

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会報

2020年
11月1日
No. 123
隔月1回発行

ひきこもり



イラスト 小松 英行



会報は札幌市さぽーとほっと基金助成事業・ひまわりピア・サポート基金により作成されています

Index

- 2ページ 居場所「よりどころ」報告①親と本人の生活設計 ほか
- 3ページ 江別市で居場所「シエスタ」を開催
居場所「よりどころ」報告②就労に踏み出せない理由 ほか
- 4～5ページ
長期化するひきこもり家庭のコミュニケーション不全
ぼそっと池井多氏の講演／「世界のひきこもり」を読んで
- 6ページ 北海道就職氷河期世代活躍支援プラットフォーム発足 ほか
- 7ページ サテライト SANGO の会 in 小樽 北海道新聞掲載 ほか
- 8ページ こちら事務局／編集後記

居場所「よりどころ」活動報告①
話題提供・親と本人の生活設計

9月28日に開催された「よりどころ親の会」では、ひきこもり地域支援センターによる「親と本人の生活設計」というテーマで話題提供が行われた。資産や収入・支出の把握、本人が親の死後も住み続けられる住環境にあるか（一戸建て・マンション・持ち家・借家）、兄弟姉妹がいる場合の遺産の配分といった、今後あるいはすでに8050問題に直面する参加者にとっては重いテーマだったと思われる。センターのスタッフによる福祉制度（障害年金・生活保護）のデータを交えた具体的な説明は、参加者にとって大きな懸念である親の死後の本人の生活が想像できる情報の提供だった。

センタースタッフは小遣いについても触れ参加者たちに本人に小遣いを渡しているかを問い、小遣いを渡す意味（金銭管理）を述べ、お金の問題に触れる前段階として本人との関係構築（世間話）の必要性も併せて説明した。小遣いや親子関係の構築は参加者にとって現在進行形の課題といえる場合が多く、参加者もそれらの話を注視するように聴き入っていた。

その後は、中高年のひきこもりについての背景を説明、そしてセンターが関わった事例を紹介し当事者が支援につながる・動き出すまでの経緯について述べた。その話は本人が中高年齢層に差し掛かり、親の死後の本人

の生活に不安を抱える参加者の関心を引く前向きな情報だったと思う。

最後の質疑応答では、参加者から自責感情が強い当事者への対応について質問があり、これまで本人対応法のひとつとして繰り返し説いてきた本人のできることを評価する必要性を説明した。質問者が初めての参加者だったこともあり、本人対応のヒントになる回答だったのではないだろうか。

（武田 俊基）

SAANGOの会活動報告
悲観せず、当面自分ができる活動を

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年4月からは、初心者例会をすべてZOOMオンラインにて実施している。その結果、札幌市外の当事者たちの参加も見られること、また夜間に行うことで仕事をもつ経験者たちも参加できるようになっている。しかし全国的に自助会のオンライン化が進み、あらゆるものがネットで行われるため、それによる疲労感や新型コロナウイルス感染防止への気苦労、季節の変わり目で体調を崩しやすいう状況が見えはじめている。オンラインSAANGOの会8月と9月開催初心者例会の参加者は、20代から50代まで各5〜6名であった。話題は各自の日常生活や趣味関心事が主で知らない領域分野を学び合える貴重な機会となっている。

一方、毎月行われていたSAANGOの会通常例会は、2018年7月以降、例会外企画である「地域めぐり登山」を除いて、公設民営の居場所「よりどころ」と合同にて開催してきたが、次年度以降の居場所活動の拡充に向け、2020年8月から再開した。

8月9月10月開催のSAANGOの会通常例会には、20代から50代まで各9〜11名の当事者が集まっている。ウィズコロナを契機に行動に移す新規当事者の参加が増え、このところ女性当事者の参加比率も微増している。新型コロナウイルス感染拡大で個人が、やりたいと思うことが、さまざまな制約によって、できなくなり生き場を求めて居場所に足を向けることも要因の一つとして考えられる。

SAANGOの会通常例会では、参加者の日頃抱える不安を打ち明け、こうしたさまざまなきにくさをつくり出す社会構造的な課題、ときには具体的なアイディアなども出されている。今年度に入り通信制大学に編入学を果たし将来の目標に向けて歩み出した当事者をはじめ、生物に興味関心を向け、地域の里山で参与観察活動をする当事者、KHJ認定ひきこもりピアサポーターを目指して研修を受講する当事者など、悲観せず、当面自分ができる活動に目を向けて行動している。先が見えない厳しい状況では、そう簡単に悩みは消えることはないが、それでもそのなかで、それぞれが楽しいと思える活動を続けて欲しいと願っている。

（田中 敦）

江別市で居場所「シエスタ」を開催
当事者や家族と交流

9月30日水曜日、第1回居場所「シエスタ」が開催され、32名が参加した（写真-1）。地元当事者の方も多く参加され、当事者・家族各テーブルを3つ設置して交流を深めた。市社協の皆さんの手づくり感あふれる感染防止板も設置するなど、試行錯誤の中で開催でした。

続く、10月28日水曜日開催の第2回目は市内近郊から31名の参加があった。ピアスタッフからの話題提供を行った後、小休憩を挟み、当事者テーブルを2つ、家族テーブルを3つ設定し、ピアスタッフと支援者も加わり、それぞれ交流を図った。

地元当事者が名付けたシエスタとは、昼休憩という意味があり、そこには「今人生のシエスタしているんだよ」と気楽に参加してほしい願いが込められている。



(写真-1) 第1回居場所「シエスタ」会場内の様子

サテライトSANGOOの会 in 小樽
今昭王さんが経験談を語る

9月16日水曜日に開催された「サテライトSANGOOの会 in 小樽」では、中学の頃から不登校になり、22歳まで約10年間のひきこもり経験をもつ今昭王さん（36）が話題提供として経験談を話した。

今さんは経験談のなかで母親が不登校の親の会へ参加し、そこで知り得た情報を自分に伝えてくれたことがきっかけとなり通い始めたフリースクールについて「学校へ戻るためではなく、いつまでもいられる所属先だった」と振り返り、自宅、学校のほか、第三の居場所の存在が大切だと語った。また「ひきこもりの人が就職へ向けて週2〜3日通ったり、短時間雑談するだけではなく、長時間過ごせる居場所や就労後辛くなったときに我慢せずに辞めるスキルを学べる場所も必要だ」と自身の就労経験から感じたことを提言。

今さんは、不登校時代にラジオ番組を通じて音楽に魅了され、その後大学で福祉を学び『歌う精神保健福祉士』の異名をもつ。当NPOではピアスタッフとして活動の場を広げている。（関連記事7ページ参照）

居場所「よりよいこころ」活動報告②
話題提供：就労に踏み出せない理由

9月14日開催の居場所「よりよいこころ」親の

会では、生活基盤を支えてきた親が亡くなった後、残された無収入の子どもが自力で遣り繰りし、生計を維持することができるのかという点について、当NPOの武田俊基理事と、よりどころピアスタッフの大橋伸和氏に話題提供してもらった。

最初に発表した武田氏は就労を躊躇する要因を「ひきこもりの状態が続くことで行き詰まり感が生じ、履歴書が書けないことで求人への応募ができない」と述べ、そのような状況でも体験談講師、親の会の学習会案内チラシ作成、PCでの文字入力作業、よりどころピアスタッフを仕事として経験できた。これは親の会等との関わり継続により得られた。「就労経験がないと自信も持てず動くのは難しいが、当事者経験を活かせる機会ならそこに臨むうえで根拠になる」とピア・サポート活動を続ける理由を語った。

続いて発表した大橋氏は就労を遠ざけたのは「職場での人間関係の恐怖」や学校生活などで育まれた失敗経験・自己否定感が、就労に待ったをかける気持ちとなり、長引くひきこもり生活の中で肥大する「職場での働ける自分像」と「実際の自分」の格差だと指摘。

就労しなければならぬという焦りに加えて家から自由に外出できない状況だと、就労が絶望的に感じる。この苦しみは、中々解消されないが、そのときに心身はどう反応するかというところ、不安を解消するために「諦める」という行動をとった。諦めると、無気力状態になってしまいが、不安という苦しみを遠ざけることができたと言った。（田中 敦）

長期化するひきこもり家庭のコミュニケーション不全 ぼそっと池井多氏・講演採録（前編）



（写真・1）フェイスシールドを装着して話すぼそっと池井多氏

10月17日土曜日、当NPO主催ひきこもりの老いを考える相互学習活動促進事業、チームVOSOT代表のぼそっと池井多氏による講演会「長期化するひきこもり家庭のコミュニケーション不全」が開催された。

ぼそっと池井多氏は、断続的に30年以上ひきこもり経験を持つ。現在は中高年のひきこもり当事者の情報交換の場「ひ老会」や家庭内のコミュニケーションを促進する「ひきこもり親子公開討論」を開催するほか、VOSOTプロジェクト、ひきボスなど当事者発信を手掛ける。またGHO（世界ひきこもり機構）を創設し、世界13カ国に及ぶ国のひきこもりたちが普段何を考え暮らしているのかを明らかにした「世界のひきこもり」（5ページ参照）を10月に上梓した。

北海道初の講演会開催ということもあり、会場には定員を超える37名が参加。遠方では十勝管内にある小さな町からも集まり関心の高さを示した。テレビ、新聞、雑誌など各メディアの取材陣も詰めかけていた。本項では講演内容について趣旨を変えない程度に編集を加え採録する。

◇ひきこもりになる原因

私は強い母親と弱い父親のもとで育ち、母親から虐待を受けてきました。身体を叩かれたりする肉体的虐待もありましたが、それは痛手の傷として残ってはいません。未だに深く影響を残しているのは精神的虐待です。よく「お母様の言うことを聞かなければ死んでやるからね」と言われ、母親自身の命という切りの札を武器にされ、反抗期がなかった私は従順に言うことを聞くしかありませんでした。母親からの指示はどんな辛いことでもやりました。「幼いころからひきこもりになる時限爆弾を埋め込まれた」という表現をよく使いますが、後から考えると私が大人になってひきこもったのは必然的だったと思います。

母親が私に対して言っていたメッセージを私なりに翻訳すると「立派なエリートの人にならなさい。そうすればお母さんはお前を育てたことを自慢できるんだから」。私の母親は非情に気位の高い人でナルシスティックな人でした。このような親の育て方の結果は大人になるころに表れてきます。

◇親子の対話から逃げる

月日が経過し私は大学を卒業し、就職する時期を迎えました。バブル期以前の日本で人気ランキング一位の大手企業の内定を受けました。これは私にとって成功体験ではなく、失敗体験でした。ここで母親が仕組んだ時限爆弾が爆発したのです。入社式当日、突然私は起きられなくなり、部屋からも出られなくなりました。会社へは行かなければならないと思いつつ

何者かに足を引っ張られている怖さを感じました。私が23歳のときのこと、ひきこもりという言葉もない時代、周囲にも相談できず親にも言えなかったので親との対話を極力避けました。高学歴なインテリで夫の3倍もの収入を得ていた母親は家庭内でも力をもっていました。そのうえ私が何か言えば、母親の背後に何百何千という世間が味方しているかのような話し方で対抗するため返す言葉がありませんでした。

◇外こもりとガチこもり

私はその後、日本国内でひきこもっていることを説明できないもどかしさから海外に逃げる「外こもり」を10年ぐらいいやりました。帰国後今度こそ社会に出て働こうと思いましたが、まだひきこもってしまいました。「何で自分は動けないのか」と自問自答しました。自分に対して触れられたくないタブーとは何かを考えていました。このよう状況で33歳から37歳までは4日に1回深夜スパーに買い物する以外は外出しない「ガチこもり」を経験しました。

一人暮らしの部屋でカーテン越しから差し込む光が恐ろしかった。社会の人々は前へ進んでいるのに自分だけ動けないことを嘆きながら、雨戸で光が入らないようにしてローソクの光だけで暮らすという古代人のような生活を続けたのです。このような社会情勢から隔絶された生活により、自分を掘り下げて考えることができず、自分を掘り下げて考えることができませんでした。そうすると親に伝えたいことが言葉で言えるようになりました。

◇家族すべてが病んでいる

これは私ひとりの問題ではない。父や母、弟

は正常で自分だけが病んでいるのではなく家族全体の病気なのだと気づき、家族療法につなげ家族が認識を変えることで、私自身が改善され普通に働けるようになると思えました。私は親に対して「家族会議を開いてほしい」と対話を求めましたが、私が本音で語れるようになる親の方が逃げてしまい以後20年間音信不通です。私は過去の虐待について糾弾するつもりはなく、ただ静かに対話をしたいのです。

私が親から逃げて対話を拒否していたときと、親が私との対話を避けること。このちぐはぐな状態になっていることが重要な何かを示しているような気がします。

◇親子の言い分

ひきこもりを抱える家庭では実の親子であっても対話できないことがよくあります。私が主催する「親子公開対論」というイベントでいろんな親御さんと話しています。切々と語る話を聞いていて涙を流すようなこともあります。私が「それをお子さんに言ったらどうですか」と尋ねると親御さんは「いやあ」と仰る。

親が生きてきた昭和時代の狭い範囲での社会認識が今でも通用していると思うから「未熟な子どもが発言権を行使するな」といった子どもの頭を抑えるような言動になっていると感じます。子ども側から言わせれば親が言いたいことは既に内在化され、親の自己欺瞞が透けて見えることが親子の対話を阻みます。ひきこもりは子ども自身が時間をかけて結論を出したいと願っているのです、より対話が難しい期間でもあります。

(次号に続く)

購読者投稿

「世界のひきこもり」を読んで

岩崎 澄夫さん

10月17日(土)、札幌で本書の著者である池井多さんの講演会が行われた。「長期化するひきこもり家庭のコミュニケーション不全」という演題であった。

「なぜ人はひきこもりになるのか」という問いに対して、社会的な力学だけではなく、家族の中の政治力学にも光を当てるべきだと言った。ひきこもりを生み出す社会について語るのはいけれど、それがひきこもりを生み出す家族について語ることから逃げるためであってはならないと。本書の対話篇の間にそっと挟まれている「父との最後の電話」は読み手に深く突き刺さってくる。

池井多さんは、自分が「ひきこもり」になった原因は、うつだと言っている。それは、成育歴からくる自分の内的現実から来ているもので、このことを言葉にできるようにするには、しばらくの月日が必要だったと言った。

しかし、「ひきこもり」は多様であり、一人の当事者は他の当事者を代弁できないというのが池井多さんのスタンスだ。

2017年、池井多さんは「世界ひきこもり機構(GHO)」を立ち上げ、世界の「ひきこもり」当事者との対話を始めた。そこから紡ぎだされた十三篇が本書に収められている。

「ひきこもり」は、日本特有の現象なのか。そして、ある程度裕福な人たちに起こることなのか。この点について、池井多さんは海外の

「ひきこもり」当事者との対話を通して、海外でも「ひきこもり」がいること、発展途上の国にも「ひきこもり」は存在することに気づいた。さらに過去にさかのぼって「ひきこもり」の実在を証明することはできないが、いつの時代にもひきこもりは存在したのではないかと池井多さんは考へる。

「本書に収められているのは、私が『ぶつうの人』ではなく『ひきこもり』だからこそできたインタビューだ」と池井多さんは言った。



ぼそと池井多氏がインターネットを通じて世界のひきこもりたち、およびその支援者たちと対話した記録。フランス、イタリア、アメリカ、インド、カメルーン、アルゼンチン、中国、台湾、北朝鮮、フィリピンなど、世界13カ国に及ぶ国のひきこもりたちの実態に迫る。

発売日：2020/10/23
単行本：288 ページ
サイズ：19 x 13 x 2 cm
出版社：寿郎社
定価：1,800 円 (税別)

北海道就職氷河期世代活躍支援プラットフォームが発足 事業実施計画にひきこもり支援の現状と課題がより具体的に明記

7月20日、新型コロナウイルス感染防止の観点から、書面表決にて北海道就職氷河期世代活躍支援プラットフォーム（以下、本プラットフォーム）設置要項が可決された。本プラットフォームにはひきこもり当事者団体（家族会）が、その構成団体機関の一つとして区分選出されることから、筆者も団体委員として参加することになった。任期は3年である。

本プラットフォームは、概ね30代後半から40代前半までの現在、無職や不安定就労にある就職氷河期世代が対象であるが、ひきこもりの状態にあるなど、就労支援だけではなく、福祉的な支援を必要とする人たちへの支援も協議することになっている。そのため「社会参加に向けた支援を必要とする者」として、幅広くとらえられるようにしている。

委員会は、まだ計2回の開催状況で、事業計画の実施はこれからであるが、これまでの会議の中では、「居場所など経済的な理由で活動制限されないよう社会参加をすすめるにあたってのひきこもり当事者への交通費補助の提案」をはじめ、「ひきこもり当事者は仕事に悩んでいるというよりは職場内の人間関係に悩むことが多いこと」を踏まえ、「その失われた自信や

意欲を取り戻し、自ら歩み出すために必要な居場所活動や市町村プラットフォームの役割」などを積極的に発言。これら意見が委員会内で検討され、実施計画に盛り込まれていくなど加除修正が図られてきたところである。

ひきこもり当事者のなかには、強い不安感から就労支援に対する抵抗をもつことも少なくない。当初から就労をあきらめてきたのではなく、長い年月に及ぶさまざまな社会からの無理解や虐げられた生活でつくられてしまった背景もあろう。またひきこもり当事者は単に働いていないではなく、多様な価値観のもと自ら考え活動していることを理解することも大切である。世間一般でよく言われるひきこもり当事者は、コミュニケーション力や仕事のスキルがないということではなく、緊張や不安の高まりから話せなくなり行動できなくなっていること、そして、できることなら人並みの収入を得て生活を安定させたい、という思いがあることは忘れてはならない。真冬でもストーブをつけないなど、耐え忍んで節制しなければならない生活のありようは、加齢のことを考えるとやはり健全とは言えない。委員会ではさらに協議をすすめていきたい。（田中 敦）

都市型ひきこもり支援に関するアンケート調査にご協力を

2018年度札幌市は市内の当事者団体や家族会、支援団体の協力を得てひきこもり当事者向けアンケート(郵送)調査や2019年度一般社団法人ひきこもりUX会議では全国レベルのひきこもり当事者を対象としたwebアンケート調査を実施されましたが、北海道内(札幌市内)在住者の回答者は100名に満たない状況であります。また、総人口約197万人に及ぶ政令指定市のひきこもり支援は全国的にこれからの段階であります。2018年6月からは公設民営の居場所運営をいち早く取り組む札幌市が都市型ひきこもり支援モデルとして全国から注目されるようになりました。

「札幌市まちづくり戦略ビジョン・アクションプラン2019」に続く札幌市のひきこもり対策推進事業計画の政策に反映できる基礎的な調査を行うために、今回はじめてwebによる当事者(家族)調査を実施することになりました。ぜひご協力のほどお願いします。

アンケート調査は当NPOのホームページで実施しています。ご回答いただいた方には希望によりささやかですが御礼の品をお送りします。ご協力お願いします。<https://letter-post.com/>

皆様からの投稿をお待ちしています

〒064-0824 札幌市中央区北4条西26丁目3-2

「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

e-mail ; info@letter-post.com

刊行物の紹介

『北方ジャーナル 自治体行政の支援の在り方とは～居場所は当事者らとつくるもの』

月刊情報誌「北方ジャーナル」2020年11月号 ルポ「ひきこもり」62

集まってくる当事者や家族と一緒に居場所をつくりたい。そんな試みが9月中旬小樽市内で再スタートした。主催する札幌市のNPO法人「レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」が「ひきこもりサテライト・カフェ」として2017年秋から2年半にわたり実施してきたが、行政の強い要望もあり今年度は「サテライトSANGOの会 in おたる」と名称を改め続行を決めた。ひきこもりへの偏見が未だ強く行政の施策も限定的であった小樽。行政は民間団体の手を借りながら、当事者や家族に寄り添った施策にどう反映していくかが問われている。ジャーナリストの武智敦子氏が取材執筆する。

(有) Re Studio 発行 A4版 定価 880円

20200929 朝刊 (生活・くらし)

北海道新聞

第3報知欄



9月19日(日)札幌市で「SANGO」の会 in 小樽市内で再スタートした。主催する札幌市のNPO法人「レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」が「ひきこもりサテライト・カフェ」として2017年秋から2年半にわたり実施してきたが、行政の強い要望もあり今年度は「サテライトSANGOの会 in おたる」と名称を改め続行を決めた。ひきこもりへの偏見が未だ強く行政の施策も限定的であった小樽。行政は民間団体の手を借りながら、当事者や家族に寄り添った施策にどう反映していくかが問われている。ジャーナリストの武智敦子氏が取材執筆する。

居場所は当事者らとつくるもの 問われる小樽市のひきこもり施策

ルポ「ひきこもり」62 自治体行政の支援の在り方とは

「ひきこもりの人はその10年間で全国で100万人以上増加され、支援の充実が求められている。そうした中、ひきこもりの当事者や親の悩みに相談に応じているひきこもり経験者の支援も必要だ」と、サポーターへの期待が高まっている。経験者らには「おたる」や「おたる」に集まる「おたる」の経験者らとつくるもの。行政は民間団体の手を借りながら、当事者や家族に寄り添った施策にどう反映していくかが問われている。ジャーナリストの武智敦子氏が取材執筆する。

ひきこもり「経験者」が支援

実体験に基づく助言、励みに

- ひきこもりの主な当事者会や相談窓口**
- 札幌市
 - ・おたる、SANGOの会、KHJ北海道(ほほなす)レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
 - 090-3890-7048
 - 苫小牧市
 - ・名称は11月5日の当事者会までに決定
 - レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
 - 090-3890-7048
 - 小樽市
 - ・サテライトSANGOの会 in おたる
 - 生活サポーターセンターおたるほ
 - 0134-33-1124
 - 江別市
 - ・居場所 エスタ
 - くさしサポーターセンターえべつ 011-375-8987
 - 旭川市
 - ・NAGI(なぎ)
 - 事務局内藤さん 0166-54-6884
 - 帯広市
 - ・リカバリスサポート
 - ほほなす会 0155-38-2427
 - 網走市
 - ・姉妹のたより(当事者会)、おさお(家族交流会)
 - 道南ひきこもり家族交流会 090-6261-6984
 - 稚内市
 - ・市ひきこもり相談窓口(月水金)
 - 市民生活課 0192-23-7811
 - 釧路市
 - ・町ひきこもり相談窓口
 - 町福祉課 0155-42-2111(内線518)

小樽など各地で当事者会

「ひきこもりの人はその10年間で全国で100万人以上増加され、支援の充実が求められている。そうした中、ひきこもりの当事者や親の悩みに相談に応じているひきこもり経験者の支援も必要だ」と、サポーターへの期待が高まっている。経験者らには「おたる」や「おたる」に集まる「おたる」の経験者らとつくるもの。行政は民間団体の手を借りながら、当事者や家族に寄り添った施策にどう反映していくかが問われている。ジャーナリストの武智敦子氏が取材執筆する。



「おたる」の人はその10年間で全国で100万人以上増加され、支援の充実が求められている。そうした中、ひきこもりの当事者や親の悩みに相談に応じているひきこもり経験者の支援も必要だ」と、サポーターへの期待が高まっている。経験者らには「おたる」や「おたる」に集まる「おたる」の経験者らとつくるもの。行政は民間団体の手を借りながら、当事者や家族に寄り添った施策にどう反映していくかが問われている。ジャーナリストの武智敦子氏が取材執筆する。

「おたる」の人はその10年間で全国で100万人以上増加され、支援の充実が求められている。そうした中、ひきこもりの当事者や親の悩みに相談に応じているひきこもり経験者の支援も必要だ」と、サポーターへの期待が高まっている。経験者らには「おたる」や「おたる」に集まる「おたる」の経験者らとつくるもの。行政は民間団体の手を借りながら、当事者や家族に寄り添った施策にどう反映していくかが問われている。ジャーナリストの武智敦子氏が取材執筆する。

9月29日(火)曜日、北海道新聞は生活暮らし面で当NPOが小樽市などで実施しているサテライト事業について報じた。記事では「サテライトSANGOの会 in 小樽」で「ピアサポーター」として活動するひきこもりの経験者の今昭王さんや尾澤基さんが自身の経験談を参加者に語る姿が掲載。今さんは「今があるのは当事者会のような居場所があってゆる〜りハビリができたからです」と語っている。

サテライトSANGOの会 in 小樽
ピアサポーターへの期待〜北海道新聞掲載

私たちの仲間になりませんか 会員募集をしています

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 正会員 | 賛助会員 | 寄付金 |
| 入会金 1,000円 | 入会金 1,000円 | 一口 1,000円〜 |
| 年会費 3,000円 | 年会費 2,000円 | |
- 入会金、会費納入は、下記郵便振替口座へのお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



◆居場所「よりどころ」当事者会「SANGOの会」「サテライト事業」参加に伴う留意事項について
 新型コロナウイルス感染防止策として当NPOでは、居場所「よりどころ」当事者会・親の会、また当事者会SANGOの会、「サテライト事業」に安全に参加していただくため、出席にあたっては、マスクを着用のうえ、咳エチケットの徹底、手洗い又は手指消毒を行うなどの留意事項を遵守していただくをお願いしています。たいへん厳しい状況の中での開催ですが、よろしくお願ひします。留意事項については団体ホームページをご覧ください。<http://letter-post.com/>

◆「SANGOの会」例会のご案内

2020年11月は下記日程にて行います。新型コロナウイルス感染拡大による体調不安者に考慮してオンライン例会も併行して実施します。概ね35歳を基点にしていますが年齢に関係なく、ひきこもり当事者や経験者で、同様な仲間と話をしてみたい聞いてみ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。オンライン例会に参加ご希望の方は当NPOホームページから事前申し込みが必要です。詳細は事務局までお問い合わせください。

《通常例会は中止》

当初11月11日(水)午後2時00分から4時00分まで予定していましたが、北海道内や札幌市内の新型コロナウイルス感染拡大に歯止めが効かず、施設利用が不可となったため「中止」します。

《オンライン初心者(たとえば体調不安がある人、初参加の人)例会》

とき:11月30日(月) 午後2時00分から4時00分まで

開催のご案内は随時、当NPOのホームページで公開していきますのでご確認ください。

◆居場所「よりどころ」開催のご案内(11月~12月)

(当事者会) 11月2日(月)※ 11月16日(月) 10階1010会議室

12月7日(月)※ 12月21日(月)※ 10階1050会議室

(感染防止の観点から当初の貸室を変更)

(親の会) 11月9日(月)※ 11月23日(月/祝)※ 10階1010会議室

12月14日(月) 12月28日(月)※ 10階1010会議室

開催会場: 北海道立道民活動センター「かでる2.7」

(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル) JR札幌駅南口から徒歩13分

開催時間: いずれも午後1時30分から午後3時00分まで(短縮開催)

利用対象: ひきこもり当事者及びその家族

参加費: 無料 事前申込不要 直接会場にいらしてください。

※印の日は、ひきこもり地域支援センター相談員の参加予定日です。

◆小樽・江別・苫小牧サテライト居場所事業のご案内

札幌圏でひきこもり当事者会が未設置の小樽・江別・苫小牧でサテライト型の居場所を開催します。

(小樽) サテライト SANGO の会 in おたる

とき: 11月18日・12月16日・2021年1月20日

会場: 小樽市生涯学習プラザ「レピオ」

(江別) 居場所「シエスタ」

とき: 11月25日・12月23日

会場: 江別市総合社会福祉センター

(苫小牧) 居場所「とまとま」

とき: 11月5日・12月3日

会場: 苫小牧市民活動センター

いずれも午後2時から4時まで 出入り自由。

利用対象: ひきこもり当事者及びその家族 参加費: 無料 事前申込不要 直接会場へ。

☆ 編集後記 ☆

寒さと共に再び新型コロナウイルス感染者が拡大し、施設利用が次第に難しくなってきました。参加する当事者や家族の健康を優先して実施に努めていきたいと思ひます。体調には気を付けてください。

(発行責任者 理事長 田中 敦)

無断複製はおやめください