



特集

協働による活動事例を紹介「ちまたのコラボ」

# 自分らしくいられる場所が、 一歩を踏み出す力に

宮城県では、対面でコミュニケーションや外出することが困難なひきこもり状態にある人が、安心して気軽に参加できるオンラインの居場所をつくろうと、「宮城県オンライン居場所モデル事業」を2023年に立ち上げました。運営団体の公募に対し、若者支援に携わる団体として日頃から情報交換していた、認定NPO法人Switchと株式会社キズキと一緒に手を挙げ採択。ひきこもりの人が社会とのつながりを回復したり、家族以外の他者と関わったりするきっかけの場として、2023年からオンラインの居場所「おらんちラウンジ」(以下、ラウンジ)が始まりました。

## 認定NPO法人Switch

代表理事

おの あやか  
小野 彩香さん

若者の働く・学ぶ・メンタルヘルスを支え、心身と社会的な健康の実現を目指し、宮城県内で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・若者支援・居場所づくりをしている。



## 株式会社キズキ

公民連携事業部マネージャー

まつもり みゆきさん  
松森 みゆきさん

「何度でもやり直せる社会をつくる」というビジョンのもと、関東・関西地方を中心に、全国で不登校や中退、ひきこもりや生活困窮、うつや発達障がいなど、困難に直面した人たちに向けた様々な事業を展開。



▲バーチャルオフィスサービスovoice(オボイス) Zoomに代表されるWEB会議システムとゲームが一緒になったようなくみです。

ラウンジの参加対象は、県内在住の義務教育が終了した15歳以上のひきこもり状態にある人です。現在、利用登録をしているのは、19人です。ひきこもりの当事者で自ら情報を見つけた人や、地域の支援機関に紹介された人などです。

毎週月曜日、参加者はラウンジスタート画面にアバターで集まります。参加者は学習、交流、相談から、自分に合ったプログラムを自由に選ぶことができます。例えば、「交流ラウンジやまびこ」では、Switchのスタッフと画面を共有し、クイズやゲームをしたり、動画を見たり、好きなものについて話したりします。「学習ラウンジはやぶさ」では、キズキのスタッフと一対一で、高卒認定試験や、通信制高校の課題・試験に向けた勉強などの他、参加者の関心に合わせた勉強ができます。

## 1 ねらい

### ひきこもりの人を 孤立させないために

小野さんは、「ひきこもっていること自体は悪いことではない。長期化する中で、誰ともつながれず孤立してしまうことが課題です」と話します。ひきこもりが長引くことで、学びや就労の機会、家族以外の人とつながる機会を失います。経済的な困窮や、生活リズムの乱れといった生活面の課題が大きくなる前に、支援を受けられれば問題ありませんが、ひきこもりは本人の努力不足や甘え、自己責任という社会的風潮により支援を求めにくいのが現状です。ラウンジは、ひきこもりの人が自宅にいなから参加できるのが特徴です。ひきこもりの人が、支援者と早期につながりを持ち、相談や支援を受けやすいようにしています。

ひきこもりの人の「自分らしさ」を大切にしたい、という思いが、キズキさんと共通していて、協働に踏み出しました。



## 2 ポイント

### 力を合わせて育む 一人ひとりのための居場所

ひきこもる背景や理由は人それぞれで、1つの支援策では解決しないことが多い。Switchさんと取り組むことで、ひきこもりの人たちの選択肢を増やすことができます。

ひきこもりの背景は、家庭・学校・職場の人間関係やストレス、病気や障がいがあるなど多様で、いくつかの要素が重なっていることもあります。キズキが担当する学習プログラムでは、人間関係に悩む人は自分の気持ちや考えの整理の仕方や伝え方を学んだり、勉強がしたい人は興味のあることから、学ぶこと自体の楽しさを体感したりしています。交流プログラムでは、参加者が安心して過ごせるように、年齢層の近い若手のスタッフが、一緒に遊んだり、雑談したりしています。相談プログラムでは、公認心理師や精神保健福祉士といった専門家スタッフが、病気や障がいによる生活面の悩みや進路、就職など将来について相談に応じています。Switchとキズキは、拠点は離れていますが、毎月オンラインでミーティングをし、参加者の状況や今後の支援の方向性について、共有しています。



## 3 これから

### 自分のペースで 歩いていけるように

ラウンジを通じて、参加者に少しずつ変化が生まれています。他人とほとんど会話をしなかった生活から楽しく会話できるようになった人、他人と関わる怖さを抱えた状態から「抵抗感が減った」と話す人、対面での相談や居場所に出かけることができた人もいます。小野さんは、「去年からラウンジを知っていたという人が今年参加するなど、情報が届いてから、つながるまでに時間がかかることもあります。本人が必要とした時につながれる場でありたい」と話します。

### おらんちラウンジ



▲HP




▲認定NPO法人 Switch      ▲株式会社キズキ