

5. ひきこもる若者への訪問支援

訪問支援は、自宅にひきこもり、外出することが困難なひきこもりの者の自宅に、専門のスキルをもった支援スタッフが訪問し、会話やゲームや文通などを通じて関わり、本人の元気回復のための支援を行うことです。

1 訪問支援の意義

訪問支援の最大のメリットは、一步も踏み出せずひきこもり状態から脱出できない当事者の元を訪ね、支援の手を差し伸べることです。すでに今回の調査データでも明らかなように、自宅にひきこもったまま、他者の支援を受けることのないひきこもり者が、極めて多いことが分かっています。いかなるひきこもり者も、外に出る怖さや、人への恐怖をもっている一方、この状態を何とかしたいと強く思っているのです。そうだとすれば何とか、怖さや恐怖を最小限に抑えて、外に向かう力を蓄えてやる必要があります。今回の調査の中でも、多くの当事者

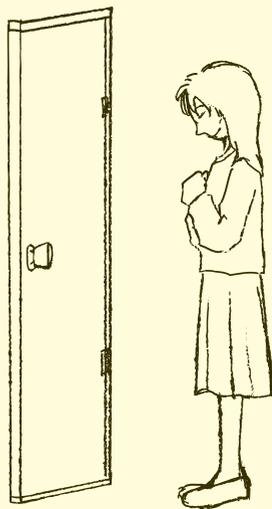
は、一人ひとりの状況は違っていても、何らかの外からの働きかけがあつて、自宅から出るようになったことを語ってくれました。

ひきこもっていると、家族との関係のみで、人間関係が固定化して、いわばかたまつた状態になっているのです。こうした状態に第三者が入ることで、固定化した人間関係に新しい風が入り、新たな心理的展開が生まれるのです。それは締め切った窓を開け新たな空気を入れて換気を行うようなものです。ここから今まで見えなかった糸口がみつかるかもしれません。

2 訪問支援の難しさ

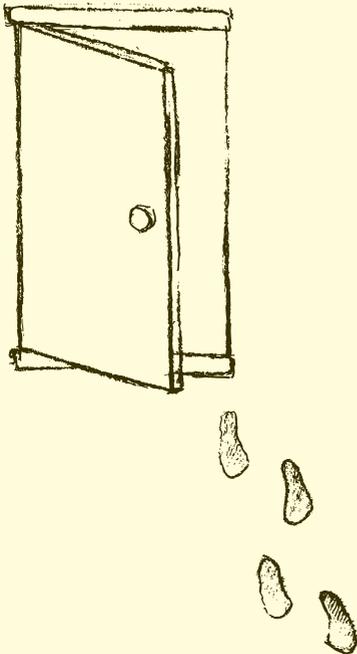
家の中にもっているひきこもり者に外から空気を入れることは、言うほど簡単なことではありません。それだけに今回の調査でも、この手法を実施しているところは、多くはありませんでした。今回の調査において、スタッフとの面接の中でも、実際に会うことの難しさが強調されました。その一つはこうした訪問は本人の承諾がなければ不可能なので、家にこもっている当事者抜きで親が独断でこうした方法をとることは、いわば当事者のテリトリーを侵すことになるので、これはあってはならないことです。したがって大切なことは、訪問が可能かどうかについて家族と訪問者がしっかり話し合い、その結果で慎重に判断することです。この過程を抜くことは決定的な失敗につな

がります。また本人が仮に了解したとしても、当日になって拒否することはよくあることです。その意味で訪問スタッフには高い専門性と人間性が求められています。今回の調査で訪問支援をしているスタッフは「本人に会えるのは半数ぐらい」と話していました。





訪問が可能になる条件とは、少なくとも本人がなんとかしたいと考え、訪問を理解していること。それから本人の日常生活で、親とのコミュニケーションが活発であること、外部世界に関心があり、しばしば外に出か



けることもできる状態にあること、など。

これまでの訪問支援の中で、いくつかの教訓が残されています。一つは本人に会えなかったときは、親、保護者と会って話してこること、これがやがて本人への面接につながる。もう一つは、本人に会えなくても、ハートフルなメッセージを本人に残して帰ること。またドア越しに一声かけて帰るとか、こうした工夫は意味があるようです。

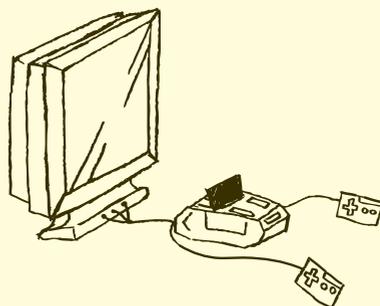
もう一つ本人との距離感の問題です。友好的人間関係を築くことは、言うまでもなく絶対に大切ですが、あまりにも近い距離になってしまうと支援の方向性を失いがちになります。この逆に遠い距離では相手が見えなくなります。特に異性に対する訪問においては、距離感の問題はデリケートな問題であるだけに、慎重さが必要です。

3 訪問支援の留意点

訪問は本人が安心して生活している場へ踏み込むのですから、細心の配慮が必要です。こうした配慮に欠けて訪問した事例で、訪問者が帰った後で、親や家族、器物への暴力、自傷行為や問題行動などが頻発した例がこれまで多く報告されています。

次に、仮に訪問ができたとして、あからさまに関係を深めようとしたり、強引に外へ誘い出すようなコミュニケーションは控えることです。むしろ本人の趣味などについて家族からあらかじめ聞いておいて、その話題や関心や興味に寄り添い、リラックスした時間を共有することを心がけることが大切です。一緒にテレビゲームなどをした事例も聞いています。訪問頻度については、あくまでも本人の

意思を尊重してから次回の約束をすることです。何よりも毎回楽しいと思える時間をつくり、それを累積していくことで信頼関係が生まれ、結果として元気回復につながるのです。また外部の支援機関や居場所につながる場合も、本人の意思の尊重こそが大切にされるべきでしょう。



6. ひきこもり体験者の声

ひきこもりの動機や背景は一人ひとりさまざまではありますが、ひきこもりから回復していったプロセスには共通したポイントがみられます。そこで以下、体験者の声からそのポイントを読みとってほしいと思います。



ケース1

キーパーソンとの出会いが回復へのポイント

Aさん
34歳女性

きっかけは不登校と摂食障害でした

小学生の頃から成績もよく「1番じゃないと価値がない」と思い込んでいました。中学3年生ぐらいから成績が思うように伸びず、希望した高校に行けなかった事で、劣等感を持つようになりました。高校2年生の時に無気力になってそのまま不登校になりました。

精神科医との出会い

家に閉じこもるようになり、最初はうつになり、食事は摂っていたのかどうかも覚えていません。座ったまま一週間くらい

動きませんでした。「しんどい」ということでもなく感情が無くなってしまった感じでした。母が病院を探してきてくれました。「取り返しのつかない状態になってしまった」と感じてとにかく悲しかったことを覚えています。母とは筆談していました。2番目に行った病院での精神科医との出会いが、その後の人生に大きな意味を持つ事になりました。病院の先生は、他者と比較して能力が優れているかどうかではなく、日々の生活の中に、生きる喜びを感じているかどうかということが大切なのだということを知ることができました。

外の社会へと

母に乱暴な言葉をぶつけましたが、それは失望と寂しさからでした。過食と拒食を繰り返す日々でした。しかし徐々に「外に出てみてもいいかな」と思うようになって、家族と離れてアルバイトに行きました。うまくいかなかったとしても、母だけは決して見捨てず受け止めてくれるということが、少しずつ深い信頼へと変わっていきました。母という帰る場所ができて、徐々にいろいろな所に出かけ、違う価値観の人とも出逢い、新しい自分を発見していくようになりました。「自分が、自分が」と自分中心で生きてきた姿を見直し、「自分も他者のためになれることがある」という喜びを大切にするようになりました。

現在

多分野において、日本の文化

を学んでいます。父親とはアルバイトの送り迎えがきっかけで、時間をかけて関係を修復することが出来ました。帰る家があること、経済的に支えてくれていることを「直やか」に感謝できる本当の家族になりました。現在では、自分の人生を気に入っていて、ひきこもったことにも価値があったと思っています。これからも他者とのつながりを大切にしていきたいと思っています。

まとめ

自己の内面を見つめ直すという事は、大変怖いことです。でもひきこもった先には、新しい自分に生まれ変わる可能性が待っています。

ひきこもる時には徹底的にひきこもる事も大切だと思います。各々が、あるがままの自己を自ら受け止めて、再びそこから出立していければと願っています。



ケース2

カウンセリングと居場所が回復のポイント

B君
37歳男性

人間関係のつまずきが きっかけでした

小・中学生の頃はおとなしくてまじめな子どもでした。高校生の時から人と関わるのが負担になり、1浪して大学に進学しましたが、4年生の時に研究室での人間関係のつまずきから不登校になりました。



カウンセリング

在学時から大学のカウンセリングに通っていました。ひきこもっている間、カウンセラーが家族に「しばらく休んだ方がいい」とアドバイスをしてくれて、楽になる事が出来ました。家族から「仕事はどうするの?」というプレッシャーが時々ありました。

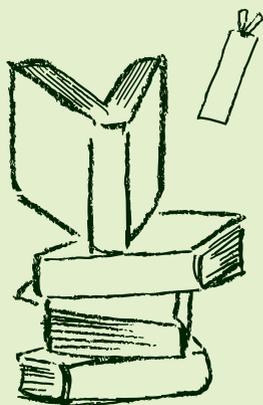
自立支援施設が家から出る きっかけ

33歳の夏に家族が就労支援施設の講演会に参加して、ある日突然スタッフが自宅を訪ねてきました。支援内容を説明した後に「見学に来ませんか?」と誘われました。びっくりしましたが、カウンセリングをやめてトレーニングセンターに入寮しました。2週間の訓練後にコンビニなどに商品を卸す仕事を始めましたが、体力的に厳しく内容も説明と違っていたのでほどなく辞めました。

居場所でのスタッフや仲間との出会い

ひきこもりに戻るのも嫌だし、家族からのプレッシャーもあって、ひきこもりに関する支援機関のホームページをさがして、33歳の秋から居場所に通い

始めました。最初はそのスタッフや仲間と話をしたり、通信発送作業の手伝いをしたりしていました。居場所は「ここでもいい」と感じる事が出来る場所で、プレッシャーや対人緊張は感じませんでした。まもなく会計などのパソコンを使った仕事を任せられるようになりました。やがて居場所のイベントに参加したりする中で、短期のアルバイトが出来るようになりました。



現在

支援機関スタッフの紹介で、ホームページやチラシを作ったりしながら在宅で働いています。居場所のパソコン教室の講師もしています。家族からは、「どこかに勤めたら」という話はなく、自分なりの生活をしていることを理解してくれています。

まとめ

ひきこもった経験を持つ人たちが自分自身の技術をみがき、社会の中で堂々と働けるようなシステムがあるといいと思います。

成績などで評価されずにありのままにいられ、人の役に立っているという充実感を感じる事が出来る居場所の存在、そして次のステップへ移っていける事が大切だと思います。



ケース3

親の理解と友人との出会いが回復のポイント

Cさん
28歳女性

集団が苦手で、人の目が気になり不登校に

子どもの頃は、明るい子と言われていました。でも、自分でも気付かないうちに無理をしていたのだと思います。小学3年生から、集団が苦手になり人の目が気になったことがきっかけで不登校になりました。休み始めた頃、母は世間体を気にしましたが、父は「学校には行かなくていい」と言いました。はじめは「行かなくていい」と言われて反発もしましたが、今はそう言われて助かったと思っています。

親の理解と居場所

小学5年生の時に、父が「学校は行かなくてもいいけど、人間関係は必要だ」と居場所を始めましたが、「自分は不登校じゃ

ない、一緒にしないで」と参加しませんでした。ひきこもっている時は、ずっと家で絵を描いたり、ゲームをして過ごしていました。部屋にバリケードを張ったりして、親を「うざい」と感じる事もありました。ある時、父の主催する居場所で皆様ご飯を食べるイベントがあり、それに参加したことをきっかけに居場所に参加するようになりました。



友人との出会い、イベントへの参加

居場所で同じ趣味のひきこもりの子と仲良くなり、その子に連れられて外出したり、その子に会うために一人で電車に乗るようになりました。父と一緒に居場所の行事に参加したり、街に出かけるときに車で送ってもらうこともありました。



「行かない」選択とアルバイト

「高校は行くもの」という常識を捨てて、私は「行かない」という選択をしました。趣味を続ける為に、お小遣いでは間に合わなくなり、お金が必要だと気づき、「バイトがしたい」と考え、18歳から食堂のアルバイトを始めました。

そして今

現在もアルバイトを続けています。居場所ではスタッフの様な存在で、女性のメンバー同士で、メール交換や外出をしています。居場所は、ありのままの自分を出せる場所です。父が居場所をしていなければ、全く違う結果になっていたと思うのです。私にとって、父の存在はとても大きなものです





ケース4

娘のひきこもりによる親の気づき

Dさん夫妻
60歳代

最初は何が起こったかわかりませんでした

小さい時から優秀で、いい子でした。高校2年生だった2月の月曜日の朝、突然「お腹が痛い」と言って休み始めました。3日目から「私は誰？」という感じで、表情が茫然自失し、宙を見ているよううつろな感じに見えました。こたつの上にCDプレーヤーを置いて「四季」を大音量で流し、その音の中で涙を流していました。ベッドの上に座って、ただ泣いている姿を見て、これは尋常じゃない何かが起こったのだと思いました。父親は何が何だかわからず、母親はただ泣くしかありませんでした。



兄がいたのが救いでした

家族の中で、本人のつらい思いを最初に受け止められたのは兄ではなかったかと思います。兄は「妹に何が起こったのかはよくわからないけれど、同じ親に育ったから本人の気持ちはわかる」と言っていました。本人にとっても親にとっても兄がいたのは救いでした。高校は親が勝手に退学にしたりはせずに本人の決断にまかせました。2年間留年し退学、後に通信制高校で卒業資格を取りました。親は以前は「何とか高校は」と世間の常識にしばられていました。父と娘の関係では、対話ができるようになるのに何年もかかりました。父親は、当時心配はしていましたが、娘との距離を縮める方法がわからなかったと言えらと思います。

尊敬する師との出会い

そんな中で、相談できる師との出会いがあり、親なりに本人の苦しみを理解することが出来ました。親だけの考えでは難しかったと思います。「人が生きるとはどういうことなのか?」「この子のためにではなく、親自身がどう生きるのか?」を真剣に考えるように言われ、以後常にこのことを意識するようになりました。



失敗の連続でした

娘は世間常識的にはたくさんの失敗もしましたが、決してマイナスではありませんでした。

大切なのは結果ではなく、「したい」と思うその心です。親や周囲の人は「失敗させないように」と思いますが、本人にとって失敗の経験は大切なことだったと思います。失敗の積み重ねから多くを学んだと言えるのではないかと思います。

親の思い

娘がひきこもったおかげで普通の親とは少し違った人生を送ってきたとも言えるかも知れません。親が現実を直視し受け入れること（なかなか難しいけれど）ができれば、むしろ前向きに物事を捉えながら歩むことができるのではないのでしょうか。

ひきこもり状態の子どもを抱える親の皆さま、「本人にとって何が大切か」そして「子どもの本当の幸せって何だろう」という事を共に考えてみませんか。

以上体験者の声4編については、本人に確認の上、その表現をそのまま掲載しました。

7. 兵庫県下における最近のひきこもり支援

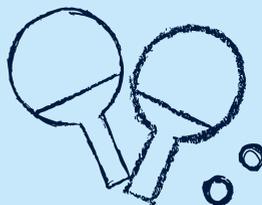
調査を行った機関をはじめ、県内にはさまざまなひきこもり支援を行っている支援機関が多数あります。ここでは、公的・民間における3つのひきこもり支援をとりあげ、そで行われている支援内容を紹介します。

1 兵庫県立神出学園の「1日交流体験」プログラム（神戸市西区）

兵庫県立神出（かんで）学園は、全国初の公立のフリースクールとして、1994年（平成6年）に開学しました。兵庫県内に住む中卒以上20歳未満の不登校・ひきこもりなどに悩む青少年たちが、心身を癒し、生き方探しと進路発見の学園として創設された場です。学園生たちは、神戸市西区神出町の豊かな自然の中で、2年間の宿泊型の学園生活をしながら、教育や心理の専門スタッフなどの支援を受けながら、元気回復に取り組めます。

この県立神出学園のもう一つの特徴は、昨年からはじめたひき

こもり者のための元気回復の取り組みです。ひきこもり問題が日増しに深刻化し、その数が増加する中で、神出学園が10年余の不登校支援で培ったノウハウを生かすと共に、学園の人的資源と豊かな環境を、ひきこもり者の支援に積極的に活かそうと、2009年から「1日交流体験」



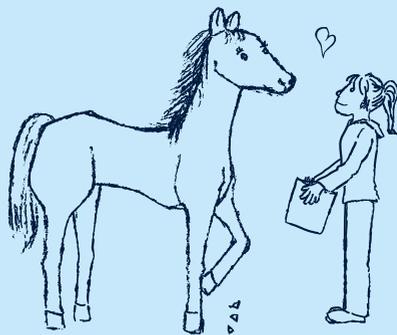
として、ひきこもり支援のプログラムを開始しました。対象者はひきこもり状態にある青少年

たちで、金曜日を「1日交流体験」の日として行われています。

支援のためのプログラム

参加者たちは、継続的に参加する「継続コース」の人たちと、新規や不定期に参加する人たちがいます。この両者に対して、誰もが安心して参加できるように、自己紹介を含めた対人ゲームなどを導入しながら、緊張をほぐし、触れ合いを楽しみ、参加する喜びを高めます。その上で、各々が関心のある個別のプログラムに分かれて、担当のスタッフが付き添い、動物との触れ合い、スポーツやガーデニング、ゲームなどで、グループの楽しみを味わう遊びで時間を過ごします。また乗馬を楽しんだり、料理をしたり、農園でイチゴを収穫したり、押し花づくりもします。さらに、参加者によっ

ては、カウンセリングをすることもあります。また年に何回かは学園のバスで動物園や紅葉狩りなどに行く「お出かけメニュー」もあります。



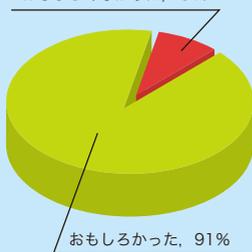


遊 びとふれあいと仲間づくりによる対人交流

こうして回を重ねるにつれて、参加者たちは仲間もでき、コミュニケーションも可能にな

1日交流体験参加者の満足度

おもしろくなかった、9%



おもしろかった、91%

ります。なによりも大きな収穫は、人と話すこと、共に何かすることが苦手な人たちが徐々に、自らの心を開いて、穏やかな表情になっていくことです。そしてこうしたプログラムへの参加の満足度は高く、グラフの通りです。最寄り駅までの送迎もあります。参加費：一日 600 円程度（教材費・傷害保険料）

2 ひょうごユースケアネットほっとらいん相談

2010 年（平成 22 年）5 月にユースケアネット推進会議の事業として、「ひょうごユースケアネットほっとらいん相談」を開設しました。ひきこもり問題が看過できない社会問題となっている中で、子ども・若者育成支援推進法（平成 22 年 4 月 1 日施行）の趣旨にそって、ひきこもり等の支援を行う NPO

の専門家を相談員として配置し、専用回線による電話相談「子ども・若者総合相談デスク」として開設しました。



ほっとらいん相談 開設の意義

自宅にひきこもり、外に出ることができない若者たちの問題は、単に家族の問題というよりも、量的、質的問題の深刻さからいって、社会が生み出した問題といつてよいと思われまふ。いじめや不登校を背景としたひきこもり、家族内の混乱を背景としたひきこもり、対人関係のプレッシャーを背景としたひき

こもり、厳しい企業社会からの挫折によるひきこもり、など社会が生んだひきこもりは、社会が支援の手を差し伸べなければなりません。「ほっとらいん相談」の開設は、子ども・若者育成支援推進法の地域支援の具体的展開の一つとして開設されたものです。

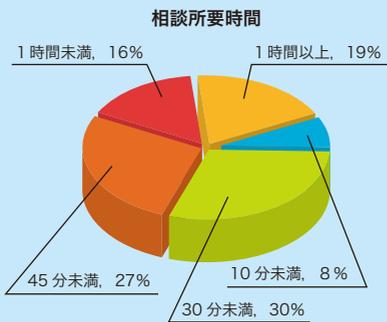
電話の奥から聞こえる苦悩する声

この「ほっとらいん相談」は週3日開設しています。2名の専門スタッフがローテーションで相談に当たっています。開設以来6か月が経過しましたが、この間に寄せられた相談は150件で、その内訳は80%がひきこもり、残り20%が不登校・非行などとなつていて、深刻なひきこもり問題が多く寄せられました。

ここでは、その主な内容について、少しまとめておきたいと思います。第1は予想を越えてひきこもり者本人からの相談が多く寄せられたということです。ひきこもつていて、誰にも自分の苦しい胸の内を語ることができず、勇気を振り絞つてようやく受話器を上げた苦しい思いが伝わってきます。時には詰



まりながら、時には吐き出すかのように話す言葉の奥に、5年も10年も家にこもり、理解者を持たない鬱積した苦しい胸の内が見え隠れしています。こうした当事者からの電話は概ね1人1回30分以上にもなります。もちろんそれでも語りつくせないという感じです。

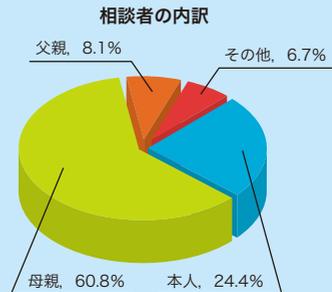


(2010年11月末現在)

第2は、当事者からの電話の特徴は、父親の理解がなかなか得られず、怠けているように見られたり、わがままをしているように見られることが辛いというものでした。父親といわず、

大人たちのひきこもり理解はまだだだという感じがします。

第3は、ひきこもり者を抱える母親からの相談の多さです。不思議なことに5月からの「ほっとらいん相談」の相談総数の中で、父親からの相談はほんの少数です。このことから母親が一人でこの苦しみを背負い込んで苦悩しているということがわかります。しかも母親の年齢は概ね50代後半の年齢ですから、夫は退職または退職に近い年齢で、心身ともに不安を抱え余裕を持たない家庭のように思われます。



(2010年11月末現在)

ほっとらいん相談の活用

こうした「ほっとらいん相談」の開設によって、不登校やひきこもり問題について、顔の見えない電話相談のもつ意義があらためて明らかになりました。したがってこうした相談のしやすさとメリットを、もっと県内に広報することによって、相談が気軽にできるように周知していく必要があります。

もう一つこの電話相談の活用について指摘しておきたいことは、電話相談でありますので、自ずと限界もあります。この「ほっとらいん相談」は、はじ

めての相談の窓口的役割として、十分な意義はありますが、より専門的な場が必要である場合は、適切な専門機関を紹介することができるというネットワークを活用した専門機関へのつなぎの特徴をもっています。そのためにもこの相談窓口を大いに活用して欲しいです。



3 ひきこもり支援の先進的な取り組み 「交流館しゃべり場」

篠山市にある「交流館しゃべり場」は、もともとは親の会から出発しました。その後、2002年にひきこもり者の居場所として「しゃべり場」を開設しました。現在は、ひきこもりの若者たちの生きる場として、新たな取り組みを始めています。



イベントと元気回復

「しゃべり場」の大きな特徴は、多彩なイベントです。山登りや24kmウォーキング、卓球にお花見等があります。調査に行って驚いた事に、鶏の丸焼きというイベントもありました。「しゃべり場」に来ている若者たちに一番人気があるのは、毎年夏に行う海水浴だそうです。居場所には、たくさんの写真が飾っており、その多くがイベントの写真です。笑っている顔やみんなでおしゃべりしている姿など、イベントに参加した若者たちのイキイキとした姿が写っていました。

「しゃべり場」を主催している井上一休さんは、こう話してくれました。「はじめてイベントをした時は誰も来なかった。でも、飽きずにまた計画した。すると何人か来てくれるようになった。そうやってイベントを

やるごとに一人、二人と集まっていった。そして、『毎日来たい』という子が出てきて、居場所らしくなってきた。だから、居場所はもともとから計画していたのではなくて、自然な成り行きでできた。その時に必要だと思った事をやっていたら、こうなった」。ひきこもり者にとって、外に出て何かをするというのは簡単なことではありません。不安や恐怖、苦痛や葛藤など様々な障害があります。しかし、それを飛び越えて「一緒に楽しもう」という井上さんの思いが彼らを呼んでいるのかもしれない。「何でも、テーマは“楽しむ”こと。それだけを目指している。そこから大勢での遊びや社会性、体験に結びついて、まさに“生きる力”につながっていく。でも、“生きる力”を身につけることが目的な

のではない。ただ『元気がない』とか『死にたい』という思いを抱えているのなら『そこからは抜け出してほしい』という目標を持っています。井上さんの言葉には、「しゃべり場」に来る若者たちだけでなく、「行きたいけど、一步が出ない」というひきこもり者への配慮も含まれているように思います。イベントに参加して、そこで体験し

たことや、出会った仲間は若者たちにとって、かけがえのないものなのだと思います。また、イベントの中で井上さん自身も若者たちと共に楽しんでいるのだと話してくれました。「楽しみを提供する」だけでなく「一緒に楽しむ」事が、彼らの元気回復にはとても大きな意味を持っているのではないのでしょうか。

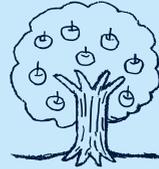
体験発表と自分理解

「しゃべり場」は、篠山市をはじめ県内各地の講演会にひっぱりだこです。そこには井上さんだけでなく、「しゃべり場」に来ている若者たちの姿が必ずあります。講演会には、ひきこもり者を抱える家族がたくさん参加しています。そこで、若者たちは自分のひきこもり体験を話します。講演会で、家族から「どうして出られるようになっ

たの」など具体的な質問が出て、それに真摯に答える若者たちの姿がとても印象に残りました。また、若者たちが答えやすいようにコーディネートする井上さんがいるからこそ、彼らも自分の言葉で話せるのだと思います。自身のひきこもり体験を話すことは、自分を客観的に見つめなおすことにつながります。ひきこもりの真っ只中では見え



なかった自分の姿が徐々に見えるようになり、彼らは次に進み始めるのです。



ルールがない

「しゃべり場」には、決まったルールはありません。開所時間も特に決まっていません。若者たちは、来たい時に来て、各々がしたいことをしています。 「悩みの相談もワンストップで受け止めています。ここには一年の中で 365 日来たいという子がいて、盆も正月もない。 枠はこちらが決めるものじゃないと思っています。居場所は 24 時間無休であることが一番の理

想だと思う。電話の相談にしても、夜中の 2 時にかかってくることもあるのだから、それを枠ということで切ってしまうのは、おかしいし本意だと思っている」と話す井上さんは、ひきこもり者に襲い来る不安や苦痛から逃げる場所、くつろげる場所をルールで縛らず、いつでも開かれた居場所であることを説明してくれました。

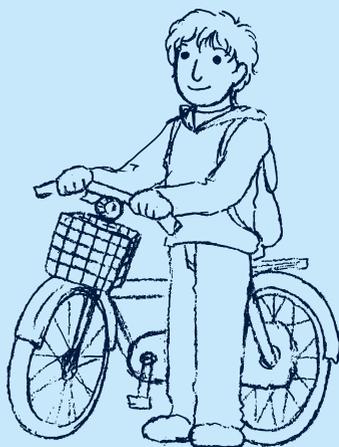
若者たちの生きる場「遊び村」の創造

「しゃべり場」では、若者たちの働く場の創造も行っています。地元篠山市と協同で黒豆作りに取り組み、若者たちが篠山

市職員とともに苗植え、草ひき、収穫、販売までの作業を頑張っています。こうした地元との連携は、ひきこもり者の元気回復

に大きな一役を担っています。そして、現在「しゃべり場」では若者たちが自分たちで考え、働き、元気を取り戻していくための生きる場として「遊び村」を作っています。ひきこもり者が、社会に復帰するにはたくさんの障害があります。また復帰したとしても、すぐにつまづくことも少なくありません。そんな中「しゃべり場」では、彼らが働いて、生きていくための収入を得て、さらにいろんな人と交流が持てる場を作ろうと、1,500坪の土地を整地して、アスレチックや釣り池、バーベキュー広場などを作り、地域の人も集うことができる「遊び村」の建設をはじめました。井上さんは、「一人一人にあった次の一歩を見つけてほしい。今出せる一歩は何か。1,500坪の中で、自分のしたいことを考えてほしい」と話してくれました。ひき

こもりの若者たちが、自分たちの力で生活できる場を作ることは、ひきこもり支援ではいま課題となっています。自主活動と自活も視野に入れた、若者たちが運営する「遊び村」構想は、出口が少ないひきこもり問題に直面する当事者や家族にとって、大きな希望となっているのではないのでしょうか。



8. ひきこもり問題に関する本調査のまとめ

1 ひきこもりからの回復には段階があること

ひきこもり支援に当たっている多くの機関や施設や居場所に対する調査によって、ひきこもり状態から、人や社会に関わることができるようになるには、長い道のりがあることがわかりました。そしてそれぞれの道の

りでどのような人やいかなる支援に出会うかが、その後の脱出に深く影響していることが改めて分かりました。ここでは、その段階でどのような支援が大切かを整理しておきたいと思います。

初期

中期前半

中期後半

後期

辛い心身状態の時期

この時期は当事者の内面にはさまざまな葛藤があります。頭痛や腹痛、起きられないなどの重い身体症状があり、これらに伴って不安や緊張、抑うつ気分などの心身症状も現れます。この段階はまだかろうじて就学、就労はしていますから、家庭も周囲の人もひきこもりの準備状態にあるとは思っていません。家族はこうした心身状態が見られた段階で、何か異変が起

こっていることを察知する感性を持って欲しいと思います。当事者面接で、こうした心身の状態を父親が察知して即刻受け止めて対応した事例がありましたが、ほとんどはひきこもってしまっ、はじめて気付くというものでした。何よりも大切なことは子ども・若者の変化を受け止め、話を聞き、休ませることをためらわない親の感性が必要ではないかと思います。

この段階はひきこもり状態がはじまった段階です。不安や焦りによる激しい葛藤が現れる時期で、気分が落ち込み、親や家族に暴力的言動が出たり、一方で幼児的な親への依存が見られたりする事例も少なくありません。どのケースにおいても程度の違いはあってもこうした状態が見られ、これに対して親が戸惑い、逆にこうした行為を親が理解することなく、怠けているとばかりに厳しく接するということで、本人を追い詰めた事例が圧倒的に多く聞かれました。

ここで大切なことは、親が社会的価値観、社会的規範で子どもを評価するのではなく、本人の辛い心身に寄り添い、親の都合を優先することなく、子どもの辛さを共有することです。今回の調査の中で、私たちがひき

こもりのわが子を抱えた父母に面接する機会を得て、詳しく親の心境を聞きとることができました。その中で、母親は母親としての母性で100%対応し、その裏で父親が多忙な中を、昼夜子どもの自由な意志を尊重し、安心して過ごせる時間を保障した、この両親の誠実で真摯な対応に、私たちは深い感動を覚えました。

このもっともしんどいと言われる時期に、親や大人が通常もっている常識的な価値観で対応することは最も危険であるということを知るべきだと思います。





初期

中期前半

中期後半

後期

ひきこもり安定期

この時期は不安定さがひとまずおさまり、本人も家族もひとまず、ひきこもり状況に腹をくくる時期です。しかし本人は社会や外部の人に対しては強い拒否反応を示しています。家庭の中に居るということでは、一見穏やかに日常生活を送っています。ゲームやインターネットに没頭するのもこの時期にありがちな行動です。こうした時期がしばらく続くと、夜間密かにコンビニへ買い物に出かけることがあったり、母親の運転する車で自宅から少し離れた本屋に出



かけるという浅い社会との接触ができたりします。しかしこれも一面であって、ちょっとしたことをきっかけに母親に過大な要求をし、それが受け入れられないと暴力的になったり、不安や抑うつが出現したりすることもあります。あるひきこもり支援者は、対応した事例の中に、「子どもの暴力に耐えきれず、親が家から飛び出し、親戚に身を寄せた例」を話してくれました。また、ひきこもりから回復した30歳の若者は、「このようになったのは親の育て方のせいだ、といって親を責め、親にアパートを借りさせて一人住まいを始めた」と語ってくれました。

この時期、親や周りはどう対応すべきでしょうか。基本的には安心してひきこまれる環境を

整えて、無用なトラブルを起こさないことです。何よりも親が焦ってはならないことが重要です。いろいろ小さなことはありますが、この時期は社会活動への関心も徐々に広がり、前向きになりはじめた時期とも言えます。ただ過大な要求を出してきたりした場合は意を尽くして、

できないことは時間をかけて説明することが必要です。また親への暴力に対しては毅然とした態度で、「絶対しないで！」と伝えることです。暴力に暴力で対抗すれば暴力はエスカレートするばかりで、ここまで回復した段階が、完全に元に戻ってしまいます。

初期

中期前半

中期後半

後期

社会や人と再開する段階

人によってひきこもりの期間に長い短いがありますが、どの事例もそれぞれの段階を経て回復に向かいます。この段階はいわば脱出の最終段階です。長いひきこもり生活からようやく外

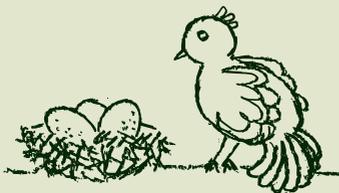
の世界に向かい始める時期です。したがってこの時期はさまざまな動きが生まれ、それに対応するために親や支援者たちも状況にあった支援を、本人の心身に合わせて進めていく必要があります。

1つは、これまで社会とほぼ断絶していたわけですから、心が安定したからといって直ぐに社会に飛び出すことなどできないのです。そこで重要なこと





は、家庭と社会や学校との間の中間的な場での、いわば「ならし運転」が必要になります。こうした段階の支援をしているNPOや民間の居場所があちこちにあり、そうした場にまず出かけていく支援が大切になります。今回の調査ではこうした県内の居場所へヒヤリング調査を行いました。それぞれの居場所が個性をもちながら、支援をしている姿に出会いました。こうした場では、同じ経験をもつ仲間がいたり、寄り添ってハートフルに支援ができるスタッフがいたりして、安心して心を遊ばせ、癒すことができます。まずは勇気をもってこうした場に出向くことが大切です。



2つには、こうした場に安定して通うことで、対人的恐怖も徐々に消え、居場所の催すプログラムにも参加し、活動的になります。また居場所が計画するボランティアやアルバイトにも関心をもちはじめ、社会参加が少しずつ可能になります。今回、調査した県立神出学園の「1日交流体験」などは、こうした段階にあるひきこもり者のための格好の支援の場とっていいでしょう。

ここまでくれば、これまで避けていた進路についても本格的に考え始めます。また人によっては就労セミナーに出向いたり、ハローワークに行ったりもします。本格的な社会参加につながっていきます。しかしこれまでの道のりは5年、10年かかる人もいます。

2 親・家族がひきこもりという事態を真正面に受け止めること

ひきこもりという事態に対して、親や保護者がどういう姿勢や態度で対応するかということについて、明確な回答が得られました。それは、親がこうした事態を真正面に受け止めるということです。とりわけ父親にこのことの重要性を伝えたいと思います。ひきこもりという事態を比較的早く受け止めるのは、圧倒的に母親です。受け止めた母親は、この子のために、本を買ったり、話を聞きに行ったり、相談に出かけたり、親の会に入ったりします。したがって家庭の中では、母親が最初の理解者です。そしてどの事例も母親とのコミュニケーションは良好です。ところが父親はこうした母親のような柔軟さはなく、社会的規範で子どもを見つめ、ひきこもりという行為を自分の価値観

観で決めつけ、受け止めることができないのです。今回の調査の中で、わが子のひきこもりという事態にたいして、苦しんだあげく、退職して子どもに向き合い、子どもの好きな釣りに毎週つきあっているという父親に出会いました。しかしこうした父親はごく稀ではないかと思えます。





3 専門機関や他者の支援を求めること

ひきこもりという事態を抱えた親や保護者の多くは、苦しみ、悩み、どうにかしたいと心では思いつつも、わが家のこの事態の解決のために、専門機関や相談機関の力を借りてみようとはしないのです。かつて不登校の問題でも同様のことが指摘されましたが、文部科学省が、不登校はどこの家にも起こると明言してから、親も楽になり、隠さず相談できるようになりました。

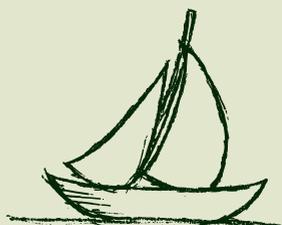
た。ひきこもりについても同様です。ひきこもり問題の専門家も言っています、ひきこもりは誰にでも起こりうることなのです。事態を重くしないためにも、またこれ以上長引かせないためにも、「ほっとらいん相談」や信頼できる相談機関や居場所などにまずは電話することで、最初の基本的対応を誤らないことが大切です。

4 ひきこもり予備軍としての不登校問題を重視すること

今回の調査によってひきこもりになった人のおよそ 35% は不登校の背景をもっていることが分かりました。各種の調査でも不登校からひきこもりに移行していることが報告されていま

す。このことは、在学中の不登校支援がいかに大切かを示しています。学校での不登校支援がハートフルで丁寧に行われるならば、在学中に不登校を乗り越え、ひきこもりに移行しないで

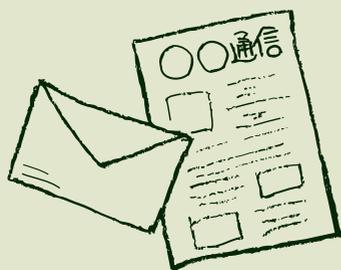
済むのだとも言えます。不登校が今もなくなる状況の中で、ひきこもりに移行しないための不登校支援に学校もスクールカウンセラーも、なお努力が求められていると思います。



5 ひきこもり支援に関する多様な情報が広く開示されること

ひきこもっている当事者や家族は、家にこもり、何をどうしてよいか分からず、途方にくれているのです。そうした親や保護者に必要な情報が届けられるならば、親や当事者はそうした情報の中から自分に合った情報

を選びぬぎ、動き始めるのです。学習会や講演会がどこであり、居場所がどこにあるのか、また相談の連絡先はどこか、そこでは何をしているのか。カウンセリングや訪問支援はどこがしているのか、「ほっとらいん相談」の番号は？などの情報が時々刻々開示されれば、親も支援者も大いに役にたつに違いありません。家庭で密かにひきこもっているひきこもり者が圧倒的に多いといましたが、こうした状況の中では、尚更このことが大切なことです。



9. ひきこもりQ&A

Q₁ 自分の部屋にひきこもり、家族との会話がありません。どうしたらいいでしょうか？

A₁ ひきこもっている人には様々なタイプがあります。家庭の中では家族とコミュニケーションのある人もいますし、家族とも全くコミュニケーションのない人もいます。周りの家族の理解と対応によって、ひきこもりの状態が変わってくることも指摘されています。ここでの質問は、後者に該当するタイプかと思われるかもしれません。ある精神科医によると、自宅にひきこもって全く会話のない状態の人は全体の60%とっています。重度の場合は、1か月2か月も風呂にも入らず、トイレを空き瓶ですます例もあります。ともに一つの家の中に居てコミュニケーションがないことは、家族からすればやりきれ

ない状態かもしれません。

ではここでひきこもっている人の側に立って、コミュニケーションを絶ってひきこもっている人の心の状態を整理しておきたいと思います。コミュニケーションを絶つということは、関係を持ちたくないという表明の一つでもあります。また自分を守り、自分に家族や他者が侵入してくるのを防いでいる状態ともとられます。こんな自分の姿を見せたくないという心理も働いているでしょうし、こんな自分にさせられたという親や周りへの憎しみもあるかもしれません。コミュニケーションが開かれていくか、逆に重く閉ざされていくかは、周りの人との関係のあり方で決まっていくように思われます。

ではひきこもっている人にどのように働きかけていったらコミュニケーションが始まっていくのでしょうか。これは難しい課題です。

第1は家族が本人に対してひきこもっていようとしまいと「声をかけること」を続けることです。本人はコミュニケーションを閉ざしていても内心は家族の動向を息をひそめてうかがっているのです。したがって手始めは「あいさつ」からが無難です。「おはよう」「おやすみ」「ってきます」「ただいま」という程度で充分です。もちろん本人は知らん顔、無視ですが、かまわず続けることです。いつか応答が生まれます。そして始めた以上、途中で止めないことです。

第2に「メモ」によるメッセージを試みることです。食事が用意されたテーブルに伝えたい

ことをメモしておくことです。自分の部屋に食事を運んだときも、お盆にメモを書いておくことです。一言二言でいいのです。「今晚は何を食べたいの？」とか「出かけるけど何か買うものある？」「庭の花がきれいだよ」…といった無難な内容です。親の努力が伝わるのが大切です。

第3は、第1、第2が少し可能になったところで行っていく方法です。次は本人に向かってドアの外から少し長いメッセージを伝えることです。「春になったので、あなたの部屋を少し掃除したいけれど、考えておいてね」「あなたの好きだったおじさんが今週家に来るようだけど会ってみる…」等々です。こうした話かけをするときは、できるだけソフトに、やさしく、決めつけず「…だと思うけど」「…じゃないかなあ」という言い方がいいでしょう。



Q₂ ひきこもりの人にはコミュニケーションをしていくことが大切だと思いますが、どんな話題がいいのでしょうか？

A₂ その日のニュース、野球が好きなら野球の話、競馬が好きなら競馬の話など、世間話がいいでしょう。間違っても「これからどうしようと思っているの？」などと、本人にとって一番触れられたくない話題はしないこと

です。また友達の近況などは本人にとれば自分と比較されるととられやすいので、しないほうがいいでしょう。本人が返答に困るような話題も避けて、本人が安心して話のできる話題で、話すことの喜びや楽しみを味わうことです。

Q₃ コミュニケーションで絶対使ってはいけない言葉はあるのでしょうか？

A₃ ひきこもり者と会話をしていくときに口にしてはいけないテーマは、第1に進路や将来のことです。先が見えない暗いトンネルの中で、暗中模索しているひきこもり者に「進路」「将来」は最も避けておきたい言葉なのに「そんなことでこれからの人生どう考えているの」と問いか

けても、全く応答する力もないのです。そうしたひきこもり者にこの言葉は酷です。

第2は「友達」や「仲間」の話題です。かつての友達や仲間からも離れて、今一人でひきこもっている自分にとって一番気になっているのは友達や仲間の動静です。他のみんなは順調にいつているのに、今の自分は情

けないと考えるとたまらなくなるのです。そうした時に「〇〇さん、元気に働いていたよ」という情報は本人を苦しめる何物でもありません。

第3は「学校」や「会社」等の話題です。これこそ本人を責め、苦しめる話題です。親としては、勇気づけたり動き出す刺激にと思って話題を出すのですが、逆に本人を追い込んでしまいます。

こうした話題は、時には家庭内暴力の引き金にもなりか

ねないのです。

ではどんな話題であればいいかといえば、本人と関係のないテレビやタレントの話題、ペットやスポーツや芸能、自然等の話であれば遠慮なくどんどん話していけばいいと思います。議論になってしまう話題は、避けたほうが賢明かと思います。仮に議論になった時は「なるほど、そういう意見もあるな～」と、いって構えて対抗しないことが大切です。

Q₄ ひきこもり者とのコミュニケーションでどんなことに気をつけたらいいでしょうか？

A₄ 家族の会話の中で一番会話が下手といわれる人は父親です。上から見下す話し方、説教調の話し方、これらはどれも相手の心には伝わってはいきません。母親は父親よりは会話が上手かもし

れませんが、おせっかいの度が過ぎる話し方がやはり気になります。

ではどんな会話がいいのでしょうか。第1に決めつけた言い方ではなく、やわらかい言い方が大切です。「それはこうな



んじゃないかなー」「…と思うけど、どう」という婉曲な言い方は相手を傷つけないのです。

第2は皮肉、当てこすりの言い方は危険です。「あなたは一日部屋で好きなことをしていい身分ね」といった言い方は最悪です。

第3は相手にこうして欲しいという願いについては「…しなさい」ではなく「…してもらとうれしいんだけど」という言い方がよいでしょう。相手に配慮した、相手を傷つけない、相手の心に伝わっていくハートのこもった言い方が何よりも大切です。

Q₅ 親への恨みや反抗ばかり言うので親も疲れてしまいます。どう対応したらいいのでしょうか？

A₅ ひきこもり者が回復していく過程で、親への恨みや反抗を親に向かって執拗に吐き出す時期があります。これまで、親に対して言えないままにきた感情を、親に向かって恨みつらみとしてあふれるように吐き出すのです。こうした現象は不登校やひきこもり者によく見られる現象といってよいでしょう。ここで気をつけなければならないことは、親に対する子どもの

恨みつらみを、親が一つひとつ確かめたり、反論したりすることはきわめて危険です。こうなると感情の応酬となり、事態は好転していくどころか逆転していきます。

これまでの親の交流学習会でも、こうした事例がよく報告されました。

こんな時、ひきこもり者の側からぶつけられる親への恨みはだいたい決まって以下のようなものです。

- ① お前の育て方が悪いからこうなった
 - ② おれの青春を台無しにしたくれた
 - ③ 行きたくない学校に行かされた
 - ④ おれに体罰や虐待をした
 - ⑤ ほめることを一度もしなかった
 - ⑥ いやいや塾に行かされた
 - ⑦ いじめられて苦しんでいても気づいて助けてくれなかった
 - ⑧ 無理やりに転校させられた
- こうしてありとあらゆることが、恨みとして親に向けて吐き出されるのです。しかも2時間でも3時間でも聞かされるのです。親からみれば事実と違うと思うことまで、持ち出して攻撃してくるのです。
- では、こうした場面に親はどうしたらいいのでしょうか。大切なことは、とにかくじっくり耳を傾けて聴いてあげることです。親にとって、これ

はほんとうに辛い忍耐の要する場面ですが、批判せずに聴くことです。

たとえ本人の言うことが理にかなっていないことであっても反論しないことです。もちろん果てしなく聴くというわけではなく、親の許す限界を設定して聴いてください。

親としてはこんなことを認めてしまったら、これからもずっと言われるのではないかと心配しますが、そんなことはありません。ほんとうは本人も無茶苦茶を言っていることがよくわかっているのですが、誰かを敵にしないと感情が治まらないのです。したがって、周囲の人は、本人はこんなにまで苦しんできたのだと理解する姿勢が大切です。人は自分の心の中に溜った幾重もの恨みを言葉にして吐き出すことで楽になります。親がしっかりと聴いてくれたこと



で、子どもと親の信頼関係が成
立していくのです。精神科医の
斎藤環氏はこれを親子が信頼関
係を構築する儀式だと言ってい
ます。言っていることが正しい

とか間違っているとかなの問題で
はないのです。大切なことは言
いなりになってはならないこと
です。聴くことと言いなりにな
ることは別なのです。

Q₆ 時々家庭内暴力があるのですが、どうしたらいいのでしょうか？

A₆ ひきこもり者の多く
は、家庭の中で安定し
た心身の状態が得られず、イ
ライラや焦燥感、不安感、孤
立感を募らせています。そう
いった不安定な時には、わず
かな刺激的な言葉が周囲から
入っただけでも攻撃的になっ
て、家庭内暴力を引き起こし
てしまいます。それでなくても、ひきこもり者は自分がこ
のようになったのは、親や家
族のせいだ等の理由をつけて
他者の責任にしがちです。こ
うした感情はいつでも家庭内
暴力に向かいやすいのです。

では、家庭内暴力になった場
合、周りの人はどのような態度
で対応したらよいのでしょうか。
これまで多くの事例を見て
きた精神科医は「いかなる暴力
もこれを 100% 拒否すること」
と言っています。精神科医の斎
藤環氏の症例では、一時的な暴
力を含めると、62% の症例に
暴力が認められると言っていま
す。家庭内暴力といっても、単
に親や周りの人への暴力だけ
ではなく、壁を叩く、大声を出す、
窓を割る、物を投げる、殴る、
蹴るなど様々です。親への恨み
を強く持ってこうした暴力

を振るう例が多いようです。ひきこもりを体験した人の言葉から「小さい頃叩かれた」、「無視された」、「辛い時期にわかってくれなかった」等が語られています。大切なことは本人が暴力に訴えてまで、周囲に伝えたいことは何であるかを理解することです。

平成 14 年度のひょうごユースケアネット推進会議の講演会で精神科医の斎藤環氏は次のように話しています。

「身体を叩く、殴る、蹴るなどといった肉体的暴力はそれがどんな小さいことでも拒否する姿勢が大切です。毅然と

した態度で“そういうことはしてほしくない”“暴力はいやだ”と伝えること。暴力に暴力で対抗すれば、暴力はエスカレートします。何が刺激となって暴力に向かったかを冷静に振り返り、そうした刺激は慎むことです」と。

周囲の人もついイライラして、皮肉を言ったり、刺激になる態度を見せたり、偉そうな言い方をしたことが、もしかしたら引き金になっている場合もあります。暴力はされた側はもちろんですが、した側も後で極端に後悔やストレスで苦しむので、なんとしてでも、暴力になる前に手を打つことが大切です。

Q₇ 昼夜逆転の生活をしていますが、どうしたらいいのでしょうか？

A₇ 昼夜逆転という現象は、ひきこもり者には普通に見られる状態です。

こうした状態は不登校の子

どもにもよく見られるものです。なぜこのような状態になるかについては二つの点が指摘されています。



一つは心理的な理由です。昼間みんなが学校や職場に通って活発に活動しているのに、自分は何もしないで自宅にこもっている。こうした生活が続くと、自分だけが社会から見放され、取り残され、不安がますます増大してきて、焦燥感、劣等感に襲われ、いたたまれない気持ちになります。こうした苦悩から自分を守るためには、眠ることが最も現実的な対処法なのです。夜になると人々は自宅に帰り、自分と同じように家での生活に戻りますので、その分昼間のようなプレッシャーはかかりません。しかも夜は外部からも、家族からも刺激はありません。“唯我独尊”の世界で最も安定できる時間なのです。この時間はひきこもり者にとって安心できる時間なのです。

もう一つの理由は、睡眠の研究者も指摘しているのですが、体内時計の狂いという点です。日に当たることもなく家の中にいると、人が持っている体内時計の周期に狂いが生じ、睡眠のサイクルが乱れ、これが昼夜逆転に拍車をかけるのです。

多くのひきこもり者たちは、このようにして自分の苦悩から一時的にでも自分を守る行為として、昼夜逆転の生活をするのです。

こうした状態に対して、何とか生活を変えてやろうとして家族が働きかけて、生活の面から立て直そうとしますが、この方法はほとんど失敗に終わります。生活リズムだけを変えようとしても、本質的な問題解決にはならないからです。ひきこもりそのものが解決に向かうことによって、昼夜逆転も自動的に解決に向かっていくのです。

1 ひきこもり相談・カウンセリング・支援機関一覧

下記だけでなく、県内にはさまざまな支援機関があります。その他の支援機関については、「兵庫県ホームページ」→「暮らし・環境」→「青少年育成」→「ひょうごユースケアネット推進会議」のページをご覧ください。

今回調査にご協力いただいた支援機関を中心に掲載しました。

相 談したい、話をきいてほしい

【ひょうごユースケアネットほっとらいん相談】

TEL：078-977-7555（月・水・金 10:00-12:00 13:00-16:00 祝日は休み）

主な支援：ひきこもり等に関する全般的な電話相談

【兵庫県立精神保健福祉センター】

TEL：078-252-4980 予約制（火～土 9:00-17:30）

主な支援：精神保健福祉相談（電話、来所）、家族教室、当事者グループなど

【神戸市ひきこもり地域支援センター ～ラポール～】

TEL：078-945-8079（火～土 10:00-18:00）

主な支援：神戸市在住の方を対象に、ひきこもりに関する日常的な相談

【アウトリーチ神戸】

TEL：078-691-4016（火～土 20:00-22:00 日 10:00-22:00）

主な支援：ひきこもり、不登校など訪問支援

【健康福祉事務所（保健所）】 県内に17か所あります。

主な支援：精神保健福祉に関する相談など

※支援内容は各保健所によって異なります。詳しくはお問い合わせ下さい。

芦屋健康福祉事務所（芦屋保健所） TEL：0797-32-0707（月～金 9:00-17:30）



宝塚健康福祉事務所（宝塚保健所）	TEL：0797-72-0054（月～金 9:00～17:30）
伊丹健康福祉事務所（伊丹保健所）	TEL：072-785-7874（月～金 9:00～17:30）
明石健康福祉事務所（明石保健所）	TEL：078-917-1131（月～金 9:00～17:30）
加古川健康福祉事務所（加古川保健所）	TEL：079-422-0003（月～金 9:00～17:30）
加東健康福祉事務所（加東保健所）	TEL：0795-42-5111（月～金 9:00～17:30）
龍野健康福祉事務所（龍野保健所）	TEL：0791-63-5142（月～金 9:00～17:30）
赤穂健康福祉事務所（赤穂保健所）	TEL：0791-43-2321（月～金 9:00～17:30）
中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）	TEL：0790-22-1234（月～金 9:00～17:30）
豊岡健康福祉事務所（豊岡保健所）	TEL：0796-26-3662（月～金 9:00～17:30）
朝来健康福祉事務所（朝来保健所）	TEL：079-672-6869（月～金 9:00～17:30）
丹波健康福祉事務所（丹波保健所）	TEL：0795-73-3767（月～金 9:00～17:30）
洲本健康福祉事務所（洲本保健所）	TEL：0799-26-2063（月～金 9:00～17:30）
神戸市保健所	TEL：078-322-5256（月～金 9:00～17:30）
姫路市保健所	TEL：079-289-1635（月～金 9:00～17:00）
尼崎市保健所	TEL：06-4869-3010（月～金 9:00～17:30）
西宮市保健所	TEL：0798-26-3160（月～金 9:00～17:30）

こころの健康、精神疾患に関する相談

【兵庫県立光風病院】

TEL：078-581-1013（月～金 9:30～17:00）

主な支援：精神神経科の専門病院、精神科デイケア、作業療法など

※いずれも初診予約制のため、受診希望の際は、相談室にお電話でご相談ください。

仕事、就職に関する相談・支援

【若者しごと倶楽部】

TEL：078-366-3731（月～金 10:00～19:00）

主な支援：概ね 39 歳未満の若年求職者を対象に職業相談、職業紹介、情報提供など

【地域若者サポートステーション】 県内に4か所あります。

主な支援：概ね15歳～39歳までの方と保護者を対象にキャリアカウンセリングなど
こうべ若者サポートステーション TEL：078-232-1530（月～土 10:00～18:00）
さんだ若者サポートステーション TEL：079-565-9300（月～金 09:30～17:30）
ひめじ若者サポートステーション TEL：079-222-9151（月～土 10:00～18:00）
労協若者サポートステーション豊岡 TEL：0796-34-6333（月～金 10:00～17:00）

子 どもの非行や交友問題などの相談

【兵庫県警察少年相談室 ヤングトーク】

TEL：0120-786-109（月～金 9:00～17:30）

主な支援：面接相談、電話相談など

発 達障害に関する相談

【ひょうご発達障害者支援センター】 県内に5か所あります。

主な支援：発達障害をもつ本人、家族などを対象に、電話・外来相談、発達支援など

ひょうご発達障害者支援センター クローバー
TEL：079-254-3601（月～金 9:00～17:00）

ひょうご発達障害者支援センター 加西ランチ
TEL：0790-48-4561（月～金 9:00～17:00）

ひょうご発達障害者支援センター 芦屋ランチ
TEL：0797-22-5025（月～金 9:00～17:00）

ひょうご発達障害者支援センター 豊岡ランチ
TEL：0796-37-8006（月～金 9:00～17:00）

ひょうご発達障害者支援センター 宝塚ランチ
TEL：0797-71-4300（月～金 9:00～17:00）

不 登校、いじめ、教育、しつけなどの相談

【ひょうごこっ子悩み相談センター】

TEL：0120-783-111（9:00～21:00）

主な支援：児童生徒や保護者などを対象とした電話相談



【兵庫県立但馬やまびこの郷】

TEL：079-676-4724

主な支援：不登校及び不登校傾向の小・中学生とその保護者や教職員等を対象に、宿泊体験活動やカウンセリングなど

【こども家庭センター（児童相談所）】

主な支援：こどもに関するさまざまな問題についての相談

中央こども家庭センター	TEL：078-923-9966	（月～金 9:00～17:00）
西宮こども家庭センター	TEL：0798-71-4670	（月～金 9:00～17:00）
川西こども家庭センター	TEL：072-756-6633	（月～金 9:00～17:00）
姫路こども家庭センター	TEL：079-297-1261	（月～金 9:00～17:00）
豊岡こども家庭センター	TEL：0796-22-4314	（月～金 9:00～17:00）
川西こども家庭センター丹波分室	TEL：0795-73-3866	（月～金 9:00～17:00）
中央こども家庭センター洲本分室	TEL：0799-26-2075	（月～金 9:00～17:00）
神戸市こども家庭センター	TEL：078-382-2525	（月～金 9:45～17:30）

居場所、親の会、活動の場など

【兵庫県立神出学園（神戸市）】

TEL：078-965-1122

主な支援：体験プログラム、カウンセリング、3泊4日の全寮制生活、1日交流体験

【兵庫県立山の学校（宍粟市）】

TEL：0790-62-8088

主な支援：体験プログラム、4泊5日の全寮制生活、人生まなび塾（日帰り）

【NPO法人情報センターISIS神戸（神戸市）】

TEL：078-232-3923（火・木・金 11:30～16:30）

主な支援：居場所、親の会、カウンセリング、講演会、就労支援など

【NPO 法人 神戸オレンジの会 （神戸市）】

TEL：078-515-8060（火～土 12:30～18:00）

主な支援：居場所、体験プログラム、親の会、カウンセリング、講演会など

【NPO 法人 みやすの鐘 （姫路市）】

TEL：079-283-3988（月・水・金 11:00～17:00）

主な支援：親の会、ギャラリー&喫茶そったく、講演会、居場所（生活研究会）など

【NPO 法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会 （姫路市）

ひまわりサロン姫路網干

TEL：079-278-0591（月～金 10:00～15:00）

主な支援：居場所、交流サロン、カウンセリング、電話相談、メール相談など

【NPO 法人 姫路こころの事業団 （姫路市）】

TEL：079-247-0250（月～金 10:00～19:30）

主な支援：居場所、就労支援、講演会、相談、体験プログラムなど

【NPO 法人 結・交流館「しゃべり場」 （篠山市）】

TEL：090-1900-6932（世話人 井上）

主な支援：居場所、体験プログラム、カウンセリングなど

【ひきこもりサポートセンター KOAH（コア） （加古川市）】

FAX：079-422-0555

主な支援：親の会、講演会など

【ふくろうの会 （姫路市）】

TEL：079-262-1918（世話人 中島）

主な支援：親の会、講演会など





2 調査にご協力いただいた支援機関

アウトリーチ神戸	情報センターふきのとう姫路
NPO法人 神戸オレンジの会	たぢまやプラザ
NPO法人 情報センター I S I S 神戸	ひきこもりサポートセンター KOAH
NPO法人 姫路こころの事業団	ひめじ若者サポートステーション
NPO法人 兵庫県若者らの自立を考える連絡会	ふくろうの会
NPO法人 みやすの鐘	兵庫県健康福祉事務所（保健所）17 か所
NPO法人 結・交流館「しゃべり場」	兵庫県立神出学園
海遊くらぶ	兵庫県立精神保健福祉センター
神戸市ひきこもり地域支援センター ～ラポール～	兵庫県立山の学校
こうべ若者サポートステーション	労協 若者サポートステーション 豊岡
さんだ若者サポートステーション	(50 音順)

3 ひょうごユースケアネット推進会議構成機関一覧

【教育分野】

県立但馬やまびこの郷	県立教育研修所	県立神出学園	県立山の学校
県高等学校長協会	県中学校長会	県小学校長会	

【福祉分野】

県中央子ども家庭センター	神戸市子ども家庭センター	県立こどもの館
県立清水が丘学園	県立明石学園	兵庫県民生委員児童委員連合会
(社福) あかりの家（ひょうご発達障害者支援センター・クローバー）		

【保健・医療】

県立子ども病院	県立精神保健福祉センター	県立光風病院	県保健所長会
---------	--------------	--------	--------

【矯正・更生保護】

兵庫県警察本部生活安全部少年育成課	神戸保護観察所
神戸少年鑑別所	兵庫県青少年補導センター連絡協議会

【雇用】

兵庫労働局
兵庫県産業労働部政策労働局しごと支援課（ひょうごニート支援ネットワーク会議事務局）

【相談・研究・NPO】

兵庫県民総合相談センター	兵庫県こころのケアセンター	県立男女共同参画センター
(社福) 兵庫県社会福祉協議会	ひょうごボランティアプラザ	

おわりに

本調査を行うに当たって、調査を快く引き受けて下さった公的・民間の各機関、団体にこの場を借りて厚くお礼申し上げます。また本調査を進めるに当たってお力をお貸し下さったひょうごユースケアネット推進会議の構成団体の皆さま、ならびに兵庫県青少年本部、兵庫県企画県民部県民文化局青少年課に厚くお礼申し上げます。

ひょうごユースケアネット推進会議

座長 小林 剛

アシスタント 石川由季

アシスタント 森下 徹



編集・発行：ひょうごユースケアネット推進会議

公益財団法人兵庫県青少年本部（指定支援機関）

〒650-0011 神戸市中央区下山手通 4-16-3 兵庫県民会館 8階

TEL：078-891-7410 FAX：078-891-7418

兵庫県立神出学園

〒651-2304 神戸市西区神出町小東野 30

TEL：078-965-1122 FAX：078-965-1123

兵庫県企画県民部県民文化局青少年課（調整機関）

〒650-8567 神戸市中央区下山手通 5-10-1

TEL：078-362-3141 FAX：078-362-3957

編集・デザイン：井上智博 (Serendip Web Studio)

イラスト：石川由季

