

『寄り添うための羅針盤に学ぶ』

「Learning from the Compass of Empathy」

KHJ岡山きびの会 正会員 ふじさん

1. はじめに (5分)

(1) 自己紹介

KHJ岡山きびの会 事務処理ボランティア “ふじさん” として応援しています。

(2) 講演目的

- ① 「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」の感想共有
 - ② 「ひきこもり」に対する認識の変化を踏まえ、より良い支援のあり方を情報共有
- 昭和30年代（若者個人の病的治療の問題）→現在（生きづらさを抱えた社会全体の問題へ）

まずは、簡単な自己紹介と講演の目的を説明させていただきます。
数年前から、このKHJ岡山きびの会の経理や会報の事務処理ボランティアをしている正会員の“ふじさん”こと藤井 嘉文（ふじい よしふみ）と申します。昨年はひきこもり支援の電子書籍「秘密の庭から虹の未来へ」「虹の橋を渡って」「心の旅路」の三部作をAmazon Kindleで出版して、ひきこもりへの理解を深める啓発活動をしました。

先日facebookで元KHJ副理事長の池上正樹さんが紹介してくれた「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」(2025.1発行)の感想と、「ひきこもり」が昭和30年代当初に思われていた「若者個人の病的治療の問題」から「生きづらさを抱えた社会全体の問題」への変遷を踏まえて、よりよい支援の在り方を、今日お集まりいただいた皆様方と情報共有することを目的としてお話ししたいと思いますので、よろしくお願いします。

2. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p4～ 第1章 本書について (5分)

(1) 本書の目的、活用方法:多様な相談への裁量性・柔軟性に配慮した支援マニュアルではなく、地域住民の理解と対人支援が求められる支援者に共通する心構えとスキルアップのためのハンドブック

(2) ひきこもり支援の変遷: 若者中心 → 全年代へ

(3) ひきこもり支援の現状と課題:

① 定義: 6ヶ月以上 → 6ヶ月にこだわらない柔軟な支援へ

② 社会の生きづらさへの対応

(1) の本書の目的、活用方法は、いわゆる支援マニュアルではなく、多種多様な相談への裁量性や柔軟性を考慮した全ての支援者向け支援ハンドブックとしてまとめられています。

(2) のこれまでのひきこもり支援の変遷を簡単に申し上げると、若者中心→生きづらさを抱えた全ての年代へと広がっています。

(3) のひきこもり支援の現状と課題では、ひきこもり定義に当てはまる6か月以上→6か月にこだわらない支援へと柔軟性を持たせ、この社会の生きづらさを何とかしたいという時代の要請に応える方向へと拡がりを見せています。

3. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p13～ 第2章 ひきこもり支援の対象者と目指す姿 (5分)

(1) ひきこもり支援対象者の考え方: 社会的に孤立・孤独、生きづらさを感じている全ての人

(2) ひきこもり支援の目指す姿:

- ① 自己肯定感を育む
- ② 自分の意思を自覚する
- ③ 自律した生き方を実現する
- ④ 支援者と共に社会全体で継続的な支援

(1) のひきこもり支援対象者の考え方は、社会的に孤立、孤独、今まさに生きづらさを感じている全ての人を対象となります。

(2) のひきこもり支援の目指す姿では、様々な事例に学び、今を生きるために必要な自己肯定感を育て、自分の意思をはっきり自覚し、自分の生き方や社会との関りを決める自律した生き様ができるように、支援者とともに社会全体で継続的に支援するというものになってきています。

4. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p17～ 第3章 ひきこもり支援における価値や倫理 (20分)

(1) 支援において大切にしたい拠り所: 共通の価値観と倫理観に基づいた行動

1) ひきこもり支援における価値

- ① **人間観**: 人として尊厳ある存在、主体的・能動的な存在として理解
- ② **社会観**: 社会の中での生きづらさによる傷つきがあるという視点
- ③ **支援観**: 本人の意思を尊重し、自律の力を醸成

2) 支援を行う前提となる倫理 (基準): 基本的人権の理念 (人は平等、自由) の実現

(1) のひきこもり支援において大切にしたい拠り所は何かということ、ひきこもり支援には共通の基盤とする価値感や倫理を持って行動することです。つまり、全ての支援者が次に説明する価値や倫理を原理・原則的に理解し、これを実際の支援に活かしていくことが大切になります。

1) のひきこもり支援における価値 (人間観、社会観、支援観の3つ) をみると、

①の人間観は、人として尊厳ある存在として理解する。支援者は、本人を「人として尊厳ある存在」、「主体的・能動的な存在であり、無限の可能性や潜在的能力を有する存在」として認識し、その人の生き方や人生の背景をしっかりと把握することが大切であり重要です。

②の社会観は、社会のあり方を問う。支援者は、本人や家族がどのような社会環境の中で生きてきたのか、ひきこもり状態となる理由や背景には、社会の中での生きづらさを理解されないことによる心の傷つきがあるといった視点や見方を持つことが必要です。

③の支援観は、本人の意思を尊重すること。支援者は、本人の意向を踏まえて丁寧に取り組み、本人がどうしたいのかという意思を尊重し、本人との対話や協議を重ねながら、意思や思いの表出を促し、本人の自律の力の醸成を中心に置いた支援観を持つことが、支援の現場に期待されています。

2) の支援を行う前提となる倫理 (基準) では、基本的人権の「人は平等である、自由である」という理念を意識し、権利と義務のバランスを保ちながら生活するという、自律をいかに実現していくかが肝心なところになります。

4. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p17～

第3章 ひきこもり支援における価値や倫理 (20分)

(2) 支援者として求められる姿勢

- ① 当事者及び家族への敬意と労いは最大限に
- ② 尊重し、共に考える
- ③ 本質を見極め一歩ずつ支援する
- ④ 家族は本人の生活を支え、影響を与える存在

(2) の日頃の支援で求められる姿勢では、4つの事柄に整理してみます。

①の当事者及び家族への敬意と労いは最大限にでは、初めて相談があった場合、まずは「話を聞いてもらえる」「相談しても大丈夫」と思ってもらうことが重要です。そのためには、相談に繋がったことに対する労いや敬意を最大限に表しましょう。

②の尊重し、共に考えるでは、ひきこもり支援では、本人も家族も、それぞれの人生を歩むための支援を求めています。支援者側が一方向的に支援を押し付けるのではなく、「相手を尊重し、共に考える」姿勢や、「本人や家族の意思を尊重する」視点が重要です。

③の本質を見極め一歩ずつ支援するでは、支援を行う中で、本人や家族の希望や思い、意思や意向は日々揺れ動きます。相談窓口では、昨日話していたことが翌日には変わってしまうこともあります。支援者は、そのような気持ちの「ゆらぎ」に寄り添い、その背景や理由、意味を考え、本質を見極めながら一歩ずつ支援していくことが必要です。

④の家族は本人の生活を支え、影響を与える存在では、家族は、「ひきこもり状態をすぐに解決してほしい」「就労し自立してほしい」などといった迅速な改善を求めることがあるでしょう。しかし、実際の支援過程では、家族も本人の思いを理解するプロセスが必要であり、支援は非常に長期間に渡ります。そのため、相談に来る家族は、相談している意味がない、相談しても何も変わらないと感じてしまうこともあります。そのような時こそ、本人の苦しい思いの背景を丁寧に説明し、なぜその状況から動けないのかなどを家族自身にも考え

てもらうことが重要です。家族は、本人にとって一番身近な存在であることが多く、生活を支えながら、本人の思いを受け止めることで、本人支援に大きな影響を与える存在です。場合によっては、協働の支援者として本人を支援する存在にもなり得ることを理解し、家族支援は大きな意味を持っていると理解することが重要です。

4. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p17～ 第3章 ひきこもり支援における価値や倫理 (20分)

(3) 支援にあたっての留意点

- ① 本人と家族の課題・意向の違い
- ② 広く社会に働きかける視点
- ③ 支援者は一人で抱えない
- ④ 支援の強要に注意
- ⑤ エンパワメント（本人や家族が自律できるよう支援する）とコーディネート
- ⑥ 精神疾患や発達障害の正しい理解
（発達障害についての共通認識）
 - 定義: 発達障害者支援法に基づく脳機能障害
 - 理解: 発達「違い」として捉える
 - 支援: 一人ひとりの違いに合わせた関わりと支援

(3) の支援にあたっての留意点を6つの事柄に整理してみます。

- ①本人と家族の感じる課題、意向は違うということ
- ②広く社会に働きかける視点を持つということ
- ③支援者は一人で抱えないということ
- ④支援の強要に注意すること
- ⑤エンパワメント（本人や家族が自律できるように支援する）やコーディネートでは、支援がうまくいっている時は無意識に支援者側のエゴを押し付けていないか確認し、本人や家族が持つ「本来の力」を信じて支援していくことや、専門的支援機関に限らない地域の中にある様々な資源を活用し、コーディネートしていくという視点も大切です。
- ⑥精神疾患や発達障害の正しい理解では、精神疾患や発達障害による生きづらさを抱えてひきこもり状態になったケースもあり、正しい知識やアセスメントスキルを身につけることが必須となります。また、近隣の医療機関や、精神科クリニックなど、日頃から相談に繋がられる、訪問による診療等を可能とする医療機関の情報を把握しておくことも必要です。

最近よく耳にする発達障害について、ここで共通認識になる3つの事柄をお話しします。

- ①発達障害は、「発達障害者支援法」において、「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害その他これに類する脳機能障害であってその症状が通常低年齢において発現するもの」と定義さ

れています。この中にはトゥレット症候群、吃音（症）、場面緘黙なども含まれています。また発達障害は他にも様々な種類があり、複数の障害が重なって現われることもある。

②発達障害は、発達の「違い」と理解することができるかもしれません。例えば、自閉症のある方たちは、多くのことを言葉で伝えられるよりも図や文字などで伝えてもらえると理解しやすいことがあります。また同じ生活パターンを繰り返すことで安心し、新しいことに動き出すときの不安が大きい、ということもあります。AD/HDのある方たちは、多くのことに興味が移って、本来すべきことに時間がかかることもよくあります。

③さらに、人にはそれぞれ違いがあるように、発達障害のある方たちにも違いがあります。実際にどのような違いがあるのかは、家族に本人のことや生活の様子について聞くことや、本人に会えるときは本人に聞いてみることも良い方法です。なにが好きなのか、嫌いなのか、どんな生活をしているのか、してみたいのか等を聞いてみて、本人に合わせた関わりと支援を考えていくことが必要です。一人ひとりの違いに合わせた支援をすることで、本人は見通しをもちやすくなり、自分の目指したい生活を考えやすくなります。発達障害のある方それぞれの状態の違いについての理解が難しい場合には、都道府県や政令指定都市にある発達障害者支援センターに支援者が相談することで、一緒に関わり方を考えることができますので、よろしくお願いします。

5. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p27～の第4章 ひきこもり支援のポイント (30分)

(1) ひきこもり支援の 全体像

1) ひきこもり支援の多様性

- ① 支援対象、背景、内容は多様
- ② 自らの意思で生き方を決めていく支援
- ③ 多様な機関や他の支援者とチームを組む
- ④ 支援につながる広報・周知

2) ひきこもり支援の流れ

- ① 周知・広報
- ② 相談受理
- ③ 状況・背景の把握
- ④ アセスメント（疾患、発達、心理、社会面等の
実態に基づく原因や背景にあわせた対策評価）
- ⑤ 実施とモニタリング
- ⑥ フォローアップ ※支援は必ずしも流れに沿って進むとは限らない

(1) のひきこもり支援の全体像ですが、
1) のひきこもり支援の多様性から説明しますが、
①の支援対象、その背景、支援内容は多様は、ひきこもり状態になった年齢、理由やきっかけは人それぞれであり、社会とのつながりがある人もいれば、全くない人もいる。まさに百人百様の状況です。ライフステージによって求められる関わり方や支援内容も異なる。10代、20代前半の若年層には、家族との関わりから社会参加、就労や経済的自立に向けた長期的な支援。40代、50代の中高年層には、就労経験の有無、社会とのつながりの経験などを考慮し、人生の歩みを尊重した支援内容を検討する。また、年齢、性別、家族構成、暮らし方、人生など、多様な価値観に合わせたオーダーメイドの支援が必要になる。支援の入口も様々で、家族からの相談、本人からの相談、別居の兄弟姉妹や親族、知人、近隣住民、民生委員・児童委員などからの相談、さらに、既に何らかの支援とつながっている場合には、その支援者からの相談もあるようです。
②の自らの意思で生き方を決めていく支援は、就労や就学、居場所とのつながり、他の支援機関との連携など、目標は様々。支援者は、本人が自らの意思で今後の生き方を決めていくことを共に目指し、そのプロセスを共に歩む姿勢で支援する。本人が「自分がどのようにしたいか」を明確に意識していない場合もある。意識していても周りに伝えない、または伝えられない場合もある。今のままではダメだと感じていても、どうしたら良いか分からず焦燥感で苦しんでいる場合もある。様々な状況があることを支援者は理解し、伴走的な支援を継続しながら、一つずつ目の前のことに取り組み、将来の生き方や暮らしを一

緒に考えていくことから始めます。

③の多様な機関や他の支援者とチームを組むは、多様な状況に対応するためには、様々な機関や支援者がチームとなり、共に支援に取り組むことが重要になる。支援を通して本人も家族も気持ちが揺れ動き、時には否定的な言動や反発が見られることもある。支援が長期化することにより、支援者との関係性が悪化する場合もある。支援者は一人で抱え込まず、様々な機関や他の支援者とチームを組み、相談できる関係性を構築し、共に考えながら支援に取り組む。それぞれの機関や支援者が強みを生かしながら、多様な状況やニーズに合わせた支援が実施できるよう工夫することが必要となる。支援者自身の経験も多様であり、それぞれの価値観に基づいて行動しているため、他の支援者とチームを組む際には、価値観のすり合わせや多様性を認め合いながらより良い支援を作り上げていく視点も忘れてはいけない。支援調整会議や支援会議など、地域にある様々な支援機関の連携・調整が行われる会議体を活用し、多機関・多職種連携を図ることも視野に入れていきます。

④の支援につながるための広報・周知は、状況を変えたい、今後のことを相談したいと考えている本人や家族は少なくない。「どこに相談したら良いか分からない」ということがほとんどであるため、まずは適切な相談機関や窓口などの情報を周知することが必要不可欠なこととなる。相談先が明確になることで、動き出そうとしている本人が自ら相談することが可能になる。相談すること自体を諦めていた家族や親族、地域住民なども相談につながるきっかけとしても、相談窓口や支援に関する広報、周知は大きな支援の一つであり、効果的な広報周知が実践できれば、支援の入口が多様になると思われます。

2) のひきこもり支援の流れは、

①の周知・広報は、まずは、相談をしたいと思った人がアクセスしやすい環境を整えることが大切です。相談方法を工夫（来所、電話、訪問、メール、オンライン会議ツール、SNSなど）し、相談窓口を周知するための広報活動を行うことにより、「何度でも、同じ内容であっても相談できる場所がある」ということを知ってもらうことが最初の支援となります。地域全体で「ひきこもり」に関する理解を深めることも重要です。

②の相談受理は、様々な人や機関から相談を受け付けるということです。

③の状況・背景の把握は、本人の状況や、ひきこもり状態になった背景、家族の状況など、支援対象者に関する情報を集めます。

④のアセスメントは、集めた情報をもとにアセスメント（疾患、発達、心理、社会面等の実態に基づく、原因や背景にあわせた対策評価）を行い、支援方針や具体的な支援計画を検討します。様々な機関や支援者と連携した支援についても検討し、支援のゴールは支援者が決めるのではなく、本人の意向に沿って決めていきましょう。

⑤の実施とモニタリングは、支援方針や具体的な支援計画をもとに支援を実施します。家族への支援のみ。本人への支援のみ。家族への支援と本人への支援を並行して行う。家族への支援から本人への支援へと移り変わるなど、状況に合わせて柔軟に対応します。支援対象者となつながらを持ち、状況についてモニタリングします。支援の実施とモニタリングは繰り返し行い、その都度、計画の見直しや修正を行います。

⑥のフォローアップは、支援の目標に一定程度到達した後も、しばらくの間は、本人や家族に連絡をしたり、他の機関へ支援を引き継いだ場合はその機関に連絡をするなどして、フォローアップを行います。「困った時に何度でも相談ができ

る環境」をつくっておき、支援対象者が相談できるように伝えと良いでしょう。ひきこもり状態が解消していなくても、自らSOSを出せる状況になったことや、誰かとつながり、何かあれば動き出せるという状況になったことで、支援者の関わりを調整することもあります。

（その他、理解と配慮をしておくこと）

支援は必ずしもこの流れに沿って進むとは限りません。一つひとつのプロセスにおいて長い時間がかかることもあります。支援が一進一退となることも少なくありません。支援は、本人の意向やペースにあわせて進めていくものです。他の専門職の意見を聞きながら、本人や家族のことをより理解しようとするのが大切です。

5. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p27～の第4章 ひきこもり支援のポイント (30分)

(2) ひきこもり支援で 重要な7つの場面

1) 対象者とのコミュニケーション

- ① 信頼関係をベースにしたコミュニケーション
- ② 場面別の適切なコミュニケーション
- ③ 手法やツール
- ④ アセスメントシート
- ⑤ 情報の取り扱い

(2) のひきこもり支援で重要な7つの場面ですが、
1) の 対象者とのコミュニケーションを5つに整理して説明します。
①の信頼関係をベースにしたコミュニケーションでは、ひきこもり支援において、対象者との信頼関係を築くことが最も重要です。支援者の一方的な思いで支援を進めるのではなく、対象者や家族の意見や気持ちを丁寧に聞き取り、尊重することが大切です。初回の相談では、家族のこれまでの苦労や努力を労い、家族の状況を理解するように努めます。
②の場面別の適切なコミュニケーションでは、対象者の状況に合わせた適切なコミュニケーションが必要です。本人に会えない場合は、まず本人の気持ちを想像し、家族を通じたアプローチも検討します。本人と連絡が取れない場合、家族や親族を介して連絡を試みる、または家族会への参加を促すなどの方法が考えられます。面談の約束がキャンセルされることが続く場合、支援の進み方には「ゆらぎ」があることを理解し、相談に応じる意思を示しましょう。支援者による働きかけに対して本人から特段の反応がない場合でも、小さな変化を見逃さず、本人と共有しながらコミュニケーションを取ります。
③の手法やツールは、有用なコミュニケーションのためのもので、家族支援を継続することやアウトリーチ型（訪問型）活動、電話やメール、SNSなどのツールを活用することをあげています。特にアウトリーチ型（訪問型）活動は、本人の状況を理解する上で有効ですが、本人の対人恐怖を誘発することもあるので、実施のタイミングや方法をよく検討する必要があります。
④のアセスメントシートは、本人や家族から聞き取ったことを整理するための

シートで、本人や家族から聞き取った内容は、アセスメントシートに記載し整理します。アセスメントシートは、情報を整理するだけでなく、支援方法を検討する上でも重要なツールとなります。

⑤の情報の取扱いですが、支援対象者に関する情報は、原則として本人の同意を得た上で他の支援機関等と共有することを忘れないようにしましょう。ただし、緊急時や法令で定められている場合は例外となります。

5. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p27～の第4章
ひきこもり支援のポイント
(30分)

2) 意向の確認

(2) ひきこもり支援で
重要な7つの場面

- ① 本人を支援の主体として意向を確認
- ② 場面別の意向確認のポイント

2) の意向の確認ですが、①の本人を支援の主体として意向を確認では、ひきこもり支援で対象者の意向を確認する際に、本人を「支援の主体」として考えることが重要です。家族からの情報提供を受ける場合でも、まずは家族の話を丁寧に聞きながら、家族を通して本人について理解することを意識しましょう。支援者が支援の目的や目標を決めつけることなく、また、急かすことなく、本人の意向をじっくりと確認していくことが大切になります。

②の場面別の対象者の意向の確認のポイントでは、本人のニーズが明確ではない場合、何気ない会話で信頼関係を築きながら、意思確認のタイミングを見極めます。本人の考えがまとまらない、そもそも自分がどうしたいか分からない場合、相談の場を、人と話したり、考えを整理したりする場として活用してもらうとよいでしょう。本人のニーズが変化した場合、変化したと感じたら、もう一度、本人の話を十分に聞き、意思確認を行います。家族を通して本人の意向確認をする場合、まずは家族と本人の日常会話ができるような関係性を目指し、その上で徐々に確認していくよう、家族に依頼しましょう。

5. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p27～の第4章
ひきこもり支援のポイント
(30分)

(2) ひきこもり支援で
重要な7つの場面

3) 対象者の意向を反映した支援の
計画・実行

- ① 自律の実現
- ② 支援の進め方
- ③ 支援体制の構築
- ④ 場面別の支援実行

3) の対象者の意向を反映した支援の計画・実行では、
①の自律の実現で、ひきこもり支援において、支援者は支援対象者が「自律」
できるようサポートし、支援を組み立てていきます。日々の生活の中で本人が
取り組めることなどをスモールステップとして自己決定していけるようサポー
トするとよいでしょう。
②の支援の進め方では、ポイントとして、本人の「自律」をサポートするた
めのモニタリングをすること、支援はスモールステップで進めること、キーパー
ソンを見極めること、支援対象者の疲弊や焦燥感、葛藤を理解し伴走支援を心
がけること、本人が困難な状況におかれていることを注意深く確認すること、
支援を進める前の準備段階の工夫が重要なこと、支援の実行とモニタリングは
繰り返し行うことなどが挙げられます。
③の支援体制の構築では、多機関・多職種の支援者同士でつながり合った支援
体制を検討すること、支援者の異動や退職時にスムーズに引き継ぐための工夫
をすることなどがあります。
④場面別の支援の実行では、考えておくポイントは、支援が中断する場合、支
援対象者が変化を望まない場合や消極的な場合、支援対象者が支援を拒絶する
場合、親亡き後を見越したサポートをする場合、家族以外からの介入がある場
合などを考慮しておく必要があります。

5. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p27～の第4章
ひきこもり支援のポイント
(30分)

(2) ひきこもり支援で
重要な7つの場面

4) ひきこもり支援の入口と出口

- ① 入口: 意向聴取、情報把握、緊急性判断
- ② 出口: ゆるやかな繋がり、他機関への引継ぎ

4) のひきこもり支援の入口（支援の開始）と出口（自機関での支援の終わりや他機関への支援のつながり）では、

①のひきこもり支援の入口（支援の開始）で、本人や家族から丁寧に意向を聞き取り支援に必要な情報を詳細に把握すること、本人や家族の状態をしっかりと把握し緊急対応の必要性を判断することが挙げられます。

②のひきこもり支援の出口（自機関での支援の終わりや他機関への支援のつながり）では、自己決定したゴールに到達し次のステップにつないだ場合も、支援対象者とゆるやかにつながり続けることが大切になります。

5. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p27～の第4章
ひきこもり支援のポイント
(30分)

5) 家族間の関係性

(2) ひきこもり支援で
重要な7つの場面

- ① 関係性に目を向ける
- ② 場面別の対応

5) の家族間の関係性では、

①の家族間の関係性に目を向けるでは、本人と家族の関係性を把握した上で支援を組み立てるために、本人と家族の間で意向やペースが異なる場合のこと、家庭全体が困難さを抱えている場合のこと、経済的な問題にも発展する可能性がある場合のこととも考慮に入れます。

②の場面別の対応では、家族間の関係性に目を向けた対応のポイントとして、本人と家族が不和、関係が不安定である場合のこと、家族への攻撃的言動や、家庭内暴力がある場合のこととも考慮しておきます。

5. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p27～の第4章
ひきこもり支援のポイント
(30分)

(2) ひきこもり支援で
重要な7つの場面

6) 支援制度と支援体制

- ① 連携の重要性
- ② 連携先の例
- ③ 地域との関わり
- ④ 居場所支援

6) の支援制度や支援体制では、

①の連携の重要性で、ひきこもり支援は、本人だけでなく家族全体を支える視点が重要となり、多機関・多職種と連携し、役割分担しながら重層的な支援体制を構築することが大切です。

②の連携先の例としては、

・ひきこもり支援: ひきこもり地域支援センター、精神保健福祉センター、相談窓口

・福祉・行政: 福祉事務所、市区町村窓口、地域包括支援センター、児童相談所など

・保健医療: 医療機関、保健所・保健センター、いのちの電話

・民間: 家族会・当事者会、NPO法人等の支援機関

・就労: 地域若者サポートステーション、ハローワーク

・教育: 学校・教育委員会・教育支援センター等

・その他: 弁護士、司法書士、社会保険労務士等

③の地域との関わりでは、地域との関わりを通してひきこもり支援を考えることも重要です。本人が社会との接点を持つ場として、気軽に参加できる場の選択肢を多く持つとよいでしょう。

④の居場所支援で大切なことは、居場所は、自宅（自室）以外で、本人にとって安心や安全を感じることできる、基地のような場所となるものです。共感の得られる場、応答のある場であることも大切です。

5. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p27～の第4章 ひきこもり支援のポイント (30分)

(2) ひきこもり支援で 重要な7つの場面

7) 支援者のエンパワメント

- ① 支援者の困難
- ② エンパワメント（支援者が燃え尽きないよう心身の健康管理を確保する）
- ③ 支援者ケアの重要性

7) の支援者のエンパワメントでは、

①の支援者の困難を理解しておくことですが、支援者は、支援対象者と丁寧に向き合う中で、様々な葛藤や逡巡を経験します。特にひきこもりの背景にある課題は多様で複合化している場合が多く、支援が難航することも少なくありません。支援者自身もサポートを必要としていますが、自分たちへのサポートは後回しになりがちな実態を理解しておきましょう。

②のエンパワメントは、支援者が燃え尽きないよう心身の健康管理のために大切なことです。支援者が健康でやりがいをもって働き続けるためには、以下の工夫が大切です。

- ・セルフケア: 支援者自身の心身の健康を保つためにセルフケアを行いましょう。
- ・相談・共有: 困難な状況や悩みを他の支援者と共有し、相談することで、支援者の負担を軽減できます。
- ・スキルアップ: 支援者のスキルを向上させるための研修や学びの機会を設けましょう。
- ・チーム支援: 個人での支援だけでなく、チームとして支援に取り組むことで、効果的な支援が行えます。
- ・共通認識: 支援者同士が共通の目標やアプローチを持つことで、一貫性のある支援が提供できます。
- ・ネットワーク: 支援者同士のネットワークを構築し、情報共有や連携を強化しましょう。
- ・情報共有: 支援に関する最新の情報を共有し、支援者同士で知識をアップデート

トしていくことが重要です。

③の支援者ケアの重要性では、ひきこもり支援は長期にわたることが多く、支援者は困難を感じたり、疲弊したりすることがあります。家族からのプレッシャーや心ない言葉により、心身の健康を損なうことも少なくありません。支援者が孤立することなく、適切なサポートを受けることができる体制が必要です。

全体を通してのポイントとしては、ひきこもり支援は、対象者との信頼関係を築き、それぞれの状況に合わせた適切なコミュニケーションをとることが重要です。家族支援やアウトリーチ活動、様々なツールの活用も有効です。支援対象者の情報は、原則として本人の同意を得た上で共有し、個人情報保護にも配慮しましょう。支援者は自己犠牲的にではなく、自身の心身の健康を保ちながら、対象者への支援を行うことが、お互いの人生で今を生きるために最も大切なことと思います。

6. 「ひきこもり支援ハンドブック」 p 68～ 第5章 事例で見る支援のポイント (オプション30分)

(1) 事例を3～4つ取り上げ、具体的な支援方法を解説

(2) 各事例の問題点と解決策の紹介

o事例を3～4つ取り上げ、具体的な支援方法を解説

o各事例の問題点と解決策を紹介

- ①ひきこもり状態が長期にわたる事例：事例 1 ～ 4
- ②相談期間が長期にわたる事例：事例 5 ～ 7
- ③チーム支援を行う事例：事例 8 ～ 11
- ④一人暮らし／本人以外の関係者がいない事例：事例 12 ～ 14
- ⑤地域（行政）を超えたやりとりが発生する事例：事例 15 ～ 17
- ⑥本人もしくは家族が疾患／障害を有する事例：事例 18 ～ 24
- ⑦家族への暴力がみられる事例：事例 25 ～ 27
- ⑧専業主婦の事例：事例 28
- ⑨LGBTQ+／SOGIEに関する事例：事例 29

※LGBTQ+（エルジービーティーキュープラス）とは、性的マイノリティ（性的少数者）の総称の一つです。それぞれの文字が意味する内容は以下のとおりです。

L：Lesbian（レズビアン）女性同性愛者

G：Gay（ゲイ）男性同性愛者

B：Bisexual（バイセクシュアル）両性愛者

T：Transgender（トランスジェンダー）性自認が出生時に割り当てられた性別とは異なる人

Q：Queer/Questioning（クイア/クエスチョニング）性的マイノリティ全般、または自身の性自認や性的指向が定まっていない、もしくは意図的に定めていない人

＋：上記以外にも様々な性的指向、性自認が存在すること

性的指向とは、恋愛感情や性的欲求の対象となる性のことを指します。性自認とは、自分の性をどのように認識しているかという意識のことを指します。

LGBTQ+は、多様な性のあり方を包括する言葉であり、それぞれの人の個性や尊厳を尊重するために用いられます。

※SOGIE（ソジー）とは、Sexual Orientation（性的指向）、Gender Identity（性自認）、Gender Expression（性表現）の頭文字をとった言葉で、人の性のあり方を表す概念です。

Sexual Orientation（性的指向）：恋愛感情や性的関心がどの性別に向かうか

Gender Identity（性自認）：自分の性をどのように認識しているか

Gender Expression（性表現）：服装や髪型、言葉遣いなど、自分の性をどのように表現するか

SOGIEは、LGBTQ+（性的マイノリティ）の人々だけでなく、すべての人に関わる概念です。人はそれぞれ異なるSOGIEを持っており、その組み合わせは多様です。

SOGIEの概念を理解することは、性の多様性を尊重し、誰もが自分らしく生きられる社会を実現するために重要です。

SOGIEとLGBTQ+の違いは以下の通りです。

LGBTQ+：性的マイノリティの人々を表す言葉

SOGIE：人の性のあり方そのものを表す言葉

つまり、LGBTQ+は「どんな人か」を表し、SOGIEは「性の要素そのもの」を表します。

⑩メタバースを活用した事例：事例30

※メタバースとは、インターネット上に構築された3次元の仮想空間のことです。アバターと呼ばれる自分の分身を操作して、仮想空間内で他のユーザーと交流したり、様々な活動をしたりすることができます。

メタバースは、「超越」を意味する「メタ（meta）」と「宇宙」や「世界」を意味する「ユニバース（universe）」を組み合わせた造語で、1992年に出版されたSF小説「スノウ・クラッシュ」で初めて使われました。

メタバースは、単なるゲームの世界ではなく、ビジネス、教育、エンターテインメントなど、様々な分野で活用され始めています。

メタバースでできること

①コミュニケーション：アバターを使って他のユーザーと会話したり、イベントに参加したりできます。

②ショッピング：仮想空間内の店舗で商品を購入したり、試着したりできます。

③仕事：バーチャルオフィスで会議をしたり、共同作業をしたりできます。

④エンターテインメント：仮想空間内のライブに参加したり、ゲームをしたりできます。

⑤学習：仮想空間内の学校で授業を受けたり、博物館を見学したりできます。

メタバースの例

①フォートナイト：フォートナイトは、Epic Gamesが開発・運営するオンライン

ンゲームです。バトルロイヤルモードが特に有名ですが、他にも様々なゲームモードやイベントが開催されています。特徴として、以下の点が挙げられます。仮想空間内での大規模なイベント: 音楽ライブや映画の公開など、様々なイベントが開催され、多くの人がアバターを通じて参加します。ユーザーによるコンテンツ制作: ゲーム内のツールを使って、ユーザー自身が独自のゲームや空間を作成し、公開することができます。ソーシャルな要素: 友達と協力したり、他のプレイヤーと交流したりするなど、ソーシャルな要素が強く、メタバース的な体験を提供しています。フォートナイトは、単なるゲームとしてだけでなく、メタバース的なプラットフォームとしても注目されています。

②あつまれどうぶつの森: あつまれどうぶつの森は、任天堂が開発・発売したゲームです。プレイヤーは、無人島を自由に開拓し、動物の住民たちと交流しながら生活を送ります。特徴として、以下の点が挙げられます。自由度の高いカスタマイズ: 島や自分の家を自由にカスタマイズでき、他のプレイヤーと共有することができます。他のプレイヤーとの交流: オンラインを通じて、他のプレイヤーの島を訪れたり、自分の島に招待したりすることができます。季節ごとのイベント: 現実の時間と連動した季節ごとのイベントが開催され、メタバース的な体験を提供しています。あつまれどうぶつの森は、その自由度の高さとソーシャルな要素から、メタバース的なゲームとして人気を集めています。これらのゲームは、仮想空間内で他のプレイヤーと交流したり、イベントに参加したりするなど、メタバース的な体験を提供しています。

③VRChat: アバターを使ったコミュニケーションが楽しめるメタバースプラットフォーム

④Roblox: ユーザーが自分でゲームを作って公開できるメタバースプラットフォーム

メタバースの特徴: メタバースの特徴仮想空間での体験: 現実世界とは異なる仮想空間で、様々な体験ができます。アバターによる活動: 自分の分身であるアバターを通して、仮想空間内で活動します。他のユーザーとの交流: 仮想空間内で、他のユーザーとコミュニケーションを取ったり、一緒に活動したりできます。経済活動: メタバース内で、アイテムやサービスを売買したり、仮想通貨で取引したりできます。メタバースの可能性メタバースは、エンターテインメント、ビジネス、教育、医療など、様々な分野での活用が期待されています。エンターテインメント: ゲーム、コンサート、イベントなど、新しいエンターテインメント体験を提供できます。ビジネス: 仮想オフィス、バーチャル店舗、オンライン展示会など、新しいビジネスチャンスを生み出すことができます。教育: 仮想空間での学習、シミュレーション学習など、新しい教育方法を提供できます。医療: 遠隔医療、リハビリテーション、医療教育など、医療分野での活用も期待されています。メタバースはまだ発展途上の技術ですが、私たちの生活や社会を大きく変える可能性を秘めています。

仮想空間: インターネット上に構築された3次元の仮想空間

アバター: 自分の分身となるキャラクター

インタラクション: 他のユーザーや仮想空間内のオブジェクトと相互作用

永続性: 仮想空間は常に存在し、変化し続ける

経済活動: 仮想空間内で商品の売買やサービスの提供が可能

メタバースのメリット

現実世界の制約にとらわれない体験ができる
世界中の人と交流できる
新しいビジネスチャンスが生まれる

メタバースの課題
プライバシーやセキュリティの問題
依存症や健康への影響
倫理的な問題

メタバースは、まだ発展途上の技術ですが、私たちの生活や社会に大きな影響を与える可能性を秘めています。

7. 質疑応答 (15分) 今日の話のまとめ(10分)

- (1) 参加者からの質問に答える
- (2) 講演のポイント再確認
- (3) 今後のひきこもり支援に関する展望

o参加者からの質問に答える時間を確保

o講演のポイントを再確認

o今後のひきこもり支援に関する展望

今後も様々な対応が必要になると思います。その中で、私は「道はいつも ひらかれている」の言葉と「葉隠」武士道の言葉を思い出します。

道はすべての人に開かれているが、道を進むかどうかはその人の意欲次第である。道が閉ざされていると感じる人にとっては、本当に道が閉ざされているように感じるし、自己否定的な考えを持つ人は、それに引きずられてしまう。人生の目的や幸福の鍵は自分の心の姿勢にあり、自分自身で発見していくしかない。また、他人の真似ではなく、自分らしい人生を生きることが大切であるということ。

暗い考えを持つ人は、明るい人生さえも暗く過すが、明るく生きようとする人は、どんな困難な状況でも明るく生きることができる。諦めることは生きることを放棄することであり、試みて成功しないならば何度でも挑戦することが重要である。自分自身の限界を設定せず、知ろうとする意欲を持ち続けることが、人生を進む力となるということ。

他人から理解されることを期待するのではなく、自分の真実に従って生き抜くことが、結果として他人から理解される道である。最終的には、自己制限をせず、知識と学びを追求することで、真の人生の道が開かれるということ。

前後しましたが、この言葉を残した古谷先生のプロフィールを紹介しますと、

古谷綱武（ふるや こうぶ）は、1908年5月5生まれ、1984年2月12日没（享年76歳）の愛媛県出身の評論家です。外交官であった父の古谷重綱の影響でロンドンで育ち、早くから谷川徹三に師事しました。

1929年（昭和4年）に成城高校を中退し、大岡昇平や富永次郎、中原中也らと同人雑誌『白痴群』を創刊し、評論や小説を発表しました。その後、太宰治や尾崎一雄らとも知り合い、主として新感覚派以後の作家のモラルを論じる評論家の道を歩みました。

彼の主な著書には、『横光利一』『批評文学』『川端康成』『文学紀行』『才能と誠実』などがあり、戦後は児童文学論や女性論、人生論に関する著書が多く執筆されています。また、妻の吉沢久子も生活評論家として知られており、評論家としての家庭環境に恵まれていました。

「道はいつも ひらかれている」という言葉

道は、すべての人の前にひらかれている。その人に、やる気があるかないかだけである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、道がとざされていると思う人の前には道はとざされている。自分はだめだと思う人はだめになっていく。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、自分が生きていくべき人生は、自分で発見していくよりほかにはないのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、生きがいとしあわせとをつかみあてるその鍵は、自分の心の姿勢の中にだけしかない。

...

今後の展望に、古谷先生の「道はいつも ひらかれている」という言葉を紹介します。

道は、すべての人の前にひらかれている。その人に、やる気があるかないかだけである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、道がとざされていると思う人の前には道はとざされている。自分はだめだと思う人はだめになっていく。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、自分が生きていくべき人生は、自分で発見していくよりほかにはないのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、生きがいとしあわせとをつかみあてるその鍵は、自分の心の姿勢の中にだけしかない。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、個性のない人生は真実の人生ではない。

たとえ優れた人のまねをしても、まねをすることでつかみあてられる「自分の人生」というものは、この世にはないのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、人生を暗く生きようとする人には、明るい人生も暗くしか生きられない。

人生を明るく生きようとする人だけが、暗い人生さえも、明るく生きていくことができるのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、自分からあきらめてしまうことはもはや生きることではない。その人の前では道もとざされる。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、人が一度でやり遂げられる

ことが自分には、一度でやり遂げられないこともある。
一度でやり遂げられないことは、十度やってみよう。十度やってもやりとげられないことは、百度やってみよう。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、自分から道をとぎしてしまうような、そういう自分の中のいっさいのものを、自分から捨て去っていくことが大切である。

それを捨て去ってしまったとき、ほんとうの自分が生まれてくる。道が開けてくる。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、たえず、知ろう、学ぼう、考えよう、とする意欲をもたなければ、人はその自分の人生の道を、あるき進む力を失うであろう。

知り、学び、考えていくことが、自分の人生の道を歩いていくことだからである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、世間に自分というものをあまりなくわかってもらおうなどという期待は、持たない方がよい。

そうした期待に生きたいのであったら、世間の因襲に全面的に屈服して生きるよりほかにはないのである。

それは自分のない人間になることである。わかってもらえようともらえまいと、そんなことは問題にしないで、あくまでも、自分の真実にこそ生きつらぬいていこうとする時、世間というものは、あんがい、思いがけなく、かえって自分を理解してくれるものなのである。

自分自身のキャパシティを決めるのは誰か。ほかならぬ自分自身である。

「自分はこの程度」と決め付けていたら、絶対にそれ以上にはならない。自分自身が制限を設けてしまっているのだから。

生徒達に「こういうことをやろう!」と提案すると「無理!」という生徒が必ずいる。

そういう時に決まって言う言葉が「無理と言っている生徒には絶対に無理です」である。

「道は閉ざされている」と思う人には道は閉ざされているのだ。

これは人生の真理なのではないだろうか。

さらに、「葉隠」武士道の言葉から

- 当事者のみなさまへ「勝つことは、己に勝つことなり」「一念発起」「若い時に一生が決まる」※今が一番若い時と考えて！
- 次に、当事者のご家族のみなさまへ「人は褒められるよりも、人に教えられることを喜ぶべきである」「我慢とは辛抱のことではない。我慢とは辛抱の反対で、何があっても動じないことをいう」
- 支援者のみなさまへ「天下の目を以て視れば、見えざる無きなり。天下の耳を以て聴けば、聞えざるなきなり。天下の心を以て慮（おもんばか）れば、知らざるなきなり」「良い手本を真似て文字を学べば、悪筆も上手になる。同じように良い家来を手本にすれば、良い家来となる」
- これらの言葉が、少しでもあなたの心に響き、前に進む力となることを願っています。
- 本日は、ご清聴ありがとうございました。

さらに、深淵なる日本の文化が育てた「葉隠」武士道の言葉から、引きこもり問題の渦中にいる当事者や当事者家族や支援者を応援する言葉を紹介します。

まず、当事者のみなさまへ

「勝つことは、己に勝つことなり」

今、あなたは自分自身と戦っているのかもしれませんが。過去の自分、理想の自分、社会とのギャップ。色々なものがあなたを苦しめているかもしれません。でも、どうか諦めないでください。少しずつでもいい、昨日より今日、今日より明日へと、前に進んでいきましょう。

「一念発起」

何かを始めようと思った時、それは大きな力になります。小さな一歩でも、何かを始めようという気持ちが、未来を切り開く力になるはずです。

「若い時に一生が決まる」※今が一番若い時と考えて！

若い時に一生懸命努力して学んでおくことが大切であると葉隠には書かれています。しかし、私はそうは思いません。何歳になってもおそすぎるといことはありません。今からでも、学び、成長し、未来を切り開くことはできます。

次に、当事者のご家族のみなさまへ

「人は褒められるよりも、人に教えられることを喜ぶべきである」

お子様を励ます時、ただ褒めるだけでなく、具体的なアドバイスや、一緒に考える時間も大切にしてください。お子様自身が考え、成長していく力を信じて

ください。

「我慢とは辛抱のことではない。我慢とは辛抱の反対で、何があっても動じないことをいう」

ご家族も、不安や焦りを感じることもあるかもしれません。しかし、どうか動揺せず、どっしりと構えていてください。あなたの安定が、お子様の安心につながります。

支援者のみなさまへ

「天下の目を以て視れば、見えざる無きなり。天下の耳を以て聴けば、聞えざるなきなり。天下の心を以て慮（おもんばか）れば、知らざるなきなり」

支援をする上で、様々な視点を持つこと、様々な声に耳を傾けること、そして相手の気持ちを深く理解することが大切です。

「良い手本を真似て文字を学べば、悪筆も上手になる。同じように良い家来を手本にすれば、良い家来となる」

支援をする上で、お手本となる支援者を手本として学ぶことで、より良い支援者になることができます。

これらの言葉が、少しでもあなたの心に響き、前に進む力となることを願っています。

本日は、ご清聴ありがとうございました。