



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

1月12日(日) 宮崎市



発達障害と発達障害を理解するためのヒント ～困り感を体験してみよう～ 講師 辛島 育代

新しい年を迎えました。今年もみんなで力を合わせて元気に過ごしたいものです。
今回は、サポートリンクの辛島さんにお話していただきます。元気をいただきましょう。



辛島 育代 さん

【辛島さんの言葉】

ユニークな長男を育てた経験から、発達障がいとは脳の学び方の違いなのだと考えるようになった。必要なのは、成育歴の中に理解して関わる大人が存在すること、多様性に配慮した教え方、指示の仕方、バリエーション豊かな支援などを含めた環境調整をしながら、子どもも、先生も、保護者もハッピーな支援を求めて、一緒に試行錯誤して学び合いたいと思っている。

発達特性のある子どもを育てる保護者のエンパワメントやサポート体制の構築も急務だと捉え、社会にサポーターを増やすため、「生活・学習サポーター養成講座」や「多様な子育て支援を知ろう!いろいろな情報フェスタ!」等、理解・啓発イベントを企画運営している。

辛島 育代 (からしま いくよ)

出身: 日南市南郷町

所属: 一般社団法人みやざき子どもサポートリンク 代表理事

資格: 正看護師、産業カウンセラー、アクセシビリティリーダー2級、LSA養成講座修了、ペアレントメンター養成講座修了、厚生労働省認定 ストレスチェック実施者研修修了

職歴: 平成7年～平成10年 宮崎医科大学医学部附属病院 小児科病棟勤務

平成15年2月～平成17年8月 宮崎県看護協会 ナースセンター

平成25年2月～平成26年2月 細見クリニック 認知症デイケア カナリア

令和2年3月～令和5年2月 宮崎大学保健センター 障がい学生支援室

活動: 2011年 困り感によりそう子育てサークル スマイルクラブ 設立

2018年 一般社団法人 みやざき子どもサポートリンク を設立、代表となる

■ **2025年 1月12日(日)** 13時半～16時半

《会場》宮崎市民プラザ 4階 小会議室 2

《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

2月9日(日)13時半～

3月9日(日)13時半～

■2024年12月15日(日) 宮崎例会の報告

「ひきこもりの生活を通して学んだこと」

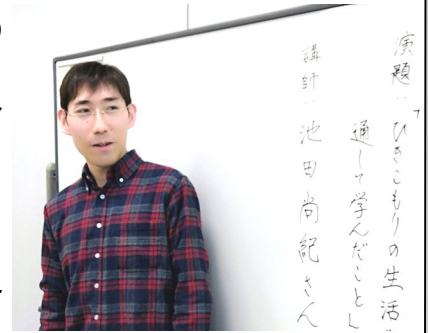
池田尚紀 さん

《はじめに》

一部自己紹介を兼ねて、幼少期から今日までの生活の状況や、心の動き、家族との関係、ひきこもりから就労に至るまでの経緯をお話いただきました。20年間という長い間の心の葛藤や身体的な不具合などわかりやすく説明していただきました。そして、外界との接触を試みるようになったのは、ひきこもっていればいるほど、精神的にも、肉体的にもダメになってしまうという思いからだそうです。

月一回の整骨院通い、そして、2年間のサポステでのリハビリを通じて、社会人としての自立につながったとのこと。

今では、これまでのひきこもりの経験も含めて、発達障がい、知的障害児などへの放課後デイサービスの児童指導員として活躍されています。勤務して3年半、これまでの経験も踏まえて、いろんな課題にも挑戦されていることを、大変心強く思いました。



【質疑応答】

Q:親からのサポートで感じられたこと。

A:両親から「働け」とか「外に出ろ」とか言われたことはない。「余計なことは言わないで欲しい」のが本音だから、黙って見守ってくれるのはありがたい。

Q:自己肯定感を高めるためには。

A:ひきこもっていると、どんどん肯定感が低くなる。自己肯定感を下げることがやめようと思うようになった。やはり、話し相手が必要だと思う。

Q:英語などの学び直しはどうされましたか。

A:高校を退職された先生が、中高生を対象にした塾がある。週一回、英語、国語、数学を習っている。

Q:ひきこもっている間に熱中したことは。

A:漫画雑誌。押入れいっぱいになっている。困ったのは、隅から隅まで、読まなくては落ち着かなくなると、反対にストレスになった。

Q:対人恐怖症はありますか。

A:アパートが4階だったので、人の通りはなかったが、ドアの外に出るときはドキドキした。自分から不安そうな顔をしない、挙動不審にならないようにした。自分は大丈夫とだと、自身に言い聞かせていた。

Q:20年の内、10年は余計な苦しみだったとの真意は。

A:友人が学校からの届け物とか、先生が時々来てくれたりすると、心の葛藤が強くなって、とても苦しかった。そういうことを、きれいさっぱり断ち切ることができたら、もっと穏やかに過ごすことができたと思う。

そんな意味での10年間は、余計な苦しみだった気がする。

Q:相手の気持ちをわかりたいと、思うようになった過程は。

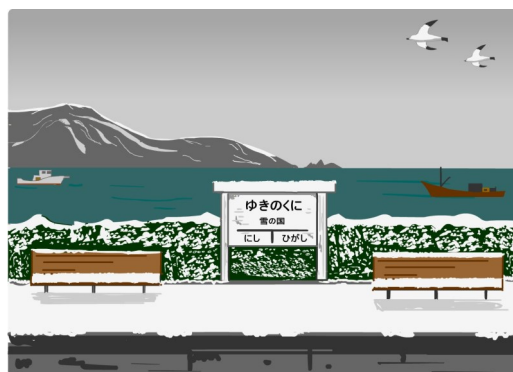
A:ある程度分かると思っていたが、ひきこもりのときは、苦しさいっぱい余裕がない。まわりの人が気をつけていることもわからない。

Q:社会人となると車の免許は必要。いつ取られましたか。

A:3年前。勤め始めてから。

※この後、楠の会の家族会を開催。池田さんには、出席していただいて、懇切なアドバイスをいただきました。





★日南支部だより

■令和7年1月の「日南例会」

《日時》1月18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)

■申し込み・詳細は田中さんまで・・・。
電話 090-5949-8843

◎結の会 (旧、おしゃべり会) → 1/25 (土)
今西先生相談室 (2月からは変わります)
■結の会担当 川野 080-5417-3760

★都城支部だより

■令和7年1月の「都城例会」

《日時》1月12日(日) (第2日曜)
13:30～15:30

《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7年1月の「小林例会」

《日時》1月19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 1月18(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

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。



みっちゃん



2025年正月の計画

日	月	火	水	木	金	土
			1元旦	2	3	4
5 イオン清掃	6 公園清掃	7	8	9 公園清掃	10	11
12 宮崎例会 都城例会 食品配布	13 公園清掃	14	15	16 公園清掃	17	18 日南例会 若者居場所 食品配布
19 イオン清掃 小林例会	20 公園清掃	21	22	23 公園清掃	24	25 日南おしゃべり会
26	27 公園清掃	28 郵送作業	29	30 公園清掃	31	

フードバンクみやざきからの食品配布日
◆1月12日(日) 宮崎例会会場
◆1月18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
1/28 (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、ご協力よろしくお願ひします。

にちなん

結の会だより



令和6年12月号

5月に発足したおしゃべりの会。
今まで、人にはなかなか話せなかった悩みごとを話せる場所になっているかな、と思います。

子どもの状態は一人ひとり違うけれども、親の辛さはお互い理解し合える、あっという間に時間が過ぎていき、帰るときはちょっと元気になれる、そんな場所です。参加してくださった皆さん、ありがとうございました。

参加者の声から

親の語る場所が欲しいという声で、今西先生のご協力により、場所が確保でき発足しました。

早速参加し、親同士の気持ちを充分出す事ができ、涙あり、笑いありで「ひきこもり」という言葉に前向きに取り込むことができます。私の元気の「元」です。

結の会として

人と人、心と心を結んでいける会になったらという思いを込めました。

まだ、小さな会ですが、来年はグループ相談会、ワークショップ、学習会など新しい活動を取り入れていきたいと思っています。

令和7年1月の予定

・日時 1月25日(土)

13:30~15:30頃

・場所 いまにしこころの相談室

戸高1丁目2-12

(駐車場は日南市健康福祉総合センターをお借りしています。)

2月以降、場所の変更がありますので、お問い合わせください。

詳細は tanpoponotane2@gmail.com 川野まで



個別相談日程表 (2025年1~2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)。



1 / 13	月	有木(13~18時)
1 / 14	火	今西(14~17時)
1 / 15	水	竹尾(10~17時)
1 / 16	木	有木(13~18時)、今西(14~17時)、藤崎(10~11時)
1 / 17	金	今西(14~17時)、藤崎(10~11時)
1 / 18	土	今西(14~17時)、久保(10~16時)
1 / 19	日	久保(10~16時)
1 / 20	月	有木(13~18時)
1 / 21	火	今西(14~17時)
1 / 22	水	竹尾(10~17時)
1 / 23	木	有木(13~18時)、今西(14~17時)
1 / 24	金	今西(14~17時)
1 / 25	土	今西(14~17時)、久保(10~12時)
1 / 26	日	久保(10~12時)
1 / 27	月	有木(13~18時)、藤崎(9~11時)
1 / 28	火	今西(14~17時)
1 / 29	水	竹尾(10~17時)、藤崎(9~11時)
1 / 30	木	有木(13~18時)、今西(14~17時)、藤崎(9~12時)
1 / 31	金	今西(14~17時)
2 / 1	土	今西(14~17時)
2 / 3	月	有木(13~18時)、藤崎(10~12時)
2 / 4	火	今西(14~17時)、藤崎(11~12時)
2 / 5	水	竹尾(10~17時)
2 / 6	木	有木(13~18時)、今西(14~17時)
2 / 7	金	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。