

ひきこもっている方が社会へとつながる道筋

～使える制度やサービスから考える～

NPO 法人神戸オレンジの会 理事長
神戸市ひきこもり地域支援センター センター長
藤本圭光

【みなさんにお伝えしたいこと】

ひきこもっている子どもを持つ親御さんに「息子さん・娘さんに、どうなってほしいですか」と尋ねると「やっぱり、働いて欲しいですね」というお答えが多く返ってきます。そして、親御さんが「働く」と言ったとき、一般企業への就職をイメージしている方が多いように感じます。

しかし、ひきこもっている方が、いきなり「一般企業へ就職すること」はなかなか難しいものです。さらに言えば、「一般企業への就職」を当初の目標とすると、ひきこもっている方はかなりのプレッシャーを感じて、更に動きにくくなってしまいます。

ひきこもり状態から、どう生きていくかのゴールはご本人自身が決めることです。なぜなら、その人の人生はその人のものだからです。ただ、ひきこもり状態において、必ず考えなければならない目標が2つあります。

1. ひきこもりの方が、人・社会とつながり、そしてつながり続けること（長期のひきこもり状態に戻らないこと）。そして、自分自身の人生に意味を見出すこと。

→ひとは、ひとりで生きていくことはできません。孤立せず、ひきこもりの方が誰かとつながり、そして社会とつながっていくこと、その人なりにつながり続けていくことが目標と考えます。

「人生に意味を見出すこと」とは、大きな話ですが、ひきこもっている方の中には「自信が無い」「自分には価値がない」と感じている方も多くいらっしゃいます。そういった方々が少しでも「自分には出来ることがある」「自分にも価値はある」と感じてもらえるようになって頂けたらと思うのです。

2. 経済的基盤を確保すること。

→「経済的基盤を確保すること」とは一般企業への就労や自営業等だけに限りません。福祉的就労や障害年金制度・生活困窮者自立支援制度・生活保護制度などの福祉制度・サービスを活用することも視野に入れて、ご本人が生活していけるだけの経済的見通しを確保することを目指します。

今日は、この 2 つ目の「経済的基盤を確保すること」お話を中心に行います。

私は「経済的基盤を確保すること」のゴールを「就労すること」だけとは、考えていません。

今日お話しする中で、みなさんに・・・

【いきなり一般企業への就職を目指す以外にも道筋がある】

【制度やサービスを使いながら生きていくことでも全く構わない】

と知って頂きたいと思います。

ひきこもり状態からその方が生きていくなかで、一番大切なことは、孤立せず、その人なりの人とのつながりの中で生きていくことだと、私は考えます。

「働いている・働いていない」にとらわれず、「どうすれば孤立せず生きていけるか」「生きていく中で人生の中身をどう豊かにしていくのか」を中心にひきこもっている方のこれからの人生を考えて頂けたらと思います。

ひきこもり状態からのステップ

ここから各種制度やサービスをご紹介しますが、一番大切なことは、ご本人もご家族も、焦らず一歩ずつ、行きつ戻りつでも構わないので、粘り強く動いていくことです。そして、ご本人の人生はご本人のもので、ご本人の気持ち・考えを尊重して進むことが何より大切です。

ご家族

1.まずご家族が相談機関などに出向く

最初の一步として考えて頂きたいのが、神戸市内、兵庫県内に設置されている、ひきこもりに特化した相談窓口です。

※神戸市民の方は・・・

→「神戸市ひきこもり地域支援センター ラポール」

火～土 10：00～18：00 電話相談：078-945-8079

メール相談：sodan.rapport.kobe@gmail.com

お盆と年末年始はお休み。

来所相談・訪問相談は、電話相談の上、要予約。無料。

※神戸市民を含む兵庫県内の方は・・・

→兵庫県「ほっとらいん相談」

月・火・水・金・土 10：00～12：00 13：00～16：00

電話相談：078-977-7555

祝日と年末年始はお休み。無料。

→「兵庫ひきこもり相談支援センターの各地域ブランチ（支所）」

・阪神ブランチ 火・木・金 11：30～16：00 電話相談：078-232-3923

・播磨ブランチ 月～土 10：00～18：00 電話相談：079-240-6299

・但馬ブランチ 月～金 10：00～16：00 電話相談：0796-26-1101

・丹波ブランチ 月・水・金 10：00～17：00 電話相談：090-1900-6932

・淡路ブランチ 月・水・木 10：00～16：00 電話相談：0799-42-0399

2-1.ご家族からご本人に「出かけてみないか」と提案を行う

ここに至るまでには、1. の段階でご家族の気持ちを整理し、ご本人・ご家族が歩んできた道のりを振り返って、ご家族と相談員が考えるご本人への応援の仕方を決めます。

これはひきこもり状態からの道筋全般に言えますが、時間はかかりますし、逆にかけてもいいと思います。なぜならそれは「今後、どのように生きていくか」という人生の課題を検討しているからです。

しかし、お父様の定年退職等による収入減など、時間があまりない状況もあるでしょう。それも含みながら、その中でしっかりとご家族が気持ちを整理し、ころを決めて取り組んでいくことが大切です。

ご本人に伝える方針が確定したら、ご本人に「出かけてみないか」と提案を行うこととなります。

2-2.ご家族が親の会（自助グループ）などに参加する

ご本人の動きとは別に、親御さんが親の会に参加することも考えてみましょう。親の会（自助グループ）とは、「ひきこもりの子どもを持つ」という共通の思いを持つ親同士が集まり、お互いの気持ちや考えを共有するグループです。他の親御さんの経験や考えを聴きたいときに有効です。

ひきこもりの子どもを持つ親の思いは、なかなか他の人々には通じません。同じ思いを持つ者同士なら、気持ちも通いやすく、またお互いにヒントを与えあえる場ともなるのです。

兵庫県内には、ISIS（イシス）神戸、神戸オレンジの会、ささやま子育て親の会、氷上子育て親の会、ドーナツの会（豊岡）等があります。

ご本人

3.ご本人自ら、あるいはご家族と共に相談機関などに出向く

(相談機関や医療機関によっては、支援者が訪問する場合もある)

(ご本人がつながりやすいところであれば、相談機関や医療機関に限定しなくてもよい)

ご本人がつながりやすい形（一人で出向く、行き帰りだけ親御さん同伴、相談を一人で・あるいは親御さんと一緒になど）で、つながりやすいところにつながっていくのがいいです。

どのようにご本人に情報提供するか、その方法やタイミングなどは、ご家族が相談員とよく相談して、試行錯誤を重ねながら行っていきます。

4.医療機関を使うかどうか、様々な制度・サービスを使うかを検討する

〈医療機関へは病気かどうかの見極めだけでなく、制度やサービスを使うため、という理由も含めて受診するかどうかを検討する〉

→障害者福祉サービスを使うためには、受診・診断が必須

制度やサービスを使っていくうえで、ここは大きなポイントになります。

医療機関を使う意味は 3 つあります。

1. 診断が出る

もし、精神疾患をお持ちなら、その診断が出ます（あるいは「お持ちでない」という診断がでます）。

2. 薬がでる

診断と投薬はお医者さんでなければできません。精神疾患からひきこもっていたり、眠れない・気力が湧かない、などといった症状は、お薬があれば改善が見込めます。

3. 福祉の制度・サービスを利用するための診断書・意見書がでる

様々な制度・サービスの中でも「福祉」の制度やサービスを利用する際、お医者さんの診断書・意見書が必要な場合があります。

一般的には 1 と 2 はイメージしやすいのですが、3 はあまり注目されません。しかし、ひきこもっていた方が制度やサービスの力も借りて動き出そうとするときに重要なのが、3 なのです。

医療機関を使うかどうかを検討するとき、ご本人もご家族も「病気が病気でないか」にとらわれず「制度やサービスを使うため」という視点も持って頂けたらと思います。

5. 医療機関（精神科・神経科・心療内科）を受診したら

5-1-1.精神障害者保健福祉手帳の取得

この手帳を取得することで、様々なサービスを使いながら動くことができます。医療機関にかかって、診断が出ればまずは検討したいものです。

5-2.精神科デイケアに通う

精神科デイケアは精神科クリニック・病院に併設されているところがあります。デイケアは、治療の一環として位置付けられます。そのため、主治医の判断でデイケアを利用するかどうかが決まります。

内容は、趣味の活動をしたり、ヨガなど軽い運動をしたり、参加者同士困っていることを出し合って解決策を考えたり、などの様々なプログラムがあります。

ひきこもっていた方は、人と人との関わりに苦手意識や困難を感じる方が多くいらっしゃいます。それを、このデイケアで和らげていこうという狙いがあります。

5-3.障害年金の受給

障害年金制度とは、国民が納めている保険料を元に、障害を持つ人たちにお金を支給する制度です。

生活や仕事をするのが困難な状態の方が対象です。ただ、精神疾患をお持ちの方すべてに支給されるわけではなく、病状や生活状態によって支給の可否が判断されます。ここでは、主治医の先生とよく相談してください。

また、ご本人が国民年金等の保険料を納めているか、一部納付免除や全額免除の手続きをしていることが必要です。この要件は複雑ですので、区役所・市役所等でお尋ねください。

5-4.直接、一般企業への就労・自営等

最近では、ハローワークだけでなく、ミニコミ型就職情報誌やネット情報で就職先を見つけたりすることも広がっています。大切なことは、就労する時期を主治医とよく相談することです。働く日数や一日当たりの時間などを主治医と話し合っ、徐々に動き出すのがよいです。

5-1-2.

障害者地域生活支援センター（神戸市内 14 か所）

障害者就業・生活支援センター（県内 10 か所）

福祉的な就労支援を受けて一般就労を目指す場合は、まずこちらのセンターに相談しましょう。ひとりひとりの方にあったプランを、センター相談員と共に考えていきます。

5-1-3.就労移行支援

就労移行支援は、一般就労に向けての知識や能力の向上を目指した訓練を行うものです。就労以降支援事業者に通って、ビジネスマナー実習やパソコンスキル取得のためのプログラムを受講したり、実際に企業に行つての職場見学や職場実習などを行います。

5-1-4.就労支援 A 型・B 型

就労支援 A 型・B 型は、生産活動のための知識や能力の向上を目指して、就労や生産活動の機会を提供するものです。

A 型は実施事業所と雇用契約を結びます。最低賃金が保証され、給料が支払われます。

B 型は実施事業所と利用契約を結びます。最低賃金は保証されませんが、生産活動（清掃・軽作業・農作業など）の内容に合わせて、工賃が支払われます。

5-1-5.一般企業障害者雇用枠への就労

障害者雇用促進法により、従業員 50 人以上の民間企業は、2.0%の障害者雇用が義務付けられています。手帳所持している方で、週に 20 時間以上働ける方が対象となります。

6.精神科・神経科医療機関を受診しない。あるいは、精神疾患ではない。

「精神科・神経科医療機関を受診しない」という決断をすることもあるでしょう。また、精神疾患だと思って受診したら、お医者さんから「精神疾患ではないよ」と言われることもあるでしょう。その場合は、こういった道筋があるのかを見ていきましょう。

6-1-1.手帳が取得できない（「取得しない」と決めた場合も含む）

医療機関を受診しない場合、精神疾患でない場合、手帳を取得することはできません。また、医療機関を受診しつつ、「手帳は取得しない」と決める場合もあるでしょう。そういった道筋を以下に見ていきます。

6-1-2.福祉制度に基づかない民間の「ひきこもりがちな方々の居場所」などに参加する (ご本人がつながりやすいところであれば「ひきこもり」に特化した場所でもよい)

ここでは、まず「人に慣れよう」「外に出るのに慣れよう」ということがポイントとなります。そして、そこに来ている人たちと交流できることが大事なところです。「働く」というテーマより「人との交流」を中心に考える段階です。

地域には、数は多くはありませんが「ひきこもりがちな方々の居場所」があります。また、「ひきこもり」に特化していなくても、山歩きの会やヨガ教室などの趣味の会、パソコン教室といった実益を兼ねた会、スポーツ施設など市民であれば使える施設も利用できます。

◇「ひきこもりがちな方々の居場所（概ね 20 歳以上）」では・・・

ISIS（イシス）神戸、神戸オレンジの会、グローバル・シップスこうべ、宝塚社会福祉協議会思春期ひろば事業、篠山しゃべり場・あそび村、居場所「TAMARIBA」（丹波市）、ドーナツの会（豊岡）等があります。

6-1-3.就労支援機関に出向く

人との交流に慣れてきて、働く気持ちが出てきたら、就労支援機関に出向く時期です。ハロワーク以外にも、ひきこもりがちな方々への就労支援を行っている機関があります。

6-1-4.【39 歳まで】若者サポートステーション

就労の意志を持っている方が対象です。就労のための対人関係改善実習や履歴書の書き方、面接の練習などを行っています。

こうべ若者サポートステーション 電話 078-232-1530

さんだ若者サポートステーション 電話 079-565-9300

あかし若者サポートステーション 電話 078-939-3217

ひめじ若者サポートステーション 電話 079-222-9151

西宮若者サポートステーション 電話 0798-31-5951

宝塚地域若者サポートステーション 電話 0797-69-6305

若者サポートステーション豊岡 電話 0796-34-6333

6-1-5.【39 歳まで】若者しごと倶楽部（ジョブカフェひょうご）

若者サポートステーションと同じく、就労の意志を持っている方が対象です。キャリア・カウンセリングを中心に各種セミナーなどを開催しています。

若者しごと倶楽部 電話 078-366-3731

若者しごと倶楽部サテライト播磨 電話 079-423-2355

6-1-6.【44 歳まで】姫路市わかものジョブセンター

勤労意欲や職業意識の向上、より安定した就職へ導くことを目的として姫路市が設置しています。相談だけでなく、職業訓練や就職面接会の情報提供や、就職に役立つビジネスマナー講座などを実施しています。

電話 079-284-7910

6-1-7.【全年齢対象】ハローワーク

公共職業安定所です。職業相談・職業紹介を行っています。ひきこもりがちだった方にとっては敷居が高いですが、直接自分で求人情報を検索したい方は、こちらを利用してもよいと思います。

6-1-8.直接、一般企業への就労・自営等

ハローワークやミニコミ型求人誌等により直接、アルバイトなどを始めることもできます。一般企業の中でも、郵便局の年末年始の年賀状バイトや、いかなごの釘煮出荷バイトなどから始める方もおられます。

6-2-1.心理カウンセリングを受ける（ご本人・ご家族共に）

ご本人やご家族の考え方や感じ方のこころの癖によって、苦しさ・辛さが深まってしまい、ひきこもり状態が続くとき、心理カウンセリングを受けることを考えてみましょう。そして、これは、ご本人が受けるだけでなく、ご家族が受けることで効果があがることがあります。

心理カウンセリングは、心理カウンセラーによる こころへの働きかけです。投薬は化学物質によって改善を目指しますが、心理カウンセリングは対話や言葉によらない方法（絵を描いたり、箱庭に人形等を置いたり）によって、こころの変容をはかるものです。

6-2-3.開業カウンセラー

精神科医療機関の数に比べてそれほど多くはないですが、開業されているカウンセラーさんがいらっしゃいます。ただ、カウンセラーは国家資格ではないので、いつでもだれでも「私はカウンセラーです」と言えてしまいます。

一つの目安として「臨床心理士」という資格があります。臨床心理士がいらっしゃるカウンセリング機関は「臨床心理士に会うには」というホームページで検索できます。

また、「臨床心理士」以外にもカウンセラーは多種多様な方々がいらっしゃいます。何回か面談をしてみて、こころが合うカウンセラーにカウンセリングしてもらうのが一番良いです。

ただし、心理カウンセリングは健康保険が効かないため、1回あたり5000円～15000円程度の費用がかかります。

6-2-4.大学が設置している一般市民向けカウンセリング機関

6つの大学をご紹介しますが、この大学はどれも一般市民向けに心理カウンセリングを行っています。ただ、大学の一機関として設置されているため、研究やカウンセラーの育成などに協力する形になります（詳しくは各大学にお尋ねください）。そのため、費用は2000円～5000円程度と割安です。

7.【受診するしない・精神疾患の有無にかかわらず】生活費の確保が難しい場合

理由を問わず（たとえ「ひきこもり」が理由であっても）、生活費の確保が難しくなってきた場合に、使える制度・サービスをご紹介します。

7-1-1.生活困窮者自立支援制度

平成27年度から始まった制度です。これまでの生活保護制度では、「資産があれば利用できない」といった制限がありました。この新しい「生活困窮者自立支援制度」では、「現在生活保護を受給していないが、生活保護に至る可能性のある者で、自立が見込まれる者」を対象として実施されます。

福祉サービスの「就労移行支援」や「就労支援A型・B型」に近い支援メニューがこの生活困窮者自立支援制度にはあります。「就労移行支援」や「就労支援A型・B型」を利用するには、精神科受診が必須でしたが、生活困窮者自立支援制度は、精神科受診の必要がありません（ただ、「生活保護に至る可能性」は必要です）。

今年度始まったばかりの事業ですので、まだまだ制度の充実がはかられていません。今後、さらに充実させていかなければならない制度だと考えます。

7-1-2.就労準備支援事業

通所しながら生活習慣を整えたり、ボランティアや職業体験などのプログラムに参加したりしながら、一般就労に従事するための準備を整えます。

7-1-3.就労訓練事業（中間的就労）

通所しながら、ご本人の状態等に応じた作業機会（清掃、軽作業、農作業など）の提供や、個々人の就労支援プログラムに基づいて、相談員とともに一般就労に向けた支援を実施します。

また「就労支援 A 型・B 型」と同じく、雇用契約を結び最低賃金を保証する雇用型と、訓練の中で行った作業に対して工賃を支払う非雇用型があります。

7-2-1.生活保護制度

理由を問わず、生活に困窮した場合、生活費が支給される制度です。利用する際には、資産の調査があり、預貯金や使っていない土地を所有している場合などは、その資産をまずは遣いきるように言われます。それでも困窮する場合に生活費が支給される制度です。

本稿へのお問い合わせは、下記へお願い致します。

NPO 法人神戸オレンジの会

理事長 藤本 圭光（ふじもと よしひこ）

社会福祉士 精神保健福祉士

〒652-0805 神戸市兵庫区羽坂通4-2-22

TEL/FAX 078-515-8060

（火曜～土曜 11:00～18:00）

Eメール kobe.orange@gmail.com
