



厚生労働省
第185回市町村セミナー

2026. 6. 12 高木信洋



カンタンな自己紹介

ひきこもり始め→2007年(高校入学後すぐ)
孤立・不安感かなり強く心が常にフラフラ
趣味をつくったり、心のコントロールを徐々に…

自分のことを考える・知る時間にはなったものの、
人生でいちばんしんどく感じた(長い)時期
社会的ひきこもり状態、通算で10年ほど

～利用したサービス・居場所など～

- ☀ 紀の川病院ショートケア(和歌山)
- ☀ 大阪虹の会(長らく支えあう親の会)
- ☀ 就労移行支援(雰囲気よかった)

☀ 自助グループ『さなぎるど』を
当事者のみんなと継続中



ミステリをよく読む



風鈴が好き



朝がどうしても苦手

現在は、介護の職についています！
これがなかなかたのしく、もしかしたら天職かなあ…と☀
泉州(南大阪あたり)で開かれたときの
引きこもり関係のセミナー・講演会などにもよく参加しています。

草の根ネットワークへは20～23年にたびたび足を運ぶ←今の原動力のひとつ

ひきこもりは団体戦！と思ってます
あらゆるチカラを活用しながら一緒に
失敗挫折どんとこい、ってやっていき
たいですね(/・ω・)/



草の根ネットワーク(阪南市)との関わり&思いの丈



雰囲気と進んだもの
ある程度「なんでもOK」な空気から

やる気を失わないーコロナ時代の心の支え
信じてくれるから、私が自分を信じだした…かも

講演とセミナー
…聴く側でおいとかない

当事者参加しやすいフンイキ

波及するチカラ 人と拡がり



プラス学んだこと…私的うまくいく/いかないのポイント？



具体と抽象…基本結果は出ないもの
行って戻って、を楽しめるか

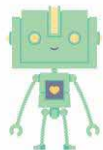
主催者側の「至らない」(へにゃ感)を
出してほしい…！

能力は惜しみなく出していい
…けど「やらなきゃ」感が出てきたり
周囲の期待に変わるタイミングに注意

休止上等(メンバーも)

休まないことより死なない(完全に
終わらない)ことが絶対的にだいじ





今後の予定などなど

9月25日 & 26日 KHJ全国大会in大阪

引きこもり家族会主催の全国大会です。
2年連続の大阪開催！(≧▽≦)
講演や交流、分科会など行いつつ、
全国のいろんな方と会える絶好の機会
去年は居心地も雰囲気もよく充実、
今年も楽しみにして参加します！

11月21日 泉州トリガーフェス

大阪府の阪南市で開催予定！
ひきこもり当事者・経験者も
関わりまくる、手探り感満載
の音楽&トーク&パフォーマ
ンスフェスです 🌟

フェス自体を通じて、ちょっ
とつながりや希望が見えてき
ている感じもありますね
(*´ω`*)



『さなぎると』(2019.4~)

当事者たちで何かしたいなあ、という話があり、
大阪虹の会メンバーたちの力を借りつつ結成。
人生の「楽化」(ちょっと楽に、たのしく)を
モットーに、たまに集まりのんびり活動してます。

さなぎるとを続けていくこと自体も大きな目標。
皆さんの理解や協力が多く、よく助けられています。

活動：月に1~2回ぐらい、2時間ほどの開催
(Zoom使用のWEB活動、高石市や堺市での現地活動)
情報はX(旧Twitter)に上げていることが多いです。