

岐阜県ひきこもり支援に関する報告書
～当事者・家族からの聞き取り結果～

令和6年3月

岐阜県精神保健福祉センター

I. 目的

ひきこもり当事者（以下、本人とする）及び家族から支援ニーズを把握し、本人及び家族が望むひきこもり支援のあり方を検討する。

II. 方法

<方法1>

当センターでひきこもりピアサポーターとして活動している本人3名を対象に、グループで意見聴取を実施した。項目は1. 支援者への要望 2. 居場所への要望 3. ピアサポーター活動について 4. ひきこもり支援への要望

時期：令和5年10月2日 時間90分

<方法2>

当センターでひきこもりピアサポーターとして活動している家族3名を対象に実施した。1名は書面で、2名は半構造化面接を実施した。項目は1. 支援の中で助けになったこと 2. 支援者に望むこと 3. 希望する支援や行政に期待すること 4. 地域社会に望むこと

時期：令和5年10月10日 書面

令和5年12月13日・令和6年1月10日 面接時間45分

III. 結果

1. 当事者からの意見聴取 回答：3名（30歳代男性・40歳代女性・50歳代男性）

(1) 支援者への要望

- ・支援者がひきこもりへの知識、理解、相談経験不足の場合、ひきこもりへの対応は難しいと思います。相談窓口の方に悪気はないと思うが、支援者のことばに傷つくことがありました。相談者の心情を理解して対応して欲しいです。
- ・ひきこもり経験者の言葉には、重みがありヒントがある。支援者がひきこもり講座などへの参加やひきこもり経験者の話を聴く機会を持って、対応力、相談スキルを向上して欲しいです。
- ・相談窓口に行くと、現在ある制度に当てはめた提案をし、ルートを提示されておしまいになることが多い。しかし、自分たちの問題はそれでは解決しない。自分たちは制度から落ちこぼれた『難民』であると思う。相談窓口では、まずは、問題をすぐに解決しようとせず、ひきこもりの人の声にならない声を傾聴し、無力感に共感して欲しいです。本人にとっては、ひきこもり体験から生まれる『もやもや』を聴いてもらい、言語化できることが大切だと思います。

(2) 居場所への要望

- ・家族間は閉じられている（本人も家族も孤立し社会とつながっていない）ので家庭以外の場所として居場所は必要です。
- ・居場所はアウェイ感を感じさせないことが大事。お客さん扱いでは長続きはしないと思います。
- ・居場所や支援団体を利用する時に、すでに出来上がった環境や居場所に馴染むことは難しいです。だから、場よりそこにどのような人（理解者）がいるかが大事です。
- ・女性を対象とした居場所があれば参加したい。ただ、大人数で集まることはきついで小人数であれば参加したいです。また、コーディネーターが入った方が参加しやすいです。
- ・他者の意見に耳を傾けられる様に、本人同士や、他にもいろいろな立場の人との交流の場があるとよいと思います。
- ・多様な居場所があることはよいことだと思います。居場所利用にあたり、少し話したい気持ちとあまり話したくない気持ちの自己矛盾の塊の中で、両者に揺れながら参加しています。

(3) ピアサポーター活動について

- ・ピアサポーターとして活動をしているが、社会体験が不足しているため自分が主体的に考えて状況を判断し動くことはまだまだ難しいので、サポートして欲しいです。
- ・「いつまたひきこもるかもしれない」という崖っぷちに立っている感覚はいつまでも消えません。しかし、自分の体験を話す機会や、意見を発信するセンターでのピアサポーター活動を通じて人の役に立つことができます。今後も役割を果たしていきたいと思います。

(4) ひきこもり支援への要望

- ・本人抜きでいろいろなことを進めないで欲しいです。
- ・行政は解決策ありきで実績を求めがち。数字で表したり評価することが難しいのが「ひきこもり」であることを理解して欲しいです。

2 家族からの意見聴取 回答：3名（50歳代女性・70歳代女性・80歳代男性）

(1) 支援の中で助けになったこと

- ・センターでの個別相談で相談を受けることにより、当事者である子供や家族の心が楽になっていた経緯がありました。
- ・相談に対して、無理にゴールに導くのではなく、ゆっくりと、私たちのペースに合わせて見守りながら一緒に歩いてくれたようなイメージで関わってもらいました。

- ・家族の集まりのグループミーティングでは、自分の家庭のことを話すことにより、心の整理ができ、他のご家族の話聞くことで、客観的に自分の家族について考えるきっかけにもなりました。
- ・私自身はひきこもりピアサポーターとして活動しています。それは役に立ちたいと思うからで、結果的には活動を通じて、私が癒される場面も多くありました。ピアサポーター同士できっと気持ちを分かち合えるからだと思います。そして、当事者や家族が等身大の自分でいられる場所であり、安全な場所であると心が感じられる場所であったことが、何よりも支援の中で助けになりました。
- ・センターの家族グループミーティングに参加して、子どものネガティブな面ではなくポジティブな面に目を向けられるようになりました。親の接し方が変わり、結果的に子どもが変化してきました。
- ・グループミーティングの学習会では、支援団体の話を聞いたり役立つ情報を得られてありがたかったです。
- ・一番よかったのは親がセンターに繋がったことです。同じ家族同士話すことで自分の気持ちをおさめて整理してきました。気持ちをさらけ出して分かち合える場があり良かったです。
- ・最初は子どものために、子どもを何とかしたいという思いでグループミーティングに参加していましたが、今は自分自身のために行くようにしています。
- ・以前、本人・親・支援者などの、立場が違う人と同じテーブルで話し合う機会がありました。当事者の辛い気持ちを直接聞くことで新たな気づきがありました。

(2) 支援者に望むこと

- ・これまで相談機関を6カ所くらい利用したが毎回、はじめに同じ話（経緯や現況）をするのは辛い話をすることになるので心理的に負担が大きいです。相談機関同士で情報を共有するなど工夫して欲しいです。
- ・支援団体には、それぞれ特色があり、親が本人につなげるのはとても難しい。本人が振り返って「もっと早く、自分（本人）に合う人と出会えたら違ったかも」と言っていました。
- ・紹介されて別の相談機関に行ったが、紹介元と紹介先と話が繋がっておらずショックでした。相談に行くことはとてもエネルギーのいることを知って欲しいし、相談機関同士が連携して欲しいと思います。
- ・窓口に行き相談した時、担当者はひきこもりの理解がなく対応にがっかりしました。もう少しひきこもりや相談に来ている家族の気持ちを勉強して欲しいです。

(3) 希望する支援や行政に望むこと

- ・どこの相談や支援機関に行ったらよいか分からず情報がありませんでした。わかり

やすい情報提供や支援につながろうとする時に支援のネットワークがあるとよいと思いました。

- ・最初は母ばかりが相談して、父は定年してからやっと関わる家庭も多いと思います。父親も一緒に参加できるような工夫があるとよいのではと思います。
- ・ピアサポーターの活動をしていることを子どもに話しています。間接的に関わってもらっています。ひきこもる本人の意見も何らかの形で活かせるとよいと思います。
- ・地元で相談に行く時は、職員に知り合いがいないか気になってしまい、正直誰かに会うと嫌だなという気持ちはあります。勇気を出して相談に行っていることを理解して欲しいです。広域的に相談できる場があると話しやすいと思います。

(4) 地域社会に望むこと

- ・ひきこもりの言葉自体が理解されている様で理解されていないと思います。怠けや甘えだと思われている。世間にひきこもりの理解が広がって欲しいです。
- ・自治会の仕事を経験して感じたことは、地域が閉ざされていると思います。親亡き後に本人が一人で暮らせるサポートをどうしたらよいか一緒に考えて欲しいです。
- ・ひきこもりに対する偏見を感じるので、どうしても近所には知られたくない気持ちがあります。できれば本人を知らない他人や第三者に関わってもらった方が、本人も安心して相談できると思います。

IV. 考察

1 ひきこもりを理解し寄り添いニーズに対応できる支援者の養成

本人や家族がエネルギーを使いやっとの思いで相談しても、「担当者のことばに傷ついた」「対応にがっかりした」経験が述べられました。相談にあたる担当者に対して、ひきこもりへの理解を深め、相談者の心情を汲み相談や支援に関わることを求めています。相談者の話を受け止められるよう、担当者が研修や講座を受講したり「経験者から話を聴く機会」を得て、ひきこもりの知識と理解を深め本人に寄り添いながらニーズに対応できる支援者の養成が必要です。

2 解決や評価をしないひきこもり支援

窓口で相談した経験から、本人は「既存の制度に当てはめた提案を受けおしまいになることが多いが、自分たちの問題はそれでは解決しない」と考えていました。既存の保健医療福祉の「制度から落ちこぼれた“難民”」と表現した様に、傷つき困難から逃れてようやく相談に来た人に対して、まずは「問題をすぐに解決しようとせず、ひきこもりの人の声にならない声を傾聴し、無力感に共感して欲しい」と述べられ、それが支援のはじまりであり、最も希望していることでした。また、これまで支援を受けた中で、

「行政は解決策ありきで実績を求めがち。数字で表したり評価することが難しいのがひきこもり」との指摘がありました。ひきこもり支援は、“その人らしく生きる”ための支援であり、解決や評価はそぐわないという認識を持つことが大切です。

3 本人の主体性を尊重した支援

本人や家族にとって問題解決型の対応や、「無理にゴールに導こうとする」と感じられる支援は本人や家族を傷つける恐れがあることを指摘されました。一方で本人や家族が支援者に望むことは「ゆっくりと本人や家族のペースに合わせて見守りながら一緒に歩いてくれたようなイメージ」と述べられた様に、本人の主体性を尊重し共に歩む姿勢でした。そのような支援姿勢は本人のリカバリーに影響し、自立と尊厳を守り本人が望む生き方を選択できることにつながると思われます。

また、「経験者のことばには重みがありヒントがある」ため、ひきこもりの理解促進のために、本人の体験や意見を発信するピアサポーターは非常に重要な存在です。「本人抜きでいろいろなことを進めないで欲しい」という言葉を重く受け止めていく必要があります。

4 家族の孤立を防ぎつながら続ける支援

家族から「一番良かったのはセンターにつながったこと」と述べられたように、センターに限らず家族が支援機関や家族会、居場所等どこかにつながることが大切です。実際に、家族同士つながったことで「気持ちをさらけ出してわかち合える」ことができたり、「役立つ情報」が得られ親自身が助けになったと述べられました。家族自身も苦しい思いを抱えており支援を受けながら、本人を支える家族が孤立しないことが重要です。

また、支援者が家族とつながることは、間接的に本人ともつながっていることを意識し、今後本人と出会うために家族支援を続けていくことが大切です。

5 多様な居場所づくり

本人は「家族間は閉じられている（本人も家族も孤立し社会とつながっていない）ため家庭以外の居場所は必要」と述べられました。家族も「等身大の自分でいられる場所」「安全な場所であると心が感じられる」場所が支援の助けになったと述べられ、双方にとって居場所は必要です。居場所では、「場よりそこにどのような人（理解者）がいるかが大事」と指摘がありました。運営にあたり「お客さん扱いでは長続きしない」と参加者主体であったり、「女性を対象とした居場所」「色々な立場の人との交流」など居場所への意見があり検討していけるとよいと考えます。引き続き県内に多様な居場所を増やし、本人や家族が居場所を利用できるよう周知が必要です。

6 機関同士の連携と広域での相談体制

相談のたびに「同じ話をするのは辛い話をすることになるので心理的に負担が大きい」ことが述べられ、相談者の気持ちに配慮し相談対応していく必要があります。また、本人や家族の同意がある場合は、紹介元と紹介先が情報共有しスムーズにつながるように工夫し、支援が途切れないことが必要です。さらに、地元で相談しづらい方には、「広域的に相談できる場」や居場所など、近隣市町村が協力して事業をすすめられることが、相談のしやすさやサービス向上につながると考えます。

7 安心して暮らせる地域づくり

家族の立場から「世間にひきこもりの理解が広がって欲しい」と述べられたように、近隣地域の人達から「偏見を感じる」「怠けや甘えだと思われている」と感じており、理解が広がっていない状況といえます。また「どこの相談や支援機関に行ったらよいか情報がなかった」ことから、誰でもなり得るひきこもりについて、窓口周知や理解促進を図っていく必要があります。

ひきこもり本人が中高年になると親も高齢となり親亡き後の生活が心配されます。これは個人の課題ではなく地域社会の課題として、安心して地域で暮らせるサポートを一緒に考えていくことが求められています。

V.まとめ

ひきこもり本人や家族が求めていることは、ひきこもりを理解し寄り添ってくれる支援者の存在でした。本人や家族のよき理解者となり、伴走しながらその時々ニーズに対応できるような人材の育成が求められています。また、支援機関同士の連携を図り相談しやすい工夫やサービス向上に努める必要があります。

ひきこもり支援は、“その人らしく生きる”支援であり本人の主体性を尊重し、本人及び家族が孤立することなく必要なサポートが受けられる様、市町村や関係機関と連携し包括的に取り組むことが必要です。

謝辞

聞き取りにご協力いただきました、ひきこもりピアサポーターの皆様に深く感謝申し上げます。

岐阜県ひきこもり支援に関する報告書
～当事者・家族からの聞き取り結果～

令和6年3月発行
岐阜県精神保健福祉センター