

第159回 市町村職員を対象とするセミナー  
「ひきこもり支援の推進について」

# 当事者が望む支援とは 一地域でのプラットフォームの構築について

一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事 林 恭子

# 林 恭子

一般社団法人ひきこもりUX会議  
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。

新ひきこもりについて考える会世話人／ヒッキーネット事務局／  
NPO法人Node理事／一般社団法人polyphony理事  
東京都ひきこもりに係る支援協議会委員  
就職氷河期世代支援の推進に向けた全国プラットフォーム議員  
東久留米市男女平等推進市民会議議員 等歴任



# 一般社団法人 ひきこもりUX会議



2014年6月設立。

メンバー全員が、不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティ当事者・経験者。生きづらさや葛藤、居場所のなさ、また様々な支援、そのすべてがUnique experience (ユニーク・エクスペリエンス＝ユーザー体験、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。

当事者が望む支援とは

# ひきこもり・生きづらさに関する実態調査2019



- 全都道府県から1686名が回答
- 回答者の年齢層は10代~80代
- 回答者の60%が女性

調査に届いた声を分析・考察し、2021年6月に  
『ひきこもり白書2021』として刊行

## ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019に寄せられた声

決して働く意欲がないのではなく、  
社会に居場所をつくれなかった。

引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良い生活ができる社会になることを切に願います。

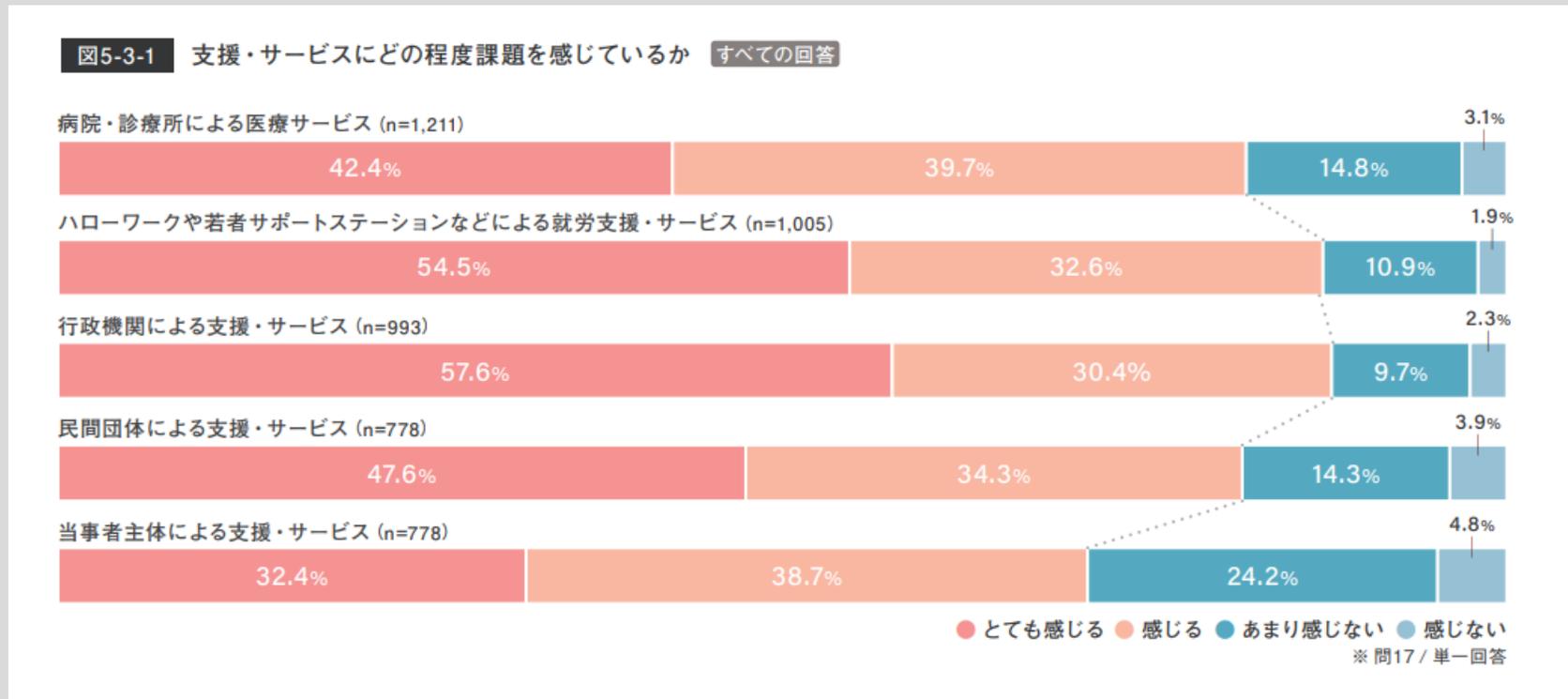
人に悩みを話すと、怠け者とか言われ、傷つくことも多く、まだまだ理解者はない。何より支援者の理解のなさ、支援者が求めてくるハードルの高さ。もっと当事者の心に寄り添うことはできないのでしょうか？支援を求めて傷つくことが辛いです。

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。

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。

## ひきこもり・生きづらさについての実態調査

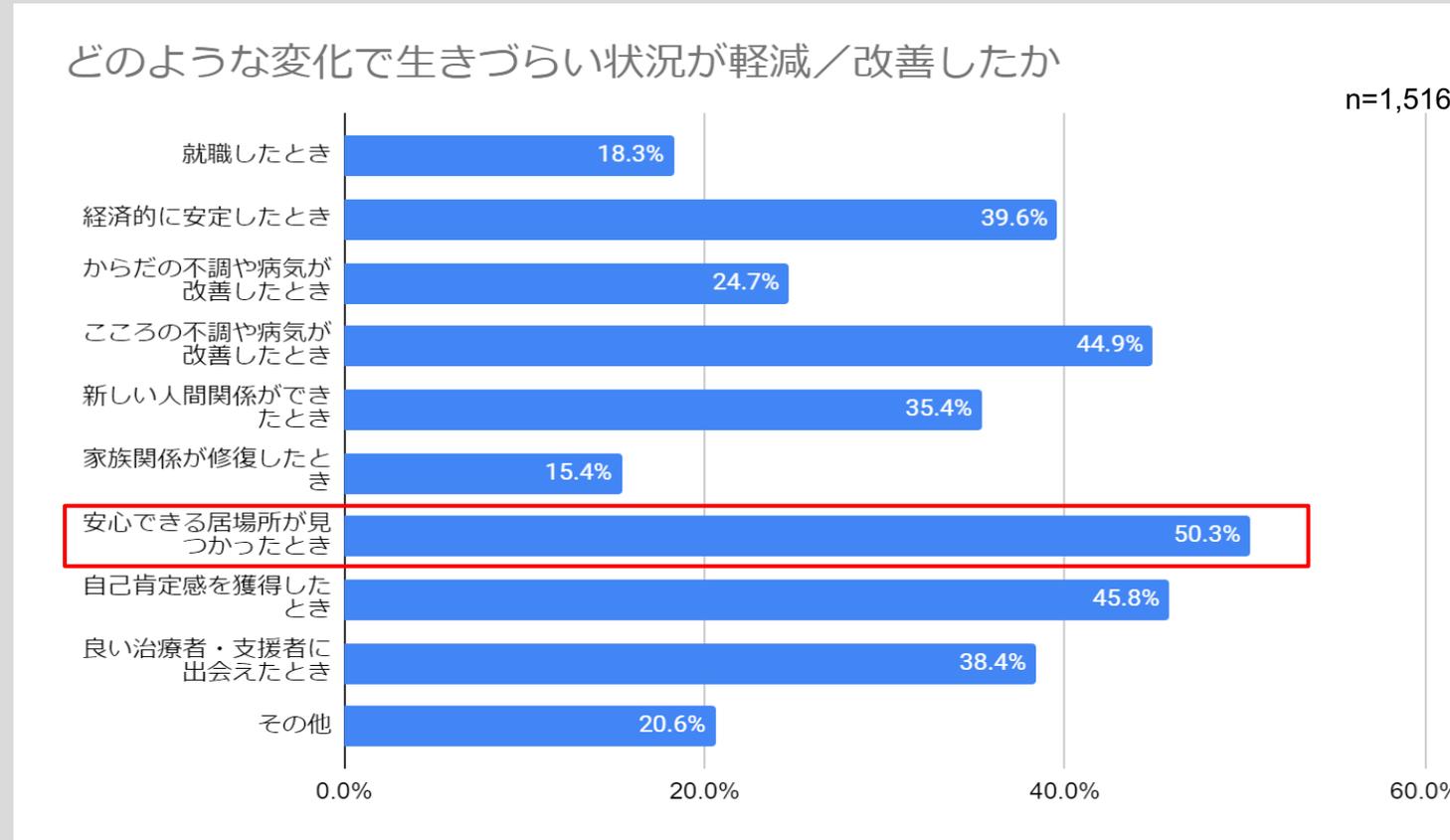
行政・就労支援サービスの利用経験者のうち、**9割弱が課題があると感じたと**答えました。支援に繋がろうとした当事者が、支援者の無理解や配慮のなさによって、再びひきこもったり支援から離れてしまうことを防ぐため、研修等による支援者の理解促進が急がれます。



# 支援についての声

- ◎ そもそも相談した相手に知識や理解がない場合があり、相談する勇気が持てない。
- ◎ どこに相談していいか、窓口がわかりづらかった。
- ◎ サポステで自信喪失や対人恐怖があるのに就労支援しかないこと。
- ◎ 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、断念しました。
- ◎ とりあえず交通費が欲しい。それが無職、若しくは貧困層の交通費を軽減してくれるような国による支援が欲しい。
- ◎ 正論を語られることが辛いです。正論をぶつけられることは、寄り添うことではないから。

調査からは「安心できる居場所」と「就労をゴールとしない支援」が望まれていることが明らかになりました。



「安心できる居場所が見つかったとき」 50.3%

# 居場所とは

- 居てもいい場
- 支援目的ではない場
- 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

# 居場所で

- 同じ経験をした人と話したい
- 人のいるところに座っている練習をしたい
- 外出、電車に乗る練習にしたい
- 母以外の人と10年ぶりに話した
- 50年以上生きてきて初めて自分のことを聞いてもらえた

# どのような支援がほしいか

- 社会の「普通」を基準としない柔軟な価値観を持った支援
- 家で出来る仕事を紹介してほしい
- 様々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れば

# ひきこもり 白書 2021

1,686人の声から見た  
ひきこもり・生きづらさの実態

〈特別収録〉  
コロナ禍における  
ひきこもり・生きづらさ  
についての調査2020



一般社団法人 ひきこもりUX会議

監修 新雅史(社会学者) / 関水徹平(社会学者)

# 『ひきこもり白書2021』

46万字におよぶ当事者の声

全都道府県から1,686名の当事者が回答

- ・働いてはひきこもるを繰り返しています
- ・ただ安心していつでも行っている居場所が欲しい
- ・本当の孤独になったら私はどうなってしまうのだろう
- ・当事者会で同じ過去を持つ人同士安心して話せることに救われています

ご購入はBASEのUX会議ページ、もしくはAmazonから

なぜプラットフォームが必要なのか

”

ひきこもり当事者は100人100様、ニーズは多様化している。

不登校、病気・障害、困窮、就労、介護、看取り、子育て・・・等

もはや・・・

ひとつの窓口、ひとつの団体での対応は不可能

<庁内>

部・課を横断した連携体制作りが必要

<地域>

当事者会、親の会、民間支援団体、企業、商店、農家など、  
さまざまな社会資源・協力者を開拓し、連携していく

# ひきこもり支援のプラットフォームづくり

## ひきこもり当事者・家族・支援領域のプラットフォーム

### 「Junction」整備構築事業

自治体、当事者、親の会、民間支援団体、企業等が共に支援について考え、より良い支援を構築していくためのプラットフォームをつくる。また、当事者・家族に安心して参加できる居場所をつくるとともに、支援者が普段なかなか出会うことのできない当事者と出会い、対話する機会となることを目指し、必要とされる支援構築のための学びの場とする。

### 構成メンバー

実施自治体、社会福祉協議会、家族会、当事者団体、民間支援団体、サポステ、企業、商工会、CCW、社会福祉士、心理士、保健師、等

# プラットフォーム事業 開催地

## 2021年度 開催地

- ◎香川県・高松市(後援:県内全市)
- ◎群馬県安中市(後援:群馬県／高崎市／富岡市／渋川市)
- ◎大阪府茨木市(後援:大阪府)
- ◎岐阜県恵那市(後援:瑞浪市)
- ◎埼玉県所沢市社協(後援:所沢市)

## 2022年度 開催予定地

- ◎香川県・高松市・三豊市
- ◎群馬県・前橋市・伊勢崎市・太田市・館林市・  
渋川市・みどり市・玉村町
- ◎大阪府・枚方市・東大阪市・泉佐野市・
- ◎岐阜県恵那市
- ◎静岡県掛川市

# 主な事業内容

## ① 地域のプラットフォーム会議

UX会議と自治体が中心となり、当事者会、家族会、民間支援団体、社協、企業などが集い共に支援について考える



## ② ひきこもりを捉え直す講演会

地域や支援者の方への理解促進

・講演会・

# いま、 見つめなおす 「ひきこもり」 のこと。

家族の思いと子への対応、ひきこもり支援についてお話いただきます。  
後半ではひきこもり経験者と対談します。

「ひきこもり」について、支援者やご家族、そして当事者自身も、どこか思い込みや画一的なイメージにとらわれ、一人ひとりの多様さに対応しきれない現状があるのではないのでしょうか。  
この講演会では、ひきこもりを持つ家族である講師から、家族や支援者ができることをお話します。  
家族の視点から、あらためて「ひきこもり」を捉えなおす機会になればと思います。

2021年11/6(土) 13:30-15:30 [開場13:00]  
安中市文化センター ホール  
※オンライン配信も実施します

 伊藤 正俊  
不登校・ひきこもりの子を持つ親であり、現在、全国ひきこもりの会の団体「KHJ全国ひきこもり家族連合会」の代表理事を務める。2006年から、NPO法人「からこころセンター」を開設。ひきこもり本人の居場所、就労継続B型事業所、高齢者宅への宅配・レストラン事業等を運営。山形県米沢市在住。

 林 恭子  
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。2012年から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。

参加無料  
要予約  
講演会終了後に「小さな交流会」も実施予定

主催 | 一般社団法人ひきこもりUX会議  
共催 | 安中市、群馬県社会福祉協議会 後援 | 群馬県、高崎市、富岡市、渋川市

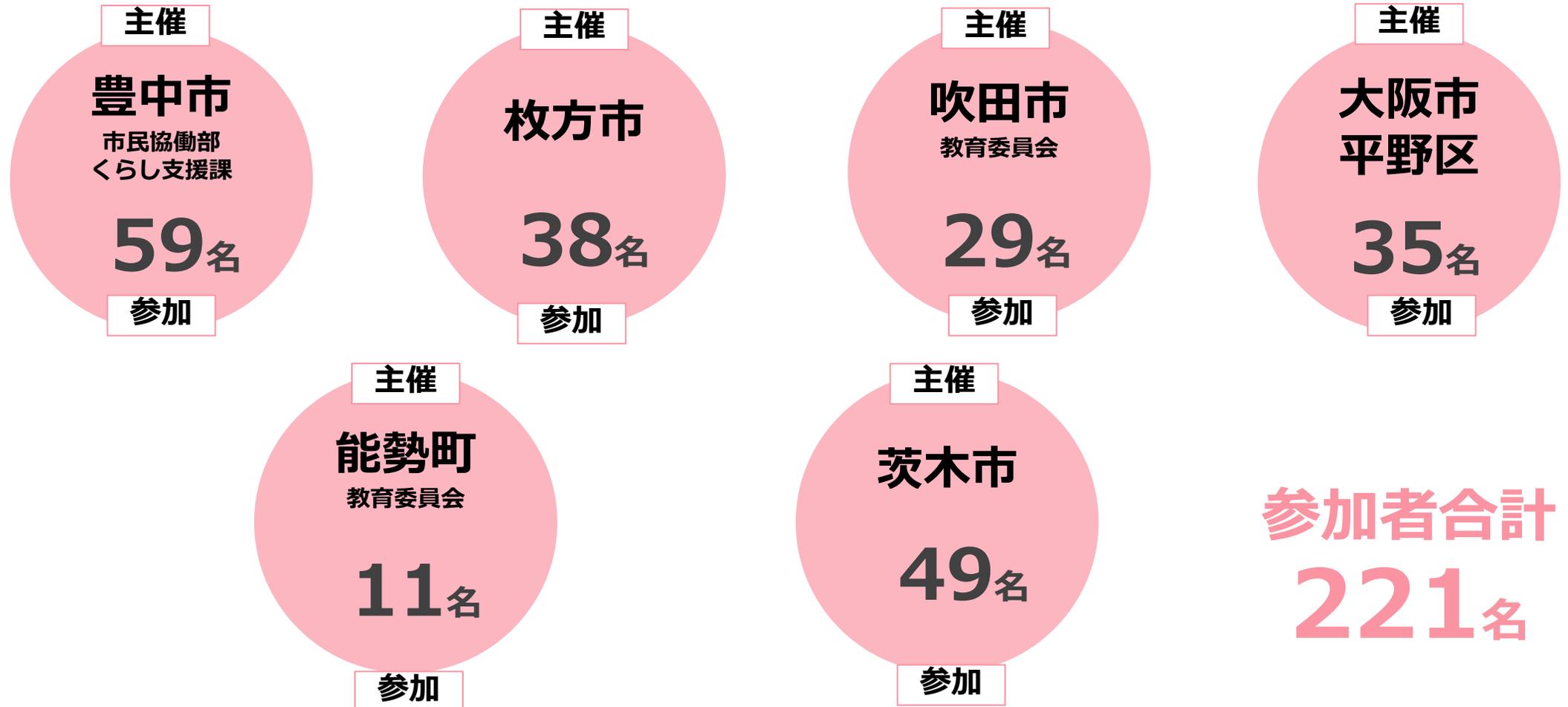
※この講演会は厚生労働省「生活困窮者及びひきこもり支援に関する民間団体活動助成事業」の一環として実施します。 詳細はウラ面へ▶▶▶





# ひきこもりUX女子会

## 2019年度 子ども・若者地域ネットワーク強化推進事業 ひきこもりUX女子会 in OSAKA 6都市



2021年度 多摩島しょ地域広域連携事業

## ひきこもりUX女子会 & ママ会

ひきこもり  
UX女子会  
& ママ会

ひきこもりUX会議

2021年度多摩・島しょ地域広域連携事業

清瀬

国立

調布

ひきこもり状態にいたり、  
対人関係の難しさを感じているなど、  
さまざまな生きづらさを抱えている  
女性自認の方を対象に、  
当事者会を開催します。

## <連携自治体>

- ◎東京都 清瀬市男女共同参画センター
- ◎国上市 児童青少年課
- ◎調布市 社会福祉協議会
- ◎文京区 生活福祉課
- ◎豊島区 福祉総務課
- ◎武蔵野市 生活福祉課

・ひきこもりUX女子会の参加者2~3割が主婦。子育て中かつひきこもりの女性向けの当事者会

・広域で開催することで参加のハードルが下がる

・家族、支援者向けの「つながる待合室」も同時開催！

# 行政にやってほしいこと

1

居場所作り  
当事者活動  
の支援

企業、商店、農家など

2

当事者・経験者  
の声を聴く  
機会作り

講演会、フォーラムなど

3

支援者向けの  
研修

講師を当事者に

4

庁内での連携

縦割りをなくし、  
多様化する事例に  
対応できるように

5

地域資源の  
開拓

企業、商店、農家など

6

各種手続き  
の指南

福祉の利用方法、  
行政手続きや地域  
での生活に必要な  
手続き

7

女性・LGBT  
当事者への  
配慮

8

訪問者の  
開拓

歯科医、美容師など

# 大切なのは、「まなざし」と「姿勢」

## 問われているのは誰なのか

不登校やひきこもり等の生きづらさを抱える人を「社会に適応させる」「引き出す」のではなく、学校や社会の側に問題はないのかと問う視点は大事。

## 「支援をする」のではなく、力を発揮してもらう

「何かをしてあげる」のではなく彼らの持っているスキルやさまざまな特性を活かしてもらうという発想を持つ。

## まなざしと姿勢

「支援する側」=「支援をされる側」と向き合うのではなく、横に並んで同じ未来を見る。大切なのはスキルや専門知識より、対等な立場で「共に在る」ためのまなざしと姿勢。

# 広報も「支援」のひとつ

## ひきこもりは誰にでも起こりうること

「甘え」や「怠け」等のひきこもりへの誤解と偏見を解き、誰にでも起こりうることとの理解を促進するために国、地方自治体を中心に広報活動を行う。

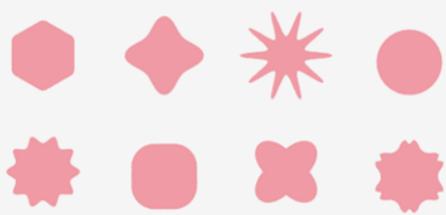
## あらゆるツールを使うこと

行政の支援があることを知らない当事者や家族は多い。市報、広報、WEBサイト、SNS、ラジオ、テレビ、全戸配布のチラシ等、あらゆるツールを使い広報をする。また講演会やイベントの開催、ひきこもり理解促進月間などを設け、地域に理解を広げる。

## 当事者主体の広報を

「助けて」と言える社会づくりのために、当事者の意見を取り入れた広報活動が重要。

ひきこもり  
UX会議



生きづらさや孤独を解放し、人生と社会をリデザインする

SCROLL



<https://uxkaigi.jp/>

ひきこもりUX会議

検索