



みやざき楠の会ニュース

NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

令和8年11月号

発行：宮崎県楠の会

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

11月8日(日) 宮崎市

日程・会場にご注意!!
参加者は植田まで連絡を!

11月の例会は、宮崎市の「ひきこもりに関する講演会」に皆さんで参加することになりました。楠の会の当事者がパネルディスカッションに参加します。皆で参加して、応援しましょう。希望者は植田まで 090-9603-8780

ひきこもりに関する講演会

【主催】宮崎市

【運営】宮崎県精神保健福祉士協会

ひきこもりについて一緒に考えてみませんか?

◆日時 11/8 (日) 10:00~12:00

◆会場 JA・AZMホール2階 大会議室

宮崎市霧島1丁目1-1

◎チラシを同封しています。

プログラム

10:00 第一部 講演『ひきこもり支援における精神科医療の可能性』

★講師 三好 良英氏 (医療法人ハートピア みよしクリニック院長)

11:05 第二部 パネルディスカッション『経験者と語る、当時の思い』

★直野慶子氏(宮崎県精神保健福祉センター:宮崎県ひきこもり地域支援センター所長)

★ひきこもり経験者 池田さん、内村さん (宮崎県楠の会)

11:50 宮崎市ひきこもり相談窓口「ひだまり」の紹介

【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。

◆会費納入先

一家庭3,000円以上 (年会費)

【郵便振替】

01750-6-100095 宮崎県「楠の会」

今後の例会の予定

12月13日 (日) 11時開催

《クリスマス会》お好み焼き

1月11日 (月)・祝 経験者の話

2月14日 (日) 境教授の講演会

※ 会場はいずれも

宮崎市総合福祉保健センター

0985-52-5131

■2026年10月12日(祝)宮崎例会の報告

心の不調かな、と思った時大切にしたいこと

講 師：久保浩明 先生（宮崎大学教育学部准教授）



《はじめに》

今月から今まで使ってきた宮崎市民プラザが使えなくなり、この日は宮崎市総合福祉保健センターの2階の視聴覚室での例会でした。中心市街地から15分ほど南にある会場ということで、迷われた方もおられたようでした。それでも20名を越す方々が集まってくださいました。

「こころの不調や精神疾患は、現代社会で大きな課題であります。これはひきこもっているかどうかにかかわらず誰にでも起こりえます。ただ、実際に不調を抱えても支援や治療になかなかつながらない現状にあります。」（久保先生）

今回は、身近な家族などが気になる不調を示したときの理解や関わり方について久保先生にお話していただきました。

病気の話というよりは、周りに居る私たちは、精神病や精神発達症の方々をどのように支えたらいいのかを一緒に考えるという内容でした。どのような心持で、支えていけばいいのかを、痒いところに手が届くようにお話ししていただきました。

※【レジメより抜粋】メンタルヘルス、（心の健康を中心に!!）

■ 心の不調はどのくらい現れる？

ニュージーランドの街で1972年に生まれた人を45歳まで追跡調査した。
86%の人が何らかの心の不調を経験している。

■ 精神疾患はとても多い、それでも・・・

精神疾患に対しては誤った考えが多い・・・

■ 精神科の受診に関する調査

若い人ほど精神科受診に抵抗感があるというデータも!!

■ 偏見を少しでも減らすために

■ こころを生み出す脳は、ストレスに影響されやすい

■ 心と体のつながり

身体疾患を抱える人は生じやすい

■ 不調には心と体の両方に対処が必要

こころの事だけ我慢して抱え込まない

■ 精神発達症(発達障害)の基本的理解

脳の機能の発達は、人それぞれ違い生まれつきの特徴・傾向がある

■ 精神発達症を抱える方の理解と支援

特性とうまく付き合う、活かす方向の支援が主流

■ もっと学んでみたい方は

精神保健福祉センター、厚生労働省のホームページ等参考に

◎宮崎県精神保健福祉センター ◎こころの情報サイト ◎発達障害ナビポータル

◎こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

◎働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」





★日南支部だより

■令和8年11月の「日南例会」

《日時》 今月はお休みになります。

《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 → 11/28 (土)

■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11月の「都城例会」

《日時》11月8日(日) 13時～

《会場》えびの市、市原邸《木かげの家》

えびの市大明司

にて開催。詳細は堀江さんまで。

■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11月の「小林例会」

《日時》例会は下記のイベント参加となります。

①11月8日(日) ひきこもりの講演会

宮崎市アズムホール

②11月14日(土) ひきこもりVOICESTATION

◆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

■電話相談

0985-27-8133

0985-44-2411

※受付時間 8:30～17:00

■来所相談 ■訪問支援

宮崎市ひきこもり相談窓口「ひだまり」

TEL: 0985-27-3118 (8:45～16:30) 月～金

■来所相談 ■居場所解説

住所: 宮崎市橘通東1丁目
5-8 宮崎マンゴーホテル
206号

メール:

hidamari@miyazaki-
mhsw.jp



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 11月21日 土曜日 pm2時～5時

※ お好み焼きでも食べながら
かたろう!!

◆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)

さがりふじ

◆担当者 下り藤さん



※【レジメより抜粋】メンタルヘルス、（心の健康を中心に!!）続き

■ **基本的な姿勢:自戒を込めて**→疾患がその人の全部にとって代わるわけではありません。

■ **生じやすくなる考え方や行動**

感情のままに「相手を変えよう」と動くと、結果として相手との関係がこじれてしまいやすく、話し合いが難しくなります。

■ **相手を理解し、向き合い方を変える**

■ **★家庭での取り組み**

■ **家族それぞれが自分だけの時間を持つ**

■ **関係づくりの重要性**

■ **★対話の一步：あ、さ、お、そ**

■ **家族関係ならではの重要性**

誉め言葉より、認める言葉。程よい距離を。

■ **ふさぎ込んでいる方への関わり方**

すぐに問題解決を提案せず話を聴き、助けになりたい意志を伝える。自傷が起こりそうな場合は、保健所、精神保健福祉センター、救急、警察に相談。

■ **精神科受診を勧める際に**

心配していることを伝える。

■ **受信したくない気持ち**→無理に正そうとするのはマイナス

■ **精神科を受診したくない方への関わり方**

ひきこもり状態にある方が全て精神医療が必要とは限らない。

■ **話し合える関係を続け、焦らずきっかけを探る**

受診先の情報を集める。家族が心配している気持ちをきちんと伝える。

■ **本人と家族のどちらも大切なこと**

①家族それぞれの不調の前兆を知る。 ②健康によい生活を心がけてみる。

■ **おわりに** ・精神疾患には偏見がある。 ・不調を抱える人と向き合う際は、人間同士として向き合うことが基本。 ・一人で（家族だけで）抱え込まず、相談を利用する。

★家庭での取り組み

- ①家族それぞれ自分の時間を作り、元気である
- ②支えている家族同士もお互いの頑張りを認め、労う
- ③家庭内の雰囲気をやわらかいものに
- ④普段から会話をもち、家族の一員として関わる（腫れ物に触るような関わり方をしない）
- ⑤体調を自然に話題にして、受診を勧めてみる

★対話の一步：あ、さ、お、そ

あ→ あいさつ お→ お願い&お礼
さ→ 誘いかけ そ→ 相談

あさは
おそい
ニャー!



《質疑応答》

（記録：福沢、編集：植田）

◎質問 1

同居家族を前提としている話だが、一人暮らしをしている家族の場合、どこから着手していいのかわかっている。

《先生のAnswer》 状況によるがしばらくは安全であるか様子を見に行き確認する。
なかなか難しい状況であるが、本人が落ち着いて暮らしていることが大切。

◎質問 2

統合失調症であるが本人に病識がない。入退院3度、ここ10年は寛解状態である。
家庭内の関係づくりについて教えてほしい。

《先生のAnswer》 宮崎大学では、薬物療法や認知行動療法を行っている。

- ・宮崎県では心理士は500人しかいない状況では足りていない。
本人が心理療法を受けたいかどうか。
- ・体の病気と同じくらいの感覚。高血圧・糖尿病などの薬は勝手にやめていいというわけではない。仕方ないけれど飲む、お付き合いという方が効果が高い、訪問看護もある。



《質疑応答つづき》

◎質問 3

現在通っている病院で不安や不満がある場合、病院を変えてもいいものなのでしょうか？

《先生のAnswer》 色々な判断材料がある。気軽に試してみてもいいのでは。

◎質問 4

息子に「障害年金」がいただけたらいいと思っているが、初診日から何年もたっていて申請したがだめだった。年老いた母は認知症。悩んでいる。

- ◆ 宮崎市の「ひだまり」のスタッフが丁寧に説明した。→ ひだまりの相談員(江口さん)に訊く。
- ◆ 一年半を過ぎた場合に検討できる方法。・遡及性 ・事後重症請求 などがある。
- ◆ 社会保険労務士へ無料の相談を検討する。

◎質問 5

35歳の娘は、精神科に雇っているが、会話が苦手で医師の前ではしゃべらない。母親の自分が同行して、代わりに話したりしているが、それでいいのか、いない方がいいのか！

《先生のAnswer》 本人に、同席でなくて分けて診察してもらっても大丈夫かきいてみたら！

楠の会・居場所 ★「つなぐ」の活動報告 ★

「つなぐ」担当の下り藤さんから報告が届きました。

◎参加者 毎月3名～5名の参加がある。

◎活動内容

- ・基本的にはお茶を飲みながらミーティング
- ・えびの市、市原邸(木かげの家)の行事に参加予定
(市原氏は「つなぐ」によく参加されている)
- 田植え、稲刈り、キャンプ、BBQ、竹炭づくり
- ・終了後カラオケ(8月)
- ・ホームページ作成、ひきこもり経験談作成、宮崎県内の居場所をまとめる など予定

- ・11月20日ーお好み焼きでも食べながら
- ・12月19日ーミニ クリスマス会



日南支部10月の例会の報告★ <江口先生の講演会>

「親が亡くなった時、ひきこもる子は ?!」

講師 : 江口 綾子さん 統括家計相談員

グリーンコープ・宮崎市自立相談センター「これから」所属)

10月17日の日南支部の例会には、家族や民生委員さん、支援者を含め20名ほどが参加、熱心に江口さんのお話を聴きました。



感想としては、

「何気なく日々を暮らしていたが、あらためて初めて聞かせてもらったことがあり、勉強になりました。」

「人と繋がるのが大切であること、そのことで支援につながると思いました。」

「家計改善支援、家計表作成 などで見える化することが大事だと思った。」

「親亡き後を考える良い機会になった。」等皆さん心新たな想いを抱いておられたようです。

<お知らせ>

厚生労働省主催 「ひきこもりVOICE STATION」 11/14 土曜日は、事前申し込みが必要です。同封のチラシをご覧ください!!

〒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11月の計画

日	月	火	水	木	金	土
1	2 公園清掃	3 文化の日	4	5 公園清掃	6	7
8 小林例会 宮崎例会 都城例会	9 公園清掃	10	11	12 公園清掃	13	14 ひきこもり VOICESTA-TION
15	16 公園清掃	17	18	19 公園清掃	20	21 若者居場所 「つなぐ」
22 イオン清掃	23 公園清掃	24 郵送作業	25	26 公園清掃	27	28 日南 おしゃべり 会
29	30					

★お願い★

毎月ニュースを多くの方々にお送りしていますが、ホームページでも見ることが出来ます。ペーパーのニュースは不要という方は、植田までお申し出ください。《植田携帯》090-9603-8780

郵送作業
11/ 24
(火)

10時～11時半
市民プラザ3階

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