

「ひきこもりの 長期化や高齢化を招かないために 相談・支援機関に望むこと ～当事者家族の立場より～」

ゲストスピーカー：NPO法人楽の会リーラ事務局長 市川乙允氏

◆ゲストスピーカー市川乙允さんのお話(要約)

「ひきこもりの課題と取り組み～地域家族会活動～」

●楽の会リーラの紹介

全国組織のKHJ全国ひきこもり家族会連合会が20数年前に立ち上がり、その東東京支部が「楽の会」です。創設20年目です。私は創設時メンバーで、副会長からスタートしました。その後、NPO法人と親の会「楽の会」が統合し、7年前に「NPO法人楽の会リーラ」をつくりました。巣鴨の地蔵通りに事務所を置き、カフェも運営しながら地道な活動をしています。現在、会員は300人を超えます。この数年間で100人位増えました。ひきこもりの人がいて普通の世の中になればいいですが、やはり家族会をつくらざるを得ない状況です。

支え合いの精神に基づいた 広域家族会としての取り組み (東京都を中心とした首都圏)

1. 2001年ひきこもりの親の会、KHJ東東京支部(楽の会)としてスタートし、その後ひきこもり本人支援を含む総合的活動をNPO法人楽の会リーラとして展開してきた。
2. 孤立しがちなひきこもり家族がつながりやすい家族会活動に重点を置き、月例会、電話相談、学習会、家族のグループ相談会、カウンセリング、居場所(カフェ葵鳥)等の事業を行っている。
3. 数年前からは、地域家族会の立ち上げ支援、運営支援を都内全域に於いて取り組み、立ち上げられた12か所(2019年10月現在)の家族会同士によるネットワーク「地域家族会連絡協議会」が2018年9月に発足した。楽の会リーラは当連絡協議会の事務局として、各地域家族会の活動について種々の支援を行っている。

●ひきこもりの実態調査から（80-50問題への予兆）

電話相談では、2019年～2020年の1年間に40歳以上の当事者、その家族からの相談が顕著に増え、全体の40%弱を占めました。数年前までは考えられないことで、8050問題の予兆を感じます。

今までひきこもりの問題は、東京都も青少年・治安対策本部が所管でした。小池都知事の大英断で2019年4月から福祉保健局に移管しました。私たちが、ずっと年齢制限の撤廃を訴えてきたことが大きかったです。所管が福祉保健局になった途端、私たち家族会や当事者の意見を正式にヒアリングしてくれるようになりました。その結果、東京都のひきこもりに係る支援協議会には、KHJの上田事務局長、当事者団体の代表としてひきこもりUX会議の林恭子さんが委員になりました。今まででは考えられません。19年にわたる地道な活動が少し実りました。

ひきこもりの実態調査から（80-50問題への予兆）

- ・ ひきこもり：（115万人）
- ・ 内閣府の調査（2019年発表）は、40歳以上64歳で61.3万人とされている。
- ・ 54.1万人の39歳以下の若者問題から、40代以上の中高年問題への取り組みが重要になってきている。
- ・ 雇用だけではなく、福祉面での取り組みが重点的に行われる必要がある。
- ・ ひきこもりの家族会「NPO法人楽の会リーラ」の会員は、もはや30%近くが40代以上となりつつある。親も60代以上が60%以上となっている。（いずれも推定）
- ・ 楽の会リーラの電話相談（月、木の13時～17時）でも、40代（全体の40%弱）、50代以上（15%強）の相談が顕著に増えています。最高齢は72歳の女性からで、何処に相談したらよいか、これからの事が心配との相談、等。

●【ひきこもりとは】

家族会が定義する「ひきこもり状態」は、厚生労働省の定義と少し違います。それは、「家族以外の第三者との人間関係が構築できない状態が数カ月以上継続している」です。「断続的」「継続的」がポイントです。

当事者を中心としたカフェをしていますが、カフェに来るときは、彼らはひきこもり状態から脱しています。来られなくなるとひきこもり状態に入ります。それを繰り返す場合もあり、「断続的」ということです。それを繰り返しながら、徐々に社会参加を実現するプロセスを辿ることが多いです。実践も踏まえて作られた私たちの定義です。

【ひきこもりとは】

ひきこもり状態：何らかの要因で、家族以外の第三者との人間関係が構築できない状態が数カ月以上継続している。

（断続的に繰り返すこともある）

(1)1次的に発達障害や、うつ、統合失調症等があり、生きづらさを感じて、2次的にひきこもる。

(2)いじめや、対人不信等による心の傷つきにより、自身の命を守るためにひきこもる。

* 厚労省の定義：様々な要因の結果として社会参加を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念

対応：最も身近な家族（特に親）との信頼関係の構築が、ひきこもりからの快復に必須。

うつ、統合失調症、
等の精神疾患などによる
生きづらさ

発達障等による
生きづらさ

その他、人格障害、
LGBT,などによる
生きづらさ

いじめ、パワハラ、
虐待、等による心の
傷つき（人間不信）

①家族（特に親）不信

ひきこもり状態

②社会に対する不信感

元々精神疾患がある、あるいは神経症による生きづらさから、ひきこもり状態に入ることが多いです。私たちの感覚的なデータでは、全体の5割から6割の人に精神疾患があるように感じます。精神科医斎藤環さんが言う「社会的ひきこもり」は、今は4割程度かもしれません。

最近、特に目立つのは発達障害です。ここ数年、大人の発達障害と診断される人が非常に増えました。発達障害について、社会的にもNHKでも盛んに取り上げるので、親も「自分の子どもは発達障害では？」と心配になります。実際は、それ程心配することがない場合が圧倒的に多いです。なので、親の会や家族会からお願いしたいことは、発達障害を的確に診断できる医師をもっと養成して欲しいです。

LGBTが原因でひきこもり状態になった人も最近電話相談では増えています。

子どもがひきこもり状態になった時、親は理解できずに「なぜ、ひきこもるの？」「どうして？」「どうして学校に行かないの？」と、そればかり本人に聞きます。本人は追いつめられ、震え、過呼吸、不眠強迫性障害などの精神症状が出る人が多いです。

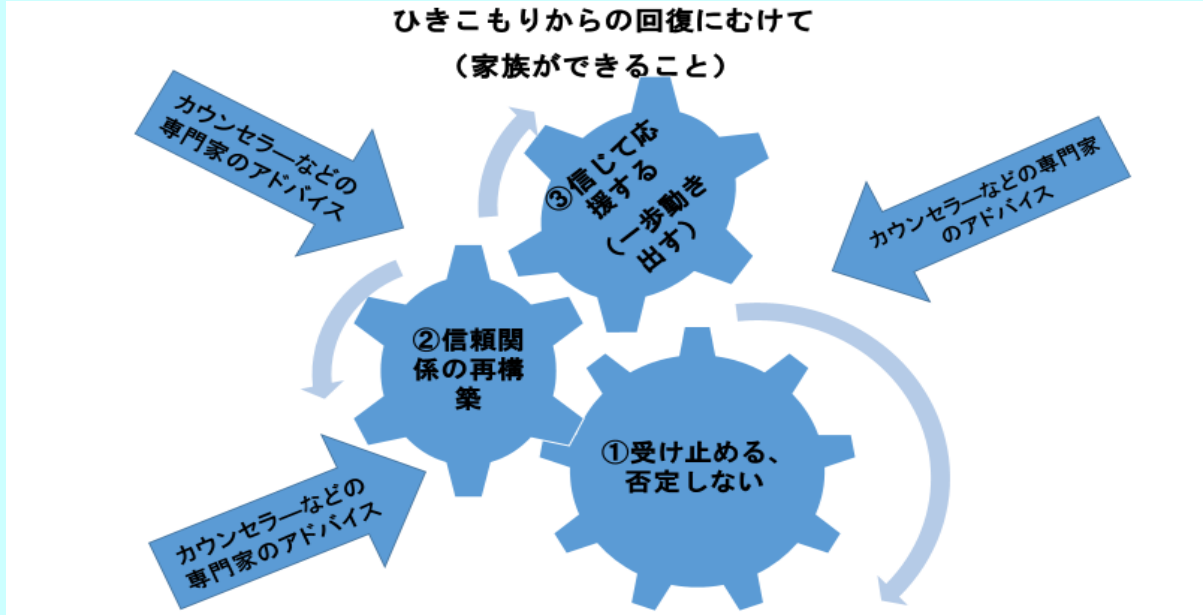
「①家族（特に親）不信」は、親が子どもを理解できないことから始まります。それに伴い対人不信になり、「②社会に対する不信感」も強く出ます。ですから、私たち家族会では、家族が変わる必要があると伝えています。

●ひきこもりからの回復に向けて（家族ができること）

家族会では、本人がひきこもり状態に入った時、まずは「①受け止める、否定しない」です。「無条件の肯定的受容」と言われますが、無条件は難しくても否定しないことはとても大事です。現状を受け止め「いいんだよ」と認めることからです。

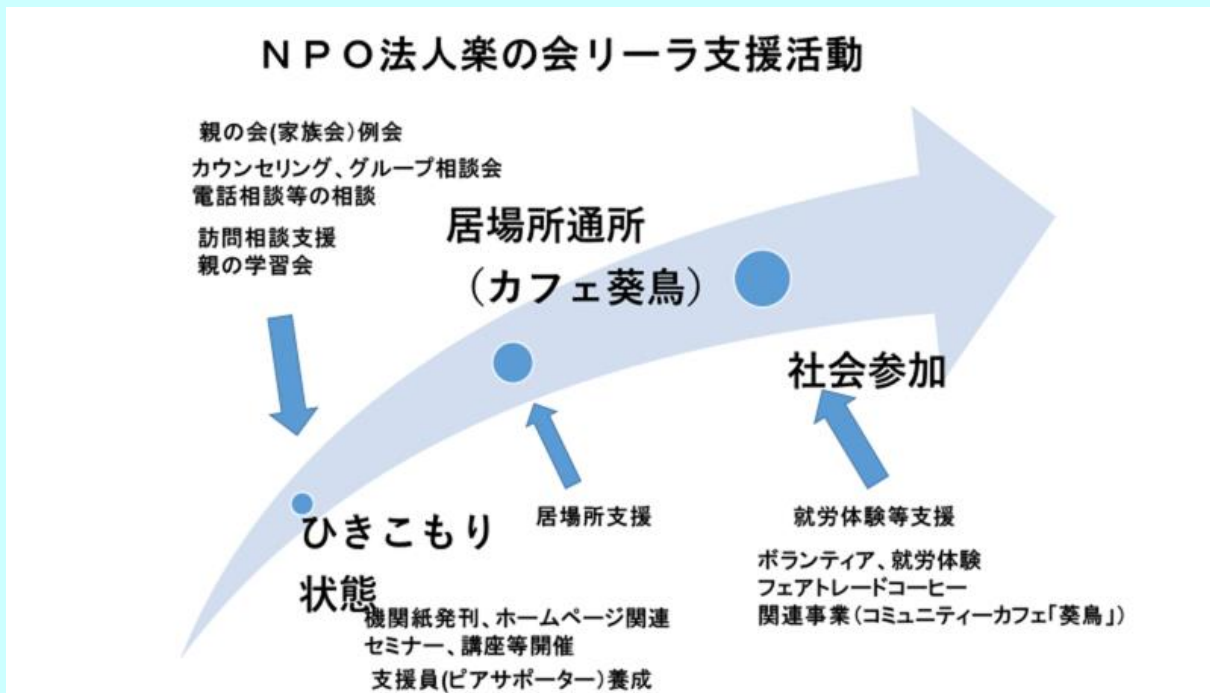
さまざまな状況で生じた不信感を取り除くために、親子の「②信頼関係の再構築」を図ります。本人がまた元気になって動き始めた時に家族ができることは、「③信じて応援する（一歩動き出す）」です。

カウンセラーなどの専門家には、ステップに応じて、これらの歯車が力強く回るようにアドバイスをし、欲しいです。



●NPO法人楽の会リーラ支援活動

楽の会リーラでは、ステップに応じた支援活動を行います。本人がひきこもり状態にある時は、「親の会（家族会）例会」「カウンセリング、グループ相談会、電話相談等の相談」「訪問相談支援」「親の学習会」があります。毎月5～6回行うグループ相談会は、家族支援のまさに核です。家族同士がつながり、適切なアドバイスをもって実践し、ひきこもりの回復に向けて共に進みます。



●孤立防止のための家族会としての取り組み

楽の会リーラは、ほぼ毎日事務所を使って活動しています。開いていない日はほとんどありません。

電話相談は、毎週火・木、午後の13～17時しかやっていません。専門のカウンセラーとKHJが認定したピアサポーター等6名が交代で、電話相談を担当しています。

電話相談では、「話を聞いてほしい」人が圧倒的に多いです。相談の時間も、1人30分～1時間は当たり前です。そうすると他の人の電話がつながりません。2019年5月の事件以来、電話相談がかなり増えました。電話相談へのニーズは高まっていますが、お金がないので電話回線は増やせないし対応できる人もいません。助成金を申請するつもりですが、助成金はずっと続くものではないので悩んでいます。

最多は、親からひきこもり状態にある自分を理解してもらえない、という相談です。40歳、50歳になっても、本人からの電話相談の大半です。

「相談機関の人が親身になって聞いてくれない」という本人からの相談も多いです。もう嫌になって諦めたところ、ネットで探し電話してきたという人もいます。

親からの相談は、「保健所等の相談機関に電話した際、本人が来ないと駄目だと言われた」が時々あります。ひきこもる本人が来られるわけがないです。親もそう言われると相談に行かなくなります。

●楽の会リーラ「カフェ葵鳥」

「カフェ葵鳥」は、大事な居場所になっています。当事者目線からカフェスタイルにしたのがキーポイントです。カフェだと登録も不要、自由に入って自由に帰れます。最初だけ声をかけて、あとは一人で居たい時は一人で居られる、交流したい時は皆さん工夫してゲームをしたりお茶を飲んだりしています。

カフェで大切にしていること、一番のポリシーは「安心」です。本人たちは最初不安を抱えてカフェに来ますが、自分のことをわかってくれる仲間がいるとわかると、とても安心します。カフェのスタッフは全員ひきこもり状態を経験した方または挫折を経験した方です。運営は当事者家族なので、全て関係者です。

カフェには10代の人も来ていますが、最近増えたのは中高年です。50代は当たり前で、60代の人もカフェを利用することもあります。

奥さんが働き、旦那さんがひきこもり状態という主夫も来ます。その方の悩みは、子どもにどう接したらいいかわからないこと。本人の悩みを聞いてくれる人がいません。

保健所や行政の窓口も、民間の支援機関もしっかり聴いてくれないと言っている方が利用することもあります。支援する人たちは、時間がないとは思いますが、何とか工夫して、そういう人に手を差し伸べてほしいというのが私の切なる願いです。その方には何らかの病気や障害があるかもしれない。それでも、まずは一人の人間として全部受け止めていただきたい。

カフェでは就労体験、ボランティア体験もできます。カフェのレジ打ちからコーヒーを作って出すところまで体験できます。コーヒー豆や粉の配達も、当事者がひとつの就労体験として取り組んでいます。カフェの役割は、居場所であることと同時に、体験する場でもあります。

●読売福祉文化賞授賞 2019年12月

19年間の地道な活動が報われ、2019年12月に読売福祉文化賞を受賞できました。全国で選ばれた6団体に入り、大変名誉なことと思っています。家族会の皆さんのご理解、ご支援のおかげです。

● 「80-50問題」の予兆が感じられるなか、特に話したいこと

特に話したいことは、地域の住民、一般社会にある偏見についてです。「あまえ」「怠け」「(あんな事件を起こして)怖い」「親の育て方が悪い」という偏見が非常に根強いのです。これを何とかしたいのです。当事者や家族が世間体を気にしてSOSを出せないのです。孤立から抜け出せません。孤立を防ぐためにも、まずは家族会につながってほしいです。何よりも偏見をなくせば、家族がまず出ていけて、支援につながります。そういう地域をつくりたいです。

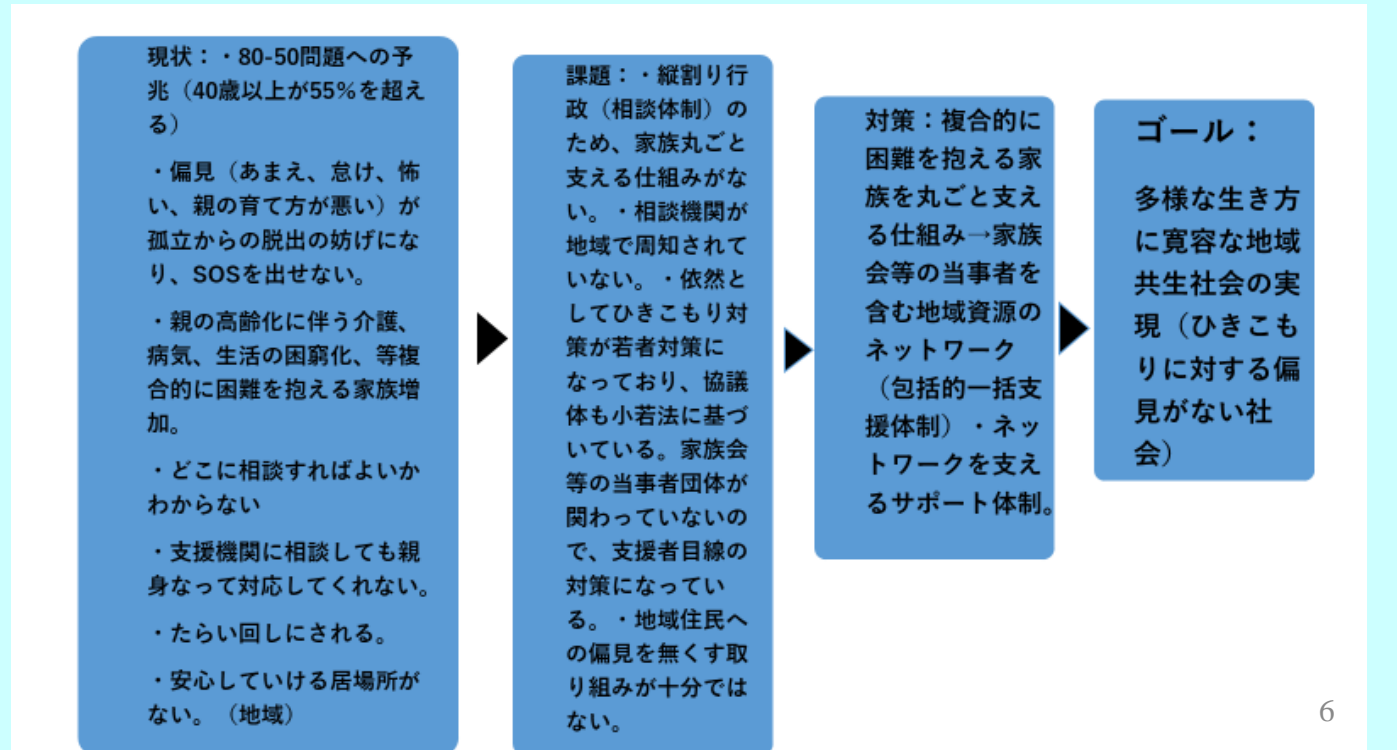
高齢になった親の介護、病気に伴う問題が深刻になっています。ぜひ一緒に考えて対応をお願いしたいです。

どこに相談すればいいのか、当事者や家族がわかっていないことが多いです。行政からの周知はなかなかうまくいきません。非常に大きな課題です。厚生労働省が、各自治体宛にひきこもりの相談機関の案内を配布するよう伝えていると思います。社会福祉法が改正され、早くて2021年度から区市町村のひきこもり相談窓口が一本化されるので期待しています。

行政の課題は、縦割り行政です。ひきこもり状態といっても、親の介護や病気の問題、きょうだいに障害者がいたり、ひとつの家族が困難をたくさん抱える例があります。1カ所でまとめて対応してくれたら嬉しいです。各地域で、子ども・若者育成支援推進法に基づく連絡協議会等を設置する行政が多いですが、家族会が参加できていません。今や、「ひきこもり」は全年齢に関わっています。もう一度視点を変えて総合的に検討してもらいたいと思います。

家族会でも、ひきこもり対策チームのような支援のネットワークをつくりたいです。1カ所でワンストップで受け付け、アドバイスややり方等を関係団体で集まり検討し、実践するのです。地域家族会を中心に活動していこうと考えています。

めざすゴールは、多様な生き方に寛容な地域共生社会です。ひきこもりに対する偏見がない、「ひきこもり」という生き方もあっていいのではないかというように、いろいろな生き方に寛容な社会、そのような地域共生社会をつくりたいです。

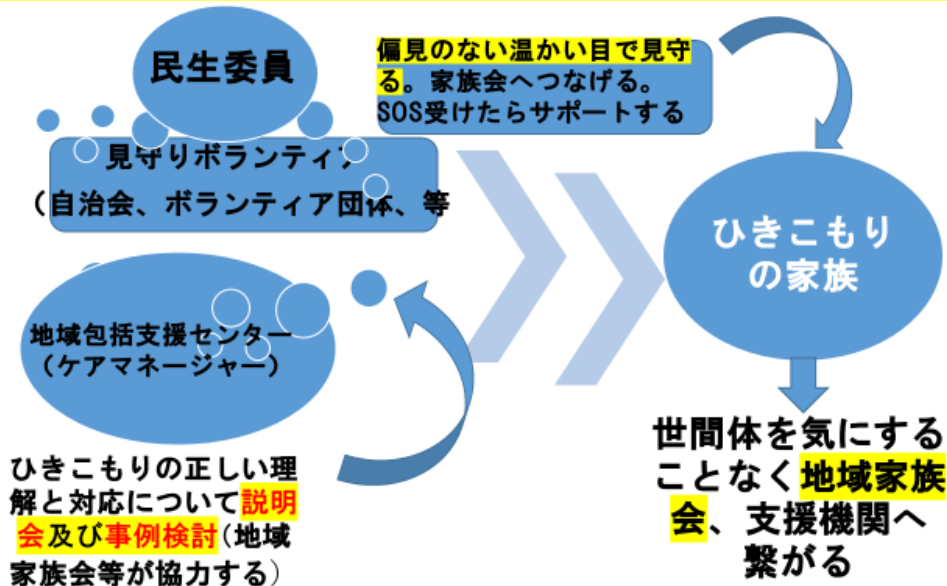


●80-50問題：地域家族会活動が対応に重要な役割を果たす

広域的な家族会である楽の会リーラは大所帯です。きめ細かな対応を支援するためには、地域家族会が必要です。

地域住民のひきこもりへの偏見を無くす取り組みとして、都内各地域で、民生委員やケアマネジャー対象に、ひきこもりの正しい理解と対応の説明や事例検討をしています。正しく理解することで偏見はなくなると思い行っています。

地域住民のひきこもりへの偏見を無くすための取り組み



●【地域家族会活動事例：東京都北区の赤羽会とは】

現在、保健所、生活困窮者自立支援機関、民生委員、地域包括センター等と連携しながらカンファレンスをしています。三～四者で支える方向で検討し、就労に結び付いた例、医療に結び付いた事例も出てきました。地域家族会の活動のひとつの成果だと思っています。

【地域家族会活動事例：東京都北区の赤羽会とは】

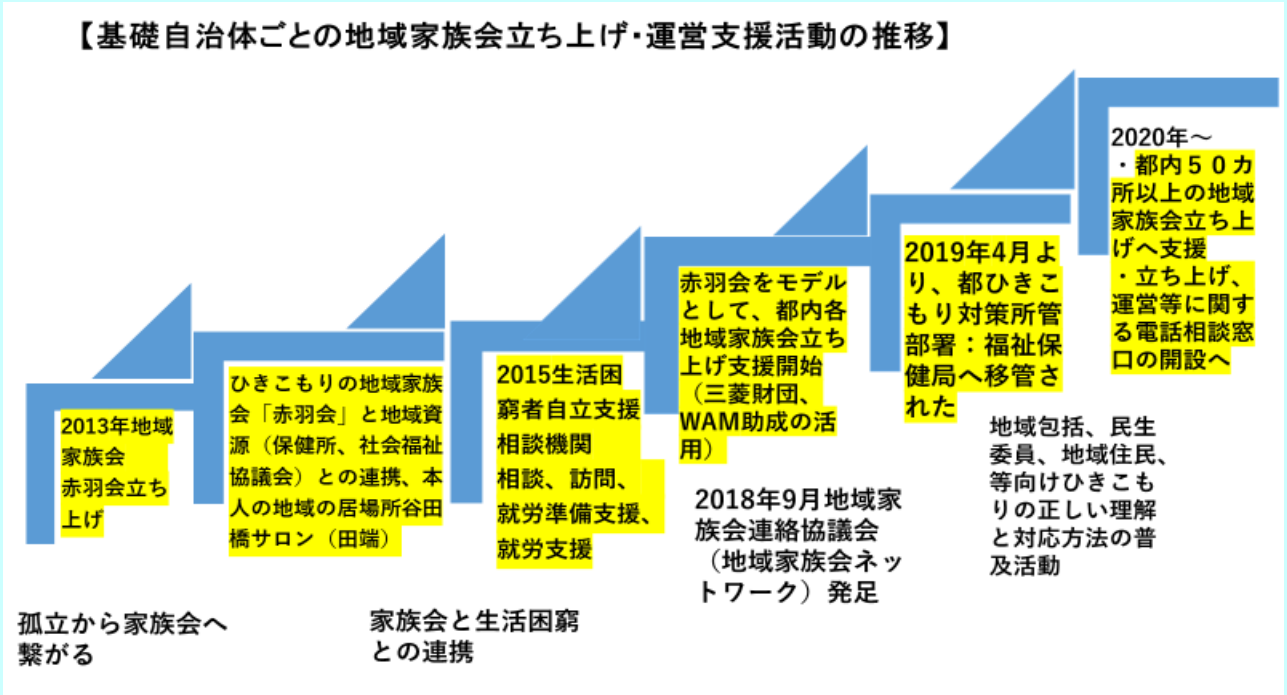
平成25年 8月 1日設立の任意団体で、会員数20名(3月31日現在)の不登校・ひきこもりの家族会。

「自主家族懇談会(赤羽会)」を2ヶ月に1回(土、日)開催している。又ひきこもりの出口としての居場所も北区社協の協力を頂き毎月1回開催している。(谷田橋サロン:田端)

同じ悩みを持つ家族同士が集まり、悩みを吐露し、お互いにヒントを出し合い、又励まし合うことにより、繋がりを深めている。懇談会に、カウンセラー、経験者、等を講師(ゲスト)として参加していただき、その理解と対応について学んでいる。

●【基礎自治体ごとの地域家族会立ち上げ・運営支援活動の推移】

赤羽会が行ってきた支援活動の推移です。最近、行政関係者の方々に特にお願いしてきたのは、40代、50代の利用者が多い「生活困窮者自立支援機関の拡充」です。



●「赤羽会」ひきこもりの社会参加応援→居場所開設

赤羽会でも、社会参加応援として居場所を開設しています。私の地元の田端には、田端駅通り商店街と北区社会福祉協議会が共同で開設するふれあいサロン（谷田橋サロン）があります。月1回無料で場所を借りています。

地域に開かれた場所なので、地域住民と本人たちが交流できます。これが非常にいいです。本人に会うことで、地域の皆さんに、ひきこもりについて理解してもらえます。偏見は段々なくなります。居場所をつくる時は、このことも頭の片隅に入れてもらえると、本人の回復だけではなく、地域の皆さんの理解がいち早く進むと思います。

谷田橋サロン: 田端駅通り商店街振興会事務所
(北社協と商店街との共同開設のふれあいサロン):
地域の自転車で行けるところの居場所



●地域家族会ネットワーク

都内に2020年1月29日現在、地域家族会（準備会含む）が24カ所あり、そのネットワークができました。何年か先50カ所以上にしたいです。生活困窮者自立支援機関のある地域全てに家族会ができ、全国津々浦々に地域家族会があるとよいと考えています。私たち楽の会リーラは、地域家族会を事務局として応援する立場です。

家族会立ち上げを応援できるので、家族会のない港区の皆さんもぜひ私たちを呼んでください。

