

「長野県における今後のひきこもり支援のあり方」添付資料

## 県内での支援事例集

## 1 趣旨

「長野県における今後のひきこもり支援のあり方」取りまとめに併せ、検討会委員の所属団体等のひきこもり支援の取組についてまとめた事例集を作成しました。

各事例については、取りまとめの「5今後の取組の方向性」の各項目に沿って大まかに整理しています。(項目が共通するものもあります)

県内で支援に関わる関係者の皆様が、この事例集を参考にいただき、取組を進めていくことで、今後、県内のひきこもり支援が、より一層向上していくことを願っています。


## 2 目次

- (1) 「なにごと会議」の開催 (長野市保健所)
- (2) 相談窓口の周知 (長野市)
- (3) ひきこもり家族教室の開催 (長野市保健所)
- (4) ひきこもり家族会(花そう会)の取組 (長野市保健所)
- (5) 「ほっぷ・ステップ JOBcollege」の支援①②③ (特定非営利活動法人パームボイス)
- (6) 庁内関係部局、関係支援機関との連携体制 (長野市)
- (7) 各関係機関が職域、職務の枠を広げた連携に支えられ社会参加につながった事例  
(上小圏域基幹相談支援センター)
- (8) 伴走コーディネーターの取組 (社会福祉法人長野県社会福祉協議会)
- (9) 木曾郡発達支援センターの相談支援システムと適応支援 (木曾郡発達支援センター)
- (10) 居場所による支援(児童家庭支援センターつつじ)
- (11) 寄り添い人を通じた、本人の居場所支援 (特定非営利活動法人カウンセリングみんなの会)
- (12) 「人は人の中で人になる」(夢倶楽部しらかば信州カウンセリングセンター)
- (13) 飯島町ひきこもり支援推進事業(飯島町)

## 3 参考

「長野県におけるひきこもり支援のあり方」 今後の具体的な取組

- (1) 県民への普及啓発・情報発信
- (2) 利用しやすい相談窓口の設置と明確化(周知)の推進
- (3) 家族支援の充実と推進
- (4) 本人・家族に継続的につながる伴走的支援体制の構築
- (5) 多様な社会参加の場づくりの推進
- (6) 支援人材の育成推進

<b>支援事例</b>	<b>「なにごと会議」の開催</b>
<b>該当項目</b>	<b>(1) 県民への普及啓発・情報発信</b>
<b>団体名</b>	<b>特定非営利活動法人カウンセリングみんなの会</b>
<p>当法人では、「ひきこもり・不登校」について、地域の理解を広げるために、名称「なにごと会議」を開催しています。</p> <p>支援領域を問わず、 地域で今何がおきているの？ どんな課題があるの？</p> <p>ひきこもり・不登校について、共通の理解を深めよう！ などを目的に、集まっています。</p> <p>ひきこもり支援だけでなく、子育て支援、障害者支援に携わる方の話を聞く中で、共通した課題や、一緒になって取り組める活動が見えてきます。</p>	
	
<b>参考 URL</b>	<a href="https://minna-kai.jimdo.free.com">https://minna-kai.jimdo.free.com</a>

支援事例	相談窓口の周知
該当項目	(2) 利用しやすい相談窓口の設置と明確化(周知)の推進
団体名	長野市

市広報紙「広報ながの」令和3年10月号で、「ひきこもり」の相談窓口を周知。  
(以下、広報紙掲載文)

## ひきこもりのことで お悩みの皆さんへ

市では、ひきこもり状態にある本人、家族などからの相談に応じています。ひきこもりは誰にでも起こり得ることで、決して特別なことではありません。

「外出することに不安を感じる」「このままではいけないと思うが、どうしたら良いのかわからない」「将来のことが心配」などの悩みや不安を一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。相談することで、あなたが一歩を踏み出せるきっかけを一緒に考えていきましょう。

ひきこもりに関する相談窓口は以下のとおりです。

**問 まいさぽ長野市** (ひきこもりを含めた生活全般の悩み、  
経済的な困り事など) ☎219-6880 FAX219-6882  
✉@maisaponaganoshi6880@cswnaganocity.or.jp

**問 市保健所健康課** (ひきこもりに関する家族の悩み、  
本人への関わり方など) ☎226-9965 FAX226-9982  
✉h-kenkou@city.nagano.lg.jp

**\*受付時間はいずれも**  
月～金曜日8:30～17:15、祝休日・年末年始を除く

また、広報紙による窓口周知の記事掲載に合わせ、市ホームページに相談窓口のページを開設しました。

参考 URL	<a href="https://www.city.nagano.nagano.jp/site/kokoronokenkou-jisatutaisaku/480348.html">https://www.city.nagano.nagano.jp/site/kokoronokenkou-jisatutaisaku/480348.html</a>
--------	---

県内の支援事例	ひきこもり家族教室の開催
該当項目	(3) 家族支援の充実と推進
団体名	長野市保健所

H23 年度よりひきこもり家族教室を開催。内容・回数は参加者の感想を参考に開催年度によって変えている。

令和3年度

## ひきこもり家族教室のご案内

ひきこもりに悩んでおられるご家族と支援者・関係者を対象に、  
家族教室を開催します。  
ひきこもりに関する知識や情報、家族の関わり方の工夫等を  
学びませんか？  
皆様のご参加をお待ちしています。



### 1. 日時・内容・会場

	日	時間	内容	講師等	会場
第1回	6月18日 (金)	13:30~15:00	講演 「ひきこもる心とその基本的対応について」	長野県精神保健福祉センター・ひきこもり支援センター 職員	大豆島総合市民センター (長野市大豆島1054-1)
		15:00~16:00	家族交流会	保健師	
第2回	6月29日 (火)	13:30~14:00	施設紹介・体験発表 「当事者の思い」	心の体験所アトリエ虹 代表理事 池田幸雄氏 当事者 2名	若本市民文化ホール 2階会議室 (長野市若島3丁目22番2号)
		14:00~16:00	講演 「家族の気持ちの持ち方・本人の理解と支える方法について」	IKUJ 長野県セイムハート 代表 山田 起由氏	
第3回	7月15日 (木)	13:30~16:00	講演 「家族と本人の関わり方の実際」 ～認知行動療法をふまえて～	川中島 Fメンタルクリニック 院長 沼家 知剛氏	若本市民文化ホール 2階会議室 (長野市若島3丁目22番2号)
第4回	7月26日 (月)	13:30~15:00	情報提供 「生活を支える年金について」 「施設の紹介と利用方法」	市田尚年企業職員 まいさほ長野市 職員、 ながの若者サポートステーション職員	若本市民文化ホール 2階会議室 (長野市若島3丁目22番2号)
		15:00~16:00	家族交流会	保健師	

### 問い合わせ

長野市保健所健康課  
難病精神保健担当  
電話:(026)226-9965

参加にあたってのお願い  
 コロナウイルス感染拡大予防として下記についてご確認ください。  
 ・風邪の症状や発熱等、体調に不安はない。  
 ・ご家族に感染疑いのある方はいない。  
 ・過去2週間以内に新型コロナウイルスの感染者と濃厚接触していない。  
 ・過去2週間以内に海外や感染拡大地域への往來はない。  
 ・2日以内に海外や感染拡大地域の人との接触はない。

ひきこもり家族教室終了後、個別相談希望・ひきこもり家族会への参加希望を確認し、個別相談希望者は保健センター保健師が継続支援をし、ひきこもり家族会参加希望者へは参加案内をしている。

令和4年度は、家族の意識・行動変容につながる支援として、CRAFTに基づいた「ひきこもり家族教室」を開催予定。

参考 URL	なし
--------	----

支援事例	ひきこもり家族会（花そう会）の取組
該当項目	（3）家族支援の充実と推進
団体名	長野市保健所

H23年度ひきこもり家族教室開催後、「家族同士が継続的に話せる交流の機会が欲しい」と参加者より希望があり、H23年12月～ひきこもり家族会（花そう会）を1回/月開催。

参加者は家族教室参加者、保健師より紹介をした方に限定をしている。広報等へのPRはしていない。


開催については、保健所にて参加者のとりまとめ・通知等をし、開催している。また、毎回保健師が出席をし、家族の希望に応じて、保健センター保健師の訪問・面接等へつなげている。

令和3年度

### ひきこもり家族会（花そう会）のご案内

「花そう会」という家族会の名前は、家族会に参加する家族の皆様に名づけられ「家族同士の思いを話そう」「本人と話そう」「本人と良い距離を保とう(離す、放す)」という意味がこめられています。

家族同士の交流の場、また、情報交換の場として日々の思いを語り合ったり、講師の方のお話をお聞きしたりするなど内容については、ご家族の希望もお聞きしながら進めていきたいと思ひます。



記

1 開催日

4月21日（水）	5月19日（水）	6月16日（水）
7月5日（月）	8月18日（水）	9月27日（月）
10月20日（水）	11月16日（火）	12月14日（火）
<small>（令和4年）</small> 1月19日（水）	2月16日（水）	3月16日（水）

2 時 間 午後2時から4時まで


3 会 場 長野市保健所 2階 相談計測室

4 対象者  
 (1) ひきこもり家族教室の参加者  
 (2) 保健師が紹介した方

5 内 容  
 (1) 家族交流会（発言を控えたい場合でも参加していただいて構いません）  
 (2) 情報交換 など

6 申し込み 不要。直接会場にお出かけください。

7 担 当 長野市保健所健康課 難病精神保健担当保健師



<お問い合わせ>  
 長野市保健所健康課  
 難病精神保健担当 保健師  
 住所 長野市若菜6-6-1  
 電話 026-226-9965  
 FAX 026-226-9982

参考 URL	なし
--------	----

支援事例	「ほっぷ・ステップ JOBcollege」の支援①
該当項目	(4) 本人・家族に継続的につながる伴走的支援体制の構築
団体名	特定非営利活動法人ぱーむぼいす
<p>Mさん (30代男性)</p> <p>Mさんは8年以上の家庭内だけの生活をしていましたが、27年度、週3日から始め、今では自動車週5日通っています。10時から15時までパソコンの操作を練習。法人から依頼された仕事にも挑戦し、ブラインドタッチを習得しました。</p> <p>10月よりハローワークで紹介してもらった3か月の職業訓練講座に申し込み、面接試験を経て合格。週1回、職員のコーチングを受けつつ「毎日・8時間・3カ月通うこと」を目標に取り組みました。ずっと家だけの生活から、家以外の場所、さらに一般の研修受講と、徐々に活動範囲を広げていきました。</p> <p>不安や緊張が強く、焦ったり、諦めそうになったりした場面がありましたが、コーチング支援等を通じて課題を一つずつクリアし、ほぼ毎日通い続けることができました。この間、ワード・エクセル検定に合格し、ビジネスマナーについて具体的に学び、履歴書作成についても学んで、社会的自立や就労的自立に向けた力をつけることもできました。ここまでの経験で得た自信を元に、さらに「一歩踏み出したい」という思いが高まり、自らハローワークに赴き、紹介してもらった求人にも挑戦するまでになりました。</p> <p>しかし、会社への適応ができず、28年度は再びひきこもり状態が続いていました。家族支援に取り組みながらアウトリーチを実施。</p> <p>支援教材用の座金組み込みボルトの内職を非通所プログラムの中で実施。週に二回の納品を達成。自分で持ち込めるようになってきました。大雪の日も早朝6:00には納品に通っています。</p>	
参考 URL	<a href="https://palmvoice.jimdofree.com/">https://palmvoice.jimdofree.com/</a>



支援事例	「ほっぷ・ステップ JOBcollege」の支援②
該当項目	(4) 本人・家族に継続的につながる伴走的支援体制の構築
団体名	特定非営利活動法人ぱーむぼいす

18歳男性

県立高校不登校、休学。通信制高校への転入を希望するが学費を稼ぐため、作業プログラムに取り組む。キノコ工場にて週5日のパートに就労。吃音などコミュニケーションに機能的、心理的な課題を持っていた。

継続支援し、3月まで続けられたが、不安定になり退勤、退職。

実習を開始し、緊張をほぐしつつ、就労につなげるべく所内実習を継続する。

県境からの通所で、就労環境にも、交通手段にも課題を持っている。さらに経済的にも厳しく、所内での実習で工賃を得ながら、通信制高校に在籍。

2019年、鹿革のなめし作業や水害のコンテナ作業を通して自己肯定感や自信が付き、意欲的に生活できるようになった。2020年1月から紹介した配管工事業者で実習を経てアルバイトとして採用される。母親が心不全で経済的に苦しいので自動車運転免許の費用を捻出するために頑張っている。2021年4月正規社員として採用されることを目指して継続支援を実施し、正社員として採用された。



(実習の様子)

参考 URL <https://palmvoice.jimdofree.com/>



支援事例	「ほっぷ・ステップJOBcollege」の支援③
該当項目	(4) 本人・家族に継続的につながる伴走的支援体制の構築
団体名	特定非営利活動法人ぱーむぼいず

Kさん (20代男性)

高校卒業後ひきこもり生活をしていたKさんは、当初は体力に不安を抱えていたので、地域の農家の協力を得ながら、経験のある農作業などのプログラムを実施。仕事をしながら体を動かすことの気持ちよさを感じるようになり、就労意欲と体力が向上しました。体を動かしながら、人間関係や初めてのことに對しての緊張感も緩和され、アルバイトへの意欲も高まってきました。

進路指導担当者が開拓し、信頼関係のできていたいくつかの企業から、それまでの本人の適性に合った企業を選び、7月よりスーパーの早朝品出しに挑戦することになりました。不安を感じている早朝出勤のために、2週間の早朝実習を組みました。朝5時に集合し、支援員とともに「生体指標による河川・湖沼の水質調査」という名の「早朝釣り」活動を続けました。

新しい仕事や職員とのコミュニケーションなど緊張や不安が強まりがちでしたが、店長さんと進路指導担当支援員の連携した支援の中でたくましく成長し、3時間の就労を3カ月やり通すことができました。アルバイト後に実習の様子や、本人との日々の振り返りを通して職場への適応を見極めていきました。体力や人間関係等、小さな不安や悩みを受け止めながら解決の方法を一緒に見つけ、また職場にもお伝えしていきました。通い続けられたこと、日配品の品出しを任される立場になったことなど、自己有用感も伸びて自信を持つことができるようになりました。

秋より1日8時間の就労を目指し、午後はキノコ工場でのアルバイトにも挑戦。新しい仕事や人間関係に対する不安や緊張を持ちつつ、支援員による支援や、これまでの経験を生かして課題をクリアし、継続して12月まで働き続けることができました。

本人と振り返りをし、自分に合った仕事や職場像を描きながら、進路指導担当者がハローワークと連携して職場を見つけ、園芸・キノコ栽培関連の企業での実習を実施。本人と社長さん、双方の見極めた上、現在は正規採用を見据えた3か月のアルバイトに入っています。毎週、退勤後に本人と支援員との

振り返りの時間をとり、困っていること、不安に思っていることの聞き取りと、克服するための具体的作戦立案を行い、実践後の評価を重ねながら自力で就労生活を営んでいけるよう支援をしています。

アルバイトを経て、2月からは社会保険に加入し、月給制で賞与がつく正規職員として採用。一カ月の事後支援を経て3月末日で卒業。定着支援のため、卒業後も進路指導担当支援員による企業訪問や、本人からの相談を受けるなど、安心して働いていけるように支援していきます。



品出しのアルバイトのスピードアップに向けた段ボールさばきの練習

参考 URL <https://palmvoice.jimdofree.com/>

支援事例	庁内関係部局、関係支援機関との連携体制
該当項目	(4) 本人・家族に継続的につながる伴走的支援体制の構築
団体名	長野市
<p>本市では、「ひきこもり」について、相談窓口の明確化と周知、関係支援機関等との連携体制（市町村プラットフォーム）等について、関係部局で検討しました。</p> <p>【関係部局】</p> <p>保健福祉部 ◎福祉政策課 生活支援課 地域包括ケア推進課、 障害福祉課、保健所健康課</p> <p>商工観光部 商工労働課（雇用促進室）</p> <p>農林部 農業政策課</p> <p>教育委員会事務局 学校教育課</p> <p>R3.4～R3.9 関係部局での会議（4回）</p> <p>R3.10 広報紙で相談窓口の周知</p> <p>R3.11 市町村プラットフォーム設置</p>	
参考 URL	

支援事例	各関係機関が職域、職務の枠を広げた連携に支えられ社会参加につながった事例
該当項目	(4) 本人・家族に継続的につながる伴走的支援体制の構築
団体名	上小圏域基幹相談支援センター
<p>(事例の概要)</p> <p>① 基本情報：Aさん（男性）、20歳代前半</p> <p>② 紹介経路 3年程前、Aさんの中学校時特別支援学級の担任だったB先生から、「高校を卒業後家居となり、時々母に対して暴力がある子がいる。最近、その暴力がエスカレートしている様で母からSOSの電話が入った。が、圏域外に住んでいる自分にはどうすることもできず、基幹相談センターに相談に行くよう伝えた。」との連絡が入った。そのすぐ後に母から入電。相談が始まった。</p> <p>③ 疾病・診断名 ・自閉スペクトラム症 ・通院、服薬は本人拒否。母親だけが定期的に通院継続。</p> <p>④ 生活歴 小学校3年生の時、下校時に友だちにからかわれたことをきっかけに登校渋りが始まる。なかなかお友だちができないことが気になりだした母は学校に相談。医療受診につながる。 中学校は特別支援学級に在籍。なかなか馴染めないが毎日登校。2年時の特別支援学級の担任B先生とは心許せる関係が築けた。同じく、母親もB先生には気軽に相談できる関係となったが、1年間だけでB先生は転勤。 全日制私立高校に進学したが中退。通信制高校に編入し卒業。その後、家居。母に自身の興味関心事を一方的に話し、思った反応が無いと暴言暴力を繰り返していた。</p> <p>⑤ 家族歴と家族状況 父：家では家族に関わろうとしない。 母：専業主婦。自尊心が低く、「私が馬鹿だから…」が口癖。 弟：主と4歳違い。母との関係性は良好。</p> <p>⑥ 経済状況 父の収入は安定しており、経済的な課題はない。</p> <p>⑦ 住環境 閑静な住宅地の一戸建て</p> <p>⑧ 関係機関と各機関の役割 ◇ 基幹相談支援センター 障害を持った方、またそのご家族のための総合相談窓口 ◇ 特別支援教育コーディネーター 学校内の関係者や外部の関係機関との連絡調整役や保護者に対する相談窓口、担任への支援、校内委員会の運営や推進役 ◇ 医療機関 医療行為を提供する機関 ◇ 就労・生活支援センター 障害者の身近な地域において就業面及び生活面における一体的な支援を行い、障害者の雇用の</p>	

促進及び安定を図る

◇ 若者サポートセンター

働くことの悩みを抱えている 15～49 歳までの方に対し…

◇ ハローアニマル（おでかけハローアニマル子どもサポート事業）

不登校、ひきこもり等困難を抱える子どもへの動物介在活動による支援

【支援経過】

● 初回面談：(2018. 冬)

息子の強い攻撃に動揺しパニック状態で来所。息子の行動に対する恐怖心と “殺してしまいたい” と思った自分に対する恐怖心、どんな状態になろうと無関心な態度をとっている夫への不満、世間体等を吐露。これまで、若者サポートステーションや就労・生活支援センターへの相談経過があることが分かった。

● 支援経過 家族伴走期：(2019. ～ )

これまでに関わった経過のある機関、医療機関、警察(生活安全課)、保健所と母で現在の状況を共有し、「母の安全確保」と「これからの支援」を検討。

→状況共有と母の安定を図るため、支援会議を定期開催(2ヵ月に1回)とする。

● 本人へのアプローチ期：(2019. 夏～ )

以前に本人と面識のある若者サポートステーションと就労・生活支援センターのスタッフが本人に面談を投げかけてみたところ、前向きな反応あり。→本人も困っていると受け止めた。

● 本人伴走期Ⅰ：(2019. 夏～2021. 冬)

圏域の障がい者総合支援センタースタッフも加わり面談開始。(月1回)

→自己理解、自己評価と他者評価のズレに気づく

● 本人伴走期Ⅱ：(2019. 夏～2021. 冬)

ハローアニマルへの動機付け→猫が好き。行ったことがある安心感。

明確な役割→自分で選択し、自分で考えて形に残す達成感。他者評価。

送迎→他者との約束時間と他者に会う準備、車内だから話せること

● 社会参加へのつなぎ(自立訓練)：(2021. 春～ )

ボランティア活動ではなく稼ぎたい気持ちの芽生え

【考察】

担任でなくなっても相談を継続し、圏域の相談に繋いでくれた特別支援教育コーディネーター。支援会議で、本人の特性や心理面を詳しく説明してくれた医師。就労できる状態ではなかったが相談を続けた就労・生活支援センター担当者。本人へ寄り添ってくれた若者サポートセンター担当者。年齢制限を超えて受け入れてくれたハローアニマル。

それぞれが支援枠を広げた結果、本人が社会参加に踏み出せた。社会との繋がりが途切れてしまった時、過去に出会った関係者(機関)が本人と社会とのインターフェイス役を果たすには、職域や職務の枠を広げて伴走することが必要だと考える。

参考 URL

厚生労働省ホームページ、文部科学省ホームページ、長野県となりんぐ信州ホームページ、信州公衆衛生雑誌 Vol, 12

支援事例	伴走コーディネーターの取組
該当項目	(4) 本人・家族に継続的につながる伴走的支援体制の構築
団体名	社会福祉法人長野県社会福祉協議会

長野県では、令和2年度から、ひきこもりなど地域社会の中で孤立し生きづらさを抱える方に対し、訪問支援（アウトリーチ）により、本人やご家族に寄り添いながら適切な相談支援機関に結び付け、包括的な支援を提供できるよう、県下4か所の「まいさぼ」に「伴走コーディネーター」（以下、伴走 Co）を配置しています。ここでは、2年間伴走 Co が行ってきた「アウトリーチ支援」「個別支援」「地域支援」の取組みをご紹介します。

#### 【アウトリーチ支援】

ひきこもりの相談をご本人が直接してくることは少なく、ほとんどがご家族や関係機関からの相談です。ご家族や関係機関と状況を共有しながら、ご自宅への訪問や来所による面談を行います。まずはご家族の抱えている思いに寄り添い、丁寧に話をお聞きし、ご家族との信頼関係を構築することを心掛けています。

民生委員や近隣住民などご家族以外から繋がるケースは訪問してもなかなかお会いできないこともあります。チラシや名刺、定期的なお手紙の差し置きなどにより相談機関や支援員のことを知ってもらうことから始めています。すぐにお会いすることができなくても、「孤立させない」ことを大切に、ゆるい繋がりを継続しています。

#### 【個別支援】

ご本人とお会いすることができるようになって、すぐに状況が改善するわけではありません。ご家族の意向とご本人の思いが違うケースも少なくありません。特にご家族が「すぐに働いてほしい」というニーズをお持ちの場合、ご本人はまだ働ける状況ではないことが多くあります。そのようなとき、ご家族とご本人の間に入り、双方の思いを時に代弁しながらすり合わせていきます。時にはご家族の意識変容を促すような関わりも必要になります。決して焦らず、まずはご本人にとって安心安全と思える環境を整え、ご家族や支援者と、ご本人との信頼関係を構築してから少しずつ目標に向かって進んでいきます。ご本人から「やってみたい」「こうしたい」という希望が出てきた時には、その実現に向けてどうしたらよいかを一緒に考えます。伴走 Co だけでなく、保健師や役場、社協、まいさぼ、ひきこもり支援センターなど関係機関とも連携しながら課題を一つずつ解決していきます。

また、段階的に当事者会や地域の居場所、ボランティア活動へのお誘いなど他者と関わる機会も作っていきます。ご本人が就労を希望している場合は「就労準備支援事業」や「プチバイト」など就労支援の制度を活用して、就労に向けて必要な力を身に着けたり、成功体験を重ねていくことで自己肯定感を高めていきます。しかし必ずしも就労を目指すのではなく、ご本人の思いを大切にしながら伴走支援を行っていきます。



## 【地域支援】

ひきこもり支援は、長期にわたり関係機関が段階に応じた連携をして進めていきます。その過程には、専門機関だけでなく民生委員やボランティアなど地域住民の関わりも大切です。当事者に対しての支援だけではなく地域全体でひきこもりについて理解を進めていくことが必要です。伴走 Co の活動として、民生委員の研修会での説明や回覧板を使用した周知など、地域住民への理解促進に向けた取り組みも行っています。今後はご本人が安心できる居場所づくりにも取り組んで行く予定です。

## 【活動をとおして】

ひきこもり支援はご本人と会えるまでにかなりの時間を要することもあり、すぐに状況が改善しないことに焦りを抱くご家族もいらっしゃいます。しかし、今までどこに相談していいのかわからず支援に繋がらなかったケースが支援機関に繋がること、そしてご本人やご家族だけで抱えていた悩みを話せる場があることがひきこもり支援における大きな一歩であると感じます。その大きな一歩を一人でも多くの方が踏み出せるよう、住民や関係機関と協力しながらこれからも活動を続けていきます。

### ひきこもり支援に取り組みます！ ～伴走コーディネーターの取組～

長野県では、令和2年度から、ひきこもりなど地域社会の中で孤立し、生きづらさを抱える方に対し、訪問支援（アウトリーチ）により、本人やご家族に寄り添いながら適切な相談支援機関に結び付け、包括的な支援を提供できるよう、県下4か所の「まいさぼ」に「伴走コーディネーター」を配置しています。

#### 伴走コーディネーターの役割

町村部の相談支援  
に取り組みます！



本人やご家族の  
ニーズに丁寧に  
寄り添います！



適切な機関へ  
のつなぎ役にな  
ります！



ひきこもりの  
理解促進に  
努めます！



#### 【皆さまへ】

- 「ひきこもり」は誰にでも起こりうることであり、特別なことではありません。ひきこもりの背景には様々な事情があり、地域や行政等の適切な支え、その方に合わせた支援が大切になります。
- 「今までとは違う」「気になることがある」という場合は、一度相談してみてください。ご本人だけでなく、ご家族が誰かに相談することが、状況改善のきっかけにもなります。
- 皆様には、自分事として考え、困ったときはお互い様という温かい気持ちで見守っていただき、地域で支え合う環境づくりにご協力ください。

#### 問合せ先（伴走コーディネーター）

- ◆南佐久郡、北佐久郡、小県郡にお住まいの方…まいさぼ信州佐久 TEL:0267-78-5255
- ◆東筑摩郡、木曾郡、北安曇郡にお住まいの方…まいさぼ東筑 TEL:0263-88-0180
- ◆上伊那郡、下伊那郡、諏訪郡にお住まいの方…まいさぼ上伊那 TEL:0265-96-7845
- ◆埴科郡、上高井郡、上水内郡、下高井郡、下水内郡にお住まいの方…  
まいさぼ信州長野TEL:026-267-7088

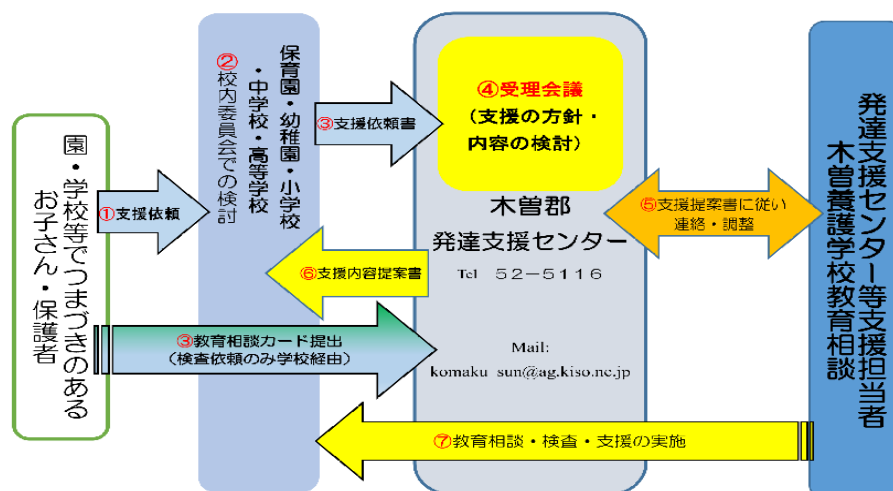
参考 URL

<http://www.nsyakyo.or.jp/>



支援事例	木曽郡発達支援センターの相談支援システムと適応支援
該当項目	(2)(4)
団体名	木曽郡発達支援センター
<p>「木曽郡発達支援センター」は、0歳～18歳までのお子さんを対象に、育ちの心配ごと、幼稚園・保育園・学校への適応や不登校、発達障がいなどについての相談をお受けし、支援をする機関です。木曽郡町村教育委員会連絡協議会が設置しています。</p>	
①教育相談・トレーニング	<p>お子さんの発達や、学習・集団適応、不登校について相談をお受けします。ゲーム等の活動や学習支援などを通じて、社会性の獲得や、自立に向けた適応指導(トレーニング)を行います。保護者の方へは、家庭で行えるトレーニングや、かかわりについてのアドバイスなども行います。</p> <p>・ペアレントトレーニング、プレイセラピー</p>
②諸検査・アセスメント	<p>依頼に応じて、お子さんの課題を客観的に判断するための検査を行います。また学校やご家庭の日頃の様子をお聞きしながら、総合的なアセスメントを行い、学習や集団生活について、お子さんに最も適した支援のありかたを考えます。</p>
③心理相談・カウンセリング	<p>お子さんや保護者の方を対象に、心理士による専門相談を行っています。必要に応じて学習や適応に関するアドバイスや、継続的なカウンセリングも行います。</p>
④啓発・研修	<p>教員や保護者、支援者を対象に、不登校や発達障がいへの理解を深め、支援の方法を学ぶ研修会を開催します。</p> <p>・支援実務者会議(事例検討・研修)</p> <p>・心理検査研修会</p>
⑤不登校適応支援 「中間教室(適応支援)」 親の会	<p>小学生・中学生の不登校傾向のあるお子さんが通室し、学校以外の活動や集団生活の場として利用することができます。指導員と一緒に行事や学習等の活動に取り組みます。支援会議などをおして在籍校と連携を取りながら学校復帰を目指します。在籍する学校にご相談の上、ご利用ください。</p> <p>また保護者の方を対象に「親の会」を開催しています。</p> <p>・親の会進路講演会</p> <p>・高校見学</p>

発達支援センター相談支援の流れ



【中間教室のアフターケアおよび発達支援センター若者サポート】



対象者の支援類型と内容

類型	対象者の様態	支援内容
元通室生・支援対象者のアフターフォロー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通学・就労など社会とのかかわりや居場所がある</li> <li>・現在の居場所で相談できる相手や機関（医療等）があり、精神面で比較的安定をしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中間教室への訪問の受け入れ</li> <li>・日常の様子等の聞き取り</li> </ul>
不登校・不適応等の相談・支援・居場所提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>・進学後の不登校・不適応、転学など</li> <li>・現在の居場所で相談できる相手や機関（医療等）に乏しく、精神面の不安定さがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・居場所提供・・・アフターケア向けの開放日、行事等への参加</li> <li>・相談・支援…本人相談・SST 保護者相談、学校等との連携</li> </ul>
ひきこもり・就労に向けた支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校等に所属しておらず、引きこもりに近い状態</li> <li>・学校復帰は目指しておらず、就労を希望</li> <li>・福祉的な就労サポートを必要とするレベル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インターフェイス機能…ともに、まいさぼなどを案内、ともに、まいさぼとの連携</li> <li>・相談・支援…必要に応じともにの精神障害者の集まりと協働し、接続が滑らかに進むようバックアップ</li> </ul>

参考 URL 等

<https://komakusun.wixsite.com/cosmos>

県内の支援事例	居場所による支援
該当項目	(5) 多様な社会参加の場づくりの推進
団体名	児童家庭支援センターつつじ
<p>高校を中退し、家庭でひきこもり状態の16歳。元々児童養護施設に入所しており、家族との関係は希薄で家でも委縮していた。市町村や児相も関わるがひきこもり状態は改善せず、家族も本人とうまく関われないと悩んでいたため、児童家庭支援センターで支援依頼を受けた。</p> <p>初回は保護者と一緒に来所。ほとんど発言ができず、保護者に耳打ちをしてそれを保護者に代弁してもらうことでしか意思表示ができなかった。長期的なゴールは社会への適応、就労支援機関への引き継ぎだが、当面は本人に家庭以外の居心地のよい居場所を作ることを目標とした。</p> <p>3ヶ月程度は保護者に付き添ってもらい、おやつ作りや工作等の作業をしながらスタッフとの関係作りをした。しばらくして保護者に送迎をしてもらい一人で過ごせるようになり、少しずつ会話ができるようになった。半年ほどで自分と家族との関係についての悩みや、将来への不安なども相談できるようになり、それに伴い家庭内でも会話ができるようになり、当初目標としていた家庭以外に居場所を見出し、安心して過ごせる場所を作ることができた。</p> <p>支援を始めて1年、市町村の紹介で地域の企業で仕事体験をし、季節限定の仕事にチャレンジすることができた。その際も、児童家庭支援センターのスタッフが1ヶ月ほど仕事に付き添い、一緒に作業に取り組んだ。その結果仕事先の従業員とも短期間で打ち解けることができ、2ヶ月目以降は本人のみで仕事に行き、短期の就労を最後までこなすことができた。その後も仕事がない日は変わらず児童家庭支援センターに来所し、一緒に食事を作ったり、楽しい時間を過ごした。就労に向けて必要な資格取得についてもその都度話し合った。</p> <p>児童家庭支援センターではアウトリーチ型の支援を中心に事業を運営しており、その中で「一人でチャレンジする」ということが大変な相談者に対しては常に付き添い、スタッフもその場に行き相談者と同じ活動を体験する。10代の引きこもり初期の段階で、伴走する相談者が安心できる関係性を維持しながら新しいことに向き合うという支援ができれば、一歩踏み出せることが分かった。</p>	
参考 URL	<a href="https://www.tsutsuji.or.jp/shiojiri_jikasen/">https://www.tsutsuji.or.jp/shiojiri_jikasen/</a>

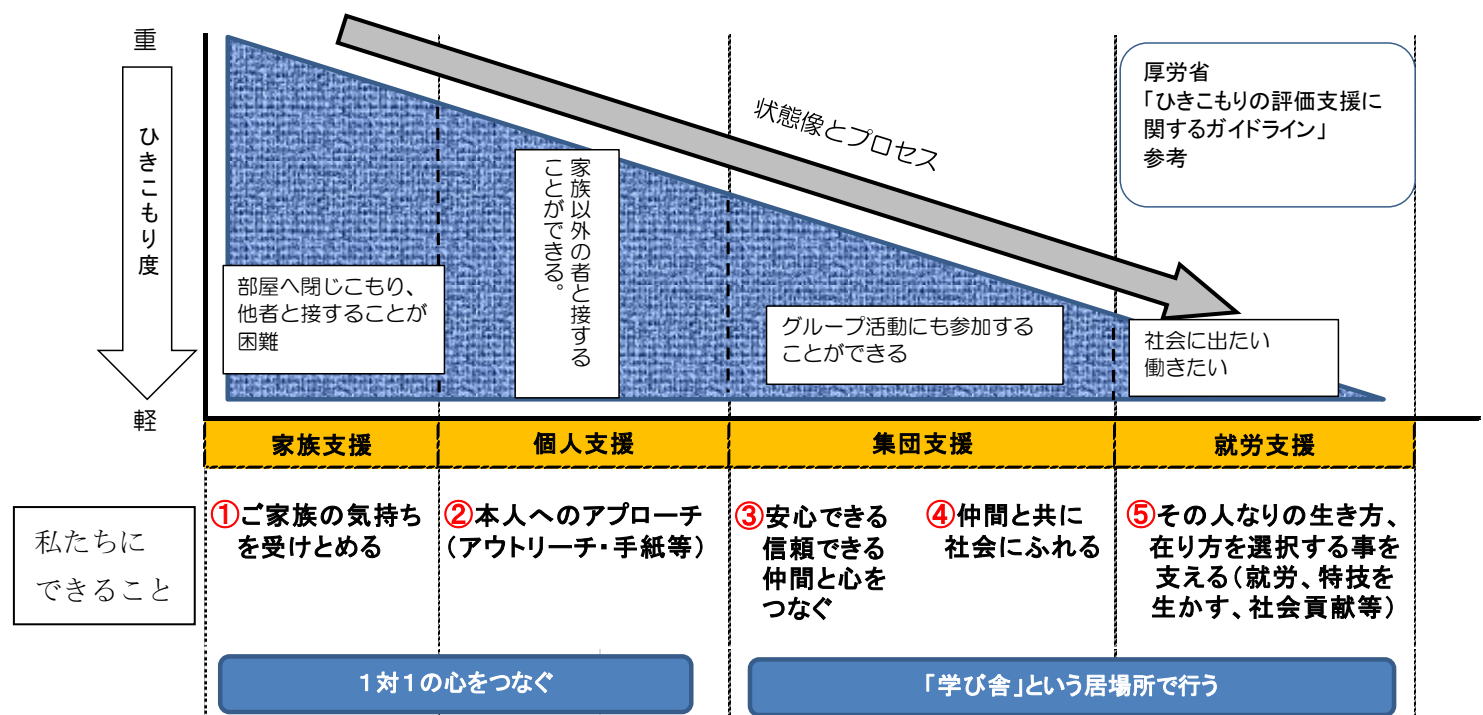
県内の支援事例	寄り添い人を通じた、本人の居場所支援
該当項目	(5) 多様な社会参加の場づくりの推進
団体名	特定非営利活動法人カウンセリングみんなの会
<p>定期的に親の会を開催していますが、同時に、ひきこもり支援に協力して下さる支援者（当法人では寄り添い人と言っています）が現在6人います。親同士が悩みを吐露する中で、本人が前向きに考えられるようになった、アルバイトをしてみたい、こんなことに関心があるなどの変化が見えるようになったタイミングを見計らい、寄り添い人の協力を得て、活動に繋げる支援も行っています。寄り添い人に登録して下さる方が広がり、本人たちの社会参加の場が増えるように活動を続けたいと思っています。</p> <p>(具体的事例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高校中退の女性 アルバイト先として、トマト農家（寄り添い人宅）が受け入れてくれた。体験を通じて、自己肯定感が出来、自分でも仕事を探せるようになった。</li> <li>・ 鬱傾向が強く家にひきこもる 20 代男性 親の会に参加している方の紹介で、ライスセンターにアルバイトに行くようになった。職場の方たちとのコミュニケーションを通じて、本人が気力を回復した。</li> <li>・ 不登校・ひきこもりの期間が長い女性、障がい者手帳有り 寄り添い人が講座（絵画療法・コラージュ療法）を開催。母と参加し、リラックスできる時間を持てた。</li> <li>・ 人目を避ける・車で移動であれば外に出られる 30 代女性 子ども支援に携わりたいという希望はあるが、具体的に紹介できる ところがなく、「文章作成が好き」という母からの話を聞き、当法人の会報作成に携わる。</li> </ul>	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>個別相談</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>親の会</p> </div> </div>	
参考 URL	<a href="https://minna-kai.jimdo.free.com">https://minna-kai.jimdo.free.com</a>

タイトル	「人は人の中で人になる」
該当項目	(5) 多様な社会参加の場（居場所）づくりの推進
団体名	夢倶楽部しらかば信州カウンセリングセンター

## 〇はじめに

心のエネルギーが低下して、とても外へは出られない。そんな状態の時の方と出会っていくこと—それは平成6年から市の訪問相談員として思春期の不登校の子ども達を訪ねることから始まりました。以来、30年近く、対象は子どもから青年、そして大人、お年寄りと広がりました。それはさまざまなことを皆様から教えていただいた道のりでした。

## 〇心をつなぐ（ひきこもり支援の概念図と共に）



### 実践から 思うこと

- まず「出会う」ことから始まっていきます。その意味で図の①②の出会い方は大切です。とりわけ②は可能性とリスクを裏腹に持っています。「誰にも会いたくない」「人は信じられない」と思っている方に出会うのです。
- この道のりは霧につつまれて、ゴールは見えません。けれど「あなた」と「私」の何かが少しつながったと感じるたびに、少しずつ道が見える、そんな感じです。
- ②の活動において、今まで何人の方と出会ったでしょうか。たくさんの事例があります。しかし、振り返ると、人に出会うのではなく「私」が「私」に出会う道のりだったような気がします。「人が信じられない」方に人を信じてもらう道なのではなく「私」が「あなた」を信じる道だった気がするのです。
- 一対一の関係づくりを基盤に、次は仲間の中につなげていきます。図の③～⑤は、私たちの「学び舎」という大切な場所で行なっている活動です。心をつなぐの輪を少しずつ広げていきます。それと同時に、彼らは「自分」に出会うことが増えていきます。



## ○「学び舎」という居場所で（仲間と共に社会にふれる）④

- ・「安心できる、信頼できる、家以外の自分の居場所」での活動を通して「自分だけじゃなかった」「仲間の中で、自分がわかってくる。それが楽しい。」と語ってくれるようになります。③での共感や仲間感が、そこから先のベースになっていきます。
  - ・その感覚を手を「地域リソース」を生かして、④の段階は仲間と共に、さまざまな場、さまざまな人に出会っていきます。地域には、年齢、属性をこえた、多様なコミュニティがあります。コラボすることで彼らが出会う前にいただいた人々への異質感が、変化していきます。
- 学び舎にはさまざまなコミュニティとのコラボプログラムがありますが、ここではJICA（青年海外協力隊）の訓練生たちとのコラボを紹介します。

学び舎生が JICA 生に地域を紹介しながら、夏の 10 km の上り坂を歩く (H30)



助け合うことと達成感を身体で感じる

お年寄り宅で、荷物のかたづけをする (R1)



お年寄りの感謝の涙を忘れられない体験と語る。誰かの役に立てる自分であったと。

学び舎生の声

相互作用

(助ける人は助けられる人)

JICA 生の声

- ・学び舎の仲間同志のプログラムと違って、参加することに毎回大きな緊張と抵抗があった。しかし参加自由。いつでも撤退OKの中で、挑戦は自分に任せられた。そういう中でやれたことの意義は大きかった。
- ・JICA 生の持っているコミュニケーション力、前に進む力、包容力に助けられた。今まで生きてきた中で初めて「(人に)置いていかれないかんじ」を味わった。
- ・「だめな自分」から自由になっていく気がし、自信を持った。仲間といることが楽しかった。僕達の良さを見てくれた。人と別れる事が、初めて悲しいと思えた。

- ・学び舎の人たちが、自身の弱さや挫折体験を明確に語ることで、そして自分を知っていこうとする姿に驚いた。自分は、自分のマイナスを言えなかった。
- ・初めは、ひきこもりだった人々を助けてやろうと思って来た。でも違った。僕達の方がたくさん教わった。
- ・自分の勝つか負けるか、結果が全ての価値観が変わった。プロセスの大事さや、楽しむ事を学んだ気がした。
- ・ここへ来るとほっとした。暖かかった。自分が救われる気がした。職業人としてやっていたころの自分を見つめた。看護師として患者さんへの向き合い方が変わっていくと思った。

物作り一起業の模索 (H30)



自分なりの社会参加・自分なりの働き方を考える。

たがための木 と皆で名づける(R1)



活動の中で気づいた、みんなの良い所を葉っぱに書いて木にする。心にわいた他者への肯定的なまなざし、それは自分へのまなざしと表裏一体である事に気づく。



支援事例	飯島町ひきこもり支援推進事業
該当項目	(2)(3)
団体名	飯島町



### 令和2年9月 庁内・ひきこもり支援関係担当者会議

- ・健康福祉課 ・地域福祉係・高齢者福祉係（地域包括支援センター）  
・保健医療係（保健予防・母子・精神保健・国保）
- ・飯島町教育委員会 子ども室（子育て支援・保育園・小学校・中学校）
- ・飯島町社会福祉協議会 地域福祉係（5部署14人）

#### 教育委員会から

・中学校までは義務教育なので、教育委員会で相談支援ができるけれど、卒業してしまうと心配していても、声をかけられない

#### 健康福祉課から

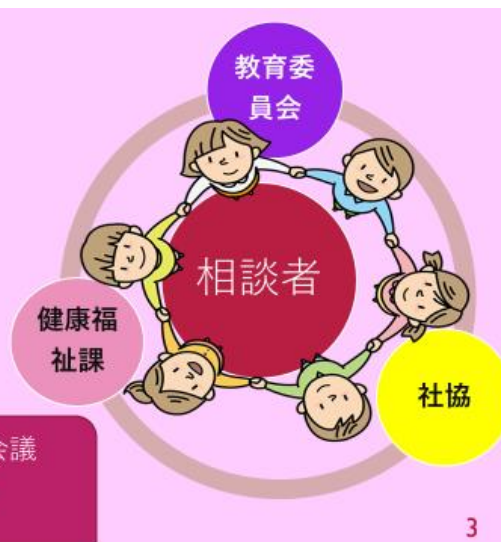
- ・中学校卒業後の相談場所、支援するところが少ない。
- ・精神的な症状が強くなってからの相談が多い。
- ・5年・10年・20年たってからの相談になると、回復が難しくなったり、本人・家族の負担が大きくなったりする。
- ・思春期という自立していく繊細な時期の支援はとても大事、切れ目のない支援の仕組みがほしい。

2

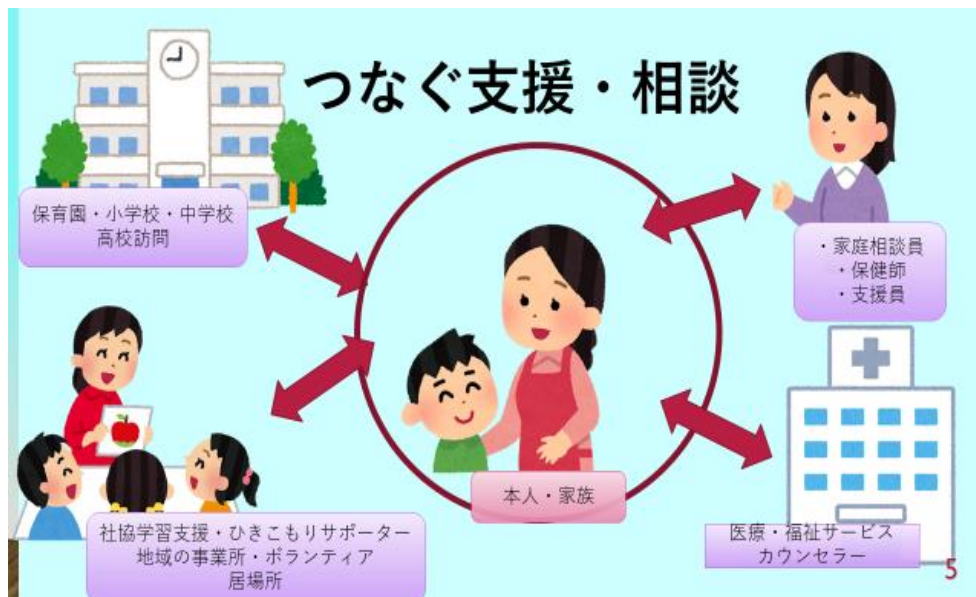
3つの部署が協働して  
できることから  
始めよう！

中学卒業後の支援や相談の空白を埋める取り組み

月に1回担当者打ち合わせ会議  
地元有線テレビ番組作成  
町広報誌への掲載



3



## 教育委員会のつなぐ支援

- ・小学校と中学校、
- ・中学校と高校をつなぐ
- ・高校訪問
- ・(顔の見える関係づくり)
- ・つなぐ相談のチラシやカードを配布



令和2年度中学3年生への  
メッセージカード

6



### つなぐ相談窓口

まずはお電話ください。情報は守ります。  
お話を聴き、一緒に考えます。  
お悩みにあった相談場所・居場所・様々な機関をご紹介します。

保R  
護3  
者年  
向3  
ヶ月  
ちつ  
うな  
シぐ  
配相  
布談

7

## 教育委員会 不登校の原因のひとつ R3～学習面の問題へのアプローチ

読み書きの苦手さから

- 教科書を読む
- テストの問題を理解する等

学習へのアクセスが難しい

⇒学習への意欲が持ちにくくなる

支援

デージー教科書  
読み書きの苦手な子どもに早く気付く

↓

学校と家庭の連携した丁寧な指導へ

来年度は1年生全員に  
実施予定

8

## 飯島町社会福祉協議会 社会とつなぐ学習支援

### 登録した地域のボランティア

活動場所  
町内のお店  
も協力！

支援

ひきこもり  
予防！

**支援が必要なお子さん**  
(小学生から高校生くらいまで)

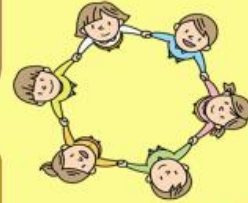
つなぐ相談から利用に  
繋がった方も！

9

## 飯島町社会福祉協議会のつなぐ相談

### ひきこもり相談 ※事前予約制

**飯島町社会福祉協議会**  
**電話：86-5511**  
**ひきこもり担当**



家族の交流の場・居場所も始めています。

10

## 健康福祉課のつなぐ相談・支援

### 定例相談日（西庁舎保健センター）

毎月第2第4火曜日午前中 ころとからだの健康相談

### 心理カウンセラーによるころとの相談(事前予約制)

保健医療係 電話：86-3111（内線180）

### ひきこもりサポーター派遣事業

地域福祉係 電話86-3111（内線78）

長野県精神保健福祉センターの  
養成講座を受講し、  
県に登録したサポーターが  
個別に支援します。

11

## つなぐ相談連絡先

**飯島町教育委員会**  
**86-6711**  
**（こども室直通）**

**飯島町社会福祉協議会**  
**86-5511**  
**ひきこもり担当**

**健康福祉課 86-3111**  
**保健医療係（内線178）**  
**ひきこもり担当（内線178）**

12