令和５年度　世田谷はなみずきの会講演会

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【日時】令和６年２月17日（土）13時～16時

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　【会場】三茶しゃれなあどホール　オリオン

○司会　本日はお忙しい中、多数ご参加いただきまして、どうもありがとうございます。

　私は司会を務めさせていただきます世田谷はなみずきの会の眞田千佳と申します。どうぞよろしくお願いいたします。（拍手）

　ありがとうございます。お手元に資料が置いてあると思いますけれども、揃っていますでしょうか、確認をしていただければと思います。まず、次第。それから講演会資料「不登校・ひきこもりが終わるとき」、Ａ３の資料です。それから世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」について。それからアンケート。そして丸山さんの著書であります『不登校・ひきこもりが終わるとき』のチラシ。それから世田谷はなみずきの会の家族会開催のお知らせ。そしてブルーのヒューマン・スタジオのチラシ。それとあと、次第のところに付箋が貼ってあると思いますけれども、こちらは丸山さんへの質問事項を書いていただくためのものです。休憩時間に質問を書いていただきまして、それを係の者が集め、丸山さんにお答えいただきますので、よろしくお願いします。資料は揃っていましたでしょうか。ないものがあったら、お知らせいただきたいと思います。

　講演会終了は３時45分を予定しております。その後、片づけまでにしばらくお時間がございますので、皆様方それぞれで交流していただければと思っております。

　それでは初めに、世田谷はなみずきの会代表、中村さくよりご挨拶申し上げます。

○中村氏　皆様こんにちは。世田谷はなみずきの会の中村と申します。

　本日は大変お忙しい中、松村副区長さんはじめ、区の関係者の皆様、多くの皆様、本日の講演会にお運びいただきまして、誠にありがとうございます。心から御礼申し上げます。

　今回の講演会は、世田谷区保健福祉政策部生活福祉課との共催、並びに世田谷地域社会福祉協議会のご協力をいただいて開催することができました。重ねて御礼申し上げます。

　世田谷はなみずきの会は2018年にひきこもり地域家族会として、ＫＨＪ楽の会の協力で立ち上げたものです。毎月第２土曜日の午後に、宮坂区民センターで懇談会や講師をお招きして学習会などを行っております。ぜひお気軽においでくださればと思います。

　本日は丸山康彦先生をお迎えし、「不登校・ひきこもりが終わるとき」と題してお話をしていただきます。

　世田谷区では不登校は1540人、ひきこもりは１万2780人と数えられております。不登校、ひきこもりは、いじめや、しつけ、パワハラ、失業など、誰にでも、どの家族にでも起こり得ることです。子どもも大人も、誰もが居場所があり、生きがいや希望が持て、生き生きと生きていける地域社会であってほしいと切に願います。

　どうか皆様、ご理解とご協力をいただき、自分ごととして、困っている方、悩まれている方に手を差し伸べ、粘り強く、辛抱強く支えていただきたいと思います。お知り合いで悩んでいる方がいらしたら、支援機関や、家族会につないでいただきたいと思います。また、つながりましたら、どうか気長に寄り添っていただきたいと思います。世田谷の地域の中で、隠れなくてもいい、隠さなくてもいい、誰一人取り残されることもなく、共に生きていくことのできる共生社会となることを心から願い、ご挨拶とさせていただきます。よろしくお願いいたします。（拍手）

○司会　続きまして、本日は生活福祉課の石川課長に来ていただいております。石川課長よりご挨拶を頂戴いたしたいと思います。石川課長、どうぞよろしくお願いいたします。（拍手）

○石川課長　皆様こんにちは。保健福祉政策部生活福祉課の石川でございます。本日は大変多くの方にご参加をいただきまして、大変うれしく思っております。

　本日の講演会につきましては、世田谷はなみずきの会と世田谷区の共催ということで、私のほうからご挨拶を申し上げたいと思います。

　世田谷区では、一昨年令和４年４月にひきこもり相談窓口「リンク」を立ち上げてございます。こちら年齢を問わずご相談ができる場でございます。立ち上げまして、もうすぐ２年となりますが、昨年12月末までで319名の方とつながることができました。ただ、先ほどの会長のお話にもございましたとおり、世田谷区内で推計１万2000人以上のひきこもり当事者の方々がいらっしゃって、まだ声を上げられない方も大勢いらっしゃるものと考えております。

　また、不登校の児童・生徒の方は、全国はもとより世田谷区でも増えております。暗い気持ちの子どもたちが、自ら相談するのは非常に困難なことでありますし、また、保護者の方も、自分の子どもにどう接していいのか、あるいはどんな行動を取ればいいのか、そういうことで非常に悩みながら、次の行動になかなか進めずにいらっしゃる方々もおられるかと思います。そういう場合に、自らの経験を話していくという方のお話を聞いたり、あるいはお困り事を安心して打ち明けられる、こういったはなみずきの会のような家族会であったり、当事者会、そういうところに参加をしていただければ、子どもの気持ちもすごく楽になったり、あるいは力をもらえるような場になるのではないかというふうに考えております。

　そういうことで、今回はなみずきの会が本日お招きされた講師の丸山先生ですけれども、ご自身も不登校を経験されておられ、そのご経験を踏まえて、子どもに基本的に寄り添う支援を行っておられるというふうに伺っております。本日の講演会では、不登校、ひきこもりに悩む方々の理解が広がって、次のフェーズを組み立てるような、そういうきっかけになることを私どもも願っております。

　最後に、本日ご来場の皆様とご家族のご健康と家族会の活動のご発展を願いまして、ご挨拶とさせていただきます。本日は最後までどうぞよろしくお願いいたします。ありがとうございました。（拍手）

○司会　石川課長、どうもありがとうございました。

　それでは丸山さんのお話に移る前に、簡単に丸山さんのご紹介をさせていただきます。丸山さんは高校での不登校と大学卒業後のひきこもりを経て、2001年10月にヒューマン・スタジオを設立し、2003年度からそこを不登校・ひきこもり専門の相談室とされました。現在、「藤沢市社会福祉協議会」アドバイザリーとして関わるほか、ＫＨＪ全国ひきこもり家族会連合会の研修会講師など、幅広く活動されております。著書の『不登校・ひきこもりが終わるとき』は１万2000部発行されています。

　それでは、丸山康彦さんにお話しいただきましょう。丸山さん、どうぞよろしくお願いいたします。（拍手）

○丸山氏　こんにちは。ただいまご紹介いただきました丸山と申します。

　お招きを頂いて、たくさんの方に来ていただき、ほぼ満席という盛況をいただきまして、ありがとうございます。

　僕は小学校入学のちょっと前から中学１年生の３学期の途中まで池尻に住んでいました。なので、渋谷から三軒茶屋の246号線沿い一帯はなじみがあるんです。また、ひきこもり新聞というのが創刊されてから数年間は三軒茶屋に事務所があって、そこに２、３回行ったりとか、ひきこもりフューチャーセッション庵-ＩＯＲＩ-という対話集会が池尻大橋の東山社会教育館で開催されて行ったりとか、あとは「かたら～なin世田谷」でのイベントが、一昨年から先日まで３、４年連続で開催されたとき参加をしたりということで、世田谷区は非常になじみがあるものですから。近年、世田谷区のひきこもりをめぐる取組みというのは、今のお話にもありましたけれども大変感銘を受けております。

　先ほどご紹介いただきましたけれども、後でご関心のある方にチラシをお持ちいただきたいのですが、藤沢市の社会福祉協議会で、３年前から月１回プラスアルファという形で生活困窮窓口で不登校・ひきこもりに関してのお手伝いをしています。それから、僕がヒューマン・スタジオをやっている中で、通年の連続講座「ヒュースタゼミナール」というのをやっておりまして、これは藤沢市社会福祉協議会でも研修でやらせていただいているので、どちらかというと関係者で相談を受けるとか、それから家族会をやっている、そういうお立場の方向けの一般コースを中心に企画が進んでおりますので、できるだけチラシは関係者の方にお持ち帰りいただきたいというふうに考えております。ご家族も参加できますので、余っていたら、ぜひご家族でも、当事者、経験者の方でもお持ちいただきたいんですが、そんな感じで今日は来させていただきました。

　それではレジュメです。スクリーンに投射するというお話でしたので、一応ここにも写っておりますけれども、ワード文書作成の僕の未熟さが出ていまして、ちょっと見えないですね。字が小さかったり、細いフォントだったりしておりますので、多分近くない方はすぐには見にくいかと思いますので、お手元の紙のほうを見ながらお聞きいただきたいと思います。

　このイベントは、「ひきこもりを理解し、希望あるこれからを考える」というタイトルです。そんな内容でお話をしようと思います。

　まず、「ひきこもりを理解する」から始めたいと思いますが、ひきこもりの説明の仕方というのは人それぞれ、いろんな説明の仕方があると思いますが、僕は２点ほどピックアップをして僕なりの説明を試みたいと思います。

　それから、最初にお断りをしておきますが、「不登校・ひきこもりが終わるとき」というタイトルで、不登校分野のほうにも広報してくださったようで、不登校関係の方もいらっしゃると思いますけれども、不登校関係の方は「社会」という言葉を「学校」に、「社会復帰」という言葉を「学校復帰」、「就労」は「再登校」とか、そういうふうに不登校用語に置き換えてお聞きいただければ、ほとんどのところは共通しております。よろしくお願いいたします。

　僕はひきこもり状態というのは自己分裂状態というふうに認識をしております。①にありますように、名づけて「逆“モーゼの十戒”仮説」と。それはどういうことかというと、一般の人は自宅と社会というのはセット。図１の一般の人というところを見ていただくと、自宅と社会とセットになっていて、心と体も一致しているということで、その一致した心と体で自宅と社会を往復しているという、こういう生活世界なわけです。ところが、何らかのストレスフルな状態に置かれ続けていると、本人の中で、このセットであったはずの自宅と社会の真ん中の境目の線がありますけれども、ここにピリピリピリと亀裂が生じて、それで終いには切れてしまって、自宅と社会が離れてしまう。空白地帯がその間にできるというふうに僕はイメージをしております。そこへ水が流れ込んで、大きな川みたいになってしまって、こっち岸の自宅と、それから向こう岸の社会というふうに、社会が本人にとってすごく遠いものになってしまう。こういうふうに僕はイメージをしております。

　ところが、別にそんなことを気にしないで、社会のことなんかどうでもいい、自分は社会の中に戻らないぞと、このように思っている人であれば、心と体が一致したままですから、自宅を拠点にしながらも好きなように遊び回ったりとか、ぶらぶらとしたりできるはずなんですね。人の目なんか気にしないで、自分の好きなような生活の仕方ができるはずなんですね。

　ところが、なぜ本人は自宅中心の生活で気軽に外出できなかったりとか、そういうふうになっていくかというと、心が体から離れてしまっている。体のほうは、自宅ひきこもりというくらいで自宅中心に生活をしているということですけれども、心のほうは、社会との間を漂っているといいますか、あるいはさまよっているといいますか、そういうふうな状態になっているのではないかなと思っております。

　つまり、箇条書きの一番下に「進むも地獄、退くも地獄」という慣用句を書きましたけれども、まさにそんな感じ。社会に向かっていくことも、社会から離れていくこともできないという、そういう状態である。しかも、常に社会を気にしているというのです。自分はもう30歳になってしまったから、もう就職は難しいかなとか。もう40歳になったから支援を受けられないんじゃないかなとか。あるいは無理して社会に戻ったって、このブラック企業が横行している、パワハラのニュースがしょっちゅう聞かれるような、こんな社会に出て、どうなるんだというような、社会に対する批判的な言動もあったりしますよね。それからあと、よく言われるのが、普段閉じこもっているのに選挙になったら投票に行ってきたとか、そういうような話もよく聞きます。なので、社会に対する関心というのはあるわけです。だから、社会に戻りたいと思っているにもかかわらず、この「進むも地獄、退くも地獄」という心理状態にあるということです。そうやって葛藤しているわけです。

　図の右はフリーソフトなので遠慮なく載せているんですけれども、これは恐らくご存じの方が多いと思います。モーゼの十戒という古代の神話に出てくるシーンで、絵画にもこのシーンが描かれているし、それから映画でもこのシーンが有名ですけれども、モーゼが海を真っ二つに割るわけですね。そうすると、海底がむき出しになって、その海底を人々が歩いていく。こういうシーンなわけですけれども、これのちょうど逆だなと。陸地と海が逆になっている状態。なので、本人としては、もう社会は自分にとって遠い存在になってしまったと。社会に戻っていくためには、この大きな川を泳いでいかなきゃいけない。そんなことおっかなくてできないという、そういうような状態。

　あるいは、もう一つ言えることは、むしろ社会のほうが、自分にとって、もう向こうに行ってしまったと。要するに、本当にその社会に戻って自分は幸せなのかどうかという、そういう疑問です。そういうのも含めて、社会に無理やり戻っていこうというモチベーションが出てこないということです。そういうことも言えると思うんです。

　要は、そもそもという時点に立ち返って考えてみれば、社会にいて幸せであるなら、こういうことは起きないわけですよね。社会にいて幸せじゃなかったから、このような状態になってしまったということですね。不登校でいえば、学校に通っていて幸せであれば不登校にはならないということですね。

　それから②でもう一つの説明の仕方、心象風景ということについて僕の認識をお話ししたいと思うんですが、真っ暗で出口の見えないトンネルを歩いているような心象風景というふうに思っています。

　まず１行目に書いたように、真っ暗なトンネルですので、足元が暗くて先が見えないわけですね。そうすると、人生を道に例えますと、それまでは普通のスピードで歩いて行けたわけです。前をちゃんと向いて普通に歩けていたのが、いつの間にかトンネルに入ってしまったという、そのような状態。そうすると、真っ暗なトンネルなので、足元は危ないし、先が見えないから、抜き足差し足忍び足のような歩き方になってしまうし、それから、手探りの歩き方になってしまうということですよね。なので、ゆっくりゆっくり歩くようになってしまうということで、一般の人と時間軸が違ってしまうということになるわけです。なので、進展に時間がかかるわけです。そういうことで、周りからみると、本人は何でこんなにゆっくりしているんだ、進展がなかなかないじゃないか、ここまで来るのに１年もかかってしまったじゃないか、みたいな、そんなようなことが多々あるかとは思いますが、これは本人にとっては、真っ暗で出口の見えないトンネルを歩いているような気がしていると思うわけです。

　それから、２行目に、そうであれば、トンネルの方向は自分たちは分かっている。例えば親は分かっているとか、支援者である我々は分かっているんだと。なので、自分たちはそうやってトンネルの出口が分かっているから、知っているから、とにかく早く出口まで連れていきたいということで、どんどん背中を押したり、手を引っ張ったりしようとするわけですね。

　そうすると、本人としては、おっとっとっとと、つんのめりながら走らされることになるということですよね。これがどうも本人としては嫌なんじゃないかなというふうに思っているんです。ですから、周囲からの対応とか、あるいは支援に抵抗する人が多いというのは、そういうことなんじゃないかなと。

　ましてや、トンネルの途中に穴を開けて引っ張り出そうなんていう人たちもいるわけですね。いわゆる引き出し屋と言われるような支援業者なんかはそういう考え方ですよね。ましてや、そんなことをされたら、もうとんでもないと、そういうこともあります。なので、自分の足で、自分のペースで踏破したり、出口まで歩き通したいという気持ちを持っているんじゃないかな。

　僕は先ほどご紹介いただいたように、2003年度から不登校・ひきこもり専門の相談室というふうにして、相談とか家族会をやってきましたけれども、大体こういう人が多いなというのを感じております。やっぱり自分の足で歩いているという感覚が欲しいということと、自分のペースを大切にしたいという気持ちですね。そういうのがあるんじゃないかなというふうに推測しております。

　次に、ちょっと一旦視野を広げまして、「本人への認識とそれにもとづく対応・支援の違い」です。これは世間も含めて、ひきこもり状態というのはどのように認識をされているのかというお話をちょっと挟みたいと思います。

　まず①本人への認識――本人はどうなっていると考えるか。世間で主流なのは否定的な認識ですね。ひきこもりはよくないということで、否定的な認識が多い。ただ、その否定的な認識には２つのパターンがある。１つは、異常視する。ひきこもっている人は異常な人たちだという捉え方ですね。病気なんじゃないかとか、心が病んでいるんだとか、あるいは異常にひ弱に育ってしまったんだというような考え方です。こういう人には治療を施さなければいけない、病院にでも入院させろ、このような考え方が１つあります。

　それからもう一つは、これはよく言われることですけれども、甘えているんだとか、怠けているんだとか、わがままなやつなんだと。要するに、ひきこもりは悪行である。悪い行いであると。このように認識している人はこういうふうに道徳的に非難するわけです。ですから、そういう人間は矯正しなければいけないと考えるわけですね。先ほど言いました引き出し屋なんかは、こういう矯正するという考え方に基づいてやっていると思うんです。甘えているやつ、怠けているやつ、わがままなやつ、そんなやつに人権なんかない。あるいは自分の意思を表明する資格なんかないんだという考え方です。だから、だまし討ちみたいに突然踏み込んで、居座って、８時間とか、12時間とか説得して、それで根負けしたところで連れ出すみたいな、そういう暴力的なやり方が平気でできるのは、そういう考えですよね。

　この２つに共通しているのは、本来あるべき姿に戻らせようという解決像です。本来あるべき姿って何かというと、不登校では学校に通っているという姿です。ひきこもりでは社会に何らの形で就労している、もしくは何らかの形で親になって子育てしているとか、ボランティア活動とか、市民活動とかをやっている、そのような大人としてあるべき姿に戻らせようというものです。これを僕は例えとして、治療して治る、治癒ですね。それからあとは、矯正の考え方でいうと、更生する。こういうふうな解決像ということで表現できるんだろうと思っています。

　こういう多数派に対して、世間的には少数派なのが肯定的な認識です。ひきこもりは別にいいんじゃないの。ひきこもりっていいとか悪いとか、そういう問題じゃないんじゃないのと、こういうふうな考え方です。これは病気だとか、ひ弱だとか、甘えとか、怠けとか、わがままとかという、そういう呼ばれ方をすることに対して、どういう呼ばれ方をするのか。生き方なんていう呼ばれ方はよくしますけれども、僕が使っている言葉はここに書いたように、「生きざま」なんですね。

　元当事者の１人として、生き方というと、自ら選び取ったような、そういうイメージを感じるわけです。僕は自分からひきこもろうと思ってひきこもったわけではないので、そういう意味では、生き方というのはあまり腹落ちしないな、ということです。じゃ何かなと思ったときに、「生きざま」という言葉がいいんじゃないかと思ったんです。

　（困難局面）と書いてあるように、いろんなストレスフルな環境に置かれていたりとか、何かちょっと自分を無理して生きてこなければならなかったり、あるいは突発的にでもいいんですけれども、そういう困難局面を経験しているということ、これが共通していると思うんです。先ほど言いましたように、社会に出ていても幸せではなかったということです。何かしらいろいろ困難なことがあったということです。それに対する反応の一つの表れ方がひきこもり状態ではないかというふうに思っています。

　では、異常だと思っている人は治療すべきだ、それから、悪いと思っている人は矯正すべきだ、というふうに思っているとお話ししましたが、じゃ生きざまだと思っていると、どういうふうにすればいいと思うか。これも僕の考え方なんですが、配慮すればいいというふうに思っています。本来あるべき姿に戻らせるのではなくて、ではどうするのか。配慮しながらそのまま歩かせればいいというふうに思っているんです。

　解決像と言うとちょっと語弊があるんですけれども、ゆくゆくどうなればいいのかなという言い方で言いますと、治癒するということでも、更生するということでもなく、出産するというイメージですね。配慮というのは妊娠のところにちょっとかかってくるわけですけれども、妊娠した人への接し方でよく言われるのが、母体の健康のためにもできることまで代わってあげる必要はない。そんな過保護にする必要はないから、できることはそのままやっていればいい、任せればいいと。ただ、妊娠していると、今までやっていたことの中で難しいことが出てくる。あるいは危ないことが出てくる。それだったら、それは手伝ってあげましょう。それから、全くできなくなったことがあれば、それは代わりにやりましょう。こういうことがよく言われると思うんです。それと同じように考えればいいんじゃないかなというのが僕の説です。だから、言ってみれば、ご家族であれば、自分の家族の中に妊婦がいると思えばいいと、このように僕は言うことがあります。

　それを線に表したのが②と③です。②はさっきお話ししたように、否定的な認識に基づく目標イメージです。一日も早く社会人の歩いている道に戻してあげましょうということです。これは社会復帰、あるいは就労という、目標がそれだけしかない単一の人生観と呼べると思うんです。

　それに対して③、肯定的認識の場合の目標イメージとしては、人それぞれという多様な人生観から目標イメージが出てくるということです。つまり、配慮しながらそのまま歩かせていけば、本人の中から目標が生まれるであろうということです。なので、線の右のほうに３つ例として線を枝分かれさせているんです。一番上の矢印の線は、ひきこもり状態のままでいるという目標になれば、自分の気持ちを楽にして、ひきこもりながらでも生きやすくなるという、こういう目標です。自分はこういう障害があるから人並みな生き方はできない。なので、社会保障に頼りながら自分なりにやれる生き方で生きていこうと。こういうのが一番上の線です。

　それから真ん中の線は、人並みにフルタイムで就労できるとか、そういうことは自分には難しいなと。だったら、週の半分ぐらいはアルバイトだの、日雇いだの、あるいは福祉的就労で週４日間とか、そういう感じで自分の可能な範囲で仕事をしながら、それ以外の日は当事者活動をやっていこうとか、何かＮＰＯでお手伝いをしていこうとか、こういうのが真ん中の線です。

　一番下の線は、自分はどうしても仕事に復帰したいんだと。頑張って就労支援を受けて、フルタイム就労に復帰するぞと。こういうふうな人はそうやって一般社会人の道に戻っていくということです。

　こういうふうないろいろな目標というものを尊重していくと、そういう対応の仕方になるであろうと思うわけです。こういう違いがあると思っています。

　では、次に３に行きます。ここからは周りの接し方とか、対応の仕方という基本的な考え方をお伝えしたいと思います。これも僕の説です。不登校とか、ひきこもりって、本を読んだり、こうやって講演を聞いたりすると、ああそうなのか、じゃそれに従ってやればいいんだなというふうに思いがちなんですけれども、不登校とか、大人ひきこもりは諸説ある世界なんです。いろんな説がありますので、それぞれその人その人によって、適した考え方と適さない考え方とありますので、この辺はそういう前提でお聞きいただければよろしいかと思います。あくまで親御さんなり、関係者の方が自分の頭の中でそこら辺は整理をして、それでその上で、この人にはこの考え方が当てはまるな、この人にはこの考え方が当てはまるな、あるいはうちの子にはこういう考え方でやればいいんだなというふうに、個別に考えることが大切だと思います。

　そういうお断りをした上で、①対応の前提として心得ておきたいこと――まずは家族が気持ちを整える。家族会のイベントですので、まずは家族の心がけみたいなお話をしたいんですけれども、ひきこもり状態は「生きざま」であるというふうに認識をしたほうがいいと思います。ご家族だと、うちの子が仕事を辞めて家に閉じこもってしまったとすると、何やっているんだ、大人として情けない、お前、大人だろうということですね。どうしても悪く見てしまう。あるいは何か心に異変が起きたんじゃないかということで、異常な目で見てしまう。異物を見るような目で見てしまうみたいな、そういうことがあると思いますけれども、これはあくまで「生きざま」なんだな、本人は何で今こうしているのか全然話してくれないけど、とにかく何かあったんだなということですね。だから、それに対して反応したんだなというふうに思っていただければいいんじゃないかなと思うんですね。

　しかし、病院へ連れて行こうとか、あるいは業者に頼んで矯正してもらおうという、そういうふうな考え方になる場合もありますけれども、僕は必要なのは「治療」でも「矯正」でもなく、先ほど申し上げましたように「配慮」と思っています。具体的にどういう配慮をするのかというのは後でお話しします。

　それから２行目、対応の基本的な考え方として、お子さんが非常に悪い状態になっているということだと、どうしても接し方で失敗しちゃいけないんじゃないかというふうなことがあるかと思いますが、僕はこれは自分の経験からもそう思うんですけれども、対応というのは何か。

　今アメリカでは大統領選挙が始まっていまして、今回非常に人材不足ですね。共和党はトランプさんが独走していて、ほかに目ぼしい候補者はいないし、民主党はバイデンさんが独走していて、これまた目ぼしい対抗馬が出てこない。世界のこれからが心配になってくる、そういうふうに僕は思っています。どちらかの支持者だったら、すみません。大統領選挙というのはどういう選挙かというと、選挙人を選ぶ選挙ですよね。選挙~~人~~は自分の支持する側の候補に入れて、選挙人の数で争うわけですが、選挙人の数が１人でも多かったらそっちの勝ちになるわけです。選挙人が何人いたか忘れましたので、一応100人としますと、51人取ったほうが勝ちで、49人取っても負けなんです。それから、プロ野球がお好きな方は日本シリーズに例えると分かりやすいかと思います。日本シリーズは７試合やるわけですけれども、先に４勝したほうが優勝です。例えば３勝３敗で最終戦に持ち込まれたと。ここで勝って４勝３敗になれば、もう優勝です。３勝しても優勝にならない。つまり、１つだけ、１勝だけ上回れば優勝なわけです。

　こういうように、ちょっとの差でもいいから、本人にとって良い対応の効果のほうが悪い対応の効果よりもちょっとでも上回れば、本人が後になってから振り返って、ああよかったなと思えるんですよね。

　僕、不登校の時代なんかそうでした。僕は年齢的には30歳ぐらいに見えるかもしれませんけれども、実はその倍ぐらいの年齢なんです。びっくりしますか。そんなに年取っているのみたいな。チョコレートはまだ受け付けますので（笑）。つまり、僕は最初のご紹介にありましたように、高校時代も不登校だったんですけれども、登校拒否と言われていた時代です。そんな時代なので、親も先生方も分かんないわけです。登校拒否ってどういう状態なのか分かんないので、無理解な対応はたくさんありました。無理解な対応、無理解な接し方はたくさんありましたけれども、でも、最終的に僕が感じた良い対応、良い接し方というのはたくさんあったなということです、当時渦中にあったときから、後になって気持ちが逆転したというんですか、後から振り返ってみたら、よくやってもらったなというふうに思っています。そういうことで、１度や２度、接し方が間違ったとか、対応に失敗したとかと思っても大丈夫ですよ、ということをお伝えをしたいと思います。

　とりわけ家族の場合は関係が切れないじゃないですか。ずっと続くじゃないですか。何か嫌な接し方をされたと本人は激怒したとしても、それで家を飛び出して、もう二度と親なんか顔も見たくない、一人で生きていくぞというふうになるかといったら、大抵ならないです。激怒はしても、またそのまま自宅に住み続けて、親の世話にずっとなっていきますよね。

　つまり、それは本人にもそれだけの復元力があるわけですね。なので、親御さんであれば取り返しがつくわけです。これが僕みたいな相談員とか、あるいは今日もたくさんいらっしゃっている関係者の方ですと、１回のミスで関係を切られたりします。もうあそこには相談には行かないみたいになってしまいます。そこが家族と違うところ。家族にはそういうアドバンテージがありますので、そこはあまりに恐れすぎるというのも、ちょっとどうかなというふうに思うところであります。

　それから３行目は、「気持ちに100％はない」。よく親はかくあるべしとか。親は子どもに対しこういうふうに接しなければいけませんとか、あるいは親は我が子のひきこもりを心の底から肯定してくださいと、そういうふうな言い方をする人がよくいます。そんなことはないと僕は思います。そんな人ってめったにいないですよね。私は我が子のことは毛筋ほども心配な気持ちはありませんという、そんな親御さんはなかなかいないと思います。でも、私はうちの子のことは全面的に受け入れています、本当に肯定しています、今のままでいいと思いますが、自分のいなくなった後がちょっと心配なんですと。そういう親御さんはたくさんいらっしゃると思うんです。それじゃいけないのか。僕はそれでいいと思います。

　ここで図２「心理・対応の変化モデル」をご覧ください。この横軸は月日です。図の縦にいっぱい線が引かれていまして、これを重点的に見ていただきたいんですが、最初の一番左のほうの縦の線を見ると、この斜め線で区切られた上と下を比べると、圧倒的に上の部分が大きいですね。下の部分はちょっとしかない。これが月日が経つにつれて、だんだん斜め線の上と斜め線の下の比率が変わってきて、最終的には下の領域だけになるわけですけれども、求められているのは、よく言われるのはこっちですよね。

　この図の右に言葉をそれぞれ入れています。上のほうの領域が否定感とか、不信感とか、心配です。我が子のひきこもっているのが受け入れられない。我が子のことは信用できない。あるいは我が子のことは心配でしようがない。これが上の領域です。斜め線の下の部分は、肯定感、信頼感、安心です。つまり、うちの子はこれでいいんだとか、あるいは我が子の人生は我が子のものだ。もうここは信頼して任せようという信頼感。そして安心感です。もう大丈夫、うちの子は生きていける。この２つの気持ちがせめぎ合っているのがご家族だと思います。ただ、そのせめぎ合いの中で比率が変わってくるのではないかなと思うんです。

　僕はもちろん肯定派ですので、肯定感、信頼感、安心感を持っていただきたいと思って、相談とか、家族会とかやっていますけれども、ただ、それは100％そうなっていただくことを目指しているのではなく、右のほうに太い点線があります。この太い点線を見ると、縦線の割合が、斜め線の上が１、下が４です。４対１です。ビジネス用語の80対20の法則はご存じかと思いますけれども、僕もそういうことなのかなと思っています。肯定感、信頼感、安心感が８割になれば、否定感、不信感、心配が２割あったとしても、そこまで来れば状況は大きく動く。これはあくまでイメージ論です。厳密に８対２ってどういう内訳ですかとか、そんなことは聞かれても困るわけで、あくまでこれはイメージで言っているんですけれども、大体８割ぐらいかなと。僕が相談を受けていて、それまでは少しずつの変化だったのが大きく変化するというのが僕の経験則です。そういう感じで構えていただければと思っております。

　それから、②結果よりプロセスです。これも慣用句ですね。よく言われますけれども、周りは結果を求めます。先ほどお話ししたように、周りはやっぱり社会復帰とか、就労とか、そういう結果を求めるわけです。でも、本人も確かにその結果は望ましいということは自分だって分かっているんだと。最初のほうでもお話ししたように、本人は社会のことを気にしているわけです。ですから、そういう結果を目指すべきだというのは、それは正論はそうだろう、常識はそうだろうと。でも、先ほどのトンネルの例えで申しましたように、自分は自分の足で自分のペースで、自分の望むプロセスを歩いていきたいんだと本人は考えているように僕は感じるんです。ですから、このプロセスを周りは大切にしたほうがいいんじゃないかなと思っているんですね。年月が経つにつれて接し方が変わっていくような、そういう考え方をしたほうがいいと思うんです。

　まず１行目に、対応の判断基準は「社会」ではなく「本人」と書きましたけれども、社会復帰だ、就労だということを一日も早く目指させようというのは、対応の判断基準が社会の側に立っている考え方ですよね。ですから、対応の判断基準としては、社会に戻す、ゴールに早く到達させるためには、今どんな対応が必要でしょうかとなるわけです。そういう基準で対応をあれこれ考えるわけです。

　ところが、本人の側に立って対応を考えると、そういう考え方にはならないわけです。本人が今どういう状態で、どういう気持ちで何を望んでいるのかな、こういうことを基に対応を考えるわけです。だから、対応が全然変わってくると思います。対応の判断基準が社会にあるか、本人にあるかで全然変わってくると思うんです。やっぱり本人を基準に対応を考えていったほうがいいだろうと思っています。

　つまり、本人が望むペースとプロセスを実現するような対応を模索していくということです。社会に判断基準を置いて結果を求めるということになれば、そこから逆算すればいいだけですから簡単なんです。まず、これをやらせて、それができたら、次にこれをやらせて、それができたら、次にこれをやらせてと。僕は階段型支援と呼んでいるんですけれども、階段を一段一段上がらせるようにステップアップさせる。そういうふうにすればいいだけの話なので、そういうプロセスというのは簡単に決まってきます。

　ところが、本人を基準に対応を考えると、そういうのが通用しないわけです。本人はその都度その都度気持ちも変わってくるし、本人は変化していきますから。そうすると、対応をその都度考えなければいけないわけです。なので、模索することが必要になってくる。たゆまざる模索が必要になってくる。本人に沿って対応を考えるということは難しいことなんです。難しいことであるけれども、でも本人はそれを望んでいると思います。

　２行目、目標・方針を固定しない。これは今言ったお話を基にしています。「判断してすべき対応」と「自然にやっていい対応」です。もう一回、図２を見てください。今度はその図の右に、先ほど言いました３つの言葉ではなく、一番右に、判断と自然という言葉があります。（Ⅰ）、つまり斜め線の上側が「判断」です。下側が「自然」です。判断してすべき対応。例えばこういうことを今言って大丈夫かなとか、こういうことを今言っちゃったら本人は反発するかなとか、あるいはこういうことをやったら荒れるかな、大丈夫かなと、こうやって本人の様子を見ながら判断する。こういう場面は一般の家族ではあまりないわけです。自然に言いたいことを言ったり、やりたいことをやるのが一般の家族ですね。お子さんがそういう状態になる前は、恐らくそうやって家族関係をやっていらっしゃるわけですよね。ところが、本人がそういうひきこもり状態とかになった途端に、そういうふうにはなかなかできなくなりますね。

　つまり、この図で言うと、一番右のほうの比率、自然が圧倒的に多いという比率ではなくなって、一気に左に行くわけです。左のほうの縦線にあるように、判断しなきゃならないことがいっぱい出てくるわけです。例えばお子さんが学校を明らかにズル休みしたということが分かれば、「何やっているんだ。早く学校へ行け」と言いますよね。あるいは、毎日順調に通学したり、通勤していたりするお子さんがいて、たまたま寝坊したとなったら、親御さんは、「早く起きなさい。急ぎなさい」と言いますよね。それはまさに自然な接し方なんです。

　ところが、お子さんが学校に行かなくなっちゃった、社会に出なくなっちゃったとなると、そうそう簡単にそんなことは言えなくなるわけです。ですから、我が子は今どういう状態かな、どういう気持ちかなということを考えながら、こういう状態だったら、今ちょっと言っちゃまずいなと思って、言いたいことを引っ込める。あるいはやりたいことを先送りにするというような判断をするわけですね。そういうことがたくさん出てくるというのが、この図の左のほうです。この場合の横軸は月日ですけれども、だんだん右に行くと比率が変わってくる。これは本人がだんだん落ち着いてきて状態が上がってくる。それにつれて親の接し方も比率を変えていったらいいんじゃないかなという話です。

　つまり、方針を固定しないということです。例えばお子さんでいうと、登校刺激をしてはいけませんとよく言われますが、初期はそれはほとんどのケースに当てはまると思いますけれども、でもお子さんが、だんだん月日が経って学校に戻りたいなと思ったとしても、そのときもなお親御さんが頑として、「行かなくていいよ。行かなくていいよ」と言っているとしたら、お子さんはどう受け取るかという話ですよね。初期に対応を間違って、登校刺激して我が子の状態が落ちてしまった。あるいは就労刺激して、我が子が口を利いてくれなくなっちゃったとか、そういうことが親御さんの中でトラウマになって、いつまで経っても腫れ物に触るように判断ばかりしている。お子さんとしては、親父は、おふくろは何でこんなに自分のことを避けているんだろうと。お子さんも変化してくれば、そういうふうにだんだんなっていくということもあるわけでして、さっき言ったように、たゆまず模索をするということはそういうことなんです。そこは方針はやっぱり固定をしない。柔軟に少しずつ接し方を変えていくというような心構えが必要だと思います。

　それから、目標を固定しないというのもそうです。例えば最初のうちは、学校へ戻らなきゃいけない、社会に戻らなきゃいけない、就労しなきゃいけないというふうに、お子さんはずっと思い詰めている。そういうお子さんに対して親御さんが、「いや、学校なんか行かなくてもいいんだよ。仕事なんかしなくてもいいじゃないか」など、お子さんを楽にさせようとして言って、反発されたという話もよく聞きますけれども、それはお子さんの気持ちと合ってないんです。ですから、お子さんがそういう気持ちでいるときは、そういう気持ちに沿った接し方をする必要がある。ただ、お子さんがだんだん楽になっていくにつれて、ちょっと視野が広がってきて、今すぐ学校に戻らなきゃいけないとか、今すぐ就労しなきゃいけないとか、そういう問題じゃないんだ。まず、とにかく自分が何をやりたいか。何ができるのか。それをやっていったらいいんじゃないかなと、お子さんの気持ちがそうやって変わったとすると、周りの対応も、こういうことをやりたいの？　じゃそれができるように手伝いましょうみたいに、そういうふうにやり方を変えていく。

　つまり、目標です。最初のうちは社会復帰の目標を持っておいて接する。でも、そういうんじゃなくなってきたら、目標も変えていきましょうと。そういうふうにお子さんの変化によって目標を変えていく。さっき言ったように、最初から就労という目標だけだと、もうそれが固定されているわけですから、そういうことだとなかなか柔軟さがないですから、本人の気持ちとなかなか嚙み合わないことが多分多いと思うんですね。だから、就労支援でサポステの批判がよく聞かれるんですけれども、サポステは就労支援機関なので、サポステの目標と本人の考えている目標が食い違っていると思うんですね。

　それから、３行目です。会話の地層を形成する。これは【図３】会話の地層モデルをご覧ください。僕は家族の会話を日常会話と深い話と本題の話というふうに３つに分類しています。よく最初に就労刺激しすぎたせいか、我が子が口を利いてくれなくなったとか、もう何年も口を利いてくれないとか、そういう親御さんにこれを提案することがあるんです。

　ご家族は大体日常会話です。挨拶、明日何時に出かけて何時に帰ってくるからねという用件の話とか、それから、これをやってとか、あるいはおしゃべり。こういう日常会話というものが一般的には多いわけです。それで、お子さんが進路の選択の時期になったら、これからどうするとか、どういう進路にするかとか、そういうような話があったり、就職のときにそういう話をする。それがお子さんが閉じこもっちゃったとなったら、家族は大抵、日常会話と本題の話を一緒くたになさるようになったと思うんですね。午前中は、「おまえちゃんと眠れているか？　最近食欲がないようだな」と、そんなふうな日常会話をしておきながら、その日の夕方になったら今度は、「おまえ、これからどうするんだ」など、日常会話も本題の話も１日の中で両方やっちゃったりすると思うんです。

　僕はこれを１つずつに絞って優先順位をつけるという考え方をします。まずは日常会話を増やしていって、それを定着させていきましょうと。それが定着したら、今度は深い話をするようにしましょうと。深い話というのは、人生談義とか、社会のことは気にしていると申しましたように、例えば本人が政治とか社会問題に興味があれば、政治の話で語り合えばいいと思うんです。あるいはお子さんの話を、「なるほど、なるほど」というふうに聞いていればいいんじゃないかと思いますね。そうやって深い語り合いをしたりとか、あるいは打ち明け話。これは自然に出てくる場合も多いんですけれども、あのとき実は自分はこういう気持ちだったんだよと、本人のほうから打ち明けてきたりするのもこの頃かなというように思うんです。

　そういうふうな深い話も増やしていって、それで、ここの太い点線の時点は、日常会話と深い話の両方が定着をしたという時点です。ここまで来ると、相手とは何でも話し合えるなというふうな、お互いに信頼のある関係になりますので、そうしたら、これからどうしたらいいのかという本題の話にスムーズに入っていけると僕は考えています。

　これは右のほうを見ると地層みたいになっているので、会話の地層を形成すると僕は言っているんですけれども、この２つの図でお分かりいただけるように、この２つとも横軸は月日です。月日というのはやっぱり必要だと思うんです。希望あるこれからを考える上で、必須条件の１つが、月日がかかってもこういうふうなやり方をすれば大丈夫ということです。

　最後の③本人に残せるもの――永遠に変わらない接し方です。ここからは再びご家族のみのお話です。今お話ししたのは、月日が経つにつれて、あるいは本人が変化するにつれて接し方を変えていきましょうというお話だったんですが、永遠に変わらない接し方もあるよねというお話です。まず第１に１行目、いきなり「愛は裏切らない」。韓流ドラマのタイトルみたいで、急にロマンチックになりましたけれども、僕はこれは自分の父が亡くなったときに気づいたことなんです。父と最後まで喧嘩していました。そういう悪い関係だったんですけれども、父が亡くなった途端に、いい思い出ばっかりが後から後から浮かんできたんです。これだけ父に自分は愛されていたんだなと思ったんです。そこからちょっと導き出した自分の説なんですけれども、言動は「行の窓口」から意識に、愛情は「情の窓口」から無意識に届く。つまり、言動は即座に気づくが、愛情は気づかない。

　親がいろいろ言うこととか、やることとか、親の対応、あるいは接し方がありますけれども、人間の心には２つ窓口があって、１つは行の窓口、行いというほうの窓口です。それからもう一つは、情の部分の窓口があって、情の窓口というのは無意識のほうに設置されている。行の窓口は意識のレベルについている。なので、親御さんが自分に対して言ったこと、やったことというのは、行の窓口に入ってくるわけです。つまり、実際親から言われたこととか、やられたことというのは、目と耳で直接その場で気づくわけです。そうすると、それがさっき言っているような、自分の気持ちにそぐわない、自分にとって嫌な言葉だったり、行動だったりすると、お子さんは反発するわけです。ふざけるな、自分はそんなことを求めてないと。そういうふうにお子さんは激怒したり、荒れたりしますよね。でも、それはあくまで親に言われたこと、やられたことに対する反発なんですね。

　親御さんの中には、うちの子は人の気持ちが分からない子なんじゃないかとか、親がよかれと思って言ったこと、やったことに対して、あれだけ反発するなんて、ちょっと異常じゃないか、何か病気なんじゃないか、そのようにおっしゃる親御さんもいるんですが、あくまでそれはその言われたこと、やられたことに対する反応なんです。気持ちとは別の話。愛情の部分とは別の話です。あくまで、こういうふうにやられたから腹が立った、こういうふうなことを言われたから腹が立ったという、そういう話なんです。お子さんは、相手が愛情があるから、許してあげようとか、我慢しようとか、そこまでのエネルギーはたまっていません。回復していません。気持ちの余裕は回復していませんので、どうしても行いだけを問題にするということなんです。

　でも、人間って、無意識の部分、無意識のレベルのことって自分でも気づかないんですよね。しかし、よかれと思っている部分、親の愛情の部分というのは、本人の気づかない間に情の窓口から入っていっているというのが僕の説でございます。これは当事者とか、経験者の方の中には違うと思う方もいらっしゃると思います。

　横浜の当事者会で「ひき桜」というのがあるんですけれども、僕はその運営メンバーの１人です。「ひき桜」で、ひきこもりピアサポートゼミナールという連続学習会を４年ぐらいやっていたんです。助成金の有効期間の４年間です。親の批判はいっぱい聞きました。ですから、この僕の説が認められないと言う当事者とか、経験者の方はたくさんいるかもしれないなというのもあります。

　それから２行目、家族の幸せを追求する。家族の幸せを追求するという考え方は、親御さんは自分の人生を大切にしましょうとか、そういうふうによく言われますけれども、もちろんそうなんですけれども、僕はそこをもうちょっと詳しくお話ししたいんです。２つあると思っていまして、家族の幸せを追求するというのは、１つは、いろいろなことはなかなかやってあげられない、親がやれることには限界があるな、こういうふうに言っても反応しないし、こういうことをやっても効果がないしという無力感を味わう親御さんは多いと思います。でも、そういう中でも、そんな我が子に対する効果とかは気にならないような接し方というのもあると思うんです。そういうことであれば一生貫くということも可能になってくる。

　例えば挨拶だけは一生やっていこうと。愛情表現みたいな気持ちで、挨拶だけは死ぬまでやっていこうとか、あるいは楽観的な気持ちで接する。どういう場面で接するにしても楽観的な接し方ということは貫いていこうと。例えば親御さんがこういうふうに誓って、それを一生貫くということは、これはいいことであれども、悪いことはないと思います。

　例えば挨拶をしてくださいと聞くと、じゃ挨拶すればいいんだということで突然挨拶を始める親御さんもいらっしゃって、１か月挨拶を続けた、２か月挨拶を続けた。我が子は全く挨拶を返してこないということで、言われたからやり始めたのに、ちっとも我が子に変化がないじゃないか、もううんざりした、やめたと。それで挨拶をしなくなった。お子さんはどう思うか。「おかしいと思っていたんだよな。急に挨拶なんか始めたから。やっぱりあれは誰かに言われて、仕方なくやっていただけなんだな。本心でやっていたんじゃないんだな」というふうにお子さんは思うと思います。そういうふうに何か建前としてですよね。僕はこれは「借り物の対応」と呼んでいるんですけれども、借り物の対応はやっぱり続きませんよね。一生貫く接し方を考えるのであれば、親御さんがご自身に合った、一生続けられる、そういう本物の接し方をしたらよろしいかと思います。

　それから、２つ目は先ほど言ったことですけれども、楽しく過ごす。これは本当に親も自分の人生を生きなさい、楽しく生きなさい、というのはよく言われるんです。もちろんそうですけれども、それは要は、例えば両親と子ども２人の４人家族で、子どもの片方がひきこもり状態だという場合、残りの家族３人が誰も犠牲にならずに、３人それぞれ自分の人生を楽しく生きていこうと。当然本人にも、我々家族３人も楽しくやっているから、あなたも楽しくやっていいんだよということで、そういう接し方をするということです。

　それからもう一つ。それと同時に、それと並行して、家族でみんなで楽しくやっていこうよ、一緒に食事しよう、一緒に旅行しようよということです。

　その２つの、各自の幸せと家族全体としての幸せ、これを同時進行で追求していくことがいいんじゃないかなと思います。

　親が子どもに対して敵対的な接し方で、こうさせようとか、こうしようとかといって、それこそ社会の側に立って、どうにかしようという親御さんもとかくいらっしゃって、親子関係が大抵それで悪くなっているんですけれども、僕の相談をやっている経験でいうと、家族関係というのはいいほうが、やっぱり本人の状態が上がっていくスピードは速いなと思っています。そういうふうに感じています。なので、家族関係がよくなるということは、とても大切な要因だというふうに思ったんです。ですから、とにかく家族は仲良くしたほうがいいと思います。親の義務、親の責任として、こうしなきゃいけないとか、そういうことよりも、仲良くすることのほうが大切だと思います。

　それの延長線上でもありますけれども、本人に“財産”を残す。これは先の話。でも、この中にも、いやいや、先の話ではなくて、もうすぐそばに迫っているという方も見たところ数人いらっしゃいますけれども、参加者の平均年齢はちょっと若めかなと。多分不登校の分野の方もいらっしゃるからかなと思うんですが、この３行目をご覧になってお気づきの方もいらっしゃると思いますけれども、財産の中に経済的なものは一切例として挙がっていません。東京にはＯＳＤよりそいネットワークという団体もありますし、それから世田谷区の支援の中にもそういう支援があったように資料をお見受けしましたけれども、もちろんそれはそういう方面でしっかりと相談をなさって対応をなさるということは、それは当然のことなんですけれども、本人はそれだけでは納得しないというか、これはＯＳＤよりそいネットワークの話なんかで、ああいうところに相談するのは財産のある親だけでしょう、自分には関係ないよ、というような冷めた声が当事者とか経験者からよく聞かれるんです。

　じゃ何が大切だと思っているのかというと、親の気持ちを伝えるほうが大切だということが共通しているのかなと思っています。僕がさっき言った父の話もそうですよね。いい思い出が残っているということがとても大切なんだなと思うんですね。

　あと、勝山実さんってご存じの方はいらっしゃると思うんですが、僕とか、林恭子さんとかと長年の仲間なんですけれども、勝山実さんが親を亡くされたんです。勝山さんはお母さんに今で言う教育虐待をさんざんされて、ブログなんかで悪しざまにお母さんのことを批判してきた人なんですけれども、生前にお母さんが何かメッセージを書いておられたらしくて、亡くなられた後に読んだんですって。そしたら、ちょっと胸にくるものがあったと。そういう経験から、勝山さんは親が我が子に残すものとして、一番大切なものはお金ではなく、そういう気持ちだというふうな意味のことを言っていたと記憶しています。すみません、一言一句同じではありません。記憶がおぼろげなので、大意ということです。

　僕なりにそれをちょっと広げて例に挙げたのがこの３つです。まず、心と体の健康づくり。不登校もそうですが、大人のひきこもりも、社会に戻らない問題ではなくて、やっぱり健康問題だというふうに思うわけです。歯が痛いのに歯医者に行かずに我慢するとか、そういう健康に悪いこと、健康リスクをいろいろ抱え込んでしまうということです。だから、本当に健康のところです。親御さんは、社会にどうやったら戻せるか、どうやったら就労させることができるかという以前に、いかにこのひきこもり生活が健康的なものになるかということに関心を持ったほうがよろしいかと思います。

　それから、生活スキルの伝達。僕はうちの両親が年齢の高い両親だったということもあって、両親とも戦前派だったと思うんです。男は仕事、女は家庭という感じで、僕は家庭的なことはほとんど習わなかった。ですから、料理があまりできないですね。料理ができるひきこもりの人の話が時々あるんですけれども、うらやましくてしようがないですね。仕事には就けないかもしれないけれども、料理ができたら、それはとてもいい生活ができると思います。ですから、お子さんと一緒に料理をするとか、何かそういう生活スキルは伝えられるものは伝えたらいいか思いますね。

　それから、思い出づくり。これはとても大切だと思います。ぜひいい思い出をいっぱいつくってください。

　今日の演題の「不登校・ひきこもりが終わるとき」というのに、最後に返ってきました。これは『不登校・ひきこもりが終わるとき』という、僕の本の中の301ページに書いていることです。Cf.というのは参考という言葉の記号です。「親亡きあと、本人が幸せに向かってしっかり生きていけるかどうかは、親子で生活していたときの、本人の笑顔の数に比例する」という、非常にロマンチックすぎる言葉なんですけれども、こういうことが僕の考え方であります。

　最後に参考資料として、『不登校・ひきこもりが終わるとき』をはじめとして幾つか挙げておきましたので、ご関心の方はそちらを検索していただくと出てきます。そちらのほうを御参考にしていただけると幸いでございます。

　以上で僕の今日のお話を終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。（拍手）

○司会　丸山さん、とてもいいお話、ありがとうございました。みんなで笑顔をつくっていきましょう。ここで15分の休憩を挟ませていただきます。休憩の間に、先ほども申しましたように、お配りしています付箋のほうに丸山さんへの質問をお書きください。係の者が付箋をいただきにいきますので、よろしくお願いいたします。

　お手洗いは会場を出まして左に曲がったほうにあります。

　後半は２時55分に始めたいと思います。

　会場の後ろのほうに、ご自由に見ていただけるチラシ等がありますので、必要な方は取っていってください。

　では、ごゆっくりお過ごしください。

○丸山氏　最初に申し上げました、「ヒュースタゼミナール」というチラシですね。これはできるだけ関係者の方にお持ち帰りいただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

（　休憩　）

○司会　それではこれから質疑応答に移りたいと思いますので、席のほうへお戻りください。

　皆さん、たくさんご質問を書いていただいてありがとうございます。今、丸山さんは整理されています。丸山さん、どうぞよろしくお願いいたします。

○丸山氏　ありがとうございます。すごくたくさんのご質問をいただきまして、ありがとうございます。本当にこちらで整理するのに、うれしい悲鳴とはこのことでございます。

　では分類をさせていただきましたので、まずはお答えしやすいところですね。関係者の方からの質問です。対応支援の仕方はひきこもりに至る原因によって違いはないですか。これはあります。いじめとか、パワハラとか、そういう人間関係によるひきこもりであったりとか、あるいは今よく言われる発達障害とか、そういう心の問題が大きい場合とか、それらは僕の今日言ったような考え方が半分ぐらい通じない場合もあります。ひきこもりはよく言われるように百人百様ですので、そこは本当に個別に判断することが大切になります。

　それから、精神科クリニックに勤務している方で、家族相談のことについての意見をということなんですけれども、家族が楽になっていくということが大切ですので、ここに相談していれば楽になるなと思えれば、多分相談が続くと思いますので、そこを目指すということだと思います。要するに、人に相談したりとか、人に頼ったりするということには非常にモチベーションが要りますので、とてもエネルギーの要ることですし、そういうモチベーションを維持するということを目指すのが大切かなと思います。

　それから、会話の地層に関するご質問が３人以上来ております。層がなかなか積み重なって来ないというか、話が進展をしない。あるいは部屋に閉じこもって顔を合わせないから会話ができないんだけれどということですね。それから、本題の話に行く前に打ち明け話を聞いたほうがいいのか、それがなくても進めるのかということですが、これはあくまでイメージとか、判断基準をお示ししているだけなので、本当にそれは個人個人で全部違うと思うんです。深い話がどれだけできたら本題の話に行けるのかとか、深い話をすっ飛ばしてもいいのかとか、これは本当に人それぞれでして、深い話ができてなくても本題の話に行ける場合もあります。ただ、とにかくじっくりと着実に進めていくということは共通しているかなと。それが必ずしも深い話でなければいけないとか、打ち明け話を聞き出さなければいけないとかという、そういう意味ではなくて、こういうイメージでというだけで、実際にどうなるかというのは、それは分かりません。大して深い話をしてないのに動き出したなんていう話も、それはたくさんありますので。

　それから、経済的援助について。裕福なご家庭の場合、経済的援助は続けたほうがいいのかという話なんですが、僕も結構裕福な育ちです。ご覧のとおり、お上品な、いかにも上流家庭の育ちがいいという、そういう風貌をしていますけれども（笑）、僕がひきこもりのときに、裕福な家庭だから安心してのうのうと生きていたかというと、そんなことはないんですね。やっぱり人並みということ、そういう気持ちがあるわけです。人並みじゃないと。親のすねをかじっているだけの人生で、そんな生き方をしたくないと僕は思っていましたからね。だから、最後のほうは就職活動をしたんです。

　だから、これは経済的援助を続けるか、続けないかということが本質ではないんです。本人が自分が働かなきゃいけないと思っているということから、本人の視野が広がっていくということが大切なことでして、さっき言ったことと関連して言うと、とにかく１つの目標しか頭の中にない、その世界しかないとなると、非常に息苦しいわけです。逃げ道がないですから。そうじゃなくて、いろんな選択肢がある中で、１つは人並みな就労というふうな考え方。そうやって選択肢が広がっていくことが大切だと思うんです。その中から、じゃ仕事しようとなれば、それが一番いいわけで。とにかく仕事に就かなきゃいけないという気持ちだけで仕事に就くと、往々にしてその後につまずいてしまったりとか、状態がまた元に戻ったりということがあります。

　次に、健康面のお話とか、生活のお話のご質問が幾つか来ています。昼夜逆転を直すにはどうしたらいいのかとか、心と体の健康づくりで具体的に何かあったらということとか、不登校のお子さんで風呂に入らないとか、ジャンキーなものばかり食べたがったりする、どうしてだろう、どういう心境だろうというご質問があります。何となくちょっとたがが外れるというか、学校へ行けない、社会に出られないということになると、それまで自分を律していた枠が外れますので、どうしても生活が乱れてくるとか、食生活も乱れるということはよくあることなんです。学校に行っている人とか、社会にちゃんと出ている人って、それが自分の存在証明というか、それが自分の支えになっているんじゃないでしょうかね。だから、こういう自分だから、自分はちゃんと健康に気を遣うんだとか、健康に気をつけなきゃなとか、ちゃんと規則正しい生活をしなくちゃなと思えるんじゃないでしょうか。自分が閉じこもって、行くところがないとか、そうすれば当然、生活に気を配る意義が分からない。あるいは去年ここで林恭子さんが講演したらしいので、聞いた方がいらっしゃるかもしれませんね。太陽がまぶしすぎるとか、そういうような心境になる人もいます。

　そういう心理状態からちょっとステップアップして、行くところができるとか、行きたいところへ行けるようになるとか、そういうことにならないとなかなか生活リズムは直らないので、ひきこもりながらでもこういうことを自分はやっているんだ、というようなものができたらいいと思うんです。

　風呂に入らないとか、ジャンキーなものばかりというのはそうで、本人の目線がやっぱり上を向いているんです。上に自分の目指すべき何か、社会復帰とか、学校復帰とか、上のほうに目標があるけれど、今は自分は下のほうにいるから、自分の生活のことはあまり気を遣わないとかというのはあると思いますね。だから、今の自分の生活、この自分の今のひきこもり生活というのを自分で受け入れられるようになれば、今の自分の生活、ひきこもり生活をどうしたらいいのかなという考えにもなっていくと思います。だから、そのためには、周りが今の生活でいいんだよ、ということをずっと示し続けることが大切かなと思います。

　次に、４つ来ているのは、思い出づくりとか、そういう話ですね。あと家族関係ですね。これは分類の仕方を間違えまして、１つ異質なものが入っちゃった。

　まず、家族関係の話です。そう言われてもちょっと父親が頑固で、なかなか考えを変えてくれないとか、それから、そんな思い出づくりなんかできるような、家族で何かしようというのは嫌がっているから、そういうことはできないんだとか、夫婦仲、祖父母との仲が悪化しているということなんですけれども、家族関係が悪いというのは、これは本人のひきこもり状態がどうたらこうたらとは別の問題なので、家族関係は家族関係で何とか落としどころを見つけるしかないと思うんですね。それが本人に影響するかというと、影響しないとは限らないですけれども、本人が右肩上がり、状態がだんだん上がっていくとして、その上がる角度、状態が上がっていく角度が押し下げられる要因というのはいろいろあって、その中の１つに家族関係もあると思うんですね。なので、角度が、状態が上がるペースがその分落ちる。家族関係でトラブルがあったりとか、家族の不仲が本人にも分かっちゃったりという場合に、その角度がその分下がる。だから、その分時間がかかるかなというぐらいの気持ちでいられたらよろしいと思うので、そんなに悲観するほどのことでもないんじゃないかと思います。

　もう一つ、思い出づくりということに反応した方が多いので、ちょっと１つ、僕の説をご紹介したいんですけれども、本人の世界というお話をしたいと思います。本人の世界を広げるというのが、家族の目指すことだと思うんです。世界を広げるというのは、これは外側の青い丸は生活世界で、本人の世界よりも生活世界がぐわっと広がっていく。この方向に行けばすごくいいんですけれども、家族関係がうまくいかないで、思い出がつくれるとか、あるいは家族でいろんなところに行くとか、そういうことは出来ないということになったら、それは本人の世界が広がっていけばいいんじゃないですかということですね。

　ちょっと分かりにくい図なんですけれども、生活世界というのを外して、本人の世界だけ広がっていく、こういう見方をするということも大切だと思っているんですね。本人は世界が狭い。どこへも行けない。家族ともいろいろなところに行けない。家族とも楽しめない。じゃ本人に希望はないのか。そうではなくて、本人は本人で、自分の部屋の中で多分いろんなことをやっていると思うんです。インターネットとか、動画を見るとか、ゲームをやるとか。その中で、ゲームでいうと、オンラインゲームというのは向こう側に人がいて交流していますから、そういうこととか。それからあと、オンラインゲームをやってない、人と交流がない、でもインターネットをやっているという場合であれば、インターネットでいろんな人の生きざまを見たりとか、いろんな考え方に接したりしますよね。そういうことから、いろんなことを本人は感じたりとか、考えたりしています。ですから、本人が一人暮らししていて会えないとか、それから、本人が何年も部屋から出てこないとかというご質問もあったんですけれども、その方に対してはそういうことを一つお伝えできるかなと思いました。本人は自分でそうやって自分の内的世界、自分の中の世界を育んでいるというふうに僕は思っています。

　それであと、本人が家にいて、穏やかに生活しているんだけれども、この生きざまでいいのかということを聞いてみたいんだけど、というご質問があるんですが、それは本人にとっては結構本題の話に感じられる場合もありますので、これはほかのご質問にもあったかと思うんですけれども、その場合のコツというか、本題の話をするためには、この本題の話をする前にほかの話をたくさんしたらいいんじゃないかと僕は思っております。つまり、日常会話とか、深い話とか。深い話じゃなくても日常会話だけでもいいので、いろんな話をする。そうすると、本人の記憶の中で、いっぱいいろんな話、おしゃべりしているんだなと。その中でたまたま１つ、「今どう？　最近どういう気持ちで過ごしている？」とかと言われたとしても、恐らくそういう日常会話のいっぱいある中で、ちょっと応用問題が来たなと。その後、またご家族が本題じゃない話をいっぱいする。それで、また何か月か経ったら、「来年何か考えていることある？」とか、そんなふうに時々何か来るなというぐらいの、本人がそういうふうに思うぐらいに、普段のおしゃべりとか、そういうのをやっていれば、本題っぽい話ができる。それも質問がいいですね。こうしなさいとか、あなたこれからどうするの？ということではなくて、そういうのではない、生活の話として。

　支援の考え方と生活の考え方、支援思考と生活思考という言い方を僕はするんですけれども、「これからどうするの！　あんた、こういうふうにしなさい！」と言うのは、そうやって社会に戻そう、戻そうとするのは支援思考なんですね。でもそうじゃなくて、「今度また正月が来るけど、来年何か考えている？」とか、「今どういうゲームをやっているの？」とか、「そのゲームはどこが楽しいの？」とか、そういうふうな生活の話であれば、本題っぽくても抵抗がその分少ない。そういう言い方で質問をたまに投げてみる。そういうのも有りなんじゃないかなと思います。

　それから、一人暮らしして離れて暮らしているという方は結構多い。最近結構多いんだなということが僕も分かってきたんですが、本人が会うのを拒んでいるようであれば非常に難しいことなんですが、とにかく環境というか、社協とか、生活困窮窓口とか、民生委員・児童委員とか、いざというときに動いてくれる人に話を通しておくといいんじゃないかなと思います。やっぱり地域の資源を準備しておくことも大切だと思います。

　ひきこもり期間が長くなるほど動けなくなって、諦めてしまっているように感じるということですね。それから、親の年金だけで家族でどう生活するのかというのも、このあたり、今の生活世界と内的世界ですね。この話を参考に考えていただければと思います。

　家族関係、親子関係、あるいは当事者の方にとっての親との関係というのはいろいろ書いていただいているんですけれども、これは本当に個々のことなのでなかなか難しいなと思います。介護、8050問題というのがありますけれども、8050問題というのは親側に立った言葉として使われていますよね。80歳の親が50歳になる我が子を養っていると。ところが、当事者側から見れば、50代の自分が80代の親を介護しなければいけないという、そういう問題でもあるわけです。

　僕も母の認知症介護を経験しています。５年ぐらい在宅介護をやりましたけれども、やっぱり介護を一生懸命やっていくという中に、まず、親に対する愛情表現でもあるし、それからもう一つは、結構社会に出る練習にもなりますよね。それまでは人を受け付けていなくても、ケアマネジャーさんとか、介護関係の方と接することになりますので、そこは、それこそ自分の世界を広げる練習としてやっていただければいいかと思います。

　あと、ひきこもりの人の心象風景、目の前の大河をどのような気持ちで眺めているんですかと。なかなか難しい。僕はよくスティグマという言葉を使うんです。スティグマというのは、ご存じの方いらっしゃると思うんですが、語源は焼印なんです。似た言葉でレッテルという言葉がありますね。レッテルを貼ると言いますね。でも、焼印というのは貼るものじゃなくて、押すものなんです。焼印だとジュッと押すわけですね。そうすると、レッテルを貼られても剥がすことができるんですけれども、焼印というのは、もう取れないんです。この語源から、スティグマというのは拭い難い汚名とか、マイナスイメージとか、そういう訳され方をしているんですけれども、ひきこもり状態って本当にスティグマなので、本人としては、まず負い目です。

　例えば、僕なんかは最後のほうに就職活動をした途端に、社会に出ている人たちのことが妬ましくて妬ましくてしようがなかったです。この妬みの気持ちってすごく苦しいんです。あとは、30歳を過ぎていましたので、後悔の気持ちがすごかったです。30代になると、就職の幅も相当狭まると思うんです。ですから、それは苦しみがすごかったですね。

　あとは、諦めという言葉がありましたけれども、本当に諦めなんですね。本当に諦めの気持ち。だから、僕はひきこもり中に、もう恋愛とか、結婚は自分のこの先の人生ではないなと思いましたね。

　接し方って聞こえるけど、接し方でいいか。接し方です。

　それからあと、全然進めてないと。僕の図をご覧いただくと、月日が経つと進展するんだなということですが、それがなかなか進めていないという方もいらっしゃると思います。本人の内面は進んでいるかもしれない。言ってみれば、卵が温められる状態かもしれない。外から見たら進んでないように見えるけれども、本人の中では進展しているのかもしれないなというのは１つ言いたいですけれども、でも、本当に進んでないという場合ももちろんあるかと思います。でも、それはその都度その都度の、本人が何歳だとか、それこそ8050みたいに親の状況がどうだとか、それぞれのケースで全部対応が違いますので、その都度その都度で対応するしかないと思います。

　あと、不登校のほうですね。年齢が低いと不登園とか。年齢が低いお子さんの場合、１つは発達特性みたいなことも関わってきて、あるお医者さんはツイッターで早期対応を勧めてますね。ちゃんと検査をする。そうすると後々楽になるということもありますので、それはご参考までに。そういう意見もあるということです。僕は低年齢のほうは経験が少ないので、こうということを言えないんですけれども、やっぱり共通して言えるのは、学校復帰とか、そういうことよりも本人の気持ちに沿っていくということが大切かなと。

　それからあと、対応を変えていくということと死ぬまで一貫してというのは両立するんですかと。同じ対応ではないはずなんですね。僕がそう言ったのは、変えるべき対応というのはありますよね。そういう場合はこういうふうに変えていきましょうと。それから、一生続けていく対応というのは、そういう変えていい対応というのとはまた違うところで、そういうやり方、そういう接し方もありますということですので、これは別と考えていただければよろしいかと思います。

　あと、関係性が悪い場合、家族同士の関係を断ち切ることも必要なのかということと、あとは、家族以外の地域とつながること。家族以外の地域とつながるというのは、つながるべき人というのは、理解ある人と、それから理解があるかないかには関わらず、気にしない人です。本人が学校へ行ってないとか、社会に出てないとか、そんなことは気にしないで、趣味嗜好で共通しているから、じゃ付き合いましょうとか、あるいは、あなたはパソコンが得意だそうですね、ちょっとパソコンの不具合を見に来てくれませんかと、そういうように気にしないでやる人。この２タイプの人をプラスとします。１人ではプラス１、２人ではプラス２と。無理解な人、これは家族にも、親族にもいますよね。そういう人は１人につきマイナス１というふうに考えて、差し引きプラスになるように人とつながっていく。これは本人じゃなくても、ご家族だけでも、そういうふうに差引きプラスになるように、たくさんプラスの人とつながったらいいのかなと思います。

　すみません、僕の読解力の不足もあって、あと時間の関係で答えない質問も２、３ありますけれども、時間が来ましたのでここで質疑応答の時間を終わらせていただきます。

　ありがとうございました。（拍手）

　最後に告知で、４月29日、僕がやっているヒューマン・スタジオでオンライン併用イベントを行います。岡本圭太さんはご存じですか。『ひきこもり時給2000円』という本を書いた岡本圭太さんと、それからさっき言った、「ひき桜」の代表をやっている割田大悟さんが登壇をしますので、正式発表までスケジュール帳に花マルをつけておいてください。この日を今から空けておいていただきたいと思います。

○司会　丸山さん、たくさんの質問に丁寧に答えていただき、どうもありがとうございました。皆さん、もう一度丸山さんに大きな拍手をお願いいたします。（拍手）

　ありがとうございました。

　続きまして、関係機関の紹介に移りたいと思います。

　まず初めに、世田谷ひきこもり相談窓口「リンク」について、ぷらっとホーム世田谷の田邉仁重センター長にお願いする予定でしたけれども、今日ご都合が悪いということで、生活福祉課の猪股和美さんよりお話しいただきます。猪股さん、よろしくお願いします。（拍手）

○猪股氏　皆様、こんにちは。私は生活福祉課でひきこもりの担当をしております猪股と申します。今日はひきこもり相談窓口「リンク」についてご説明をさせていただきます。

　今日の先生のお話、私たち支援を考える者からしても、ひきこもりの方とどういうふうに関係づくりをしていくかというところで、大変参考になりました。ありがとうございました。

　早速ご説明をさせていただきます。

　まず、冒頭でも課長のお話の中に、世田谷区にひきこもりの方は１万2000人ぐらいというお話があったかと思うんですけれども、それはどんなところから出てきているかというのをご説明させていただくと、これは厚労省が考えているひきこもりの定義ですね。家から出られないだけじゃなくて、自分の趣味のことなんかでは出られるけれども、社会的に外での関係はあまり築けていなくて、そういう期間が６か月以上ある方ということで、国が令和４年度に調査したもので、そういった方がどれぐらいの割合いるかというものを世田谷区の人口に当てはめたときに、さっきご紹介があった１万2780名ぐらいいるのではないかというふうな想定なんです。ただ、ひきこもりの方というのは何か月からとか、そういうふうに決められるわけでもないですし、必ずこの定義に当てはまる方だけではないと区では思っているので、もっとたくさんの方がいらっしゃるかなとは思っております。

　そういった方々に対して、これまで世田谷区はどういうところでご相談を受けていたかというと、ここに書いてありますように、あんしんすこやかセンター、区の包括の窓口ですとか、ぷらっとホーム、生活の困り事、様々なことにご相談、支援しているところですとか、あと心の問題、障害の問題、それから若者の相談機関と、いろいろなところがあったんですけれども、ひきこもりの相談はここがやっていますよという明確なところが今までなかったということで、どこに相談していいか分からなかった方も多かったと思います。介護からきっかけであんしんすこやかセンターにつながって、そこからひきこもり相談をしたりとか、生活の面から相談して、そこからひきこもりの相談をしたりとか、そういう方もいたと思うんですけれども、１か所だけでその方、その世帯のお悩みが全て解決するというのはなかなか難しいので、そこだけではご自分の困り事が解決せずに、そのままつながりが途切れてしまったというようなこともあったようにお伺いしています。

　そんな中で、区は令和３年３月に基本方針を定めまして、こういう方をひきこもりの支援の対象として支援していきましょうと。その中では、先ほどの厚労省のような何か月というものもなくて、社会との接点が希薄な方、すごくひどく孤立を抱えている方を対象としています。

　それから、最終的な目標としても、就労とか、就学を目標としているのではなくて、先ほど先生のお話にもありましたけれども、その方が自分らしく暮らすことができる、そういったことを目指しております。

　そのために、下にありますように、まず明確な窓口をつくりましょうということで出来たのが、ひきもこもり相談窓口「リンク」です。2022年４月にオープンしまして、相談できる方は当事者、家族ですが、当事者が来られなくて家族だけの相談も受けております。それから、関係者です。当事者ですとかご家族が、場合によっては今苦しい状態なのでなかなか動き出せないというときには、周りの方からのご相談も受けております。月曜日から金曜日、９時から５時までです。対面、電話だけじゃなくて、メールのご相談、訪問、出張なども対応しております。

　では、「リンク」ってどういうところがやっているのというお話の前に、これはひきこもっている方の年代ごとにどんな困り事があるだろうかというのを、窓口をつくるときに私たちが考えたマッピングです。やっぱりずっと同じではないんです。10代のお子さんがひきこもっているときのお悩みと、その方が40代、50代になっていったときの家族の抱えているものは様々変わってくると思います。手元の資料だと白黒なので分かりにくいんですけれども、色分けしていまして、緑色になっている部分は心の問題とか、人間関係とかの問題。ここに強い機関が世田谷ではメルクマールせたがやです。ここは今までは40歳までの方を対象としていたんですけれども、公認心理師とか、精神保健福祉士ですとか、そういった心の問題に強い専門職の方がいるというのがありました。

　それから、オレンジ色の部分です。日常生活とか、経済的自立、就労とか、そういったところに強い窓口として、ぷらっとホーム世田谷という、生活困窮者の支援の窓口がございました。生活困窮者と聞くと、つい経済的な困窮を思い浮かべてしまうと思うんですけれども、生活のお困り事なので、お金の問題だけではなくて、例えば就労ですとか、食べることですとか、学ぶこととか、いろいろ悩みにお応えしているところです。こういった２つの機関の強いところが、年代を追ってどこも交じり合っているというところで、新たに窓口をつくるんじゃなくて、その２機関が一緒になってひきもこもりの方をお支えするということで、窓口の構成を考えました。それが「リンク」です。ちょっと分かりにくいかと思うんですけれども、入り口は「リンク」です。ここにお電話していただければ、２つの機関のそれぞれの得意なところを足して、両方の職員が関わりながら支援するような体制になっています。

　それぞれの機関を簡単にご紹介しますと、こちらがぷらっとホーム世田谷です。ここに書いてあるように、「はたらく」ですとか、「学ぶ」ですとか、「食の支援」ですとか、「家計の支援」というものもやっております。下にある「専門相談」。これも窓口に来る方に活用いただいていますけれども、ファイナンシャルプランナーですとか、弁護士の相談、社労士の相談、こういったものもご相談いただいているご家庭の必要に応じて、そういった専門の方とのご相談のつなぎということもやっております。

　それから、ぷらっとホーム世田谷の窓口です。場所はここから徒歩５分ぐらいの三軒茶屋にございますけれども、ＳＴＫハイツというところにありまして、ちょっと温かい受付があります。ここが相談室になります。

　次はメルクマールせたがやです。これは元々は子ども・若者の相談機関で、対象は39歳までだったんですけれども、「リンク」の活動をするようになってからは、年齢の上限を撤廃しております。個別相談とともに、居場所。先ほど先生のお話の中で、様々な体験があるといいというお話がありましたけれども、この居場所の中には、例えば同年代の方と外に出かけて買物をしたりとか、街歩きをしたりとか、なかなか学校の友達ではできなかったような、例えば動物園に行ったりとか、そんなプログラムもあったり、あるいは人と接するのが難しいような段階の方は、ちょっとクラフトをやって、作業をしながらその場にまず来てみるとか、いろんな段階の居場所があります。それから、家族会ですね。月に１回ぐらい講師を招いてやっている家族会があります。最初、相談はハードルが高いなという方は、まず家族会にいらしていただいて、メルクマールってどんなところだろう、どんな職員の方がいるんだろうみたいなものを見ていただく意味でも、家族会をご活用いただいてもいいかなと思っています。後ろにもチラシがあります。今年度はあと１回しかないんですけれども、ご興味があればお持ちになってください。３月はございます。アウトリーチは、外に出ていってご自宅に訪問しての支援ですとか、そういうこともやっております。

　こういったそれぞれの特徴を生かした２機関が一緒になって窓口をやっている。これはメルクマールせたがやのご案内になります。

　「リンク」に来た方には、それぞれのプログラムですとか、事業を活用して支援を行っています。

　これが写真です。ちょうどキャロットタワーの並びのところにあります。こんな形のビルがあれば、それが「リンク」が入っているビルでございます。

　支援の流れも簡単にご説明します。２機関でどうやって支援しているんだろうと思われると思うんですけれども、入り口では、当事者・家族の方からのご相談は一旦、ぷらっとホームでお受けします。その後、面談はぷらっとホームの職員とメルクマールの職員、必ず１人ずつ一緒にご相談を受けます。ですので、その時点で心の問題、それから生活の問題、どちらの面からもお困り事を聞いて対応を考えることができます。その後、その２機関と私たち生活福祉課が集まって、その方を今後どうやって支えていくのがいいだろうかというものを相談します。生活面のご心配がない方はメルクマールのみのご相談になることもありますし、例えば明日食べるものにも困っていらっしゃるとか、生活面をまずどうにかサポートしなければというときはぷらっとホームにということもあり得るんですけれども、ほぼ９割方は両機関が一緒になって支援しております。

　さらに、この２機関だけではなく、ほかの機関が関わってサポートしたほうがいいという世帯に対しては、「リンク」がほかの機関にお声がけしながら、そういったところの方をお呼びし、つなぎをしながらサポートしています。

　必ず中心には、ひきもこもりに悩む方とそのご家族を置いていまして、一番大切にしているのは、その方々がどういうご希望を持っているか、どういう暮らしを希望されているか、そこを中心に据えながら、「リンク」がそれをお聞きして、必要な支援、その方々にあったほうがいいなという支援とおつなぎしながら支えているという図になります。ですので、横に線はたくさん出ていますけれども、それぞれの機関に今までは１か所ずつ聞かなければいけなかったと思うんですけれども、「リンク」につながっていただければ、それぞれの機関と一緒にご支援することができます。

　さっきの先生のお話の中で、支援機関と比べてご家族は何かあっても切れずに、よいことも悪いことも続けていける、そういったアドバンテージがあると。それに比べて支援機関はアドバンテージがないというんですか、何かあるとすぐ切れやすくなってしまうというところがあると思うんですけれども、「リンク」はつながり続けることを目指しています。先ほどのように年代が変わるごとに困り事も変わっていきます。そのたびごとにそれぞれのところにご相談するというのではなくて、つながりながら、その時々で必要なところをご案内するような支援が続けられればと思っています。「リンク」につながっていて、何か自分の考えている支援と違うなというときには、それをお話しいただいて、その中で本当にご希望のことは何なのか、私たちも知ることでつながっていければと思っていますので、よろしくお願いします。

　次に、居場所をご紹介します。こちらは「リンク」でやっている居場所です。「むすびば」、それから、さっきお話にも出ました、「かたら～なin世田谷」です。これからお話があります居場所カフェ「コモリナ」がやっているものに一緒に「リンク」も関わっております。専門機関の相談だけではなくて、こういった家族会もあります。今日の家族会も区が一緒になって共催で開催していますけれども、そういった様々なチャンネルでつながる場所というのを支援していこうとしております。

　こちらは窓口につながった方の属性とか年齢のご紹介になります。当事者の方は50代ぐらいまでどの年代も同じぐらいの方がご相談に見えておられます。ご家族の方は50代の方が多い傾向があります。

　右側の丸は、「リンク」の支援後、家族から当事者につながったケースということです。当事者の方が相談に直接つながるというのはなかなか難しいと思うんですけれども、まず家族の方が「リンク」にいらしていただくことで、どうやって当事者の方とつながれるだろうか。どんなことに当事者が困っておられるだろうか。興味があるだろうか。そんなことを一緒に考えながら、アプローチを考えていっております。そんな中でこんなふうに当事者とつながることもできたということで、皆様、ぜひ「リンク」は家族からでもご相談を受けていますのでご利用いただければと思います。

　次は当事者の属性と年齢です。それから、困り事の要因などもご紹介しております。後でご覧いただければと思います。

　では、私からのご説明はこれで終わらせていただきます。ありがとうございました。（拍手）

○司会　猪股さん、どうもありがとうございました。

　続きまして、居場所カフェ「コモリナ」代表の山本純一郎さん、よろしくお願いいたします。

○山本氏　よろしくお願いします。私は居場所カフェ「コモリナ」の代表を務めさせていただいております山本純一郎と申します。基本的には生きづらさの当事者ということでやっております。

　この場所なんですけれども、東北沢駅と池ノ上駅の大体中間ぐらいにある、一見すると古びた一軒家です。チラシは後ろに置いてありますので、ご興味がある方は取っていただきたいんですけれども、写真にも出ていますが、お家のマークがありますので、このお家のマークを目印にして来ていただければということです。

　来ていただくということなんですけれども、いつも開いているわけではなくて、チラシの中にホームページの案内がありまして、そのホームページを開いていただくと開所スケジュールがあります。基本的にはこの居場所は、ひきこもり元当事者や、関係者、支援者など、いろんな方々が運営に携わっているんですけれども、２人入れる日はオープンできるということで、今までは週２、３回ぐらいしか開けられなかったんですが、最近お手伝いする人が増えてきて、とりあえず平日の月曜日から金曜日の間は開いている日が多くなってきています。それでもたまに閉まっている日もあったり、あとイベントで貸切りの日もあったりするので、こちらのチラシから二次元コードを読んでいただいて、ホームページの開所の案内を見ていただきたいと思います。

　入場料は今まで500円でしていたんですけれども、もっと来れる人数を増やしたいな、世田谷区には１万2000人もひきこもりがいるので、ここに１万2000人入れたいな、というのはただの希望でございますが、今200円に期間限定で値下げをしておりますので、３月までのうちに安く来れるんじゃないかなということです。

　私はそんなに持ち時間はいただいていないので簡単にご説明します。こんなイベントもやっています。YouTubeで配信番組などもやったり、あと月１回マルシェという、地域の交流イベントを開催しております。これは概ね第４日曜日ぐらいに開催しているんですけれども、今月は大きなイベント、「かたら～な」があったので、お休みをしております。

　ということで、先ほども猪股さんからご説明がありましたように、世田谷区からも注目されているというこの居場所、今後ともよろしくお願いしたいと思いまして、お話を終わりたいと思います。

　ありがとうございます。（拍手）

○司会　山本さん、どうもありがとうございました。

　ぜひコモリナに一度遊びに行ってみてください。とても素敵なところです。

　以上をもちまして、世田谷はなみすきの会講演会を終了とさせていただきます。

　丸山さん、そしてご参加くださった皆様、長時間どうもありがとうございました。（拍手）

　世田谷はなみすきの会は毎月第２土曜日に家族会を開催しております。

　３月は３月９日１時半より、世田谷線の宮の坂駅前にある宮坂区民センターの中会議室で行っておりますので、お時間がありましたら、気が向いたときにぷらっとでも構いませんので、寄っていただければと思います。

　それで、今後の活動に生かしてまいりたいと思いますので、お手数をおかけいたしますけれども、アンケートのご記入をよろしくお願いいたします。受付のほうに回収箱を用意しておりますし、係の者に渡していただければと思います。

　これで終わりますけれども、一応４時20分ぐらいまではここを開放しておりますので、ご参加の方同士でちょっと交流をしていただいてもいいかなと思っております。

　本日はどうもありがとうございました。（拍手）

　お帰りの際はどうぞお気をつけてお帰りください。失礼いたします。