



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

11月10日(日) 宮崎市



### 「気になる精神症状への向き合い方 ・関わり方」

こころの不調や精神疾患は現代社会で大きな課題であり、これはひきこもっているかどうかにかかわらず誰にでも起こりえます。ただ、実際に不調を抱えても支援や治療になかなかつながらない現状にあります。今回は、精神症状を示す身近な方への理解や関わり方についてご紹介し、一緒に考える機会になればと考えております。(久保 浩明)



#### 久保 浩明 氏

(宮崎大学医学部精神科助教、ひきこもりサポーター中級)  
宮崎大学医学部臨床神経科学講座精神医学分野・助教  
公認心理師、臨床心理士

2011年度福岡県立大学大学院修士課程修了  
2021年度九州大学 博士(心理学)



北九州市総合療育センター、精神科病院勤務を経て2013年から九州大学ARO次世代医療センターテクニカルスタッフ、大学院医学研究院精神病態医学分野学術研究員としてひきこもりの臨床研究に従事したほか、同病院精神科神経科の気分障害・ひきこもり外来にてアセスメントや治療に従事してきた。九州大学大学院人間環境学府ではひきこもりの家族支援手法の開発をテーマとしていた。2021年10月より現職。

宮崎県公認心理師・臨床心理士会ひきこもり支援グループ担当理事、宮崎市ひきこもりネットワーク連絡協議会委員

■ 2024年 11月10日(日) 13時半～16時

《会場》 宮崎市民プラザ 4階 学習室

《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

12月15日(日)13時半～

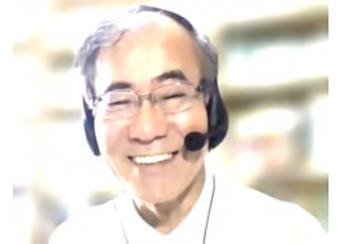
1月12日(日)13時半～

※12月は第三週です。

■2024年10月13日(日)宮崎例会の報告  
 《 田中義和 NPO名古屋なでしこの会 理事長 講演会 》  
 「ひきこもっていても元気に生きる」  
 ～長期高齢化に家族としてどう向き合うか～

《はじめに》

名古屋から日帰りされるという講師の田中さんを宮崎空港に迎えに行くと、混みあった連休の中の空港の到着口から、にこやかに出てこられる田中さんをすぐ見つけることができました。



参加者はいつもの20人程度。新しい方もお見えになっていました。この日は主に、ご自身の家庭に20年ひきこもっておられる、一人娘さんの様子をお話ししていただきました。お話はうなずけることが多く、悩んでいる家族にとっては心に沁みる内容でした。特に、娘さんをお持ちの方には、勉強になった、という声が聞かれました。田中さんは、幼児教育の大学の先生をしておられたということで、それなりのご苦労もあったようです。ひきこもりの子どもを持つ私たちは、いつもなぜ？と自分に向けて問い続け、見つけられない答えを探し続けて、暗い気持ちになっています。そんな親のやるせない気持ちと、辛さを抱えた娘さんの思いが交叉しつつ、「とにかく元気で生きていてくれる」ことに喜びを感じておられる田中さんのお話しに、心が明るくなっていくのを感じました。

◎ ひきこもり状態の長期・高齢化 KHJ 全国実態調査 2024

過去最高 ■本人への調査によるひきこもりの年齢 平均 42.3 歳

■ひきこもりの年数 ○本人調査 11.6年



◎ 家族として20年を振り返って

(1)家族構成 ご両親と一人娘さん

(2)不登校からひきこもりへ

幼児期・小学校低学年、小3転校 小4から場面（選択性）緘黙、中学入学 名古屋へ 入学式翌日から不登校 中学卒業後→ひきこもり状態

(3)摂食障害の深刻化と転機 20 歳

(4)ひきこもりからの回復 20 代前半 就労支援（B型）パン作り作業所、家事手伝いの本格化  
 一人で外出も可能に 買い物・ブックオフなど、 家族旅行も復活 楽しい思い出もたくさん

(5)難しい社会参加

(6)ひきこもっていても元気に 20 代後半～現在 「準ひきこもり」

ひきこもりを否定しない 本人の甘えやなまけでない 親子の対立から信頼関係の回復へ

◎ふりかえって大切と思う事

- ・ひきこもりを否定しない 本人の甘えやなまけでない 親子の対立から信頼関係の回復へ
- ・ひきこもりつつ成長する 一人の人間として苦しみ・悩みながらも一生懸命に生きてきた
- ・家族に出来ること ひきこもりながらも元気に 毎日を大切に生きていく上での土台
- ・不安や焦りの中で家族会が支え 同じ悩みを抱える人が側にいる

◎回復へのきっかけは？

見守るだけでいつまで待てばいいの？ 動き出すきっかけはないか？

親の介護・入院・死亡・・・ 追いつめれば動き出す？？

それまで待てばいいの？ 体験談（40代）の説明あり

◎親亡き後はどうする

親や家族の努力には限界がある

兄弟姉妹はまず自分の生活を大切に出来ることで

社会に支えてもらう

親亡き後の一人暮らし 体験談（50代）の説明あり

■家族会ではいろいろ状況は違っても、私自身を受け入れて

もらえると、とっても気持ちが楽になる。

これまでの自分の生き方を問い直す場を頂いている。

もう後期高齢者だがもっと変わりたいと思う。

親子でくつろげる家族を作ってっていききたい。親が

変わるための支援を家族会でしてもらっている。

■参考文献 竹中哲夫（日本福祉大学名誉教授）

長期間ひきこもる人をケアするご家族への

「10のヒント集」 より

なでしこの会（名古屋）

なみだをふいて

できることから始めましょう

しあわせさがして

この場から



なでしこの会の活動

- 月例会
- グループ相談会
- フレンドシップなでしこ（居場所）
- 親の語ろう会
- 女子会
- 絵手紙の会
- 対話の学習
- 個別訪問
- 訪問サポート
- その他

楠の会・告知板

マイナンバーカードが義務化？ 紙の保険証は使えなくなる？

現在ひきこもっている息子は、まだマイナンバーカードを取得していません。

先日市役所から、「この12月から紙の保険証は使えなくなる」、「マイナンバーカードに紐づけしていない場合は、医療費が10割負担」という通知が来ました。

びっくりして市役所に問い合わせました。2024年秋以降の紙の保険証の新規発行はできないが、それまでに発行されている紙の保険証については、有効期限まで今まで通り使えることが分かりました。ただし、それ以降はマイナンバーカードでの再発行になるそうです。

ひきこもっていて人と会えないこと、まして市役所までは到底いけないことなど話して相談しました。すると市役所から、マイナンバーの申込書が送られてきました。必死で息子を説得し、何とか取りに行ってくれることになりました。会員の方の中でも同じような状況がある場合は、勇気をもって市役所に掛け合ってください。上部の人に会うことができ、何とかしてもらえたという例もあるようです。

## 【令和6年度 宮崎県市町村ひきこもり支援体制サポート事業について】

宮崎県楠の会では、昨年度より県の委託をうけ、境宮崎大学教授を中心とする「宮崎ひきこもりのネットワーク」の皆さんとともに、この事業を進めていることはお話ししました。本年度もさらなるひきこもり支援体制づくりを目指し、活動しているところです。

「市町村のひきこもりプラットフォームの構築を進める研修会」地域のひきこもり体制をサポートをしていただく「サポーター養成研修会(初級・中級)」を今年も県内各地で開催しました。



### ひきこもりサポーター養成研修(初級)

10月12日(土) 13時~17時

今回は、高鍋町役場の会議室をお借りして開催されました。会場とオンラインを合わせて60人ちかい参加がありました。(中級は日向市)写真は、グループミーティングの様子です。熱心にひきこもりについて話し合われました。



### 市町村ひきこもり体制支援

#### サポート事業研修会(串間市)

10月18日(金) 13時~16時

今年3回目の研修会は、串間市で開催されました。こちらは市町村のひきこもりを担当する部署の方々が勉強に来ておられました。楠の会の日南支部の会員さんも参加、これまでの経緯や心境など語っていただきました。

## ♪竹次智子(さとこ)さんのCD「あなたがいるから」ができました♪

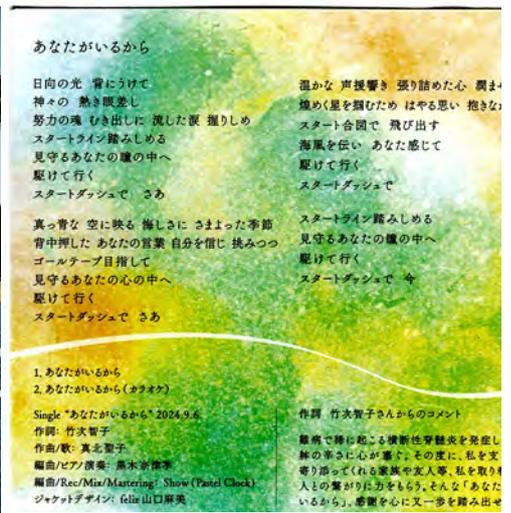
竹次さんは宮崎県楠の会の高千穂在住の会員さんです。難病を患っておられ、車いす生活を余儀なくされていますが、「難病交流トボの会」を立ち上げられて不退転の心で頑張っておられるとても前向きな方です。

この度、県難病センターが、車いすシンガーの真北聖子さんに繋いでくれたことにより、竹次さんの詩が歌詞となり、楽曲と歌を提供してもらって、人生の集大成のCDができたのだそうです。

※10月の例会では、早速皆さんに聞いていただきました。「真北聖子」さんのピアノと歌声が竹次さんの歌詞を盛り上げています。

～つながっているあなたがいるから頑張れる～ という気持ちを詩にしたそうです。

♪スタートライン踏みしめる  
見守るあなたの瞳の中へ  
駆けて行く  
スタートダッシュで 今♪





★日南支部だより

■令和6年11月の「日南例会」

《日時》11月16日(土) 13:30~15:30

《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)

◎おしゃべり会 ➡ 11/23 (土)

■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11月の「都城例会」

《日時》11月10日(日) 13:30から

《会場》コミュニティセンター

■申し込み・詳細は堀江さん 090-4581-5152

★小林支部だより

■令和6年11月の「小林例会」

《日時》11月17日(日) (第3日曜)  
13:30~15:30

《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 11月16(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



たっちゃん



フジバカマと  
アサギマダラ

# 2024年11月の計画

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

フードバンクみやざき  
からの食品配布日  
◆11月10日(日)  
宮崎例会会場  
◆11月16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  
11 / 26  
(火)  
10時~11時半  
市民プラザ3階  
※簡単な作業です。  
お手伝い頂ける方を  
探しています。ご協力  
宜しくお願いします。