

ひきこもり当事者の家族との 未来としまミーティング 報告書

高際区長と
語ろう

未来としまミーティング ～豊島区のひきこもり支援について～

区政や区民生活に関わる様々なテーマについて
区長が区民の皆さんとともに語り合います

令和8年9月8日（火）

時間：14:30～15:30

場所：豊島区役所8階807会議室



お問い合わせ
豊島区くらし・居住支援課
TEL：03-4566-2419

豊島区

■目的

本区における孤独・孤立対策の推進について検討するうえで、ひきこもりや生きづらさを抱える当事者のご家族の思いや考えを参考とさせていただくため。

■開催日時・場所

日時：令和8年9月8日（火） 14時30分～15時30分

場所：豊島区役所本庁舎 8階 807会議室

■テーマ

これからのひきこもり支援に期待すること

■参加者

ひきこもりや生きづらさを抱える当事者のご家族 5名

居場所について

- 居場所は非常に重要。自分探しの時期に居場所があるとよい。
- 居場所に最初に参加する時が一番重要だと思うので、敷居を低くしたい。居場所の応援をしてほしい。
- 本人にとっては最初の一步のハードルが高い。そこで挫折をすると次に動くためのエネルギーを貯めるのに時間を要する。
- ひきこもりや障害者というワードが足を遠くさせる。希望が持てる単語を入れるとか、おしゃれなカフェスペースがあったら行きやすいのでは。一步踏み出す壁が下がるような環境が大事だと思う。
- そういった居場所に共感性のある専門職がいて、声掛けをしてほしい。一言かけられるだけでだいぶ心持ちが違う。もう一回行ってみようかなと思える。
- サロンに行く手前の段階の支援が欲しい。コンビニに行けなかったり、みんなと会うのが辛かったり、輪に入るのが難しい人もいる。ちょっと声をかけてくれたり、一人で黙っていても居場所があるというようなプレッシャーなくいられる場がほしい。
- 居場所のような開かれていて、仲間がいそうで、明るそうだなというのが写真でスマホで気軽に見れたら良い。
- 学校を卒業してから就労までの間に何かワークショップあるとよい。そこでひきこもりになるケースが多いので、社会と繋がれる場があると良い。

他機関連携について

- 医療機関の一覧をもらったが、どこの病院がよいのかわからなかった。医療機関や外部とも連携してほしい。
- 行った病院の医者の対応が悪く、本人が落ち込んでしまい、ひどい目にあったことがある。医者によって対応が違い、申請手続きについて教えてもらえて助かった。

親へのアプローチについて

- 親側の思い込みが多く、子どもの思いとすれ違っていることが多いので、親の勉強会があると良い。
- 父親が積極的でない家庭が多いので、特に父親が学ぶ場が欲しい。
- カウンセラー養成講座は自分自身を客観的に見れる良い機会となったが、民間だと参加費が高かったりする。区で勉強会を開催してほしい。
- 家族会につながったことで、自分のことも勉強できるようになった。
- 想定だともっと多いはずなのに家族会に来ている人は少ない。そういうところに来ていない人へのアプローチをどうしていくか考えていかなければならない。
- 8050 問題だけでなく、6030 問題や5020 問題にも対応してほしい。この層は親が大体働いている。休日相談はやっているようだが、夜間相談など働いている層への支援も考えてほしい。
- 共働きで家事も平等になってきているから、子供に対するアプローチも平等なのではないか。母親目線もそうだが、父親にもアプローチできる方法があるのではないかと HP を見ながら思った。

その他の意見

- 広報はしっかりしていると思った。先進的だと思った。
- ひきこもり相談窓口に行かなくなってから心がざわざわしている。親の悩みを聞いてもらうための場でもあったため、就労が決まってからもつながっていたい。

■ミーティングを終えて高際区長より

- 色々なお話を伺えて勉強になりましたし、まだまだいろいろやらなきゃいけないことがあると思いました。
- 届く方には届いているけど潜在層までは届いていない。もう一押し背中を押す、ハードルを下げることでこの層にも来ていただけるように考えていきたいと思っています。

■参加者からの感想

- ひきこもりが終わったから終わりではない。ずっと継続することが必要だと思っています。
- 既存の考え方にとらわれず、科学的なエビデンスを持ってアプローチしていくのが大事だと思います。
- 相談窓口に私自身がどんなに救われたかをお伝えしたくて来ました。当事者が家族以外の人と話せる場所になってくれていることに感謝しています。
- 話しながらお伝えしたい事も出てきましたが、考えてきたことはある程度お伝えできて良かったです。こちらの目線に合わせて下さり、話し易く、参加者の皆様の意見も参考になりました。

