



# 『10代・20代の 生きづらさに寄り添う』

困難を有する若者に関するフォーラムと個別相談in堺市

---

# 01来場者数

◆当日参加人数：36名

◆個別相談：2組実施

小島先生と堺市立青少年センターから  
フォーラムに対するメッセージ

生き方や生きづらさは人それぞれ独自のものです。家族だからといってそう容易くは分かるものではなく、時に自分自身ですら分からなくなることがあります。ですから、誰かを支援するなどはおこがましいことかもしれません。一方で、人生を生きる上で「支援する、支援を受ける」という関わりに触れることは何らかの形で誰でも遭遇します。その支援がその人に役に立つためには、その人のことを少しでも知り、わかりながら関わることは必須で、そうしないことには支援たり得ないでしょう。私が心理職として困難を有する若者や保護者支援を行っていることや心がけていることをお伝えするこの機会が、参加者の方々に少しでも有意義な時間となれば幸いです。

参加者みんなで守りたいルール

- ① 聞いた話は、外で話さないことと、SNS等で発信しないようにしましょう
- ② 相手の話の批判や否定しないようにしましょう。
- ③ 誹謗中傷、暴力行為は禁止です。
- ④ 聞いているだけでもOKです。しかし、自分だけ話すのはやめましょう。
- ⑤ 営業活動、政治活動、宗教活動 等々勧誘や声援はしません。

お問い合わせ・お申し込み

連絡先：堺市立青少年センター TEL:072-229-5120

〒590-0930 大阪府堺市堺区柳之町西1-3-19

✉ sakai.youthcenter@nem-shiteikan.jp

ホームページ <https://www.nem-shiteikan.jp/shisetsu/sakai/youthcenter/>



2025年 2月9日(日) 13:00~16:30

『10代・20代の生きづらさに寄り添う』

困難を有する若者に関するフォーラムと  
個別相談  
in 堺市

場 所 堺市立青少年センター

参加費 無 料

対 象 ひきこもり当事者とその家族・支援関係者  
『関心のある方など、どなたでも』

定 員 1部・2部・・・50名  
3部 個別相談・・・3組

タイムテーブル

|     |             |                                                                                                                                                                           |             |
|-----|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 第1部 | 13:00~13:50 | 基調講演<br>『10代・20代の生きづらさに寄り添う』<br>困難を有する若者に関するフォーラムと<br>個別相談<br>講師：小島 俊久氏 Toshihisa Kajima<br>(FRONTIER代表)<br><a href="https://cc-frontier.jp/">https://cc-frontier.jp/</a> | みんなの<br>待合室 |
| 第2部 | 14:00~15:00 | 体験談の共有<br>元当事者と家族と小島講師とのトークセッション<br>・元学校経験者の体験談と保護者の体験談<br>・質疑応答                                                                                                          |             |
| 第3部 | 15:00~16:30 | 小島講師による個別相談 ※事前予約制、1組30分程度<br>相談可能枠：3組(定員に達し次第締め切り)<br>【注意事項】<br>個別相談会の予約状況や内容については、事前に主催者<br>からご連絡いたします。                                                                 |             |

会場内では感染症対策を徹底しますので、マスク着用などご協力をお願いする場合がございます。

講 師 FRONTIER代表

小島 俊久氏 Toshihisa Kajima



【ホームページ】



【資格】

公認心理師(国家資格第5675号)  
臨床心理カウンセラー・心理療法士(日本臨床心理カウ  
セリング協会認定)  
心理相談員(中央労働災害防止協会認定)

【所属】

日本公認心理師協会・公認心理師の会・大阪公認心理  
師会  
日本産業カウンセラー協会・日本交流分析協会・日本臨  
床心理カウンセリング協会  
日本ゲシュタルト療法学会

【経歴】

1958年生 福岡市出身  
社会人教育機関にて職業訓練や人材育成に24年間従事。  
2004年 職務上の必要性から民間の心理カウンセラー養成機関、通信制大学にて心理学及びカウ  
セリングスキルを学び資格取得、心理カウンセラーとしての活動も始める。  
2012年 八洲学園高等学校(通信制・単位制)のスクールカウンセラーを兼務、現在13年目  
を迎え、不登校など生きづらさを抱える生徒及び保護者の支援を続けている。  
2014年 私設相談室を大阪市中央区に開業。  
2019年 国家資格公認心理師として登録される。  
2019年 ひきこもり支援団体のカウンセラーも兼務し、現在は「兵庫ひきこもり相談支援セン  
ター阪神プランチ」にてカウンセリング及び研修を担当している。  
2023年 大阪府動物愛護管理センターの委託を受け、多頭飼育問題を抱える家庭に訪問カウンセ  
リングを行っている。

【活動及び協力先】

カウンセリングオフィス・フロンティア主幹(大阪市中央区)  
兵庫ひきこもり相談支援センター阪神プランチ(西宮市) 心理カウンセラー  
ひきこもり当事者・家族支援「こもりむしの会」(宮城県) 心理カウンセラー  
八洲学園高等学校(大阪市・堺市) スクールカウンセラー(SC)  
子どもセンターめづ(子どもシェルター・大阪府下) 研修講師・提携心理カウンセラー  
阪神南障害者就業・生活支援センター(芦屋市) 心理カウンセラー・研修講師  
心療内科メリアクリニック(堺市) 提携公認心理師  
大阪府動物愛護管理センター(大阪府下) 多頭飼育問題委託心理カウンセラー

『10代・20代の生きづらさに寄り添う』

ひきこもりや不登校は、本人や家族にとって孤立や不安を伴う深刻な課題です。  
本フォーラムでは、『10代・20代の生きづらさに寄り添う』ことをテーマに、当事  
者や家族が安心して情報を共有し、専門家と同じ悩みを持つ人々と交流する場  
を提供します。また、個別相談会を通じて具体的な支援を行い、当事者やそのご  
家族が安心して新しい一歩を踏み出せるようお手伝いします。



困難を有する若者に関するフォーラムと  
個別相談  
in 堺市

2025年 2月9日(日)

時 間 13:00~16:30

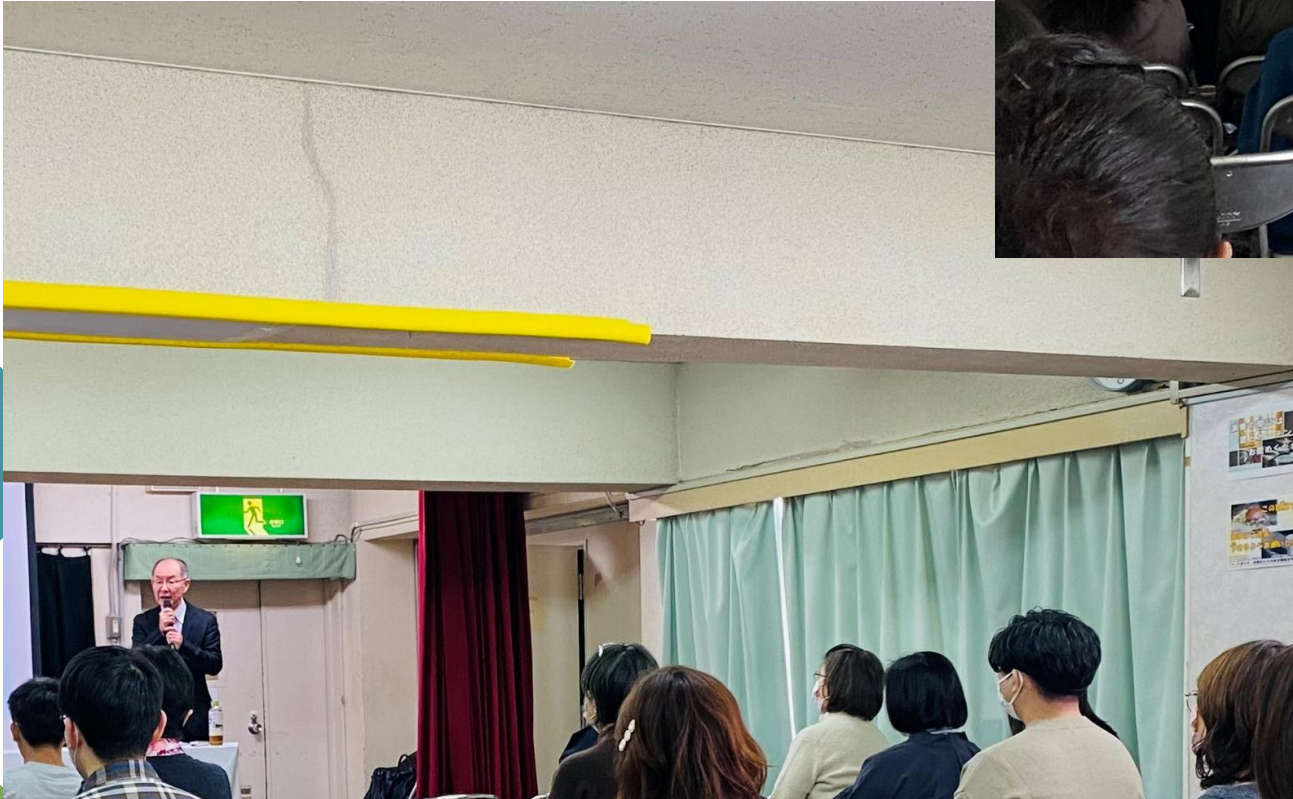
場 所 堺市立青少年センター

参加費 無 料

※個別相談のみ事前予約

# 02案内チラシ

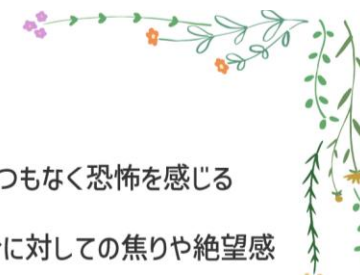
## 03当日の様子



# 04元当事者の体験談



今の自分やったら乗り越えていける

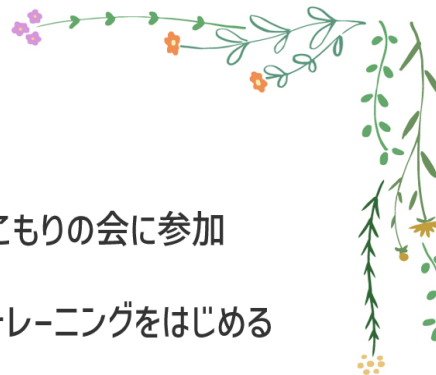


人と関わるのがとてつもなく恐怖を感じる  
一歩も踏み出せない自分に対しての焦りや絶望感



## 私の課題

信頼できる支援者を増やすこと  
子どもたちの居場所を増やすこと  
私が学び続けること



勇気を出して引きこもりの会に参加  
自己肯定感を高めるトレーニングをはじめる





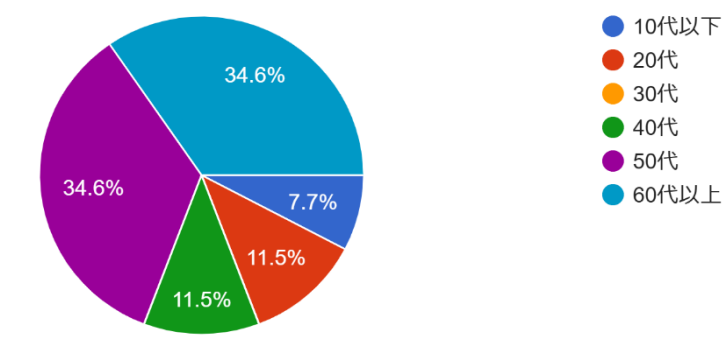
# 05来場者アンケート

---

回答数：26人

年代を教えてください。

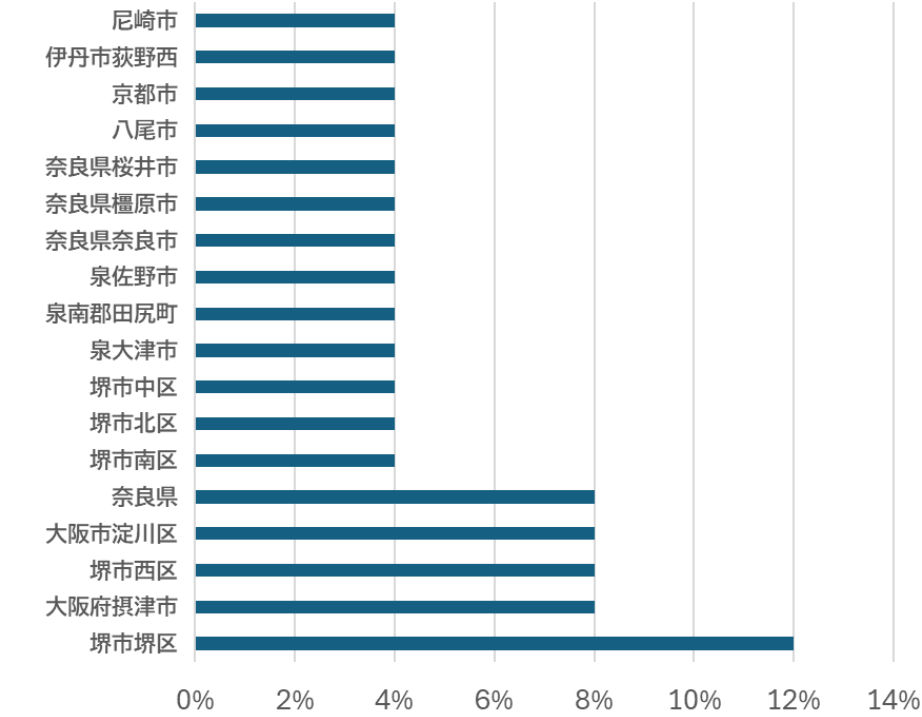
26 件の回答



|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 10代以下 | 7.7%  | 2 人 |
| 20代   | 11.5% | 3 人 |
| 30代   | 0.0%  | 0 人 |
| 40代   | 34.6% | 3 人 |
| 50代   | 34.6% | 9 人 |
| 60代以上 | 34.6% | 9 人 |

お住まいを教えてください。 例)堺市堺区、大阪市北区など

25 件の回答

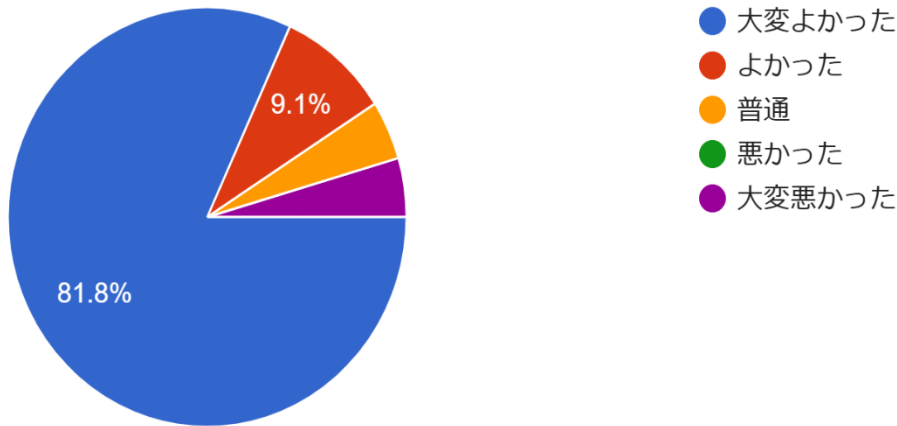


|        |     |     |
|--------|-----|-----|
| 堺市堺区   | 12% | 3 人 |
| 大阪府摂津市 | 8%  | 2 人 |
| 堺市西区   | 8%  | 2 人 |
| 大阪市淀川区 | 8%  | 2 人 |
| 奈良県    | 8%  | 2 人 |
| 堺市南区   | 4%  | 1 人 |
| 堺市北区   | 4%  | 1 人 |
| 堺市中区   | 4%  | 1 人 |

|        |    |     |
|--------|----|-----|
| 泉大津市   | 4% | 1 人 |
| 泉南郡田尻町 | 4% | 1 人 |
| 泉佐野市   | 4% | 1 人 |
| 奈良県奈良市 | 4% | 1 人 |
| 奈良県橿原市 | 4% | 1 人 |
| 奈良県桜井市 | 4% | 1 人 |
| 八尾市    | 4% | 1 人 |
| 京都市    | 4% | 1 人 |
| 伊丹市荻野西 | 4% | 1 人 |
| 尼崎市    | 4% | 1 人 |
| (空白)   | 4% | 1 人 |

今回のフォーラムに関する満足度

22 件の回答

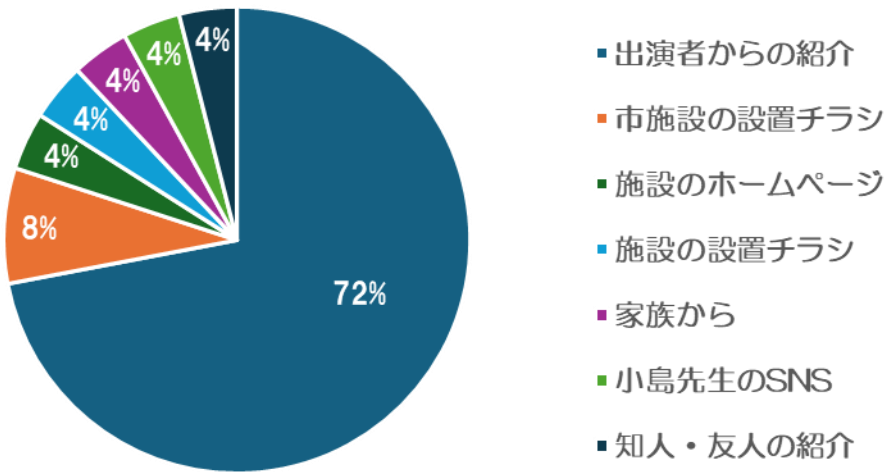


|        |       |     |
|--------|-------|-----|
| 大変良かった | 81.8% | 18人 |
| 良かった   | 9.1%  | 2人  |
| 普通     | 4.5%  | 1人  |
| 悪かった   | 4.5%  | 1人  |
| 大変悪かった | 4.5%  | 1人  |

※「大変悪かった」と回答された方のコメントは好意的なご意見を頂いています。

このフォーラムは何で知っていただけましたでしょうか？

26 件の回答



|           |     |     |
|-----------|-----|-----|
| 出演者からの紹介  | 76% | 19人 |
| 市施設の設置チラシ | 4%  | 1人  |
| 施設のホームページ | 4%  | 1人  |
| 施設の設置チラシ  | 4%  | 1人  |
| 家族から      | 4%  | 1人  |
| 小島先生のSNS  | 4%  | 1人  |
| 知人・友人の紹介  | 4%  | 1人  |
| (空白)      | 0%  | 1人  |

| 年代を教えてください。 | 本日の感想をお聞かせください。                                                                           | 本日のフォーラムで印象に残った内容を教えてください。                                                | その他、ご意見やご要望などあればお書きください。                                |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 10代以下       | 体験談を当人が話しをしてくれたので、すごくわかりやすく、そして、がんばったことや、つらかったことが伝わってきました。難しいことだと思いますが向き合い方など、大変勉強になりました。 | 当事者が、どのように問題に向き合うのかという内容がとても印象に残りました。                                     |                                                         |
| 10代以下       | 出演者が体験したことを知ることができたのが良かった                                                                 | 社会性の話や24枚目27枚目等が印象に残っている                                                  |                                                         |
| 20代         | カウンセラーの視点から、どのように関わるのかだけでなく、どのような心持ちで挑むのかまで考えていただけているのが良かったです。                            | 実際に当事者の方の話を聞き、具体的な悩み、どんあことに迷って長い期間を過ごしてきたのかを知って、自身もどんな風に関わりたいか考え機会になりました。 |                                                         |
| 20代         | 小島先生、当事者の方のお話が大変すばらしくて、心にひびきました。                                                          | 人を知ろう、分かろうとすること、自分を認めること、これから生きていく上で、1つも欠かしたくないと感じました。                    |                                                         |
| 20代         | 社会に適合できないものは、弾き出されてしまうため必死になって前に進まなければならないと思った。                                           | 自己肯定感を上げるために自分をほめることは大切である。                                               | 社会に対応しなければ負け犬だという差別的な気持ちが自分の中にあったことが悲しかった。              |
| 40代         | 当事者の方やご家族のお話を聞く機会が今までなかったのでもとても良いお話を聞くことができて良かったです。                                       | Mさんのお話で根拠のない自信という言葉がとても印象強いです。                                            | マイクの音量がマイクによって違ってて、聞きとれないことがあったので、全て聞きやすくしてもらえると良かったです。 |
| 40代         | 第2部当事者のおふたりが本当に時間をかけてご準備されたことが良くわかりました。ありがとうございます。第1部これまでの自分のふり返りになりました。                  | 見守る 我慢しているのは見守りではない。自己回復力を信じる。不用意な干渉をしない。自らのいましめとして。                      | 生きづらさを回避する能力。それを支える能力を育てる教育がもっと一般的に広がればと思います。           |
| 40代         | 素敵な講演会ありがとう御座いました<br>仕事でも、日常でも勉強した事を<br>役立てて行きたいと思います！                                    | 産業の発展が大きく関わっている事<br>自己肯定感のトレーニング                                          |                                                         |

| 年代を教えてください。 | 本日の感想をお聞かせください。                                                                                                                      | 本日のフォーラムで印象に残った内容を教えてください。                                           | その他、ご意見やご要望などあればお書きください。                                                         |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 50代         | 先生のお話はとてもわかりやすく、あっという間に終わってしまった感じです。当事者の体験談は、胸のつまる思いで聞いていました。つらいことを思い出しながらよくお話して下さり、ありがとうございますございました。                                | 当事者の体験談                                                              | フォ投稿当事者の方もこられていたと思うので、その方々の一歩になればよいなと思いました。                                      |
| 50代         | 当事者の声が聞けて良かったです。                                                                                                                     | 小島先生の干渉ではなく、関心をもつことの言葉が印象にすごく残りました。                                  | もう少し、ひきこもりの親のお話も聞きたかったです。ひきこもっている間、どんな思いをしていたのか？声かけ、子どもに対してどのような対応をしていたのか聞きたかった。 |
| 50代         | 今まではただただ困っていて小島先生に聞いていただいていたのが説明としてまとまっている書面を見れて整理できました。                                                                             | 体験を話していただいた事                                                         | 話していただいたお2人には本当に感謝してます                                                           |
| 50代         | 第1部は耳に居たいお話でした。もう一度確認して、これからの対応を改善しようかと思います。                                                                                         | 当事者の方や家族の体験談が聞けたので良かったです。                                            | 今日のお話をこれからの生活に活かしていこうと思います。                                                      |
| 50代         | 小島先生のお話も人と関わる仕事をする私の立場としてとても参考になり、当事者の方のお話は大切に聴かせていただきました。                                                                           | 当事者の方、当事者家族のお話、人は皆立場は違うけれど毎日を精一杯生きていると感じました。                         |                                                                                  |
| 50代         | 小島先生のお話は、あらためて不登校やひきこもりの子どもと関わる際の心得、確認できました。後半、貴重な体験談を聞かせていただき、ありがとうございます。渦中にいる時の当事者の苦しさ、つらさが伝わってきました。息子さんたちの不登校でつらかった時の気持ちに共感できました。 |                                                                      | フォーラム終了後、座談会的な交流があれば(司会者を立てて)、いいと思います。同じ悩みを持つ人が、せっかく集まってきているので。参加者の思いを出しあう場が欲しい。 |
| 50代         | 小島先生のご講演、たいへん勉強になりました。第2部のお二人のお話しにこれまでのご苦勞、苦しみ、ご家族のたいへんなお気持ち、ここまで来られたことへのお気持ちなど様々なことを思いました。                                          | 自己肯定感で高められることが、私自身みとって大切な事なんだと改めて感じ、これからもすこしづつ ささいなことでも自分をほめたいと思います。 |                                                                                  |

| 年代を教えてください。 | 本日の感想をお聞かせください。                                                                                                                                                | 本日のフォーラムで印象に残った内容を教えてください。                                                        | その他、ご意見やご要望などあればお書きください。                                                                                                                                     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50代         | 色々な大変な経験をされている方がいることを知りました。その方達が前に進んでいることが励みになりました。小島先生の暖かさを実感できました。                                                                                           | 現代社会は人と接する仕事が多くなっていることが印象に残りました。                                                  | 机があると助かります。                                                                                                                                                  |
| 50代         | 小島先生のお話を聞き、改めて家族の関わり方が如何に大事かということがわかりました。思い返せば、娘に対して否定していることばかりのような気がします。これからは肯定できるようにしていきたいです。体験談の方は、娘も不登校なので、お話していただいた方のように、少しずつでも社会に出て行けたらと思います。少し希望が持てました。 | 資料のP.23のところです。私もつい否定的な会話をしがちだと改めて実感しました。                                          |                                                                                                                                                              |
| 60代以上       | 当事者、保護者のお話が聞けて、為になる事が多々ありました。                                                                                                                                  | 小島先生のカウンセリングの方法に感激しました。                                                           |                                                                                                                                                              |
| 60代以上       | 本日の講習会、難しかった、言葉では理解が出来ても、自身、対応が出来ているのか不詳の時がある。                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                                              |
| 60代以上       | ご自身の体験を振り返りながらの発表をされるお姿を拝見し貴重な学びの場に来させて頂きました。                                                                                                                  | 自己肯定感を上げるために、自分の出来たことを自分でほめることを繰り返したことをお聞きし、素直な方であると思います。またチャレンジたれたことは すごい！の一言です。 | Fさんのお子さんのお話では、お母さんとしての愛情の深さを感じる反面、学校側の体制が完成されないまでも、完成させて行こうとする自助努力が見られないことに残念より怒りが込み上げてきました。その中で、一生懸命に支援し探されていることや自らも学び続けていかれる姿勢を拝見し、当事者とともに家族の支援の大切さを学びました。 |

| 年代を教えてください。 | 本日の感想をお聞かせください。                                                        | 本日のフォーラムで印象に残った内容を教えてください。                                                                                          | その他、ご意見やご要望などあればお書きください。                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 60代以上       | 小島先生の講演も心に残りましたが、元当事者の方のお話やトークセッションで自分の辛い経験を皆の前で話ができることが素晴らしいと感じました。   | 元当事者の方にお話して頂いて貴重な話を聞かせて頂き印象に残りました。ありがとうございました。                                                                      |                                                       |
| 60代以上       | 若者たちだけではなく、職場の人間関係→休職<br>社会人、大人にもあてはまることだと思います。                        | 「肯定される」→「味方ができる」相手を肯定する。味方がいてくれるだけで心強いです。                                                                           | 経験者のお話しはたいへん勉強になりました。<br>勇気を出してくださったんですね。ありがとうございました。 |
| 60代以上       | カウンセリングの理論 しかし生きづらさによりそうというのは少しちがう。                                    | イメージがちがった。                                                                                                          |                                                       |
| 60代以上       | 知ろう、分かろうとすること。具体的にどうすればいいのかよく分かりました。                                   | 子どもさんたちの学校での現状を聞いて、私もショックが大きかったです。でもお母様が様々な人の支援を受けたり相談したり大変なご苦勞が感じられ身につまされます。たくさんの人と周り、たくさん訴えつづけてきて本当に頭が下がる思いがしました。 | ありがとうございました。一緒に取り組んできた人の存在 大きいですし。                    |
| 60代以上       | 小島先生には支援やカウンセラーの基本のお話をありがとうございました。研究会、勉強会では、少し背伸びしている私、基本の「き」に戻る時間でした。 | フロアからの意見や感想が、リアルでかつ現在かかえている問題に向き合っていらっしゃるからこそ 当事者の声がだされていて、聞かせてもらえたことに感謝しさらに学びたいと思っています。                            | ありがとうございました。                                          |
| 60代以上       | 小島先生、Mさん、Fさんありがとうございました。産業構造の世代変化も納得しました。                              | Mさんの考えを小島先生がサポートされ、準備の相談をされるコメントが印象的でした。何かをする時に準備がいる。自信につながるのだなあと分かりました。                                            |                                                       |

アンケートにご回答頂き  
ありがとうございました

---