



宮崎県ひきこもり支援委託事業

2025年度ひきこもり回復プログラム

5月11日(日) 宮崎市



CRAFTを応用した ひきこもりの家族支援

～コミュニティ強化と家族訓練～

講師：下り藤 真理さん

下り藤眞里さん、プロフィール

- ・1962年宮崎市生まれ
- ・22歳から県内の小学校教諭として勤務、その後退職
- ・25歳から3年間ひきこもる
- ・30歳から理学療法士として勤務
- ・57歳からケアマネとして勤務
- ・KHJひきこもりピアサポーターとして活躍。現在「延岡市役所なんでも相談相談員」



今回は、下り藤さんをお願いしてクラフトの学習会をします。クラフトとは、**家族のコミュニケーション**を学ぶものです。

ひきこもりの心理を理解するには、ひきこもり本人とその家族の「回避心性」を理解することが大切です。

「回避心性」とは、非常に厄介なもので、自分にとって嫌なことを避けようとする心理の事です。自分にとって嫌なことを避けることで、気持ち的には楽になるので、気づかないうちに回避することが習慣になってしまいます。

ひきこもり状態にある人の一番身近にいて、たくさんの安心感を与えられるのが家族です。家族がひきこもり状態にある人の脅威になっている状況では、ひきこもり状態からの回復は難しいでしょう。

CRAFTでは、家族がひきこもり状態にある人にとって安心できる存在になることを目指します。

■ **2025年 5月11日(日)** 13時半～16時半

《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 宮崎県柿の会事務局 090-9603-8780

今後の例会の予定
2025年度

6月 15日(日) 総会を予定
7月 13日(日) 13時半～



《楠の会 4月の例会報告》

お茶を飲みながらゆったりと熱心に語り合いました♪♪

ひきこもりの経験者と語ってみました!!



三つのグループになって話し合いました。

この日は、28名の参加者のうち、経験者(若者)は8名、支援者は6名。14名の親のうち、初参加の親の方もおり、会場は熱気につつまれました。

三つのグループに分かれ、まずは自己紹介から。その後、親たちの困りごとを聴き、それに対してみんなで意見をだしあいまし。

約束としては、話している人の話はしっかり聞くこと、途中で中断しないこと、一人の話が長くなりすぎないように気を付けること、意見を押し付けないこと、などをお願いしました。

この日はお茶とお菓子が用意され、茶話会的な雰囲気でした。



話し合いの中で見えてきた2025年度の課題

- ◆ 子どもとの対話の仕方を学びたい。
- ◆ 生きることが辛くなることもある。
- ◆ 自分が動けなくなったり、亡くなったときどうすればいいのか。
- ◆ 精神障害や発達障害について、もっと知りたい。

※ 勉強会も大切ですが、ひきこもりを経験した私たち親も、当事者も、支援者の方々も、時には心が解き放されるような癒しの時間を持つことが、とても大切だと感じました。



★日南支部だより

■令和7年5月の「日南例会」

《日時》 5月17日(土) 13:30～15:30

《会場》 日南生涯学習センターまなびピア

■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)→ 5/24 第4(土)
13:30～15:30
(まなびピア和室)

■結の会担当 川野 080-5417-3760

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 8:30～17:15

■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。

★都城支部だより

■令和7年5月の「都城例会」

《日時》 5月11日(日) 13:00～15:00

《会場》 都城コミュニティセンター
会議室

※ 総会をします。

■詳細は堀江さんまで 090-4581-5152

★小林支部だより

■令和7年5月の「小林例会」

《日時》 5月18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 5月17(土) p m 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 さがりふじ 下り藤さん
電話 090-5385-7651



◆ 話し合い終了後、皆さんの感想をお聞きました。

いずれはトンネルから抜けられるかも・・・。



- 心の訓練をさせてもらっている。子供を信じて勉強させてもらっている。頑張ります。
- 皆さんの話を聞いていて、共感できることと、できないことがあった。
- 家にいることが多いが、今日来させてもらって良かった。
- 例会に来て、皆さんのお話を聞きながら、いただいていることがたくさんあります。
- ひきこもりは長い時間がかかる。これからも勉強します。
- 市のひきこもりの担当の仕事をしています。様々なひきこもりの方がいる。そんな方々の悩みが少しでも軽くなるようにお手伝いしていきたい。
- わらをもつかむ思いで初めて参加させてもらいました。
色々な話を聞いているうちに、ずーっとトンネルの中にいるようだったのが、いずれはトンネルを抜けられるのではと、少し明るい気持ちになることができました。

当人とコミュニケーションのとりかたを学びたい



- 家族なのに、家族だからか、本人とコミュニケーションをとることができないでいる。当人とコミュニケーションのとりかたを学びたい。
- 家族会はいろいろな悩み、苦しみを共感できる場所だと思った。
- つい暗くなるが、できるだけプラス思考に物事を考えたいと思えた。
- 楠の会に参加させてもらって、いろんな方の話を聞くことができた。勉強してプラスにしていきたい。
- ひきこもりは、年齢にかかわらず本人次第であると思った。
- 良いこと、悪いことあるけれど、人それぞれバランスを取りながら生きていくことが大切だと思っている。自分はマイナスがエネルギーになって頑張れた。
- 自分もそうだった。奈落の底、トンネルの中にいた。親とは罵倒して、やり合った。今思えばそれが良かったかもしれない。親の方には、自分の価値観を押し付けてほしくない。
- 息子が通える居場所を見つけたい。あせらず見守ってきました。
- 今日、当事者の方のありのままの話を聞かせてもらって、とても良かった。
- 自立が難しければそれでもいい。ただずっと一緒にいるのではなく、少し距離を取ることも大切。

あなたは、どんな時癒されていると感じますか？

(あるグループのつぶやきの一部)

◆Aさん 《花や多肉植物の世話をしている時》 	◆Bさん 《筋トレに熱中している時》 	◆Cさん《木に登って木になったり、葉っぱになっている時》 
◆Dさん 《堀切峠や青島などの海を見ている時》 	◆Eさん 《犬をごろごろ転がしている時》 	◆Fさん 《レンゲ畑を散歩する時》 

クラフト CRAFT＝例：“わくわくポイント” を考えるワークなどをします。

《例》やる気向上プログラム

やる気向上プログラムでやっていくのは、

あなたの生活が“わくわく”するものになる行動 です。

あなたの“わくわくポイント”を考えてみましょう。



“わくわくポイント”とは？

- ☆ 自分にとって、とても重要
- ☆ 義務感や世間体から生まれたものではなく、自分のために大切にしたいと思える
- ☆ この“わくわくポイント”を大事にしながら、生きていきたいと思える
- ☆ この“わくわくポイント”を意識しながら生きていくことで、楽になるだけでなく、楽しくなる

〒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

NPO法人 KHJ全国ひきこもり
家族会連合会「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5月の計画

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

フードバンクみやざき
からの食品配布日

◆5月11日(日)

宮崎例会会場

◆5月17日(土)

「つなぐ」エデュコラボ
(若者居場所)※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

5/27
(火)10時~11時半
市民プラザ3階

※簡単な作業です。
お手伝いのご協力よろしく
お願いします。
※当事者の方には
謝礼あります。