



宮崎県ひきこもり支援委託事業

2022年度ひきこもり回復プログラム

4月10日(日)

ひきこもりが変わっていく？



《つな・かん番外編》

就職氷河期世代支援

～プラットフォームって何??～

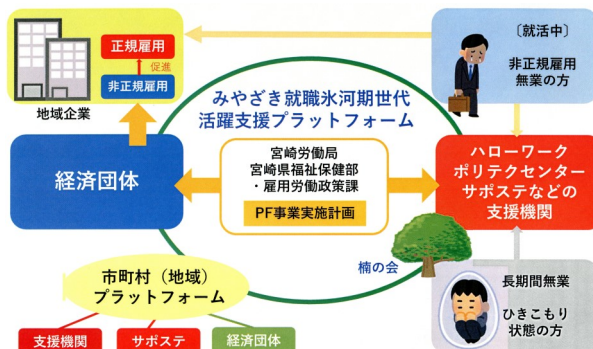
参加者 : プラットフォームに関わる担当者の皆さん
(労働局、県、社協、サポステなど)
宮崎県楠の会の皆さん
プラットフォームに関心のある方

「家族会が社会とつながるからこそ、出来ること!!」

就職氷河期世代支援プラットフォームとは、宮崎県内の、特に社会参加に向けた支援を必要とする方に対する支援のため、新たに国の指導の下、県の雇用労働政策課が中心となり、県内市町村すべてにひきこもりなどの相談のできる機関「地域プラットフォーム」を設置しているというものです。

当事者にとっては「働け」という言葉はタブーとされているひきこもり親の私たち。一体何が始まろうとしているのでしょうか。プラットフォームって何？

皆さん、ぜひ参加していただき、皆でつながり・かんがえながら、「何か」を一緒に探していきましょう。何かが変わっていきそうです。



■2022年4月10日(日) 13時半～16時

《会場》 宮崎市民プラザ 4階 **中会議室**

《参加費》 会員無料 (一般500円 ※会の活動費にあてます)

●お問い合わせ先 宮崎県楠の会事務局 090-9603-8780



【3月の報告】 「ひきこもり事例検討会」

講師：宮崎県ひきこもり地域支援センターのみなさん
3月13日(日)13時半～16時

この日は、宮崎県ひきこもり地域支援センターの滝井さん、大崎さん、上原さんの3人のスタッフの方から「ひきこもる家族への対応について～事例検討を通して～」ということで、お話をいただきました。

まずは、滝井さんからテーマごとに、わかりやすく講演をいただきました。

□お話をもとにレジメからの抜粋

☆改めてひきこもりとは

- ・まず、ガイドラインの定義や、「ニート」と「ひきこもり」の違い、年々増え続けているひきこもりの人数、こころの問題とひきこもり、ひきこもりの原因など基本的事項の説明がありました。

《家族からの相談》

☆ひきこもりの相談

- ・外に連れ出すにはどうしたらよいのか？ 行き場所はないのか？ とよく聞かれるが、なかなかすぐには、うまくいかない
- ・なぜなら、身体的疲労、精神的疲労が、長期に続いた結果、エネルギーの低下がみられる
- ・ひきこもりは、エネルギーが、かなり低下してから始まり、エネルギーが、かなり回復してはじめて、改善する

☆ひきこもる前の状態

- ・周囲に合わせるのに、人一倍、強いエネルギーを使っている(そう見えないこともある)
- ・しかし、それが限界にきて、はじめて、不登校やひきこもりになっている
- ・回復には、まずエネルギーを取り戻すことが必要

《ひきこもりの回復》

☆ひきこもりの回復には

- ・安心、安全な環境・・・本人がそう感じられることが大切。「自宅の居心地が良すぎるとひきこもりが長くなる」ということはない。
- ・理解してくれる人の存在が重要・・・一番身近な家族が「理解してくれる人」になると、より回復につながりやすくなる。そのためにも、継続的な家族支援が重要
- ・回復には一定の期間が必要。焦らず「待つ」「見守る」ことも重要



☆ひきこもりの回復ステージ

- ・ステージ1(充電期) 自宅でも一人であることが多く、イライラする。
VS 自分のペースでのんびりと過ごす。声掛け程度(本人からの話は、じっくりと聞く)
- ・ステージ2(安定期) 自宅では落ち着いているが、人と会ったり、外出するとひどく疲れる。
VS 家の中でできることから、少しずつ。
- ・ステージ3(活動期) 人と出会ったり、外出しても、それほど疲れを感じなくなる。
VS 少しずつ、自分のペースで、外出を。社会資源の利用。

※ エネルギーの回復、対人不安・疲労の回復

《本人と家族の相互作用》

☆本人と家族の間でよくあること

- ・本人は何を言われたかではなく、どのように、誰に言われたかに反応する。
- ・家族が一番言いたいことは、本人の一番聞きたくない事である。
- ・一番言いたいことを、ふさわしくないタイミングで言うてしまうことが多い。その結果、双方ともに感情的になってしまい、けんか別れになる。
- ・つい、何度もしつこく言うてしまう。

☆ひきこもり本人に対応する時の家族の心構え

- ・ひきこもりを否定せず、温かく見守ることを心掛けよう。
- ・解決には時間がかかると考え、焦らず接するようにしよう。
- ・朝晩の挨拶など、小さなコミュニケーションをとることを心がけよう。
- ・孤立せず、健康であることが大切。相談相手や仲間を探し、愚痴をこぼしたり、聞いてあげたりしあいましよう。

《コミュニケーションのヒント》

☆私(アイ)メッセージで伝える

- ・「こんなに遅く帰ってきて何を考えているの!」(非難、攻撃、押しつけの言い方)
⇒⇒「こんなに遅くまで帰ってこないから、私はとても心配だったよ」(自分の気持ちを表現)

☆対応の変化

- ・練習前・・・警戒心、否定的、決裂 ⇒⇒ 練習後・・・安心、肯定的、歩み寄り

《声かけのポイント》

☆ポイント①

- ・短く
- ・肯定的に
- ・してほしい行動に注目
- ・思いやりのある言葉

☆ポイント②

- ・あ あいさつ 例)「～行ってくるね、〇時に帰るね」
- ・さ 誘う 例)「一緒に〇〇しない?」
- ・お お願い 例)「洗濯物を取り込んでおいてくれると助かるな」
- ・そ 相談 例)「～を買おうと思うけどどんなのが良い?」

※ ポイントは、良い返事を期待せず、日々続けること



《エネルギーが回復しても》

☆出来そうなことから

- ・家の中で、まずは、出来ることから
- ・対人恐怖、強迫性が強いなら、人と会うことが少ない、自分のペースで出来ることから
- ・症状によって回復の時間が異なる
- ・「働きたい」という気持ちは本当でも、実際に、働けるかどうかは、分からない。
- ・表面的に、意欲が出てきているようでも、まだまだ、思考力・集中力の回復には時間がかかることも。

☆家の手伝いを頼むときは

- ・「〇〇くらいは、しなさい」ではなく、「〇〇してくれると、お母さんが助かる」
- ・本人も「家族のために約二立っている」という感覚が持てると、日常会話もやりやすくなる。
- ・終わればきちんとほめて、感謝の気持ちを表しましょう。

《家族ができることは》

☆つながる

- ・ 誰にも相談できずに、問題を家族だけで抱えてませんか？ 家族が支援者に対応方法について相談しましょう
- ・ 保健所、ひきこもり地域支援センター、市町村、病院など

☆知る

- ・ 家族教室などで、ひきこもりについての理解を深めるとともに、ちょっとした言葉がけの工夫などを学びましょう

☆支え合う

- ・ 家族会に参加し、同じ悩みをもつ家族の集まりで他の家族の体験を聞いたり、自分が抱えている悩みを話すことが出来ます。家族が互いに励まし合い、支え合い、元気になるための会です

《ひきこもり地域支援センターの紹介》

- ・ 支援センターの概要、相談の流れ、ひきこもり家族教室、家族のつどいなどの紹介がありました。

□ 事例検討

- * 事例検討は2例。皆で意見を出し合って、検討しました。
具体的な事例(Aさん、Bさん)については、秘密厳守。検討会後は、資料、検討しあったメモもすべて回収されました。
- * 事例Aについては木原さん、事例Bについては大崎さんの説明により進行。
そのあと①事例を聞いてどのように考えましたか？ ②家族にできることは何があるでしょうか？をテーマに5グループに分かれて、真剣かつ和気あいあいの中に、活発な意見交換を行うことが出来ました。そのあと3人のスタッフの方の的確な進行により、①、②について発表し合いました。
事例ごとに出された意見については、滝井さんから、グループの意見一つ一つに専門的な助言を行っていただきました。
- * また、最初から最後まで出席いただいていた宮崎大学境教授には、総括的で有意義なコメント、指導を行っていただきました。
- * ①、②の事例とも、地域支援センターの数年にわたる地道な関わりあいの中で、いずれも、進展が見られていました。相談当初に比べると、かなり前進していることはもとより、当事者及び家族にとっても信頼できる場所が出来ていることを感じました。
私たち親にとっても、明るい希望の持てる話でうれしく思いました。
- * 本日は、約30名と出席者も多く、また、ひきこもりにおける国、県、市町村、社協などの行政の取り組みが進んだこともあって、関係団体、支援者の出席も多くありました。





・ DVD「カンパニユラの夢」は宮崎県楠の会で購入しました。ご覧になりたい支部の方は、ご連絡ください。お貸します。
 ・ 支部に新会員の方が入れましたら、住所・お名前・電話番号をお知らせください。ニュースを送付します。

★日南支部だより

■令和4年4月の「日南例会」は
 《日時》4月16日(土)
 13時30分～15時30分
 《会場》まなび ピア (木山2丁目)
 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4年4月の「都城例会」
 《日時》4月12日(火)
 13時30分～15時30分
 申込み・詳細は堀江さん 090-4581-5152

★小林支部だより

■令和4年4月の例会
 《日時》4月17日(日) (4月から第3日曜)
 13時30分～15時30分
 《会場》小林市福祉センター別館
 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

専門の相談員が常駐し、親身になって相談に応じ
 てくれます。楠の会会員も多数相談に訪れていま
 す。みなさんも、一度足を運んで見られてはいかが
 でしょうか。

■電話相談

0985-27-8133

0985-44-2411

※受付時間 8:30～17:00

■来所相談 電話相談の後、予約して来所。

■訪問支援 本人の状況や気持ちに合わせます。

■家族教室開催 各地保健所

一度登録すれば、親に何かあった時、必ず相談に乗ってもらえます。勇気を出して相談に行きましょう。秘密は厳守されます。

KHJ宮崎県楠の会・居場所のお知らせ

宮崎県楠の会では居場所を開設しています。
 皆さんの参加お待ちしております。

◆対象 ひきこもり、ニート、発達障害、
 精神障害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 **4月16日(土)** pm 2時～5時

◆会場 南宮崎駅前アーケード内
 レインボー教室
 (宮崎市大淀4丁目5-25)

◆担当者 下り藤さん

電話 090-5385-7651



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。

◆家庭訪問《有料》(アウトリーチ)を行っています。

ご家族としっかり面談を重ねながら行います。

希望者は、お電話をください。

〒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

◆「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

090-9573-7199 担当 佐川さん



【相談を受けた方 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、相談会を開催してくださっています。「相談」をご希望の方は、植田までご連絡を。(無料)
子供さんの様子や家族の事情など聴いていただけます。
植田 090-9603-8780

2022年4月の計画

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
イオン清掃	公園清掃			公園清掃		
10	11	12	13	14	15	16
宮崎例会 食品配布	公園清掃	都城例会		公園清掃		日南例会 宮崎居場所 食品配布
17	18	19	20	21	22	
イオン清掃 小林例会	公園清掃			公園清掃		
24	25	26	27	28	29	30
	公園清掃			公園清掃	みどりの日 郵送作業	

郵送作業

日程!!

4/29(金)

10時~12時

フードバンクみやざきからの食品配布日

◆4月10日(日曜日)

宮崎例会会場

◆4月16日(土曜日)

レインボー教室

コロナに負けず頑張ろう。

