

ひきこもりピアサポーターの活用とその効果

浜松市精神保健福祉センター 河合龍紀

1 浜松市におけるひきこもり相談支援

浜松市では、平成 21 年 7 月 1 日に浜松市ひきこもり地域支援センター（以下「センター」という）を浜松市精神保健福祉センター内に開設している。精神保健福祉センターでは、家族や本人などの一次相談とアセスメントを行い、訪問支援や居場所支援などの当事者支援を NPO 法人遠州精神保健福祉をすすめる市民の会（通称「EJAN」）に、ひきこもり相談支援事業所こだま（通称「こだま」）として事業委託を行い、互いに連携をしながら事業を実施しているのが本市の特徴である。

平成 25 年度の訪問支援や居場所支援を含めた相談件数（平成 25 年 12 月 31 日現在）は、延べ 2,390 件と、既に昨年 1 年間の相談件数の約 95%に達し、年々増加している現状であるとともに、増え続ける相談に対する支援の体制づくりも課題のひとつである。その中でひきこもりピアサポーターの活用についても今後検討していく必要があると感じている。

2 今年度のひきこもりピアサポーターの活動

センターでは、平成 24 年度に 3 名のひきこもりピアサポーター（表 1）を養成し、主に自身の体験談を家族教室や出張講座で発表する場を設ける取り組みを行った。それにより、ひきこもりについての理解促進とともに、回復過程にある当事者自身の新たな成長につながることを支援者として体感することができた。

今年度は、この 3 名に家族教室などでのひきこもり体験談の発表に加え、一部のサポーターにはグループ活動の運営サポートをお願いし、ピアサポートの視点に立った活動をしていただいた（表 2）。

（表 1）ひきこもりピアサポーター

	性別	年齢	ひきこもり開始年齢	ひきこもりの契機
A さん	女性	26 歳	20 歳	専門学校を卒業するが、就職できずに自宅にひきこもる。
B さん	男性	41 歳	36 歳	大学中退後、アルバイトから正社員となるが、上司のパワハラにより退職し、ひきこもる。
C さん	男性	44 歳	25 歳	大学を卒業するが、就職できずに自宅にひきこもる。

（表 2）ピアサポーターとしての今年度の活動内容

	活動内容
A さん	ひきこもり家族教室での体験発表（2 回）、講演会での受付ボランティア グループ活動でのサポート
B さん	グループ活動でのサポート（イベント企画やグループプログラム講師）
C さん	ひきこもり家族教室での体験発表、啓発イベントボランティア

3 ひきこもり家族教室

ひきこもりの状態にある人の家族に対し、ひきこもりに関する知識および家族としての対応方法を学ぶプログラムとして、ひきこもり家族教室を年 2 クール（1 クール 4 回）開催し、延べ 105 名が参加をした。

<家族教室の概要>

- 第1回 「ひきこもりを知ろう」 講師：精神保健福祉センター所長
第2回 「当事者の体験談を聞こう」 発表者：ひきこもりピアサポーター
第3回 「家族の体験談を聞こう」 発表者：家族会（NPO 法人てくてく）理事長
第4回 「家族の接し方について知ろう」 講師：精神保健福祉センター職員

体験談の発表

前期と後期の家族教室において、2名のピアサポーターが1回ずつ体験談を発表した。発表は支援者とペアになり、パワーポイントを用いながら行った。

日 時：平成25年6月20日（木） 13時30分

発表者：ひきこもりピアサポーターCさん

聴講者：12名

日 時：平成25年12月12日（木） 13時30分

発表者：ひきこもりピアサポーターAさん

聴講者：14名

効果

家族教室では各回終了後にアンケートを実施し、教室参加後の参加者の理解度や気持ちの変化などを確認している（表3）。自由記載欄には、当事者の話を通して、「ひきこもりは愈けではない」ことや「ひきこもっていく構図がよく分かった」といった記載があり、ひきこもり当事者本人の持つ傷つきやすさや気持ちの理解につながった。ただし、中には発表したサポーターと自分の家族（当事者）とは境遇や性格が違うので、別の方の話を知りたいという声も寄せられた。

年齢や背景が違う家族が集まる家族教室では、全ての参加者に共感を得る話ができないのは仕方ないことではあるが、参加される家族にとっては、当事者の体験談に期待を寄せられていたことがアンケート結果からも明らかとなり、今後複数のサポーターが体験発表をする意義は大きいと考える。

また4回の家族教室終了後、過去3年間に家族教室に参加された方を対象に、「修了者のつどい」を開催。前期のつどいでは、実際に家族教室で体験談を発表したサポーターの母親に家族としての思いを発表していただき座談会を行った。当事者と家族の両方からお話を聞くことで、一つのケースから当事者に対する理解と家族としての気持ちをわかちあうことができ、参加者からの評価も高かった。

（表3）家族教室修了後のアンケート結果

当事者の体験談発表について	前期	後期
	回答者12名	回答者14名
非常によくわかった	75.0%	57.1%
ややわかった	25.0%	42.9%
あまり分からなかった・難しかった	0%	0%
これからの生活に役立つ	100%	92.9%（未記入7.1%）

4 当事者グループ「ゆきかき」

自宅から外に出られるようになった回復過程にあるひきこもり当事者を対象に月2回のグループ活動を開催。今年度は男性5名、女性4名の計9名が参加をしている。

グループミーティングや創作活動、ゲームや外出などの活動を通して交流を深めながら外出の機会を増やしている。ひきこもりピアサポーターの3名もこのグループのメンバーとして参加している。



サポーターの一人が考案したグループのイメージキャラクター「ゆきだるまフroot」くん。

会誌作成の協力（イラストや4コマ漫画の提供）

「ゆきかき」のイメージキャラクターをピアサポーターのBさんが考案。そのキャラクターを用いた4コマ漫画やイラストを提供。もう一人のサポーターも季節に合わせたイラストを提供し、誌面に彩を添えている。二週間ごとに発行される「ゆきかき通信」に合わせて、毎回アイデアを絞り、原稿を持参してくれている。本人によると、「これまでただ好きで書いていたイラストが、目的を持って描くことができてやりがいになっている」といった声も聞かれた。

グループ活動の企画や運営補助

当事者グループでは、メンバー同士のつながりを深めるため、様々な企画を参加者同士で話し合いをしながら検討している。活動は参加者の主体性を重視するため、参加者の特技を活かし、時には参加者本人が会を運営したり、講師役としてグループを動かしたりするなど、ピアサポートを意識した活動を行っている。

創作活動等での講師

サポーターBさんの提案で手作り団扇キットやプラバンキーホルダーキットを使った創作活動では、講師という役割を担った。またイラストなどが得意であるというサポーター自身の特技を活かして、絵手紙を一緒に製作したり、自分のお気に入りの本などをみんなに紹介する「ポップ作り」をするなど様々なアイデアを提供してくれた。

このようにサポーターが講師として他のメンバーへのアドバイスをする中で、自然とメンバー同士の交流が生まれていくとともに、サポーター本人がいきいきと活動していたのが印象的であった。



ピアサポーターが中心となって「ポップ作り」を体験した創作活動

クリスマス会の企画と運営

「ゆきかき」で毎年開催しているクリスマス会では、今年は「ゲーム王決定戦」と銘打って、UNO やジェンガ、トランプなど既存のゲームを使いながら、サポーターが独自のルールや得点制を考案。いつも以上の盛り上がりを見せて、メンバー間の活発な交流が図られ、笑いの絶えないリラックスしたムードであった。

5 コミュニティースペース「こだま」

一部相談支援を事業委託している、ひきこもり相談支援事業所こだまでは、訪問支援のほかに当事者グループ「ゆきかき」の参加により他者との交流が増えた当事者の次のステップとしてコミュニティースペースを開設している。平成25年12月現在、月平均で22.7名が利用しており、地域で集える居場所となっている。

週3回の午後に開所される、このコミュニティースペースには現在サポーター1名が利用登録をしており、その活動の中でスタッフと共にプログラムの手伝いをしたり、得意なイラストの腕前を活かして他のメンバーにイラストの描き方を教えるなど、活動を通してピアサポートをしている。月2回の「ゆきかき」に比べて顔を合わ

せる頻度も多く、メンバー同士のつながりもできているため、今後、ピアサポーターとしての役割が更に期待される。

6 ピアサポーターのこの一年の変化

Aさん (25歳 女性)

これまでは距離的な問題や、どういう場所なのか分からず消極的であったコミュニティスペースへの通所が増え、外出の機会や他者との交流は増えた。また、精神保健福祉センターでの家族教室やこだまで行っている家族交流会（訪問支援家族などを対象）でも体験談を発表した。体験談発表は回を増すごとに自分なりの発表スタイルを確立し、話す内容や方法も自ら提案するなどの積極性も見られるようになった。また市民を対象にした「ひきこもり講演会」では、当日の受付でボランティアとして従事したり、グループワークでは当事者の立場に立ちながら意見交換に参加した。



こだまの家族交流会で体験発表をするAさん

これまでは、就職など将来について具体的にイメージできずにいたが、こだまに通う他のメンバーとの交流の中で、自然に同法人に併設する地域若者サポートステーションへの登録につながり、現在はキャリアカウンセリングを受け、職場見学をするまでになり、本人なりのペースで求職活動を始めている。

Bさん (41歳 男性)

センター開設直後より相談を開始し、ゆきかきの最古参メンバーであるが、今年度もグループでの運営支援や講師をはじめ、得意のイラストや物づくりでグループ活動を牽引してくれた。

以前、内閣府のインターンシップ事業に申し込んだのをきっかけに、企業や官公庁などから個人的にポスターやイラストデザインの仕事を請負いながら、当事者グループのサポーター役を担った。

今年10月からは、緊急雇用で期限付きではあるがNPO法人に就職し、本人が得意とするポスターやパンフレットのデザイン製作の仕事に従事している。相談以来、徐々に平日、フルタイムで働くこととなり、当事者グループへの参加は少なくなったものの、時々センターに顔を見せてくれる姿はとても自信に満ち溢れており、充実した毎日を過ごしている様子である。

Cさん (44歳 男性)

相談から3年を経て、当事者グループにつながり、現在は高齢の母に代わって買い物をするなど、外出の機会も増えている。もともと周囲の人に対する恐怖感から、居住するアパートからも外へ出られなかったが、現在は転居した公営住宅の奉仕作業などにも参加し、地域住民との交流も持てるまでになった。

特にひきこもりピアサポーター養成講座を受けてからは、ゆきかきへの参加も積極的になり、体験談の発表も意欲的に行い、家族教室では自身の思いを自分なりの表現で話してくれた。また地域のみかん農家からの依頼で行った収穫作業にも参加し、初めて就労を経験したことも本人の自信につながったと思われる。

今のところ、就職など将来について具体的な方向は定まっていないものの、ピアサポーターという自覚は強く、グループに初めて参加するメンバーに自ら声をかけたりするなどグループの雰囲気作りを大切にしている姿勢や優しさをもって参加をしている。

7 考察

当センターでは、昨年養成した3名のピアサポーターを個別支援ではなく、主に家族や当事者の集団支援の場で活用してきた。それはサポーター自身も回復過程にある当事者であるため、支援者が見守る中で本人らしい支援ができる形をいっしょに模索していくことが大切であると考えたからである。

今回、ピアサポーターの体験談を聞いた家族教室参加者は、当事者の生の声を聞くことで間接的ではあるが、

ひきこもり状態にある本人の心理を知ることとなり、当事者への対応を見直すきっかけにもなった。またグループ活動でサポートを受ける当事者にとっても、ピアサポーターとの関わりによって、同じ気持ちを分かち合う機会が得られたり、自宅以外で安心して人と関われる環境ができつつある。また今年度はグループ活動の中で体験発表会を設けたことで、今年新たに1名の方が体験談を作成し、メンバーの前で発表することもできた。このように体験を語り合う文化がグループの中で広がっていくことで体験発表ができる人材が増えていくことが、今後の家族支援や当事者支援において様々な効果をもたらすことになるのではないかと期待する。

また、サポーターとして活動した当事者にも大きな変化が現れた。サポーターの一人ひとりが体験を語ることで自身の体験を改めて振り返ることができたこと、そしてグループ活動で自身の特技などを活かすことで、支援を受ける側から支援する立場になり、それにより自己肯定感が増し、自身の成長にもつながったことは、この1年間の彼らの変化から明らかである。

当センターでは、今のところ新たなピアサポーターの養成や派遣事業を行う予定はないが、当事者支援の延長上にピアサポーターという役割があることは、とても重要であると考えため、希望する当事者がいれば、個別に養成をしたり、フォローアップするなど柔軟に対応していきたい。そしてこれからも、ひきこもり支援の一つのバリエーションとして彼らの力を借りながら支援を展開するとともに、彼ら自身の回復にもつながることを期待していきたい。