

中高年のひきこもりとの地域共生社会づくり事業

公益社団法人 青少年健康センター
2022年度独立行政法人福祉医療機構助成事業

はじめに

ひきこもっていても、「親亡き後」も、 安心して生きていける地域にするために

生活困窮世帯や介護サービスを利用する高齢者世帯などに、中高年のひきこもり状態の方がいることが報告されています。中にはひきこもり期間が長く、ご高齢の親御さん亡き後にはさらに孤立を深めるリスクが高い方もいます。

中高年のひきこもりの方たちにとって、既存の福祉的支援や、相談・居場所などのひきこもり支援、ときには「支援」というもの自体が安心できるものではなかったり、「自分たち向けではない」と感じられたりして、困っていても声をあげることが難しい状態にあります。

こうした中高年ひきこもりの方々やそのご家族が、「親亡き後」の生活に見通しをもてること、少しでも地域とのつながりをもつことを通して、ひきこもっていても生きていける、そんな希望や安心感を抱けるようになってほしいと考え、3つの事業を行いました。



- ① 「8050アウトリーチサポーター」養成研修 p.2
—当事者に人や地域への安心を届けるために—
- ② カフェ形式の居場所「ゆったりカフェレオン」 p.5
—当事者・家族・地域の支援者がつながれる場づくり—
- ③ 「8050サバイバルガイド」作成 p.8
—「親亡き後」の地域生活への見通しと生きる意欲をもてるように—

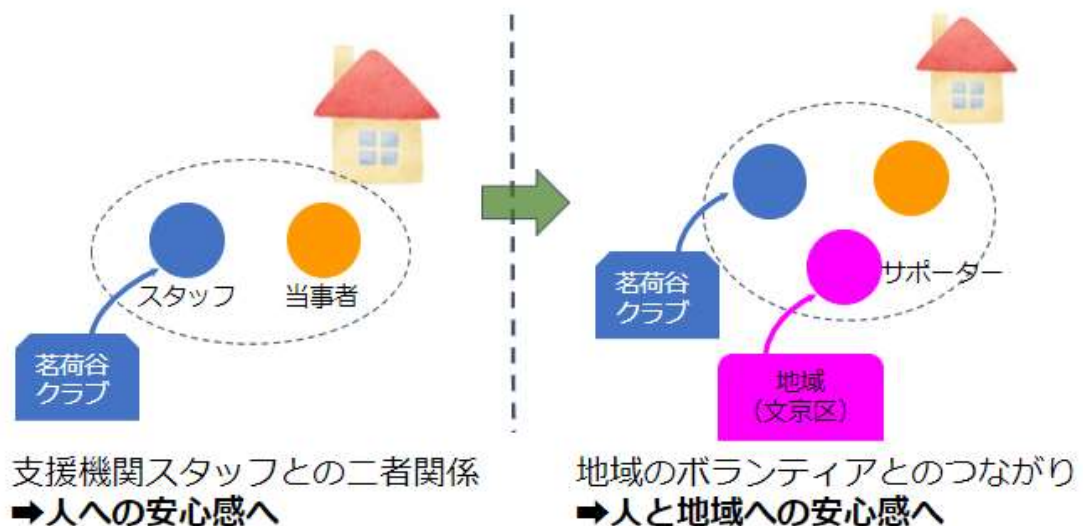
事業①「8050アウトリーチサポーター」養成研修

—当事者に人や地域への安心を届けるために—

中高年ひきこもりの方にとって、安心してかかわれる人が一人増えること。
人や地域が、少し安心なものに感じられること。
医療機関や、福祉サービスや、就労支援機関に「つなぐ」というよりも、
一人の人間として、生活者として「つながる」こと自体を大事にしたい。

これを、同じ文京区に住む地域の方と一緒にできないか・・・
という思いで、当団体スタッフと一緒に、

アウトリーチ（困っていても自ら相談に訪れない人々のところへ出向き、支援を届けること）
をしてくれる、地域のサポーター養成を行いました。



研修の内容

文京区在住の方を対象に、4回の研修を実施。（各回2時間）

テーマ	
第1回	ひきこもりとは？支援やアウトリーチの基本スタンス
第2回	当事者を知る・思いを知る・かかわり方を考える
第3回	傾聴のロールプレイ
第4回	ロールプレイでアウトリーチ体験

【講師】跡見学園女子大学心理学部 公認心理師・臨床心理士 板東充彦氏
ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜 代表 割田大悟氏

講義では、ひきこもりの方々がどんな体験をしているか、そのような方々に侵襲的ではないかわり方をするにはどんなことを意識すると良いかを学びました。

その後、実際のアウトリーチ場面を想定したロールプレイを行い、サポーター役・当事者役を体験しました。

講師には多くの質問が寄せられ、ロールプレイの感想や意見交換も活発に行われました。



【研修は、文京区の多世代型居場所「ワークスペースさきちゃんち」をお借りして行いました】

研修には 8 名の方々にご参加いただきました。

うち、6 名の方々がサポーター登録をされました。

今後サポーターの方々には、当団体スタッフ（臨床心理士）と一緒に当事者のご自宅などに訪問して交流するアウトリーチに加わっていただく予定です。

当事者の世界へ近づいていくこと

サポーター養成は、地域の方が当事者の世界に近づいていくプロセスでもありました。

研修では、ロールプレイで当事者役にも挑戦して「当事者の方はこんな気持ちなのかも」と想像したり、ひきこもり経験者である講師とも率直な対話がたくさん重ねられました。こうした体験を通して、参加者は、当事者への理解が深まり、肯定的で身近なイメージが持てたり、関わる時に大事なことがわかって「自分もできるかもしれない」と感じた様子でした。

○ 参加者の感想 ○

- ・（当事者が）どこに繊細なのか考えながら関わること、外に出れていれば元気というわけではない、というお話が印象に残った
- ・決めつけではなくて、エンドレスに「こうかも、こうでないかも」と思いながら関わっていくこと
- ・「聴く」って大事。サービスにつなげる「聞く」と違う
- ・敷居が高いと思っていたが、貴重な機会をもらえた。一步踏み出せたらと思う
- ・全く想像できなかった研修前と比べご自宅へ行けるかもしれないと思った
- ・知らなかったことが、不安になっていたのだと気付けた

サポーターも安心できるコミュニティづくり

研修には毎回の参加をお願いし、講師・スタッフも含めて毎回同じメンバーがそろうことで、研修の場が顔の見える一つの小さなコミュニティとなりました。このコミュニティを支えとして、今後の活動に対する自信や安心感が参加者の中に生まれました。ひきこもり支援に関心のある地域の方々であっても、実際関わることには様々な不安があること、研修では個々人のスキルアップだけでなく、ともに活動しサポートしあえるような、安心できるコミュニティや「仲間」を作っていくことも重要だとわかりました。

○ 参加者の感想 ○

- ・ 学びだけでなく、講師の方々、一緒に学ばせてもらった仲間と知り合えたりお話ができるようになったことが、これからの活動にとって一番心強く思いました
- ・ 一人でというより仲間が出来た感覚で活動していくことが出来そうです

● ● ● 今後の予定 ● ● ●

アウトリーチサポーター研修は、2024年度も自治体と連携して引き続き実施予定です。また、希望する当事者とサポーターとがかかわる機会を広げていく予定です。

事業② カフェ形式の居場所「ゆったりカフェレオン」

—当事者・家族・地域の支援者がつながれる場づくり—

当団体のカフェスペース「ゆったりカフェレオン」。

ここに、当事者もご家族も、地域の方も支援者も、肩書や立場に関係なくゆるくつながれる場を作りたい。おいしいお茶を飲みながら、誰もがほっとできる時間を過ごしてほしい。

いつかそんな場できるように、まずは3つのタイプのカフェイベントを定期的を実施。

合計38回、延べ354名が参加。色々な方にこの場を知っていただきました。

① ゆったりカフェレオン（月2回）

【対象】どなたでも

【実施回数】21回、延べ253名参加

② 親向けカフェ（月1回）

【対象】ひきこもりのお子さんのいるご家族

【実施回数】9回、延べ56名参加

③ ゆったりカフェレオン8050（月1回）

【対象】8050世帯に関わる支援者、ご家族

【実施回数】8回、延べ45名参加

このうち、③の「ゆったりカフェレオン8050」について、以下にご紹介します。

ゆったりカフェレオン8050

中高年ひきこもりの方に、いきなり来ていただくのは難しい…。

でもまずは、ご家族や、8050世帯にかかわる支援者がお互いつながれたら。いずれ、当事者との橋渡し役にもなってくださるかもしれない、とお声がけしました。

会の前半は、自己紹介や8050にかかわるトピックをお話のきっかけに、会の後半はお茶菓子をいただきながらのフリートーク。ご家族や支援者自身も、一息ついて、ゆったりお話できる場を作りました。

回	日程	テーマ（対象者）
第1回	7/30（土）	説明会&意見交換会（支援者向け）
第2回	8/27（土）	サバイバルブック説明会&意見交換会（支援者向け）
第3回	9/24（土）	サバイバルブック説明会&お茶会（ご家族向け）
第4回	10/22（土）	ひきこもりの方々のライフストーリー追体験（支援者向け）
第5回	12/3（土）	子どもの「活き場」を考える（ご家族向け）
第6回	1/14（土）	介護現場の8050、どうしたら？（支援者向け）
第7回	2/25（土）	8050世帯にどうかかわる？～具体的な事例から～（支援者向け）
第8回	3/18（土）	ひきこもり経験者の体験談+座談会（どなたでも）

ご家族も、支援者も、ほっとできる時間に

ご家族、支援者それぞれが、葛藤や日々の思いを安心して語ってもらえる場となりました。

ひきこもり当事者に関わる人たちが、孤立せず、抱え込まず、想いを共有してつながりを感じること。普段背負っている役割や立場から少しの間離れて、楽しむこと。こうしたカフェでの時間が、日常の支えの一つになればと思います。

○ 参加者の感想 ○

- ・ 日常かかえ込みやすいもやもやを話す機会があるのは、とてもありがたく思いました。
- ・ 楽しかったです。明るい気持ちで息子とおしゃべりします。
- ・ あそこに行けば誰かと会える、話しができるという場所の必要性を感じています。地域にそういう居場所が増えるといいですね。今日は楽しい時間ありがとうございました。

自由にフラットに語れるから、いろんな視点がまざる場に

個人として自由に、フラットに意見を言い合えると、自然といろいろな視点がまざり、互いに気づきや学びが起きていました。

普段の生活ではなかなか出会う機会のない家族どうし・支援者どうし、誰のどんな発言も、そこにいるほかの誰かにとっては時に新鮮なものかもしれません。

○ 参加者の感想 ○

- ・ 地域の様々な方と知り合える場でお話をうかがうことができました。自由な雰囲気よかったです。
- ・ 様々な立場から意見を伺えるのは良いと思いました。
- ・ みんなで話すと自分と違う物の見方に気づくことができずごく勉強になる。楽しかった。
- ・ 皆さんと感じたことなどを語り合えたり、ひきこもりについてそれぞれのお考えを伺ったり、今後の理想を描いてみたり出来とても充実した時間でした。

● ● ● 今後の予定 ● ● ●

引き続き実施予定です。ご家族、支援者がほっと一息ついて交流できる場を作っていきます。



事業③「8050サバイバルガイド」作成

—「親亡き後」の地域生活への見通しと生きる意欲をもてるように—

「親亡き後」に備えてできること、いざというとき利用できるサービスや窓口・・・
「親亡き後」の生活に役立つ情報を知ること、当事者とご家族が今後の見通しや希望を持つ
ることを目指し、「ウーパーさんのおひとりさま省エネ高齢ライフー8050サバイバルガ
イド」を作成しました。(A5・全110ページ)

2000部印刷し、8050世帯にかかわりのある文京区内の支援機関や介護事業所、家族会のほか、
当事者会、全国のひきこもり支援機関などに配布しました。

多くの方々と意見交換を重ねながら作りました



ひきこもり経験者

ひきこもり家族会

高齢者支援機関 障害者支援機関

ゆったりカフェレオン8050（事業②）参加者

サバイバルガイドの構成

8050世帯の「親亡き後」を安心して生き続けるための“サバイバルガイド”です。

「何もしない」でも生きていける。



ひきこもり経験者のことば 収録

- 第1章 はじめに ～あなたは生きていい～
- 第2章 日常生活を送るための知識・情報
- 第3章 支援の知識・資源
- 第4章 親なき後のために備える
- 第5章 親自身がなくなるときの準備 家族向け
- 第6章 経験者のことば

一人一人が、読めるところ・読みたいところから読めるように

「誰かに相談したい」方は第3章から、

「相談はしたくないけど、身の回りのことをなんとかしたい」方は第2章から、

「生きていても仕方がない」と思っている方には第1章から。

そしてご家族には第3章～第5章を。

当事者・ご家族が、それぞれにとって必要なところを選んで読んでいただけるような章立てにしました。

「生きていてほしい」というメッセージを橋渡しする冊子として

サバイバルガイドは、当事者の方々に「生きていてほしい」というメッセージを込めています。また、サービスや相談窓口の紹介だけでなく、自宅でできる衣食住の具体的な工夫もたくさん盛り込みました。第三者に相談したり外出したりする気持ちになれなくても、少しでも居心地よく一人の時間を過ごせるようになることも願っています。

親御さんがガイドをご本人と一緒に読んだり渡したりして、「親亡き後も健康で生きていてほしい」というメッセージを伝えるきっかけとしても、支援者が親御さん・ご本人と「親亡き後」を話題にし、情報提供するツールとしても、使っていただきたいと考えています。

サバイバルガイドへの感想・意見

下記の通り、アンケート調査を行いました。

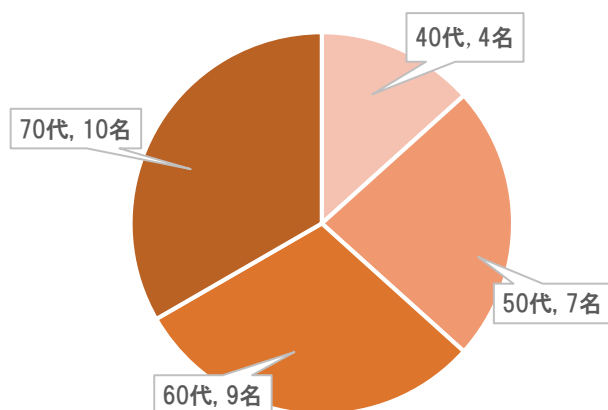
【実施時期】2023年3月～6月

【方法】当事者・ご家族：アンケート用紙、支援者：webアンケート

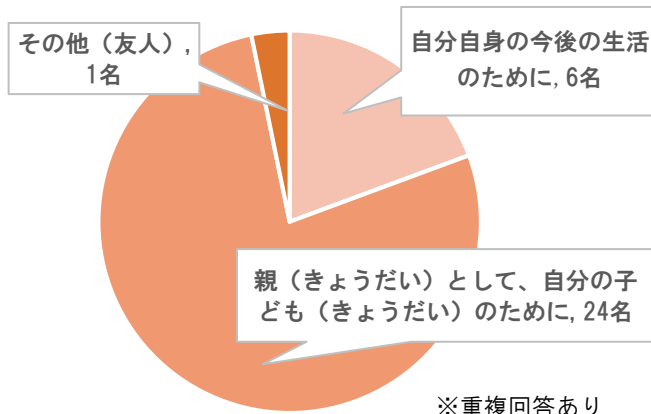
【回答数】46名（ご家族・ご本人30名、支援者16名）

ご本人・ご家族からの声 — 「存在を肯定してもらえる」「どうにかできるかも」という安心感

●回答者の年代



●ガイドを手にとった目的・立場



● 本ガイドを読んで実際にやったこと（自由回答）

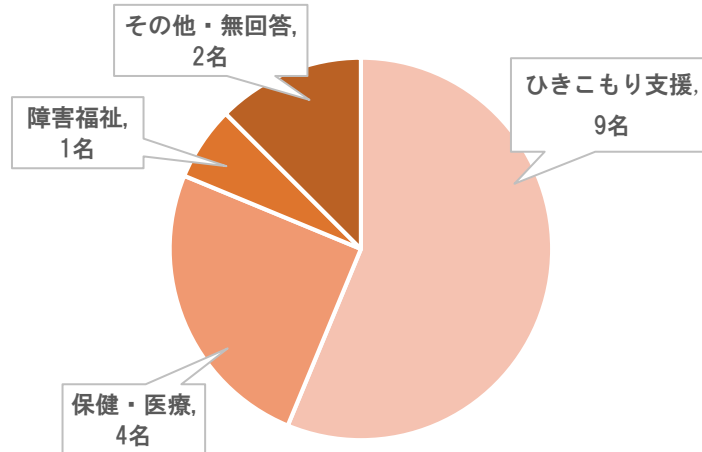
- ・ 家事を教える。お金の話。先々の相続税のことを考えていることを話したら「ありがとう」と言いました。親以上に本人が親亡き後のことを不安に思っていると感じました。
- ・ 孤独な時間の過ごし方・一人でも楽しめるものを行いました。
- ・ 紹介されていた居場所や支援施設をネットなどで調べてみました。

● 本ガイドへのご感想（自由回答）

- ・ あなたは生き続けていい。これは当事者だけでなく、すべての人に向けられた言葉だと思いました。
- ・ 全体的に優しさにあふれた冊子で、読み進めているうちに『どうにかできるかも』と安心感を得られました。無理せずできる事から始めれば良いのかなど希望がもてました。また、立ち止まったり、逆戻りしてしまっても、大丈夫。いつでもやり直せるのだからあきらめずに、あせらずに親子で安心できる生活を目指そうと思いました。
- ・ ひきこもりの文字がないのが大変助かります。（中略）本人も読んで気分を害することが少なく親近感をもてそうで渡すハードルが下がりました。家族からいうと説教くさくなる内容、たとえば食事や相談先について生活全般について、具体的なアドバイスがあること。存在を肯定してもらえる安心感があること。
- ・ （第3章）親として支援に関する知識が不足していたので勉強になった。（第4章）漠然とした不安を抱えていたが、具体的に考えていくことで解決できることもあるとわかった。
- ・ 今後本人が気軽にみられるように、家のどこに置こうか考え中です。

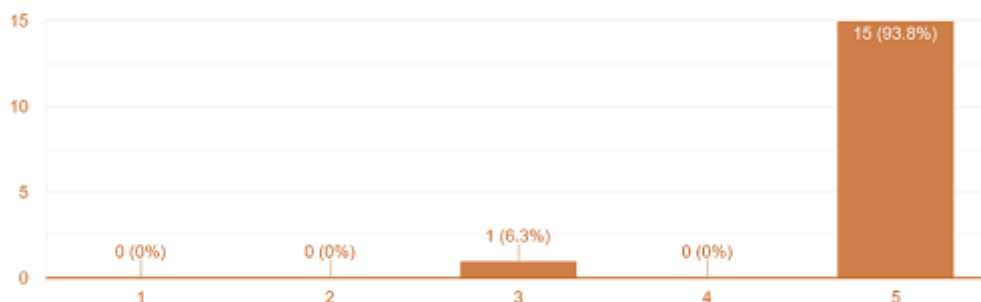
支援者からの声 — 「必要な情報が全て網羅」「面談の中で活用」

● 回答者の所属



● 各質問への回答（1：全然あてはまらない～5：とてもあてはまる）

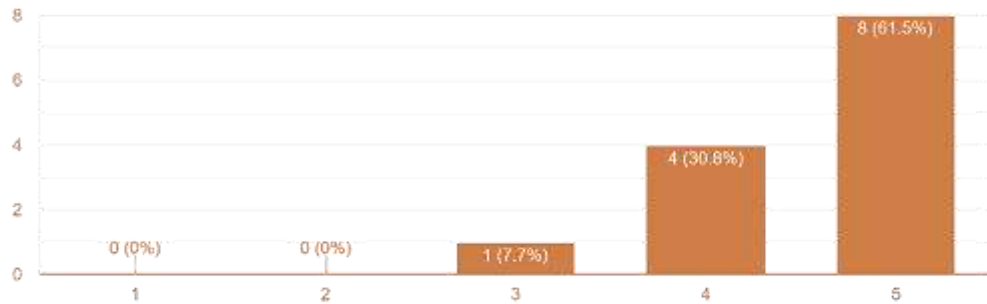
本ガイドを親・本人に紹介しようと思った
16件の回答



(80の親御さんを支援している場合)

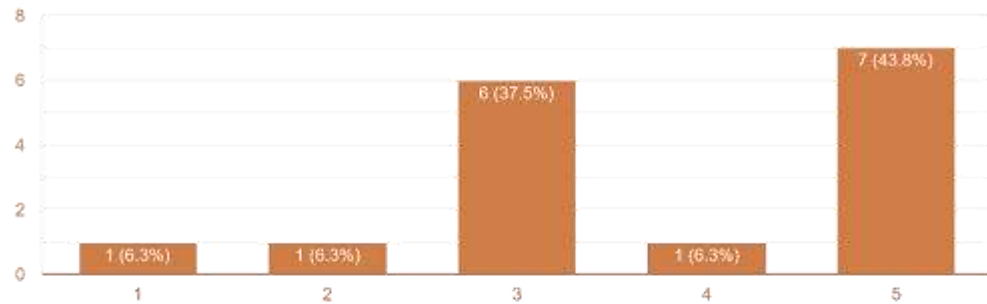
お子さんのことについて、親御さんと話題にしようと思った

13件の回答



8050世帯対応への不安が下がった

16件の回答



● 本ガイドを読んで実際にやったこと (自由回答)

- ・ご家族に手渡し、親なき後の具体的なイメージを伝えるためにも有効でした。
- ・本人、親にガイド紹介をした。
- ・面談の中で、お金についての部分を活用

● 本ガイドへのご感想やリクエスト (自由回答)

- ・必要な情報が全て網羅されている上に簡潔で読みやすかったです。そして最も良かったのはウーパーさんを代表とした全篇に漂う雰囲気素晴らしいです
- ・ひきこもりの方が、「生きていっていい」と思える情報が詰まっていました。手元に置いて、いざという時に開くページから今すぐ活用できる情報のページまで網羅されていて、素晴らしいです。ひきこもり当事者の方にぜひ手に取って読んで欲しい。
- ・増刷してもっと多くの人に見せてあげたい。

● ● ● 今後の予定 ● ● ●

ガイドへの感想やご意見を伺いながら、より多くの方に届け、活用していただく方法を考えていきます。

公益社団法人 青少年健康センター 茗荷谷クラブのご紹介

茗荷谷クラブは1987年から、ひきこもり等生きづらさを抱える10代～50代の方を対象に、“居場所”活動を中心に、社会で生きていく土台づくりをして参りました。臨床心理士などの有資格スタッフがご本人やご家族の相談から、居場所活動、中間的就労等の社会参加活動まで幅広く伴走しております。



ご質問等ございましたら、お気軽にお電話ください。
見学のご希望も下記より承っております。

TEL 03-3941-1613

(受付時間：月～土 10:00～18:30、月のみ 21:30 まで可)

クラブについての詳細はHPをご覧ください。メールでのお問い合わせも承っております。

<https://myogadani-club.com/>
club.myoga@gmail.com



▼アクセス▼

東京都文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル 306
丸の内線「茗荷谷」駅より徒歩 2分

