

## ひきこもりピア・サポートについて

### ●●● ピア・サポート活動の営み ●●●

ピア・サポート(peer support)とは、似たようなひきこもり体験を有する仲間同士がお互い支え合う活動です。今日見られるピア・サポート活動の営みの多くは、ひきこもり体験者がお互い無理のない関係のもと交流を図りながら支え合えるところにあると思われます。

### ●●● 非構造化された場面での展開 ●●●

「私はピア・サポーターです」と支援者のように何か身構えて専門知識や援助技法を多用し行うような構造化されたものではなく、自分と向き合う魅力的な当事者に敬意をもってかわり、ある意味お互い本音で語り合える非構造化された場面での普段交わされる対話のなかで展開されていくものです。

### ●●● 限りなく対等に近づく関係性 ●●●

その意味で、ピア・サポートそのものは限りなく対等に近づくことを重視しますので上下関係が生じやすい支援者とは異なり、ひきこもり経験のある仲間がそれぞれの経験を語り合うことでお互い支え合える関係性が芽生えていくと考えられます。

## 経験者並びに 家族ピア・サポーターとの協働

こうしたピア・サポートの活動領域は多様ですが、当NPOでは従来の経験者ピア・サポーターと当事者、家族ピア・サポーターと家族といった水平的な関係性に加え、活動の中では経験者ピア・サポーターと家族ピア・サポーターが協働していくことや経験者ピア・サポーターが家族と斜めの関係性をもつことで実親子関係を見つめ直し当事者の心情を理解することに寄与しています。

### ●●● 期待される専門職の理解 ●●●

今後ピア・サポーターが地域に広がっていくためには実践現場で活動する専門職の理解が欠かせません。ピアが織りなす力を仲間たちと共につくっていきましょう。

## 会員へのお誘い

当NPOの会員になりますと最新情報を掲載した会報「ひきこもり」や各種事業案内を優先してお届けします。

## 会費・寄付金一覧

正会員	入会金(初年度のみ)	1,000円
年度会費	(中途加入含む)	3,000円
賛助会員	入会金(初年度のみ)	1,000円
年度会費	(中途加入含む)	2,000円
寄付金	個人(一口)	1,000円～
団体	団体(一口)	10,000円～

## 相談利用一覧

電話相談(無料)	/090-3890-7048	10:00-19:00
手紙相談(無料)	/返信用84円切手の同封必要	
電子メール相談(無料)	/info@letter-post.com	
来談相談(有料)	/予約制1回	90分 2,000円
出張相談(有料)	/予約制1回	90分 2,500円+交通費
絵葉書によるピア・アウトリーチ	/年額	3,000円
支援団体機関へのコンサルタント	/1回	3,000円

入会金及び年度会費、寄付金等は、下記の指定する郵便振替口座へ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

## 問い合わせ先(事務局)

NPO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

理事長 田中 敦

TEL.090-3890-7048 e-mail info@letter-post.com

URL <http://letter-post.com/>



赤い羽根共同募金助成事業により制作しています



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



ひきこもりピア・サポート

## 活動のしおり



当NPOでは「在宅活動」「居場所活動」「社会参画活動」を中心に事業を展開しています。

## 在宅活動

外出支援は、ひきこもり当事者にとって負担になってしまうことがあります。そこで当NPOでは当事者ができるだけ心身に無理なく在宅にいても参加できる活動をすすめています。

### 手紙(絵葉書)によるピア・アウトリーチ活動

その一つが団体成立時から取り組んできた手紙(絵葉書)を活用したピア・アウトリーチです。絵葉書づくりはピア・サポーターの体調や都合にあわせて在宅にいてもできる活動で、当事者ならではの豊かなセンスが活かされています。希望する当事者にとっても絵葉書が届くまでの時間とほどよい距離間で接点をもつことができます。

ピア・サポーターから毎月2回程度返信を求めず緩やかに郵送しています。



### 会報「ひきこもり」通信の刊行

さらにもう一つ挙げられるのが会報「ひきこもり」通信の作成です。2017年1月にはNo.100号を達成し今日まで隔月1回年6回発行A4判全8頁フルカラーで構成しています。制作すべてをピア・サポーターが担い、ひきこもり体験談の投稿連載など当事者目線を大切にさまざまな地域情報を発信しています。会報電子版は当NPO公式ホームページ上でも閲覧できます。



## 居場所活動

ひきこもり当事者はすぐに行動することに不安を覚え、自分でもどうしたらよいのかその方向性がわからなくなってしまうことがあります。当NPOでは、とくに目的がなくても自由に参加し仲間と交流できる場づくりをすすめています。

### 当事者会「SANGOの会」の運営

年齢に関係なく35歳を基点としてひきこもり当事者が集まる例会を毎月2回初心者例会と通常例会に分けて開催しています。20代から50代までの当事者10名程が参加しています。初心者例会は、はじめて参加する当事者や緊張度の高い当事者向けに少人数で行っています。体調を理由に日中行動できない当事者に考慮して17時30分から20時30分まで開設しています。通常例会はアウトドア活動にシフトして札幌市内の身近な自然を散策する「地域めぐり登山」を行っています。参加費は無料です。



### 居場所「よりどころ」の開設

2018年6月から札幌市の委託を受け「ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運営業務、通称:よりどころ」を開設しています。「よりどころ」は札幌市、当NPOと札幌市ひきこもり地域支援センターの三者で協同運営にあたり当事者会と親の会をそれぞれ毎月2回13時30分から16時00分まで開催しています。行政から当事者団体が受託し支援団体と協同行う居場所は全国的にも珍しく注目されています。

「よりどころ」当事者会は、20代から50代までの当事者が毎回15名程参加し、とくにプログラムはなく出入り自由な居場所として参加する当事者とピア・サポーターが一緒になって過ごしやすい場づくりをしています。これまでの主なTableではテーマトーク、アナログゲームなどや、パーソナルスペースも設け一人でも安心して参加できる工夫を行っています。また札幌市ひきこもり地域支援センターの精神保健福祉士も参加し居場所内でちょっとした悩み事でも気軽に相談できる普段状況下の相談場づくりを心掛けています。お茶菓子も用意し参加費は無料です。

一方「よりどころ」親の会は、家族が日頃抱え込んできた重荷を活動の中で降ろして楽になれるようにしています。またそれぞれの家庭で少しでも役立つ情報交換を図る意味で経験者や家族ピア・サポーターからテーマ別話題提供や精神保健福祉士の事例検討など相互学習を取り入れ、小グループによる話し合いを行っています。10代から50代のひきこもるわが子がいる家族が毎回20名程参加しています。参加費は無料です。

なお、当事者会「SANGOの会」と居場所「よりどころ」の開催日時や会場は変動があるため当NPO公式ホームページ内にあるスケジュール表にてその都度確認してください。



### ひきこもりサテライト事業の実施

このほか、2010年からは札幌圏や道内14振興局内の地域に出向くひきこもり地域拠点型アウトリーチとしてひきこもりサテライト・カフェを行い、北海道の広域性に特化した居場所づくり事業を実施しています。

## 社会参画活動

何かはじめたいがそのきっかけがなかなかつかめないこともひきこもり当事者には多く見られます。当NPOでは社会福祉法人札幌市社会福祉協議会札幌市ボランティア活動センターや公益社団法人北海道社会福祉士会道央地区支部の協力のもと、中間労働としてDM便発送作業や案内チラシなどの印刷製本作業のお手伝いをしています。これに従事したひきこもり当事者には実費弁償などの支給がありますが、こうしたお金よりも職業人と一緒に働くことができる関係性に喜びを感じる当事者も少なくありません。

あらゆる仕事を受け入れオールラウンドとして働くことは難しくてもひきこもり当事者ができることに着目し気心知れる仲間とならされる道筋をつくっていくことはとても大切なことです。そうした働くことの可能性を切り拓く実践も行っています。