

# ひきこもり相談支援センター

## ひきこもりサポーター養成研修の報告

### ひきこもりサポーター養成講座

全国で推定50人にひとりと言われるひきこもり状態の方は、外からは見えづらく、家族も含めて地域から孤立しがちです。「ひきこもりサポーター養成講座」は、ひきこもりご本人とご家族を理解しサポートするための基本知識と実践力を身に付け、誰にとっても暮らしやすい地域社会を一緒に創るための講座です。

基礎編・実践編どちらかみの受講も可能です！  
※受講内容により、サポーター登録後の活動メニューが変わります。

参加費無料  
※事前申し込みが必要です。

#### 基礎編プログラム

〇ひきこもりご本人への理解を深め、身近なサポーターとしての振る舞いができることを目指します。  
〇ひきこもり状態であっても、その人が持っている「回復への力」への気づきを促します。

18日 **10/19** 日  
10:00~16:00

28日 **11/9** 日  
10:00~16:00

#### 実践編プログラム

〇ご本人や家族がひきこもり状態に至った状況や環境に対する理解を深めます。  
〇ご本人やご家族と共に、必要なサポートを考える視点や発想を身につけます。  
〇ひきこもりサポーターとしての実践ができることを目指します。

18日 **11/29** 土  
10:00~16:00

28日 **12/6** 土  
10:00~16:00



今年度実施のひきこもりサポーター養成講座にて、カリキュラム企画から実施運営・サポーター登録までの一連のプロセスを中核的に担わせていただきました。ひきこもり相談支援と2足の草鞋で活動運営している自団体の研修プログラム「市民コミュニティソーシャルワーカー研修会」の概念をひきこもりサポーター養成講座に反映させ、「社会的想像力」を養うカリキュラム設計を意図したことにより、本人と家族を取り巻く地域と市民の力を引き出し活用することを主眼に置いた講座となりました。

運営実施側の予測をはるかに上回る申し込みが集まり、ひきこもり状態に対する社会の関心の高さに圧倒される思いがありました。元当事者およびご家族の方々のご参加や、何より受講者の皆さんの熱心な受講姿勢に「わたくしごと」としての学びのパワーを感じました。地域社会に潜在するたくさんの可能性に希望を抱き、実施運営側の私たちが大変励まされた今年の養成講座でした。

スタッフ ダクルス久美

## ひきこもり相談支援センター相談利用家族の声

息子は中学2年の夏休み明けから不登校になり、その後、引きこもりがちになりました。高校に進学してもコロナ禍で再び通えなくなり、家にこもる生活に戻ってしまいました。どうしたらよいか分からず、学校のカウンセラーに相談しましたが、「声掛けが悪いのでは」「手をかけすぎているのでは」と言われ、責められているようでつらかったです。精神科でも「過去の対応が良くなかった」と言われるばかりで、心が折れ、自分を責める日々が続きました。

そんな時、偶然見つけたひきこもり支援の相談先に思い切って連絡しました。そこでは、これまでの相談機関とは違い、あたたかく話を聞いてくださり、寄り添ってもらえる安心感がありました。

少しずつですが、3年間ほとんど会話のなかった息子と対面で話せるようになり、関わりも増えてきました。気持ちが落ち込んだ時も、「話を聞いてくれる人がいる」「一緒に考えてくれる人がいる」と思えるだけで、前を向く力になります。支えてくれる方々とのご縁に感謝し、勇気を出して一歩を踏み出した自分を褒めてあげたいです。

# ゆ〜くる通信 第3号

## こおりやま子ども若者ネットワークセンター「ゆ〜くる」とは



こおりやま子ども若者ネットワークセンターは、子ども若者に関わる33の団体・個人が集まって構成されるネットワーク拠点をベースに、若者世代の地域活動・地域参画拠点としてのユースセンター事業、県内全域・全年齢を対象としたひきこもり地域支援拠点としてのひきこもり相談支援センター事業の3つの役割があります。

ユースセンター  
若者世代の  
地域活動・地域参画拠点

福島県  
ひきこもり  
相談支援センター

こおりやま  
子ども若者  
ネットワーク拠点



ひとりで悩まず  
まずは  
ご相談ください

ご予約制  
福島県ひきこもり相談支援センター  
【お電話の場合】 ☎024-955-6203 火～土曜日(祝日・年末年始を除く) 9:30～17:30



ユースセンター事業は、10～20代の若者を対象に、週3回自由に過ごせる場を若者たちとともにつくっています。若者たちのやりたいこと、想いや願いを形にしていくことを大切にしています。

福島県ひきこもり相談支援センターは、福島県から委託を受け、「ひきこもり」に関する相談を県内全域・全年齢を対象に受け付けています。本人向けの居場所活動や家族会の運営等も開催しています。

こおりやま子ども若者ネットワークに加盟する団体や個人の情報が集まりヒトが入り出るネットワーク拠点です。団体・個人が集まり情報交換を行う車座会議や学習会等を開催しています。

## スタッフ紹介

横田 乃愛



ひきこもり相談支援のコーディネーターをしています。食べること、歌うこと、ドライブが趣味です。人と関わることが大好き！その人の人生の小さな変化に出会うこと、それがこの仕事をするこの醍醐味です。

こおりやま子ども若者ネットワークセンター「ゆ〜くる」  
住所 福島県郡山市神明町16-8  
電話 024-955-6204  
024-955-6203(ひきこもり相談用)  
Email info@kowakanet.or.jp



# NPO法人

## こおりやま子ども若者ネットワーク

こわかフェス2025を開催しました！



12月7日に「こわかフェス2025」が開催され、ブース出展者含め110名以上の方にご参加いただきました。子ども若者に関する取り組みと縁があった方もそうではなかった方も出会い・体感し、繋がり、小さなお子様から大人まで、様々な年代の方と同じ場を共有できたこと、とてもうれしく思います。ご来場いただいた皆さん、ありがとうございました。

交流ブースでは、子ども若者に関する様々な活動をしている11の団体にご参加いただきました。またブース出展だけではなく、ひきこもり相談支援センターによる「ひきこもりサポーター養成講座」のワークショップも行われました。

ステージ発表では、華麗なヨーヨーパフォーマンスを披露してくれた「からくりブラザーズ」、弾き語りやこわかフェス即席バンドの演奏など、若者がイベントを更に盛り上げてくれました。



講演会では、特定非営利法人ストップいじめ！ナビ副代表の須永祐慈さんをお招きし、「いじめ・不登校と向き合う当事者研究がひらく社会の見かた」というテーマでお話を伺いました。講演の中で特に印象に残ったのは、「なぜ自分だけが？どうして？」と自分自身を責めるとき、「今の苦痛はどこから来ているのか？」「感情はどう変化したのか？」と自分に問いながら言語化し、時間軸で整理することが自分を責める思考から抜け出すきっかけになると仰っていました。須永さんご自身の経験を「当事者研究」という形に落とし込んできた実践者だからこそ、語られる言葉の一つひとつに重みを感じる講演でした。



# ユースセンター「ゆ〜くる」

## イベントの報告

清水台地域公民館の文化祭に出店しました！



清水台公民館の文化祭に、「ゆ〜くる」で出店をしました！

能登産の魚醤を使った焼きそばは、ありがたいことに、65食を完売することができました！

ゆ〜くるの雰囲気体験してもらうコーナーでは、文化祭に来ていた子ども・若者が訪れ、楽しそうに過ごしていました！

文化祭にお越しくださった皆さん、ありがとうございました！

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

昨年のユースセンター「ゆ〜くる」は2023年よりも多くの方が来所し、延べ1,500名の方に利用・参画いただきました。

昨年を振り返ると、能登半島支援の一環で若者とともに輪島市に行ったり、うねめ祭りで「小規模団体賞」を受賞したりなど、様々な願いがカタチになった1年となりました。

開所して2年半が経ちますが、これからも若者たち一人一人の想いに耳を傾ける地域になるための拠点として、皆さまとのつながりを大切にしていきたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

