

ともに生きる

—社会的孤立者の居場所活動をとおして—



こころふくよか

独立行政法人社会福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

目次

1.はじめに.....	1
2.居場所活動.....	2
3.相談・セミナー活動.....	4
こころとからだのセミナー	
①マインドフルネスの体験学習	
②気功セミナー	
③こころの健康相談	
4.ひきこもりからの脱出.....	10
L君に寄り添った日々	
5.活動のまとめと今後の課題.....	12
6.連携団体の紹介.....	13

はじめに

私たちはこれまでに過疎化した農村部（福岡県八女市）に拠点を置き、ひきこもりがちになっている若者とその家族を対象とした中間的な就労支援活動に取り組んでまいりました。

この度福岡市の利便性の良い市街地に当事者のご家族から空き家の提供を受け、この場所を拠点としてひきこもりの若者だけではなく、都会に埋もれている孤立した人々、子ども、高齢者も対象とした都市部のこころの居場所づくりに取り組みたいと考えました。これまでの活動をとおして、社会的に孤立しがちな多様な人々が相互に交流することで「大家族」のような安心感が得られ、高齢者との関わりが若者の課題解決に向けてのきっかけになるなど、双方が元気になり自立支援に役立つということを体験したからです。

そのためには、居場所を単発のイベント的に提供するのではなく、恒常的に利用できる場所にしたいというのがこの事業の目的でした。

柱の一つは「居場所」の提供、週3日のこころふくよかカフェと月2回のこころふくよか食事会です。もう一つの柱は「心身のリフレッシュのセミナー」の定期開催、マインドフルネス学習体験会、気功セミナーなどです。その他、随時の相談活動も行いました。

地域に早くつながりたい思いから平成28年度に行った「こども食堂」事業については、当初地域の戸惑いもありうまくいったとはいえませんでした。

しかし、今回の事業では、私たちの活動についての地域への理解も徐々に広がり、関連機関や団体にも関心を持たれるようになり、地域の安心基盤の拠点になりつつあると手応えを感じています。

これからも私たちは今回の助成を力に、さらに多くの方たちと連携しながら「共生的循環」の社会の実現を目指し活動を続けてまいります。

ここに29年度WAM助成事業の活動内容を報告いたします。

居場所活動

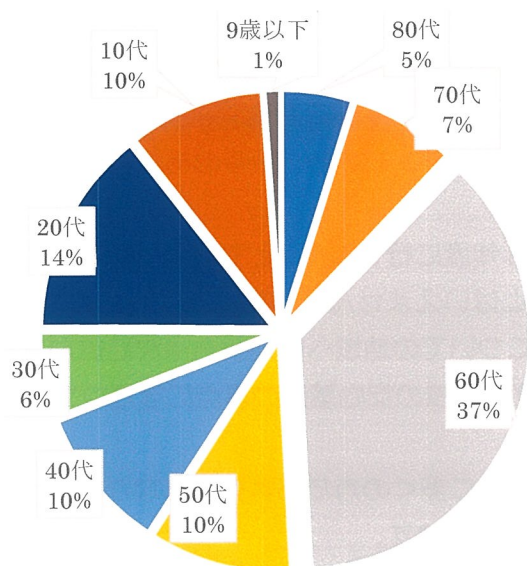
福岡市市街地の空き家を活用し孤立しがちな方々の居場所活動を行った。

「こころふくよかカフェ」として毎週火曜、木曜、土曜の13時から18時まで対人支援経験のあるスタッフ2名が待機し、温かいコーヒーやお茶を準備して待ち、話し相手や、相談にのじたりして来所者に自由に過ごしてもらった。

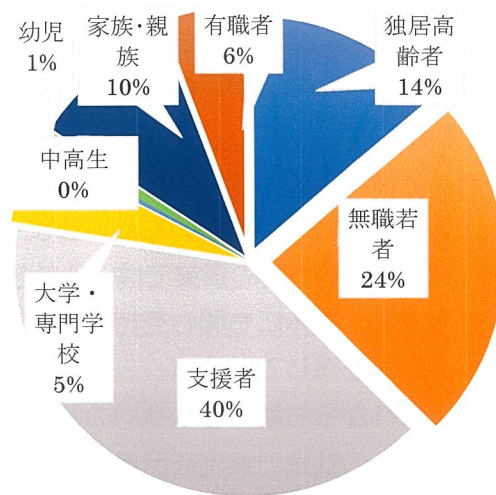
また、月に2回は「こころふくよか食堂」を開店。昼食会、夕食会でふくよかの活動で収穫した農産物などを使った手作りの食事を会話とともに楽しんだ。

参加者延べ人数365名

【グラフ1 年代別】



【グラフ2 状況別】



居場所に訪れた人たちの年代、状況は以上のとおりである。

家族・親族とはひきこもり等の問題を抱えた当事者の親であり祖父母、叔父叔母である。当事者が参加することは無理でも、家族と交流し、支援してくことはとても大切だと考えている。

支援者は概ね60代で現役を退いた後の生活を模索している。人と交わり、現役時代のスキルを何等かの形で役立てることができるのは支援者の人生を豊かにし、生きがいともなる。まさに循環共生社会の実現である。

就労につまづき、心を閉ざしていた若者も居場所での安心な雰囲気の中で自分のことを語れるようになっていった。

居場所の風景

思いを言葉にして。対話を通して生まれてくるもの。



【アンケートから】 ・美味しいご飯と楽しい会話で癒や されます。(20代 男性)

・春野菜を中心にした美味しい食事で満足しました。L君の実情を垣間見られてL君のことを少し解ったような気がする。(60代 男性)



・様々な人とお話することで、自分にとって良い経験になります。

(20代 女性)

・この場では自分が素直になれる気がする。肩の力が抜けて居心地がよい。

(30代 女性)

・ここの雰囲気は「深夜食堂」のよう。いろいろな人が訪れその人のものがたりが語られる。

(50代 男性)

・日頃、接することのない方と楽しく話せて、精神的にも活性化された。

(70代 女性)

・この前一緒だった方、新しい方 区別なく一緒に行動できることがよかった。(80代 女性)

こころとからだの健康セミナー活動

こころとからだの健康をとりもどすために対象者、支援者に向けてセミナー活動を実施した。

マインドフルネス体験学習会

第3土曜日 15:00~17:00 10回実施

最近よく耳にするようになった「マインドフルネス」という言葉。その領域の権威と言われるジョン・カバット・ジン氏はこう定義している。「今、この瞬間に、偏った価値判断を加えることなく、意図的に、能動的な注意を向けること、そしてそこから得られる気づき」。このマインドフルネスが慢性的な痛み、うつ病、摂食障がい、がん、喫煙などの生活習慣といった様々な領域において有効性が認められ、医療現場でも注目されているという。

ひきこもりがちな方の中には心身の不調な方も多いので、不安の軽減などに効果があるのではと考えた。幸いにも

「こころふくよか」の仲間である梅本大地さんがマインドフルネスを研究していて、梅本さんをインストラクターに体験学習会を実施することにした。

【目的】

日常生活の中で思い悩んでいることをグループ全体で共有しながら、心と身体をつなぐりを体験する中で、「今、一瞬一瞬」にどう目を向けるかを考えていく。

【参加状況】 延べ人数 32名
(うち9回以上参加3名)

【実施方法】

日々のストレス場面、リラックス場面の共有とマインドフルネスの講義

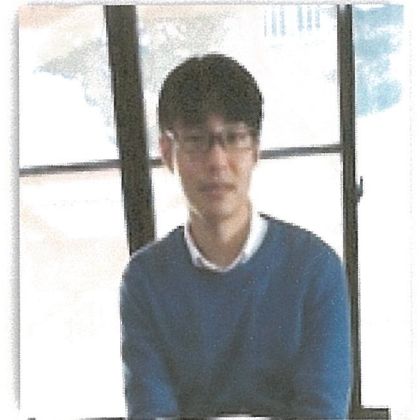
マインドフルネスウォークと座瞑想の実践と感想の共有



【参加者の変化 継続して参加した3名】

●Aさん(40代 男性)

Aさんは、自己開示が苦手な方で、プログラムの最初の日常生活のストレス場面、リラックス場面の共有でも抽象的な回答が目立っていた。しかし、自分の現在の生活がDoingモードの状態が多すぎるということ、また今まで社会の中で、そういった状態であるこ



インストラクター 梅本大地さん

とを望まれていたことに気づき、積極的にマインドフルネスに取り組んでいた。その結果、当初より、自分の恥ずかしくて、他の人に伝えたくない部分も、発言できるようになった。

●Bさん (60代 女性)

Bさんは、話を聞いていく中で、普段の生活で、お互いの意見を調整したり、みんなの意見をまとめ上げたりする役を任されることが多いということがわかった。しかし、そういった役だからこそ、相手に期待を抱いて上手くいかないことがあったり、他の人ができるようなことが中々できない、傷ついた人の気持ちを理解しにくいところがあった。しかし、マインドフルネスを通じて、人を変えることはできなくて、自分を変えることしかできないということに気がつき、ゆとりが生まれていった。


●Cさん (20代 女性)

Cさんは細かなところが気になる性格で、それゆえに気になる所が、うまくいかないとそこがすごく気になってしまうということに悩んでいた。しかし、今回のマインドフルネスを通じて、Doing モードになっている時には、Being モードに意識的に切り替えることで、自分なりのリラックス方法を見つけることができた。

【配布資料より】

「Doing」モードとは？


- ・Doingモードは思考中心のモード
- ・考えながら行動できる反面、悩みが深まりやすい



毎日の夕飯 悩むところかな

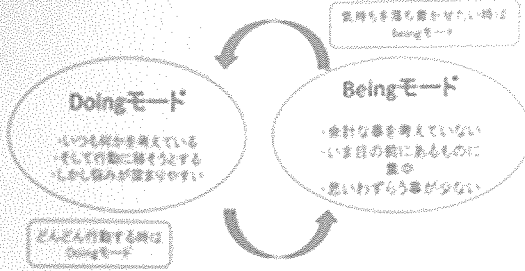
「Being」モードなら悩みにとらわれない

- ・Beingモードは感覚中心のモード
- ・一瞬一瞬を意識することで、目の前のことに集中しやすくなったり、考えが整理されたりします



マインドフルネスでモードの切り替えができる

○2つのモードは切り替え可能！



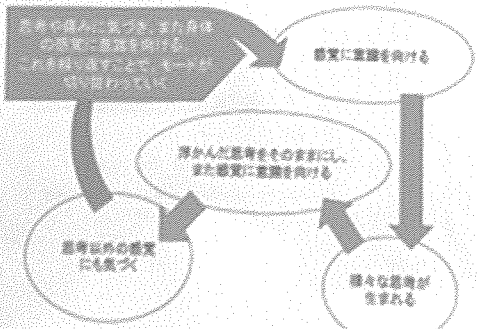
気持ちを落ち着かせたい時は Beingモード

Doingsモード
いつも何かを考えている
そして行動に移そうとする
しかし悩みが深まりやすい

Beingモード
余計な事を考えていない
いま目の前にあるものに集中
思いわずらう事が少ない

どんだん行動する時は Doingモード

マインドフルネスでモードの切り替えができる



マインドフルネス実践

現実に向ける

現実以外の現実にも気づく

浮かんだ思考をそのままにし、また現実に向ける

様々な思考が生まれる

気功をとり入れた健康法

【目的】

ひきこもりがちな生活をしている方の中には、腰痛や肩痛などの問題を抱えた方が多くいる。こことからでは切り離すことはできない。

スタッフのひとりである気功師の傳（フー）さんに気功を取り入れた健康セミナーを担当してもらった。

【参加状況】

膝、肩を痛めている一般参加者、昼夜が逆転している若者、スタッフなど延 40 名が参加した。

【実施の方法】

毎月 第2日曜日 10:30~12:00

「八段錦」等のやり方を実践した。

また、気功にとらわれず、参加者の体調をみながら個別の症状にあった身体の動かし方の指導を受けた。



講師 傳 以蕙さん（気功師）

1980 年台湾より来日。1982 年九州大学教育心理学修士学位取得。1986 年日本鍼灸指圧あんまマッサージ師免許取得



参加者の感想から

★一緒に身体を動かすと手先までぽかぽかします。なかなか身体を動かさないので助かりました。
(20 代女性)

★毎日の自分の動作を見直すきっかけができました。
(40 代 女性)

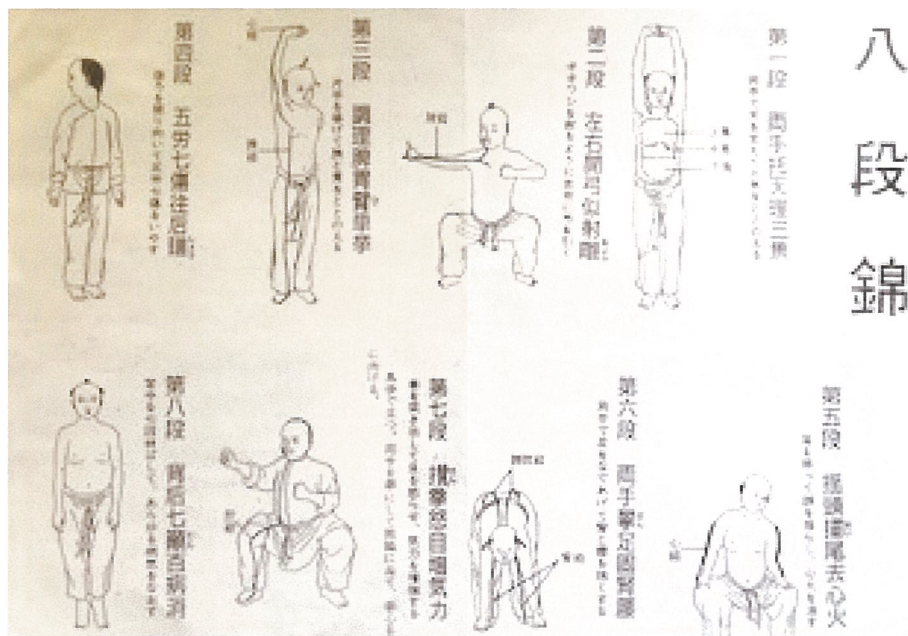
★右肩の動きが年齢とともに悪くなっています。
手の甲など開き回転をゆっくりまわすことで動くことなど気を入れて使うことをすると楽に動くことを感じました。
(70代 女性)



★膝を痛めて辛い日が続いていました。
日頃の姿勢(猫背)が膝に負担をかけていることがわかり、歩き方の指導受け、こころがけたところ痛みが軽減されました。
(60代 女性)

★一連の運動をするとき、一気にやるのではなくひとつひとつの動きを区切り、ある程度マスターしてから先に進んでほしい。
(70代男性)

【資料より】



こころの健康相談

【目的】

生命エネルギーの活性化を図り、心身の健康の回復、維持、増進させる。

【参加状況】

心身の健康に不安を抱えた若者や中高年延べ45名が参加した。

【実施の方法】

毎月第4土曜日 14:00~16:00 11回実施

生活、就労、健康の不安など参加者の気持ちをグループで共有。メンバーそれぞれが発言し、話題提供者が自らの課題に気づくようにした。

【講師】 楊思根 (元九州大学心療内科 臨床心理士)

摂食障害に関する論文多数。

参加者の感想から

★自然と一体化してあるがままに
生きておられる先生の姿はすばらし
いと思うが、頭でわかっても
なかなかそのように生きられない。
(60代 女性)

★金銭の管理ができない事を聞いて
もらった。他の人からの意見も
参考になった。

(40代 男性)



楊先生を囲んで



若者の歩き方や姿勢についての指導場面

その他の活動

地域の皆さんに活動内容と場所を知っていただくために民生委員の方々に声かけをして手作り会を開催した。校区民生委員 10 名ほか 4 名が参加。民生委員さんの中には気にかかる対象者がいるので声かけをしてみるなどの反応があった。

【バンダナキャップづくり 9月23日】



【相談室1と2】

ひきこもりからの脱出 L君の場合

L君（17歳）について

L君は、平成27年、15歳のとき、中国の祖母のもとから、日本で働く両親と同居するために来日しました。日本語が不自由なことから、中学校は年齢よりも1学年下の二年生で受け入れました。しかし、言葉の問題等からクラスにはなじみず、不登校気味の日が続きました。学校側は校長室の隅に専用の机を置くなどいろいろな配慮しましたが、不登校は改善されることはありませんでした。このままでは高校進学は難しく、卒業すれば、居場所がなくなることや心配した学校は福岡市子ども支援課のソーシャルワーカーとともに対応を検討しました。行政機関のフリースペースを利用することの他にも受け入れの場がないかを探し、「こころふくよか」の情報を得ました。学校は平成28年12月に「こころふくよか」の視察を行い、その後L君を同伴しました。教頭先生に連れられてきたL君はうつむきかげんで不安と戸惑いの表情がありました。

その後のL君と居場所の記録です。

29年1月から3月 **食事会への参加** 食事会はスタッフの車の迎えがあれば参加しました。中国語がわかるスタッフがいたことと、言葉がわからなくても何とか彼を元づけようと参加者があれこれと関わろうとする中で、安心したような表情をするようになりました。しかし、自主的に参加することはなく車で迎えにいけば出てくるという状態でした。日常は両親の仕事時間のせいもあり、**不規則な生活で昼夜逆転**に近かったようです。

29年4月 夕食会の中で、自分の思いを筆談で伝える努力をするようになりました。中国語は漢字の意味が共通なので書き言葉の方が伝わりやすいのです。やがて食器の後片付けを手伝うようにもなりました。

5月 **居場所までひとりで来る** スタッフが自宅からの道のりを一緒に歩き、迎えにいかなくても来ることができるように練習をしました。その結果、天気の良い日は電話の声かけがあれば、自ら出てくることになったのです。



学習支援の開始 数学・英語の学習支援を開始しました。数学は得意のようです。

日本語に早く馴染めるように日本語教室の教師とも連絡を取り、通うことをすすめ同伴しました。

農園作業の開始 毎週水曜日の近郊の市民農園での農作業に参加。野菜の収穫や植え付けを手伝うようになりました。

- 6月 1か月ほど中国に帰省。
- 7月 中国から戻ったものの、体調不良を理由に居場所の声かけには応じない日々が続きました。
- 8月 農園作業と学習支援に参加。
しかし、**直前のキャンセルや遅刻**が多くありました。
- 9月 再び中国に短期間帰省。
農園作業の収穫物の袋詰めに参加。
- 10月 外国につながり子どもの進学のお世話等をしている「NPO法人ともに生きる街ふくおかの会」の進学相談会に両親と参加。同伴しました。
R君の表情が1年前に比べて、明るく元気になっていることに担当者は驚いていました。私立高校の受験をすすめられ、両親に学費等のことも含めて確認し、**高校受験にチャレンジ**することを決めたのです。
- 11月 受験する高校はバスの乗り継ぎなどがあり、遠方(所要時間1時間ほど)であるため、同伴し、通学路の確認を行いました。また、高校にもこれまでの経過を相談、進学後の高校の対応について確認を行いました。
- 12月 高校見学に同伴。入学願書記入などを手伝いました。
徐々に昼食会に参加、周りからの声かけに表情も明るくなりました。
面接指導や過去問など受験のための学習支援を開始。
- 30年1月 受験に母親とともに同伴。
高校受験に合格。両親を伴い昼食会に参加。
- 2月 学習支援と農作業は継続。
両親とも日本語が不自由なため、入学に伴う事務手続きの援助を行いました。
- 3月 入学準備に同伴。
- 4月8日 **高校入学式** 父親とともに式に列席。



これは本事業のなかで取り組んだ不登校の子どもの記録です。
ひきこもり状態が2年程度で長期に及んでいなかったこともあり、居場所活動をきっかけに回復に向かいつつあることはスタッフ一同喜んでいきます。
高校入学後も見守りながら、支援は継続していきます。
やがて、L君が、自らの経験をもとに新たな対象者の力となってくれることを願って。

活動のまとめと今後の課題

はたして私どもが願った「こころの居場所」は実現できたのでしょうか。

ひとりで生きづらくなったとき、そこに行けば、温かい飲み物や食事があり、スタッフが待っていて、ほっとすることができる。そして、そこでの多様な人々との交流が心を癒やし、明日への生きる力となる。

そのような経験をされた方も多かったように思います。来て下さった方々のほとんどが満足したとアンケートにお答えいただきました。

セミナーや相談活動では参加者それぞれが自分の課題に気付くことができました。

他団体からの問合せや見学の希望、対象者の紹介も増え始めました。地道な歩みができていると思っています。

しかし、事業を展開していく中でとびこんできた家族や親族からの相談は重篤なものでした。不登校が長期化した結果、中高年になってもひきこもったままの当事者。そして高齢化するその家族。このことが大きな社会問題であることを改めて突きつけられました。

今後の活動として、居場所を継続することに加え、家から出ることが困難な人のために訪問相談を実践していきたいと考えています。その方法として複数のスタッフと当事者、家族を交えての対話によるオープンダイアログという方法を考えています。このようなケースに対応するにはスタッフの研修が必要ですし、人数も増やさなくてはなりません。

そして、そのことを実現するためには財政の基盤を整えることが先だとも言えます。

市民の皆様に資金の協力をお願いするには任意の団体ではなく法人化して組織を整えることもまずもっての課題といえます。

オープンダイアログとは、フィンランドの西ラップ地方で実践されている、家族療法的一种、対象者の自宅をチームで訪問し、あらゆる発言が許容され、傾聴され、応答されることで会話を続けていく。すべての参加者は平等で、上下関係はつくらない。そのことを繰り返し行うことで当事者が安定する。

連携・協力団体紹介

NPO 法人 SFD21JAPAN

子どもたちの駆け込み寺として2001年に設立された。子どもたちに「完璧でなくても自分らしくしていればいい」と気づいてほしいと願い、アームレスリングやボディビル指導をとおして青少年育成、不登校対策、いじめ問題などに取り組んでいる。

NPO法人循環生活研究所

暮らしに必要なものを地域内で循環させることで得られる、楽しくて、創造的な生活を調査、研究、提案していくことを目的としている。

主な活動として地域型堆肥化事業、コンポスト普及、啓発、環境教育など。

福岡市こども未来局青少年健全育成課「子ども若者活躍の場プロジェクト」事業で堆肥を使った農作業体験や加工品作り、販売の指導を行う。

ははこ草の会

非行に走った子どもや問題行動を繰り返す子どもを持ち、苦悩する親のために2003年に立ち上がった。悩み疲れた親たちが思いの丈をはき出すだす場として毎月定例会を開催している。非行を、子どもの成長の過程として捉えなおすことに気づき、親子関係の結び直しが「非行」克服の第一歩になれることを願っている。

特定非営利法人九州大学こころとそだちの相談室

カウンセリングルームと10歳から18歳までを対象としたフリースペース事業

西南学院大学学生相談室

西南学院大学学生のための相談活動



ココロふくよか

〒814 - 0164 福岡市早良区賀茂 1-1-15

ココロふくよか事務局 TEL/FAX 092-864-1468

E-mail kokorohukuoka@gmail.com

URL:[//kokorohukuyoka.themedia.jp](http://kokorohukuyoka.themedia.jp)