

生活困窮者自立支援制度人材養成研修(厚生労働省委託事業)

令和3年度 テーマ別 (ひきこもり状態にある者への支援)研修

一般社団法人ひきこもりUX会議 代表理事

林 恭子

自己紹介

高校2年で不登校、20代半ばでひきこもりを経験する。

信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間達と出会い少しずつ自分を取り戻す。

2012年から、「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と“当事者発信”を開始し、イベント開催や講演、研修会の講師などの当事者活動をしている。

新ひきこもりについて考える会世話人／ヒッキーネット事務局／NPO法人Node理事

東京都ひきこもりに係る支援協議会委員

就職氷河期世代支援の推進に向けた全国プラットフォーム議員

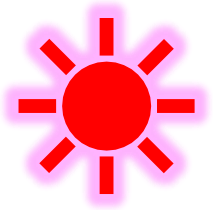
東久留米市男女平等推進市民会議議員 等歴任



一般社団法人
ひきこもりUX会議

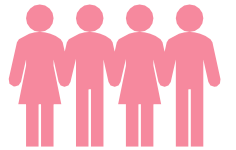
共同代表理事

林 恭子



普通・一般社会・元の世界

0地点



真っ暗闇

ひきこもっている・地下世界

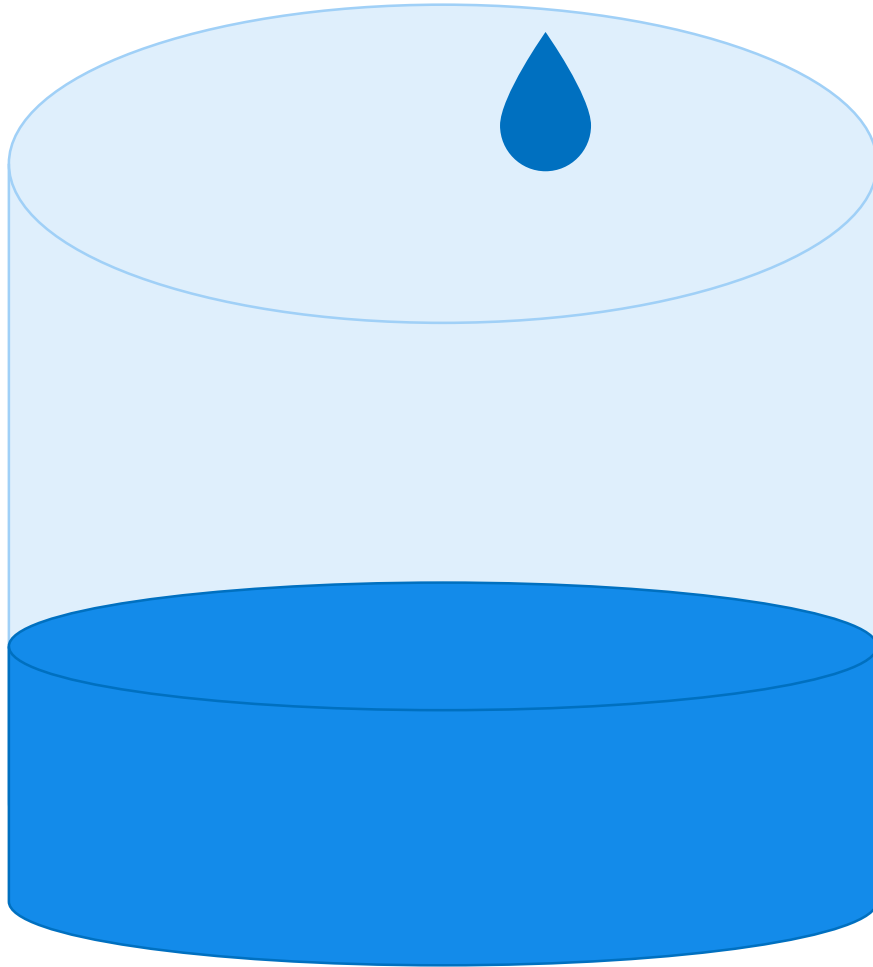
熱い

息苦しい

20年

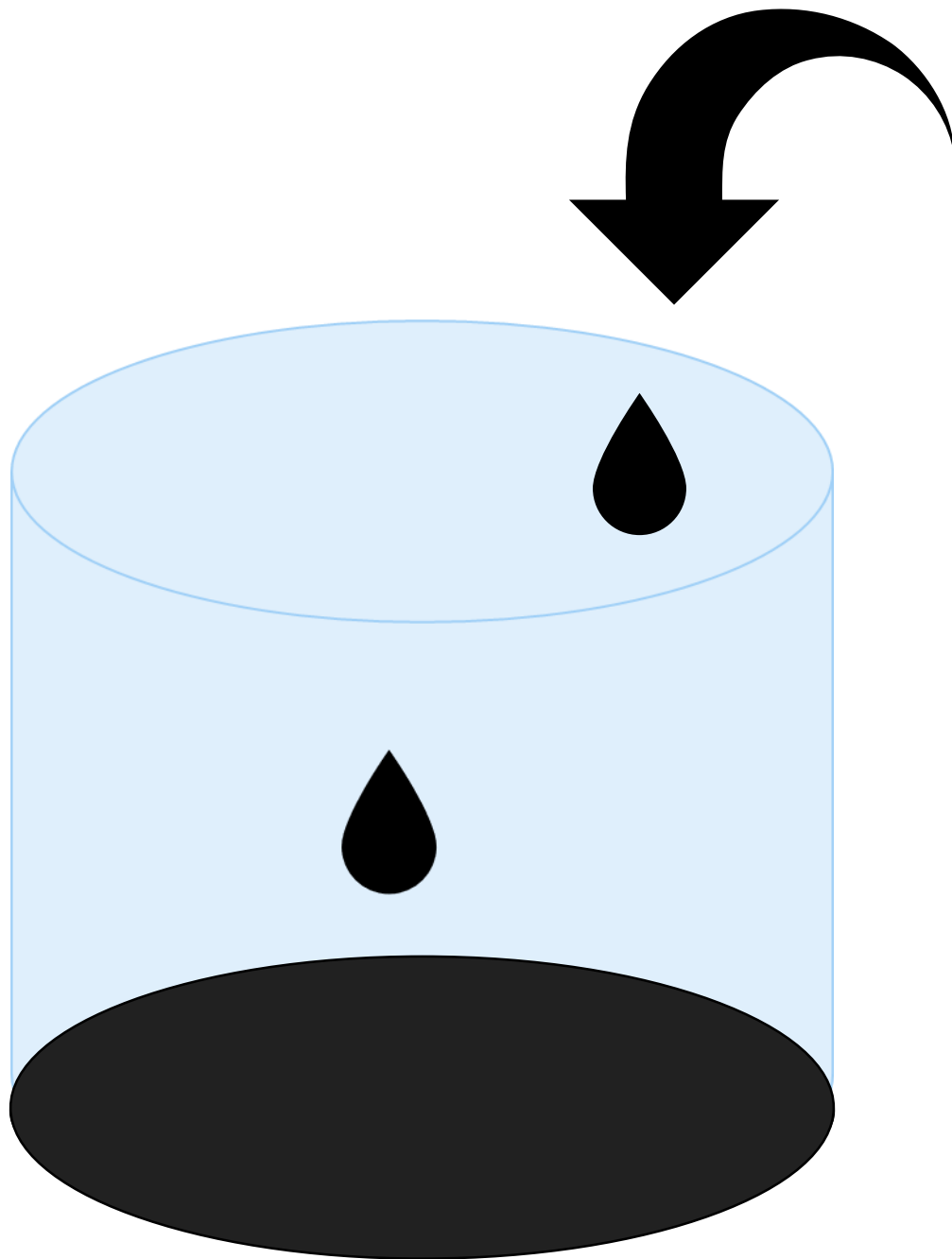


エネルギー（ガソリン）



好きなこと
心地良さ
安心感
理解
共感
嬉しい
楽しい

ネガティブなこと



人間関係のトラブル
家族間のトラブル
仕事のトラブル
つらい話、つらいニュース
説得
説教
叱責
無理解 etc

ひきこもりとは・・・

生きるための行為

このままでは破綻する

立ち止まって考えないと生きていけないという状態

一般社団法人 ひきこもりUX会議



2014年6月設立。

メンバー全員が、不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティ当事者・経験者。

生きづらさや葛藤、居場所のなさ、また様々な支援、そのすべてがUnique experience (ユニーク・エクスペリエンス＝ユーザー体験、固有の体験)だと捉え、当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けている。

●ひきこもり×おしゃれカフェ(2015年)



●ひきこもりUXフェス(2016年)



●ひきこもりUXフェスvol.2(2018年)



ひきこもりUX女子会



- ◎ 2016年6月
ひきこもり等の生きづらさを抱える
女性自認の方を対象に 東京・表参道にて開始
- ◎ これまでに160回以上開催のべ4,600名
(10代～60代) が参加
- ◎ 参加者の25%は主婦

全国キャラバン実施 (2017-2019)

札幌、帯広、米沢、盛岡、新潟、富山、仙台、東京、
名古屋、静岡、大阪神戸、京都、広島、高松、松山、
高知、福岡、熊本、沖縄 にて開催



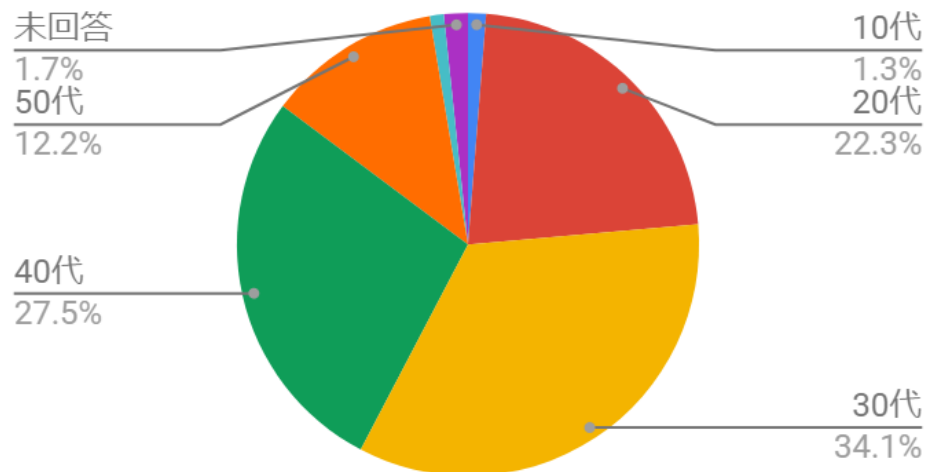


参加者層

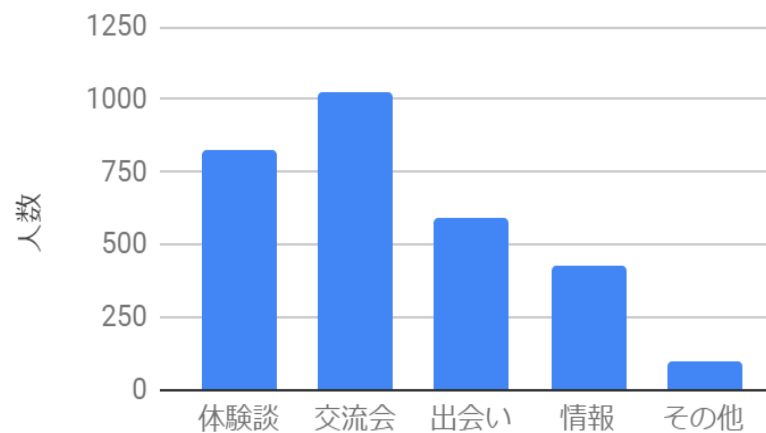
参加者：30代と40代で61.6%

「交流」と「出会い」を求めている

年代



何に期待してきたか



子育て中のひきこもり当事者をターゲットにした
「ひきこもりUXママ会」
LGBTQ当事者かつひきこもり当事者をターゲットにした
「ひきこもりUXセクマイ会」も実施

ひきこもり女子会 参加者の声

ひきこもり女子会 というものが存在しているということに、とても救われています。ありがとうございます。（20代）

外に出る大きなきっかけを貰いました。人と会うため、自分自身の手入れをしっかりしようと思えました。女性だけの集まりはとても珍しく、本当にありがたいです。（20代）

ひきこもり女子会の事知った時嬉しかった。人と話すのが怖くて苦手だけど参加とてみたいです。だけど会場が遠くて断念。田舎は交通に本当に不便。車ないと尚更。いつかうちの県でも開催してほしいです。何かきっかけ掴みたい。（40代）

生きていても良いと肯定してもらったような気持ちになれた。次の女子会までに達成する目標を設定して行動できた。（20代）

とても力づけられると共に、私はこんな出会いを求めていたのだと気づかされました。（30代）

世の中では怠けてると批判されている、ひきこもり女性に目を向けて頂き活動をされている事に感謝しています。会などには参加できませんがサイト等をみると自分だけじゃないんだと自己嫌悪が和らいだりして助かっています。（30代）

◎横浜市男女共同参画センター（2015年7月～2018年3月）
◎西東京市公民館（2017年6月～）
◎豊中市くらし支援課（2017年11月～）
◎練馬区男女共同参画センター（2018年1月～）
◎東久留米市男女平等推進センター（2018年7月～）
◎広島市男女共同参画推進センター（2018年10月～）
◎清瀬市男女共同参画センター（2019年1月～）
◎仙台市男女共同参画推進センター（2019年6月～）
◎大阪府（大阪市、豊中市、吹田市、茨木市、枚方市、能勢町（2019年9月～）

生きずらさでつながる 講演会 と つながるカフェ

どなたでもご参加いただけます！
 不登校・ひきこもりの経験者、当事者、家族など
 「ひきこもりのXXさん」を聞き取りたい講義からお話しを伺います。



講演会 ひきこもり女子会

～ 共感が生むはじめての一步～

講師： **林 恭子さん**
 （一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事）

日時： **8月7日（火） 14:00～16:00**

会場： 東久留米市役所7階704会議室

対象： ひきこもりのご家族、ご本人、支援者、関心のある方

定員： 50人（要申込）

●申込・問い合わせ
 フィティ・フィティ（市役所7階）
 総務課 042-472-1700（平日）
 電話： 042-472-0061
 メール： info@hikikomori-ux.jp

林 恭子さん プロフィール
 東京都千代田区在住。2009年までひきこもりの経験がある。家族や不登校・ひきこもりの経験者、当事者、支援者などに出会い、いよいよ自己肯定感を得る。現在は家族に片手間に寄り添いながら不登校・ひきこもりの支援活動を行っている。

＜つながるカフェ＞

●ひきこもりのことと生きづらさを感じたい女性向けです。
 ●家族や不登校・ひきこもりの経験者、当事者などに出会い、いよいよ自己肯定感を得る。現在は家族に片手間に寄り添いながら不登校・ひきこもりの支援活動を行っている。

会場： 東久留米市役所7階704会議室（先着各50人）

- vol.1「ヨガでからだほぐし」
 9月4日（水） 14:00～16:00
- vol.2「好きな本を片手に読書会」
 9月25日（水） 14:00～16:00

→参加費ご負担ください。



平成30年度 フィティ・フィティ（東久留米市役所市民参加推進センター）主催

東久留米市第33次青年平等推進プラン（平成29年度版～平成34年度版）
 基本理念（新たな舞台で 彼女が夢 男が希望 男女が活躍 とともに暮らしつづける未来。東久留米）

2021年度 多摩島しょ地域広域連携事業

ひきこもりUX女子会 & ママ会



<連携自治体>

◎東京都 清瀬市男女共同参画センター

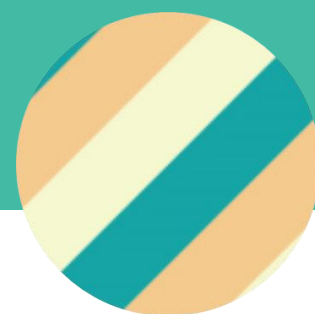
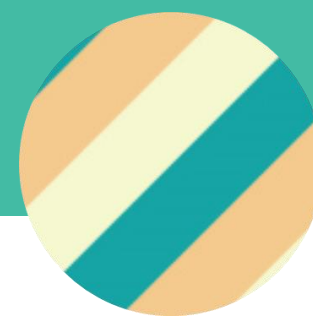
◎国立市 児童青少年課

◎調布市社会福祉協議会

◎2022年度から文京区、武蔵野市も参加予定

- ・ひきこもりUX女子会の参加者2～3割が主婦。子育て中かつひきこもりの女性向けの当事者会
- ・広域で開催することで参加のハードルが下がる
- ・家族、支援者向けの「つながる待合室」も同時開催！

「2019年度 子ども・若者地域ネットワーク強化推進事業」
「ひきこもりUX女子会 in OSAKA 6都市」



主催

豊中市
市民協働部くらし支援課

枚方市

吹田市
教育委員会

大阪市平野区

能勢町
教育委員会

茨木市

参加人数

59名

38名

29名

35名

11名

49名

参加者合計：221名

ブックレット 『シリーズ わたしたちの生存戦略 ひきこもり女子会』



定価:500円 応援価格:2,000円

《ブックレット目次》

- 02 はじめに
- 06 ひきこもり女子会から見てきたこと
- 16 ひきこもり女子会に行ってみた～参加した人の声～
- 24 マンガエッセイ「ひきこもりUX女子会に参加して」
- 32 ひきこもり女子会をつくるための11のポイント
- 44 ひきこもり女子会をはじめてみた
- 50 ひきこもり女子会に行ってみよう～よくある質問～
- 52 斎藤環さんロングインタビューつながりが生む自己肯定感
- 61 おわりに

ひきこもり女子会をつくるための11のポイント

ひきこもり女子会を企画してみたい「やってみたくて、わたしには無理かも」と思っている方も多いかもしれません。でも、例えば2~3人でファミレスで集まるだけでもそれは「女子会」です。

ひきこもり女子会」は、なにかしらの生きづらさに悩んでいる人同士が自発的に集まり、支えあうことを目的とした会です。強制ではなく、お互い支えあう人たちが自発的に集まり、支えあう側・される側に分かれずに対等な関係のなかで、それぞれの体験や思いを共有することが目的です。

ひきこもりUX女子会のアンケートより

自分だけかと思っていたことがそうではなく、共感してもらえたことにびっくりしたと共感しました。

自分一人ではできなくても、人と一緒に「何かできるかも」と思えます。

とにかく話けてほしい。

楽しい気持ち、安心する気持ちなどが湧いてきて、人と話すこと・共有することの楽しさを感じました。

女子会のことは知っていましたが、今日やっと参加することができました。

いつも楽しみにしています。

いろいろな人の意見、考え方とは別の考え方、新しい発見がありました。

自分たちの考え方がとても安心でき、こういう考えに共感する人たちがいるんだなと思います。

みんないろいろな悩みのあるんだなと実感しました。

開催する側は大変だが、「予約不要」なのが苦手な人にとってはありがたいポイントについて解説



<開催において工夫していること>

- ひきこもり・生きづらさの当事者限定
- 人通りの少ない平日の日中を選択
- 開始時間は昼過ぎから
- 予約申込や参加がプレッシャーになるので、
事前予約は不要
- 遅刻、早退、休憩自由という雰囲気づくり

ひきこもり・生きづらさに関する実態調査2019



- 全都道府県から1686名が回答
- 回答者の年齢層は10代～80代
- 回答者の60%が女性

調査に届いた声を分析・考察し、2021年6月に
『ひきこもり白書2021』として刊行

「ひきこもり」への理解について

- 引きこもりは本人の努力不足だとか甘えだという言説がこれまで多く流布されてきている印象ですが、それは大きな間違いだと思います。みんな言葉にできない複雑な生きづらさを抱えて一生懸命生きようとしているだけだと思います。生きづらさを抱えた人たちがより良い生活ができる社会になることを切に願います。
- 人に悩みを話すと、怠け者とか言われ、傷つくことも多く、まだまだ理解者はない。何より支援者の理解のなさ、支援者が求めてくるハードルの高さ。もっと当事者の心に寄り添うことはできないのでしょうか？支援を求めて傷つくことが辛いです。
- 引きこもる女性をいないものにしないで欲しい

将来への不安

- 本当の孤独になったら私はどうなってしまうのだろう。
- 頑張っても普通に生きられないならせめて安楽死させてください。

働くこと/社会参加について

- なかなか人間関係が築くのが難しい人でも就労支援に行くと普通の方たちと同じ所を紹介されて続きません。
- 働いてはひきこもるを繰り返しています
- 決して働く意欲がないのではなく社会に居場所をつくれなかった

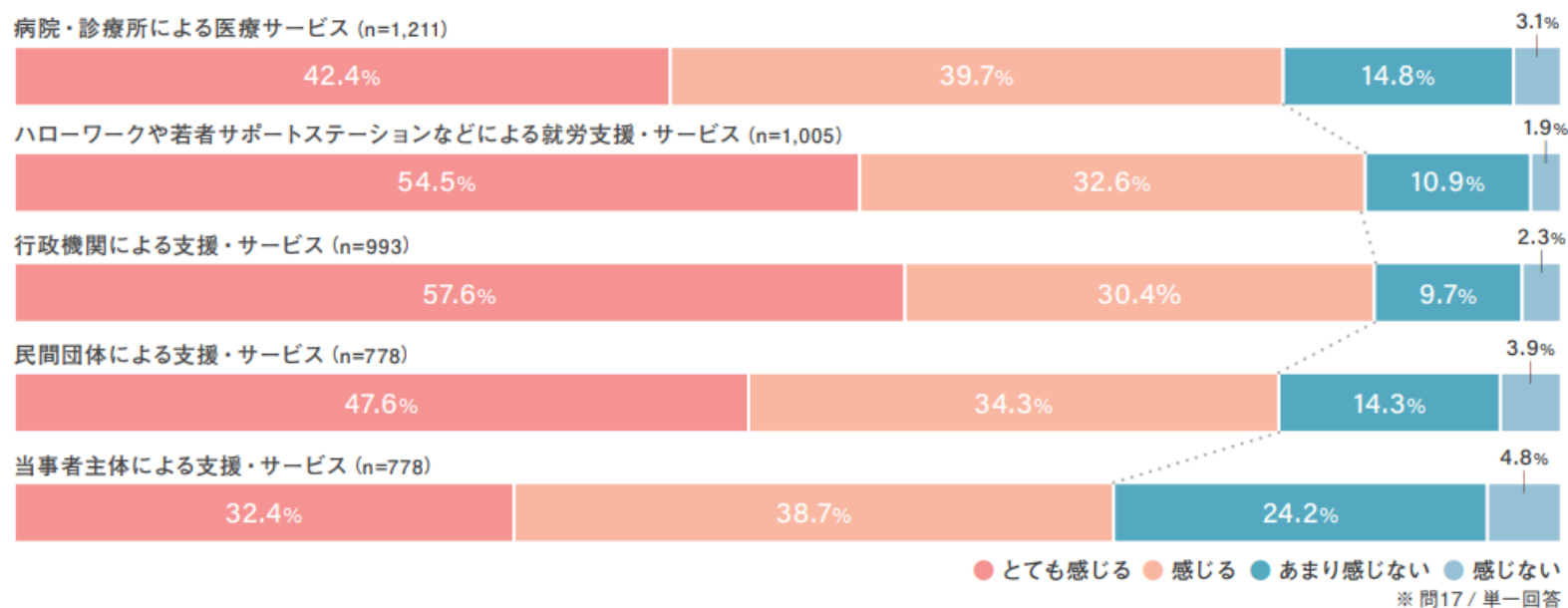
似た経験を持つ人と生まれる安心感

- 当事者会で同じ過去を持つ人同士安心して話せることに救われています

ひきこもり・生きづらさについての実態調査

行政・就労支援サービスの利用経験者のうち、**9割弱が課題があると感じた**と答えました。支援に繋がろうとした当事者が、支援者の無理解や配慮のなさによって、再びひきこもったり支援から離れてしまうことを防ぐため、研修等による支援者の理解促進が急がれます。

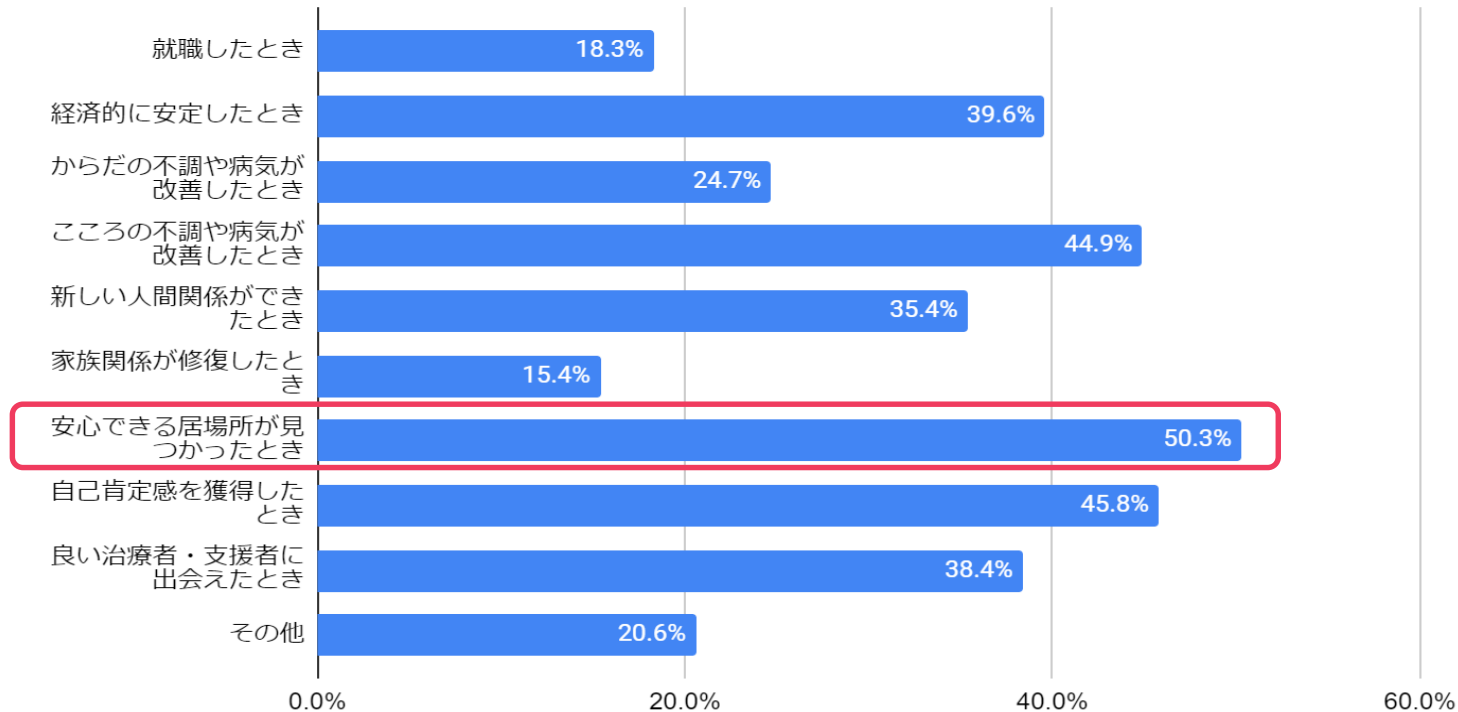
図5-3-1 支援・サービスにどの程度課題を感じているか すべての回答



- ◎ 社会復帰ありきではなく、ひきこもりの本人にまず居場所と自己肯定感を与えられるような支援はないものか。
- ◎ 担当の支援員が引きこもり等に理解がない人だった。
- ◎ どこに相談していいか、窓口がわかりづらかった。
- ◎ 電話予約の段階で名前や住所、相談内容を伝えなければならず、断念しました。
- ◎ 前が見えない状況を説教するだけで現実的な仕事に結びつく支援はなかった。
- ◎ 「個性を活かす」のではなく「社会人としてふるまう」ことを強制されているようで苦痛だった。

**「就職した時（18.3%）」よりも
「安心できる居場所が見つかったとき（50.3%）」が
生きづらさの改善につながっている**

どのような変化で生きづらい状況が軽減／改善したか



居場所の必要性

(居場所自助グループ) とは？

- ・ 居てもいい場
- ・ 支援目的ではない場
- ・ 緊張しても不安でも居られる場
- ・ 何かを意図されない場
- ・ 追い立てられない場

居場所（自助グループ） に何を求める？

- ・ 同じ経験をした人と話したい
- ・ 人と話す練習をしたい
- ・ 参加のハードルが低く自由に行ける場であってほしい
- ・ 被支援の場としてもっと増えてほしい

「ひきこもり」の再定義のために

「ひきこもり」に特化した日本初の白書



『ひきこもり白書2021』

～1686人の声から見たひきこもり・
生きづらさの実態～

● 約46万字におよぶ当事者の声を徹底分析

● 「コロナ禍におけるひきこもり・生きづ
らさについての緊急アンケート」
を特別収録

一般社団法人 ひきこもりUX会議

監修 新雅史(社会学者) / 関水徹平(社会学者)

各地で広がる当事者活動



HIKIPOS

ひき
ポス

2018-02-06

ピアサポートセミナーから学んだ“理解の力”

「ピアサポート」 シンチリアから 記事 写真



繰り返にならない経験者は経験者になった。ピアサポートセミナーに興味を持ったのが、支援活動の経験者。ひきこもりピアサポートセミナー活動報告会へ行く。話を承りかえれば、ひきこもり始め、ネットで見つけた心の動向。ひきこもりからの解放。担当者。

2018-02-01

「なぜひきこもったのか」私を10年閉じ込めた「牢獄の村」 後編・青年時代



(文・Toshio) 前編：私を10年閉じ込めた「牢獄の村」 前編・少年時代 中学校でのイジメからひきこもり、外出が得意い環境に置かれ、そのまま成人・・・富者のひきこもり状態は、その後も続きました。ひきこもったまま成人を迎える子供が「お人形」や無ければ...

2018-01-29

シチリア・東京 ひきこもりダイアログ 第1回「イタリアのひきこもり界隈を語る」

シンチリアから 記事 写真

『ひきポス』は、ひきこもり当事者、経験者の声を伝える情報発信メディア。ひきこもりや、生きづらさ当事者を当事者目線で取り上げます。当事者、経験者、と関係。支援者の方々へ、生きるヒントになるような記事をお届けしていきます。

読者になる

全記事に読む 22

注目記事



ピアサポートセミナーから学んだ“理解の力”



「なぜひきこもったのか」私を10年閉じ込めた「牢獄の村」 後編・青年時代

各地の当事者活動

step(神奈川県)



ひき桜(神奈川)



勝手に橋本新聞(静岡)



NPO法人Node

- 北海道** ● NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
- 青森** ● ピアカフェ夢こもり | 青森さくらの会
- 東京** ● ひきこもりフューチャーセッション
庵-IORI-
● ひきこもりプレイス多摩
● 一般社団法人 ひきこもりUX会議
- 大阪** ● NPO法人 ウィークタイ
- 兵庫** ● NPO法人 グローバル・シッパスこうべ
- 香川** ● 一般社団法人 hito.toco

2018年5月設立

日本初のひきこもり当事者・経験者の全国組織



親の会

KHJ全国ひきこもり 家族会連合会

- ひきこもりの親の会全国組織、約60団体



KHJ は、全国組織を有する唯一のひきこもり家族会です

家族会だからできることがある



ひきこもりを抱えたご家族が社会的に孤立しないよう、
全国の家族会と連携し、行政に働きかけながら、
誰もが希望を持てる社会の実現を目指しています。



これからの支援について

仕事へのハードル

起きなくては…

外に出なくては…

電車に乗らなくちゃ…

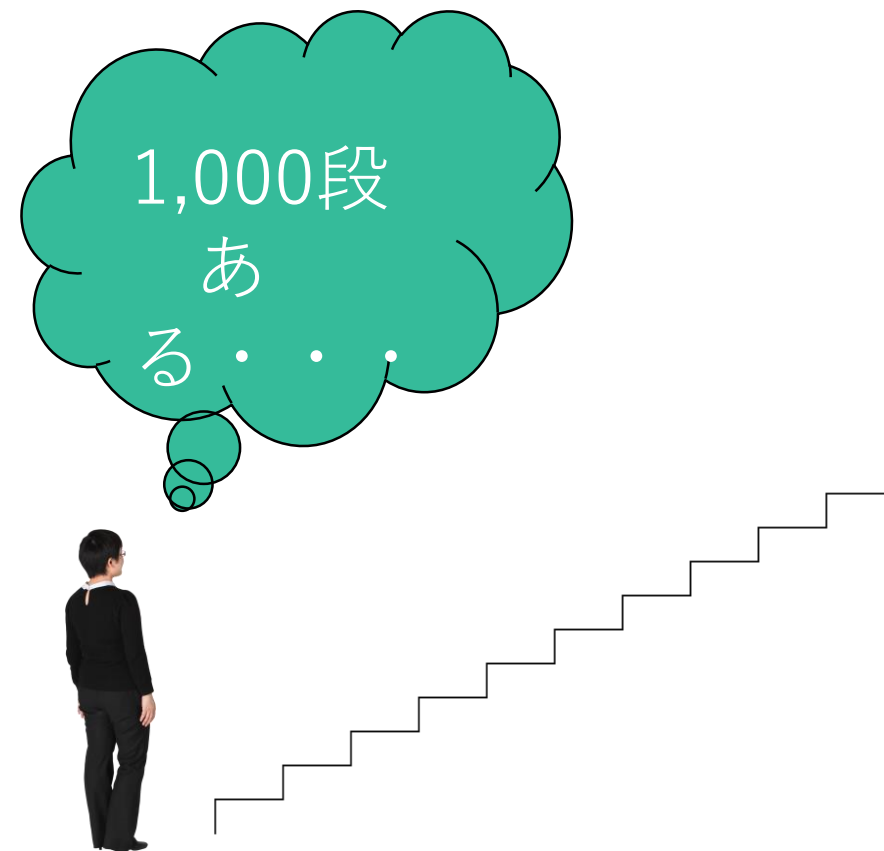
人と話さなくては…

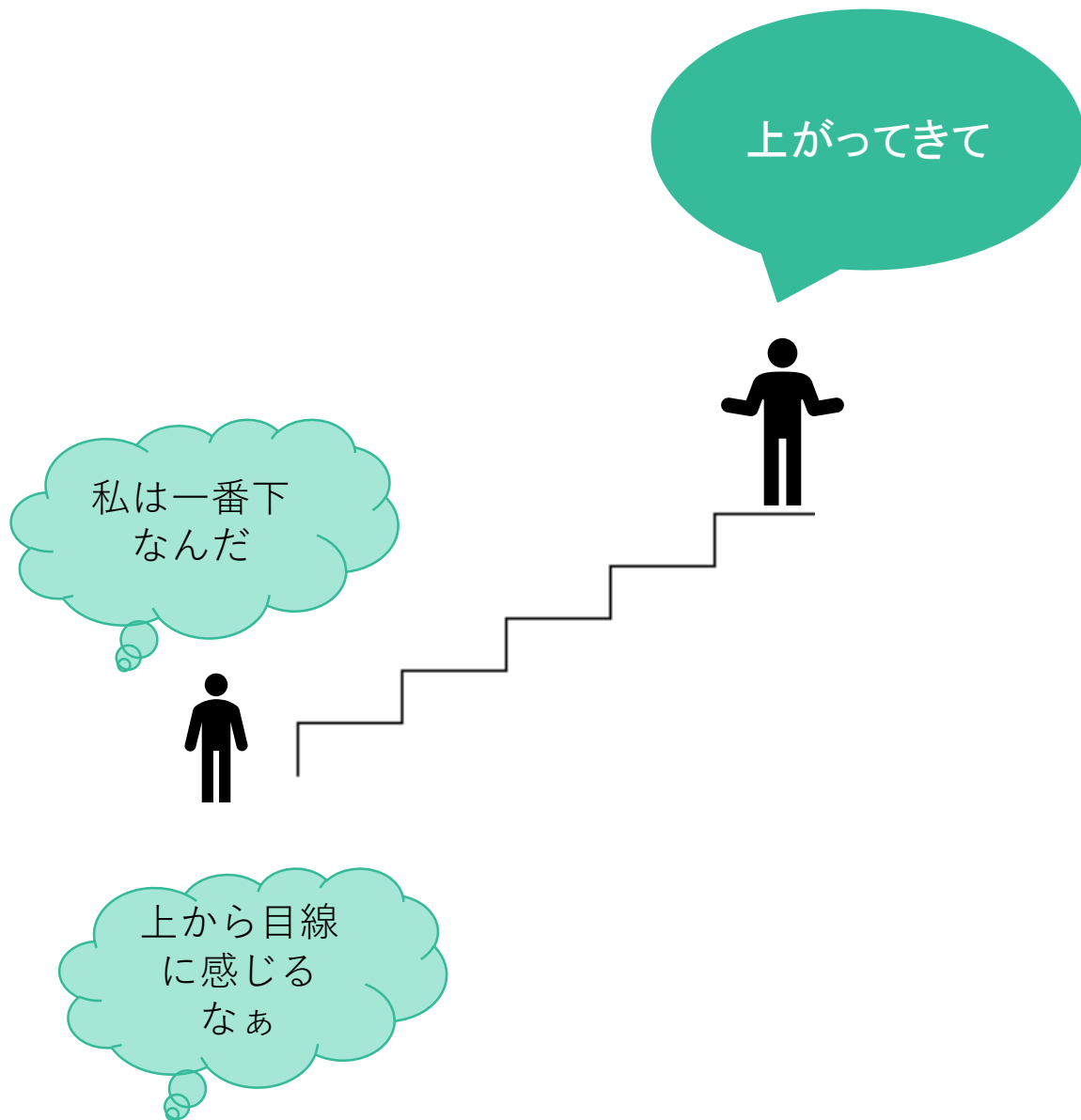
仕事をしなくては…

昼休みどうしよう…

体調が不安…

etc…





1. 就労支援への危惧について

この20年間の就労支援は、ひきこもり当事者のニーズや対象年齢とマッチしていなかったため、助けが必要なところに行き届かず、8050問題等のひきこもりの高年齢化が進んだと考える。

これまでと同様の就労や経済的自立を目指すだけの支援をしても状況の改善がされないであろうことは明白であり、当事者の声を聞く機会を設け、ニーズに合った支援の構築が望まれる。

「就労支援」の手前の支援が求められている。

2. ひきこもり支援の在り方

2.1. 居場所づくり

“自分が生きていていいと思えない”ほど自己肯定感が決定的に失われている当事者にとり、支援のはじめの一步が「就労支援」ではハードルが高すぎる。

まずは、「外出の練習」「電車に乗る練習」「人のいる場所に1時間居る練習」「会話の練習」など、人間関係づくりや“生きていていいと思える”自己肯定感の獲得のために、**心理的安全性の確保**された場で人や外の世界に慣れることから始める支援(居場所/外出機会の創出)が必要である。

2.2. 支援者への研修と相談できるサービスの構築

ひきこもりや就労の支援サービスにアクセスしたものの、「話をきいてもらえなかった」「相談先で傷つけられた」「年齢制限があり、自分が対象に含まれていなかった」といった声をよく聞く。支援を必要としている当事者のニーズに確実に応えるためには、**行政・民間支援職員のひきこもりへの理解促進の為の研修、相談窓口の増設、支援年齢の制限を撤廃**することは急務である。

支援を求めたにも関わらず適切な対応がなされない場合、孤立化を進め、回復には逆効果である。

2. ひきこもり支援の在り方（つづき）

2.3. 就労支援

失敗を恐れず安心して働ける職場環境作りや、何度でもチャレンジできる仕組み、正社員でなくとも暮していける仕組みが必要だと考える。

現代は、雇用形態や働き方も多様化している。就労支援の現場においても、多様な仕事・職の選択肢が提示されれば「働けない」と考える当事者にとって、「働く」ことへのイメージに繋がるのではないか。

2.4. 生きるための支援

近年、社協や障害者支援団体、民生委員などからの問合せが増えている。高年齢化したひきこもり当事者の中にはすでに親の介護や見取りをしている人もおり、行政、民間含め、あらゆる地域の関係者が連携し、地域で安心して暮らしていける仕組み作りが必要とされている。

地域連絡協議会（プラットフォーム）等を作り、場合により働かなくとも地域で生きていける仕組み作りが必要とされている。

3. 当事者団体への支援

3.1. 当事者活動について

近年、当事者メディアの発刊、体験談などの講演、イベント主催、居場所作り、交流会の開催等に取り組む当事者が増加しており、全国で当事者活動がさかんになってきている。こうした当事者活動は当事者からの信頼も得やすく、ひきこもり支援施策に有用である。

- ひきこもり女子会

ひきこもりや生きづらさを抱える

女性向けの当事者会

- ひきポス

ひきこもり当事者、経験者の声を発信する

情報発信メディア



3. 当事者団体への支援(つづき)

3.2. 当事者活動の課題

当事者活動が広がる一方で、活動の持続性に困難を感じている団体・個人は多い。ひきこもり関連企画の場合、対象者が経済困窮状態となるため、イベント等の参加費の相場は無料から300円ほど。

主催者はボランティア的な関わりで生活維持が難しく、モチベーション低下や経済的困窮とともに廃れてしまう状況が頻発している。

主催者や発起人が安定して活動を続けていくために、従来の「支援機関や支援者への支援」だけでなく、直接的に当事者活動を利用・支援することで、支援の質があがり、それにより効果増大が見込める。

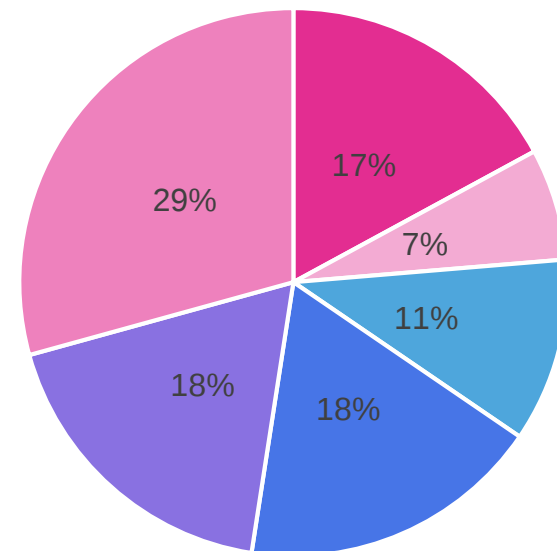
当事者団体は当事者へのリーチが、行政は資金確保や場の確保等が強味であり、連携は互いの苦手分野を補完しつつより良い支援の構築が図れる。

ひきこもりUX会議は複数の自治体と連携し事業を進めているが、こうした事例のように行政と当事者団体との連携を進めて欲しい。

どのような支援がほしいか

- ・長い間ひきこもっていた事の不安を話せる場や人、仕事や将来と一緒に考えてくれる具体的な支援があればありがたい
- ・社会の「普通」を基準としない、柔軟な価値観を持った支援
- ・家で出来る仕事を紹介してほしい
- ・様々な仕事を体験から始められるような支援
- ・定期的に通える、近くて月に2回以上やっている自助会
- ・女性スタッフがいる女性に特化した支援
- ・誰かに相談するとなると自己否定感が出てうまくいきません
共感し合える場があるだけでいいと思います
- ・極度の電話恐怖症です。メールでの相談ができれば

良かった支援



- 病院・診療所
- ハローワーク
- 保健所・精神保健福祉センター
- 発達障害者支援センター
- 民間施設
- 当事者会

意識していただきたいこと

「就労ありき」は×

追い立てられない環境

- すぐに結果（就労）につなげようとすることは逆効果にも。
- 「ひきこもりは働く意欲がない」は間違い
- 支援機関で働く職員のひきこもり理解促進は急務

可視化されはじめた存在

女性や、セクシュアル・マイノリティのひきこもり

- ひきこもり女子会によって、女性のひきこもりの存在が明らかに
- 「LGBT当事者でひきこもり」など、二重の社会的マイノリティである当事者もいる
- 「ひきこもり＝若年男性」というイメージからの脱却

「選択肢」が必要です

年齢や本人の状況に合わせた「生きるための支援」

- 中高年の当事者支援
親の介護や看取りをしている高齢化した当事者も。
- 外の世界に触れるための場
一歩目が就労支援だとハードルが高すぎる。会話する、公共交通機関を使う、人の中にいる練習ができる場が地域の差なくある状態。

支援者の方にやってほしいこと

1

居場所作り
当事者活動
の支援

2

当事者・経験者
の声を聴く
機会作り

講演会、フォーラムなど

3

広報の工夫

チラシデザイン、SNS、
メディア等
の利用

4

訪問者の
開拓

歯科医、美容師など

5

就労相談

本人の希望に合う
ものを見つけ、
そこにたどり着く
方法を考える

6

各種手続き
の指南

福祉の利用方法、
行政手続きや地域
での生活に必要な
手続き

7

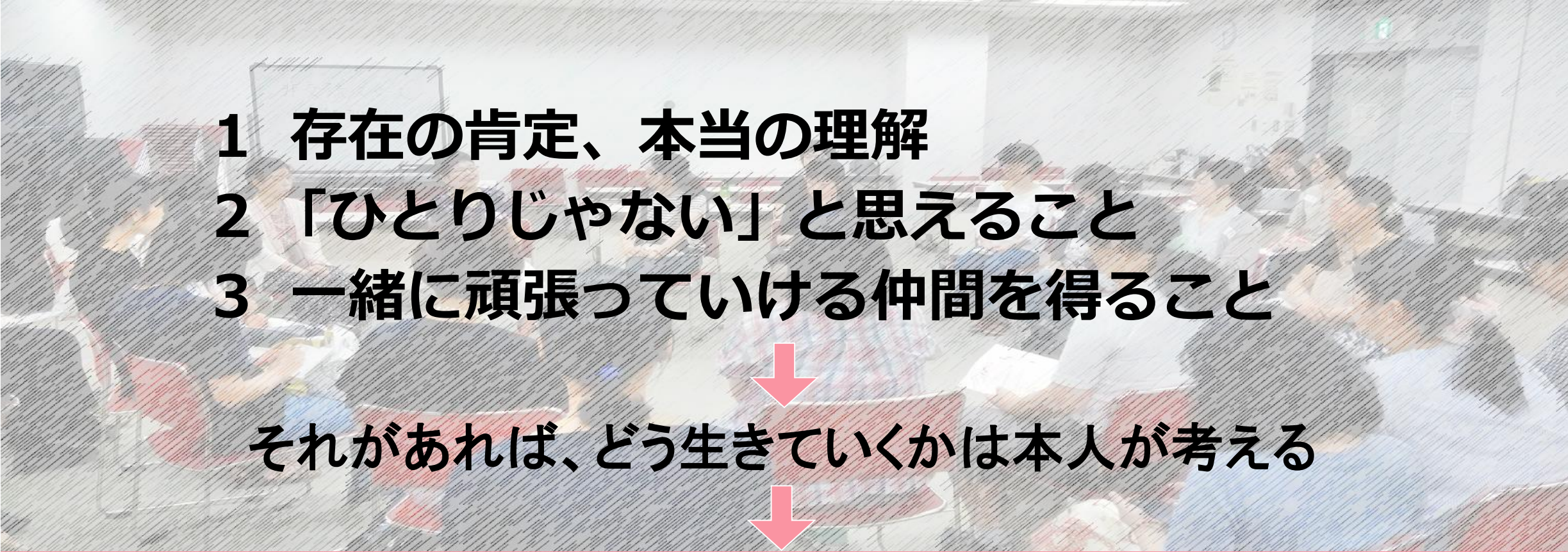
女性・LGBT
当事者への
配慮

8

個別相談

カウンセリング
家族相談等

本当に必要な支援とは？

- 
- 1 存在の肯定、本当の理解
 - 2 「ひとりじゃない」と思えること
 - 3 一緒に頑張っていける仲間を得ること

それがあれば、どう生きていくかは本人が考える

必要なのは
幸せになるための支援

ひきこもり

UX会議



生きづらさや孤独を解放し、人生と社会をリデザインする

SCROLL



<https://uxkaigi.jp/>