

ドーナツの会の取り組み

特定非営利活動法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク
兵庫ひきこもり相談支援センター但馬地域ランチ

ドーナツの会



『自立』

頼れる人をたくさんつくって
生きていくこと

『人薬』

ゆっくり人に慣れながら、
笑顔を増やしていこう

①不登校・ひきこもりの実態

一人一人の尊い命が輝いてほしい ↔ 増え続ける孤立

①不登校児童生徒数（文部科学省調査）

	2015年	2017年	2020年
小学校	2.7万人 (0.42%)	3.5万人 (0.54%)	5万3350人 (0.8%)
中学校	9.8万人 (2.83%)	10.9万人 (3.25%)	12万7922人 (3.9%)
	2021年	2022年	
小学校	8.1万人 (1.3%)	10.5万人 (1.7%)	
中学校	16.3万人 (5.0%)	19.4万人 (6.0%)	



課題 1. 不登校の児童数の数は年々増加。早期の支援が必要

②ひきこもり人数（内閣府調査報告）

全国推計	【2016年】約54.1万人 (15才～39才)
	【2019年】約61.3万人 (40才～64才)
全国合計	【2019年】115万人 (15才～64才)
	【2023年】146万人 (15才～64才)



課題 2. ひきこもりの全体の数は1.3倍に増加。長期化と高齢化

③私たちにも何かできるはず

- 平成23年11月 ドーナツの会発足
- 平成24年3月 NPO法人化
- 平成26年4月

兵庫ひきこもり相談支援センター
但馬地域ランチとして活動

場所：豊岡市城南町23-6

豊岡健康福祉センター3階と1階

- 令和3年5月 ドーナツワークス新設
就労継続支援事業所B型

- 令和3年6月

香美町ひきこもり支援センター
ドーナツの部屋（委託運営）

- 令和5年6月 ドーナツステップ新設
就労移行支援事業所



R5年度 ドーナツ居場所利用者

1年間の利用者実人数 155人（新規56人）

つながりステップ表

ひきこもり 117人（新規31人）
不登校 38人（新規25人）

<R5年度ひきこもりの様子>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
家族が本人に内緒で電話を相談する。	家族が本人に内緒で来所する。相談を本人へ伝える練習する。								
5人 (5)	5人 (3)	6人 (2)	8人 (1)	7人 (2)	8人 (2)	8人 (2)	8人 (3)	42人 (7)	20人 (4)

②どうしてひきこもりになるのか

▶誰でもひきこもりになる可能性はある

▶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か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いても良い）を指す現象概念である。

〈厚生省労働省ガイドラインより〉

▶本人や家族の問題だけではなく、社会的な要因が複合的に絡み合っている。社会的要因とは

学校、職場（いじめ、不十分な教育や支援、リストラ、失業、倒産、不安定な就労）
地域（無関心、偏見、希薄な近所づきあい、厳しい社会の目）

▶困難に直面し、孤立しそうになった時に、助けてくれる地域の人、支援機関や制度があればひきこもり状態が長く続くことはない。

（船越明子先生講演より）

④ドーナツの利用者が身につけていきたい力（願い）

①心が健康であること

②自分の命は大切で自分に役割があることを実感すること

・ドーナツに来て、人と出会い仕事をするのは楽しいと感じること

③目標を持つこと

・自分をコントロールすること・自分の個性を知ること

・大事にしている事・得意なこと・嫌なこと・苦手な事・自分にできる事

④社会性を身につけること

・自分以外の人の存在を知ること

・自分とは違った考えを持つ人がいることに気づく事

・社会のルールを守る事

・一人で解決できないことは、ほかの人に相談や依頼をする事

⑤但馬フランチ(ドーナツの会)の合言葉は



ミニサポートチームを結成して協働して支援を提供する

居場所利用者の初期の様子からひきこもりの予防策を考える

1年間(R1年度)の居場所利用者98人

ひきこもりの初期	小学校不登校	中学校不登校	高校不登校から休学・退学	大学不登校から休学・退学	職場離脱	その他	合計
人数	12人	23人	20人	4人	13人	26人	98人
割合	12%	24%	20%	4%	13%	27%	100%

⑥ つなぐ 相談と居場所と就労支援

①相談 「地域で孤立している人や家族が支援者となつがる」 (R5年度の月平均の件数)

電話相談 65件
 来所相談 101件
 訪問支援 19件 家庭訪問ウイーク 毎月 第1・2週 13:30~
 関係機関連携 12件

②居場所 「利用者が自由に過ごせる場・人と出会う場とつながる」

居場所開設時間 毎週 月~金曜日 9:30~16:30
 手作りランチタイム 毎週 月~金曜日 12:00~13:00 (栄養満点のランチを一緒に食べる)
 家族の会 毎月 第4水曜日
 or 土曜日
 若者が集う日 毎月 第2火曜日 13:30~15:00

③就労支援 「利用者が元気になる。仕事を通して自分の役割を持ち、自分らしく生きる場とつながる」

こども食堂 毎月 第2・4木曜日 11:00~13:00
 ドーナツワークス 毎週 月~金曜日 9:00~16:00 土曜日は13:30まで
 ドーナツまなびー 毎月 1回 土曜日 10:00~11:30
 ドーナツレクリエーション 毎月 1回 土曜日 10:00~13:00



ドーナツこども食堂は 若者を社会へつなぐミニステップ



赤ちゃん、子ども
 不登校の子ども、障害のある人
 職員、地域の人等
 多くの人が出会う場所

自分に役割を持って働く若者

お客様の接待を通して、新たな自分を発見

おいしい！ やすい！ 元気が出る！
 バランスの良いおいしい食事を安価で提供！



第2・第4木曜日の開催を楽しみにして頂いているお客様

食堂で働く若者たちの感想より

こども食堂でスタッフの皆さんにお世話になっています。外出する目的ができて、生活に張り合いが持てました。接客をするという事をしてみて外出時にも「接客」を観察するようになりました。その良い所を見つけて、店員の方に伝えたりしました。今後もこども食堂を通じて気付きを得たいと思います。

(Aさんより)

今日で食堂は2回目です。初め「身だしなみをきちんとしましょう」とスタッフに言われました。初めは実感がわかんなかったので散髪をせずに来ました。いざ食堂に入ってみると大勢の人でびっくりしました。恥ずかしいと思いました。それで今日はバツサリ髪を切ってきました。スタッフが僕を見間違えました。今日は仲間と一緒にご飯が食べられました。

(Bさんより)

人と関わるのは今も苦手ですが、食堂には毎回来ています。野菜売りのお金の計算が合った時が一番うれしいです。食堂の日はいつもと少し違います。会う人の人数が多いです。忙しい時は休みたいと思う時もあるけど、ずいぶん慣れてきました。

(Cさんより)

ドーナツワークスは仕事をしながら元気になり生活リズムを取り戻す

- ▶ドーナツワークスの特徴は居場所とつながっていること
- ▶居場所とワークスを自分の心や体の調子に合わせて利用することにより、不安や緊張がほぐれ、心が休まり元気になれること
自分のペースでワークスをする
- ▶個々の目標に向かい、ゆっくりと生活リズムを取り戻していく
- ▶ワークスの喜びや達成感を味わい自分への自信をつけていく
- ▶就労スキルを身につけ、ステップアップしていくところ

自分をみつめるドーナツまなびー（令和4年度）

	月	内 容
1	4月	「自分の力を高める」「本年度の目標・計画を立てる」
2	6月	「発達障害 特性・病気について」
3	9月	「食育力を高める」（黒田管理栄養士）「後半の目標を立てる」
4	10月	「気功体操 痛み・不安・イライラから病気まで効く」
5	11月	「入浴のすすめ・お口の健康」
6	12月	「自分のこの1年の成長やがんばりを知り、認め合う」
7	1月	「ステップアップする1年の目標・計画を立てよう」
8	2月	映画鑑賞「パチャママの贈り物」
9	2月	「自分の生活力を上げるヒント」
10	3月	「自分を知るヒント（プラス思考になるために）」

ワーク作業の様子



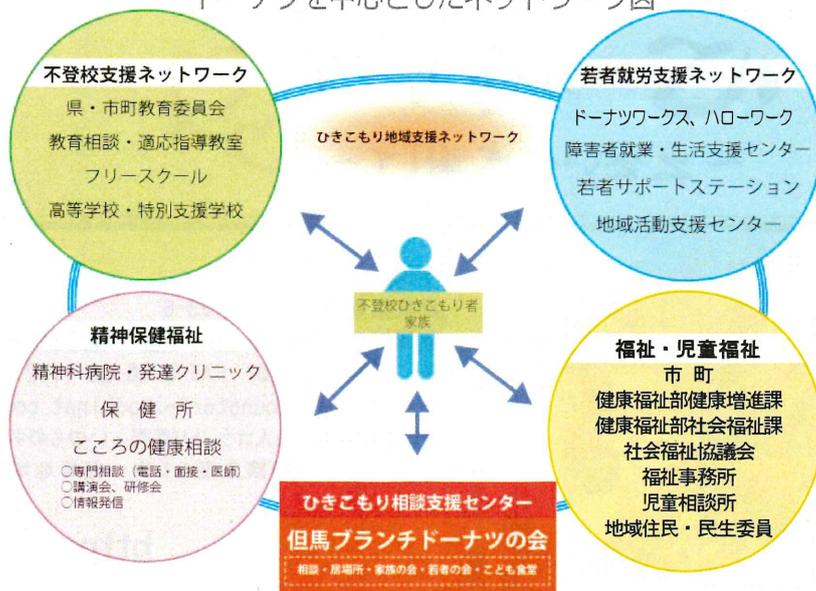
つなぐ

⑦地域全体でひきこもり支援の輪をつなぐ

- 県** ひょうごユースケアネット推進会議
兵庫ひきこもり支援センター連絡協議会（30機関で構成）
研修会・支援機関情報の発信・ほっとらいん相談
- 地域フランチ**
兵庫県地域フランチ会議（但馬・丹波・阪神・淡路・播磨）
- 但馬** 但馬地域ネットワーク会議
（朝来市・養父市・豊岡市・香美町・新温泉町）
- 市町村** 豊岡市ひきこもり支援連絡会議（10機関で構成）



ドーナツを中心としたネットワーク図



8 ひろげる 地域相談会・講演会

	ドーナツ会の職員とワークショップ (研修会参加人数)	ドーナツ会長の見学会	ネットワーク会議	居場所	研修会講師 包摂プラチナ研修会(年1回)
豊岡市・但馬	①但馬青少年本部(40名) ②こども園研修会(20名) ③兵庫県家庭相談員(30名) ④神戸市民生委員(40名) ⑤但馬県民局研修会(40名) ⑥民生委員(40名)7地区 ⑦商工会議所(30名) ⑧心豊かな人づくり(20名) ⑨青少年補導委員(50名) ⑩PTA教育講演会(50名) ⑪兵庫県自衛予防(40名) ⑫社協職員(20名) ⑬但馬ソープチミスト(30名) ⑭社協職員(20名) ⑮小・中学校教頭(20名) ⑯幼稚園長・職員(40名)	日高町 但東町 出石町 竹野町 城崎町 関係者視察 伊丹市	豊岡市(年6回) 但馬全域2月下旬	H23開始 ドーナツの会	・船越明子氏 (ドーナツ主催但馬全域) ・佐藤純氏 ・高石俊一氏 ・櫻垣恭見子氏
養父市	①行政職員(40名) ②人権研修会5地区(各40名) ③不登校、ひきこもりを考えるセミナー(40名) ④民生委員(30名) ⑤子育て応援隊(30名) ⑥人権リーダー研修(40名)	支援者 民生委員	年2回(3月・9月)	H31開始 ボリス	・斉藤康氏 ・佐藤純氏
朝来市	①支援者ネットワーク関係機関(18名) ②民生委員(21名) ③家族会(40名) ④一般(300名)	支援者ネットワーク 関係機関	年2回(8月・10月)	R2開始 いろは どんぐり	・船越明子氏 ・藤本圭光氏
香美町	①支援者研修会(20名) ②香住区民生委員児童委員(30名) ③村岡区民生委員児童委員(30名) ④小代区民生委員児童委員(30名) ⑤香住区更生保護女性連盟 研修会	支援者 民生委員	16回	R3開始 ドーナツの部屋 カミング	・船越明子氏
新温泉町	①支援者研修会(20名)	支援者	年1回	シャベラウ会	・小林剛氏
その他 (県)	①兵庫県自衛予防対策支援者(50名) ②兵庫県更生保護女性連盟(100名)				

10 不登校・ひきこもりの解決には 包摂型社会の創造が重要

(船越明子先生の研修より)

・社会的包摂(ソーシャル・インクルージョン)とは
国民一人一人が社会のメンバーとして「居場所と出番」を持って社会に参加し、それぞれの持つ潜在的な能力をできる限り発揮できる環境を整備するための社会政策

そのために考えること

- ・お互いに支え合いながら自立して生活できる地域づくりとは?
- ・地域づくりに必要な視点とは?

心をつないで
～出会いに感謝して～



イラスト・青茶

〒668-0045
兵庫県豊岡市城南町 23-6
豊岡健康福祉センター 3階(市民会館隣)
TEL 0796-26-1101 FAX 0796-26-1102
e-mail info@kounotori-inochinet.com
特定非営利活動法人コウノトリ豊岡・いのちのネットワーク
兵庫ひきこもり相談支援センター但馬地域プラチナ

〒669-6544
香美町香住区香住 1281-1
香美町保健センター内
香美町ひきこもり支援センター ドーナツの部屋
TEL:0796-34-9611 FAX:0796-34-9611
e-mail:kamishenn@lily.ocn.ne.jp
事務局長:戸田 和代

<http://www.kounotori-inochinet.com>



9 不登校・ひきこもりという サインへの早期対応

- ▶ ひきこもりの予防
6か月間放置されれば、ひきこもり体制はそれなりに成立してしまう。早期発見・早期対応が必要。
- ▶ 不登校・不出社 ⇒ 生き方をめぐる対話のチャンス
- ▶ 家族や支援者の適切な対応によってひきこもり状態への移行を防ぐことができる ⇔ 叱咤激励による圧力で対話のチャンスを奪うと親子関係・学校関係との機能不全が生じる。
- ▶ ひきこもりは特別なことではない。
ひきこもり状態になる可能性は誰もが持っている。
(船越明子先生講演より)

不登校からひきこもりへの移行を 防ぐために家庭がすべきこと

- ▶ 子どもが学校へ行きたくない理由をよく聞き、子どもの困り感を理解する
- ▶ 不登校の原因が特定できる場合は、学校と協力して原因を取り除く
- ▶ 学校の様子に子どもが触れられるようにしておく
- ▶ 学校以外の地域での居場所をつくる
- ▶ 子どもが自分の能力を発揮できる場をつくる
- ▶ 不登校の背景にメンタルヘルスの問題がないか専門機関に相談する
- ▶ 不登校は恥ずかしくない、親は堂々と、風通しの良い家庭
- ▶ 家族関係を見直す
(船越明子先生講演より)

みなさんに願う事

- ① 私たちの社会、地域の問題としてとらえ、ほっておけないという気持ちでどうか声をかけてください。良い情報を伝えてください。
- ② 「ひきこもり」は家庭内で相談しても本人がすでに動きにくい状態にあることが多いです。
- ③ 本人がいつか動くことを信じて、家族以外の支援者に相談し、一人で動き出すまであきらめず本人と共に歩むことが解決への道筋です。
- ④ ドーナツへ是非おこしくください。

居場所はだれが来てもいい場所です

ドーナツのスタッフは

いつでも皆さんを待っています

「いつなるか」問題の社会的孤立

ライフサイクルの各ステージにおける社会的孤立の例

ライフステージ	社会的孤立のかたち
幼児期	子ども虐待、ワンオペ育児、外国人
学童～青年期	不登校、ひきこもり、ヤングケアラー、ネット依存、いじめ、発達上の課題、自殺
成人期	ひきこもり、生活困窮、DV、心身の不調・治療拒否、ハラスメント被害、介護離職、自殺
老年期	閉じこもり、セルフ・ネグレクト、高齢者虐待、ゴミ屋敷、孤独死



Kobe City College of Nursing

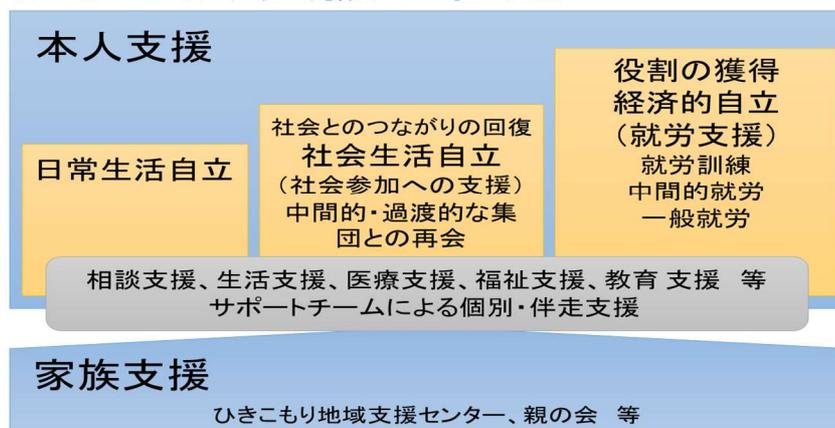
船越明子先生の研修資料より

長期的な支援の方向性

本人の年代	支援の方向性	家族の状況	重要な支援機関
10～20代前半	<ul style="list-style-type: none"> 進路(進学先、職業選択) 仲間づくり 	経済的、身体的にも余裕があり協力的	フリースクール、通信制単位制の学校、地域の居場所づくりやボランティアを担うNPO法人
20代後半から40代前半	<ul style="list-style-type: none"> 経済的自立(就労訓練、就労体験、障害者年金) 	最後の望みを抱いている	若者サポートステーション、生活困窮者自立相談支援事業所
40代後半以降	<ul style="list-style-type: none"> 本人の心身の健康の維持 地域とのつながりの回復 親亡き後の生活設計 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢になり経済的に余裕がない。・親自身が健康課題を抱えている。 急な容体悪化の可能性 	地域包括支援センター、生活困窮者自立相談支援事業所、自治会

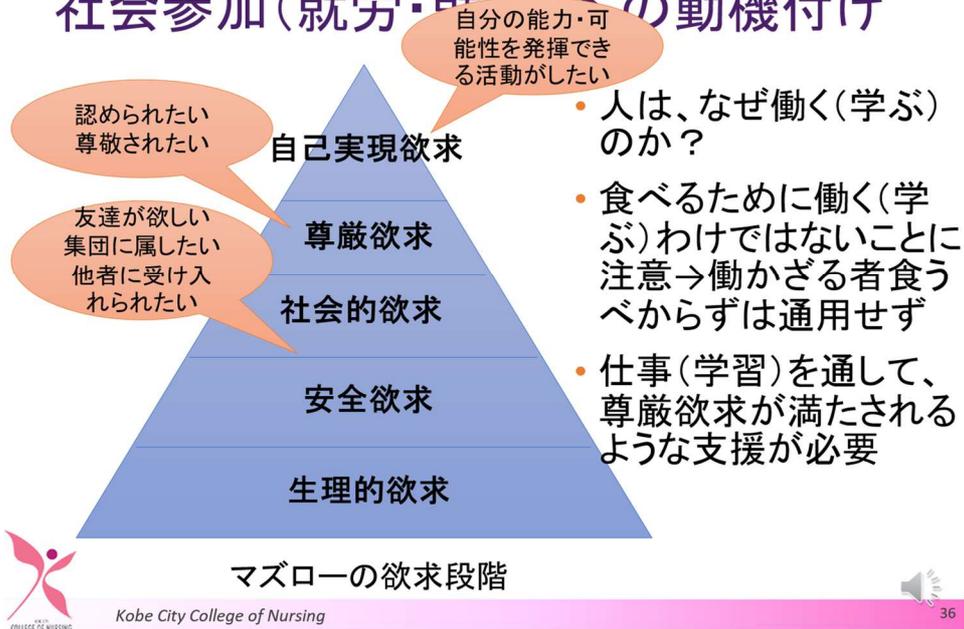
船越明子先生の研修資料より

ひきこもり支援の経過



平成27年8月厚生労働省「社会的孤立に対する施策について～ひきこもり施策を中心に～」をもとに一部改変

社会参加(就労・就学)への動機付け



船越明子先生の研修資料より

幸せに生きることをあきらめない

