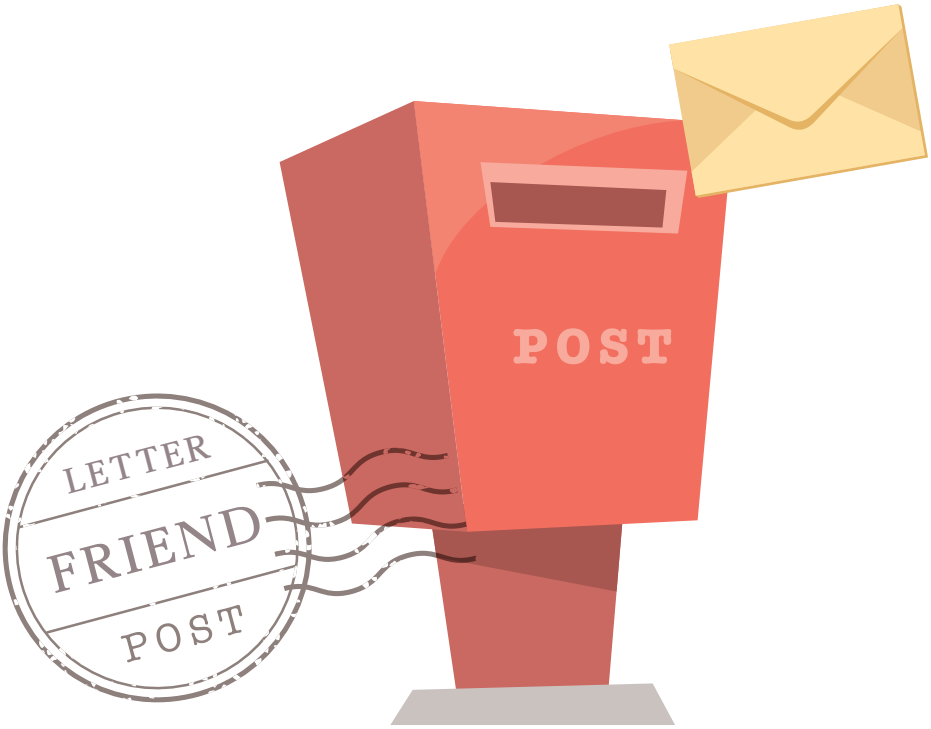
令和3年度　厚生労働省生活困窮者就労準備支援事業費等補助金社会福祉推進事業

ひきこもりピアサポーターによる

当事者性を活かした ひきこもり支援に関する調査研究事業

報告書



特定非営利活動法人　レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

令和３年度　厚生労働省生活困窮者就労準備支援事業費等補助金
社会福祉推進事業

ひきこもりピアサポーターによる当事者性を活かしたひきこもり支援に関する調査研究事業報告書

特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

令和４年（２０２２年）３月

１.調査研究の概要

１−１.調査研究が求められる背景

長らくひきこもり当事者は支援の対象者として見られ、支援を受ける人として、ひきこもり実践活動上の主体者として位置づけられてこなかった歴史がある。支援者と呼ばれる専門職によって当事者が自ら語ることなく、専門職の憶測や見立てによる判断で当事者になり代わり語られていくことが少なくなった。そこには当事者がひきこもり実践活動の参画者になるという発想そのものがなく、せいぜいあるとしたら当事者と支え合う家族が社会的に代弁していくということぐらいであったのではなかろうか。しかし、その家族自体もまた弱みをもつ家族としての当事者の一員として一歩間違えれば、ひきこもりの当事者の人権を侵害する「引き出し屋産業」に加担する存在になりうる危険性をはらむものである。また、当事者が行うべき運動を保護者としての親が代替する必要性があるのか（山本：2013）という疑問点を私たちに突き付けられることにもつながる。このことは同様に支援者にも通じることでもあろう。

もし、ひきこもり当事者がソーシャルワーカーから見て、まだ彼らが弱いように思えるのなら、それは当事者の強さに気づいていないためであろう。当事者はソーシャルワーカーからエンパワーメントされるほど弱い存在ではない。新しい当事者が新しい存在であるがゆえに、政策においても社会福祉の実践のうえでも十分に、その存在に対応したものになっていないということだろう。言い換えれば自ら福祉を開発していく力強い創造的な当事者を社会も専門職も未だ迎え入れる準備が整っていないのである（岡：2014）と言えないだろうか。

近年になってようやく全国各地でまだまだ小さな試みであるかもしれないが、当事者自らによる発信活動がインターネットやSNSなどを通して散見されるようになってきた。ひきこもり当事者の語りほど説得力があるものはなく、その活動の多くは生きづらさやきこもり体験の専門家として大きな力となっている。そして、こうした自らの経験の語りは、他者のリカバリーの役に立つプラスの価値へと転換する可能性をもつものである。日常予想もつかない状況におかれたとき、私たちは知識よりも似たような経験をした先行く当事者の話を聞きたくなることがある。そしてそれによってどんな知識よりも信頼と安心が得られる。リカバリーストーリーを共有することで互いのリカバリーが促進されていくという化学反応が起こる。これは専門職とのかかわりでは決して起きることのないダイナミクスといえる（相川：2014）のである。

ひきこもりの経験的知識は専門的知識と同格又はそれ以上の実践的知識でリアリティを伴う体験的知識（厚生労働省：2010）と言われている。そうした貴重なひきこもり経験

をもつピアサポーターの有効性は様々なところで指摘されるようになってきた。しかしピアサポートの具体的な実践例をはじめ、そのノウハウ、抱える課題等については体系的な調査研究が行われていない現状がある。

地域では常に新しいニーズが顕在化し、それへの対応が求められている。それゆえに研究は実践の後追いをしていくしかない。しかしその実践知や経験知を言語化し、理論化・政策化していくことで、次の実践を後押しし、新たな援助システムを構築していくことができる。またそれに寄与できるような研究でありたい（原田：2014）と考える。

１－２.調査研究の検証項目課題

そこで、本調査研究事業では、すでにピアサポーターを活用している基礎自治体や今後実施を検討しているモデル基礎自治体を選定した上で、ピアサポーターを活用した支援について、企画、実践、調査及び評価を実施し、これからの全国の基礎自治体の参考となる有用なひきこもりピアサポート活動のプロセスモデルを構築することを目的に行うものである。

とりわけ本調査研究事業では、次に掲げる諸点について考察を行うことに力点を置いて取り組んだ。

①．ピア（peer）とは何かという「当事者性」の根幹にかかわる事項について検証すること。

ピアとはいったい誰のことを指すのだろうか。またとくにピアの守備範囲をめぐっては様々な見解があり意見が分かれることがこれまで多かった。本来ピアとは当事者経験者ピアサポーターと当事者、又は家族ピアサポーターと親・家族といった水平的な関係性を指すものとしてとらえられているが、KHJ 全国ひきこもり家族会連合会のように、ピアの範囲を当事者、家族、支援者、さらには市民まで含めた混在した形でとらえてピアサポーターを認定しているケースもある（割田：2019）。同じ大学の学生同士や同じ趣味の人同士など、括り方次第で私たちの身近に無限の「ピア」が存在する（相川：2021）にしても、いったんこの議論を整理し検証する必要がある。

②．ピアサポートをひきこもり支援上、実践していくためにピアサポートの「心得」をしっかりと身に着ける必要性を検証すること。

ひきこもりピアサポーターはそれぞれの経験をもとに活動をしていくにしても、実践者がおさえておくべきピアサポートの「心得」がある。この「心得」を理解しないで実践することはピアサポーターの体調面に影響を与え、関係を持つ当事者に不快感を与えてしまうことが考えられる。本調査研究事業では、第１回ひきこもりピアサポーター実務者研修会において、アメリカ合衆国の厚生労働省・精神障害局（SAMHSA）が作成した「当事者主導サービスで学ぶピアサポート」（飯野雄治・ピアスタッフネットワーク：2019）をひきこもり領域に応用して全国初の「ひきこもりピアサポートゼミナール」を継続して開催し続けているひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜代表割田大悟氏を招聘し、ピアサポートについて体系的に検証する必要がある。

③．ひきこもりピアサポートに関しては障がい領域に見られるピアサポートとは異なりひきこもりピアサポート活動は非常に「多様」であることを検証すること。

障がい領域のピアサポートについては、近年の動向として一部の障害福祉サービス事業所で働くピアサポーターが所定の条件を満たす場合、報酬加算する制度が創設されたほか、病院退院移行支援など主なる役割が課せられている。しかし、ひきこもりピアサポートについては明確な役割はなく、その活動は広範囲で多岐にわたっている。たとえば、ひきこもり領域において家族会の連合会組織である KHJ 全国ひきこもり家族会連合会が 2013 年よりひきこもりピアサポーター養成研修派遣事業を行っているが、一部の支部組織ではニーズに応じて親の会・茶話会等での相談、アウトリーチ訪問、居場所・中間施設等でのサポート、体験談発表、親の学習会・講演会、ピアカウンセリング、電話・メール相談などの活動を実施していることが報告されている（KHJ：2016）。

とくに本調査研究事業では当 NPO が設立当初から実施してきた手紙（絵葉書）によるピアアウトリーチ活動をそのその多様な実践例の一端として取り上げることにしたい。ピアサポーターに求められることが当事者とのほどよい距離感や、何よりも双方が無理のない関係でのかかわりの大切さを検証していく必要がある。

④ .今後それぞれの基礎自治体でひきこもりピアサポートを実施するにあたり行政機関や支援団体等との「協働」のあり方やすすめ方等について検証していくこと。

本調査研究事業である、ピアサポーターによる当事者性を活かしたひきこもり支援を検討する際、必要となるのが、「協働」である。ピアサポート活動をしていると、当事者の悩みを一人で抱え込んでしまうことや、自分のできる許容範囲の限界を超えてしまうときがある。「自分と他者との境界や限界」というバウンダリーをよく理解して、一人で抱え込んで安易に燃え尽きないよう、ピアサポーター同士が協力し合い、行政機関や支援団体と協働して活動することの意味がここにある。今後ピアサポートが有効的なものになっていくためにも「協働」し、それぞれができることの役割をどのように分担していくかを検証する必要がある。

⑤ .ピアサポートは資格認定や養成されていくものではなく、当事者の「自発的で自然発生的」なものであることを改めて検証していくこと。

ひきこもりピアサポートが社会から次第に注目されるにつれて、ピアサポートが養成対象となり、一種の資格登録のようなものになってしまう弊害が出てきている。厚生労働省も 2013 年度から「ひきこもりサポーター養成研修派遣事業」を実施している。ひきこもりサポーターにはピアサポーターも含むとされ、民生委員児童委員などボランティアまで拡大した幅広い研修メニューとなっている。こうした研修受講者の中には、ひきこもりの役に立ちたい、資格を取って仕事にしていきたいという思いを抱く人々も少なからずいることも確かである。ピアサポートのありようは多様で、自然発生的でインフォーマルなピアサポートもあれば、意図的でフォーマルなピアサポート、さらには仕事としてのピアサポートまであることが指摘されている（相川：2021）。しかし本来あるピアサポートとは資格養成されるものではなく、自発的で自然発生的なものではないだろうか。そうした疑問点を検証する。

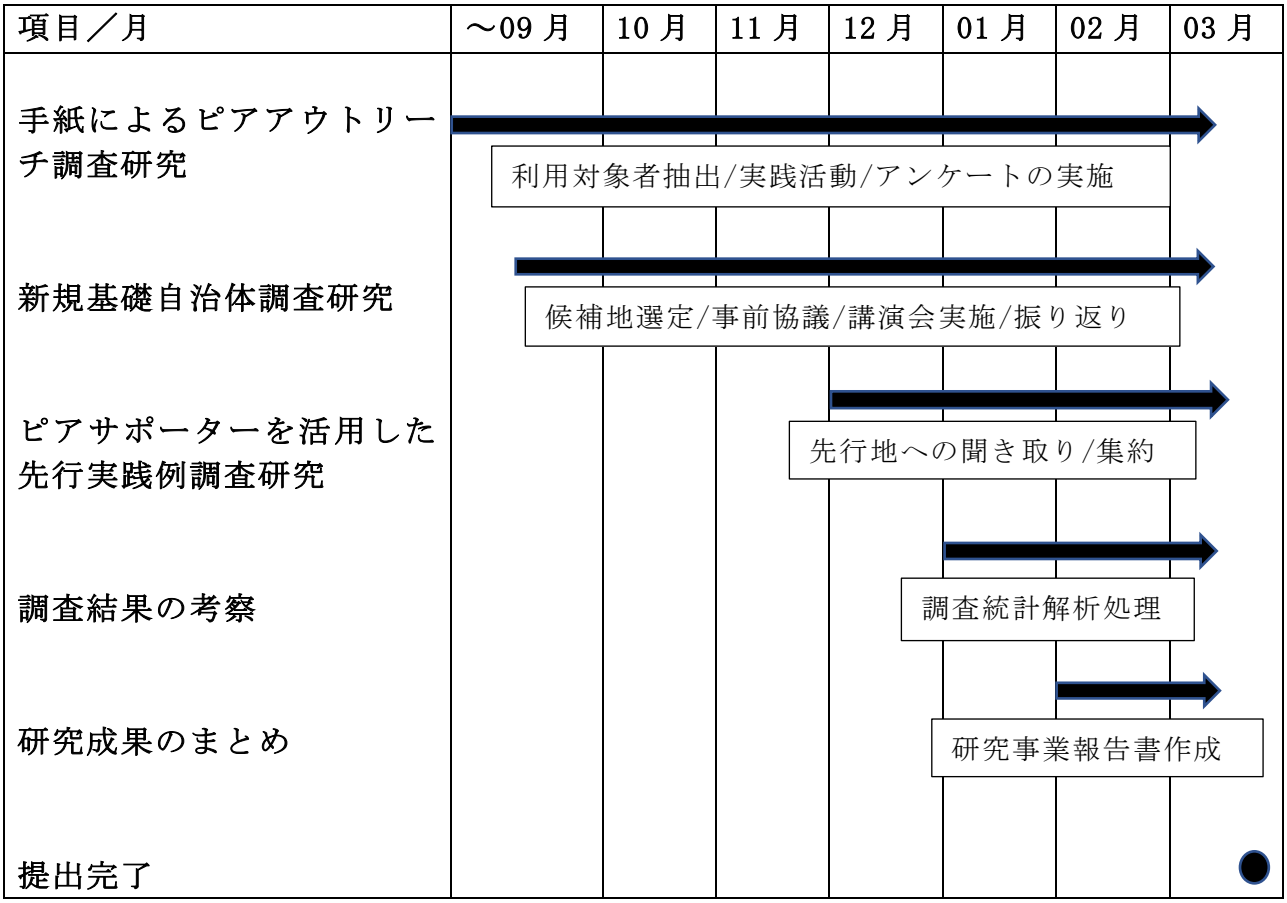
１−３. 調査研究の方法

本調査研究方法は大別して、a. 現在行われている多様なピアサポートの一端としての手紙（絵葉書）によるピアアウトリーチ活動における調査研究を柱に、b. ピアサポート活

動における先行実践例の調査研究、c．すでにピアサポーターを活用した基礎自治体の取り組みをベースとしながら、今後ピアサポーターの活用を検討している新たな基礎自治体の調査研究を加え、全体として考察し、最終的な目標である、d．全国の基礎自治体の参考となる有用なひきこもりピアサポート活動のプロセスモデル構築立案を目指すことにした。本調査研究の行程は表-1）に示すとおりである。

長期化する新型コロナ禍の影響により、当初の計画行程から大幅に進行がずれ込む結果となったが、感染防止策に準拠した調査研究を可能な限り継続して実施した。またそれぞれの項目の調査方法の概要については次のとおりである。

表－１）



a．手紙によるピアアウトリーチ調査研究方法について

対象となる利用希望者 29 名に対して月 2 回程度の頻度で不規則に手紙又は絵葉書を郵送する試みを実施した。実働するピアスタッフは、当事者経験者ピアスタッフ 2 名と家族ピアスタッフ 1 名に加え第 2 回実務者養研修会（2021 年 11 月 23 日開催）を経て新たに実務を申し出た当事者経験者ピアスタッフ 2 名を含む 5 名体制で実施した。これまでに手紙を活用したピアアウトリーチにかかわる調査は、当 NPO として 2014 年度並びに 2018 年度の 2 回実施してきたが、それらを参考としつつ、本調査研究では次の方法を用いて実施した。

⑴．調査対象

まず、調査対象であるが、北海道内に限定せず、北海道外からの希望にも応じるように

した。とくに手紙のニーズは都市部よりも地方都市部のほうがあるという仮説のもと実施した。利用者対象者は、ひきこり当事者経験者としたが、希望によっては不安や悩みをもつその親・家族も対象とするようにした。

原則、ひきこもり当事者経験者本人が申し込みこととしたが、何らかの諸事情で親・家族が本人に代わって申し込む場合は､ひきこもり当事者経験者本人に最小限の同意を得て、手紙が送られくることを伝えられることを前提とした。

⑵.調査期間

調査期間は、郵送による調査であることから新型コロナ禍のその時々の状況を加味し、2022 年 1 月 10 日から 1 月 31 日までの短期間による回収を試みたが、新型コロナ禍で外出を控え、返信投函するのを躊躇するケースもあることが予想されたことから、その回収期間を 2022 年 2 月 10 日まで延長して対応した。長期化する新型コロナ禍では、調査実施者も気軽に身動きが取れないことも多く、調査にあたっては苦難を強いられた。

⑶.調査方法

利用対象者の抽出にあたっては、手紙を活用したピアアウトリーチ活動の利用希望者を広く募る案内チラシ(A4 判両面フルカラー刷り 300 部)を紙媒体と電子媒体の二種制作し、当 NPO のホームページや SNS に掲示するとともに、さっぽろ子ども・若者支援地域協議会の公式ホームページにも掲載依頼したほか、主要な公共施設への配架、関係する支援団体機関にも依頼して周知に協力してもらった。

また、当 NPO が主宰する居場所としての当事者会や家族会に新規で参加するひきこもり当事者経験者やその家族にもその都度配付して希望利用者を募った。

調査方法については、回答者の負担が強いられないよう設問項目を 30 項目以内に抑えたこと、調査内容は選択項目を中心とし、自由記述回答（FA）は 4 項目の全 23 設問項目（補助項目を含めると全 29 設問項目）で構成した。手紙によるピアアウトリーチ関連にかかわる設問のならず、本研究事業の目的に沿うピアサポートにかかわる調査項目も取り入れ、前述した 1-2.調査研究の検証項目課題①から⑤まで、とりわけ③を網羅できる質問紙によるアンケート調査票を作成して、利用者に対して受取人払いによる郵送調査を行った。

可能な限り家族が依頼して手紙によるピアアウトリーチ活動をはじめたケースであっても、ひきこもり当事者経験者本人が回答するよう伝えたと共に、どうしても体調不良等で本人の回答が難しいケースについては、親・家族が本人の意思を尊重したうえで代理回答をお願いした。親・家族に対して手紙によるピアアウトリーチ活動を行っている場合は、親・家族が主体者として位置づけその立場で回答するようにした。

⑷.調査解析

受取人払いによる郵送調査において回収された有効となりうる質問紙によるアンケート調査票は Microsoft Excel2019 のスプレッドシートに入力して、量的統計分析 PC ソフトウエア BellCurve 秀吉 Dplus ㈱社会情報サービスを使用して解析し、各設問の単純集計に加えクロス集計を実施した。なお統計分析のソフトウエア上、複数回答や端数処理関係で各項目の合計が 100%にならない場合がある。

さらにこれら調査結果をもとに調査研究にあたって設定した調査研究の検証項目課題

の目的に沿ったエビデンス（科学的根拠）に基づく考察を加えた。

また自由記述回答（FA）については、できるだけ当事者の声をそのまま伝えていくことが重要であると考え、あえて統計上加工した質的分析を行わず、類型化することに留めた。

⑸. 倫理的配慮

調査研究の実施にあたっては、一般社団法人日本社会福祉学会研究倫理指針に従い、アンケートを回答する際、本調査研究事業目的外の使用はしないなどを記した調査にあたっての内容説明を記載した文章を調査票と共に事前に同封した。とくにプライバシーポリシーには細心の注意を払って実施した。また回答者である当事者（家族）本人や地域、所属先などの個人情報が特定されないよう十分配慮しながら実施した。

b. 今後ピアサポーターの活用を検討している新たな基礎自治体の調査研究方法について

本調査研究事業では、基礎自治体として主に当 NPO が行政から委託され札幌市ひきこもり地域支援センターと協働で居場所支援を取り組む札幌市をはじめ、サテライト型居場所支援に取り組む小樽市・江別市・苫小牧市、そして今年度から開始した帯広市をフィールドワークとして調査研究を実施した。これに今後導入を検討する厚生労働省が推薦する基礎自治体が対象として加わるものとした。

⑴. 既存事例の調査研究

ピアサポーターを活用した札幌市をはじめ、小樽市・江別市・苫小牧市における先行的な取り組みについては、居場所支援でのピアサポート活用となり、すでに 3 年から 4 年半までの実績があることからその概要と効果について解析する。主に 1. ピアサポーターの体制、2. ピアサポーターの実働内容、3. ピアサポーターの協働関係についてまとめる。協働については、先の 1-2. 調査研究の検証項目課題に掲げる④に関わる事項でもある。また当事者性の①検証項目や自発的で自然発生的の⑤検証項目にも関係するので触れることとする。

⑵. 新規事例の調査研究

ピアサポート活動に関心を寄せ、今後導入を検討している新規基礎自治体を選定し、ピアサポートを活かすひきこもり支援活動をすることが目的である。この選定にあたっては厚生労働省社会・援護局地域福祉課の全面的な協力のもと候補地を最終的に宮城県岩沼市（総人口約 4 万 3 千人）と神奈川県座間市（総人口約 13 万 2 千人）に確定した。それぞれの地元基礎自治体や NPO 法人など現地関係者との事前協議を岩沼市（2021 年 11 月 9 日開催）、座間市（2021 年 11 月 17 日、12 月 22 日開催）で行い、実施内容や今後の計画等について決定した。

図-1. 岩沼市・座間市企画案内チラシ

岩沼市と座間市との協議では両者ともまだピアサポーター導入等々までの進展が熟していないことからまずはピアサポートを知ることが必要という意見となり、ピアサポート活動を理解啓発する講演会を実施することになった。岩沼市では、10 代の不登校支援とひきこもり支援の連続性の観点から「当事者から学ぶ不登校・ひきこもり支援」、座間市はひきこもり支援の観点から「当事者から学ぶひきこもり支援」、両者とも副題に「人と人とがつながり支え合う地域づくり」をテーマに据えて、それぞれ岩沼市は 2022 年 2 月 11 日（金/祝）13:30～16:00、岩沼市民会館中ホールにて、座間市では 2022 年 3 月 4 日（金）13:30～16:00、サニープレイス座間（座間市立総合福祉センター）にて開催することに決めた。プログラム内容は、両者とも「事業趣旨説明、国の最新施策動向」「基調報告」「ピアサポーターによるシンポジウム」「行政説明」を柱に実施することにした。参加費は無料。定員は 100 名。参加対象者は「不登校やひきこもり当事者経験者、その家族、支援に関心のある市民、支援者など」関心のある人であれば誰でも参加できるようにした。それぞれの案内チラシ（図-1）を岩沼市 600 部、座間市 1,100 部印刷作成し配付した。また、この企画事業を広く周知していく意味で当 NPO の公式ホームページに特設サイトを構築し、紹介するようにした。

⑶. 既存を踏まえた新規事例の評価

新たにピアサポート活用を検討している新規基礎自治体として岩沼市並びに座間市の企画講演会開催に向けて準備を順次すすめていたところ、2022 年 1 月以降、新型コロナウイルスの変異株（オミクロン株）の感染者が拡大したことに伴い、岩沼市からは開催中止の連絡が、また同様に座間市においても行政として後援することが困難になることや、開催会場使用が困難になることが予想されることを告げられ、開催中止を決断せざるを得なくなった。そのため当初計画では当日参加者にアンケートを実施して、そのピアサポートの意義や効果、そして課題などを測定する予定であったが残念ながら実施できなくなってしまった。

その代替措置として事業推進にかかわる当NPOの役員間で改めて協議した結果、当日登壇予定であったひきこもりピアサポーターを含む計8名による「ピアサポーター座談会」

を開催し、ピアサポートにかかわる全7項目について議論し、有効的なピアサポートやひきこもり支援のありようをまとめ、それをもって評価に代えることにした。その内容と結果について後述する。

c. ピアサポーターを活用した先行実践例調査研究方法について

全国の基礎自治体で、ひきこもりピアサポーターを活用している地域はこれまでの調査からそれほど多くないことがわかってきている。ピアサポーターを活用した先行実践例調査研究では、基礎自治体でピアサポーターを活用して取り組む事業を実施している団体機関を対象に調査した。とりわけピアサポート活動範囲は幅広いがここでは手紙、居場所、個別相談や訪問支援など総合的に取り組む団体を抽出し調査研究の検討となりうる候補団体機関の選定を 2020 年 9 月からすすめ以下一覧のとおり決定した。

なお、当初計画上にあった当 NPO での実践効果を背景に手紙によるピアアウトリーチ活動を行ってきた沖縄県の支援団体は、代表者が別の新たな事業所を立ち上げ、現状のスタッフ体制から手が回らなくなり 2020 年に 10 年間続けてきた活動を停止していることが、その後の調査で判明したため、調査対象から外している。

⑴.調査対象団体機関一覧

①.特定非営利活動法人大阪虹の会

調査理由：KHJ 全国ひきこもり家族会連合会にも加盟する家族会である。2010 年から今日まで長期にわたって家族ピアサポーターが中心となり手紙を活用した取り組みを続けている。同じ人が毎回送るのでは受け取る側が飽きてしまうので、複数人の人が役割分担して一人の当事者に送る試みをしている。具体的な実践状況について調査した。

②.こころのリカバリー総合支援センター（北海道ひきこもり成年相談センター・札幌市ひきこもり地域支援センター）

調査理由：当 NPO の手紙によるピアアウトリーチの試みを見習って始めた支援団体。事業報告では、手紙、絵葉書、そして訪問支援時に本人宛に置き手紙をするケースはメール相談の件数の中に含められている。対象となっている当事者は少数ではあるが、同じ系列の事業所で作成した葉書や、相談活動で出会った当事者の手作りの葉書を活用する実践を展開している。北海道での取り組みを調査した。

③.栃木県子ども・若者・ひきこもり総合相談センター（ポラリス・とちぎ）

調査理由：基礎自治体においてオンライン居場所を設置するところは増えつつあるが、運営は専門職が主体で当事者ピアサポーターを採用して運営しているところは全国的に見てもまだまだ少ない。栃木県では、栃木県子ども・若者・ひきこもり総合相談センター（ポラリス・とちぎ）とつながりある当事者や相談利用者をオンライン居場所の運営ファシリテーターとして有給で働いている。現状を調査した。

④.NPO 法人若者と家族のライフプランを考える会

調査理由：障害者就労継続支援施設 B 型や計画相談支援事業、京都市の各種助成金事業など多様なメニューを用意して取り組む支援団体である。代表者はひきこもり経験者で、当事者と支援の専門家とアートや音楽の専門家の三者で運営している。そのなかで「40 歳

からの居場所研究会」では、会場開催とオンライン開催とを同時並行的なハイブリット型運用をしている。大変珍しい取り組みであり調査した。

⑤.高知ひきこもりピアサポートセンター

調査理由：KHJ高知やいろ鳥の会が高知県から受託し運営、専門職による公的相談機関が整備される一方で、全国初のひきこもり当事者経験者が主体となった相談支援、訪問支援、居場所支援に取り組む高知ひきこもりサポートセンターが2020年4月に開設された。全国の先駆けとなった取り組み内容や効果などについて調査した。

⑵.調査方法

先進実践例の調査研究は、新型コロナ禍が長期化しまん延防止等重点措置や緊急事態宣言以降も収束の気配がなく、不要不急の外出自粛警戒も続いたことから、新型コロナ禍で直接現地に赴く状況にならないことにより、取材先各所の負担軽減と感染防止策対応の観点から調査方法として、ビデオ通話会議システムzoomオンライン手法や電話取材を活用した聞き取り調査法にて実施した。

それぞれの調査取材先には、本調査研究の趣旨を伝えたうえで同意のもと、調査対象の実施団体機関が通常行う本来業務に支障が生じないよう、行程を調整し聞き取り調査の内容はポイントを絞り、個々の聞き取り調査時間を1団体機関あたり上限60分程度とした。

⑶.調査結果の考察

それぞれ調査対象団体機関で聞き取った調査内容については、読者が見てわかりやすいように統一したフォーマット様式を用いて一覧表にしてまとめ考察を加えた。その結果内容については3.先進実践例の調査研究結果で示した。

２．実務者研修会の結果

本調査研究事業では、事業推進に役立つピアサポーターの実務者研修会を2回にわたり開催した。第1目は基礎編としてひきこもりピアサポート実践をすすめるうえでしっかりとおさえておくことが求められる「心得」として理念を中心に、第2回目では、応用編として手紙に特化したピアサポート実践上必要となるスキルアップを目指した方法論を講義・演習実技両面から学ぶ機会をつくった。以下は講義内容を一部再構成した形で掲載した。

２-1.実施内容の概要

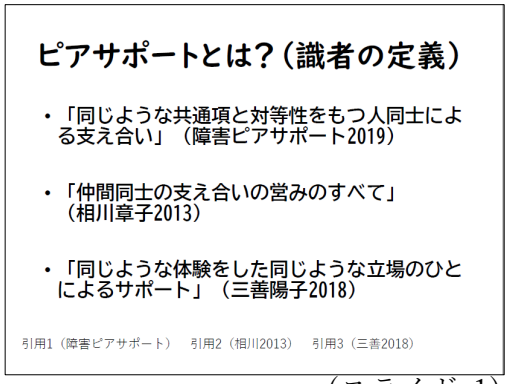
Ⅰ.ピアサポーター第１回実務者研修会　講義「ピアスタッフの心得」

講師　割田　大悟　氏（ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜 代表）

１．ピアサポートの意味、ピアの意味

１－１．ピアサポートとは

ピアサポートとは「何かしらの体験や共通項がある人同士」が支え合うこと。当事者会で言えばピアスタッフの方はひきこもりの経験をしている。そして当事者会に参加する人たちもひきこもりを経験している。このような共通項がある人同士の支え合いがピアサポートになる。ピアサポートは支え合うというのが基本なので、一方的にスタッフとして支えるのではなくて自分も大事にするのと同時に相手も大事にする、それが基本原則になる（スライド-1）。

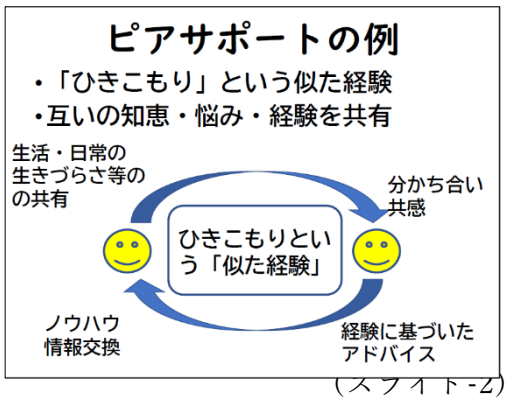


（スライド-1）

ピアサポートという言葉のピアという言葉の意味は、直訳すると「仲間」とか「対等」という言葉になるが、正直なところ「僕たち仲間だよ」という関係性は当事者会では生まれにくい。仲間という言葉だとかなり参加者同士の距離感が近い。でも実際のところ当事者会に参加して思うのは、「距離感が近いのは嫌だな」と思う人の方が多く、だから仲間という言葉ではなくて「似た経験をしている人」がピアだと思ってほしい。

１－２．ピアサポートの関係性

実際どのような関係性になるかを簡単な図で描いてみると（スライド-2）、ひきこもりという似た経験をもっていて、例えば当事者会の中だとお互いの悩みとか経験を話したり、一緒に日常の生きづらさについて互いに話してみたり、「生きていて将来が不安だ」とか色んな話がでたときに「そうだよね、自分も似たような状況だから生きづらさはある」とかそのような分かち合いとか共感がピアサポートだと生まれやすい。



（スライド-2）

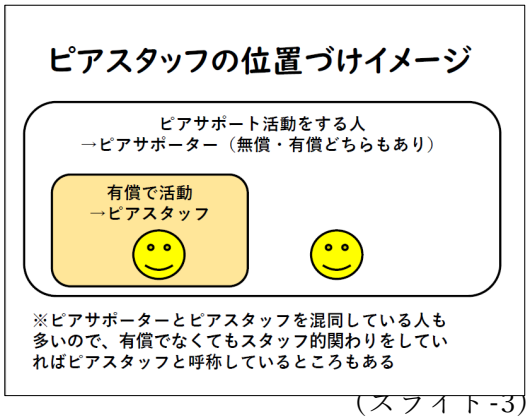
ピアスタッフの方はひきこもりの経験自体かけがいのない経験なので、自分がひきこもりの経験をしているからこそ、同じ経験をしている方の状況が少し理解できたり共有できたりして、ひきこもりの経験が逆に強みではないかと思う。そのようなひきこもりを経験した立場だから言えるアドバイスが少なからずあると思う。例えば東京だとオンラインの会があるとか、そういう情報交換ができたりする。このように生きづらさ、分かち合い、共感、アドバイス、ノウハウ、情報交換、これら全てがピアサポートになる。

１－３．様々な形のピアサポート

ピアサポートは決まった形式はなく、様々な形のピアサポートがある。例えば当事者会に参加しているのが現在ひきこもりの方と過去にひきこもりだった方の集りなので、自然にピアサポートのような一緒に悩みを語っていると「自分もそうだった」というように辛い思いをしているのは自分だけではないことが理解できたりする。そのような効果が生まれやすいのが当事者会だが、当事者会以外でもピアサポートが行われている。様々なピアサポートがある。

またピア・サポートには当事者同士だけではなくひきこもりの状態の方がいる家族同士の支え合いというのもピアサポートになる。基本はこの「当事者同士」と「家族同士」の2つのピアサポートの形がある。

１－４．ピアサポーターとピアスタッフの違い



（スライド-3）

ピアスタッフは自分のもつ経験を活かして相手の話を聞いたり自分の経験を話し、一緒に交流をする役割がある。ピアとしてのひきこもり経験を活かして当事者会の場で活かして互いに支え合いをしていく。ひきこもり経験自体に価値があるので、本来は専門家と同じぐらいの対価が出て当然だと思うが、日本のあらゆるところでボランティアとして活用されることが多い。本来はそうではなく、そういったピアスタッフとして対価がでるのはむしろ当たり前だと思うので、それを実践されているレター・ポスト・フレンド相談ネットワークさんは凄いと思う。図（スライド-3）にある白い枠で囲っているのがピアサポートを実際に行っている方。その内オレンジ色で囲っている有償で活動している人がピアスタッフというふうに呼び方が分かれている。ただ正直なところ、ピアスタッフとピアサポーターを混同している人も結構多く、有償でなくてもピアスタッフと呼んでいるところもあるが、厳密に言えばピアサポートをして有償で活動している方をピアスタッフと呼ぶ。

２．ピアサポートの特徴、メリット効果

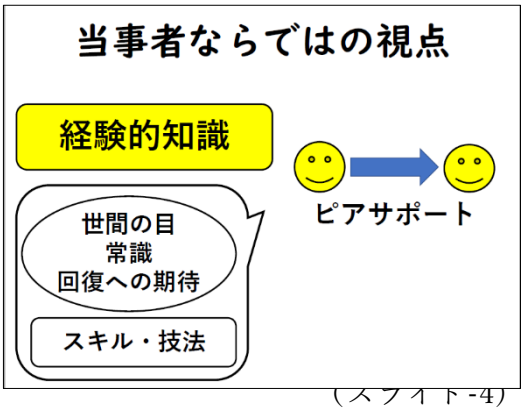
２－１．ピアサポートの特徴

ピアサポートの特徴は大体この４つに集約できる。

①「似た経験を持つ同士による支え合いであること」　似た経験をしたことで、共通の話題が生まれやすい。似た境遇に置かれると共通の話題が生まれて「自分もそういった経験があるんです」といったような共感も生まれやすいので、それが凄く良いと思う。

②「対等性」「相互性」　実際に当事者会でピアスタッフが入って色んな人と過ごすなかで100 対 100 の対等でいることは結構難しいことだと思う。実際そういうことはありえないわけで、ただシーソーのように 110 対 90 のようなちょっとした斜めの関係になっていることもあれば、逆に 90 対 110 のような斜めの関係になっているとか、ちょっとした斜めの関係がそれぞれ行き交っているような緩やかな関係になっているのがピアサポートの特徴だ。

③「経験的知識」　これはみなさんが持っているひきこもりの経験だとか、そのひきこもりの経験に付随する様々な困難や生きづらさの経験を意味し、この経験は専門家と同等の価値があるだけではなく専門家の専門性に匹敵する知識だ。そのひきこもりという経験自体が生きてきた過程の中で知識になる。そういったかけがいのないものをピアの人たちは持っている（スライド-4）。



（スライド-4）

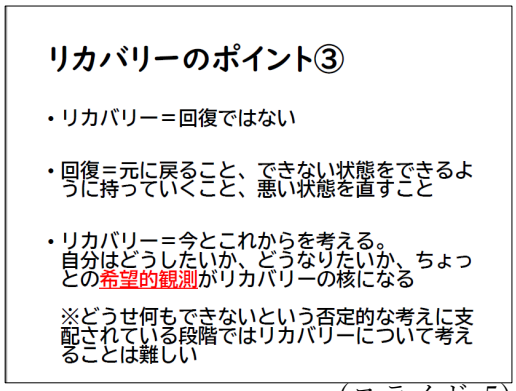
④「リカバリー志向であること」　リカバリーは 3 つ定義を用意した。1 つ目は「自分らしい生き方、人生を自ら選んで歩んでいく道のり」2 つ目は「困難を抱えながらも自分の望む道を歩む過程」3 番目は「自らの健康状態を向上させ自分で決めた人生を生き、自分の可能性を最大限に発揮しようとする変化の道のり」。この 3 つの言葉は違うが、似たようなことを言っている。

２－２．リカバリーとは何か

リカバリーのポイント 1 点目。よくひきこもりのゴールと言われる「就労」だとか「就学」だとか「外へ出る」というのはあくまで結果だ。結果ではなくてリカバリーというのは今自分がどうしたいか、これから自分はどうしたいかを主軸に考えることがリカバリーだ。結果はどうであれ「自分が本当はこういうことがやりたい」とか「自分は将来わからないけどこうなったらいいかな」とか、そういうふうに自分がどうしたいかを主軸におくのがリカバリーになる。

リカバリーのポイント 2 点目はよく言われる「ひきこもり」とか「無職」とか「不登校」というのはあくまで社会的位置づけであり、働いている、働いていないというのは外からみたポジションにしかすぎないので、リカバリーは「ひきこもり」「無職」「不登校」の状況でも別に関係ない。リカバリーで大事なのは自分が今どうしたいのかを主軸に考えること。だからピアサポートが何故大事なのかといえばリカバリーの視点をもっているからだ。リカバリーの道は人それぞれ違う。お金を得たいから働く人もるし、お金を得るという手段ではなくもう少しボランティアをしたいという方もいる。家に居ながら色んな人たちと交流したい人もいて、人それぞれどういった道を歩みたいかというのはみんな違う。みんな違うということが大事なことだ。

リカバリーのポイント 3 点目。リカバリーという言葉は直訳して「回復」という言葉に訳されるが意味としては「回復」ではない。回復というのは元に戻ること。悪いことを治すというふうに使われやすいが、みなさんが実践するリカバリーは全く意味が違う。リカバリーというのは今とこれからを考えることになるので、今体調が悪いとか今あまりできていないとか、そういうことは関係なく、今自分がどうしたいのか、どうなりたいのかという「希望的観測」がリカバリーの核となる（スライド-5）。逆にピアスタッフがどうせ何もできないと否定的な考え方になっているとリカバリーは生まれにくいので、できれば希望的観測があった方がよいと思う。



（スライド-5）

２－３．ピアサポートのメリット

安心感と対等性。当事者会ではよくあるが、ピアサポートのメリットとしては似た体験をした人がいるだけで安心感がある。対等性は上下関係ではないので目上の人とか立場が上の人に対して話せないことも、似た関係の人であれば日頃の悩みが話しやすい。何よりも苦しい思いをしてきたのは自分だけではないことに気づくことができることが大きいと思う（スライド-６）。

ピアサポートのメリット①

- 共感・分かち合いが生まれやすい
- 似た経験をしている人が「いる」という安心感
- 上下関係ではない（スタッフ→利用者ではない）→日頃の悩みを話しやすい（批判されない安心感）
- 苦しい思いをしてきたのは自分だけじゃないと気づける（似た境遇の人はほかにもいる）

（スライド-6）

ピアサポーターとして関わっている人にもメリットがある。自分のひきこもり経験が誰かの役に立つということと、誰かの役に立てたという経験はサポーターの方にとっては自信に繋がり「自分にもできることがある」という気持ちの向上になる。またサポーターとして活動するという既存の枠にとらわれない生き方を実践しているという意味でサポーターには非常にメリットがあると思う。

２－４．ピアサポートの効果

ピアサポートの効果。これは２つに分けるが、個人対個人で起こる効果では､｢悩みや生きづらさの共有｣｡似た経験をしている人同士だから話せる話題があるし、他の人に話しても通じない話題が通じやすいというのが個人対個人の間で起こるピアサポートの効果だと思う。次は「共通の経験をした人だからわかる痛み苦しみ」というのがお互いに話せるので共感に繋がると思う。次は「お互いが語り、お互いに悩み、お互いが共感する」というような、お互いに悩みを吐き出せるし似た経験をしているから共感も生まれやすいし、自分と相手の気持ちが楽になる可能性があることがピアサポートの効果だと思う。

ピアサポートの効果
②集団で起こる効果

- 似た経験をしている人だけの空間
  →批判されにくい、安心感、ほかの人には話せない、ほかの人には話しても通じない内容を話せる
  →安心して語ることができる
- 一人ではないという実感
  →気持ちが少し楽になる
- スタッフが意識しなくても、お互いに語ったり交流するなかで自然と支え合う構造になりやすい

（スライド-7）

一方で当事者会のような集団の場で起こる効果としては（スライド-7）、似た経験をした人だけの空間なので批判されにくいという意味での安心感とか、他の人には話しにくい話題も話しやすかったり、安心して語ることができるというのが効果としてあると思う。あとは一人ではないという実感だが、「こういう辛い思いをしているのは自分だけではない」ことを当事者会に参加して初めて気が付いたという人も多いので、「一人ではない」ということがわかったこと自体が、気持ちが楽になるきっかけになる場合もある。また当事者会でピアスタッフが頑張らなくても似た経験をした人同士で互いに悩みを話したり交流すること自体が、実は自然とピアサポートが起こりやすい状況にあるので、そういった集団で起こる効果が結構あると思う。

３．ピアサポート活動をする上で心がけておくこと

３－１．自己理解の重要性

ピアスタッフとして活動するに当たっては自己理解が非常に重要といえる。例えば何の気なしに発言した言葉が相手にとって非常に不快だったとか、セクハラに該当する発言だったとか、その意味で自己理解というか自分はどういう傾向があるかというのを知っていないと相手を傷つけるリスクが高まる。さらに当事者会や家族会で何かトラブルが起きたときに何故トラブルが起きたのかを振り返るのかが難しくなるのでなおさら自己理解というのはピアスタッフにとっては重要だ。

自己理解の重要性

- 自分のことや自分の特徴、自分の言動や思考の傾向を把握しておく必要があります
- 自己理解ができていないと、相手を傷つけるリスクがかなり高まります
- 自己理解ができていないと、何かトラブルが発生したときに、トラブルがなぜ起きたのか、自分の言動を振り返ることができなくなります

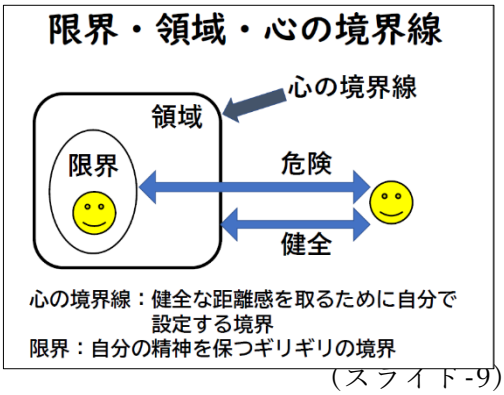
（スライド-8）

それではどのようにして自己理解すればよいのか。まず「自分の長所と短所は何か」「他の人から指摘された特徴はあるか」「ひきこもりについてあなたはどう思うか」「自分のひきこもり経験をどう捉えているか」正解はないが自分はこう思っているというのを知っておくと自己理解に繋がる（スライド-8）。

そのほか「真面目だと言われることはあるか」「自分自身を責めたり、こうしなきゃと考えることは多いか、そうでもないか」「困ったときに誰かに頼ることはできるか」そういったことをできている、できていないという意味ではなくて、自分はこういう傾向があるということを知ることが大事なのでそういった自分のことについて時間をかけて振り返ってみるとよいと思う。

３－２．心の境界線（バウンダリー）

バウンダリーというのは自分と他者との境界線のことで物理的な境界ということではなく、相手との距離感のことをいう。例えば「自分はここまでなら OK だけどここから先に踏み入れられたら嫌だ」というような境界は必ずある。だからバウンダリーという言葉で重要なのは距離感をよいところで保ち、近づきすぎないことが大事。近づきすぎると自分が傷ついたり相手を傷つけるリスクがとても高まるので、ここまでなら自分のメンタルも壊れないし相手も傷つかないというような境界を自分のなかで探っていくことが大事。図で示した通り（スライド-9）、この四角い枠が境界線で相手との一定の距離を保ち非常に健全な関係かと思う。一方で限界まで踏み入れられる関係は非常に危険なのでぎりぎりのところまで踏み込まれると、ピアスタッフのメンタルが壊れてしまうので限界に踏み込まれないように予防するために、自分である程度距離感を設定することが大事。



（スライド-9）

具体的に言えば、ピアな活動をしている方で連絡先の交換をする方が結構いる。色んなピアの方と連絡先の交換をして直ぐに生じることはラインなどのメッセージが深夜や早朝など色んな時間に届いたりするとか電話が頻繁にかかってくるとか、そうなると自分の生活に影響がでてしまう。当事者会で一緒に関わっているどころではなくて、24 時間そういった状態に置かれると睡眠も保てないだけではなくて、相手の話を深夜 3 時間聞いているとか、そのようになると簡単に限界を突破してしまうので、そのようにならないように自

分で「ここまでは設定するけどこれ以上踏み込まれては困る」という範囲を決めておくのが大事なので、その距離感がどのくらいなのか探ってみるのがよいかと思う。

３－３．役割葛藤と二重関係

そのほか、専門用語でいうと「役割葛藤」というのがある。ピアスタッフは非常に難しい立ち位置に置かれて、ピアスタッフというのはひきこもりの経験をしている当事者であり、かつピアスタッフという 2 つの役割を同時に持っているところが難しいところで、本当に自分が当事者会で振る舞っていることは当事者として動いていることなのか、スタッフとして動いていることなのか、この 2 つの役割の間を行き来して非常に曖昧な立場に置かれてしまう。

ピアスタッフの困難③二重関係

- 「以前の関係性」と「現在の関係性」が変わってしまうことによる葛藤

例：以前は「利用者」として参加していたが、雇用契約を結び「ピアスタッフ」になった

⇒利用者だったときは「①利用者：利用者」という関係だったが、今は「②ピアスタッフ：利用者」という関係に変わった

①②の両方を経験しているため、相手との関係が変わる。①から②に変わったことで、相手との関係性について心の整理や関わり方が難しくなる

（スライド-10）

そのため「自分がどちらの立場なのだろう」「一体どういう役割なのだろう」ということが混ざってしまい、立ち位置が不安定でそういうことに対して生まれる葛藤がある。これはピアスタッフならではの葛藤だ。

それから、「二重関係」というのがある（スライド-10）。これは以前の関係性と現在の関係性が変わってしまうことによる葛藤で、例えば以前は自助会などにいち参加者として関わっていたが、あるときからピアスタッフになった場合、相手と自分との関係は最初は自分も参加者、相手も参加者だから参加者対参加者だが、自分がピアスタッフになったらピアスタッフ対参加者に変わる。ただ自分としては参加者だったときの自分もいるし、ピアスタッフのときの自分もある。この両方を経験しているので相手との関係性が変わってしまう。これが非常に難しくピアスタッフに変わったことで相手との関係性について心の整理や相手との関わり方が難しくなってくる。これはピアスタッフならではの困難といえる。二重関係で葛藤になる例は、最初は参加者対参加者だったのがピアスタッフ対参加者の関係になることで、参加者の個人情報にアクセスできるようになる。いち参加者であれば相手が語らない限り相手の個人情報はわからないが、実際にスタッフになると相手の人生歴、ひきこもり歴、医療機関を利用しているか、住所電話番号、親との関係、職員が今までどういう支援をしてきたかについてアクセスできるようになる。そうすると参加者対参加者で過ごしていたときと比べて圧倒的に情報を多く持ってしまう。情報を多く持った状態で参加者対参加者のときと同じような関わりができるのかといえばかなり難しい。だからピアスタッフは立ち位置的に悩まされることが多いので、そういったことで悩みすぎて燃え尽きないようにしたい。

３－４．燃え尽き（バーンアウト）

凄くストレスが蓄積されてある程度までは我慢できるが、あるときから心の限界を迎えた後にぱったり燃え尽きたかのようにエネルギーが湧かず何事にも関心が持てなくなったり、意欲が低下してしまう症状がバーンアウト（燃え尽き症候群）。これはピアスタッフに限らず福祉・医療・介護など対人援助活動をしている人にとっては燃え尽き症候群というリスクがある。実際に燃え尽きるとどういう状態になるかといえば、自分の感情とか意欲がぱったりとなくなるのでエネルギーが出なくなる。専門的には「情緒的消耗感」とい

う。

その他バーンアウトの特徴の一つとして「相手への感情の喪失」というのがある。あるときまでは当事者会へ行って相手に対して思いやりをもってできたたが、バーンアウトになると相手のことがどうでもよくなり相手が悩みを話しているときに「ハイハイ」というような感じになってしまう。そのような状態にならないようにきちんと振り返りをもつとかピアスタッフ自身が悩みを語れるようにすることが重要だ。また、やりがいとか、達成感、役にたっているという感覚が低下する。そうするとピアスタッフとしてやりがいを感じてやっていたはずが「何のためにやっているのだろう」と悩むようになり、意欲が低下して辞めるという流れが結構ある。

バーンアウトに陥らないために

- 日頃からセルフケア（心身の管理）が重要
  休息を取る、ストレスを発散する、心のモヤモヤを抱えすぎない
- ストレス発散や悩みを抱えすぎる前に、頼れる人に相談する、悩みを吐き出す
- 定期的に振り返りを行い、自分の心身の状況をチェックする機会を設ける

（スライド-11）

バーンアウトに陥らないために、日頃からセルフケアが重要なので無理して頑張らないこと。きちんと休息をとることと、ストレスを発散する、心のモヤモヤがあったらなるべく悩みを語れる場を設け、そこで自分の気持ちを話す。そのほかストレスや悩みを抱える前に頼れる人に相談して悩みを吐き出すことが大事だと思う（スライド-11）。定期的に振り返りを行う。振り返りを行うと相手から「今こういう状況なんだね」とか「ちょっと頑張りすぎていないか」など相手から言ってもらうことで自分の心身の状況を相手から言われることでチェックすることが大事だ。

３－５．ピアスタッフが陥りがちな言動

ピアスタッフが陥りやすい言動。1 点目はスタッフらしく振る舞うということ。自分の生きてきたひきこもりの経験よりも支援者の自覚で相手と接してしまう。2 点目は自分の経験は大事だけどその経験を相手に押しつけてしまう人がいるが、それは単なるお節介で経験の押し付けなので抑えるようにしてほしい（スライド-12）。

陥りがちなこと①

- スタッフらしくふるまう
  自分の生きた経験よりも、支援者という自覚で相手と接してしまう
- 自分の経験を相手に押し付ける
  自分はこうだった。だからあなたもこうしたらいいよ、は単なるお節介で経験の押し付け
- 一人で抱え込む
  ⇒気持ちの整理として他の人を頼りましょう

（スライド-12）

一人で抱え込んでしまう人が多いので気持ちの整理として他の人を頼るのがよいかと思う。嫌なことを我慢するというか真面目というか、自分ががんばらなければという気持ちになるとか、そういうふうに嫌なことを我慢し過ぎると燃え尽きるので、そうならないように自分の気持ちを整理したり、他の人に悩みを聞いてもらうとよい。また相手と距離感が近すぎること。例えば初めて当事者会に参加した人に対してフォローとして話しかけるのは、距離感が近すぎて最初からグイグイ来られると困る方もいるので、フォローとして話かけるのはあってもいいが、距離感が近すぎるのも困る人もいるため、その按配を意識してほしい。自分のできないことまで何とかしようとするとすぐに燃え尽きてしまうので、気をつけた方がよいと思う。

４．ピアサポートと他種職との関係

４－１．他職種との違い

他職種と徹底的に違うのはピアスタッフがひきこもりの経験をしているという点で他職種と全く違うところ。そこで強みとなるのが経験をしているからこそわかる痛みとか苦しみ、生きづらさがあるので、そういった自分自身の経験をしているからこそ経験自体が誰かの役に立つし、支援技法として相手に関わるよりも、みなさんの経験を話すことが相手にとって響くことが多い。支援に沿って行動療法アプローチみたいなやり方で関わってみようと考える人もいるが、そういった支援技法の前に一人としての体験が相手の心に響く可能性があるので、それがピアスタッフの強みだと思う（スライド-13）。

多職種との違い

- あなたにとって多職種の方との違いは何だと思っていますか？
- 決定的に違うのは、ピアスタッフはひきこもりの経験をしていること
- 経験をしているから分かる痛み、苦しみ、生きづらさがある
  経験が誰かの役に立つ。支援技法ではなくあなたの体験が相手の心に響く可能性がある

（スライド-13）

４－２．ピアスタッフだけではない様々な視点

ピアスタッフにも弱みがあって、相手の気持ちに共感しやすい分心の距離が近くなりやすい。これは相手のことを理解できる部分が多い分、自分自身のメンタルが生きづらさや悩みを話しているなかで影響を受けやすい。そのほかにピアスタッフの弱みは危機的な状態、例えば「死にたい」とか「手首を切りたい」とか危機的な状態を予防するにはピアスタッフは有効だが、今飛び降りようとする人にピアサポートをしようとすればピアサポートは時間がかかり過ぎるので、対応としては間に合わない。そういった危機的状態の人に対しては専門職でないと対応が難しい。

トラブルを防ぎ、より良い当事者会や家族会にするにはピアスタッフだけではない様々な視点が大事になる（スライド-14）。他の職種の視点はとても重要で、特にピアスタッフが大変になってくるのは当事者会などでトラブルが起きた場合だ。トラブルが発生したときにどのように対処するか。トラブルがあるとメンタルがダメージを受けるのでそのメンタルを保つ方法とか、できるだけトラブルを起こさないようにするには、絶対に他職種の方を交えて話し合った方がよい。またピア・サポートは万能なように使われることが多いが、支援に万能なものがないようにピアサポートも万能ではないので、それこそ人ひとりの人生を一つの支援でなんとかするというのは現実的に不可能。ピアサポートだけで相手の困っていることを全て解決しようとしてはいけない。

トラブルを防ぎより良い場にするには、色々な考えの人が必要

- ほかの職種の人の視点も重要で、特にトラブルへの対処方法やメンタルを保つ方法、トラブルを予防する方法は多職種を交えて話し合ったほうがいい
- 支援に万能なものがないように、ピアサポートも万能ではない
  つまり相手の人生をピアサポートだけでなんとかしようと思うのは現実的に不可能だし、ピアサポートだけですべてを解決しようと思ってはいけない

（スライド-14）

４－３．ピアサポートの限界と領域

ここで言いたいことはピアサポートの限界と領域を知るということ。ピアサポートの良さというのは、自分もひきこもりの経験を持っていて、それを自分のできる範囲でやっているからよい。無理して相手に寄り添うとか、相手の「死にたい」という気持ちに寄り添うとか、当事者会に参加して「あの人は喋れなかったけど、もう少し自分がフォローしてあげれば良かった」と責任を感じてしまうのは考え方としてはあまり良くない。何故かといえば自分で抱え込んでしまうというのは良くないので、自分はどこまでならできるけど、どこから先はできないというのを自分で把握しておく必要がある。自分ができる範囲では

ないところは他職種の人に頼りながらやっていく必要はあると思う。

５．スーパービジョン

５－１．スーパービジョンによる振り返り

スーパービジョンというのは経験が豊富な人が経験の浅い人に対して実施する振り返りのことをいう。スーパービジョンでは、実際にあなたのやってきたことを否定するのではなくて、振り返りを通して「あなたの言動が問題だった」というのではなく、「この状況でこういうことが起きたから問題が発生したんだ」というふうに振り返りをするのがスーパービジョンだ。つまり問題が起きたことを個人の責任にしない。ピアスタッフの問題ではない。「それはこの状況とこの状況とこの状況が重なったから問題が起きた」というように客観的な振り返りを行うというのがスーパービジョンだ（スライド-15）。

スーパービジョンとは？

- 「経験豊富な人」が「経験の浅い人」に対し実施する振り返り。
- 経験の浅い人の近況や、最近のスタッフとしてのふるまい・言動についての振り返り、客観的な視点からアドバイスをする
- 否定するのではなく、振り返りを通して問題点を整理したり、不安・悩みを聴き、スタッフとして良い実践ができるよう支える仕組み

（スライド-15）

専門的な言い方で言うと「支持的機能」といって「支持」とは支える・持つということで、つまり振り返りを通して経験の浅い人が「自分がダメだった」と振り返るのではなく、状況が起きたことに対する振り返りと経験の浅い人が長く安心して続けられるように、不安や悩みを経験豊富な方に伝えた上で、今後スタッフとしてどうしたらよい実践ができるかを一緒に考えて「これからも一緒にやっていこう」というのがスーパービジョンだ。スーパービジョンは必ず行ってほしい。ピアスタッフへのスーパービジョンは全国的にも行われていない現状があり、ピアスタッフの活動が長く続かない原因にもなっている。またピアスタッフ同士による振り返りスーパービジョンはピアスタッフ自体が少なく、忙しい、集まれない、遠いなどの理由で実施は現実的に難しいが、スーパービジョンというか振り返りをきちんと行わないと燃え尽きにつながったりピアスタッフを続けるのが辛くなり辞めてしまう原因になるため、必ずスーパービジョンを行うことはとても大事なことだ。

５－２．ピア・スーパービジョン

ピアスタッフに適したスーパービジョンというのがあってピア・スーパービジョンと言うが（スライド-16）、ピアスタッフ同士の一対一のスーパービジョンだ。ピアスタッフ同士で経験豊富なピアスタッフと経験浅いピアスタッフで振り返りをして、経験の浅いピアスタッフの悩みを聞いたり、何かトラブルが起きたときに状況を整理して今後どうしたらよいのかを一対一で振り返るというのが一対一のピア・スーパービジョンだ。2番目は複数名による集団のピア・スーパービジョン。特徴的なのは集団でやると経験豊富な人と浅い人との関係性ができてしまうが、集団のピア・スーパービジョンだとみんな同じ立場のなかで今日の振り返りとか、困りごととかそういったものをお互いに話し合うなかで「じゃあ、こうすればいいじゃない」と他のピアスタ

ピアスタッフに適したスーパービジョン「ピア・スーパービジョン」

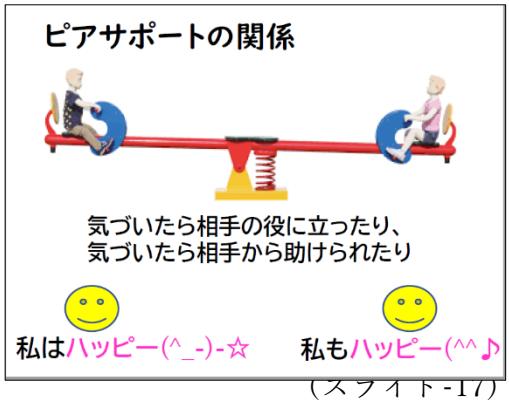
- ①ピアスタッフ同士の1：1のピア・スーパービジョン
  経験豊富なピアスタッフが経験の浅いピアスタッフに対し、抱えている悩みを聴いたりトラブルが起きたときの状況を整理して、今後どのような対策をすればいいかをアドバイスする
- ②ピアスタッフ複数名による集団のピア・スーパービジョン
  1：1よりも対等な関係で現状の整理をしやすい。困りごとの共有、問題点の整理、ピアスタッフ同士の助け合いをどう実現するかなど。
  全員が発言・意見をし、アドバイスもそれぞれが行う。

（スライド-16）

ッフが言ってくれるような、そういったことができるというのが集団のピア・スーパービジョンの大事なところだと思う。アドバイスもそれぞれが行う。

あとは不定期にあった方が良いと思うのは事例検討。ピアスタッフとしてイベントを主催するときに色んな困りごとが生じたり小規模のトラブルがあったときにどうすればよいか、またピアスタッフとしてモチベーションを保つにはどうすればよいかとか、ピアスタッフとして不安や悩みは何かをお互いに共有するかなどただの振り返りではなく、不定期ではあるけれどそういった事例検討のような形でお互いの気持ちが話せる機会というのはあった方がよいと思う。

６．まとめ



（スライド-17）

基本的に色んな知識というか心得姿勢について色々と説明したが、ピアスタッフの基本というのは、自分の経験は大事だけど相手の経験も大事。つまり自分も相手も大事（スライド-１７）。一方的なアドバイスを色々言いたくなるピアスタッフもいるが、求めていない人にアドバイスをするのはかなりのお節介で、「自分は悩みを語りに来たのに何故一方的にアドバイスされるのか」というふうになり「次は参加するのをやめよう」と思う方もなかにはいるので、そういったアドバイスはしないということも大事。

相手との距離は近すぎないように自分で自分を守る。自分を守るということは相手を守ることになる。相手を尊重して距離感を考えることが大事だと思う。

ピアスタッフはスタッフと名前がついているので、主催者ではあるがスタッフらしく振る舞うということはピアスタッフの場合必ずしもよい結果になるとは限らない。ピアスタッフとしては頑張り過ぎて緊張したり疲れ過ぎたり燃え尽きたりする。参加者からみるとスタッフ的な人は壁を感じたりすることが結構ある。そういう意味でスタッフらしく振る舞うということは参加者からみてもよい結果になるとは限らないので、スタッフらしさというのは少し減らしていくとピアスタッフとしては凄くよいような気がする。

原点に立ち返るとピアスタッフの良さというのはピアであること、ひきこもりの経験があることが大事なので､そういった経験をしているからこそ相手に寄り添うことができる。そして自分の経験や価値観を大切にしつつ相手のことも大切にする。あなたのひきこもり経験が相手の心を楽にする可能性がある。そういったことを知った上でピアスタッフとして活躍してもらうというのが継続するために必要かと思う。

Ⅱ.第２回ピアサポーター実務者研修会　講義/演習実技「手紙を活用したピアアウトリーチ活動」

講師　鈴木　祐子　氏（居場所「よりどころ」家族ピアスタッフ）

１．絵はがき活動を始めたきっかけ

平成 8 年に息子が不登校になり 24 時間自宅にいる。本人は疲れているので寝てばかりで、誰か息子と関わってくれる相手がいないか考えた。そこで葉書きを購入して自分の息子の宛名を書いて 10 枚くらい担任に渡した。同級生でもよいし先生でもよいので「息子宛てに何か書いて送って貰えないか」とお願いしたが、「ともかく連れておいで。来ないと大変なことになりますよ」と学校から言われその葉書は一枚も息子のために書いてもらえなかった。

平成 9 年 2 月に不登校の親の会を立ち上げ、小樽に住む母親たちが集まり、私と同じように苦しい状態だったので、その母親たちを助けるために（葉書を）書き始めた。

家族会に家庭内暴力で悩んでいた母親がいて、その母親に絵葉書を書いているうちに「子どもさんも退屈しているのではないか」と思い、母親に許諾を受け子ども宛てに書いた。10 枚書いて送付したときに、たどたどしい字で返事がきた。「東京ディズニーランド」までは読めたがそれ以外は筆圧が弱かったため読めなかった。母親に尋ねると「学校に行っていないので東京ディズニーランドに何回も行った」という話だったので、ディズニーランドのレターセットや葉書を買い求めてその子ども宛てに集中的に書いた。それが子ども宛てに最初に送った絵はがきだった。

２．メンタルフレンドサポート

とても反応がよいので不登校の子どもにはきっと何かの力になるという思いがあって不登校の相談があったときには同時に「よろしければ絵葉書を書かせてもらえますか」「文通ではありません。返事は一切いりません。ただ受け取ってもらえればよいです」と親御さんに説明して、どんどん広がりをみせはじめ、私ひとりでは手に余ることになり、学生のボランティアを募集したところ予想を超える人数が集まった。ボランティアの人たちには葉書きだけの活動ではなく不登校の家庭に派遣することをもじめた。全ての方ではないが週一で訪問を受けて葉書が届くという活動を「メンタルフレンドサポート」という名称で助成金も受けて続けた。

親御さんには「はじめから返事はいりません」と言っていたが、親が常識的に「手紙をもらったら返事を書くものだ」という考えなので、それをされると困るので親御さんには厳重に「返事は書かせないでください」「子どもさんが受取って葉書を破っても構いません」と言って親を抑えた。後に何回か「メンタルフレンド絵はがき活動はどうでしたか」とアンケートを行ったときに反対の方は殆どいなかった。その後ボランティアの人たちが減ったこともあり、また親の会がはじまり 8 年目で親の介護が必用となり両方はできないということになり、親の会を辞めたのと同時に絵はがき活動もやめた。

３．ひきこもり当事者へ葉書を送る

その後１年が過ぎ親たちの希望もあり家族会を再開したころ、かつて中学１年で不登校になった子ども宛てに絵葉書を送っていたが、その子どもから「もう一度やってほしい」と本人から希望があり絵葉書による交流が復活した。やり取りを続けるうちにその子どもから、私たちの知っている絵本の挿絵の模写を描いてくれた。私は感激した。この一枚を描くのに相当な時間を費やしたのが分かる内容だった。その子どもとは今現在でもやり取りが続いている。

家族会は小学生から中学生の子どもに対して行っていたが、その後年数が経ち成人してからひきこもりになる子どもの親の会へと移行していった。成人した男性に多いひきこもりの方に得体の知らない人から絵葉書をもらうわけなのでうまくいかないだろうと思い当初は書かなかった。あるとき深刻な状態の親子関係にある親御さんが参加して「是非書かせてほしい」と頼んだ。その当事者は中学からひきこもり 40 代になっていた。はじめてひきこもりの方に葉書を書くということで母親とも連携を図り本人がスムーズに絵葉書をみてもらえるよう慎重に対応した。それが成功し親子関係も改善された。

４．葉書きの効用

絵はがきは１枚 63 円切手を貼れば全国津々浦々まで配達してくれるとても便利な手法だと思う。ひきこもりや不登校の人たちだけではなくて身内とか遠く離れた友人とかにも今はメールの方が早いが郵便配達員の手を介して届くはがきにも趣がある。ワンクッションおいて手にする通信というものもとても良いと思う。

私自身は書くこととか無駄なことが好きな性格だ。私自身緘黙症だと思われるような経験があったからこそ書くことが自分の内面を表出する手段だったため子どものころからよく親戚などに手紙を書いていた。また日記も書いていた。そういったことが今絵葉書活動をやるうえで大変役立っていると思う。自分の好きなことをやっているとそれが後で役に立つ。もらって邪魔に思う人もいるかもしれないが、「この人好きでやっているんだな。だったらちょっと見てみようかな」くらいの気持ちで受け入れてほしい。

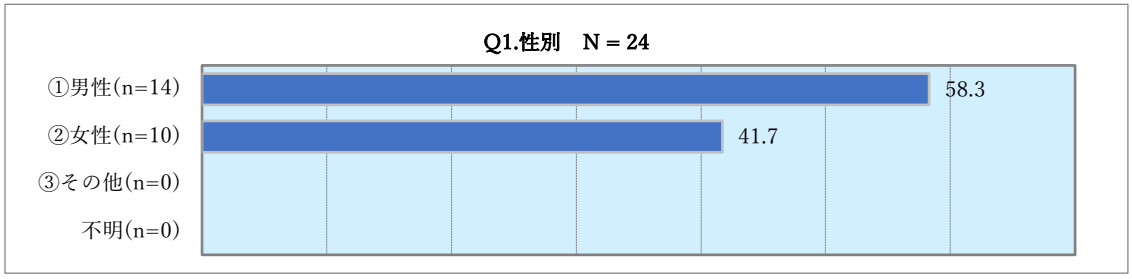
５．絵葉書の書き方

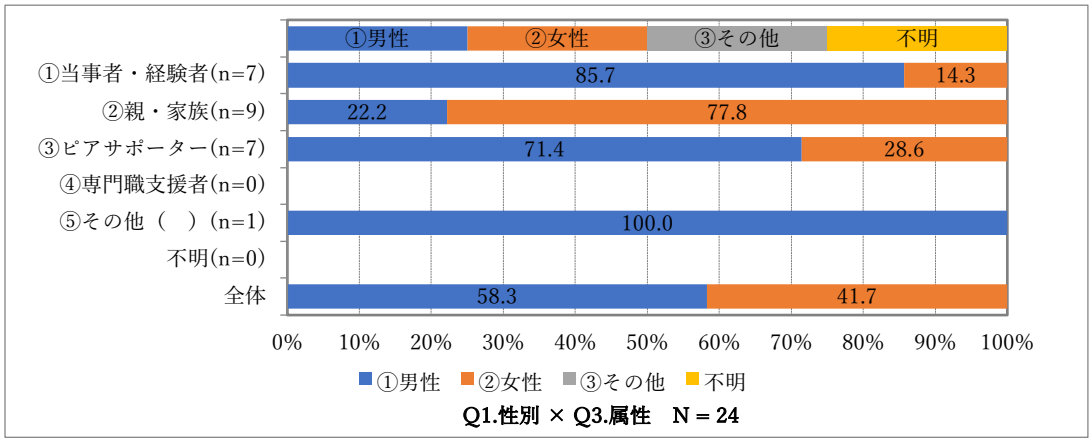
絵葉書のイラストはワンポイントくらいで文字は少なくすること。私自身緘黙があったので自分のことを相手に伝えることが難しいし、相手に何を話せばよいかわからないといった苦労もしてきたので、まずは話しかけるように「こんにちは」とか「ハーイ」とかなるべくハイテンションな言葉で始まって、短く「お元気ですか」とか「こんなことがありました」など３行程度でくすっと笑えるようなものが入っているととても和むと思う。

内容的には自分を伝えること。自分を知ってもらうこと。ある程度自己紹介的なことも入れながら年齢性別まで書く必要ないが、例えば「子どもがいます」と書けばそれを読んだ人は「多分年齢が高い人だな」とか想像ができる。あまり素性を明かさなくてもよいからヒントになることを書く。それを何回かに分けて書いていく。おいおい自分を知ってもらうつもりで書くというのがベストだと思う。私は書いていくうちに日常のことで「犬」のことだとか「天気」のことにしようとか、そういう簡単なテーマを決めてささっと書いていた。そのように相手に自分のことを伝えるのが楽しかった。楽しいことでないと続かない。だから今もそうだが、日常の面白そうなことはなるべく書くようにしている。

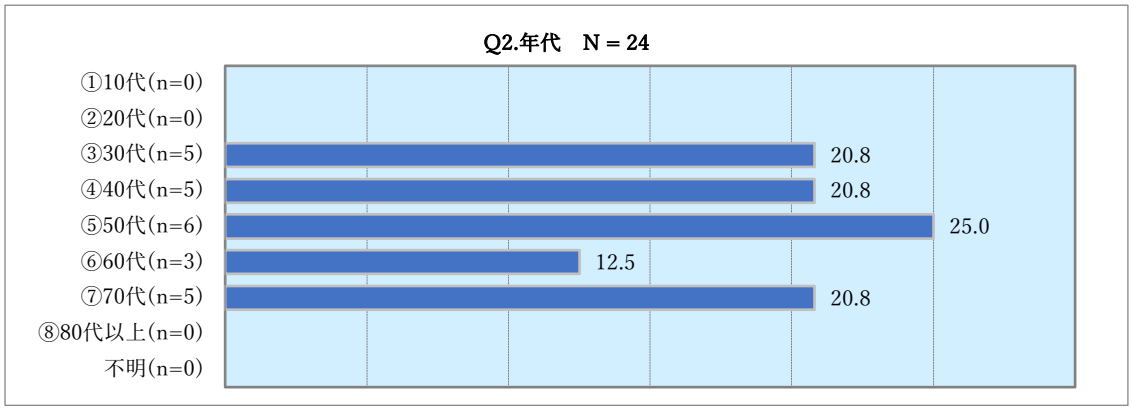
２-２.参加者アンケートの結果

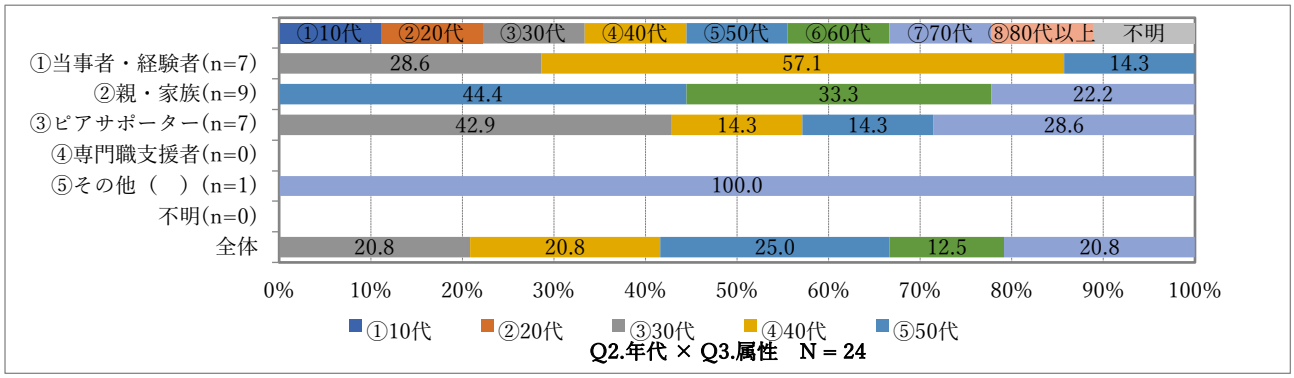
第1回並びに第2回実務者研修会では、参加者に対して事後調査アンケートを実施した。新型コロナ禍の影響で参加することを控える人も多く、当日欠席者も見られるなか、第1回実務者研修会は、13名の参加、第2回実務者研修会は、15名の参加があった。なお、第2回実務者研修会はオンラインでも視聴できるようハイブリット型で実施し、15名のうち4名がビデオ通話システムzoomアプリケーションにより当日参加した。以下は参加者の評価結果である。順次見てみよう。





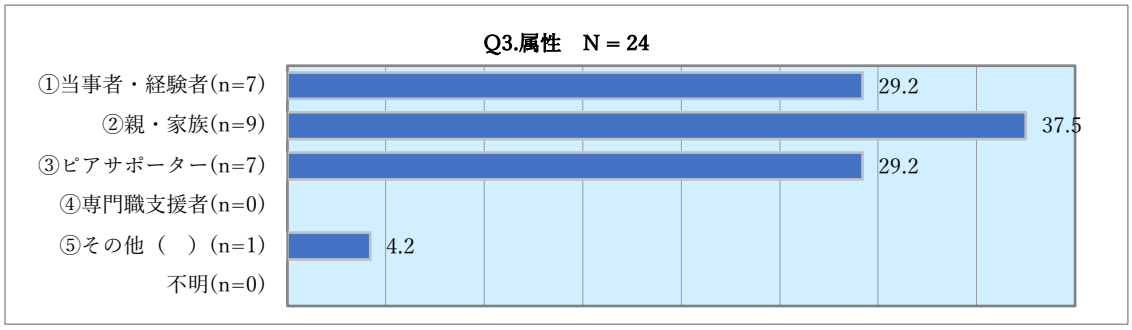
まず、Q1.参加者の性別では、男女比には大きな開きはなく、男性14名（58.3%）、女性10名（41.7%）で、若干男性が多い結果となった。しかしQ1.×Q3の属性間で見たクロス集計結果では、①当事者・経験者85.7%、③ピアサポーター71.4%は半数以上が男性で、一方、②親・家族77.8%と女性の参加が多かったことがわかる。その他1名は一般市民となっている。



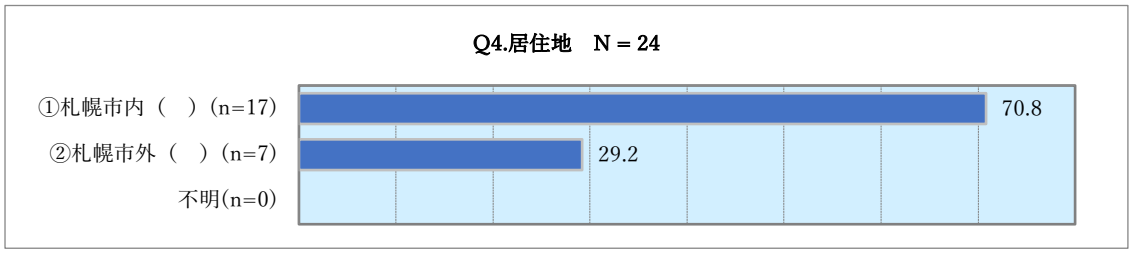


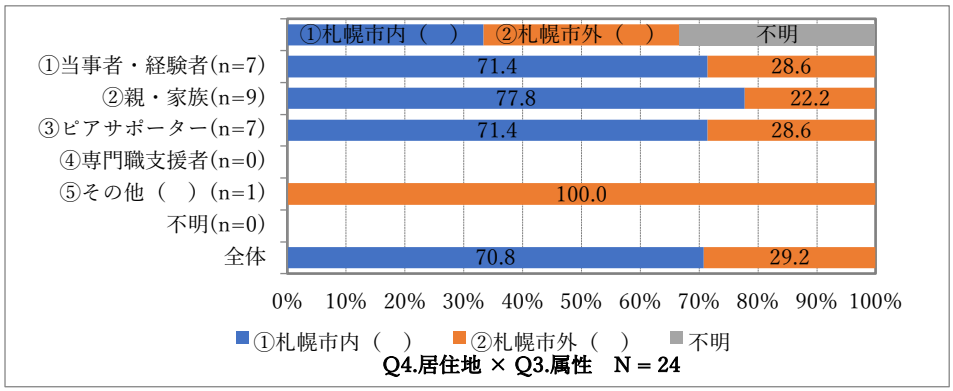
Q2.年代 × Q3.属性　N = 24

次にQ2.参加者の年代では、50代6名（25.0%）を中心に30代、40代、70代が各5名（20.8%）、そして60代3名（12.5%）と続いた。10代、20代の若年層や80代以上の高齢者の参加はなかった。Q2.×Q3.のクロス集計結果では、①当事者・経験者では40代57.1%と過半数を占めた。③ピアサポーターでは30代42.9%、②親・家族50代44.4%と4割以上となっており、比較的若い年代層の参加が目立った。

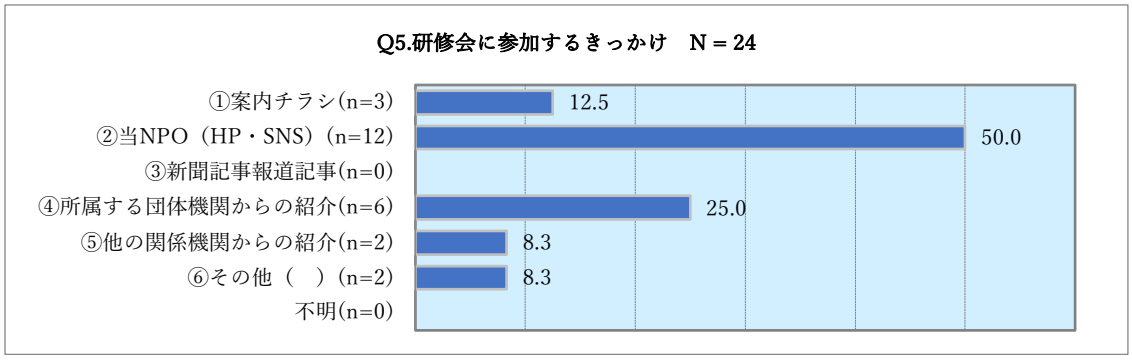


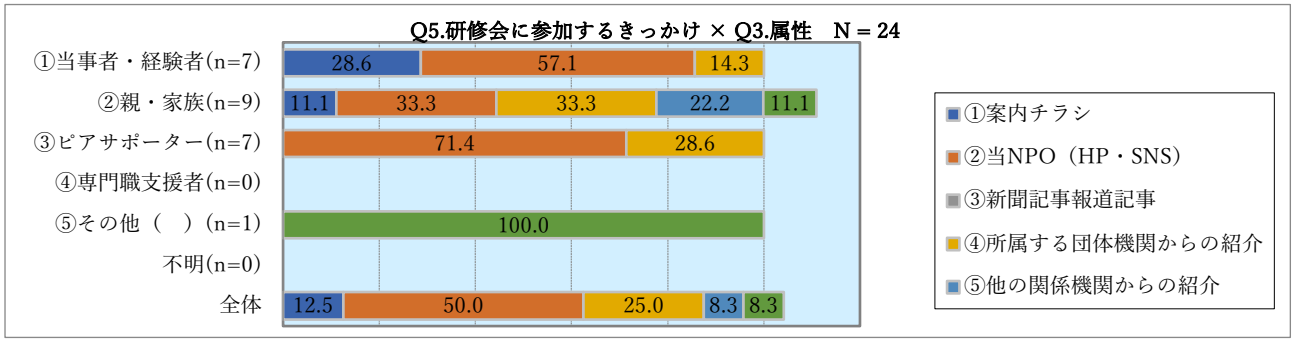
Q3.参加者の属性では、②親・家族9名（37.5%）とカテゴリー内では一番多いが、回答者の中には、①当事者・経験者7名（29.2%）と③ピアサポーター7名（29.2%）又は②親・家族9名（37.5%）と③ピアサポーター7名（29.2%）の両方にチェックを入れる人が、調査集計過程でそれぞれ3名と2名いたことから、実質的には差はなく、1名のみ②親・家族が多い結果となろう。ピアサポーターに理解してもらいたい④専門職支援者は残念ながら0名だった。



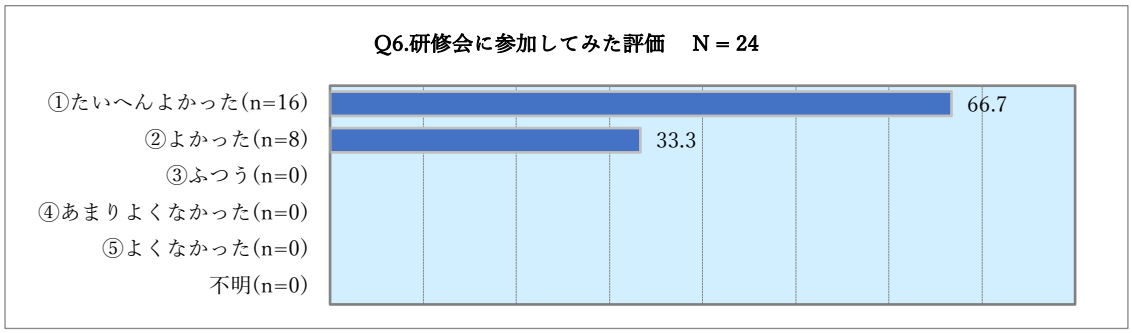


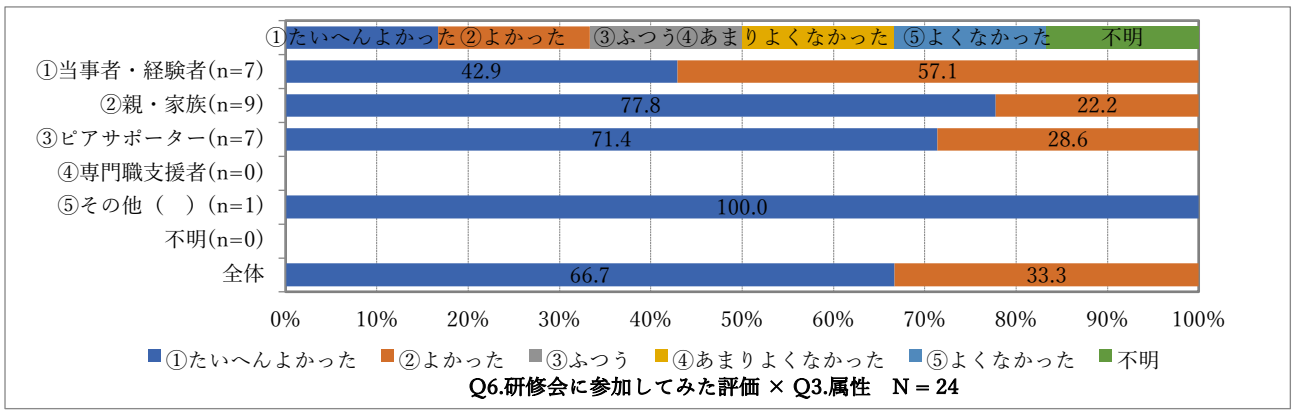
Q4.参加者の居住地については、札幌市内17名（70.8%）と全体の7割を超えているが、この新型コロナ禍のさなかでも札幌市外7名（29.2%）と約3割の参加が見られた。Q4.×Q3.のクロス集計でも札幌市外では①当事者・経験者28.6%、②親・家族22.2%、③ピアサポーター28.6%と全体の2割以上を占める。具体的には石狩市、小樽市、滝川市のほか、オンラインでは函館市等からの参加があった。





Q5.研修会に参加するきっかけとなったものとしては、②当NPO（HP・SNS）12名（50.0%）と半数に達した。次いで④所属する団体機関からの紹介6名（25.0%）、②案内チラシ3名（12.5%）となった。ごく少数であるが他の関係機関からの紹介、その他がそれぞれ2名（8.3%）で、その他の内訳では知人等からの紹介であった。Q5.×Q3のクロス集計結果では、当事者・経験者57.1%とピアサポーター71.4%と②当NPO（HP・SNS）のインターネットを見て参加した割合が高かった。親・家族は②当NPO（HP・SNS）33.3%、④所属する団体機関からの紹介33.3%、⑤他の関係機関からの紹介22.2%、②案内チラシ11.1%、その他11.1%と分散化した。

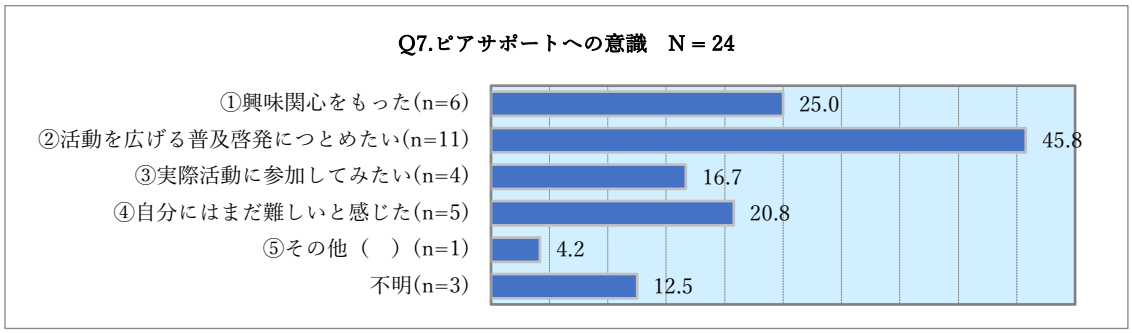


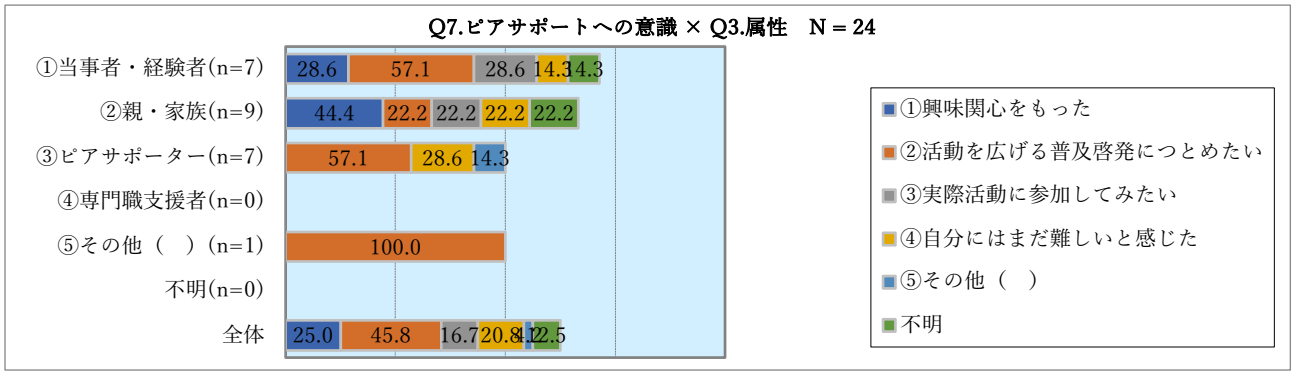


Q6.研修会に参加してみてどうだったか、その評価を問う設問では、たいへんよかった16名（66.7%）と約7割を占め、よかった8名（33.3%）を含めると100%がよかったと回答した。Q6.×Q3.のクロス集計結果では、②親・家族77.8%、ピアサポーター71.4%とたいへんよいと回答した人が7割を占めている。①当事者・経験者42.9%も4割がたいへんよかったと回答した。

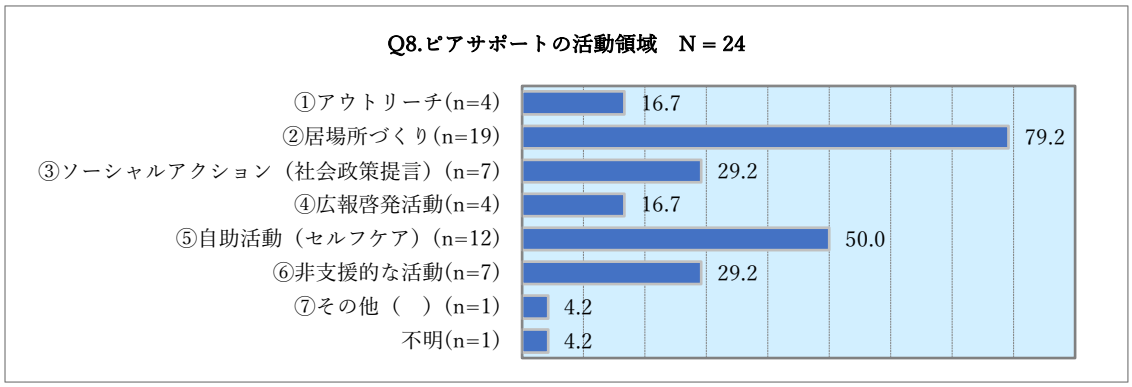
また、Q6-1.そのように評価した理由については、第1回実務研修会では、「このような機会はめったになかったので貴重な経験になった」「専門的に学べた」「言葉では知っていたピアサポートについてより詳しく知ることができたから」「ピアスタッフとして活動するうえでおさえておく必要がある点を再認識できた」「経験は専門家と同じという考え方、ピアと支援の違い」「このような内容を聞くのは初めてだった」、「守秘義務やバウンダリーについて、しっかりと説明していただきよかった」「当事者に向き合うヒントのようなお話があった」「ピアスタッフの基本がわかった」。

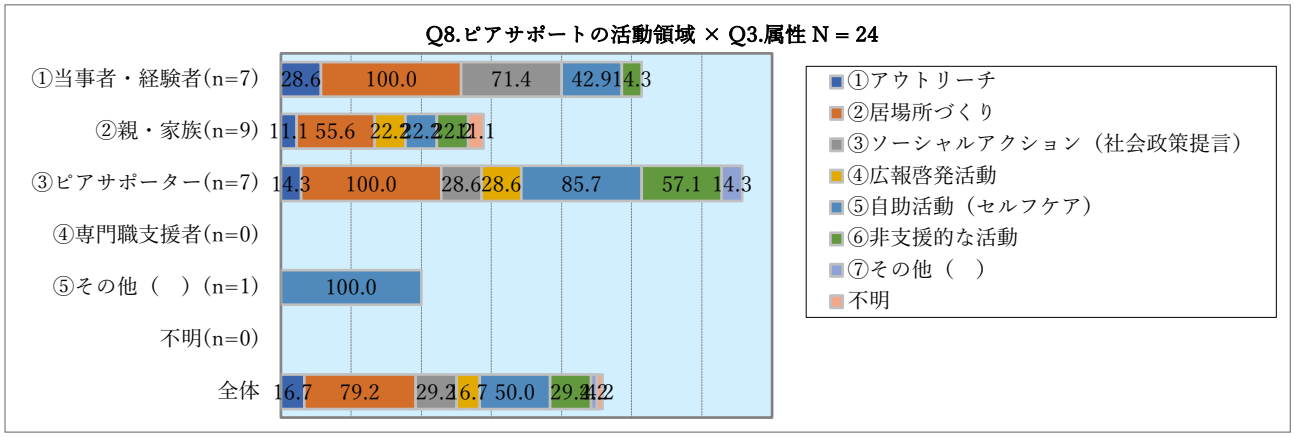
第2回実務者研修会では、「かたぐるしさがなくほのぼのとした雰囲気が良かった」、「送られる側だけではなく送る側（制作者）にも癒し効果を感じられたので」「鈴木さんの葉書の活動についての思いが聞けたこと」「楽しめました」「集中できた。ストレスが抜けていった。来ることができて良かった」「楽しかった。材料を用意して下さりありがとう」「実技があったところ」「絵葉書によって間接的なつながりの良さについて感じることができた。会の雰囲気もあたたかった」「楽しかった。絵葉書を使ったピアアウトリーチ活動を体験できてよかった。今後もピアサポーターになるために今日学んだ方法を活かしていきたい」などが寄せられた。



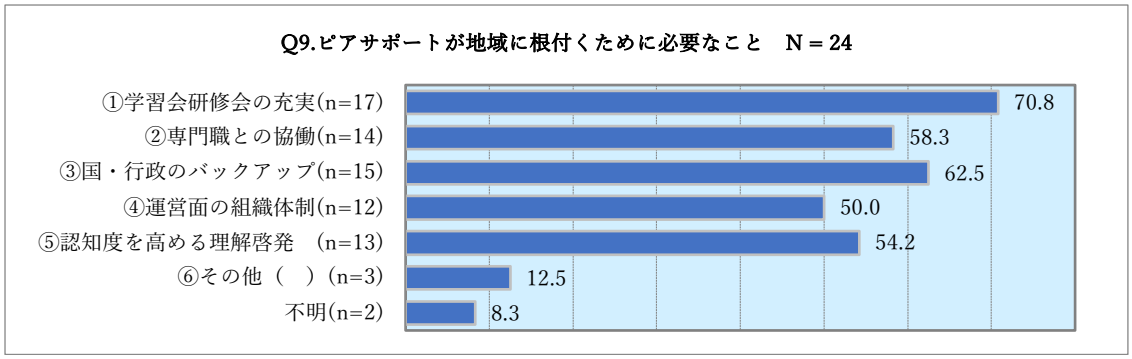


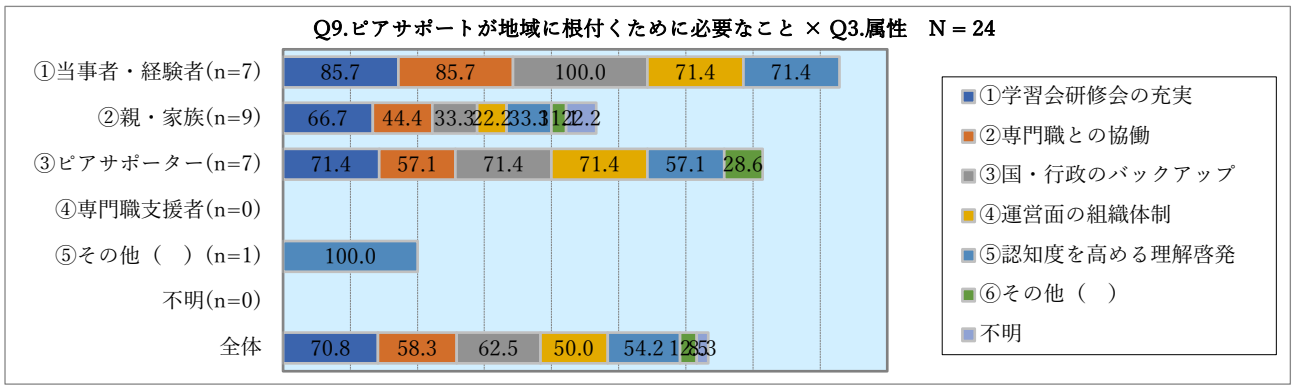
Q7.研修会を通してピアサポートの意識にどのような影響を及ぼしたかについてはは、②活動を広げる普及啓発につとめたい11名（45.8%）は半数弱を占めた。次いで①興味関心をもった6名（25.0%）、実際活動に参加してみたいと思った人も4名（16.7%）に及んだ。その一方で、④自分にはまだ難しいと感じた5名（20.8%）と2割が自信をもてないという回答となり、Q7×Q3のクロス集計結果からも、ピアサポーターの中にも、④自分にはまだ難しい28.6%と思う人がいることがわかった。またその他の内訳では、「実際に参加しているが難しい」という意見もあった。





Q8. ピアサポートの活動領域として望ましいと思われるものでは、②居場所づくり19名（79.2%）と全体の約9割を占めた。Q8. ×Q3. のクロス集計結果でもわかるように当事者・経験者、ピアサポーターで100%の回答率となっている。次いで、⑤自助活動（セルフケア）12名（50.0%）と半数を占め、とりわけピアサポーター85.7%と②居場所づくりに続いて多かった。また、当事者・経験者とピアサポーターでは、⑥非支援的な活動を回答した。ピアサポーターでは57.1%と過半数を占めている。一方、③ソーシャルアクション（社会政策提言）では当事者・経験者で71.4%となっている。その他の内訳としては、「様々な活動領域をその人のできることに合わせて一人がすべてを背負わないように活動することがいいかなと思う」といったピアサポート活動に陥りやすい燃え尽き症候群には気を付ける重要点が指摘された。





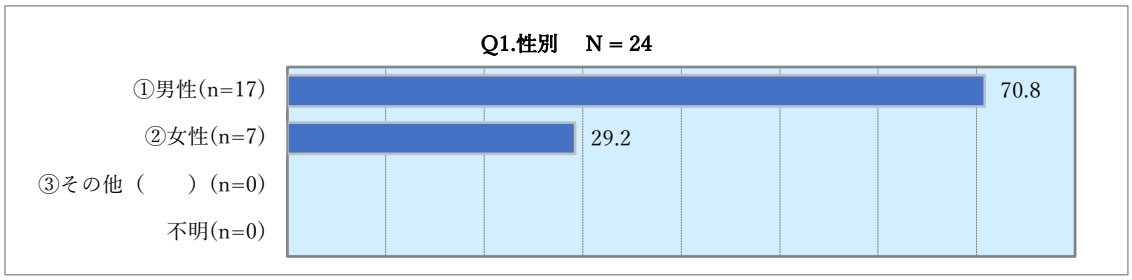
Q9. ピアサポートが地域に根付くために必要なことでは、前設問に複数回答でチェックする人も見られ総じて①から⑤の項目間には大きな差はなく、すべて過半数を占める割合となった。このなかでベスト3をあえて挙げれば①学習会研修会の充実17名（70.8%）、③

国・行政のバックアップ15名（62.5%）、②専門職との協働14名（58.3%）で、⑤認知度を高める理解啓発13名（54.2%）をはじめ、④運営面の組織体制12名（50.0%）も半数を占めており、まだまだ認知度も体制も脆弱なピアサポートが浮き彫りになる結果となった。⑥その他の内訳としては、「給与面なしに安定は難しいと思う」「活動の充実、継続には資金が基本となる」といった回答があり、Q9.×Q3.のクロス集計結果からも当事者・経験者100%やピアサポーター71.4%と③国・行政のバックアップを望む声が大きくなっている。

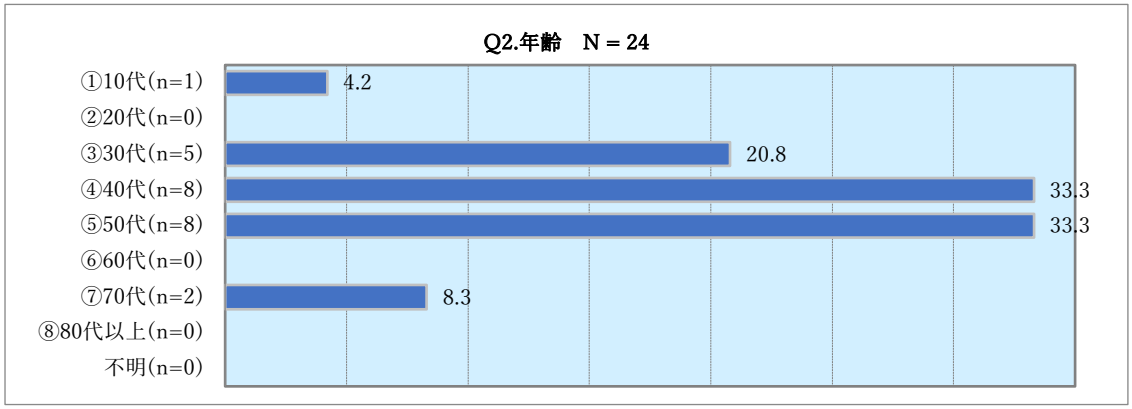
こうした傾向は、Q10.その他意見感想でも見られ、「ピア活動に対し専門家と同様に対価が出る、きちんと金を出せ!」、「サポートする方々へのお金の支援を国・行政はきっちり行って欲しい」といった意見をはじめ、「リカバリーについて自分が考えていたこととは異なる見方での説明をしていたのが参考になった。自分は今働いているのでひきこもりの脱却はイコール就労というイメージを持っていたがそうではないことも分かった」など新たな気づきを得られたこと、「とても楽しかった。自分も色々な方に絵葉書を出したい」、「いろんなピアサポートを学んでいきたい」という意欲も見られた。また反省点としては「演習の時間がもう少しほしかった」など新型コロナ禍でやむを得ないにしても時間が短かったとする回答もあった。

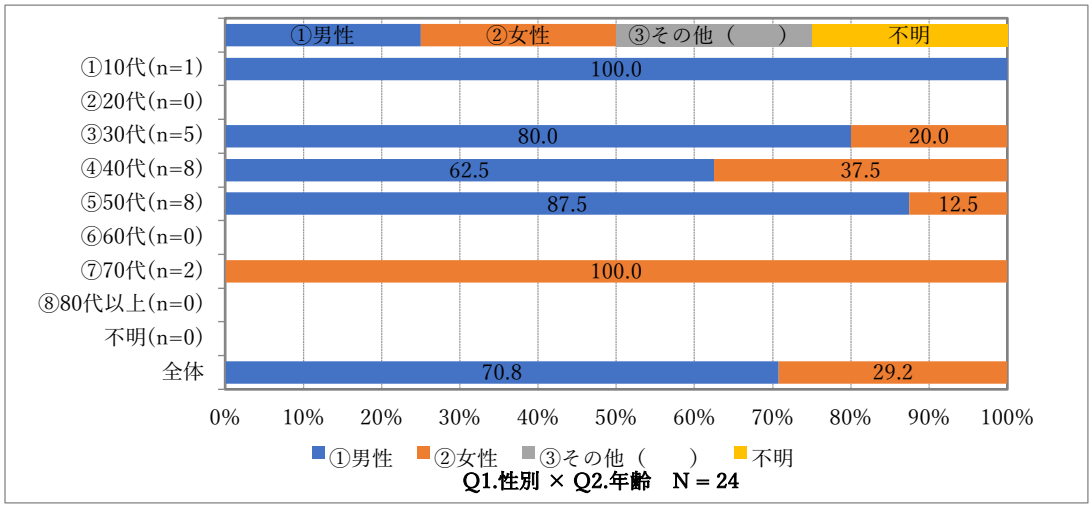
３.手紙によるピアアウトリーチ調査研究結果

本章では、2022年1月10日～2022年2月10日まで実施して回収された調査研究結果について述べる。回収された受取人払いによる郵送返信された有効調査票は合計24人であった。郵送調査の回収率は83.0%であった。以下は各設問項目における調査研究結果である。

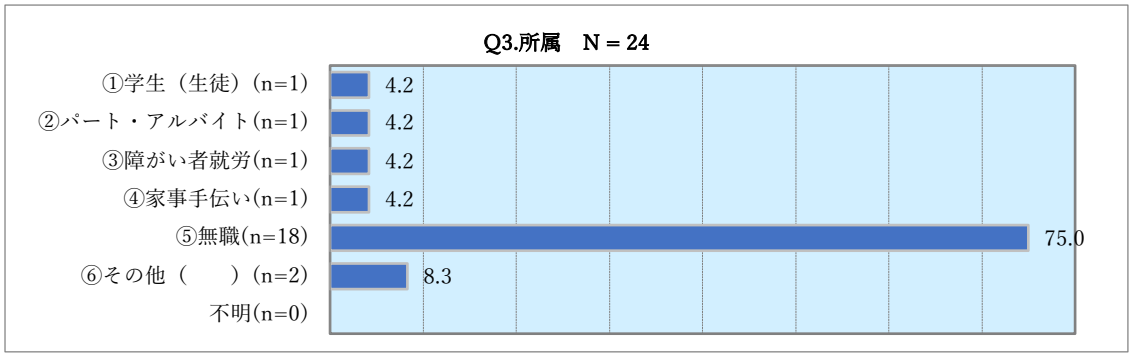


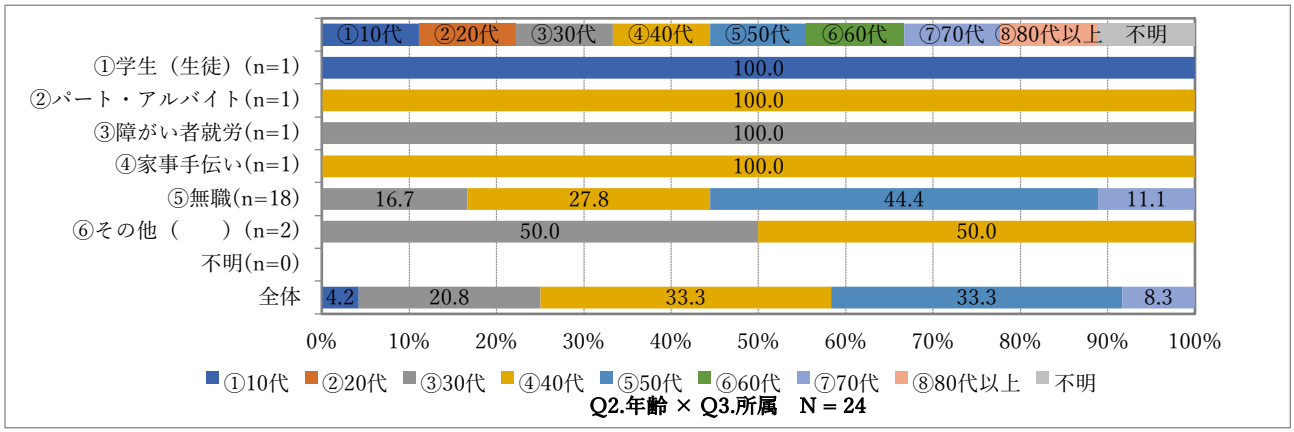
設問 1.は手紙によるピアアウトリーチ利用者の性別を示したものである。男性 17 名（70.8%）と男性が多く、女性 7 名（29.2%）であった。その他はいなかった。



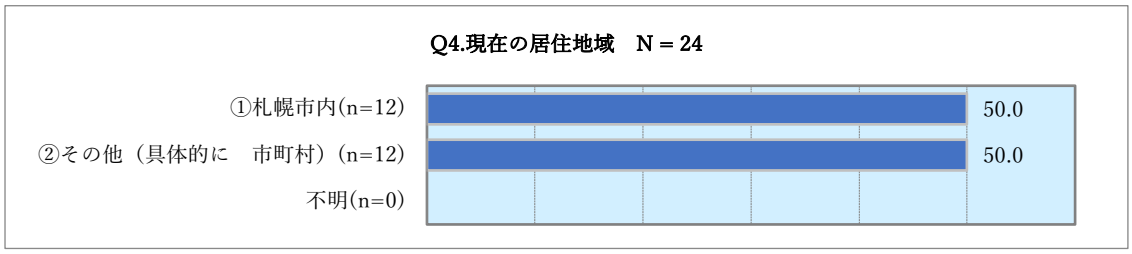


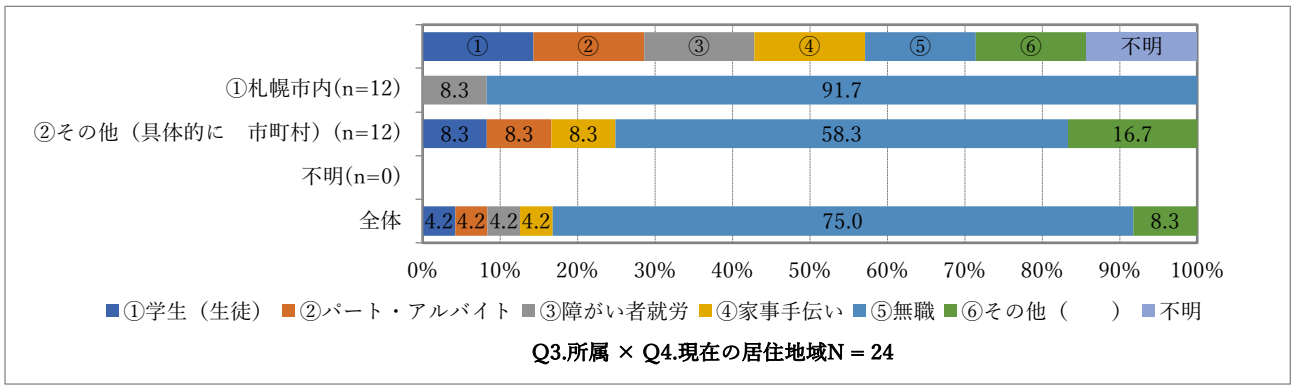
設問 2. 手紙によるピアアウトリーチ利用者の年代層については、①10 代 1 名（4.2%）から⑦70 代 2 名（8.3%）まで存在する。このうち 70 代については、親子で利用申込みしているケースもあることから Q1.×Q2.のクロス集計結果からもわかるように当事者本人ではなく家族である女性の母親が直接手紙によるピアアウトリーチの利用者の立場で回答している又は当事者本人が回答できずその代りとして回答していることを意味している。全体としては利用者層の中心は 40 代と 50 代各 8 名（33.3%）、30 代 5 名（20.8%）であった。女性に限って見ると、40 代 37.5%と 4 割弱いることがわかる。





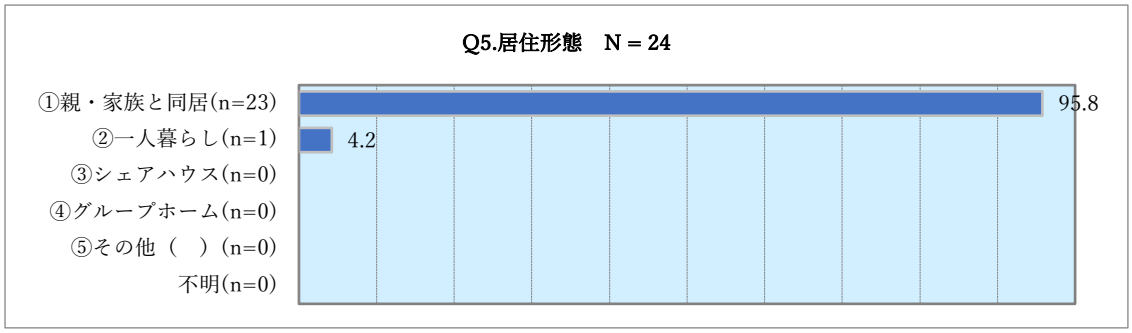
設問 3. 手紙によるピアアウトリーチ利用者の属性では、⑤無職 18 名（75.0%）が全体の 7 割以上を占め、中には「ひきこもり」と説明して回答するものもあった。⑥その他の内訳では「派遣」、「自由業」といった短期契約の仕事や在宅ワークなどをしている当事者も見られた。Q2.×Q3.のクロス集計結果からはごく少数各 1 名ではあるが、10 代に①学生（生徒）、40 代に②パート・アルバイトや家事手伝い、30 代障害者就労に通所するものがあった。家事手伝い以外はすべて性別では男性であった。

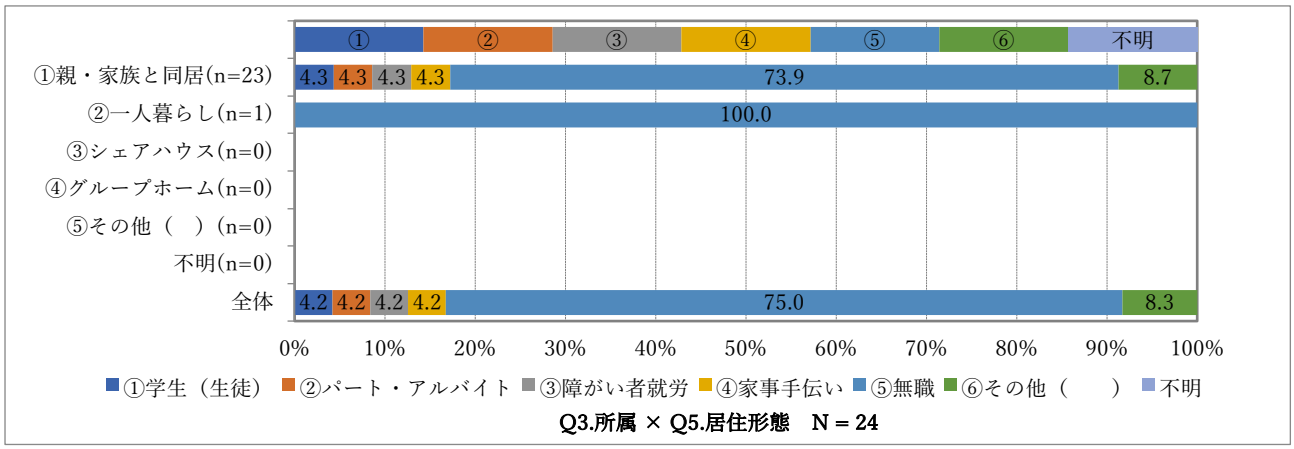




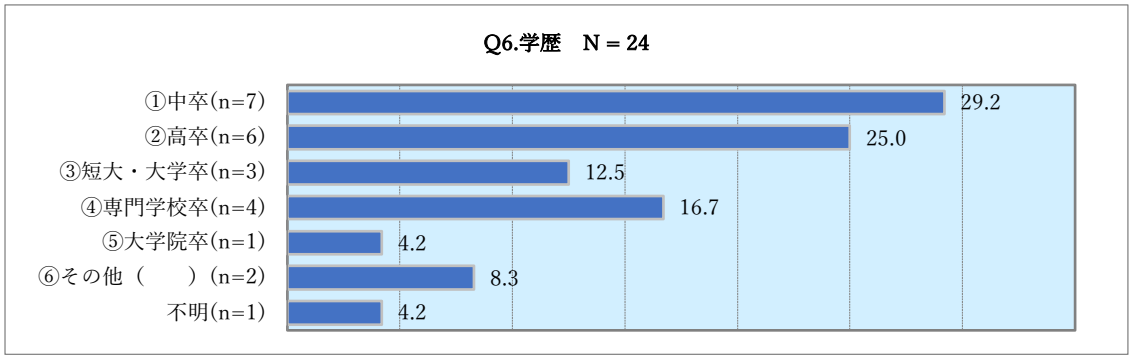
設問 4. 手紙によるピアアウトリーチ利用者の居住地では、①札幌市内と②札幌市外は共に 12 名（50.0%）を示した。都市部だけではなく地方都市にニーズがあることが理解できるが、Q3.×Q4.のクロス集計結果では、①札幌市内では、無職が全体の 91.7%と全体の 9 割以上となり、②札幌市外の無職者層の割合 58.3%を大きく上回る結果となった。一見地方都市のほうが仕事につきにくいと見られがちであるが、今回の結果からは地方都市のほうがパート・アルバイトなど働く人がいることがわかった。

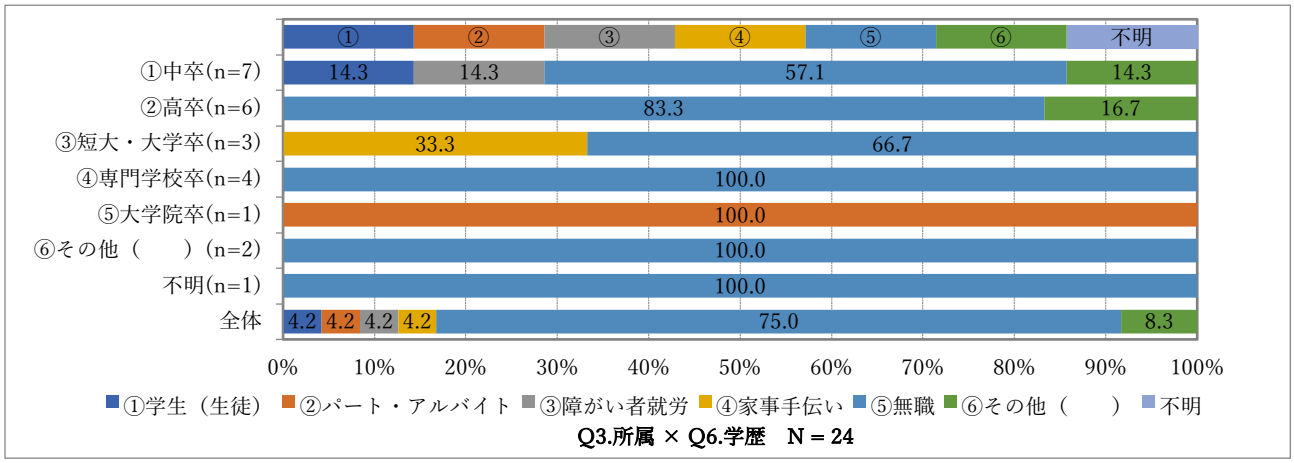
具体的な Q4-1.札幌市外の地方都市を列記すれば、小樽市、石狩市、恵庭市、苫小牧市、夕張市、室蘭市、函館市、新潟県などであった。



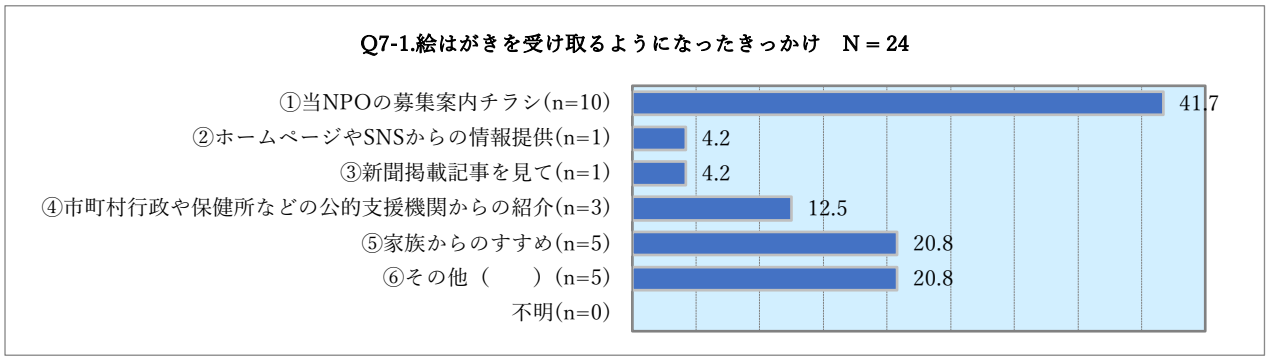


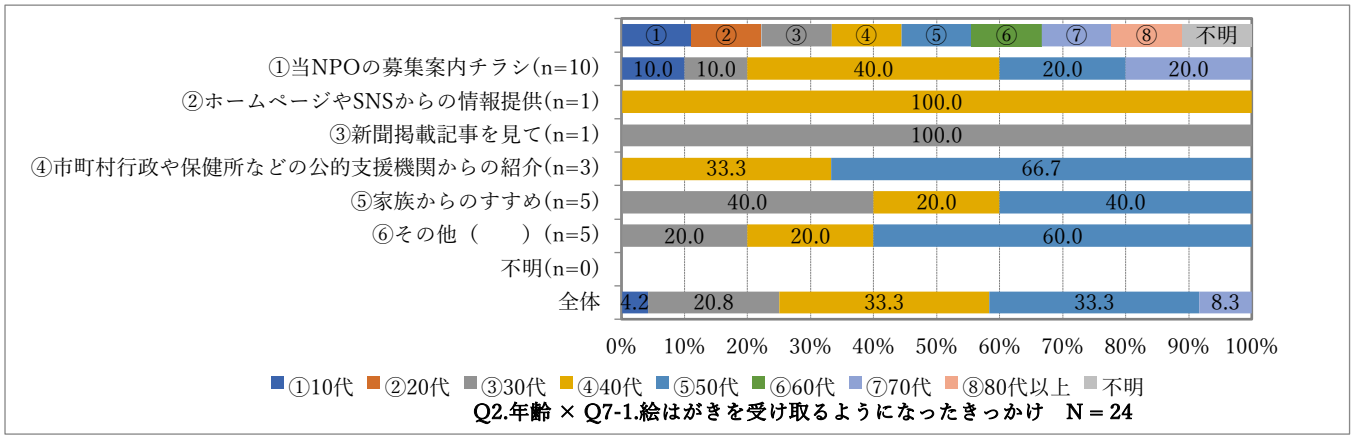
設問 5. 手紙によるピアアウトリーチ利用者の居住形態であるが、親・家族と同居 23 名（95.8%）とほぼ全員が親と共に生活している。前設問 3.属性でも見てきたとおり、無職者が多いことは経済的な理由等で必然的に親と同居せざるを得ないことになる。またパート・アルバイト、障害者就労でも生計を立てられるほどの収入にならないことが予想される。ただし今回②一人暮らし 1 名（4.2%）おり、Q3.×Q5.のクロス集計結果では無職者になっていることから何らかの事情で一人暮らしをしていることがわかるが、生活保護又は家賃の生活費は親からの仕送りなどで賄っていることが考えられる。





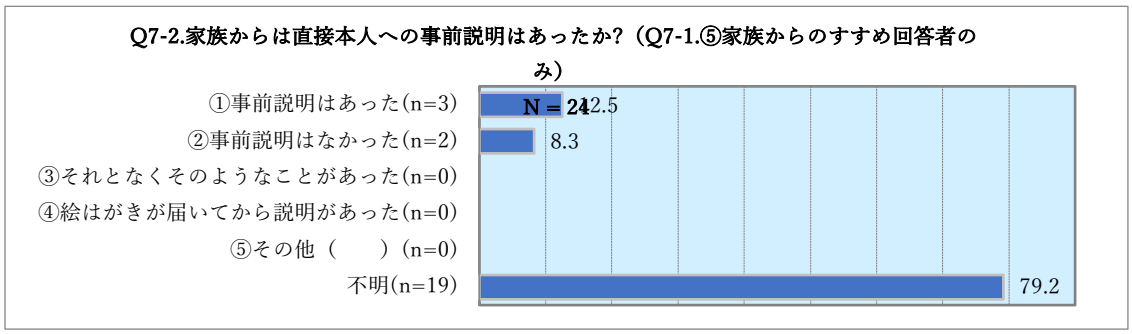
設問 6. 手紙によるピアアウトリーチ利用者の学歴については、①中卒 7 名（29.2%）、②高卒 6 名（25.0%）、専門学校卒 4 名（16.7%）、短大・大学卒 3 名（12.5%）と続いた。またその他 2 名（8.3%）は「大学中退」であった。Q3.×Q6.のクロス集計結果では、「派遣」、「自由業」、「障害者就労」に①中卒や②高卒が占めていること、パート・アルバイトに⑤大学院卒と高学歴者であることがわかる。

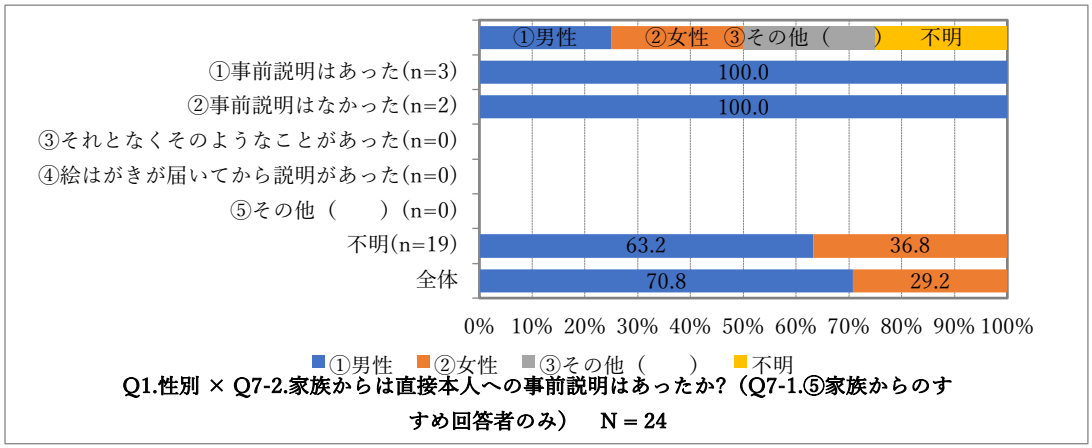




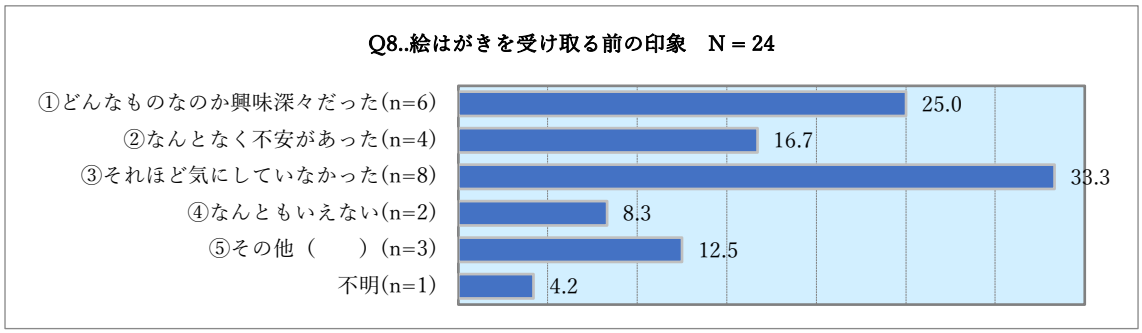
設問 7-1. 手紙によるピアアウトリーチ利用者が絵葉書を受け取るようになったきっかけでは、①当 NPO の募集案内チラシ 10 名（41.7%）ともっとも多かった。次いで⑤家族からのすすめ、その他で各 5 名（20.8%）であった。その他の内訳では、「田中さんに頼んだ」、「親の会はまなすで田中さんに会いお願いした」、「以前からときより SANGO の会に顔を出していたつながりから」、「特に申し込みしていない」、「以前から差出人の鈴

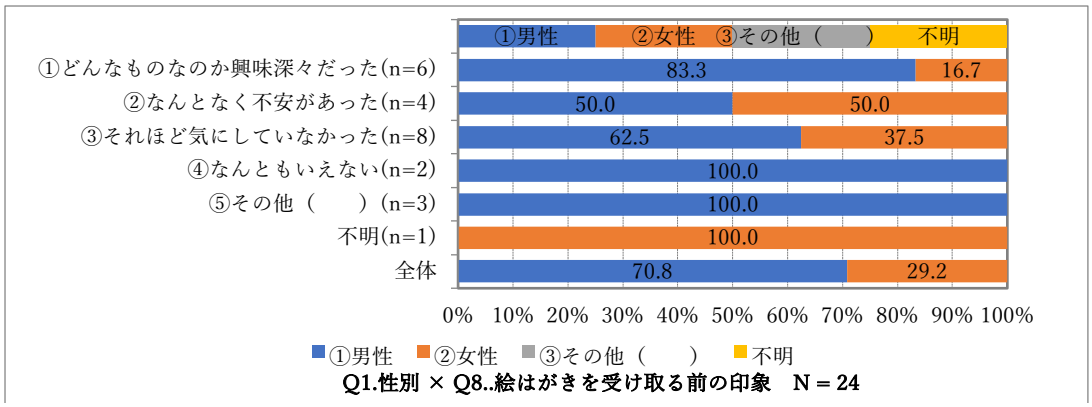
木さんを知り葉書送付について承諾した」など個人ルートで依頼し、後になって送付を知って了解したなどが見られた。Q2.×Q7-1.のクロス集計結果からは、50 代で④市町村行政や保健所などの公的支援機関からの紹介 66.7%を占めている。





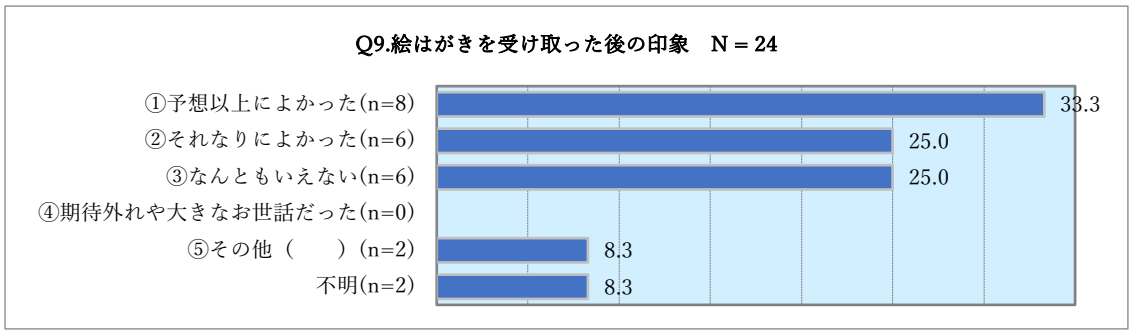
Q7-2.前設問 7-1.で⑤家族のすすめでと回答した人 5 名のみに対して直接本人へ事前説明があったか質問したところ、①事前説明はあった 3 名（12.5%）、②事前説明はなかった 2 名（8.3%）であった。Q1.×Q7-2.のクロス集計結果では、いずれの回答者も全員男性であった。

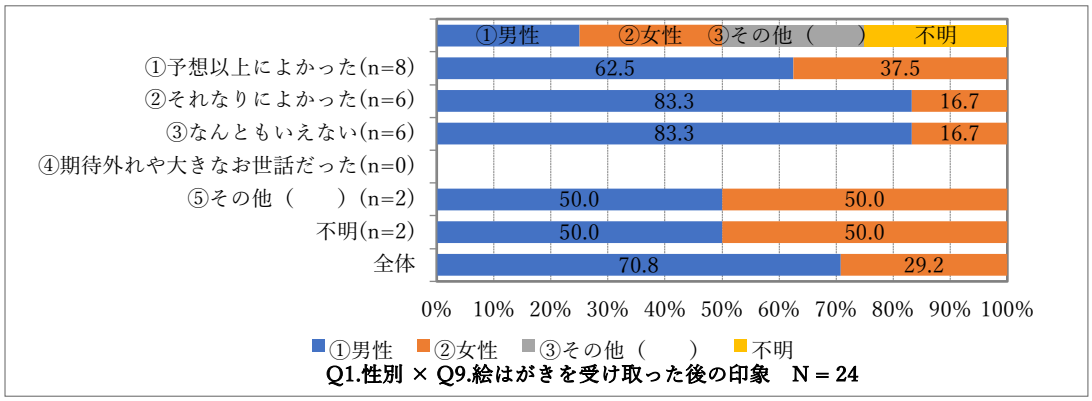




Q1.性別 × Q8..絵はがきを受け取る前の印象　N＝24

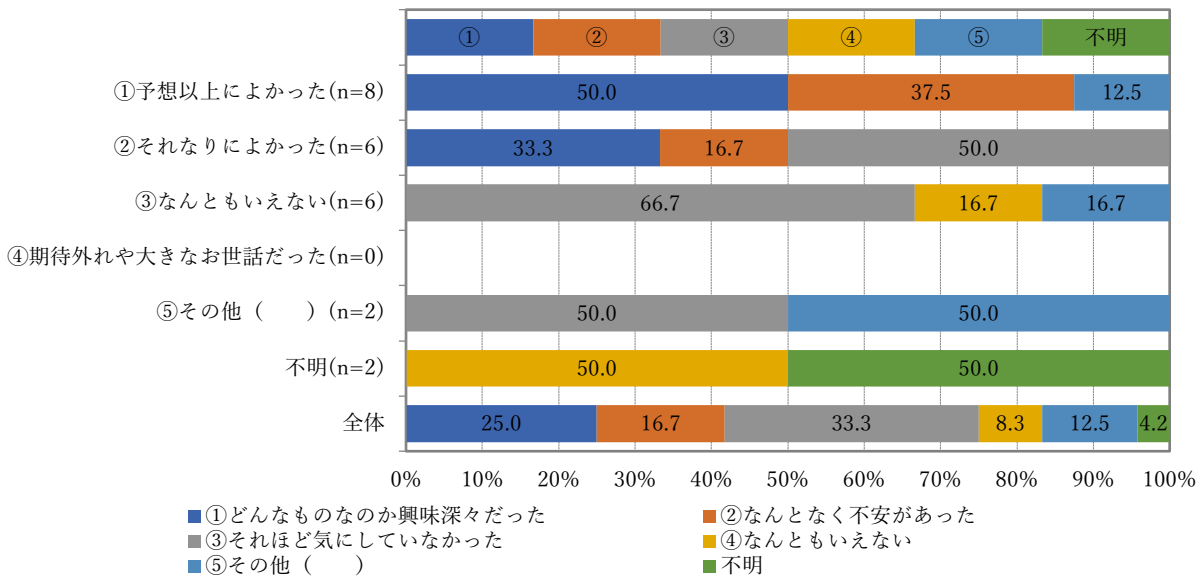
設問 8. 手紙によるピアアウトリーチ利用者が絵葉書を受け取る前の印象では、③それほど気にしていなかった 8 名（33.3%）、①どんなものなのか興味深々だった 6 名（25.0%）、②なんとなく不安があった 4 名（16.7%）、その他 3 名（12.5%）、④なんともいえない 2 名（8.3%）と続いた。その他の内訳では、「有難いものだと思った」、「本人は知らなかった」、「送られること知らなかった」で突然送られてきたケースを語るものが見られた。Q1.×Q8 のクロス集計結果では、②なんとなく不安があったでは男女各 50.0%の割合であった。





Q1.性別 × Q9.絵はがきを受け取った後の印象　N＝24

設問 9. 手紙によるピアアウトリーチ利用者が絵葉書を受け取った後の印象では、①予想以上に良かった 8 名（33.3%）が多く、それなりによかった、なんともいえないは各 6 名（25.0%）、その他 2 名（8.3%）となった。④期待外れや大きなお世話だったと誰もいなかった。Q1.×Q9.クロス集計結果では、①予想以上によかったとの回答で女性が 37.5%を占め、男性も 62.5%と半数以上を占めていた。

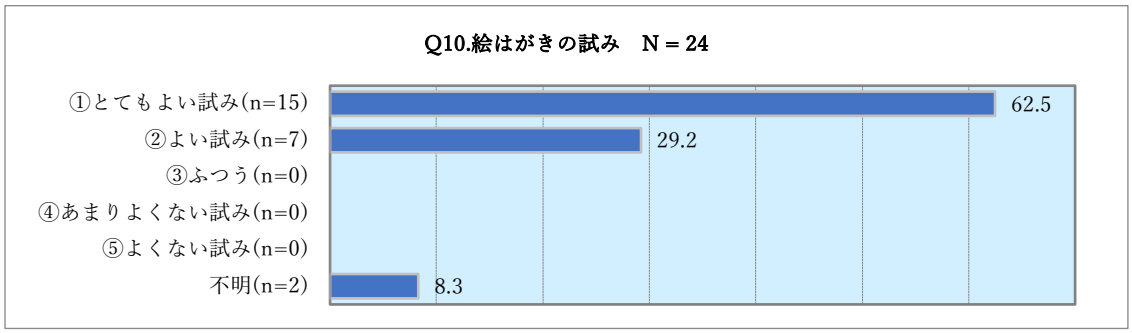


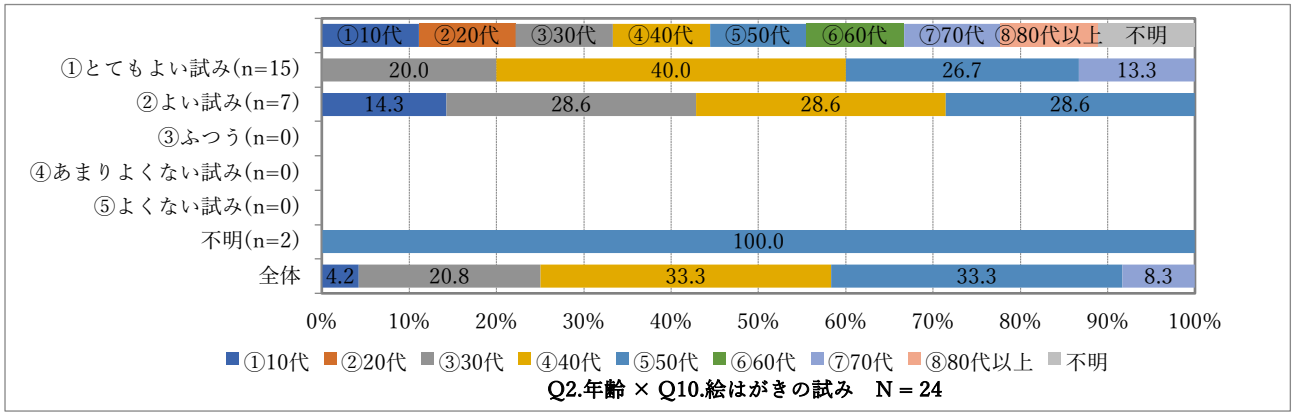
Q8..絵はがきを受け取る前の印象 × Q9.絵はがきを受け取った後の印象　N＝24

Q8.×Q9.のクロス集計結果は、絵葉書を受け取る前と受け取った後でどのように変化したかを比較したものである。受け取る前になんとなく不安だったと回答した人すべてが①予想以上によかった 37.5%、又は②それなりによかった 16.7%と回答している。

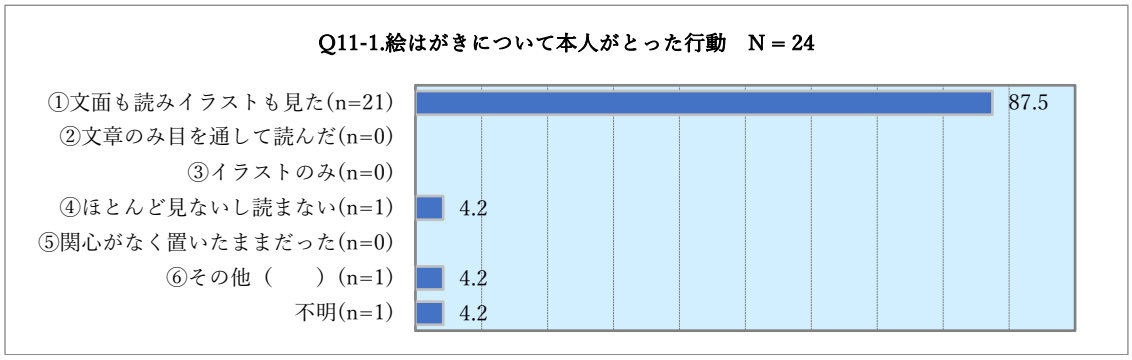
設問 9-1.よかったと思われる理由については、「返事をかかなくてよい!」「とてもよかった。励みになった」「字が読みやすい、文が短く疲れない、知らない情報を知らせてくれる」「器用な被人たちなんだと思った」「書いて下さる一言も本人の負担になる事もなく良いと思う」「葉書の絵などによっては季節感を得られる。気にかけて頂いているように思える」「うれしかった」「理解してくれる人がいる安心感。孤独感がやわらぐ。なんとなくほっこり肩の力が抜ける」「一人で悩んでいたので、仲間いるんだ、心に寄り添ってくれていると心のつながりに感謝しているところ」「心がこもっている」「最初は嫌だったが今は楽しみに待っている」「長くひきこもっていると感じにくくなる季節を感じさせてくれるので有難い」「つながりを感じられる。NPO の活動について理解できた」「自分の存在価値を認められたようだったので」「さりげないコメントとともに虹のイラストや旅先での風光明媚な写真などを見ることで落ち込んだ気持ちが完全ではないが上向く感覚があった。その時の気持ちに沿ったコメントをもらえるときは一時でも心が和む」などがあった。

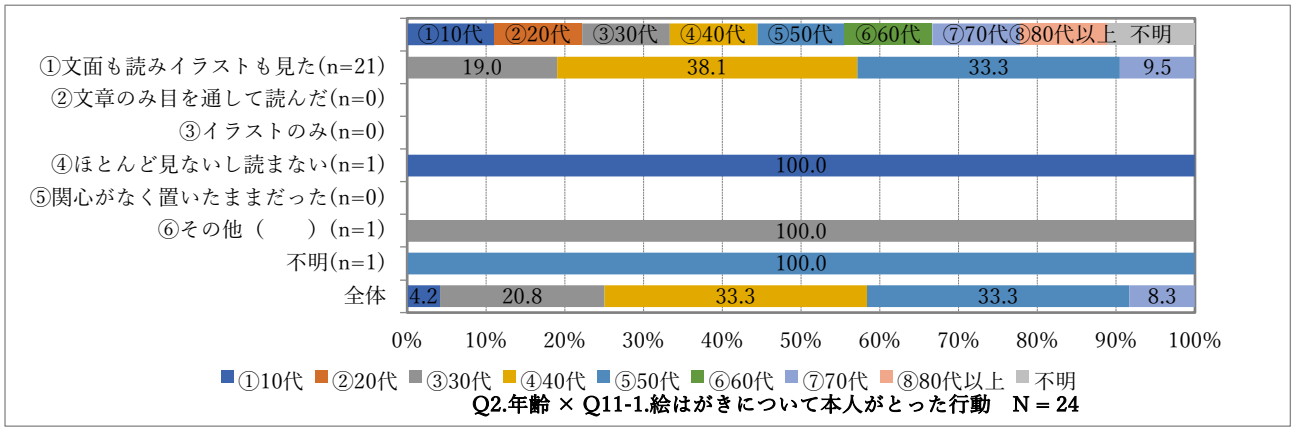
設問 9-2.よくなかったと思われる理由（Q9-1.④回答者のみ）については該当者がなく回答はなかった。



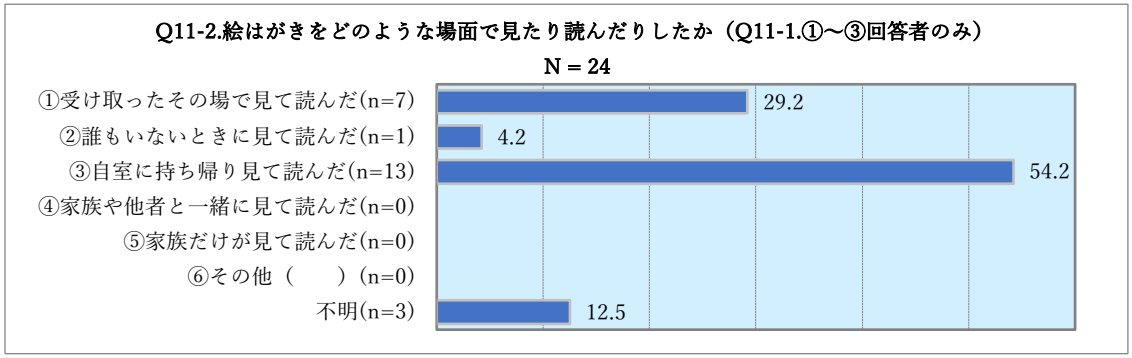


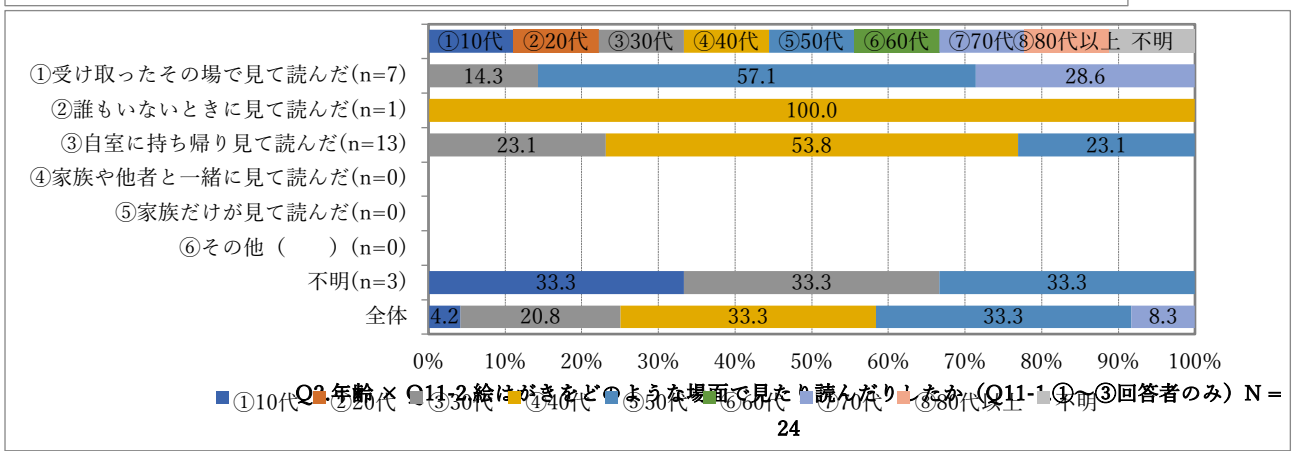
設問 10. ひきこもり体験を有する当事者性を活かしたピアサポーターが絵葉書を送る取り組みについては、①とてもよい試み 15 名（62.5%）、②よい試み 7 名（29.2%）と高評価の結果となっている。Q2.×Q10.のクロス集計結果でも各年代層にわたって支持を得ている。



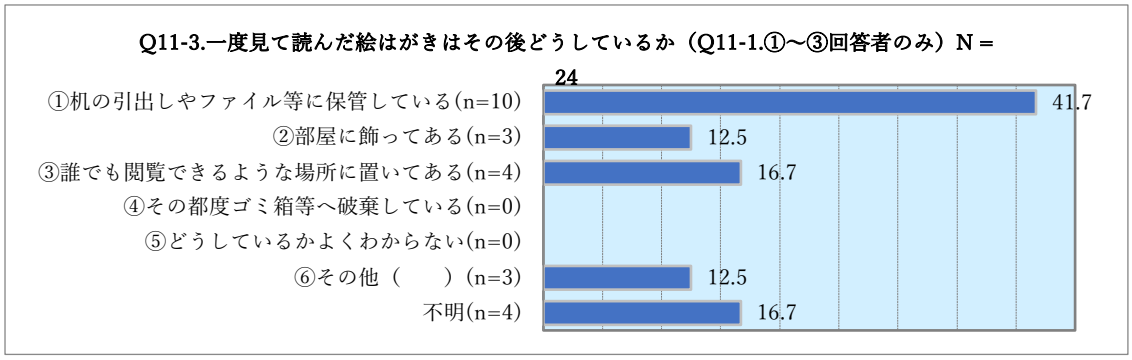


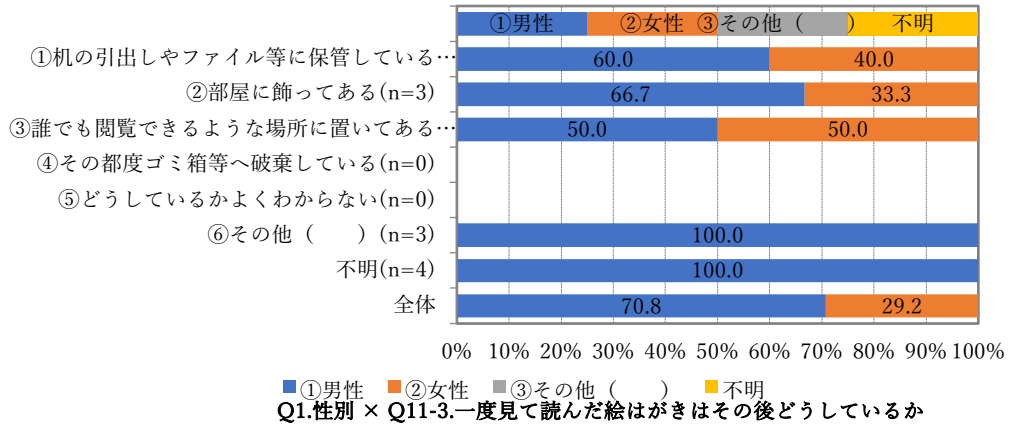
設問 11-1. 絵葉書を受け取ってとったときの本人がとった行動については、①文面も読みイラストも見たが 21 名（87.5%）ともっとも多かった。その他 1 名（4.2%）の内訳を見ると、「一応目を通している」と回答していることが受け取った当事者のほとんどが文章もイラストも見ていることになる。④ほとんど見ないし読まない 1 名（4.2%）に留まり、Q2.×Q11-1.のクロス集計結果では 10 代の当事者（男性）となっている。③イラストのみ、⑤関心がなく置いたままだったという該当者はいなかった。





設問 11-2. 絵葉書をどのような場面で見たり読んだりしたか（Q11-1.①～③回答者のみ）については、③自室に持ち帰り見て読んだ 13 名（54.2%）と半数以上を占めた。次いで①受け取ったその場で見て読んだ 7 名（29.2%）、ごく少数ではあるが②誰もいないときに見て読んだ 1 名（4.2%）となった。Q2.×Q11-2.のクロス集計結果では、50 代で①受け取ったその場で見て読んだ 57.1%、70 代のすべてが回答、②誰もいないとききに見て読んだという回答者は 40 代当事者であった。

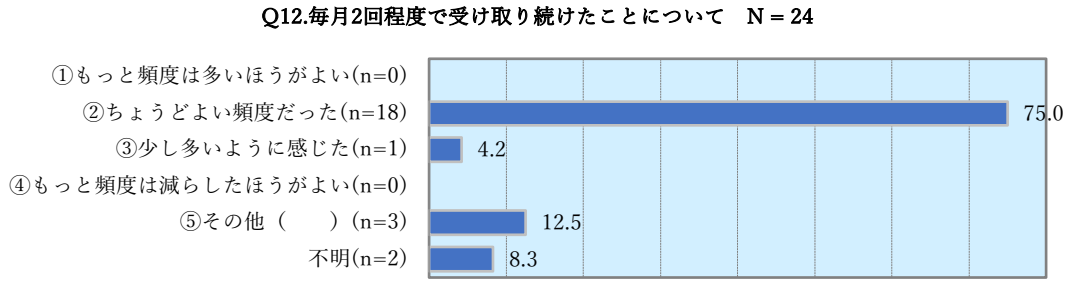


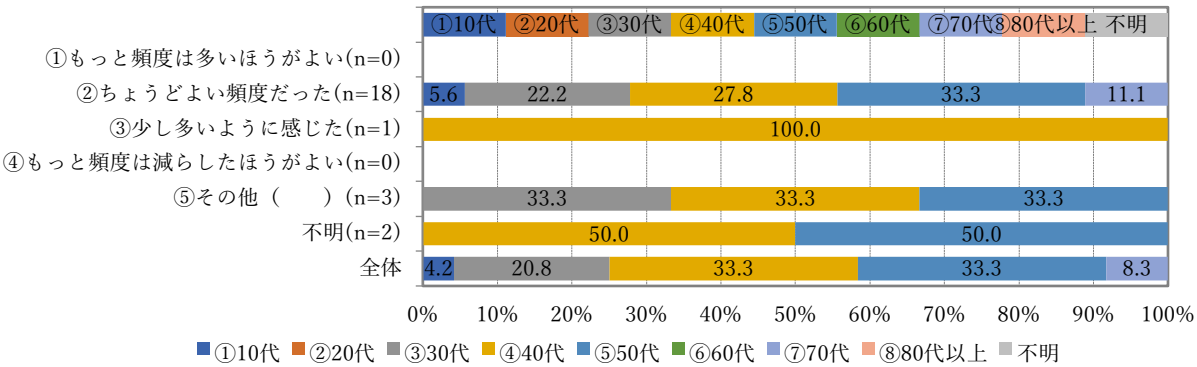


Q1.性別 × Q11-3.一度見て読んだ絵はがきはその後どうしているか

（Q11-1.①～③回答者のみ）N＝24

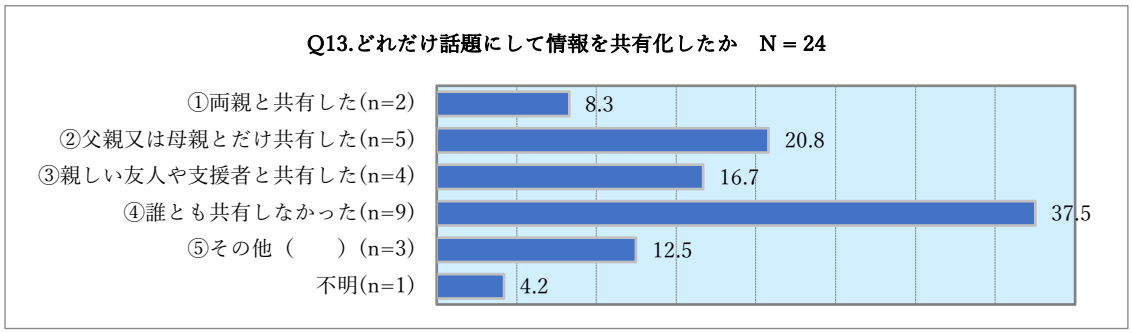
さらに設問 11-3. 一度見て読んだ絵はがきはその後どうしているか（Q11-1.①～③回答者のみ）では、①机の引き出しやファイル等に保管してある 10 名（41.7%）でもっとも多く、次いで③誰でも閲覧できるような場所に置いてある 4 名（16.7%）、②部屋に飾ってある、⑥その他がそれぞれ 3 名（12.5%）であった。その他の内訳としては、「リビングの茶台に置いている」、「部屋においてあるはず、捨ててはいない」、「全て保管しているが、季節に合った絵葉書はサイドボードに入れて鑑賞することもある」といった回答があった。④その都度ゴミ箱等へ破棄している、⑤どうしているかよくわからないは該当者がいなかった。Q1.×Q11-3.のクロス集計結果では、②部屋に飾っている 66.7%が女性より多かった。

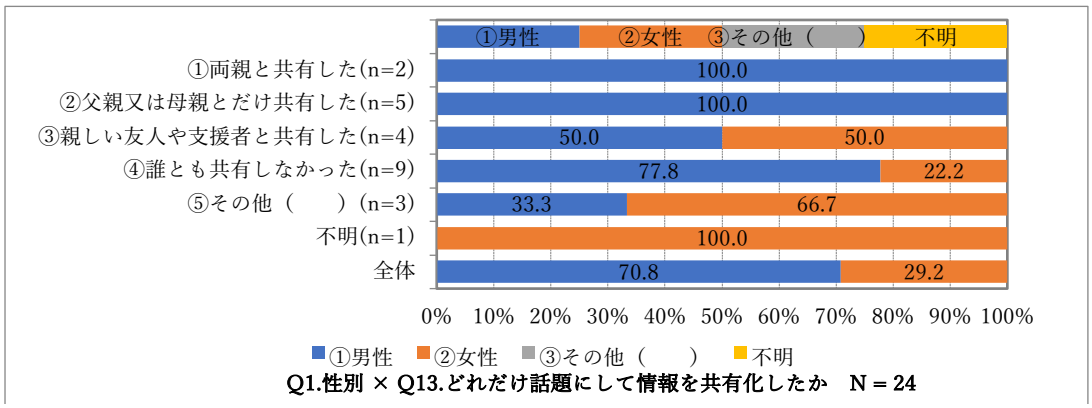




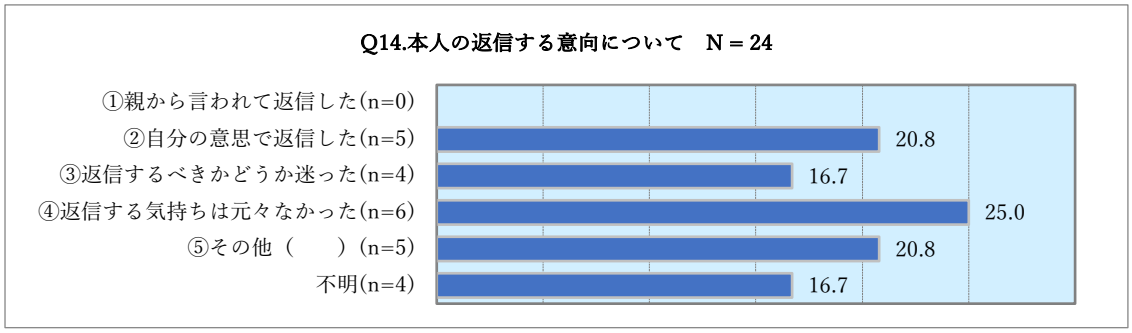
Q2.年齢 × Q12.毎月2回程度で受け取り続けたことについて　N＝24

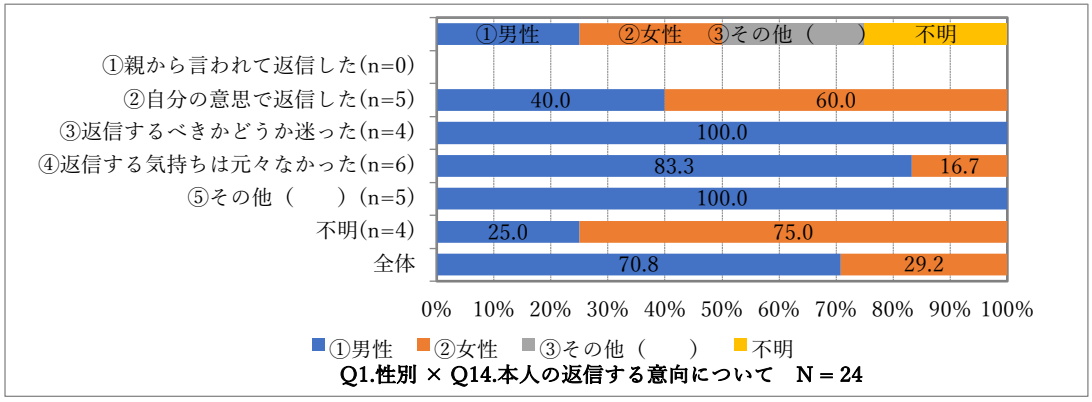
設問 12. 毎月 2 回程度で受け取り続けたことについては、②ちょうどよい頻度だった 18 名（75.0%）でもっとも多かった。次いで、その他 3 名（12.5%）で「相手が負担にならなければ良い」などであった。③少し多いように感じた 1 名（4.2%）は Q2.×Q12.クロス集計結果から 40 代の男性当事者ピアサポーターであった。





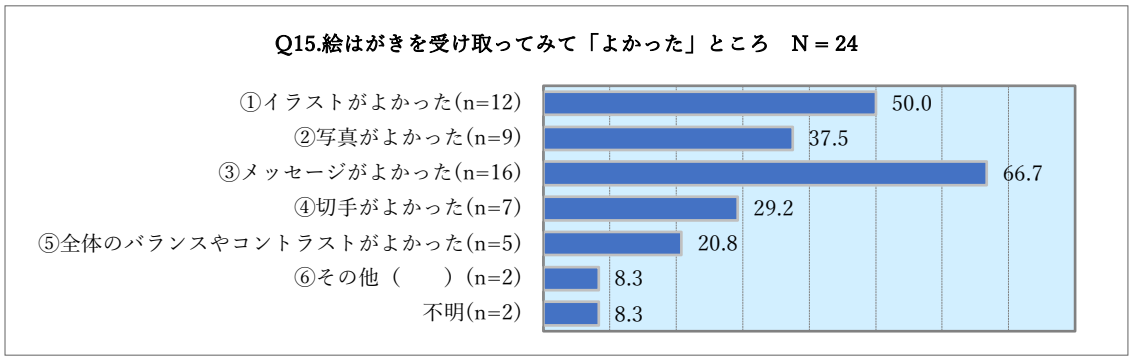
設問 13.　受け取った絵葉書について家族や周囲の人たちとどれだけ話題にして情報を共有化しましたかについては、④誰とも共有しなかった 9 名（37.5%）と多く、次いで②父親又は母親とだけ共有した 5 名（20.8%）、③親しい友人や支援者と共有した 4 名（16.7%）、⑤その他 3 名（12.5%）、①両親と共有した 2 名（8.3%）であった。その他の内訳としては、「妻と共有した」、「家族 2 人、勝手に読んでいるみたい」、「息子と話題を共有」であった。全体としては他者との共有があることが理解できる。Q1.×Q13.のクロス集計結果からは、④誰とも共有しなかった 77.8%と 7 割以上が男性となったほか、③親しい友人や支援者と共有した 50.0%と半数が女性であった。

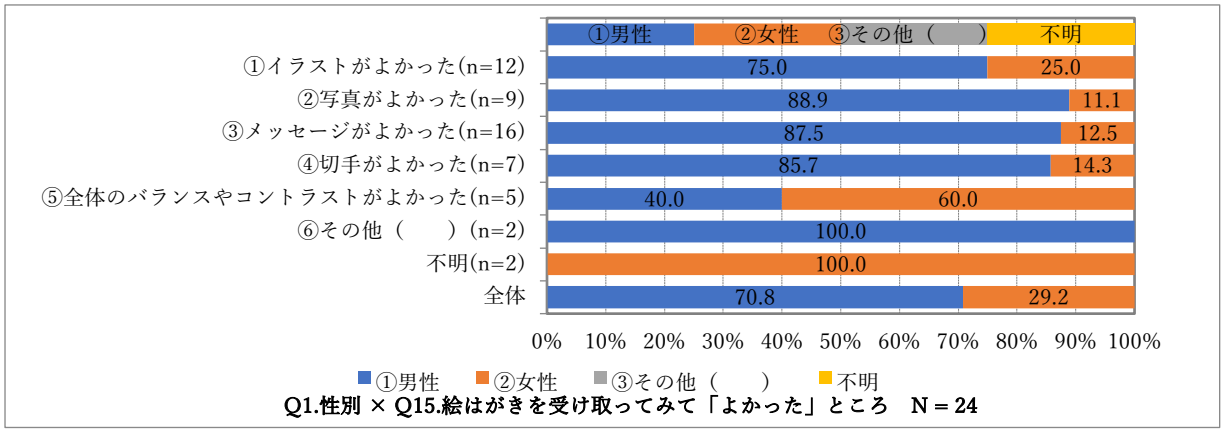




Q1.性別 × Q14.本人の返信する意向について　N＝24

設問 14.受けとってきた絵葉書に対してご本人が返信する意向については、④返信する気持ちは元々なかった 6 名（25.0%）、②自分の意思で返信した、⑤その他がそれぞれ 5 名（20.8%）、③返信するべきかどうか迷った 4 名（16.7%）であった。その他の内訳としては、「返信したい気持ちはあったが病気のため気力がなかった」、「たまに葉書で返信することもある。メールで返信することもある」などであった。Q1.×Q14.のクロス集計結果では、②自分の意思で返信した 60.0%の 6 割が女性であったこと、④返信する気持ちは元々なかった 83.3%の 8 割が男性であった。

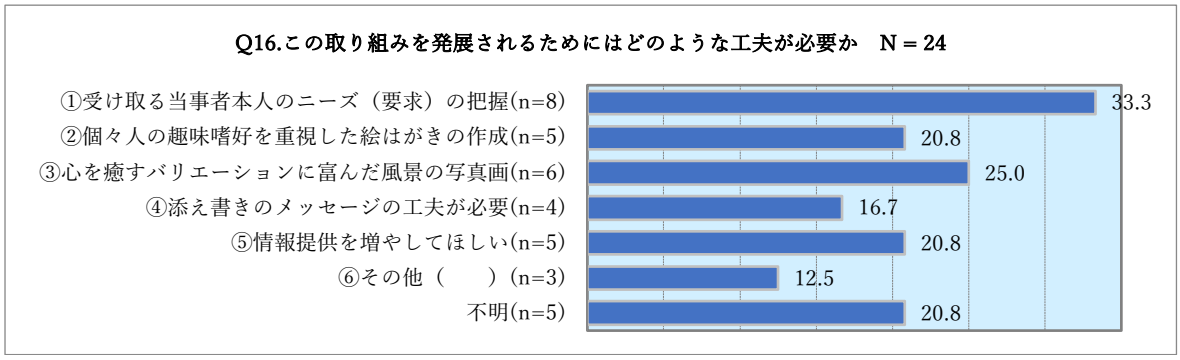


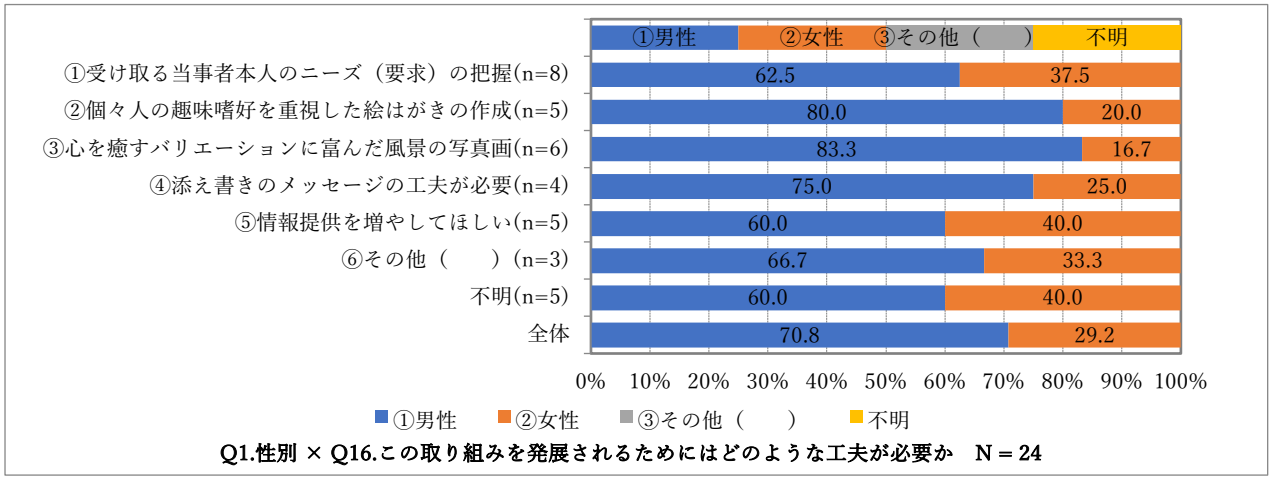


Q1.性別 × Q15.絵はがきを受け取ってみて「よかった」ところ　N＝24

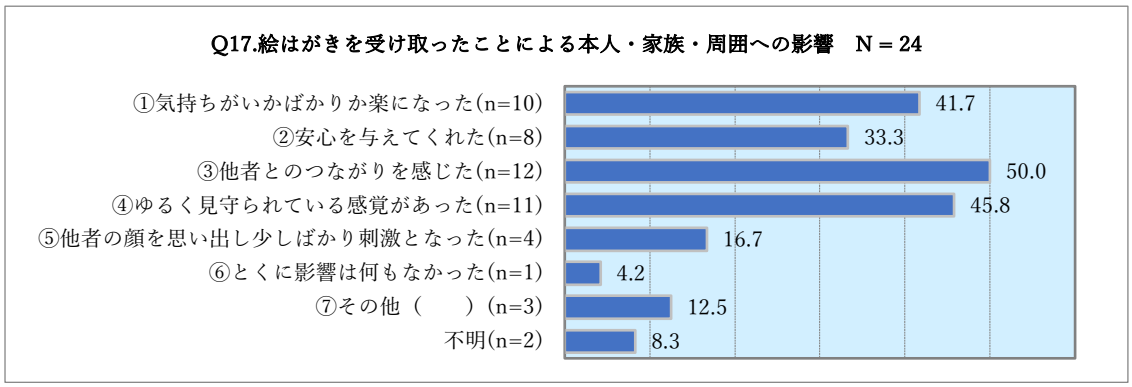
設問 15.今回当 NPO のピアスタッフからの絵葉書を受け取ってみて「よかった点」については、③メッセージがよかった 16 名（66.7%）、①イラストがよかった 12 名（50.0%）と半数以上を占めた。また②写真がよかった 9 名（37.5%）、④切手がよかった 7 名（29.2%）、⑤全体のバランスやコントラストがよかった 5 名（20.8%）、その他 2 名

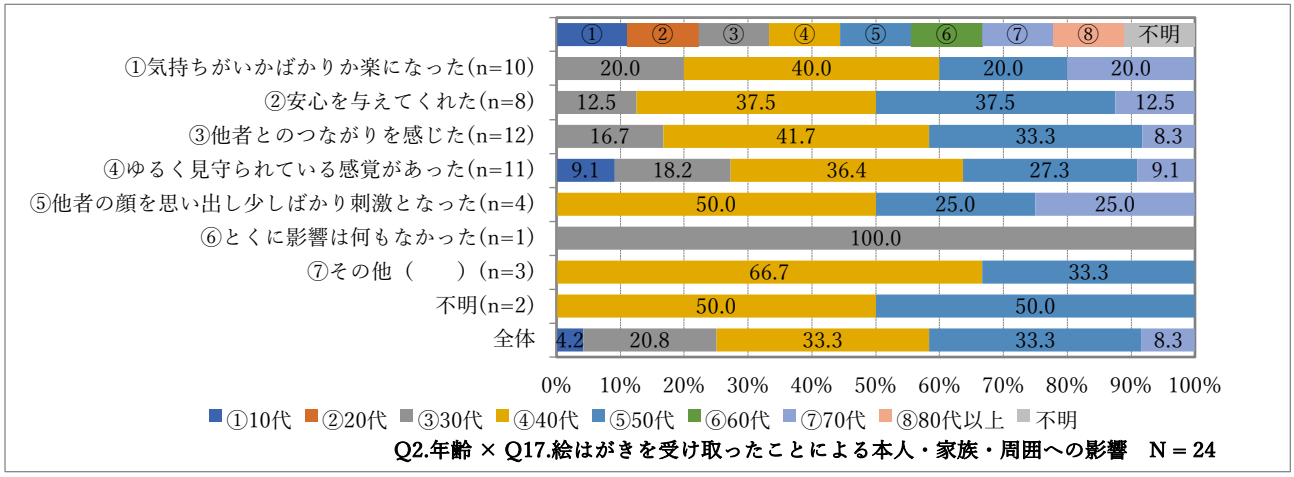
（8.3%）であった。Q1.×Q15.のクロス集計結果では、⑤全体のバランスやコントラストがよかった60.0%の回答者のうち6割は女性であった。



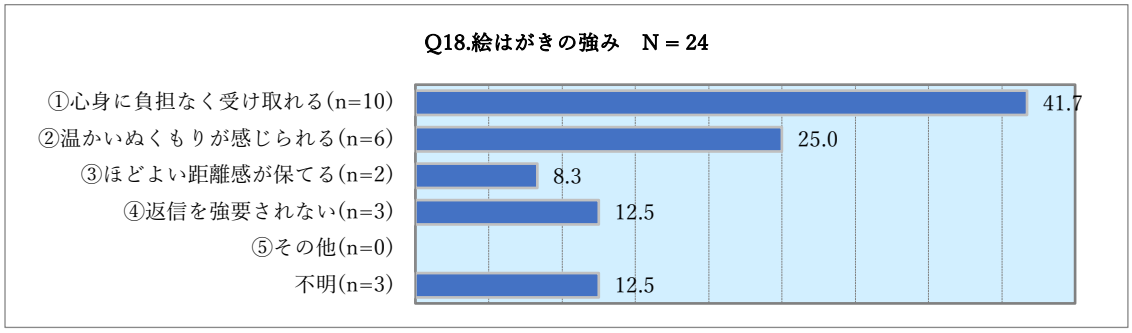


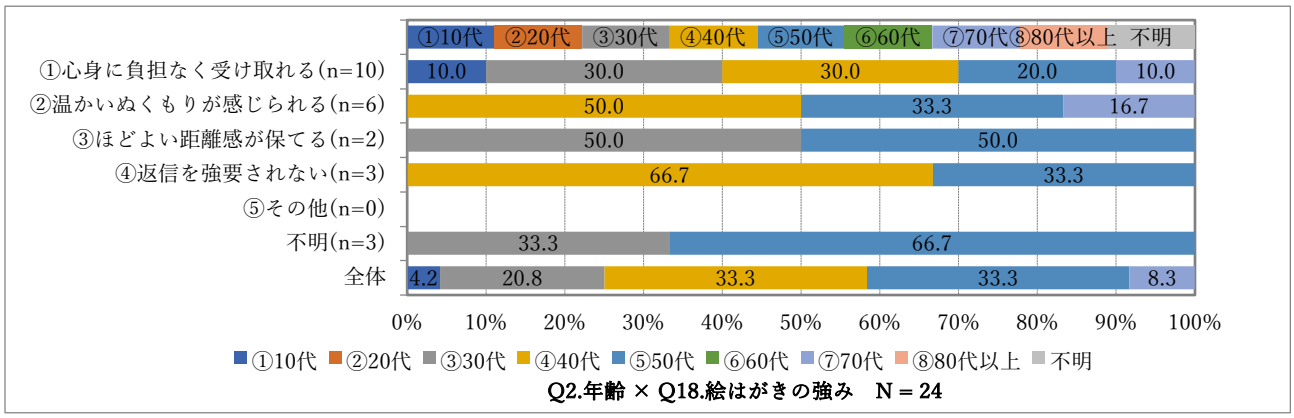
設問16.　情報伝達手段が多様化するなかでインターネットを使えない人も多く絵葉書が人と人をつなぐ架け橋として重要な役割になっている。今後この取り組みを発展させるにあたりどのような工夫が必要かについては、①受け取る当事者本人のニーズ（要求）の把握8名（33.3%）、③心を癒すバリエーションに富んだ風景の写真画6名（25.0%）、②個々人の趣味嗜好を重視した絵はがきの作成と⑤情報提供を増やしてほしいがそれぞれ5名（20.8%）、④添え書きのメッセージの工夫が必要4名（16.7%）、⑥その他3名（12.5%）であった。その他の内訳は、「その人に合うやり方で良い」、「①.②は担当者の負担が大変かと感じる。ある程度は考慮に入れて後は差出人の感性に任せた方が良いと感じる」といった回答があった。Q1.×Q16.のクロス集計結果では、③心を癒すバリエーションに富んだ風景の写真画83.3%と男性の割合が多く、⑤情報提供を増やしてほしい40.0%と女性の割合も高かった。





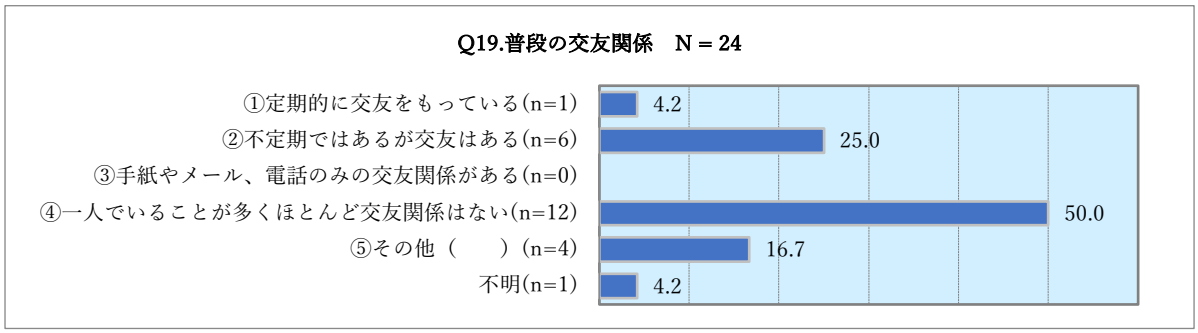
設問 17. 毎回絵はがきを受け取ったことによるご本人や家族、周囲への影響については、③他者とのつながりを感じた 12 名（50. 0%）、④ゆるく見守られている感覚があった 11 名（45. 8%）、②安心を与えてくれた 8 名（33. 3%）となった。また少数ながら⑤他者の顔を思い出し少しばかり刺激となった 4 名（16. 7%）、その他 3 名（12. 5%）もあった。その他の内訳では、「頑張って生きているんだなと思った」、「うれしかった」などがあった。Q2. ×Q17. のクロス集計結果では、④ゆるく見守られている感覚があったでは各年代層幅広く回答していることがわかる。

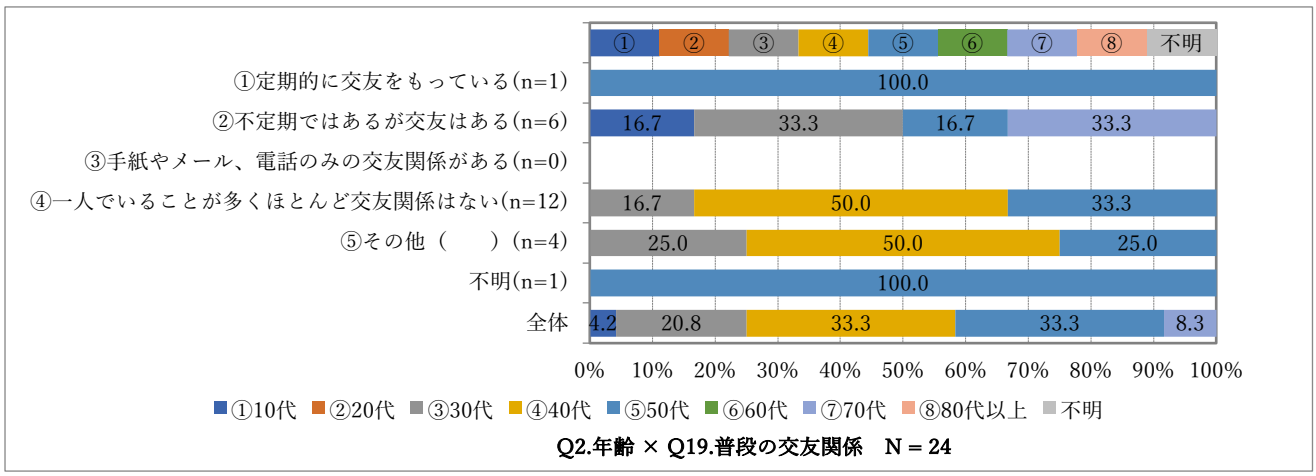




Q2.年齢 × Q18.絵はがきの強み　N = 24

設問 18.　電話や電子メールには見られない絵葉書の強みについては、①心身に負担なく受け取れる 10 名（41.7%）がもっとも多く、次いで②温かいぬくもりが感じられる 6 名（25.0%）、④返信を強要されない 3 名（12.5%）、③ほどよい距離感が保てる 2 名（8.3%）となった。その他はなかった。Q2.×Q18 のクロス集計結果では、①心身に負担なく受け取れるにおいて幅広い年代層が回答、④返信を強要されないでは 40 代 50 代が中心であった。

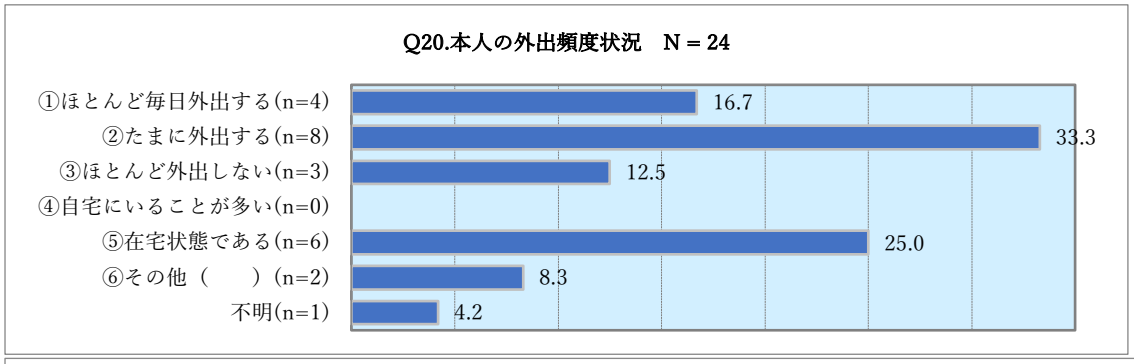


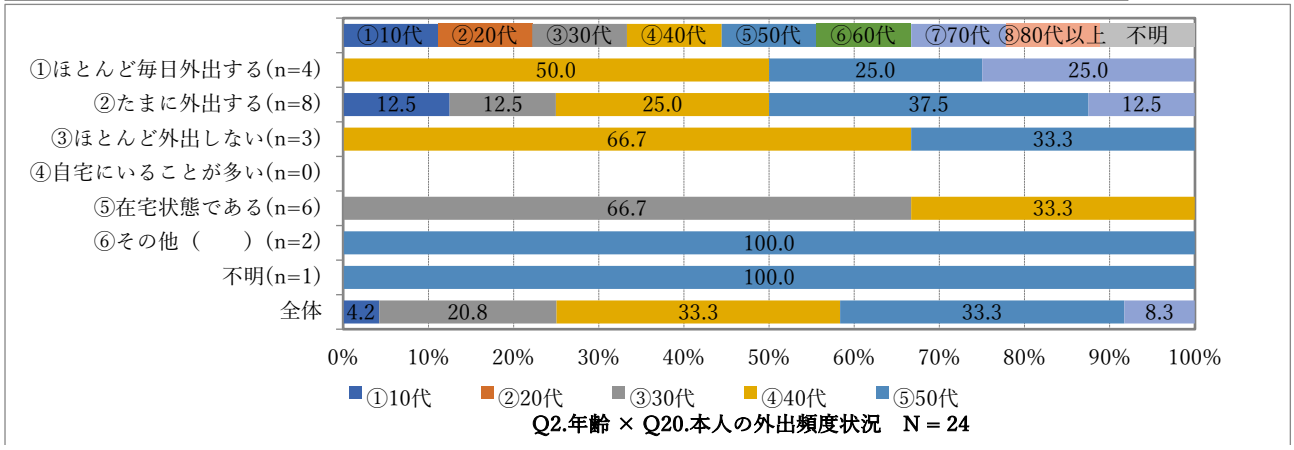


Q2.年齢 × Q19.普段の交友関係　N = 24

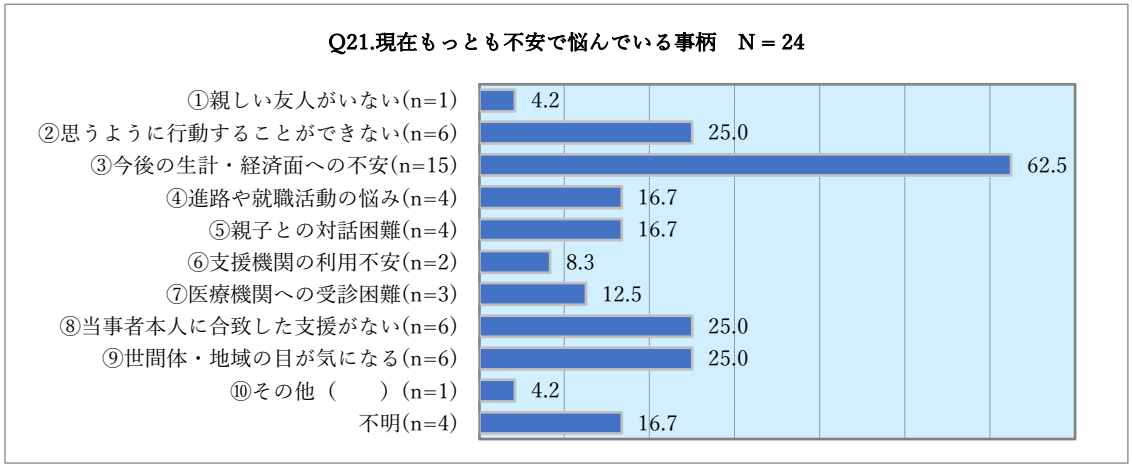
設問 19. 普段における交友関係については、④一人でいることが多くほとんど交友関係はない 12 名（50.0%）が半数を占め、次いで②不定期ではあるが交友はある 6 名（25.0%）、⑤その他 4 名（16.7%）であった。その他の内訳は、「まったく交友関係がない」、「よりどころの友人が手紙やメールをくれるが病気のためなかなか返信できず心苦しく思っている」、「スマホ番号変えて残りの人生有意義に過ごすために同じ共有できる

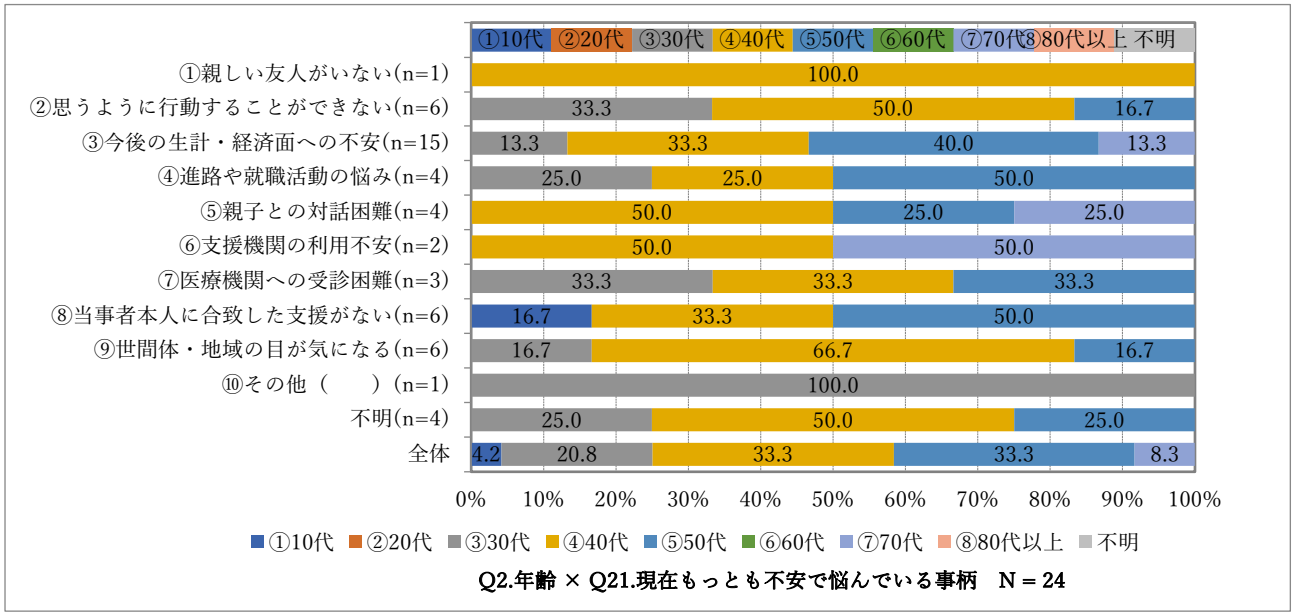
仲間をつくる準備中」、「病院の訪問を受けている」、「月１回カウンセリングと市の会に行っている」といった回答であった。一方１名のみであったが①定期的に交友をもっている１名（4.2%）があった。Q1.×Q19 のクロス集計結果では、①定期的に交友をもっているの回答者は 50 代当事者であった。また、④一人でいることが多くほとんど交友関係はない 50.0%は 40 代が半数を占めている。



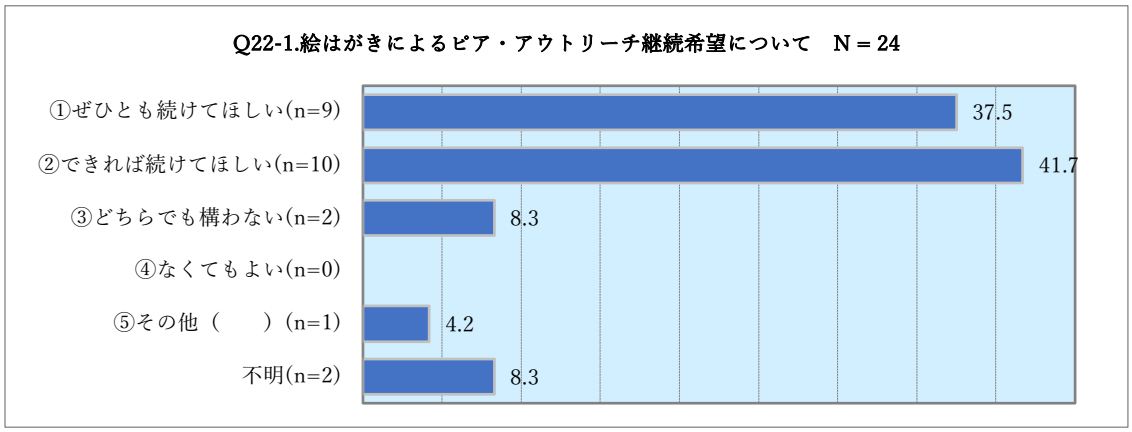


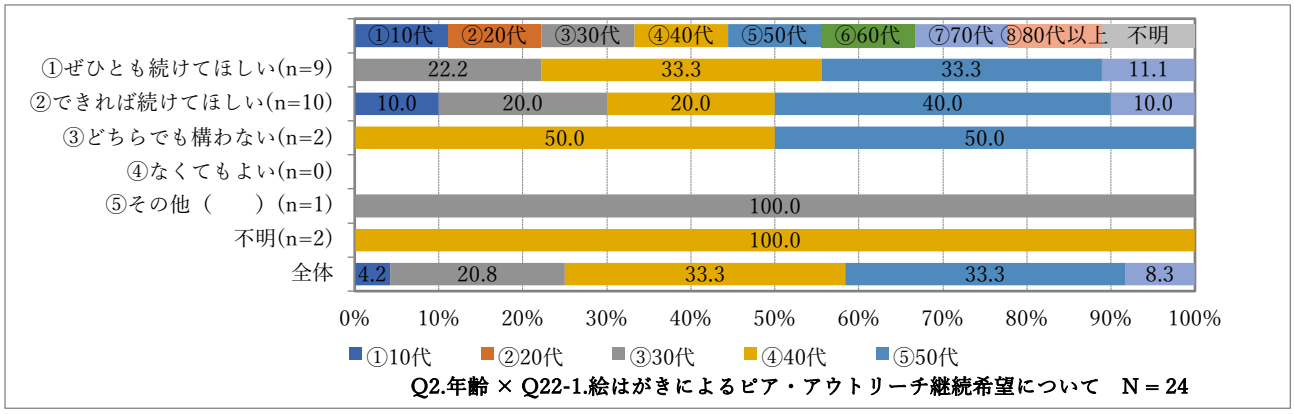
設問 20.外出頻度状況については、②たまに外出する８名（33.3%）いる一方で、⑤在宅状態である６名（25.0%）、次いで①ほとんど毎日外出する４名（16.7%）、③ほとんど外出しない３名（12.5%）、その他２名（8.3%）であった。その他の内訳では、「週に 3-4 日定期的に家事の買い物」、「月に１から２度程度」であった。Q2.×Q20.のクロス集計結果では、⑤在宅状態であるは 30 代 40 代の当事者であった。③ほとんど外出しない、その他の条件付き外出を含め 40 代 50 代の中高年層に目立つ。





設問 21. 現在もっとも不安で悩んでいる事柄については、③今後の生計・経済面への不安 15 名（62.5%）と 6 割以上を占めた。次いで、②思うように行動することができない、⑧当事者本人に合致した支援がない、⑨世間体・地域の目が気になるが各 6 名（25.0%）、④進路や就職活動の悩み、⑤親子との対話困難が各 4 名（16.7%）、⑦医療機関への受診不安 3 名（12.5%）⑥支援機関の利用不安 2 名（8.3%）①親しい友人がいない、⑩その他が各 1 名（4.2%）であった。Q2.×Q21 のクロス集計結果では、①親しい友人がいないは 40 代当事者であった。





設問 22-1.　絵はがきを今後も継続して受け取ることの希望については、②できれば続けてほしい 10 名（41.7%）、ぜひとも続けてほしい 9 名（37.5%）と継続を希望する人は全体の 79.2%と約 8 割に達した。どちらでも構わない 2 名（8.3%）とごく少数あるものの、④なくてもよいとの回答者は誰もいなかった。その他 1 名（4.2%）は親が本人宛メールでの事務取り次ぎ役を担っていてある程度知っている関係であることから絵葉書を送り続けているが、関心度は低く親の見立てでは「本人は必要としていない」であった。

設問 22-2.　前項の質問 Q22-1.で①ぜひとも続けてほしい又は②できれば続けてほしいを回答した人に対して、その理由を質問したところ大別として 3 つのカテゴリーが生成された。

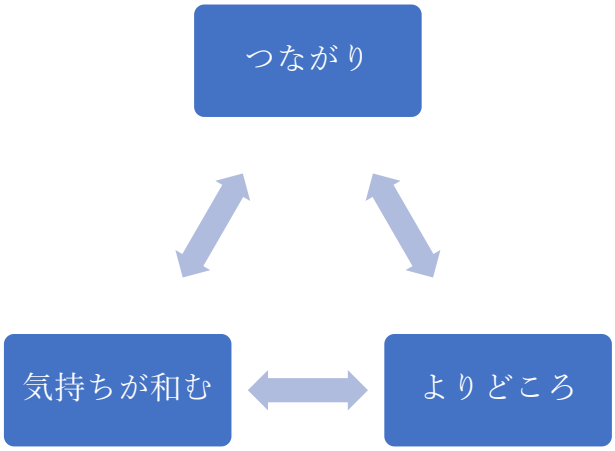


図-2. 絵葉書継続理由の 3 カテゴリー

一つ目は絵葉書が当事者や家族の大切なよりどころになっていることがわかった。たとえば「絵葉書がこないと寂しい」「有難い」「手紙がこないと不安」「ほしいから」、「色々考えることができた」、「子どもは自室にこもっているので、一瞬でも外の風を感じてもらえる様な感じがします。先の見えない親子なのでよろしくお願いします」「他のレター・ポストのニュースは2階自室にもっていかないが葉書は必ずもっていく」といった内容である。

二つ目は絵葉書を受け取ることで笑顔になり純粋にうれしく感じるなど気持ちが和む影響を及ぼしていることである。たとえば、「私は母親です。本人に絵はがきが届くたびに笑顔になります」「自分を忘れないでいてくれる人がいる事がうれしいようです。精神疾患もありますので、体調がすぐれない時等、絵はがきが届くと、うれしいようです。ありがとうございます」「もダメじゃなという精神状態のとき、助けられる」「相手の好意が嬉しい」「うれしいです」「メールなど即効性を求められるツールよりも相手とゆるく穏やかな付き合いができるので、気持ちが和むのだと思います。手書きであることや切手を貼って差し出すところに今の時代に失われているアナログのよさを感じます。普段がデジタルの生活に馴染んでいるため、そこにアナログ的な発想が入ることで生活にゆとりとバランスがとれるように思います。今の時代こそ必要かと感じます」といった内容である。

最後三つ目は、絵葉書を通した他者とのつながりを感じることが多かった点である。たとえば、「一方的であっても間接的接触は害が少ないので他とのつながれる人も複数と交流する必要がありつながっていない人にも細い糸をつなげる意味があると思う」「世の中のつながりを感じられるから」「少しでも外の世界とつながってほしいので」「子ども本人が楽しに待っています。それだけが今のところ外とつながっているため」「人とのつながりが感じられるから」「社会とのつながりを感じられるから」「悩みを共有するつながりを必要としています。会合に出席できない者にとっては特に感じます」といった内容である。

設問23. 実施主体である当NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークや社会への要望について質問したところ様々な意見感想があった。たとえば、「ひきこもり克服した方の全国の体験を聞きたい」「働いていないことで近い将来経済的に困窮することは目に見えているが子どもの頃から責任を伴うことに強い不安があり働きたいと思えないです。どこにどういう支援を求めればいいのかすらわかりません」「私達、弱者のために本当にありがとうございます。守られているようで、心強いです。ピアサポートの方々も大変な事が沢山あると思います。でも、私達のために笑顔で、そして真剣にお話して下さり、とてもありがたいです。とても助かっています」「今後も細く長く続けて欲しい活動です。よろしくお願いします」「感謝しかない。埋もれているひきこもりの人たちが気楽に行ける居場所があちこちにできればいいなあと思います」「社会生活（人間関係）の訓練の場が欲しい」「難しいことはわかりませんが親としても本人が外に目を向けてくれればと思っています」「NPO活動のためのお金の支援が必要」「自宅から出ることができる人へは居場所支援がありますが、出れない方も多いと思います。その方たちが在宅のままで

もある程度安心できる方法を考える必要もあるかと思います。国の法整備も力を入れて検討されていますが、外部への就労一辺倒の支援では難しいため、出られない人への支援をどうするかについても前向きに検討してほしいです。

４．新規基礎自治体調査研究の結果

４-１.揺らぎのあるピアサポートーピアサポーター座談会から

2022 年 3 月 8 日午後 1 時 30 分～4 時３０分オンラインＺＯＯＭ会議室

田中理事長：厚生労働省の事業の一環としてみなさんに意見や考えを語ってもらうことが目的になっている。こちらで用意した 7 つの質問項目があるので一人ひとり答えてもらいたい。

Ｑ１：ピアスタッフのみなさんの年代とピアサポート歴を発言してください。
Ａさん：年代５０代　ピアサポート歴２年
Ｂさん：年代３０代　ピアサポート歴３年
Ｃさん：年代４０代　ピアサポート歴１年
Ｄさん：年代３０代　ピアサポート歴２年半
Ｅさん：年代４０代　ピアサポート歴１０年
Ｆさん：年代７０代　ピアサポート歴１年

Ｑ２：自分のひきこもり体験を活かそうとしたきっかけについて
Ａさん：田中さんの活動されている思いに賛同してというか力になりたいという思いが一番大きいと思う。
Ｂさん：私は大学に遅れて進学して大学内で生きにくさを感じて自助グループをやっていた。そのときはピアサポートという言葉を知らなかったが、その効果を感じて私自身も助かる場所だと思いそれを活動としてできたらよいと思った。最初はあるＮＰＯでピアサポーターとして就職したが退職。そのときに田中さんから声をかけてもらったことがきっかけで現在に至る。
Ｃさん：自分が不登校からひきこもりを経験してそのなかで様々な辛い思いをしてきた。不登校ひきこもりに対して誤解や偏見があり、多くの人に当事者がどういうことを感じて日々過ごしているか、そういうことを知ってもらいたかった。そういった理由から自分に何ができるかを思った時に自分の体験を活かせればと考えた。
Ｄさん：「よりどころ」に参加したときに身近に感じられるピアスタッフがいてくれたことがきっかけといえる。自分の人生を費やしたものを活かせた方が自分のメンタルや色んな意味でメリットがあると思った。
Ｅさん：一つは自分が当事者会に参加して活動的になったりするなかで、ひきこもり経験を使えないかという考えが生じた。もう一つは、家族会や当事者会活動を続けるなかでひきこもりにまつわる活動をする機会を得た。例えばひきこもり学習会の講師とか、そういった活動を少しずつやるようになり、そういう経緯のなかでピアサポートの活動を担うことになった。

Ｆさん：私はひきこもりの子どもを持つ親の立場で活動している。家族会の参加者のなかに父親が少ないため､父親の立場で経験談を話すことで役に立てればという思いがあった。わが子が不登校からひきこもりになり２０年以上の長さになっているので、そういったことも体験として話せればという思いがあった。

Q3：活動していてピア（当事者）だと感じるときはありますか。

Ａさん：当事者会に参加者する方々が経験を話してくれたとき、彼らが感じた感情を聞いたときに私も「辛かったな」と同じ思いをしている共感というか同じ気持ちにあると理解できた。

Ｂさん：活動を一緒にして色んな話の内容に対する思いとか怒りとか悲しみとか、必ずしも一緒ではないが、わがことのように話合うことができる。それは私も感じるし、当事者会に来てくれる人も私の大変さを「そうだよね」という感じでお互いがお互いの経験を消化し合えるというか、そういうときにピアだと感じる。そもそも私自身の話は講演の場とかでは話してはいるが、奥の深い部分の大変さは講演では言えないし他の人の前でも言えない。でも居場所のなかでの活動では結構深いことも話すことができる。私は発達障がい的なことで今も苦しんでいて、結構深い内容まで出すことができる。ただしそれは相談室のような場所ではなかなか言えない。自分自身の大変さについて深く気兼ねなく出すことができる。生活の不安感も出せる。

Ｃさん：「よりどころ」に来られる当事者の方と話すなかで自分が思ったこと感じたことを共感できるような話がされたときに、例えば凄く孤独を感じたときに社会から疎外感があったとき、心理的な不安とか辛さとか、そういうものが自分自身にも言えることでもあるし、普段自分が感じたままを当事者の方が話していることを聞くと、自分も当事者であり彼らと同じだということを感じる。

Ｄさん：当事者と話しているときに共感することがある。今まで話したことがなかったり自分でも気付いていないことが、共感共鳴するときに今まで深堀できていなかった自分の感情が、他の人が話しているのを聞いているときに、自分の埋もれていた部分が表にでて話せるようになる。そうするとその場にいた人もさらに感情を深堀されるときがたまにある。そういうときに自分がピアだと感じる。

Ｅさん：自分はピアだと感じることを意識しないように関わることが望ましいと思っている。ひきこもり当事者であるとかそういう属性を取り払ったうえで、そこに集まる人たちと関わっていくことがよいと思っている。当然一人ひとりの困りごとはあるが、それは一旦横に置いて関わりをもつのがよいと思う。当事者がもっている背景や困りごとは違うので､共感するというよりはその人をそのまま受け止め理解するという関わりが良いと思う。共感を余計にしないように、相手に余計な自分のフィルターがかかってしまわないようにするためには共感という感覚をできるだけもたずに関わった方がよいと思う。だからピアだと感じるという感覚をできるだけもたずに関わっていくようにできたらよいと思う。

Ｆさん：当事者の家族として感じることは経験ある専門家の話しを聞いたときに、多くの事例をもっていて参考になることもあるが少し違和感がある。私はひきこもりを家族の問題だと捉えて話を深めたいと考えているが、専門家に相談したときに「今は家族の問題ではなくて当事者本人の話をしているのでそちらの話をしましょう」と言われたことがある。そういう受け止め方が家族と支援者では違うと感じる。

Ｑ４：ピアサポート活動をしていくうえでの心得。気をつけていること、大事にしていること。

Ａさん：自分もいち参加者であり、支援者ではないという立場を思い出しながら日々参加している。ピアスタッフとして参加回数が多くなると参加者と語り合う場面が多くなると私の感覚からすると助言をしたくなるので、説教臭くならないようにフラットな関係を意識している。

Ｂさん：活動をするうえでいつも自然体を大事にしたいと思いつつ、人間関係に壁をつくり距離をおいてしまうことがある。そのため自然体の自分とは何だろうと悩まされ、壁をつくり距離をつくる自分も自然体といえるので心得を考えるときに惑うところがあるが、その惑いを大事にしたいと思いながらピアとしてのあり方を考えていきたい。安定して活動できる健康状態、心身ともに大事にしていきたい。

私は講演の場ではよく「参加」ではなく「参画」だという話しをしているが、運営的なことも考える必要もあると思っている。いち参加者だけの活動になってしまうと私たちの活動が私たちの活動でなくなる可能性もある。ピアによる活動を大事にするには運営的な面も大事にしていく必要があると思う。これも心得の一つだと思う。

今の日本社会は世界もそうだが、ピアという存在の意義が社会に浸透していないと思う。社会に浸透していないとその存在がわからず繋がれない人たちが多く出現する。またピア活動を安定した活動にするため報酬を与える必要もあると思う。そのためには世間に周知される必要がある。だから社会にピア活動を伝えていく役割もあると思う。

Ｃさん：心理学者のロジャーズが提唱した「自己一致」を大事にしている。あるべき自分と行動する自分に矛盾がない状態を心がけている。自分でない自分を演じることで相手に矛盾を感じさせてしまう。相手に偽りの自分を出してしまうことは相手との信頼関係を築くうえでは難しいと思うし偽りの自己を続けていくことは後々自分が辛くなるので、本来の自分、あるべき姿の自分を相手に示すようにしている。

Ｄさん：頑張り過ぎない。前のめりにならない。参加者に対して「こうしよう」と思うより自分の理解に努める。Ｅさんが言っていたように１００％他人を理解するのは無理があるので、理解できる部分のみ理解する。できること、できないことを自分のなかでラインを決めてできる範囲でできることをやる。

Ｅさん：自分も当事者であり参加者であるという感覚を常にもって当事者会に参加する。当事者である感覚とピアスタッフの二つの感覚をもってその場に臨むことが必要だと思う。そうすると混乱や戸惑いが生じるがそういった矛盾も自分のなかで引き受けるようになることも大切だと思う。

Ｆさん：私は二つ大事なことがある。自分の苦手なことでもあるが最優先事項は家族会にみなさんが集って来られたときに、誰にとっても居心地が良い場所であること。何か役に立つとかそういうことではなくて、居心地がよいようにする努力を少しでもやらなければならい。もう一つは経験が重なってくると参加者の発言に対して決めつけてしまうことがありえるので、それは避けなければならない。説教調になって「こうあるべき」のような表現をしてはいけない。あくまでも一つの考え方として自分の体験を語るだけでよくて、相手に指し示すような態度にならないように自戒している。

Ｑ５：ピアサポート活動の範囲は広くて多様性がありますがそのあり方についてどう思いますか。

Ａさん：それぞれの団体や組織で多様な活動があることは良いと思う。レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク（以下レタポス）では居場所や葉書の活動がメインになっている。それ以外にサテライトでやっている当事者の話題提供をやっているが、それぞれが目指す活動があってよいと思う。私は「(障がいに当てはまらないひきこもりに対する）法的な後ろ盾」をどうするのか、ひきこもりの人たちに対するステレオタイプのイメージを取り払うことも含まれるが、社会にそれら課題を認識してもらうための啓発活動は重要だと思う。これは当事者団体だけではできない。議員や厚労省や札幌市の方と共同で居場所活動をしているので、それらの方々と活動する機会が増えれば、私たちの希望を伝える機会が増えると思う。レタポスの活動を通して少しずつそれらが実現できているように感じる。田中さんが新聞投稿したりすることも含め世間に知らしめることは実現できていると感じる。

Ｂさん：現在「よりどころ」では雑談やゲームなどをしているが、その他に色んな活動があってもよいと思う。参加者から出されたアイデアを基に活動をするのはよいが、かつて私自身の状態が大変だったときに参加していた居場所ではアイデアを出しにくかった。そのときに様々な選択肢が用意され、その中から選ぶことはでき広がりをつくることができた。そういう意味で多様性は大切だと思う。

ネットの居場所も様々なパターンがあると思う。ネットで「よりどころ」仮想空間部門のようなものをつくり参加者と一緒に過ごせる居場所も良いと思う。これは自分の部屋でパソコンやスマホがあれば完全在宅で参加できる。ピアサポートではテレワーク的なやり取りもあると思う。事務補助的なものもあれば文章作成や絵を描く、音楽など芸術的な分野にも様々な可能性があり伝え方も多様だと思う。またスポーツや登山などを一緒にするとか、外出も様々なパターンがある。雑談しながら公園を歩くのでも良いと思う。

Ａさんも話していたが、社会に訴えていくような社会活動的なものもやりたい。当事者としてひきこもりの生活をしていくうえで育まれた社会への怒りや不信感を自分のなかに溜め込んでいるのは大変だが、その怒りや感覚は変革になると思う。私たちの主張を社会へ伝え社会の変革に繋げていく。このような活動は効果があるかは別にしてやること自体に意味がある。またひきこもり以外に生きにくさを抱えた人たちとセッションをするのもよいかもしれない。

Ｃさん：私の場合個別の相談を受けることのほか、経済活動として会社を興すとか、シェアハウスやカフェを経営することもやってみたい気持ちはあるが、私は人の上に立ったり引っ張っていくような性格ではないので、そこに苦手意識的なものはある。Ｂさんが言う社会変革は私も共感するところなので、ピアが行う様々な活動を通して社会に訴えていくことで少しずつ変わっていけばという希望はある。

Ｄさん：これまで不登校ひきこもり支援にありがちな、学校へ戻したり就労支援の一択しかない時代が長く続いていたので、多様性ができたことはよいことだと思う。ピアスタッフをやっていて感じるのは当事者も多様化している。ひきこもり当事者であっても共感する人もいればしない人もいる。年代も多様で 60 代もいれば十代の不登校もいる。家族の状態を含め当事者が取り巻く環境も多様化しているので一つの支援で改善させようとすること自体に無理がある。

私がイメージするひきこもりは自分の経験がもとになっていて強い先入観があるので、ひきこもりというそのものの意味が一つではないと思うので、活動が多様化するのは自然の流れだと思う。こういうことをしてみたいというよりは、今どういうことができるのか

選択できればよい。予め選択できるものがあると、その中から自分に適したものを選びやすくなるので、この活動が多様化していることは望ましい流れになっていると感じる。
Ｅさん：私がひきこもりのピアサポートという言葉を初めて聞いたのは２０１４年頃だったと思うが、当初は「ピア」と「サポート」という言葉が合体することに対して違和感しかなかった。あるときに割田大悟さんの「ピアサポートとは多様なものである」という話を聴いて納得できた。割田さんは「SNS で当事者会の情報を伝えるだけでもピアサポートになる」だとか、「当事者会に来ることができない人のことを考えてあげるだけでもピアサポートになる」と話していて、それがとても印象に残っている。だからピアサポートは多様なものだからよいと思うし、ピアサポートに携わる人たちそれぞれが自分のなかでピアサポートができることとできないことの境界線を持ったうえで活動すればよいと思う。
Ｆさん：多様性のあり方についてはよくわからないが、親として心配していることは親が病気になったときとか、親が亡くなった後のことについてたびたび話題に挙がるが、そういうことはピアサポートの役割ではないとは思うが、ただ何らかの形でそういう話題に対応できるピアサポートができればよいと思う。親の会に参加しなくなる親たちもいる。調子が悪く来られなくなったら「あとは福祉にお任せ」ということで親の会との関係が切れてしまうことがある。そうなる前に「こういったところに相談してはどうですか」などのアドバイスができればよいのかと思う。

Ｑ６.「よりどころ」にはひきこもり地域支援センター（以下地域支援センター）から専門職が派遣されているが、専門職とピアスタッフが一緒に協働していくことの意味とは何か。専門職とどういう協働の関係がよいか。
Ａさん：「よりどころ」には地域支援センターの専門職がいていつでも相談できるスタイルをとっているが、まずは当事者が安心していられることが大前提だと思う。支援者的立場からの押し付けであったり決めつけや、就労一辺倒のような考えが完全に排除されなければ、当事者の参加はありえないと思う。それは当事者会という場が安心して参加できるという担保があってこそ成り立つからだ。担保できずにやってみた場合、その弊害の方が大きいと思う。当事者会にいる専門職が当ＮＰＯの考え方と一致している場合はよいが、担当者が変わった場合、どういった考えで参加しているのかわからない状況で私たちが居場所に参加するのは不安がある。
「よりどころ」の参加者が相談を受けたいときに専門職に繋がることはとても大事なので居場所にいることはよいと思うが、安心できることの方が重要だと思う。はじめて「よりどころ」に参加する人に専門職がいることを紹介したときに、その人は果たして安心できているのかどうかは疑問に感じるが、地域支援センターからの紹介で「よりどころ」に参加した人も多くいるので難しい問題だと思う。
Ｂさん：当事者会に新規参加者がいた場合、地域支援センターの相談員がいることをアナウンスしなかったことがある。それは「支援者がそこにいます」と言うことで緊張感が生まれると思ったからだ。新しく参加してくれた方にとってそこに支援者がいると安心できる人もいれば、苦手意識をもつ人もいるかもしれない。
現在地域支援センターから来ている専門職は堅苦しさや押しつけるタイプではなくフラットな接し方をしてくれる。居場所に専門家が入るにしても理解ある、または理解が完全になくてもピアな人たちを柔軟に受け入れ理解しようとする人ならよいと思う。確立された方法論に従うような堅い支援者が来られると困る。

「よりどころ」では地域支援センターの専門職との協働は４０％くらいできているとは思う。センターの専門職がいることで、例えば「生活保護を受けたいがどうすればよいか」など制度に繋げる役割があると思う。
以前居場所の活動で不安感を得て振り返りのときに話した。その際地域支援センター専門職から自分を認めてもらったことがあり支えてもらえることができた。これはスーパーバイス的な役割もあったと思う。ただ必ず専門職がスーパーバイスをした方がよいとは思わない。それをすると支援者パターンになってしまうと思う。
Ｃさん：（有資格者であり当事者であり、その立場から）私としては「よりどころ」の場では当事者主体の会なので、支援者的な立場は出さないようにしているが支援者としての「こうあってほしい」と言った態度で携わることもある。そこには葛藤があり１００％当事者でいることは難しいところがある。
アルコール依存のセルフヘルプグループは一切支援者を入れないことを原則にしているが、「よりどころ」には支援者が入ることが許されているならばそのメリットとデメリットを勘案して支援者にどういう役割を担ってもらえるか、その支援者に自覚してもらいピアスタッフと一緒に活動するのが大事だ。
Ｄさん：肩書として専門職の人が入ることはよいことだと思うし、場に多様性が生まれることはよいと感じる。専門職の役割として参加するのではなく同じピアの参加者として参加するのが望ましい。こういう肩書があるから居場所には異質な存在だとするのは異物を排除するような考えになると思う。どうしても似た考えの人たちだけで集まると新しい人が入りにくいように思うので、参加者には色んな種類の人がいた方がよいと思う。ただ関係性が対等であるということは重要で、役職などは関係なく専門職として参加した人もピアとして参加した人も新規の人も長く参加している人もみんな対等になれるとよい。多様性が維持されたなかで対等性が維持されるのが理想だと思っている。
Ｅさん：私は「よりどころ」開始１年目からスタッフをやっているので、地域支援センターの専門職に振り返りの場面で助言をもらいそれが支えになった。
専門職の役割では参加する当事者と専門職の人が心おきなく話せる関係性だけをつくることができればよいと思う。レタポスのサテライト事業でも当事者の人たちと支援者たちが世間話するときがある。そういう関係性をつくれる場所を当事者会の機能の中に持たせている「よりどころ」のやり方は良いと思う。そして支援者に対する不信感や恐怖感を軽減されればよいと思う。親の会でも個別相談もやっているので、まだ専門職のできることがあるとは思うが、基本は当事者会、親の会なので、今やっていることで良いと思う。
Ｆさん：ピアスタッフではない立場で参加していたときに、地域支援センターの専門職に会ったが多少の違和感があった。官民共同の専門家とピアスタッフと一緒にやっているということで、対外的なアピールにはなると思うが問題は役割だと思う。専門職の人が言っていることが正しくて参加者が頷くような場ではいけないと思う。要望としては参加者がグループに分かれて話すとき専門職がもう少し臨機応変に対応してもらえるとありがたい。またテーマを設定した話をしてもらうことはあまり意味を感じられない。

Ｑ７：ピアサポート活動をしているなかでの課題
Ａさん：「よりどころ」には発達障がいや単なるひきこもりの方など、多様な方たちが参加するが、ピアスタッフとして対応しにくい場面になるときもある。ピアの役割のなかでファシリテーターの役割もあるが、例えばグループのなかで特定の人が喋り続けていた場合、

他の参加者が話せなくなる。そういったときにどうすればよいのか、力不足を感じる。専門職でもない自分がファシリテーターとしてどこまで力を発揮できるのか、大きな問題だと感じる。

また活動を続けるうえで最低限交通費は出してほしい。これがないと活動ができない。一般参加者が自費で交通費負担して来ているからピアスタッフも同じようにするべきとの考えには賛同できない。交通費を負担してもらったうえで活動のモチベーションとなる収入を得られる場所として相応の対価を出してほしいと思う。

Ｂさん：Ａさんの話でもあったが、経済的な問題というのは安定性の担保として不可欠だと思う。私がいち参加者として居場所に参加するなら安定した場所を求める。現状では「よりどころ」の活動は札幌市から委託を解除されることも考えられ、そういう意味でも不安定だし私たちだけで居場所を運営するとなると厳しくなる。

その最たるものが資金面の問題で、不安定な私たちが安定的に活動を続けるために必要な課題だ。現状で私たちに謝礼が支払われているのはありがたいことで、全国的にみても稀有な例であることは理解しているが、現状それだけでは生活はできない。私個人の年間収支を計算しているが、「よりどころ」に関わる経費などをみてもパソコンの維持費などを含めると相当の経費がかかる。年間の「よりどころ」から得られる報酬と差し引きしても赤字になる。

収入が少ないことでピア活動だけでは生活ができないため活動を辞める場合もありえる。居場所利用者にとっても信頼できるピアスタッフができたのにいなくなるのは不安定だ。せっかくピア活動で経験を積んでも辞めることは不安定感につながる。

活動内容でいえば、居場所にだれでも受け入れるという理念は大事だが、例えば発達障がい的傾向が強い人とか人間関係で困っているなど多様性の集りになっている。さきほどの事例にも合った通り、話し続ける参加者を遮るように区切りを入れることがファシリテーターに求められていても、その参加者とピアスタッフとの関係も悪くなる場合もあるため、そのなかでファシリテーションを実践するピアスタッフの負担も大きい。そのほか、多重労働で職務が集中する困難性もある。そういう意味でピアの支えになるものが必要だ。

Ｃさん：私もピアスタッフに対してそれなりの対価の支払いは必要かと思う。先ほども言ったが、何かしらの収入に繋がるような経済活動は必要だと思う。

「よりどころ」に様々なタイプの人が来るが、そこが誰にとっても居心地のよい場所にすることは難しいのではないか。フリートークでは喋りたい人が喋り、大人しい人は喋らないことになりその場から疎外されがちになる。だからフリーのグループがある一方で誰でも同じくらいに喋られるような構造化されたプログラムも必要かと思う。

Ｄさん：ピアサポートという概念自体が理想をあらわしたもので１００点満点のときの考え方なので、実際に運営するにあたり課題がでてくるのが前提の概念だと思う。だから活動中に出てくる課題についてはその都度考えていかないと乗り越えられない。無策では限界がある。ただピアサポートは方法化されておらず個々人の能力に依存しているため、個人の能力とか精神面の安定性とか経済的な安定性がひっ迫していると活動がやりにくくなる。ピアサポートはそういう難しい課題があるうえで成り立っているような印象がある。

居場所に様々な人が参加する意味で多様性は良いと思う。「よりどころ」は決まりごとも少なく自由度の高い集りなので、そこは魅力だが自由度が高い分参加人数が増えたり多様化するほどに課題がでてくる。そこでルールを明確にしてしまうと多様性がなくなり辛くなる。だからそのルールにも多様性を持たせる必要もあるかもしれない。また最近支援現場

では居場所活動がもてはやされているが、本当にその期待値ほど機能しているのか疑問に感じることがある。実際に活動してみると様々な課題に直面するが明確な方法論がないので自分なりに考えていきたい。
Ｅさん：前段の質問でピアスタッフの活動をしてきて困難とか不安を引き受けると言ったが、葛藤がついてまわるのは苦しいことでもあり、そこは大変な気持ちで続けている。お金の話があったが、私は（遠方から活動に参加しているため）経費が余計にかかり肩身が狭く感じる。活動が上手くできるようにお金がついてくるようにする必要はある。
　ひきこもり支援が高まっているなかで活動をしている人たちが脚光を浴びることもあると思うが、私は個人のプライバシーを守るかが大事なことだと思う。活動をしている者だけが前面に立たされる。ピアスタッフの中には顔や名前を出しても良い人もいるが私は避けたい。私の場合親戚も多く、小さい子どもが大人になると色々とわかってしまうことが多い。自分の正体は隠しながら活動を続けたい。
Ｆさん：個人的な課題になるが、親に対するピアサポートということで、親の会に参加された方が「来て良かった」とか「気分が軽くなった。また来よう」というような気持ちになるのがよい。そういったことに少しでも役に立てるようにしたい。「よりどころ」で一緒に活動する家族ピアスタッフは包容力があり、親たちに近づいて話しかけるなど参加者の気持ちを上手くとらえながらやっている。その方々を目標にして頑張りたい。

全体を通して言いたいたことなど自由に語る

専門性とピアスタッフのあり方
Ａさん：岩沼市や座間市で登壇したとき話す予定だったことに「ひきこもりの実務経験」という言葉をキーワードにして話す予定だった。「ひきこもりの実務経験」とは仕事の面接でよく問われる「実務経験ありますか」という意味合いだが、私は専門職の方に「ひきこもりの実務経験がありますか」と問いたい。それぐらい特殊な経験を積んできている私たちだということはアピールしたい。
田中理事長：専門性ということは何かということだが、資格を持っていれば専門性があるということではないと思う。もちろん蓄積した知識をもっていなければ資格試験には合格しない。しかしそれが専門性となれば、何十年もひきこもってきた経験の知識はどうなのかと思う。専門職も本当にしっかりした人がいれば救われる部分もあるが、ひきこもりの臨床経験が浅い方や若さが目立ち骨太さに欠けるような印象がある。
Ｅさん：今まで「よりどころ」とかサテライト事業の活動のなかで当事者と支援者とピアスタッフで話す場面も多くあった。そこで三者の上下関係があるようには感じなかった。基本的は立場も関係なくみんなで話したいことを話すという雰囲気にはなっていたと思う。また支援者がいないと当事者だけでは渾沌となるのは当然のことだと思う。
田中理事長：当事者には様々なタイプがいるのでその人たちに応じて対応しなければならい。ただ居場所活動は時間や場所が限定されているので、時間外のことは基本的にこちら側の責任にはならない。だからそういうところで区切りをつけていく必要はある。

プライバシーに対する多様な意見
Ａさん：Ｅさんが Q7 で言う通り私もピア活動にかかわり、イベントで体験談を話すなど矢面に立たされる局面が多くなった。最初に登壇したときはマスクにサングラスで臨んだ。

今後アルバイトだとか仕事をしたいと思ったときに「あそこで活動されている方ですね」と言われるのは避けないと次の仕事に繋がらない。ひきこもりのままでもよいと思っている人は実名でも登壇できるのかもしれないが、矛盾をはらんでいるデリケートな問題だと思う。体験談での登壇依頼を寄せてくれるのはありがたいが、その背後には言いたくても言えないひきこもりの人たちがたくさんいることは理解してもらいたい。全ての人が顔出しで実名公表をできていないことは言いたい。

田中理事長：ひきこもりの多くは自分がひきこもりであるとみられることへの恐怖感が強い。伏せる人が多い。その理由はひきこもりに対するイメージが悪いからだ。

Aさん：横浜の障害者施設殺傷事件のとき、裁判で被害者の方々が匿名で取材を受けていたことと同じような気持ちだと思う。世間から後ろ指をさされる対象のひきこもりと同じだと思う。

賃金を得ることで実名顔出しするのがプロフェッショナルな立場だとは思わない。匿名で活躍してもプロフェッショナルだと思う。

Dさん：現状ではリスクが高いと考えるのが普通だと思う。個人の選択としてリスクに感じないと思う人はやってもいいし、リスクを感じる人が無理にやる必要はない。リスクを余計に背負う必要はない。

Bさん：自分がマスコミに取り上げられることが不利になる社会のあり方がおかしいと思うが、現実的に不利になることもある。以前仕事に応募したが採用はされなかった。それは様々な事情もあっただろうが自分の名前がマスコミに出たこともあるのかとも思った。私はこの道（ピア活動）がいいと信じているのでリスクはあっても仕方ないと思う。

田中理事長：腹をくくったという感じですか。

Bさん：そうですね。

田中理事長：私も 50 代半ばを過ぎた人間だ。人から「もう失う物がないから堂々とやったらよいでしょう」と言われたこともある。

Dさん：私も人生の半分をひきこもっているので、何するにしてもひきこもっていた経験を離して考えることができない。仕事するにしても絶対に説明をしなければいけない。むしろ開き直った方がよいと思う。人と付き合うときに自分に後ろめたいものをもつと辛くなる。いちいち自分のことを説明するのも面倒くさいので、全部オープンにした方が自分の気持ちの方が楽になる。それで人が離れていくなら相性が合わないのだろう。自分のことを理解して関係を続けていける人だけを大事にしていけばよいと思う。だからオープンにすることはリスクには感じない。

Aさん：それは凄い、すばらしい。

Bさん：ただ名前を出すことについては、まだリスクがある現状はあるので慎重に考えた方がよい。家族親戚でも理解してくれる人もあれば否定的に思っている人もいる。私には甥や姪もいるが大きくなっているのでネットで私の名前で検索したらわかる。彼らが今後もの心ついたら自分との関係がどうなるか心配なところはある。理解はしてもらいたいが無理なら仕方ないと思う。

Dさん：やはり人間関係があればあるほどリスクは高まると思うので、「ピア活動はこうあるべきだ」というものはないので、その人のできることをやればよいと思う。

田中理事長：当然ながら活動すればするほど自分のことが知れ渡り、色んな批判を言う人もでてくる。

Aさん：これはマイノリティー全般に言えることで、日本は異なるものを排除しようとす

る性質が強いので避けるべきリスクは避けた方がよいと思う。

長時間に及ぶ交流のなかでピアスタッフを続けている方々の気持ちが伝わる内容の座談会となった。

４－２．基礎自治体でのピアサポート普及啓発事業
宮城県岩沼市関係者の声

2022 年 3 月 15 日午後 1 時 00 分～2 時 00 分オンラインＺＯＯＭ会議室

田中理事長：今回の岩沼市での開催は残念ながら新型コロナウィルス感染拡大によって実施はできなかったが、全体としての振り返りを行いたい。まず厚生労働省の高橋さんの方からご挨拶をいただきたい。
高橋氏：今年度は残念ながらコロナの影響で 2 月に予定していたイベントを岩沼市で実施できなかったが、今回の企画の話し合いだとか実働で準備を重ねるなかで一定程度田中理事長が話されていたピアサポーターを含めたひきこもり支援のあり方や考え方が何らかのヒントになった部分もあったかと思う。本日はイベント登壇予定のピアスタッフの方たちに質問や意見交換を行い、次年度に繋げていきたいと考えている。本日はよろしくお願いします。
田中理事長：本来なら 2 月 11 日に開催予定だったが開催中止の経緯について説明をお願したい。
岩沼市役所健康福祉部社会福祉課社会係主査 齋藤氏（以下 齋藤氏）：今回開催予定の講演会は新型コロナウィルスが宮城県でも多く出はじめ来場者や私たち職員の体調を考慮にいれて開催するのは難しいという判断に至り中止になった。現在市内でも新型コロナウィルスは流行っているため中止はやむを得ない処置だったと思う。
岩沼市社会福祉課課長　安西氏（以下 安西氏）：開催の最終的な判断としては首長判断になる。申し訳ないが東京や札幌といった蔓延防止法が適応されている地域からの流入が敬遠されたのが最大の理由だった。今回はそのような形で苦渋の決断として中止に決定した。
田中理事長：今回のイベントが中止になった経緯はよく理解できた。続けてフリートークになるが、今後岩沼市として特に当事者性を活かしたピアサポーターの活用について将来的な方向性も含めどのように考えているのか伺いたい。
NPO 法人アイスク 平泉氏（以下 平泉氏）：現在岩沼市でひきこもりサポート事業として行っている HATCH（ハッチ）いわぬま（以下 HATCH）に学齢期以降の方々が 4～５名登録している。ただフリースペースに参加していない方がいて、ピアサポートを行える体制にはない。今後長く活動を続けていくなかで数年先になるかもしれないが、ピアサポートを担ってもらえる方がその中から生まれてくればという思いで日頃活動を続けている。
田中理事長：利用者の中からピアスタッフになる人が輩出されるのがよいとは思う。岩沼市の方では具体的な動きはあるのか。
齋藤氏：岩沼市ではピアサポーターに関する取り組みは決定していることはないが平泉さんが話したように、HATCH の利用者が後々ピアサポーターとして活躍してもらえれば、ひきこもり者の想いを汲み取ってもらえるではないか。そういったところに繋がっていければと思う。
田中理事長：岩沼市は厚生労働省がやっているひきこもりサポーター養成研修事業をやっ

ているのか。
齋藤氏：岩沼市は今現在はやってはいない。
安西氏：やる予定がないというよりも、ひきこもり事業、今年度初めて着手したので、まずひきこもりの方が潜在的にどれくらいいるのか把握しなければならない。まだ手探りの状況で色んなものにチャレンジするということで今回のイベントにも繋げていき色んな人の理解を得ようというようなプロセスを踏んだうえでの最終的なピアサポートに繋がっていくのかと考えているが、まだそこまで至っていないのが事実だ。
田中理事長：それではピアスタッフのみなさんからイベント当日に発表する予定だった内容について簡単に話してほしい。尾澤さんから発表レジメをみながら話していただきたい。
尾澤氏：中学校の 1 年から不登校になり 28 歳まで 16 年間ひきこもり状態だった。そのときの話を中心にしつつ、そこからどういった経緯でピアスタッフになったのか話す予定だった。一番状態が悪かったのが不登校の頃で、殆ど外出できず体調も悪かった。追い詰められていた時期だった。中学には 3 年の夏休み明けに行き、また調子が悪くなり卒業まで登校せず、進学という選択肢はもてない状態で 20 代後半までひきこもり状態だった。

28 歳のときに親の紹介でひきこもり地域支援相談センターに月 1 回程度相談にいきつつ、センターから居場所「よりどころ」を紹介され参加した。そこから色んな経験をすることで少しきもちが上向きになり、アルバイトを始め他のこともやってみようと思い、ピアスタッフの活動に興味をもち現在に至っている。
田中理事長：続いて大橋さんに話していただきたい。
大橋氏：自己紹介や活動内容、「よりどころ」とはどういう場所なのか、ピアスタッフの具体的な意義や効果などについて紹介する予定だった。その中から簡単に説明すると、ピアスタッフの強みは①気付ける力②安心感づくり③同属性による親和感の 3 点がある。

①当事者は必ずしも一致した経験をしているわけではないが、親の会、当事者会ともに発揮する力だと思うが、それぞれ違うところもある。例えば親の会で「暴言を浴びさせられる」「家のものを壊す」などで困っていると相談を受けた場合、私自身の経験から暴言をしていた時の心理とか、こういうことを思ったが故に暴言を発したとか、こういう感情が働いてものを壊したとか、私自身の体験から話すことができる。②どういう居場所が当事者の方々にとって安心感があるのかを考えたとき、私ならどういう場所が安心できるのか自分の身に置き変えて考えることができる。③自分自身の様々な悩みの話題は全員に出せることではない。相談員にも相談できないことはあるが同じような仲間なら安心して話せる心理もある。この他に、ピアスタッフの活動について「当事者感覚を活かして自分たちの活動を自分たちでつくっていく」「多様な人たちが安心して参加できる環境をつくりたい」といった内容を話す予定だった。
田中理事長：続いてとりさんに話していただきたい。
とり氏：私は現在 50 代後半の当事者。正社員の技術者として約 10 年間正社員を経験したが、過重労働やパワハラ、残業が続くこの職場で先行きが見えなくなり退職した。その後復職を目指し再チャレンジしようと思ったが、非正規短期雇用の職も直ぐに決まらず経済的な理由から数年前に実家に帰る。家では母と妹との三人暮らし。母親はある程度理解はしてくれるが、妹から「働いてほしい」と言われ、市の広報誌に掲載されていた居場所「よりどころ」へ行くように勧められ参加するようになった。私は家族のなかで役割がなかったため、「よりどころ」に通うことで役割を果たしたい思いから継続して参加していた。

参加して 1 年程経過したころに運営している田中さんから「ピアスタッフをやってみま

せんか」と言われ、不登校ひきこもりの経験者でもある田中さんの「よりどころ」運営に対する理念に共感し手伝いたいという気持ちから承諾した。

活動を通して感じたのは、自分に対して自信がもてたことや、参加者に「また来ました」とか言われると正直に嬉しい気持ちになった。そのようにして自分の存在の価値を認識できるようになって自分自身も様々な知見を増やし人間的に成長できたと思う。

最後に「ピアサポート活動はボランティアだから報酬は必要ない」という意見を聞くが、専門職には報酬がついてもピア活動にはつかなくてもよい風潮があるのは疑問に思う。この活動を認めてもらい生活の基盤を安定させるために報酬を得ることは必要だと感じる。専門職では得難い「ひきこもりの実務経験」という特殊な専門性を正当に評価して自尊心や活動の継続につながる報酬という対価をもってピアサポート活動を支援していただきたい。

田中理事長：ピアスタッフの発言に対して質問があれば伺いたい。

安西氏：聞きたいことはたくさんあるが一言では言えないような貴重な話だった。今の話を会場に来た人たちに聞いてもらいたかった。とりさんの言う「報酬としての対価に見合う金額を提示すべき」は貴重な意見だと思う。私たちはここまで勇気をもって、一歩を踏み出している方々と会ったことがないので、どういうきっかけで出てこられたのか聞いてみたい気持ちはあった。現場では苦戦していて、長い時間をかけても前進しないため、どういったアプローチがよいのか難しいと考えていた。当事者のなかには自己否定し続ける方もいる。逆に支援者の方が疲弊しているのが岩沼市の現状だ。

田中理事長：自分を否定して肯定できない苦しさは多くの当事者が持たれていることだ。尾澤さんは自己否定のただ中にあり、それが肯定に切り替わっていった経緯があるが具体的に話してもらいたい。

尾澤氏：十代の頃は自己否定が強くて自己否定が強いと外へも出にくくなりひきこもりの期間が延びる。そしてまた自己否定に襲われ、さらに外へ出にくくなる。その悪循環で長引いたと思う。私の場合、相談機関へ行けたのがちょっとした自己肯定になった。色んな人と話すなかで自分の理解にもなったし、ピアスタッフになろうと思ったのも身近にそれをやっている人がいたというのも大きかった。ひきこもり経験を活用しようとはなかなか思えない。そのヒントを与えてくれた。活動を続けるなかで色々な材料を見つけながら少しずつ肯定に進んでいくように感じる。

田中理事長：色んな人と話すなかでもピアスタッフやピアサポーターの存在が尾澤さんの視野を広げる意味で大きかったか。

尾澤氏：ピアスタッフもそうだし、同じ当事者の話を聞くことも気付きがある。自分だけの経験は視野が狭くなる部分もあり、モヤッとした言葉にできないような感覚が凄くある。それを他の人の話を聞いていく中で自分の経験を整理できる。整理できると言葉にできるようになる。相手と話していくなかで自分はこういう気持ちだったとか、話を振られて話しているうちに、自分がこういう気持ちになっていることに気付くことがある。外へ出て活動をするようになってから、そういった機会を多く用意してもらえたと思う。そういった経験を経て「これからどうしようか」という方向へ繋がっていった。

田中理事長：ピアというのは仲間という意味だが、似たような経験をした者同士なので、そういう人たちとの関わりで促進されるものはあると思う。そこに専門職にはない特徴があるのではないか。当事者も一人で悶々としている状況では自分の否定感情を肯定に変えるのは難しいかもしれないが、同じ立場の人たちと交流することで変わっていくことがで

きるのではないか。そういう場づくりを平泉さんたちもやっているわけで、どのように岩沼市のなかでやっていくかというのが大きいのかもしれない。

平泉氏：尾澤さんの言う「自分の経験を言葉にできた」というのは凄いと思う。そこまで行くエネルギーは簡単なことではない。私が普通に生きていても難しいと思う。そこのエネルギーを溜めることができた居場所の良さを感じる。私もそのような居場所にしたい。同じ境遇の人が集まってピアな関係で繋がるのは理想だが、HATCH に来ている人たちは学齢期世代が多く、年齢の近い人同士では集まりたくないと思っている子どもたちも多いので、ピアな関係づくりは難しい部分があると感じた。

田中理事長：私も不登校経験者だからわかるが、私は同級生が苦手だったので年上の人の方が話しやすかったし、年齢が高い人と接することが多かった。居場所は学校とは違い様々な年齢層が集まることができるので、そういうところでピアサポートを活かすことはできるのかと思う。私たちの居場所も 20 代もいれば 50 代もいるが年齢のことは考えたことはなく、お互い普通に喋っている感じだ。

居場所に参加する第一歩が大変で、とりさんのように妹さんから行くように勧められた例もあれば自分から行ってみようと思う人もいる。色んなきっかけで参加するようになるのだろう。尾澤さんは地域支援センターからの紹介で参加したが感想はあるか。

尾澤氏：いきなり集団に飛び込むのはハードルが高い。「よりどころ」に参加して実際に話すようになるまでに 3 か月かかった。最初の頃はゲームコーナーで 2 時間過ごし、二言程度喋るだけだった。そういう意味で「テーマ型」と「自由型」という話も出されたが、段階は必要なのかと思う。

田中理事長：やはり雑談が苦手な人は多い。その人たちのためにゲームコーナーをつくったり、お一人さまのテーブルをつくったり工夫して雑談しなくてもよい空間をつくることは場づくりのうえで大事なことだ。ゲームといってもそこで何気ない会話をしていることも多い。最後に話したいことはないか。

安西氏：今回のシンポジウムを告知した段階で「相談したい」という方も現れたのでありがたかった。HATCH には半年で 14 名登録者数があり、14 万の人口で 14 名の登録は大きいと思っている。

安西慶高氏：今年度岩沼市に限らず行事が思うように進行しなかったことと思う。来年度は対面でできるような状況になればと願う。補助金を活用してひきこもり支援を行う自治体はまだ 1 割にも満たないなか、今年度から開始してもらいありがとうございます。試行錯誤のなか、岩沼市は 4 万 5 千人弱の人口で相談窓口や居場所を開設しても人が来るのか、そういった心配があるかと思う。今回レタポスさんが持っている知見を活かしてどうすれば人が集まり相談に繋がるか、そういった情報や地域を超えて共有してもらいたい。どんな人口の町でもひきこもりで悩む人はいると思うので一自治体の取り組むべきテーマとしてさらに進めてほしい。この機会をきっかけとして次年度以降も一緒に取り組んでもらえればバックアップしていきたい。

田中理事長：それでは岩沼市の振り返り会議を終了する。ありがとうございました。

４－３.基礎自治体でのピアサポート普及啓発事業

神奈川県座間市関係者の声

2022 年 3 月 4 日午後 1 時 30 分～3 時 30 分オンラインＺＯＯＭ会議室

田中敦理事長（以下田中理事長）：当初の予定では本日座間市で、講演会を開催する予定だったが新型コロナウィルスの変異株の拡大等により施設利用が難しく中止になった。案内チラシも作成して周知する段階まで進めていたが結果的に開催できずに終わった。今回は同講演会を実施することを想定した上でみなさん方と自由に意見交換していきたい。

私たちのNPOは若い年代層から中高年層の経験者ピアスタッフまで幅広く活躍してもらっている。今日は厚労省事業に関与しているピアスタッフに出席してもらっている。それでは厚生労働省の方からこの事業に関して伝えていくことがあれば話していただきたい。

厚生労働省地域福祉課　安西氏：ひきこもり支援選択肢を増やしていくことが大切だと思っているので、ピアスタッフさんの話しを聞く機会は重要だ。そういう取り組みを多くの自治体で広めていきたいため今回の社会福祉推進事業のテーマとした。今回予定通りに進まなかったが次年度以降に向けてレタポスさんほか各自治体でそういった取り組みが広がっていけるような話しができる会になればと思っている。

厚生労働省地域福祉課　高橋氏：この事業ではピアスタッフの方をはじめとして参加者が集まって出会いながら学ぶというのが一つのポイントだと思っていた。今回コロナ禍で実施が難しかったが今回の出会いを一つ糧にしてそれぞれが次年度につながるようなものを残しつつ連携できればよいと思っている。本日は率直な現場の意見や期待すること、ピアスタッフの方々が参加しているので直接聞きたかったことを、意見交換できればと思っている。

田中理事長：今回の厚生労働省の事業の正式名称は「ピアサポーターによる当事者性を活かしたひきこもり支援に関する研究事業」という名称で、「ピアサポーター」と「当事者性を活かしていく」というところがポイントになっている。そうしたものを活かしていくようなひきこもり支援というものは基礎自治体のなかでどのようにつくられていくのかが焦点だと思う。実施はできなかったが、行政や関係者のみなさんからみてピアサポーターをどのように捉えているのか。ピアサポーターをひきこもり支援のなかでどのように活かしていきたいのか、忌憚ない意見や思いを述べてもらいたい。ピアサポーターのピア（peer）を直訳すると「仲間」という意味になるが「仲間」では距離感がつかみにくいので、ピアを「似たような経験をもっている人」としたい。似たような経験なので共通項もあれば違うこともあるということを前提にして、そういう似たようなひきこもり経験をもっているピアな人たちが支援現場のなかでどう活かされていくかというイメージがもしあるのであれば聞かせてほしい。座間市役所の吉野さん個人としてどのように思っているのか話してもらいたい。

座間市役所　吉野氏（以下吉野氏）：私はひきこもり支援の担当になって 2 年目で経験は浅いが、ひきこもりの方というか、何かに苦労されて相談に来られる方、その家族が相談に来られたときにピアサポーターさんだと「そのときこういうふうに考えていた」というのが、よりリアルに相談者の方、ご家族の方に通じると思うので凄く活躍できるように思うし、私もひきこもりの人の相談内容を自分に置き替えて少しは気持ちがわかることもあるので、そういう面で近づけるような支援ができればと相談業務を通じて感じることがある。自分たちの相談員としての経験のなかで気持ちがわかるということに加え、ピアサポーターのような同じ境遇の人が一緒に相談のなかに入ってもらうとか、そういう活躍をしているところを相談者に見せていくというのが必要なのかといつも感じている。

田中理事長：座間市としては今後ピアサポーターを活用していく方向性はあるのか。

吉野氏：まだそこまでの動きはないが、今ひきこもりの支援で自分たちの事業だとひきこもりの居場所の支援だとかアウトリーチ支援ということで精神保健福祉士の資格をもっている方に一緒に来てもらいながら話を聞いたりしているので、そこの機能が動きだしたばかりなので、今後進展していくと検討していくようになるのかと思う。
田中理事長：同じ質問を神奈川県の県立のセンター課長の酒井さんに尋ねたい。
神奈川県立青少年センター　酒井氏：私たちは電話相談や面談をやっているが、平成 25～6 年くらいからひきこもりの元当事者の方たちに演習などを受けてもらい、面談のときに父親や母親が当時の子どもの気持ちを聴きたいという要望があったときに、元当事者の方に一緒に入ってもらい話しをするという形で当事者の方に活躍してもらう場をつくり 5～６年経っている。来年度については厚生労働省の予算を使用してピアサポーター等を活用していくメニューがあるので、そこで様々なフォーラムやセミナーに参加してもらい活躍してもらえる場をつくっていきたい。
田中理事長：山田さん、森脇さんから補足説明があれば話してほしい。
神奈川県立青少年センター　山田氏：（当事者の活動する場は）元々はひきこもり相談補助員という名称だったが昨年度からかながわ Be フレンド（以下 Be フレンド）という親しみを込めた名称にした。ひきこもり当時の当事者の方の気持ちとか思いとか自分の子どもの、その当時の状況をどう理解すればよいのか苦しまれている親御さんがいて、そこで活動する当事者の話を聴いてみたいという要望もあったが、当事者の方自身が自立へ向けて進んでいたり、当時の自分の気持ちに折り合いがつけられず話すのが精神的にも負担がある当事者もいたので、親御さんの希望に答えてもらうのが難しかった。そのあたりが今後の課題で、Be フレンドも自立へ向けてというとことで私たちの事業を通して少し自分の気持ちを見つめたり成長に繋げていけたらと感じている。
神奈川県立青少年センター　森脇氏（以下森脇氏）：私は Be フレンドを担当して 3 年目になる。元当事者の方だけではなくて親御さんたちも Be フレンドの対象になっている。人の話を聴いたり自分の貴重な体験を話すためのやり方というか、一人ひとりが経験しているからといって全て自分のことを話せるわけではないし、色々な方の経験を聴いて思うところもそれぞれ違うので Be フレンドの研修としてどんなことをすればよいのか悩んでいる状況だ。単純に経験している人が全部受け止めてくれて話を聴いてとなると両方辛くなる部分もあるのかと思うので、当事者がピアサポーターとして活動していく前にどういうことが必要なのか、レタポスの活動されているみなさんにどんな活動をしているのか、また（居場所に参加する）色々な人の話を聴いたりとか、辛くなったときにどんなふうに対処しているのか教えてほしい。
田中理事長：相談補助員から Be フレンドに名称変更したという話がでていたが、Be フレンドは何人くらい登録されているのか。
森脇氏：今は 10 名いる。
田中理事長：その 10 名は家族も含んでいるのか。
森脇氏：家族は母親が一人。残り９名は元当事者の方で男性が８名、女性が１名。
年齢は 20 代 30 代が半々くらいいる。
田中理事長：Be フレンドになるための条件はあるのか。何か研修を受けなければならないのか。
森脇氏：最初に研修を受けてもらい委嘱することになっている。最初の研修はひきこもりの方とやり取りするにはどうすればよいか、年間２～３回研修という形でやっている。

田中理事長：Be フレンドでは相談活動を担うということが中心か。
森脇氏：どちらかというと面接相談は年間ではそれほど多くはない。あとはひきこもりの経験を親御さんや支援者の前で話すという形。当事者の話をファシリテーターの方に引き出してもらい、それに答えてもらう。終了後懇談会があり、そこでは車座になって色んな話をする。
田中理事長：今後の活用としてはさらに何か担ってもらうような計画はあるのか。
森脇氏：今度、岡田さんのところで事業を二つやっていく。そういった形で外部と関わっていくこともやっていきたいと思う。
田中理事長：それでは「はたらっく・ざま」の岡田さんからピアサポート活用について伺いたい。
はたらっく・ざま 岡田氏：今日行う予定だった報告は私たちの周りでは関心が高かったので非常に残念だ。特にピアサポーターのところでは当事者からの話と気持ちの変化などを話してもらえると思っていた。「はたらっく・ざま」は就労準備なので、働こうと思う人たちが来るところだ。「みんなの居場所 ここから」は就労ではなく家から出たときに安心できる場所としてスタートして 9 か月たった。今私どもがやっているのは様々なメニューを用意して過ごしやすい空間をつくることや座間市と一緒に広報に力を入れて市内で悩んでいる人たちが相談に来やすい仕組みをつくることだ。

自分の想いを上手に伝えるまで時間がかかりそうな人たちに対して、私どもがスタッフとして入ることが心苦しくて、経験ある当事者たちが「私もそうなの」とか「こういうことだったよね」と言える方がいてくれると違うだろうと思っていた。今日予定されたイベントではピアサポーターの役割とか、ピアサポーターが関わることで広がりがあるのか、利用者さんの声をどのように拾いあげて、相談者の悩みを共感することで変化がみられるのか、そんな話が聴けることを楽しみにしていた。

現在、居場所は登録制になっているが、40 人前後の人が登録している。みなさん体調の良い時しか出て来られないので通う頻度が少ない。そういう意味ではメニューが足りないというより、市民への周知が充分にできていないと思う。家族の声を聴きながらそこに（登録した）当事者本人をつなげていく。まだ入り口の段階だがそういう繋がり方が少しずつできてきた。

課題としては居場所からピアサポーターが生まれるような環境ではないこと。居場所利用者の役割がみえていない。私たちスタッフがやってしまっているので、彼らたちが主役で何かできるような場面をどうやってつくっていくか。その場面をつくるのもピアサポーターの役割ではないかと勝手に期待している状況。

さきほど森脇さんが話していた Be フレンドの似たような経験者の話を聴こうと、こちらの利用者も数名参加した。アンケートに「良かったな。自分もこんな経験があった話を聴いて自分もそう思った」とか、そういう話を書いてくれた。今後次年度も数回くらい森脇さんたちと連携して、回数を重ねながら次のステージが見えればよいと思う。
田中理事長：そういう連携のなかでピアサポートとしての Be フレンドが活躍の場をつくられていることは非常に大事なので、色んなところで出番ができてくる形で広がっていくことが求められていると思った。続いてピアスタッフのみなさんにピアサポートをやってみて率直な感想を伺いたい。
ピアスタッフ 尾澤基氏：様々なひきこもり体験をもつ人と話すことで自分自身の理解に

繋がった。ひきこもっていたときは自分でも気づいてなかったけど、全く違う生き方をしてきた人と話すことが凄く楽しい。似た経験をもっているけれど、考え方は人それぞれ違うので、そういう経験を聴くことで視野が広がった。私はそれまで 16 年ひきこもってきた経験があるので、ひきこもりのイメージとは自分をイメージしたものだったけど、様々なひきこもりの人とか親とか支援者とか色んな人の話を聴くことで、ひきこもりのイメージに多様性を持たせることができたと感じる。

田中理事長：私から補足すると尾澤さんは自分から「ピアサポーターになるにはどうすればよいのですか」と手を挙げた人だ。誰かに言われてやったのではなくて、自分からやってみたいと思うことは大事なことだと思う。やってみたいと思ったのは自分の経験を活かしたいと思ったからなのか。

尾澤氏：私は年齢が 32 歳だが、ひきこもり歴が 16 年あり人格を形成する大事な時期を私はひきこもりに費やしてきた。そういう自分を肯定するためにその経験を活かしていくことが今後の人生を楽しく過ごすために必要だと思った。ただ社会でひきこもりを活かす場所は限られているので、それが偶然目の前にあったので活かした方が良いと思った。

田中理事長：「よりどころ」で活動している人をみたことも影響していたか。

尾澤氏：それは凄く大きかった。ひきこもりを活かすという発想が生まれたのは近くにピアがいたからだと思う。

田中理事長：ひきこもりというのは歴史的にみてもマイナスでとらえてきたので、そうではなく 10 数年のひきこもり経験のなかでも蓄積されているものがあるという見方に立つということはとても大事な視点だと思う。おそらく誰かが手を挙げると自分も手を挙げたくなるような、お互いに触発されていくという関係性がピアグループにはあると思う。また自分の遣り甲斐に繋がると思う。続いて大橋さに話していただく。

ピアスタッフ　大橋伸和氏（以下大橋氏）：私が大事にしていることは自然体で自然体なしにはピアにはなりえない。だから「私はこういう狙いをもって」とか「こういう効果がある」とか言いはじめるとそれはピアではなく支援者になってしまう。だから自然体が大事だと思う。尾澤さんの話の中にそれを凄く感じた。それに比べて私は後者になりがちだ、ということを思った。

いくつかの質問に答えたい。ピアサポーターの研修に求めることについては、ピアサポートをするときに「私ごときにできるのか」という不安があるので、その不安なときに求めるのは方法論やマニュアル的なものだがそれに頼りすぎると自然体から離れてしまう危険性がある。だからその不安の対処方法としてスーパーバイズのようなカウンセリングによったものがあればよいと思う。ピア同士の話し合いの場でも助けられたりする。活動自体にも助けられたりする。居場所活動において自然体で人と接するなかでお互いが自分のことを話し合うなかで私もスッキリすることがある。だから特殊な研修をするより活動のなかで感じられる癒しというものがある。

ピアが主役になれるのかについて。「よりどころ」では最初は雑談だけの活動だったが、私は雑談が苦手なため参加しにくかったので、私が参加者なら足が遠のき参加できないという感覚があった。そのためアナログのゲームコーナーのテーブルをつくり、ゲームをするという目的を決めた方が参加しやすいと思い提案して実施した。それにより参加しにくいと思った人も参加しやすい環境ができた。ピアが主役になるというよりもピアが自分自身の経験からアイデアを出しやすい空間だと思う。その際にはピアと専門家がチームとなって居場所を作り上げた場合、その二者間に明らかな上下関係があるとピアが意見すら言

えない。「よりどころ」はみんなが当事者だということもあり、意見が言いやすい。だからピアが主役になるには、どうすれば意見が言いやすい空間にすればよいかという視点も必要かと思う。

田中理事長：とても大事なことを言っていたと思う。私も居場所を運営していくなかでピアスタッフや当事者が自由に居場所の空間をつくれるようにすることを念頭においてきたので、指示やプログラムを作成してもらうことは一切していない。それから当事者とピアの間にも壁をつくらないためにピアスタッフは名札の着用はしないようにしてきた。支援者は名札を付けていることは多いと思うが、名札を付けると支援する側とされる側が見た目で分断させてしまう。一目で誰が当事者で誰がピアスタッフかわからないような空間のなかでお互いに場づくりをやっていく運営を心がけてきた。揺れ動くのは当然だと思う。方法論ができてしまえば支援者になってしまい支援者養成になってしまう。やはり自分の経験が活かされるということが大事だと思う。

続いて話してもらうとりさんは 50 代当事者として第一線のピアサポーターに入っているということで、40 代 50 代の中高年の人が「よりどころ」に来ているが、50 代のピアスタッフの存在は大きいと思う。そのあたりも含めピアサポーターについてやってみてどうだったかを話してもらいたい。

とり氏：私の年代は 50 代後半のため、これまで公共機関が行ってきたひきこもり支援ではその年齢の壁があり支援につながらなかった。また自分の考えていた支援とは違っていた。支援機関に行ってもギャップを感じてしまう。そもそも「自分がひきこもりです。相談したいです」と手を挙げるスタイルにはなりえないと思う。世間から指をさされる対象のひきこもりの人たちだから、そういう人たちが集まる「居場所」とはどういう居場所なのかということをもう一回見つめ直すというか、そういうところから考えた方がよいと思う。

私は「よりどころ」の第一回に参加したときに、その時は役所の広報に載っているところだから説教されたり、「何で働いていないの」と言われるような気がして警戒して参加したが、実際は違いテーブルの上にお茶菓子があり自由に雑談してもよいし、喋りたくない人は黙っていて後ろを向いていてもよいし、将棋盤とかが置いてありゲームしたい人はゲームをする場所だった。参加して凄い拍子抜けというか全然考えていたものとは違うと感じたのと同時に安心感があった。だから居場所づくりには「安心できる場所にするためにはどうするのか」ということが第一に考えることで、ピアをどうするかという以前に大事にするべきことだ。

ひきこもりセミナーなどで話しを聴くと「就労がゴールだ」のようなことに繋がりやすいが、当事者のなかには「人と距離をおいて人生を歩みたい」という方もいて、今まで散々苦労してきて人と無理やり接触するなかで辛い経験があったと思う。私とは意見が違うけど応援したいと思った。そういった人と違う意見を持った方とか違う経験をされてきた方の意見は非常に重いし自分自身の知見を広げるきっかけになったと思う。

田中理事長：最後に補足して発言したいことがあれば伺いたい。

大橋氏：私から追加で話したいことがあります。悩みにある程度の方法論がつかめるもの、例えば「就労するにはどうすればよいか」とか「生活に困窮しているから生活保護のような制度は使えないか」など、そういった悩みに関しては専門職に聞きやすい。もう一つは相談しにくい悩みがある。「こんなことを話してもしょうがないだろう」という悩みだ。私は大学に遅れて進学した。そこにも心理や就労など色んな相談室があったが、全くそこは利用できなかった。何故かと言うと「そんなことを話してもしょうがない」と感じたから

だ。悩みに対して明確な方法というのがつかめないような「ぼんやりとした悩み」は専門職のところに行けなかった。そのような相談をどこで出せるかというと、ピア同士、当事者同士の間で話すことができた。彼らに自分の思いの丈を吐き出したら救われた。後者の悩みは専門職というよりは居場所的な、あるいは仲間同士だと言いやすい。だからピアが相談員として活動するのではなくて、仲間としていることで色んな悩みを相談しやすい。専門的なことが必要な相談は専門職に相談すればよい。ピアサポーターとしてはそういう部分の受け皿になれる意味もあるように感じる。

田中理事長：それでは全体の振り返りを終わりたいと思う。せっかく繋がりができたのでこれで終わりではなく、新型コロナの状況も踏まえつつ検討しながら何らかの形で次年度以降繋がりをもってできることを実行できればと思う。ありがとうございました。

５.ピアサポーターを活用した先行実践例調査研究

先行実践例の調査研究①（特定非営利活動法人大阪虹の会）
調査目的：家族ピアサポーターによる居場所だよりとサポート葉書活動について
設置した経緯 始めた理由はわが子に手紙も葉書も届かない、届くのは請求書だけだったから。当事者に向けた手紙は二種類あり、一つは居場所だよりを相談があり居場所に来た人で連絡先がわかる若者に現在 30 名程送ること、もう一つはサポート葉書でこれは親が大阪虹の会の会員でまったく家から出られない人 6 名に対して毎月 1 回送っている。同じ人から送るのではなく役員や会員 6 名で分担して複数人が一人の当事者に送る試みをしている。
専門部署の体制 任意団体として 2003 年に発足し 2010 年に NPO 法人化。主なる事業は毎月 1 回の家族会定例会といつでも困ったときに当事者や家族が来れる借家による居場所「虹サロン」を運営、新型コロナ禍前は週 3 回だったが現在は週 2 回行っている。年間で延べ 400 名に及ぶ。居場所では個別面談や電話相談にも対応、年間利用者は 145 件ある。正会員・賛助会員・会報会員含めて 65 名前後いる。課題として会員の年齢が高く平均年齢は 72 歳、足が悪く来れないなど実際活動できる要員は限られる。今後困りごとはありませんかという匿名ミニレターの取り組みを年に 1 から 2 回しようかと検討中である。
調査結果 大阪虹の会では「居場所だより」を以前利用していた若者に毎月郵送していたが、5 年ぐらいまったく反応がなく、そろそろいらないのかやめようかと思っていたら、突然メールが来て「いつも居場所だよりを送ってもらっているからいつか話をしたいとずっと思っていました」という連絡があった。毎週火曜日と金曜日に居場所にいますよと伝えたら電話がかかってきた。Line の QR コードも伝えたらそこにも連絡がくるようになり、「いつでも連絡してよいですか」と言われた。このことから大阪虹の会では本人がもういらないというまで続けないといけないと思うようになった。手紙を郵送しているケースのなかには当事者本人から「自分に何もできないから負担に感じる」と言われることもある。そのときは送ることをお休みさせてもらう。だが半年ぐらい経つと「また聞いてもらってもいいですか」と連絡がきて、訪問させてもらった。何らかの形でつながりを切らない工夫は必要である。オンラインや SNS もあるがデジタルはやはり苦手で、アナログのほうがしやすい。手紙で「一人ではないですよ」ということを伝えることは大事だと思う。工夫していることは手紙に添えるメッセージは季節の話や家族には話しかけないがペットの猫には話しかける当事者には猫の写真を送ったところ「ちらっと見ていた」。本人の嗜好に合わせて会員が写した写真や作成したイラストなどを使っている。
考察 「白髪のおばちゃんよりってこれ誰のこと」など手紙が親子の共通の話題提供になってつながる関係になっていることや担い手である親同士の交流にもなっている。ひきこり支援に取り組む団体間の情報共有などを行う連絡会つくる方向で現在動いている。

先行実践例の調査研究②（こころのリカバリー総合支援センター）

調査目的： ひきこもり相談業務における当事者作成手紙の活用について

設置した経緯

2015 年頃から特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークの取り組みを参考にして始めた。本人に会えないケースで家族相談において絵葉書を送っても良いという当事者や本人には会ったことがあるが遠方に住んでおり、普段なかなか会えない人などに送っている。不定期で月 1 回程度の頻度。センターの住所と差出人は個人名で送っている。絵葉書は当事者がつくったものを使用することもあるという。

専門部署の体制

精神科のデイケアを中心に、2010 年から北海道ひきこもり成年相談センターを、2015 年から札幌市ひきこもり地域支援センターなどを行政から受託して運営している。また、全国的にも数少ないひきこもり外来の対応や、厚生労働省事業であるひきこもりサポーター養成研修事業も実施している。ひきこもり相談は、電話、来談、訪問、メール相談に応じている。手紙、葉書、訪問時のメッセージカードはメール相談として包含されている。また、札幌市は行政 10 区をもつ広さをもっておりセンターの利便性なども考慮して各区で出張相談も定期的に開催してきた。ひきこもり対応する支援コーディネーターは精神保健福祉士や保健師で 4 名体制であるが他の部署間との連携対応もしている。

調査結果

手紙による支援実績状況については、2015 年から 2022 年 2 月時点までの期間、実数で 51 件（男性：44 名・女性：7 名）、年齢・性別では 10 代 3 件（男性：3 名）、20 代 18 件（男性：14 名・女性：4 名）、30 代 13 件（男性：12 名・女：1 名）、40 代 17 件（男性：15 名・女性 2 名）であった。絵葉書の工夫では、「あまり長い文章にしない」「手書きの絵を描いている」「色をいれたりマスキングテープを使ったり、シールを使ってみたり（女性の場合は特に）」「支援者の顔イラストを入れる」「季節柄の自作のイラスト（雪かきしている絵等）を添える」など同法人系列の就労継続支援施設 B 型で作成した葉書や相談者で手づくりの寄贈された葉書を使用したこともある。反応のエピソードとして「返礼に相手も手づくりの葉書を送ってくれ、年賀状だけ手書きのイラストを描いて返事をくれる人も」また「お礼の電話が来たことや、葉書のやり取りがきっかけで会えるようになったケースも」さらに本人に会えた後、3 か月に 1 回送っていたケースもあった。反応がないケースも半数近くある。しかし本人から直接の反応がなくても、親から読んでいる様子だと教えてもらうこともあり定期的に送り続けている。

考察

絵葉書ではなく、家庭訪問時に親面接を行った後、本人の部屋に声かけをして、メッセージカードを添える試みも実施している。その件数は 10 件以上に及ぶ。本人から「もういい」と親経由で申告があり取りやめたケース以外は続けている。

先行実践例の調査研究③（栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター）
調査目的：有給当事者ピアサポーター採用によるリモート上の居場所について
設置した経緯 2020 年に厚生労働省からの指導等もあり家から出られないけど、どこかにつながりたいと考えている当事者を対象に「suki-ma（スキーマ）」を月 2 回月曜日に開催している。スキーマとは新しい事象をつかまえる心理的事象を意味し、話をしてもしなくてもただ居るだけでよい居場所。入退室も自由、毎回ファシリテーターとしてひきこもり経験を有するピアサポーターが補助員含め 2 名と専門職スタッフが参加している。
専門部署の体制 2014 年に開設した栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター、通称「ポラリス・とちぎ」は、県の青少年男女参画課と障害福祉課の 2 課が担当部署として担うセンターである。複数の部署にまたがるセンターは全国を見ても 6 カ所しかなくたいへん珍しい運営体制をつくっている。これにより 39 歳までの若年層だけではなく、64 歳までの中高年層にも年齢問わず対応。「中高年ひきこもり専用電話相談窓口」も設置してきた。ピアサポーターを活用したオンライン居場所や家族支援セミナーも定期的に開催、個別相談も子ども若者と保護者向けに受付し、来談だけではなく、電話、メール・ＦＡＸ、訪問でも受けられ**毎週火曜日から土曜日 10:00～19:00 まで対応している。**
調査結果 2020 年に開設したオンライン居場所「suki-ma（スキーマ）」には厚生労働省の指示もあって有給で雇用されたピアサポーター2 名が配置されている。一人はオンライン居場所でのファシリテーター役を担い、もう一人は補助員として入っている。ピアサポーターの人選にあたっては元々センターとつながりがあった 8 年間ひきこもり経験を有する当事者とセンターの相談つながり 3 年ほど利用歴があり 4 年間ひきこもり経験を有する当事者を起用している。zoom のアプリケーションを使用し、申し込み方法はメールで行い、招待 URL や ID・パスワードを返送する仕組みになっている。その回により参加者は変動するが 8 名から 9 名、平均として 5 名ほどの参加であり、オンライン居場所としては浸透してきており手ごたえを感じているようだ。顔を出したくない人はビデオオフにして参加でき聞きっぱなしもよいことにしている。参加人数的には現行のピアサポーターの配置としてはとくに支障はないという。また専門職の役割について質問したところ、毎回オンライン居場所終了後、2 名のピアサポーターと専門職とで振り返り会議をして反省点等をフィードバックしている。課題が生じた場合は、専門職がアドバイスしたりサポートに入ることもある。次年度も現状維持で継続していく方向であるという。
考察 オンライン居場所での内容はたとえば「あえてホワイトデーの話し」「困りん相談」などテーマを設けた雑談形式である。当事者のことを考えて夜間に開催していることや何よりも有給当事者ピアサポーターが配置され専門職とも協働して取り組んでいる。

先行実践例の調査研究④（NPO 法人若者と家族のライフプランを考える会）
調査目的：ハイブリット型運用による 40 才からの居場所研究会について
設置した経緯 2017 年からひきこもり当事者のこれからの生活、将来のことを当事者という垣根を越えて様々な人たちと話し合える 40 才からの居場所研究会を毎月最終金曜日に開催している。参加者は多いときでピアスタッフを除いて 3 名から 4 名。当事者、支援者、家族、ひきこもりのことを勉強している人などが参加する。新型コロナ禍になってからは会場開催だけではなく、オンラインでも参加できるハイブリット型運用を開始している。
専門部署の体制 2010 年に NPO 法人若者と家族のライフプランを考える会、通称「LPW：Life plan workshop」が発足。2020 年に満 20 周年を迎えた。主な事業は障害者就労継続支援施設 B 型（定員 15 名）のほか、計画相談支援、京都市の各種助成金事業、高齢の親亡き後の生活設計を考えるライフプランセミナー、歌を聞き歌いながらお茶を飲む歌声喫茶、美術を楽しみながら脳を活性化する臨床美術、様々な課題をお助けするここサポセミナーをはじめ、家族が手を動かし編み物をしながら交流を図る「ニットカフェ」など多岐に渡る。代表者はひきもこり経験者で、運営は当事者と支援の専門家、アートや音楽の専門家で構成し行っている。アート、音楽、つながる、仕事の取り組みを行っている。
調査結果 京都府ひきこもりの方々の社会参加支援事業の受託のもと実施しているのが、40 才からの居場所研究会である。元々会場で行っていたが、新型コロナでオンラインを取り入れた。最初は会場の声を拾ってやっていたが、プロジェクターの排気音が入ったりして雑音で全体の音が低くなってしまい声が聞こえないことが起った。当会では、音楽関係の事業も実施しており、その筋に詳しい専門家がおり、改善策として会場では個々人にハンドマイクでつないでミキサーを使ってスピーカーに音を出す方法をとることで声が聞こえるようになった。ハイブリット型運用ではこうした工夫が必要である。40 才からの居場所研究会の最近のテーマは近況報告が多い。参加年代層も幅広く、20 代、30 代の参加者もいるが、国がひきこもりの年齢を 40 歳以上まで広げたことで、会場開催には 60 代の参加者も見られる。オンラインは便利なツールであるが、当事者の中には、ネット環境が整っていないことで参加できない人もいる。研究会ではあるが、参加者によっては必要であれば具体的な支援につなぐこともある。「居場所」の中で「LPW 文化祭」の実行委員会が生まれたり、話し合いの内容をすべて文字お越ししてほしいといった要望まで出ているという。居場所実践のひとつとして、「商品開発を通して若者支援を考えよう」という分科会もできている。居場所研究会がオリジナリティな交流の場になっている。
考察 当事者主導の数少ないリアルとオンラインを併用したハイブリット型の 40 才からの居場所研究会は興味深く京都府の事業でありながらも府外からの参加も認められている。対象も限定せずに参加することができる開かれた場であることもとてもよい。

先行実践例の調査研究⑤（高知ピアサポートセンター）
調査目的：全国初のひきこもり経験者によるひきこもりピアサポートセンター
設置した経緯 2020 年に設立した全国初の高知ひきこもりピアサポートセンター。中心はひきこもり経験者で彼らの生き様であり、ピアサポーターが増えるということは寄り添うということにより一層厚みを増すことを意味する。自分の経験が人の役に立つことで充実感をつくる。ピアサポーター同士がお互いケアし合うことで育ちあう日常がある。ひきこもりだから大したことできないだろうと馬鹿にするなというところを見せてやりたかった。
専門部署の体制 高知ひきこもりピアサポートセンターは相談業務を高知県の予算で、居場所業務は自殺対策の予算で担っている。ピアサポーターが専門職の下請けという感覚はなく、設立当初から専門家がやることとピアサポーターがやることは違うという前提からはじまっている。専門家は課題解決型の相談を受け、ピアサポーターは寄り添い型で答えのない課題に長く関係をもつ。精神保健福祉センターからピアサポーターの派遣依頼があり専門家とチームをつくり訪問支援をする。ピアサポーターとの協働の視点で 3 か月に 1 回専門家 3 名とそれに県の担当職員も加わり話の聞き方、訪問したときにどこを観察するかなど学び合うことも実施。困りごとがあれば専門家が対応できるようになっている。
調査結果 新型コロナ禍になったことでの変化は基本的にはない。高知ひきこもりピアサポートセンターの幡多サテライトも新型コロナの影響はあるものの休まず運営、居場所も利用者は不特定多数の人と接触しない人たちなので開所してきた。ただし、毎週行っている家族サロンだけは仕事をもって多数の人と接触してきているリスクがあるので 3 月まで休止にしてきた。実働するピアサポーターは 2021 年度で 7 名（当事者ピアサポーター4 名・家族ピアサポーター3 名）になり、合計で 25 名になっている。このうち病気療養中でその他は動ける状態。常勤ピアサポーターを中心に置き登録ピアサポーターは相談業務スケジュール調整でアルバイトを掛け持ちしながら高知ピアサポートセンターの役割を担っている。高知ピアサポートセンター設立前は高知県内にはピアサポーターは 0 人だった。本来はピアサポーターになってから活動するが高知の場合は真逆である。必要性があり増えてきた経緯がある。専門職は多忙で時間をかけられないがピアサポーターは続けることが目的なので時間がかかることでも対応が可能という強みがある。相談件数も 2021 年 12 月時点で延べ 700 件を超えている。訪問支援のニーズはあるようで実態の利用は月 3 件ほど。高知県と高知市共同で整備した図書館（オーテピア）で出張相談を行っている。
考察 精神保健福祉センターのインテーク相談で高知ひきこもりピアサポートセンターに依頼、当事者の生きづらさに寄り添う。わからないことが出てきたら精神保健福祉センターに相談するといった相互交流がある。専従ピアサポーターは 1 名しかいないため代理が必要となった場合や要増員の場合は時間給で別のピアサポーターが担当している。

6．調査研究結果の考察

以上、各調査研究結果をもとに、当初設定した、5 つの検証項目課題である、①.ピア（peer）とは何かという「当事者性」の根幹にかかわる事項について検証すること。②.ピアサポートをひきこもり支援上、実践していくためにピアサポートの「心得」をしっかりと身に着ける必要性を検証すること。③.ひきこもりピアサポートに関しては障がい領域に見られるピアサポートとは異なりひきこもりピアサポート活動は非常に「多様」であることを検証すること。④.今後それぞれの基礎自治体でひきこもりピアサポートを実施するにあたり行政機関や支援団体等との「協働」のあり方やすすめ方等について検証していくこと。⑤.ピアサポートは資格認定や養成されていくものではなく、当事者の「自発的で自然発生的」なものであることについて、ここではそれぞれ考察して述べてみたい。なお、検証にあたっては当事者の発言を重視する方向でまとめた。

①.ピア（peer）とは何かという「当事者性」の根幹にかかわる事項について検証すること。

ピア（peer）とは直訳すると「仲間」となるが、割田が第 1 回実務者研修会にて述べるように、「僕たち仲間だよという関係性は当事者会では生まれにくい。仲間という言葉だとかなり参加者同士の距離感が近い」と指摘し、「当事者会に参加して思うのは、「距離感が近いのは嫌だなと思う人の方が多く、だから仲間という言葉ではなくて似た経験をしている人がピアだ」と述べている。事実は当事者の中には友達や親友と呼べる関係になること、そうした親密さに負担を感じる人がいて、ゆるくつながる関係性を求めることが少なくない。その意味で「ピア（peer）」とは「似た経験をしている人」ととらえることが必要である。

では、似たような経験をしている人であるピア（peer）が可能な限り対等にかかわることにはどういう意義があるだろうか。岩沼市での振り返り会議の場で当事者尾澤は次のように述べている。「同じ当事者の話を聞くことも気付きがある。自分だけの経験は視野が狭くなる部分もあり、モヤッとした言葉にできないような感覚が凄くある。それを他の人の話を聞いていく中で自分の経験を整理できる。整理できると言葉にできるようになる。相手と話していくなかで自分はこういう気持ちだったとか、話を振られて話しているうちに、自分がこういう気持ちになっていることに気付くことがある。外へ出て活動をするようになってから、そういった機会を多く用意してもらえたと思う」。

相川は、同様な体験を「語り合う」ことが対等な関係性を創出するツールとしてピアポートを生み出す接着剤と表現している（相川：2019）。当事者尾澤のモヤッとした「語れない経験」が、同様の経験をしている人の語りを聞くと、語り手と聞き手が「分かち合う」瞬間が訪れ、「一人ではなかった」という孤立からの解放に気づきを得る。そして自分の体験を自ずと語りたくなるダイナミクスが生まれ、語り始める。「経験を語る」ことで、マイナスの経験がプラスの経験へと価値の転換が起る。「当事者性」の強みにはこのような関係がある。

一方、新型コロナ禍で残念ながら企画事業を実施できなかった、その代替措置として行ったピアポーター座談会の場で 10 年以上にわたりピアサポーターとして従事してきた当事者 E は「自分はピアだと感じることを意識しないように関わることが望ましいと思っている。ひきこもり当事者であるとかそういう属性を取り払ったうえで、そこに集まる人たちと関わっていくことがよいと思っている。当然一人ひとりの困りごとはあるが、それは一旦横に置いて関わりをもつのがよいと思う。当事者がもっている背景や困りごとは違うので、共感するというよりはその人をそのまま受け止め理解するという関わりが良いと思

う。共感を余計にしないように、相手に余計な自分のフィルターがかかってしまわないようにするためには共感という感覚をできるだけもたずに関わった方がよいと思う。だからピアだと感じるという感覚をできるだけもたずに関わっていくようにできたらよいと思う」と述べている。ピアもまた専門職と同様に一つの属性としてフィルターをつくるものになってはいけない、一人の人間として自然体でかかわりまずは受け止めることの大切さを語っている。

このことは当 NPO が居場所活動上、ピアサポーターと当事者の間に壁をつくらないフラットな関係の場である意味でピアサポーターに名札を着用しないですすめてきたことにも通じるものである。またピアサポーターは資格という肩書きを背負うものではない。全国的にピアサポーターが養成されている方向となっているが、そこで多用される知識や技術がいわゆる福祉や心理領域の専門職が身に着けるような内容であるとするならば、ピアサポーターが新たな有資格者となってしまう危惧がある。

本来あるピアサポートの対等性という感覚や「相手の気持ちを想像し、それらについて言語化する知識や技術、経験のある人」（宮本：2019）という真のピアサポートを見失わないようにピアサポーター同士がお互いケアし合うことで育ちあう日常を追い求め続ける新たなひきこもり経験の専門家として確立していくことが重要である。

②.ピアサポートをひきこもり支援上、実践していくためにピアサポートの「心得」をしっかりと身に着ける必要性を検証すること。

ピアサポート活動をする上での心構えについては、第 1 回実務者研修会において割田が「自己理解の重要性」「心の境界線（バウンダリー）」「役割葛藤と二重関係」「燃え尽き（バーンアウト）」、そして「ピアスタッフが陥りがちな言動」について述べている。どれも身につけておく必要があるが、とくに大切なものは、「自己理解の重要性」であろう。これができていなければ、自分と他者とのほどよい境界線を保持することも、当事者とピアスタッフの両面をもつことによる役割葛藤や二重関係も、燃え尽きてしまわないためにも、さらには相手に対して誤った言動をとらないためにも押さえておくことが求められる。

割田によれば、自己理解としてまず「自分の長所と短所とは何か」「他者から指摘された特徴はあるか」「ひきこもりについてあなたはどう思うか」「自分のひきこもり経験をどう捉えているか」を挙げて、正解はないが自分はこう思っているという一つの特性を知っておくと自己理解につながると述べている。これらは専門的には自己覚知となるが、それぞれの個性や指向なども重なって、できるようでなかなかできないのが自己理解ということになるではなかろうか。

ピアサポーター座談会でも、当事者 A や家族 F は「ピアスタッフとして参加者と語り合う場面が多くなると私の感覚からすると助言をしたくなるので、説教臭くならないようにフラットな関係を意識している」「経験が重なってくると参加者の発言に対して決めつけてしまうことがありえるので、それは避けなければならない。説教調になってこうあるべきという表現をしてはいけない。誰にとっても居心地が良い場所であること」と述べているように、自分の体験や価値観を押し付けがちになることに触れ、そうならないように気を付けていることが語られている。自己理解には当事者 B や D が述べるように「安定して活動できる健康状態、心身ともに大事にしていきたい」「頑張り過ぎない。前のめりにならない。参加者に対して「こうしよう」と思うより自分の理解に努める。理解できる部分のみ理解する。できること、できないことを自分のなかでラインを決めてできる範囲ででき

ることをやる」というのも重要視される点である。自分の健康状態が良くないと相手にも不快感を与えかねないし、自分の守備範囲を超えて対応するとこれもまた燃え尽きになりかねないことになる。

当事者Cが言う「相手に偽りの自分を出してしまうことは相手との信頼関係を築くうえでは難しいと思うし偽りの自己を続けていくことは後々自分が辛くなるので、本来の自分、あるべき姿の自分を相手に示すようにしている」は当事者には嘘は通用しないということにもつながる。また当事者Bが指摘する「参加ではなく参画として運営的なことも考える。ピアによる活動を大事にするには運営的な面も大事にしていく必要がある」は一人のピアサポーターに負担が一極集中していかないようにすることでもある。

「当事者主体の活動を継続するにあたって、今までは活動を牽引するキーパーソンが欠かせなかった。キーパーソンが離脱してしまうと活動自体が衰退し、消滅してしまうところもあった。今後はピアサポートの体系化により、キーパーソンがいなくても継続した活動ができるような体制を整えていく必要がある。そのためには活動に関するノウハウだけではなく、ピアサポートの理論体系を習得すること、困ったときに相談できる人がいることなどが必要だと考えている」と割田がピアサポート活動を継続していくために乗り越える課題（割田：2019）として挙げていることにも共通することである。そうした自覚を少なくともピアサポーター一人ひとりがもつことができるかも心構えとしての課題である。

③.ひきこもりピアサポートに関しては障がい領域に見られるピアサポートとは異なりひきこもりピアサポート活動は非常に「多様」であることを検証すること。

ピアサポート活動が多様であることは、割田が「ピアサポートは決まった形式はなく、様々な形のピアサポートがある」と述べてきたとおりである。当事者BやDが語るように「かつて私自身の状態が大変だったときに参加していた居場所ではアイデアを出しにくかった。そのときに様々な選択肢が用意され、その中から選ぶことはでき、広がりをつくることができた。そういう意味で多様性は大切」「予め選択できるものがあると、その中から自分に適したものを選びやすくなるので、この活動が多様化していることは望ましい流れ」としてとらえることができる。

第1回及び第2回実務者研修会参加者アンケートでは、Q8.ピアサポートの活動領域として望ましいと思われる点について質問した。そこでは居場所づくり19名（79.2%）と全体の約9割を占めた。次いで、自助活動（セルフケア）12名（50.0%）が半数に達した。また、当事者・経験者とピアサポーターでは、非支援的な活動の回答者が多く、ピアサポーターでは過半数を占めた。一方、ソーシャルアクション（社会政策提言）では当事者・経験者が全体の7割となっている。その他の内訳としては、「様々な活動領域をその人のできることに合わせて一人がすべてを背負わないように活動することがいいかなと思う」と活動の多様化が負担にならない配慮が求められている。

しかし、ピアサポート活動とはこうした難しく考えるものではないだろう。ピアサポートは人と人が交わる身近なところにいっぱい転がっている（ピア文化を広める会：2021）。当事者Eが過去に実施した割田の講演から「SNSで当事者会の情報を伝えるだけでもピアサポートになる。当事者会に来ることができない人のことを考えてあげるだけでもピアサポートになることを指摘していて、それがとても印象に残っている。だからピアサポートは多様なものでよいと思うし、ピアサポートに携わる人たちそれぞれが自分のなかでピアサポートができることとできないことの境界線をもったうえで活動すればよい」と学んだ

ように、たとえば、友達とお茶をしたり、買い物に一緒に行ったり、愚痴をこぼしたい人の話を聞いてあげるとか、何か事をなそうとしている人と一緒に体験してみるという活動でも驚きや新たな発見、学びがあり、自分の経験の幅も広がる。

本調査研究事業では、第2回実務者研修会を踏まえ、多様なピアサポート活動形態の中から新型コロナ禍のピアサポーターによる絵葉書によるピアアウトリーチを取り上げ、その実践による効果について利用者アンケート調査をもとに紹介したが、活動の可能性はまだまだあると思われる。

その可能性の一端として当事者Bは、「ネットの居場所も様々なパターンがあると思う。ネットでよりどころ仮想空間部門のようなものをつくり参加者と一緒に過ごせる居場所も良いと思う。A も話していたが、社会に訴えていくような社会活動的なものもやりたい。ひきこもり以外に生きにくさを抱えた人たちとセッションをするのもよいかもしれない」と述べている。

一方、当事者Dは、「ピアスタッフをやっていて感じるのは当事者も多様化している」と指摘し、「ひきこもり当事者であっても共感する人もいればしない人もいる。年代も多様で60代もいれば10代の不登校もいる。家族の状態を含め当事者が取り巻く環境も多様化しているので一つの支援で改善させようとすること自体に無理がある」と多様化に対する課題を投げかけている。

④.今後それぞれの基礎自治体でひきこもりピアサポートを実施するにあたり行政機関や支援団体等との「協働」のあり方やすすめ方等について検証していくこと。

先行実践例として取り上げた高知ひきこもりピアサポートセンターでは、設立当初から精神保健福祉センターの専門職がやることとピアサポーターがやることの役割分担ができていて、専門職は課題解決型の相談を受け、ピアサポーターは寄り添い型で答えのない課題に対して長く関係をもつことになっている。精神保健福祉センターからの派遣依頼でピアサポーターと専門職とがチームをつくり訪問支援を行い、ピアサポーターと専門職とそれに県の担当職員も加わり学び合うことも実施され、実践上何か困りごとがあれば専門職が対応できるようになっている」という理想的なシステムが出来上がっている。

とくにピアサポーターが運営する当事者会や家族会に専門職がいることについては様々な意見がある。少なくともピアサポーターよりも専門職の数や発言力が強くなればなるほどその場は支援者が運営するものになってしまうだろう。そうした人員配置や力関係（パワーバランス）についても考慮しなければならない点もある。

当事者でありながらもその後有資格者専門職の立場の両面を併せ持つ当事者Cは「よりどころの場では当事者主体の会なので、支援者的な立場は出さないようにしているが支援者としての「こうあってほしい」と言った態度で携わることもある。そこには葛藤があり100％当事者でいることは難しいところがある」と述べ、「アルコール依存のセルフヘルプグループは一切支援者を入れないことを原則にしているが、よりどころには支援者が入ることが許されているならばそのメリットとデメリットを勘案して支援者にどういう役割を担ってもらえるか、その支援者に自覚してもらいピアスタッフと一緒に活動するのが大事」と見解を指摘している。当事者と支援者の立場をうまく使い分けていくことはなかなか難しく、ときとして当事者とかかわるとき専門理論を引き合いに出してしまうこともありうる。

また、専門職は人事異動で担当者が変更になる場合が想定される。当事者Aが語るよう

に「当事者会にいる専門職が当事者団体NPOの考え方と一致している場合はよいが、担当者が変わった場合、どういった考えで参加しているのかわからない状況で私たちが居場所に参加するのは不安」との声もある。

だから当事者Bが述べるように「当事者会に新規参加者がいた場合、ひきこもり地域支援センターの相談員がいることをアナウンスしなかったことがある。それは支援者がそこにいますと言うことで緊張感が生まれると思ったからだ」と考え、「必ず専門職がスーパーバイスをした方がよいとは思わない。それをすると支援者パターンになってしまう」という課題を指摘している。当事者Dが言う「役職などは関係なく専門職として参加した人もピアとして参加した人も新規の人も長く参加している人もみんな対等になれるとよい」ということになろう。

またピアサポーターとして「ひきこもり地域支援センターの専門職に振り返りの場面で助言をもらいそれが支えになった」という当事者Eの意見もある。「専門職の役割では参加する当事者と専門職の人が心おきなく話せる関係性だけをつくることができればよいと思う」という。

しかし一方で厳しい意見もあった。家族Fは「ひきこもり地域支援センターの専門職に会ったが多少の違和感があった。官民共同の専門職とピアスタッフと協働でやっていることは、対外的なアピールにはなると思うが問題は役割だ」とし、「専門職の人が言っていることが正しくて参加者が頷くような場ではいけないと思う。要望としては参加者がグループに分かれて話すとき専門職がもう少し臨機応変に対応してもらえるとありがたい。またテーマを設定した話をしてもらうことはあまり意味を感じられない」という内容があった。

高知ひきこもりピアサポートセンターは、「ひきこもり当事者やその家族は大したことはできないと思って対等に見てくれなければ、協働はできない」とし、「今後各施設おいてピアサポーターが出向いて活動する機会は増えていくことを予想すればある程度のピアサポーターを整備しておく必要がある。相手とのマッチングなども含め、各市町村でピアサポートセンターができはじめるとそれを指導し人材育成することが増えてくる。当事者が当事者を元気にしていくという拡大再生産していく路線を推し進めていかないといけない」と意欲的な姿勢を示している。

⑤.ピアサポートは資格認定や養成されていくものではなく、当事者の「自発的で自然発生的」なものであること

筆者は別なところで次のような論考をまとめた（田中：2022）。ピアスタッフの実働体系は今日多様なものになっているが、本来ピアサポートを実践するピアスタッフとは、自然発生的なもので、たとえば、落ち着くカフェで当事者・経験者同士が何気ない雑談を交し合うことや、自宅に気心知れるピアが訪れ個別的にお互い支え合うような活動イメージである。そこにはピアサポート養成というものはないし、意図的に構造化された居場所や支援というものもない。誰が当事者で誰がピアスタッフなのか線引きしない対等なひきこもり経験者として自然体に語り合うというものである。参加していた当事者がピアスタッフになっていたということも起こりうる。このように「自然発生的にピアサポートが発生していくと、ピアサポートという言葉はいつか消えてなくなるかもしれない」（矢部：2020）が、ピアサポートに対する理解啓発が遅れている現状では、自分の経験を活かして支え合うピアサポートをエンパワーメントする制度が求められている。

具体的には、ひきこもり経験に正当な対価や報酬を保障し社会的に認めていく道筋であ

る。ピアサポートは未だ専門職の相談補助員的な存在になっているが、「カウンセラーよりもずっとピアサポートのほうが役に立つ」（いわゆる「ひきこもり」の社会参画を考えるプロジェクトチーム：2021）という意見も出されていたことからも今後の相談支援や家族支援などのセーフティネットを考えていくうえでも積極的に検討していただきたい事項であると。

「自発的で自然発生的」なピアサポートであっても割田が指摘したように、「ひきこもり経験自体に価値があるので、本来は専門家と同じぐらいの対価が出て当然だと思うが、日本のあらゆるところでボランティアとして活用されることが多い。本来はそうではなく、そういったピアスタッフとして対価がでるのはむしろ当たり前だと思うので、それを実践されているレター・ポスト・フレンド相談ネットワークは凄いと思う」と述べている。

ピアサポーター座談会に参加する当事者からも同様な意見が寄せられている。当事者 A からは「活動を続けるうえで最低限交通費は出してほしい。これがないと活動ができない。一般参加者が自費で交通費負担して来ているからピアスタッフも同じようにするべきとの考えには賛同できない。交通費を負担してもらったうえで活動のモチベーションとなる収入を得られる場所として相応の対価を出してほしい」。

また同様に当事者 B も「A さんの話でもあったが、経済的な問題というのは安定性の担保として不可欠だと思う。その最たるものが資金面の問題で、不安定な私たちが安定的に活動を続けるために必要な課題だ。現状で私たちに謝礼が支払われているのはありがたいことで、全国的にみても稀有な例であることは理解しているが、現状それだけでは生活はできない。私個人の年間収支を計算しているが、よりどころに関わる経費などをみてもパソコンの維持費などを含めると相当の経費がかかる。年間の「よりどころ」から得られる報酬と差し引きしても赤字になる。収入が少ないことでピア活動だけでは生活ができないため活動を辞める場合もありえる。居場所利用者にとっても信頼できるピアスタッフができたのにいなくなるのは不安定だ。せっかくピア活動で経験を積んでも辞めることは不安定感につながる」。

当事者 C も同じく「私もピアスタッフに対してそれなりの対価の支払いは必要かと思う。先ほども言ったが、何かしらの収入に繋がるような経済活動は必要だと思う」、さらに当事者 E は「遠方から活動に参加しているため経費が余計にかかり肩身が狭く感じる。活動が上手くできるようにお金がついてくるようにする必要はある」と述べている。

また、当事者 D からは、「ピアサポートという概念自体が理想をあらわしたもので 100 点満点のときの考え方なので、実際に運営するにあたり課題がでてくるのが前提の概念だと思う。だから活動中に出てくる課題についてはその都度考えていかないと乗り越えられない。無策では限界がある。ただピアサポートは方法化されておらず個々人の能力に依存しているため、個人の能力とか精神面の安定性とか経済的な安定性がひっ迫していると活動がやりにくくなる。ピアサポートはそういう難しい課題があるうえで成り立っているような印象がある」と語っている。

しかしそうした状況の中でも家族 F は「よりどころで一緒に活動する家族ピアスタッフは包容力があり、親たちに近づいて話しかけるなど参加者の気持ちを上手くとらえながらやっている。その方々を目標にして頑張りたい」と活動の豊富を述べた。

7.まとめ

本研究事業の内容をまとめた報告書の製作が終了した。報告書の第3章と第4章は、開催を予定していた「人と人とがつながり支え合う地域づくり」がコロナ感染拡大予防のためやむなく中止になったことから代替処置として ZOOM を活用したオンラインによる座談会を3回実施してその内容を掲載したものだ。録音した音源を文字化し編集する作業を短期間に行うという経験ははじめての試みでもあった。音源を聞いてあらためて思うことは各地域の支援団体機関の熱心な取り組みもさることながら、ひきこもりピアサポートを実際に担っているピアスタッフの声が支援者たちに好意的に受け入れられていることに時代の変化を感じた。

本稿の筆者も当事者として当 NPO の活動に長く関わりをもってきたが、当事者でありながらピアスタッフでもあるという複雑な立ち位置で活動している彼らの発言を聴いて、田中理事長が言うところの「ひきこもる過程で生きる意味を模索し自分とは何かを考え右往左往しながら社会との接点を探っている」存在ではないかと思えた。そういった揺らぎある存在だからこそ家族との関係が上手く築けず社会にでることに怖さを覚えるひきこもりの人たちが一定の親和感を覚えるのは当然なのかもしれない。自信たっぷりに堂々とした生き方だけが正しいわけではない、弱さがあってもよい。そんな幅の広い人間観をもって人と接することができるのがピアサポートのもつ良さの一つだと感じる。

ピアサポーターによる座談会では、そのような揺らぎある考えがいくつかみられた。あるピアスタッフが「ピアサポート活動をすることを対外的に隠したい」と主張する意見を述べたが、それを聞いた当初は「活動を続けていることが自身の経歴の空白を埋めるものであり、堂々と活動していることを外部に伝える自信は持ちたい」と少々正論的な意見をもってしまった。しかし筆者自身が持つ「当事者性」というフィルターを通してみると「そう思うのも当然かもしれない」と半分程度ではあるが理解できるようになった。このような尋ね合い、確かめ合いができる作業を知らず知らずのうちに行っているのもまたピアサポートの効果なのかもしれない。一連の編集作業を通して得た実感である。

本研究事業の実践的な活動として実施した「手紙によるピアアウトリーチ」では毎月 11 人の当事者に対して絵葉書を送付してきた。一度も顔を見たことがない当事者同士が織りなす緩やかな関係。コロナ禍で直接会うことが憚れる時期だからこそ絵葉書送付というアナログ的な手法は即時性を重視するメールなどにはない通信手段だと思う。「自分の内面を表出する手段として書くことが好きだったことが絵葉書の活動に役立っている」と鈴木氏は述べていたが、自分の弱さを得意分野にして現在悩める人へ対応できるスキルへ高めていくところにピアサポーターとしての矜持を強く感じた。

割田氏は「今自分がどうしたいのか、どうなりたいのかというちょっとの『希望的観測』がリカバリーの核だ」と述べていた。ちょっとでいい、日々前向きに考えることが明日への希望へつながる。日々の生活で言えば自分ができることを無理のない範囲で続けていくことが「希望的観測」につながるのではないか。当事者本人もピアスタッフも専門職も家族もそれぞれが「希望的観測」を内に秘めて諦めずに生きる。それがリカバリーに、より良い支援になっていくように思う。

最後に「ピアサポーター実務者研修会」で講師になっていただいた割田大悟氏、鈴木祐子氏をはじめ、本事業に協力していただいた支援団体機関や当事者、ご家族、ピアスタッフのみなさん、事業の指揮監督者として尽力していただいた田中敦理事長とこのような場を設けていただいた厚生労働省地域福祉課の担当者のみなさんに心から感謝申し上げます。

参考引用文献

・相川章子「ピアスタッフの現在と未来」『精神医療№74』批評社（2014 年）
・相川章子「精神保健福祉領域におけるピアサポートとは」大島巌監修,加藤伸輔、岩谷潤、斉藤剛、宮本有紀編『ピアスタッフとして働くヒント-精神障がいのある人が輝いて働くことを応援する本-』星和書店（2019 年）
・相川章子「さまざまなピアポートーインフォーマルなピアサポートからフォーマルなピアサポートまで」『こころの元気 plus』認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構・コンボ（2021 年 10 月）
・岡知史「セルフヘルプグループとの協働-当事者とともに福祉を開発する」『社会福祉研究のフロンティア』有斐閣（2014 年）
・厚生労働省 2010 年度障害者総合福祉推進事業報告書「障害福祉分野においてピアサポートを活用するための活動実態の調査」社団法人日本精神保健福祉連盟
・自民党いわゆる「ひきこもり」の社会参画を考えるプロジェクトチームにおけるヒアリング（当 NPO 発題：2021 年 3 月 10 日付）の中で参加議員から語られたものである。
・田中敦「電子居場所併設型ひきこもり地域支援拠点運営研究事業報告書」2021 年度公益財団法人日本社会福祉弘済会社会福祉助成金,特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク（2022 年）
・特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会「ひきこもりピアサポーター養成研修派遣事業の効果的実施に関する調査研究事業報告書」厚生労働省平成 27 年度生活困窮者就労準備支援事業費等補助金社会福祉推進事業（2016 年）
・原田正樹「第Ⅱ部対象」『社会福祉研究のフロンティア』有斐閣（2014 年）
・飯野雄治・ピアスタッフネットワーク「当事者主動サービスで学ぶピアサポート」クリエイツかもがわ（2019 年）
・宮本有紀「ピアスタッフの専門性とは」大島巌監修,加藤伸輔、岩谷潤、斉藤剛、宮本有紀編『ピアスタッフとして働くヒント-精神障がいのある人が輝いて働くことを応援する本-』星和書店（2019 年）
・ピア文化を広める会「ピアサポートを文化に!」『こころの元気 plus』認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構・コンボ（2021 年 10 月）
・山本耕平「ともに生きともに育つひきこもり支援-協同的関係性とソーシャルワーク」かもがわ出版（2013 年）
・矢部滋也「ピアサポートを活用した事業所の協働モデル運営：多機能型事業所 PEER＋design」『精神障害とリハビリテーション 24（1)』精リハ誌（2020 年）
・割田大悟「ひきこもりなどのピアサポートの現状」『障害ピアサポート-多様な障害領域の歴史と今後の展望』中央法規（2019 年）

資料編

令和３年度厚生労働省社会福祉推進事業

ピアサポーターによる当事者性を活かしたひきこもり支援に関する調査研究事業

利用者アンケート調査実施のお願い　必ずお読みください

調査の目的

本調査は、令和３年度厚生労働省社会福祉推進事業「ピアサポーターによる当事者性を活かしたひきこもり支援に関する調査研究事業」として、今年度実施してきた絵はがきによるピアアウトリーチ（似たようなひきこもり経験者によるお互い支え合う試み）をご希望され、実際郵送してきた人たち対する「利用者アンケート調査」です。ひきこもりピアサポーターによって毎回郵送させてきた絵はがきが当事者ご本人にどのように受け止められてきたのかその評価と課題などを明らかにし、今後のピアアウトリーチの運用のあり方に活かすことを目的としています。

本調査結果は、事業報告として責任をもって国の厚生労働省に提出、今後の制度・政策等に役立ててもらう予定です。またアウトリーチについては訪問支援の用語に置き換えられたりしておりますが、本調査では、絵はがきという方法も外部からのアウトリーチの範疇として位置づけております。

質問紙は両面印刷にて項目はQ1からQ23まであります。申し込み者がご家族の場合は家族宛にお送りしています。ご本人に回答をお願いしていますが、無理な場合は家族がご本人に成り代わり代理で回答することができます。また親・家族本人が受け取っている場合はそのお立場で回答してください。無記名にて、それぞれの設問一つひとつをお読みになり、該当するところすべてにご回答をしてください。どの設問項目にも良い悪いはありません。率直にお答えください。なおご不明な点があれば、ご遠慮なく下記に示す当団体の担当者までご連絡ください。

調査票の回答期限とご返送

本調査票のご回答を終えましたら、同封の返信用封筒にて、当団体あてに必ず投函くださるようお願いします。なお、お手数をおかけしますですが、20２２年１月末までにご返答くださるよう重ねてお願い申し上げます。

プライバシーポリシー

本調査は、調査の目的以外に使用することはありません。また、団体個人が特定されることはありません。集約にあたっては細心の注意をはらい、心がけていきます。

また、ご回答をいただいた調査票内容から、さらに追加調査を実施する場合もございますが、その際に実施したインタビューにて、お聞きした記録内容についても情報が漏えいしないようにしっかりと管理しますので、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先

〒064-0824　札幌市中央区北４条西26丁目３番２号
特定非営利活動法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
℡090-3890-7048　e-mail　info@letter-post.com

令和３年度厚生労働省社会福祉推進事業

絵はがきによるピアアウトリーチ利用者アンケート調査票

どの項目にも良い悪いはありません。よく文章をお読みくださり率直にご回答ください。

Q1.あなた様（子ども本人）の性別について該当するところに〇を付けてください。
①男性　②女性　③その他（　　）

Q2.あなた様（子ども本人）の年齢について該当するところに〇をつけてください。
①10 代　②20 代　③30 代　④40 代　⑤50 代　⑥60 代　⑦70 代　⑧80 代以上

Q3.あなた様（子ども本人）の現在の所属について該当するところに〇をつけてください。
①学生（生徒）　②パート・アルバイト　③障がい者就労　④家事手伝い　⑤無職
⑥その他（　　）

Q4.あなた様（子ども本人）の現在の居住地域について該当するところ〇をつけてください。
①　札幌市内　②その他（具体的に　　市町村）

Q5.あなた様（子ども本人）の居住形態について該当するところに〇をつけてください。
①　親・家族と同居　②一人暮らし　③シェアハウス　④グループホーム　⑤その他
（　　）

Q6.あなた様（子ども本人）の学歴について該当するところに〇をつけてください。

①中卒　②高卒　③短大・大学卒　④専門学校卒　⑤大学院卒　⑥その他（　　）

Q7-1.当 NPO のピアスタッフから絵はがきを今回受けるようになった、そのきっかけについて該当するところに〇をつけてください。
①当 NPO の募集案内チラシ　②ホームページや SNS からの情報提供　③新聞掲載記事を見て
④市町村行政や保健所などの公的支援機関からの紹介　⑤家族からのすすめ
⑥その（　　）

Q7-2.前項の質問 Q7-1.で⑤家族からのすすめと回答した方にお聞きします。絵はがきを受け取る心構えとして家族からは直接本人への事前説明はありましたか?　該当するところに〇をつけてください。
①事前説明はあった　②事前説明はなかった　③それとなくそのようなことがあった
④絵葉書が届いてから説明があった　⑤その他（　　）
）

Q8.当 NPO のピアサポーターから送られる絵はがきを受け取る前の印象はどのようなもの

でしたか?　該当するところに〇をつけてください。
　①どんなものなのか興味津々だった　②なんとなく不安があった　③それほど気にしていなかった
　④なんともいえない　⑤その他（　　）

Q9-1.当 NPO のピアサポーターから送られる絵はがきを受け取った後の印象はどのようなものでしたか?　該当するところに〇をつけてください。
　①予想以上によかった　②それなりによかった　③なんともいえない
　④期待外れや大きなお世話だった　⑤その他（　　）

Q9-2. 前項の質問 Q9-1.で①又は②を回答した人にお聞きします。「よかった」と思われる理由について自由にお書きください（自由記述回答)。

Q9-3. 前項の質問 Q9-1.で④「期待はずれや大きなお世話だった」を回答した人にお聞きします。そのように思われる理由について自由にお書きください（自由記述回答)

Q10.ひきこもり体験を有する当事者性を活かしたピアサポーターが絵はがきを送ることについて該当するところに〇をつけてください。
　①　とてもよい試み　②よい試み　③ふつう　④あまりよくない試み　⑤よくない試み

Q11-1.毎回受け取ってきた絵はがきについてあなた様（ご本人）がとった行動について該当するところに〇をつけてください。
　①文面も読みイラストも見た　②文章のみ目を通して読んだ　③イラストのみ見た
　④ほとんど見ないし読まない　⑤関心がなく置いたままだった。⑥その他（　　）

Q11-2.前項の質問 Q11-1.で①～③を回答した人にお聞きします。どのような場面でそれを見たり読んだりしましたか?　該当するところに〇をつけてください。
　①受取ったその場で見て読んだ　②誰もいないときに見て読んだ　③自室に持ち帰り見て読んだ　④家族や他者と一緒に見て読んだ　⑤家族だけが見て読んだ
　⑥その他（　　）

Q11-3.さらに続けて前項の質問 Q11-1.で①～③を回答した人にお聞きします。一度見て読んだ絵はがきはその後どのようにしていますか?　該当するところに〇をつけてください。
　①机の引き出しやファイル等に保管している　②部屋に飾ってある　③誰でも閲覧できるような場所に置いてある　④その都度ゴミ箱へ破棄している　⑤どうしているかよくわからない
　⑥その他（　　）

Q12.今回毎月 2 回程度の頻度で絵はがきを受け取り続けたことについて該当するところに〇をつけてください。

①もっと頻度は多いほうがよい　②ちょうどよい頻度だった　③少し多いように感じた　④もっと頻度は減らしたほうがよい　⑤その他（　　）

Q13.受け取った絵はがきについて家族や周囲の人たちとどれだけ話題にして情報を共有化しましたか?　該当するところに〇をつけてください。

①両親と共有した　②父親又は母親とだけ共有した　③親しい友人や支援者と共有した　④誰とも共有しなかった　⑤その他（　　）

Q14.受けとってきた絵はがきに対してご本人が返信する意向について該当するところに〇をつけてください。

①親から言われて返信した　②自分の意思で返信した　③返信するべきかどうか迷った　④返信する気持ちは元々なかった　⑤その他（　　）

Q15.今回当 NPO のピアサポーターからの絵葉書を受け取ってみて「よかった点」について該当するところに〇をつけてください（複数回答）。

①イラストがよかった　②写真がよかった　③メッセージがよかった　④切手がよかった　⑤全体のバランスやコントラストがよかった　⑥その他（　　）

Q16.情報伝達手段が多様化するなかでインターネットを使えない人も多く絵はがきが人と人をつなぐ架け橋として重要な役割になっています。今後この取り組みを発展させるにあたりどのような工夫が必要か?　該当するところに〇をつけてください（複数回答）。

①受け取る当事者本人のニーズ（要求）の把握　②個々人の趣味嗜好を重視した絵はがきの作成　③心を癒すバリエーションに富んだ風景の写真画　④添え書きのメッセージの工夫が必要　⑤情報提供を増やしてほしい　⑥その他（　　）

Q17.毎回絵はがきを受け取ったことによるご本人や家族、周囲への影響について該当するところに〇をつけてください（複数回答）。

① 気持ちがいくばかりか楽になった　②安心を与えてくれた　③他者とのつながりを感じた　④ゆるく見守られている感覚があった　⑤他者の顔を思い出し少しばかり刺激となった　⑥とくに影響は何もなかった　⑦その他（　　）

Q18.電話や電子メールには見られない絵はがきの強みについて該当するところに〇をつけてください。

① 心身に負担なく受け取れる　②温かいぬくもりが感じられる　③ほどよい距離感が保てる　④返信を強要されない　⑤その他（　　）

Q19.あなた様（子ども本人）の普段における交友関係について該当するところに〇をつけてください。

①定期的に交友をもっている　②不定期ではあるが交友はある　③手紙やメール、電話

のみの交友関係がある　④一人でいることが多くほとんど交友関係はない　⑤その他（　　）

Q20.あなた様（子ども本人）の外出頻度状況について該当するところに〇をつけてください。

① ほとんど毎日外出する　②たまに外出する　③ほとんど外出しない　④自宅にいることが多い　⑤在宅状態である　⑥その他（　　）

Q21.あなた様（子ども本人）にとって現在もっとも不安で悩んでいる事柄について該当するところに〇をつけてください（複数回答）。

①親しい友人がいない　②思うように行動することができない　③今後の生計・経済面への不安　④進路や就職活動の悩み　⑤親子との対話困難　⑥支援機関の利用不安　⑦医療機関への受診不安　⑧当事者本人に合致した支援がない　⑨世間体・地域の目が気になる　⑩その他（　　）

Q22-1.絵はがきを今後も継続して受け取ることの希望について該当するところに〇をつけてください。

①ぜひとも続けてほしい　②できれば続けてほしい　③どちらでも構わない
④なくてもよい　⑤その他（　　）

Q22-2. 前項の質問Q22-1.で①ぜひとも続けてほしい又は②できれば続けてほしいを回答した人にお聞きします。その理由を自由にお書きください。

Q23.実施主体である当NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークや社会への要望について自由にお書きください（自由記述回答）。

ご協力ありがとうございました。

令和3年度厚生労働省社会福祉推進事業　ピアサポーターによる当事者性を活かしたひきこもり支援に関する調査研究事業実務者研修会参加者アンケート調査票

今後の事業運営の参考としますので、無記名にてすべて該当するところを率直にご回答してください。

Q1.あなた様の性別について、該当するところに〇をつけてください。

①男性　②女性　③その他（　　）

Q2.あなた様の年代について、該当するところに〇をつけてください。

①10 代　②20 代　③30 代　④40 代　⑤50 代　⑥60 代　⑦70 代　⑧80 代以上

Q3.あなた様の属性について、該当するところに〇をつけてください。
①当事者・経験者　②親・家族　③ピアサポーター　④専門職支援者　⑤その他（　　）

Q4.あなた様の居住地について、該当するところに〇をつけてください。
①札幌市（具体的に　　区）　②札幌市外（具体的に　　市町村）

Q5.あなた様がこの研修会に参加するきっかけとして、該当するところに〇をつけてください。
①案内チラシ　②当 NPO（HP・SNS）の紹介　③新聞報道記事　④所属する団体機関からの紹介　⑤他の関係機関からの紹介　⑥その他（　　）

Q6.今回の研修会に参加してみてどうでしたか、該当するところに〇をつけてください。またその理由についてもお答えください（自由記述回答）。
①たいへんよかった　②よかった　③ふつう　④あまりよくなかった　⑤よくなかった
ーその理由について（自由記述回答）

Q7.ひきこもりピアサポートについて、該当するところに〇をつけてください。
①興味関心をもった　②活動を広げる普及啓発につとめたい　③実際活動に参加してみたい　④自分にはまだ難しいと感じた　⑤その他（　　）

Q8.今後、ひきこもりピアサポートの活動領域として望ましいと思われるものについて、該当するところに〇をつけてください。
①アウトリーチ　②居場所づくり　③ソーシャルアクション（社会政策提言）　④広報啓発活動　⑤自助活動（セルフケア）　⑥非支援的な活動　⑦その他（　　）

Q9.ひきこもりピアサポートがそれぞれの地域に根付くために必要と思われることについて、該当するところに〇をつけてください。
①学習会研修会の充実　②専門職との協働　③国・行政のバックアップ　④運営面の組織体制　⑤認知度を高める理解啓発　⑥その他（　　）

Q10.その他、この研修会やひきこもりピアサポートについて思うところや意見感想などがあれば自由に回答ください（自由記述回答）

ご回答ありがとうございました

ひきこもりピアサポーターによる
当事者性を活かしたひきこもり支援に関する調査研究事業報告書

（令和３年度厚生労働省生活困窮者就労準備支援事業費等補助金社会福祉推進事業）

2022 年 3 月 30 日
特定非営利活動法人
レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

〒064-0824
札幌市中央区北４条西 26 丁目 3 番 2 号
TEL　090－3890－7048
E-mail: info@letter-post.com
URL: http://letter-post.com/