

令和 7 年度ひきこもり講演会を終えて

令和 7 年度ひきこもり講演会は、会場とオンライン合わせて計 101 名の皆様にご参加いただき、大盛況のうちに終了いたしました。

今回は、前年度に引き続き、ひきこもり UX 会議の林恭子さんをお招きし、「ひきこもりの真実—就労より自立より大切なこと—」と題し、ご講演をいただきました。

林さんの講演で特に印象的だったのは、ひきこもりは「怠け」ではなく、「エネルギーが溜まるまで動こうとしないことが『支援』である」という言葉です。焦って「就労」や「自立」を促すのではなく、本人が安心してエネルギーを蓄えられる環境を整えることこそが真の支援であるというメッセージは、多くの参加者に深い共感と気づきを与えました。

また、講演では林さん自身のひきこもり体験談を聞いた参加者の方から、「当事者の話は非常に説得力があり、理解が深まった」といった声が多数聞かれました。

さらに、メタバースや Zoom など ICT 環境の活用導入したことによって、参加者の方から様々な意見が寄せられました。対面が苦手な方々や遠方にお住まいの方にとって、オンライン空間は新たな交流や支援の可能性を広げるツールとなることが示唆され、「オンラインでの交流に期待したい」といった声が多数寄せられました。

今後も、ひきこもり支援センターは、林恭子さんの語りや体験談、アンケートでいただいたご意見を胸に、当事者の方や、ご家族が孤立せず、希望が持てるよう、今回の講演会で得られた知見を活かし、ICT も活用しながら多様な支援を続けてまいります。

(事業担当：鶴田)



4



静岡県ひきこもり支援センターだより

〒422-8031 静岡県静岡市駿河区有明町2-20
静岡総合庁舎 別館 4階
静岡県精神保健福祉センター内

相談専用電話 054-286-9219

<https://www.pref.shizuoka.jp/kenkofukushi/shogaifukushi/seishinhoken/1004161/1033822.html>

*ひきこもり支援センターだよりのバックナンバーは精神保健福祉センターHP内



ごあいさつ

こんにちは🌸日に日に、日差しがやわらかく感じられる季節になりました。

静岡県ひきこもり支援センターでは、今年度 12 月に行われたひきこもり講演会で初の試みとしてメタバースを導入し、会場、オンライン (Zoom、メタバース静岡) を活用して参加いただく、3 つのアクセス方法で行いました。今号ではその模様と、各健康福祉センターで行われている家族交流会についてお伝えします。

講演会では、過去に自身もひきこもりを経験し、当事者の視点から精力的に活動を行っている林恭子氏を今年もお招きし、心に響く貴重なお話を聞くことができました。

まずは、ひきこもりのつらさを抱えているのは決して自分達だけではないということを、当事者、ご家族に知っていただき、心のうちに負担を抱え込まないようにしてほしいと考えています。

いまできることは何か、一緒に考えて行けたらと思っています。

静岡県ひきこもり支援センター 杉田



1

賀茂健康福祉センター（県下田総合庁舎）

家族交流会を年1回開催しています。ひきこもりについて学んだり、不安や困りごとについて話し合ったりしています。御家族同士が繋がれる場となるよう、今後も御家族の気持ちに寄り添いながら開催していきます。

（福祉課：TEL.0558-24-2056）



御殿場健康福祉センター（県御殿場合同庁舎）

家族交流会は奇数月に行われています。参加されるご家族の近況報告からはじまり、悩みや疑問をざっくばらんに共有しています。時には御殿場のグルメの話をしったりする等してとても温かい会です。

（福祉課：TEL.0550-82-1222）

このほか県内では、お住まいの市町などで家族交流会の開催が広がっています。まず身近にある場を知ることから一歩、試してみませんか。

個別相談でも詳しくご案内していますので、是非ご相談ください。

家族教室・家族交流会の効果

同じ悩みを持つ家族が集まり、学び、語り、聴き合うことで

- ①家族の孤立を防ぐ。
- ②家族のストレスを軽減する。
- ③本人に対する理解を深めることができる。

→家族の対応に変化が生じ、状態を改善することができます。

各健康福祉センターで家族教室 家族交流会を開催しています！

県ひきこもり支援センターが実施する家族交流会等をまとめました。関係支援者の見学も可能です。見学、参加希望のご連絡お待ちしております。詳細は各健康福祉センター福祉課へお問い合わせください。

東部健康福祉センター（県東部総合庁舎）

偶数月に開催しています。会場は毎回異なるため、開催後に送付するお便りで通知しています。

当事者や元当事者の家族、ひきこもり支援専門の講師などもお招きし、家族同士が悩みや疑問等を共有できる場を企画しています。

（福祉課：TEL.055-920-2087）



西部健康福祉センター（県中遠総合庁舎）

『茶話会』として家族の交流会を毎月開催しています。年1～2回、参加者の希望により当事者との交流や講師を招いての講話を企画しています。

（福祉課：TEL.0538-37-2252）

ご相談、お問い合わせを
お待ちしております。

