

▶ 世田谷区から事業委託	1
▶ 文京区からも事業委託	2
▶ 論説 井利 由利	3
▶ 皆さまからの声	4
▶ ご支援のお願い	5
▶ Center News	6

世田谷若者総合支援センターが発足

青少年健康センター・茗荷谷クラブが事業委託を受ける

「せたがや若者サポートステーション」、「ヤングワークせたがや」と新たにひきこもり等の相談機能として開設する「メルクマールせたがや」が一体となり、世田谷区ものづくり学校3階に「世田谷若者総合支援センター」が開設されました。これは世田谷区が若者の自立や就職などを、総合的にサポートすることを目的としています。

この新しい事業「メルクマールせたがや」については、当青少年健康センター・茗荷谷クラブが、世田谷区から事業委託を受けることになりました。

去る9月7日開所式（右下写真）及び施設見学会があり、世田谷区長・保坂展人、副区長・秋山由美子、区議会議員・山口ひろひさの諸氏並びに各党の議員8名が参列しました。さらに世田谷区保健所所長、都立病院の精神科医長、世田谷区にある大学・中・高校の校長、さらに当「茗荷谷クラブ」から井利由利チーフスタッフなど多数の参列者がありました。

保坂世田谷区長の挨拶などに続いて、青少年健康センター会長齋藤友紀雄が、「ひきこもりとは何か」というテーマで、その実態と援助のあり方について講演いたしました。開所式のあと、「メルクマールせたがや」の活動ルーム（居場所）相談ルームなどの見学会が行われましたが、同センターの活動内容は下記のようになっています。

せたがや若者サポートステーション・

ヤングワークせたがや

- 就労個別相談 ○各種セミナー ○体験プロダクト
- 出張相談会 ○個別キャリア・カウンセリング
- 職場見学 ○仕事体験 ○仕事講話

メルクマールせたがや

メルクマールには「チャンス」「チャレンジ」「チャンネル」の3つの「チャ」があります。ひきこもりなど生きづらさや困難を抱えた方からの相談を受け付け、相談の内容によって「せたがや若者サポートステーション」やその他の関係機関と連携しながら支援していきます。

支援の場として、○居場所を行う「活動ルーム」、○

家族会・プログラムを行う「セミナールーム」○個別相談の「相談ルーム」などがあります。

以上の活動の場所は、統廃合で空いた中学校が当てられています。同センターの前には世田谷公園があり、緑ゆたかな地域のいこいの場所でもあります。

MERKMAL SETAGAYA

MERKMAL（メルクマール）とは、目印や道しるべを意味するドイツ語です。一人ひとりが進む道を迷わない道しるべのような場になりたいという思いを込めています。

中高生世代～39歳までの世田谷区民の方とご家族の方が利用対象です。

基本無料ですが、「居場所」の活動によっては自己負担もあります。



- ・地下鉄有楽町線 / 世田谷線「三軒茶屋駅」より徒歩15分
- ・東横バス 池31,32,33系統
- 「自衛隊中央病院入口」より徒歩5分

〒154-0001 東京都世田谷区池原2-4-5
IID 世田谷ものづくり学校 内3階
TEL 03-3414-7867 FAX 03-6453-4750

開所時間
火～土曜日 10:00-18:00（祝日・年末年始除く）



（開所式であいさつする施設長鈴木隆之さん）

世田谷区の生きづらさを抱える若者たちの支援を

若者総合支援センター メルクマールせたがや
施設長 鈴木 隆之

世田谷区の若者から、厚生労働省のひきこもりの統計をあてはめると5,200名という数値になります。「生きづらさを抱えた若者」という表現にすればより多くの人数を含むと思われます。しかし若者支援には柔軟で多層的な支援が求められ、単独での支援は難しいといわれています。これらから区、また関係機関から話をお伺いするに、中間的な立場となってより抜け目のない、またつながりのある支援を求められていると実感しております。

これらから大きく分けて4つの事業をメルクマールせたがやで行います。①相談業務、②居場所活動、③家族支援、④訪問支援の4点です。

・相談業務

対象者は、本人、ご家族や本人に携わっている方々など全てです。機能としては、相談窓口的な役割と個人の課題や悩みに相談で対応する継続的な相談業務の2点になります。

・居場所活動

大きく分けて居場所とグループワークを行います。

居場所活動は孤立したひきこもりの方々が家庭以外の人と交流する、社会参加のきっかけとしても非常に大事な場となります。

・家族支援

家族の継続的な相談だけでなく、家族会を実施します。家族交流会と心理教育プログラムもしくは講演会を行います。

・訪問支援

本人が来所型の支援につなぐことが目的となります。訪問の形態として、情報提供、危機介入、関係機関への同行など目的に分かれて実施していきます。

これらの活動を通して、メルクマールせたがやに参加された若者たちが、自立の段階に進むきっかけ(chance)となり、色々な人とのつながり(Channel)を実感でき、また新たな活動に挑戦(challenge)できるような場となり、世田谷区がより若者たちの力を発揮できる町となるように励んでいきたいと考えています。

文京区委託事業 STEP に参画

今年度、文京区からひきこもりなど自立支援事業の委託がありました。これはひきこもりなどの状態にある文京区内在住の39歳以下の若者とその家族を支援する事業で、文京区民は無料です。

STEPとは、以下の頭文字から名付けられました。

S：Support / 支援 関係機関連絡会を新設
T：Talk / 相談 専門的な相談ができます。
E：Experience / 経験 社会参加の準備をサポートします。

P：Place / 居場所 自宅以外の居場所ができます。

STEPは以上のようなスタンスで、切れ目ない支援で、当センターの茗荷谷クラブは、TのTalk(相談)を担当しています。経験豊かな臨床心理士などが電話、来所(茗荷谷クラブ)、メール、訪問などでステップUPプログラム、フリースペースへとつなげます。

「ひきこもり相談」

日 時：月～金 午前10時～午後6時
(祝日、年末年始は除く)

電話相談：30分程度 文京区の方は無料、
区内在住者以外は3,000円

来所相談：50分程度 文京区の方は無料
区内在住者以外は初回12,000円
2回目以降8,000円

メール相談：無料(詳しくは文京区ホームページへ)

※電話にて相談日時予約

電話・FAX 03-3941-1613

※必要に応じて訪問相談も行いますので問い合わせ下さい。

ご本人・ご家族の状況にあった支援メニューが用意されておりますので、まずはご相談下さい。

また、茶話会が予定されています。

日時：平成26年12月6日(土) 午前10時～正午
会場：文京シビックセンター 4階 会議室A
定員：20名(先着順)

申し込み先：(公社)青少年健康センター

茗荷谷クラブに電話またはFAXにて

参加費：文京区の方は無料、

区内在住者以外は3,000円

家族のひきこもりでお困りの方同士の情報交換や、家族への望ましい接し方、サポートの手法などを体験型で学ぶことができます。

『既存の価値観を変え、連携を』—若者支援

公益社団法人青少年健康センター

「茗荷谷クラブ」チーフスタッフ 井利 由利

■ひきこもりの現状

2010年7月の内閣府の調査によると、ひきこもり者は15～39歳人口の1.79%、東京都で推計2万5千人、全国では推計69.6万人いると言われている。15～39歳は一般的に「就職」「結婚」「出産」に当事者として関わる重要な年代であるにもかかわらず、行政の支援が行き届いていないのが問題だ。「義務教育と高齢者の狭間で接点がない」「情報がない」などと言って行政は若者支援をおろそかにしてはいけない。行政が困っている若者をちゃんと支援する姿勢を見せること、相談できる機関があることを知らせることが重要だ。若者支援で早めに対応するのと、10年・15年のひきこもりでは、全然大変さが違う。ひきこもり予防のためにも、その啓発を行政がやらなければいけない時代になったと認識する必要がある。私は臨床心理士として、1987年から公益社団法人青少年健康センター「茗荷谷クラブ」で20～40代のひきこもりの青年たちを対象とした居場所活動と社会参加に向けた土台作りを行っている。ひきこもりと言っても状況は人それぞれだが、精神疾患を抱えていても医療機関のディケアに行けばいいのかと言うとそれはちょっと違う、かと言って週5日で一般の人たちと一緒に働けるかと言ったらそれは怖くて出来ない、そんなグレーな人がすごく多いことをまずは理解してほしい。ひきこもりは簡単には解決しないし、支援に多くの時間を要するのが一般的だ。第1段階として、ひきこもり者には人間関係を醸成し、就労に向かう前の段階を養うための「居場所」を持つことが重要であり、第2段階として、「居場所」を拠点に前に進んだり戻ったりしながら、その人が自分らしく社会に参加できる仕組みが必要だ。そして、支援者側もひきこもり者を中心に各自の得意分野を生かして連携し、チームで活動する「伴走型支援」が理想的だと考えている。具体的には、スタッフ全員が臨床心理士である茗荷谷クラブはひきこもり者やその家族への内面的支援を受け持ち、多様な支援課を持つ行政や就労に強いNPO、地域などと顔の見える関係となって横につながり体制があれば支援者側としても心強く、支援が長期化しても諦めずにひきこもり者に寄り添える。

そんな「伴走型支援」の必要性を訴え続けたことで、文京区で4月から、世田谷区でも9月から若者支援の委託事業化が決まり、やっとスタートラインに立ったという思いだ。

ひきこもり支援には、ひきこもり者、支援者ともに、既存の価値観を変えることも大切だ。ひきこもり者の多くは規範意識が非常に高い傾向がある。例えば就労

で言うと、昨今はどんな人でも正社員になるのは難しいし、アルバイトからでもやってみたらと支援者が働き掛けても、「そんなのは認められない。社会に出るからには正社員であるべきだ」という「べき思考」が特徴だ。そして、「誰とでも仲良くしなければならない」「絶対に人に迷惑を掛けてはいけない」「会話の中で沈黙があってはいけない」などといった対人意識が非常に強い人がひきこもらざるを得ない社会になっている。「成果があった」「就職できた」などで人の価値は決まるわけではない、という気持ちを持って支援者がひきこもり者に寄り添い、ゆっくり話を聞く必要がある。

また、ひきこもり支援を行政で事業化するに当たっては、税金を使う以上、成果の数値化を求められることもあるだろう。しかし、そもそも人を成果で判断する価値観こそがひきこもりを増やす原因の一つであり、その価値観を否定することで、ひきこもり者が社会に出られる、成果が出る事業なのだという認識の下で、行政には長い目で見たサポートをお願いしたい。

■なぜ生きづらい

かつてある新聞に「一人でご飯を食べられない大学生がトイレで昼食を食べる」という記事が載った時、講師を務める東海大学で学生たちにその記事の感想を求めると、「気持ちは分かる」「一人でいることによって成長できるなんて誰も教えてくれなかった」「一人でいることは良くないことだと思っていたけど、一人でいることによって成長できるし、一人でいてもいいんだと分かって安心した」などといった回答があり、普通の若者からも生きづらさが感じ取れた。元々無口な人もいる。誰でもコミュニケーション能力が伸びるわけではない。個性の尊重よりも駄目な部分で全人的に評価したり、コミュニケーション能力や協調性に価値があるとする風潮が多くの人々を苦しめているのかもしれない。

いり・ゆり

1954年生まれ。臨床心理士、精神保健福祉士。青少年健康センター「茗荷谷クラブ」のチーフスタッフとして、ひきこもりや生きづらさに悩む若者とその家族に関わる。東海大学講師、スクールカウンセラーとしても活躍中。



皆様からの声

●家族宿泊セミナーに参加して

① 今まで夫婦で家族会には何回か参加させていただきましたが、合宿は今回初めて参加しました。「ひきこもり」が皆さんの共通問題ですが、家庭によってそれぞれ異なっているのに気づきました。しかし、よく皆さんの話や齋藤環先生の話の聞いているうちに質的に同じ問題を表面的にだけと考えると解決しようとしても全く解決にならないことが分かり、とても有意義でした。これからも機会があれば参加したいと思います。(父親)

ひきこもりの最大の原因は親に対する絶望感ではないでしょうか。(母親)

② とても充実した時間でした。的確なアドバイスに、自分がどのように言動すべきか安心して取り組みそうです。齋藤環先生の力強い言葉に本当に励まされています。感謝の気持ちで一杯です。まだまだ課題がたくさんありますが、先生のご指導をよく胸に刻んで一歩でも前に進んでいきたいです。

③ 2日間を通して、密度の濃い相談ができ、回答を頂けたので大変助かりました。今後の対応に心してあたりたいと思います。他の家族の方々の事例や回答も大変参考になり、まさに我が家と同様の状況の方たちへの先生のご回答も心強かったです。今後は家族会に家内の参加をぜひ実現したいと思います。

④ 同居を当面の目標とすることでやるべきことがスッキリしました。ひきこもって11年もの長期におよび、本人が不健康な状態になり、両親は年金生活で経済的に厳しくなってきました。親に会うのも「緊張する」「気持ちが悪くなる」状態ながら、同居のことや生活費の検討、治療的対応など、必要に迫られ、解決の道筋や手立てがわからず悩むばかりでした。焦って空回りし、いかに混乱していたか、自分たちが今、力を注ぐべきことを理解できました。皆様のお話と先生のやりとりから、共感するところや学ぶところがたくさんありました。

⑤ 母親として息子のことを理解しない夫に対するいらだちを、他の兄弟に伝えてしまい巻き込んでしまいました。自分として分かっているつもりでしたが、一番やってはいけないことをしてしまいました。その後、自分の気持ちは少し落ち着きましたが、家族は少しいびつな関係が続いています。話し合いができた後、まだ拒否されている感じはしますが、もう一度、良い関係が築けるように努力したいと思っています。息子のことは両親に責任があると思っています。夫と協力してやっていくしかありません。合宿を終えて、あらためて自分自身を反省し、また同じ苦しみを持つご家族の方からも力をいただきました。

●理論講座に参加して

① 畠中雅子先生の「ひきこもりの家族のライフプラ

ン」を受講しました。大勢の方が参加され、熱気のこもった雰囲気は驚き、圧倒される思いと、いろいろな現実的な情報を学び、まだとても整理がつかない感じです。しっかりした気持ちで我が家のライフプランに取り組みねばと思いながら、どこから手をつけられるのかと思っています。

② ライフプランの講座の一回目で、「国民年金基金は損だから、生保の年金保険の方を」というお話があったので、最終回の保険の話を楽しみにしていました。しかし、結局、精神科の通院歴があると保険には入れず、保険会社の介護保険の話でしたので、また考えたいと思いました。

③ 私たちは50代ですが、70代位の高齢に達しても、まだ子どもが自立できない家族の相談を聞いていると、やはり不安になります。しかし、知っておくことは大事なので参考にしたいと思っています。講義を聞いていると「うちでも3年前はそうだった」とか、少し前の我が子の様子を思い出し、「当てはまるなあ」と実感します。今の状況は、とても苦しい時期を過ごして、少しずつ良い状況になりつつある時期なのだと思います。

実践的ひきこもり講座と

SWクラブメンバーの紹介

当センターでは青少年の不登校・無気力・ひきこもり等をめぐる問題を多角的に取り上げ、本人とその家族への包括的な援助活動を展開してきました。その一環としての「実践的ひきこもり対策講座」には平成10年開講以来、毎月熱心に、多数のご参加をいただいています。家族会では個別対応を中心にしていますが、ご質問について「Q & A」の形で先生の回答をお配りしたところ、毎月は出席できないが「Q & A」は是非毎回配布を、との声も多く聞かれました。

そこで社会的ひきこもりSocial withdrawalの頭文字をとってS・Wクラブメンバー制度を発足させることになりました。「講座」をより充実させると同時に、「茗荷谷通信」を毎月発行して連絡や相互交流・情報提供等を計るなど、さらに役立つ集団に育っていただけるようにと考えられたものです。賛同された方は年会費が必要になりますが、特典もあります。

会費：10,000円/年間（一家族につき）

但し青少年センター維持会員は半額

特典：①会報「茗荷谷通信」の無料配布

（原則として毎月1回発行）

②ひきこもり関連の質問に対する齋藤環先生の紙上回答

③実践的「ひきこもり講座」（合宿を含む）受講の際の割引（1割引）

④当法人の活動等に関する情報提供など

ご支援のお願い

青少年健康センターは皆さまの尊いご寄付によって支えられております。これまで当センターをご支援下さった多くの方々、また企業団体の皆さまに心から感謝申し上げます。2015年には創立30周年を迎えます。

本年4月に公益社団法人へ移行し、税法上の寄付金特別控除が受けられるようになりました。この機会に一層のご支援を賜りたく、ここにお願い申し上げます。

本事業の目的に賛同し、支援して下さる会員を随時募らせていただいております。

○正会員 年会費個人20,000円

①法人50,000円/年 ②30,000円/年

○維持会員 年会費個人 10,000円

また一時の寄付でも結構です。

(会員には当センター企画の講座などに優先的にご案内、割引など優遇いたします)

○寄付金振込先

①郵便振替(添付用紙の場合、振込料は無料)

00180-6-546682

②みずほ銀行 池袋支店 普通 2837720

【維持会員】

秋葉眞知子 糸井 藤子 伊藤 誠子 榎本美津恵
小鹿 敏夫 國頭暉一郎 黒石美江子 小島 弘子
小西 香里 佐藤 晶昭 鈴木 邦一 戸村みどり
中村 弘 藤井 幸子 藤井 忠幸 藤田英利子
本田 利博 丸山 邦子 三村 蓉子 山本 弘夫
渡辺 彰子

51名(匿名及びSW会員含む) 計510,000円

【SW会員】

会員98名匿名 計840,000円

【寄付】

阿部嘉生留 飯島 隆輔 池田 淑子 石川 芳子
石村 愛子 井出 道子 大田 修平 齋藤 務
佐藤八重子 島田 雄二 島田恵都子 清水 順子
志村よう子 菅原 建 高野 竜子 高野ブレンダ
竹内 律 千葉 泰子 角田 忠之 西浦加代子
西田 佳代 波多野瑞穂 平沼 基成 藤田 和子
松本 透 松本 寿昭 吉田弘保他

27名 計368,000円

【団体助成等】

社会福祉法人大分いのちの電話

毎日新聞東京社会事業団 民間相談機関連絡協議会
LHMEL音楽教育研究所

West Tokyo Union Church Outreach Ministry

5団体 計320,000円

【匿名篤志家】

「クリニック絆」へ指定献金 1名 7,000,000円

ご寄付に感謝報告

(2014年4月～9月)

青少年健康センターは大勢の個人の方々のご献金、および助成団体はじめ会社などの助成金・ご寄付、補助金などによって支えられています。ここにこそから感謝申し上げてご報告いたします(敬称略)。

【正会員】

稲村 優子 井利 由利 岩佐 壽夫 菊池 章
日下 忠文 倉島 徹 倉本 英彦 小松 淳平
齋藤友紀雄 島田恵都子 島田 雄二 菅原 建
鈴木 光代 高橋 清久 高山 智 津田 菊枝
角田 忠之 日高 正枝 福田貴代子 藤光純一郎
眞下 テル 米沢 宏

22名 計440,000円

2013年度法人収支計算報告

(単位:円)

収 入		支 出	
個人会費等収入	1,890,000	講 座 等 経 費	2,340,327
補助金・助成金	13,896,291	面 接 等 経 費	1,093,260
事業収入(相談関連)	3,817,970	施 設 関 連 費	13,532,976
事業収入(施設入所)	8,165,665	貸 貸 ・ 事 務 経 費 リ ー ス 料	4,687,608
その他収入	387,320	給 与 ・ 交 通 費	5,977,925
財産利息収入等	1,374	会 議 費	25,488
		機 器 リ ー ス 料	1,313,158
当期経常増減額	△812,122		
経常収入総計	28,158,620	経常支出計	28,970,742

Center News

平成26年

4月

- 青少年健康センターが公益社団法人に移行 4/1
- 「クリニック絆」相談員研修会 4/5
「心の絆療法・クリニック絆の原点」について会長齋藤友紀雄が講義。午後グループワークをしました。

5月

- 助成支援団体であるメソニック財団の子供祭りがあり、茗荷谷クラブのメンバーたちや事務局スタッフが手伝いました。 5/18

基礎講座 通年 (5/21～) 全5回

藤堂宗継先生 (北の丸クリニックカウンセラー
臨床心理士) 於真正会館

6月

- 第1回通常総会 平成25年度決算報告について決議されました。 6/30
公益社団法人青少年健康センター認可後、初の総会が開催されました。

7月

- 理論講座 前期 「パーソナリティと感情表現」
7/2～16
藤堂宗継先生 於真生会館

9月

- 世田谷区若者総合支援センター開所式がありました。
9/7
世田谷区長、区議会関係者ら多数が参加しました。
詳細は1頁を参照して下さい。
- 「クリニック絆」相談員研修会 9/15
柴田応介歌舞伎町メンタルクリニック院長から「精神医療の現場から」と題して講義がありました。午後はロールプレイ研修をしました。

自殺、ひきこもりなど心の危機の時に
TEL 03-5319-1760
クリニック絆

10月

- 講演会とシンポジウム 「よくわかる発達障害」
10/12
基調講演 斎藤 環先生 (筑波大学教授・センター参与)
シンポジウム

「発達障害から発達マイノリティへ」

山登敬之先生 (東京えびすさまクリニック院長
児童精神科医)

「発達障害と問題行動に向き合うコツ」

井上祐紀先生 (十愛病院 児童精神科医)

『育てにくい子』と発達障害～幼児期、学童期の姿から」

中川信子先生 (言語聴覚士 子どもの発達支援を
考えるSTの会代表) 137名参加 於筑波大学



筑波大学校舎 (茗荷谷)

11月

- 特別講座 中期 「子どもの自尊感情といのちの教育」
11/8、22、12/6
近藤卓先生 (山陽学園大学人間学部生活心理学科
日本いのちの教育学会会長 当センター理事)
- 理論講座 中期 「“ひきこもり家族”のライフプラン」
11/19、26
畠中雅子先生 (ファイナンシャルプランナー)
於真生会館

12月

- バザー開催予定。12/20 11:00～15:00
ご家庭でご不要の品がありましたら、ご寄附下さい。
お待ちしております。なお、品物は着払いで結構です。
大歓迎です。12/10までにセンターまでお送り下さ
るようお願いいたします。

発行・公益社団法人 青少年健康センター

〒112-0006 東京都文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル 102 TEL: 03-3947-7636 / FAX: 03-3947-0766
<http://skc-net.jp> E-mail: info@skc-net.jp