



令和5年度（補正予算）独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成金

広域な地域特性に対応したひきこもり 多機能型支援拠点設置運営事業 報告書



－北海道の特性を生かしてゆるくつながる居場所構築を目指して－

特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

広域な地域特性に対応したひきこもり多機能型支援拠点設置運営事業

—北海道の特性を生かしてゆるくつながる居場所構築を目指して—

特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

e-mail info@letter-post.com URL <https://letter-post.com/>

1. 事業の目的

1-1. 問題の意識

北海道の広さは、九州（8県）＋中国地方（5県）＋四国3県分に相当するほど大きく、現行北海道は14の（総合）振興局を設置して対応している。このような広域な地域においては都市圏と地方圏との社会資源サービスにおける格差問題、地域間移動距離の長さや交通費などの経済的諸事情で社会的孤立度が増す傾向が見られている。

また、ひきこもり当事者は低収入者（あるいは無収入）であるがゆえに親との同居率が高く、将来的な貧困が可視化しづらい実態がある。親が年金生活に入り病気や要介護状態となり死去することで生活困窮が顕在することが多い。すでにその時点での本人の年齢は40歳を超え無経歴の中高年層になっているため、新卒者と同格な新規就労などは難しく、社会参画への機会は狭まる。そのため当事者間に「あきらめ感」が広がり、その結果として在宅状態のまま長期間にわたりひきこもりが強いられるケースが目立っている。

これまでの支援の中心は若年者層に対する就労支援が中心で、40歳以上の中高年層のひきこもりに対する支援策はとかく遅れがちである。中高年ひきこもり当事者やその家族が安心してつながり続ける「行き場」（支援拠点）はまだ地域には少なく、地方圏に行けば行くほど限られているのが現状である。北海道では政令指定都市である札幌市に社会資源サービスが集中しがちで地方圏の中高年ひきこもり当事者や家族は取り残されている。札幌市に足を向けることができればよいが、ひきこもりの高齢化が顕著となっている昨今、気力体力的に限界が見え始め、出向くことができないことが少なくない。そうした現状課題を軽減除去し、敷居の高いとされる専門相談窓口に行きにくいひきこもり当事者やその家族が道内各圏域に設置する支援拠点がハブ（hub）のような役割を担うことで、当NPOがもつ支援ネットワークや地元支援団体機関等の様々な支援ルートと継続して「ゆるくつながり続ける」対応が求められている。

こうした現状課題を防ぐためには、これまで当NPOが単体で行ってきた①心身に無理なく緩やかにつながり返信を求めない手紙によるピア・アウトリーチ活動、②ひきこもり当事者やその家族が安心して集うことができる居場所活動（当事者会や家族会）、③個々人のかけがえのないひきこもり経験値を様々な場面で生かすピアサポート活動を地域の実情に応じた複合的な支援を併用する仕組みが求められ、可能な限り個別のニーズに沿った柔軟な対応が必要と考える。

1-2. 事業のねらい

中高年ひきこもり当事者とその家族の社会的孤立予防を図ることを目的に、北海道の「広域な地域特性に対応したひきこもり多機能型支援拠点設置運営事業」を実施する。ひとり親が要介護となり施設等に入所し一人暮らしする当事者や両親が他界し一人で孤独に生活をしているケースが増えつつある。そうした人たちが社会で孤立することなく、地域にある様々な社会サービスを知り、支援者と出会い、ゆるくつながり続ける機会を形成していく多機能型支援拠点は極めて重

要である。

本事業では広域な北海道内を4つのブロック（道央圏・道南圏・道北圏・道東圏）に分割して単なる居場所機能に留まらない、相談や学習機能等をもたせ手紙やICTを併用することで支援網からこぼれ落ちない体制を形成することに努めた。

北海道の遠隔地を網羅するため、道央圏は札幌市圏域、道南圏は函館市圏域、道北圏は旭川市圏域、道東圏は北見市圏域に支援拠点を設置し、できるだけ多くの地元支援団体機関等と連携して運営に従事した。また4つの支援拠点との協働関係はもちろんのこと、支援拠点周縁地域をカバーするため手紙やICT（バーチャルオフィス仮想空間メタバース）も併用することで全道域のひきこもり当事者とその家族のニーズに対応した。

北海道のひきこもり対策推進事業は2010年度から北海道ひきこもり成年相談センター（ひきこもり地域支援センター）が整備されているが、道内では北海道と札幌市、石狩市の3都市のみの設置であり、しかも北海道と札幌市は同一民間団体が受託しその拠点を札幌市内に置いている。各市町村内に設けられるひきこもり専門相談窓口も漸増傾向ではあるものの、まだまだ地域限定されていることから、北海道内4ブロック（道央・道南・道北・道東各圏域）に支援拠点を設置運営することでその限界点を軽減除去し、ひきこもり支援のネットワークを広げていくことに寄与できるものとした。また当NPOはひきこもり経験を有するピアサポートスタッフ（ピアスタッフ）が中心となり実践する当事者団体であり、その「当事者性」がもつ強みと「専門性」をもつ支援者とが協働する支援拠点を設置し運営することで制度の狭間に置かれやすい中高年ひきこもり支援への相乗効果は増すものと考えた。

さらに4ブロックの支援拠点には中核となる現地窓口団体をつくることでこれまでとかく横のつながりが希薄であった地元支援機関同士の結束を強め、切れ目のない包括的支援形成が可能となる。ブロックごとに形成された支援拠点は新たな支援の立ち上げと拡充継続を創り出し、事業終了後もフォローアップしながら継続運営ができる可能性を示唆するものである。支援拠点には当事者・経験者によるピアスタッフのみならず、多様な人たちが集まることで、対等なピアな関係性を超えた支援者や地域住民への理解啓発普及と水平的な関係性づくりに貢献する。その効果度合いをもって本事業の達成目標を確認していきたい。

2. 事業の内容

2-1. 事業推進委員会の設置と運営

本事業を計画的に推進するための委員会を設置した。構成員は表-1. に示す内外10団体とした。準備期間を経て令和6年5月から計6回（5月22日・7月19日・8月2日・9月12日・12月24日・2月19日）開催した。委員会は、内部1団体のほかは外部9団体で組織化され、◎印の構成団体機関は4つのブロック地域の現地窓口役を、○印の構成団体機関は、現地窓口団体機関に積極的に支援協力する役割を担った。

事業推進委員会は事業内容にかかわる重要な決定事項について協議することを目的に北海道という広域な地域特性に鑑みzoomオンライン会議場を活用して建設的な意見交換を図った。委員会は原則1回あたり2時間以内とした。

また、現地窓口団体機関との会議も併せて実施した。道南：函館圏域では事業開始前に現地に出向き事前中間会議2回（8月31日・10月27日）もったほかは、必要に応じてメールや電話等も活用しながら開催日程・会場・具体的な内容等の調整作業を実施した。

表-1. 事業推進委員会一覧

構成団体機関名	担当者	役割分担
○北海道ひきこもり成年相談センター（札幌市兼務）	樋口正敏	全道域
○全国ひきこもり KHJ 家族会連合会北海道「はまなす」	北郷恵美子	道央
○小樽不登校ひきこもり家族交流会	西川美幸	道央後志
○家族とひきこもりを考える「まゆだまの会」（苫小牧市）	山岸康弘	道央日胆
◎道南ひきこもり家族交流会「あさがお」（函館市）	安藤とし子	道南
◎子ども・青年・家族を支え合う「そよ風の会」（旭川市）	春田美羽	道北
◎社会福祉法人北見市社協ひきこもり相談センター「ふらっと」	島田剛	道東
○ソフトバンク(株)CSR 本部地域 CSR 統括部北海道地域部	高橋奈美	企業貢献
○北海道大学大学院保健科学研究所リハビリテーション科学分野	岡田宏基	有識者
◎特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク	田中敦	主催者

2-2. 北海道内4つのブロックによる支援拠点運営

北海道内を道央札幌圏・道南函館圏・道北旭川圏・道東北見圏の4つに区分した支援拠点を設置するとともに、事業を円滑に進めるため現地に窓口となる団体を設け、賛同を得られる地元支援団体機関と協力し合いながら運営にあたった。賛同後援団体を多く募ることで後援団体が指定管理する公共施設を優先的に使用できる強みを生かす目的もあった。

表-2. 各支援拠点の概要

地域	旭川市（人口約32万人）	北見市（人口約11万人）	函館市（人口約23万人）
名称	旭川当事者会「NAGI」	居場所「ふらっと」	学びと交流サロン「あさがお」
回数 時間	3回（偶数月8・10・12月） 14:00～15:30	3回（各月1回9月～11月） 14:00～16:00	3回（各月1回10～12月） 17:00～19:30/14:00～16:30
内容	当事者会	全体会/当事者会・家族会	全体会/混合グループワーク
後援	5団体機関	8団体機関	9団体機関
話題 提供	無し・自由交流	有り・全体会 14:00-15:00	有り・全体会 17:00-18:00/14:00-15:00
会場 借料	旭川市ときわ市民ホール 有料	北見市芸術文化ホール 北見市西地区公民館 北見市東地区公民館 有料	函館市総合福祉センター 「あいよる21」 無料減免

地域	札幌市（人口約196万人）/当別町（人口約1.5万人）・苫小牧市（人口約16万人）		
名称	当事者グループ「SANGO」の会（サテライトSANGOの会当別町・苫小牧）		
回数 時間	3回（各月1回5～7月） 14:00～16:00	1回（7月出向実施） 13:30～15:30	2回（2～3月出向実施） 13:30～17:00/14:00～16:00
内容	当事者会	全体会/グループワーク	全体会/当事者会・家族会
協力	道央圏の事業推進委員	道央圏の事業推進委員	道央圏の事業推進委員
話題 提供	無し・自由交流	有り・全体会 13:30～14:30	有り・全体会 13:30～16:30/14:00-14:40
会場 借料	札幌市社会福祉総合センター 無料減免	当別町総合保健センター 無料減免	苫小牧市民活動センター 無料減免

表-2. は今回実施した4つの地域支援拠点の概要を整理したものである。それぞれに現地窓口と後援団体の協力を得て周知を徹底しながら開催した。各地域の要望を加味したうえで内容を決めた。

簡単に述べると、まず旭川市については、当NPOが2010年度から5年間サテライト事業の一環として現地に出向し、講演会企画を通じた家族の集まりからはじめ、2015年の当事者主体のイベントを契機に誕生した「旭川当事者会 NAGI」の運営強化を図るべく実施した。設立から9年が経過し、周知面をはじめ例会時世話人となるスタッフの配置難、運営資金面の課題などがあった。改めて当NPOが協力し新たなピアスタッフを2~3人派遣することで当事者会を進めた。

北見市については、市のひきこもりの実態調査で全国平均を上回る住民の3.8%にあたる2,310人のひきこもりがいることが推計され、ひきこもり相談窓口を社会福祉法人北見市社会福祉協議会内に設けてきた地域であった。市の財政難の中でも居場所設置に対しては意欲的で支援拠点形成の基盤づくりとして今回実施した。北見市の常呂・端野・留辺蘂3町合併後広域な面積を有する地域特性から居場所拠点の開催場所を各回変更して実施した。

函館市は支援ネットワーク形成整備が進んだ地域であった。全世代型地域包括支援センターにひきこもり対応を含めるなど先進的な対応がなされてきたが、支援者にはひきこもり対応に苦手意識をもつ人もいてまだ十分に行き届いていなかったところもあって今回、支援者層の支援力向上を目指し当事者や家族対応に役立たせる開催となった。

札幌市は市内だけではなく、近郊で希望する地域に出向く「サテライト SANGO の会」を含めて実施した。今回は希望のあった当別町と苫小牧市で実施している。当別町は社会福祉協議会が窓口となり、ひきこもりの理解啓発を柱とした話題提供講演を中心にピアスタッフの体験談を行い参加者と交流する集まりとなった。当初継続開催する提案もあったが今回は1回限りの開催となった。

苫小牧市には古くから家族とひきこもりを考える「まゆだまの会」があるが、代表者が高齢で参加者も70代が多く参加する実態から、1回目は親亡き後を中心に8050問題の話題提供と交流で、2回目は当事者と家族以外の支援者も参加した集まりとして全体会のほか、当事者会と家族会に分けた交流をもった。

全地域の共通項としては「居場所機能」に加え、学び合える「学習機能」や不安を打ち明けられる「相談機能」を併せ持つ多機能型支援拠点を運営した。全体会を実施した支援拠点の話題提供学習会のテーマは表-3. のとおりである。なお、話題提供学習会への参加は自由で気分が優れない人はそのまま当事者会へ行くことも可能とする配慮をした。

表-3. 話題提供学習会テーマ

話題提供（道東圏北見市）	話題提供（道南圏函館市）
第1回 家族とのコミュニケーションの取り方	第1回 なぜひきこもるのか
第2回 ひきこもり支援のゴール	第2回 緩やかな居場所の大切さ
第3回 家族としての心構え	第3回 専門職に望むこと
話題提供（道央圏当別町）	話題提供（道央圏苫小牧市）
第1回 当事者・家族・支援者をつなぐ架け橋 「ひきこもりを知ろう」	第1回 ひきこもりの老いを考えよう
	第2回 ピアスタッフになりたいに どう応えるか

話題提供学習会テーマは主に家族向けとして現地窓口団体機関との事前打ち合わせ会議などを経て最終的に決定してきたところである。各支援拠点にピアスタッフが1人から4人まで配置して、ひきこもり体験的知識をもとにした発表を実施した。また苫小牧市のように司会進行者役を

設けてシンポジウム形式で行ったところもある。話題提供学習会後は、質疑応答などに応じ、小休憩を挟み、北見市や苫小牧市のように当事者会や家族会に分かれて交流をもたせたことや、函館市や当別町のように当事者・家族・支援者が混在させたグループワークを展開するなど多様な方法をとった。

当事者会はじっくりと話をしたいという「雑談グループ」や遊具で交流したいという「ゲームグループ」がつくられることが多かった。遊具での交流は何か集中しながら自然と発話できる点から対話行為に苦手意識をもつ当事者には入りやすい特徴があった。ピアスタッフのみならず支援者も加わり共に楽しむ姿が見られた。家族会はピアスタッフと支援者が加わり、話題提供学習会内容の感想や意見を深め、当事者の中には家族会のほうに参加する人もいてわが子の心情がよくわからない家族にとって「斜めの関係性」から本人の気持ちに気づくことも見られた。

2-3. ICT（メタバース）を併用した各支援拠点運営

こうした広域な北海道全域を包括的に支援するためには、4つの支援拠点を運営しつつ、さらにICTをうまく併用することが求められる。ICTは支援が届きにくい支援拠点地域外の周縁遠隔地に住む当事者やその家族にとって有効となる手法となる。とくにひきこもりは新しい環境に行くこと自体に強い不安感をもつことが多く、名前も顔も出さなくてもいい、アバターで交流するバーチャルオフィス仮想空間メタバースは参加者の敷居を下げることに寄与する。これによりICT（メタバース）と会場開催を相互に行き来するケースやICTから会場開催に移行するケースもありうる。ICT（メタバース）空間は会場開催と同じ雰囲気を作り出し、あたかもリアルに参加しているかのような感覚を抱くことができるようにした。

メタバースソフトウェアは2次元仮想空間 ovice(株)を採用して賃貸契約し、スペースは各支援拠点の要望を聞いて編成した。実施支援拠点は4ブロック（旭川市・北見市・函館市・札幌市）で各地域計3回開催。時間帯も18:00-20:00までとし昼夜逆転等体調に波がある人にも考慮した。

また、家庭経済的な諸事情で自宅にパソコンやネット環境がなく、使い方もよくわからない当事者に対しては現地窓口団体機関（北見市社協）が貸与しアクセスできるように支援が行われた。

2-4. 手紙（絵葉書）によるピア・アウトリーチ活動の促進

インターネットは苦手という当事者も存在する。とくに40歳以上の中老年層のひきこもり当事者になればなるほど、ネット世代でなかったことから切実な課題となる。そこで大きな力となるのが、手紙（絵葉書）によるピア・アウトリーチである。住所や氏名など個人情報管理を守りながら「受け取るだけ」であれば精神的な負担がなく大丈夫という当事者に対して月2回程度の頻度でゆるやかに郵送する。手紙（絵葉書）をきっかけに途絶えていた親子の対話が促進されることや、期待しない予期せぬ返信が寄せられることもある。「気にかけている」というサインは「忘れ去られていない」という感情に結び付き、ゆるくつながり続けることに役立つ。

ピアスタッフ4人で担当。事前申込者38人（男性13人・女性25人）を分担して毎月2回程度の頻度で実施した。以下は担当してまもない代表ピアスタッフの所感である。

手紙（絵葉書）によるピア・アウトリーチ活動を担当して

ピアスタッフ 吉田 英司

特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク（以下、当法人）令和5年度（補正予算）社会福祉振興助成事業WAMの手紙（絵葉書）によるピア・アウトリーチ活動において、私は50代の男性1名（0氏）に対し、月2回程度の頻度で手紙の郵送を行った。

郵送にあたりとくに心がけていたことは、手紙に直筆で一言添えることだった。内容は、先方の安否を尋ねることや時候の話題が中心で、これは受け取る当事者が、他者とゆるくつながっているということを意識できるような文言にしたこと。そして注意しなければならないこととして、「先方との適度な距離感を保つ」ことだった。それは例えば、相手にとって触れられたくないことを質問したり、相手の生き方などに対して指示したり、否定的な意見を述べたりしないということ。これは送るピアスタッフが善意のつもりで述べたとしても受け取る当事者がどう感じるかが大切であり、相手を不快にさせ、侵襲的になっていたのならすぐに訂正するものと考えている。もしご本人と直接会って、手紙も返信があり、ある程度の関係性や信頼関係が存在していたならそれも可能かもしれないが、私のように一度もご本人と会ったこともなく、話したこと(返信)もない相手の場合は、その点を意識して文章を添える必要があると思っている。

元々、当活動は先方からの「返信を求めない」ことが謳われていたので、こちらからの手紙に対して先方がどう感じているのか直接知る手立てはないが、幸いO氏の母親が当法人のひきこもり家族会に参加しており、母親の口から、「本人は嫌がってはいないです。むしろ喜んでいてみたいです」と語られており、少なくとも肯定的な評価をいただいていると理解している。

「デジタルの時代」となって久しいが、当法人名が語るように、手紙というアナログな媒体が中高年世代のみならず、若い世代にとっても安らぎや希望を与えるツールになっていくことを切に願っている。

2-5. ひきこもり支援拠点ワークショップ情報交換会

4つの支援拠点間の効果的な連携を図り北海道内全域のひきこもり支援課題を明らかにし今後の対応に役立たせることを目的とした各支援拠点ブロック担当者が一同に会した情報交換と普及啓発を目指す集会を開催した。この集会は市民公開型とし関心のある人であれば誰でも自由に参加でき意見交換できるようにした。

開催日時は2025年1月30日木曜日14:00-16:30(開場13:30)、会場はTKP札幌駅カンファレンスセンターカンファレンスルーム2F、対象は今後居場所の設置を検討する予定者や関心のある一般市民など。内容は事業報告説明・各支援拠点ブロックの取組状況と課題・意見交換。参加費は無料。20代から70代まで17人(男性9人・女性7人・その他1人)が参加した。札幌市内37.5%よりも市外62.5%からの参加が多く、支援者43.8%、当事者・経験者37.5%が多く、家族6.3%、その他関係者は12.5%に留まった。「たいへんよかった」との回答者だけで87.5%に達し、「各地の取り組みについてよく知ることができて、勉強になった。私たちも頑張ろうと思う活力になった(FA:9)」という感想が大半を占めた。以下は事業報告内容の概要である。

2-5-1. 居場所「ふらっと」開催報告(道東圏:北見)

社会福祉法人北見市社会福祉協議会生活支援課 新谷 真由 岡田 博之 氏

1. 北見市の現状

北見市は道東に位置しており、人口は約11万人。オホーツク圏最大の都市と言われている。平成18年に3つの町と合併し、面積は1427.41平方メートルで北海道では一番広い。

北見市のひきこもりの状況は、市で行った全市調査の結果、推計値で約3.8%の人がひきこもりの状態であることが判明し、単純な比較はできないがその割合は国の調査より高い傾向にある。

北見市社会福祉協議会(以下北見市社協)では、令和2年度より北見市から自立相談支援機能強化事業を受託。関係機関や民生委員に対する調査を実施、また令和4年度には北見市と協働で

全市調査を実施し、ひきこもり状態にある人等の現状を把握するための調査を行った。令和2年度に医療福祉等関係機関への実態調査、令和3年度には民生委員への実態調査を行った。令和4年度には厚生労働省社会援護局地域福祉課ひきこもり支援専門官の松浦氏に助言を受けながら北見市とともに全市調査を行った。これら3か年の調査結果を通して相談窓口の効果的な周知の必要性や市民向けの研修会等の開催、当事者及び家族を対象とした居場所づくりの必要性が認められた。全市調査の結果は北見市のホームページに掲載されている。

NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク（以下レタポス）には令和2年度以降、北見市社協における内部学習会等のスーパービジョンを依頼し、全市調査の実施や結果について共有していたことから、北見市社協の取り組みに興味をもってもらい、今回の事業の参画に至った。

2. 実施状況

実施期間は令和6年8月24日（土）～令和6年11月12日（火）。現地開催、メタバース（オンライン）開催各3回ずつ計6回。延べ参加者数（実人数）は、当事者（経験者）11名（5名）、当事者家族14名（11名）、メタバース8名（4名）。現地開催は3回ともに全体会のあとに当事者会と家族会に分かれる構成で開催した。

2-1. 第1回の状況

第1回目の居場所「ふらっと」の全体会は2024年8月24日（土）14:00～15:00、北見市芸術文化ホール2階和室1・2で開催し、当事者会は15:00～16:00に開催した。

第1回目の居場所「ふらっと」の参加人数は当事者4名、家族6名が参加した。全体会ではレタポスの田中理事長、ピアスタッフ3名（大橋氏、尾澤氏、吉田氏）から「家族とのコミュニケーションの取り方」をテーマに話題提供してもらった。ピアスタッフから「ひきこもっていた当時、入浴もせず歯磨きもしなかった」という体験談が話され、参加した家族の子どもも同じような状況ということもあり、話題提供を聞いた家族からは「周囲が声をかけ続けることよりも、当事者自身で気づけるようになるまで見守る必要があることがわかった」「他の家庭でも同じようなことがあるのだと心強く感じた」といった感想が寄せられた。一方当事者からは、会場内が静かだったこともあり「いづらかった」「話題提供に負担を感じた」という意見もみられた。

全体後に行われた当事者会には4名が参加。ピアスタッフの大橋氏が持参したボードゲームを対話しながら楽しみ、その様子を見ている人もいれば、職員と個別に話をするなど個別にそれぞれの時間を過ごした。

家族会には6名が参加し、田中理事長とピアスタッフの吉田氏が中心となり、それぞれの現状や不安を共有した。家族が座るテーブルを囲む形で支援者や行政職員が座るといった圧迫感のあるなかで進行したため、自由に思いを述べる感じではなく、参加者家族が一人ずつ自己紹介して現状を説明し支援者などに助言を求める形式となっていた。また会場が防音室のため気楽に出入りしにくく、外からも覗くこともできず、重い雰囲気になってしまったことが反省点となった。

居場所をきっかけにはじめて関わる家族で「同じ思いを持っている家族がいることがわかって安心した」と表情よく感想を述べた方がいた。一方で十代の子どもをもつ親が、何十年もひきこもり続ける子どもをもつ親の話聞いて「この先（わが子がひきこもりを）20年以上続くと思ったら何をすればよいのだろう」と不安感を漏らす方もいた。

田中理事長からは「グループワークをするなかで気づきがあり親の（ひきこもりに対する）捉え方が変わり本人にも良い影響がある」と述べ、現在悩みの渦中にある人に対しては「絶望で終わってしまわないように、個別相談でフォローする必要もある」と助言をいただいた。

2-2. 第2回の状況

第2回目の居場所「ふらっと」の全体会は2024年9月21日（土）14:00～15:00、北見市西地

区公民館 2 階第 4 研修室で開催し、当事者会と家族会は 15:00~16:00 に開催した。当事者 3 名、家族 2 名が参加した。

全体会はピアスタッフを U の字に囲む形で参加者が着席するようにした。ピアスタッフによる話題提供は家族向けの内容であるため当事者は希望者のみ参加できるようにした。

当事者会は継続した関わりのある 3 名が参加。3 名とも第 1 回目の当事者会参加者だったが、前回よりも積極的に会話やゲームに参加していたのが印象的だった。

家族会は 2 名が参加。ピアスタッフの尾澤氏を中心に、それぞれの現状や不安を共有した。参加者が少人数であった、また参加者は同じ年代の子の家族であり、尾澤氏も同じ頃にひきこもりを経験していたなど似た環境同士で密にお話しができ、2 名ともに表情良く帰られた。

2-3. 第 3 回の状況

第 3 回目の居場所「ふらっと」の全体会は 2024 年 10 月 19 日(土) 14:00~15:00、北見市東地区公民館第 3 研修室で開催し、田中理事長、尾澤氏のほか、家族ピアスタッフの北郷恵美子氏と鈴木祐子氏が出席し「家族としての心構え」について話題提供してもらった。当事者 4 名、家族 6 名が参加した。今回は参加した当事者と関わりある関係機関にも参加してもらった。当事者で参加した人から「私一人でなくて良かった」という感想を得た。

当事者会には前回から引き続いて参加した方が大半で、少しずつ関係性ができていることもあり、かるたやジェンガなど競争系のゲームで楽しんでいた。「次回は〇〇をやりたいね」といった話もできて参加者は居場所の継続を希望した。

家族会は 6 名が参加。第 1 回目の反省を踏まえ、話しやすい雰囲気づくりを心掛け「社会人グループ」と「不登校グループ」に分けて行い、各グループに 1 名ずつピアスタッフに入ってもらった。何ともしがたい不安を抱え、本当にこのままでいいのか、何とかしたいという家族の焦る気持ちを、「ありのままに受け止めて理解し、家族も明るく元気に過ごすことが大事」ということを家族ピアスタッフから伝えていただいた。集まりは大変盛り上がり話し足りない点もあったと思う。

田中理事長からは「当事者支援と家族支援は車の両輪であり、家族に対するケアも合わせもっていく必要がある」と助言をいただいた。

3. メタバース オンライン開催

メタバース（オンライン上の仮想空間）で開催した居場所「フラット」は当事者のみの限定参加で 3 回開催し、延べ参加人数は 8 名（実人数 4 名）。

メタバース参加者は少なかったが各自それぞれの場所から自由に参加できること、コミュニケーションの取り方も自由に決めることができ、参加しやすいツールであると感じたため、今後も継続して取り組んでいきたい。

4. 令和 6 年度居場所「ふらっと」の開催を終えて

ふらっと立ち寄りやすい会場の設定や、会場内の話しやすい雰囲気づくりの大切さを感じた。当事者の方からは「会場入り口まで来ても中に入らずに帰ってしまう」「勇気を出して行っても会場内に入れない」「いざ行ってみると重苦しい雰囲気だった」と感想を漏らす事例があった。このようなことになっては、せっかく踏み出した第一歩を台無しにする可能性があるため、気軽に入りやすいまた参加してみようと思えるような雰囲気でのプライバシーが守られる環境づくりが必要だと感じている。

当事者が社会とのつながりを得るきっかけとなると感じた。普段は交わらない者同士が居場所では気兼ねなく様々な会話をし、メタバース居場所に参加するようになった人もいた。相談者と支援者という関係ではなく、同じ経験をした当事者同士での会話を通して「一人ではない」「自分

のペースでいいのだ」と思えること、また来たいと思える安心感を得られることが居場所の大きな意味であると感じた。それぞれの方法でこれまでの自分を肯定し、これからの自分を想像できるような居場所をつくっていきたいと考えている。

家族にとっても居場所は大切な空間になると感じた。これまで自分の家庭の中だけで抱えていたもやもや感を打ち明けることで、気づきを得て肩の荷を少しおろすことができる。気づきを得ることで家族自身も少しずつ変化していき、その積み重ねが当事者にも伝わりお互いに良い影響を与えるということを田中理事長やピアスタッフからも繰り返し話してもらい、そういったことができる居場所が必要であることを感じた。

以上述べたことすべてが継続することで実感できると思う。単発ではなく「いるだけでいい、自分を認められる」このような居場所がいつでも利用できることが、当事者にとっても家族にとっても大変心強いことだと感じている。

5. 今後の展開

次年度以降も北見市社協として居場所の实地開催、メタバースともに事業を継続していく予定だが、今回の事業を通して北見市としての課題も浮き彫りになった。

今回実施にあたり北見市、北見市社協の広報や SNS、広告媒体による周知のほか、市内の介護事業所や障がい者事業所、病院、市役所を含めた関係機関 260 か所に案内用のチラシを郵送し、特に参加対象者と関わる可能性が高い関係機関には直接出向いて説明したが、実際の参加者はそれほど多くはなかったため、今後どのように情報を伝えるかは課題だ。

何よりも事業を継続していくことが大事になるため、社協だけではなく地域の関係機関と協力しながらネットワークを広げていき、よりよい居場所づくりを検討していきたい。

今回の計 6 回の居場所開設を通して継続することで参加者の輪が広がりみんなの居場所として、安心できる空間として「居場所」が定着してほしいと願うとともに、参加者のなかから北見市のピアスタッフとして活躍してほしいといった期待をしている。今後もみなさんとの情報交換や助言をいただきながら、北見市としての取り組みをしていきたい。

2-5-2. そよ風の会×レタポス 当事者会「NAGI」協働運営の報告（道北圏：旭川）

そよ風の会 春田美羽 上田瑞穂 氏

1. 「そよ風の会」「NAGI」の歴史

1997 年 5 月「そよ風ネットワーク」として活動。当初は旭川教育大学などで不登校保護者の交流の場（家族会）を開催していた。2001 年「子ども・青年・家族を支えあう旭川そよ風の会」に名称変更し、旭川市北星公民館で開催。今年で 13 年目を迎える「NAGI」は 2015 年 2 月、主に在宅で過ごす 20 代～40 代の居場所として開始した。設立当初は年齢制限を設けていたが現在は制限なく利用できる。

1-1. そよ風ネットワーク

「そよ風ネットワーク」は、旭川教育大学教授の内島貞雄氏が立ち上げた不登校の保護者会。内島氏は、大学内で保護者会を開催し不登校の子どもと教育大の大学生がバトミントンをして遊んだり、勉強を教えてもらったりしていた。わが子の不登校に悩む保護者の居場所でもあり、学校へ行けない子どもたちの居場所でもあった。当時は週 1 回例会を開催し活発に活動していた。

1-2. 当事者会 NAGI

「当事者会 NAGI」は、2015 年 2 月、レタポス主催の「ひきこもり大学」終了後に内島氏が呼びかけ賛同した当事者数名により、居場所として立ち上がった。そよ風ネットワークとして活動し

ていた保護者の子ども達が青年になってきたこともあり、主に在宅で過ごしている 20～40 代くらいの人の交流の場として月 1 回開催。お花見やクリスマス会、新年会などのイベントも行ってきた。同じような気持ちを抱える仲間と一緒に楽しいことをする。それが外へ出る一つの理由になっていた。現在も月 1 回開催している。

「NAGI」という言葉の由来は「まったり・のんびり」という言葉に「そよ風の会」から「風」という言葉を連想した。また、「障がいやを薙ぎ（なぎ）払って進めるよう」に思いをこめて名付けた。当時当事者が作成した案内用のチラシには「同じような気持ちを抱えながら生きている私たちが、ありのままにいることのたいせつさを感じあえる場所」と記載されている。

当事者たちが考えて、自主的に活動する居場所「NAGI」は、レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク（以下レタポス）のピアスタッフ武田俊基氏の協力のもと、支援者と当事者だけの関係、雰囲気だけではなく当事者と当事者との関係を大事にして、2015 年 2 月から毎月開催してきた。初期からの世話人であった内島貞雄氏が逝去された後も、のんびりゆったりした雰囲気を大事にする「NAGI」の思いは参加者やスタッフたちに引き継がれている。

1-3. 旭川そよ風の会

「そよ風ネットワーク」が「子ども・青年・家族を支えあう旭川そよ風の会（以下そよ風の会）」に名称変更後、不登校・ひきこもりの親の会として活動する。内島氏逝去後は新体制で「そよ風の会」の継続を語り現在に至る。今年度の会員数は約 20 名。例会にはいつも 5 人ぐらいの参加者がある。それぞれの家庭の状況や悩みを共有し、少しでも気持ちが安らげるコミュニケーションの場として月 1 回例会を開催している。

2. 「旭川そよ風の会」の活動報告

例会は毎月第 1 火曜日に開催。例会では参加者の一人ひとりが家庭内のことや嬉しいことなど、他愛のない話題についてお茶を飲みながら話す。参加者の息抜きになる集まりとなっている。不登校やひきこもりの本人も大変だが、家族が日頃の悩みから行き詰ることも多いため、家族以外の人たちと繋がりをもって悩みを共有しながら運営している。

当事者会「NAGI」の例会開催のための会場予約など運営に携わる世話人として「そよ風の会」から 1 名が入り「NAGI」を見守っている。

2022 年 4 月から 2024 年 4 月までの 2 年間、ひきこもりの居場所として「そよ風カフェ」を計 21 回行った。「そよ風カフェ」では話をしてもしなくてもいい、安心できる居場所として活動してきた。「そよ風カフェ」は SNS での宣伝や、旭川市広報に掲載してもらうことで「そよ風の会」の周知にも繋がった。

「そよ風カフェ」案内用のチラシ作成時には、ひきこもりという言葉そのまま使用した方がよいかなど考えながら、どのようなコンセプトで誰に向けて周知するのかなど試行錯誤を繰り返して、当事者を交えて考えてきたが上手くいかず、2024 年 4 月当事者会「NAGI」に統合一本化することになった。

周知は「そよ風の会」「NAGI」の開催日程を公式 SNS で宣伝活動をしている。また旭川市のホームページに「そよ風の会」が不登校・ひきこもりの親の会として掲載されている。

3. レター・ポスト・フレンド相談ネットワークとの共同活動の報告

3-1. 開催概要

2024 年度、当事者会「NAGI」とレタポスと共同で居場所を 3 回運営した。

開催日程は 2024 年 8 月 21 日、10 月 16 日、12 月 18 日、水曜日の午後 2 時から 3 時 30 分まで。また別日程で在宅から参加できるメタバース当事者会を計 3 回実施した。レタポスで用意したチラシを「そよ風の会」会員 5 人で手分けして旭川市内の図書館・公民館・住民センターなどに配

置してもらった。掲示されていたチラシを見て来てくれた方もいた。

参加者数は8月が4名、10月が6名、11月が2名（「NAGI」単独で実施）、12月が4名あり、通常開催よりもレタポスとの共同開催の方が比較的参加者数が多かった。

3-2. 「NAGI」の雰囲気

居場所「NAGI」の雰囲気をキーワードで表すと「心地良い空間」「ピアスタッフの寄り添い感」「ほどよい緊張感」「当事者だからこそ感じる苦しみや辛さなどを話し、互いにわかりあえる」「悩みを言語化する機会」「否定されない暖かい雰囲気」「近況を話す相手がいる」。参加者は自分の思いを他者に話す行為は簡単にはできないが、ほどよい緊張感のなかで話をしてきた。これは安心できる場で緊張感をもつという、とても大事な機会だった。また、近況を話す相手が「NAGI」に集まれば（自分も）話すことができる安心感を得られる。

3-3. 世話人として参加した感想

まず感じたことは、心地良く、わかりあえる、否定されない空間であるということ。これらが同じような気持ちを抱えているからこそ、批判的で怖い空気ではなく、心地良くて優しい空間になっていると感じた。

また、悩みを言語化する機会であり、他人に自分の思いを伝えるほどよい緊張感もあり、近況を話す相手がいるということで、自分の過去や、現在の状況や体調、悩み、最近あった出来事などを話す過程で、頭の中で悩みなどが整理され、少しの緊張があることで、話しを終えた後には少し自信がもてるような場であったと感じた。近況を聴いてくれる相手がいることも日常生活の糧になると考えている。

今回レタポスのピアスタッフが参加してくれたことで、ピアスタッフの暖かさ、寄り添い感が一層高まることができ、心地よい雰囲気を作ってくれていると感じた。この雰囲気だから話せる、通えるという気持ちにさせてくれた理由がピアスタッフの存在にあると感じた。

3-4. 参加者の感想

「NAGI」に参加した当事者に感想を聞いてみたところ、4年ほど前からの参加当事者は「メリハリがあって良い」といった感想を得た。そのほか「みなさんと顔を合わせられるのが良い」「一緒に生きていると感じる」といった感想もあった。「NAGI」立ち上げ当初から参加している当事者は「NAGIの会に参加することで外に出ることができている」と語っていた。

進行役として立ち上げ時から参加しているレタポスの武田氏は「取り留めのない世間話をするのも良い。そのなかから困りごとの話ができるようになってくる」と答えてくれた。第1回目の「NAGI」では、武田氏は率先して「ダラダラしていこう」と考えて毎回参加する。

「NAGI」の開設当初はボードゲームや映画鑑賞、新年会、お花見など、集まったメンバーの好きなことや、やりたいことを重視して実施した。しかし、コロナ禍を経て形態が変わってきた。2021年の数か月間は施設自体が使用できず、「NAGI」が開けなかったが、コロナ禍が終了後再開した。それまでの企画イベント的なものは縮小され居場所に集約した形態となっていった。参加者の多くは現在の「NAGI」のスタイルが気に入っていると話してくれた。

4. 今後の課題

周知活動については、より多くの人に「NAGI」の存在を知ってもらい、参加者の輪を広げたいため、SNSやチラシでの宣伝に力をいれていきたい。

運営の仕方については「NAGI」が居場所になっている人の期待にこたえ、小さな活動でも継続していくことが大切にしたいため、今後も月1回「NAGI」を開催していきたい。

課題もあり、毎月の「NAGI」を見守る世話人の選出が難しい。これは運営する人数が少ないことが要因の一つ。また、「そよ風の会」自体の経費がかかり運営自体が難しいと感じている。

5.まとめ

3つのまとめをたてた。①「そよ風の会」「NAGI」の設立時の想いを引き継いでいき、今後の発展に繋げていきたい。②レタポスとの共同運営はとても素晴らしいものとなった。内島氏が亡くなり今後の「NAGI」の運営をどうしようかと思案していたときに共同運営の提案があった。3回という回数ではあったが、この期間に今後の道筋を考えることができた。参加者からみれば、通常の「NAGI」と変わらないが新しい人が加わり、メタバースの居場所で新しい情報を得ることもでき、とても有意義な集まりになった。③協働運営で見つけた「NAGI」の長所や課題を大切にしていって「NAGI」や「そよ風の会」の今後の活動に活かしていきたい。

2-5-3. 南ひきこもり家族交流会「あさがお」（道南圏：函館）

共同代表 安藤 とし子 安藤 瑞穂 氏

1. 団体について

道南ひきこもり家族交流会「あさがお」は、もともと「アカシア会」という名称で不登校の会が函館にあった。この会が10年ほど続いた時期、不登校をしていた子どもたちが成長しても次のステップに進まずに社会に交じわらないままで過ごす子どもたちがいたため、「あさがお」の顧問をしている精神科医師や精神保健福祉士などから「ひきこもりのための集まりが必要ではないか」という指摘を受け発足した。「あさがお」という団体名は、家族会に参加している、ひきこもり経験者の女性が名付けたもので、「『あさがお』が咲くためには、夜の寒さと暗闇の時間が必要」という意味が込められている。

2. 函館市の現状

2021年内閣府が行なったひきこもりについての実態調査のあと、函館市で同様の調査を行ったところ推計値で約4千人のひきこもり当事者がいることが判明した。これを受けて函館市社会福祉協議会（以下函館市社協）にひきこもり相談窓口ができた。その後令和4年に市内10か所の地域包括支援センター（以下支援センター）を福祉拠点とし、世代や内容を問わない困りごと相談を受ける窓口が開設された。

昨年3年目を迎え支援センターが家族会を紹介し繋がりができた。支援センターの相談対応について状況をみると、10か所の支援センターでばらつきがあり、上手く対応しているところもあれば手探りで対応しているところもある。その理由は支援センターの相談員がこれまで児童や老人についての相談を受けたことがあっても、ひきこもりの相談対応はしたことがないためだ。

函館市の隣にある七飯町は令和5年からひきこもり窓口を開設し、昨年より家族会も始めた。北斗市では令和元年から高齢者の孤立予防のため食堂を兼ねた居場所を開設した。そこを訪れる高齢者から「実はうちにひきこもりの子どもがいる」といった相談を受けるようになった。そのため居場所のスタッフが1年間毎月「あさがお」の例会に参加し、家族会のつくり方を勉強し、令和元年からその居場所でひきこもりの家族会と当事者会を開くことになった。その後、ひきこもり家族会に参加していた北斗市の社会福祉協議会が運営を引き継ぎ、令和5年10月から専門の相談窓口が開設された。家族会やひきこもり相談会開催時には、必ず地域包括支援センターや市福祉課担当者、社協担当者が同席することになった。

この状況から函館市の場合、函館市社協の相談窓口で直接相談するだけなので、支援する場所を教えてそこへ行くように回答するだけだが、七飯町や北斗市の場合は直ぐに家族会などに繋げることができる。小さな町だからこそ可能な小回りの利く体制ができている。

3. 事業の開催

このような状況から、当事者・家族・支援者・相談者が一堂に会する機会をもつことができないか模索していたときに、今回の事業の話が持ち込まれ、家族会として参画することになった。函館の当事者は市民の前で自分を語ることに抵抗がある方が多いため、札幌から来るピアスタッフの経験談を聞ける絶好の機会となった。

今回の事業には函館市に限定せず近隣の町からも参加者を募り広く現場で対応している支援者にも多く来てもらえるようにした。その結果、当日欠席者もいたが、主催者スタッフも含め定員50名を満す参加者があった。グループワークでは6～7人ほどのグループが7テーブルつくることができるほどの盛況ぶりだった。事業の後半に行ったグループワークについては、だいたい顔見知りが多いため、各グループに当事者、支援者、家族などが満遍なく混じるようなグループ分けを心掛けた。

4. 参加者の感想

全3回の会期を終えて参加者アンケートの結果をみると、支援者や市役所の人たちは殆ど当事者の話を聞いたことがない人が多く、「貴重な話だった」「感動した」などとにかくピアスタッフの方々に感謝を綴る言葉が多くみられた。「こんなに当事者の気持ちが理解できるような話は聞いたことがない」といった感想や、当事者のなかにも「自分の気持ちを言語化できなくて説明できない恐怖感もある」といった感想もみられた。ただし課題としてグループワークについては、支援機関から参加された方にファシリテーターをお願いしたため、事前に綿密な打ち合わせがあった方がスムーズに進行したと思う。

家族の感想では「高齢のため聴力が弱くマイクから流れる音声が聞こえなかった」。途中で退出された家族の方は「補聴器をつけ始めて間もないため調整ができず聴いていられなかった」という感想もみられ、高齢化する家族の身体問題にも配慮が必要なことが理解できた。あるグループでは「地域包括に相談窓口があるが、何十年もひきこもりの状態について何をどのように話せばよいかかわからない」と話した家族がいた。同じグループにいた地域包括担当者は「今話されたこと、そのままを話してもらえればよい」と回答した。その家族は「それなら（地域包括）に行ってみようかと思う」と述べたやり取りが印象に残っている。

当事者の感想では「当事者の話はやはりアルアルの感じがした。もう少し突っ込んだ話を聞きたかった」と述べた方が2～3名いた。後日その当事者と直接対話する機会があったので「函館市やその近郊の現状としては、あなたにとってはアルアルだった話だが、支援機関の人たちにとっては今初めて聞いたような話だった。だからみんな感動している。こんなに細かいところまで当事者の気持ちをわかりやすく話してもらったことはない」と伝えた。すると当事者は「みなさん手探りで支援をしているのですね」と答えた。

4. 他地域との連携

熱心な支援者は道南地区にはたくさんいる。参加者の感想のなかには「他機関が集まり連携する機会になった」ことを評価する意見もみられた。このように道南地域が連携して相談窓口や家族会が各地域くまなく開設されることになると、自分の住む地域にある家族会では周囲の目になり参加しにくいかもしれないが、他の地域の家族会なら参加できる可能性があるため、講演会では「市内や町内だけの住人に限らず他地域からの参加も可能にするよう」呼びかけている。

5. 居場所のありよう

地域包括支援センターが相談窓口を開設し、函館市で行った調査が行われた頃から、就労支援事業所や支援センターが居場所づくりを開始している。開設当初は、好きな時に来て好きな時に帰ることができ、用事あるときや相談したいときに担当者と呼べる形式にしていた。「(構えて待

っているような人は) 誰もいないし(居場所側から)何も聞きません」というような感じだった。このような居場所をどう感じるか既存の当事者会で聞いてみたところ、「せめて『いらっしやい』程度の声かけはほしいですね」といった回答を得た。手探り状態で始めた居場所のため、「人を怖がっている人に参加してもらうには、誰もいなくて自分だけのスペースがあればよい」とか「余計なことを話さないような雰囲気が安心できる空間だ」と担当者たちはイメージしていた。しかし、居場所に行ってみようと思う人は繋がりを期待しているため、挨拶程度の声かけができる環境にはしておいた方がよいと感じる。

6. 様々な顔をもつ居場所

以前相談を受けたことのある当事者は事業所に通っていても周囲とコミュニケーションがとれず、孤立するため事業所を辞めて転々としてしまう。事業所内では硬直的なためコミュニケーションがとりにくいが、毎月違う内容のイベントがあると、どこかでコミュニケーションが生まれる可能性がある。自分の身をおく環境を変えれば自分に適した話題が見つかりそこから新たなコミュニケーションが発生するかもしれない。だからこそ居場所は様々な形があった方がよいと思う。

2-5-4. 当事者グループ「SANGOの会」(道央圏：札幌)

NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク理事長 田中 敦

1. SANGO の会とは

SANGO とは年齢の 35 歳を意味する。設立した 2007 年当時、若者支援の範疇が 35 歳未満で当事者会といえは 20 代 30 代といった若年層が多く、年齢層が高い当事者のための居場所開設の要望が出され実現した。

会場は、札幌市立病院だった「リンテージプラザ(現 NHK 札幌放送局)」を使用した。この建物は、人けがなく、元病院ということもあり薄暗いところがあり、それが意外にも参加者にとっては入りやすいという感想もあり好評だった。駐車場も広く使いやすかった。

開催日時は「平日午後枠」「平日午後・夜間枠」「土日午後枠」など様々なパターンを試行し、現在は初心者例会・通常例会を毎月各 1 回ずつ開催している。会場は札幌市ボランティア活動センター(札幌市社会福祉協議会内)を使用し、団体としてボランティア登録することで月 3 回まで会場を無料で使用している。

2. SANGO の会を振り返って

SANGO の会ではこれまで様々なことをやってきた。テーマ性を持たせた企画では「私の名盤シリーズ」「私の好きな本」などがあり、参加者自らが発表者となり好みの音楽 CD やレコード、書籍を持参してその思いを披露した。2010 年には北九州の当事者が制作した DVD の鑑賞会を実施した。2012 年は会の活動が活発化した時期で北海道にある 12 振興局に出向き各地で「サテライト SANGO の会」を開催した。2011 年から 12 年にかけては女性のピアスタッフを配置し通常の例会とは別に女子会を開催した。女子会独自のランチ会やカラオケ会を行ったこともある。2013 年には初めて屋外での例会外企画「地域めぐり登山」を実施し、円山や三角山などに登り当事者とともに汗をかいた。参加者のなかには会場開催には参加せず登山だけ参加する方もいた。2015 年には当事者の体力を維持し健康に配慮する試みとして、ポールを使用したストレッチをインストラクター指導のもとで行った。2016 年からは行政との連携を強める意味で札幌市役所の職員を招き、様々な行政サービスを学ぶ「出前講座」を開催した。

3. 今回の助成事業

SANGO の会定例会を毎月 1 回の頻度で 5 月～7 月まで開催、オンライン SANGO の会は毎月 1 回、

メタバースを活用して開催した。サテライト SANGO の会は 7 月 25 日にピアスタッフの大橋伸和氏と吉田英司氏とともに当別町に出向き開催した。2～3 月には苫小牧市にある家族とひきこもりを考える「まゆだまの会」から招かれそこで開催する。

年間の SANGO の会参加者の推移をみると、通常期よりも学習会を兼ねて実施した SANGO の会に参加者が多い。オンライン SANGO の会は、特徴としては女性の参加率が高い。全体の参加者の約 2 割が女性で 8 割が男性であった。

4. 居場所の大切さ

居場所の大切な点を挙げると、①目的や目標が定まっていないこと。参加者がその日の気分で参加できる自由さが必要。義務感で参加すると多くの障壁ができ苦しくなるため、参加することに意味を求めず、ぼんやりと過ごせることが必要。②一つのパターンではなく多様性があること。会場内で対話交流するほか、美術館見学や登山散策など多様なメニューがあってもよい。参加者は個々人の好むものを選ぶ自由さも必要。自分の得意分野を話す場面があってもよい。当事者は自己肯定感が非常に低く、高年齢になるにつれて他者から承認され褒められることが殆どないため意欲や自信をつけ一歩前へ踏み出せるかを考える必要がある。③居場所は必ずしも明るい雰囲気でもなくともよい。集団で楽しく過ごすことに抵抗がある人もいる。悩みを語る時の暗い雰囲気も大事。当事者のなかには暗い現実的な話をしたい人もいる。そういう人は家族会で話した方がより深刻な現実在即した話ができる場合がある。必ずしも当事者が当事者会だけに参加すればよいわけではないことを意味している。ただし暗さが続くこともきついため趣味雑談で緩和する工夫も必要である。

5. 今後の展開

年代的には 40 代の参加が多い。親の介護や親亡き後の不安など生活面の悩みを抱えることも多く、情報交換と共に孤独孤立に陥らないよう運営していきたいと考える。

3. 事業評価アンケートの集約と分析

ここでは 4 つの支援拠点に参加した当事者や家族、支援者などから回収されたアンケート調査に基づき事業評価を示す。各回の参加者による有効アンケート調査票をそれぞれ Excel スプレッドシートに入力して集約、株式会社社会情報サービス BellCurve 統計ソフトウェア秀吉 Dplus で解析し、各設問の単純集計に加えクロス集計を実施した。なお統計分析のソフトウェア上、複数回答や端数処理関係で各項目の合計値が 100%にならない場合がある。

さらに、これら調査結果をもとに事業推進委員会にて、調査結果に基づく各委員との意見交換を図りながら、研究事業全体を実施計画上設定した目的に沿って個人が特定されないよう研究倫理指針により考察を加えた。

自由記述回答 (FA) については、できるだけ参加者の声をそのまま伝えていくことが重要であると考え、あえて統計上加工した質的分析を行わず、そのまま引用するよう心掛けた。

調査結果を踏まえた事業報告書 (電子版・紙媒体版 A4 判無線綴じ印刷全 28 頁 300 部) を作成した。現時点では全道域を網羅したひきこもり実態調査はしておらず、今回の事業を通して各支援拠点の実情や課題を把握することで今後の広域な北海道のひきこもり支援に役立たせることを目的とした。当法人公式ホームページ内に構築する特設サイトにて広く周知した。

3-1. 参加者数の推移

4 つの支援拠点会場開催/メタバース開催各 3 回における参加状況は表-4. に示すとおりである。札幌圏では当別町 (計 1 回家族 1 人のみで主に支援者 40 人) /苫小牧市 (計 2 回家族・支援者 8

人/当事者 6 人含む家族・支援者 17 人) もサテライト出向事業として実施しているので補足しておく。

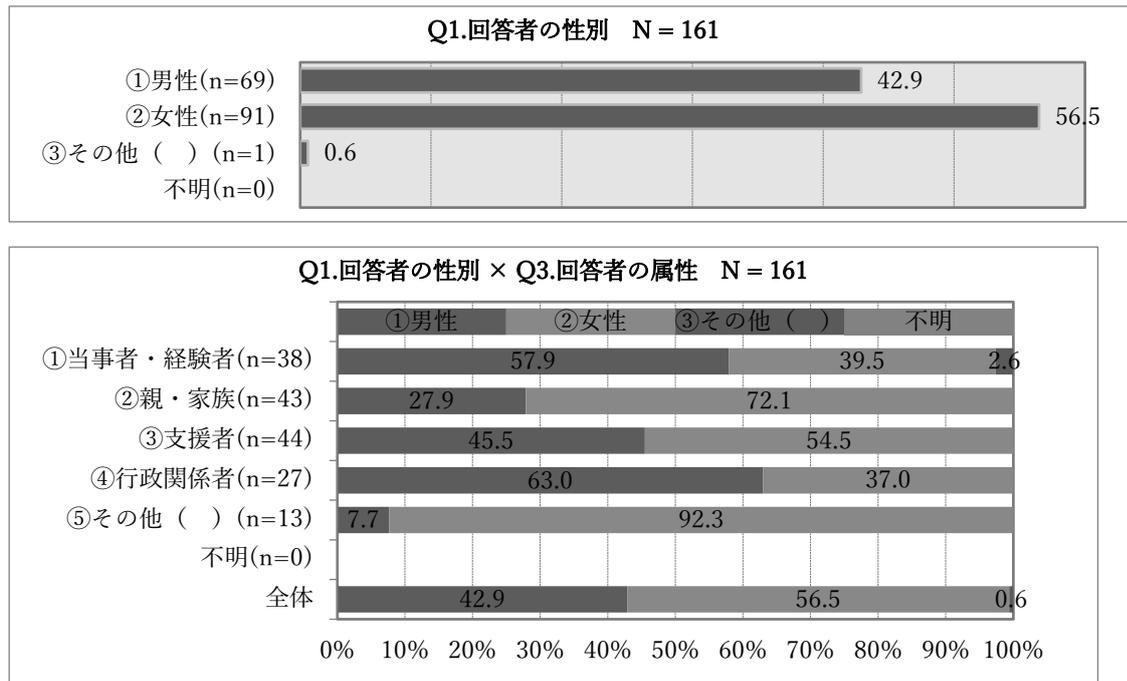
表-4. 各支援拠点の参加者数

支援拠点名	会場開催			小計	メタバース開催			小計
	第 1 回	第 2 回	第 3 回		第 1 回	第 2 回	第 3 回	
NAGI								
当事者	3	5	3	11	1	2	4	7
家族	0	0	0	0	0	0	0	0
支援者	1	1	1	3	0	0	0	0
ピアスタッフ	4	3	4	11	3	6	5	14
一般市民	0	0	0	0	0	0	0	0
報道機関	0	0	0	0	0	0	0	0
ふらっと								
当事者会	4	3	4	11	3	3	2	8
家族	6	2	6	14	0	0	0	0
支援者	9	7	8	24	3	4	3	8
ピアスタッフ	4	4	4	18	4	5	5	14
一般市民	0	0	0	0	0	0	0	0
報道機関	1	0	0	1	0	0	0	0
あさがお								
当事者	3	6	5	14	4	2	3	9
家族	10	15	6	31	0	0	0	0
支援者	33	20	26	79	0	0	1	1
ピアスタッフ	4	6	5	15	7	6	6	19
一般市民	7	5	0	12	0	0	0	0
報道機関	1	0	1	2	0	0	0	0
SANGO の会								
当事者	2	1	3	6	5	4	4	13
家族	0	0	0	0	0	0	0	0
支援者	0	0	0	0	0	0	0	0
ピアスタッフ	1	1	1	3	2	2	2	6
一般市民	0	0	0	0	0	0	0	0
報道機関	0	0	0	0	0	0	0	0



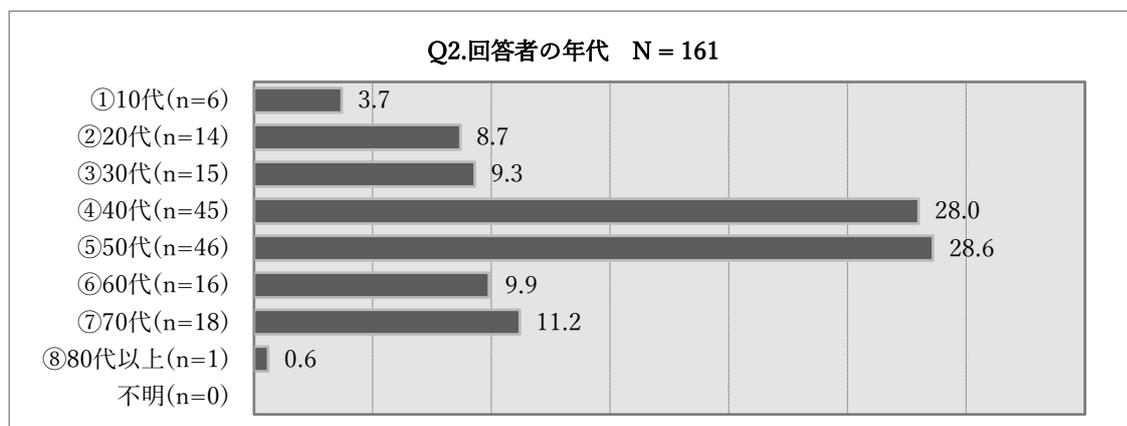
全地域の会場開催アンケート提出対象者総数 178 人のうち、有効となった調査票数は 161 人で、回収率は 90.0%。各支援拠点による回収数でみると、旭川市 11/11、北見市 25/25、函館市 119/124、札幌市 6/6 であった。同様にメタバース開催アンケート提出対象者総数 37 人のうち、有効となった調査票数は 25 人で、回収率は 68.0% であった。匿名性の高いメタバース開催へのアンケート回収率は会場開催より結果的に低くなったが、メタバース開催の調査結果と考察については後述するように事業推進有委員の有識者である岡田宏基（北海道大学大学院保健科学研究院リハビリテーション科学分野）が実施した。以下は会場開催における各設問項目の結果を述べる。

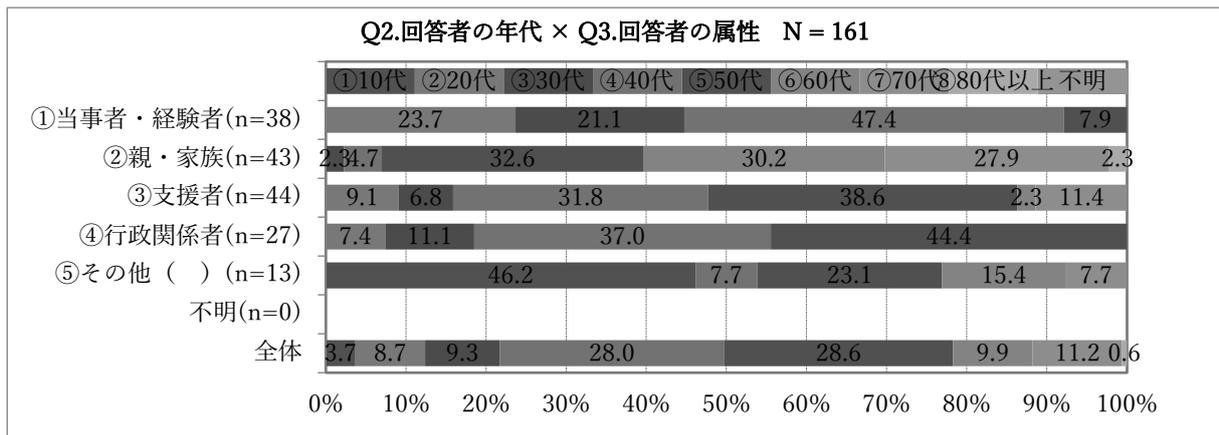
3-2. 参加者の性別



設問 1. は参加者の性別である。全体としては女性 91 人 (56.5%) が過半数を占め、男性も 69 人 (42.9%) と 4 割強に達した。属性間のクロス集計でみると、当事者・経験者 38 人は男性 57.9% で、女性 39.5% を上回り、その他 (FTM) も 1 人 (2.5%) あった。これに対して親・家族は女性 72.1% を占め、支援者も同様に女性 54.5% となった。その他は学生、教員、社協職員でいずれも女性 92.3%、行政機関は男性 63.0% となった。

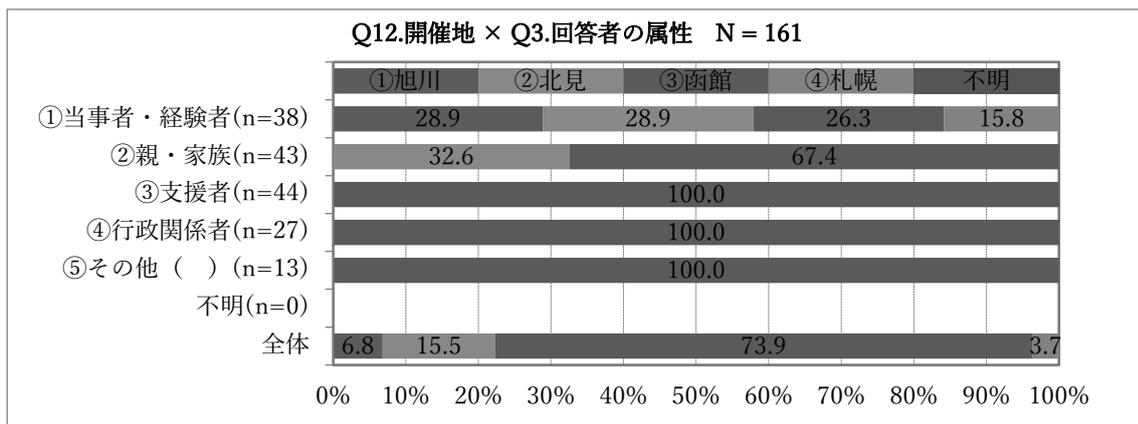
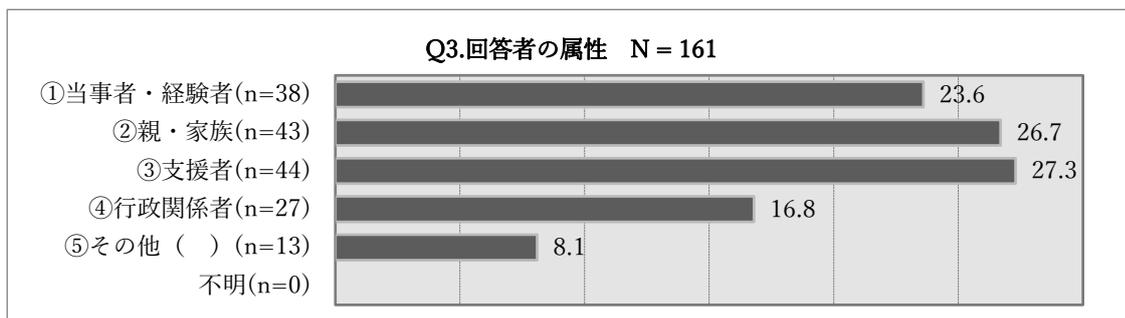
3-3. 参加者の年代





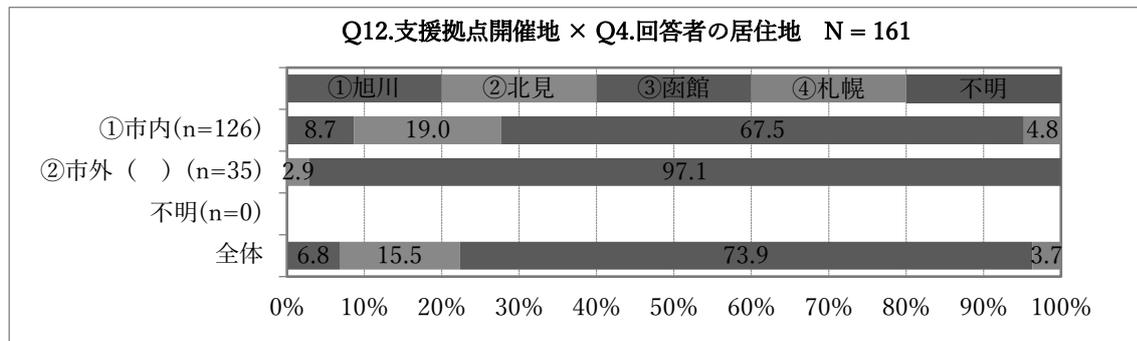
設問 2. は参加者の年代である。全体としては 50 代 28.6%、40 代 28.0%と多いが、属性間とのクロス集計では行政機関 50 代 44.4%、40 代 37.0%、支援者 50 代 36.6%、40 代 31.8%と 3 割以上を占める。当事者・経験者は 20 代 23.7%から 50 代 7.9%まで幅広く参加し、とくに 40 代 47.4%が多かった。親・家族も同様に 30 代 2.3%から 80 代 2.3%まで幅広く、とくに 50 代 32.6%、60 代 30.2%、70 代 27.9%と 3 割を占める。その他は学生が多く 46.2%、一般市民等も 40 代 7.7%から 70 代 7.7%まで存在した。

3-4. 参加者の属性



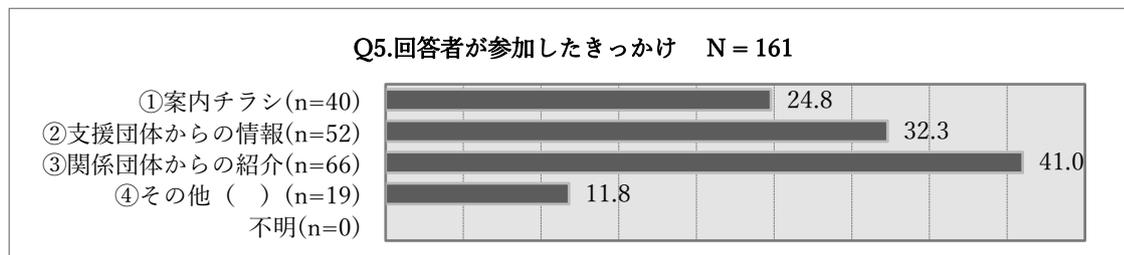
設問 3. 参加者の属性については、全体として支援者 44 人(27.3%)、次いで親・家族 43 人(26.7%)と大半を占める。ただしこの傾向は支援拠点開催地とのクロス集計によって道南圏：函館市のピアスタッフ主導による支援者・行政機関をメインとした当事者・経験者や親・家族、さらには一般市民等を巻き込んだクロスセッションによるものであることがわかる。

3-5. 参加者の居住地



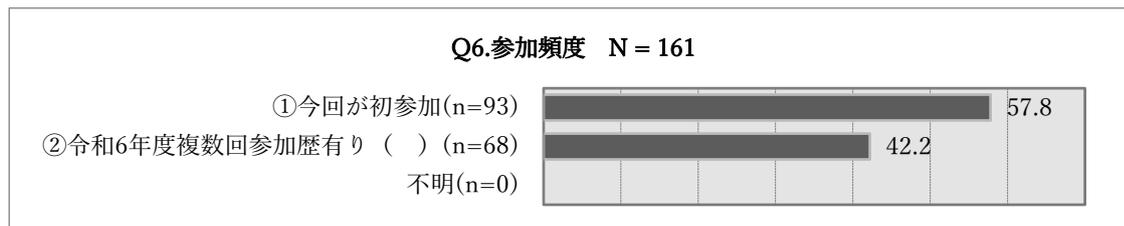
設問 4. 参加者の居住地については、市内と回答した人 126 人が全体の 78.3%を占めた。しかし、市外 35 人も 21.7%と 2 割に及ぶ。支援拠点開催地とのクロス集計で見ると、函館市が 97.1%でもっとも多く、旅の途中に立ち寄ったという東京都の当事者など 2 人を除いてはほとんどが行政関係者 37.1%、支援者 31.4%で北斗市・七飯町・木古内町からの申し込み。北見市にも 1 人 2.9%市外があるが、これは家族で、遠軽町からの近郊参加であった。

3-6. 参加したきっかけ



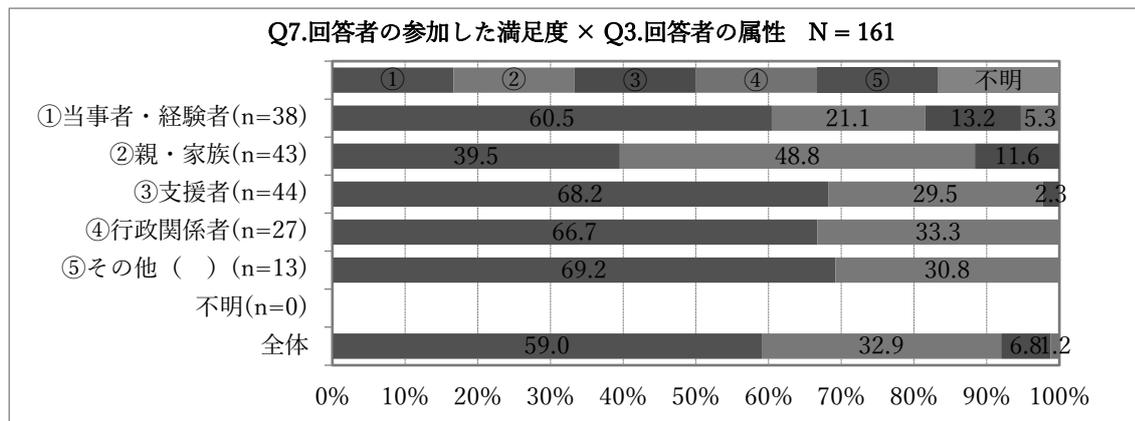
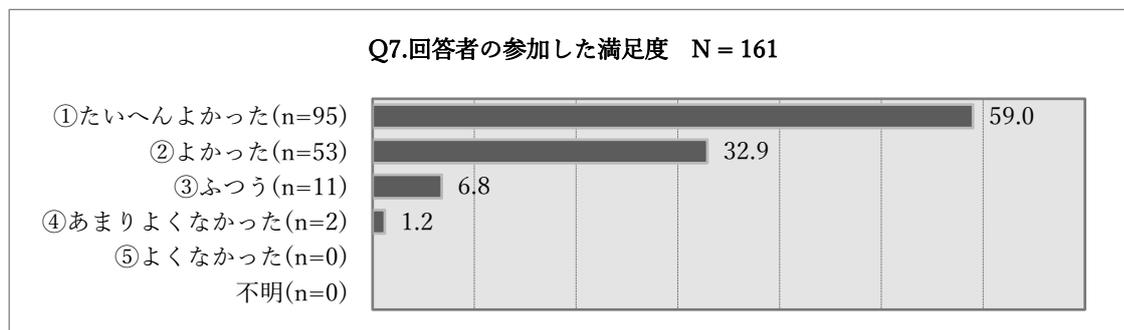
設問 5. 参加するきっかけとなったものについては、全体として「関係団体からの紹介」66 人 (41.0%) でもっとも多かった。次いで、「支援団体からの情報」52 人 (32.3%)、「案内チラシ」40 人 (24.8%) と続く。属性間とのクロス集計では、当事者・経験者ではその他 47.4%で多く、いつも参加している居場所からの情報提供やグループ line、ピアスタッフからの情報と個人の口コミ的なものが目立つ。親・家族は「支援団体からの情報」40.4%、支援者 34.8%や行政関係者 19.7%は「関係団体からの紹介」が比較的多かった。研修と書かれる人もいた。

3-7. 参加頻度



設問 6. 参加頻度は、初めての参加が 93 人 (57.8%) で半数以上を占めた。複数回参加者 68 人 (42.2%) の内訳では N.A (不明) を除くと 1 回 1.5%、2 回 70.8%、3 回すべては 27.7%であった。

3-8. 参加した満足度



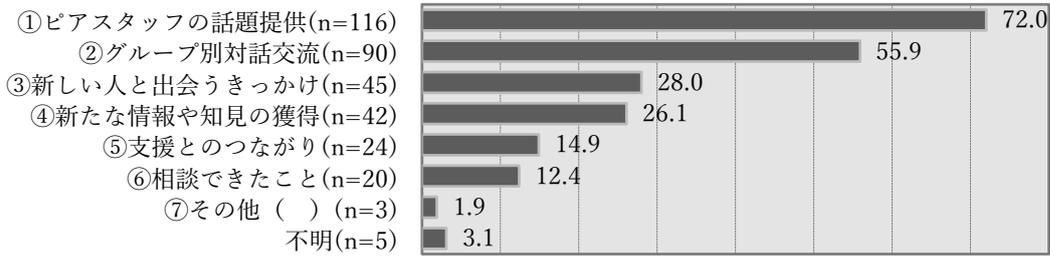
設問 7. 事業評価は、「たいへんよかった」95 人 (59.0%) が半数以上を占め、よかった 53 人 (32.9%) を含めると 91.9%と 9 割が高く評価した。属性間とのクロス集計では、当事者・経験者と親・家族、支援者に「ふつう」がそれぞれ 13.2%、11.6%、2.3%、当事者・経験者に「あまりよくなかった」5.3%が見られるがごく少数であった。

3-9. 企画でよかった点

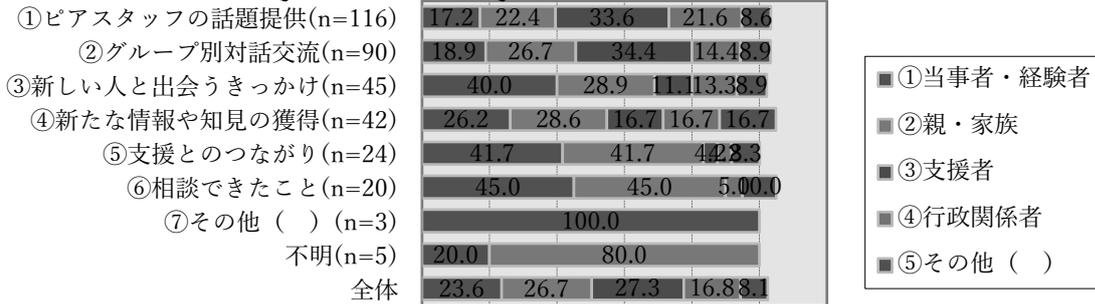
これに関連して設問 8. 企画でよかった点も併せて質問している。全体としては「ピアスタッフの話題提供」が 116 人 (72.0%) で 7 割を超え、続く「グループ別対話交流」90 人 (55.9%) となった。

属性間とのクロス集計では、当事者・経験者と親・家族では「相談できたこと」各 45.0%、支援者では「グループ別対話交流」34.4%、行政関係者では「ピアスタッフの話題提供」21.6%となった。「ピアスタッフの話題提供」は支援者や行政関係者、そして親・家族にとって参考となったようである。

Q8.企画でよかった点 N = 161

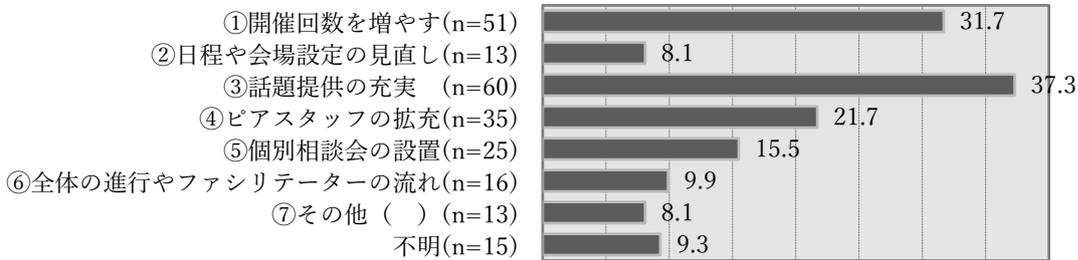


Q3.回答者の属性 × Q8.企画でよかった点 N = 161

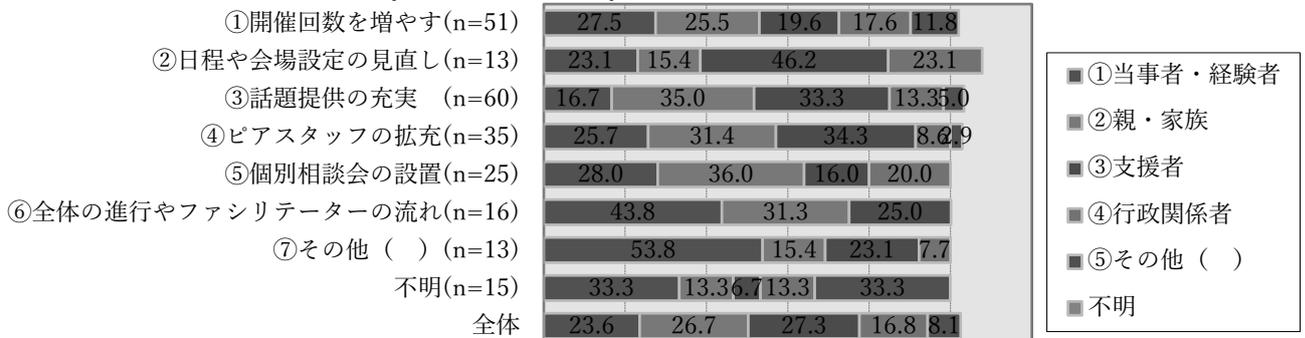


3-10. 今後の期待

Q9.今後の期待 N = 161

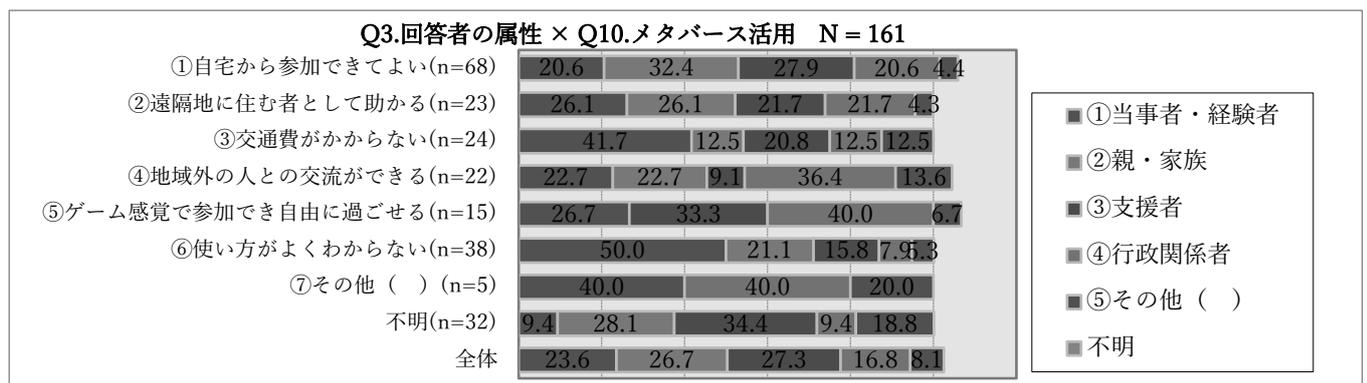
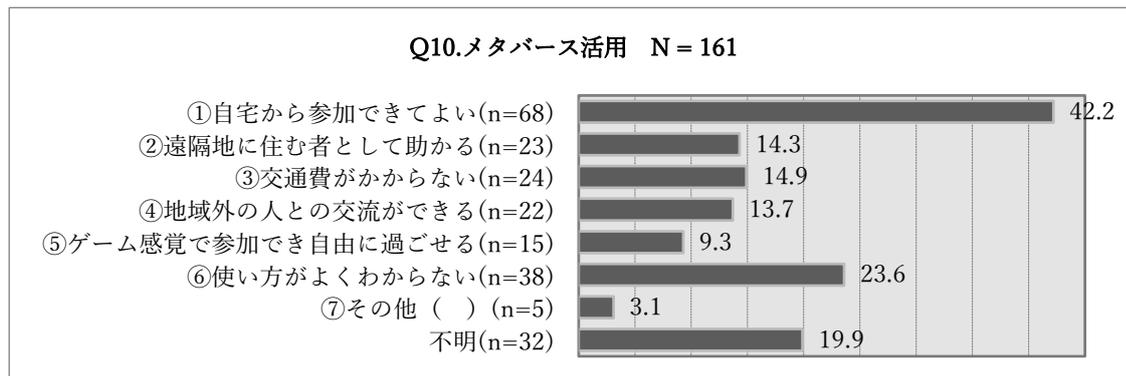


Q3.回答者の属性 × Q9.今後の期待 N = 161



設問9. 今後の期待について、全体として「話題提供の充実」60人(37.3%)、次いで「開催回数を増やす」51人(31.7%)、「ピアスタッフの充実」35人(21.7%)と続く。属性間とのクロス集計では、当事者・経験者で、「全体の進行やファシリテーター」43.8%、親・家族では「個別相談会の設置」36.0%、支援者や行政関係者は「日程や会場設定の見直し」がそれぞれ46.2%、23.1%を占めた。

3-11. メタバース活用



設問 10. メタバース活用については、「自宅から参加できてよい」68 人 (42.2%) と外出しなくても支援拠点にアクセスできるメリットが示された。しかしその一方で、「使い方がよくわからない」38 人 (23.6%) が 2 割を超え、属性間とのクロス集計からはその 50.0%の半数が当事者・経験者の回答である。

4. 考察

今回の事業では、それぞれの地域実情に応じて①「当事者会のみ」、②「全体会/当事者会・家族会」、③「全体会/当事者・家族・支援者・一般市民等混在グループ」構成という 3 パターンを実施してきた。①「当事者会」一つとってもその形態は、当事者・経験者だけの運営もあれば、支援者も陪席するものまで見られた。本来の居場所として求められる安心安全な時空間が保障されたかが問われることになる。

当事者会の参加者からは「札幌市の情報も教えて頂き嬉しかった。また参加させてほしい (FA:4)」「もっと生きやすい街になるようにこの活動とかも広がれば良い (FA:18)」といった感想が見られたように、他地域から当事者やピアスタッフが参加することで、今まで知らなかった情報が知ることができ、いわば自分の世界観が広がるきっかけにもなる。またこうした情報を得ることで改めてもっとよい地域にしたいという意欲が生まれることもある。

また、支援拠点としての居場所は、様々な人たちが出会い交流することでしか成しえないものもある。たとえば「家族の話を聞く機会はあっても当事者の話を聞くことがあまりないのでとても学びになった (FA:48)」「ピアスタッフのお話を実際に聴けて良かった。新たな気づきがあった (FA:55)」などはその典型例で普段接することの少ない当事者やピアスタッフの話題提供や交流によって大きな学びとなっている。支援者そのものが資格をもっている実務に自信満々というわけではなく、「支援の取っ掛かりがつかめず苦手意識があったため、当事者や他の支援者の話を聞いてとても勉強になった (FA:116)」という意見もあった。

家族もいろいろな刺激を受けたようである。「当事者本人（息子）にもピアスタッフの存在を教えてピアスタッフの方々と交流を持って欲しい（FA:125）」のように、ピアスタッフとゆるくつながりが出来れば、そして欲を言えば自分の子どももあのようになってくれればという一つの願いが感じられるものである。

一方、渦中の参加当事者はどんな思いであったらうか。いつも参加者が少ない当事者会に多くの当事者が来るようになると緊張度が和らぎ「規模が大きいと行きやすい（FA:6）」と感じる人もいたようである。また「この取り組みは長く続けてほしい（FA:33）」という訴えもあった。ただし、課題がなかったわけではない。「話題提供されたものが重苦しい雰囲気でもその場で聞いているのが少し苦痛だった（FA:19）」とあるように全体会を開催した支援拠点は当事者も含めた親・家族、支援者、一般市民合同なものであったために、心に痛手をもつ当事者にとっても辛い内容なものとなった点は今後の改善点であろう。元々居場所は、当事者会と家族会は別日程で開催するもので、全体会は家族会の中で実施するというのが慣例であったが、今回の事業では日程や予算の都合でこのような形になってしまったことは残念なところであろう。応急処置的に全体会に参加したくない当事者は遅れて参加できるようにしたなど工夫がその後なされた。

さらに、会場開催と同時並行的に実施したメタバースについてである。「どこに住んでるかも分からない皆さんと、沢山お話しが出来るとても貴重な時間だった（FA:WEB3）」「とてもアットホームな雰囲気を感じた。また参加してみたい！（FA:WEB10）」「年齢、性別、住所など偏見なしで、中身だけからの話が出来ると（FA:22）」「リモートが出来ようになって世界を広げたい（FA:18）」と自宅から気軽に参加し遠隔地の当事者間を結ぶその役割は高く評価された。しかし「パソコン・スマホなどの通信機器がないとできない（FA:97）」「興味があるが都合がつかない（FA:20）」「まだ初心者でスタッフの方の手伝いが必要である（FA:33）」といった課題も見え、それは参加人数にも反映されたと考えられる。メタバースのアンケートに基づくまとめの調査考察は以下に記すとおりである。

5. まとめ：ひきこもり者支援への新たな視点～独自志向性と孤独感の関連～

抄 録

本研究は、広域な地域特性に対応した「ひきこもり多機能型支援拠点」の設置・運営を通じて、ひきこもり者の独自志向性（孤独の好み）と孤独感、およびひきこもり年数との関連を検討した。従来のひきこもり支援は、対面での社会的交流を促すことが主流であったが、すべてのひきこもり者に適用できるとは限らない。特に、一人時間を好むが孤独感を感じる層が一定数存在する可能性があり、個々の孤独の好みに応じた支援の必要性が指摘されている。

本研究では、北海道内の主要都市に設置された支援拠点を利用する20歳～65歳のひきこもり者を対象に調査を実施した。独自志向性（Preference for Solitude Scale）、孤独感（Short-form UCLA 孤独感尺度）、ひきこもり年数などの変数について相関分析を行った結果、独自志向性と孤独感、およびひきこもり年数の間に有意な相関は認められなかった。これにより、ひきこもりが長期化することで一人時間への適応が進むという単純な関係ではないことが示唆された。

また、本実践の一環として、通常の対面支援に加えてメタバース支援を組み合わせた支援プログラムを導入した。その結果、メタバース空間内でのグループワークや趣味活動、アバターを介した対話を通じて、社会的交流のハードルを下げるということが可能であることが示唆された。特に、対面での支援を受けにくい人にとって、メタバースは安心してコミュニケーションを取る場として機能し、今後の新たな可能性として、リモートワーク体験などの新たな社会参加の機会を提供

することが有用である可能性が示唆された。

本研究の結果から、ひきこもり者支援においては、対面での交流を促すだけでなく、オンラインやメタバースを活用した柔軟なアプローチが求められることが明らかになった。今後は、より多様な支援手法を組み合わせ、個々の志向に応じた適切な支援モデルの確立が必要である。

背景

近年、日本におけるひきこもりの問題は深刻化しており、内閣府（2019）による調査では、40～64歳のひきこもり者が全国で約61万人に上ることが報告されている。また、15～39歳のひきこもり者も約54万人と推計されており、全世代を通じた社会的な課題となっている（内閣府，2019）。ひきこもりの定義は「6か月以上にわたり自宅にとどまり、社会参加をしていない状態」とされており、背景には精神的要因（うつ病、不安障害、発達障害など）や経済的要因（非正規雇用の増加、経済的不安定性）などが指摘されている（Saito, 2019）。

ひきこもりは単に社会との接触が減少する状態ではなく、孤独感や抑うつ感を伴うことが多い。一方で、すべてのひきこもり者が対人関係を求めているわけではなく、むしろ社会との距離を望むケースもある。従来のひきこもり支援策は社会復帰や就労支援を主眼に置くものが多いが、ひきこもり者の多様なニーズに応じた支援が求められる。

現在のひきこもり者支援は、行政やNPOによる相談支援、訪問支援、居場所づくり、就労支援など多様なアプローチが存在する。しかし、これらの支援の多くは対面型の支援を前提としており、ひきこもりの長期化や対人不安が強い場合、支援を受けること自体が困難となるケースもある（厚生労働省，2021）。特に、地域によって支援の格差があり、都市部では支援拠点が整備されている一方、地方では支援が不足しているという課題が指摘されている（厚生労働省，2020）。

近年、メタバース（仮想空間）を活用した新たな支援方法が注目されている。メタバースでは、現実世界での対人関係の負担を軽減しつつ、オンライン上での社会的交流を可能にするため、ひきこもり者が自分のペースで関わることができるという利点がある（Aguglia, 2024）。また、ゲームやVR技術を活用したりハビリテーションプログラムの導入により、社会復帰の一步としての可能性がある。本事業においてもメタバースは主要な支援方法として位置づけている。

もし、孤独の好み（独自志向性）と孤独感が無関係であるならば、従来の「外に出て人と交流すれば孤独感が解消される」という前提に基づいた支援策は、すべてのひきこもり者に適用できるとは限らないことになる。孤独感を和らげるためには、本人が安心できるつながりを増やすことが重要であり、必ずしも対面での社会参加や就労支援が最適解とは言えない。

このような視点から、本研究では、メタバースでの支援を含む広域な地域特性に対応した「ひきこもり多機能型支援拠点」の設置・運営を通じて、ひきこもり者の独自志向性と孤独感の関連を検討する。本調査を通じて、従来の支援策が持つ限界と、より個別化された支援の必要性について検討することで、ひきこもり者支援の新たな方向性を提案することを目的とする。

方法

1. 参加者

本研究の対象者は、北海道内に設置されたひきこもり支援拠点に参加したひきこもり経験を有する20歳～65歳の成人とする。対象地域は、道央圏（札幌市）、道南圏（函館市）、道北圏（旭川市）、道東圏（北見市）とし、それぞれの地域で支援を受けているひきこもり者を対象とした。

2. 評価尺度

研究では、以下の評価尺度を用いて対象者の特性や心理状態を測定する。

1. 人口統計学的特性（年齢、性別、教育年数、家族構成、婚姻歴、既往歴、ひきこもり年数）
2. 生活習慣（飲酒、喫煙）
3. ひきこもり期間
4. 一人時間への志向性：Preference for Solitude Scale 日本語版（Toyoshima, 2021）
5. 主観的孤独感：日本語版 Short-form UCLA 孤独感尺度（第3版）（Arimoto, 2019）
6. 抑うつ：Beck Depression Inventory

3. 倫理的配慮

本研究は北海道大学大学院保健科学研究所の倫理審査委員会の承認を受けた上で実施する。対象者には研究の目的、調査内容、個人情報保護に関する説明を十分に行い、書面による同意を取得する。参加は自由意志に基づき、途中で辞退する権利を保障する。また、収集されたデータは匿名化し、研究目的以外には使用しないことを徹底する。

4. 分析方法

収集したデータは、まず基本属性を記述統計（平均値、標準偏差、最頻値、割合）として示す。その後、一人時間への志向性（独自志向性）と各独立変数（社会的交流の参加時間、主観的孤独感、抑うつ症状など）との関連を分析するために、ピアソンの積率相関係数を用いる。これにより、ひきこもり者の独自志向性と孤独感の関連性を明確にし、支援の在り方についての示唆を得る。分析は統計ソフト（SPSS）を使用し、統計的有意水準を5%に設定する。

表1 ひきこもり者の臨床的特徴 (n=15)

	Mean	std	min	max
年齢	34.36	10.64	7.10	50
教育年数	13.15	4.22	3.07	16
ひきこもり期間（年）	10.88	6.45	0.6	20
独自志向性	0.72	0.23	0.18	1
孤独感	26.69	7.65	2.29	34
うつ症状	19.06	11.84	1	42

- ・独自志向性は、数値が高いほど、孤独に対する志向性を有する
- ・孤独感は数値が高いほど孤独感が高いことを示す。
- ・うつ症状は数値が高いほどうつ症状が高いことを示す。

表2 ひきこもり者の独自志向性と孤独感との相関 (n=15)

変数	独自志向性	ひきこもり年数	孤独感	うつ傾向
独自志向性	—	-0.298	0.006	-0.014
ひきこもり年数	-0.298	—	0.204	-0.197
孤独感	0.006	0.204	—	-0.565 †
うつ傾向	-0.014	-0.197	-0.565 †	—

- ・分析はピアソンの積率相関係数を使用
- ・ †, $p < .10$

結 果

I. 本研究の対象者の特徴

本研究の対象者は、18名であった。対象者の基本属性について記述統計を行った結果、以下のような特徴が明らかとなった。

参加者の**年齢**は平均 34.36 歳（標準偏差 10.65）であり、最年少は 7.1 歳、最年長は 50 歳であった。**教育年数**の平均は 13.16 年（標準偏差 4.22）であり、最低 3.07 年、最高 16 年と、教育歴には幅が見られた。**性別**に関しては男性が 45%、女性が 39%、その他が 16%を占めていた。**喫煙者**の割合は 20%であり、また**精神疾患の既往**として、不安障害や強迫性障害を有する者が 11%、発達障害を有する者が 11%であった。

飲酒習慣に関しては、4 段階評価（0=全く飲まない、4=頻繁に飲む）において、平均 2.91（標準偏差 0.99）であり、飲酒の機会は比較的少ない傾向が見られた。**ひきこもり期間**については、平均 10.88 年（標準偏差 6.46）であり、最短 0.6 年、最長 20 年と、短期間のひきこもり者から長期間にわたるひきこもり者まで多様な層が含まれていた。

本研究で特に注目する****独自志向性 (Preference for Solitude) ****のスコアは平均 0.73（標準偏差 0.24）であり、最小 0.18、最大 1.0 であった。これは、参加者の中には一人であることを好む傾向が強い者がいる一方で、あまり孤独を求めない者も一定数含まれていることを示唆している。

このように、本研究対象者の属性は幅広い年代やライフスタイルを含み、多様なひきこもり者の特徴を捉えていると考えられる。

II. 独自志向性と孤独感との相関分析

相関分析の結果、**独自志向性と孤独感**の間には**有意な相関は認められなかった** ($r=0.006$, $p > .05$)。また、**独自志向性とひきこもり期間**の相関も有意ではなかった ($r=-0.298$, $p > .05$)。一方で、**孤独感とうつ傾向**の間には**有意傾向が認められ** ($r=-0.565$ †, $p < .10$)、孤独感が強いほど、うつ傾向も強い傾向があることが示唆された。

特に注目すべき点は、**孤独感とうつ傾向が有意傾向に相関しているにもかかわらず、独自志向性と孤独感の間には相関が全くみられなかった**という点である。これは、独自志向性が高いことが必ずしも孤独感につながるわけではないことを示しており、一人であることを好むことと主観的な孤独感とは別の概念である可能性を示唆している。

また、**独自志向性とひきこもり期間の相関も有意でなかった**ことから、ひきこもりの長さが一人時間への志向性に大きく影響を与えるわけではないことが考えられる。これは、ひきこもりが長期化することで一人時間への適応が進むという単純な関係ではない可能性を示唆している。

これらの結果を総合的に考慮すると、本研究の結果は信頼できるものであり、単にひきこもり者の孤独感を減らすために社会的交流を増やすことが必ずしも有効とは限らないことを示している。

考 察

本研究では、独自志向性（孤独の好み）と孤独感、およびひきこもり年数との関連を検討した結果、これらの間には有意な相関が認められなかった。これは、ひきこもりの長期化が一人時間への適応を進める単純な関係ではなく、個々人のもつ独自の志向性や心理的要因が影響している可能性を示唆している。

無相関であることは、一人時間を好む人が必ずしも孤独感を抱かないわけではなく、一方で、一人であることを好みながらも孤独感を感じる人も一定数いる可能性を示している（Long & Averill, 2003）。これまでの支援では、ひきこもり者に対して社会的交流の機会を提供することが重要視されてきたが、本研究の結果は、必ずしも対面での社会参加が孤独感を軽減するとは限らないことを示唆している。

したがって、ひきこもり者支援においては、個々の孤独の好みに応じたアプローチが重要になる。特に、一人時間を好むが孤独感を感じる層に対しては、従来の対面型支援だけでなく、新たなコミュニケーション手段の導入が求められる (Nowland et al., 2018)。

その一つの可能性として、メタバースの活用が挙げられる。メタバースは、現実世界での対人関係の負担を軽減しながらも、社会的なつながりを維持・構築できる点で、ひきこもり者支援の新たな選択肢となる可能性がある。本研究で実施した広域な地域特性に対応した「ひきこもり多機能型支援拠点」の設置・運営においても、メタバースを活用した支援は非常に有効であったことが考えられる。例えば、ひきこもり者が VR 空間内でグループワークや趣味活動を行うことで、現実世界での対人ストレスを感じることなく社会的交流を維持できた。また、対面では支援を受けにくい人が、アバターを通じて支援者と対話することで心理的な負担を軽減しながら相談を受けることができた (Blascovich & Bailenson, 2011)。さらに、今後のメタバース支援の応用として、就労支援の一環として、仮想オフィス環境を活用したリモートワーク体験を提供し、社会復帰のステップとして活用できる可能性がある。

まとめ

本研究では、独自志向性と孤独感、およびひきこもり年数との関連を検討した結果、これらの間に有意な相関は認められなかった。この結果は、ひきこもりの長期化が一人時間への適応を進める単純な関係ではないことを示唆している。

また、孤独の好みが強いにもかかわらず孤独感を感じる人がいる可能性があり、個々の志向に応じた支援がますます重要になることが示された。そのため、対面での支援だけでなく、メタバースを活用した支援の有効性が示唆される。特に、本研究で実施した広域な支援拠点では、メタバースが対面支援の補完として有用であることが確認された。今後の支援策の構築においては、個々の孤独の感じ方に対応した柔軟なアプローチが求められる。

参考文献

- Aguglia A., (2024). Virtual reality as a novel therapeutic approach to Hikikomori. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(8)
- Arimoto A., Tadaka E. (2019). Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 19(1), 105
- Blascovich, J., & Bailenson, J. (2011). *Infinite Reality: Avatars, Eternal Life, New Worlds, and the Dawn of the Virtual Revolution*. HarperCollins.
- 厚生労働省 (2020) 『ひきこもり支援における支援者支援のあり方に関する調査研究事業 報告書』。Chrome-extension://efaidnbmnribpcajpcglclefindmkaj/https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001142063.pdf
- 厚生労働省 (2021) 『ひきこもり支援の在り方に関する検討会 最終報告書』厚生労働省社会・援護局地域福祉課, https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000719888.pdf
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87.

Saito, T. (2019). *Hikikomori: Adolescence without End*. University of Minnesota Press.

Toyoshima A., Kusumi T. (2022). Examining the relationship between preference for solitude and subjective well-being among Japanese older adults. *Innovation in Aging*, 6(1), igab054.

内閣府 (2019) 「生活状況に関する調査」 <https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&toukei=00100114>,

広域な地域特性に対応したひきこもり多機能型支援拠点設置運営事業報告書

(令和5年度(補正予算)独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成金)

2025年3月30日

特定非営利活動法人

レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

〒064-0824

札幌市中央区北4条西26丁目3番2号

TEL 090-3890-7048

E-mail: info@letter-post.com

URL: <http://letter-post.com/>
