

peer support net  
Shibuya

---

---

孤独・孤立に  
向き合う  
切れ目のない支援

～こども・若者に寄り添い家族を支える地域づくりを通じて～

---

---

NPO法人 ピアサポートネットしぶや



独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

令和3年度(補正予算)援を受けて、作成しました

## はじめに

こども・若者の自殺が過去最悪になり、不登校も増加傾向が続いているようです。多様な価値観に触れる機会の多い社会、何を目標に学ぶのか？働くのか？こども若者の戸惑いの声があふれています。この問いにどう答えたらいいだろうか？

今回取り組んだことは、この課題をNPOとして、地域の団体として、また個人として、それぞれが自分事として考え、つながりあってチャレンジした記録です。

第1部は、自宅にこもっていて見えにくい不登校ひきこもりのこども・若者に、年齢の近い若者が斜めの関係で自宅訪問から外出同行など多様なアウトリーチで寄り添う「ピアサポート」の取り組みです。そこには、見えない対象者、家族や学校、SNS、宗教2世、発達課題、ジェンダーなど様々な葛藤が見え隠れしています。家族、行政、学校、多様な支援機関とのつながり、役割分担が求められました。

第2部では、地域の中に不登校やひきこもりのこども・若者とその家族にとって、敷居の低い多様な居場所を作る取り組みです。一つは、葛藤に向き合う家族が、対話と交流の中で共感を得ながら、穏やかな親子の関係を取り戻すことを模索したい例です。二つ目は、地域の人々が、こども食堂などの居場所づくりの中で向き合った課題を、勉強会という場をつくり、対話と交流を重ねながら解決のために主体的に取り組んだことによって、元気とやる気が生まれた事例です。

渋谷区では「こどもテーブル」と名付けられたこども食堂が70か所ほど様々なミッションで運営されています。その居場所は地域の有志によって運営され、高校生、大学生など若者ボランティアが、学習支援などを行っています。食材費等は、社会福祉協議会が補助、企業からも応援で賄われています。

一方、当法人のもとになった「中高生の居場所＝渋谷ファンイン」は、不登校が増え始めた1990年代から地域の人々によって自主的に運営され、「冒険遊び場」や「たまり場」の活動に年齢の近い若者が、プレーリーダーやユースパートナーとして支えています。

こうした活動のプロセスの中で、近隣の高校や大学との連携も進みました。居場所は、地域の大人や、高校生・大学生の若者も参加し、徐々に公立中学校の校内居場所、校内カフェとしても広がり始めています。

コロナ禍もあって、孤立や孤独に陥りやすい今の社会、身近な地域の中に多様な「場」があることで、困りごとを抱えるこども・若者やその家族が、相談してみたいようになるためには？との思いを地域で共有しながら取り組んだ報告書です。

特定非営利活動法人ピアサポートネットしづや  
理事長 相川良子

## もくじ

1部 5p~12p

ひきこもりのこども・若者への  
アウトリーチ

- ① 相談からはじまる  
多様なアウトリーチ
- ② アウトリーチの可能性  
～訪問の現場から～
- ③ 訪問から外出同行へ
- ④ 信頼が生まれる小さな居場所へ  
のアウトリーチ

2部 13p~26p

寄り添うとは？

家族を支えるとは？

- ⑤ 親同士のつながり「ぴあっとカフェ
- ⑥ こども食堂から始まった支え合い
- ⑦ 孤独・孤立につながって向き合う
- ⑧ 近所に「冒険遊び場」がある幸せ
- ⑨ 僕が考える何もしないでいい  
居場所

3部 27p~28p

課題を探る

おわりにあたって 29p~30p

# 1

## 相談からはじまる多様なアウトリーチ

ピアサポートネットしぶや 事務局

アウトリーチは、その後に、居場所や社会体験活動などの社会とつながるところがあることで成り立つ活動です。

### ○ アウトリーチってなに？

相談窓口が設置されているものの、そこに相談しない、できない人もいます。内閣府が実施したひきこもりに関する調査では、関係機関に相談しようと思わないと回答した人が7割近くになります。この結果からも、対象者を把握し、支援につなげることが課題です。打開策として、相談を待っているのではなく、こちらから家庭に出向く支援（以下：アウトリーチ）への期待が高まりました。コロナ禍のなか、孤独・孤立が深刻化し、より一層求められている支援です。

### ○ 声をあげられる環境づくり

自ら支援を求めない人を探して、戸別訪問をしたいところですが、現状では、行政の広報力を借りたり、交流の場を通じて顔の見える関係づくりをしたり、工夫してきました。そうしたことが実を結び、訪問を望む相談者が増えました。しかし、新たな課題として、ひきこもり期間は5年以上が多くなり、訪問までに時間を擁することも増えました。

そのため、早期発見や予防の重要性を感じ、様々な居場所を創設、(再)連携し、活動拠点となる渋谷区では、身近な場所で気軽に相談できる体制づくりも行ってきました。

ひきこもりの子ども若者へのアウトリーチ

### ○ ピアサポートという支援スタイルの“つなぎ役”

区内には、中高生の居場所づくりを行う渋谷ファンインをはじめ、社会福祉協議会が推進するこどもテーブル（こども食堂や居場所活動）などの活動も盛んになってきました。その多くは、規模は小さく、移動は自転車までで、狭い範囲に点在し、公共施設等を活用しています。運営には、地域の人々が集い、ボランティアベースで行い、週1回や月1回の活動です。利用することも・若者とより年齢の近い若者を募り、その存在がより一層の気軽さにつながっています。こうした雰囲気、本人だけではなく、家族も素の自分を出せたり、話しやすさになったりします。ピアサポートという支援スタイルは、対等な関係で、互いに支え合う取り組みです。つながりやすさを生み出しますが、心の内に秘めた思いを打ち明けられた時には、重荷に感じたり、抱え込んだりすることも起こやすくなります。今後も活動を継続したり、新たに開設したりするには、運営する人を支えることが大切になります。アウトリーチには、必要に応じて、支援する人を支援する役割もあると考えています。

### ○ 多様なアウトリーチ

訪問は、本人やその家族の希望に応じて、自宅や近所の公園、通院している病院、喫茶店等で行いますが、居場所を充実させていくなかで、様々なアウトリーチが生まれています。①外出への不安や興味、関心のある場所に付き添う（外出同行）、②外出できないが、自分の好きなことを複数で楽しみたい（出張カフェ）、③地元で立ち上げた親が集う場への訪問、④公立中学校での放課後の校内居場所、⑤連携した居場所への訪問です。これから、特徴的な3つのアウトリーチを紹介します。

ひきこもりの子ども若者へのアウトリーチ

## ②

### アウトリーチの可能性 ～訪問の現場から～

ピアサポーター 岩間文孝(NPO夫人 教育支援協会南関東)

アウトリーチといっても、まず訪問に向けた相談を続けます。そのうえで、ようやく本人につながります。

#### ○ 相談からアウトリーチへ

家族からの訪問希望の相談を受ける時、子どもの現状を確認します。多くの場合、昼夜逆転、親子間の会話はなくなって、様子がわかかっていません。それでも、これまでの経緯などを聞き取り、訪問の可能性を探ります。今回取り上げるのは、比較的楽しく過ごしていた時に出会い面識があることを突破口として、アウトリーチを行いました。

#### ○ ケース① いい家族にしか見えないけれど…

面識があったこともあり、本人に拒絶されることもなく、「あの人が来るんだ」といった感じで、アウトリーチに結びつきました。中学時代は不登校でしたが、高校に入学してからは、休み続けることはなくなり、友だちや学校での出来事を積極的に話してくれました。

不自然に感じたのは、家族の話です。父親は登場しますが、母親は話題に上りません。存在が消えている感じがしました。母親が来所してはじまったアウトリーチなので、事務局から、個別相談や親の会でどんな話をしているのか、確認しながら、思いを巡らしてきました。不自然さを意識し始めると、変だなということに気づきます。それが親子の会話でした。私が自宅に到着すると、準備が始まります。母親は、そのことを「相手に対して失礼だ」、「約束の時間を守れない」など苦言を呈します。それ以外の場面でも、母親は正しいことを言い、子どもは反発しているように感じます。

その後事務局から、母親は我が子の暴力に耐えられず、また父親との関係も悪く、一時避難をすることを考えていたけれど、親族からの反対もあり、また、子供の状況が落ち着いていることもあり、様子見の状態のようです。

ひきこもりの子ども若者へのアウトリーチ

子どもに寄り添いながらも、母親や、父親にどのように対応するべきかと悩むことが多い日々です。

#### ○ ケース② わからないから、そばにいる

フリースクールの時に、面識がありましたが、その後来なくなったので会えるか心配でした。その後もひきこもり状態が続いていたことを知りました。母親は、子どもの経済的な自立を望んでいました。

アウトリーチは、父親が子どもの背中を押してくれて、会ってもいいことになりました。場所は、自宅以外で、最寄り駅の飲食店でした。挨拶も出来るし、人当たりもよく真面目な性格も、以前と変わりなく、母親の希望である就労も、機会を与えれば、それなりに社会とつながれると感じ、様々な社会体験活動に誘い、一緒に調べたり、実際に参加してもらったりしましたが、一步踏み出せません。

何度か話すうちに、彼は、強い劣等感を持っていることを感じるようになりまし。ある時、宗教二世の話題が多く聞かれる時期に、キャンセルが増えました。事務局に相談したところ、母親が宗教とのかかわりに悩んでいることを知りました。しかし、本人から宗教の話はなく、その後も活動中に話題になることはありません。ただ母親を尊敬していると、何度か聞いたことがあります。本人は、尊敬する母親と口に出せない宗教との間に挟まれて、身動きがとれなくなっていたのかもしれない。アウトリーチを通じて、自分をさらけ出し、安心できる存在と出会える機会を増やしたいと考えています。

#### ○ 事例を通して見えること

アウトリーチを行うということは、当事者である本人の気持ちの代弁者として臨みます。しかし、アウトリーチは、家族に求められて、出向き、多くの場合は家族の生活空間に入り、家族では日常化していることに、「なんか違うな」と感じる人が多いです。本人に会えない状況であっても、受け止めてほしい気持ちが大きいと信じて、若者の声にならないメッセージをキャッチすることに専念しています。

ひきこもりの子ども若者へのアウトリーチ

# 3

## 訪問から外出同行へ

ピアサポーター 辻本敏也(介護福祉士)

外に連れ出すのはサポーターではなく、若者がサポーターを外の世界に連れて行ってくれます。

### ○ 外へ連れ出すのはだれ？

外出同行と聞くと、サポーターが若者を外に連れ出すとイメージする人がいます。しかしそれは少し違います。外に連れ出すのはサポーターではなく、若者がサポーターを外の世界に連れて行ってくれるのです。外出をまたしてもいいかなと思えるようにかかわります。

### ○ ジレンマからの突破口

家の中では出会えても家族という若者は、人間関係が固定化しているため、考え方も限定的になりがちです。外出をして出会った他者と交流しつつ、広い視野で物事を捉えられるように成長をしていけば、抱える問題を乗り越える力になるかもしれません。「外出すれば必ず身につく」と言い切れないのは、他者とのかかわりで、傷つき挫折した経験です。訪問を積み重ねて、信頼を得た先に社会との接点が見えてきます。

### ○ 外出に寄り添う(1)

東京都のひきこもり等のプログラムでは、必要に応じて外出に付き添い外へ出ることも訪問とあります。しかしあまり知られていません。訪問して本人と雑談する中で、私が「先日別の方と映画を観に行っただけ」と話すと、信じられないという顔をして「えっ、外出に同行してもらえるんですか？」とやりとりすることがありました。それをきっかけに私は「〇〇さんも僕をどこかへ連れてって」と提案をしました。

ひきこもりのこども若者へのアウトリーチ

すぐに「では外へ」とはなりません、行きたいところを話すことで気持ちが外へ向き、また「外に出ている人もいるんだ」と励まされることもあります。

### ○ 外出に寄り添う(2)

かかわっている若者はゲームが好き、漫画が好き、映画が好き、アイドルが好きなど様々です。これらは単なる趣味ではなく、彼ら彼女たちはそれらに助けられているという側面があります。会話の中で、その若者の世界観と一緒に楽しみ、一人では心細いけど一緒に楽しんでくれる人がいるなら秋葉原に行ってみよう、イベントに参加してみよう、映画を観に行きたい。そんな「何かをしてみよう」という本人から芽生える気持ちに付き添っています。

### ○ 話し合い、行動をともにして、学ぶこと

ちょっと近所をお散歩することもあれば、予定を立て出かけることもあります。外出する場合、時間の調整や目的地までの道のり、チケットの購入方法やかかる費用など準備が必要で、これら一連の段取りもなるべく相談しながら一緒に行きます。「秋葉原でメイドに声をかけられ困ったことがあります、どうやって断ればいいですか」と質問された場合は、私とメイドとのやりとりを観て学習してもらうこともありました。

### ○ 親子関係に変化をもたらす活動

外出後は、本人に差し支えない程度で出来事を親御さんにも伝えます。電車で空いた席を僕に譲ろうとしてくれたことや、喉が渴いていないか気遣ってくれたことなどを伝えると、普段家族には見せない本人の言動に「そんな一面があったなんて」と驚き「知らないうちに成長していた」と気づき認めることで親子関係にも変化がみられます。

ひきこもりのこども若者へのアウトリーチ

# 4

## 信頼が生まれる 小さな居場所へのアウトリーチ

ピアサポーター 佐藤由佳(ぴあっとカフェAOBA 代表)

おしゃべりしながら、手芸をしながら、ひとり一人に寄り添い、信頼関係をつくる。

### ○ ちょっと足を延ばして届く居場所を目指して

「相談先で紹介された居場所に行ってみたけれど、馴染むことができず、結局、居場所が見つからない。せっかく1歩出ようと思ったのに...。」という話をよく聞きます。「そっかあ、自分に合った居場所をみつけるのはなかなか難しいよね。」と答えながらも、今まで家の中で1歩を踏み出すためのエネルギーを貯めていたこどもが「さあー！」と思ったときに踏み出せる歩幅は大股1歩でいくような場所ではないのになあと思うことが多々ありました。まずは、小股1歩、いやいやちょっと足を延ばせば届くくらいの小さな1歩の場所が必要なのに...と思いスタートさせたのが、「女子タイム」という女子の居場所です。

### ○ 共通点から、距離が縮まる

「女子タイム」は月に2回、1回はおしゃべりタイム、もう1回は手芸を行って女の子たちと一緒に時間を過ごしています。「女子タイム」で女の子たちと関わりながら感じたことは、共通点が見つかるとお互いの距離感が縮まっていき、その積み重ねが信頼関係へと繋がっていくということです。共通点といってもありきたりな日常会話の中、特別な話をする訳でもなく、「昨日食べたものが同じ」「今日着ている服の色が同じ」「猫好き」「犬好き」などほんとは些細なことでも、そんな共通点が見つかるだけで少しずつ少しずつ距離が縮まっていくのを感じながら女の子たちと時間を過ごしています。そして、その積み重ねが信頼関係に繋がっていくには時間ももちろんかかります。

ひきこもりのこども若者へのアウトリーチ

そんな中、「毎月女子タイムに参加することを目標にしています」と話をしてくれている女の子がいます。出会った頃は緊張もしている、会話も途切れ途切れで、今思えば重たい空気の中で時間を過ごしていたのではないのかなと思うのです。ある日ペットの話で盛り上がり、そこから急に心の中の氷がとけだしたかのように色々な話をしてくれるようになりました。それから毎月参加し、月に1回のペースで来るのが生活のリズムになり、前向きになってきましたと話をしてくれています。心の氷を溶かすきっかけがどこにあったのかはわかりませんが、距離感が縮まり信頼関係を築くことができたことがひとつのきっかけになったのは間違いないと思っています。多分、彼女だけに限らず1歩を踏み出さそうとして女子タイムに参加してくれている女の子たちは、みんな最初は自分の周りにバリアを張り様子をみながら居心地の悪い椅子に座っているのだらうと思います。でも、何気ない会話や同じ作業を行いながら生まれる小さな共通点の積み重ねは女の子たちの緊張感をほぐし心の氷を溶かすきっかけを生み出しているように感じます。

また、私は女子タイムで「ありがとう」が言える関係性を大切にして活動を行っています。居場所は安心・安全な場所であればならないということはよく言われていますが、「居場所＝安心・安全な場所＝敵がいない場所」ということなのだらうと思っています。敵がいたら「ありがとう」という言葉は出てこないと思っているので、「ありがとう」が自然な形でいえる関係性ができあがればきっと大丈夫と心の中でいつも思っています。

### ○ 信頼関係を築くためのアウトリーチ

様々な理由により外へ出られなくなってしまったこども・若者も、信頼できる人を見つけることができれば動き出すことができます。そのために必要なことは、ひとり一人に寄り添い、信頼関係をつくることです。女子タイムの活動にかかわり、足をちょっと延ばせばすぐ届く小さな場所でのアウトリーチは、構えなくてもできる次への第1歩と感じています。

ひきこもりのこども若者へのアウトリーチ

## 2部

### 寄り添うとは？ 家族を支えるとは？

こどもがひきこもっているという罪悪感の中で暮らす家族は、家族会という当事者同士で一緒におしゃべりする信頼関係の中で、自分の気持ちを前向きにさせていきます。

こども食堂や地域の居場所にも、学校のこと、親子関係のこと、こどもの発達のことなど、いろいろな困りごとが見え隠れします。この場では、どこまでこどもに声掛けするのか？家族の相談に、どこまで踏み込んで話を聴くのか？スタッフは悩みます。

そこで、こども食堂を食文化の観点から展開する「みんなの世界テーブル」と、こどもの居場所づくりをする渋谷ファンイン「せせらぎ冒険遊び場」の二つの団体にコーディネートをお願い、それぞれの「学びたい」視点を洗い出し、「寄り添うとは？家族を支えるとは？」というテーマで勉強会を開きました。

それぞれの団体には、こどもの学びや遊びに寄り添う高校生・大学生世代の若者たちがいます。塾と習い事に明け暮れた自分を振り返りながら、今の教育について考える機会としました。

また、民生児童委員の有志の多くの参加があり、今、「家族を支える」難しさの課題を一緒に考えました。

第2部は、それぞれの「思い」の記録です。

#### ○ みんなの世界テーブル

地域の公共施設を借りて、毎月1回、地域の有志がまって、社会福祉協議会、地域の企業等の支援で親子で参加でき

寄り添うとは？家族を支えるとは？

る食堂を運営しています。高校生・大学生のボランティアグループが、こどもの困りごとに寄り添い、食文化を学ぶ「学びのサポーター」の役割をしています。貧困・ひとり親等にターゲットを絞らず、だれでも参加できる「共生型食堂」になっています。

#### ○ 民生児童委員だから思うこと

不登校や発達の問題など、困りごとがあっても、保護者は民生児童委員に、SOSは出しにくい、個人情報のお題もあって学校からも情報が入らない、そうした中で、こども食堂を通して、ある親御さんの相談が、地区の民生児童委員につながりました。

「こどもに寄り添い、家族を支える」というテーマは民生児童委員のテーマでもあります。相談を待つのではなく、自分たちで主体的に、地域の中に出向くことがいま求められているとのことでした。

勉強会という対話の場をチャンスととらえ、一人の民生児童委員として、「地域の、こどもと大人の居場所」を考えてみた勉強会の記録です。

#### ○ 地域の大人とこどもでつくった居場所「せせらぎ冒険遊び場」

地域の大人によってつくられたこどもの居場所「渋谷ファンイン」、その中に「せせらぎ冒険遊び場」があります。近くには、公設民営の「はるのおがわプレーパーク」もあるのですが、ここは、地域の顔の見える関係を大事にした「大人とこどもの居場所」です。日曜日になると、近所のこどもと、大人がやってくる、一緒に遊びます。

いま改めて、地域の大人も一緒に「遊ぶ」とは何か？その意味を考えた勉強会でした。

寄り添うとは？家族を支えるとは？



# 5

## 親同士のつながり 『ぴあっとカフェAOBA』

ピアサポートネットしぐや親の会 小野美智子

それぞれの違いを超えて認め合い、ともに感じてもらうことが、本当の意味での共感だと思います。

### ○ ぴあっとカフェAOBA

ぴあっとカフェAOBAは不登校やひきこもりのこどもを持つ親の会です。私は会が始まった当初から参加させていただいています。大切なこどもが家から出られず悩んでいる状況を親はどうにかしなければとこどもには働きかけたり専門家に相談したり、自分なりに勉強して、こどもへの対応を見直したりしますが、大抵は上手くいかず、どうにもならない状況で親の会にやってきます。

私もいろいろ手を尽くしましたが改善されず、家族に相談することもできない怒りや悲しみを抱えどうしたらいいのか藁にもすがりたい思いでした。

### ○ 親ではなく、自分らしく思える場

私たちの親の会では、毎回それぞれが自分の近況や想いを自由に話してもらうのですが、堰を切ったように話し出す人もいればなかなか言葉に出来ずに涙する人もいます。どうにもならない不安、悲しみ、怒り、孤独、葛藤などの感情を自由に出してもらい、それをありのまま「そうなんだね」と一緒に感じてもらうことによって、自分の中にだんだん安心感が生まれてきます。

親の会は、年代も違い状況も子供の性格も様々ですが、その違いを超えて認め合い共に感じてもらえることが本当の意味での共感なのだと思います。ありのままの自分を聞いてもらうことで生まれた安心、共感してもらえたことに対する喜びや感謝、メンバーとの繋がりが生まれたことで、「何とかなるかも、ならなかったらまたみんなに聞いてもらえばいい」と前向きに思えるようになってきました。

寄り添うとは？ 家族を支えるとは？

そうしていくうちに時間をかけて親自身が世間的に言われる理想の親ではなく自分らしく生きていきたいという気持ちが芽生えてくるのだと思います。

### ○ 自分に問いかけ、気づいたこと

こどもに向けていた意識を自分に向けていく。

私は何を大切に生きてきたのだろう、何を我慢してきたのだろうかと深く自分を見つめていきました。

それからそもそも幸せって？ 学ぶとは、働くとは何のため？ 家族ってどんな存在？ 何が自分にとっての幸せなの？ どう生きたいの？ …

自分が無意識に、長い間握りしめてきたものを改めて見直し、いらないものを手放し、大切なものを改めて確認するという作業を繰り返していくことで新しい自分になれる。

親が成長することでこども変わっていく、というより、こどもに気付かせてもらったのだと思います。

### ○ やっと気づいた、信頼して見守る

きっとこどもだって、同じように自分のやり方で自分を成長させようとしているのです。だから親はあれこれ心配するのではなく、信頼して見守っていけばいいのだなと、やっと気付けるようになってきました。

私は握り締めてきたものがたくさんあったようで、ここまで長い長い時間がかかり随分回り道をしてきたような気がします。

自分の変化もメンバーの変化も共に感じ合えることが出来る親の会の大切さを身にしみて感じています。

温かいつながりの中で安心して、自分のやりたいことを見つけていける家庭、学校も社会も、そういう場であるといいなと思います。

寄り添うとは？ 家族を支えるとは？

## ⑥ こども食堂から始まった支えあい①

みんなの世界テーブル 代表 奈良 直美

こども食堂に参加した親の悩みに、つながり合って支援、それが重層的支援とは？

私が「重層的支援」という言葉を初めて聞いたのは去年の夏です。よく意味がわからない…と言うのが当初の感想でした。こどもの「食」を通じた居場所の活動を行っていく中で、「食」だけでなく「学習支援」も行おうとすると、他団体との情報共有とつながりが必要だと感じていた時のことだったので、第1回目の情報交換会に参加しました。その時に出会ったのが、息子の中学時代のPTAで一緒だった民生主任児童委員の小林さんと「こどもと若者支援」をする「ピアサポートネットしづや」の相川先生でした。

学習支援を始めることを知ったある保護者から、個別学習支援の相談メールが届きました。最初は、個別はできないということもあり、お断りをさせて頂きました。続けて2回目のメールが届き、発達障害のこどもを持つ親としての苦悩が書かれていました。内容を拝読している内に、重層的支援交流会で出会った、民生主任児童委員の小林さんと、ピアサポートネットの相川先生に、この学習支援の相談をさせて頂きました。

民生の小林さんからは、今までの経験によるアドバイスを児童委員としてどのような援助が出来るかレクチャーして頂きました。ピアサポートネットしづやの相川先生からは、一度お母さんを変えて、何が出来るか一緒に考えましょう！と言われ、断るのではなくどのような支援ができるか、一緒に考えることを提案され、つながって見守ることの大切さを実感しました。

寄り添うとは？家族を支えるとは？

何度か保護者のお母さんとメールをする中で、一度親子で私達の開催する学習支援にも参加して頂きました。行政サービスなどが受けられる「個別学習支援」などについて、話し合い、徐々に信頼感が生まれていったような気がします。やりとりをする中で、お子様のことから、お母様自身の心の葛藤のことまで、話し合うようになりました。かなり重い内容が多いことから、専門的な知識がない私は「これ以上は自分が関わることが出来ないのではないかな？依存させたりしないかな？」その距離感が難しく、相川先生に自分自身の悩みとして相談をさせて頂きました。

その時「結果を出そうとか、何かしてあげようとか思わないで、相手と『どうしたらいいのか一緒に考えましょう！』と寄り添ってください」と言われ、「一緒に考えながら、寄り添っていく…」同じ立場に立って、同じ方向を見ながら、そして一緒に考える。この一言は、私にとっても大きなヒントとなり、同時に私を強く支える言葉になりました。

このスタンスなら私にも出来るかもしれない。そう思い直し、同じ方向を、お母さんと一緒に見ているような感じで、毎回1枚の写真添付して、例えば、日の出を見ながら「夜明け前の空が一番暗いそうですね」とか、富士山の写真には「あの山はずっといつでも見せてくれている」とか、言葉を最後に添えてメールを出しています。お互いのメールの中に、何かしら心地の良い共通意識ができ、不思議とメールのやりとりが、楽しくさえなってきました。また、お母様がかかなり精神的肉体的にもキツイ状態の時は、民生の小林さんにも相談して、お母さん寄り添うことも出来ました。

振り返れば、今回の私の体験こそが「重層的支援」そのものであると思います。そのお母さんから見ると、支えているのは私ひとりしか見えませんが、私の後ろには、相川先生や小林さんが私を支えてくれています。「重層的体制整備事業」と聞くととても堅苦しいですが、実際は、人は誰も一人では生きていられない、お互いに意識、無意識の内に支えあっていると言うこと。そして、それに気が付く事で、より良い繋がりが広がってくるのだと思います。

寄り添うとは？家族を支えるとは？

# 6

## こども食堂から始まった支えあい②

こどもたちに、何を伝えたいか？をテーマにしてつくる「学び」は、こども、若者、地域の人みんなに支えられて

### ○ 今伝えたい学びとは

#### みんなの世界テーブル 加藤美由紀

こどもテーブルの活動を続ける中でいろいろな想いが交錯します。ポジティブなものだけでなく、迷ったり前向きになれない想いが流れる時もあります。そんな時、今お休みしている立ち上げからのメンバーが、お休み前に残した次の言葉が心の支えになっています。

「この都会のど真ん中渋谷で子育てをしてきて、こどもたちに一番どんなことを伝えていきたいか、というところを毎回テーマに置いて、企画運営しています。そんな私たちの想いを実現できる場が、みんなの世界テーブルです。私たちの活動をいつも支えてくださる渋谷区や地域のボランティアさん、学生のボランティアさんには本当に感謝ですし、楽しみに参加してくれるこどもたちや親御さんがいるからこそ、私たちも毎回こうして活動ができていことをとてもありがたく幸せに思います。」

私自身がみんなに支えられている場所、それがこどもテーブルの活動のような気がします。

寄り添うとは？ 家族を支えるとは？

### ○ とにかく楽しい

#### みんなの世界テーブル 毛利マズミ

私が本格的に活動するようになったのは、2022年5月から。すでに約10ヶ月が過ぎたものの、「地域のために」とか「こどもたちの未来のために」といった思いは……本当に希薄です。それでも今回、「なぜ、活動を続けているのか」と問われ、社会貢献とか食育、コミュニティの結束の意義、などを書いたほうがいいのかも？ などと思いつつも、やっぱりホンネで語りたいたと出てきたのは、とにかく活動が「楽しい」ということ。イベントを念入りに準備すること。みなさんが笑顔で参加してくれること。来てくれるこどもたち、ボランティアの人たちとの関わり、そして何より「みんなの世界テーブル」のメンバーとの時間は、とにかく楽しい！ 地域には「楽しい」だけではすまされない、たくさんの課題があることもわかっています。それでも、ささやかな一歩を大切に、「楽しい」を接着剤に、地域やこどもたち、学生さんたち、おとなたちが、ゆるやかにつながっていけたらいいな。そんな気持ちに気がついた2023年の春です。



寄り添うとは？ 家族を支えるとは？

# 7

## 孤独・孤立につながって向き合う

民生主任児童委員 小林舞子

「民生委員児童委員って何しているの？」

久しぶりに会った彼女が声をかけてきました。渋谷区で始まる『重層的支援体制整備事業』のプレ交流会でのことです。一緒に参加していた民生主任児童委員の仲間は「やっぱり、知らないよね...。」民生委員という名称は知っていても、具体的には知らない存在。学校の先生でさえ知らない人が多いので、毎年のように説明しています。皆さまは「民生委員児童委員を知っていますか？」

私の担当する地区で、「みんなの世界テーブル」というこども食堂を運営している奈良さんからこども食堂に来る保護者から相談を受け、どうしたらいいのか困っている・何かできるかな・ほっとけないとの相談があり、一緒に考えることになりました。

奈良さんとは、こども同士が同じ中学校の時の同級生で、ママ友です。私はその頃、PTA本部の副会長をしていて色んな保護者とつながっていました。お互いのママ友の入院がきっかけで、こども食堂の様子について情報交換をして分かったことです。

民生委員児童委員は、地域の家庭内の悩みや心配事や不安など相談に乗り、支援が必要な場合は各関係者機関へ繋ぐパイプ役です。その中で、お腹の中にある赤ちゃんから18歳までのこどもに特化して担当をしているのが、私のような「主任児童委員」です。地域の民生委員と連携を取りながら、子育て支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。

今回の事案は奈良さんが活動している「みんなの世界テーブル」のイベントの案内を見て、お子さんのことでメールが届いたことがはじまりでした。奈良さんから話を聞いているうちに、それは、お母さん自身の悩みであると気づきました。精神的に不安定なお母さんのもとでは、こども達は食事や生活、学校での様子や進路など多くの心配事が出てきます。

寄り添うとは？家族を支えるとは？

主任児童委員は【こども】が対象になるので、お母さんについては民生委員の担当になります。住所は分からないし、民生委員にはそもそも相談してきていないので困りました。そこで、ピアサポの相川先生は保護者の相談もされているので、奈良さんからお母さんへ伝えてもらい、お子さんについては、この方のお住まいと通っている学校が私の担当エリアではなかったので、私が所属する地区の民生委員児童委員の会長と相談をし、担当の主任児童委員へ連絡をしました。学校での様子を聞いてもらいましたが、特に問題にはなっていないとのこと、奈良さんからの情報は守秘義務があるので、注意をしながら学校側に状況を聞いてもらいました。そのことがきっかけで、担任の先生と、スクールカウンセラーさんとも繋がり担当の主任児童委員は見守りが出来る様になりました。

個人情報の問題もあり、学校側は情報提供をしてくれないのが現状です。しかし今回の『重層的支援体制整備事業』のプレ交流会がきっかけになり、ママ友でもある地域で活動している奈良さんを通して、困りごとや悩みを抱える「保護者とこども」の存在を知ることができました。この経験からも、地域で活動をしているこども食堂や学習支援をしている団体などから、民生委員や主任児童委員に、声をかけていただきたいです。私たちは、困りごとや悩みを抱える親御さんやこども達が、つながることで少しでもモヤモヤや負担が軽くなって笑顔になってもらえたら嬉しいです。すぐには結果や終わりが見えませんが、伴走していこうと思います。

奈良さんは、ピアサポートネットに相談し、多くの人にも知ってもらいたい・子供たちの現状を知りたい・未来につなげたいと勉強会を開きました。私も、企画や、ファシリテーターとしてお手伝いが出来て嬉しかったです。

参加させていただきありがとうございました。

これからも、こどもたちの不安や悩みをまず知ることを大切に、民生児童委員の有志や勉強会を企画したピアサポートネットの相川理事長と一緒に、もっと大きなつながりを求めて「中学生の放課後の居場所(カフェ)づくり」を、ある中学校の玄関ホールでやろうと校長先生に相談しています。お楽しみに！

寄り添うとは？家族を支えるとは？

# 8

## 近所に「冒険遊び場」がある幸せ

せせらぎファンイン 副代表 小水知映子

冒険遊び場は、こどもも大人も、自分を解放している居場所です。

### ○冒険遊び場(プレーパーク)って

冒険遊び場は、こどもが自分自身で自由に遊びを見つけ工夫したり、チャレンジしたりすることができる遊び場です。禁止の看板のない” やってみたい ” をできるだけ実現できる場所です。

そして、自分自身で自分を育てていける場所です。プログラムのようなものはなく、スタッフが遊びのタネをそっと散りばめている場所です。

### ○遊びのタネ、発見！

タネになるものは、例えば自然。木や水や土や火や風を自分で好きな様に遊びに変えていきます。また、ロープやチョーク、スコップ、バケツ、コンクリートの壁も大きくて自由ないたずら書きのキャンパスに変わります。あるものもないものも、いろいろ手にとって五感を刺激している様です。こんなふうそれぞれの限られた時間ですがタネからどんどん芽が出て来ているのは、私たちの楽しみでもあります。

タネは人だったりもします。ただただプレーリーダーとおしゃべりしたくて来ている子もいます。走って近況報告、生存確認をしたらとんぼ返りする子もいます。そんな様子を見ていると、親でもない先生でもないお兄さんお姉さんの存在が程よいクッションになっている様に思います。彼らも、こどもを受け止めることに苦労しています。遠慮がちですが、少しずつ距離を縮めている様子にエールを送っています。

寄り添うとは？ 家族を支えるとは？

### ○遊び慣れてほしい！

遊び場あるあるですが、まだ遊び場に慣れていない親子の会話に、“あ”がとても多く目立ちます。例えば“あ！それダメ！”“あ！あぶない！” “あ、汚れちゃう” “あ、こうでしょ！” “それと、” “せっかく来たんだから、遊びなさい！” “小さい子は、教えてあげないとわからない？” “ちょっとはなれたりすると心配？” “まあまあ、少し、様子を見ましょうよと伝えたくります。

今度は大きい子のあるある会話。“すいませ～ん！これ使っていますか？” “すいませ～ん！...ができませんですがあ～” “すいませ～ん！ どうやって遊ぶんですか？” と、すぐ聞きに来ます。日ごろ良い子として育てていると、失敗する事は避けたい、が先走ったりするのか！ その通りなら上手にできるけど！ とかおもしろいです。遊びに慣れると、ルールもどんどん自分たちで変えたりしてより面白くなったりする事とかわからないかもしれませぬ。もどかしい気持ちもありますが、グツと堪え、遊び慣れてほしいと見守ったり寄り添ったりします。

乳幼児の親子にとっては、一つ一つが新鮮で、一緒に経験をすることを大切にしてほしいと思っています。案外レッテルを貼ったり、粹にはめていたり、良かれと思うことがこどものありのままを見えなくしてしまう事があります。遊んであげるのではなく、一緒に遊びましょう。面白かったね！ も、つまんなかったねも、一緒に遊んだから交わせる言葉です。

### ○遊び場からつながる見えない糸

近頃、プレーリーダーが街で子供達に声をかけられる事が多くなつたといひます。また、遊び場にお父さんがやって来て、挨拶を交わしたそうです。お家で、冒険遊び場のことを話しているんだろうなと思います。お父さんから心配なこと、聞かれました。少し信頼してもらえた様になったかなと思ったそうです。遊び場からつながる家庭や地域が見えない糸でつながっていく。学校も、年齢も、地域も関係なく今、ここで一緒に遊べる楽しさ、幸せ、自由さ！

こどもも、大人も、誰もがそこにいられる空間を作っていきたい！ 続けていきたい！ 支援というのはおこがましいですが、応援はし続けたいとスタッフみんな思っています。

寄り添うとは？ 家族を支えるとは？

# 9

## 僕が考える何もしないでいい居場所

せせらぎファンイン プレーリーダー 青木佑太郎

「何もしない」とは、特にやることを決めずくつろぐということです。ありのままにいていいよというメッセージでもあります。何もしないということもハードルはあるけれど、何もしないでいられるということは、心理的には居場所になっていることだと思えます。インターネットが普及したこの時代、ゲームなどでも人とつながれるし、家で過ごせる人も増えているかもしれないと思います。直接会ったこともない、未だ見ぬ若者たちに、家から出たほうがいいとか、学校に行ったほうがいいとか、いいところあるよというつもりもないですが、せめて外に出ていく選択肢を一つでも増やせたらいいと思っています。

「居場所」とは何か？辞書で見ると居場所の意味の一つに「人が、世間、社会の中で落ち着くべき場所。安心していられる場所」と書いてあります。落ち着く、安心できる場所というのは、心理的要素が含まれていて、「居場所」であると感じるかどうかは、主観的な問題ではないでしょうか。

また、「居場所」はとても多義的に使われています。それは、「居場所」自体が多様だからです。「居場所」の立ち位置として避難所、撤退場所というように、どこかから逃げてきた場所、排除されてきた人々のための空間である場合もあります。一方、家や学校など居場所を持っていてもう一つの「居場所」という場合もあります。前者は課題を抱えている人を対象としているけれど、後者は、そうでない人も対象になります。若者支援事業として居場所づくりをやっている団体は多いけれど、立ち位置としては支援というよりは予防の場所だと思っています。

寄り添うとは？家族を支えるとは？

「居場所」の魅力は何か？私が考える「居場所」は、異文化に触れられる空間ということです。家でも学校でもないところであること、先生でも親でもない大人がいること、そこで話したり、遊んだりするだけでも、新しいものに触れ、人として少し豊かになるし、そこでナナメの関係を作ること、社会に出ることの一步になっていると考えています。

また、他人とのつながりができる場所ではあるけれど、集団に入ること強制されないところでもあります。集団生活の中では、一人ではできない難しさがあるけれど、「居場所」では、他人との関わりも自ら選択できるはず。ゆえに無理せずいることができ息抜きができるのではないのでしょうか。

一区民として渋谷を見てみると、中高生の「居場所」を目的とする施設はあります。どれも素敵なお店で、大きな施設事業としてやることで、ほぼ毎日イベントだったり、ワークショップが開かれたりという魅力はあります。しかし、敷居の高さを感じる人や、なぜ学校でもないのに学校のように何かやらなくてはいけない？と思う人もいます。他の地域では、「居場所カフェ」と呼ばれるものや、駄菓子屋をこどもの居場所としているところがあるようですが、渋谷は、いつでもふらっとひとりで行けて、息抜きができる場所をメインにしていけないような気がします。

普段暮らしていると、中高生は日々どこで何を遊んでいるのだろう。一週間のうちにどれくらい余暇があるのだろう。あの高校生たちはひと月にいくら遊びに使っているのだろうなど、中高生に関してだけでも様々な疑問が湧いてきます。とある高校生が言っていました。「行くところがない。遊ぶのには何してもお金がかかる。」と。バイトしている子はいても、中高生の財布事情は家庭の経済状況によりけりです。学校に楽しく通っていても、家以外には行くところがない人もいます。また、集団が苦手な子は学校がすでに「居場所」ではないかもしれません。そのような子に、ただいなくてもいい「居場所」を、若い僕たちが、中高生たちと一緒に身近な地域に作っていかうと準備を始めました。

寄り添うとは？家族を支えるとは？

# 課題を探る

ピアサポートネットしづや 理事長 相川 良子

孤独・孤立の状況はどの世代にも起こりうるものとしながらも、これまでの経験と実績を踏まえ、2つの視点から事業を行った。

一つは、コロナ禍もあり、不登校、若者の自殺の増加などの深刻な課題も出ていることから、子ども・若者の目線に立ち、不登校・引きこもりへのピアサポーターによるアウトリーチの視点。二つ目は、この状況は家族だけでは支えきれないことから、家族を含む親世代がこの課題を自分事として捉え、つながりあって支えるという視点である。

## 1 不登校、引きこもりへのピアサポーターによるアウトリーチの課題

・アウトリーチは、本人の納得が前提になる。信頼関係をつくるには、相談入口から自律に向かう出口まで「切れ目のない支援」が必要とされるが、各種相談センター、医療機関、行政の窓口、他の支援団体等とは連携が難しい。合わせて、多様な専門人材が用意されてはいるが、縦割りの対応が強く「たらいまわしの傾向」がみられる。その結果、他者への不信感が強まり本人に会うことが難しい。重層的支援の体制づくりが始まってはいるが、子ども・若者世代に届いていない。

・ひきこもりの状態は、誰にも起こりうる。同じ仲間として、人としての尊厳をベースに寄り添い続けるためには、支え合いを基本とするピアサポーターの社会的認知が必要である。現実には、ボランティアベースの報酬であることから、支える人、支えられる人との関係性の中に「二重関係」が生まれやすい。支える側への個別のスーパーバイズ機能と、育成のための研修が喫緊の課題である。

## 2 家族を含む親世代が、子ども・若者世代の困難を自分事として捉える

・不登校・引きこもりは「あってはならないもの」という価値観が強く、家族は負い目をもって生きている実態がある。当事者の家族同士のつながりをベースに、「家族だけでは解決しない」ことを地域社会に発信することに合わせて「家族を開く」ことを課題としたい。

・地域の大人が、子ども・若者とその家族の個別の悩みやつらさ、喜びを共有するためには、顔の見える「場」があり、遊びや、対話を生む信頼関係が必要になる。そのためには、多様性を担保した子ども・若者・大人の多様な居場所が生まれる草の根活動の協創を課題としたい。

・子ども食堂を含む「子どもの居場所づくり」が広がっている。それぞれの現場からは、子供やその家族の多様な困難が見え隠れする。その解決のための学びやアクションは、自分達で考え、解決することを経験した。この活動の広がりを課題としたい。

この事業を通して浮かび上がった5つの課題の中から、3つの方向性についてまとめてみる。

①重層的支援体制づくりを実態のあるものとし、不登校・ひきこもりなどの困難なことがらには、行政や関係機関と役割分担で連携して早期に取り組める体制づくりを模索する

②ピアサポーターの在り方育成に当たっては、先駆的、専門的な立場からの提言も踏まえ、人としての尊厳をベースに個別のスーパーバイズと育成に基本を置く。

③地域の中に、「多様な居場所」を作るために、「自分事=主体性」をベースにした、学びやアクションを生む、コーディネーターを育成する。

孤独・孤立の状況は、中高生世代の自殺の増加として立ち現れている。学校と連携した校内居場所や、校内カフェがこの地区にも広がり始めた。不登校や引きこもりから早く脱出することが、孤独・孤立からの解放されることにつながる。大人も子ども・若者も、「自分事」として捉え、早期発見、早期対応できる体制を作る必要がある。

## おわりにあたって

この事業は、独立行政法人福祉医療機構の助成を受けて実施する中で強調された「当事者や家族が、信頼できる誰かと対等に『つながり』を実感できるための地域づくり」とは？という問いを、自分事として、連携し合って解決することを目指しました。活動を進める中で、孤独・孤立の課題は小中高生の不登校や自殺の増加として、若い世代に忍び寄っていることを実感した取り組みでもありました。

連携するとはどういうことか？こども食堂や居場所づくりをしている大人や、高校生、大学生との勉強会の中で、一緒に考えました。個別の小さい活動ゆえに、課題山積です。弱みがあるからこそつながりたいとする「弱みの連携」が、地域で生まれているつながりです。

地域の主体性とはどういうことか？活動している人々は、困りごとの相談や、地域づくりの専門性があるわけではなく非専門的人材です。それゆえにお互い同士「対等なつながり」を生みます。医療や福祉などの専門家につなげることはあるものの、寄り添うとか、一緒に考えるとか、伴走するとか、地域にいるからこそできる人材であり、地域人としての専門性です。主体性はそうした関係の中から生まれることも確認しました。

こども・若者の孤独・孤立は、ボランティアとして参加している高校生や、大学生の「自分事」でもありました。勉強会の中で、「小学生の頃から習い事や学習塾に通い、他人と比較されていて、自己肯定感は低いです」という高校生からの発言は、大人の心に刺さりました。大人は、若者世代の今を聴き、一緒に課題解決に向かうことも確認し合いました。

この事業は、行政の重層的支援体制構築のためのプレ事業の1つとして、社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターの方や、民生児童委員、中学校の養護の先生など、近隣大学、行政や学校等との応援を受けて実現したものです。多くの関係機関や、ご協力をいただいた大学や地域の方々から感謝申し上げます。

編著者  
特定非営利活動法人  
ピアサポートネットしづや  
2009年より、ひきこもりの状態等で困難を有するこども・若者支援に取り組んでいます。

孤独・孤立に向き合う切れ目のない支援  
～こども・若者に寄り添い家族を  
支える地域づくりを通じて～

2023年3月吉日 第1刷発行  
編集・発行 特定非営利活動法人ピアサポートネットしづや  
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿4-7-6  
KTビル201  
TEL: 03-6459-3848 <https://peersupport.jp/>

印刷 株式会社あ一す



## おわりにあたって

本書は、昭和十三年四月から翌年三月までの一年間、東京府立女子師範学校に在りて、その女子師範生に對して行はれたる「現代の女子」の調査に基き、その調査結果を整理し、その概略を記したものである。調査の結果、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。然しながら、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。然しながら、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。

本書は、昭和十三年四月から翌年三月までの一年間、東京府立女子師範学校に在りて、その女子師範生に對して行はれたる「現代の女子」の調査に基き、その調査結果を整理し、その概略を記したものである。調査の結果、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。然しながら、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。

本書は、昭和十三年四月から翌年三月までの一年間、東京府立女子師範学校に在りて、その女子師範生に對して行はれたる「現代の女子」の調査に基き、その調査結果を整理し、その概略を記したものである。調査の結果、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。然しながら、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。

本書は、昭和十三年四月から翌年三月までの一年間、東京府立女子師範学校に在りて、その女子師範生に對して行はれたる「現代の女子」の調査に基き、その調査結果を整理し、その概略を記したものである。調査の結果、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。然しながら、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。

本書は、昭和十三年四月から翌年三月までの一年間、東京府立女子師範学校に在りて、その女子師範生に對して行はれたる「現代の女子」の調査に基き、その調査結果を整理し、その概略を記したものである。調査の結果、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。然しながら、女子の地位は、漸次進歩し、女子の生活は、漸次豊饒となり、女子の教育は、漸次普及し、女子の職業は、漸次多岐にわたるに至つた。