2019 年 12 月 16 日　特定非営利活動法人　KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

第２回東京都ひきこもりに係る支援協議会

~ひきこもり者を抱える家族の立場からの現状報告~

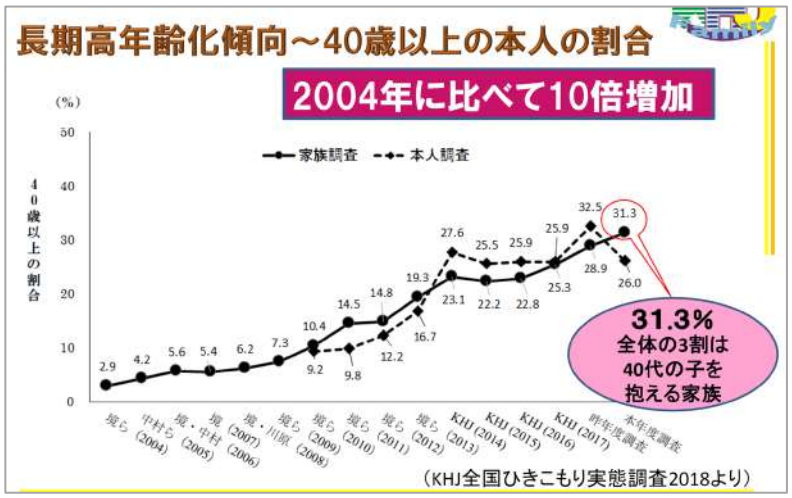
特定非営利活動法人　KHJ 全国ひきこもり家族会連合会
本部事務局長　上田 理香

1、家族会の現状　「80-50 問題への予兆」

【長期高年齢化傾向】

KHJ 家族会の実態調査（2018）では、全国の家族による回答者 304 名中、40 歳以上の本人を抱える家族は 93 名であり、<u>40 代以上の割合は調査対象者の約 3 割（31.3%）</u>。（昨年は 29%であり、高年齢化は進んでいる）

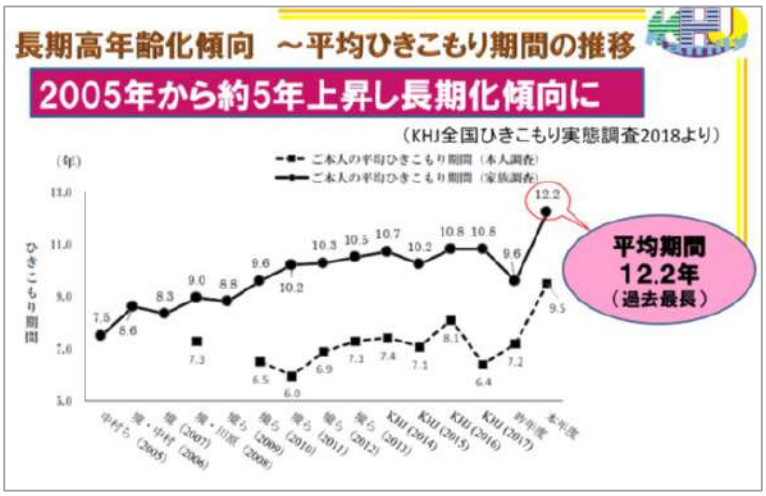
東京都豊島区にあるひきこもりの家族会「NPO 法人楽の会リーラ」（KHJ 東東京支部）の会員でも 30%近くは 40 代以上を抱える家族である。（現在の登録会員は約 290 家族）。



【高年齢ほど長期化傾向】

KHJ 家族会の実態調査（2018）では、ひきこもり平均期間は 12.2 年。中でも、40 歳以上の方を対象とすると、平均ひきこもり期間は 18 年近くに及んでいる。

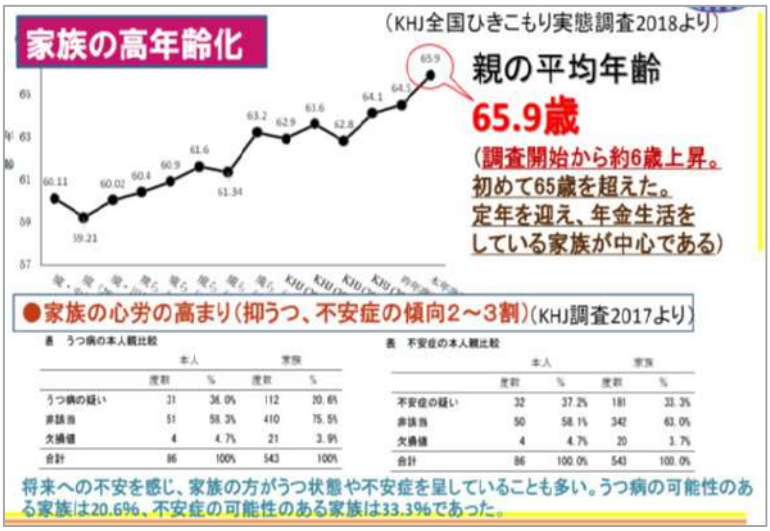
高年齢ほど、長期化している傾向が見られている。



【家族の高齢化と不安の高まり】

親の高齢化が進んでいる。当会の全国調査(2018)では初めて 65 歳を超えた。楽の会リーラでも、60 代以上の家族が 60%以上となっている。

高齢化に伴い、家族の心労の高まりも見られる。不安症の疑いを抱えている本人、家族の割合は、３割以上に上っている（本人 37.2%、家族 33.3%）。



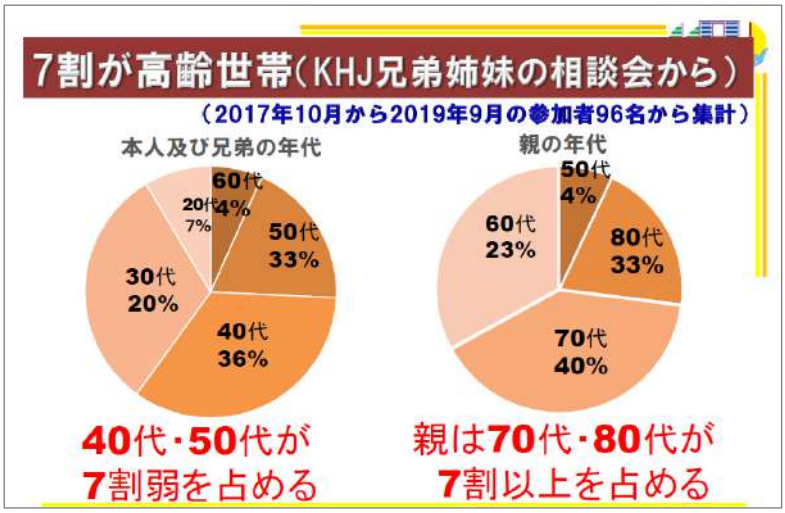
【兄弟姉妹からの相談は高齢世帯（7040、8050 問題）が中心】

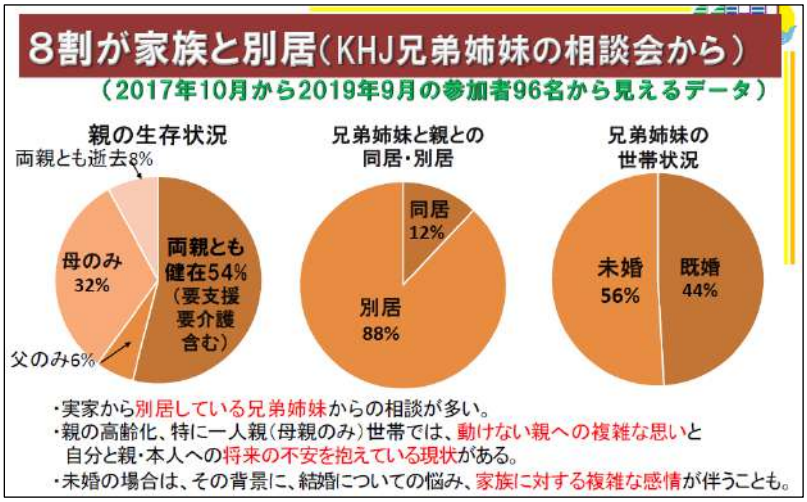
親の年代は、70 代、80 代が 7 割以上を占める。また、相談の 88%は親と別居し、状況が見えないという不安の声である。親の経済状態、生活費、相続、介護の時はどうすればいいかなど現実的な不安があるが、親が相談に消極的で話しが進まない。「本人を刺激するので本人に関わらないでほしいと言われる」。

兄弟姉妹の何とかしないという焦りの背景に「親亡き後は自分が面倒をみなければならないのか・・・」という不安がある。親戚からも「兄弟なんだから」という暗黙の期待を感じて苦しい。

しかし、その不安を「これまで誰にも話せなかった」という強い孤立感を抱えている。

また、兄弟自身も、就活、婚活、自分自身の人生への不安も抱えている場合も多い。





2、家族からの声、相談状況～現在の不安と将来の不安～

＜現状の家族の不安＞

・本人へのかかわり方がわからない（会話がなくて考えていることがわからない）
・本人が支援機関、医療機関へ行ってくれない。
・相談したくても、地域では知り合いがいるのではと思い、足が遠のく。
・子どもと別居しているが、連絡が取れない（返事がない）ため、様子がわからず不安。
・誰にも話せる人がいない。わかってくれる人がいない。

＜親亡き後の家族の不安＞

・孤立状態への不安
　「親亡き後、本人と繋がる人がいない。本人は孤立してしまうのではないか。
　本人の生活上の困り事をサポートしてくれる窓口が欲しい」
・経済状態、生活への不安
　「年金で貯金を切り崩して生活し、先行きが不安」
　「介護が必要となった場合、どうなるのか」
　「（兄弟）自分が面倒を見なければならないのか」

＜本人の不安＞※注１

・孤独。理解者がいない。「家族も自分のことを分かってくれない」

・地域の人の目が気になって昼間外出できない、電車に乗れないので、自転車、徒歩でいける地域での居場所が欲しい。

・親の介護が必要になり、負担が増えてしまった。※注２

＜支援や相談に対する葛藤（家族、本人）＞

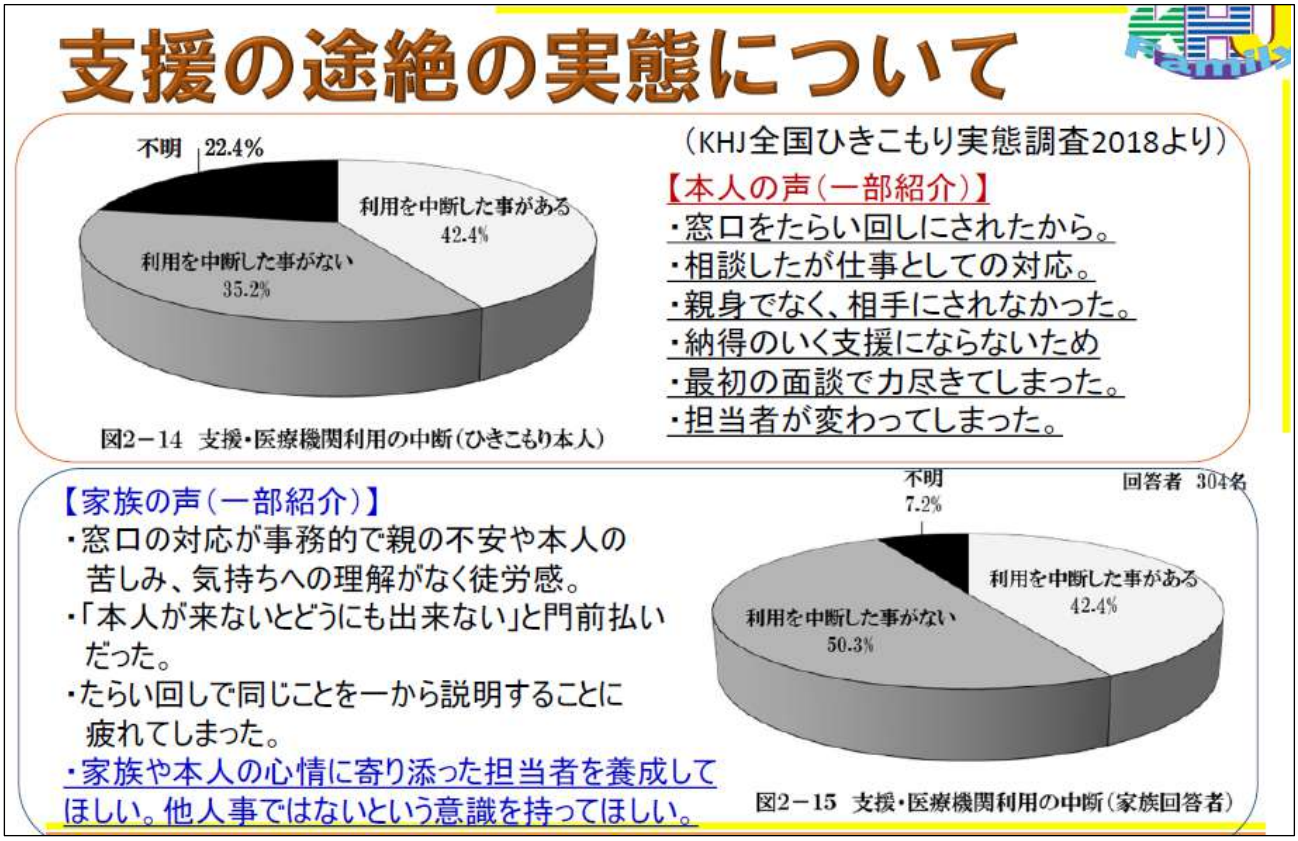
・「年齢制限はありますか？」（最初の一言で多い質問）

・公的支援機関へ相談しても「本人が相談機関へ来なければ相談を受けられない」

・相談しても「本人を連れてこないと」や「育て方を責められるのではないか」と不安

・過去に支援機関で、嫌な思いをしてから行けなくなった。

・どこか他人ごとで、親身になって聴いてくれない、たらいまわしされる



※注１楽の会リーラの電話相談（月、木の 13 時～17 時）では、40 代（全体の 40%弱）、50 代以上（15%強）の相談が顕著に増えています。最高齢は 72 歳のひきこもっている女性からで、何処に相談したらよいか、これからの事が心配との相談、など。

※注２地域包括支援センターを対象とした 8050 事例の対応に関する調査報告（KHJ2018）では、約 3 割で本人が親を介護。（親の介護をきっかけにヘルパーとの関係を持った事例もある）。また無職の子どもと同居する高齢者の半数は 50 代の子どもを抱え、4 割の高齢者は親戚など誰ともほとんど行き来がない孤立状態だった。家族全体の包括的アセスメント、支援体制が必要であることをが示されている。

＜参考資料＞

「誰にも相談しない45％」「関係機関に相談したいと思わない53％」をどう見るか？

（内閣府調査2018より）

誰にも相談しない

44.7％

●負のレッテルの内面化

「甘えているだけ、怠けているだけではないか、いい年して・・・」「相談しても、説教されたり、責められるのではないか」世間の声が怖い。情けない。恥ずかしい。後ろめたい。

●自己責任、家族責任

人様に迷惑をかけたくない、世話になりたくない、自分さえ我慢すればいい。家の問題（恥）は、でも家族で（または自分で）何とかしなければ。他人に相談するものではない。

●年齢による無力感、あきらめ「いまさら無理だ・・・・・・・」

社会の現実と、自分の現状（年齢や就労ブランク）とのギャップ

●過去の相談途絶

過去に相談したが、あきらめてしまった可能性。傷つきたくない。

「老後のすべてが不安、経済的不安・・・
急な病気になったら・・・寝たきりになったら・・・
親に迷惑をかけている・・・」（内閣府調査2018記述より）

将来の不安を抱えたままの葛藤状態

相談に踏み切れない親の思い

「家庭では緊迫した空気の中で生活していて、私自身が孤立していた・・・ひとりで抱えて、この子を何とかしないとと、不安と焦りばかりだった・・・でも相談しても、**相談しても「親の育て方」について何か言われるのではないか、「何でもっと早く相談しなかったの」と責められるのではないか相談していることを本人に知られると、**子どもが暴れるかもしれない・・・子どもを刺激したくない」

KHJ北海道のトークグループより

家族会では、親が会に参加していること、相談していることを本人には黙っている方が大半を占めるが・・・

「家族会では本音を話せた。自分はひとりじゃない、孤独感が和らぎ、気兼ねなく話せる仲間ができました。自分の育て方が悪いんだと、自分を責め過ぎなくなった、私自身が楽になり、家庭の雰囲気も良くなりました」第三者から受容されることで、親自身の自責感情和らぎ、気持ちのゆとりを取り戻せることを大切に。

3、家族会の相談支援と他機関との連携状況について

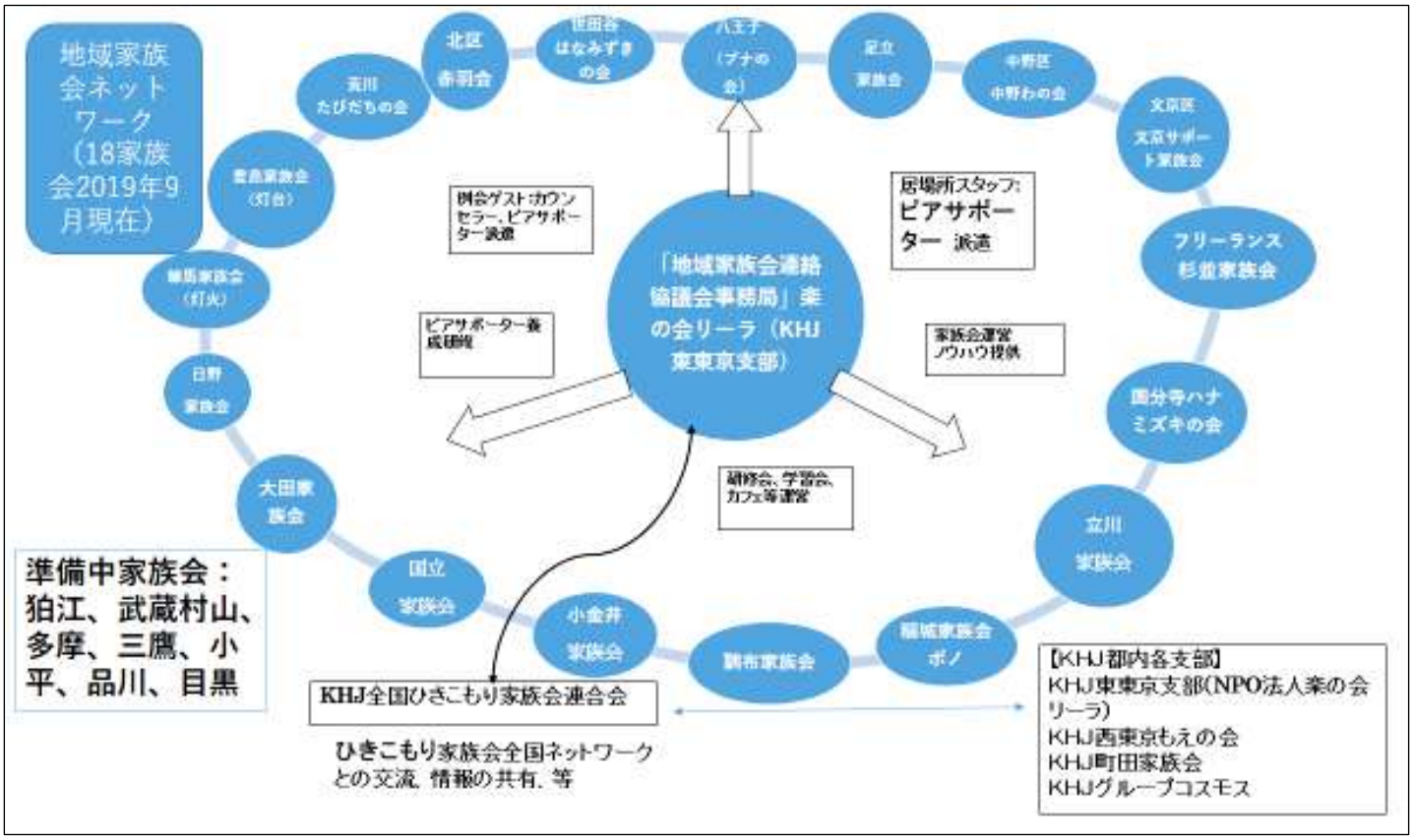
【広域家族会と地域家族会】

・広域家族会は都道府県単位で活動。地域家族会は市区町村単位で活動。

【地域家族会連絡協議会】

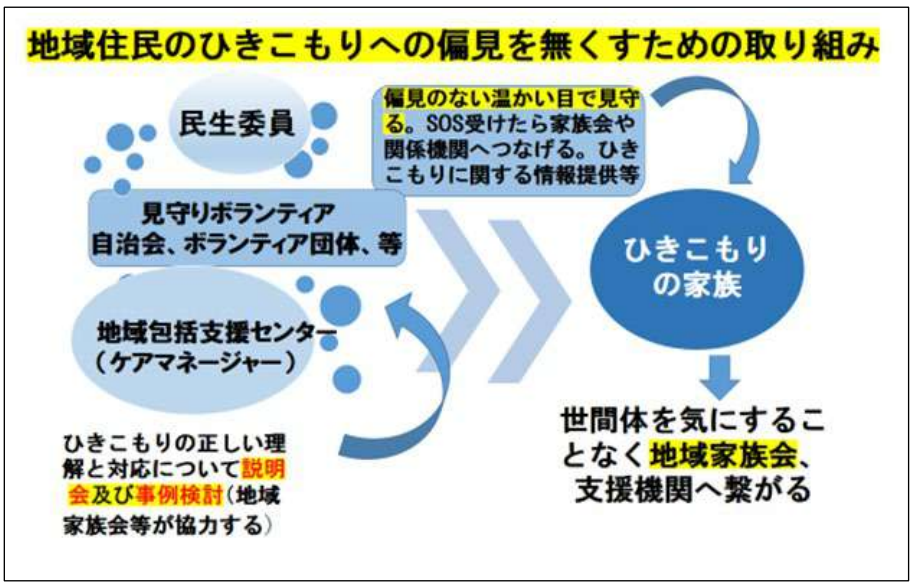
・地域家族会 18 か所（2019 年 11 月現在）の家族会同士によるネットワークが 2018 年 9 月に発足。

・NPO 法人楽の会リーラは当連絡協議会の事務局として、種々の支援を行っている。



【活動概要】

ひきこもりの家族（当事者を含む）同士が、お互いに支え合いひきこもりからの回復を目指して自主的に活動する団体。強制的ではなく自発的に、こういう会（場）があったらいいねという形で発足、実施。最近では、ケアマネ、民生児童委員、一般住民の方を対象に、ひきこもりへの理解促進を目的とした講演会を通じて家族会と関係機関とのネットワーク作りも促進。



【各市区町村での地域家族会と関係機関の連携例】

・**足立区**：絆のあんしん連絡会（ケアマネージャー、民生委員、町会役員、等）
・**北区**：民生児童委員対象（2 回実施済）、地域包括支援センターのケアマネージャー対象の講演会
・**江戸川区**：民生児童委員と東部圏域熟年相談室との懇談会
・**東大和市**：見守り・声掛け活動協力員（市民対象）１０月 24 日（14 時～１６時）
・**日野市**：ケアマネージャー対象の講演
・**世田谷区**：地域ケア会議での講演
・**三鷹市**：地域包括支援センターケアマネージャー対象の講演
・**稲城市**：多摩地区の社協同士のひきこもり勉強会

他に、武蔵村山市、豊島区、目黒区、小金井市、荒川区等で計画中。

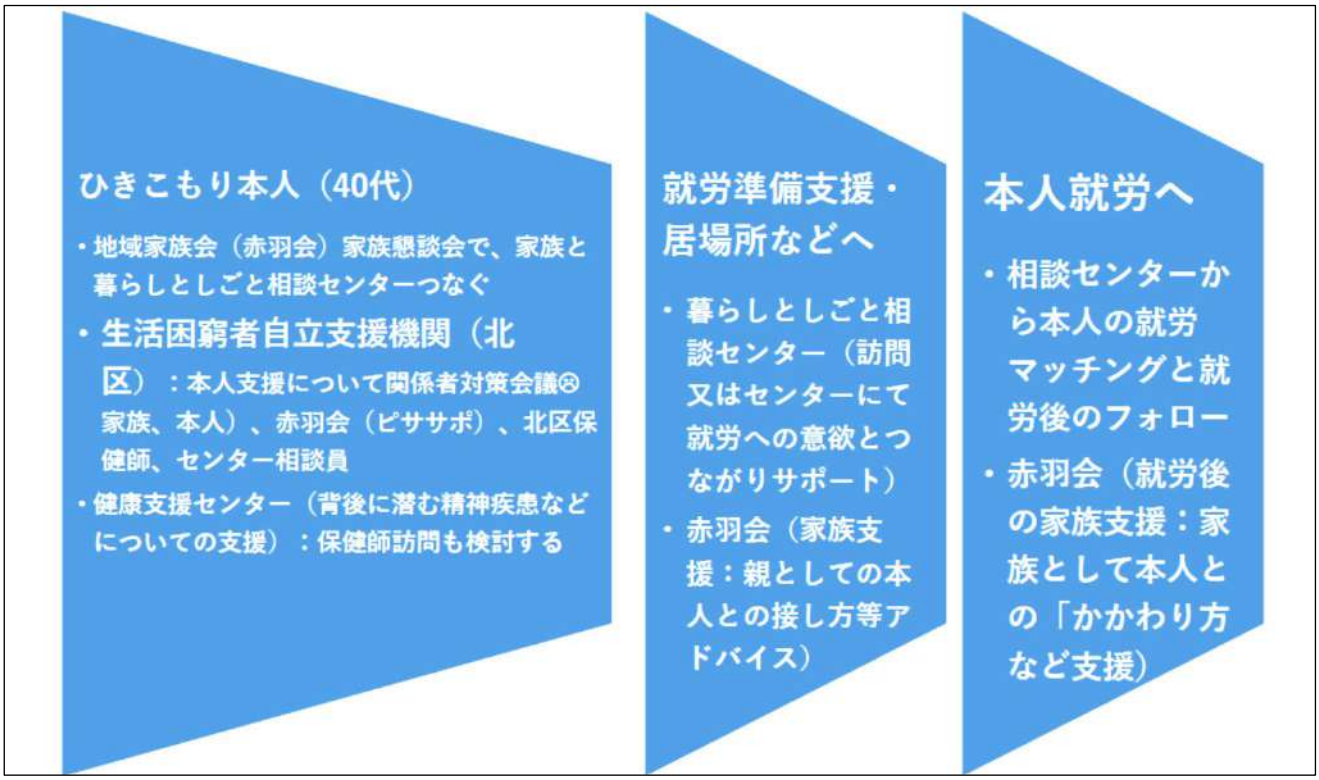
＊以上いずれもひきこもり事例を持ち寄り、地域家族会及び楽の会リーラのピアサポーター、家族会と協働するカウンセラーなどが家族、本人目線で対応のヒントを提供。

【参考】地域家族会での活動事例：東京都北区の赤羽会

平成 25 年　8 月　1 日設立の任意団体。
会員数 20 名（3 月 31 日現在）
①家族会「赤羽会」は２ヶ月に１回（土、日）開催。
②居場所開設（ひきこもりの社会参加応援、当事者が、地域に繋がるための場所）開催日、場所が固定化された安心できる居場所が欲しいとの要望を受けて開設。

谷田橋サロン：田端駅通り商店街振興会事務所
（北区社協と商店街との共同開設のふれあいサロン）：
地域の自転車で行けるところの居場所

【北区での連携事例】



＜参考資料　NPO 法人楽の会リーラの居場所「葵鳥」毎週（水）（金）13 時～17 時＞

※KHJ 発行「ひきこもり家族会・居場所マップ」（2018）より

《コミュニティカフェ》

葵鳥（あおどり）

一人の時間を過ごすのもいい。同じ悩みの人と話すのもいい、そんな場所

【世話人さんにお聞きしました】

Q 大切にしていることは？

人と話すのが苦手な人は、本を読むスペースがあるので、リラックスして一人の時間を満喫できます。ひきこもり関連の本だけでなく、心のことが体系的に書かれている本もあるので、自問自答して読むと、一層理解が深まります。

話すきっかけがなくて困っていても、世話人さんと一緒にカードゲームをしながら遊ぶこともできます。

またここは、親御さんが団欒する憩いの場にもなっています。同じような悩みを抱えている人なら、友人に話しにくいことでも、自然と共有できるのではないでしょうか？

ひとり読書も、盛り上がる話も

【訪問者印象記】

昼の時間帯は、それぞれの過ごし方を満喫しています。お母さんは、子どもの話題で話が盛り上がっています。一方若者は、世話人さんとゲームをしています。独りを満喫したい人は、じっくり本を読んでいます。夜の時間帯は、仕事帰りの人、就労を目指している人などが、積極的に意見交換をしています。（瀧本）

《居場所》

楽壱楽傘（らくいちらくだ）

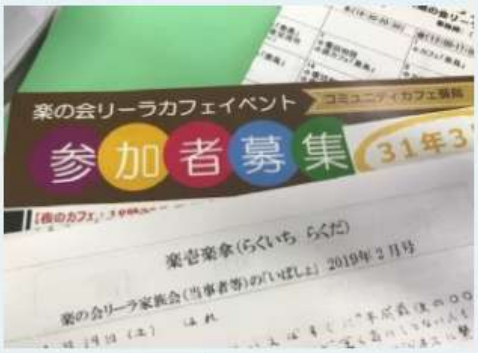
【世話人さんにお聞きしました】

Q 運営で心がけていること

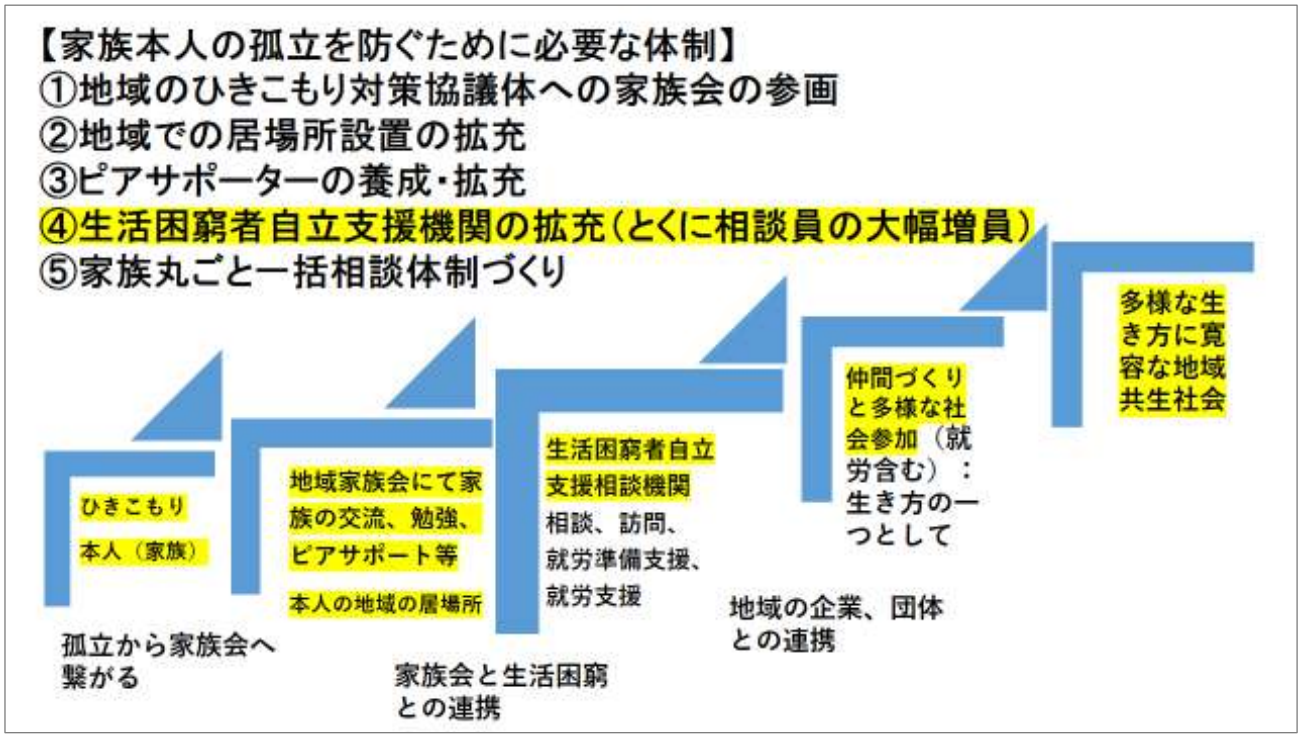
月例会開催日に会報の発送作業などを行っています。参加者の年代はさまざま。作業は自分のペースで進められるので、無心に、頭も空っぽにできます。「無理強いもないから、楽にいられる」と四十代の参加者。

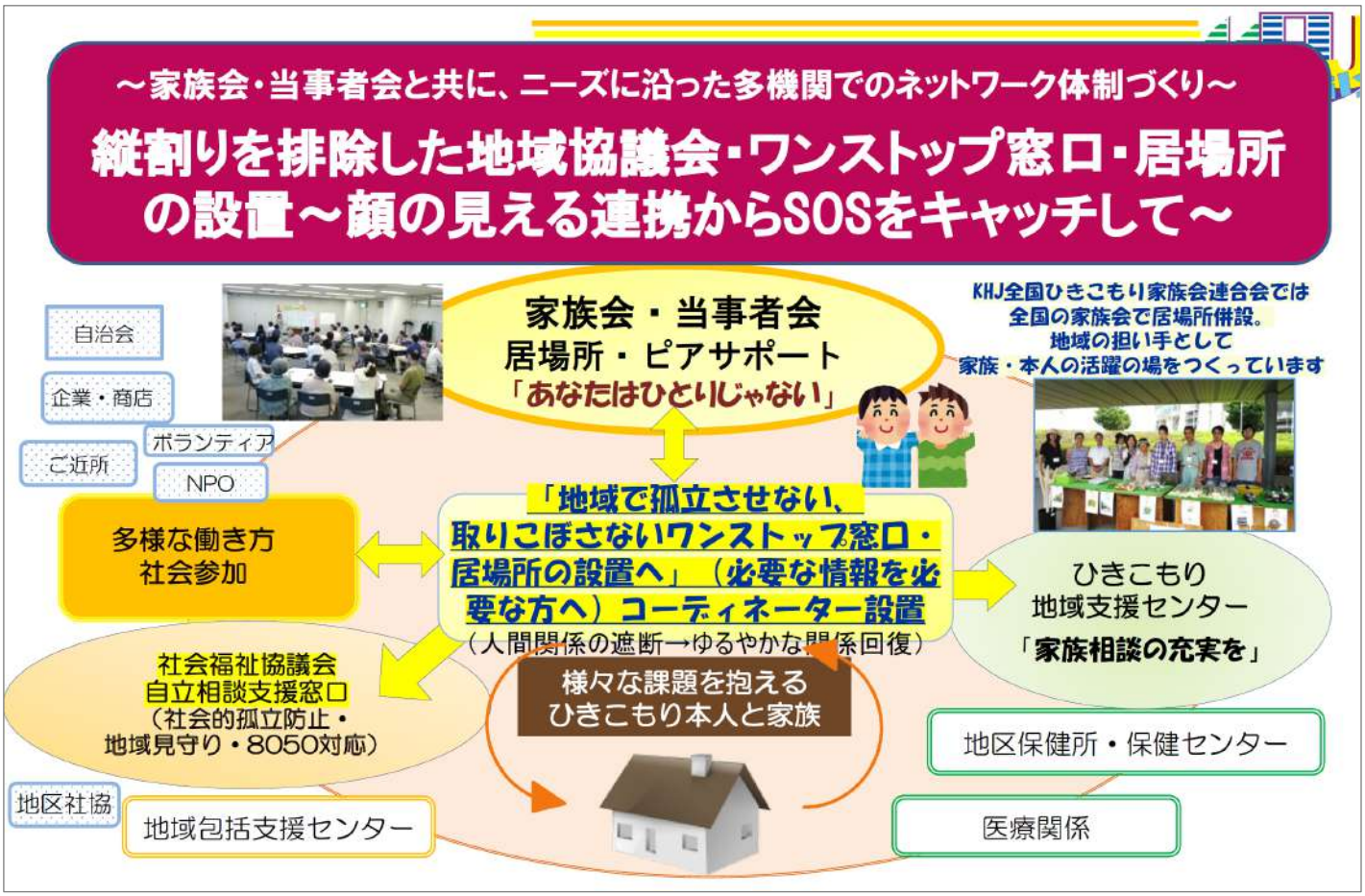
「急がなくていいよ」と世話人から声をかけてもらって、自然にゆったりとした「場」になっています。お菓子を食べながら、気楽に参加できるのが特徴。

会報「楽壱楽傘」も、毎月ゆるい感じで発行しています。



＜参考資料＞


【家族本人の孤立を防ぐために必要な体制】
①地域のひきこもり対策協議体への家族会の参画
②地域での居場所設置の拡充
③ピアサポーターの養成・拡充
④生活困窮者自立支援機関の拡充（とくに相談員の大幅増員）
⑤家族丸ごと一括相談体制づくり
ひきこもり
本人（家族）
地域家族会にて家族の交流、勉強、ピアサポート等
本人の地域の居場所
生活困窮者自立支援相談機関
相談、訪問、就労準備支援、就労支援
仲間づくりと多様な社会参加（就労含む）：生き方の一つとして
多様な生き方に寛容な地域共生社会
孤立から家族会へ繋がる
家族会と生活困窮との連携
地域の企業、団体との連携


～家族会・当事者会と共に、ニーズに沿った多機関でのネットワーク体制づくり～
縦割りを排除した地域協議会・ワンストップ窓口・居場所の設置～顔の見える連携からSOSをキャッチして～
自治会
企業・商店
ご近所
ボランティア
NPO
多様な働き方
社会参加
家族会・当事者会
居場所・ピアサポート
「あなたはひとりじゃない」
KHJ全国ひきこもり家族会連合会では
全国の家族会で居場所併設。
地域の担い手として
家族・本人の活躍の場をつくっています
「地域で孤立させない、
取りこぼさないワンストップ窓口・
居場所の設置へ」（必要な情報を必要な方へ）コーディネーター設置
（人間関係の遮断→ゆるやかな関係回復）
ひきこもり
地域支援センター
「家族相談の充実を」
社会福祉協議会
自立相談支援窓口
（社会的孤立防止・
地域見守り・8050対応）
様々な課題を抱える
ひきこもり本人と家族
地区保健所・保健センター
地区社協
地域包括支援センター
医療関係