

ひきこもり当事者と支援者のための対人スキル向上講座

特定非営利活動法人 南大阪サポートネット
〒589-0011 大阪狭山市半田 6-1179

助成事業の概要

ひきこもり支援者育成のため知識とスキルの向上、支援者を支えるコミュニティづくりを目的に「ひきこもり当事者と支援者のための対人スキル向上講座（対人関係セッション）」を12回実施した。対象は主に当事者、当事者家族をはじめ、支援団体などの支援者が中心であったが市民にも広報を行った。講座終了後振り返りと繋がり作りのために「交流会」を開催した。その後、講座をまとめたマニュアル小冊子を作成した。講座の各回のプログラムは下記の通りである。

2020年8/1

- 第1回「自分のかかわり方に気づく」
- 第2回「対人関係のしくみを理解する」

8/9

- 第3回「しっかりと聴くこと」
- 第4回「カウンセラーのかかわり方」

8/22

- 第5回「感情にふり回されないために」
- 第6回「言いにくいことを伝える」

9/5

- 第7回「成長を促す言葉がけ」
- 第8回「対人関係の観察方法」

9/19

- 第9回「互いに分かり合う対話」
- 第10回「異なる意見をまとめる」

9/26

- 第11回「対人簡易の中の自分の役割」
- 第12回「チームワークの築き方」

10/3 交流会

マニュアル小冊子作成会議

11/7、11/29、11/20、1/17、2/14、2/23

事業の成果

ひきこもり当事者と支援者のための対人スキル向上講座「対人関係セッション」を受講された方それぞれが、自分自身を大切にする自己肯定から始まり、相手も大切な存在として尊重することを知るきっかけになるワークショップであった。特にひきこもりをはじめとする生きづらさに寄り添うには「傾聴」ということに対して正しい理解が必要不可欠である。今回の講座は体験型学習として実施したので実際に体感してもらえたことは大きな気づきと確信につながっている。

講座では安心できる学びの場づくりをしたことが自己開示や他者受容がしやすくなり、これらを繰り返すことで支援者同士の信頼関係も生まれやすく、支援の輪作りにも大きな効果があると考えられる。残念な点としては本来、通年かけて実施予定のプログラムのところ、コロナウィルス感染防止対策が必要となり大幅にスケジュール変更をして、次の波が来る前に終了できることをめざして、8～9月の2ヶ月に凝縮して実施することとなった。感染拡大防止対策としては、参加人数制限（8名限定）、ビニールシートの導入、使用する道具や手指消毒の徹底、身体接触を伴うプログラムの変更などをしながら実施した。短期間に集中して開催したことは個人の学びが深まりやすいというメリットはあった。しかし、支援ネットワークコミュニティのつながり、関係性をつく

るには少し期間が短かった。そのため補足的に交流会を1度だが開催し、振り返りと共有を行い今後につなげる布石とした。

また講座終了後に「講座実施マニュアル」を作成することで全体の振り返りにもなり、プログラムを客観的に再度理解することもでき、今後の自主開催に向けた学びの時間ともなった。また当事者である若者の参加もあったが今回のプログラムは少しハードルが高かったように思われたので、今後は作成したマニュアルをベースに様々なバリエーションを作っていくことが可能である。

■ 成果の広報・公表

ひきこもり当事者と支援者のための対人スキル向上講座終了後に冊子、「対人関係セッションマニュアル」を作成したこと、並びにマニュアルを活用した講座を継続していく案内などを当法人ホームページ、フェイスブック、チラシ配布などを通して公表をする。また前記の媒体に加えて、当法人発行の機関紙においても参加者の感想などを掲載していく。機関紙は当法人の会員、協力者、関係団体などに配布、また公民館や図書館、フリースクールなど公的機関にも配架してもらう。今後も引き続き行政機関や学校、社会福祉協議会、引きこもりに関する支援団体などに今回作成したマニュアルを活用した「対人関係セッション」の開催を要望していくためにプレゼンテーションを目的にした広報活動などに冊子を活用していく。

■ 今後の展開

今後は、本事業の参加者を中心に新たな参加者も募りながら作る「支援者のコミュニティ」を推進母体として講座を継続開催していく。更に支援者として必要な学習を組み合わせた「ひきこもり支援者養成講座」へと発展させていく。併せてひき

こもりの問題を地域の課題としての認識と理解を広め、ひきこもり当事者支援の輪を地域の住民や企業にも広げていき、寄付や様々な体験の場や雇用の場の提供を依頼して、ひきこもりからの脱出の機会づくりにつなげていく。

また本事業の講座を中心とした企画コンテンツを、行政機関やダイバーシティに取り組む企業にも販売することで、今後の活動資金をつくりだしたい。