

参加支援特集

社会とつながる 一歩

この特集は、広報いこま「いこまち」令和8年8月号の特集記事を再編集したものです。

ライフスタイルの変化やコロナ禍の影響などを背景に、社会や他者との関わりが薄れ、不安や生きづらさを抱えた状態(孤独・孤立)に陥る人が増えています。今号では、生きづらさを抱えた人たちと社会とのつながりをつくるために本市が行う「参加支援」について紹介します。

間地域共生社会推進課(☎0743-74-1111、内線6081)



踏み出した一歩から

西白庭台にある「グループホームさくら」でレクリエーションを担当する渡部さん(仮名)。高校時代に学校へ行けなくなり、相談窓口「ユースネットいこま」へ通いました。相談を重ねるうちに紹介されたのが「参加支援」。高齢者施設や地域での活動に、無理のない範囲で参加し、社会とつながる一歩を踏み出す取組です。

「○に文字を入れて、言葉を作ってください」

高齢者の前に立ち、自身で企画した言葉のゲームの司会を担う渡部さん。活動に参加する前は、人と関わることに不安がありました。施設スタッフに優しく教えてもらいながら活動を重ね、今では他者との交流が楽しくなったそうです。

渡部さんが来ることで、施設にも良い影響が出ていると話すのは、施設長の竹田さん。

「入居者の皆さんも若い力をもらって元気が出ています。週2回の渡部さんが来る日を楽しみにしている人も。渡部さんのおかげで、施設全体の雰囲気明るくなったと思います」

孤独・孤立は誰にでも起る

生きづらさを抱えた人への支援が社会的に必要とされています。内閣府が令和7年度に実施した孤独・孤立に関する調査では、回答者の約4割が「孤独感がある」と回答。また、同府が令和4年度に実施したひきこもりに関する調査では、15〜64歳の50人に1人がひきこもり状態にあると報告されています。他にも、高齢や障がい、こども、生活困窮などさまざまな分野にわたり、生活上の困り事を抱える人がいます。

本市は、令和5年度から重層的支援体制整備事業を開始。生活上のさまざまな困り事に対応するため、相談支援・地域づくり・参加支援を一体的に行っています。相談支援は、「いこまる相談窓口」を設置し、どんな相談も丸ごと受け止める体制を整備。地域づくりは、複合型コミュニティ(まちのえき)など、世代や属性を超えて交流できる場の構築を進めています。そして参加支援は、支援を必要とする人のニーズに応じ、社会とのつながりをつくる取組を行っています。

本市が行う参加支援の中でも、現在、特に利用者が多いのが、生きづらさを抱えた若者への参加支援。ユースネットいこまへの相談をきっかけにした、若者への支援に関わる関係者に話を聞きました。

中野さんの活動先

あいゆう
愛友ケア デイサービスひだまり

私自身、高齢者と接するのは慣れていますが、若い人と接するのには不慣れだったので、最初は不安もありました。中野さんをお願いしているのは、厨房の食器の片づけやおやつ準備など。どの作業も手際よく実施してくれて、とても助かっています。最初と比べ、中野さんの表情が少し明るくなったように思います。この事業は、相談者と活動先、どちらにとってもメリットのある事業。お互いにどんどん活用していくべきだと思います。



山口一郎さん
管理者

渡部さんの活動先

グループホームさくら

渡部さんには、レクリエーションの実施や施設の掃除、食事の配膳などを依頼。背中を押すというよりも、見守りながら伴走支援する接し方を心がけています。高齢者向けの体操を調べて来てくれたり、セラピー犬の体調不良に気づいてくれたりなど、渡部さんは日を追うごとにどんどん積極的に。参加支援では、さまざまな人の力を借りてファーストステップを踏むことができます。一人で悩まずに、最初の一步を誰かに委ねてみませんか。



竹田幸代さん
施設長

相談窓口

ユースネットいこま 花山幸江さん

ニートやひきこもりの当事者やご家族の相談窓口です。まずは対話によって自分の強みや長所を理解してもらったうえで、クラフト教室への参加を入り口に、段階的に参加支援を案内。早く前に進むことより、本人の気持ちにじっくり寄り添うことを重視しています。活動先が決まった後も、参加支援担当者と密に情報共有。本人の面談は引き続き継続して自立の支援をします。最初の一步は勇気がいると思いますが、小さな行動から変化が起きるので、まずは相談してください。



参加支援担当者

やどかともえ
社会福祉協議会 宿賀智恵さん

相談窓口と連携し、相談者の興味や希望、移動手段などを総合的に考え、活動先やメニューを考えます。活動前には、例えばトイレはどこにあるかなど、細かいことも確認して本人に共有。活動先の不安も聞いてアドバイスするなど、双方が安心できる環境を作ります。相談者の笑顔が増えたり、活動先から「元気をもらっている」という声を聞いたりするのがうれしいです。今後は若者以外の世代も含め、居場所づくりを拡大し、孤独・孤立を解消していきたいです。



その人らしく生きるために

孤独・孤立の問題が深刻化する現在。参加支援でたいせつなことや地域の役割について、厚生労働省でひきこもり支援専門官を務める佐野茂樹さんに話を聞きました。

「自己効力感」につながる

孤独・孤立の問題や、複雑化・複合化した生活課題が顕在化しています。これらは特定の人だけの問題ではなく、誰にでも起こり得るもの。現実の生活課題は、高齢や障がい、生活困窮、ひきこもりのように、分野に分かれているわけではありません。既存の制度に当てはめるのではなく、一人ひとりの暮らし全体を見ながら、その人に合った社会参加の機会やつながりをつくることが重要です。

「自己効力感」につながるという「自己効力感」につながっていきます。

私は、就職や地域活動への参加、居場所とつながることなどの社会参加も、最終目的ではないと考えています。それらは、その人らしい人生を歩むための過程の一つ。その過程をいっしょに考え、いっしょに悩みながら、慌てず、焦らずに支えることが重要です。

また、参加支援によって、生きづらさへの理解が、事業所や地域活動などの参加先で広がり、深まることにも大きな価値があります。その積み重ねによって、地域が安心で安全な場になっていくのです。

「互え愛」がたいせつ

生駒市の取組の特徴は、相談支援・地域づくり・参加支援を一体的に進めていること。また、地域全体で、多様な主体が

参加支援に関わる人たちの声

相談者 中野さん(仮名)



大学を中退して以降、今後のことをユースネットいこまで相談する中で紹介されたのが参加支援。話すことがあまり得意でなく、最初は不安がありました。活動内容は、高齢者施設での皿洗いやおやつ準備、運動教室に来る高齢者の案内など。施設のスタッフの皆さんがとても親切で、人間関係のストレスがありません。活動も無理のない範囲でできるので、継続できています。参加してから、親との関係も良くなりました。今後は、職業訓練を受け、フルタイムの仕事に就くことを考えています。今悩んでいる人がいれば、「だめでもいいや」くらいの気持ちで、一度相談に行ってみるのがいいと思います。

相談者の家族



最初は1で行けるか不安でしたが、今は活動から笑顔で帰ってくるのを見てうれしく思います。家にいる時も明るくなったし、1人で遠くまで出かけられるようになりました。

参加前は自信を失っていましたが、現在は活動にも慣れ、進んで参加しています。家族だけでできることには限界があります。色々な人たちに支えていただき、感謝しかありません。



こどもの気持ちに寄り添ってもらえるか心配でしたが、現在は家庭の外での活動に対する本人の不安が少なくなっているのを感じます。紹介いただく活動が今後更に増えればいいなと思います。



相談者 渡部さん(仮名)



高校に行けなくなった時にユースネットいこまへの相談を始め、数年後に参加支援を紹介されました。アルバイトで体調が悪くなった経験があり、最初は不安でしたが、社会と離れたくないという気持ちもあり、参加することに。高齢者施設で、最初はお茶出しや配膳などからスタート。スタッフの皆さんが優しく、細かい所まで教えてくれて安心でした。現在はレクリエーションを担当し、高齢者の皆さんともたくさん話します。自分は人と関わるのが得意ではないと思っていましたが、現在は会話を楽しめ、他人が困っていることにも気づけるくらい視野が広がりました。今後は、大学に行き、心理学を学びたいと思っています。

＼つながりをつくる一歩を応援しませんか／

社会参加を支援する事業所や 地域活動を募集します

現在、活動の場として協力いただける事業所・団体・地域活動を募集中。「週1回・短時間なら活動してもらえ」「まずは見学からなら可能」など、できる範囲で構いません。「こんなことなら協力できるかも」という相談も歓迎。あなたの事業所や地域活動が、誰かの「はじめの一歩」を支えます。

▷業務内容の例 清掃や整理整頓、備品補充、書類の仕分け、封入作業、データ入力補助、商品の袋詰めや梱包、検品、ラベル貼り、チラシの折り込み、郵便物の仕分けなど（スタッフの休憩時間や就業前後、繁忙時の補助業務として業務に取り組んでもらうこともできます）

▷問合せ 生駒市社会福祉協議会 参加支援担当(☎0743-84-5680)



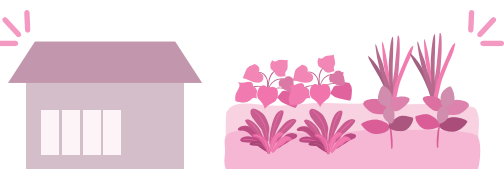
▲詳しくはこちら

連携し、社会参加の機会を生み出している点も大きな特徴です。
生きづらさは、多かれ少なかれ、誰にでもあるものです。だからこそ、常に「お互い様」であり、相手を尊重し、ねぎらい、小さな変化に気づくこと。そんな「支え愛」がたいせつです。今つらさや不安を抱えている人は、一人で抱え込む必要はありません。きっと生駒市では、素敵な出会いがあると思いますよ。

佐野 茂樹

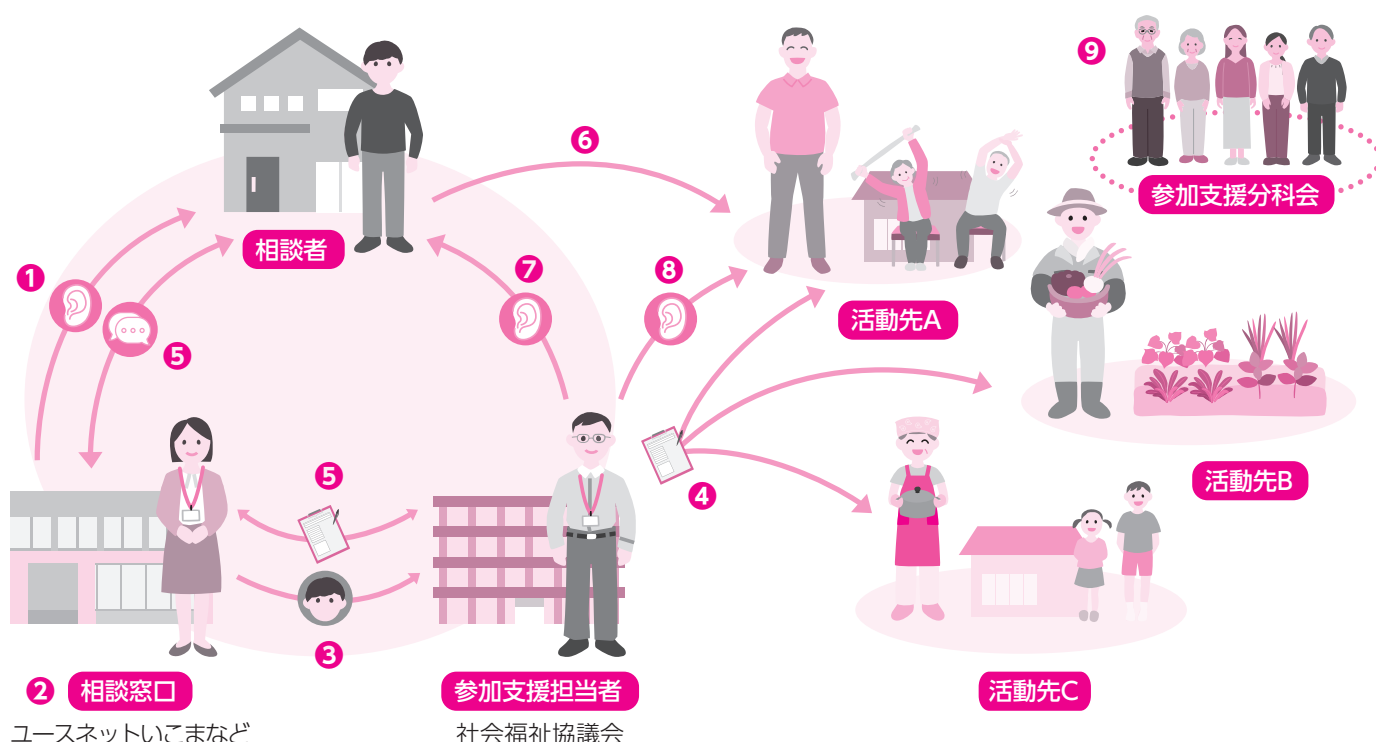


さの しげき ●厚生労働省 社会・援護局 地域福祉課 ひきこもり支援専門官。民間企業を経て、平成22年に墨田区役所に入庁。重層的支援体制整備事業やひきこもり支援推進事業などを担当。令和7年度から現職。



参加支援のしくみ

人々が孤独・孤立に陥らないよう、社会とのつながりの第一歩を生み出す参加支援。そのしくみを紹介します。



- ①相談窓口（ユースネットいこまなど）が相談者の興味のある分野などをヒアリング
- ②相談経過から、相談者が小さなコミュニティに関わる準備が整っているか判断
- ③相談窓口が参加支援担当者（社会福祉協議会）に、相談者の意向を伝達
- ④参加支援担当者がメニューを検討。相談者の状態や興味のある分野などを考慮し、活動先に打診
- ⑤活動先の受け入れ準備が整えば、参加支援担当者から相談窓口へ情報共有し、相談窓口から相談者へ打診
- ⑥相談者と活動先とのマッチング。最初の数回は参加支援担当者も同行し、いっしょに活動をする
- ⑦マッチング後も、相談者が活動先に定着できるよう、参加支援担当者が定期的に話を聞き支援。相談者は相談窓口にも引き続き相談できる
- ⑧参加支援担当者が、活動先からも話を聞き、アドバイスをしたりなどして定着を支援
- ⑨公民の18団体（令和8年7月時点）で構成される参加支援分科会が、一人ひとりの希望や状況に合わせた支援を検討したり、活動場所を提供したりする

一人で悩まず、まずは相談を

分野を超えて相談を丸ごと受け止める いこまる相談窓口

介護や障がい、子育て、生活困窮など、どのような困り事も丸ごと受け止めます。「どこに相談したらいいかわからない」悩みでも、ぜひ相談してください。いこまる相談窓口には右上のロゴマークを掲示しています。窓口の一覧など、詳しくは市ホームページを確認してください。



詳しくはこちら▶



複雑な悩みもまずは相談から くらしとしごと支援センター

生活に困っている人の相談を受けます。自立相談支援や家計改善支援、就労準備支援を実施。くらしや仕事、生活に関する困りごとがあれば相談してください。
——LINEからも相談できます。

▶開所時間 平日の9:00～16:30（祝日、年末年始を除く）

▶ところ 市役所地下1階



◀詳しくはこちら

LINEはこちら▶



若者と家族の相談窓口 ユースネットいこま

不登校・ニート・ひきこもりなど、社会生活上さまざまな困難を抱えることもや若者を支援する相談窓口です。国家資格を持つ経験豊富な相談員が相談に応じ、関連機関と連携しながら、それぞれの状況に応じた支援を行います。

▶開所時間 火曜・木曜～日曜日の9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

▶ところ 教育支援施設2階（北新町12-32）

詳しくはこちら▶

