

2019年
1月1日
No. 112
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



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 ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽⑮開催
札幌市がひきこもりに関するヒアリング調査を実施 ほか
- 3ページ ひきこもりサテライト・カフェで経験者が語る
SANGOの会～初心者例会の参加者が増える
- 4ページ 道産こもり 179 大学小樽キャンパス開催
- 5ページ ひきこもり経験者ができるピアサポートって何だろう？
- 6ページ ひきこもりと発達障害～田中康雄医師の講演会開催 ほか
- 7ページ 居場所「よりどころ」活動報告
さえきたいちさんとの対話④「本人の意志を尊重すること」
- 8ページ こちら事務局／編集後記

ひきこもりサテライト・カフェ
経験者が語るひきこもり生活

11月1日(木)に開催された「ひきこもりサテライト・カフェin北広島③」、12月13日(木)に開催された「ひきこもりサテライト・カフェin苫小牧⑤」には当事者、家族、支援者が参加し、ひきこもり経験者でピアスタッフのAさんの話題提供に耳を傾けた。

「高校三年生の私には夢、目標、進学や就職するつもりがなかった」と語り始めたAさん。次々と進学就職する友人たちを後目に卒業後も進路が決まらない生活が続いた。もともと動物を相手にした仕事に興味があったことや、遠隔地で田舎暮らしに憧れがあったAさんに母親が牧場のスタッフ募集の新聞記事をみせ、早速牧場に応募し働き始めた。

牧場での仕事を終えたAさんは、地元小樽市にもどってから約半年間のひきこもり生活となった。「毎日ゲームやインターネットをやったり、食べたいときにご飯を食べ、眠くなったら寝るといったようにストレスのない生活だった」と当時を振り返り「履歴の空白はマイナスにはなるが、あの5か月間は自分にとってよかった」と述べた。同居する母親は充電期間として見守ってくれた。

ある日母親から「運転免許をとってみては」と言われ、その言葉に後押しされるように運転免許試験場に通りひきこもり生活に終止符を打ったが、試験場への行き帰りの道で

出会う近所の人から「あの人は日中何をしているのかと思われることが一番嫌だった」と述べ近隣住人に対する違和感を吐露。

その後7か月かけて仕事を探した経験から「ひきこもりの人たちはさまざま事情でひきこもりになる。仕事を探そうとすれば、日中の仕事は無理。接客はできないなどよりの多くの制限をかけるため、選べる仕事は少なくなる」と指摘した。そして求人票だけでは仕事の内容が把握できず長く仕事を続けることができるかイメージできないなどデメリットについても言及した。

現在Aさんは履歴の空白をつくらないうように週1回訪問介護の仕事に従事。1回あたりの就労時間は20分間。短時間でも同じ会社に長く務めるようにしている。無職である期間が身体の内側から込み上げる不安や焦りを感じていたが、短時間の労働をこなすことでその改善につながり、人から仕事のことを尋ねられても介護の仕事をしている」と答えられるため自尊心も損なわれない利点もある。

昨年からはひきこもりピアスタッフとして居場所「よりどころ」で当事者や親を対象に関わりを持ち、活動の幅を広げているAさんは、ピアサポートを実践する中で、ひきこもり支援の基本原則を「本人がひきこもりやすい環境をつくること」「自宅以外の居場所をつくる」の2点だと導き出し、最後に「さまざまな葛藤や悩んでいる当事者にとって自分の話が役立つことを願っている」と締めくくった。

SANNGOの会へ
初心者例会の参加が増える

毎月開催しています当事者会「SANNGOの会」初心者例会は、多人数が集まる通常の例会には参加しにくい人たちに対して開かれています。この数か月で参加人数が増えてきました。昨年の6月から札幌市の委託事業でひきこもり地域支援センターと協同で開催してきた居場所「よりどころ」に参加する人たちが初心者例会に参加していることも増加の理由のひとつです。

11月28日に開催した初心者例会には7名の参加者があり、時間が経つのを忘れるくらい参加者が自由闊達に会話をしていました。

初心者例会は体調不良により日中の行動に支障がある人にも配慮して夕方5時から開催しています。最近参加し始めたAさんは「参加することができて食事がとれるようになった」と感想を寄せてくれました。まずは心身の健康の維持と安定に努めながら外出する習慣ができていくのかもしれない。

今回の例会には、女性当事者や高齢当事者、既婚当事者もいて、多様な理由からひきこもりに陥る人が多く存在することもわかりました。

初心者例会の開催日程などは団体のホームページでご確認のうえ参加してください(8ページ参照)。

道産こもり179 大学小樽キャンパス ひきこもり経験者の生き方から学ぶ

10月14日(日)小樽市生涯学習プラザ「レピオ」で開催された「道産こもり179 大学小樽キャンパス」には、当事者や家族約30名が集り、函館の田中透氏と帯広の白木明人氏の二人が、ひきこもり経験から得た得意分野を活かした知恵を語った。またユーモアな語り定評のある蔵谷俊夫氏による開会宣言やランチミーティングでは今昭王氏が得意の音楽を披露した。田中透氏と白木明人氏の寄稿文で内容を振り返る。

1 講目「使命発見学部音楽学科」



(写真-1)
田中 透氏

函館のひきこもり当事者会「樹陽のたより」の田中透です(写真-1)。先日小樽で開催された「道産こもり179大学」でお話した内容を書いていきますね。はじめに僕自身が元氣を取り戻すまでに実践した、3つのことについてです。僕は斎藤一人さんという方の考え方について本を通して学んできました。

1つ目は「ツイてる・嬉しい・楽しい・感謝してます・幸せ・ありがとう・許します」などの明るい言葉を口に出すのが大切だということ。2つ目が健康食品(サプリメント)を飲んで体に栄養を意識的に入れること。3つ目は気功(ヒーリング)をすることです。僕はこの3つのことを数年かけてコツコツ実践してきたお陰で、今の自分があると思っています。

次にお話したのは、自分が心から好きなことをする大切さについてです。ひきこもっているからと好きなことを控えるのではなく、毎日を楽しんでいた方が社会や仕事につながっていくのではと思います。僕の場合は2年前からはじめたバンド活動によって、自分も楽しみながら周りの人に喜ばれて、自信につながりました。

「道産こもり179大学」に参加した感想ですが、みなさんととても真剣に僕の話聞いて下さり、話しやすい雰囲気でした。今回お話しした内容は、個人的に以前から温めていた内容でしたのでお伝えすることができて嬉しかったです。ではでは最後まで読んでいただきまして、ありがとうございました。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。



(写真-2) ランチミーティングでは今昭王氏との音楽によるジョイントを披露

2 講目「カカちゃんの発達障害的懸賞生活学科」



(写真-3)
白木 明人氏

「道産こもり179大学小樽キャンパス」の講師を10月14日にしました。タイトルは「カカちゃんの発達障害的懸賞生活学科」です。ニックネーム・カカロットです(写真-3)。少年誌の懸賞に応募したことがきっかけとなり、パズル雑誌の懸賞に応募した以降それにはまりました。ひきこもっているときはコンビニの空き缶ゴミからシールをもらったり、道端に落ちているゴミからも拾っていたことや応募のためだけに商品を大人買いしてしまった痛い経験も話しました。

応募するコツは、地元の地域限定やスーパーチェーン企画の懸賞は応募人数が少ないので当たる確率が高いです。インターネットのアンケートや「イイネ」するだけの懸賞、シェアやリツイートするだけの懸賞は手軽に応募できます。応募するのに知っておくと便利なこととして、専用応募用紙はキャンペーンサイトからダウンロードができることやQRコードでバーコードが読み込めるのでバーコードを集める懸賞でどのバーコードか、わからなくなったときに役立つこと。商品には応募マークがついているものもあるので、買ったなら切り取っておくと応募のとき集めるのが楽なことを話しました。意外なところで懸賞をやっているものも紹介しました。フリーペーパー、タウンページ、広報誌、業界紙などで懸賞をやっているものもあります。

レター・ポスト・フレンド相談ネットワークの田中理事長から、よく懸賞に当たるので話をしてほしいと頼まれて講師を引き受けました。緊張しましたが、とても貴重な体験でした。初小樽で観光もできてとても良かったです。

ひきこもり経験者ができるピアサポートって何だろう？ 割田大悟氏の講演採録



(写真) 割田 大悟 氏

10月20日(土)、札幌圏ひきこもりピアサポート活動理解普及啓発事業「ひきこもり経験者ができるピアサポートって何だろうっしょしてそのピアサポートの中身を学んでみよう！」を開催し、札幌市内外から20名の参加者がありました。講師の割田大悟氏(ひきこもり当事者グループ「ひき桜」in横浜・代表)の講演を採録します。

◇ピアサポートの理念と哲学の必要性

ひきこもりピアサポートゼミナールは2016年から開始して今年で3年目。ピアサポートという言葉自体が既存の取り組みとどう違うのか、またサポートという言葉が付いてしまうと相手を支援する発想になりがちだが、それは方向性が違うため、ピアサポートの理念や哲学に触れて、ピアサポート活動を続けるときに必要な心得や姿勢を学んでいる。自分がピアサポートの理念や価値観にこだわるときの理由は、相手に関わろうと思うときにベースになる考え方を知らないといふ「自分にはひきこもり経験があるから」という思いだけで相手と関わろうとして、相手のことをきちんと考えていないと思うからだ。

◇ピアサポートの重要なポイント

ピアとは似た経験を持つ人同士で、ひきこもりの場合、現在ひきこもり状態にある当事者やかつて当事者だった経験者のことで、別枠でひきこもりの子どもを持つ家族同士も該当する。ひきこもり以外にも多様なピアな形があるが、このような似た経験を持つ人同士による支え合いの総称がピアサポートで、3点の重要なポイントがある。

①対等性 一方的に上から提供されるだけではなく、ひきこもりの経験など当事者からも提供して、相互に提供されたものを受け取るフラットな関係を築く。

②総合性 お互いの思いや気持ちや考えが相互に行きかう「支え合い」であり「一方的に支える」のではない。ひきこもりの場合、当事者、経験者が利用者の立場に置かれやすく一方通行の支援を受けるような関係に陥りやすいため、当事者が主体になることがとても大事。

③強みや経験を活用すること ひきこもりの支援では就労へ移行していくための訓練や地域社会に適応していくためのスキルを学ぶことが多いが、ピアサポートでは自分の短所を補うのではなく、長所を少しずつ伸ばし、できることを増やしていく。またひきこもること失ったものだけではなく、ひきこもること得てきた経験的知識を活かした活動がピアサポートの大前提になる。

◇ピアサポートが目指すものは何か

既存の支援が目指すゴールが社会復帰・社会的自立だとすれば、ピアサポートが目指すゴールは個人の「リカバリー」であり、「生活の質の向上」である。「リカバリー」とは、自分にとって豊かな生活を選び、その実現に向かい歩いていく道のり。「生活の質の向上」とは、今の状況から物理的、精神的に豊かな生活に向かっていくこと。つまり一人ひとりが幸せに生きていくことに重点が置かれている。また、ピアサポートは相手のリカバリーだけではなく、自分自身のリカバリーにつながる。自分の経験を活かすだけではなく、相手からも多くのことを得る活動だ。

その一方で「自分はひきこもりの経験者だからあなたのことをよく理解できる」といった狭い価値観だけで関わりを持つとすると場合があるためピアサポート活動を実践する前に、自分にはどのような特性がありどのような価値観をもっていいのかを知ることが大切。自分の熱意や思いだけで相手と関わるのは危険。自分を守るべき境界線を意識して、相手の領域に踏み込まないことを心がける。ピアサポートはひきこもりの経験者からできる活動なので、これまで話したように自分を知り学び続けてほしい。そのほかスキルや技法に偏らず、世間や常識にとらわれないで相手と関わってほしい。

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

ひきこもりと発達障害パート2 田中康雄医師の講演会開催

11月24日土曜日、KHHJ北海道はまなす主催の平成30年度ひきこもり学習会を開催。前年度に引き続き「ひきこもりと発達障害パート2」として、こころのそだちのクリニックむすびめ院長の田中康雄医師を講師に迎え、大人の発達障害を中心にレクチャーが行われた。札幌市内外から集まった定員を超える139名（関係者を含めると150名を超える）が熱心に聞き入った。

田中康雄医師は、子どもを含めて大人の発達障害の史的展開を振り返りつつ、発達障害にみられる過剰・過少診断問題に触れた。発達障害についてはよくわからないというのが正直なところであり、病態の多様化のもと混沌としており血液検査のようにマーカーですぐに反応が出てくるような診断とはならず、その不確かさを指摘した。そのなかで医療として対応できることは診断に当てはめることではなく、その人の生きにくさに焦点を当てその生活障害を抱く当事者の負担を軽減していくことだと述べた。

また、発達障害当事者の多くが自分の努力不足だと認識させられ、自己評価が落とされる生活を強いられることから当事者の良い面を活かす工夫や援助の必要を説いた。

さらに思春期以降の大人の発達障害では、自律した生活を送るためには適度に依存先を増やし何か困ったことのSOSを出せるアク

セス先があることが大切で、解決しなければならぬ課題に直面したとき人間は誰かに救われた経験があることで困難を乗り越えていけるところがある、と理解ある人たちとのつながりの必要性を語った。

北方ジャーナル 道産こもり179大学記事掲載

月刊誌北方ジャーナル2018年12月号が
発売されました。11ページには去る小樽市で
開催した「道産こもり179大学小樽キャン
パス」のことが報道され（4ページ参照）、
121〜125ページでは50代の当事者が逆
り着いた自分を偽らない一人暮らしを取り
上げ吉川修司理事が、ひきこもりながら生き
ることの真意を述べています。関心のある方
はご覧下さい。図書館でもバックナンバー
が閲覧可能です。



(写真) 道産こもり179
大学小樽キャンパスの記事

《購読者投稿》 良いひきこもりの定義～リハビリのためのサポートについて

帯広・カカロットさん

ひきこもりのイメージはよくありません。何故なら悪いひきこもりだからではないでしょうか？そこで良いひきこもりの定義を考えました。

良いひきこもりの定義は？

「ひきこもり＝リハビリ」

サッカー日本代表の本田圭佑選手が怪我で代表スタメンから外れたら代表復帰に向けてリハビリをしますよね。それと同じことで良いひきこもりとは心の怪我で社会のスタメンから外れてリハビリする期間だと言いうことです。

ここで言うリハビリとは、当たり前的事をすることです。朝起きて支度して、おはよう」と挨拶をする。三食フランスの良い食生活にする。家族と一緒に食事する。夜は11時には寝て十分な睡眠を取るなどです。

このように規則正しい生活にすることが第一のリハビリです。リハビリをしないで昼夜逆転生活や食事を部屋でもってやるからよくないのです。

スタメンから外れた本田選手がリハビリしないで「代表の自信がないからいつか復帰しますよ」と言って部屋にひきこもって昼夜逆転生活をしていたら、日本国民から反感を買いますし日本代表から完全に外されてサッカー界から追放されるかもしれません。ひきこもりも同じことなのです。

本田選手はリハビリするときは一人ではありませんよね。栄養士、メンタルやリハビリトレーナーなどのサポートの下でリハビリします。ひきこもりも一人でリハビリしてもだめです。周りのサポートが必要です。当事者の家族がまずサポートをしてあげましょう。身近な人が寄り添うのが大切です。そして家族だけではなく、ピアサポーターや支援団体もサポートに入ってもらうことも大切です。これが良いひきこもりの定義です。

札幌市の委託事業 居場所「よりどころ」活動報告

札幌市の委託事業「集団型支援拠点設置運営業務」居場所「よりどころ」の当事者会、親の会が11月、12月にそれぞれ1回開催されました。親の会には父親の参加者が多くなってきた印象が強く、グループセッションではピアサポーターとの対話をする事で何かしらの気づきがある交流ができたと思います。

当事者会ではアナログゲームと対話を楽しむグループに分かれ過ごしました。12月の当事者会では、トランプで大富豪をやりましたが、初参加者がいたにもかかわらず、歓声もあがり盛り上がるなか、あっという間に時間が過ぎていきました。また、グループに入りたくない人向けのために「おひとり様席」を完備し、より安心して参加できる工夫もしました。

ある参加者に感想を尋ねたところ、「おもしろい」「デイケアとは違う」と回答してくれました。専門の支援者だけでは醸し出すことのできない「場の雰囲気」づくりが「よりどころ」にはあるのかもしれません。毎回10名以上の参加者があることから若年層以外のひきこもり当事者が気軽に集まる場所が求められていると思われます。

1～2月に開催される親の会ではひきこもり地域支援センターの主導で家族心理教室を実施します。

「よりどころ」開催のご案内(2019年1月～2月)

(当事者会)

⑧1月7日(月)3階・310会議室

⑨2月4日(月)1階・110会議室

(親の会)

⑧1月21日(月)3階・310会議室

⑨2月18日(月)3階・310会議室

開催会場：北海道立道民活動センター「かでの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

「よりどころ」は札幌市から当NPOが受託し、札幌市ひきこもり地域支援センターと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。

よりどころ 当事者会&親の会合同企画 『ひきこもりカフェ in 札幌』3月に開催

講師：マインド氏(旭川当事者会 NAGI)

鈴木祐子氏(小樽不登校ひきこもり家族交流会世話人)

開催日時：2019年3月4日(月)午後1時～4時

開催会場：北海道立道民活動センター「かでの2.7」10階1060会議室

ひきこもり外交官

さえきたいちさんとの対話④「本人の意志を尊重すること」

日本各地のひきこもりの現状を伝える「ひきこもり外交官」ことさえきたいちさんへのインタビュー第四回目です。
(聞き手・吉川修司)

一般的な親の多くは一定期間に就労自立してほしいと願い、引き出す支援に魅力を感じているようにみえます。一方では寄り沿いながら見守ることを主にした支援がありますが結論が見出せない現状もあります。

上手くいかないときは即効性を求めてしまします。それを求めれば求めるほど上手いかないのは、(本人の意向を無視する意味で)プロセスを抜きに動いてしまうからです。そこには根拠も論理性もありません。親は仕事をしながら子育てを長年続けているので相当弱っていますから、何かにすがりたくなる親御さんの状況が生まれる。親がそのような状態だから本人が強硬的なやり方で押し出されたとき、どのような気持ちになるか想像できない。当事者の中にも鍛えることで社会に出ていくことを了解する人もいます。その人の意志が尊重されていれば鍛えることもよいでしょう。それを否定するつもりはないけれど、当事者の人権を無視して困り込んで引き出していくようなやり方は問題です。何よりも当事者本人の意志を尊重していかねばなりません。

(次号につづく)



◆「SANGOの会」例会のご案内

2019年1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。

《初心者の例会》

とき：1月23日(水) 午後5時30分から7時30分まで

会場：札幌市社会福祉総合センター札幌市ボランティア活動センター4階研修室B

(札幌市中央区大通西19丁目1-1 地下鉄東西線西18丁目駅下車徒歩3分)

《通常例会・初心者例会予定》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。http://letter-post.com/

◆「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽」今後の開催スケジュール(1月~3月)

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/>

◆「こころのピアサポートフォーラム2019in北海道」開催のご案内

一般社団法人北海道ピアサポート協会主催「こころのピアサポートフォーラム2019in北海道」の今年度のテーマは「発達!~広がるピアサポート~」。障がいや教育に傾倒していたピアサポートは今日ではがん患者、認知症、自死遺族、犯罪被害者、ひきこもりなどピアグループの拡がりが進んでいます。それぞれのピアサポート領域には固有なものもあれば共通基盤として根付くものもあるでしょう。そんなことを分野領域の垣根を越えて当事者経験者がつながり理解を深めることができればと思います。ピアサポートが今後有効となっていくためには専門職との協働やさまざまな人たちとの連携、そして理解啓発普及が必要です。ピアサポートに関心のある方はご参加ください。当NPOから田中敦理事長が「ひきこもりピアサポート」分野でパネルディスカッションに登壇予定です。

とき：第一日目：2月16日(土) 13:30~18:00 第二日目：2月17日(日) 9:30~13:00

会場：北星学園大学C館

(札幌市厚別区大谷地西2-3-1 地下鉄大谷地駅1番出口より徒歩5分)

参加費：1,000円(両日) 500円(1日のみ)

主催：一般社団法人北海道ピアサポート協会 後援：北海道・札幌市

申し込み方法など詳細については「こころのピアサポートフォーラム」ホームページをご覧ください <https://www.hokkaido-peersupport.net/>

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

☆編集後記☆

穏やかな新年を迎えることができました。皆さま一人ひとりの健康が守られ日々安心した生活が過ごせる一年でありますことを願っています。今年もよろしくお祈りします。(発行責任者 理事長 田中 敦)

無断複製はおやめください