

国立市社会福祉協議会 ひきこもり家族会 《2018年から現在まで》



- 2022年2月7日
- 国立市社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー

ひきこもり 「15歳~39歳 54万千人」、 「40歳~64歳 61万千人」
全国で推計 「15万千人」の方がひきこもり状態にあることが推計される。
中高年層を対象にしたひきこもりの調査は初めて。

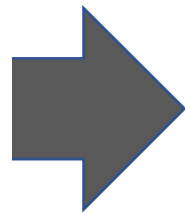
(2019年内閣府調査)

国民の約.9%がひきこもり状態にあると推計される

国立市人口

約.6万人

(2019年8月現在)

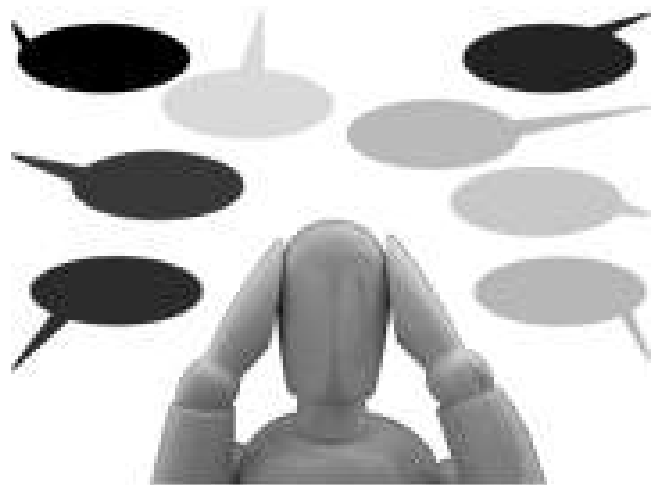


仮に約.9%がひきこもり状態の場合

684人

**多ければ、700人近くの方が、
ひきこもり状態にあるのかもしれない**

2つの大きな「壁」がある？

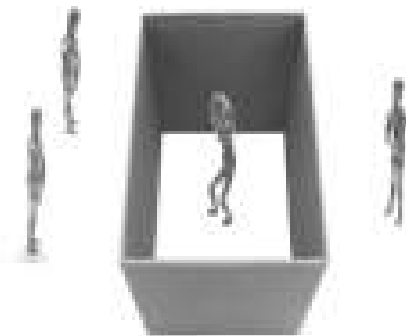


当事者・家族

- ・ 誰に相談していいかわからない。
- ・ 誰にも関わってほしくない。
- ・ どうしていいのかわからない

地域・知人

- ・ 分かっているけど、話題にできない。
- ・ 家族から、触れて欲しくないと言われている、
そう感じる
- ・ どう関わっていいのかわからない。



ひきこもり支援の課題

支援者

家族からの相談は受けても
当事者に会うことは困難
信頼関係ができるまでに時間がかかる

当事者・家族

当事者は「相談したい」「支援を受けたい」
という気持ちに向かうには時間がかかる
家族は色々と動いてみても効果がなく
あきらめ、混迷の中にいる
相談場所がわからない

長期化・重度化・深刻化 (8050問題)

家族とは会うことができる

家族は、外に出て、
誰かに話したい！相談したい！

まずは、家族支援から！！



地域の方や関係機関の支援を受けて、地域で安心して暮らせないだろうか？

社会の一員として、活躍できないだろうか？

社会福祉協議会ができることは？



社会福祉協議会ができること

個別支援と地域支援

社会福祉協議会だからできること

地域支援

- ・小地域福祉活動支援
（地域の仕組みづくり等）
- ・居場所、サロン支援
- ・民生、児童委員活動サポート
- ・福祉委員サポート
- ・ボランティアセンター
- ・安心サービス
- ・ひきこもり家族会（親の居場所）
- ・輪かちあい（セルフヘルプグループ）
- ・他機関との連携

個別支援

- ・CSWの個別相談
- ・**ひきこもり家族会**
参加者への個別相談支援
- ・**輪かちあい**
（セルフヘルプグループ）
参加者への個別相談支援
- ・地域権利擁護事業
- ・家計相談
- ・他機関との協働支援

「誰もが、安心して、豊かに暮らせるまちづくり」の実現

ひきこもり講演会（2018年度実績）

スピーカーリスト **池上正樹氏** 講演会

ひきこもり当事者の声から考える

ひきこもり当事者が望む支援とは？
地域や家族にできることは？

60代の職が失職後ひきこもり生活を送る20代（100時間）などひきこもりの実態を調査し、11冊刊行。
講演会購入して1000円は、ひきこもり当事者支援に活用される。会場、20人以上お集まりで「ひきこもり」講演の取材を随時1000人以上の当事者から申し込み受付。
スピーカーリストや講演会開催の日程も、お申し込みの受付中。ぜひお申し込みください。

入場無料 申込不要

3月23日(土)
午後2時～4時（午後1時30分開場）

くにたち市民総合体育館 2階 第1・2会議室
国立市富士見台2-46-1（市役所の西側）

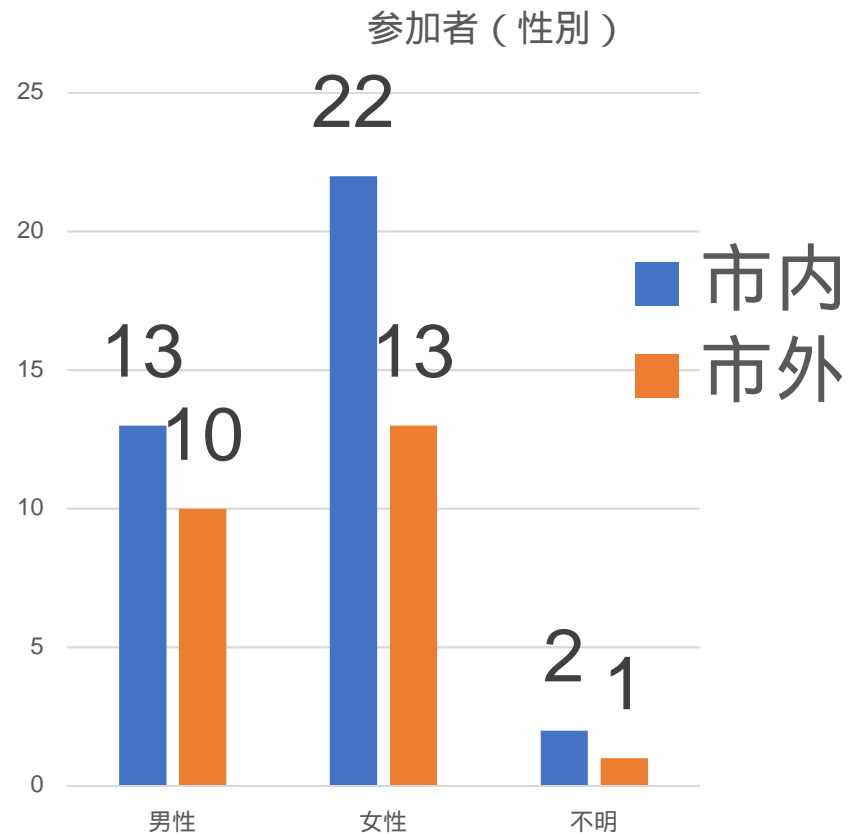
池上正樹氏
（NPO法人、NPO法人代表理事）

事前申込み不要、直接会場へお越しください。（参加無料）

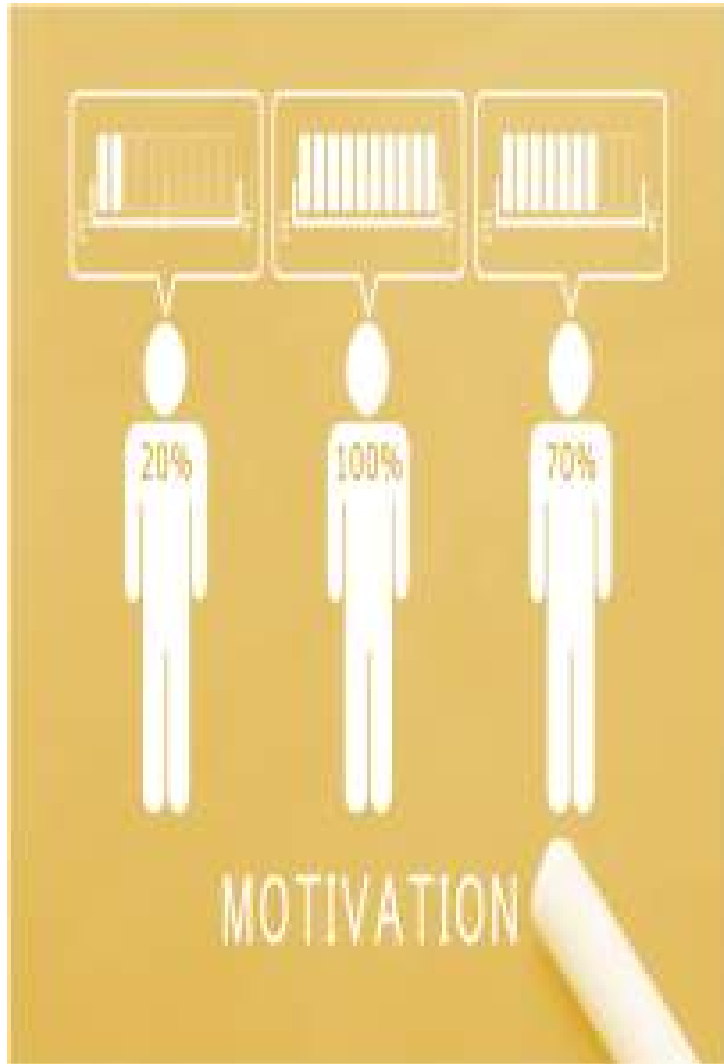
【主催・賛助】
国立市社会福祉協議会 福祉事業課 地域事業係
電話 042-580-0294 Fax 042-580-7172
E-mail: com@kunitachi-cwafobyo.jp

【協賛】 国立子ども・若者支援協議会

参加者 61人



本人のエネルギー回復のための環境調整



人間のエネルギーには限界がある。

ひきこもる人はエネルギーが
スカスカになくなるまで、
頑張った人が多い。

楽になれば、エネルギーは上がる。
辛くなると、エネルギーは下がる。

知っておきたい、家族の環境調整の大切さ

本人が安心できる環境

安心できる環境
批判されない環境
分かってもらえる環境
信頼されている環境
ゆっくり休める環境
自由にできる環境

家族の環境調整

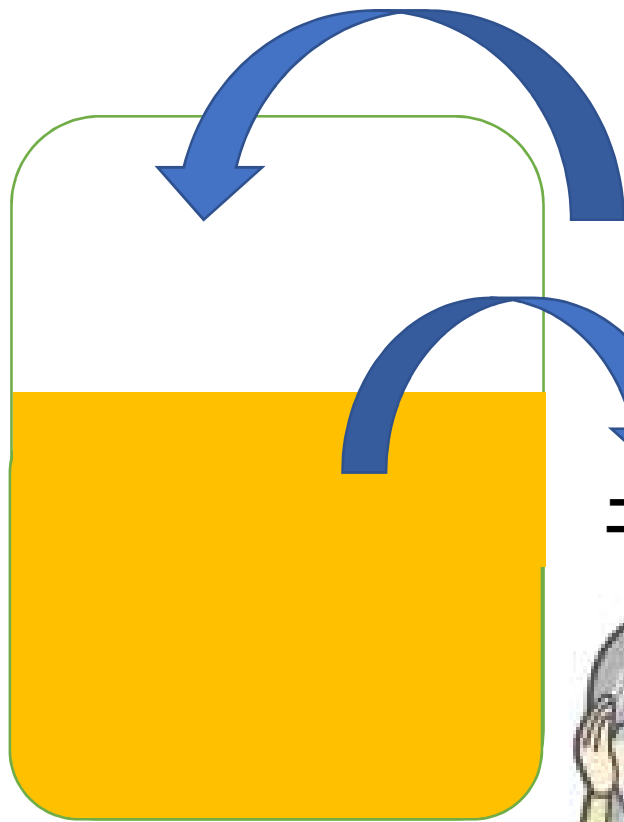
当事者は家族の顔色をみている。表情、目つきを変えるだけでも、大きな環境調整となる。 家族が楽しそう 笑っている (親が楽しむ環境)

エネルギーチャージ

家族への罪悪感、負い目、緊張感が少しずつ弱まり、エネルギーが貯まってくる。
お小遣い等で欲求感も取り戻し始める。興味のあることから動いてみたくなる。
自分を認めてもらえ、家族の一員としていられる (役割があること)

家族が元気であること

当事者の心のエネルギー



- ・安心
- ・楽しい



エネルギー充電

家族は先行きの不安等もあり、慢性的に高いストレス状況にさらされやすい

ひきこもりの人の生活範囲は家庭内に限定されることが多く、家族との関わりからの影響が大きい

エネルギー放出

- ・警戒
- ・悲しい



支持的関わり
心のサポートが有効

家族支援が有効な理由



孤立の防止、
早期発見・予防

家族自身が喪失して
いる、自信や望む生
き方の実現

家族が安心すること
が、当事者の平安に
つながる



**当事者をよく知る重要なサポーターになり得るのは、
「家族」**

くにたち不登校・家族会のテーマ及び名称由来

家族が「こころ」と

「からだ」が元気になる

『ここから、いいことが始まる』



くにとち ひきこもり家族会 ここから

「こころ」を「会」で「元気」にする。
ひきこもり家族のこころを癒すための居場所です
（お茶を飲みながらお話を聞きましょう！）



定例会

わかちあい、支えあい、学びあいの場
生活づらさや悩み、不安感などに対して、家族
がどのように向き合い、どのように関わればよ
いのか、共に学び、考えます。

日時：毎月第1土曜日
13時30分～16時
場所：くにとち福祉会館3階 中会議室



親の居場所

少人数でのんびり、お茶とお話し、癒しの場
おしゃべりや飲み会、お茶を飲んで、気持ちを
緩めたり、アドバイスをもらったり、愚痴を吐
き出せば、軽く受け止めてもらったり、元気が回復したり、すこ
すスッキリ、気持ちが楽になる場所です。

日時：毎月第2水曜日
14時30分～16時
場所：ひらや暮らし



CSR（コミュニティソーシャルワーカー）がサポートしています！

くにとちの社会福祉協議会（ここから）は、くにとちの社会福祉協議会、こころのサポートセンター、
ひきこもり支援センター「こころの居場所」が連携して、お茶の時間をサポートしています。

「社会福祉協議会ではおしゃべりや飲み会、お茶を飲んで気持ちを癒すための居場所を
提供し、個別の悩みや困りごとの相談をお受けし、解決に向けて共に考えます。
相談料、参加費はすべて無料です。お気軽に、下記連絡先までお問い合わせください。



社会福祉協議会

国立市社会福祉協議会 地域生活支援課 地域福祉係

TEL 042-780-0206（直通） FAX 042-780-7112

住所 〒118-0006 東京都国立市南大宮2-1-101 国立市福祉会館
会館3階301号室（ひきこもり支援センター）に隣接しています。

2021年度 年間スケジュール

●定例会● わかちあい、支えあい、学びあいの場

場所：くにとち福祉会館 3階 中会議室
時間：13時30分から16時（受付は13時～）
会費：1回お一人500円
（申し込み不要、初参加の方、ひきこもり・不登校当事者の方は無料）

2021年度 予定

2021年	4月 3日	5月 1日	6月 5日
	7月 3日	8月 7日	9月 4日
	10月 3日	11月 6日	12月 4日
2022年	1月 15日	2月 5日	3月 5日

※基本的に第1土曜日です



●親の居場所● 少人数でのんびり、お茶とお話し、いやしの場

場所：ひらや暮らし（くにとち福祉会館と向い並びの裏側3軒目）
時間：14時30分から16時
会費：無料（申し込み不要）

2021年度 予定

2021年	4月 8日	5月 13日	6月 10日
	7月 8日	8月 12日	9月 9日
	10月 14日	11月 11日	12月 9日
2022年	1月 13日	2月 10日	3月 10日

※基本的に第2木曜日です



2021年5月版

社会福祉協議会

国立市社会福祉協議会 地域生活支援課 地域福祉係

TEL 042-780-0206（直通） FAX 042-780-7112

住所 〒118-0006 東京都国立市南大宮2-1-101 国立市福祉会館
会館3階301号室（ひきこもり支援センター）に隣接しています。

くにたち ひきこもり・不登校家族会は2つの場を用意

現在、「くにたち ひきこもり・不登校家族会 「ここから」は2つの場があります。



定例会

ひきこもりに関する勉強会、情報交換の場

生きづらさを抱える当事者に対して、家族がどのように向き合い、どのように関わればよいのか、共に学び、考える、情報交換の場。

日時：概ね第1土曜 場所：くにたち福祉会館



家族の居場所

少人数でのんびり、お茶とお話し、癒しの場

お互いゆっくり話す、聞く。愚痴を言ってみたり、アドバイスをもらったり。話すだけ、聞くだけで楽になったり、元気が出たり、すっきりしたり。家族のための居場所。

日時：毎月第2木曜日 場所：ひらや照らす

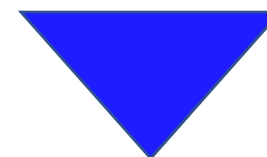
家族会参加状況（2018年度実績）

1回あたりの平均参加者

	内訳	人数
定例会	全体	11人
	国立市民	4人
親の居場所	全体	4人
	国立市民	3人

2018年家族会参加者は

のべ 203人



国立市民は全体の参加者の

全体の 1 / 3

家族会参加者の声 (Aさんの場合)

30代の息子が12年ひきこもっている。以前は先の見えないしんどさの方が先にたち、ひきこもっていることをネガティブにとらえていた。

家族会に参加するようになって、他の親御さんの声を聴く中で、子どもの事を受け入れることができるようになってきている。

子どもの見かたが変わってきたように思います。



家族会参加者の声 (Bさんの場合)

30代後半の長男がひきこもり。
「お前のせいで、こうなった！」
といわれることが嫌だった。

家族会に参加する中で、自分の価値観で物事を考えてはいけないんだという思いが強くなりました。



家族会参加者の声 (Cさんの場合)

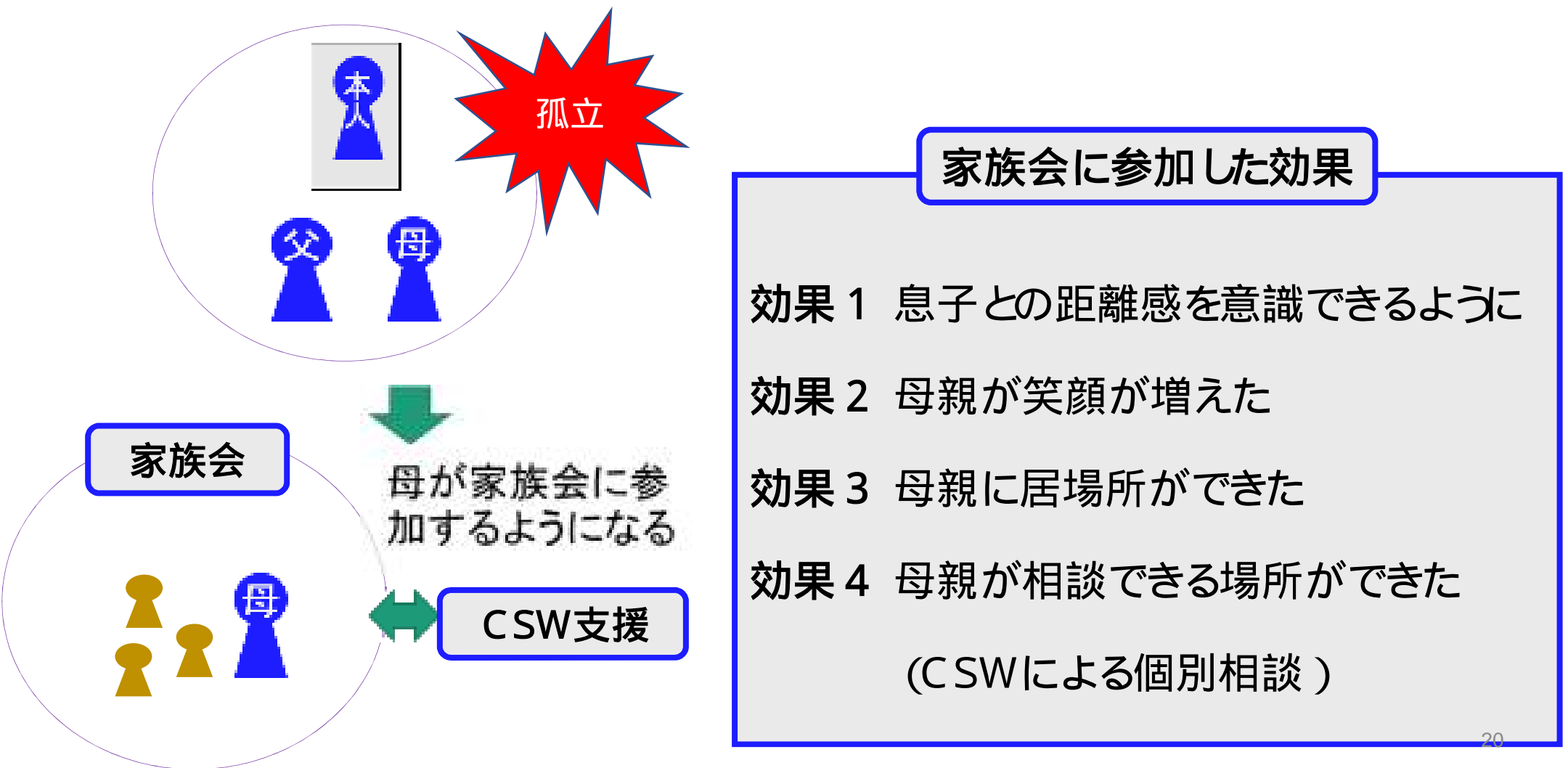
息子が40代。中学からひきこもり。
息子と会話が全然ない。
どう接していいか、わからない。

家族会に来るようになって「ひきこもり」について勉強できたし、同じ悩みを抱えた親御さんに出会えて気が楽になりました。

家族会のメンバーから「明るくなったね！」と言われるのが嬉しいです。

事例

- ・70代夫婦、40代男性
- ・引きこもって10年以上
- ・コンビニ位は行ける
- ・ひきこもりについて相談先を探したこともあったが、具体的に進まずに年月だけが経過していた。



事例（つづき）



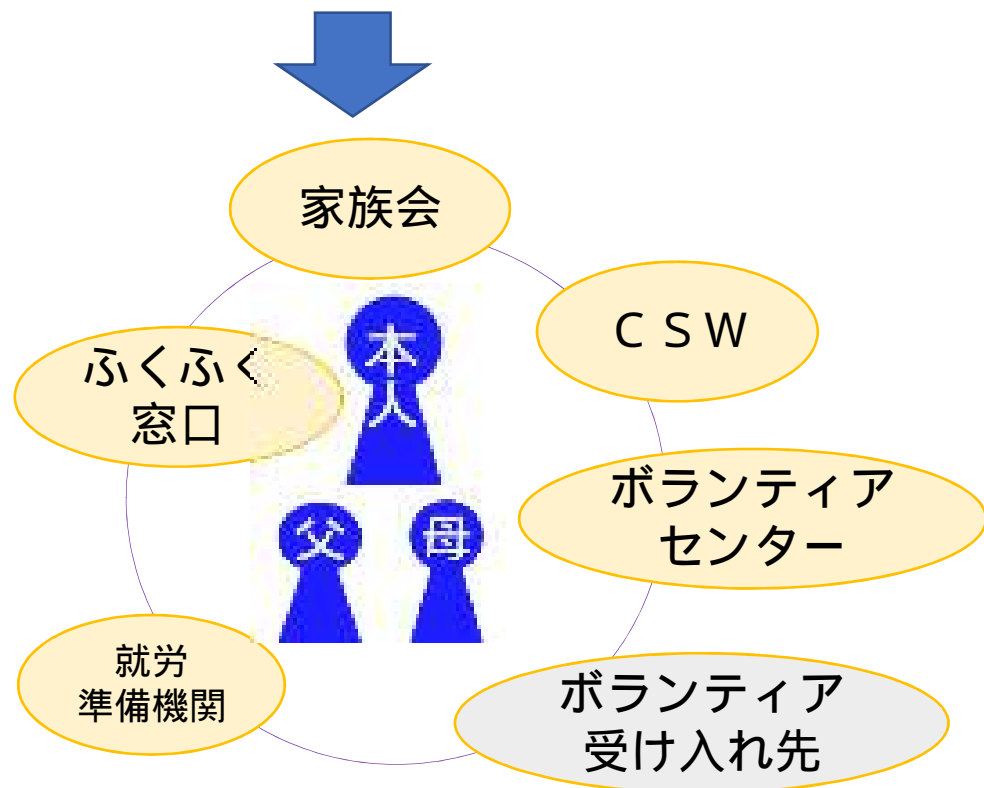
本人が出てきた！



支援の輪が広がった



**本人、家族に居場所が
できた。**



社会福祉協議会がひきこもり支援を行う効果

伴走支援 タイミングを逃さない

地域支援

集団支援
本人の居場所・家族会

個別支援

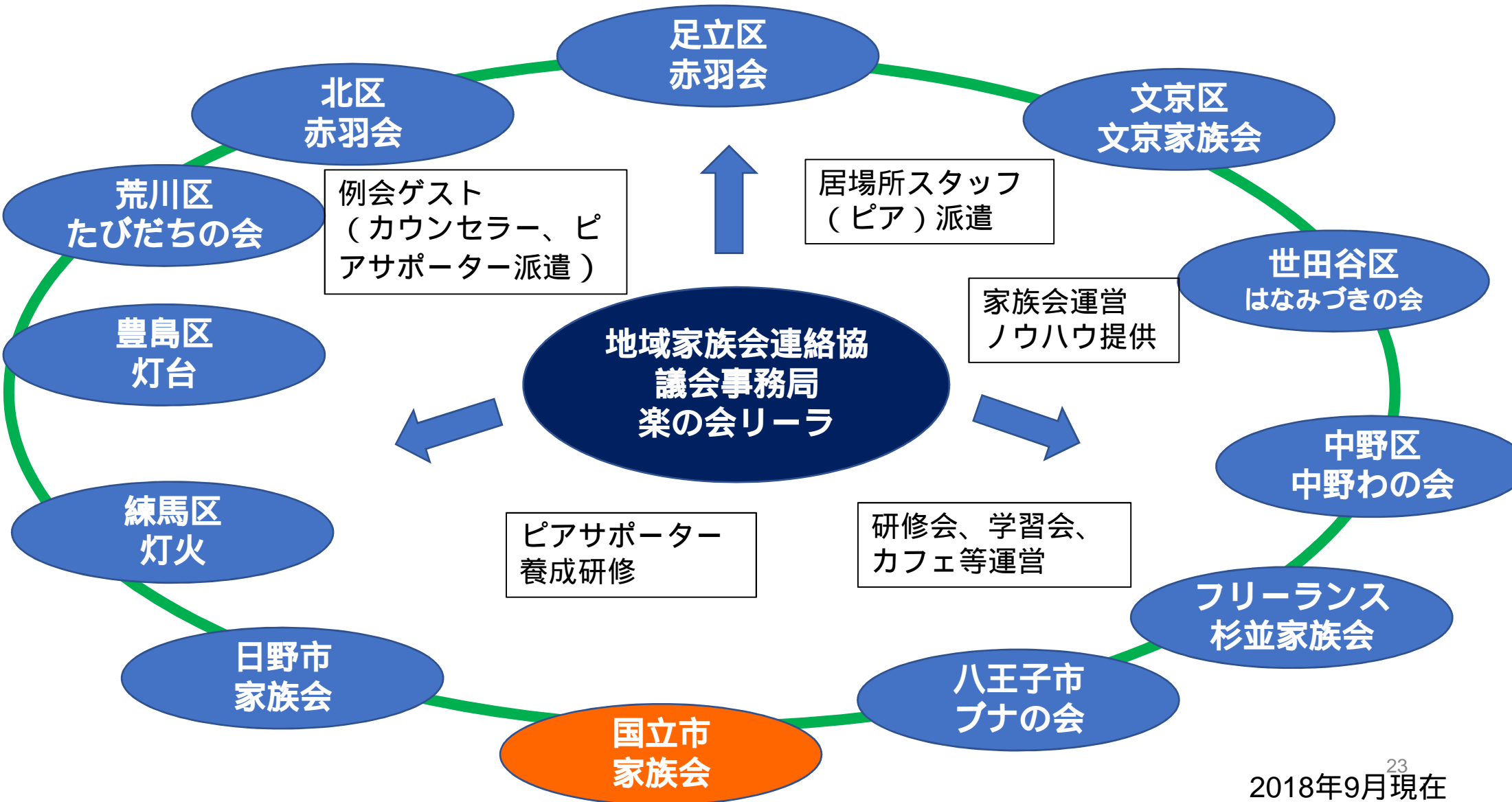


効果

- 効果1 個別相談により、家族を通して本人の変化に気づきやすい(家族も支援者も)
- 効果2 本人の変化や事態の変化に素早く対応、適切な支援に繋げることができる
- 効果3 支援の輪が広がった。
- 効果4 本人にも、家族にも居場所ができた。
- 効果5 ひきこもりを「地域の課題」として地域住民と共に考え、活動(地域支援)

ひきこもり地域家族連絡協議会

2018年 「NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会東東京支部」であるNPO法人「楽の会リーラ」を中心に都内の地域家族会のネットワークが発足



居場所支援 2020年7月～始動。

ピック 依存症を考える会『輪かち逢い』の参加者から、他の生きづらさを抱えた方たちの日中の居場所を作りたい」と提案。世話人3名決定。



ピック2
新型コロナウイルス感染拡大に伴い、3か月遅らせての7月から開始。



ピック3
10月開催の講演会を当日家族会との共同運営で実施。講師との懇談会も通じて情報交換も可能になった。



ピック4
12月に会の名称『からふらっと』と決定。

くにたち ひきこもり家族会「ここから」
2周年記念講演会

ひきこもり当事者・家族が 孤立しない地域づくり

国立市のひきこもり家族会「ここから」が立ち上がって2年、ひきこもりの問題を誰にも相談できずに抱えこんでいた当事者・家族が「自分はひとりでないんだ」と安心できることも大切にしてきました。全国に家族会を立ち上げ、長期帯年動化したひきこもりの相談に多く携わっている上田理香氏とともに、これから求められるひきこもり当事者・家族が孤立しない地域づくりについて考えたいと思います。ぜひご参加ください。



講師 上田 理香 氏

（きえだ・りか）東京都出身、40代前半のひきこもり家族会連合会本部事務局長、家族相談士（日本家族カウンセリング協会認定）、親子の心の社会的ひきこもりを経て、2012年より事務局として従事。2013年より「ひきこもりピアサポーター養成研修事業」を企画運営実施。

日時 令和2年10月10日（土） **参加無料**
午後2時～午後4時（午後1時30分開場）

場所 くにたち福祉会館 4階 大ホール
（国立市富士見台2-38-5 JR谷保駅北口より徒歩15分）

要申込

申込期間

9月7日（月）～9月18日（金）

新型コロナウイルス感染防止のため、人数超過を厳禁に制限させていただきます。申込期間内に下記の連絡先までお申し込みください。人数を超える場合は無効となります。

【共同開催】くにたち ひきこもり家族会「ここから」、国立市社会福祉協議会
【協力】くにたち依存症を考える会、子ども・若者支援課協議会
【お問合せ・お申込み】社会福祉法人 国立市社会福祉協議会
福祉事業課 地域事業係 関谷・高橋・野田・山口

TEL: 042-580-0394 Fax: 042-580-7112 E-mail: csw@kunitachi-cwv.tokyo

ひきこもり等生きづらさを抱えた方の居場所

『からふらっと』の名前は

- ① 「カラフル」 : 十人十色。カラフル。みんな違ってみんないい。
- ② 「フラット」 : ここでは誰もが平等（フラット）の関係
- ③ 「ここから」 : 家族会の「ここから」

ひきこもり等生きづらさを抱えた方としているのは、
ひきこもりだけではなく様々な生きづらさを抱えた方の居場所。

ひきこもり等生きづらさを抱える 当事者の居場所

から・ふらっと

どこか安心して
出かけられる場
所はないかな…

話をゆっくり聞い
てほしいな…

誰かとちょっと話
してみたいな…

人と会って話すことが苦手…な

あなたも笑顔になれたら…そんな居場所です。

少しだけ 一歩 踏み出してみませんか？

お気軽にどうぞ お待ちしています

雑談したり、
ゆっくり休んだり
…自由に
過ごせます！

日にち : 1月7日(金)・24日(月) 2月7日(月)・21日(月)

※毎月2回の開催です。

時間 : 13:00~17:00 (感染状況に応じて時間の変更有)

場所 : くにたち福祉会館分室 ※富士見台第一団地郵便局の隣

※住所: 国立市富士見台1-7 2号棟1階

参加無料

出入自由

申込不要

秘密厳守

新型コロナウイルス感染対策のため手洗い・アルコール消毒・マスク着用にご協力ください。

お問い合わせ

社会福祉法人 国立市社会福祉協議会 (国立市富士見台2-35-5)
地域生活支援課 地域福祉係CSWコミュニティソーシャルワーカー
☎ 042-580-0204 ☒ csw@kunitachi-csw.jp

CSWは無料のご相談も受け付けています。
お気軽にご相談ください。相談無料・秘密は守ります。



2021年9月開催の講演会を 「家族会」と「からふらっと」が合同主催として開催

くにたちひきこもり家族会講演会

★「人は人に癒される」
ひとりひとりに寄り添う支援★

講師に「石川 清」氏をお招きします。
元ジャーナリストの経験と視点から、ひきこもりと
いう社会問題に向き合い、アウトリーチを専門に当
事者への支援に尽力を注がれています。ひきこもり
問題についての思い、お考え、そしてこのコロナ禍で
の支援の苦労や工夫など、長年に渡る経験、実践
についてのお話しをしていただきます。



日時：令和3年9月25日(土)13時半～15時

- ・今回は感染拡大防止のため、ZOOMでの開催となります。
- ・要申し込み。定員50名

講師 石川 清 氏
(いしかわ・きよし)

編集者出身、テレビ局の記者職を
を経てフリーへ。1998年、当時ま
だほとんど知られていなかった
「ひきこもり」の存在に出会い、
取材を続けるうちに支援者になっ
た。ひきこもる人のところへ何年
もかけて通い住み関係を築き、一
瞬に離れ去ることを通して本人
の内面の成長をうながしながら
向き合っていく独自のスタイル
も、これまでに500人ほどのひきこ
もりの人たちと関わってきている。

申込方法：
QRコードからGoogleフォームでのお申込、
またはお電話で(野042-580-0294)

お申込みQRコード



申込期間：9月8日(月)午前9時開始
～9月18日(木)午後5時まで
※電話の方は平日・土・日の午前9時～午後5時
の受付となります。
※定員に達した場合は抽選となります。
※尚、ご不明点、オンラインについてのご相談は
下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

【共同開催】くにたちひきこもり家族会「ここから」
ひきこもり学生きづらきを抱えた方の支援団「からふらっと」、国立市社会福祉協議会
【協 力】くにたち教育会を考える会、国立市

お問い合わせ先 国立市社会福祉協議会 福祉事業課 地域事業係
コミュニケーション・ソーシャルワーカー (担当: 藤田・西ヶ所・藤田)
電話: 042-580-0294 Mail: crw@kunitachi-cw.jp

定例会の場

当初は月1回
月2回の開催

活動の場

農園・陶芸・ゲーム部・地域のごみ拾い活動の実施

仕事の場

超短時間労働での雇用

現時点の活動の場

ボランティアの場

社協側で依頼（伝票、申込書類の準備、印刷作業）・
学童通所児童の迎え・
学習支援

家族会の場

家族会への参加を通じて互いの思いの共有、情報交換

夕方の居場所の場

2021.7月～月1回
17時～20時枠で
開催

現在進行中 & 目指していきたい支援

これから市内に必要な「ひきこもり支援」のメニュー



本人の居場所

家以外に落ち着ける場所
自信を快復する場
自己肯定できる場
家族会との合同運営



ひきこもり家族会

話す・学ぶ・交わる・分かち
あう
気づく・癒やす・変わる
自主運営



Reチャレンジを応援

当事者が一步を踏み出そうと
いう気持ちになった時の支援
のメニューの充実が必要
官民連携の支援体制整備
市内に留まらない広域支援

家族関係の回復過程

