



岐阜県

ひきこもり居場所ブック

ヒットポイント

～こころのHP回復～

岐阜県ひきこもり地域支援センター

(岐阜県精神保健福祉センター)

はじめに

岐阜県では、平成28年6月に岐阜県精神保健福祉センター内に「岐阜県ひきこもり地域支援センター」を開設しました。開設以来、県内唯一のひきこもりに特化した公的な相談機関として「相談支援」「人材育成」「普及啓発」「体制整備」の事業を実施し、県内のひきこもり支援の資質の向上、ひきこもりへの理解、体制整備に取り組んでいます。

このたび、岐阜県ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりの本人やその家族の孤立・孤独を防ぐために、身近な地域もしくは他の地域で、多様な居場所の中から自分に合った居場所を選択し利用できるように、各圏域の居場所情報を掲載した『岐阜県ひきこもり居場所ブック』を作成いたしました。

居場所は、ひきこもり状態にある本人（以下「ひきこもり本人」という）のこころの健康の回復にとって大切な場として考えられています。ひきこもり本人がひきこもり状態の中で失ってしまった希望や自己肯定感を取り戻すためには、自宅以外の安心できる居場所で、ひきこもりに理解があり、安心できる人との交流を介した尊重される体験の中で自尊感情を回復していくことが必要であり、ひいてはそれがこころの回復につながります。また、ひきこもりの本人が居場所に参加することは、生活リズムを整えたり、身だしなみを気にしたりと日常生活を最低限自立していくことにもつながります。

このように、居場所は社会とひきこもり本人をつなぐための中間的・過渡期的な人・場としての役割を果たします。

本ブックの内容は、場所や連絡先だけではなく、どんな人が利用しているか、どのような活動をしているかなど、できるだけ利用者が居場所の状況をイメージしやすいような情報を掲載しています。本ブックを手にとられた方が情報を目にすることで「一度、行ってみよう」と一歩踏み出す機会になれば幸甚です。

また、ひきこもりの支援機関におかれましても、支援者が居場所情報を把握することにより、ひきこもり本人やその家族の孤立・孤独を防ぐために情報提供していただき、中間的・過渡期的支援につなげるためにご活用いただければと思います。

最後に、各支援機関の皆さまには、本居場所ブックの作成にあたり情報提供等のご協力いただき、この場を借りて厚くお礼申し上げます。

令和5年3月
岐阜県ひきこもり地域支援センター
(岐阜県精神保健福祉センター)

目次

はじめに

1 当事者からのメッセージ.....	1
2 ご家族からのメッセージ.....	2
3 圏域別の居場所.....	3
4 居場所ブックの見方.....	4
らららの森.....	5
ポポロフリースペース.....	7
ひきこもる人を持つポポロ家族会(略称)ポポロ家族会.....	8
NPO 法人チュラサンガ.....	11
NPO 法人つむぎの森 未知草.....	13
NPO 法人つむぎの森 傾聴サークル「あ・うんの会」.....	15
あったか café.....	17
みずほわくわくスクール.....	19
子ども・若者の支援を支える家族会 ～和みの輪～.....	21
ハートふれあいクラブ.....	23
本人の居場所 「西濃でんでんむしの会」.....	25
ひきこもる人を持つ西濃家族会 (略称)西濃家族会.....	26
ひきこもり女子会「ラルジュ」.....	29
フリースペース どんぐり.....	31
ほっとステーション.....	33
今日もてるてるカラン・コロソ.....	35
本人の居場所「中濃でんでんむしの会」.....	37
ひきこもる人を持つ中濃家族会 (略称)中濃家族会.....	38
わたぐも.....	41
蜂屋の家 コミュニティカフェ.....	43
NPO 法人結び場.....	45
若者サポートサロン.....	47
なんじゃもんじゃの広場.....	49
はぐはぐ.....	51

いくるば	53
ゆったり・のんびりういずサロン	55
ういず畑	57
BAKETSU の会	59
ひきこもり家族会「モモの会」	61
サロンえなっしー	63
地域生活支援拠点「ぶらっと」	65
地域生活支援拠点「サテライトぶらっと IN いわむら」	67
まちの相談室 「居 DOKORO カフェ」	69
極楽食堂（昼の部）	71
不登校の子ども・ひきこもりの若者のための ゆっくり・のんびり・安心して過ごせる居場所 「にじいろパレット」	73
いくるば ひだ・たかやま	75
みんなワラサロン（みんながワラえるサロン）	77
ひるねこ・ピア座談会	79
ひきこもり相談の場 ツナガル Café	81
オンライン居場所	83
お願い	85



I 当事者からのメッセージ

自分の人生を振り返って落ち込む事がある。自分の人生はいつの間にか、ひきこもっている時間がそれまでの人生よりも長くなっていった。自分はひきこもっていると言っても、全く外に出られない期間はそれほど長くなかった。

精神保健福祉センターの本人の会はずっと通っているし、様々な NPO や各地にある居場所にも行き、活動的になっていた時期もあった。そんな自分にひきこもりかと問われると、ひきこもりだと答えると思う。なぜなら精神的なひきこもりだからだ。しかし、これを脱することが難しい。

居場所や講座に行っても思った事は、中学生からひきこもることの影響について詳しく語ってくれた人はあまり記憶に無い。自分の場合、この影響により将来のことを考えることができないことが、ひきこもりから抜けられない大きな要因になっていた。

中学時代からひきこもることにより外出すらできなかったが、運転免許を取った今、世界が大きく広がったと思う。このように自分が出来た事に目を向ければ、何を改善すればいいかがぼんやりと見えてくる。ひきこもるタイミングで行動範囲が変わり、それが自分の意思決定に影響を与える。

居場所などで人と話していると、家に居ては考えが及ばない所が見えて来ると同時に人と過ごすことで別の不安やストレスを覚える。しかし、一人でいると対人ストレスはなくなるが良い事は起こらない。居場所や社会の中にいると悪い事もあるが、良い事もある。自分は今、居場所と繋がり社会の中に居るが、今もストレスはあり、一人で居たいという思いは決して消えない。

当時は何もできずにひきこもりのまま死んでいくと確信していたが、人の輪の中でしか得られない何かが自分の中に構築され、精神的なひきこもりを遠ざける助けになると考える様になった。

この冊子を読んでいるあなたが、抱えている不安を軽くすることは、不可能ではないはずだ。

2 ご家族からのメッセージ

息子は、40代で70・40問題の最中です。中学の頃、対人関係のトラブルでいじめを受けました。当時はカウンセリングを受ける機会もなく、心の傷を受けたまま高校、大学に進みました。しかし、長続きせず中途退学をして以来、ひきこもっています。

親はその姿を見てうろたえる日々が長く続きました。心に余裕がなく就職させなければという焦りであらゆるプレッシャーをかけていたと思います。家から出られない、もやもや感、怒り、悲しみの中で苦しんだと思います。気づいた時には、精神を患い、健康面も悪化し、現在もクリニックに通い続けています。

親としてどこかにつながる必要性を感じ、精神保健福祉センターのグループミーティングに継続的に参加しています。初めに自己紹介と身近に起きた良い事を話す時は、私にとって心地よい時間です。人はネガティブな気持ちばかり話がちですが、会を重ねると自然に良いことがたくさん見つかります。そんな時は、息子はどんな場面でも“ありがとう”と素直に感謝の言葉を言ってくれる事を思い出したのです。今まで当たり前のこととして気づけなかった自分を反省しつつ、どんな小さな事でも、ありのままの息子を認めていく事の大切さをつくづく感じました。

グループミーティングでは、お互いに辛い思いを話したり、聴いたりしながら、いろいろな経験や情報を共有します。そして、先々への不安が重なる中、唯一安心できる場所でもあります。最近、長期間参加する事で将来のことを冷静に考えるゆとりができました。今は、親と子が一緒に勉強でき成長させてもらっています。

以前、親の会での話し合いだけでなく、当事者の話を聞ける機会があり、苦しんでいた道なり、今も続いている話を目の前にして、息子と重ね合わせ、心を打たれるものがありました。そんな中、息子とお互いに“楽に生きよう”と話した事で、今は楽しんで生活するようになりました。時々、親と子の意識のずれや価値観の違いを強く感じます。しかし、息子の好きな事、やりたい事、不安に思っている事を理解したり、親としての思いを伝えたり、お互いに尊重し合い、穏やかに過ごしています。そんな中、オンラインでの講演を聞いたらと勧めると興味を持ち参加しました。親では限界がありますが、本人が気が付いて動き出すまでいろいろな支援の糸口を探し求め続けていきたいと思っています。

時には、ひきこもりという言葉に押しつぶされる瞬間がありますが、きっと息子は心から信頼できる誰かに巡り会えるような気がします。

3 圏域別の居場所

【オンライン居場所】 83～84 ページ

【中濃圏域】 37～52 ページ

中濃でんでんむしの会
中濃家族会
わたぐも
蜂屋の家 コミュニティカフェ
NPO 法人結び場
若者サポートサロン
なんじゃもんじゃの広場
はぐはぐ

【西濃圏域】 25～36 ページ

西濃でんでんむしの会
西濃家族会
女子会「ラルジュ」
フリースペース どんぐり
ほっとステーション
カラン・コロ

【岐阜圏域】 5～24 ページ

ららの森
ポポロフリースペース
ひきこもる人を持つポポロ家族会
NPO 法人チュラサンガ
NPO 法人つむぎの森 未知草
NPO 法人つむぎの森 「あ・うんの会」
あったか Café
みずほわくわくスクール
和みの輪
ハートふれあいクラブ

【飛騨圏域】 75～82 ページ

いくるば ひだ・たかやま
みんワラサロン
ひるねこ・ピア座談会
ツナガルCafé



【東濃圏域】 53～74 ページ

いくるば
ゆったり・のんびりういずサロン
ういず畑
BAKETSU の会
ひきこもり家族会「モモの会」
サロンえなっしー
地域生活支援拠点「ぷらっと」
サテライトぷらっと in いわむら
居 dokoro カフェ
極楽食堂
にじいろパレット

