

浜松市精神保健福祉センター 河合 龍紀 宮澤 章人  
ひきこもり相談支援事業所こだま 加藤 寛盛 鈴木 朋美

### 1. 浜松市ひきこもり地域支援センター

浜松市では、平成21年7月1日に浜松市ひきこもり地域支援センター（以下「センター」という）を浜松市精神保健福祉センター内に開設している。開設以前については、精神保健福祉センターが特定相談及び家族相談を、民間のNPO法人がひきこもり者に対する家庭訪問などの相談支援を行っていた背景もあり、今回市及び民間の得意分野を最大限活かしたセンターを開設するに当たり、地域の相談支援体制を活用し、市民協働によりひきこもり相談支援事業を行うこととなった。

この事業のうち、精神保健福祉センターでは、家族や本人などの一次相談とアセスメントを行い、訪問支援や居場所支援など当事者支援をNPO法人遠州精神保健福祉をすすめる市民の会（通称「E-JAN」）に、ひきこもり相談支援事業所こだま（通称「こだま」）として事業委託して行い、互いに連携をしながら事業を行っている。

また本市においては、特に中学卒業以降、支援の受け皿が少ないひきこもりの若者に対しては、センターの相談だけでなく、就学や就労など新たなニーズに対して「地域若者サポートステーション」などの機関にもつなげられるよう、体制づくりをしているところである。

### 2. ひきこもりサポーター事業

センターでは、平成24年度のひきこもり普及啓発事業「ひきこもり支援出張講座」の開催にあたり、ひきこもり当事者が体験談を発表することを目的に「ひきこもりピアサポーター」を養成した。

これまで、精神保健福祉センターの「ひきこもり家族教室」などでは、プログラムの一つとして当事者の体験談を支援者と一緒に発表する機会を設定しており、同センターで開催しているひきこもり当事者グループ「ゆきかき」のメンバーが交代で発表やビデオ出演をし、当事者の視点からひきこもり当時の気持ちや回復の過程などを伝えていただいた。

今回、回復過程にあるひきこもり当事者が自身の体験を活かした活動することが社会参加の一つの機会となるよう、ピアサポーターとして養成し、今後のセンター事業などで家族支援だけでなく、ひきこもり支援に携わる関係者などにも普及啓発していくことを目的に「ひきこもりピアサポーター養成講座」を行った。

### 3. ひきこもりピアサポーター養成講座

ひきこもりピアサポーター養成講座は、3回の基礎研修と1回のフォローアップ研修により構成され、平成24年10月31日より開催された。

#### (1) 当事者及び支援者

今回のピアサポーター養成講座の開催にあたり、参加を募集したところ3名の当事者及び支援者が参加することになった（表1）。情報提供にあたっては、当事者グループ「ゆきかき」に参加するなど、ある程度他者との交流が可能となる回復過程にあるメンバーや精神保健福祉センターの面接相談で定期的に来所している当事者に事業の趣旨を説明し、参加の意思を確認した。

(表1) ひきこもりピアサポーター養成講座参加者と支援者

当事者	性別	年齢	ひきこもり 開始年齢	支援者
Y.K	女性	24歳	20歳	鈴木朋美 (相談支援事業所こだま相談員)
T.K	男性	40歳	36歳	宮澤章人 (浜松市精神保健福祉センター臨床心理士)
F.H	男性	43歳	25歳	河合龍紀 (浜松市精神保健福祉センター精神保健福祉士)

※ 3名とも精神保健福祉センターでのひきこもり相談者。内2名は、当事者グループ「ゆきかき」へ参加している。

## (2) 養成方法

この講座では、ひきこもり当事者に自身の体験談を發表していただくことをピアサポーターとしての役割に設定し、養成を行った。体験談の發表は当事者とこれまでの支援に携わった支援者がペアになって行う形を想定しているため、この両者がペアで参加する形としている。講座の概要は以下のとおりである。

### ① 第1回 テーマ「ひきこもりピアサポーターについて知ろう」

日時 平成24年10月31日(水) 午後1時30分から午後4時30分まで

講義①「ピアサポーターとは？」

講師：特定非営利活動法人 わかもの国際支援協会 理事 横山泰三

講義②「ひきこもり相談支援の実際」

講師：浜松市ひきこもり地域支援センター (浜松市精神保健福祉センター)

精神保健福祉士 河合龍紀

演習 「レッツコミュニケーション」

・コミュニケーションゲーム「何でもバスケット」

内容 ピアサポーターについての説明、浜松市のひきこもり支援の現状や体制についての説明、参加者同士の親睦のためのゲーム



講義:「ピアサポーターとは？」



参加者全員でコミュニケーションゲーム

② 第2回 テーマ「体験談発表を作ってみよう」

日時 平成24年11月12日(月)午後1時30分から午後4時30分まで

講義①「体験談発表のやり方」

講師：多機能型事業所 だんだん 精神保健福祉士 森 恭子

演習 「体験談発表の資料作り」

内容 障害者地域活動支援センターのプログラム等で当事者研究として行っている体験談発表のやり方や資料の作り方などについて説明。後半の演習では、ペアで実際に発表のための資料作りを行った。



演習:「体験談発表を作ってみよう」



演習:「体験談発表を作ってみよう」

③ 第3回 テーマ「体験談発表をしよう」

日時 平成24年11月26日(月)午後1時30分から午後4時45分まで

演習「体験談発表の練習と発表」

○Y.K・鈴木ペア 「かみざさんのほのぼのな日常～落ち込んでた時の自分と今の自分～」

○T.K・宮澤ペア 「私の体験談～“きっかけ”はきつとかけがえないものに違いないよ多分!～」

○F.H・河合ペア 「ひきこもり体験記～宇宙ロケットになぞらえて～」(別紙3)

内容 各ペアで作成した体験談発表のために練習を行い、後半にはお互いの発表を聴き合った。



Y. K ・鈴木ペア



T. K ・宮澤ペア



F. H ・河合ペア

④ 第4回 フォローアップ研修

日時 平成25年2月18日(月) 午後1時30分から午後4時30分まで

講義 「ピアサポートの覚え書き」(別紙4)

講師：浜松市精神保健福祉センター 臨床心理士 宮澤彰人

演習 「ピアサポーターとしての私」

内容 ・ピアサポーターとして体験談発表だけでなく、グループ活動などへの参加を考慮して、カウンセリングの基礎的な技法などを学ぶ。  
・「ひきこもり支援出張講座」における体験談発表を振り返り、意見交換を行い、ひきこもりピアサポーターとしての経験から今後の目標などを共有する。

(3) 結果

この講座において、参加者6名(当事者3名、支援者3名)全員が3回の基礎研修に参加することができた。当事者3名中2名は、当事者グループ「ゆきかき」メンバーであったため、顔見知りであったが、残る1名は面接担当者以外の人とは初めて顔を合わせることもあり、初回の講座は緊張している様子が伺われた。

しかし、第1回目の演習では、コミュニケーションゲームを通して、多少堅さはあるものの、徐々に他の参加者と打ち解けることができていた。支援者とペアになって参加できるというのも、彼らにとっては、安心感が持てたと推測される。

3回の養成講座を通して、3グループ全てが、この講座の目的である体験談発表のための資料を完成することができた。

最後に行ったフォローアップ研修は、当事者1名が欠席であったが、2名はひきこもり支援出張講座(後述)での発表を済ませており、体験をふりかえりながら発表後の感想などを全体で共有をしていった。

今回の講座を通して自分の体験を人に伝えたこと、自分の経験を熱心に聞いてくれて反応してもらえたことが自信となり、「人前で話げできたことで自分に自信が持てた」という声参加者から聞かれた。

また支援者も養成講座と一緒に参加することで、普段の支援の場面とは違った形で本人の新たな面に気づききっかけにもなり、「本人の力に驚かされるが多かった」という意見もあった。

## 養成講座を終えての感想や意見など

### ○第1回・第2回の講義を聴いて

#### <当事者>

- ・(体験談発表のための) 自分のキーワードが発見できた。
- ・作業所「だんだん」の話が聞けてよかった。

#### <支援者>

- ・分かりやすくてとてもためになった。
- ・発表の Keyword と流れを確認できてよかった。キャラクターの躍動が楽しみ。

### ○第3回 体験談の発表を終えて

#### <当事者>

- ・それぞれの個性が感じられて面白かった。
- ・資料をそのまま読むだけでも結構時間が過ぎた。
- ・自分は完成できていなかったの、きちんと完成を目指して作り上げたいです。他の方の発表も工夫があったりして聞きやすかったです。
- ・本番の体験発表の時は、本人の顔が見えないようなスリガラスの衝立でも置くようにしたら、志願者が増すかも。でもひきこもりにとって対面の対人経験を積むのが目的だから、それでは、本来の趣旨から外れてしまうのかな？

#### <支援者>

- ・資料を準備したい(ゆきかき通信、観光マップ等)
- ・それぞれのペアの特徴が出た内容の発表であった。
- ・伝えたいことのポイント、構成のバランスを一緒に考えたい。あっという間の時間だった。楽しい。
- ・(他のグループ) かけ合いが本当に漫談でポイントを押さえられていて聞きやすかった。
- ・物(ロケット)になぞらえていた発表も分かりやすかった。

### ○第4回 フォローアップ研修

#### <当事者>

- ・事前の緊張感が依然と比べると格段に小さくなった。本番では自分から手を挙げて発言ができた。自分でも驚いたが積極的に行けたと思う。
- ・以前の自分と比べてやっぱり自信がさらについたなど実感しています。

#### <支援者>

- ・ご本人が変化してくことを待つことの大切さに気付いた。
- ・こちらが変化を期待したり、強要するような支援ではなく、いま本人が持っている力を認めてあげるだけで、随分ご本人の自己肯定感が上がると思えた。
- ・ピアカウンセリングについて自分なりにおさらいができた。
- ・ご本人も気づいていない自発性が垣間見られた。「発表するときにマイクをスッと持った」

#### 4. ひきこもり支援出張講座

ひきこもりについての基礎的な講義とピアサポーターによる体験談の発表を通して、ひきこもりについて正しい理解の普及啓発を目的に「ひきこもり支援出張講座」を開催した。この事業は、医療機関や教育機関をはじめ、ひきこもり支援に関わる職員や関心のある団体などにチラシを配布し、派遣依頼のあった団体にセンターの職員とピアサポーターが対象者の所属機関に出向いて行うものである。

##### (1) 方法

チラシと申込書を大学や高等学校などの教育機関や医療機関、就労支援機関、高齢者施設等に郵送するなど周知をはかり、各機関単位で講座に申し込んでいただいた。派遣先と日程を調整後、依頼機関とピアサポーターとのマッチングを図り、講師依頼通知書にてピアサポーターに講師派遣依頼をした。

##### (2) 講座の内容（全体約2時間）

- ① 講義「浜松市におけるひきこもり支援について」
- ② ひきこもりピアサポーターによる体験発表
- ③ 意見交換

##### (3) 開催日時と派遣先

###### ① 第1回

日時：平成25年1月25日（金） 午後2時00分から午後3時00分まで  
派遣先：浜松市精神保健福祉ボランティア交流会「G-hand」  
派遣者：講師・河合龍紀（浜松市精神保健福祉センター）  
ピアサポーター・Y.K（24歳女性）  
支援者・鈴木朋美（ひきこもり相談支援事業所こだま）  
参加者：精神保健福祉ボランティア10名

###### ② 第2回

日時：平成25年2月8日（金） 午後2時00分から午後4時00分まで  
派遣先：浜松市パーソナルサポートセンター  
派遣者：講師・加藤寛盛（ひきこもり相談支援事業所こだま）  
ピアサポーター・F.H（43歳男性）  
支援者・河合龍紀（浜松市精神保健福祉センター）  
参加者：パーソナルサポーター等10名

###### ③ 第3回

日時：平成25年2月25日（月） 午後2時00分から午後3時00分まで  
派遣先：浜松市精神保健福祉センター・ひきこもり家族教室修了者のつどい  
派遣者：ピアサポーター・Y.K（24歳女性）  
支援者・鈴木朋美（ひきこもり相談支援事業所こだま）  
参加者：ひきこもり家族教室修了者（当事者家族） 5名

#### ④ 第4回

- 日時 : 平成25年3月8日(金) 午後6時30分から午後8時30分まで  
派遣先 : 浜松市精神保健福祉研修会ゆいま〜ら  
派遣者 : 講師・加藤寛盛(ひきこもり相談支援事業所こだま)  
ピアサポーター・T.K(40歳男性)  
支援者・宮澤彰人(浜松市精神保健福祉センター)  
参加者 : 市職員(精神保健福祉士、保健師、事務職員ほか) 21名



2月8日 浜松市パーソナルサポートセンターでの発表。参加者からの質問にピアサポーター自ら挙手をし、答える場面もあった。



3月8日 浜松市精神保健福祉研修会での発表。当事者グループのキャラクターに扮した支援者と当事者の掛け合いでいきいきと体験談を発表された。

#### (3) 結果

今回、周知期間が短かったこともあり、当初想定していたより申し込みは少なかったが、4回46名の方が参加された。パーソナルサポートサービスなどの就労支援機関においても、ひきこもり当事者の相談にのっていることが多く、関わりに困難さを感じている支援者が多いことが分かった。

また市職員の自主勉強会や精神保健福祉ボランティア交流会などでも広く参加を呼びかけると、支援者だけでなく、他部署の職員やボランティアの方々などが参加してくれ、ひきこもりに対する関心は高いと感じた。

各回の参加者からは、「浜松市のひきこもり支援体制について改めて知ることができた」「当事者の体験談を直接聞くことができてよかった」との声が寄せられ、ピアサポーターの派遣事業として、一定の成果をあげられたと考える。

回復過程にある当事者による体験談は、大規模な講演会での発表は難しいこともあり、多くの人に普及啓発することは難しいが、少人数の勉強会や研修会の場合であれば、今回のように希望する団体へ出向出張講座という形はピアサポーターの負担も少ない形で発表でき、また参加者にとっても理解が深まることが分かった。

ただ、注意すべきことは、参加者からピアサポーターに対する質問の取り扱いである。今回、当事者の負担を考慮して積極的に疑問を取らなかったが、特に当事者家族からは、家族の状況や気持ちなど当事者にとって負担となる内容の質問が投げかけられた。支援者などが間に入るなどの配慮も必要であると感じた。ただ別の回において、ピアサポーターの一人が参加者の質問に自ら挙手をし、答え、当事者の気持ちを話されていた。その言葉には支援者では伝えられない大きな説得力があった。

三人のピアサポーターは、発表中は緊張した様子であったが堂々と自身の体験発表を終えていた。後に「参加者から拍手をもらったり、声をかけていただいたことが何よりも嬉しかった」と話されるなど、大きな達成感・充実感を得られた印象であった。

#### ひきこもり支援出張講座で参加者から寄せられた感想など

##### <支援者など>

- ・本人を取り巻く環境の影響が大きく左右することが理解できた。一つの方向からだけではなく、様々な方向からの支援が大変必要である。人それぞれに対処の方法が違うのだと思う。
- ・思春期の課題をどう乗り越えたかということが、ひきこもりにつながる一つという点が興味深く聞きました。浜松市のひきこもり支援について全く知らなかったのでも勉強になりました。
- ・当事者と家族の関係性も回復に際し重要な要素だということを改めて確認することができた。
- ・何かの「きっかけ」の積み重ねで「ひきこもり」から抜け出せるのですね。「ひきこもり」は心の病気の症状に似ています。
- ・家族の役割として①きっかけを見つけること、②きっかけを選ぶのを見守る勇気を大切にしたいと思いました。
- ・ピアサポーターの方へ。マンガ、デザインができて羨ましいです。私も一時的デザインの勉強をしましたが、くじけました。
- ・ご自身のプライベートなことを語っていただき、ありがとうございました。簡単に「理解できた」とは言えないと思いますが、「ネガリスト」(体験談中に出たネガティブなご自身の呼び方)は素敵な考え方ですね。

##### <家族>

- ・親側は子どものことを見守っている状態がよいと、よくわかった。
- ・理解ある母がいたこと、明るめの服を着るようにしたこと、役割を与えられたこと(夕食作り)。

##### <ボランティア>

- ・ひきこもりサポーターの方、笑顔がとてもかわいかったです。
- ・「ひきこもり当事者」って響きが良くないですね、たしかに。「さなぎ経験者」とかどうかなあ。
- ・家族の愛情の大切さ、自分が何か役目があるということを思えることは、本当に大切でそれは多かれ少なかれ誰でも必要なことだと思いました。

## 5. 考察

今回、ひきこもり当事者をひきこもりサポーターとして養成をしたが、彼ら自身もひきこもりからの回復過程にあることもあり、自宅でひきこもっている当事者を直接支援することは現実的ではない。そこで彼らにできることは、自身の体験をふりかえり、それを必要としている人へ語ることであった。

ひきこもり相談では、当事者の気持ちをつかめないままに関係が崩れてしまった両親や教師など周りの人が、関わりや支援に対する困り感を募らせていることが多い。そうした周囲の人に対して当事者が語ることの意味はとても大きい。

今回の養成講座では、体験談を発表することにテーマを絞って行い、支援者とペアになって講座に参加するスタイルを取った。当事者の語りをまとめていくことは、本人が自身のこれまでをふりかえる作業である。今回参加した3名はそういったふりかえりの作業でも特に変調をきたすことはなく、むしろ講座に参加できるまでに変化したことを実感したようであった。体験談を発表するという課題を達成したことで、僅かながらも自信を回復させることができたようであった。また支援者にとっても面接相談

や訪問支援の場面とは違った形で、当事者のこれまでのひきこもり生活をふりかえる作業をしたことで、これまでの関わりの中では語られなかった本人のストレングスに気づかされるなど、双方の成長につながる事ができた。

ひきこもりピアサポーターの今後の活用については、あくまでも体験談の発表を中心となると思われるが、今回サポーターの内2名がグループ活動に参加していることもあるため、日常的な役割としてグループ活動の中で運営や新しい参加者のフォローなどの役割を担っていただくことができるのではと考える。

ひきこもりの生活の中で、社会での役割を実感する機会が少なかった彼らが自身の体験を活かして同じ立場の若者をグループ活動の中で支えていくことは、大きな役割意識を持ちうる貴重な機会になるのではないだろうか。そうした活動を通して、彼ら自身が自己肯定感を少しずつ高め、次の目標を持てることに期待したい。

最後にピアサポーターの養成と活用にあたっては、「人を支えることが自分の回復にもつながる」というピアサポートの良さを大切にして、ピアサポーターの成長を見守るとともに、個別にフォローアップしていくことも重要であると考えます。