第2章
chapter2

「ひきこもり」をとらえなおす
―研修会「当事者とデザインする支援とは」―

各地域の主に行政職員や支援団体を対象に、
ひきこもりに関する理解を深めるための
研修会を実施しました。

| chapter2 |

研修会で伝えたこと

この研修会では、UX会議共同代表理事の林恭子が講演を行いました。この章では、研修会の中で提案した「ひきこもり支援のあり方」についてまとめます。

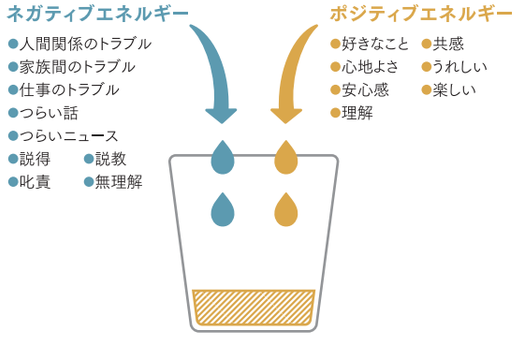
※林自身のひきこもり経験については、第5章に掲載しています。

講師：林恭子（はやし・きょうこ）
一般社団法人ひきこもりUX会議共同代表理事

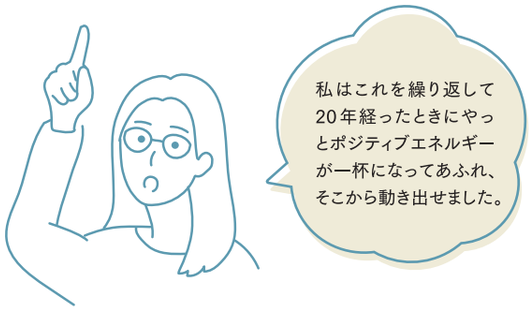
高校2年で不登校、20代半ばでひきこもりを経験する。信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間達と出会い少しずつ自分を取り戻す。2012年から「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と“当事者発信”を開始し、イベント開催や講演、研修会の講師などの当事者活動をしている。

01 ひきこもり支援で最も重要なのは、安心できる関係性の中で自己肯定感を取り戻すこと

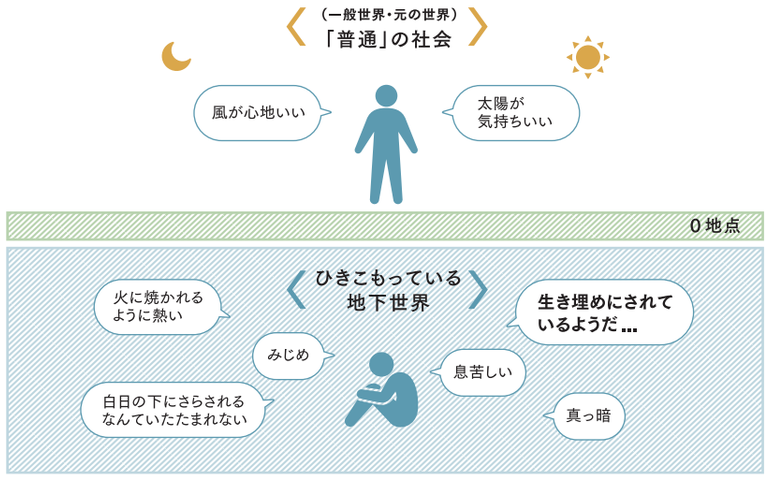
ひきこもりの状態＝エネルギーが枯渇している状態。ガソリンが入っていない車を「動け」と押しても走れません。心のコップに、ポジティブな感情や経験＝エネルギーが十分に貯まって初めて動き出すことができます。ですが、ここに何かしら**ネガティブなエネルギーが入ると、せっかく貯まったポジティブエネルギーがゼロに戻ってしまう。**また1からやり直しです。



人は安心感を得て、初めて一歩前に出られます。そのためには、**とにかく安心してひきこもっていられることが、まず第一**です。「居心地よくひきこもれる環境なんて作ったら家から出なくなってしまう」と心配されるかもしれませんが、不安感やプレッシャーを与えることは逆効果です。



ひきこもっている人の心情



私は20年間、昼夜逆転の生活をしていましたが、**一度も「明日もう起きなくて良い」と思ったことはありません。**毎日毎日、とにかく起きよう、朝起きなければマトモな社会人になれないと、本当に、ずっとそう思ってました。でも起きられませんでした。

日中は多くの人が仕事に行ったり、学校に行ったりしています。それができない自分が太陽の出ている時間に存在しているということが、耐えられませんでした。

でも、みんなが寝静まっている真夜中なら、こんなダメな自分でも、この暗闇の片隅になら「ちょっとすみません、存在させてください」と思える。だから、夜中なら起きていられるという感覚が当時ありました。

向き合うのではなく、横に並ぶ支援を

少なくない当事者の人たちが「自分が生きていていいと思えない」と言います。自分のような役に立たない人間は社会のお荷物だから死んだ方がいいと。**生きていていいと思えない人に、就労支援として「履歴書の書き方を覚えよう」「コミュニケーション能力を高めよう」と言っても、それは届きません。**

支援というと、「支援する側とされる側」というように向き合ってしまいがち。向き合うと、どうしてもそこで上下関係のようなものができてしまい、当事者から「支援者が上から目線」という言葉が出ることになります。

だから、**向き合うのではなく横に並ぶ。**支援者と当事者が横に並んで、同じ未来を見るというようなかたちの支援をつくっていってほしいと思っています。

どのように生きていきたいか、どのような未来を生きたいかは当事者が知っています。ですので、本人が思い描く未来を一緒に見て、それを傍らでそっと支えるようなかたちの支援であってほしいのです。

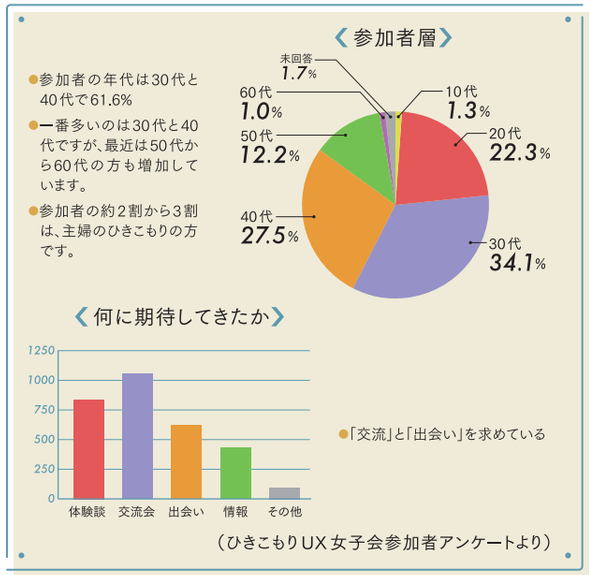
当事者活動 02

ひきこもりUX女子会

UX会議では、これまでさまざまなイベントを開催してきました。中でも、代表的なものが「ひきこもりUX女子会」です。

ひきこもりは男性が多いと言われてきました。しかし実際には女性のひきこもりも多く存在します。表面化しないのは、女性が安心して出て行ける場がないからではないかと思い、女性だけで集まる当事者会を2016年に始めました。

当初は東京の表参道で開催していましたが、たびたび飛行機や新幹線を使って、全国から女性たちが集まってきました。地方でもやってほしいという声をたくさんいただき、2017年から3年間、北海道から沖縄まで、各地で女子会を開催してきました。これまでに100回を超え、のべ4,000人以上の人が参加しています。



参加者の声

- 女子会にとても救われています。
- また外に出る大きなきっかけをもらいました。
- 生きていても良いと肯定してもらったような気持ちになれた。
- 女性だけの集まりは珍しく、本当にありがたい。
- とても力づけられると共に、私はこんな出会いを求めていたのだと気づかされた。

当事者の声を届ける活動

2019年に川崎市で起こった殺傷事件について偏った報道が目立ったことを受け、事件と「ひきこもり」を短絡的に結びつける報道をやめてほしいと声明を出しました。

声明をきっかけに根本厚生労働大臣（当時）と意見交換を行いました。

ひきこもりUX会議は他にも…

ひきこもり当事者・経験者と支援者が、安心できる居場所について共に考えるワークショップや、さまざまな当事者会を同時開催するイベントなど、ひきこもりや生きづらさを軸にした「場」を企画してきました。

さまざまな当事者活動の事例

研修会の中で紹介した当事者活動

HIKIPOS（ひきポス）

ひきこもり当事者・経験者たちが集まり、自分たちで取材をし、記事を書き、雑誌を作っている。当事者たちの生の声に触れることができる。ネットでも購入可能。

NPO法人Node

各地域で居場所づくりやイベント運営などの当事者活動を行うメンバーが理事となり連携。理事の全員がひきこもりの当事者・経験者。ゆるやかに情報交換などをするネットワーク団体。

ひきこもり フューチャーセッション 庵 -IORI-

当事者・経験者・家族・支援者や関心を持つ多様な参加者が集まって「ひきこもりが問題にならない社会」を大きなテーマとして活動。偶数月の第1日曜日、都内23区を中心に対話交流会を定期開催しており、毎回100人程が参加。

KHJ全国 ひきこもり家族会連合会

約60団体が加盟する、ひきこもりの家族会の全国組織。ひきこもりを抱えた家族が社会的に孤立しないよう連携し、行政に働きかけながら、誰もが希望を持てる社会の実現を目指している。

実態調査から見えたこと 03

これまでにも国やさまざまな自治体でひきこもりに関する実態調査が行われてきましたが、家族や支援者が答えていることが多く、実は当事者たちが答える実態調査はほとんどありませんでした。そこで、UX会議では当事者に向けた実態調査を2019年に実施しました。

〈調査の概要とポイント〉
- 実施期間：2019年10月17日～11月15日
- 全都道府県の1686名から回答
- 年齢層は10代～80代
- 女性が60％

特筆すべきは、自由記述欄への回答が5、000件以上寄せられたことでした。その膨大な量の自由記述の一つ一つが、圧倒される熱量で書かれており、それぞれに「言いたいこと・聞いてほしいこと」があることを実感しました。中でも、支援についての声が多く寄せられました。

自由記述の一部抜粋

ひきこもりは本人の努力不足だとか甘えだという言説がこれまで多く流布されてきている印象ですが、それは大きな間違いだと思います。みんな言葉にできない複雑な生きづらさを抱えて一生懸命生きようとしているだけだと思います。生きづらさを抱えた人たちがよりよい生活ができる社会になることを切に願います。

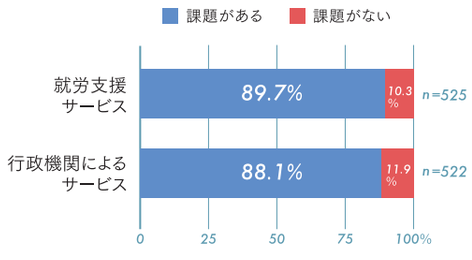
頑張っても普通に生きられないならせめて安楽死させてください。

なかなか人間関係を築くのが難しいのに、就労支援に行くと普通の方たちと同じところを紹介されて続きません。

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

ひきこもる女性をいないものにしないでほしい。

利用経験者の約9割の人が行政や就労支援サービスに「課題を感じる」と回答



「ひきこもりや生きづらさについての実態調査2019」（ひきこもりUX会議）より

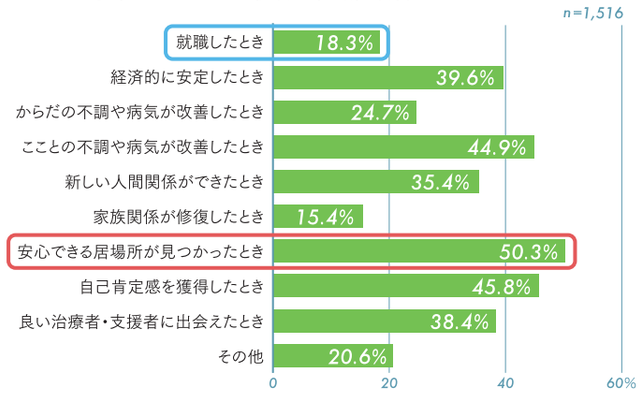
〈調査の自由記述に寄せられた声〉

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

支援につながろうとした当事者が、支援者の無理解や無配慮によって、再びひきこもったり支援から離れてしまった例や、相談に行った際に話を聞くよりも先に、説得や説教をされたことで**「分かってもらえなかったと感じた」という声が多く寄せられました。**

生きづらさが「安心できる居場所」で改善

どのような変化で生きづらい状況が軽減／改善したか



どのような状態になったときに生きづらさが改善しましたかという設問には「就職したとき」が約18.3%だったのに対し、「安心できる居場所が見つかったとき」が50.3%でした。

「ひきこもりや生きづらさについての実態調査2019」（ひきこもりUX会議）より

《居場所に何を求める?》

- 同じ経験をした人と話したい
- 人と話す練習をしたい
- 参加のハードルが低く自由に行ける場であってほしい
- 支援する・されるという関係でない場としてもっと増えてほしい

《安心できる居場所とは?》

- 居てもいいと思える場
- 支援目的ではない場
- 緊張しても不安でも居られる場
- 就労をゴールとしていない場
- 何かを意図されない場
- 追い立てられない場

求められている支援とは?

- 長い間ひきこもっていたことの不安を話せる場や人、仕事や将来を一緒に考えてくれる具体的な支援があればありがたい。
- 社会の「普通」を基準としない柔軟な価値観を持った支援。
- 家でできる仕事を紹介してほしい。
- さまざまな仕事を体験から始められるような支援。
- 定期的に通える、近くて月に2回以上やっている自助会。
- 女性スタッフがいる、女性に特化した支援。
- 誰かに相談するとなると自己否定感が出てうまくいきません。共感し合える場があるだけでいいと思います。
- 極度の電話恐怖症です。メールでの相談ができたら。

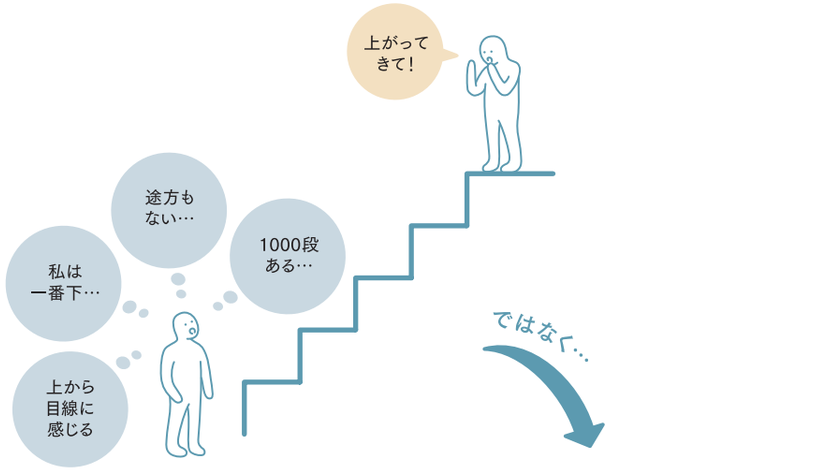
「女性のひきこもり・生きづらさについての実態調査2017報告書」（ひきこもりUX会議）より引用

当事者たちは多くの場合収入が少ないか、ほとんどありません。窓口や会場に来るのにかかる交通費に加え、さらに数百円でも参加費を払うとなると、それが高いハードルになり、居場所にそもそも参加できないことも。

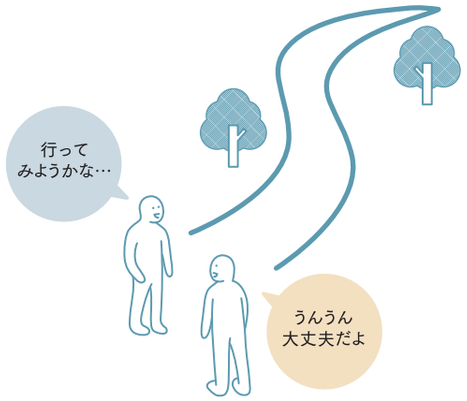
column

就労ありきではない支援の必要性

もし仕事に就けたとしても、これだけのことを考えながら仕事に向かいます。いくつもの不安を抱えたまま、ようやく家から外に出て職場にたどり着く。たどり着く頃にはクタクタです。**そういう状態の人に、「就職をしよう」とか、「それを続けていこう」と言っても、やっぱり途中で潰れてしまうだろうと思います。**
すぐに結果（就労）につなげようとすることは逆効果にもなり得ます。



よく、ひきこもり支援において就労をゴールにした階段状のイメージが使われます。この階段型の支援モデルでは、上に支援者や家族がいて、当事者は一番下に置かれてしまいます。上から下をのぞき込んで、「上がってきて」と言われているように感じます。私は、**階段モデルではなく、目の前に続くその人の人生の道のりを、傍らでそっと支えていくような支援であってほしい**と思います。



意識してほしいこと・具体的にやってほしいこと 04

女性のひきこもり当事者が決して少なくないことは実態調査やひきこもり女子会の状況から明らかです。また「性的マイノリティでひきこもり」など、二重の社会的マイノリティである当事者もいます。さらに、中高年の当事者も増えており、場合によっては、親の介護や看取りをしていることもあります。

本人の状況に合わせた「生きるための支援」が必要であり、その一歩目が就労支援ではハードルが高すぎます。会話する、公共交通機関を使う、人の中にいる練習ができる場が、地域格差なく整備されることを目指していただきたいと思います。

1 居場所づくり・当事者活動の支援

まずは安心できる居場所を当事者は求めています。当事者会に会場を無料で貸していただけるだけでも大きな支えになります。

2 広報の工夫

必要な人に情報が届くよう、SNS活用やメディア露出を。また、手に取りたいと思ってもらえるようなチラシのデザインの工夫も大切です。

3 就労相談

本人の希望や適性に合った仕事を一緒に考え、無理のない働き方について相談できること。また就労後のサポートも重要です。

4 当事者・経験者の声を聴く機会づくり

講演会や研修会等で当事者・経験者の話を聞く機会づくりを。同じ当事者の話なら聞きたいという人もいて、参加のハードルも下がります。

5 訪問してくれる協力者の開拓

なかなか外に出られない人たちのために、自宅に訪問してくれる歯科医や美容師の方などを開拓していただくのも重要です。

6 各種手続きの指南

公共料金の支払い方法などの生活に必要な手続きや、福祉制度の利用方法について相談できるよう、定期的な情報提供や声掛けが有効です。

7 女性・性的マイノリティ当事者への配慮

男性が怖いという当事者も多く、窓口担当者が男性だと相談に行けないとの声も。また、性別欄の記入等が苦痛となることもあります。

コロナ禍のひきこもり

〈今起きていること〉

- ステイホームにより少し気が楽になったという当事者がいる一方、当事者会や居場所が開催できないことにより、当事者たちの行き場がなくなっている。家族間の軋轢が増え、自宅にも安心して居られないという声もある。
- オンライン当事者会を立ち上げる人も出てきたが、ネット環境が整わない、運営上の困りごとを相談できる人がいないなどの課題も出ている。
- 実会場を使った居場所を開催する際に、感染予防のため会場の定員の半分しか利用できないことにより参加費収入が減るが、公共機関の多くは使用料を半額にはしていないため開催が困難になっている。

〈行政にできること〉

- 会場を無料、もしくは安価で利用できるようにしたり、ネット環境構築の支援、相談ができる窓口の設置を。
- 自粛生活が長引く可能性があることから、相談について電話、オンライン、メール等、対面に限らない方法の充実を。

本当に必要な支援とは

本当に必要な支援とは「幸せになるための支援」だと思います。長年、ひきこもりのゴールは就労や自立だと言われてきましたが、ひきこもりのゴールというのは、一人一人違うはずです。それはある人にとっては就労かも知れない、別の人にとってはボランティアかも知れない、またはひきこもり続けることかも知れない。一人一人違う、その人だけのゴールに向かえるようサポートをしていく。「自立」という言葉がよく使われますが、元当事者で現在は相談員をしている丸山康彦さん※は、本当に大切なのは「自律」だと言っています。「自律」とは「自らの内なる声に従う力」であり、本当の気持ちを自分自身でしっかりと聴き、その声に沿って行動できるようになること。それができてはじめて「適応力」がつき、自分に合った生き方で社会参加できると丸山さんは言っています。私はその言葉に心から共感しています。

※丸山康彦氏…不登校のため7年かけて高校を卒業。大学卒業後、高校講師、ひきこもりを経て2001年に相談機関「ヒューマン・スタジオ」を設立し家族相談や家族会を実施している。

研修会開催レポート・実施概要

群馬県安中市

開催日 令和3年3月19日
会場 松井田文化会館大ホール
参加人数 160名
アンケート回収数 135（回収率84.4%）

参加者属性 ※複数回答

行政・公的機関	33
教育関係	2
保健・医療関係	0
社会福祉協議会	7
民生児童委員	84
家族会・当事者会	3
民間支援団体	6
その他	1

在勤・活動地

安中市内	90
安中市外	38
無回答	7

研修内容の満足度

とても良い	61
良い	60
ふつう	9
ややよくなかった	1
よくなかった	0
無回答	4

香川県高松市／多度津町／まんのう町

開催日 令和2年11月25日
会場 サンポートホール高松 第2小ホール
参加人数 101名
アンケート回収数 86（回収率85.1%）

参加者属性 ※複数回答

行政・公的機関	19
教育関係	5
保健・医療関係	7
社会福祉協議会	11
民生児童委員	10
家族会・当事者会	10
民間支援団体	8
その他	12
無回答	7

在勤・活動地

高松市	44
多度津町	5
まんのう町	4
その他県内	28
無回答	5

研修内容の満足度

とても良い	29
良い	50
ふつう	3
ややよくなかった	0
よくなかった	0
無回答	4

大阪府阪南市

開催日 令和2年11月16日
会場 阪南市立文化センター サラダホール 小ホール
参加人数 51名
アンケート回収数 43（回収率84.3%）

参加者属性 ※複数回答

行政・公的機関	13
教育関係	1
保健・医療関係	3
社会福祉協議会	6
家族会・当事者会	1
民間支援団体	12
その他	8

在勤・活動地

阪南市内	33
阪南市外	7
無回答	3

研修内容の満足度

とても良い	25
良い	13
ふつう	2
ややよくなかった	0
よくなかった	0
無回答	3

東京都東久留米市

開催日 令和2年11月10日
会場 東久留米市役所1階市民プラザホール
参加人数 36名
アンケート回収数 22（回収率61.1%）

参加者属性 ※複数回答

行政・公的機関	8
教育関係	1
保健・医療関係	2
社会福祉協議会	1
民生児童委員	5
民間支援団体	2
その他	5

在勤・活動地

東久留米市内	17
東久留米市外	4
都外	1
無回答	0

研修内容の満足度

とても良い	6
良い	13
ふつう	2
ややよくなかった	0
よくなかった	0
無回答	1

参加者の声

研修会に参加された方からは、ひきこもり経験者の声を初めて聞いたという感想が多く挙がりました。研修会がどのような学びになったのか、また、普段の仕事や活動の中でどのような課題意識を感じているのか、アンケートの中から一部をご紹介します。

研修会の感想

経験者の声は説得力がある。生きるか死ぬか、そこまで追い詰められて苦しんでいる気持ちを聞けてよかった。

幅広い世代のひきこもり問題について関心がありました。地域で老いていく「ひきこもり」を自分の問題として捉えていく必要性を痛切に感じました。

ひきこもる理由は、一人ひとり違うと思う。原因はもちろん知りたいと思いますが、当事者を追い詰めるようなやり方はしてはいけないと改めて感じました。

経験者でもあり支援者でもある林さんの言葉はどれも勉強になりました。女子会やフェス等、ひきこもりの当事者が行ってみたいと思える取り組みがもっともっと開催できればいいなと思いました。

幸せになる支援という言葉が一番心に残りました。

ひきこもり—明日は我が身、誰でも起こること。コロナの時、外出を控えていると、外に出るのが億劫になるなどで、ひきこもりになったような感じがしたので。

生活圏域を越えて相談できる環境、居場所づくりを考える必要性をあらためて感じました。

経験者の方の生の声を聞けて、とても重みがあると感じました。生きていてもいいと感じてもらえるような声掛け対応。私にとってすごく深くて大きな課題と思っています。

地方の地域でも本日のような研修会があればいいと思います。

訪問看護の仕事でひきこもりの方に出会うことがあり、ご本人、ご家族にどのように話をするのか、どこにどんな相談先があるか等わかりにくく困っていました。今日のお話でたくさんの情報と学びを得て、今後のための貴重な時間となりました。

これまで持っていたひきこもりに対するイメージが少し変化した。相手に親身になって話をきくことが重要だと思った。

家族の相談に応じることが多く、本人に会えないことで悩んでいましたが、しっかり家族の支援ができていればいいのだというお話を聞き、前向きになれました。当事者の話を聞いたことがなかったのですが、経験者ならではの本音、体験談とも役に立ちそうです。貴重な機会をいただきありがとうございました。

「就労をゴールにしてはいけない」という話は聞いていたが、林さんの話でよりその認識をすることができた。「安心できる居場所」をつくることの大切さを感じた。

ひきこもり当事者にとってイベントなどの申込予約がプレッシャーになることを今回初めて知りました。相談に気軽に来られるようにする工夫が必要だと思いました。

アンケートから見えてきた 行政・支援者が感じる課題

当市のどの部署が担当されているのか、支援団体がどこにあるのか、当事者も家族もわかりにくいように思われます。まとめる部署が重要だと思います。

窓口をただ設置するだけでなく、大きな一歩を踏み出した当事者に寄り添う、受け入れる体制が、窓口さらにはその後の支援につながるのに大切ではないかと感じた。

私が仕事をしている市は人口の少ない市でもあり、あまり行政も積極的に動いていないような気がする。実態もわからない。高齢者関連機関でひきこもりのご家族に出会う機会があるが、相談窓口が分からずに困っていることが多かったので、もっと周知啓発が必要。

予算や運営体制が整えば支援連携につながるケースも増えると思う。なるべく円滑にできるよう、予算の確保、人や場所の確保等積極的に行政機関が動いてほしい。

横のつながりが薄い。支援機関が集まって事例検討等持ち寄って話し合える場が必要に感じる。

夜間の相談窓口が必要。

まだまだハードルが高すぎる印象があります。また恥ずかしいものというイメージがたくさん残っていると思います。今日話されていた広報物がカッコイイ、オシャレであるということは大切だと思いました。

当事者に寄り添った支援をしていくために、長期的に関わり、関係性を少しずつ築いていくことが大切だと感じた。行政に勤めていると、電話や訪問が主になっているが、メールやSNS、LINEなどを取り入れることでつながりやすく連絡を取りやすくなると思う。

まだまだ実態が分からない。おそらく地域によって違っているが、よくわからない部分が多い。

comment

所感

研修会は、一般告知をせずに主な参加対象を「ひきこもり支援に携わる方」に絞って、自治体ごとに開催規模や告知範囲を定めました。既につながりがある支援関係者にのみ声をかけた地域、広範囲に告知をした地域、これまで告知していなかった分野の支援者に告知した地域など、自治体ごとに「この研修会をどのように使うか」というねらいが違い、活用方法のバリエーションがあることがわかりました。

| chapter2 |

運営側の感想

研修会終了後、運営に携わったメンバーでアンケートを読み込み、参加者の反応を共有しました。また、告知段階から終了に至るまでの間に、それぞれの視点で気づいたことや学びを出し合い、振り返りました。

対象を絞って参加者を募ることに慣れていないので、**どこまで声をかけるべきか戸惑いがあった。**

市内のつながりがあまりなく、**連携の必要性を感じた。**

今回の研修会は単発企画だったが、**継続の可能性をどのように広げられるか。**

市役所の8部15課から参加があった。**途切れてしまいがちな部署間の連携**につながればと思っている。

支援職の人は就労を勧めがち。そういう人に刺さる内容だったと思う。

当事者目線の話を聞いてとても腑に落ちた。

これまでひきこもり研修に来なかった人が参加していた。関係者で広報先を相談して、これまで声をかけなかった障害者福祉分野にも告知してみたら、多くの参加がありよかった。

当事者の話を聞くことのできる研修会は香川県でやったことがなかったため、告知をしたら一気に申込が来た。

県がこの事業に関わっていることで、県内全域に告知がされた。実施自治体以外からも参加があり、**こうした研修会の需要を感じた。**

アンケートを読んで、**やっているのに届いてないことがあるとわかった。**悩ましい。

第3章
chapter3

出会い・対話・交流の場をつくる
―イベント「ひきこもりUXラウンジ」―

各地域で構築されたネットワークメンバーが主体となって、ひきこもり当事者やその家族、支援に携わる人、このテーマに関心のある人を対象としたイベントを開催しました。

ひきこもりUXラウンジとは？

イベント趣旨

「ひきこもり」について、むずかしい顔をして向き合うばかりでは、不安や深刻さが際立ってしまったり、ポジティブなイメージや新しいアイデアが浮かびにくいものです。一方で、肯定的でリラックスした場からは、フラットな対話を通じた心地よい関係が生まれ、明るい展望がひらけた人やあらたな行動に移れる人も出ています。

ひきこもりUXラウンジは、「ひきこもり」や「生きづらさ」の当事者・経験者同士、ご家族同士、関係者同士がまずはリラックスして出会い、対話や交流をはじめるために企画しました。

さまざまな人が参加可能で、かつ同じ立場の人とも安心して交流ができるよう、第1部は誰でも参加できる「ひきこもり経験者の体験談」、第2部は参加条件を絞った「対話交流セッション」の分科会とする2部構成にしました。

Pre-event

UXラウンジに先立ってプレ交流会を開催

ひきこもりや生きづらさの当事者・経験者を対象に、UXラウンジの事前交流会という位置づけで、小規模で対話・交流する「ひきこもりUXラウンジ プレ交流会」を行いました。この会に参加した人の中から、UXラウンジの第1部「当事者体験談」のスピーカーを依頼することもありました。

各地域実施概要

大阪府阪南市

日時：令和3年2月13日(土)
会場：阪南市立文化センター サラダホール
参加人数：48名
(属性内訳：ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者16名、ご家族／ご親族16名、支援関係者7名、その他／無回答5名)
(居住地内訳：県内36名、県外6名)
参加者満足度：満足・おおむね満足76・1％
※アンケート回収率87・5％

群馬県安中市

日時：令和3年2月16日(火)
会場：Gメッセ群馬
参加人数：38名
(属性内訳：ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者13名、ご家族／ご親族10名、支援関係者10名、その他2名)
(居住地内訳：県内26名、県外2名、無回答4名)
参加者満足度：満足・おおむね満足75％
※アンケート回収率84・2％

東京都東久留米市

日時：令和3年3月6日(土)
会場：成美教育文化会館
参加人数：78名
(属性内訳：ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者27名、ご家族／ご親族25名、支援関係者8名、その他・無回答5名)
(居住地内訳：都内60名、都外0名、無回答1名)
参加者満足度：満足・おおむね満足83・6％
※アンケート回収率78・2％

香川県高松市

日時：令和3年3月12日(金)
会場：サンポートホール高松
参加人数：32名
参加者属性：ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者8名、ご家族／ご親族11名、支援関係者15名、その他0名
(居住地内訳：県内24名、県外0名、無回答1名)
参加者満足度：満足・おおむね満足92・0％
※アンケート回収率78・1％

香川県多度津町

日時：令和3年3月13日(金)
会場：多度津町総合福祉センター
参加人数：30名(ヘルパー含む)
(属性内訳：ひきこもり・生きづらさの当事者／経験者8名、ご家族／ご親族9名、支援関係者8名、その他・無回答3名)
(居住地内訳：県内26名、県外0名)
参加者満足度：満足・おおむね満足76・9％
※アンケート回収率86・7％

※参加者の属性は複数回答含む

ひきこもりUXラウンジ当日のタイムテーブルと内容

1部	13:30 – 14:15	・オープニング「ひきこもりUXラウンジへようこそ」 ・ひきこもりの当事者体験談 対象 性別や年齢、立場にかかわらずどなたでも聴講可	非交流スペース
	14:15 – 14:30	休　憩	
2部	14:30 – 16:15	対話交流セッション ひきこもりUX当事者会 対象 ひきこもり・生きづらさ等の当事者・経験者 ひきこもりUX女子会 対象 女性(自認含む)の方でひきこもり・生きづらさ等の当事者・経験者 つながる待合室 対象 ひきこもり状態のご家族がいる方、支援に携わっている方、「ひきこもり」に関心がある方(当事者の方もご参加いただけます)	
	16:15 – 16:30	クロージング「ふりかえり」 対象 性別や年齢、立場にかかわらずどなたでも聴講可	

ひきこもりUX当事者会 ひきこもりUX女子会	テーマごとに少人数のグループに分かれて交流します。当日、テーマを持ち込むことも可能。 テーマ例…親子 / メンタルヘルス / 自立 / 自由に夢を語る / コミュ障 / ゲーム , アニメ / 身体の不調 / 自立 / 主婦 / おひとりさま / 年代別トークなど
つながる待合室	集まったさまざまな立場の方同士で自由に話す交流の場。自己紹介の後、情報交換や語り合いの場をつくります。
非交流スペース	疲れたり、静かにすごしたいとき、気分が悪くなったりしたときはこちらを利用できます。非交流スペースでは私語は禁止となり、お喋りや、誰かに話しかけることはご遠慮いただきます。

第1部｜オープニング、当事者体験談

オープニング「ひきこもりUXラウンジへようこそ」

まずはUX会議メンバーが、このイベントを開催した経緯や、イベントのタイムスケジュールや過ごし方をお伝えします。ともにイベントをつくる行政職員や民間団体の方にも自己紹介をしてもらい、どんなメンバーでこのイベントが運営されているかを案内しました。

恩田夏絵
（ひきこもりUX会議
共同代表理事）

- UXラウンジは「まずは出会ってみましょう」という場です。人と会って同じ時間を過ごしたり、話をすることで、自分の中に反応や変化が起こることもあるかも。
- 初めての場所で「緊張しないで」という方が難しいけど、できるだけリラックスして過ごしてくださいね。

群馬会場では、プラットフォームメンバーもイベント冒頭で一人ずつ自己紹介しました。

阪南会場では、水野市長も出席し、参加された方々に挨拶をされました。

ひきこもりの当事者体験談

各会場で話された体験談の一部をご紹介します。

私は、小さな頃から自分のことが嫌いな子どもでした。それには両親による抑圧や不安が関係しているのですが、当時はそんなことはわかりませんでした。高校や大学には通えたものの就職活動は思うようにできず、なんとか入れた会社も3日で退社してしまいます。張りつめていた糸は切れてしまい、24歳から2年半ほどひきこもりました。

ひきこもっている最中は、夏休みの宿題をまったくしていない始業式前日の気分に二日酔いが加わる、そんな感覚でした。自分でもどうすればよいのかわからず、寝ても覚めても悪夢を見ているような状態が続きました。

生きづらさの原因はネガティブな感情を押し殺すことによる自己否定感にあることに気づけたとき、ようやく自分を客観視できるようになりました。大切なのは、焦って急いだり無理に自分を奮い立たせることではなく、まずは安心感を得ること。それが回復への一歩につながるのかな、というのが私の実感です。

〈阪南、高松会場〉
石崎森人
（ひきこもりUX会議理事／
HIKIPOS編集長）

私がうつ病を発症したきっかけは、20年間勤めた会社で雑務のような仕事ばかりを与えられたり上司からも叱責される状況が続いたこと。相談できる相手もおらず、じきに毎晩のように仕事の夢でうなされるようになりました。

2年ほどそのような状態が続いたある日、車の運転中にふと「ハンドルを左側にきれば楽になる…」と魔が差す瞬間がありました。その一瞬は思いとどまったものの、危険な予兆だと思い翌日に心療内科を受診したところ、うつ病と診断されました。

その後も職場の環境が改善することはなく、人事部の方と話し合った結果、別の勤務地に転勤することになりました。しかし転勤先でもパワハラに悩まされます。結局ほどなく休職し、その後も復職する気にもなれずに退職しました。

自らがうつ病と診断されたことは、当事者の苦しみや生きづらさに気づくきっかけにもなりました。当事者の声に耳を傾けることで、ハラスメントやいじめ行為がどれほど人の心を傷付け、トラウマにし、その人の一生を狂わせるのかを考えるきっかけになればと思います。

〈群馬会場〉
高橋さん

私のひきこもりが始まったのは中学1年生のとき。特に大きな理由があったわけでもなく、ある日突然学校に行けなくなりました。当初は本当に混乱し、心は疲れ切っていました。少し時間が経って状態が落ち着いてきてからも、常にあったのは「消えたい」という考え。そんなひきこもり状態が2年半ほど続きました。

中学時代にひきこもったことで心の充電ができたのか、高校と大学には通うことができました。でも今振り返ると、その期間もたくさんの無理を重ねていたように思います。そのせいか、社会人になってから再び断続的にひきこもるようになりました。

社会人になってからは、仕事に就いてはすぐに辞めて少しひきこもる、というサイクルの繰り返し。ここ1～2年はカウンセリングに通ったりひきこもり女子会に参加したりと、少しずつ自分のペースで活動できるようになってきました。完璧を求める性格や心配性など、自分の特性と向き合うこともでき始めているように思います。

〈東久留米会場〉
あさこさん

 ※多度津会場では、UX会議の林恭子が体験談を話しました。p.78（同内容の研修会の講演）をご参照ください。

第２部｜対話交流セッション

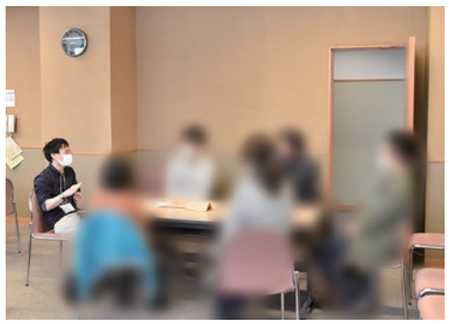
３つの会場で、参加条件の異なる交流の場を開きました。参加条件を満たしていれば、途中で会場移動ができるよう、休憩を挟みながら実施しました。

ひきこもりUX女子会

女性（自認含む）で、ひきこもりや生きづらさのある当事者、経験者が参加できる交流会です。3～5人ほどの小グループに分かれて話します。

ひきこもりUX当事者会

性別を問わず、ひきこもりや生きづらさのある当事者、経験者が参加できる交流会です。3～5人ほどの小グループに分かれて話します。

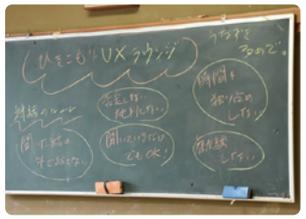


つながる待合室

ひきこもり状態の家族がいる、ひきこもり支援に携わっている、「ひきこもり」に関心があるという人が参加できる交流会です。もともとつながる待合室は、当事者会に参加する当事者に同行してきた家族や支援者らが、当事者会が終わるのを待っている間に交流したり情報交換をしたりできるよう、当事者会の隣室で場を設けたことから始まった企画でした。

普段「ひきこもり」に関わる活動をしている人だけでなく、発達障害や多文化共生をテーマに活動している人、行政関係者、民間企業など幅広い分野の人たちが参加していました。「こんなに色々な方が来ていると思わなかった」という驚きの声や、「来てみて初めて知った情報もあったことがよかった」という感想も。ひきこもり当事者や経験者も参加できる場なので、当事者会と行き来する当事者の方もいました。

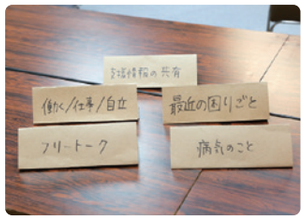
対話交流セッションの流れ



〈ルールの説明〉

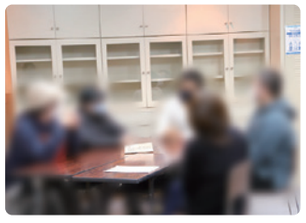
最初に、UX会議メンバーから対話交流のルールを紹介します。安心して話ができる場づくりのために、5つのルールを設定しました。ルールは会場のホワイトボードや黒板に書いておき、気になった時に見返すことができるようにしています。

● 対話のルール ●
① 聞いた話は外で話さない、SNS等で発信しない
② 相手の話を批判・否定しない
③ 話す時間を独り占めしない
④ 聴いているだけでもOK
⑤ 営業や勧誘、誹謗中傷・暴力行為は禁止



〈テーマの設定〉 ※ひきこもりUX当事者会・女子会のみ

どちらの当事者会も、まずはどんなテーマで話したいかを決めます。「世代別」「支援情報の共有」「病気やメンタルヘルス」「最近はまっていること」「私の生きづらさ」「人間関係」など、あらかじめ用意しておいたテーマを見ながら、どのテーマに興味があるかをその場で参加者に聞いていきます。



〈グループトーク〉

グループトークは、1回につき20～30分程度で回していきます。適度に休憩を挟んで、できるだけたくさんの人と話せるようにします。トークは、毎回簡単な自己紹介をするところから始めます。

意外と人気なのは「フリートーク」。何を話したいか決められないという人や、自由にその場で話したいという人には、特にテーマを決めずに話し始めるほうが気が楽なときもあります。

column

イベント運営の工夫

ここでは、イベント運営の裏側を紹介していきます。

役割分担をする

UXラウンジは、プラットフォームメンバーを中心に複数の関係者によってつくられています。会場では、それぞれが大まかな役割分担をして運営にあたりました。

● ひきこもりUX会議

全体ディレクション、全体司会進行、取材などの対応、記録

● プラットフォームメンバー

会場受付、誘導、つながる待合室での小グループ毎の進行役

「安心できる場」をつくるために

● 会場までの案内をできるだけ多く

思い切って会場に来てみたものの、入口で怖くなってしまう、施設が大きくてどこに行けばいいかわからない、と不安になる参加者も少なくありません。掲示をしたり、案内係を配置することで「ウェルカム」という姿勢を示しました。

● 服装はカジュアルに

スーツ類など、いわゆるビジネスシーンで求められる服装は、このような場では威圧感や堅苦しさを強調させてしまいます。ある会場で「受付のスタッフに圧迫感があった」という声が上がり、以降スタッフはできるだけカジュアルな服装で参加するよう心がけました。

● バックミュージックをかける

開場時間や休憩中、対話交流の時間にリラックスできる音楽を会場内で流しました。音量が大きすぎると音楽が気になって会話ができないという人もいるので、音量は控えめに。

● 会場の扉は締め切らない

UXラウンジは、途中休憩や入退出は自由。出入りしやすく、途中から来た人でも中の雰囲気を確認してから会場に入れるように、基本的に使用する会場の扉は常に半分程度開けておき、締め切ることはしないようにします。

非交流スペース

イベント中、疲れたり、静かに過ごしたいとき、気分が悪くなったりしたときに使える休憩スペースです。休める場所が確保されている状態をつくることで、参加にあたって「疲れたら休む場所がある」という安心感を事前に伝えることができます。

非交流スペースは、一人で静かに過ごす場所。その場にいる人には話しかけないこと、私語は遠慮してもらうことで落ち着くことのできる空間を目指します。
運営しているスタッフは、この場所には常駐せず、定期的にそっと様子を見ます。

chapter3

第３部｜クロージング

クロージング「ふりかえり」

それぞれの対話交流セッションを終えて、第1部と同じ会場に集まりました。クロージングでは、自分の参加した会ではどんな出会いや話があったのかをその他の会場にいた参加者と共有します。数名の参加者の方から「今日参加してみてどうだったか」という感想をお話しいただきました。

| chapter3 |

運営側の感想

UXラウンジ終了後、運営に携わったメンバーでアンケートを読み込み、参加者の反応を共有しました。また、それぞれの視点で気づいたことや学びを出し合い、振り返りました。

「声を聞いてほしい」「支援がほしい」という声をよく聞いた。来年度もぜひ続けていきたい。イベントをやらなければこの心境にはならなかったと思う。

受付が怖いという声があった。（背広の職員がいたので）背広姿が堅苦しかったのかなというのは反省点です。

行政としても自ら動かないと当事者の人たちに会えないので、このような機会があってよかった。

このような行政が関わるイベントがあると、行政へのハードルが少し下がると思う。民間団体とうまく連携することで地域福祉が活かされて当事者が笑顔でいられるのでは。

「市の職員の自己紹介のとき『知り合いがいるのではないか』と一番ドキドキした」という声を聞いて、関わり方の難しさを感じた。

受付にいたが、参加者が楽しそうに帰っていったことが印象的だった。

地元だと参加しづらいという声。市を越えて支援をしていくことが大事。

女子会に参加したが、時間があっという間だった。もっと話を聞きたいと思ったし、自分の話もしたい。つながる待合室で、自分の意見を言ってみたいなとも思った。

UX会議の場づくりの力が大きい。どうやって安心・安全な空気をつくったらいいのかを考えていく必要がある。

ここに来られていない人がいる、ということをアンケートで知れた。そのことを考え続けていきたい。

体験談を聞いて、昔のことを思い出した。自分の中に消化しきれていない部分があったんだと実感した。

絶対この人に参加してほしいと思っていた人が来てくれて、本当に嬉しかった。続けてきたからこそ今日につながった。今回だけにならないように今後も活動を続けていきたい。

大勢が協力して発信したことに意味があったことを実感した。

体験談を話しました。緊張で何を話したか覚えてないけれど、自分の話が誰かにとって、ひとつでも共感できる部分があればいいなと思った。

とても雰囲気が良くて、これを繰り返したらもっとよくなっていくんだろうなと感じた。

comment

所感

参加者アンケートの「何でひきこもりUXラウンジを知りましたか」、という項目への回答には、各会場でさまざまな媒体、団体名が挙げられました。自治体の広報やプラットフォームメンバーがきっかけとなったという声も多く、本事業の核でもある「行政・民間・個人によるプラットフォーム」が機能したことを実感するイベントとなりました。

振り返りの場では、「今回のイベントで生まれた流れを、今後地域の中でどう継続していけるか」という声が度々出ました。イベントの効果を感じる一方、自治体やプラットフォームがどのように連携を続けていくかが課題であることもわかりました。