

2018年
1月1日
No. 106
隔月1回発行

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

ひきこもり



謹
賀
新
年



イラスト 高津 達弘

Index

- 2ページ 第2回ひきこもりサテライト・カフェin小樽を開催
家庭や職場以外で交流できる場としての自助会 ほか
- 3ページ 生きることへのリカバリープロセス～帯広の当事者が語る
- 4～5ページ
ピアが織りなすチカラとともに働き合うジョブサポート
- 6ページ 当事者手記「水鏡に、つゆ玉ひとつ」④
- 7ページ ひきこもりと発達障害～多様な特性を支える周囲の力
精神科医・田中康雄氏の講演抄録
- 8ページ こちら事務局／編集後記

会報は、公益財団法人 北海道地域活動域振興協会・平成 29 年度ボランティア活動支援事業助成金により作成されています。

第二回ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽を開催・当事者が話題提供

11月16日(木) ひきこもりサテライト・

カフェ in 小樽②が小樽市総合福祉センター4階和室にて開催。市内近郊から16名の方が参加しました。うち新規の当事者が3名となりました。本日は旭川NAGIに参加する30代の当事者に前段「話題提供」をしてもらいその後参加者と学び合う活動をしました。

後援団体の小樽市保健所の精神保健福祉士や保健師など3名と小樽市生活サポートセンター「たるさぼ」の所長も勉強のため参加しました。続く12月20日に開催された第三回では場面緘黙で発達の障害傾向のあるひきこもり経験者の大橋伸和さんを招きお話しいただきました。詳細は次号に掲載します。

ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽
開催日時：2018年1月25日(木)
2月22日(木) 3月22日(木)
いずれも午後2時から午後4時まで
開催場所：小樽市総合福祉センター
4階和室(小樽市花園2丁目12-1)
参加対象：ひきこもり当事者及びその家族
参加費：無料 ※事前申し込み不要
後援：小樽市
好きな飲み物やお菓子を食べながら話し合う

SANGOOの会①～家庭や職場以外で交流できる場としての自助会

SANGOOの会11月初心者例会を開催しました(写真1)。休日に開催するのは久しぶりでどれくらい集まるかなという感じですが、めましたが、以前参加していた現在では就労している当事者の方などが来られ再会を楽しみました。

働いていても苦労はつきもので、就労すれば安泰ということではないです。これは働いたことがあれば誰しも感じることで、常にかみや課題をもちながら日々進行していきます。その意味で、働いていない人も働いている人も家庭や職場以外に思いを吐き出す場をもつ意味はありそうです。

職種や業種が異なればその実態も多様で、私としては学ぶところが大きかったです。私



(写真1 会場の風景)

たちの集まりは年齢の高い人たちが多いため親の介護や自分の生活問題、将来の課題など共有していただける場所は多いかと思えます。休日開催は今後も前向きに検討していきたいと思えます。

(田中 敦)

SANGOOの会②～新年度は札幌市との協同で取り組む居場所支援を



(写真2) 社会とつながる「居場所」
12月20日付北海道新聞網走美幌版

12月21日(水)、2017年最後のSANGOOの会を開催しました。次年度は貸与されている札幌市社会福祉総合センターが耐震工事などの改修のため1年間使用できなくなることから、新年度は新たな場を活用することや札幌市と札幌市ひきこもり地域支援センターと協同した取り組みなどを取り入れ新たな実践をはじめます。

来年1月下旬には網走郡津別町にこのほど開設されたひきこもりなどの居場所(写真2)に赴くことになりました。2年ほど前から津別町を訪れ、事業プロジェクトに協力し個別面接相談や研修会をはじめ、「道産こもり179大学」を津別町にて開学するなどしてきました。今後とも連携していきたいと思

(田中 敦)

生きることにへのリカバリープロセス〜帯広の当事者が語る

2017年11月19日（日）、第9回目を迎えた北海道におけるひきこもりの課題を考える実行委員会主催の恒例イベントが開かれた。当日は帯広・リカバリースポットの白木明人氏（写真1）が「ひきこもりの生と死を考える〜生きることにへのリカバリープロセス」をテーマに講演し、参加者からは大きな拍手の渦に包まれた。

オープニングでは、薬物依存やホームレス経験を有しミュージシャンとしても活動の幅を広げている杉山アキラさんの「ハイボク」の曲を紹介。自身の小中高と女子生徒たちから「しらきん」と徴菌扱いの壮烈ないじめを受けてきたこと、何とか高校を卒業して就職した職場でもうまくいかずいつしか死を考えるようになって失踪や自殺未遂に至ったこと、こうなった自分をつくりだしたのは父親であり、そのことを恨んできた過去の心のうちを振り返った。

その後理解ある精神科医やかちだルクの人たちなどとの出会いの中で、自分だけが一番不幸ではないことを知り、本当の意味での仲間と出会えたことや、いじめている子も何かしらの心に痛みをもっていた人たちで自分も感情を読めないなど相手に誤解を与えて

しまったこと、そして何よりもあればど恨んできた父親は実は愛情を伝えることが下手で、自分もそのことを受け止める力がなかったことに気が付いていくリカバリー・ストーリーが語られた。

「人生では負けるといえることがもつとも重要なテーマ」であり、「不幸や不運とは他者との比較という病根から生まれるものだ」というところに一つの意味が見出され「優等生は一回のハイボクで自殺してしまうことがあるかもしれないが、負け続けてきたものは、同じ痛みを持つ人たちへ手を差し伸べることでできる」「弱さをさらけ出し、補い合い、分かち合うことから競争から協同への未来がはじまるのだ」ということを感じ取った。



（写真1）講師の白木明人さん

北海道新聞に田中理事長の投稿が掲載〜年齢制限の撤廃を訴えた

2017年11月23日（土）北海道新聞・読者の声の欄に「無業者支援45歳以上に」の表題で田中敦理事長の投稿が掲載された。

投稿では、厚生労働省による若年無業者支援制度の対象年齢を39歳から44歳までに引き上げたことについて政策としては一歩前進した側面がある一方で、45歳以上の中高年層のひきこもりが国の支援から置き去りにされ窮地に追い込まれると指摘し、暮らしを支えてきた家族も高齢化する中、国に対し中高年層のひきこもりやその家族が孤立しないように手厚い支援を求め、支援対象に年齢限定を設けず、将来的には年齢制限の撤廃を訴えた。

12月30日の報道によれば、内閣府は2018年度に、40〜59歳を対象にした初のひきこもり実態調査を行うことを決めた。ひきこもりが長期化すると親も高齢となり一家が孤立、困窮するケースが顕在化し始めている背景があり、家族や支援団体から早急に実態を把握するよう求める声が出ていた。田中理事長が主張する年齢制限撤廃に近づく結果となったことで、高年齢ひきこもり者への支援が拡充されることに期待したい。

来年度の助成金が決定〜札幌圏域で居場所支援事業を拡充へ

2018年度の新規事業として公益財団法人・大和証券福祉財団平成29年度ボランティア活動助成が採択された。申請にあたっては札幌市社会福祉協議会から推薦文を得ている。

本助成金事業では、長期高齢化しているひきこもり当事者が在宅から安心して仲間とつながることが可能な緩やかな居場所拡充支援事業に取り組む。同じ境遇に置かれたひきこもり当事者同士が語り合うことが可能な居場所支援は札幌市内外の地域でも切望する声が高い。そこで本助成金事業では、札幌市内においては従来の中央区内開催に限らず特別区10区全域まで広げ毎月計3回まで拡充し、札幌市外の地域については、ひきこもり居場所のない地域に対して現時点で切望している札幌隣接地域の小樽市や苫小牧市を中心に地元支援団体機関の協力のもと、サテライト居場所支援事業として毎月各1回活動する。

これら居場所支援拡充事業には、当NPOのひきこもり経験を有するピアサポートチームをつくりながらすすめる、各居場所にはひきこもり当事者並びにその家族を対象に毎回30名程度の参加を見込んでいる。

ピアが織りなすチカラとともに働き合うジョブサポート ひきこもり経験者が語る「就労のあり方」とは

2017年10月29日(日)、全国から集まった6名のひきこもり経験者が、一般論という就労支援とは一線を画した当事者目線からの今日的な就労のあり方をそれぞれのピアの立場から語るフォーラムが開催され、40名を超える参加者が足を運んだ。後半には、各講師を囲んで交流を深めた。各講師の発言した内容をまとめた。

すべてのひきこもり者は、勤労の権利を 有する

精神保健福祉士の資格を持つ蔵谷俊夫氏は、現在、障害者雇用枠で物流センターに就職しているが、そこに至るまでの求職活動で感じたことを語った。

子どもの頃から人と接することに苦手意識が強かった蔵谷氏は大学卒業後、進路が決められず悶々とした中でハローワークに相談。ハローワークは「求人票を基にして職員を介して企業へ打診してもらえるメリットはあるが、単に機械的に求職者の希望を右から左へ伝えるだけのトンネル機関だ」と指摘。結局は就職に繋がらず宮崎のひきこもり就労支援団体に入所し、

北海道へ帰った後は、パートで食品工場の仕事に就いたと振り返った。

その後も理不尽な思いを抱えながら就職活動を受け、ハローワークの障害者の診断を受け、ハローワークの障害者に対する専門援助部門である「みどりのコーナー」で求職活動を行った結果、僅か2件の応募で現在働いている職場に採用されたことに触れ、現状のひきこもりに対する就労について蔵谷氏は「一般の就職活動では空白の職歴が続くため高年齢者は、自己アピールだけでは全く歯が立たない泥沼化した求職活動を強いられる。就労に対する抜本的な方策は国や自治体による直接雇用が最適である」と述べ、就労に対する不安を持つ人が確実に採用されて働ける会社を公的資金で運営する「労働公社」の新設を提言した。

「現場系」しかないという真実もある、強要もしないが、否定もされたくない「就労＝リカバリー」「働いてこそ一人前」という思い

東京都内でひきこもり当事者グループ「ひきこもりプレイス多摩」「生き

づらさとともに考えるコミュニティサロン・ここから」を主催する坂本凌雲氏は、十代の頃から対人不安があり家庭内暴力に明け暮れる日々を過ごし、二十歳で福祉系の大学へ進学し卒業後はさまざまな職業に就いてきた。現在、身体障害者施設で介助の仕事が続けている。働きながら支援活動を行っている観点から就労について語った。

坂本氏は「ひきこもり当事者は、自身が抱える生きづらさから『普通の働き方』が難しく一般的な仕事で働けず、アリエーがつかめにくい状況がある」と述べる一方、それでも働かざるを得ないひきこもり当事者がいることに言及し、勝山実氏が提唱する正社員を最下層として上位にひきこもりを位置づけた「ひきこもりヒエラルキー(階層)」に異を唱え、地道に働くひきこもり労働者の気持ちを代弁した。

坂本氏は、福祉をやるなら現場であるべきという思いから現業労働である身体障害者施設に就職し、その後周囲との軋轢から何度も辞職を考えたが、味方になってくれる職員や利用者の支えもあり16年間仕事を続けてきた。

「IQや才能よりも『粘り強さ』といったものが成功者の重要なファクター」と語る坂本氏は最後に「居場所づくりに徹して、参加者と対話をしていきたい」と抱負を述べた。

心理職として働いて

ひきこもりや自助グループでの経験を著した「こもって良し」を出版し、現在は生活困窮などの就労準備支援事業で心理職として働いている聞風坊(もんぷうぼう)氏は、人が働く場合、労働の対価を得て自分の生活を賄うという前提から「働かねばならない」といった労働を強要される場合と、自分の内側から湧き上がる「何かしたいなあ」という欲求から誰かのために何かをする場合の2つの形態があると述べた。

ひきこもる人たちが働く時に障壁となる「他者からの反応」「自己評価の低さ」に対する対応方法について、セルフ・リ・ペアレンティングの理論に基づき「『役に立ちなさない』『仕事は完璧にこなさない』といった自分の気持ちに内在する他者からの要求を退けて、素のままの自分として望むことや、わくわくすることを行えばよい」と述べ、社会経験の乏しいひきこもり当事者が外界で素の自分を活かす方法として、居場所や自助グループといった安心できるコミュニティで社会常識を取り入れながら素の自分を守るための保護膜をつくることを提唱した。

嫌われることを恐れない飄々とした態度が聞風坊氏の人間的魅力だろう。

誰よりも失敗したひきこもり〜こんなダメダメの自分がブランクのある

当事者の就労のために今できること

東京都内の福祉施設職員として働く傍ら「生きづらわーほり」理事としてひきこもりの人たちへのサポートを提供している杉原文昭氏は、通算8年に及ぶひきこもり生活から就労へ移行するまでの経緯を語った。

緊張した面持ちで登壇した杉原氏は、ひきこもりがピークに達していた20代の頃「このまま一生、ひきこもりの生涯で終わるのか」と苦悩の毎日に耐えながら再起の日を待ち続けた。

30歳で仕事に就くことを決意した杉原氏は「外へ出れば働けるのではないかと甘く考えていたが、それどころではなく、人に慣れる訓練をしなければいけないと感じた」と述べ、コンビニ、スーパーなど人がいる場所に数十分居続ける訓練から始めた。その後、アルバイトをするなど社会復帰を果たすも周囲から罵声を浴びることもあり、2度目のひきこもりを経験。平坦ではない道のりを歩み現職に就く。

現在悩んでいる当事者に対して「ブランクのある人が仕事をするのは簡単なことではない。面接以外で採用のための評価をしてほしい」と述べ、ひきこもりピア・サポートに就労経験者ならではの視点を盛り込んで活動が続いている。

「ひきこもり」当事者の共同起業
テレワーク型ソーシャルファーム

オンラインゲームで知り合ったひきこもり経験者とともに起業に成功したNPO法人わかもの国際支援協会・顧問の横山泰三氏は、一般社会人にはない「ひきこもりの特性」とは何かについてオンラインゲームのチャットを使いひきこもり経験者同士で対話を繰り返してきた。その結果、朝から晩まで続けているゲームの時間を有効に使い、インターネットを活用した仕事づくりへと発展した。

メンバーは全員ひきこもっていて資金はゼロ、場所も人脈もない。見切り発車でテレワーク（パソコンを使用し家の中で仕事をする）を開始したところ、意外にも会場を貸してくれたなど一般の企業が助けてくれた。また当事者の持つ得意分野が仕事の受注につながり、当事者が描いたイラストが本の表紙を飾ったこともある。

横山氏は事業が本格化していく中で「当初はボランティアでテレワークをしていたが、世の中の人たちを助けることが自分を助けることになる」と振り返り『利益とは社会に貢献したこと』の証』と言った松下幸之助の言葉の意味を実感。仲間とともにつくり上げたテレワークの仕事づくりを心の支えにして、現在は大学院で自助型コミュニティ起業の方法論を研究している。

ひきこもりの、からだ、からだから生まれる、生きるしごと

秋冬に発症する季節性のうつ病に悩まされて7年。当事者研究を実践しながら回復させてきた旭川の自助会NAGIに所属する植西あすみ氏は、福岡県の大学を卒業後、生まれ育った北海道へ戻り「浦河べてるの家」で実践されてきた当事者研究を始め、現代の上昇志向とは違う生き方を学んだ。うつやひきこもりになった当初は、社会から自分へ向けられた「生きる覚悟」を排除できず苦しい時期を過ごす、4度目のうつが発症した頃には、病気そのものを受けとめるようになった。

植西氏は首尾一貫して自然な生き方を追求する。「野口整体」では、風邪や他の病気も「かかりきる」ことが大事で、自分が思っていることに判断を加えず、自然の流れに身を任せることを知った。また、学生時代に水俣病のフィールドワークを実施し、食べ物の大切さを痛感。畑仕事を中心にした生活に転換した植西氏は「人間が土を耕すと草たちが自分で根を張る力を弱めてしまふ」と述べ、自分で育つ力をそぎ落とす化学肥料の功罪を訴えた。

最後に「お金を得ることだけが働くことではない。生きるために身体を使うことが働くことだと思ふ」と述べ、自分の心を充足させる生き方を選択する。それが植西氏の大好きな「ムーミン」の世界観と共通する。

これからの就労と生き方を学ぶ
フォーラム

病気やひきこもりを経験して紆余曲折の人生経験の中から導かれた結果として講師6名の六者六様の社会参加のありようが示されていた。

杉原氏が語るようにブランクのある当事者が辛い思いをして社会復帰しているため一般就労への適応は相当な困難を強いられる一方、横山氏が語るひきこもり当事者によるテレワークの起業は、今後の新しい働き方として注目される。

フォーラムの詳細をまとめた調査研究報告書は3月中旬に発行し、希望する当事者、親、支援者に頒布する予定。



(写真1) 6名の講師陣 右から蔵谷氏、坂本氏、聞風坊氏、植西氏、横山氏、杉原氏

水鏡に、つゆ玉ひとつ④ 小西恵司

『お金への怨み』

お金の話題は、誰でも避けては通れない道です。周囲にいる他人の口車に乗せられてお金を失うと、最後は自分が怨みを抱くことにもなるのがお金です。更には、もはやお金を搾り取れないと分かった他人は、搾りカスを捨て去るように人を処分したくなるのもまた、ひとつの事実です。まさにお金とは、人の心を映し出す鏡なのです。

被害者を気取るように聞こえるかも知れませんが、私の「真実」を語ります。私は今まで仕事で稼いだお金を、一度たりとも自分の懐に十割入れたことなどありません。七〇八割は親へ渡してきました。更には、親が欲しがっていた家電製品や家具も自分の預貯金を出して何度も揃えたことがあります。

「他人へ尽くす事が自分の幸せへ繋がる」と周囲の大人がしつこく説教を浴びせたことに私が従順すぎたことと、これをするので私の家族が幸せに包まれると、私が勝手に信じてしまったことが重なり、できたことです。私へ説教を浴びせた大人たちは私の両親と仲良くしていた人に他ならず、攻撃対象は自然と私へ向けられて当然の間柄です。人間関係をふまえた心の

変遷を見抜けなかった私は、未熟なまでにそれを信じるだけでした。

給与を渡しても幸せに包まれるどころか、親からは尽きる事のない不貞腐れた態度を浴びせられ、不満や愚痴を聞かされ、私への要求は加速するばかり。気付けば、身も心もボロボロな病院通いの社会人になり、年々堆積・増大する怨念を抱くだけの私がそこにいました。

『怨みの上塗り』

ある時のこと、あまりにも仕事が忙しくなり、銀行へゆく暇もなく、給与が振り込まれたにも関わらず、お金を連日に渡って下ろせなかったことがありました。そこに私の母親が、「銀行へいけないのなら私が行くからカード渡して!」と言い放ち、私のキャッシュカードを乱暴に取り上げましたが、私はグツとこらえてそのまま出勤しました。もちろん家計のこともありますから、お金が必要なのは当然です。

しかし、こんな態度を取られると私も人の子です。とても悲しいです。親御さんからみれば、親は家計を考えるから色々と感情的になるさ、と云いたくなるでしょうけど、それは生計を常に考えて社会人をしてきた私と同じです。

さらに一番ショックだった出来事があります。私は職を失ってから様々な支援機関へお世話になりましたが、誰と話しても、お金を徐々に失ってゆく虚しさ、言い換えれば、自分がここまで積み上げてきた心を重く受け止めてくれる人はいませんでした。「恒久的に行なってきた職業を辞めたのだから、お金も減ってゆくのは当然」と、現実的な「仕組み」だけで私を裁き、苦笑いするだけの人は多かったです。私の心を真に受け止める器を持った人と出会えず、涙も枯れるほど心は渴く日々でした。まさに自分の中にある

『怨みの上塗り』となる出来事です。

『誰でも平等に問われること』

自分勝手な物言いですが、私はある程度、親御さんがよく言う説教や理想像を、私自身の生き方で示した人間です。ゆえに、親御さんという立場の人が、私を軽く考えて裁くような言動をとられると腹の中にある怨みは膨張し、それを抑えるのが大変です。それだけ親への怨みは、地獄へ届くほど深いのです。

怨んでも仕方のないこと、お前が選んだ人生、自立できないお前が悪い、と私を責めなくなるでしょう。責め立てる内容に間違いはありません。すべて認めます。しかし同時に、親御さん側が何の悪びれた様子なく、私だけを悪者にして処罰するなら、私は黙るわ

けにはいきません。誰であっても、人間関係は一方通行ではなく、双方向の関係で成立しているからです。

他人が喜ぶことをしても、更なる不満や愚痴を出すのが他人の欲深さです。だからこそ子供に変化を要求することだけに悦を感じず、親の態度も並行して変える必要があるのです。

親の要求に応えて生きた人間へ、最後に与えられるものは、幸せではありません。「よくも私の人生を使い捨てたな」、という積年の怨みが残ります。

「人を怨んではいけない」と聞こえのよい説教ひとつで怨みを消せ!など、随分と軽すぎる話。ならば、わがまと言われようと、他人の顔色をうかがい自分の決断をする人生行脚は、いつか止める覚悟を持つことが当事者側には必要なのです。

ひきこもりに限らず、私のような人生だった方は多いでしょうし、それでも社会的立場と経済力を維持するために、仕事を耐えぬく毎日の方もいるのはわかります。しかし一般人はもとより、著名人・専門家・先生というそれぞれの立場の違いはあっても、自分の心と向き合うことだけは平等に問われる人生の課題のひとつです。その時、「私自身」を誤魔化さず等身大で自分を認めることが肝要です。あなたは、真摯な姿勢で自分と向き合えますか? :

ひきこもりと発達障害～多様な特性を支える周囲の力

精神科医・田中康雄氏の講演抄録

昨年の11月25日（土）全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道「はまなす」主催の平成29年度ひきこもり学習会を企画。発達支援では第一人者である精神科医の田中康雄氏を講師に招いた「ひきこもりと発達障害」が「かでる2.7」で開かれた。雪が降り続ける午前9時30分スタートにもかかわらず50名定員を大きく上回る106名の参加者が札幌市内外から集まり関心の高さを改めて認識した。

講演では、まずひきこもりが医療としてどれだけ関与していくことができるのか？1983年に旭川医科大学に精神科医として赴任した田中康雄氏がこのころはじまった通教指導学級のプロジェクトにかかわりをもつことになり、そこで不登校の子どもとかかわることが多くなり、学校教師との関係も深まったと当時を振り返った。その後、不登校からひきこもりになるケースや社会人となってから社会参加が難しくなるひきこもりが増加したが、これら対応についてさまざまな人間との関係性の構築を臨床に乘せていくやり方はどうなのか？むやみに社会に出て傷ついていく「社会参加疲労」の状況から身を守る、いわば自己防衛の手段としてひきこもる人たちをそこから「何とかしたい」と社会に引き出すのはある意味、支援者の自己満足では

ないか。10年20年と年齢が高まるなかで親も高齢化していくとエネルギーは必然と落ちていく。そのままでよいというわけでもないし、だからといって何としても介入すべきなのか？どちらが責任ある方法なのか？と臨床場面に立つ支援者としての「揺れ動き」をとらえ参加者に語りかけた。

そのうえで、臨床家としてひきこもりと関連する発達障害についてライフステージに沿いながら社会生活をおくるうえで直面する困難さと支援について解説した。とくに「ひきこもりと発達障害」では、ひきこもりに陥りやすい青年期以降の大人のひきこもり課題として「自己理解」の大切さを述べ、「心理的なカウンセリングというよりは、今をどう生きていくかという生活相談」の重要性や「障害診断がなされたからといっても解決したことにはならない」こと、そして「発達障害ではなく神経多様性、人間は変化し育つ存在で、多様な生き方を支え、心の余裕をつくりだす社会保障（年金や公的扶助）という発想が必要」であること、また「困難さとしての生活障害（ICF）を取り除くためには、多様な彼らの特性を支える周囲の力が必要であり、些細なことでもやり遂げたという実感は自信につながる」ということを強調した。



イラストの投稿ありがとうございます

今号から8ページのイラストを賛助会員の小松英行さんに描いてもらうことになりました。8ページの鏡餅のイラストは砂漠にそびえるピラミッドをイメージしています。青空には一すじの方向に龍雲が舞い新年を讃えています。左のイラストは日本画風に描いた初日の出と富士山の図です。

私たちの仲間になりませんか 会員募集をしています

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、ひきこもり当事者が社会に出たとき、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いただき、ひきこもり当事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。

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



◆「SANGOの会」例会のご案内

2018年1月～2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、事前に事務局までメール、電話で問い合わせのうえ初心者の例会にお越しください。

《通常例会》

と き：①1月10日（水）午後1時30分から午後3時30分まで

と き：②2月21日（水）午後5時00分から午後7時00分まで

会 場：札幌市社会福祉総合センター4階 ボランティア研修室A

※②は夜間に開催します

《初心者例会》

と き：1月18日（木）午後1時30分から午後3時30分まで

会 場：札幌市社会福祉総合センター4階 ボランティア活動室

場 所：札幌市中央区大通西19丁目（地下鉄西18丁目駅下車徒歩5分）

※インフルエンザ予防のため2月の初心者例会はお休みします



◆ ひきこもりフォーラムが北広島市で開催予告

田中 敦理事長が登壇します。（詳細が分かり次第当法人ホームページで公開します）

と き：3月17日（土）午後1時30分から午後3時30分まで

会 場：北広島市芸術文化ホール

場 所：北広島市中央6丁目2-1

応援クリックによるご寄付をお願いします！

NPO 法人レター・ポスト・フレン相談ネットワークでは、みなさまからの寄付など支援をお待ちしています。インターネット応援サイト gooddo（グッドゥ）のページ内からも支援いただくことが可能です。ワンクリックで団体に課金されるシステムです。ご支援よろしくをお願いします。

<http://gooddo.jp/gd/group/letterpost/>



ご寄付ありがとうございます

齋藤 忠 様 1万円

団体活動を円滑にすすめていくために活用していきます。

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・フレン相談ネットワーク」事務局 通信編集部 宛

e-mail ; info@letter-post.com

☆ 編集後記 ☆

新しい年を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援とご協力のおかげと深く感謝申し上げます。これからはじまる新しい年が皆様にとって希望に満ちたそれぞれの思いが実現するそんな年でありますようお願いしております。新年もさまざまなひきこもり界隈の動きが道内外であると思います。その都度本誌を通じて最新の情報をお伝えできるよう努めていきたいと思っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

（発行責任者 理事長 田中 敦）

無断複製はおやめください