

COCOいこっと 2026年度事業計画

ひきこもり当事者主体の「意識ギャップ」調査研究

～支援の「押し付け」を乗り越える、相互理解モデルの構築～

1. 背景と課題意識

「ありのまま」のその先へ、芽生え始めた主体性と「押し付け」の境界線

当事者に宿る「必要とされたい思い」

「ありのまま」から自立へ

cocoいこっとでは「ありのままのあなたでいい」という安心の土台を徹底的に守り、居場所を提供し続けてきました。その関わりのなかで、5年以上通い続けるメンバーに変化が起き始めています。

主体的な貢献欲求の芽生え

「自分にもできることがあるかもしれない」「誰かの役に立ちたい、必要とされたい」という、社会参加への能動的で力強いエネルギーが、当事者の中に内発的に芽生えつつあります。

「支援」が「押し付け」に変わるズレ

支援者・家族の焦りと正論

「早く良くしてあげたい」という善意や教育的焦りから、大人の望む「正しいルート」を提示してしまいがちです。これが、当事者にとっては「押し付け」や否定に感じられてしまいます。

潜む「認識のズレ」の固定化

当事者が求めるものと、支援者が善意で提供するサポートの間のギャップ。この非対称な構造に自覚的になり、ズレを解き明かすことこそが、本当の信頼関係への第一歩となります。

本事業の目的

認識のズレを言葉にし、相互理解をシステム化する

- ■当事者、家族、支援者の間に生じている認識のズレ（ギャップ）を、当事者自身のリアリティのある言葉で整理する。
- ■お互いを否定しない、相互理解を基礎とした「集团的支援モデル」を実務で使える形へ再構築する。
- ■成果を、地域や学校、他の現場で即導入できる「相互理解ワークブック」として結実させる。

600 × 400

研究体制と多様なメンバー構成

役割	人数 / 構成	主な任務・プロジェクトへの貢献
当事者研究員	5名	自らのリアルな経験を専門性（知恵）として活かし、社会に届ける問いを考え抜く。
代表・進行役	各1名（計2名）	cocoいこっと代表、および全体のファシリテーター。研究会のスムーズな進行と統括。
運営・サポートスタッフ	2名	当事者の心理的ケアを担い、代表の相談役となり、支援者自身の負荷や焦りを軽減。
専門監修	宮西 照夫 先生	精神科医・NPO法人ヴィダ・リブレ理事長として、専門的見地から研究全体をバックアップ。

当事者研究員：新しい役割へのシフト

100%

当事者が「主役」となって問いを創る

「支援される側」から「問いかける側」へ

これまでの「ただ支援を受ける客体」という関係性を脱却します。月曜の午後に定例会議を重ね、自らの経験を価値ある「専門知識」として昇華。

社会や家族、支援者に対して、「本当に自分たちが聞きたかった問い、投げかけたかったこと」を自分たちの手で極限まで考え抜き、構築していきます。

心理的安全性と持続可能性を支える仕組み



600 × 400

サポートスタッフ2名が担う緩衝材としての役割

当事者研究員が自身の過去や生々しい葛藤にアプローチする際、心の揺らぎを支える丁寧な個別ケアを行います。

同時に、代表や進行役のよき壁打ち相手となることで、支援チーム全体の孤立や疲弊を防ぎます。これによって「よかれと思った押し付け」の元凶である『支援者の焦り』を未然に排除します。

年間活動計画（全40回の定例会議）

第2Q：ギャップ分析

家族や地域の関係機関も一部交え、支援側・当事者側の「ズレ」を徹底的に可視化する。

第4Q：成果の結実

実践データを集約し、汎用性の高い「相互理解ワークブック」を執筆・完成させる。

第1Q：問いの設計

当事者研究員チームが発足。月曜午後の会議で、自身の経験から「本当の課題」を洗い出す。

第3Q：モデル構築

宮西先生の監修のもと、押し付けにならない「集团的支援・相互理解モデル」の理論を整理。

「押し付け」を超えていく、cocoいこっとの3箇条



1. 十分な「余白」を置く

すぐに解決策（正論）を提示せず、本人が自分のペースで考え、決めるための贅沢な時間的「余白」を提供します。



2. 自己決定を最優先する

どれほど拙く見えても「自分で選んで歩んでいる」という本人の主体性を主役に据え、私たちは環境としての黒子に徹します。



3. フラットな地平で対話する

支援者・被支援者という非対称な上下関係を極力リセットし、お互い一人の人間として、問いを交わし合います。

「相互理解ワークブック」が描く未来

実務レベルで使える「現場の処方箋」

研究によって抽出された「意識ギャップ」の解決プロセスを、学校・支援現場・ご家庭で誰でもすぐに使えるようにマニュアル化。

誰もが陥りがちな「よかれと思って行う押し付け」に気づくチェックリストや、対話のズレを解消する質問集などを収録。全国の支援活動にパラダイムシフトをもたらす1冊になります。

600 × 400



ありのままのあなたでいい。



— この安心の土台があるからこそ、人は自分の力で誰かのために歩み出せる。

ご清聴ありがとうございました

当事者から社会へ、新しい対話と相互理解のカタチをつなぐ。

NPO法人 COCOいこっと