令和4年度 生活困窮者自立支援制度人材養成研修

ひきこもりの理解と支援
―当事者の視点から―

一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事　林 恭子

林　恭子

一般社団法人ひきこもりUX会議
代表理事

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／一般社団法人polyphony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
『ひきこもりの真実―就労より自立より大切なこと』（ちくま新書）

一般社団法人 ひきこもりUX会議

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170回以上開催のべ4,700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

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
59名
参加

主催
枚方市
38名
参加

主催
吹田市
教育委員会
29名
参加

主催
大阪市
平野区
35名
参加

主催
能勢町
教育委員会
11名
参加

主催
茨木市
49名
参加

参加者合計
221名

2022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＞

◎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
◎文京区　生活福祉課
◎豊島区　福祉総務課
◎武蔵野市　生活福祉課

・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！

当事者の声ー実態調査から

ひきこもり・生きづらさについての実態調査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・生きづらさについての実態調査2019に寄せられた声

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。

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。

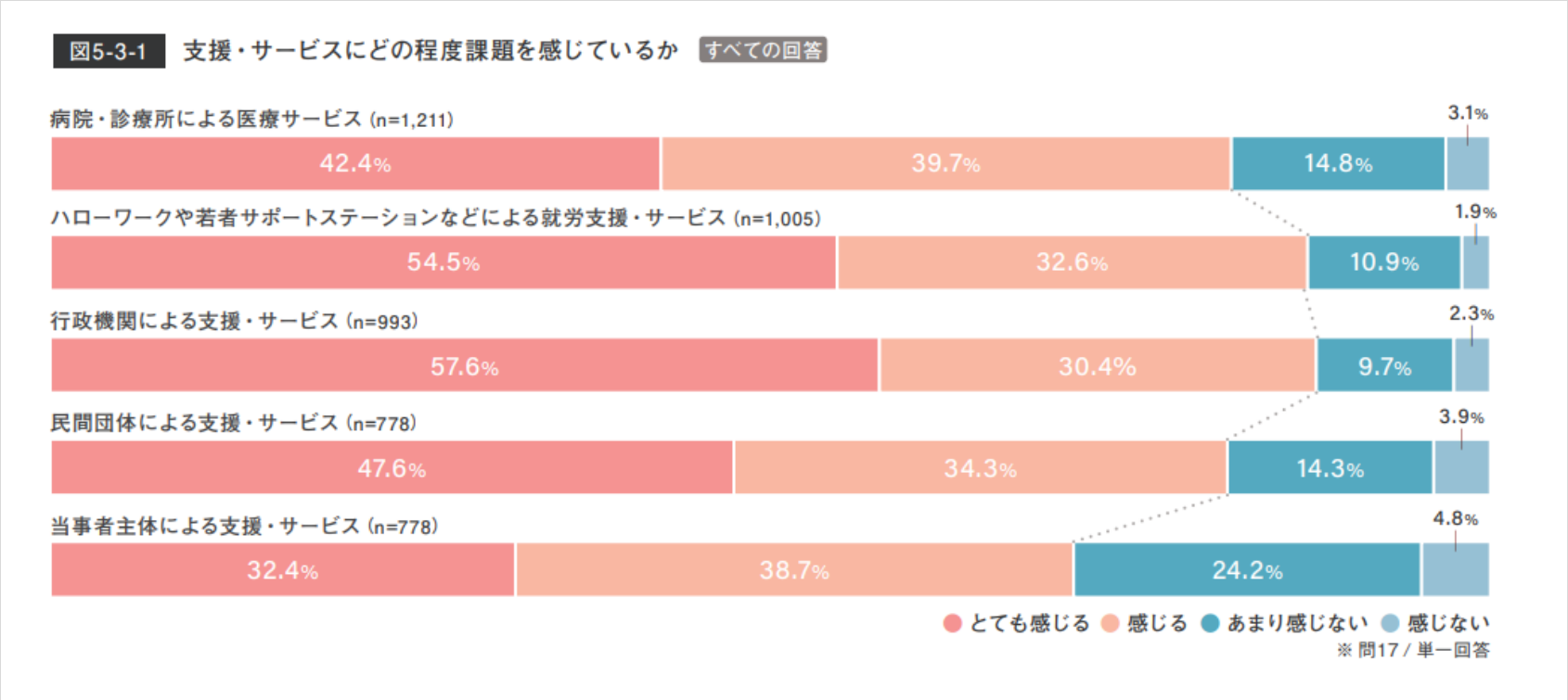
人に悩みを話すと、怠け者とか言われ、傷つくことも多く、まだまだ理解者はない。何より支援者の理解のなさ、支援者が求めてくるハードルの高さ。もっと当事者の心に寄り添うことはできないのでしょうか？支援を求めて傷つくことが辛いです。

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。

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。

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。

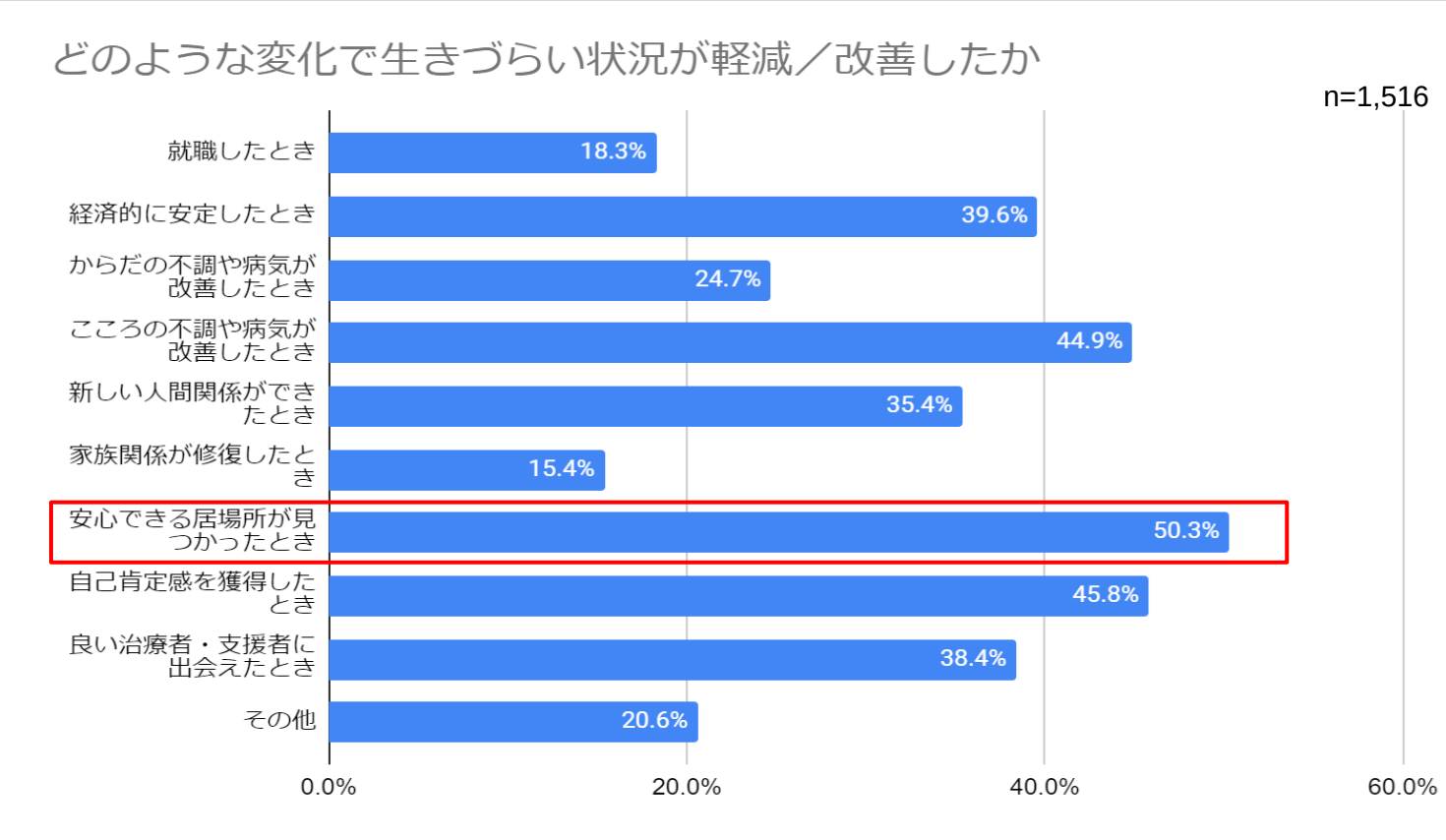


『ひきこもり白書2021～1,686人の声から見えた生きづらさ・ひきこもりの実態～』より

支援についての声

- そもそも相談した相手に知識や理解がない場合があり、相談する勇気が持てない。
- どこに相談していいか、窓口がわかりづらかった。
- とりあえず交通費が欲しい。それか無職、若しくは貧困層の交通費を軽減してくれるような国による支援が欲しい。
- 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。
- サポステで自信喪失や対人恐怖があるのに就労支援しかないこと。
- 正論を語られることが辛いです。正論をぶつけられることは、寄り添うことではないから。

調査からは「安心できる居場所」と「就労をゴールとしない支援」が望まれていることが明らかになりました。



「安心できる居場所が見つかったとき」50.3%

「ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019」より

居場所は「卒業」するところではない

支援者が考える「居場所」は「支援」に組み込まれており、いずれそこを通過（卒業）していくものになっている。

だが、当事者にとり「居場所」とはいつ行ってもいい、いつまで居ても良い場であり、「卒業」すべき場ではない。

就労したり、自立し活動を始めたとしても、疲れたとき、ホッとしたい時にいつでも戻れる場こそが「居場所」である。

どのような支援がほしいか

- 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たら

『ひきこもり白書2021』

46万字におよぶ当事者の声

全都道府県から1,686名の当事者が回答

- 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
- 本当の孤独になったら私はどうなってしまうのだろう
- 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

ご購入はBASEのUX会議ページ、もしくはAmazonから

これからの支援について

大切なのは、「まなざし」と「姿勢」

問われているのは誰なのか

不登校やひきこもり等の生きづらさを抱える人を「社会に適応させる」「引き出す」のではなく、学校や社会の側に問題はないのかと問う視点は大事。

「支援をする」のではなく、力を発揮してもらう

「何かをしてあげる」のではなく彼らの持っているスキルやさまざまな特性を活かしてもらうという発想を持つ。

まなざしと姿勢

「支援する側」=「支援をされる側」と向き合うのではなく、横に並んで同じ未来を見る。

大切なのはスキルや専門知識より、対等な立場で「共に在る」ためのまなざしと姿勢。

1. 就労支援への危惧について

この20年余りの就労支援は、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、支援のはじめの一歩が「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、他部署・他機関との連携、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（8050問題）

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。
主催者はボランタリー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」だけではなく、**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。

支援を受けたくない気持ち

2-1　ひきこもり当事者が求めているもの

・「就労に向けた準備、アルバイトや働き場所の紹介」「短時間（15 分から）でも働ける職場」の就労に関する回答が 39%と最も多かった。

・「定期的（又は不定期）な訪問相談の機会」は 3%と最も少なかった。

NO	項目	郵送調査	訪問調査	回答数	割合
1	友だちや仲間づくり	280	28	308	15%
2	趣味活動ができる場所	271	31	302	15%
3	身体・精神面について専門機関への相談	295	33	328	16%
4	定期的（又は不定期）な訪問相談の機会	52	7	59	3%
5	就労に向けた準備、アルバイトや働き場所の紹介	381	37	418	21%
6	短時間（15分から）でも働ける職場	327	34	361	18%
7	生活費についての相談	275	23	298	15%
8	気軽に立ち寄れるサロンや居場所	156	13	169	8%
9	自立に向けたきっかけづくり	162	17	179	9%
10	その他	195	16	211	11%
11	何も必要ない、今のままで良い	561	84	645	32%
回答者数		2,955	323	1,993	

社会の役に立たない
自分が支援を受ける
ことは許されない。

「何かをして」ほしい
わけじゃない。
ただ話を聴いてほしい。

変わりたいと思って
いるが、変わらされ
るのは怖い。

「支援される」のが怖い。
どこに連れて行かれる
か分からない。

行政の窓口なんて絶対に行かれない。かつての同級生がいるかもしれないから。

地域が一番怖い。
オンラインの居場所なら遠くても参加できる。

ひきこもり支援の地域プラットフォーム

ひきこもり当事者は100人100様、ニーズは多様化している。

不登校、病気・障害、困窮、就労、介護、看取り、子育て・・・等

もはや・・・

ひとつの窓口、ひとつの団体での対応は不可能

＜庁内＞

部・課を横断した連携体制作りが必要

＜地域＞

当事者会、親の会、民間支援団体、企業、商店、農家など、
さまざまな社会資源・協力者を開拓し、連携していく

ひきこもり当事者・家族・支援領域のプラットフォーム「Junction」整備構築事業

（厚生労働省「生活困窮者及びひきこもり支援に関する民間団体活動助成事業」）

ひきこもり支援のプラットフォームづくり

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

主な事業内容

① 地域のプラットフォーム会議

UX会議と自治体が中心となり、当事者会、家族会、民間支援団体、社協、企業などが集い共に支援について考える

② ひきこもりを捉え直す講演会

地域や支援者の方への理解促進

・講演会・

いま、
見つめなおす
「ひきこもり」
のこと。

不登校、ひきこもりの経験者がお話します

「ひきこもり」について、支援者やご家族、そして当事者自身も、どこか思い込みや画一的なイメージにとらわれ、一人ひとりの多様さに対応しきれていない現状があるのではないでしょうか。
この講演会では、ひきこもり経験のある講師から、自身の体験談やその時の思いまた家族や支援者ができることをお話しします。
当事者の視点から、あらためて「ひきこもり」を捉えなおす機会になればと思います。

2021年10/23(土) 13:30-15:30 [開場13:00]
サンポートホール高松 第2小ホール

登場者(敬称略)
下田 つきゆび
人生につきゆびしました。中学2年で不登校になり、1年間のひきこもり生活のあと、定時制高校から短大へ。その後歩き遍路で四国を周る。現在は断続的なひきこもり生活を送りつつ、それなりに私なりに「人」と繋がりながら生きることを模索中。「生きてて良かった」「生きていてもいいんだな」をつなぎ合わせて生きてます。「その気になれば誰でもピア」。

登場者(敬称略)
林 恭子
一般社団法人ひきこもりUX会議共同代表理事。高校2年で不登校、20代半ばでひきこもりを経験する。2012年から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。

参加無料
要予約
講演会終了後に
「小さな交流会」も
実施予定

主催 | 一般社団法人ひきこもりUX会議
後援 | 香川県、高松市
協力 | 多度津町、一般社団法人hito.toco、KHJ香川県オリーブの会

※この講演会は厚生労働省「生活困窮者及びひきこもり支援に関する民間団体活動助成事業」の一環として実施します。 詳細はウラ面へ ▸▸▸

③「ひきこもりUXラウンジ」

出会い・対話・交流の場

ひきこもりUX ラウンジ

どこかへ飛び立とうとする前には、まずはラウンジでひと息つきましょう。

in 高松 & 丸亀

高松 2021年 12/22水 13:30-16:30

丸亀 2021年 12/23木 13:30-16:30

「ひきこもり」を取り巻く状況は、「ひきこもり100万人以上」「8050問題」といったことばが示すように、増加と長期化が進んでおり、好転していないようです。

とはいえ、むずかしい顔をして向き合うばかりでは、不安や深刻さが際立ってしまったり、ポジティブなイメージや新しいアイデアが浮かびにくいものです。私たちが聞いてきた、たとえば「ひきこもり女子会」や「ひきこもりUX CAMP」のような肯定的でリラックスした場からは、対話の中から共感でつながるフラットな関係が生まれ、あかるい展望がひらけた人やあらたな行動に移れるひとが出てきています。

そこで「ひきこもり」の当事者同士、ご家族同士、支援関係者同士がまずはリラックスして出会い、対話や交流をはじめるための「ひきこもりUXラウンジ」という場を実施します。お気軽にお越しください。

※ラウンジ Lounge = 休憩室、談話室、空港の待合室など

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、両会場ともに参加対象を香川県在住の方に限定させていただきます。
※このイベントは厚生労働省「生活困窮者及びひきこもり支援に関する民間団体活動助成事業」の一環として実施します。

詳細は中面へ ▶▶▶

主催 一般社団法人ひきこもりUX会議
後援 香川県／高松市／丸亀市／坂出市／善通寺市／観音寺市／さぬき市／東かがわ市／三豊市／土庄町／小豆島町／三木町／直島町／宇多津町／綾川町／琴平町／多度津町／まんのう町
協力 一般社団法人hito.toco／KHJ香川県オリーブの会／一般社団法人toki-line

in 高松

ひきこもりUX ラウンジ

イベント概要

日時 2021年12月22日[水] 13:30-16:30 [開場13:00]

会場 サンポートホール高松５階（香川県高松市サンポート2-1）JR高松駅から徒歩３分

参加費 無料・予約不要
※途中参加および途中入退出で自由にどうぞ
※気軽にご参加いただくために予約不要としていますが、会場が定める定員に達し次第、入場を制限する場合があります。予めご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、参加対象を香川県在住の方に限定させていただきます。

タイムテーブル ※イベントごとに会場、参加条件が異なります。[会場][対象]をご確認のうえ、ご参加ください。

1部	13:30 - 14:15	・オープニング「ひきこもりUXラウンジへようこそ」 ・ひきこもりの当事者体験談 会場 54会議室 定員 50名（先着順） 対象 性別や年齢、立場に関わらずどなたでも	非交流スペース 53会議室
	14:15 -14:30	休　憩	
2部	14:30 - 16:15	対話交流セッション ※会場ごとに参加条件が異なります。[対象]をご確認のうえ、ご参加ください。 ひきこもりUX当事者会：会場 52会議室／定員 15名／対象 ひきこもり・生きづらさ等の当事者・経験者 ひきこもりUX女子会：会場 51会議室／定員 15名／対象 女性（自認含む）の方でひきこもり・生きづらさ等の当事者・経験者 つながる待合室：会場 54会議室／定員 50名／対象 ひきこもり状態のご家族がいらっしゃる方、支援に携わっている方、「ひきこもり」に関心がある方（当事者の方もご参加いただけます）	
	16:15 - 16:30	クロージング 会場 54会議室 定員 50名 対象 性別や年齢、立場に関わらずどなたでも	

※時間は目安です。当日、内容に変更がある場合があります。
※2部は途中休憩を挟みながら行います。休憩時に他会場への移動も可能です。

ひきこもりUX当事者会 ひきこもりUX女子会：テーマごとに少人数のグループ分かれ交流します。当日、テーマを持ち込むことも可能です。
テーマ例…親子／メンタルヘルス／自立／自由に夢を語る／コミュ障／ゲーム、アニメ／身体の不調／自立／主婦／おひとりさま／年代別トークなど

つながる待合室

④リーフレットの作成

ひきこもりや生きづらさに関する支援窓口・居場所など地域にある社会資源を可視化する

ひきこもりなどの生きづらさを抱えた方とそのご家族のための

地域資源ブックマーク

2021年度版

香川エリア版

安心できる居場所がほしい、
共鳴し合えるひとに会いたい、
親身に話を聴いてほしい、自分らしくはたらきたい…。

抱えきれない思いを持ち寄れる場所、
力になってくれる窓口や専門機関、
そんな、香川エリアの「地域資源」をあつめました。

しおり（ブックマーク）を本に挟んでおくみたいに、
ぜひお手もとに、また心に留めておいてください。

各リストは紙面の左から右に下記のエリア順に並んでいます

高松エリア ▷▷ 中讃エリア ▷▷ 西讃エリア ▷▷ 東讃エリア ▷▷ 小豆島エリア ▷▷ 県内全域・全国エリア

6エリアの色を表示

リストの見方

① 活動地域、対象地域
② 団体名・施設名等：原則正式名称
③ 活動内容や団体グループからのメッセージ
④ 住所：会公開可能な場合のみ掲載
⑤ アクセス：会公開可能な場合のみ掲載
⑥ 問合せ先：電話番号／メールアドレス
⑦ URL：会公開可能な場合のみ掲載
⑧ 支援情報のカテゴリー
相談する … 相談する　出会う … 出会う　働く … 働くこと
⑨ 運営している会やサービス等の名称
⑩ 運営している会やサービス等の内容
⑪ 対象：年齢、障害者手帳の要否など
⑫ 実施：会の開催日時や窓口等の受付日時、予約の要否など

高松市保健所 健康づくり推進課
ひきこもりの当事者や家族の支援を行います。KHJ香川県オリーブの会に委託し「ひきこもり相談窓口」「ひきこもり当事者懇談サロン」を設置しています。
高松市桜町1-9-12
ことでん「琴平公園」駅から徒歩約4分、JR「栗林」駅から徒歩約5分
087-839-3801
hokencen@city.takamatsu.lg.jp
（高松市健康づくり推進課）

こころの健康相談
臨床心理士、保健師、精神保健福祉士が、電話・来所による相談に応じます。必要な場合は、訪問による相談も行っています。相談内容に応じて、ひきこもりサポーターを派遣します。
対象 ひきこもりの当事者・ご家族など
実施 毎月第1～第4土曜日 10:00-16:00（事前相談は予約が必要です）
087-802-2567（KHJ香川県オリーブの会相談窓口専用電話）

ひきこもり相談窓口（委託事業）
ひきこもりサポーターが、電話・来所による相談に応じます。
対象 ひきこもりの当事者・ご家族など
実施 毎月第1～第4土曜日 10:00-16:00（事前相談は予約が必要です）
087-802-2567（KHJ香川県オリーブの会相談窓口専用電話）

ひきこもり当事者懇談サロン（委託事業）
ひきこもりサポーターが、懇談と悩みの分かち合いなどによる相互支援を行います。
対象 ひきこもりの当事者・ご家族など
実施 毎月第1・3土曜日 13:30-16:30（事前相談は予約が必要です）

高松市男女共同参画センター
誰もが自分らしいくらしと生きる社会づくりを目指しているセンターです。学習、交流、情報収集・発信、相談など参画を実施。なかでも、相談は「こころの相談」「就労相談」「法律相談」「グループ相談」等を行い、自分自身が本来持っている能力を発揮できるよう手伝いをしています。
高松市松島町1-15-1たかまつミライエ6F
ことでん志度線「今橋」駅下車徒歩5分、ことでんバス「空港線「松島町」バス停下車すぐ、または小豆バス「高松南高校」バス停下車徒歩5分
087-833-2285（女性相談事用）

女性のための こころの相談
自分自身のこと・夫婦・家族・その他の人間関係の悩みなど問題解決の糸口を一緒に探ります。
対象 ひきこもりの当事者・ご家族など
実施 10:00-17:00（ただオミクロンとの休業日を除く）
春休期日・精進火曜日（毎日の電話は受付）、年末年始12/29～1/3
事前予約
申込窓・電話／1対50分

高松市社会福祉協議会
高松市からの委託事業として、「福祉相談」を実施しています。
本所
高松市福岡町2-24-10
087-811-5888
takas0003@mail.netwave.or.jp
香川支所
高松市香川町大野450
087-879-8021
takas-kagawa003@aurora.oc

香川県子ども女性相談センター
18歳未満の子どもの福祉に関する問題について相談に応じる機関（児童相談所）です。また、女性の福祉に関する問題について相談に応じる機関（婦人相談所）でもあります。
高松市西宝町2-6-32
JR「屋島」駅から徒歩5分
087-862-8861
e-kodomo@pref.kagawa.lg.jp

18歳未満の子どもについての相談
面接相談やカウンセリングを行っています。また、ひきこもり・不登校状態にある子どもに対して、発達障害に理解のある大学生等を家庭に派遣しています。
対象 18歳未満の子どもについての相談を希望する本人・ご家族など
（来所相談）
実施 月～金 8:30-17:15（祝祭日・年末年始を除く）
申請時間は事前に予約をしていただくと、お待たせすることなく相談できます。
（電話相談）
実施 月～金 9:00-21:00（年末年始・祝日は休み）
087-862-4152

女性に関する相談
電話相談と来所相談を行っています。来所相談は事前に予約をしてください。
対象 生活に困りの女性など
（来所相談）
実施 月～金 8:30-17:15（祝祭日・年末年始を除く）
申請時間は事前に予約をしていただくと、お待たせすることなく相談できます。
（電話相談）
実施 月～土 9:00-21:00（年末年始・祝日は休み）
087-835-3211

居場所 ネムの木まるがめ
丸亀市内で高齢者施設の運営を行うとともに、障害児の通所サービスを行っています。障害児への通所サービスの経験を生かし、2019年から居場所運営を行っています。
丸亀市川西町南258-1（ネムの木建物内4階）
丸亀コミュニティバス「丸亀市役所／川西ふれあい会館」から徒歩6分
087-758-7707

居場所 ネムの木まるがめ
不登校・高校中退、若年無業など、様々な困難を有する子ども・若者が気軽に立ち寄り、自由に過ごしながら、他者とのつながりを持てる場所です。
対象 不登校、ひきこもりなどの子どもや30歳までの若者とその家族
実施 毎週水曜日 15:00-17:00

ひきこもり自助グループLamp
ひきこもり当事者・経験者によってつくられた自助会です。気ぐ、社会的な孤立を避けるためにゆるやかに他者と継続的に繋がれる場所をめざしています。
丸亀市大手町2-1-7
JR「丸亀」駅から徒歩15分
selfhelpgrouplamp@gmail.com

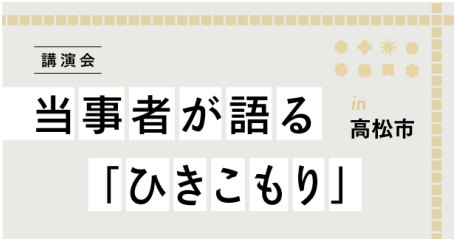
ひきこもり自助グループLamp
参加者のほとんどがひきこもり当事者・経験者です。決まったプログラムがある場合も、ない場合もあります。プログラムがある場合も、一人で過ごしても構いません。途中参加、途中退出、出入り自由です。
対象 不登校、ひきこもり当事者・経験者、心の悩みを抱えている方、対人関係に苦手意識を持っている方、日常生活に不全感を感じている方
実施 毎月第3日曜日 13:00-16:00（年末年始を除く）

香川県ふじみ園
社会福祉法人香川県社会福祉事業団 香川県ふじみ園が提供する居場所。会場は丸亀市保健福祉センター（ひまわりセンター）です。
丸亀市大手町2-1-7
JR「丸亀」駅から徒歩15分
0877-98-3163
f-chiiki@fujimien.org
https://www.facebook.com/nonbiriyarou/

のんびりやろうかい
カフェのような雰囲気で気軽に参加できるようにし、同じ困難さを抱えた人たちとの語り場を開いています。匿名で参加可能です。
対象 ひきこもり当事者、発達障がい者
実施 月2回 （ホームページ（Facebookページ）で時間をやします）

2022年度　開催地

参加人数



香川県、高松市、丸亀市、

後援：坂出市、善通寺市、観音寺市、さぬき市、東かがわ市、三豊市、土庄町、小豆島町、三木町、直島町、宇多津町、綾川町、琴平町、多度津町、まんのう町、香川県教育委員会、高松市教育委員会、高松市社会福祉協議会
協力：一般社団法人hito.toco、KHJ香川県オリーブの会、一般社団法人toki-line：

201名

群馬県

後援：前橋市、高崎市、伊勢崎市、館林市、渋川市、安中市、
みどり市、玉村町

126名

大阪府、枚方市、泉佐野市、泉佐野市社会福祉協議会

後援：東大阪市
協力：貝塚市社会福祉協議会、泉南市人権協会ここサポ泉南、
阪南市社会福祉協議会、田尻町社会福祉協議会

213名

岐阜県中津川市、恵那市

後援：中津川市社会福祉協議会、恵那市社会福祉協議会

168名

静岡県掛川市

後援：掛川市ひきこもり対策協議会

334名

広報も「支援」のひとつ

ひきこもりは誰にでも起こりうること

「甘え」や「怠け」等のひきこもりへの誤解と偏見を解き、誰にでも起こりうることとの理解を促進するために国、地方自治体を中心に広報活動を行う。

あらゆるツールを使うこと

行政の支援があることを知らない当事者や家族は多い。市報、広報、WEBサイト、SNS、ラジオ、テレビ、全戸配布のチラシ等、あらゆるツールを使い広報をする。また講演会やイベントの開催、ひきこもり理解促進月間などを設け、地域に理解を広げる。

当事者主体の広報を

「助けて」と言える社会づくりのために、当事者の意見を取り入れた広報活動が重要。行政、支援者が動いてくれていると分かることも支援になる。

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
●「LGBTQ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
支援者向けの研修

講師を当事者に

4
庁内での連携

縦割りをなくし、
多様化する事例に
対応できるように

5
地域資源の開拓

企業、商店、農家など

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・LGBTQ当事者への配慮

8
訪問者の開拓

歯科医、美容師など

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

参考資料　1

『「普通がいい」という病』

泉谷閑示（講談社α新書）

『仕事なんか生きがいにするな
生きる意味を再び考える』

泉谷閑示（幻冬舎新書）

『いまこそ語ろう、それぞれのひきこもり
こころの科学 メンタル系サバイバルシリーズ』

こころの科学増刊

林 恭子初の単著
ちくま新書より発売中!

『ひきこもりの真実
―就労より自立より大切なこと』

＜目次＞

- ◆ はじめに
- ◆ ひきこもり1686人調査
- ◆ ひきこもり女子会
- ◆ 画一的な支援の課題
- ◆ 私はなぜ/どのようにひきこもったのか
- ◆ 家族にどうしてほしいのか
- ◆ おわりに―その船の舵はあなたのもの

「支援者＝専門家」の時代はまもなく終わる。これからは当事者の、いや林さんのような「経験専門家」の時代になるだろう。この変化を歓迎したい。―斎藤環（精神科医）

https://uxkaigi.jp/

ひきこもりUX会議

検索