

**市町村における**  
**ひきこもりサポーター養成・派遣の手引き**

平成31年3月

山 梨 県





# 目 次

はじめに.....	1
<b>第1章 事業概要.....</b>	<b>2</b>
1. ひきこもりとは.....	2
2. 「ひきこもり対策推進事業」における市町村の役割.....	2
3. ひきこもりサポーターとは.....	3
4. サポーター養成・派遣に取り組む前に検討すること.....	3
<b>第2章 サポーター養成研修.....</b>	<b>7</b>
1. サポーター養成カリキュラム項目とねらい.....	7
2. サポーター養成研修標準カリキュラム.....	9
3. 方法.....	10
4. 留意点.....	11
<b>第3章 サポーター登録・派遣の流れと留意点.....</b>	<b>12</b>
1. サポーターの登録と派遣（流れの一例）.....	12
2. サポーター登録・派遣に係る留意点.....	13
<b>第4章 実践活動例.....</b>	<b>14</b>
1. 山梨市の実践.....	14
2. 北杜市の実践.....	21
<b>第5章 ひきこもり支援体制の構築のために.....</b>	<b>27</b>



## 第6章 資料編 ..... 28

1. 【資料1】	ひきこもりサポーター養成・派遣事業実施要綱（例）.....	29
2. 【資料2】	ひきこもりサポーター養成研修チラシ.....	32
3. 【資料3】	ひきこもりサポーター養成研修修了証書.....	34
4. 【資料4】	ひきこもりサポーター登録申込書.....	35
5. 【資料5】	同意書.....	36
6. 【資料6】	ひきこもりサポーター登録証.....	37
7. 【資料7】	ひきこもりサポーター登録名簿.....	38
8. 【資料8】	ひきこもりサポーターによる支援への同意について.....	39
9. 【資料9】	ひきこもりサポーター活動報告書.....	40
10. 【参考資料】	ひきこもり対策推進事業実施要領.....	41

### <参考文献等>

- ・「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」  
（齊藤万比古等 厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究（H19-こころ-一般-010）」）
- ・「ひきこもりサポーターの養成と活用—実践例と養成・活用のポイント—」  
（ひきこもり地域支援センター全国連絡協議会・ひきこもりサポーター養成カリキュラム検討委員会）
- ・ひきこもり支援ガイドマップ（山形県村山保健所）

### <監修>

- ・藤井 康男（地方独立行政法人山梨県立病院機構山梨県立北病院名誉院長）
- ・岩佐 敏（山梨県立精神保健福祉センター所長）

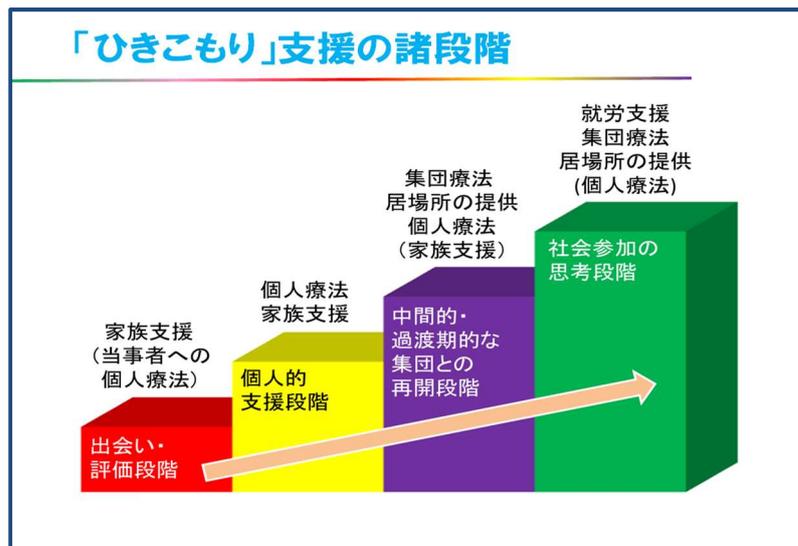
## はじめに

ひきこもりは、様々な要因の結果として、社会的参加を回避し、原則的に6ヶ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を示す現象概念であり、その状態像も、自室から全く出ない、又は自室からは出るが家からは出ない等の「狭義のひきこもり」から、普段は家にいるが自分の趣味に関する用事の時だけ外出する「準ひきこもり」と多様であり、ひきこもりに至った経緯や、ひきこもり状態にある人及びその家族（以下、「当事者」という。）の抱えている問題や背景なども様々です。

平成27年度に行われた内閣府の調査によると、15歳から39歳までの者のうち、自分の趣味に関する用事の時だけ外出する者も含めたひきこもり該当者は全国で54.1万人と推計され、また、同年度に山梨県において民生委員・児童委員を対象として行った「ひきこもり等に関する調査」によると、15歳以上の者のひきこもり等の該当者は約1,050人と推計されています。

ひきこもりに対する支援については、地域連携ネットワークを構築し、訪問支援（アウトリーチ型支援）等も用いながら、当事者の状況や支援段階（図1参照）に合わせた包括的、継続的な支援が求められます。

図1



（出典：ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン）

ひきこもりサポーター養成・派遣に係る事業は、国の「生活困窮者自立支援事業」における「ひきこもり対策推進事業」の中で、その養成については、これまで都道府県の事業とされてきたところですが、平成30年度から市町村が養成研修の実施主体となることができるようになりました。

今後は、より身近な支援機関である市町村が中心となり、それぞれの地域の実情に合わせ、ひきこもりサポーターの養成と派遣を一体的に実施する中で、ひきこもり支援体制の整備が進められていくことが求められています。

このため県では、市町村において、ひきこもりサポーターの養成・派遣に係る事業を実施するにあたって必要な検討のポイントや留意点、標準的カリキュラム等について、できる限り具体的に手引き書としてまとめることとしました。

ぜひ、この手引き書を活用していただき、多くの市町村において、ひきこもり当事者への支援事業が充実していくことを期待しています。

# 第1章 事業概要

## 1. ひきこもりとは

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」によると、ひきこもりとは「様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念」であり、「原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低くないことに留意すべき」と定義づけられています。

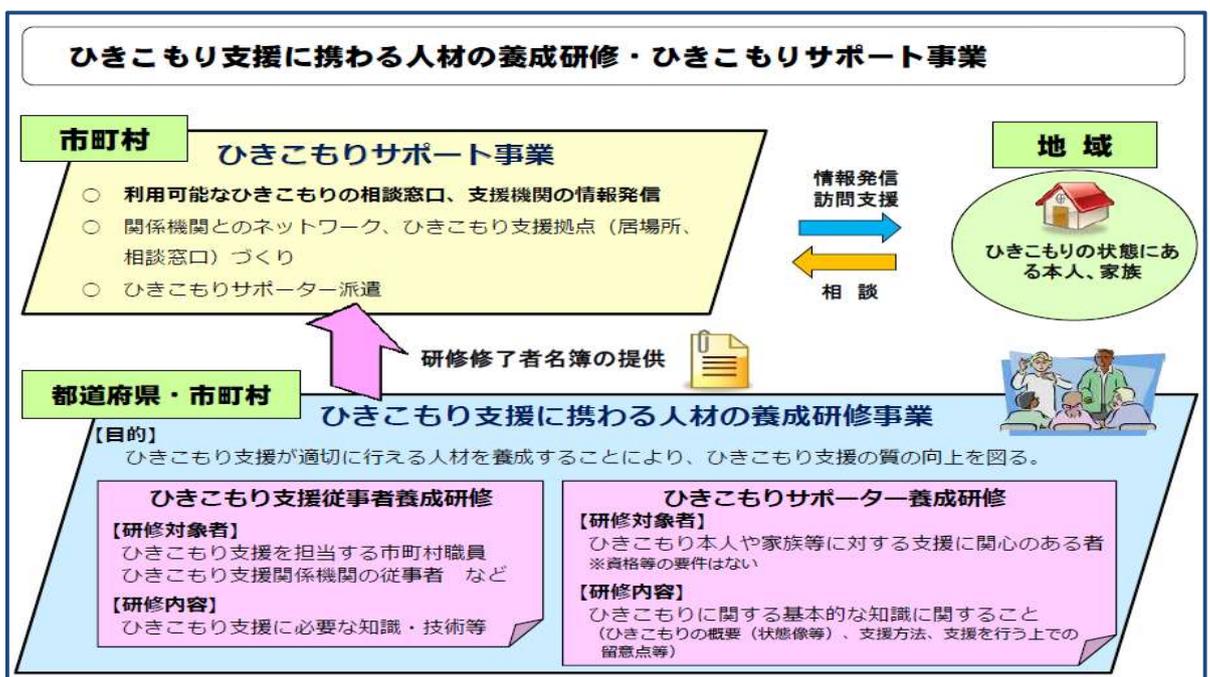
一般的に支援を必要とするひきこもり事例の中心は、「社会参加の回避が長期化し社会生活の再開が著しく困難になってしまったために、当事者や家族が大きな不安を抱えるようになった事例」であり、「現に支援を必要としている、精神保健・福祉・医療の支援対象としてのひきこもり」となります。

ひきこもりの長期化は、身体疾患や身体機能の低下、年齢相応の学習や社会的体験の機会の減少等、当事者の身体的、心理的、社会的な「健康」に深刻な影響を与えることから、当事者が早期に相談できたり、適切な支援をタイミングよく開始する体制を整える必要があります。

## 2. 「ひきこもり対策推進事業」における市町村の役割

ひきこもりサポーター（以下、「サポーター」という。）の養成・派遣に係る事業は、生活困窮者自立支援事業の「ひきこもり対策推進事業」の中に位置づけられ、サポーター養成研修は「ひきこもり支援に携わる人材の養成研修事業」に、サポーターの派遣は「ひきこもりサポート事業」に事業の概要が記されています（図2参照）。

図2



特に「ひきこもりサポート事業」は、当事者に対して、当事者の状況を踏まえた早期支援、自立支援を図ることを目的とする事業で、次の事項について、住民に身近な市町村における、ひきこもり支援の基盤を構築することが求められています。

【ひきこもり支援の基盤を構築するために市町村に求められる事項】

- 1) 利用可能なひきこもり支援に関する相談窓口や支援機関の情報発信
- 2) 早期発見や自立支援につなげるための関係機関とのネットワークづくりや支援拠点づくり
- 3) サポーターの派遣

サポーター養成・派遣を開始する際には、併せて市町村におけるひきこもり支援対策の全体像についても検討することが必要です。

### 3. ひきこもりサポーターとは

ひきこもりサポーターとは、「当事者に対する訪問活動等の支援に関心のある方」で、「ひきこもりに関する基本的な知識（ひきこもりの概要、支援方法、支援上の注意点等）を修得」し、「サポーターとして活動することに同意した方」をいいます。

サポーターは、当事者への相談支援（電話、来所、メール、訪問、同行支援等）及び市町村主催のひきこもり支援に係る事業（支援拠点が行う居場所づくりや家族教室等の手伝い等）についての協力、地域の社会資源等の情報提供等を行います。

サポーターによる支援が効果的であると考えられる当事者が、サポーターによる支援を希望する場合には、市町村が当事者とサポーターのマッチングを行い、サポーターによる訪問支援や情報の提供等の支援を継続的に実施することになります。

### 4. サポーター養成・派遣に取り組む前に検討すること

サポーター養成・派遣に係る事業を開始する際には、次の事項について事前に検討する必要があります。

【サポーター養成・派遣に係る事業の事前検討内容】

- 1) サポーター養成の対象者
- 2) サポーターの活動及び役割
- 3) サポーターが活動するうえで必要なルール
- 4) サポーター派遣に伴う市町村の役割
- 5) サポーターのフォロー体制
- 6) 市町村ひきこもり支援施策におけるサポーターの位置づけ



## 1) サポーター養成の対象者

サポーターは、必ずしも専門的な資格を有する必要はないので、地域の実情に合った対象者を選定することが可能です。

ひきこもり経験者や家族、学生、地域住民、民生委員・児童委員、ひきこもり支援を専門としない他領域の福祉専門職等々、一般の方から専門職、ピア（※1）というそれぞれの立場から養成できると言えます。

また、サポーター養成の段階では、候補者を広く集めることにも意味があります。

あらゆる人がサポーターとなり得る可能性があり、養成研修参加後にサポーターとしての活動の機会が実際にはない場合においても、ひきこもりへの理解者を増やすことにつながるという考え方で養成活動を広く進めることも可能です。

（※1）『ピア』とは英語で「仲間、同僚、対等な人等」という意味があり、ここでは「同じような体験や経験をした人」「ひきこもり経験者」という意味を示します。

## 2) サポーターの活動及び役割

サポーターは、当事者への直接的な相談支援（電話、来所、メール、訪問、同行支援等）のみならず、市町村主催のひきこもり支援に係る事業（支援拠点が行う居場所づくりや家族教室等の手伝い等）への協力や、地域の社会資源等の情報提供等を行うこともでき、その活動は多様です。

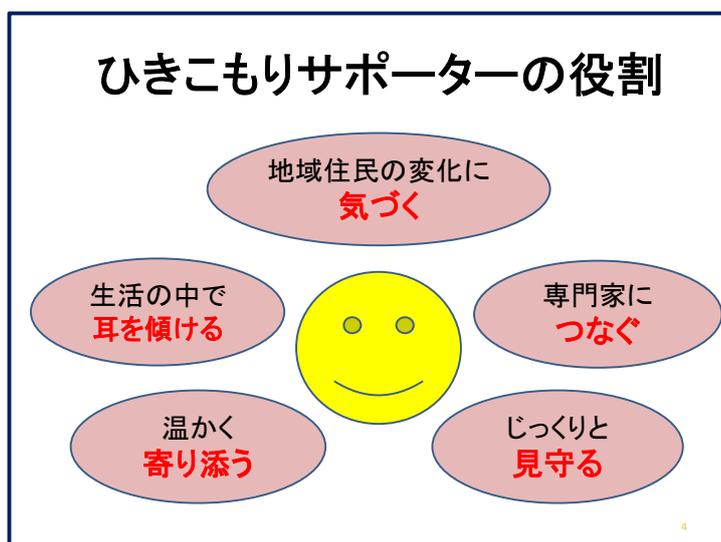
例えば、研修会などの場で自らの体験を語るピアサポーター、地域の中でひきこもり当事者に居場所や活動の場を提供するサポーター、家族会をファシリテートする家族ピアサポーターなど、様々な形態での役割を担っていただくことが可能です。

地域の実情に応じて、サポーターの担う役割や活動を検討し、それに対応した養成・派遣を行う必要があります。

### 【サポーターの活動（例）】

- ・ ひきこもりの早期発見
- ・ ひきこもり相談者を適切な支援機関につなぐ
- ・ 当事者・家族への寄り添い（同行支援）
- ・ ひきこもり支援拠点の支援事業の運営補助
- ・ ひきこもりに係る普及啓発（体験談等）
- ・ ひきこもりへの訪問支援 等々

図3



（出典：山梨県立精神保健福祉センター資料）

### 3) サポーターが活動するうえで必要なルール

サポーターが活動するうえで必要なルールをあらかじめ明確にしておくことが必要です。

これにより、サポーター自身がどの範囲での活動をするのか、支援にあたってどのようなことに最低限注意する必要があるのかを整理することができるとともに、サポーターを派遣する市町村の留意点も明確になります。

#### 【サポーターが活動するうえで必要なルール】

- 1) 活動の前提として当事者の同意
- 2) 「守秘義務」の厳守、個人情報の取り扱いの注意
- 3) 当事者に対するサポーターの「自己開示」(電話番号・住所・メールアドレスを教える等々)
- 4) 当事者との距離の取り方
- 5) サポーターの役割の限界(医療へのつなぎや家庭内暴力への対応など、内容によっては、サポーターではなく、他機関が担った方がよい役割があること)
- 6) 市町村担当部署と報告・連絡・相談を密に行うこと
- 7) 困った時は、抱え込んだり、自分の判断で行動せず、必ずひきこもり支援担当者に相談すること
- 8) 活動の報告の方法や、緊急時、困った時の相談先 等

### 4) サポーター派遣に伴う市町村の役割

サポーターに位置づけた活動や役割に沿った市町村内の体制について、併せて検討をする必要があります。

例えば、サポーターに「ひきこもりの早期発見と報告の役割」を位置づけた場合は、「当事者への相談支援体制をどのようにするか決めておくこと」が、「直接当事者に関わる支援の役割」を位置づけた場合は、「継続的なフォローアップ、相談体制」などが想定されます。

### 5) サポーターのフォロー体制

サポーターの中には、とても使命感や責任感の強い方や、当事者への支援の過程で悩みやストレスを抱える方もいます。

サポーター活動への助言や、サポーター自身のメンタルヘルスのフォロー等、専門職による継続的なフォローアップが必要です。

市町村役場内でサポーターのフォローアップを担う職員を明確にすると良いでしょう。

また、サポーター養成後も、サポーター間での情報交換や、体験の共有、対応方法の学習など継続的な研修フォローも必要です。



## 6) 市町村ひきこもり支援施策におけるサポーターの位置づけ

ひきこもり支援においてサポーターを養成し、派遣するということは、ひきこもり支援のネットワーク構築の一端を担っていただくということになりますが、市町村のひきこもり支援施策におけるサポーターの位置づけや、養成や派遣に係る事業の運営と併せて、支援ネットワークの構築について検討を進めることも必要です。

ひきこもり支援の連携ネットワーク運用について注意すべき点は次のとおりです。

ここに挙げた6点は、ひきこもり支援の連携ネットワーク運用に欠かせない事項であり、サポーター養成・派遣を市町村として円滑かつ効果的に進めるためにも、関係部署・機関等との協議を重ねる等、十分な準備が必要です。

### 【ひきこもり支援の連携ネットワーク運用について注意すべき点】

- 1) 連携に参加する者のひきこもりに対する理解や対応方法には違いがあることを心得て、理解のすりあわせを続けること。
- 2) 連携機能を維持するためには定期的なケア会議等を開催し、緊急の課題に対応するための臨時会議の開催も可能にしておくこと。
- 3) 連携機能を維持するためには、検討事例受付のための窓口機能をはじめとした活動的な事務局機能があること。
- 4) 検討事例の情報を複数の者で共有することになるため、特に当事者および家族の個人情報をはじめとするプライバシーの保護には厳密な配慮をすること。
- 5) 支援の質を決定するという意味で事務局機能と同じような役割を果たすのがケア会議等である。毎回、必ず支援方法をめぐる新たな見通しや協力機関が得られるような工夫をすること。
- 6) 連携の在り方については、ひきこもり支援に特化した形で新たにつくる場合と、すでに類似の機能をもつものにひきこもり支援機能も付加して活用する場合とがある。地域の特性や状況に応じて選択すること。

(出典：ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン)

## 第2章 サポーター養成研修

### 【標準的カリキュラム】

サポーター養成研修にあたっては、「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」等を参考に、ひきこもり支援を効果的に学べるよう配慮することが必要です。

サポーター養成研修の標準カリキュラムについて、例を示しますので参考にしてください。  
サポーター養成研修の対象者、サポーターの活動や役割に応じた内容の選定が可能です。

#### 1. サポーター養成カリキュラム項目とねらい

##### 【入門編】

###### ◆ ひきこもりサポーターについて

サポーター養成・派遣の流れを確認し、サポーターの役割と活動内容の説明、サポーターに求められる役割を確認する。

実施する市町村や県、国におけるひきこもり支援対策や取組について理解する。

###### ◆ ひきこもりの理解と基礎知識

ひきこもりの状態像、背景、疾患や障害との関係、ひきこもりの分類、ひきこもりからの回復の過程、支援の際の留意点等、ひきこもり支援に必要な基礎知識を身につける。

##### 【基礎編①】

###### ◆ 当事者と家族への関わり方

当事者や家族に対し、初対面での会話のしかた、コミュニケーションのとりかた、声掛けのしかた、当事者や家族の気持ちへの理解等を学ぶ。

###### ◆ ひきこもり支援をつなぐ

サポーターの役割と活動の内容を理解し、生活困窮者支援や障害者支援、高齢者支援等、他の支援や地域の社会資源とつながったり、連携を図るための流れを学ぶ。

###### ◆ 当事者と家族の経験から

当事者や家族から実際のひきこもりの経験談を聞き、サポーターにも求められる役割を確認する。

ひきこもり支援について理解を深める。



◆ ひきこもり支援の実際と課題

実際のひきこもり支援から見てきた課題を認識し、サポーターによる支援の在り方について共有する。

◆ 当事者や家族が活用できる社会福祉制度

当事者や家族が活用できる社会福祉制度やサービス等を知る。

◆ ひきこもりサポーターのストレスケア

心身ともに健康な状態で活動するために必要なサポーター自身のストレスケアについて学ぶ。

## 【基礎編②】

◆ グループワーク ～私達にできること～

ひきこもり支援の基本を受講したうえで、サポーターとして今後できることを考え、共有を図る。

## 【応用編 ～フォローアップ編～】

◆ ロールプレイ

① 相談を受け方、② 傾聴の仕方、③ 当事者と家族への関わり方

実際にひきこもり支援を行うために、実際の場面を想定した設定の中、相談の受け方や傾聴の手法、当事者・家族への接し方、関わり方等を練習する。

◆ ひきこもり支援の実際 ～実践を通して～

ひきこもり支援を実際に行い、困ったことや対応方法に迷った経過等を通し、学びを深め、今後の活動に活かす。

◆ モニタリング

① 報告・連絡・相談（報・連・相）、②連携と協働

サポーター活動において報告・連絡・相談が円滑に実践されているか、また連携や協働が図られているか等、より適切なひきこもり支援に向け、モニタリングが必要であることを学ぶ。

## 2. サポーター養成研修標準カリキュラム

### 例 1

○対象者：民生委員・児童委員等

○日 程：2回（2日間）に分けて行う

○サポーターに求める役割：当事者や家族と専門機関を結びつけるような役割を担う

日程	項目・内容	時間の目安	備考
第 1 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・開講式</li> <li>・オリエンテーション ⇒サポーター養成研修の流れの確認</li> <li>・「(市町村名)におけるひきこもりサポーターの役割等について」 ⇒市町村のひきこもり支援や、サポーターの役割と活動内容の説明</li> </ul>	20～30 分間	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ひきこもり支援対策について」 ⇒市町村や県、国におけるひきこもり支援対策の取組についての説明</li> </ul>	20～30 分間	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ひきこもりの理解と基礎知識」 ⇒ひきこもりの状態像、背景、疾患や障害との関係、ひきこもりの分類、ひきこもりからの回復の過程、支援の際の留意点 等</li> </ul>	90 分間	講師は、疾患や障害との関連もあるため医師が望ましい。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ひきこもり当事者・家族との関わり方①」 ⇒グループワーク＋講義 当事者や家族に対する対応</li> </ul>	60 分間	
第 2 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ひきこもりの当事者・家族との関わり方②」 ⇒グループワーク＋講義 サポーターの役割と活動、ひきこもりの多様な支援（つなぐ・つながる）、地域にある資源 等</li> </ul>	60 分間	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ひきこもりサポーターのストレスケア」</li> <li>・グループワーク「私達にできること」 ⇒ストレスとは、ストレスの原因、ストレス反応、活動で困った時の対応 等</li> </ul>	60 分間	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・閉講式・修了証交付</li> <li>・サポーター登録手続等の説明</li> </ul>	10 分間	

※北杜市のサポーター養成講座のカリキュラムを元に作成



## 例 2

○対象者：ひきこもり支援に関心のある市民

○日 程：1回（半日間）行う

○サポーターに求める役割：市町村のひきこもり支援に係る普及啓発

：市町村が行うひきこもり支援施策への協力

	項目・内容	時間の目安	備考
半日	・開講式 ・オリエンテーション ⇒サポーター養成研修の流れの確認 市町村のひきこもり支援や、サポーターの役割と活動内容の説明	15 分間	
	・「ひきこもりの理解と基礎知識」 ⇒ひきこもりの状態像、背景、疾患や障害との関係、ひきこもりの分類、ひきこもりからの回復の過程、支援の際の留意点 等	50 分間	講師は、疾患や障害との関連もあるため医師が望ましい。
	・「ひきこもりの当事者・家族との関わり方」 ⇒グループワーク＋講義 当事者や家族に対する対応のしかた	70 分間	
	・「ひきこもりの当事者や家族が活用できる社会福祉制度」 ⇒当事者や家族が活用できる社会福祉制度、サービス等の説明		
	・研修の振り返り	20 分間	
	・閉講式・修了証交付 ・サポーター登録手続等の説明	10 分間	

※山梨市のサポーター養成講座のカリキュラムを元に作成

## 3. 方法

- 養成研修は基本的には座学で行いますが、研修内容や時間、サポーターが今後担う役割によって、講義だけでなく、グループワークやロールプレイを加える等、内容をアレンジすることも可能です。
- 養成研修の内容はサポーターの基本資質になる部分ですので、養成する市町村の養成目的等に応じて十分に検討してください。

## 4. 留意点

- ひきこもりに対する多角的な理解を深めるために、カリキュラムにひきこもりに関する医学的・心理的・福祉的内容を総合的に組み込みましょう。活動に伴うリスク回避にもつながります。
- サポーターに期待する役割を明確にし、研修の前後で説明しておきましょう。
- 研修受講者に加え、他部署のひきこもり支援に関わる庁内職員にも広報し、受講を呼びかけましょう。市町村庁内のひきこもりに関する理解が深まり連携体制の構築に役立ちます。
- 養成研修に全ての内容を盛り込むことは難しいので、サポーターに必要なスキルの段階に応じて適宜フォローアップ研修等で補うようにしましょう。
- 関係機関（精神保健福祉センター（ひきこもり地域支援センター・ひきこもり相談窓口）等）を上手く活用しましょう。
- 対象者の理解度に応じ、専門用語は必要以上に使用しないよう心がけましょう。

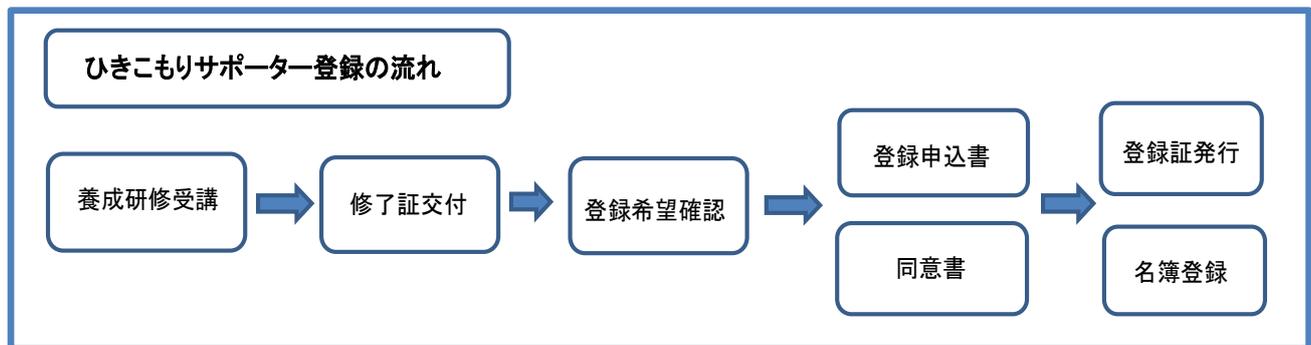


## 第3章 サポーター登録・派遣の流れと留意点

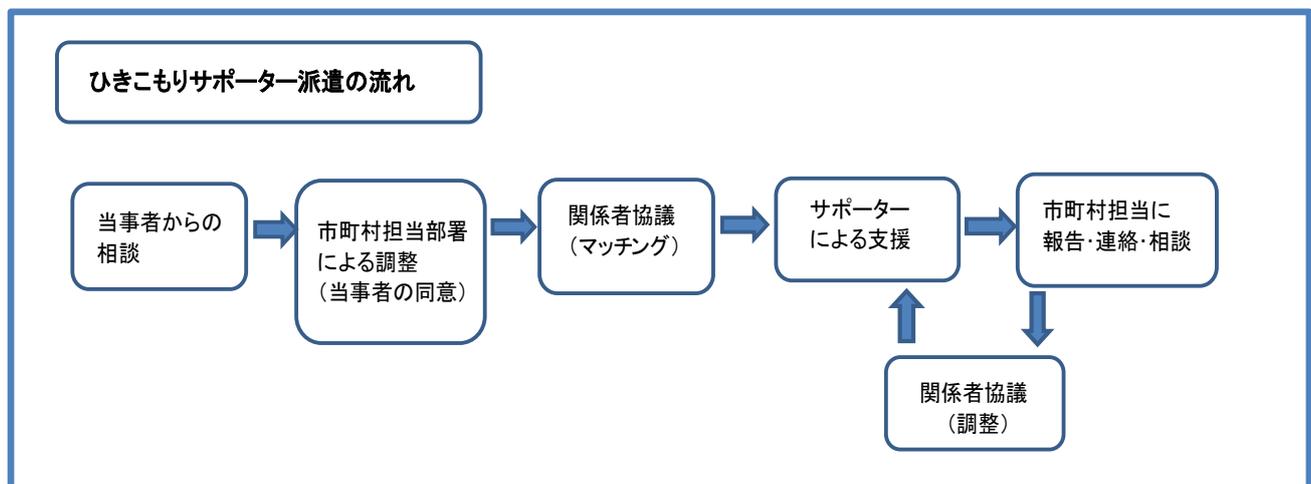
### 1. サポーターの登録と派遣（流れの一例）

サポーターの養成研修を修了し、サポーターとして活動することに同意した方に対して、「ひきこもりサポーター登録申込書」（資料4）、「同意書」（資料5）に署名いただき、「ひきこもりサポーター登録証」（資料6）を発行し、「ひきこもりサポーター登録名簿」（資料7）に登録を行います。

サポーターの登録期間は、サポーターの属性や活動内容、フォローアップ研修等の開催計画に合わせた期間を設定することが望ましいでしょう。



当事者への支援にあたって、サポーターによる支援が効果的であると考えられ、且つ、当事者がある支援を希望する場合には、サポーターを選定し、訪問支援等をはじめとする相談支援や、市町村等が主催するひきこもり支援に係る事業の運営の補助や同行支援等に派遣を行います。



## 2. サポーター登録・派遣に係る留意点

### 1) 登録にあたっての留意点

- サポーターが活動するうえで必要なルールを再確認しましょう（5ページ参照）。
- サポーターの活動できる地域の範囲や時間、内容（サポーターの強みや特性）等を把握しておく、サポーターと対象者や活動とのマッチングの際に参考になります。

### 2) 派遣にあたっての留意点

- 支援対象者の選定を慎重に行うとともに、当事者に対してサポーターによる支援が入ることの同意確認を必ず行いましょう（家族が同意したからと言って、本人が同意しているとは限りません）。
- 支援対象者とサポーターのマッチングにあたっては、ひきこもり支援担当部署で十分検討しましょう。
- サポーターによる支援の開始からしばらくは、ひきこもり支援担当者と同行訪問をする、同席での相談面接をするなどの配慮が必要です。  
また、サポーターによる支援が軌道に乗り、同行や同席を必要としなくなる時期となっても、支援内容や対象者の反応（動向）等は共有を図り、サポーターと協働することが大切です。
- サポーターが活動するうえで必要なルールと約束事について確認しましょう。
- サポーターの活動について十分把握し、必要時、相談する場を設けましょう（サポーターの心理的なフォローについて十分留意しましょう）。
- 円滑な連携や効果的な支援につなげるため、サポーターは地域におけるひきこもり支援の一端を担ってくださる方々であることを心得、支援の全てをお任せしてしまうことがないようにしましょう。