

## 【東京都ひきこもりに係る支援協議会 ひきこもりに関する広報部会（令和4年度第2回）意見書】

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 上田 理香

1. 【トップページ】ひきこもりの偏見、自責感を減らしていくメッセージを。

ひきこもりは、特別なことではありません。誰かから、責められることでもありません。誰にでも、ひきこもらざるをえない理由があるからです。

2. 悩んでいる本人・家族の目線に立って語りかける言葉で。(柔らかい言葉で。)(抱えてしまう気持ちも受け止めて)

「このままでいいのだろうか・・・」

「自分の居場所って、どこにあるんだろう？」

「対人関係が苦手で・・・一歩が踏み出せない、人と会う自信がない」

そんな風に悩んだり考えたりしたことありませんか？

悩んでいるからこそ、ひとりで抱えやすくなったり、誰にどんな風に話していいのかわからない、不安になったりしますね。

「人に話して、ちゃんとわかってもらえるのだろうか」

「うまく話せるか自信がない・・・」

いろんな不安が出てきますね。

最初は、気持ちや考えがまとまっていなくても大丈夫です。

あなたのペースで、どんな思いも大切に耳を傾けたいとおもいます。

もし、誰かに、ほんの少しでも話してみたくになったら、

あなたのお話しを、お気持ちを、聴かせてください。

あなたのタイミングで大丈夫です。

そして、もしよかったら、これからを、ご一緒に考えるお手伝いのできたらとおもいます。

(年齢、性別、お立場は問いません)

## ※「2. 東京都ひきこもりサポートネットとは」の3ページの文言について

「お困りごとをじっくりお聞きします」→「お話しをゆっくりお聞きします」

<変更提案理由として>

「(具体的に) 何かに困ってるわけではないのですが・・・」とおっしゃる方も少なくありません。

「お困りごと」という言葉から、相談にハードルを感じてしまう方もいます。

また、「いろいろ聞かれて急かされてうまく話せないのではないか」という声もありますので、

「ゆっくり」という言葉が安心につながるかと思いました。

## ※「4. ご家族のひきこもりに関することで悩んでいる方へ」の7ページの文言について

誰にも相談できず、お困りではないですか (若干、尋問的な印象)

→誰にも話せず、お悩みを抱えていらっしゃるいませんか。

「家族が家の外に出られない」（家族の立場からすると、家族より「子ども」がベター）  
→「子どもが家の外に出られない」

以下の思いも家族からよく聞かれています。

「子どもと会話がな。どのように関わっていけばいいかわからない」

「外には出てるようだけど、変化がない。見守っているだけで大丈夫でしょうか」

「親が相談できないので、代わりに情報が欲しい・・・」（ごきょうだい、親戚等の立場）

#### ※6ページ・8ページの事例掲載について

40代、50代の、中高年のご本人、ご家族からの事例があると思います。

### 3. 相談へのハードル、不安を減らしていく Q&A を設ける。

#### ・名前は名乗らなくても大丈夫ですか？

→匿名でお話しをお聞きします。ニックネームでも大丈夫です。

#### ・相談していい内容かどうかわからない

→「こんなこと話してもいいの？」と思うことがあるかもしれません。

さびしい、孤独感がある・・・誰にも話す人がいない・・・

生きてていいかわからない・・・どんな思いも話していい場所です。

#### ・どんな人が相談員をやっているの？知らない人と電話することが怖い

心理や福祉の資格を持った方から、ピアオンライン相談（電話も可）では、

ひきこもりを持った家族、経験者もお話しを聴かせてもらっています。

ご本人の場合は、家族の方に頼んで予約もOKです。

メールでの問い合わせもできます。

#### ・相談の内容は秘密にしてもらえますか？

相談機関は、相談者の相談内容を秘密にする義務があるので安心してお話しください。

#### ・ひきこもりかどうかわからないのですが・・・

対人関係が苦手な方、社会参加に自信がない方、さまざまなお悩みをお話しいただけます。

お気軽にご連絡ください。

### 4. ひきこもりの期間について

訪問相談のところで、「6か月以上、ひきこもりの状態が続いている」とありますが、

東京都の提言（6ページ）では、下記が明記されている。柔軟な期間設定が必要と考える。

ひきこもりの状態を問題視するのではなく、ひきこもりの状態を原因として生じる当事者または家族等に起きる問題に着目すべきである。また、ひきこもりの状態が6か月を経過するまで支援の対象としないということではなく、当事者や家族の状況に応じて、適時・適切な相談支援等が必要であることを付記しておく。

【東京都ひきこもりに係る支援協議会 ひきこもりに関する広報部会（令和4年度第2回）意見書】

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 上田 理香

5. サイトマップの文言はシンプルに（参考：NPO 法人 楽の会リーラ）

- ・ひきこもり当事者の方 ←（3. ひきこもりに関することで悩んでいる方へ（ご本人）
- ・ご家族・ごきょうだいの方 ←（4. ご家族のひきこもりに関することで悩んでいる方へ）



6. 家族会情報の追記について

<https://kazokukai.tokyo/> 地域家族会連絡協議会（東京）～家族が孤立しないために～  
東京都内には、27の地域家族会があります。どの地域の家族会にも参加ができます。ひきこもりに理解のある専門家とも協働しながら子どもへの関わりを学び合っています。



以上