

ひきこもり支援の
ネクストステップを
研究する
当事者向け連続講座
および支援者向け研修
に関する報告書

ひきこもり支援のネクストステップを研究する

当事者向け連続講座および支援者向け研修に関する報告書

ひきこもり支援のネクストステップを研究する 当事者向け連続講座および支援者向け研修に関する報告書

目次

p.01 はじめに

生きることが軽くなる連続講座

「カルクナル・スタディーズ」についての報告

p.02 事業の目的と募集概要

p.03 受講者層

p.04 講座日程とカリキュラム内容

p.06 事前／事後アンケートの比較と考察

p.11 成果と課題

支援の「本質」を編みだす、支援者向け研修会

「ひきこもりUXゼミナール」についての報告

p.12 事業の目的と研修会概要

p.14 プログラム内容

p.16 アンケート結果

p.18 成果と課題

p.19 巻末資料

p.20 メディア掲載

※図表で用いるデータの数値について

本書で用いる図表の数値は、小数点第二位以下を四捨五入して表記した。
単一回答において合計が100%とならず誤差が生じる場合がある。

はじめに

長年、ひきこもり支援のゴールは就労や自立だと言われてきました。ひきこもり支援において、就労を最上段にした階段状のイメージが使われることがありますが、このようにあらかじめ設定されたゴールに向かっていくような支援の在り方は、当事者ニーズの汲み取りが十分とは言い難く、当事者の求める内容と乖離していると感じていました。

私たちひきこもりUX会議が行ってきた実態調査や、出会ってきた当事者たちに聞き取りをした声から、その多くが必要としているのは就労や自立より、その手前の段階における支援であることがわかります。また私たち当事者団体には同じような経験を持つ人たちの背景や困りごとを理解し、ニーズをイメージしやすいという強みがあります。だからこそこれまでに多くの当事者にリーチし、安心して参加できるイベントやコンテンツをデザインしてきてくれたと実感しています。

このことから、就労や自立の前にまず能動的に自分自身と向き合い、生きる希望を見出し、仲間と共に一歩踏み出せるような機会を創出しようと考え、ひきこもりや生きづらさを抱える人がさまざまなテーマの講座を通じてこころや身体のコババリが軽減されるような学び合いの場として、連続講座「カルクナル・スタディーズ」を考案しました。

一方、支援者の視点に立って考えてみると、支援者側が当事者と出会い、その声に耳を傾けること、当事者と接する機会が限られている中でニーズを把握し、支援を構築し実践していくことの困難さがあることもわかってきました。

加えて、支援者に求められているのは、就労や自立を前提とした画一的なサポートではなく、その人だけのゴールへと向かえるよう伴走していくことだと考えます。

これらのような思いから、支援者に向けては、UX会議が追求してきた「当事者視点」のエッセンスを伝え、ひきこもり当事者の経験や思い、また専門家の知見に触れ、支援者として感じている課題を受講者同士の対話を通じて共有しながら、本質的な支援のあり方を模索する研修会「ひきこもりUXゼミナール」を実施しました。

本報告書では、日本財団2021年度助成事業として実施した上述の「カルクナル・スタディーズ」ならびに「ひきこもりUXゼミナール」についてまとめました。ひきこもり支援に携わる方々の今後の参考になれば幸いです。

一般社団法人ひきこもりUX会議

【本事業を行う「ひきこもりUX会議」とは】

「ひきこもりUX会議」は、不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティの当事者・経験者らで立ち上げた、「生存戦略」の提案・発信を続けるクリエイティブチームです。

生きづらさを通じて、得たもの、失ったもの。それを発信し、誰かと共有し、フラットなつながりをひろげ、しなやかに、おだやかに生き抜いていく方法を提案したい。既成のシステムになじまない人をお仕着せの「ふつう」へと変えようとするのではなく、また「就労」や「自立」へと性急に駆り立てるのではなく、あなたやわたしたちが「ほんとうに大切にしたいもの」を見つけたい。

そんな思いのもと、風上から風下への「支援」とは一線を画したさまざまなイベント、調査、制作物やメディアを通じて、多様な「UX=固有の体験*」同士を会わせ、発信・表現し、一人ひとりが自分の人生を自分でデザインできる社会を目指して活動しています。

*UX (Unique eXperience = 固有の体験) とは？

ひきこもりをはじめ、人とかかわる困難さ、居場所のなさ、「ふつう」や「こうあるべき」と違うこと——さまざまな背景に起因する「生きづらさ」。わたしたちはそのすべてを「Unique eXperience = 固有の体験」と捉えています。個人の「UX」は、他者と共有しあうことでこれまでとはちがった価値を帯び、本人や誰かの生き方をポジティブに変えたり、こわばっていた思いや考え方をやさしく氷塊させてくれる、そんな可能性に満ちたものです。「支援」を考える際にも、そのUX、つまり当事者の声に耳を傾け、それを「資源」として生かしていくことが重要であると考えます。本事業においても、「一人ひとりのUXを持ち寄る」ことは最も大切なコンセプトとなっています。

事業の目的

ひきこもりUX会議は、これまで一貫して「ひきこもりや生きづらさ」を軸にしたさまざまな対話交流の場を企画してきました。「まず集まって話しましょう」という場を開き、フラットな対話を通じた心地よい関係を築くことが、その場に集まった人たちの安心と共感につながり、時には次の一歩を後押しする――。対話交流の場には、そんな力があります。

通常ひきこもりについて語る場合、支援のための「居場所」といえば、参加者をひきこもり当事者や経験者に限定した当事者会や自助会を指すケースがほとんどです。私たちは当事者会の開催や実態調査の結果を通して「居場所」への期待値の高さを実感すると同時に、自由におしゃべりできるセーフティスペースとしてだけではなく、特定のテーマについて話し合い、理解を深められるような場の必要性も感じていました。

そんな私たちが当講座を始めようと思ったのは、2019年に実施した「ひきこもりや生きづらさについての実態調査2019」へ寄せられた一つの声きっかけでした。

“ 私は、ひきこもった状態からの脱出や就労ではなく、暮らし・生き方そのもの、日々の悩みや苦勞、自分自身で気づかない課題、向き合えない課題に対し、自身の力を信じて、気づく・取り戻すことの手伝い、後ろ支え、そういう支援をしてもらった（もらっている）。誰でも何歳でも、どんな状態からでも、なんでも、評価せず、まず聴き、よりそい、伴走する、苦勞を私が私の手で取り戻す、という支援が今はほとんど無いのではないかと感じている。 ”

また実態調査において「**生きづらさが軽減・改善した理由**」について尋ねた設問では、「**安心できる居場所が見つかったとき**」という回答が**50.3%**と最も高くなりました。ほかにも「**自己肯定感を獲得したとき（45.8%）**」、「**新しい人間関係ができたとき（35.4%）**」と、居場所等に深く関係のある項目が生きづらさの軽減・改善と結びついていることがわかりました。

こうした、支援の在り方などについて数多くの声を受け取ってきた私たちがたどり着いたのは、日々の悩みや自分の生きづらさについて新たな視点を取り入れたり、誰かと共に安心できる環境で話し、まずは「動けなさ」の鎧を脱ぎ去ることのできる機会の創出でした。

そして「動けなさ」の大きな原因は、身動きが取れなくなるほどの重い「生きづらさ」にあり、その荷を少しでも降ろすことが歩みを始める契機になると私達は考えました。「生きづらさ」は対人恐怖、自己否定感、過去のトラウマ、コミュニケーション障害など幅広く、かつ人によって異なります。

この連続講座を実施するにあたっては、社会福祉士や臨床心理士、ソーシャルセクターで活躍されている方など各分野のスペシャリストをゲストとしてお招きしたほか、UX会議のメンバーもファシリテーターや話し手を務めました。さまざまな立場の人の話に耳を傾けることで、自分自身や社会との向き合い方を見つめなおし、自分の可能性に気づき自信を取り戻したり、身体や心を整える工夫を学べるプログラムづくりを心掛けました。

募集概要

会場	練馬区男女共同参画センターえーる 3階研修室等
参加費	無料
定員	25名（応募多数の場合は抽選）
対象	ひきこもり状態にあたり、生きづらさを抱えている当事者・経験者で、本連続講座の趣旨に沿う方（18歳以上、経歴・性別不問）。全日程（10回）のうち7回以上の出席が見込める方
応募期間	2021年9月25日（土）12:00～10月5日（火）17:00
受付方法	オンラインフォーム、メール
選考方法	応募者多数の場合は抽選
応募人数	28名
受講人数	23名（対象者25名、内2名辞退）

スケジュール

4月～6月	企画コンセプト設計
6月～8月	ゲスト選定、会場・広報準備
8月中旬	プレ告知開始
9月中旬	本告知開始、情報拡散
9月25日	事前説明会実施、応募受付開始
10月 5日	応募受付終了
10月10日	応募結果通知
10月28日	第1回講座実施
12月 8日	第10回講座実施

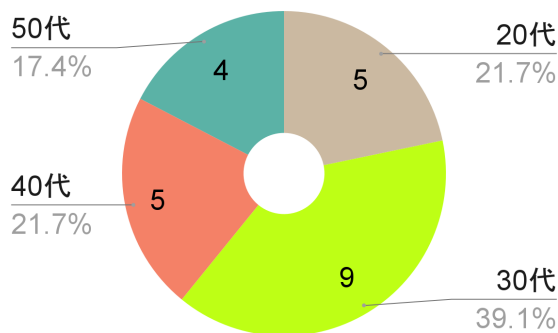
受講者層

受講者の年代と居住地

「p.2【募集概要】」に記載した条件で募集を実施し、23名の受講者が集まりました。受講者の年代は30代が9名と最も多く、次いで20代と40代が5名ずつで同数、50代が4名でした。受講者の居住地は東京都内在住者が半数以上の13名で、それ以外の受講者も神奈川、埼玉、千葉と首都圏内が占めました。

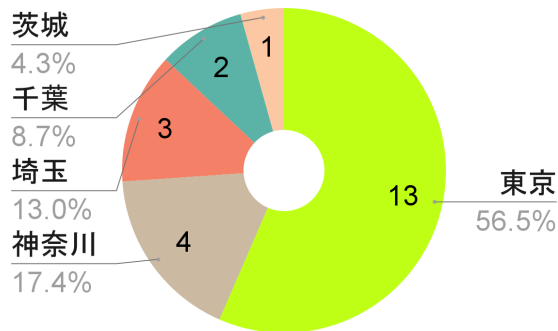
(図1、図2)

図1 年代



※n=23

図2 居住地



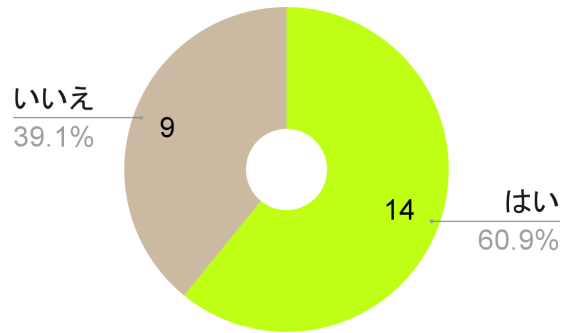
※n=23

受講者の「ひきこもり」経験

受講者には、応募動機や興味のある講座、現時点で抱えている生きづらさの度合いなどに関するアンケートを初回講座の事前実施しました。事前アンケートを集計したところ、ひきこもり経験の有無を尋ねた設問では全員が「ある」と回答、また現在もひきこもっていると回答したのは約60%にあたる14名でした。

(図3)

図3 現在、あなたは「ひきこもり」ですか

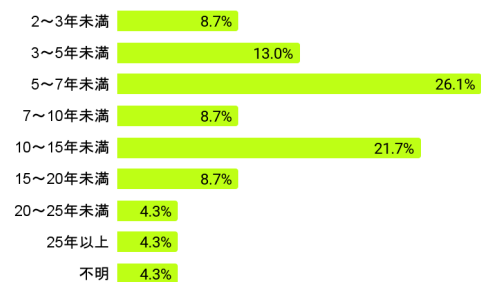


※n=23

受講者のひきこもり期間（累計）について、選択肢の中で最も多かったのは5～7年未満の26.1%でしたが、全体の39%は「10年以上」と回答しています。

(図4)

図4 ひきこもり年数（累計）



n=23

途中辞退者について

講座の開講期間中、計5名が途中辞退を申し出ました。その5名は全員現在ひきこもりでした。

講座日程とカリキュラム内容

第1回

オリエンテーション

実施日 2021年10月28日（木）

ゲスト ー

出席数 20名

連続講座の趣旨や本講座に安心して参加するための
ルールの確認、グループに分かれての自己紹介を兼ね
たワークショップを行った。

▶ 気持ちがカルクナル場づくりのためのルール

- ①会の中で聞いた話を口外しない（SNS含む）
- ②相手の話を否定・批判しない（相手の話を聞くときはうなずき多めで）
- ③時間をひとり占めしない
- ④誹謗中傷、ハラスメント、差別行為は禁止
- ⑤特定の政党・企業・宗教への勧誘や営業行為は禁止
- ⑥会場内での撮影・録音は禁止

第2回

からだがカルクナルStudy

～自宅でかんたんストレッチ講座～

実施日 2021年11月1日（月）

ゲスト 更科枝里さん

（PCA【Pilates Coordination Academy】主宰、株
式会社Global Wellbeing 代表取締役）

出席数 19名

ピラティスのインストラクターでもある更科枝里さん
をゲストに招き、座りながらでもできる簡単なスト
レッチや体幹トレーニングを通して、身体の使い方や
心と身体のつながりについて実践的に学んだ。

第3回

カルクナル・ケースStudy

～先人に聞く「ひきこもり」から「働く」まで～

実施日 2021年11月4日（木）

ゲスト 岡本圭太さん

（ひきこもり経験者、社会福祉士）

出席数 17名

ひきこもり経験のある社会福祉士の岡本圭太さんをゲ
ストに招き、自身のひきこもり経験やその状態から抜
け出したきっかけ、働くうえで大切にしていることな
どについてお話しいただいた。また、ゲストの話を知
りて感じたことをグループに分かれ自由に話し合っ
た。

第4回

生きづらさがカルクナルStudy

～みんなで共有するライフハック～

実施日 2021年11月10日（水）

ゲスト ー

出席数 19名

UX会議のメンバーがそれぞれの体験から培った、生
きづらさを軽減させてくれる考え方や意識の持ち方な
どを紹介した。その後グループに分かれ、各自の意見
や感想などを自由に話し合った。

第5回

社会との関わりがカルクナルStudy

～「私」と「社会」を捉えなおす～

実施日 2021年11月14日（日）

ゲスト 飯島裕子さん（ノンフィクションライター）

出席数 17名

ノンフィクションライターの飯島裕子さんをゲストに
招き、生きづらさと社会構造・社会史との関係につ
いてお話しいただいた。その後グループに分かれ、そ
れぞれの抱える生きづらさの背景や、自らの有する特
権性などについて話し合った。



第6回

自己否定感がカルクナルStudy

～自己肯定学入門～

実施日 2021年11月18日（木）

ゲスト 松尾祥子さん
(臨床心理士、公認心理師、SAFARI代表)

出席数 17名

臨床心理士・公認心理師の松尾祥子さんをゲストに招き、自己肯定感や自己効力感、自尊心といった言葉の解説をベースに、自分を大切にするためのヒントなどについてお話しいただいた。その後グループに分かれ、松尾さんのお話の感想や学びを話し合った。

第7回

「働く」がカルクナルStudy

～闘わない働き方入門～

実施日 2021年11月24日（水）

ゲスト 伊藤洋志さん（ナリワイ代表）

出席数 16名

大小様々な仕事を組み合わせて生計を立てるナリワイ実践者の伊藤洋志さんをゲストに招き、伊藤さんの来歴や「雇われない生き方」を実践するに至った経緯、ナリワイの事例、趣味をナリワイに昇華させるための秘訣などについてお話しいただいた。

第8回

ネガティブ思考がカルクナルStudy

～「弱み」をUXにネガポジ変換～

実施日 2021年11月29日（月）

ゲスト ー

出席数 13名

UX会議のメンバーが自分の中にあるネガティブ思考をポジティブに変換するためのノウハウを紹介した。その後グループに分かれ、受講者がそれぞれに抱えるネガティブな部分をポジティブに捉えなおすための方法について模索した。

第9回

生き延びる不安がカルクナルStudy

～制度を知る生存戦略～

実施日 2021年12月4日（土）

ゲスト 時田良枝さん
(一般社団法人polyphony代表理事)

出席数 15名

生活訓練事業所を運営する一般社団法人polyphony代表理事の時田良枝さんをゲストに招き、既存の福祉制度や相談窓口の活用方法、制度を利用する際のポイントなどについてお話しいただいた。

第10回

クロージング ～こころを秤にのせてみたなら～

実施日 2021年12月8日（水）

ゲスト ー

出席数 15名

これまで実施した連続講座を振り返り、講座を通して学んだことや気づいたこと、受講前と受講後で印象が変わったこと、講座を終えてみての心境などについて話し合った。



事前／事後アンケートの比較と考察

連続講座を実施するにあたり、受講前／受講後にアンケートを実施しました。事前アンケートでは応募動機や興味のある講座、現在抱えている生きづらさなどについて尋ね、事後アンケートでは講座を受講しての感想や生きづらさの変化などについて尋ねました。

応募動機

応募動機をKJ法※で分類したところ、「生きづらさに対するヒントを学びたい」「他の当事者と話したい、共感したい」「新しいことに挑戦したい」という理由が上位に挙がりました。このことから、現状から次の一步を踏み出したという、ひきこもり状態から脱しつつあり、次の一步を模索している方が応募している傾向がうかがえました。また「何かしたいけれど、自分が何をしたいのかわからない」という動機探しも、全体的な傾向として見られました。
(図5)

※KJ法：断片的なデータを分類・統合するための手法。このアンケートでは、応募動機の自由記述を要素で分類し、同じ系統でカテゴリに分けてタグ付けを行った。一つの回答に複数の要素が含まれている場合、複数のタグが付けられることとなる。

図5

動機	タグ数
生きづらさに対するヒントを学びたい	11
他の当事者と話したい、共感したい	7
新しいことに挑戦したい	6
今の状況から抜け出したい	5
仕事の準備をしたい	2
UX会議に興味がある	2

自由記述の一部抜粋

- ❖ 25年にわたるひきこもりの後、週に一度デイケアに通ってはいるものの、頑張りすぎてしまうのと、自分をどれくらい主張してよいか分からず、なかなかペースを掴めずにいます。この度は、自分を見つめ直すきっかけになればと思い応募しました。
(50代・ひきこもり歴：25年以上)
- ❖ コロナ禍と親の急病が重なり、今後の人生について考える時間が増えました。外部との接触が苦手ですぐ落ち込んでしまう自分を見つめ直し、自立までのヒントを得られたらと思い応募しました。
(30代・ひきこもり歴：5～7年未満)
- ❖ 子どもの頃から人の輪に入っていけず、人付き合いが苦手でした。年齢的にもこの先どうやって生きていけばいいのかと焦って思い悩んでいるので、自分と向き合い少しでも気持ちが軽くなればと思い応募しました。
(40代・ひきこもり歴：10～15年未満)
- ❖ 長い引きこもり期間を経て、少しずつ動き出せるようにはなりましたが、就労等、社会と関わることに高いハードルを感じてしまう場面が多くあります。少しだけでも視野を広げられればと思い、参加を申し込みました。
(40代・ひきこもり歴：15～20年未満)
- ❖ 最近、人生の大きな転機を迎え、何をしていたか全くわからない状態です。何かしたいけど、何をしていたか分からない。動き出すためのきっかけにしたいと思い応募しました。
(30代・ひきこもり歴：3～5年未満)

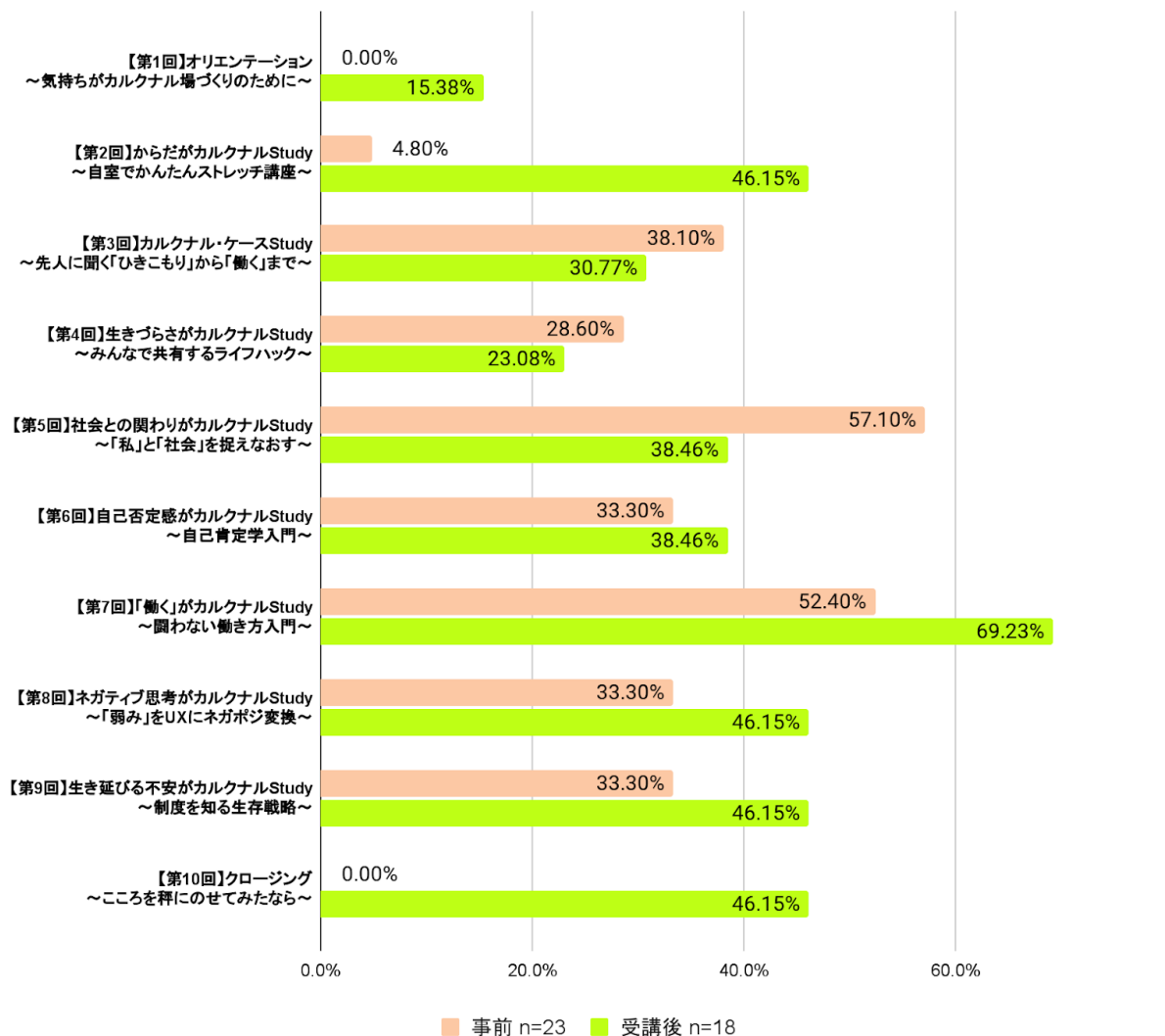
各講座の評価

事前アンケートで特に興味のある講座3つを、受講後のアンケートでは特に良かった講座3つをそれぞれ尋ねました。受講前の期待値では、「第5回：社会との関わりがカルクナルStudy」「第7回：『働く』がカルクナルStudy」「第3回：先人に聞く『ひきこもり』から『働く』まで～」多くの関心が寄せられ、次いで「第9回：生き延びる不安がカルクナルStudy」「第6回：自己否定感がカルクナルStudy」「第8回：ネガティブ思考がカルクナルStudy」への期待値が高くなりました。受講者の関心としては、どのように社会と関わればよいか、働けばよいかといった、現実的なトピックが最も多かったものの、自己否定感やネガティブ思考など内面的な悩みについての関心も高いことが事前アンケートから読み取れました。

一方、事後アンケートでは「第7回：『働く』がカルクナルStudy」を挙げる受講者の数が7割弱にのぼり、事前アンケートでの期待値以上に高い評価となりました。

また事前アンケートの期待値との差異に注目すると、「第8回：ネガティブ思考がカルクナルStudy」「第9回：生き延びる不安がカルクナルStudy」への評価が事後アンケートで大幅に高くなっていました。特に「第2回：からだがカルクナルStudy」「第10回：クロージング」は事前の期待値を大きく覆しており、受講者の満足度が高かったことが示されました。これは、特に人前で身体を動かすことに対する抵抗感や、受講前の段階では講座内容がイメージしづらかったために、事前の期待値との差が大きくなったものと考えられます。（図6）

図6 事前：特に興味のある講座3つ/受講後：特に良かった講座3つ【比較】



自由記述の一部抜粋

第2回：からだがカルクナルStudy～自宅でかんたんストレッチ講座～

- ❖ ストレッチ講座が第2回目という早い時期にあったのは良かった。まずは身体をほぐすことで場に慣れていく助走になったと思う。
(50代・ひきこもり期間：20～25年未満)
- ❖ 私は家から外出すると体が硬直して不安が一気に増してしまうのですが、ストレッチを皆でしたとき、私も「ふふっ」と笑いながらできて、自然と力が抜けていたことが良かったです。
(30代・ひきこもり期間：10～15年未満)

第3回：カルクナル・ケースStudy～先人に聞く「ひきこもり」から「働く」まで～

- ❖ 岡本さんのお話[ひきこもり]での、恐れていたことのお話しに差し掛かると、私にも身の覚えがありすぎて、(私にもあるよ! あったよ!) と心の中で声を上げていました。
(30代・ひきこもり期間：10～15年未満)

第4回：生きづらさがカルクナルStudy～みんなで共有するライフハック～

- ❖ 生きづらさに関する困りごと/属性/マイノリティー性は時に交差しており、その関係性も重要だという視点が提示されたのがよかった。
(20代・ひきこもり期間：3～5年未満)

第5回：社会との関わりがカルクナルStudy～「私」と「社会」を捉えなおす～

- ❖ 『社会との関わり』ワークを通して具体的な方法を学べたのが良かった。『自己否定感』なんだかわからないけど、心を揺さぶられるものがあった。
(30代・ひきこもり期間：3～5年未満)
- ❖ 社会との関わり～で、自分の年表と社会の年表を書いて見比べるというのが、とても面白かったです。つい自分だけを責めがちになってしまうんだけど、でも実は社会とすごく関わりがあるというのが、パッと見て可視化されるのが良かったです。
(30代・ひきこもり期間：不明)

第6回：自己否定感がカルクナルStudy～自己肯定学入門～

- ❖ 人生の節目でショックなことがあり、気分の落ち込みが激しかったので、自己肯定など、自分の気分が軽くなる講座はとてもよかったです。
(30代・ひきこもり期間：3～5年未満)

第7回：「働く」がカルクナルStudy～関わらない働き方入門～

- ❖ (コスパ至上になりがち、いわゆるライフハックとは違って) 何を大切にしたいかという価値や思想を軸に生活を組み立てる考え方が参考になった。
(20代・ひきこもり期間：3～5年未満)
- ❖ 本を読んでひとり考え続ける人文系学者もどき志向のある自分には欠けているものが伊藤さんの行動、活動にあると思いました。ナリワイの話はこれから高齢化していく自分が死ぬまでぼちぼちサバイブするヒントがあると思いました。
(50代・ひきこもり期間：3～5年未満)
- ❖ 働くことで出来るが増えていくゲームの様な楽しさがあると聞いてプラス思考になれた。
(30代・ひきこもり期間：10～15年未満)

第8回：ネガティブ思考がカルクナルStudy～「弱み」をUXにネガポジ変換～

- ❖ 対話することの大切さを知る。ネガティブな思考を開示し、尊重や共感をもって、視点を変え、多方面から捉えなおす作業は、いろいろな気づきやヒントを得られた。
(40代・ひきこもり期間：15～20年未満)

第9回：生き延びる不安がカルクナルStudy～制度を知る生存戦略～

- ❖ 時田良枝さんが教えて下さった精神科医との関わり方。合わないと感じたらどんどん変えてもいいという柔軟さ。障害年金の捉え方。赤岩幸一さんの紹介。自分の弱みを別の人から違う視点で見える見方を教えてもらえたこと。
(40代・ひきこもり期間：2～3年未満)
- ❖ 障害年金や生活保護など生活の支えになることを詳しく教えていただけたのは有り難かったです。本当に必要な時は調べたり誰かに聞くのは難しいと思うので、今後の支えになりました。
(30代・ひきこもり期間：5～7年未満)

第10回：クロージング～こころを秤にのせてみたなら～

- ❖ グループトークの時間が長くあったのが良かった。最終回なのでだいぶ皆さん打ち解けていたように思う。不思議なのは同じグループに何度もなる方もいれば、1度も一緒にならなかった方も割といたこと。
(50代・ひきこもり期間：20～25年未満)

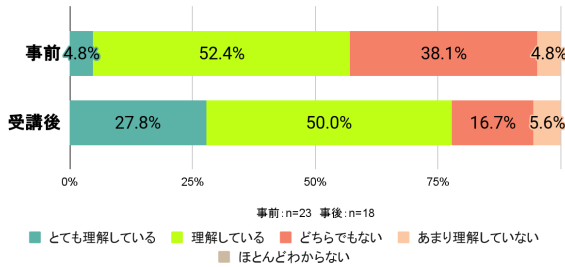
その他

- ❖ 他の講座でも、講師のお話はどれもすごく良かったです!! お話の後にグループで話し合うのもとても良くて、他の受講者の話を聞いたり、自分の話をしたりすると、それだけで心の何かが癒される気持ちになりました。
(30代・ひきこもり期間：不明)
- ❖ 毎回講座が始まる前にする、世間話ウォームアップ※も、短い時間で、お隣の人とお話するのは緊張がありましたが、私はたどたどしく話しながらも、ホッとする時間でした。話を最後まで(短時間でも)ゆっくり聴いてもらうってなかなか無いから。
※チェックイン・アイスブレイク
(30代・ひきこもり期間：10～15年未満)

生きづらさについて

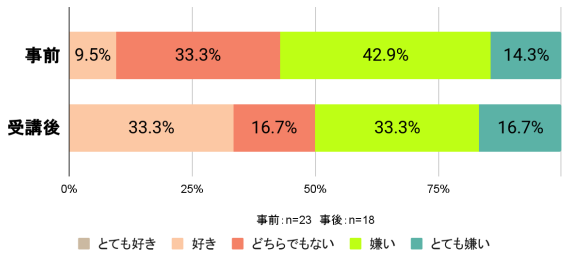
事前／事後アンケートの「生きづらさへの理解」を比較すると、講座受講後は「どちらでもない」が減り、「とても理解している」の割合が増えました。（図7）

図7 生きづらさへの理解【比較】



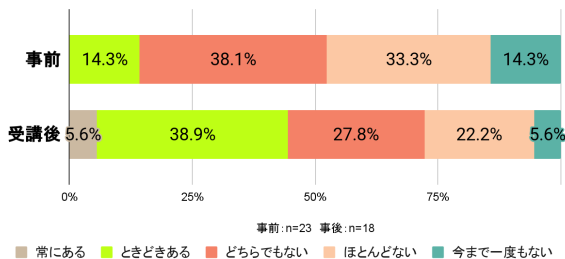
自分のことを好きか嫌いか尋ねた設問でも「どちらでもない」が減少し、「好き」と回答した人が増えました。「とても嫌い」「嫌い」と回答した人の割合の変化と比較すると「好き」「どちらでもない」の変化が大きくなっていることから、自己否定感の強かった受講者の心情が変化したというよりも、どちらでもなく曖昧だった状態の受講者が自己を肯定できるようになったと解釈できます。（図8）

図8 自分のことが好きか嫌い【比較】



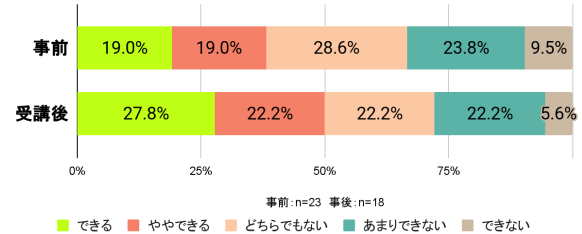
生きづらさへの共感は「どちらでもない」「ほとんどない」「一度もない」のすべてが減少し、「常にある」「ときどきある」の割合が増えました。（図9）

図9 生きづらさを共感してもらったことはあるか【比較】



また自身の抱える生きづらさを言葉にできるかどうか尋ねた設問でも、「どちらでもない」が減少し、「できる」「ややできる」という回答が増えました。これは講座で毎回互いの話をし、それを共感的な態度で聞いてもらうという経験を重ねたことによる効果だと考えられます。（図10）

図10 生きづらさについて言葉にすることができるか【比較】



一方、人と話すことへの恐怖心や、社会参加へのハードルという点については、ほぼ変化は見られません。対人恐怖は、良好な対人関係の中で長期間過ごすなど、変化に時間のかかる性質のためではないかと考えられます。社会参加へのハードルは、今回に関して具体的な方法を伝えるような講座がなかったことも、影響している可能性があります。（図11、図12）

図11 人と話すことへの恐怖心【比較】

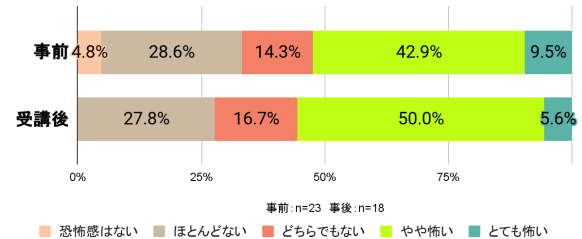
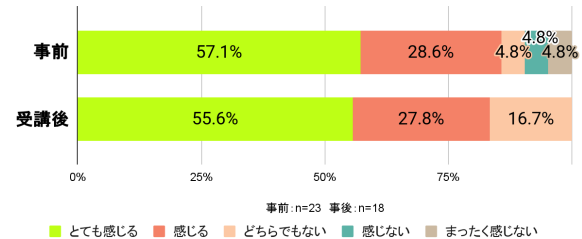


図12 社会参加へのハードル【比較】

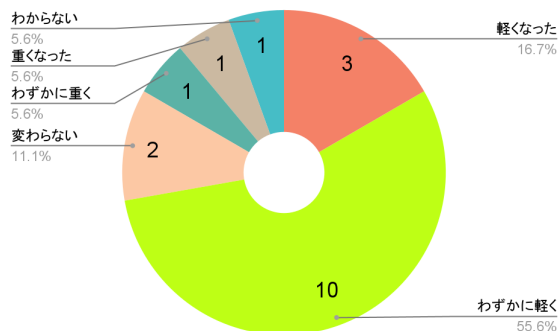


生きづらさの軽減と満足度について

今回の講座を通して生きづらさが「軽くなった」「わずかに軽くなった」と答えた方の割合は、およそ72%にのびりました。

(図13)

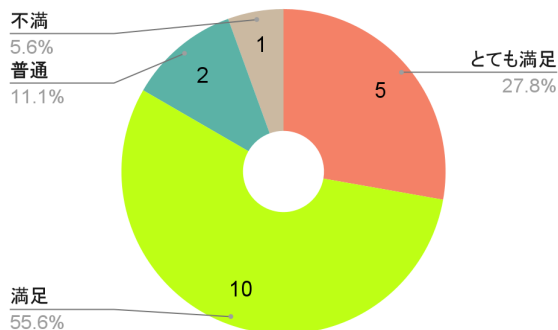
図13 講座を通して、生きづらさは軽くなったと感じますか



n=18

満足度もこの結果に比例しており、約83%の方が「とても満足」または「満足」と回答しました。講座で学んだ内容もその要因のひとつに挙げられますが、グループディスカッションを通して自己の内面を言語化することや、それを受け止めてもらえること、そうした事柄について話しやすい雰囲気であることなど、対人関係を構築して他者に受け止めてもらえた経験が、生きづらさの軽減につながっていると考えられます。(図14)

図14 今回の講座を受けてみての満足度をおしえてください



n=18

自由記述の一部抜粋

- ❖ 講師も受講者も、誰も否定的な眼差しや言葉を使わず、その場の雰囲気がとても居心地良く暖かかった。それが一番大事で、安心した場で自分のことを話せると、閉塞されたところに新鮮な空気が入るように心が軽くなりました。
(30代・ひきこもり期間：不明)
- ❖ 知らなかったことを知れたことで安心感が広がった。人の話を聴くこと、そして自分が話すことにより整理されていくものがあつたように思う。
(50代・ひきこもり期間：20～25年未満)
- ❖ 社会的な価値観から自分を切り離して、自分を捉え直し受け入れることの大切さを学び、共に取り組む人たちとの出会いで勇気づけられ、前向きな気持ちになりました。“生きづらさ”の棚卸し作業で、ひとつひとつを認識し言語化することで、楽になる道筋が見えた気がします。
(30代・ひきこもり期間：10～15年未満)

COLUMN

「カルクナル」に込めた想い～

私が当事者だったとき、支援といえば、「何もしないで見守る」か「就労支援」が主なものでした。もちろんそれも私が求めていたものではあったのですが、一番苦しんでいた「社会参加を阻む生きづらさ」を軽くしてくれる支援はほとんどありませんでした。通院はしていたのですが、病院では基本的に薬物療法で、行動療法も対処的であり、自分の生きづらさの正体を一緒に考えてくれるようなものではありませんでした。この生きづらさが軽くなっていかないと、たとえ働くようになっても、再びひきこもり状態に戻るだろうと考えました。そこで自己の生きづらさを分析し、あらゆる書物から学び、少しずつ自己改善することにしました。生きづらさと正面から向き合い、軽くなっていったことで、その後の道が広がっていきました。そのような体験から、生きづらさがカルクナル支援が必要だと実感しています。

(UX会議：石崎)

成果と課題

成果

本講座には定員を上回る応募があり、受講者の満足度は83.4%、「生きづらさが軽くなった」という回答は72.3%と、初開催の講座としては予想を超える手応えがありました。こうした成果の要因としては、単発ではなく連続したプログラムによって、受講者が自身のペースでスタッフや受講者同士の関係性を構築できたことが挙げられます。毎回チェックインやワークショップを行う際に受講者同士の対話交流の時間を設けたことで、「誰かと一緒に生きづらさについて考える」という経験ができ、それが満足度に結びついたとも考えられます。また遅刻する場合でも連絡不要とし、欠席連絡についてもハードルを下げる工夫をしたことも、通いやすいという声につながりました。連続講座ならではの効果としては、毎回異なるアプローチで学べるようなテーマを設定したことにより、受講者がそれまで関心を持っていなかった分野の話を聞き、新たな知見を得る機会を提供できたことも高評価につながっているものと考えられます。

課題

課題としては、講座の開始時間が早い、講座の時間が短いといった、時間設定に関する面が第一に挙げられます。グループワークの時間が短く話し足りないといった声もありました。開始時間や1回あたりの所要時間については、会場を確保する段階からもう少し調整するなど改善の余地を感じました。

また、対話交流したくない、話を聞くだけがよい、出席を重ねたが自分の求めている内容と違ったといった齟齬などから、途中で講座を欠席する受講者もいました。募集の時点でこちらの想定する受講者像をもっと明確に伝える必要があると思いました。なお、この連続講座は性別を問わない企画でしたが結果として受講者は女性の割合が高くなりました。当団体が「ひきこもりUX女子会」など女性自認の人を対象にした活動を多く行っていることで、広報の際に女性にリーチしやすかったものと考えられます。そうした意味で、より幅広い層に届ける広報のアプローチの必要性を感じました。

総括

連続講座の実施にあたり、当初はゲストの話や生きづらさを軽減するためのノウハウにニーズがあると考えていました。しかし実際に開講してみると、最も求められていたのは受講者同士で話し合うグループワークでした。ゲストの話の起点に、受講者が自身の生きづらさや価値観を言葉にしていく。それを別の受講者が受け止めたり共感したりすることで、心の中の絡まったものが徐々に整理され、生きづらさの「重し」が少しずつ軽くなっていく——この連続講座を通じて、こうした時間や場の必要性を改めて感じました。

大切なのは、必要な支援は「就職支援」か「居場所」の二択だけではないという視点です。今回、「生きづらさ」という一見あいまいな問題がテーマの講座にこれだけの当事者、経験者が集まり、高い満足度を感じてもらえたことは、新しい支援のかたちを考える上でも大きな指針となり得ます。だからこそ私たちひきこもりUX会議は、自分の生きづらさを細解き次のステップにつなげるための場所を今後も築いていきたいと思えます。

COLUMN

チェックイン

各回の冒頭では、受講者が場に馴染むためのウォーミングアップとして、毎回「チェックイン」を行いました。おおよそ二人一組になり、各種テーマについて2分ほど交互に話し合います。これは、講座の開始後すぐに簡単な質問に声を出して答えることで緊張をほぐし、自分がこの場に参加している実感を得てもらうことが目的です。またお互いの人柄が少しでも伝わることで、対人緊張が多少ほぐれた状態でワークを始められる効果もあります。
テーマ例)「今の気分を色で表すと?」「どこでも行けるとしたらどこに行きたい?」

COLUMN

振り返りシート

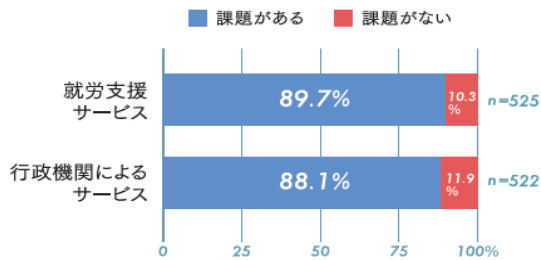
毎回、その日の講座を通じて感じたことを記入する「振り返りシート」を作成しました。記入した振り返りシートは提出してもらい、受講者がその日のプログラムで何を感じ、どんな部分が印象に残り、何に戸惑っているのかを知るための手がかりとして、また、その後の講座で改善すべき点はあるのかの参考にしていました。
振り返りシートは最終回の冒頭でそれぞれに返却し、記入した時の感情や考えを思い出しながら、全10回の講座のなかでどんな変化が自身にあったのかを実感してもらうツールにもなりました。

事業の目的

「ひきこもり」支援が始まりおよそ30年。行政や民間を問わず、多くの支援者の方々が当事者や家族に寄り添い、支えてきました。支援者の方々の長きにわたる懸命な尽力とは裏腹に、当事者の増加や高齢化、支援利用の伸び悩みなど、依然として支援の現場ではさまざまな課題を抱えているのが実情です。

私たちが2019年に実施した「ひきこもりや生きづらさに関する実態調査2019」でも、既存の支援を利用したことがある人のうち、「行政機関による支援・サービス」に課題を「とても感じる」人が88.0%、「ハローワークや若者サポートステーションなどによる就労支援・サービス」については87.1%と、いずれも9割近くに上りました。

ひきこもりに関する支援・サービスの利用経験者のうち、約9割の人が行政や就労支援サービスに「課題がある」と回答



<調査の概要とポイント>

- ◎実施期間：2019/10/17～11/15
- ◎全都道府県の1,686名から回答
- ◎年齢層は10代～80代
- ◎回答者の60%が女性

また、支援の課題について、膨大な数の自由記述が寄せられました。最も多かったのはひきこもりへの正しい理解や、当事者の心情に寄り添った支援の不足についての声でした。「就労がゴール」とされることについての違和感、抵抗感を訴える声も多く、まずは**当事者の話をじっくり聴き、その心情や希望に寄り添い時間をかけた継続的な支援の実施が求められていること**が浮かび上がりました。

- ❖ 行政のやり方にこちらが合わせなければならず、当事者の必要のニーズとずれがある。主体が職員の側にあり、ベテランの職員にひきこもりの内面に理解があるかといえば、全くそうではない。(当事者視点の欠如)
- ❖ 相談しても「あなたはそう思うんですね」で終わりがち。課題解決のための具体的な方向性を一緒に考えてくれない。(中略) どう進んでいいかを一緒に考えてほしかった。(当事者視点の欠如)
- ❖ 「自力で収入を得られていない人間は大人ではない」というのが前提にあって、子ども扱いされているように感じ、さらに自信がなくなる。(当事者視点の欠如)
- ❖ 就労支援も必要だが、それ以前の問題を乗り越えないと就労に向かうのは難しい。(支援のゴールが就労のみ)
- ❖ 毎回一から説明しなくてはならず、余計に心が折れてしまう。権の連携を作っておいてほしい。(支援機関間の連携がない)
- ❖ 労働の義務や結婚についてなど、正論を語られることが辛い。正論をぶつけることは寄り添うことではない。(窓口の寄り添い不足)
- ❖ ハローワークで履歴書を見せたところ、態度が変わり高圧的になった。私の話は聞かず、怒られ続けて終わった。(支援者の態度)
- ❖ どこに相談しようとしても、たらい回しにされた。質問しても別の窓口を紹介されるだけで、その紹介先でもまた別の窓口を紹介される……という繰り返しで、最初の取っ掛かりであるはずの相談窓口にすらたどり着けない。(たらい回し)
- ❖ 人と接することに恐怖を感じて外に出られないのに、突然電話で誰かわからない相手と話すのは難しい。(話すことが負担)
- ❖ どこに何があるのかわからない、どうやったら利用できるのかわからない。(相談の仕方がわからない)
- ❖ 行政機関の支援を利用しようとしたが、精神疾患がある人は対象でないと門前払いされた。(制度上の問題)
- ❖ 県でひきこもり支援を行っていることを知らず、それを知った時点で支援の対象年齢を超えてしまっていた。情報をもっと告知してほしい。(広報不足)

もうひとつ調査を通じて明らかになったのは、「当事者の声を伝えることを、当事者自身が望んでいる」ということでした。「当事者／経験者による取り組みの中で何に期待しますか」という設問では、**社会一般への啓もう活動（ひきこもりの理解促進）に「期待する」と回答した人の割合が半数以上の51.2%**にのぼりました。自由記述においても、第三者がひきこもりを語ることへの物足りなさや、政府や行政・マスコミによる画一的な認識の改善を求める声、当事者視点での調査の実施や情報発信への期待が寄せられています。

以上のことから、当事者がまず第一に必要としているのは安心感を得られる空間であり、第三者によって「ひきこもり」が語られ支援施策が決まっていくのではなく、当事者の言葉や声が支援に活かされていくことを当事者たち自身が望んでいるということが、明らかになりました。私たちはひきこもり支援において、既存の就労支援のようなアプローチだけでなく、まずは最初の一步を踏み出すための、当事者視点を取り入れたサポートこそが求められているのだと強く感じています。

支援者研修会「ひきこもりUXゼミナール（以下UXゼミナール）」は、ひきこもりUX会議が事業を通じて追求してきた「当事者視点」のエッセンスを伝え、ひきこもり当事者の経験や思い、専門家の知見に触れながら、支援者として感じている課題を受講者同士の対話を通じて共有し、本質的な支援のありかたを編みだす「共創の場」を目指しています。当事者も支援者も悩み多きひとりの人間同士としてフラットに出会い、互いの力を活かし合う。そのために必要なまなざしや姿勢、配慮を知り、支援という仕事のダイナミズムを再発見するためのプログラムとなるよう企画・設計しました。

研修会概要

支援者研修会「UXゼミナール」は、下記開催地において各2日間の日程で実施しました。

開催日／地域（各会場2日間連続開催）

日付	開催地
10月26日（水）～10月27日（木）	名古屋市（愛知県）
11月1日（火）～11月2日（水）	大阪市（大阪府）
11月16日（水）～11月17日（木）	福岡市（福岡県）
12月1日（木）～12月2日（金）	渋谷区（東京都）

参加費

ひとり15,000円（特典／当日資料代含む）

【特典1】報告書：ひきこもり・生きづらさについての実態調査2019 3冊セット

【特典2】ブックレット：ひきこもり女性たちのUX～実態調査から見えてきたこと～

【特典3】冊子：ひきこもり白書2021のあしあと

定員

各回40名（先着順）

対象

ひきこもり支援に携わる方（都道府県・市区町村の支援担当者及び関係部署職員／社会福祉協議会／民間支援団体／地域活動・福祉・教育関係者／民間企業 等）

受付方法

Peatixによるオンライン申し込み、メールでの申し込み

プログラム内容

2日間の研修では、座学を通じて講師の話に耳を傾げるだけではなく、受講者同士で意見を交換したり、支援に関する悩み・ノウハウを共有する対話交流に重点を置きました。開催地によって各プログラムの順序は前後していますが、どの会場でも2日間を通して全てのプログラムを実施しました。

<タイムテーブル (例) >

【DAY 1】 10:00-17:00

午前の部：10:00～12:00

- 【オープニング】チェックイン/オリエンテーション ①
- 【レクチャー】ひきこもり支援の現在地 ②
～支援30年の歴史から本当に必要な支援について考える～

昼食休憩：12:00～13:00

午後の部：13:00～17:00

- 【レクチャー】当事者理解を深めるために ③
- 【ワークショップ】
「この人なら」と思われる支援の姿勢とまなざし ④
- 【トークセッション】当事者理解について ⑤

① チェックイン/オリエンテーション

研修のはじめに、この研修が対話交流の場であることを認識し、場に馴染むためのチェックインの時間を設けました。東京を除く福岡・名古屋・大阪での会場では、受講者一人ひとりに自己紹介や受講動機の共有をしてもらいました。その後、オリエンテーションとして講座全体の趣旨説明やひきこもりUX会議の団体紹介をしました。

② 【レクチャー】ひきこもり支援の現在地 ～支援30年の歴史から本当に必要な支援について考える～

ひきこもりUX会議共同代表理事の林恭子より、日本における不登校・ひきこもり支援の30年の歴史についてレクチャーを行いました。この講演では、主に80年代以降のメディア報道や国、民間の支援の動きを振り返りながら、これまで社会やメディアはどのようにひきこもり当事者を扱い、国はどのように支援をしてきたのか、あるいはしてこなかったのかについて解説しました。

③ 【レクチャー】当事者理解を深めるために

これまでひきこもりの支援においては、支援者の理解不足が当事者から度々指摘されてきました。他方、当事者とどう接してよいかわからないという悩みを抱える支援者も少なくありません。このレクチャーではひきこもり研究の専門家（※1）より、ひきこもり当事者の実像や支援における当事者理解の重要性について、研究者の視点からお話いただきました。

※1：名古屋・東京会場：関水徹平さん（立正大学社会福祉学部准教授）、大阪・福岡会場：石川良子さん（松山大学人文学部教授）

【DAY 2】 10:00-17:00

午前の部：10:00～12:00

- 【オープニング】チェックイン
- 【体験談】ひきこもり経験者による体験談 ⑥
- 【ワークショップ】ひきこもりの“ゴール”とは ⑦

昼食休憩：12:00～13:00

午後の部：13:00～17:00

- 【ワークショップ】ケーススタディ
～当事者の声にあなたならどう答えますか～ ⑧
- 【ワークショップ】語ろう、支援の悩み ⑨
- 【レクチャー】広報も「支援」
～効果的な周知の仕方について～ ⑩
- 【クロージング】2日間の学びを振り返る

④ 【ワークショップ】「この人なら」と思われる支援の姿勢とまなざし

小グループに分かれ、支援者として「この人なら（話ができる・頼れる／話ができない・頼れない）」と思われる要素を書き出すワークショップを実施しました。書き出した要素は一人ずつ発表し共通点ごとに分類、各人の発表に対して意見や質疑を交わしました。

⑤ 【トークセッション】当事者理解について

③のレクチャーで登壇していただいた講師の方とUX会議のメンバーで、当事者理解をテーマにトークセッションを行いました。研究者という立場から、どのように当事者と付き合ってきたのか、工夫や心がけていることはあるか、研究テーマとして興味深く感じるのはどのような部分か、などについて伺いました。

⑥ 【レクチャー】ひきこもり経験者による体験談

開催地の近隣に在住のひきこもり経験者（※2）を招き、自身のひきこもり経験やそこから抜け出した経緯などについて、およそ40分間にわたってお話いただきました。

※2：名古屋：橋本太さん、大阪：中谷信哉さん、福岡：古豊慶彦さん、東京：としさん

⑦【ワークショップ】ひきこもりの“ゴール”とは
 ⑥の体験談を聞き、ひきこもり支援の際に用いられる「ゴール」という概念は具体的にどのような状態を指すのか、また、必ずしも支援者と当事者の思い描くゴールが同じとは限らないことなどについて、「ひきこもり支援のゴール」と「ひきこもりのゴール」というテーマでグループワークをしました。

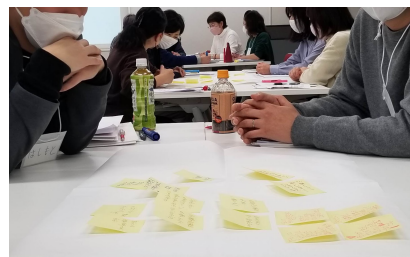
⑧【ワークショップ】ケーススタディ ～当事者の声にあなたならどう答えますか～

ひきこもり当事者や家族会が実際に抱えている悩みや困難の個別事例を基に、その対応策や当事者の心境などについて考え、意見を出し合いました。事例はその場で受講者から募りました。支援業務の担当者だけでなく、普段の業務では直接当事者と接することのない人や、UX会議のメンバー、また当事者・経験者もグループの輪に加わることで、幅広い立場から事例について話し合いました。

⑨【ワークショップ】語ろう、支援の悩み
 普段は当事者の相談を受けたり、支援施策を検討する立場の支援者に、「安心できる場で話すこと」「他の受講者の話に共感する機会」を体感してもらうことを目的に、ひきこもり支援の悩みを語り合う「支援者当事者会」を行いました。小グループに分かれ、「家族からの相談」や「会えない当事者について」、「地域内での連携について」など、日々支援に携わるなかで直面する悩みや疑問などについて対話しました。

⑩【レクチャー】広報も「支援」～効果的な周知の仕方について～

いくら支援内容が充実していても、それが当事者に届かなければ意味がありません。このレクチャーではUX会議共同代表理事の恩田より、当事者にとって安心感のある情報とは何か、チラシ/ポスターや広報誌、WEBサイト、SNSなど、個々の媒体のメリットとデメリット、メディアミックスの必要性を解説しました。



COLUMN

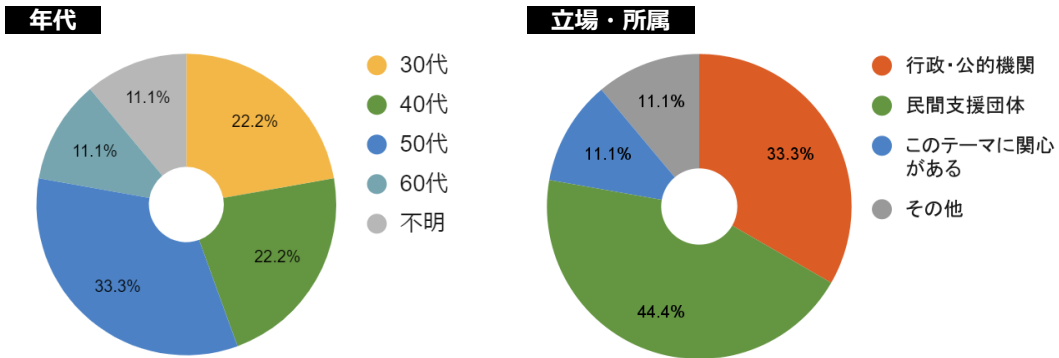
この「UXゼミナール」では従来の支援者研修とは異なり、座学だけではなくワークショップやケーススタディを通じた受講者同士の対話の時間にも重点を置きました。時にはUX会議のメンバーやひきこもり経験のある当事者も交えながらの研修プログラムの数々は、私たちにとっても学びの多い時間となりました。

なかでも印象的だったのは、ひきこもり経験者による体験談に寄せられた感想です。「自分では良かれと思っていたことが当事者にとってはそうではないことに気づけた」、「日々の支援や自分の考えとこの研修で学んだことを比較すると、自分がどれだけ『支援者脳』になっているかが分かった」など、ひきこもり当事者の本音を聞いて目から鱗が落ちたという受講者の声がいくつもあり、当事者の声を支援者に届けることの重要性を改めて確認しました。

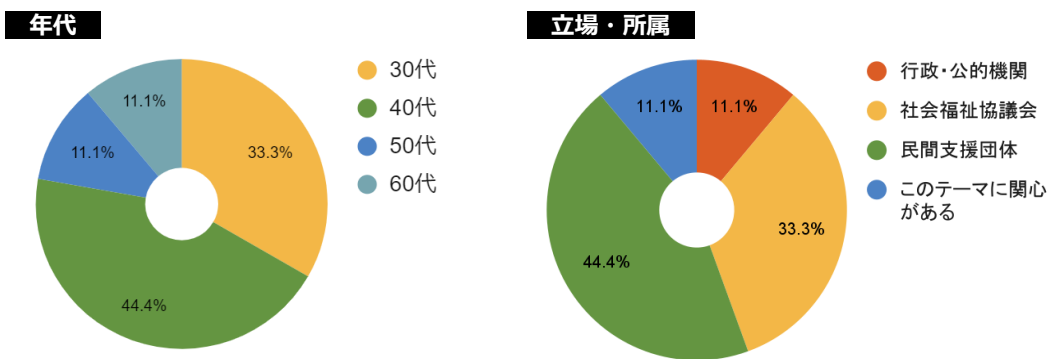
また支援者同士で意見を出し合うケーススタディやワークショップについても、「色々な方の視点が入ることで考え方が多角的になり、たとえ想像であっても当事者本人の視点に立って考えることが大切だと思った」、「『こんな場面ではこんな方法もある』『こんな支援のやり方もある』と、自分だけでは見過ごしていたであろう部分に気づけた」といった感想が寄せられ、さまざまな立場の支援者が語り合うことで生まれるポジティブな効果を実感しました。

アンケート結果

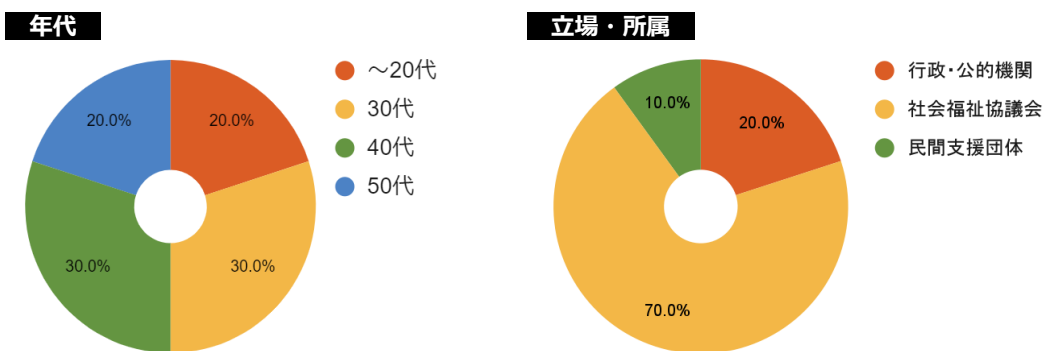
名古屋 参加人数：10名 [アンケート回収数：9名]



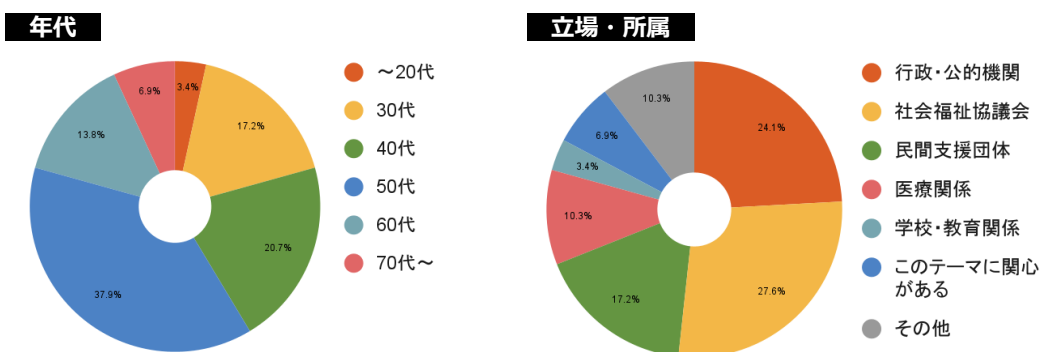
大阪 参加人数：9名 [アンケート回収数：9名]



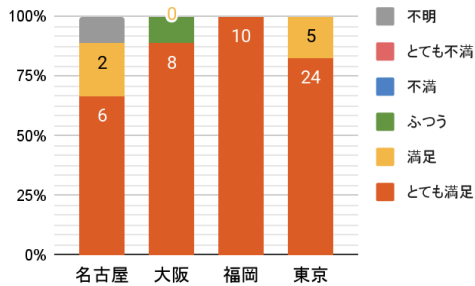
福岡 参加人数：11名 [アンケート回収数：10名]



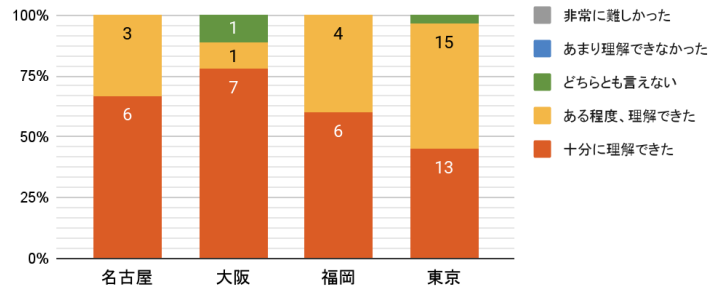
東京 参加人数：35名 [アンケート回収数：29名]



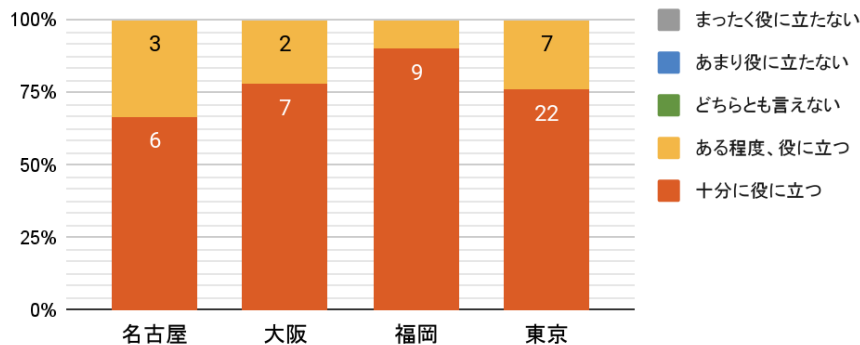
研修会に対する満足度



研修内容に関する理解度



研修内容が今後の仕事・活動に役に立つ度



感想

- ❖ 内容の濃いプログラムだと思いました。支援者側の研修という難しいものが多い印象があります。しかし当事者の目線で色々な話を聞くことができ、これまでの私自身の支援の気づきや悩んでいたことに対して、この考えでよかったんだと思うことができました。
(40代 / 社会福祉協議会)
- ❖ 行政の研修ではない内容の研修であり、とても興味を持って参加させていただきました。「当事者視点に立ち、みんなで考える」ことができ、理解を深めることができました。今後もこのような支援者向けの研修を企画していただけると嬉しいです。
(30代 / 精神保健福祉センター)
- ❖ 自分の視野を広げてもらえた気がします。ひきこもりの原因、課題、できること・できないことは様々であることを感じました。本を読むだけでは単なる知識ですが、研修で皆さんのお話を聞いて実感できたことが大きな収穫だと思っています。支援者、当事者だけではなく、世間一般のより多くの人にひきこもりの実際を伝えていく活動が、結局は当事者支援になるように感じました。
(30代 / 家族)
- ❖ レクチャー、ワークショップととても学びになりました。これだけたくさんの方が関心を持って参加し、共に学んだことに感動し、仲間が増えたように心強く思います。
(50代 / 社会福祉協議会)
- ❖ 色々な立場の方と話げできたことにより、自分の支援についての反省や間違っていなかった点があったことは、とても大きな収穫でした。広報についても、まだまだ活動が足りていないことがわかりました。具体的に効果的な周知の仕方を教えていただいたので、今後の参考にしたいと思います。
(50代 / 社会福祉協議会)
- ❖ 今回、参加人数が少なめだったこともあり、スタッフの方や受講者の方との距離が近くて、本当に中身の濃い研修をさせていただきました。これまで自分なりに理解しようとしてきた「ひきこもり」という存在について、当事者の方からの声を聞くことで、さらに理解を深める機会となりました。
(50代 / 子ども・若者総合相談センター)
- ❖ 自分の思ったことが間違っていなかったと確認できました。新たな学びもあり、「聴く」ことの重要性と難しさなども感じました。もう少し頭を整理して、今後の取り組みに生かしていきたいです。
(40代 / 社会福祉協議会)
- ❖ 当事者の声や支援者の方々の声を聞くことができ、大変勉強になりました。社内で共有させていただき、1人でも多くひきこもり当事者に対して理解のある社員を増やしたいと思います。
(20代 / 一般企業)

成果と課題

| 成果

①受講者の高い満足度

支援者研修会「UXゼミナール」では、ひきこもりUX会議が事業を通じて追求してきた「当事者視点」のエッセンスを伝え、ひきこもり当事者の経験や思い、専門家の知見に触れながら、支援者として感じている課題を受講者同士の対話を通じて共有するプログラムを実施しました。研修を進めるなかでワークショップの感想や振り返りシートなどのフィードバックを通じ、受講者からの高い評価が伝わってきました。研修会の事後アンケートを見ても、研修の満足度を尋ねた設問ではほぼすべての受講者が「とても満足」「満足」と回答。また、研修の役立ち度を尋ねた設問でも「十分に役に立つ」「ある程度、役に立つ」という回答が大半を占めており、受講者からの評価の高さがうかがえました。

②当事者性の活用

ひきこもりUX会議では「当事者の声を届けること」を第一に活動しています。今回の研修は当事者の生の声や専門家による知見を支援者の方々に直接伝える場で、支援の現場における情報や感覚をアップデートしてもらうことを目的としていました。UX会議のメンバーが有する当事者性を活用したり、実際にひきこもりの経験者にもワークショップへ加わってもらうことにより、「当事者の生の声を聞くことができてよかった」「講演を聞いて『ひきこもり』の概念が広がった」「良かれと思っていたことがそうでなかった」といった受講者の感想を受け取ることができました。

③支援者のエンパワメント

UXゼミナールでは、ケーススタディを通じて各支援者が有する事例やノウハウを共有したり、支援者としての当事者性を開示するワークショップを行うなど、支援の悩みに焦点を当てたプログラムも実施しました。それぞれの受講者に、支援者として、また個人としての当事者性をオープンにしてもらうことで、「話をする／聞く」「共感する／してもらう」というUX会議が普段行っている当事者会のエッセンスを体験してもらいました。支援者であると同時に悩みを抱えながら働く一人の人間であること、または、支援者でもありひきこもりや不登校の子をもつ家族であること——こうした複雑さを開示し合えるようなプログラムを実施できたことは、大きな成果だと言えます。また、受講者が主体的に参加できる研修会を実施したことにより、支援者同士の交流が活性化したり、情報交換やネットワークづくりの場にもつながりました。

④広報の重要性の伝達

2日間の研修の最後のプログラムとして、効果的な広報の仕方を伝えるレクチャーを実施しました。行政・民間を問わず、ほとんどの支援現場では当事者に訴求力のある効果的な広報ができていない現状があります。このレクチャーではデザイナーでもあり多くのイベント運営実績とひきこもり経験のあるUX会議共同代表理事の恩田より、チラシやポスターの配布・掲示のコツ、ローカルメディアやSNSの活用方法、当事者の目線から気を付けてほしいポイントなど、具体的な広報のノウハウについて紹介しました。「広報のコツを知ることができて勉強になった」と受講者からの評価も高く、それぞれがノウハウを持ち帰って具体的に今後の業務に活かせる内容を伝えることができたのは、大きな成果だと言えます。

| 課題

①関わってくれる当事者の安全性

ひきこもりUX会議が事業を通じて追求してきた「当事者視点」のエッセンスを伝えるため、UXゼミナールでは開催地の近隣に在住のひきこもり経験者と対話できるようなプログラムも実施しました。ワークショップの際、一人に質問が集中することを避けるため当事者の方には複数でグループに入ってもらうなどの配慮はしたものの、関わってくれた方々の心理的安全性を常に確保できていたとはいえませんでした。運営側で十分なフォロー体制を整えられておらず、大事には至らなかったものの、関わってくれる当事者が傷ついてしまったり、つらい思いをしてしまう事態も発生しうる状況がありました。当事者が同席するプログラムについては、協力してくれる方々の安全性をきちんと確保したうえで作り込む必要があることを改めて確認しました。

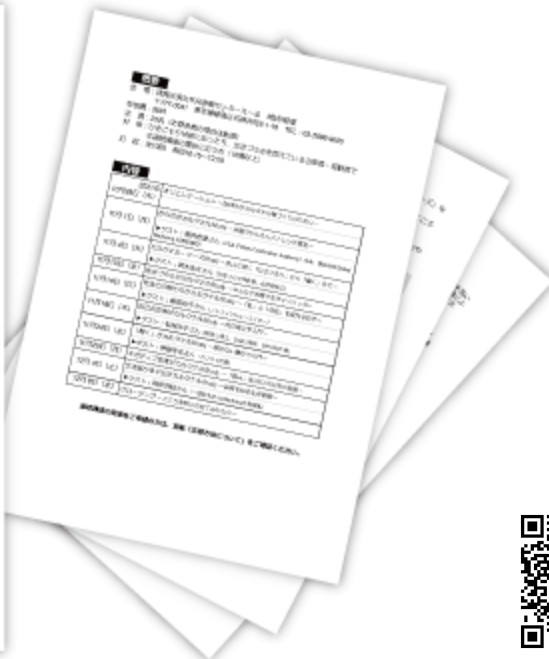
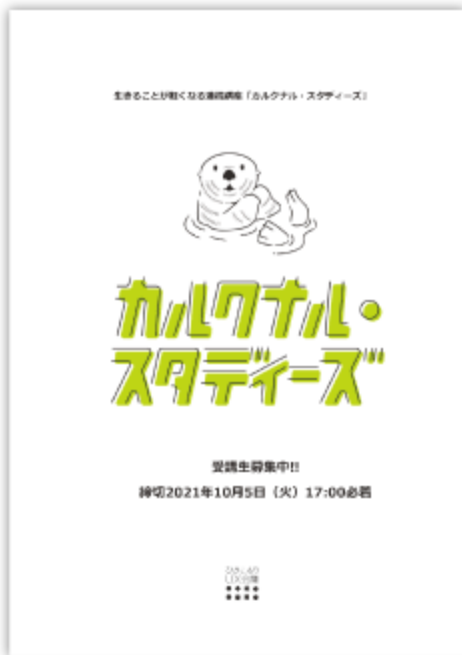
②告知期間の不足

初の試みのため企画立案や手配準備に時間を要し告知期間が短くなってしまったこともあり、各会場で受講者数が定員に達しませんでした。また、支援に携わる方々により広く参加してもらうためには、行政の年間スケジュールなどを考慮した開催時期を検討する必要があることに気づきました。

③小冊子やチラシ等の活用

このような研修会は支援者にとってもネットワークを築く場となります。受講者の活動を紹介するパンフレットやチラシなどを持ち寄ってもらうことを事前にアナウンスしていれば、受講者同士の交流をより促進することができたと思います。今後はさらにお互いの活動を知り、効果的な情報交換ができる仕組みを用意することで、受講者同士のネットワークづくりや交流のさらなる活性化が見込まれます。

「カルクナル・スタディーズ」広報チラシ



支援者向け研修会「ひきこもりUXゼミナール」広報チラシ



メディア掲載

WEB

WEBメディア「寺子屋朝日 for Teachers」編集長日記にて「ひきこもりUXゼミナール」の記事が掲載されました。

<https://terakoya.asahi.com/article/14786724>



新聞

2022年11月1日発行の不登校新聞 589号に、ひきこもりUX会議主催の支援者向け研修会「ひきこもりUXゼミナール」の記事が掲載されました。



新聞

2022年10月27日（木）の中日新聞に、ひきこもりUX会議が名古屋で開催した「ひきこもりUXゼミナール」の記事が掲載されました。



『ひきこもり白書2021』好評発売中!!



オンラインショップ「BASE」にて冊子版、データDL版を販売

<https://uxkaigi.base.shop>



Amazon.co.jpにて冊子版を販売

<https://www.amazon.co.jp/dp/4910472657>



▼その他、書店・図書館への直販等注文書での販売も受け付けています
お問い合わせはこちらから： info@uxkaigi.jp

発行日 2023年1月15日
発行 一般社団法人ひきこもりUX会議
お問い合わせ info@uxkaigi.jp

本報告書は、「日本財団2021年度助成事業」として助成を受けて制作しました。

ひきこもり
UX会議
● ◆ ☆ ●
● ● ✖ ●

Supported by
 日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION