



家族のつどいのご紹介

～千葉県ひきこもり地域支援センター実践報告～

NPO法人ユニバーサル就労ネットワークちば
こわかひきこもり事業 事業統括責任者 平田 智子

千葉県ひきこもり地域支援センターの概要



設置場所：千葉県こころの健康センター内（2016年2月開設）

開所：月～金（祝日・年末年始除く）9時～17時

業務内容：1）電話、来所等による相談助言

2）自宅、各区保健福祉センター等への訪問相談、外出支援等同行支援
（週2回、若葉区サテライトオフィスで出張相談）

3）ケース会議・スタッフ会議（週1回）（月1回は、こころの健康センター、Linkとの合同開催）

4）教育関係機関連携会議（隔月）

（教育センター、養護教育センター、青少年サポートセンター、教育委員会）

5）市民向け公開セミナー（年2回）

6）居場所（ふらっと（本人）、家族のつどい（家族）、OB会（卒業生））

7）ひきこもりサポーター派遣事業（登録サポーター45名）

（ひきこもり理解促進広報活動、居場所、グループワーク同行等）

職員体制：ひきこもり支援コーディネーター 7名

（精神保健福祉士、社会福祉士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、相談職経験者等）

運営形態：委託 NPO法人ユニバーサル就労ネットワークちば

千葉市子ども若者総合相談センターlinkの概要



設置場所：千葉市こころの健康センター内（2018年受託開始）

開所：月～金（祝日・年末年始除く）9時～17時

業務内容：1）電話、来所等による相談助言、総合相談としての連携

2）自宅、各区保健福祉センター等への訪問相談、
外出支援等同行支援

3）ケース会議・スタッフ会議

（週1回のうち、月1回はこころの健康センター、ひきセンとの合同会議）

4）関係団体との連携会議（隔月）

（教育委員会、教育センター、養護教育センター、
青少年サポートセンター、ひきこもり地域支援センター）

5）居場所（月4回）ひきセンと合同開催

職員体制：相談員4名

（産業カウンセラー、相談職経験者等で構成）

運営形態：委託 NPO法人ユニバーサル就労ネットワークちば



千葉県ひきこもり地域支援センター



- ひきこもっているご本人・家族の困りごと相談
⇒状態像からの総合相談（医療、メンタル、困窮）
- 本人や家族と信頼関係を築き、寄り添い、
困りごとを聞き取る
- 本人の心配事や想いを理解し、本人主体の支援
⇒就労だけがゴールではない
- 本人が来なくても家族支援での継続も可能
⇒本人に会うタイミングを家族と検討する



千葉市こども・若者総合相談センターLink



- 30代までのご本人・家族の総合相談
 - 学校・仕事のこと
 - 家族のこと
 - 自分自身のこと
- 悩みを聞いてほしい
- どこに相談したらいいかわからない
- 家族にも友達にも先生にも言えない…



ひきセンとLinkの一体的な支援

- ・本人、家族は、ひきこもりだと思っていない、思いたくない場合は、ひきこもり地域支援センターに相談したくない。
 - ➡子ども若者総合相談センターlinkなら相談できる
 - ➡相談に繋がる👉相談のハードルを下げる。
- ・どんな相談でもLinkでは、受けるスタンスを持ち、継続的なひきこもり相談も、そのまま支援する。
- ・ひきセンに相談があった若年ケースは、Linkと連携支援する。
- ・相談員との相性もあるので、多様な相談スタイルや相談員をマッチングできる。
- ・法人の別事業の生困自立相談、生困就労準備支援とも連携し、多様で継続的な伴走支援ができる。

支援内容について～強み、力を入れていること～

- 1) アウトリーチ(訪問相談)・同行支援
- 2) 継続支援を目指す初回対応
- 3) 一次総合相談としての役割(状態像からの多様な相談)
- 4) 連携会議・ケース検討会議の開催(ネットワーク作り)
- 5) 生活困窮者窓口、基幹相談、地域包括などとの日常的な連携支援
- 6) 居場所的な緩やかなグループワーク「ふらっと」の開催
ふらっと(毎週月曜日)、若者のつどい(月1回)、一日ふらっと(月一回)



2023年度 相談実績

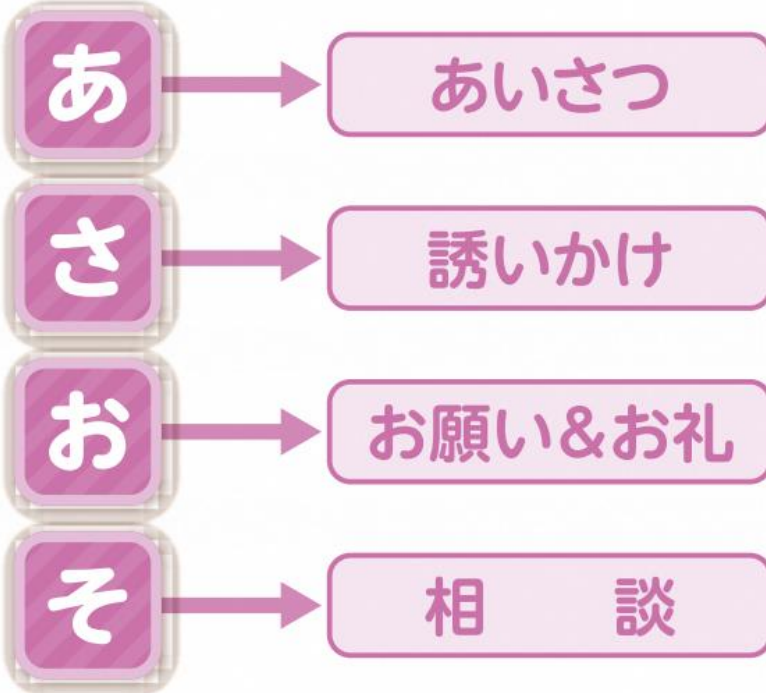
新規相談内訳	男性	148
	女性	54
	不明	2
	10代	30
	20代	54
	30代	32
	40代	33
	50代以上	31
	不明	24

新規相談内訳	ひきこもり期間	半年未満	20
		1年未満	14
		3年未満	26
		5年未満	16
		10年未満	21
		10年以上	51
	ひきこもり状態	不明等	56
		状態①（軽度）	57
		状態②	49
		状態③	23
		状態④（重度）	8
		不明・対象外	67

相談者の状況	実支援者数（継続含）	307
	新規相談件数（人数）	204
	終了	135
延べ件数	相談件数	1915
	支援機関(者)との連携	364
	連絡・問合せ	20
	合計	2299
	延べ件数内訳①	電話
センター来所		822
出張所来所		36
訪問・自宅		163
訪問・自宅以外		77
ひきセンワーク参加		130
スタッフ同行支援		19
メール		234
ケース検討		7
その他		52

★家族にできることの提案（必要があれば）

声かけしやすいのは…



- 良い点**
- 家族: 声がかけやすい
 - 本人: 嫌な気持ちが生じにくい

- ポイント**
- 本人が応じてくれたら、ねぎらいの言葉をかける

出典: 島根県ひきこもり支援センター



ひきこもり家族のつどい



「ひきこもり状態にあるご本人の生活を見守るご家族の方は、どう接したらいいのか、どう行動したらいいのかと、悩みを抱え込んでいませんか？」

家族のつどいは、ひきこもりの本人を支えている家族がグループで話すことで、思いや悩みを共有し、家族が孤立せず安心できるよう、今できることや対応などを皆で一緒に考えていく場です」

・参加者からの話が一巡し、全体で共有が出来たら、終盤でスタッフは退席し、その後は、家族同士で自由に話す場も提供します



どのような家族に声をかけるのか



- 親自身が自己肯定感が低く、子どもひきこもったのは、自分が悪いと考えて、不安が大きくなっているケース
- ほかの家族の協力が得られず、家の中で一人が孤立しているケース
- 父親の意見が強く、母は、従っているように見えるケース★
- 両親の考えが一致していないように感じるケース
- 親の価値観が固定化されていて、本人を強く否定するケース★
- 我が家だけ、なんでこんなことになってしまったのかと悲観、絶望しているケース
- 親自身が変わろうと変化が感られるケース



ひきこもり家族のつどい

ひきこもり状態にあるご本人の生活を見守るご家族の方は、どう接したらいいのか、どう行動したらいいのかと、悩みを抱え込んでいませんか？

家族のつどいは、ひきこもり問題を抱える家族がグループで話すことで、思いや悩みを共有し、家族が孤立せず安心できるよう、今できることや対応などを皆で一緒に考えていく場です。

◆2024年度開催日程：時間 13:30～15:30

2024.4月 26日(金)	6月 28日(金)	※8月 24日(土)	10月 25日(金)	12月 27日(金)	※2025.2月 22日(土)
-------------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------------

※8/24 開催場所：高洲コミュニティセンター 講習室 2

2/22 開催場所：未定

内容

参加者の方に今困っている状況についてお話し頂き、意見交換を行います。

対象者

ひきこもり状態の方がいるご家族
※1回のみ参加も、継続参加も可能です。

お申込み

電話で事前申込・先着順。
定員：各回 20人



詳細はお気軽にお問合せください

申し込み・お問合わせ・開催場所

千葉市ひきこもり地域支援センター

千葉市美浜区高浜2-1-16 こころの健康センター内

TEL 043(204)1606

家族のつどいって何をするの？

何人くらい参加しているの？

回によって異なりますが、数名～10数名程度です。

どんな人が参加しているの？

家族の中でも、母親の参加が最も多く、次に父親、祖父母、兄弟や親戚の参加もあります。

個人相談ではないの？

参加者全員でのグループ形式です。個別相談を希望する方は、お問合せください。当センター相談員との個別相談は予約制となっております。



続けて参加しなければいけないの？

1回だけの参加でも構いません。続けて参加も出来ます。

具体的にはどんなことをするの？

一家族ずつ順番に、ひきこもりの家族の様子について、近況や家族としての悩みを話します。話したくないことは無理に話す必要はありません。時間は2時間程度。ご都合によって途中参加・退席もできます。

話すのは苦手だし不安・・・

まずは見学のみ参加も可能です。名前等個人情報も公表しません。また、個人が特定されるような情報はお互いに外に漏らさないよう参加者の方とお約束しています。安心してご参加ください。



8050世代の家族との同席で寄せられた若い母親からの感想

- ・みなさんの話を聞いてうちはまだひきこもり歴が短いのでこれからみなさんが経験してきたようなちょっと怖い出来事とかがくるのかなと不安にもなりました。
- ・お子さんが20～30年ひきこもっているご家族の方のお話を伺い、覚悟が必要だなと思いました。
- ・高齢の家族と分けて、若い家族で共感したいです。などなど

Link ミーティング 家族のつどい いちご一会

子育て、お子さんとの日々を楽しんでいますか？
こんな時みんなどうしてる？迷い・不安・悩みなど、いったん手放して、明日から頑張れる「ヒント」をみんなで探してみませんか。
今回が初めての方もぜひご参加ください。

子どもへの
接し方に
悩んでいる

同じ悩みを
持つ保護者
同士で話し
たい

他の人はど
う対応して
るの？

対象

千葉市在住で30歳代までのお子さんをお持ちの保護者の方ならどなたでもご参加いただけます
(祖父母・兄弟・ご親戚などもご参加可能です)

日時

2023年11月24日(金)
13:30～15:30

場所

千葉市こころの健康センター内

※感染症予防のため、お出かけ前の検温、マスクの着用、来所時のうがい
手洗い、消毒をお願いしております。



申込み
問い合わせ



こちらのQRコードよりお申込み頂けます。
電話でのお申し込みも可能です。

千葉市子ども・若者総合相談センター Link
050-3775-7007
月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

ひきこもり家族のつどい 感想

- ひきこもりの状況を他人に話す事がないので参加できてよかったです
- いろいろな意見が聞けてよかったです
- 他の人の話しが聴けてよかった。
- また参加したいと思います。
- 同じような体験をしてきた方の話を聞くのは、初めてでした。まだ頑張れると思えたことがうれしいです。
- 他の方の話を聞くことができ、勉強になりました。
- 父親との関係、良い方向に向かうよう時々話をするのが必要と思いました。
- 親の否定的な思いって言葉にしなくてもやっぱり伝わるよなと思いました。全肯定できているか、日々見直したいです。
- お話しできてよかったです。
- 子どもの話を聞く、聞き続けるしかないのだなと改めて思いました。
- それぞれの家庭でそれぞれの悩みをお聞きして苦しんでいる中でも励まされました。これからも頑張ります。
- 先生のアドバイス参考にさせていただきます。ありがとうございました。



ひきこもり家族のつどい 感想



- 参加者の方のお話を聞いて同感があり、勉強になったりと参加して良かったと思いました。またアドバイスは勉強になります。大変ありがとうございました。
- 他利用者さんに対して、分からないことがありましたが、少し理解でき対応方法が学べて良かったです。
- 家にいたくない、何かの用事を作って外に出たい、話を聞いて欲しい、自分の気持ちを整理したい。そのような思いで参加しています。何度か参加しています。
- 他のご家庭のお話を伺うことができ、共感できることも多くケースも様々で参考になりました。ありがとうございました。
- 不登校やひきこもりにも色々なパターンがあるのだと思いました。
- 子どもの気持ちを一番に考えて生活していきたいと思います。
- 参加する前は不安がありましたが、みなさんの話を聞けて、お話しできて安心しました。
- 家族の会は初めて参加しましたが、同じような悩みを持っている人がいるとわかって安心しました。
- 同じ体験をしてらっしゃる方々とお会いできて良かったです。もっと勉強したいと思いました。
- 全員の環境や年齢も違う中で皆様苦勞されている状況を聞いて参考になり、気持ちが楽になりました。



★ひきこもり・不登校の本人や家族に私たちが伝えたいこと

⇒特別なことではなく誰にでも起こりうる状態

- ・自分を見つめなおす大切な時間
- ・自分らしい生き方のためにエネルギーを貯えている時間
- ・その時間を尊重することで、元気になれる
- ・元気になったらそこからスタートすればいい

➡相談につながることの重要性



生きる はたらく 私らしく
～ユニバーサルな地域社会を目指して～



ご清聴
ありがとうございました