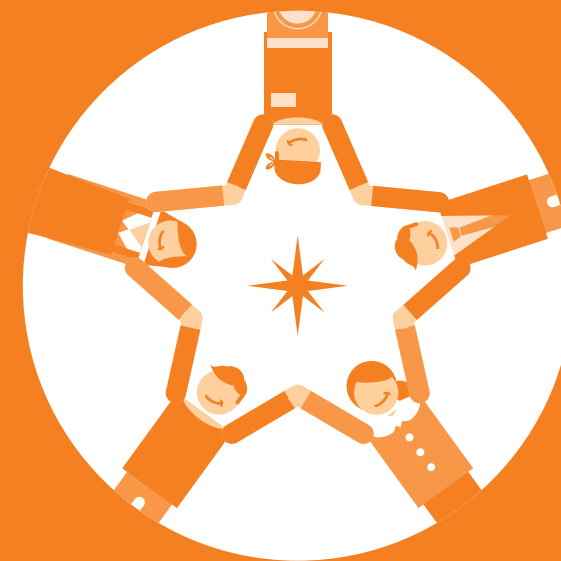
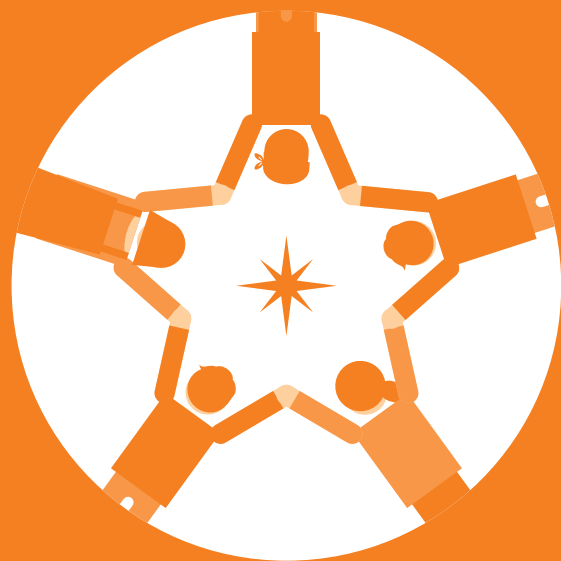




脱出ガイドブック

ひきこもりからぬけだした
5人のリアルな物語

ニート・ひきこもり状態から 一歩を踏み出すために

大阪にも、多くのニート・ひきこもり状態の人がいると思われますが、
周囲の協力と適切な支援を得て社会復帰した人もたくさんいます。
また、ニート・ひきこもりのための支援体制や施設も整ってきました。
そうしたことを知っていただきたくて、
このガイドブックをつくりました。

ここに登場するのは、
かつてのニート・ひきこもり状態から脱出し、
今では社会で活躍しているご本人とご家族・関係者の方々です。
その経験や言葉が、少しでもあなたの助けとなりますように。

02-03	インタビュー くずびーさん
04-05	インタビュー 荒川祐二さん (くずびーさん関係者)
06-07	インタビュー 野村侑加さん
08-09	インタビュー 古塚明日人さん (野村侑加さん関係者)
10-11	インタビュー 萩原清孝さん
12-13	インタビュー 松本佳郁さん (萩原清孝さん関係者)
14-15	インタビュー ジャスミンさん
16-17	インタビュー 藤田ツキトさん (ジャスミンさん関係者)
18-19	インタビュー 塩山諒さん
20-21	インタビュー 塩山朋子さん (塩山諒さん関係者)
22-23	専門家からの アドバイス
24-32	相談支援機関
33	おわりに





人のせいにしても何も変わらない。
目を背けずに前を向いて
進んで欲しい。

ニート・ひきこもりになったきっかけ

喫茶店で正社員として働いていた時、売り上げがなくなるという事件が続きました。妙なことから自分が疑われたのですが、反論しても意味がないと我慢していたら辞めてくれと言われて…。実は前のアルバイト先でもトラブルがあったり、同じ頃に友人に騙されて借金を背負うなどがあり、疲れていたのです。それで、しばらく落ち着いて考えたいとひきこもってしまいました。自分の考えの甘さ、心の弱さが原因だったと考えています。

周りの人たちにして欲しかったこと

喫茶店を辞めた後、たいていは家で過ごしていました。周りの反応は、心配する人もあり離れていく人もあり、さまざま。でも、特に何かして欲しいと思いませんでした。その当時は、周りから何か言われても素直に受け止めることができなかったと思います。ただ自分の時間が欲しかった。もともと孤独なので、1人の方が考えられるんです。落ち込んで苦しんでも、自分で決めないと前に進めないから。

ニート・ひきこもりから脱出できた理由

ひきこもっている時でも早く働きたかった。でも、似たようなトラブルが何度も続いたので怖かった。それでもチャンスはずっと探していて、職安や求人誌から応募しました。ところが、面接で喫茶店を辞めた理由やブランクの理由が説明できず、いつも不採用。それを繰り返すうちに「隠すから落ちる」と気づき、トラブルがあつて辞めたことなどを正直に話しました。すると、採用に。約1年かかりましたが、諦めずにいたことでよい職場に出会い、ひきこもりから脱出できました。

今の状態や将来の夢について

店では、洗い場を担当しながらホールや麺場をサポートしています。忙しい時は大変だけど、仕事は楽しく、充実した毎日です。今の目標は、仕事を1つでも多く覚えて店の役に立つこと。それと、今抱えている借金を少しでも早く清算して終わらせたいと思っています。

ニート・ひきこもりの人たちへのメッセージ

ニート・ひきこもりになった理由や状況は人それぞれだと思いますが、人のせい・物のせいにしても何も変わりません。厳しい現実ばかりで自分の思うようにいかないことも多いけど、目を背けないで。時間が経つほど後悔することになるので、つらくても前を向いて進んで行って欲しいです。

つらくても
諦めずにいたから
応援してくれる
職場に出会えました。

INTERVIEW



くずぴーさん

26歳 / ラーメン風雲亭勤務

5歳の時に母をなくす。母の遺した「弟と妹を頼む」の言葉がずっと気がかりだった。行き場がなく、いつも我慢していた。発散できるのはバスケットボールをする時だけ。でも、怪我をきっかけに精神的に限界を感じ、高校1年で退学して働き始めた。仕事を3つ変わった後、1年間ひきこもりに。現在はラーメン店で働いている。

血液型

AB型

好きな食べ物

唐揚げ・カニクリームコロッケ

趣味

バスケットボール・お酒を楽しむこと・テレビゲーム

休日の過ごし方

買い物・おいしいお酒を飲みに行く

昔何があったかよりも、
今がんばりたい！
という気持ちに
応えたい。

INTERVIEW



荒川祐二さん

(くずびーさん関係者)

ラーメン風雲亭オーナー

ラーメン風雲亭をはじめ、大阪で3軒のラーメン店を経営。アルバイトの面接は基本的にすべて自ら行う。くずびーさんの面接は15分くらいで終わり、その場で採用を決定。自分自身も20歳前後のころは悩み、「自分なんか死んだ方がマシ」と思っていた。その時の経験などをもとに講演や創作活動も行っている。

彼がニート・ひきこもりだと知ったとき

人を雇う側としては、前の仕事を辞めた理由やブランクの間に何をしていたかなどは必ず聞きます。くずびーさんにも聞きました。でも、彼がニートやひきこもりだったからと知っても、正直なところ何とも思いません。同じような状況の人はたくさんいます。ただ、くずびーさんが他と違うのは、他人のせい・会社のせいにしなかったこと。大切なのは答え方なんです。自分で真剣に説明できるか。それが採用してから伸びる人・伸びない人の差になります。

どのような働きかけをしたか

かつてニートやひきこもりだったとしても、過去にはこだわりません。10代20代は悩む時期で、誰にでも自分探しの時期があると思います。でも、仕事を求めて面接に来た時点で、「今、がんばりたい!」という気持ちがあるはずなんです。その可能性にかけてあげたいと思っています。くずびーさんの場合も、15分ほど面接をして、その場で採用を決めました。

くずびーさんの現在の働きぶりは

よくがんばっていると思います。最初の頃は病気がちで心配したこともあったのですが、それもよくなりましたね。お客様のアンケートでもくずびーさんの名前が入っている回答が多く、「一生懸命で好感が持てる。」などと評判がいいんです。

必要な支援や制度とは

私自身が心がけているのは、とことんいいところを伸ばすということ。いろんな人を見てきて、ニートやひきこもりは自分に自信のない人が多いと感じました。「できない、おまえにはムリ、ダメだ。」と言われ続け、ほめられ慣れていないんです。ならば、自分だけでもほめてあげようと思っています。うちでも、入店当時は自信がなかった人が働くうちに自信がついて正社員になったり、18歳で副店長になった例もあるんですよ。

ニート・ひきこもりやその関係者へのメッセージ

人は、自分の役割や場所が見つければうれしいものです。親や周りの人、会社の人たちが「おまえはできる!」と言ってあげる存在になってあげてください。心の寄りどころになって欲しいのです。一言が一生の支えになることもあります。また、採用する側は、もっとコミュニケーションを取って欲しいと思います。世間話でも何でもいいから、人柄が見えるくらいに話して欲しいです。

「おまえはできる!」と、
親や周りが
信じてあげることが大切。



たとえ遠回りでも、
その経験があるから
今の私がいる。



ニート・ひきこもりになったきっかけ

小学校や中学校でいじめを受け、高校でもやはり人間関係がうまくいきませんでした。中学校までは親に言われるままイヤイヤ登校したりしていましたが、高校になって「学校に行きたくない。」と主張できるようになり、高校2年の夏から全くの不登校になりました。その間は、部屋でテレビや本を見てダラダラと過ごすだけ。学校にも家にも居場所がなく、毎日死にたいと思っていました。

周りの人たちの反応やして欲しかったこと

もともと親とはあまり仲がよくなく、ひきこもりになった後も「学校に行かないのはダメ!家の恥」と言われ、存在を否定されている気がしました。世間体を気にして、祖母にさえ私が不登校になったことを隠していたのです。自分でも、自分がどうしたいのか、どうすべきなのかがわからずにいたので、親にはただ「私」という存在を認めて欲しかったと思います。

ニート・ひきこもりから脱出できた理由

高校を中退したことで、ひきこもりからは脱出できました。その後、単位制高校に転入したものの、人の目が気になって通学がストレスになり、2ヵ月で退学。アルバイトを始めました。幅広い年代の方に囲まれながら社会というものに触れ、経験したこともありました。ですが、その時は夢があり、大学に行きたいという想いがあったので、やはり高校は卒業した方がいいと思うようになりました。それに家を出たいという気持ちもあり、中退者を対象とした全寮制高校への進学を決めたのです。そこでの1年間が私の分岐点でした。価値観が変わって視野も広がり、本音を言い合える仲間ができ、自分に自信を持つことができました。

今の状態や将来の夢について

全寮制高校を卒業した後、1年間浪人し、自分が立ち直れた経験を活かしたいと思い、大学で心理学を学びました。卒業後は、「目の前の人に、私を使って頂いてよくなって欲しい。」という想いから、心理カウンセラー、子どもたちへのボランティア活動などをしています。将来の夢は、子どもたちがわくわくキラキラ生きられる社会をつくること。今は、将来に向けて、学びながら経験を積み上げていく期間だと考えています。

ニート・ひきこもりや関係者へのメッセージ

不登校やニート・ひきこもりで悩んでいる人たちには、そういう時期も大切だよと言いたいです。自分もその期間があったから今がある。たとえ遠回りだと言われても、その経験がなければ今の私はありません。また、学校や家での関わりだけでなく、それ以外のサードプレイス(第3の居場所)を見つけてみるのもいいかもしれません。ありのままのあなたを認めてくれる場、成長させてくれる場がきっとあると思います。

自分の存在を認めて
くれる場所であれば
自信が持てるようになり、
成長できると思います。

INTERVIEW



野村侑加さん

26歳 / フリーランス

小学生の時から人間関係が上手く築けず、中学校でもいじめのために休みがちだった。高校にもなじめず、2年の終わりに退学。その後、単位制高校やアルバイトを経て、中退者を対象とした全寮制高校へ。そこでの1年間が分岐点となる。今は心の在り方を説きながら、各種ビジネスのコンサルティングや心理カウンセラーの活動をフリーランスで行っている。

血液型

A型

好きな食べ物

野菜・フルーツ・サーモン

趣味

お散歩・旅行・手紙を書くこと

休日の過ごし方

友人と一緒にごはんを食べたり、カフェでお茶をしたり

親や周りの人が
面白そうな情報を集めて、
視野を広げてあげて
欲しい。

INTERVIEW



古塚明日人さん

(野村侑加さん関係者)

元・中退者向け全寮制高校教師

高校中退経験者を対象とした全寮制高校で、大学受験に向けて野村侑加さんに小論文を指導した。自分自身も中学はほとんど行かず、高校は1か月で退学という経験を持ち、その全寮制高校は出身校でもある。教師になったのは、自分がもっと面白いことを教えたいと考えたから。現在は大学院で歴史教育を学んでおり、いずれ教師に戻る予定。

彼女がニート・ひきこもりだと知ったとき

高校を中退したとか、ひきこもりの期間があったとか、過去のことは気にしません。もし過去のケアが必要だったら、その道の専門家などできる人がすればいいことです。そうでない私たちにとっては、彼女らがどう成長していくのか、今足りないのは何なのかを知って支えることの方が重要だと思います。

ニート・ひきこもりについて

いつも思うのは、「人生に無駄な時間はない。」ということ。ニートであってもひきこもりであっても、それは無駄な時間ではない。よくニートやひきこもりから脱出した人のことを「周り道をしたけれど…」と表現することがありますが、私はそうではないと思います。ニートやひきこもりは余計な道に行ったのではなく、その間に本を読んだり、映画を観たりした経験が人生を拓かせてくれるかもしれないし、後の自分の糧になるかもしれない。そう考えれば、他の人にはない貴重な経験と考えてもいいのかもしれません。

どのような働きかけをしたか

中退者向け高校の生徒を見ていて、自信のない子が多いと感じました。彼らは否定されて生きてきています。やっではダメなことしか言われず、自分に何ができるのかは教えてもらっていないんです。内にこもる子もやんちゃをする子も根は同じ。何をしたいかわからないから何もしない、何をしたいかわからないから何でも無茶苦茶をする。それは、自分で考え、自分で何かをつくり、自分で決めることを知らないからだと思います。自分で何かをつくり出してれば自信がつく。そのことを伝えたいと思いました。

必要な支援・制度とは

周りの大人が「人生はこんなに楽しい、未来はこんなに拓ける。」と伝えて欲しいと思います。高校での授業でも、大学に行くとうどんに楽しいかなどを話していました。世の中が楽しいことを知ると、ニートやひきこもりの子も変わってきます。天の岩戸の神話と同じですね。「出てこい!」と言っても出てこないけど、周りに楽しいことがあると知れば自然と出てくる。世界は広い、楽しいことがたくさんあると教えてあげるのが、専門家ではない私たち素人ができる一番のサポートです。

ニート・ひきこもりやその関係者へのメッセージ

私自身の経験では、不登校だったときに映画を見て世界が広がった経験があります。教師時代も、休みの日にクラスの生徒を映画館や博物館に連れていくなど、世界を広げることを意識していました。親や周りの人が情報を集め、興味を持ちそうなものを教えてあげるのが大切です。また、仕事をしている社会人の話を聞くのも視野が広がると思います。

世界は広く、
人生はこんなにも楽しい。
それを教えるのが
一番のサポート。



一度、学校や会社を離れても
人は復帰できる。
道はいろいろある。



ニート・ひきこもりになったきっかけ

「人と関わるのが苦手、面倒。」という問題を抱えていることは、周りの人は誰もわからなかったと思います。でも、大学の就職活動の頃から問題が表に出るようになり、途中で活動を止めました。卒業後、派遣・契約社員として働きましたが、たわいない世間話でさえつらくなって退職。それから約1年、ほとんど何もせずに過ごしました。寝るか、テレビゲームをするか、あとは問題解決に役立つかと思って脳科学の本を読んだり。とにかく何もしたくありませんでした。

周りの人たちの反応やして欲しかったこと

ひきこもっている間は、自室にこもりっきり。家族ともなるべく会わないようにしていました。心配されているのがわかるから、逆にその気遣いが重かったのです。何か注意されても応えられないし、何か言われるといやな気分になる。親には、自分のことをそっとしておいて欲しかったです。人と関わることへの恐怖心がぬぐえないことなど、自分の言い分を聞いてもらいたいと思っていました。

ニート・ひきこもりから脱出できた理由

ふと自然に「働かなければ!」という気になりました。貯金がなくなって必要に迫られたせいもあります。ただ、働きには出たけど、人と関わる怖さは何も変わりませんでした。それが変わったのは、NPO団体の活動に参加したのがきっかけ。交通事故に会って「人生は1度きりだ。」と気づき、いろいろなイベントに参加したのですが、そこで知り合った人たちの明るさや前向きさに触れ、人を信じられるようになったのです。

今の状態や将来の夢について

NPO団体の活動に参加してから、自分の狭い考えが変わりました。たまに不安になることもありますが、そんなときも「大丈夫」と前向きに思えるようになりました。また、もっと自分にも可能性があるのでは?と思い始め、今は短期アルバイトをしながら起業の準備を進めています。好きな日本文化を紹介する観光業なども考えています。また、最近をよく日本の将来のことを考えます。日本を元気な国にしたい。そのためには、まず自分が毎日明るく過ごすことだと思っています。

ニート・ひきこもりの人々へのメッセージ

一度学校や会社を離れると、もう復帰できないと思ってしまいがちです。でも、過去は関係ありません。自分のことを認め、許してあげてください。いろんな道、いろんな可能性があります。また、仕事でもイベントでも、何でもいいから動いてください。そこにはいろいろな人がいて、必ず自分を理解してくれる人がいます。最初は大変ですが、あとの2歩・3歩はずっと楽になります。動き始めたら、動くのが当たり前になってきます。

人を信じられる
ようになったら、
自分の可能性も
信じられるように
なりました。

INTERVIEW



萩原清孝さん

28歳 / アルバイト・起業準備中

子どもの頃から1人でいる方が好きだった。高校に入学して、ますます人と関わるのが苦手になる。ただし、表面上は普通に接し、心の中の問題をごまかしてきた。大学卒業後23歳から1年ほどひきこもっていたが、貯金がなくなったこともあり「働かねば」と感じて就職。さらに、NPO団体での活動をきっかけに前向きになり、人を信じられるようになった。

血液型

B型

好きな食べ物

ラーメン・カレー

趣味

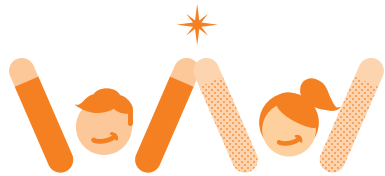
テレビゲーム・映像編集

休日の過ごし方

友達とパーティーをしたりカフェでお茶をしたり

今の自分を変えたいと
思っている人には、
変わるきっかけを
探してあげて欲しい。

INTERVIEW



松本佳郁さん

(萩原清孝さん関係者)

NPO法人コモンビート所属

子どもたちと遊ぶボランティアサークルで萩原清孝さんと知りあう。その後、大人がチャレンジする場をつくるNPO 法人コモンビートのミュージカル見学に誘い、萩原さんが参加するきっかけをつくる。「人との出会いが私のすべて」がモットー。今の自分をつくったのも、これからの未来をつくるのも、人との出会いだと考えて大切にしている。

彼がニート・ひきこもりだと知ったとき

萩原さんがひきこもりだったことは知りませんでした。ただ、初めて会ったボランティアサークルで周りになじめていなかったというのは気づいていました。周囲の人に気を使ったり、発言を控えていましたし。それでも、彼は「変わりたい。」という気持ちが人一倍強かったと思います。実際に、コモンビートに参加してからの変わりようはすごかったです。

どのような働きかけをしたか

私たちの団体には変わりたいと思って参加する人がほとんどですし、変わって欲しいと思う人に参加を呼び掛けたりもします。ここではミュージカルやよさこい踊りなどを披露するのですが、ただ練習するだけでなく、自分から発信する力を身につけたり、人との交流を学べるのが特徴です。団体内だけでなく、外の人とのつながりを見直す機会にもなります。それで、何か変わるきっかけをあげたいと思い、萩原さんを誘いました。

周りの人たちの反応は

正直に言うと、他の人たちがどう思うかわからなかったのですが、萩原さんを誘うことに少し不安はありました。でも、彼は周りの人たちのことを知りたい!自分のことも知って欲しい!という気持ちを前に出して、周りもその気持ちに応えたのです。この団体は「みんな同じだと面白くない。」「人と違う、そのことすら美しい。」という考え方を持つ団体なので、それもよかったと思います。

必要な支援・制度について

私自身もいろいろ悩んだ時期がありましたし、友人にもニート状態の人やひきこもりに近い人がいます。もし、彼らが変わりたいと思っているなら、本当に変わって欲しいし、変わるきっかけをあげたいと思います。たとえば、少しでも興味を示したら、家まで行って無理にでも外に連れて行くかもしれません。

ニート・ひきこもりやその関係者へのメッセージ

すべては自分。自分が変われば、周りの人が自分を見る目も変わります。無理とは思わず、諦めずに、変わるきっかけを探して欲しい。そして、人を信じてもいいのかなと思います。

人との関係は“鏡映し”。自分が心を開いて信じなければ、相手も信じてくれない。自分が信じれば、相手も同じように信じてくれる。また、もし本人自ら動くことが難しいのであれば、周りの人が何かきっかけをあげて欲しいです。時間がかかっても決して見離したり、諦めてはいけないと思います。

人をつくるのは出会い。
人との出会いで
未来はつくられる。



目的があれば、
動き出せる。
しないといけないことが
見えてくる。

ニート・ひきこもりになったきっかけ

最初の勤務先が倒産した後、派遣も含めていくつか仕事を変えました。仕事以外での関わり方がわからなくて、うまく職場になじめないんです。じっくり時間をかけると大丈夫だと思うのですが、それほど親しくなっていない時にプライベートで誘われると戸惑ってしまいます。それで断っていたら、職場の雰囲気も悪くなって居心地が悪くなったり。1年以上ニート状態だったこともあり、合計では3、4年働いていない期間があります。

周りの人たちの反応やして欲しかったこと

ニート状態だったとき、人と会おうとすると電車に乘れなくなったり、話すのもつらくて携帯電話を止めたこともあります。無職という状態が後ろめたくて、「また辞めたの?」「まだ働いてないの?」と言われるのがイヤだったんです。後押しは大切ですが、本人の気持ちに寄り添ってあげて欲しいと思います。

また、ハローワークで職業訓練を受けようとしたのですが、訓練期間中は労働時間が制限されるので諦めたことがあります。貯金もなく困っているのに厳しいと感じました。

ニート・ひきこもりから脱出できた理由

今回は人のご縁でした。友達と一緒に藤田ツキトさんの事務所へ遊びに行き、無職になったことを「私、時間セレブやねん。」などと話していました。すると、藤田さんが「接客業が向いているのでは?」と、居酒屋さんのアルバイトを紹介してくれたのです。前の仕事は派遣だったのですが、契約満了前に解雇されて無職に。自分なりに一生懸命働いていたのにクビになったのはショックでしたから、この話がなければひきこもっていたかもしれません。

今の状態や将来の夢について

居酒屋でのアルバイトを通して、接客の仕事が自分に合っていることを再確認できました。忙しいときでも、自分で段取りを考えながら働くのが楽しいです。ただ、「この仕事を一生続けたい。」と思える仕事にはまだ出会っていません。

今の夢は、お米をつくること。人は食べるために働くけど、私は働くのが下手だからお米をつくってみようと思ったのです。すでに田んぼを借りることも決まっています。米作りの先生に教わりながら、苗を植えるところからすべて自分の手でやってみます。

ニート・ひきこもりの人々へのメッセージ

ニート状態だと外に出るのが憂鬱になります。用事がない限り出たくありません。でも、少しでもいいから社会とつながる機会をもって欲しい。社会に出て人とつながれば、テンションも上がり、目的も見つかるかもしれません。私の場合は、それがお米でした。目的があれば、それなりに動き出せます。今しないといけないことが見えてきます。

まだ一生の仕事には
出会えていないけど、
やりたいことが
見つかりました。

INTERVIEW



ジャスミンさん

26歳 / 飲食店勤務

高校を中退した後、定時制高校に入学して1年遅れで卒業した。卒業後は、在学中から勤めていたガソリンスタンドにそのまま就職。人間的な生活をしていると感じ、充実した日々を送っていたが、会社が倒産して無職になった。その後は携帯電話ショップの店員や病院の受付事務などを転々とし、1年以上ニート状態だったこともある。

血液型

A型

好きな食べ物

ブロッコリー

趣味

ミシン

休日の過ごし方

友達とおしゃべりしたり、ごはんを食べにいったり

働き手を探している人と
働きたい人。
両者をもっと
上手につなぐ場が
あればいい。

INTERVIEW



藤田ツキトさん

(ジャスミンさん関係者)

シカトキノコ アートディレクター

物々交換デザイン「シカトキノコ」を運営。デザインだけでなく、町おこしイベントやシェアハウスの計画なども行う。ジャスミンさんともイベントで知りあい、彼女の人となりを知った上で接客業を勧めた。働く意志のあるニートに関しては、その人にあった仕事をいかにスムーズに見つけるのが大切と考えている。

彼女がニート・ひきこもりだと知ったとき

ジャスミンさんがニートだと聞いても、全く心配はしませんでした。ニートといっても、1人1人事情や状況は異なります。専門的なフォローが必要な場合もありますが、働きたいと思っている人なら働くきっかけはたくさんある。ジャスミンさんの場合も、彼女のキャラクターを活かした仕事があるはず!とっていました。

どのような働きかけをしたか

イベントに来たときの人あたりの良さなどから、ジャスミンさんは接客業に向いていると感じていました。そこで、知り合いの居酒屋さんにアルバイトを募集していないかどうか聞いてみたのです。これは、彼女を知っていたからできたこと。ニート状態にいる人に対しては、その人に合った仕事をいかに見つけられるかが大切だと思います。今回は、たまたま私がその役目を果たすことができました。

必要な支援や制度とは

働き手を探している人と働きたい人、その間に面倒な手続きなどがたくさんあるのがややこしいですね。機械的な条件検索では当てはまらないような仕事でも、実はマッチすることもあると思います。たとえば、ハローワークにあらゆる職を熟知しているアドバイザー的な人がいて、それぞれの人に合う仕事を見つける、など。情報は用意するから自分で見つけて…ではダメだと思っています。

求められる地域のあり方とは

ニート問題の解決はもちろんですが、ニートを生まないための活動も大切です。公共の施設で、人と出会える場・つながれる場をつくって欲しい。悩みを持つ人に対して、もっと“おせっかい”をしないとダメだと思います。地域やコミュニティがおせっかいできる環境になれば。そうすれば、地域のなかで関わり、自分のことを知っている人が相談に乗ってくれる。そして、働き口も紹介してくれれば、これが一番いいのではないかと思います。

ニート・ひきこもりやその関係者へのメッセージ

ニートでもひきこもりでも、どこか外に行って人と会うだけで大きく変わります。ネットだけの交流ではなく、実際に外に出て欲しい。外に出れば出るほど、自分を理解してくれる人は必ずいます。こればかりは本人の強い意志が必要になりますが、とにかく外に出ること。そして、周りの人は強制するのではなく、促してサポートしてあげてください。

地域やコミュニティが、
おせっかいできる
環境にならなければ。



動いて、動いて、
一歩踏み出せば、
立ち位置も見える景色も変わる。



ニート・ひきこもりになったきっかけ

きっかけは小学校3年で不登校になったこと。担任の理不尽なルールに合わせられず、殴られたり便器の水に顔をつけられたりし、そのうち登校時間に熱が出るようになったのです。以降、小学校はほとんど行かず、中学校は1日も行っていません。はじめは大好きなサッカーをするなど外にも出ていましたが、中学1年の夏にサッカーができなくなり、希望も目標も失って半年間ほど完全にひきこもりました。

周りの人たちの反応やして欲しかったこと

小学校の頃は自殺未遂を繰り返し、中学校の頃も泣き叫んで暴れまわる毎日。ひきこもったときは昼夜逆転の生活で気力もない。そんな状態の中、家族は状況を変えようと動いてくれ、いろんな人が家に来ました。カウンセラーや元校長先生、ボランティアで遊び相手になってくれるハートフルフレンド派遣事業のお兄さんなど。おかげで、不登校の状態でも人間関係やコミュニケーションを学べたと思います。

ニート・ひきこもりから脱出できた理由

ひきこもって半年ほど経った時、「光を浴びたい!」という欲求が湧いてきたのです。山で人目を気にせず光を浴びていると、家で考えたことがちっぽけに思えました。その後、不登校支援施設に1週間宿泊。面白い先生に出会えて考え方が大きく変わりました。それからは早朝から公園で運動するなど、少しずつ外に出るようになったのです。また、ハードな仕事の合間にボランティアで来てくれる消防士の人など、「こんな人になりたい。」と思える人にも出会えました。大人の背中を見て子は育つといいますが、本当にその通り。いろいろな人との出会いを通じて、徐々に何かが変わっていきました。

今の状態や将来の夢について

18歳の頃、夜中に工場でアルバイトをしながら、日本各地のいろんなフリースクールや施設に行きました。現場を知るうちに、そもそもニートやひきこもりをつくらない社会にしなければ…と思うようになったのです。そこで、東京を拠点に政治やビジネスについて学んだ後、関西に戻ってNPO法人を設立。不登校やニート・ひきこもりなどの社会問題を解決できるように活動を行っています。

ニート・ひきこもりの人々へのメッセージ

すべては自分次第で変えられます。ただし、「自分1人の力で」という意味ではありません。私自身、自分の力だけではどうしてもできませんでした。でも、ボランティアのお兄さん、公園にいたおっちゃん、素敵なカウンセラーのおばちゃん、整骨院の先生などとの「出会い」によって笑ったり泣いたり、将来について考えたりしました。人は人との出会いを通じて、生きる意味を見出すのだと思います。何でもいいから、出会いを求めてモヤモヤした日々を変えて欲しい。もがくしかありません。動いていれば、立ち位置や見える景色、周りにいる人が変わります。とりあえず一歩踏み出して。動けば必ず変わります。

いろいろな人との
出会いを通して
道を拓くことを
経験しました。

INTERVIEW



塩山 諒さん

27歳 / NPO法人スマイルスタイル代表

誰よりも早く学校に行く活発な小学生だったが、3年から不登校に。小・中学校はほとんど行かず、半年ほど家にひきこもった。いろいろな人との出会いを通して、少しずつ気持ちや状況が変わってひきこもりから脱出。23歳でNPO法人を立ち上げ、不登校やニート・ひきこもり、ホームレスという言葉がいない社会をめざして活動している。

血液型

A型

好きな食べ物

ホルモン・焼き芋・餃子

趣味

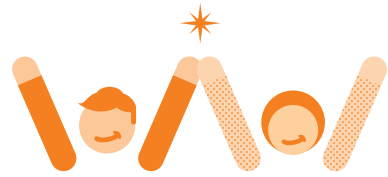
サッカー

休日の過ごし方

銭湯に行く

辛くても、
親は社会の中で
前向きに生きて欲しい。
その姿を子どもは
どこかで見ています。

INTERVIEW



塩山朋子さん

(塩山諒さん関係者)

塩山諒さんの母・画家

子どもが不登校になった当初は原因がわからず、「子育ての仕方が間違っていたのか」と、自分を責めたこともある。でも、暴れて家中のものを壊していた時期でも自分が描いた絵は壊さなかったことから、どこかで自分の仕事を見ていると感じた。今、そんな子どもが社会に出て活躍しているのが信じられないくらい。昔を思い出して心配することもあるが、期待もしている。

彼がニート・ひきこもりになったとき

活発な子でしたし、不登校やひきこもりになるなんて、まったく予想していませんでした。当初、本人は、学校で何があったかや先生に何をされたかなどは一言も言わなかったのです。担任の先生はただ「学校へ来させるように。」と、親の責任であるかのように言うだけ。4年になって同じ担任になったのですが、担任を変えてもらうように校長先生に直談判でもすればよかったと後で反省しました。あの時点ならまだ不登校になりかけの状態で、何らかの対応が可能だったのではないかと思います。

利用した支援や制度など

学校の先生には何度相談しても何も変わらず、市の教育相談に頼りました。相談しはじめてから、子の不登校のことを少しずつ理解できるようになったと思います。教育相談では不登校を対象とした施設やサポートについても教えてもらいました。本人は、相談に行くのは嫌がりましたが、訪問は受け入れたんです。そこで、家庭訪問してくれる先生やハートフルフレンド派遣事業のボランティアに来てもらっていました。

どのような働きかけをしたか

ひきこもっている時は無理に外に出そうとしてもダメ。見守るしかありません。でも、葛藤の中で子どもが何かを求めてくる時が必ずあります。普段話さない子が話すときは、どんなに忙しくても、目と目を合わせて話を聞いて欲しい。また、出会いも本人が望んでいないとうまくいきません。望んだ時に手を差し伸べてくれる機関が必要だと思います。親が言ってもいまひとつ響かないことも、他人が言うとうちがいます。

当時、周りにして欲しかったこと

不登校になる原因はいろいろあります。親だけが原因じゃないと温かい目で見守って欲しい。また、教育相談で「1年待ちましょう。辛抱しましょう。」と言われて救われました。1年なら耐えられる、と。実は1年経っても状況は変わりませんでしたが、その間に親も勉強して強くなっていますし、本人にも何らかの進展があります。それを見越した言葉だったのかと後から思いました。実際には3、4年経った頃、本人が動き出すようになりました。

ニート・ひきこもりやその関係者へのメッセージ

ありきたりですが、子を信じ、希望を捨てないこと。絶望的になっても決して諦めないで。心配は尽きませんが、親は親でたくましく生きて欲しい。きっと、子どもはどこかで親のことを見えています。また、私は絵描きなので、子どもが1番輝いていた幼稚園のころを絵にして希望をつないでいました。「また輝いてくれるように。」と願って描いていたのです。絵でも文章でも誰かに話をするのも何でもいいので、希望をつなげていききっかけを見つけてください。

子供が求めてきた時は、
忙しくても
しっかりと向き合って。



専門家からのアドバイス

ここでは、みなさんが抱えやすい疑問をいくつかピックアップし、専門家の方にお話を伺ってみました。しかし、ひきこもり問題のケースはさまざまです。ご家族で抱え込まず、ぜひ、お近くの相談支援機関にご相談ください。



田中 俊英
NPO法人青少年自立支援施設
淡路プラッツ代表

1964年生まれ。編集者、不登校の子供たちへのボランティア活動を経て、1996年に不登校やひきこもりの青少年への訪問活動を中心とした個人事務所「ドーナツトーク社」を設立。2000年から、不登校・ひきこもりの支援団体である「淡路プラッツ」でスタッフとして働く。2002年、代表に就任。2003年、大阪大学大学院文学研究科博士前期課程（臨床哲学）を修了。著書に『「ひきこもり」から家族を考える～動き出すことに意味がある』（岩波ブックレット739）。共著に『「待つ」をやめるときー「社会的ひきこもり」への視線』（さいろ社、2005年）、『分岐点に立つひきこもり』（ドーナツトーク社、2005年）。主な論文に「青少年施設のベースステーションー「自己／他者」「決定」「責任」をキーワードに」（川田都樹子編『いまを読むー消費至上主義の帰趨』人文書院、2007年）。

Q ひきこもり状態の人は
どのような人が多いですか？

2000年前後は20代前半が多かったのですが、今は20代後半が増えており、30代の方もいます。また、8割が男性ですが、女性も増えている傾向にあります。これらは、ひきこもり問題が以前より知られるようになってきていることに理由があると思われます。2000年前後に20代だった当事者が30代に突入し、年月を重ねたことで状態が浮き彫りになる人や、支援機関を利用する人が増加したのでしょう。ひきこもり問題というのは元々、表面化した問題ではありません。世間の目を気にして、ご家族がひきこもり問題を抱えていることを周囲に隠すケースもあります。

Q ひきこもりはどのくらいで脱出できるの
ですか？どうすれば克服できますか？

ひきこもりの卒業は、各支援施設により設定目標がさまざまですが、淡路プラッツではアルバイトができるようになることを設定目標にしています。そこにたどり着くのが、早い人で2年、平均で3年、長い人で5年です。ひきこもりは、

どのような理由でなったとしても、必ず克服できます。

Q ひきこもりの支援にあたって
タブーはありますか？

ひきこもりの問題を抱える方が社会参加できるようになるまでは、自立に関する話題を出すことはNGです。就職や結婚など当事者の自立に関してはもちろん、ご家族の老後の生活や介護に関する話題も含みます。心配するあまりに、ご家族は自分の子どもに対して「こうあってほしい」という気持ちを投影してしまいがちですが、これは当事者へのプレッシャーに繋がり、悪循環を生んでしまいます。

Q ひきこもり問題を抱える当事者は
どんな悩みを持っていますか？

ひきこもりの問題を抱える方のほとんどが「脱出したい」「自立したい」という想いを持っています。ただ、それを言語化できず表に出せないだけなのです。これが原因で、周りから「ほっといたほうがいい」という誤解も生まれています。

Q 支援機関ではどのような支援を
受けられるのですか？

支援機関やご本人によって支援の仕方はさまざまですが、例えば、淡路プラッツでは主に、面談とともに生活支援やレクリエーションを行います。次のステップでは「トライアルジョブ」という短期就労実習を行います。具体的には、お惣菜屋さんや銭湯、学習塾にて清掃の実習を行ったり、地域の映画館のチラシ配布をしたりなど。さらに次のステップでは長期就労実習やアルバイトに挑戦します。淡路プラッツでは、短期就労実習までが支援の対象で、そこをクリアした後は次のステップの支援機関をご紹介します。先につなげます。今述べたのは基本的な流れであり、実際には、ご本人はもちろん、ご家族も納得できる支援と自立のカタチを、カウンセラーも交えて考えます。また、ご家族向けの面談やセミナーなどの支援も行っています。

Q ひきこもりとはどのような特徴が
あるのでしょうか？

ひきこもりとは家族以外の人との人間関係がない状態のことをいいます。ひきこもりというと、自室に閉じこもって家族ともメモでやりとりをするというイメージをもたれることが多いですが、そのようなタイプの方は全体の1割にも満たず、どちらかと言えば少数派です。自室に閉じこもる人より、自室からは出ることができる人が多いということがわかっています。約8割の方は外出も可能です。ただ、外出と言っても仕事や学校に出かける外出とは違い、コンビニで買い物をする程度の接点しか社会とは持たないものです。不登校を経験している方が多いと言われますが、近年では就労でのつまずきからひきこもり状態になる方も珍しくなくなりました。

Q ひきこもりは病気とは限らないと
聞いたのですが…

ひきこもりはさまざまな原因によって起こります。不登校やいじめといった学校でのトラブル、失業や職場になじめないといったものが代表的なきっかけです。その他、うつ病や統合失調症など精神疾患によるもの、身体疾患によるものもあります。また、自閉症等の発達障がいがあるケースも少数ながら存在しています。また、ひきこもるうちに精神症状を抱える方も少なくありません。こういった疾患や発達障がいに関係しているケースでは医療機関や専門機関にかかることも必要かもしれません。ひきこもりをただ「怠けている」あるいは「無気力」などと決めつけずに、背景にあるものや疾患を見極める必要があります。

Q ひきこもりになるのは、
珍しいことでしょうか？

決して稀なこととは言えないと思います。2010年に行われた内閣府の調査では、15～39歳人口のうち約70万人がひきこもりであると発表されました。割合にすると人口の2%弱になります。これは、学校のクラスに置き換えますと、クラスに1人いるかいないかという割合です。クラスの中で誰かがひきこもり状態にある、ということのを思い浮かべてもらえれば、決して稀なことだとは言えないように思います。

Q 家族・地域はどのような姿勢で
向きあうべきでしょうか？

ひきこもりの方は、家族以外の方とは基本的に接点を持ちません。ですから、家族がひきこもりのご本人に接触できる唯一のルートであり、ご家族の役割は重要です。



井出 草平
大阪大学非常勤講師

1980年、大阪生まれ。社会学者。大阪大学非常勤講師。大阪大学人間科学研究科課程博士修了。日本学術振興会特別研究員。著書に『ひきこもりの社会学』（世界思想社）、共著に『家族を超える社会学』。大阪府ひきこもり等サポーター連絡協議会専門家会議委員。厚生労働省「思春期のひきこもりをもたらし精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究」を経て、現在、大阪府のひきこもり対策事業等に取り組んでいる。

ただ、矛盾して聞こえるかもしれませんが、家族一丸となって家族だけで解決しようとする、「学校へ行け」「働け」などの説教になってしまうケースが多く、ますます解決が難しくなることが多いです。ポイントは『家族で抱え込まない』という点であると言えます。

府内には、家族の相談にのってくれる相談機関がありますので、抱え込まずに相談をしてください。その他ご家族ができることは、ご本人が安心してひきこもれる場所を作ることです。そのまま長期に渡ってひきこもってしまうのでは、と思われるかもしれませんが、今後、学校や仕事などの社会参加を目指すに当たって、帰ってくる場所・安らげる場所の確保が必要なのです。

Q 相談支援機関はどのようにして
選べば良いですか？

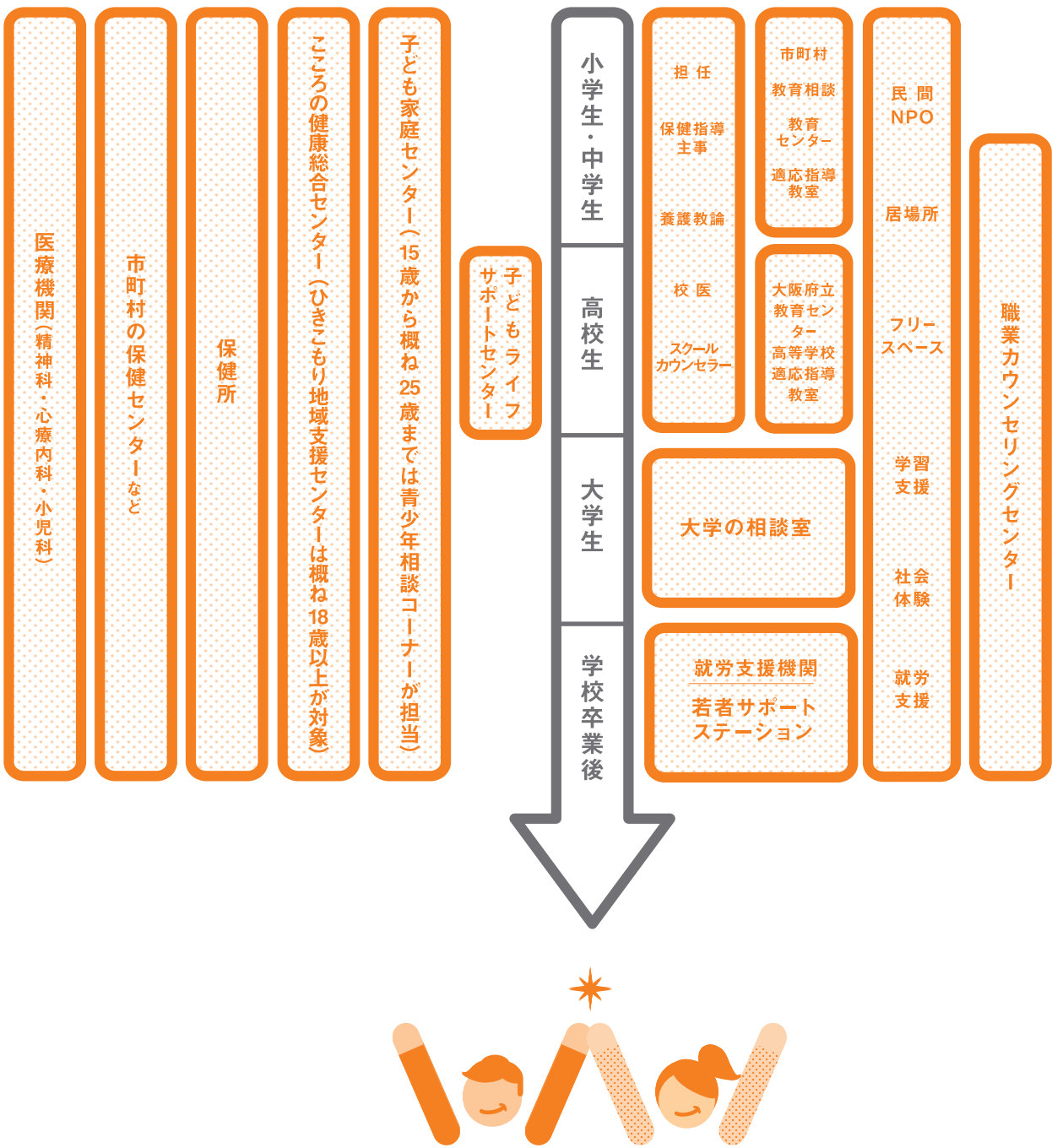
最初に訪れた相談支援機関が、ご家族の状況などと最も相性が良いとは限りません。ですので、最初の窓口での感触や印象で決めず、いくつか窓口を回ってみることをおすすめします。また、民間支援機関については、料金体系をしっかりと明示しているところが良いでしょう。大変かもしれませんが、少し遠方の相談支援機関ととても相性が良かった、というケースも多々あります。また家族内にひきこもり以外の問題を抱えてらっしゃる方もいると思います。その場合には、他の問題から解決していくと、ひきこもりの解決が容易になるケースもあります。

相談支援機関

年齢に応じた支援と相談支援機関

各機関の役割も参考にさせていただき、適当と思われる機関に、思い切って相談してみてください。

ひきこもりの相談支援機関



相談支援機関一覧

各機関の役割も参考にさせていただいて、適当と思われる機関に思い切って、相談してみてください。

保健福祉センター・保健所など

大阪市こころの健康センター、堺市こころの健康センター、大阪府こころの健康総合センター
都道府県と政令指定都市に設置された精神保健福祉センターで、医師や精神科ソーシャルワーカーなどさまざまな専門職種の職員が配置されています。
保健所などへの指導や援助を行うほか、ひきこもりなど住民のこころの健康に関する相談事業を行っています。

大阪市保健福祉センター
大阪市では、各区に保健福祉センターを設置し、市民に身近なサービスの提供を行っています。

大阪市こども相談センター
大阪市中央児童相談所と教育センターの教育相談部門が統合した大阪市こども相談センターでは、子どもに関わる総合的な相談を受け付けています。

堺市ユースサポートセンター
堺市ユースサポートセンター(子ども・若者総合相談センター)では、ひきこもり、不登校、ニート、非行などの困難を抱える子ども・若者やその保護者、関係者からの相談に対応しています。

保健所
健康の保持及び増進に関する事業等を行っています。
大阪府の保健所では、こころの健康に関する相談事業を行っています。

大阪府子ども家庭センター(児童相談所)
不登校、家庭内暴力、児童虐待など、子どもや家庭に関する問題について相談を受け付けています。
大阪府の子ども家庭センターでは、青少年相談コーナーにおいて、概ね15歳から25歳までの青少年とその家族への相談事業を行っています。

大阪府立子どもライフサポートセンター(児童自立支援施設)
中学校卒業から18歳までの社会的養護(不登校・ひきこもり等様々なニーズに対する支援)が必要な児童に対して、入所または通所による集団生活を通して、進学や就職など社会的な自立に向け必要な支援を行っています。
また、ケースワーカー、心理職等による社会的ひきこもりの専門電話相談「ひきこもり相談専用電話 ふれあいダイヤル」(概ね18歳未満の本人・保護者・関係者対象)を実施しています。

枚方公園青少年センター(枚方市民の方を対象)
枚方公園青少年センターは、青少年に学習と憩いの場を与え、青少年の仲間づくりと活動を助成し、健全な育成を図ることを目的に設けられた施設です。

■ 大阪市にお住まいの方

大阪市こころの健康センター

相談窓口：月～金曜日 / 10時～12時
電話番号：06-6923-0090
（電話相談後、必要に応じ面接・訪問します）

北区保健福祉センター

電話番号：06-6313-9968
所在地：大阪市北区扇町2-1-27

都島区保健福祉センター（分館）

電話番号：06-6882-9968
所在地：大阪市都島区中野町5-15-21

福島区保健福祉センター

電話番号：06-6464-9968
所在地：大阪市福島区大開1-8-1

此花区保健福祉センター

電話番号：06-6466-9968
所在地：大阪市此花区春日出北1-8-4

中央区保健福祉センター

電話番号：06-6267-9968
所在地：大阪市中央区久太郎町1-2-27

西区保健福祉センター

電話番号：06-6532-9968
所在地：大阪市西区新町4-5-14

港区保健福祉センター

電話番号：06-6576-9968
所在地：大阪市港区市岡1-15-25

大正区保健福祉センター

電話番号：06-4394-9968
所在地：大阪市大正区千島2-7-95

天王寺区保健福祉センター

電話番号：06-6774-9968
所在地：大阪市天王寺区真法院町20-33

浪速区保健福祉センター

電話番号：06-6647-9968
所在地：大阪市浪速区敷津東1-4-20

西淀川区保健福祉センター

電話番号：06-6478-9968
所在地：大阪市西淀川区御幣島1-2-10

淀川区保健福祉センター

電話番号：06-6308-9968
所在地：大阪市淀川区十三東2-3-3

東淀川区保健福祉センター

電話番号：06-4809-9968
所在地：大阪市東淀川区豊新2-1-4

東成区保健福祉センター

電話番号：06-6977-9968
所在地：大阪市東成区大今里西2-8-4

生野区保健福祉センター

電話番号：06-6715-9968
所在地：大阪市生野区勝山南3-1-19

旭区保健福祉センター

相談窓口：06-6957-9968
電話番号：大阪市旭区大宮1-1-17

城東区保健福祉センター

電話番号：06-6930-9968
所在地：大阪市城東区中央3-4-29

鶴見区保健福祉センター

電話番号：06-6915-9968
所在地：大阪市鶴見区横堤5-4-19

阿倍野区保健福祉センター

電話番号：06-6622-9968
所在地：大阪市阿倍野区文の里1-1-40

住之江区保健福祉センター

電話番号：06-6682-9968
所在地：大阪市住之江区御崎3-1-17

住吉区保健福祉センター

電話番号：06-6694-9968
所在地：大阪市住吉区南住吉3-15-55

東住吉区保健福祉センター

電話番号：06-4399-9968
所在地：大阪市東住吉区東田辺1-13-4

平野区保健福祉センター

電話番号：06-4302-9968
所在地：大阪市平野区背戸口3-8-19

西成区保健福祉センター

電話番号：06-6659-9968
所在地：大阪市西成区岸里1-5-20

大阪市こども相談センター

電話番号：06-4301-3100
所在地：大阪市中央区森ノ宮中央1-17-5（18歳未満のこどもに関わること）

■ 堺市にお住まいの方

堺市こころの健康センター

(平成24年4月2日以降)

相談窓口：(代表)月～金曜日 / 9時～17時半 (専用)月～金曜日 / 10時～12時

電話番号：(代表)072-245-9192 (専用)072-241-0880

所在地：堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1堺市立健康福祉プラザ3階

(平成24年3月30日まで)

電話番号：(代表)072-258-6646 (専用)072-258-2002

所在地：堺市北区新金岡町5-1-4北区役所5階

堺市ユースサポートセンター

相談窓口：月～金曜日 / 9時～17時半

電話番号：072-229-3900

所在地：堺市堺区熊野町東4-4-19平成ビル601

■ その他の地域にお住まいの方

大阪府こころの健康総合センター

相談窓口：(平日)月～金曜日 / 10時～12時

電話番号：06-6697-2750

ひきこもり地域支援センター 事業相談窓口

池田保健所

電話番号：072-751-2990

所在地：池田市満寿美町3-19

所管：池田市、豊能町、能勢町、箕面市

豊中保健所

電話番号：06-6849-1721

所在地：豊中市中桜塚4-11-1

所管：豊中市

吹田保健所

電話番号：06-6339-2225

所在地：吹田市出口町19-3

所管：吹田市

茨木保健所

電話番号：072-624-4668

所在地：茨木市大住町8-11

所管：茨木市、摂津市、島本町

枚方保健所

電話番号：072-845-3151

所在地：枚方市大垣内町2-2-2

所管：枚方市

寝屋川保健所

電話番号：072-829-7771

所在地：寝屋川市八坂町28-3

所管：寝屋川市

守口保健所

電話番号：06-6993-3131

所在地：守口市梅園町4-15

所管：守口市、門真市

八尾保健所

電話番号：072-994-0661

所在地：八尾市清水町1-2-5

所管：八尾市、柏原市

富田林保健所

電話番号：0721-23-2681

所在地：富田林市寿町3-1-35

所管：富田林市、河南町、太子町、千早赤阪村、河内長野市、大阪狭山市

岸和田保健所

電話番号：072-422-5681

所在地：岸和田市野田町3-13-1

所管：岸和田市、貝塚市

四條畷保健所

電話番号：072-878-1021

所在地：四條畷市江瀬美町1-16

所管：四條畷市、交野市、大東市

藤井寺保健所

電話番号：072-955-4181

所在地：藤井寺市藤井寺1-8-36

所管：藤井寺市、羽曳野市、松原市

和泉保健所

電話番号：0725-41-1342

所在地：和泉市府中町6-12-3

所管：和泉市、泉大津市、高石市、忠岡町

泉佐野保健所

電話番号：072-462-7701

所在地：泉佐野市上瓦屋583-1

所管：泉佐野市、泉南市、阪南市、熊取町、田尻町、岬町

大阪府池田子ども家庭センター

電話番号：072-751-2858

所在地：池田市満寿美町9-17

所管：池田市、豊中市、箕面市、豊能町、能勢町

大阪府吹田子ども家庭センター

電話番号：06-6389-3526

所在地：吹田市出口町19-3

所管：吹田市、茨木市、高槻市、摂津市、島本町

大阪府中央子ども家庭センター

電話番号：072-828-0161

所在地：寝屋川市八坂町28-5

所管：守口市、寝屋川市、枚方市、大東市、門真市、四條畷市、交野市

大阪府東大阪子ども家庭センター

電話番号：06-6721-1966

所在地：東大阪市永和1-7-4

所管：東大阪市、八尾市、柏原市

大阪府富田林子ども家庭センター

電話番号：0721-25-1131(代表)

所在地：富田林市寿町2-6-1

所管：富田林市、河内長野市、松原市、羽曳野市、藤井寺市、大阪狭山市、太子町、河南町、千早赤阪村

大阪府岸和田子ども家庭センター

電話番号：072-445-3977

所在地：岸和田市宮前町7-30

所管：岸和田市、泉大津市、貝塚市、泉佐野市、和泉市、高石市、泉南市、阪南市、忠岡町、熊取町、田尻町、岬町

大阪府立子どもライフサポートセンター

相談窓口：月～金曜日 / 10時～17時
電話番号：072-298-3595 ひきこもり相談専用電話 ふれあいダイヤル
所在地：堺市南區城山台5-1-5

枚方公園青少年センター（枚方市にお住まいの方）

相談窓口：第1月曜日（17時～19時50分） / 第3月曜日（15時～18時50分）
電話番号：電話予約受付 9時～17時（第4月曜日と年末年始を除く）072-844-7830（予約専用）
所在地：枚方市伊加賀東町6-8
相談時間：1人1回50分程度
メール予約：sodan7830@city.hirakata.osaka.jp
（対象は概ね26歳までの青少年及び保護者等）

地域若者サポートステーション

地域若者サポートステーションでは、「働きたいがどうしてもいいかわからない」「ブランクがあって社会参加に自信がない」「なかなか仕事が長続きしない」など、就労について悩みをもつ概ね15歳から39歳までの若者と家族への相談支援を行っています。

個別相談に加え、グループ体験、職場見学、就労体験の他、講演会やセミナーの開催なども実施しています。

大阪市若者サポートステーション

電話番号：06-6328-0550
所在地：大阪市東淀川区東中島1-13-13 大阪市立青少年センター「KOKOPLAZA」3F

大阪府若者サポートステーション

電話番号：06-4794-7266
所在地：大阪市中央区北浜東3-14 エル・おおさか11F

北大阪若者サポートステーション

電話番号：072-696-8060
所在地：高槻市大畑町12-1
プチプラザ摂津地下1F

東大阪若者サポートステーション

電話番号：06-6787-2008
所在地：東大阪市高井田元町2-4-6 岸田興産ビル

枚方若者サポートステーション

電話番号：072-841-7225
所在地：枚方市新町2-1ホース・フレンズ
枚方セラビー牧場内

南大阪若者サポートステーション

電話番号：072-464-0002
所在地：泉佐野市下瓦屋222-1
泉佐野人権文化センター 2F

平成23年度大阪府ひきこもり青少年支援事業実施団体

ひきこもりの支援拠点施設として、臨床心理士、精神保健福祉士等の専門家を配置し、相談活動や状態に応じた居場所や体験活動などの支援メニューの提供を行っています。

また、市町村をはじめとする関係機関とのネットワーク構築に取り組んでいます。

特定非営利活動法人おおさか若者就労支援機構

電話番号：072-464-0002
所在地：泉佐野市下瓦屋222-1泉佐野人権文化センター 2F

特定非営利活動法人青少年自立支援施設淡路プラッツ

電話番号：06-6324-7633 セカンドプラッツ：茨木市駅前3-6-14
所在地：大阪市東淀川区下新庄1-2-1（茨木市での支援拠点） 美術サロンギャラリー福寿草

社会福祉法人つむぎ福祉会

電話番号：06-6787-2008
所在地：東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル

民間支援機関

大阪府内には、ひきこもり青少年への支援をはじめ、さまざまな支援活動を独自に行っている民間支援機関があります。活動時間や支援内容等はそれぞれの機関で異なります。

各機関の支援内容や費用等については、各機関に直接ご確認ください。

A'ワーク創造館

（有限責任事業組合大阪職業教育共同機構）

電話番号：06-6562-0410
所在地：大阪市浪速区木津川2-3-8

特定非営利活動法人大阪虹の会

電話番号：072-265-2021
所在地：高石市加茂1-20-2
グリーンモールたかいし1F

特定非営利活動法人暮らしづくりネットワーク北芝

電話番号：072-720-6630
所在地：箕面市萱野2-11-4芝楽2F

特定非営利活動法人子ども・若もの支援ネットワークおおさか

電話番号：0721-55-2959
所在地：富田林市山中田町2-15-27

**特定非営利活動法人情報センター
ISIS大阪**

電話番号：072-844-0399
所在地：枚方市伊加賀寿町1-1-201

**特定非営利活動法人
ソル・ライフ・ネット**

電話番号：06-6777-1141
所在地：大阪市天王寺区上本町8-7-25(事務所)

大東市野崎地域人権協議会

電話番号：072-879-8810
所在地：大東市野崎1-24-1
大東市立野崎人権文化センター内

特定非営利活動法人高槻オレンジの会

電話番号：06-6339-6328
所在地：吹田市千里山東1-9-19-2F
(関西大学正門前通り)

特定非営利活動法人日本スローワーク協会

電話番号：072-694-3607
所在地：高槻市富田町1-13-1
ウエストビル5Fカフェコモンズ

**特定非営利活動法人
ニュースター事務局関西**

電話番号：072-694-3933
所在地：高槻市富田丘町6-15

**特定非営利活動法人
ネクストステージ大阪LLP**

電話番号：06-6772-0776
所在地：大阪市天王寺区北河堀町8-18
矢野紙器株式会社内

特定非営利活動法人フルハウス

電話番号：06-6339-6760
所在地：吹田市山田西4-14-1-1103

特定非営利活動法人フレンドスペース

電話番号：06-6351-1927
所在地：大阪市都島区網島町1-10
大和シャレービル2F

特定非営利活動法人み・らいず

電話番号：06-6683-5533
所在地：大阪市住之江区南加賀屋4-4-19-3F

特定非営利活動法人ユース・ラボ21

電話番号：072-673-8156
所在地：高槻市城北町1-10-5-101

おわりに

このガイドブックに登場した5人の方々が

ニート・ひきこもりになった原因や期間、状態はさまざまです。

でも、彼らが口を揃えて言ったことは

「決して諦めないで」「とにかく動いて」ということでした。

もちろん、ちょっと動いてみたからといって

すぐに劇的な変化が起こることはないかもしれません。

誰かに出会ったり変化を感じるまで、

少し時間がかかるかもしれません。

それでも諦めずに、何かを求めて進んで欲しいのです。

とりあえず相談支援機関に電話をかける。そんな一歩もあります。

どんなに小さくてもかまいません。

一歩、踏み出してみてください。



本ガイドブックは、レイブル応援プロジェクト大阪一丸の公式ホームページからダウンロード・印刷できます。どうぞ活用ください。

レイブル応援プロジェクト大阪一丸 <http://osaka1gan.jp>