

令和2年度 チャレンジやまぐち！地域貢献賞受賞

# 特定非営利活動法人 ふらっとコミュニティ

～生きづらさを抱えた人と家族が孤立しない支援～



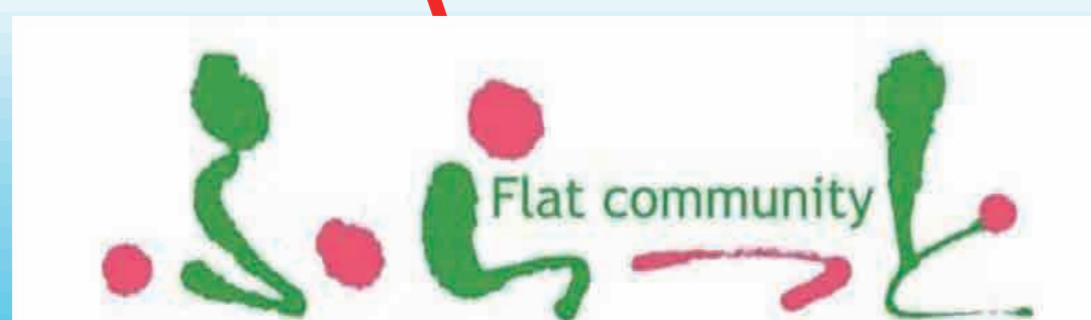
集合写真

所在地：宇部市海南町2番58-1

設立時期：2005年11月

会員数：163名(令和2年4月1日現在)

★精神障害者、ひきこもり者とその家族が住み慣れた地域で自分らしく暮らせること、本来の姿を取り戻していくことをサポートしています。精神障害があっても社会の中で意義のある人生を送ることができるように、さまざまな活動を通して、共に考え、共に歩いていく。そして、地域住民が精神障害について考え、互いに支えあうことのできる共生のまちづくりが活動の目的です。



皆で桜の綺麗な公園に向かっています。



花見の様子

特定非営利活動法人 ふらっとコミュニティ

# 令和2年度 チャレンジやまぐち！地域貢献賞受賞

## <これまでの活動内容等>

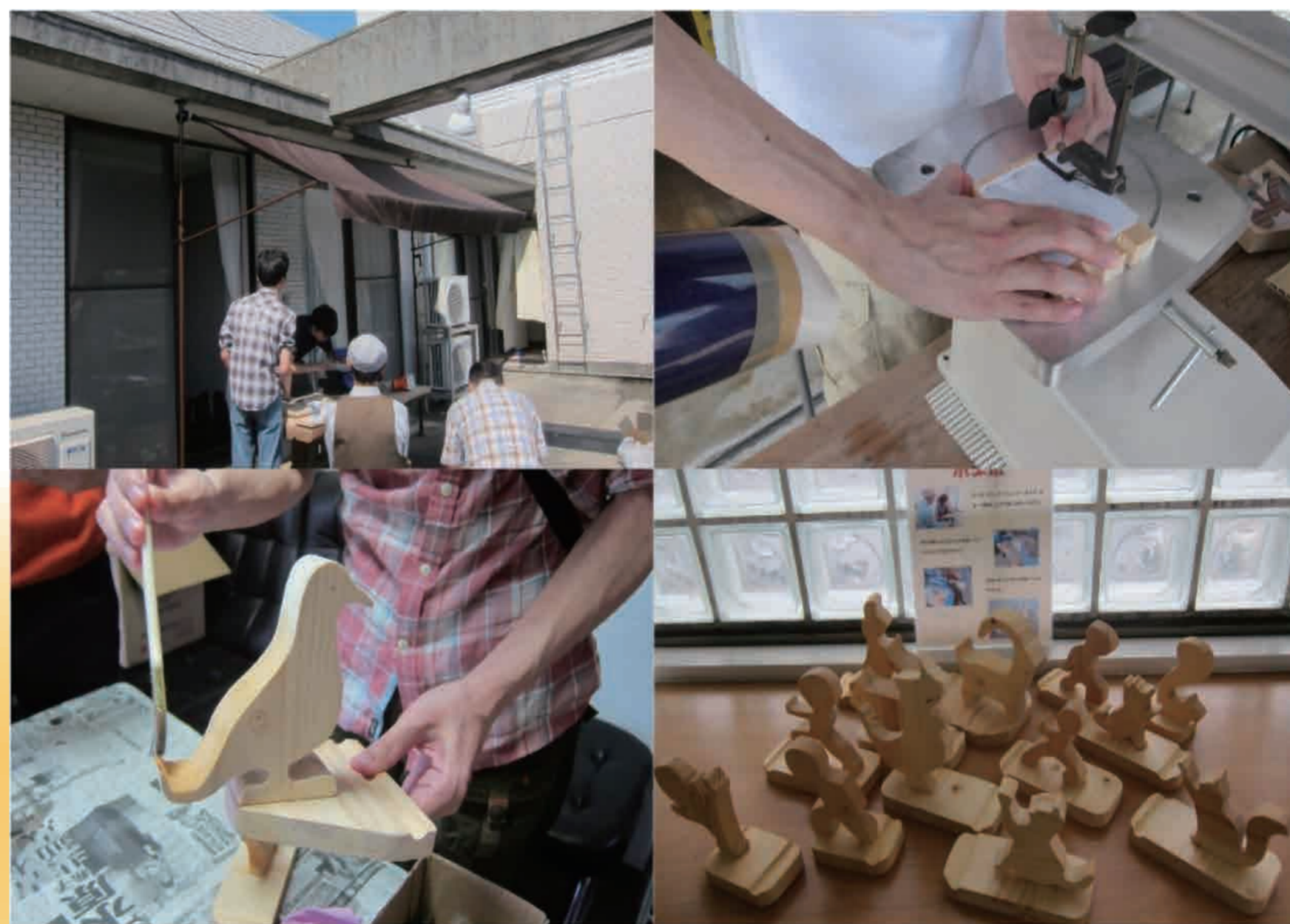
誰もが、生きていく中で心が疲れたり、時には心の病になったりします。精神障害は、決して自分と関係のないことではありません。さまざまな生きづらさを抱えた人たちが、住み慣れた地域で自分らしい生き方ができるようにと2005年にNPO法人ふらっとコミュニティを設立し、活動を開始しました。そして、翌年、街中に民家を借りて居場所「ひだまり」を設置することで、「行き場」「活き場」「生き場」としての機能を果たすと同時に共生のまちづくりを行ってきました。病気や障害があるということではなく、「人」として尊重されること、自分たちを丸ごと受け止めて理解してくれる人がいること、苦悩を分かち合える仲間がいることによって、自身を受け入れながらリハビリをしていく道のりを共に歩んできました。そのプロセスの中で、制度の狭間で誰からも支援されない「ひきこもり者とその家族」の存在を知り、「誰一人として孤立させない社会」を創っていく必要性を感じるようになりました。現在は、ひきこもり相談窓口の設置、家族心理教育（基礎編・実践編）、アウトリーチ、居場所支援、就労支援を一体的に行うことで成果を上げており、その支援が全国から注目されています。

### 1 日中一時支援事業(ひだまり)

障害者総合支援法の地域生活支援事業（日中一時支援事業）として、宇部市・山陽小野田市・美祢市・山口市から委託を受け、月～土曜に活動の場を提供しています。



パソコン教室の様子 Excelの勉強中



木工教室の様子  
スマホスタンド制作中

単なる居場所の提供に終わることなく、さまざまな活動を通して主体的に取り組めるように配慮しています。精神科リハビリテーション（SST、CBT、WRAP、服薬心理教育）、グループ活動、ナイトケア、季節の行事、一泊旅行、ひだまり通信の作成、ふらっとフォーラム、料理教室、パソコン教室等を行っています。各活動への参加は、利用者自身の意思で決定しています。

特定非営利活動法人 ふらっとコミュニティ

## ● 活動状況

### 2 ひきこもり支援に関する事業

「ひきこもり」は、特別な人になるわけではありません。きっかけさえあれば誰もがなりうる現象で、ひきこもり者は115万人（15～39歳は54万1000人、40～64歳は61万3000人）と推計されています。また、40代～50代のひきこもり者を支える親が70代～80代にさしかかり、精神的・経済的に限界を迎えた、いわゆる「8050問題」が深刻化しています。ひきこもり相談窓口が存在しても話を聞いて終わり、家族会はいわゆる言いつぱなし聞きっぱなしで家族関係が変化なく、本人支援に移行していませんでした。この地域課題を解決するために2005年より宇部市と協働し、ひきこもり支援体制を構築してきました。相談は予約制、家族心理教育基礎編（全6回）は年2回程度、実践編は（1回/月）5グループ実施しています。家族関係の変化によってアウトリーチ、居場所支援、就労支援へと移行し、就労へと結びつき、実績を上げています。啓発活動としては「ひきこもり支援フォーラム」を開催することで偏見をなくすこと、家族が早い段階で相談し、孤立しないことを目指しています。2020年からは、山陽小野田市の委託も受け、このモデルを全国に広める努力をしています。



第3回ひきこもり支援フォーラム・第8回ふらっとフォーラム合同開催の様子。ひきこもり支援についての講演を行っている場面

### 3 訪問看護事業：メンタル訪問看護ステーション心愛夢

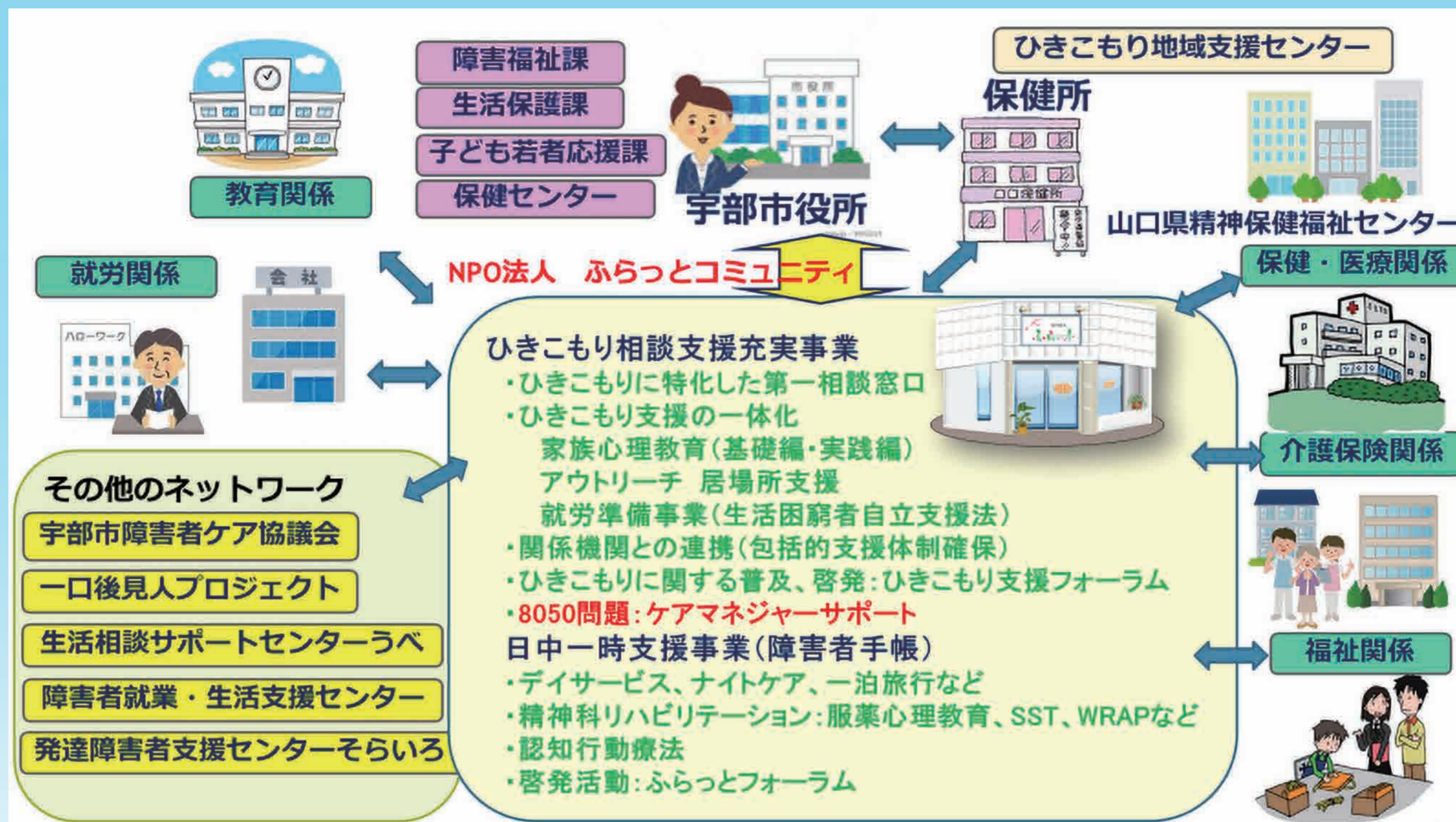
精神特化型訪問看護ステーションとして、主に精神疾患や認知症等の方とその家族の心のケアを実施しています。できる限り住み慣れた地域で自分らしく生活できるように様々な機関と連携し、包括的にケアしています。管理ではなく、本人の持っている力を引き出し、リカバリー支援を行っているのが特徴です。

### 4 指定居宅介護支援事業：ここからサポートセンター

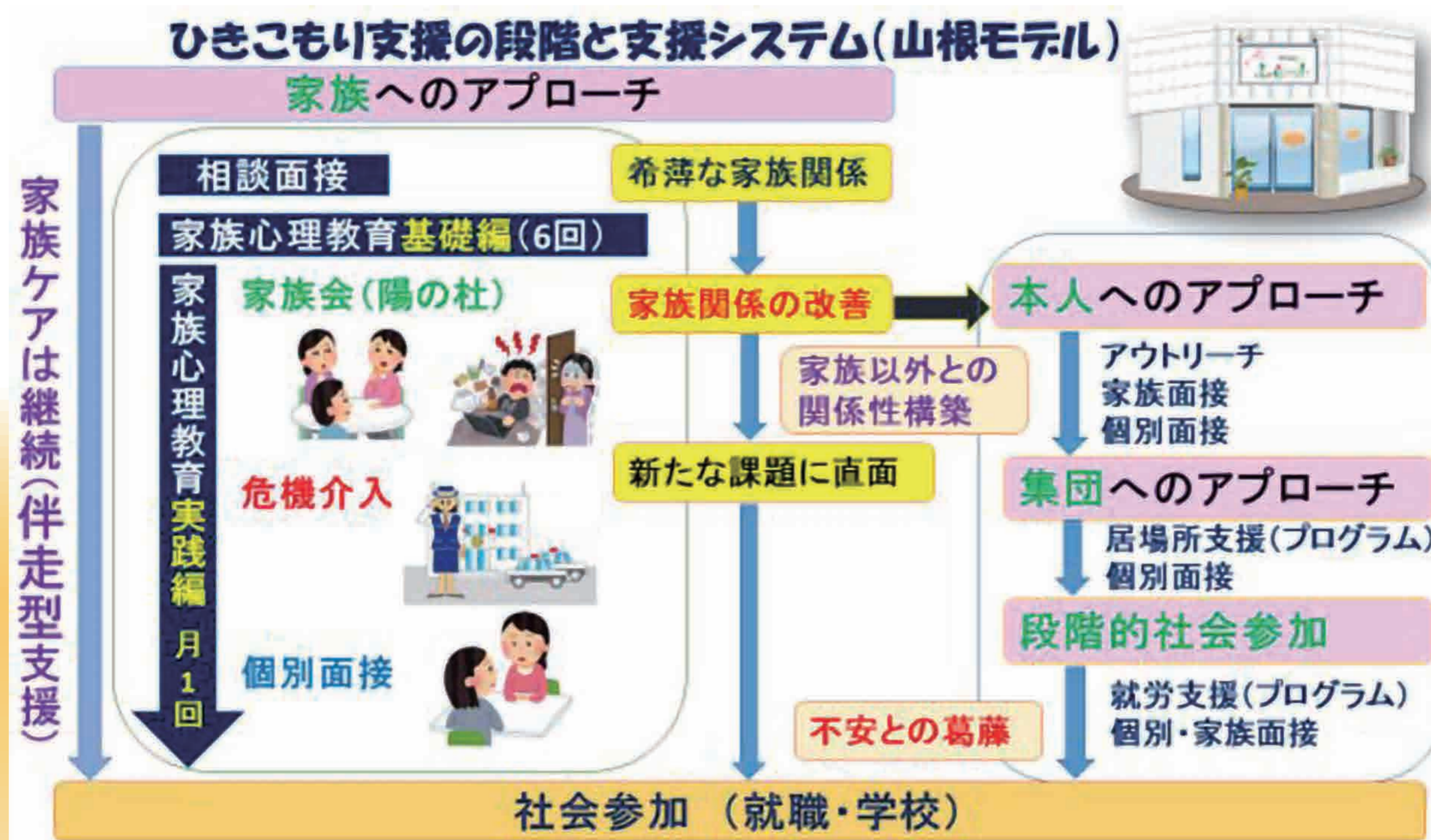
ケアマネジャーとして要介護・要支援の高齢者のケアマネジメントを実施しています。本人だけではなく、家族丸ごと支えることで、可能な限り在宅生活が維持できるように尽力しています。また、8050問題にいち早く取り組み、高齢の親と同居しているひきこもり者の子の支援を行っているのが特徴です。

## ● 活動状況

宇部市と協働した「ひきこもり支援体制」は、全国初の取り組みです。下記が当法人を中心とした宇部市の「ひきこもり支援体制」です。



そして、実践と研究によって開発した「ひきこもり支援システム（山根モデル）」が下記です。ひきこもり支援の第1段階の「家族支援」にとどまることなく、第2段階の「個別支援」第3段階の「集団支援」第4段階の「社会参加支援」へと移行する特徴があります。



★本法人の活動は、全国から注目を浴び、多くのメディアから取材を受けています。それは、活動の様子だけでなく、ひきこもり当事者や家族が実名でインタビューに応じてくださるといった協力があったことです。テレビや新聞記事を見たという家族や当事者自身からの相談が増えています。現在、「陽の杜(家族会)」は、約100名の家族が登録されています。