

東京都ひきこもりに係る支援協議会

ひきこもり支援と8050問題 ～【茗荷谷クラブの活動を通して】～

令和4年2月7日(月) オンライン会議

公益社団法人青少年健康センター【茗荷谷クラブ】

井利由利(臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士)

ひきこもりについて思うこと

・ひきこもりへの偏見

怠けているだけ

甘えてる

怖い

犯罪予備軍

お金があるからひきこまれる

親が甘やかしている

などなど…これらは全部間違い。

→会ってみればわかるのに。「まじめでいい人たちばかり」

→ひきこもりへの偏見をなくすことが重要。

社会の偏見があるから自己スティグマ(境泉洋氏)の解消ができずにいる。

偏見と自己ステイグマの解消に向けて

- ひきこもりへの理解
- ひきこもり支援従事者研修&サポーター養成研修の実施(文京区) (令和3年度)

日時	内容	講師	対象者
6/23(水)	第1回ひきこもり支援従事者研修	茗荷谷クラブ	介護支援従事者
7/29(木)	第2回ひきこもり支援従事者研修	茗荷谷クラブ	高齢者あんしん相談センター職員
8/6(金)	第3回ひきこもり支援従事者研修	茗荷谷クラブ	高齢者あんしん相談センター職員
8/26(木)	ひきこもりサポーター養成研修	茗荷谷クラブ	民生委員
9/14(火)	第4回ひきこもり支援従事者研修	近藤直司精神科医	庁内関係部署、庁外支援機関
10/12(火)	第5回ひきこもり支援従事者研修	茗荷谷クラブ	学校職員
2/22(火)	第6回ひきこもり支援従事者研修	野島一彦臨床心理士	庁内関係部署、庁外支援機関
3/23(水)	ひきこもりサポーター養成研修	茗荷谷クラブ	青少年委員

ひきこもりについて思うこと

・ひきこもりは状態像

100人100様 115.4万人いれば115.4万通りのオーダーメイドのかかわりが必要となる。
背景はばらばらであることが前提。

ひきこもり（15歳～39歳 3,445万人）
推計54.1万人（1.57%）
若者の生活に関する調査【2016内閣府】

中高年のひきこもり（40歳～64歳、4,235万人）
推計61.3万人（1.45%）
生活状況に関する調査【2019 内閣府】

医療
教育
福祉
就労

通院
ケースワーク
カウンセリング
居場所
社会参加準備
就労支援

改めてひきこもりの“支援”で大事なこと

✓□生存手段としての「ひきこもり」としてみなしてあげること

ひきこもりは甘えや怠けと捉えるのではなく、社会から彼らの生存が脅かされている状況から身を守っている防衛手段。

✓□「ひきこまれる保障」と「社会参加できる保障」の両面が大切。

上記の防衛手段を尊重し、支援者から地域から社会から「とりあえず休んでても大丈夫だよ」という空気づくりができる「ひきこまれる保障」があるとよい。そしてひきこもりを捨てたくなったときに、地域に余白を残しておく「社会参加できる保障」もこれからできるとよい。

✓□何よりも、主体的に選択できるように支援していくことが大切。

生きる意欲を・・・！

- 生きる意欲の回復が最も重視するところ→主体性の回復。向上より充足（丸山康彦氏より）。
- 本人の最も信頼できるキーパーソンと本人を真ん中においてスクラムを組むイメージ。
- 自己否定感による自分の気持ちを感じとる力の低下や自己表現ができない苦しさを抱えている。それは、主体性や自発性の低下などを含むもっと根本的な問題である。
- 主体性を回復するためには、選択可能性を保障することが大切。
- 生きているだけでいい。そのままで、生きていていいとの保障が大切。
- ペースを守り、結果ではなく、プロセスに丁寧に伴走することが大切。
- 意思決定支援より欲望形成支援（國分功一郎）

私たち支援者と利用者が目指すもの

- 社会復帰には『職業の座を獲得すること』と『“世に棲む”棲み方、根の生やし方の獲得』の二つの面があると述べ、後者の重要性を伝えている。(中井久夫 2011)
- 利用者自身の社会とのつながり方、利用者が納得する形で社会の中で定まった位置を獲得することを探索していくことが大事である。
- どう生きればいいのか？の問いに応えるためには、様々な体験が必要となる。そういった体験をさせてもらえなかったのであれば、つながりや広がりのための体験を提供したい。
- 青春の再体験。
- 分からない疑問にまっすぐに向き合ってくれる場・人の存在。



ひきこもりの支援の実際

文京区ひきこもり総合支援センター【STEP】事業
茗荷谷クラブ

文京区ひきこもり総合支援センター [STEP]

複合的、重層的支援
に向けて

生物学的な面への支援

精神面・発達面・知的面・
身体面への医療的支援など

生活面を安定する支援

生活支援・経済支援、福
祉サービスの提供、就労
支援など

心理的な支援

本人・家族相談、
カウンセリングなど

当事者
家族

「つながり」支援とは

当事者・家族と定期的、持続的
に安定した接点を持てる存在。
緊急時以外も安定した関係や、
つながりを保ち、「つながり」、
「つなげる」窓口となる。

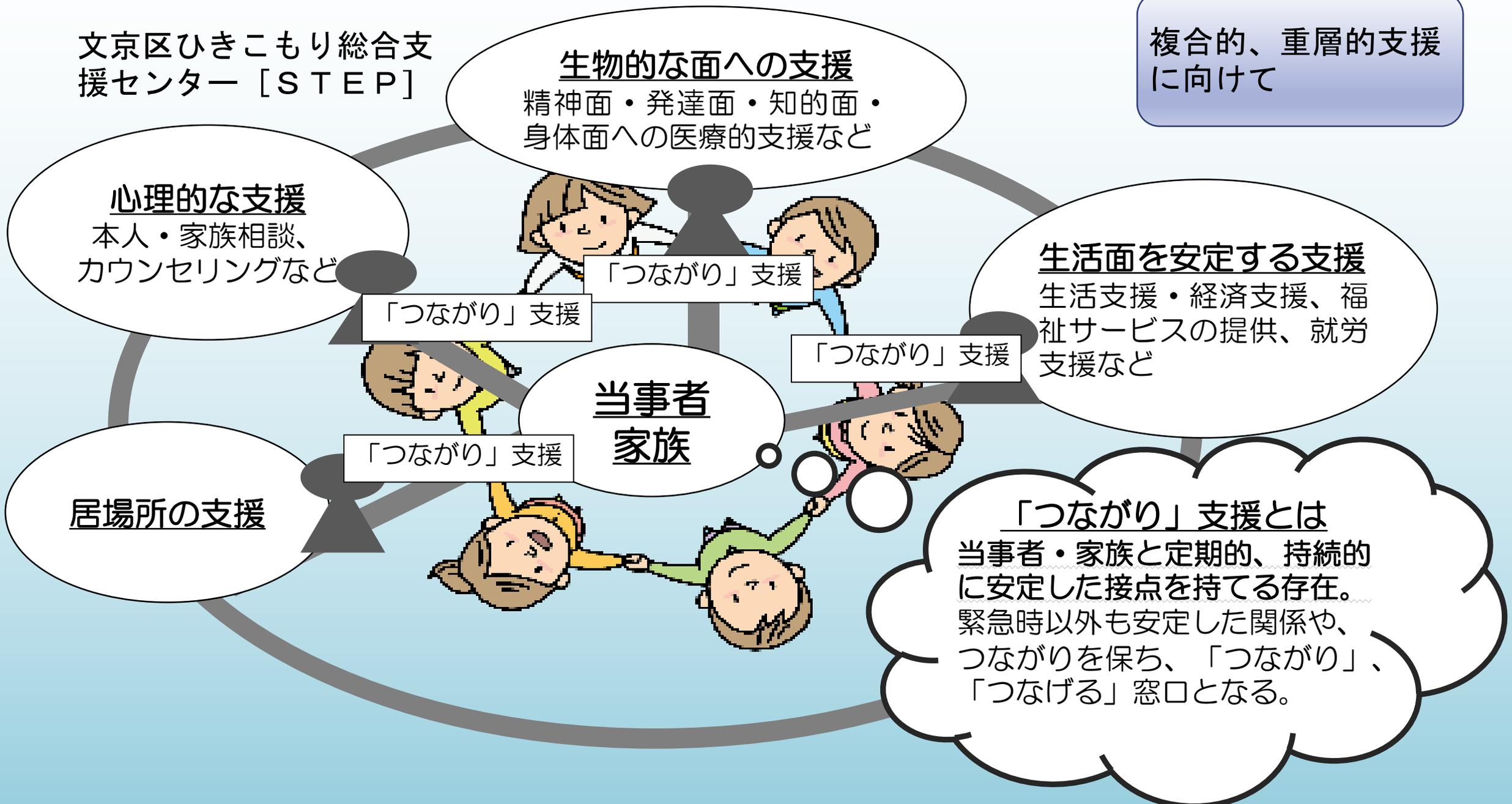
「つながり」支援

「つながり」支援

「つながり」支援

「つながり」支援

居場所の支援



支援の流れ

文京区ひきこもり支援センター

ひきこもり地域支援センター
医療機関
T O S C A
学生相談室等民間機関
地域若者サポートステーション
ホームページ/Twitter.
リーフレット・チラシ
区報

電話受付

来所

相談(訪問含む)・カウンセリング
保護者面談・本人面談
家から出られないケースは継続することに対応

居場所
参加の形、方法を相談し、見学の上決定する

社会参加準備支援
中間的就労・就労支援事業所同行・ハローワーク同行・ボランティア・地域活動参加など

私たちのやっていること

▶ ご利用の流れ

青少年相談センターでは、機会をつなげていくために多様な支援活動を行っています。
徐々に進んだ方法で社会参加を目指します。



ご本人

相談

若者若クラブ メンタル部門相談室

ひとりで悩んでいる若者、発達障害のある若者などをお受けします。心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。

※ 相談料無料です。初回は延長相談も可能です。



ご家族

講座

実践的ひきこもり対策講座

「ひきこもり」は、当事者だけでなく、家族や周囲の支援者にも大きな負担をかける社会問題です。当事者だけでなく、家族や周囲の支援者にも大きな負担をかける社会問題です。当事者だけでなく、家族や周囲の支援者にも大きな負担をかける社会問題です。



居場所

若者若クラブ

青少年相談センターには、様々な居場所があります。例えば、若者若クラブは、若者同士で集まり、趣味や悩みを共有できる場所です。また、メンタル部門相談室では、心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。




社会参加準備支援

社会参加に向けて、様々な準備支援を行っています。例えば、就職準備講座では、就職活動のノウハウを伝えます。また、メンタル部門相談室では、心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。



進路相談カウンセリング講座

進路相談・進学相談・社会生活相談・就職活動支援など、様々な相談を行っています。例えば、就職準備講座では、就職活動のノウハウを伝えます。また、メンタル部門相談室では、心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。

社会参加

就学 就労




その他の事業

● 東京都の社会事業

平成23年度、内閣府より「子ども・若者育成支援推進法」が制定されました。本施設では、本法に基づき様々な支援活動を行っています。例えば、メンタル部門相談室では、心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。

● 東京都社会福祉協議会「ITP」委託事業

東京都社会福祉協議会「ITP」委託事業として、様々な支援活動を行っています。例えば、就職準備講座では、就職活動のノウハウを伝えます。また、メンタル部門相談室では、心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。

● 東京都教育委員会「ITP」委託事業

東京都教育委員会「ITP」委託事業として、様々な支援活動を行っています。例えば、メンタル部門相談室では、心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。

● 員連会・シンポジウム

東京都員連会との連携により、様々な支援活動を行っています。例えば、就職準備講座では、就職活動のノウハウを伝えます。また、メンタル部門相談室では、心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。

● 「タリニョック」電話相談

2013年度、東京都教育委員会より委託された「タリニョック」電話相談事業です。本施設では、この事業を通じて、様々な支援活動を行っています。例えば、メンタル部門相談室では、心のケアの専門家と、お話を聞いてあげます。簡単な検査のテストも実施しています。カウンセリング、心療内科などをお勧めします。

カウンセリングとは？

- 生きる意欲の回復 自己否定感を減らすために。

自己肯定感は自己受容から

自己肯定感とは：「自分は存在している価値がある」と感じられていること。

成功体験に左右されることのない、自分に対する何となくの自信。

「こんな自分を良い感じだな」と思うことが第一歩。

自己受容とは：自分の短所やできていない自分をありのままに受け入れる。

「そのままの自分」、「今のままの自分」でもOKな感覚。

自己受容がある程度できた上で、自己肯定感が高まる。

カウンセリングとは？

話し手がそのままの自分を共感的に受け入れられる経験が、傾聴。

誰かに話し、受容的、共感的に話をきいてもらう。 傷ついた心の癒し。

→自分が感じていることを、受け止めてもらえた感覚や、理解しようとする関心をもってもらえた感覚。

→今の自分を受けとめてくれているんだなああと自己受容につながる。

傾聴が繰り返されると、話し手は自分自身を肯定するようになっていき、エネルギーが高まっていく。

カウンセリングは共同作業。

その人が自分で決めて生き生きと、自分の人生を歩めるようになるお手伝いをする。

講演会・家族交流会・家族講座

ライフプラン講演会と個別相談会

働けないことを前提にひきこもりの方が生きていける親亡き後も生活できる経済的プランを、今できることとして立てていく

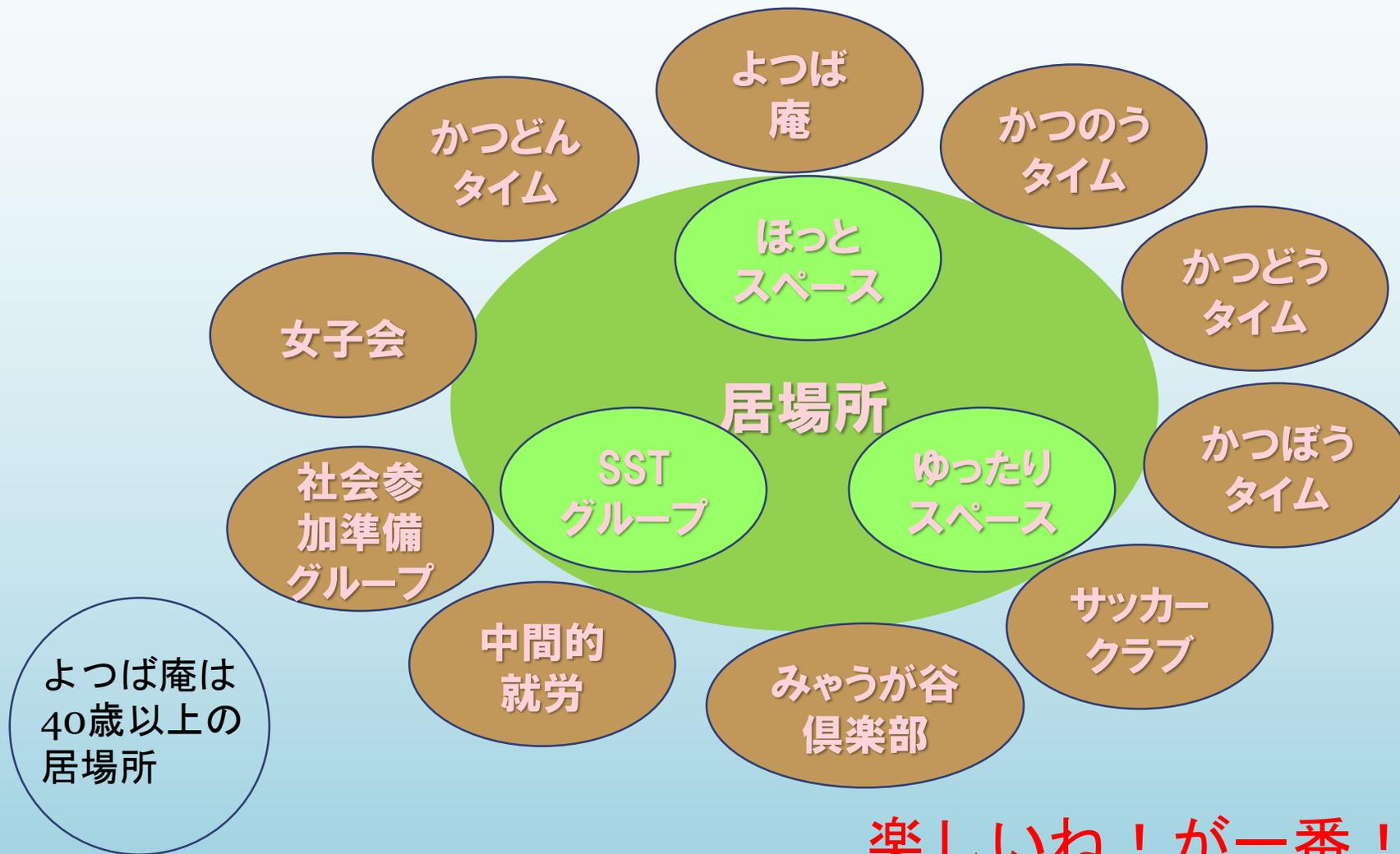


ひきこもりダイアログ
(実践的ひきこもり対策講座)

オープンダイアログの実践編も！



居場所活動 (茗荷谷クラブ)

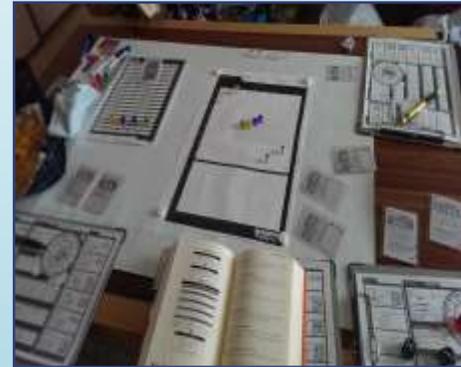


安心して居られる、そのままの自分で居られる3つの居場所とイベント、自主活動(料理・農業、お出かけ、カフェ、軽作業手伝い)、地域活動などメンバーが主体的にかかわる活動の居場所。

3つの居場所では、フリータイムとプログラムタイムがあり、毎週心理教育的グループワークやリクレーションを行っている。

楽しいね！が一番！！

居場所活動の風景



居場所活動の風景②



茗荷谷クラブ独自の中間的就労

現在、中間的就労に協力してくださっている 企業・団体は以下の3社です

団体名	仕事内容	時間	待遇
(株)A社	備品のピッキング ユニフォーム洗濯・管理	1日 3時間～	時給制
社会福祉法人 B社	特別養護老人ホームの共有スペースの清掃	1日 2時間～	有償ボランティア
社会福祉法人 B社	特別養護老人ホーム居室の清掃	1日 3時間～	時給制
社会福祉法人 C社	障害者施設の共有スペースの清掃	1日 2時間～	有償ボランティア

2022年1月現在
居場所に参加しながら利用している方：8名
ジョブコーチ利用者：計14名

※その他障害者枠での就労先としてD社があります。

家族支援—家族の居場所茶話会(令和3年度)

日程	時間	茶話会・講演会
5月15日(土)	10:00~12:00	【茶話会①】 テーマ「ひきこもりの背景を知る—医療も含めて」
6月19日(土)	10:00~12:00	【講演会】 「ひきこもりダイアログ講座～ひきこもりへの対話的アプローチ～」 斎藤環氏（筑波大学教授）による講演と質疑応答
	13:00~14:30	【個別相談会】 臨床心理士による個別相談
7月24日(土)	10:00~12:00	【茶話会②】 テーマ「ひきこもり支援を通してみえてきたもの～居場所活動を通して～」
9月11日(土)	10:00~12:00	【茶話会③】 テーマ「自立につながる親子関係～近すぎず遠すぎない心地よい関係って?～」
10月16日(土)	10:00~12:00	【講演会】 「ひきこもり家族のライフプラン」 島中雅子氏（ファイナンシャルプランナー）による講演
	13:00~14:30	【個別相談会】 臨床心理士、ファイナンシャルプランナーによる個別相談
11月13(土)	10:00~12:00	【茶話会④】 テーマ「家庭内でできるよりよい会話と対話とは」
1月8日(土)	10:00~12:00	【茶話会⑤】 テーマ「働くことを考えてみる—事例を通して」
2月23日(水. 祝)	10:00~12:00	【講演会】 「なぜひきこもりは長期化するのか?～家族のできることを考える～」 白石弘巳氏（精神科医）による講演と質疑応答
	13:00~14:30	【個別相談会】 臨床心理士による個別相談会
3月12日(土)	10:00~12:00	【茶話会⑥】 講話「本人の体験談」

子どもだけではなく
親が幸せになる権利
を守る。
親も自分の人生を生
きていけるように。
このことは、実はひ
きこもり当事者が最
も望んでいること
でもある。

ひきこもり支援の課題

切れ目のない支援・支援の隙間をどう埋めるか —8050問題の予防を考える

・ 中学卒業の切れ目

学校生活が中心となるが、保護者への支援ができず、家庭へ入っていくことができない。教育相談、子ども家庭支援センター等と連携をするも卒業と同時に切れてしまう。

進路未確定な生徒はほとんどいないが、サポート校、通信制高校などに進学するも行けなくなってしまい、その後ひきこもる。子ども家庭支援センターは虐待等が中心となっており、相談しにくい状況。

・ 18歳の切れ目

子ども家庭支援センター、児童相談所の支援が受けられなくなる。

・ 39歳の切れ目

子ども若者育成支援推進法が切れ、若者支援から外れてしまう。

支援の2つの方向性・・・伴走型の大切さ

社会的孤立における、伴走型支援と課題解決型支援の両方が必要性。

課題解決型:特定の課題を解決することを目指す

ファイナンシャルプランや生活保護等の福祉制度の活用など具体的な課題に対する具体的な解決方法を展開する支援

伴走型:つながり続けることを目指す。

一人ひとりが多様で複雑な問題に面しながらも、生きていこうとする力を高め、自律的な生を支える支援
本人とつながるキーパーソンの重要さ

親や家族が地域で安心できるようになること

親や家族が社会との最初の接点となる。

親の恥の意識 / 責められる怖さ、その結果地域から孤立することになる

そのためにはひきこもりへの偏見をなくし、ひきこもっていてもいい、何等かのお手伝いができないかという温かい目を持つ地域住民の風土づくり。

本人や家族に対して「監視」ではなく、「関心」を向けること。

親や家族が地域や外の世界に安心できることを通して、はじめて本人たちが地域の中で生きていく第一歩となる。

(補足) 現状における行政との連携及びNPO間の連携

◎東京都若者社会参加応援事業登録団体(2011~ 研究団体開始)

✓登録団体のNPOと原則紹介の関係性 / 若者共同実践全国フォーラム (JYC)

◎自治体委託事業

✓□文京区ひきこもり等自立支援事業「STEP」(2014~)

※所管：男女協働子育て支援部児童青少年課(2014年度~2019年度)

→福祉部生活福祉課(2020年度~)

✓□世田谷区若者総合支援センター「メルクマールせたがや」(2014~)

※所管：子ども・若者部若者支援担当課

✓□台東区若者育成支援推進事業(2016~)

※所管：区民部子育て・若者支援課

✓□その他：葛飾区若者に関する相談事業実施委託(2020年9月~2021年3月)

千代田区(2022年1月~予定)



課題

課題

経営の困難さ
資金調達手法が脆弱である: 寄付・会費・助成金等で活動経費の調達が主。

自治体同士の垣根によって、他自治体のリソースが活用できない

市内での関係部署の垣根によって、本人主体の支援が阻害される。「伴走型支援」が根本のひきこもり支援だが、行政職員の異動や委託契約の年数等、継続性の担保が難しい

伴走型支援が必要だが、公的機関は担えず、経営基盤の弱い民間団体が主力。しかし安価な委託で慢性的な人材不足。人材の疲弊が生じる

連携における時間的、人材的余裕のなさで「当事者不在の安直な支援目標」で当事者へ不利益が起こる

地域社会に問題の所在を置きなすす必要性があるが、現状は本人を改善対象にしている。無力化した当事者たちは、行政でよくある申請主義の対応ではこぼれ落ちやすい。

最後に

- ひきこもりの方にとって、ゴールを決めること、それに向かわなければならないと思うことが非常なプレッシャーとなり、身動きが取れなくなります。彼らの言葉に耳を傾け、話すことができていない想いや気持ちを理解するところから始めなければなりません。人を変えるのは難しく、それはむしろおこがましいことであり、その人がその人らしく生きられる道を共に伴走していく、長く、結論の出ない、不確実性に耐えながら、なお付き合いをしていくことになるでしょう。
- 成果主義や支援計画といった文言はひきこもり支援にはなじみません。
- 私たちがやることは、その不確実さに耐え、その人の心に寄り添い、話を聴く、かかわり続けることなのだと思います。
- 彼らの苦しみは、人を頼って信頼することができないこと、努力ではどうにもならない生活苦や能力の差を自己責任として、努力不足のせいと自らを責め、意欲をなくしてしまっていることのように思います。
- 支援と言うよりも、地域社会が安心して過ごせて、人を信頼できる社会を創るにはどうしたらいいのかと考えずにはられません。答えはなかなか出てきませんが、彼らの声を届け、実在する彼らを理解してもらおうことがまずはやるべきことかと思っています。



ご清聴ありがとうございました。