

見上げれば



兵庫県マスコット はばタン

兵庫県
公益財団法人兵庫県人権啓発協会

は じ め に

令和7年は戦後80年、兵庫県では阪神・淡路大震災から30年の節目の年となり、改めて「いのちと人権」について考える機会となりました。人と人がつながり、互いに支え合って生きる。私たちは、阪神・淡路大震災からの復興の歩みのなかで、その大切さを学び、実感しました。震災30年の節目を機に、「人権文化をすすめる県民運動」をさらに推し進め、県民一人ひとりが「共生の心」を育み、相手の気持ちや立場を理解し、互いを思いやる文化を定着させていくことが大切です。

国においては「人権教育・啓発に関する基本計画」について、インターネット・SNSの普及に伴う人権侵害の態様の変化、「ビジネスと人権」の議論の高まりなどの観点から見直しが進められ、令和7年6月にヘイトスピーチ及び性的マイノリティを個別の人権課題に追加するなどの改訂が行われ、第二次基本計画が定められました。

本年度のビデオ作品『見上げれば』のテーマは、「社会におけるひきこもりと人権～誰もが支え合える社会の実現をめざして～」です。ひきこもりの人口は令和4年に行った内閣府のアンケート調査では、15歳から64歳までの年齢層の2%余りにあたる推計146万人に上っています。止むを得ない思いで自己防衛のために、ひきこもってしまった若者が、専門機関や相談機関までたどりつけないことでひきこもりが長期化し、80代の親が50代のこどもの暮らしを経済的に支える家庭状況及びその状態から、「8050問題」と呼ばれる社会問題が生じています。

厚生労働省は令和7年1月に「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～」を作成しました。これは、地域全体でひきこもり支援に関する理解を深めることが可能になるとともに、対人支援のあらゆる窓口での心構えや、支援スキルを向上させる拠り所になることを目的にしています。また、兵庫県ではひきこもり総合支援センターを設置し、ひきこもりに対する相談や居場所の設置等の支援に取り組んでいます。

この作品をご覧いただくことで、ひきこもり当事者の心情や家族の悩みについての理解が進み、誰もが互いの人権を尊重する中で、当事者家族だけが抱える問題ではなく、誰もが支え合える社会について考える機会となることを願っています。

令和7年11月

兵庫県
公益財団法人兵庫県人権啓発協会

目 次

はじめに

I 制作のねらい…………… 1

II 登場人物…………… 1

III 主な場面とセリフ・学習で扱うポイント…………… 2

IV 学習会を開催するにあたって…………… 8

1 学習会全体の流れ…………… 8

2 学習展開例…………… 9

3 ワークシート……………10

V 参考資料……………12

1 ひきこもりの現状

2 ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～

3 兵庫県内の取組

4 その他

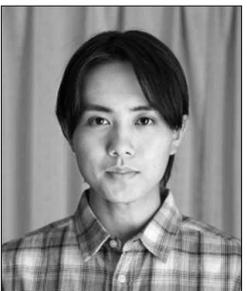
I 制作のねらい

今回の作品テーマは「社会におけるひきこもりと人権～誰もが支え合える社会の実現をめざして～」です。

ひきこもりの背景や状態は人それぞれですが、長期化すると社会や人に対する恐怖感が強まり、本人や家族の人生に深刻な影響を与えます。就職・再就職の難しさ、家族もどうしていいかわからず心身が疲弊するなど、その苦悩は計り知れません。さらに、地域社会との関わりが乏しく存在が見えづらいため、家族だけで悩みを抱え込む現実があります。

このドラマでは、できるだけ早い段階で適切な支援につながることの重要性、信頼できる他者とのつながりや、寄り添ってくれる人のいる「居場所」が回復のきっかけになることを伝えます。どのような状況の人にも、寄り添い合い、誰もが支え合える社会の実現をめざし、人権啓発ドラマを制作しました。

II 登場人物

<p>ゆら はると 由良 陽人 (21)</p> <p>〈日野 友輔〉 二年間ひきこもり状態で大学を休学。元々は「良い子」で親の期待に応えようと学業に励んできたが、大学受験以降の挫折をきっかけに自宅から出られなくなる。</p>		<p>つぼい いつき 壺井 樹 (21)</p> <p>〈中山 脩悟〉 陽人の中学時代の同級生。ゲームに詳しく自作もする。高校時代に両親の離婚で転居。孤独で一年以上ひきこもるが相談窓口や互助組織とつながることで復調。「のじぎく会」に通っている。</p>	
<p>ゆら はると 由良 陽人 (14)</p> <p>〈村上 秋峨〉 中学2年生の由良陽人。</p>		<p>つぼい いつき 壺井 樹 (14)</p> <p>〈長沢 禮貴〉 中学2年生の壺井樹。</p>	
<p>ゆら そのこ 由良 園子 (50)</p> <p>〈中山 忍〉 陽人の母。会社員。ひきこもる陽人を見守ってきたが、このままではいけないと思い、「のじぎく会」を訪れる。</p>		<p>ゆら せいご 由良 誠吾 (51)</p> <p>〈海斗〉 陽人の父。会社員。就職氷河期と不景気の時代を頑張って生きてきた自負や社会的価値観から、陽人の現状を受け入れられない。</p>	
<p>おおた さえ 太田 紗枝 (63)</p> <p>〈柴田 理恵〉 ひきこもり支援に長年携わる精神保健福祉士。園子と誠吾の理解者に。樹の支援者でもある。</p>		<p>もりがき あつみ 森垣 淳美 (45)</p> <p>〈いつき ひさこ〉</p> 	<p>もりがき なおふみ 森垣 直文 (45)</p> <p>〈山元 文雄〉</p> 

Ⅲ 主な場面とセリフ・学習で扱うポイント

由良家・陽人の部屋（二階）

カーテンが引かれ、光が差し込まない薄暗い部屋。ベッドに寝ている由良陽人は、気だるげに目を開けてスマホを見る。



由良家・ダイニング

部屋着の陽人が気配をうかがうように入ってくる。冷蔵庫から料理を取り出す。料理の上の「今日は遅くなります。母」と書かれたメモを見る。

園子の声 「陽人は優しい子で育てやすい子どもでした。成績も良かったんですよ」

「のじぎく会」・相談室

太田 「陽人さんがひきこもるようになったのは、大学一年の時なんですね」

園子 「はい。志望の大学じゃなかったからでしょうか、すぐに行かなくなってしまって…バイトも辞めて。この二年はたまに夜、コンビニに行く以外は、部屋にひきこもってゲームばかり」

太田 「会話がありますか？」

園子 「いいえ、何を言ってもだんまりで。段々こっちも腫れ物に触るようになってしまって」

太田 「(傾聴している)」

園子 「夫は、『お前が甘やかすからだ』って。私のいったい何が悪かったんでしょう？仕事をしながら子育ても頑張ってきたのに。(我に返り) あ…すみません」

太田 「お辛いですよね」

園子 「はい、友達にも親戚にも言えなくて。ネットで調べて、こちらに」

太田 「由良さん、ひきこもりは誰にでも、どの家庭にでも起きる可能性はあるんです。人間関係や環境の変化など原因も一人ひとり違います。でもね、ひきこもること自体は悪いことじゃないんですよ」

園子 「え…？」

「のじぎく会」・事務所

太田に見送られて相談室から出てくる園子。

太田 「何かあったら、いつでも相談してくださいね。お電話でもかまいませんので」

園子 「ありがとうございます」

太田 「家族会のお知らせもお送りしますね」

園子 「よろしくお願ひします。失礼します。」

太田 「失礼します」

掲示板に「ほっとらいん相談」のチラシをストックに入れていた壺井樹が園子に気づいてアツとなる。園子と樹の目が合う。

樹 「あの…」

園子 「はい」

樹 「由良陽人くんのお母さんですよ。僕、壺井樹です。…中学の時、同じクラスでした」

園子 「(動揺しつつ) ああ…。(気まずくなり) ごめんね。ちょっと急いでいるから」



由良家・陽人の部屋

陽人がPCでゲームをしているとき、スマートフォンから会話アプリの着信音が鳴る。画面には「樹」の名前。

陽人 「樹!？」

樹のメッセージ 『ひさしぶり』

陽人 「久しぶりって何年ぶりだよ」

由良家・廊下

奥の部屋から声が聞こえてくる。廊下にいた陽人は足を止める。

誠吾の声 「ひきこもり相談!？ 何でそんなところに行ったんだよ」

由良家・リビング

園子 「だけど、もう二年だよ。私たちがだってどんどん年をとる。人の助けを借りてでも今なんとかしなきゃ」

誠吾 「陽人のはただの甘え。逃げてるだけだよ」

園子 「逃げるしかなかったのかもしれない。相談員の太田さんも言った。ひきこもりはね…」

誠吾 「(遮って) ちゃんと学校に行って就職する。そんな普通のことが何でできないんだ」

由良家・廊下

思わず耳を塞ぐ陽人。

辛い記憶がフラッシュバックする。

誠吾の声 「ダメだった!？」

(回想) 由良家・リビング・二年前の春

陽人が暗い表情で大学入試の可否確認用のWebサイトを両親に見せている。誠吾、園子、落胆を隠せない。

誠吾 「せめてここくらいは出とかなないと」

陽人は打ちひしがれて何も言えない。

(回想) アルバイト先の飲食店

店主 「(苛つき) こんなこともできないのかよ、
使えねーな」



(回想) 大学の学食

陽人がポツンと一人でコンビニ飯を食べている。その前を楽し気に通り過ぎる男女大学生たち。

大学生 「今度イベントあるけど、来ない？」

大学生 「面白そう」

陽人の表情がますますどんよりする。

由良家・陽人の部屋

陽人が逃げるように入ってきて、ベッドに顔を押し当て、声にならない叫び声をあげる。スマホの着信音が鳴り、会話アプリに、樹からのメッセージとURLが表示される。

陽人 「(イラっと) 何なんだよ、樹」

陽人、戸惑いながらも何かにすがるように思いで、一通目のメッセージに触れる。

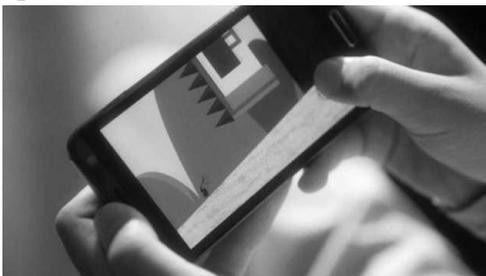
樹のメッセージ 『ひさしぶり』『これ覚えてる?』
URLを開くとゲームが出てくる。

陽人 「!…ランナウェイ (ゲーム名)」

(回想・七年前)

十四歳の陽人がスマホでゲーム(ランナウェイ)をしている。傍らにくっついて見ている樹。

陽人 「スライディング! ジャンプ! ジャンプ!」



陽人 「ああ」

樹のメッセージ 『新作つくってみた テストプレイしてみて』

二つ目のURLを開くと「ランナウェイⅡ」が出てくる。

陽人 「パートⅡ」

パソコンでゲームを起動する。同じランゲームだが、3D化され、ゲーム性が格段に向上している。一瞬だけ不安を忘れてゲームを楽しむ。

ゲームを終えた陽人。

会話アプリに「久しぶり 元気?」と打つが、送信できない。

樹の部屋

樹がスマホの着信に気づいて会話アプリを開く。
陽人のメッセージ『スゴイ! 中学の時は2Dだったよね』
樹は嬉しさと懐かしさがこみ上げる。

由良家・陽人の部屋

陽人が樹からの返信を開く。

樹のメッセージ『ありがと 3D化もただドラッグの解消とか座標の同期とか やること多くてマルチプレイ対応の方が大変だったんだよ。マルチにしたらオンライン用にホストが部屋を建てなきゃだし クライアント参加時に部屋のリストとかコードとかその暗号化とかやること多いから非同期処理が必要とかとにかく大変 それ以外のロジック部分も大変でオブジェクトツールを使ってあらかじめ作っておいたオブジェクトを使うことで生成のオーバーヘッドを無くしてる これで生成の遅れを防いでいるんだ』

(回想・七年前)

中学生の樹が自作のゲームについて熱く解説している。陽人はそれを聴いている。

陽人 「ホントに樹が作ったの!? 作るの絶対大変だったでしょ!」

樹 「一番大変だったところは、実は地面の高さが変わるところでさ。高さが上下にどれだけ変わったかを保存しておいて、それに地面の厚みをかけて、高さを決定してるんだ」

陽人 「(思い出し笑い) 相変わらずだな、樹」



由良家・ダイニング

園子 「陽人。これから買い出しに行くけど、何か食べたいものある?」

誠吾 「無駄だよ。親と話す気なんてないんだから」

園子 「いいの。返事がなくても、『おはよう』とか『暑いね』とか、そういうさりげない声かけが大事なんだって」

誠吾 「けどさ、声かけて無視されると、こっちもムツとするんだよ」

園子 「それでも(やる!)。声をかけ続けられ、話のきっかけになるかもしれないでしょ」

誠吾 「うーん(と言いつつ、少し心が動く)」

由良家・陽人の部屋(夜)

ランナウェイⅡをしている陽人。スマホに樹からのメッセージが届く。

樹のメッセージ 『いま暇?』
陽人のメッセージ 『今なら空いてる』
樹のメッセージ 『ランナウェイⅡマルチ①でや
らない?』

陽人の表情がふっと明るくなる。

陽人のメッセージ 『りよ②』

樹のメッセージ 『じゃボイチャ③繋ぐね』

陽人 「え…」

突然樹から、音声通信を提案されて戸惑う陽人。

陽人のスマホが鳴り、戸惑いながらも通話ボタンを押す。

樹の声 「陽人」

陽人 「(不安を感じつつも懐かしさがこみ上
げ) …久しぶり」

樹 「久しぶり」

※マルチ①

マルチプレイの略。ゲーム等をインターネットを利用して複数
人で遊ぶこと。

※りよ②

了解の略。SNS 等で使われる若者言葉。

※ボイチャ③

ボイスチャットの略。インターネットを利用して音声で会話を
行うサービスやアプリケーション。電話と違い、3名以上の会
話も可能。



樹の部屋×陽人の部屋

通話しながらパソコンでゲームを楽しむ陽人と樹。

陽人 「ヤバイヤバイ! 石壁! これどうすん
の!」

樹 「破壊する!」

陽人 「おーナイス!」

樹 「次、ゲートが左右入れ替わるよ。俺先ジャン
プするから。はい!」

陽人 「ごめん焦った」

樹 「言ったら」

陽人 「急に言われてもできないって」

中学時代と同じように熱を帯びてくる。

陽人 「(思わず大きな声で) うわ! やっちまっ
た」

樹 「(笑)」

陽人 「やっぱ樹、相変わらず、やべえな」

樹 「ゲームしかできることないから」

陽人 「…できることがあるだけいいよ」

樹 「あ〜、俺も同じ高校行きたかったな」

陽人 「(思い出し) でも、高校ん時、ずっとメッ
ッセージ、スルーしてたじゃん」

樹 「ごめん…いろいろあったんだよ」

陽人 「いいけど…」

樹 「あ、体力ゲージ、気をつけて」

陽人 「うわっ。またやっちまった!」

陽人 「(楽しくなって) もう1ゲームやろう」

樹 「うん。なんなら朝まで?」

陽人 「(気持ちが上がり) やっちゃいますか」

由良家・陽人の部屋 (朝)

陽人 「寝るかあ」

寢床につく陽人

由良家・ダイニング (夜)

園子が夕飯の準備をしている際、陽人がふらっと入って来る。

園子 「今日ね、暑いから、夕ご飯、冷しゃぶに
したよ。ポン酢と大根おろしたっぴりで
… (思わず) あっ!」

園子 「ポン酢買ってくるの忘れた。やだ、どう
しよう」

陽人 「(ぽつりと) 買って来る」

園子 「え?」

由良家・表

玄関から顔を出す陽人。塀越しに隣家の森垣夫妻 (淳美・直文)
と目が合う。

淳美 「陽人くん! ?」

陽人、怯えて反射的にドアを閉める。淳美がそれを見て興味本
位に直文に話す。

淳美 「ずっとひきこもってるって噂だよ。優秀
な子だったのに残念ね」

直文 「残念? …誰だって休みたい時があるさ」

その様子を仕事帰りの誠吾が後ろから見ている。



由良家・陽人の部屋

ドアを開けて、入ってくる誠吾。園子も心配して入って来る。

誠吾 「陽人、おまえ、いつまでこんな生活を続
けるんだ」

誠吾 「いっそ大学を受験し直すか? お前は頭
がいいんだから、まだ逆転できる。俺だっ
てな、厳しい時代を必死に乗り越えてき
たんだから」

陽人が辟易とした顔で誠吾から顔を背ける。それに苛立ち、陽
人の腕をつかむ誠吾。

誠吾 「話を聞けよ。一体これからどうするつも
りなんだ!」

陽人 「わかんねーよ。俺だってなりたくてこう
なったんじゃない! 悪かったな。がっかり
させて」

陽人、自分の顔を覆う。

陽人 「こんなクソみたいな俺、いっそ死んだ方がいい？」

誠吾 「何言ってるんだよ！」

園子 「もうやめて！もうやめて！やめて！そんなことないから！そんなことない！お母さんは、あなたがいてくれるだけでいいの、それだけでいい」

園子は泣きながら陽人を止める。陽人はその言葉に力が抜け、崩れ落ちる。二人を見て立ち尽くす誠吾。

園子 「大丈夫、大丈夫だよ」



「のじぎく会」・相談室

太田 「ひきこもり状態の人が一番言われて辛いのが、『これからどうするんだ』という言葉です」

誠吾 「え…!？」

太田 「それは本人が一番気にしてることだから。このままじゃいけないことくらいわかってる。だけど、今日を生きるだけで精一杯なんです」

太田の言葉を受け止める誠吾。

太田 「(園子を見て) 優しいお子さんなんですよ」

太田 「苦しくて、辛くてたまらないのに周りの期待に応えようとして一生懸命頑張ってる…ある時、ぷつんと糸が切れてしまう。そんな方をたくさん見てきました」

誠吾 「・・・」

太田 「ひきこもりは、苦しみや心の傷から自分を守るための、いわば緊急避難。それ自体悪いことじゃないんです」

誠吾 「!？」

太田 「ただ、長く続くと、社会や人に対する恐怖感が増して、ますます外に出られなくなる。本人もそんな自分を責めるようになる」

誠吾 「…陽人が一番苦しんでいたんですね」

太田 「そうだと思います。だからといって、周りの人間が強引に引き出そうとすると、それは逆効果になることもある」

誠吾 「(途方に暮れ) どうすりゃいいんだ」

太田 「陽人さんが、『今、できること』『今、したいこと』を応援してあげてください。ささやかでもいいんです。それが希望につながっていきますから」



由良家・陽人の部屋 (夜)

陽人がパソコンで「ランナウェイ」をしている。樹から会話アプリの着信。

陽人 「(力なく) 何」

樹 「今、何してた？」

陽人 「ランナウェイ」

樹 「え、新作じゃなくて？」

陽人 「うん。これスゲーよ。こんな中学生で作ったなんてさ」

樹 「(嬉しくてむしろオドオド) そうかな」

陽人 「うん。やっぱ、樹、スゲーよ」

樹 「ほめてくれたの。陽人だけだよ。他の人はみんな見てもくれなかった」

陽人 「よく一緒にゲームしたよな。あの隠れ家、今もある？」

(回想・七年前)

樹の声 「ばあちゃんちのマンションの上な」

陽人の声 「そうそう。そういえば、流れ星見たよな。ゲームに夢中になってるうちに夜になってさ…」

隠れ家でゲームをする中学生の二人。ふと陽人が顔を上げ

陽人 「あ、流れ星！」

樹 「すっげー！」

樹 「あの時、流れ星に願い事したんだよ」

陽人 「まじ? 何て？」

樹 「(冗談ぽく) 『すっげえ、ゲーム作れますように』 って。陽人は？」

陽人 「しないよ。(自嘲的に) どうせ叶わないし」

樹 「そうだ。あの時の流星群さ、今年も見られるんだって」

陽人 「(力なく) ふうん」

樹の部屋

樹が少し窓を開けて夜空を見る。

由良家・陽人の部屋

樹のメッセージ 『流星群 8月13日に一番きれいに見えるんだって 見に行かない?』

陽人 「(寂しげに) 行けないよ」

由良家・ビング（数日後・休日の昼間）

誠吾が園子と一緒に「ひきこもり支援」に関する資料を見ている。

誠吾 「女子会なんてあるんだ。ひきこもりって、なんとなく男のイメージがあったけど

園子 「女性も多いんだって。目立たないだけで」

誠吾 「気がつかないよな。我が身に降りかからないと」

園子 「ねえ、次の家族会、あなたも一緒に行かない？」

部屋に入って来た陽人が「のじぎく会」の会報に気づいて手に取る。

園子 「あのね、これお父さんとこの前一緒に行ったの」

陽人 「！」

陽人が会報の当事者会の写真に樹が写っていることに気づく。

陽人 「樹！？」

園子 「（思い出し）あ…そう…樹くんに会ったんだ」

陽人 「（悲し気に笑い）そういうことか。だから、急に…。お母さんがアイツに頼んだんだ」

誠吾 「陽人！」

園子、階段を上る陽人に向かって声をかける。

園子 「え？陽人 どういうこと？」



由良家・陽人の部屋

陽人がヘッドフォンをつけ、暗闇の中にうずくまる。樹からのスマホの通話呼び出し音が鳴るが、陽人は無視する。

樹の部屋（数日後）

樹が陽人に電話をするが、出ない。会話アプリでも、日をまたいで『ゲームやろう』などとメッセージを送っているが、既読はつかない。

樹 「（不安）どうしたんだよ、陽人」

太田さんから電話の着信が入る。

樹 「もしもし」

太田の声 「樹くん。『のじぎく会』の太田です。今、由良陽人さんのお母さんから相談があってね…」

聞いている樹の表情がこわばる。

由良家・陽人の部屋

陽人がふて寝しているところにノックの音。

樹の声 「陽人。オレ、樹」

由良家・陽人の部屋と廊下

樹がドア越しに話しかけている。

樹 「急に来てごめん」

陽人 「ひきこもり支援、ご苦労さん。うちの親に頼まれたんだろ」

樹 「お母さん、そんなことしてないよ。俺が勝手に…」

陽人 「助けてやらなきゃって？」

樹 「違う」

陽人 「・・・」

樹 「…言ったよね。俺のこと、褒めてくれたの、陽人だけだったって。中学ん時、俺、居場所がなかった。親もケンカばかりで、友達もいないし。けど、陽人が俺をみつめてくれた」



樹 「あの隠れ家…陽人だけが安心できる場所だった」

陽人 「じゃ、何で高校ん時、メッセージスルーしたんだよ」

樹 「返信できなかった。（言いづらそうに）ひきこもっていたから」

陽人 「！？」

樹 「高校に入ってからすぐ親が離婚して、引っ越したんだ。陽人にも言いたかったけど、なんか…言えなかった」

樹 「何もしたくないし…できない。高校も行けなくなって、何も食べられなくなって…」

樹 「こんな自分、もう終わりにしてもいいやって思ったんだけど、親に病院に連れてかれて、そこで『のじぎく会』を紹介された」

陽人 「・・・」

樹 「相談員の太田さんって人がね、初めて会った時、言ったんだよ。『よく生きててくれたね』って。そっか、俺、生きてていいんだなって」

（回想）

陽人、母の言葉を思い出す。

園子の声 「お母さんは、あなたがいてくれるだけでいいの」

樹 「なんか新しい隠れ家ができたっていうか、居場所？時々行って、Web 関連のことを手伝ったりしてる。今はまだそのくらいしかできないけど、できることを

少しずつ…」

陽人 「それで、うちの親と会ったんだ」

樹 「…うん。そしたら、『陽人に会いたい!』って気持ちがぶわーって…。じっとしてられなくて…だから…」

樹はそれ以上言葉にならない。陽人は樹の気持ちを受け止める。

樹 「じゃ…」

陽人が思わずドアノブに手をかける。しかし、開ける勇気がない。

由良家・陽人の部屋

自己嫌悪と喪失感で頭をかきむしる陽人。

陽人 「何やってんだよ、俺」

机の上のスマホに樹からのメッセージ通知が来るが、出られない。

由良家・居間 (数日後)

園子 「太田さんと電話で話したんだけど、樹くんとここ数日連絡がとれないんだって…」

誠吾 「うちに来てからってこと？」

園子 「樹くん、まだ本調子じゃなかったんだね」
陽人が動揺した顔で入り口に立って聞いている。

由良家・陽人の部屋

陽人が樹に連絡をしようとスマホを見ると、樹からのメッセージが三日前に届いていた。震える手で開く陽人。

樹のメッセージ 『騙した みたいになって、ごめんね。でも、俺、本当に楽しかったんだ』

陽人が泣きそうになる。

陽人 「それは、俺の方だよ」

陽人は以前樹から来たメッセージに目を止める。

樹のメッセージ 『流星群 8月13日に一番きれいに見えるんだって』
『見に行かない?』

ハッと気づく陽人。部屋のカーテンを少し開けて上空を見る。心を決めて樹にメッセージを送る。

陽人のメッセージ 『俺、行くよ』



由良家・陽人の玄関

園子と誠吾がスニーカーを履く陽人を背後から様子をうかがう。陽人が心を決めてドアノブに手をかける。誠吾が思い切って声をかける。

誠吾 「行ってらっしゃい」

陽人 「行ってきます」

誠吾 「 ! 」

園子 「(祈るように) 行ってらっしゃい」

マンション・表の道

陽人が力強く歩いていくと、森垣夫妻とすれ違う。陽人は一瞬固まりそうになるが黙礼して歩き出す。

その後姿を温かく見送る淳美と直文。



マンション・屋上

樹 「遅えよ、陽人」

陽人 「わりい」

星が一つ、煌めく尾を引いて流れる。

樹 「星に願っちゃったりする (笑) ?」

陽人 「いいのかな。俺らみたいなのが、何かを望んだりしても」

樹 「いいんじゃない? …大丈夫だよ」

陽人 「だよな」



(回想) マンション・屋上・七年前

並んで流星を見ている中学生の陽人と樹。樹は願いをかけるようにそっと目を閉じる。

マンション・屋上 (現在)

七年前と同じように星空を見つめる陽人と樹。空にまた星が流れる。

(終)

Ⅳ 学習会を開催するにあたって

1 学習会全体の流れ

学習会を始める前に、計画や運営の面でどのようなことに注意していくとよいか、基本的な内容についてチェックしてみましょう。

【準備】

- 学習のねらいが、はっきりしている。
- 学習内容は、学習者が知りたいことである。
- 実施時期や時間、場所は、学習者に無理のない設定である。
- 指導者や講師は、ねらいや内容の点から適任である。
- 学習方法は、講義や討論、ビデオ視聴など学習者や内容に合わせて決めている。
- 資料や機材等の確認ができています。
- 前回の改善点を生かしている。

効果的な学習会にするための最大のポイントは、ねらいの明確さです。学習内容や指導者（講師）選択は、しっかりとしたねらいに沿って決める必要があります。また、事前に指導者（講師）と打合せを行い、担当者の考えを伝えておきます。話し合いをする場合、身近で、だれもが知りたいと感じているテーマを扱うことで、意見が活発に交換され、充実した気づきの場となります。

【実施】

- 円滑な進行をめざして、シナリオ（進行手順）を作成するなど工夫している。
- ワークシートを、学習者が考えを整理するための資料として活用している。
- 話しやすい雰囲気づくりを心がけ、プライバシー厳守や他者を批判しないなど話し合う際のルールが共有できている。
- 実施中に学習者の様子を観察するなど、評価の視点を取り入れている。
- アンケートに、理解の程度や内容に関する項目、自由記述などを入れている。

学習会を成功させるには、全体の流れがイメージできていることが重要です。受付や挨拶、講演や討論の質疑応答などの時間配分も含めて、計画に沿って進めていきます。話し合いをする場合、学習者同士の関わりによって新たな気づきが生まれるので、学んだ効果を発表し合うなど、振り返りの機会を持つことが大切です。学習者が、「聞く」「見る」「話す」「作る」など、変化のある活動ができるように心がけます。

【実施後】

- アンケート結果を、効果があった点と改善点とに分けてまとめ、報告する。
- アンケート結果をもとに、次回の学習会に向けた計画案を作成する。



〈学習者の視点を大切に〉

◎学習者に新たな気づきがあったか。◎学んだことが日常生活につながっているか。

2 学習展開例

ワークシート 1 (P10) は、グループ学習を行う場合を、ワークシート 2 (P11) は、個々で学習を行う場合を想定したシートです。ただし、参加者の状況に応じて柔軟に工夫をして、より学習に役立つものにしてください。60 分の学習を想定していますが、参加人数や時間によって、話し合う項目数や時間配分を調整し、無理のない学習を行いましょう。

※ 90 分以上の場合は、4 人程度の少人数によるグループワークを適宜取り入れて実施することをお勧めします。

学習のねらいと関連する場面（セリフに下線）

1 ひきこもりについてこれまでの意識について考える。

- ・ P 2 「ひきこもること自体は悪いことじゃないですよ」（太田）
- ・ P 2 「陽人のはただの甘え。逃げてるだけだよ」（誠吾）
- ・ P 4 「ずっとひきこもってるって噂だよ。優秀な子だったのに残念ね」（淳美）
- ・ P 4 「残念？…誰だって休みたい時があるさ」（直文）
- ・ P 5 「俺だってなりたくてこうなったんじゃない！悪かったな。がっかりさせて」「こんなクソみたいな俺、いっそ死んだ方がいい？」（陽人）
- ・ P 5 「ひきこもり状態の人が一番言われて辛いのが、『これからどうするんだ』という言葉です」「それは本人が一番気にしてることだから。このままじゃいけないことくらいわかってる。だけど、今日を生きるだけで精一杯なんです」（太田）
- ・ P 5 「長く続くと、社会や人に対する恐怖感が増えて、ますます外に出られなくなる。本人もそんな自分を責めるようになる」（太田）
- ・ P 6 「ひきこもりって、なんとなく男のイメージがあったけど」（誠吾）
- ・ P 6 「陽人だけが安心できる場所だった」（樹）
- ・ P 6 「何もしたくないし…できない。高校も行けなくなって、何も食べられなくなって…」「こんな自分、もう終わりにしてもいいやって思ったんだけど」（樹）
- ・ P 6 「相談員の太田さんって人がね、初めて会った時、言ったんだよ。『よく生きててくれたね』って。そっか、俺、生きてていいんだなって」（樹）

2 誰もが一人の人間として尊重される社会の実現をめざして私たちが日常生活の中で心がけることを考える。

- ・ P 5 「あなたがいてくれるだけでいいの、それだけでいい」（園子）
- ・ P 5 「苦しくて、辛くてたまらないのに周りの期待に応えようとして一生懸命頑張ってる…ある時、ぷつんと糸が切れてしまう」（太田）
- ・ P 5 「『今、できること』『今、したいこと』を応援してあげてください。ささやかでもいいんです。それが希望につながっていきますから」（太田）
- ・ P 7 「いいのかな。俺らみたいなのが、何かを望んだりしても」（陽人）

学習活動		学習活動を支援するポイント	
1 開会（3分） ・ 学習のねらいと流れを知る		<始める前に> 学習活動 4（意見の交換）をグループで行う場合は、参加者の着席状況を見て、席の移動をお願いする。 ○すべての学習のねらいを扱うことはできないので、参加者に特に必要と思われるものを選択する。	
2 ビデオの視聴（34分）		○学習活動 3（ワークシートの記入）でどちらのワークシートの何番の問を使うかを決め、事前に 2 ページからの「主な場面と台詞・学習で扱うポイント」を使い、注意して視聴するポイントを学習者に伝える。	
3 ワークシートの記入		【ワークシート 1】	【ワークシート 2】
【ワークシート 1】 ・ 指定された問を記入する（5分）	【ワークシート 2】 ・ できるだけ具体的に記入する（10分）	○ワークシートの問いをすべて扱うことは時間的にできないので、ビデオの視聴の前に伝えたポイントに該当する問と、時間に余裕があれば扱いたい問を記入してもらう。	○実際に身の周りの生活を振り返って、具体的な事例について考える作業になるので、見せ合ったりせず、じっくりと考えて記入してもらう。
4 意見の交換 ・ グループでの話し合いの後、全体で意見を聞く（14分）		○グループでの話し合いの様子を見ながら、全体の前で意見を発表してもらうペアを選び、事前に発表者をお願いしておく。	○記入の際に、事前に発表者を数名お願いしておく。
5 まとめ（4分）		○資料編（P12 - P15）を使うなどして、内容のまとめや相談窓口等について説明する。	

3 ワークシート

■ ■ ■ ワークシート 1 ■ ■ ■

『見上げれば』の場面やセリフをもとに考えましょう

- (1)「親と話す気なんてないんだから」(誠吾の発言)のように、ひきこもりのこどもが親との会話をしなくなるのはなぜか、当事者の悩みを考えてみましょう。

- (2)「陽人だけが安心できる場所だった」(樹の発言)のように、樹にとって陽人が安心できる場所だったのは、なぜでしょうか。

- (3)「ずっとひきこもってるって噂だよ。優秀な子だったのに残念ね」(淳美の発言)について、何が残念なのでしょう。

- (4)「残念?…誰だって休みたい時があるさ」(直文の発言)について、なぜこのように言ったのでしょうか。

- (5)「ちゃんと学校に行って就職する。そんな普通のことが何でできないんだ」(誠吾の発言)について、“普通”とは何でしょうか。

映像内容や参考資料から考えましょう

(1) あなたの周りにひきこもっている人はいますか。 (はい・いいえ・わからない)

(2) あなたはひきこもりについて、どのように思いますか。

(3) 『俺、行くよ』(陽人のメッセージ)と陽人が思えたのは、なぜでしょうか。

(4) 「いいのかな。俺らみたいなのが、何かを望んだりしても」(陽人の発言)について、陽人はなぜこのような発言をしたのでしょうか。

(5) ひきこもりの問題について、あなたにできることは何か考えてみましょう。

V 参考資料

1 ひきこもりの現状

●ひきこもりとは

様々な要因の結果として、就学や就労、交遊などの社会的参加を避けて、原則的には6ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態のこと。

●ひきこもりの支援対象者

社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生活上の困難を抱え、家族を含む他者との交流が限定的（希薄）な状態であり、かつ、支援を必要とする本人及びその家族。

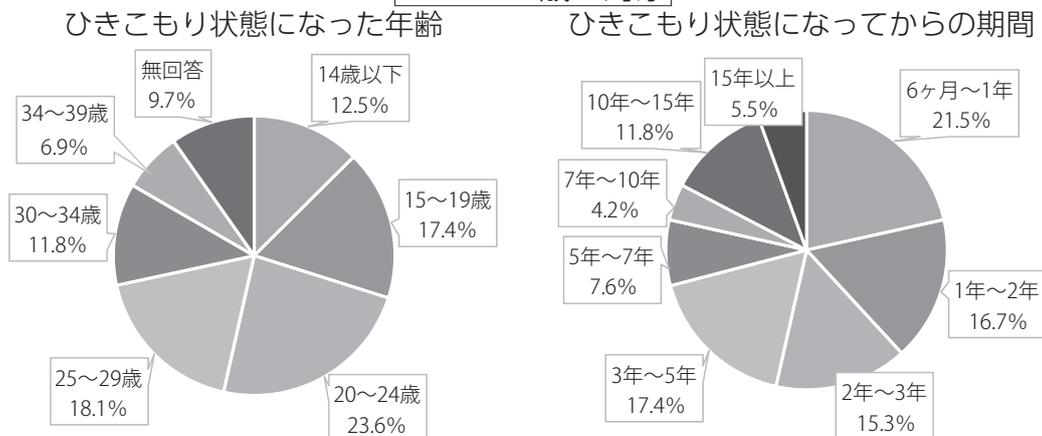
※その状態にある期間は問わない。

●ひきこもり状態にある方のすがた

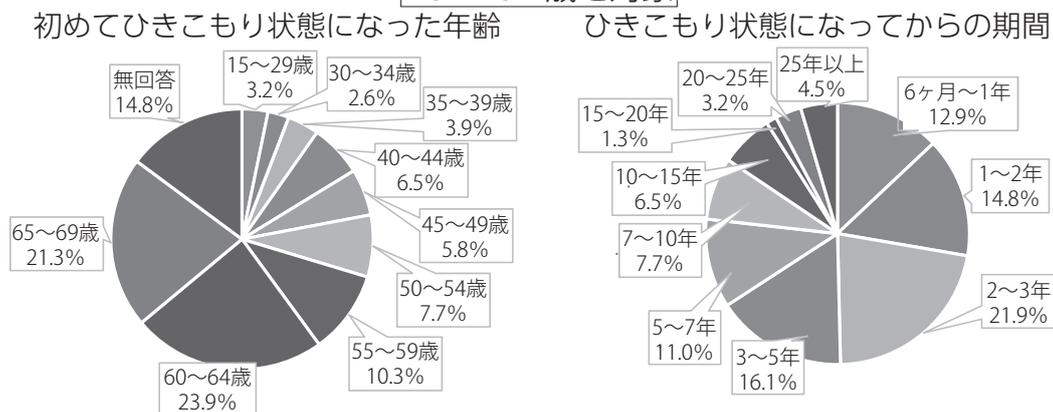
内閣府の令和4年の「こども・若者の意識と生活に関する調査」において15～39歳を対象にした調査では、ひきこもり状態になった年齢の約6割が20歳以上であった。またひきこもり状態になってからの期間は7年以上が2割以上になっている。39歳までのひきこもりのきっかけは退職・新型コロナウイルス感染症の流行・病気・中学校時代の不登校・妊娠などがある。

また、40～64歳を対象にした調査では、ひきこもり状態になった年齢の約7割が40歳以上であった。またひきこもり状態になってからの期間は7年以上が2割以上になっている。この年齢層のひきこもりのきっかけは退職・新型コロナウイルス感染症の流行・病気・人間関係がうまくいかなかったこと・介護・看護を担うことになったことなどがある。

15～39歳を対象



40～64歳を対象



※ まず知ろう！
「ひきこもりNOW」！

2 ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～（厚生労働省）

●ひきこもり支援の現状

不登校から長くひきこもり状態になった人やその家族は、中途退学や卒業のタイミングで福祉の相談窓口につながる事が多いが、ひきこもり状態に対する明確な支援手法が見つからない、提供できるサービスや支援がない、さらには窓口で相談しても解決できない、窓口につながらないといった現状などもあり、数年から数十年にわたり長期のひきこもり状態が継続するという事例が見られるようになった。

●ひきこもり支援のめざす姿

ひきこもり支援では、本人及びその家族自身の意思で今後の生き方や社会との関わり方などを決める「自律」をめざす。（※社会参加の実現や就労はプロセスであり、そのみが支援のゴールではありません。）

相談支援機関は本人及びその家族の「尊厳」を守り、寄り添いながら丁寧な相談支援を実施。また、一人ひとりの思いを受け止め、本人や家族のペースに合わせたオーダーメイドの伴走型支援を継続。



※ ひきこもり支援ハンドブック
～寄り添うための羅針盤～

3 兵庫県内の取組

●ひきこもり総合支援センター

ひきこもりの本人及びその家族等に対する段階に応じたきめ細やかな支援を行うため、精神保健福祉センター内に「ひきこもり総合支援センター」を設置し、兵庫県内（神戸市を除く）にお住まいのひきこもりの課題を持つ本人とその家族等を対象にひきこもりに関する相談や居場所の設置等の総合支援を実施している。

電話相談

相談日：火曜日～金曜日（祝日、年末年始除く）

相談時間： 9時30分～11時30分

13時00分～15時30分

専用電話番号：078-262-8050

来所相談（予約制）

火曜日～土曜日（祝日、年末年始除く）

（はじめてのご相談は火曜日から土曜日の午前中のみ）

居場所

出かけることが心配な方、人と関わることに不安のある方が自分のペースで過ごせる『居場所』づくりを開催している。「映画を見る会」や「イベント会」などを参加費無料、月1回開催している。

●神戸ひきこもり支援室

神戸市では神戸市総合福祉センター1階に「神戸ひきこもり支援室」を設置し、神戸市にお住まいの、ひきこもり状態にある本人やその家族（年齢不問）ひきこもり状態にある本人やその家族に寄り添って社会参加に向けお手伝い。

相談窓口

相談日：月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）

相談時間：相談時間：9時00分～17時00分

電話：#8900（ハヤクオーエン）または078-361-3521 FAX：078-361-2573

Eメール：hikikomori_shien@city.kobe.lg.jp



※ ひきこもり総合支援センター

ひきこもり家族教室・居場所

ひきこもりの基礎知識や本人との接し方を学び、家族同士の情報交換や、家族教室の修了者が交流し、生活上のヒントを得ている。

ひきこもり当事者の会（居場所）

ひきこもり状態にある本人を対象に、当事者会を参集とバーチャル空間で開催。

●ほっとらいん相談（ひきこもり相談支援センター）

臨床心理士等の資格を持つ専門スタッフが、ひきこもりの本人及び匿名での電話相談を受け付けている。

相談内容

- (1) ひきこもりの専門相談
 - (2) 個々の相談に応じた適切な専門機関等の紹介
- 相談日：月曜日・水曜日・土曜日（週3回）
（祝日・年末年始を除く）
相談時間：10時～12時、13時～16時
専用電話番号：078-977-7555

青少年のための総合相談
ほっとらいん相談
専用ダイヤル(相談無料)
078-977-7555

ひきこもり・不登校・いじめなどに悩むあなたへ
専門スタッフが相談をお受けし、必要に応じて適切な専門機関をご紹介します。プライバシーは厳格に守ります。

実施日時 月・水・土曜日
※祝日及び年末年始は除く。
【午前】10:00～12:00 / 【午後】13:00～16:00

ひきこもりの専門相談と訪問支援を県内5カ所の地域ブランチで行っています。
→裏面を参照

●地域ブランチ

- (阪神) 一般社団法人 いきがいさがし
- (播磨) 認定特定非営利活動法人 コムサロン 21
- (但馬) 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ドーナツの会
- (丹波) 特定非営利活動法人 結 (ゆい)
- (淡路) 認定特定非営利活動法人
ソーシャルデザインセンター淡路



※ 兵庫ひきこもり相談支援センター

●兵庫県立神出学園

1994年に全国初の全寮制公立フリースクールとして開園しました。中学校を卒業した県内に在住する23歳未満の人で、不登校等によって心に悩みをかかえながらも、自分の生き方や進路等を見つきたいという意欲をもち、体験活動や寮での共同生活ができる人を募集している。

修学期間：原則2年以内

定員：80名

一日自由体験

金曜日（月2回程度）10:45～14:20

中学生以上概ね40歳以下の不登校・

ひきこもり等の状態にある方



※ 兵庫県立神出学園

4 その他

●ニートとフリーターとの違い

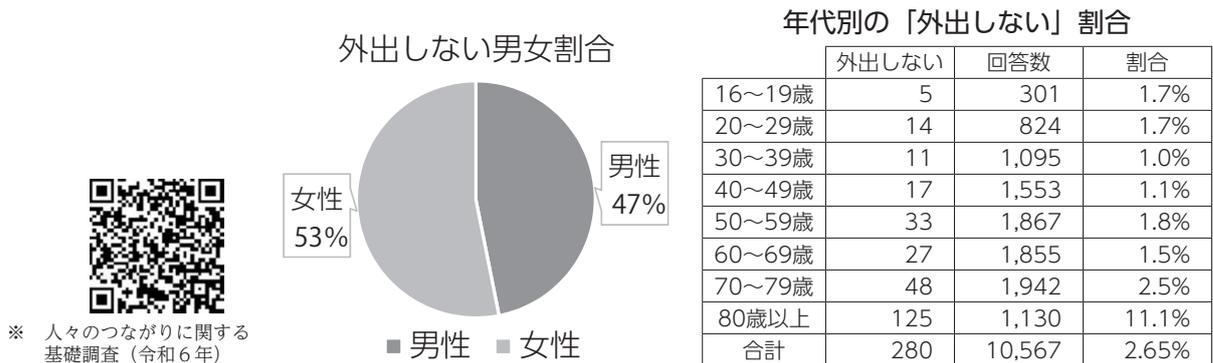
ニート（NEET）とは、Not in Education, Employment or Training のことで、15 歳以上 34 歳以下で、就学や就業をしておらず、かつ職業訓練を受けていない独身の若年無業者のことです。フリーターとは、15 歳以上 34 歳以下で、契約社員、契約職員、アルバイト、パートタイマーなどの非正規雇用で生計を立てている人のことです。

●セルフネグレクト

セルフネグレクトとは、「成人が通常的生活を維持するために必要な行為を行う意欲・能力を喪失し、自己の健康・安全を損なうこと。必要な食事をとらず、医療を拒否し、不衛生な環境で生活を続け、家族や周囲から孤立し、孤独死に至る場合がある」と定義されており、「自己放任」とも言います。自力での回復は非常に困難になり、若者の孤独死のように、命にかかわる、深刻な問題に発展してしまうこともあります。

●ひきこもりの現状

内閣府による令和 6 年の「孤独・孤立の実態把握に関する全国調査（人々のつながりに関する基礎調査）」では、「日頃どの程度、外出していますか」という質問に対して、「外出しない」と回答した人は 2.6% になりました。男女比は男性 47%、女性 53% となり、女性の方が多い状況です。年代別で見ても 29 歳以下の割合が、69 歳までと比べても高い割合になっています。



●孤独・孤立対策推進法（令和 6 年施行）

孤独・孤立対策（孤独・孤立の状態となることの予防、孤独・孤立の状態にある者への迅速かつ適切な支援その他孤独・孤立の状態から脱却することに資する取組）について、次の事項を基本理念として定める。

- ① 孤独・孤立の状態は人生のあらゆる段階において何人にも生じ得るものであり、社会のあらゆる分野において孤独・孤立対策の推進を図ることが重要であること。
- ② 孤独・孤立の状態にある者及びその家族等（当事者等）の立場に立って、当事者等の状況に応じた支援が継続的に行われること。
- ③ 当事者等に対しては、その意向に沿って当事者等が社会及び他者との関わりを持つことにより孤独・孤立の状態から脱却して日常生活及び社会生活を円滑に営むことができるようになることを目標として、必要な支援が行われること。



令和7年11月 発行

兵庫県県民生活部総務課人権推進室

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号
TEL (078) 362-9135 FAX (078) 362-4266

公益財団法人兵庫県人権啓発協会

〒650-0003 神戸市中央区山本通4丁目22番15号
TEL (078) 242-5355 FAX (078) 242-5360
URL <https://www.hyogo-jinken.or.jp>

複写<転載>について

人権啓発ビデオ活用ガイド及びパッケージ、チラシについて、複写<転載>される場合は、当協会に申請が必要となります。詳しくは当協会HP (<https://www.hyogo-jinken.or.jp>) をご覧になるか、当協会までお問い合わせください。

