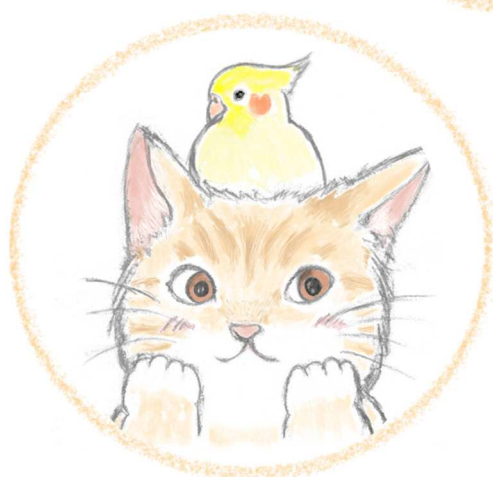


田辺市のひきこもり支援

(窓口開設25年目の報告)

田辺市ひきこもり相談窓口

「ひとのわ」



令和7年4月～令和8年3月
和歌山県田辺市

目 次

I. 田辺市におけるひきこもり支援

1. はじめに		1
2. ひきこもり支援の経過		2
3. 田辺市ひきこもり支援ネットワーク		3
4. 田辺市ひきこもり相談窓口「ひとのわ」		4

II. 令和7年度 支援の実際

1. 相談実績		5
2. 支援の報告		9
(1) 家族会(ほっこり会)		
(2) 青年自助会		
(3) 啓発活動・視察・問い合わせ		
(4) ひきこもり支援啓発講演会		10
(5) 田辺市ひきこもり検討委員会 議題／活動		34
(6) ひきこもり検討委員会 講義		35

III. 参考資料

田辺市ひきこもり検討委員会 設置要綱／委員構成		45
-------------------------	-------	----

I. 田辺市におけるひきこもり支援

1. はじめに

人とつながる安心を支えるひきこもり支援について

田辺市では、平成13年にひきこもり相談窓口を開設するとともに、保健、医療、福祉、教育、雇用などの関係者からなる田辺市「ひきこもり」検討委員会を組織し、分野を超えた連携のもと課題の解決に取り組んできました。こうした歩みは、令和7年度で25年の節目を迎えました。

これまでの経過により、ひきこもり相談窓口は地域に定着し、「ひとのわ」をはじめ、「南紀若者サポートステーション」や「ひなたの森」など、多様な支援機関や居場所が広がっています。一方で、ひきこもりの状態や背景は一層多様化し、生活課題や家族の状況などが複雑に絡み合うケースも多く、より丁寧で柔軟な対応が求められています。

こうした状況に対応するためには、個別分野にとどまらず、各機関が役割を担いながら相互に補い合い、切れ目のない支援体制を構築することが重要です。また、本人が安心して人とつながることができる環境づくりが不可欠であり、相談しやすい体制とともに、地域で孤立しない仕組みや居場所の充実が求められています。

社会との関係が希薄な方にとっては、支援者や居場所との関わりの中で生まれる小さなつながりが、次の一歩につながります。そのため、成果を一律に求めるのではなく、本人の思いやペースに寄り添いながら関係性を重ねる伴走的支援が重要となっています。

一方で、長期化・高齢化するひきこもりや「8050 問題」、複雑化・複合化した課題への対応など、引き続き取り組むべき課題もあります。こうした課題に対しては、孤立を防ぎ、必要な支援につながり続ける仕組みの構築が求められています。

今後も、田辺市「ひきこもり」検討委員会のネットワークを生かし、分野横断的な連携を深めながら、「ひとのわ」の周知および利用しやすい体制づくりに努めてまいります。また、教育機関をはじめ関係機関との連携を強化し、早期からの支援につなげてまいります。

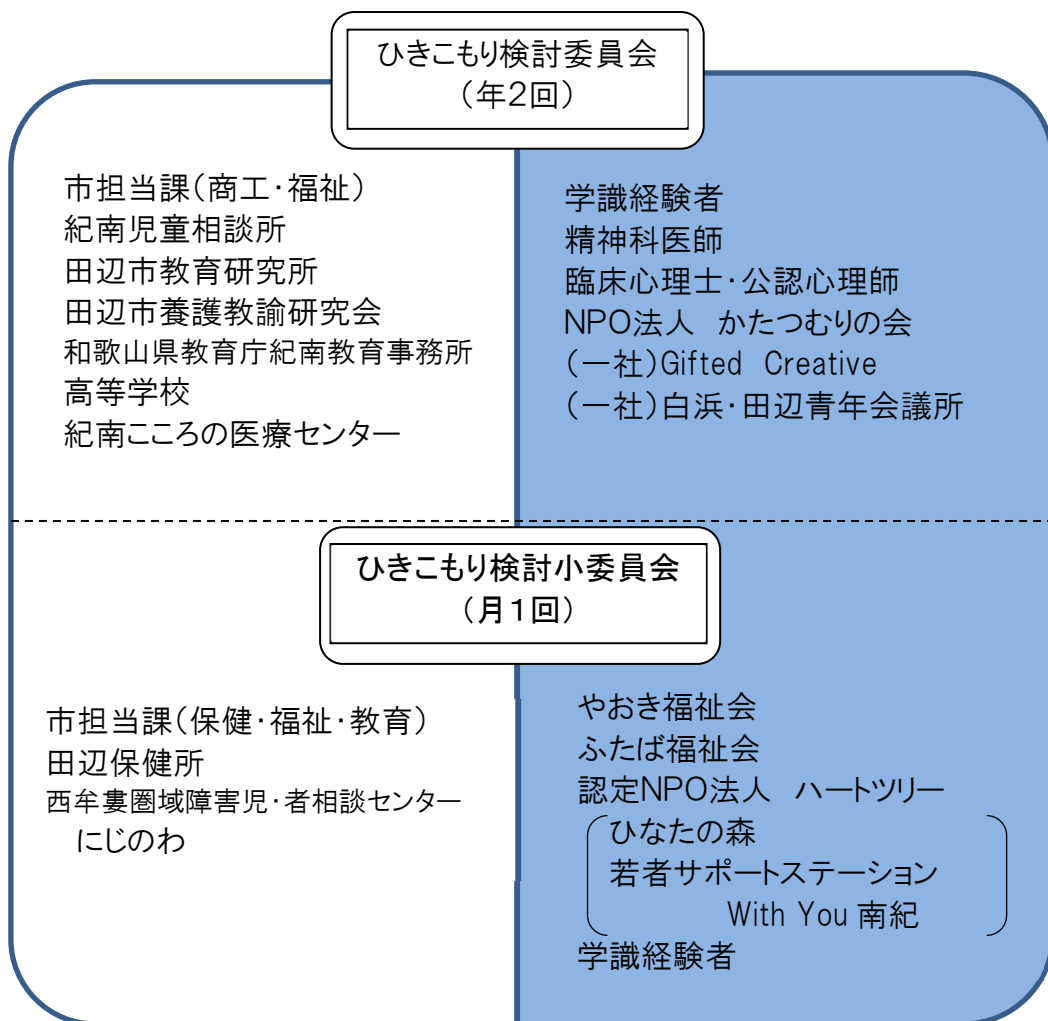
一人ひとりが安心して人と関わり、自分らしく過ごせる地域の実現に向け、「人の輪」を大切にしながら、今後も支援の充実に取り組んでまいります。

2. ひきこもり支援の経過

平成 9 年 6 月	議員一般質問
平成 13 年 1 月	田辺市「ひきこもり」検討委員会を設置
平成 13 年 3 月	ひきこもり相談窓口の開設(保健師 1 名専任)
平成 13 年 4 月	田辺市「ひきこもり」検討小委員会の設置
平成 14 年 5 月	HAPPYが、ハートツリーハウス開所 社会的ひきこもり青年の居場所活動開始(国・県より補助金)
平成 14 年 6 月	田辺市ひきこもり家族会の設置
平成 16 年 1 月	田辺市ひきこもり青年自助グループの育成(月2回)
平成 16 年 3 月	ひきこもり相談窓口担当者1名増員 2名(保健師・相談員)体制に
平成 16 年 4 月	田辺市ひきこもり家族会が自主運営
	ハートツリーハウスが、ひきこもり者社会参加支援センター運営事業補助金を受けて運営(県・市の補助金)
平成 17 年 4 月	ひきこもり青年自助会「知音CHI-IN」が開始(週 1 回)
平成 18 年 10 月	ハートツリーハウスがNPO法人認可 ハートツリーに名称変更
平成 20 年 8 月	NPO法人ハートツリーが南紀若者サポートステーション開設 (地域若者サポートステーション事業を厚生労働省より受託)
平成 21 年 4 月	ひきこもり青年自助会「知音CHI-IN」が休会
	NPO法人ハートツリーが県より若者サポートステーション事業を受託
平成 26 年 4 月	NPO法人ハートツリーが県より若者総合相談窓口 With You 事業を受託。 若者サポートステーション With You 南紀として継続
平成 27 年 4 月	ひきこもり者社会参加支援センター ハートツリーが、「ひなたの森」に 名称変更
平成 29 年 12 月	NPO法人ハートツリーが認定NPO法人に正式認定
平成 31 年 4 月	認定NPO法人ハートツリー ひなたの森の和歌山県「ひきこもり者社会 参加支援センター事業」が国の「ひきこもりサポート事業」に移行
令和 2 年 4 月	南紀若者サポートステーションで「サポステ・プラス 就職氷河期世代の 就労支援」がスタート
令和 2 年 10 月	ひきこもり相談窓口の愛称が「ひとのわ」に決定
令和 4 年 4 月	「ひきこもりサポート事業」が「ひきこもり支援ステーション事業」に変更

3. 田辺市ひきこもり支援ネットワーク

田辺市では、「ひきこもり」の問題について、関係機関が相互に連携して取り組むことを目的に、田辺市「ひきこもり」検討委員会を設置しています。医療、福祉、教育、労働などの専門知識やノウハウを持ち寄り、官民を超えたひきこもり支援体制を構築しています。



※  公的機関  は民間機関

4. 田辺市ひきこもり相談窓口

田辺市ひきこもり相談窓口

「ひとのわ」

ひとりで抱え込まないでください

私たちはあなたの気持ちを大切に、

一緒にこれからを考えるお手伝いをしています

「誰にも話せない」

「何から話していいかも分からない」…少しずつでも大丈夫

まずはあなたの声を、心を聴かせてください

このようなことで悩んでいませんか？

なんとなく不安…

人に会うのが怖い

ご本人

ひきこもっている
状態から抜け出したい

どうしたらいい
のか分からない

子どもにどう接したら
よいかわからない

悩み続けて
少し疲れてしまった

ご家族

この先のことを
考えると不安

このままでいいのか
アドバイスが欲しい

お問い合わせ先

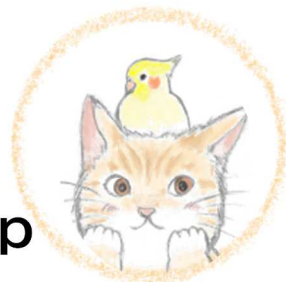
「ひとのわ」専用ダイヤル



0739-26-4933



shc@city.tanabe.lg.jp



まずは、電話かメールでお気軽にご連絡ください

Ⅱ. 令和7年度 支援の実績

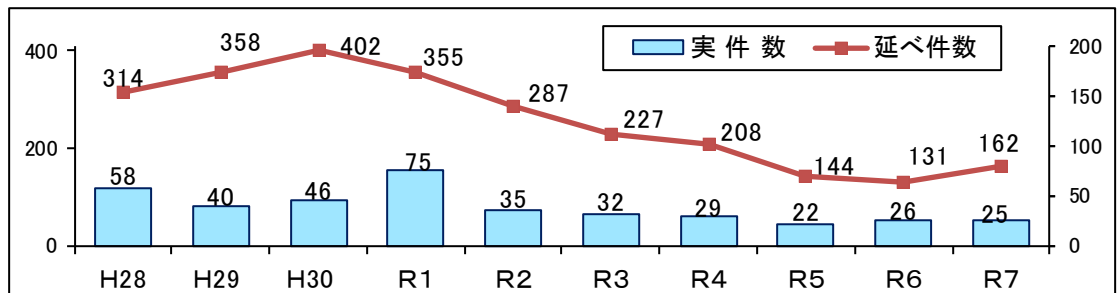
1. 相談実績（令和7年度）

相談窓口開設以降、令和8年3月末までに 733 家族、762 件の相談がありました。
（うち、令和7年度新規相談は 10 家族、10 件）

（1）年度別相談件数

平成 28 年度から令和7年度の 10 年間の相談実件数、延べ件数の推移を示しています。

	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
実件数	58	40	46	75	35	32	29	22	26	25
延べ件数	314	358	402	355	287	227	208	144	131	162



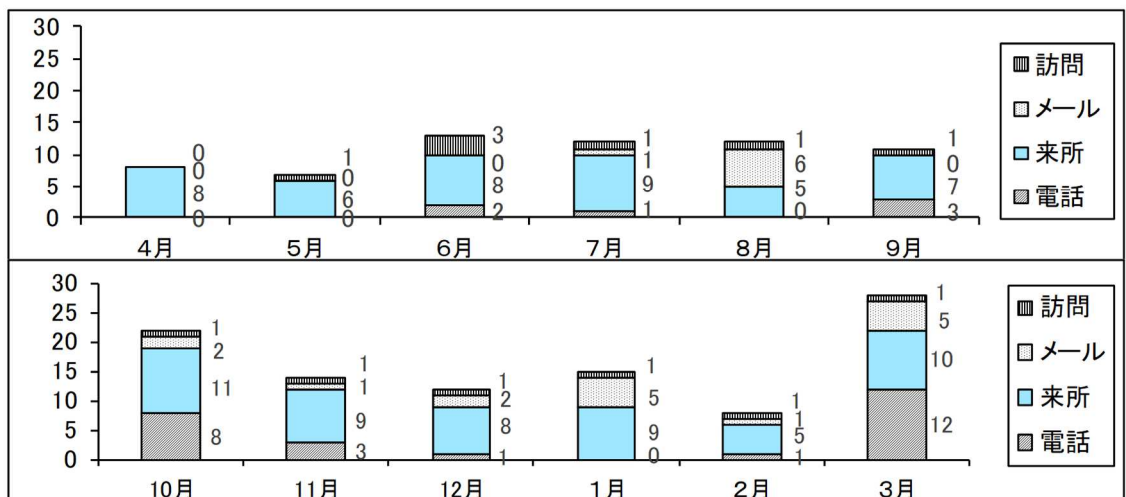
（2）令和7年4月～令和8年3月までの状況

① 月別相談延べ件数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	上半期合計
電話	0	0	2	1	0	3	6
来所	8	6	8	9	5	7	43
メール	0	0	0	1	6	0	7
訪問	0	1	3	1	1	1	7
合計	8	7	13	12	12	11	63

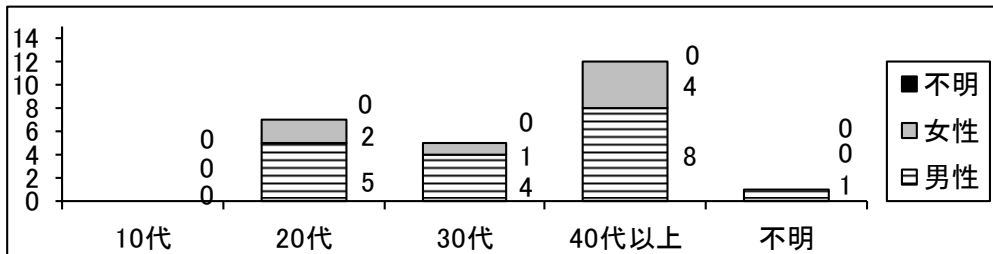
	10月	11月	12月	1月	2月	3月	下半期合計	総合計	%
電話	8	3	1	0	1	12	25	31	19.1
来所	11	9	8	9	5	10	52	95	58.6
メール	2	1	2	5	1	5	16	23	14.2
訪問	1	1	1	1	1	1	6	13	8.0
合計	22	14	12	15	8	28	99	162	

※ 端数処理のために、総計が100%にならない。



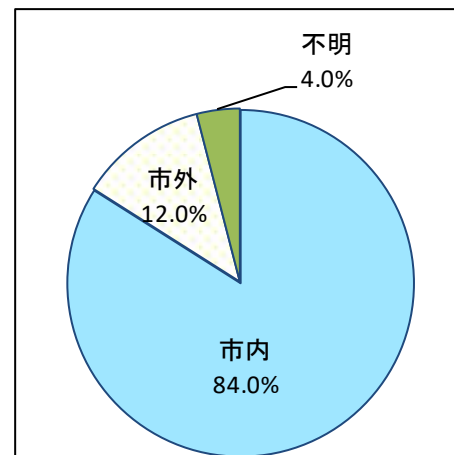
② 年代別男女別件数(25 件中)

	10 代	20 代	30 代	40代以上	不 明	合 計	%
男 性	0	5	4	8	1	18	72.0
女 性	0	2	1	4	0	7	28.0
不 明	0	0	0	0	0	0	0.0
合 計	0	7	5	12	1	25	
%	0.0	28.0	20.0	48.0	4.0		



③ 居住別(25 件中)

	人	%
市 内	21	84.0
市 外	3	12.0
不 明	1	4.0
合 計	25	



④ 相談結果(25 件中)

	人	%
継 続	13	52.0
終 了	2	8.0
その他	10	40.0
合 計	25	

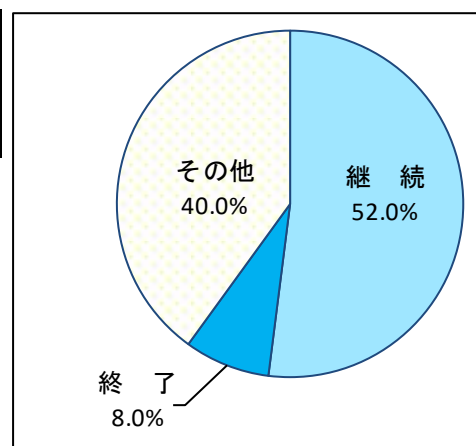
【その他 内訳】

3ヶ月未満の継続

- ・ 本人・家族からの相談(1)
- ・ 家族からの相談(3)

1回のみ相談

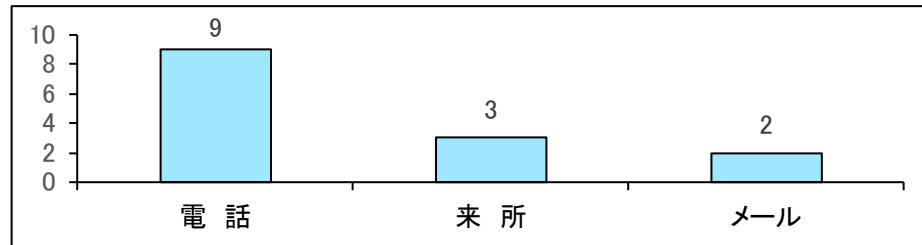
- ・ 家族からの相談(5)
- ・ 祖母(1)



⑤ 初回相談形態(14 件中)

	人	%
電 話	9	64.3
来 所	3	21.4
メール	2	14.3
合計	14	

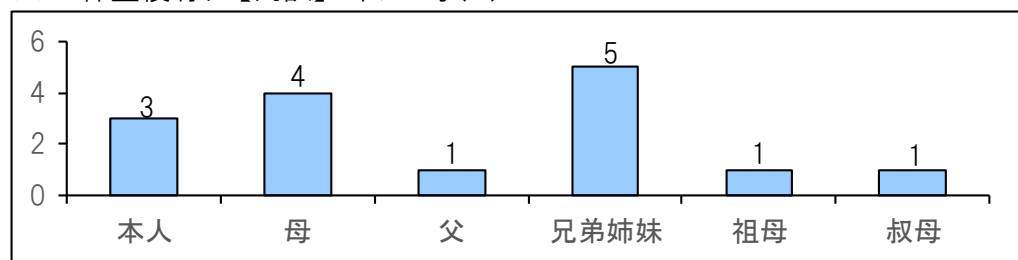
※ 令和6年度中に相談実績のなかったものについては、初回相談として計上



⑥ 初回相談者(14 件中)

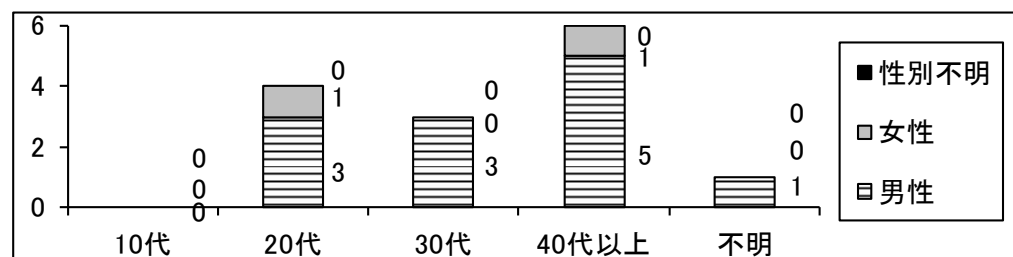
	本人	母	父	兄弟姉妹	祖母	叔母	合計
初回	3	4	1	5	1	1	15

※ 1件重複有り【内訳】 本人・母(1)



⑦ 初回年代別男女別件数(14 件中)

	10代	20代	30代	40代以上	不明	合 計	%
男 性	0	3	3	5	1	12	85.7
女 性	0	1	0	1	0	2	14.3
性別不明	0	0	0	0	0	0	0.0
合 計	0	4	3	6	1	14	
%	0.0	28.6	21.4	42.9	7.1		



(3) 継続相談について

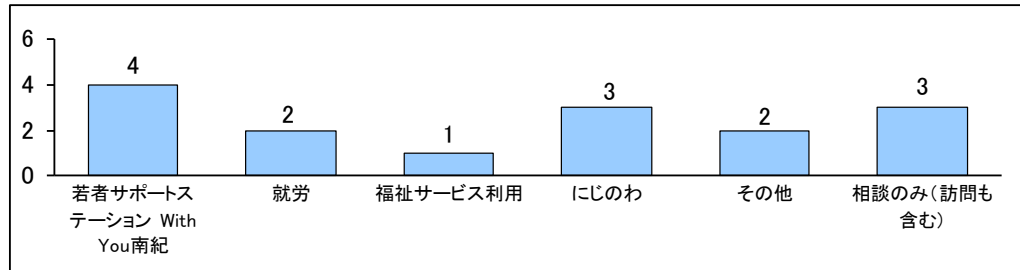
① 相談状況(重複あり)

若者サポートステーション With You南紀	4
就労	2
福祉サービス利用	1
にじのわ	3
その他	2
相談のみ(訪問も含む)	3

【その他 内訳】

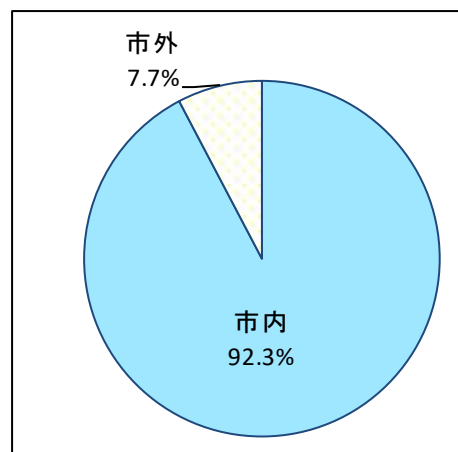
TETAU事業協同組合 } (1)
 EL-BASEふらす }
 ハローワーク・ハロートレーニング(1)

※ 相談のみ(訪問も含む)は、ひきこもり相談窓口の相談のみで自助会や他の支援を利用していない方
 ※ 医療機関を定期的に受診されている方は、7件



② 継続居住別(13 件中)

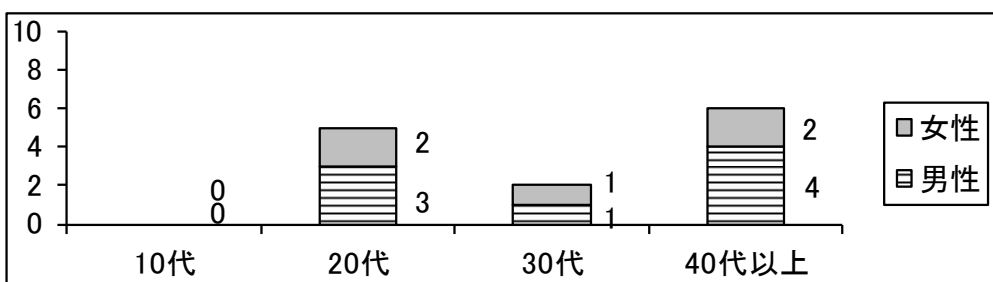
	人	%
市 内	12	92.3
市 外	1	7.7
合 計	13	



③ 継続年代別男女別件数(13 件中)

	10 代	20 代	30 代	40代以上	合 計	%
男 性	0	3	1	4	8	61.5
女 性	0	2	1	2	5	38.5
合 計	0	5	2	6	13	
%	0.0	38.5	15.4	46.2		

※ 端数処理のために、総計が100%にならない



2. 支援の報告

- (1) 家族会（ほっこり会） ※平成 16 年4月より自主運営
ほっこり会（紀南地方ひきこもり家族の会）実績
※ 参加者なし

- (2) 青年自助会
※ 参加者なし

(3) 啓発活動・視察・問い合わせ

① 啓発活動

- ・ ひきこもり支援啓発講演会案内チラシ配布
市内中学3年生、紀南六高校3年生、幼・保・小・中・高職員、
医療機関、公共施設、関係機関 等
- ・ 相談機関紹介チラシ配布
市内中学3年生、紀南六高校3年生、中・高職員、医療機関
公共施設 等

② 視察・問い合わせ・・・なし

(4) ひきこもり支援啓発講演会

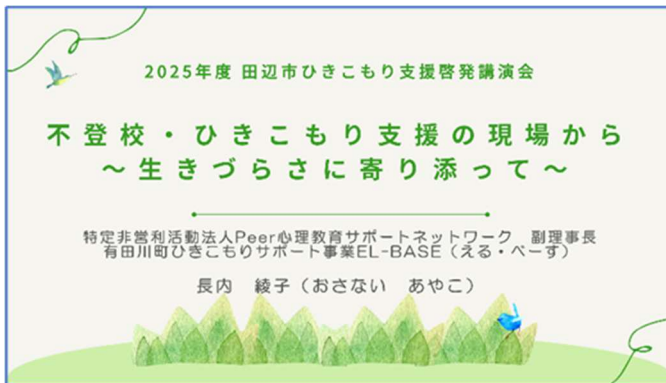
主 催： 田辺市ひきこもり検討委員会 / 田辺市
共 催： 若者サポートステーション With You 南紀
後 援： 認定 NPO 法人ハートツリー/田辺市教育委員会
和歌山県/田辺市社会福祉協議会/(一社)白浜・田辺青年会議所
(株)紀伊民報社/(株)和歌山放送/FM TANABE
日 時： 令和7年9月 20 日(土) 13:00～15:30 (開場 12:30)
場 所： 和歌山県立情報交流センターBig・U
参加者： 96 名(ひきこもり検討委員・関係者・事務局含む)

【第一部】

演題：「不登校・ひきこもり支援の現場から」～生きづらさに寄り添って～
講師： 特定非営利活動法人 Peer 心理教育サポートネットワーク 副理事長
有田川町ひきこもりサポート事業 EL-BASE(える・ベース) 所長
長内 綾子 氏



【講演内容】



改めまして、本日参りました NPO 法人「ぴあねっと」副理事長の長内と申します。よろしくお願いいたします。今日は少し自己紹介をさせていただきながら、お話できればと思っております。実は田辺市さんとはすごく縁がありまして、10 年前に北海道から和歌山に出てきたのですが、その時に初めて来たのがこの田辺市でした。当時はスクールカウンセラーとして、高雄中学校や新庄中学校でお

世話になっていました。第一小学校、第二小学校にも行かせていただいたことがありますので、当時お世話になった先生方のお顔も拝見でき、大変うれしく思っております。本日の流れです。



これから少し、「ぴあねっと」の紹介をさせていただきながら不登校の現状と、ひきこもりの現状のお伝えをして、今、有田川町で「ひきこもりサポート事業 EL-BASE(える・ベース)」というものをさせていただいているんですけども、その取り組みをご紹介させていただきます。そして、4点目、5点目のところは、私が今、相談をするにあたって大事なと思っている社会的処方に関わる事例と、

居場所のチカラということをテーマに少しお話しさせていただきたいと思っています。これからお話しする事例はご本人から許可をいただいておりますが、非常に個別性の高い内容を含みます。情報の取り扱いには十分ご配慮いただき、会場の外で具体的な内容を広めるといったことはお控えくださいますよう、何卒お願い申し上げます。

自己紹介

長内 綾子(おさない あやこ)

資格： 臨床心理士、公認心理師、保育士、教育学修士修了
 所属： NPO法人Peer心理教育サポートネットワーク 副理事長、心理担当職員、訪問支援員
 和歌山県臨床心理士会 理事（S C担当）
 横浜市立大学客員研究員

略歴：
 ・札幌市乳幼児健診・精神発達相談担当職員、学びの教室（通級指導教室）サポーター
 ・こやま小児科、宮本病院（精神科）、一般社団法人ソーシャルケアセンター、和歌山県スクールカウンセラー、日高看護専門学校学生相談、関西電力送配電株式会社メンタルヘルズ相談担当 等
 <執筆協力>
 ナツメ社 ソーシャルスキルトレーニング実践集
 暗黙のルールが身につくソーシャルスキルトレーニング 等



発達障害を克服する心をつなぐ		発達障害を克服する心をつなぐ	
月	日	月	日
100	→	100	→
80	→	80	→
60	→	60	→
40	→	40	→
20	→	20	→
0	→	0	→



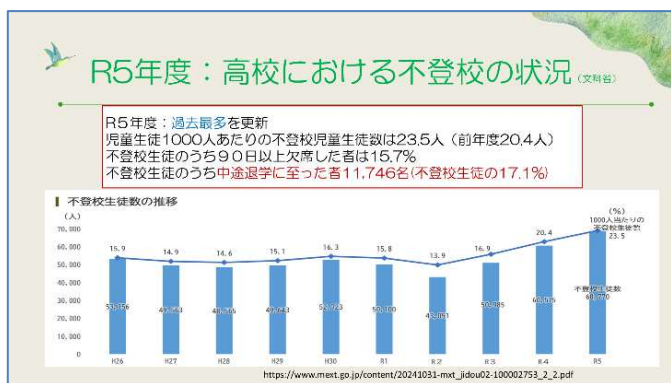
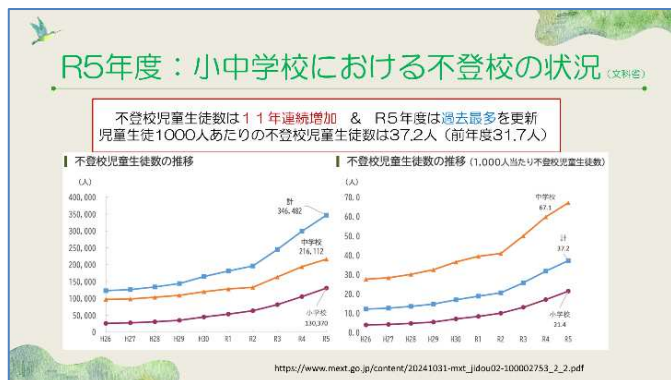
フリースクール「うるるん広場」というものもさせていただいています。

今日ご紹介するのが、有田川町のひきこもりサポート事業「EL-BASE（える・ベース）」です。こちらは有田川町の事業ですが、他にも和歌山県の委託を受けて「EL-BASE ぷらす」という若者の自立意欲醸成事業も担当しております。また、湯浅町さんのひきこもりサポート事業「Off-Site」や、有田川町での「児童育成支援拠点事業」も今年度からスタートしています。これは、家庭に居場所がなかったり虐待を受けたりしている家庭のお子さんに来ていただいて、学習支援や生活支援、余暇活動を行い、本人たちの安全な居場所と経験の幅を広げてあげるような支援を行っています。今日はこの「EL-BASE」に絞ってお伝えできればと思います。

私自身は、精神科や小児科でカウンセリングをさせていただいた経験もありますが、今はメインにひきこもり支援をさせていただいています。もともとは雪深いところから来まして、臨床に入るきっかけになったのは東日本大震災でした。岩手県宮古市に、学生の時に2年間にわたってボランティアに行かせてもらっています。この子どもたちとの関わりが、今も活きているのかなと思っています。

新庄中学校に来させていただいたときに、新庄中学校が防災教育をすごく丁寧にされていたのですが、そこに本当に感動しまして。子どもたちの地域と一体となった防災に向けた活動にたくさんの勇気をもらいました。また、私は特別支援教育畑から出てきている臨床心理士ということで、少し特色のある大学院で、特別支援教育・臨床心理学講座のある大学院で学んできました。大学院時代は資料のような、学校の先生方が授業の中で特別支援の子たちをどう支えていくか、どんなプログラムがあるか、発達障がいのある子どもたちへの心理支援を中心に研究してきました。

それでは、少し駆け足になりますけれども、当法人では現在6つの事業所を運営しています。和歌山市の方では「あうるの学習室」「いろはの学習室」「うるる談和室」をさせていただいています。「あうる」や「いろは」は放課後等デイサービスがメインですが、発達障害の特性をもったお子さんだけでなく、不登校の子たちへの居場所支援というのもさせていただいています。「うるる談和室」は計画相談などをしていますが、一部、不登校のお子さんが多いということで、



というところに私たちは今取り組んでいる状況です。

不登校のタイプ（杉山、2020）

- ・分離不安障害を基盤とする不登校
 - 幼稚園・保育園からの登園しぶり
 - 発達障害、家庭内の激しい不和、親の不安障害など
 - 低学年からの不適応は病理が深く、積極的な治療が必要
- ・思春期型の不登校
 - 一般的に多いタイプ。小学校高学年から中学生年齢
 - 対人不安が多い（いじめ、反目、裏切りなどがきっかけ）
 - 小学校高学年程度の学力があり、生活リズムが崩れていなければ、対人不安の軽減を待てばよい（ただし、発達障害の基盤がある場合は支援が必要）
- ・学習についていけずに生じる不登校
 - 小学3年生ぐらいの9歳の壁
 - ASDよりも学習障害が境界領域の知的障害
 - 私立中学（進学校）に進学した生徒にも見られる

心してちょっと離れられる経験を頑張って積み上げられると、割と早いうちに回復するのかなという印象を持っています。

次に「思春期型」の不登校ですね。ここが一般的に多いと言われているタイプで、高学年から中学生で自分と他人の違いが分かってくる時期に、「自分は……」とか「周りの子より劣って見える」といったことをきっかけに不登校になるお子さんも多かったりします。

また、中学生になって私が多いと感じているのが、「学習についていけなくて」不登校になるケースです。小学校のときは昼休みや大休憩があって、そこを楽しみに学校に来られていたんだけど、中学校に入ると休み時間の娯楽が少なくなってしまう、勉強がメインになってついていけなくて、もうしんどいから行きたくない、となってしまう。そういった経験を何度か繰り返すうちに不登校状態になるというケースも少なくないのではと思っています。

不登校の状態評価（小児心身医学会ガイドライン集2018）

状態	学校	学校外	状態
状態0			ほぼ普通に登校している
状態1	登校できる		遅刻、欠席がしばしば（週1～2）ある、保健室通いが多い
状態2		外出できる	保健室・相談室登校、週3日以上欠席
状態3			学校以外の施設（塾、習い事）への定期的参加ができています
状態4			定期的に通える場所はないが、比較的自由に外出できる
状態5	登校できない		家庭内では安定し、家族と関わることができるが、外出は難しい
状態6		外出できない	部屋に閉じこもり、家族ともほとんど関わらない、心理的に不安定で生活リズムの乱れ（昼夜逆転）も大きい

不登校の状況というのは年々増え続けています。特にコロナ明けからの4年間は急増しており、令和5年度には過去最多を更新しました。

高校生においても令和5年度の調査では過去最多の不登校者数を更新しておりまして、また中退者が多いということも近年の課題だと思っております。不登校が増加しているにもかかわらず、学校の中や学校の外で専門的な相談や指導を受けた割合というのは、逆に減少してしまっています。実際、不登校状態の児童生徒さんの約4割がまだどこからも支援されていない状態というデータもあり、そこが課題なのではと思っています。学校の中だけではやはり限界がある。学校の外でどんな形でこういう場所を作ってあげられるか、サポートしてあげられるか、

不登校のタイプについても少しお話で触れたいと思います。杉山先生などが文献で出されているのですが、よくあるのは「分離不安」を基盤とする不登校です。お母さんから離れるのがちょっと怖いなというところで、割と幼少期の小学校低学年までに出てくる子が多い印象です。こうしたケースに関しては、お母様の不安を取り除いてあげたり、本人が安心

こちらに、小児心身医学会の「不登校の状態評価」を示していますが、個人的に、これは現場で非常に使えるなと思っています。学校の中にいると学校に登校ができていないかというところに目が行きがちですが、学校に行けていなくても「外出

ができていないか」という視点も持つことが大事だと思っています。例えば、近くのコンビニヘゲームの課金カードは買いに行けているとか、塾だけは行けている、本を買いに行けているといった学校外はある程度自由に外出ができていないケースに関しては、学年が上がったり中学・高校進学やクラス変更など環境が変わったりしたタイミングで、学校に適應していける子たちが多い印象を持っています。一方、家族とは家庭内で話ができるけれど外出は難しい、家族とも話ができず閉じこもっているというタイプの不登校のお子さんも案外いらっしゃいますが、そういったケースはやはり早めに支援を入れていかないと、卒業は何とか自動的にしたけれど次のステップに繋がらず、結果としてひきこもり状態に移行してしまうことがあります。こういったところを支援者が理解して、繋がるためのきっかけ作りをしていくことが大切だと思っています。



不登校への対応

- 自分で自己表現ができ、受容、共感される体験を積む
学校内、家庭内で本人の
“できないこと”より “できること、得意なこと、好きなこと” に目を向ける
本人の話に耳を傾け、自己決定、自己選択ができるよう支援する
- 不登校の回復過程は様々。子どもの焦りをあおらない
ひとつできるようになったから、次はこれ！と周囲がペースを上げてしまうと、
今までの関係や経験が全て台無しになることも・・・

目標等は本人と相談して、本人が納得の上で進めていくようにする

実際、不登校になっているお子さんもお家族も、「できないこと」にこだわってそこばかりに目を向けてしまっていることが多いです。そうではなくて、「学校を休んで」いるけど、「いつもは外に出られない」けれど、「今日は夜のコンビニに一番くじを買いに行けたよね」といった、本人の小さな変化を支援者が引き出して伝え返してみると、本人は「そんなことで、

できたって言うってくれるの？」と驚かれることもありましたが、不登校やひきこもっている本人にとっては周りから見れば些細な行動が、すごく大きな一歩だったりするので、まずは小さな成功体験づくりをするところからまず始めましょうとご家族や本人にお伝えするようにしています。本人の内面を一気に変えるのは難しいですが、簡単にやればできそうな「行動」を変える方が、結果として本人が前向きに変わっていきやすいのかなと思っています。

あとは、学校現場を見ていて思うのですが、本人が週1回来ることを目標に頑張って学校に来られたとき、先生方も嬉しくて「じゃあ来週は週2回にしよう」といきなり提案してしまうケースが少なくないんです。そうすると、本人からすれば「(自分のことを)わかってくれたと思ったのに、やっぱり学校に来させたいんや」と不信感に繋がってしまい、築いてきた良い信頼関係がガラッと総崩れする場合もあつたりするんです。ですから、本人が納得していないのに目標を周囲が勝手に決める・勝手に変更することは避けた方がいい。まずは本人としっかり話をし、あくまで本人主体で決めて行動ができるようにサポートしていくことが重要に思います。例えば、本人に「週1回こられたけど、来週はどうしたい？無理はしなくても良いとは思いますが」等少し本人が断れる余地も残しておきながら本人が実行可能のところから徐々に取り組んでいくという姿勢が重要ではないかと思っています。ただ、中には気持ちを少し引っ張ってくれた方が良く、目標があつた方が本人も安心しやすいケースもあり、対応についてはケースバイケースでもありますが、あくまで本人が決めて、本人が希望することを支援者や周囲の大人がサポートするのが大事なのかなと思います。



不登校の常識が通用しない？(杉山, 2025)

- ・突然不登校(不登園)&本人にも理由がわからない
- ・友人とは関係良好で部活には通うが学校の授業は休み続けるケースも

→背景に自閉症スペクトラム症(ASD)の基盤がある
→不登校の長期化、基礎学力の問題を残し、嫌なことはやらないという行動が修正されず、ひきこもりに移行するケースも

杉山先生が「不登校の常識がこの時期に通用しなくなってきた」みたいなことを話題にされていますが、私もこういったケースを体験することが多いです。

皆さん、元気な不登校とかつて聞いたことがある方はいらっしゃいますかね。

なんか学校が行けてないし、本人も何で学校行けないのかもよく分かってない。

でも「(学校は)何か嫌」みたいなところで、実際、友達とも話もできる、放課後は友だちと遊

べる、部活は楽しいから、部活は行きます。でも、学校の授業は休みたいですなケース、結構、私は、多く経験してまして。学校に行けない理由が本人もよく分かっていないけれど、放課後友達と遊んだり部活に行けたりする。こうした子の背景に自閉症スペクトラム(ASD)の特性があるケースもあります。その特性に配慮してあげないと、今までの通例が適応されなかったり、嫌なことはやらなくていいというままひきこもりに移行して、お父さんやお母さんが本人の言われるがままに行動して振り回され困り果ててしまうこともあるので、早めに不登校の状態になっている背景にある要因や個人の特性に気づいてサポートすることが大事ではないかと思っています。

不登校からひきこもりへ
—ひきこもり予防という観点—

- 児童精神科臨床の対象となった不登校の子どもの長期経過を追跡調査から、**約10%弱**くらいの比率が20代になって、ひきこもり状態。
- 約70%**の不登校児は、20代ではかなり良好な適応をみせている(文科省追跡調査では**約80%**)。
- 齊藤(2010)の調査では、ひきこもりのうち精神疾患を持つものが54.5%で、発達障がいを加えるとほぼ**100%**なんらかの疾患を持つと推察されている。(簡録,2010)

登校よりも社会的自立を目標に(教育機会確保法より)
不登校支援における、**ひきこもり予防**という視点

不登校とひきこもりの関連性についてですが、ある調査では、不登校だった子たちの約10%が、20代になってもひきこもり状態を継続しているという結果が出ています。一方で、不登校だった子の約70%は20代になると社会へ出ていますが、残りの層には依然として生きづらさを抱えている人たちがいます。また、ひきこもり状態にある方の半数以上が精神疾患を持っており、発達障がいを含めると、ほぼ100%に近い方が何らかの疾患や特性を抱えているのではないかと、という調査報告もあります。

上が精神疾患を持っており、発達障がいを含めると、ほぼ100%に近い方が何らかの疾患や特性を抱えているのではないかと、という調査報告もあります。

ひきこもり支援における対象者

2025年改訂

社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人
様々な生きづらさを抱えている状態の人

具体的には、

- ★何らかの生きづらさを抱え生活上の困難を感じている状態にある、
- ★家族を含む他者との交流が限定的(希薄)な状態にある、
- ★支援を必要とする状態にある、
本人やその家族(世帯)。その状態にある期間は問わない。

ひきこもり支援ハンドブック〜寄り添うための羅針盤〜(厚生労働省,2025)

こうした背景から、現在は「学校復帰」を唯一のゴールにするのではなく、「社会へつなげること」を重視する考え方に変わってきています。今後は、不登校支援においても「ひきこもり予防」の視点を持つことが非常に重要になると私は考えています。今年、新たに「ひきこもり支援」のハンドブックが発行されました。そこでは、社会的に孤立し孤独を

感じている方や、様々な生きづらさを抱えている方を広く支援の対象とすべき、と示されました。では、相談を受ける中でどのような点に注意して支援を行うべきか、私が重要だと考えている視点をお話します。

ひきこもりの実態調査(内閣府)

Q くだんのくらい外出しますか。(〇はひとつだけ)

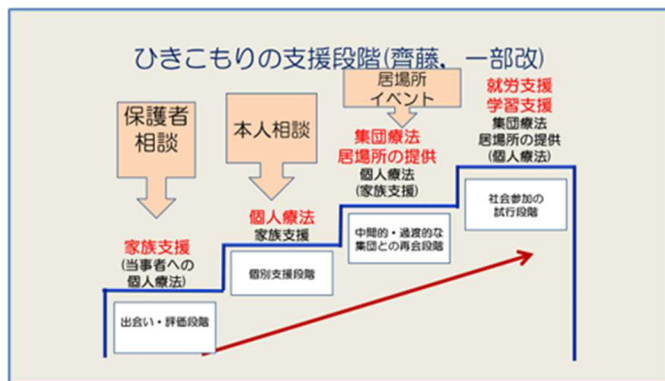
1. 仕事や学校で平日は毎日外出する	5. 趣味の用事のときだけ外出する
2. 仕事や学校で週に3~4日外出する	6. 近所のコンビニなどには出かける
3. 遊び等で頻繁に外出する	7. 自室からは出るが、家からは出ない
4. 入居あいのためにときどき外出する	8. 自室からほとんど出ない

まずは、この段階から **5~8が広義のひきこもり群(内閣府)**

内閣府の「ひきこもり支援の実態調査」では、状態の目安が示されています。例えば、項目5番から8番にあたる「趣味の時は外出できる」「近所のコンビニなら行ける」「自室からは出られる」といった状態は「広義のひきこもり群」と呼ばれます。私たちの支援現場では、まず保護者への支援からスタートし、ご本人が1から8のどの段階にいるかを確認

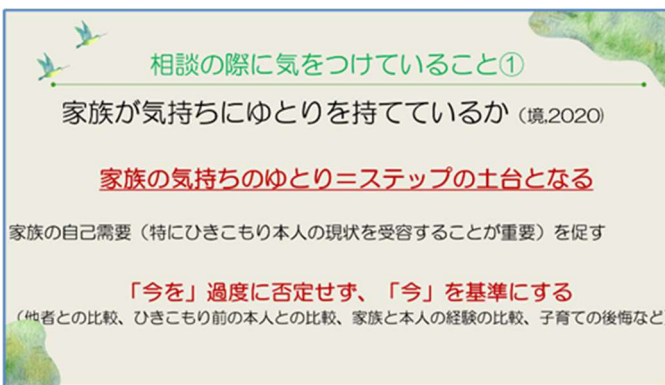
認します。

もし8番(自室からは出られるが家からは出られない)の状態であれば、まずは7番(近所のコンビニ等へ行ける)を目指す、といった形で段階的にアプローチします。最終的には、予約をして相談窓口に来る、あるいは「居場所」に足を運ぶといった「対人関係のための外出」ができるようになることで、広義のひきこもり群からの脱却を目指しています。



ひきこもり支援の段階としては、まず家族支援からスタートすることが多いです。ご家族自身が孤立してしまっているケースも多い。実際、相談が一番難しいなっているところかなと思うんですが。

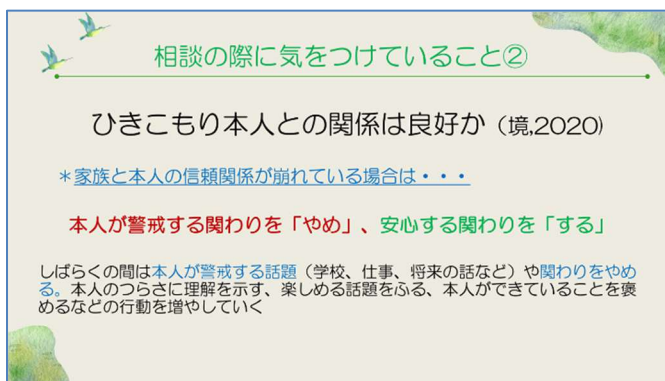
その中で、私が気をつけていることとしては、まず、ご家族の気持ちですね。そこに、ゆとりが持てているかを確認するようにしています。子どもさんがひきこもっているご家庭で経験的にも多いと感じるのが、ご家族自身が地域から孤立してしまっているようなケースです。例えば、相談に来られたお母さんが、「私が仕事に出ていて、なかなかこの子を見られなかった。だから不登校になったんじゃないか」とか、「私が離婚したから、子どもがひきこもりになったんじゃないか」とか。過去のことを、お母さんがずっとずっと自分を



責め続けて、ご家族がそれぞれに前に進めないというケースもあつたりします。

なので、「今を」と書いていますが、「過去を」ですね。過去を過度に否定しないで、今を基準にするというところを大事にしています。なので、今、どうするのか、「今、家族や本人が出来ていること」に着目していくことが大切だと思っています。

「過去は後悔しているかもしれないけれど、今、関係がとれるようになったのは、お母さんがこれまで頑張ってきたからだと思います」というような、家族をしっかりと、コンプリメント、肯定するのが大事です。家族の良いところ、良い動きに注目して支援者が見つかるお手伝いをするというの、ネガティブな視点を変えるために必要だと感じています。



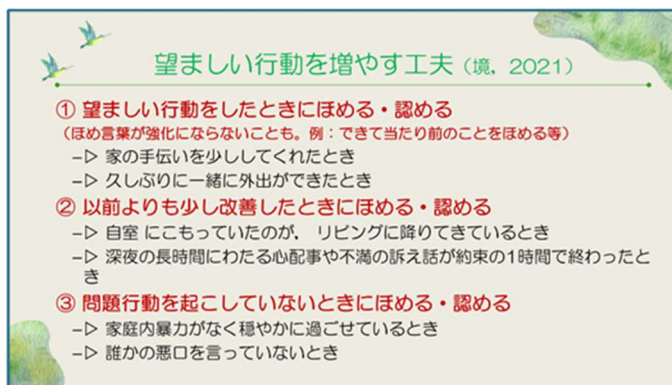
あとは、家庭内で本人が部屋に閉じこもっている場合、お父さんやお母さんが心配のあまり「これからのことどうするの?」と声をかけてしまい、本人が怒って扉を閉めてしまうということがよくあります。ですので、一旦そういう話はやめて、挨拶や「今日の晩御飯何食べたい?」といった雑談ができる関係をまず作りませんか、とまずは提案をすることが多いです。

そういった家族の中の関わりの微調整をしていくと、ご家族自身も、自信を取り戻し、その後、本人が支援につながりやすい、本人が支援の場に出て来ずとも家族の変化を通じて変わっていくことが多いように思います。

居場所については、同じ経験をした「ピア(仲間)」の存在が本当に大きいです。和歌山市の居場所でもそうですが、「あの子ができるなら僕もできる」という代理体験が本人の力になります。

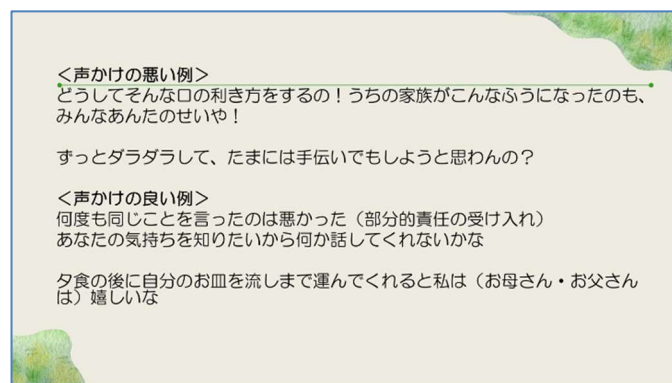
有田川町の「EL-BASE」では、子どもたちの声を聞きながら、秘密基地のようなワクワクする空間を作りました。ゲームやアニメ、最近の子に流行っている「プロセカ」の話をしたりして、「この大人なら自分の好きなことを否定せず聞いてくれる」という関係をまず作る。問題解決を急ぐよりも、まずはこの関係づくりを先にすることが、最終的には解決に繋がると考えています。ひきこもり状態にあるケースでは、自室にこもっていること自体よりも、本人と家族との関係性がどう

なっているかが重要なポイントになります。実際には、保護者がいない時間帯には比較的自由に動いていることもあり、必ずしも常に閉じこもっているわけではありません。



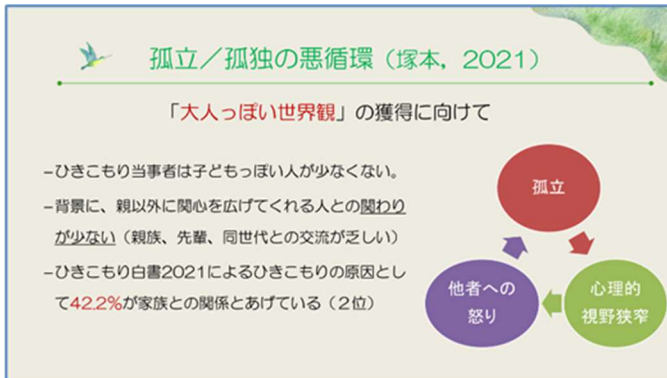
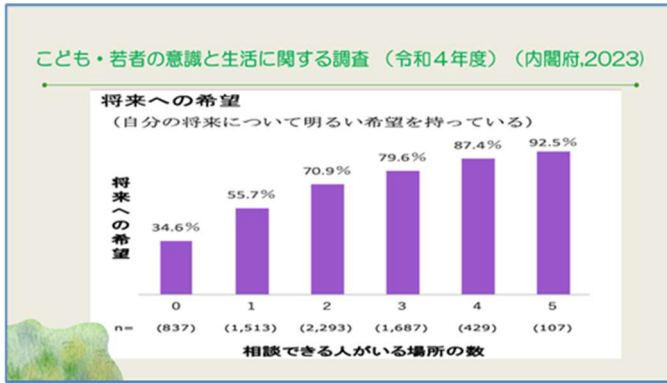
ただし、保護者が関わる場面になると状況が変わることがあります。というのも、心配するあまり「これからどうするのか」「学校はいつ行くのか」といった話題が中心になりやすく、それが本人にとってはプレッシャーとなり、結果的に「うるさい」と反発したり、扉を閉めて関係を断ってしまったりすることがあるからです。そのため、関係づくりの初期段階では、あ

えて学校や将来の話題をいったん手放すことが大切です。まずは挨拶ができる関係や、「今日のご飯どうする?」といった何気ないやりとりを重ねていくことで、安心して同じ空間にいられる状態をつくっていくことが大切になります。この土台ができてくると、少しずつリビングに出てくるなど、家族と過ごす時間が生まれてきます。会話が続きにくい場合には、テレビやバラエティ番組、クイズ番組などを一緒に見るといった関わり方も有効です。直接向き合うのではなく、同じものを見ながら横並びで関わることで、自然なやりとりが生まれやすくなります。その中で、「それ知ってるの、すごいね」といったさりげない一言を添えることで、関係が少しずつやわらいでいきます。また、本人の行動を変えていくうえでは、「できていないこと」ではなく「できたこと」に目を向ける関わりが重要です。たとえば、これまで部屋の中に置いたままだった食器を外に出せた、あるいは流しまで持ってくるのができたといった小さな変化でも、「ありがとう」「嬉しかったよ」と伝えていきます。本人にとっては当たり前の行動であっても、以前と比べた変化として丁寧に受け取っていくことが、次の行動につながっていきます。直接言葉で伝えることが難しい場合には、LINE などを使ってメッセージとして届ける方法も有効です。距離感を保ちながらも、きちんと気持ちを伝えることができます。

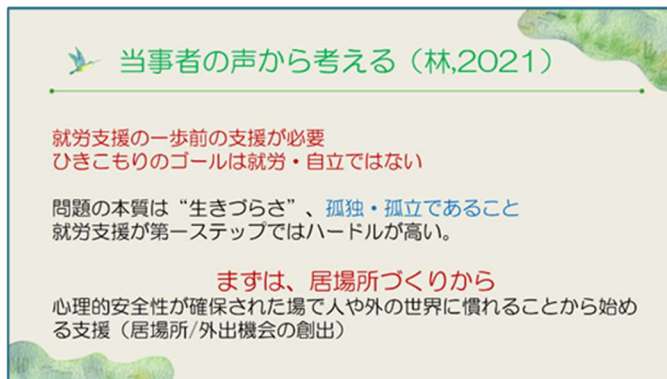


一方で、これまでの関わりの中で強い言い方をしてしまった場合でも、関係の修復は十分に可能です。「あの時は言いすぎてしまってごめん」といった言葉や、「あなたの気持ちを知りたい」という姿勢を改めて伝えることで、少しずつ関係を立て直していくことができます。また、「～してほしい」ではなく「～してくれると嬉しい」といった伝え方に変えていくことも、本人の受け取り方を大きく変えるポイントになります。

さらに、支援の中では保護者側の負担にも目を向ける必要があります。たとえば、深夜に長時間話を聞き続ける状況が続くと、保護者自身が疲弊してしまいます。そのため、「今日は1時間だけ」といった形であらかじめ枠を決めて関わることも大切です。そして、その約束が守れたときには、「守ってくれてありがとう」と認めることで、お互いに無理のない関係を築いていくことができます。このように、関係性を整えながら小さな変化を積み重ねていくことが、ひきこもり状態からの回復に向けた大切なプロセスになります。また、家庭内だけでなく、安心して相談できる人や場所が複数あることも、本人の自己肯定感を支える大きな要素になるとされています。



向けにくい気持ちを外側に向ける傾向が見られることもあります。こうした状況を支えていくうえで、「仲間の存在」や「安心して関われる他者」の存在は非常に重要だと感じています。

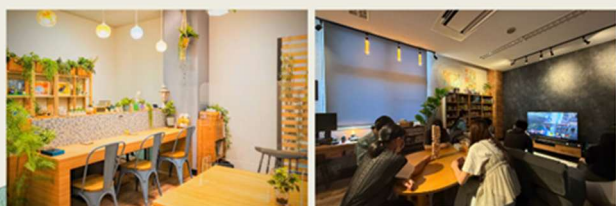


今年度御坊での講演でも登壇されたひきこもり当事者の林さんのお話の中でも、従来のひきこもり支援が就労をゴールに置きがちであることへの課題が語られていました。就労は本人にとってハードルが高く、その前段階の支援が必要であるということ、そしてゴールを「就労」や「自立」に限定するのではなく、「生きづらさ」に目を向けることの大切さが強調されていました。そのためにはまず、安心して過ごせる居場所をつくり、不安の少ない環境の中で、外の世界や他者との関わりに少しずつ慣れていくことが必要である、という視点が示されています。



実際の取り組みとして、EL-BASEで行っている居場所づくりについても紹介します。有田川町にある拠点は、みかん畑に囲まれたのどかな環境にあり、当初は何もない真っ白な倉庫部屋からスタートしました。そこから、「どんな空間なら来てみたいか」「どんな場所なら安心できるか」といった子どもたちの声を聞きながら、一緒に空間づくりを進めてきました。現在は、カフェのような雰囲気スペースや、相談室としても使える空間を設け、勉強をしたい子は勉強できる、ゆっくり過ごしたい子は過ごせるといった、多様な使い方ができる場になっています。

EL-BASEの空間づくり



当法人の居場所



EL-BASEの空間づくり



EL-BASEの空間づくり



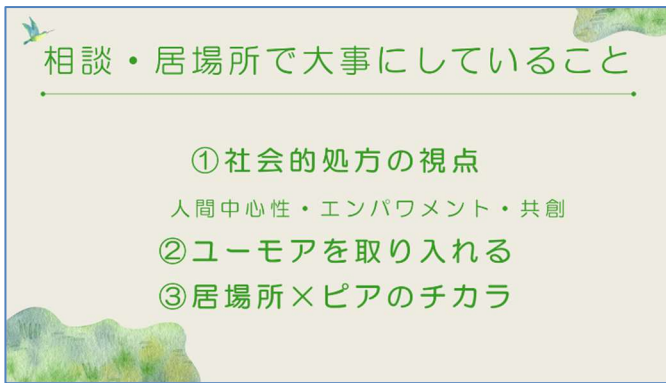
ため、支援する側が子どもたちの関心に関心を持つこと、たとえ知らないことであっても「それってどんなもの？」と興味を持って聞く姿勢が、関係づくりの第一歩として非常に重要だと感じています。このように、居場所づくりは単に空間を用意するだけではなく、人との関わりや体験を少しずつ積み重ねていくプロセスそのものが大切であると考えています。

後半は、このあと事例の紹介につなげていきたいなと思っているんですけども、その前に、相談や居場所の中で、特に大事にしているポイントを少しまとめてお伝えしておきます。大きく3つあって、「社会的処方」の視点と「ユーモア」、そして「居場所の力」です。まず1つ目が、「社会的処方」という視点です。これまでの支援というのは、どちらかというと、薬を処方したり、治療ベースで関わっていく中で、問題を解決していくという考え方が中心だったと思います。

また、広い空間が苦手な子どもたちの声を受けて、少し囲まれたようなスペースや、視線を遮れる場所も用意しています。「居場所にはいたいけれど、ずっと見られている感じがしんどい」という感覚に配慮した工夫です。

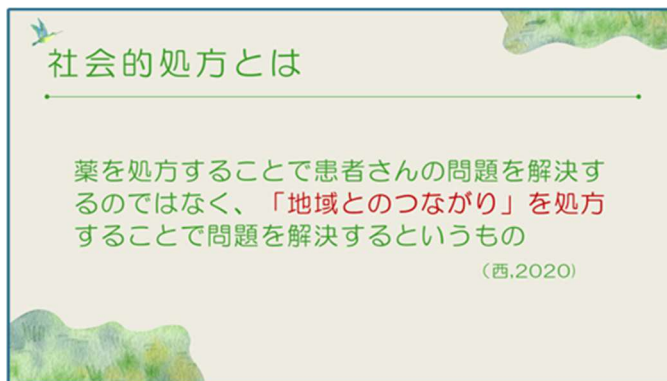
実際の居場所では、ゲームやジェンガなどを通して自然に過ごす姿が見られ、「秘密基地みたいでいい」と感じて来てくれる子もいます。中には、長期間不登校だった子どもがこの場所に通うようになり、「自分の部屋もこんな風にしたい」とインテリアに興味を持ち、外出のきっかけにつながったケースもありました。さらに、活動の中ではボードゲームなども取り入れています。最初は一人でできるゲームや慣れた遊びを選ぶ子が多いのですが、安心できる環境に慣れてくると、「みんなでウノをやりたい」「一緒に遊びたい」といった対人交流へと自然に移行していく姿が見られます。

また、子どもたちの興味関心に寄り添うことも重要なポイントです。現在はゲームや動画文化に触れている子どもが多く、例えば「プロジェクトセカイ」などの話題がきっかけとなって関係が生まれることもあります。「そのキャラクター知ってるよ」といった一言から距離が縮まり、「この人なら話してもいいかもしれない」と思ってもらえることも少なくありません。実際にイベントの中でそのような話題をきっかけに声をかけてくれた子が、その後の相談につながったケースもありました。また、「スマブラのキャラクター知ってる？」といった会話から関係が始まるなど、日常的な興味関心に関係づくりの入り口になることも多く見られます。その



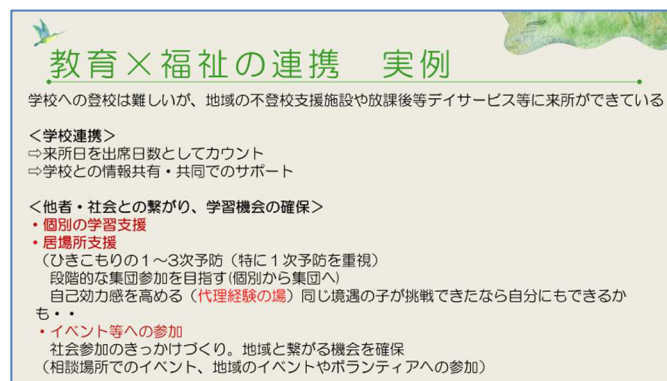
ただ、この社会的処方という考え方は、そうではなくて、地域とのつながりや人との関係性を“処方する”ことで、問題の改善につなげていこうというものになります。もともとは海外で始まった取り組みなんですけれども、今は日本でも少しずつ取り入れられてきていて、実践している先生方もいらっしゃいます。ひきこもりや不登校のケースを見ていると、やはり個人の中だけで何とかしようとするよりも、

「どことつながれるか」「誰と関われるか」といった部分が変わってくると、動きが出てくることが多いと感じています。なので、これまでお話ししてきた「居場所」というのも、単なる場所ではなく



て、その人にとっての1つの“社会的な処方”として機能しているんじゃないかなと思っています。私自身、この社会的処方の視点がすごく好きで大事にしているんですけれども、この要素に「人間中心性」「エンパワメント」、あとは「ともに作る」という共創の考え方が含まれています。どうしても支援というと、「こうした方がいいんじゃないか」と支援者側が方向を示してしまいがちなんですけれども、そ

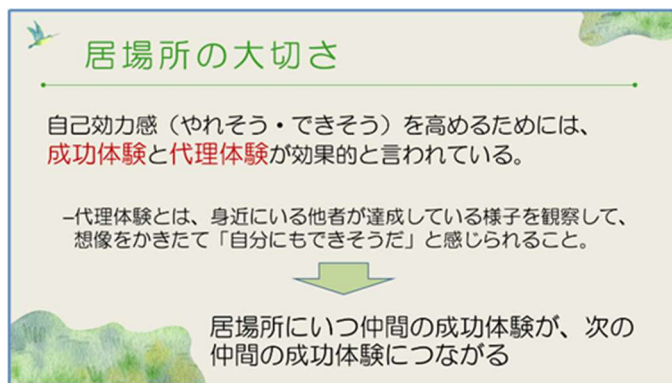
うではなくて、「本人がどうしたいのか」「どうなりたいと思っているのか」というところをベースに考えていくことが大切だと思っています。それに加えて、本人のしんどさだけではなく、強みだったり、得意なことにもちゃんと目を向けていく。その強みをどうつなげていけるか、どう活かしていけるか、という視点も私自身、支援の中で、すごく大事にしているところです。



また、「共創」という意味では、もし既存の社会資源がなければ、探しに行くこともそうですし、場合によっては一緒に作っていく、という発想も必要だと感じています。実際の関わりの中でも、いくつかそういった場面があります。例えば、「学校には行けていないけれど、出席日数は気にしている」というお子さんに対しては、自治体や学校と相談して、居場

所に来た日を出席扱いにできないか調整したケースもありました。また、「ちょっと勉強が気になっている」という声があれば、居場所の中で「じゃあ少しだけ一緒にやってみようか」と、最初の一步を一緒にやることもあります。そこで「できた」という感覚が少しでも持てると、「学校でもちょっと聞いてみようかな」とか、「別室なら行けるかも」といった次の行動につながることもあります。こういった関わりって、すぐに結果が出るものではないですが、「変化のきっかけを作る」という意味ではすごく大事な部分だと思っています。それと、これは現場で本当によく感じるのですが、子どもたちと「相談できる関係」になるまでには、やっぱり時間がかかります。学校現場の多くでスクールカウンセラーが使う部屋がありますが、そこにいきなり「先生、相談があります」と子ども本人が来るケースは、実際はかなり少ないように思います。特に中学生や高校生になると警戒心も強くなるので、知らない大人にいきなり「何か困ってるんやろ？」なんて聞いても、なかなか本音は出てきません。なので、まずは同じ空間に一緒にいるとか、好きな動画やアニメの話をするとか、「そのキャラクター何なん？」みたいな、ほんのちょっとした会話から関係が

始まっていきます。そうやって少しずつ距離が縮まってきたときに、初めて「実は家でこんなことがあって」とか、「友だちとこんなことがあって困っている」といった話が出てくることが多いです。つまり、いきなり課題解決に入るのではなくて、「まず関係づくり」というところがすごく大事なんですよ。支援する側としては、どうしても早く解決したいという気持ちもあるんですけども、そこを少し抑えて、この段階では関係づくりを優先することが、結果的には一番の近道になると感じています。このあたりを踏まえて、このあと事例を見ていただくと、よりイメージしやすいかなと思います。



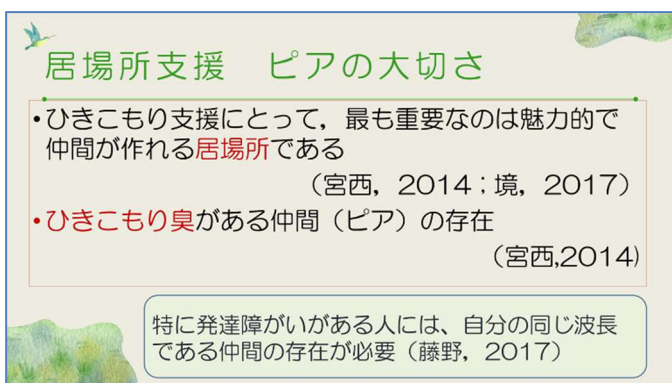
居場所の大切さ

自己効力感（やれそう・できそう）を高めるためには、**成功体験**と**代理体験**が効果的と言われている。

—代理体験とは、身近にいる他者が達成している様子を観察して、想像をかきたて「自分にもできそうだ」と感じられること。

居場所にいつ仲間の成功体験が、次の仲間の成功体験につながる

最後に、居場所支援の大切さについてお話しさせていただきます。私たちの居場所では、もともと不登校だった方や、ひきこもりを経験してきた当事者の方にも関わってもらっています。これはなぜかということ、やはり同じような経験をしてきた人の存在が、とても大きいと感じているからです。



居場所支援 ピアの大切さ

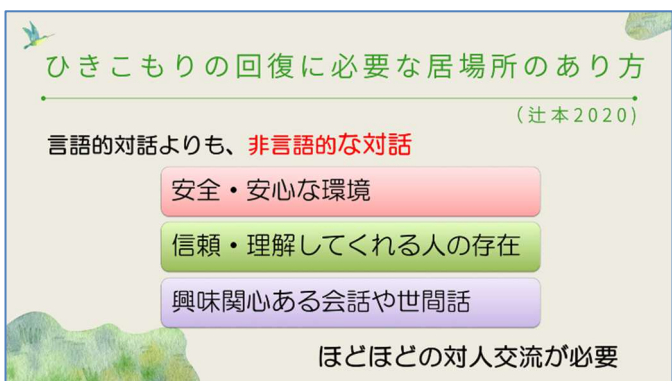
- ・ひきこもり支援にとって、最も重要なのは魅力的で仲間が作れる**居場所**である
(宮西, 2014; 境, 2017)
- ・ひきこもり臭がある仲間（ピア）の存在
(宮西, 2014)

特に発達障がいがある人には、自分の同じ波長である仲間の存在が必要（藤野, 2017）

実際に、「ひきこもり経験のある人同士の空気感があることが大事」といった話や、発達特性のある方にとっても「似た波長の人がいることが安心につながる」という指摘もあります。

同じような経験をしてきた人がここで働いているとか、同じような背景を持つ人が進学している姿を見ることで、「自分にもできるかもしれない」と感じられる

きっかけになることが多いんですね。実際の現場でも、いわゆるピアの存在の力はとても大きいと感じています。「自分もいろいろあったけど、今は誰かの力になりたい」と言って関わってくれている子たちもいて、その姿そのものが、次の誰かの希望につながっていると感じます。そういう意味では、居場所の中にある一つひとつの成功体験が、次の人の成功体験につながっていく、そんな循環が生まれているのではないかと思います。



ひきこもりの回復に必要な居場所のあり方

（辻本 2020）

言語的対話よりも、**非言語的な対話**

- 安全・安心な環境
- 信頼・理解してくれる人の存在
- 興味関心ある会話や世間話

ほどほどの対人交流が必要

また、居場所の関わりというのは、いわゆる言葉でのやり取りだけではなくて、どちらかというと非言語的な部分が大きいと感じています。スタッフ側が緊張していると、その空気はすぐに伝わってしまうので、「どうリラックスした空気をつくるか」ということも大事なポイントになります。その中で、趣味の話ができる人がいるとか、自分の感じていることに共感してくれる

人がいるとか、あるいは何気ない世間話ができるとか、そういった“ほどよい距離感の対人交流”ができることが、安心して過ごせる居場所につながっていくのだと思います。こうした積み重ねが、外とのつながりを少しずつ取り戻していく土台になっていくのではないかと感じています。

事例紹介（※講演録への詳細掲載は省略）

本講演では、この後、実際の支援現場における具体的な事例について詳しくお話しさせていただきます。

※これらの事例は、プライバシー保護の観点から、非常に個別性の高い内容を含んでおります。ご本人の許可はいただいておりますが、講演会場のみでの共有とさせていただき、講演録への詳細な掲載は控えさせていただきます。

いくつかの要因が複雑な形で出てくる様々な相談の方がいらっしゃるかと思いますが、その人に寄り添って、その人がどういう体験をして、その結果今どう考えているのかを丁寧に汲み取る、理解しようとしていく姿勢が重要だと思っています。すみません長くなりました。以上です、ありがとうございました。

【第二部】

演題：「支える側のセルフケア」～ネガティブな感情の扱い方～

講師：カウンセリング・ハンドコンサルテーションルーム

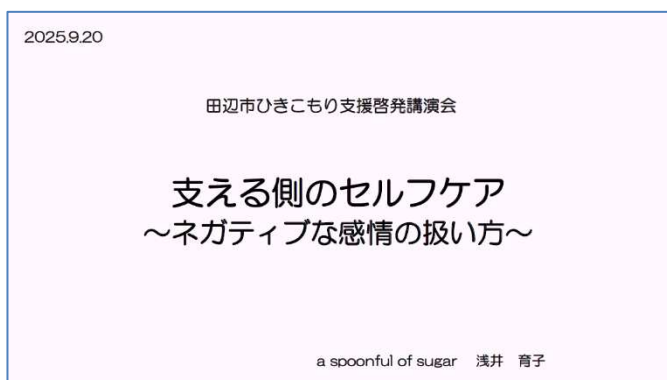
「a spoonful of sugar ～お砂糖ひとさじで～」

代表 浅井 育子 氏



【講演内容】

※ イラスト、写真等、削除しているものもあります。

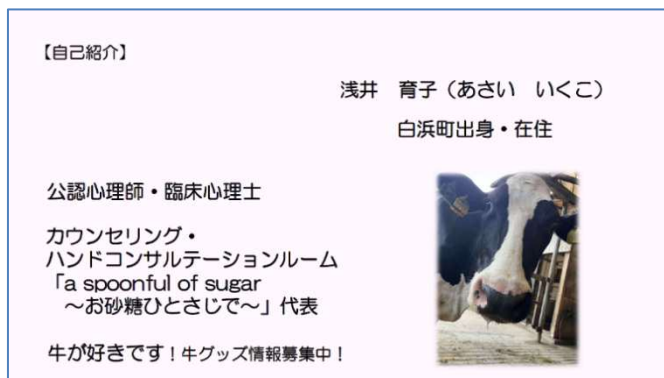


浅井育子と申します。よろしくお願いします。

では、先に私の自己紹介をさせていただきます。今ご紹介いただきましたように、私は田辺市の上屋敷というところで、2020 年から一軒家を借りて、カウンセリングルームをやっております。お店の名前がですね、「a spoonful of sugar(アスプーンフル オブ シュガー)～お砂糖ひとさじで～」というすごく長い名前です。

誰もこのフルネームで呼んでくださる方はいない、自分でも言っていないくらいなんですけども、その代表って書いていますけど、私だけです。社員は。なので、ここで、1人でカウンセリングルームをしています。

私はですね、高校3年生の秋まで進路が決まなくて、何がしたいとかは全然なかったんですね。学校も、私自身があまり馴染めなくて、人間関係とかも苦手で、この先どうするかとか本当に考えてなかったんですけども、この心理の道に入ったきっかけというのはですね、高3のときに、たまたま家にあった、ミハエル・エンデさんという方の「モモ」という本があったので、それを読んでみたんです。



そのモモという話は、ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、小さいモモという女の子が、時間泥棒という組織と対決しながら、冒険していくお話なんですけれども。その中でですね、私が、その本筋のところではなくてすごく印象に残った場面がありまして、モモという女の子は親御さんとか身寄りがなくて、廃墟みたいなところで一人で住んでいるんですね。そこで暮らしているんですけども、そこになぜか町のお年寄りから子どもまでいろんな人が相談に来るという場面があるんです。その相談に来た人に対して、何か良いアドバイスとか、解決方法とか、そういうのを言うわけじゃなくて、ただただ一生懸命聴くんですね。一生懸命、聴いてもらっているうちに、なんかわからんけど、みんな元気になって帰っていく、そういう場面がありました。

私は、なんでもかなくて、そのとき思ったんです。なんで一生懸命、話を聞くだけで元気になるんやろう。人の心っておもしろいなと思って、心理学を勉強したい、とそのとき初めて思いまして、そこから受けられる大学を探して、東京にある大学に進学しました。なんとか進学しました。

東京に 10 年ぐらい居たんですけども、その中で、不登校とか、ひきこもりの子どもさんが通うフリースペースであったりですとか、心療内科のクリニックだったり、色んなところで働かせてい

ただいて、10年経って、私、白浜町出身なんですけれども、この白浜に戻ってきました。そこからは小中高のスクールカウンセラーとか、精神科とか、心療内科とか、また色んなところで働かせていただいて、2020年に開業したという流れになっております。

現在の活動としましては、一軒家を借りてカウンセリングをさせていただいているのと、他には、和歌山県教育庁からの委託で教職員対象のストレス相談をさせていただいたりとか、あと、学校に行きづらかったり、休んでいたりする子どもさんを対象に、月1回その一軒家でフリールーム、フリースペースを開いたりしています。

あとはですね、ひきこもり検討委員会の委員にもなっておりますけれども、生きづらさとか、自分の生き方をこれからどうしていこうかなと探している途中の若者たちのサポートをされている、一般社団法人 Gifted Creative(ギフテッド クリエイティブ)さん、デザインなどのクリエイティブ活動を通して、地域解決、課題解決をしている TETAU(テタウ)事業協同組合さんという組織の方と連携して、そういう方々が交流できる場所、先ほどの長内先生のお話でもありましたけど、居場所だったり、仲間と繋がれる場所っていうのが1個でも、この地域に多かつたらいいなっていう願いから、細々とですけどもそういう場所を作ったりもしています。

少し、写真で紹介したいと思います。

こちらは私が借りている上屋敷にある一軒家です。築 85 年ぐらい経つ、武家屋敷みたいな立派なお家を貸してもらっています。

先ほど言いましたけども、学校に行きにくかったりとか休みがちなお子さんが、月1回だけでも、色んなことをする、フリールームと言いますけれども、それもやっています、そこでは、アクセサリーを作ったり、ハロウィンのランプを作ったりしています。今はですね、先ほど紹介しましたが、TETAU 事業協同組合さんというデザイナーとか、クリエイティブなことをされている組織の方と連携させていただいて、iPadなどのタブレットを使って、好きなイラストを描いて、イラストをダウンロードされたら何円みたいな、イラスト AC というんですけども、そういうのにみんなで載せてみようとか、絵葉書にして売ってみようとかをやったりもしています。

Gifted Creativeさんと、TETAUさんと、皆で月1回開催しているのが、ユースパーティーという名前ですけど、バーベキューをやったりとか、お好み焼きかたこ焼きかを作っているところですね。グループワークをみんなでしたりとか、この間は、夏祭りとしてお祭りで食べるものを全部作ろうというのをやりました。こんな感じで、色んなことをちょっとずつさせていただいています。

では、今日はですね、支える側のセルフケアというテーマで、お話しさせていただくんですけども、まず皆さんにちょっと想像していただきたいんです。

こんなとき、あなたならどう感じますか？

- お気に入りのお皿を割ってしまった
- 休日に一日中スマホを見て過ごした
- ラインの返事がなかなか返ってこない

こんなとき、皆さんならどう感じますか。

これはですね皆さん、ちょっと自分だったらと考えてもらえたかなと思うんですけども、実は、「お皿が割れた。」「スマホを1日やった。」「ラインが返ってこん。」これが、事実ですね。

でも、これに対して、感じる気持ちっていうのは、人それぞれ違うと思います。

例えば、お気に入りのお皿を割ってしまって、「何でこんな、ついてないやろう。もう、今日、めざましテレビで 12 位だったし、だから、私はあかんねや。」みたいになる人もいれば、「こんなところに置いとくからやで、だいたい、私が何でお皿をここに置かなあかんかったか、ここ片づけてないからやで。」と腹立つ人もいれば、「せっかくやから、新しい皿買えていうことやな。」と思

って、「もっと可愛いお皿見つけに行こう。」と思う人もいますよね。

同じように1日スマホを見て、「ものすごい満喫できた。」と思う人もいるかもしれんし、「ああ、こんなふうに過ごして、またなにも出来なかった。」と思う人もいるかもしれん。

ラインも、「忙しいかな。」って思うだけの人もいれば、「何か私悪いこと書いたかな」とか「何で返事してこんの、普通返すんちゃうん。」とか、そういうふうに、いろんな出来事に対して、私たちって、受け取り方が違うんですね。

私たちというのは、出来事を受け取るときに、必ず自分のフィルターを通して受け取っているといわれています。

起こったことを受けるとき、間にそれぞれの受け取り方、認知といいますが、それが入ってきます。事実をそのまま受け取るのではなく、これは私にとって「嫌なことや」、「良いことや」、「何でも無いことや」という、ここのフィルターってそれぞれ持っているんですね。このフィルターによって感情はわきおこってきます。

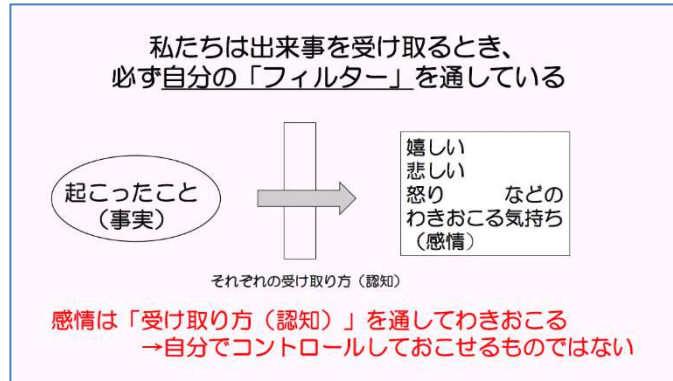
「なんで私って…」と思ったら、悲しい気持ちになるし、「新しいお皿、買いに行こう。」と思ったら、わくわくするかもしれんし、受け取り方によって、感情が変わっているんですね。

この感情というのは、受け取り方を通してわきおこるんですけども、じゃあこれは、自分でコントロールできるのかといったら、パツと思うことなので、それを良いように取ろうと、毎回コントロールするというのはすごく難しいと思います。なので、感情というのは、悲しまんこうと思っても、悲しいと思ってしまったら、悲しいですね。喜ぼうと思っても、喜べなかったり、悔しいと思わんようにしようと思っても、できるものではない。それが感情の性質やと思っています。

じゃあ、この出来事に対して、悩みとか不安とか、傷つきが生まれやすいときっていうのは、心がどんな状態のことが多いかというと、まずはですね、その出来事に対して、ジャッジメントが入っているときですね、「これは良いこと」、「悪いこと」、「社会的にあかん、望ましい、良くない、みんなこれを良いと思えへん」とか、こういう良い、悪いで判断しているときに、感情もそこについてきて、辛くなったり、腹が立ったり、悲しくて傷ついたりする。

もう1つは、心が今の状態から離れて、昔とか先に行っているときですね。あの時もこうだったとか、これがこうだったら、この先もこうなるんちゃうっていうふうに、私たちの心は、ちょっと気を抜くと、過去とか未来に勝手にいくようになっている。ですので、今「お皿が割れた」という目の前の出来事だけでなく、「私って、いつもこうやんな」とか、「ああ、もう、こうやって、お気に入りのものってみんな私からなくなっていくんやわ。」みたいになると、余計に辛くなってきますよね。こういうふうに、心が過去や未来に行っているときも、不安や悩みが生まれやすい状態かなと思っています。

もう1つは、自分が、他人や社会と切り離されているような、孤独を感じているときですね。こういうときに、私たちというのは、今テーマになっていますけど、ネガティブな感情が湧き出す。じゃあ、この感情、さっき、言いましたけども、自分でコントロールできないので、湧いてくるものは、もう途中で湧かんようにしようっていうことは難しいというか、出来ないので、じゃあ、この湧き上がってきた感情とどうつき合っていけばいいかというのを、今日は、私が支援させていただくなかで大事にしていることを中心に伝えさせていただけたらと思っています。



支える側のセルフケアの大切さ

- 普段の人間関係とは違う
- 一方的に感情をぶつけられたり、気持ちが分からなかったりどうすればいいかわからなくなるときがある
- 怒りやストレスを感じても相手に表現しづらい、できない
 - 感情を自分でもうまく扱えなくなる
心身に影響が出ることもある

今日はですね、支える側のセルフケアというテーマで、お話しさせていただくんですけども、この支える側と書いていますけれども、支える側と支えられる側って、パッと分かれるものではないと思うんですね、ある時は支えられる側やし、ある時は支える側やし、これは、例えば子どもさんとかパートナーの方とか、家族の方、職場の人、友達、誰か大事な人、そういう時に、誰かが誰かを常に支

えている。どっかで、支えたり、支えられたりしていますので、皆さんに当てはまると違うかなというふうに思っています。

でも、このどうしても身近な人で、こちらが支える側になっているときですね、例えば、看病とか、介護とか、その人がすごく生きづらさだったり、今しんどさを抱えている、そういう方が身近な大事な存在でいるとき、こういうときは、やっぱりですね、普段の人間関係とは少し違うんじゃないかなと思います。

普段の人間関係やったら、腹立ってきたら、何よと言って、言い合ったりできても、相手が、ただでさえしんどい状態だったり、苦しい状況だったら、今、自分がここで言ったら、またしんどいかなって思ったら、ぐって抑えているときもありますよね。なので、同じように、対等にいつも気持ちを言い合えるっていうのはちょっとやっぱ違う人間関係になるかなと思います。

支えられている側の方が、例えば病気だったり、何か生きづらさだったりしんどさだったりがある時に、支える側は一方的にその気持ちをぶつけられたりだとか、何を考えているかわからへんとか、どうしたらいいかわからないっていうときに、教えてよと言ってもパツて教えてくれるわけでない時に、どうなんやろ、どうなんやろっていうのを考えなあかん。ここも、支える側のしんどさになる事もあるかなと思っています。 そんななかで、しんどいなと思ってても、直接それを相手に言うと、相手も負担になってしまう。余計に傷つけたり、病気が悪化したり、しんどさが重くなってしまったりするかもしれないと思ったら、それもちょっと言えん。じゃあ、どうしたらいいんっていうふうに思うこと、これは、支える側の方が、多かれ少なかれ感じること違うかなと思っています。

私はですね、両親が共働きでしたので、祖母にお世話を、色々してもらっていたんですけども、その祖母が、介護が必要になったときに、家族みんなで介護していたんですね。みんな

で分担していたんですけども、そのときは、やっぱりすごくしんどかったっていう思い出があります。祖母がずっと寝ているので、寂しくなって、杖でベッドの枠を、カンカンカンとたたいて呼ぶんですね。それが、用事があるときやったらいいんやけど、用事なくても、寂しくなったらカンカンって、お茶汲んできて、お水持ってきて、これ替えてきて、いっぺんに言ってくれたらいいのに、何回も言うてくるっていうときに、ものすごいしんどかったんですね。

でも、そのしんどくなる自分も嫌だったんですね。こんなお世話になったのに、しんどいと思ってしまう自分がすごい嫌で、それも辛くて。それを家族の中でも、うまいこと出せんくて、なんかも、自分がおかしいみたいになってしまったりとか、やっぱり、みんなそれぞれ、祖母が一番しんどかったと思いますけど、そこは今でも、支える側というか支えられたかどうか私はわかりませんけれども。そういう気持ちってあるなというふうに思っています。

今、私がカウンセリングさせていただくなかで、不登校だったりひきこもり状態の子どもさんの親御さんにお会いすることが多いんですけど、本当にそういうストレスとかジレンマっていうの

朝、行くんか行かんのか、急がしたりしたらあかんて思っているけど、自分も仕事に行かなあかんのに、もうどっちなんて言いたくなってくるけど、言うたらまた、うーってなるから。自分がグッと抑えて待つとかですね。一生懸命働いて帰ってきたら、ずーっとスマホ見ている。なんなよ！みたいになるとか。本人もしんどい。分かっている。ちゃんといいところを見なあかんってわかっているけど、イライラするっていう気持ち、これをどうやっていくんか。

仕事で支援の仕事をされている方もあると思います。理不尽やなあとか、そんな事言う？みたいなこと言われたりしても、やっぱ、こちらは支援する方やったら、うって我慢して、抑えなあかん部分だったり、イライラしてるのを出したらあかんていうこともあると思うんですね。そういうこの気持ちっていうのを、これは起こさんようにするっていうのは無理ですけども、どうやってその気持ちと、直接相手にぶつけるんじゃなく、どうやってつき合っていこうかっていうところを、今日は、考えていけたらと思っています。

まず、感情とうまくつき合うには、これはですね、人間関係も機械とかも一緒ですけど、まず、相手を知らなかったら、付き合い方がわかりませんね。

新しい洗濯機買って、これ、どんなに使うかなと思ったら、まず説明書を見て、いろいろ押してみてもというふうに、人間関係でも、まず、相手を知る。感情も一緒ですね。まず感情って何なんっていうのを知るっていうことから、一緒に始めていけたらと思います。

さっきから出ていますけども、感情というのは、起こさんようにするっていうのは、できないんですね。

悲しいって思ってしまったら、悲しい。腹立つって思ったら、腹立つ。そういうもんっていうのをまず思ってもらえたらと思います。

もう1個はですね、抑え込もうとしたら、余計に出てくるっていう性質があるといわれています。皆さん、ないですか。絶対、ここで笑ったらあかんて思うときに、ごつつおもしろなってくるみたいな。

私は昔、お寺で法事のときに、木魚を叩いていて、叩いているときに、木魚の頭が外れたんですね。コロコロコロって転がって行って、和尚さんの足元までバーッと転がっていったんですね。もうおもしろすぎて、絶対、笑ったらあかんから、うーってやっていると。それが、面白くなってすごい笑ってしまって、ひんしゆくを買ったという記憶がありますけど、そういうふうにですね、抑え込む、感じんように感じんようにすると、ありますよみたいな感じで、感情って出てくるんですね。

特に、ネガティブな感情、怒りとか、悔しい、悲しい、寂しい、こういうネガティブと思われるような感情っていうのは、伝染しやすいという性質もある。腹立っている人、イライラしている人がそばにいと、こっちもイライラしてくるとか、げんなりしてくるとかありますよね。

特にストレスというのは、下に下に流れるっていわれていますので、目上の人から下に、お母さんから子どもに、子どもは、兄弟の下の方というふうに、ストレスって下に流れていきやすいんですね。怒りとか、そういうネガティブな感情は、伝染しやすいという性質もあるという事をお伝えしたいと思っています。

次、消化されなかった感情っていうのは、これは、そこに残っている。

昔すごく辛かったことあって、それは昔のことやったとしても、何回も出てくるってときは、これは、昔のことになってないと思うんですね。その時に辛かった気持ちっていうのが、まだずーっと

感情の性質を知ろう

- 感情は「起こさない」ようにすることはできない
- 抑え込もうとするとよけいに増大する
- ネガティブな感情（特に怒り）は伝染しやすい
- 消化されなかった感情はそこに残っている

あなたにとって大切なことだからこそ感情は動く

あるんで、辛かったですよっていうのが出よう出ようとしてくるんで、何回も何回も、自分でも忘れたいのに出てくるっていうとき、これは、この感情がまだ、おさまってない。そこにずっとあるってことやと思います。

一番お伝えしたいのはですね、何でそんなに感情が動くんかっていうのは、それがあなたにとって、大事なことから動いていると思ってほしい。どうでもいい人とか、どうでもいいことやって動かないですね。でも、自分にとって大事な人、分かってほしい、幸せになってほしい、苦労をしてほしくないって思うからこそ、何でそうなるんやろ、何で分からんねやろうっていうふうに思うし、自分にとって大事な価値感を傷つけられたり、大事にしているものを、蔑ろにされたりするからこそ、感情っていうのがぶわーって動く。なので、感情が動くことっていうのは駄目なことではないと思います。これはあなたにとって、そこが大事なんやなっていうのを教えてくれる、そういう1つのサインやとも思ってもらえたらなと思います。

感情のセルフケア

- ①気づく
- ②ゆるす
- ③感じる
- ④出す

この感情のセルフケアを4つに分けてお伝えしていけたらと思います。

これはですね、リアルタイムで出来る方は、まずおらんと思うんですけども、例えば自分がすごく感情がワーッと出てきた時に、後からでいいので、もし良かったら、やってもらえたらと思います。カウンセリングでもこういうことを一緒にやっていくっていうのをさせてもらっていたりします。

まず1つ目の気づくというのは、自分ですね、これは、ほんまは怒っているのか、悲しいんか、悔しいんかっていうのが分からん時って、結構、あるんですね。

なんかムカムカする、何かモヤモヤするけど、これってほんまは私、辛かってんとか、腹立ってんなっていうのを、後から考えてみて、ほんまはその時、言えるんやとしたら、相手に何て言いた

かったんかなっていうのを考えたときに、もしかしてこれ、腹立つとだけ思いやったけど、辛いとか、悔しい気持ちもあったんやなとか。残念やったんやなとか。

例えばですね、子どもさんのことを、家族、旦那さんにどうしたらいいと思うって相談したときに、いや、もう分からんから任せるわっていうふうに言われて、ものすごく腹立ってきて、もう、なんでそうなんて、これはですね後から考えたときに、これは、ただ、腹立つだけじゃなくて、その他にですね、一緒に考えたかったのに、分かってもらえんねとか、私1人で子育てやってんねなって思う悲しさ、寂しさがあつたんやなっていうところに、後からでも気づいてあげて欲しいですね、まず自分が。

例えば、子どもさんが帰りが遅いとか、ルールを守らんかったときに、ワーッと怒ってしまう。これは、そういうときも怒りが前に出ていまして、それで、うっさいよとか言われて、余計に腹立ってくる。これもですね、その他にどんな気持ちがあるか、何で怒るんかっていったら、その子が、例えば、危険な目とか、辛い目にあってほしくないから怒るわけですね。心配して、大丈夫かなと思うから怒るのに、そこが伝わってないという悲しさで腹立ってるんやなというふうに、自分の気持ちをまず見ることで、これはさっき言ったように、出てくる感情は1個ではないんですね。い

感情のセルフケア

①気づく

- どんな気持ち？ 悲しい、悔しい、腹立つ、寂しい…
本当は何と言いたかった？
出てくる感情はひとつとは限らない
言葉では表現できない感情もある
- 身体感覚は？

ろんな感情が出てくるもんやと思ってほしい。

特にですね、中高生の男の子が多いんですけども、言葉で気持ちを表現できん子ってたくさんいるんですね。これはこれで、無理に表現せんでもいいと思っています。何かわからんけどしんどいんやったら、そのまま、なんか分からんけど自分はしんどいんやっていうふう思う。

もし、言葉で上手いこと表現できんのだったら、体の感覚に目を向ける。私は、さっきから、めっちゃ緊張して手汗がすごいんですね。これも、緊張しているという体のサインですね。あつ、私緊張しているっていうふう気づくと、ちょっと、緊張が収まります。緊張したらあかんと思うと、余計に緊張してくるんですね。体に力が入ってないかな、ドキドキしているんちゃうかな、胸がギュって苦しいな、これも気持ちに気づく1つのサインになると思います。

感情のセルフケア

②ゆるす

- 感情に「良い」「悪い」はない
- 矛盾している感情が出てくることもある
- 感情と行動を分ける やりたくない≠やらなくていい
- 出さない選択をした自分のことも「ゆるしてねぎらう」

次に、ゆるすですね。ここが一番私は大事やと思っているんですけども、この感情って、今日はネガティブってつけていますけども、ほんまにどの感情がネガティブかは分からんと思うんですね。

怒りというのは、あかんことだけじゃなくて、自分にとって大事な人を守るときに、ガッて怒らなあかんときありますよね。じゃあ、怒りがほんまにネガティブかっていったら、これはケースによりますよね。

悲しい、寂しいというのは、寂しいという気持ちがなかったら、誰とも繋がらんでいいわってなったら、人は生きていけんの、寂しい気持ちがあるからこそ、どっかと繋がりたいな、誰かとしゃべりたいって思うのであれば、寂しいという感情も必要な感情かもしれないと思います。

不安で心配、これも、ネガティブととらえられやすいですけども、不安やからこそ準備するわけですよ。なので、自分を守るために、感情っていうのは全部出てくる。脳ってすごく優秀なんで、何とか自分を守ろうとするんですね、無意識に。やっぱり怖いとか、痛いとか、嫌っていう感情が出んかったら、何回も同じ事繰り返したり、危険なところに行っちゃったり、傷ついたりするから、これは、この感情出して、守れっていうふうにいると思ったらすね、この感情に良い悪いって、ほんまはないんちゃうかなと思います。

自分を苦しめている感情やったら、消化させていくことも大事ですけども、まずはその感情が出た自分を責めないっていうことがすごく大事だと思っています。

矛盾している感情というのはですね、例えばものすごく可愛い、大事な子どもさんでも、ものすごく憎らしくなってくるっていうときありますよね。

すごく好きな人でも、もう、鬱陶し過ぎて離れたいとか、やりたかった仕事やけど行きとやないとか、こういうふう、人間って矛盾した感情が出て当然なんで、これを、いや、やりたかった仕事やねんから、しんどいと思う自分があかんわとか、自分の子どもやねんから可愛くないと思ったらあかんとかですね、こういうふう自分で自分をジャッジすると、そこで、またエネルギーが下がってしんどくなってしまう。

これは何もいいことないんで、自分がどんな感情出ても、出て当たり前と思って欲しいですね。矛盾した感情っていうのも出て当たり前やけど、でも大事なものは、感情と行動を分けて考える。なので、仕事に行きたないと思って、ほな、行かんでええわということにならないですよ。食べていかなあかん、生きていかなあかんから、行かなあかん。行かなあかんけど、行きたくないと思ったらあかんて思ったら、余計にしんどい。ああ、しんどいよ、行きたないな、行きたないなと思いつつも行っている自分、めっちゃ頑張っているっていうふう思う。

私も今日、めっちゃ緊張して、もうさっき帰ってたんですけど、帰ったらえらいことになりますよね。でも、緊張している、緊張しながらも、ここに残った私えらいって思うと、緊張している自

分も責めず、行動は残るという選択ができる。

腹立つから殴っていい、その人に対して怒っているから攻撃していいわけではない。ちゃんと気持ちを分かった上で、行動とは別に考える。別に考えてやらなあかんことをやる。やったらあかんことをやめるというときは、手前に必ず分かってもらえたという気持ちがないと、この行動を制限するためのエネルギーが出ないと思いますので、まずは分かるってということが大事だと思っています。

昔のことを思い出して、あの時、辛かったな。あの時、ほんまは、こう言いたかったのに、何で言えなかったんやろうと思うとき、ないですかね。このときもですね、何で言わなかったかと考えたら、必ずそこにその人が大事にしているものがあると思うんですね。

例えば、親御さんとの関係、家の空気、友達との雰囲気、こういうのを大事にするからこそ、自分は、あの時言わなかったんやなって思ったら、言わなかった自分のことも責めんといてほしいんです。あの時は、この家で平和に暮らすために、私は辛かった気持ちは出さんかったけど、出さんことで、頑張ってるって守ったんやなという風に思うことも、すごく大事だと思っています。

次は、感じるですね。そういう風に、感情が動いた自分をゆるしたうえで、次は、そこを味わってほしいです。私らって、「嫌って思ったら、余計に嫌になるで」とかですね。「泣いたら余計に辛くなるから、泣かん方がええで」とかって教えられること多いと思うんですけど。これは、実は感情の性質としたら逆でですね。やっぱり、悲しかったんやなっていうふうに分かってもらったら、その感情っておさまっていくんですね、皆さん経験あるかもしれないんですけど、ものすごく怒っているときに、ワーッて相手に言うと思いますよね。でもこれ言ってすっきりするんじゃないくて、こんなに怒った自分、何でこんなに怒ったかを分かってもらえたときに初めてスッキリしますね。

感情のセルフケア

③感じる

- そこに置いてきた感情を迎えにいくイメージ
- 悲しかったなあ、寂しいなあ、腹立ったなあ
過去のものではなく、「今」感じて受け止める
感情は受け止められてこそ消化される
- 感情の奥にある思いにも目を向けてみる

なので、気持ちというのは受けとめてもらって、はじめて柔らかくなる、消化されるので、これをいつも相手に受け止めてもらえたら最高なんですけど、時間経ってたりとか、そのときに守りたいものがあってできんかったときはですね、自分がそこを迎えに行って、受け止めてあげてほしいんです。ここにムツゴロウさんの絵を書いていますけど、私これ勝手に、ムツゴロウさん方式って呼んでいるんですけど。ムツゴロウさんって、動物に向き合うときにですね、逃げ腰にならんと、自分が突っ込んでいくんですね。象とかに対して、ワーッて行って、ヨーシヨシヨシとすると、動物も心を開く。こういう風に自分が色んな感情を迎えにいて、辛かったなあと自分で見てあげる。ヨーシヨシヨシとしてあげる。ここがすごく感情を消化するのに大事やと思っています。

できたらその奥にあるもの、何で、私はここでこんなに寂しくなるんやろう、もしかしたら、前にもこういう体験あって、だからずっと、辛いんかもしれないなあとか、私が大事にしている価値観って、こんなところかもしれないという風に、自分を理解するときのきっかけにもしてもらえたらなと思っています。

最後ですね、出すってこともすごく大事です。私、これ始まる前に、多分何人かの方に緊張するって言いまくっていたと思うんですね。これは、出しているんですね。自分の中に収めようとせんと、緊張しますって言いまくることで、ちょっと収まる。皆さん、おつき合いいただいた方、ありがとうございます。

感情のセルフケア

④出す

- 身体の外に出してやる（放つ）イメージ
- 息と一緒に出す、口に出す、紙に書く、人に話す
身体を動かすなど、自分に合う方法を見つけていく
- 感情を出す≠感情的になる、攻撃する
- 1回で全部出そうと思わない

そういう風にですね、感情というのは、感情とあなた自身は、別ものなので、湧いてくるこの感情、守ろうという感情を、出来るだけ外に出してやる。こころも大事だと思います。

出すのは、嫌なものを出すというんじゃないくて、繰り返しますけど、感情というのは、あなたを守ろうとする無意識の働きからで、大事な人やからこそ、感情が動くんやったら、悪者じゃないんで、

でも、持つといったらしんどいから、もうええでっていう形で出すというのをやってみてもらえたらと思います。

出し方はですね、私みたいに、言いまくるという人もおれば、息と一緒に、この例えば腹立たんあつていう気持ち、頑張つて、腹立って悔しかったなって気持ちを、息と一緒にふーって出すというやり方とか、あと紙に書くとか、あとは体を動かすことで出すとか、いろんなやり方があると思うんですけども、自分に合う方法を見つけていってもらえたらと思います。

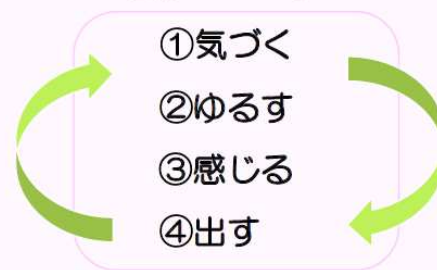
感情を出すというのはですね、じゃあ、感情的に怒っていいんかという話に、誤解されるかもしれないと思うので、ここを、もう1回、お伝えしたいんですけども。感情を出すというのは、感情的になるというわけではないんですね。自分の感情に気づいたうえで、その感情をこう思ってたよっていうふうに、外に出す。これを、ちゃんと味わわんまま、許さんまま出すと、ぶつける感じになるんですね、なので、ぱーってぶつけたくなかったときってのは、この許すとか感じるとか、気づくっていうところが、まだちょっと十分じゃないときに、ワーッて出てしまう。じゃあ、まず1回、自分で受け止めるってことをするっていうことが大事だと思います。

これはですね、順番はどうでもいいので、これが一気に、わーってできるわけじゃなくて、この中の1個でもやっていくっていう気持ちでやるっていうのがセルフケアになると思っています。

私たちは、思っている以上に自分自身をダメ出しすることが多いと思うんですね。失敗した自分にがっかりしたり、あれもやってない、これもやってない。

今日もあれできてなかったとか、なんでこんななんやろっていうのを、細かくいろんなところで自分を責めている人、これもそれだけ真面目で頑張り屋さんということです。

感情のセルフケア



ひきこもり状態だったり、学校に行きにくかったりする子って、ルンルンでやっている子って、ほぼおらんと思うんですね。ルンルンでやってるんやったら、すぐその子の力ですけども。なんかどっかしら自分のことをこれでええんかな、これでええんかなと思っている。こちらがそこに気づけるような、先ほど長内先生のお話でもありましたけど、ゆとりを持つには、自分が自分の気持ちを、受けとめて、分かって、感じて、出すっていうことを、何度でもやる。そうするとですね、あつ、自分って、この子を愛おしいと思って、支えたい気持ちもあるけど、でも、しんどいよとか、いい加減にしてくれよとか、でも、どうなるんやろという心配な気持ちもあるし、でも、大事ななと思う気持ちもあるし、色んな気持ちがあるんやなと自分で思えるようになると、相手の見方も変わってくる。子ども、ほんまに働きたくないんじゃないくて、働きたい気持ち、怖い気持ち、学校へ行きたい気持ち、休みたい気持ち、勉強分かん、色んな気持ちの中でこの子もやってんねんっていうふうに、思えんときは、自分のセルフケアを、先にやってみて欲しいなと思います。

ワーク

- ①ネガティブな感情を抱いた場面を思い出してみてください
- ②そのときの自分の感情を見つけてすくいあげてみてください
どう感じた？本当はなんと言いたかった？
- ③そう感じる自分をゆるし、ねぎらい、声をかけてあげてください
- ④自分を守ろうとした「感情」にも「ありがとう、もう出て大丈夫やで」とお礼を言って、吐く息と一緒に外に放ちましょう

ちょっとだけ、ワークしてみたいと思います。

皆さんそれぞれで、今思い出せる範囲で良いので、何かちょっと、今、いわゆるネガティブと、さっき、ネガティブな感情はないと言いましたけども、自分の中で腹立ったなとか、辛かったなとか、悔しかったなと思う場面を、ちょっと思い出してみてください。

その思った自分をですね、今、ムツゴ

ロウさんようにですね、迎えに行つて、ちょっとすくいあげてみて欲しいです。

あのとき辛かったよなあとか、悲しかったな、悔しかったなっていうふうに、その時の自分の気持ち、置いてきぼりになっている自分の気持ちを迎えに行つて、それは、大事な人を守るためとか自分を守るために、よう我慢したな、頑張ったなっていうふうに、声をかけてあげて欲しいと思います。

今日はですね、喋って出すというのは無理なので、それを皆さん、もし良かったら、今感じるこの気持ち、短い時間なので出来んかもしれないですけども、あの時、辛かったなあ、悔しかったなあ、腹立ったな、でも、これは、自分が頑張ったからやなって思って、出来たら、ふーって、それを一緒に、息と一緒に、頑張ったんやなという気持ちで、出してあげる。

ここまでを、もし良かったら、皆さんが、日常の中で、支える側の時ですね、あ、何で、この子はこうなんやろと思ったときも、その自分にまず、気づく。これは、この子に幸せになってほしいから、私、こんなに怒るんやな。そら、思うわなと思って。でも、その中でも、この子のペースを守ろうとしている自分、めっちゃ頑張っているわなって声をかけて、その気持ちを、ふーって出す。出し方は、もし良かったら、外のサポート。家族の中で出し合うと、ストレスが家族内で回ってしまう事になるときもありますので、誰か一人でも外に出すと、そこから新しい空気が入ってくることになる。

セルフケアのポイントと書きましたけれども、悩みとかネガティブな気持ちというのは、繰り返しますけど、皆さんを苦しめるためとか、相手を攻撃するためとか、嫌なことをするために出るんじゃないくて、どんな気持ちも、ちゃんと、大事な人がおるから、出てるんやと思って欲しいです。その上で、その自分をゆるして受けとめて、出す。ここをコツコツやっていく。

セルフケアのポイント

- ・悩む、感情が動く・・・それだけ大切、真剣だということ
- ・感情はあなたを攻撃するためではなく、守るために出ている
- ・ネガティブな感情がわいた自分を責めない
- ・吐き出せる場所をつくる
- ・**現在地**を認める（是認）
今やっていること、今までやってきたこと、これからやろうとしていること

あと1つはですね、現在地を認めるということ。現在地というのは、今のその人、今の自分が出来ていることを見て、受けとめるということです。

不登校とか、ひきこもりの子どもさんを対象としたフリースペースをやっているときにですね、すごく病気が重かったりとか、ずーっと外に出れなかった子どもさんとかが、結構、居られたんですね。やっと、そこに出てきて、何をするかといったら、4時間ずっと、卓球だけする子とかいるんです。一言もしゃべらんないで、卓球だけするんですね。

あとは、自分の顔が嫌いやから、ずっと鏡見て、ここおかしくない？ここおかしくない？というのをずっと聞くとか、そういう子どもさんもいました。

あとは、スクールカウンセラーで行っていた時にですね、家庭訪問行って、もう全然気持ちとかは、まったく言うてもらえんねけども、どうぶつの森だけめっちゃやっている子がいたんですね。

私も、どうぶつの森をやっていたんで、私がですね、一緒に、DS、その当時 DS を持って行って、ひたすらどうぶつの森をやるということをやっていた時もあります。

これは、何をしていたかという、今やっていることを、やっぱり否定せんと、一生懸命、目の前でやれていることをやる。好きなことがあるというのは、その子の力ですから。そこを、こんなことやっていていいかってこっちが思いすぎるとですね、やっていても、次に進まん。この子には、これがあるんやと思って、卓球を4時間、毎日毎日やると、何か次に繋がっていく時あるんですね。じゃあ、ペアでやってみようとか、こういう仕掛けはいると思います。ずーっとそうじゃなくて、ちょっと。

どうぶつの森もご存じの方も多いかも知れませんが、オンライン、通信あるんですね。初めはそれぞれの森でやる、次に私ちょっとリンゴの木ないから、貰っていい、来てくれんのかって言う。これを、次に、ここまでやったのを報告しあおうっていうふうに、ちょっとずつの仕掛けはありますけど、これはその子の今を否定していると次に行かないんですね。今、この子には、これが必要なんやなと思って、一生懸命やると、なんか分らんけど、次に進むパワーというのが出てくるっていうのは、私が今まで、お仕事していた中で、すごく感じています。

もう1つ印象的だったお話をさせてもらおうと、子どもさんに1回も会わずに、スクールカウンセラーで、学校に親御さんだけが相談に来て、2年間、お会いしたことがあったんですね。最終的に、その子どもさんは、最後、学校に登校するようになったんですけども、私は、その子どもさんに1回も会ってないんです。その時に、最後にお母さんが言ってくれたことが、すごく印象に残っているんですけど、先生は、私がどんな気持ちでも、帰ってきて腹立って、私もこんなに忙しいのにと、その子にちょっとあたってしまって、後で謝って、気持ちが揺れたりした時に、全部、そりゃそう思いますよね。それで良いですよっていうふうに、全部そう言ってくれたことが、すごく力になりましたと言ってもらったんですね。

私は必死にやっていたんで、そんなに思ってもらおうと思って言っていたわけではないんですけど、ただただ、その目の前のお母さんが一生懸命なんやっていうのを大事にして、そこを返し続ける。こういうふうに、今やっていることを認めてもらおうと、人って、次に進む力が湧いてくる。これは、自分に対してもそうやと思います。

ワーク

今の自分をふりかえって、「我ながら頑張っているなあ」と思うところを1つ思い浮かべてください

自分をねぎらうとしたら、どんな言葉をかけますか？
大切な人に話しかけるように、自分に声をかけてください

なので、皆さんが、自分が今出来ていることをまず見る。ねぎらうというのを、最後に一緒にやっていただけだと思います。

皆さん、今の自分を振り返って、我ながら、私って頑張ってるよなと思うことを1個、思い浮かべてください。どんなことでもいいですよ。朝から起きて、何したっていうのもいいです。どうですかね。

何にもやってないっていう人、誰もおらんと思うんですね、少なくとも、着替えて今ここに来ているわけですから、これも今やれていることですね。朝起きて、ご飯の用意して食べて、何かいろいろ予定調整して、ここに来て話、聞かかって思ってくれている。これも皆さんがやったこととしてみてもいいです。

そして何か思いついたら、その自分を労うとしたら、どんな言葉で労ってあげるかなっていうのもちょっと考えてみてほしいんです。これは自分が大事な人に、もしその人が同じことをして、ねぎらってあげるとしたら、何て言ってあげるかなって。自分に言うというのは、皆さん、自分に厳しい方が多いと思うので、大事な人を労うとしたら、何て言ってあげるかって思いながら自分に声をかけてみてもらえたらと思います。現在地を認める練習というのは、支える側の人の余

裕がないときってなかなか相手の現在地も見えないんですね。見えないのは、それだけその方のことを心配しているから、見えないんです。ここを見られるようになるには、まず、自分。自分が、何ができているのか、これは、練習すればするほど、できるようになります。

さっき、是認ってここに書きましたけども、認める。今の自分を肯定して認める。褒めるわけではなく、あるものをあるというだけでも、人って、認められたなと思う。

勉強の成績が良い結果でなくても、頑張ってるなって言われるだけでも、認められたってなるんですね。そういうふうに、自分が何かできたり、結果出せたりしなくても、やろうって思っていることだけでも言うってというのは、練習するごとに出来るようになります。

私もですね、昔は、自分のことがすごく嫌いで、自分の嫌いなところ 100 個みたいなリストを作ってたんですね、直したいところをたくさんノートに書いて、増やしていくってやっていたんですね。

でも、心理学を勉強して分かったんです。ただただ疲れるだけっていうことが。今はですね、自分で是認のプロと呼んでいるぐらい、めちゃくちゃ自分褒め上手になっています。今日とかも、褒めちぎりたいです。この緊張しているなか、皆さんの前で話せたこととか、朝、ちゃんと起きて遅れんときたこととか、こうやって、準備をしたこと、こういうのを、私最高やなといつも自分で言っているんですね。これは、あほらしいようで、自分でエネルギーを貯めていただくと、支えたい人にもこのエネルギーが流れていきますので、まず皆さん、自分に優しく、自分を認めるということを試してもらえたらなと思います。ご清聴ありがとうございました。

(5) 田辺市ひきこもり検討委員会

大委員会

(出席者はひきこもり検討委員の人数)

第 1 回(R7. 5. 24) 出席者 28 名	第 2 回(R7. 10. 18) 出席者 27 名
・ 自己紹介 ・ 田辺市のひきこもり支援について 令和6年度事業報告 令和7年度事業計画 ・ その他 関係機関からの紹介 	・ 令和7年度 上半期事業報告 ・ 令和7年度 下半期事業計画 ・ 講義 『児童相談所のあらゆる支援』 紀南児童相談所 串野 彩華 氏 

小委員会

(出席者はひきこもり検討小委員の人数)

第 1 回(R7. 6. 19) 出席者 11 名	第 5 回(R7. 11. 20) 出席者 11 名
・ 小委員会の年間予定について ・ ひきこもり支援啓発講演会について ・ 啓発について ・ 不登校やひきこもりに関連する現状と課題について	・ 令和7年度 ひきこもり支援啓発講演会について ・ 令和8年度 ひきこもり支援啓発講演会について ・ 第6回 ひきこもり検討委員会の議題について
第 2 回(R7. 7. 17) 出席者 12 名	第 6 回(R8. 1. 15) 出席者 11 名
・ ひきこもり支援啓発講演会について ・ 第2回 ひきこもり検討委員会(大委員会)講師について ・ 啓発について	・ 令和8年度 ひきこもり支援啓発講演会について
第 3 回(R7. 8. 21) 出席者 11 名	第 7 回(R8. 2. 19) 出席者 10 名
・ ひきこもり支援啓発講演会について ・ 第2回ひきこもり検討委員会(大委員会)講師について ・ 支援の報告 ・ 啓発について	・ 令和8年度 ひきこもり支援啓発講演会について ・ 支援の報告
第 4 回(R7. 9. 18) 出席者 11 名	第 8 回(R8. 3. 19) 出席者 10 名
・ ひきこもり支援啓発講演会について ・ 第2回 ひきこもり検討委員会(大委員会)講師について ・ 高校訪問について ・ 田辺市ひきこもりの実態に関するアンケート報告書について	・ 令和8年度 ひきこもり支援啓発講演会について ・ 重層的支援体制整備事業について(進捗状況) ・ 令和8年度 第 1 回ひきこもり検討委員会について(案) ・ 令和8年度 事業計画について(案) ・ 支援の報告

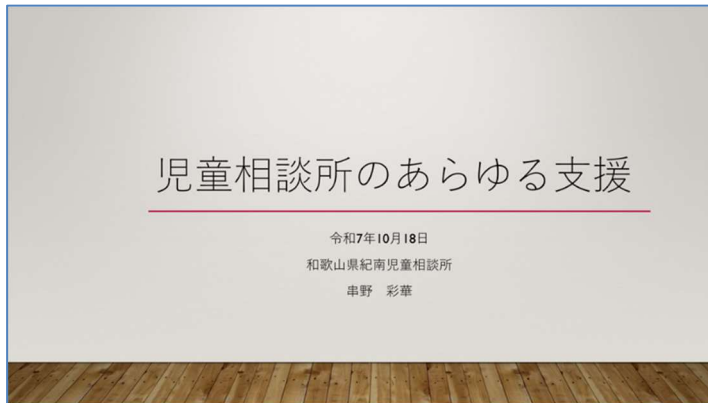
(6) ひきこもり検討委員会 講義

『児童相談所のあらゆる支援』

講 師：紀南児童相談所 串野 彩華 氏
日 時：令和7年 10 月 18 日 13:50～14:50
参加者：35 人(事務局含む)



【講義内容】



皆さんこんにちは。

本日は、貴重なお時間をいただきありがとうございます。

本日は皆さんに、児童相談所の業務についてお伝えできればと思います。

私は児童相談所での勤務が、まだ2年目と経験は浅いのですが、これまで私が経験した困難なケースであったり、学びについてお話ができれば

ばなと思います。本日は、よろしくお願いいたします。

まず、自己紹介からさせてもらえたらと思います。

私は和歌山県紀南児童相談所に勤めています。串野彩華と申します。

出身地は和歌山で、学歴職歴については、私が児童相談所で働きたいと思ったきっかけなどをお話しながら、自己紹介をさせてもらえればと思います。

小さい頃から、こどもが好きということもあり、幼稚園教諭を目指していました。

このような思いから、高校卒業後は、幼児教育学科のある短期大学に進学しました。

社会的養護について学ぶ中で、児童相談所について知り、虐待を受けたこどもであったり、虐待をしてしまった保護者に対しての支援をしたいと思うようになりました。

そこから心理学を学びたいという思いもあり、短期大学卒業後は、大学へ編入しました。大学卒業後は社会福祉士の資格を取得するため、1年間、専門学校へ行きました。

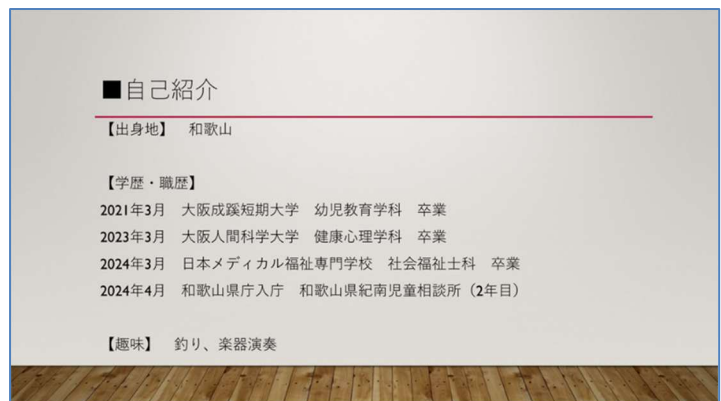
無事、国家試験にも合格し、昨年の4月から和歌山県庁に入庁。紀南児童相談所に配属となりました。

児童相談所で働き始め2年目となりましたが、業務量も多く、まだ仕事には慣れていません。困難なこともあります。上司や職場の先輩に相談しながら、日々、業務に励んでいます。

趣味は、釣りや楽器演奏です。家族が釣り好きということもあり、私も、中学校から釣りはまり始めました。仕事が休みのときには釣りに行っています。

楽器演奏は、アルトサックスという楽器を吹いています。中高とずっと吹奏楽部をしていたので、今でも公園に楽器を吹きに行ったりしています。

自己紹介はここまでとさせていただき、本題の方に入らせていただきます。





私がこれまで思っていた児童相談所のイメージについてお話ができればと思います。

児童相談所という言葉を知ると、やはり虐待というイメージが一番大きくあると思います。

私は、虐待や一時保護のイメージが一番大きく、勉強していく中では、家庭再統合であったり、児童養護施設について知りました。

児童相談所に勤めてからは、児童虐待だけではなく様々な相談を受けていることを知りました。

仕事をする中で、保護者の方からも、「児童相談所って聞いたらかども連れていかれると思った。」との話があり、ニュースなどで、こどもが無理やり連れて行かれている映像を見て、そのように思っていたとのことでした。

続いて、児童相談所について少しお話させていただければと思います。

児童相談所は18歳未満の子どもとその家族が抱える様々な問題について相談を受け付け、こどもが健やかに成長できるよう支援する専門機関です。

児童福祉法第12条に基づき、各都道府県に設けられています。

すべての都道府県、及び政令指定都市に最低1以上が設置されています。

2006年4月からは、中核市にも設置できるようになりました。都道府県によってはその規模や地理的状况に応じて複数の児童相談所及び支所を設置しています。

令和7年4月1日現在では全国240ヶ所の児童相談所が設置されています。総じて「児相」と称されます。

■児童相談所について

児童福祉法第12条に基づき、各都道府県に設けられた児童福祉の専門機関。
全ての都道府県および政令指定都市に最低1以上が設置。
2006年4月から、中核市にも設置できるようになった。
都道府県によってはその規模や地理的状况に応じて複数の児童相談所および支所を設置。
全国には240ヶ所（令和7年4月1日現在）
総じて児相と称される

■和歌山県内児童相談所

- 和歌山県中央児童相談所
和歌山市毛見1437-218
電話 073-445-5311（代表） 073-445-5312（直通） FAX 073-445-3770
管轄：日高郡紀北の各市（ただし、御坊市、日高郡（みなべ町は除く）については日高振興局健康福祉部で受付）
- 和歌山県紀南児童相談所
田辺市新庄町3353-9
電話 0739-22-1588 FAX 0739-22-1917
管轄：田辺市、西牟婁郡、日高郡（みなべ町）の各町
- 和歌山県紀南児童相談所新宮分室
新宮市緑ヶ丘二丁目4-8
電話 0735-21-9634 FAX 0735-21-9634
管轄：新宮市、東牟婁郡の各町村

和歌山県内の児童相談所についてですが、県内では児童相談所が2ヶ所設置されています。

1つは和歌山市内にある和歌山中央児童相談所です。もう1つは私が勤務している和歌山県紀南児童相談所になります。

紀南児童相談所には新宮市の方に分室が設置されています。

管轄についてはお時間がある際にお目通しいただければと思います。

続いては、児童相談所で受け付けている相談の種類について説明させていただきます。

1つ目は養護相談です。

児童虐待とその他の相談があり、児童虐待とは、児童虐待の防止等に関する法律の第2条に規定する、身体的虐待、性的虐待、心理的虐待、ネグレクトに関する相談です。

虐待種別については後程、詳しく説明させていただきます。

その他の相談についてですが、保護者のいない場合、遺棄児童、両親が離婚の場合等と

記載しています。

具体的に言いますと、父または母等、保護者の家出、失踪、死亡、離婚、入院や稼働及び職域等による養育困難なお子さんであったり、養育困難児、親権を喪失、停止した親とこどもの相談です。

2つ目は保健相談です。

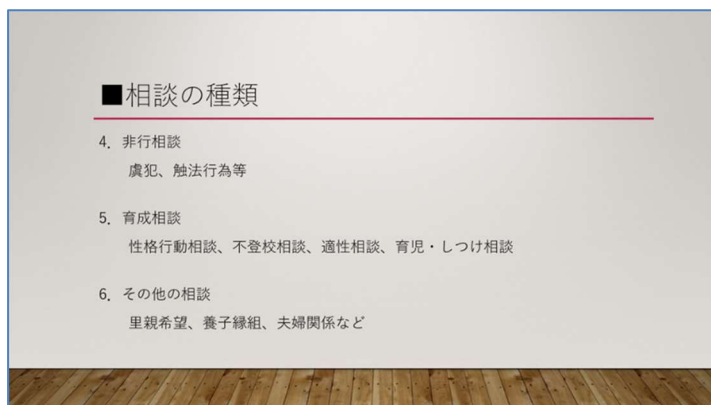
未熟児、虚弱児、内部機能障害、小児喘息、その他の疾患、精神疾患等を有することに関する相談です。

3つ目は障害相談です。

肢体不自由、聴覚障害、言語発達障害、重症心身障害、知的障害、発達障害などの相談対応をしています。

障害相談は、成育歴、周産期の状況であったり、家族歴、身体状況、精神発達の状況や情緒の状態、こどもが所属する集団や状況等について調査し、判断・判定をしながら市町村の障害福祉担当部署や、児童発達支援センターとも連携し、必要な援助に結びつける役割があります。

また、こどものみならず、必要に応じては、保護者の方の障害受容などを含めこどもを含む家族全体及び子どもの所属集団に対する相談、援助についても、市町村の障害福祉担当部署や児童発達支援センター等と連携しています。



4つ目は、非行相談になります。

虚言、家出、暴力、窃盗などの非行や警察から通告をされた触法行為等について、こども本人、家族、学校関係者などが相談に来られます。

5つ目、育成相談です。

落ち着きがない、友だちと遊べない、反抗的、内気、家庭内暴力など、子どもの性格や行動に関する相談は性

格行動相談になります。

学校、幼稚園、保育園に通わないこどもに関する相談であれば、不登校相談。子育てやしつけの方法について相談があれば、助言やサポートを行っています。

6つ目はその他の相談で、里親希望であったり、養子縁組、夫婦関係などについてです。

育成相談までのいずれにも含まれない相談を受けた場合にも、来所された方の人の気持ちを十分に理解した上で対応し、必要に応じて、他機関への斡旋を行っています。

続いては、虐待の種別についてお話をさせていただきます。

児童虐待とは養育者がこどもの心身に加える不適切な行為のことを指します。

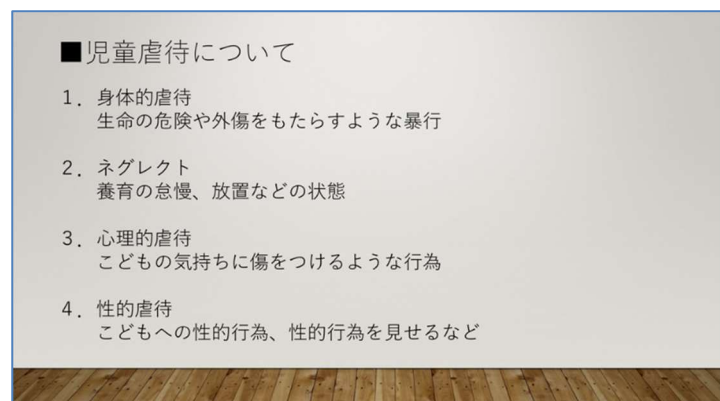
児童虐待は4つに分類されており、

1つ目は身体的虐待。

2つ目がネグレクト。

3つ目が心理的虐待。

4つ目が性的虐待です。



身体的虐待とは、生命の危険や外傷をもたらすような暴行で、殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、火傷を負わせる、溺れさせる、首を絞める、縄などで一部を拘束するなどの行為が当てはまります。

ネグレクトは、養育の怠慢、放置などの状態です。食事を与えない、非常に不潔な環境で生活する、病気になっても医療機関を受診させない、家に閉じ込めておく、こどもへの安全な配慮を怠るなどを言います。

心理的虐待とは、こどもの気持ちに傷をつけるような行為です。言葉によるおどしであったり、無視、兄弟間での差別的扱い、こどもの目の前で家族に対して暴力をふるう、DVや兄弟に虐待行為を行うなどを言います。

性的虐待とは、こどもへの性的行為、性的行為を見せるなどです。性的虐待は、虐待の中でも最も潜在性が高く、発見されにくい虐待とされています。性的虐待で怖い、つらい経験をすることも発見されている以上に多く、氷山の一角とも言われています。

後程、虐待種別の通告件数についても説明させていただきます。



続いてのスライドでは、和歌山県における児童虐待相談件数についてお話をさせていただきます。

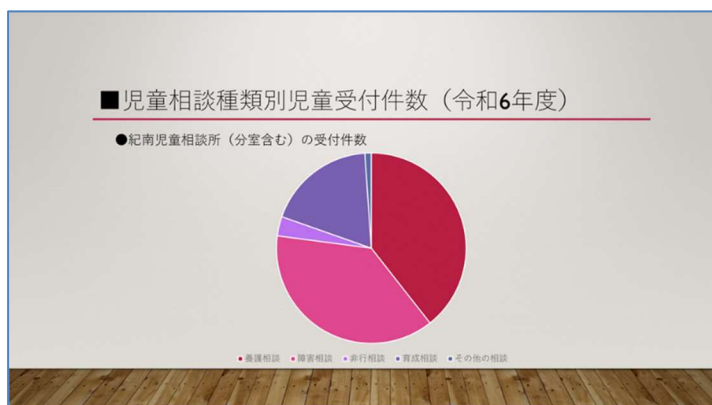
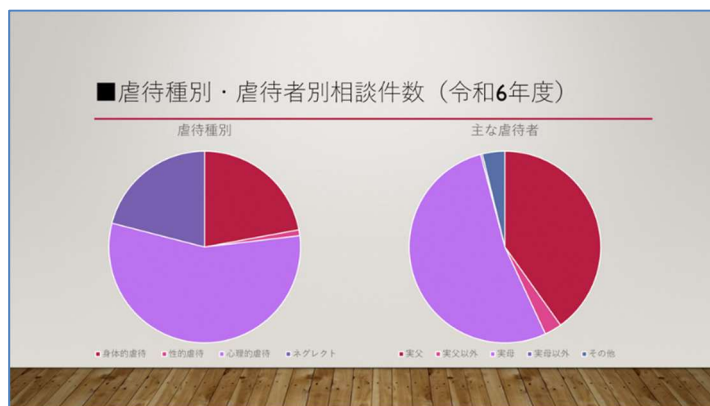
児童虐待は年々増加しており、和歌山県内では、令和5年度に 2192 件と過去最多となりました。

令和6年では 2030 件と、前年度に比べると 162 件減少していますが、令和4年度から 2000 件を超える多くの相談が寄せられています。

続いては虐待種別、虐待者別相談件数についてです。

虐待別でみると、身体的虐待が 449 件、性的虐待が 20 件。心理的虐待が 1135 件、ネグレクトが 426 件と、心理的虐待が大半を占めています。

主な虐待者は、実父が 815 件。実父以外が 59 件。実母が 1073 件。実母以外が 6 件。その他が 77 件になります。実母からの虐待が半数となっています。



続いて、児童相談種別児童受付件数になります。

紀南児童相談所、分室を含む受付件数になりますが、養護相談が 395 件、障害相談が 378 件。非行相談が 33 件。育成相談が 186 件、その他の相談が 11 件となっています。

障害相談が多い理由としては、療育手帳の申請が多く、心理士が判定を行っている関係で、障害相談の件数が多くなっています。

続いては、私が実際に対応に困ったケースについてお話させてもらえればと思います。

いろんなケースに携わる中で、対応に困るケースは、たくさんありますが、本日は、保護者に虐待の認識がないケースと、虐待のリスクが高いと想定されるケースの2つについてお話させてもらえればと思います。

■対応に困ったケースについて

- 保護者に虐待の認識がないケース。
- 虐待のリスクが高いと想定されるケース

■保護者に虐待の認識がないケース

- ・虐待していない。躰である。
- ・自分も昔、親に叩かれていた。
- ・口で言ってもいうことを聞かないから仕方ない。
- ・少し叩いた、つねっただけ。

最初に保護者に虐待の認識がないケースについてお話させていただきます。保護者の中には、虐待の認識がない方も多くおられます。保護者の方と面接をする中ではスライドにも書かせてもらっていますが、「虐待はしてないです。躰です。」「自分も昔、親に叩かれて育っていました。」と話される方がいます。また、「口で言っても聞かない。」

「少し叩いただけです。つねっただけです。」と言われる方もいます。

実際、私に対応したケースの中には、保護者だけでなく、親族も虐待の認識が低い方もいます。虐待については、世代間連鎖があると感じます。

ここで少し、虐待としつけの違いについてお話させてもらえればと思います。

虐待とは、こどもの健やかな成長に影響を及ぼす行為、子どもの心身、心を傷つける行為になります。

躰はこどもが自分で考え、伝えて、自立した生活を送れるように支えていく行為です。

ただし、こどもを保護するための行為や第三者に、被害を及ぼすような行為を制止する行為は、虐待には該当しません。例えば、子どもが道路に飛び出そうとしたため、腕をつかんでそれを制止したということであれば、これはこどもを保護する行為であるため、虐待には該当しません。

保護者の中にはこどもが将来困らないように。との思いから養育に一生懸命な方もおられます。

また、礼儀の正しいこどもに育てたいとの思いであったり、周りの保護者に良い母親だと思ってもらいたいというような思いから、保護者の欲望で、躰ではなく虐待になってしまっているのではないかと感じることもあります。こどもが言うことを聞かないことで保護者が手を出してしまうといったことは多くあります。

児童相談所では保護者が抱える養育での困り感を共有しながら、虐待がこどもに与える影響を説明し、こどもへの適切な関わり方を一緒に考えています。

言葉だけでの説明で伝えることが難しい場合には、チラシをお渡しして、どういった影響があるのかを説明させてもらっています。

■虐待としつけの違い

- ・虐待とは、こどもの健やかな成長に影響を及ぼす行為。
- ・しつけは、こどもが自分で考え伝え、自立した生活をおくれるように支えていく行為

ただし、子どもを保護するための行為や、第三者に被害を及ぼすような行為を制止する行為は、虐待には該当しません。

■虐待がこどもに与える影響

- ・ 体への影響
栄養障害や体重増加不良など発育の遅れの身体的症状。
愛情不足により、成長ホルモンが抑えられることによる成長不全。
- ・ 心への影響
他人を信頼し、愛着関係を形成することが困難となるなど、対人関係における問題。
攻撃的・衝動的な行動、多動の症状や情緒不安定。
成長するにつれて極度の自己嫌悪や自殺願望、アルコールや薬物依存に結びつく場合も。
- ・ 学習への影響
安心できない環境で生活することや、学校への登校もままならない場合があります。
そのためにももとの能力と比べて知的な発達に十分に得られないことがあります。

続いて、虐待がこどもに与える影響というところについて、お話させてもらえればと思います。

1つ目は体への影響です。栄養障害や体重増加不良など、発育の遅れなど、身体的症状や愛情不足により、成長ホルモンが抑えられることによつての成長不全があります。

2つ目は、心への影響です。他人を信頼し、愛着関係を形成すること

が困難となるなど、対人関係における問題が発生します。

また、攻撃的衝動的な行動。多動の症状や情緒不安があります。成長するにつれて、極度の自己嫌悪や自殺願望、アルコールや薬物依存に結びつく場合もあります。

3つ目は学習への影響です。安心できない環境で生活することや、学校への登校もままならない場合があります、そのためにももとの能力と比べて知的な発達が十分に見られないことがあります。

先ほどスライドでもお伝えしたように「叩いていないから虐待ではない」という認識の保護者もいます。言葉での暴力も虐待であるということをお伝えしながら、虐待はこどもの成長に大きな影響を及ぼすというところは保護者の方にお伝えさせてもらっています。

続いて、虐待のリスクが高いと想定されるケースについてです。

虐待のリスクが高いと想定されるケースとは、妊婦健康診査未受診、乳幼児健康診断未受診、関係者の支援に拒否的、過去に通告歴がある。兄弟に虐待歴がある。保護者に虐待の認識がないといったケースが虐待のリスクが高いと想定されます。

■虐待のリスクが高いと想定されるケース

- 妊婦健康診査未受診・乳幼児健康診断未受診
- 関係者の支援に拒否的。
- 過去に通告あり。きょうだいに虐待歴がある。
- 保護者に虐待の認識がない。

保護者の判断で病院を受診させなかったり、「これくらいなら大丈夫」「今まで何度もあったけど病院に行ったらただの風邪と言われるから行かせなくてもよい」と言われる方もいます。続いて、虐待リスクが高いと想定され、一時保護したケースについて少しお話させてもらえればと思います。このケースは、妊婦検診未受診のケースで、出産後にこどもを養育できる環境であるかどうか不明であったため、出産後に一時保護しました。

このケースは、関係機関と連携を密にしながら、どういった支援が行えるか、支援計画を立てたうえで、家庭復帰しました。

続いては、関係機関との協働、連携、役割分担の重要性について、お話させていただきます。

色んなケースに携わるなかで、関係機関との連携はとても重要であると感じることが多いです。

こどもの問題解決のために、多様なサービスを調整し、家庭や地域に対する児童養育を支援する役割を果たしていく必要がありますが、児童

■関係機関との協働・連携・役割分担の重要性

- ・ こどもの問題解決のために多様なサービスを調整し、家庭や地域に対する児童養育を支援する役割を果たしていく必要がある。
- ・ 児童相談所による支援だけでは対応が難しいことから、市区町村や関係機関（里親、ファミリーホーム、施設、児童家庭支援センター、医師や外部の専門家、民間団体等）自治体内の他部署等を含めた総合的な支援体制を構築することが必要となる。

相談所による支援だけでは対応が難しいことも多くあります。

そのため市町村や関係機関、里親、ファミリーホーム、施設、児童家庭支援センター、医師、外部の専門家、民間団体と自治体内の他部署等を含めた総合的な支援体制を構築することが必要となります。

スライドにはないですが、児童虐待が起きる原因について、少しお話ができればと思います。

児童虐待が起きる原因には多くの要因があります。大きく3つに分けると、1つ目は親の要因、2つ目はこどもの要因、3つ目は家族を取り巻く要因です。

この3つの要因から、児童虐待が発生する可能性が高いと考えられています。

親の要因としては、望まない妊娠であったり、子育てをうまくできるかといった不安やストレス、親自身が虐待を経験しているなどがあります。

こどもの要因としては、癪癢が激しい、こだわりが強く育てにくいなどがあります。

3つ目は家族を取り巻く要因というところで、「育児に関して相談できる人がいない」「夫婦喧嘩が絶えない」といった不安定な夫婦関係、不景気による収入低下や失業など、経済の不安定などがあります。

児童虐待は、いくつかの要因が複雑に絡み合って起きています。

このような要因があれば必ず児童虐待が起きるというわけではありませんが、虐待が発生してしまう可能性が高いというふうに考えられています。

私の家族や友人は「こどもに虐待するなんてありえない」と言うことが多く、私自身も「自分は虐待なんてしない」と思っています。しかし、児童虐待が起こる要因について学ぶ中では、虐待してしまう可能性は誰にでもあるのではないかと、思うようになりました。

そのため、私のように「自分は虐待をしない」と思っている人にも、児童虐待が起きる要因について知ってもらいたいと思います。

私は家族や友人から「児童相談所って大変じゃない？」とよく言われます。大変なことはたくさんありますが、相談を受ける際には、こどもはもちろん、保護者の気持ちにも寄り添いながら支援していきたいと思います。

これでお話を終わりとさせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

Ⅲ. 参考資料

田辺市「ひきこもり」検討委員会設置要綱

（設置）

第1条 思春期・青年期にある者（以下「青少年」という。）にみられる「ひきこもり」の問題について、関係機関が相互に連携して一体となって取り組むことを目的として、田辺市「ひきこもり」検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（検討事項）

第2条 委員会は、前条に規定する目的を達成するため、次に掲げる事項について検討等を行う。

- （1）「ひきこもり」の状態にある青少年についての支援活動に関すること。
- （2）前号に規定する青少年に関する問題点等について検討すること。
- （3）「ひきこもり」の予防活動に関すること。
- （4）「ひきこもり」に関する研修や研究会に関すること。
- （5）前各号に掲げるもののほか、委員会の目的達成のために必要な事項に関すること。

（組織）

第3条 委員会は、委員42名以内で組織する。

- 2 委員は、学識経験者、民間支援団体、医療・保健・福祉・教育関係機関、市職員等のうち、市長が委嘱し、又は任命する。
- 3 委員の任期は、2年とし、再任を妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の在任期間とする。

（委員会）

第4条 委員会に委員長及び副委員長2名を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、会務を総理する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条 委員長は、委員会を招集し、その議長となる。

- 2 委員会は、委員会の委員の代表による小委員会を設置し、定期的に会議を開き、その結果は委員会へ報告する。
- 3 委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の者の意見又は説明を聴くため、その者に委員会への出席又は文書の提出を求めることができる。

（事務局）

第6条 委員会の事務局は、保健福祉部健康増進課に置く。

（その他）

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成17年5月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成18年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

附 則

この要綱は、平成25年4月1日から施行する。

田辺市「ひきこもり」検討委員会 委員構成（令和7年度）

	選 出 区 分	所 属 団 体 ・ 職 名 等
小 委 員	1 福祉関係団体・機関	社会福祉法人 やおき福祉会
	2 福祉関係団体・機関	社会福祉法人 ふたば福祉会
	3 民間支援団体	認定NPO法人 ハートツリー 若者サポートステーション With You 南紀
	4 学識経験者	学識経験者
	5 民間支援団体	認定NPO法人 ハートツリー ひなたの森
	6 福祉関係団体・機関	西牟婁圏域障害児・者相談センター にじのわ
	7 和歌山県行政	田辺保健所
	8 田辺市行政	学校教育課
	9 田辺市行政	生涯学習課
	10 田辺市行政	やすらぎ対策課(障害福祉室)
	11 田辺市行政	福祉課
	12 田辺市行政	健康増進課
	13 民間支援団体	(一般社団法人)Gifted Creative
	14 青年会議所	(一般社団法人)白浜・田辺青年会議所
	15 福祉関係団体・機関	NPO法人 かたつむりの会
	16 和歌山県行政	紀南児童相談所
	17 医療関係者・団体・機関	精神科医師
	18 医療関係者・団体・機関	紀南こころの医療センター (臨床心理士/公認心理師)
	19 教育関係機関	田辺市教育研究所
	20 教育関係機関	田辺市養護教諭研究会(上秋津小学校)
	21 教育関係機関	和歌山県教育庁 紀南教育事務所
	22 教育関係機関	紀南六高校代表 教育相談担当教諭 (田辺工業高等学校)
	23 教育関係機関	西牟婁養護教諭研究協議会高校ブロック代表 (田辺工業高等学校)
	24 教育関係機関	南紀高等学校
	25 学識経験者	文京学院大学(准教授/公認心理師)
	26 学識経験者	学識経験者 龍神行政局 民生児童委員
	27 学識経験者	学識経験者 大塔行政局 民生児童委員
	28 学識経験者	学識経験者 中辺路行政局
	29 学識経験者	学識経験者 本宮行政局 民生児童委員
	30 学識経験者	田辺市民生児童委員協議会
	31 田辺市行政	保健福祉部長
	32 田辺市行政	子育て推進課
	33 田辺市行政	商工振興課