

2019年
9月1日
No. 116
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 サテライト・カフェ in 小樽でLGBT当事者が話題提供
- 3ページ 江別市・苫小牧市でひきこもりサテライト・カフェを開催「よりどころ」例会外企画 in 円山動物園
- 4～5ページ
ひきこもりピア・サポート活動20年のあゆみ
当NPO創設20周年～役員が語る②理事長 田中 敦
- 6ページ KHJ北海道「はまなす」ひきこもり学習会～採録(後編)
- 7ページ 北海道新聞掲載～居場所参加者がピアスタッフに
- 8ページ こちら事務局／編集後記

サテライト・カフェ in 小樽で
LGBT当事者が話題提供



(写真-1)
アバランチさんは、異性装で登場し過去を振り返った。

「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽」では2回に渡りLGBT(性的少数者の総称のひとつ)の当事者が話題提供した。7月17日水曜日は、16名の参加があり、当事者のアバランチさん(写真-1)が、発達障害×8050問題×LGBTについて語った。

アバランチさんは現在58歳、NPO法人「源」の事務局長を務める傍ら、就労支援事業所B型に通所している。

彼(彼女)は、実年齢より未熟さが目立つ子ども時代から、中高生時代のいじめ経験をjて、大学に進学し、エレクトロニクスと建築を学び、ゼネコンに就職する。しかし、思ったことを率直に言葉にすることが原因で上司と口論となり勤務先を自主退職する。その後札幌の実家へ戻り父親の建築工事の手伝いを始めたが、2004年に父親の建築業が廃業、フリーター状態となる。2011年にアスペルガー症候群と診断を受けるまでの間、社会的ひきこもりのような生活が続いた。周囲からは障害者とは思われず公的機関の職員からも暴言を吐かれたことがある。それだけ

当時の大人の発達障害の認知度は低かった。2012年から就労支援事業所B型に通い、障害年金を得ながら一人暮らしを続ける。

子どものころから少女向けのアニメや女の子と遊ぶことが好きだったアバランチさんは医療機関でクロスドレジャー、異性装の範囲に入るLGBTと診断を受けた。普段の生活では特に差しさわりのない限り女性装で過ごしている。

現在の一人暮らしをするまでは、年金で暮らす80代の親と同居し、障害年金の受給が決まったとき、「年金の中から家に生活費を入れる」と親から迫られ減額交渉して支払う潔さ、自分の障害を知るためにむさぼるように専門書を読破する根気よさ、三重の障壁を超えて貪欲に生きてきた58年間の自分史を臆することなく堂々たる風格で語った。

8月21日水曜日に開催したサテライト・カフェには市内の当事者や家族、支援者16名が参加した。話題提供は北海道セクシャルマイノリティ協会代表でLGBT当事者の日野由美さん(写真-2)が「LGBTとひきこもり」が持つ生きにくさの共通点を中心に様々な課題について語った。



(写真-2)
日野由美さん自身もLGBTの当事者として子ども頃から差別を体験してきた。

「私たちがもつ性別の根拠はありません」と淡々とした口調で語り始めた日野さんはアメリカのフェイスブックでは50種類の性別があることを例にして「性別には様々なバリエーションがあること。LGBTで悩む子どもたちがインターネットで間違った知識を得るため正しい情報を得てほしい」と述べた。

日野さんは男だから黒が好きだとか性差による男女間の区別をなくなるように日々の活動で訴え、高校生の制服では女子生徒が自由にスカートとスラックスを選べるように配慮を求めている。三重県の男女共同参画課と宝塚大学の調査では高校2年生の1割が当事者と判明している。近年、高校入試の願書から性別欄がなくなる背景にはこのような性差で揺らぐ若年者の実態があるためだ(注)。

またLGBT当事者の自殺念慮の高さや力ミングアウトすることが仕事の離職につながり自宅ひきこもりに陥るLGBT当事者にも触れた。とりわけLGBT当事者の経済格差問題では、女性の貧困が取り沙汰されるなかで女性のLGBT当事者の職業選択や就労はかなり厳しい現実があることが指摘され、ひきこもり界限でも高齢化が叫ばれるなか、LGBT当事者の老後問題についても話された。LGBTに対する社会的承認のみならず「LGBTであっても暮らしが維持され誰もが幸せになれる」生活のセーフティネット構築の必要性を説いた。

「ひきこもりサテライト・カフェ in 小樽」9月以降の開催スケジュールは8ページをご覧ください。

(注)高校入試願書の性別欄廃止は大阪府と福岡県で2019年春の入試から実施され、2020年度から全国14道府県で廃止を検討している。

「よりのこもり」例会外企画 in
円山動物園



(写真-1) 円山動物園では象やトラなど普段見ることのできない動物を見学した

8月9日金曜日、台風による低気圧の影響が心配されましたが、かねてより計画化されていた例会外企画「よりのこもり」 in 円山動物園を開催しました(写真1)。

円山動物園は社会福祉施設やフリースクール、手帳をお持ちの方、高齢者や生活保護受給者については入園料無料ですが、制度の狭間に置かれたひきこもり当事者は有料になるため、当NPOとして札幌市と公文書による無職当事者の入園料減免措置の正式な手続きを踏んで「よりのこもり」事業の一環として実施させていただきました。

当日は7名が参加し多くの動物と触れ合う機会となり楽しい交流となりました。ご協力をいただきました皆さまに感謝いたします。

江別市・苫小牧市で
サテライト・カフェ開催



(写真-2) 8月3日付北海道新聞道央版

7月29日月曜日、江別市にて初の「ひきこもりサテライト・カフェ①」を開催し38名集まった。北海道としては気温が30度となり、当日購入したポテトチップスが終わりまでに温めるほどの高温多湿な状況でも多くの参加がありひきこもりへの関心度の高さが伺えられた。当日デビューしたピアスタッフからは「色々な経験と貴重な時間ができてとても楽しかったです」という感想が寄せられた。

続く8月2日木曜日、「ひきこもりサテライト・カフェ in 苫小牧①」を開催。もっとも周知期間が短かった地域にもかかわらず、告知が苫小牧民報社にも大きく掲載されたこと

ひきこもりサテライト・カフェ
開催スケジュール

江別市・第2回

とき：9月30日(月)午後2時～4時
会場：江別市総合社会福祉センター(江別市錦町14-87)
問い合わせ先(現地事務局)：社会福祉法人江別市社会福祉協議会(くらしサポートセンターえべつ) TEL 011-375-8987

苫小牧市・第3回

とき：10月3日(月)午後2時～4時
会場：苫小牧市立中央図書館2階 研修室/講堂(苫小牧市末広町3丁目1-15)
問い合わせ先(現地事務局)：北海道苫小牧保健所 TEL 0144-34-4168

もあり30名が参加。開催の様子は北海道新聞に掲載された(写真2)。

話題提供は北海道苫小牧保健所とひきこもり家族会まゆだまの会。その後、当事者会と家族会にそれぞれ分かれ交流を図った。当事者会にはSNSで知ったという初参加者や札幌のピアスタッフを含め11名が参加し、アンケートからは「良かったです。生きてみようと思います」という感想などが寄せられた。

江別で開催されたサテライト・カフェの内容は、情報誌北方ジャーナル9月号でも紹介された。共催団体である社会福祉法人江別市社会福祉協議会の社会福祉士である櫻井耕平氏は「悩んでいてもどこにつなげばいいのか分からず困っている当事者や家族は多い」として参加を呼び掛けている。



ひきこもりピア・サポート 活動20年のあゆみ

NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークは2019年9月で開設20周年を迎えることになりました。北海道初のひきこもり当事者組織として迎ってきた20年の道のりを振り返ります。

1999年

ひきこもりピア・サポート活動を行う任意団体として発足

在宅にいるひきこもり当事者向けに手紙や電子メールで相談に応じる団体として発足する。

2002年

ひきこもりピア・アウトリーチ活動開始

初期の頃は自宅でひきこもる当事者の希望で自助会や買い物へ同行することもあった。

団体公式ホームページ開設

ホームページには当事者が集まることができる掲示版やブログが開設されていた。



2010年

NPO 法人格を取得

前年の2009年に開催した設立総会には会員予定者11名が駆けつけた。総会議長の田中理事長は「40代以降のひきこもりの人たちが増えたことは見過ごせない。当団体が法人化し新しい生き方をつくり、底辺から誰にでも優しい社会をつくりたい」と宣言した。



ひきこもり地域拠点型アウトリーチ事業開始

2010年11月旭川市内で初めて「サテライトSANGOの会」を開催。これ以後現在まで小樽市、帯広市、北見市、釧路市、稚内市、函館市、室蘭市、苫小牧市、江別市など北海道内各地でサテライト事業を行う。当NPOの骨格事業でもある。

2000年

会報「ひきこもり」創刊

田中理事長が携わり発行していた「高校中退通信」の閉刊に伴い通信の購読者と当NPOの会員向けに新しい当事者発信の媒体として発行した。

2007年

当事者会「SANGOの会」開設

それまで不定期に喫茶店などで数名の当事者が集まっていたが高年齢の当事者たちだけで定期的に集まれる場が求められ開始。第1回目は札幌市リネージュプラザで開催。男性4名が参加した。



2014年

道産こもり179大学開催

2014年に開催した「道産こもり179大学」を皮切りに、2015年「ひきこもりリフューチャーセッション」2016年「それぞれの経験的知識がたなぐひきこもりピア・サポート」2017年「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」といった多彩な講師を招きオープンダイアログ形式を取り入れた大掛かりなトークセッションを北海道で初めて開催した。



2015年

北海道ひきこもり芸術展開催

ひきこもり当事者が持つ芸術的センスが集結した「北海道ひきこもり芸術展 in 札幌」にはプラモデル、イラストなど 100 点を超える作品が展示され開催 2 日間で 182 名の来場者を迎えた。

手紙によるひきこもりピア・アウトリーチ事業開始

ピア・サポーターが書いた絵葉書を当事者へ郵送する試みは現在も続く。直接当事者と会うよりも緩やかにつながるメリットがある。

2016年

北海道ひきこもり当事者連絡協議会の設置

北海道内で精力的に当事者主導によって活動をしている 5 つのひきこもり当事者団体（SANG O の会、すなはま〈札幌〉、樹陽のたより〈函館〉、リカバリースポット〈帯広〉、NAGI〈旭川〉）が加盟し、ひきこもり当事者が社会的孤立せずと同じ境遇の仲間とつながることを目的に設立した。同年 11 月には 5 団体共同で「北海道ひきこもりカフェ in 旭川」をはじめて開催した。

2018年～現在

札幌市委託事業の居場所「よりどころ」開設

居場所「よりどころ」は、札幌市内近郊に在住するひきこもり当事者とその家族を対象に札幌市ひきこもり地域支援センターとの協同により当事者会並びに家族会を毎月各 2 回開催し、2019 年度も継続して実施する。

当NPO創設20周年～役員が語る②～当事者活動に希望を託す

理事長 田中 敦

2019年9月1日をもって当NPOは団体創設から満20年を迎えた。筆者が団体設立前にかかわっていたいじめや不登校、高校中退の電話相談活動を加えると27年間に及び人生の大半を社会活動に携わってきたことになる。

当NPOの史的展開を振り返ると1999年～2006年までの在宅当事者への手紙を活用したピア・サポート活動からはじまり、2007年～2014年までの若者の範疇から外れやすい高年齢の当事者に向けた居場所づくりを主体とした北海道内におけるひきこもり地域拠点型アウトリーチ活動を経て、2015年～現在は全国各地の当事者とのつながりを深め一事業一団体による実践から他のひきこもり当事者会や家族会、支援団体機関との連携した活動へと発展した。

とりわけ2010年にNPO法人化した以降は公的な助成金を得て事業そのものが拡充し活動範囲が増したとともにピア・サポーターの出番

田中 敦（プロフィール）小学6年の転校を契機にいじめを受け不登校ひきこもりとなり中学浪人となった。母親のすすめで通った中学浪人予備校で似たような体験をもつ仲間と出会うなかで元氣を取り戻し他人より遅れて高校・大学へ進学。1992年からその経験を活かしたボランティア活動に従事するようになった。1999年設立時から当NPOの代表を務める。

や役割は格段に広がったが、これまで実施してきたほとんどの事業は手弁当の有償ボランティア活動であったため、こうした活動に力を注ぐことにはある意味自己を見つめ直し、セルフケアの重要性を再認識させることにも

なった。不本意ながらも団体活動から次第に足が遠のいた人たちも少なからずあった。しかし当NPO活動がなければ会うことができなかつたかけがえのない仲間との関係性や一般就労では到底体験できないであろう多様な価値観に触れ経験値を豊かなものにすることができたことは、自己否定感に陥りやすい個々の当事者の人生を支える重要な礎となったと思われる。

また自分のひきこもり体験を肯定的に語る当事者が増えたことはこの20年間の当NPO活動での大きな喜びであった。なかにはピア・サポート活動に関心を寄せ、自らの意志で活動に参加した当事者も存在する。さまざまな事情で長くひきこもってきた当事者が自分の置かれた等身大のポジションでそれぞれの培われてきたひきこもり経験的知識がさらに開花されていく活動場面を今後も応援していきたい。



田中 敦 理事長

KHJ北海道「はまなす」ひきこもり学習会～採録（後編）

中高年当事者が経験談を語る

前号に引き続き6月9日（日）に開催されたKHJ北海道「はまなす」主催のひきこもり学習会第二部のパネルディスカッションに登壇した40代50代の当事者3名が語る体験談を採録します。

働くとは社会の中で生きていることを確認できる手段 — とり氏（50代）

私は技術職として約10年間働いてきた。その後は短期のアルバイトや派遣業務をしてきた。ある会社でパワハラに遭いその次の日から出社できなくなった。実家に戻り仕事を探すが気持ちになれず不安を抱えていたとき、ひきこもりの人たちが集まる居場所を知り、そこで親しくなった友人から「この仕事ならあなたに向いていると思う。やってみないか」と誘われ現在は月数回アルバイトをしている。

周囲からは「仕事はいくらでもあるから、考えすぎず仕事をしてみたら」とよく言われるが自分にはハードルが高い。自信を持って応募したときも会社側から自分のスキル不足を指摘されているような言動がありうまくいかない。就労の目的が80年代（親世代）にいわせれば「働かざる者食うべからず」だろうが、私に言わせれば「自分が社会の中で生きていることを確認できる手段」ではないかと思う。

東京で働いていたとき、通勤電車のなかを見渡したときの殺気がとても怖く感じたことがある。社会に対して不満が充満している世の中だと思う。いかに他人に不寛容な時代かがわかる。川崎の連続殺傷事件をみてもそのようなことを感じる。

笑顔で「おはよう」妻の言葉に支えられた30年 — 太田原 守穂氏（50代）

私は25歳のときに結婚して翌年からうつ病を発症、現在に至るまで約30年もの間この病を毎年のように繰り返してきた。私は大工なので特に給料の保証がないため、その大部分は自分と妻の両親に頼ってきた。妻はこの間苦労の絶えない結婚生活だったと思う。出口の見えないトンネルにいたような日々が何度も繰り返し妻はそのたびに絶望の淵に追いやられただろう。でも不思議なことにそんな毎日ではあったが、どんなに辛い一日が繰り返されたとしても妻は翌朝になると大抵は笑顔で「おはよう」と言ってくれるのだ。その一言で私は朝の暗い気分がぬぐい取られ、ささやかな安堵感を得たことを今でも覚えている。しかし妻や家族は確実に疲弊していったと思う。私は2年ほど前、決心してネットで探したデイケアや複数の自助会に参加し始めた。その中には合わないものもあったが運命的な出会いもあったし、立ち直るきっかけとなった出来事も沢山あった。

妻には今でもとても感謝している。しかしながら、家族だけで私のようなものを支え続けていくにはあまりにも大変かもしれない。私は家族だけでは限界を感じる時はできるだけ早く、勇気をもって、様々な医療機関や補助機関に助けを求めべきだと思う。できれば複数の機関を見つけてほしい。何故なら一つの機関に頼り切ることはいろんな弊害が予想されるからだ。なかなか見つけ出すのは大変かもしれないが人生をかけて探し出してほしい。

魅力ある居場所支援とは — 蔵谷 俊夫氏（40代）

私は子どものころから集団のなかに入るのが苦手な性格で空気を読めない性格だった。大学では授業以外で人と接したのはサークルだけだった。一度は就労に成功したもののその後大失業時代を迎え、1年間に94件の求人に応募したが最終的に決まった仕事は1日5時間のパートだった。その後広汎性発達障害の診断を受け、障害者雇用枠で就職活動を再開すると2件目の求人に応募して採用が決まった。

このような私にとってヤングジョブスポットは優良な居場所支援だった。具体的な相談がない場合でもふらっと行くことができた。私もそこで目的なく過ごしていた時期があったが雇用に関する講座を受けることをきっかけに就労へ向かうことができた。ヤングジョブスポットが廃止になったあと地域若者サポートステーションが発足したが、相談は予約制になりセミナーを受講するのも相談の結果継続した支援が必要と判断された人に限るなど制約が増え行きにくさを感じた。ヤングジョブスポットは具体的な要件を示せなくても行くことができ居場所としての機能が充実していたのが魅力的だった。どうも世の中には無職の人が就労目的以外で立ち寄れる居場所をつくと怠けものをつくってしまうといった風潮があるが、かえってそのような考え方が就労への活力をそぎ落とすことになるような気がする。

パネルディスカッションでは貴重な体験を聴く機会となりました。どうもありがとうございました。

北海道新聞掲載「居場所参加者がピアスタッフに」 共感、助言が孤立救う

8月22日（木）当NPOが主催する居場所
に昨年から参加する尾沢基（もと）さん
（29歳）が居場所でのピアスタッフ（紙面では
支援員と記載）の助言と励ましに支えられな
がら徐々に回復し、7月に当NPOが開催し
た「ひきこもりサテライト・カフェin江別」
でピアスタッフを務めたことが紹介された。
尾沢さんは居場所へ参加しながら札幌市ひ
きこもり地域支援センターへ通所し個別相談
を受け担当者の勧めで新聞配達を開始し、朝
刊と夕刊を配達している。居場所へ参加し始
めた当初は会話する姿はみられなかったが、
ゲームや雑談を通して少しずつ胸襟が開かれ
最近では笑い声も聞こえるほどに溶け込んで
いる。記事では居場所へ参加した感想を「自
分を否定しないで生きていけると思えた」と
述べ他者との関係のなかで受容されることの
必要性が読み取れる。

16年に及びひきこもり経験を無駄にしたく
ないという思いから7月に放送されたひきこ
もりを特集したテレビ番組へのVTR出演で
は、実名を明かし顔も隠さずに出演。そのよ
うな自分を開示する意気込みが当NPOのピ
アスタッフへの登用へとつながった。何より
も本人の強い意志が「ピアスタッフとして活
動してみたい」という願いを叶えた。

尾沢さんは8月24日（土）に開催されたひ

きこもり支援セミナー「ひきこもりって何だ
ろう」第1回目で函館の当事者とともに登壇
し経験談を発表し精力的に動き始めている。
北海道新聞の記事では全国にいる100万
人の当事者のうち相談機関につながっている
のはごく僅かで親が抱く「早く自立させたい
」という焦りが逆に親子を孤立させるとい
った課題も提示されていた。

2019/08/22 朝刊 (社会)



(写真-1) 2019年8月22日付北海道新聞朝刊全道版

追加開催決定 「ひきこもり支援セミナー」

8月25日(日)曜日、北海道ソーシャルワーカー協
会主催の「ひきこもり支援セミナー①」が開催さ
れ、80名の参加がありました。

第一部の基調講演、第二部のシンポジウム、第
三部のフロアーとの交流と長時間でしたが参加者
からの反応はよかったです。10月には「ひきこも
り支援セミナー②」を、さらに11月には道南ひき
こもり家族交流会「あさがお」事務局の野村俊幸
氏の要望もあり函館市にて「ひきこもり支援セミ
ナー③」が急遽開催決定しました。

またこの企画に併せて8月24日同協会ニュース
95号は「ひきこもり支援特集号」として生まれ、
当事者・家族・支援者をつなぐ架け橋となりまし
た。特集号には当NPOの役員やSANGOOの会
メンバーの寄稿文も掲載されています。本セミナ
ーの様子は次号の会報で紹介いたします。

ひきこもり支援セミナー②『ひき こもりって何だろう。～当事者・ 家族・支援者をつなぐ架け橋～』

第一部基調講演／札幌市ひきこも
り地域支援センター コーディネー
ター三上 雅幸 氏の講演
第二部シンポジウム／三上 雅幸
氏、田中 敦理事長のほか、50代
当事者・80代家族が登壇予定

とき：10月5日（土）午前11時
から午後3時まで
会場：札幌エルプラザ4階大研修
室（札幌市北区北8条西3丁目）
※参加には事前申し込みが必要。
詳しくは北海道ソーシャルワーカー
協会下記HPをご覧ください。
<https://npohasw.wixsite.com/hasw>



◆「SANGOの会」例会のご案内

2019年9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、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。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、電話でお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：9月25日(水)午後5時30分から8時30分まで

会場：札幌市社会福祉総合センター4階 札幌市ボランティア活動センター ボランティア活動室
(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)

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/

◆居場所「よりどころ」開催のご案内(2019年9月~11月)

(当事者会) 9月16日(月/祝) 10月7日(月)※ 10月21日(月) 11月4日(月/祝)
6階 和室研修室「樹」/11月18日(月)※ 10階1010会議室

(親の会) 9月23日(月/祝) 10月14日(月/祝) 10月28日(月)※
11月11日(月) 11月25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30分~4時まで

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。

◆岩見沢市「第12期ステップアップ講座」のご案内

岩見沢市役所総務部市民連携室(男女共同参画担当)主催「市民向け生涯学習(社会教育)第12期ステップアップ講座(全5回)」を開講いたします。田中敦理事長が「ひきこもり8050問題~生きる力を育む支援」と題して講座の第2回目を担当します。

とき：10月1日(火)午後6時30分から午後8時00分まで

会場：岩見沢市生涯学習センターいわなび(岩見沢市4条西1丁目)

参加対象：ひきこもり当事者及びその家族、一般

※9月17日までに申し込みが必要です。詳細は岩見沢市「男女共同参画」のホームページをご覧ください。https://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp/

◆「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(9月以降) 9月18日(水) 10月16日(水) 11月20日(水)
12月18日(水) 2020年1月15日(水) 2月19日(水) 3月18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 直接会場へいらしてください

後援：小樽市・北海道新聞社

☆ 編集後記 ☆

団体創設満20年の日を迎えました。当事者活動は完璧さを求めず頭の片隅に限界性を認識しながらできることを細く長く続けることがとても大切なことです。これからもご支援ご協力のほどお願いします。

(発行責任者 理事長 田中 敦)

無断複製はおやめください