



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

12月15日(日) 宮崎市



「ひきこもりの生活を通して学んだこと」

池田尚紀 さん



池田 尚紀 さん

12月の例会は、ひきこもり経験者の池田さんにおいでいただき、お話をうかがうことになりました。

池田さんは、小学4年生の時から20年間ひきこもりの生活を続けていたということです。

先日、ご紹介いただいたTさんと一緒にお会いしましたが、20年間のさまざまな辛さは全く感じられない、明るさと爽やかさを持ち合わせた好青年で、しかもとても謙虚な方でした。

今回は、ひきこもりに至った経緯と、上がり下りを繰り返した心の揺れ、このままでは終われないと社会に出るようになったきっかけなど、お話ししていただきます。

今は働きながら、遅れてしまった勉強に励んでいるそうです。

池田 尚紀 氏 プロフィール

幼いころから行きしぶりや精神面の不安定、摂食障害を経験。

生きずらさを感じながら小学4年生から不登校、ひきこもり生活を20年過ごす。

浮き沈みを繰り返しながら、ひきこもり生活をつづけることに限界を感じ始め、これまでの生活の中で得た気づきを通して、外出を決意。

2017年から2年間のリハビリ生活を経て、2019年から宮崎若者サポートセンターに通いはじめる。

現在、宮崎市内の放課後デイサービスで児童指導員として勤務している。



■ **2024年 12月15日(日)** 13時半～16時

《会 場》宮崎市民プラザ 4階 **中会議室** ※12月は第3週。

《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

2025年

1月12日(日)13時半～

2月9日(日)13時半～

※12月は第三週です。

■2024年11月10日(日)宮崎例会の報告
 《久保 浩明 先生 (宮崎大学医学部精神科助教) 講演会》
 「気になる精神症状への向き合い方・ 関わり方」

《はじめに》

この日の久保先生の講演は、メンタルヘルスや精神疾患に関する情報をお話しいただきました。

レジメに基づいたパワーポイントでのお話しでしたので、ここでは項目のみにさせていただきます。



◆主なテーマ

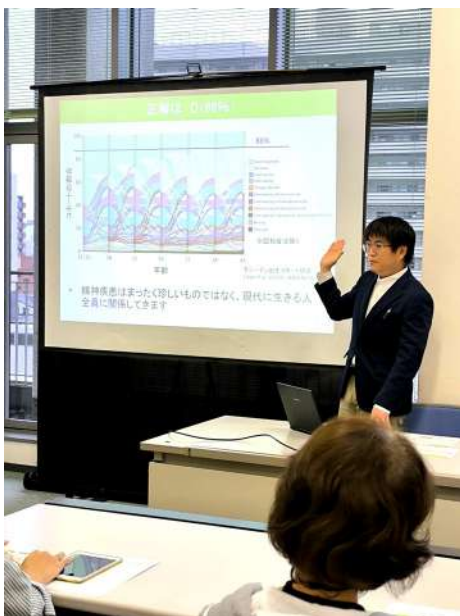
- ◎心の不調はどのくらい現れる? ◎精神疾患はとても多い、それでも・・・
- ◎精神科の受診に関する調査 ◎精神疾患を巡る明らかな「誤解」◎精神症状を示す相手を理解し、向き合い方を変える ◎こころの座(脳)はストレスに影響されやすい
- ◎心と体のつながり ◎不調には心と体の両面への対処が大切 ◎基本的な姿勢:自戒を込めて ◎生じやすくなる考え方や行動 ◎家庭での取り組み ◎家族それぞれが自分の時間をもつこと ◎関係づくりの重要性 ◎家族関係ならではの留意点
- ◎対話の一步:あさおそ ◎ふさぎ込んでいる方への関わり ◎精神科受診を勧める際に ◎精神科受診に拒否的な方への関わり方 ◎本人と家族どちらも大切なこと

【久保先生のお話を聞いての参加した皆さんの感想】

◎初めて例会に参加いたしました。とても分かりやすく、参加してよかったです。

お話をうかがっていて、胸のすく思いがしました。とても有意義な時間でした。ありがとうございました。

◎途中からの参加でしたが、気を付けるポイントを教えていただき、話が分かりやすくてとても参考になりました。 ◎先生に優しくたくさんお話しいただき、あらためて日々言葉をかけ続けるのが大切だと思いました。ありがとうございました。



◎ひきこもりの医療のかかわり方などの具体的な話が聴けて良かった。医療へのかかわり方、支援の受け方についていろいろ話が聞けたのが参考になりました。

◎当事者に寄り添ったお話しで、家族の関わり方や注意点をわかりやすくお話しいただき良かったです。

◎大変わかりやすい説明でした。参考になる部分が多く、学びも大きかったです。

◎わかりやすく気を付けるポイントを教えていただき、役に立ちました。また、ゆっくり聞きたい。

感想のつづき

- ◎・精神疾患経験者の割合の高さにびっくり ・心と体のつながりの重要性が伝わった ・伝え方が重要であることが分かった ・「身体」と同じように「考える」ことが理解につながる ということで、勉強になりました。
- ◎とても興味深いお話をきかせていただき、ありがとうございました。親が歳を取ってからの事、将来一人でどう生きていくのか等、考えると不安ばかりで、のどから言葉が出かかるときがありますが、見守りながら子供が話せるときが来たら、きちんと聞いてあげられるような家庭でありたいと思いました。
- ◎本日の講演会を聞いて、本人、家族の健康が一番大事、それが「心の健康」につながっていくことが分かりました。寄り添うことは、本当に難しいです。寄り添う、それが本人に届いたときが一つのステップになると思います。先生の話し方は、優しくて「患者さんの話を聞いてもらえる」という気持ちになりました。有り難うございました。
- ◎話をうかがって、家で生活している家族に対しての話しで、わたしの娘に対しては、難しいなあと思いました。1年以上も、ラインもつながらない状態では、どんなかかわり方もできなくて、生きているということのみ、それ以上は何もわからないので、ネガティブなことしか考えられません。いまは、自分の精神状態を第一に考えて、むすめの事とは距離を置いています。いつから何をすればよいか、何もわからない状態です。
- ◎ひきこもりについて学び、親として関り方を変えてみたり、家族が明るく生活していきつつありますが、子どもの状態が悪いときは、やはり自分も辛いです。何とかならないか…と思い、今日は先生のお話を伺いにきましたが、ダダただ、対等な人として付き合うことなのか、と感じました。子どもが家にいて、心地よいと思えるように、家族を大切にして過ごしていこうと思います。医療のお話しも、とてもためになりました。良いお話をありがとうございました。





第18回 KHJ 全国大 in 石川

～KHJ 全国ひきこもり家族会連合会・実践交流研修会～
大会プログラム

●11月9日(土)12:30～17:00

12:00～受付開始

12:30～開会宣言 主催者挨拶、来賓挨拶

13:10～基調講演(50分)

「KHJ 北陸会にかかわって～当事者と支援者の協働～」……………7P
奥田 宏氏(KHJ 北陸会顧問 ひろメンタルクリニック院長
金沢工業大学大学院心理科学研究科教授 医学博士)

14:00～休憩 会場レイアウト変更

14:15～シンポジウム……………8P

テーマ「つなぐ、つなげる～誰もが生きやすい共生社会のために～」

- 1 厚生労働省 社会・援護局地域福祉課 課長補佐 吉川 貴士氏
「ひきこもり支援施策について」
- 2 金沢市元町福祉健康センター保健師 石田 明子氏
「金沢市におけるひきこもり支援～「よりそうなかま」の取り組みについて～」
- 3 ワンネススクール 中村 広太郎氏
「よりそうなかま」に携わって」
- 4 能登ひきこもり地域支援センター支援コーディネーター 多木 和也氏
「ひきこもり支援の報告」
- 5 コミュニティハウスひとのま 富田 卓氏
「ひとのまでの日常より」
- 6 いまこ親の会・KHJ 北陸会 ヒアサポーター 石尾 大輔氏
「いじめ、病気、震災を体験して」
- 7 KHJ はあとびあ家族会 高和 正純氏
「つなぐ・つなぐりの原点」
- 8 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会理事長 山本 洋見氏
「つなぐ・つなげる～誰もが生きやすい共生社会のために～」

17:00 閉会



雪かむる
立山連峰こえていく
われの機影を
ひきつれながら

美紀子

「2024年 第18回 KHJ全国大会 in石川」
に参加して

【今までで一番感動的な大会でした】

～つなぐ、つなげる、誰もが生きやすい社会～

11月9(土)/10(日) にあった全国大会に参加してきました。天気に恵まれ、羽田から小松空港への空路では、うっすらと雪を被った立山連峰をはっきり見ることができました。

大会は、藤岡・山本両理事長の挨拶から始まり、国会議員や地元の議員の来賓あいさつがありました。

特にいつもテレビで見る石川県知事の馳さんは、これから能登の被災地に行くということで防災服をまもっておられました。「私は元国会議員として、孤立・孤独、不登校、発達障害、ひきこもりの問題は、当事者の問題ではなく、すべて日本の大事な課題であると思う」とおっしゃっていました。

今年の大会の特徴として、親の会であることを前面に押し出していました。とくに理事さん二人の体験談は強く胸を打つものがありました。「学校での壮絶ないじめ」により一生活立ち直れなくなった子どもたち。いじめた側は何も問われぬままに…。日本の教育問題が問われています。

今回の石川大会が決定した後、1月1日に地震が発生。実行委員長の本間さんは、玖珠市の自宅が全壊という被害を受けられ、一時は中止も考えられたそうです。それでも全国からの支援を受けて頑張ってくぎつけてくれました。

1日目のシンポジウムは、そんな石川の人々の、災害の悲しみから立ち上がろうという気持ちがいっぱい詰まった素晴らしいものでした。ありがとうございました。植田



★日南支部だより

■令和6年12月の「日南例会」

《日時》12月21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 → 12月はお休みです。

■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12月の「都城例会」

《日時》12月はお休みです。

■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12月の「小林例会」

《日時》12月15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 12月21(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



2024年12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 イオン清掃	9	10	11	12	13	14
	公園清掃			公園清掃		
15 宮崎例会 小林例会 食品配布	16	17	18	19	20	21
	公園清掃			公園清掃		日南例会 若者居場所 食品配布
22 イオン清掃	23	24	25	26	27	28
	公園清掃	郵送作業		公園清掃		
29	30	31				

フードバンクみやざきからの食品配布日
◆12月15日(日) 宮崎例会会場
◆12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
12/24 (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、ご協力よろしく願います。

令和6年度 家族相談のご案内

今年度もご家族を対象とした個別相談を実施します。ひとりで抱え込まないで、専門家に相談してみませんか？ご相談は無料です。

ご相談内容の例

- ・気持ちの整理がしたい
- ・お子さんへの関わり方を考えたい
- ・他の相談機関の情報を知りたい

その他にも気になっていることはなんでも心の専門家である公認心理師・臨床心理士と一緒に考えていきます。「こんなことを話しても大丈夫かな？」ということでもお気軽にご相談ください。

※ご相談内容によってはより適切な専門相談機関をご紹介します。複数回のご相談になることもあります。

対 象：ひきこもりがちな方とそのご家族 **相 談 料**：無料
場 所：宮崎市民プラザ
相談時間：一回 60 分間。事前に予約が必要です。

予約方法

裏面の日程表からご希望の日時を楠の会の植田代表にお伝えください。ご予約が確定した段階で担当相談員にご連絡先が伝わります。緊急の場合などに担当からお電話することがありますので、お電話に出られるようにしていただきますようお願いいたします。

※日南市でのご相談をご希望の場合は楠の会日南支部までお問い合わせください。

担当相談員（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）

（宮崎市）有木正浩、久保浩明、境 泉洋、竹尾洋子、吉満紗貴、藤崎真菜

（日南市）今西広嗣

個別相談日程表 (2024年11~2025年1月)

名前の入っている日時に相談員が対応します。

相談員は「KHJ相談員」という名札を付けています(右図)。



12 / 9	月	有木(14~18時)、藤崎(9~13時)
12 / 10	火	今西(14~17時)、藤崎(9~13時)
12 / 11	水	竹尾(10~17時)
12 / 12	木	有木(14~18時)、今西(14~17時)
12 / 13	金	今西(14~17時)、藤崎(9~13時)
12 / 14	土	今西(14~17時)
12 / 16	月	有木(14~18時)
12 / 17	火	今西(14~17時)、藤崎(11~13時)
12 / 18	水	竹尾(10~17時)
12 / 19	木	有木(14~18時)、今西(14~17時)
12 / 20	金	今西(14~17時)
12 / 21	土	今西(14~17時)、久保(10~16時)
12 / 22	日	久保(10~16時)
12 / 23	月	有木(14~18時)、藤崎(9~13時)
12 / 24	火	今西(14~17時)、藤崎(11~13時)
12 / 25	水	竹尾(10~17時)
12 / 26	木	有木(14~18時)、今西(14~17時)
12 / 27	金	今西(14~17時)
12 / 28	土	今西(14~17時)
1 / 4	土	今西(14~17時)
1 / 5	日	久保(10~16時)
1 / 7	火	今西(14~17時)、藤崎(11~13時)
1 / 8	水	竹尾(10~17時)
1 / 9	木	今西(14~17時)、藤崎(9~13時)
1 / 10	金	今西(14~17時)、藤崎(9~13時)
1 / 11	土	今西(14~17時)

※ 境先生、藤崎先生は上記の他に土・日に対応可能な場合がありますので、ご相談ください。