

はじめに

境 泉洋

居場所には様々な形があることが調査から明らかになってきました。そのため、本書では画一的な居場所を提案するのではなく、様々な形の居場所を示すことで、いろいろな居場所あっていいということを伝えるマニュアルにしたいと思っています。読者の皆様におかれましては、様々なアイデアに触れて、ご自身の状況にあった居場所づくりに取り組んでもらえればと思っています。

様々な居場所があるとはいっても、居場所に必須の条件もあります。その一つが、安心できる場であるということです。本書には、ひきこもり経験者とその家族が安心できる場づくりのノウハウが詰まっています。

本書を読まれる際、ご留意頂きたい点があります。本書は、巻末に記した著者によって執筆されています。どの部分をどの著者が執筆したか分かるように、該当部分の冒頭、もしくは末尾に著者名が記されています。著者名が記されていない部分については、筆者（境）が執筆した部分になります。著者によって、語尾に不整合がありますが、書き味を尊重して、原文のままとしております。

居場所運営マニュアルのあり方について、ぼそっと池井多氏の文章を以下に示します。本マニュアルの趣旨が明確に示されています。

### 居場所マニュアルとは

居場所に関するマニュアルをつくることに関しては、次の二点において根本的な矛盾があることをまず認識しておく必要がある。

第一に、ひきこもりと呼ばれる人々の多くは、「学校へ行くものだ」「就職するものだ」「結婚し家庭をつくるものだ」といった、所属社会から押しつけられる人生のマニュアルを拒否してひきこもりとなっている現実があるため、そのような者たちに、今さら「居場所のマニュアル」を与えるということがどういう意味や効果を持つのか、を考えなくてはならない。

第二として、居場所とは上から人為的に「つくるもの」であるよりも、各参加者が主観的にそこが居場所であると感じることによって、しぜんに居場所としてできあがっていく場であるため、「居場所づくり」ということをマニュアル化すること自体、無理がある。

上記二点が、居場所づくりをマニュアル化するにあたって、まず根底に認識されていなければならないことである。

（ぼそっと池井多）

## 目次

1. 居場所とは	1
①居場所の目的	
②なぜ当事者たちに居場所が必要か	
③エビデンスに基づいた居場所の勘所	
④ひきこもり支援における居場所の意味、成果についての考え方	
⑤社会資源と連携し地域に根差した居場所づくりの必要性	
⑥当事者主体型居場所における世話人（運営者）の役割	
⑦地域共生型居場所における世話人（運営者）の役割	
⑧公設民営型居場所	
2. 居場所をつくる	29
居場所のデザインの仕方	
パターン1 ひきこもり地域支援センターの場合（公共機関）	
パターン2 公設民営の居場所	
パターン3 当事者主体型の居場所（その1）	
パターン4 当事者主体型居場所（その2）	
パターン5 ひきこもり女子会	
3. 居場所運営事前準備（前日までにやること）	40
①準備物の確認	
②開催の流れ	
③会場の使用方法の確認	
4. 居場所運営当日やること	43
①打合せ	
②会場施設での手続き	
③会場設営	
④受付	
⑤会の進行	
⑥片付け	
⑦会の振り返り	
5. 居場所運営における行政・自治体の役割	44
①国の施策における居場所の位置づけ	

- ②公設民営型居場所への協力
- ③居場所づくり準備会への協力
- ④当事者、家族の声を聴いて協力してほしい
- ⑤居場所をやりたい人の後方支援（居場所を必要としている人の後方支援）

5. 居場所を続けるための Q&A . . . . .	54
Q1 人間関係（利用者同士、運営者同士）のトラブルにはどのように対応したら良いでしょうか？	
Q2 ネットでの情報漏洩についてはどのように対応したら良いでしょうか？	
Q3 宗教や商品の勧誘にはどのように対応したら良いでしょうか？	
Q4 運営者が体力的にキツくなってきたらどうしたら良いでしょうか？	
Q5 場所や時間を変えるのは問題ないでしょうか？	
Q6 居場所のルールにはどんなものがありますか？	
Q7 一方的に話し続けたり、強い口調で相手に訴えたりする方（迷惑行為）への対応方法	
・ 付録 1 居場所づくりチェックリスト . . . . .	57
・ 付録 2 運営者が大切にしていること . . . . .	58



## 1. 居場所とは

### ① 居場所の目的

居場所の目的について、最初にぼそっと池井多氏の文章を以下に示します。

この文章は、千利休の「茶の湯とはただ湯をわかし茶をたてて飲むばかりなる本を知るべし。」に擬えて、居場所の目的を記したものです。短い文章ですが、居場所の本質を示した名言といえます。

「居る」。

居場所とは、ただ場を設け戸を開けて、居るばかりなるを本と知るべし。

(ぼそっと池井多)

居場所の目的について、さらに詳しく知るために、池上氏に以下の文章を執筆していただいた。

「ひきこもり」というと、メディアでは、カーテンなどで遮光した暗い部屋で、オンラインゲームにずっと講じているような当事者像が、よく描かれる。そうしたシーンを見せられるたびに、「ひきこもりとは、ネットゲ廃人のことなのか？」というイメージが、繰り返しインプットされていく。

しかし、そうした「ひきこもり」像は、メディアの作り出した一面に過ぎない。最近の傾向である長年にわたってひきこもり続ける人たちの心情を知れば知るほど、実態は多様でイメージと違っていることがわかるだろう。

そもそも、ゲームとは何なのか。ゲームは必ずしもネガティブなものではなく、役に立つこともある。科学の未解明をみんなで解決していくことだってある。また、外の世界や自分の将来に不安を感じて孤立し、周囲に理解してくれる人がいなければ、生きていくつらさを紛らわすために、ゲームは必要不可欠なツールとなる。

一方で、ひきこもりの人たちは、課金ゲームにはまるというよりもむしろ、ゲームというツールを使って、その世界の中でコミュニケーションをしていたのではないか。ゲーム上のキャラクターは、コミュニケーションしながら闘ったり成長したりしている。自分が社会に出ていくことはできないものの、自分の代わりになるアバターみたいなものであれば、ネット上の社会に連れて行ってコミュニケーションしてくれる。ゲームは、現実社会で叶わない代償行為をしてくれるツールであり、どこにも行き場のない人たちにとっては、まさに“居場所”のような存在だったのだ。

そう考えれば、仕事をしている傍らで、フェイスブックやツイッターなどのSNSにはまる人たちと、何がどう違うというのだろうか。彼らもま

た、SNS上の掲示板などを通じて見知らぬ人とも交流している。ゲームは、他人からあからさまに批判される存在ではない。

しかし、親や家族には、ひきこもる子の本当の優しい心情が見えていないのではないか。

最近、ある「ひきこもり」関係のシンポジウムで、若者就労支援者とみられる人から「ひきこもる本人が自宅にいれば、親は外に出るよう支援してほしいと依頼してくる。ひきこもることができない家庭にするべきではないか？」などと執拗に質問をされた。

でも、社会で傷つけられて恐怖を感じ、かろうじて生きていける場として家にひきこもっている当事者にとって、安心して生きていける場が、自宅以外の一体どこにあるのだろうか。

現実には起こっている問題として、「ひきこもる本人たちが頑張れば、自立できる」というメッセージは、とても危険だ。「就職・就労がゴール」という前提で、周囲がひきこもり本人たちに自立を促し、ひきこもらざるを得ない意志を無視して家から外に引き出されたとしたら、社会に自分を受け止めてくれる居場所がまったくない中で、事件やトラブルのもとになるだろう。

1人の成功事例が他の当事者たちには通用しないことは、パターン化した対応で迫れば迫るほど、実感される言葉だと思う。「ひきこもることができない家庭にしましょう」などという呼びかけは、行き場のない家族や本人を追い詰め、トラブルで家族崩壊を起こしかねない危険な思想である。

長期にわたってひきこもる中高年者たちは、社会が持っている規範に対して、取り残されてしまった存在だ。構造の中で生じている状態像だから、自分1人の努力では何も変わらない。

年を取るにつれて、人は誰もが、このまま生きながらえていけるのか不安の中にあるのと同じように、ひきこもり生活者もそれぞれの寂しさや不安、何もできない焦りの中で、大変な思いをして生きている。周囲から繰り返し責められ、自己否定に苛まされていることもあるかもしれない。

しかし、長年ひきこもる本人たちは、それぞれが家の中でできる家事などの役割を見つけて、きちんと生活していることのほうが多い。その役割とは、家族を介護していることもあれば、亡くなった親が大事にしていたものでつながっていて、その大事な役割を引き継いでいることもある。それは、掃除や洗濯から、ベランダで野菜を栽培する、花に水を上げるといった、ささいな役割かもしれない。それでも、その人なりのペースがあり、その人なりに大切にしている「生き方」もある。

部屋の中にも「生き方」があるし、どんなにひきこもっていても、本人たちは成長している。ひきこもっている本人にも矜持があるし、積み

重ねてきた年月がある。

知っている人に会えば、会社や学校に行かないことを責められたり、傷つけられたりするかもしれない。そんな目線におびえて、夜になれば、人に会わないよう買い物に出かけられる人もいる。散歩やジョギングをしたり、部屋の中の健康器具で筋トレしたりして、皆と同じように自分の健康のことには気を使っている。

「今の社会では、平気で生きていられるはずがない」

そんな本人たちの優しい一面は、なかなか周囲に見えにくいし、気づかれない。しかし、1人の人間としての自立した感性が、そこには必ずあると思う。

ひきこもり支援の施策の潮流は、これまでの「就労支援」から「居場所支援」へと大きく変わった。国は、地域で居場所を運営したり、ひきこもり家族会や講習会などを開催したりしている自治体が手を上げれば、経費などを財政支援する制度もスタートさせている。

そんな国の応援もあって、自治体の現場では今、“居場所づくり”がブームだ。2020年4月から3か年計画で始まる「就職氷河期世代支援プラン」の中でも、各自治体が設置する支援プラットフォームの中に、ひきこもり家族会などのつくりだす「居場所」の存在も重要な役割として位置づけられた。全国で支援者たちが、どうすれば「人の集まる居場所をつくれるのか？」に熱い視線を注いでいる。

考えてみれば、「居場所」というのは、そもそも不思議な概念である。

「自分にはどこにも居場所がない」

「居場所の情報を知りたい」

ひきこもる本人たちの多くがそう打ち明けるので、それなら「居場所を設けましょう」ということになった。

ところが、当人たちが求めているのは、支援者がよくイメージするような、建物にスペースを確保してプログラムが用意された場所とは違っていった。なぜなら、初めて外に出てきたり、職場で仕事はしているけど孤立していたりして、居場所を求めていた人たちと長年関わり続けてきてわかったことは、実際に出かけて確認してみないと、自分がどこを居場所にするのかなんて、決められないからである。

居場所とは、自宅以外に、自分が安心して自分らしくいられる空間だ。

象徴的なのは、大晦日が近づくと、筆者の元には必ず「年末年始でも出かけられる居場所を知りませんか？」というメールが何通も寄せられてくる。やりとりしてみると、「いつも通っている図書館や喫茶店が閉まってしまって、自分の行くところがない。家には、親戚たちが来るので、会わないように抜け出したい」というような話が多い。

逃げ出したくなかったときに退避できる場。図書館や喫茶店などの空間は、リアルに人と話すことがなくても、当事者たちの日常的な居場所になりやすい。それとともに、年末年始のような時にこそ自宅から逃げ出せる、年中無休で利用できるような居場所を欲していることもわかる。

新型コロナの騒動以降、ひきこもり当事者たちが運営する居場所は、軒並み開催の中止に追い込まれている。居場所が生きていく支えになっていたのに、外で人に会える唯一の機会が奪われる。お金があるわけではなく、皆がネット環境を持っているわけでもない。そんな当事者たちの元気が出る数少ない場が、リアルな居場所だ。

兵庫県宝塚市では、市内の空き民家や学校、コンテナを活用し、3か所の居場所を開設して、市の社会福祉協議会に運営を委託している。そんな同市の居場所の特徴は、市民以外も利用できるところにある。実際に居場所を訪ねてみると、他の市からの参加者が多かった。

本人も家族も、自分の住んでいる自治体には、知り合いがいて知られたくないからと行きたがらない。居場所が利用できるのであれば、誰も知る人のいない地域まで、わざわざ列車や車に乗り、時間をかけてでも出かけていく。

周囲から否定され、生きていても仕方がないと思わされてきた人たちにとって、居場所とは、生きる希望を感じるころでもある。「自分にとっての居場所は、本だ」という当事者は、「本がなければ、とっくに死んでいる」と明かしていた。

ひきこもりしている人かどうかに関わらず、居場所の受け止め方は、人によってそれぞれ違う。それは、“居場所”という場所ではない。職場だという人もいるし、この人がいるから会いに行くという場合もある。人との交わりがなくても、書店や駅の待合室に行くのが好き、という人もいた。

1度は行ってみたい憧れの場所があれば、それも出かけていく理由になる。居心地が良ければ、その人にマッチしていれば、そこが居場所になるのだ。

ひきこもる本人が自宅を出て、居場所に出かけていくのかどうか、合うか合わないのかを判断するのは、他人ではない。他者からの強要も、ウソも、支配も必要ない。そこは、ずっと自分を苦しめてきた目に見えない呪縛から解放されたとき、自分の人生の中で出かけていく先であり、それを決めるのは、あくまでも本人の自由な意思に基づくものだ。そんな頑張ってきた本人たちの出かけていく先が今、あちこちに必要とされているのである

(池上正樹)

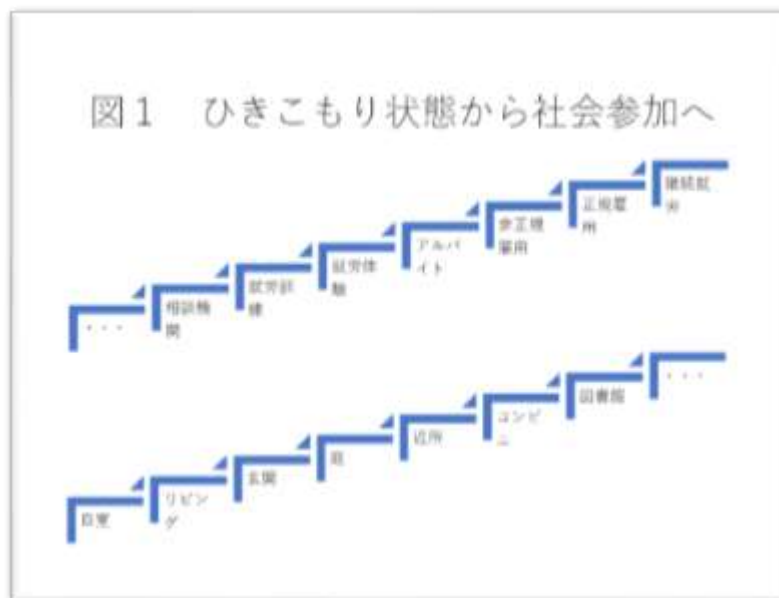


## ② なぜ当事者たちに居場所が必要か

### (1) 当事者目線から見た既存のひきこもり支援

当事者目線から見たときに、従来のひきこもり支援には様々な欠点が指摘されている。その一つが、多くのひきこもり支援で前提とされている図1のような、ひきこもり状態から就労へ向かうステップ方式の考えである。この考え方の前提

には、ひきこもり状態は就労よりも下という前提がある。そうした前提から生まれる、自室にいるひきこもりが最下層であり、継続就労が最高峰という見方は、ひきこもり本人がひきこもっていること、ひきこもっていたことを否定することになってしまう。この「ひきこもることの否定(以下、ひきこもり否定)」が、ひきこもり本人にとって大きな脅威となる。



従来のひきこもり支援の前提が、ひきこもり否定となっているならば、ひきこもり本人が支援につながらないのも当然の結果と言える。ひきこもり否定を前提とした支援を拒否するひきこもり本人がすべてではないにしろ、支援につながりにくい一群は、ひきこもり否定を回避していると言って良い。また家族は、社会からのひきこもり否定のプレッシャーを感じ、自身がひきこもり否定を抱くことで、ひきこもり本人への効果的な接し方ができなくなってしまう。

当事者目線からは、ひきこもり否定こそが、ひきこもりを生じさせ、遷延化させていると捉えられている。しかし、支援者の多くは、無意識にひきこもり否定を支援の前提においていることが多い。そういう意味では、自身がひきこもり否定の考えを持っていないかを再検討することが当事者目線からの支援を行う上で重要と考えられる。

### (2) ひきこもりと実存的危機

ひきこもり否定を前提としない支援とはどのような支援であろうか？図1の前提がひきこもり否定であるというならば、就労に向かうことはひきこもり支援の本質ではないと言える。では、就労に向かわないひきこもり支援とはどこに向かうのだろうか？

この疑問に答えるには、ひきこもり本人がどのような課題を抱えているのかを理解する必要がある。支援につながりにくいひきこもり本人の多くは、家族と以

下のようなやりとりを繰り返している。

家族：私もいつまでも元気じゃないから、相談に行ってもらいたい。

本人：行きたくない。

家族：私が動けなくなったらどうするの？

本人：親が動けなくなったら、俺も死ぬから大丈夫。

家族：・・・・。

このやりとりの背景には、実存的危機がある。実存的危機とは、「自分が存在して良いと思えない」という感覚である。ひきこもり本人は、自分の存在を認めることができない、極度の自己否定の状態にある。だからこそ、世間の目を避け、家族とのやりとりに対して、強い回避や激しい反発、そして完全な無気力を示すのである。

就労に向かわないひきこもり支援の土台は、実存的危機を解決することである。つまり、ひきこもり本人が「自分は存在しても良い」という感覚を持つことである。実存的危機を抱えてしまうと、生きる意欲を持つことはできない。ひきこもり本人が、「自分はそのまま死ぬからどうなっても良い」というような発言をするのは、実存的危機の表れに他ならない。生きる意欲がなければ、就労に向けて頑張る意欲もわいてこない。ひきこもりから就労に向かうには、やる気が必要である。やる気がわいてこない状態で、就労支援を行おうとしても、ひきこもり本人は全く関心を示さない。

### （3）実存的危機を救う方法としての「居場所」

実存的危機を救う場として、どのような支援ができるだろうか？その代表的なものは、来談者中心療法を基盤としたカウンセリングであろう。来談者中心療法は、共感的理解、無条件の肯定的配慮、純粋性を基本的態度としている。これらのいずれも、ひきこもり本人の実存的危機を解消するのに極めて有効な視点である。

しかし、ひきこもり本人の中には支援を回避している一群があり、こうした人達は、カウンセリングという場に、そもそも現れないという現状がある。こうした現状において、近年推進され始めているのが、居場所である。居場所には、様々な定義があるが、本稿では、「本人またはその家族の社会参加を支える場所であり、本人や家族の不本意な孤立を防ぐ場所であって、定期的、あるいは比較的定期的開設され、開設者、または本人・家族が居場所という意識を有している場所」と定義しておく。つまり、ひきこもり本人、及びその家族が、社会参加のために定期的集いたいと思える場である。

では、居場所とは、どのような場なのであろうか？端的に言えば、居場所とは「実存的危機を感じさせない場」である。実存的危機を抱えたひきこもり本人は、

実存的危機を感じさせない場を強く望んでいる。実存的危機を感じさせない場であれば、ひきこもり本人はまた来たいと思うのである。

こうした居場所に必要性について、林氏は以下の様に述べている。

ひきこもり支援における「居場所」とは、「自己肯定感の回復」を可能とする場ではないだろうか。そこでは何も求められず、背中を押されることも急かされることもなく、「ただ居るだけ」でいい。否定や批判されたりすることなく安心していられる「場」が必要とされている。

これまでのひきこもり支援の多くは就労支援であったが、自己肯定感を失い、「生きていていいと思えない」ほどに絶望している当事者に、「働こう」「自立しよう」と言ってもあまりにそれは遠く、手の届かない世界の話に聞こえる。

まずは安心して参加でき、「ここに居てもいい」と思える場で、自己を肯定することから始めなければ次のステップに進む力は出てこないのではないだろうか。

居場所では似たような経験をした人の話を聞くことで「一人じゃなかった」と思え、共感し、孤立感をやわらげることが可能になる。また「話を聞いてもらった」「初めて自分のことを話すことが出来た」という経験で固く閉じていた心の扉が少しずつ開いていったり、言葉にすることで自己を客観視できるようになる。少しずつ場に慣れることで友人が出来たり、居場所以外の場にも一緒に出掛けたりするようになり、外出の機会も増えていく。また女性の場合は体調に不安を抱える人も多いことから、似たような経験を持った人同士無理なく時間を共有できることで自信が付き、さらに外出が可能になっていくということもある。

ひきこもり女子会を開催する中で、女子会自体は支援の場ではなくただの「居場所」に過ぎないが、結果的に就労に至ったり、別の居場所に参加したり、支援に繋がったりと短期間で動き出す女性たちを数多く見てきた。背中を押したり、指導・誘導したりする「支援」がなくとも、安心して居られ一人じゃないと思える場があれば、こんなにもそれぞれが自分の力で動き出すのだということを毎回目の当たりにしている。

自己肯定感を回復し、人とのつながりを得て、「生きていてもいいかもしれない」と思えるようになって初めて、就労支援を含む次の支援に繋がれるのではないだろうか。自立へ向かう支援の手前に、いくつものハードルがあることを想像していただきたいと思う。

当事者たちが自ら居場所を作っていければ一番良いとは思いますが、簡単ではない事情もある。全国的にまだ居場所はとても少なく、遠方であれば参加できない当事者も多い。行政や民間団体の支援者の方たちには、当事者

を主体とした居場所作りに力を貸していただき、当事者にとって安心して参加できる居場所を増やしていただければと思う。

(林 恭子)

また、ぼそっと池井多氏は以下の様に述べている。

人間の生きづらさは普遍的なものであり、いちど生まれ落ちた人間には、母親の胎内ほど安息できる居場所はない。しかし、それを差し引いて、現実的に得られる選択肢のなかで、本来ひきこもり当事者にとって理想的な居場所は、自分がひきこもっている部屋であるはずである。ところが、そうではない事例の当事者がいるため、部屋の外部に居場所が必要となる。

(ぼそっと池井多)

### ③ エビデンスに基づいた居場所の勘所

#### (1) 居場所の現状

ひきこもり当事者を対象とした居場所とはどんな場なのであろうか？この点について明らかにするために、筆者らはひきこもり当事者を対象とした居場所の実態について調査を行った。この調査結果に基づいて、ひきこもり当事者を対象とした居場所の在り方について紹介したい。調査の詳細については、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会が出している報告書を参照してもらいたい。

一つ目の調査は、本邦におけるひきこもり当事者を対象とした居場所の設置状況についてである。現在、ひきこもり支援を行うことを要請させている行政機関に、ひきこもり地域支援センター（75カ所）と自立相談支援窓口（1318カ所）がある。ひきこもり地域支援センターは、ひきこもり支援に特化した機関であるが、自立相談支援窓口は、生活困窮者自立支援法に基づいて設置された機関であり、必ずしもひきこもりだけに特化した機関ではない。これらの機関において調査（以下、設置状況調査）を実施したところ、929件の回答が得られた（回収率66.7%）。

まず、ひきこもり支援を行っているかに関しては、90.0%の機関がひきこもり支援を行っていることが示された。このことから、ひきこもり地域支援センターだけでなく、自立相談支援窓口でも、広くひきこもりへの支援が行われている現状が示された。

次に、ひきこもり当事者を対象とした居場所を設定しているかについて尋ねたところ、全体としては18.7%が居場所を設置しているという回答であった。ただし、ひきこもり地域支援センターだけで見てみると設置率は75.0%（図2）、自立相談支援窓口で15.4%（図3）の設置率であった。この結果は、ひきこもり地域支援センターの大半が居場所を設置していると共に、ひきこもり支援に特化していない自立相談支援窓口でも、居場所設置が進められている実態を示している。

回答者 52 名

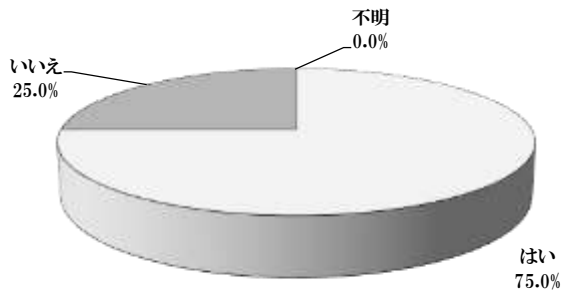


図2 居場所を設置運営しているか？  
(ひきこもり地域支援センター)

回答者 877 名

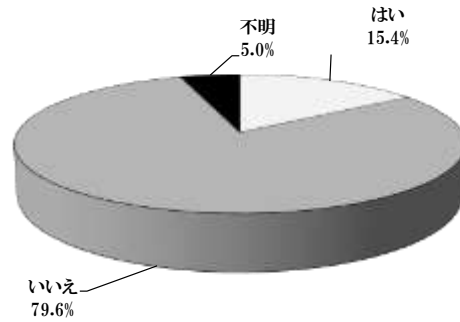


図3 居場所を設置運営しているか？  
(自立相談支援窓口)

居場所を設置していない機関に対して、今後の居場所の設置予定について尋ねたところ、積極的に検討しているが8.0%、必要性が生じれば検討するが35.6%、必要性があるか分からないが30.8%、繁忙のため今後も検討できないが16.6%という結果であった。このことから、設置していない機関においても、ひきこもり当事者を対象とした居場所の必要性が生じれば設置を検討するという機関が多く存在することが示されている。

## (2) 運営者から見た居場所

居場所を実際に運営している機関は、居場所をどのように運営しているのだろうか？この点について明らかにするために、ひきこもり地域支援センターに設置されている居場所45カ所、ウェブ調査等によって抽出された242カ所を対象に、居場所の運営者を対象に調査（以下、運営者調査）を行ったところ、111カ所の運営者から回答が得られた（回収率38.7%）。

居場所の参加要件について尋ねたところ、本人のみが32.1%、本人と家族が8.3%、本人と家族と支援者が14.7%、誰でも参加可が37.6%であった（図4）。これらのことから、参加要件としては、本人のみという場合と誰でもという場合の両極に分れているといえる。

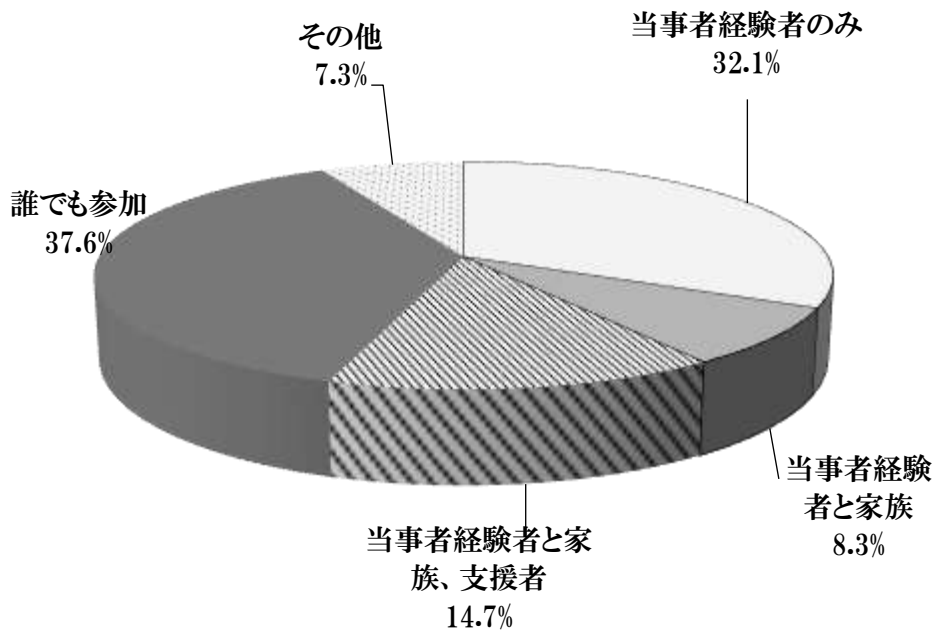


図4 居場所の参加要件

また、年齢制限について尋ねたところ、年齢制限があるところが30カ所(27.0%)であり、年齢の下制限として多いのが15歳(9カ所)、18歳(10ヶ所)、上限制限として多いのが39歳(9カ所)という結果であった。年齢制限がある居場所が少数派ではあるが、年齢制限がある場合において、下限年齢の15歳は義務教育年齢であると考えられるが、上限年齢の39歳は子ども・若者自立支援法の影響が表れているものと考えられる。

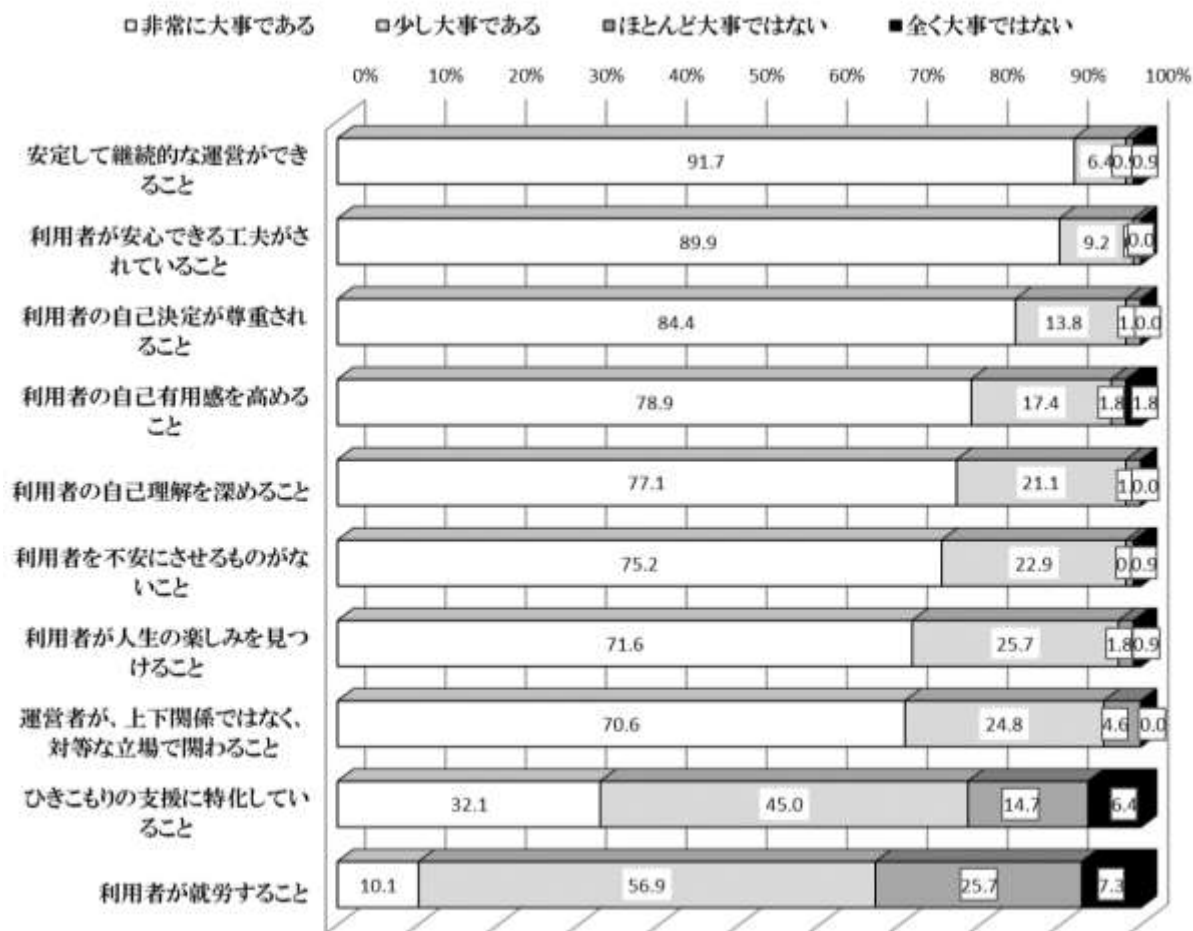


図5 居場所の運営において重要にしていること

居場所運営において重視している点について尋ねたところ、最も重視されていたのが「安定して継続的な運営ができる」という点であった（図5）。それに次いで、重視されていたのが「利用者が安心して利用できる工夫がされている」という点であった。一方で、最も重視されていないのが「利用者が就労する」という点であった。これらのことから、利用者が安心して居場所を継続して運営することが重視されている一方で、就労は重視されていないといえる。

さらに、居場所において有効な活動について尋ねたところ、最も有効だと感じているのが運営者による相談であった（図6）。それに次いで、有効だと感じられているのが、利用者同士の交流であった。その一方で、最も効果が感じられない活動が就学支援であり、それに次いで効果が感じられないのが就労訓練という結果であった。これらの結果から、居場所においては、運営者や利用者との交流が効果的である一方で、就学、就労を目指す支援の有効性は低いと感じられているといえる。

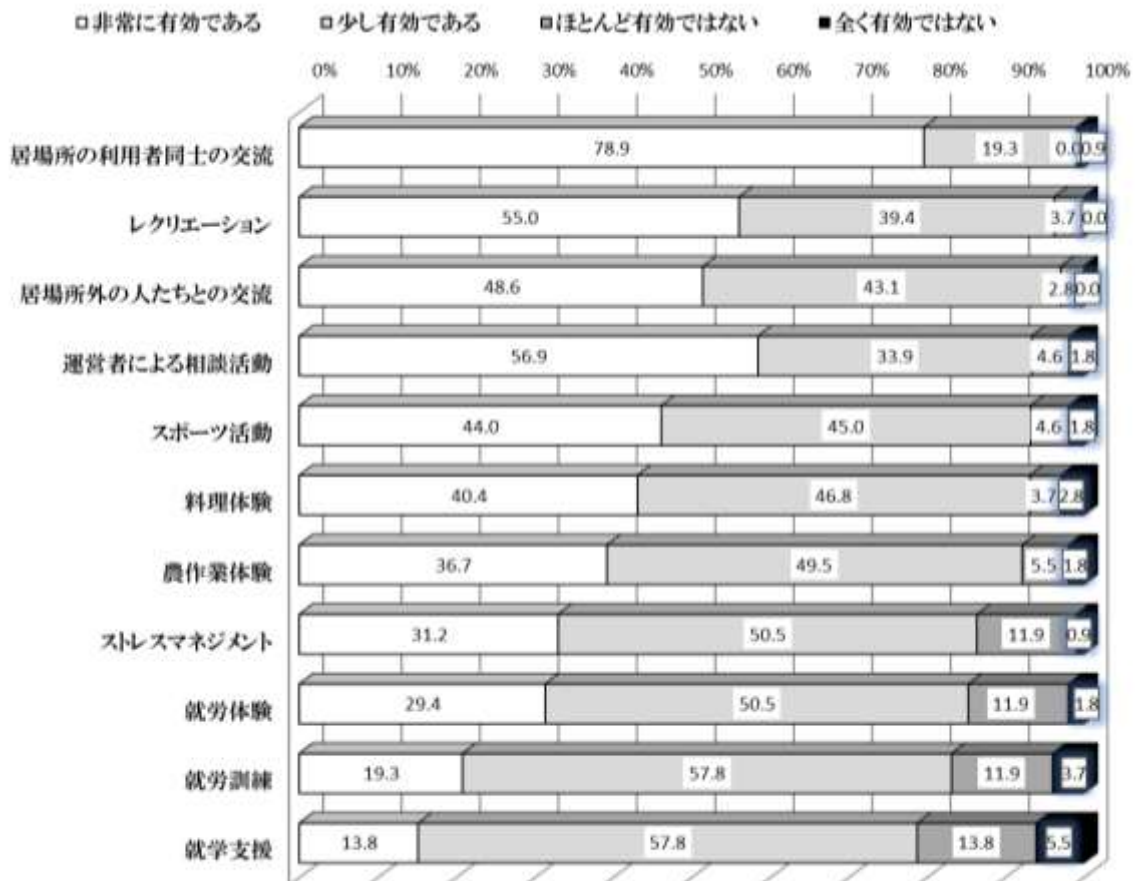


図6 居場所では有効な活動

### (3) 利用者から見た居場所

では、居場所の利用者は居場所の効果についてどのように感じているのでしょうか？この点を明らかにするため、運営者調査を行った居場所の利用者を対象とした調査（以下、利用者調査）を行ったところ、ひきこもり経験者 156 名、家族 51 の回答が得られた。ひきこもり本人と家族では回答の傾向が異なるため、以下ではひきこもり本人と家族を比較した形で記述していく。

運営者調査と同様に、居場所の運営において重要と考えていることについて尋ねたところ、最も重要と考えられているのが、ひきこもり本人、家族のいずれにおいても、安定して継続的な運営ができるという点であった（図7、8）。そして、それに次いで重視されているのが、利用者を不安にさせるものがないという点であった。その一方で、最も重視されていないのが、利用者が就労することであった。この結果は、運営者調査と完全に一致する結果であった。



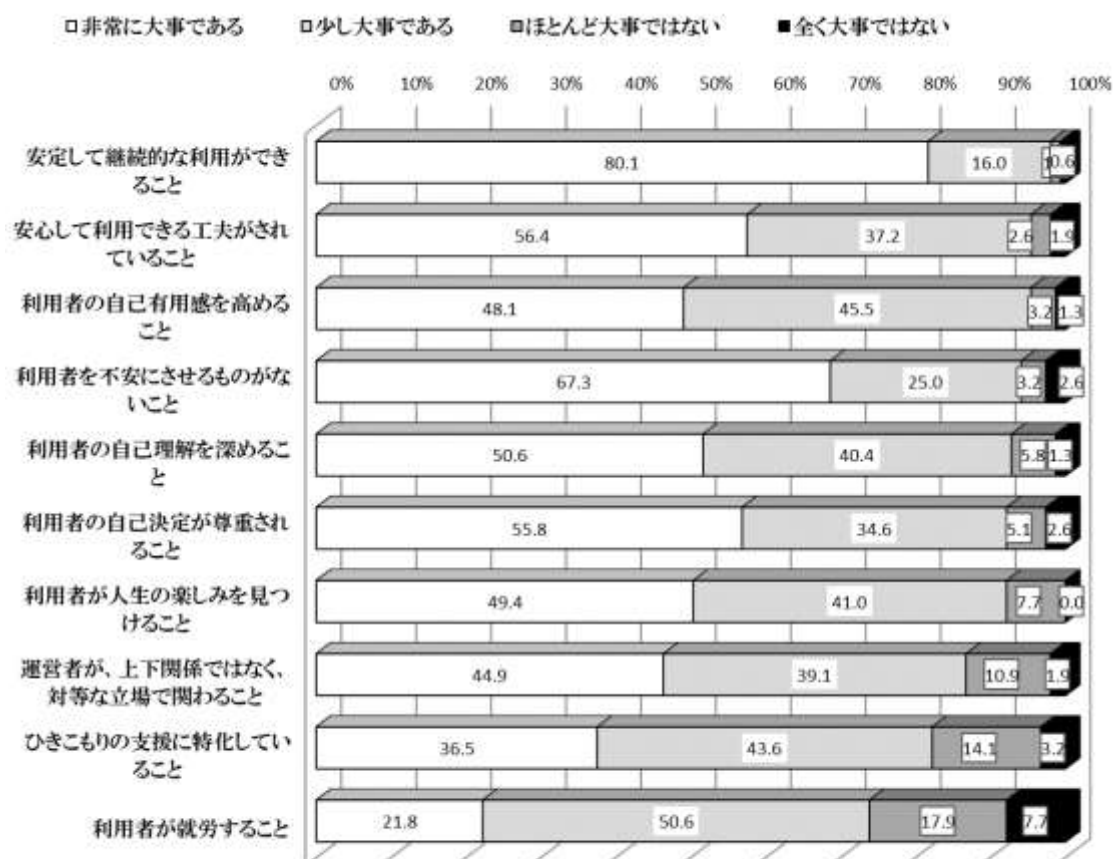


図7 居場所において重要なこと(本人)

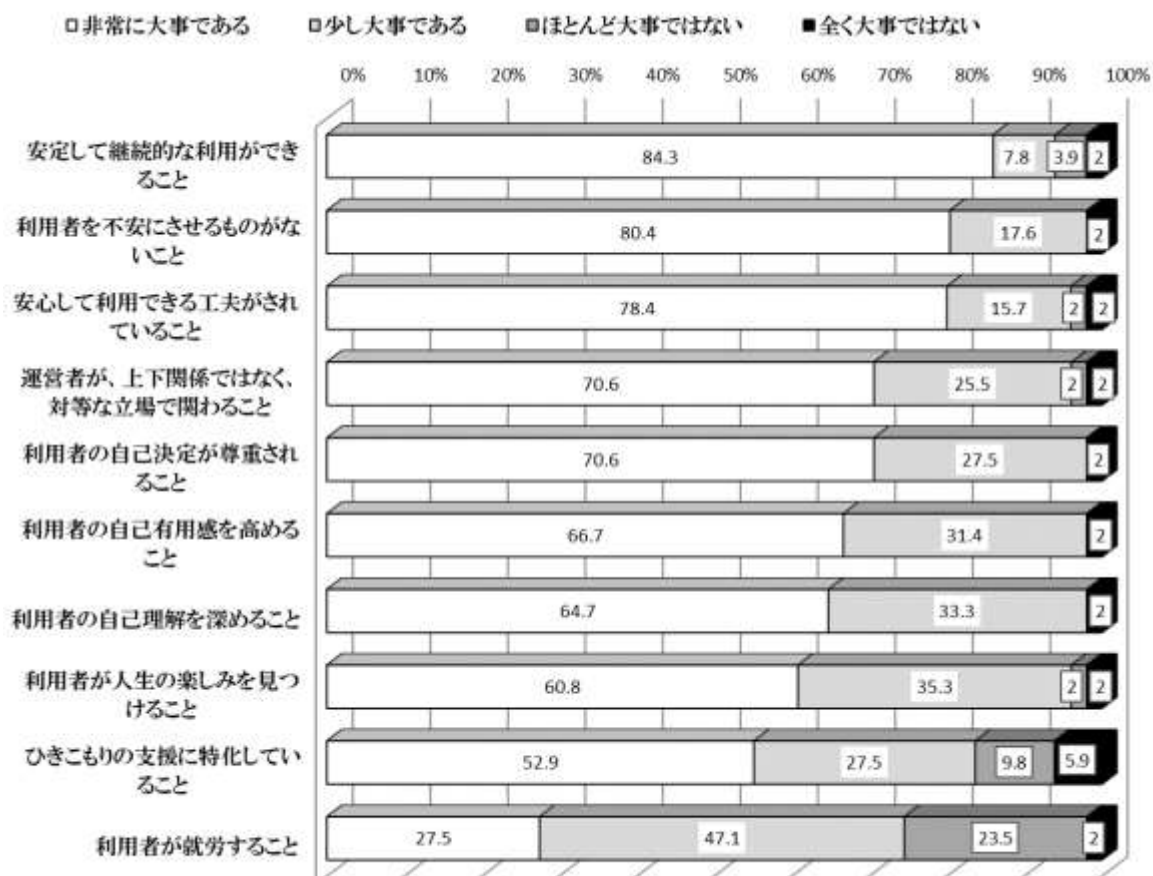


図8 居場所によって重要なこと(家族)

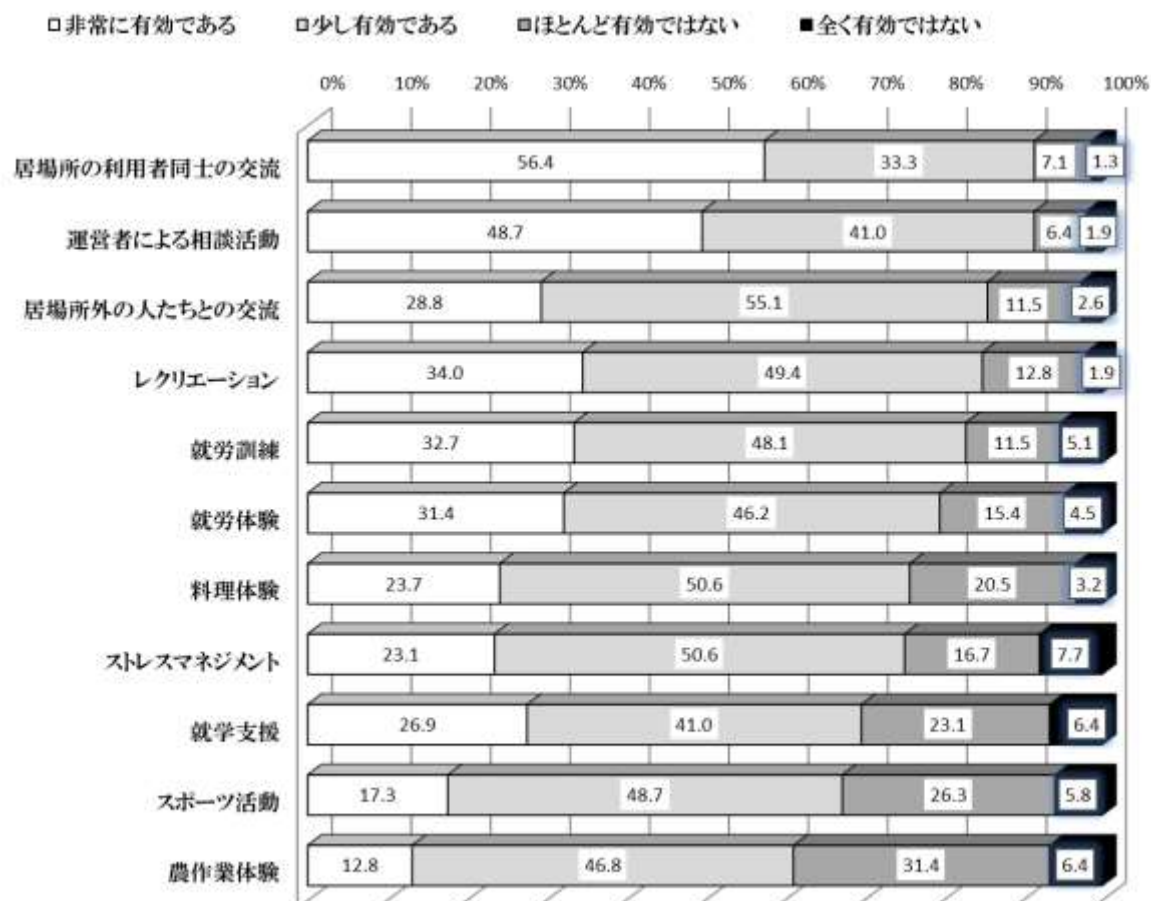


図9 居場所において有効な活動(本人)

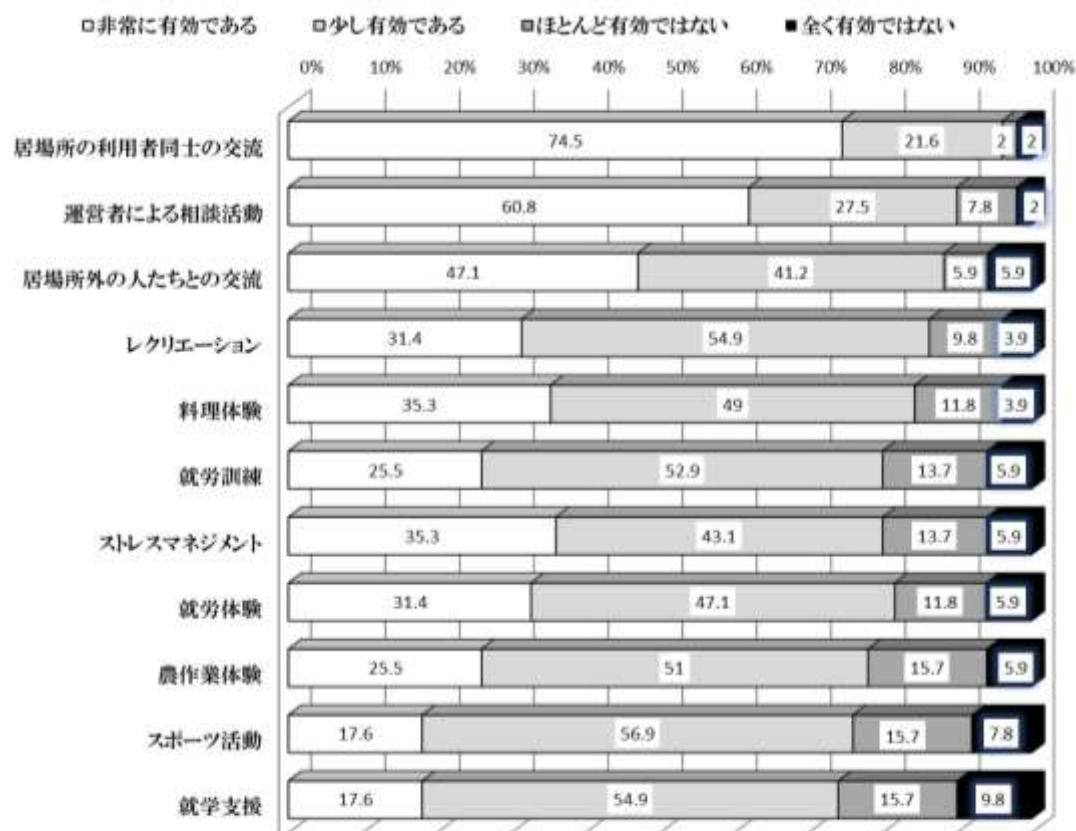


図10 居場所において有効な活動(家族)

られている活動は、ひきこもり本人、家族共に、利用者同士の交流であり、それに次いで、運営者による相談活動であった（図9、10）。その一方で、有効性が低いと感じられている活動として、ひきこもり本人の回答においては、農作業体験、スポーツ活動が挙げられ、家族の回答においては就学支援、スポーツ活動が挙げられていた。これらの結果から、居場所においては、利用者や運営者との交流が有効であることは、運営者、利用者のいずれの視点からも一貫していると言える。

#### （4）居場所の勘所

運営者調査、利用者調査から明らかにされたことは、居場所における利用者同士の交流の重要性である。利用者同士の交流については、運営者、利用者のいずれもが最も重視しており、最も効果的であると感じている。つまり、居場所の勘所は、利用者同士の交流であるといえる

居場所においては、利用者同士の交流はなぜそこまで重要なのだろうか？それは、居場所における利用者同士の交流に、自助効果があるからであろう。居場所の運営者は、ひきこもり経験者や家族である事が少なくなく、居場所における利用者同士の交流は自助グループに近似した効果をもたらしていると考えられる。

自助グループには、次のような機能があるとされている。①仲間との出会い、②ソーシャルネットワークの形成、③ソーシャルサポートの供給、④サポートを供給することによる自助、⑤体験的知識の提供、⑥イデオロギーの形成、⑦永続的なコミュニティの形成、⑧スティグマの低減、⑨エンパワメントの実現。これらの機能は、まさに居場所での利用者同士の交流によってもたらされる効果と合致している。

居場所が自助グループとしての機能を果たしていると考えれば、①仲間との出会いは、ひきこもり本人の抱える実存的危機を解決するのに極めて有効である。居場所で他者と交流する中で、仲間と出会い、否定されることなくその場に居れることで、居場所という場に居ていいと感じることができる。この「居ていい」という感覚こそが、実存的危機を解消してくれる。

ただし、図9には興味深い結果も示されている。ひきこもり本人は就労訓練、就労体験を比較的有効であると感じている点である。このことは、居場所において実存的危機を脱した後であれば、就労支援も奏功することを示唆するものであると考えられる。ひきこもり支援において、就労支援は重要な一つの手法である。しかし、それは実存的危機を解消してからの話になる。

#### （6）ひきこもり当事者を対象とした居場所の課題

居場所では様々なトラブルが生じる。その最たるものが、人間関係のトラブルである。実存的危機を抱えたもの同士が実存的危機を感じさせない形で関わるには、運営者の様々な配慮が必要となる。そうした工夫については、上述の結果が

参考になる。例えば、利用者を不安にさせるものがない、利用者が安心できる工夫がされている、利用者の自己決定が尊重されるといった観点を踏まえることである。

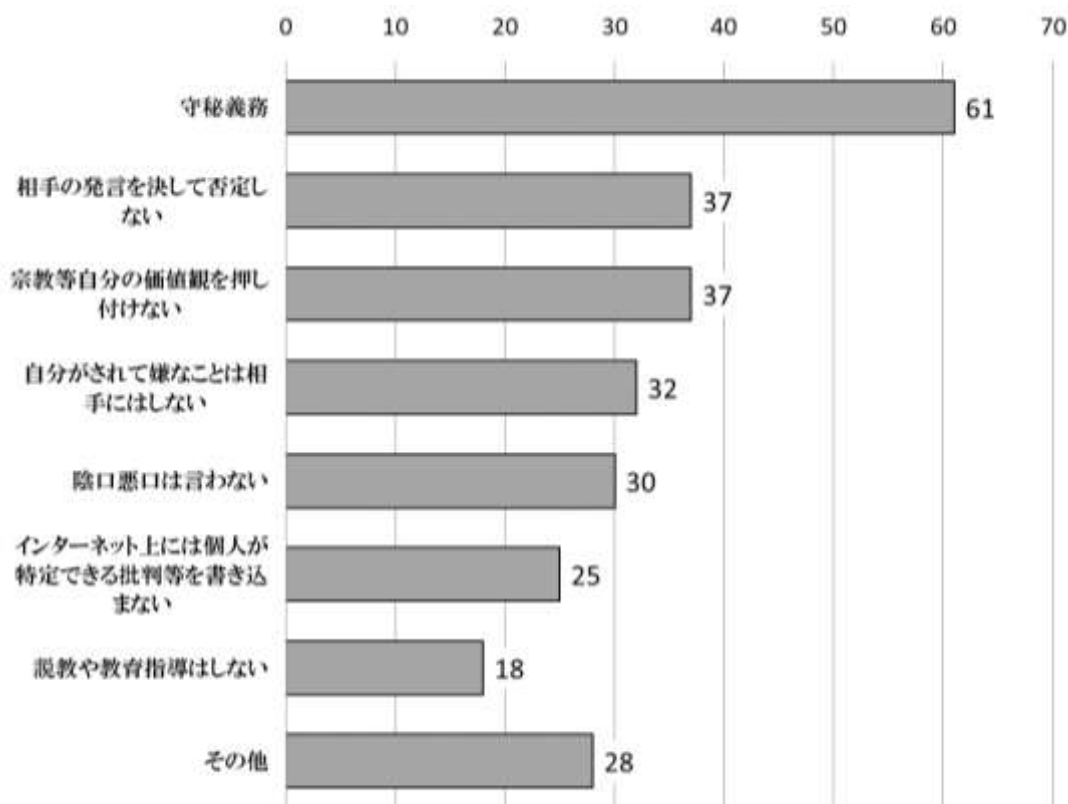


図11 居場所のルール

また、運営者の目の届かないところでもトラブルが生じる。そのため、居場所にルールを定めているところが大半である。運営者調査によると、67.9%がルールを設けている。具体的なルールとしては、守秘義務が最も多く、次いで、相手の発言を否定しない、自分の価値観を押しつけない、自分がされて嫌なことを相手にしない、と言ったルールが挙げられている（図11）。こうしたルールを設けることで、人間関係のトラブルを防ぐことが重要となる。こうしたトラブルについては、本書のQ&Aも参照してもらいたい。

居場所運営において、最も大きな課題とされているのが、実は、財政的基盤の安定である（図12）。この背景には、居場所の多くは、その財源が助成金、補助金、寄付といった不安定財源に頼っているという現状がある。

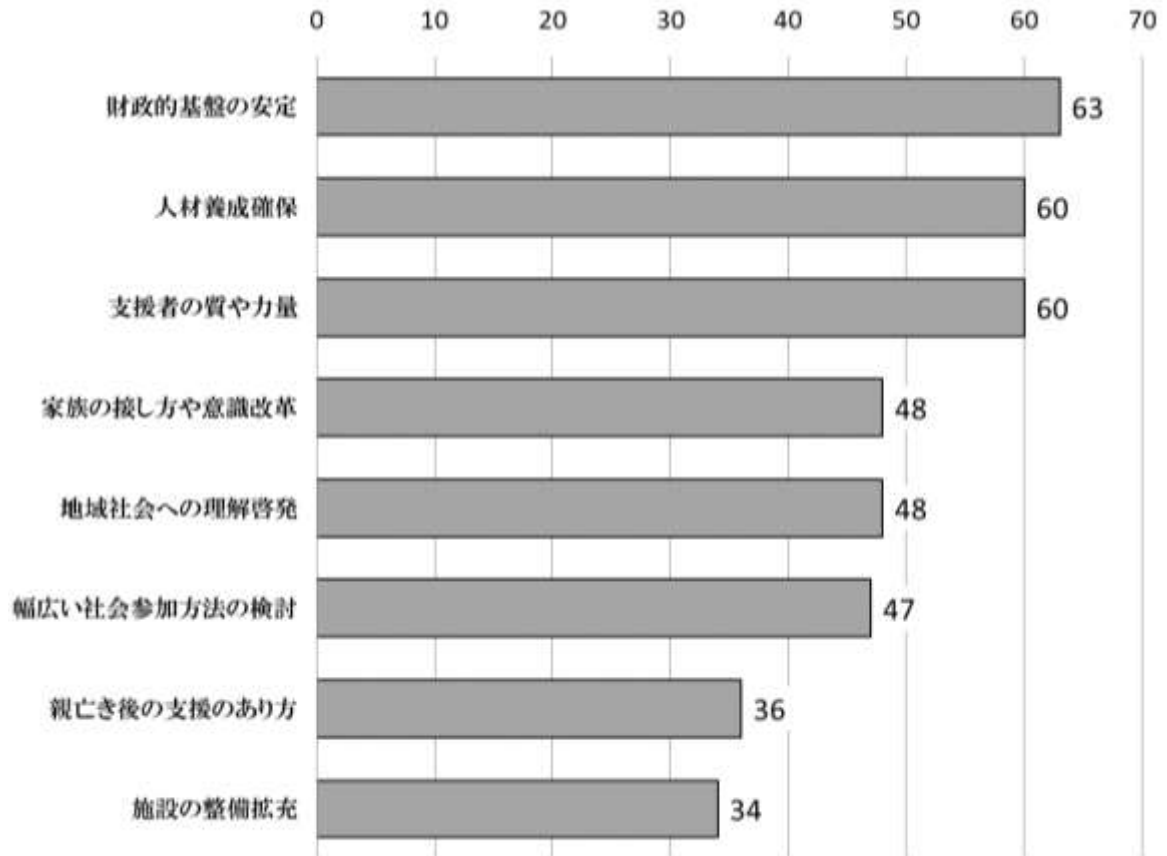


図12 居場所運営上の課題

しかし、居場所の継続的な運営の必須の条件は財源ではないことは明確にしておきたい。運営の必須の条件は、人である。本稿で紹介した、実存的危機の解消に資する志のある少数精鋭による居場所こそが、真に求められる居場所である。財政的に厳しければ、それに見合った予算で実施すれば良い。居場所で最も大事なものは、利用者同士の交流であることを考えれば、集う場さえあれば居場所自体は成立するのである。

ひきこもり当事者を対象とした居場所が全国の津々浦々にできることが望ましい。そうなるためには、居場所のミニマムエッセンスを知ってもらうことである。このミニマムエッセンスこそが、実存的危機を感じさせない安心できる場であることを改めて強調しておきたい。

#### ④ ひきこもり支援における居場所の意味、成果についての考え方

和田 修

ひきこもり支援という形で関わる時、支援者にとって難しい問題があります。支援という名がつくことによって、ひきこもり当事者に対して何らかの支援（アクション）をしなければならぬ気持ちになりがちです。一方、当事者にとって「ありのままの姿」で利用でき、楽しく過ごせる場所がひきこもり支援における居場所のあり方であると私は思っております。居場所において、支援者がどこまで関わるのか？難しい問題だと常々思います。

そこで、北九州市ひきこもり地域支援センターにおける支援の流れから、居場所について・支援者のあり方について考えたいと思います。

ひきこもり地域支援センターでは、約50%の相談がご両親からの相談であり、ひきこもっている当事者を何とかして欲しいという相談です。多くのご両親は「学校に行って欲しい」「社会に出て欲しい」「働いて欲しい」と何らかの具体的な行動を求められることが多く見受けられます。そこにはご家族の焦りが先行して、なぜ当事者がひきこもらなければならなかったのかを考える視点や当事者の気持ちの理解には至らないことが多いように感じます。私たちの最初の仕事は、ご家族に即効性のある支援ではなく、ゆっくりと一段一段の階段を登っていくような支援であることを説明していきます。そして、当事者の方が安心して対人関係を取り戻すことのできる環境づくりからスタートします。この際に、ご家族に居場所の見学や利用を勧めることがあります。多くのご家族が居場所で生き生きと過ごされる利用者の姿を目にされると、これまでの強い先行き不安が少し和らぎ、希望を感じられることが多いように感じます。

当事者が家庭内での交流を取りもどし、外部からの情報を受け入れる状況となった時、ご家族を通して当事者にセンターや居場所などの情報を伝えてもらいます。当事者が何らかの興味を示した場合、支援者による家庭訪問や来所相談によって当事者との接点が生まれます。何度か面接を重ねていく中で、支援者と当事者の間に最初の関係性が生まれてきます。当事者の求めがあれば、心理的な内容のお話をする事もありますが、多くの場合は趣味や時事について話をすることが多いです。この支援者との関係性が親密になっていく中で、支援者から居場所やイベントなどの情報が提供されます。この際、無理に勧めるのではなく、あくまでも情報提供であることが大事です。当事者が興味を示さない場合は、特にそれ以上の情報提供は行いません。

当事者が居場所の利用などを考えている場合には、居場所の雰囲気や伝えながら、どのような形で居場所を利用するかを一緒に考えていきます。すぐに居場所に参加される方もいらっしゃれば、不安の強い方もいらっしゃいます。初めて居場所を体験する際は、多くの場合かなりの緊張感や不安を伴うことが多いように思われます。あらかじめ当事者との面談日時を、居場所を開催している時間帯に

指定して、面談室の中から漏れ聞こえる声から雰囲気を感じてもらったり、フリースペースの端っこからちょっと覗いてもらったりしてイメージを膨らませていきます。大切なことは、当事者が自ら入ってみたいというイメージが出来るまでゆっくりと時間をかけることだと思います。

最初は無理することなく、支援者との2者関係（支援者との雑談）をそのまま居場所へ移すような形で居場所にて共に過ごします。最初は全身緊張して10分経つと退室される方もいらっしゃいます。緊張してうまく喋れなかったと落ち込む当事者の方に「ゆっくりと慣れていきましょう」と言葉をかけ、その方の「ありのまま」を受け入れる形でいつもお迎えします。個人差はありますが、支援者との2者関係の中に一人加わり3者関係に、さらに一人と、少しずつ横のつながりが出来るに従って支援者の同席も不要となってきます。当事者の方の笑顔や、ゲームで盛り上がっている姿を見ると私たちも安心感を感じます。

居場所の古いメンバーも、自身の初めて居場所参加の日を思い出してか、初めて参加の方には声かけをしてくれたり、飲み物をとってくれたり、優しい配慮が見られます。

このようにして居場所への最初の足がかりを作ります。

北九州市ひきこもり地域支援センターでは、センター内の居場所とは別に、地域支援者の開催している外部の居場所やクラブ活動・イベントなどが定期的におこなわれています。センター内の居場所で知り合ったメンバーと一緒に、他の活動やイベントに次第に参加するようになり、お互いに「絆」が生まれてきます。例えば、センター内の居場所は16時に終了しますが、その後、センター前の廊下にて、時には30分近くも立ち話を行い、さらには近隣の商業地域へ場所を移動して一緒に過ごしたりする姿も見られるようになります。また、慣れてくる時期に一緒に何か活動を行うと、そこに楽しみの共有や親近感なども生まれ、よりお互いの「絆」が生まれやすいと私は思います。私自身が月に1回、みんなで料理を作るイベント「かふえバロン」を開催するのは、一緒に楽しみを共有することが出来ればという願いもあり開催しております。大抵、かふえバロンの開催された翌週の居場所では、味がどうだったの、作業がどうだったの話題で盛り上がりします。こういった楽しみの共有は緩やかな対人関係の構築にスパイス（刺激）を与えてくれます。

居場所には常にゆっくりとした、個人個人の成長の流れがあると私はいつも感じております。ついこの前、ドキドキしながら居場所で過ごしていらっしゃった方も、メンバーから誘われてイベントへ出かけて行くようになり、その楽しみを語ってくれるようになります。そして、いつしか誘われる立場から誘う立場となり、新しいメンバーのお世話をしてくれるようになります。中にはバイトに挑戦した当事者の体験談を聞き、バイト探しを始める方もいらっしゃれば、その話を契機にご自身の今後について考え始める方もいらっしゃいます。

当事者が何か新しい事を始めようとして困った時、ご自身の今後について悩む

時には、自ら相談に来られ、一緒に考えていく事もありますが、基本私どもスタッフは、個人個人の成長の流れを黙って見守るのみとなります。2～3年のスパンで自然とメンバーが少しずつ入れ替わっていき、顔ぶれも変わっていきます。そこには利用制限期間などはなく、誰かに強要されるでもなく、ごく自然な形で変化は起こってきます。

このように居場所は「ただ集う場所」ではなく、居場所を通して緩やかに対人関係を取り戻し、その居場所の中でゆっくりと考え・成長していく場所ではないでしょうか。しかも、当事者が集う居場所には、居場所自体に成長を促す自然な力が備わっているように私は思います。だからこそスタッフは「関わり過ぎず、関わらなさ過ぎず」。この微妙な距離感は、居場所運営をされてみて、実際に体験する意外にお伝えしようのない感覚かもしれません。

このような性格を持つ居場所に、どのような成果があるか？考えること自体が愚問かもしれません。居場所を利用する方が不安を感じることなく過ごせ、安定的に居場所の開催ができることが最大の成果ではないでしょうか。

#### ⑤ 社会資源と連携し地域に根差した居場所づくりの必要性

船越明子

##### ・ひきこもり支援における居場所

本人支援は、日常生活自立、社会生活自立、役割獲得と経済的自立の順にその支援の重点が移行していく。居場所は、社会とひきこもっていた人をつなぐ中間的・過渡的な場であり、社会生活自立への支援において中心的な役割を果たすものである。家から出て、日中の活動の場に定期的に通い、他の利用者やスタッフとお互いに交流をもつことができるようになることがねらいである。居場所に参加するためには、生活リズムを整え、食事をしっかりと、身だしなみに気を遣うなど日常生活が最低限自立して行えるようになっている必要がある。そして、居場所での他者との相互作用を通して、自分の能力が発揮できる活動を見つけ、地域社会での役割を獲得していくとともに、必要に応じて様々な制度を利用して経済的に自立していく。

中間的・過渡的な人とのつながりの必要性について、「ひきこもり」だった僕からの著者である上山和樹さんは、以下のように述べている（上山和樹著：「ひきこもり」だった僕から、149-150、講談社、東京、2001）。

親も本人も、とくに本人が高齢化してくると、「仕事」のことで頭がいっぱいになります。「お金、どうやって稼いでいくんだ。親はいつまでも生きていないぞ」で、「仕事さえ始めれば、そこに人間関係が生まれるさ。」などと言って、家を出ようとする。しかし、挫折。ますます家にひきこもる。この悪循環です。（略）私自身、ひとまず、こう申し上げています。「まず仕事」ではなくて、「まず、お金



のからまない人間関係を」と。これは私自身の経過から出てきた後知恵でもあるんですが、ひきこもりが深刻化した事例において、信頼できる「人間関係」を経験しないままにいきなり「仕事」というのは、はっきり〈無理〉だと思います。

#### ・居場所は支援か？

ひきこもっていた人が利用している中間的・過渡的な人とのつながりを作る場は、多種多様である。行政がひきこもり支援の一環として行うグループ、主に精神障害者を対象とした地域活動支援センターや医療機関のデイ・ケア、教育機関やNPO団体によるフリースクールや学習支援、ボランティアや親の会が運営する居場所、ひきこもっていた本人が自主的に集まる当事者会、などがある。

居場所に来ることによって、これまでひきこもることで回避していた葛藤に直面化することになる。「話しかけられてもどう答えたら良いか分からない」「自分より、A君の方が何をやっても上手くできる」「居場所に行くのが怖い」といった気持ちが多かれ少なかれ生じるものである。居場所で他者とともに活動することは、自分の苦手を見せつけられ、プライドが傷つく機会でもあるからだ。しかし、こうした葛藤と同時に、新しい自分も見えてくる。「居場所で話をするのは楽しいな」「自分は意外にこんなことが得意だったのか」「誰かの役に立てると嬉しい」と思うこともたくさん経験するだろう。これは、仲間との支え合いやチャレンジを認められることを通して生じる気持ちである。ひきこもり状態にある時は、無価値な自己と誇大な自己の両極端のイメージに振り回されるものである。居場所での他者との交流や様々な活動の中で経験する葛藤と喜びを通して、等身大の自己像を獲得することができるようになる。それは、社会の中で自分の役割と居場所をみつける時に、極めて重要な意味をもつものである。

居場所がひきこもり支援の一環として、次のステップにつながるためには、ひきこもっていた人の気持ちに寄り添い、温かく見守り、時には相談に乗ってくれるスタッフの存在が欠かせない。“スタッフ”といわれる人が、専門職の場合もあれば、ひきこもりを経験した人やその家族の場合もある。スタッフは、居場所内でのグループダイナミクスを観察し、その人の個性に合った対人関係への支援を行ったり、持っている力を引き出しながら自己決定への支援を行ったりする役割がある。また、地域で孤立している人を居場所に誘ったり、居場所から次のステップに円滑につながるよう支援したりといった入り口と出口の支援も行う。さらには、参加者層の偏りと固定化への対応を含めた仲間づくり、多様なプログラムの開発、財政の安定化など利用者のニーズに応えられるような居場所の運営も担う。

#### ・地域共生社会と居場所

厚生労働省は、『地域共生社会』の実現に向けた新しい地域福祉のあり方を実現しようとしている。『地域共生社会』とは、制度・分野ごとの『縦割り』や「支え

手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が『我が事』として参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えて『丸ごと』つながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会を目指すものである（『地域共生社会』の実現に向けて（当面の改革工程）, 平成 29 年 2 月 7 日 厚生労働省「我が事・丸ごと」地域共生社会実現本部, [https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu\\_Shakaihoshoutantou/0000150632.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000150632.pdf)）。

ひきこもりの背景には、核家族化、自己責任論、格差社会による貧困、新卒一括採用、世間体などの地域社会の課題がある。平田オリザさんは、競争と排除の論理から抜け出した寛容と包摂の社会への移行の重要性について以下のように言及している（平田オリザ：下り坂をそろそろと下りる, 41-42, 講談社, 東京, 2016.）。

地縁や血縁を持たない（あるいは、それに縛られたくない）、そして企業社会にも所属しない層を包摂し、人間を社会から孤立させないためには、もう一つの緩やかな、ある程度出入り自由な共同体が必要なのではないか。

どんな人も自分の力を発揮できる寛容な社会を目指して、地域住民一人ひとりが自分にできることを模索した時、自ずとひきこもり支援に辿り着くはずである。中でも、居場所は、誰でもいつでも関与できる最も身近なものだ。まずは、居場所に行ってみよう、もっと深く関わりたくなったら居場所づくりをしてみよう。直接的な関わりが難しい場合も、居場所を運営している団体に寄附をしたり、場所を無償提供したり、居場所で得意な音楽を演奏したり、間接的にできることは沢山ありそうだ。まさに、「行ってみよう、やってみよう、支えてみよう」なのである。

## ⑥当事者主体型居場所における世話人（運営者）の役割

ぼそっと池井多

居場所とは「つくるもの」ではなく、自然に「できるもの」である。また、居場所とは上から「あたえるところ」ではなく、各参加者たちがそこを居場所と「感じるところ」である。したがって、居場所の運営者は「居場所をつくろう」とは思わないことが大切である。

また支援者でなく当事者として運営するのであれば、「他の当事者たちを助けよう。支援しよう」と考えること自体、矛盾であり、おこがましい。それでは支援者が上から居場所を当事者に「あたえる」のと同じになってしまう。当事者として運営する者は、まず自分が当事者として何に困っているかを考え、その個人的

ニーズに基づいて場を運営することが重要である。経験者であれば、まず自分が過去において何に困っていたか、記憶を正直に掘り返すところから始めるべきである。

また、居場所に限らず当事者会の類では、しきりに「民主的な運営」が唱えられ、世話人（運営者）と各参加者との間の「フラットな関係性」が語られるものだが、どんなに対外的に「民主的」「フラット」であることを標榜していても、内部的には意識化されないレベルでの権力構造が発生していくのが常である。これらを自覚することなく「民主的」「フラット」と言い続けることは欺瞞であり、やがてその欺瞞が原因となって運営現場における現実と齟齬をきたすようになっていく。そのため、世話人（運営者）は偽善的に「民主的な運営」「フラットな関係性」を語ることなく、実際に発生している権力構造に対して自覚的・意識的になって運営のイニシアティブを執っていくことが肝要である。

#### ⑦地域共生型居場所における世話人（運営者）の役割

和田 修

居場所は、利用される方が「ありのままの姿」で利用でき、何よりも楽しく過ごせることが一番大事な要素だと思います。また当事者の集う居場所には、それぞれ居場所特有の時間の流れや雰囲気があります。それらの雰囲気は居場所を運営していく中で、自然と出来上がるものだと思います。その時メンバーによって、賑やかな居場所の時もあれば、まるで図書館のように静かな居場所の時もあります。しかし、静かだからといって楽しくないのかと言えば、皆さんまったりと過ごされていることもあります。賑やかなのも、静かなのも、利用される方のニーズによって生まれるものですので、私たちはまずはその雰囲気を壊さないようにすることに努めております。

運営者に求められる役割として、まず開設時にどんな居場所にするかの計画が必要です。設置場所や室内環境、調度品、スタッフの数にもよりますが、どのような居場所にするかの方向性は必要と思われます。北九州市ひきこもり地域支援センターでは、外部に支援者のフリースペースや部活動などのイベントがあるため、センター内の居場所は「自分の部屋のように、まったりとくつろげる場所」というコンセプトを掲げており、居場所の時間中は利用者の皆さんが（他者の迷惑にならない範囲で）思い思いの過ごし方ができる事を最優先します。センタースタッフも必要がない場合には居場所へは入らず、ゆったりとした自由空間が流れています。しかし、まだ居場所に慣れていない方やご家族などが居場所に来られた場合に、その空間にスムーズに馴染める訳ではありませんので、2名のボランティア（女性）が常駐する事によって、このような場合の対応にあたります。ボランティアは、慣れない利用者への声かけ、一人でゆっくり話をしたい利用者の話

し相手、ご家族の思いを聞く相談相手、トラブル・迷惑行為などないかの見守り。このような役割を担って頂いております。

できる限り自由な空間の提供を望みたいところですが、公共機関の場合は1～2名程度の見守りは必要ではないかと感じております。

居場所ではゆっくりとではありますが、当事者が少しずつ成長していく姿も見られます。何か新しい活動に参加してみたい。就労体験をしてみたい。就職活動を始めたい。こういった節目には、個人的な相談がよくあります。居場所の活動時間が終わった後に「ちょっと良いですか。実は..」といった形で相談されます。私は居場所の開催時間中は、居場所の中に必要がない限り入らないようにしておりますが、開催時間と終了時間頃には居場所へ行き、参加者のみなさんと軽く声をかわすようにしており、こういった時間に一番相談を持ち掛けられることが多いように思います。

運営者は物理的な準備（場所・必要物品・飲食・広報）が終わり、居場所自体が動き始めると、「関わり過ぎず（利用者の楽しみの世界を邪魔しない）、関わらなさ過ぎず（いつでも相談しやすい雰囲気）」という難しい立ち位置に居ることになります。運営者のカラーが色濃くでると、居場所の雰囲気もそのカラーに影響されますので、そのバランスが難しいところです。私はルールキーパーとして、一步離れたところから見守るくらいがちょうど良い距離感ではないかと感じております。

## ⑧公設民営型居場所

田中 敦

本節では2018年度から導入された厚生労働省ひきこもり対策推進事業である「ひきこもりサポート事業」を受けて札幌市が新たに開設しました「札幌市ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運營業務（以下、よりどころ）」についてご紹介することにします。

### (1). 行政機関のバックアップによる当事者団体と支援団体の協働

従来からの居場所は、当事者団体や家族会、あるいは支援団体が単独で開設し運営するというところがほとんどであったと思われます。当事者団体である当NPOも2007年から年齢に関係なく35歳を基点にしたひきこもり当事者経験者が自由に集まることが可能な「SANGOの会」を運営しております。当事者団体が行う活動は、誰かに言われて行うものではなく、自らの意思でやりたいと思う人たちが集まって行うものであり、会社の上司から言われてお仕事でやるようなものとは異なる自分事とした自発性に基づくものだと思っています。しかし運営面での苦労はつきもので施設の確保や資金繰りなど継続に際しての課題を抱えている

ことも事実です。

これに対して支援団体は、有資格者としての法制度に立脚した支援ができる一方で、幅広い知識や技術を持ち合わせていても教科書どおりの支援ではうまくいかないことが多く、支援者として当事者とのかわりに悩んでおられる人たちがいることもわかっています。同じように行政機関の職員についても、ひきこもり当事者から警戒心を抱かれ、当事者との間に距離ができてしまいがちになる課題が残されていました。



図-1.行政機関のバックアップによる当事者団体と支援団体の協働

そこで考案されたのが、一事業一団体で行わない行政機関 - 当事者団体 - 支援団体の三者がお互い協力し合って運営する居場所づくりだったのです。公設民営の居場所「よりどころ」では、図-1.に示すように行政機関は居場所を運営する「財政面のバックアップ」をし、運営面は当事者団体である当 NPO がもつ貴重な一人ひとりのひきこもりの「経験的知識」を活かしつつ、「専門的な知識」をもっている札幌市ひきこもり地域支援センターと協働して取り組むことで「新たな実践的知識」をつくり出していこうとするパラダイムを形成しました。

## (2). 居場所「よりどころ」当事者会親の会双方がもつ機能

公設民営の居場所「よりどころ」は 2018 年 6 月からの試行事業を踏まえ、その必要性から 2019 年度からは、その開催回数を拡充して当事者会と親の会をそれぞれ分けて毎月各 2 回実施しています。当事者会は第 1・第 3 月曜日 13:30～16:00、親の会は第 2・第 4 月曜日 13:00～16:00、いずれも祝祭日に関係なく行っています。参加費は無料です。

「よりどころ」は開設時間内いつ来てもいつ帰ってもよい、ただそこにいるだけでもよいし、話したくない人は聞いているだけでもいい、事前予約も不要な自由度の高い「居場所としての機能」のほかに、「相談できる機能」と「学び合う機能」をもっています。

「よりどころ」当事者会は 20 代から 50 代までの当事者経験者が毎回約 15 名集まっています。明確なプログラムはなく参加者がやりたいことを自由に過ごします。またちょっと日常の困りごとがあれば毎月 1 回札幌市ひきこもり地域支援センターの精神保健福祉士が参加するので、構造化された面談室ではない居場所という普段状況のなかで「相談できる機能」をもっています。そこから個別相談

につながることもあります。

一方「よりどころ」親の会は10代から50代までの当事者を支える家族が約20人参加しています。すぐにグループワークを入れるのではなくピアスタッフからの話題提供や精神保健福祉士によるCRAFT、家族心理教育などお互い「学び合う機能」を取り入れ家族に親子のかかわり方を振り替える時間をもつとともに当事者への理解を深めてもらえるよう心掛けています。

さらに「よりどころ」では例会外企画があつて年に数回行っています。当事者会では要望を聞きながら2019年度は札幌市円山動物園と札幌市青少年科学館に行きました。経済的な理由から余暇活動を制約している人もいることから、「よりどころ」では施設利用料を無料とし当事者が活動しやすいようにしています。親の会でも茶話会などをしたいという声も出ています。

### (3). 経験者並びに家族ピアスタッフと専門職の役割

札幌市を一望できる眺めや交通アクセスのよい立派な施設さえあれば場づくりが成立するというものではありません。実践活動は「人なり」と言われるように、どういう人たちがかかわり、どういう価値観やスタンスをもって運営しているかによって場の雰囲気は大きく変化していきます。

「よりどころ」にはひきこもり経験者並びに家族ピアスタッフが常時5人と札幌市ひきこもり地域支援センターの精神保健福祉士1人の6人体制で行っています。図-2.はそうしたピアスタッフと専門職との役割を示したものです。支援者がイニシアティブをとるのではなく、専門職はピアスタッフと同じようにかかわり、何か不測の事態が起こればここぞというときに斜め後ろからの「後方支援者」として加わってもらうことが重要です。

当事者会では経験者ピアスタッフと当事者というピアな関係性で行っていますが、親の会は家族ピアスタッフとピアな関係性をもちつつ、そこに経験者ピアスタッフが加わって経験者ピアスタッフと家族ピアスタッフと共に協働していく場面や経験者ピアスタッフと家族と斜めの関係をもって実親子関係に生じやすいコンフリクトや共依存などの課題を見つめ直す試みを行っています。

ピアスタッフは支援者でもなければ当事者でもない中間的な立ち位置にあります。そのため実践場面ではゆらぎが生じます。しかしそうしたゆらぎはピアスタッフとして「これで本当によかったのか」という内省につながり、よりよい活動を支える礎となります。

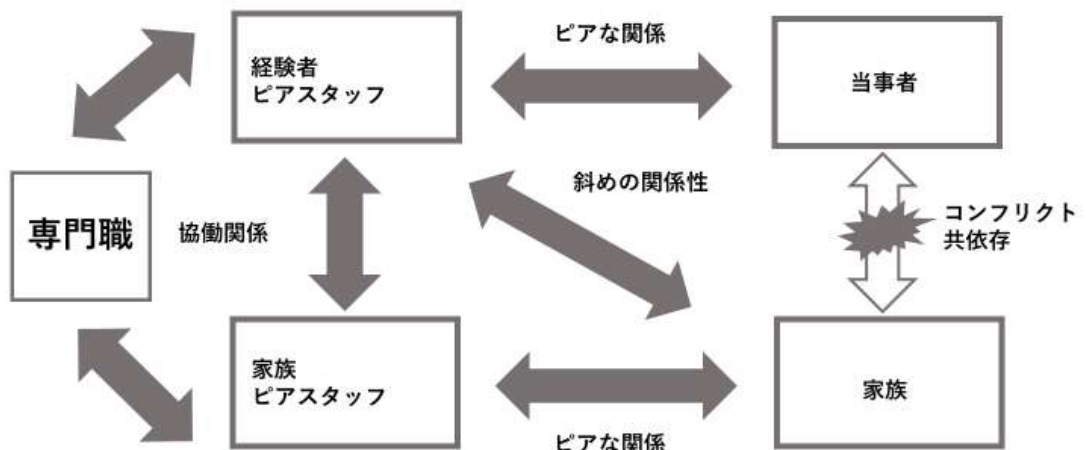


図-2.経験者並びに家族ピアスタッフと専門職の役割

「よりどころ」でのピアスタッフの果たす役割は、「初参加者には心配りをして幅広い人が安心して参加できる環境」を心掛け、支援者と被支援者との壁をつくらない対等に近づくことを念頭に全員名札着用はせず、外からは誰がピアスタッフなのかわからないように運営しているところです。

ピアスタッフ活動の根底を支えているものは自ら歩んできた経験的知識であり、「自分がされて嫌だったことは相手にはしない」ことはもちろんのこと、自身の体験を語ることは、必ずしもすべての当事者に合致するものではないですが、それによってこれまで気付かなかった新たな視点や客観性が生まれると考えています。

当事者会では自由に語りたいたいという当事者もいれば、アナログゲームやテーマトークなどやることが決まっているほうが参加しやすい当事者もいます。どちらが向いているかをピアスタッフが決めつけないことです。同じ人でもそのときどきで変わることもあり得ます。ピアスタッフになってさまざまな人たちとかかわることで、自分の活動の幅が広がっていきます。しかし自分のピアな活動はかかわる仲間の活動を広げるものではないはずです。こういう気持ちを持ち続けることは容易いことではないですが、ピアスタッフは支援者にはない視点とかかわりを提示してくれるものであると思います。

#### (4). 当事者から行政に望むこと

国が居場所やプラットフォームづくりを制度化してもそれを実施するかどうかはそれぞれの地域の地方自治体にゆだねられています。行政は国が整備された制度政策に命を吹き込み、さらに実行力あるものにしていくために、ぜひともさまざまなひきこもりにかかわるノウハウをもつ全国各地の当事者団体と連携協働した取り組みを視野にその活動を広げて行かれることを切に望むものです。

当事者はもはや支援を受ける対象ではなく、行政や支援者と協働するパートナ

一としてみていくことがとても有効です。当事者団体を中核として行政、そして支援者が共に協力することでこれまで見えてこなかった諸課題を可視化し、それを解決する糸口を見出していく可能性を示唆するものです。未来の居場所づくりに今後とも期待を寄せるものです。



## 2. 居場所をつくる

居場所づくりに取り組む際には、取らない場所にしたいか決めましょう。決めるポイントとしては、以下の様な点があります。

- ① どんな人来てもらいたいのか？  
例：対象者、人数、性別
- ② どんな雰囲気にしたいか？（居場所のイメージ）  
例：あんまりきれいではない、部屋として仕切られている、1階で中の様子を覗きやすい、部屋の装飾、人通りの多くない場所
- ③ どんな立地に作るか？  
例：公共交通機関が近くにある、和室を取ると自由な姿勢ができる
- ④ 利用料金をどうするか？  
例：お金がかかることは避けやすい
- ⑤ いつ開催するか？  
例：週末の午後の時間帯（15時～18時）など
- ⑥ どうやって告知するか？  
例：KHJ 家族会の会報誌に同封、SNS、HP、参加予約を取る？
- ⑦ 居場所で何をやるか？  
例：テーマ例
- ⑧ 居場所参加者が知りたい情報とは？  
参加者の人数規模、性別の割合、居場所のルール

上記の点について、居場所の運営者達がどのように考えているのかの実例を5つ紹介します。居場所づくりの参考にしてください。

## パターン1 ひきこもり地域支援センターの場合（公共機関）

和田 修

### （1）どんな人に来てもらいたいのか？

ひきこもり地域支援センターなどの公共機関の場合は、当事者が利用したいと希望があった場合は原則受け入れる形となります。但し、病院へ受診している方については、主治医から、居場所を利用しても良いという許可があることを求めます。これは当事者自身が無理をされて居場所を利用し、逆に体調を崩したりする事を予防するためです。

利用前に必ず簡単なインテイクと居場所のルール説明を行うようにしております。

また、北九州においては支援者、当事者の両親、友人、元当事者に対しても居場所を開放しております。

ひきこもり地域支援センターの相談の多くは当事者のご両親からの相談に始まる事が多く、ご両親の何とかしたいという思いから、当事者を無理やり動かそうとしたり、当事者との会話が全くない状態であったりします。ご両親に居場所の雰囲気を経験してもらうことで、無理強要のない自然な雰囲気を感じて頂いたり、生き生きと過ごす当事者の姿を目にすることで安心感を得て頂く意味もあります。

当事者で社会参加を果たした方も、時折心休めに利用される姿が見られます。

### （2）どんな雰囲気にしたいのか？

ひきこもり地域支援センターという看板もそうですが、公共機関はどうしても固い雰囲気になりがちですし、入った時に無言の場所は緊張感を煽ります。私どもはセンターに入ったきた際「〇さん、いらっしゃい」という声かけを大事にしております。当事者もご両親もいつでもウエルカムである事を積極的に発信するように心がけております。

ひきこもり地域支援センターでは、面談室、事務スペース、居場所がどうしても同じワンフロア空間となってしまうため、パーティションなどを利用して区切っております。面談室と居場所が隣同士であると、面談室の声が聞こえたりする可能性もありますので、面談室と居場所の間に事務スペースを挟み、ある程度距離を開けるようにしております。また、居場所は外からも、事務スペースから見えないように、部屋一番奥のちょっとした小空間となるように工夫しております。

居場所にはドリンクコーナー（コーヒー、お茶、冷たい飲み物）、各テーブルにはコーヒーカップとグラス、おやつが入ったバスケットを置いており、どこに座っても気兼ねなく飲食できるように配慮しております。

利用者のニーズは様々で、ゲームをしたい人、賑やかに話したい人、静かに少人数で話したい人、一人で過ごしたい人など多岐に渡ります。そのため、テーブル

配置に工夫をしており、6人がけグループ席（会議用テーブル）2つ、カップル席1つ、個人席3つ、パソコン席1つを設置し、利用者の用途に合わせて座れるようにしております。

（3）どんな立地に作るか？

北九州市は6つの区があり、東西南北に広がっている地形から、その中心となる位置にセンターを設置しております。センターの入っている建物はJRの駅のすぐ横で、バス・鉄道のどちらでもアクセスしやすい所となっております。

（4）利用料金をどうするか？

建物は北九州市所有の建物のため、センターに家賃は発生しませんが、お菓子や飲み物などを提供するため、1回300円の利用料金を徴収しております。（初回利用者は無料）

（5）いつ開催するか？

毎週火曜日と木曜日の13時半から16時の間、居場所を開いております。

（6）どうやって告知するか？

ひきこもり地域支援センターでは、毎月「通信」を発行しており、その通信にてお知らせしております。通信会員の方は郵送で、会員でない方もホームページから見れるようになっております。居場所自体に参加の予約は必要ないため、利用者の方は開催の可否だけ確認されて利用されます。基本的に祝日・年末年始以外は毎週開催しております。

（7）居場所で何をやるか？

ひきこもり支援センター内の居場所では、基本的にプログラムなどは行っておりません。利用者が自由に過ごせる空間としての居場所となっております。センター側が意図的にやっている訳ではありませんが、ゲームをしたり、賑やかに話す席。静かに話したり読書をしたりする席。一人でまったりと過ごす席。自然的に席が分かれる傾向があり、その日に利用者がどのように過ごしたいかに寄って座っているように思われます。

センターでは、どうしても男性利用者の比率が高いため、年に4回ほど、同じ建物内の市民センターの部屋を借りて、女性限定のレディースデイを開催しております。

また北九州では、イベントは部活動や地域支援者の活動拠点において開催されるため、センター内の居場所は、それらイベントの情報収集の場でもあります。スタッフがイベント情報を伝えたり、お互いに誘いあったりする姿が見られます。

(8) 居場所参加者が知りたい情報とは？

初めて参加する利用者にとって、居場所はどんな雰囲気なのか？その場に自らが居ることが出来るかどうか大きな不安が伴います。相談機能と居場所が併設されるメリットとしては、支援者と相談者の面談を居場所と同じ時間帯にすることによって、漏れ聞こえる声から居場所の雰囲気を知ることが出来ます。多くの場合、相談者が居場所を利用したいと意向があった場合に、パーティションの端から覗き見ることも可能であり、相談者との雑談をそのまま居場所へ移動するという事も容易に出来ます。

### (1). どんな人に来てもらいたいのか？

居場所は参加者を取捨選択するといった差別的なことや、参加人数を増やすこと、毎回継続して参加してもらって成果を求めるものではないと思っています。行政や支援者にもしっかりと説明をして理解をしていただいております。参加するか否かは当事者本人の意思ですので、参加した当事者には過ごしやすい心掛けを努めています。

また当事者の中には、当事者会より親の会のほうがじっくりくと述べ、親の会に参加するケースもあります。これら当事者は自分のことというよりは親のことで悩んでいて、他人の親を通して今ある家族のありようを考えたいという希望で参加しています。一方、家族が当事者会に参加したいというケースは今のところありません。そのあたりは家族もしっかりと弁えていると思われま

### (2). どんな雰囲気にしたいか？（居場所のイメージ）

参加者が自由に過ごします。ただそこにいるだけでもよいし、話したくない人は聞くだけでもいい時空間としています。ピアスタッフは名札を着用せず、参加者する当事者と分け隔たりなく交流を心掛けています。

また代表者はあくまでも契約や事務手続きなどの「対外的な代表者」に徹し、居場所では受付係を担当しています。また毎回簡易アンケートもとって参加する当事者の意見や要望を聞き、振り返りで次回に活かすようにしています。

### (3). どんな立地に作るか？

札幌市は特別区 10 区を有する人口 195 万人を越す地域です。そのため居場所は中心部の中央区で利便性のよい公共施設で行っています。当事者会にはできるだけ和室を、親の会には足が悪い人もいるため椅子のある研修室で行っています。

札幌市以外の当事者も参加できますが、2019 年 10 月に消費税 10%により運賃が値上がりし JR や地下鉄を含め初乗り運賃は 200 円を超えもっとも料金が高い地域となっていることもあり参加者がいなくなりました。北海道は広域な地域特性を有し移動距離や交通費の面からも本州のように気軽に地元を離れ他の地域に行けるものではありません。

### (4). 利用料金をどうするか？

開設当初から参加する当事者や家族には負担させないことを原則にしており、無料としています。北海道の場合、世帯年収そのものが低く交通費等の家計への圧迫も軽視できません。おそらく毎回料金をとるようにしたら参加を渋る人たちが現れると思います。

本州の家族会では千円単位の参加費を徴収しているところが見られ、私たち北海道民の当事者からすると首を傾けてしまいます。

#### (5). いつ開催するか？

開催曜日については参加する当事者や家族の意向を踏まえ設定しています。また居場所を運営しているところは私たち以外にも複数見られます。これらを運営する団体とは連携しており、できるだけ開催曜日が競合しないよう日程を調整するようにしています。

祝祭日も開催することで可能な限り平日仕事のある人にも参加できるように配慮しています。

#### (6). どうやって告知するか？

事前予約は不要としとくに受付名簿も設けていません。匿名性を担保することで参加しやすくしています。そのため告知については案内チラシ、行政・当事者団体、支援団体の各ホームページ、SNS、新聞報道、口コミなどあらゆる手段を併用して1回だけではなく頻繁に広報するよう努めています。とくに広報手段として有効だったものは、行政が毎月発行する広報誌であり、全戸世帯に配布されることもあって市民の目に留まりやすく、かつ市民からの信頼性を帯びる情報媒体として足を向ける人たちが多く見られています。

#### (7). 居場所で何をする？

運営者がプログラムを設定することはしていません。参加者とピアスタッフが協同で行っていくものと思います。これまで実施したテーマでは、雑談、テーマトーク、アナログゲーム、心理ゲーム、初心者テーブル、フリーなどです。

#### (8). 居場所参加者が知りたい情報とは？

まだ参加したことのない当事者や家族が知りたい情報はどういう人たちが集まって、何をしているかということだと思います。写真なども含めてSNSで広く公開することができればよいのですが、個人情報がありそのようなわけにはいきません。当NPOでは隔月年6回刊行しています会報「ひきこもり」通信で居場所の活動概要を紹介して周知するよう努めています。

### パターン3 当事者主体型の居場所（その1）

Toshi

#### ①どんな人来てもらいたいのか？

「ひき桜」の一連の居場所については「ひきこもり経験にある人、過去にあった人」つまり当事者・経験者であることを条件にしていますが、いわゆる「ひきこもりの定義」（例えば「6ヶ月以上継続」など）を当てはめるのではなく、可能な限りゆるく扱っております。

そのため、来たいと思って下さった、できる限り多くの人に、ゆるく楽しく過ごしてほしいと思っております。

参加条件に当てはまらないのは「ひきこもり当事者の家族」や「支援者」ですが、これは「本人がひきこもり経験を持たない」ためです。

#### ②どんな雰囲気にしたいか

運営も含めて「全員が一人のひきこもり当事者・経験者」というスタンスで会を開いていますが、やはり当事者同士の「フラット」な、誰かが上に立って引っ張るのでは無い、なごやかで楽しい雰囲気が良いと思います。

例えば「ひきこもり当事者」を、違う立場から「変えよう」とするような意図や雰囲気は、できる限り生じないようにしたいと思います。「人生のステージが違う人」が、ひきこもり当事者を引っ張る形になると、同じ当事者・経験者同士の空気が崩れ、安心感が無くなってしまおうと思います。

それに関連して「ひき桜」では「いつ参加して、いつ帰っても良い」というスタンスで開いており、「ひきこもりピアサポートゼミナール」でも、演習の最中の飲み物や、別室での休憩などは自由となっております。

私自身も、職場などで厳密な時間を要求されて苦しんだ経験がありますが、「ひき桜」に最初に参加した時は、受け付けの運営の方も含めて、ゆったりした雰囲気で、安心感がありました。

また、一人でいても良く、無理に話をする必要がない、根掘り葉掘り聞かれないのも大事だと思います。基本的に、当事者への「訓練」とか「アドバイス」になり得る要素は、可能な限り減らしています。

部屋の配置は「ランダムでは無い、斜め置きテーブル」にしております。学校のような並び方では無く、どこか一方向を向かない形です。これは全員が一参加者であり、主体的に関われる形になればと思い、行っております。

お茶やお菓子の準備は、事前に運営で、SNSなどでやり取りして用意をする他、差し入れも歓迎しております。また、ゲームや本の持ち込みなども基本的に自由です。

できる限り参加者が自由に動けて、準備もできるような、「運営だけで」進めない形になるよう、一緒に会の進行をして、楽しく過ごすことが大事だと思います。

運営の人数が少なくても、参加者主体で思い思いに動くことが出来れば、自然に会が進んでいきます。

例えばひき桜の「女子会」に関しては、お部屋を設けて、そこを使うかどうかはお任せするスタンスですが、現在は参加者や、他の女子会で慣れている方が進めてくださっています。

### ③人数

居場所では、桜木町の「ひき桜」は約 25-30 名、町田の「ひき町」は約 40 名、学習会の「ひきこもりピアサポートゼミナール」は「申し込み制」にしており、15 名から 20 名です。

居場所に関しては、申し込み制も取っておりません。学習会に関しては、テキストの印刷が必要で、また 1 テーブル 4-5 人で行う演習があり、テーブルごとに運営が 1 人必要なので、申し込み制にして、参加人数の上限を設けております。

桜木町の「青少年センター」は床にカーペットが敷いてあり、お部屋も広いのですが、一般論としては、むき出しの床で音が跳ね返る会場だと、参加者がお部屋いっぱいになった時にザワザワした雰囲気になり、声が聴き取りづらくなります。

居場所の環境は「会場」で決まってしまう部分が大きく、当事者団体では、どこも頭を悩ませているのではと思います。

### ④ひきこもり当事者・経験者以外が参加できる「ひき桜」のイベント

例外的に、ひきこもりピアサポートゼミナールの「報告会」は全ての立場に開かれております。また「みんなで学ぶピアサポート」という、派生の学習会が試験的に開かれ、対象が「家族・支援者も含むすべての人」になっております。

開催した結果、基本的には家族・支援者も含め、「ひきこもり」に理解のある人が集まる傾向でした。今では、現在の雰囲気を大事にしつつ、当事者以外と関わることも、さまざまな方向性の一つとして考えられると思っております。



## パターン4 当事者主体型の居場所（その2）

ぼそっと池井多

### ①どんな人に来てもらいたいのか？

居場所のコンセプトによって異なるが、コンセプトを理解する人ならば制限を設けない。

### ②どんな雰囲気にしたいか？（居場所のイメージ）

部屋の装飾、人通りの多くない場所

「未来志向」「生産的」「オシャレ」という三つの要素を排除する。

### ③どんな立地に作るか？

公共交通機関が近くにあること。体力の弱っている者でも来られるように。

### ④利用料金をどうするか？

献金制。そこから何を得るかは本人次第。本人が得たと思うだけのものを払っていただければよい。当事者は貧しいので、日本社会の格差是正にも貢献する利用料金のシステムにすべき。

### ⑤いつ開催するか？

週末の午後。それが最大公約数的に参加者にとって便利であると思われるため。

### ⑥どうやって告知するか？

今の時代、それは難しくもあるが、告知はできるだけインターネットに頼らない。「居場所荒らし」防止のため、事前申し込み制が望ましい。

### ⑦居場所で何をやるか？

居場所とは、ただ場を設け戸を開けて、居るばかりなるを本と知るべし。

### ⑧居場所参加者が知りたい情報とは？

開催の様子、できれば写真

## パターン5 ひきこもり女子会

林 恭子

### ①どんな人に来てもらいたいのか？

- ・対象者：ひきこもり等の生きづらさを抱える女性（性自認女性含む）
- ・人数：10人～100人

### ②どんな雰囲気にしたいか？（居場所のイメージ）

- ・建物、部屋の中とも比較的新しく、きれいであること。
- ・部屋は明るく、できれば大きな窓があること。
- ・室内で使用する物品等は清潔でおしゃれなものにし、Welcome な雰囲気づくりをする。

### ③どんな立地に作るか？

- ・公共交通機関が近くにあり、地元でない人にも分かりやすい場所。

### ④利用料金をどうするか？

- ・できるだけ参加費を徴収せずに開催できるよう、行政の支援や助成金などを受けられるのが理想。
- ・上記が実現できない場合は、参加者から参加費を徴収する。

### ⑤いつ開催するか？

- ・月1回～2回
- ・平日の午後の時間帯（14時～17時）など
- ・平日の夜の時間帯（18時～20時）など
- ・人出の多い週末は避ける。

### ⑥どうやって告知するか？

- ・チラシでの広報
- ・SNS、ブログ等で告知
- ・開催自治体の公報や新聞などに掲載してもらう

### ⑦居場所で何をする？

- ・体験談を聴く
- ・テーマ別交流会
- ・非交流スペースの設置

### ⑧居場所参加者が知りたい情報とは？

- ・ 誰がやっているのか
- ・ 対象者は誰か
- ・ 参加者の人数、会場の規模
- ・ 居場所のルール
- ・ 申し込みの要・不要
- ・ 会場までの詳細な道順・地図
- ・ 問い合わせ先

### 3. 居場所運営事前準備（前日までにやること）

Toshi

#### ①準備物の確認

まず必要になるのは、お財布、お釣リケース、参加票です。受け付けは一人は必要です。

お菓子と飲み物は、数日前に運営で連絡をして、だいたい数を決めて、当日に持っていきます。掲示物・配布物（開催チラシなど）は、それほど特別なことは無く、事前に作って印刷する形です。

連絡は基本的に Facebook が多く、日程の調整も、現在はブラウザで使える、無料の調整アプリ（調整さん）で行っております。ただ、ガラケーを利用しておられる方、当事者活動で、初めて連絡のために Facebook を利用した人（私もそうです）など、いろいろな状況の方がおられるので、当事者間でフォローするのが自然かと思えます。

当事者の中には、ネット環境に恵まれていない人や、スマートフォンを持っていない、もしくはスペックが低いものを使っている方も多いです。「ひきこもり」だから IT に慣れていないとか、好きであるとは限りません。

なので、動作が軽い SNS を使うことも大事で、人によってはガラケーのメールで連絡を取ることもあります。

#### ②開催の流れ

・ひき桜（居場所）：

運営は、開催時刻の 30 分前ぐらいに到着して、机などの一定の準備を行います。

準備は参加者にも呼びかけているため、一緒に行くことも多いです。この時間に来ておられる方には、準備が出来しだい、早めにお茶やお菓子もご案内します。この時点ですでに、過ごし方も自由です。

そして開始時刻の 13 時には、だいたい人もまばらで、準備も間に合っていないので（笑）集まっている人が、ゆるゆると会話をしたり、今日やりたいこと、持ってきた物の準備などをしております。

一見、ゆるいようですが、ここで時間に間に合わせるために、カッチリと準備をしていたら、それまで遅刻・早退などで責められてきた人には辛いだけだと思っているので、時間がズレても大丈夫、ちゃんとし過ぎないことは大事だと思います。誰が点数をつけるわけでも無いのですから。

その中で受け付けが始まります。参加票には「ひきこもり当事者・経験者であるかどうか」のチェックと、最低限の注意事項が書いてあります。

その形で、だいたい 10-20 分遅れで、最初の説明と注意事項の説明が始まります。全員と話すとは限らず、早く本編に入りたい人も多いでしょうから、ある時

期から自己紹介はやめました。

そして数時間を過ごした後に片付け。これも参加者・運営全員で行う形で、全員で行えば、かなり早く終わります。私は動きが鈍いので、あまり何もしないうちに終わっていて、ありがたい限りです。

その後は運営で短い振り返りをして、大きな問題がなければ終了です。

・ひきこもりピアサポートゼミナール（学習会）：

2019年までの段階では、運営は開催1回に対して、1回の事前打ち合わせを行っています。そこで当日、読み上げるテキストの範囲、司会進行を誰が行うか（基本的に、運営全員が行っております）つぶやき（運営による感想）、お菓子・飲み物の事前準備などについて、1時間半ぐらい話し合うことになります。

当日はやはり、開催時刻の30分から1時間前ぐらいに到着して、準備を行います。お茶などの準備や差し入れについては、ひき桜と大きく変わらず、とくに歓談の時間は、楽しく過ごしております。

こちらはどうしても学習会のため、やや時間はしっかりしてしまいますが、中でも、いつでもお茶やお菓子は飲むことが出来るとお伝えして、別室での休憩や、途中退席なども可能になっております。

あくまで「ピアサポーターという資格の獲得」や「支援者になるための学習会」では無く、得た知識を自由に使って欲しいというスタンスなので、カッコリと時間で区切ることを求めない点は大事にしております。

受け付け対応は「ひき桜」と大きく変わりません。学習会が始まったら、最初の案内と、注意事項の説明が行われ、そこから参加者全員で、一人ずつのテキストの読み上げが行われ、運営の「つぶやき」を行い、長時間の「演習」に入ります。

この「演習」は、前後半でそれぞれ1時間ぐらいをかけて、テキストの内容を、自分の経験に照らし合わせて話します。その際、お菓子や飲み物はいつでも取れることを伝えております。

理想としては、机にいる運営が何もしなくても、お話が回っている事なので、基本的には水を向けたり、個人として話す形に止めます。

そして歓談の時間で他テーブルを回り休憩をしたら、後半も同様の形で行い、後片付けとなります。その後は運営で振り返り、また次の打ち合わせで話が続くこともあります。

この打ち合わせ自体も、長くなごやかに話が長くことが多いです。

### ③会場の使用方法の確認

借りやすく無料のお部屋がある事は、当事者活動をする上でも、非常に助かります。

桜木町の青少年センター（「ひき桜」「ひきこもりピアサポートゼミナール」）は、

月始めに数ヶ月後の予約を行うことで、無料でお部屋が取れます。その際には、貸し出し物品をお願いすることで、使わせていただくことが出来ます。

現在の「ひき桜」ではゲーム機、電子ポットとお茶のセット、テレビ、オーディオ、電子ピアノをお借りしていて「ひきこもりピアサポートゼミナール」の一般向け報告会では、マイクとプロジェクターをお借りしております。また、基本的に道具の持ち込みも可能です。

なお一般的な状況としては、団体登録に5人(地域の中で3人)を必要として、複数のお部屋を抽選で取り、一回に約2000円程度の費用が必要というケースが多いと思います。

事務作業や、毎回の開催費もそうですが、ひきこもり当事者には、自分の生活する地域こそが避けたい場所で、知っている人がいない地域の方が動きやすい人も多いです。

これらのハードルが低くなれば、より多くの当事者が居場所活動を始められると思います。

#### 4. 居場所当日にやること

林 恭子

##### ①打合せ

・会場（部屋）の開く 30 分まえに集合し、当日の分担、注意事項などについて打ち合わせをする。

##### ②会場施設での手続き

・会場利用料の支払いなど、担当者が手続きをする。

##### ③会場設営

・部屋が開いたらスタッフ全員で設営、受付・物販準備、お菓子の買い出し等を開始する。ひきこもり女子会では毎回お手伝いしたい人を募集しているので、参加者が来たら一緒にやってもらう。

##### ④受付

・ひきこもり女子会では参加者や当日来たお手伝いの人に受付を手伝ってもらうこともある。開場したらスタッフも一緒に受付、チラシやアンケート等の配布、物販を開始する。

##### ⑤会の進行

・進行は主宰者が担当する。

##### ⑥片付け

・スタッフと、当日余裕のある参加者が一緒に片づけをする。

##### ⑦会の振り返り

・部屋の鍵返却等の手続終了後、スタッフはアンケートを見て振り返りをする。

## 5. 居場所運営における行政・自治体の役割

### ①国の施策における居場所の位置づけ

池上正樹

国は、2020年度から3年間、集中的に取り組むための支援プログラムとして、「就職氷河期世代支援に関する行動計画」をスタートさせた。

この支援プログラムは、就職氷河期世代支援の課題やニーズなどの認識を皆で共有するための「全国プラットフォーム」と、地域で就職氷河期世代を支援する関係機関による「都道府県プラットフォーム」、福祉と就労をつなぐ「市町村プラットフォーム」をそれぞれ構築し、支援対象者の就職や社会参加を実現させようという取り組みである。「8050問題」などの中高年世代を含む「ひきこもり支援」についても、この就職氷河期世代支援の計画の枠組みの中に「個々人の状況に合わせた、より丁寧な寄り添い支援」としてくっつけられた形だ。

2020年度以降に設置されることになるプラットフォームの注目すべき特徴は、「家族などから相談があったケースについて、自宅に伺い、本人に接触するなど、初期のつながりを確保する」ためのアウトリーチ支援員の配置などとともに、「中高年のひきこもり状態にある者のニーズに応じたきめ細かい支援を行う観点から、就労に限らない多様な社会参加の場の確保」と記されている。また、最も身近な支援者である家族に対しても、「本人との接し方についてのアドバイス等、必要な支援の充実」といった支援の必要性をうたうとともに、「家族会や当事者会の参画も得ながら、中高年のひきこもり状態にある者に適した居場所づくりを進める」として、地域のプラットフォームの中に「居場所づくり」が明記された。さらに、「安心して過ごせる場所や自らの役割を感じられる機会、生きる力を回復し、自己肯定感を取り戻す機会を創造する」ことや、「家族に対しても、ひきこもり状態にある者と良好な関係を構築できるよう相談会や講習会等の実施を促進する」といった表現で、「家族支援」や「居場所の充実」の重要性が盛り込まれている。

KHJ全国ひきこもり家族会では、これまで就職氷河期世代支援計画を担う内閣府や厚労省との意見交換などの場で、年齢の上限や障害の有無などで支援を断らない「ワンストップ相談窓口」の設置や、「ひきこもり支援協議」等ネットワークへの家族会の参画とともに、本人や家族の「居場所」への経済的支援の必要性についても要望してきたが、それらは支援プログラムの中にほぼ反映された格好だ。

こうした国の描く「都道府県・市町村プラットフォームによる支援のイメージ図」には、それぞれの自治体に労働部署を中心にしたプラットフォームが構築され、その連携先には「ひきこもり家族会」が明記されている。ただ、就職を望んでいる非正規雇用者や就職活動者の支援目標は「正規雇用」であり、「ひきこもり状態」や「長期無業者」向けには、正規雇用だけでなく「中間的就労」と「社会的参加



の場等」も加えられるなど、それぞれの目指す方向性が異なっている。そして、それらの流れはいずれも、一方的な矢印でしか記されていない。

一般社団法人「ひきこもりU×会議」が20年3月26日に公表した「ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019」によると、現在「ひきこもり」と自認している940人のうち、生きづらいつ況が改善した理由は「安心できる居場所が見つかったとき」と回答した人が42%と最も多かった。働きたいと思っている人は6割近くにも上るのに、就職しても生きづらいつ況が改善しない人は87%もの割合を占めた。この900人の調査データからも、就職していくプロセスで「安心できる居場所」の存在は重要な第一歩になるとともに、職場で傷つけられたときに、自宅以外でも安心して戻って来られるような、あるいは行ったり来たりできるような受け皿づくりをつくっていくことが大事なこともうかがえる。

新型コロナの影響によって、ひきこもり家族会や当事者会が思うように活動できず、すでに「居場所」を運営していた会でも開催休止を余儀なくされ、本人も家族も相談の行き場のない状況が続いている。

そんな中、各地の自治体は、「就職氷河期世代」及び「ひきこもり」それぞれの支援に向け、家族会も交えたプラットフォームをどのように構築していくのか。支援計画の目標にうたわれている「社会参加の場」とは、どのようなものをイメージしているのか。また「本人や家族のそれぞれの状況に寄り添う」支援をどのような人材が担うのか。プラットフォームの形は整っても、中身についての議論は、まだこれからという自治体が多い。

居場所は、これまでずっと1人で頑張ってきた本人や、知られたくなくて誰にも相談できずに焦っていた家族にとって、最初にたどり着き、安心して話を聞いてもらえる受け皿である。そんな当事者たちに最初に接することになる「ひきこもり支援者」は、本人たちの心の中にある風景を一緒に見て、相手が不安に過敏な人であるなら、形も大きさもそれぞれ違う“恐怖”を1つ1つ紐解いていかないといけない。奥底にある「見えない“恐怖”」を言葉にしていくには、自分の心を客観視して受け入れる作業が必要だ。そのためには、膨大な手間と時間のかかる作業に付き合える「人」との出会いが求められる。

本人や家族が求めるものは、まず「生きる希望」だ。せっかく勇気を出して、決死の思いで出かけてきてくれた居場所で、できないことを責められたり、「放っておいたら大変なことになる」などと脅しをかけられたりすれば、絶望しかなくなる。家庭内で追いつめられて、トラブルや事件にもつながっていく。

当会のように、全国で開催している家族会は、まさに同じ経験者だからこそ分かり合えるし、初めて訪ねていっても話を聞いてもらえる「居場所」である。そうした家族会や、ひきこもり当事者会の運営が継続できるよう、財政的に支援することも「居場所への支援」になる。

地域の自治体に求められている役割は、本人や家族への深い共感力と想像力だ。「ひきこもり」という特性を勉強し、知人には「隠しておきたい」、職場などの人

間関係においては「傷つけられたくない」という心情を想像してみる。そして、そんな心情へのきめ細やかな配慮や気配りができる人材を育成し、本人たちが「居場所」だと感じて出かけていく受け皿に配置していくことを望みたい。

## ②公設民営型居場所への協力

田中 敦

### (1). 必要な予算を確保する役割

居場所継続性の認識を共有し運営に際しての予算を確保してもらう役割として行政が果たすポジションは大きいと思います。運営上必要となる財源は行政の協力なくして実現できるものではありません。そしてそうした行動力を促進させるには行政との信頼を高めていくことが求められます。行政とのコンタクトを密にしてお互い情報や意見交換を重ねていくことが必要です。当 NPO では少なくとも週に1回以上行政の担当者とは連絡をとるようにしています。もちろん行政の担当者からこちらに連絡がくることもあります。また必要に応じては実際お会いして話し合うことも大切です。こうした日々の日常の繰り返しがお互いを知り理解を深め信頼関係をつくる前提となると思っています。

2018年度から開始した公設民営の居場所「よりどころ」試行事業のときは行政の担当者が毎回必ず1人参加していましたが、2019年度は当 NPO に任せることも多くなりました。こうした動向はお互いの信頼がなければできないことです。

### (2). 市民の信頼性を高める役割

公設民営の強みは財政面だけではありません。公設であるということが市民に対する信頼度を高める側面があります。よく知られていない民間団体ではない、札幌市が行っているものであれば間違いがない、という見立ては多くの一般市民がもつものではないかと思います。

そうした観点からとらえると行政の広報力の果たす役割は大きいと思います。ぜひとも多くの行政の広報媒体にはひきこもりの居場所の案内を掲載していただきたいと考えます。そのことで必要としている人たちのところに適切な情報が届くようになっていくのではないかと思います。

また行政が管理する施設には情報を配信できる力をもっています。いわゆる庁舎内メール便と呼ばれるものですが、それを活用することで担当部署を超えたセクターに情報がいくようになります。

### (3). 当事者団体に財源活用する役割

国民の税金は誰のために使われていくことが望ましいかということ考えたとき、やはりもっとも社会的に弱い立場にいる人たちのために有効的に活用されて

いくことが必要ではないかと思っています。ひきこもり分野でいえば当事者団体であり、当事者団体が運営する居場所づくりに財源が投入され有効活用されていくことで公共の福祉に準拠した本来望まれる財源の循環型社会が実現していくものと考えます。

札幌市では居場所の運営を当事者団体に委託することでピアスタッフの出番と役割をつくり出し、諸謝金を発生させることで新たな中間労働（ソーシャルファーム）としての展開を期待しております。

## ②居場所づくり準備会への協力

林 恭子

居場所が欲しいと思う当事者や、居場所を作りたい、やってみたいと思う支援者や地域の方は少なくないが、いざ立ち上げとなると何から手を付けたらいいか、誰に声をかければいいのかと戸惑う人もいると思われる。

そこで、まずは身近で協力してくれそうな人や行政機関、民間団体に声をかけ、「準備会」を開くことをおすすめしたい。関心のある人たちで集まり、対象者を誰にし、どんな場にしたいのか、できることは何か、できないことは何かなど、それぞれのイメージや考えを出し合い、少しずつ実現の可能性を見極めていくのが良いだろう。準備会で集うことで、その場がすでに「居場所」となり、新しいつながりや出会いが生まれることもある。

準備会には行政・自治体のひきこもり支援担当部署にも参加していただき、準備会会場の提供や広報の協力、利用できる制度などの情報提供等、積極的に関与していただきたい。

また、ひきこもり UX 会議が各地の自治体で開催している『居場所の作り方講座』『ひきこもり女子会の作り方』を事業として実施し、居場所のイメージ作りや、実際の居場所に必要なコンテンツについて具体的に学ぶのも効果的と思われる。これまでに受講した複数の行政、当事者、支援者が居場所の開設に至っている。

実際に居場所が開設されたら、行政・自治体には、会場の提供、参加者の交通費の補助、広報の協力、居場所の参加者が必要な支援に繋がれるような情報提供、運営のサポートなどをお願いしたい。

特に当事者・経験者が自ら作る居場所の場合、本人が就労や別の活動を始めたり、調子を崩し活動に参加できなくなるなど継続すること困難を抱えることも多い。スタッフや参加者の入れ替わりがあっても継続していけるよう、行政・自治体には息の長いサポートをお願いしたい。

### ③当事者、家族の声を聴いて協力してほしい

日花 睦子

居場所の運営には、当事者がその居場所に参加したくなるような安心できる場を、長く継続していく安定性が求められている、というKHJ全国ひきこもり家族会連合会の調査結果が報告されています。

わたしたちの住んでいる大阪府南部のほとんどの行政・自治体では、居場所の必要性や役割は理解されているものの、居場所そのものが運営されておらず、まずそこからはたらきかけていかなければならないのが実態です。

逆に、だからこそ、こんなふうを考えていただきたい、という家族の声を届けられる、という観点で、書いていきたいと思えます。

#### 1. 基本となる考え方

当事者たちが感じている生きづらさは、多種多様で当事者の数だけあります。ひきこもり支援に望んでいることも居場所に望んでいることも、それだけあるということです。

マニュアルづくりの主目的からはずれるかもしれませんが、こうでなければならぬというようなひとつの型をつくらぬことを前提に、支援の方向づけをお願いいたします。

その上で、居場所をつくるために、行政・自治体は、運営を当事者や家族にまかせるぐらいの度量がほしいということと、居場所だけではなく、ひきこもり支援を、長期間にわたって継続していく決意がほしいな、と思えます。

特に、行政・自治体である限り、当然なのかもしれませんが、数値化した成果を求めることや、月毎、年毎などと期間を区切った成果報告を求めることなどは、ひきこもり支援や居場所の運営には、全くそぐわないということ、わかっていたいただきたいです。

#### 2. ひきこもり支援についての願い

##### (1) 実態把握→情報を収集するシステムと看板

ひきこもりの支援は、ひとつのとりくみにも、単にとりくみ自体の準備だけではなく、参加が必要であろう当事者の存在をまず実態把握することに始まり、当事者との関係づくりに時間を費やす必要があります。

それができるようになってきて初めて、当事者や家族が、何を求めているのかを聴きとることができます。その上で、必要であれば、様子を見ながら居場所への誘いかけを、ゆっくりとしていきます。

ですから、まず、各行政・自治体で実態把握をしていただきたいです。けれど、一戸一戸のドアを叩いても、実態がわかるとは思えません。みんな、社会的に孤立し、警戒して、家族だけでなんとかしようともがいているからです。

しかし、まず、動き始めることが肝要だと思うので、とりあえず、現行のしく

みの中で、やり方を工夫し、地元で各家庭の状態について知り得る立場の方々から情報を収集するシステムをつくってください。

例えば、

- ・ 民生児童委員
- ・ 高齢者への訪問に携わるケアマネージャー
- ・ 地元の地域を回る警察官

などが、一戸一戸家庭訪問をされているうちに、ひきこもりの方の存在を知ることがよくあるという話を聞きます。

地元で各家庭の状態について知り得る立場の方々であるからこそ、まず、ひきこもりについての理解を深めていただきたいです。こういう立場の方々に相談した時に、「わがまま」「自己責任」「怠けている」「甘やかし」などと言われて、孤立につながっている例が少なくありません。

その上、知ってはいても、その情報をあげるところがバラバラだったり、あげることそのものができなかつたりしているようです。まず、そういう情報を集約する「ひきこもり担当」をつくってください。そして、その「ひきこもり担当」がひきこもりの支援をしているという看板を、そういう関係者や、地域に広報していただきたいです。

家族会に集まっている者たちは、多かれ少なかれ、「どこに相談に行ったらいいのかわからなかった」と言います。当事者や家族が、ひきこもりについてここに相談に行けばいいんだ、とわかるようにしていただきたいのです。

## (2) 支援につなぐ→紹介と追跡

「ひきこもり担当」を明確にした上で、ひきこもり当事者や家族が、何を望んでいるのかを聴きとり、望みに即した担当につないでいくことが次の段階かと思えます。縦割りではなく、それができるネットワークを構築していただきたいです。

ひきこもり当事者や家族の声の中には、「たらい回し」「門前払い」という話もよくあります。勇気を出して相談に出向いても、「うちでは、相談に応じていません」と言われたり、「〇〇へ行ってください」と言われたりした経験が多いのです。

個々それぞれの願いが異なるので、いろいろな担当部署につないでいく必要はありますが、「ひきこもり担当」は、つないで終わり、ではなく、紹介や追跡で、かわり続けてほしいです。紹介するだけでは、うちの仕事ではない、などのたらい回しと同じです。「うちのことは、〇〇さんが〇年間も知ってくれてる」という思いは、大きな安心です。

その時、「個人情報保護」という名目で、紹介しなかつたり、追跡をやめたりするのは、門前払いと変わらない、ということもご理解いただきたいです。

### (3) 関係づくり→期限を決めないで

ひきこもりの情報が入ったら、当事者や家族との関係づくりが必要になります。

家庭訪問や問い合わせ、などが最初でしょうが、当事者はもちろん、家族から話がきけるまでには、長い時間がかかります。何度も何度もはたらきかけを続ける必要があります。

社会は、まだまだひきこもりについて理解が広がっていません。ひきこもりということで、いろいろな非難の言葉をあび、自分を責めて苦しんできました。

なかなかすぐには、そんな思いを伝えることはできなくて当たり前ではないでしょうか。けれど、なぜ言えないのか、なぜ相談しなかったのかを理解しようとしていることがわかれば、少しずつ心を開くこともできると思います。時間はかかりますが、ひきこもってきた時間と同じくらいの時間をかけるつもりで、はたらきかけていただきたいと思います。

その点から、期限を決めることは、ひきこもり支援には、全くそぐわないことをご理解いただけたらと思います。

### (4) 願い→正しく聴きとる

ひきこもり支援＝就労ではない、ということは、なんとなく増えてきたように思いますが、ひきこもり支援＝居場所もまた、それだけがわたしたちの願いではありません。

現在、声を出せるようになった当事者にとって必要な居場所の充実は、願いのひとつではありますが、当事者や家族の願いは、それだけではないということをご理解ください。

人との関係に悩んでいる当事者には、人と関係することを求めるのではなく、関係しなくても生活していけるような支援を届けるとか、理解者や協力者を増やしていくとかいうことなども、支援のひとつです。多様な当事者や家族の願いを正しく聴きとることで、どんな支援が可能かがわかってくると思います。

実態把握→つなげる支援機関との情報共有ができるネットワーク化

→個々との関係づくり→願いを聴きとる→支援機関につなぐ

ここまで進めば、居場所を求めている当事者へのはたらきかけも可能になってきます。

正しく聴きとるには、ひきこもりについて正しく理解していることが前提となります。生活困窮の窓口の担当者や保健所の方でも、すぐ就労の話が出たり、「本人を連れてきて」などの対応があったり、行き場をなくした、気持ちが折れたという例も多いです。

#### (5) 居場所をつくる

何度も書いているように、ひきこもり当事者や家族の願いは様々です。居場所は、あくまでも、願いのひとつだと認識して、居場所づくりにあたっていただきたいです。

居場所を運営していくために、行政・自治体へのお願いをまとめます。

- 1 たらい回しにせず、責任を持って担当してください。
- 2 居場所を運営する場所を決めてください。
- 3 居場所の運営費用やスタッフへの謝金、参加者の交通費補助などを出してください。
- 4 精神医学や心理学などの専門性のあるスタッフだけではなく、ひきこもり当事者や家族の経験があるスタッフの両方を求めてください。
- 5 数値義務を課さないでください。
- 6 期限を決めて成果を求めないでください。
- 7 とりくみ内容を型にはめようとしないでください。
- 8 報告は必要最小限にし、自ら足を運んで、様子を把握してください。
- 9 地域の当事者会や家族会の経験に耳を傾け、活かしてください。
- 10 様々な願いに応えられるよう、部署を超えたネットワークを構築してください。
- 11 様々な願いに応えられるよう、協力者、理解者を増やす努力をしてください。
- 12 理解が広がるように、内部の意識を改革し、広く啓発活動を実施してください。

#### (6) 他にはどんな願いがあるのか

当事者会や家族会に届いている声は、ひきこもり当事者や家族のごく一部だと感じています。わたしたちが、声をあげられるようになるにも長い時間がかかりました。居場所以外の願いも、もっと多様でいろいろあると思いますが、いくつか、具体例をあげます。

まず、一番大きな不安は、家族がいなくなったら、わが子は、生きていくことができないのではないかと、当事者も家族も、日々、その不安に怯えています。ひきこもり支援＝就労ではない、と思いつつも、経済的な自立は切り離せないことでもあります。

行政や自治体では、「内職」がどれぐらいの収入になるか、把握されていますか？

わたしは、仕事を辞めてから1年間、ひきこもっている息子と2人で、プラスチック製品の箱詰めや袋詰め、シール貼りなどの「内職」をしました。日曜以外、1日6時間くらい作業しました。息子は、ほとんど休憩しないで集中して作業しました。

けれど、2人で作業しても、1ヶ月で2万円に届きませんでした。時給60円くらいです。息子はコミュニケーションが苦手です。外に出ないという選択しかありませんでした。けれども、怠けているだけではないのです。仕事はします。たとえ、時給が60円でも。

こんな社会のしくみをなんとかしてほしい。わがままなのでしょうか。

もうひとつ、生きにくい社会だと感じていることは、行政サービスの届きにくさです。

わたしは、退職した後、国民健康保険に加入しました。在職中は、息子は扶養家族だったのですが、国民皆保険の原則で、ひきこもっている息子の分も入りました。前年の収入で保険料が決まるため、高額な保険料でした。どうしても払えない、と窓口に泣きついたら、いとも簡単に、「安くできますよ。」と言われました。えっ？とびっくりしました。

よく調べたら、そんな申告制の制度があることはわかりましたが、知らなかったら、高いまま保険料を支払わなくてはならない、ということです。

せめて、ひきこもっていることを事由にして、保険料の軽減措置がとれないかと聞いてみましたが、それは無理です、の一言で終わりでした。

ひきこもりには、法的根拠がないので仕方ないのかもしれませんが、自己責任論は、こうして、ひきこもり当事者や家族の生活を圧迫しているのです。

#### (7) 誰もが生きやすい社会に→啓発

そもそも、ひきこもり当事者や家族が、なぜ、行政・自治体を頼らずに、社会的に孤立してしまったのかをお考えください。「親の育て方が悪い」「わがままだ」などの自己責任論に苛まれ、肩身の狭い思いをしながら、家族でなんとかしなければならぬと追いつめられてきた人がほとんどです。

そうした社会的孤立を、どうやったら払拭できるのかを考え、みんなにやさしい社会をつくるために、行政・自治体の内部でおられる方々が、まず、「生きづらさ」の真の実態を理解し、地域に理解を広げていく努力をしていただきたいものです。

そういう意味では、ひきこもり支援というのは、単にひきこもり当事者や家族だけの問題ではなく、みんなが生きやすい地域づくり、への道筋を如実に表しているのではないのでしょうか。この社会的課題を地域課題として、積極的にとりこんでいただきたいです。

#### (8) 当事者会や家族会との協働を

「当事者、家族の声を聴いて協力してほしい」という表題にあるように、当事者、家族だからこそ、わかること、というのがたくさんあります。それをわかってほしいと思う一方で、当事者でも家族でもない方に、わかって、というのは、難しいということも理解しています。まして、ひきこもりの実態は多種多様なの



ですから。だからこそ、こうして思いを届けているのですが、わたしたち家族には、だんだん時間がなくなってきました。

8050にかかわる報道を耳にするたび、悲惨な事件をきくたび、どんどん切羽詰まった思いが強くなります。

だから、もっと近道である「家族会との協働」という願いを、最後に届けます。

行政・自治体が、なかなか動いていただけないことに悩み、行き場をなくした当事者や家族が行き着いたのが、全国で展開されている「当事者会」「家族会」です。

この「当事者会」「家族会」でつながり、学び、勇気を得た当事者や家族がこうして発信していけるまでになりました。

「当事者会」「家族会」では、ただ集まって悩みを共有しているだけではなく、様々な本を読み、研修会に出向き、講演会の伝達講習をして、各自が学びを深めています。自分の住む地域で、少しでもひきこもりについての理解が広がるようにと、自前で講師をお呼びして学習会を開いたり、家族支援セミナーや交流会を開いたりしています。

自助組織のピアサポーターとしても研修を重ね、同じ悩みを持つ方々の訪問や相談などに対応するようになり、素人ながらそれなりにひきこもり支援の経験を積んできました。

繰り返しになりますが、そうした「当事者会」「家族会」の経験を、どうぞ活用してください。わたしたち当事者や家族は、専門家ではありません。けれども、何年も悩んできたからこそ、やっととどり着けた考えや、対応の仕方など、経験を活かして活動しています。ぜひ、地域の当事者会や家族会の経験に耳を傾け、活かしてください。

#### ⑤居場所をやりたい人の後方支援（居場所を必要とする人の後方支援）

ぼそっと池井多

居場所をやりたい人のための後方支援ではなく、居場所としてすでに機能している場を運営する人への後方支援が必要である。具体的には補助金支給、参加者への交通費支給、公共施設などにおける開催空間の優先的確保、自治体広報誌への情報掲載による広報など。

居場所を必要としている人への後方支援としては、自治体広報誌への関連情報の掲載が望まれる。

## 6. 居場所の続けるための Q&A

Q1 人間関係（利用者同士、運営者同士）のトラブルにはどのように対応したら良いのでしょうか？

A:参加者には自己責任原則で行動していただく旨をお願いし、利用者同士のトラブルには、原則的に運営者が介入しない。

（ぼそっと池井多）

A:当事者活動でのトラブル対応は、現在、とても課題になっている事だと思えます。

あくまでも一般論ですが、当事者会では小さな行き違いが、分裂につながることもあります。元々は仲の良かった人たちである事も多いので、会の外側で適切に解決してくれる人がいれば、ありがたいとも思います。ただし会の中に専門家が入ったり、過剰な介入を受けることは、あまり求めておりません。

（Toshi）

Q2 ネットでの情報漏洩についてはどのように対応したら良いのでしょうか？

A:居場所開催時に、居場所で聞いた話は他言しない、SNS等で相手の許可なく書かないなどを約束事として周知する。

（林 恭子）

A:このようなトラブルを避けるため、ルール設定は重要になってきます。初めて居場所を利用される方には、簡単なインテイクとルール説明を個人的に行います。全体的にルールが守られていない場合には、一定期間ごとにルールの全体説明（全員にその場で聞いてもらう）。

個人的にルールが守られていない場合には、スタッフが直接注意する場合があります。

（和田 修）

Q3 宗教や商品の勧誘にはどのように対応したら良いのでしょうか？

A:教の勧誘は全面禁止。

商品は、当事者活動の成果物などの場合などに限り認める。

（ぼそっと池井多）

A:勧誘しないことをルールとしている旨を周知する。

（林 恭子）

A:Q1～Q3については、居場所には最小限の守ることが必要なルールがあり、それを守れない事案が発生した場合は、行政、当事者団体、支援団体の三者で協議して個別対応しています。

(田中 敦)

Q4 運営者が体力的にキツくなってきたらどうしたら良いでしょうか？

A: 委託事業は事務量が必然的に多くなり、その負担度も増します。これら処理ができる人もいればできない人もおり、臨機応変に対応していくことが求められます。お互いのセルフケアはとても大切であるので、そうした学習をすることも検討課題です。

(田中 敦)

A: ひきこもり地域支援センターなど公共機関の場合は、相談業務も並行して行われている場合が多いため、スタッフの業務負担も大きくなってきます。北九州では、居場所の準備（飲み物や食べ物）はスタッフが行いますが、居場所開催時には2人のボランティアの方に常駐して頂いております。スタッフは（サポートが必要な方がいる等）必要に応じて居場所に入ることもありますが、基本的には居場所にずっとスタッフが常駐することはありません。

(和田 修)

Q5 場所や時間を変えるのは問題ないでしょうか？

A: 一度決めた会場や日時を変更することは参加者だけではなくスタッフ側も混乱を招くことが予想されます。また会場変更に際しては事務手数料が発生し委託契約上面倒なことになります。

(田中 敦)

Q6 居場所のルールにはどんなものがありますか？

A: お約束として以下のものがあります。

- ・他の参加者の方も話せるようにお互い気を付けていきましょう。
- ・参加者を批判、説教はしないようお願いします。
- ・ここで知りえた個人情報は他者には公言しないようお願いします。
- ・特定の宗教や思想信条などの布教勧誘は禁止いたします。
- ・参加者の待ち伏せなど相手を不快にさせる迷惑行為は一切禁止いたします。
- ・参加者同士の住所電話番号メールアドレス等の交換は自己管理責任でお願いします。

(田中 敦)

A: 他言無用、否定しない・批判しない、勧誘しない等はあっても良いが、出来る限りルールは少ない方がいい。あくまで本人の意思に基づき各自が責任をもって参加することが大切。

(林 恭子)

A: 「ひき桜」では、極端に社会通念に反しない限り、大きな制限を設けていませんが、参加者にとっての安心・安全の場であるための対応は行っております。

まず、宗教勧誘に関しては出禁の対応を取っております。居場所への参加自体も不適當ですが、参加者の帰宅時に張り付いて、住所や個人情報を聞き出すなど、非常に危険が大きいため、毅然とした対応を取るべきと考えております。

商品に関しては、高額なカウンセリングのような商業目的と思われるものや「ひきこもり当事者活動」との関連が不明瞭な物は、チラシなどでの紹介をお断りする場合も多いです。

その他、就労目的の団体への勧誘や、マスメディアへの当事者の紹介も「ひき桜」の一連の居場所では、一切お断りしております。

当然ながら、参加者を排除することは望ましくないのですが、明らかに居場所・学習会の安心・安全を脅かす場合、一定の対応は必要かと思えます。

また、「ひき桜」が合わなかった方についてのフォローも必要です。

「ひき桜」や「ひきこもりピアサポートゼミナール」が合わないことには、全く問題は無いと思えます。いつでも参加して良い、参加しなくても良いというスタンスです。

そして可能な限り、色々なスタンスの居場所が増えて欲しいと考えており、その人に合う居場所を見つけられるよう、情報を伝えたいとも思っております。

(Toshi)

Q7 一方的に話し続けたり、強い口調で相手に訴えたりする方（迷惑行為）への対応方法

A: ご本人は自身の行為が相手に不快感を与えている事に気がついていないケースが多く見られます。利用者から不快感や迷惑行為の訴えがあった場合は、スタッフが一緒に居場所で過ごし、そのような迷惑行為に遭遇した場合に、「そういった言動が不快に感じる人がいる」という事をお伝えするようにしております。相手が納得してくださらない場合は、相手の言い分も聞きながら何度も話し合いを行います。

(和田 修)

## 付録1 居場所づくりチェックリスト

### 居場所のデザイン

1	どんな人に来てもらいたいかを決めた。	<input type="checkbox"/>
2	どんな雰囲気にしたかを決めた。	<input type="checkbox"/>
3	どんな立地に作るかを決めた。	<input type="checkbox"/>
4	料金体系を決めた。	<input type="checkbox"/>
5	いつ開催するかを決めた。	<input type="checkbox"/>
6	どうやって告知するかを決めた。	<input type="checkbox"/>
7	居場所でやることを決めた。	<input type="checkbox"/>

### 前日までにやること

1	準備物を確認した。	<input type="checkbox"/>
2	当日の流れを決めた。	<input type="checkbox"/>
3	会場使用方法を確認した。	<input type="checkbox"/>

### 当日にやること

1	打合せを行った。	<input type="checkbox"/>
2	会場施設での手続きを行った。	<input type="checkbox"/>
3	会場の設営を行った。	<input type="checkbox"/>
4	受付の準備をした。	<input type="checkbox"/>
5	会の進行を行った。	<input type="checkbox"/>
6	会場の片付けを行った。	<input type="checkbox"/>
7	会の振り返りを行った。	<input type="checkbox"/>

## 付録2 運営者が大切にしていること

### ●安心・安全の場としての居場所づくり

視察先の居場所全てが、参加者にとって「安心・安全の場」であることを大切な理念として掲げていた。誰からも批判・非難されることなく、今在るがままの自分が尊重される場所であるように心掛けている様子が窺えた。

- ・ なによりも利用者が安心して楽しい体験が出来ることを最優先に考えている。何も気にせずに「楽しい」と思えることが大事だと思う。
- ・ 家以外の空間で誰でも受け入れられて、気兼ねなく過ごせて、ありのままの自分を認められて、したかったことができ満たされ、一人の時間や哲学的な思索が容認されて、知りたい情報があふれていて、気の合う仲間に出会えて、話をする、表現することができるためにある。誰もが安心してつながれて、自分が発揮できる場所のこと。
- ・ 生きづらさへの共感と傾聴。共に歩むことへのお誘い。安全・安心の場所作り。
- ・ 自由に、誰でも、いつでも、確実に、安心して、ホッとできる場所。
- ・ 外部からの安心安全を確保すること 参加者が発言を躊躇しない雰囲気づくり

### ●自分以外の第三者との交わり、関係性の回復の場

- ・ 対人関係の練習の場として、また横のつながりを作る場として活用している。
- ・ スタッフや参加者、ピアサポーターの関りを通じて個別に心身や生活、悩みなどの支援を受けることができるようにしている。
- ・ 人と人をつなぐ場所。一人ではないと実感できる場所を皆でつくる。生きづらさへの共感と傾聴。共に歩むことへのお誘い。
- ・ 様々な人との交流が出来て、仲間づくりの機会を提供。何よりも孤立防止が大事。
- ・ ひきこもりの一番のしんどさは「孤立している」こと。人や事柄との出会いがあり、様々な価値観や事柄があること、更には、自分はひとりではないことを実感できる場が必要だ。
- ・ 家族以外の第三者とのつながりがほしいと思っている方や、仲間づくりがしたい方などのためにほっと安心できる場所をつくることを目的にしている。
- ・ 地域の方がひきこもり支援サポーターとして関わり、落ち着ける空間づくりをしている。
- ・ 平日は毎日居場所を開設し、時間は決まっているがいつでも来られるようにしている。またルールは作らず、どなたでも来てもいいようにしている。

## ●情報の拠点としての場、他機関との連携促進の場

- ・ 様々な人との交流が出来、情報の受発信基地であること。
- ・ 1人ひとりの困り感への支援。不登校経験、就労経験、精神科受診、障害者手帳の有無などの聞き取りをして、1人ひとりの状況や心情のアセスメントに努めている。

## ●現在課題と感じていること

スタッフの質や力量の向上を掲げている視察先は多かった。特に具体的な困り事に対して、他機関と連携していく必要性と連携できるスタッフの充実を求める声があった。

また居場所の多様化と設置の充実を求める声があった。

そして最も多かったのが、運営費の確保の困難、人件費の確保についてである。助成金も単年度のため保障が担保されず、いつまで居場所活動を続けていけるのかを不安に掲げている視察先もあった。

- ・ 今後、居場所の回数が増えるに従い、実働するピアスタッフの体制づくりが当面の課題となる。現在共に運営にかかわる専門職との協働体制もこれからの課題であるとする。
- ・ 精神保健福祉士や臨床心理士等、専門知識を持つ人が関わらなければならない場面が必ずでてくるため、このような専門職が働けるだけの予算が必要である。
- ・ 居場所は小学校区に一か所以上あるのが望ましい。それは公設のもの、非営利団体、企業、地域住民、専門機関などいろいろなバリエーションがあると可能性や選択肢が広がる。
- ・ 各区、市、町、村に1カ～10カ所設置できるようなきめ細かな助成を検討願う。
- ・ いろんな地域に居場所をつくり、当事者たちが行きやすい場所の選択肢をひろげてほしい。
- ・ 親も年金暮らし、参加者も無収入では、居場所までの交通費の捻出すら難しい。参加費を取ることも憚られる。こういう参加者への経済的な助成がないものか？
- ・ ひきこもることにより2次障害にならないように早くからの丁寧なかつ長期的な支援が必要であり、安定した職員が配置できるように一時的な助成金にならない支援が必要。
- ・ 居場所作りにはスタッフの確保と場所の確保が必須である。各地域の自治体への国からの助成金を半額補助ではなく、50万円から100万円ぐらいの全額補助を検討していただきたい。

●「居場所とは？」との質問の回答

- ・本音で話せる場所である。自由に話せて批判・非難されないことが大切。
- ・八方ふさがりで生きることに絶望している人が、一息ついて深呼吸ができる場所。
- ・ひとりひとりが一緒につながり、分かち合い、理解し合い、個々が大切にされる場所。
- ・安心できる心身共に居心地の良い場所であり、人との出会いの場所である。
- ・成長も失敗も繰り返し、良いところも悪いところも認めてくれる場所。
- ・安心できる心身共に居心地の良い場所であり、人との出会いの場所である。
- ・参加目的は人それぞれということであり、その目的を探す場所としてもいい。
- ・居場所活動とは、社会参加の第一歩。新たな経験の数々。
- ・参加者が来てよかったと思えることが大切と考えている。

以上



●居場所に目的や成果を定めない

- ・参加者のために居場所があり、運営者が目的をはじめから定めることはしない。
- ・居場所は通過点。何か変化を求めるものではない。
- ・就労・社会参加への誘導や、自己啓発などは行わない
- ・「ひきこもりが良くなる」などの成果は求めない。
- ・回復など何かを目指したりするわけではないが、仲間だと思っている。

●安心安全（評価されないこと、居たいように居られる場）

- ・その場にいること（何もしなくても）を認めてもらえること。
- ・参加者が居たいように過ごすことが出来る場所。
- ・黙って座っているだけでもいい。
- ・プラスなこともマイナスなことも口に出せる、それでも評価されないところ。
- ・寝ても怒られない場所。
- ・雑談が得意でない参加者には一人用テーブル、非交流スペースなども設ける。

●居場所は参加者と共につくる

- ・「一緒に場を作る仲間」として対等な関係性を大切にしている。
- ・やりたいことは取り入れ、やりたくないことはしなくていい。
- ・参加者によってその都度内容を決める
- ・ルールも利用する人たちで決めてもらう。
- ・準備など、運営者だけでやるのでは無く、参加者と一緒に場を創っていく。
- ・参加者が自発的にお手伝いをしてくれることも歓迎

●運営者も参加者のひとりという立場

- ・誰がスタッフかわからない雰囲気大切にしている。
- ・運営と言ってもひとりの参加者である。
- ・運営者が頑張らない
- ・運営側も自分がやっていて楽しいことをすることを大切にしている。
- ・「共に過ごす」ことを大切にしている。
- ・「理解できなさ」を大切にしている。

●スタッフは「ただ在る」という姿勢

- ・スタッフは何もしないことをするということ  
（お風呂屋さんの番台さんのようなあり方）を大切にしている。

### ●当事者自らが決められる

- ・どの時間に行っても帰っても OK。いつ来てもいい、いつ帰ってもいい
- ・参加者は、誰に注意されることもなく、自分のふるまいを自分で決める。
- ・自分たちで何かをして、結果として居場所になる。
- ・お世話されるだけの与えられた役割だけのものは居場所とはならないと思う。
- ・居場所は与えられるものではなく、感じるものである。

### ●居場所は場所ではなく人

- ・居場所は、大切な人のとなりだったりする。
- ・自分たちの居場所は、そこに参加している人でしか形成できないと思う。
- ・多くの参加者が居場所に「人」を求めてやってくる以上、ときには主催者が参加者の安心のために適切なリーダーシップを執ることが必要である。

### ●初参加者に対して

- ・歓迎ムードをかもしだす。
- ・困っている様子があれば声をかける。
- ・気を使いすぎないこと。空気のような存在として受け入れる。
- ・内輪の集まりにならないよう、初参加の人を中心にする。
- ・一度は話しをふるが、話すことを促しすぎない、質問責めにならないように。
- ・流れで本人が話しすぎないようにストップをかける。

### ●持続的に続けられる仕組み

- ・コストがかからないこと。会場を無料で貸してもらえる仕組みなど。
- ・行政が居場所を作るよりも、居場所が立ち上がりやすい環境を作ること。
- ・自ら継続したいと思う参加者同士で、自分たちの必要としている場を創っていく取り組み  
(仕組み)が必要。

### ●広報の工夫

- ・ブログなどで来やすいような雰囲気伝える。
- ・メディア（新聞、雑誌、TV など）、インターネットや SNS 告知や会員向けのメール。
- ・情報は共有する。

### ●運営に困ったときに気軽に相談できること

- ・こんなことをやりたいけどどうしたらいいですかね？という形で相談できる人を持つ。  
(例：協力的な社協さん「部屋をただで使って良いですよ」という場を提供)

・当事者団体の運営には、特に人間関係トラブル対処時において、第三者のスーパーバイザーによる支援が必要な場合がある。

以上



執筆者一覧（五十音順 敬称略）

池上正樹	（ジャーナリスト）
泉 翔	（NPO 法人 ウィークタイ）
上田理香	（NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会）
境 泉洋*	（宮崎大学教育学部）
田中敦	（NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク／ KHJ 北海道「はまなす」）
Toshi	（ひき桜）
林 恭子	（一般社団法人ひきこもり UX 会議）
日花睦子	（NPO 法人大阪虹の会）
深谷守貞	（NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会）
船越明子	（神戸市看護大学）
ぼそっと池井多	（VOSOT ぼそっとプロジェクト）
和田 修	（北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」）

\*：編著者

問い合わせ先

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 3-16-12-301  
NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会事務局  
Tel 03-5944-5250 Fax 03-5944-5290  
E-mail : info@khj-h.com

〒889-2192 宮崎市学園木花台西 1 丁目 1 番地  
宮崎大学教育学部 境 泉洋  
TEL & FAX 0985-58-7458  
E-mail : sakai.motohiro.n8@cc.miyazaki-u.ac.jp