

# 特集 いつでもつながる。つながり直せる。

## 市の社会的孤立支援

くわしくは 社会福祉課 生活保護係 0288(2)5149

市生活相談支援センター 0288(25)3109



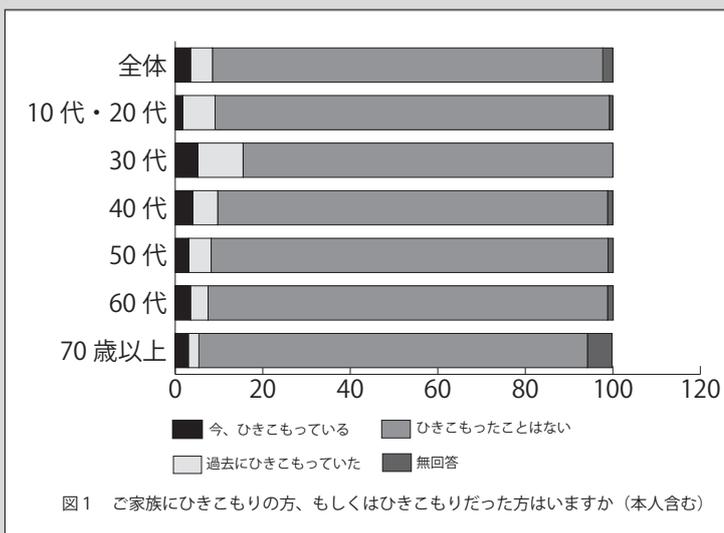
### 社会的孤立

### どう支えるか

社会的孤立とは、いわゆる「ひきこもり」も含めた、家族や地域社会とほとんど接触のない状態のことをいいます。長引くコロナ禍では人とのつながりを保つことが難しくなり、社会的孤立が全国的に大きな課題となりました。

そんなコロナ禍の令和4年度、市は市民意識アンケート調査で初めて「ひきこもり」に関する項目を設けました。「今、ひきこもっている」と答えた方は、3.5パーセントという結果でした(図1)。年代別に見ると、10代・20代を除き、どの世代も一定の割合で「ひきこもり」状態の方がいることがわかりました。

また、同じアンケート調査で、「ひきこも



## 担当者からひとこと



市社会福祉課担当者（後列）  
社会福祉協議会担当者（前列）

社会的孤立には不登校や離職、人間関係など、さまざまな要因があり、私たち自身も含め誰にでも起こる可能性があります。社会的に孤立すると本人だけでなく、そばで支える家族も不安でいっぱいです。

ある講演会で聞いた社会的孤立を経験された方の言葉を借りると、社会的に孤立している状態は燃料の入っていない自動車のような状態です。燃料のない自動車を無理やり動かそうとしても動きませんし、ずっと外から押し続けると押す人（＝家族など）の燃料もなくなってしまいます。まずは燃料を満たす必要があります。

社会的孤立の支援は本人だけでなく家族をいかに孤立させず、社会とつなげるかが大切です。市は社会福祉協議会をはじめ各団体と一緒に、気軽に話せる、「安心できる場所」を地域に作ることを目指しています。

本人が社会とつながり直せるように、本人と家族に寄り添った支援を行っていきます。どんな小さな悩みや困りごとでも良いので、決してひとりで悩まずに相談してください。

誰かと話したい  
誰かと笑い合いたい  
そんな思いを抱えている人はひとりじゃない。  
心と心がつながる場所がある。  
一緒に一歩を踏み出してみませんか。

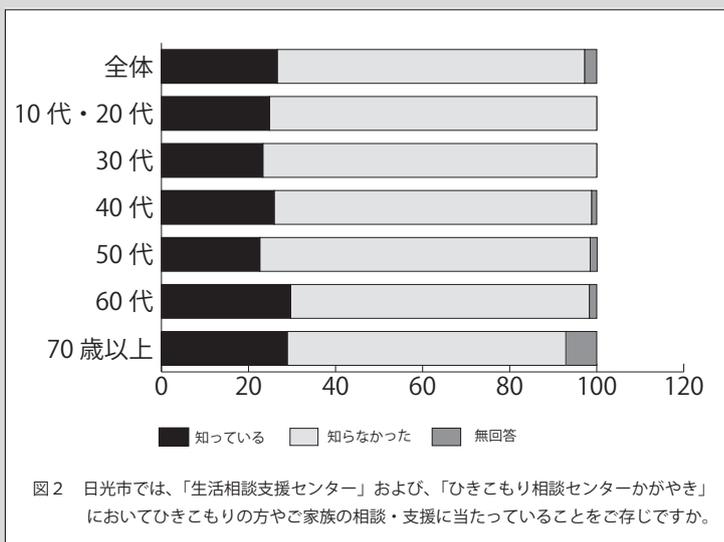


就労準備支援プログラムでスノーシューを体験する様子

「この調査から、私たちの住む日光市にも、いろいろな理由で地域や社会との関係が途切れてしまった幅広い年代の人たちが「いる」ことが見えてきました。

しかし、一度途切れてしまっても、社会とつながり直すことはできます。あなたの背中を押してくれる支援があります。

この特集では、「つながり直し」を支援する市の事業、孤立した人たちに寄り添った支援に取り組む団体の活動を紹介します。



## 日光市ひきこもり相談センターかがやき

<施設情報>

開所日時…火曜～土曜日

(祝日を除く)

午前9時～午後5時

場所…今市741

電話…0288-25-5508



### かがやきについて

かがやきは、無料でひきこもりに関する相談(来所・訪問・電話・メール)を行っています。18歳～65歳の方を対象に、就職を希望する方には市の就労支援を紹介するなど、一人ひとりにあわせた支援を行っています。

そのほかにも、「居場所」の開放も行っていいです。「居場所」はその名の通り、好きなときに来て好



センター長 吉成 啓子さん

きなことをしていい場所です。居場所に来ること  
で自然と昼夜逆転の生活をしてきた人が、生活習  
慣を整え、今では居場所が生活の一部となってい  
る人もいます。そして、年6回ほど季節に合わせ  
たイベントも行っています。自分のペースで楽し  
みながら人と関わることが出来ます。

### 周囲の人がサポートできること

自分がひきこもりであることを恥ずかしく思っ  
人や、家族内にひきこもりがいても、誰にも相談  
できない人もいます。そもそも相談がないと支援  
できないため、その段階からサポートを行う必要  
があります。

本人や家族が孤立しないためにも、ひとりで悩  
まず、つらい気持ちを話せる場所が、かがやきだ  
ということを認識してほしいです。

### かがやき利用者の声



Y・Yさん

日光ボランティア市民活動フェスタに参加  
したことがきっかけで知りました。イベント  
参加や、作品の展示でお客様と話すことが楽  
しかったです。かがやきにも週5日通えるよ  
うになり、体調もよくなりました。



H・Sさん

親が相談に行ったことをきっかけにかがや  
きに行くようになりました。YouTube鑑賞や  
使用済み切手の余白部分を切り取る作業をし  
ています。

今では昼夜逆転が改善され、あいさつとコ  
ミュニケーションが取れるようになりました。



<施設情報>

開所日時…平日午前8時30分

～午後5時15分

場所…市役所本庁舎1階社会福  
祉課窓口

電話…0288-25-3109

## 日光市生活相談支援センター

### 就労準備支援事業について

今、仕事に困っている人だけでなく、今後困り  
そうなる人、何から始めればいいのか分からず、これ  
まで相談先がなかった人たちも対象に活動してい  
ます。具体的には就職活動のお手伝いに加えて、  
就労準備プログラムを行い、ほかの支援機関(か  
がやき・だじょうぶなど)との連携も図ってい  
ます。

就労準備プログラムは、毎週火曜日に、ビジネ  
スマナーや調理実習など多様なプログラムを実施  
しています。そして、就職後も相談やプログラム  
参加ができ、就職活動を行う前から、就職後定着  
まで支援する仕組みになっています。

### 担当者の思い

ひきこもっている人たちは、普通の人です。ひ  
きこもっているのも大丈夫。また社会に出ていけま  
す。それを伝えたいです。

そして、持っている力を社会で発揮してもらい  
たいと思っています。利用者自身が気付いていな  
い可能性をどう引き出せるかという思いで向き  
合っています。

## 認定特定非営利活動 法人だいじょうぶ

<施設情報>

開所日時…土曜日午後1時～3  
時30分／平日午前9時～  
午後5時(相談時間)

場所…今市1659-10

電話…0288-21-2119



副理事長 まえだ としかず 前田 利一さん(左)、理事長 はたけやま ゆみ 畠山 由美さん(右)

### のんびりカフェ(事業)について

生活困窮者支援を中心に生活習慣の獲得と他者への信頼の獲得を目標とし、子どもと保護者に対して複数の支援を行っています。

まずは支援員が家庭に訪問し、のんびりカフェの紹介などを行います。関係性ができ、本人がその気になったら、のんびりカフェにご案内します。本人たちはそこで自由に過ごします。ゲームをしたり、相談をしたり、ぼーっとしたり何もなかったり。「ただそこにいるだけでもいい」そんな「居場所」を目指して活動しています。

子どもが生きること、精一杯のように、保護者も生きることに精一杯です。そのため、私たちが自分を肯定できる居場所を作り、安心した暮らしを送れるようにサポートしています。一人ひとりの個性を尊重し、それぞれが抱える問題を解決できるように、ありのままのあなたを受け入れます。

### だいじょうぶ利用者の声



S・Uさん

8年前にだいじょうぶのことを知りました。釣りやBBQなどのイベントに参加するときはゲームの話をしているときが楽しいです。



Rさん

5年前にだいじょうぶのことを知りました。施設の人とボードゲームで遊ぶ時は思わず熱中しちゃいます！

今は人とのコミュニケーションが円滑になり、少しずつ会話がうまくなりました。

### 利用してみたいと思う方へ

もし興味があれば、気楽な気持ちで、見学だけでもいいのでのぞいてみてください。家族の方の見学や親子一緒の見学でも大丈夫です。

まずは、連絡していただき、お話を聞かせてください。



就労準備支援員 よこまつ ようこ 横松 陽子さん

### 生活相談支援センター利用者の声



M・Kさん

母が2〜3年前に相談に行ったことがきっかけで就労準備支援事業を知りました。

就労支援のプログラムの中でも、みんながアウトドアやラフティングをしたことが楽しかったです。

また、イベントのほかにも書類の作り方や銀行でのお金の借り方(ローン)を知ろうなどを教わる、ためになるプログラムもありました。就労準備支援事業を利用したことで、今では人と関わるのが怖くなくなり、仕事も楽しいと感じるようになりました。