

# ひきこもる若者/オトナの困りごと ～多様なアプローチを手がかりに～

ゲストスピーカー(当日のスピーチ順):

- <1>NPO法人ピアサポートネットしづや **石川隆博さん**
- <2>NPO法人教育サポートセンターNIRE **中塚史行さん**
- <3>公益社団法人青少年健康センター **倉光洋平さん**
- <4>しんじゅく若者サポートステーション **樫山清子さん**

コーディネーター: 明治学院大学社会学部教授 八木原律子

\* 以下の内容は、ゲストスピーカーによる講演内容の一部をまとめたものです。

## <1>NPO法人ピアサポートネットしづや 石川隆博さんより

「ピアサポート」という支援方法を用いて活動しています。ピアサポートは、精神保健福祉領域で使われています。特にがん患者当事者同士の関わりが想像できるかもしれませんが、若者が若者を支援する、というピアサポート活動があることを理解してください。

### 団体の紹介

#### 活動の経緯

- \* 中高生の居場所づくり「渋谷ファンイン」(1999～)  
1990年代、少年が児童を殺害する連続事件が発生。地域での大人のかかわりを考える契機とし、中学校区に開設を進める。
- \* 不登校の増加への対応「渋谷ファンイン・ピアサポート委員会」(2004～)  
区と協力して、不登校中の児童生徒の様子伺いを展開
- \* NPO法人ピアサポートネットしづや創設(2009～)  
困難を抱える義務教育以降の若者について継続的支援の実施

1999年渋谷区内に中・高生の居場所づくりを始めました。

「渋谷ファンイン」の「ファンイン」は、中国語で「歓迎する」という意味があるそうです。公共施設を利用し、PTAや青少年委員、民生委員等の大人が関わり、週1回程度の無理ない範囲での活動を続けています。中学校区を基本に現在は5カ所、過去は最大11カ所でした。

時代が流れ不登校の増加が目立つようになります。「渋谷ファンイン」の中に、「ピアサポート委員会」を設立。不登校の子どもたちと関わり、彼らを居場所に誘導する活動です。2009年に法人化しました。

もともとは居場所活動から、ピアサポート委員会が設立し、不登校の子どもたちの送迎や訪問を開始。年齢の高い層とも出会うようになり学習支援や社会参加を進めています。

実際に不登校の子どもたちや年齢の高い人たちと出会う中、いじめや虐待経験をしている人も非常に多いとわかり、児童虐待防止の取り組みも始めました。現在、対象者を40才代前半まで拡げています。

2013年地域で緩やかにつながるネットワーク「渋谷ピアネット」を、地域の任意団体と一緒に創設しました。2015年生活困窮者自立支援法ができた後、連絡が多数入り、実質的に年齢制限は撤廃して対応しています。

「ひきこもり女子会」という活動もあります。問い合わせは、男性と女性の比率は変わりませんが、実際に居場所利用は男性が多く、女性は連絡も来なくなります。

#### ■団体の概要

##### ◆ あゆみ

2009(平成21)年	2月	NPO法人の設立認証
	4月	事業開始(相談、訪問、居場所)
	9月	内閣府アウトリーチ研修生受入開始
	10月	学習支援開始
2010(平成22)年	4月	社会参加事業開始
2011(平成23)年	6月	東日本大震災被災地支援活動開始
2012(平成24)年	4月	東京都社会参加応援事業 No.2研究事業
	6月	児童虐待防止への取り組み開始
2013(平成25)年	4月	東京都社会参加応援事業 No.3研究事業
	8月	40才前半まで対象者を拡大
	11月	渋谷ピアネット創設
2014(平成26)年	4月	東京都社会参加応援事業 No.1研究事業
	7月	渋谷わかもの会議創設
2015(平成27)年	4月	生活困窮者自立支援法施行に伴い年齢上撤廃 編みカフェ開始
2016(平成28)年	3月	子ども食堂(夜の居場所・学習支援・夕食提供)
2017(平成29)年	7月	女性向け居場所活動

それを避けるため、「編み物カフェ」として、手芸やハンドメイドのものづくりする場を始めています。2017年女性向けの居場所づくりを本格的に始めました。

# 代々木ファンイン (代々木ワイワイクラス)

## せせらぎファンイン

- 代 表 森村田 茂
- 活動場所 総合ケアコミュニティせせらぎ
- 活動について
- かまどで遊ぼう
  - ・月1回日曜日/13時30分～16時
  - 内容 火を起こして、おやつを作ったりします。
- 壁紙遊び場3days
  - ・春・夏・冬休み中の3日間/10時～17時
  - 内容 スポーツセンター内で壁紙遊び場を開催。

- 代 表 廣瀬 美子
- 活動場所 代々木小学校
- 活動日時 毎週土曜日/10時～12時
- 内 容
  - ・ダンスパートナーと一緒に活動します。
  - 第1週目 楽しもうクラブ
  - 第2,4週目 ダンスクラブ
  - 第3週目 パソコンクラブ

## 原宿ファンイン

- 代 表 金井 洋巳
- 活動名 「たまり場活動」
- 活動場所 ケアコミュニティ原宿の丘
- 活動日時 毎週水曜日 15時～17時
- 内 容 大学生と一緒に体育館でおしゃべりやスボープを行います。

## 上原ファンイン

- 代 表 鈴木 仁
- 活動場所 上原社会教育館
- 活動について
- 毎週上原社会教育館を中心に演劇部は上原中学校
- 火曜 17:00～17:45 体育館で遊ぼう
- 水曜 17:00～17:45 ファンインバスと遊び場
- 土曜 10:00～12:00 演劇部

## せせらぎ

## 代々木

## 原宿

## 広尾ファンイン

- 代 表 小林 チヨ子
- 活動場所 ひがし健康プラザ
- 活動日時 毎週水曜日 16時～18時
- 内 容 バスケ、卓球、パレーなどが出来ます

## 代官山ファンイン

- 代 表 只本 一行
- 活動名 「お化け屋敷プロジェクト」
- 活動場所 鎌山中学校
- 内 容 中高生や大学生で協力しながら、お化け屋敷の企画や準備、当日運営を行います。

## 上原

※渋谷ファンイン本部



## 代官山

## 広尾

## 恵比寿

## 恵比寿ファンイン

- 代 表 佐藤 正人
- 活動名 「ITふれあい広場」
- 活動場所 ピアサポートネットしぶや
- 活動頻度 月1回第4土曜日 13時～17時
- 活動内容 パソコンなどITを活用しながら、新作活動を行います。

# 渋谷ファンイン

渋谷ファンイン/代表・榎本 仁  
 ◆事務局/渋谷区立上原社会教育館内  
 ◆〒151-0061 渋谷区上原3-13-8  
 ◆電話・FAX 03-5465-2040

渋谷ファンインは渋谷の子どもたちが自由に活動できるように区内の地域施設のスペースで、地域の大人やサポーターが支え手となり、誰でもいつでも気が向いたらどこに行っても参加できる活動です。

渋谷ファンインは、子ども達の居場所づくりのため、各地域の施設を利用し、次の3活動をしています。

- お化け屋敷活動/子供たちが気軽に立ち寄れる場所を得意とする。(ユースパートナーを可能に協力推進する)
- サークル活動(クラス活動)/子供たちの希望が多岐にわたるダンスのために施設や指導者を手配し、継続的に支援する。
- 体験活動/各ファンイン独自の活動を企画、実施するほか、地域のさまざまな活動にも積極的として参加する。

## ピアサポートネットしぶや「自立応援プログラム」事業

特別・高齢支援  
 専門技術員が福祉に精通し、メンタルケア、福祉施設などの学校で、二人や家族の方からお問い合わせ頂き、対応いたします。

就労支援  
 ピアサポーター(大学生)が自宅から電話で、求職活動のサポートを行います。

新規就業者への支援  
 ・仕事と生活の両方を両立させるための支援を行います。  
 ・仲間づくりを行います。  
 ・学びのきっかけを作ります。  
 ・必要に応じて、施設費が負担を受けられます。

ピアサポーター育成  
 本誌認定資格取得者から、大志への教育、就労に向けた支援を行います。

社会参加・就労支援  
 ボランティア活動や就労に向けた支援を行います。

社会的自立へ...

私たちが「ピアサポーター」と呼ぶ若い人たちが、若い人たちを支援するという方法で多くの事業に関わっています。東日本大震災の被災地、岩手県大槻町での活動も続けています。

## ピアサポートネットしぶや「被災地支援プログラム」事業

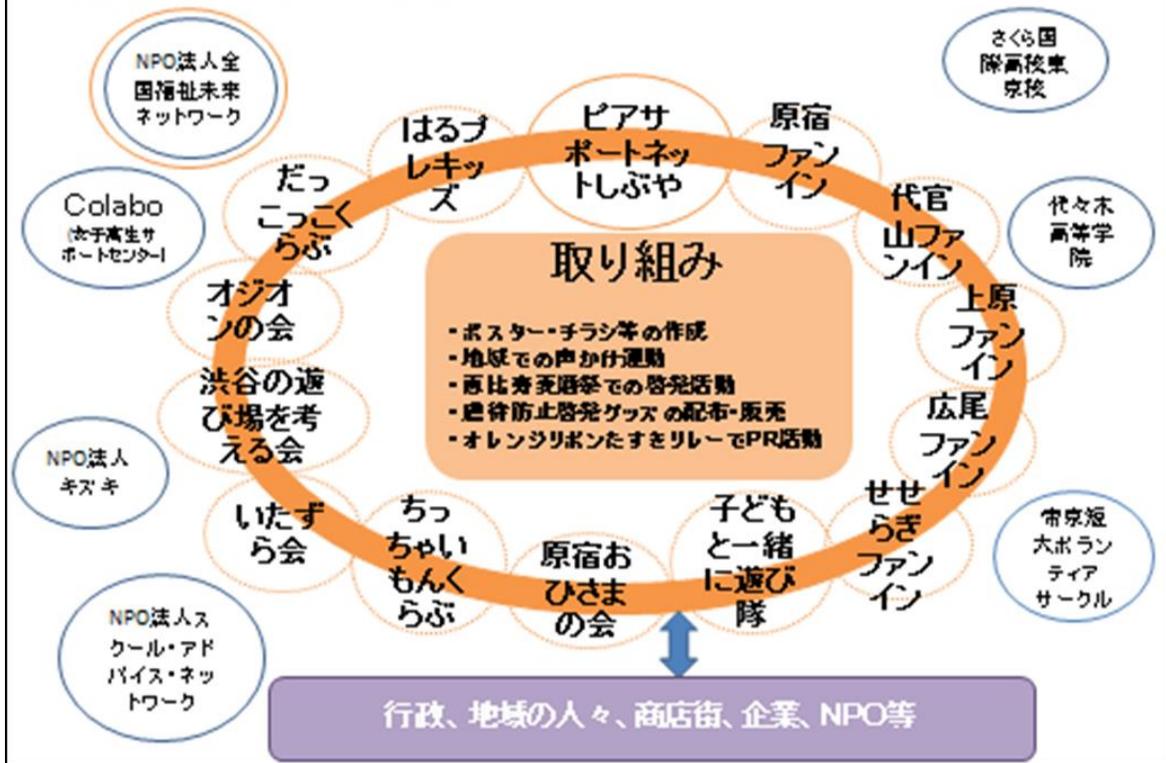
### ■大槻交流プロジェクト

高校生・大学生世代の若者と岩手県大槻町の人々との交流を進めています。



# 渋谷ピアネット - 虐待しない、させない、渋谷のネットワーク -

2016/01/31現在



「渋谷ピアネット」は、子育てで支援を行っている地域団体と、何か問題が起こったときに緩やかにつながっています。日常的には、それぞれがそれぞれの活動を行っています。

## 新たな取り組み ～渋谷papamamaマルシェ～



「渋谷区」という地域で子育てをするママパパ同士が、世代を超えて語り合える場をつくりたい、ヨコの世代、タテの世代とつながることで「一人じゃない」「仲間がいる」「頼れる先輩がいる」そんなことを感じられるのが渋谷papamamaマルシェです。メッセージより  
2017年5月開催

0歳～3歳児までのお母さん方が、年1回「渋谷papamamaマルシェ」を行っています。こうした活動を通し、私たちは地域の中で途切れない支援を行おうと考えています。現在区内6カ所で、渋谷ファンインや児童養護施設の退所者グループ等と連携し「ずっとも食堂」という名前のこども食堂で、夜の居場所・学習・夕食提供を行っています。「ずっとも」とは、「ずっと友だち」の意味です。

## 新たな取り組み～子ども食堂～

区内6カ所で実施

夜の居場所・学習・夕食提供



レクリエーション



みんなの学習クラブ



夕食の提供

# ひきこもり状態になったきっかけ

## 東京都



ひきこもりの状態になったきっかけとしては、職場不適應が最も多く、続いて病気、人間関係の不信、不登校などが挙げられました。原因はひとつに限定されず、いくつかの要因が重なっているケースもあります。

データは東京都「実態調査からみるひきこもり者のこころ」(平成19年度 若年者自立支援調査研究報告書)による

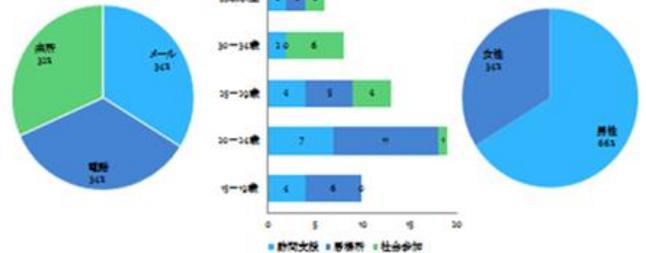
平成19年の東京都調査の「ひきこもり状態になったきっかけ」は、「職場不適應」が最多でした。

# 平成28年度 事業実績

事前相談 (189件)

年齢構成 (56人)

男女比



当団体の実績として、年齢層では20代が最多です。特に20歳から24歳が非常に多くなりました。「職場不適應」というより、学生生活などで悩み事を抱えた子たちが増えたといえます。

実際のひきこもり期間は、3年以上の人が非常に多いです。2016年度内閣府調査によれば、7年以上の人が3割を占める状況です。「ひきこもり」の要因は、「職場不適應」は、当団体では少なく、どちらかというと「人間不信」や「病気」が増えています。

2010年にも内閣府調査が行われています。「現在の状態について、関係機関に相談したいですか」という問いがあります。2016年度調査にも同じ質問がありました。

現状としては「相談したくない」人が6割近くを占めますので、当団体とつながることは相当難しいことです。

「どういう機関だったらつながりたいですか」は、「親身に聴いてくれる人」です。専門職が親身になって話を聞いてくれるか? に対しては、「そう」とも言えません。時間に限りがあり制約がある中で話を聞いていると思われま。しかし、調査結果では「精神科医や心理カウンセラーなどから話を聞きたい」も非常に多いですから、あくまでも一部の人だと思います。

## 関係機関とのつながり

- \* 内閣府「若者の意識に関する調査」(平成22(2010)年)
- \* 現在の状態について関係機関に相談したいか?
  - 非常に思う(6.8%)、思う(8.5%)、少し思う(16.9%)
- \* 現在の状態をどのような機関なら相談したいか?
  - ① 親身に聴いてくれる(32.2%)
  - ② 精神科医がいる(27.1%)
  - ③ 無料で相談ができる(23.7%)

## ピアサポーターとは

- \* 「ピア」とは対等、仲間という意味を表す(英語「Peer」)。
- \* 孤立しがちな時、仲間や社会とつながる「はしわたし」をする「他者」です。
- \* ピアサポーターは、子ども・若者に対して、指導や助言といった上下関係で接するのではなく、本人の意思を尊重し、持っている力を信じ、一緒に考えて行動していきます。
- \* 日々子育てをしていく中で、悩みや不安を感じてしまう保護者には、当事者同士での支え合いが生まれるようになります。

当団体は、「ピアサポーター」という取り組みをしています。「ピア」とは、英語で「対等」「仲間」という意味があります。子どもや若者に対し指導や助言という上下関係で接するのではなく、本人の意思を尊重し、もっている力を信じて、一緒に考えていこうというスタンスです。非専門的で、ある意味、素人が関わっていると思ってもらっていいです。

## ピアサポートという取り組み

### ○ピアサポートの歴史

#### \* 欧米では…

- ・BBSプログラム(1909年 ニューヨークで非行防止を目的に制度化)
- ・アメリカ、フィラデルフィア中心に制度化(ピアスペシャリスト)

#### \* 日本では…

- ・第二次大戦後→少年非行防止
- ・1995～1996年 →いじめ防止
- ・1997年 大学での導入 広島大学ピアサポートルーム開設
- ・精神保健福祉領域を中心に広がり、がん患者、ひきこもり等の支援方法として取り組みが進む

ピアサポートの歴史は、意外と古く、もとはアメリカで非行防止をめざす「Big Brothers and Sisters=BBS」という活動です。アメリカでは、特にフィラデルフィア中心に制度化され、「ピアスペシャリスト」という活動が進められています。

BBS活動が日本にも輸入され、青少年非行防止や、1990年代にいじめ防止、1997年に大学にも導入されています。広島大学のピアサポートルームが最初です。

当団体にピアサポートという名前が付いたのは、当時、大学生の中に「ピアサポート」という言葉が浸透していたからです。現在は、精神保健福祉領域で使われている言葉です。

「信頼できる他者との出会いによって、お互いに幸せになるサポート」が基本です。これは、アメリカの考えをそのままもってきました。

「嫌われる勇気～自己啓発の源流『アドラー』の教え」(岸見一郎・古賀史健共著/ダイヤモンド社)で有名になったアドラー心理学のアルフレッド・アドラーは、人が幸せになるための条件を3つ挙げています。①自尊感情があること、②他人と親密な人間関係を築けること、③貢献感を獲得することです。アドラーの場合は「勇気づけ」という言葉が出てきます。ピアサポートの意味で言うと「未来、明日に光が見える」です。先のことが想像できるようになることが大きな力になると思います。

## なんのためのピアサポートか？

信頼できる他者との出会いによって、  
お互いに幸せになるサポート

#### \* 人が幸せになるための条件(アルフレッド・アドラー)

- ①自尊感情があること
- ②他人と親密な人間関係を築けること
- ③貢献感を獲得すること
- +④ 未来、明日に光が見える(リカバリープロセス)

地域社会で共に暮らすために孤立しがちな若者とどうつながっていくか。つながりをもつことが孤立を避けるために、一番大事です。

首都大学東京教授の阿部彩さんが、「つながりがあるということは、関係からの排除がないということ。役割があるというのは、仕事からの排除がない状態。地域の中で一番大きいのは、皆それぞれが安心できる居場所をもっていることが大きな要素」と言われています。地域の中に居場所を多くつくることにより孤立を減らせると思います。

## なんのためのピアサポートか？

地域社会でともに暮らすために

孤立しがちな若者→つながりをつくる

- \* つながりがある(関係からの排除がない)
  - \* 役割がある(仕事のからの排除がない)
  - \* 居場所がある(地域=コミュニティからの排除がない)
- (阿部彩「弱者の居場所がない社会」)

同じ時代を生き同じ空気感を持つので共感を生み出しやすく、つながりやすさになります。ゲームや漫画などサブカルチャーは、同じ時代を生きた人同士でないといわれないものです。

専門職は指導的な視点を持ち込みやすく、抵抗感を感じることは多いので、それを和らげようという考え方です。「頼る・頼られる」「支え・支えられる」

「教え・教えられる」という固定化が、若者と若者の関わりの中では逆転することが起きます。ひきこもっている子たちは、ひとつのことに特化する、いわゆるオタク的な子がいます。あることに非常に知識や能力があるので、若い同世代の場合そこに逆転が起きます。

信頼関係を築くための会話は、最初は雑談です。好きなこと、関心事、最近の話題・トピックを話します。話すうちにお互いの価値観を共有できるかが、関わりの方の大きさになります。

## 若者が若者を支える効果

- ・接点がある、つながりやすさ
- ・同じ時代を生き、同じ空気感を持っている、共感を生み出しやすい
- ・気楽さ、安心感
- ・医師やカウンセラー、先生といった専門職には、制度に縛られる、あるいは専門知識を持つため、指導的な視点を持ち込まれやすい。そこに抵抗感を持つ場合が多い。
- ・自己肯定感、自己有用感 自尊感情の回復
- ・「頼る・頼られる」「支える・支えられる」「教える・教えられる」いわば固定した2極関係の逆転が起こる。「人の役に立った」感を醸成する(承認欲求を満たす)
- ・信頼関係を築く
- ・会話(雑談)→対話へ(互いの価値観が違うときに起こるすり合わせ、考えの幅を広げる)

## 若者が若者を支える 陥りやすい問題

- \* 親密さが高じて燃え尽きる
    - ・私も相手も安心してられる境界線があいまいになる。  
例) 深夜の電話・メール、面談時間が延びるなど
  - \* 守秘義務の勘違い
    - ・家族にも打ち明けられない話(内緒話)を聞く  
例) 薬物や犯罪にかかわること
  - \* 甘え、ゆるみ
    - ・支援者としての視点が失われる(友達のような関係)
    - ・関係の安定が信頼を得たと思う(過信、満足感)
- ↓
- \* 本人の育つ力が損なわれてしまう

若者が若者を支えるのは、陥りやすい問題もあります。例えば、親密さが高じて燃え尽きてしまう現象があります。私も相手も安心してられる境界線があいまいになり、お互い安心できる場所を侵してしまうことが起こり得ます。関わった若者が、親にも言えない内緒事をその支援者に伝えるということが起こります。これが触法行為の場合、「内緒だからね」と隠しておくわけにはいきません。守秘義務、要するに個人情報保護の縛りがあると、組織にも相談しないことが起こり得ます。甘えやゆるみもあります。友だちのような関係になり過ぎ、支援者としての立場や視点を見失いがちになります。いい関係ができると満足し、同時に安心感も出て、そこに収まってしまふことがあります。その人が「これから外に出ていこう」というところへもっていかなければいけないのにできないということが起こります。本人が持つ力を損なわないよう、どうすればよいかを考えていかなければいけません。

### ◆事業従事者(平成29年9月30日現在)

	20代	30代	40代	50代以上	計
専門相談員			1	1	2
ピアサポーター(主任)		2	1		3
ピアサポーター(若者)	9	1	2		12
ピアサポーター(家族)			1	2	3
合計(女性)	9(6)	3(1)	5(2)	3(3)	20(12)

( )は女性人数、メンバーは福祉・教育・心理を学ぶ学生や既に資格を持っている方等

現状、20人がピアサポーターとして関わっています。福祉や教育や心理を学ぶ学生、資格習得をめざす人や資格所持者たちが活動を進めています。当団体は、私と理事長が常勤で基本的には二人で動かしています。ピアサポーターの力がないと活動は回りきません。

## ネットワーク(その1)

- \* 他機関との連携
    - ・対象者の把握
- ↓
- 1 行政ネットワークでの連携  
東京都治安対策本部青少年課を通じた専門機関  
渋谷区子ども家庭部・福祉部など
  - 2 学校、教育委員会など教育機関との連携  
小中学校 教育センター 都立高校 通信制高校 大学
  - 3 医療機関との連携

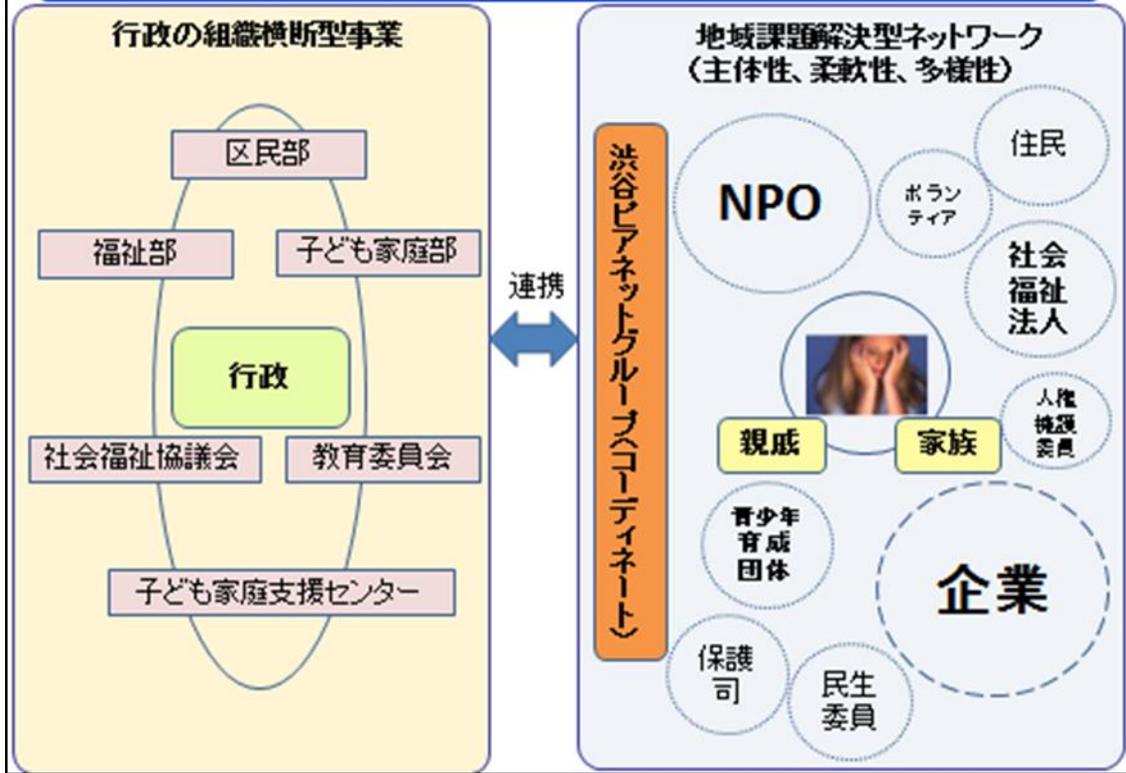
ひきこもりは、対象者の把握が難しいです。入口の部分で、いろいろな団体や地域とつながらないと情報が入らず、動けないです。

もうひとつは出口です。そこでいろいろなところとつながっていかないと活動ができないということもあります。

## ネットワーク(その2)

- \* 他機関との連携
    - ・支援終了時の紹介・誘導
    - ・本人の状態に合わせた適切な対応(連携)
    - ・個人情報の取り扱い(完結しない関係)
- ↓
- 1 発達段階で途切れない連携  
東京都  
子ども家庭部 子ども家庭支援センター 障害者福祉センター  
保健センター 発達障害者支援センター 他の若者支援機関など
  - 2 学校、教育委員会との連携  
小中学校 教育センター 都立高校 通信制高校・大学
  - 3 地域課題解決型(テーマ型)連携  
行政 学校 NPO 企業

# 地域で生まれるネットワークのカタチ (イメージ図)



行政と同時にNPOや地域も、ネットワークを組み、お互いが共同で活動することが大事だと思います。支援の方法は、5つのプロセスを通じて活動を進めています。相談、訪問、居場所、社会参加です。社会につなげていくために、外とどうつながるかを考えて行っています。

## 相談から、訪問、居場所、社会参加までの流れ

### 寄り添い型支援(5つのプロセス)

		STEP 1 対象者把握	STEP 2 本人と対面	STEP 3 複数とのかかわり	STEP 4 外部とのかかわり	STEP 5 外に身を置く
社会参加	中間的就労		←	←	←	○
	見学・体験		←	←	←	○
居場所	協力		←	←	←	
	学習		←	←	←	
訪問	本人		○	←		
相談	家族	○	←	←		
	本人	○	←	←		

大人との関わり

## ひきこもる若者/オトナの困りごと ～多様なアプローチを手がかりに～

ゲストスピーカー(当日のスピーチ順):

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| <1>NPO法人ピアサポートネットしづや   | 石川隆博さん |
| <2>NPO法人教育サポートセンターNIRE | 中塚史行さん |
| <3>公益社団法人青少年健康センター     | 倉光洋平さん |
| <4>しんじゆく若者サポートステーション   | 櫻山清子さん |

コーディネーター: 明治学院大学社会学部教授 八木原律子

### <2>NPO法人教育サポートセンターNIRE 中塚史行さんより

#### NIREの子ども支援事業

##### 個別の学習サポート

- ・放課後学習サポート
- ・夏休み宿題サポート
- ・冬休み宿題サポート



##### 社会体験プログラム

- ・田んぼ体験
- ・子どもカフェ企画
- ・春の遠足



##### 宿泊イベント

- ・夏のキャンプ
- ・春のスキー教室



NPOを立ち上げ、10年少したちます。出発点は、子どもたちとの関わりで、最初は小学生が中心でした。クラスでなかなか理解されず、中には手がかかるので排除される発達障害の子どもたちを中心に学習サポートとして放課後に勉強を見ることからスタートしました。私たちが彼らからたくさん教えてもらいました。

読めない、書けない、うまくしゃべれないという子たちです。読めなければ読めないでいい、書けなければ書けないでいいと言いがちですが、「おまえ、先生なんだから何とかしろ」と言われます。そうかなと思ひ、子どもに勉強させてもらったり、子どもたちと一緒に考えたりしています。子どもたちは、本当に学びたい、成長したいと思っていると感じます。

発達課題と言いがちですが、私が彼らを捉えるときは、発達要求があると考え、接しています。彼らの要求にどう応え何ができるだろうかと考え、事業は大きくなり、勉強だけでなく怒られずに楽しく過ごす一日が時々あるとよいと外に出る企画もします。

宿泊のイベントでスタッフに「普段怒られてばかりの子たちだから、宿泊の3日間は、何かをしでかすこともあるだろうけど一度も怒られない時間をたっぷりつくって送り返してあげよう」とよく話します。そういう目標で取り組んでいます。

# NIREの若者支援事業



## アウトリーチ

- ・家族支援
- ・訪問（アウトリーチ）
- ・外出支援



## フリースペース

- ・レクリエーション
- ・グループ活動
- ・宿泊イベント



## 社会体験活動

- ・ボランティア活動
- ・田んぼ作業
- ・仕事体験



子どもたちも大きくなり、発達障害だけでなく、ひきこもりやニート、フリーター、貧困の問題もあり、どう暮らしていくかも大きな問題です。

東京都から声をかけていただき、5年ほど前、障害のあるなしに関係なく、学齢期後もつながっていただける若者支援をスタートしました。フリースペース中心で、そこに踏み込めない子に声をかけに行ったり、個別に時間をつくっています。彼らとの出会いを大事にしながら、人とのつながりを少しずつ広げていける活動を進めています。

私もよくわからなかったので、彼らを社会に送り出す/つなげるという意識が強く働いていました。彼らと接し一緒に活動を進める中、彼らが本当に孤立していることを知りました。

私たちにできることは、彼らを送り出したりつなげたり、社会に適応させることではなく、彼らの周りに社会をつくることと最近考えるようになりました。社会から断絶、排除されている彼らの周りに社会をつくり、彼らを中心に周りが広がる活動ができればいいと思います。

就労支援とは言っていません。無理に働けとか外に出るとか、私はあまり言いません。むしろ居場所に来る子たちには、「働きに出ると来られなくなるからね、いいんだよ」と言います。不思議と彼らは何かバイトを探して働いてみたいと言いますが、私はそれでもめげずに、「いや、バイトをするのは構わないけど、居場所の日だけはバイトを休みにしてくれ」と言ってつながりを切らさずにしています。

彼らもエネルギーが出たら外に出たいと思うし、自分の社会を自分の力で上げたいと思う力が芽生えます。そうなったらうれしいし、そこで疲れたら、また帰ってこられるようにしたいです。こういう活動は出口の問題で、「出口が見えない」という言い方もありますが、私たちは入り口と出口の中間の位置にいるわけでもありません。生まれてからこの地域で育ち、ずっと一緒に居る仲間として捉えていきたいと思っています。

目の前の子どもや若者たちとのつながりや活動をつくってききましたが、たまたま品川区の目に留まりました。私は品川区出身で、品川区で育ち、いろいろな人に支えながら品川区で活動し、行政もよく理解してくれました。

今まで子どもや若者の活動には利用料や参加費などお金がかかり、参加のハードルが上がります。若者たちも本当にお金がなく、利用料の捻出が大問題でした。行政が協力してくれることになり、区が責任もってお金を出し場所も確保してくれるようになりました。

当団体だけでなく、品川区や大田区の活動団体でネットワークをつくり、ネットワークに委託する方法で、誰でも無料で参加できるフリースペースが週に1回月曜日に開所しました。

## 子ども若者応援ネットワーク事業

### 2016年地域NPO団体ネットワークを設立

- ★子ども若者応援フリースペース事業
- 「安心できる・自信がつく・仲間がいる」
- ・毎週月曜日10:00～19:00  
(放課後・仕事帰りでも立ち寄れる)
- ・利用料は無料
- ・困難を抱える子どもから若者まで  
(オープンアクセスの場)
- ★子ども若者応援セミナーの開催
- ・年に一回/貧困・虐待などをテーマ



皆さんもぜひ寄ってください。区の委託事業なので区民対象ですが、事情も、どこから来たかも問わないので誰でも参加できます。遠い子は、都内の他区や他市から来ます。

開始時は10時から午後4時まででしたが、不登校の子やひきこもって外出できない若者たちは朝が苦手です。お昼ごろやっとな起きて来ると、あっという間に終わってしまいます。何とかしなければと区にお願いし、現在は夜7時まで開けています。不登校の子たちは、学校に復帰しても放課後に寄れるし、仕事に行くようになった若者は、帰りに寄れる居場所になっています。

## フリースペースの風景



開始時10人くらいからみるみる増え、普段20人くらいです。先日ついに30人を超えました。調理台が3つあり調理もできます。社会福祉協議会からの食料（カップラーメンやインスタント食品が多い）でおなかを満たすこともできます。区から災害用のアルファ化米をたくさんもらい、食べたり持ち帰ったりしています。

卓球やゲームをしたり、勉強している子もいます。料理をしたり、楽器をやりたいとギターを持ってきたり、10代から20代、30代、40代まで来ています。この施設は、高齢者施設と同じ建物なので何かにぎやかだと70歳のおじいちゃんがやってきたくらい、にぎやかです。

こんなに元気だったら学校や仕事に行けるのではないかと思われがちですが、それぞれいろいろな事情があります。話を聞くと学校でうまくいかずに不登校になり、仕事に出ても長続きしないという子たちが多いです。

月曜以外の日をどう過ごしているのか、今後のことについてなど話を進めています。私たちとしては、この地域で生まれ育った子どもや若者たちが、家庭の事情や本人の特性に左右されないで成長でき、ずっと住み続けられる居場所にしていきたいという思いで行っています。

## ★イベントのお知らせ★



### ★第13回全国若者・ひきこもり

#### 協同実践交流会inとやま★

～語り合おう 私の生き方  
支え合う 多様な生き方～

2017年12月9日（土）、10日（日）

富山大学五福キャンパス

▶全体シンポジウム

▶9つのテーマ別分科会

今、同様の思いをもつ居場所や支援が全国に広がっています。どのように場をつくったらよいか、いろいろな実践や悩みについて交流しようと、毎年1回全国交流会をしています。

2017年は12月9日（土）10日（日）に富山県で行われます。富山県にひきこもっている若者たちがたくさんいることや、その親たちがネットワークをつくっていることを私も初めて知りました。

全国から集まり実践を交流し合います。支援、被支援の枠を超えた場づくりはどうあるべきかがテーマです。「協同実践」と呼んでいます。ぜひご参加ください。500人を超えるよう、仲間たちを集めて語り合おうと企画をしています。

子どもや若者たちの場が全国に広がるとよいという思いをもち、また地元に戻り地域に根差した活動を進めたいと思います。

# ひきこもる若者/オトナの困りごと ～多様なアプローチを手がかりに～

ゲストスピーカー(当日のスピーチ順):

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| <1>NPO法人ピアサポートネットしぶや   | 石川隆博さん |
| <2>NPO法人教育サポートセンターNIRE | 中塚史行さん |
| <3>公益社団法人青少年健康センター     | 倉光洋平さん |
| <4>しんじゅく若者サポートステーション   | 樫山清子さん |

コーディネーター: 明治学院大学社会学部教授 八木原律子

## <3>公益社団法人青少年健康センター 倉光洋平さんより

私たちの活動理念

- よりそう** 独自性や個性を見極めながら寄り添う
- 仲間** スタッフや仲間との交流の場を提供する
- 活動** 様々な活動の場の体験
- 主体性** 主体的に選択できることを大切にする

公益社団法人 青少年健康センター(若者クラブ)

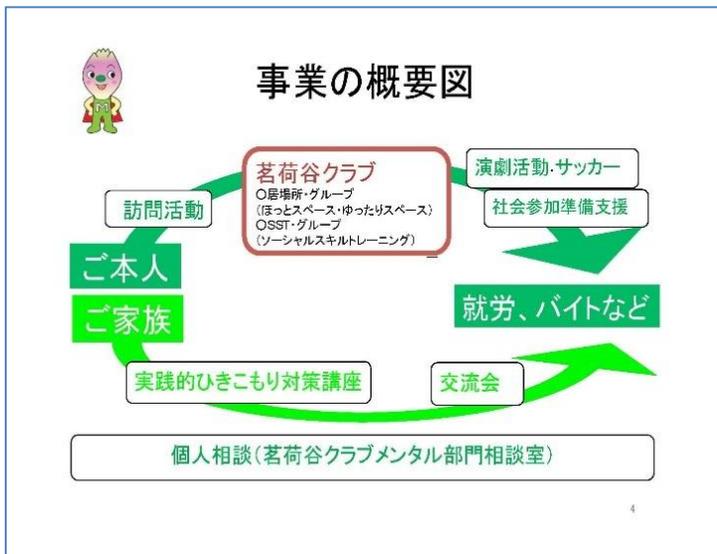
当団体は1985年から活動を始め、30年間ひきこもり一本で実践してきました。ひきこもりについてインパクトのある斉藤環先生＝精神科医と臨床心理士という専門家集団で行って来ました。1980年代後半から、不登校の延長線上に「ひきこもり」の課題が出てきました。社会的には目を向けられていませんでしたが、着目し続けてきました。

活動理念は、「よりそう」「仲間」「活動」「主体性」と表現しています。

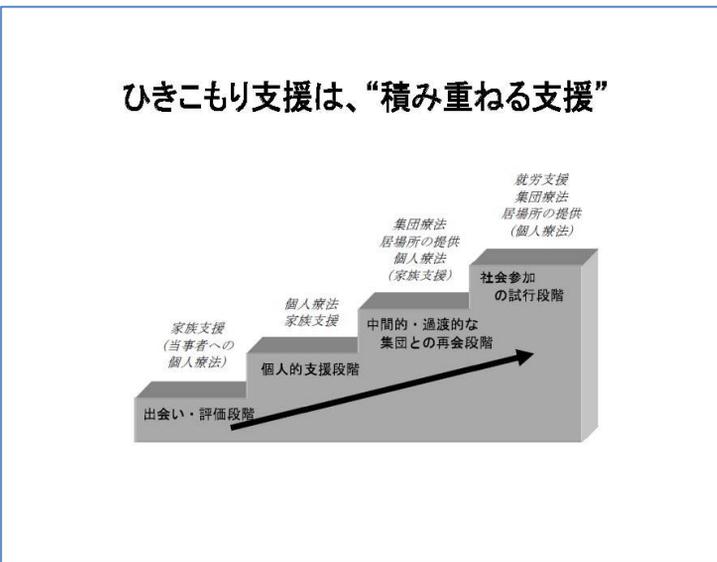
私たちは「ひきこもり」の人の言葉を聞くことが多いです。語らないことが多いですが、「ひきこもった時にふつんと糸が切れた。それ以来ずっと糸が切れている状態だ。働いていてもなおその感覚がすごくある」「自分

で自分の言葉を話しているつもりが、周りからの言葉だった。それに気付いたときに自分が空になった」と言った人もいます。

親からの言葉など、「こうならなければいけない」「こうあるべき」に縛られ、いざ人生の決断を迫られた時に自分がどうしたいのか、何をしたいのか、さっぱりわからない人が非常に多いです。自分は欠けているという感覚があり、普通にならなければいけないと思っている人が多いです。普通ならアルバイトをするし、普通なら飲み会にも行く、でも、自分はそれが全くできていないと思い、普通であることに非常にとらわれ、自分を責めます。根底で死にたいと思っている人が多いため、このような活動理念です。なるべく彼らの声が出てくるよう寄り添い、何かしたいという主体性を大事にし、共に歩みながら、彼らが見たいことを紡ぎ出せる活動の場が必要だと思えます。



ひきこもり支援は、「積み重ねる支援」です。4段階の階段モデルがあります。2010年に厚生労働省が出した「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」です。2003年に保健所宛に「ひきこもり」のガイドラインを作った伊藤順一郎先生という言葉ですが、『「ひきこもり」の支援は総合格闘技である』というのがあります。何でもやるという感じです。



この階段モデルは家族も支えます。本人だけ何とかしようとしても、家庭環境のバランスが悪ければ容易に崩れます。家族とも本人とも面談しながら、本人が動きだしたら家族以外が力を貸します。それが3段階目のグループ活動などで、他者の承認が入り、認められて嬉しいと思うようになります。そうした過程を使いながら、社会参加の試行錯誤をしていきます。

ひきこもりという、ある状態像を思い浮かべるとはありますが、単一の存在ではありません。支援からこぼれ落ちる人がたくさんいます。私は、ひきこもり支援は、隙間支援と考えています。既存の支援の中に当てはまらない目の前の人たちを、どう拾うか助けるかという根本的な発想があります。常に枠組みのある支援からこぼれてしまう人にとって、本当に必要なものは何かと考えます。

2011年から2016年の5年間に居場所に来た人は、実数として101名でした。年齢層は、20代前半34%、20代後半28%、30代、40代もそれぞれ10%程度で、高齢化しています。

2016年の内閣府の39歳までの調査がありました。いろいろな家族会に聞くと平均年齢は35歳と言います。39歳以上もたくさんいるだろうと思います。私たちもそこに危機感を覚え、できることはないかと思っています。

私たちは臨床心理士で実践しているので、精神科の理論や視点を入れて会うことが多いです。「『ひきこもり』の評価・支援に関するガイドライン」による診断と支援方針に基づいた3群（ひきこもりと精神障害の分類）は、精神科医と厚生労働省が編み出した考え方で、ひきこもりの人は大まかに3グループに分かれるといます。当団体の利用者も、大体3割ずつに分かれます。

第1群の統合失調症の重い人は少ないです。近年、統合失調症も軽症化が進んでいると聞きます。発症し何とか大丈夫だが、普通の人となぜか交われない感覚の人と会うことはよくあります。薬物療法には、薬が「あったほうがいい」「あってもいい」「ないくてもいい」という3次元があるとされますが、私たちが会うのは、どちらかという「あってもいい」「なくてもいい」という人です。薬があると助かるかもしれませんが、なくても何とかやっていけそうなグレーゾーンの人が多いです。





②本人が登場しない家族へのアプローチ  
～様々な構造の家族支援～

家族交流会・茶話会

日程	時間	茶話会・講演会
6月17日(土)	10:00~12:00	【講演会】 斎藤理先生による講演
	13:00~14:30	【個別相談会】 臨床心理士による個別相談
7月8日(土)	10:00~12:00	【茶話会①】 テーマ「消費する・しないひきこもり」
9月9日(土)	10:00~12:00	【茶話会②】 テーマ「もしかして共依存？」
10月21日(土)	10:00~12:00	【講演会】 斎藤理先生による講演と質疑応答
	13:00~14:30	【個別相談会】 臨床心理士による個別相談
11月11日(土)	10:00~12:00	【茶話会③】 講話「本人の体験談」
12月16日(土)	10:00~12:00	【茶話会④】 テーマ「あなたはかまいますか？」
1月13日(土)	10:00~12:00	【茶話会⑤】 テーマ「働きたいと働かねばの違いはわかりますか？」
	13:00~14:30	【講演会】 徳丸亨先生の講演会
2月17日(土)	10:00~12:00	【講演会】 徳丸亨先生の講演会
	13:00~14:30	【個別相談会】 臨床心理士による個別相談会
3月10日(土)	10:00~12:00	【茶話会⑥】 講話「本人の体験談」

家族の個別相談



家族教室



最初から本人が登場することは期待できません。最初家族と会うことが多いですし、家族を支えないと大変です。家族によっては、自分の家庭のことを話したくないという人はたくさんいます。そういう人には講演会などに来てもらい、ひっそりと相談したいという人には個別相談もします。いろいろなかたちを組み合わせさせて家族を支えます。



②生きづらさを抱えた人たちへのアプローチ  
～本人が社会の中で安心して居られる場所～



利用者のサッカーチーム、FC茗荷谷といえます。ビッグイシュー基金が、ダイバーシティカップ（フットサル）を開催しました。いろいろなマイノリティー団体チームがあり、2016年は準優勝しました。相当たくましいです。

ひきこもり支援のゴールは何かと問われたら、私は、ここがひとつのゴールだと思います。いろいろな障害や困難がありますが、目標は、例えば年末に仲間を誘って忘年会を開くことです。それができれば、つらい世の中でもお互いが支え合って生きていけると考えます。OBとの交流もあります。違う会も増やしていきたいと考えています。



②生きづらさを抱えた人たちへのアプローチ  
～自主サークル活動・コミュニティ～



③あと一歩働けないへのアプローチ  
～ケアとしての就労支援～



中間的就労



アルバイト





④「支援」の看板では訪れない人へのアプローチ  
～支援でない形で支えられる場/予防できる場～

文京区ひきこもり支援地域資源マップ(文京区)

文京区ひきこもり支援地域資源MAP web上でもmapが見られます!  
→「文京区 ひきこもり」で検索!

お話しができるトコロ

- 1 民間ケアプラザ 小島4-6-8 三軒茶屋A306 相談  
訪ねやすい、相談が深い、聞きやすい  
TEL:03(5684)1133 月～金 10時～18時
- 2 教育センター(原宿駅前) 墨田4-7-10  
学校へ対応しているから安心、相談しやすい  
TEL:03(5640)2594  
TEL:03(5640)2595 24時間受付(夜間のみ)  
TEL:03(5640)2596 24時間受付(夜間のみ)
- 3 保護サービスセンター(原宿) 墨田4-7-10  
子育て、障がい児の相談から、福祉サービスまで  
TEL:03(5640)1807  
TEL:03(5640)1808 月～金 10時～17時
- 4 発達障害者支援センター(原宿) 墨田4-7-10  
発達障害者支援センター(原宿) 墨田4-7-10  
TEL:03(5640)1109 月～金 10時～17時
- 5 発達障害者支援センター(原宿) 墨田4-7-10  
発達障害者支援センター(原宿) 墨田4-7-10  
TEL:03(5640)1109 月～金 10時～17時



学びに出会えるトコロ

- 1 文京アカデミア講座  
TEL:03(5680)1119 月～金 9時～17時  
TEL:03(5680)1119 月～金 9時～17時  
文学、読書、社会、芸術などを学べる学習支援講座

体が動かせるトコロ

- 1 文京スポーツセンター(原宿)  
大塚2-2-2 TEL:03(5644)2271  
09:00～20:00(土)09:00～12:00(日)
- 2 文京総合体育館(原宿)  
大塚2-2-2 TEL:03(5644)4271  
09:00～20:00(土)09:00～12:00(日)
- 3 文京江戸川体育館(原宿)  
大塚2-2-2 TEL:03(5644)4271  
09:00～20:00(土)09:00～12:00(日)
- 4 江戸川公園 公園口1-1 墨田  
TEL:03(5644)1109  
09:00～18:00

ふらっといつでもいけるトコロ

- 1 小石川温泉  
TEL:03(5644)1109  
09:00～18:00
- 2 大塚大門  
TEL:03(5644)1109  
09:00～18:00
- 3 湯島天宮  
TEL:03(5644)1109  
09:00～18:00

ボランティア活動



演劇ワークショップ活動



支援という名前が付くと来ない人たちはたくさんいます。来られない人に目を向けてもらうため、いろいろなことをしています。「地域の中で演劇ワークショップ」と、演劇というキーワードで来ることもあります。文京区と東京都ひきこもりサポートネットで、「文京区ひきこもり支援地域資源マップ」を作りました。文京区内でほっと過ごせて、相談だけでなく話を聞ける場所、支援という形ではない中で彼らを支えていけるコミュニティづくりも大事だと思います。

⑤40代以上のひきこもりへのアプローチ  
～増え続ける高齢化への対応～

家族会・茶話会



ライフプラン講演会と個別相談会



40代限定の居場所

40歳を過ぎても集まれる場所が欲しいか、お持ちしています!  
手作りの料理を食べて、ざっくばらんに話しましょう!

40歳以上限定

よまば庵

40代以上のひきこもりへのアプローチです。現在は39歳までの年齢制限があります。延ばせないかと話していますが、現状では難しいといわれ、のらりくらりとやっている人もいます。行政ができないことは民間で、の発想で40代の人々がたまる場所として「よまば庵」をやっています。毎回8人～9人集まります。40代サークルをつくろうとしています。誰が音頭をとるかで、みな顔を見合っている段階です。

ライフプラン講演会と個別相談会もしています。親が亡くなり、困って来る人が非常に増えています。その予防線として、親が亡くなっても本人が働かない前提で、どう生きていけるかを家族みんな考えていこうという講演会や相談会も展開しています。



## ひきこもる若者/オトナの困りごと ～多様なアプローチを手がかりに～

ゲストスピーカー(当日のスピーチ順):

- |                        |        |
|------------------------|--------|
| <1>NPO法人ピアサポートネットしづや   | 石川隆博さん |
| <2>NPO法人教育サポートセンターNIRE | 中塚史行さん |
| <3>公益社団法人青少年健康センター     | 倉光洋平さん |
| <4>しんじゅく若者サポートステーション   | 櫻山清子さん |

コーディネーター: 明治学院大学社会学部教授 八木原律子

\* 以下の内容は、ゲストスピーカーによる講演内容の一部をまとめたものです。

### <4>しんじゅく若者サポートステーションセンター 櫻山清子さんより

#### 地域若者サポートステーションとは？

- 40歳未満の若者で職業的自立に向けて、多様な課題を抱える無業者を対象に、就職による自立の実現を目的として、厚生労働省が措置する事業。
- 原則通所型で、就職・自立に結びつく、きめ細かい支援を展開する拠点。
- 平成18年から10年間で約10万人が就職。現在は全国174ヵ所で展開。
- サポステの利用は原則無料です。

#### ●来所者の抱えている課題

- ・退職後又は学校卒業後ブランクがあり働きたいが自信がない。
- ・コミュニケーションが苦手このままでは面接で受かる気がしない。
- ・働いた経験がなく、自分に出来る仕事があるか判らない。
- ・不登校、中退、ひきこもり等の経験があり、就労のための準備が必要… など



地域若者サポートステーションは、厚生労働省が設置し、NPO法人等の団体が受託し運営しています。住まいに関係なく利用でき、就労を目的とした相談支援をしています。地域若者サポートステーションは、年齢39歳までの働きたいという気持ちをもつ若者が相談に来る所で「サポステ」と呼ばれます。現在、全国に174ヵ所、平成18年度から東京都内には新宿、世田谷、板橋、足立にあります。

課題としては、退職後または学校卒業後にブランクがあり、働きたいけど、面接が難しい、自信がない、コミュニケーションが苦手、また働いた経験がなく自分にできることがあるかわからない、継続的に働くにどうすればいいかわからないと悩む人たちの相談を受けています。

不登校やひきこもりの経験があり、面接で過去の空白の時間をどう説明すればいいだろうと考え、自分は働けないし経済的自立は無理だと、ひとりで悩んでいます。家族に、「バイトでもすればいいんじゃないの」と言われても、なかなか外へ出られないし、ハローワークに行ってみたが、どこに応募していいかもわからず、自分には働くことは無理と諦め、ひきこもりの時間が長くなった人を支援しています。

## しんじゆくサポステの概要①



●NPOとしてのミッションと若者自立支援に係る専門性に、地方公共団体、教育・福祉分野などの各分野の関係機関のご協力を得て展開しています。ご家族の相談も行っています。

●支援内容…個別相談を中心に利用者の状況に応じた支援計画(セミナー、ボランティア体験、職場体験等)の効果的な利用提案しながら、自己理解を深め、問題解決のためのトレーニングを行います。

様々な社会資源(地域のネットワーク・法人内ネットワーク・民間企業)との連携を活用しています。

3

まずアルバイトからです。経験は本当にスモールステップです。自信のなかった若者たちが、経験をして、自分の不安を少しずつ薄めて就労に結び付けています。

## しんじゆくサポステの概要②



●相談員数 …6名(内非常勤3名)キャリアコンサルタント

●運営母体 …NPO法人ワーカーズコープ

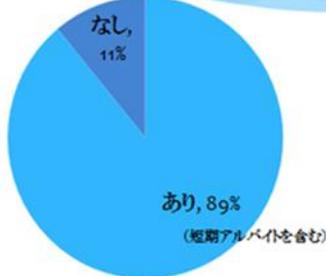
●開所 …平成20年7月1日

●所在地 …新宿区高田馬場3丁目8-5安永ビル2F

●アクセス …JR山手線 高田馬場駅 早稲田口から徒歩5分  
東京メトロ東西線 高田馬場駅 から徒歩5分  
西武新宿線 高田馬場駅 から徒歩5分

4

## 28年度 職業経験状況



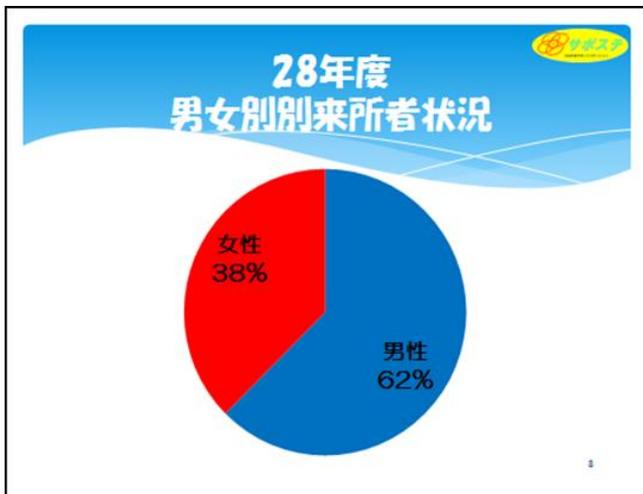
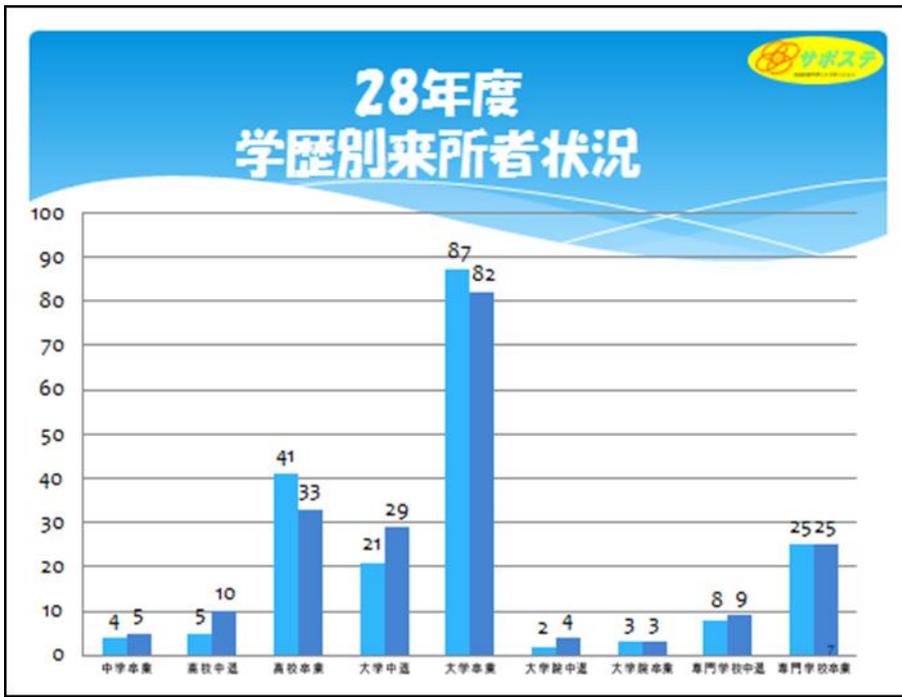
5

## 28年度 年齢別来所者状況



6

週1回の引っ越し屋の手伝いも含め、働いた経験のある人が89%です。年齢別では20代後半が最多33%で、30代前半、20代前半が続きます。



学歴は大学卒業が半分くらいを占めています。

大学を卒業し、親の期待に応じて働こうと思ったができなかったと、本人は24時間悩んでいます。でも相談に来る保護者は、「うちの子は何もしないで夜中に起きてゲームをしている」と言います。そもそもの認識のずれがあり、「バイトでもしたらどう?」「携帯のお金、立て替えてあるから、それも稼いで返してね」等々、5年、10年たつと親子の会話もなくなります。時間をかけてサポステに辿り着いています。支援者の方たちから、サポステがあることをぜひ案内してください。

来所者は、例年60%から70%近くまで男性です。最近、女性も少し多くなりました。

## サポステのセミナー①

### コミュニケーションを意識したプログラム

初級レベルのボランティア体験「切手整理」から中級レベルのコミュニケーションスキルアップセミナーまで、サポステのプログラムは多くの利用者の課題である「コミュニケーションに慣れる」プログラム構成が多めです。参加の前に見学から始められます。

ボランティア体験「切手整理」

コミュニケーション スキルアップセミナー

セミナーは、コミュニケーションを意識したプログラムがメインです。初級レベルは、切手整理のボランティア体験があります。近隣のNPOと連携しています。室内で切手を整理する仕事に参加するところからです。

コミュニケーション・スキルアップセミナーに参加できない人たちは、見学から案内します。見学して状況を見て、少し参加してもいいと思えば次回から参加します。内容はワーク中心に展開します。見学して慣れてから参加することが多いです。コミュニケーションを得意にしようではなく、人の中に入って慣れることを中心にしています。

## サポステのセミナー②



### 自己理解のためのセミナー

- 誰でも持っている「折れない心」の創り方
- 心理テスト～自分の性格を知ろう！～
- アドラー心理学を学ぶ
- メンタルトレーニング

10

いろいろな認識のゆがみがあり、自己理解はとても難しいので、セミナーを幾つか準備しています。ポジティブ心理学的な「折れない心」の創り方は、今のままでいいと言ってあげます。自分の長所を見つけるとか、働けない状態もあっていいし、現在の状況を自分で肯定できるようになると少し安心できます。とても人気で、安心できるセミナーなので、何回も参加される方もいます。終わった後はみな表情が生き生きします。

自分の性格を知り対応していこうというセミナーもあります。月1回来る発達障害専門のスタッフが行い、それぞれの課題に向き合います。

「アドラー心理学を学ぶ」セミナーも、就職をした卒業生対象に土曜日に月1回行ってっています。現在通っている人も参加します。「メンタルトレーニング」は、看護師や精神科医によるNPO法人の専門家に来てもらっています。

## サポステのセミナー③



### ●お金セミナー

1人暮らしに必要なお金について学ぶ。税金・保険・ローン・クレジットについて学ぶ

### ●自己分析セミナー

アセスメントツールを使い、グループワークを通して自分の適職を考える

### ●就職準備と進め方セミナー

ハローワーク新宿のスタッフによる求人票の読み方

### ●ハローワーク見学会

ハローワーク新宿で見学とPCによる求人票検索の仕方やセミナー見学、職業訓練の案内など

### ●家族セミナー

若者の家族に出来る支援の在り方、接し方、手放し方、をワーク等を通して気づき理解する保護者向けセミナー

11

「お金セミナー」は、一人暮らしをするために重要なお金について学びます。働くことは、お金を稼いで経済的に自立することです。税金や保険、年金のことも学びます。

「自己分析セミナー」は、ハローワークのスタッフが担当します。ハローワークを苦手な人が多くハードルが高いです。窓口の対応などでみな結構傷ついています。ハローワーク担当者に来てもらい顔をつなぎ、その後サポステが予約し、その担当者につなぐことにより応募の段階に進む人もたくさんいます。「就職準備と進め方セミナー」「ハローワーク見学会」もします。「家族セミナー」は保護者向けです。

## サポステのセミナー④



### ●ビジネスマナー

挨拶、敬語、電話などの苦手意識を克服するためのセミナー

### ●お仕事講話

各分野の企業様の協力で実施。職業分野の理解のためにあまり関心のない分野も参加を勧め、職業の理解を深めながら自分の適職を探すためのセミナー。セミナー後、希望者は職場見学・職場体験も可能

### ●ホンキの就職4days・ホンキの就職1day

仲間作りを通して自己理解を深め、自分の可能性を広げ就職に向けて行動できるようになることが目標。就活を孤独に1人で行うのではなく、グループワークで就職準備から本気の就職を目指すセミナー

12

「ビジネスマナー」は、キャリア教育を受講していない人が挨拶や敬語の勉強をします。電話を取ることが苦手な人が多いですが、練習して不安を薄める効果があります。

「お仕事講話」はとても人気です。いろいろな企業の人を招き、こういう仕事をしていて、見学会はいつでも等、実際に職場体験や就労体験の案内をします。