

令和7年12月24日

鹿沼市議会

議長 谷 中 恵 子 様

教育福祉常任委員会

委員長 石 川 さやか

教育福祉常任委員会行政視察報告書

教育福祉常任委員会では継続調査のテーマ「不登校及びひきこもり支援について」、「健康寿命の延伸について」に基づき、行政視察を実施したので下記のとおり報告します。

記

1 視察日程

令和7年10月14日(火)～10月16日(木)

2 参加者

教育福祉常任委員会

委員長 石川さやか

副委員長 鹿妻 武洋

委員 橋本 修

宇賀神 敏

谷中 恵子

大島 久幸

3 視察先と調査事項

(1) 福岡県北九州市（北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」）

ひきこもり支援について

(2) 山口県下関市

健康寿命の延伸について

(3) 福岡県太宰府市

ひきこもり支援について

(4) 福岡県福岡市（福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」）

ひきこもり支援について

4 各視察内容の詳細

(1) 福岡県北九州市 10月14日(火) 北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」

① 北九州市の概要

(人口) 901,081人 (世帯数) 439,721世帯 (面積) 492.50km²

(当初予算) 643,500,000千円 (議員数) 57人 R7.8月現在

北九州市は福岡県の北部に位置し、九州の最北端の政令指定都市である。1963年に門司市、小倉市、若松市、八幡市、戸畑市の5市が合併して誕生した。関門海峡を挟んで本州と向かい合い、九州の玄関口として発展してきた。現在、7つの行政区で構成されている。

中心市街地である小倉駅は、九州の玄関口としてすべての新幹線が停車し、利便性にも優れている。駅周辺には大型の商業施設も多く、買物客などで賑わっている。世界に誇る環境や産業の技術集積や空港・港湾などの都市基盤を有する一方、日本三大カルスト台地のひとつである平尾台や眺望の素晴らしい皿倉山など、自然を近くに感じることができる都市である。

② 研究テーマの背景(目的)

北九州市のひきこもり支援について、北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」の現地視察も行いながら、調査・研究を行う。

③ 視察内容 「ひきこもり支援について」

ア 北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」の概要について

ひきこもり対策推進事業に関する国の通知を受け、ひきこもり地域支援センターを設置するにあたり、市内唯一のひきこもり支援団体であったSTEP・北九州がNPO法人となり、北九州市から委託を受け設置された。

ひきこもりの問題を抱えた当事者や家族を支援するため、相談支援、居場所づくりや情報発信、関係機関との連携拠点として事業を行っている。

対象者：北九州市にお住まいで、概ね18歳以上の国が示すひきこもり支援対象者→社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生活上の困難を抱え、ご家族を含む他者との交流が限定的な状態であり、かつ支援を必要とするご本人およびそのご家族

※ 18歳未満の方であっても希望があれば断らず、簡単な対応法の説明や、不登校家族会を紹介。16、17歳でも居場所活動等に参加させている

場所：ウェルとばた 2階

開所時間：9～17時(相談受付 10～16時) 月曜日～金曜日

相談員：社会福祉士・精神保健福祉士・臨床心理士などの有資格者(ひきこもり支援コーディネーター)

※ 常勤職員 4 名

※ 特命随意契約 年間の委託費用 18,934,000 円

【「NPO 法人 STEP・北九州」の沿革】

1991 年 「学校に行かない子どもを支える会北九州」が発足

2006 年 「STEP・北九州」に再編成し、家族会、当事者会のサポート開始

2009 年 NPO 法人化し、ひきこもり地域支援センターの運営委託を受ける

イ 国が示すひきこもり支援の「指針」の特徴と推移について

2001 年

10 代・20 代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン
若年層（10 代・20 代）の精神保健課題として位置づけられた

↓

2010 年

ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン

原則 6 か月以上家庭にとどまり続けている状態と定義した

医療的な支援が必要な、幅広い年齢層が対象となった

2025 年

ひきこもり支援ハンドブック

- ・病気や障害等本人に問題があるといった視点に限定しない
- ・その人を取り巻く環境や社会に課題があり、その課題を改善していくという考え方を採用した
- ・医療的支援が必要な人を含めて、様々な相談支援や居場所活動を必要としている人を対象とした
- ・ひきこもり支援は「就労」や「社会参加」のみが目指す姿ではなく、あくまでも支援の過程に「就労」や「社会参加」があるということが、支援者の共通認識として示された
- ・ひきこもり支援の諸段階を一段ずつ上がるイメージから、さまざまな支援を本人が、本人の意思で選び取ってもらうイメージへと変換された

ウ 生活状況に関する調査（ひきこもり等実態調査）について

令和 4 年 2 月実施

① 住民基本台帳から無作為抽出で 5,000 人（15～64 歳） 有効回収数：1,951 人

② ひきこもり本人 37 人及び家族 22 人 有効回収数：本人 31 人、家族 22 人

・ひきこもりになったきっかけについては、退職（32%）、病気（32%）、新型コロナ流行（19%）、職場になじめなかった（19%）などの回答が多く、小中学校の不登校（0～2%）がきっかけになっているという回答は少なかった。

・困りごとや悩みごとについては、「人々の偏見や誤解がある」、「ひきこもり支援について知られていない」、「気楽に行ける場や働くことにつながる場がほしい」といった自由意見があった

エ 主な支援内容について

●相談（電話、来所、訪問）

令和6年度の相談実人数225名（のべ人数2,049件）のほぼ半数が親から、本人からの相談は4分の1。当事者の7割が男性で、20～30代がほぼ半数を占める。親からの相談内容は、対応法、将来、精神的な悩み、居場所についてが多い。

●居場所づくり・情報提供

【居場所・フリースペース活動】

- ・すてっぷ内フリースペース（やわらかカフェ）として、毎週火曜日と木曜日13:30～15:30まで居場所を提供
- ・参加者同士の雑談、ボードゲーム、読書、大窓からの景色を眺めるなど、人のいる空間でゆっくり慣れる場として利用
- ・「男性に対する恐怖心があって、居場所に来られない」という女性の声から、年4回は女性限定の「レディースカフェ」を実施している
- ・「若者と一緒だと気後れしてしまう」という参加者の声から、40代以上の方限定の「8K」を月1回実施
- ・パステルアート講座・アルコールアート講座・簡単料理講座・お散歩会
- ・ボードゲーム会を月1回開催し、ゲームを通してコミュニケーション力を高める

●関係機関連携

【イベント・地域の方と連携した活動】

- ・宝樹寺敷地内で月に2回（土曜日）開催のフリースペース
- ※働けるようになった方の居場所としての役割も担っている

就労がゴールではなく、長期に寄り添って下さる人材が地域にも存在することは大きな支えになっている。

- ・合唱部・写真部・アニソンカラオケ大会

【企業・支援機関との共催事業】

- ・地元プロサッカーチーム（ギラヴァンツ北九州）もご協力いただき、応援（観戦講座）、運動（運動体験）、ボランティア活動（スタジアム清掃等）を通して心を開き、社会とつながり、自身を取り戻すためのプログラム（ギラヴァンツオープンマインドプログラム）を実施

【家族会】

- ・家族同士だからこそ言えることを気兼ねなく話せる場として、2地区での親の会を概ね月1回、父親限定の親の会を年4回実施

※父親限定の親の会は、すてっぷ職員からの働きかけにより誕生した

【支援者同士のつながり】

- ・地域で活動している支援者の横のつながりを強化することを目的に、若者支援のネットワークづくりの会議を年に数回実施

【北九州市との共催事業】

- ・ひきこもりを考える集い開催

第一部 シンポジウム（当事者、家族、支援者の各体験談発表）

第二部 グループでの語り合い（当事者とそこご家族での語り合い）

③ 所見（まとめ）

34年前に不登校児童生徒を支援する市民活動から始まり、16年前からはひきこもり地域支援センターとして新たにNPO法人化され、長年に渡り不登校・ひきこもり支援に取り組んできた「すてっぷ」の活動は、公的な関係機関だけでなく、市民支援サポーターとのつながりを特に大切にしながら、よき理解者の輪を広げることで市全体として問題解決に取り組んでいることが大きな強みになっていると感じた。

「社会の理解が広がることでひきこもりの方が社会に繋がりやすくなり、生きづらさも和らぐ」と考え、応援して下さる方のご縁や、そのつながりの輪の中で元気を得ていく仕組みが構築されている。

ひきこもりに関する国の指針が少しずつ変化し、特に2025年1月に示された「ひきこもりハンドブック」では、支援者が共通認識すべきこととして、「目指す姿」が「就労」や「社会参加」のみではないこと、当事者本人の意思で選び取る「目指す姿」への過程に「就労」や「社会参加」があるということ、再認識することができた。委員からの「どのように効果を図っているのか」という質問に対し、今までできなかった行動に何らかの変化（電話相談、外出、就労等）があった方が43%というデータはあるものの、効果ばかりを強く意識しすぎると、安全基地としての

「すてっぷ」までもが当事者にとって息苦しい場になってしまいかねないので、それは避けたいとの回答があった。本人が本来持っているエネルギーを高め、本人の希望に添った支援につなげていくという息の長い支援が求められている。

そんな中、すてっぷの相談対応について一番印象的だったのは、「終結をしない」という点である。例えば就労につながった人も、基本的に対人関係の悩みを持ち続ける人が多く、就労後も必要に応じてこれまで慣れ親しんだ居場所でほっとしてもらおうような利用の仕方も大切にしているという説明があり、長期的な伴走支援の姿勢について学ぶことができた。また、相談を受け関係機関へつないだ件数につい

て、単につなぎ先（関係機関）の電話番号を紹介したのみの対応件数は含まず、すてっぷが直接つなぎ先へ相談者の対応を依頼したものや、相談者に同行してつなぎ先を訪問した件数のみを集計しており、相談対応の丁寧さを感じた。

最後に、すてっぷが山口県宇部市の NPO 法人「ふらっとコミュニティ」を視察し参考になされ、今年度初めて企画されている家族講座「聴く・待つ・伝える」全 6 回連続講座は、約 6 か月間を通して 10 組の親子が学び合い、その後も毎月継続した支援につなげ、家族講座は今後も継続して開催していきたいとのことで、関係が止まってしまったご家族と向き合うヒントを得たいと願う当事者の願いに応えられる講座となっている。今後本市としてもぜひ参考に、このような伴走支援型講座の開催にもつながっていただきたい。



（２）山口県下関市 10 月 15 日（水）下関市役所

① 下関市の概要

（人口）237,565 人（世帯数）113,341 世帯（面積）716.28 km²

（当初予算）135,020,000 千円（議員数）34 人 R7.8 月現在

下関市は本州最西端部に突き出た半島状の地形で、東南に周防灘、西に響灘、南は関門海峡を隔てて対岸の北九州市と、東は陸続きで山陽小野田市、北は長門市と接している。

本州と九州及び大陸との接点でもある地理的条件から、内外の交通の要衝として古くから栄え、大正、昭和の時代の変遷とともに周辺市町村との合併、更には、平成 17 年 2 月 13 日に豊浦郡 4 町との合併により市域を拡大し、商工業、港湾、農業、水産観光都市としての諸性格を持つ山口県最大の都市となった。

② 研究テーマの背景（目的）

下関市では、健康寿命延伸のための重点的な取り組みを行い、生活習慣病予防や健康増進に関する事業を展開しています。本市における健康寿命の延伸に向けた施策への参考とするため、調査・研究を行う。

③ 視察内容 「健康寿命の延伸について」

ア 下関市健康づくり計画について

下関市健康づくり計画「ふくふく健康21」は、健康増進法第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」である。国の「健康日本21（第三次）」や、県の「健康やまぐち21（第三次）」、市の総合計画や保健福祉分野の各計画との整合性を図り策定したものである。

目指す姿として、「生涯を通じて、人と人がつながり・支え合い、自分らしく健やかに暮らす（＝健康寿命の延伸）」と掲げており、3つの基本施策「主体的な健康づくりの実践」「自然に健康になれる環境づくり」「多様化する生活に即した健康づくり」、7つの具体的な行動目標を設定して取り組んでいる。従来啓発していた事業は継続しつつ、コロナ禍によって大きく変化した生活様式、住民自治、組織環境に即した健康づくり、誰もが取り組めるように具体的でわかりやすい取り組みを行っていることが大きな特色となっている。

イ 具体的な取り組み内容について

- ・ 小学校や高等学校を対象とした、体験型の健康教室を開催
- ・ 大学生対象のベジアップチャレンジイベントの開催
- ※野菜摂取状況のベジチェックを行い、食生活を見える化し、1ヶ月後の再測定
- ・ 青壮年期、中年期を対象に、体組成計を活用した健康教室を開催
- ・ 働き盛り応援講座の開催
- ※企業側が希望するテーマに沿って行う理学療法士による腰痛予防体操など
- ・ ウォークビズ+の開催
- ※30日間1日8,000歩＋αで様々な健康に関する取り組みを行うイベントに、28社67チームが参加
- ・ 働き世代の健康づくり教室の開催
- ※20～50代対象に、インボディーで健康状態を見える化した上で1ヶ月後の再測定に向けて効果的に体を鍛える運動方法や食事バランスについて学ぶ教室
- ・ 健康推進課が毎月発行している広報誌では、7つの具体的な行動目標に取り組むきっかけとなるような内容を繰り返し掲載することで、健康計画の意識づけを補強し、健康に関する取り組みの習慣化が図られている
- ・ 公共施設だけでなく、地域内の事業所やスーパーマーケット等で行動目標の周知・啓発
- ・ 市民に身近な、地域の保健推進委員（自治会からの推薦に基づき選出）による、リーフレット等の情報発信（R6は57,000件の声掛けを実施）

④ 所見（まとめ）

ふくふく健康21について印象的だったことは、何より「わかりやすい」「取り組みやすい」内容であった。現に第二次計画の最終評価では、評価達成・改善した

項目が4割を超え、健康意識が着実に高まりつつあると評価されている。わかっているけど行動につながらないというのはよくあるが、体験型の健康教室を行って動機付けにつなげたり、人が集まる場に出向いてイベントを行い無関心層に啓発をするなど、取組みの工夫をしていた。毎月発行している情報誌も、役所に置いたりHPに載せたりするだけでなく、市内のスーパーマーケットに置くなど、より市民に届くよう工夫されていた。

発信する情報の内容が充実していることは確かに重要であるが、それが市民に伝わり、行動につながらなければ、肝心の効果が望めない。本市においても健康寿命の延伸を図る場合、効果が出るまでにハードルとして何があるのか。何をしたらいいかわからないという知識の問題なのか、時間やお金の問題なのか、意識や習慣の問題なのか、事前の調査や定期的な検証が必要であると感じた。

一方で、無関心層や働き世代へのアプローチが課題である。強い意志で頑張って健康的な生活することよりも、取り組みやすい簡単な運動を生活習慣にしてしまった方が苦勞せずに続けられると考える。健康が気になる高齢者になってから行動するのではなく、若いうちから普段の生活スタイルとして当たり前運動を取り入れていくことが、市民にとっても行政にとってもよい結果につながるのではないかと感じた。



(3) 福岡県太宰府市 10月15日(水) 太宰府市役所

① 太宰府市の概要

(人口) 71,523 人 (世帯数) 33,664 世帯 (面積) 29.60 km²

(当初予算) 33,749,351 千円 (議員数) 18 人 R7.7月現在

太宰府市は福岡市の南東約16キロメートルに位置し、北に四王寺山、東に宝満山があり、市を縦貫する御笠川は、宝満山に源を発して市街地を通り、途中鷺田川、大佐野川と合流し、末は博多湾に注いでいる。

昭和30年に太宰府町と水城村が合併して太宰府町となった当時は、人口が13,264人だったが、その後福岡都市圏の膨張、大規模開発による住宅化の進行、

大学の立地、交通網の整備などにより人口は急増し、昭和 57 年に全国では 651 番目の市制を施行した。

「史跡や緑にめぐまれた福岡都市圏の住宅都市」として発展している。

② 研究テーマの背景（目的）

太宰府市では、令和 5 年度より孤独・孤立対策の推進を図っている。また、令和 6 年度に実施した、「ひきこもり状態にある方に関する実態調査」にて市民からいただいた声をもとに、令和 7 年 7 月 1 日より「ひきこもりサポート事業」を開始しているほか、ひきこもりサポート事業にあわせ、生活支援課内に相談窓口を開設されている。視察を通して事業内容を確認させていただくとともに、本市のひきこもり支援施策への参考とするため、調査・研究を行う。

④ 視察内容 「ひきこもり支援について」

ア ひきこもり実態調査について

(1) 当事者・家族向け調査

調査期間：令和 6 年 9 月 1 日～9 月 30 日

調査対象：中学生を除く 15 歳以上のひきこもり状態にあると思われる方

調査方法：市の広報誌、HP、市公式 LINE による周知で、WEB アンケート（二次元コード読み込み方式）を実施

調査結果：当事者、家族、近隣の方から 37 件の回答

(2) 支援者（介護支援専門員）向け調査

調査対象：介護サービスを利用している高齢者のご家庭

調査方法：年 4 回開催される介護支援員情報交換会で協力依頼し、WEB アンケート

調査期間：令和 6 年 11 月 22 日～12 月 27 日

調査結果：13 件（利用者の家庭内にひきこもりがいると思われる回答あり）

イ ひきこもりサポート事業について

ひきこもりサポート事業（令和 7 年 7 月 1 日事業開始）

●令和 7 年度予算：3,385 千円

- ・ひきこもり相談専用携帯電話 62 千円
- ・ひきこもり支援コーディネーター委託料 3,323 千円(1 名)

●目指すもの

(1) 孤独・孤立に至っても支援を求める声を上げやすい社会を目指す

(2) 家族のつながり、地域とのつながり、社会とのつながりを大切にする

●担当課

健康福祉部生活支援係（係長 1 名、課員 1 名、会計年度職員 2 名）
生活困窮者自立支援制度に基づく事業の一環として行っている

●相談体制

【相談窓口】週 2 日（火曜日・木曜日）令和 8 年度からは週 4 日実施の予定
※令和 7 年度は 12 名のひきこもり相談対応を実施

【ひきこもり専用携帯電話相談】

【ひきこもり専用携帯電メール相談】

【訪問支援】月曜日～木曜日

●当事者のつどい

フリースペース毎月第 4 火曜日 3 回開催し、参加者 1 名
相談、ボードゲーム、DVD 鑑賞、何もせずゆっくり過ごすなど様々

●家族のつどい

毎月第 2 木曜日 3 回開催し、5 名参加
※参加していただくきっかけづくりが難しいということが課題

●就労準備支援事業

ひきこもり当事者の中には一般就労を経験したことがない方もいるので、対象者によっては市が既に実施している「就労準備支援事業」につなげることも想定

【支援内容】

・日常生活自立

昼夜逆転・ひきこもり状態・生活習慣形成が必要な方向けに、社会参加に必要な生活リズムの形成に向けた支援を行う（あいさつ、身だしなみ、起床就寝確認等）

・社会生活自立

就労の前段階として社会参加が必要な方向けに、ボランティア活動や職場見学等を行う支援を行う

・すぐに就労することが難しい方向けに、就職活動の方法、知識習得、就労体験等の支援を行う

●T o m o m i 通信の発行

ひきこもり当事者及びご家族向け会報誌を毎月発行

●ひきこもり支援コミュニティ（ひきにてい）の活用

厚生労働省社会・援護局地域福祉課がタイムリーに情報発信している「ひきにてい」に登録し、全国のひきこもり支援団体と情報共有している

※福岡県内の市町村では太宰府市のみが登録

●メタバースの活用

福岡県の委託を受けた法人が運営する「ふくおかヴァーチャルさぼーとROOM」への参加登録を行い、メタバース空間を活用した相談につなげる支援を行う

※住民向け体験会を開催予定

ウ その他の事業

●地域の居場所づくり推進事業

令和6年4月 地域の居場所づくり推進事業開始（予算2,000,000円計上）

事業内容：市内で食事や居場所を提供し、子供から高齢者、課題があるこども（不登校、ひきこもり）、障がいがある方等が気軽に立ち寄り、交流し、安全に活動できる居場所づくりを行う事業

事業成果：新規に3団体の子ども食堂が設立され、12団体となり、こども食堂ネットワーク会議を開催している

●就職氷河期世代の職員採用

市長ご自身が就職氷河期世代であり、この世代が抱える特有の課題や今後のニーズを踏まえ、令和2年から令和5年まで職員採用を行った

- ・就職に向けたキャリアアップ、キャリアチェンジに向けた支援
- ・雇用確保等や、社会参加に向けた支援

●孤独・孤立対策事業

令和5年度

市職員に対し、ひきこもりについての基礎理解を深め、相談支援体制の充実を図るため、当事者及び支援者双方の視点を活かした後援会・交流イベントを行った。

令和6年度

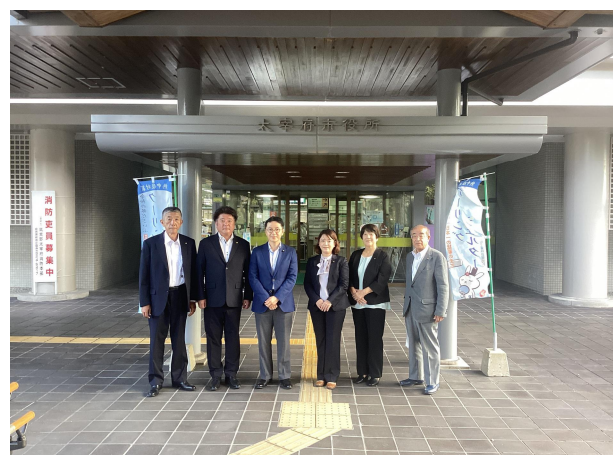
地域の支援者を対象に、ひきこもりに関する理解を促進し、公的機関へのつなぎ役となっただけできるよう、講演会スタイルの研修を年4回実施。

⑤ 所見（まとめ）

・実態調査で把握できた37人の内、当事者からの相談はまだ1人のみであり、相談や家族のつどい、フリースペースへの参加者が少ないことが課題。本当に支援を必要としている方に、いかに情報を発信していくかを検証し、当事者の方が一歩踏み出してくれるきっかけづくりが重要

・現行では福岡県のバーチャルさぼーとROOMを活用しているが、数年後には市単独のメタバース空間を設置し、より身近に参加しやすい形を構築し、なんとかして当事者とつながろうとするという意気込み、熱意が素晴らしいと感じた

- ・本人だけでなく家族への支援に力を入れている点が非常に重要
- ・対象者によっては、「就労準備支援事業」へとつなぎ、段階的かつ切れ目のない支援により、社会参加や自立を見据えた具体的なステップがあることで、相談者も希望抱けるような仕組みが整っている
- ・「ひきこもり支援コーディネーター」という専門の相談員が配置されていることで、ひきこもりという複雑な問題に対して、適切な専門知識に基づいた質の高い支援が期待できる
- ・「福岡県ひきこもり地域支援センター」の相談窓口との連携により、より広範なネットワークや専門的知見を活用できる点が大きなメリットになっている
- ・「フリースペース」の提供は、ひきこもり状態にある方々が、自宅以外に安心して過ごせる居場所や、他者との緩やかな繋がりを持つ機会を提供し、孤立を防ぐ上で非常に大切な取り組みとなっている
- ・窓口が「太宰府市役所 健康福祉部 生活支援課」と明確であり、まずはここに連絡すれば良いという点が分かりやすく、相談への第一歩を踏み出しやすい体制
- ・総じて、太宰府市のこの支援プログラムは、ひきこもりというデリケートで複雑な問題に対して、本人・家族・就労準備の各側面からきめ細かく、かつ専門的アプローチが非常に充実している



(4) 福岡県福岡市 10月16日(木) 福岡市ひきこもり成年地域支援センター 「よかよかルーム」

① 福岡市の概要

(人口) 1,669,381人 (世帯数) 903,938世帯 (面積) 343.47km²

(当初予算) 1,112,800,000千円 (議員数) 62人 R7.8月現在

福岡市は北は玄界灘に臨み、海の中道と糸島半島が抱く博多湾に面しており、背後は脊振や油山などの山々に囲まれた半月型の福岡平野に位置している。山の標高は脊振山頂を除き1,000m以下で、その山懷を源とし、博多湾に注ぐ川は、多々良川、那珂川、室見川など数多くありますが、いずれも中小河川である。

人口160万人を超える大都市だが、都心部から30分あれば、海、山の自然に触

れることができ、都市的景観と身近な自然が程良く調和したヒューマンスケールの街でもある。また、新鮮な魚介類も豊富なことから、9割を超える市民から「住みやすい都市である」との評価を得ている。

② 研究テーマの背景（目的）

福岡市のひきこもり支援について、福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」の現地視察も行いながら、調査・研究を行う。

③ 視察内容 「ひきこもり支援について」

ア 福岡市ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」の概要について【NPO 法人 JACFA の沿革】

1968 年 NPO 法人 JACFA 設立（不登校支援）

2010 年

- ・福岡市共働事業提案制度「ひきこもり青年の社会参加」について、「精神福祉センター」、「ひきこもり親の会」、「NPO 法人 JACFA」の三者で共同提案、採用
- ・家族会や支援機関向けひきこもり実態調査実施
- ・同年 10 月福岡市より委託を受け、ひきこもり成年地域支援センター「よかよかルーム」を開設

対象者：福岡市にお住いの概ね 20 歳以上のひきこもり本人やそのご家族

場所：あいれふ 3 階

開所時間：月曜日～金曜日 10～17 時 ※毎月第一火曜日は 12～19 時

相談員：さまざまな職種（公認心理士・臨床心理士・社会福祉士・キャリアコンサルタント・精神保健福祉士・看護師）

【最近の相談の傾向】

不登校支援を始めた当初（57 年前）は不登校からひきこもりになるケースが約 7 割、社会に出てからのひきこもりが約 3 割だったが、ここ 10 年ほどで逆転した。

学校ではスクールカウンセラーや臨床心理士、スクールソーシャルワーカー等の活躍により、早期発見早期対応ができるようになってきているが、大学・大学院進学や、就労後に会社環境に不適應となりひきこもるケースが多くなっている。

特に Z 世代の方は就職しても 1 ヶ月、10 日、1 日で辞めてしまう場合や、些細なことが原因でひきこもるケースが増えている。

ひきこもりの 3 分の 1 が精神障害あるいは発達障害、残りが社会的ひきこもりと言われており、グレーゾーンの方も多いため、企業側の理解が不十分。失業を繰り返すことで自信を喪失し、中には精神科を受診される方もいるが、受診できずにひきこもるケースも多い。

ひきこもりの背景をカテゴライズすることは非常に困難で、本当にひとりひとりが違うため、個々に応じた支援メニューが必要となっている。

イ 主な支援内容について

●相談（電話、面接、訪問、手紙、オンライン、バーチャル）

相談の流れ：電話→面談予約→面談（半数以上が親面談）→グループ活動・居場所活動→就労支援事業所等

令和4年度よりオンライン相談を開始

- ・LINEのビデオ通話やGoogleMeetを使用したオンライン相談

令和5年 福岡県の委託により、メタバース活用長期無職者就労支援事「ふくおかバーチャルさぼーとROOM」開設

※自治体のメタバース利用は、越前市に次いで全国2番目

※九州大学研究チーム、地域若者サポートステーション（NPO法人JACFA）との官民学連携による、バーチャル空間を用いたひきこもりを含む長期無職者の就労支援

●グループ活動

【本人のグループ】

A グループ：初めてグループに参加される方向け（テーマトーク）

B グループ：慣れた方向け（フリートーク、ゲームなど）

40歳以上のグループ：（フリートーク）

【家族のグループ】

- ・家族の心に余裕を作ることを目的とし、「家族のためのセルフケアプログラム」を隔月第3月曜日 14:00～16:00 に実施。

- ・毎回テーマを設け、心理学の知識を学び、ワークを通して新しい気づきを得ることを目的としている。

- ・親の自責感の解消、家族関係の改善、親自身が楽しめるようになったという効果が得られている。

●フリースペース「とろっこ」

- ・ゆっくり自分のペースで過ごせるスペース、趣味の場（読書、絵画等）
- ・学習の場

GCB 講座（グローバルコミュニケーション・ブラッシュアップセミナー）月4回実施
美文字講座 月2回実施

●関係機関とのネットワーク

- ・連携会議、専門機関リファール

●ピアサポーター養成講座（毎月1回年間を通して受講）

- ・平成31年度（2019年度）から開始し、現在までの修了生は9名。
- ・グループ活動のサポート、個別面談の同席、家族セミナー等にて経験談、外部か

らの取材対応等行っている

- ・受講のきっかけ作りとして令和4年度から初級編を開始

●各区の出張相談会

令和6年度より「出張ひきこもり相談会」を、年間4日各区で実施。よかよかルームを利用中の方、新規の方、お住いの地区外の方でも相談可能。相談会に併せて学習会も開催。

◎令和6年度 テーマ「ストレスへの対応」

◎令和7年度 テーマ「親亡き後のこどもの生活」・「タイプ別関わり方のこつ」

●メタバース活用長期無職者就労支援事業「ふくおかバーチャルさぼーと ROOM」

【利用対象】

福岡県内在住で16歳以上の仕事に就いていない方

【概要】

バーチャル空間にて利用者也相談員も好きなアバターで、音声やチャットで個別相談やバーチャル交流会（コミュニケーショントレーニング）、ビジネスマナー等のスキルアップ講座、就労体験等に参加できる（福岡県民限定）

※電話の取り方、ビジネスマナー講座、敬語の使い方講座等

当事者がアバター講師となることも可能

【支援メニュー】

- ・バーチャル居場所・バーチャル交流会（ふくおかVサポルーム事務局運営）
- ・スキルアッププログラム・バーチャル就労体験（福岡県内のサポステが実施）
- ・アバター個別相談（参入機関が実施）

※動画視聴形式の導入セミナーにて利用法や操作方法を説明

【メタバース空間の実際】

- ・メタバース空間を使っても、中で接する支援員は同じなので、人と人とのつながりの深さは対面支援と全くかわらない
- ・対面恐怖がある方が対面相談に来ることはかなりハードルが高いが、バーチャル空間ではそのハードルを大きく下げることができる
- ・アバターで入ることで、お互いに相手に対する先入観を持たず会話することが出来、そこで信頼関係を築いてから来所につなげることができる
- ・親からの依頼で2年間アウトリーチ支援を試みても一度も会えないこともある中、バーチャル空間であれば会話をできる可能性が高く、ケースによってはアウトリーチよりも効果が感じられる。まだ支援が届いていない方への大きな打開策となる可能性を秘めている
- ・メタバースはゲームのように勘違いされることがあるが、対面支援と変わらない支援ができるレベルまで上がってきている。一方で、8050世代の方はデジタルが不得手な方が多いため、親向けの講習も必要

- ・ひきこもりの方はコミュニケーションの機会が少なく、対人恐怖の方も多いが、メタバース空間であれば対面より緊張せず気軽に相談できる
- ・お試しアバター制度で事前申し込みをすれば2週間利用できる可能性あり。要相談。

⑥ 所見（まとめ）

●家族に心の余裕が必要（家族講座）

- ・心理学の学びやワークを通して新しい気付きによって親が変化すると、こどもも変わる
- ・こどもに適切な対応をするには家族の心の余裕が必要（家族を避難したり否定しない）

・親自身が罪悪感を手放し、人生を楽しめるようになると、人間関係が改善するため、家族のためのセルフケアプログラムを実施している

●心のエネルギーを高める心のよりどころが必要

- ・親も子も心のエネルギーを回復させることが大切で、そのエネルギーを高める土台となるのは安心安全な環境で、よかよかルームはそのような「安全基地」を目指している

●人とつながりの中で、自己肯定感を育むための工夫が重要

- ・親も子も、存在そのものを認められ、承認される経験を通して自己を肯定し、人とのつながりを感じられるようになっている。引きこもり支援の輪には、医療・福祉の方々だけでなく、例えばペットやSNSのつながりなど多種多様で、その出会いをきっかけに実際に回復されている。相談体制も、電話、対面、SNS、バーチャル等様々な手法を活用している。

- ・出張ひきこもり相談では、高齢（8050問題）で中央区まで相談に来られない方だけでなく、地元では相談しにくい方も受け入れている

- ・支援者の心の余裕も大切で、支援機関の支援者の相談対応も積極的に行っている

- メタバース空間でのひきこもり支援は、素晴らしいプラットフォームがあり、効果があることは明らかだが、相談件数はまだまだ多くはない。デジタル弱者である親世代へのPRに力を入れ、当事者につなげていくことが今後の課題となっている。



5 まとめ（総評）

今回の行政視察では、4 市中 3 市（北九州市、太宰府市、福岡市）がひきこもり支援に関する内容で、2 年間継続して同じ委員が取り組むことができる一つ目のテーマ「不登校・ひきこもり支援について」の大きな学びを得ることができた。本市のひきこもり支援は、本年 4 月に開設された「鹿沼市地域ひきこもり支援センター あかりテラス」への委託運営により、大きな転機を迎えていると感じている。今回の学びがひとつでも活用され、更なる充実が図られることを願い、提言していきたい。

下関市健康づくり計画「ふくふく健康 2 1」では、7 つの具体的な行動目標を設定して周知に力を入れることで、「絵に描いた餅」ではなく「生きた計画」となるよう取り組まれている担当職員による強い思いが感じられた。本市においても、第 4 期健康増進計画「健康かぬま 2 1」を策定中であり、分かりやすく市民に届く計画、活かされる計画を目指し提言していきたい。

最後に、私たちの行政視察を快く受け入れ、誠実かつ熱心に説明をして下さいました、4 市の職員及び関係者の皆様に感謝申し上げます、報告とします。