



宮崎県ひきこもり支援委託事業
2026年度ひきこもり回復プログラム
7月12日(日)

今を苦しむあなた、かかわるご家族、支援者の皆様に伝えたいこと
こういしょう

「いじめ後遺症を生きる」

せお
講師：瀬尾りおさん

いじめを受けたあなたへ。あなたは決して悪くない。適切な怒りは、ネガティブなことではなく、自分の権利を守るもの…。



私は助ける人になる!! 自分自身の手で自分自身を救う!
(いじめの傷跡を背負いながら生きる瀬尾さんの言葉)

今回は、SHIP! 004冬号 で知った 瀬尾りおさんに遠方よりおいでいただきます。ひきこもる方の中には、過去にいじめを受けた方もおられます。ぜひ参加していただき、勇気と元気と希望をもらってください。

いじめは、その時の被害からはなれても、消えない「いじめ後遺症」を残す。数十年後も、精神疾患や自殺の高いリスクが続き、長期ひきこもり状態になったり、希望する進路に挑戦できなくなったりするなど、被害者の人生が大きく暗転する。(中略)

瀬尾さんは自らの身に起こった「いじめの正体」を知るために、いじめに関する研究を始めた。最初は誰かに発表するつもりはなかったが、被害者の声や、いじめに関する手記、専門家の精神科医・中井久夫などを調べるうちに、本にすることで、いじめに悩む人の役に立てるかもしれないと思い、著書『いじめからの逃げ方』を執筆した。
[SHIP!004号より抜粋]

瀬尾りお

1989年静岡生。中学3年時のいじめがきっかけで、3年間のひきこもりを経験。その間に執筆した「いじめからの逃げ方」は自費出版としては異例の静岡県13館の図書館に所蔵される。本業はエンジニア。

■2026年 7月12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 (年会費3,000円以上お願いします)
(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

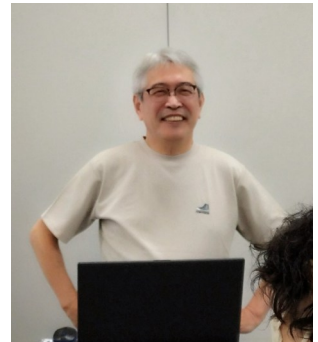
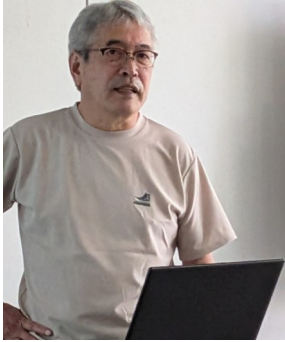
8月9日(日) 13時半～学習室

9月20日(日) 13時半～学習室

【お知らせ】

10月からは市民プラザ4階が工事に入るため、会場が宮崎市社協(市の図書館横)になる予定です。

令和8年6月21日(日) 報告
 「ひきこもりの若者の声を聴こう!!」
 ～どうしたら話してくれるのか?」
 八おき塾代表理事 鳥巢正治 氏 (福岡わかもの就労支援プロジェクト)



宮崎県楠の会が鳥巢さんにおいでいただくのは、今年で3回目になります。それだけ鳥巢さんの話には魅力があります。それは、福岡わかもの就労支援プロジェクト「八おき塾」を11年続けてこられたこと、預かった多くの若者たちを立派に育ててこられた実績があるからでしょう。

ひきこもりは、見守っては何も変わりません。本人が自分で動きださだろうと親は思っていますが、なかなかそうはいきません。まずは、親が学び、動き出すことが大事です。そのための親の会です。自分で何とかしようと思っている間にすぐ10年経ちます。親がひきこもっているのはだめです。ただお金を残すより、子どものために有効に使って少しでも元気にしてあげたいものです。

※今回の講演のレジメがあります。要る方は植田までどうぞ。

※親の方の電話相談は、初回無料。2,3回と継続される場合、賛助会(入会金6,000円,月会費6,000円)をお願いしています。継続の場合は基本的に、期日を決めて定期的に面談を行っています。(鳥巢さんより)

◎ 若者の声は聴けているか?

- ・なぜ、ひきこもり続けるのか?
- ・本人に必要なポイント3点
- ・教育コーチング
- ・ひきこもっているとき、こんな環境を
- ・コーチの仕事、力を引き出す
- ・対話をかえていく
- ・まず、親が変わる

レジメの主な項目

◎ 子どもとの対話・具体例

- ・子供に思いを馳せる
- ・あいさつ、雑談 ・一生懸命聴く
- ・夢を持てるように
- ・いろいろな道がある
- ・対話の勉強
- ・発達障害は、未発達か?
- ・うつ病、心理療法もある
- ・向精神薬は万能?

令和8年度宮崎県「楠の会」総会、無事終了!!

例会の始めに、2026年度の「宮崎県楠の会」の総会が開催され、全ての議案につき、満場一致で拍手で承認していただきました。

総会が終わりましたので、年会費の振込用紙を同封します。すでに入金済みの方にもいらっしゃるかもしれませんが、よろしく願いいたします。



事務局

【年会費納入のお願い】

宮崎県楠の会は、会員の皆様の会費で運営しています。

年会費の納入をよろしくお願いいたします。

◆会費納入先

一家庭3,000円以上 (年会費)

【郵便振替】

01750-6-100095



★日南支部だより

■令和8年7月の「日南例会」

《日時》7月はお休みします。

◎おしゃべり会 → 7 / 25 (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7月の「都城例会」

《日時》7月 12日 (日)

13:00～16:00

《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8年7月の「小林例会」

《日時》7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 8:30～17:15

■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。

宮崎県楠の会【つなぐ】のお知らせ

宮崎県楠の会ではひきこもりで悩んでいる方のための居場所『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 **7月18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
- ・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



2026年7月の計画

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

郵送作業
7/28(火)
10時~11時半
市民プラザ3階

※簡単な作業です。
お手伝い頂ける方を
探しています。ご協力
宜しくお願いします。

【新連載 佐藤亮さんの手記 その① ひきこもりのきっかけ】

ただただ無感情だった

佐藤 亮

あの日、私を支えきれなかった無機質なネクタイと一緒に、二段ベッドの横の床に転がりながら、私はただただ無感情だった。首に残った痕跡について、親は何も触れなかった。いや、触れられなかったのだろうか……。

私は小学三年生から中学二年生までの期間を、「ひきこもり」として過ごした。のちに社会へ復帰するものの、そこで新たに出会ったのは四百万円を超える借金と「うつ病」だった。休職からの精神科入院編、そして自己破産編については、また別の機会に譲りたい。今回は、私がひきこもりに至った「きっかけ」について、私の自分語りに少しばかりお付き合いいただければ幸いだ。

ひきこもりとなるきっかけは人それぞれだ。私の場合、それは子どもならではの無邪気さが生んだ「いじめ」だった。

世間では「いじめられる側にも原因がある」という声を耳にすることがある。当時の自分を思い返してみる。きっと、自己管理を怠って丸くなった「容姿」と、黙って何も言い返さない「自己主張のなさ」がそれにあたるのだろう。

保育園時代から通っていたスイミングスクールで、すれ違う名前も知らない男子三人組が話しかけてきた。

「太っているから、ビート板がなくても浮けるだろ」

自分でも不思議なのだが、あの子の三人組が被っていた水泳キャップの色や、彼らの屈屈のない笑顔は、今でも鮮明に思い出せる。この記憶力をぜひ他のことに生かしたかったが、人間の脳はそう都合よくできていないらしい。そしてもう一つ、残念なことがあった。「じゃあビート板は卒業だ！」と一緒に笑って切磋琢磨するようなコミュニケーション能力が、小学校低学年の私には備わっていなかった。これもまた、自己責任なのだろうか。

小学校の運動会で、二人三脚のペアを作ることになった。先生は私のような人間があぶれないよう、公平にくじ引きで決めてくれた。自分で相手を探さなくていいのは安心だったし、くじ引きなら誰も文句は言えないはずだった。

しかし、私のペアが発表された瞬間、左斜め前の席にいたA君が教室で叫んだ。

「え~~~~~、まじかよ！」

その言葉に対して、教室の誰も何も言わなかった。そう、それがその場の「自然」であり、日常だった。私自身もそれを受け入れていた。先生は何事もなかったかのように次の

ペアを発表し、その日は終わった。当時はそれがいじめられているという自覚すらなく、ただの当たり前の日常として過ぎていった。

もともと扁桃腺が弱く、学校を休みがちだった。それを理由にするようにして、私は小学三年から不登校になり、そのままひきこもった。

最初のうちは、ただただ周囲に対して無関心だった。しかし、年齢を重ねるにつれて、ある感情が心の中に湧き上がってきた。それは、親に対する「申し訳なさ」だった。その感情は瞬く間に私から存在意義を奪い去り、自分がしかるべき人生のルートから外れてしまったことを痛烈に自覚させた。そしてやがて、「生まれてこなければよかった」という後悔へと変わっていった。感覚が麻痺し、自分を客観的にしか見られなくなった。そうして気がつけば、私は冒頭の状態で床に転がっていたのである。

ひきこもりには、それぞれの事情がある。現在の視点から見れば、「あのつらい日々も今の自分を作る経験だった」という捉え方も否定はしない。ただ、ふと思うのだ。あの頃の私にも、誕生日に買ってもらったプレゼントや、修学旅行など、子どもながらに楽しい出来事も「あったはずだ」と。

しかし、思い出すことといえば、いつの間にか切られていたカバンの紐。雨も降っていないのに、ずぶ濡れの体操服で受けさせられた体育。

誰と遊んだわけでもないのに、ランドセルもろとも田んぼの泥まみれになって歩いた帰り道。

もう三十年近くが経とうとしているのに、それらの記憶だけが、今でも鮮明に脳裏に焼き付いている。

ひきこもりの「きっかけ」編だけで、随分と長文になってしまった。重ね重ねになるが、また機会があれば、そこからの立ち直りのきっかけや、家族の視点を想像したスピノフなどもお届けできればと思っている。

ひきこもりの背景は十人十色だ。その中に、このような体験を経て生きてきた一人の当事者がいるという事実が、広報誌を通じて誰かの元に届くことを願っている。

2026.6

