



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

3月8日(日)



きっと参考になることが、あるはず！！

令和8年 ひきこもり事例検討会

講師：宮崎県ひきこもり地域支援センター

今年も3月は、事例検討会を開催します。講師は、いつもお世話になっている「宮崎県ひきこもり地域支援センター」で日々活動していただいている相談員の皆さんです。センターでは、いつも熱心に、真摯に相談を受けていただいています。

ある程度の時間はかかっていますが、楠の会でも、少しずつ子どもさんが動き出したというお話を聞くようになっていきます。自分たちでもしっかり考えてみましょう。



まずは、

- ①センターでの事例についてお話をさせていただく
- ②事例を聞いてどのように考えましたか？
- ③家族にできることは何があるのでしょうか？

をテーマに、グループに分かれて、意見交換を行います。



「宮崎県ひきこもり地域支援センター」

昨今はひきこもりの長期化・高齢化から「8050問題」とも言われています。本人へのひきこもり支援だけでなく、ご両親の介護や医療等の支援も必要であり、ひきこもり支援は介護サービスとの連携も必要になってきます。また、ひきこもりご本人の中間的な社会参加としての「居場所」の必要性も大切になってきますし、ご家族 同士が同じ悩みや気持ちを話す家族会の重要性もますます高まってくると思います。ひきこもりに悩むご本人、ご家族は多くいらっしゃると思います。おひとり、そして家族だけで抱え込まず、勇気を出して相談してみてください。「宮崎県ひきこもり地域支援センター」は、相談者に寄り添い、共に考え、国のガイドラインに沿った支援をしていきます。

■2026年 3月8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

4月12日(日)13時半～中会議室

5月10日(日)13時半～中会議室

■2026年2月8日(日)宮崎例会の報告 《椅子ヨガの体験と、「SHIP!」の読み合わせミーティング》 — ヨガインストラクターかすみ先生—

★前半、椅子ヨガ体験会

2月の例会は市民プラザの都合で使用できず、会場を変更させていただきました。参加者は、ヨガインストラクターのかすみ先生より、椅子ヨガを指導していただきました。椅子に座っていても結構運動はできるものだと感心しました。写真のポーズは右手で椅子を持ち左手を後ろに挙げて体をひねっているところ

です。なにより呼吸が大事であることも教えていただきました。皆さんで1時間ほどゆっくりヨガをしましたが、終了後は汗ばむくらいでした。宮医大のある教授が、「椅子ヨガは、ストレス低減や睡眠の質を高めるのに効果があり、オススメだ」とおっしゃっているそうです。



《ヨガインストラクター・かすみ先生より》

深い呼吸とやさしい動きで、筋力・柔軟性を高め、姿や立ち姿を美しく整えます。

血流を改善することにより、むくみが解消され、肌ツヤアップも目指します。

自律神経を整え、笑顔あふれる毎日へ。続けることで、あなたはきっと10歳若返ること間違いなしです。



★後半、ひきこもり専門誌『SHIP!Vol4』を参考に読み合わせとミーティング

「俺は料理や洗濯などして働いているんだよ」
30年ひきこもる息子から、父親が学んだこと
KHJ全国ひきこもり家族会 北海道「はまなす」会長 岩淵澄夫さん

上の記事を皆さんで読み合わせをした後、感想を話し合いました。その中で特にお父さん方から以下の点についての意見を多くいただきました。父親の立場というのなかなか難しいものようです。

◆「父親が言ってはいけなかった3つの言葉」（文中より抜粋）

私は、学校の教員をしていたので、「親のせいで子どもを不登校にしまった」という事実は、開け入れがたく誰にも相談できなかった。自分の価値観では、学校には行って当たり前で、一日も早く息子をレールに戻さなければと考えた。

《父親が絶対言ってはいけない言葉が3つある》

「いつになったら働くつもりだ?」

「親が死んだらどう生きていくつもりだ?」

「将来の事をどう考えているんだ?」

《逆に言ってほしかった言葉は》

「さすがだね」、「助かる」、「有り難う」

◆「楽しいことをしていれば、エネルギーがたまる」

◆「話し続けることで言葉も関係も少しずつかわっていく」

この文章の後半には、家族会の大切さが言われています。家族会に来られてもなかなか自分のご家庭の話をしにくい方もおられます。もっともなことだと思います。この日は、「SHIP!」の記事を読み合わせたことでそれを手掛かりに話が進みました。家族会に参加することで「辛いのは自分だけではない」と思えたり、なかなか前に進まない状況にいつか思いを涙ながらに訴える方もいらっしゃいます。

まずは、私たち親も変わっていくことも大事なことです。学びながら、少しずつ前に進めたらいいですね。



★日南支部だより

■令和8年3月の「日南例会」

《日時》3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→3 / 28 (土)

担当＝川野

■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8年3月の「都城例会」

《日時》3月8日(日)13:00～16:00
 《会場》コミュニティセンター

「山根俊恵氏 講演会」

2月28日(土) 未来創造ステーション

■申し込み・詳細は堀江さん 090-4581-5152

★詳しくは別紙参照ください。

★小林支部だより

■令和8年3月の「小林例会」

《日時》3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 **3月21日(土)** pm2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



〒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!】

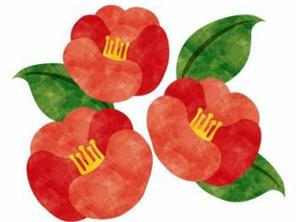
宮崎臨床心理士会の先生方が、楠の会の会員に向けて、相談会を無料で開催してくださっています。家族の事情、ご自身の生きづらさなど聴いていただくことで、心が軽くなります。ご希望の方は、植田までご連絡ください。
090-9603-8780

—役員の方募集します—

会計をしていただける方を探しています。役員は会員の中からボランティアで協力しあっています。今回、長くご協力して頂いていた会計の方が、事情によりお辞めになります。どなたか会計をよろしく願います。
植田

2026年3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	公園清掃			公園清掃		
15	16	17	18	19	20	21
小林例会	公園清掃			公園清掃	春分の日	日南例会
						若者居場所
22	23	24	25	26	27	28
イオン清掃	公園清掃			公園清掃		日南おしゃべり会
29	30	31				
		郵送作業				



郵送作業
3 / 31
(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。ご協力宜しく願います。