

令和6年度 市民公開講座 報告書

2024年12月4日

報告者：山口大学医学部 SDS 支援システム開発講座

開催日時：2024年11月23日（祝土）9時30分～15時45分

開催場所：山口大学医学部 講義棟 C 第3講義室

参加定員：会場 200名程度

参加対象者：宇部市居住者または宇部市在勤・在学者

参加申し込み方法：宇部市障害福祉課へ事前申し込み制

開催形式：会場参加のみ

講演者：山口大学医学部 SDS 支援システム開発講座 教授 山根俊恵

訪問看護ステーションいしずえ 代表 田邊 友也

波乗りクリニック 院長 小早川 節

パネルディスカッション（パネリスト）

ひきこもり経験者、家族、支援者（民生委員）

支援者（地域包括支援センター）、行政担当（障害福祉課）

参加人数：会場参加者 160名

概略：

3か年にわたりひきこもり支援体制の構築に取り組んできた本講座は、まとめの公開講座として『〈だれもが孤立しないひきこもり支援〉生きづらさを抱えた人やその家族と共に考え共に歩く支援』を開催し、今後の宇部のひきこもり支援のあり方を宇部市民と関係者に発信した。

講演1は山根教授による、市を中心とした支援体制の説明と、伴走型支援活動を事例に挙げながらひきこもり支援のあり方についての講演。基調講演は田邊友也氏による、ひきこもりになる心のメカニズムを科学的に説明し、ひきこもりの当事者や家族の生きづらさや気持ちの理解を深め、寄り添う支援のあり方についての講演。講演2では、小早川節氏による、総合診療医として訪問診療に取り組む様子を紹介し、医療による支援に繋がることの大切さについての講演。最後のパネルディスカッションでは、ひきこもり経験者、家族、支援者らが、それぞれの立場で抱えている思いやこれから目指す支援について発表した。

内容：

講演1「信頼できる人に繋がるために」 講師 山根俊恵 （60分）

講演2「ひきこもりをトラウマの視点から理解する」 講師 田邊友也 （60分）

講演3「医療機関がひきこもり支援のできることに」 講師 小早川節 （60分）

パネルディスカッション「繋がることの難しさと大切さ」 （90分）

以下、終了後のアンケート結果（p2～12）を添付する。

市民公開講座アンケート集計結果

回収状況

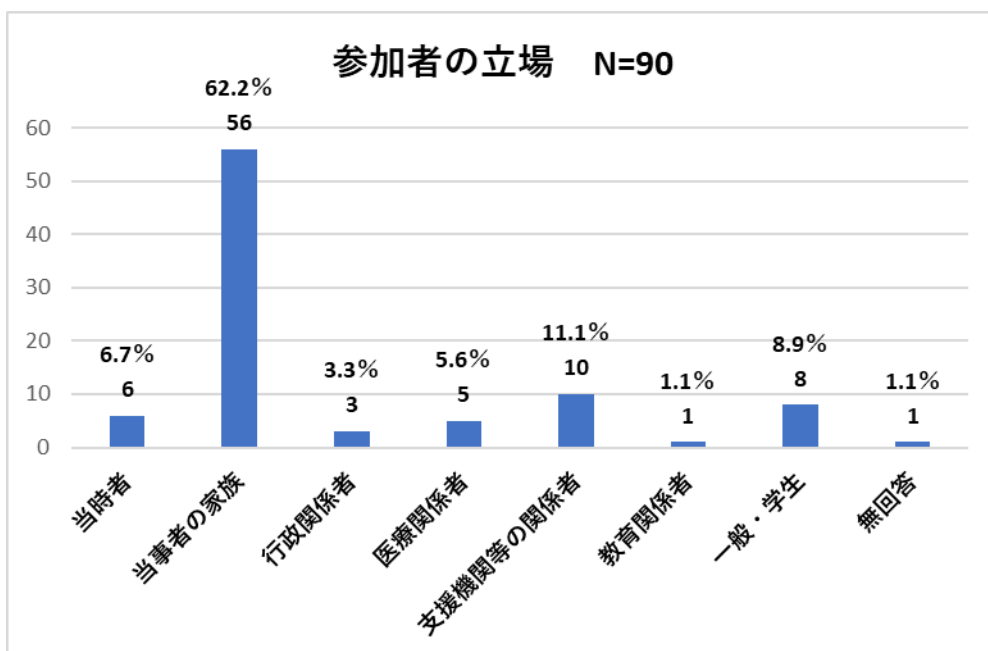
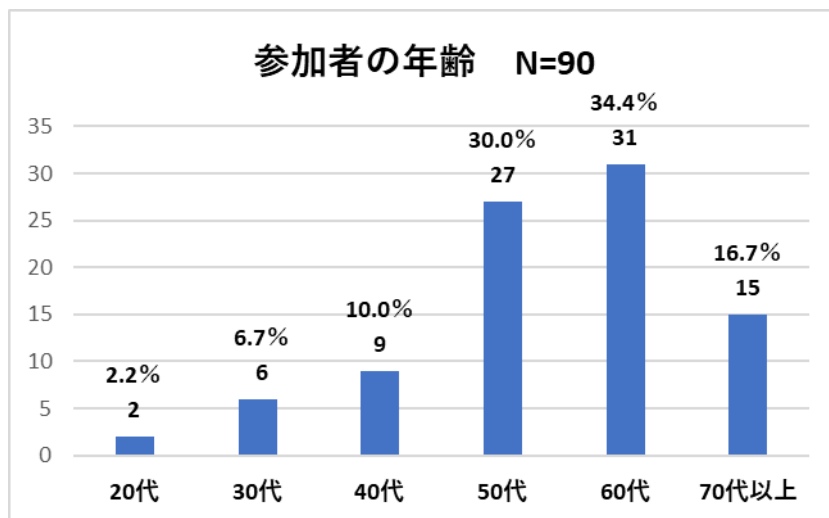
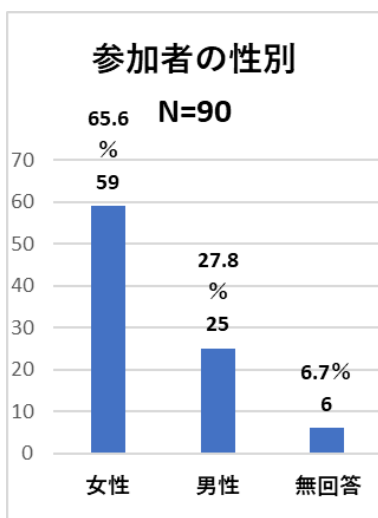
参加者 130 名にアンケート用紙を配布し、90 件の回答を回収した（回収率 69.2%）

1 基本属性

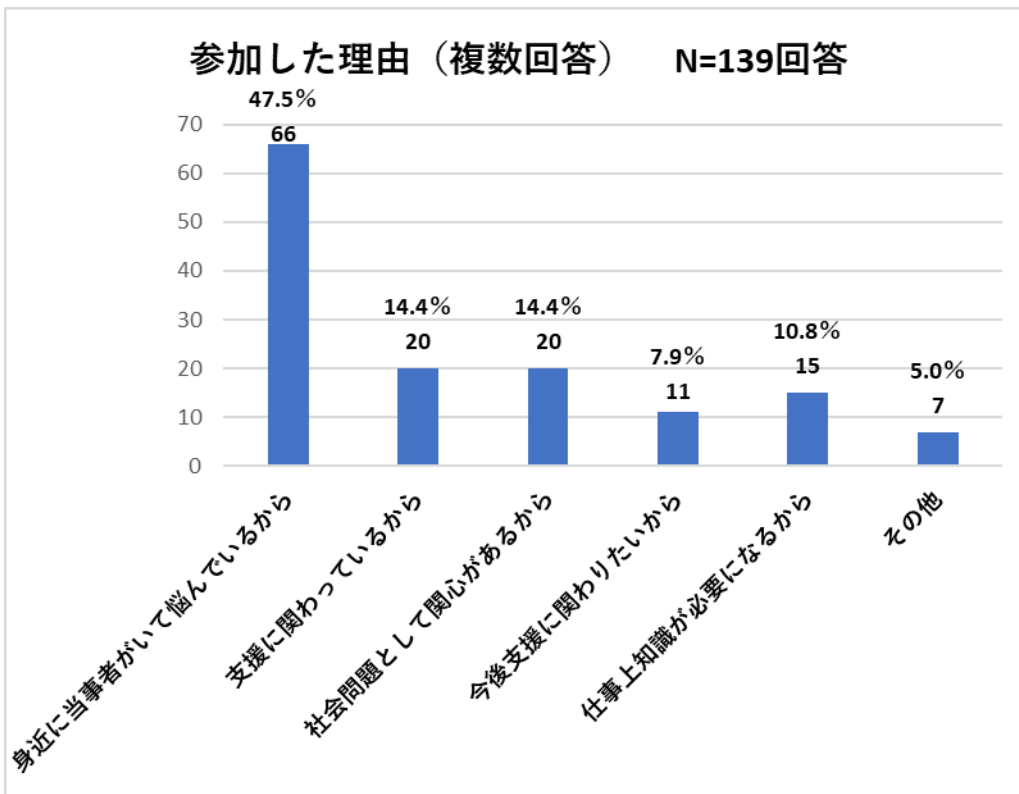
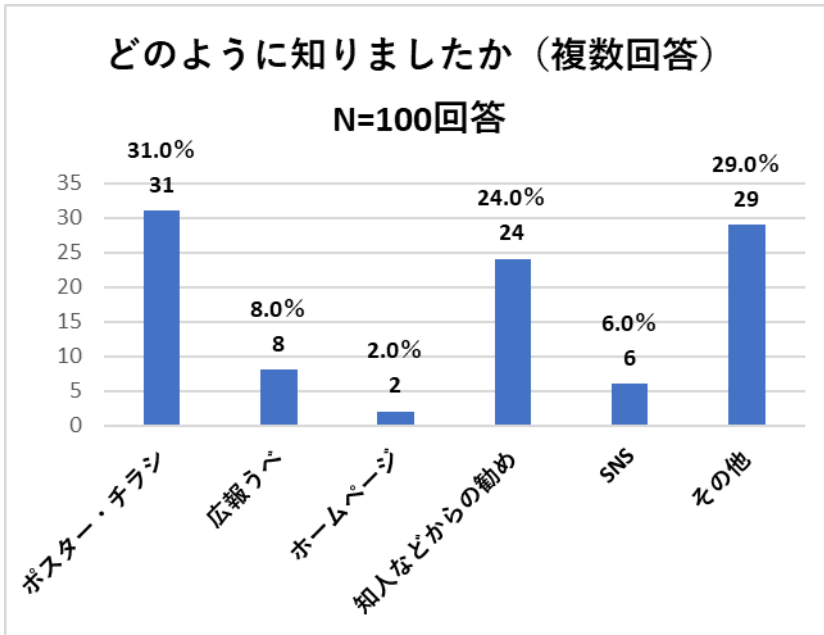
「女性」59名、「男性」25名、「無回答」6名であった。

60歳代が31名で最も多く、続いて50歳代が27名、70歳以上が15名であった。

参加者の立場は、当事者の家族が56名、支援関係者10名、一般・学生8名、当事者6名であった。



2 市民公開講座について

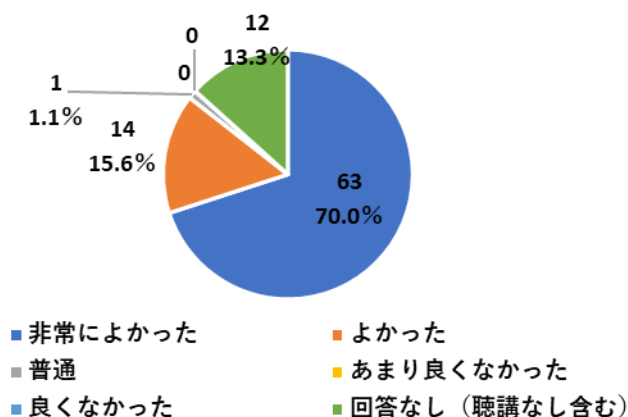


「どのようにして知ったか」について、「ポスター・リーフレット」が31名、「知人からの勧め」が24名、「その他」29名である。「その他」は主に当事者や家族が支援機関で案内を受けたものである。

「参加した理由」は、「身近に当事者がいて悩んでいる」が66名、「支援に関わっているから」「社会の課題であり関心があった」がともに20名である。

3 講演1「信頼できる人に繋がるために」について

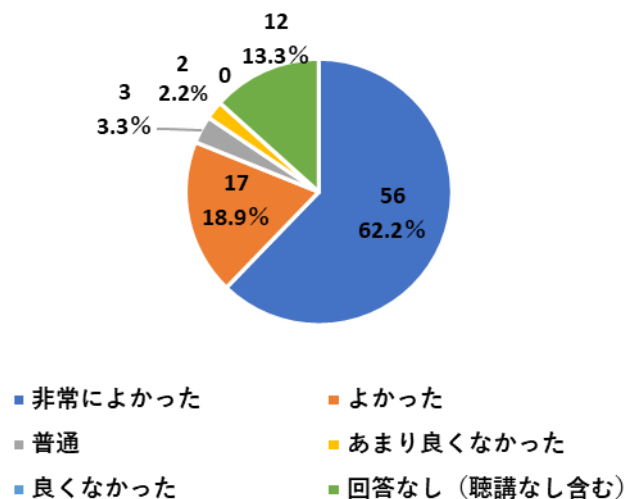
講演1について N=90



- ・宇部市がここまで取り組みがすすんでいるとは知りませんでした。
- ・分かりやすくとても良かったです。宇部モデル、素晴らしいです。
- ・改めて信頼できる相談窓口にならなければと思いました
- ・親身な姿勢（取組み）と対応に感銘を受けました。（2件）説明がとても分かりやすかったです。
- ・事例を織り交ぜた内容で支援についての熱意が伝わった。
- ・本人と信頼関係を作ることを学びました。（2件）もう一度、本人が外との人と繋がってみようと思えるよう勉強していきたいと思います。
- ・ひきこもる子供のつらさが良く分かる話でした。
- ・当事者の立場、気持ちを考えずに自分本位に考えていたことが分かった。（3件）現実的なお話も聞けて良かった。
- ・支援に行き詰まることも多いのですが、先生の話を知ると道が開ける気がします。ありがとうございました。
- ・あせらず共に歩くこと…心が楽になって勇気をいただきました。（2件）分かりやすい言葉で優しく問いかける…。ありがとうございます。
- ・ひきこもり支援においての、本や一般的なことではなく、支援経験者だからこそわかる大切な事を学びました。
- ・ひきこもりの基本的な理解と居場所支援や家族教育等の伴走型支援が理解できました。（10件）
- ・どの属性にもしっかり届くような分かりやすいお話でした。（4件）

4 基調講演「ひきこもりをトラウマの視点から理解する」について

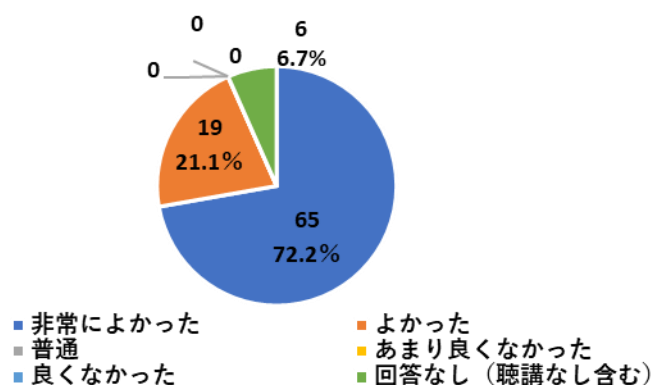
基調講演について N=90



- ・対話が当事者にとって科学的根拠に基づいて効果があるという言葉にうなずかされた。(2件)
- ・ひきこもりになるきっかけ・理由を分かりやすく理解できました。(6件)
- ・当事者がなぜできないのか、ひもづけの観点でとらえることができ、行動が理解できたため。
- ・根拠や訪問看護の役割等、詳しく教えていただけて良かったです。
- ・ひきこもっている子供のトラウマが何なのかもっと深く理解したいと思った。
- ・精神疾患からの回復を導く方法について理論的に説明してくれた点が良かった。
- ・TIC(トラウマインフォームドケア)を初めて知りました。正論では解決しないというのに共感しました。
- ・TICについてメカニズムと実践が分かった。(2件)
- ・視点や姿勢、行動(否定しない)をしっかり学ぶことができました。
- ・決して「甘やかす」ことではない、ということをいかに理解してもらえるかが重要であると思えました。
- ・条件反射の考え方がよく判った。non-TICなどはもってのほか。よく判った。
- ・本人の障害ゆえにトラウマを抱えて生きてきていると思いました。本人のどんな話もしっかり聞きたいと考えました。
- ・長期化しているわが家も振り返り考えてみたいと思った。
- ・不登校だったころに、毎日学校へ行くことを優先して『攻撃』していました。どんどん行けなくしていたのだとよくわかりました。
- ・つい自分の経験や知識からアドバイスしがちですが、その人の持つ辛さの根本を理解することの大切さを学びました
- ・知らず知らずのうちに当事者を苦しめていたことに気づかされました。
- ・サイエンス的な事と、山根先生の支援の根拠についてわかりました。
- ・関西弁が心地よかった。説明がとても分かりやすかったです。
- ・専門用語が多くあまり理解できなかった。
- ・図が見えにくかった。

5 講演2「医療機関がひきこもり支援でできること」について

講演2 について N=90

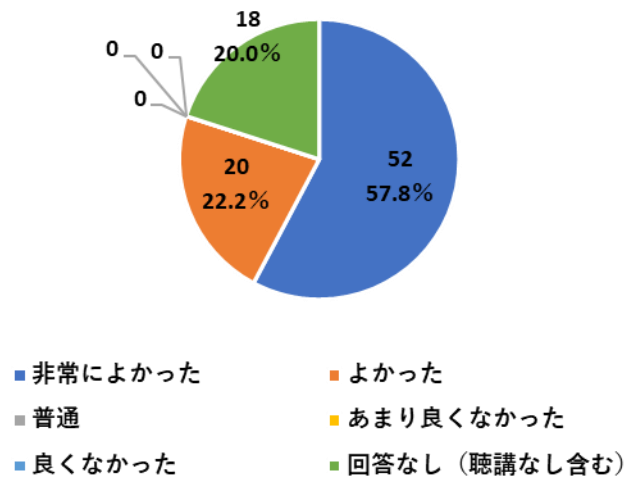


- ・実際に医療に関わっているお医者さんから具体的な症例が聴けて分かりやすかった。(6件) 動画が生々しかった。
- ・医療との連携や疾患とひきこもりの支援について理解できた。(2件) 医師が、薬よりも環境と言った事が、環境を整える重要性を感じた。
- ・医療機関における対応、支援の一連を細かく理解できました。
- ・内容が現実的であった。医療側の関わりが良く分かった。知りえた情報が多かった。波乗りクリニックのことが詳しく分かり内容が素晴らしかった。
- ・ひきこもりの人の中で三分の一は精神疾患など医療が必要で医療支援に繋がった本人の話など貴重なお話が聴けた。(2件) 先生のような総合診療医が増えるといいなと思いました。
- ・ご自身のことや現場の様子を見させていただき、子供への対応について考えさせられ良かったです。
- ・ひきこもりの原因について理解できた。
- ・ひきこもり支援に関してこれだけ親身に考えてくれる先生がいる事がとても嬉しかったです。(3件)
- ・ひきこもり支援の知識が習得できるだけでなく、支援者としてのモチベーションも上がるお話でした。
- ・関わってもらえる安心感があって進むことが多いと思いました。「自利とは利他をいう」を体現なさっておられると思いました。
- ・近隣にこんな立派な病院があるのだと知った。
- ・各地域に是非あってほしいクリニックです。(3件) 院長のような人がおられることに感謝します。
- ・心温まる講演でした。何かの時にいくべきクリニックだと思う。
- ・医療保護入院の映像、大変なお仕事の一面を拝見し頭の下がる思いです。(4件)
- ・動画を観て、支援者としてどうあるべきか、問われているようでした。いろいろ苦しかったです。
- ・実例を動画で見て衝撃的でしたが、親亡き後の現実を言葉だけで聴くよりも胸に刺さりました。
- ・当事者（自分自身も他人も）のことを考える難しさをあらためて感じました。

- ・不調になった時、頼れる先生がいてくださるので宇部はいいです。
- ・小早川先生のことでも知れて嬉しかった。信頼できる方だなと思った。
- ・いつも優しく娘の話を聞いて頂いてありがとうございます。先生のお忙しさを少し知ることができましたが、支援を必要な方々が年々増えているのですね。不登校やひきこもり初期で、医療関係に相談する前に相談できるところが増えてくることを願っています。
- ・他の病院にも多数行きましたが、「甘やかしてはダメ」と言われたり「親が悪い」的なことを言われる先生もいました。"
- ・自身の心身の健康を守ってゆこうと思います。
- ・飽きないように工夫されてあっという間でした。先生の活動にも感動しました。

6 パネルディスカッションについて

パネルディスカッションについて N=90



- ・ひきこもり経験者の立ち直りの話が参考になりました。「ひきこもりになって良かった」というのが印象的です。(3件)
- ・体験者の方が、引きこもり体験を良かったと言っておられた事で、気持ちを軽くしていただきました。(2件) 娘もそう思える日が来るかもしれないとおもえました。
- ・当事者の言葉が印象的でした。「生きる力」「笑顔」「タイミング」「ひきこもりはチェンジするチャンス」
- ・ひきこもり経験者の話で「本人不在で本人の生き方を決めない」という話が心に残った。(2件)
- ・ひきこもり経験者の言われた「病院とつながったのが終わりではない」と聞いてハッとしました。(2件) 当人と家族に幸せがゴールですね。
- ・支援のゴールは本人と家族の笑顔(涙!!) 今後の対応のヒントをいただく。
- ・ひきこもり経験者の話がよくまとまっていて、もっと聞きたいと思いました。
- ・説得力がものすごくあります。
- ・力いっぱい頑張ろうと思いました。
- ・ひきこもり当事者、そしてその方に関わる方々がそれぞれどのような役割をしているのか分かりました。チーム支援の大切さが分かりました。

- ・交通機関の事情で「大変な思いで」駆けつけてくださったひきこもり経験者のお話、お孫さんの相談に走り回ったご家族のお話、興味深く拝聴しました。関係者の皆様、心に留めてほしいと思います。
- ・ご本人・家族の辛さや苦しみが心にしみました。支援の方の関りに頭が下がりました。
- ・本人が息が抜ける家であるよう、親が笑顔で気持ちの余裕を持ちたい。
- ・ケアマネジャーの熱意ある仕事ぶりがうかがえた。
- ・民生委員とケアマネジャーの役割や立場が分からなかった。広報等で紹介してほしい。役に立っていると思ったが、このことを初めて聞いたので。
- ・当事者や実際に関わっている支援者の方の生の声が聴けたことは深く理解するうえで良かった。(5件)
- ・それぞれの立場からの思いが聞けて、とても参考になりました。(4件)
- ・現実的な話が聞けて、それぞれの問題も分かり、これを生かさないといけないと思いました。(2件)
- ・支援という言葉に重みを感じました。
- ・知識が広がったと思います。物事をいろいろな面から見ていく必要性を感じました。
- ・本人、ご家族、民生委員、包括、行政の行動が横断的に分かり、連携が素晴らしい。見守りですね。
- ・積み重ねの大切さ、繋がることの大切さを改めて学びました。
- ・当事者・家族とのお話、感動しました。ふらっとコミュニティの存在がいかに重要なのかよく判りました。「ひきこもりになって良かった」心を打たれました。
- ・個々の当事者、行政・医療関係者のお話、幅広いお話・助けになる情報を聴けてよかったです。
- ・元当事者、家族など色々な立場の方のお話を聞けてとてもよかったです。ただ行政はどこか他人事のような感じで残念な気持ちになりました。でも山根先生をはじめ、理解ある医師がいる事につながる事が出来ればひきこもりは良くなると信じてこれからも学びながら頑張っていこうと思いました。このような機会をいただきありがとうございます。感謝致します。
- ・それぞれの立場の支援がよく分かった。相談窓口は責任感を持って話を聞き、一緒に考える姿勢を持たないといけない(2件)。

7 受講後、自身が変わった点について

- ・自分も健康で生活できること、また楽しく子供と暮らすため努力、声かけする。
- ・意識が深まった。
- ・高齢者においても「ひきこもり」「外出できない」ことも多く、「認知症カフェ」等の取組みを通じ、送迎を実施したり、「楽しい」「ここに来たい」「ここが…」思っていただけの取組みをしていますが、今後はこのことを踏まえ更なる活動をしていきたいと思いました。また、高齢者のみならずひきこもり支援もふまえた取組みとして行きたいと思いました。防府でもこの輪が「基」とし拡げていこうと思います。
- ・ひきこもり家族へ声掛けをする時により気を付けようと思った。
- ・当事者のひきこもりの原因が恐怖条件でかつ複雑であることが分かった。
- ・初めての参加であったが、機会があればまた参加してみたい。
- ・長く本人はひきこもっています。親も学びながら第三者に頼ることも必要と感じました。

- ・話を聴いてみようと思った。自分の人生の中にもたくさんの気づきがあった。
- ・まず、ひきこもっている本人の考え思いを理解し「本人不在」で物事を決めないようにしたいと改めて感じた。
- ・焦ってはいけないけど、待つだけではだめ。子供の気持ちをよく考え、動くチャンスをつかみたい。
- ・表面的な事だけに目を向けず根本を見なければ…と思いました。
- ・常に反面教師、人の話を最後まで聴く。
- ・当事者の行動や言動が理解できたので、関わり方を考え直してみようと思った。
- ・時間がかかることですが、いろいろな支援があることが分かり、うまく利用したいと思いました。
- ・子供の状態は急には良くなること、待つことがあらためて大事だと思いました。
- ・支援者本位の支援にならないように気を付けたい。
- ・当事者の苦しみを再度確認しました。それを理解して当事者に向き合いたいと思います。
- ・楽しいことを見つける。
- ・モヤモヤした自分がいたが、前向きになれそうです。家族が今、ひきこもりというわけではありませんが今後の不安があるので。
- ・本を読んでもっと勉強していきたいです。
- ・日々の支援のあり方についての自己反省と、このような講座での知識の積み重ねであると感じました。
- ・参考になる点があった。
- ・ひきこもりという現象に対して実践的に取り組まれてきた成果に多くのことを学びました。自分でできることを探していこうと思います。
- ・自分ができるとすぐに取組みたいと思った。
- ・TICに関心が持てた。
- ・声掛けの際に攻めではなく、当事者のつらさ、苦しみを理解しようとするように心がけたいと思いました。
- ・先回り、いそがない、じっくりと聴く→否定しないこと。「信頼関係から」
- ・ひきこもりに対する理解が深まったと思います。
- ・改めて、本人の心の声を聞いていきたいと思いました。
- ・今まで勉強してきたことを信じて子供の変化を待とうと思います。
- ・先回りせず、心で接していくつもりです。
- ・これまでの当事者に対する誤った行動に気づかされた。今後の向き合い方に生かしたい。
- ・知識が得られたこともですが、支援のモチベーションが上がったことが大きいです。
- ・勉強は苦手ですがもう少し勉強してみようと思いました。
- ・今の現状を楽しんでいきたいと思った。必ず良くなっていくと信じている。
- ・とても勉強になった。
- ・ふらっとコミュニティに早急に連絡をとりたいと思いました。
- ・ゴールは就労でも出すことでもなく、笑顔やその人らしく周囲と関わることかなと…
- ・本人の意志とタイミングの大切さを感じました。
- ・本人と関わるうえでの意識が変わりました。
- ・より、本人の心に寄り添う大切さを学べた。

8 今後宇部市のひきこもり支援について望むこと、今回の講座の感想

- ・自身のことも他人のことも理解するのは難しいので、つい自分にも他人にも焦った対応になってしまい「解決」にとらわれて視野が狭くなるのは意識しても簡単に直りそうにないなと思いました。就労の支援について、もっと仕事のマッチングが叶うような支援が強化されてほしいと思いました。なんでもできなくて働くのに困ってしまいますので。
- ・新聞等では、全国的にはもっとひきこもりが多いと言われています。共生して生きていける道があればと思っています。
- ・宇部以外にも広めてほしい。
- ・ぜひこのような活動を続けて行って欲しいと思います。
- ・今後、もし働きたいと言いだした時、働きやすい場所の選択肢が多いといいと思う。
- ・生きづらさを抱えた人やその家族の支援をひきこもりだけでなく依存症問題も含めて総合的に支援することを希望します。ひきこもりは、インターネット、スマホ、ゲーム依存などとの関係があると思われるので。
- ・宇部市は公的機関（民生委員、ケアマネジャー）がひきこもりを理解しようと努力（勉強）され、支援に繋げている事例を聴き、他の自治体もそのようになったらいいなと思った。
- ・いろいろな立場の方の話を聴いてとても勉強になりました。今後も引き続き講座を続けてほしいです。ありがとうございます。
- ・山根先生の実践されている支援システムがもっと広く普及すればいいなと思いました。
- ・市として、ひきこもり家族の相談窓口のアピールをお願いします（具体的に分かりやすく）。周知が薄いと感じます。「どこに支援したらよいか…」が分からない人が多いと思います。本日は貴重な時間でした。今後は年1回ペースでの講座を強く希望します（同様の内容で）。
- ・今後も継続して行ってほしいと思います。山陽小野田市も講座があるとよいです。
- ・身近にこのような相談できる場、支援の場があることはとてもありがたいことだと思います。当事者もその家族も苦しんでいるということが体験として分かるので今後支援者としても関わっていったらと思っています。
- ・宇部市の取組みが山陽小野田市にも広がっていくと嬉しいと思いました。本人の苦しみを聴くことの大切さをあらためて感じました。もし支援があったとしてもこのような啓発活動がなければ多くの人には知りません。この活動が3年目ということで素晴らしいと思いました。ありがとうございます。
- ・今後も事業が継続されること、また全国に広がることを希望します。ひきこもり経験者のお話もとても貴重でした。小早川先生との出会いに感謝です。参加させていただきありがとうございました。山根先生ありがとうございました。
- ・当事者へのメッセージのようなものの印刷物の発行をしていただけると当事者に伝えやすいと思います。元当事者の方のコメントなど…。
- ・昨年参加してとても勉強になったので今年も参加いたしました。毎年開催を希望いたします。このような講座があって心強いです。
- ・初めて参加しました。山根先生以外の方のお話を聞くのが初めてだったので、今日を楽しみにしていました。今回参加して、当事者の気持ちに寄り添うことや先回りしないことの大切さを改めて感じました。そして、ひとつの機関だけで支援することは難しいので、チーム支援として関わっていくことが必要だと思いました。貴重なお話を聴かせていただきありがとうございました。

- ・当事者の居場所をもっと広域にしてほしい。
- ・たくさんの方の支援ができてほしい。
- ・「引き出すこと」だけを目的としない支援者や施設が今後もっと増えていくと良いと思います。そして窓口アクセスしやすい仕組み作りが構築されること、ひきこもりは病気ではなく現象であるが、医療の介入が必要な場合もあることを家族や支援者を含む多くの人知っていく必要を感じます。現状ひきこもり期間をどのように社会が受け入れていくか、家から出た際（後）の居場所が少ないと思っています。
- ・ぜひ宇部市の取組みを他市他県にもっとPRしていただき、たくさんの方が知る、見る機会をいただきたいです。
- ・ひきこもり経験者の「ひきこもりになって良かった」自分らしい生き方にチェンジするチャンスというお話を聞いて希望を持つことができました。ありがとうございました。引き続き山根先生の教えを胸に頑張っていこうと思いました。市の取組みがさらに広がれば救われる人も増えるだろうなと感じました。
- ・市民講座を来年も是非続けてほしい。
- ・講演者の方々がお話しされた通り、少しずつでもひきこもりへの理解と支援の輪が世間中に広がることを、当事者とその家族として願っています。今日はわかりやすい講座をありがとうございました。
- ・山口大学との連携が今年度（3年間）で終了と聞きましたが、今後このような講座は開催されないのでしょうか。ぜひ継続よろしくをお願いします。
- ・宇部市以外でもこの様な講座をお願いします。
- ・山口県では宇部市がこの件については先行しているが国を挙げてやるべきだと思う。50人に1人の割合でひきこもりが存在する事を知り少子高齢化が進む日本の大問題だと思います。
- ・引き続き今回のような市民講座をやっていただけたらと思います。そしてひきこもり当事者、家族の支えになっていただけるようにお願いします。"
- ・"果たして自分は"ひきこもり"なのか。その考えから参加いたしました。未だ分からずにいます。聴講できなかった午前中の冊子に目を通し、思い当る文言を見つけました。"仮に相談窓口にとどり着いても、たらい回しにされ支援が受けられない"宇部市における「SDS相談窓口」のいくつかは既に問い合わせ済みで、要は「介護でもDVでも障害でもないから対応できない」のだそうです。非常に悲しく辛く苦しく、もう連絡したくありません。宇部市、どうかしっかりしてください。末筆乍ら、手話通訳の皆様お疲れさまでした。"
- ・今回、講座を実施された講師の方、パネリストの方、手話を担当されていた方々、運営スタッフの方に感謝申し上げます。私の周りではまだまだ理解をされていない人が多い（支援者を含む）と感じています。正しく理解することが一人でも多くの支援につながると感じます。私自身も関わる方に伝え、当事者の不安に寄り添い共感的理解を心に留めて取り組んでいきます。本日はありがとうございました。
- ・午前の部は残念ながら参加できませんでしたが、午後からだけでもためになる内容でした。小早川先生やひきこもり経験者の言葉は響く内容でたくさんメモしました。山根先生とひきこもり経験者の対談が見たいです。
- ・隣の山陽小野田市の連携に是非活かしてほしい。
- ・とても良い企画だなと思いました。知っているとな後の自分や周囲、支援者、家族に重宝する役立つ内容で学ばせてもらい良かった。今後（毎年）も参加したいです。

- ・ 県外から参加しました。宇部市は、恵まれていると思いました。山根先生の力が大きいと思いましたが、宇部市も全国に先駆けた独自の方法を今後も作っていき、モデル事業として、全国に発信していただきたいと思います。
- ・ 幅広い方々のお話を聞くことができ大変勉強になりました。普段はなかなか外の人のお話を聞くことができないので視野が広がる思いがしました。ありがとうございました。
- ・ YouTube で国近さんのひきこもりの動画を見つけて山根先生に繋がることのできた家族のもので、家族会で先生に月1回子供とのかかわり方の助言をいただき希望の光が差した感じがしています。
- ・ わが子（20代）のことについて、5年間家族会に参加させていただきました。部屋から出られず、会話もままならなかった娘が仕事を始め、マッチングアプリで結婚相手を見つけ来年には結婚すると言っています。「もう大丈夫」とは言い切れませんが山根先生や家族会から学んだことを忘れず娘と関わっていきたいと思っています。自分も教育に関わる仕事をしていて不登校の子供たちについて考えることがたくさんあります。何らかの形で支援に関わってきたいと考えています。
- ・ 美祢市にも導入されるよう働きかけていこうと思いました。
- ・ 貴重で有意義なお話を聞くことができ、受講して良かったです。
- ・ 当人の気持ちをかなり理解しているつもりでしたが、まだまだ奥深い思いがあり、心の声を聞くことの難しさとまた、みやすいことでもあるのだと感じ、堂々巡りをしている日々ですが、参加して深く理解しました。ありがとうございました。
- ・ 長女が午前中だけでしたが一緒に聴いてくれて、わかる努力をしてくれるようなので良かったです。私の状況もちょっと複雑なので話を聞いてくれる人が欲しいです。ひきこもり経験者の話がとても参考になりました。
- ・ 貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。自分の子供にも「ひきこもりになって良かった」、「日々楽しい」と思える日が来たらいいなと思いました。
- ・ 分かりやすい話で良かったです。
- ・ 「ひきこもって良かった」と子供が思えるよう根気強く関わっていきたいと思います。
- ・ 小早川先生のお話はとても分かりやすく親しみやすく身近に話して下さったと思います。症例もリアルに見ましたが現実視することも大変私自身にはためになりました。本日参加してたくさん学べて、小早川先生の具体的な分かりやすい話が一番よかったです。
- ・ とてもためになりました。色々な支援者や当事者からの話は勉強になりました。
- ・ いろいろな立場の人からのお話が聴けて、当事者の家族としてとても参考になることがありました。ありがとうございました。