

## 宮城県ひきこもりオンライン居場所 「おらんちラウンジ」について

小野 彩香\*

### 1. 宮城県オンライン居場所の概要

オンライン居場所「おらんちラウンジ」は、宮城県保健福祉部精神保健推進室がひきこもり支援施策として実施する「宮城県オンライン居場所モデル支援事業」で、令和5年度から実施している。目的は、対面でコミュニケーションをとることや外出することが難しいひきこもり状態にある方が、安心して気軽に参加できるオンライン上の居場所を開設し、社会とのつながりの回復や、家族以外の他者と関わる能力の向上を目指すものである。対象者は、宮城県内（仙台市を除く）に在住する、義務教育終了後ひきこもり状態にある者としている。

提供内容は、仲間づくりや社会とつながるきっかけとなるような交流機会（交流と学習）を提供することと、アセスメントの実施により参加者の状態に応じた効果的な支援を行うこととしている。県内どこでも自宅からオンラインでつながれる交流の場を設置することで、その後の対面の居場所への利用を後押ししつつ、対面支援機関と連携をとりながら緩やかにサポートしていく。

### 2. 実施団体について

受託団体は、特定非営利活動法人Switch（以下Switch）であり、株式会社キズキ（以下キズキ）と協働運営している。Switchは、2011年に設立し「未来ある若者が希望を持ち、多様な価値観を尊重し合えるwell-beingな社会を目指す」というビジョンのもとに、精神保健福祉分野の専門性を活かした障害福祉サービスを展開すると同時に、制度の枠を超えた若者に対して、多様なサービスを展開している。協働団体であるキズキは、2010年に初期団体を設立し、「何度でもやり直せる社会を作る」というビジョンのもと、創業当初から不登校・中退・ひきこもりといった問題に携わり、発達障害等様々な困難を抱えた利用者に対し、学習や就労等、やり直しを支援してきた。本事業に先行して、同システムを利用したオンライン居場所を他県で実施してきた知見を、本事業でも惜しみなく提供いただいている。

### 3. 宮城県オンライン居場所おらんちラウンジの内容（図1）



図1. ある日のおらんちラウンジの様子

\* 特定非営利活動法人Switch 代表理事

## 1) 運営概要

運営は、交流居場所をSwitch、学習をキズキが担当している。現在の開催頻度は週1回（毎週月曜日）で、時間は11:00から15:00、月の最終週は17:00から20:00となっている。オンライン居場所のシステムは、「oVice」を使用している。開催日には、管理スタッフ1名以上、交流スタッフ2名以上、学習スタッフ2名以上の体制をとり対応している。

## 2) 参加申込み（登録制）

特徴の一つとして、登録する際の個人情報の開示がある。近年のネットなりすまし犯罪等を踏まえ、安心安全に運用することを第一にしている。そのため、登録制とし、登録を希望した際には本人が申し出た自宅住所に登録用紙やルールへの同意書等を送り、記入の上、返送してもらう。おらんちラウンジで顔や氏名等を明かすことはなくても、登録者は全員この手続きをしていることを本人たちは理解しており、安全な場を守る抑止力になっていると考える。現在まで参加者同士のトラブルは発生していない。

## 3) 支援内容

### ①交流支援

交流支援は、小集団でのイベント開催と、交流スタッフとの1対1、もしくは1対2（スタッフ）での個別交流がある。イベントは、オンラインの特性を活かし、「YouTube視聴」「ゲーム交流会」「テーマ別お話し会」等、気軽に参加できる内容としている。その時々参加者の傾向によりイベント内容を変えており、例えば仕事探しやメンタルヘルスに興味が高い方がいるときには、業界の話や、メンタルヘルス講座を開催する等もしている。参加者は画面オフ（顔出ししない）で、ボイスオン（声で話す）もしくはチャット会話、リアクションボタンで反応する等で参加している。交流スタッフとは支援される・するの関係が強くないように、共に交流を楽しむ「ナナメの関係」としている。中間的共感による安心感（心理的安全性）の経験は、本人のポジティブな体験につながり、それはモチベーションの高まりや知的好奇心・社会的関心の向上、よりリラックスした自己開示、さらには仲間意識や信頼関係の深まり、自信につながると考えている。

### ②学習支援

学習支援は、個別学習を希望している方のため、1対1での個別学習を提供している。内容は、本人の希望に合わせて実施し、教科学習にとどまらず、興味関心を深めたり、進路相談、キャリア相談を含め、広い意味での学習を提供している。交流という動機はない方でも、学習という動機だからこそ、つながることができる方もいる。

### ③個別相談

交流も学習も入り口である相談から入り、ニーズに応じて交流や学習を利用する。また、明確なニーズがないが、オンライン上でつながってほしいという方もおり、話したいことを話すことができる、時間を共にするというのを「相談面談」で継続することもある。また、個別支援であるため定期アセスメント面談をしており、現在のニーズ、おらんちラウンジでの困りごとの有無などを把握できるよう努めている。特に、オンラインでのつながりが充実してくると、対面（リアル）でのニーズも出てくる場合があり、本人の気持ちの変化を把握し、必要な情報提供や、時には対面で会い伴走して支えることもある。

## 4. 実績

### 1) 利用実績

R5年度、R6年度の実績は図2、3のとおりである。

問合せについて、支援機関からの問い合わせが一番多く、次いで本人からが多くなっている。本人が体験参加をすれば、登録率は9割となっており、オンラインの利便性や、主体的に問合せをしているからであると考えられる。一方で、家族からの問合せから、本人に勧め登録までつながった方は1割に満たない。本人がおらんちラウンジにつながらずに家族が不安になることも多く、家族への継続的な支援は課題である。

2年間の登録実数23名の状況を各グラフで示す。年代は10代から30代で20代が半数となっている。相談機関からの紹介が65%と一番多くなっているが、支援機関と接点がない方も17%いる。支援につながっていない方も利用しているのは、オンラインという方法だからこそその可能性があると考えられる。

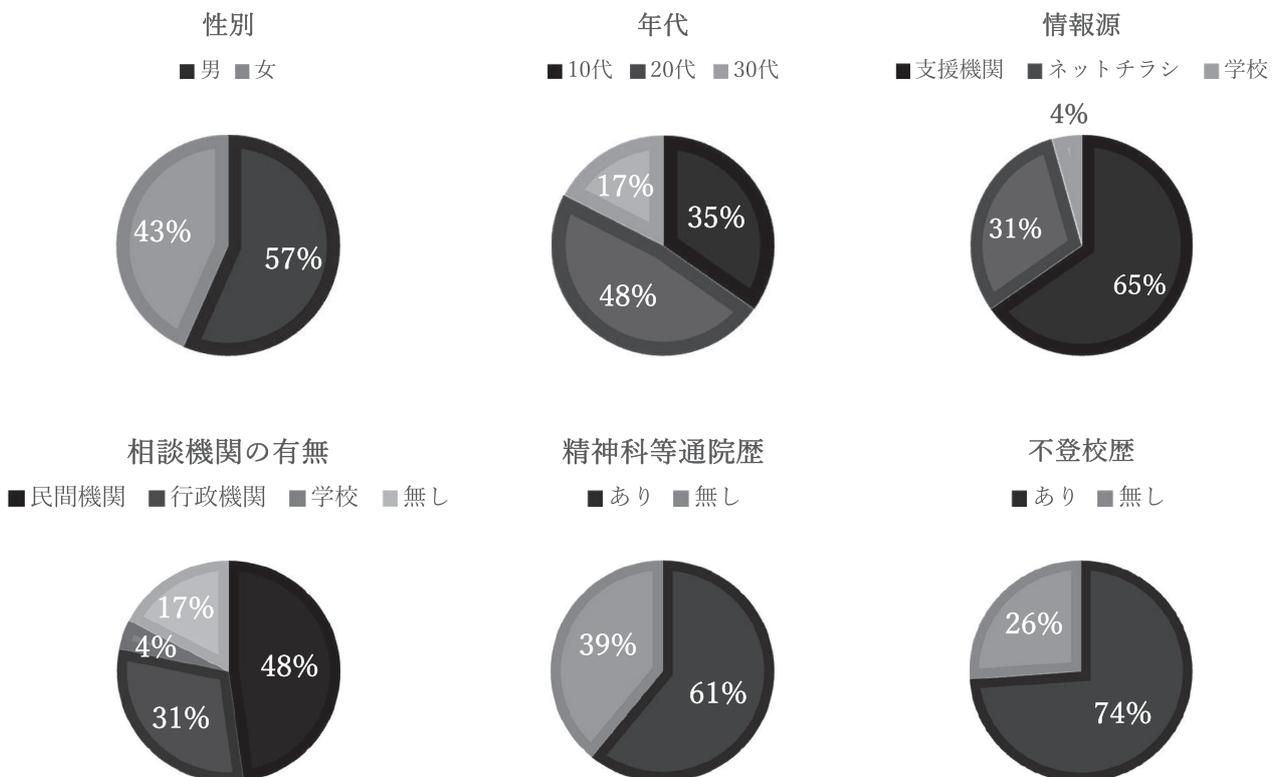
	R5	R6
新規問合せ数(件)	31	27
新規面談数(件)	20	13
新規体験数(名)	16	9
新規登録実数(名)	12	11
継続登録者(名)	-	9
年度登録者数(名)	12	20
全年度新規登録合計数	12	23

図2 利用実績

対面へ移行人数と、移行先	
8名	
・民間の若者居場所	2名
・就労移行支援	1名
・就労継続支援B型	1名
・デイケア	1名
・就労準備支援事業(生活困窮枠)	1名
・市町村ひきこもり居場所	1名
・県ひきこもり居場所	1名

図3 対面への移行人数と移行先

【R5, 6年度登録実数23名の状況】



2) 対面の居場所への移行となった事例

利用者インタビューに応じてくれたAさんの事例を紹介する。インタビューは、ニュースレターVol.4とインタビュー動画に収められており、専用ホームページから見る事ができる。Aさんは登録時未成年であり、地域の保健センターがひきこもり状態であることを認識していたが、家事等の役割を担い大きな問題となっていない中で、丁寧に親の気持ちに寄り添いながら信頼関係を構築し、本人におらんちラウンジ(以下事例内では「おらんち」とする。)を紹介するという事に同意を得ることができ、紹介に至った。Aさんは、自分のことで保健セン

ター職員と会うことは初めてであった。おらんちへの参加をより安心して検討してもらうために、本人が自力で来所できる地域の居場所で面談の機会を作り、本人、保健センター職員、おらんち職員の3者で顔を合わせ、おらんちの説明や接続のサポート、互いの自己紹介などを行った。結果、Aさんは参加を決め、本人への支援が始まった。Aさんはほぼ毎週交流に参加し、徐々に笑い声やあいづちなども自然に出てくるようになり、会話を楽しんでいる様子が伝わってきた。Aさんが慣れていくにつれて対面での活動を求めるようになり、まず地域の自力で行ける居場所での活動を保健センターから提

案し、参加するようになった。おらんちでの交流と、対面での安心した活動を数か月重ねていく中で、Aさんは就労に向けて本格的に検討するようになった。そのために、自動車免許を取得すること、次に少し離れた場所にあるユースセンターへの登録と短期アルバイトへの参加を目標とした。これらは、Aさんが過去の体験から苦手な恐怖心さえ感じることへの挑戦であったが、実際の対面居場所での具体的な対処方法の検討や助言、おらんちでのネガティブな気持ちの吐露と楽しい交流での発散など、おらんち、保健センター、ユースセンターの3つの支援機関が協働で支えていく中で、目標を一つ一つクリアしていくことができた。現在は、車通勤をしながらアルバイトを短時間から始めるため、対面居場所には通所していないが、おらんちには2か月に1回程度参加して、近況を報告してくれたり、好きな話を交流スタッフとしている。本人にはこの先の目標や希望もあるので、一人で抱え込まずすぐに相談できる、気軽につながるができる関係を維持していけたらよいと考える。

は、情報を当事者に届け、選択してもらう難しさ、2つ目はネットワークやデバイスの問題と接続の難しさである。

まず、ひきこもりについて解決を求めている人は、自分で検索したり地域機関から情報を受けることができるが、解決を求めて行動を起こす人ばかりではない。当事者に情報を届け、かつ様々なオンライン上での集まりやコンテンツがある中で、興味を持ってもらうことの難しさがある。登録制であることを強みにして、他のコンテンツとの魅力的な差別化が必要であり、またその情報を発信し認知してもらう必要がある。

次に、本人のデバイスやネットワーク環境とoViceシステムとの相性の課題がある。この本人側の環境は主催側で解決できず、うまくつながらないという問題から不参加となる方もいる。また、安全を最優先として採用しているオンラインシステムであるが、9割以上の方がPCではなくスマートフォンでの参加であり、デバイスによって表示に違いがあったり、操作方法の複雑さは否めず、本人のネットワーク・デバイス環境の中で、初回接続をする時に直接サポートが必要であると考えている。

\宮城県オンライン居場所 おらんちラウンジ/ 2025

**News Letter** 8 VOL.4

---

おらんちラウンジを利用している方から、メッセージを頂きました。  
 アクハラさん（ニックネーム）は、ひきこもり状態から、おらんちラウンジを利用し、今では対面の居場所に参加しながら新しい挑戦をしています。

**NEW 私のおらんちラウンジ・ストーリー**  
 ニックネーム：アクハラ 年齢：10代後半 家族：6人(ペット含) 好きなもの：アニメや漫画、イラスト描き。 苦手なもの：大勢の人とかかわること、長時間の人込み

**1 私がひきこもっていた時のこと**  
 中学2年の時から、学校でのいじめや家庭での事情などが重なってひきこもり始めました。その時は、起き上がることも出来なかった。その時、1日ベッドの上で寝ているか、起き上がれど椅子に座り、ぼーっとしているだけなど、とにかく、生きているのが申し訳なく思えて、死にたい気持ちも随分、家にいるのもしんどかったです。その時期は、インターネットで好きなVtuberの配信を聞くことが心の支えになっていました。

**2 おらんちラウンジと出会う**  
 市の保健師さんに紹介されて、私以外にも同じような人が居る、交流もできると聞いて、やってみようと思いました。  
 おらんちラウンジでは「交流」だけ参加しています。よく出るプログラムは、YouTube視聴やゲーム交流会などです。個別交流で好きな推しの話とかで盛り上がる時もあります。最初はとても緊張して、上手く話せなかつたりしたけど、慣れてからはとても楽しく過ごしています。

**3 参加して変わったと思うことと、まだある不安なこと、これからのことは？**  
 最初のころと比べて、人の会話を受け答えができるようになったり、外出前よりはできるようになりました。自分の中で変わったと思うことは、人との会話が楽しく少し思えるようになったことです。また緊張はするし、怖いとは思いますが、おらんちを始める前よりはましになっていると思います。今も将来について不安や焦りはあります。不安になった時には、音楽などを流しっぱなしにして、気を紛らわせています。これから頑張りたいことは、外で働くことです。

**4 おらんちラウンジの参加を考えている皆さんへ、メッセージをお願いします**  
 一人で不安を沢山抱えていて辛い人や、誰かに相談したいことがあるけど相談できない人などに、是非参加してほしい場所だと思っています。  
 相談をしたり、同じ環境の人たちと関わったり、おらんちラウンジに参加してからはとても勇気に繋がったので、参加を検討している方は是非参加してほしいです！  
 by アクハラ

問い合わせ・申込について  
 おらんちラウンジは、毎週月曜11時～15時（月の最終週17時～20時）に開催しています。宮城県内に在住の（山形市を除く）、義務教育終了後で15歳以上のひきこもりが方を対象としています。  
 詳細は右の「ホームページ」をクリック、またはQRコードからどうぞ！  
 連絡先：特定非営利活動法人Switch ☎022-762-5851 小野・今野 info@npo-switch.org

令和7年度宮城県オンライン居場所支援モデル事業は、特定非営利活動法人Switchと株式会社キズキが共同で運営しています。

## 6. まとめ

日本のスマートフォン普及率はこの数年で8割以上となっており、私たちはスマートフォンで毎日何かしらの情報収集をしている。それは、ひきこもり状態にある方も同様もしくはそれ以上と考えられる。オンライン上には多くのコンテンツがあり、誰もが自分の希望する範囲でオンラインと付き合っている。どんな状況となっても、その人の手から社会とつながることができるシステムを行政施策として整備することは、本人を決して一人にしない、大切にしたいというメッセージであると考えている。これからの、市町村や関係機関と協働しながら支えていきたい。

### 【おらんちラウンジ】

問合せ先：特定非営利活動法人Switch

電話：022-762-5851

おらんちラウンジホームページ

<https://switch-sendai.org/oranchi-lounge/index.html>



QRコード

## 5. 課題

ひきこもり当事者が参加する難しさは、他のひきこもり施策と同様の課題であると考えているが、その中でも2つの課題をあげる。1つ目