



### 専門家と同じ視点を身につけたい



令和7年に入り、厚労省から「ひきこもり支援ハンドブック」が公表されました。ひきこもり支援について、15年ぶりの公式アップデートとなります。ていんさぐぬ花の会ではこの「ひきこもり支援ハンドブック」の勉強会を企画しています。当面、家族交流会の開始30分にハンドブックを読み合わせ、意見交換や事例の検討を予定しています。

### ひきこもり支援ハンドブック成立の経緯

1990年代から社会的に注目を浴びるようになった「ひきこもり」ですが、当初は医療や福祉の専門家でもどのようにしていいのかわからない状況からスタートしました。

当面ひきこもりは心の問題としてとらえられ医療、精神保健の分野で研究が進められました。そして、2010年に厚労省からひきこもりについての定義と対応のガイドラインが発表され、現在まで活用されて来ました。

この間、民間で様々な取り組みがなされ、国の施策に反映されてきました。

KHJ 家族会は1999年に埼玉県で発足し、全国の家族とつながっていき、1番身近に暮らす家族の視点から、国へ提言を行なってきたところです。

このような流れで、現在は「病気」や「疾患」という医療的な視点に加え、ひきこもりの回復は本人が自分の意思、思いを自分で決めていくことが大切で、社会参加後も自律できるような支援が必要だとなりました。

これは医者や心理士にばかり支援を頼まないで、福祉で、地域

社会で受け止めて関わっていきましょうということです。医療やカウンセリングにつながった後のことも大切にしましょうということです。

国、専門家がまとめたひきこもりについての指針を、専門家と同じ視点を、家族も一緒に持つことができれば、こどもの回復に効果的につながります。相談につながった後の支援の展開がわかれば、将来の見通しを持つことができ、不用意なコミュニケーショントラブルを避けることができますね。

こどものために家族ができること。「家族がよき支援者となり・・・（ていんさぐぬ花の会の理念）」家族会として良いきっかけをいただいたと思います。

### 親の気持ちをわかってもらえない (令和7年2月北谷町交流会レポート)



令和7年2月15日(土)参加者：家族3名、当事者1名、関係者2名

私たち不登校・ひきこもり家族会ていんさぐぬ花の会は令和7年2月15日(土)に交流会を実施しました。場所は北谷町でした。

今回は親だってストレスが溜まるし叫びたい！という、家族の本音からたくさんの言葉と気づきが生まれました。

こどものために頑張っても、こどもは親の気持ちと苦労をわかってくれないという気持ちを、多くの家族が思っていると思います。

一方で、こどもはこどもで、どこまで苦しんでも自分の気持ちとつらさを親はわかってくれないという気持ちを持っています。当事者の集まりでよく話題になることですね。

親子間のお互いに「わかってくれない」すれ違いから一步踏み出すことができれば。

こどものつらい気持ちに寄り添って、こどもが心を開いてくれるような関わりを続けることは大変ですね。親が、家族が、自分の生活を潤すちょっとした楽しみがあれば、楽しみを見つけてあげることができれば、持久戦に耐えることができるかもしれませんね。個人的に「いい匂いのハンドクリームに出会えた」という話に共感しました。

### 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

4/5(土)、5/10(土)、6/7(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

手続き中、Hpをご確認ください。

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。

## 対話交流 ※個人が特定されないようになっています

- 家族：親戚が社会人生活の後にひきこもっています。行事に顔を見せなくなって気になっていて、後になって生きづらさを抱えていることを知りました。もっと早いうちに声掛けできていればよかったと思います。いざという時に声かけが難しいです。
- 家族会のテーマで「家族が楽しく、健やかになろう」とありますが、最近は自治会の美化活動が楽しいです。地域の中学生も巻き込んで、思ったようにはいきませんが、楽しく充実しています。
- こどもはひきこもりですが、家事のうち炊飯をやってくれます。他にも家事の役割をしてほしいなと思います。みなさんはどのようにしていますか？  
←私のこどもには特性があるので、するかしないかも本人にまかせています。やらせようがないということです。心身ともに安定して生活できることが何よりです。  
←家族の家事負担を軽くしたい、という「こちら」の都合を押し付けないようにしたいですね。家事役割も大切と言われますが、こどもが今必要としているものなのか、こどもが自分で選択してくれるといいですね。

## よりそうということ

### (令和7年3月那覇市交流会レポート)



みなさんはこどもに上手に寄り添えていますか？  
こどもに寄り添うことが大切で、そうする気持ちもあふれているけれど、なかなか上手いいかない方も多いと思います。

今回は元ひきこもりの当事者の「コーラの話」から、たくさんの気づきを共有することができました。  
不登校やひきこもりの人は、何らかの理由で生きづらさを抱え、苦しんでいます。家族や社会は、「学校に行けないこども、社会に出ないこども」という表現をします。

こどもは自身の生きづらさと苦しみを、家族が何よりも真っ先に受け止めて「自分の痛みををわかってくれる」ことを望んでいます。学校に行けていないことや社会に参加できていないことに焦点を当てた表現をされると、救われないですね。

学校に行けない・行かないこども  
社会に参加しないこども

何からの理由で苦しんでいるこども  
解決のための働きかけを待っているこども

といった認識と表現の工夫が必要かもしれないですね。  
みなさんは「コーラの話」をどう評価しますか？

## 対話交流 ※個人が特定されないようになっています

- 家族：初めて参加します。緊張していますが、参加しやすい雰囲気でした。

- 元当事者：私は20代初めにうつを発症し、40歳までに社会参加しようという目標をもってひきこもりました。家族会への参加は恩返しみたいなものです。今はコンビニのアルバイトで忙しい毎日ですが、ひきこもっていた時は楽しかったなと思っています。
- 元当事者：生きづらさに無関心で配慮の無い人っています。コーラのラベルが貼ってある容器に、オレンジが入っているとします。オレンジが入っているのに、そういう人たちは「これはコーラじゃない」と否定的に受け止めます。オレンジが入っているなら、「これはオレンジだね」でいいはずなのに、わざわざ「コーラじゃない」と否定を続けます。寄り添うって、こういうことだと思えます。
- 家族：摂食障害の子ども。コロナ禍以降は全く外出できなくなりました。通院も出来なくなってしまいました。早く治ってほしいと思い、親としてできることは何でもやっているつもりです。何かいいアイデアはありますか？  
←訪問看護の事例を知っています。はじめは玄関先であいさつからスタートして、段階的に進めていきます。  
←子どもが訪問を断ったとしても、「断ること」を選択できたことに注目し、認めてあげると、いい寄り添いになると思います。  
←「治ってほしい」気持ちは大切で、十分に共感できますが、親が一所懸命に心配して動いている姿に、辛い思いをするひきこもりの方もいるようです。  
←専門家にしかできないこともたくさんあります。親として、いろいろな荷物を下ろしてもいいのではないのでしょうか。
- 家族：こどもは食事や日用品など細かに注文します。私自身、こどものことについて、どこまで頑張れるか、どこまで応えられるのか不安です。  
←大変ですよ。こどものことについて、求められていないのに、親はあれこれ頑張ってしまうですね。やりすぎないで、もとめられたことだけを応えるでいいのではないかと思います。  
←こどものことで一杯で、余裕って持てないですね。こどものことを忘れる時間があってもいいとおもいますよ。

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、家族の回復と成長と、包摂社会の実現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。



## 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、よき支援者となることが必要だと考えます。

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。

私たち家族は、生きづらさを抱える人や家族が、希望も持って暮らすことができる地域社会作りに参加します。