



## 宮崎県ひきこもり支援委託事業 2024年度ひきこもり回復プログラム

9月8日(日) 宮崎市

もとひろ

《 境 泉洋先生 講演会 》



### 「ひきこもりの子どもを持つ親の心構え」

### 「家族が作るひきこもり支援のための地域づくり」

子どもの不登校やひきこもりは、今も減るところか増え続けているのが現状です。そのとき親たちは、原因がわからず、自分自身に原因があったのではと悩まれる方が多いのではないのでしょうか？ 親子関係や発達障害などの要素は、不登校や引きこもりとさほど関係がないといはわれていますが、ではなぜ?ともやもやしてしまうのが親というものです。今回は、酒井先生にひきこもりの子を持った親の心構えを改めてお聞きします。

ひきこもりの人や家族への支援が新たな局面を迎えています。

相談拠点となる自治体窓口の整備は、徐々に進んできていますが、そのノウハウが不足しているのが現状です。

宮崎県においても、宮崎市に資源が集中し、市町村でひきこもり支援を行う体制づくりに格差が生じています。

ひきこもり支援においては、当事者一人一人の心情を理解し、継続的にかかわることのできる人材の育成など「質」の向上が大切になってきます。



#### 境 泉洋 先生

宮崎大学教育学部教授、NPO法人全国ひきこもり家族会連合会理事

※いま、県内各地に「親の会」や「居場所」が出来始めています。苦しみを一番知っている私たちも支援に協力して、一人でも多くの若者が元気に人生を歩めるお手伝いが出できればと思います。

宮崎大学教育学部教授。宮崎県生まれ

1999年宮崎大学教育学部卒

2005年早稲田大学 博士(人間科学)、公認心理師、臨床心理士

2004年志学館大学講師、2007年徳島大学准教授、2018年宮崎大学教育学部准教授を経て、2021年1月から現職。

NPO法人全国ひきこもり家族会連合会理事、

宮崎市ひきこもりネットワーク連絡協議会会長、宮崎市不登校支援の在り方協議会委員長、宮崎県ひきこもり地域支援センターひきこもり受理会議多職種専門チーム。筆頭著書に「改訂第二版CRAFTひきこもりの家族支援ワークブック」(金剛出版)、編著書に「地域におけるひきこもり支援ガイドブック」(金剛出版)などがある。

■ 2024年 9月8日(日) 13時半～16時

《 会 場 》 宮崎市民プラザ 4階 中会議室

《 参加費 》 会員無料(一般500円 ※会の活動費にあてます)

●お問い合わせ先 宮崎県楠の会事務局 090-9603-8780

#### 今後の例会の予定

10月13日(日)13時半～

11月10日(日)13時半～

## ■2024年8月11日(日)宮崎 例会の報告

集まろう、ひきこもり経験者のみんな!!  
「僕たち、私たちの座談会」

—ひきこもり経験者の皆さん—



## 《はじめに》

この日の3日前に、日向灘沖地震があったり、お盆の前ということで集まりが心配されましたが、経験者の皆さんが9人ほど集まってくれました。猛暑、コロナ、地震などで体調を崩し不参加の方々もおられました。

## 【僕たち、私たちの座談会】

## テーマ① 「先日の地震について」

意外に皆さん冷静に対応されている様子でした。お一人えびの市在住の方は、思わず「霧島の山の方を見てしまった!!」（噴火が続いている）と言われていました。



## テーマ② 「ひきこもっていた頃と今の自分と変わりがありますか?」

時がたち、少しずつ外に出て多くの経験を積むことで、今までうまくコントロールできなかった自分を乗り越えられるようになったと思う。ただ、外向きはそうであっても、自分の本質は変わっていない、ときっぱり言われる方もいました。



## テーマ③ 「親、家族に望むことはありますか?」

- ・何も言わずかまわないで居てくれたのが良かった。
- ・逆に、少しはかまってほしかったという意見も。
- ・両親、兄弟とはうまくいっていた。みんなで笑ってご飯を食べて楽しかった。愛情のある家族だった。今は父は亡くなり、母は認知症になり自分が看ている(母は自分のことが認識できない)。ひきこもっていたころの自分を謝り、感謝を言いたいが伝えられず、悲しく辛い思いをしている。
- ・家族というのが近すぎる。第三者に入ってもらった方が、気持ちを伝えやすいのでは。
- ・過干渉だらけの家族の居る家だったが、母は言うだけでなく、様々な選択肢を必死で探してくれ、私と一緒に行動してくれた。強迫神経症の当事者の会があると知って、熊本まで行ったことがある。感謝している。
- ・母が自分のことをよく理解してくれていて、その時々自分に合う方向を常に示してくれていたのがありがたかった。
- ・暮らして親と合わないと感じている。

## テーマ④ 「ひきこもりから回復したきっかけがありますか?」

- ・ちょっと調子が良くて早めに起きた時、「映画でも行く?」と気軽に声をかけてくれたのはうれしかった。自分は病気がよくなると同時に、だんだん普通に暮らせるようになった。
- ・友達がいて、いろいろ心配してくれていた。その友達といろいろなところに出かけていくようになり自分が変わっていった。それまでは自己肯定感が低かったが、だんだん自分に自信が持てるようになった。

- ・自分の愛読書、有川浩氏の小説『図書館戦争』の中にある次の言葉がすきです。  
「正論は正しい、だが正論を武器にするやつは正しくない」





心理士会 有木 正浩先生から感想をいただきました。

**【座談会で心に残った言葉】** 30代～50代のひきこもり体験者のパネラー7人。  
進行は植田代表。

◆体験者それぞれから、現在の心身の状態や、ひきこもり状態時の比較などについて語ってもらった。ひきこもり時は昼夜逆転していて、不眠だったり、一日が短く感じたという人もいた。目的があれば昼夜逆転も改善するが、それがないと難しい。陽に当たることで改善したという人もいた。就労支援の相談支援（特に福祉的立場から）で、月に1回とか相談を受けることで前向きになれたという人もいた。

◆座談会の中心は、「家族に望むこと」で、さまざまな意見が出た。家族の言葉かけも、当事者のその時の精神状態によって同じ言葉でも受け止め方が違ってくる。辛い状態の時に言われると拒否的になり、気持ちに余裕があるときは、話が聞けることもある。生きていてくれればいいということが伝わるような、愛情を感じるような状態の時は、これからのことについて話ができるかもしれない。

できないことを指摘されるのは、ますます敵対・萎縮してしまうので、小さいことでもできたことをほめてもらうことが大事だと思う。

◆家族は、本人に寄り添うことしかできないのではないか。親や周りが本人のことを理解したようなことを言っても、本人がそう思っていないければ、それは違うのだから。

「分かっている。」といわれるのは嫌である。親がどうにかしたいという気持ちは分かるけど、本人を見守り信じるしかできないのではないか。

◆フロアーの家族から、「親が死んだらどうするのか？」という意見に、どうにかしたい気持ちもあるが、「その時は飢えて死ぬかもしれないけどそれでいい」と思っている。

◆また、別の体験者は、親にはいろいろ指示されるより、さまざまな選択肢を持ってきてくれることがありがたい。さらに、親には好きなことをしたり、自分の人生を生きて欲しい。ひきこもっている自分のことでストレスを感じているのであれば、その気持ちや考えを話してくれることも必要だと思う。

座談会に参加していただいた「ひきこもり経験者」の皆さんにお話しいただいた中から、一部を抜粋して掲載しました。

たくさんの心に響く言葉をきかせてもらった例会でした。

皆さん、ありがとうございました。





★日南支部だより

■令和6年9月の「日南例会」

《日時》9月21日(土)

13時30分～15時30分

《会場》日南生涯学習センターまなびピア

(日南市木山2丁目)

申し込み・詳細は田中さんまで・・・。

電話 090-5949-8843

★都城支部だより

■令和6年9月の「都城例会」

《日時》9月21日(土)

13時30分～15時30分

《会場》コミュニティセンター

申込み・詳細は堀江さん 090-4581-5152

★小林支部だより

■令和6年9月の「小林例会」

《日時》9月15日(日) (第3日曜)

13時30分～15時30分

《会場》小林市福祉センター別館

◆問い合わせ 小林市社協 大学さん  
電話 0984-23-3466

宮崎県ひきこもり地域支援センター

(宮崎県総合保健センター 4階精神保健福祉センター内)

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2

専門の相談員が常駐し、親身になって相談に応じ

ていただいています。楠の会会員も多数相談に訪れて  
います。みなさんも、一度足を運んでみられては  
いかがでしょうか。

■電話相談

0985-27-8133

0985-44-2411

※受付時間 8:30～17:00

■来所相談 電話相談の後、予約して来所。

■訪問支援 本人の状況や気持ちに合わせます。

■家族教室開催 各地保健所

一度登録すれば、親に何かあった時、必ず相談に乗ってもらえます。勇気を出して相談に行きましょう。秘密は厳守されます。

宮崎県楠の会【若者の居場所】のお知らせ

宮崎県楠の会では若者のための居場所

『つなぐ』を開設しています。

気軽においでください。

◆対象 ひきこもり、ニート、発達障がい、  
精神障がい等生きづらさを感じて  
いる当事者、経験者のみなさん。

◆日時 **9月21日(土)** pm 2時～5時

◆会場 南宮崎駅前アーケード内  
エデュコラボ  
(宮崎市大淀4丁目5-25)

◆担当者 下り藤さん  
電話 090-5385-7651



〒880-0944  
宮崎市江南4丁目9-9 植田方  
電話 090-9603-8780(植田)

ひきこもりの子を持つ親の会

KHJ全国家族会「みやざき楠の会」

ニュース会員約110名  
援助会員約80名

ホームページは  
宮崎県「楠の会」で

検索

クリック

## 相談、家庭訪問

### ◆相談電話《無料》

面談の方はあらかじめ植田までご予約ください。  
※緊急の場合はいつでもご相談ください。



### ◆「宮崎県楠の会」若者就労支援 (賃金あり)

- ・イオン アイカルチャーの清掃
- ・郵送作業 ・食品配布の手伝い
- ・宮崎市の公園清掃

担当 佐川さん

### 【ひきこもりの相談を受けたい方 受付中！】

宮崎臨床心理士会の先生方が、楠の会の会員に向けて、相談会を開催してくださっています。家族の事情、ご自身の生きづらさなど聴いていただくことで、心が軽くなります。ご希望の方は、植田までご連絡ください。

090-9603-8780

# 2024年9月の計画



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	公園清掃			公園清掃		
8	9	10	11	12	13	14
宮崎例会 食品配布	公園清掃			公園清掃		
15	16	17	18	19	20	21
イオン清掃 小林例会	公園清掃			公園清掃		日南例会 若者居場所 都城例会
22	23	24	25	26	27	28
	公園清掃	郵送作業		公園清掃		日南 おしゃべり 会
29	30					
イオン清掃						

フードバンクみやざきからの食品配布日  
◆ 9月8日(日) 宮崎例会会場  
◆ 9月21日(土) エデュコラボ (若者居場所・つなぐ)  
※取りに来られない方にはお届けします。  
[連絡-植田まで]

郵送作業  
9/24(火)  
10時~12時



たっちゃん