

「この冊子は 2019 年度日本郵便の
年賀寄付金の助成を受けて作成しました。」

ひきこもり状態にある若者が、
8050問題に陥らないための
「家から社会に出たくなるプログラム」

あすび
NPO 法人 明日飛子ども自立の里

連絡先

住 所 〒963-8403

福島県東白川郡鮫川村赤坂東野字葉貫13-2

電 話 0247-49-3344 (鮫川村)

0246-68-7915 (いわき市)

メール npo@asubi.jp

目 次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・ 2
2. これまでの関わりの状況・・・・・・・・ 2
3. 取り組みの内容・・・・・・・・・・・・ 3
4. プログラムの基本的考え・・・・・・・・ 6
5. アプローチ方法のプログラム・・・・ 7
6. 受け皿作りのプログラム・・・・・・・・ 9
7. 終わりに・・・・・・・・・・・・・・ 11
 感謝の思いと今後に向けて

1. はじめに

2019年度 日本郵便 年賀寄付金助成を受けて、
「ひきこもり状態にある若者が、8050問題に陥らないための

『家から社会に出たくなるプログラム作り』事業」を行うことができました。

ひきこもり状態にある若者が、人の役に立ちたいという深いところにある欲求を満たすために、自ら社会に出たくなるアプローチ方法や受け皿をプログラムとして作成しました。

そのために、ご本人やご家族、支援者が同じテーブルに着き、「自らの意志で動き出したくなるアプローチの方法は何か」「自ら参加したくなる、安心を感じる受け皿は何か」について意見を交換し検討を行いました。その検討内容をもとに、訪問面談や体験活動などの実験的取り組みを行い、このプログラムを作成しました。

プログラムは、できるだけシンプルにまとめるよう心掛けました。関わる機会が少ない方にとっても、普段支援を行っている方にとっても、保護者の皆様にとっても、何かのヒントになれば嬉しい限りです。「こうすれば解決する」というような方法があるわけではなく、あくまでもヒントとして活用頂きたく、そのために当事者の皆様の率直な声、ことばを可能な限りそのままお伝えできるよう心掛けました。

ご協力頂いたすべてのみなさまに感謝申し上げます。

2. これまでの関わりの状況

(1) 社会の課題

- ・ひきこもり問題、特に8050問題は、大切な人材が力を発揮できず社会にとって大きな痛手ですが、何より多くの方、ご家族が解決の目途が立たないまま苦しまれていることが大きな課題です。
- ・社会に知識、理解がなく、大きな偏見があるのも大きな課題です。
- ・就職をひとつのゴールとする見方もありますが、そもそも自己信頼感、自己肯定感を取り戻さないと、安心して働き続けることはできません。
- ・怖れにより一步を踏み出せずにいることが多く、少しでも安心につながる環境作りが社会の中に必要です。
- ・誰かが一緒に寄り添ってくれるシステムや選択肢が社会にほとんどありません。

(2) ご本人の課題

- ・自己信頼感がない方が大勢いらっしゃいます。
自分を信じられないと人は信じられません。信頼感がないと自立は困難です。信じられる自分を育てたいという姿勢が必要です。
- ・自己理解が必要な方が大勢いらっしゃいます。
持って生まれた気質によって、自己実現のしかたが異なります。自分をすることは、とても大切です。

3. 取り組みの内容

(1) 取り組みの実施内容

※1 () 内 本：ご本人 保：保護者 支：支援者

	検討会※1	アプローチ	受皿	
4月				広報活動
5月				準備活動
6月	第1回(支)			検討会まとめ 準備
7月	第2回(本 保 支)			検討会まとめ 準備
8月	ミニ検討会(本)			検討会まとめ 準備
9月	第3回(保 支)			検討会まとめ 準備
10月		8回	27回	アプローチ 受け皿
11月	第4回(本 支) ミニ検討会(本)	7回	27回	検討会まとめ アプローチ 受け皿
12月	第5回(本 保 支)	7回	34回	検討会まとめ アプローチ 受け皿
1月		5回	29回	アプローチ 受け皿
2月	第6回(本 保 支)	6回	35回	アプローチ 受け皿 プログラム作り
3月	ミニ検討会(本)	2回	29回	アプローチ 受け皿 プログラム作り
合計		35回	181回	

(2) 検討会の内容 (検討会の他、アプローチ、受け皿などこれまでの関わりで伺った声が含まれます)

ひきこもり中またはひきこもりを経験したことがある方から

- ・本当は人の役に立てる存在になりたい。
- ・働くことが喜びに結びつかない。苦痛でしかない。
- ・ある程度自分に合った苦痛の少ない仕事はあるかもしれないが、喜びが得られる仕事などは、あるとは思えない。
- ・自分の中に「このくらいできて当然」「このくらいできないとダメなヤツ」と言ったハードルが高い。不安が増すとハードルも高くなる。
- ・動物と関わるプログラムはイヤではない。癒やされる感じもある。
- ・期間が決まっているプログラム(アルバイトなども)は、人付き合いが苦手でも、「今だけだからイイ」と思える。長く関わってボロが出るのが怖い。見限られそう。
- ・能力と人格を切り離してもらえる環境だったら、それほど怖くないかもしれない。
(→自分が意識しているほど、相手は思っていないことに気づけるか)
- ・ひきこもっている時は、シャットアウトしている状態。外に目を向けると現実に直面しなくてはならず、足がすくむ。それがわかっているから、外には目を向けない。
- ・ひきこもっていた時は、「焦り」もあるし、頑張っても仕方ないという「諦め」があった。大丈夫と言われるより、不安をくみ取ってほしかった。

- ・自分が大事にしたいことを大事にできる仕事ができたら嬉しい。大事にしたいことを捻じ曲げられたら苦しい。
(→その人の価値観を、尊厳を持って受けとめる姿勢が大切。経験がないからわからない、人と違う、常識はそうではないなどと否定せず、1人ひとり違う価値観を認め合える成熟した社会が求められている。その中で、できることとできないことをわきまえ、整理してゆくことが大切。信頼関係が構築されると、一緒に整理ができる。)
- ・「逃げてよい」と言われても、取り戻せないと思ってしまう。
- ・毎晩遅く帰ってくる親を見ていると、「一度働き始めたらもう逃げられない」と思ってしまった。
- ・「働くために生きている」のか「生きるために働く」のかわからなくなる人生はイヤだと感じる
- ・自分に確固たる価値観や軸がない。だから動けない。
- ・こそこそして生きるのがイヤでバイトを始めた。まずできることをして経験を積みたい。
- ・当事者会や自助グループも、周りが自分より優秀に見えてしまい、行くのが怖い。
- ・親からの影響は大きい。「こうでなくてはならない」「こうしろ」が染みついていて。大人になって、親は親自身が言ったことをしていないという矛盾に気づいても、自分がそれをやめると落ち着かない。
- ・言いたいことを親に伝えても、いつもズレて受け取られ、言うのを諦めた。
- ・親に言うのと倍返しを食らうので、言わないようにしてきた。
- ・思ったことを言わない、相手の意に沿わないことは言わない習慣がついて、自分の本音がわからなくなった。
- ・公共交通機関は便が少なく不便。パッと思ったとき動けず自由度が低い。かといってタクシーは高いし、運転手と一対一も苦手。AIで走ったらいいのに。
- ・ゲームのマルチプレイを通じてつながる方法も良いのではないか。
- ・本人が何を必要としているか聴いて、選択肢の提供をしてほしい。刺激がほしいのか、情報が欲しいのか、居場所か、人なのか、それとも何もしてほしくないのか。

保護者の方から

- ・親は、自分が年老いて子どもより先に死んだ後のことばかり考えてしまう。
- ・親は「ありがとう」と言われたら役に立てた実感を持って、不安も軽減し嬉しいだろうと思っていたが、子どもはそう思っていないことがわかった。
- ・力になりたいがどうして良いかわからない。関わろうとするとプレッシャーを与えてしまいそうで、腫れ物にさわる感覚がいつもある。

支援者から

- ・親が諦めているケースが多い。
- ・引き出さず在宅のまま支援するなど、多様な発想も必要。
- ・「本当に働きたい」人と「働くしかない」と考えている人と、サポートの仕方を変える必要がある。

ひきこもりの状態を分類して、階層でアプローチ方法を変える必要がある。

- ・受け皿について、「労働プログラム」と「自分を育てるプログラム」とセッ

ト

にして、人とつながることでお互い支え合える場所が必要。

- ・オンラインで人とつながれるシステムがあるとよい。
- ・安心できる関係性の構築が何より大切。
- ・理解者がどこに居るか。外に出たい、働きたいと思ったときに「働きながら自分をケアする環境がある」ことを見えるかたちにしておきたい。
- ・「受け皿」が大丈夫そうな場所に見える工夫は大切。そのためにも、そこを勧める人、一緒にゆく人との信頼関係が重要。
- ・家族会で、人と関わらないでネットでつながり在宅でできる仕事ができるとうい、との声を多く聞くようになった。
- ・ひきこもり向け求人サイトがほしいとの声もある。
- ・今ある選択肢の中からできることを選ぶという発想ではなく、やりたいことを一緒に創るといふ発想も必要だと思ふ。
- ・一緒にカフェを創りたい。
- ・自助会(自助会という名前は使いたくないが)を立ち上げたい。
- ・エネルギーを回復するまでおつきあいしたい。

月2〜3万くらいの、いまのエネルギーで働ける目標設定があつてもよい。

期待されなくても生きていけると思つたら動けたという人がいた。

当事者から→少しの稼ぎでは、結局生きていけない。やっても無駄だと思つてしまう。

- ・安心を感じるには、人、場所、時間が必要。多くの場合急ぎすぎる。何もせずに見守るのは解決しない。焦りすぎると信頼関係が切れる。タイミングは大切だと思ふ。
- ・外に安心の場所を作る前に、まず家の中に安心して居られる場所が必要。ひきこもっていると、家の中は安心なんだろうと思われがちだが、家の中も居心地が悪く、落ち着かない、安心できないと感じている若者が多い。当事者から→「家の中に居場所をつくるという考え方はありがたい」
- ・行政として、アウトリーチを推奨しているが、アプローチの方法が難しい。社会の考え方が変わることも必要だと感じる。いまは色々やってみて、良い方法と出会えるため「発掘」している感じ。

(3) 実験的取り組みの内容

- ・アプローチ～ご協力頂ける、ひきこもり状態の若者がいらっしゃるご自宅に訪問し、面談を行いました。(12名のべ216回実施)
保護者が望まれても、初日ご本人の承諾が得られず継続できなかったケースもありました。
- ・受け皿の実施～

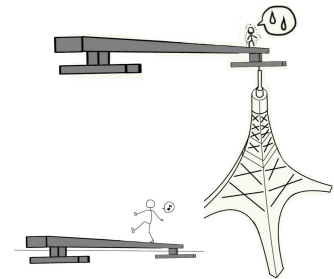
テレワーク	2名 (75回)	見積作成
事務仕事	1名 (23回)	文書入力
牧場体験	1名 (35回)	酪農、養鶏体験
農業体験	2名 (48回)	作物の管理収穫体験

遅刻、早退、欠席などもなく参加されました。
途中で辞める方もいらっしゃいませんでした。
スタッフが一緒だったことや、終了時期が決まっていたことで、安心して体験できたとの感想が多くありました。

4. プログラムの基本的考え

(1) 検討会、アプローチ、受皿から見たこと

- ・多くの方に自己信頼感の欠如が基本的課題としてあります。
- ・思い通りにゆかない原因は、多くの場合怖れにあります。



(2) プログラム作成の基本姿勢

- ・行動や結果、成果(d o i n g)で評価するのではなく、その人の思いや在りよう(b e i n g)に関わらせて頂きます。
- ・その人を変えようとしなない、わかろうとする姿勢を大切にします。
- ・カール・ロジャースの言う、4つの存在として受け止めます。

床の上にある平均台は平気で歩けるのに東京タワーのてっぺんだと、同じ平均台なのに怖くて全く歩けなくなります。
人が何かする時、上手くゆかないことのほとんどの原因は怖れにあります。

カール・ロジャース「人間とは」～4つの存在～

自立律(的)存在 ~どのような状況であっても、
自主的に生きられる存在

スピリチュアル的存在 ~よりよい人に成長したいと願っている存在

時間的存在 ~有機的(流動的で固定していない)存在

関係的存在 ~1人では生きられない(社会的な)存在
人として人に触れないと人になれない

(3) プログラムに盛り込みたいこと

- ・人の役に立つ実感を持てるプログラム ・動物と関われるプログラム
- ・期間限定のプログラム ・安心が軸にあるプログラム

5. アプローチ方法のプログラム

〈本人に向けて〉

- ★ご本人にとって誰かが家に来ることだけで大きなストレスとなります。訪問時は、訪問目的を明確にする(外に出させようなんて思っていないこと、無理はしないこと、話がしたいだけなこと、意思を尊重することなど)
- ★突然の訪問はストレスが大きく、逃げ場がなくなる可能性もあるため、事前に訪問時間、帰る時間、目的を知らせ、これを守ります。
- ★初めて声を掛ける際(多くの場合ドア越しになります。この場合は表情が見えないので特に)、はっきり、丁寧に、対等公平な立場で伝わるよう気をつけます。
- ★Iメッセージ(私を主語にして)で伝えます。「私は〇〇したい」など

- 周知広報・選択肢(情報)の提供
- アウトリーチ…家の中に居場所をつくる／一人の「気心知れた人」に
- 外出支援…移動サポート／伴走者と共に外出
- オンラインにおけるつながり
- 仕事(work)づくり

ポイント：本人が何を必要としているのか

〈親・家族に向けて〉

- ★親との信頼関係を築きます。親を責めず、パートナーとしての立場を取ります。
- ★親の苦しさが少しでも軽減するよう心掛けます。(親子が共依存関係にならないことが基本となります)

- 周知広報・選択肢(情報)の提供
- 家族支援
 - ・茶話会…雑談から本音まで
 - ・グループワーク(アサーション等のロールプレイ)
 - ・お楽しみ(ボードゲーム、クッキングなど)
 - ・ファイナンシャルプランナーによるアドバイス
 - ・当事者・経験者の話を聞く
- 仕事(work)づくり

ポイント：親が／家族が安心して居る・話す

〈地域社会に向けて〉

- 周知広報・選択肢(情報)の提供
- 関係機関との連携
- 講演の実施(経験者のトークイベント含む)
- ボランティア募集
- 仕事(work)づくり

ポイント：思いを発信する／手伝ってもらう

【参考とした意見等】

〈周知広報・選択肢(情報)の提供〉

- 本人と直接つながりがもてなくても、支援者が何者で何をしているのか、どんなまなざしをもっているかを発信することは必要です。
部屋には入れた場合は、ドアはいつも開けておきます。
- 「外に出たくない」「働かなきゃ」「刺激がほしい」「友だちがほしい」など本人のニーズ把握が大前提です。情報提供の際には、ニーズごとに相談先の情報がまとまっていて、写真や口コミ(利用者の声)も載っているなどの工夫があると手を伸ばしやすいと考えられます。
- 家族を通して本人のニーズを把握できる場合もあります。
- 親自身のニーズ(話したい、仲間がほしい、勉強したいなど)に対応した情報も提供が必要です。
- 周知広報の手段は広報誌、HP、Twitter、Facebook、YouTubeなどが有効です。

〈本人に向けてのアプローチ〉

- アウトリーチは、一人の気心知れた人、思ったことを口に出し合える信頼してもらえる相手になれるよう心がけます。
- 外に出たい欲求のある方にとって外出支援は、公共交通機関が使えず、思い立った時に自由に動けないことが多い状況の中で、信頼関係を構築する絶好の機会になります。
- 面と向かわずに匿名でつながる方が安心な方にとって、Twitter、LINE、ゲームなど、オンラインでつながる方法を活用する工夫が必要です。

〈家族に向けてのアプローチ〉

- ファイナンシャルプランナーによるアドバイスで家計を見直すなど、生活の課題を可視化することによって、お互い感情をぶつけるのではない一緒に生活してゆく上での具体的な会話が生まれる可能性があります。

〈社会に向けてのアプローチ〉

- 「出て行った先に安心できる社会がある」ことを目指すために、当事者、経験者、家族、支援者の思いを発信する講演会やセミナーなどを実施します。
- 地域の人にボランティアとしてお手伝いをしていただくことによって、本人が地域と繋がるきっかけを掴みやすくします。

6. 受け皿作りのプログラム

◇ 内はご本人のニーズ ● 連携

〈ケアが必要な方〉

- ★ 専門機関をご本人が納得して利用できるよう、利用するメリットを一緒に整理します。
- 医療～医療機関ごとの特徴やドクターの気質など、ご本人との相性により利用する医療機関を判断できる情報提供が理想ですが、難しい状況です。
- 行政～生活困窮、福祉などの窓口を整理して伝えます。

〈働きたい方〉

- ★ 地域若者サポートステーション
 - ★ セルフケアができる環境づくり(悩みを話せるサロン、勉強会など)
 - ★ 在宅ワークの情報提供
 - ハローワーク
- ※ 期間限定の仕事であったり、伴奏者がいるとハードルを下げられます。

〈出て行ける場所・仲間がほしい方〉

- ★ 居場所づくり
 - ★ 当事者会の開催(自助会、サークル、同好会など)
 - 外出支援～今後重要性が増すと思われます。
- ※ 伴奏者がいると、初参加時のハードルを下げられます。

〈働きたいけど・・・という方〉

- ★ 体を動かしながら感覚を取り戻せる牧場体験、農業体験を行います。
 - ★ ボランティア活動を実施し、道路のゴミ拾いなどを行います。
 - ★ テレワークなどを体験する、中間的就労を行います。
 - ★ セルフケアができる環境をつくります。
 - ★ その人に合った仕事を、当事者、保護者、地域と連携しながらつくります。
(例：黙々と集中してできるもの、好きなことを活かせる、やりがいのあること、話せなくてもいい仕事、在宅でできる仕事など)
- ※ 人間関係が苦手でも参加しやすいよう、動物・農業など自然と関わるプログラムをつくります。

〈家から出たくない・何もしたくない方〉

- ★ 信じて関わりを続けます。信頼関係が築き上げたうえで、タイミングを見計らい行動を促すことが大切です。
- ★ 情報を提供し、選択肢を広げてゆきます。

【参考とした意見等】

●居場所／当事者会を実施する上での工夫

- ・利用にあたってできるだけハードルを下げるようにします。
例えば、
 - ・日中だけではなく、夕方にも開催する…平日の昼間は引け目を感じる
 - ・人数…何人、誰が参加するのか分からないと参加しにくい。
人数や「女性のみ」など参加者層を限定することによってイメージしやすくなります。
 - ・参加手段…オンラインでも参加できるものがあると有効だと考えられます。
 - ・予約方法…そもそも予約制であることがハードルになるケースもあります。
電話・メール予約等事前予約を不要とすることで参加しやすくなります。
 - ・場所、会場の写真を載せると、イメージしやすくなります。
 - ・「来てくれるだけで助かります」「プログラムを作るので力を貸してくれませんか？」などという伝え方の工夫も必要と思われます。
 - ・チラシを手にとってから長い時期悩む方も多く、5、6年前のチラシを持って来る方もいらっしゃいます。チラシにいつまでも待っていること、有効期限があるものについては、締め切り時期を明記することも有効と思われます。

●仕事づくり

- ・社会福祉協議会のボランティアセンターなど、地域資源を活用して、参加しやすいボランティアを探すことも有効です。
- ・得意分野を活かせるように作業を細分化する工夫も必要です。
例) PC 担当、ものづくり担当、高齢者の話し相手など…
- ・job(賃金労働、成果を前提とする仕事)だけではなく、
work(仕事、作業、役割)をつくることも必要です。
- ・働くためにコミュニケーション能力を身につける、という順序だと、
終わりが無いから目標が遠く大きく見えてしまいます。まずは失敗できる環境で活動してみて、必要に応じその都度勉強できる仕組みを整えることが必要です。
- ・電話面接、Web履歴書などがあるとハードルが低いと思われます。
- ・ひきこもりの人向けの求人サイトがほしいところです。

●ハードルを下げるポイント

- ・移動手段がネックになる可能性が高く、外出支援、免許取得支援も併せて必要です。
- ・ハードルを下げるため、信頼できる人とペアでスタートする工夫が有効です。

7. 終わりに

感謝の思いと今後に向けて

2019年度 日本郵便 年賀寄付金の助成を頂き、このプログラム作りを通して、大勢の方と出会うことができ、たくさんの意見や考えを聴かせて頂く機会を得られましたことに、感謝申し上げます。

ひきこもり当事者の方、経験者の方から、率直な思いを伺うこともできました。保護者の皆様から切実な悩みを聴かせて頂くこともできました。支援者の皆様が様々な葛藤の中でより良い支援を行おうと日々努力されていることもわかりました。プログラムに反映できたか不安もありますが、この声を大切に受けとめてゆきたいと思います。

検討会に出席頂いた方々にも呼びかけて、さらなる検討や意見交換、情報共有を行ってゆこうと思います。このプログラムは、これで終わりではありません。今後、当法人がひきこもりの若者に対する自立支援を継続的に行う中で、作成したプログラムを有効に活用するのはもちろんのこと、さらに成長させてゆきたいと考えています。

このプログラムを目にされた際には、ご意見、ご感想をお聞かせ頂けたら嬉しいです。関わって下さったすべての皆様に心より感謝申し上げます。

NPO法人明日飛子ども自立の里

理事長 清水 国明

「生き延びているなら、それでいいじゃない」

「今日もキャンセルをお願いします」。定期的にアウトリーチを行っていたご家庭からの連絡だった。ある時期から全く会えなくなったことで、私は焦りを募らせていた。「進路はどうなる?」「朝は起きられているのか」「ここで関係が断たれてしまったら」…様々な考えが浮かんだ。しかしそんな時、ある人は私に教えてくれた。「あなたに会わないことでその方が生き延びているなら、それでいいじゃない」と。

その言葉に衝撃を受けた私は、今度は自分のことを考えた。私の中にどれだけの「こうしなきゃ」があったらろうか。朝起きられる、外に出られる、人と交流する…こうした、「目に見える成果」が返ってくることを期待してアプローチをしていなかったらろうか。未熟だった。私が信じていくのは、行為ではなくてその人自身なのに。

ご本人とは今も会えていない。年度末にご家族にだけ挨拶をした後、帰りの車の中で「会いたかったな。だけど、きっとどこかで生きていくんだらうな」と思った。そう思えてよかった。あなたに出会っていなかったら私は未熟なままだった。気付かせてくれてありがとう。

「信じる」「そのままでもいい」…よく聞く言葉だが、自分に言えなければ他人に言えない。まずは自分の「こうしなきゃ」を手放すことから始めよう。「生き延びているなら、それでいいじゃない」という思いを大切にしながら。

スタッフより