輪グループ	多世代交流の企画		
民生児童委員会	みんなの保育縁 かえる縁		
各種サポート活動	詩吟の会		
ボランティアセンター登録団体・個人	日本舞踊すみれ会		
思いを持った個人参加の皆さん	健康づくりを主としたコミュニティの場		

(順不同・敬称略)

第2部 3時20分～4時



交流の時間

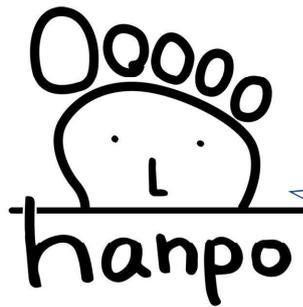
大ホール・ホワイエでフリータイム。“共感ポイント”で目指す方と話ししたり名刺やアドレス交換をしたり、にぎやかな雰囲気「場」でした。みんなが生き生きとしました。

アンケートから ～参加した10代～80代の皆さんの声～

- ・老若男女いろいろな方いろいろな活動を町のため皆さんのために取り組まれていることがわかってよかったです。
- ・多くの互助共助にかかわる団体がありそれが小さくても地道に活動していることは素晴らしい、地域の力強さを感じ、出来ることから一歩ずつ協力できることからやることか大切か。
- ・自分自身でできることに関わっていききたい。
- ・若い人・女性が増えている姿に感動、飯島の未来は安心です。
- ・交流会で色々な団体の方々とお話しできた。コラボできよう。
- ・交流会で情報交換できてよかった。
- ・楽しかった。元気になった。わくわくした。活動を和れてよかった。

事務局から

想定以上の反響をいただき、皆さんの熱量に外の寒さを忘れる時間でした。これをきっかけに、令和時代の「新しいお互いさま」の地域づくり「飯島版お助隊」をみんなで作ってカタチにしていきたいと思います。多くの取り組みの情報の集約・発信、コーディネート等の形づくりはこれからです。4つの助け(自助・互助・共助・公助)が繋がりに地域を共に創っていきたいものです。



・hanpoってなに？
っていう紹介

ナガノの
いきづらさをつなげる
フリーペーパー & SNS
hanpo

hanpoでいう マイノリティ とは
不登校やひきこもり・学校や家庭の問題だけではなく、
発達障害、身体障害、内部障害、LGBTQ、国籍、様々な事情
…etc

これらに当てはまらなくても、暮らしていて感じる様々な、
人に伝えにくく理解されにくい生きづらさのことを指す。

当事者同士をつなりたい
孤立していてほしくないから

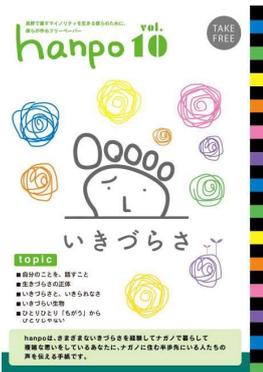
当事者の声をとどけたい
ぼくらの声を
正しく活かしてほしいから



当事者の経験をつないでいきたい

ぼくらの生きていた時間は
価値があったから。

いきづらさを知りたい
今自分たちの周り
にあるいきづらさを知ることで、
自分たちの
生き方を考えたい。



フリーペーパーの発行

県の後援をもらって
不定期で発行しています。

- ・僕らが居心地のいいところの目印に。
- ・学校や病院、公共の場所に置いてことで、いきづらさを知ってほしい。
- ・なりきれないひとへ届けたい
- ・あと、無料で届けたいのでネ

SNS

- ・ **note**
- ・ **Twitter**
- ・ **Discord**
- ・ **Instagram**
- ・ **Facebook**
- ・ **Anchor**
- & more



イベントなど

オルタナティブ文化祭



おしゃべり折込会

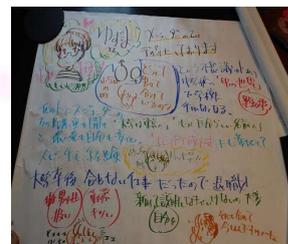


・ hanpoの窓(オンライン)

ひきこもり支援実践研究会



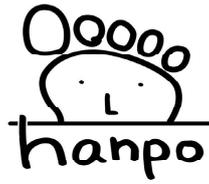
いきづらさ勉強会



地域のイベントや
講演会とか
親の会とかで
お話ししたり
してます

コンナコト
シテマス





「hanpo」の詳しい情報や過去のバックナンバーは
HPに記載されています。
Instagramからも最新情報を発信しています。
どちらもQRコードから閲覧できます。
← ホームページ / Instagram →

またご意見ご感想、挿絵、イラスト、
記事をかいてくれる方を募集しています。
興味のある方はご連絡ください。



HANPO_NAGANO

ひきこもり支援フォーラム その人らしい生き方を 応援するために

ダイジェスト

令和4年(2022年)7月28日(木)開催
長野市若里市民文化ホール



令和4年3月、長野県における今後のひきこもり支援のあり方についての取りまとめが公表されました。これを踏まえ、今後の支援においては、ひきこもりについての理解や共通認識を持ち、個人の尊厳や意思を尊重しながら、寄り添っていくことが重要です。そのために改めて、当事者の視点から「ひきこもり」という状態について捉えなおすとともに、本人や家族に寄り添いながら、「その人らしい生き方を応援する」支援を推進していくことを目的に、本フォーラムを開催しました。

CONTENTS

02 〈講演〉

ひきこもりをとらえなおすことを出発点にする

林 恭子氏 一般社団法人ひきこもり UX 会議 代表理事

05 〈パネルディスカッション・フロアセッション〉

あたたかいまなざしを地域ではぐくむために

パネリスト 草深 将雄氏 hanpo 代表
山田 起由氏 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会長野県支部 セイムハート代表
横山 久美氏 NPO 法人ジョイフル理事長
林 恭子氏

モデレーター 橋詰 正氏 上小圏域基幹相談支援センター所長



ひきこもりをとらえなおすことを 出発点にする

林 恭子 氏

一般社団法人ひきこもり UX 会議 代表理事

東京都在住、高2で不登校、その後断続的に20年ひきこもる。信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間たちと出会い、少しずつ自分を取り戻す。2012年から、「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と“当事者発信”を開始し、イベント開催や講演、研修会の講師などの当事者活動をしている。著書に「ひきこもりの真実—就労より自立より大切なこと」。



16歳から始まったひきこもり

私は三姉妹の長女としてサラリーマンの家庭に育ちました。父が転勤族でしたので、だいたい2、3年おきに引っ越しをし、私たちは常に転校生でした。

ところが高校2年生のゴールデンウィーク明けに突然学校に行けなくなりました。ゴールデンウィーク明けは不登校が一番増えると言われている時期です。私の場合は身体症状に出ました。

朝、目が覚めると、何となく体がだるく、頭痛、腹痛、不眠などあらゆる症状が出て学校に行きたくても行かない。体重も落ちて家の中を這って歩くような状態にもなりました。

そのうちにある病院を見つけて通いながら、通信制の高校に編入し、大検を取得して他の人たちより2年遅れで大学に入りましたが、わずか1ヶ月しかもたず、大学も中退することになりました。私は「本当にもう終わった。自分には未来がない」と思いつめ、そして再び自宅にはひきこもるようになりました。

どうしようもない気持ちを 引きずりながら

そのうちに、近所の学習塾でどうかアルバイトを始めましたが、当時の私は半日外出すると3日寝込むという状態でした。そして27歳のある時、アルバイトに行こうとした玄関先で立ち上がれなくなり、そのまま再び自宅にひきこもるようになりました。

「どうしてこんなことになってしまったんだろう。なんとかしなくては自立するこ

ともできない」と思いながら病院を転々とし、図書館では読む本がなくなるぐらいの本を読みました。けれども、どうすることもできず、状況は悪くなる一方でした。

16歳で不登校になってから11年、自分なりに頑張ってはみたけれども、私のようなダメな人間が生きていける場所はこの社会にはない。こんな馬鹿なことをしているのは世界中で自分一人だけだと思い、こんなダメな人間が生きて行ける場所はないから、死にたくはないけれども、もうここで終わりにしようと思ったのです。

自分の命を絶とうと考えたとき 体は生きることを選んでいた

私がもしこの世に必要な人間ならば、なぜまだこの瞬間生きているのか。こんなダメな私でも心臓は打ち続けている。いずれ人は必ず死ぬ。であるならばその日までただ生きればいいのか。何かの役に立つとか何かのためにとかそんなことはどうでもいいと、その時思いました。

そんな思いを抱えたまま数日経ったある日、どうやら私は生きることを選んだようだと思ったんです。

お金もなくそろそろ動きさなくてはと思いアルバイト探しを始めました。玄関で動けなくなってから丸2年経っていました。それ以降は今に至るまで転職を繰り返しながら、なんとかバイトや仕事を増やしてきています。

ひきこもりになった理由 学校との相性、母親との関係

ではなぜ私が不登校やひきこもりになったのか。考えてみると私には2つの理由があったと思っています。

一つは学校が合わなかったということです。私は幼い頃から親や学校の先生の言うことを素直に聞き、口答えなど絶対にしないう子でもでした。

そんな私でしたが、例えば髪の毛の長さとか服装など当時地方の中学校や高校での厳しい校則に「なんで？」と疑問をもっていたのです。学校って一体何？学校は個性が大切と言いながら校則や規則で縛り付け、芽を摘んだり押さえつけたりするところじゃないかと、当時の私は思っていました。

その一方で、でも私がいけないのかもしれないから、校則は当然守り、そうすべきだと思ってました。

そうした自分の中の相反する思いが16、17歳という年齢になった時に自分の中では処理しきれなくなったのではないかと思います。

もう一つの理由は、母との関係です。母は専業主婦で大変厳しい人でした。しつけはもちろん、勉強や習い事に至るまですべて母のコントロールのもと、特に長女の私がとても厳しくされたと思います。

20代に入り、母にされた行いがすべて思い出され、その憤りを母にぶつけるようになりました。母とバトルを繰り返し、明け方までどなり合うようなことも続きました。

30歳近くになった頃、私はようやく気づきました。「この人は本当にわからないんだ」と。考えてみれば母と私は感じ方も考え方も育ってきた時代も環境も全く違う。親子だからわかり合える、わかってほしいと思っていましたけれども、必ずしもそうではない。それでもいいのだと気づいたのです。

思いを受け止めてくれた 医師との出会いに救われる

その後30代に入ってようやく私にもひきこもりから抜け出すきっかけが見えてきました。その一つは、信頼できる精神科の先生とようやく出会えたことです。

また、「ひきこもり」という言葉がよいよ社会の中で使われるようになり、都内では当事者や家族、支援者が集まる場所ができ始めていました。そうした場に私も出向き、そこでようやくひきこもりの当事者、経験者と言われる人たちと出会うことができました。そこでひとりじゃなかったと思えたことは大きかったです。それは現在の私たちの会の活動にもつながっています。

ひきこもりの原因は百人百様 命を守るための行為

ここからは支援のあり方についてお話いたします。

まず、ひきこもりの原因は、いじめ、不登校、パワハラ、セクハラなど、百人百様と言われます。ひきこもりというのは、「生きるための行為」だと私は思っています。このままでは自分が破綻してしまうから、立ち止まって一旦考えないと生きていけないという状態がひきこもりだと思います。

ひきこもりの人は、「甘えている」「怠けている」と言われます。周りからは「誰だって仕事に行きたくない、朝起きたくない時だってあるけれど、みんな頑張っているんだよ」と言われますが、そもそも住んでいる世界が全くの別次元です。地上の世界で暮らしている、いわゆるふつうの人の思いや感じ方とは全く次元が違うのだということを理解していただきたいと思います。

また、ひきこもりはエネルギーが枯渇

している状態だといえます。ひきこもりも空っぽになった容器の中にエネルギーを貯めることが必要だと思います。

そのエネルギーとは、本人の好きなこと、気持ちがよいと感じること、安心感、理解された、共感された、嬉しい、楽しいというポジティブなものです。けれどもところがせっかく貯まったこのエネルギーに、人間関係や家族間、仕事のトラブル、辛い話やニュースを聞いた時、また説得、お説教、無理解、叱責といったネガティブな働きかけがあると、一瞬で失くなり、またゼロからやり直します。

ですので、ご家族や支援者の方を含め周りの方には出来る限りポジティブな声かけや働きかけをしていただきたいと思っています。

ひきこもり UX 会議の活動 ひきこもり女子会

私は複数の団体で活動していますが、今回はひきこもりUX会議の活動から当事者にとって、あって欲しい支援についてお伝えしたいと思います。私たちは主に交流会や講演イベント、実態調査、ブックレットの発行などを行っています。

活動の一つにひきこもり女子会があります。全国でこの女子会をやっていますが、一部では当事者の体験談を聞き、二部では対話交流をします。例えば人間関係、発達障がい、親子関係、仕事や自立、夢ややりたいこと、メンタルヘルスなど様々なテーマごとに大体4~5人ずつにわかれて対話交流をします。

また、今力を入れているのは広域連携で、大阪府と東京都で実施しています。

ひきこもりの当事者やご家族は、自分の住んでいる街の相談窓口には行かれないという声が非常に多いです。なぜなら知られてしまうからです。

実態調査から考える 支援のあり方

私たちは当事者の声を集めたいということで2019年に実態調査を行いました。全都道府県から1686名の方が回答を寄せて下さいました。やはり当事者の声をしっかりと集め、それを伝えていかな

いと当事者のニーズに合った支援はできないのではないかという思いで調査を行いました。

私たちはその言葉に圧倒されました。最も多く声が寄せられたのは、やはり支援についてでした。「どこに相談していいのか窓口がわかりづらかった」「たらい回しにされる」という声が非常に多かったです。

それから電話予約についてです。特に自治体の相談窓口は電話予約をしないと相談を受けられないところが多い。でも電話は当事者にとってハードルが高すぎて、窓口がないのと一緒にです。まだ会ってもいない相手に自分の個人情報を差し出すのはとても怖いことです。例えばメールフォームなどで予約できるようにするなど、配慮した形の相談窓口にしていただけたらと思います。

居場所は 「卒業」するところではない

調査では「どのような変化で生きづらいう状況が軽減、改善しましたか?」という質問に最も多かった返答が、「安心して居場所が見つかった時」でした。

「自己肯定感が粉々になってしまっている」「自分のような人間は生きていいと思えない」という方がたくさんいます。生きていてもいいと思えない人に、自立を目指そう、履歴書の書き方を学ぼう、面接の仕方練習しようと言っても心には届かないと思うのです。

まずは「もちろん、あなたは生きていいし、安心してこの場にいていいんですよ」と言える場や人との関わり合いが必要です。

「どのような支援が欲しいのか」の問いに対しては、「社会の普通を基準としない柔軟な価値観を持った支援」「家でできる仕事を紹介してほしい」「極度の電話恐怖症なのでメールでの相談ができればいい」などがありました。

今回ごく一部をご紹介しましたが、私たちは46万字に及ぶ当事者の声を一人でも多くの、特に支援に携わる方に伝えたいと思い、昨年「ひきこもり白書」にまとめました。是非お手に取って頂ければと思います。

支援は、ステップではなく、横に並んで同じ未来を見る

これからの支援についてです。支援と言うと階段状のステップのようなイメージを使って説明されることがありますが、これは「上から目線」を感じます。「上から目線」は当事者からよく出る言葉です。

支援する側とされる側という上下関係がしやすいので、向き合うのではなく、肩を並べて横に並ぶ支援をイメージしてください。

当事者がどうなっていきたいか、その未来は一人ひとり違います。当事者と同じ未来を見て横に並んでそっと支える支援であって欲しいと思います。

大切なのは「まなざし」と「姿勢」

私は支援において大切なのは、「まなざし」と「姿勢」だと思います。

ひきこもりや不登校は、ともすると問題があるのは当事者や家族で、その人を矯正したり訓練をしたりする必要があると考えられがちです。しかし、学校や社会の側に問題はないのかを問うことも重要だと思います。

支援というと、引き出すとか社会に適應させる、元に戻すイメージをもつ方も多いと思いますが、それも私はちょっと違うのではないかなと思うのです。

それから、支援をされるというのは自尊心をとて削られることにもなります。彼らは非常に高いスキルや得意なことをたくさん持っているのです。何かをしてあげるといふ働きかけではなくて、その人の特性を活かすような形でアプローチをすることも大事だと思います。

就労支援は居場所づくりから

就労支援にはについては、もっと手前の段階でいくつもの小さなステップが必要だと思います。その一つが居場所づくりです。自分が生きていていいと思えないほど自己肯定感が失われている人にとっては、就労支援はあまりにも高いハードルです。

大切なのは、失敗を恐れず安心して働ける職場の環境づくりや何度でもチャレンジできるような仕組みです。場合に

よっては正社員でなくても暮らしていける仕組みなど、当事者だけが頑張るのではなく、社会の中で受け入れる先を作っていないかとは思っています。

今は特にコロナ禍で雇用形態や働き方は多様化しています。支援者の方にもそうしたユニークな生き方や働き方をしている人たちの例もたくさん知っておいてほしいと思います。

また、高年齢の当事者にとっては、場合によっては働かなくても地域の中でどうやって生きていくかということの支援が必要になってきています。

また、当事者団体は活動が脆弱です。資金もありません。ですが、当事者活動は当事者が信頼できて最初に行く場としてハードルが低く、当事者にリーチすることができます。自治体や民間支援団体と当事者団体とが一緒に動くことで効果的な支援ができます。当事者団体への支援を考えていただきたいです。

地域の中でひきこもり支援のプラットフォームづくりを

ひきこもり支援のプラットフォームについてお話をします。

ひきこもりの当事者は百人百様で今もニーズが多様化しています。もはや一つの相談窓口、一つの支援団体での対応は不可能になってしまっています。

ですので例えば庁内では部や課を横断した連携づくりは必須です。

また地域の中で当事者会や親の会、民間団体、それから企業や商店や農家など様々な社会資源がゆるやかにつながりながら一緒に支援をしていく形が必要になってきています。

自治体と当事者親の会、民間支援団体、企業などが一緒に支援を考えていくプラットフォームのモデル事業を私たちの団体では行っています。

具体的にはまずその地域で会議体を作ります。皆さんと一つのテーブルを囲んでその地域で今どんなことが課題になっているのか、何が必要とされているのか情報交換を含めて話します。

その後で、その地域の方たちにひきこもりに対する理解を深め、誤解や偏見を少しでも解いていただくために、講演会

などを行います。そうしないと当事者や親御さんが外に出て行けません。講演会の後に「ひきこもりUXラウンジ」と名付けていますが、当事者の体験談を聞いたたり、当事者、親御さん、支援者の対話交流会をしたりするイベントを開催します。また相談窓口や支援団体の情報を一覧にしたリーフレットの配布活動なども事業として行っています。

広報することも支援

情報を目にできるようにすること、広報も支援です。特に自治体の方は力を入れていただきたいと思います。

また、女性のひきこもりはまだ見えていません。同時にLGBTQといわれる性的マイノリティの当事者も少なくありません。女子会参加者の7割近くが男性が怖い、苦手だと言っています。相談窓口の担当者が男性であったり、理解がなかったりすれば、そもそも相談に行かれないのです。特に行政の方には女性やLGBTQの方に特化した支援もしくは配慮した支援を是非お願いします。

当事者が幸せだと感じられるような支援を

最後に私は本当に必要な支援とは、幸せになるための支援であってほしいと思っています。

長年ひきこもりのゴールとは就労や自立だと言われてきましたが、それはもしかしたら家族や支援者の決めたゴールかなと思うのです。私が思うゴールはその当事者が少しでも幸せだと感じられるような状態になることです。

幸せになる方法は一人ひとり違います。就労することかもしれない。ボランティアをすることかもしれない。場合によってはひきこもり続けることがその人の幸せかもしれない。その幸せに向かって後ろからそっと支えていくような支援であってほしいと思います。

ご静聴ありがとうございました。

あたかいまなざしを地域で育むために

パネリスト 草深 将雄氏 hanpo 代表
 山田 起由氏 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会長 長野県支部
 セイムハート代表
 横山 久美氏 NPO 法人ジョイフル 理事長
 林 恭子氏 一般社団法人ひきこもり UX 会議 代表理事

モデレーター 橋詰 正氏 上小圏域基幹相談支援センター所長



橋詰 パネルディスカッションを始めます。まずはのパネリストの皆さんから自己紹介をお願いします。



橋詰正氏

草深 「生きづらさ」を抱えて生きる人たちのために「hanpo」というフリーペーパーとウェブメディアで発信しています。自分たちの経験談を話せる居場所とつながりを広げていきたいと思って活動しています。当事者たちが発信していくことが今すごく大事なんだなと実感しています。自分たちがこれまでやってきたこと、これからやろうとしていることは意義があると、林さんの話に励まされました。

山田 セイムハートは、9年前に発足した家族会です。同じような体験をした家族同士が集まり、安全な話し合いの場を設けています。

家族会へ参加する家族は非常に少なく、その背景としては家族会の存在を知らないということがあります。家族会によって直接的な解決にならなくても家族支援は非常に大事なので、長野県の各圏域に1つは家族会が必要だと思っています。

横山 NPO法人ジョイフルは、不登校やひきこもりなど生きづらさを抱えた若者を支援しようと2001年から活動しています。

支援という言葉自体、個人的にはあま

り使いたくないのですが、便宜上使わせていただきます。

活動内容は、本人がどうなりたいたのかを聞き、それを実現するために何が 필요한のか、私たちとしては何ができるのか、どんな地域資源が使えるのかを考えながらサポートしています。相談は生活全般から学校、就労、介護やお金のことなど多岐にわたる相談が寄せられています。電話での相談はせず、基本的には来所かオンラインでお受けしています。

林さんの話で横に並び寄り添いながらというお話あり、私たちもまさにそんな支援を心掛けてずっと活動を続けてきたので勇気をもらいました。

当事者家族をどう支えていくか 相談支援の課題

橋詰 林さんの話の中で大きなメッセージがありました。一つはご家族、親御さんをどう支えていくかの視点です。

家族会の取り組みから支援者に求められるものは何か、山田さん、お聞かせできればと思います。



山田起由氏

山田 子どもがひきこもると非常にショックを受け、どうしたらいいかかなり悩んでいると思います。

そうした場合、相談する場所がなかなかわからないようです。市町村には相談

窓口がありますが、相談窓口は、もっとわかりやすく、目につくような窓口を考えていただきたいと思います。

橋詰 ご家族の方がアクセスする場所が明確でなく、地元ではなかなか相談しづらいとなると、広域の相談窓口が情報として届けられているかは大きな課題です。広域調整について家族をどのように支えていくか、横山さんにお話しただいてもいいでしょうか。

横山 相談窓口としては、子ども若者サポートネットが東北中中信の4箇所があり、ひきこもりの相談もできます。

私たち法人には、たらい回しにされ、本人が来ないと無理だと言われてしまい、疲れ切ってしまったご家族も多く相談に来られます。

橋詰 草深さん、情報ペーパーを見て直接ご家族からの相談が入ることもあるのでしょうか。

草深 自分の子どもが何を考えてるのかわからないという不安を抱えているご家族が、自分たちのような経験者、今の当事者たちは何を考えてるのかを聞きたいとメールなどで相談されることが多いです。私たちもそうしたご家族の方々に情報発信できるので、支えてくれる人たちとつながれるのは重要だと思います。

当事者会・家族会を各市町村に

橋詰 お三方が今述べられていることが長野県の現状だと思うのです。

相談機関にアクセスをした時に受け止めてもらえないことが続いた時に、その家族や本人はそれこそ土の中にもぐるような状況に陥ってしまう。ご家族やその親御さんを支えるためにどんな仕組みを

つくればよいのか、林さんはどのように感じられましたか。

林 長野県に限らず、私は当事者会と家族会は各市町村に1つはあって欲しいと思っています。そうでないと探しても見つからない。とはいえ、小さな町ではご近所に知られてしまうので、そうした時に近隣の市町で連携があれば隣の市の会に行けます。現況では質はもちろん、とにかく数を増やすことがとても重要です。

その時に、行政の方にぜひお願いしたいことが、場所を借りるときのサポートです。当事者が自分たちで当事者会を開こうと思った時にまずぶつかる大きなハードルで、公共の施設を無料で借りられる所はほとんどありません。行政の方には、日時を決めて公共施設の会議室を空けておくことなどをしていただくだけでも会を開きやすくなります。

早期発見・早期介入でなく「情報を早く届ける」しくみを

林 支援者からの質問でよく聞かれるのが、不登校やひきこもりは早期発見・早期介入が大事という言葉です。私はこれはちょっと待ってくださいと思うのです。

病気であれば早く発見して早く治療することが必要だと思いますけれど、不登校やひきこもりは状態像に過ぎません。必要があってその状態になってるわけですから、早期に発見して早期に介入するとさらに当事者を追いつめることになってしまう可能性があります。不登校はさなぎによく例えられます。さなぎを外から切り裂いて無理やり出したら死んでしまいます。

私たちが捉える早期発見とは、できる限り何度でも発信することによって、親や当事者が早く必要な情報を得られることです。

橋詰 「情報を早く届ける」というキーワードが出てきました。SNS、ホームページなどで、情報をどう当事者や家族にいち早く届けることができるのかヒントはありますか。

草深 私たちがフリーペーパーを作ろうとしたのは、ひきこもりや不登校になる前に、知っておいてほしいことがあると



草深将雄氏

思ったからです。学校で苦しんでいたとすれば、今いるその場所にいる自分を違う角度から見るができるように、保健室や図書館、公共施設など誰でも手に取れる場所に置けるものがフリーペーパーでした。

hanpoのメンバーは県内各地にいて、実は全員が顔を合わせたことがありません。皆が匿名で誰が何をしているかは実際にはわからないけれども、ヘルプを出すことはできる。自分の苦しさや考えを誰かに伝えることができる。フリーペーパーを通して自分たちが安心できる場所はどこだよとサインを残しておくことができればいいなと思っています。

橋詰 いくつかメッセージがありました。個人情報を開示しなければ相談できないという課題を支援者はしっかり受け止めなければいけないということ。また、ひきこもりの方たちがアクセスできるステージをどうつくるかです。地域全体に情報が届かないと、当事者、家族がそれをチョイスしてつながることができないと思います。

家族会は悩みや思いを共有し、気持ちを楽にしてくれる場

橋詰 山田さん、家族会について教えてくださいいただけますか。

山田 当事者の家族は世間体をすごく気にしています。本人に知られると「俺のことをあちこちに言いふらすんじゃない」と言われたりするため家族会にも参加しづらく、参加しても周りには隠していることが多いです。

孤獨な状態にある家族に対して一番必要なのは、話を聞くことです。話を聞くことで問題を共有できるので、家族の荷が軽くなり、気持ちが楽になります。

家族会では、口外をしない、話したいことだけ話すなどのルールがあります。人に話をすることで自分の考えが整理さ

れて気づきにつながっていきます。

また人の体験から子どもを理解できるようになり親子関係が改善していきます。悩んでいるのは自分だけではないと思うと癒され、気持ちが楽になり、子どもに対応する余裕が出来ます。親がひきこもりを理解すると、子どもを責めなくなり、だんだん穏やかな状態になります。同じ体験をした親同士はわかり合えるので、話し合う場を持つことは非常に大事になってくると思います。

橋詰 苦しさを分かち合い、安心できる場所につながれるようにする支援が重要ということですが、横山さんのところではどんな状況でしょうか。



横山久美氏

家族の適切な関わり方とは

横山 親御さんからの相談は多く、私たちはサポートした方の経験談も話をさせていただいています。親御さんとしては、自分の関わりが適切かどうか、具体的なことを知りたいということでご相談に来られます。そろそろ働いてもらいたいけれども、どのタイミングでどう切り出したらいいかという内容が多いです。

そうした具体的な細かいことをディスカッションをしながら、こうしてみてもどうですかといったお話をしています。

橋詰 ご家族が就労のプレッシャーをかけるタイミングについての相談が多いということですが、林さんからNGワードとOKワードの話がありました。ご本人のことを考えた時、気をつけないといけないことを今日は確認されたと思います。

目標は、本人に会うことでなく家族の気持ちを楽にすることを

橋詰 親御さんをどう支えるか、長野でどうその仕組みをつくっていくのか、支援者としてどんな風に向き合っていけばいいのでしょうか。

林 相談で本人に会って欲しいというご

家族は多いかもしれません。しかし、繰り返しますが、支援者は本人に会うことを目標とせず、まずは親御さんの話を徹底的に聞いて、親御さんの気持ちを楽しみ、家庭の雰囲気が良くなることを第一の目的にさせていただきたいと思いません。

理由の一つとして、当事者側からすると親が勧めるところだけは絶対に行きたくない気持ちがあるのです。当事者の多くはインターネットなどで調べ、当事者会など「ここだったら行ってもいいかもしれない」というところを見つけます。本人が何か行動を起こすためには家の中が安心できる場である必要があります。

● フロアセッション ●

各市町村が連携した支援のプラットフォームづくりを

林 オンラインからの意見です。「当事者の父親歴20年、行政は9時5時対応で親身になってくれません。担当者も次々と変わり、毎回最初からやり直します。また、支援はオープンダイアログでやってほしい」という声です。

橋詰 昨年の「長野県における今後のひきこもり支援のあり方」検討会でも、行政に対する意見はたくさんありました。各県内の市町村の皆さんには情報を早く届け、地域の中で理解を深めていただくためにも、利用しやすい相談窓口の設置と明確化をお願いしたいと思います。

そして行政だけではなく、地域の相談機関や居場所づくりをしている支援者

と、当事者、家族会の皆さんが集まってプラットフォームをつくって協議をしていることが重要です。検討会の調査では県内でその仕組みをつくっている地域は3割くらいしかありません。7割の地域にないとなると、ワンストップで相談を受け止めてもらえない状況が続きますので、今日のフォーラムからスタートしていただきたいと思いません。

林 ひきこもりの人は少なくとも人口の1%から1.4%いると言われてます。人口200万人の長野県では2万人、もしかしたら3万人、5万人にいるかもしれない。ですからプラットフォームは各市町村にあってもほしいと思いました。

普段の地域の関わりを大事にした支援を

林 社協職員の方からです。

「近所の方からひきこもっている方がいるとの相談をされますが、本人やご家族が支援を望んでいなければそのまま見守ってあげたいのかどうか、アドバイスをお願いします」

橋詰 関係機関や当事者からの相談ではないので、いきなり本人宅に出向くことはできないということで悩まれています。横山さんはいかがですか。

横山 困り感があるかどうかは推測でしかないと思いません。もしかしたらそのご家族も相談をしたいのかもしれないけれども、地域の関係機関では誰も取り合ってくれないだろうとか、自分たちが責められるのではないかと考え、相談しづらいところがあると思うのです。

「隣近所の目」については、長野県の問題でもあり、ひきこもりの捉え方をまず変えてかなければいけないと思っています。相談をすることが恥ずかしく、隠さなければいけないこととご家族が感じる土地柄になってしまっていることは大きな課題です。

林さんのお話のように、勉強会などを開き、困っている人が困っていますと手を挙げられる地域にすること

から始めてもいいかなと思います。

山田 当事者本人は知られたくないので、「あなたのお子さんはひきこもっていますね」と関わるのは控えていただきたいです。

どうすればいいのかというと、地域の中で共に生活している者としての普段の関わりから入ってあげたいと思います。信頼関係が築かれれば、「実はね…」と話されることもあると思います。

林 今のお話はその通りだと思います。ひきこもりや不登校はその人の一部ではないので、あくまでもふつうに隣人として関わるのがすごく大事なことです。

橋詰 会場の皆さんからもご質問いただいています。

会場1 当事者としてどのような関わり方をしてもらえれば嬉しかったか、教えていただけたらと思います。

草深 私自身も経験者ですが、林さんの言葉にもあったように、普通に接してほしいと強く思います。

昼間外出するだけでも周りの目が気になりますので、言葉をかけなくても、あたたかい目で見守ってもらえればそれで十分だったなあと思っています。

林 私も全く同じです。親戚やご近所からも何も聞かれたことはなく、あくまでもごくごく普通に「最近暑いね」といったあいさつ程度で、それが何よりありがたかったです。普通に接することが一番大事だと思います。

橋詰 検討会でも県民への普及啓発・情報発信をまず第一に進めていくということが大きな目標でした。普通に接する地域をどうつくるか、市町村の中で具体的な実践をしっかりと考えていくことが大切です。

「ひきこもり」という言葉の誤解や偏見をなくす

会場2 私自身、学校が嫌いで当事者の気持ちがよくわかります。ひきこもりという言葉も嫌いで、世間の価値観が壊れてしまえばいいと思っています。

橋詰 重要なことです。ひきこもりという言葉自体がマイナスのイメージで、いけないことをしているような捉え方を社会からされてしまうというご意見です。

ひきこもり当事者・家族・支援領域のプラットフォーム
「Junction」整備構築事業
(厚生労働省「生活困難者及びひきこもり支援に関する民間団体活動助成事業」)

ひきこもり支援のプラットフォームづくり

自治体、当事者、親の会、
民間支援団体、企業等が
共に支援について考え、
より良い支援を構築していくための
プラットフォームをつくる

林恭子氏 講演資料より

草深 ひきこもりという言葉無くしても同じような言葉はまた作られると思いますが、イメージの転換はできます。

例えば、文筆業や画家など家にいることが多かったり、ひきこもらざるを得ない仕事もあるわけです。そんなに悪いことではないという使い方があるのではないと思っています。

山田 ひきこもりという言葉に対して家族の捉え方は二つに分かれます。あまり感じない人と、もう一方はすごく抵抗があるという人がいます。

言葉を変えたところでつきまとうイメージが変わらない限り、ひきこもりの状態自体に対する見方は変わっていかないと難しいと思います。

横山 ひきこもりという言葉が最初に出始めた当時からマイナスイメージがつきまとい、なかなかぬけていません。林さんから才能のある人が多いという話がありました。プラス面を捉えることはすごく大事で、支援者はそのことを発信しなければいけないと責任を感じています。

林 ひきこもりという言葉を変えた方がいいという動きは20年前からずっとありますが、言葉だけ変えてもなかなか難しく、私もその通りかなと思います。

私たちが「ひきこもりUX会議」という団体名を付ける時にも議論した結果、「ひきこもり」をあえて使うことで、イメージを変えていこうとしています。

ひきこもりという言葉に抵抗がある当事者やご家族もいると思いますので、例えば相談窓口の案内チラシの大きなタイトルには使わないこともありかなとは思っています。根本的にはひきこもりに対する誤解、偏見を取っていくことが重要だと考えています。

橋詰 根深いマイナスのイメージを克服するためにも、行政と民間の私たちが、しっかりとタッグを組んで様々な手立てを講じていく体制整備の必要性を強く感じます。最後に、長野県が変わるよう期待も含め、コメントをいただきたいと思っています。

草深 hanpoを立ち上げた時から経験者の声をたくさん届けたいという思いがあります。そのためにも自分のひきこもり経験を語れる人たちをこれからも育てていきたいと思っています。

たくさんの方々の支援者の方たちにひきこもり経験者のことを知っていただき、話し合いができるようになれば、支援のあり方も少しずつ変わっていくのではないかと考えていますので、こうした機会があればぜひ呼んでいただきたいと思っています。

山田 親は「早くなんとかしなければ」と思いながらもどうしていいのかわからず非常に不安になります。また一生懸命働きかけたことによって余計に関係が悪くなり、それで悩みます。

親はまず、子どもの気持ちを尊重して認めることが結果的に早道になります。子どもは自分の意見を尊重されると自信を取り戻してきます。子どものできないことではなくできることに目を向けていくと親の見方が変わります。子どもの良いところに気づき、意外な発見があると親自身が希望を持てるようになります。

まずは親子関係を良好にすることから取り組み始めていただければと思います。

横山 支援機関として立ち上げ当初から考えていた大事なことは、特別視をしないということです。

人として、個人として関わりながら、一緒に何ができるのか、何をしたいのか、どうやって一緒に伴走できるのかを考え、そのためのスキルを身につけていくことが何より必要だと思っています。

とかく支援者としての経験を積むと、スーパーパワーがある気がして上からの支援になりがちです。特別視せず、偏見を持たず、その人に寄り添いながら関わりたいと思っています。

勇気となる支援者の取組 当事者の声を聞いてください

林 2点、お話したいと思っています。
1つは、私たち当事者にとっては、行



林恭子氏

政や民間団体の方々が動いて何かを取り組もうとしていること自体が大きな支援であり、不安が一つ減ることになります。今日参加してくださった方々の気持ちこそが支援の要であり、何よりも当事者を勇気づけることだと私は思います。

2つ目は、当事者の声を聞くことをこれからもお願いしたいということです。今日のようなフォーラムなどは当事者が最初の一步として来る場となるハードルが低いのです。

登壇した当事者の話を聞き、来場した当事者にその場で情報を渡すことができることは最初の取っ掛かりとしてはとても重要ですので、ぜひ今後も開催していただきたいです。

支援者の方の力を当事者は借りる必要がある場面はたくさんあるので、一緒に活動をしていきたいと思っています。

橋詰 4名の皆さん、本当にありがとうございました。これからやるべきことの方角性を示していただきました。

私自身は林さんの講演を聞きながらガソリンを一滴ずつ注ぎ込む支援者でありたいと思いました。支援と称して、そのタンクから力を抜いてしまうことがないような地域を私たちはつくる必要があります。しっかり受け止める大切さをそれぞれの地域で共有していかなければいけないと思いました。

長野県において現在の3割から4、5、6割とプラットフォームができていくことに期待して、このパネルディスカッションを閉じたいと思います。

孤独・孤立対策推進法の概要

趣旨

近時における社会の変化を踏まえ、日常生活若しくは社会生活において孤独を覚えることにより、又は社会から孤立していることにより心身に有害な影響を受けている状態にある者への支援等に関する取組について、その基本理念、国等の責務、施策の基本となる事項及び孤独・孤立対策推進本部の設置等について定める。

→ 「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、「相互に支え合い、人と人との「つながり」が生まれる社会」を目指す

概要

1. 基本理念

孤独・孤立対策（孤独・孤立の状態となることの予防、孤独・孤立の状態にある者への迅速かつ適切な支援その他孤独・孤立の状態から脱却することに資する取組）について、次の事項を基本理念として定める。

- ① 孤独・孤立の状態は人生のあらゆる段階において何人にも生じ得るものであり、社会のあらゆる分野において孤独・孤立対策の推進を図ることが重要であること。
- ② 孤独・孤立の状態にある者及びその家族等（当事者等）の立場に立って、当事者等の状況に応じた支援が継続的に行われること。
- ③ 当事者等に対しては、その意向に沿って当事者等が社会及び他者との関わりを持つことにより孤独・孤立の状態から脱却して日常生活及び社会生活を円滑に営むことができるようになることを目標として、必要な支援が行われること。

2. 国等の責務等

孤独・孤立対策に関し、国・地方公共団体の責務、国民の理解・協力、関係者の連携・協力等を規定する。

3. 基本的施策

- ・ 孤独・孤立対策の重点計画の作成
- ・ 孤独・孤立対策に関する国民の理解の増進、多様な主体の自主的活動に資する啓発
- ・ 相談支援（当事者等からの相談に応じ、必要な助言等の支援）の推進
- ・ 関係者（国、地方公共団体、当事者等への支援を行う者等）の連携・協働の促進
- ・ 当事者等への支援を行う人材の確保・養成・資質向上
- ・ 地方公共団体及び当事者等への支援を行う者に対する支援
- ・ 孤独・孤立の状態にある者の実態等に関する調査研究の推進

4. 推進体制

- ・ 内閣府に特別の機関として、孤独・孤立対策推進本部（重点計画の作成等）を置く。
- ・ 地方公共団体は、関係機関等により構成され、必要な情報交換及び支援内容に関する協議を行う孤独・孤立対策地域協議会を置くよう努める。
- ・ 協議会の事務に従事する者等に係る秘密保持義務及び罰則規定を設ける。

施行期日

令和6年4月1日

孤独・孤立対策

背景

○ 社会環境の変化により人と人との「つながり」が希薄化し、コロナ禍により孤独・孤立の問題が顕在化・深刻化

※ 我が国は、社会関係資本に関連する指標（社会的支援（困った時にいつでも頼れる友人や親戚がいるか）等）がG7の中で下位に位置する（国連「世界幸福度報告」）

○ 今後、単身世帯や単身高齢世帯の増加が見込まれる中、孤独・孤立の問題の深刻化が懸念

→ コロナ禍が収束したとしても、社会に内在する孤独・孤立の問題に対し、政府として必要な施策を着実に実施

孤独・孤立対策

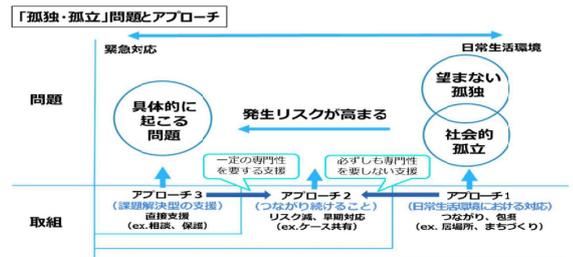
<基本理念>

- (1) 人生のあらゆる場面で誰にでも起こり得る孤独・孤立の問題に、社会全体で対応（孤独・孤立対策はすべての国民が対象）
- (2) 当事者や家族等の立場に立って、施策を推進
- (3) 当事者や家族等が信頼できる人と対等につながり、人と人との「つながり」を実感できる施策を推進（ウェルビーイングの向上、社会関係資本の充実も社会のあらゆる分野に孤独・孤立対策の視点を入れ、人と人との「つながり」をそれぞれの選択の下で緩やかに築ける社会環境づくり

→ 「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、「相互に支え合い、人と人との「つながり」が生まれる社会」を目指す

<基本方針> → 具体的施策は重点計画に記載

- (1) 孤独・孤立に至っても支援を求める声を上げやすい社会とする
 - ① 孤独・孤立の実態把握、「予防」の観点からの施策を推進
 - ② 支援情報の発信（ウェブサイト等） ③ 声を上げやすい・声をかけやすい環境整備
- (2) 状況に合わせた切れ目のない相談支援につなげる
 - ① 相談支援体制の整備（「孤独・孤立相談ダイヤル」試行等） ② 人材育成等の支援
- (3) 見守り・交流の場や居場所を確保、人と人との「つながり」を実感できる地域づくり
 - ① 居場所の確保（日常の様々な分野で緩やかな「つながり」を築ける多様な「居場所」づくり等）
 - ② アウトリーチ型支援 ③ 「社会的処方」の活用 ④ 地域における包括的支援体制
- (4) 孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動を支援、官・民・NPO等の連携を強化
 - ① NPO等の活動への支援（各年度継続的に支援） ② NPO等との対話の推進
 - ③ 連携の基盤となるプラットフォームの形成（国・地方の官民連携プラットフォーム）
 - ④ 行政における孤独・孤立対策の推進体制の整備



「孤独・孤立対策の重点計画」で、政府が今後重点的に取り組む具体的施策をとりまとめ、毎年度を基本としつつ必要に応じて、重点計画全般の見直しを検討。

⇒ 孤独・孤立対策を本格実施の段階へ進めていくため、国・地方公共団体における安定的・継続的な推進体制等に係る法整備を行う