



## ひきこもり家族会の全国大会に参加しました



石川県文教会館大ホール 馳石川県知事も登壇されました。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会の全国大会が今年も開催されました。今年石川県大会となり、令和6年11月9日

(土)、10日(日)の2日間にわたり金沢市文教会館にて行われました。ひきこもり家族会連合会の沖縄支部である当会ていんさぐぬ花の会からは、支部長が参加しました。

今回は石川県にお邪魔して、大会に参加しての大枠での感想をお伝えします。

令和6年に入って石川県は2度の災害被害を受け、つらい思いを経験しながら、再び日常を取り戻すために様々な活動をしているところでした。今回私が大会でお会いした石川県のみなさんは、ともに立ち上がろう、共に進もうという気運にあふれていました。一緒に支援を、一緒に地域を、共生社会を作っていく、模索しよう、という気運ですね。この気運を受けて、今思うのは、「ともに」「一緒に」が大切なキーワードなんだろうということです。

長らくひきこもりや不登校の課題に関わって、私が時々思うことがあります。家族は子どもに変わってほしい、はやくよくなってほしいと思っています。子どもは、家族や社会が「子ども自身」の変化を求めることに、救いのなさを感じています。

ひきこもりなどの社会的課題に関わる人からは、地域社会の理解や制度が不足しているという声があがります。

近年ひきこもり支援では、子どものために、まずは家族が変わることが大切だとされます。私たちがていんさぐぬ花の会でも「子どものために、まずは家族が健やかになること」をテーマ

に活動しています。家族会に参加された方は、徐々にこころの重荷を下ろしていき、少しずつ明るくなっていきます。

家族が健やかになることができれば、家庭の雰囲気が軽くなり、子どもが感じる重圧も軽くなります。そして、子どもは少しずつ生のエネルギーを蓄え、次の一步を踏み出します。

ここで、一步踏み出した子どもは、いつか地域社会で生きていくことになります。ゆっくりな歩みの子どもには、なるべく多くの方がつながっていてほしいと思うことが通常です。多くの人が子どもを受け入れる社会、最近では共生社会とか包摂社会といいますが、地域社会がそうになってほしいと期待しているばかりでは、いつまでたっても叶わないのではないかと思います。私自身、社会の変化を他人任せにしていないか反省です。

わたしも、あなたも、いっしょに変わろう、作っていくという姿勢。ともにやっていく。フェアな関係性。今回の石川大会では、これからの人のあり方、社会のあり方、包摂社会にむけた大きなヒントをいただきました。(國吉)

## ひきこもりの相談を2年続けました (令和6年10月那覇市交流会レポート)



令和6年10月5日(土)参加者：家族7名、当事者1名、関係者1名

10月の那覇市交流会では、こどもの状態が改善した背景に、親だけでの相談を2年間継続した話や、こどもに無理に関わらず、見守り察する対応を続け、8年目に支援員につながった話が印象的でした。

対話交流：個人が特定されないようになっています

- ・ 家族：こどもがようやく県のひきこもり支援センターにつながりました。現支援員に対して、ただただうなづくだけの反応から、少しお話しするようになりました、ようやくここまで来たと嬉しい気持ちです。母親のみで県の相談員と2年間にわたって相談を続けてきました。超スモールステップでここまで来れました。  
←お母さんとして、こどものことをあきらめずに、相談を続けるのは大変でしたよね。

## 家族交流会スケジュール

### 那覇市交流会 (毎月第1土曜日)

那覇市民活動支援センター

1/11(土)、2/1(土)、3/1(土)

9:00-12:00 参加費500円

### 北谷町交流会 (毎月第3土曜日)

北谷町生涯学習プラザ

1/18(土)、2/15(土)、3/15(土)

9:00-12:00 参加費：500円

交流会へ参加希望の方は、事前にお問い合わせください。会場に入れないことがあります。

聴くだけの参加もOKです。

日程についてはホームページでもご確認ください。急な変更もあります。

- 家族：こどもは資格試験が上手いかず、アルバイトをしていましたが、間もなくひきこもってしまいました。家族として、こどもとお話ができずに悩んでいます。  
 ←こどもにとって今の状況が、無理のないベターな状態である可能性もありますよね。  
 ←お話ししてほしい、●●してほしいなど、家族が期待する行動や結論を前提にしたコミュニケーションは上手いかないことが多いです。無条件で、そのままでもいいよというスタンスで、自然なかかわりを模索するのいいと思います。
- 家族：こどもは大学に通っているときにひきこもり状態になりました。うつに罹患していました。今は一緒に暮らしていますが「死にたい」と伝えてきて、家族としてとてもつらいです。今日は初めてこどものことを吐き出すことができて良かったです。  
 ←「死にたい」気持ちを心にとどめないで、家族に伝えることができるのはえらいと思います。気持ちを伝えられたことに焦点を当てて、暖めてください。
- 家族：こどもが相談員につながることを受け入れてくれました。父親として失敗したコミュニケーションもありましたが、最近はこどもにあれこれ言わず、こどもの状態を察するようにしていました。散歩の時間がどんどん伸びてきて、こどもが次のステップに向かっていくんだと察していました。これまでに8年くらいかかったと思います。  
 ←親としての心配から、不用意な声かけをして失敗するのが普通ですが。私もこどもの状態を察するようにします。しかし、よく我慢できましたよね。

ひきこもり問題の解決は、まず親（家族）が健やかになり成長することから。親として孤独でつらい時間ですが、それでも前向きに歩むために、家族会での対話が有効なんだと改めて認識しました。

## 見通しを持たたから、続けられました (令和6年11月那覇市交流会レポート)



令和6年11月2日(土)参加者：家族6名、当事者2名、関係者2名

今回は、こどもの再チャレンジのために、親が実際に資格取得へチャレンジしたお話や、見通しを持っていたからこそ、こどものための家族相談を一人で継続することができたお話など、親（家族）にとって大変参考になるお話が印象的でした。

### 対話交流：個人が特定されないようになっています

- 当事者：私の生きづらさについて無理解だった母親が、私の受診に同行してくれることになりました。お医者さんから話を直接聞いてみたいそうです。最近は少し理解が進んだかなと思います。
- 家族：生きづらさに絶えられず、学校を休学して沈んでいたこども。「いつからでも再チャレンジできるよ！」という声かけをしつつ、私がしっかりと背中を見せてあげない

といけないと思い、こどもの発達支援に関する資格を取得するために日々勉強し、資格取得に至りました。勉強を通して、こどもとの向き合い方を大きく反省しました。こどもは最近復学しました。「できるところまでやってみる！」といっています。

- 家族：こどもは県ひきこもり専門支援センターへ通っています。月に2回の面談で、支援員さんが上手に関わってくれて、簡単な受け答えができるようになりました。自分から上手く話せないところ、支援員さんがこどもの趣味の読書についてお話ししてくれています。ここまでくるのに2年間、親だけで相談を続けてきました。  
 ←2年間親だけで相談を続けることができたのは素晴らしいですね。途中で挫折しそうなときはありましたか？  
 →子ども・若者総合相談プラザで相談を始め、県のひきこもり支援専門支援センターにつながりました。相談員さんと今後の見通しについて話し合い、この見通しをもっていられたことが継続につながったと思います。
- 家族：こどもは社会人生活からひきこもりになりました。会話はLINEを通してのみ、まだ家族を避けています。最近「物」の配置にとっても執着していて、少しでもずれていると激しく怒ります。自分でマーカーで印をつけて、少しのずれも許しません。最近は私が謝ってばかりの日々です。  
 ←自分の要求を伝えることができるという点では、前進ではないでしょうか。物の配置にこだわる、細かすぎる執着は、慣れた環境が変わることが許せない心理があるかもしれませんね。少しの変化が、大きな不安になっている。  
 ←「ごめんね」と謝罪すると、コミュニケーションに上下関係が生まれてお互いにつらくなると思います。「教えてくれてありがとう」「他にあったら教えてね」の言葉に代えるのいいと思いますよ。
- 家族：こどもについて、○○が欲しいとか、●●がしたいなど、何ら要求がないことが不安です。  
 ←こどもにとって、今の状態がOKなのかもしれませんよね。それが欲がないと心配されると、こどもも困ってしまうのではないのでしょうか。  
 ←お話し合いから、いろいろな要求や欲求を引き出そうとすると、こどもに無理をさせることにもなります。支援職として、そういったこどもや若者をよく見かけますよ。  
 ←こどもは幼いときから何ら要求したことがなかったこと、私は気がつかなかったです。こどものことをいろいろ話すうちに気づきました。  
 ←普段は気づかないことが普通なのでは？きょうだいでもそれぞれ性格が違っていいよねって思うだけです。

私たち不登校・ひきこもり家族会は、こどもの旅立ちのために、家族の回復と成長を目標に日々活動しております。毎月の交流会は500円でご参加できます。

年会員（5000円/年）にはKHJ本部発行の季刊誌を会員価格で提供いたします。また不定期に開催する支部勉強会へご案内いたします。個別の相談も可能です。ご興味をお持ちの方はご連絡ください。ホームページでも確認することができます。



## 活動 理念

私たち家族は、こどもがドアを開けて出てくるには、一番身近な家族がこどものよき理解者となり、よき支援者となる必要があると考えます。  
 私たち家族は、こどもの旅立ちのために、まずは家族が健やかになること、そして成長することを目指します。  
 私たち家族は、仲間とともに成長を楽しみ、人生の可能性を見出します。