

# ひきこもりの支援と UX会議の取り組みについて

2019年12月16日  
一般社団法人ひきこもりUX会議

1

一般社団法人



ヒキコモリ ユーエックスカイギ

2014年発足。

不登校、ひきこもり、発達障害、性的マイノリティ等の当事者・経験者によるクリエイティブチーム。

「当事者」たちが長い時間をかけて経験してきた生きづらさや葛藤、居場所のなさ、またさまざまな支援、そのすべてが“Unique eXperience”（ユニーク・エクスペリエンス=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。

2

# わたしたちの活動

## 場をつくる

それぞれの「UX」を持ち寄るイベントや集まりを企画

- 当事者会の企画運営
- イベント企画運営
- 自治体や外部団体との連携

## 調査と発信

ひきこもりや生きづらさを抱える当事者向けの実態調査を行い、可視化されていない当事者の存在や声を発信

- 実態調査事業  
女性のひきこもり・生きづらさに関する実態調査を実施。(2017年)
- 出版事業  
ブックレット「シリーズ 私たちの生存戦略」発行。(2017年～)

## 語る

メンバー自身の経験を話したり文章にして届ける

- 講演  
ひきこもり経験者としての体験を元にした支援のあり方などをテーマに全国各地で講演。
- メディアでの発信
- 政府への提言・ロビイング

## ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019



- 全都道府県の1,600名から回答
- 10代～70代
- 女性が60%

## 《回答 自由記述 より》

● 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。

● 引きこもる女性をいないものにならなくて欲しい

● なかなか人間関係が築くのが難しい人でも就労支援に行くと普通の方たちと同じ所を紹介されて続きません。

● 引きこもりは本人の努力不足だとか甘えだと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。

# ひきこもりUX女子会

ヒキコモリユーエックスジョシカイ

2016年6月ひきこもり等の生きづらさを抱える女性（性自認女性含む）を対象に東京・表参道にて開始。

2019年12月までに全国で90回開催し、のべ3,700名が参加。

※2017年度から日本財団から助成を受け「ひきこもりUX女子会全国キャラバン」を3年度連続で実施。

参加者層

～20代：23.6% 30代：34.1% 40代：27.5% 50代：12.2%



5

ひきこもりUX女子会の様子



## 第一部 当事者体験談

ひきこもりなど、生きづらさを抱えている・抱えてきた当事者・経験者が自身の体験を話す。



## 第二部 テーマトーク

少人数（4～5人）に分かれてグループごとにテーマを設けて交流。テーマ例は「家族関係」「自立」「主婦」など。

6

<開催において工夫していること>

- ・ ひきこもり・生きづらさの当事者限定
- ・ 人通りの少ない平日の日中を選択
- ・ 開始時間は昼過ぎから
- ・ 予約申込や参加がプレッシャーになるので、事前予約は不要
- ・ 遅刻、早退、休憩自由という雰囲気づくり

自治体・地域との連携



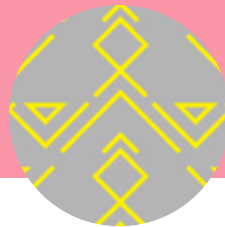
大阪府・豊中市  
市民協働部 暮らし支援課

2017年より協働。豊中市での実績を経て、2019年より内閣府「子ども・若者地域ネットワーク強化推進事業」として府内6市町村でひきこもり女子会を開催中。



横浜市・南太田  
男女共同参画センター

センターの公募型男女共同参画事業で「困難を抱える女性・子どもへの支援」の一環として実施。センターが取り組む自立サポート事業とも協力している。



東京都・練馬  
男女共同参画センター

2017年度より、若年女性向けプログラムの一環として「ひきこもり女子会」を開催。「ひきこもり女子会のつくり方講座」へと発展させながら継続中。



東京都・清瀬  
男女共同参画センター

子どもがいて生きづらさを抱える女性を対象にした「ひきこもりママ会」を全国初開催。従来の子育て支援でリーチできなかった層にアプローチしている。

男女共同参画センター横浜南との連携

## 「ガールズ編しごと準備講座」に 代表理事が体験談スピーカーとして 登壇

ひきこもりU×女子会の参加者が  
しごと準備講座を受講したり、  
しごと準備講座の受講生が、  
ひきこもりU×女子会を参加したり、  
お互いの「場」を活用しあっている

働きづらさに悩むあなたに…  
ガールズ編しごと準備講座

講座説明会  
9/10  
14:00～15:30  
申込み開始は  
045-714-5911  
参加費無料

小さい頃から  
人間関係が  
苦手…

しごとが  
なかなか  
見つからない…

働くこと、に悩みを抱えている  
15～39歳のシングル女性のための講座です。  
参加費無料の参観センターにて開催です。  
21コース制で、約140人が受講しました。  
同じ悩みを持つ女性と交流しながら、自分の課題を整理し、  
働く前に知っておきたい情報を提供して、しごとに関する悩みを解消するための講座です。

参加者の声  
私はしごとがなかなか見つからなくて、お人形師にまでなっていました。  
参加する前は悩み、参加後は少しずつ気持ちが楽になりました。また、講座  
があるおかげで収入も増えました。同じ悩みを持つ仲間に出会って、とてもうれしかったです。  
自分自身も少しずつ自信を取り、将来、自分の力で生きていける、という目標ができました。  
おかげで大学一年生となり、とても感謝しています。

※講座プログラム詳細はこちらの裏面をご覧ください。>>>

### ガールズ編しごと準備講座 第2回 修了者調査 報告書（2019年3月）より

ガールズ支援事業修了後にしたことでは、「相談機関や支援機関に行って相談をした」が9割を超えて最も多く、前回調査(2014年)から20%以上増えている。同時に「役立ったこと」としても3割強で最も多かった。次いで「求人に応募した」が7割弱、「ハローワークに行った」が5割で続いたが、「ハローワーク」については「役立った」とした人が非常に少なく、わずか2.7%にとどまった。これはガールズ支援事業の修了直後に求められる支援が、ハローワークの提供する支援と、段階が異なるためではないかと考えられる。講座では、定期的に外出することに慣れたり、人の中で安全に過ごしたりすることを軸としており、多くの修了者がその後を求めるのは、いきなり「どこで働くか」ではないだろう。「自分は本当に働けるのだろうか」「どうやって体調を整えていけばよいか」などの不安に向き合い、ゆっくりと伴走してもらえるサポートや、就労体験のように見守りのある場でのスモールステップが必要とされるのではないだろうか。

ガールズ支援事業の修了後に、一度でも収入のある仕事や活動をした人は82.4%(61人)にのぼり、前回調査(2014年)の61.3%から約20%増加した。また、2018年8月現在で収入のある仕事や活動をしている人は58.1%で、こちらも前回調査の46.8%から約10%増えている。

注目！

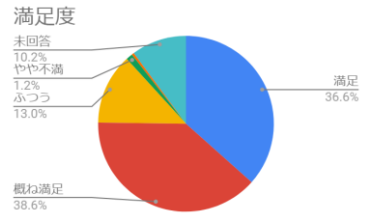
ガールズ講座では当初の就労を目指す内容から、安心感や自己肯定感を回復する内容に変えていったことにより就労率が上がった。



(公財)横浜市男女共同参画推進協会  
男女共同参画センター横浜南

## 参加者が求めているもの

- 「同じ体験をした人の話を聴きたかった」
- 「罪悪感が和らいだ」
- 「自分はそんなにダメな人間ではないと思えた」
- 「こんなことをしているのは私ひとりだと思っていた」
- 「久しぶりに家族以外の人と話すことができました」
- 「女性だけの集まりはとても珍しく、本当にありがたいです」
- 「カウンセリングだと共感してもらえりけど、  
本当の意味での共感、当事者の立場の人同士が  
出会うことがなかったのでその重要性を凄く感じました」
- 「弱音を吐いても否定されなくて嬉しかった」
- 「外に出る大きなきっかけを貰いました。人と会うため自分自  
身の手入りをしっかりしようと思えました」



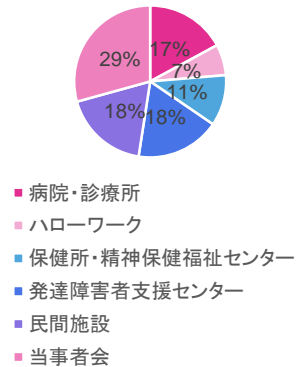
▼75%が「満足」と回答

「交流」と  
「出会い」

## どのような支援がほしいか

- 「長い間ひきこもっていた事の不安を話せる場や人、  
仕事や将来と一緒に考えてくれる具体的な支援が  
あればありがたい」
- 「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」
- 「女性スタッフがいて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」

### 良かった支援



「女性のひきこもり・生きづらさについての  
実態調査2017」より抜粋

# 安心できる 居場所が 必要です

## 「居場所」とは

- ・ 居てもいい場
- ・ 「支援」「就労」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

※実態調査	支援の満足度	
	就労支援サービス	12.8%
	医療	33.2%
	当事者によるサービス	56.9%

13

## 《ひきこもりUX DAY CAMP 開催中！》

2019年9月～札幌、仙台、東京、名古屋、大阪、福岡で開催

ひきこもり当事者・経験者、支援者が、あったらいいなと思える居場所、行ってみたいと思える居場所、またそれを作るにはどうしたらよいかを共に考え実践するためのワークショップ



2020年2月26日(水) 東京にて開催！

詳細はUX会議公式サイトで

14



# 意識していただきたいこと

## 「就労ありき」は×

### 追い立てられない環境

- すぐに結果（就労）につなげようとするのは逆効果にも。
- 「ひきこもりは働く意欲がない」は間違い
- 支援機関で働く職員のみきこもり理解促進は急務

## 可視化されはじめた存在

### 女性やセクシュアル・マイノリティのひきこもり

- ひきこもり女子会によって、女性のひきこもりの存在が明らかに
- 「LGBT当事者でひきこもり」など、二重の社会的マイノリティである当事者もいる
- 「ひきこもり=若年男性」というイメージからの脱却

## 「選択肢」が必要です

### 年齢や本人の状況に合わせた「生きるための支援」

- 中高年の当事者支援  
親の介護や看取りをしている高齢化した当事者も。
- 外の世界に触れるための場  
一歩目が就労支援だとハードルが高すぎる。会話する、公共交通機関を使う、人の中にいる練習ができる場が地域差なくある状態。

15

## 補足資料

一般社団法人ひきこもりUX会議

### 都内のひきこもり女子会

・世田谷区・多摩市・八王子市・西東京市・練馬区・東久留米市・清瀬市（ママ会）・おさんぽ

### ひきこもりUX CAMP/DAY CAMPの参加自治体（17自治体）

・福岡市・北九州市・福岡県・春日井市・鳥取県・兵庫県・枚方市・堺市・明石市・岡山県  
・仙台市・名古屋市・苫小牧市・福島市・福島県・国立市・西東京市

### UX会議などの当事者団体にできること、できないこと

- 当事者につながるができる
  - ・フェス等のイベントで300~400人の集客（うち当事者/経験者は7~8割）
  - ・実態調査で1,700名が回答
  - ・雑誌や新聞、WEB記事の発行
- 当事者の登壇する講演、シンポジウム等を開催する→最初の一歩としてハードルが低い

【課題】 会場確保、資金不足、人材不足等から継続が難しい ➡ 支援が必要！

16