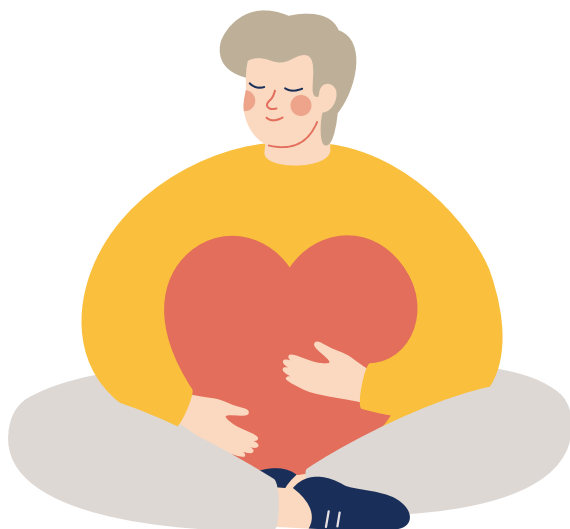


ひきこもり支援 3年間のまとめ

第1期ひきこもり支援協議会委員からの寄稿文



本人家族の声に耳を傾けていただいた3年間

～ひきこもり相談窓口そのものが長くつながっていける居場所へ～

特定非営利活動法人 KHJ全国ひきこもり家族会連合会 上田理香

2021年1月、当時の自立促進担当課から講演依頼とともに届いた質問状は、今でも強く記憶に焼き付いています。ひきこもり支援において、行政に求められるものは何か、ひきこもっている本人や家族、相談に来られない单身等の方に、どのようにアプローチをすればいいのか、相談をあきらめてしまっている人に、何か糸口はないか、という切実な思いでした。「誰ひとり取り残さない」という本気の思いは、協議会スタート時の高梁区長によるご挨拶からも強く伝わるものでした。

この3年間の協議会を振り返ると、まず、そこには、ご本人、ご家族の声に耳を傾けて真摯に受け止めようとする姿勢と、区全体でひきこもりへの理解を広げていこうとする真剣な姿勢そのものが根底にあったと存じます。

「ひきこもり相談窓口」という看板がしっかり掲げられ、「豊島区ひきこもり情報サイト」が整備されたこと、さらに区報を通じ、全世帯に周知広報が実施されたことは画期的で相談件数は大幅に増えました。

どこに相談していいかわからない、そもそも、ひきこもりのことを誰かに相談してもいいのだろうか、わかってもらえるのだろうか、という不安を抱えていた方にも、相談に踏み出す一歩につながったのではないかと思います。

実際、状態が深刻な方ほど、相談へのエネルギー（現状を何とかしようと思う意欲）が沸きづらい状態が続く場合もあります。社会や他者とは距離をとって安心してひきこもることのできる時間が必要な段階があります。だからこそ、本人が動けないなか、最初に動き出す家族からの相談は、

まさにひきこもり支援の入口と言えると思います。家族相談を通して、ご家族から本人への理解が進み、関わり方が変わるだけでも、一歩へのきっかけが得やすくなる場合もあります。

また、地域の見守り役の皆様（町会長、民生委員・児童委員、青少年育成委員）へのアンケート調査からも、地域の方の理解が進み、本人家族のペースを大切にすることの見守りのなかで、その方のタイミングが訪れたときに、支援や相談につながるよう、定期的な情報発信は本当に重要だと思っています。そういった意味で、豊島区ひきこもり情報サイトに、安心してつながれるためのメッセージや、本人家族の望む支援情報、具体的な相談事例などが掲載されたことなどは、たいへん心強く感じております。

このように、家族や本人の心情をくみ取りながら、重要な施策が着実にスピーディに実施された豊島区の施策は、ひとつのモデルとなると存じます。

当会が発行する「たびだち」104号（令和5年3月17日）にて、当時の担当係長の榊下氏の言葉が、これからの豊島区のひきこもり支援が向かっていく方向性を示していると思い、引用させていただきます。

「例えば何かが解決に至ることはなくても、『また来週』と繋がりが続いていられ、（中略）ひきこもり相談窓口そのものが、長くつながっていける居場所になっていければと思う」

世代を問わず、誰もが安心して地域で生き続けることのできる豊島区の未来を心より願っております。



委員会に参加して

特定非営利活動法人ワーカーズコープ 事業推進本部事務局長 牧野斉子

委員会に参加して、豊島区がアンケートで当事者の声をしっかり聞き取り、その声に応えるために、相談しやすい窓口設置やひきこもり専用ホームページの開設など、さまざまな先進的な取り組みを行っていることを知り、うれしい驚きでした。

また、委員会の中の議論では、委員の皆さんが当事者や家族に寄り添って考えていることが分かる発言を聞く度に、温かい気持ちになっていました。各委員がそれぞれの立場から経験や知見に基づき、豊島区のひきこもり支援について意見や思いを共有できたことは、とても貴重な経験になりました。

当事者の方は、自ら相談機関に出向くことが難しい場合が多く、本人にどうアウトリーチできるのか工夫が必要だということも知りました。そのために、民生委員や自治会などの理解者をより広げ、家族や本人が近隣でアプローチできるような地域づくりを行うことが重要だと感じました。

民生委員や自治会などその地域での理解者を広げるために、居場所でおしゃべりするような感じで堅苦しくない啓発の講座やフードパントリーにカフェを併設して、その場でおしゃべりができるようにすることで、支援の必要性などを把握することにつなげていけたらと考えています。また、区内の子どもや若者支援のNPO団体などとも連携し、取り組めることを一緒に実行していけたらと思っています。

ありのままの本人を受け止められる地域の居場所。人と人とのつながりを実感できる地域づくり。これからの私たちの役割であると感じています。

ひきこもり支援は、福祉だけではなく、地域や商工業等の担い手の問題にもつながってきます。総掛かりで取り組むことで、豊島区が誰ひとり取り残さないという気概を示すことができ、それが区の魅力にもなっていくといいなと思いました。

『ともに歩み、つながり、支えることの大切さを実感した3年間』

櫻和メンタルクリニック院長 山野かおる

まず、委員を務めさせていただいた感想です。

私はメンタルクリニックを営んでいますが、診療の中で最も大事にしているのは、まず、患者さんの話をお聴きして、思いを共有することです。今回、様々な立場の委員の皆様のお話を伺う中で、同じようにお考えになり、当事者の方の置かれた状況やご家族の気持ちを第一に慮って活動なさっている方が多数いらっしゃる、皆様がきめ細かいサポートを日々積み重ねてひきこもり

の方への支援を手作りで編んでいることを実感しました。また、これらの活動を取りまとめ、支援の土台を支える豊島区の行政の取り組みが、職務の領域を越えて広がりを持って行われているということに、とても安心感を持ちました。皆様に感謝不尽な気持ちです。

次に、今後の展望や課題として考えていることです。

一つ目は、関係者同士の連携です。支援団体、

区内の様々な委員会、行政、大学、法律や医療などの専門家などは、通常それぞれに活動しており、お互いにどのようなことをしているかを知る機会に限られています。活動状況は手探りで知る状態、また、他の方の意見をお聞きしたくても、なかなか顔を合わせることはありません。私の立場からは、ひきこもりの方の中で医療的サポートが必要な方の情報が入りにくいと感じることもあります。何らかの方法で、お互いにできることを知り、連携しやすい情報発信や環境づくりがあるとよいと思います。

二つ目は、支援者のサポートの重要性です。精神科診療では、思いの共有と合わせて、患者さんとともに歩み、支え続けることが重要だと考えています。これは、医療に限らず、人間関係全般に通じており、一人の人として相手を尊重し、つながりを大切にすることが、相手や自分を助け、生きていく意欲を育んでゆくと思います。ひきこもりの方への支援も同様でしょう。この

ようにひきこもりの方やご家族としっかり向き合い、長く支えていく中で、支援者は、真摯な姿勢であるからこそ、様々な思いや出来事に心を痛めることがあります。バーンアウトのような状態になることも考えられます。支援者へのサポートとして、意見交換や研修の機会が今後あるとよいです。私自身、委員の皆様とお会いすることやお話から、大きな力をいただいたように感じました。委員会自体が、支援者を支える機会ともなったのではないのでしょうか。

ともに歩むこと、つながり、行政の支え、これらが一体となって、ひきこもり支援は行われてゆくことを実感した3年間でした。委員の皆様、豊島区の行政を担う皆様に感謝する中で、自分自身ももっとひきこもり支援に役立てる存在でありたいという思いを新たにしています。最後になりましたが、これからも豊島区の実践があたたく続いていくことを心より祈ります。

協議会委員になって学んだこと

第6地区青少年育成委員会会長 根岸幸子

私は平成14年に委嘱を受けて育成委員として活動をしています。この長い活動の中で“ひきこもり”というワードを耳にしたことは多々ありましたが、委員として支援協議会に参加したもののなかなか現実問題としてのイメージが捉えられず「委員として大丈夫か?」と自問自答する自分がいました。

そして3年間の協議会を経るうちに、関係諸機関・団体の方々と体験された方々のお話を伺い少しずつですが豊島区の支援活動が解りかけてきました。小中学校や高校など学生時代での問題、それ以降の社会の中での問題など、人によって様々な支援の形が必要だということを教えていただき、これからはもっと真剣に向き

合っていこうと思いました。

そんな頃でした。別の活動で自分と同じ町会に住んでいる高齢者夫婦と話す機会があって、おしゃべりしているうちに「実は家族には30代頃から家から出られなくなった娘がいて、自分たちも90才を過ぎているのでこの先何があるかわからない。もし何かあったら娘がどうなるか気になっているんですよ。」と話してくださいました。えっと思いました。あまり根ほり葉ほり聞くのも悪いと思い、その時はただ聞くだけでしたが、自分の身近に現実にあったこと、家族が話さないと誰も知ることができないことを実感した次第です。たぶん、協議会委員でなかったらこれほどピンとこなかったかもしれません。もちろん、この家族

の見守りはこれからも継続していきますが、その他にも困っている方々が信頼しておしゃべりしてくれるような人柄でありたいと強く思いました。

正直“ひきこもり”というワードは好きではありません。

ません。なので、私はこのワードは意識せず、今後は、様々な環境の方が参加できるような育成行事を目指していきたいと思います。数多く学ばせていただきありがとうございました。

豊島区ひきこもり支援制度の確立 ～3年間の感想～

民生委員・児童委員協議会会長 山本ナミエ

令和3年6月1日、学識経験者・支援団体・専門家・区民・関係機関・行政そしてひきこもり当事者の参画により7月1日「豊島区ひきこもり支援協議会」が発足しました。豊島区の窓口のネーミングについて慎重に意見交換を行い、何より分かり易いことが最優先ということで、「豊島区ひきこもり相談窓口」に決まりました。ひきこもり当事者の心に寄り添うことの大切さを根底に、デリケートな問題に取り組んでまいりました。まず、ひきこもり当事者の声を聴くことにより、ひきこもりの方々の心のうちを理解することから討議に入りました。ひきこもる人には、一人ひとりの複雑な理由があり、その方々が「何を望んでいるのか」を考えることが重要で、ひきこもり経験者やその家族が主体的に行う活動から学べるものがたくさんありました。行政主体で町会・民生委員児童委員・青少年育成委員の団体に「ひきこもり」についての実態調査を行うことにより、具体的な数値を確認することができました。結果、「ひきこもりの人に対する支援方法が分からない」という回答が多くみられましたが、専門的な知識を持たなく

ても日常生活の中で「気づき・見守り」など、ちょっとしたことに目を向けていくことが大事だと思います。コロナ禍の3年間ですっかり世の中の動きが変わり、デジタル化が進む一方で、人とのコミュニケーションがなかなか図れないという状況になりました。30代～40代という若年層がひきこもりになっていくという現実、少しでも本人が孤立しないよう「ありのままの状態で生きる」ことを支援していければと思います。「豊島区ひきこもり相談窓口」にはご家族からご本人からも多くの相談が寄せられるようになりました。ひきこもっているご本人の「生き辛さ」を理解し、寄り添いながら（傾聴）、ひきこもっているご本人のご家族にも適切な支援が行われていくような仕組み作りが出来てきたと思います。

ひきこもりは「誰にでも起こりうること」という長谷川俊雄先生の言葉にもみられる通り、決して特別なことではないということを念頭に置いて、これからも様々な方面から支援していければと考えています。



豊島区ひきこもり支援3年のまとめ

小暮和美

大変お世話になりました。

何もかも自分で抱え何とかしないといけなと思う中、親の未熟さ故に言葉すら発することが出来ず抱えるだけでした。

そんな時、区役所の方々にお会いでき、多くお世話になり、少しずつ先進出来るようになりました。自分で思い巡らすばかりでなく、言葉を発する、

行動するこれが大事と思います。

この会に参加させて頂いて、皆様のお話が聞けて、前を向く心の支えになりました。ありがとうございます。

これからもただ抱えるのではなく、どんな小さいことも相談、言葉を発して自分が理解出来るようにしていきたいです。

豊島区における3年間の取組を振り返って

東京都福祉局生活福祉部生活支援担当課長 山川幸宏

豊島区がひきこもり支援協議会を設置されました令和3年は、都においても支援の基本的考え方や方向性についての提言を公表し、これから都内自治体と連携しつつ、ひきこもり支援の充実に向けた取組を進めることとなった大事な年に当たります。

都の提言では、地域における連携ネットワーク構築の目指すべき姿として「当事者や家族が身近な地域において必要な支援が受けられるよう、多様な関係機関同士が十分に連携していること」を挙げています。

また、このネットワークには、庁内関連部署のほか地域の支援団体や当事者団体、家族会等の知識・経験を活用する視点も重要であるとしています。

豊島区におかれては、本協議会で区の地域性を踏まえた支援の在り方や支援方針について議論を行っているほか、区で活動する団体が抱える課題を把握するとともに、地域でひきこもり支援に関わっている団体との連携を構築

する「ひきこもりネットワーク」を設置し、現場から見た支援の在り方や不足する資源等について率直に意見交換を行っているなど、先駆的、効果的な取組を行っており、都においても参考となるものと考えています。

私は昨年度より現役職となり、本協議会にはまだ先般の会議しか参加できておりませんが、その際には区が取組状況や今後の方向性を伺うとともに、都が策定したサポートガイドラインの取組を共有させていただきました。

当事者や家族が、必要な時に、それぞれの状況に応じたサポートを受けられるようにするためには、身近な地域における相談体制の充実や当事者団体、地域家族会等の支援団体も含めた多様な機関の一層の連携が必要です。ひきこもりに係る支援の推進に向けて、都としても区市町村支援の充実に努めてまいりますので、引き続き貴区との連携をお願いし、3年間のまとめに係る挨拶とさせていただきます。

地域にある温かさと強み

池袋保健所健康推進課 松川君子

令和3年から3年間、協議会に参加させていただきました。協議会では「ひきこもり状態にある当事者や家族の状況に応じた支援の在り方」、「地域性を踏まえた支援の在り方」について検討を重ねてきました。検討の経過のなかで印象に残っていることは、町会や民生委員・児童委員へのアンケートの結果を拝見し、地域のなかの温かさを感じたことです。協議会の委員の方々のお話のなかにも、困りながら暮らしているであろう当事者やご家族のことを「気にして」、「見守り」、「何とか力になりたい」と思っているお気持ちを感じ、その温かさに感動していました。町会をはじめとする地域の団体や支援団体の活動など、地域の人と人とのつながりをつくるためにご尽力くださっている方々が多くいらっしゃる

ことも知り、これは豊島区のひきこもり支援の大きな強みだと感じました。

「地域の強みの一端になれるかな?」と協議会に参加しながら、ご相談を受ける立場としての自分のあり方を振り返っていました。私は「その人の尊厳を守り、自己決定を最大限に尊重すること」という視点を忘れがちだと思いました。この視点がサポートの軸になれば、温かみのある関係性は築けない、ひきこもり支援にかぎらずどんな相談でも、親子や友人との関係でも、これが原則だということをかみしめた協議会でした。

地域が持つ強みとサポートの原則を大切にするとひきこもり支援が、豊島区のあらゆる相談支援のモデルになるのではないかと思います。

ひきこもり支援にあたって

豊島区福祉部長 田中真理子

行政として、どのような支援ができるか手探り状態の中、全庁での相談状況を確認しながらひきこもり専門相談窓口を立ち上げ、ホームページを公開し、専門の支援員を置き・・・これまで、一步一步、ひきこもり支援を拡充してきました。ひきこもり支援協議会委員の一人として、また、所管部長として、会長をはじめとする委員のみなさま、ひきこもり支援に関わってくださっているみなさまに、深く御礼を申し上げたいと思います。特に、委員会の中で、お褒めのお言葉、温かい激励のお言葉をいただいたこと、忘れられない機会となりました。

多くの場合行政は、使える福祉サービス等の有無で支援ができる、できないと判断しがちでした。ひきこもり支援は、伴走型支援が必要な場面も多々あり、まさにこうした既成概念を覆す分野の一つです。福祉行政のあり方を見つめなおすよい機会となったと思います。

今後も、他部署、他機関と連携しながら、ひきこもることなどにより様々な悩みを抱えるご本人やご家族に対し寄り添い、エンパワメントを引き出すお手伝いができればと考えております。みなさまには、引き続きのご指導をお願いいたします。



豊島区 福祉部 福祉総務課 自立促進グループ

〒171-8422 東京都豊島区南池袋2-45-1 TEL:03-4566-2453

令和6年8月 発行