



イラストレーション: 高津達弘

「会報ひきこもり」は、2000年5月から発行しています。執筆・編集は、ひきこもり経験者が担当し、家族へ団体の活動や、当事者の気持ちをダイレクトに伝えています。

NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークは、1999年9月、任意団体として発足。主に外出困難な引きこもりに対応の相談を手紙、電子メールで受けてきました。2010年3月からNPO法人化に踏み切り、若年の範疇に入らない成年・壮年期のひきこもりに軸足を置きながら、ひきこもり者が社会に出て行った時、自信や希望を持ちながら歩めるような新しい働き方を、当事者自らが創造していく団体として活動を続けています。

Index

- 2-3p L・P・F活動報告 「中高年ひきこもり」テーマにした映像作り・撮影開始 他
- 4p 2013年度・助成金が決定しました!
- 5p 読者投稿 本当の豊かさとは?〜シチズンシップの議論をふまえて〜
- 6-7p 連載 あるひきこもり経験者の手記③ 自分自身の専門家になろう 小樽当事者研究会「たるとの会」
- 8p こちら事務局!

この会報は、社会福祉法人北海道共同募金会・赤い羽根共同募金助成金によって作成されています。

こちら事務局!

《今後の動き(2013年9月〜) *現時点》

「SANGOの会」例会のご案内 **参加費無料**

2013年9月、10月は下記日程にて行います。初めての方も参加できます。概ね35歳前後のひきこもり当事者や経験者で、人との関係や会話に慣れたいと思っている方、またいろいろな情報を得たいと考えている方は、いらしてください。詳細は事務局までお問い合わせください。初めて参加される方で、少人数で会うことを希望される方は、下記の期日とは別に例会を設定しますので、事務局まで、メール、電話でお問い合わせ下さい。

- 第1回 とき:9月9日(月) 午後1時30分〜3時45分 会場:ボランティア研修センター第三研修室
 - 第2回 とき:10月2日(水)午後1時30分〜3時45分 会場:ボランティア研修センター第二研修室
- 場 所: 札幌市中央区北1条西9丁目 札幌市リンケージプラザ

参加条件 ひきこもり当事者または経験者とその家族 **参加方法** 直接会場へお越しください。(事前申し込みは不要です)

SANGOの会とは…?

概ね35歳以上のひきこもりの当事者が集まり、若年層とは違う悩みを共有しながら、コミュニケーションを楽しむ場です。毎回7〜8人の人達が集まっています。例会は毎月2回行っています。開催日時については、団体ホームページのブログで随時公開しています。



<http://sango2010.blog.so-net.ne.jp/>

1日福祉 セミナー

「ひきこもりについて考える〜不登校の子ども・若者に支援を〜」 講演会のお知らせ

講 師: 田中 敦 NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク理事長
と き: 11月11日(月) 午後1時30分から3時30分まで
会 場: 札幌市ボランティア研修センター2階 第一研修室
場 所: 札幌市中央区北1条西9丁目リンケージプラザ

受講料: 500円
参加方法: 札幌市ボランティア研修センター (TEL223-6005) へ申し込む。9月11日から受付。

全国障害者問題研究会(全障研)北海道支部より、学習会のご案内

全障研北海道支部では、第35回夏期学習会「まなびあおう 発達保障のリアル〜ヒストリー・ハート・アクション〜」をテーマに、障害児・者にかかわる様々な課題について、実践にもとづき学びあう。1日目の特別報告では、「長期化、高齢化するひきこもりの実態と支援のあり方〜北海道におけるひきこもり生活支援に関わる実態調査から」と題して、田中敦理事長が講演を行う。また二日目にはセクシャルマイノリティとひきこもり、発達障害、人格障害等のタイムリーな話題8つの分科会に分かれた発表がある。

と き: 9月7日(土)・8日(日) 会 場: 札幌学院大学(江別市文京台11番地)

お問い合わせ 全障研道支部事務局携帯まで 080-3291-0300

編集後記

「北海道ひきこもり生活支援ガイドブック」では、当事者団体に期待する支援として「情報提供」「居場所支援」「中間労働」が上位を占めました。これらを有機的につなぐ支援方法の一つとして「ひきこもり地域拠点型アウト・リーチ支援事業」があり、その継続した調査研究をすすめます。(発行責任者 理事長 田中 敦)

制作・印刷

特定非営利活動法人 障がい者就労支援の会
あかり家(就労移行支援 就労継続支援B型)
〒060-0063 札幌市中央区南3条西10丁目 福山南3条ビル7階
tel 011-280-8752 fax 011-280-8751 (共通) www.akariya.org

無断転載はおやめください

「中高年ひきこもり」 テーマにした映像作り・ 撮影開始



7月22日、前号で紹介した北星学園大学文学部心理学応用コミュニケーションシヨン学科の4年生2名が事務局を訪れ、「中高年ひきこもり」をテーマにした卒業論文を映像で作成するため、田中敦理事長の談話と、撮影が行われた。

2名の学生は、これに先立ち7月10日開催の自助会「SANGOの会」にも参加。積極的にひきこもり当事者達との交流を図っていた。

今後、当団体の役員へのインタビュー撮影を進め、文書だけでは伝えきれない生の当事者の声を反映できるように映像を手掛けていく。

二十代の学生が捉える中高年のひきこもりとは。完成が待たれる。

SANGOの会 ～学生が、当事者の気持ちを理解～

7月10日に行われた例会には、北星学園大学の学生2名(上記記事参照)と、KHJ親の会北海道はまなすから、役員2名が見学として参加した。

参加した当事者9名は、自分の日頃抱えている悩みや現在の心境を語った。

仕事を变える度に人の怒りがかかってしまうというAさんは、「これまで「働くこと」の動機付け、仕事をやりたいイメージが湧き上がらなかった」と胸の内をのぞかせた。

Aさんは、発達障がい診断を受けたことで、「自分の特性を知った上で就労していきたい」と前向きな表情で語った。

また、四十代以降の居場所がないことも指摘し、四十代というすきま世代をどのように社会へ結びつけて、孤立させないでいくかという課題も見えた。

約一年振りに参加した田中敦理事長は、Aさんの発言を受けて「現在の就労支援の現場では、個別なニーズに答えることができない。一人ひとりにあった支援策が必要」と述べた。

「物事の考え方、一般的な固定観念を変えてきた」と語るBさんは、就職に拘らないで、人の役に立つことなら何でもしていきたいと身の丈に合った生き方を語った。

また団体の役員でもあるCさんは、「常に落ち込んでいる感覚だが、NPOの活動を少しずつ積み上げながら、自分のできることを増やしていきたい」と語った。

ひきこもっている子どもたちの親でもある親の会役員のDさんは、「ひきこもると好きな分野の勉強を極める。知識が

停滞することはない。親が亡くなっても生きていくための応用力はある」ときばけた口調で参加者を勇気づけた。

最後に学生からの感想として、「就職から逃げたくなくなる気持ちで自分にもあり、当事者の人達の話の聞き、共感できた」と感想をもらした。

当事者だけではなく、時には親の意見も聞きたいところだし、若い世代との交流も必要だろう。様々な立場の人達が、集える居場所も会って良いのかもしれない。

コラム「喫茶洗心」

十年前から断続的に通っている茶道教室。そこには、言葉だけで全てを説明する偽善的な都会の顔のようなものはなく、無言ではあっても、人に対しての思いやりがある一輪のあさがおの清浄さが広がっているように感じられるのです。



床の間には、掛け軸と葡萄が描かれている扇子が厳かに置かれています。季節を感じさせる演出を見るのも茶道の楽しみです。

好評により無料配布します

公益財団法人北海道精神保健推進協会・北海道こころのリカバリー総合支援センター主催で6月12日に行ったネット動画配信サイトユーザーを活用した道内初の『平成25年度ひきこもり支援機関関係職員等研修会』を収録したものである。好評により希望者には配布すること。入手したい専門職は北海道こころのリカバリー総合支援センターの三上事業部長まで申し出てください。(送料はご負担下さい)



日本LD学会の大会・共同発表決まる

日本LD学会の大会が横浜で開催されることになっていますが、前年度、北海道学習障害児・者親の会クローバーとの提携事業の成果を学会で発表することになり、共同発表者として当法人も加わり、エントリーしたところ査読審査が合格し、学会発表が認められました。

共同発表者は、NPO法人北海道学習障害児者親の会クローバー 永瀬次郎氏・長田じゅん子氏、北大ごぶさた倶楽部日高茂暢氏、札幌市発達障害支援センター「おがる」 西尾大輔氏、NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 田中敦。

北海道ひきこもり生活支援ガイドブック -独立行政法人福祉医療機構福祉活動支援事業-

(A4判168ページ 写真・図表入り、オールカラー)

- 第一章 北海道ひきこもり支援アンケートの調査報告
- 第二章 サテライトSANGOの会インタビュー調査報告
- 第三章 北海道ひきこもり支援アンケート等調査結果考察を終えて
- 第四章 「サテライトSANGOの会」事後アンケートの結果報告
- 第五章 親亡き後の生活力形成～40代男性の一人暮らし事例の報告資料編



ご希望の方は、事務局までお問い合わせください。

一冊
500円配布
(郵送料)

会員募集しています。

レター・ポスト・フレンド相談ネットワークは、若者の範疇に入らない成年・壮年期のひきこもりへの対応に軸足を置きながら、ひきこもり者が社会に出た時、自信や希望を持ちながら歩めるような新しい働き方を、当事者自らが創造しています。ぜひ多くの方々に、私たちの活動の趣旨を理解していただき、ひきこもり者が自信をもって生きていくことのできる、新しい社会のあり方をみなさんとともに追求していきたいと考えています。

会費

正会員…	入会金	1,000円
	年会費	3,000円
賛助会員…	入会金	1,000円
	年会費	2,000円
寄付金…	一口	1,000円～

入会金、会費の納入は、下記郵便振替口座への振り込みをお願いします。

- 口座記号番号 02700-4-66261
- 加入者名 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク



本当の豊かさとは？～シチズンシップの議論をふまえて～

ひきこもり通信と直接関係する話題かどうかはわからないが、現状の社会の中で豊かさの問題について思うところを書き連ねてみたい。まず、人々にとって豊かさとはなんだろう？あるいは日々の生活の中で（そこそこであれ）満足できる意識とはなんだろう？

現在の政府においてはまず「経済成長」と、日本が「競争」で強くなるのが思想の根本のようであるし、人々もその考えを支持しているように見える。つまり経済的な豊かさである。再びの経済成長優先主義か、という気もするが、それはひとまず置いておこう。

日本の経済成長の果実や結果については国内総生産や一人あたりの国内総生産に出ている。ひと頃の勢いは無いにせよ、日本は未だに先進国でもトップクラスである。対して、国民の生活面における主観的満足度は反比例する形で低い。これは「豊かさのバラ

ドックス」と呼ばれ、先進国で起きやすい現象である。この現象の原因は幾つか考えられるが、「社会変化説」といって、人々の意識が経済志向へ変化したゆえ、という仮説がある。つまり経済指標などの「目に見える豊かさ」だけが目立ち、「目に見えない豊かさ」とでもいうべき社会環境要因が軽視されていくと、豊かさのパラドックスも同時並行的に進行すると考えられる。

豊かさの指標は経済指標ひとつで図ることは出来ず、社会的環境や制度を通して見る必要もある。これらを総称してシチズンシップという基準がある。この基準は市民性、市民資格と呼ばれる類のものである。シチズンシップという市民資格はその地域に住む人の豊かさを享受する前提条件となる。

英国の経済学者、マーシャルは市民として豊かさを実感するシチズンシップの要件と

して「働くこと」の権利と義務を挙げている。しかし、雇用契約で働く労働中心社会の中で、市民の社会成人資格はどういう機能を果たしているのだろうか？「雇用」契約はその契約タイプから考えると「労働者が雇い主の指揮命令に従って働いた時に報酬がもらえる」システムである。労働者の働きのプロセスは組織の重要な意思決定には関与できず、働く人はそこから疎外されている。働く権利がある面では剥奪されているともいえよう。

現在の日本は80%が雇用労働で占める。つまりこの近代社会の中では労働を行うことが市民資格の一部であり、雇用はこの中でも重要な制度のひとつとなっている。長いあいだ、働くものだけが市民社会の成員だという意識も強かった。そんな人々の歴史もある。

私はこのところ、二箇所ほどで本の読書会に出て、いろいろな意見交換をしている。

そこで思うことは、ひきこもりの人たちはある面で、この市民資格を自ら放棄しまっただ、という風に考えているのではないか？ということだ。まず自分自身がそう思ってしまう。それが自責の念や自罰感情になっではないだろうか。若い人の話を聞く機会もある。現代では意外なほど短イスパンで与えられたライフステージ課題の達成圧力があるようだ。これも社会の市民資格を手に入れないかもしれないという無意識な自己プレッシャーの広まりの気がする。

しかし本当の問題は雇用巡る市民資格意識の問題は、求人者たち自身の問題ではなく、雇用する側の都合だという現実があること。そしてこれが自由主義経済体制では否定できないことだということ。こういう問題が忘れられてはいないだろうか。

つまり、シチズンシップの放棄をしているのではなく、実はシチズンシップの側から

排除されているのかもしれない。勿論そのことが絶対的な原因であるといえるかどうかまでは分からない。ただ、そう考えることで個人が余計な消耗から逃れ、別の方向性を想像する糸口には成り得るし、この社会のシチズンシップのゆくえを考えるもう一つの想像力にもなるだろうと私は思う。

杉本 賢治

訪問支援 希望者募集

平成25年度独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業「ひきこもり地域拠点型アウト・リーチ支援事業」で行う「個別アウト・リーチ支援（訪問支援）」で、1か月5名まで、支援にかかる訪問相談料、実費交通費が無料となります。訪問支援を希望の方は、事務局までお問い合わせ下さい。

2013年度・助成金が決定しました！

NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークでは、2013年度、下記の通り3つの助成金を得て事業を展開していきます。この他、手紙、Eメールでの相談業務、自助グループ「SANGOの会」の開催、訪問支援などの活動をしていきます。

①平成25年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業 「ひきこもり地域拠点型アウトリーチ支援事業」

今日のひきこもり状況を見た場合、長期・高齢化の進行が続いている家庭が多く見られ、家族対応の限界性から親子が地域で孤立化するケースも多いです。これら予防策として積極的に地域に向き当事者グループの集会を通して、必要な情報を適切にひきこもり者やその家族に届け、またひきこもり支援団体が運営する多様な居場所につなげ、就労に向けた幅広い社会参加を促進する、人と社会とを結びつける役割が「ひきこもり地域拠点型アウト・リーチ支援事業」です。

本事業では、当NPO法人に参加する会員等のひきこもり経験者が中心となって「ひきこもり地域拠点型アウト・リーチ支援委員会」を構成し、委員を中心としたひきこもり経験者（10名程）は本事業が企画開催するひきこもり・ピア・サポーター養成研修会を経て、単独またはチームによってアウト・リーチ支援活動を展開します。

養成研修会にはひきこもりに精通するひきこもり臨床実践家や有識者等を招き、講義・演習形式で年3回開催し実践活動に役立たせます。

養成研修会ではアウト・リーチ支援の意義や支援方法のみならず、支援に必要な不可欠な価値倫理についても理解を深め、近年期待されている当事者研究にも着目し、当事者自身が持つ力など内在する社会資源にも注目していきます。

「ひきこもり地域拠点型アウト・リーチ支援」を実施する地域については、当法人が活動拠点とする札幌市と、ひきこもり当事者グループが組織化していない社会資源が不足する道北地区の旭川市の二か所を重点地域として位置づけ、通年各5回「ひきこもり地域拠点型アウト・リーチ支援事業」に取り組みます。

また、従来の個人に焦点をあてたアウト・リーチ支援も利用者ニーズがあるケースにつき（5名程度）柔軟に展開を試みます。その際、家庭事情を考慮して、無償で支援提供できるように配慮していきますので、御希望の方は、事務局までお問い合わせ下さい。

②公益財団法人コープさっぽろ・社会福祉基金 2013年度地域福祉団体助成金

ひきこもりの大半は自宅から外出が困難な状態にあるため、ひきこもり当事者とやりとりできる手紙やインターネット・セクター又は訪問支援を拡充し、彼らの自己肯定感を回復し、社会とかがかわるきっかけづくりをすすめていきます。そのための通信運搬費や交通費等に充当していきます。

③社会福祉法人北海道共同募金会・赤い羽根共同募金助成金事業

「ひきこもり経験者参加型 会報ひきこもり通信拡充作成事業」

ひきこもり経験者がその経験を活かしてつくる会報紙は、社会参加につながる有効なツールとして考えられます。作成にあたっては、対人関係に悩む当事者にとって取り組みやすい作業であり、また取材活動では、人とのつながりや自己の発見、同じ悩みを持つ者同士の体験談などを通じて、社会へ踏み出す一歩につながるものと思われまます。また、会報紙を関係機関団体に拡充して配布することにより、社会に滞在するひきこもりの本人とその家族を社会的孤立から予防できるものと考えまます。

今回の通信拡充作成事業では、前回から引き続き、表紙を20代男性のイラストで飾り、ひきこもり経験者の体験談をシリーズで連載するなど新しい紙面作りに取り組みまます。今年度6回発行します。

皆様からのご投稿をお待ちしています。

「NPO法人 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」
事務局 通信編集部 宛

〒064-0824 札幌市中央区北4条西26丁目3-2
e-mail info@letter-post.com

連載 あるひきこもり経験者の手記



ひきこもり生活からの脱出

アルバイトを始めて

とうとうアルバイトの初出勤日が来た。一月下旬のその頃は、雪

が積もり歩くにはたやすいとはいにくい道のりだったが、大丈夫、心の中で自分を励まししながら進んだ。

最初は4時間で働かせてもらうというのは、ちょうど自分の体調の限界には合っていた。しかし、心の奥底では、いつもどこかで、いつか昔のように体調が悪いときに戻ってしまうんじゃないかという気持ちもあった。とくに通勤の

はじめに非常に精神的に不安があった。気持ちを強くもって突き進んだ。忍耐は、不登校とひきこもり生活になってからのさまざま

な苦しさや劣等感の中で養われたものだった。いつしか、不登校になって1年くらいたった頃だったろうか。十勝教育相談所の相談員をしていた

恩師が笑いながらこういったことがあった。「康祐くん、僕なんて60年遠回りしていまの自分がいるんだか

ら、何にも心配しなくていいんだよ。」

恩師のその言葉は、その当時によりも気を楽にしてくれたことを覚えていて。その言葉の深さは

いままでの自分のまだまだこれから長い人生がある、可能性をのばしてもいいんだよ、とも思え、無駄なことは何一つないんだと納得して考えることもできた。

学校よりも、人間関係というのは形成しづらいといえるかもしれない。先輩からいじめられたり、いびられることもあった。

バイト先で「嶋中さんはそんなカッコイイことしているけどやれなかったダメだ。」

最大限やってみせます！という意味合いのことを私は言い続けたつもりだったが、結果に直結しなければ仕事の現場では覆すことはできなかった。捉え方次第というものもあるだろうが、それは自分の

努力が足りないかと否定されているのかのように、何よりも自分が必要な人間なんじゃないかと不安

にさせることもあった。しかし純粋な気持ちで仕事をやりとげていこう、みんなに少しでも迷惑をかけないように仕事を覚えていこうと考えていた自分に

は、先輩に否定されることがあっても負けてられない！という気持ちで先行し、その悔しさが原動力にもなっていた。

でも納得いかない気持ちもあった。それからしばらくあとの話になるのだが、このことを恩師に相談したこともあった。

「先生、人の成長する可能性を信じて指摘や叱咤してくれる人たちはいいです。でもただその場の感情まかせて怒るとか、気に入らな

いから文句を付けるなんてのは、聞く側もひねくれてしまいますよ。そんな環境で働くことはこっ

ちから願い下げです。」

「康祐君、その先輩はいつもそんなにいじめるのかな？」

恩師は私に静かに問いかけてきた。「いえ、いつもというわけではあ

りません」

「じゃあ、きつとその先輩は、嫌なことがあって、それを発散するために時々意地悪を言ってみたりするんじゃないかな。例えば、その先輩は誰かからいじわるされて

いるなんてことはないか？」

「あっ、そういえば・・・」

たしかに思い出せることはあった。そうですね。先輩は店長にはたからみてもひどいじわるをされています。」

「うん、それが原因かもしれないね。だからきつとその店長さんも上司がいて、いじめられたりしているということも考えられるよね。」

「・・・なるほど」

そこまで言われると先生の言いたいことがわかった。

「では、康祐君はわかるよね。これからきつと康祐君にも、部下ができるかもしれない。そうなった時に上司に意地悪されたとして

も、自分も部下に八つ当たりする

ようなことはしてはならないことが。」

その時から、先輩や店長の気持ちが垣間見えた気がしたと同時に、反面教師にすべきところなんだとわかった。

それでも、早く自分の未熟さをカバーして職場での居場所を確保したかった。いままで社会経験がない自分はどこまでやっていいかわからなかったが、まずはがむしゃらに仕事を覚えることを徹底していった。

その時からすでに心には秘めた決意があった。

おかしいと思わせる社会があるのならば、自分で考える理想の学校や会社を作ることが早いんじゃないかと。

学校に関してはフリースクール（もしくはフリースペース）や親の会が多く出てきているけれど、学校や社会に馴染むことができない人を受け入れる会社や自営

業のお店はまだまだ少ない。それはそれだけ難しいからこそ少ないとは思えるが、同時に不可能なことではないとも感じた。自分一人

の力ではできないが、みんなで協力すれば、何かとんでもないことが起きると夢を持てた。形はとも

かく、それが社会に通用し、なおかつ収入源にもなるのならなおさら素晴らしい。不器用でも何でも

いい。やりたいことや得意なことを仕事に変えてそれを発揮できる場所がありさえすれば。

それが、いま現在不登校やひきこもりであったり、社会にできることができない人達の希望でもあるだろうし、自分への希望でもあった。

まず環境がよく働きやすいこと（人間関係などの職場環境、会社の仕組み、賃金制度）が保証されているという前提があるのなら私

達は安心して働くことが出来るはずである。一歩踏み出すことができるのは、まずはそういったこと

であると思えた。自立するということは、普通に学校や仕事に行けなくなっ

てしまった私達にとって何よりも難しく、不安に受け取られるかもしれない。こういうと誤解を招くかも

自分自身の専門家になろう…小樽当事者研究会「たるとの会」

悩める人の生活上の課題に着目し、そのメカニズムや意味、対処方法を仲間と共に研究しあう北海道で生まれた自助の

実践活動が、「当事者研究」である。もともと北海道浦河町にある「べてるの家」で、精神障がい者やその家族を対

象としたプログラムとして、向谷地生良・北海道医療大学教授が研究実践を行

なってきた。7月21日、生涯学習センターレビオで行われた小樽当事者研究会「たるとの

会」には、様々な生きにくさ、悩みを抱えた若者、その親、支援者たちが10数名

集まり、前半と後半に分けて、二人の「当事者研究」が行われた。前半で発言された方は、自身の気持ち

の中で感情の高ぶりを感じた時、感情を爆発させた時のリスクを考え、抑える技を実生活で実践していた。

悩みをマイナスとして捉えるのではなく、そのマイナスの感情こそが自分を助

けるという「思考の転換」が大切で、マイナスの感情が自分の気持ちに湧き上

がってきたときに、そのマイナスの感情と上手に付き合いながら、適切な対処方

法を導きだせば良い。この方法を視野が狭くなっている自分

自身だけで見つけることが困難なので、他の参加者の意見も取り入れ、見つけて

いうというのが、この集まりの一つの目的であろう。

そのことは、この当事者研究についての感想を、「ただ話すだけでも、たま

た空気を抜くことができる。自分だけの偏った見方だけではなく、様々な見方が

あることがわかる」と言っていた参加者の言葉からも理解できる。

当事者研究会のキャッチフレーズは、「自分の専門家になろう」。自分の性質

を良く知ること、少しでも楽に生活ができる、社会に溶け込める技を得るための練習場。

司会進行を務めていたのは、札幌の高校で教鞭をとる二十代の男性。ホワイト

ボードに発言者の言葉を書きながら、穏やかなムードで進行していた。笑いもあり、四角四面な人にとっては、気持ち

が緩む場所である。小樽当事者研究会「たるとの会」では、毎月1回の例会の他、札幌でも同様の集まりを行なっている。

問い合わせは、Email: taruton_o_kai@yahoo.co.jpまで。