⑧ ひろげる 地域相談会・講演会

	ドーナツの会の講演とワークショップ（研修会参加人数）	ドーナツ食堂の見学と研修会	ネットワーク会議	居場所	研修会講師 但馬ブランチ講演会（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青少年指導委員(50名) ⑩PTA教育講演会(50名) ⑪兵庫県自殺予防(40名) ⑫社協職員(20名) ⑬但馬ソロプチミスト(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 ・都垣裕見子氏
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 ポラリス	・斉藤環氏 ・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 カシング	・船越明子氏
新温泉町	①支援者研修会(20名)	支援者	年1回	しゃべろう会	・小林剛氏
その他（県）	・兵庫県自殺防止対策支援者(50名) ・兵庫県更生保護女性連盟(100名)				

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）

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？

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、ほっておけないと言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

心つないで
～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ブランチ

〒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

https://kounotori-inochinet.com

【ホームページ】 【こども食堂】

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ブランチ

ドーナツの会



『自 律』
自分の意志で自分らしい生き方や社会との関わり方などを決める
『自 立』
頼れる人をたくさんつくって生きていく
『人 薬』
ゆっくり人に慣れながら笑顔を増やしていく

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	2023 年
小学校	8.1 万人（1.3%）	10.5 万人（1.7%）	13.3 万人（0.8%）
中学校	16.3 万人（5.0%）	19.4 万人（6.0%）	21.6 万人（3.9%）

約 35 万人

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）
【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

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）

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ブランチとして活動
令和3年5月	就労継続支援B型事業所ドーナツワークス新設
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7年6月	ドーナツワークスDit設立(ITドーナツ)
令和7年9月	カフェBlissいずしオープン





④ひきこもり支援の目指す姿

- 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」を目指す。
  ※社会参加の実現や就労はプロセスであり、それのみが支援のゴールではない。
- 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する。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。

2025 年 2 月
ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～より

R7 年度 ドーナツ居場所利用者 つながりステップ表

1 年間の利用者実数 195人（新規 34人）＜ ひきこもり 147人（新規 20人） 不 登 校 48人（新規 14人）＞

＜R7年度ひきこもり 147人の様子＞

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
家族が本人に内緒で電話相談をする。	家族が本人に内緒で来所相談をする。本人への伝え方を練習する。	家族が本人に相談していることを伝え、定期面談を開始する。家族の本人支援を開始する。	家庭訪問し、本人に声をかける。定期訪問の開始。本人が電話（メール等）で相談する。	家以外のところに外出する。	本人に会って話をする。話を聴く。家での過ごし方に目標を持つ。	本人が来所して定期面談を開始する。短期の目標や長期の目標について相談する。	居場所を活用し、必要に応じてカウンセリングや医療や福祉サービス（職場体験含む）等につながる。	自分のペースで食堂やドーナツワークスで働きながら生活リズムの改善に取り組む。仲間やスタッフと交流し、人に慣れ、人の中で楽しめるようになる。	生活リズムを回復し、継続した取り組みをする。自分の役割を持ち自分の目標に向かう。必要に応じて居場所を利用する。
5 人（3）	2 人（0）	5 人（0）	9 人（0）	15人（3）	8 人（3）	7 人（0）	12人（1）	46人（7）	38人（3）

⑤但馬ブランチ（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

居場所利用者のひきこもりのきっかけから予防策を考える

居場所利用者98人の調査から

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 つながる 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つながる」（R7 年度の月平均の件数）

電話相談　63 件
来所相談　138 件
訪問支援　２０件（保健師同行）
関係機関連携　18 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	１０：００～１６：００
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（ひきこもり）	毎月	第４土曜日	１３：３０～１５：００
（不　登　校）	毎月	第３土曜日	１３：３０～１５：００
みんなで子育ておしゃべり会	毎月	第４金曜日	１０：００～１１：３０
ぶらっとホッとの会	毎月	第２火曜日	１３：３０～１５：００
ドーナツオンライン	毎月	第３木曜日	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１１：３０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 人と人とがつながる場



○こども食堂は、こどもだけでなく食を通して地域の人達がみんなでつながりあう場

○食材の提供など、たくさんの応援団に支えられ、毎回100食近くの食事を提供しています。

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

～ 自分に役割を持って働く若者 ～

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。それで今日はバッ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）

ドーナツワークスの描くすがた

ほっとできる　元気になる　生活習慣とリズムの改善
「自分を変えたい」「自信をつけたい」「夢をもちたい」「夢を実現したい」

一人ひとりみんな違う・比べなくていい
今が幸せ、これからが幸せであればいい
自分の特性を理解し、仲間と環境で成長する
成長した自分を褒める
働くことは楽しい　働く自信をつける　就職できる
自己肯定感と自己効力感、自立力を高める



自分をみつめるドーナツまなびー【実施例】

	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）」

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

地域ブランチ
兵庫県地域ブランチ会議（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）



ワーク作業の様子





地域の公民館前で手作り野菜の販売



ドーナツを中心としたネットワーク図

