

2022.06.10

ひきこもりの定義や本人を エンパワメントする家族支援の概要

境 泉 洋

宮崎大学 教育学部

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会 活動概要

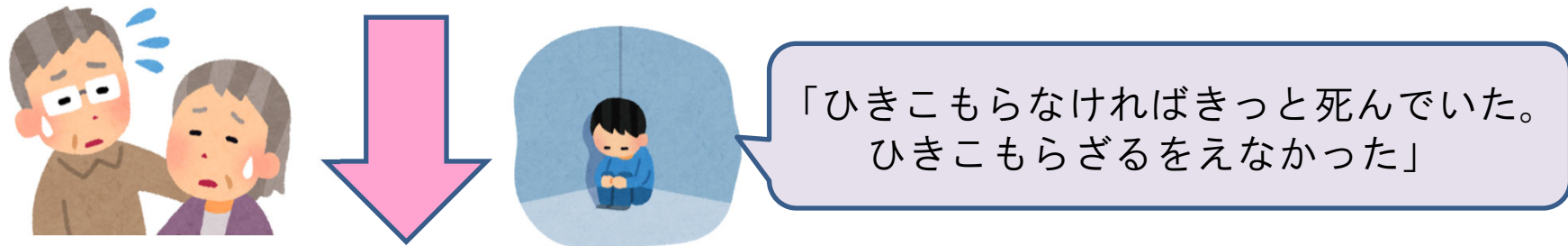
- 特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会
 - 本部事務局

団体紹介 KHJ (Kazoku・Hikikomori・Japan)

NPO法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会

1999年発足 2004年NPO法人化 唯一の全国組織のひきこもり家族会(当事者家族会)
(現在39都道府県 56支部 約3000人が参加)「親の会」から「家族会」へ名称変更(2015年)

発足当時は「ひきこもり」=自己責任(甘え・怠け)、親の育て方の問題として
根強い社会的偏見があった。明確な相談窓口も無く家族で抱えるしかなかった。



現在は、ひきこもりの長期高年齢化が進み、社会的孤立(8050問題)が深刻化。

ひきこもる原因、きっかけは多様だが、問題の本質は孤立。家族も本人も
世間との関係を絶ってしまい、困っていても、SOSが出せない状況に。

「ひきこもりは、社会全体の問題であり、地域課題でもある」

(平成25年度から一貫して厚生労働省 社会・援護局施策の重点事項)

<KHJ本部の主な取り組み> 家族会だからできることがある

①家族会の取り組みや発足を支援する活動(講演会、研修会、居場所等)

2013年からピアサポーター養成研修事業を毎年実施

2017年から支援者研修を毎年実施

②ひきこもり問題の社会的理解と地域連携を促進する活動

2005年から全国大会を継続開催。新聞メディアへの情報発信

③ひきこもり情報誌「たびだち」を発刊(年4回)

ひきこもりへの偏見を無くし理解を進めるため本人家族の視点で発信。2015年、長期高年齢化による生活困窮を防ぐための「ひきこもり支援ガイドブック」を発行(厚労省事業)

④ひきこもりの実態に関する調査研究活動

2004年から年一回のひきこもり実態調査を継続実施。2013年から厚労省研究事業の受託

⑤ひきこもり対策への提言を行う活動

調査結果などをもとに国や自治体に向けてより良いひきこもり支援のあり方を提言
現在は、「ひきこもり基本法」の立法を求めている

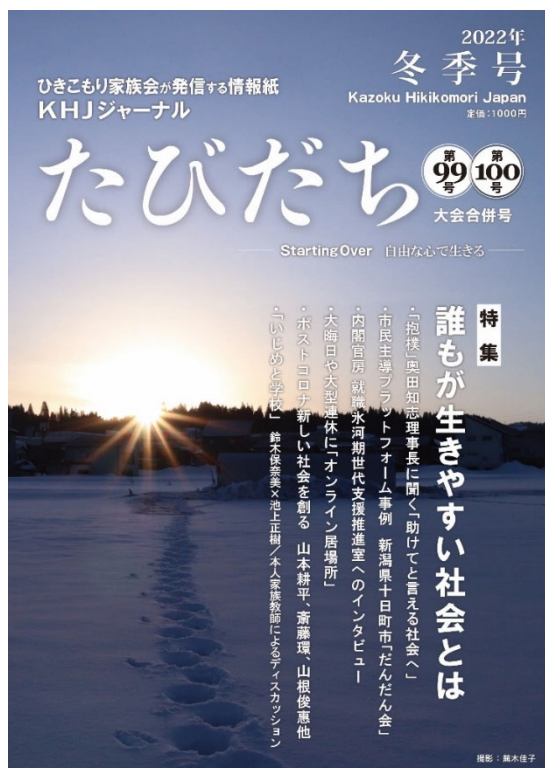


<KHJ支部の主な取り組み>

- ①家族が孤立と不安から脱却し、安心と希望、意欲を取り戻す場づくり
- ②ひきこもりについて知り、子どもへの関わり方の学び、体験的知識を共有する場に。
→子どもと向き合う中で生まれた成功体験、失敗体験。
先行く家族や本人の経験からの学び。
- ③家族が自尊心の回復・自己成長していく場に(互助・ピアサポート)
→人の役に立てる実感、社会的意義のある活動への貢献感。
- ④潜在的に孤立している家族の地域の受け皿として。
偏見を脱し、正しい社会的理解を促進していく場に。
→家族で抱え込み長期化させない。社会全体で取り組んでいくもの。
- ⑤全国の家族会、当事者会、行政、地域資源と広くつながり協力し合い、地域に開かれた家族会へ。連携と発信力のある場に。

それぞれの支部では、・家族の学習会 ・月例会(講演会)・相談会 ・アウトリーチ
居場所運営 など、それぞれ特色ある活動を行っています。

KHJジャーナル「たびだち」(一般情報誌)



冬号 99号100号
 大会合併号(2022年1月発刊)
 「誰もが生きやすい社会とは」

春号101号
 特集「生活とお金」

KHJ ひきこもり
 で検索!

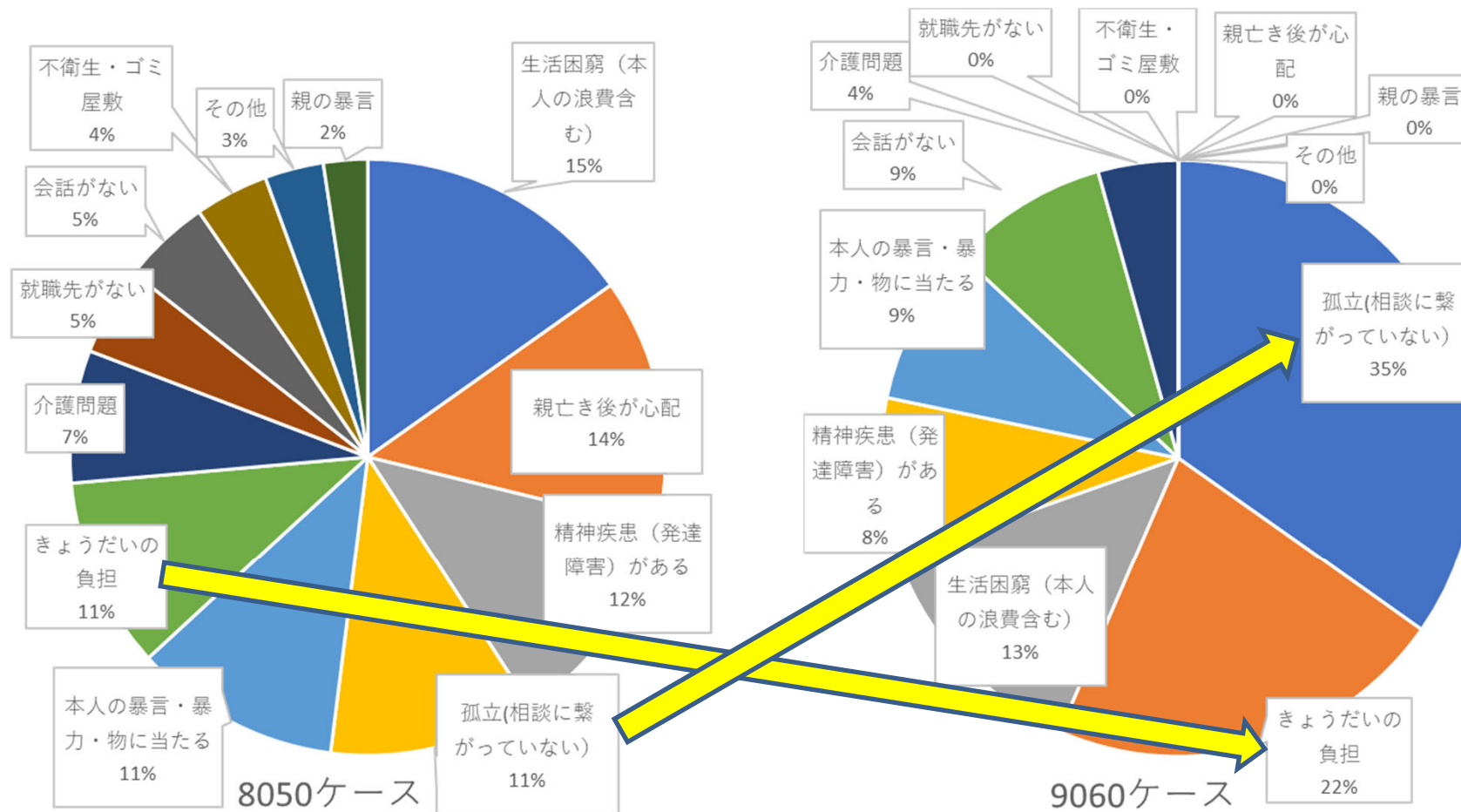
<https://www.khj-h.com/papers/our-newspaper/>

- 全国の本人・家族の生の声をお届けします
- 年間購読会員受付中



ひとりひとりが「生きていていい」と思える社会とは？
 当事者家族の声にはそのヒントが隠されています。地域で共に支え合っていくみなさんが、
 よき理解者となっていただくことを願って発刊しています。本人・家族の多様な社会参加・
 活躍の場のひとつになっています！

8050と9060の課題



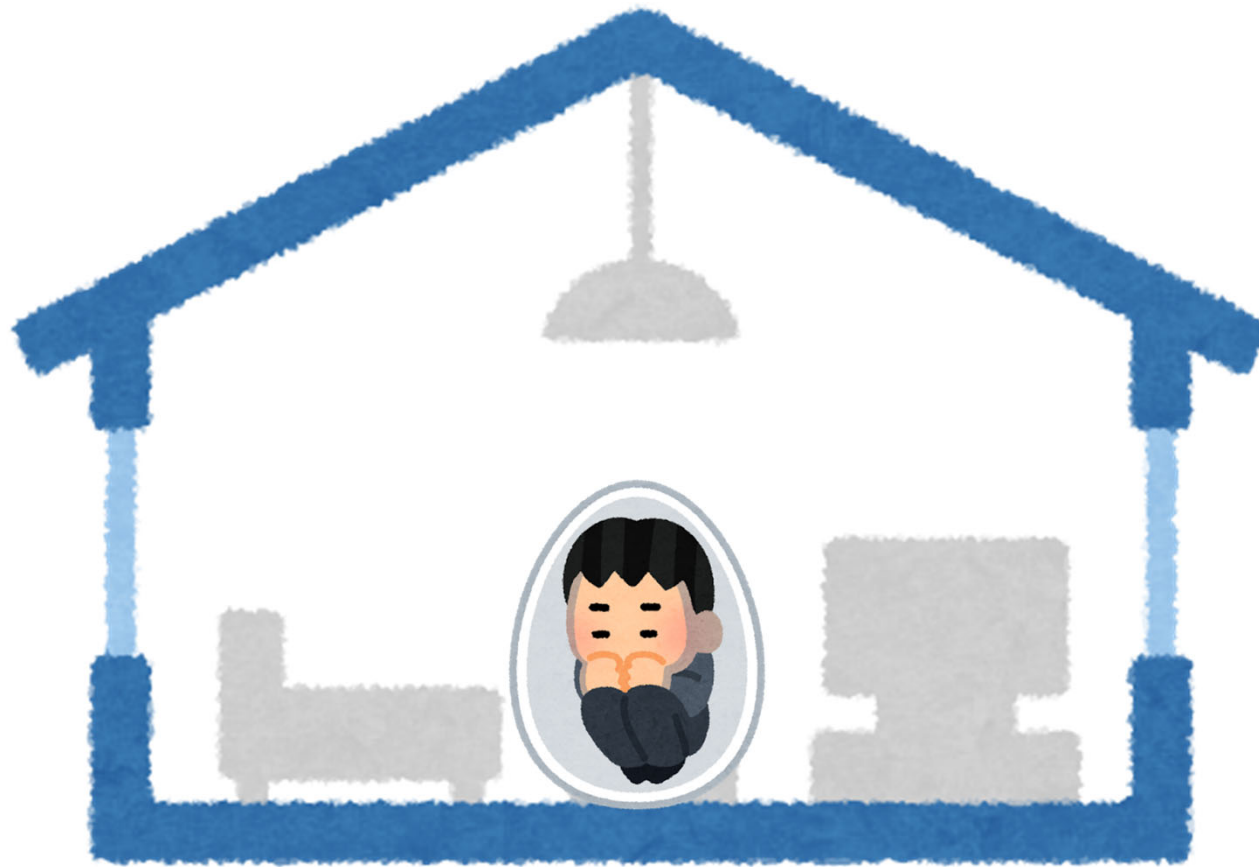
KHJのひきこもり定義2022年版(2021.12.21時点)

- ひきこもりとは広い概念を指しているが、ここでは支援が望ましいひきこもりの状態像(以下、ひきこもり)について定義する。
- ひきこもりとは、概ね自宅などにとどまり社会的に孤立していることによって、本人への支援が必要と判断される程度に生活上の困難を有している状態を指す。

定義の補足事項

- 思春期、青年期に関わらず、すべての年齢層で起こりうる。
- 精神疾患を伴う場合も少なくない。
- 必ずしも問題行動や疾患が存在することを意味するわけではないが、自分らしく生きる意欲を失っている場合は少なくない。また、長期間に渡るひきこもりにより、心身に悪影響を及ぼす恐れや、経済的な困窮などにつながる可能性があることに留意が必要である。
- 生活上の困難とは、学業的、職業的、対人的、または、他の重要な領域における困難を意味する。また、本人が自分らしく生きていく上で心理的、精神的苦痛を感じていることも含む。
- ひきこもり状態の期間は、概ね6か月以上とするが、それ以下でも、生活上の困難が生じている場合は、支援の対象となる場合がある。
- 特に、本人が諸事情によって支援を受け入れない場合、支援者は、本人・家族と共にその諸事情と生活上の困難を慎重にアセスメントする必要がある。本人が支援の場に現れない場合、家族支援から始める場合もある。
- 本人のひきこもりに関連して、家族をはじめとした本人に関わる人への支援が必要と判断される程度に生活上の困難を有している場合、家族などへの支援から始めることになる。

ひきこもりが維持される 社会とは？



本人・家族支援で目指すもの

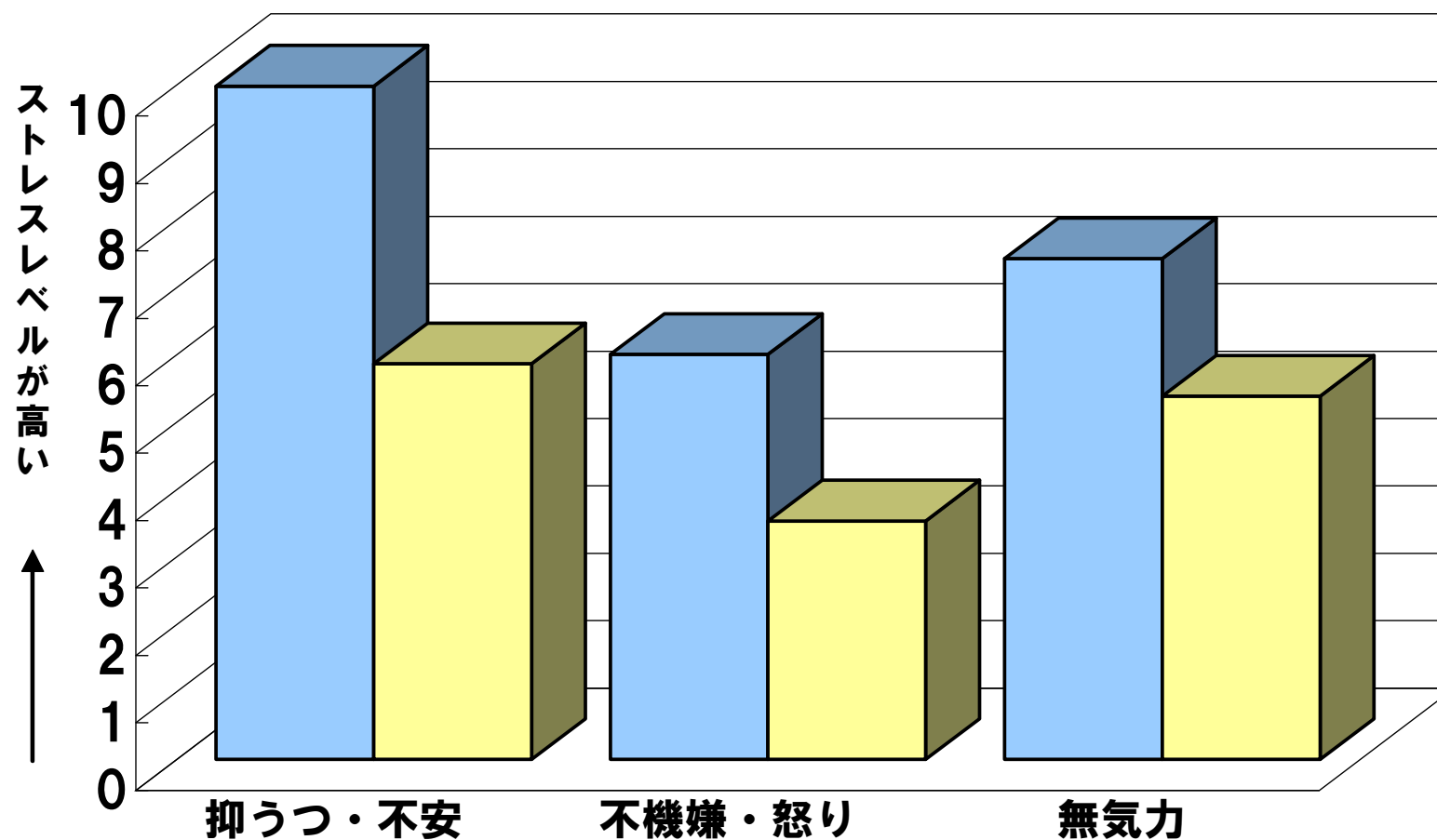


地域作り



親の会の効果（植田ら，2004）

■ 親の会開始前 ■ 親の会終了後



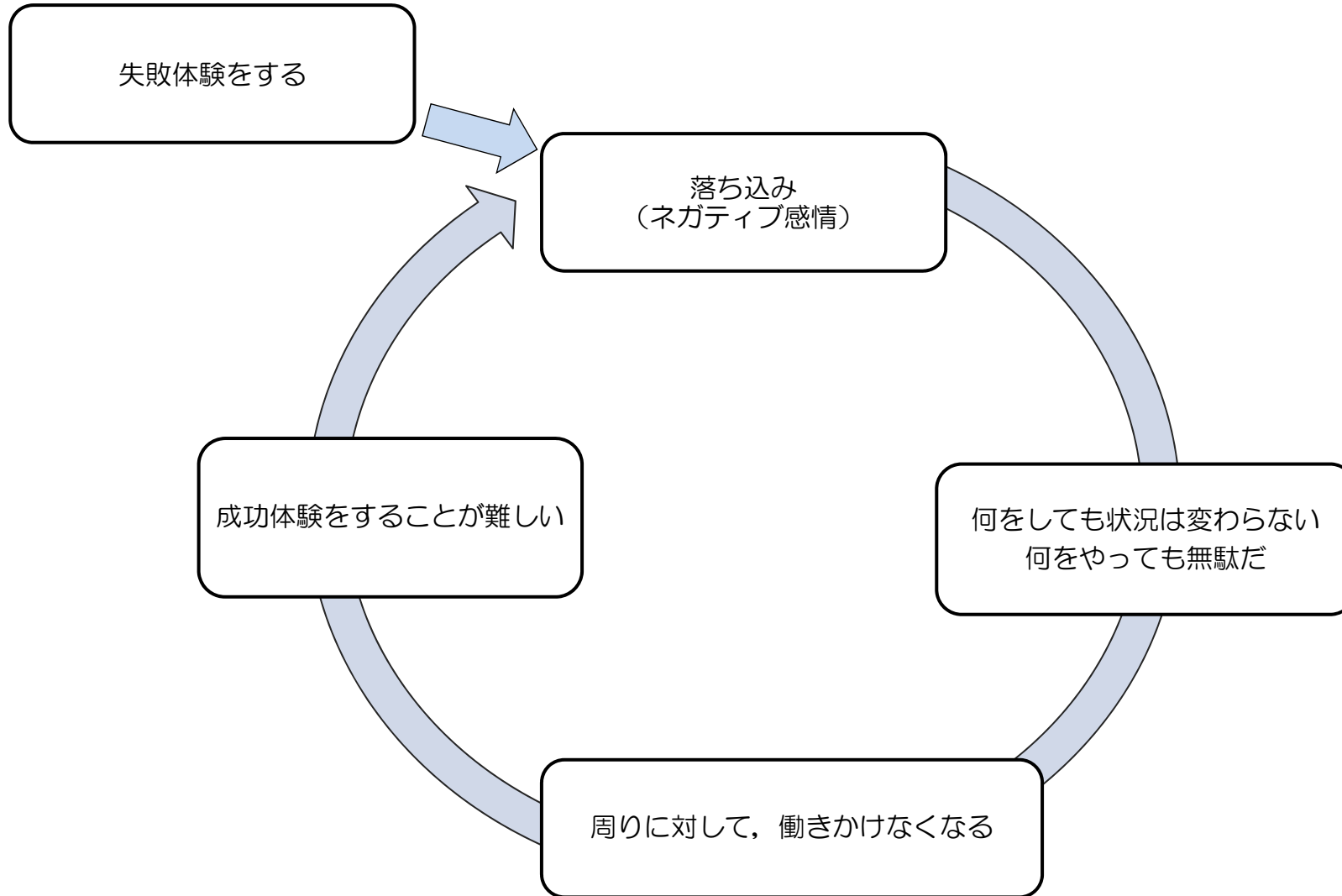
家族会に参加しての変化

- 気持ちが楽になった
- 子どもへの対応・考え方が変わった
- 子どもへに対する接し方を学べた
- 他の人の話を聞いた・勉強になった
- 必要な知識・情報が得られた
- 苦しんでいるのは自分だけじゃないと思えた
- 本人との関係が良くなった
- 元気をもらえる・安心できる
- 子どもへの理解が深まった
- 悩みを共有できた
- 知り合いができた
- 子どもの状況を受け入れられるようになった
- 家族会では安心してはいるができる
- 孤独が和らいだ
- 不安が和らいだ
- 救われた・希望を持てた
- 親が明るくなった
- 視野が広がった
- 気分転換
- ひきこもり当事者の話を聞くことができた
- 未記入78名

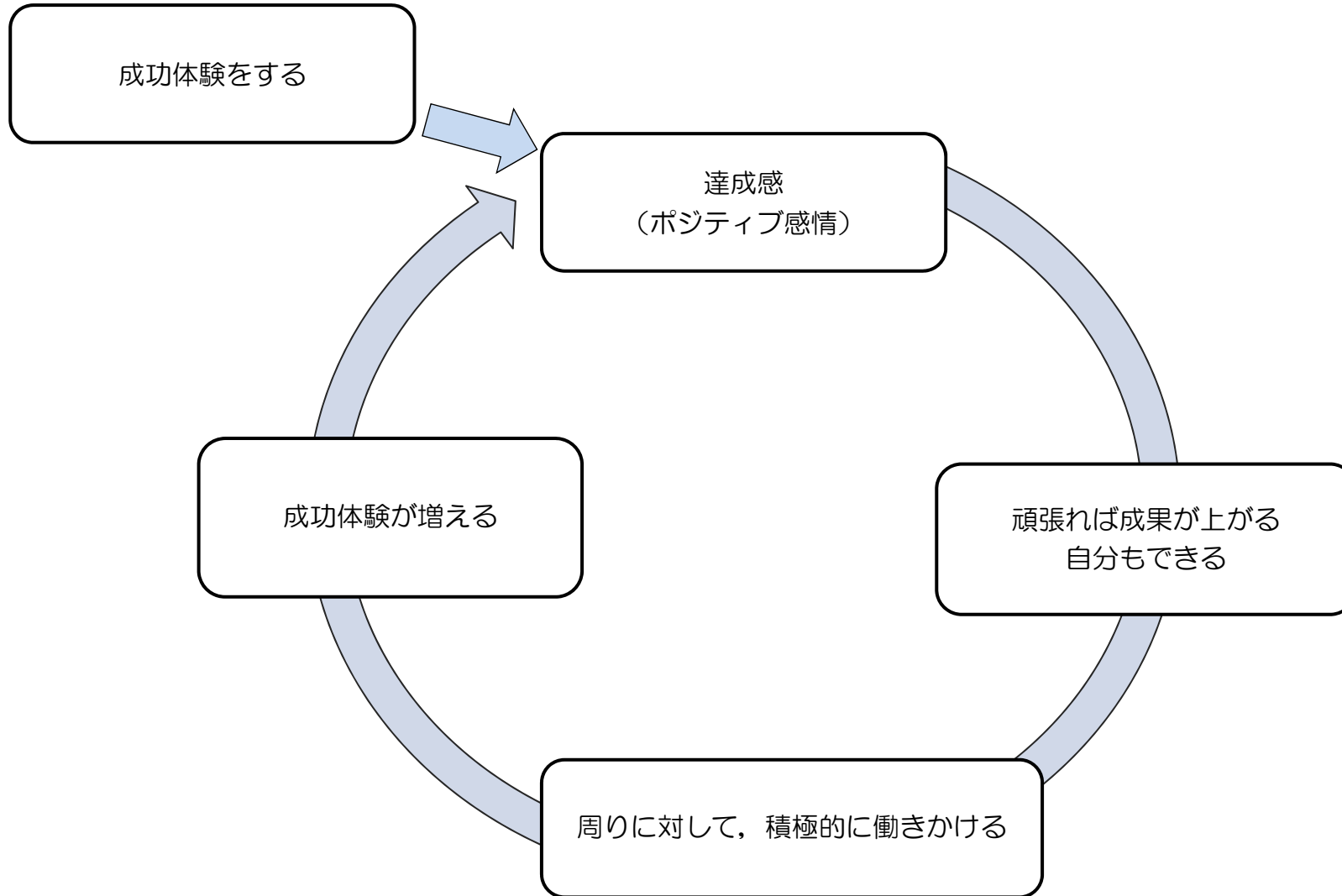
ご本人が家庭内で貢献している家事等

- 食事関連
- 食器洗い、食後の後片付け
- 風呂掃除・準備
- 洗濯
- 掃除関連
- 家事全般
- 買い物関連
- ゴミ出し
- 家族の手伝い
- 作業
- ペットの世話
- 一人暮らし・別居
- アルバイト
- その他
- 未記入82名
- 特になし20

失敗体験の悪循環



成功体験の良循環



ポジティブ感情とネガティブ感情の 機能の違い

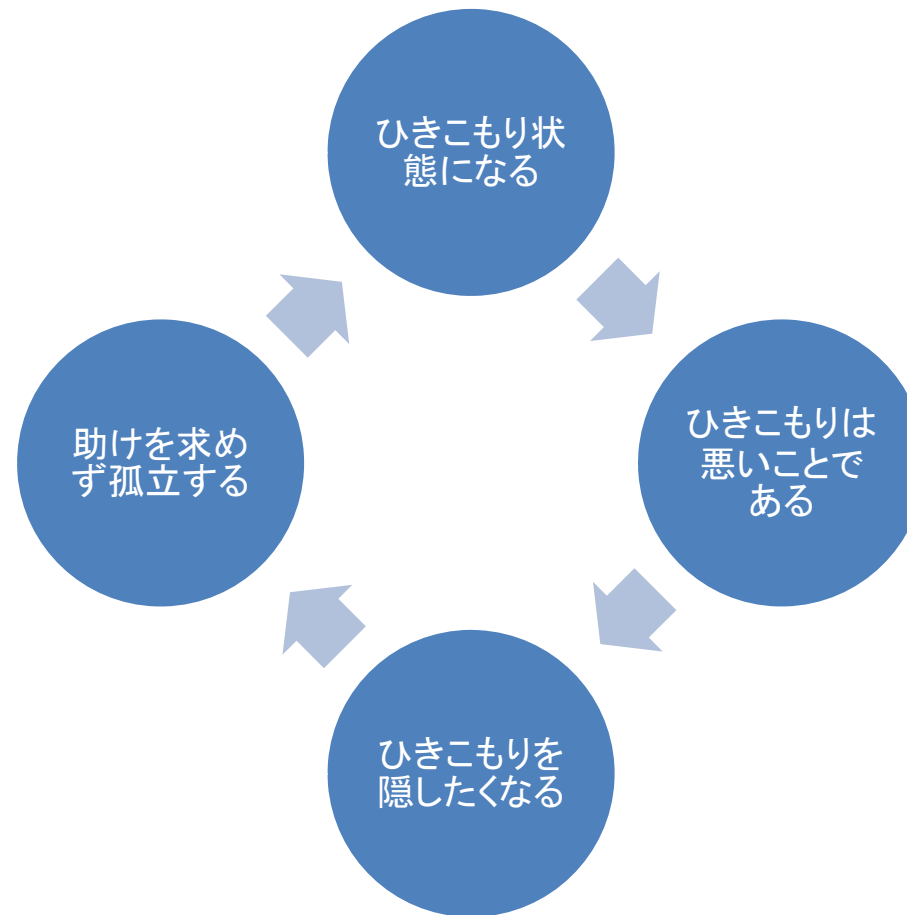


ポジティブ感情
(成功体験)

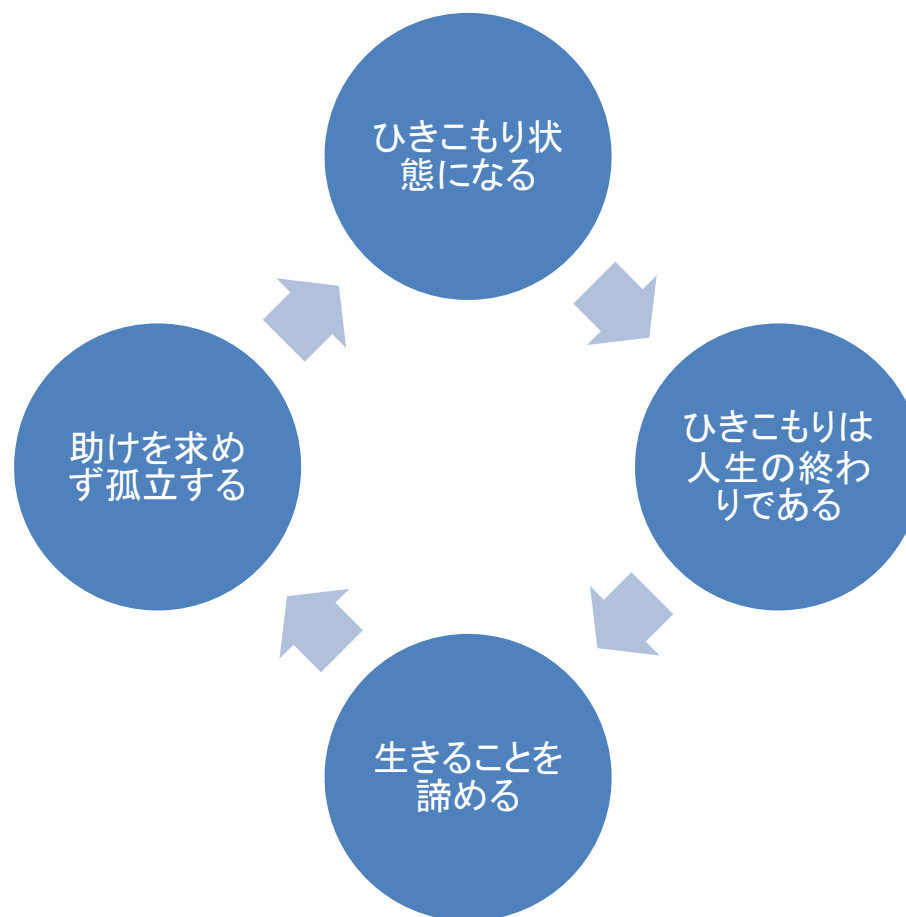


ネガティブ感情
(失敗体験)

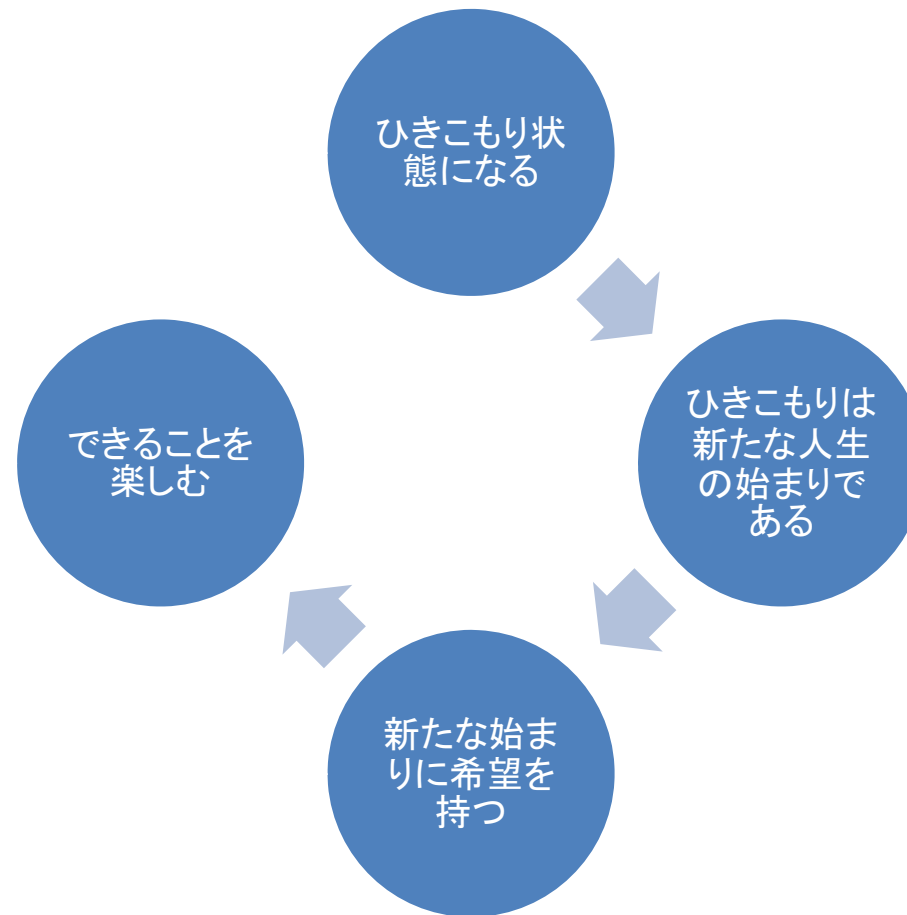
ひきこもることへの周囲からの偏見



ひきこもることによる本人の諦め



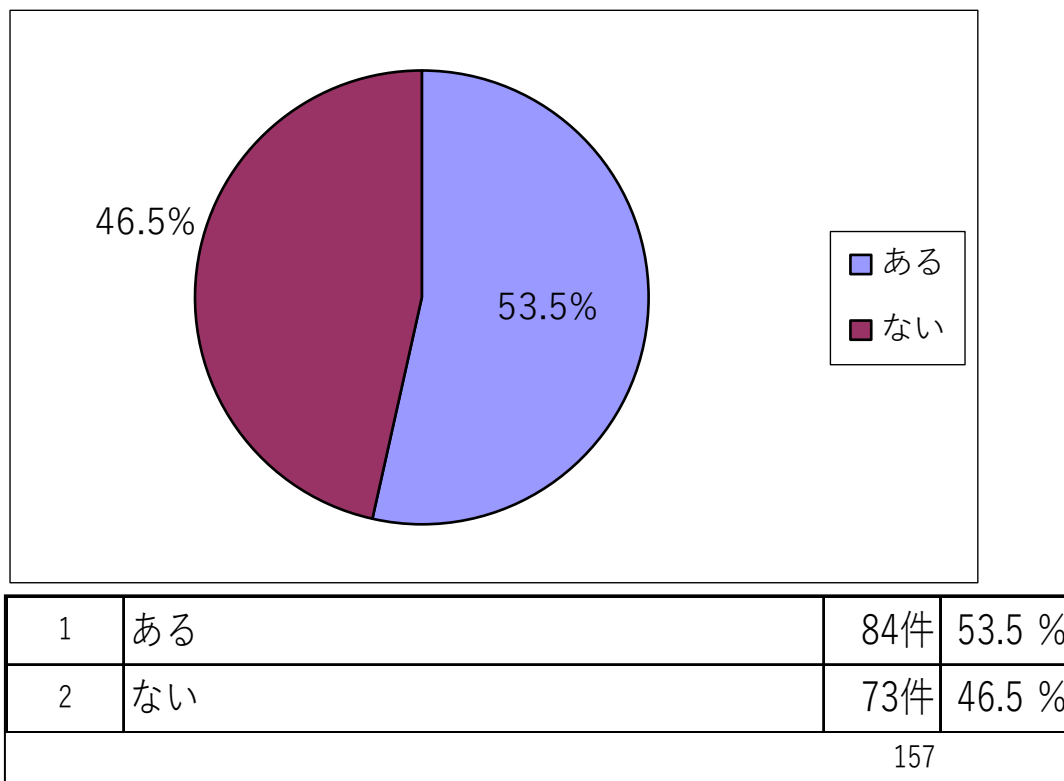
ひきこもりを新たな人生の 準備期間と捉える



本人、家族にとって 安心できる存在になるために

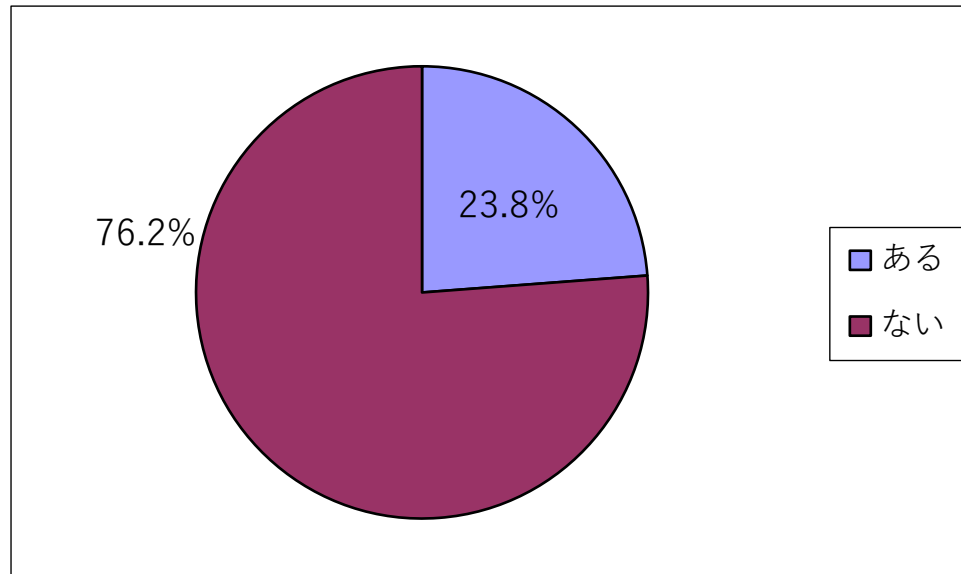
- 新たな人生の始まりという捉え方を広める
- 本人、家族の苦悩を知り労う
- 本人の意思を尊重する
- 本人を育てる姿勢を基本とする
- 新しい人生を長い目で応援する

ひきこもり状態にある方がいるという話を 知人等から聞いたことがありますか。



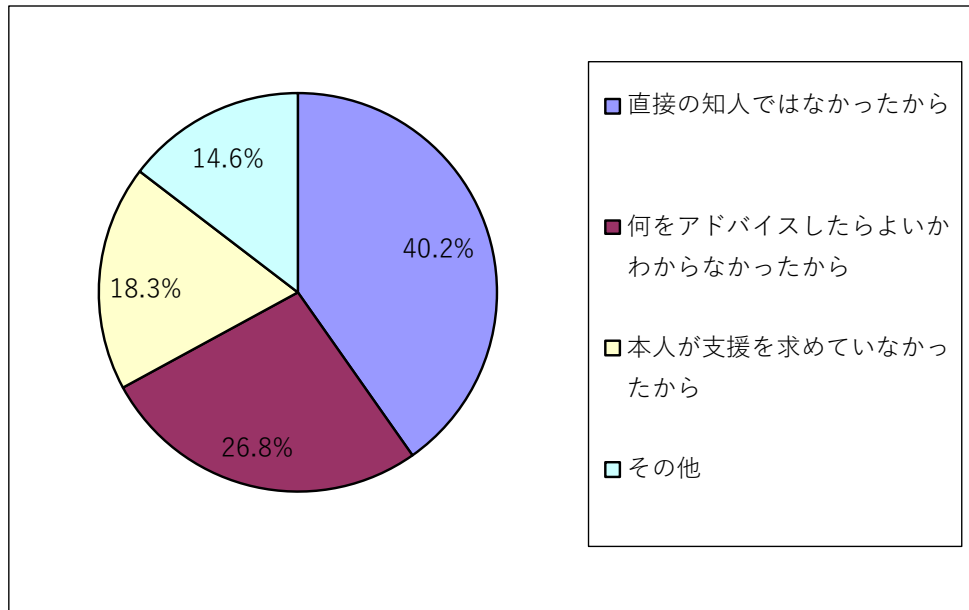
「ある」と答えた方へ

ひきこもり状態にあることについて、支援窓口の案内など、何かアドバイスをしたことがありますか。



1	ある	20件	23.8 %
2	ない	64件	76.2 %
		84	

「ない」と答えた方へ アドバイス等をしなかった理由を教えてください (複数回答可)



1	直接の知人ではなかったから	33件	40.2 %
2	何をアドバイスしたらよいかわからなかったから	22件	26.8 %
3	本人が支援を求めていなかったから	15件	18.3 %
4	その他	12件	14.6 %
		82	

ひきこもりについて考えよう 周りの理解とサポートが必要です

「ひきこもりは誰かの手助けが必要だ」
「生き生きとした生活がほしい」

ひきこもりになるタイミングには不登校があります。そのほかにも就職ができず、就職可能ながこわい、就職して頑張っていたけど体力が続かなくなり退職したなど、いろいろな理由があります。この年代からひきこもり状態になってもおかしくありません。



「ひきこもりは頑張りすぎた証」
「新しい生き方を始めようというサイン」



ひきこもりは特別な何かではなく、人生のいろいろな岐路にあります。生き生きとした生活を感じたことがない人はいるかもしれません。誰かがなりつめたこと、生き生きさを感じたり、または家族や身近にそういう人がいたら、抱え込まずに専門家に相談してみましょう。

約20年前から社会問題となっているひきこもり。支援策など社会でのサポートも進んでいます。今回ひきこもりの研究を続けている境塚洋教授にお話を聞き、ひきこもりについて正しく理解し、考えてみます。



監修 & インタビュー
高崎大学教育学部 境 景洋 教授
※教授の詳しいインタビュー内容はこちら

QR

ひきこもりの本人と家族の会 「宮崎県 橋の会」

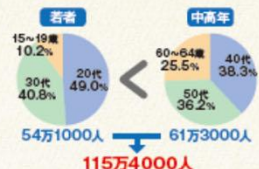
ひきこもりの人とその家族をサポートする場として「宮崎県 橋の会」があります。同会では、本人やその家族が情報を交換し合えるほか、講演会やセミナーなどを開催していき、ひきこもりに関する活動を通じて、ひきこもりの人への対応や家族の心構えについて学び、本人とその家族が孤立せず、社会に受け入れられるようサポートしています。



宮崎県 橋の会 (毎月1回定例会を開催)
家族の会 毎月第2日曜 当事者の会 毎月第3土曜
電話・FAX 53-2666

増加する 中高年のひきこもり 〜8050問題〜

近年増加しているのが中高年のひきこもりです。内閣府の平成30年度調査によると、40〜64歳のひきこもりの人数は約1万人と推計されています。このうち、80代の高齢の親が、ひきこもりの子どもを育てていく状態が続いているのは、(お母さんお父さん)世代(お母さんお父さん)世代に比べて、数十年前無職で母親の年金で生活をして、母親が定年後に次第に金銭要求をするなどのケースがあります。中高年のひきこもりは、親子で経済的・精神的に苦しむケースが増えています。親が要介護状態になったときに生活が成り立たなくなるといったリスクがあり、社会のサポートが求められています。



内閣府「生活状況に関する調査」(15〜20歳は平成27年度、40〜64歳は平成20年度の調査)をもとに作成。



「ひきこもり8050問題」[就職氷河期世代]理解促進セミナーの動画が宮崎県公式チャンネルで見ることができます。

ひきこもりに関する相談窓口

自立相談支援センター「これから」



開所時間：9:00〜17:00
休：土・日曜、祝日、年末年始
〒890-0001 高崎 緑通東1丁目5-8 グリーンリッチホテル 206
電話：42-9239 FAX：29-6733
メール：10jirtsu@city.miyazaki.miyazaki.jp

ひきこもり地域支援センター



LINEでの相談も受け付けています
開所時間：8:30〜17:00
休：土・日曜、祝日、年末年始
〒890-0001 高崎 緑通東1丁目1-2
電話：27-8133 / 44-2411

ひとりで悩まずに、まずは相談してみませんか。誰かに話すことで気持ちが少し楽になるかもしれません。これらからそのことを一緒に考えましょう。



社会福祉士 中原亜寿沙

すべての人に健康と福祉を
生きづらくする解決方法を発信し、誰もが適切なサポートを受けられるようにする。

自立相談支援センター TEL 42-9239 FAX 29-6733

ひきこもり経験者が継続的に 就労するための受け入れ態勢

- 働きやすい雰囲気・環境づくり
- ひきこもり・障害に対する知識・理解
- 柔軟なシフト
- ひきこもり経験者を雇うことへの助成制度
- すぐ相談できる場所・体制
- 本人に合った仕事内容
- 在宅でできる仕事
- 人と関わらない仕事
- 医療機関との連携
- 考えられない
- わからない
- 働く気にならない

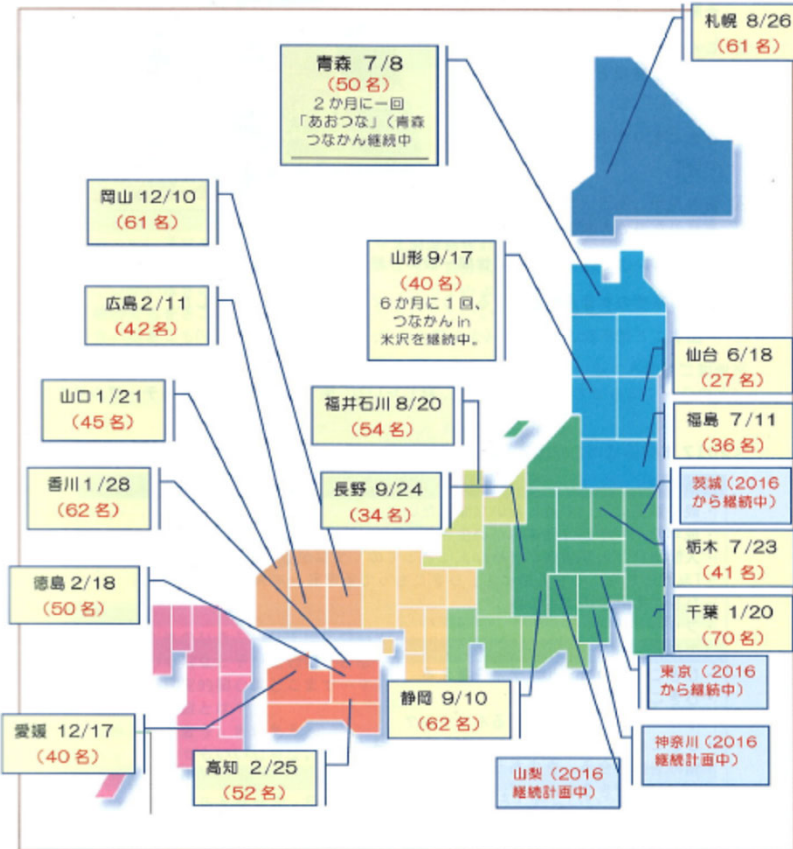
2017年度から継続して実施している 通称「つなかん」

4. 「つなかん 2017」全国開催ネットワーク

2017年度は、全国18地域(17か所)で開催されました。

「つなかん参加者」のべ人数:827名 (本人・経験者206名 家族419名 支援者・一般202名)

「つなかんネットワーク」人数:332名 (地域交流のためのネットワーク・メンバー数。全体の4割)
つなかんネットワークと共に、各地で対話交流会が継続開催されています。



〜対話を通してつながる場〜 コロナ禍でのオンライン交流〜

つなかん「ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会in神奈川」

「ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会」(以下つなかん)は、参加者が思いを分かち合う場として、2016年度から3か年連続で、KHJの主催により全国35箇所で開催してきた。神奈川県では17年2月に「つなかん神奈川ネットワーク」が生まれ、現在まで4回、KHJ横浜ばらの会とともに継続的に開催。みんなで共有・理解し合いながら育まれる「つなかん」に、これからのネットワークづくりのヒントを探ってみた。

取材・文 KHJ本部 上田理香

多様な価値観を尊重し合うオープンな場

2017年、つなかん第1回開催後に結成された「つなかん神奈川ネットワーク」(通称「つなかん神奈川」)は、ひきこもり経験者、家族、励み者など立場を分かつ、主催の「KHJ横浜ばらの会」の協力を得て運営している「つなかん」のネットワークだ。

発起人の丸山美奈さん(27歳)は、「つなかん」は「別個の団体が連携するときにありがた文化の違いを克服したり意識疎通の困難(ハードル)を防いだりする必要がほとんどなく、主催団体と主催団体という区別も形骸化し、実践はひとつの団体のまとまりと捉え、つなかんの「コンセプト」は「ひきこもりの問題解決」ではない。お互いの考え方や生き方の違いに気づき、多様な価値観を尊重し合うオープンな場を大切にしていく。その共通して復いがあるから、自然にオンラインネットワークが形成できる。

つなかんのオンライン開催決断に至ったのは2020年12月、同ネットワークの本部理事さん(以下「L」)が「コロナ禍のなか、つなかん対話交流会をどうすればいいのか、白濁した議論となり、みんなの思いがけい全員」

〜安心・安全に参加いただくための〜 対話のルール

1. 個人的な話はこの場限りで(プライバシーを守りましょう)
2. 自分の話は簡潔に(いる人が聴けるように)
3. 相手の話には「つなかん」のために反応してもらえるように(聞き手)
4. 否定、批判しない(自分の価値観や考えの押しつけを避けよう)

★話を聞いてくれるだけの参加もOKです(コメント、ビデオオフ設定で)
★みんなが気持ちよく対話で交流する場です

※L・Mの中心で対話しない場合は、ご遠慮ください
※写真・録音・録音、個人的な話をSNS等に転載することは禁止します

つなかんの会ではコロナ禍の2020年6月からZoomを取り入れたオンライン対話交流会を行ってきた。運営のハードルは高い。オンラインでの対話ツールは、30人以上規模のイベントのため、KHJ本部からテクニカルスタッフの力を借りた。不慣れな中でも不安を払拭して、うと、運営でも同じ期間、月々同程度、Zoom操作に慣れる時間を設け、打ち合わせを重ねてきた。

コロナ禍の再訪り全国でZoomシ