2018年
5月 1日
No. 108
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

イラスト　高津

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　第一回理事会を開催～通常総会へ向けて始動　ほか
3ページ　札幌市の委託事業「よりどころ」当NPOが受託
4ページ　4つの新規助成金が決定　アウトリーチを拡張して実施
5ページ　ひきこもり外交官カフェ in 札幌を初開催
　　ひきこもり当事者7人の体験を報告書に～新聞で報道
6ページ　書籍紹介『ひきこもり当事者主体によるピアサポート学習
　　プログラムモデル事業実践報告書』
　　ひきこもり当事者の全国組織Node（ノード）が発足
7ページ　当事者手記「水鏡に、つゆ玉ひとつ」⑥
8ページ　こちら事務局／編集後記

第一回理事会を開催～通常総会へ向けて始動

４月28日土曜日、ＮＰＯ法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク２０１８年度第１回理事会（写真１）を開催し午後９時に終了しました。第１号議案から第12号議案まで協議し全員一致で可決され第９回通常総会へ送られることになりました。そのほか理事会では、田中理事長より新年度から開始される助成金事業の説明（３ページ参照）や前年度の活動について総括しました。

理事会後の懇談で近況を報告した高尾晋理事は働いている立場から「現在ひきこもっている人だけではなく、働いている人も将来への不安はある。両者共通にある生きにくさを払拭できるような戦略的な生き方を学べる勉強会があってもよい」と述べ、当ＮＰＯの活動がさらに重要になることを再確認しました。理事会の決議を経て通常総会を５月26日夜に開催します。

（写真１）議案の説明をする田中理事長

ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽　事業説明懇談会を開催

（写真２）事業説明懇談会の様子

４月18日水曜日、当ＮＰＯ主催の「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽」の事業説明懇談会（写真２）を開催し、小樽市生活支援・保健所・生活困窮行政各部署から課長や主査など９名を含む26名が参加しました。当日の内容は情報誌「北方ジャーナル６月号・連載ルポ『ひきこもり』」で「居場所づくりの重要性」と題した取材記事としてまとめられています。

続く５月16日水曜日に開催された「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽⑧」には22名の参加がありました。話題提供は場面緘黙で発達障害的傾向をもつひきこもり経験者の大橋伸和さんです。参加者から場面緘黙からのリカバリーのきっかけは何ですか？と質問を受け、大橋さんは「参加したカフェを営む居場所で、コーヒーを入れるのが上手いねなど褒められた体験」が語られました。安心できる場や同様な仲間（ピア）の存在が大きかったことが改めて理解できます。

今年度案内チラシを市内の全民生委員児童委員に配布したところ、そのルートからお見えになった参加者がおりました。小樽市が全面的に後援し、毎月広報「おたる」に掲載するなど公的機関のもつ力を活かすことができています。また今回は北広島市行政関係者５名による視察がありました。広がりゆく地域拠点活動です。

サテライト・カフェは毎月１回開催します。詳細は８ページをご覧ください。

ご寄付
ありがとうございます

・鈴木　章　様　62円切手20枚
・小松　英行　様　１万円
・（匿名希望）３千円

手紙によるアウトリーチほか、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。

札幌市の委託事業　居場所「よりどころ」
経験的知識と専門的知識を併せ持つ新しい居場所が誕生

４月 18 日、札幌市はひきこもり本人などにとって家庭以外の居場所となり、精神安定を得られる支え合いの場になることにより、社会参加へ向けて緩やかに動きだし、再度意欲をもてるような場を提供していくことを目的として、試行的に居場所「よりどころ」の設置を発表し、居場所運営管理をプロポーザル（公募型企画競争）方式により告示した。

５月９日、当ＮＰＯを含む他の事業者による企画提案書プレゼンテーションが実施され審査の結果 19 年に及ぶ当事者団体としての活動実績が高く評価され、当ＮＰＯが選出され委託運営を実施することが 11 日に決まった（選定結果は札幌市のホームページで公表され掲載 http://www.city.sapporo.jp/index.html）。

「よりどころ」は、札幌市内近郊等に在住するひきこもり当事者とその家族を対象にし、協同運営にあたる「札幌市ひきこもり地域支援センター」が持つ「専門的知識」と、当ＮＰＯが持つ当事者活動としての「経験的知識」とを結集した新たな「相談機能」と「居場所機能」「学び機能」を併せ持つ居場所として、当事者会並びに家族会をそれぞれ別の日程に開催し、２０１８年６月から２０１９年２月までの期間に毎月各１回、例会外企画を含め合計 20 回、札幌市中央区内の公共施設で開催する。

支援職員体制は、ひきこもり支援に従事した経験を持つ支援員１名と、当 NPO が選定したひきこもりピアサポーターの補助スタッフを配置する。また毎月の例会活動には札幌市ひきこもり地域支援センターから専門職相談員１名が派遣され当 NPO の支援員、補助スタッフとともに例会活動や学習・相談活動にあたる。

「よりどころ」開催については、ホームページ上の専用サイトの構築、専用 facebook や twitter などソーシャルネットワーキングサービス（SNS）を活用するほか、案内チラシを作成し配布する。

「よりどころ」開催のご案内（6 月～9 月）

（当事者会）
- **①6 月 13 日（水）ポルト会議室 B**
- **②7 月 2 日（月）かでる2.7　110 会議室**
- **③8 月 6 日（月）かでる2.7　和室研修室「樹」**
- **④9 月 3 日（月）かでる2.7　310 会議室**

（親の会）
- **①6 月 25 日（月）かでる2.7　540 会議室**
- **②7 月 23 日（月）かでる2.7　310 会議室**
- **③8 月 20 日（月）かでる2.7　1010 会議室**
- **④9 月 10 日（月）かでる2.7　310 会議室**

開催会場：当事者会①のみ　北翔大学北方圏学術情報センター「ポルト」（札幌市中央区南 1 条西 22 丁目 1-1）地下鉄東西線西 18 丁目駅 1 番出口徒歩 7 分　当事者会②～④及び親の会①～④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～4 時まで
出入り自由　参加費は無料
※10 月以降の予定は会報 9 月号でお知らせします

「よりどころ」は札幌市から委託を受け、札幌市ひきこもり地域支援センターと当 NPO が協同で実践する北海道内初の居場所です。サロンを訪れるような気持ちで気楽にお越しください。

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していただき、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でお願いします。
●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

４つの新規助成金が決定
アウトリーチを拡張して実施

①長期在宅ひきこもり当事者支援向け家族アセスメントツール開発事業（平成30年度公益財団法人日本社会福祉弘済会社会福祉助成金）

長期にわたり在宅状態にあるひきこもり当事者とその家族への支援策では、さまざまな支援機関を訪れたがうまくいかず困り感を強めてしまった家族への対応からはじまるケースが多いが、その場合の支援方法が行き詰まり８０５０問題をみるような状況に陥り、ひきこもり当事者本人の社会への足がかりをつくる機会を逸してしまい最終的に支援上困難な事例をつくりだしてしまうことも少なくない。

そこで本研究事業では、家族支援を通して長期にわたり在宅状態にあるひきこもり当事者の状態像を評価し、適切な当事者本人への支援につなげることが可能なひきこもりのアセスメントツールを活用した支援方法を開発することを目的に実施する。ひきこもり当事者本人の状態像を見極めるアセスメントツールに関しては精神保健福祉領域の調査票を参考にしながら「ひきこもり現況チェックリスト試案」を作成してそれを活用した具体的な支援開発を検討する研究をすすめたい。

②札幌圏域ひきこもり居場所支援拡充事業（公益財団法人大和証券福祉財団第24回ボランティア活動助成金）

当ＮＰＯでは、概ね35歳を基点とするひきこもり当事者を対象に当事者会「ＳＡＮＧＯの会」を札幌で毎月２回開催し、安心して参加できるようにしてきた。今年度は従来使用してきた札幌市社会福祉総合センターが改修工事に入るため開催場所を変更して行う。また前年度に引き続き、少数ながら希望のある「初心者・小人数グループ」の例会も併せて実施するほか、例会外企画も随時参加者の要望等を取り入れて行う。さらにこうした当事者会は北海道内にはまだまだ少なく、小樽市並びに北広島市・苫小牧市における札幌圏域ひきこもり居場所支援拡充事業を同時にすすめていきたい。

③札幌圏ひきこもりピアサポート活動理解普及啓発事業（札幌市市民まちづくり活動促進助成金・ひまわりピアサポート基金）

本事業はひきこもり経験を有する当事者でピアサポート活動に従事している方や今後活動をしたいと思っている方を対象（札幌圏当事者10名中心）に⑴彼らの日々のひきこもりピアサポート活動で蓄積されたノウハウや今後期待される役割などを会員制電子ミーティングで話し合い共有化しこれら貴重な意見などを集約する。そしてその結果を⑵定期的な特集記事として広く一般市民等に情報発信することが可能な電子版広報誌作成（Ａ４判８頁、年６回刊行／ネット環境がない当事者向けに一部紙媒体を含む）に取り組みひきこもりピアサポートの理解普及啓発に努める。またこれら活動を幅広く紹介していく⑶先駆的にひきこもりピアサポート活動を展開している札幌市内外のひきこもり当事者の実践者２名を招いた一般公開型協同学習会を札幌市内の公共施設にて有料開催する。ひきこもりピアサポートに関心はあるが何からどうはじめたらよいかわからないといった相談も多くマスコミやインターネットＳＮＳ等に広く周知し、ひきこもりピアサポート価値理念実践体系を網羅した学習内容で理解普及啓発を図っていきたい。

④ひきこもり者の家庭へのアウトリーチ支援（訪問支援）事業（平成30年度独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成金）

ひきこもり支援の喫緊の課題が当事者及び家族の高齢化という二重の不安にさらされている中、その支援策として現在有効とされる狭義のアウトリーチとしての訪問支援は当事者にとっては負担感が強く課題が残る。そこで本事業では当事者とピアサポーター双方が無理なく接触可能な手紙を活用したピア・アウトリーチの開発を目的に、彼らの社会的孤立予防を図り適切な支援につなぐ方策を検討する。

具体的には、前年度同様にひきこもりピアサポーターが行う訪問支援をこれまで実践研究をすすめてきた絵葉書によるアウトリーチとして位置づけ、これをもって広義の訪問支援として当事者とひきこもりピアサポーター双方に無理のない関係性で接点をもつ実践活動を行っていく。専門性の高い家庭訪問については単なる家族の要望だけで実施せず「ひきこもりサポーター養成協議会」など専門有識者の意見を伺いながら検討していくことにする。またピア・アウトリーチ開発事業として従事者や活動予定者などの研修を行い資質向上に寄与していきたい。

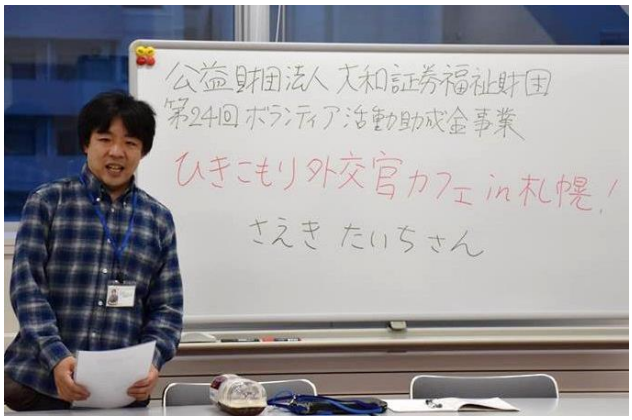
（写真）公益財団法人大和証券福祉財団から贈呈書を受け取る田中敦理事長

さえきたいちさんが再来道 ひきこもり外交官カフェin札幌を初開催

4月11日水曜日、当NPO主催の「ひきこもり外交官カフェin札幌」を北翔大学北方圏学術情報センター・ポルトで開催しました（写真1）。平日の忙しい時間帯もかかわらず、今から10年前に当NPOとつながりがあったひきこもり経験者が来てくれたほか、家族会の人たちやつながりのある大学生、そして札幌市ケアマネ連協で関係ができた専門職など11名が参加してくださいました。この場を借りましてお礼申し上げます。

話題提供者のさえきさんの語りの中にあった「他人事ではなく自分事としてとらえていくか」「さまざまな人たちの話を聞き交流を通して考え学ぶこと」がこれからの生きにくさの中にある人たちの課題を考えるうえでいかに重要であるかを確認できたのではないかと思います。簡易アンケート調査票も取りましたが「当事者の心のうちを聞く機会はなかなかないです」「これからも参加していきたいです」というコメントがありました。

当日は新聞社の取材もありました。さえきさんご苦労さまでした。



（写真 1）

（写真 2）

話題提供をするさえきたいちさん（写真1）と、さえきさんが各地で頒布している「HIKIPOS」（写真2）。

HIKIPOS『ひきポス』は、今年2月に創刊されたひきこもり当事者、経験者の声を発信する情報メディア。ひきこもりや生きづらさ問題を当事者目線で掘り下げているのが特徴です。定価500円、当事者価格100円。詳しくは下記HPをご覧ください。
http://www.hikipos.info/

ひきこもり当事者7人の体験を報告書に～北海道新聞で報道される

昨年度発行した「当事者から捉えるひきこもり回復後における就労定着促進 調査研究事業報告書」に関する記事が5月11日付北海道新聞朝刊・くらし欄に掲載された（写真3）。記事では、道内のひきこもりの当事者7人から、ひきこもったきっかけ、苦しみ、回復から就労に向かう過程を聞き取り、報告書にまとめ、ひきこもり当事者に対する詳細なインタビュー調査をしたことが述べられ、「北海道内ではほとんど行われていない調査で、職場などで人間関係や仕事につまずき、ひきこもった後、自助会に参加して仲間を得て再び就労するなど、7人の多様な半生を丁寧に描いている」と掲載されている。報道後の反響はめざましく100件を超す申し込みがあり、当事者と就労について関心の高さが伺えた。報告書は1冊500円で頒布。申し込みは事務局まで。

ひきこもり 当事者の肉声

札幌のNPO 7人の体験、報告書に

NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク（札幌）は、道内のひきこもりの当事者7人から、ひきこもったきっかけ、苦しみ、回復から就労に向かう過程を聞き取り、報告書にまとめた。ひきこもり当事者に対する詳細なインタビュー調査は、道内ではほとんど行われていないという。職場などで人間関係や仕事につまずき、ひきこもった後、自助会に参加して仲間を得て再び就労するなど、7人の多様な半生を丁寧に描いている。（編集委員 中村潤利）

インタビューは昨年8～10月、道内在住の30～40代の当事者に行った。ひきこもりの始まりは18～36歳で、ひきこもった年数は2～11年、7人の平均では6・2年だった。回答者の職歴は、仕事を長続きしなかったり、人間関係がうまくいかなかったりと様々だった。

ひきこもりのきっかけは、学校や人間関係のつまずきなど多岐にわたった。

Dさん（41）の場合、書店やイベント会社などの勤務先が相次いで倒産し、経験のない土木関連の仕事をすることになった。「初めてなので、社員の方に教えてもらいながら、不慣れな作業をこなすのに必死だった。35歳で職長になったが、仕事の責任の重さに耐えられず、ひきこもりになった。

2年間ひきこもった後に回復し、現在は障害者就労支援施設で働きながら職種転換を折り合いを見出している。「自分の間違った信頼がないこと、考え、成功体験を積み重ねていくことが必要だと思っている。」

講演したレター・ポスト・フレンド相談ネットワークの田中敦理事長は「聞き取り記録に出てきた人たちは自信を失い、ひきこもった後、もう「戻れない」「社会とつながりたいと願っていた」「声をあげられない」などと思っていた。まず、回復と働き方にとらわれない、人間関係や仕事に苦労している人がおり、就労はゴールではない。安心して働き続けられるよう、受け入れ側の支援態勢や取り組みが課題になる」と話している。

今回の調査結果を載せた「当

道内ひきこもり当事者の苦しみや回復の経緯をつづった報告書を持つ、レター・ポスト・フレンド相談ネットワークの田中さん

自助会で仲間 再就労 ■ 問題点考え目標設定

（写真 3）

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

書 籍 の 紹 介

『ひきこもり当事者主体によるピアサポート学習プログラムのモデル事業実践報告書』

ピアサポートの関心が高まっているが，ひきこもり領域におけるピアサポート活動そのものはまだまだ発展途上のもとにある。そのような現状のもと、ひきこもり当事者経験者たちが自ら主体となって活動し続ける，ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in 横浜（割田 大悟 代表）がひきこもりピアサポート体系の根幹を学び合う報告書（A4 判全 62 頁）をまとめ、このたび発刊した（写真）。

緑と桜のデザインが春らしさを演出する報告書の表紙

第 15 章にまで及ぶ本書は前年度に実施したひきこもりピアサポートの連続学習会を継承しつつ新たな翻訳テキストを追加し参加者一人ひとりが学びの中で登場する専門用語をわかりやすく理解できるようオリジナル用語集をつくるなど随所に当事者ならではの工夫がなされている。

とりわけこのなかで筆者の目が行ったのは，ひきこもりピアサポートゼミナールにおけるきめ細かな運営方法である。とかく事業そのものは主催者がイニシャティブをとりがちでそこに上下関係が生まれやすい。しかし本ゼミではひきこもり当事者経験者が全員で学び合え，安心して発言ができるよう模造紙や付箋を活用した方法を取り入れるなど参加者の意見を反映する徹底したピアとしての対等性が根付いている。そのことが今年度のゼミ参加者の増加にも影響する波及効果となって現れている。

また第 10 章以降からは，ゼミで学んできた単元ごとの内容と参加者からの報告会での振り返りが述べられており，本書そのものがこれからひきこもり当事者経験者がひきこもりピアサポートをどのように学んでいけばよいのかという一つの手引書にもなりうる側面をもっている。代表の割田氏が「多くのピアサポートは支援技法が中心でピアサポートの心得・理念に踏み込んだ学習会はほとんどない」と第 15 章の総括において触れているように，それぞれのピアサポート実践者がしっかりとした活動にあたっての心得や理念が身につかないまま知識・技術が先行してしまう危うさは今日の「当事者不在」の教訓として見られることでもあり、私たちが日々心掛けていかねばならないことを改めて理解することができるものである。

今後ひきこもりピアサポートがインフォーマルなボランタリーとしての活動展開となっていくのか，それとも既存の専門職と同等な立ち位置でのフォーマルな展開へと進展していくのかは今のところわからない。だが本書から少なくとも学び取れることはピアサポート活動そのものの有効性は構造化された活動展開のなかに本来見出されるものではなく，ごくありふれた日常，普段状況としての「自然発生的なところ」にあるという点である。そうしたことを感じながら，さらなるピアサポート学習と発展に期待を寄せていきたい。

本報告書の問い合わせは　hikikomori.peer@gmail.com（担当:割田さん）まで。　　（田中　敦）

ひきこもり当事者の全国組織 Node（ノード）が発足

ひきこもりの当事者や経験者が中心となり支援に取り組む各地の団体の代表らが集り、全国組織ＮＰＯ法人Ｎｏｄｅ（ノード）を設立し、本格的な活動を開始することが５月７日厚生労働省での記者会見で明らかにされた。記者会見には呼びかけ人であり事務局の佐藤啓さん、副代表理事の林恭子さんほか理事４名が出席。当ＮＰＯの田中敦理事長が代表理事に就任し、青森、東京、神奈川、大阪、兵庫、香川でひきこもり支援活動をする９団体の代表が理事に就任した。名称のＮｏｄｅは英語で「結び目」を意味する。

当事者を主体とした全国組織ＮＰＯ法人の設立は初めてで、主な事業内容はインターネットや広報誌などによる情報提供・相談業務のほか、社会的孤立・貧困・多様な働き方に関する研究調査まで多岐に渡る。７日には当事者向けにひきこもりに関する総合情報ポータルサイト「ひきペディア」を公開し、各地の当事者会や支援組織などを紹介する。

19日には、東京都内で精神科医の斎藤環さん、フリージャーナリストの池上正樹さんらによる対談や理事によるパネルディスカッションを行う設立記念イベントが開かれ、約２００人もの参加者が来場し関心の高さが伺えた。しかし運営に関して課題を提起する当事者も出始めている。全国規模の組織運営の困難さは計り知れないため、様々な意見が集約できるよう柔軟な運営が求められる。

みかがみ

水鏡に、つゆ玉ひとつ⑥　小西恵司

『正論は二の次』

無責任に聞こえるかも知れませんが、世の中、何が正しくて間違いなのか…、私はそんなに重要だと思いません。それよりも、正しいとされる考え方、理論、ロジック、技術、すべて含めて、それを自分がどのような動機と真意を抱いて扱っているのかを大切に考えます。

極端な話ですが、例えば電子回路を自作できるくらいの技術力を持っているとします。それを生活に役立つ機械開発へ繋げることもできますが、時限爆弾を作って命を奪う開発へ繋げてしまうかもしれません。その分岐点にあるものは、先にある目的へ魅了される自分の心ひとつです。

例えば、有名な先生と呼ばれる方が、理路整然と立派な考え方や分析結果をテレビのワイドショーでコメントしていることはよく見かけます。考え方に説得力もあり、世間からは数々の称賛の嵐が巻き起こることも度々あります。今やインターネットを通じてそれが伝わり、ついには友人の口からそれが出てくることもあるかと思います。

しかし、現在悩み苦しむ人へその立派な考え方を伝えても、火に油を注ぐだけになったり、会話の数が減って最後はひきこもったりと。正しい考え方なのに歯車が狂ってしまうのはなぜでしょうか。内容は間違えていないのに課題が深刻になるのはどうしてでしょうか？…。それは、正しさをどのような動機で扱ったのかが人を通して問われている、ひとつの証拠だからです。

『言葉ではない』

正しいことを追求する姿勢は必要だと思います。しかし最後は、例え説得力のある理屈でも、扱い方をよく吟味しなければ、時に人の胸へ包丁を突き刺す言動に化けてしまいます。自分の持つ技術や考え方の「扱い方」、歩んできた「道のり」、行動に対する「動機」、結果の合い間に隠れる「見えにくいもの」、これらすべてが人の真実であり、一番大切な生命線です。

しかし私も含めて、所詮人は言葉や理論で自分を誤魔化し、カッコつけたくなるものです。ならば言葉ではそうは言っても、気持ちとしてこれが真実だろうな、と浮かんできたものを心に留めて、新たな出来事が起こるたびに、もしかして違ったかな？…、と思っては修正・補正のくり返し。そうして地道に人を理解することで、自分の内的な深みと厚みが増してゆくはずです。

私は神や仏を大切に考えるほうですが、一生懸命祈っても現実は暗転する連続でした。主人公は自分なのですから、祈る自分自身の心を掘り下げて理解しない限りは、幸せを感じることも、つくることも、それを分けることもできません。皆さんは会話で「その気持ちわかる！」と共感して話せたことが一回くらいはあると思いますが、その状況に対して、自分の心に覚えがあるからこそ共感できたはずです。自分の胸の内を理解し、はじめて他人を真に理解できるのです。真実は、言葉そのものではありません。

『真実の映し』

今回でこの連載も終わりです。関係者の方々にはご尽力を頂き、感謝申し上げます。さて、恐らく私のことを偉そうな人だ…、と思った方も多いかと察しますが、私の存在がうっとうしいと思う方がいれば、そう思ってください。余計なことを言わないでほしいと思う方がいれば、どうぞそう思ってください。これを読むあなたの思惑や目的に合わせることは不可能です。あくまでも私は私、あなたはあなたです。

ただ誤解しないで下さい。私もこの世に生きている以上、常に未熟な人間です。人生の歩き方がふわりと理解できても、現実は容赦なく、苦くも悲しい結果を浴びせてきます。その度に、私は呆気なくも弱気になる人間に過ぎません。しかしその中で、アルバイトと家事をしながら、今できることをしているだけです。それに、私が今回書いた内容をうわべだけ捕まえて感情的に読み進めると、単なる親批判と思う方も出てくるでしょうけど、すべては親も含めた人との関わりで生まれた、私の真実を映しただけです。常識や規範は、時に自分の真実を歪めます。感情に呑まれず、自分を客観的に見ているのなら、他人が思うより私の心は、ひとり静か。私の、揺るがぬ真実は壊せないのです。

『真実を背負う』

私の課題は、心に大きな淋しさがあることを認める事。堆積する親への怨みを認める事。人の顔色を見て自分の人生を決めない事。最終的な関門は、親へ尽くした私の真実は、自分の「弱さ」から生まれたものだったと自覚する事。そして、これらすべてを背負って生き抜くことです。

死ぬまで消せない重荷ですので、死ぬことよりも辛い現実ですが、真実をありのまま全部背負うことでそれは統合化され、私は今を生きる一人の人間へ戻りますので、不思議と心が軽くなります。そんな私の物語ですが、つゆ玉にかえて皆さんへ送ります。水鏡に広がる波紋はどこへ到達し、何を揺さぶるでしょうか…。

こちら事務局！　今後の動き(2018年6月～)

◆「SANGOの会」例会のご案内

２０１８年６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てください。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、電話でお問い合わせのうえ初心者の例会にお越しください。

《通常の例会＆よりどころ合同開催》
と　き：６月１３日（水）午後１時３０分から午後３時３０分まで
《初心者の例会》
と　き：６月２７日（水）午後５時００分から午後７時００分まで
会　場：北翔大学北方圏学術情報センター・ポルト３階 ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ ﾙｰﾑ
場　所：札幌市中央区南１条西22丁目１番１号
（地下鉄円山公園駅下車徒歩５分）

イラスト H.K

◆「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽」開催のご案内

今後の開催スケジュール（６月以降）
６月６日（水）７月１８日（水）８月１５日（水）９月１９日（水）１０月１７日（水）11月21日（水）12月19日（水）2019年1月１６日（水）２月２０日（水）３月２０日（水）
と　き：午後２時00分から午後４時00分まで　出入り自由
会　場：小樽市総合福祉センター４階和室（小樽市花園２丁目12番１号）
参加対象：ひきこもり当事者及びその家族など
参加費：無料　※事前申し込み不要
後　援：小樽市、社会福祉法人北海道社会福祉協議会、北海道新聞社
告知案内：小樽市のホームページ https://www.city.otaru.lg.jp/

◆手紙を活用したピア・アウトリーチ開発実務者研修会開催（２日間）開催予告

ひきこもりピアサポートの心構え等の基本的な理解をはじめ絵葉書作成のノウハウや手紙を出すタイミング、守るべき価値理念・知識・方法技術等を講義並びに演習で学びます。
受講修了者には修了証を交付いたします。ピアサポートに関心のある方はご参加ください。
講師：（第１日目）長谷川俊雄氏（白梅学園大学教授）、山本耕平氏（立命館大学教授）
（第２日目）中川健史氏（NPO法人仕事工房ポポロ代表）
鈴木祐子氏（小樽不登校ひきこもり家族交流会世話人）
岩田光宏氏（前 堺市こころの健康センター）
と　き：（第１日目）９月２９日（土）午後12時00分・開場
（第２日目）９月30日（日）午前　９時00分・開場
会　場：北翔大学北方圏学術情報センター・ポルト５階　会議室Ａ
参加対象：ピアサポーター実践者２０名（予定）　参加費：１，０００円
申し込み方法など詳細が決まり次第団体ホームページに掲載します。

当NPOが推進している「サテライト・カフェ」事業は、今年度小樽市を皮切りに北広島市と苫小牧市でも実施予定です。苫小牧は、当NPOと地元７機関が連携する大規模な協同事業となる予定です。小樽での取り組みが波及効果として発展しています。詳細は、随時会報でご報告します。

☆ 編集後記 ☆

団体が設立して２０周年が目前となりましたが、当NPOとしては初めて札幌市から委託事業を受けることになりました。これによりピア・スタッフの活躍の場が広がっていくものと期待しています。今年度もどうか皆さまの温かいご支援ご協力をお願い申し上げます。　（発行責任者　理事長　田中　敦）

無　断　複　製　はおやめください