イメージキャラクター
「リカバちゃん」

ひきこもりサポーター地域総合育成事業

報告書
テキスト

公益財団法人 北海道精神保健推進協会

平成24年度 社会福祉推進事業

平成24年度 社会福祉推進事業

ひきこもりサポーター
地域総合育成事業

報 告 書

「ひきこもりサポーター 地域総合育成事業」
報　告　書

はじめに …… 1

1．本研究事業における「ひきこもり」の捉え方 …… 3

2．「ひきこもり地域サポーター」の構想と仮説
（1）地域での研修の必要性 …… 4
（2）試行的モデル事業の全体イメージ …… 5
（3）想定される研修のメニュー例 …… 6

3．実際の研修場面の報告
（1）事前取材 …… 7
（2）各地域研修会の内容 …… 10
（3）当日使用した資料（例） …… 19
（4）講演や鼎談の記録（抜粋） …… 27

4．事業を実施してみて
（1）アンケート結果 …… 37
（2）講師や参加者の振り返りと今後への提言 …… 48

5．まとめ：
「ひきこもり地域サポーター」の有用性の検討と今後への提言
…… 66

○スケジュール …… 68

○運営委員名簿 …… 69

※執筆者名のない項は、当財団職員（阿部幸弘、三上雅幸、藤谷真弓、服部篤隆）が、分担執筆した。

はじめに

我々、公益財団法人 北海道精神保健推進協会 こころのリカバリー総合支援センターは（以下、当センター）は、「ひきこもり」に関連する相談の第一窓口として「北海道ひきこもり成年相談センター」の開設運営を、北海道からの委託を受けH21年から行っています。これまで、電話、メール、面接相談などを並行して行ってきましたが、その中から当センターのデイケアに参加し、就労につながった方もいらっしゃいます。また、関連する他機関に御紹介した方もいらっしゃいます。「ひきこもり」の相談が簡単だということはもちろんありませんが、ひとつひとつの電話やメールを大事なきっかけとしてそのたびに扱っていくことで、確実に前に進める方々がいらっしゃるのも事実です。ただ、家族であれ御本人であれ、相談者より先回りしてもうまく行きませんし、相談の受け方にはいくらかコツがあるように感じていました。

ところで、このように日常的に「ひきこもり」相談を受け付けているのとまた別に、我々には北海道内のあちこちに出かけていく仕事があります。そこで保健師さんや地元の障害者関連事業所のスタッフから聞くのは、「うちの町（村）にもひきこもりは居るみたいだけど…」という話です。実際に関わっていなくとも、人の少ない地域では自然と情報は入ってくるもののようですが、その一方で、「関わると言っても、どこからどうすればいいのか分からない」という声も同時に聞こえてきます。そもそも北海道には、地域の社会資源自体が少ないという慢性的な悩みを持つ地域も少なくないのです。

考えてみれば、我々の事業は基本が全道一ヶ所の相談です。家族や本人からのアクセスがある場合は良いとしても、これだけ広い北海道です。なかなか相談に来れない遠隔地のケースにどうアプローチするか、これ自体が大きな問題です。そうであれば、各地域の関係者の「ひきこもり」に対する知見や相談技能をどう高めるか、地域内・地域間の連携をどうするか等、課題は山ほどあると感じています。たしかに建前上は、各地の道立保健所も相談窓口として使えますし、全道6ヶ所の若者サポートステーションも――就労という切り口ではありますが――相談を原則受け付けています。しかし、分野の違いや行政の縦割りもあり、それぞれ努力はしていても、連携が十分に構築されているとは言えない状況だと思います。また「ひきこもり」相談に積極的に取り組んでいるエリアが一部ある一方で、実際は、地域による凸凹が相当大きいと言わざるを得ないと思います。

我々は、全国の「ひきこもり」支援の先進的な取り組みを、多少とも情報として早く知れる立場にありますので、道内各市町村の「ひきこもり」対策がこのままで良いのか、非常に気がかりなのは事実です。何より、石狩市と札幌市を除いて、「ひきこもり」の調査をした（または、しようとしている）自治体を寡聞にして知りません。見えないけれど確実に在る問題→何もしないまま時間だけが過ぎる→後々地域の大きな課題として“発見”されるという未来のシナリオが、目に浮かぶようです。

たまたまH24年度から公益財団法人と成り、独立の道を歩みはじめた我々は、（正直、潤沢に予算があるわけでもないのですが）この状況を打開するために何が必要かを考えるために、まずは地域に出かけてみて、「ひきこもり」で悩んでいる親・本人はもちろん、支援の関係者など、皆さんの声を聞いてみたいと思いこの研究事業を計画しました。「ひきこもり地域サポーター」というのは勝手な造語で、そんなものがありうるのか、また役に立つのかなど、現時点では十分見えない部分がありますが、明確な打開策が無い場合まずは動いていてみて考えるというのも、一つの方法かと思っています。

このように「ひきこもり」支援に関して課題を多く抱えている北海道ですが、改めて思い出してみれば、札幌には元当事者の支援団体であるNPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク（以下、レタポス）という強い味方がありました。独自に活動を広げているレタポスですが、今回は理事長の田中敦さんに本事業への御助言をいただくため、運営委員長の役割を御快諾いただきました。さらに同NPOメンバーの方々の協力も、講演、ワークショップなどでたくさんお願いしてしまいました。当事者の感覚を事業に活かしていくことは、なかなか本人のニーズを正確につかみにくい「ひきこもり」の領域では、非常に大切なことと考えます。

というわけで、本調査の内容は以下の3つです。

①全道6ヶ所の若者サポートステーションがある地域を巡り「ひきこもり」相談への関わりについて聞き取り、「地域サポーター研修」について関係者の意向をまず調査する。
②次に、同じく6ヶ所のエリアでそれぞれの地域の希望と課題に沿った研修を企画・実施し、研修後、参加者の感想・意見を聞く。
③（①②と並行して）積極的に「ひきこもり」関連の事業を進めている地域（今回は石狩市）と協力して、重点的に地域サポーター研修を展開し、事後参加者の感想・意見を聞く。

上記①②③の事業を集中的に行いました。

今回心がけたのは、(1) 各地域のニーズを取材した上でそれに合わせた研修を構成する試み、またその際、(2) 家族・当事者・支援者など特別に分けることなくできるだけ多様な関係者で一堂に会し地域課題を一緒に考えるという試み、主にこれら2つです。

もちろんすべてがうまくいくはずはないにしても、動くことで見えてきた手応えと、今後の課題について、以下、考察し御報告いたします。

公益財団法人 北海道精神保健推進協会
こころのリカバリー総合支援センター
北海道ひきこもり成年相談センター
理事長　阿部　幸弘

1 本研究事業における「ひきこもり」の捉え方

本事業においては、あえて「ひきこもり」について厳密な定義を取りませんでした。その理由はいくつかありますが、事業を動かしていく上で特にそのような定義を必要としなかったことが一番の理由です。

各地域への呼びかけとしては、“広く「ひきこもり」の相談支援に関わりのある方々に集まっていただいて、皆で研修をしたい。実際に「ひきこもり」相談支援に関わるか、今後関わる可能性がある方であれば、市民ボランティアから専門職まで参加可能”という説明を行い、結果、企画段階から実施まで、運営上の困難は何ら生じませんでした。

この場合、我々が線を引いたとすれば、“なんとなく単に興味があるだけ”という一般層が集まるような、いわゆる市民自由参加型の講演会形式の研修は行わず、“参加型の研修であり、関わる人ならOK”と説明した点がポイントです。つまり、「ひきこもり」する側をあえて特別には定義せず、むしろ、知的な興味のレベルではなく“実際に支援に関わっているか、関わる可能性のある人”と、参加者の側を一部限定したということになります。

ちなみに、道内各地域ではすでに関係者が地域のニーズに迫られて「ひきこもり」関連の相談支援を、手探りで相当数行っています。そのような状況がすでにあるため、「ひきこもり」相談支援の経験がない専門職であっても、今後いずれは関わる可能性があるだろうという予測を持っている人が多く、すでにある範囲の専門職には社会問題として共有されていると言って良い状況です。もちろん地域によって、その範囲は教育関係者が多かったり、若者就労支援だったり、医療福祉分野だったり、バラツキがあり一概には言えませんが、この事業を持ちかけて「必要ナシ」と全く否定するような地域は現実にひとつもありませんでした。

要するに、「ひきこもり」についてもっと学びの機会が欲しいというモチベーションは、地域の中の一定層にはすでに醸成されていたと言えるでしょう。もちろん、保健所など正規の関係省庁であれば、対応すべき「ひきこもり」の定義は厚労省のマニュアルなどですでに接しているわけであり、そのイメージが関係者に共有されている可能性は当然高いと思われます。またこのような背景は、元当事者の相談支援団体や、親の会などについてもほぼ同じことが言えるようです。

とはいえ、我々企画側の意図とズレが生ずる場面も多少ありました。特に、地域の親の会や相談窓口などの社会資源を全く知らずに、本研修会当日に「ひきこもり」ケースを抱える家族が予約なしで突然数名現れるということがありました。しかし、彼らは本研修のグループ・ワークの中で、関係者と語り合い元当事者の参加にも良い意味で驚き、今後の相談サービスに結びつくきっかけをつかんで帰って行きました。研修の趣旨の徹底と周知の難しさを感じましたが、あらゆる機会を使って当事者・家族と出会って行くという意味では、この地域サポーター研修にも有用な面があると思われる経験でした。

2 「ひきこもり地域サポーター」の構想と仮説

(1) 地域での研修の必要性

前段で、あえて「ひきこもり」の定義をしなかったことを説明しましたが、実際には「ひきこもり」のイメージは――厚生省ガイドラインの普及や斎藤環氏の著作などによるこれまでの社会的な議論によって――漠然とではありますが、ある程度関係者に共有されていると考えられます。(そのイメージの内容や是非についての議論ももちろん大切ですが、ここでは煩雑になるので省略します。本冊子後半のテキスト、「ひきこもり状態について」で、「ひきこもり」の概念を整理していますので、御参照ください。)

一方で、実際に困っている家族の、特に親の立場からすれば、定義や理屈はどうあれ“息子や娘の非社会的な行動に、長年悩み支援を求めている”という生々しい現実から相談がスタートしているのは言うまでもありません。同様に、当事者本人が相談にアクセスしてくる場合も、あくまで自分の生活や生き方について、“どう考えたら良いか、どんな支援があるのか”という現実的な対処を――最終的には――希求する行動だと言えます(「死にたい」という訴えが前面に出ている場合も、よく中身を吟味すれば、実は同質の問いかけが含まれています)。

つまり当事者・家族にとって「ひきこもり」の定義は一番重要なものではなく、目の前の現実とその変化が――あまりにも当然ながら――より重要だということです。勢いその内容は、各自の個性や人生のバラエティに匹敵する多様で複雑な様相を呈することになります。「ひきこもり」相談支援の難しさの一つは、この背景事情や求める方向性の、多様さと複雑さにあります。

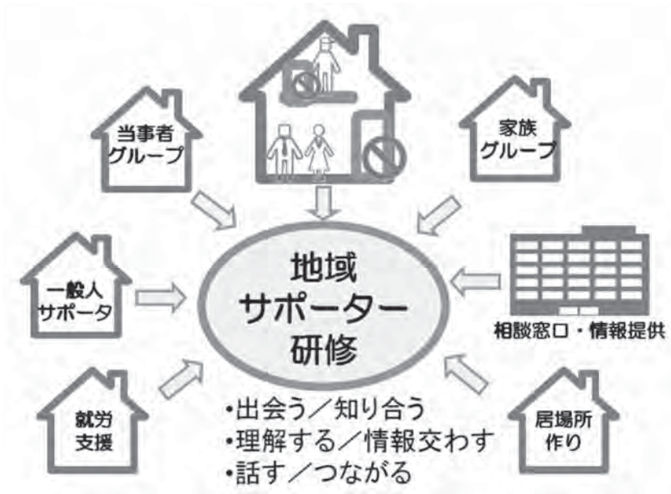
実際、「ひきこもり」ケースに当たると、それぞれにオリジナルかつオーダーメイドで支援を組んで行くしかない場合があり、それが支援者側にとっての困難となることがあります。さらに、「ひきこもり」の段階や、本人の内面的な変容など、時間軸の要素もからみますので、いろいろなタイミングにおける関わり方(あるいは見守り方)に柔軟性と一貫性が求められます。

こうして各ケースの課題は、家族、進路、教育、就労、対人関係、社会的スキル、心身の健康など、複数のものが重なってきます。またよく言われるように、時に心の病気や障害の要素があったり、さらに本人の実存に関わる問題が乗ってきます。後段のテキストブックで詳しく述べますが、これらに加えて、家庭や地域社会などの周辺資源の有り様にも状況は左右されますので、とても一人の支援者、一つの機関が背負いきれないケースに出会ったとしても全く不思議ではありません。

そのような状況に於いても、適切な働きかけや見守りがあれば、成長し変化を生み出していけるケースが実際にあるのですが、だからこそ支援には多様性・柔軟性・一貫性が――理想としては――求められます。従って、地域の多様なサポーターが共同して、一緒に考え学びながら、個別事例についての理解を深められる場所が必要となっているわけです。

(2) 試行的モデル事業の全体イメージ

今回は初めての試みですので、北海道の広域性や現実的な制約がある中で、できる範囲で実効的な研修を、なるべく地域の実情に合わせて実施することを考えました。その結果として、個々の参加者に学びがもたらされるだけでなく、研修でお互いが出会うことによって、各地域に「ひきこもり」関連の支援ネットワークの原型が生まれることも期待しています(一回だけの研修では、きっかけとしては不十分かも知れませんが)。



その際、可能な限り多分野の関係者が一堂に会すること、また当事者グループや家族グループの参加をできるだけうながすことにも留意しました。地域によってはこれら当事者・家族グループ自体が無いか、未成熟の場合もありますが、その時は他地域の当事者をゲスト講師として呼ぶなどして、できるだけ当事者目線が何らかの形で研修に反映されるように配慮しました。

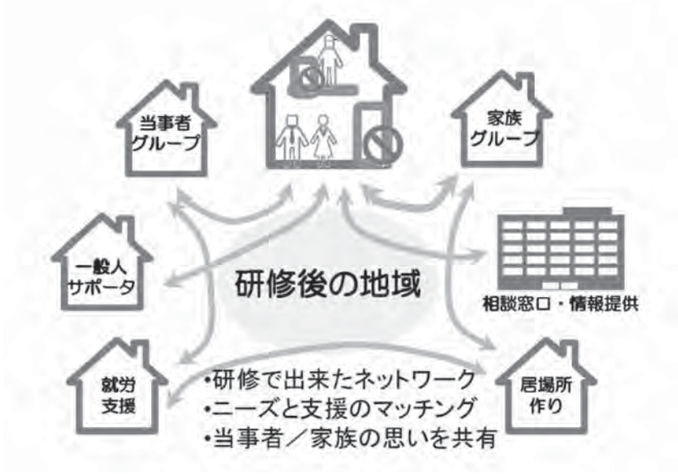
研修を、(1) 地域研修と (2) モデル研修に分け、(1) については全道6ヶ所の若者サポートステーション(以下、サポステ)の所在地で行い、できるだけ各地のサポステと共催(または協力)で行うようにしました。距離的な制約もあり、事前の取材を各1回出張して行い、現地と内容調整をした上で各1回(2時間～2時間半)の研修を行いました。

(2) については、自治体が自ら積極的に「ひきこもり」問題に取り組んでいる石狩市と協力して、4回分(8時間＝2時間×4回)の研修を2日間で行いました。

研修の対象については、一般市民全体という設定は行わず、「ひきこもり」問題に関わりのある人と設定し、一般人～専門家を含めて具体的には以下のように募集しました。

〈研修に参加してほしい方々〉

・地域の一般人で関わりのある人～民間のカウンセリング機関の人などのボランティア
・地域で「ひきこもり」問題に関わっている(または今後関わる可能性のある)専門職
・「ひきこもり」ケースを持つ家族～ただし研修内容は個別相談ではないことを了承の上で
・「ひきこもり」から脱した当事者～当事者グループや個人でも自ら希望して参加可能な人



仮説としては、これらの参加者が（地域によって全て揃うとは限りませんが）それぞれに地域サポートの役割を持っていると考えます。

〈研修に参加した方々に（可能であれば）求めたい地域での役割〉

・一般人ボランティア～社会問題としての「ひきこもり」の適正な理解、近隣としての支援、時にはボランティアとしての相談支援、地域への発信など

・専門家～医療／福祉／教育／労働／その他、各セクターとの関係づくり、適正な理解、それぞれの立場からの助言や支援、地域への発信など

・家族～家族による相互の家族支援、当事者から学ぶ、家族の立場・心情を専門家に伝えていくこと、地域への発信など

・当事者～当事者による当事者支援（狭義のピア・サポート）、研修などの場で講師・助言者としての役割、当事者の立場・心情を専門家に伝えていくこと、地域への発信など

（3）想定される研修のメニュー例

これについては、各地域の置かれている状況（地域課題）によって、その時点で行うべきメニューが異なってくることが予想されました。そこで、地域の状況を取材しながら、同時にプロトタイプ的なメニューをいくつか提示し、双方で内容を練りながら講師の選定から内容まで決定していきました。たとえば、当事者の体験発表、相談支援の具体的場面を学ぶグループ・ワーク、地域ネットワーク作りを考えるグループ・ワーク、地域で相談支援を行っている各機関の活動紹介（当事者・家族グループも含む）、相談支援のコツを解説するミニ講義、家族の葛藤場面を使ってそれぞれの心情を理解するロール・プレイ、様々な角度から「ひきこもり」を考えるシンポジウム、異なる「ひきこもり」支援をしている専門家の鼎談、などです。その際原則的に、出来るだけ体験型で参加者が一緒に学べるメニューを必ず盛りこむこととしました。

具体的なメニュー例は後半のテキスト・ブックに譲ります。

3 実際の研修場面の報告

（1）事前取材

研修を行うのに当たり、各地域の地域課題把握のために電話および訪問にて研修予定地の7ヵ所の事前取材を行いました。訪問は8月上旬から9月上旬にかけて行い（表1）、取材に当たってはインタビュー項目を検討し、それに基づいて取材を行いました（表2）。

事前取材の中で「スキルアップに繋がる研修」「紹介できるネットワークまでいっていない」「ケースの掘り起こしができていない」「当事者に会う機会が少なく、当事者に繋がるまでの方法が分からない」「アウトリーチの必要性は分かるが難しい」「保健所でひきこもり相談をしていることを知らない人が結構いると思う」「サポステの存在を地域で知らない人が多い」「親の気持ちは表に出さない・隠したい」「近隣では相談したくない」などの共通の課題やそれぞれの地域課題が分かりました。そして、当事者の会・親の会があるところとないところ、支援者中心で関わっているところ、関わりの必要性は理解しているが細々と動いているところ、など地域の抱えている課題が少し見えてきました。

これらのことを踏まえ研修内容を検討し、各地域にメールなどで連絡を取りながら、それぞれの地域ニーズ沿った研修内容が決められました。

この事前取材で、「ひきこもり」という共通する課題について話し合うことによって、お互いが“顔の見える”関係になり、ある程度スムーズに研修をすすめることに役立ったと思っています。このように地域にかかる研修を行うのに当たっては“押し売り”ではなく、地域ニーズを把握しそれに見合った研修を行うことが重要と感じました。

表1　事前訪問

日　　時	地域	出　　席　　者
平成24年8月　7日	釧路市	北海道釧路保健所 くしろ地域若者サポートステーション
平成24年8月　8日	札幌市	さっぽろ地域若者サポートステーション
平成24年8月　9日	石狩市	石狩市役所保健福祉部こども室こども相談センター
平成24年8月22日 ～ 平成24年8月23日	函館市	はこだて地域若者サポートステーション 家族会 北海道渡島保健所 函館市福祉事務所
平成24年8月30日 ～ 平成24年8月31日	旭川市	北海道上川保健所 あさひかわ地域若者サポートステーション 旭川市保健所
平成24年9月　3日 ～ 平成24年9月　4日	帯広市	リカバリースポット（当事者団体） 家族会 北海道帯広保健所 帯広市役所こども未来部青少年課 おびひろ地域若者サポートステーション
平成24年9月　6日	苫小牧市	とまこまい地域若者サポートステーション 北海道苫小牧保健所 家族会

表2　取材時インタビュー項目

	ひきこもり経験者
1	当事者グループを立ち上げた時の苦労
2	立ち上げて良かったこと
3	手紙・メールで気をつけていること
4	電話で気をつけていること
5	アウトリーチをすすめる動きに対して、元当事者として、あるいは現支援者としてどう思うか
	どういう場合にアウトリーチしたらいいのか
	どういう場合にアウトリーチを控えた方がいいのか
6	親にはどんな風に関わって欲しいと思っているのか
7	専門家の支援者にはどんな風に関わって欲しいと思っているのか
8	どんな風にしてうまくいったのか。秘訣は（脱ひきこもり）
9	どんなサービスがあればいいのか
10	どんな情報が必要か
11	ひきこもりから脱するキッカケは
12	生活上の工夫で必要なことは
13	これからの課題
14	現在、ひきこもっている人へのメッセージ
	家　　族
1	家族グループを立ち上げた時の苦労
2	立ち上げて良かったこと
3	アウトリーチをすすめる動きに対して、家族としてどう思うか
	どういう場合にアウトリーチしたらいいのか
	どういう場合にアウトリーチを控えた方がいいのか
4	親はどんな風に関わったらいいと思っているのか
5	専門家の支援者にはどんな風に関わって欲しいと思っているのか
6	どんなサービスがあればいいのか
7	どんな情報が必要か
8	生活上の工夫で必要なことは
9	これからの課題
10	現在、ひきこもっている人へのメッセージ
	サ　ポ　ス　テ
1	ひきこもり支援でどんな苦労があるのか
2	ひきこもり支援を求められることについてどう考えているか
3	うまくいっていることは
4	これからの課題
	保　　健　　所
	●支援している場合
1	どういう理由でやっているのか
2	支援の歴史
	●支援していない場合
1	今後はどのように考えているのか

※このインタビュー項目すべてについて、聞き取りができたわけではなく、一部のみの地域もあるため、今回の報告書に反映していないところもあることを了承いただきたい。

インタビューの際にある支援者から「当事者の意見として『これまでの研修の中で支援している側の話は、自分たちにはかけ離れている』という意見を言っていた方がいる」と聞きました。

当事者の思いを知ることは、支援にあたって大事なことです。本人の思いとかけ離れた支援にならないためにも、本人はどんな考えや気持ちなのかということを知る機会を持つことが必要です。

今回、当事者グループを立ち上げた、ひきこもり経験者にインタビューする機会がありましたので、ここにその内容を記します（表3）。ただ、これは例数が少ないため一般化して考察できるものではありません。しかし、この中に私たち支援者が心得なければならないこともあると思います。

表3　ひきこもり経験者へのインタビュー内容

	インタビュー項目	回　　答
1	当事者グループを立ち上げた時の苦労	苦労は特になかった
2	立ち上げて良かったこと	“来てよかった”“また来たい”という感想やその人のステップアップに一役を担えたこと。親を初めとして、いろんな人達による情報共有の場になっていること
3	手紙・メールで気をつけていること	アドバイスや指示的なコメントではなく、情報提供や共感するトーンでするようにしている
4	電話で気をつけていること	相手の話を聞く努力
5	アウトリーチをすすめる動きに対して、元当事者として、あるいは現支援者としてどう思うか	慎重に行うべき。“引き出し屋”のようなアウトリーチは困る。『ひきこもっていることは良くないのか』という根源的な問いが出てくると思う
6	親にはどんな風に関わって欲しいと思っているのか	世間の常識である価値観を親が当事者へ向けることが多いと思うが（ひきこもりは良くない、早く働いて欲しい）何もしていなくても自分の子どもなんだ、大切な子どもなんだ、と心から思えたときにひきこもり状況が多少良くなるかもしれないと思う
7	専門家の支援者にはどんな風に関わって欲しいと思っているのか	慎重に、丁寧に、柔軟に敏感に関わることができる人が支援に関わって欲しい
8	どんな風にしてうまくいったのか。秘訣は（脱ひきこもり）	自分のペースでひきこもり脱出を試みられることができた（ある時点から親は過干渉をやめて自分のしたいようにさせてくれた）
9	どんなサービスがあればいいのか	ひきこもりの相談先の情報を当事者や家族が知ることができ、かつその相談先が柔軟にかつ有効的に支援ができる体制。無理にひきだそうとせずにひきこもりを待つ（見守る）という選択肢もサービスの中にあるべき
10	どんな情報が必要か	相談先や家族会などひきこもり支援の関係者がどこにいるのかという情報と具体的な事例の情報
11	ひきこもりから脱するキッカケは	いろいろな人達とのつながりやタイミング
12	生活上の工夫で必要なことは	少しでも家から出る時間を作ること。体を使う・疲れさせる時間を持つのは大事。また、自分を責めすぎないこと
13	これからの課題	ひきこもりの高年齢化問題。ひきこもり問題をビジネスとして営利的な支援をする団体が増えていること
14	現在、ひきこもっている人へのメッセージ	まずはひきこもり経験者のいる場所に足を運んでみて

（2）各地域研修会の内容

全道6ヵ所の若者サポートステーション所在地で行った地域研修と石狩市で行ったモデル研修の内容は以下の通りです。

ひきこもりサポーター地域総合育成事業　研修一覧

地域	実施日	開場	研修時間	内　　容
函館	24.11. 7(水)	13:00	13:30～16:00	グループワークⅠ 『ひきこもりに対して聞きたいこと、困っていること』 講義『ひきこもりについて考える』 活動報告と課題提起 グループワークⅡ 『どんな連携があったら今後の役に立ちそうか』
苫小牧	24.11.14(水)	13:00	13:30～16:30	前半：ひきこもりを体験された方のお話 後半：グループ毎に自己紹介、機関紹介、 ひきこもり支援の課題の検討
帯広	24.11.15(木)	17:30	19:00～21:00	活動報告と課題提起 グループワークⅡ 『どんなネットワークがあればいいのか』
釧路	24.11.21(水)	17:00	18:30～20:45	グループワークⅠ 『釧路圏域における ひきこもり支援のネットワーク作りについて』 グループワークⅡ 『当面、どんな連携ができるといいのか』 活動（事例）報告と課題提起 当事者団体の経験から見えてきたこと 技法とネットワークのあり方
旭川	24.11.27(火)	17:30	18:30～20:30	ケース検討（高年齢事例のグループワーク） 活動報告と課題提起 当事者団体の経験から見えてきたこと 技法とネットワークのあり方
札幌	24.12. 4(火)	18:00	18:30～20:30	鼎談『ひきこもり予防のために何が必要か』
石狩市	24.11.10(土)	9:30	①10:00～12:00	①鼎談『ひきこもりサポートのあり方』
			②13:00～15:00	②『相談面接の工夫』～グループワーク～
	24.12. 8(土)	9:30	①10:00～12:00	①『本人と親との関係の取り方』
			②13:00～15:00	②『医療／福祉／教育／労働から見たひきこもり』 （シンポジウム）

実際のプログラム内容

【地域研修】

函館　平成24年11月7日（水）13：30 ～ 16：00
会場：函館市総合保健センター 2階 健康教育室
対象：市町村保健師・障害者相談支援事業所・医療機関、その他支援機関職員

内容：

1. グループワークⅠ
   講義＆ファシリテーター
   阿部　幸弘（公益財団法人 北海道精神保健推進協会 理事長；精神科医）
   ・自己紹介　ひきこもり問題と自分とのかかわり
   ・ひきこもりに関して聞きたいこと、困っていること
2. 講義 「ひきこもりについて考える」
3. 活動報告と課題提起
   ・北海道国際交流センター 事務局長
   （はこだて若者サポートステーション）　池田　誠 氏
   ・樹陽のたより（当事者グループ）　田中　透 氏
   ・道南ひきこもり家族交流会「あさがお」　野村　俊幸 氏
   ・北海道渡島保健所 精神保健福祉係長　五十嵐路恵 氏
4. グループワークⅡ
   ・どんな連携があったら今後の役に立ちそうか
5. まとめ　阿部　幸弘
6. 閉会の挨拶　北海道国際交流センター 事務局長
   （はこだて若者サポートステーション）池田　誠

共催：（財）北海道国際交流センター（はこだて若者サポートステーション）
後援：北海道渡島保健所、函館市

苫小牧 平成24年11月14日（水）13：30～16：30
会場：北海道苫小牧保健所 2階 会議室
対象：行政機関・市町村保健師・教育機関・民生委員・医療機関・家族会、
その他相談支援機関職員

内容：
前半
・ひきこもりを体験された方のお話
特定非営利法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク関係者
とまこまい若者サポートステーション　利用者兼ピアサポーター
磯崎　文盛 氏
・とまこまい若者サポートステーションの取り組み
とまこまい若者サポートステーション　家守　来武 氏

後半
「地域ネットワークの構築～グループワーク～」
・グループ毎に自己紹介、機関紹介、ひきこもり支援の課題の検討
ファシリテーター　阿部　幸弘
（公益財団法人 北海道精神保健推進協会 理事長；精神科医）

共催：とまこまい若者サポートステーション
後援：北海道苫小牧保健所、苫小牧市、苫小牧市教育委員会、北海道新聞社、
苫小牧民報

帯広 平成24年11月15日（木）19：00～21：00
会場：とかちプラザ 講習室402
対象：市町村保健師・教育機関・就労（雇用）支援機関・障害者相談支援事業所、
医療機関、その他支援機関職員

内容：
グループワーク
ファシリテーター　阿部　幸弘
（公益財団法人 北海道精神保健推進協会 理事長；精神科医）

・自己紹介
・活動報告と課題提起
（リカバリースポット、親の会（はるにれの会・たんぽぽ））
・当事者・家族に聞きたいことを話し合う
・活動報告と課題提起
（北海道帯広保健所、おびひろ地域若者サポートステーション）
・どんなネットワークがあればいいのか（アウトリーチも含め）話し合う
当事者・家族が望む連携になっているのか

まとめ　　阿部　幸弘
閉会の挨拶　リカバリースポット

共催：リカバリースポット（当事者団体）
後援：北海道帯広保健所、帯広市、おびひろ地域若者サポートステーション

釧路 平成24年11月21日（水）18：30 ～ 20：45
会場：釧路市交流プラザさいわい 大ホール
対象：市町村保健師・教育機関・就労（雇用）支援機関・障害者相談支援事業所、
医療機関、その他支援機関職員

内容：
1. グループワークⅠ
ファシリテーター
公益財団法人 北海道精神保健推進協会 理事長　精神科医　阿部　幸弘
・自己紹介　・ひきこもりとのかかわり
・（自分からみての）理想の連携
・釧路圏域におけるひきこもり支援のネットワーク作りについて
2. 活動（事例）報告と課題提起
・くしろ若者サポートステーション　総括コーディネーター　相座　聖美 氏
・釧路市療育センター　発達障がい者支援担当　田中　聡 氏
・釧路圏域広域相談体制整備事業センター（地域生活支援センター・ハート釧路）
施設長　佐々木　寛 氏
・北海道釧路保健所　保健師　岡崎奈穂美 氏
3. 当事者団体の経験から見えてきたこと
・NPO法人 レター･ポスト･フレンド相談ネットワーク　副理事長　吉川　修司 氏
4. グループワークⅡ
・当面、どんな連携ができるといいのか
・シェア
5. まとめ　技法とネットワークのあり方　阿部　幸弘
6. 閉会の挨拶　くしろ若者サポートステーション
総括コーディネーター　相座　聖美

共催：くしろ若者サポートステーション、
釧路圏域広域相談体制整備事業センター（地域生活支援センター・ハート釧路）
後援：北海道釧路総合振興局、釧路市

旭川 平成24年11月27日（火）18：30 ～ 20：30
会場：旭川市障害者福祉センター おぴった会議室1
対象：市町村保健師・障害者相談支援事業所・医療機関、その他支援機関職員

内容：
1. ケース検討（高年齢事例のグループワーク）
事例提供　あさひかわ若者サポートステーション
ファシリテーター
公益財団法人 北海道精神保健推進協会 理事長　精神科医　阿部　幸弘
2. 活動報告と課題提起
・北海道上川保健所　主任保健師　川島　綾子 氏
・旭川市保健所　健康推進課精神保健係主査　石原　宏美 氏
・あさひかわ若者サポートステーション　総括コーディネーター　佐藤　友彦 氏
3. 当事者団体の経験から見えてきたこと
NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク関係者（当事者）
4. まとめ　技法とネットワークのあり方　阿部　幸弘
5. 閉会の挨拶　あさひかわ若者サポートステーション
総括コーディネーター　佐藤　友彦

共催：あさひかわ若者サポートステーション
後援：北海道上川保健所、旭川市保健所

札幌 平成24年12月4日（火）18：30 ～ 20：30
会場：かでる2.7（北海道立道民活動センター）730研修室
対象：当事者、家族、教育機関・市町村保健師・障害者相談支援事業所・医療機関、
その他支援機関職員

内容：
1. 鼎談『ひきこもり予防のために何が必要か』
ファシリテーター
阿部　幸弘（公益財団法人 北海道精神保健推進協会 理事長；精神科医）
・訪問型フリースクール漂流教室　　相馬　契太 氏
・さっぽろ若者サポートステーション　松田　　考 氏
・札幌大学・札幌大学女子短期大学部　加賀谷晴美 氏

2. 閉会の挨拶　さっぽろ若者サポートステーション　松田　　考

共催：さっぽろ若者サポートステーション、北海道フリースクール等ネットワーク
後援：札幌市

【モデル研修】

石狩市 平成24年11月10日（土）① 10：00 ～ 12：00
② 13：00 ～ 15：00
会場：石狩市総合保健福祉センター（りんくる）視聴覚室
対象：当事者、家族、ひきこもり支援に関心のある道民、医療機関、教育機関、
就労機関、障害者相談支援事業所、その他支援機関職員

内容：
《10：00 ～ 12：00》
①『ひきこもりサポートのあり方』（鼎談）
・NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
理事長　田中　　敦 氏（当事者）
・公益財団法人 北海道精神保健推進協会　理事長　阿部　幸弘（精神科医）
（北海道ひきこもり成年相談センター）
・訪問型フリースクール漂流教室　　理　事　相馬　契太 氏（教育機関）

《13：00 ～ 15：00》
②『相談面接の工夫』～グループワーク～
・ファシリテーター　阿部　幸弘
・事例報告～　　相談室ヨルド 室長　菊田　剛史 氏
・グループワーク

共催：石狩市
後援：北海道

石狩市　平成24年 12月 8日（土）① 10：00 ～ 12：00
② 13：00 ～ 15：00

会場：石狩市総合保健福祉センター（りんくる）視聴覚室

対象：当事者、家族、ひきこもり支援に関心のある道民、医療機関、教育機関、
就労支援機関、障害者相談支援事業所、その他支援機関職員

内容：

《10：00 ～ 12：00》

グループワーク：『本人と親との関係の取り方』

【コメンテーター】

NPO法人 レター・ポスト･フレンド相談ネットワーク（当事者団体）の皆さま

全国引きこもりKHJ親の会連合会 北海道「はまなす」の皆さま

【コメンテーター（まとめ）】

NPO法人 レター・ポスト･フレンド相談ネットワーク　理事長　田中　　敦 氏

【ファシリーテーター】

公益財団法人 北海道精神保健推進協会　　理事長　阿部　幸弘

《13：00 ～ 15：00》

シンポジウム：『医療／福祉／教育／労働から見たひきこもり』

【シンポジスト】

公益財団法人 北海道精神保健推進協会
理事長、精神科医　阿部　幸弘（医療関係）

石狩市障がい者総合相談支援センターぷろっぷ
センター長　大澤　隆則 氏（福祉関係）

訪問型フリースクール漂流教室　理事　相馬　契太 氏（教育関係）

札幌北公共職業安定所　職業相談部長　戸島　政二 氏（労働関係）

相談室ヨルド　室長　菊田　剛史 氏（福祉関係）

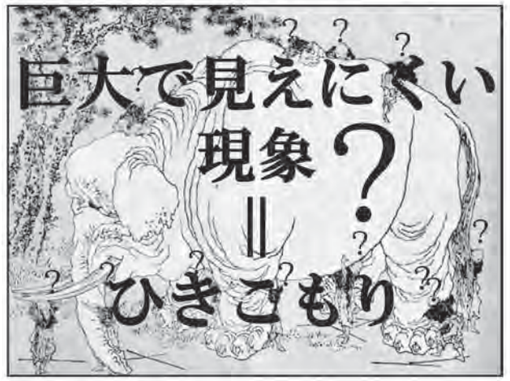
【司会】

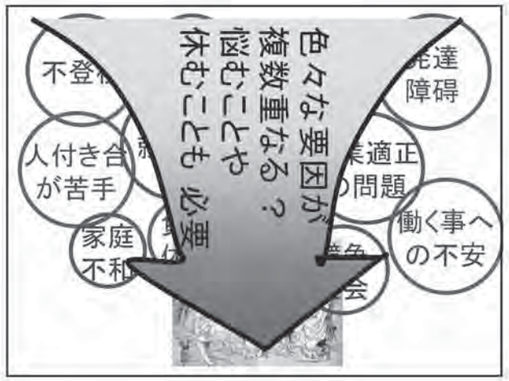
石狩市保健福祉部子ども室　主査　今田　竹哉 氏

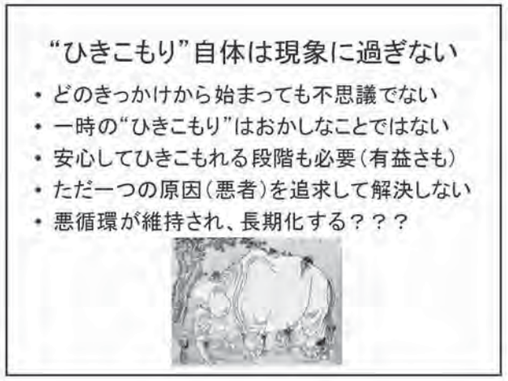
共催：石狩市

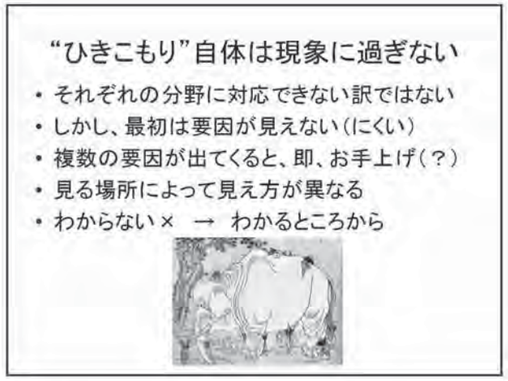
後援：北海道

（3）当日使用した資料（例1）









ひきこもりの悪循環

「青年期ひきこもりケースの理解と援助」近藤直司先生の講演スライドより、引用・改変

本人：ひきこもり → わかってもらえない

家族：焦り・不安 → 叱咤激励 叱責 罵倒

悪循環以外のことなら、ある意味何でも良い

外部

本人：できることから少しずつ始める → 電話やメールで相談してみる

続けること！色々やること！

家族：親の立場で相談する → 親の会に出てみる 勉強してみる

外部

“守備範囲”の取り方の問題

- 関係者はみんな努力しているのだが…

“守備範囲”の取り方の問題

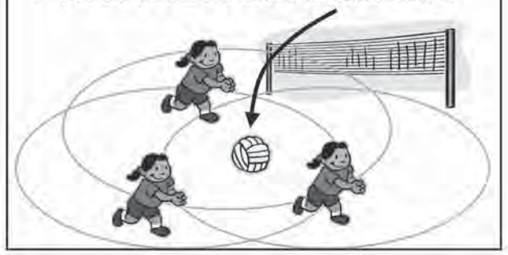
- 専門領域をできるだけ狭く取ると…
- “お見合い”＝「誰かがやる」「私ではない」

“守備範囲”の取り方の問題

- 適正な広さの専門領域を取ると…
- 仕事が増えるように見えても、結果は逆

“守備範囲”の取り方の問題

- じゃあ広ければいいかと言うと…
- ばたばた走り回ってばかり or 現実的にムリ



“守備範囲”の取り方の問題

- 事前の目配せ、経験の蓄積が必要＝練習？

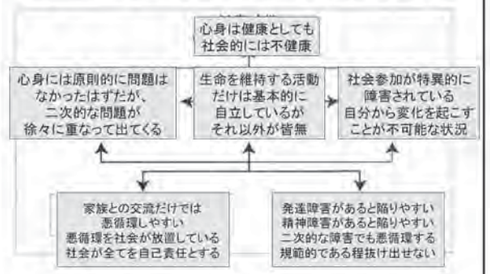
それぞれの地域に合った連携を

- ここまで、あくまで理想論かつ抽象論
- 連携（ネットワーク）が必要とは言えるが…
- どんな連携が動けばいいのか、地域ごとに個性や違いがあり、一概に言えない
- オリジナリティが求められる＝ボトム・アップ型の発想が必要
- ただし、当事者の声はぜひ参考にしたい

ひきこもりをあえて、ICFで見てみると

国際生活機能分類（ICF）～社会モデル

ひきこもりの置かれている状況



障碍を社会が強化している部分

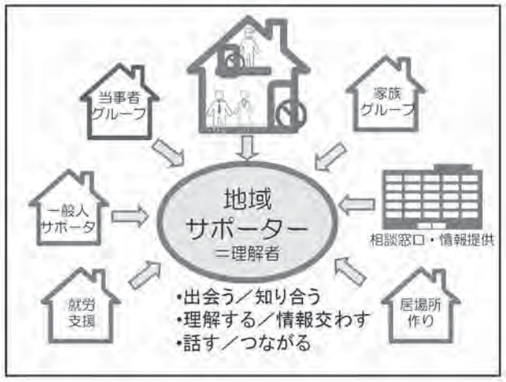
- 途中で休めない社会
- 一度レールを外れると著しく戻りにくい社会
- 即戦力ばかりを求める社会
- ゆっくり成長することを許さない社会
- 中ぐらいの（責任/忙しさ）の仕事がない社会
- 少ない収入で幸せを感じる生き方がない社会
- 人との関係の、距離を調整しにくい社会
- 子ども時代に学校以外の価値を体験しにくい社会

その反対の社会はどんな風だろうか

- 途中で休める社会
- レールを外れても戻れる社会
- 学びながら仕事を覚えられる社会
- ゆっくり成長するのもアリな社会
- 中ぐらいの仕事がある社会
- 少ない収入で幸せを感じる生き方がある社会
- 人との関係の、距離を調整できる社会
- 子ども時代に学校以外の価値を多いに体験できる社会

ひきこもりをICFで考えると…

- 見えてくるのは、この社会の息苦しさの姿ではないだろうか
- 巨大な現象としての「ひきこもり」が、社会的排除の一種であるならば、それは私たち自身にも関わってくることである
- 反対方向の社会的排除＝「ホームレス」の問題にも日本人は冷淡である
- その冷淡さは、自分たちの足下を崩すだろう
- 自己責任だけで解けない問いは、皆で考えねば解決はない



地域の人、それぞれに役割がある

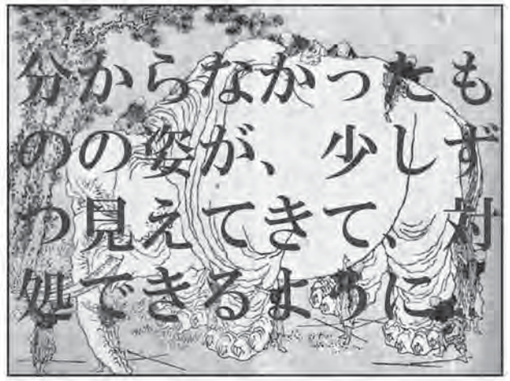
- 一般の人→社会問題としての理解、近隣としての支援（ごく普通のおつきあい）
- 家族G→家族支援、当事者から学ぶ
- 当事者G→当事者支援（狭義のピア・サポート）、研修では講師としての役割も
- 専門家→医療／福祉／教育／労働～連携
- 追い詰めるのではなく、まず理解が大事

“登校拒否vs不登校”あの議論の轍を踏まないよう

- 登校拒否vs不登校の議論の歴史を振り返ると、（今から見れば、当事者・関係者にとってはやや不毛な）いくぶんポリティクス優先の時代があった
- かえりみれば、多様な登校拒否/不登校のケースの、違う部分を見て、すれ違いの議論をしていたとは言えないだろうか？
- “群盲象を撫ず”
- 本当に役に立つ支援を、形作っていきたい

まずは集い話し考え、実践すること

- これだという理想型があるわけではない
- それぞれの実情に合わせて形作ること
- 実践の中から生まれるもの
- できた連携は他のことにも応用が利く（はず）
- （地域ごとの課題）
- 当事者-家族-専門家を含んだネットワークを



（例２）

みんなでひきこもり相談tips

～ひきこもりに関する相談をどう受けとめるか～

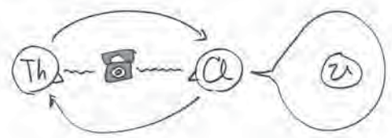
2012
ひきこもりサポーター地域総合育成事業

edited by 阿部幸弘
（こころのリカバリー総合支援センター）

※研修参加者用の資料ですので、無断転載はご遠慮ください。

tips

- ハードウェアやソフトウェアを使う上で、役に立つコツ、豆知識、小技を集めたもの。
- 転じて、料理や生活の知恵などの「コツ」に関しても広く用いる。
- …要するに…“小技”とか、“コツ”



•顔は見えない
•気軽に相談できる
•連絡がThからは（ふつう）取れない

•顔が見える
•連絡が（ふつう）双方向に取れる

1. 起こっていること

- ひきこもり問題は、ある程度長期化したところで事例化する＝誰かが問題だと認識する。
- すでに何ヶ月か、何年かが経っており、途中あれこれ動かす努力をする家族もいれば、実質的に放置してしまった家族もある。
- どんな場合にも、そのように“事態が膠着するまでの歴史”がある。
- その間、問題の認識⇔事態の膠着、これが行ったり来たりする。
- 結果、非常に時間がかかる。⇒長期化！

1. 起こっていること

★家族が動いた場合（例）
　－相談に行ったがダメだった。
　－意味がなかった。
　－どうにもならないと言われた。
→がっかりし、力尽き、しばらく放置する。
　……時間の経過……
→さすがに放置できないと、キーパーソン（CI）が動き出す。
→（★に戻る？）（または事態が動き出す。）

1. 起こっていること

★実質放置していた場合（例）
- 迷いはあったが何もできなかった。
- あるいは、どうしていいか分からなかった。

→しかし、「このままではまずいと」感じていた。

……時間の経過……

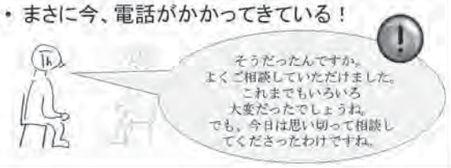
→何かのきっかけ（新たな情報との出会い等）

→やっとの思いで、キーパーソン（CI）が動き出す。（あるいは事例化する場合も）

→（★に戻る？）（または事態が動き出す。）

1. 起こっていること：歴史の重み

- 問題の認識⇔事態の膠着
- 放置（または観察？）と行動の往復
- その中で、迷いながらもやっとのことで決断したキーパーソン（CI）から、
- まさに今、電話がかかってきている！

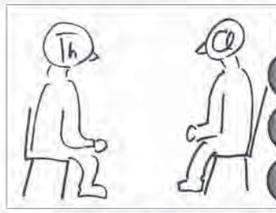


2. 相談者のストレングス

- 重い腰を上げる大変さ（耐える力）
- どうにもできないで来た無力感や苛立ち（〃）
- と同時に、そのような状況下であっても、現時点で諦めてはいない不屈さや家族愛
- 「恥ずかしいとはいってられない」と決断する勇気　　…等々…

様々な相談者の強み（＝ストレングス）があることに注目しよう。

3. 基本的なパターン



- よく聴く
- ねぎらう
- ほめる
- つなぐ

当たり前！の聞き方

3. 基本的なパターン

○相談してきた行為自体が、とても重要なこと、大切なきっかけであることを伝える。

○本人ではなく、代わって連絡してきた家族の、大変さを汲み、勇気をほめる。（本人でも同様）

○長期にわたる問題だから、一気に解決（できれば越したことはないのだが）はできなくても、これから少しずつ糸口を見いだして行こうという誘い。

＝治療同盟みたいなもの・信頼関係作り

○今まで家族がやってきた努力を聞く。

3. 基本的なパターン

○本人なりにやっていることを聞く。

○今回の電話で何が分かるとよいか聞く。

○ぜひ、持続して相談にのっていきたいことを伝えて、可能ならば承諾を得る。

○（それが無理な場合は、「できれば」理由を教えてもらう。どんな理由でも受けとめ、認める。）

○今日の電話で知りたいことに沿って、話を聞いていく。

4. 例外を聞く（1）今まで家族がやってきた努力を聞く

○「ちょっとだけ上手く行ったことはどんなことでしたか？」

→「ほんの一時期でも」「一瞬だけでも」

→出てきた例外を賞賛する

→「他には？」と続けて聞く

→「他には？」

→（出なくなるまで続ける）

→出てきた例外を鏡として反復する

4. 例外を聞く（2）本人なりにやっていることを聞く

○「ほんのちょっとでも本人なりにやっていることはどんなことですか？」

→「ほんのちょっとでも」「一瞬だけでも」

→出てきた例外を賞賛する

→「他には？」と続けて聞く

→「他には？」

→（出なくなるまで続ける）

→出てきた例外を反復する（鏡として返す）

5. 今日の相談のゴールを聞く

○今回の電話で何が分かるとよいか聞く。

○ぜひ、持続して相談にのっていきたいことを伝えて、可能ならば承諾を得る。

○（それが無理な場合は、「できれば」理由を教えてもらう。どんな理由でも受けとめ、認める。）

○次はいつごろ相談したいか聞く

○場合によってこちらから連絡してよいか

○（拒絶されなければ）連絡先

6. Th側が陥りやすいループ（1）「診ないと分からない」

「診ないと分からない」
「診断がつかないとどうにもならない」
「判断できないと対応できない」

「でも本人が受診しに行かない」
「連れて行けない」
「出たくても外に出れないと言う」

（特に医者が陥りやすいループ）

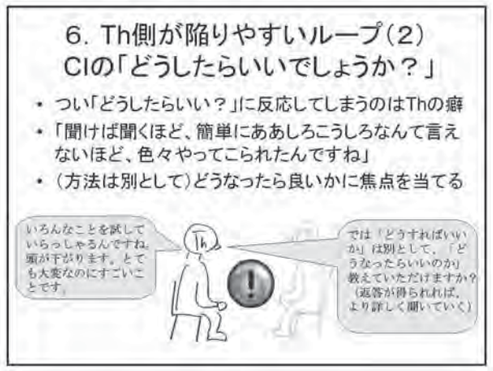
6. Th側が陥りやすいループ（1）「視ないと分からない」

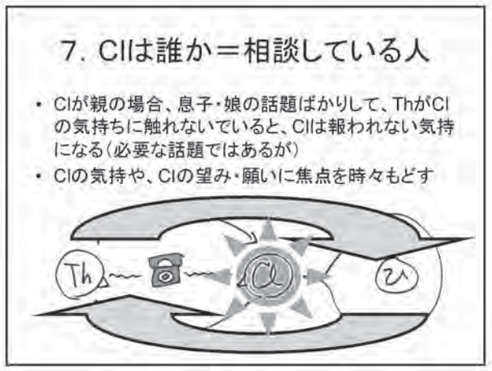
- たしかに正論ではあるが…話が終わってしまう
- 相談は、本人の診断や状態と関係なくできるもの
- 周辺情報が増えていくと、アタリを付けられるようになっていく（＝アセスメントを準備する）
- 情報が増えるためには、相談継続が必要→つなぐ

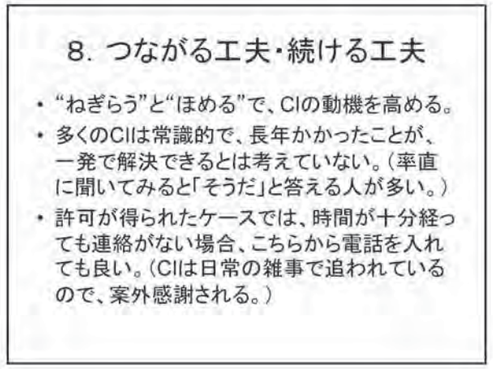
6. Th側が陥りやすいループ（2）CIの「どうしたらいいでしょうか？」

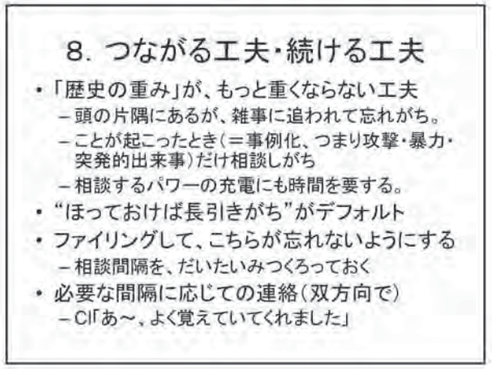
「○○してみては？」
「では△△してみては？」
「じゃ□□ていうのは？」
↓
以下、目先の方法論 が続く…

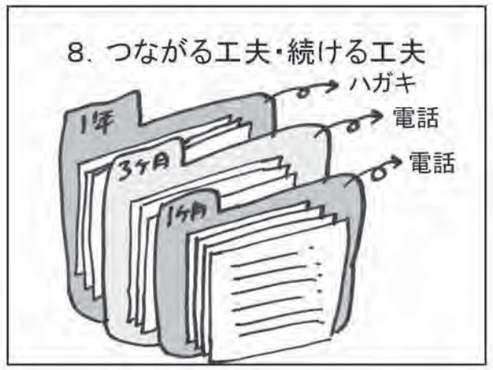
「それはやった」
「それもやった」
「それは無理」

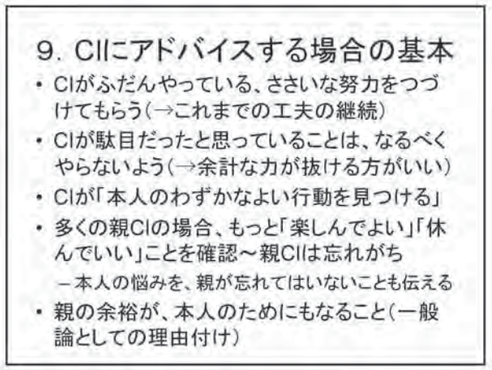












(4) 講演・鼎談の記録（抜粋）

石狩市と札幌市で行った鼎談と苫小牧市でのひきこもり経験者の報告を紙面の都合上、発言のすべてを載せることが出来ませんが要点を絞り掲載します。

○石狩鼎談『ひきこもりサポートのあり方』

日時：平成24年11月10日（土）10：00～12：00
場所：石狩市総合保健福祉センター（りんくる）
鼎談者

公益財団法人 北海道精神保健推進協会（北海道ひきこもり成年相談センター）	阿部　幸弘
NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク	田中　　敦 氏
訪問型フリースクール漂流教室	相馬　契太 氏

－各鼎談者の支援活動（重視している点と困難点）

“初回相談”への対応を慎重に行うことが共通して報告され、それぞれの機関の方針や取り組みが以下に語られています。

○「自分以外の他者と接点を持つというのは簡単なことではありません。ですので、初心者だけのグループというのをやっています。安心して人とかかわりを持てるような状況を作っていく、そういう取り組みをしています。」

○「本人から“どうにかしたいんで訪問してくれないか”と相談があり行くのだが、非常に彼らが急いでる。だから割とすぐにこれがなんの役に立つのかというふうにして、見切りをつけられてしまう。」

○「まず電話をかけてきた人のどうやってハートをつかむかというところから始めないと何も始まらない。“ひきこもりの相談は難しいから”と腰が引けちゃうのではなく、“大丈夫だ”と思って聞けるようになるのがベースにないと。個別性があって支援を考えていくときに、複合的にものごとを考えていかなければやれないなと思っていて、そこらへんに難しさがあるなというふうに感じています。」

－“ターゲット（対象）”としての“ひきこもり”について

鼎談者からは各フィールドにおける状態の多様性が報告されました。本人だけの責任に拠らない社会的課題も指摘されつつ、「相互協力しながら全体像を見渡していくようなイメージを持つ。」ことが必要であるとの意見も出ました。また、支援する際に、どのように“ひきこもっている状態”を捉えるかは、関わりの方向性を模索するには重要であるとの共通認識より、以下のような考え方が述べられました。

◆「当事者の思いに立つのであれば、長い人生の中で重要な位置を保障して、その中で出来ることを考えていこうということになる。不安を少しでも解消させるために待つというのはとても大事で、そのための待つは、関わりながら待つということ。」

◆「本人も親もはらはらしているというあたりの現状があって、充実した不安に苛まれない、本人に必要な時間の間、関わりながら待つっていうことと、でも、放置してもいけないっていうことの両方があると思うんですけど。」

－どうやって関わるか（暴力などへの対応も含めて）

親子のぶつかり、喧嘩や暴力に対しての関わり方ついて、以下のような提言がありました。

◆「暴れてるのであれば、とりあえず逃げたほうが良い。親もちょっと距離をとったほうがいいし、ただやっぱりそこから先は第三者の介入が何らかの形で必要になるんじゃないか。」

◆「それに対して反抗したり反発をするという行為をするのではなくて、充分話を聞くような姿勢を持っていくと、叩くけども収まっていくよう。」

◆「家庭の中で起こったことであっても暴力は、あるラインから上は犯罪です。あまりにもひどいときは警察を呼ばなきゃならない場合が僕はあると思います。問題は重篤な結果が出ないようにすること。家族関係が壊れないような対策を採って、そのあとどういう風に家族関係を回復して、本人が暴力以外の手段で自己主張出来るようにどうもって行くかっていうのをやらないと。」

また、本人を支える家族が継続的に相談に行くことで、上記のような場面を上手く回避できる可能性についても発言がありました。

◆「家族会はあくまでグループワークですので、個別相談をきちっとやってもらうっていうのがとても大事なんだろうなと私は思うんですよね。きちっと相談機関とつながって話を定期的にしている人っていうのは、そんな大変な状況にはなっていかないとは思うんですよね。」

◆「親と子の考え方と行動のタイプとが似ていることがある。そこでそれをどうやって回避するか、それだけでも変わるケースがあります。だから相談することで解決するわけではないですけど、暴力沙汰が減るだけでもすごくいいですよね。」

家族が相互に助け合う場として家族会があります。各鼎談者よりそれぞれの家族会について報告がありました。その中で、「家族会も自分の子ども以外にもアプローチをするという方法もあるのではないか。自分の子どもとはうまくいかないんだけれども、他人の子どもと非常にいい関係で楽しんでいることがある。その関係性の中から、改めてそれまでの子どもとの関係性をその親は振り返ってみたりだとか、あるいは当事者も改めて親っていうのはこういう気持ちを持っているのかなとかですね。そういう擬似家庭的な関係性っていうんでしょうかね。」という新たな可能性についても報告されていました。親とはちょっと違う価値観や考え方に触れることができるような、そんな方向の活動を具体化してくっていうのも、ひとつの考え方として挙げられていました。

－アウトリーチ(訪問支援)について

アウトリーチについては、慎重な意見が多くみられました。

◆「アウトリーチは、適切なサービスだとか支援だとかを総合的に包括的に支援していこうという、ケアマネージメントのひとつの一領域の機能というふうに私はとらえている。ひきこもり支援のアウトリーチの中で、手紙とか電子メール等が支援の方法論として位置づけていけば良いのかという課題があるんじゃないかと思う。電子メールの方法論って言うのは、あまり研修の中では取り組まれていない気がする。」

◆「本人が望まないところでアウトリーチをするとせっかく、ひきこもって不安から逃げていたのに、もっとひきこもるって言う現象もありえます。また、自分からは出なくなるっていう副作用もありえる。アウトリーチがすべてに効果的だってことはありえないし、よく考えて上手にならないと。様々な支援のやり方がある中の一つと位置づけて欲しいと思います。」

－今後足りない支援や強化したい支援

◆「ひきこもりって言うのはいろんな人がいるので、本当に個別的に本当にしっかりと向き合ってやっていこうと思うのであれば、その対応の濃さの部分を細かく密に丁寧にやっていく、そういうのがとても大事かなって思っています。」

◆「家賃2万円くらいにしてもらえないかなと思いますね。家を出ようと思っても、がんばって働こうと思っても非正規雇用で、パートで、それでまともな暮らしが出来ない。家から出づらいって言う人には交通費をただにしてほしいなと思う。」

◆「ご本人ご家族の置かれている状況は千差万別で地域によっても状況は違います。どういう支援の枠組みをつくっていくかっていうことは、たぶん県のレベルでも市町村のレベルでも相当違う。大事なのは政策をボトムアップで作ること。当事者がどんなことを望んでいるのかを正確にキャッチ出来ればできるほど、外れた政策でなく効果的な政策に近づいていくと思う。今の発想に基づくとやっぱり当事者活動を奨励するような何か予算付けをしてほしい。」

－まとめ－

本鼎談においては、ひきこもり支援における各支援機関の取り組みや現状が具体的に語られ、今後の方向性など多岐にわたる内容が検討されました。また、会場からも率直な質問が多く寄せられる密度濃いものでありました。本鼎談の内容は、ひきこもりへの結論とは至りませんが、今後の方向性や支援施策を考える一つの材料となるのではないでしょうか。

○札幌鼎談『ひきこもり予防のために何が必要か』

日時：平成24年12月4日（火）18：30～20：30
場所：北海道立道民活動センター かでる2･7 大会議室
ファシリテーター
　阿部　幸弘（公益財団法人 北海道精神保健推進協会理事長；精神科医）
鼎談者
　訪問型フリースクール漂流教室　　相馬　契太 氏
　さっぽろ若者サポートステーション　松田　　考 氏
　札幌大学・札幌大学女子短期大学部　加賀谷晴美 氏

札幌鼎談では、ひきこもりに関わるフィールドが異なる3名をシンポジストとして招き鼎談を行いました。3名の共通点は『若者をターゲットにかかわっている』という点です。それぞれの分野から興味深い発言があり、質疑応答も活発に行わました。以下に重要と思われるポイントを4点抽出します。

なお、シンポジストの発言は「　」と表記します。

－『ひきこもり』の状態とは

◆行くところがなかったり、行くところがあっても自分を追い立てる場所であったり、自分にとっては安全なところではないので行けません。そして、それに代わる場所もない状態で、気がついたらひきこもりに陥っていたという場合が多いです。

「見ている人も特別な危険な人、極端に引っ込み思案だとかいうことではない。誰しもがその状態に陥るリスクがある社会だと感じています。」

「出たいけれど出られない、やりたいけれどいつの間にか夜になってしまったなど、思い通りの行動が出来ないという気持ちが強い人たちかなと感じた。」

－就労での躓きが挫折体験に

◆学校はある意味特殊な場所（男女半々の30人くらいの集団で、一人の教師に従い、一斉に50分同じことをする場面）であるので、『何か合わない』と感じて躓く子どもは一定数いるでしょう。その場合は、学校以外の行ける場所を見つけたり、年齢を重ねていくことで段々と平気になっていったりする場合もありますが、就職で躓くと挫折体験となってしまいます。そこからひきこもった場合は、『今さら相談しても何にもならない』と諦めにつながってしまいます。

「1つ躓いたり、1つ何か言われて全体のバランスを大きく崩すというのは、確かに年齢関係なくいると思います。」

「就活あるいは就職から降りるとなると、限りなくその社会から降りることにつながってしまう。子どもの場合は一旦エネルギーを蓄えてよし戻ろうとなったら学校に椅子は残っている。けれども就職の際に1度躓いた場合、よし行こう、と思って履歴書を出しても『いらないよ』と言われてしまう。復帰する場所がない。」

－ひきこもりつつも社会参加できる場作り

◆現在、本人が社会参加する方法は企業に内定を得るということしかありません。就職の手続きを踏まなくとも、ひきこもっている時間を財産に変えることができると、本人にも地域にとっても有益です。

◆本人の能力を引き出して、つないでいく援助が大切です。

「自宅で出来そうな仕事を頼んでやってもらっている。本人に会えなくても手紙を置いていったら､やってくれるんですよね｡本人の『これくらいだったらできるよ』っていうことに対して、こちらから『これくらいだったらあなたに出番作ってあげられますよ』っていうこと。」

「相談に行くとなったら自分は弱者なんだよね。そういうのはプライドが許さないけど、（こちらが頼んだことを）手伝ってやってもいいよという人もやっぱり居る。そうすると向こうも心を開いてくれて、彼らのプライドを保ったまま、お付き合いできる。」

「就職が決まらなかったらどうしようと思って頑張るが、それは外から燃料を入れられているだけ。『焦り』や『競争』は外からの燃料投下だと思っているので、燃料投下しなかったら終わってしまうし、投下され続けたらエンジンが壊れて動かなくなってしまう。自分の中からエネルギーを引っ張ってこないと続かないと思う。」

「今までの自分のライフヒストリーの中から、自分が生き生きと活躍できた場面を出してあげるのは一つのキーワード。何かすごく得意なことや、やったら面白かったのでもっとやったら上手に出来たということ。それを誰かからすごいね、上手だねと言われて何かの認証を受けて、『僕、これでいいんだ』と自己肯定感を持つことに意味が見えてくる。」

「遊べる場作りが必要。遊びの社会の中で自分がメンバーシップを獲得する。公的な相談機関を作ることはよくあるが、その手前の、社会参加したりボランティア情報を得られたりする場があることが、予防という意味でも大事。」

－社会でどう支えるか

◆『見捨てていない』というメッセージを発信します。

「相談に来られる方と話をして、きっと『放っといてくれ、でも見捨てないでくれ』という感情だろうなと思う。そのメッセージを親御さんだけに科すのは違って、この社会の中で『私たちは見捨てていませんよ』というメッセージを持っているべき」

「『今のあなたを見てますよ』という形で、その方を中心に接する。自分のことを言えない学生が多い。自分はどう思ったのかということを振り返る機会をどんどん作っていくサポートをしたい。」

－まとめ－

「ひきこもり予防」という新しい切り口で、シンポジストそれぞれから具体的な事例を交え、ひきこもり支援について説明していただきました。ひきこもりを『社会でどう支えるか』、『どうやってその場を作る、知らせるか』ということが、今回の鼎談のポイントになるでしょう。鼎談後も参加者から数多くの質問があり、専門職に限らず、地域における関心の高さが伺えました。今後も、『ひきこもり』に関しての啓発が必要であり、ひきこもりサポーターの養成も具体的に検討する必要があると感じました。

○苫小牧研修『ひきこもり支援関係者研修会』
～ひきこもりの体験を聞いてみよう、いま私たちにできること～

日時：平成24年11月14日（水）13：30～16：30
会場：北海道苫小牧保健所 2階 会議室

【当事者の体験談①】

苫小牧若者サポートステーション 利用者兼ピアサポーター　磯崎　文盛 氏

自分のひきこもりの体験が、何かの参考になっていただければ大変ありがたいと思い、お話をさせていただきます。

私がひきこもりになったのは、高校3年生の頃です。それまで、小・中と野球をやってきたのですが、言い訳だけはしないようにと厳しく教えられてきたこともあり、気持ちでは納得できなくても、それを飲み込んで相手を立てるというところがありました。厳しい監督やコーチからよく叱られて、それを本気に受け止めるような、馬鹿まじめな気質があった様な気がします。ですが、そういう性格のいい面も必ずあると思います。

高校2年頃からインターネットを介するゲームに夢中になり、睡眠時間が減り、遅刻が増え、勉強についてゆけず、欠席がちとなり退学、以後ずっと家での生活となりました。当時から若年性アルツハイマー病の症状が出始めた父と、ゲームに夢中の息子をもつ母の心理状態は並大抵のものではなかったと思います。

その後、通信制スクールに入りましたが、話し相手はゲームの中で知り合った友人だけでした。

ひきこもりである時は、気持ちは自分のことでいっぱいになります。ひきこもり当時は、アルファベットのVの形の一番下のところに石ころが見事にはまってしまったような状態で、押すのも引くのも難しく、自分の視野が狭くなっていました。

そんな時、友人の薦めで自分のブログにパソコンで描いた絵を載せてみました。すると母と友人がものすごくその絵を褒めてくれ、それが嬉しくて、以来、本気で絵を描くようになりました。些細なことでも、褒められるのは昔から大好きだったし、それがきっかけで熱心になれるものが一つでもできれば、人との対話の可能性は必ず広がるものです。それから、周りの人たちに私の絵を見てほしい、と思う様になり、温かいはげましや、賞賛の声をいただくようになりました。

ひきこもりの状態は4・5年続きましたが、その歳月の中でも親子という関係は絶対に無味乾燥ではありませんでした。「そんな人間じゃない、本当のあなたはそうじゃない、本当はすばらしい人間だ、母さんは信じているからね。」との、温かく、ちょっぴり恥ずかしいようなことばを母が言ってくれたのです。

その頃、神秘的な夢をみて、これが一大転機となり、海岸でゴミ拾いをするようになりました。人から見られて恥ずかしくても、お金にならなくてもいいと自分に言い聞かせて、黙々と続けました。そんな中、知人の勤めている会社で働けるという話が舞い込んできました。

ひきこもりの当事者の方も、目を凝らせば人に喜ばれること、人を助けられることがあるはずです。特に両親を尊敬し大切にすること。自分の部屋や家から出ることはとても勇気がいりますが、時が来たら、何かひとつでもいいので実行していただきたいと思います。

私自身、ひきこもりの頃は自分の状況を決して良いとは思っていませんでした。

ひきこもりの当事者というものは、こうでなくちゃいけない、という思いが結構強く、誰も見ていないのに、人の視線や心が気になって、ガードが固くなってしまい、家や自分の部屋など、見られていない環境に安心感を覚えてしまうところがあります。

どうにもならんと自分自身に思いきかせる心が、ひきこもりの大きな原因でもあると思います。

私の状況や私に対する周りの不安がなくなった時、土俵の上にいた相手がいなくなってしまったと感じました。過度な期待や世間体がとれると、自分自身が楽になり、仕方がないので、ひきこもりともさようならだな、と思ったのです。それが私からひきこもりが離れた瞬間だったのかもしれません。

ひきこもりの当事者にとって、最初に大切なのは、社会復帰ではなくて家庭復帰です。

当事者の固く狭まった視点から見れば、家族でさえ立派な一社会人のようにも映っているものです。腫れ物だとか異物のように周りから接されると、逆に厚い雲の下へともぐりこもうとする場合もあります。

本人の心のガードを少しずつ広げ、こだわりのない世界に浸るため、周りの方々の協力が必要なのです。辛抱強く、自分の立ち位置を崩すことなく、いつもどおり見守ってやって下さい。その見守りは、夜の灯台のようにも感じられると思います。大切な変化が本人の中で起きているはずです。夜はいつか必ず明けます。自分にとって長かった夜も大切な時間でした。

心の動揺が去り、落ち着いて一歩周りを見た時、頑なな心も自然とやわらかくなり、要塞に閉じこもっているように見えても、いつかゆっくりと動き出す時がきます。

壁の向こう側にいても、愛はちゃんと届いています。

【当事者の体験談②】

NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク　関係者　A 氏

私は、ひきこもりのきっかけについては、正直よくわからないんです。原因はいくらでも後付できますし、そこにあまり意味を感じません。

それでも考えてみると、中学2年に転校を経験してから、その学校になじめず、卒業しました。高校に進学後、昔の友人と再会しても会話が出来ず、そこで、自分が人としゃべれなくなっていたことに初めて気づき、何かおかしいんじゃないかと違和感を持ちました。

どうしていいかわからず、高校と家を往復するだけの毎日となり、学校の中だけで仲良くできる友人はできましたが、高校を卒業したらそれきりになりました。大学では友人がひとりで、かつ独り暮らしで、人と関わりがない環境で過ごしました。大学卒業後、私は実家に帰りましたが、仕事を探す意欲があがっていきませんでした。中身のない、すかすかな履歴書を見て、こんな人間だれが雇うんだ、と自分を責めていました。実際、面接で履歴書の空白を問われて何も言えなくなるという事もありました。

ひきこもりで人間関係がなく、完全に孤立している人は、経験不足からくる不安も強く、就労に限らず何事も一人で動き出すのは難しいのです。

当時の私は、人間としての経験値が低い、それに対して社会の要求するハードルが高く、全然社会でやっていけるような人間じゃないという気持ちがありました。

期間が経過するうちに、平日の日中に外を歩くのが急に恥ずかしくなり、就労を強く催促する家族を避けるために自室で過ごすことが増え、完全なひきこもりの状態が、5～6年続きました。

動き出したきっかけは、私が両親の対応の変化を具体的に感じるようになったことです。就労を強く求められることが無くなり、自然と普通の親子関係に移行していきました。

両親が親の会に参加するようになり、会に参加して機嫌よく帰宅する両親に、自分のことで親が悩んでいるのを悪いなと思う反面、ほっとする部分もありました。そのうちに私が親の会に誘われるようになり、両親も誘い方にいろいろと工夫するようになりました。私は、そんな手に乗るわけないだろ、と思いつつ親が自分に対して譲歩しているような感覚を持ち、後ろめたく、両親を無視し続けることで自己嫌悪になりました。その自己嫌悪に耐えられず、とりあえず一回出てみようと札幌のKHJはまなす親の会に初めて参加しました。

最初は何か強いられるのではないかと警戒していましたが、本人に対して変化を求めたりや、集まりの中で本人に何か特別なことをすることはなく、安心できました。この場に出てくること、楽な気持ちで過ごすこと自体が目的であり、雑談を中心とした交流によって家族以外の人とかかわりを持つ機会を得られたことがよかったです。同年代の参加者と同じ立場の者同志、世間体を気にせずに接することができて、働いてもいない者が好きなことをするのは良くない、という自分を縛っていた考えから開放されて楽になりました。

親の気持ちと本人の気持ちをお互いに学ぶ機会もあり、擬似親子的な感覚で交流ができました。そこでお互いに気持を伝え合うことができたのがとても良かったです。

月に一回の楽しみという感覚や、同じひきこもりの経験者の姿に、ちょっと前向きな気持ちになり、次第に物足りない感じが出てきた頃、行事の手伝いや会報作りなど頼まれごとを引き受ける様になり、体験談や講演会やシンポジウムにも自然と足を運ぶようになりました。そのうち、行動範囲や自分自身の世界が広がっていくような感覚が生まれてきました。一般的に見るとマイナスの経験ですが、こんな経験でも誰かの役に立つということがわかったのです。自分でもまだ社会の中で、何か可能性があるんじゃないかと思えてきました。

さんごの会という35歳以上のひきこもり当事者向けの集まりや、北海道ひきこもり支援ハンドブックの作成に携わることになりました。社会人を相手にすることには少し負い目がありましたが、達成感が得られ、チームとして働くという経験ができました。仕事には付き物の大変さという、ごくあたりまえの体験ができたのです。

今後は、地域を絞り込んでのひきこもりの社会支援としての当事者の掘り起こし、地方の当事者や親が集って話し合う機会が必要であると思います。これらの支援は、ひきこもっている家庭に直接出向く個別的な支援よりも、支援する側にも支援を受ける側にとってもハードルが低く、大切です。

親はひきこもりに対して否定的であり、不登校の親の会とはまったく雰囲気が違います。

ひきこもりの場合は、親も本人も高齢化しており、焦りや不安が強く、自己肯定感を得られる機会も少ないのです。不登校を経て自分のこれからを模索している若い人達とひきこもりの当事者は、その部分が大きく違うと思います。ひきこもりは親も子も現状を受け入れて、今を肯定することで、安心感を得て、前向きになることができ、これが本人の動き出しにつながっていくのです。

現在、生活支援ガイドブックという当事者の生活の知恵や工夫、困りごとなどを、すくいあげて本にまとめる活動をしています。

私自身、明確なビジョンというものは持っていませんが、活動の幅の広がりというものは感じており、出来ることを地道に積み上げていきたいと思っています。今後も地方の方々とつながる機会をもちたいと思います。

当事者が活動できる機会があり、その積み重ねがその人自身と社会とのつながりをもっと強く深めていくのです。

コラム

「思いつくままに」

公益財団法人 北海道精神保健推進協会 北海道ひきこもり成年相談センター　三上　雅幸

平成21年度から「ひきこもり」の事業を行うのにあたり、当時は「ひきこもり」については何も分からず『一日中自室にこもたっり、食事も自室で食べている』というＴＶドラマに出てくるような解釈をしていた。事業開始に向け、少しずつ学習をしていく中で「自宅にひきこもって社会参加しない」行動を一定期間とっていることや単一の要因によって起こるものではなく「さまざまな要因によって社会的な参加の場面がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態」（ひきこもりガイドライン）ということの理解をしていった。中にはコンビニへの買物に行くことも出来る状態の人もいることが分かり、『そのような人もひきこもりに含まれるんだぁ』と感じていたものである。

そして、平成21年7月1日から北海道からの委託をうけ「北海道ひきこもり成年相談センター」を立ち上げ、相談活動を行うようになった。ワーカー歴30年以上であるが、当時を振り返ると相談電話が鳴った途端にドキドキして「エイッ」と頭の中で勢いをつけ受話器を手にしていたことを思い出す。相談を続ける中で当センターでの相談がキッカケで就労支援機関に繋がり一般就労した方や当初親相談であったが本人相談に移行した方（現在も相談が継続している）、当財団が運営している精神科デイケア通所に繋がった方等成功例といえるケースがあった反面、相談が中断した方もいる。ただ、一旦相談が中断しても1年ぶりに電話がある方もいて、こちらの存在を忘れてはいなかったことが分かり『少しは信頼してくれたのかな』と思うこともある。

相談をしながら、つくづく思うのは「どこに相談したら良いのか分からない」方が相当いるということと、今まで様々な機関に相談をしていたが埒があかず結局相談を辞めてしまった方も相当いるということである。相談を受ける立場として啓発活動の不十分さと信頼をもっていただける関係を築くことの難しさを実感している。

私たちが行っている「ひきこもり」の事業は北海道との単年度契約で次年度の確約はない。道内唯一の「ひきこもり地域支援センター」として、これからどんな役割を果たせばいいのか、ということも考えながら、私たちにできることと、できないことを見極め、ただ単に相談を受けるということではなく、地域づくりやピアの育成という視点も忘れずに「安心・安全」をキーワードにその人に合った支援を行うと共に「相談に来てよかった」「楽になった」「次も相談したい」と思われる関係づくりを心掛け、それに見合うスキルを身につけて行きたいと考えている。

4 事業を実施してみて

（1）アンケート結果

Ⅰ　調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、「平成24年度 社会福祉推進事業 ひきこもりサポーター地域総合育成事業」の実施にあたり、道内7カ所全10回の研修会を実施し、参加者から研修への感想、今後の研修への期待、ひきこもり支援に求められている研修内容などを把握するし、これからどのような「ひきこもり」支援が必要か各地域において関係者に効果的な研修を実施する際の参考になることを目的に実施しました。

2. 調査の実施概要

① 調査実施期間

平成24年11月7日～平成25年12月8日

② 調査対象者

平成24年度社会福祉推進事業 ひきこもりサポーター地域総合育成事業研修会への参加者

③ 調査方法

研修会場で調査票を配布し、研修終了後に回収

④ 配布数及び回収状況等

調査票の回収状況は以下のとおりです。

回収状況

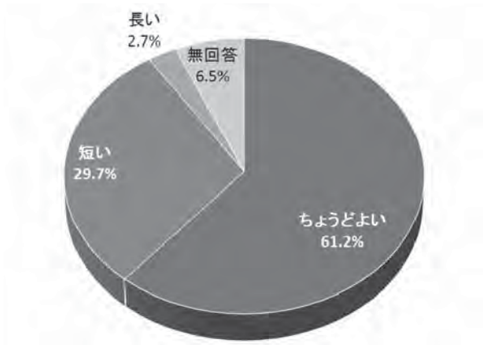
研修実施地	回収数
函館	23
石狩（11/10 AM）	17
石狩（11/10 PM）	17
苫小牧	23
帯広	31
釧路	43
旭川	36
札幌	47
石狩（12/08 AM）	26
石狩（12/08 PM）	26
計	289

Ⅱ　調査結果

1. 研修時間の長さ

Q1. 参加された研修時間の長さ（2時間）はどうでしたか。

回答者は2時間で行われた研修時間に対して、「ちょうどよい」が61.2%、「短い」が29.7%、「長い」が2.7%、「無回答」が6.5%でした。

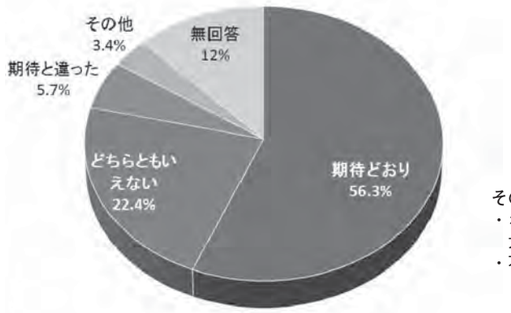


研修時間（2時間）の長さについて　(n=261)

2. 研修の内容

Q2-1. 参加された研修の内容について、事前に期待されていた内容と同等でしたか。

事前に期待していた内容と参加した研修内容を比べて、「期待どおり」が56.3%、「どちらともいえない」が22.4%、「いいえ」5.7%、「その他」が3.4%、「無回答」が12.2%でした。



その他の回答
・わからないことだらけなので大変勉強になった
・不足気味

研修内容への期待　（n =261）

Q2-2　参加した研修内容について感想がありましたら、付記してください。
（自由記述）

n =146（重複回答あり）

大　項　目	中項目	小　項　目	集計
企画内容 （83件）	内容 （48）	当事者の思い	21
		具体的対応を知りたい	7
		内容が充実していた	4
		家族の思いを知れた	3
		内容を絞ってほしい	3
		連携を高める方法	2
		内容が具体的だった	1
		活動報告を聞きたい	1
		発表者人選がよい	1
		対象者を広げてほしい	1
		活動報告は不要	1
		ひきこもり予防を知りたい	1
		仕事に役立つ	1
		当事者が参加していた	1
	時間・回数 （17）	時間が足りない	15
		定期的開催希望	1
		開催回数を増やしてほしい	1
	研修形式 （13）	ロールプレイ	8
		GW進行	2
		全員参加できる研修だった	1
		雰囲気がよかった	1
		事例検討を期待	1
	難易 （5）	難しかった	3
		わかりやすかった	2
連携 （31件）		ちがう立場の意見	21
		ネットワークづくり	9
		関係作りが大切	1
支援・関わりに関すること （21件）		仕事に役立つ	13
		新しいアイデアを得た	3
		親の関わり方	2
		各活動者と対話できた	1
		当事者の思い	1
		他機関を知った	1
理解促進 （18件）		ひきこもり	14
		連携の必要性	2
		不登校	1
		現場の状況	1

この設問では研修に対する感想を自由記述しています。この設問では、研修に対しての期待と研修内容を比較してどうであったかを問うているため、〈企画内容〉に関する記述が多く見られており、他には〈連携〉〈支援・関わりに関すること〉〈理解促進〉に関する感想が挙げられています。

中でも回答数の多かった〈企画内容〉に関する回答は、さらに〈内容〉〈時間・回数〉〈研修形式〉〈難易〉に分類されました。

〈内容〉には、当事者の話を聞いたことを述べる回答が最も多く、「当事者の方の話が聞けたことが非常に参考になった」「元当事者の話がとても深く、心の動きの細かいところまで知ることができた。当事者・親にも聞いてほしいと思った」「当事者のこれまでの苦労や葛藤など想像以上の苦しみがあることは理解できた」「登壇された若い人々に頼もしさを感じた」などが挙げられています。 次いで、具体的な支援内容や連携を強めるための方法を求めている感想として、「具体的なことが知りたかった」「ひきこもりの具体例や対処、結果等の事例を見たかった」「実戦的な対応の仕方等もっと聞きたかった」「連携のために地域課題の共有が必要」などの意見が見られています。また、研修内容の充実について、「内容が充実していた」「限られた時間だがエッセンスの詰まった濃い内容であった」という回答があった一方で、「ボリュームがありすぎる」「講義やグループワークなど詰め込み過ぎ」といったように焦点を絞って研修への負担感を軽減させることへの要望も見られています。さらに、家族の思いを聞いたことについて、「御家族の話が伺えてよかった」などの回答もありました。

〈時間・回数〉については、2時間の研修で「グループでの話し合いは良かったが時間がとても足りない」「時間が足りない。サポステやサテライトの活動内容をもう少したくさん聞きたかった」「学ぶところが多くあった。内容が濃いものだったのでもう少し時間があれば良かった」「2回に分けてもよいのでしっかり学びたい」などの回答がありました。限られた研修時間と研修内容のバランスをとることが必要になり、内容が濃くなるのであれば研修回数を増やすなどの対応が必要になってくると考えます。

〈研修形式〉については、ロールプレイやグループワークを行ったことに対する感想が多くみられました。〈ロールプレイ〉では、「私自身、役割を演じましたが、立場の違う者の気持ちが理解できて良かった」「家族の中のいつものやりとり以外にたくさんの感じ方があることがわかった」「ロールプレイが大変良かった。様々な意見、経験を持つ方の意見もあり、参考になった」と、ともすれば膠着しがちな家庭内の関係について、ロールプレイを通じて新たな気づきを得たことが伺えます。ただし、本研修ではデモンストレーションを行った上でロールプレイの手順を説明していましたが、「ロールプレイが難しい」といった感想もあったことから、参加者の習熟度に注意を向ける必要があります。

〈グループワーク〉では、「参加者皆で作りあげている形がよかったと思う」「グループワークが設定されていて、具体的な話が聞けて良かった」「進行企画がわかりやすくよかったと思う」といった感想や、「グループワークにファシリテーターの方がいてくれたので、話し合いの時間が短くてもなんとかまとまった」「分散会になると事例の相談になってしまうので、研修後に相談しますと先に言った方がよい」などとグループワーク進行に関しての意見も見られています。

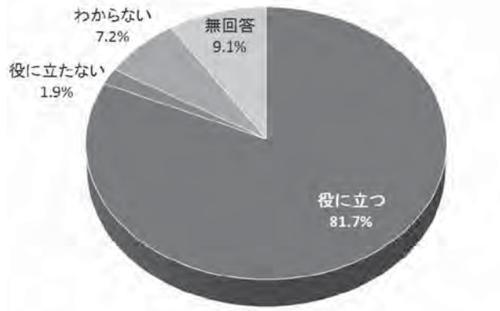
また、〈難易〉については、「具体的に判りやすくお話してもらい良かった」「今日の進行企画がわかりやすくよかった」という一方で、「難しかった」「関りのない人には、わからない言葉等がある」などと感じ方が分かれています。ひきこもり支援においては広い職域のマンパワーでの支援を必要と考えられるため、専門職だけでなく当事者、家族、ボランティアといったように研修会の参加者構成が多岐にわたることが予想されます。研修会の対象者は支援経験にも差があることを確認しながら研修の企画、進行をすることが必要です。

〈連携〉に関する回答は〈研修形式〉に次いで回答が多く見られました。〈連携〉は主に〈違う立場の意見〉〈ネットワーク作り〉に分けられています。〈違う立場の意見〉については、「さまざまな職種の方の考えが聞けてよかった。関係機関について知ることができた」「ひきこもりへの支援は他職種との連携、チームケアが大切であると思った」「一つのテーマでもいろいろな見方、とらえ方があり、自分の視点を広げることにつなげたい」といった意見があげられています。〈ネットワークづくり〉に関する回答には「地域の関係機関が多様であること、みな関連意識をもっていることが良くわかった」「支援機関の連系の大切さ」「地域性の違い、問題もその地域により様々だが、支援団体が一同に会し、解決のために協力しようとすることは大切だと感じる」「多様な方が参加され、今後のネットワークに活用できそうに感じた」といった感想が述べられています。一方で「ネットワークづくりになったのか疑問である」と感じている参加者もみられました。

〈支援・関わりに関すること〉では、「相談の基本を確認できた」「支援する立場の工夫、続ける工夫などが大切であり、有意義な時間だった」「見捨ててないと伝えることが大事。電話で接していきたい」「思いもしないアイデアがあり、今後の対応に役立てたい」などがあげられ、参加者が現在行っている支援活動に研修が役立ったという回答が見られました。

〈理解促進〉では、「ひきこもりが本人のわがままではなく、はじめは誰にでもある事から始まってしまう事に、特別な人達ではないとの理解を深めた」「事前の知識があまりない中で参加したので、すべての内容が勉強になったとともに、まだこれからの分野であることを認識した」「子どもから成人、高齢者と幅広い年齢でひきこもりに悩まれている方がいるとわかり、これからの地域社会での課題であるとわかった」「ひきこもりの支援がいろいろな形で展開されていて、とても感激した」とひきこもり当事者への理解やひきこもり支援の現状を知ったことが伺えます。

Q3. 今回の研修に参加して、今後の相談・支援活動に役立ちそうですか？



研修が役に立つか（n=261）

今回の研修が、今後の相談・支援活動に役立ちそうかという設問に対して、「役に立つ」が81.7%、「役に立たない」が1.9%、「わからない」が7.2%、「無回答」が9.1%でした。

Q3-1. 具体的にはどのような内容が役に立ちそうですか？（自由記載）

研修内容で役立ちそうなこと　n=167（重複回答あり）

大　項　目	中　　項　　目	件数
支援・関わりに関すること（70件）	相談面接	42
	家族支援	8
	支援の仕方、関わり方を知れた	7
	仕事に役立つ	4
	焦らない支援	1
	自分ができることをする	1
	対応の仕方	1
	経験談や実践例	1
	当事者支援	1
	あきらめないこと	1
	認められることが大事	1
	支援者が伝えること	1
	支援者の視点	1
連携（48件）	ネットワークづくり	30
	情報交換	18
当事者の思い（21件）	当事者の思い	19
	親の会	1
	親の思い	1
理解促進（19件）	理解促進	16
	仕事内容の再確認	3
新たな仕組み（10件）	新たな仕組み	8
	予防策	1
	新しいアイデアを得た	1
その他（1件）	研修の継続開催	1

この設問では、今回の研修でどのような内容が今後の相談・支援活動に役立つと思われるかを問うており、参加者にとってどのような研修内容が役立っているのかを知ることができます。

回答は、**〈支援・関わりに関すること〉〈連携〉〈当事者の思い〉〈理解促進〉〈新たな仕組み〉**に分けられました。

〈支援・関わりに関すること〉は、さらに**〈相談面接〉〈家族支援〉〈支援・関わりを知れた〉〈仕事に役立つ〉**といった項目に分類されて、回答が多くみられています。

〈相談面接〉では、「相談の進め方等」「支援の際の心構え」が役立ったとされ、「プラスな面を見て、そこからアプローチする方法もあると聞いてなるほどと思った」「引きこもり状態となる心理的背景やひきこもりを長期化させてしまう悪循環について学習できたので、当事者・家族への家庭訪問・電話相談に活かしていきたいと思う」「今回の研修でまず関わる側が変えられるところを自ら変えて行くことで、きっかけがつかめるようになるのではないかと思えるようになった」などが挙げられ、実践的な相談面接に関する研修が役立ったと感じています。また、**〈家族支援〉**について、「ひきこもりの親に対する支援」「家族支援についてもヒントになることがあった」「保護者へのアプローチ法、関わり方に役立てる」「本人に関わるのが難しければ、家族などからアプローチしていくこと」「相談場面に出てくるのは親が主ですが、親の心の揺れ動きを支えてあげることが大事かと思う。“本人を信じられること”をめざす関わりが必要」といった感想が挙げられています。

〈ネットワーク作り〉では、「関係機関との連携、他の方々がどのような活動をしているのか知ることができた」「訪問型のフリースクールを知ったので電話相談でガイドしたい」「サポステを相談者に伝えることができればと思った」「具体的にサポステが考えている展望を聞き、応援していきたいと感じた。具体的な情報も聞くことができた」「サポステさんに実際につなげることがなかったので、今後問い合わせてみたいとも思った」「ネットワークがこんなにあることを知れた。ぜひいろいろと教えていただければ」「レター・ポスト・フレンドの方や訪問型フリースクールの方を知れたことは、今後ひきこもりの人を支援する時に役立てたい」といったように、関係機関同士の連携の必要性が述べられています。

連携について、当事者・家族の立場からの意見もあり、「自分は当事者の立場でもあるので、色んな機関の人と知り合いになることで何か困った時に相談しやすくなった」「様々な立場の人が集まる、対話する理解し合うことは、ひきこもりの家族内でも重要なことなので、当事者にも家族にも開かれた研修は必要だと思う」とネットワーク作りの必要性が述べられています。

これからネットワークを構築するための意見としては、「まだまだ自助会や役所やサポートグループの連携ができていないのでこの協力関係ができてこそ役に立つのではと思う」が挙げられました。

また、自分以外のひきこもり支援の存在を知ることで、支援者側のモチベーションの回復に役立っている一面も見られています。「今まで、自分の職場のみでの仕事に専念していたが、他機関との連携を強めていくため、モチベーションが高まったように思う」「連携ということに関しては、それぞれの機関で同じ様な問題を感じているのがわかり安心した。もっと各機関に相談していいのだと思った」「違った分野で様々な関わりを工夫していることが理解できた。また、地域の当事者はじめ、関わる機関や人の存在や活動の一端を知ることができた。希望が持てました」といった感想でした。

〈当事者の思い〉では、「ひきこもっている時の心理状態が少し理解できた気がする。どんな事からひきこもってしまうのかわかった」「話を聞いて希望が持てた」「当事者の方の体験が1人ではないと思い、勇気が出た」「若者を支えるには家族の見守りと支援機関のサポートが最低限必要であるとわかった」「ひきこもりの当事者やその家族がどのような思いをし、感じられているのか、どういう気持ちからその行動になっているかを少し理解できたことで、それをふまえた話の聞き方が出来ると思った」と当事者の思いを知ることが今後の支援活動に大きく役立つという意見が多くあげられています。

〈理解促進〉では、「ひきこもりについて、少しはっきり見え始めたような気がする」「ひきこもり予防のためにいろいろ考えていることを知ることができた」「ひきこもりという現象、状態になる背景やきっかけは、様々で要因は特定できないこと、単純にタイプ分けできないことがわかった」といったように、研修によってひきこもりへの理解が促進されたことが挙げられています。

また、「ロールプレイにおいて、本人や家族の心情を知ることができたこと。シンポジウムで

共通の話として、家族への支援、家族に楽になってもらうことという話が出たこと」「本人や母や父の気持を体験できた」という意見からは講演形式だけでなくロールプレイを通して当事者の気持ちを理解したということと考えられます。

〈新たな仕組み〉では、新たな提案も述べられています。「スモールビジネスの様な仕事。1つの仕事で10万円を得るのではなく、自分のペースで3万円×3の小さな仕事をする。1つがだめでも他の2ヶ所が残るのでそのたりない所に支援する様なシステムがあると良い」「パネラーの話は非常に力になり、ドイツでの研修旅行は国の施策としても取り入れて行っても良いと思った」「ひき込もりで悩んでいる人たちが抱える課題、地域に欠けている仕組みが少しみえたとように思う」といったように当事者への直接支援だけでなく、ひきこもり支援を進めていくためのアイデアが挙げられています。

Q4. 今後、ひきこもりの研修会を行うとすれば、どのような研修会を希望されますか？
（場所・内容・日程など）

n=141（重複回答あり）

大　項　目	中　　項　　目	件数
研修の内容	事例	30
（99件）	当事者の話	23
	グループワーク	10
	相談面接	8
	同様の内容	7
	焦点を絞る	6
	情報交換	5
	家族	5
	啓発普及	3
	資料配布する	1
	講演会	1
日程（36件）	日程	36
場所（10件）	場所	10
対象者（4件）	対象者	4
形式（4件）	形式	4
その他（1件）	その他	1

この設問では、ひきこもり研修会についての要望を質問しています。

回答の多くは〈研修の内容〉〈日程〉〈場所〉に関する回答でした。

〈研修内容〉に関する回答からは、〈事例〉〈当事者の話〉〈グループワーク〉などの研修を希望する回答が挙げられます。〈事例〉では事例検討や事例報告を希望しており、「社会復帰につながった支援や行きづまった支援等の具体的な事例から、対応方法を学ぶ研修があると良いと思う」「事例を基にひきこもり経験者・家族・支援者が、当事者の求めていることや必要な支援、関わりのアイデアについて意見交換できるような事例検討」「支援者として相談を受ける際の大切な点や相談場面のロールプレイなどの研修」「個人的には好事例からうまくいきそうな共通ポイントを知りたい」などとより具体的な事例を通して学ぶ研修を希望する意見があがっています。

〈当事者の話〉では当事者や家族への理解を深めるための研修を希望しており、「当事者が集まって、意見をのべる場が良い」「当事者・OB・家族の声をもっと聞きたい」「当事者や家族の体験発表＋意見交換のような研修は良い」の意見が挙がっています。〈グループワーク〉では「グループワークで問題点、議論が活発化するテーマで話し合いたいと思った」「グループワークなど、色々な立場からのお話を聞いてみたい」等の回答がありました。〈相談面接〉の研修内容では、「相談支援スキルアップ」「当事者が無理なく話せる聞き方」「具体的なスキルに関するものをシリーズで行う」などの内容が希望されています。〈情報交換〉も地域資源の連携強化のためや支援中の情報提供のために、「もう少し地域の社会資源が見えるような研修」「他の機関の役割や力を入れて取り組んでいることを詳しく知りたい」「引きこもりに関わる様々な立場の方々のお話を聞いたり、意見交換のできる場になればよい」などの意見も挙げられています。

また、研修が有益になるような提言もあり、研修内容を盛り込みすぎず、焦点を絞った研修で理解や議論を深めることへの希望も挙げられています。

〈日程〉について、「同じ時間帯で」18：00～20：00の研修会を希望する」「平日、夕方」「平日、夜間」「土日の日中が参加しやすい」「昼中がありがたい」「平日の夜は仕事を調整するのが難しい」というように希望は様々でした。また、開催時期については「もう少し暖かい時期での開催」といった希望が挙げられています。また、本研修会での時間の長短は設問1で明らかとなっていますが、「じっくり時間をかけた研修にしていただけるともっと学べる」「もう少し時間を長くとって実施してほしい」といったように研修内容に応じた時間設定が必要だと考えます。また、「情報の共有が大事、情報支援の場であっていいと思う、継続的に」というように定期的な開催への希望や「今日のお三方と先生でパート2を」といったように今回の研修内容をもっと深めたいという希望も挙げられていました。

〈場所〉について、今回の開催地域によって条件が異なるため一様にはまとめられませんが、「（場所は）良かった」「札幌駅か大通駅周辺」「地下鉄駅そば、市民センターなど」「車で行きやすいところ」「コミュニティセンターなどで」と都市中心部や交通アクセスのよい会場を希望している声がありました。

〈形式〉については、「今回の様な座談会形式がよい」「分科会的なものがあったらおもしろいかもしれない」「気軽に誰とでも話せるような立食パーティー形式」といった提案も見られました。

〈対象者〉については、研修内容にも挙げられたように家族向けの研修会の希望があるほか「（小中高、大学の）学校カウンセラーもいてほしいと思った」「家族や本人がいてもよい。実際の声が聞け、一緒にいろいろな立場の人たちで考えてゆけるとよい」というように当事者も含めた様々な立場の参加者同士での研修を希望する声も挙げられています。

また、「開催市以外の市町村担当者の参加がなかったので、市町村対策が必要かと思う」と近隣市町村担当者の参加を希望する声もありました。

Q5. 意見、希望（自由記載）

n=61（重複回答あり）

大　項　目	小　　項　　目	件数
企画内容 （29件）	次回開催希望	7
	時間を長くして欲しい	6
	家族の関わり方	2
	当事者の気持ち	2
	困惑	2
	実践者の話	2
	支援の流れを共有したい	1
	具体的支援を知りたい	1
	内容を深めたい	1
	サポーターの活動が不明	1
	研修のつながり	1
	情報交換	1
	２日間の研修	1
	実践報告を	1
支援・関わりに関すること （9件）	仕事に役立った	5
	日常業務との照らし合わせ	1
	当事者を認めること	1
	支援の工夫	1
	親の関わり方	1
提案 （9件）	他団体との共催	2
	連絡先を記載	1
	教育、産業分野から参加者	1
	活動の場	1
	中立性を保った相談先が必要	1
	期待	1
	ネーミングの工夫	1
	教育　学生の変化	1
ネットワークづくり （5件）	連携の必要性	1
	情報を得た	1
	連携先の増加	1
	連携のための場	1
	連携のための方法	1
啓発普及（3件）	啓発普及	3
違う立場からの意見 （2件）	当事者の体験が聞けた	1
	違う立場の意見を知った	1
その他	定義	1

研修に対しての意見や希望の自由記述では、企画内容に関して最も多い記述がありました。**〈次回開催希望〉**では「初めての参加だったのでまた次回も機会があったら参加したい」「是非、第2回を開催して欲しい」といった各地域での研修を希望することが挙げられています。また、**〈時間を長くして欲しい〉**では「有意義な時間だった。もっとたくさんの時間学びたい」「時間が短く、質問の時間が欲しかった」「1日または2日間の研修が必要。そうしないと身につかないしすぐに活用しづらい」などといった研修時間を延ばしてほしいという意見が挙がっています。

〈困惑〉に関する記述では、「関係者向けと聞いていたが、家族の方がいて驚いた。家族の気持ちを知ることは大事なことだが、支援者として困っていることなど本音で話すのが、難しくなったというマイナス点もあったと思う」「今回は対象を決めての集まりであったのに、一般の当日参加の方が来たり収拾がつかない。一般当日参加はいかがなものかと感じた」と意図していない参加者に困惑する意見が2件ありました。今回のような当事者から専門家までが一堂に会する様な研修は、参加者全員にとって初めての経験であり、事前に多種多様の参加者で行う研修の意義とメリットを伝える努力が求められることが分かります。また、研修をさまたげない進行に努めることなどに留意しておくことが必要と考えました。

（2）講師や参加者の振り返りと今後への提言

「ひきこもりサポーター地域総合育成事業」
参加にあたり振り返りと今後展望

くしろ若者サポートステーション
総括コーディネーター　相座　聖美

率直な感想として、参加者の人数・顔ぶれを見て「ひきこもり」への関心が高いことに驚きました。日頃、それぞれの事業所で「ひきこもり」状態にある方と接している中で抱えている“もやもや”を解決する何かを求めて来られた方もいらっしゃるのではないかと思われます。自分もその1人であり、サポステで相談支援を行っている「ひきこもり」状態にある方に対して『もっと何かできることはないか？』と日々考えているものの、『これだ！』という答えは見つかっていません。

これまで連携・リファーによって個別に繋がっている機関はたくさんありました。しかし、本当の意味での“連携”や本人を支える“包括的な社会環境”とは程遠いように感じていました。どうしたら本人にとって、社会にとって必要なものになるのか？自分一人の力では解決できない大きな問題でした。

グループワーク(1)でも参加者より各自が抱えている課題が出され「機関同士の連携はあるが、繋いで終了ということが良いのか？」と葛藤を抱えている方がいらっしゃいました。サポステでも同じ様な悩みを抱えており、共感する部分がたくさんありました。が、どうやって現状を変えていけばいいのかがわからず、ただ頷くことしかできずに『今日の研修で何かきっかけを掴みたい』という気持ちが一層強くなりました。

活動（事例）報告と課題提起にて、当サポートステーションの新人スタッフの実体験に基づく話をさせていただきました。本人にとっても自身の経験を大勢の方の前で話すのは初めてでしたが、当時の想いや気持ちをじっくりと思いだしながら、自分の言葉でしっかりと話すことができたのはとても良い経験であったと思います。過去の経験を話すことで、当時を振り返り・見つめ・新たに前を向く一歩になったのではないかと思います。“支援をする”視点ではなく、“当事者”の視点から。支援を求めている方、そうではない方。その方の状況にあった関わりが必要です。レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク吉川様のお話や活動も興味深く、サポステでも何かできないかなぁ～と考えていました。

釧路だけに限らず、釧路管内では様々な機関や団体等が「ひきこもり」支援・活動を行っています。今回の発言はサポステを含む4箇所でしたが、参加された方々お一人お一人のお話を伺いたい…と心から思いました。日頃連携協力いただいている機関・団体の活動やその方自身のことを知ることはとても重要です。お互いをきちんと知ることでより深い連携･信頼関係が築けます。

グループワーク(2)では、より深く各自が抱えている課題や悩みを共有することができました。一方で『ここから先は自分たちの範囲ではない』『別の機関がやってくれる』『誰かがまとめてくれないと』と、これまでの“連携”の延長線上にあるからこその葛藤もありました。

その答え・ヒントが“まとめ”での阿部様のお話にありました。“守備範囲”の取り方、適正な広さの専門領域。私が日頃感じていたモヤモヤが『これだ！』と晴れていきました。機関や組織・団体ごとで考えるのではなく、1個人としてみんなと一緒に考える。専門や得意分野が違う方たちが集まって話をする。支援者だけではなく、当事者・家族・地域等、様々な方が同じ問題について話し合うこと。すぐに答えや解決には結びつかないかもしれませんが、これまでにない新しい形が本当の“連携”であり、“包括的な社会環境”をつくりあげていくのだと思います。

今回の会いを大切に、こういった機会が自分たちの活動からたくさん生まれるような地域にしたいです。今回は本当にありがとうございました。

研修に参加しての感想と、当事者たちへお伝えしたいこと

樹陽のたより　田中　　透

今回参加させていただき、とても勉強になりました。自分は、ひきこもり・発達障害の当事者の立場として参加させていただきました。

自分の参加したグループでは、「各関係機関の横のつながりができると良い」、という意見が出ました。お互いの機関の仕事内容や、どんなスタッフがいるのかを知ることで、相談者が抱える問題や悩みに対して最適な機関を紹介できるようになっていけるのではないか、とのことでした。
そして、実際、今回の研修はそのための良い機会にもなったのではないかと思います。

自分個人としましては、当事者である自分という存在を、色んな機関や分野の方に知ってもらえたこと自体が、心強いことだと感じています。ひきこもり者は社会から離れていて、見えにくい存在なので、知ってもらい、気にかけてもらえるだけでも、今後の方向性がだいぶ違ってくるのではないでしょうか。例えば、当事者本人が嫌でなければ、信頼できる支援者の方から、たまに電話やメールが来たりすれば、刺激になるし、外に出るきっかけになるかもしれません。

当事者たちに伝えたいこととして1つ思うのは、支援される側の当事者たちにも、持っておくと良い心構えがあるのではないか、ということです。それは、今は支援を受ける側であっても、いつかは何かの形でお返しをしていけたらいいな、と思うことです。それと、支援を受け、少しずつ歩んで行く中では、教えを素直に受ける、笑顔を心がける、目の前のことに一生懸命に取り組むなどして、周りの人や世間から愛される人になろうとすることが大切かもしれません。そうすることで、コミュニケーションの苦手さや、社会経験の少なさをカバーできると思います。

そして、ひきこもり当事者のゴール地点は、やはり仕事をし、それを継続して行くことだと思います。自分もそこを目指してきたし、仕事に就きたい人たちには、それを叶えてほしいです。いきなり仕事をしようとするとハードルが高いですが、仕事で大切なことは、「人の役に立ち、喜ばれること」だと思いますので、自分にできる範囲で周りの人に親切にすることや、ちょっとした手助けをすることを繰り返していけば、段々と仕事へと近づいて行けるのではと思います。

そうやって仕事に近づいていくには、準備期間と準備するための場所が必要になります。
僕自身、ひきこもり当事者会などの自助グループなどに通い、とても元気をもらっています。当事者会の役割とは、家や会社や学校とは違う、新たな社会との接点の場です。参加しはじめた当初と比べると、当事者会の存在が自分の中でとても大きくなっていることに最近気がつきました。1回1回の参加では変化は見えませんが、継続して参加していくことで自分の居場所と仲間ができて、自分の心が満たされ、自信がついてくるのです。特別に何かをするわけではなく、皆で集まって会話をしたりするだけでも、それが刺激になり、考え方が次第に前向きになったり、笑顔が増えたりもしました。
当事者会に参加して3年になりますが、メンバーそれぞれが見違える程元気になり、社会へと踏み出しはじめています。3年前は、僕を含め、皆これからどうなっていくのかな？と不安に思ったりもしましたが、その時の不安が嘘のように、今は道が開けてきています。

失敗を繰り返しながらも、少しずつ歩みを進めれば、必ず進歩があります。1日1日は変化が見えなくても、気がついたらすごい速さで成長しているものなのですね。

当事者たちは、今はひきこもっていても、心の中には、「よりよく生きていきたい」「人の役に立ちたい」という気持ちを持っていると思います。その思いがあれば、それは必ず実現できます。

僕はひきこもり当事者たちの明るい未来と可能性を信じています。焦らずに1歩1歩進んでいきましょう。

帯広研修での振り返りと今後への提言について

リカバリースポット　代表　酒井　一浩

リカバリースポット代表として帯広研修に参加させて頂きました。当日は阿部幸弘先生、三上雅幸氏のあいさつに続き、若者サポートステーション、不登校・ひきこもりの親の会、リカバリースポット、帯広市の保健所がそれぞれ活動内容を報告。続けて5，6人程度ごとにグループワークを行いました。その後、阿部幸弘先生のひきこもりに関するレクチャーがあり、私が閉会のあいさつを述べました。私は元当事者として、当事者としての考えや体験なども何度かお話する場面がありました。

札幌のように都会ではない帯広という場所で行われたことを考えると、思っていたよりも多くの参加者が来ており、知らない人達もたくさんいて有意義な時間になったと思いました。十勝圏域以外の方も来ていましたし。ひきこもりに関連して支援する職員だったり、元当事者だったり、当事者家族だったり、医療や福祉あるいは行政関係者など幅広い参加者がいて、グループワークでも様々な意見がだされて活発な意見交換がなされていたように思います。ひきこもりの相談先やひきこもりに関する支援団体がどのようなものなのかはまだまだこの地域では十分に知られているとは思いません。そうした啓発の意味でも、そして関係者同士のネットワークづくりの意味でも、ためになる研修になったと思います。

以下、リカバリースポットに参加している元当事者や支援スタッフらの感想や意見です。

A氏：とても勉強になってよかった。ひきこもりの当事者や関係者もいたようだが、そうではなくひきこもりにそれほど馴染みない人達にとってもわかりやすい内容であったと思う。ただ、グループワークは自分のグループでは同じ人ばかりが話してしまい、もっと専門家同士の意見交換やしっかりとテーマに沿って話し合う時間になっても良かったのではないかとも思いました。後半の阿部先生のレクチャーもためになってよかったが、欲を言うなら事例検討のようなものもして欲しかった。また帯広ではまだまだひきこもり支援の活動については知られていないと思われるため、こうした研修が定期的に実施され、ひきこもり支援がより充実していくことが望ましいし期待している。

B氏：当事者の声を生で聞ける機会は少ないと思うので、今回の試みは新鮮だったし今までにない良い機会だったと思う。グループワークでもいろいろな人と話ができて勉強になりました。できたらもう少し時間が欲しかったですが。もし次回、またこうした取り組みがある場合は、参加者からの質問や意見をもっと聞く時間があればいいのではないか。今後も継続してこうした研修を続けてほしい。

C氏：自分が元当事者として、家族とか支援者側の話を聞けてためになった。一方的に聞くだけでなくグループワークでいろいろと話し合えたことも勉強になった。また継続してこういう機会があるといい。次回もしまたこうした研修があるのなら、もっと意見交換の時間があるといいと思う。またひきこもり支援の取り組みは、帯広地域ではまだまだ一般の人達には知られていないと思うので、今後もこうした活動が継続して定期的に行われて、当事者への支援につながるようになるといいと思う。

ひきこもりサポーター地域総合育成事業

北海道上川保健所
（上川総合振興局保健環境部保健行政室）
子ども・健康推進課 主任保健師　川島　綾子

保健所では、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律に基づき、ひきこもりに関する相談を受けています。旭川市を含めた上川中部では、ひきこもりに関する相談が多く寄せられていました。相談を受ける中で、家族の方から同じ立場の人の話を聞きたいという要望があり、保健所としてもご家族が安心して話せる居場所づくりが必要であると考え、平成17年から旭川市保健所とともに親の会を開催しました。現在は、上川保健所での取り組みとして「かみかわ青年期親の会」の開催や相談事業で、ひきこもりの方やご家族の支援を行っています。

今回、「ひきこもりサポーター地域総合育成事業」の研修で上川保健所の取り組みを説明する機会をいただきました。保健所での取り組みの大きな課題として、相談機関の周知が徹底されていないこと、相談される方が少ないなど多くの課題があります。参加者のみなさんに、保健所の取り組みを理解していただきたいと資料をまとめ、説明いたしました。

研修には受講者としても参加させていただきました。当日はＪＲが運休するほど悪天候だったのですが、様々な立場からたくさんの方が参加されていました。また、グループワークでは各所属、家族などの立場から具体的な取り組みを提案するなど、熱心に話し合いがすすみ、なるほどと思うことが多く、たいへん有意義な時間となりました。

講義では、ご本人とご家族への支援について見直すことができました。保健所のひきこもりの支援は、親の会に参加されるご家族の要望を確認しながらすすめていますが、本当にこれでよいのかと悩むこともありました。研修を受講し、これまでの保健所の取り組みを保証されたような気持ちになり、また、課題解決のためにしっかりと取り組んでいこうと考えることができました。

私自身、家族としてひきこもりに思い悩んだ経験を持っています。一番身近で支えていた母は、当時は多くを語らなかったのですが、何年も後にひきこもりの子どもを抱え苦悩したこと、どうしたら良かったのか分からなかったことを話し始めました。母は、心配をかけられないという思いと、混乱した思いから、家族にも話すことができず、つらい思いをひとりで抱え込んでいたのだと思います。私は、多忙を理由に母の話しをゆっくりと聞けていなかったことに気づき、家族として何もできず、本当に申し訳なかったという思いを持ちました。母が一番苦しかった時期に、身近に相談できる人がいたり、親の会のような同じ立場で話し合いながら思いを共有できる場があったら、もう少し心穏やかに前向きに自身の生活を送れたのではないかと感じました。研修会では様々な職種、関係者が出席されていて、心強く思うのと同時に、ひきこもりの支援には地域全体で理解し、ご本人やご家族を支えることが必要であると強く考えました。

これからも上川保健所ではご本人やご家族への支援をすすめていきますが、上に記載したように課題も多いところです。特に保健所を含め地域全体で支えること、連携については大きな課題となっていますが、今回の研修を受けたことをきっかけに地域のみなさんと一緒に支援を考えることができたらと思います。

ひきこもりサポーター地域総合育成事業に出席して

保健福祉部福祉局
障がい者保健福祉課　今川　洋子

あらゆる業務は、漫然と行うのではなく、プランを立て実施し、評価しながら推進することが重要であるとされ、行政の取り組みにおいても、PDCAサイクル等による効果測定が求められているところである。しかし、人を支援するような業務のアウトカムを、一朝一夕に評価することは難しい。本事業への関わりをとおして、ひきこもりとその支援の意味や研修の効果について考えてみたい。

平成24年2月にひきこもり対策推進事業の担当者である厚生労働省鶴見課長補佐が来道された際、道事業の委託先である北海道精神保健推進協会（以下協会）で2名の当事者との面接の機会を得、北海道におけるピアサポーター支援の可能性が国に伝わったことが、本事業のスタートにつながった。

研修は2日間4つの構成になっており、全て参加させていただいた。1日目（11月10日）午前 ①「ひきこもりサポーターのあり方」（鼎談）午後 ②「相談面接の工夫」2日目（12月8日）午前 ③「本人と親との関係の取り方」午後 ④「医療／福祉／教育／労働から見たひきこもり」である。

まずはじめの鼎談では、ひきこもりをサポートしているNPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク（当事者）や訪問型フリースクール「漂流教室」（教育機関）、協会の阿部理事長のお話を伺い、状態も、年齢区分も、プロセス、きっかけ、抱えている悩み、不安の中身も全て違う実態や、どう捉え支援されているかを学び、サポート機関の存在を知り心強く思った。続いて、二つ目のセッションでは、参加者が、本人役・母役・支援者役を体験した。自分も母役となり、母親の気持ちになりきれたことに驚き、体験こそが教師であると実感した。また、阿部理事長の「相談の一歩がとても重要。電話された方のハートをどうつかむか」「クライエントは相談している人」であるとのレクチャーに深く共感した。私事であるが、相談してきた方をクライエントとして支援することは、昭和の時期に学んでいる。その当時は、そのことを認識し実践している支援者は希有であった。その後、20数年の年月が経ったが、今はどうであろうか。これを共通認識することで、支援の質はぐんと高まるはずだ。

1ヶ月後、2日目に参加。3つ目のセッションでは、3つの場面が設定されていた。「場面1」物への暴力「場面2」家族が硬直化した状況（ゆとりがない）「場面3」バイトなどに行けた時期であった。当事者や家族、支援者が入り交じったグループで、示された場面は大枠のみであったが、配役の方々は、その行間を読み解き、シナリオのない迫真の演技をされ、それぞれの気持ちがひしひしと伝わってきた。演じることは、エキサイティングな体験だ。最後の4つ目のセッションでは、様々な立場の方の御意見をつなぎ合わせ、今後地域で何ができるかについて、それぞれの立場で考える時間になったと思う。

財政状況が厳しい中、どの予算を削るかという議論では筆頭にあげられがちな研修であるが、研修無くしてひきこもり者の支援はあり得ないと確信した2日間であった。思い返せば、最初に協会でお逢いした当事者のご家族も、研修によって「ひきこもる心」や「関わり方」「支援機関」などの情報を得て、回復につなげることができていた。家族や支援者が、自身の人生で身につけた価値観や方法だけを拠り所にして支援してしまった場合には、当事者の気持ちと乖離し、その修復に時間を要し、下手をすると問題が潜在化し、事態は更に深刻化するに違いない。

ただし、ひきこもりについて当事者や家族・支援者が学ぶにあたっては、「缶詰を開けて食べさせる」ような知識詰込型の研修は、あまり意味がないと考える。（そうした研修が多い！）今回の研修においては、阿部理事長がセッションの意図として、「感じて、考え、行動を変える」ことの重要性を説明されていた。参加者の方達は、双方向型のセッションで、多くのことを感じ、ご自身の体験とつなぎ合わせて考え、ご自身の人生の有り様に今回の学びを活かしていかれることだろうと推察された。参加された皆様と貴重な時間を共有できたこと、担当者の方々のご尽力に感謝したい。

余談であるが、2013年は伊勢神宮の20年に一度の式年遷宮や出雲大社の60年に一度の大遷宮の年である。日本の神様では、「天照大神（あまてらすおおみかみ）」もひきこりの大先輩だったなあと、感慨深く想いをはせてみた。

「ひきこもり」ケースへの対応と職業相談の経験から感じたこと

ジョブガイドいしかり（ふるさとハローワーク）
職業指導官　菊地　タマ子

「ひきこもり」と思われる方がハローワークを利用する主な理由は、「ひきこもり」状態を解消したいとの問題意識をもって来所する方、また、経済的に困窮して個人として自由に使えるお金がないため収入を得る手段として仕事を探しに来所することが多い。

しかし、いずれのパターンでも、「職種」など本人の「希望条件」は示すことができないが故に、応募希望求人を自らピックアップする事が困難であり、職業紹介から就職に結びつくのはあまり期待できないのが現実です。

私達は、概ね初回の相談で「ひきこもり」状態である事を知る事になりますので、2回目の相談では記載した「履歴書」を持参してきていただき、添削を行います。また、最近の求人は職務経歴書を求める企業も多い事もある旨の説明を行うなど、就職に至るまでの一連の作業を知っていただくことにしております。

「ひきこもり」と思われる求職者は、発達障害等何らかの精神障害を伴っている方の割合が多いなど、初回及び2回目の相談である程度感じ取る事ができます。

3回目は求人情報の提供と職種の絞込みの相談を行いますが、応募には至るケースは少ない。応募した場合でも、職歴がない・就労経験が少ない等の理由で書類選考（先に応募書類郵送）の段階で不採用になってしまい、挫折を味わう事になる可能性がありますので、就労を目指す上で多くの不安や課題を解消する事を最優先にしたいと考えてながら職業相談を行っております。

計画的に相談日を設定（設定したほうが来所する確率が高い）して相談を重ねている中で、家族状況･友達がいない･過去にいじめでつらい思いをしたことがある･不器用･他人とのコミュニケーション・人間関係の問題で苦労しているなど、様々な困難を抱えているパターンが多い事がわかります。

生活リズムの立て直しの必要性がある方、また、発達障害等の診断を受けている方の場合は、精神障害保健福祉手帳（必ず交付されるとは限らない様です）、また、「主治医の意見書」にて短時間の就労でも可能の診断があると、障害者求人に応募して就労に結びつく事にもなりえますので、経済的な自立に向けて少なからず近づく、そんな大まかな経路図を頭に描いて、「障がい者就業・生活支援センター」や、「ひきこもり・若者の対人関係の不安などの相談室」などなど、求職者の状態に合った支援機関がある事を本人に伝えたいと考えて相談を重ねています。そこでご本人が受容できそうなタイミングを見計らって支援機関の説明を行い誘導（案内）を行っています。

いずれにしても、ご本人にはご本人の、親には親の克服すべき課題があるようですが、段階を踏んで将来的に自立に繋がる事を願って誘導(案内)に至っております。

厳しい雇用情勢を受けて、一般企業での就労から排除されている人が増えているのが現実としてありますが、ご本人に会った支援機関との継続的な相談、また、「ひきこもり等の相談室」に通所している方などで、「ひきこもり」を改善しつつある方、また、コミュニケーション能力にあまり問題ない方では、一般求人で工場での製造職等で採用になった方もおります。

「ひきこもりサポーター地域総合育成事業」がスタートしたことで、ネットワークが有効的な組織となり、将来的には短時間の軽作業などでの可能な形で働ける場の提供など、自立を支援する「中間的就労」でゆっくり成長できる環境作りに繋がる仕組みが確立される事、また、一定の支援期間を経過して、ハローワークでの職業相談で就職に結びつく事を願っております。

全国引きこもりKHJ親の会連合会

北海道「はまなす」 会長　北郷　恵美子

石狩市で行われたひきこもりサポーター地域総合育成事業の研修会、「本人と親との関係の取り方」と「医療／福祉／教育／労働から見たひきこもり」に参加させていただきました。ひきこもりの息子がいるので親の会には10年ほどかかわってきましたが、ひきこもりサポーターの研修会には初めての参加で、戸惑いを感じながらの参加でした。

「本人と親との関係の取り方」はグループワークで、「物への暴力」「家族が硬直した状況（ゆとりがない)」「バイトになどに行けた時期」と三つの場面設定でロールプレイ方式で行われました。参加者はひきこもりの本人や親もいましたがほとんどがいろいろな支援機関に関わっている方のようでした。ロールプレイも初めての経験でしたが、皆さん慣れているのか割とスムーズに設定された人物を演じていました。ロールプレイの後、感じた事をグループ内で話し合い、それをグループ毎に報告しました。

「物への暴力」については、母親が本人の気持ちを大事に思い、良かれと自室まで食事を運ぶ事や、会話ができないからそっとしておいた事が実は本人の望んでいる事と違っているのではないか。「家族が硬直化した状況」では、母親が理解のない父親と思っていた事は、父親自身が本当にどうしてよいのかわからずになにもできないでいたのでは、また、本人はそういう両親を見て不満を募らせていたのでは。「バイトなどに行けた時期」では、本人が一歩踏み出すにはこのような状況はすごく良好で必要な事ではあるが、現実はもっともっと厳しくてなかなかアルバイトもさせてもらえない。等、一例ですがいろいろな意見や感想が出されました。ロールプレイをやってみて、各場面を客観的に観ることができたとの親の感想も出されていました。

親の会でもそれぞれの家庭でのひきこもり者の状況を話してもらいますが、自分以外の人の話を聞いて、「家の子だけが特別おかしな行動をしている訳ではない、あの行動はこうゆう事だったのか」との気づきがあるように、客観的な見方・対応ができることになる事が大事と、ロールプレイをやってみることでより気づきが深まると感じました。

シンポジウム「医療／福祉／教育／労働から見たひきこもり」では、さまざまな分野からの報告は参考になりましたが、特に興味深かったのは札幌北公共職業安定所の戸島氏の報告でした。ハローワークの窓口に来る人のデーターを示しながらひきこもり者の相談について話された事です。親の会の中では、ひきこもり者はハローワークの窓口に行っても相手にしてももらえないだろうし、行っても無駄だろうとの認識が大方でしたので、ひきこもり者がまだ就職できる状態でなくともちゃんと相談にのってもらえると分った事が親として安心材料になりました。

この研修に参加して、親の会としても、ひきこもり者が一歩でも前に進めるよう、いろいろな支援機関と連携をとりながら、さまざまな支援を受けつつ、幅広い可能性を追求していく事が必要であり大事だと改めて認識させられました。

「減らす」視点から「増やす」視点へ

NPO法人 訪問型フリースクール漂流教室　相馬　契太

ひきこもりの支援者を養成するとして、さて、「心穏やかにひきこもり生活を送りたい」というリクエストが来たらどうするのか。今回の事業名を見るたび、そんなことを考えていた。それはやっぱり一緒になって計画し手伝うのだろうな。だって「ひきこもりサポーター」だし。

「どうすれば快適にひきこもれるか」という話をするのはさすがに憚られるので、シンポジウムではひきこもり名人など数人の例を引き、ミニマムな経済で生活している人として紹介した。社会参加≒消費になっている状況があり、だから失職がそのまま社会からのドロップアウトへ繋がる。家があればひきこもるが、なければホームレスになる。ひきこもりは独立した特殊な問題ではない。今の日本の暮らしづらさが生む現象だろう。

消費をベースにした社会参加のハードルは思った以上に高い。家賃光熱費はじめ用意すべき額は結構なものになる。パソコンや携帯電話も必要だ。外出せよと簡単に言うが、移動するにもどこかで過ごすにも金がかかる。敷居を高くしておいて、参加者が少ないと文句を言っても始まらない。せめて費用を減らしたい。例えば家賃補助はできないか。無料の居場所を用意できないか。消費は抑えても社会参加は可能ということにしておかないと、これから経済縮小が続くだろう世の中でますます居場所を失う人が増える。「心穏やかなひきこもり生活」のサポートは、消費以外の社会参加を模索する道でもある。

社会参加の枠がせばまると頼る先が限定される。家族に依存するしかなくなる場合も増える。何でも頼られれば家族の負担も増える。そして家族の頼る先はやはり少ない。脳性まひの障害を持つ熊谷晋一郎さんという方が、障害者の自立について、雑誌インタビューで次のようなことを言っていた。

「実は膨大なものに依存しているのに、『私は何にも依存していない』と感じられる状態こそが、“自立”といわれる状態なのだろうと思います。自立を目指すなら、むしろ依存先を増やさないといけない」。

これはそのままひきこもり、及びその家族にも当てはまる。であれば、ひきこもりサポーターのすることは依存先のひとつなることだろう。そして新たな依存先へつなぐ役割をすることだろう。「自立とは、何にも依存していないと感じられるくらい膨大なものに依存していること」という考え方は、ひきこもりサポーターの根幹に据えてよい。インタビュー全文はwebで読むことができる。

ひきこもり対策はどうしても「減らす」という方向に傾きがちだが、大事なのは「増やす」ということなのだと思う。消費以外に社会にコミットする方法を増やす。依存先を増やす。「ひきこもり」という言葉に引っ張られがちだが、要は「構成員の生活保障がきちんとしている社会が安心して生きていける社会」ということだ。だから、地域サポーターが増えるのはきっと心強いことなはずだ。本人を変えるのではなく、本人をとりまく環境を変える。そう理解する人が増えることそのことが、「環境が変わる」ということになる。

ひきこもりサポーター地域総合育成支援事業について

特定非営利活動法人 ふれあい広場タンポポのはら
相談室ヨルド　菊田　剛史

全体について

ヨルドは、不登校、ひきこもりを含めた生活上の不安、困りごとに対する相談支援を行っている相談支援事業所で、現在石狩市からの指定と委託を受けています。ヨルドを運営する法人は平成6年から、障がいのある人の地域生活支援を行っており、ヨルドも、障がいに起因する困難を有する人を対象にした相談支援事業所として開設しましたが、不登校やひきこもりの状態から二次障害として精神症状があらわれたり、発達障がいがある人が不登校やひきこもりになってしまうケースもあるなど、不登校、ひきこもりに対する支援の必要性を感じ、不登校やひきこもりを含めた相談支援を行ってきました。

その結果、平成24年4月から新たに「石狩市若者相談支援事業」の委託を受けることとなりましたが、初年度ということもあり、地域の人や関係機関への周知やスタッフのスキル向上等取り組むべきことが数多くあります。その面でも、今回のひきこもりサポーター地域総合育成事業は、ヨルドを知っていただく機会の1つとなり、地域の人や関係機関とつながる機会となり、スタッフのスキル向上の機会ともなったので、得るものが多い研修でした。当事者、医療、教育、福祉、労働といった関係各分野の実践を聞いたり、ロールプレイで、相談員、家族、当事者などの役割を演じて主観、客観を経験することで、持つべき視点や心情理解、工夫などを学ぶことができ、現場につなげやすい内容だったと思います。

2日間4コマの研修に参加し、相談支援事業所の職員として自分なりにまとめてみました。

- ひきこもりは「状態」で、同じ「状態」でもそれは一人ひとり違うので、必要な支援も違う
  ⇒一人ひとりに合った支援、そのための支援スキル
- 当事者や家族の思いや状況・段階によって、「どこの」「どんな」資源・支援が必要かも違ってくる⇒一人ひとりに合った支援、資源及びその情報
- 1つの資源でできることは限られているので、医療、教育、福祉、労働など各専門分野間の連携が必要⇒実際の支援を通じた連携の積み重ね、顔の見えるつながり
- 地域のインフォーマルなサポート⇒地域のひきこもり理解

当たり前のことだと思いますが、なんとなく漠然と理解しているつもりだったものが、講師の話を聞いたり、ロールプレイをもとに話しあったり、福祉分野の機関としてシンポジウムに参加する中で勉強不足ながらも反復することができ、以前よりも理解を深められたと感じています。

また、今回の研修に参加し、相談できる場所があることをもっと地域に知ってもらわなければならないと改めて感じました。今年度4月からスタートした不登校、ひきこもりの相談窓口として、まずは周知ということで取り組んでいますが、参加されていた当事者の家族の方からの「どうしたらいいのかわからなかった」「相談できる場所があることを知らなかった」という過去の経験談もあり、知ってもらうことがどれだけ大事なのか、そしてそれは長い時間をかけて継続していかなければならないということを再確認することができました。

相談窓口があっても、必要とする人やその周囲の人が知らなければ全く機能せず、それは資源がないことと変わりありません。実際、現在、不登校やひきこもりで困っている人やちょっと心配事がある人などが、必要な時にヨルドにつながることができるように、相談できる場所を知らない、どこに相談したらいいか分からないということがないように、色々な機会、方法を通じて伝えていき、社会資源の一つとして機能していきたいと思います。

ひきこもりサポーター事業　振り返りと今後への提言

石狩市相談支援センター ぷろっぷ
センター長　大澤　隆則

さて、私のひきこもりの対応経験ですが、ぷろっぷと同様に石狩市内で相談を行っている障がい者の相談事業所と共同で進めたケースです。

対象であるご本人は、20代の男性、過去に、精神科の受診歴あり、ご両親と同居している方でした。

当初、もうひとつの相談事業所で対応されていましたが、しかし親御さんからは「うちの子は大丈夫だ」と一方的に言われ続け、支援がそこから先に進めなかった状態でした。

本人からの拒否感も高く、相談員が部屋の外から声をかけると「自室内で床をつよく叩く」、などの音が聞こえてくることがありました。

また、普段から家族に対して、買物に行かせたり、暴力をふるったり、支配的行為があり、家族の危険性も高い状態でした。

ご家族は、もう一方の相談事業所さんの丁寧な訪問対応で少しずつ心を開き、本人の入院等、医療的な支援の必要性を感じるようになっていました。とても良い関係になっていきましたが、実父が唯一拒否的であり、家族内でいくら入院などの提案をしても拒否し、相談事業所も実父との関係が取れなかったため、ぷろっぷに協力依頼がある。

何度かぷろっぷと同行訪問をおこなう。はじめ、拒否的であった実父の姿勢もぷろっぷの相談員が①同世代だった②就労について詳しかった（実父は本人の就労を心配していた）③共通の趣味があったなどで心を開きはじめていただくようになりました。

何度か訪問し、実父にご本人とお会いする許可を得て、案内されドアを開けていただき、強制的に数歩中に入り就労の話題提供をしようとしたが紙を置いただけですぐに追い出される。（後で聞くとこんなに人を受け入れたのも珍しいことであったらしいです。）その後しばらくして状態が悪化し家族への暴力も激しくなり医療保護入院するが、その後、医療との連携もうまく取れるようになり、治療を継続しているとのことです。

このケースと今回の事業を重ねて思ったことが何点かあります。

1. ケースを抱えない、いろいろな人がかかわることができる。（おじさんの出番もある！！）
2. ケース共有には本人、家族に関する適切な情報提供が不可欠。
3. 医療と福祉の連携が本人を適切に誘導できた。
4. 自分が障害を持たない親だけでは、自分の人生をモデルにするため障害を持つ子供の支援は難しい。
5. 時間はかかるがあきらめない。
6. 趣味でもなんでも使えるものは何でも使う
7. 自室に入ったときこちらもきつかったが、実父の信頼と本人の心の揺れを感じることができた。
8. 家族支援はとっても大事

振返りとしては、本人に対してこのような強引な手段がよいとは思えないですし、正直良い事例ではないと思います。

しかし、周囲の人間のベクトルを合わせることや家族が「思い詰めない環境」を整える。家族への支援による協力体制を作ることで家族の心が一つになった。このケースの整理が私の中でなかなかできずにいましたが今回の事業を通して整理する事ができました。いまなら「安心してひきこもる場所があってよかったね」と言ってあげられそうです。

そして、いずれまた「就労・地域生活」といったテーマで本人とお会いする事ができることを心から楽しみにしています。

『研修の振り返りと今後の展望』

石狩市保健福祉部こども室
こども相談センター 主査　今田　竹哉

【石狩市の取り組み】

本市では平成23年、「若者の日常生活と意識に関するアンケート調査」を実施し、市内の15歳から39歳までの若者世代を対象にひきこもり等の実態把握を行いました。

この結果、実際にひきこもっている方や、ひきこもっていなくても、日常生活において様々な困り感を抱え生活している人が大勢いることが判明いたしました。

そのため、まずは誰でも相談できる窓口が必要という判断し、平成24年4月から業務委託により、「ひきこもり相談窓口」を設置しました。（委託先－特定非営利活動法人 ふれあい広場タンポポのはら、相談窓口－相談室ヨルド）

現在は、相談を受けることと同時に、支援を必要とする方に情報が行き渡るよう、地域に向けできるだけ広く周知を行っています。

また、相談後は個々のニーズに合わせて福祉、医療、教育、雇用など必要な支援に適切につなげていく必要があることから、今年度、内閣府から「子ども・若者支援地域協議会設置モデル事業」の指定をいただき、子ども・若者支援の関係者が集まり、平成25年度中の協議会設置を目指し、会議や講習会を開催しています。

【研修を受けた感想】

今回、若者が抱える悩みや問題がテーマの研修に参加し、本人や家族、近隣住民、民生委員、専門機関の職員など、立場の違う中で、お互いの意見を交わし、有意義な時間を過ごさせていただきました。特に、ひきこもりを経験した本人や家族の想いを直に聞く機会は少ないため、大変貴重な経験となりました。

また、進行役をさせていただいたシンポジウム（『医療/福祉/教育/労働から見たひきこもり』）では、今後、石狩で若者支援を推進していくにあたり様々なヒントをいただきました。また、フロアから「安心して相談できるように関係機関同士が横のつながりをもってほしい」旨のご意見もいただき、『地域の連携』が支援者だけでなく、ご本人やご家族にとっても重要な課題となっていることを再認識させていただきました。

このような研修を今後も継続していくことで、地域の理解を広めていければと思います。

【課題として】

本市では従来、こころの相談や障がい福祉、教育現場等の関わりとして、それぞれの担当窓口でひきこもるご本人やご家族の相談をお受けしてきましたが、最初に述べたとおり、平成24年からひきこもりに特化した相談窓口を開設したところですので、改めて若者支援を新たな取り組みとして位置付け、当事者、支援者、行政が十分話し合い、地域に必要とされる支援体制を作っていくことが、これから求められることだと思います。

一口にひきこもり支援といっても、年齢やひきこもる期間、個々の事情により、ご本人が何を必要としているかは大きく異なりますが、がんばって相談場面にたどりついたご本人が、必要な支援、例えば、対人関係の訓練、学びなおし、就労体験に対応できる支援メニューなど、地域の連携により新たなサービスとして作り上げていけたらというのが担当者としての想いです。

それと並行して、地道でありますが地域に向けた周知を継続的に行い、ご本人が何らかの支援を必要とする時に関われる地域づくりができればと思っており、ひきこもりサポーターを中心とした地域の方々には、このような取り組みの中でもご協力をいただければと考えています。

『鼎談に参加して』

札幌大学・札幌大学女子短期大学部
運営事業オフィス 入試担当（入学センター）　加賀谷　晴美

私の大学職員生活も、気が付けば早くも20数年となります。現在は、入試・学生募集の担当ですが、その前は学生の就職活動を支援する立場に8年間おりました。私にとっては連続した8年間ですが、就職活動をする学生は、毎年新しく替わります。偶然の出会いに感謝し、時々思い出され自分を励ましてくれる、そんな学生との時間が幾度となくありました。

Ａさんは、面談時間の予約はせずに、ふっと私のデスクのそばに近づいてきて、矢継ぎ早に質問をしてくる就活生でした。なぜ新聞を読まなければいけないんですか？今の仕事好きですか？筆記試験対策は必要ですか？手帳にきちんと文章で書かれた質問を次々と直球で投げかけて来ます。私の回答にはふーんと軽く応じ、えと次はとすぐに手帳に視線を落とします。私は細かい具体的な質問に半分辟易し、それは既にガイダンスで話したよという言葉を飲み込んで、考えるということはＡさんは頭の中で就職活動に取り組んでいることになるのだからOKOKと自分に言い聞かせ、一生懸命に我慢強く答えました。ある時、いつものとおり来たＡさんは、何も言わず下を見たままじっとしていました。私は何かあったのかなと感じ、別室へ行こうかと促し面談室へ一緒に移動しました。面談室でもＡさんは、下を見たまま何も言わず、しばらくするとしくしくと泣き始めました。私は、ティッシュボックスをそっと差し出しました。Ａさんは鼻をかんだり涙を拭いたりするだけで、何も話してはくれません。私は黙ってＡさんと向かい合って座ったまま、困ったなと感じました。しばらく沈黙が続いた後、どうしたものかと考えあぐね、いい天気だねと窓を開け、こんな日はどこかに行きたいね、Ａさんはどこに行きたい？と話かけてみました。Ａさんはようやく顔を上げ、どこに行きたいですか？と質問してくれました。どこ？私？そうねえそう言われると困るわね、と私も窮してそのまま窓の外を見ていました。Ａさんは帰りますと立ち上がり、少し笑顔でおじぎをして出て行きました。2時間経っていました。私はその後考えました。何があったのかは結局わからなかったし、私はこれと言って何もしなかったけれど、Ａさんにとってはあれで良かったのかなと。

今思えば、沈黙に困っていたのは私、Ａさんがなぜ泣くのかと困っていたのは私、思いつきの質問をしたのも私、こころの矢印がＡさんにではなく自分に向いていたとわかります。唯一時間を気にせず、今日はＡさんにとことん付き合おうと気持ちを決めて焦らずにいたことだけが救いだったのかもしれません。私が勉強を続けているCDAのキャリア・カウンセリングでは、まず普段は自分に向いているこころの矢印を相談者のこころに向けることから始まります。好意的関心を持って無条件に受容する。相談者のこころの中に、どんなことがあるのか、どんな状況を経験してどんな気持ちがしているのか。困ったと感じていることに本人の自己概念が関係していると考え、関わりを持ちます。信頼関係がしっかり形成されていれば、相談者は自己防衛を下げてこころの内を話してくれます。

私は相談を受けながら対応に窮する自分を感じる時に、今でもこのＡさんとの2時間を思い出します。困っているのは誰か？悩んでいるのは誰か？私は何も困らなくていい、どんな状況なの

か、話したいことから話してもらおう、話したくなかったら急がなくていい、でも何かをどうかしたいという気持ちがあるのなら、少しずつでもこころの内を分けて欲しいな。

Ａさんは、卒業後一度、来てくれたことがあります。少し大人っぽくなって、でも懐かしい笑顔で、社会人生活のこと、恋人のこと、家族のことを話してくれました。そして、相変わらず、細かくて具体的な質問をいくつか私に投げかけ、私は一生懸命考えて答え、それを聞いてＡさんはふーんとうなずいてくれました。

コラム

「細い糸でも」

公益財団法人 北海道精神保健推進協会 北海道ひきこもり成年相談センター　藤谷　真弓

「いいんですか？」（こんなに時間をとってもらって）（直接そちらに行って話を聞いてもらっても）（また電話をしても）（そちらから電話をくれても）・・

相談電話の際にしばしば家族が口にする言葉だ。

私はこの言葉を聞くたびに「もちろん、いいですよ。」と相手のこころに届くように繰り返し伝える。私がひきこもり相談でお話を伺う方の多くはご家族、それもほとんどが母親である。ひきこもるわが子の将来に悩み、子どもを叱咤激励したり、時には、はれものを触るように扱ったり、毎日葛藤を繰り返しながら、自分ひとりではどうにもならないと悩み、困り果てた末にようやく思い切って電話をくださる。

子どもの問題は家庭内で解決するものという既成概念への囚われ、あきらめ。毎晩働いて疲れて帰ってくる夫に負担をかけたくない、あるいは夫が協力してくれないという怒り、失望。そんな思いを悶々と毎日抱えながら、思い余った末に、ためらいながらも電話をくださる。

正直、3年半前最初に電話相談からひきこもり相談を始めた頃は、電話のコールが鳴るたびにドキリとし、やっとの思いで受話器を取った。ご家族が長年の思いのたけを吐き出すその勢いに、受話器を握りしめたまま、ただただ圧倒される私がいた。自分に何ができるのかと無力感に悩む日々であった。

私には、ひきこもり相談≒ひきこもりの本人をその状態から抜け出すための相談、助言との思い込みがあった。その思い込みは、毎日やっとの思いで相談電話を受けることで、徐々に変化していった。ご家族は、思いのたけを吐き出すまでに、ある程度の時間や回数、しっかりお話に耳を傾けることが必要だ。

ひきこもるわが子のことをひとりで悩んだ歳月が長ければ長いほど、そのこころの叫びは、深く、強く、時に迷走して、同じところを行き来してしまう。しかし家族は必ずしも何か答えが欲しいわけではない。今日も電話の声を頼りに手探りで話をすすめていく。まるで細い糸が切れないように、慎重に手繰り寄せるように。

今この時、悩めるご家族が、受話器を置いた時に、ほんの少しでも気持ちが楽になって、また明日一日をやっていこうという癒しのようなものになればいいと、毎回こころを砕くようになっていった。今はそれでいい、とひとまず思っている。

この数年の相談経験の中でご家族から学んだ知恵が、今現在も電話することをためらっている人にいつか繋がっていることを信じたい。

細い糸はつながっている、確実に。

5 まとめ：「ひきこもり地域サポーター」の有用性の検討と今後の提言

研修前の事前調査と前章のアンケート結果から見えてきたことを以下にまとめます。

■ひきこもり地域サポーターの必要性

今回の調査結果からあらためて分かったことは、北海道の各地域で数年にわたり「ひきこもり」支援を手探りで実践している関係者の存在と、これから支援に加わろうとしている方々が、どこにもそれなりの数で見られたことでした。つまり、社会現象としての「ひきこもり」に対する認知度は決して低くなく、特に専門職は技術や知識を強く求めているように思われます。しかしながら同時に、アンケートの自由記述に現状のひきこもり支援で満足しているといった回答はなく、実際の支援に際してそれぞれが苦慮している様子もうかがえます。もともと「ひきこもり」は病名というわけでもなく、個々のケースごとに支援の枠組み作りから工夫しなければならない側面があるため、現状では多くの機関が方法論を一から模索している段階に留まっていると考えられます。

その中で、支援技術の向上を考えている関係者もあれば、相談支援の仕組みそのものの更新や立ち上げ（例えば有機的なネットワーク）を必要と感じている声もありました。

いずれにせよ、支援の長期化による当事者のライフステージの変化に対応していくことや、複数の領域（医療、福祉、教育、労働、その他）をまたぐ支援の枠組み作りなどは、単独の機関だけではもともと限界があることです。その意味で今回、雑多な領域の人々が一堂に会して学ぶ研修に対して、ほとんどの参加者が「役に立つ」と回答していることは、それなりに意義があると思われます。たとえば、グループ・ワークで互いの支援を補い合うヒントを得ることができたり、今後の連携の必要性を確かめ合うなど、地域の相互支援体制を生み出す“きっかけ作り”までは、今回の研修一回だけでもある程度得られたのではないかと推測します。ただし、本当に有効なネットワークが生まれるまで、複数回の研修が必要なのかも知れず、「くりかえし研修をやってほしい」という要望が多かったのも事実です。

また、対人援助の専門職だけでなく元当事者や家族の参加は、今回試みの要素がありましたが、当事者や家族の立場について「理解が深まる」などの声が多く、全体的には好評だったと考えます。ただし、個別のケース相談の場とは意味合いが異なることなど、準備段階での周知の方法や実際の参加家族・当事者の人選には、相当の配慮をしなければ混乱をまねきかねないことも分かりました。

今後の課題としては、第一に、現在ある資源やその動きには地域ごとの個性の違いがあるため、各地のひきこもり地域サポーターが自律的に支援を展開して行けるようになるには、追加としてどのようなバックアップが必要なのか、これからも見て行く必要があるという点があげられます。第二に、今回研修を行った6都市（＝サポステ所在地）＋石狩市が北海道のすべての地域をカバーしているというのはあくまで書類上のことであって、実際には人口過疎地や郡部市町村の状況は分かっていないことがあげられます。これついては、残念ながらここでは、全く別のアプローチが必要だという事しか言えません。もし“全国津々浦々に「ひきこもり」当事者が居るだろう”という仮定に立つならば、方向性は最低二つ考えられます。今回の結果を参考にして拠点ごとの支援を続け、そこから見えて来る支援の穴（欠如）を埋めていくアプローチを編み出すという方法がひとつ。あるいは全く発想を変え、たとえば全道の市町村が「ひきこもり」の調査を行えるような枠組み作りなど、各自治体の窓口をからめた新たなアプローチが必要だと思われます。両方やれれば理想的ですが、その場合当センターの役割をどこに置くべきかなど、整理すべき次項は増えると思われます。

■今後への提言

今回、各地域で「ひきこもり」に対する相談支援が手探りで行われていること、しかし技術や連携のレベルでのバックアップが不十分で、関わる努力をしながらも現実には対応に苦慮している関係者が多くいることが分かりました。「ひきこもり地域サポーター」という言葉を使うかどうかは別としても、北海道では各地域において、技術や連携のレベルアップが求められています。逆に言えば、それらが徐々に進んでいけば、「ひきこもり」に関する地域課題がそれぞれの地域ごとによりはっきりと浮かび上がることになり、それぞれの実情に合った支援体制が組まれていく可能性が高まると思われます。「ひきこもり」ケースの個別性と同様に、各地域の置かれた個別性もあるわけで、支援の原則そのものは共通であるべきだとしても、各地域ごとの支援と連携作りについては、地元をよく知る人達によるボトムアップ型の体制作りが必要ではないかと考えます。

そのためには、(1) 研修などの技術支援を継続的に行える枠組みの必要性とその体制作り、また (2) 地域の相談支援と連携の適正な枠組みについての議論を、並行して進めていくことが望ましいと考えます。(1) を続けることで (2) も自然と行われ、その結果が再び (1) の充実に還っていくのではないでしょうか。

また、(2) の“適正な枠組み”については、すでにいくつかの論点が挙げられます。①支援機関が担当すべき適当な人口規模あるいは拠点数、②担当窓口の選定の仕方、③当事者グループ支援の強化などは、大胆に発想していく必要があります。特に北海道のサポステは非常にエリアが広く、しかも「ひきこもり」相談から就労までと業務の幅も相当あり、隅々まで支援を届けるには限界があると思われますし、元当事者である支援者の活動を支援することは、「ひきこもり」支援の方向性を誤らないようにするための大切な条件のように思えます。

最後に、「ひきこもり」支援が、強制的な「引き出し」や「取り囲み」のようになってはいけませんが、その原則が十分理解される国民的な土壌を育みながら、地域住民が支援に参加できる仕組みや「ひきこもり」から脱しつつあるケースの居場所づくりといったような、地域サポーターが活動できる場所を作っていくことが、遠回りのようで最終的に確実な地域支援につながるのではないかと考えます。機会が得られれば、より実情に合った地域支援や調査研究を、我々も続けていきたいと考えています。（了）

「ひきこもりサポーター地域総合育成事業」スケジュール

実施日	内　　容	備　　考
7月13日（金）	事業開始	
17日（火）	石狩市と打ち合わせ	当センターにて
8月 7日（火）	釧路事前取材	
8日（水）	札幌事前取材	
9日（木）	石狩市と打ち合わせ	石狩市にて
13日（月）	運営委員委嘱	郵送
21日（火）	第１回運営委員会 （研修内容等検討）	石狩市総合保健福祉センター
22日（水） 23日（木）	函館事前取材	
30日（木） 31日（金）	旭川事前取材	
9月 3日（月） 4日（火）	帯広事前取材	
6日（木）	苫小牧事前取材	
10月	研修準備	
11月 7日（水）	函館研修	函館市総合保健センター
10日（土）	石狩市モデル研修	石狩市総合保健福祉センター
14日（水）	苫小牧研修	北海道苫小牧市保健所
15日（木）	帯広研修	とかちプラザ
21日（水）	釧路研修	釧路市交流プラザさいわい
27日（火）	旭川研修	旭川市障害者福祉センター おぴった
12月 4日（火）	札幌研修	かでる2.7（北海道立道民活動センター）
8日（土）	石狩市モデル研修	石狩市総合保健福祉センター
10日（月）	第２回運営委員会 （提言集等検討）	石狩市総合保健福祉センター
1月～3月	報告書・テキストブック作成	

平成24年度社会福祉推進事業「ひきこもりサポーター地域総合育成事業」運営委員名簿

氏　名	所　属　機　関	役職名	分　野
阿部　幸弘	公益財団法人 北海道精神保健推進協会	理事長	医療機関
今田　竹哉	石狩市保健福祉部こども室	主査	行政
大澤　隆則	石狩市相談支援センター ぷろっぷ	センター長	福祉関係
菊田　剛史	相談室ヨルド	室長	相談機関
菊地タマ子	ジョブガイドいしかり	職業指導官	労働関係
北郷恵美子	全国引きこもりKHJ親の会連合会・北海道 「はまなす」	会長	家族
相馬　契太	訪問型フリースクール漂流教室	理事	教育関係
運営委員長 田中　　敦	NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク	理事長	当事者
鶴見　隆彦	厚生労働省 社会・援護局総務課	課長補佐	助言者
永井　孝一	公益財団法人 北海道精神保健推進協会	事務局長	事務局
藤谷　真弓	公益財団法人 北海道精神保健推進協会	主幹	事務局
三上　雅幸	公益財団法人 北海道精神保健推進協会	事業部長	事務局

※あいうえお順

コラム

「ひきこもり電話相談をうけて」

公益財団法人 北海道精神保健推進協会 北海道ひきこもり成年相談センター　服部　篤隆

ひきこもり成年相談センターへの電話相談を受けるようになって半年が経過した。

最初はどう電話に出たらよいだろうかと不安を持ちながら、電話が鳴るのを待っていた。

「ピロリ・ロ・リ・ロ」

ひきこもり相談専用電話が鳴ると、「ドキッ！」としてどんな方が電話をかけてきているのだろう、どんなことを相談しようと思っているのだろうと思いながら、受話器をとる。

「はい、北海道ひきこもり成年相談センターです」

ああ、声がうわずっているのが自分でもわかる。そして、その電話に必死で応答しているうちに相談電話が終わった。緊張しながら受話器を握っていた手に脱力感を感じたことが記憶に残っている。不全感もたっぷり残しながら・・・。

それから何度か電話相談を受けることを重ねながら少しずつ変化がありました。最初の電話と違うのは、相談者の言いたいこと伝えたい想いは何なのだろうかと考えながら電話に向かうことができるようになったと自分自身では感じていました。

しかし、そんな電話の後にベテランワーカーに相談したときには、「その方にこのことは聞いてみたの？」「(あぁ、聞けていなかった)」と思い、「じゃぁ、あのことはどうなの？」「(あぁ、これも聞けていない)」と気づかさせてもらっています。

また、北海道ひきこもり成年相談センターへは道外からの相談電話も時折ありますが、直接相談に応じることはできない中、私がもう少しその相談者の力になることができないだろうかと思いながら電話を切ることもあるのです。

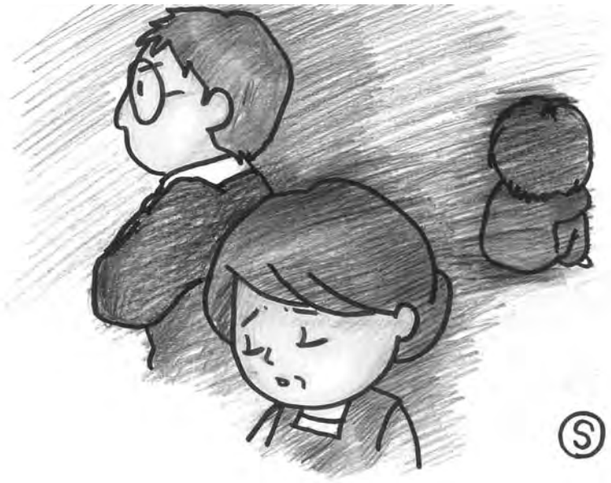
さて、だらだらと電話を受けている私の状況をお伝えしてきましたが、本当に想いを持っているのは、ご本人やその周りにいるご家族だと思います。電話をかける方も電話相談の時は、どう電話をしようか、どうしたらよいだろうかと思われているのだとお聞きました。電話相談することを躊躇している方も多いのだと思います。

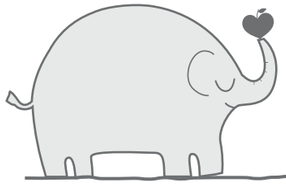
電話いただけると、一人で悩まずに、私達も一緒に考え、お手伝いできることも見つかるかと思いますので、ぜひお電話いただきたいと思っています。

平成24年度 社会福祉推進事業

ひきこもりサポーター
地域総合育成事業

テキスト





「ひきこもりサポーター 地域総合育成事業」テキスト

CONTENTS

はじめに …… 1

1. ひきこもり状態について：概論
   - (1)「ひきこもり」は状態像である …… 2
   - (2) 様々な視点から …… 3

2. ＩＣＦから見た「ひきこもり」
   - (1) ＩＣＦとは …… 8
   - (2) ＩＣＦを用いて「ひきこもり」状態を考えてみる …… 9
   - (3)「環境因子」について考えてみる～万人に関わる問題として …… 10

3. 地域サポートのあり方
   - (1) 地域にネットワークを作る意味と必要性 …… 11
   - (2) 巨大な「象」は、ただの「像」かもしれない …… 12

4. 相談支援方法の工夫
   - (1)「ひきこもり」相談の原則 …… 14
   - (2)「ひきこもり」相談のコツ …… 15

5. 当事者からの提言
   - (1) 支援の原則は、本人主体の支援を組んでいくこと …… 21
   - (2) 本人のニーズの汲み上げ方の工夫 …… 22
   - (3) 当事者目線で望ましい支援の方向性を …… 23

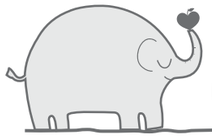
6. 地域のネットワーク作り
   - (1) ネットワークをどう考えるか …… 24
   - (2) 連携の仕方 …… 25
   - (3) 当事者グループ・家族グループを支援（育成）しよう …… 27

7. 色々な研修メニュー例～地域課題を考えながら組み立てよう
   - (1) 研修開催までに至るプロセスの大切さ …… 28
   - (2) 地域もいろいろ、課題もいろいろ …… 28

8. 実際の研修メニュー（レシピ風） …… 30

おわりに …… 37

※執筆者名のない項は、当財団職員（阿部幸弘、三上雅幸、藤谷真弓、服部篤隆）が、分担執筆した。



はじめに

一説では百万人いる？とも言われるいわゆる「ひきこもり」は、無視できない大きな社会現象として、ここ20年以上様々な形でマスコミや人びとの話題に上ってきました。今では支援の取り組みも――昔に比べれば――多様になり、親グループや当事者グループの活動も徐々に増えてきています（ただし現状では地域差が大きいのが事実です）。歴史的には、不登校やニート現象との関連が語られた時期もあり、今でも様々な議論が続いていますが、それにしても改めて考えてみるに、そもそも「ひきこもり」とは何なのでしょうか？

結論から言いますと、「ひきこもり」は一言で説明できるような単純な現象ではありません。とはいえ、この20年間、何も分からず進歩のないまま来たわけでもありません。

このテキストブックでは、皆さんが地域サポーターとして活動していただくために、少なくともこのくらいの見識は持っていてほしいという、最低限の知識や議論を提示したいと思います。ただし、ここに「ひきこもりとは何か」の答えが書いてあるわけではありません。この現象を正確に言い当てることは私達にも困難ですが、大切なことは、これまでの多様な議論を踏まえながら、できる限り立体的（あるいは複眼的）にこの現象を把握しておくことではないかと思います。

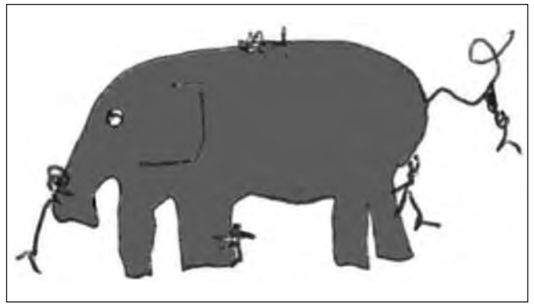
後で述べますように、悩んでいる一人一人の人達は（本人であれ親であれ）それぞれ個別の人生を生きています。それゆえ、支援の方法にもそれぞれのケースに合わせた多様性と、よく場面や時期を見計らった柔軟性とが求められます。けれども同時に、社会現象としての全体像をきちんと理解しておくことが、実際の支援の中で余計な回り道や誤解を避けるために必要なのではないかと思います。

というわけで、以下で述べることは、特定個人の「ひきこもり」ケースのことではなく、多様な現象のまとまりとしての「ひきこもり」、その全体像についてだとお考えください。また、決してこれが結論というわけではなく、現在進行形の議論の一里塚だと思っていただけると幸いです。

公益財団法人 北海道精神保健推進協会
こころのリカバリー総合支援センター
北海道ひきこもり成年相談センター
理事長　阿部　幸弘

1 ひきこもり状態について：概論

（1）「ひきこもり」は状態像である



「ひきこもり」の問題を考えるとき、我々がいつも思い浮かべるのは、「群(ぐん)盲(もう)象(ぞう)を撫(な)ず」という言葉です。誰も見たことがない巨大な生き物（ここでは象）を、目の見えない人達が群れ集まって撫でながら、それぞれが「柔らかい」「いや、硬い」「毛が生えている」「いや、スベスベだ」と、互いに矛盾する（？）見解を述べあってはいるものの、それでは全体像はいつまでたっても把握できない――という意味かと思います。（もともとは、「仏教の真理を凡人が正しく知るのは困難だ」という意味のことわざのようです。）

フリージャーナリストの池上正樹氏がネット上で連載している「『ひきこもり』するオトナたち」(注1) という連載記事から、これに関する興味深い言葉を引用してみましょう。たとえば、英国BBCのディレクターの言葉――「引きこもりって、万華鏡みたいなものだね。中にある材料はだれもそう変わらない。なのに、回してみると、形がどんどん変わって見える」。あるいは、宮古市のNPO「みやこ自立サポートセンター」の事務局長、中村信之さんの言葉――「引きこもる原因の入り口も、その間の対応も、抜け出る出口も、すべて様々。その中でも、これだけ大量に生み出される共通項が"ひきこもり"という状態なんです」。

たしかに、「ひきこもり」のケース一つ一つに触れると全く同じ例は無く、実に千差万別。実際の支援ではどのケースも相当にユニーク――支援に関わって来た人ならば誰もが実感しているところではないでしょうか。しかしだからこそ、支援が難しいと思われがちな「ひきこもり」ケースの中にも、こちらが電話相談に何回か応じただけで、勇気を出した本人が行動を変化させてくれるような、良い意味で予想外の例も――多くはないとはいえ――実際にあるのです。ここに、社会が支援を放り出さずに工夫していくべき理由が一つあるように思われます。

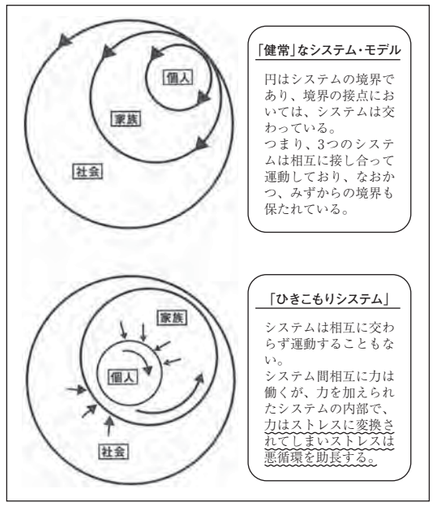
ふりかえりますと、かつて「不登校」問題についても、本人に対する治療という観点と社会や教育の問題を優先させる観点とが、噛み合わないまま議論をくりかえした歴史がありました。今から思えば、様々なタイプの不登校がある中で、それぞれ「群盲象を撫ず」の状況にあったとは言えないでしょうか。「ひきこもり」の支援においても、異なる立場だからこそ違って見えてくるという現実を、どのように建設的に共有し互いに支援に役立てていくか、それこそが最も大事なことだと思われます。

（2）様々な視点から

ではここから、様々な支援者の視点から、どのように「ひきこもり」を理解するのかを見て行きましょう。

①コミュニケーションという視点

「ひきこもり」現象の説明としてこれまで最も影響力の大きかった書籍、「社会的ひきこもり――終わらない思春期」(注2) の著者・斎藤環氏は同書の中で、「ひきこもりシステム」という考え方を提示しています。そして、ひきこもっている当事者（＝個人）とその家族、および社会の三者が、本来の健常な状態であれば、それぞれのコミュニケーションの連鎖が、どこかで接点を持ってつながっていたはず、と考えます。しかし、「ひきこもりシステム」に陥った場合は、これら三者のコミュニケーションが接点を失い、その結果さらに悪循環を起こして行き、「ひきこもり」状況が維持されやすい状態が出来上がる、という考え方です。



「社会的ひきこもりー終わらない思春期」
斉藤環（1998）より

「ひきこもり」に早くから精神科医として深く関わってきた斎藤氏のこの視点は、ある意味直感的に分かりやすく現象を説明しており、また、支援の方向性を大まかにイメージしやすいこともあいまって、かなり世の中に広まったと言えるでしょう。ただし、システム論に限らず説明図式というものは、新しい発想や実際の支援に役立つアイデアを生み出すために工夫された道具とも言えます。従ってここでは、厳密に正しいか否かに拘泥しすぎず、一つのモノの見方としておさえて置きたいと思います。

②地域精神保健から見て～アセスメントの視点

この斎藤氏の議論は、厚労省の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」(注3) にも引き継がれ、特にコミュニケーションの悪循環図式は「ひきこもり」の長期化の説明として使われています。このガイドラインでは、全国５カ所の精神保健福祉センターに本人が相談に訪れた、16歳～ 35歳の方184人に精神科的診断を実施した結果、約８割に確定診断ができたとし、それを３群に分類して「支援のストラテジー」を展開しています。

ここで言えることは、少なくとも心の健康を預かる公的相談機関（＝精神保健福祉センター）に自ら来所したケースでは、8割が精神科的な診断名を付けることができた、ということです。そして、それを概ね３つのグループに分けることができ、薬物療法など狭義の治療が役立ちそうなケース（第一群）、発達特性を視野に入れた支援が役立ちそうなケース（第二群）、自己同一性の問題――ごく平たく云うと自分の生き方についての悩み――を持つケース（第三群）に分けた支援を組むことが有効だという方法論の展開です。必然的に、専門家の評価（この場合

は医学的アセスメント）の重要性が指摘されます。

ただし、ここでも注意しなければいけないのは、これは“地域精神保健”という立ち位置から見えてきたケース群であり、そこから導かれた議論も当然、その場から見えている現実から形作られている、というごく当たり前のことです。再び「群盲象を撫ず」の喩えに戻れば、ここでの観察も議論もここでは妥当であっても、「ひきこもり」現象の全体を説明できるとは限らない、という認識が必要だと思います。これは、この議論が間違っているという意味でないことは、ここまで読んだ方には御理解いただけると思います。

第一群	総合失調症、気分障害、不安障害などを主診断とするひきこもりで、薬物療法などの生物学的治療が不可欠ないしはその有効性が期待されるもので、精神療法的アプローチや福祉的な生活・就労支援などの心理・社会的支援も同時に実施される。
第二群	広汎性発達障害や知的障害などの発達障害を主診断とするひきこもりで、発達特性に応じた精神療法的アプローチや生活・就労支援が中心となるもので、薬物療法は発達障害自体を対象とする場合と、二次障害を対象として行われる場合がある。
第三群	パーソナリティ障害（ないしその傾向）や身体表現性障害、同一性の問題などを主診断とするひきこもりで、精神療法的アプローチや生活・就労支援が中心となるもので、薬物療法は付加的に行われる場合がある。

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」（2010）より

③その他、精神医療から見て～アディクション治療・仲間作りなどの視点

「ひきこもり」に積極的に関わろうとする精神科医は未だ多いとは言えないのですが、この他にも幾つか関わりの例があります。たとえば、親も子もそれぞれに、「ひきこもり」という現象に対してアディクション（嗜癖）的に巻き込まれているという見方で、「ひきこもり」外来を実施した、中垣内正和（なかがいと）氏の方法論 (注4) では、アルコール依存症から脱出するために使われる“ステップ”という枠組みを用いて、新たに「ひきこもり」から脱するための10段階のステップを提示しています。そして、親と子それぞれ別々にグループ療法を施すことで状態の改善を図っています。

また、和歌山大学精神保健管理センターで大学生の「ひきこもり」例に対処してきた宮西照夫氏は、早期の介入として積極的な精神科医の訪問と、仲間作りにつなげる四段階の回復支援プログラムを提示しています (注5)。

〈ここまでのまとめ〉

● 精神保健・医療からの視点のあり方

－コミュニケーションのあり方を見る視点
－医学的アセスメントの視点
・病気／障碍／悩みによって対応を変える
－依存症（嗜癖）として見る視点
・子「ひきこもりたくはないのに、ひきこもってしまう」
・親「責めたくないのに、責めてしまう」
－仲間作りを支援する視点

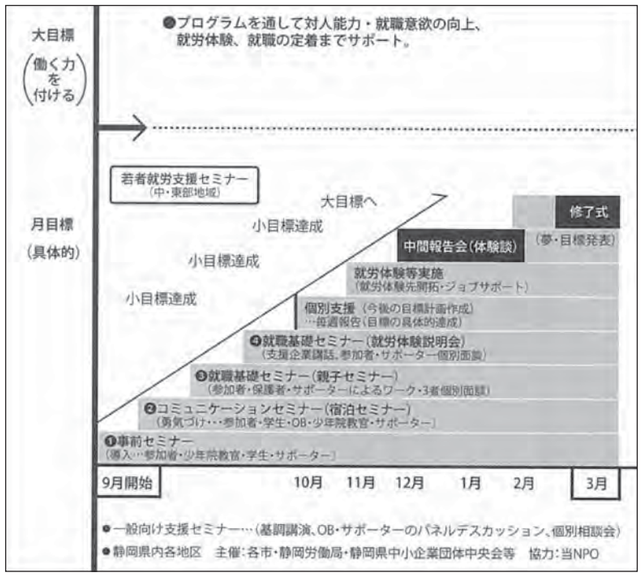
※実はどの視点も、他の視点を含んでいる

ここまでの①～③の実践と議論を見ると、精神保健・医療の中でもいくつかの視点があることが分かります。これらは考え方として少しずつ別な見解を含んでもいますが、実は互いに重なり合っているところもあります。これら暗中模索の努力の大変さを思えば、実践には一定の敬意が払われるべきだと思いますが、やはり、立ち位置からの限界があるように思います。どうしても“治療的実践という枠組みによる限界”があり、それは、治療とはまた別な枠組みでの実践例と比較することで見えてきます。どういうことか、次の項目から一緒に考えてみましょう。

④若者支援の立場から見て（都会での実践）～就労支援の視点

ニート、「ひきこもり」を特に区別せず、非常にスピード感があり、かつまた実効性も高いと云われる若者就労支援の方法論として、かなり有名になった「静岡方式」(注6) があります。もちろん、本人の参加したいという意思が前提ですが、半年ほどの段階的なプログラムに参加していく中で、多数のボランティアによるコミュニケーション・ゲームのワークショップや合宿があり、さらに“援助付き就労支援”での就労実体験が準備されています。驚くのは、この方式では職探しも就労支援もすべてがボランティア・ベースで進んでいくことです。また、個別支援の仕方には特にマニュアルはなく、「若者と関わる姿勢は、自分で決めてよい」と各ボランティアの判断とセンスに任されているというのも、なかなか大胆な考え方です。（ただし、最低限の心構えをまとめた「就労支援にあたっての心得」という共有の考え方はあります。）

この方法論を実現したNPO法人 青少年就労ネットワーク静岡の理事長・津富宏氏は、前職で少年院の教官を経験しており、非行少年のフォローアップをする「保護司制度」をモデルにしたと、著作の中で明快に述べています。ただ、就労体験の部分では精神障害者の就労支援の方法のひとつである、IPS (注7) と呼ばれる考え方を採用しています。その特徴をごく手短に述べれば、障害があっても、準備が整ってから仕事にチャレンジするのではなく、まず支援を受けながらも職場で働きそこでスキルを付けていくという考え方です。



「若者就労支援「静岡方式」で行こう!!
－地域で支える就労支援ハンドブック」（2011）より

この方法論から見えてくる

ことは、障害や病気の有無など専門的な判断評価（アセスメント）を必ずしも先行させなくとも、実際の支援はかなりのケースで可能だという事実です。ただし、本人の同意が曲がりなりにも得られるケースを対象にしていますので、もしかすると、巨象の体の別なところを触っているのかも知れません。

議論としては、これらの事業に全く反応せず自ら手を挙げることのない（できない）、より強い「ひきこもり」のケースはどうなるのか、という問いが残ります。また、地元での熱意あるボランティアの育成が事業成功の鍵になっており、それぞれの地域事情に合わせた方法論の調整はどうしても否めないところかと思います。

⑤若者支援の立場から見て（地方での実践）～就労支援の視点

この「静岡方式」をヒントに、秋田県藤里町社協が地域づくりに挑戦した実践例が注目を集めています。「ひきこもり町おこしに発つ」(注8) を読んでみますと、社協がじっくり時間をかけて地域を調査して、4000人程度の人口に100人以上のひきこもりが見つかったことから、町の協力を得て社協職員が若者の働く場作りにチャレンジした、という流れです。支援者は自らをワーカーとして、「私たちは治療者ではない」「地域の中に彼らの居場所をつくることに徹する」という考え方の下、事業所を設立し、あえて少々強引なスタートを切ったようです。その結果、蕎麦を打って食事として提供する仕事に多くの「ひきこもり」の若者が集まり、就労支援と仲間作りを並行させながら、やがて地元産品を使った商品開発へと乗り出して行きます。なかなか感動的なストーリーなのですが、事前に地を這うような地域掘り起こしの下準備があってこその成功なのだろうと思います。

④と⑤の実践例から見えてくるのは、必ずしも「診断・治療」という入り口からは入らず、若者に就労の場を与え継続的にマンツーマンの支援をするという全く別のアプローチで、一定数の「ひきこもり」ケースが働けるようになるという事実です。そもそも「ひきこもり」の層が違うという議論も成り立つ可能性はありますが、これら地域のマンパワーの実力を素直に認めることも大切だと我々は考えます。

⑥当事者の立場（および当事者に近い立場）から見て～プロセスという視点

さて、ここまで「診断・治療」的な考え方と、「就労支援」の成功例を見てきました。が、この“治す”“助ける”という発想から出発することがそもそも正しいのかという、根源的な問いからの批判もあります。その急先鋒は、これまで「ひきこもり」支援の名目で起きた忌まわしい暴力・殺人事件を積極的に取材し、関連の著作も多いジャーナリストの芹沢俊介氏ではないかと思われます。

氏はその著作「『存在論的ひきこもり』論――わたしは『私』のために引きこもる」(注9) の中で、「あらゆる『社会的ひきこもり』概念は、引きこもるという状態像を否定すべき事態と捉えるところから出発している」とし、「本人を主軸に」「引きこもることの意味」を考えた肯定的な捉え方が必要だと訴えます。「引きこもることの不可避性、必然性」があるのであり、「ひきこもり」をまず肯定するところから考えなければならない、という議論です。そして、「引きこもることの往路、滞在記、帰路の三つのステップ」があり、「『ひきこもり』には、プロセスがあるということ、すなわち変化をはらんだ動的な現象が『ひきこもり』であるということです」と述べています。

氏は、“治す”“助ける”という発想が、本人・家族を無力な立場に置いてしまうという構造的な問題について敏感に反応しているように思えます。細部の議論には疑問の残る点もありますが、どう「ひきこもり」ケースと向き合うかを深く考える立場であり、乱暴かつ無理矢理な「引き出し」的支援の問題点を鋭く突く視点だと思われます。

「ひきこもり」当事者が組織する支援団体である、NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク理事長の田中敦氏は、同NPOが取材編集した「北海道ひきこもり支援ハンドブック」(注10) の中で、この芹沢氏の「ひきこもり」プロセスの議論を引用し、「そこには必ず帰路(C)があることを理解しておけば、ひきこもり当事者主体に立った支援のあり方を見失うことはないだろう」と述べています。

これらの議論から分かるように、ある段階、ある状況ではむしろ、安心してひきこもれる状況を作ることが支援となりうるという――一見逆説的な、しかし当事者目線からは非常に大切な――事実を我々も疑いません。ただしそれは、当事者を尊重した状況判断とタイミングを抜きに語れないと考えます。

「北海道ひきこもり支援ハンドブック」(2011) より

〈ここまでのまとめ〉

- **精神保健・医療からの視点**
  - －コミュニケーション？
  - －医学的アセスメント？
  - －依存症？
  - －仲間作り？
- **若者就労支援からの視点**
  - －就労機会の提供？
  - －就労しながらの支援？
- **当事者（に近い立場）の視点**
  - －プロセス？

ここまでの①～⑥をまとめますと、「治療」という視点からはかえって見えにくくなるものがあり、たとえば医学的な判断を後回しにした「就労支援」でも、ある部分の「ひきこもり」には有効性があることが分かります。また、どのような支援活動をして行くにせよ、必ず「当事者目線」をその要（かなめ）としてきちんと位置づける必要があることが見えてきます。その具体的な方法論は、相談支援の中での工夫や、地域サポーターに当事者グループの声をできるだけ生かすことなど様々考えられますが、別な章にゆずりたいと思います。

2 ＩＣＦから見た「ひきこもり」

ここからいったん、話しががらっと変わります。この章では、「ひきこもり」状態にある人が生活していく上で、今現在どのような状況に置かれているかを具体的に、国際的なツールを使って考えてみたいと思います。これも、「ひきこもり」をどのように見るのかの、別の視点の一つです。また、国際的なツールを使うことで我々の頭を整理するのにも役立ちます。まずはそのツールである、ICFの説明から入りたいと思います。

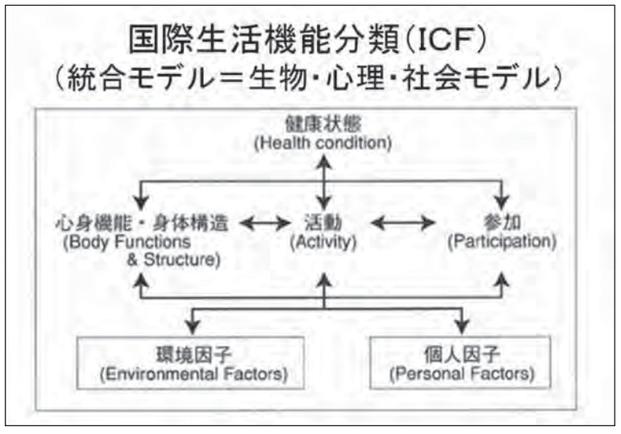
(1) ＩＣＦとは

ICFとはInternational Classification of Functionの略で、日本語訳では「国際生活機能分類」と言います。これは何かをぜひご理解いただきたいので、説明します。

国連の中にWHO（世界保健機構）という機関があります。ここでは、人類全体の健康について考えていく上で、「共通のものの考え方・とらえ方」(注11)をするために――すなわち「共通言語」を持つために――世界中の専門家が議論して病気や障害に関する国際分類を作っています。この分類を元に、世界全体で統計を集めたり、話し合いを持ったりできます。また、そうすることで、病気や障害への対策を地球全体の規模で練ったり、考え方を発展させたりできるようになりました。この作業は人類の叡智の一つだと言っても過言ではないと思います。

さて現在、病気の国際分類は「国際疾病分類」（ICD-10）というものがあります。では障害の分類は？というと、「国際障害分類」（ICIDH）というものがあったのですが、2001年のWHO総会で、それまでかなりの議論を重ねた新しい分類が採択されました。

それが「国際生活機能分類」（ICF）なのです。この時、“障害を分類する”という考え方自体を改めることになりました。何故でしょうか？健常と障害はなだらかにつながっており、また障害者にも健常な部分がたくさんあるわけで、障害だけを分類することの理不尽さが指摘されていました。そこでICFでは、「障害を人が『生きる』こと全体の中に位置づけて、『生きることの困難』として理解するという、根本的に新しい見方に立って」(注11)作られました。言いかえると、「『障害の分類』ではなく『すべての人の生きることの分類』になった」(注11)わけです。誰もが持つ、生きること＝ポジティブな側面を分類し、その中に生きることの困難（障害）＝ネガティブな要素があれば位置づける、ということですね。



そして「生きることの全体像」の中に3つのレベルを想定しました。身体の機能や構造に障害がある場合、生活上の色々な活動が制限される場合、そして社会参加が制約される場合を、それぞれ分けて捉え、それら3つの相互の関係も検討できるようにしました。これまでのICIDHは医学モデル中心で構成されていましたが、心理・社会モデルの視点を加え、統合モデルと成ったのがICFです。（より詳しくは、成書に当たるのをお勧めします。）

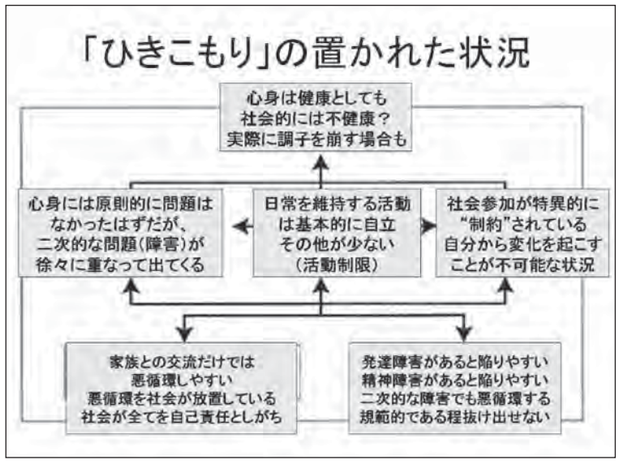
(2) ＩＣＦを用いて「ひきこもり」状態を考えてみる

ここまでご理解いただけたでしょうか？

たとえば、“「ひきこもり」は障害なのか障害でないのか”、という問題設定を行うと、様々な立場から議論百出となってしまいがちな状況があります。けれども、ICFはそもそもすべての人に用いることが可能なわけですから、障害、病気の有無に関係なく、「ひきこもり」ケースにICFを応用してみることは十分妥当な作業だと言うことがお分かりいただけると思います。

さて、ICFの細かな分類はその道の専門家にまかせるとして、ここではざっくりと「ひきこもり」の場合どのような生活上の問題があるのかを、典型的なケースで考えて見ましょう。

まず、ICF中段左の「心身機能・身体構造」ですが、原則として「ひきこもり」の方が手足や内臓に問題があるということは（少なくとも最初は）ないでしょう。しかし、同じく中段の「活動」の所では、多少の外出をするにしても運動不足になりがちですし、食べる眠る見る読む考えるなど日常を維持する活動は自立していても、家族以外の人と話す機会は無いか非常に限られており、中段右の社会的な「参加」が特異的に制約されている、と言うことができるでしょう。



本人がこの状況を積極的に望んでいるというごく例外的な場合（あるいは自分を守るために「ひきこもり」を選ぶ「往路」の時期）を除いて、ある程度長期化するなど種々の条件が重なった段階では、自ら変化を起こすことが不可能ないし困難となってきます。その時にはすでに、“特異的に社会的な「参加」が著しく制約されている状態”が出現していると、ICFの視点からは言えるものと思います。

さらに、「参加」制約から左の矢印に沿って、「活動」制限が広汎かつ長期に渡れば、心身機能の低下（いわゆる廃用症候群）が二次的に「心身機能・身体構造」の障害を引き起こします。体力・筋力の低下に始まり、極端な場合には適切な清潔行動・受診ができないことから慢性疾患の悪化もあり得ますし、何より精神的にも集中力の低下に始まってさらに二次的にうつ病や強迫症状ま

で、様々な精神症状が重くなるケースがあります。機能・構造障害⇔活動制限⇔参加制約は、こうしてスパイラルとなり悪循環を形成し、さらなる「ひきこもり」につながる、という説明がICFを用いるだけで可能となります。

また、下段右にある「個人因子」の中に、発達障害など人とのコミュニケーションの不得意さや精神疾患があれば、いろいろと事態が不利な方に働きやすくなるのは論を待ちません。同様に下段左「環境因子」においては、ケースがどんな家族・近隣に囲まれているか――またそれを本人がどう受け取るかも関係しますが――によって状況がある程度変化するのも当然と言えます。

（3）「環境因子」について考えてみる～万人に関わる問題として

ここで我々が指摘したいのは、この「環境因子」として社会がどのように「ひきこもり」を見ているかが個別の状況におおいに絡んでくる、ということです。下は噂や世論のレベル（“近所の目”というものも含みます）から、相談を受ける専門家の認識や対応の仕方、上はマスコミの論調から政策論のレベルまで、様々に「ひきこもり」を取り巻く大小の社会環境は強く「環境因子」として個々のケースに影響を与えます。

ここでもICFが生きてきます。統合モデルであるICFの有用性として、障害を持つ個人の側の（生物・心理学的あるいは医学的）因子だけに注目するのではなく、たとえばスロープがあれば車椅子での外出が気軽になり身体障害者の「参加」制約が改善するように、社会の側の因子を視野に入れて考えていくことが可能になるのです。

そのように見てみると、「ひきこもり」においては社会が「参加」制約を強化している要素もあると思われます。たとえば、途中で休めない社会、一度レールを外れると著しく戻りにくい社会、即戦力ばかりを求められる社会、ゆっくり成長することが許されない社会、中ぐらいの（責任または忙しさ）の仕事がない社会、少ない収入で幸せを感じる生き方がない社会、人との関係の距離を調整しにくい社会、子ども時代に学校以外の価値を体験しにくい社会など、（以上の言い回しはすべて私見ですが）今の社会の歪みが浮かび上がって来るように思えます。たとえ「ひきこもり」にまで至らなくとも、その予備軍の若者を含めて、同じ社会を生きるすべての人に――つまり我々にも――社会的な環境因子は関わっています。

すると結局のところ、他人事のように見える「ひきこもり」という現象は、社会のあり方という因子を通じて、実は万人に関る問題でもあったということが、ICFを用いた検討で見えてくることになるわけです。

〈ここまでのまとめ〉

- **ICFは生活機能を見る「統合モデル」**
- **ICFで「ひきこもり」を見て説明できること**
  - 社会「参加」が特に強く“制約”されている
  - その結果、悪循環が生まれる
    「機能・構造障害」⇔「活動制限」⇔「参加制約」～悪循環
  - 時には明確に障害のレベルに至ることがある
- **「個人因子」でバリエーションを説明できる**
- **「環境因子」の影響もある**
  - 中でも社会という「環境因子」は、実は万人に関わる問題である

3 地域サポートのあり方

（1）地域にネットワークを作る意味と必要性

「ひきこもり」に関しては、社会の有り様が非常に重要な「環境因子」であることを述べましたが、ケースごとの支援においては現実として、様々な工夫が合わせ技で必要になって来ることが多いと思われます。たとえば、就労支援が必要であると同時に心の健康の支援も要るとか、あるいは自尊心を高める当事者の居場所も確保しながら、過去に失われた教育の機会も取り戻したい等。また時には、本人の望まない強引な「引き出し」的支援（？）を受け続けたため社会全体に不信感を抱くようになってしまい、本人が一切の接触を望まないケース――このような場合は元当事者からのアドバイスが新たな支援者に対しては不可欠でしょう――など、多様な場面が想定されます。

そもそも「個人因子」やその人が置かれている「環境因子」の色々がまずあって、しかも、プロセスは刻々変化しているものと想定すべきであって、「ひきこもり」が“何かが固まって動かない”ような単純で静的な状態とイメージするのは、実は支援者側の想像力の貧困だったのです。このことを踏まえれば当然、支援の方法にもケースに合わせた多様性と、場面や時期を見計らった柔軟性が求められることが理解できると思います。

また、社会学者の石川良子氏は「ひきこもりの＜ゴール＞――『就労』でもなく『対人関係』でもなく」(注12) という著作で、単に「ひきこもり」が解消されて、人と出会えればいい、仲間が出来ればそれでいい、あるいは働ければそれでいいというものでは決してない、という議論を展開しています。多くの当事者の声を長期に渡ってフォローしながらひきこもる「若者が求めているものを明らかに」しようとする作業の中で石川氏は、たとえば、「問うという営みとしての『ひきこもり』」を見出します。それは「自己や労働や生について掘り下げ、またそれら相互の連関を明らかにすることを通して（中略）『生きる意味とか働く意味とは、自分とはなんだろうか』といった問いに対し、自分なりの“答え”を出していくことである」と位置づけています。

ならば、生きること働くことや、自分らしくあることは、誰もが人それぞれに固有に考えて行くことでありながら、時には一緒に共有して行く問いとも言えるのではないでしょうか。そして、どのように働きたいか、どのように生きたいかは、必然的にどのような社会が好ましいかという問いにもつながり、それは最終的には地域づくりの視点と重なっていくように我々は思います。

地域にサポーターのネットワークを作ることは、第一義的には、多様で柔軟な相談・支援は、ひとりの人間、ひとつの機関ではとてもこなせない、という現実的な理由が大きいでしょう。ケースごとに必要に応じて、医療／福祉／労働／教育／その他の分野が協力しなければなりません。また、ごく日常的なボランティア・ベースの支援から時には専門的な判断までを、組み合わせていく事態が想定されます。しかし地域にネットワークが必要な本当の理由は、そこに住む人にとってどんな地域が望ましいのか、それはどうやって達成できるのかを、考え行動していくところに

あるでしょう。「環境因子」としての社会の側に働きかけていく役割も、地域サポーターの皆さんにはあると我々は考えます（今できる範囲でいいのです）。

支援のあり方に沿って言いかえるならば、次のように言えるはずです。

「ひきこもり」状態にある人を、取り囲み追い詰めるようなネットワークは、もちろん有害で我々の目指すものではありません。そうではなく、「ひきこもり」状態の人に限らず、地域のサポーター達自身も互いに出会い、就労ばかりでない多様な社会参加の機会を生み出していけるネットワークこそが、サポーター機能の理想だということです。また、ネットワークの中に、ぜひ当事者グループを入れて欲しいものです。もしその時点で無ければ、ネットワークで育成協力して欲しい、と思います。

けれども、そのような理想的なネットワークが簡単に出来上がるとは、我々も思っていません。また、地域の課題はどこでも少しずつ異なりますので、各地でオリジナルなものを生み出していくしかない部分があるのかも知れません。しかし、進むべき方向性を誤らずに共有して行くことが大切だと思います。

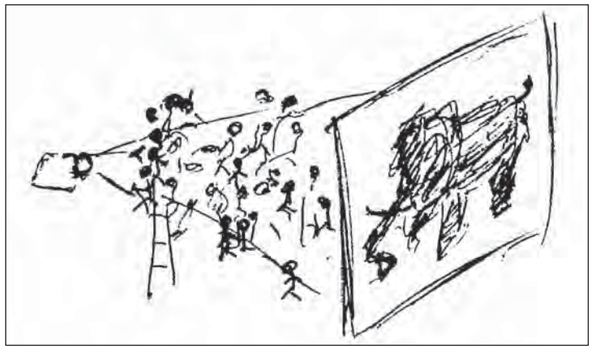
（2）巨大な「象」は、ただの「像」かもしれない

ここまで色々と考えてきましたが、「ひきこもり」とは何かと厳密に問うても、その多様性とプロセスの中に姿はかき消え、核になるような実体的な像はなかなか見えてきませんでした。社会学者の荻野達史氏は「ひきこもり」について、「むしろ、『ひきこもり』という問題が認識されて以降に生じた広汎な社会的プロセスであり、その意味で＜社会現象＞という表現がふさわしい」(注13) と述べています。つまり、「ひきこもり」という言葉と認識が世の中に現れ共有されて、多くの人々が様々に考えたり発言したり、実践したり文章を書いたりした、それら波紋の全体が「引きこもりという社会現象」だと言うのです。

これは決して「ひきこもり」について考え支援することが無駄だという意味ではありません。むしろその反対で、本人達は「引きこもった経験を持つ自分や家族と、困惑し苦しみながらも向き合い、そこから生きていくための思考や方法を紡ぎ出してきた」(注13) のであり、そこからは「まさに現代社会における『自己』や『家族』にかかわる静かな、しかし深みを持つ経験」(注13) が汲み取れるのではないでしょうか。当事者の体験談を聞く機会があれば、このことは真に心にしみる形で理解できると思います。彼らの経験には、今後の地域づくり社会づくりに、大いに生かされていくべき多様なヒントが含まれていると思います。

しかし、そうは言っても「ひきこもり」は、まだまだ現在進行形の問題です。これを単なる美談めいた言い方で終わらせる訳にもいきません。なぜなら、このような百万人オーダーの“大量に生み出される共通項”としての「ひきこもり」が、社会現象として立ち現れた理由――というより条件を一考しておく必要があると思うからです。

社会学者の樋口明彦氏は「ひきこもりと社会的排除」(注14) という論考の中で、「日本における『ひきこもり』の困難さは、1人1人が抱える具体的な課題を意味する以上に、社会サービスの不在を物語っている」と述べています。「若者が『参加』するさまざまな仕組みを作り上げながら、いかなる所得保障も普遍的な社会サービスも『給付』しない日本の若者政策のありようは、いわば『底が抜けた』状態にある」(注14) ため、若者がそれぞれの課題に取り組んで行くための「道のりの半ばには、『社会的サービスの未受給』という見えない壁が存在している」と言うのです。そして、「人は、この壁に映った幻影を『ひきこもり』と呼んでいるのかもしれない」と述べています。



ここから先は政策的議論になってしまい、この原稿の守備範囲を越えてしまいますが、もしこの指摘が妥当であれば、ニートから「ひきこもり」までの広汎な社会現象には、核となる実体が無いのは当然だということになります。この巨大な社会現「象」は、壁に映った単なる「像」かも知れないという認識には、我々も軽くショックを受けます。それと同時に、ケースを無理に追い詰めたり引き出そうとしたりすることの問題点も改めて実感できるのではないでしょうか。

ただし考えてみれば、たとえ“若者への社会的サービスの不在”が解消できたとしても、若者それぞれに個別の課題がある現実は、別に不思議なことでもありません。今後も引き続き具体的な支援が必要だという事態は、まだまだ本質的に変わらないでしょう（サービスへのアクセスと支援はより容易にはなって欲しいものですが…）。

一昔前であれば、就労や社会参加のスキルというものは、「頑張ればいずれなんとかなる」、「ほっておけば自然に身に付く」などという感覚で、世間では処理されがちだったのでしょうが、今ほど子どもや若者の育ちについて真剣に考えなければならない時代はありません。我々は、水や空気のように対人スキルが得られて人がすくすく伸びていくという、かつての常識（というよりただの思いこみ？）を、今や非常識としなければなりません。そして、そのような社会の変化を嘆いているよりも、若い人がトライ＆エラーしながら伸びていけるような環境を、少しずつでも、新たに地域の人々の手で構想して行く方が、明らかに建設的ではないかと思うのです。

〈ここまでのまとめ〉

- **地域サポートのあり方**
  - 多様で柔軟な支援を目指してネットワークを
    サポーター自身がまず互いにつながろう
    ぜひ、当事者グループとつながろう（時には育成も）
  - ケースへの対応だけでなく、社会への働きかけも
  - 最後は地域づくりと重なる部分あり
- **「象」は、単なる「像」かもしれない**
  - 現代の「自己」と「家族」にかかわる深い経験
  - 若者への社会的サービスの不在が像を映し出す？
  - 社会的スキルをトライ＆エラーで伸ばせる環境を

4 相談支援方法の工夫

（1）「ひきこもり」相談の原則

ここまでテキストをお読みいただいた方はもうお分かりのことと思いますが、「ひきこもり」という状態でとりあえずくくったとしても、本人の持つ条件や置かれた状況には多様性があります。また、ある一人の方の「ひきこもり」状況も、プロセスとして変化していき往路・滞在期・復路（7ページ参照）があるわけです。ですから、結論から述べますと、“多様な相談が親・本人から寄せられる”としか言いようがない面があります。その意味では、どのような相談支援の勉強でも何か役に立つことがあるでしょう。（ただし、一般論的な知識で個別のケースを決めつけることだけは、やってはいけません。ケースは常にユニークなものです。）

本来、それだけ多様な変化がある中で、できるだけその時点で適切な対応を考えようとすれば、何に困っているのか、どうしたいのか（どうなればいいのか）、どう考えているのか、どう感じているのかなどの情報を聞き取っていくことになるはずですが、「ひきこもり」の相談においては“本人の現時点での心情が、情報として得られにくいことが多い”という特徴が――全体の傾向として――あると思われます。これは、多かれ少なかれ親子のコミュニケーションが疎くなっていることが理由だったり、あるいは御本人が心情をうまく語れていない（または誰もうまく聞けていない）、またはまだ混乱している、などという場合もあるでしょう。本当は“今本人は何を望んでいるのか”が分かれば、支援を大きく間違えることがないはずなのですが、それが一番むずかしいという逆説的な状況は、「ひきこもり」の相談支援では珍しくないということです。そんな時はむしろ、“本人の心情が分からないことは現状では当然である”として、支援者も相談者も力を抜くようにしたいものです。その場合、徐々に少しずつでも本人の心情を理解して（あるいは汲み取って）いく過程そのものが、しばらくの間、相談支援の方向性になることも多いわけです。（ちなみに、心情は言葉で分かるとは限らず、小さな行動から推しはかることも非常に大切です。）

そのような流れがあるため、“待つ”という状況判断が多くなりがちなのですが、「何年待てばいいのだ」と家族が疲弊してしまうのももちろん問題です。すなわち、ただ単に待つのではなく、“どのように待てばお互いに余裕が（少しは）持てるのか”、あるいは“待っている間にどのような（小さな）変化が生まれているのか”などに視点を向ける必要があります。もっと言えば、まず支援者の側こそが、家族・本人のそういった小さな変化にふっと気づける眼を持つことが大事なのです。

おおまかな（本人の今望んでいる）方向性が分かってきた場合は、それに沿って新しい提案をしたり、新たな情報を提供したり、支援者側から働きかけることもあっていいのですが、押しつけになったり（→方向性が合っていない）、焦って時期尚早（→タイミングが早すぎる）にならないよう気を配る必要があります。少なくとも、家族の意向だけを情報源として動くことのないよう、“本当は本人が今何を望んでいるのかできる限り理解しようとする努力と工夫が必要だ”という基本姿勢を貫くことが大切です。

以上述べたことは、実は「ひきこもり」だけでなく、色々な相談支援の基本とあちこち重なります。丁寧に「ひきこもり」の相談を聞けるようになっている時、他の相談分野にもきっと良い波及効果が現れていることと思います。

（2）「ひきこもり」相談のコツ

ここから、「ひきこもり」相談で多くの場合役立つ（かも知れない）コツについて説明します。が、これはいわゆるマニュアルのように“こうすればうまく行く”というものではありません。相談が円滑になる確率を上げる（かも知れない）工夫、とお考えください。

また、“家族が初回に電話で相談してきた”という、最もよくある状況を想定しています。

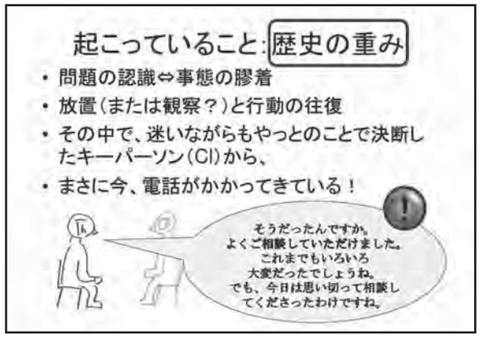
1）起こっていること：歴史の重み

ひきこもり問題は、ある程度長期化したところで事例化（＝誰かが問題だと認識）します。この時点ですでに何ヶ月か、何年かが経っており、途中あれこれ本人を動かす努力をしてきた家族もいれば、実質的に放置してしまった家族もあります。どんな場合にも、そのように“事態が膠着するまでの歴史”があります。

その間、問題の認識⇔事態の膠着が行ったり来たりしますので、結果として非常に時間がかかり長期化するわけです。以下、皆さんの理解を促す意味で、あえて類型化して説明します。

・〈家族が積極的に動いた場合〉によくある訴えは、「相談に行ったがダメだった」「意味がなかった」「どうにもならないと言われた」など行動が徒労に終わった歴史があり→がっかりし、力尽き、しばらく放置する→時間の経過→さすがに放置できないと、キーパーソン（相談者）が動き出す、というパターン。

・一方、〈実質的に放置していた場合〉には、「迷いはあったが何もできなかった」「どうしていいか分からなかった」→しかし、「このままではまずいと」感じていた→時間の経過→何かのきっかけ（新たな情報との出会い等）→やっとの思いで、キーパーソン（相談者）が動き出す（あるいは事例化してどこかの機関につながる場合も）、というパターン。



起こっていることは相談者にとっての“歴史の重み”なわけです。問題の認識⇔事態の膠着を往復しながら、長年迷いながらもやっとのことで決断したキーパーソン（相談者）から、まさに今、電話がかかってきている大事な機会、と受けとめたいものです。

その際、実際の対応の例として、「そうだったんですか。よくご相談していただけました。これまでもいろいろ大変だったでしょうね。でも、今日は思い切って相談してくださったわけですね」などのように、長い歴史の重みをねぎらうことが大切です。

2）相談者のストレングス

「ひきこもり」の状況が長くてシビアであればあるほど、支援者も相談者と一緒に暗い気持ちになってしまうことが良くあります。しかし、支援者が先に沈んでしまっては相談が進みません。こ

の時大事なことは、“相談者のストレングス”を思い出すことです。ストレングスを一言で表せば、強み、たくましさ、粘り強さ、したたかさ等ですが、よく考えてみれば、困難な状況の中で絶望せずに相談してきているわけで、そこだけでも最低限のストレングスがあることが分かります。

たとえば、重い腰を上げる大変さ（に耐える力）、どうにもできないで来た無力感や苛立ち（に耐える力）、と同時にそのような状況下であっても現時点で諦めてはいない不屈さや、何より家族愛、また「恥ずかしいとはいってられない」と決断する勇気、等々です。

初めは見えにくくとも、相談者にはそれぞれ何らかの強み（＝ストレングス）があることに注目しましょう。

3）基本的なパターン

相談がシナリオ通りに進むことはあり得ませんが、テーマが近い場合には、ある程度おさえておくべき基本的なパターンがあるとも言えます。

それは、よく聴く／ねぎらう／ほめる／つなぐ、です。よく聴くのは当然としても、知らず知らずの内に受身の聞き方ばかりになってしまい、ねぎらう／ほめるを忘れがちになることがあるので、気を付けましょう。家族のために相談するという行為は、相談する側にとってはなかなか大変です。支援者がその大変さにしらっと無反応でいるのは、相談者にすればそっけない対応に感じられるかも知れません。

以上をおさえて基本的な信頼が作られれば、つなぐことはシンプルにできます。「一回の相談だけですべてなんとかなるわけではないから、今日は今日の分の相談をして、また続けて一緒に考えていこう」ということを、確認することです。相談者には焦りの感情があるので、まるですべてを電話一本で解決したいと思っているような言い方に聞こえることもあります。しかし実際は、相談者こそ現実を良く知っているので、「一回で全部」とは考えていないことがほとんどです。

以下の順番通りでなくともよいのですが、対応の例を挙げておきます。

○相談してきた行為自体が、とても重要なこと、大切なきっかけであることを伝える。
○本人ではなく、代わって連絡してきた家族の、大変さを汲み、勇気をほめる。（本人からの相談でも同様）
○長期にわたる問題だから、一気に解決（できれば越したことはないのだが）はできなくても、これから少しずつ糸口を見いだして行こうという誘い。（＝治療同盟みたいなもの、信頼関係作り）
○今まで家族がやってきた努力を聞く。
○本人なりにやっていることを聞く。
○今回の電話で何が分かるとよいか聞く。
○ぜひ、持続して相談にのっていきたいことを伝えて、可能ならば承諾を得る。（承諾が得られない場合は、何か事情があるのだろうと仮定し、「できれば」理由を教えてもらう。どんな理由でも受けとめ、認める。）
○今日の電話で知りたいことに沿って、話を聞いていく。

このようにきれいな順番で話が進むことはむしろ珍しいので、この型に当てはめようとはしないでください。かえって話がギクシャクしてしまいます。自由に話してもらい、あちこち前後しながらも、時々ポイントをおさえる程度でいいのです。

4-1）工夫：例外を聞く〈今まで家族がやってきた努力を聞く〉

長きに渡って、何をやってもダメだったとか、失敗の連続だったとか、本人に全く動きがないなどの話に陥りがちなので、そのような苦しい話もある程度うかがった上で、こちらから積極的に“例外”を引き出すような質問をしていくことが多くの場合有効です。

○「ちょっとだけ上手く行ったことはどんなことでしたか？」
→「ほんの一時期でも」「一瞬だけでも」
→出てきた例外を賞賛する
→「他には？」と続けて聞く
→「他には？」
→（出なくなるまで続ける）
→出てきた例外を鏡として反復する

4-2）工夫：例外を聞く〈本人なりにやっていることを聞く〉

本人は「全く何もしていない」と、支援者まで信じ込んではいけません。家族からは見えないところで何か変化があるのかも知れません。この問いかけをすることで、何か見つかる可能性はゼロではないのです。はっきりと目に入る大きな変化はあまりないので、ごく小さな本人の努力や良い変化を、一緒に探す手伝いをしましょう。しばらく探しても相談者が何も見つけられない場合や、とても探す気になれなさそうな時は、あっさり引き下がり他の話題に行きましょう。

○「ほんのちょっとでも本人なりにやっていることはどんなことですか？」
→「ほんのちょっとでも」「一瞬だけでも」　（※以下、4-1）と同様に）

5）今日の相談のゴールを聞く

タイミングが難しい質問ですが、過去・現在の問題点や家族としてのつらさなどが一通り語られた後に、ぜひ聞いてみてほしい質問です。なぜなら、一回ごとの相談には、大なり小なりわざわざ相談してきた目的があるはずだからです。

○今回の電話で何が分かるとよいか聞く。
○ぜひ、持続して相談にのっていきたいことを伝えて、可能ならば承諾を得る。
○（それが無理な場合は、「できれば」理由を教えてもらう。どんな理由でも受けとめ、認める。）

○次はいつごろ相談したいか聞く。
○場合によってこちらから連絡してよいか確かめる。
○（拒絶されなければ）連絡先を聞く。話したくなさそうなら、すぐ引き下がるとよい。

6-1）支援者側が陥りやすいループ：「診ないと分からない」

※以下、支援者＝セラピスト＝Th、相談者＝クライエント＝Clという表記も併用します。

医者がよく陥りやすいループです。以下のように、まるで押し問答のようになってしまい話題が展開しない、典型的なパターンが「診ないと分からない」です。

Th「診ないと分からない」　Cl「でも本人が受診しに行かない」
Th「診断がつかないとどうにもならない」　Cl「連れて行けない」
Th「判断できないと対応できない」　Cl「出たくても外に出れないと言う」

これは診断を求められた場合の理屈としては、確かに正論なのですが、これでは話が終わってしまいます。行われている対話を相談として捉えた場合には、本人の診断や状態とは関係なく、ある程度までの相談対応はできるものです。もちろん確定診断は無理ですが、話を聞いていくうちに徐々に周辺情報が増えて行き（それは2、3回目の相談になってからかも知れませんが）、多少のアタリを付けられるようになっていきます。従ってこれを、アセスメント（評価）を準備する相談と考えればお互い気が楽です。また、診断のための情報を増やすためには、結局は相談継続が必要だという言い方もできます。家族に問題点と良い所の両方の観察をうながす理由にもなります。そのように、相談者の思いを利用させてもらって、つないでいくことが大切です。

受けとめかたの例として、「正確には診ないと分からない面もありますが、いろいろと様子を聞かせていただきながら、じっくり一緒に考えていきましょう」「その上で、今後、もし必要になった場合には、その道の専門家に相談することもできますよ。ご紹介も可能です」など。

6-2）支援者側が陥りやすいループ：相談者「どうしたらいいでしょうか？」

相談者は端的に今困っていますから、口癖のように「どうしたらいいでしょうか？」と問いかけてくることがあります。この「どうしたらいい？」に、つい反応してしまうのは、ハッキリ云っての支援者の癖と云っていいと思います。

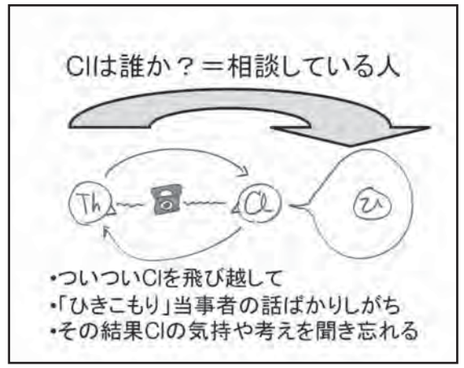
Th「○○してみては？」　Cl「それはやった」
Th「では△△してみては？」　Cl「それもやった」
Th「じゃ□□ていうのは？」　Cl「それは無理」
以下、目先の方法論 が続く…

改めてよ～く考えてみてください。相談者が家族として真剣に考え、長年いろいろ出来ることはやってきた後だとしたら、そんな簡単によい方法を見つけることが出来るでしょうか？むしろ相談者の努力を認めたたえながら、相談関係を維持して行く方がずっと現実的な対応ではないでしょうか。ですから、「聞けば聞くほど、簡単にああしろこうしろなんて言えないほど、色々やってこられたんですね」とねぎらって、“どうなったら良いかに焦点を当てる”のがコツです。（ここで注意！“どうすれば良いか”の方法論ではなく、“どうなったて欲しいのか”の願望や未来を質問すること。ここは非常に間違えやすいところです。）

受けとめかたの例として、「いろんなことを試していらっしゃるんですね。頭が下がります。とても大変なのにすごいことです」「では『どうすればいいか』は別として、『どうなったらいいと考えていらっしゃるのか』教えていただけますか？」（返答が得られれば、より詳しく聞いていく）

7）相談者（Cl）は誰か？＝相談している人

相談者が家族である場合、「ひきこもり」状態にある息子や娘の話題ばかりするという展開は、ごく自然なものです。しかし、支援者が相談者の気持ちに全く触れないでいると、案外と相談する側は、何か報われない気持になることがあります。息子や娘の話はもちろん必要な話題ではありますが、時々相談者が家族の気持や、家族自身の望みや願いに、話の焦点をもどし、目の前の相談者自身の思い（考え／感情）をきちんと確かめておく必要があります。



特に家族としての苦労や、つかの間の喜びなど、相談者自身が何か感情的な体験をした話題などあれば、「その時どう思ったんでしょうか？」「どんな風に感じました？」「どんな気持になりました？」「どうなって欲しかったんですか？」など、目の前の相談者に焦点を当て直して話を聞くことが必要です。これは当事者本人が相談してきた場合も、もちろん同じです。

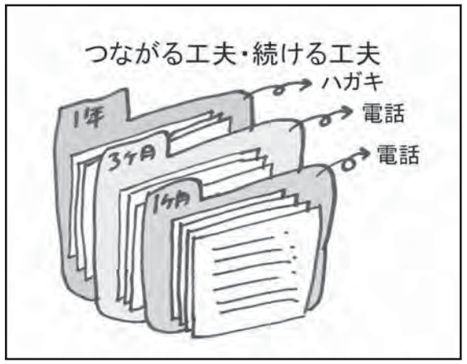
8）つながる工夫・続ける工夫

以上述べたように、「ひきこもり」についての相談者は“歴史の重み”を抱えながら、いつも問題を頭の片隅に置きつつも、ふだんは雑事に追われて忘れがちな――いや、忘れてはいな

いのですが重い腰をあげられないような――状況の中で相談してきます。そこでもしまた徒労感を味わってしまうと、再び相談するパワーの充電に時間を要し、さらに一層の時間を経過する事態に陥っていくわけです。また同じ状況から、何か大変な事――攻撃や暴力、その他突発的出来事など――が起こった時だけ相談しがちな場合があります。

それが「ひきこもり」という問題のそもそもの性質であるわけで、“ほっておけば長引きがち”がデフォルト（標準的）になってしまうのも無理のないことなのです。ですから我々は、“細くて切れやすい糸をたぐり寄せるような感覚”で相談ケースを、できるだけつなぐことを心がけています。

たとえば我々は、相談者の許可を得て、一定の期間が経ったらこちらから連絡する、ということを時々やっています。ケースの状況によって、連絡する間隔を大体みつくろっておき、その範囲で電話を入れると、「あ～、よく覚えていてくれました」と感謝されることも少なくありません。もちろん、相談者から自発的に連絡して来やすいように、次は大体３ヵ月後、半年後などと約束しておくのも有効です。あの手この手でつないで行くのです。



また、支援者の抱えるケースが多くなってくると、連絡間隔の管理が大変になってきますので、ファイリングして、こちらが忘れないようにするなどの工夫も必要かも知れません。

9）相談者（Cl）にアドバイスする場合の基本

相談場面の状況によりますが、最後に簡単なアドバイスをすることも信頼関係作りに有効なことがあります。しかし、先にも述べましたように、アドバイスほど難しいことはなく、時に意に沿わない的外れのアドバイスや、まるで役に立たないアドバイスは信頼度を下げることもあるでしょう。大きく外さないアドバイスは、以下のように組み立てるという方法があります。

○相談者がふだんやっている、ささいな努力をつづけてもらう（→これまでの工夫の継続）
○相談者が駄目だったと思っていることは、なるべくやらないよう（→余計な力が抜ける方がいい）
○相談者が「本人のわずかなよい行動を見つける」ように進めてみる（乗り気なら）
○もっと親自身が自分の生活を「楽しんでよい」「休んでいい」ことを確認する～このことを親は忘れがち。ただし、本人の悩みを親が忘れてはいない（見捨てていない）ことも本人に伝えながら。
○親の余裕が、本人のためにもなること（一般論としての理由付け）

5 当事者からの提言

（※この項は、NPO 法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク理事長　田中敦氏に執筆を依頼した。）

（1）支援の原則は、本人主体の支援を取り組んでいくこと

2012年に現代の中高年の意識調査を行っている、ある市民団体が60代500人を対象に行ったアンケート調査で、「身近にひきこもりがいる」と回答した人が４人に１人を上回ることが明らかにされた。この中でもっとも多かったのが、「友人・知人の家族」、次いで「自分の子ども」、「近所」、「親戚」と続いた(注15)。今日のひきこもりが私たちの身近なものとなっていることを知る一つの手がかりになるといえよう。

さて、こうした身近な現象としてのひきこもりについて、どういうスタンスをもって支援を取り組むかは重要である。ひきこもり者の多くが何らかの心に痛手をもっているため、人との関係性や社会との関係性に不安をもっている。そしてひきこもり期間が長期化すればするほど抜け出せないことへの焦り感や、その空白期間から生み出されていく経験の不足によって他者と比較し、「こんな自分」という自責の念を強める傾向がある。

ある当事者は次のように語っている。「自分がなぜひきこもったのかはいまだよくわからないが、はっきりいえることは自分を守るためにひきこもった。やるせない現状からまずは自分を守る。きっとそれは自分にとってのひとつの仕切り直しだったのかもしれない。しかしひきこもりがすべて悪いものではない。このインターバルな時間を過ごすことで自分としっかりと向き合い、同じような当事者たちと出会い、改めて自分を見つめることができた」。

ひきこもり支援にとって必要なことは、人間として大切な生命や自分を見失わないためにひきこもる、ひきこもり者本人の尊厳を認め、その外見上からは見えない内面にも目を向け洞察することであろう。ひきこもりの原因究明よりは、今のひきこもり者が置かれている苦しい現状を受け止める必要性と、そのひきこもりの時間をどのように活かすかという未来志向である。そこにはひきこもり者の悩みを共有共感する時空間の意義と同じ当事者としての無理のない緩やかな出会いとの関係性が求められる。

さらにある当事者は続けて次のように述べる。「自分が不安の中ではじめて自助グループに参加したとき、そこで知り合った支援者から言われた言葉で、『ここに来てもあなたを変えるつもりはないし、また変わる必要もない。また就労支援をするつもりもない。辛くなったらいつでも帰ってもいいよ』だった。その言葉は自分の気持ちを楽にした」。

ひきこもり支援にかかわる支援者のスタンスを改めて考えるとき、そこに求められるものは、支援の受け手は対象ではなく、『主体』であり、支援という営みは関わる人たちが『協同的に課題を解決するプロセス』を示すものである。支援に見られがちな「こうあるべき」という支援ではなく、支援とは支援をする側、される側を超えた協同的関係性がもたらすプロセスなのである。おそらく、ひきこもりからの第一歩とは、支援者がひきこもり者に最良のアプローチがなされた

結果としてドラマチックに第一歩が踏み出されたと理解しないほうが適切なのかもしれない。第一歩を踏み出す力はそのひきこもり者本人が主体として本来潜在的にもっている力なのである。そしてもしも支援者がひきこもり者に対してできるものがあるとしたら、それは、ひきこもり者を社会悪とする社会側からの強硬な価値観への「防波堤」になることではないか、と思っている。

（2）本人のニーズの汲み上げ方の工夫

こうして支援者には、支援に必要となる「知識」「技術」以上に「価値倫理」が求められ、ひきこもり者本人の尊厳や主体性を見極める人間価値をもった支援のありようが問われているといえよう。とくにひきこもり者は他者との関係性がないまま長く自宅にいるため、意見表明がなされないまま、思い込みの支援が先行してしまうことがありうる。そうした逆行する支援を防ぐためには、ひきこもり者本人の適切なニーズを汲み取ることが必要となる。

では、どのように意見表明が乏しいひきこもり者本人のニーズを汲み取ればよいのか。そこにはアウトリーチ(outreach)が求められるが、この活用にあたっては工夫が必要となる。アウトリーチとは、単なる家庭訪問(home visit)とは異なり、相談機関や医療機関などの援助提供機関に来ることができないか、あるいは、来ることを好まない人たちに対して、サービスや情報を提供したり、助言をしたりする活動としてケア・マネジメントの一機能を有しているが、ひきこもり支援の場合、そもそもひきこもり者をもつ家庭がどこにあるのか、わからない状況下では周囲からの指摘を受け、ひきこもっている家庭に見ず知らずの支援者が侵入しがちなアウトリーチの方法論は、危機介入型アウトリーチは別にしても、ひきこもり者本人の意思を軽視する危険性もあり、とかく消極的であった。

しかしながら、アウトリーチとは何も個人に焦点を当てて働きかけるアウトリーチだけではなく、ひきこもりがちな親が親切な住民の誘いを受け家族コミュニティセンターのミーティングに参加することで、日頃打ち明けられないでいた悩みを相談員に表出することができた事例をあげて、個人に焦点をあてて働きかけるアウトリーチではない近隣や地域など利用者を取り巻くメゾシステムを基盤にしたアウトリーチの有効性を説明している(注16)。

筆者はひきこもり経験者参画型ピア・サポーターによる「ひきこもり地域拠点型アウトリーチ」に着目し、なかなか会うことのできない消極的になりがちなひきこもり者とその家族に対して社会資源が不足している地域を拠点にサテライト事業を実施。「ひきこもり経験者が地域に来るよ」と不特定多数に誘いかけ、地方圏に潜在する悩めるひきこもり者とその家族の発見と掘り起こしの促進と、情報交換や交流等によって長期・高年齢ひきこもり者とその家族の孤立を予防し、社会への第一歩の力をつくりだすきっかけづくりを展開し今後のひきこもり支援活動の一つの試みとして期待しているところである。

サテライト事業Peer集会の意義には具体的には次のようなものが挙げられよう。①訪問支援が難しい家庭でもサテライト事業には誘いかけやすく当事者もまた比較的参加しやすい。②地域拠点型のサテライトPeer集会をつくることによって孤立しがちなひきこもり者とその家族を発見することができる。③孤立したひきこもり者とその家族が同じ悩みを持つピア(仲間)とつながることで孤立を予防することができる。④ピアサポーターも他者の役に立つ経験を積むことによって自信回復過程を形成することができる。⑤ひきこもりに関心を寄せる地域ボランティアの出会いの場にもなり、新たな地域資源の開発の力をつくりだし、ひきこもり当事者グループを地域につくるきっかけにもなりうる(注17)。

（3）当事者目線で望ましい支援の方向性を

すでに与えられた紙幅は超過したが、最後に支援の方向性を述べて本節を終えたい。ひきこもり者とその家族の高年齢化は親なき後に象徴されるような様々な不安を助長している。その中でこれから求められる支援の方向性は、「安心安全な生活モデル」の形成であり、「失敗があってもそれを認めるシステム」づくりであり、年齢経歴等に左右されることなく「発達成長する可能性のチャンス」を提供することである。

ひきこもり者がこの競争社会の中で陰に潜めていくのではなく、これからの社会形成にとって重要な視点をもつ必要な人たちとして活かしていくことである。それは私たち支援者に課せられた一つの使命である。多少対人関係が不器用であっても、能力にアンバランスがあっても、年齢が高くても、ひきこもり者がこの社会で役立つものは多くあることを社会に向かって伝えていく必要がある。

（田中　敦）

6 地域のネットワーク作り

「ひきこもり」ケースの支援には、地域のネットワークが必要だと我々は考えていますが、まだまだ我々自身の経験が乏しく、その具体的な作り方や方向性について、現時点ではきちんと理論化した考え方を提示するまでに至っていません。しかし、とりあえず“ここがポイントではないか”と感じている部分を以下に提示したいと思います。

（1）ネットワークをどう考えるか

最近の社会問題は、多くの機関が地域で連携して努力しなければならないものが多く、これが行政主導の動きだったりすると、何かと「○○対策検討委員会」みたいな名前の会議を作って定期的に集まる、というような話はあちこちで聞くところです。これはいわゆるフォーマル（正式）なネットワークですが、全く駄目だと否定まではしませんが、“形だけ作って実質動かず”ということをよく見かけるのも事実です。

フォーマルなネットワークであれ、インフォーマル（形式ばらない）なネットワークであれ、要はそれがきちんと機能して（動いて）いて、ケース支援に役立つことが大事なわけです。そのためには、地域が今置かれている条件から考え、話し合いを始めていくことが望ましく、その土地土地の条件に合った自然発生的な要素を持っていることが、むしろ必要なことではないかと考えています。

これは人工的なネットワークが無意味・不要と切って捨てているわけではなく、そこからスタートしてもいいけれど、どうやって地域の困っている本人・家族のニーズに応えていくかという“動き”が立ち上がるような工夫や進め方が問われてくるわけです。もちろんネットワークの“動き”が強引な「引き出し」やケースの「取り囲み」になってしまっては、全く地域サポートとしておかしなことになってきますから、当事者グループを育成しネットワークに入ってもらうことは、最初の段階はともかく、最終的には必ず求められることだと考えています。

地域にはすでに、ある機関とある機関、ある人と人との連絡や相談など、点と点がつながり線となるような動きは、おそらくあるはずです。実際のケースに出会っていれば、必要に迫られてそのような動きを取った経験は、皆さん身近にあることでしょう。そこで、この線の動きを、多様な地域サポーターの集まりを行うことによって、点→線→面の動きになっていくよう展開していくというのはいかがでしょうか。

具体例を申し上げますと、例えば函館では、家族のグループの中に当事者が少しずつ参加し、当事者だけのグループができて来たのだそうです。そこで興味深いのは、家族と当事者との交流がこうして時々行われているうちに、家からなかなか出てこれない当事者のところへ、当事者グループが訪問するという動きが自然発生的に起こったそうです。

この動きの素晴らしいところは、支援だ相談だと肩肘張らずごく自然体で交流が始まっていること、そして、訪問する当事者が「ひきこもり」状態にある本人に何か影響を及ぼそうという考えなどさらさらないためか、本人が訪問をすんなり受け入れているところです。実際、特別に何かしに行ったというわけでもなく、皆で世間話を楽しんで帰って来たとうかがっています。これは“究極に自然体のアウトリーチ”ではないでしょうか。いかにも力が抜けていますが、このような動きこそ非常にヒントになると思われます。

また帯広では、親グループと当事者グループがあり、共通の会合の設定などでよく打合せはしていたのだそうですが、ある時、皆で飲み会に行ったのだそうです。そこでは、親と子の関係ではなく（世代的には親子と近いですが）、別々な家族の親世代と子ども世代という、いわば斜めの関係で、それまであまり話したことのないそれぞれの気持を語り合い、聞き合うことができたのだそうです。実際の親子だと、もしかして対立したりケンカしたりすることもあるのでしょうが、この飲み会ではお互い非常に有意義な経験ができたと聞いています。これは完全にインフォーマルなネットワークですが、ふだんなかなか聞けない、子の思いや親の思いを、斜めの関係というルートを通して互いに率直に話し、聞き、感じ、想像することができたということなのでしょう。研修会などのフォーマルなつながりだけでは、決して味わえない素晴らしい体験だと思います。

ネットワーク作りのヒント

- 動く（役に立つ）ものであれば、ある意味なんでもいい
- フォーマル／インフォーマル～どこからでも
- 地域に合った自然発生的な要素
- 人工的なものが悪いわけではない
- 点 → 線 → 面 の動きになる工夫
- 「取り囲み」「引き出し」はダメ
- 当事者グループが、ぜひ必要

このように、ネットワークと言ってもきっかけはいろいろですし、地域によって条件も異なりますが、支援を続けていく上ではとても大切なものではないかと考えています。

（2）連携の仕方

ネットワークが動き始めると、お互いに具体的な連携の仕方が問題になってくることがあります。ネットワークも生き物なので、うまく機能したり失敗したり、いろいろな展開があるでしょう。ここはごく一般論なのですが、お互いに役に立ち、しかもお互いに無理のない、あまり疲れないネットワーク作りのために、連携のコツを簡単におさえておきましょう。

バレーボールでサーブを受ける時の瞬間を、連携が必要な場面にたとえます。それぞれの選手は地域にいるサポーターの皆さん、ボールは何か対処が必要な出来事一般だと考えてみてください。たとえば一本の相談電話もボールになりますね。すると話しはごく単純になります。

コートの中の誰もが、それぞれに守備範囲を持っており、自分の領域に確実に関わってくるボールを取らない人はいません。その意味では、関係者の誰もが基本的な努力はしている、と捉えることができます（現実の社会では例外もありますが、それは別種の問題です…）。

連携で難しいのは、守備範囲が曖昧なところにやってくるボールです。

選手がそれぞれの守備範囲をごく狭く取り過ぎている場合、いわゆる“お見合い”が頻発し、ボールを誰も拾わないことになります。これが延々続くと“たらい回し”になって、対応の悪さが社会問題化するわけですね。

じゃあ守備範囲を広く取ればいいかと言うと、それは現実的にムリがありますし、仮に出来た

としても、選手がばたばた走り回ってばかりの効率の悪い試合運びになって疲れ果ててしまいます。

大事なのは、自分の専門領域だけに動きを限定せず、ちょっとだけ広めに守備範囲を取ることです。「そんなことをすると仕事が増えて俺が損をする」と思うのが、世間で言う役人根性というヤツです。この根性は結果的に“お見合い”を頻発させ、事後処理のためのややこしい仕事をかえって増やし、自分で試合を楽しくなくしているのです。適正な広さの守備範囲が取れれば、一見仕事が増えるように見えても結果は逆で、事後にむしろ自分の余裕ができます。

具体的に例をあげれば、自分の相談の守備範囲と異なる相談が持ち込まれた時に、関係ないからとたいして話も聞かず切るよりは、最低限の事情までは話しを聞き、“ねぎらう／ほめる”でちょっと関係作りをし、その上で説明をして連携先を紹介する（＝つなぐ）。これだけでかなりの違いが生じてきます。

以上は理想論で、もちろん連携という行為そのものに経験の蓄積が必要ですから、初めから最高にうまく行かくてもいいのです。お互いにケースをお願いしあうなどの経験を重ね、話し合いや研修を通じて、地域全体のレベルが上がることを目指したいものです。

（3）当事者グループ・家族グループを支援（育成）しよう

我々は、地域で「ひきこもりサポーター」のネットワークを作っていく時、その中にぜひ家族グループ・当事者グループが加わっていて欲しいと考えます。また、特に当事者グループが無く、彼らの声が反映されなければ、ネットワークの動きに機能不全をきたす心配さえあるのでは、とも考えています。

しかし現実的には、家族・当事者グループの芽すら見あたらない地域もまだまだ多いでしょう。現状がそうであればグループ育成支援は、地域で最もハードルの高い課題に感じられることかも知れません。

しかし、北海道内にはすでに複数の家族グループ・当事者グループがあり、他の地域にも積極的に出かけて活動している方もいます。人材的にその規模が十分に充実しているとはまだまだ言えませんが、知人や関連機関を通してコンタクトを取ってみることをお勧めします。たとえば地域に、ネットワークに参加してくれる当事者が見あたらなければ、講師として来てもらい、地元の家族・当事者と出会いの場を設けるとか、実現できそうなことから始めましょう。もちろん相手の都合のあることですから、予算その他準備が必要かも知れません。それをどうするか地域の中で相談すること自体が、ネットワーク作りになるのでないかと思います。

7 色々な研修メニュー例～地域課題を考えながら組み立てよう

（1）研修開催までに至るプロセスの大切さ

研修会の効果は、その準備期間からすでに始まっています。研修開催のために必要なやるべきことは、案内状作り、講師との連絡調整、会場の手配、お知らせの発送、出欠の確認、資料の印刷等々、こまごまと実に様々なものがあります。それらをすべて主催者側でやってしまうと参加者側はお客さん、ただ聞きに来た人で終わってしまうことがあります。

ですから、いかに準備段階から地域の人達を巻き込んでその準備に関わってもらうかは、とても大切なことです。単に参加者としてのみではなく、計画段階から、できるだけ一緒に入ってもらい、積極的に準備に協力してもらうことが、重要です。

少なくとも、○○の△△さんなら講師をひき受けてくれそうだとか、□□さんをぜひ誘いたいなど、必要な情報を集めて、一緒に構想を練ったり、該当者に声をかけてもらうなどの準備は依頼できるとよいでしょう。そういった事前の関係者同士のやりとりそのものこそ、関係作りであり、地域のネットワークの第一歩になります。

私達が北海道内の６か所の地域若者サポートステーションと石狩市の計７地域を拠点として各地でひきこもりの研修を開催しようと企画した時にまず行った事は、各地域に出向き、各関係機関から地域の実情や要望をよく聞いた上で、これに応じた研修を準備する事でした。今回実際に出向いてみて、お互いに顔を向き合って打ち合わせることでよりスムーズな話し合いができ、直接会って話さなければわからないであろう地域の実情や課題、機関同士の関係性等を直に感じることができました。

ある地域の研修の２度目の打ち合わせの際、こんなやりとりがありました。内容を煮詰めている時に、話の流れから家族会会員のＡさんがわが子の現状を話し始めました。これに同じ家族会のＢさんも相槌を打ち、わが子の話や自身の接し方にも話が及んだのです。その後Ａさんがぼそりと「そう言えば同じ家族会同志の会話で例会の準備の話なんかはするけど、Ｂさんとはこんな話したことなかったねえ。」とつぶやいたのです。なんと意外にもしばしば会っている家族同士がお互いの子どもの話をじっくり話し合ったことがないというのです。私はあれぇ！？と内心驚きました。その家族会は様々なところから講師を招いて勉強会形式の家族会が主流になっていたようです。

外部から違う人間が入ることで何らかの変化が生じて、いつも会う相手同士でも違う視点で話ができたのではないでしょうか。様々な人たちが準備段階から参加することで新しい視点や発想を得たり、思わぬ展開が起こることは、とても有益なことです。

（2）地域もいろいろ、課題もいろいろ

前項で述べましたように、研修で何をしようか？を決める前に地域のリサーチは重要です。各地域の実情はひとつとして同じものはなく、多種多様であり、地域の実情に応じて柔軟に組み立てる必要があります。

支援機関、行政、教育機関、労働機関、家族、当事者など様々な立場により、ひきこもりに対するとらえかたや支援の方法、強みや限界があります。

ひきこもり支援がまだ進んでおらず、支援機関の普及啓発やひきこもり者の掘り起こしがこれからの課題といった地域もあります。ひきこもり支援の先進的な取り組みを行っている地域もあります。家族会が長年熱心に活動に取り組んでいる地域もあります。当事者グループが既にできている地域もあります。また都市部か過疎地域かなど自治体の規模等により、社会資源の量が違います。ひきこもりに関わる機関や人々が連携の必要性を感じつつも、なかなかその一歩が踏み出せないでいる地域もあります。一方でひきこもりはもとより、ニートやフリーターなど様々な若者のための研修会は、一通りやりつくしいるため、切り口を工夫しないと新鮮味に欠き、人が集まらないのではないかといった地域もあります。

地域課題に基づき、今回はどの課題から着手するかを絞り込みます。課題が焦点化されればおのずと研修内容も決まってきます。研修内容、参集範囲、日時、開催場所、広報・周知の仕方、役割分担など順次決めていきます。その過程で再検討、修正も随時行っていきます。

内容の例としては、そもそも、「ひきこもり」とはどういう状態であるのか、どういった対応の仕方が望まれるのか、家族の関わり方などを学ぶスタイルの講義形式、小グループに分かれてのケース検討、当事者、家族、関係者など役割や設定を模して体験的に理解を深めるロールプレイ方式、それぞれ違う立場の人にひきこもり支援の現状や課題などを話してもらい、ファシリテーターがタイムリーに話題を取り扱っていくパネルディスカッション方式、当事者に自身のひきこもりの体験や家族、支援者に伝えたいことを語ってもらう研修、支援者の相談面接等の援助技術向上のための研修、家族向けの対応の仕方の研修などです。

また、これらのメニューの組み合わせやこれらに後半グループディスカッションを盛り込むことで参加者の活気が高まり、満足度も高くなることが今回の研修後のアンケートでうかがえました。

特にこれからひきこもり支援により積極的に取り組んでいこうという地域においては、今後のことを視野に入れて小さなグループによる意見交換や課題検討など、なるべく様々な機関の人々で構成されたグループによる話し合いが重要であり、その後の連携につながっていきます。「これでおしまいにしないでまたやりましょう！」という気運を高めて、次回の研修につなぐことで地域ネットワークが醸成されていきます。

〈ここまでのまとめ〉

- **研修会は準備段階から始まっている**
- **関係者同士で打ち合わせや役割分担することからネットワークの第一歩を**
- **地域のニーズをなるべく吸い上げ、研修会の目標、内容を決める**
- **研修会が、その後の連携につながるような工夫**

8 実際の研修メニュー例とレシピ（手順）

【研修を組み立てる際の原則】

（準備）

・参加者が来たくなるような企画が望ましい。
・場所、内容など主要なメンバーで大体の企画を立て、皆にはかる。
・参加者への事前の連絡（場所、時間、その他）。
・関係者だけでやる方法、広く周知する方法など、いろいろ。

（実施）

・司会進行役が進めていく。できれば場をなごませたい。
・時々全体で感想をシェアする。
・振り返りをするときは、良かった点や工夫している事柄などに（も）焦点をあてる。
・最後に全体でシェアをする～ケース担当者が居るときは必ず感想を発言してもらう。

（オプション）

・時間に余裕があればお茶会や飲み会をくっつけると、オフでの対話も役立つ。

【実際の研修メニュー例】

ひきこもり当事者の体験談

●企画

地域、特に都市部においてはさほど珍しくはないところもありますが、ひきこもりという性格上、当事者あるいは元当事者の体験談やメッセージを聴いたり、ともに話し合う機会はとても貴重で、その内容は非常に示唆に富んでいます。本人のことばのひとつ、ひとつは、家族や各支援関係者にとって当事者の生の声を聴くことは非常に貴重な機会であり、その姿や語る内容に聞き入り、当事者を理解する手掛かりとなり、わが子の将来に希望が持てたり、普段の関わり方の参考になります。

●準備するもの

当事者講師…地元に体験をお話してくれる人がいればよいのですが、地元にそういった人がいなくてもレター・ポスト・フレンド相談ネットワークなど当事者の相談機関などから、当事者講師を招くこともできます。

会　　場…もちろんアクセスしやすい場所や、今後ひきこもり支援の拠点になりそうな機関がよいでしょう。

●組み立て方・実施の仕方

当事者の体験談は、どのような立場の人にとっても、とてもこころを動かされ、当事者の内面を理解する糸口にもなります。参加者はぜひこの機会に尋ねてみたいと思う人もいるでしょうから、質問タイムは必ずもうけましょう。当事者がその場で質問に答えることが難しい場合は、参加者に事前に質問用紙に記入してもらい、当事者に返答を考えておいてもらう事や、支援者が代わりに返答するなどのサポートをするなどの工夫をしましょう。話をしてくれる当事者にとっても自分の体験談が人の役に立つことが、強い自信になっていくでしょう。

●応用編

せっかくの機会ですので、研修会の後半は、できることなら当事者も交えてのグループディスカッションができるとよいです。当事者の話を聴いた後で、その感想について語り合ったり、できればその地域の課題について話が及べば、問題が共有され、次回の研修につながります。

相談支援の具体的場面を学ぶグループ・ワーク

●企画

・いろいろな「ひきこもり」関係の相談を受ける立場に居る人達が、「もう少し上手に話を聞けるようになりたい」「スキルアップしたい」と考えている時に、グループで一緒に学べる企画です。
・事例を用いてロール・プレイをすることで、練習ができます。

●準備するもの

・講師またはコメンテーター（参加者相互でやる方法もある）
・人数分のグループワークができる会場
・材料となる事例
　実際のケースでなく、よくある架空ケースでよい。
　実際に誰かが担当しているケースは実感が伴って勉強になるが、ケースが特定できないように配慮し、一部加筆するなど工夫する。
・グループの決め方（くじ、偶然、名簿を作っておく、など）
　せっかくなので、同じ職場にならないよう混ぜるなどの工夫をする。
　グループの中で役割分担をする際は、単純にジャンケンなどで決めるとよい。

●組み立て方、実施の仕方

・1グループ4～5人とする。
・相談者、支援者（面接者）、記録者の役割分担を行う。
・事例を用いてロール・プレイをする。
・グループ内で感想を述べあったり、講師が解説したりする。

地域ネットワーク作りを考えるグループ・ワーク

●企画

ひきこもり支援に関わる医療・福祉・教育・労働などの各関係機関や専門ではないけれど、ひきこもりに関する相談等を受ける機会がある機関や人々をつなぐネットワークづくりを目的とする研修です。ざっくばらんに言うとお互い顔見知りになって、連携、協力していくための集まりといえます。

●準備するもの

・連携をしたい機関、人々
・グループワークできる広さの会場
・グループの決め方（名簿を作っておく、くじ引き、など）
・せっかくなので、同じ職場にならないように混ぜる工夫をする。
・グループの中で役割分担をする際は、単純にジャンケンなどで決めるとよい。

●組み立て方・実施の仕方

（準備）
・企画者同士で事前に参加の根回しをするなど積極的に参加者を集めましょう。
・グループワークなので事前に出欠をとり、参加人数の把握、グループの人数、グループ数など見当をつけましょう。
・案内状やチラシやポスターなど配布しましょう。
・当日の時間配分
・司会、あいさつ、まとめ役、記録係など役割決め
（実施）
・グループ内で自己紹介をする。
・緊張をほぐすためウォーミングアップにレクリエーションゲームをする。
・1グループ4～6人が望ましい。
・グループ内で感想や気づき、課題について話し合う。
・模造紙や付箋、ペンを使って話題を各グループでまとめてもらってもよい。
・時々全体で内容をシェアする。
・全体でシェアされた内容に応じてファシリテーターがコメントをする。

地域で相談支援を行っている各機関の活動紹介

●企画

・地元でどのような機関が「ひきこもり」に関わっているのか、地域の情報を伝えたいときに企画します。
・地元でひきこもりに関わっている機関（保健所・町村福祉課等の行政機関、障害者支援機関、発達障害者支援機関、医療機関、高校・大学・フリースクール等の教育機関、当事者の会、家族会、ＮＰＯ法人、ハローワーク等の労働機関、など）から活動報告と課題提起をしてもらいます。
・紹介機関数は1回の研修で3～4ヵ所とします。紹介機関数が多いと時間配分が難しくなります。

●準備するもの

・報告してくれる機関の選定（3～4ヵ所）
・報告会活動紹介のみの場合と他の研修に組み込む場合が考えられます。
・いろんな角度から機関紹介があった方が望ましいので、偏った機関選定にならないようにします。
・地域で情報の共有ができ、支援方法の蓄積を行いスキルアップになる工夫をします。

●組み立て方・実施の仕方

・自己紹介も含め、「ひきこもり」に対して、どのような支援を行っているのか。どのような課題を感じているのか等をざっくばらんに報告してもらいます。
・質疑応答時間も設けます。
・グループワークなど小グループに分かれて紹介しあうことも方法の一つです。
・単に情報交換に終わるのではなく、各機関の取組状況の把握をしつつ、“顔の見える関係作り”のために行うことを念頭に置くと良いです。
『顔の見える関係→紹介できる関係→ネットワーク』

相談支援のコツを解説するミニ講義

●企画

・相談があったらどういう風に受けとめるか“コツ”を学びましょう。
・相談を受ける方のスキルアップのためのミニ講義です。

●準備するもの

・講師を選定します（地元で講師が見つからなければ当センターが講師となることもできます）。
・相談面接の基本的な「コツ」の資料

●組み立て方・実施の仕方

（準備）
・「ひきこもり」研修会の準備
・研修会の中盤かまとめとして実施するのが良いでしょう。
（実施）
・「ひきこもり」に関する研修の中の一部として実施します（30分～40分程度）。
・資料作成に当たっては、相談者の強み（ストレングス）に注目したり、相談者をねぎらい・ほめ・つなぐ意識で「聞く基本的パターン」を学ぶことをねらいとすると良いでしょう。
・質疑応答時間も設けます。
・時間に余裕があれば、面接や電話相談のミニロール・プレイをすることも一つです。

家族の葛藤場面を使ってそれぞれの心情を理解するロール・プレイ

●企画

・ロール・プレイで家族それぞれの心情を理解してみよう
・ひきこもり当事者や家族の葛藤場面を想定し、その中で他者の役割を演ずることによって、相手の心情や行動を理解しやすくなり、自分自身の考え方や行動の特徴もつかみやすくなります。そうした人間関係における相互理解を深めることが、実生活での態度変容や問題解決能力が高まり、ひきこもり家庭での困り感の軽減につながることを期待しています。

●準備するもの

・役割や数字が書かれたカード（トランプで代用できます）　・タイマー　・メモ用紙

●組み立て方・実施の仕方

1. ロールプレイの手順やロールプレイによってどのようなことが得られるのかを説明します。
2. 全体でロールプレイする場面設定を説明します。（架空の家族の葛藤場面）
3. 事例に役割（本人・家族・支援者など）を決める際は、カード等を使ってランダムに決めると公平感があります。希望する役をしてもかまいません。役が当たらなかった人は全員が観察者になります。
4. ロールプレイを行います。時間は5～10分程度です。
5. 観察者から感想を述べてもらい、全員が感想を話せる時間をとりましょう。
6. 役を交代してロールプレイをします。

●注意点

・1グループ4～6人程度で組み合わせる。
・場をなごやかにし気楽に参加できるように簡単な自己紹介や軽い体操などのウォーミングアップしておくとよいでしょう。
・ひきこもり支援では、ロールプレイを初めて行う参加者もいることもありますので、デモンストレーションを含めた説明を丁寧に行いましょう。
・実際の家族が家族の役でまた本人が本人の役で終わることがないように配慮します。
・ロールプレイを終えた後は、役割を引きずらないように役割を抜くことを伝えます。呼吸や声、動きなどを使って、「ロールを抜きましょう」と指示し、リラックスしてもらいます。

様々な角度から「ひきこもり」を考えるシンポジウム

●企画

・ひきこもり経験者・家族・医療・福祉・教育・労働など様々な立場の人・機関の関係者の方から、それぞれの視点から見た「ひきこもり」を学ぶ際に企画しましょう。
・普及啓発をねらう際に効果的ですが、質疑応答で内容を深めることもある程度できます。
・シンポジウムの目的をはっきりさせます（普及啓発なのか支援者のスキルアップなのか、など）。
・参加対象者を確定します。
・地元でシンポジストの確保が難しい場合は、地元でなくても差し支えありません。
・シンポジストは4人程度がちょうど良い人数です。

●準備するもの

・シンポジスト人選に当たっては、十分に時間的余裕を持ち、主催者の意図をシンポジストに理解してもらいましょう。
・「ひきこもり」を全体的に捉える内容とするか、具体的なテーマを決めるか決めましょう。その際は、地域ニーズを抑えておくことが必要です。
・進行する司会者を決めておきます。
・シンポジストに語ってほしいテーマを主催者がある程度しぼっておく必要があります。電話やメールで、調整しておくと、当日の内容が深まります。
・参加者から質問を事前に募っておくのも良いでしょう。

●組み立て方・準備の仕方

・シンポジストそれぞれからテーマに沿った内容の話をしてもらいます（30分程度）。
・質疑応答の時間も設けましょう。
・事前に用意しておいた質問や参加者から募った質問に対して質疑応答します。
・個人的なケース相談は別扱いとし、シンポジウムの場面では受けないように注意しましょう。（事前の説明が大切です。）

異なるひきこもり支援をしている専門家の鼎談

●企画

・様々な立場から「ひきこもり」支援者の鼎談を聞いてみる企画です。
・医療・福祉・教育・労働などでひきこもり支援している専門家やひきこもり経験者・家族などの様々な立場からの3名の発言者同士が対話するのを聞きながら、ひきこもりについて支援の現状や課題などの理解を深めます。鼎談では発言者が対話しながら進行していきますので、それぞれの立場での実体験に基づいた発言やその人の考え思いが表現されやすくなりますので、深みのある話題でありながらも気軽に参加することができます。

●準備するもの

・実際にひきこもり支援をしていて、自由に話せる3名
・進行する司会1名。司会がいなければ鼎談の報告者1名が兼務します。

●組み立て方・準備の仕方

1. それぞれの発言者から発言をもらいましょう。
2. 実際の場では、3人にある程度自由に話し合ってもらいます。
3. 会場からの質問などを取り入れて、話題提供とすることもできます。
4. それぞれの発言者から感想・発言のまとめを話してもらいます。

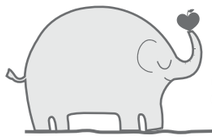
●注意点

・ぜひ話し合ってほしい話題について項目をあらかじめ作っておくと、司会、発表者の負担が軽くなります。事前に発表者の1～2名と、項目を練っておきましょう。
・発表者におおまかな構成を伝えておくと、話しやすくなるでしょう。
・司会（進行）は話すべき内容のポイントを押さえておくと、話がそれていっても元に戻しやすくなります。

この他に「ひきこもり」を理解するための入口として『講演会』を行うことも広く普及啓発するためには必要ですが、この場合、「ひきこもりサポーター」を育成するためには不十分であることを想定しておきましょう。「講演会」に続けてグループワークをするなど、参加性のあるプログラム構成を心がけましょう。

地域課題が違うので、それに合わせた研修をしましょう！

（注1）池上正樹　2009～「『ひきこもり』するオトナたち」ダイヤモンド・オンライン
http://diamond.jp/category/s-hikikomori
（注2）斎藤環　1998『社会的ひきこもり――終わらない思春期』PHP新書
（注3）2010『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究（H19-こころ-一般-010）」（研究代表者 齊藤万比古）
（注4）中垣内正和　2008『はじめてのひきこもり外来』ハート出版
（注5）宮西照夫　2011『ひきこもりと大学生――和歌山大学ひきこもり回復支援プログラムの実践』学苑社
（注6）津富宏・NPO法人 青少年就労ネットワーク静岡　2011『若者就労支援「静岡方式」で行こう!! ―地域で支える就労支援ハンドブック』クリエイツかもがわ
（注7）IPS（＝Individual Placement and Support）＝個別職業紹介とサポート。アメリカで開発された、精神障害者のための援助付きの雇用という方法論。日本でも徐々に考え方と実践が普及してきている。
（注8）藤里町社会福祉協議会　2012『ひきこもり町おこしに発つ』秋田魁新報社
（注9）芹沢俊介　2010『「存在論的ひきこもり」論――わたしは「私」のために引きこもる』雲母書房
（注10）特定非営利法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク　2011『北海道ひきこもり支援ハンドブック』公益財団法人 秋山記念生命科学振興財団社会貢献活動助成金事業
（注11）上田敏　2005『ICFの理解と活用――人が「生きること」「生きることの困難（障害）」をどうとらえるか』萌文社
（注12）石川良子　2007『ひきこもりの＜ゴール＞――「就労」でもなく「対人関係」でもなく』青弓社
（注13）荻野達史　2008「「ひきこもり」の何が問われるべきなのか？」『「ひきこもり」への社会学的アプローチ――メディア・当事者・支援活動』ミネルヴァ書房
（注14）樋口明彦　2008「ひきこもりと社会的排除」『「ひきこもり」への社会学的アプローチ――メディア・当事者・支援活動』ミネルヴァ書房
（注15）市民団体「ぐるーぷ・ゴールドエイジ」調査結果。アンケートは、メンバーの周囲にいる60代の男女約500人に配布。447人（男性118人、女性329人）から回答を得た。
http://news.kanaloco.jp/localnews/article/1301010018/
（注16）Robert sunley ,New Dimension in Reaching-out Casework,social work,13（2）。
（注17）NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク「ひきこもり地域拠点型アウトリーチ支援事業理解啓発リーフレット」平成24年度北海道社会福祉総合基金助成金事業（2013年3月）。



おわりに

思いがけないことから、「ひきこもりサポーター地域総合育成事業」を行うことになり、慌ただしく時が過ぎていきました。事前調査からはじめ、何度となく関係者に電話やメールで連絡をとり、地域課題を考えながら研修内容を企画していきました。

今回行った研修内容がすべてよかったわけではないと思いますが、アンケート結果からひきこもりについての研修を希望する声が多かったことは、その対応や支援のあり方について悩んでいる方たちがいるということであり、解決の糸口を探していることがわかりました。

今回の報告とテキスト（暫定版）が今後の支援に少しでも役立ち、各地域に「ひきこもり」支援ネットワークの原型ができることを期待しています。

最後になりましたが、お忙しい中、本事業の運営委員になっていただいた方々、原稿を寄せていただいた関係者の皆様をはじめ各地の地域若者サポートステーションの関係者、支援機関の皆様、家族会、当事者の会の皆様、当日研修会に参加していただいた皆様などに多大なご協力をいただき、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

編集委員一同

平成24年度 社会福祉推進事業

ひきこもりサポーター地域総合育成事業
報告書・テキスト

2013年3月発行

発行者　公益財団法人 北海道精神保健推進協会
こころのリカバリー総合支援センター
北海道ひきこもり成年相談センター

〒003-0029
北海道札幌市白石区平和通17丁目北1番13号
TEL 011-861-6353
FAX 011-861-6330
http://www.kokoro-recovery.org/

印　刷　榆印刷株式会社