はじめに　～居場所づくり事例集のご報告にあたって～

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会（以下、『KHJ 家族会』）は、全国組織を持つ当事者家族会として、1999 年に発足以来、ひきこもりに対する社会的理解と支援促進を求めるべく、ネットワークを組んで活動しております。（KHJ は、K 家族、H ひきこもり、J ジャパンの頭文字を取っています）

令和元年に川崎市や練馬区で発生した社会的孤立を背景にした事件を受け、同年６月、厚生労働大臣からは、「誰にとっても、安心して過ごせる場所や、自らの役割を感じられる機会があることが、生きていくための基盤になります」とのメッセージが発せられました。地域社会の中に、本人及び家族が安心して出掛けられ、受け入れられる「居場所」は、孤立せざるをえない本人や家族にとって、自分はひとりではないという安心感と、未来を生きる希望を生み出す場であることを、長年の家族会活動を通じて痛感しております。

地域社会での孤立を防ぐためにどうすればいいか、ひきこもり対策推進事業の指針とともに、本事業では、全国でのさまざまな居場所づくりの実践者の知見とともに、「地域共生を目指すひきこもりの居場所づくりの調査研究事業」を実施いたしました。

居場所は、本人や家族にとっては、相談機関に出向くよりも抵抗感が少なく、居場所スタッフの方が相談しやすいという調査結果も出ています。当会でも、家族会が居場所となり、何かあったときに、家族の誰かひとりでも居場所とつながり、SOS を出し合える場を定期的に開いています。その他、全国の多くの居場所でも、安心感のある場づくりを通して、本人や家族の孤立感を減らし、安心できる仲間との出会いとともに、意欲や自信を取り戻す居場所実践が全国で継続的に行われています。

本調査では、その中でも先駆的な居場所の取り組みについて、事例集としてご報告いたします。居場所において大切なものは何なのか、実際にどのように運営していけばいいのか、全国から 27 カ所の居場所運営者の実践、利用者からの声をもとにまとめました。
ひきこもり支援に携わっておられる自治体や、支援者のみなさま、居場所づくりに関心のあるみなさまにの一助になれば幸甚です。

最後になりましたが、本事業実施にあたり、たいへんお忙しいなか、視察調査にご協力くださった全国の居場所運営者、世話人のみなさまに心から感謝申し上げます。
また、本事業の助成をいただいた厚生労働省の社会・援護局のみなさまに御礼申し上げます。

令和２年３月吉日

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会
共同代表　伊藤 正俊

令和元年度 厚生労働省 社会福祉推進事業

「地域共生を目指すひきこもりの居場所づくり」の調査研究事業

はじめに

本事例集の構成について

Ⅰ．「地域共生型・家族会協働型の居場所づくり」事例報告・・・・・・・・・・・・３

１）【北海道】「よりどころ 親の会」 （NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク）
２）【山形県】「からん・ころん広場」（特定非営利活動法人から・ころセンター）
３）【新潟県】「西堀 六番館の会」（KHJ にいがた秋桜の会）
４）【東京都】「コミュニティカフェ葵鳥」（NPO法人 楽の会リーラ）
５）【神奈川県】「つながる café」（特定非営利法人 つながる会）
６）【愛知県】「ほっとプラザ」（東海市社会福祉協議会）
７）【大阪府】「豊中びーのびーの」（豊中市社会福祉協議会）
８）【兵庫県】「歩歩（ぽぽ）・すずらん」（NPO法人 ピアサポートひまわりの家）
９）【兵庫県】「ピアスペース西明石」 （ＮＰＯ法人 居場所）
10）【兵庫県】「交流の場所パッソ」（神戸オレンジの会）
11）【岡山県】「ほっとタッチ」（総社市社会福祉協議会）
12）【福岡県】「やわらかカフェ」（北九州市ひきこもり地域支援センターすてっぷ）

Ⅱ．「当事者主体の居場所づくり」事例報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６３

１）【北海道】「よりどころ」 （NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク）
２）【岩手県】「晴天なり。」 （盛岡ひきこもり当事者の会 晴天なり。）
３）【東京都】「ひきこもり UX 女子会」（一般社団法人ひきこもり UX 会議）
４）【東京都】「ひ老会」（VOSOT(チームぼそっと）
５）【神奈川県】「ひき桜」（ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜）
６）【神奈川県】「ひきこもりピアサポゼミナール」（ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜）
７）【神奈川県】「Step」（Step）
８）【愛知県】「低空飛行 net」（低空飛行 net）
９）【大阪府】「ウィークタイ事務所」（特定非営利活動法人 ウィークタイ）
10）【大阪府】「ウィークタイの当事者研究会」（特定非営利活動法人 ウィークタイ）
11）【大阪府】「だらだら音楽集会」（特定非営利活動法人 ウィークタイ）
12）【大阪府】「リレーションハウス」（豊中リレーションハウスプロジェクト）
13）【大阪府】「みんなのダイアローグ・カフェ」（場づくりカレッジ「えすけーぷ。」）
14）【長崎県】「今日も私は生きてます」（「親の会たんぽぽ」内「今日も私は生きてます」編集部）
15）【長崎県】「ぽこ・あ・ぽこ、ぽれぽれ」（特定非営利活動法人 フリースペース ふきのとう）

Ⅲ．利用者アンケート集計・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２６

付録.　　利用者アンケート
　　運営者アンケート

【本事例集の構成について】

本事例集では、全国の居場所づくりの先駆的な取り組みについて、各々の居場所づくりの機能や特徴を鑑み、以下のタイプの居場所に分類しています。

●地域共生型の居場所

・・・自治体や様々な地域資源と連携し、地域で「共に支え合う関係」としての地域共生型の居場所づくりである。様々な地域資源と連携しやすい機能もあることから、地域づくりや、情報のプラットフォームとしての役割も担っている。

●家族会が協働する居場所

・・・家族会が行う親、本人、きょうだいの居場所。年齢や障害の有無を問わず、家族同士が息長く集える場所となり、家族の孤立を防ぐ地域の受け皿ともなっている。

●当事者を主体とした居場所

・・・世話人は当事者経験者が務め、上下関係などの緊張感がほとんどないのも特徴である。当事者の視点から、当事者が望む居場所を創出している。

【居場所の視察調査について】

2019 年 9 月～2020 年 2 月に渡って、全国 27 カ所の居場所活動に、調査員が実際に参加し、居場所づくりの実践に大切な要素を、以下の項目にまとめました。さらに居場所の世話人の方に「運営者アンケート」及び、参加者を対象に「利用者アンケート」を実施し、生の声を掲載しています。

１．居場所の基本情報
２．居場所開始の経緯
３．居場所の活動（実施）内容
４．開催の模様（写真）
５．居場所の特徴（運営で大切にしていること、参加者に心がけていること、強み、課題など）
６．視察者の感想（調査委員による居場所に参加した感想）
７．運営者からの意見・要望
８．利用者の声（アンケートより）

※運営者・利用者アンケートについては巻末掲載

Ⅰ

「地域共生型･家族会協働型の居場所づくり」

事例報告

1）【北海道】「よりどころ 親の会」（NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク）

調査委員名： 境 泉洋（宮崎大学）
深谷 守貞（KHJ 本部事務局）

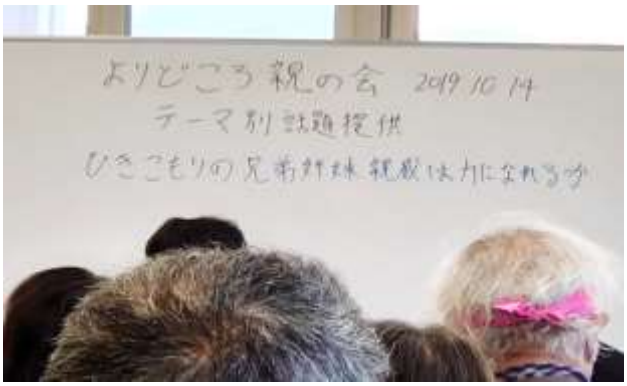
1．居場所の基本情報

・居場所名　：　よりどころ 親の会
・主催団体名　：　特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
※札幌市から受託し札幌市ひきこもり地域支援センターと協働で実施する
・世話人　：　有償ピアスタッフ常時 5 人+センターPSW1 人、毎回計 6 人体制
（札幌市ひきこもり地域支援センター精神保健福祉士：月 1 回 1 人派遣）
・参加者数　：一回あたりの参加者平均約 20 名（男性約 24%、女性約 76%）
・参加要件　：　特に制限はないが、以下の最小限ルールを設けている
・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。
・開始時期　：2018 年 6 月
・開催頻度　：　毎月 2 回（2019 年度から回数を拡充）
・開催場所　：　札幌市中央区内の公共施設（北海道立道民活動センター「かでる 2.7」）
・運営の財源　：　行政からの補助金（委託費）
・年間予算　：　約 180 万円（2019 年度予算額）
＜内訳＞支出概算見積額
会場使用料年間 48 回計約 16 万円・ピアスタッフ活動謝礼金年間 48 回 5 名計約 94 万円・交通費計約 43 万円・通信運搬費計約 10 万円・消耗品費計約 13 万円・会議費計約 3 万円・その他雑費計 1 万円
・スタッフ配置：有償ひきこもりピアスタッフ　毎回常時 5 名体制
〇運営委託事業統括（受付担当）：経験者ピアスタッフ 1 名
〇当事者会：経験者ピアスタッフ 4 名+市ひきセン PSW 月 1 回 1 名派遣
〇家 族 会：家族ピアスタッフ 2 名+経験者ピアスタッフ 2 名の協働+
〇市ひきセン PSW 月 1 回 1 名派遣
〇予算は当事者会と家族会毎月各 2 回計 48 回に対する計上である。

2．居場所開始の経緯

当事者団体の陳情や厚労省ひきこもりサポート事業充実に基づき、札幌市が「ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運営業務」の公募型プロポーザルを実施し、審査の結果エントリーした当 NPO に委託先として決定。当 NPO 札幌市ひきこもり地域支援センターと協働して 2018 年 6 月から試行事業

（「よりとごろ」当事者会・親の会毎月 1 回）を開始。その必要性から 2019 年度は開催回数を拡充して「よりとごろ」当事者会・親の会は毎月各 2 回実施している。「札幌市アクションプラン 2019」では 2021 年度からはさらに開催回数を拡充することになっている。



３．居場所の活動（実施）内容

同じような立場の家族が集い、悩みや不安、苦しみの分かち合いを通じて、共に支え合うこと、学び合うことを大切に活動している。例会では開始後すぐにグループワークを行うのではなく、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 や家族心理教育など学習的な要素を取り入れて活動している。参加者同士のひきこもりに関する学習やピアスタッフとの交流を通じて、本人との関わり方への気づきを得ている。

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毎月 1 回参加するので、どこの支援団体機関も利用していなかった家族が居場所活動で個別相談につながるケースもある。

４．開催の模様

2019 年度は毎月 2 回ある例会のうち 1 回は、当 NPO が主体となった経験者並びに家族ピアスタッフによる話題提供を家族からよく寄せられる課題テーマに基づき実施している。もう 1 回は精神保健福祉士による CRAFT（計 8 回）や家族心理教育（計 4 回）実施、小休憩を挟みテーマに応じて参加者の状況をみて複数のグループ分けをしてそれぞれ交流をして理解を深めるよう努めている。

毎回各グループには経験者並びに家族ピアスタッフが各 1 人ずつ入り司会進行役を担い、精神保健福祉士は各グループを巡回することとしている。また終了前には各グループで話し合われた内容等を全体でシェアを行っている。

５．居場所の特徴

〈運営で大切にしている理念〉 場づくりは参加者と共につくることを心掛けている。

〈参加者へのメッセージ〉

「よりどころ」親の会は日頃背負ってきた重荷をいったん降ろして楽になれるところである。同じようなひきこもり経験を持つ当事者やその家族がお茶菓子を頂きながらゆっくりと自由に過ごせる居場所である。

「よりどころ」にはひきこもり経験を持つ経験者並びに家族ピアスタッフがいて、それぞれの当事

者やその家族の思いを大切にしながら、初めて参加する方とも話しやすい雰囲気をつくるようにしている。
「よりどころ」には、札幌市ひきこもり地域支援センターの精神保健福祉士などの資格を持つ専門職員が参加しており必要に応じて困りごとなどの相談を受け付けている。

〈居場所の目的〉
参加者と共につくる居場所であるので、こちらではじめから目的を定めることはしていない。
行政や支援者にもその点を説明して理解を得ている。

〈居場所で重要視していること〉
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。

〈初参加者に心掛けていること〉
居場所に足を向けるまでには時間を要し勇気を振り絞って参加することが少なくない。迎える主催者側は常に参加者に対して気配りや心配りを心掛けるようにしている。

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉
あれこれ詮索するような働きかけはしないことを例会運営では行っている。

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉
参加者が希望することをテーマやプログラムについて積極的に検討し取り入れている。

＜告知方法＞
インターネット（ホームページ・SNS など)、案内チラシの配布、行政の広報誌掲載、メディアへの広報、その他関係団体機関からの紹介、口コミなどあらゆる方法を駆使している。広報は 1 回に留めず何回でも継続して行う必要があると考える。

〈居場所に来なくなった人への対応〉
札幌市は受付名簿を作成していないため、欠席者の対応について個人情報保護の関係上実施していない。しかし個別的に当 NPO が住所を把握している参加者については、絵葉書を緩やかに郵送することや、会報誌を届けることは行っている。

〈現在課題と感じていること〉
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。
また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考える。

〈今後の居場所運営の役割と立ち位置〉
参加者との間に隔たりや障壁をつくらないよう運営を行っている。居場所運営はとくに委託事業の場合、リーダーが必要となるが、代表者は委託契約や事務処理など「対外的な代表者」に徹し、例会活動では受付係を担っている。

〈居場所に今後求められるもの〉
常設の居場所設置は、未来の居場所づくりを考えるうえで必要と考える。

〈過去のトラブル対応〉
上記事案が発生した場合は、当事者団体、支援団体、行政の三者により協議して個別対応を行う。

６．視察者の感想

札幌市委託事業「ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運営業務」として、居場所「よりどころ」は設置された。札幌市の委託を受け、札幌市ひきこもり地域支援センターと NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークが協同で実践する北海道内で初の居場所である。

「よりどころ 親の会」は、札幌市中央部にある北海道立道民活動センター「かでる 2.7」の会議室を借りて、毎週月曜日に開催している。

視察時の居場所では、30 人弱の親・兄弟姉妹が出席されていた。この日は「ひきこもりの兄弟姉妹・親戚は力になれるか」というテーマ課題が設けられていた。

最初にひきこもり経験者が 2 名登壇し、ひきこもり当時の兄弟姉妹への思いや親とは異なる距離感について自らの経験をそれぞれ発表した。兄弟姉妹の力を借りたいとは思えなかったこと、比較対象になりやすい距離感、そういった中でも批判や非難がなく当たり前のように接してくれたことへの感謝が述べられた。発表の後はグループに分かれて、スタッフがそれぞれのグループでファシリテーターとして進行を務めた。

親の立場としては、どうしてもひきこもっている子どもに関心が偏ってしまい、他の兄弟姉妹への呵責を感じている場合もある。また親の中には、兄弟姉妹に本人との関りを強く望んでしまい、本人も兄弟姉妹も疲弊してゆくケースもある。親とは異なった距離間の中で、兄弟姉妹にも葛藤があるが、その葛藤が理解され難い状況も多々見られる。

参加者からはこのような思いが話され、分かち合われることとなった。

ひきこもることで様々な困りごとは確かに生じるが、その困りごとを過剰に不安材料に捉えて混乱してしまう家族は多い。外に出てくれれば、働いてくれれば…そういう思いをつい本人にぶつけてしまい、本人も傷つき、家族も疲弊していってしまう。

本人もだが、まず２４時間向き合う家族を支え、家族が楽になっていくことで本人が楽になっていく。そのために同じ立場で集い、困りごとや葛藤を安心して話せる場が必要だ。家族の問題はなかなか他人には話しづらい。親もまた自己責任に囚われて、家庭のことは親が解決しなければとの思いに苦しめられてしまう。

同じ立場であるがゆえに、批判や非難されることなく安心して家庭のことを話せる場というものが、どれだけ家族の心的負担を軽くすることか。最初にテーマ課題の発表や学習の場があることも、この課題をどうにかしたい…という動機につながるので、居場所参加のきっかけになりやすいと思う。

居場所終了後、初めて参加された家族が「来て良かったです」と晴れやかな顔をして帰られた。

よりどころは札幌市ひきこもり支援センターとの協働実施であることから、具体的な困りごとに対処しやすい。専門職とピアスタッフと同じ立場の参加者と、様々な関わり方が重層的にあることで、家族の孤立化を防ぎ、参加家族間でも支え合っていける。

参加者される家族にとっても安心できる居場所であると思う。（深谷 守貞）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・当事者の方のお話が参考になります
・いざとなった時、相談できる人、行政機関を知ることができました
・代表者の方とひきこもりの情報が話せる
・参加し、他の方のお話をうかがうことで救われます

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・当事者が立ち直ったきっかけ等を知りたい
・親なきあとの子の生活を支える行政機関を紹介してほしい
・様々な相談ができる安心できる場所
・土日夜間の開催があるとありがたいです
・就労に関する支援の充実

２）【山形県】「からん・ころん広場」（特定非営利活動法人から･ころセンター）

調査委員名：ロザリン・ヨン（秋田大学）

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　からん・ころん広場
・主催団体名　：　特定非営利活動法人から・ころセンター
・世話人　：　有償スタッフ２名（精神保健福祉士、社会福祉士、教員）、無償スタッフ５名
・参加者数　：　一回あたりの参加者 6～７名（男性８割、女性２割）
※20 代後半～30 代前半が多い
※女性の参加者には、女性のスタッフを配置して対応している
※３か月未満の参加者３名、１年以上～３年未満が 12 名、７年以上 10 年未満４名
※10 年以上の参加者もいる、本人の希望で来所している
参加は本人の自由だからその人が来たいという限り 10 年であろうと 20 年であろうと拒否はしない。いつでも戻ってこられる場所として運営している。

・参加要件　：　年齢制限なし。参加したい人であれば、どなたでも可能。
※居場所参加のルールとして、以下を掲げている。
・プライバシー・人権を尊重し他人を傷つけるような、言動行動は禁止。
（本人がそういうつもりが無くても周りの人がそう感じることもある）
・犯罪行為（自由とは何でも OK ではなく、その先に責任が重くのしかかってくることは常に伝えている）
・運営開始時期：　平成 18 年１月
・開催頻度　：　平日の月・火・水・金
・開催場所　：　単独の常設施設
・運営の財源　：　行政からの補助金、参加者からの参加費、寄附（献金）
運営費総額　5,443,836　円(平成 30 年度)　（内　県補助金　4,742,000 円）
＜内訳＞

施設賃貸料	660,000 円	事業費	536,862 円
光熱水費	229,134 円	人件費	4,017,840 円

２．居場所開始の経緯

当法人代表の娘が不登校になったことがきっかけで活動をスタート。親の会の任意団体を経て平成 18 年に法人化をして不登校、ひきこもりの居場所を開始。

３．居場所の活動（実施）内容

相談（電話や電子メール・来談/訪問）、
社会参加促進（ボランティアなど）、
就労手前サポート（中間的就労）、
生活支援（日常生活習慣など）、
地域とのネットワーク（他団体との連携など）、
家族支援（家族会など）、交流会

〈居場所の目的〉

人間は自分らしく居られる場所が必要。極論、居場所は形に拘る必要はないとも思っている。
車の中、トイレ、お風呂、カラオケボックス、職場など、人それぞれで自分が安心安全でいられる場所を求めているはず。それが偶然ある人にとっては当法人の居場所だったりするというだけ。
どんな劣悪な環境でも心寄せる人がそこに 10 人いるなら私は居場所になると思う。
逆にどんなに環境の整った場所でも 10 人嫌いな人と過ごす空間を考えたら一目瞭然かとも思う。
目的は人それぞれということであり、目的を探す場所としてもいい。

４．開催の模様

スポーツ活動、農作業体験、料理体験、リラクセーション活動、ゲーム、食事、飲み会、相談支援活動、対話を通じた交流会や相談活動、学習会も実施。

視察時は、12 月クリスマス頃、珍しく雪がなく、普段より参加者が多かった。（普段約 5 人、本日約 7 人、新しい人もいた）。その中に、元当事者のお母さんのボランティア一人がいた。居場所の雰囲気はぬくもりを感じる。畳部屋にこたつがあり、午後前半は利用者がそれぞれ囲んで座り、雑談みたいな雰囲気で、利用者が自由に入れ替わる。作業所を利用している利用者が作業所からの帰りに寄ることもあった。後半は 4 人が格闘ゲーム、あと利用者の母親とボランティアスタッフ、利用者一人がこたつに入っていた。

印象に残ったのは、居場所を利用し始めて間もない方です。居場所を寄ることができて、無口だが表情が柔らかく、他の利用者と楽しそうにゲームをしていた、自然にいられる感じがする。

また、ゲームをしている 4 人は、2 人が良く話していたが、2 人が全然話さなかった。ゲームをする途中、こたつのテーブルにお菓子をいただく無口の利用者もいた。お互いに話を交わさなかったのですが、居場所の中に、利用者自身がここに居ても良い雰囲気と感じます。

からん・ころん広場の特徴は、一軒家で、こたつがあって、テレビがあって、ボランティアとスタッフがあまり干渉しなく、お互いに遠慮もしなく、好きなように時間を過ごしている。そのぬくもり感・安心感はまた利用者を惹きつけるポイントではないかと思う。

５．居場所の特徴

〈運営上大切にしている理念〉
人が居る中で楽しく過ごしてもらう。ゆっくりし尽してもらうこと。

〈居場所の特徴〉
綺麗ごとだけでは生活は成り立たないので、明日の生活を考える職場です。しかし切っても切れない縁は感じますし、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です。仕事として捉え舵を取るべきところはしっかりして、遊ぶときは全力で遊ぶ場所。

〈居場所で重要視していること〉
雑談フリートーク、中傷や陰口などが起こらないようにすること、
参加者が発言を躊躇しない雰囲気づくり

〈初参加者に心掛けていること〉
当然ある程度の配慮としてスタッフが、付いたりするがそこまで気を付けていない。
配慮をいくらしても繋がらない人もいれば配慮しなくても繋がる人は繋がる。
同じパターンなど存在せず、わからないからこそ模索しながら続けていくしかない。

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉
わかりません。それがわかれば知りたい。強いて言うならそれぞれ１人１人違う人間が一ヶ所に集まっているので（スタッフも含めて）お互いの個性を認め合った方がよいと考えているので、いっしょくたんに、「こうあるべき」とすることは避けた方がいいと考える。

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉
さまざまありますが『失敗』これが無いと成長がないと考えます。
失敗して→仮説を立てて→実践して→検証する、この過程を繰り返すこと。

〈告知方法〉
インターネット（ホームページ・SNS など）、チラシの配布、行政の広報紙掲載、口コミ

〈居場所に来なくなった人への対応〉
特に何もしない。ケースバイケースとしか言えない。正確にいえば「何も出来ない」。
ただしケースに応じて、メールや会報で連絡を取ったり、家族に連絡したりもする。

〈現在課題と感じていること〉
・人材養成確保、施設の整備拡充、スタッフの質や力量、就労手前のための職場開拓、
　多様な社会参加方法の検討、家族の接し方や意識改革、地域社会への理解啓発。
・特に財源が不安定なところがある。
　こういった業界はお金ではなく気持ちの強い人が集まり支援しているイメージがかなり根強いので、率直にお金に関して少し鈍感に感じる部分がある。お金儲けをしたいとは考えたことはないが、スタッフがギリギリの生活で豊かな支援が出来るのか？いつも疑問に思う。
・行政からの単年度の補助金などを活用して雇用していると１年でスタッフが変わったりもしてきた。人間関係で疲弊してきた利用者に１年で人間関係を構築して、やっと構築したスタッフが１年でいなくなってまた新しいスタッフと人間関係を構築しなければならない。支援においてこれ

ほど失礼なことはないと感じている。
何年も何年もかかって人間関係を構築していくためには単年度や安い給与では人は育たない。また上記にもあるが少人数で対応していると「あと１人スタッフがいてくれたら・・・」と常に思う。これもまたお金がなければ叶わないこと。書けばきりがないがとにかく財源が必要。

〈今後の居場所運営の役割と立ち位置〉

参加者とのフラットな関係性、参加者と距離を置く関係性、アドボカシー（代弁者・権利擁護者)、社会的支援ネットワーク、新しい価値の創造（イノベーション）

〈居場所に今後求められるもの〉

・当事者の就労準備のための居場所づくり、当事者自らが発案し参画する取り組み、当事者の雇用創出のための地域の特産物の発掘・生産のための居場所づくり、当事者の芸術的センスを伸ばす取り組み、心身共に健康となる持続可能な取り組み(ヨガ、スポーツなど)
・当事者の人生設計のための居場所づくり、当事者の精神保健（メンタルヘルス）のための居場所づくり。これら全てが、それぞれが１人１人にとって求められると思います。

〈過去のトラブル対応〉

極力、全て納得するまで双方で話し合いをしてもらうが、参加者同士でどうしても折り合いがつかない場合は間にスタッフが入ることはある。運営者同士に関してはその人に任せているが、それで離れていく人がいたとしても両方にとっていい試練、経験だと考える。

〈要望〉

就労支援は成果も見えやすく派手で予算も付きやすいのは重々承知しています。正直、居場所は成果が見えにくく、予算を付け難いと思いますが、必要としている人が全国に大勢います。目に見える傷は簡単に治りますが、目に見えない傷はその人その人で深さがわかりません。とにかく忍耐強い支援が必要だということ。それにはお金が必要だということをご理解いただけますと幸いです。

６．視察者の感想　～居場所の雰囲気を生み出す背景～

①利用者の特徴

利用者は誰でもオッケーですが、利用する前は見学を 3 回お試しできます。利用者は年間 35 人、延べ人数約 1200 人、病院利用者は 8 割。ひきこもり期間は平均 5 年、17 歳～36 歳、居場所の利用は 2～3 年で変化が出てきます。居場所の利用は頻繁利用している方は月 13～14 回（3～4 人)、他は月 1 回や 5～6 回の方もいます。

居場所の利用者は優しい人が多く、嫌なことをあまり言えないという現象がありますが、トラブルがあまりなかった。溜まっているときに、スタッフに話を聞いてもらう、アドバイスをいただく。利用者の中に合わないとやめる人もいれば、別のところに繋がっていく人もいます。

継続利用している人たちは、自然にいられる雰囲気ができています。

②居場所や利用者の変化について

女性スタッフがいることで、女性利用者も増えるのが実感でした。女性利用者が増えたことで、居場所も華やかになった。そして、就労支援の作業所ができて、作業Ｂ を利用する方もいますが、

居場所のみ利用する方もいます。一方、作業所ができてから、利用者の団結力（ティームワーク）が強まった、相手に声をかけて、一緒に何かをすることが多くなりました。また、先に作業所につながった人がその後居場所につながった人もいます。社会復帰に関して、若い利用者が早く社会復帰することが多く、30 代を越えると考えが固まっているのが大半。居場所に卒業がなく、いったん就職していても、週末に居場所を求める人が利用することもできる。

利用者が求めていることは、人との会話・ぬくもり・居心地の良さと感じる。現在では、利用者同士だけでは、あまり集まらない。ボランティアやスタッフを求め、人に話を聞いてもらいたい気持ちがある。ひきこもりであっても、人とつながることを倍に求めることも感じる。

話が上手な人や、抵抗感がない人に向けて、年一回地域との交流を設けている。

③人材養成・ピアスタッフ・課題について

世話人のヒアリングでは「居場所の仕事を通じて視野が広げた、人に対する見方や考え方も変わった、優しくなった自分が好きです」との声がありました。世話人の希望として「近所のお父さんやお母さんたちがひきこもりのことを理解してもらいたいです」ということがあります。特に福祉・ひきこもりの支援に関して、熱意・思い・それを理解する人がほしいです。資格と関係なく、地域の人がもっと関心を持てもらって、ひきこもりの人と接することに遠慮ではなく、普通に話してほしいとのご意見をいただきました。

まだ家から出ていない方々の訪問活動はピアがいるとお互いに通じ合うことがあります。就労手前のための職場開拓に関して、ひきこもりの就職支援に関して、本人は優しい社長に恵まれても、企業側の理解ができていないであれば、仕事を続けるのが難しい、あえて自信を失う場合があります。できれば、就職する前の見学、企業からの仕事をいただくこと（体験）や、会社の同僚が本人の特徴を理解と受け入れることなどが大切。ひきこもりの人の就職支援には会社と本人お互いの理解を促進することが現在の課題としています。（ロザリン・ヨン）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・他の参加者との交流や情報交換ができた、問題を抱えているのは自分だけではないと知ることができた
・外出する機会になった
・友人、知人ができた、優しい方が多い
・就労準備のスキルアップにつながった

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・ルールを守れない人がいる
・休日も開けて頂けると嬉しい
・意見を尊重した自由な場所であること
・宿泊のプログラムも欲しい
・高圧的な場所だったら、参加を辞めていたと思う

３）【新潟県】「西堀 六番館の会」（KHJ にいがた秋桜の会）

調査委員名：斎藤 まさ子（新潟青陵大学）

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　西堀 六番館の会
・主催団体名　：　KHJ にいがた秋桜の会
・世話人　：　三膳 美代子
（「KHJ ひきこもりピアサポーター」である無償スタッフ１名で開催）
・参加者数　：　平均利用者数７名　（過去の開催時から、のべ 110 名参加）
※60～70 代が中心で 3～7 年ほど継続して居場所に来ている方が多い
・参加要件　：　当事者・経験者と家族で、「KHJ にいがた秋桜の会」会員であること
※年齢制限なし。女性のみとは表示していないが、女性（母親）のみが参加している。過去に一度だけ男性の参加が見られた。
・運営開始時期：　平成 25 年４月
・開催頻度　：　月２回開催
・開催場所　：　公共施設などによる非常設賃借施設
※会場は、新潟市が管理しており、賃貸料等は発生しない。
・運営の財源　：　参加者からの参加費　500 円
※参加費 500 円は秋桜の会に入る。お菓子やコーヒー代は秋桜の会から支出されるので特別予算としては計上していない。公的機関なので、費用はかからない。

２．居場所開始の経緯（視察時の聞き取りより）

当事者の居場所が求められているように、ざっくばらんに語り合える母親同士の居場所の必要性を感じたため。

３．居場所の活動（実施）内容

家族が集い分かち合うことで支え合う家族支援を実施。
その内容は、相談、食事、時には飲み会、年に 1－2 回の旅行などである。
お菓子や漬物などを持ち寄って、お茶を飲みながら語り合っている。

４．開催の模様

世話人は１人であり、飲み物やお菓子を準備して参加者を迎え入れている。会場は 20 帖ほどの広さの講義室であり、長机を２つ合わせてテーブルにしていた。視察日はパラパラと５人が集まってきた。世話人が準備したお菓子と参加者が近隣の店で購入したお菓子で、テーブルの上は華やかであった。

会場入口

会場の内部

家族会にも長年参加している人もいれば、居場所のみに参加数回目の人もおり、ひきこもりについての認識や、子どもの気持ちの理解の程度もさまざまであった。叱咤激励しても、子どもが思うように動いてくれないジレンマで苦しむ母親が語り続けた。黙って聴いて、共感できるところは具体的なことばで対応していた。他メンバーも笑顔でうなずきながら聴いていた。

５．居場所の特徴

〈居場所の立地〉
会場は古町にあり、新潟市の中心街に位置している。かつては新潟市内で最も栄えたところで、昼は買い物客、夜は飲食店でにぎわった街並みの一角にある。現在は以前ほどではないが、向かいに三越があり人が行き来する場所である。新潟駅から直結するバスが頻繁に往来しており、会場発行の証明書で市営駐車場も無料で使用できる。

〈居場所の目的〉
・年に 2～3 回ほど、参加者と食事会、旅行等を行って、親同士の親睦を計り元気になること。
・自由に話せること。

〈運営上大切にしている理念〉
批判・非難がされないよう言いっぱなし聞きっぱなしであること
同じ立場ということで、同じ目線で話を聞くこと
居場所とは「本音で話せる場所」である

〈居場所の特徴〉
言いっぱなし聞きっぱなしであること、雑談フリートーク、中傷や陰口などが起こらないようにすること、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、
これらを重要視している。

〈初参加者に心掛けていること〉
よく話を聞いて、ねぎらう事。

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉
質問をしない。（話の内容を深く知ろうとして、ついどうしてと聞きたくなるが、話し手が言いたければ言うだろうから、黙って聞く。）

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉
初参加の人の話を全員が耳を傾けること。

〈告知方法〉
インターネット（ホームページ・SNS など）、KHJ にいがた秋桜の会の月例会開催時に案内

〈居場所に来なくなった人への対応〉
とくに何もしない。
自分が必要であれば、参加すると思う。強制はしたくない。本人の意思に任せている。

〈現在課題と感じていること〉
家族の接し方や意識改革
今後は新潟県内の各支部に居場所を創設したい。
大勢の人に居場所に参加してもらいたい。
〈今後の居場所運営の役割と立ち位置〉
当事者の人生設計のための居場所づくり
当事者の精神保健（メンタルヘルス）のための居場所づくり

〈居場所に今後求められるもの〉
参加者とのフラットな関係性　共に回復する仲間の存在　ソーシャル・アクション（社会資源開発）
社会的支援ネットワーク　社会への理解啓発　新しい価値の創造（イノベーション）

〈過去のトラブル対応〉
参加者同士でトラブルになった。悩み事が有った参加者に、上から目線で言葉を発したこと。
上から目線の人に注意したら、その人は来なくなった。

〈要望〉
当会の居場所の参加者は、会員のみと成っている。ひきこもりと同居している高齢の親が、自身の年金のみで生計を立て、少ない金額とは言え困難なことです。ひきこもりの程度に応じた援助があれば助かります。

６．視察者の感想

当日は突発的に発生した世話人の私的な用がある日であったが、きちんと開催した。どんなときも実施していることが、居場所利用者の安心につながることをよく知っているし、堅持してきている。世話人の厳しい覚悟に感嘆するとともに、複数の世話人体制が必要だと感じた。

しかし、なかなかいないのが現実だ。例会に出ている人の参加が多いそうだが、初回参加から表情が柔和になるまでの期間が、なんとなく短縮されているように感じていたが、この居場所の効果かもしれないと思えた。たぶんそうだろう。話すことで楽になることは周知の事実であるが、その場の受け止め方が適切でなければむしろ苦痛を残してしまう可能性がある。トラブルがなかったわけではなく、それを世話人の責任で対応したという事実が語られた。

自由に語り合うこと、日常のうさを晴らす場があることは、長期にひきこもり状態の子どもに対応する親御さんにとって、とても価値あることだと思うが、そこでは語る人たちの安全が保障されなければならない。「悪口を言わない」、「批判はしない」、ということを大事にしながら運営することはそう簡単ではないだろう。世話人が愚痴をこぼせる人や、困ったときに相談できるスーパーバイザー的な存在が必要だ。

参加者が月２千円ずつ積み立てて、年に３回ほど近隣の温泉旅行をしているとのこと。それが楽しみだそうだ。泊りがけなので夜は女同士でお酒を飲む楽しい時間である。母親の精神的健康維持のためにも素敵な催しだ。

このような空間があることを、子どもや家族のひきこもりで苦しい思いをしている人たちにどれだけ伝わっているだろうか。HP での広報だけでなく、パソコンやスマホを持たない人たちのために、新聞や広報紙などを利用して一人でも多くの人の目に触れてほしいと思った。（斎藤 まさ子）

４）【東京都】「コミュニティカフェ葵鳥」（NPO法人 楽の会リーラ）

調査委員名：松本 むつみ（兵庫県ひまわりの家）
峯田 純子（東海市社会福祉協議会）

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　コミュニティカフェ葵鳥
・主催団体名　：　ＮＰＯ法人 楽の会リーラ
・世話人　：　有償スタッフ６名　ボランティア 10 名（500 円程度のボランティア謝金あり）
・参加者数　：　1 回の参加人数はおよそ５～15 名
・参加要件　：　年齢制限をしていない、参加したい人であればどなたでも可能
※一杯 250 円の飲み物を頼むことで居場所利用ができる。
※コミュニティカフェであるので、地域住民をはじめ誰でも参加可能。
実際はひきこもり関係者がほとんど
・運営開始時期：　平成 25 年 10 月
・開催頻度　：　水・金・日が基本だが、木曜の夜も開催
・開催場所　：　ビルなどの賃貸による常設施設（楽の会リーラの事務所の一角）
・運営の財源　：　財団・企業等からの助成金（不定期）
参加者からの参加費（喫茶店形式のため、ドリンク代 250 円等）
楽の会リーラの他の事業収益から補填
運営費総額　約 2,000,000 円強（平成 30 年度）

＜内訳＞				
	施設賃貸料	約 100 万円	事業費	約 10 万円
	光熱水費	約 12 万円	人件費	約 60 万円
	その他（	税金、他 ）		約 20 万円

２．居場所開始の経緯

ひきこもりご本人（家族含む）のみならず、広く地域の皆様に解放された交流の場所を提供する。従来の居場所の場合、利用にあたり様々な縛りがあったため、喫茶店形式の居場所を開設し、利用者を支援するよりは、むしろ安心できて、自由に交流してもらうことを狙いとした。

３．居場所の活動（実施）内容

相談(電話や電子メール・来談・訪問)、ボランティア活動、就労手前サポート（中間的就労)、就労支援（ジョブ・トレーニング)、地域とのネットワーク（他団体との連携など）家族支援（家族会：父親だけの「親父の会」もある)、ひきこもりのライフプラン・親亡きあとの生き方サポート、交流会 、リラクゼーション、ゲーム・カラオケ、食事会・飲み会、女子カフェも開催
※電話相談から居場所での相談へという流れが多い。日中参加しづらい人の為に夜のカフェも設けている。

４．開催の模様

雑談フリートーク､事前にテーマなどを設定して行なうプログラムと参加者によってその都度内容を決めるプログラムと多種多様。外部からの安心安全を確保し、中傷や陰口などが起こらないようにすることに配慮している。参加者が発言を躊躇しない雰囲気づくりを重視している、

ピアスタッフの方が真面目にプログラムに取組まれていたのが印象的。来所した方々は周りに気を配りながらも会話が弾んでいる様子。視察者が施設の説明を受けている時も、自然に人が集まって来て誰もが拒否されない雰囲気がとてもよかった。

電話が途切れることなく、電話相談員が対応していた。家族会や勉強会も盛んに開催している。

５．居場所の特徴

〈居場所の案内文より〉

葵鳥は巣鴨地蔵通りの高岩寺（とげぬき地蔵）を過ぎてすぐのところにあるコミュニティカフェです。

「安心して、ホッとできる居場所が欲しい」「ひきこもりを分かってもらえる居場所が欲しい」「誰にも遠慮なく一人でも気軽に行ける居場所が欲しい」「仲間が欲しい」「いろいろな人と触れえるきっかけが欲しい」等々の多くの声にこたえるべく、NPO 法人楽の会リーラが、コミュニティカフェ「葵鳥」を開設いたしました。

〈運営上大切にしている理念〉

居場所利用の制限をなくすため喫茶店形式の居場所を開設。支援より、安心し自由に交流することが大事だと考えている。

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。様々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。

居場所とは、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。

〈居場所の置かれている環境〉

「巣鴨地蔵通り商店街」という観光地の通りに面している。ビルの一階はイタリアン・カフェ。居場所の向かいが碁会所という環境。カフェも碁会所にはひきこもりの当事者が来所することを丁寧に説明していて、居場所について理解に努めてくれている。 東京下町の雰囲気なのか「お互い様の関係」が見られる。

〈居場所の特徴〉

安心してほっとできる場所であること。様々な人との交流が出来、情報の受発信基地であること。

少なくとも水、金の 13 時～17 時は、確実に毎週の開設を守っている。

〈初参加者に心掛けていること〉

初めての方の場合は、スタッフは優しく声掛けするが、強要するようなことはせず、本人の意向を尊重する。

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉

利用者同士のトラブルとスタッフ間の人間関係に配慮する。

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉
交流の促進と、広く一般への周知活動。

〈参加者のトラブルへの対応〉
カフェ形式であるため、自由に出入りできるが、誹謗中傷、利用者同士のトラブル等発生時は、都度関係者で対応を協議している。

〈過去のトラブル対応〉
・利用者とスタッフの男女関係のトラブル（責任者が入って解決・スタッフから外れてもらった）
・利用者同士トラブル（あまり深入りはしないで利用者同士で解決してもらうことを原則とする）
・スタッフ通しの人間関係（責任者が間にはいることで、コミュニケーションをよくする）

〈告知方法〉
・インターネット（HP・SNS など）、チラシ配布、行政の広報紙掲載、メディア広報、口コミ

〈居場所に来なくなった人への対応〉
カフェ形式の居場所であるため得に何もしない。家族会会員の子どもの場合はフォローしている。

〈現在課題と感じていること〉
財源確保、人材確保。LGBT も利用できるようにしているが、今後検討課題である。

〈今後の居場所運営の役割と立ち位置〉
参加者とのフラットな関係性　参加者と距離を置く関係性　共に回復する仲間
⑥社会・家庭環境調整者　ソーシャル・アクション（社会資源開発）　社会的支援ネットワーク
社会への理解啓発　新しい価値の創造（イノベーション）

〈居場所に今後求められるもの〉
　当事者の就労準備のための居場所づくり　当事者自らが発案し参画する取り組み
当事者の芸術的センスを伸ばす取り組み　当事者の人生設計のための居場所づくり
当事者の精神保健（メンタルヘルス）のための居場所づくり

〈要望〉
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。楽の会リーラは、都内 20 カ所以上の地域家族会の支援も行っているが、各地域でのカフェ形式の居場所が在れば尚良い。
以上より、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。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。

６．視察者の感想

有名観光地の中心で、利用者が出てくるにはハードルが高いかも？と思ったが、この居場所に来ている人は安心を保障されていることで、自然に集まって来ることができている。美味しいコーヒーと集う人同士の距離感が居心地よさを感じられた。 専門家（カウンセラー等）と相談でき、医療の相談、社会に向けての相談が、喫茶店で行えるのは素晴らしい環境だと思う。
伺ったのは平日でイベントのない日だったが、平穏な中にも楽しみを持って来所できるのは理想。たとえ来所が一人でもきちんと保障され満喫できる環境だと感じた（峯田 純子）

とげ抜き地蔵の参道を人混みにまみれて「コミュニティカフェ葵鳥」にたどり着いた。居場所の場所さえ分かっていれば、人で混雑しているからこそ人目を気にすることなく、かえって入り安いのではないかと思う。

視察中、カフェで 2～3 人の方が相談をされている様子。カウンターでは 2 人の今日の担当（ボランティア）の方がコーヒーを入れていた。スタッフから聞き取りをしている間も，親子連れや常連の方等が 6 ～7 人ソファーに座り，本を読んだり話をしたり。お茶を飲みながらの静かな時間が過ぎている様子。居場所として積み上げられた時間の長さを実感した。

カフェの茶葉やコーヒー豆、パン等々が会員の繋がりの中で賄われていること。当事者達がその中に組み込まれて働いておられること。カフェには少し元気になった当事者が働いておられること。いろいろなことが家族会の力の結集だと感じた。

しかし、会員の会費と学習会等の参加費だけでは、運営はいつも厳しいとのこと。大きな組織で力のある活動をされて居られる東京の家族会「楽の会リーラ」でも運営に苦労されている。

此処に居場所があることで、どれだけ多くの人の命が助かっているだろうと思う時、公的支援がなぜ入らないのかむしろ疑問だと思う。当事者が主体的に動いている居場所に安定した行政の補助金が入ることを早急に進めて行くべきだと強く感じた視察であった。（松本むつみ）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・不安な自身でも受け入れてくれる居場所。
・当事者同志だけでなく、当事者の親御さん、「ひきこもり」に関わる方々と話す機会が得られました。

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・居場所が近くになく、移動困難な方の為に(数)を増やしてほしいです。

・好きな時に来て、自由に話して、好きな時に帰れる場所であってほしいです。誤解を招くかもしれませんが、何もしないことが良い居場所だと思います。

・最初が行きづらいかな…と思います。行ってみないと雰囲気とかがわからないので。

・人によって、ただ不安とかは一旦忘れて、適当に楽しい話をしたい人もいれば、悩みや不安を相談したい人、ただ不安や悩みをとりあえず気楽にこぼして聞いてもらいたい人、等、様々だと思うので、ニーズに合わせて気楽に安心して、利用できるとよいなと思う。具体的な案はでないけど…。他の利用者を傷つけないようにとか考えないで気楽に安心して利用できるともっといいなと思う。

・自治体や自治体の財政支援を受けた「ひきこもり支援」や「居場所」は、就労支援やコミュニケーション能力の向上などのプログラムが行われがちです。もし「居場所」という名目で場所を用意するのであれば、当事者の生き方に意味づけや目標を設定することなく、当事者が自分の意志で自分の時間を使える場所、社会から一人の主体として認められていると感じられる場所を作ってほしいです。

・居場所に於ける「安心」は、運営者/利用者双方の力によって生み出されるものなのだと思います。居場所利用者の主な交流相手は多くの場合、運営者ではなく他の利用者ということになるのではないでしょうか。
運営側の人間が安心できる居場所を作ろうと懸命に励んでも、利用者側に安心というものへの意識が欠けていると、居場所が提供できる安心の質や量の限界値は低くなってしまうのではないかと思います。様々な立場や分野を跨いだ「安心」についての更なる議論が必要なのでしょうね。

５）【神奈川県】「つながる café」（特定非営利法人 つながる会）

調査委員名：池上 正樹　　上田 理香

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　地域活動支援センター　つながる cafe
・主催団体名：　特定非営利法人 つながる会
・世話人氏名：　高橋葉子　浜田房子
・参加要件　：　ひきこもり・うつ・精神障害などの生きづらさを抱えている方
　　横浜市内在住。精神科、または心療内科に通院している人のみ。
・運営開始時期：2011 年 3 月
・開催頻度　：　(月)～（金）週 5 日
・平均利用者数：10 人(定員 20 名)
・開催場所：賃貸による常設施設
・開催時間：原則月曜～金曜　9：00～17：00
・参加費：無料（茶菓代、保険料などの実費は自己負担）
・運営の財源：　補助金（行政）
・年間予算 19,726,690 円（週 5 日実施）
　＜内訳＞場所代約 4,752,000 円　（その他経費：14,974,690 円）
　　スタッフ人件費：有償スタッフ 5 名（精神保健福祉士）

２．居場所開始の経緯

ひきこもりの方、うつの方が集う場の必要を感じて、より多くの日に通うことのできる場を作りたいと考え、地域活動支援センターを開設した。

３．居場所の活動（実施）内容

【登録通所者への内容】
・相談、就労支援（中間的就労含む)、就労してからのフォロー（家と職場の往復だけで孤立しがちな人への居場所)、生活支援、交流会。
・スポーツ、料理、リラックス、絵を描く、手作り、ゲーム、散歩等
・つながる語らい場（オープンカフェ)：café で過ごす中で思いや悩みを語る場
・オープンカフェは、つながる café に関心をお持ちの方、 雰囲気を体験してみたい方、どなたでも参加 OK。
・ニーズがあるときは、女性のみのクローズド・グループのプログラムを行っている。

４．開催の模様　～テーマトーク　つながる語らい場～

（月）から（金）まで、午前、午後でプログラムが組まれており、視察当日は、「つながる語らい場（オープンな語らい場)」を実施。室内は、広い奥行のあるゆったりした空間。当日は 10 名ほどの参加者が、それぞれ好きな席についてお茶を飲みながらゆるやかに始まる。スタッフがファシリテー

ターとなり、最初のチェックインでは「呼ばれたい名前」と「自分がエネルギーチャージできるバッテリーのようなものって何？」について一言ずつ話す。もちろん聞いているだけでもOK。話したくない時はパスできる。笑いも出て、場もあたたまったところで、この日のテーマ「私にとっての居場所って？」の語らいがスタート。「居場所」の言葉の持つ意味も、参加者ひとりひとり違う。「つながるカフェ」がどんなところなのか、「ひとりひとりみんな違っていていい。今ここで感じていることを自由につぶやいてみてください」との語りかけから、安心安全な雰囲気とともに、準備のできた参加者から、自分のペースでゆったりとした語りが行われた。

＜以下に、語りの一部をご紹介＞
・自分にとっても、みんなにとってもホッとする場所かな。
・何かあるとcaféに足を運びたくなる。
・自分らしくいられて、自然体な自分になれる（取り繕わなくていい）
・caféがなかったら、どうなっていたかなぁ。そのくらい大事な場所。
・弱っていたとき、自分を取り戻せた。今の自分でいいんだなって。
・嫌な気持ち、もやもやな気持ちを解放してくれる場所
・新鮮な気持ちになれる場所
・居心地がいいだけじゃなく、しんどいも、辛いも、成長の糧になっている。
・caféは居場所でなくてもいい、社会とつながる訓練、修行で来ている。
・自分と向き合うチャレンジの場所、優しさに甘えたり、厳しいと逃げたくなる場所
　ステップアップしていつか卒業したいな
・もし関係が崩れても、大丈夫とおもえる
その場にいるひとりひとりから、今自分が感じている「心の本音」が自然と言葉になって出てきている。「他の人の語りが自分のヒントになる、自分の語りが誰かのヒントになる」という言葉どおり、誰かの語りが誰かの気づきとなり、響き合いながら。進んでいく。参加者もスタッフも垣根がなく感じたまま話す。自分にとっての居場所というテーマから、思い思いの自由なつぶやきが発せられている。

冊子にはひとりひとりの声が掲載されています

「つながる語らい場」は、つながるcaféにおいて週１回行われている 定例のプログラムです。 毎回バラエティに富んだテーマが 参加者によって挙げられ、 それについて、思うこと、感じること、 悩むこと、苦しいことなど 心の中の本音を語り合います。
「つながる語らい場」は、 自分の心とまっすぐに向き合って、 率直に本音を出し合える機会です。
（つながる会ホームページより）

グループ活動の場　奥は調理キッチン

音楽を楽しむスペース

ゆったりひとりで横になれる
休憩スペース（仮眠 OK）

ペン字　コラージュ

クリスマスの飾り付け

５．居場所の特徴

・年齢層の傾向は 20 歳以上 60 歳未満（30 代～40 代が多い）
・希望者には、登録までに、つながる café を実際に何度か（5 回程度まで）体験してもらっている。この場が、自分を大切にし、他者を大切にする場であることを理解してもらっている。
・「ふりかえりノート」を置き、自分が感じたことや、モヤモヤした気持ちは、café に置いておける工夫がある。

〈大切にしたい理念〉

・つながる会は「みんなが当事者」の会。つながることを通して、人を好きになり、自分を好きになり、今を好きになり、「楽に生きていい」と思えるような「場」づくりをめざしている。
・自分の家、部屋以外にいつ来てもいい安心安全な場所があること。
・人と出会い、他者とかかわり、自分を知り、少しずつ経験やチャレンジを増やしていけること。
・仕事や学校での評価軸に傷ついてきたことに気づき、いろんな人とのかかわりの中で、安心と新たな自己信頼を見出していく場であること。

〈運営で大切にしていること〉

その人の個別性を大切にしている。ひとりひとりは違う、違っていていいからこそ、自分のペースを大切にしていいし、また相手のペースや状態、互いの違いも大切にしていきましょうという姿勢を参加者もスタッフも持っている。（別紙参照「**つながる Café が、大切にしたいこと**」）

〈初参加者に心がけていること〉

・まずここに来れたことが、とても大きな一歩ということを大切に考える。
・安心安全な場であるように丁寧にリラックスできるような話しかけ方などを心がけている。
・他の利用者への紹介を行う
・疲れすぎないように心を配る。
・「何度でも聞いて下さい」と伝える。

〈スタッフのかかわり方、向き合い方〉

・設立時からのスタッフ（5 名の精神保健福祉士）は 8 年間変わらない。
・ひとりひとりの特性や事情を見極め、伴走者として、その人にとって必要なきめ細やかなケアサポートを心がけている
・スタッフは個人のペースを尊重しながら、積極的にひとりひとりの気持ちをきいている。
・利用者同士、特定の人との個人的関係が近くなりすぎないように配慮している。
・スタッフも利用者とかかわる中で、スタッフ自身の問題があぶり出されてくることもある。自分と向き合いながら、スタッフ自身が自分の状態に気づいていることを大切にしている。

〈運営上、活動上の課題〉

・1 日の通所者数で補助金額が増減すること。
・横浜市の他の福祉・就労施設と併用できないこと。
（ひとりにつき、一か所の福祉事業所のみ登録可能というルールがあるため）
・スタッフの世代交代、蓄積した方法・理念の継承
・異なるタイプの方々が場を共有するための配慮とプログラムの工夫
（たとえば、周りに合わせ過ぎてしまう方と、自由に振舞える方とでは、疲労感も違う）

〈人間関係トラブルが起こったときの対応〉

・怒りを場にぶつけたり、暴言・物を投げるなどの行為、他の利用者への配慮ができない
（暴言や無視などをしてしまう場合）
→スタッフと個別に何度も話し合いを重ねて、起こった行為を振り返る。
プログラムを制限していくことで、変化した人もいる。

６．視察者の感想

つながる café ホームページより

弘明寺駅を出て観音様に向かう坂道をくだり、そのまま商店街を進んでいく。下町の風情。周りに気軽に入れる飲食店などもあり、懐かしい時間がゆっくり流れる。室内も木目調のあたたかな空間。今日はオープンな語らい場「私にとっての居場所って？」のテーマで、参加者のみなさんから、わたしにとっての居場所や、わたしにとっての「つながるカフェ」について感じることを聴き合い、自分も一参加者として一緒にその場に「居る」ことを体験。

その場にいるみなさんから、「よく来たね～」のウェルカムの空気を感じてうれしい。「みんなが当事者」の会という理念にあるとおり、「誰でもひとりひとり、それぞれの状態や思いも違う。だから大切にし合いましょう」という自然な配慮がある（スタッフ、参加者の別なく）。 「～しなければならない」から、「～でも大丈夫なんだよ」と、自分を許せたり、肯定できたり。初めて訪れた場でも、今の自分でこの場に居ていいんだな～という気持ちを体感できる。どんな自分でも OK。疲れたら寝にくるだけでも OK。時にはシェルター（安心安全の避難場所）も兼ねている。

８年間という歴史のなかで、スタッフのみなさん、利用者のみなさんの丁寧な時間の積み重ねの中から生まれた「場」。その「場」の雰囲気は、運営者が何を大切にしているか（大切にしたい理念）で、こんな風に変わってくるんだなと改めて感じる。

語らいの場が終わったあとも、スタッフの方に 1 時間以上、丁寧にお話しをうかがえた。「自分になかなか OK を出せない人も多いけれど、順調な道をたどらなくていいんだよ、いろんな生き方があっていいんだよ」と。「いいんだな」ということ、それを許してもらえる場があるんだということを、「つながる café」は感じさせてくれる。そしてこの場の安心安全が、ひとりひとりの「お互いを大切にし合う思い」から成り立っている。帰り道、一緒に過ごしたみなさんとの感謝の気持ちがたくさん沸いてきた。からだの内側があたたかくなる貴重な体験だった。（上田理香）

場面緘黙症の経験者として感じたのは、心の奥底にしまってあるものを言葉にしてもいいんだよ、と思える配慮や工夫が、この空間には施されている。傷つけられて、つらい思いをしてきた人は、人を信用することができないし、感じたことをそのまま言葉にしていく作業には、大変な勇気と労力が必要になる。気持ちの分かち合える相手でなければ、自分の弱みや本当の悩みを明かすことなどできない。居場所というのは、出かけていく先にいる相手が、自分にとって心地いい人、ホッとできる人、いい自分で居られる人であり、そういう人から「そうだね」とたくさん言ってもらえることが重要なのではないかと思う。

入りやすい入り口は、誰もが歓迎され、受け入れてくれる解放感を感じさせる。大きなテーブルで行われる参加者たちの対話は、スタッフが進行する安心感があり、パスすることも参加しないともできる。話が苦手ない人でも書くことで言葉にできる工夫もある。空間には、疲れたら横になって休める休憩スペースも 4 か所あって、カーテンで仕切ることもできるなど、逃げられる場があるのも嬉しい。

（池上 正樹）

７．運営者から居場所に関する要望

居場所の必要性が議論されることの重要性とともに、居場所以外の支援についての視点も重要である。アウトリーチの活動など。居場所への所属感を持てない生きづらさもある。

家と社会をつなぐ支援は居場所だけではないこと。居場所づくりを、単に数だけ増やす支援にならない方向へお願いします。

８．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・つながることによって心の安定につながった(バランスの取れた、思考、生活)。
　社会性が身に付いた。
・人としての成長につながる経験ができたこと。

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・このまま継続してもらいたいです。
・安心して通える雰囲気作り。
・現状でとてもありがたい場所です。
・このような場がたくさんあれば、多くの困っている人達にとっての一助になると思います。コストは確かにかかりますが、お金に換算出来ない価値を考慮していただいて、もっとつながりの広がる場が、たくさんあって欲しいと思います。そこから生まれる無形の価値の大切さをご理解頂ければと思います。

オープンカフェ参加の方と通所者のみなさまへ

つながる Café が、大切にしたいこと

―自分について―

1.　自分のペースを大切にして、無理せずお過ごしください。

２．話しても話さなくても OK です。話したくないときはパスできます。

３．プログラムへの参加は自由です。
見ているだけで OK、静養スペースで休んで過ごすだけで OK です。

４．途中から参加しても OK、途中で帰っても OK です。
（お帰りになる時はスタッフに一声おかけください。）

５．「うまく話せなかったなあ。」「うまくできなかったなあ。」と
思うかもしれません。 くよくよしても、くよくよしなくても、
だいじょうぶです。みんな同じです。

６．「ふりかえりシート」を置いています。お帰りのときに、感じたことや
モヤモヤした気持ちは、café に置いていきましょう。

つながる Café が、大切にしたいこと

―他者との関係について―

1．プライバシーの尊重

お互いに、個人的な事情や心の状態を、尊重しましょう。

答えたくないことを質問されたときは、「それはパスです」と答えることができます。

つながる café で知った他者の個人的な情報を、他の場所で話さないでください。

2．他者の状態や違いの尊重

元気そうに見える人でも、いろいろな困難をもっています。

自分には理解しにくい態度をとる人でも、今はそれが精一杯ということがあります。

それぞれの状態や違いを、やわらかく受け止めたいと思います。

3．傷つく言葉を聞いたときは…

否定的な言葉は、自分を否定する気持ちから生まれることがあります。

「今その人が悩んでいるのだな」と受け止めることもできます。

あるいは「その言葉はつらいです」と相手に伝えることも OK なのです。

4．十分な時間をかけた関係づくり♪

元気そうに見える人でも、電話やメールを受け取ることが負担な場合があります。

また、心が不安定なときは、他者を大切にする態度を保てないことがあります。

誰もが安心して通えるために、メールアドレスや電話番号の交換を、しばらくの間はしないことをお願いします。

この場所で、十分に時間をかけて、親しい関係を作っていきましょう。

「大切にしたいこと」について、困ったとき、悩むときは、どうぞスタッフに相談ください。

2017 年 10 月　つながる café

６）【愛知県】「ほっとプラザ」（東海市社会福祉協議会）

調査委員名：市川 乙允（楽の会リーラ）
山口 光司（総社市社会福祉協議会）

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　ほっとプラザ
・主催団体名　：　東海市社会福祉協議会
・世話人　：　有償スタッフ５名（教員免許保持）
・参加者数　：　１回の参加人数はおよそ５名
※利用者登録者数：平成 30 年度：189 名（現 210 名）のべ 1,090 名が参加している
・参加要件　：　年齢制限なし（当事者経験者と家族も参加可能）
※居場所参加のルールは特にない
１人ひとりの支援を重視しており、その人に合った支援をすることができるから
・運営開始時期：　平成 21 年４月
・開催頻度　：　火曜日から土曜日 9：30～18：00
・開催場所　：　公共施設の一室を借り受けた常設施設
・運営の財源　：　行政からの補助金、　運営費総額　１９．８６０千円（平成 30 年度）
＜内訳＞　人件費　１７，０１０千円　事業費２，８４０千円
※施設賃貸料・光熱水費は経費計上なし

２．居場所開始の経緯

社会福祉協議会スタッフがひきこもりの若者を集めて活動していたが、市が予算化して居場所を整備し、市の補助事業として運営を社会福祉協議会に託すことになった。

３．居場所の活動（実施）内容

相談（電話や電子メール・来談/訪問）、社会参加促進、就労支援、家族支援、雑談などのフリートークが中心、参加者の意向を大切にして、参加者によってその都度プログラムの内容を決めている。女性の参加者には、女性スタッフが対応するようにしている。

・創作活動（書道など）
・アクティブ活動（ダンス・運動・ボランティア（就労準備としてカフェの手伝い）など）
・レクリエーション活動
・外出体験（日帰り旅行など）

４．開催の模様

居場所の運営では、参加者が安心して交われる雰囲気を大切にしている。
外部からの安心・安全の確保を重要視している。
女性限定のフリースペースを定期的に開催している（年に４回）。

５．居場所の特徴

〈居場所の案内文〉

「ほっとプラザ」は、時間内であれば、本人が来たい時に来て、帰りたい時に帰るということができます。自分の都合に合わせて活用してください。
ゆったりとした雰囲気の中で利用者の皆さんが安心して過ごすことができる居場所、一人ひとりが自分のペースで自分を大切にできるような居場所を利用者と一緒に作るよう努めています。

〈運営上大切にしている理念〉

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。
居場所とは「やすらげる場所」。従って、生きづらい人に安らげる場所を提供する。利用者にとって心地よいところであることを大切にする。

〈居場所の特徴〉

・適応指導教室が同じ建物の中にあり連携がとれている。適応指導教室から居場所利用につなぎやすい
・居場所と事務所の空間が同じで、スタッフの対応がしやすい
・ひきこもり支援連携委員会を設置し、ケースや課題などの相談・検討ができる場がある
・居場所が広く、清潔感がある
・居場所利用を登録制にして、利用者同士の安全を守れるようにしている
・東海市外に在住の方も、希望があれば居場所に受け入れている

〈居場所の担い手について〉

教員免許を持つ居場所のスタッフが世話人を行っている。

〈居場所の目的〉

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。

〈初参加者に心掛けていること〉
利用者にとって居心地が良く,やすらげる場づくり

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉
一般的な基準やルールを押しつけること

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉
1人ひとりとの対話・交流

〈参加者のトラブルへの対応〉
スタッフとの会話の中で、本人が拒絶することへのスイッチが入った時に、スタッフとの信頼が崩れることがある。

〈告知方法〉
インターネット、行政の広報紙への掲載、公共施設でのポスター掲示

〈居場所に来なくなった人への対応〉
様子を見て電話や手紙・電子メールで連絡をとるようにする

〈現在課題と感じていること〉
人材養成確保、スタッフの質や力量の向上。
若者は居場所で仲間と活動できるが、年齢が大きくなるにつれて居場所での活動がしにくくなり、次第に居場所に来なくなること。

〈居場所に今後求められるもの〉
当事者の就労準備のための居場所づくり
当事者の雇用創出のための地域の特産物の発掘・生産のための居場所づくり
心身共に健康となる持続可能な取り組み(スポーツなど)

〈その他〉　居場所設置への国庫補助を希望します。

６．視察者の感想

居場所スペースに余裕があり、卓球台が常設されている。職員５名の常勤であり、場所も駅前で便利な好立地で利用者には利用しやすいと思われた。
ひきこもり等の地域における支援拠点となっており、その一環としての居場所として位置付けられていることから、様々な関係機関とも連携して総合的にひきこもり対策ができていると思われた。
運営形態が、東海市の補助金を利用した地元社会福祉協議会が運営する形態であり、東京での地域家族会が今後各地で居場所を開設する際の、行政への働きかけの参考としたい。(市川　乙允)

東海市ほっとプラザは、不登校児童を支援する適応指導教室が同建物内にあり連携がとれているため、年齢が低いひきこもり予備軍の人への支援が途切れることなくできていた。私が話をした居場所利用者の方も適応指導教室から利用をしており、同建物内でつながりがあったため最初から居場所の利用がしやすかったと話をされていた。

年齢別来所延べ人数を見ても 10 代、20 代の利用が多い。居場所が広く・清潔感があること・事務所と居場所の空間がつながっていること・1 日居場所が開所していることが、今の若者にとっては過ごしやすく、職員との関係をつくりやすい環境なのではないかと感じた。

私がほっとプラザで話をした利用者の方は、適応指導教室から利用しており、ほっとプラザを困った時に相談に乗ってくれる良い場所と話をされていた。しかし、一つだけ不満として、開所時間が決まっていることで、本当に困った時に相談ができない・何か起きた時に事後報告になってしまうと話された。

常に居場所を開所するのは難しいことであるが、開所時間外に居場所を求める人がいるのも事実であり、今後の居場所支援においてどこに時間指定をおくか考えていく必要があると感じた。

（山口 光司）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・1 人でボランティアの場に行くのは不安だったので良かったと思う
・卓球ができるから
・自分の考えをまとめる一つのきっかけになった
・今思えば参加してよかった、いい機会がもてた
・スタッフの人がこちらの目線に立ってしっかりと相談にのってくれたこと

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・卓球大会、ゲーム大会をやってほしい
・スタッフを変更しないでほしい
・もう少し体を動かす時間が欲しいです
・自分はもうひきこもりではありませんが、もしなにかあった時すぐに行って話す事ができる場所であって欲しいです

７）【大阪府】「豊中び～のび～の」（豊中市社会福祉協議会）

調査委員名：和田 修（北九州市ひきこもり地域支援センター）
峯田 純子（東海市社会福祉協議会）

１．居場所の基本情報

・居場所名：び～のび～の
・主催団体：豊中市社会福祉協議会
・参加要件：発達障害、ひきこもりなどで就職に距離がある人
・運営開始時期：平成 23 年
・開催頻度：週 4 日
（月、火、水、金 10:00～15:00）
（土日もイベントが活動あれば）
※びーのマルシェは月～金
・平均利用者数：35 名（男性 7 割　女性 3 割）
※1 回の平均利用者は 7 ～8 名
・参加費用：無料（活動費が支給される）
・運営の財源：
補助金（行政）、寄付、書籍・商品等の売上金
・年間予算（概算 720 万円）
＜内訳＞
人件費（パート　3 名）約 570 万円
その他の経費（事務費・材料費）約 32 万円
（印刷製本費）約 7 万円
（通信運搬費）約 8 万円
（活動時保険料）約 42 万円
（消費税）約 56 万円

〈活動場所について〉

全国区の取り組みで知られている豊中市社会福祉協議会は、阪急豊中駅から徒歩 5 分の豊中すこやかプラザ（豊中市保健所中部保健センター）の２階に事務局を構えている。建物内１階は保健所となっており、２階部分に豊中市社会福祉協議会およびボランティアセンターぷらっと、中央地域包括支援センター等が入っている。今回の視察地である「び～のび～の」は、その事務局から車で 10 分ほど離れた、マンションや住宅の混在する住宅街の中にあり、正式名称は東豊中地域福祉活動支援センターの４階に居を構えている。

２．居場所開始の経緯

豊中市社会福祉協議会では、増えてきた高機能自閉症やアスペルガー症候群などの広汎性発達障害に関する相談に対応すべく、平成 20 年度に家族交流会を発足。以降年２回の家族交流会が行われるこ

となる。平成 21 年度には自主グループ「一歩の会」が結成され、月１回の定例会を開催するようになった。

平成 23 年度、なかなか一歩の踏み出せない当事者を対象とした居場所づくり及び発達障害者の支援者育成研修に取り組むため、国の緊急雇用創出基金の一環で豊中市社会福祉協議会が豊中市より委託を受け、「び～のび～の」が開設された。

３．居場所の活動内容

び～のび～のではステップアップ型支援を行なっており、①アウトリーチ ②居場所参加 ③中間的就労 ④就労体験 ⑤就労準備 ⑥一般就労という形になっている。今回の居場所では②～③の部分を担っている。

び～のび～のは当事者が集うフリースペースではなく、様々なプログラム活動を行う場所、また外での活動の拠点として役割を果たしている。びーのマルシェでは地域の小売店での就労体験がある。

び～のび～のの活動は基本週 4 日で、毎週木曜日が休みとなっている。土曜日、日曜日は、草刈りの仕事や販売品の売り子の仕事等が入った場合に活動を行なっている。平成 30 年度の資料によると、利用者数は３５名（男性：２３名　女性１２名）。プログラム延べ参加人数は４１４９名となっている。

び～のび～のでの活動プログラムのユニークさは、参加者が行なった作業に対して活動費が支給されることにある。活動費は１コマ２時間（午前 10 時～12 時、午後 1 時～３時）につき５００円（就労体験は７００円）が参加者に支給される。もちろん大きな金額ではないが、家で一人考えこんでしまわずに、まずは外に出ることを、そしてそれぞれのペースでプログラムに参加し、やっていけることを最優先にしていると言う。そこにお小遣いが稼げるのならば、参加する意味もより大きなものとなることは間違いない。

このような理由から、活動はすべて予約制となっており、参加者は月間活動カレンダーを見て、参加したい活動に参加希望を記名していく。前日に参加希望を出すことも可能であるが、当日に来れない場合には電話連絡をする取り決めに。また、当日に 5 分以上遅刻した場合も自動的に参加できないことになっている。活動に対してお金が発生する以上、必要な取り決めではあると思われる。

プログラムの内容は多彩で、園芸（野菜づくり等）、手作り（カードやストラップづくり等）、パソコン（チラシづくり、ホームページ作成等）、カフェ（地域福祉活動センターへの出張カフェ等）、販売（これらプログラムで作られた物を地域の祭りやイベントにて販売）、社会貢献、音楽、クッキング、スポーツレクレーションなど、様々なプログラムが散見できる。

遠方からの参加者らの声を聞いても、時間通りに来るということを意識していると言う。同時に自分の体調や生活リズムなども考慮しながら日を選んで参加を決めており、自分のタイミングで来れるところがび～のび～のの良さだと語ってくれる。

４．開催の様子

エレベーターを降りると、入り口ドアにび～のび～のと書かれており、よくある地域の公民館の雰囲気。居場所となる部屋は太陽光の入る明るい部屋で、入って左手にび～のび～ので製作された手芸品、農作物（この日は大きな大根）が販売されるコーナー、３つ並ぶ水槽、行事などの書かれた掲示板などが目に入ってくる。この日は５名のスタッフと５名の利用者の方がクリスマスリース等の製作中であった。とても静かな雰囲気で皆が思い思いのペースで作業をしている、かと言って緊張感の漂うような場所ではなく、ゆったりとした時間の流れる居場所であった。参加者によると、日（プログラム）によってテーブル配置もメンバーも変わり、雰囲気がだいぶん変わるとのこと。び～のび～のの良さは？「気兼ねせず、横の繋がりができること」「職員とのコミュニケーション」と語ってくれる。

５．居場所の特徴　び～のび～ののユニークな取り組み

今回の視察において、非常にユニークな取り組みと感じた部分がある。通常、び～のび～ののような活動費の支給される活動を行う場合には、時間通りに来ることができる、比較的健康度の高い利用者のみ対象となってしまいがちである。一方、家から出にくい当事者にとっては利用しにくいプログラムになりがちである。び～のび～のでは「オーダーメイド型支援」を行なっており、居場所への参加が難しい当事者や、家からなかなか出られない当事者に対しても、本人の活動できる場所での、まさにオーダーメイドのプログラムが用意される。

び～のび～の活動の部屋に入ってまず目に付くのが３つの水槽。この水槽ではたくさんのメダカが飼育されており、それを担当しているのが一人の当事者である。この当事者は人と会うことが難しいが、週１回び～のび～のにメダカの飼育方法を教えにやって来る。このメダカは地域のお祭りなどで販売されており、メダカの飼育を通して活動に参加している。

び～のび～のの販売コーナーに目を移すと、詩の書かれた絵葉書が販売されている。この詩の作者は、外に出ることが難しいため、在宅で詩を書くことによって社会参加を果たしている。

び～のび～のでは「働き方改革」と呼んでおり、当事者それぞれの特性に合わせて、働き方・社会参加のあり方を工夫されている。「オーダーメイド」と言っても、個人の特性や強みをよく理解した上で、ゼロからその当事者の適した仕事（活動）を作りあげていくためには、運営者側の柔軟性と細やかさゆえに可能なプログラムと思われる。柔軟性という意味で面白いと感じたのが、３人一組でやる新聞配達（就労体験）。新聞配達という大変な仕事を、３人でカバーし合い、共に協力してやるという「チームで請け負う」的柔軟な発想はとても面白いと感じた。

強制ではないからこそ、自覚をもって取り組まれていた。働くことがまだ先で、生活の立て直しの課題の利用者さんにとっての居場所ともなっていたと思う。

〈居場所の目的〉

社会参加の第一歩として、安心していける場所として運営しているが、そこに来ることがゴールではなく、ステップアップするための場所として存在している。長年（5 年くらい）いる人は、ピアサポーターとして役割をもってやっている人もいる。

〈居場所のあり方、運営において大切にしていること〉

・メンバー同士が否定しあうことがないようにする。
・参加者をありのまま受け止めること。
・「ここにいてもいいんだ」と参加者に思ってもらえること。

〈初参加者に心掛けていること〉

・初参加の方は、とても緊張しながら参加される方が多いので、緊張がほぐれるよう丁寧に対応する。まずはスタッフとの信頼関係づくりを心掛け、ゆくゆくは他のメンバーともやりとりができるように支援をすすめていく。
・また居場所を利用する際に、あらかじめ聞き取っておくことは「疾患・好きなこと・苦手なこと・家族状況・これまでの時間の過ごし方・やってみたいこと」

〈人間関係トラブルと対処について〉

・あるメンバーが一方的に職員に好意を持ち、つきまとい、待ち伏せ行為が始まったため、家族にも相談し、面談を重ねたが行為がやまなかったため、一定期間利用を停止させた。復帰後も好意がなくなったわけではなかったが、従前のような行為は止んだ。

＜居場所に今後求められるもの＞

・当事者の就労準備のための居場所づくり、当事者自らが発案し参画する取り組み。

＜居場所運営の主催者としての役割、立ち位置について＞

・アドボカシー（代弁者・権利擁護者）
・社会・家庭環境調整者
・ソーシャル・アクション（社会資源開発）

＜運営上の課題について＞

・活動費について、商品の売り上げやチラシ配布の作業報酬など、メンバー自身で直接稼いでいるものもあるが、多くは書籍販売で成り立っており、維持していけるかどうかが課題。
・居場所を立ち上げた当初とかかわっているスタッフが変わってきている。
・CSW や生活困窮者支援担当者がひきこもり中の方の相談を数多く受けており、び～のにつなぎたいと思うケースはあるが、なかなか参加までつながっていない。
・当初のメンバーは現在のように安定した運営ができていない状況を知っているので、び～のび～のという場所を大切に感じてくれていたが、現在のメンバーにとっては「あって当然」の存在になってしまっている。（平成 26 までは単年度事業だったので、毎年次の年度に実施できるかどうかは不確定であった）

６．視察者の感想

び～のび～のは一般的なひきこもりの居場所とは大きく異なる場所である。そこはのんびり過ごすフリースペースではなく、何か自分のできることをやる活動の場所である。視察当日にお会いした参加者は自転車で 50 分かけてび～のび～のへ来ている方、バスを２つ乗り継いで来ている方もおり、お話をお伺いするとそれぞれにやりがいを感じ、び～のび～のの活動に参加していると語って下さった。び～のび～のでは、参加者一人一人と向き合い、そして個人の持つ能力を見いだし、その能力を必要とする環境（仕事）を作ることを実に丁寧にされている事が印象的であった。だから参加者は自分がまさに求められている感覚でび～のび～のへと足を運ぶようになる。ひきこもり支援において「必要とされる気持ち」は最も大切なことであり、それをび～のび～のが真摯に参加者に求めているからこそ、皆さんが応えている感じがあるように思えた。

また、び～のび～のは少子高齢化の進む、どの街でも抱えている問題に対しても真摯に向き合っている。ひきこもり当事者が役立てる場所（高齢者の農家や地域の祭り等）を見つけ、上手にマッチングする手腕には脱帽する。この様なマッチングを可能にするのは、常日頃からアンテナを張り、地域とコミュニケーションを取り合っているからこそ成せる技と思う。その産物として、地域がひきこもり当事者の力を必要とし、当事者も自らの力を必要とされながら、少しづつ地域との関わりを取り戻していく、二者の Win-Win の形が出来上がっているのだと感じた。そして、び～のび～のと地域で育った当事者が自己肯定感を取り戻し、社会へ巣立って行くことは、実にイメージしやすくはないだろうか。

私は今回の視察で、居場所という物理的な施設ももちろん必要だが、そこを利用する当事者のことを

徹底的に考えて、その困りごとに向き合っていくと言う一貫したブレない姿勢の大切さを学ばせて頂いた。ひきこもり支援を行なっていると、色んな障害が立ち塞がって来ることが多い。そして「この問題は難しい」と立ち止まってしまうことが多いが、び～のび～のを体験して、まだまだ考える余地、工夫の余地が多くあることを感じさせられた。（和田 修）

単に居場所ではなく、集える、働ける、家に居ながらも参加できる、など無限の多様性に富んでいました。利用者の個性をよく理解しオーダーメイドで世界が広げられるのは、仕組みがしっかりしたものだからだと思います。支援する人はスタッフだけでなく地域の人も。みなさん利用者さんにとって“良いところを探してくれるプロ”であると感じました。社会で必要とされ、生き生きとした利用者さんに出会え、当施設でも参考にしたいと思いました。（峯田 純子）

《びーの・びーの利用者さん（男性 4 名）にインタビュー 》

・落ち込んでいるときスタッフが親身になってくれるので居心地がいい。
・居場所参加は外に出る機会。
・当日はモノづくりに参加していたが、好きなことは農業。やりがいを感じる。
・週に 4 日間、自転車で 4～50 分かけて来て活動している。
・居場所に求めることは居やすいこと。人に誘ってもらうことでできることが増えた。
・居場所は気兼ねなく来られるところ
・居場所にも通うがびーのびーので知り合った仲間と新聞配達をしている。責任感がつよくなった。
・居場所には日を選んで自転車で来ている。好きなことを語ったり、仲間とつながったり楽しい。
・毎日作業が違うことがいい。プチバイトできることがやりがいにつながるとのこと。

《びーのマルシェでは 2 名の、びーの・びーの、元メンバーにインタビュー》

・お客さんから声を掛けられることがうれしい。
・向いていないと思っていたが、楽しく働けている。
・自信が持てるようになった。

８）【兵庫県】「歩歩（ぽぽ）・すずらん」（NPO法人 ピアサポートひまわりの家）

調査委員名：秦 昌彦（ＫＨＪ香川県オリーブの会）
深谷 守貞（ＫＨＪ本部事務局）

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　歩歩（ぽぽ）・すずらん
・主催団体名　：　ＮＰＯ法人 ピアサポートひまわりの家
・世話人　：　スタッフは看護師、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士、ケアマネージャー教員、臨床心理士　そのほかピアスタッフも配属している
・参加者数　：　一回につき 10 名以内（男性 5 割、女性 5 割、30 代が多い）
・参加要件　：　当事者、経験者、その家族、その他参加したい人であれば出来る限り無条件で
※年齢制限なし、居場所参加にあたってのルールなし
（今のところ必要性を感じていない）
・運営開始時期：　平成 26 年４月
・開催頻度　：　月～金曜
・開催場所　：　単独の常設施設（空き民家を買い取り、改装した）
・運営の財源　：　助成金、ＮＰＯとしての独自財源
「歩歩」　運営費総額　1,100,000　円（平成 30 年度）
＜財源内訳＞助成金 500,000 円　借入金　6,500,000 円　NPO4,000,000 円
＜支出の内訳＞店舗購入　4,200,000 円　改装費　4,700,000 円
事業費　1,000,000 円　光熱水費　100,000 円　人件費　1,000,000 円
「すずらん」運営費総額　7,800,000　円（平成 30 年度）※全額 補助金
＜支出の内訳＞人件費　5,600,000 円　事業費　1,000,000 円
光熱水費　200,000 円　その他　1,000,000 円

２．居場所開始の経緯（視察時の聞き取りより）

2012 年、高次脳機能障害の家族会と園芸療法士の松本氏や地域の有志が中心となり、空き家をカフェに改装し、当事者やその家族の居場所として、「NPO 法人　高次脳機能障害ピアサポート　ひまわりの家」を開設。参加者の年齢は様々であったが、若い当事者がカウンターでコーヒーを入れたり、それを運んだり、カフェを手伝う光景も見られた。

ある日、母娘で来店した客が言った。「娘が車から降りて、カフェに座るなんて奇跡」

その娘さんは高次脳機能障害ではなく、摂食障害と自傷行為が激しい“ひきこもり”ということだった。

おそらく数ヶ月間、客としてカフェに通って様子を窺い、娘さんを連れ出すのに適した場所なのか、また、どう誘えば良いのか、熟慮と試行錯誤を重ねた上での来店であることが、母親の口振りから想像出来た。

当初、娘さんが店にいるのは一分程度が限界で、母親がボランティアスタッフとしてカフェに入る傍ら、彼女はすぐに車の中に戻るのが常だったが、徐々に庭の草取りなど店周りでの作業に参加するよう

になり、一年が過ぎた頃には、「ケーキを作るのが好き」と口にしたので、誘ってみたところ、厨房でケーキを焼いたりするようにもなる。

また、カフェに地域の認知症のお年寄りたちが来た際には、彼女は安心感を抱いたようで、「アロママッサージをしてあげようか」と言い出し、ふれあいの場ができるようになった。そうこうするうちに二年の月日が流れた。

そんなある日、“高次脳機能障害の人たちのカフェ”として新聞社が取材に訪れたのだが、彼女に目が留まる。記者からの取材申し入れに対し、「私と同じような人の役に立つのなら」と彼女はそれを承諾、“ひきこもりのいるカフェ”として新聞の記事になる。

そうなると、今度はひきこもりの家族と思しき客が次々にカフェに足を運ぶようになる。

彼らは何も言わずに何度も来店し、察したこちらが声掛けをすると、「いや、実は……」と重い口を開く。そうするうち、今度は当事者らしき客もカフェに顔を出すようになり、同様に声掛けをして……といった具合に“ひきこもりも集うカフェ”になる。もちろん、“高次脳機能障害の人たちを支援するカフェ”であることに変わりはないので、その旨を彼らに説明し、高次脳機能障害の特性も理解してもらった上で、支援ボランティアという形でカフェに来てもらうようにした。

しかし、ひきこもりの人たちと知り合ってみると、自殺をほのめかすメッセージなどを受け取ることも珍しくなく、ひきこもりについての知識の無い松本氏は精神的に参ってしまう。保健所に相談すると、すぐに地域活動支援センターを作るようアドバイスを受ける。

2014 年、前述の新聞記事になった女性ひきこもり当事者ともう一人の男性ひきこもり当事者、そして、ボランティアで毎日カフェを手伝ってくれていた女性の計三人を職員とし、宍粟市地域活動支援センターを開設。同時に KHJ 全国ひきこもり家族連合会兵庫県宍粟支部も発足させ、本格的にひきこもり支援に乗り出す。

そうして二年間、地域活動支援センターとしてやってみると、高次脳機能障害とひきこもりに加え、今度は、軽い知的障害があって就労をしてない人たちも集まって来た。支援を要する時間が多くなり職員の充実が急がれた。とりわけ、ひきこもり当事者・経験者でもある職員二人はストレスが重なってきた。いろいろみんなで考えたり他の事業所に相談をかけたりした結果、財源も安定して雇用もしっかりする就労継続支援Ｂ型事業所にすることにした。

福祉専門職の人たちに強力に職員になってもらい、2016 年、地域活動支援センターを閉じ、就労継続支援Ｂ型・就労移行支援事業所を開設した。移行する際、相談に行ったひきこもり支援団体からは、移行ではなく併設するよう言われたが、そもそも利用者の人数が少なかったため、移行という形を採らざるを得なかった。

ところが、就労継続支援Ｂ型事業所になると、文字通り“就労訓練の場”という位置付けのため、就労が困難で単なる居場所のみを求めてくる人たちが“居づらさ”を訴えるようになる。

彼らに対し、「大丈夫。何もしなくて二階の部屋で居たらいいよ」と言っても、「みんな働いているのに二階でゆっくりしてるのは心苦しい」と返され、安心・安全の場になっていないことを痛感する。その為、カフェから少し離れた場所に新たに物件を借入して別館とし、2018 年、地域活動支援

センター「すずらん」として　居場所を復活させた。その後、福祉の事業所を利用する為には行政の手続きが必要。しかし、そのことには抵抗を示す人たちも多い。そのため空き店舗を購入、地域活動支援センター・すずらん」を１階に。２階をひきこもりの居場所カフェ「歩歩」にして。活動を新たに開始した。

３．居場所の活動（実施）内容

居場所活動としては、スポーツ・散歩・パソコン講座・料理・相談・描画・映画鑑賞・ゲーム・カラオケ・食事会・読書・合宿など多岐に及ぶ。

就労体験としては、カフェ以外に、農作業や洗車、ドライバーや着ぐるみアクターなど、地域から募集し、依頼された仕事をすることもある。

４．開催の模様

言いっぱなし聞きっぱなしであることの分かち合いや、雑談フリートーク、参加者によってその都度内容を決めるプログラムと屋外活動を取り入れた多様な行動メニュー多種多様。

参加者が発言を躊躇しない雰囲気づくりを重視している。

５．居場所の特徴

〈居場所の案内文〉

ひまわりの家では、高次脳機能障害者やひきこもりの若者をはじめ、心や体に障害があるため、社会生活が困難な人たちへの支援を行なっています。生きづらさを抱える人たちの活動拠点として、ともに歩む家として、集う場づくりに取り組んでいます。

〈運営上大切にしている理念〉

出来る限り無条件の受け入れ。

今日ここにたどり着いたことへの慰労。出会えたことへの感謝と喜びを伝える。

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。

「居場所」とは、八方ふさがりで生きることに絶望している人が、一息つき深呼吸ができる場所。

人と人をつなぐ場所。

一人ではないと実感できる場所をみなでつくる。

力まない。「まっ良いかぁ・・」の声出し。

今あるその過程に終止符を打たず、すべては途中の道のりだと考える事。

私の人生後半。ともに生きる人たちとの出会いの場。

真摯に生きている人たちとの出会いは、新たな経験の数々です

〈居場所の特徴〉

主催団体が就労継続支援Ｂ型、地域活動支援センター、グループホーム、ミニデイサービス、その他、地域と連携した様々な催し（〇〇カフェ・〇〇教室・〇〇コンサート・〇〇会……）も開いているので、「ひきこもりの居場所」という枠に囚われず、フレキシブルな社会参加・就労体験が可能になるという点。

〈初参加者に心掛けていること〉

出会いの喜びを心から伝える。

ピアサポーターへの繋ぎ

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉
質問攻め

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉
あなたは一人ではないと実感が持てる時間

〈告知方法〉
インターネット（ホームページ・SNS など)、口コミ

〈居場所に来なくなった人への対応〉
様子を見て電話や手紙・電子メールで連絡をとるようにする
家族とは連絡をとるようにする

〈現在課題と感じていること〉
人材養成確保、財政的基盤の不安定さ、スタッフの質や力量、運営方法、就労手前のための職場開拓
多様な社会参加方法の検討　家族の接し方や意識改革、様々な課題がある。
長期にわたる職員の給料保障も大きな課題である。

〈今後の居場所運営の役割と立ち位置〉
アドボカシー（代弁者・権利擁護者）　社会・家庭環境調整者
ソーシャル・アクション（社会資源開発）　社会的支援ネットワーク

〈居場所に今後求められるもの〉
本人の就労準備のための居場所づくり
本人の雇用創出のための地域の特産物の発掘・生産のための居場所づくり
本人自らが発案し参画する取り組み　当事者の芸術的センスを伸ばす取り組み
心身共に健康となる持続可能な取り組み(ヨガ、スポーツなど)
本人の人生設計のための居場所づくり
本人の精神保健（メンタルヘルス）のための居場所づくり

〈要望〉
誰でもが参加できる居場所の必要性。発達障害の早期の気づきとその対応。
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支援が必要です。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です。

６．視察者の感想

もしも仮に「ひきこもり」だけにお客を限定した「ひきこもり食堂」があったとして、客には一律に「ひきこもり定食」が提供され、それが口に合わない客は来なくなり、いつも居るのは同じ顔ぶれ＝常連さんということになり、一見さんの入りにくい食堂が出来上がる。「居場所あるある」かも知れない。「ひまわりの家」は違う。豊富な福祉メニューがあって、それをバイキング形式で各々が好きなように取ることが出来る。客を「ひきこもり」に限定してないからだ。
「ひきこもり」は、厚労省の定義を他所に、世間では主観的に解釈され、現場では「統合失調症のひきこもり」「ひきこもり経験の無いひきこもり」などに出会うこともざらにあり、ある種のバブルが起きていると感じるが、「ひきこもり」という枠組みでは捉え切れない、「居場所を必要としている人たち」

が多数存在することの証左でもあると考える。
一方で、私自身もそうであったのだが、「ひきこもり」という言葉には反応せず、あるいは反発をし、相談や居場所に足が向かず、結局はひきこもり続けてしまう当事者の話も耳にするので、そういった人たちには、「ひきこもり」ではない、何か別のワードでアプローチする必要があると考える。
何れにしても、そういった状況に対処するには、「ひきこもり」だけではない、多くの引き出しを持つ、ワンストップ型の居場所が好ましいと、今回の視察で気付かされた。（秦 昌彦）

兵庫県宍粟市という姫路から北にある山麓の市に「ひまわりの家」がある。視察の時に「ひまわりの家」が提供するランチを食べたが、そこには痴呆性デイのお年寄り達や近所の子連れの母親たち、車でお昼を食べに来た男性など様々な方が集っていた。
地域に開かれた場所とは、地域の方々が当たり前に集えること。多様な人が集まるのは、それだけ「ひまわりの家」が地域に周知されていて、集う人にとって居心地が良いという表れなのだろう。
「ひまわりの家」の設立の経緯を伺ったが、高次脳機能の方々の集いの場から始まり、そこに集う方々のニーズに即して、そこから事業を展開し今に至っている。
主催者が来所者を選定して先回りしてサービスを提供するのではない。あくまでも集う方々の必要に応じて、必要なものを提供し続けていって、その一つとして居場所があるのだ。
こう記すのは簡単だが、必要に応じて必要なものを提供し続けるという実践活動は中々できるものではない。実践し続けていけるのは、思いを共有できる方々もひまわりの家に集い、それぞれの智恵を持ち寄ってきたから。そして「ひまわりの家」が必要とされているからこそ、そのニーズに謙虚に応えてき続けた結果なのだと思う。
居場所「歩歩（ぽぽ）」はまだ始まったばかりということで、参加者間でアンケートを皆で発表しながら用紙に記載していくワークを行った。積極的に参加される方が多くて、不安の強い方にはスタッフが寄り添いながら場を共有した。
ワークで様々な話しが出るのも、「ひまわりの家」が培ってきた安心感が根底にあるからだと思う。
居場所の在り方やピアサポーター活動について、視察者に質疑応答をする時間もあって、「皆で居場所をつくっていく」という暖かな雰囲気を感じることとなった。
「必要に即して応えていく」いわゆるニーズ発見・提供ということの「ひまわりの家」の実践活動。
こういう取り組みが様々な機関・団体に広がって、活かされていって欲しいと強く思う視察であった。（深谷 守貞）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・楽しい時間(親)、同じところで同じ時間で助けあっていることがとても力を頂ける。
・自分の問題や課題が見えてきたこと。
・皆さん多趣味で魅力たっぷりですごく満足しています。

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・工賃が派生する仕事があるので(畑仕事、草刈り、掃除)そういう作業を通じて参加している。親つきでというのがいい。
・みんなでゲーム、話し、料理、運動。
・焼きイモを焼きたい。商売のスキルを教えてもらいたい。スポーツをしたい。バスケ。みんなで(やりたい人で)お芝居をしたい。
・いろんな所のそうじもしたい。お菓子作りを皆でやってみたい。
・スポーツの話しがしたいです。スポーツを通しての交流です。みんなでスポーツをしたいです。
・今の状態から少しずつ改善していくといい。予算(お金)があれば助かります。

９）【兵庫県】「ピアスペース西明石」 （NPO 法人 居場所）

調査委員名：船越 明子（神戸市看護大学）

１．居場所の基本情報

・**居場所名**　：　ピアスペース西明石
・**主催団体名**　：　NPO 法人 居場所
・**スタッフ**　：　有償スタッフ４名（精神保健福祉士、介護福祉士）ピアサポーター数名
※同法人で別の事業所にピアスタッフが常勤で勤務、ピアサポーター団体の共同代表を務めている。法人で助成金を得て独自で精神障害と発達障害のピアサポーター養成研修を実施し、修了者はピアサポーターの例会に参加するなどピアサポート活動をしているため、居場所には常時数名ピアサポーターがいる。精神障害と発達障害のピアサポーターとしてきたが、ひきこもりについても研修内容に取り入れており、今後は精神障害・発達障害・ひきこもりピアサポーターとしていきたいと考えている。
・**参加者数**　：　平均 1～10 数名（男性５割、女性５割）
※30 代、40 代が多い、20 代、50 代、60 代といる。
※女性の参加者には、女性のスタッフを配置して対応している
※参加者の把握として、プロフィール、経歴などの他、夢や希望、持ち味、生活のこと、生きることなどを把握するようにしている。
・**参加要件**　：　概ね 20 歳以上。参加したい人であれば、どなたでも可能。
※ピアサポーターに興味がある方は参加出来るもの等一部のプログラムを誰でも参加できるものにしている。地活への登録に先立って、ボランティアで支援を開始し、登録は本人のペースを大切にしている。地活登録者は、B 型の作業に 3 回／週までは自由に参加できるが、3 日以上になる場合は B 型に登録してもらうにしている。
※18 歳未満は児童福祉の対象のため、行政の支給決定が難しい上に、在学している人は学校の理解を得ていくことが難しいため、支援を提供することが難しい。
・**運営開始時期**：　平成 31 年４月
・**開催頻度**　：　月曜～金曜日　9：00～17：00
・**開催場所**　：　ビルなどの賃貸による常設施設
・**運営の財源**　：　行政からの補助金

運営費総額　５６７万円（令和元年度推計）

＜内訳＞	施設賃貸料	７２万円	事業費	１５３万円
	光熱水費	１８万円	人件費	３２４万円

２．居場所開始の経緯

法人ではこれまで就労支援 B 型と地活を運営してきた。B 型では集団での支援の傾向が強く、集団が苦手で一人で過ごしたいとのニーズがある方、個別での支援が必要な方（発達障がい、ひきこもりの方など）への対応に迫られて小規模の居場所を作ることを法人で決め、2019 年 4 月に開所した。ピアスペース西明石は、地活と B 型（簡単な作業）の空間を隔てることなく一体運営しているため、利用者は、ソファでくつろいだり、プログラムや作業に参加したりと自由に過ごすことができる。通所が難しい人に対する訪問や電話相談、家族支援にも力を入れている。

母体である法人は、精神障害者の社会復帰支援に長年取り組んできた実績を有する。集団が苦手

で一人で過ごしたい方や個別での支援が必要な方へのニーズに応えるため、小規模な居場所としてピアスペース西明石を 2019 年 4 月に開所し、ひきこもりからの回復過程にある人を受け入れている。障害者総合支援法に基づく就労継続支援 B 型および地域活動支援センターとして位置づけられている。

３．居場所の活動（実施）内容

相談（電話や電子メール・来談/訪問）　社会参加促進（ボランティアなど）
就労中の支援　生活支援（日常生活習慣など）　地域とのネットワーク（他団体との連携など）
家族支援（家族会など）交流会

携帯電話の利用などの基本的なマナーへの配慮をルールとしている。

午前中は、内職などの軽作業を行い、午後に茶話会、手芸、哲学カフェ、ラップ（元気回復行動プラン：WRAP®)、ピアサポーターの例会、料理などのプログラムを実施している。
作業に参加した場合は、工賃を受け取ることができる。
プログラムへの参加は自由であり、部外者の参加を認めているものも一部ある。特に、哲学カフェは、ひきこもり状態にあった人にとって意義あるプログラムと考え、力を入れている。
誕生日会、カラオケ、季節行事や居場所外でのイベントも年間を通して積極的に行っている。行事やプログラムの企画には、参加者の提案や意見を取り入れている。

〈居場所の目的〉

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て満たされ、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、話をすること、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。

４．開催の模様

缶バッチを包装するビニール袋にシールを貼る作業をしている。作業ではなく、木工細工をしている人もいる。

くつろぎスペース。ソファに寝そべったり、テーブルで絵を書いたりできる。

くつろぎスペースにいても、作業をしている人たちの様子が分かり、話をすることもできる。

キーボード、パソコンも自由に使える。パソコンからは、音楽が流れている。

個室は２部屋。プライバシーが守られており、一人になりたいと時やスタッフに悩みを聞いてほしい時に安心して使える。

このような活動に加えて、
スポーツ活動、料理体験、手作りの創作活動、カラオケ、食事、散歩、哲学カフェ※
対話を通じた交流会や相談活動、学習会も実施

※哲学カフェは、ひきこもり状態にあった人にとって意義あるプログラムと考え、一番力を入れている。リカバリや仲間づくりを目的としない、ケアもしないというルールで愛や幸せ等、その場で出てきたことを話し合い、時間になったらまとめることもしないで終了している

５．居場所の特徴

〈居場所の概要〉

JR 西明石駅から近いことから、地元の人が多い。ネットで自分で調べて来る人や行政の相談窓口、家族会（地元の精神障害者の家族会とひきこもりの家族会の両方と連携している）から紹介されてくる人がいる。

〈運営上大切にしている理念〉

ひきこもりやひとりで悩んでいる方、社会的入院をしている方がスタッフやメンバー（利用者）、ピアサポーターと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運営では大切にしている。居場所とは、ひとりひとりが一緒につながり、わかちあい、わかりあえ、信じられ、個々が大切にされる場所。

〈居場所の特徴〉

・ひとりひとりが一緒につながり、わかちあい、わかりあえ、信じられ、個々が大切にされる場所をめざしている。ありのままの自分が認められ受け入れられること、気兼ねなく過ごせること、やりたいことができること、一人の時間や哲学的な思索が容認されること、知りたい情報があふれていること、気の合う仲間に出会えること、話をしたり表現したりできる場である。
・男女比は 1:1 で、40 歳代が多いが、20～60 歳代まで幅広く参加している。
・就労継続支援 B 型と地域活動支援センターが、壁で隔たれておらず、ひとつの大きな空間となっている。利用者は、ソファでくつろぎながら、作業やプログラムの様子を見て過ごすことができる。その時の雰囲気や体調に合わせて参加することができるよう配慮されている。個別相談のための個室が２部屋ある。
・医療機関の受診に先立って居場所を利用することができる。
・家族やケアラー（きょうだいやパートナー）も含めた支援を行っており、通所が難しい人に対する訪問や電話相談、家族支援にも力を入れている。
・精神保健福祉士や介護福祉士の資格をもったスタッフがいる。
・同じような生きづらさを経験した人に対するピアサポートができるよう、法人内で毎年ピアサポーター養成講座を実施し、ひきこもりについても取り上げている。講座修了生は、定期的に例会を開催したり、地域の啓蒙活動等に携わったりしている。
・地域のひきこもり親の会と精神障害者家族会の両方と連携している。地元自治体との連携も強い。また、医療福祉系の教育機関からの実習生受け入れにも積極的である。
言いっぱなし聞きっぱなしであること、雑談フリートーク、中傷や陰口などが起こらないようにすること、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、これらを重要視している。

〈居場所で重要視していること〉
・事前にテーマなどを設定して行なうプログラム、参加者が発言を躊躇しない雰囲気づくり、
・哲学的なことを安心して話せる、大学生や院生、外部支援者との交流を積極的にしている。
・教育や研究に協力する、ピアサポーターに興味がある方は自由に参加して話し合える。
・町づくり協議会に当事者が出席するなど地域づくりに関与するようにしている

〈初参加者に心掛けていること〉
・家族やケアラー（きょうだいやパートナー）も含めた支援を行う。必要なら自宅訪問支援を行い相談支援を行う。

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉
・参加者を尊重しない、居づらくなるような居場所の環境や参加者の雰囲気、企画などは避けた方がいい。集団で過ごすことを空間的に強いること（人目を気にせずに過ごすことができないなど)。

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉
・一人一人の空間を、人気のカフェの店内のように確保する。
・音楽を奏でること。生演奏が効けること。
・ネットでリラックスや楽しめる音楽が流れていること。
・自由に寝そべることができるソファーがあり、くつろぐことができること。
・企画をするときに参加者は提案ができ尊重されること。
・家から出られないときは電話で話をすることができ、訪問での支援が受けられること。
・大学など学習の支援が受けられること。大学生や院生、大学教員や専門職、東洋医学系の健康を教える先生、ピアサポーターに興味がある方など外部からの来所や活動を積極的に受け入れ、参加者を募り、みんなでやってみる。
・哲学カフェのように家族や友人にも普段言えない、そもそものことが言えて考えられる場を築いていく。

〈告知方法〉
・インターネット（ＨＰ・SNS など)、チラシの配布、行政の広報紙、メディア広報、口コミ

〈居場所に来なくなった人への対応〉
・様子を見て電話や手紙・電子メールで連絡をとるようにする　家族とは連絡をとるようにする

〈現在課題と感じていること〉
スタッフの質や力量、地域社会への理解啓発、金銭的な問題、居心地いいハード面の整備、階段のみの昇降、ネットワークや協力者の拡充、助成金の獲得、大学等の教育機関との連携、一般市民との交流

〈今後の居場所運営の役割と立ち位置〉
参加者とのフラットな関係性、参加者と深く関わる関係性、共に回復する仲間、
社会・家庭環境調整者、アドボカシー（代弁者・権利擁護者)、
ソーシャル・アクション（社会資源開発、）　社会的支援ネットワーク、
社会への理解啓発、新しい価値の創造（イノベーション）
まちづくりへの参画、地域イベントへの参加協力、ピアでの仕事の開発、拡充

〈居場所に今後求められるもの〉
当事者の就労準備のための居場所づくり、当事者自らが発案し参画する取り組み、　当事者の人生設計のための居場所づくり、当事者の精神保健（メンタルヘルス）のための居場所づくり

〈過去のトラブル対応〉
　ピアサポーターをしていて疲れて、距離を置く。
ひきこもりを脱するタイミングでサポートを維持できない。
スタッフの経験や知識、技量の課題、同じことを１日中してしんどくなった。
常にスタッフがいられないで、特定の人だけと固まってしまう。

〈要望〉
・居場所は小学校区に一か所以上あるのが望ましいです。それは運営が公的なもの、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ります。
それぞれが、できるだけ研究者や表現媒体、教育機関など間接的に支える人、モノ、情報、場所、金が必要です。どこで何をしていてどうすればそれぞれの所に参加したり学んだり、つながったりできるかがそれらを活用して知ることで「会うこと・学ぶこと」ができたら、どこも持続可能で魅力的な活動ができると思います。
・孤立して排他的で、いつもお金や人や魅力づくりに悩んでいるところはいろんな分野で散見します。国や行政、公的団体等はそれを支援し、広報し、バックアップすることができます。その可能性を追求しつつ民間の力を絶え間なく活用できることが必要です。
・中期的には高校、専門学校、大学、研究機関での教育や育成、トレーニング、資格の認定など人財育成や理解者の拡大が大事です。ボランティアの担い手は先細りな感じがします。しかし養成講座などニーズをつかんだ活動をすると人はたくさん集ってきます。ソーシャルアクションもいきなり成功することがあります。
・成功例やノウハウ、つながっていきたいところはネット社会でもなかなか見つかり知ることができません。そのいくつかの課題は低予算や工夫でいくらでも乗り越えられるものです。ぜひ日本各地で居場所を拡げていってほしいと思います。

６．視察者の感想
アットホームな雰囲気で、自分の気分や調子に合わせて自由に参加できる。まずは、居場所に来ることを目標にしつつも、仲間と勉強したり遊んだり、元気のある時は作業に参加したりと自分のペースで自然と社会参加に向けて進んでいける。（船越　明子）

７．利用者アンケートより
１）参加して満足している点
・他の参加者との交流・情報交換ができた　・日頃の生活や活動に役立った
・就労準備のスキルアップにつながった　・友人・知人ができた
・参加者、スタッフみんな仲がいい。人数も少ないので、グループに分かれず１つのグループでやっていける。自分のペースで作業できる。流れ作業は苦手。

２）利用者から居場所作り全般についての意見
・将来、仕事することに向けて、社会復帰できるように相談を充実させてほしい。
・ひきこもり回復センターをつくってほしい。
・まず居場所にくることから始めて、簡単な作業で身体を慣らしリズムを作って、B 型のようなところで訓練し、働くことを目指していくことが大切

10)【兵庫県】「交流の場所パッソ」（神戸オレンジの会）

調査委員名：斎藤 まさ子（新潟青陵大学）

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　交流広場パッソ
・主催団体名　：　特定非営利法人神戸オレンジの会
・世話人　：　藤本 圭光　（社会福祉士、精神保健福祉士）
他、有償スタッフ３人、資格（教職が１名、他資格なし）
・参加者数　：　平均利用者数８名
・参加要件　：　年齢が 20 歳以上で、ひきこもりなど当事者経験者のみとしている
※障害手帳、受診の有無、参加時間など、参加条件が求められていない
・運営開始時期：　平成 13 年１月
・開催頻度　：　週５日
・開催場所　：　単独の常設施設
・運営の財源　：　家族会が立ち上げた居場所であり、毎月の家族会費で経費の何割かを担っている。
自主財源、助成金などの有無　神戸市からの補助金　家族会（6000 円/月）
運営費総額　8,235,000 円（平成 30 年度）
＜内訳＞　施設賃貸料　1,500,000 円　事業費　626,000 円
光熱水費　373,000 円　人件費　5,736,000 円
その他（　　）

２．居場所開始の経緯（視察時の聞き取りより）

1999 年ひきこもりの子どもを持つ親が親の会を立ち上げた。その後「わが子たちに家から一歩出られる居場所を」という思いから、居場所を開設した。

３．居場所の活動（実施）内容

・相談：　電話やメール、来所相談、臨床心理士によるカウンセリング、訪問
・グループトーク：　利用者同士語り合うことに意味がある
・具体的な活動　：　スポーツ活動（卓球台がある）、料理体験、リラックス、習字、絵を描く、陶芸、音楽、映画鑑賞、ゲーム、カラオケ、対話、哲学カフェ、マインドフルネスなど。

４．開催の模様

プログラムなどの構造化は一切行わず、何をするかは利用者自身が決めているそうだ。視察当日も、各自が自由な時間に来て 2 階で参加者名簿に記録した後は自由に移動していた。持参したお弁当を食べるとすぐ帰る人もいた。理事長はじめスタッフは挨拶をする程度で何もいわない。最初は何をしていいかわからず戸惑う人もいるが、慣れると極めて居やすい場となるとのこと。何をしてもいいし、しなくてもいい。自分で決めてやることの日々の体験の一つひとつが、知らず知らずのうちに自尊感情が培われることにつながっているかもしれない運営者は話す。人の気配になれること、過緊張が少し和らぐこと、人とつながることも自然とできるようになるとのこと。

調理室ではスタッフと共に簡単なものを料理する。料理の日は参加率は高いそうだ。当日は、グループトークが行われた。スタッフが作ったお菓子カルメ焼きを食べながら意見交換をしていた。とてもおいしかった。

陶芸品

陶芸の焼成炉

習字作品

卓球台

調理室

相談室

相談室は、心理カウンセリングや相談に対応する部屋である。カウンセリングや相談は、精神科医、心理カウンセラー、理事長が対応している。グループトークは5−6人が1つのテーブルを囲んで話し合っていた。参加するかどうかは自由である。テーマはその都度自分たちで決めて、進行を含め自分たちだけで話し合うのが通常だが、依頼された場合のみスタッフも参加している。視察当日は、あらかじめ参加依頼があったそうで、スタッフも参加していた。

グループトークの場

パソコンルーム

５．居場所の特徴

〈居場所の立地〉

ビル一棟全てを神戸オレンジの会で使っている。

1 階には神戸市から受託している神戸市ひきこもり地域支援センター「ラポール」があり、2F には応接室やパソコン部屋、喫煙ルーム、3F に卓球台やゲーム類の置かれた居場所があり、4F には陶芸用の焼成炉や、和室やキッチン、相談用の応接室がある。

駅から歩いて 5 分という立地条件がよい。周りに気軽に入れる飲食店などもあり、下町風情がある。

〈居場所の案内文〉

ひきこもりについては、【ご本人がその人に合った形で、人・社会とつながること】と、【経済的基盤を確保すること（制度・サービスも活用して)】が大切だと思います。神戸オレンジの会では特に【ご本人が人とつながる場】として、居場所活動を行っています。

居場所は「いつ来てもいい、いつ帰ってもいい」「毎日来てもいいし、何か月かに 1 回でもいい」「プログラムも、参加してもいいし、しなくてもいい」といった、ゆるい感じでやっています。この方が参加しやすいと考えているからです。

ひきこもりは、誰かを求め、その人とつながり、誰かから求められ、その人とつながることで終わると思っています。

神戸オレンジの会の居場所が、そういう場になればいいと思っています。

〈運営上大切にしている理念〉

居場所は来ている人たちのこころもからだも自由に動ける「器」として、広く・深く在ることを基軸としているため、就労プログラムなどの目的や構造化されたものは一切ない。

理事長は、ひきこもりの一番のしんどさは「孤立している」ことであり、苦楽をともにできる誰かがいることは生きていくうえでとても大切である、だから居場所は人や事柄との出会いがあり、この世界にはさまざまな人や事柄があること、さらには、自分はひとりではないことを実感できる場なのだと話す。スタッフは、「ただ在る」ということを求められる。

〈居場所の特徴〉

・スタッフの指示的言動は全くない。
・当事者経験者のみ参加可能
・いつ来てもいい、いつ帰ってもいい、プログラムに参加してもいいし、しなくてもいいところ。

〈初参加者に心掛けていること〉

・友だちとかができたらいい。好きな事でつながれたらいいので、好きなことを尋ね、趣味が合う人がいれば紹介する。
・居場所の雰囲気を十分に感じてもらいたいので、世話人はべったりつくことはしないで、普段と特にかわりない雰囲気を心がけている。

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉

・制限や邪魔をしない。参加者には、様々な感情や考え方があると思うため、自由に居て欲しい。その自由の中で、参加者同士のトラブルや気詰まりなどは、避けるのではなく参加者と世話人で取り組めるといい

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉

・居場所という「器」の中で、参加者が自由にこころもからだも動くように保障することを意識している

＜告知方法＞

・インターネット（ホームページ・SNS など）
・チラシの配布

〈居場所に来なくなった人への対応〉

・様子を見て電話や手紙・電子メールで連絡を取るようにしている
・会報など情報誌だけは送るようにしている

〈現在課題と感じていること〉

・スタッフの質や力量：ただ居ることを実践することが難しいため
・参加者から相談を受けたとき、世話人がしっかり参加者の気持ちを受け入れ、適切な支援に結び付けられること。親亡き後でも、継続して参加することができる場であること。

〈今後の居場所運営の役割と立ち位置〉

参加者が望む役割、立ち位置で、力になれる関係性

・アドボカシー（代弁者・権利擁護者）　・社会的支援ネットワーク
・社会への理解啓発　・新しい価値の創造

〈居場所に今後求められるもの〉

１．利用者に利用するための条件を設けることをできるだけ避ける。
ひきこもりは「社会的孤立」社会的排除」の問題であり、条件を付けることは「排除」につながる可能性がある。

２．居場所の世話人に十分な報酬が支払えるような仕組み
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。

〈要望〉

ただ「在ること」ができる世話人養成：このような調査を通じて知見を集め、講座を開いてほしい。

６．視察者の感想

よい環境を準備するためには、予算なくしては語れない。駅の近くという立地条件がよいことは、参加するかしないかに大きく影響するだろう。

受診の有無などを問われない、参加時間が問われない、などの参加条件が少ないことがとてもいい。そこで足止めされ、参加できない人たちがどれほど多いことか。

その居場所の雰囲気や環境は、世話人の持つ信念？考え？が、大きく影響していることを実感させられた。何を大事にしているかだ。

【自分で考え決定するところから自信が生まれる】

当日は、12 時に入って持参したお弁当を食べるとすぐに帰る人もいれば、1 時に来る人、2 時に来る人と様々であった。

何をしてもいいと言われることは、ある意味居心地が悪く苦痛である。決められていたほうが、それに従って動けばいいので楽な場合が多いだろう。参加者は自由に 2 階から 4 階まである空間を行き来している。ここは、何も言われないので、自分で決めるしかない。そこから自信を取り戻す。

【スタッフは、「ただ在る」姿勢で】

ただ在ることは、きっと簡単ではないと思う。ただ在ることは、例えば、あいさつをしてもしなくても何も言わないことだ。社会ではあいさつは、人間関係を円滑にする潤滑油のようなもので、是非とも身につけてほしいため注意しがちである。

しかし、大事なことは、社会から自分を守るためにひきこもっていた人たちが、ここに通えていること、人とつながろうとしていること、それ以上にどんな大切なことがあるんだろう、それよりも、誰に注意されることもなく、スタッフと対等な立場で自分のふるまいの一つひとつを自分で決めることの方がどれだけ価値があるだろうと、世話人は語る。

本当にそうだな、となんだか原点に立ち返ったような気持ちになれる体験であった。ちなみに、出会った人たちからは全員、挨拶をいただいたことを付け加えたい。（斎藤 まさ子）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・自由という自立がある。

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・外での活動も増やして欲しい。
・女性に対する宣伝。トイレの男女別設定(予算があれば)でもないんですよ…。
・日当たりの良い世の中になればもっと表に出れると思う。

11）【岡山県】「ほっとタッチ」（総社市社会福祉協議会）

調査委員名：日花 睦子（大阪虹の会）
松本 むつみ（兵庫県ひまわりの家）

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　ほっとタッチ
・主催団体名　：　総社市（委託先：総社市社会福祉協議会）
・世話人　：　総社市社会福祉協議会ひきこもり支援員、市の無償スタッフ 61 名
・参加者数　：　1 回の参加人数はおよそ 3～5 名
※参加者の傾向　男性：約６割　女性：約４割
※年齢層の傾向　昼の居場所は 30 代から 50 代くらいが多い
夜の居場所は 20 代が多い
・参加要件　：　当事者・経験者と家族も参加可能、年齢制限は全くない
・運営開始時期：　平成 29 年 2 月
・開催頻度　：　週 5 回　昼と夜と開催
・開催場所　：　市が保有する単独の常設施設
・運営の財源　：　行政からの補助金　運営費総額　　約１６０万円（平成 30 年度）
※市の無償スタッフの諸経費も含めての居場所運営に関わる額

２．居場所開始の経緯

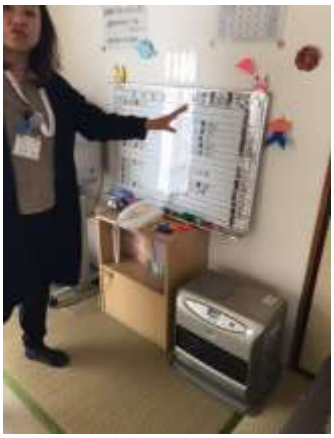
ひきこもり状態にある方のうち、家族以外の第 3 者とのつながりがほしいと思っている方や仲間づくりをしたい方などのためにほっと安心して過ごせる居場所の開設を目指して模擬居場所を実施し、好評であり常設で設置をした。

３．居場所の活動（実施）内容

本人に対する相談活動、ボランティアを通じての社会参加促進、生活上の困りごとの支援活動、市が養成したひきこもりサポーターを通じての地域ネットワーク活動、家族会の運営、参加者間のフリー交流。※具体的な内容としては、スポーツ活動、農作業体験、料理体験、リラックスする体験活動、絵画活動、ゲームによる交流、食事づくり・食事会、相談支援、対話交流などを実践

４．開催の模様

居場所の運営では、参加者が安心して交われる雰囲気を大切にしている。雑談やフリートークにおいても、参加者の間で陰口や誹謗中傷がないように配慮をしている。外部からの安心・安全の確保を重要視している。配慮が必要な方に対しては、部屋を移動するなどその都度対応している。　ひきこもり当事者やその家族などを対象にはしているが、どなたでもほっと安心して過ごせるようにするためルールは設けていない。



５．居場所の特徴

〈行政と社会福祉協議会の協働体制〉

総社市のひきこもり支援は「行政と社会福祉協議会の協働体制」で取り組んでいる。

総社市長自らがひきこもり支援を「社会の課題」として捉え、積極的な施策として打ち出しており、社協が市から委託を受けて、運営及び支援にあたっている。

居場所「ほっとタッチ」の看板は市長自らが筆を取ったとのこと。

〈住民参加型の支援体制〉

２０１５年(平成２７年)、生活困窮者の支援のひとつとして、ひきこもり支援検討委員会が立ち上がったことから、総社市のひきこもり支援がスタートした。そして、同年、現在、支援の中心になっているひきこもりサポーターの養成事業も始まった。市内のひきこもり実態調査を通じて市内のひきこもりの現状の把握に努めた。

そしてひきこもり支援センター「ワンタッチ」を開設し、サポーターとソーシャルワーカー達がチームを組み，丁寧かつ根気よく訪問支援を重ね，200 人程度のひきこもり本人達とつながり、そこから個に応じた支援がはじまった。その活動の中で、ひきこもり本人達がいつでも安心して集える居場所「ほっとタッチ」の開設・運営を行っている。

〈参加者の把握状況〉

現状はひきこもり支援センター「ワンタッチ」での関りがある人が利用をしているため、基本情報の聞き取りをしている。参加年数や人数も把握している。

2019 年末現在では、利用月数 3 ヵ月未満が 5 名、1 年以上 3 年未満が 10 名。

〈総合相談窓口としての役割〉

社協の入り口に,「障害者千五百人雇用センター」「総社市権利擁護センター」「生活困窮支援センター」「ひきこもり支援センター」の大きな看板が並んで掲げられている。ひきこもりの相談は「ワンタッチ」でまず一緒に考え、居場所への希望者は「ホットタッチ」に繋ぐ。

〈居場所の担い手について〉

「ホットタッチ」では，61 人の登録されたボランティアサポーターが待機されている。このサポーターは，市民の中から希望者を募り,ひきこもりサポーター養成講座で学んだ人たちで構成されている。

〈大切にしている理念〉

当事者の方が家以外の居場所を見つけられるようにする。また来てくれた方がほっと安心して過ごせるように、地域の方にひきこもり支援サポーターとして入ってもらい、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。居場所活動とは、社会参加の第一歩。

〈居場所の目的〉

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。

〈初参加者に心掛けていること〉

地域のひきこもり支援サポーターに任せるのではなく、事前に関わっているワンタッチのひきこもり支援員も居場所に交じり活動をして、自然とその場に慣れることができるようにしている。

＜告知方法＞

インターネット、行政の広報紙を通じての広報。サポーターや参加者等の口コミ。

〈居場所に来なくなった人への対応〉

様子を見て電話や手紙・電子メールで連絡をとるようにする。
家族とは連絡をとるようにする

〈居場所に今後求められるもの〉　当事者自らが発案し参画する取り組み

〈これからの居場所運営主催者としての立ち位置と役割〉

参加者とのフラットな関係性、参加者と深く関わる関係性、社会・家庭環境調整者、
ソーシャル・アクション（社会資源開発）、社会的支援ネットワーク、社会への理解啓発

〈今後の課題〉

居場所の当番をひきこもり支援サポーターにお願いをしているので、毎日人が変わるのでそれが苦手な利用者への配慮が必要。また総社市の中心部にしかないので、中心部から離れたところに住んでいる人は利用しにいく現状がある。

〈本事業について思うこと〉

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。

６．視察者の感想

視察は「居場所づくりのノウハウを学びとる」という目的でしたが、それ以前に、ひきこもり支援への向き合い方からお話をうかがいました。まず、地元自治体に支援を訴えていくことの必要性を感じました。実際に、居場所「ほっとタッチ」の見学に行かせていただいたら、ずらーっとひきこもりサポーターの名がホワイトボードに並んでいて驚きました。視察時には、約６０名のサポーターが登録している、とのことでした。

サポーター養成テキストも見せていただきましたが、ひきこもりの定義から、ひきこもりサポーターの役割や支援の視点などが網羅されて、最終的に「多様な協働が支援を生み出す」との目標の下、支え合う地域づくりの一環であることがわかりました。今後は、この視察の経験を、地元自治体との交渉の場で活かしていきたいと思っています。（日花 睦子）

訪問時は，２人のサポーターさんが居られました。園芸作業やお茶の準備をされていました。２人の利用者さんをまるで家に帰ってきたように迎え入れておられました。「今日はちょっとしんどいんや」と言われ「そうっかぁ。お茶飲む？」「うん」って椅子に座られました。相談支援にも個室で応対されていました。「日陰の集い」という夜の居場所も今日はあるとのこと。利用者の声を，具体的に形にされていることがよくわかりました。

いつでも，だれでも，ひきこもり状態になるかもしれない。そのことを，社会の問題ととらえ，共に生きようとする総社市民の取り組みが，全国に広がっていくことを切に望みました。（松本 むつみ）

12)【福岡県】「やわらかカフェ」（北九州市ひきこもり地域支援センターすてっぷ）

調査委員名：西田 和弘　（岡山大学）
ロザリン ヨン（秋田大学）

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　やかわかカフェ
・主催団体名　：　北九州市ひきこもり地域支援センターすてっぷ
（NPO 法人 STEP・北九州市から受託）
・世話人　：　無償スタッフ２名
・参加者数　：　1 回の参加人数はおよそ 10～15 名
※参加者の傾向　男性：９割　女性：１割
※年齢層の傾向　20 代・30 代が多い
・参加要件　：　概ね 18 歳以上（当事者・経験者と家族、さらに支援者も参加可能）
※居場所参加のルール
〇ゆるやかに対人関係を体験する公共の場です。他の人の迷惑になる言動はお控えください。場合によっては、退席をお願いすることがあります。
〇医療機関をご利用の方は、主治医と充分ご相談の上、ご利用ください。
〇 体力的、精神的に調子が悪い時、無理を感じる時は、参加をお控えください。治療や看護の対応はできません。
・運営開始時期：　平成 21 年 10 月
・開催頻度　：　週 2 日（火・木 13：30～16：00）
・開催場所　：　北九州市ひきこもり地域支援センター内（ビルなどの賃貸による常設施設）
・運営の財源　：　開催場所については市の補助金、参加者からの参加費

運営費総額　410,000 円（平成 30 年度）

＜内訳＞

施設賃貸料	0　円	事業費	140,000 円
光熱水費	0　円	人件費	130,000 円
その他（　ボランティア保険　）			1,000 円

※施設賃貸料に関しては、委託元である北九州市所有の建物にセンターがあるため減免を受けています。
※フリースペースの開催場所が「ひきこもり地域支援センター」内、奥スペースのため、
フリースペースとしての光熱水費を計上していません。
（参考：ひきこもり地域支援センター光熱水費（テナント共益費）年/500,000 円ほど）

２．居場所開始の経緯

不登校の親の会が、開設・運営していた個人的なフリースペースが出発点。

その後、NPO 法人化し、ひきこもり地域支援センター業務を受託。ひきこもり地域支援センター開設時に「やわらかカフェ」を同時開設。

３．居場所の活動（実施）内容

場所と茶菓を準備、参加者のサポート役として、センター職員外の無償スタッフを２名配置。安心して雑談・フリートークのできる環境を最重視し運営。

社会参加促進、地域ネットワークとの連携、家支援を重点事業とし、スポーツ活動、農作業体験、料理体験、イラスト等作成、ゲーム、食事、飲み会など多様な催しを展開しているが、これらは参加者の希望を取り入れて実施。また、家族支援（家族会など）も実施。その他、スポーツ活動、農作業体験、料理体験、絵画活動、ゲームによる交流、食事会・飲み会

※基本的に、居場所内ではこれらの活動をおこなっておらず、クラブ活動や支援者の活動を紹介する形でこれらの活動を提供している

４．開催の模様

＊画像は参加者に配慮し、カフェ開始前の様子を撮影

6 人掛けテーブル２脚、2 人掛けテーブル１脚のほか、「一人でいたい」という参加者への配慮のため、窓側に 1 人用席が 3 席設けられている。標準キャパシティは 17 席だが、別途パイプ椅子があり、25 人程度は余裕をもって懇談できるスペースが確保されている。

なお、窓からは若戸大橋と JR 鹿児島本線戸畑駅のホームを眺めることができ、開放的で、行きかう電車も楽しめる（余談：JR 九州の特急電車は特徴的で、ファンも多い）。

居場所の運営では、参加者が安心して交われる雰囲気を大切にしている。

外部からの安心・安全の確保を重要視している。

女性限定のフリースペースを定期的に開催している（年に４回）。

５．居場所の特徴

「やわらかカフェ」は、「北九州市ウェルとばた（北九州市立福祉会館と北九州市立戸畑市民会館の総称）」に入居する標記センター内スペースにおいて、毎週火・木の週 2 回開設されており、10 年の実績がある（平成 21 年 10 月運営開始）。

利用対象者は、概ね 18 歳以上としているが、当該年齢未満であっても学籍のない者は積極的に受け入れている。なお、学籍保有者については、原則としてスクールカウンセラーなどの関係機関の対応とのことであるが、学籍保有者の利用を拒む趣旨ではない。

「やわらかカフェ」運営にあたっては、「雑談・フリートーク」と「外部からの安心安全の確保」が重視され、活動の主軸は、情報提供と参加者の希望の実現となっている。

希望に基づき、「新春カラオケ大会」「ゼロから始める講座『ストリートダンス』「ギラヴァンツ・オープンマインド・プログラム」など多彩なイベントが企画されている。

多様な希望に対応すべく、すてっぷを中核として、「縁が輪ネットワーク」という地域支援者ネットワークが形成されており、約 70 名が協力している。

このほか、同じ建物の別フロアにおいて、40 代以上の当事者を対象とする「８K（ハチケー）」が開設されているが、すてっぷ職員協力のもと、その運営はもっぱら当事者に委ねられており、開設日などは、当事者の話し合いによって決定される。なお、40 代以上の者は「やわらかカフェ」を利用できないということではなく、両方の参加者もいる。

初回利用時には、既存利用者の中に入っていくことへの気後れ感を和らげるため、無償スタッフやセンター職員によるサポートが行われるが、その後は参加者の主体性が尊重される。なお、初回利用時および半年に 1 回は、トラブル防止のために利用ルールの説明も行われる。カフェ利用料は 300 円である。

〈カフェの案内文〉

「24 時間戦えますか？」と問われた時に、「戦えません！」とはっきり言えるゆる～い場所が、「フリースペース やわらかカフェ」です。

そこに集まったご縁のあった人同士で、他愛のない話をしたり、ゲームをしたりして、ほっとしたひと時を過ごすことで、心の肩こりをほぐしてもらい、次の日も元気に過ごせそうだと感じていただけた…なら幸いです。

〈運営上大切にしている理念〉

当センターでは、フリースペースを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。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。

〈居場所の担い手について〉

職員が３名（有資格者）いるが、基本的に職員はフリースペースにはいらない為、居場所のスタッフとしてはボランティアが２名在籍（それぞれ薬剤師・産業カウンセラー資格を有する）。

〈居場所の目的〉

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。

〈初参加者に心掛けていること〉

初参加者の場合、面談の担当職員が一緒にフリースペースに入り、馴染むまで一緒に過ごすこともある。横のつながりが出来るまではフォローしたり、参加しやすそうなイベントを勧めるようにしている。

本人が望まないことは、無理をさせないようにしている。

〈参加者への配慮：避けた方が良いこと〉

フリースペースは基本的に参加者のための空間であり、自然体ですごせるようにするため、職員が積極的にフリースペースに関与することはない（初参加者の場合は除く）。利用者達も自分たちの居場所という感覚を持って参加していると思われる。

〈参加者への配慮：積極的にやった方がよいこと〉

参加者の興味の幅が広いため、色々な楽しいイベントを提供できると、その活動を通して参加者同士の結びつきが自然にできてくる。様々なイベントはセンター自前でやるのには限界があるので、縁が輪ネットワーク（支援者）の力を借りながら開催している。楽しい場所であれることが大事。

〈参加者のトラブルへの対応〉

参加者同士で、フリースペース後の個人活動に呼ばれた呼ばれない等のトラブルがあった。

トラブル自体に介入することはなく、それぞれの立場を聞き、一緒にどうしたらいいのか？検討する。

他の参加者に対して誹謗・中傷を重ねる利用者に対しては、本人に対して面談枠を取って説明した。

ルールが守れない場合には利用を認めることが出来ない旨を伝える。

このようなトラブルを避けるために、定期的（半年に１回）に利用者全員にフリースペース利用の説明をおこなっている。

〈告知方法〉

インターネット、チラシの配布

〈居場所に来なくなった人への対応〉

参加者のそれぞれの好みや時期（今はフリースペースの敷居が高い等）を尊重するため、特に対応はしていない。「生きたくない」という意思を尊重する。

〈現在課題と感じていること〉

スタッフの質や力量の向上

〈居場所に今後求められるもの〉

自分の存在が否定されず、ありのままに過ごせる場所としての居場所を提供している。そういった居場所があることによって、よりリラックスして過ごせるようになり、

また横のつながりが出来ることによって、外部の活動へ参加するきっかけとなっている。

〈これからの居場所運営主催者としての立ち位置と役割〉

参加者とのフラットな関係性を重視している。

当センターでは、センター機能（相談等）とフリースペース（居場所提供）を別の機能と考えており、相談を受けたスタッフがフリースペースへの繋ぎの役割をするが、フリースペース自体は利用者のための独立した空間として捉えている。

スタッフが常駐している訳ではないため、カフェ的な雰囲気的に馴染めない参加者も出てくる。また発達障害を伴うような参加者にとっては、プログラムの無い居場所は居づらい場所として捉えられている部分もあると思われる（この点については、外のプログラムを勧めている）。

６．視察者の感想

「やわらかカフェ」は、地理的・心理的アクセスに優れており、清潔感・開放感があった。

所在地の戸畑区は北九州市のほぼ中間点に位置し、かつ、センターは戸畑駅徒歩１分の交通至便な場所にある。福祉会館と市民会館機能をもつビルの１室であるため、どこを利用するのかは他者からは分かりづらく、利用しやすいと思われる。さらに、福祉会館機能を持つビル内にあるため、関係機関との連携もしやすく、参加者が前向きな気持ちを持った時に即応できるほか、カフェが当該利用者ニーズに即さない場合に、他の適切な機関を紹介し、つなげることが容易である。

ま相談を受けたセンター職員はカフェへの繋ぎの役割はするが、その運営は基本的には当事者および無償スタッフに委ね、センター職員はあえて間接的な立ち位置をとるという形で、支援者主導ではなく当事者主体の実現を図っている。もちろん、センター職員が側面支援をし、参加者からの希望の実現に奔走していることは言うまでもない。

カフェ運営について、カフェ的な雰囲気になじめない参加者や、発達障害を伴う参加者への対応が課題である旨アンケート回答に記載があるが、無償スタッフやセンター職員のさりげないサポートや、他の適切なプログラムの紹介など、効果的な支援が行われている。

特に、感銘を受けた点が２点ある。

まず第１点目は、前出の 40 代以上の当事者を対象とする「８K（ハチケー)」の運営である。40 代以上になると、親亡き後の問題が現実的になり、若年層とは異なる悩みを抱えることになる。これは若年層とは共有が困難な話題であり、「やわらかカフェ」での雑談になじまない側面がある。こうした世代特有の悩みを共有し、それに備えていく考え方を提供する場は貴重である（８K にも、別途、専門知識を備えた無償スタッフがいる)。年代を区切らない支援と区切った方が効果的な支援についての大きなヒントをいただいた。

以上の「やわらかカフェ」「８K」以外にも、地域の共催フリースペースとして、月２回の「社会的ひきこもり支援フリースペース・寺喫茶『Cafe☆Tera』、月１回の「フリースペース『かふぇ☆バロン』が開設されている。前者は、縁が輪ネットワーク会員でもある地域住民の協力によるもの、後者は和田センター長のライフワーク的取組みである。

第２点目は、縁が輪ネットワークの形成である。縁が輪ネットワークは、すてっぷを中核とした、当事者グループ、家族グループ、医療福祉、地域のフリースペース、就労支援機関などによる地域支援者ネットワークで、当事者・家族と地域をつなぐ基盤となっている。また、様々なイベントをセンター自前で行うことには限界があるが、参加者の希望を踏まえてそれを実現する母体ともなっている。前出のカラオケ大会等のプログラムのほか、地元プロサッカーチーム「ギラヴァンツ北九州」の協力を得たプログラムは特に斬新であった。まさにひきこもりを社会・地域の問題としてとらえて支えていくという理念の具現化であり、まず居場所から出発して、そして地域社会へ溶け込んでいくにあたっての重要な仕組みである。「地域を巻き込む」模範となるスタイルといえる。

そのほか、物理的居場所ではないが、精神的居場所として、「インターネットラジオ番組 『カフェトーク』及び、当事者ボランティアによる番外編の『ニャンミミの小部屋』」、当事者家族を対象とした支えあい・学びあい・情報交換の場として、「たんぽぽの会」、「輪の会」、「竹の親の会（父親の会)」があるほか、当事者自助グループとして「Be あい」が不定期開催されている。

以上総括すれば、北九州市ひきこもり地域支援センターすてっぷ運営の居場所の優れた点として、少なくとも、①地理的・心理的アクセスの容易さ、②週２回の常設居場所のほか、地域性や年代ごとのニーズを踏まえた居場所の展開（特に８K)、③居場所で出されたニーズを実現しうる地域支援者ネットワークの形成、そして、④当事者家族を対象とした支えあい・学びあい・情報交換の場の存在（当事者家族にとっての居場所になっている）を挙げることができる。

地域支援者ネットワークや関係機関の協力などがあるにしても、人口 96 万人の広い市域を 3 人のセンター職員（人件費は 2.5 人分）でカバーするのは大変なご苦労があると推察される。7 行政区中、門司区など 4 区にはフリースペースも家族会もない。

北九州市は比較的交通の便が良く、すてっぷのある戸畑が中間地点であるからかもしれないが、マンパワー不足と財源不足ゆえとすれば、センター職員は忸怩たる思いであろう。

北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」の優れた取組みをより確固たるものにするため、また、この優れた取組みを全国に波及させていくためにも、少なくとも現行ひきこもり支援事業の拡充が必要で、将来的には、生活困窮者自立支援事業の「任意事業」という位置づけの再考や、時限付きの助成・補助事業ではない新たな継続的財政支援措置が必要と思われる。

「居場所のあり方で大切にしている理念は何ですか」に対する「何も気にせずに『楽しい』と思えることが大事だと思います」というご回答通りの参加者の笑顔に出会えました。（西田 和弘）

戸畑駅に降りて改札の右側はショッピングやファミリーレストランがあり、北九州ステップは左側の公用ビルにあります。市民交流センターみたいに、広場があり、いろんな事務所がビルに入っています。

その中には、障碍者就職支援、ハローワークもあります。ステップと若者支援センターの YELL は隣同士で、YELL（子ども・若者総合相談センターで 15～39 歳の若者を対応）は外から中に半分見える明るい雰囲気ですが、ステップはガラスドアが中の風景を見られないように工夫しています。

ステップに入ったら、右側相談室があり、相談室の隣に事務室。事務室の向こう側は簡単なフリースペースを設置しています。

フリースペースの空間はカフェ式、二つ 8 人まで囲むテーブル、大きい窓側に 3 つぐらい座れる席があります。2 時から、利用者が入り、すぐ賑やかになりました。

私たちは 15 時から居場所に参加。一つのテーブルはボランティアのスタッフ（おばあさん）、もう一つテーブルは中年の男性が 1 人、若者が 4 人、その中では女性 2 人がいました。同じテーブルですが、皆さんがそれぞれのことや話をしていました。

2 人の若男性が恋愛話、中年男性は人の話を聞きながら 1 人トランプ、1 人の女性はタブレット端末で描いた絵や描き方を周りの人たちに見せかけみせていました。もう 1 人の女性は子供頃にマレーシアに住んだことがあり、私の話し相手になりました。ボランティアのテーブルも雑談をしている様子でした。

テーブルに座った人もいれば、立って話す、またまわりながらいろんな人と話してみる利用者もいました。ひきこもり経験者のスタッフは利用者に気を配り、利用者に頼られている感じでした。

3 時半、髪がぼさぼさの男性がゲーム機を持って居場所に入ってきました、タブレットをいじっている女の子のところに座り、タブレットをいじっている女の子に「何をしているの？」と軽く話したあと、1 人でゲーム機を集中、ゲームをする両手のスピードが速かったのが印象でした。一方、女の子は別の男の子とタブレットのイラストソフトについて話を盛り上がりました。

居場所に短時間ににぎやかで混んでいましたは、時々ボランティアのお母さんがコーヒーを淹れてくれました。皆さんがそれぞれ、だれも違和感がなく、一緒にいる時間がミッションとしているような印象でした。

16 時以降、スタッフと相談したい人が残り、他の人は一緒に居場所から出て、なんとなく居場所の余韻を建物の交流場に続けているのか、また二次会が始まるのか、そのような雰囲気でした。

全体な雰囲気また利用者の特徴も 2010～2011 年の東京神楽坂にあったコムパス（星槎教育研究所が経営していたフリースペース）と似たような感じでした。

ステップの特徴は連携ネットワークが充実しているところと感じています。

ステップを利用している人は同時に YELL、またセンター長（スタッフ）や別の方の家で月一回の集会、8K（40 代以上の集まり）を利用するのが多いみたいです。支援に関してお互い情報を共有できるのが連携に強いと感じています。

あと、ステップが主催している縁側のつながり（地域の有志者）との情報共有や職場体験の提供なども、利用者の次の一歩に繋がっているとともに、地域にひきこもりの人に対する理解や受容を深まる機能があるではないかと考えています。（ロザリン・ヨン）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・受け入れられているという感じを持つようになれた。
・カウンセラー、スタッフが非常に熱心に話を聞いてくれる。ひきこもり当事者間もお互いに気を配りながら健全なコミュニケーションをはかれている。週２回のフリースペースは人と接する重要な時間となっている。

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・居場所の存続。
・今のままで末永く、フリースペースを続けてもらいたい。
・社会から孤立するのは、危険だと肌感覚が理解できる部分があるので、その様な場があるだけ自分はめぐまれている。
・４０代５０代６０代…年齢に関係なくその様な場が必要だから。３９歳まで、という様な支援体制はやめて欲しい。〃
・もっと市の援助金が増えて、活動が大きくなればうれしい。

Ⅱ

「当事者主体の居場所づくり」

事例報告

１）【北海道】「よりどころ」（NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク）

調査委員名：本多 寿行　泉 翔

１．居場所の基本情報

・居場所名　：よりどころ
（当事者会と家族会とが同名で実施されているが、本調査票においては当事者会のみ）
・主催団体名　：「特定非営利活動法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」
・世話人　：田中 敦
・参加要件　：ひきこもり当事者及び経験者
・開始時期　：2018 年 6 月
・開催場所　：北海道立道民活動センター「かでる 2.7」
・開催頻度　：月２回(当事者会)
・参加者数　：1 回平均 15 人
・参加費用　：無料
（設立時から一貫して無料。札幌市円山動物園や札幌市青少年科学館への例会外企画も札幌市が管理する施設であったため依頼調整し参加者は無料となった。）
・運営の財源　：補助金（行政委託）
・年間予算　：札幌市委託費約 180 万円（2019 年度概算予算）
＜内訳＞支出概算見積額
会場使用料年間 48 回計約 16 万円・ピアスタッフ活動謝礼金年間 48 回 5 名計約 94 万円・交通費計約 43 万円・通信運搬費計約 10 万円・消耗品費計約 13 万円・会議費計約 3 万円・その他雑費計 1 万円
・スタッフ　：有償ひきこもりピアスタッフ毎回常時 5 名体制
運営委託事業統括（受付担当）に経験者ピアスタッフ 1 名
当事者会：経験者ピアスタッフ 4 名+市ひきセン PSW 月 1 回 1 名派遣
家 族 会：家族ピアスタッフ 2 名+経験者ピアスタッフ 2 名の協働+
市ひきセン PSW 月 1 回 1 名派遣
※予算は当事者会と家族会毎月各 2 回計 48 回に対する計上である。

２．居場所開始の経緯

当事者団体の陳情や「厚労省ひきこもりサポート事業」の充実の一環として、2018 年 5 月に札幌市の「公募型プロポーザル」にエントリー。審査の結果「特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」に委託され、札幌市ひきこもり地域支援センターと協同して、 2018 年 6 月から試行事業が開始された。事業の必要性から、2019 年度は拡充して実施している。なお「さっぽろアクションプラン 2019」では、2021 年度にはさらに実施回数を拡充することになっている。

３．居場所の活動（実施）内容

ひきこもり当事者・経験者が集まり、フリートークや、ピアスタッフの提案などによる企画が行われるスペース。支援を目的としたプログラムは作らず、話しても話さなくても良いスタンス。一人で過ごせるテーブルやアナログゲームなども用意されている。

４．開催の模様（写真）

北海道立道民活動センター「かでる 2.7」における貸室の一室にて実施。今回は会議室だったが、和室開催も多い。当日は４つのテーブルがあり、２つがフリートーク、１つがお菓子、１つがピアスタッフ発案の、心理テストやボードゲームのコーナー。世話人の田中敦氏は受け付けを担当。参加者とピアスタッフは、上下関係を感じさせない、溶け込んだ柔らかい雰囲気で、自由に話をして過ごすことができた。

会場の北海道立道民活動センター「かでる 2.7」

2019 年 12 月 16 日の「よりどころ」会場。
和室での開催も多い。

北海道大学植物園の原生林が見える景色。

５．居場所の特徴

男女比は男性 7 割、女性 2 割、その他 1 割。20 代から 50 代まで幅広く参加している。「変化を求める居場所ではない」とされており、世話人や数名のピアスタッフの関わり方も、自然でフラットな関係性が重視されている。参加者アンケートの感想には「ひきこもりの情報が話せる」「あまり強制的なことはなく、無理せず、その中に居ることができる」「様々な相談ができる安心できる場所」などがあった。

〈居場所の強み〉

フラットで上下関係なく、良い意味で「誰がスタッフかわからない」雰囲気があり、安心して参加できる。「ピアスタッフに資格は無い」としており、支援の有資格者や、名札をぶら下げるような「ピアサポーターという専門家」による「支援」は行わない姿勢がはっきりしている。また一人用テーブルや心理テストは、雑談が得意ではない参加者のため、ピアスタッフにより用意されたもので、自発的な企画・工夫も多い。

〈運営で大切にしていること〉

・場づくりは参加者と共につくること。
・初参加者への対応では、気配りや心配りを心掛ける。
・あれこれ詮索するような働きかけはしないが、参加しなくなる人がいた場合で、住所がわかる人には絵葉書を送る
・参加者がやりたいことは取り入れている。
・参加者が来てよかったと思えることが大切と考える。
・参加者のために居場所があるので、こちらで目的をはじめから定めることはしない。
（行政にもその点を説明し理解を得ている）
・居場所は通過点のような、ここに来て何か変化を求めるものではない。

〈居場所の課題〉

さらに開催回数を増やして行きたいが、その場合は、さらにピアスタッフが必要。ピアの体調が悪い時のローテーションも組めるようにしたい、またピアへの謝礼も増やしたいと考えている。その際は、参加者がそのままピアスタッフになるのが、自然な流れではないかと考えている。参加者からは 1 円も取っていないが、歩いたり、自転車で来る人のため、できれば参加者の交通費もなんとかしたい。

６．視察者の感想

終了後、世話人の田中敦さんと、ピアスタッフの皆さまとのインタビューを行いましたが、とても印象的な言葉が多かったです。「ピアスタッフに資格は無い」と明確に話しておられた所は、すでにひきこもり当事者活動を行っていれば、資格などは関係なく「すでにピアスタッフだ」という気付きを、改めて得られました。ひき桜の「ひきこもりピアサポートゼミナール」も、当初から「ピアサポーター養成講座では無い」として行われていて、それに共感して関わっていた私としても、とても嬉しい言葉でした。

ピアスタッフの皆さまとのお話は、遠く横浜で活動していて感じる悩みや「もっとこうしたい」とい

う思いと重なる所も多く、とても嬉しく思いました。日本の各地で居場所視察をした中で「自分たちだけが悩んでいるのでは？」と感じて活動している「ピア（仲間)」が、まだまだ、とても多いのではと思いました。

今後、日本各地のピアスタッフの交流や、悩みの共有ができれば、とても心強い関係が作れるのではないでしょうか。今後は視察でも、各地の当事者活動を支える「ピアスタッフ」に焦点を当てることが出来るとよいなと感じました。(本多 寿行)

７．運営者からの意見・要望

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。また、現在共に運営に関わる専門職との協働体制もこれからの課題である。

８．利用者の声

＜満足している点＞

・あまり強制的なことはなく、無理せずその中に居ることができる。
・ピアスタッフとして活動することができた。
・代表者の方とはひきこもりの情報が話せるから。
・参加し、他の人の話を聞くことで救われる。
・会話する機会が持てる。
・最後の砦。

２）【岩手県】「晴天なり。」　（盛岡ひきこもり当事者の会　晴天なり。）

調査委員：本多 寿行　池上 正樹

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　晴天なり。
・主催団体名　：　盛岡ひきこもり当事者の会　晴天なり。
・世話人氏名　：　くどう、ノリ
・参加要件　：　ひきこもり当事者、経験者のみ
・開始時期　：　2016 年
・開催頻度　：　月２回(第２土曜日と第４日曜日)　・平均参加者数：８人
・運営財源　：　参加者による寄付
・年間予算　：　概算１２０００円（一回のお茶代が５００円未満なため）
〈内訳〉　建物（部屋）代：無料　人件費（何名）無料
その他の経費１２０００円（通信運搬費、印刷費、茶菓子代、保険料など）
（菓子代は予算から。印刷は社共がしてくれているので費用は掛かっていません）
イベント時（料理会、バーベキュー会等はその都度徴収）

※初期は、盛岡市社会福祉協議会から助成金を紹介してもらい３年間４～６万円の年間予算を得ていたが、会自体は基本的にお茶のみ雑談で、それほど使わず余ってしまったので（高めのケーキでクリスマスパーティなどはしたが）その様な経験があり基本的にはあまりなくても成立するかなと思った。

２．居場所開始の経緯

ひきこもりの当事者会を始めようと思い、場所を探している時に盛岡市社会福祉協議会に連絡をしたら、社協でもやりたいという話から会場が決まり、そのまま開始した。

３．居場所の活動（実施）内容

月２回の当事者会。
会場の盛岡市総合福祉センター。社協の協力により、場所は無料で確保され、施設の予約や広報は社協の職員が行っている。

会場入口

会場案内の看板

開催場所の和室

４．開催の模様

真ん中にテーブルを出してお菓子とお茶を置き、フリートークの形で過ごす。内容は自由で、話しても話さなくても良い雰囲気。進行は最低限で「対話のルール」のみが用意されているが、特に最初に読み上げることはしていない。

－施設内で空いている部屋を使うので普通の会議室のような場所でやることもあります。

５．居場所の特徴

男女比は 8:2。年齢層は 30-40 代が多い。

主催者はお菓子などを用意しているが、「とりあえずお茶を飲もう」という形で、フラットに過ごせる場所。社会福祉協議会の職員が同席しており、民間の集まりに不安な当事者にも配慮されている。「場がありますよ」という形で開かれていて、時間に縛られずにゆったりと安心して過ごせる。入りやすい。常連も多いが、新しい参加者も訪れるバランスがある。社会福祉協議会の職員も、場の一員として自然に参加している。

６．運営の課題

主催者が出なくても開催できる体制を作りたい。今回は別の人がやってくれる、という形を取りたい。会場のロッカーが使えて、道具を置いておくことが出来るとありがたい。

７．視察者の感想

日ごろ、横浜の当事者会に運営として関わっている時「当事者として対等な立場で、こちらからプログラムや目的を作らず、自然に進む」形を目指して、それが出来ているのかな？と悩みながら開いているのですが、ここ盛岡でも、同じ考え方で開かれている場所があり、それを大事にしておられる参加者がおられた事が、大変うれしかったです。

最初は、視察員の参加ということで、参加者さんに緊張を与えてしまいましたが、しばらくすると和やかな会話が進んで行き、終わる頃には、もうちょっと話していたいなという形で自然に盛り上がり、終わりました。

「とりあえずお茶を飲もう」という場のスタンスや、必ずしも盛り上がらなくて良いという立場に安心感がありました。

また、社会福祉協議会の関わり方も「ひきこもり支援」として構え、きちんとしたプログラムを作

ってしまうのでは無く、「部屋をただで使って良いですよ」と場を提供して、参加者と同じように、笑顔で同席するという関わり方を選んでいるのも大きいと感じました。
インタビューでは、居場所は「目的がないサークルみたいな物」という言葉が聴かれ、「ひきこもり当事者の居場所」として共感できました。（本多 寿行）

居場所をつくろうと思って開いてるのではなく、元々、人との交流が苦手で、好きなことや趣味の集まりがあっても行けないから、自らつくった。「目的がないサークル」にしたいという発想が印象的で、大事なキーワードだと感じた。
2 人の共同代表がいて、ホームページとツイッター担当を分担するなど、お互いに得意なところ、苦手なところを補い合える関係がいい。「1 か月に 1 回では物足りない」からと、月に 2 回開催というのも無理のない程よい間隔だと思う。
社会福祉協議会も快く協力してくれて、会場の手配やＰＲをしてくれている。同じ施設内では同時進行で家族会（ＫＨＪ石わりの会）も開かれていて、連携も可能。開催中は、社協のスタッフが付いてくれることにより、安心感も担保されている。
これから各地域で必要とされているモデルになるような「居場所」だと思う。（池上 正樹）

８．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・優しい、ほっとできる場所。
・自分の精神的なマイナス面をプラスに変える大切な場所。

２）居場所作り全般についての意見

・就労支援についての情報がもう少しあると助かります。
・皆で体を動かすことができる機会があればうれしいです。
・色んな話やイベントができる居場所。
・就労につながるようなスキルも身につくことができる場所
・体験もできる居場所
・今後も継続して頂きたいと思います。
・日本全国各地のひきこもり当事者が、定期的に集まれる機会があればいいと思います。

９．世話人からのメッセージ

協力的な社協さんに巡り合えたことが幸運だったと思います。社協側の組織としての要求みたいなものはあまりなく、やるなら行きますーというくらいで毎回来ていただけるので精神的な負担は少ないです。

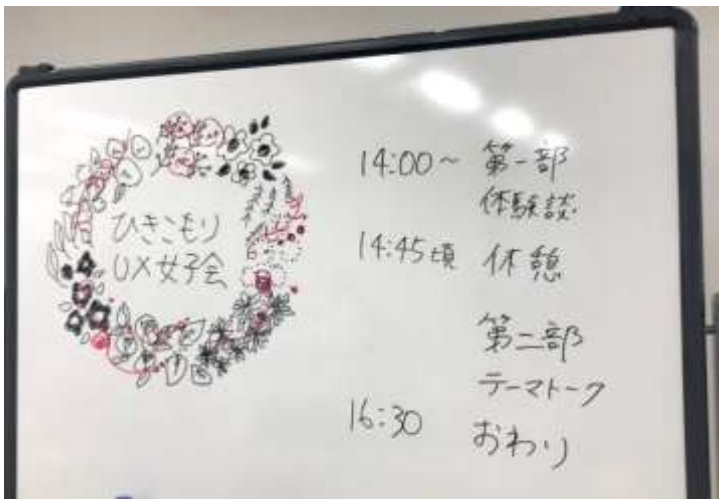
また、他の施設の人手がいるイベントを紹介していただいたり、畑を貸してくれる人を紹介してもらって芋を作ったり、焚火等のイベントをしている団体と一緒に焼き芋会を実施したりと、いろいろなところにつなげてもらえている。もちろん、そういったイベントが嫌いな人はいるのですが、いろいろやろうと思えばできるし、やりたいけどどうしたらいいですかね？という形で相談できる人がいるというのが大変ありがたく思っています。

３）【東京都】「ひきこもりUX女子会」（一般社団法人ひきこもりUX会議）

調査委員名：上田 理香

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　ひきこもりUX女子会
・主催団体名：　一般社団法人ひきこもりUX会議
・世話人氏名：　林恭子、恩田夏絵、室井舞花
・運営開始時期：2016年6月
・開催頻度　：　年6回
・平均利用者数：80人
・開催場所：東京ウィメンズプラザ 1F
　　/視聴覚室ABC
・開催時間：14：00～16：30
・運営の財源：参加費（300円）
・参加要件　：
　第1部　女性であれば誰でも可能
　第2部　ひきこもりや生きづらさを抱える
　　当事者・経験者女性
　　（いずれも性自認女性含む）



【年間予算（自主開催の場合）】
年間予算：144,600円（1回24,100円×6回）
＜内訳＞　会場費：約8,100円 交通費：約3,500円（5名）スタッフ人件費：10,000円（2名）
　　文具・備品、お菓子代：2,500円

２．居場所開始の経緯

これまでのひきこもり当事者会・居場所では男性の当事者が9割を超えることが多く、女性が安心して参加できる場がほとんどなかった。女性に限定した場なら参加しやすいのではないかと考え開始した。

３．居場所の活動（実施）内容

交流会、出会いの場の創出。テーマトーク対話。情報提供。話さなくてもOK。雑談フリートークの場も。年齢制限はない。基本的な参加ルール※に基づいて、誰にとっても「安心安全」な対話、フリートークの場づくりを行っている。参加者が発言を躊躇しない雰囲気づくりにも工夫がある。

※＜参加ルール＞
1　聞いた話は外で話さない、SNS等で書かない
2　相手の話を否定しない、批判しない
3　時間を独り占めしない
4　途中から来ても、途中で帰っても、休憩も自由
5　聴いてるだけでもOK
6　営業活動、政党、就業などへの勧誘はNG

４．開催の模様

東京ウィメンズプラザ 1F にある視聴覚室 ABC を使用。会場の受付でラベルシールに、自分が呼ばれたい名前を書き胸のあたりに貼る。

第一部は、UX 会議のメンバーによる、ひきこもり、生きづらさの体験談。休憩をはさんで、第二部は、テーマトーク。参加者が希望するテーマのテーブルに自由に座る。(ひとテーブルで４～6 人くらい)。途中入場も可能で、自分のペースで参加できる。話したくない人、疲れてしまった人にも、非交流スペース（休憩スペース）を用意。参加者の安心安全に配慮されている。

第一部　UX 女子会の代表理事　林恭子さんの体験談
当事者経験者以外（メディア、家族、支援者など）も参加可能

視聴覚室前に目印の案内板あり

UX 会議のメンバー（左から室井、恩田、林）。当事者経験者としての自然な語り。飾らない、自分のことを正直に話す姿。安心できる空気を作っている。笑いも起こる。「私は、人間は得意ではないけれど、ひとりではさみしすぎる。絶対合わない人はいる」（恩田）

【↑第二部のテーマトークで使用するテーマ】
約 45 分のテーマトークを 2 ラウンド行う。1 ラウンド目は、世代別のテーブル分け。メインとなる 30 代、40 代のテーブルが多い。(50 代の参加も目立つ)。2 ラウンド目は、「人間関係」や「就労」など、参加者が希望するテーマのテーブルに着席し、グループでテーマについて話し合う。

【←非交流スペース】
途中で人との交流に疲れたときは、休憩しながら休みながら、ゆっくり自分のペースで参加できる。

５．居場所の特徴

〈運営で大切にしていること〉

１）参加者とのフラットな関係性

運営者もひきこもり経験者であり、「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。自己開示しやすい雰囲気づくりのため、女子会の第一部は UX 会議のスタッフも自らの体験談を話す。

第一部の体験談を話す林恭子さん
（UX 会議　代表理事）

２）自分だけじゃないという安心感が、場の安心感へ

代表理事の林さんは、「当事者経験者との出会いが自分の救いとなった」こと、「昼夜逆転していたときは、太陽の光がまるで白日のもとにさらされるよ

うな、ひきこもっている自分が責められるているような感じがあった」と話す。参加者からも「私だけじゃなかったんだ」、「ひきこもっている私でもこの場に居てもいいんだ」という、「居てもいい」という安心感につながっている。

３）居場所は支援を受ける場ではなく、参加者も共にその場を作る一員であること。
～自助力、共助力、参加者の意思が大切にされる～

参加するもしないも本人の意思が尊重されている（非交流スペースを設ける）。参加は本人の意思で行い、自己の責任において参加すること。アドバイスや提案などはなるべくしない。自分の意志で、自分の不安や問題に合ったテーマを自主的に選び、参加者同士の交流のなかで分かち合っていく（自助機能）。参加者が「お客さん」にならないよう、何かをしてもらえる場、与えてもらえる場ではなく「一緒に場を作る」という意識を持ち合うことを大切にしている。（共助機能）。第二部のグループトークでも、机の並べ替えから、参加者とともに行っている。

休憩所、トイレの場所、自動販売機の場所などは冒頭で伝え、いつでも休憩して良いことを伝える。自分がどのように参加するか（参加しないか）も、その時の自分のペースや意思が尊重されている。手の空いている人、余裕のある人には当日の運営を自主的に手伝ってもらう等もある。

〈初参加者に心がけていること〉

毎回参加者が数十名いることもあり個別の配慮は難しいが、困っている様子があれば声をかけるようにしている。第 2 部のテーマトークでは、「はじめての人」テーブルを作り、初めての人にも参加しやすい工夫をしている。

〈トラブルを回避しやすい場づくりの工夫〉

「誰も排除しない」ことを出来る限り実現する。女子会を開催するうえで「主婦は来ないで欲しい」という意見が複数あった時期がある。その際、『誰も排除しない』という団体のモットーを守り、主婦であっても子供がいても、誰でも生きづらさを抱えひきこもることはあるという考えから、主婦もシングルも受け入れる体制を崩さずにいたところ、現在ではそのような声はなくなった。

トラブルがほとんどない理由として、参加人数が多く流動性があることと、参加者に主体的に参加してもらうことを意識していることがあげられると思う。「何かをしてもらえる場」だと思うとトラブルは起きやすい。スタッフと参加者は対等であり、一緒にこの場を作る仲間だ、という意識をもってもらうことで責任感が生じ、トラブルを回避しやすくなると感じている。

〈大切にしている理念〉

１）自己肯定感を回復する場～ただありのままでそこに居ていい～

多くの傷付き体験があるひきこもり等の当事者・経験者は、まずは「生きていていい」と思え、自己肯定感を回復する必要があると考える。何かを求められるのではなく、ただそこに居ていいと思え、共感できる人と出会うこと。存在を肯定される場であることが重要である。

２）自立や共生へのプロセス～互いの違いを認め合えることが安心につながる～

この場を訪れる女性たちが、参加者それぞれの背景を尊重し、参加する方々が安心して過ごせること。他者と緩やかにつながっていく場であること。そういう場を主催者と参加者が共に継続的に作り続けること。異なる境遇や背景を持つ個人が集い、語り合い、時間を共有し、他者との対話を通じて発見や共感を繰り返すことが、自立や共生のプロセスになるのではないか。

〈担い手づくりに向けた取り組み〉

当事者自らが参画する取り組み「ひきこもり UX 女子会アベニュー」

「UX 女子会アベニュー」は、これまで UX 女子会に参加したことがある参加者が有志で集まって作る「女子会」である。「女子会」を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である。(ひきこもり UX 会議が実施している女子会より参加人数は少なく、だいたい 20～40 人くらいの参加者数)

・行政や民間団体と連携したひきこもり女子会

現在、東京都練馬区、西東京市、大阪府豊中市、京都府宇治市、北九州市など全国各地で行政や民間団体と当事者が一緒に作る女子会が広がっている。場の提供があることからほとんどの場で無料で参加でき、広報の協力が得られるなど、参加者にとってのメリットも大きい。

・ひきこもり女子会の作り方講座

上記の女子会の中には「ひきこもり女子会の作り方講座」を受講したのちに立ち上げたものもある。立ち上げ方や運営の仕方などを学ぶ場を作り、担い手づくりを進めている。

〈今後の課題～当事者主体の居場所づくり及び運営者への支援〉

・既に全国で開催されている当事者会・居場所への支援
・居場所を増やす際の運営者たちへのサポート
・居場所の主催者同士が支えあえる関係づくり、行政も含めたネットワークの構築支援

これまで、ひきこもり等の「居場所」は、主に支援者や専門家、医療関係者から「傷のなめ合い」「そんなところに行っても役に立たない」などと言われ、支援として認められることもなく、当事者の大きな負担の上に細々と続いてきた。では居場所以外の就労支援、自立支援が成功してきたのかと言えばそのような事実はなく、ひきこもり UX 会議の実態調査でも当事者が求める支援として「居場所」はトップとなっている。

「ひきこもり UX 女子会」の参加者からは、参加後に就労や結婚、ボランティア活動、支援につながるなど、次のステップに進む女性たちが数多く出ており、「居場所」の力の大きさを毎回目の当たりにしている。

しかしながら、どこの居場所もそうであるように、当事者主体の居場所づくりにおいては、財政不足、人材不足、会場確保の困難、トラブル等、課題も山積みである。安定した会場確保や、スタッフ・参加者への交通費支給、トラブル対応のためのサポートなどが急務であり、国や行政のサポートを強く希望したい。すでに全国で開催されている当事者会・居場所への支援も急務である。

「8050 問題」が「9060 問題」に移行するのはすぐ目の前だと感じている。地域の中で「生きていていい」と思え、ひきこもり当事者だけでなく、誰もが安心して生きていける社会づくりのためにも「居場所」は今後大切な役割を果たしていくと思っている。

６．視察者の感想

代表理事の林恭子さんの話にあるとおり、UX 女子会には、まず「フラットな空気」があった。運営スタッフ自らが、自分の体験を語り、自己紹介を行い、この場が、どんな人で運営されているかもわかり、安心感が増す。第二部のグループトークも、「自分一人だけがこんなことを考えているのかもと思いたいへん不安だったが、多くの人が同じような不安を持っていることを知れてよかった」という声が聞けて安堵したという感想が多くあった。

10 代から 60 代まで、多様な年代の方が訪れていることにも注目したい。それぞれの世代のそれぞれの悩み（将来の不安が多い）を分かち合える配慮と、80 名から 90 名という人数のなかでも集団の圧迫感を感じず、自分の居たいペースで、自分の話したい（聞いてみたい）テーマで、それぞれがそれぞれの出会いを体験している。

居場所が終わったあとも、離れがたく、参加者同士で話しが尽きない光景も多く見られた。
アンケートからも、共感を求めている人、良い情報を求めている人、人の意見を知りたい人、さまざまなニーズがある。また、「自分の本当の課題が明解になった」「対話するって大切だと思った」という声も。参加者が自分に必要なものを、他者から与えられるのではなく、自ら選び取るきっかけと出会いの場になっていると感じる。それは、参加者の自己肯定感を支える体験になっていくだろう。

（上田 理香）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・共感してもらえて嬉しかった。
・自分の本当の課題が明解になった。「対話する」って大切だと思った。
・若い人がためらいなく同じ人としてくれた。まっすぐなアドバイスをもらった
・自分一人だけがおかしいのではないか、考え方が飛躍しすぎていないか大変不安でしたが、多くの方が３０年後をも見据えて心配をしていて共有できる場を頂けた。
・本当にいろんな方々がいると思いました。こんなにたくさんの方々か集まるんだから自分はひとりじゃないと心から思えた
・参加者と話が出来たことと運営の人たちの話を聞けたことが良かった。精神科に行っても解決せず、少し外出、働くだけでも、疲労感があり、毎日の外出ができないのが自分だけではない知ることができて安心した。

２）「女子会」をどのように知ったか。

・メディア（新聞、雑誌、TV など）、インターネットや SNS での告知や会員向けのメール。

３）具体的な不安や問題について

・傾向として、40 代 50 代の方から将来の不安（経済的困窮、孤独、老後、親亡きあと）、また人関関係の辛さ（親とのの関係など）についての声も多く挙がっている。
・独身で年齢を重ねる不安、労働ができない（年齢、空白期間）
・将来の経済的不安や職業経験に対する不安、対人コミュニケーションに対する不安
・特に国民年金の支給額が漠然としていて、将来の備えがどの程度必要か。
・孤独と付き合う方法、自分の老後、死後の不安
・病気があり働けていない。一人暮らし（生保）。死ぬまでの間の部屋を今後探せるか心配。
・家族との関係、親の死後どうしたらいいのか。
・就労、自立、どのように社会復帰するか、他の方の解決方法を知りたかった。
・経験者でないとわかってもらえない自己否定の気持ちや改善の仕方
・人との関わりがなくなって、人がこわいと感じてしまい、家にこもりがちで不安。
・自分は自分の殻に閉じこもったまま、誰とも本当に出会うことができずに果てるのか？

・体調不良なこと、心と体の付き合い方。
・自分なりに充実した人生、そのためにやりたいことをどう実現していくか
・周囲の大多数とは全く異なる歩み方、ペースなので比較して自分を見失うことがある
・恋愛・結婚はどうするか。

４）居場所づくり全般についての意見

・とにかく数が圧倒的に足りてません。とくに、東京・神奈川以外はぜんぜんありません。全国にもっともっと増えてほしい。
・周りは（当事者同士が）居場所を続けられるように体制を整えてほしい。
・理想は、自治体や国がお金「だけ」だしてあとは当事者活動の人々に任せること。当事者以外の人が（支援者でも）関わると、たいていろくな事になりません。
・自分の地域で、ある程度定期的に自由な女子会（小規模）をやりたいと思ってます。
・自治体の応援も受けたいけれど、地域の人たちとつながるしかない。出会える場がほしい。
・シニア向けの会や子育てサロンなどは多くの自治体でみかけますが、シングルの方で今後に不安を抱えている方の集える場所はあまりないように思います。ひきこもっていてシングルの方が今後の家計や仕事や家族との関わり方について現実をシビアにみながらも、どのように活路を見出していくかを話し合える場をやりたいと思います。
・「ひきこもり」とひと括りにしても、状況は様々でご自身の置かれた状況・今後・年金の事まで先を読んで心配し、委縮している方とようやく外へ出られて居場所へ行くことで精一杯の方もいます。深刻かつ現実的に語り合う方が良い方や、作業などを通じてまずは慣れることが必要な方など様々です。心配している領域が偏りすぎていると思います。居場所の趣旨や内容などを明確に表示し、利用者が自身の状況に応じて、どこへ行くのがよいのかの目安となれればと思います。
・「支援」というようよりも「協力」や「共感」し合える居場所がいいと思う。今回の女子会はとても楽しかったので、こういう会が増えてほしい。
・「否定されない」場所は大切だと思う。女性だけの参加者でかつ、ＬＧＢＴにも配慮があり、安心して参加できたので、女子会の方が女性は参加しやすいと思う。
・子どものフリースクールのように、大人の外出が困難な人や就労する気持ちが持てない人のための居場所があったらよいなど思う。自由に来ても来なくてもよい場所で、人と話が出来る場所。就労支援施設は不安やハードルの高さを感じてしまう。

４）【東京都】「ひ老会」（VOSOT（チームぼそっと））

調査委員名:林 恭子　本多 寿行

１．居場所の基本情報

・居場所名：「ひ老会」
・主催団体：VOSOT(チームぼそっと)
・世話人氏名：ぼそっと池井多
・運営開始時期：2017年11月
・スタッフ：1-3名(無償)
・会場：光が丘区民センター
・参加要件：当初はひきこもり当事者のみだったが、現在は家族・支援者・取材者も参加可能。ただし「人生の当事者」として、自分を開いて語れる人のみ。
（一方的な観察者・傍観者はお断り)。
・年齢制限：とくになし
・主たる対象者：40代以上のひきこもり当事者、またその家族
・平均利用者数：約25名（会場の都合で、それ以上は満員御礼でお断りしている）
・開催頻度：不定期。最近は2ヶ月に1回
・参加者の傾向：40代・50代の男女が多い
・参加費：無料
・経費の財源：参加者の献金。主宰団体の支出。主催者の自費。
・開催経費：1回につき約3万円
＜内訳＞・場所代（公共施設を中心に開催し、減免制度を活用）
・茶菓子代（時には酒ツマミ含む)・備品代（名札、マジック、ゴミ袋……)
・チラシ印刷代　・関係者交通費（手伝いを頼んだ場合)・謝礼（講師を頼んだ場合）

２．　居場所開始の経緯

中高年ひきこもり問題として語られる「8050問題」に関して、当事者の側から語れる場がなく、親の立場やメディアで語られている「8050問題」は、当事者の認識・知覚するそれとは乖離しているため、当事者にとっての「8050問題」を語り、情報交換する場として創設した。

区に認定されている当事者団体「VOSOT（チームぼそっと）」によって会場が確保され、開催されている。

「ひ老会」はもともと「居場所」として開設したものではない。

開始当時2017年11月ごろは、ひきこもりの高齢化が「8050問題」などとして喧しく語られ、その象徴としてメディアで取り沙汰されていたのは、札幌母娘餓死事件に代表されるような貧困層の餓死、孤立死、死体遺棄といった事件群であった。
しかし、平均的な生活をしている市民の耳には、それらの事件はただ痛ましく聞こえ、いたずらに焦慮が煽られるだけであり、そのような事例をもって「8050問題」を語られることに、多くの中高年のひきこもり当事者たちは戸惑いをおぼえていた。なぜならば、当事者たちの困りごとには、メディアで報じているような「餓死」「孤立死」「死体遺棄」といった要素がなく、もっと身近な、しかし切実な問題が山積していたからである。

いっぽう、支援者たちも「8050問題」に関する支援を多く開始していたが、当事者からすると、それらの多くが支援者からの「上から目線」による営みであり、また問題としている焦点が当事者のニーズとずれていたりして、満足できるものは少なかった。
そこで私たちVOSOTでは、当事者の立場からひきこもりの高齢化に関する問題を語り、必要な情報を交換し、「8050問題」を考える場を作ることにした。こうして開始されたのが「ひ老会」であって、そこに「居場所」という認識は持たなかったのである。
けれども、開催の回を重ねるにしたがって、「ひ老会」という場に自らの「居場所」を求め、常連として参加するようになった当事者が多くなっていった。

３．居場所の実施内容

はじめに参加者の自己紹介を兼ねて、個々人の悩みや最近の出来事を語り、その後にフラットな立場でのフリートークを行う。世話人はファシリテーターとしてイニシアティブを執る。

参加人数が多いために自己紹介の時間が長引いたり、空間的にお互いの声が聞けなくなったりする場合は、ミングルによっての自己紹介に切り替える。

和室で開催する時には、部屋がL字型に3間つながっている。ここにすべてのテーブルを並べると、端と端がお互いに見えないことがある。声も聞こえにくい。こういう時は、部屋ごとに襖で締め切って「部屋分け」「テーブル分け」を行う。

参加費は無料。献金を呼びかけている。イベント等の告知は置きビラとし、関心のある人が持ち帰る。

４．開催の様子

　参加者は、男女ともに中高年のひきこもり当事者が多く、その他にひきこもり支援の関係者や親・兄弟姉妹などの家族と、メディア関係者が参加している。

最初に一人ずつ、自助会の基本に忠実な「言いっぱなし、聴きっぱなし」の形での、時計回りでのチェックインが行われる。それは、誰かに言葉を挟まれることは無く、自然に「人生の当事者」としての語りが続き、重い話題も含めて、否定されず、口を挟まれずに話す形である。
この時点で、世話人は参加者それぞれがその日にどのような問題を抱えてやってきたかを把握する。

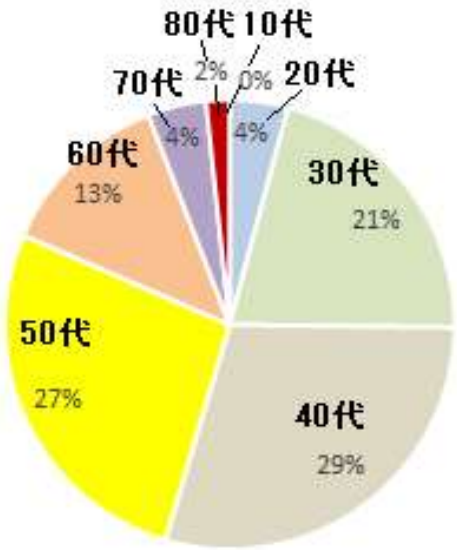
その後、休憩をはさみ後半に入る。視察した日は、テーブルを分け、初心者向けのテーブル「サラダ（レベル1)」と、じっくり話すリピーター向けの「煮込み（レベル2）」の2テーブルに分かれた。

テーブル「サラダ」は、世話人自身がファシリテーターとなり、初めて参加した人や、まだ会の雰囲気になれていない人を中心的にケアしながら、各自が何を求めて「ひ老会」へやってきたかを聞き取り、問題を整理し、同じ問題を持つ者同士を紹介したりした。

テーブル「煮込み」は、すでに「ひ老会」に何度か来ている参加者たちが集まるため、参加者同士で自然に対話が進み、中高年のひきこもり当事者としての実体験から来る生活上の悩みや、具体的な知識の交換が行われていた。

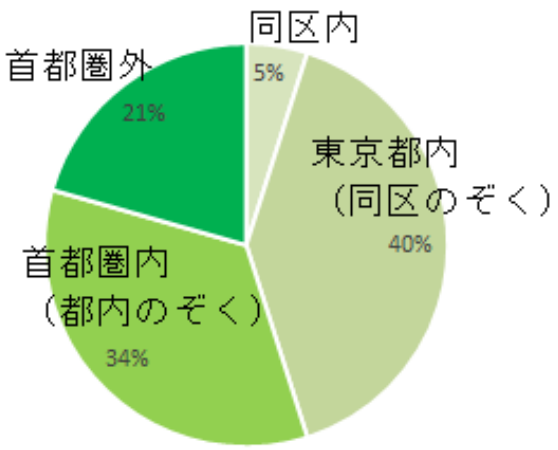
会の終了後も、主催者と参加者同士の対話は、長くなごやかに続いていた。

５．居場所の特徴



左図は、本会の第1回から第14回までの参加者たちの年齢分布である。これで見られるように40-50代の参加者が多く、男女の割合は6:4。近年まで「青少年問題」として語られて来た「ひきこもり」とは異なる状況に直面している当事者が、多く参加している。

他の年齢層や当事者以外にも参加要件を緩和し、落ち着いて対話が出来る居場所になっている。重厚な体験をしてきた「中高年ひきこもり」当事者にとっては、たいへん貴重な場所になっていると感じる。



左図は、第1回から第14回までに本会に参加した者の居住地を集計し、各参加者と本居場所との地理的距離を考察したものである。
本会は東京都練馬区で開催されているが、同じ練馬区から来ている参加者は全体の5%にすぎない。
練馬区をのぞく東京都内の他の市区町村からが40%、東京都をのぞく他の首都圏（神奈川、埼玉、千葉県）からが34%、首都圏の外すなわち北関東や関西や東北などからが21%で全体の5分の１を上回っている。
このことから、本居場所は地域とはさほど関係がないことがわかる。地域の保健相談所に紙チラシなどを配布しているが、地域の者はあまり来ない。遠方の参加者は、インターネットや口コミで情報を知り、新幹線や高速バスに乗ってでも来る。
これは本会の特徴の一面を示しているとも考えられるが、本会に限らず一般的にいって、ひきこもり当事者や家族は「近所の人に会うかもしれない」「顔を知られるようでいやだ」といった理由から、自分の地域でおこなわれている居場所を避け、意図的に遠方の関連催事へ出かけていく傾向があるためとも考えられる。
「各地域に居場所をつくろう」などという計画が盛り上がっているが、それがはたして社会資源の有効な使い方なのか、ということを再検討するために貴重な資料である。

〈運営で大切にしていること〉
支援臭・福祉臭の除去。支援としてやっているものではなく、あくまでも当事者である開催者が、他の当事者たちと問題や知恵や力を分かち合いたいからやっている、というスタンス。また教条的な「民主的運営」「フラットな関係」にこだわるあまり、運営が行き詰まっていくことを避けるため、意識的に適宜イニシアティブを執っている。
また中高年のひきこもり当事者たちにとって参加へのハードルが高くなってしまう「未来志向」「生産的」「オシャレ」という三要素を排除するように努めている。

〈初参加者に心がけていること〉
事前の申し込みのときに、来歴や困りごとの概要を聞き取るが、開催中はそれをあまり前面には出さないように対応する。孤立感を持たず会になじんでもらえるように、中心的にケアをする。

〈トラブルを回避する工夫〉
ケアは大切だが、そこから自己責任原則を取り外すと、かぎりなく依存的になっていくことがあるため、最終的には参加者各自が自己責任で行動することを旨とする。とくに参加した取材者に対して取材に応じる場合は、各人の自己責任において対応してもらう。それに自信がない人には、取材を受けることをおすすめしていない。

〈大切にしている理念〉
居場所はつくるものでなく、できるもの。居場所は与えられるものではなく、感じるもの。また、参加者と主催者のフラットな関係性とは、必ずしも教条的な民主主義ではない。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。

〈課題〉
世話人は当団体の主宰者であり、ひきこもり当事者、生活保護受給者である。主催団体は自治体によって精神障害者団体として認定されているため、利用料の面で減免措置を受けている。しかし、それですべての運営費を賄えるわけではなく、カバーできない経費の財源は、参加者の献金に頼っている。しかし、十分な献金が得られない場合は、主宰者が受給している生活保護費から支出している。ここに日本の格差社会の現実の一端が垣間見られる。

６．視察者の感想

主催者によると、厚労省により今回の視察が入ると告知した結果、数人の当事者が参加を取り止めたとの事でした。実際の視察者は、2名とも「ひきこもり当事者・経験者」で、参加者の情報を決して公にしない条件での、一参加者としてのものでしたが、改めて当事者会を視察することで「安心・安全」を脅かす問題を考えさせられました。

視察は、運営者より提示されたルールの通り「人生の当事者として」としての立場を心がけました。

当日は、開始30分前に会場に入りましたが、既になじみの参加者同士で、楽しそうに挨拶をしている場面があり、会を心待ちにしていることが感じられました。

今回の参加者は、他のひきこもり当事者会で出会うことの少ない、中高年のひきこもり当事者と関係者が多く、当事者会・自助会の基本に忠実に行われており「重い話題も含め、否定されず、口を挟まれずに、ありのまま経験を聴き、話せる」ことの大事さを再認識しました。

当事者と関係者(支援者)が同時に過ごすテーブルでも、お互いの実体験に基づいて語ることや、中高年参加者による具体的な知識交換が行われる事が印象的でした。

また、主な参加者である中高年の当事者は、近年まで「青少年問題」として語られて来た「ひきこもり問題」の一般的理解とは異なる状況に直面しており、従来の居場所への参加は、なかなか難しかったのではと感じ、重要なニーズを獲得していると感じます。

なお、私自身も40代が近づいている「ひきこもり当事者・経験者」であり、ひきこもりによる時間の喪失を考えない事はありません。そのため、年齢のことを気にせずに参加出来る居場所での対話を、一当事者としても、楽しませていただきました。

そして、多くの居場所に共通する問題ですが「会場・スタッフの確保」や、運営継続のための自己負担などの問題が、ひ老会にも存在しています。

貴重なニーズが掘り起こされ、当事者同士の関係性が出来ている居場所が、不安定な状態に置かれているのは、当事者による居場所の多くに共通している問題だと感じます。

運営者からはアンケートで、「行政がひきこもり支援をするのなら、すでに活動し、実績を上げている当事者活動に、開催場所の確保や運営費の支援、広報をした方が、官製の居場所を作るよりもコストが安く、当事者のニーズに適している」との回答をいただきましたが、当事者活動が開きやすくなる支援があれば、多様なひきこもり当事者の新しいニーズを、より多く掴めるのではないかと感じました。

（本多 寿行）

他の当事者会より年齢層が高く、落ち着いた雰囲気がありました。ゲームや卓球、楽器などの遊び要素はなく、全員が語り、聴き、うなずきながら、自身に向きあう場となっているようです。

当事者/経験者だけでなく、家族や支援者、メディア関係者も「人生の当事者」として参加することで自分事として考えざるを得ず、ひきこもりへのより深い理解を得ているようにも感じられました。

年齢層が高いこともあり、心身の健康問題、経済問題、親の介護と看取りなど、より深刻な状況にあることが伺えました。「8050問題」がすぐにでも「9060問題」となることが容易に想像でき、であるにも関わらず支援がほとんどない状況があります。当事者会としても「ひ老会」のような場は皆無と言わざるを得ず、高年齢のひきこもり当事者への支援が喫緊の課題であることを強く感じました。

（林　恭子）

７．参加者からの声

以下、参加者インタビュー
インタビュー：「デコ」さん（初参加、女性、静岡）

林：「ひ老会」は、どこで知りましたか？

デコ：インターネットで「ひきこもり」で検索したら、ぼそっとさんの記事が見つかりました。「8050問題」は自分の状態とは違うけれど、メールをしたら参加できました。

林：今日、来てみようと思った理由は。

デコ：ひきこもりにも段階や調子があり、全く出られない時も、出られるときもあり、コンビニには行けるというレベルがあるというお話に共感しました。そういう人もいるんだと。

林：最近、ぼそっとさんはよくおっしゃってます。実際のひきこもりは、外にもテレビにも出ると。今日、参加してみていかがでしたか？

デコ：当事者の皆さんの発言に本当にうなずける。ハイタッチしたいぐらい。すごく分かるから、嬉しかった。コミュニケーションは苦手だけど、自分の苦しみを隠さなくて良くて、一期一会の仲間が得られて良かった。

また、支援を求めるという発想が無かったので「どんな支援を求めてますか？」と、初めて質問してくれたのが良かった。今後、支援の使い方も考えていきたい。

林：ひきこもりUX会議が開催している「ひきこもりUX女子会」には、主婦の人もいらっしゃいます。皆さんがおっしゃるのは、結婚したり子どもがいても、生きづらさが消えることは無く、苦しんでいる。でも、行き場所は病院でも無く、相談窓口とも違うので、どこに行ったら良いか分からなかった。自分が助けを求めて良いのか分からないとおっしゃっていました。

デコ：精神科には21歳から繋がっていて、トラウマ向けのカウンセリングにも何年か行っていましたが、学が無いのもあり、物理的な支援にたどり付きにくく、書類を読んでも理解できませんでした。難しい言葉で書いてあっても分からない。

林：ご自身が、支援を求めて良い立場だと思えましたか？

デコ：他の方の、生活保護を受けて生きて良いというお話が良かったです。

林：話したり聴いたりしないと制度を利用して良いかどうかも分からないですよね。病院やカウンセリングには繋がっていたけど、それ以外は分からなかったんですね。

デコ：どの制度にも該当しないんじゃないかな。宙ぶらりん。

林：生きづらさは感じていますか？

デコ：ずーっとありますね。

林：生きづらさは、ちょっと支援に繋がりにくいですかね？例えば手や足は、傷ついたら見て分かるし、治せるけど。

デコ：心が全身骨折していると、身体が元気でも動けません。でも、今日はみなさんの話に共感しました。うんうんって聞けた。一人じゃ無かったと思えました。

林：お住まいの近くには、ひ老会のような場はありますか？

デコ：無かったです。私自身は、家にいられないから外にいるので、ひきこもりに当てはまるのかな？と思っていましたが、状態が進んで、いよいよそうだなと思いました。

でも、何ヶ月以上じゃないと、ひきこもりの定義に入らないというお話があったので、自分が行っていい場所か分からなかったけれど、こうやって受け入れて下さって嬉しい。

林：今日、支援の人が定義の話をしていましたが、あれは調査のための定義なので、実際に生きづらさがあれば支援の対象ではないでしょうか。本人の生きづらさや苦しさ、自認が大事なのではないかと。ひきこもりUX女子会にも、仕事をしているけど苦しいという人がいて、その人も生きづらさを抱えています。

デコ：私は、娘が卒業した時に離婚しました。それまでは働かなくて良かったけれど、一応いくつか仕事を応募して、ダメでした。人がたくさんいる中で、やっていかなきゃならないけれど、勤め先の店長さんは、口は笑ってるけど目が笑ってないんです。

主人がいなくなったら、いよいよ仕事しないといけないけど、子供が自立したら、こっそり死んじゃおうかなと思ってました。

林：あまり無理せず、色んなところに少しずつ繋がれるといいですね。

デコ：あとぼそっとさんのお話で、近所に出られないというお話が良かったです。ネット上でさえ、今日は仕事だった？と言われます。

あと私は、家族がエリートで、彼らが家を保たせていたけれど、兄弟の中には不良がいました。ひきこもりの反対が不良で、真逆みたいに思われているけれど、一緒だと思います。居場所が無くて、さまよってるだけ。

私は、大人になってひきこもりをやっていますが、いろいろカテゴリ分けをしても親子関係にたどり着くなら、ひきこもりかどうかじゃ無く、辛いよね、どうしてそうなった？と語れると思います。

●居場所一般に対する「ひ老会」参加者からのご意見（利用者アンケートより一部抜粋）

・集まる人が安全でいられる事。悩みを出し合い知恵を寄せ合得ること。

・当事者主体がいい。

・現在の自分の「ありのまま」を否定されず、受け入れてもらえる場。自分と同じような方々とのネットワークづくり。

・ひきこもりを脱却・卒業するという目標設定ではなく、ひきこもり者としてのアイデンティティーの成熟が可能な場こそが、居場所が呼ぶに値する居場所。一般世間の「ふつう」の価値観（ex.働かざる者、食うべからず）に対してニュートラルな場に身をおいてこそ、深い所に埋もれている自分自身の心の声を聞くことができ、他者との対話が可能となる。そのような方向性への、おのずから拓かれていく場が、理想的な居場所。

・当事者の立場から、支援者とすれ違ってしまう不愉快な例をひとつ。対人恐怖の私が、はじめは場になじめなかったのが、通い続けてようやくなじめるようになり、他のメンバーとの対話・交流も徐々に楽しめるようになってきたとき。居心地が良くなってきたから、今後もこの場に居続けようかなと思った矢先に、支援者から突拍子もないひとことを言われてしまう。「それだけ交流を楽しめるようになったってことは、その分コミュニケーション・スキルが身についたってことだから、あなたはもうこの場は卒業ですね。」この場合、「コミュニケーション・スキル」という問題設定が、そもそも間違い。そこに、祖語の原因がある。こういった、そもそもの問題設定がおかしいという問題は、他にも色々ある。問題設定を支援者主導で行っていると、こういう「そもそも」レベルの話が行きづまることになる。

５）【神奈川県】「ひき桜」（ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜）

調査委員名：林 恭子　上田 理香

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　ひき桜
・主催団体名：　ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜
・世話人氏名：　Toshi
・参加要件　：　ひきこもり当事者経験者でかつ、注意事項※を守れる方　年齢制限無し
※注意事項
・相手を不快にさせる言動はしない
（相手の批判、差別的発言、セクハラ発言、ナンパ行為など）
・個人情報を外に出さない
・勧誘しない（宗教、NPOや支援団体など）
・連絡先の交換は自己責任で
・開始時期　：　2015 年 6 月
・開催頻度　：　月 1 回
・利用者数　：　1 回平均 30 人
・開催場所　：　神奈川県立青少年センター(使用料は無料)
・開催時間　：　13：00～16：00
・運営財源　：　参加者からの参加費（100 円）、寄付

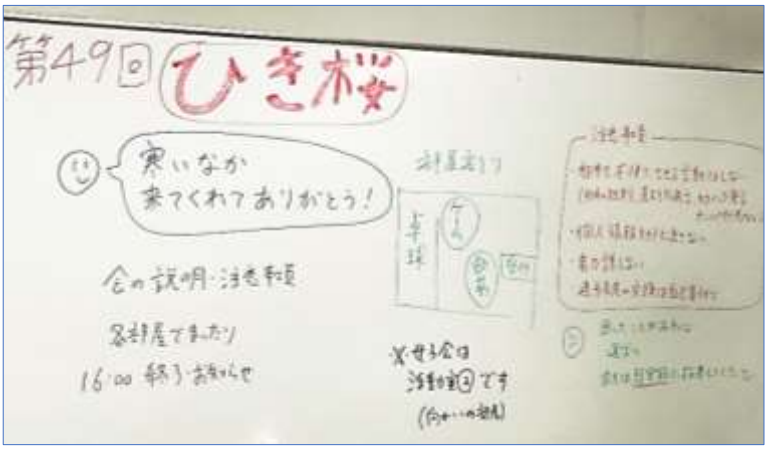
２．居場所開始の経緯

2014 年 8 月のひきこもり家族会（KHJ 神奈川虹の会）で出会った当事者同士で、喫茶店でダベるなどの交流があった。その後「こんな感じ（喫茶店のような）の居場所があったらおもしろいね」という話になり、2015 年 7 月に第 1 回ひき桜(当事者会)を開催した。

３．居場所の活動（実施）内容

フリー交流、卓球、ゲーム（デジタル、アナログ）、女子会。

※その場でその人が過ごしたいように過ごせることを大切にしているため、人と交流するかどうかもお任せしている。自己紹介もしていない。その他、PC による絵描き、音楽（電子ピアノあり）、読書など。プログラムは無いので、やることは自由。参加者が自分のやりたいものを持ち込むのも歓迎。



４．開催の模様

神奈川県立青少年センター2 階にある青少年サポートプラザ活動室の 2 室を使用している。2 階に上がると、案内板が道筋に幾つも出ていて、初めての人でもわかりやすい。

廊下の手前が「女子会」の会場　　廊下の奥がメイン「ひき桜」会場

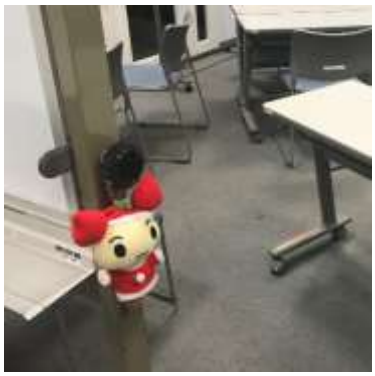
まずメイン会場の受付でストラップを受け取り、自分が呼ばれたい名前を書く。受付後は各自が自由に過ごす。自己紹介もなし。運営者も挨拶する程度で何もいわない。飲み物やお菓子もセルフで取る。誰かと話してもいいし、話さなくてもいい。好きな場所、いろんなコーナーに移動しながら、参加者が思い思いに自由に居られている。

活動室の様子は、奥に卓球スペース。一つの部屋の各テーブルごとに、お菓子のコーナーや、ゲームコーナー、電子ピアノ、自分の持ち込みたい本や、ゲームなどが置かれている。卓球は、やりたい人が声をかけて行う。フリーの打ち合いや、試合のように点数を数えたりなども自由である。

机のレイアウトは、斜めになっており、教室のような緊張感を減らし、目線を逃がしやすい工夫がされている。

電子ピアノ。奥に卓球台

女子会の部屋は、4～5人ほどの女性参加者が自由に過ごせる場所。メイン会場（フリー）の会場への移動も自由。プログラムは無いため、どちらを使っても使わなくても、自由。
他の女子会に参加して、慣れている方が、手伝ってくれる場合もある。



５．居場所の特徴

〈過ごし方は自由。参加者が主体者〉

どの時間に行っても帰ってもOK。ただ居るだけで良い、参加者が居たいように過ごすことが出来る場所。運営者も一人の参加者という立場で、参加費も同様に払う。参加者の持ち込み企画を歓迎している。参加者が行いたいことを「まずやってみよう」とハードルを低くして発案できる環境を大切にしている。「卓球が楽しかったから、今度、卓球大会やってみようか」など。

〈運営で大切にしていること＞

ゆるく運営している。立場分けもゆるい。運営者も一参加者、当事者である。上下関係を作らない（えらそうな人がいない。階級が無い）。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（お菓子の差し入れなど）。運営で少し失敗しても安心な雰囲気。好きに動いても怒られないという感覚を大切にしている。居場所後は、運営者で振り返りを行い、次回以降の開催に活かしている。

〈初参加者に心がけていること〉

話したい方ばかりでは無いので、あえて話してもらうよう誘導することはしないが、自然に声をか

けたり、誘ったりはする。その場にいるだけで、途中で帰宅しても良い。いつでもお待ちしていますというスタンスを大切にしている。参加しなくなった人がいても、特に何もしない。時々参加してくださる方でも元気そうなことも多い。情報発信としては、インターネットによる告知や会員向けのメールを行っている。関係機関へのチラシ置き及び配布。口コミで来る方も多い。

〈大切にしている理念〉

１）「居場所」は、支援からは離れた場所であること
就労・社会参加への誘導や、自己啓発のようなことは一切行わない（例：自己啓発本などは置かない）。参加者の安心安全を守るための配慮（注意点）は、事前に参加者に守ってもらうことをお願いするのみで、運営者からの指示はない。参加者が苦しんでいても受け止めはするが、解決の助言や押しつけはしない。相談やカウンセリングといった支援ではなく、あくまでその人が居たいように居られる「居場所」であること。

２）居場所にピアがいると共通の話題が生まれやすい（※ピア＝似たような経験を持つ人）
似たような経験のある人と過ごす時間に、「自分ひとりではないんだ」という安心感を得る。ひきこもっていたときの生きづらさ、あるある話、痛みの共有。批判や引け目を感じず、自分らしく居られる場所。

３）当事者が居場所を作るのは、「自分自身がそのような場所が欲しいから」
居場所づくりは、「自分自身が求めている居場所」を作っていくことから。他の居場所が物理的に遠い場合、プログラムが自分に合わない場合、自分の求めている居場所を自分で作っていくことが最初の動機となり、自分のためにやっていたことが、いつの間にか相手の役に立っていたという波及効果は大きい。ひきこもりの当事者や経験者の強みを活かした居場所づくりを大切にしている。

〈今後の課題〉
運営者の物理的・時間的負担。担い手が不足しているが、当日の参加者の手伝いで成り立っている。部屋の場所取り、飲料菓子の準備、当日荷物などの搬入など、特定の人に負担が偏りがちである。
財政上の課題は会場費が無料であるため、参加費と寄付でまかなえている。助成金が無いので制約がなくできるのも利点。
居場所の継続には、物理的資源（開催できる場所や費用など）と、人的資源（運営の担い手や、トラブル時に相談できるスーパーバイザー）の両方が必要。そのため、経済的側面だけでなく、当日の運営や事務を担える存在と、運営者へのメンタルケアが必要。活動経験のない当事者には、各地域での会場利用登録などのハードルは高いかも知れない。また人間関係のトラブルについては当事者同士の傷つきが深くなる場合がある。双方の言い分を聞いてトラブルの調整仲介するサポーター的な第三者や専門家、当事者を適切に支える存在が必要である。

６．視察者の感想

「フリースペース」の名前のとおり、自由を大切にしている場所である。自分のしたいことで思い思いに居ることができ楽しめる空間である。そのために、参加者の安心を、当事者経験者だからこその目線で最大限配慮している。運営者自身も、自然に、参加者とともに場を楽しんでいる。さまざまなコーナーがあるので、自分が居たいところに、移動できる。全体的にゆるく自由な雰囲気があり、毎回、30

名ほどの出入りがあるとのことだが、圧迫感はなく居心地が良い。「ひき桜」という居場所に、「安心」のヒントが多くあると感じる。ある参加者が、困ったことがあれば運営スタッフに相談できるが、自分より上にいる人という壁は感じず接しやすい、と話していた。

プログラムがないため、時間に急かされることがない。全体説明の時間も最初と最後以外、ほとんどなく、時間で区切られていないため、とてもゆったりした空気が流れている。活動室のある「青少年サポートプラザ」自体も、空間に余裕のある施設のため、疲れたら活動室から出て、プラザのロビーで休憩も可能だ。視察当日も初めての参加者が5～6名いた。口コミで来てみたとのこと。

運営者のひとりである Toshi さんは、「自分自身が、ひきこもり経験や就労中の苦しさで精神的に潰れたとき、ひき桜を含む様々な居場所・イベントに参加した。そこで、伸び伸びと安心して過ごせた記憶があり、ひき桜に参加し、運営として関わるようになった。ひきこもり経験を責められず、就労や社会参加を押しつけられず、楽しく過ごせる場所が、個人的には大きな力になった」と話す。働いていても働いていなくても、そのままの自分で訪れることのできる場所があるということ自体が、多くのひきこもり当事者・経験者の安心になっている。（林恭子　上田理香）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・何かすごい事が起こらなくても、何も起こらない（他者に攻撃されない）というだけで助かる。
・共有できることが多いので安心感がある。
・自由がある。１人でもいいし、ゲームをしたり、話したり。

２）居場所作り全般についての意見

・運営は大変ですが安心感のある居場所を作ってほしいです。
（運営がピリピリしているとこっちにも伝わってくる時もあるので）
・家の近くにもっと居場所が欲しい。
・１人でいても違和感のない場所にしてほしい。
・長期間ひきこもった人でも入りやすい居場所が必要。
・甘えてはいけないので難しいのですが、最初だけでもいいので人と繋がるきっかけをサポートしてほしいです。
・一日中開催になるといいなぁと思う。
・ピアサポートに役立つ書籍やホームページなどの情報提供他のテキストでもやってほしい
・もう少し女性が多いとうれしい。

６）【神奈川県】「ひきこもりピアサポゼミナール」（ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜）

調査委員名：林 恭子　上田 理香

１．居場所の基本情報

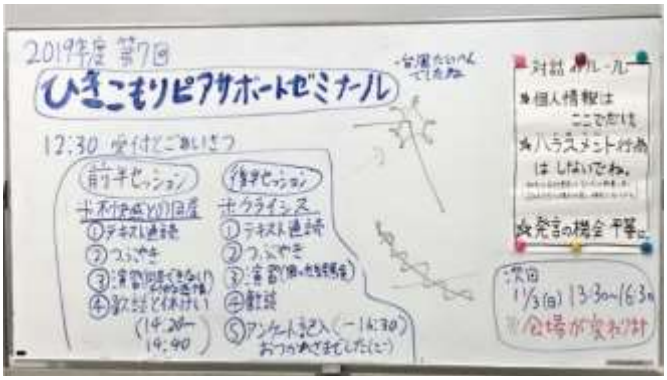
・居場所名　：　ひきこもりピアサポートゼミナール
・主催団体名：　ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜
・世話人氏名：　割田 大悟
・参加要件　：　ひきこもり当事者経験者のみ　年齢制限無し
・開始時期　：　2016 年 8 月
・開催頻度　：　月 1～２回
・参加者数　：　平均 17.5 人
・開催場所　：　神奈川県立青少年センター(使用料は無料)
　　2 階にある青少年サポートプラザ活動室
・開催時間　：　12：30～16：30
・運営財源　：　参加者からの参加費（500 円）、助成金（2016～2019 年度）

２．活動開始の経緯

ひきこもり当事者同士の活動につながる「ピアサポート」を別の場で体系的に学ぶことができ、そこで学んだことをひきこもり当事者同士で学び合ってみたらおもしろそうだと思ったから。

３．居場所の活動（実施）内容

ひきこもり当事者・経験者同士で、ピアサポート（似た経験を持つ人同士による様々な支え合いの活動）について学んでいる。ピアサポートの基本的な考え方について、2019 年度は年 10 回の学習会が組まれ、４～5 名での演習と歓談、分かち合いを通して学び合う。ゼミナール自体が、似た経験をした人同士での交流、悩みの共有、お互いの経験を「安心して語れる場」になっている。



当日のゼミのテーマと対話のルールが示されている

４．開催の模様

受付テーブル→

当日呼ばれたい名前の名札と、レジュメが配布される。途中入場、途中退場も OK。

←参加者のテーブル
テーブルの間隔もゆったりとしていて圧迫感がない。参加者同士の話し合い、語り合いがしやすい距離感が確保されている。テーブル同士の声も混ざらない。

情報コーナー　→
当事者会が発行している冊子（HIKIPOS）や、これまでのピアサポート関係の報告書などが置かれていて、自由に閲覧することができる。

５．居場所の特徴

〈当事者が自分の経験を通じて他者を知り合える、学び合える（学習会）〉

ピアサポゼミを当事者会形式にしている理由は、演習などを通して「当事者が自分の経験を安心して語れる場にしたい」という思いがある。学習会や研修会というと、知識を持っている人が知識の少ない人に対して「教える」といったことが行われるが、ピアサポゼミでは講義は極力行わない。基本的に「1 グループ 4～5 名の演習」と「自由に交流する歓談」に多くの時間を使っている。似たような経験をした者同士だからこそ、自分の経験をもとに、ピアサポートという題材を通して互いを尊重しながら学習できる場になっている。他者との話し合いや交流を通して、多様な考え方を知る場である。参加は 1 回から OK になっている。連続参加のメリットは「ピアサポートを体系的に学べること」と「参加者同士で顔なじみになり交流が深まること」である。

〈運営で大切にしていること～敷居の高くないフラットな関係性～〉

運営者も、参加者であり、当事者である。上下関係を作らないようフラットに話せることを大切にしている。一方的な判断やアドバイスは行わない。
ゼミナールは講義形式ではなく少人数演習形式にしている。これは講義による「先生と生徒」という構図を作らないためである。「つぶやき」という形での発表（レクチャー）と、演習の合間に歓談タ

イムを入れることで、よりフラットな場になっている。
また、学習内容や演習で敷居が高く感じないよう、事前学習教材を作成し開催 2～3 日前にメールで送るなど、参加前からフォローを行うなどの配慮をしている。申込時にも、福祉的な知識より、個々の経験を大事にしていることを添えている。演習でも、知識の差ではなく自分の経験を話し合えているかを大切にしている。
運営者の Toshi さんは「ピアサポゼミはまさに自分たちについて勉強している感じだった。ゼミに参加しているうちに自分自身が元気になっていった。何かしてもらえるのではなく、仲間とともに自分自身が元気になったこと。『ミスにおびえていた自分』が『これでいいんだ』という感覚を得ることができた。そういうつながりがきっかけで、２年目からは運営に携わるようになった。運営者ではあっても、意識せず、ただ参加者のひとりとして居ることを大切にしたい」と話す。

〈ピアにしかできないこと～自分の経験の語りから〉

世話人の割田さんは話す。「当事者会は自立を促す場ではなく、その場にいることに意味があるという場だ。自分の経験を事実として語ることで、相手も『自分もそうだった』、『すごくわかる』といった感情的な交流が生まれている。一見無駄と思っていたひきこもり経験も、自分の経験があるからこそ、相手の役に立つというようなこともある。反対に『自分はひきこもりの経験があるからあなたはこうした方がいいよ』というのは押しつけになってしまう。ピアサポゼミでも、自分の経験は語っても、それを相手に主張するのではなく、相手の経験に対して敬意を払うということを深く学んでいる。それは参加者にとって、ひきこもりも人それぞれ、多様な価値観、多様な生き方があっていいということを知り、互いの語りを通して自分を受け止められる経験と、他者を受け止める経験が交換され、結果として自分の『ひきこもり経験』がピアサポゼミの場で強みとして活かされることにつながっている」。

〈担い手・人材養成、運営上の課題　トラブル対処時のサポートの必要〉

アイデアの実現のために、実務量（事務量）の負担が増えていくが、スタッフは限られているため、一部の運営者に負担が偏ってしまう。また、運営者メンバー同士でのトラブルがあった際、外部団体の福祉職、心理職にスーパービジョンを依頼し、課題整理を行った。人間関係のトラブルは、当事者同士の場合、傷つきが深くなることもある。双方の言い分を聞いてトラブルの調整仲介する専門家が必要である。当事者団体の運営には、トラブル対処時のスーパーヴァイザーによる支援が必要である。

６．視察者の感想

本会は、「ピアサポート」について、その理論や成立背景を含め体系的な学習ができる年間で全 10 回(各回ごとにテーマは異なる)開催される学習会である。実施主体が研究者や専門家ではなく、ピアグループという点で、これまでにない画期的な学習会である。対象は「当事者」に明確に絞られており、このことは平日の日中に開催することを通例としている事からもよくわかる。
内容と進行は、海外文献やテキストの通読を骨子としている点では「12 ステップ」等の自助グループの伝統的学習作法を継承している。しかしメインになるのはその後、小グループ(4～5 人程度)に分かれて行われる「演習」であり、各グループには運営者が 1 名ファシリテーターとして入り、それ

ぞれのテーマに基づいてグループ内で話し合い(クロストーク)が行われる。演習前に運営者からテーマに関わる要点のレクチャーがあるが、この際運営者は一方的に教授するのではなく、自身が学んだ際の気づきを共有する「つぶやき」という形式が取られる。この点はとりわけ独自の進行方法である。

・「つぶやき」と言う形でのレクチャー

運営者と参加者は対等という原則の中で、先行く仲間がその知見をどう新しい仲間にレクチャーしていくかという「場の権力性の課題」に対する、ひとつの解決策であると感じた。（選び取るも取らないも参加者の自由である）

・歓談の時間と言う名の休憩時間

休憩時間をあえてプログラム化している。トイレや休憩はもちろん、雑談したり、各テーブルの話を聴いたりと自由に過ごして良い時間が、時間割に組み込まれている。

・全体共有の時間は参加者とのブラッシュアップの中で削られた

全体共有の時間を廃止したことについて、運営者「やめて正解だった。たとえ 1 分でも全体共有をやると緊張感がある。誰かがまとめなきゃいけないというプレッシャーで、演習に集中できなくなってしまう」年 10 回程度の開催を 2016 年から継続開催し、4 年にわたって継続ている開催ところを見ると、当事者同士の自助会機能と、参加者にとっての「居場所」としても機能していると感じる。

７．参加者の声（利用者アンケートより）

・継続参加の方で、「早く来たくてしょうがなかった」という台詞があった。
・最初はテーマでつながるだけの人だったが、回数を重ねることで、テーマ以外の事も話せる人的つながりが生まれていた。「普通に友達が出来た」。
・運営に入ったばっかりだが、ピアサポゼミ自体が居場所になっている。居場所を学ぶ場が居場所になっているという現象が起こっている。自分の事を学びながら、健康的なつながりができて、そして自身が元気になってきている。スタッフになることにあまり気張った感じは無かった。意識していない内に流れ着いた。

８．運営よりメッセージ

「共に過ごす」ことを大切にしている。色々な話をして、副産物として元気になっている実感がある。それを続けたい。一方で、運営と言ってもひとりの参加者であることを大事にしているが、自分が「ピアサポーター」と名乗ると偉そうな人になってしまうことを恐れている。自分の持っている力をなるべく落としたいと思っている。学校嫌いの自分が「共に過ごせる」場と言うのが、そもそも貴重だった。自分の言葉で自由に語れることは、大きい。自分が主人公として。

（Toshi さん）

７）【神奈川県】「Step」

調査委員名：本多 寿行　池上 正樹

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　Step
・主催団体名：　Step
・世話人氏名：　近藤健
・参加要件　：　ひきこもり当事者、経験者のみ。初回はメールでの参加申し込み。
・開始時期　：　2000 年 7 月
・開催頻度　：　月 2 回
・参加費　　：　無料
・参加者数　：　平均 8～15 名
・開催場所　：　神奈川県立青少年センター

２．居場所開始の経緯

自助会やデイケアで知り合った当事者同士で、近場で同じような悩みや経験を持った人同士が、無料で集まれてゆっくり出来る場所が欲しいと考え、立ち上げた。

３．居場所の活動（実施）内容

対話を行う定例会の他、花火見物などの季節のイベントを行っている。

４．開催の模様

マットを敷いて円形に座り、中心にお菓子と飲み物を置いて、自己紹介と最近の出来事を話した後、話したいテーマを紙に書いて配り、順番に話し続けていく。

５．居場所の特徴

男性８割、女性２割、その他も参加。年齢層の傾向は 20 代から 50 代後半まで、10 代は少ない。コストをかけず、持続的に運営している。長い歴史のある活動で世話人が変わりながら続いており、長く参加している当事者もいる。

〈居場所の強み〉

開始・終了時間で区切ることなく、集まったら始め、持ち寄ったお菓子を食べ、会話を続ける雰囲気があり、終了後もゆっくり話し続けられる。なじみの関係にある参加者も多い。参加者アンケートより「自分がいて良い場所、受け入れてくれていると感じる」「自分と同じ境遇の人がいる」「ひきこもりを否定されない」という感想。運営者アンケートより「無料で歓迎されて、ゆっくり過ごせること」「居心地がいいところ」を。行政としては「神奈川県立青少年センター」が、無料で会場を提供しており、その際に「ひきこもりが良くなる」などの成果を求めない姿勢がある。

〈居場所の課題〉

スタッフと新規参加者の確保。そのための広報。内容のマンネリ化。

〈運営で大切にしていること〉

・本人が自発的に参加すること。
・コストがかからずに持続的に続けられる仕組みにすること。
・初参加者に対しては、お声がけ、歓迎ムードをかもしだす。

６．視察者の感想

当日に参加させていただいた時、視察での「参加者アンケート」や、返信用封筒を作ることを、世話人さん、参加者さんが快くお手伝いして下さいました。時間で区切らず、なんとなく人が集まったら開始するという雰囲気と、歓迎されている空気があり「当事者による会」というフラットさは居心地が良く、今後も気軽に参加したくなる場所でした。こうした居場所が長く続くことで、人とのつながりが継続されて、自然に元気を得る当事者も多いのだろうと感じます。（本多 寿行）

居場所支援の評価の基準は、「就労した」「自立した」などの成果で数値化できないだけに、行政の求める「実績」で評価できないところがなかなか難しい。

そんな中で「Step」は、私の知る限り、最も歴史の長い自助会の１つ。メディアの取材を受けることもなく、当事者たちが望んでいる「安心」を長年にわたり地道に維持し、つながりのきっかけを作り続けてきた。

紙に書いたテーマを順番に話していくプログラムが取り入れられたのは、近藤さんが代表に就いてからだと聞く。初めて参加したいと思っている当事者にはハードルが高く感じられそうだが、雑談の苦手な人にとっては、会話のきっかけにつながるので、常連の輪に入っていけず、置き去りにされる心配はない。テーマに乗っかる形で、誰にも打ち明けられなかったことを言葉にすることもできる。パスする

こともできるので、慣れればそれほど苦にはならないだろう。（池上 正樹）

７．運営者からの意見・要望

今後も無料で建物を貸して下さい。ちゃんとやってるのか、成果はでてるのか、ひきこもりは良くなってるのか等と、覗いたりしないで下さい。

８．利用者の声（アンケートより）

〈参加する前の不安について〉

・どんな人がいるのか分からない
・なかなか自分と同じ境遇の人は居ないんじゃないか
・自分より年齢が若い方が多いのではないか
・初対面の人と関われるのだろうか

〈あなたにとって居場所とは〉

・自分が行ってもいい場所
・気にせずに緊張せず居られる場所
・そのままの自分でいられる、ひきこもりでも否定されない場所
・自分が居てもいい場所、自分を受け入れてくれていると感じる
・参加者が楽しく過ごせて、悩みなどを相談できるような場所

以上

８）【愛知県】「低空飛行 net」

調査委員名：池上 正樹　森下 徹

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　低空飛行 net
・主催団体名：　低空飛行 net
・世話人名　：　山田
・参加要件　：　ひきこもり当事者、経験者のみ（概ね 18 歳以上　65 歳未満）
・開始時期　：　2011 年 2 月
・開催場所　：　名古屋駅西 サンサロ＊サロン
・開催頻度　：　月 2 回(当事者会)
・参加者数　：　1 回平均 15 人
・参加費用　：　300 円
・運営財源　：　参加者からの参加費
・年間予算　：　概算 54,000 円
〈内訳〉建物（部屋）代：約 36,000 円　その他の経費（ 茶菓子代、雑費 ）18,000 円

２．居場所開始の経緯

自身がひきこもり、うつで同じような当事者と話をしたかった。踏み込んだ話をするためには、場をセッティングする必要があると思い立ち上げた。

３．居場所の活動（実施）内容

会場は名古屋駅近くで篤志家が提供する賃貸のレンタルスペース。

「メンタル系自助グループ」として、精神医療ユーザーやひきこもりの方、対人関係が苦手で孤立気味な方、その周辺に関わる人たちが集まって、静かに話をしています。話すのが苦手でも、ただその場にいるだけという参加でもかまいません。(時間内ならいつでも入室・退出可です)

４．開催の模様

名古屋駅西 サンサロ＊サロンを借りて実施。

皆が同じテーブルを囲んで話す。スナックやドリンクは主催が用意するが、参加者も持ち寄る。

５．居場所の特徴

〈運営において心掛けていること〉

・黙って座っているだけでも良いという基本を守る、内輪の集まりにならないよう、初参加の人を中心にする。ブログなどで来やすいような雰囲気を伝える。

・一度は話しをふる、参加できなかった人にも継続的にお知らせを送る、プレッシャーにならないよう、間をあけて連絡する。

・話すことを促しすぎない、質問責めにならないように、流れで話しすぎないようストップをかける。

〈自助グループのルール〉

・会で体験を語り合う時には「言いっぱなし、聴きっぱなし」が原則。他の参加者への批判、説教、説得、議論を持ちかけるのはできる限り避けるように。

・他の人が話をしている時には、途中で遮ったり自分の話で割り込んだりするのは控えて、できる限り話し終えるまで傾聴する事を心がける。

・問題の解決や、病気を治療する事が目的の集まりではない。他の人の話に踏み込みすぎないよう、話しすぎて後悔する事のないよう気をつける。

・政治的、宗教的主張や、オカルト、スピリチュアル等の話題はここでは避ける。政治、宗教、ビジネスの勧誘や、参加者間での金品の貸し借りは原則禁止。

・知り合って間もない参加者に連絡先を聞かない・教えないように。もし聞かれて断りにくい場合は「ルールで禁止されているから」を理由に断ることをすすめる。（仲良くなってからの連絡先交換は自己責任で）
・会で話された個人情報（病気や家庭の事など）は他言しないよう気をつける。
・お茶とお菓子を用意していますが、夏場など各自でも飲食物を持参される事をお勧めする。
・もし参加者同士の関係で困ってしまった場合は、気軽に代表に相談して大丈夫。

〈場所利用に関するルール〉

・参加者の定員は、同じ時間に 16 名まで。（入室・退出時間にずれがあるので、その人数が同時に居る事はほとんどない）もし 16 名を超えて参加があった場合、会の序盤であれば時間を置いて再度来てもらうようお願いさせていただく。中盤以降であれば現参加者から退出してくれる人を募る。
・会場はきれいに利用して、出たゴミは各自で持ち帰るようにしてもらう。会場周辺に煙草の吸い殻、空き缶、ペットボトルなども捨てないようにお願いします。
・夜は会場近辺で騒がしくするなど、近隣の迷惑にならないよう気をつけていただく。
・駐車場はない。公共交通機関の利用をおすすめする。名古屋駅（太閤通口）からは徒歩 10 分、中村区役所駅からは徒歩 5 分ほど。
・会場に忘れ物をしてしまった場合などは、代表まで連絡していただく。

〈緊急時のルール〉

・開始３時間前までに暴風、大雨、大雪警報などが解除されない場合はその日の会は中止。もし知らずに来てしまった、家を出てから警報が出て、開始時間を過ぎても会場が開いていないという場合などは、代表まで連絡していただく。

６．視察者の感想

アットホームなスペースの真ん中にある大きなテーブルを囲んで座るスタイルで、テーブルの上には、お菓子やドリンクなどが置かれている。

プログラムは何もない。「何もしない。何もさせられないのが良くて、ここに出てこられた」と打ち明ける参加者の感想が印象的だった。ゴールや目的を設定しがちな支援者の描く居場所像を根底から覆す、当事者の作り出す居場所の本質を体感できるだろう。

主催者が、開催するたびに気づいたことなどを追加で盛り込んでいくというルールに基づく運営により、参加者たちの安心感が担保されているのも大きな特徴だ。（池上 正樹）

途中からの参加や退室など、参加者は入れ替わりながら場は進んだ。常連の人による内輪の話を無くして、初めて来た人が中心で安心な場をという運営者の方針に感動した。

民間の有料の場所を借りての運営は、金銭的にも予約の手間も大変とのことで、会議室の無料貸し出しやネットによる予約など行政による支援が望まれる。民間の支援機関や行政機関との連携はされているようだが、さらなる連携が出来るようになるといいなと思った。（森下 徹）

７．運営者より居場所に関する意見要望

自助会やピアサポーターにお金がまわるようにしてほしい。

８．利用者の声（アンケートより）

１）参加して満足している点

・困った時に助けてくれる福祉関連の法を学ぶことが出来た
・時間が長く開いているので、好きな時間に来れる
・自分の知らないことを知ることが出来た。（作業所やＡＤＨＤのことなど）

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・主催側だけの営利になり、（金銭など）参加者が損害になるなど、両者に利害関係が生じないようにしなければならない。
・無理せず続けていってほしいです。
・居場所として貸してもらえるところを情報共有できるといいと思います。
・初めて低空飛行 net さんに参加しましたが、居心地よく静かな場所でとてもよかったです。
・同じような悩みをかかえる人と交流ができて、自分一人ではないとわかり安心しました。
・もっと知られる場所であってほしいです。
・自分が変化するきっかけになる居場所がいい
・地方で行ける場所が増えるとうれしい。
・名前を書いた紙を首からぶら下げてほしい。
・どんな立場の人も一緒に笑顔でいれる空間を居場所って言えると思います。

９）【大阪府】「ウィークタイ事務所」（特定非営利活動法人　ウィークタイ）

調査委員名：ぼそっと池井多　本多寿行

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　「ウィークタイ事務所」
・主催団体　：　「特定非営利活動法人　ウィークタイ」
・参加要件　：　ウィークタイ関係者（役員及び随伴する正会員）年齢制限はない
・開始時期　：　2014 年 6 月から現在の場所。活動は 2003 年から。
・開催頻度　：　随時
・利用者数　：　7 人　（1 回の参加人数はおよそ１～４名）
・主な年齢層：　20 代後半から 30 代
・運営財源　：　寄付

２．居場所開始の経緯

2003 年、通信制高校や予備校に通うサブカル好きらが集まりサークル活動を開始。次第にメンバー同士の結びつきが強くなり、ルームシェアや、起業(遺品整理)などを行う中で、いわゆる「普通」のレールに乗って生きていない人たちが集まるようになった。

該当居場所は、特定非営利活動法人ウィークタイの事務局所在地として、篤志家の家主より一部屋を貸してもらうことになったのが始まり。同法人は、おもに豊中市などから助成金・補助金を受け、ひきこもり当事者たちのためのイベント事業をおこなっているが、そうした事務処理をおこなうワーキング・スペースとしてここに事務局を開設したところ、いつのまにか関係者の居場所としても機能するようになった。

外観。このビルの２階の一室にある。

３．居場所の活動（実施）内容

貸主である家主の所有する家屋の中には空室が何部屋かあり、それぞれ異なった団体に貸しているが、そのうちの２階の一部屋を当法人が無料で借り受けているものである。

当法人の理事６名、監事１名、計７名の役員が、当法人に係る事務作業を遂行したり、自分一人の空間に利用したり、仲間と懇談の場を持ちたいと思ったりした時に、随時使用するようにしている。

４．開催の模様（写真）

事務局内部。オフィス用具、本棚、ベッドなどがそろっており、宿泊できるようになっている。だらだら音楽集会」のための楽器も置いてあり、視察日はここから車に搬入して、会場に向かった。

５．居場所の特徴

各自が利用するときは勝手にここに「居る」ので、とくに居場所の「活動」ということはない。空間的存在としての居場所である。

〈運営で大切にしていること〉

・外部からの安心安全を確保すること
・日常を切り離す装置。あるいは非日常が起こった際の安全装置。目的は無い。
・ライフラインが停止しても 2 人が 3 日間生活できるように蓄えている
・特別感。航空会社のラウンジのような。加えてごちゃごちゃした感じ。アジトのような。ビギナーには開かれない、限られた人だけの秘密基地。いつでも少しの緊張感があり、理解を超えた経験をくれる場所。日常における非日常を提供し、非日常が起こった際には避難所になる場所であること。
・ズレていること。「理解できなさ」を大切にしている。

〈初参加者に心がけていること〉

・人生の上で、忘れられない日になって欲しいと願う。

〈避けた方がいいと思うこと〉

日常との地続きになる一切の類。
例えば、誰でも無条件に誘うこと。場所を整理整頓し過ぎること。大量生産されたレディメイドを置くこと、等々。

〈主催者の立ち位置について〉

参加者と主催者という関係性で示すことが難しい。回復など何か目的を共有したり目指すわけではないが、仲間だと思っている。

〈人間関係のトラブルについて〉

恋愛や薬物でのトラブル等、大小様々なトラブルが起こっているが、その都度、その場にいる参加者(個人)に委ねている。団体として何らかの対応をすることは無い。

６．視察者の感想　（その居場所の強み、課題）

強み：いわば会員制の居場所であるので、セキュリティがよい。荒れることがない。

課題：その裏返しで、一般参加者への公開性が課題である。

（ぼそっと池井多）

７．運営者から今後の課題について

・財政的基盤の不安定さ

・各種資源の増加と共に利用頻度が低下し、維持の必要性を再検討する時期が近い

・利用率が低下し、かつての賑わいは無くなっている。このこと自体が課題では無いものの、その背景には正会員の多くが、日々の労働に疲弊し、余暇を楽しめる時間的、心理的余裕が失われてしまっているということが挙げられる。このある種のワーキングプアという社会課題に対してどう向き合ってゆくかが、運営上のあらゆる課題を考える上での全てに通底していると考えている。

10)【大阪府】「ウィークタイの当事者研究会」（特定非営利活動法人　ウィークタイ）

調査委員名：ぼそっと池井多　本多 寿行

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　ウィークタイの当事者研究会　（事業名：いろいろ集会）
・主催団体　：　特定非営利活動法人　ウィークタイ
・世話人氏名：　泉翔
・ファシリテーター：西井 開
・参加要件　：　内容に関心があり、来たいと思う人(絞っていない)。
・開始時期　：　2019 年 4 月（視察した 2019 年 12 月 15 日開催時で第３回目）
・開催頻度　：　年 6 回
・参加者数　：　平均 10 名
・運営財源　：　市の助成金事業

２．居場所開始の経緯

主催団体である特定非営利活動法人ウィークタイは、本居場所の前身として、「しんどいことを話す会」という当事者懇談会と、専門家が入る「カウンセリング会」を同時に同会場で開催していたが、それらを統合する形式をしばらく模索していた。そこへ、本イベントのファシリテーターである西井開氏（立命館大学人間科学研究科博士課程）に出会い、本イベントの構成運営を任せることにした。

公認心理士の専門性を持ち、また「男性学」などを行う西井氏には、「自助会的な物を、さらに越えた取り組み」として、専門性を当事者の回復に組み込むようなワークショップをやってくれないか？とお願いし、積極的に当事者研究というアプローチを試みた（豊中市の助成金事業)。

３．居場所の活動（実施）内容

西井氏がファシリテートを行い、泉氏は一参加者として関わる形。内容は毎回違い「自助会に近いが、専門性が必要なワークショップ」という点が共通性。初回は「べてるの家」のように、ホワイトボードに書き出す形、2 回目は「KJ 法」という、付箋やカードに色々なものを書き出して、グループ化して構造を見つけ出す物だった。3 回目(視察日)は、参加者の体験を即興劇にして、立場を入れ替える「ソシオドラマ(心理劇)」を行った。

「ソシオドラマ(心理劇）(Socio-drama)」は、浦河べてるの家で行われているの手法を用い、さらにドラマ・セラピーの方法を応用して、それぞれの参加者が内部に抱える問題を外在化していく。役割の交代（スイッチ)、代弁（ダブル）などの技法によって、解釈の書き換え（リフレーミング）が行われ、相手の立場性に気づき、自分以外の見方を獲得する。ファシリテーターは当事者の一人として参加者の中へ入っていくことはなく、意識的に参加者の輪の外部から強力なイニシアティブを発揮する。

４．開催の模様

最初、参加者が円になり、一人が別室に行く。残りの全員が「悲しい」などの言葉からイメージした動きをして、全員が真似て、誰が指示しているのかを当てるワークショップを行った。その後にソシオドラマを開始。参加者がその場で語った体験から、即興劇を作り、参加者自身が演じた。その際には、自分と異なる状況に役を入れ替えるなど（怒られる部下の立場で演じた後、怒る上司の立場に入れ替わるなど）生きづらさを感じた状況を体験したり、他の参加者に共感しつつ、違う役割を体験する発見があった。

会場の「とよなかリレーションハウス」2 階

開催の様子

５．居場所の特徴

第 3 回の男女比は、おおよそ 5:1。年齢層は 20-50 代の男性が多い。

もともとは、「ひきこもり」ではなく「非モテ（女性にモテない男性)」を対象参加者層として出発した。事業名「いろいろ集会」として大阪府豊中市の助成金を受け、当事者研究を事業化したものである。座っているだけであることが多い他の同種のイベントや居場所に比べて、本居場所は身体を動かすことが特徴である。

居場所においては「フラットな関係性」ばかりが賞讃されがちであるなか、意識的に父権主義的なイニシアティブを取っている点に特徴がある。「ほんとうはその場に隠れた権力構造があるのに、それに無自覚なまま運営されるより、権力の所在を自覚して、それを意識した運営を考える。」というファシリテーターの言葉に、その特徴が集約されている。

６．視察者の感想

参加者は、それまで言葉にならなかったことを、言葉ではないものを媒介として言葉にしていく。外部から力が加わって、自分が抱えている問題の外在化・意味づけがおこなわれる。

身体の動きを取り入れた、こうしたプロセスは、じっと動かず言葉だけを発しているよりも、参加者が「変わる」割合が大きく、また語彙に乏しく語ることが苦手な者もゲーム感覚で楽しめるので、鬱などの症状で感覚が閉じた人にも好適。

精神医療など、既存のケア・システムでうまく行っていない当事者には、よい方向に作用することが期待できる点が強みである。

しかしながら、ファシリテーターが意識的に権力を行使していることは、諸刃の剣である。参加者のニーズが見えなくなったとたんに、専門家が自己実現として技法を実験的に行使するだけの場になってしまい、居場所が当事者不在の、支援者による自己陶酔の場へと堕する危険がある。これをいかに回避していくかが課題である。(ぼそっと池井多)

「当事者研究」として、最新の心理学の知見により、新しい形を模索するチャレンジが行われているが、自助会とのバランスに配慮されていて、当事者としても居心地は良い。

ファシリテーターにより、はっきり「こうしましょう」と場を進めつつ、専門家がパワーを持っている事に自覚したファシリテートが行われている。自助会と専門性の共存を目指している。ソシオドラマの最後には「役を落とす」という動きがあり、専門性を持たないまま、心理的な技法を行っているわけでは無く、安全が確保されている。なお西井・泉の両氏は「強みみたいな言葉では表現できない」と語っていた。

「生きづらさを感じている当事者の中に専門性を持ち込む」というチャレンジに対して、西井氏からは「僕がかなり力を持っている。普通の当事者会ではありえないですよね」と、場の流れを決めていること、また専門家が自らの技法に囚われたり、当事者のニーズを無視することの問題も強く自覚した上で、馬を進めており、それ故に、この居心地の良さがあるのだと思う。

専門性と当事者性の融合、もしくは共存を目指す試みについて、泉氏から「基本的に僕は、当事者性がすごく高いんでしょうね」「既存の物では僕は回復しない」という言葉があり、新しいチャレンジに、明確に「当事者性」が根差していることで、絶妙なバランスが生まれているのだと感じた。(本多 寿行)

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・出会った人、一人ひとり、みんなちゃんと何かええものもってるなあと垣間見させてもらえ、じゃあ私にもええとこがあるってこと？って感じさせてもらえて元気が出ました。
・演劇を通じてさまざまな立場の心情を考えられた。
・家以外で久々にしっかり笑った。
・自分の思っていることが受け止められた。

２）居場所作り全般についての意見

・あちこちで小さな居場所が生まれたり消えたり、安定運営してなくてもその流れ自体をサポートしてくれるような、お金面やまなざしがあれば助かります。
・何だろう…。同士というか仲間(そんなにアツくなくても、どこかの部分で通じた気になれるような)と思えるような人と出会いたくて来ているようなので、そういう仕掛けをしてほしい…でもどうやって！？
・参加者全員が平等に話す機会を持てる、時間的平等。

11）【大阪府】「だらだら音楽集会」（特定非営利活動法人　ウィークタイ）

調査委員名：ぼそっと池井多、本多寿行

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　「だらだら音楽集会」
・主催団体　：　「特定非営利活動法人　ウィークタイ」
・開催場所　：　青年の家いぶき 3 階　プラネタリウム跡地
・世話人　　：　泉翔
・参加要件　：　無し（不登校・ひきこもりの当事者経験者かは不問
　　趣旨をなんとなく理解している人なら誰でも）
・参加費　　：　無料
・開始時期　：　2009 年 10 月（2010 年から事業化）
・開催頻度　：　年 4 回
・参加者数　：　12 人（1 回の参加人数はおよそ 10～15 名）
・活動内容　：　バンド演奏、各種の楽器演奏、ダンス、歌、身体表現、非日常を楽しむ、
　　トリップする
・運営財源　：　助成金　（財団・企業）

２．居場所開始の経緯

ひきこもり当事者の間の歓談で、「音楽の道に進んだわけでもない者にとって、音楽活動を始めるのはハードルが高い」ということが話題となったのが、本居場所開始の始まりである。すなわち、軽音楽サークルに入る、どこかに入門する、子どものころからやっている、といったハードルを超えないと、人は音楽が始められない。ましてや、不登校やひきこもりになるなど、社会の主流なレールから外れた者にとっては、音楽を始めるという行為は難題である。

そこで、そういう者たちでも、ただ参加するだけで音楽を始められるきっかけとして、ひきこもり当事者・経験者たちだけで本居場所を開始した。創始メンバーは、「社会的孤立」とは行かないまでも、「大学生だけど大学で友達がいない」「オタクだけどオタクのコミュニティに入っていない」といった、軽度の孤立を体験している者たちであった。

３．居場所の活動（実施）内容

ギター・ドラム・ベース・マイクなど、充実した楽器が使える会場で、音楽を演奏して楽しむ。初参加者も自由に楽器を触ったり、楽譜を持ち寄って歌うなど、参加できる。

「だらだら」という名前の通り、長い時間にこだわっており、現在は 13 時から 20 時までの長い時間を確保している。今はプラネタリウム跡地で行っているが、2009 年に本活動を開始した時点では、一般の商用貸スタジオを借り、主にアニメソングを演奏していた。経費であるスタジオ代の負担は均等割り

にしていたが、その金額はひきこもり当事者には高いものであったので、安価なナイトパックなどを利用し、時間帯も 23:00 ～ 5:00 といった開催にしていた。

2017 年に開催場所を現在の豊中市青年の家「いぶき」に移し、助成金を申請して事業化した。この「いぶき」には、現在使用していない二重防音のプラネタリウム室があり、市内の音楽サークルなどに無料で貸しているため、それを利用している。

今日の参加者は男性 9 名、女性 3 名。いつも外見性別は男性が多い。自認性別は訊いたことがない。

４．開催の模様（写真）

その時の流れで色々な曲を演奏し、参加者も舞台に上がったり、好きな曲を歌える。あらかじめのプログラムは無く、即興も多い。いきなり始まるのではなく、人がだんだん集まって勝手に始まり、新しい参加者が来場するたびに自己紹介を行い、長い時間、続いていく。

豊中市立青年の家いぶき内にある
プラネタリウム室で行われている。

隣には、とよの若者サポートステーションや
若者支援相談窓口がある。

プラネタリウム自体はすでに機材が古いためか使用されていない。部屋は二重の防音設備になっているため、音を出す企画には好適である。

開催中の様子

５．居場所の特徴

音楽を通して「居る」場所である。

口下手で、語ることが苦手な参加者も、ここでは歌ったり楽器を演奏したり、あるいはただ体を揺らしたりして、音楽活動としてその場に「居る」ことができる。「居る」ことによって参加でき、それによって人とのつながりが築ける。身体的に適度な疲労をともなうというのもよく、やりきった感じを得られる。

最近は自己紹介の時間を短くしたり、もしくは省略する居場所が増えているが、ここは人とのつながりを築くために、新しい参加者が入ってくるたびに、また新たに自己紹介を一周おこなうというのも、本居場所の顕著な特徴である。初めての人が参加者として来ても、会場の鍵を開けてもらえるように、本イベントの案内メールを見せたら鍵を開けてもらえるように、会場の係員に頼んである。終わってからも、参加者はなかなか帰らず、よく警備員に怒られるので、撤収時間には余裕を持たせて開催している。

男女比はおよそ 4:1。「音楽と遊ぶ」非日常を体験する、テーマパークのような居場所。適度に身体の疲れがあるため、心地よさや、やり切った感じがある。批判されないこと、上手い下手で競争にならないように気をつけており、初参加者が、安心して好きな曲を人前で歌えることが出来る。

〈この居場所で大切にしていること〉

・音楽を楽しむ、シラフではじける、肉体的に疲れる
・参加者によってその都度内容を決める
・ステージに上がってもらう
・自傷行為や薬物などを用いずにハイになれる時間にすること。
・時間が経つのを忘れるくらいに、笑い、喜び、楽しむこと。

〈初参加者に心がけていること〉　・何故来たか聞く。

〈運営上の課題〉　・常連参加者が技術的に上達してしまうこと。

〈人間関係トラブル〉

・参加者が会場の鍵を借りる際、警備員から偏見に基づく攻撃的な対応を受けた。
→警備員の歌を作詞作曲して皆で演奏し、ネタとして消費した。また、以降の回より警備員が要注意人物であることを関係者には周知した。

６．視察者の感想

＜強み＞非日常の空間であるということである。主催者の泉さんは語る。「よく居場所では『素のままでいられることを目指す』というけれど、『素のまま』ははたして存在するのか疑問である。この『だらだら音楽集会』では、シャウトしているのが素かもしれない。ここはテーマパークのようなもので、ふだんできないこと、日常でできないことを、してもらう。　（ぼそっと池井多）

＜課題＞ここで演奏される音楽のレベルはかなり高い。すなわち演奏している参加者の演奏スキルは高度である、ということである。したがって、居場所名は「だらだら」と冠しているが、開催内容はけっ

してダラダラではない。何回も来る人は、しぜんと楽器がうまくなってしまうため、音楽スキルが高度なのだという。ところが、あまりうまくなった人ばかりであると、初心者が引いてしまう。そこで課題は、うまくなった人と、初心者の中間層を大事にしたいということである。常連参加者がみんなうまくなってくると、どこかライヴハウスなど外の場所でライヴをやってみたいといった希求が出てくる。それは居場所活動の発展形として好ましいものであるが、そうなるとあまりうまくない参加者、あるいは楽器が演奏できない参加者が本居場所に来られなくなるかもしれない。その点をどうするかが課題である。　（ぼそっと池井多）

＜強み＞音楽がメインのユニークな居場所。生の楽器という道具があり、見事な演奏が行われているため、感覚的な楽しさがある。音楽に詳しくなくても、自分の好きな曲を歌えたり、過去に音楽をやっていた参加者が久しぶりに楽器に触れるなど、非常に参加しやすい雰囲気がある。長時間の開催へのこだわりがあり、時間や目的に追われずに過ごせる。終了後も「リレーションハウス」に移動して食事するなど、長い時間を共にできる。（本多 寿行）

＜課題＞長期間参加しているメンバーが上手くなりすぎてしまったり、メンバーが固定される可能性がある。もちろん上手くなることは楽しいが、上達を目指したり、競争する場所では無いため、バランスが課題。あえて慣れていない曲を選び、意図的に場を崩す等の工夫をしている。（本多 寿行）

＜感想＞会場に入った時に、とにかく生の楽器を身近に感じられた事と、思い思いの曲で、見事な演奏を体験でき、音楽で成り立っている異質さと、入りやすさを感じました。お互いが批判されることなく、共に音楽を楽しむ雰囲気と、誰でも入れる点は、まさに「居場所」の雰囲気だと感じました。居場所の多様性という意味でも、「だらだら」音楽を楽しみ、終わったら「とよなかリレーションハウス」で、食事をしながら話し込む、大学のサークルを思わせる雰囲気は、好きな人には嬉しい場所かと思います。課題として「常連になると演奏が上手くなり、新しい人との調和が難しくなったりする点」が語られていましたが、ひきこもり当事者の居場所でも、常連が慣れてしまい、一般の当事者が入りにくくなる問題と重なっていると感じました。私自身も、実際に演奏や歌を体験させていただきましたが「声を出し、楽器を触る」楽しさが人の気持ちを開く体験は、非常に貴重なものだと感じました。　（本多 寿行）

７．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・音量を気にせず無料で音楽ができるので、助かっています。
・体力がついた。ストレス解消コーピング。モチベーションアップ。
・直接就労につながらなくても、生きていく自信につながる良い経験になった。
・楽しかったです！月２回ぐらい。だらだら音楽会があったら参加しやすいです。

２）居場所作り全般についての意見

・就労を目的とするものとは分けて構築してほしい。
・居場所活動をやっている団体がたくさんあることは知ったので、もっと交流があればいいなと思う。

12)【大阪府】「リレーションハウス」（豊中リレーションハウスプロジェクト）

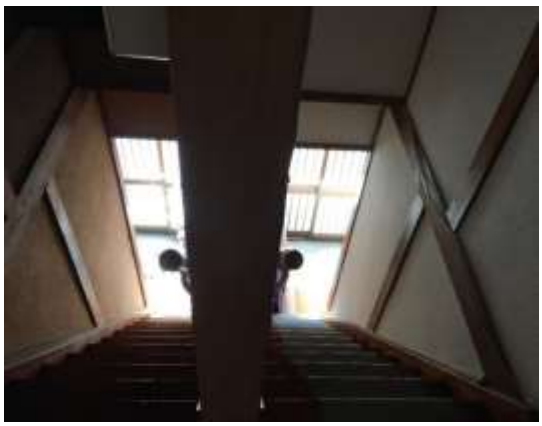
調査委員名：ぼそっと池井多、本多 寿行

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　「リレーションハウス」
・主催団体　：　豊中リレーションハウスプロジェクト(協力：一般財団法人豊中市住宅協会)
　※子ども・若者問題に取り組む、複数の NPO 団体による共同運営。
・参加要件　：　参加したい人であれば誰でも可能
　※参加団体、イベントごとに参加要件は異なる。
　　それぞれの団体で利用可能な時間を分けている。
・開始時期　：　2017 年 5 月
・開催頻度　：　週 2 回。毎週金曜と、必要に応じて随時(月に 3，4 日程度)
・利用者数　：　平均 10 人
・運営財源　：　各団体からの運営費

２．居場所開始の経緯

2016 年 4 月、大阪府豊中市の住宅協会が空き家活用のため、公益目的で市内で活動する団体と連携し安価に住宅を提供する事業を開始し、当法人ウィークタイはその一団体として、他団体と異なる曜日でこの家屋をシェアするかたちで、ひきこもり当事者たちが居場所として利用できるように事業化した。



元々二軒長屋だった物件をリフォームして間の壁をぶち抜きした大きく 4 部屋に分かれる建物。住宅であったため居心地が良く、諸々の利用価値がありましたが、1 団体では家賃負担が高額で維持できないところ、異なるニーズを持つ複数団体が連携することでそれを克服して現在に至る。

←もとは2軒がつながっている家屋であったため、
内部は階段が二つ併設されている。

３．居場所の活動（実施）内容

いくつかの他の市民団体と共同で借りている家屋なので、使用できる曜日が決まっている。当法人が主催するさまざまなひきこもり関連のイベントの開催場所として活用しているほか、それらに参加するために遠方からやってくるひきこもり当事者のために、1 泊 2,000 円で宿泊ができるようにしている。

４．開催の模様（写真）

12 月 14 日は「だらだら音楽集会」の後に、参加者が食べ物を持ち寄って団欒し、希望者は宿泊。15 日は「ウィークタイの当事者研究」「みんなのダイアローグ・カフェ」の会場になった。

内部は会議室としても使える

宿泊室

イベントのときには一軒を借り切っているので、アットホームな雰囲気で開催できる。台所がついているので、参加者同士で料理をするなど、公共施設ではむずかしい形態の交流もできる。全国的にも、宿泊ができるめずらしい居場所である。

本居場所の所在地は、大阪伊丹空港へ発着する 内部は会議室としても使える。ては飛行機の騒音がひどかった。そのため、窓を閉め切って生活できるように、市の補助金によって各部屋にエアコンと空気清浄機がつけられている。その後、関西国際空港ができたことにより、伊丹空港への発着便数が減り、さらに航空機技術の進歩により発する騒音も減少しているので、昨今は本居場所を利用している際の騒音の問題はない。

キッチンにはレンジなどもあり、「だらだら音楽集会」の参加者が、持ち寄ったものを温めて食べていた。

５．居場所の特徴：

一軒家を二次利用しているため、イベント会場の安定確保、イベント前後の食事、遠方から「ウィークタイ」のイベントに参加する人の宿泊の場所にもなっている。

また、公共施設や貸室ではないため、掃除から設備の維持まで皆で分担して管理している場所であることを説明して使用してもらっている。トイレは男女共用で壁が薄く、音姫の様な装置もないため、主に女性参加者がいる時にはトイレ前にスピーカーを設置して音楽を流している事が多い。

６．視察者の感想

自主管理に任されているので、とくに宿泊時などは、利用者は他人の目を気にすることなく、自宅のようにくつろげる、という点が強みである。最寄り駅からも歩いて来られ、近所にはコンビニや銭湯があり、遠方から当法人のイベントに参加するために大阪へやってくるひきこもり当事者たちにとっては、ネットカフェと同じくらいの値段でベッドで寝られて宿泊ができると好評である。築年数が古いため、内部の造りは老朽化している箇所があるため、リフォームが課題である。（ぼそっと池井多）

ひきこもり当事者・経験者による居場所活動やイベントで、まず大きな壁になるのは、安定した会場の確保だと思います。そしてイベント・居場所で出会った参加者が、出来る限り長い時間、楽しく過ごしたいという思いがある時に、二次会の場所も悩まされる所です。

そして例は少ないと思いますが、遠方からの参加者が宿泊できる場所については、あまり存在しておりません。視察者である本多も「ひきこもり当事者・経験者」であり、遠方のホテルの予約も今回の視察で初めて行いました。その際、同じように生きづらさを抱えている仲間と、気軽に過ごせる「場所」があることは、とても大きなことで、私自身も初めての大阪で、とても助けられました。

「ひきこもり当事者・経験者」は、やはり人・環境とのミスマッチに苦しんでいる人も多いと思います。その中で特殊なものでなく、違う世界を見られる意味で、遠方の当事者活動は、安心して行ける場所であり、少数ですが、自発的にそこに向かう当事者もおられます。

そうした物が、結果的に当事者自身の力を高める（エンパワメント）ことも大いにあると思います。

「とよなかリレーションハウス」は、政策としては「空き家問題」の解決と「青少年・若者」の問題の２つに同時に取り組んでいるモデルですが、自発的な活動をしている複数の NPO による自由な活動ができるため、当事者活動の可能性が広がる形になっていると感じます。そうした「後方支援」は、自力で固定の場所を確保するのが難しい「当事者団体」の活動を、促進する意味があるのではと思います。

関東を含む各地にも、こうした場所があれば良いと思います。そして、やはり目的を設定するのではなく「当事者が自由に使える」という基本が、とても重要だと感じました。（本多寿行）

７．運営者からのメッセージ

・運営では、安心できる自宅感。時間に急かされなくても良い感覚を大切にしている。

・居場所のあり方として、シェルター機能（寝泊りできること）や、時間や規則に縛られない自由な空間であることを大切にしています。

13)【大阪府】「みんなのダイアローグ・カフェ」（場づくりカレッジ「えすけーぷ。」）

調査委員名：ぼそっと池井多、本多 寿行

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　みんなのダイアローグ・カフェ
・主催団体　：　場づくりカレッジ「えすけーぷ。」
・世話人名　：　足達 龍彦
・参加要件　：　どなたでも可能
・参加費　　：　500 円
・開始時期　：　2019 年 3 月
・開催頻度　：　2～3 ヶ月に 1 回程度
・参加者数　：　平均 15 名
・運営財源　：　イベント参加費
・年間予算：概算 10000 円
＜内訳＞　建物（部屋）代：約 4000 円　人件費（何名）約 3000 円(1 人)
その他の経費（印刷費、茶菓子代）：約 3000 円

２．居場所開始の経緯

主催者は、大学院で教育学や心理学や社会学の知識を現場でどう活かすかを研究する学問である応用人間科学を専攻していた。 対話が専門ではない。その後、ひきこもり若者サポートステーションに勤務していたが、心情的にはひきこもり当事者に近かった。

「世の中では、思ったことをフラットな立場で吐き出せる場がない。これはいったい何だろう」と長らく思っていたところ、オープン・ダイアログと出会い、日本社会には対話の文化がないのだということに気づかされた。対話文化を日本に広げていくために、実験的に本イベントを開始した。

３．居場所の活動（実施）内容

数ヶ月に 1 回、「ダイアローグ(対話)」の会を開いている。生きづらさを抱える当事者が集まり対話をする。

「水族館の水槽にいろいろな魚が泳いでいるように、いろいろな人のいろいろな声が表現される場であってほしい」というのが主催者の希望である。空気のように柔らかくファシリテートしていくのがスタイルであり、「意識して、ではなく、自然とこうなった」と語る。

はじめに「呼ばれたい名前」「今日の気分」を述べる自己紹介を時計回りで行う。多くの居場所では、自己紹介の時間が長くなりすぎるケースが主催者の頭を痛めているが、ここでは各自、それほど長くならずに終わる。次に主催者自身がファシリテーターとなり、テーマを投げかける。参加者はそれに対して自由に発言していく。ファシリテーターがそれを空気のように柔らかく受け止めて、進行させていく。結論を出さない。

これまでの開催実績は以下の如しである。

2019 年 3 月 23 日　第 1 回：テーマ「私の居場所はどこにあるの？」
4 月 20 日　第 2 回：テーマ「敏感な自分と、生きにくさ。あるいは豊かさ」
5 月 25 日　第 3 回：テーマ「つながりたいけど、つながれない」
6 月 9 日　第 4 回：テーマ「自立することと、依存すること」
11 月 24 日　第 5 回：テーマ「働くことと、飯を喰うこと。生きること」
12 月 15 日　第 6 回：テーマ「誰かを好きになることと、寂しさについて」

第 4 回までは、会場は毎回異なる喫茶店であった。事前にインターネットで場所の告知は行うものの、当日集まった参加者だけで机を勝手に陣取り開催し、参加費は無料、フードやドリンクを一品以上注文することを用件としていた。しかし、この方式であると開始時間までに席を確保するのが難しかったため、第 5 回以降は参加費 500 円を取り、リレーションハウスを借り、現在の方式で開催するようになっている。こくちーず、facebook、twitter で広報している。本日（第 6 回）の参加者は男性 13 名、女性 2 名。いつも新規参加者が多い。リピーターは１～２割程。

４．開催の模様

12 月は、主催者がテーマを持ち寄り「誰かを好きになることと、寂しさについて」という内容で、二村ヒトシ「なぜあなたは愛してくれない人を好きになるのか(文庫ぎんが堂)」の内容を紹介しながら、恋愛について対話。

参加者は部屋に円形に座り、主催者が会を進行する。言葉がポツポツと浮かぶような場にしたいと説明し、一人ずつ自己紹介を行い、その後は話す人が偏らないように、話を降った。参加者個人の悩みや体験が語られる際も、議論やアドバイスになる形ではなく、間接的に話が進むように進行した。

とよなかリレーションハウスの１階。この会場で、円形に椅子を並べて行われた。

５．居場所の特徴

参加者は男性 7 割、女性 3 割。年齢層は 20-30 代がメインで、下は 10 代、上は 50 代まで。明確に「対話」を行う会で「オープンダイアローグ(開かれた対話)」を意識している。直接の議論や、結論ありきにならないような雰囲気づくりが行われており、当初のテーマが示す結論と違ってもよい。

いわゆるオープン・ダイアログのメソッドとも、「言いっぱなし、聞きっぱなし」ともちがう。自由発言方式。とくに挙手は求められない。あまり対立が激化しないように、柔らかくファシリテートされ

る。答えを見つけるのではなく、感情や思念が表現される場であることに重きを置かれている。「結論ありきの場にはしたくないので、ご自身の結論を、誰かに押し付けることはやめてください」と、いつも会の最初に伝えられている。

６．視察者の感想

強み：誰が来てもいい。誰でも参加できる場。入り口のハードルが低いこと。

課題：「ダイアローグの文化をもっと皆に広げていけたらいい」という主催者の思いが、どのようにもっと参加者に伝わるかが課題である。（ぼそっと池井多）

強み：はっきりと対話をテーマにしているが、その場に居るだけでも良く、浮かんだ言葉を進めていくうちに、安心感を持って深い話に進んで行くため、テーマを持った対話にとても良い。

感想：直前まで、同じ「とよなかリレーションハウス」で開かれていた「ウィークタイの当事者研究」に続いて参加いたしました。

「金魚鉢から、ぷかぷか泡が浮かぶように、対話の声が響くような場にしたい」という主催者の司会は、議論・批判・対決にならないように進行する形で、フラットな個々人の語りが続いていました。今回のテーマは「恋愛」でしたが、生きづらさを抱える当事者の悩みは、世間一般の状況と違う状況にありつつ、人として普遍的な悩みを持つ物だと思います。そして状況が近い人への共感、異なる視点からの言葉を聴くことができて興味深かったり、自分自身も、ひきこもり経験で得た不利のため、恋愛が成立しなかった経験を思い出しながら、楽しく語ることができました。

「オープンダイアローグ(開かれた対話)」を意識した形で、否定的な言葉や議論、「こうしたら良いよ」というアドバイスでは無いものを目指しているのが伝わりました。会はひきこもり当事者・経験者に限定されていませんが「人としての」生きづらさが共有されるイベントになっていると感じました。そして、ウィークタイの一連のイベントを視察して「音楽」「専門性のある当事者研究」に加えて、対話の場としての「ダイアローグ」と、様々な角度から生きづらさにアプローチする、発想の自由さと幅広さを感じました。（本多 寿行）

７．利用者アンケートより

1）参加して満足している点

・直接的な就労に結びつかなくとも生きていく自信がついた。

2）居場所作り全般についての意見

・多くの選択肢を選び、見つけ出せるきかいがあればいいなと感じています。

８．運営者からのメッセージ

・居場所に目的は特に定めていない。
・やりたくないことをしなくていいところが自分にとっての居場所。
・運営では、やっていて自分が楽しいことをすることを大切にしている。
・また、何かを無理強いすることは避け、スタッフが頑張らないようにすすめている。

14)【長崎県】「今日も私は生きてます」（「親の会たんぽぽ」内「今日も私は生きてます」編集部）

調査委員名：ぼそっと池井多　泉翔

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　「今日も私は生きてます」

・主催団体　：　「親の会たんぽぽ」内「今日も私は生きてます」編集部

・参加要件　：　不登校ひきこもりの情報誌発行という活動主旨に賛同する者であれば、特に不問。

・開始時期　：　2014 年 1 月。

・開催頻度　：　不定。情報誌発行という目的のために必要な時に随時集まる。

・利用者数：平均 3～4 人

・主な財源：冊子の売り上げ

２．居場所開始の経緯

長崎で不登校ひきこもりの問題に取り組む「親の会たんぽぽ」が運営する、ひきこもり青年などのための語りの場「リボーン」への参加者の一人が、当事者が相談の受け手となるような居場所を開設することを 2014 年 1 月に発案した。その案を実現するため、情報誌を発刊し、その売り上げを財源とすることになった。しかし、まもなく発案者が個人的な事情で来なくなり、現在の代表を務める古豊氏らが情報誌の発行という作業だけを継承し、現在の活動が開始された。

３．居場所の活動（実施）内容

不登校ひきこもりの情報誌「今日も私は生きています」の編集・発行。

現在、第 4 号まで発行されている。編集部門、販売部門など役割分担が成立している。人件費なし、交通費も自費。完成誌は定価 500 円だが、収益が出ることはない。しかし制作すること自体に意味があり、営利目的で発行しているわけではないため、その点について不満はない。

外観入り口。作業空間は 2 階にある

４．開催の模様（写真）

空間は、ふだん「親の会たんぽぽ」が不登校児のための「フリースペースながさき」やひきこもり青年のための語り場「リボーン」のために使用している場所であり、ミーティングに使える 12 畳ほどの和室、10 畳ほどの台所、情報誌印刷の作業に用いる 4.5 畳ほどの部屋から成っている。

印刷などの作業に使っている部屋。

保管されている完成誌バックナンバー。

５．居場所の特徴

居場所として開設したものでもなければ、現在も居場所機能を付与しようともしていない。したがって、「居場所」として認識されることに、利用者本人たちには基本的な疑問がある。

ここは、あくまでも不登校やひきこもりの当事者・経験者たちが、不登校やひきこもりに関連する記事を掲載する情報誌を発行する作業の場である。ほんらい参加者たちのあいだに運営者と参加者の区別はないのだが、今回の視察にともなうアンケート調査の書式の都合上、代表の古豊氏には運営者アンケートに、他の参加者たちには参加者アンケートにそれぞれ記入していただいた。

〈運営で大切にしていること〉

・周囲に急かされず、自分たちのペースで発行すること

・初参加者への対応としては、参加すると何らか作業しないといけないので、きついときは来ないようにしてもらうこと心掛けている。

・参加者に対して、参加の強要は避けるが、情報は共有する。

６．視察者の感想　（その居場所の強み、課題）

「居場所とは、居場所として外から規定される建築的空間ではなく、あくまでもそこに居る本人たちがそこを居場所として感じる場所のことである」と筆者は思う。したがって、ときにそれは単なる人的ネットワークにすぎず、建築的空間を伴わない場合すらある。

そのため、行政が各自治体のあいだに不公平が生じないように配慮しながら、全国に画一的な空間を作り「居場所」と名付けたところで、それがひきこもり当事者たちの居場所として機能するかどうかは根本的に疑問である。

いっぽう、今回の視察対象となった長崎「今日も私は生きています」は、もとより「居場所」として開設されたものでも、運営されたものでもない。さらには参加者本人たちにとって「居場所」であると認識されているわけでもない。彼らにとって重要なのは、情報誌「今日も私は生きています」の発行であり、それ以上でもそれ以下でもないのである。ただし、その作業のために集まっている彼らの姿が、外部から「居場所」に集っているひきこもり当事者・経験者として認識されることはありうる。

しいて言えば、当該「居場所」の強みは、初めから「これは居場所ではない」と本人たちが考えている点にある。彼らにとっての課題とは、「居場所」としてのそれというよりも、純粋に情報誌を発行し続けるために生じる問題（たとえば、次号の発行時期、プリンターの買い替えなど）である。

（ぼそっと池井多）

７．運営者からの意見・要望

行政が主催する居場所は開いているだけの場所が多く、私が見ていて特に意味や意義を持っていないと感じる。それは“居場所を開設する”ことが目的となっているのが現状だからであると思う（「居場所があったらいい」と言われたので始めました、みたいな）　。

居場所は必要だが、行政には運営する経済力はあっても、居場所を深めていくことはできない。居場所の文化は民間にこそあり（向き合ってきた歴史が全然違う）、それはノウハウも同じ。行政は自らで居場所を作るのではなく、居場所が立ち上がりやすい環境を作ることに注力するのが手っ取り早いし、現状に即していると思う。

地域差もあると思うが、ひきこもり地域支援センターとか、サポートステーションとか、正直機能していると感じないし、個人的には「そういうのを求めているわけではないんだよなぁ」と思うことが多い。

ひきこもり支援事業を何らかやらないといけないのはわかるが、どういうものが求められているのかをちゃんと調査して検討して始めてほしいし、その結果当事者に沿った形で効果が上がっているのかを調査し、 再度検討し、違うところは引き返してやり直してほしい。一旦始めたからと言ってそのまま

継続するだけでは、ニーズの変化に支援が追い付かない。世論に流されて、よくわからんまま始めて行き詰っているのが今だと思う。

８．利用者アンケートより

１）参加して満足している点

・イベント(講演会とか)や出張販売などで、どこかへ出かけたり、買ってくれた人と話したりしたりできて楽しかった。
・支援されるという居場所には参加したくなかったので、自分たちで作り上げるという活動という点には満足している。

２）利用者から居場所作り全般についての意見

・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。
その場にいること（何もしなくても）をみとめてもらえること。
・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。
・場所だけではないと思う。大切な人のとなりだったりする。
・公的機関の居場所は１度見学に行きましたが、昼間のみとか、場所が遠かったりしたとかで、
あまり行きたいと思えなかった。昼はあまり外に出るのが好きじゃないので、
夜暗がりに紛れていけるところがいい。
・支援者（世話人）がいる居場所というのは、支援者の望む形で望む人間作り上げようとしていると
感じる。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。
支援者がいる支援はもちろん必要だが、居場所というのには違和感がある。
・色んな居場所があっていいと思います。居場所を作っている人周りにもいます。
居場所では長く続ける事が大事。その為にも国はお金を使うべきだと思います。

以上

15)【長崎県】「ぽこ・あ・ぽこ、ぽれぽれ」（特定非営利活動法人 フリースペース ふきのとう）

調査委員名：ぼそっと池井多　泉翔

１．居場所の基本情報

・居場所名　：　「街の中の心安らぐ居場所　ぽこ・あ・ぽこ、ぽれぽれ」
・主催団体　：　「特定非営利活動法人　フリースペース　ふきのとう」
・参加要件　：　不登校・ひきこもりなどの状態にある、あるいは過去にあった通所希望者
・開始時期　：　30 年以上前から不登校児の居場所として、場所不定で不定期開催してきたが、2004 年に現在の位置・形態で開設。
・開催頻度　：　週 2 回。毎週火・土曜日。
・利用者数　：　5～10 人
・主な財源：補助金（行政）

２．居場所開始の経緯

30 年以上前、運営者の娘さんがいじめなどにより学校へ行けなくなり、運営者は不登校問題に直面することになった。そこで全国から識者・関係者を佐世保に招聘し、不登校問題に関する学習会や啓発活動をおこなったが、フリースペースの意味を理解しない行政とは、当時においてはよく対立していた。

初期は教会などを間借りして転々としていたが、2004 年ごろから現在の位置に定めて開所するようになった。不登校児が成人し、そのままひきこもりに移行するケースが多く、しだいにひきこもりの居場所の要素も帯びていった。当初は精神障害者を含む大人のための居場所「ぽれぽれ」と、若い不登校児のための居場所を、数十メートル離れた家屋にて別個の空間として設定していたが、前者の利用者が後者に合流することが多く、現在、実質的にそれらは一つの居場所「ふきのとう」となっている。

３．居場所の活動（実施）内容

利用者が素のままで居られる空間をめざしており、運営者が利用者に何かを指導するということはない。ときおりヨガ、数学、英会話などを教えられる講師が在室する時間帯もあるが、プログラムとして利用者に学ばせるのではなく、質問者がいれば対応するのに留めている。就労を希望する利用者には、希望する職種に応じて工房、農業、商店などで働く機会を提供している。運営者の長年の活動により、そういう就労体験を利用者に供給する地域のネットワークが整備されている。

4. 開催の模様（写真）

外観入り口。居場所空間は 2 階にある。

居場所空間内部。ヨガ道場としても使用されている合計 20 畳ほどの細長い部屋。

5. 居場所の特徴

所在する佐世保市はこの地方の中核都市ではあるが、全国的に見ればそれほど大都市ではなく、また県庁所在地でもない。しかし運営者の熱意によって、そこへ全国から不登校ひきこもりに関する知識や方法論が集められ、そのうえに積年の経験を蓄積することによって安定した居場所が運営されている。フリースクール的な要素は除外され、「教える」「訓練する」といった方針はなく、利用者がただ「居る」ための場となっている。かたや利用者からの発意は尊重され、それが就労や出版など、多様な方面への活動的発展を生んでいる。

〈運営で大切にしていること〉

・ありのままのその人を受け入れる。
・初参加者への対応では、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。
・居場所のあり方としては、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。ルールも利用する人たちで決めてもらう
・長年参加している人にも、同じようにしている。来たい時に来ると言う感じ。話をしたい時は、きちんと話をする機会をつくるようにする。参加した人の気持ちに寄り添うということを大切にしている。

6. 視察者の感想 （その居場所の強み、課題）

「地域共生をめざす居場所づくり」そのものである。地域の各種産業やコミュニティと深く連携し、ともに発展してきた施設である。

しかし、だからといって、本居場所が運営に際してひきこもり当事者が主体となっていないというわけではない。運営者アンケートにも回答されているように、運営者はここでは「風呂屋の番台」に譬えられ、利用者たちを温かく見守っている存在にすぎない。そこで利用者たちは主体的に「居る」という時間をすごし、そこから発展して創造性あふれる活動をおこなっている。こうした柔軟な展開を可能にできる点が本居場所の強みである。

いっぽう課題は、運営者自身がいうように、制度のはざまに落ちた問題対象者をどのように扱っていくか、という点にある。子ども食堂ほか、市内の他の同種の施設で扱えなくなった対象者が本居場所に紹介されてくることが多いが、まかりまちがえば、そのために本居場所が本来持つ、不登校ひきこもりのための居場所としての機能が脅かされかねないという現状がある。関係機関の横断的な連携によって、こうしたケースを解決していくことが本居場所の今後の課題である。

7．利用者の声（アンケートより）

〈利用者から居場所作り全般についての意見〉

・寝ても怒られない場所。
・強制せず、当事者の自由にさせてください。

以上

Ⅲ

「利用者アンケート」

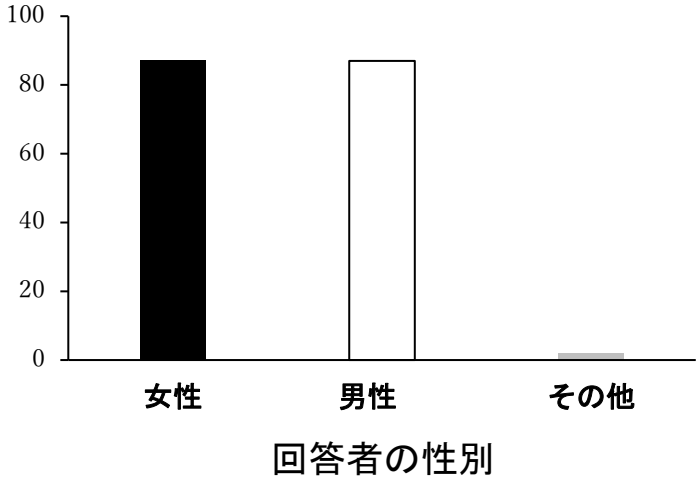
集計結果と傾向

Ⅲ－１．利用者アンケート集計

本アンケートは、視察先の居場所に参加している利用者を対象に実施され、利用者の 186 名から回答を得られました。

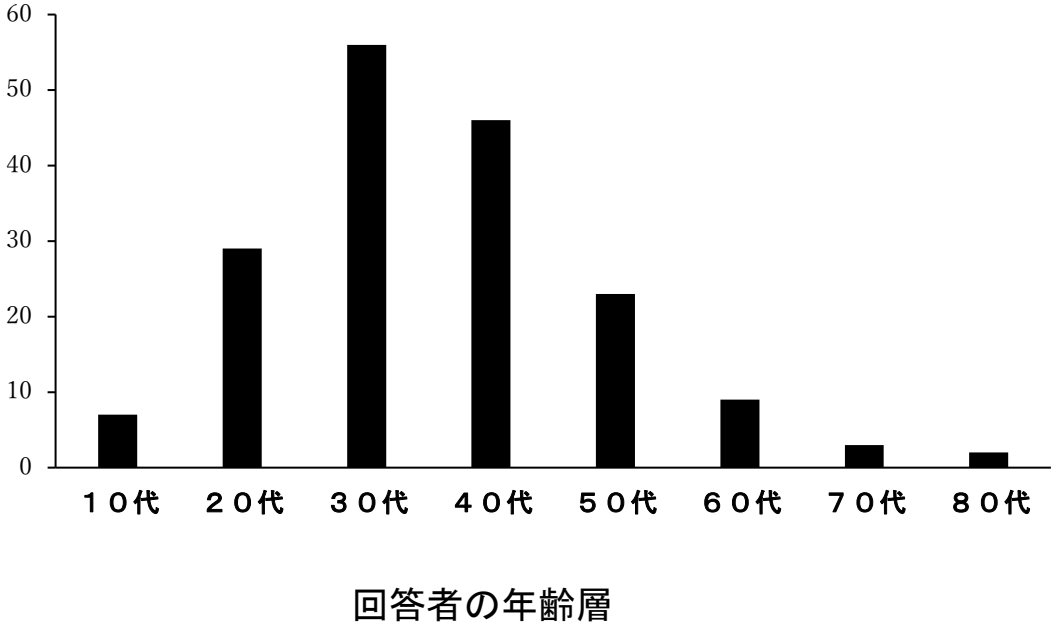
①回答者の性別

	女性	男性	その他
人数（人）	87	87	2
割合（%）	49.43	49.43	1.14



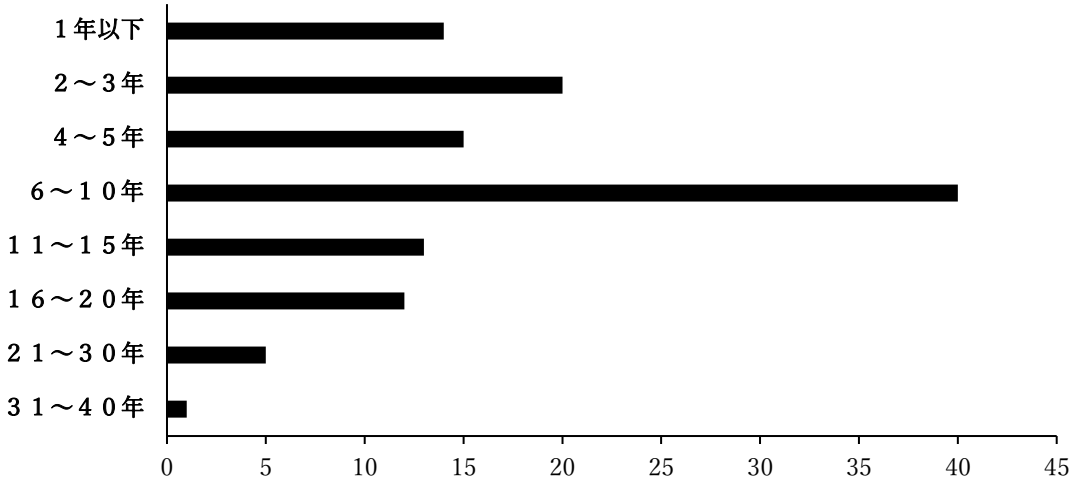
②回答者の年齢層

	１０代	２０代	３０代	４０代	５０代	６０代	７０代	８０代
人数（人）	7	29	56	46	23	9	3	2
割合（%）	4.00	16.57	32.00	26.29	13.14	5.14	1.71	1.14



③ひきこもり期間

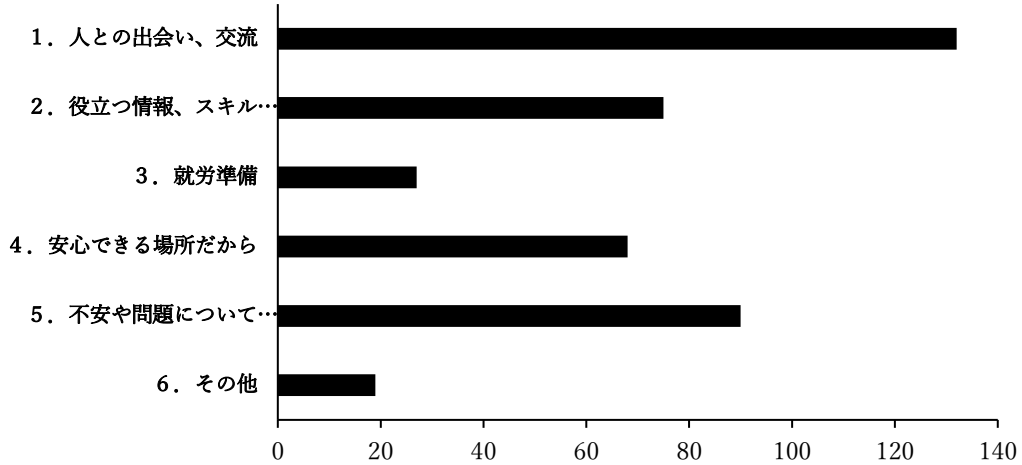
	1年以下	2～3年	4～5年	6～10年	11～15年	16～20年	21～30年	31～40年
人数（人）	14	20	15	40	13	12	5	1
割合（%）	11.67	16.67	12.50	33.33	10.83	10.00	4.17	0.83



ひきこもり期間

④居場所に参加した理由（複数回答可）

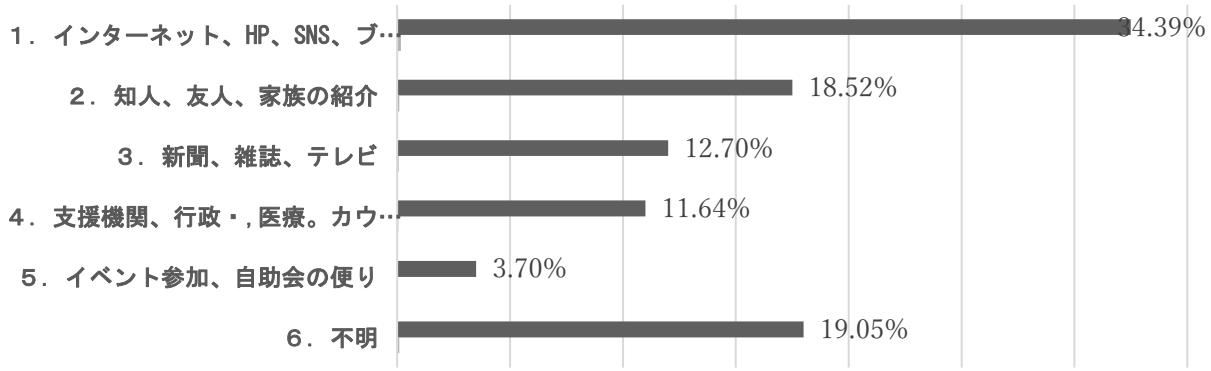
	1. 人との出会い、交流	2. 役立つ情報、スキルを得たい	3. 就労準備	4. 安心できる場所だから	5. 不安や問題について話したい、相談したい	6. その他
人数（人）	132	75	27	68	90	19
割合（%）	73.74	41.90	15.08	37.99	50.28	10.61



居場所に参加した理由（複数回答）

⑤居場所をどのように見つけましたか？

	1. インターネット、HP、SNS、ブログ	2. 知人、友人、家族の紹介	3. 新聞、雑誌、テレビ	4. 支援機関、行政・,医療。カウンセラーなど	5. イベント参加、自助会の便り	6. 不明
人数（人）	65	35	24	22	7	36
割合（%）	34.39%	18.52%	12.70%	11.64%	3.70%	19.05%

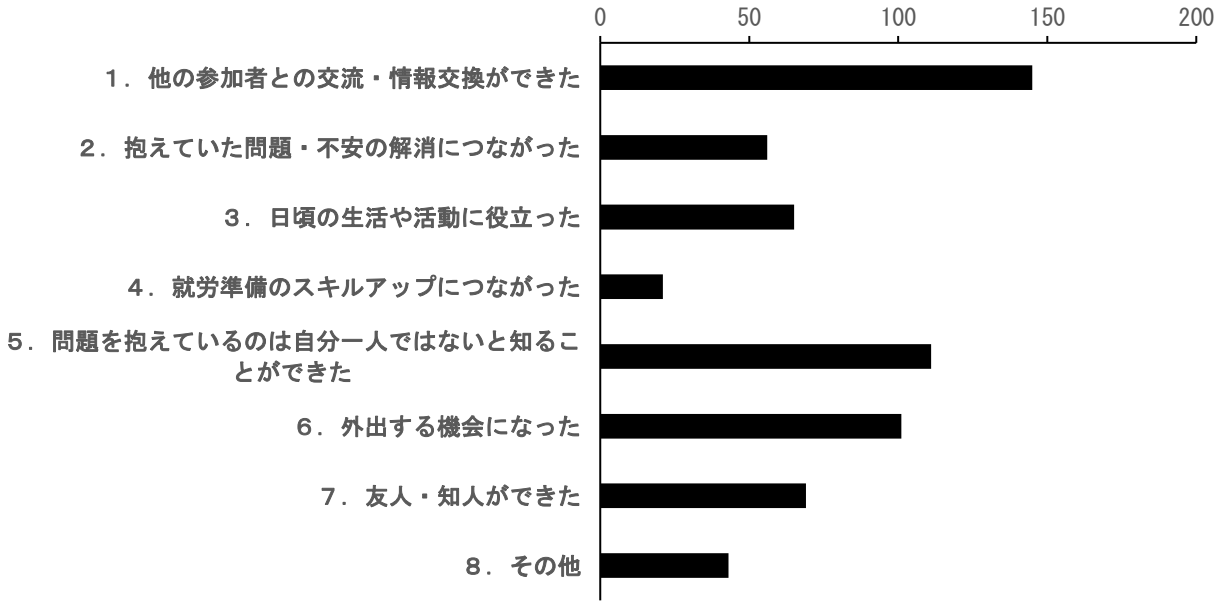


居場所をどのように見つけましたか

⑥居場所に参加して満足したこと

	1. 他の参加者との交流・情報交換ができた	2. 抱えていた問題・不安の解消につながった	3. 日頃の生活や活動に役立った
人数（人）	145	56	65
割合（%）	83.33	32.18	37.36

	4. 就労準備のスキルアップにつながった	5. 問題を抱えているのは自分一人ではないと知ることができた	6. 外出する機会になった	7. 友人・知人ができた	8. その他
人数（人）	21	111	101	69	43
割合（%）	12.07	63.79	58.05	39.66	24.71



居場所に参加して満足したこと

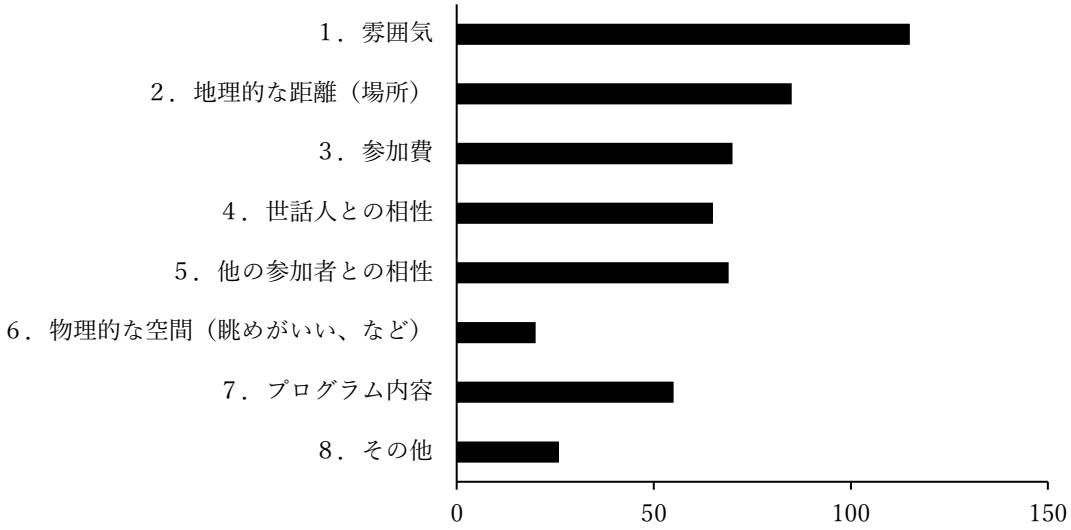
【参加して満足したこと（自由記述）】

・経験者の実感もこもった話が聞けて良かった
・学び気づきにより、なりたい自分に向かってる気がする
・何かすごい事が起こらなくても、何も起こらない（他者に攻撃されない）というだけで助かるなと。
・スタッフの人々が仲良くいごこちのよい場だった
・自分の本当の課題が明解になった。「対話する」って大切だと思った。
・若い人がためらいなく同じ人としてくれた。まっすぐなアドバイスをもらったこと。
・自分一人だけがおかしいのではないか、考え方がい飛躍しすぎていないか大変不安でしたが、多くの方が３０年後をも見据えて心配をしていて共有できる場を頂けたことに感謝しております。
・支援されるという居場所には参加したくなかったので、自分たちで作り上げるという活動という点には満足している
・直接就労につながらなくても、生きていく自信につながる良い経験になった。

⑦居場所を選ぶにあたって大切にしていること

	1. 雰囲気	2. 地理的な距離（場所）	3. 参加費	4. 世話人との相性
人数（人）	115	85	70	65
割合（%）	84.56	62.50	51.47	47.79

	5. 他の参加者との相性	6. 物理的な空間（眺めがいい、など）	7. プログラム内容	8. その他
人数（人）	69	20	55	26
割合（%）	50.74	14.71	40.44	19.12



居場所を選ぶにあたって大切にしていること

【居場所を選ぶうえで大切にしていること（自由記述）】

・いじる人や変な力関係のない場所対等な人間関係しがらみがなくのびのびできるとよいなと思います。
・女性が多いか
・椅子や机、人との距離感。テーブル人数など。参加費が家計を圧迫しないこと。
・企画者が安心信頼できる人か。
・台所とトイレが自由に使える。その場所に出入りするのに他人に気がねしない。原付とかで行ける。
・支援者と参加者という構図のプログラムには参加したくない。
・男性が疎外感を受けない、運営者が考え方が近い、発言量が多すぎる人がいるとつらい。
・就労圧力ないところ。参加費が安いところ。風通しのいい所。
・そこの空気がいいかどうか、自分に合うかどうか、心地いいかどうか。年齢層が自分と合うか。

Ⅲ－２．利用者アンケート結果からの傾向と考察

○居場所を利用しているアンケート回答者の属性であるが、男女比は半々で、年齢層は 30 代が最も多い結果となった。30 代と 40 代を併せて過半数を超えており、中高年層の居場所の利用が多い傾向が窺える。

○「ひきこもり期間」では、６～１０年と回答した方が全体の 1/3、また 10 年以上のひきこもり期間を有するという回答も 1/4 見られた。ひきこもり期間の長短にかかわらず、自分に合った居場所が求められていることがわかる。

○居場所情報とつながる手段としては、インターネット、SNS など、ネットでの情報が 3 分の 1 を占めている。新聞、テレビなどからの情報、イベント参加等も含め、本人自らが必要な情報を得て、居場所に訪れる場合が半数を占める。本人のタイミングで自主的に情報を求めている姿勢がうかがえる。反対に、他者からの紹介などでつながる方は 3 割近くとなっている。

○「居場所への参加理由」であるが、「人との出会い・交流」「不安や問題について話したい、交流したい」が回答の過半数を超えた。その一方で「就労準備」を参加理由に挙げた回答は全体の 2 割にも満たなかった。就労準備が目的ではなく、第三者との交わりや、不安の解消等を居場所に求める傾向が示された。

○「居場所に参加して満足したこと」では、8 割以上の方が「他の参加者との交流・情報交換ができた」と回答した。家族以外の第三者との関りや情報交換に高い満足度を示す結果となった。　また「問題を抱えているのは自分一人ではないと気づいた」の回答は 6 割を超えた。当事者・経験者という同じ立場での交わりから、「苦しんでいるのは自分だけではない」という気づきが満足度の高さにつながっている。さらに、「外出する機会になった」という回答も 5 割を超えた。居場所参加が、日常生活において本人の外出するきっかけとなり、外に出かける理由（行き場・資源）としての満足度を生み出していることがわかる。

○「居場所を選ぶにあたって大切にしていること」では、「雰囲気」「地理的な距離（場所）」が回答の過半数を超える結果となった。この場合の「雰囲気」であるが、自分が安心して参加できる、そういう雰囲気があるかどうかということであろう。自由記述からも安心感を求める記述がある。
また、ひきこもり当事者は「自分の住む所轄の居場所には行きづらい」傾向がある。これは近隣者や過去の同級生等に今の自分の境遇を知られたくないという不安から生じる気持ちである。これらは従来から言われているところであるが、今回のアンケート結果でも「地理的な距離」を居場所選びには大切としていることがわかる。また、参加費や他の参加者や世話人との相性についても、半数前後の回答が見られた。居場所を訪れようとする人の安心感をどのように作っていくか、そのポイントが示されているといえる。

○世話人を対象に行った「運営者アンケート」でも、殆どの居場所で「安心感の大切さ」に言及していた。この「利用者アンケート」においてもまた「安心感を求め、安心感が得られること」に満足度の高さを示す結果が出ている。「安心の場づくり（不安となる要素を知り、それをできるだけ無くしていく場づくり）」とが求められていると言える。

「地域共生を目指すひきこもりの居場所づくり」利用者アンケート

このアンケートは、地域共生を目指すひきこもりの居場所づくりの調査研究事業として、全国の自治体等に対し、居場所づくりが波及されるよう、今後の参考とさせていただくものです。地域に安心できる居場所づくりを促進させるため、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

（本事業は令和元年度の厚労省社会福祉推進事業の助成金を得て実施しています）

≪以下の質問について、該当箇所に〇を、具体的に記入してください。≫

答えにくい設問は、空欄でかまいません。

居場所名

１．居場所を利用されている方について。

１）性別　a.男性　b.女性　c.その他

２）年齢　a.10 代　b.20 代　c.30 代　d.40 代　e.50 代　f.60 代　g.70 代　h.80 代

３）ひきこもり期間（おおよそ）　（　　）　a.ずっと　b.断続的

４）参加した回数について　a.はじめて　b.以前も来たことがある　（約　　回目）

５）どのようにしてこの居場所を見つけましたか。（　　）

２．居場所に参加した理由をお聞かせください。（複数回答可）

a.人との出会い、交流　b.役立つ情報、スキルを得たい　c. 就労準備　d.安心できる場所だから

e.不安や問題について話したい、相談したい（設問２－①へ）

f.その他（　　）

２－①　e.に〇をつけた方にお尋ねします。具体的にはどんな不安や問題がありますか。言葉になる範囲でけっこうです。

（　　）

３．はじめて居場所に参加する前に、不安やためらいはありましたか。

①あった　②無かった

「あった」と答えた方は、どのような不安やためらいがありましたか。

（　　）

４．居場所に参加されてみてどうでしたか。

４a．満足している点について教えてください。（複数回答可）

□①他の参加者との交流・情報交換ができた　□②抱えていた問題・不安の解消につながった

□③日頃の生活や活動に役立った　□④就労準備のスキルアップにつながった

□⑤問題を抱えているのは自分一人ではないと知ることができた　□⑥外出する機会になった

□⑦友人・知人ができた

□⑧その他　（良かった点、気に入っている点を具体的に教えてください）

（　　）

4b．不満足の点について教えてください。（自由記述）

（　　）

5．参加している居場所でやってもらいたいこと、望むことを自由にお書きください。

（　　）

6．居場所を選ぶにあたってどんなところを大切にしていますか。（複数回答可）

①雰囲気　②地理的な距離（場所）　③参加費　④世話人との相性　⑤他の参加者との相性
⑥物理的な空間（眺めがいい、など）　⑦プログラムの内容　⑧その他（自由記述）

（　　）

7．あなたにとって居場所はどういうものでしょうか。　（自由記述）

（　　）

8．もし、あなたが居場所をやるとしたら、どんな居場所をやってみたいですか。（自由記述）

（　　）

9．居場所全般に関してご意見ご要望等があれば自由にお書きください。

（　　）

ご協力ありがとうございました

特定非営利活動法人　KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

―― 令和元年度　厚生労働省 社会福祉推進事業――

令和元年度 厚生労働省 社会福祉推進事業

「地域共生を目指すひきこもりの居場所づくり」運営者アンケート

このアンケートは、地域共生を目指すひきこもりの居場所づくりの調査研究事業として、実例などを踏まえ「居場所」の役割、意義、有用性を伝え、全国の自治体等に対し、居場所づくりが波及されるよう、今後の参考とさせていただくものです。地域に安心できる居場所づくりを促進させるため、ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。（本事業は厚労省社会福祉推進事業の助成金を得て実施しています）

以下の質問について、該当するところに〇をつけるか、具体的に記入してください。
答えにくい設問は、空欄でもかまいません（記入いただけるところだけをご記入ください）。

１．居場所名、主催団体名、運営の開始年月、居場所開設のいきさつについて教えてください。

１－１．**居場所名**　【　　】

１－２．**主催団体名**　【　　】

１－３．居場所運営開始年月（　　）年（　　）月

１－４．居場所の開催頻度　（　　）

１－５．参加者の傾向　（男性：　　割）（女性：　　割）（その他：　　割）

１－６．年齢層の傾向（例）40 代が多い等（　　）

１－７．活動開始のいきさつについて

（　　）

２．現在の居場所施設の状況について、該当するところに〇をつけてください。

①単独の常設施設　②ビルなどの賃貸による常設施設　③他団体との合同による常設施設
④公共施設などによる非常設賃借施設　⑤自宅などの併用による非常設施設
⑥その他の施設（　　）

３．居場所の参加人数についてお尋ねします。１回あたりのおおまかな参加人数を教えてください。

１回の参加人数はおよそ（　　）名

４．居場所運営の財源は何ですか。該当するところに〇をつけてください。（複数回答）

①助成金（財団・企業）　②補助金（行政）　③参加者からの参加費　④寄付（献金）
⑤財源はない　⑥その他（　　）

５．居場所に所属するスタッフについてお尋ねします。
該当する人数を記してください。※交通費を除き１円以上受け取る方は有償スタッフとして記してください。

① 有償スタッフ（　　名）　②無償スタッフ（　　名）

６－１．居場所には、ピアスタッフ（ひきこもり当事者経験者）はいますか。　①いる　②いない

６－２．上記６－１で「いない」と回答した居場所運営者にお聞きします。今後、ピアスタッフ（ひきこもり当事者経験者）を活用したいですか。

①活用したい　②予定はない　③わからない　④その他（　　）

７．スタッフに有資格者はいますか。該当するところに〇をつけてください（複数回答）。
また、そのうちピアスタッフ（ひきこもり当事者経験者）の方がいれば、◎をつけてください。

①医師　②看護師　③保健師　④精神保健福祉士　⑤社会福祉士 ⑥保育士 ⑦作業療法士
⑧理学療法士　⑨介護福祉士　⑩ケアマネージャー　⑪教員　⑫臨床心理士 公認心理士　⑬キャリアコンサルタント　⑭その他の有資格者（具体的に）（　　）

８．居場所で行っている主な内容について、該当するところに〇を付けてください（複数回答）。また、とくに重点をおいている事業については◎を付けてください。

①相談（電話や電子メール・来談/訪問）　②社会参加促進（ボランティアなど）　④就労手前サポート（中間的就労）　⑤就労支援（ジョブ・トレーニングなど）　⑥就労中の支援　⑦生活支援（日常生活習慣など）
⑧地域とのネットワーク（他団体との連携など）　⑨家族支援（家族会など）⑪ひきこもりのライフプラン・親亡き後の生き方サポート　⑫交流会　⑬その他（　　）

９．あなたの居場所では具体的にどのような活動を行っていますか。該当するところに〇をつけてください（複数回答）。また、とくに重点を置いているものには◎をつけてください。

①スポーツ活動　②農作業体験　③料理体験　④リラックス　⑤職種体験　⑥PC 講座、⑦絵を描く　⑧手作りのもの　⑦相談　⑨映画鑑賞　⑩ゲーム　⑪カラオケ　⑫食事　⑬飲み会　⑭読書会　⑮散歩　⑯合宿
⑰対話　⑱自助会（言いっぱなし聞きっぱなし）　⑲当事者研究　⑳哲学カフェ　㉑オープンダイアローグ
㉒学習会　㉓マインドフルネス
㉔その他（チラシ等があれば別添ください）

１０．居場所の運営にあたっては、何を重要視していますか。運営で大切にしていることに〇をつけてください。（複数回答）

①言いっぱなし聞きっぱなしであること ②雑談フリートーク　③集団で遊び学べるメニュー　④参加者によってその都度内容を決める　⑤屋外活動を取り入れた多様な行動メニュー　⑥事前にテーマなどを設定して行なうプログラム　⑦中傷や陰口などが起こらないようにすること　⑧外部からの安心安全を確保すること　⑨参加者が発言を躊躇しない雰囲気づくり
⑩その他（　　）

１１．居場所で現在抱えている諸課題について、該当するところに〇をつけてください（複数回答）。また、とくに今後検討するべき課題となるものには◎をつけてください。

①人材養成確保　②施設の整備拡充　③財政的基盤の不安定さ　④スタッフの質や力量　⑤運営方法
⑥就労手前のための職場開拓　⑦多様な社会参加方法の検討　⑧家族の接し方や意識改革
⑨地域社会への理解啓発　⑪その他の課題（　　）

１２．居場所への参加要件について、該当するところに〇をつけてください。

① ひきこもりなど当事者経験者のみ参加可能　②当事者経験者と家族も参加可能
③当事者経験者と家族さらに支援者も参加可能　④参加したい人であればどなたでも可能
⑤その他（　　）

１３．居場所に参加できるひきこもり当事者経験者の年齢条件について、該当するところに〇をつけてください。また年齢に上限がある場合はその年齢を記載してください。

①年齢制限はある（概ね　　歳以上　　歳未満）②年齢制限は全くない
③その他（　　）

１４．女性に配慮した居場所を行っている場合、該当するところに〇をつけてください（複数回答）。

①女性だけの居場所を設置している　②女性のスタッフを配置して対応している
③その他（　　）

１５－１．居場所に参加するにあたってルールを設けていますか。該当するところに〇をつけてください。

①一定のルールを設けている（設問１５－２へ）　②まったくルールは設けていない（設問１５－３へ）
③その他（　　）

１５－２．ルールを設けている場合、その内容を教えてください（自由記述）。
※ルールについての書面などがあれば、別添で添付をお願いします。

１５－３. ルールを設けていない場合、その理由を教えてください。

１６．居場所の運営であなたが大切にしているものは何ですか。また初めて居場所に参加するひきこもり当事者経験者もいますが、そのために心掛けていることは何ですか。それぞれお答えください（自由記述）。

〇運営上大切にしていること

〇初参加者に心掛けていること

１７．居場所の実践にあたって、参加者に配慮した方がいいとあなたが考えていること（避けたほうがいいこと、積極的にやったほうがいいこと）について教えて下さい（自由記述）。

〇避けたほうがいいこと

〇積極的にやったほうがいいこと

１８．居場所の広報をどのように行っていますか。（複数回答）。

①インターネット（ホームページ・SNS など）　②チラシの配布　③行政の広報紙掲載
④メディアへの広報　⑤口コミ　⑥その他（　　）

１９．居場所では、参加者からプロフィール、経歴などを聞き取っていますか。

①聞き取っている　→何を聞き取っていますか（　　）
②聞き取っていない

２０．居場所の参加者について、参加年数と人数を把握していますか。

①把握している　②把握していない

２１－１．上記２０で<u>①把握している</u>と回答した方にお尋ねします。参加年数と人数を教えてください。

①３か月未満（　　）名　②1 年以上～３年未満（　　）名　③３年以上７ 年未満（　　）名
④７年以上 10 年未満（　　）名　⑤10 年以上（　　）名（Q２１－２、２１－３へ進む）

２１－２．上記２１－１で 10 年以上と回答した居場所運営者にお聞きします。10 年以上利用している理由について該当するところに〇をつけてください（複数回答）。

①本人の希望　②疾病・障碍　③支援者の判断　④家庭の事情（具体的に ）⑤他に利用できる適切なサービスが地域にはない　⑥その他（　　）

２１－３．上記２１－１で 10 年以上と回答した居場所運営者にお聞きします。長年利用している参加者には、他の方とは異なる（特別な）対応をしていますか。該当するところに〇をつけてください。

①対応している（Q.２４－４ へ進む）　②対応していない（Q.２４－５ へ進む）　③検討中である
④その他（　　）

２１－４．上記２１－３で<u>①対応している</u>と回答した居場所運営者にお聞きします。具体的にどのような対

応をしていますか。お答えください（自由記述）。

２１－５．上記２１－３で②対応していないと回答した居場所運営者にお聞きします。対応しない理由をお答えください（自由記述）。

２２－１．ひきこもりなどの当事者経験者が居場所に複数回参加したのち、参加しなくなる人がいた場合の対応について、該当するところに〇をつけてください。

①とくに何もしない　②様子を見て電話や手紙・電子メールで連絡をとるようにする　③会報など情報誌だけは送るようにする　④家族とは連絡をとるようにする　⑤その他（　　）

２２－２．上記２２－１.で①とくに何もしないと回答した団体にお聞きします。その理由についてお答えください（自由記述）。

２３．あなたが運営する居場所に今後求められるものについて該当項目に〇をつけてください（複数回答）。

①当事者の就労準備のための居場所づくり　②当事者の雇用創出のための地域の特産物の発掘・生産のための居場所づくり　③当事者自らが発案し参画する取り組み　④当事者の芸術的センスを伸ばす取り組み
⑤心身共に健康となる持続可能な取り組み(ヨガ、スポーツなど)⑥当事者の人生設計のための居場所づくり
⑦当事者の精神保健（メンタルヘルス）のための居場所づくり
⑧その他（　　）

２４．これからの居場所運営の主催者としての役割、立ち位置について、該当するところに〇をつけてください（複数回答）。また、とくに重視されるものには◎をつけてください。

①参加者とのフラットな関係性　②参加者と距離を置く関係性　③参加者と深く関わる関係性　④共に回復する仲間　⑤アドボカシー（代弁者・権利擁護者）⑥社会・家庭環境調整者　⑦ソーシャル・アクション（社会資源開発）　⑧社会的支援ネットワーク　⑨社会への理解啓発　⑩新しい価値の創造（イノベーション）
⑪その他（　　）

２５．あなたが運営する居場所における、運営・活動上の課題について、率直にお答えください（自由記述）。

２６．過去の人間関係トラブル事例と、その対応について教えてください（自由記述）。

（参加者同士、参加者と運営者、運営者同士、外部の人との関係トラブル）

２７．何のために居場所があると思いますか。居場所に目的を定めていますか（自由記述）。

２８．居場所のあり方で大切にしている理念は何ですか。（自由記述）。

２９．あなたにとって居場所とは何ですか。（自由記述）

３０．本調査は厚生労働省・社会福祉推進事業の補助金を得て実施しています。これら調査結果は国にも報告されます。居場所に関してご意見ご要望等があればご自由にお書きください（自由記述）。

ご協力ありがとうございました。

【調査委員一覧（所属先）】

Ⅰ．「地域共生型・家族会協働型の居場所づくり」調査委員（50 音順）

市川 乙允（NPO法人 楽の会リーラ 事務局長）
斎藤 まさ子（長岡崇徳大学看護学部看護学科教授）※調査時は新潟青陵大学大学院看護学研究科教授
境 泉洋（宮崎大学 教育学部 准教授）
西田 和弘（岡山大学大学院 法務研究科 教授）
日花 睦子（KHJ 大阪虹の会）
秦 昌彦（KHJ 香川県オリーブの会）
深谷 守貞（KHJ 全国ひきこもり家族会連合会　本部ソーシャルワーカー）※
船越 明子（神戸市看護大学 看護学部 教授）
松本 むつみ（NPO 法人ピアサポートひまわりの家 副理事長）
峯田 純子（東海市社会福祉協議会）
山口 光司（総社市社会福祉協議会）
ロザリン・ヤン（秋田大学大学院 医学系研究科 助教授）
和田 修（北九州市ひきこもり地域支援センター・センター長）

Ⅱ．「当事者主体の居場所づくり」調査委員（50 音順）

池上 正樹（ジャーナリスト）
泉　　翔（NPO 法人ウィークタイ代表理事）
上田 理香（KHJ 全国ひきこもり家族会連合会　本部事務局長）※
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）
林　恭子（一般社団法人ひきこもり UX 会議　代表理事）
ぼそっと池井多（VOSOT（チームぼそっと）代表理事）
本多 寿行（ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜）
森下　徹（KHJ 全国ひきこもり家族会連合会　本部事務局）

※編集担当

令和元年度 厚生労働省 社会福祉推進事業
「地域共生を目指すひきこもりの居場所づくりの調査研究事業」

居場所づくりの実践事例集

地域共生・家族会協働／当事者主体

令和２年３月発行

＜問い合わせ先＞

特定非営利活動法人　KHJ全国ひきこもり家族会連合会
本部事務局
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨３－１６－１２－３０１
電話：03-5944-5250FAX：03-5944-5290
info@khj-h.com
ホームページ：http://www.khj-h.com