

「SHIP! SPACE」講座

当事者・家族と、ともに考える、学び合う、対話する、実践する、一步を応援

ハイブリッド講座 第7回 (全12回シリーズ)

自宅に居たままで 生活の質 (QOL) を上げる

～ケアの訪問化、在宅生活を豊かに支えるサポートの形～

「外に出ること」だけがゴールじゃない。いま生きているその場所で、いかに自分らしく、安心して暮らせるか。医療・福祉の専門家、当事者ピアサポーター、家族とともに「在宅生活の質」を考えます。

第1部

専門性と実践から学ぶ「在宅ケアの可能性」

それぞれの視点から、自宅での生活を豊かに支える取り組みと事例を講話します。

やま なか みつ しげ

山中光茂

しろひげ在宅診療所 院長

群馬大学医学部卒業。2018年江戸川区にしろひげ在宅診療所を開設。常勤医師が24時間365日体制で対応する在宅診療で地域の在宅医療を支える。重症度の高い方やこころに障がいのある方などどんな疾患や背景の患者も受け入れ、年間1900人以上の診察、300人以上の看取りを行っている。



ひきこもり状態にある方やそのご家族にとって、無理な外出や社会参加を求めることだけが支援ではありません。医療（内科・歯科等の往診）、訪問看護、訪問でのおしゃべり、訪問美容、訪問マッサージなど「ケアの訪問化」を進めることで、自宅に居ながら生活の質を大きく引き上げることができるでしょう。本講座は『SHIP! Vol.1～Vol.4』まで連載の山中先生が代表を務めるしろひげファミリー（しろひげ在宅診療所）の実践事例やKHJ実態調査をもとに、当事者の「いまの暮らし」に必要なサポートは何か、家族の接し方、本人との向き合い方を深めます。

たか やま り え こ

高山理恵子

精神保健福祉士／管理栄養士
しろひげファミリー栄養ケア部部长

学校給食管理や特定保健指導に従事した後、2019年にしろひげ在宅診療所に入職。管理栄養士として訪問栄養指導に従事する中で、心のケアの重要性を感じ、通信制の専門学校で精神保健福祉士を取得。現在は心と体の両方をケアする管理栄養士として活動している。



第2部

当事者・家族・ 専門家による対話

在宅生活をどのように大切にし、
当事者の生きる意欲を上げていくために、
どんなサポートが必要かを本音で語り合います。



父親 猫山氏 67歳

ひきこもる息子を否定し続けた父親が、親の会やカウンセリングで学び続け、現在は、在宅でひきこもり生活を送る息子の「生きる」に伴走している。江戸川区の家族向け対話交流会に参加。親としての葛藤・気づきを共有します。



当事者 木村あきひろ

ひきこもり当事者ピアサポーター
今年度30歳になる。家族との距離感を試行錯誤しながら、自らの納得感を大切に在宅生活の質を高めてきた。最近では就労継続支援B型に通所しながら、グループホームへの入居など、自分のペースで歩みを進めている。

10月20日(火)

18:00

5

20:30

本講座はリアル会場とオンラインの
ハイブリッド開催です(会場は「結・しぶや」詳細は裏面)
アーカイブ配信有 11月19日(火)から配信

受講費

ひきこもり・生きづらさ当事者、経験者
1回1,500円(税込1,650円)

支援者・家族・一般
1回3,500円(税込3,850円)

SHIP! SPACE講座は、随時アーカイブ受付中!

フリーパス割引・団体割引あります。

詳細は裏面をご覧ください。

リアル会場＝渋谷区地域共生サポートセンター《結・しぶや》
渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田9F

【お問い合わせ】

一般社団法人 SHIP ひきこもりと共生社会を考えるネットワーク

上田理香(コーディネーター、SHIP 共同代表) 池上正樹(コメンテーター、SHIP 共同代表)

<https://shiphiki>

SHIP! ひきこもり

お申込、
詳細はコチラ



見えなかったもの、見過ごされていた課題に光を当て、
生きやすい今とこれからを当事者視点で考えていく

SHIP! SPACE講座 (2026年度)

今苦しむあなた、家族、支援者、かかわるみなさんに知ってほしいこと、一緒に考え、実践していきたいこと。

制度の狭間を当事者視点から考える ～「生きる」と「暮らし」と「尊厳」をテーマに～

全12回

毎月第3火曜日 18時00分～20時30分

オンラインもしくはハイブリッド（アーカイブ有。オンライン開催のみの場合もあります）

※6月のみ2回 ※6月25日のみ木曜開催 ※タイトルは変更になる場合があります

ハイブリッド開催の場合のリアル会場＝渋谷区地域共生サポートセンター《結・しぶや》

渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田9F

第1回 5/19 (火)

いじめ後遺症を
生きる

講師＝
イナ 「いじめ後遺症ドットコム」主宰
瀬尾りお 「いじめからの逃げ方」著者

参考図書：SHIP! 第4号

第2回 6/16 (火)

ひきこもりと働く
本人と社会と働くの
間にあるギャップ
働きたいか、働くとは
なんなのか？

講師＝当事者、家族、ピアサポーター
協力：KHJ全国ひきこもり家族会連合会

参考図書：SHIP! 第5号

第3回 6/25 (木)

身寄り無し問題と
8050問題
住まい、医療、身元保証
家族がいてもいなくても
情報が助けになる

講師＝
滝野隆浩 毎日新聞客員編集委員
藤井奈緒 (一社) 親なきあと相談室
関西ネットワーク代表理事

第4回 7/21 (火)

自分の経験、
生きづらさを
言葉にして
伝えてみる

講師＝
滝野隆浩 毎日新聞客員編集委員

第5回 8/18 (火)

学校の『当たり前』
を問い直す
不登校・ひきこもり・多様な
困難の中にいる子どもたちの
未来を拓くために

講師＝
西村祐二 岐阜県立高等学校教諭
内田良 名古屋大学大学院教授

第6回 9/15 (火)

住まいと命と人権と
引き出し・押し出し・説得

講師＝当事者、
日本羅針盤法律事務所、
中井町議会議員、養育里親

第7回 10/20 (火)

自宅に居たままで
生活の質を上げる
～ケアの訪問化へ
医療、内科・歯科等の往診、
訪問美容、訪問マッサージ等の
在宅生活を支える
(KHJ実態調査から)

第8回 11/17 (火)

感覚過敏の人が
感じている世界
生きづらさを知る

講師＝当事者、家族、有識者
参考図書：SHIP! 第4号

第9回 12/15 (火)

お金のこと
家族と話すには
きょうだいと家族の葛藤

講師＝兄弟姉妹、家族、有識者
参考図書：SHIP! 第4号 / たびだち108号

第10回 1/19 (火)

生活保護と
ひきこもり
一步を踏み出す
当事者たちの声から

講師＝当事者、家族、
ケースワーカー、有識者
参考図書：SHIP! 第7号

第11回 2/16 (火)

8050問題
介護と暮らしと発達特性
～片付けられなくても
買い物できなくても

講師＝地域包括支援センター
成年後見センター、当事者、家族
参考図書：SHIP! 第7号

第12回 3/16 (火)

自分に合った
居場所(人)を探して
～自宅も居場所

講師＝当事者、家族、
地域の居場所コンシェルジュ
(昼スナック、お寺、メタバース、
書店、カウチャーフィン etc.)
参考図書：SHIP! 第8号 / たびだち106号

受講費 オンラインもしくはハイブリッド（アーカイブ有）

当事者・経験者＝1回1,500円（税込1,650円） ※第4回のみ2,000円（税込2,200円）

支援者・家族・一般＝1回3,500円（税込3,850円）

SHIP! 会員フリーパス（全11回・参加可能 第4回はワークのため含まれません）

（定期購読・ネットワーク会員）当事者8,000円（税込8,800円） それ以外の方28,000円（税込30,800円）

※会員以外の方・ニュース会員の方は別料金となります。お問い合わせください。

団体割引＝アーカイブ視聴5名様分のお申込で何名でも無料（1回につき）