



ひきこもり
UX会議の
取り組みについて

2019年9月20日

一般社団法人ひきこもりUX会議



一般社団法人



ヒキコモリ ユーエックスカイギ

2014年発足。

不登校、ひきこもり、発達障害、性的マイノリティ等の当事者・経験者によるクリエイティブチーム。

「当事者」たちが長い時間をかけて経験してきた生きづらさや葛藤、居場所のなさ、またさまざまな支援、そのすべてが“Unique eXperience”（ユニーク・エクスペリエンス＝固有の体験）だと捉え、当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けている。

HISTORY

2014

支援に関するシンポジウム
ひきこもりUX会議
参加者数：320名

2015

ひきこもり
おしゃれカフェ
参加者数：のべ80名

2016

ひきこもりUXフェス
参加者数：400名
ひきこもりUX女子会
これまで全国21都市で80回以上開催、
のべ3,200名以上が参加

2017

実態調査
回答数：369名
ブックレット発刊
「ひきこもり女子会」

2018

テーマはひきこもり×生存戦略
ひきこもりUXフェス
参加者数：400名
ブックレット2発刊
「ひきこもり女性たちのUX～実態
調査から見えてきたこと」

2019

居場所づくりに関する合宿研修
ひきこもりUX CAMP
参加者数：40名
小冊子発刊
「369女性のひきこもり・生きづらさについての実態調査2017を経て」

わたしたちの活動

場をつくる

**それぞれの「UX」を持ち寄る
イベントや集まりを企画**

- 当事者会の企画運営
- イベント企画運営
- 自治体や外部団体との連携

調査と発信

ひきこもりや生きづらさを抱える当事者向けの実態調査を行い、可視化されていない当事者の存在や声を発信

- 実態調査事業
女性のひきこもり・生きづらさに関する実態調査を実施。(2017年)
- 出版事業
ブックレット「シリーズ 私たちの生存戦略」発行。(2017年～)

語る

メンバー自身の経験を話したり文章にして届ける

- 講演
ひきこもり経験者としての体験を元にした支援のあり方などをテーマに全国各地で講演。
- メディアでの発信
- 政府への提言・ロビイング

川崎殺傷事件の報道について(声明文)

2019年5月28日に神奈川県川崎市で起きた無差別殺傷事件につきまして、まずは被害に遭われた方、ご家族や関係者の方々に心からお悔やお見舞いを申し上げます。被害に遭われた方の一日も早い回復と心の平安を取り戻されますことを心からお祈りします。

弱い子どもを狙い、尊い命を奪った犯行はいかなる理由があろうと決して許されるものではなく、私たちが強い憤りと共に深く痛めています。

そのうえで、「事件を悲しみ犯行を憎むこと」が「ひきこもる人たちをひとくりに否定すること」に向かいかねない現状に対して、ひきこもりの経験者であり、また日々多くのひきこもり当事者・経験者、ご家族と接している立場からお願ひがあります。

「ひきこもり」への偏見の助長の懸念

川崎市による会見では「長期間仕事に就かず、ひきこもり傾向にあった」「同居の親族からおこづかいをもらっていた」「市の精神保健福祉センターに複数回相談があった」との内容がありました。これらが事実であったとしても、ひきこもっていたことと殺傷事件を起こしたことを憶測や先入観で関連付ける報道がなされることに強い危惧を感じています。「ひきこもるような人間だから事件を起こした」とも受け取れるような報道は、無関係のひきこもり当事者を傷つけ、誤解と偏見を助長するものだからです。

「犯罪者予備軍」というイメージが苦しめられる

これまでもひきこもりがちな状態にあった人物が同事件を起こすたび、メディアで「ひきこもり」と犯罪が結び付けられ「犯罪者予備軍」のような負のイメージが繰り返し生産されてきました。社会の「ひきこもり」へのイメージが歪められ続けられ、当事者や家族は追いつめられ、社会とつながることへの不安や絶望を深めてしまいかねません。

「8050問題」への誤解を引き起こす

また「8050問題」とは、ひきこもり当事者とその家族の高年齢化傾向にともなう課題を指しており、今回のような犯罪行為に結びつく可能性を含む問題という意味ではありません。今回の事件と関連づけて「まさに8050問題」と表現することも適切ではないと考えます。

以上のことから、報道倫理に則り、偏った不公正な内容や、事件とひきこもりを短絡的に結びつけるような報道はしないことを報道機関各社に求め、「ひきこもり」や「8050問題」に対して誤った認識や差別が助長されないよう、慎重な対応を求めます。

また報道に際しては「専門家」「有識者」だけではなく、ひきこもり当事者・経験者の声を取り上げていただきたくお願い申し上げます。当事者不在で「ひきこもり」が語られ、実態に即さないイメージが拡大していくことは、さらなる誤解と偏見を引き起こします。

私たちが接してきたひきこもりの当事者や経験者は、そうでない人たちと何ら変わりありません。「ひきこもり」かどうかによらず、周囲の無理解や孤立のうちに長く置かれ、絶望を深めてしまうと、ひとは極端な行動に出てしまうことがあります。事件の背景が丁寧に検証され、支え合う社会に向かう契機となることが、痛ましい事件の再発防止と考えます。特定の状況に置かれている人々を排除したり、異質なものとして見るのではなく、事実に関わり冷静に適切な対応をとっていただくようお願い申し上げます。

川崎殺傷事件の発生を受け、 2019年5月31日に 「川崎殺傷事件の報道について」の 声明文を公表しました。

この声明は大きな反響を呼び
30以上のメディアで取り上げられました。

2019年6月26日、ひきこもりUX会議はKHJ全国ひきこもり家族会連合会のみなさんとご一緒に根本厚生労働大臣との意見交換会に臨みました。

大臣には「当事者・経験者の声を聴くこと」「支援構築の場に当事者・経験者を入れること」「就労支援の手前の支援（居場所等）が必要であること」などのメッセージをお伝えしました。

The screenshot shows the official website of the Ministry of Health, Labour and Welfare (MHLW) in Japan. The page is in Japanese and features a blue header with navigation links. The main content area displays a news article titled "ひきこもり関係団体との意見交換会" (Opinion Exchange Meeting with Withdrawal Disorder Related Organizations). The article includes a photograph of seven people standing together, with the Minister of Health, Labour and Welfare in the center. Below the photo, the date "2019年6月26日(木)" and location "東京都 厚生労働大臣室" are listed. The text of the article describes the meeting and the messages conveyed to the Minister.

2019年6月26日(木)
東京都
厚生労働大臣室
ひきこもり関係団体との意見交換会

根本厚生労働大臣は、KHJ全国ひきこもり家族会連合会とひきこもりUX会議で活動する方々と意見交換を行いました。

意見交換会の中で、根本厚生労働大臣は、ひきこもりの状態にある方やそのご家族への支援に向けて「ひきこもりの状態にある方を含む、生きづらさを抱えている方々をしっかりと受けとめる社会をつくらなければならない」という決意を新たにしました。まずは、より相談しやすい体制を整備するとともに、安心して過ごせる場所や自分の話を聞き取られる機会をつくるための施策を、ひきこもりの状態にある方やそのご家族の声を聞きながら進めてまいります。

とメッセージを発信しました。



2017年実施
女性のひきこもりや
生きづらさについての
実態調査



2016年より実施
生きづらさを抱える女性自認の方向け
ひきこもりUX
女子会

ひきこもりUX女子会

ヒキコモリユーエックスジョシカイ

2016年6月ひきこもり等の生きづらさを抱える女性（性自認女性含む）を対象に東京・表参道にて開始。

2019年9月までに全国で80回以上開催し、のべ3,200名が参加。

※2017年度から日本財団から助成を受け「ひきこもりUX女子会全国キャラバン」を3年度連続で実施。





第一部 当事者体験談

ひきこもりなど、生きづらさを抱えている・抱えてきた当事者・経験者が自身の体験を話す。

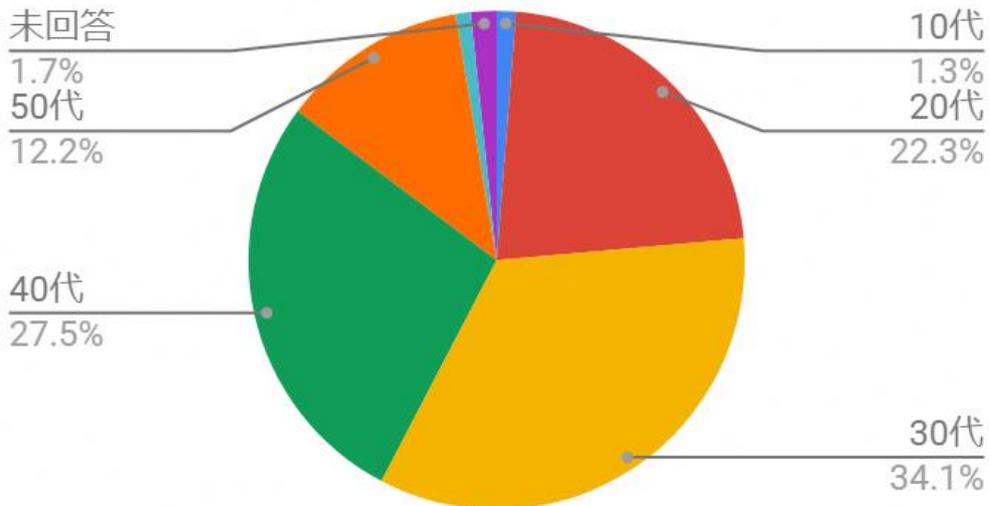


第二部 テーマトーク

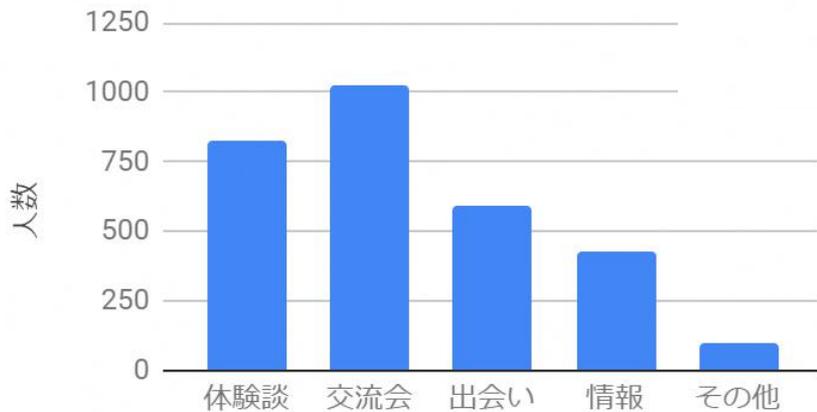
少人数(4~5人)に分かれてグループごとにテーマを設けて交流。テーマ例は「家族関係」「自立」「主婦」など。

参加者層

年代



何に期待してきたか



<開催において工夫していること>

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

<ひきこもりUX女子会のルール>

- ①会の中で聞いた話を口外しない（SNS含む）
- ②相手の話を否定・批判しない
- ③時間をひとり占めしない
- ④話を聞くだけでもOK
- ⑤特定の政党・企業・宗教への勧誘や営業行為は禁止

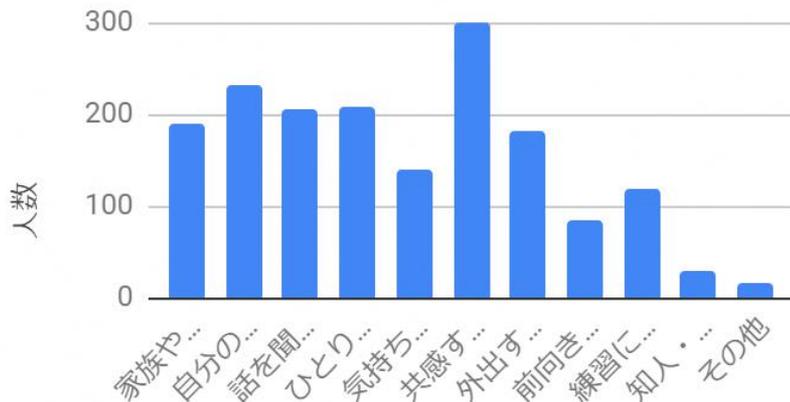
<トークテーマ例>

年代別 人間関係 親子関係 家族関係
仕事 働く アルバイト 自立 恋愛 結婚
主婦 おひとり様 メンタルヘルス 発達障害 LGBTQ
夢 やりたいこと 私の生きづらさ フリートーク
美容室が苦手 男性が苦手 家でなにしてる？
趣味 漫画 アニメ 映画 アイドル など

参加して良かった点

(複数回答可 有効回答492件)

良かった点



良かった点	人数	割合
共感する話があった	299	61%
自分のことを話せた	232	47%
話を聞いてもらえた	205	42%
ひとりじゃないと思えた	209	42%
家族や支援者以外と会話した	189	38%
外出する機会になった	181	37%
気持ちが楽になった	140	28%
練習になった	119	24%
前向きな気持ちになった	85	17%
知人・友人ができた	30	6%
その他	16	3%
参加者数	492	100%

自治体・地域との連携



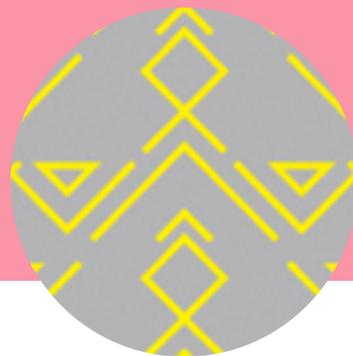
大阪府・豊中市
市民協働部 暮らし支援課

2017年より協働。豊中市での実績を経て、2019年より内閣府「子ども・若者地域ネットワーク強化推進事業」として府内6市町村でひきこもり女子会を開催中。



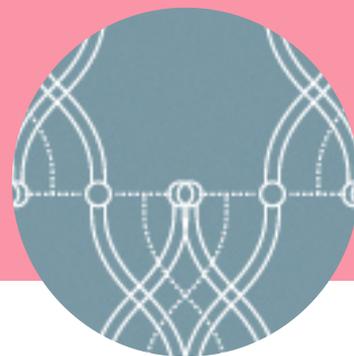
横浜市・南太田
男女共同参画センター

センターの公募型男女共同参画事業で「困難を抱える女性・子どもへの支援」の一環として実施。センターが取り組む自立サポート事業とも協力している。



東京都・練馬
男女共同参画センター

2017年度より、若年女性向けプログラムの一環として「ひきこもり女子会」を開催。「ひきこもり女子会のつくり方講座」へと発展させながら継続中。



東京都・清瀬
男女共同参画センター

子どもがいて生きづらさを抱える女性を対象にした「ひきこもりママ会」を全国初開催。従来の子育て支援でリーチできなかった層にアプローチしている。

横浜市南区・男女共同参画センターとの連携

ガールズ編しごと準備講座に 代表理事が体験談スピーカー として登壇

ひきこもりUX女子会の参加者が
しごと準備講座を受講したり、
しごと準備講座の受講生が、
ひきこもりUX女子会に参加したり、
お互いの「場」を活用しあっている

働きづらさに悩むあなたに…
ガールズ編しごと準備講座 

講座説明会
9/10 
14:00 ~ 15:30
申込み/問合せ
045-714-5911
電話・WEB上で
説明会申込受付中 
参加費無料

小さい頃から
人間関係が
苦手…

しごとが
なかなか
続かない…

「働くこと」に悩みを抱えている
15～39歳のシングル女性のための講座です。
横浜市男女共同参画センターではこれまでに
計1コース開催し、約440人が受講しました。
同じ悩みをもつ女性たちとともに、ヨガや調理実習をしたり、
働く前に知っておきたい情報を得たりして、しごとに就く準備をはじめませんか。
まずは講座説明会にお越しください。

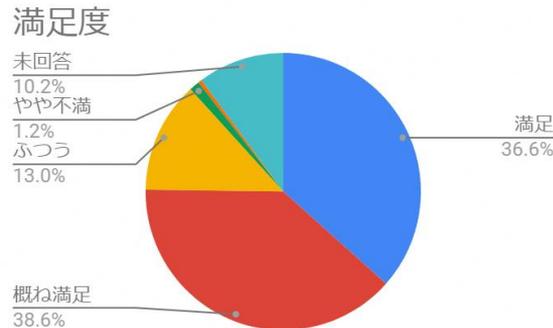
講座に参加した
体験者の声

私はしごとがなかなか続かなくて、対人関係にとても悩んでいました。
参加するとき初めは、なじめるかすごく不安だったのですが、スタッフの方
があなたかかってくれたり、同じ悩みを持つ仲間に出会えて、とてもうれしかったです。
自分を大切にする方法を知ったり、料理、酒のワークなども楽しく、色々な経験ができました。
次に踏み出す大きな一歩となり、とても感謝しています。

本講座プログラム詳細はちらし裏面をご覧ください >>>

参加者が求めているもの

- 「同じ体験をした人の話を聴きたかった」
- 「罪悪感が和らいだ」
- 「自分はそんなにダメな人間ではないと思えた」
- 「こんなことをしているのは私ひとりだと思っていた」
- 「久しぶりに家族以外の人と話すことができました」
- 「女性だけの集まりはとても珍しく、本当にありがたいです」
- 「カウンセリングだと共感してもらえらるけど、
本当の意味での共感、当事者の立場の人同士が
出会うことがなかったのでその重要性を凄く感じました」
- 「極度のコミュ障の私が、いきなり初対面の人と
壁を作らずにトークができたという不思議現象にも
似たことが起こったことによる感動」



▼75%が「満足」と回答

「交流」
と
「出会い」

安心できる 居場所が 必要です

「居場所」とは

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

※支援機関に相談したくない

66.1% (内閣府調査/平成28年)

意識していただきたいこと

「就労ありき」は×

追い立てられない環境

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

可視化されはじめた存在

女性や、セクシュアル・マイノリティのひきこもり

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

「選択肢」が必要です

年齢や本人の状況に合わせた「生きるための支援」

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

全国6ヶ所にて 居場所づくり研修開催!!

- ・当事者に情報が伝わる
 - ・安心して参加できる
- 「場づくり」のノウハウを伝授します！

2019年 9月26日 (木) 福岡

2019年10月 9日 (水) 大阪

2019年10月14日 (月・祝) 仙台

2019年11月14日 (木) 札幌

2019年11月21日 (木) 名古屋

2020年 2月26日 (水) 東京

支援者と当事者がいっしょに場づくりに
関して考える貴重な機会です。



地域に居場所がない
一歩踏み出すための選択肢を増やしたい
仲間がほしい

場づくりのキホンが身につく1日

ひきこもりUX DAY CAMP

全国キャラバン

ひきこもり当事者や経験者には——いや、ほとんど誰にとっても、安心して自分らしくいられる「居場所」が必要です。それは生きづらさを抱えた人たちがこころを休め、あらたな一歩を踏み出すための「生存戦略のベースキャンプ」といえるのです。

新しいことを始めるのって、もちろん不安もあると思います。

- 「開催費用どうしよう…」
- UX会議が、いくらか「出費」しちゃいます
- 「告知って、どうすればいいか…」
- ノウハウをお伝えし「拡散」をお手伝いします
- 「一緒にできる仲間がほしいな…」
- ここへ来れば、出会いが待ってる (かも)

多彩な場づくりを手がけコンテンツを発信してきたUX会議メンバーがノウハウをシェア。そこへ当事者や支援者の垣根を超えた参加者それぞれのUX (固有の体験) や地域の資源をブレンドして、新たな居場所を増やしたい——2019年2月に東京で開催し好評を得た「ひきこもりUX CAMP」のエッセンスを凝縮した「ひきこもりUX DAY CAMP」、始動します!!

このような方におすすめです

公的機関・民間団体の支援者、行政担当者、地域活動・福祉・教育関係者、ひきこもり当事者・経験者

- 居場所をつくりたいが、何から始めればよいのかわからない
- 当事者会を運営しているが、利用者の満足度を高めたい
- ひきこもり支援のあり方を問い直したい
- 当事者のニーズをすくい上げるためのヒントがほしい
- 生きづらさを乗り切るための方法を模索したい
- 場づくりをする際に、どのような視点が必要か知りたいなど

COMING SOON... 2019年9月より、全国6都市で順次開催!!

オフィシャルサイト uxkaigi.jp/
もしくは「ひきこもりUX会議」で検索



ひきこもり
UX会議の
取り組みについて

2019年9月20日

一般社団法人ひきこもりUX会議

