

食を通してつながり合う

(不登校とひきこもりの理解と支援)



NPO法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク
兵庫ひきこもり相談支援センター但馬地域ランチ
ドーナツの会 事務局長 戸田和代

ひきこもりの定義

様々な要因の結果として社会参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6カ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）を指す現象概念である。

一人一人の尊い命が輝いてほしい ↔ 増え続ける孤立

義務教育中の不登校のうち一定の比率で青年期以降にひきこもりが出現している。

登校児童生徒数

	(2015年文部科学省調査)	(2017年文部科学省調査)	(2020年10月文部科学省調査)
小学校	2,7万人(0.42%)	3.5万人(0.54%)	5万3350人(0.8%)
中学校	9,8万人(2.83%)	10.9万人(3.25%)	12万7922人(3.9%)

ひきこもりの長期化と高齢化

推計	約54,1万人(15才~39才)	H27年内閣府調査	3年以上75%
推計	約61,3万人(40才~64才)	H30年内閣府調査	7年以上46.7%(男性76.7%)
県	推計 約2,4万人(15才~39才)	H27年内閣府調査	
推計	約2,7万人(40才~64才)	H30年内閣府調査	
市	推計 約294人(15才~39才)	H27年内閣府調査を基に算出	
推計	約375人(40才~64才)	H30年内閣府調査を基に算出	
町	推計 約51人(15才~39才)	H27年内閣府調査を基に算出	
推計	約76人(40才~64才)	H30年内閣府調査を基に算出	

年度 ドーナツ居場所利用者 つながりステップ表

1年間の利用者実人数 141人 (新規70人) ひきこもり 118人 (新規51人)
 年度ひきこもりの様子> 不登校 23人 (新規19人)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
家親 () こ で 相 す	親 (家 族・親 戚等) が本 人に内緒 で来所相 談をする。 本人への 伝え方を 練習。家 族の会に 参加等。	親が家族 や本人に 相談して いること を伝えて 相談する。	家庭訪問 して親と 会い、本 人に声を かけるこ とができ る。	家庭訪問 をして本 人に会う ことがで きる。	親子で来 所して相 談や居場 所の活用 をする。 入浴、睡 眠、食事、 会話など 短期目標 を立てる。	家族との 会話を増 やし日常 生活の自 立をめざ す。一人 で居場所 に来る。	継続して 居場所を 活用して いる。 短期の目 標の様子 を相談す る。長期 の目標に ついて意 識する。	食堂やワー クスで働い たり居場所 で仲間やス タッフと交 流したりで きる。	就労や社 会参加な ど自分の 目標に向 かいなが ら居場所 を利用す る。
人)	9人 (6) 初回 面談	6人 (3) 定期 面談	11人 (3) 定期 訪問	5人 (1) 定期 訪問	14人 (12) 定期 面談	4人 (3) 定期 面談	2人 (2) 定期 面談	23人 (3) 随時 面談	30人 (8) 随時 面談

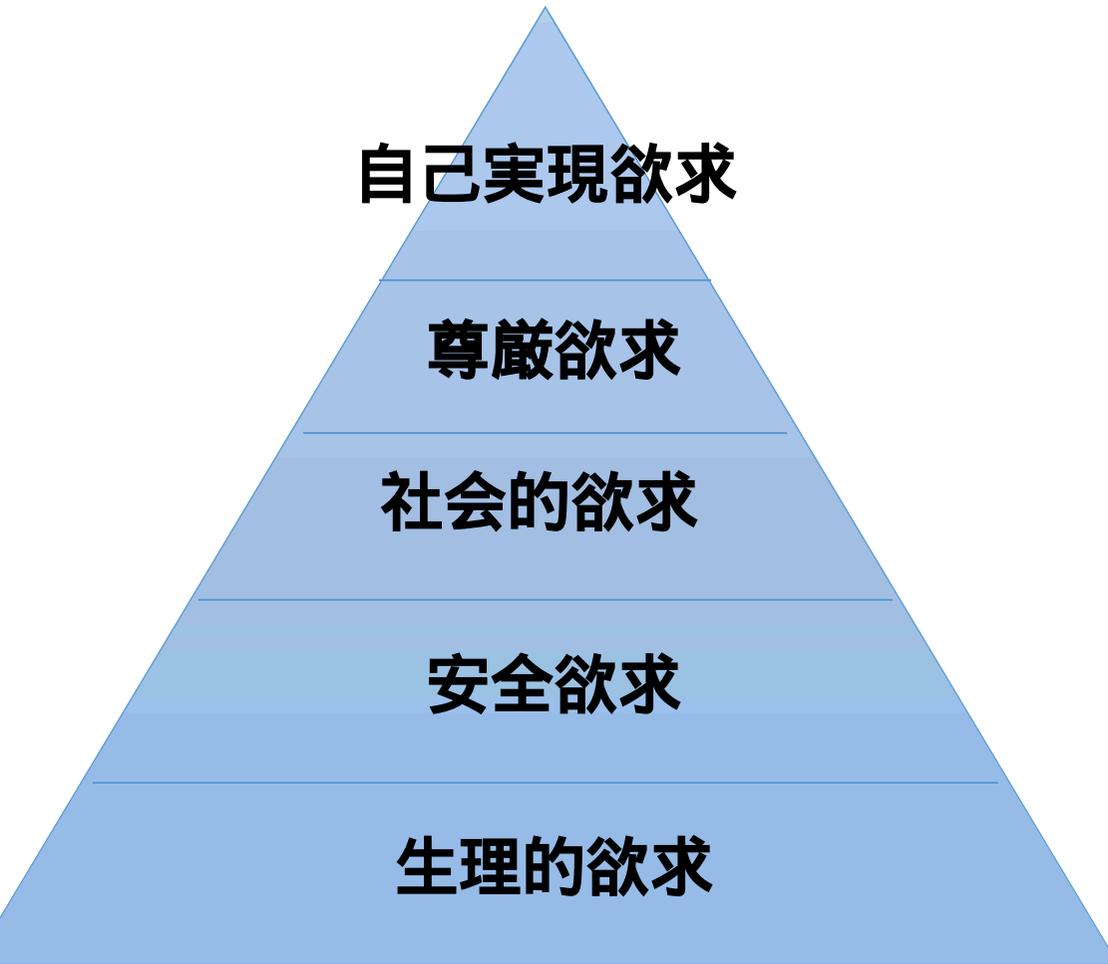
「自立」

頼れる人をたくさんつくって生きていくこと

「人薬」

ゆっくりと人に慣れながら、笑顔を増やしていこう

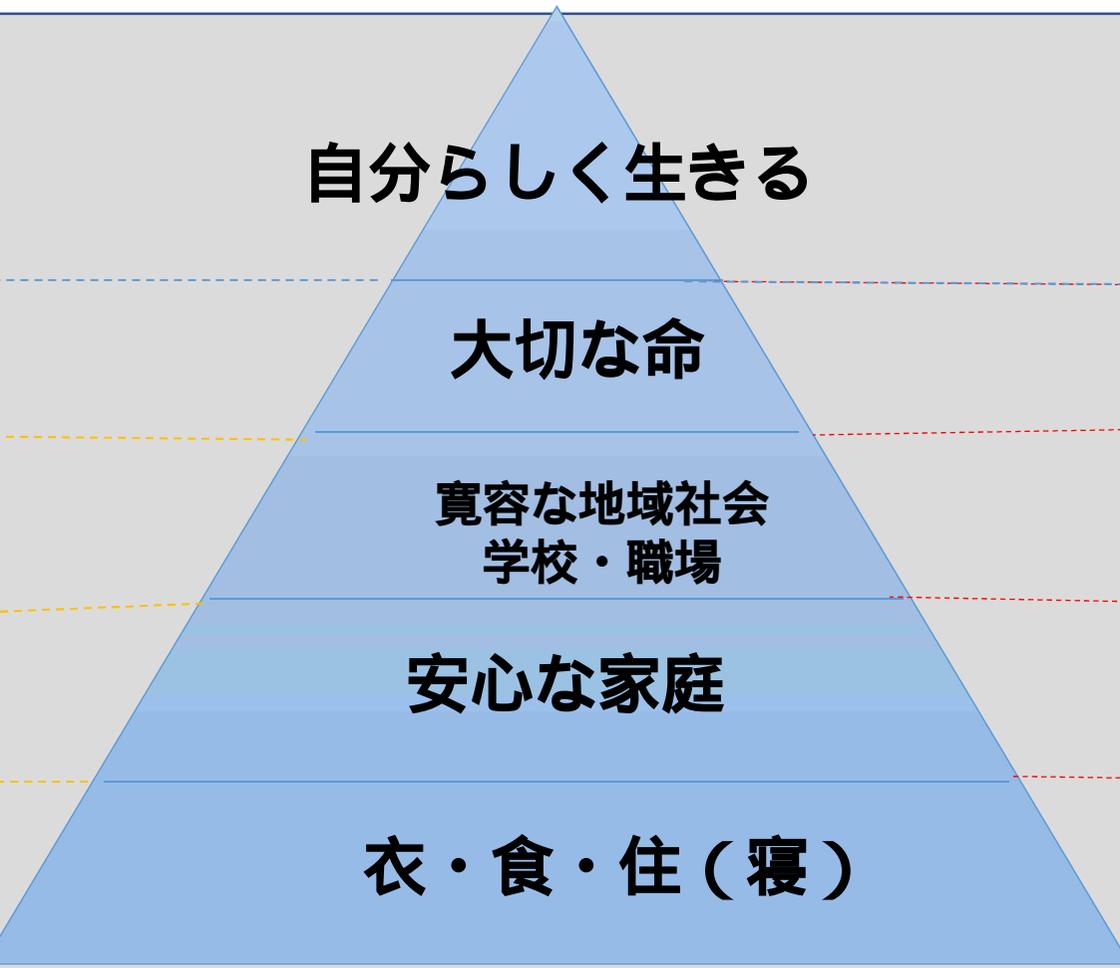
社会参加（就労・就学）への動機付け



マズローの欲求段階

- 人は、なぜ働く（学ぶ）のか？
- 食べるために働く（学ぶ）わけではないことに注意 働かざる者食うべからずは通用せず
- 仕事（学習）を通して、尊厳欲求が満たされるような支援が必要

幸せに生きることをあきらめない



多くの支援者
役割を持つ

マナビー
ワークス

ジョブトレ
レクリエーション

居場所
理解あるスタッ

ドーナツ笑顔ランチ
居場所

- 一人一人の命の重みは同じ
- 全ての人自分らしく生きる
- 困ったときに、助けしてくれる人をたくさん持つ。相談しながら助けてもらいながら困難を乗り越えていく。人の手で幸せになる

心も体も健康であるように

栄養（笑顔ランチ）

休養（睡眠・居場所）

運動（ワークス・体験活動）

「ドーナツ」の相談と居場所と就労支援

相談 「地域で孤立している人や家族が支援者とつながる」 (R3年度の月平均の件数)

電話相談	32件			
来所相談	97件			
訪問支援	17件	家庭訪問ウィーク	毎月 第1・2週	13:30~
関係機関連携	10件			

居場所 「利用者が自由に過ごせる場・人と出会う場とつながる」

居場所開設時間	毎週 月~金曜日	9:30~16:30	
手作りランチタイム	毎週 月~金曜日	12:00~13:00	(栄養満点のランチを一緒に食べる)
家族の会	毎月 第4水曜日	13:30~15:00	
若者が集う日	毎月 第3水曜日	13:30~15:00	

就労支援 「利用者が元気になる。仕事を通して自分の役割を持ち、自分らしく生きる場とつながる」

こども食堂	毎月 第2・4木曜日	11:00~13:00	
食堂ワークス	毎月 第3週目	9:00~13:00	(調理スタッフとして2人ずつ参加)
ドーナツワークス	毎週 月~金曜日	9:00~16:00	土曜日は11:30まで
ドーナツまなびー	毎月1回 土曜日	10:00~11:30	
ドーナツレクリエーション	毎月1回 土曜日	10:00~13:00	

ドーナツこども食堂は 若者を社会へつなぐ



ミニステップ

赤ちゃん、子ども、お母さん、
不登校の子ども、障害のある人、
職員、地域の人、多くの人が出
会う場所

自分に役割を持って働く若者

お客様の接待を通して、新たな
自分を発見









バーナツワークスは心のケア 仕事をしながら元気になり生活リズムを取り戻す ゆっくりと人に慣れ自分の目標に向かっていく

バーナツワークスの特徴は居場所とつながっていること

居場所とワークスを自分の心や体の調子に合わせて利用することにより、不安や緊張がほぐれ、心が休まり元気になれること。
自分のペースでワークスをする

国々の目標に向かい、ゆっくりと生活リズムを取り戻していく

ゆっくりと人に慣れ、ワークスの喜びや達成感を味わい

自分への自信をつけていく

就労スキルを身につけ、ステップ

アップしていくところ



回復のポイント（自分の役割と居場所を持つ）

○家族と本人が普通に気兼ねなく会話をする。

本人が家庭の中に居場所を持つ 安心する。

（声掛け、あいさつ、さそいかけ、おねがい、そうだん等）

○家の中でできることを増やす。

本人が家族の中で役割を持つ 褒められて自信になる

（庭はき・洗濯干し・洗濯ものといれ・食事づくり・洗い物・ゴミ出し・花の水やり等）-

○外に出る活動を増やす。

日中、外に出ることに慣れる。体験が増える 心が元気になる

（散歩・買い物・サイクリング・バス・電車・村の日役等）

○楽しめる活動（好きな事、得意な事等）をする。

元気を回復する原動力になる

（習字・ギター・韓国語・空手・調理・ピアノ・箏・映画・コンサート・スポーツ等）

ドーナツのスタッフの役割

継続的支援（電話相談・来所相談・定期個別面談・定期家庭訪問）

場所利用者への温かい見守りとふれあい（話を聴く）

場所の環境づくりの工夫と整備

日頃のドーナツ笑顔ランチ・調理体験の実施

子ども食堂の運営スタッフとしてのサポート

利用者の長所を見つけ、励みや自信につながる

メッセージを贈る（交流日記に書く）

地域でひきこもりに悩むご家族などへ声掛けを

、「ドーナツ」等、安心して相談できる窓口

紹介や情報を提供する



心っないで

～出会いに感謝して～



居場所はだれが来てもいい場所です

ドーナツのスタッフは

いつでも皆さんを待っています