



本会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています



いっぷく会便り



〈3月号〉 令和8年3月1日 発行

KHJ 静岡県いっぷく会 (NPO 法人全国ひきこもり家族会連合会静岡県支部)

会長 中村 彰男

「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

2月例会のご報告

2月例会は、2月8日(日) 13時15分～ グランシップで開催しました。

参加者48名(会員20名、家族23名、一般25名)

◇準備会 10時～

本日の学習会は公開講座ですので会員の方、当事者の方、支援者の方、一般市民の方を対象に、広くご参加いただきます。

また、準備会では1月のアンケートの結果報告もありました。今はその状況ではなくても、先々のため支援機関、医療機関他の情報を得たいという声が出ています。「家族会いっぷく会の場に“情報”を、でき得るなら“希望”を置いておきたい」「希望」は与えられるものではなく、見つけ出すもの、創り出すものです。“希望のタネ”、“情報”をお寄せください。お待ちしております。

◇公開講座

テーマ：ひきこもりを生きる

～新たな理解を大切に、それぞれの道を歩む～

講師：長谷川 俊雄 氏 白梅学園大学名誉教授 社会福祉士 精神保健福祉士
social work lab MIRAI 代表 NPO 法人つながる会代表理事

2025年1月厚労省が14年振りに「ひきこもり支援ハンドブック」～寄り添うための羅針盤～を策定しました。旧「ひきこもりガイドライン」に比べて、支援の目標も「自立」から「自律」へと大幅に変わっています。今回このハンドブック策定の検討委員会座長を勤められた長谷川先生からお話を伺いました。

I. ご本人に学ぶ

II. 『ハンドブック』の位置づけ ～医療モデルからの脱却～

III. 支援対象者の変更 ～排除する機能を持つ「定義」の克服～

IV. 支援目標の変更 ～「自立」から主体性・権利性・固有性を取り戻す～

V. 家族ができること・できないこと

- ・あきらめる・手放す・つながる
- ・「見極める力」と「腹を括る」ことの重要性

① 問題を解決しようとしなない →コントロールに加担しない

② 逃げ出さない →肯定も否定もしないで寄り添う

③ 関係性をつくる・維持する →現状維持、低空飛行を続けることを最初の目標とする

④ さまざまな見方や理解を試みる → 家族であるわたしの理解の仕方の点検

⑤ 抱え込まない → 相談する・知恵を出し合う

【Message】

親・大人・社会の欲望を一方的に子どもの人生に実現させようとしないこと。

Doing よりも Being を大切にする

違っている、異なっている、だから、おもしろい・・・どれも難しいことばかり。

親・本人が「助けて！」と言えること。

支援を継続的に手にして、他者とともに自分を助けること。

静岡県におけるひきこもり支援が、本人を中心に置いた、穏やかで柔らかいものになることを祈念しております。

皆様からの感想です (抜粋)

・ハンドブックのすばらしさはよくわかりました。親の不安はつきませんが、勉強を続けたいとおもいます。でも相談しないとイケませんね。(親)

・とても楽しく拝聴できました。また、自分の変化を楽しみにしています。(親)

・本当の意識改革ができたようで、今までのモヤモヤが晴れました。是非、政治家、行政、一般社会に広めたい。長谷川氏の努力と改革実現ありがとうございました。(親)

・言葉が難しいところがありましたが、先生の説明でよくわかりました。親も元気でなくてはならないと思いました。(親)

・支援団体目標の変更の話が大変、参考になり、また勇気をもられました。(親)

・目からウロコで、とても良かった。時間が足りなくて残念でした。また同じような講演があれば、今度は妻を連れて、ぜひ参加したいです。(親)

・長谷川先生の著書を読んで、もう一度講演をお聞きしたいと思います。(親)

・とても分かりやすかった内容でした。もっと力を抜いて、子どもと接する、もっと自分の生活、人生を楽しむようにしたいと思います。(親)

・医療にも障害にもあてはまらない“ひきこもり”を支援の対象を広げたり、新しいハンドブックの内容は、とても心強くなります。実際、現場にどこまで、これにそった動きをしてくれるのか。本人が望む支援に、本人が望むまで、家族がささえていく。ネックは経済的に本人のBeingを、今、援助してあげる手段があるかないかが、8050を含め不安なところ。今の状態がどこにもひっかからない経済的支援から外れてしまう。ハンドブックを一番理解する窓口はどこなのでしょう。(親)

・自分が感じていた「親がお金を残す事はよくない、社会的支援を遠ざける」という事がはっきり分って、良かったです。又、「子を放つ、あきらめる」ということは、今、実践しています。これで良いのか？と思っていたのですが・・・今の親子のかかわり方を続けていくのが良いのだとわかりました。とても実りが大きい会でした。(親)

・とてもよい講演でした。息子への向かい方、これまで、自分がやってきたことの反省……これからどうしていけばよいのか、じっくり考えたいと思います。私の中で大きな変化がおきました。（親）

・長谷川さんは、生き活きと本当に楽しそうで、とてもワクワクした生き方をする中、他者の幸せも両立させていていました。グチこぼしをきくとき、どんな心の姿勢なのか、教えてほしいです。（親戚、支援団体）

・当事者です。やっどこまでこれました。職場での外傷体験がものすごかったです。実は今、社会に出るのがすごくこわいです。今の行政と話をする時は少し注意します。自分の気持ちを大事にします。心臓が一晩中いたくならないようにしたい。できれば安価で静岡市に「つながるカフェ」みたいな居場所ありますか。（当事者）

・大学卒業後、精神疾患の治療の傍ら専門学校、アルバイト、就労継続支援事業所を渡り歩いてきました。その間、「引き籠もる」という考えは新鮮でした。まず両親に今日の講演内容を話してみようと思います。（当事者・経験者）

・とても実績のある長谷川先生のお話が聞けて、大変勉強になりました。支援者として、あるべき姿がみえました。（支援団体）

・子ども（当事者）の思い、親の対応について、わかりやすく、ふに落ちることがたくさんありました。「自律」の大切さ、意味を教えてくださいよかったです。（市民）

4月例会のお知らせ

日時：令和8年4月12日（日）13:30～16:00（受付13:00～）

会場：静岡市番町市民活動センター 2F 大会議室

◆令和7年度KHJ 静岡県「いっぷく会」定時総会

◆連続学習会

「家族・本人の抱える葛藤 ～家族会を通して地域のつながりをつくる～」

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 共同代表

KHJ 大阪虹の会 代表

日花 睦子氏

尚、当日は10時より同場所で準備会を行っています。配布物の準備やら、話し合いを行ったりしていますので是非お出かけ下さい。例会時とは一味違った雰囲気、気軽な話もできます。皆さんの参加をお待ちしています。

「かぞく安心面談」のお知らせ

日時：令和8年4月3日（金）9:30～21:00（小会議室）

4日（土）9:30～21:00（小会議室）

5日（日）9:30～12:00（小会議室）

場所：静岡市番町市民活動センター

（カウンセラー）「人間関係と心の相談舎」代表 菊池 恒 氏

（会員限定・有料）お申込み・お問い合わせは担当 菊池 恒 090-7195-5750

アンケートご協力のお礼

昨年12月の例会ではKHJ（全国ひきこもり家族会）本部、今年1月の例会では静岡いっぷく会、2月の例会では公開講座、また毎月の学習会と多数のアンケートに、ご協力いただきありがとうございました。学習会のアンケートは講師の先生と役員に全文をメールでお届けしています。また全文はパソコンに保存してあります。講師の方々からは「ありがたい」、「励みになる」というお言葉を頂いています。感想は、抜粋していますが、いっぷく会便りに掲載しています。感想は短時間の中でも、溢れる感情、思いを手書きで伝えていただいています。今後のいっぷく会活動に活かしていきたいと思えます。ありがとうございました。

G カウンセリング

3/29 (日)



オヤジの会

4/19 (日)

「いっぷくサロン」

気軽にお出かけください (当番がいます)
毎週木曜日 午後1時～4時 (祝日は除く)
番町市民活動センター2F いっぷく会事務所

《会長一言》

若かりし頃、「仁義なき闘い」に代表される東映のヤクザ映画に嵌った記憶があります。己の縄張り（シマ）を拡大するためには手段を選ばず敵の頭を殺す（トル）、その先兵となるのは血の気の多い若い衆である。一時代を成し数え切れぬ程の作品の中には傑作も多く、今でも時折観ることもある。ところが今やDVDを覗かなくても、テレビのスイッチを入れれば同じような場面がリアルで飛び込んでくる。先兵はミサイル、ドローン、無人機ではあるが。ローカルではなく全世界が対象である。悪玉は言うまでもなく何人かすぐに名前が挙がるが、我が国はどうであろうか？私も頑張っ、頑張っ、頑張っ、頑張っ・・・などと仰らないで欲しい。

いっぷく会は、会員制で会員の会費で運営されています。会員以外の方もご参加されることは大いに歓迎していますが、その場合は参加費を一回1500円負担して頂いています。ただし初回は体験として無料で参加いただけます。そして年会費8000円（年度途中での加入は月割額700円）で、加入していただければその後の参加費は無料です。詳しくは事務局まで問い合わせ下さい。

事務局 E-mail : ippuku-kai@outlook.jp 電話 090-6081-0766