

2020年
9月1日
No. 122
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 小松 英行



会報は札幌市さぽーととほつと基金助成事業・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」活動報告
- 3ページ 4か月ぶりのSANGOの会開催
KHJ北海道「はまなす」等が当NPOと連携して学習会開催
- 4ページ コロナ災害ひきこもり支援からみた北海道の現状
- 5ページ ひきこもりと老いを考える 第3回 鈴木祐子さん
- 6ページ 私の新聞評 田中敦理事長の記事掲載 ほか
- 7ページ 刊行物の紹介／みんなでひきこもりラジオ
- 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 家族に対するリスペクトする心

7月20日月曜日、公設民営の居場所「よりどころ」当事者会を開催。新規4名を含む15名が参加。本日から夏場換気対策として札幌市から貸与されましたサーキュレーター2台の可動が開始されました（写真-1）。会員の当事者から当NPOへ寄贈いただいたラムネ駄菓子はずべてなくなりました。この場を借りましてお礼申し上げます。

8月24日月曜日に開催された居場所「よりどころ」親の会では、家族ピアスタッフの鈴木祐子さんが子どもとの関わりについてアトイスしました。以下発言内容を掲載します。

我が家の日常会話は最小限、最低限というクラスかもしれない。特別にそうしているわけではなく、3人+2匹の家族がそれぞれ自分のペースや生活スタイルで暮らしているの

で、不自由はないし基本気を遣うことはない。具体的に言えば、朝の「おはよう」から食事時の「ご飯は?」「何つくる?」「何食べる?」、ゴミの日は「燃えるゴミです」

「プラスチックある?」で回収できる。犬の病院は、本人が管理してくれているので任せている。就寝もそれぞれが自由なので「おやすみ」「寝ます」で一日が終わる。

家族の関係が穏やかであれば、会話を気を遣うことは少ないと思う。家族といえども、全く気を遣わないということはない。親しき

仲にも礼で夫婦間も母子間、父子間、兄弟間ともそれなりに節度を持っていなければならない。親だから何を言ってもいいということにはならないと思う。

家族の誰に対してもリスペクトする心がなければ一方的なわがままになってしまうのではないだろうか。リスペクトには尊敬の意も含まれている。相手を尊重し尊敬の念を持つことが、家族関係に穏やかな空気をながすことができる。私は我が家の犬をリスペクトしている。家族に対して、犬ほどの愛情表現は到底できないから。（よりどころ家族会ピアスタッフ・鈴木祐子）



(写真-1) 衛生面と換気に配慮をした会場

ご寄付ありがとうございます

小樽おもちゃライブラリー 土屋 淑子 様
から絵葉書 71 枚を寄贈いただきました。

絵葉書によるピア・アウトリーチ支援のほか、当事者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。



Photo by Kaise



(写真-2) 会場の入り口 札幌市社会福祉総合センター4階ボランティア活動センターの研修室で開催された

4か月ぶりのSANGOOの会開催 オンライン当事者会も継続

8月5日水曜日、30度を超える短い盛夏の北海道札幌、4か月ぶりに広め会場へ変更してのリアル当事者会「SANGOOの会」が再開し11名が参加。通常より約1時間短縮してそれぞれが交流を深めました(写真-2)。新型コロナウイルス感染拡大の影響で体調不調から外出できなくなった人もおり「オンラインSANGOOの会」は8月以降も継続いたします。「よりどころ」当事者会(2回)と併せると月4回集まりを実施することになります。今後ともご協力のほどお願いします。

7月25日土曜日、全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道「はまなす」2020年度定期総会を3か月遅れで開催(写真-3)。総会議長に当NPO理事長田中敦を選出し、第1号議案から第6号議案まで審議し全会一致で可決しました。

今年度の学習会計画では、NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク主催で、ぼそっと池井多代表を招聘した「ひきこもりの老いを考える相互学習活動促進事業」を当会として後援することを承認(下段参照)。役員改選では2013年から7年間副会長を兼任してきた田中敦を解任し、新たな副会長に岩崎澄夫氏を選出し役員体制を強化し、その他の役員は重任。田中敦は事務局長・渉外担当としました。



(写真-3) 定期総会の様子。右から北郷恵美子 KHJ 北海道「はまなす」会長、一人おいて田中敦理事長

KHJ北海道「はまなす」などが当 NPOと連携して学習会を開催

8050問題を親亡き後という親側からの視点ではなく、これからのひきこもり当事者の老いをどう生き抜いていくか建設的な話し合いをします。講師のぼそっと池井多さんは断続的に30年以上ひきこもり経験をもっています。現在はチームVOSOTの代表を務めるほか、中高年ひきこもり当事者の情報交換の場「ひ老会」の主催や情報メディア「ひきポスト」の執筆者として活躍しています。

ぼそっと池井多さんの学習会を開催します 長期化するひきこもり家庭のコミュニケーション不全

とき：2020年10月17日(土)

午後13時30分～15時30分

会場：北海道立道民活動センター「かでの2.7」10階
1040会議室

住所：札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル

申し込み：当NPOへFAX、メール、郵送で申し込む

参加費：お一人様500円 ひきこもり当事者は無料

定員：30名

詳細は、当NPOホームページ <https://letter-post.com/>

告知チラシをご覧ください。

(令和2年度札幌市市民まちづくり活動促進助成金 ひまわりピ
サポート基金 ひきこもりの老いを考える相互学習活動促進事業)

コロナ災害ひきこもり支援からみた北海道の現状

NPO 法人コミュニティワーク研究実践センター穴澤義晴氏との対談



(写真-1) YouTube チャンネルでリモート出演する
穴澤義晴氏（左）と田中敦理事長

若者の就労支援や居場所づくりから生活困窮者への支援まで幅広く事業を展開して 10 年目を迎える NPO 法人コミュニティワーク研究実践センター（以下研究実践センター）が開設する YouTube チャンネルでは社会的課題解決へ向けて活動する人を紹介する番組を放送してきた。8 月 25 日に放送された第 3 回は、コロナ禍とひきこもりに焦点をあて、現状の課題と取り組みについて研究実践センター理事長の穴澤義晴氏が聞き手となり田中敦理事長が解説した（写真-1）。

冒頭、田中理事長は当 NPO 活動について、在宅活動、居場所活動、社会参画活動の 3 つの柱で構成されていると説明。2018 年 6 月から札幌市からの委託事業として開設した居場所「よりどころ」はひきこもり地域支援センター、全国ひきこもり K H J 家族会連合会北海道「はまなす」の協力を得て続けてきた。北海道初となる公設民営の居場所の特徴や現状の課題について「広大な面積をもつ北海道のため移動距離の長さなど他地域から居場所へ参加するための交通費の負担軽減」と述べた。また高齢社会となり介護に関するマネジメントを主とした業務を担う地域包括支援センターにひきこもりの相談が持ち込まれるため、ひきこもりがさまざまなニーズがあることを前提に、どこの相談窓口でも基本的なひきこもり対応ができる「支援の普遍化」を実現していく必要があると指摘。穴澤氏も同様に「一つの組織が主たるひきこもりの相談窓口ではなく各支援機関がひきこもりの相談を担う意識を持つことが重要」と述べ、当事者や家族が悩んだ末に訪れた相談窓口で排除されるような「たらい回しにならない」支援を求めた。

未曾有の被害を世界に広げた新型コロナウイルス。団体活動への影響について田中理事長は「居場所活動が会場使用不可により開催できずそれまでつながりのあった当事者家族が分断され、家族関係が上手くいっていない当事者は外出自粛により自宅で家族と過ごすことで多くのストレスを抱える例がある」と述べた。当 NPO ではオンライン会議システム ZOOM を活用して自助会や居場所を継続してきたが、北海道は本州と比較して経済水準が低くネット環境が充分ではない世帯もある。インターネットを活用することで得られる効果は大きい、情報機器の格差が大きくなるにつれ当事者が疎外される課題も挙げられた。

コロナ禍でステイホームが提唱されるなか、平時よりもひきこもりを抱え込む家族が増えている現状がある。ひきこもりを家族だけで解決することの限界をどのように考えるか。田中理事長は「よりどころの親の会に参加している親は、他の支援サービスを利用していない割合が 4 割を超えている。その理由は相談することへの恥意識や他人に迷惑をかけてはいけない感覚がある」と述べ、穴澤氏は「札幌と違い郡部では相談すると個人が特定されやすい」と指摘。安心して相談できる窓口が重要であることがあらためて確認された。

番組の最後で穴澤氏は「このような番組を放送することで、ひきこもること自体が悪いといった風潮を助長させたくはないが、悩んでいる人は相談機関につながってほしい」田中理事長は「ひきこもることは自分を守り安心できる場所を確保する行為だと理解したうえで困ったときに相談できる場が開かれていることが大事だ」と述べ、当 NPO が北海道内の当事者団体などと連携して幅広く悩んでいる人へ対応する団体であると伝えた。同番組は研究実践センター YouTube チャンネルで配信されている。

NPO 法人コミュニティワーク研究実践センター

住所：札幌市中央区南 8 条西 2 丁目 5-74 市民活動プラザ星園 1 階

団体ホームページ：<http://www.cmtwork.net/index.html>

YouTube チャンネル：<https://www.youtube.com/channel/UCtKlkbUhnkgYiNtqImfmT1A>

シリーズ ひきこもりと老いを考える（第3回） 鈴木祐子さん～親が学びを深め努力を惜しまず諦めない～

40～50代のひきこもり当事者と年齢の70～80代の親が同居し続ける「ひきこもり 8050 問題」は、ひきこもりの長期高年齢化の象徴的な課題となっています。本稿では6回連載のシリーズとして、8050 問題の渦中にある当事者がもつ課題や親亡き後の生き方を考えていきます。第3回は居場所「よりどころ」家族ピアスタッフの鈴木祐子さん（72）にお話を伺いました。鈴木さんは1997年小学校6年だった長男の不登校をきっかけにして家族会を立ち上げ、2004年から「小樽不登校・ひきこもり家族交流会」代表を務め、現在は当事者に絵葉書を送る活動などを通して当事者や親のサポートに取り組んでいます。また2013年11月から当NPO法人の監事を担当しています。

Q：現在のご家族の生活パターンは？

A：家族三人（夫婦、息子）、それぞれが自分のペースと生活パターンで生活することを任せている。それぞれが、家族のために無理や無理強いすることはない。夫は、退職後も規則正しい生活をしているが、仕事柄早寝早起きの習慣があり、その為に夜間に目が覚めて苦慮している。息子は、昼夜逆転といえはそうなのかもしれないが、眠い時に寝て起きている時が生活時間であり不都合はない。私は、最低限の家事以外は自由に過ごしているので、自分のしたいことができ 不自由感はない。

Q：最近の息子さんを見続けて何か感じることはありますか。また息子さんとの生活を通して鈴木さん自身、御主人の変化などはあるでしょうか

A：息子の心配になる行動や、困った生活は見られないので、特に不安を感じることはない。変わったことといえば、夫の現役時は家庭不在が多かったが退職後は在宅が多く、積極的な接触はないがどちらも違和感なく生活している。

Q：コロナ禍により自粛生活が続きましたが生活上の変化はありましたか

A：自粛は、基本的に家庭内なので変化はない。たまに、息子はコンビニへ買い物に行くが、自主的にマスク(自分で用意)をつけて行き、家族が世話を焼いたり助言することは皆

無で、世の中の状況を把握している。夫婦は買い物以外の外出は最低限にしている。

Q：8050問題は今後の課題になりますが、親や本人が年齢を重ねることについてどのように感じますか

A：私たち家族がこれからたどる行程は、予測や準備できるとは思っていない。どんなに緻密に青写真を描いても、その通りになる保証はない。今を切り詰めて蓄え、味気ない生活を送っても、双方が不幸でメリットはない。親や本人が年齢を重ねて微妙に変化し、社会がひきこもりをどうするのかによって変わってくる。コロナ以後の生活や社会の形がどうなるのか。ひきこもりだけではない、社会の中で危うい人々を救い上げながら進んでほしい。

Q：今後の家族会のあり方、ひきこもり支援のあり方、社会や政治に対する要望など自由にお答えください

A：最小単位である家族が基本で、円滑な家族関係を築くため、親が学びを深め努力を惜しまず決して諦めない。参加した親を取りこぼすことなく、定着する支援を心掛ける。家族も当事者も丁寧な諦めない関りが不可欠。政治、社会には「命を守る」を根源にお願いしたい。

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

北海道新聞・私の新聞評 田中敦理事長の記事掲載 当事者の生きる権利を尊重し彼らの声を可視化できる報道へ

8月4日火曜日、北海道新聞（社説）全道版「私の新聞評」に田中敦理事長が寄稿した文章が掲載され、ひきこもりの観点から新型コロナウイルス関連の報道について「支援は社会で働く人た

ちを基準とされがちだが、無職のひきこもり当事者の生きる権利の視点から彼らの声を掘り下げ、可視化する報道があると、さらによかったです」と主張した。

コロナ禍弱者の声伝えて



田中 敦
あつし たなか

今回から担当するにあたり、筆者のフィールドワークとして取り組むひきこもりの観点から、新型コロナウイルス関連の報道について考えてみたい。感染状況が収束せず、長期化し、国民全体が在宅生活を求められる様相となつてから「ひきこもり」の人たちに配慮してのことか、3月に入つて本紙でも「巣こもり」という言葉が使われるようになった。

え、そのネガティブなイメージを払拭することはできなかった。道民に出された「新しい生活様式」の実践も、当事者からすれば決して新しいものではなく、全戸配布された政府のマスクの支給も、当事者を含め道民にとって最も求めていたものとは異なるものであったといえるのではなからうか。

そうした中、早急に対策が必要なのは、生活にかかわる課題だ。「氷河期採用」が「最後のチャンス」コロナで「一変」（5月20日夕刊1面）では採用を控える企業が増え、社会的に弱い立場の人たちの雇用が窮地に追い込まれる現状を指摘した。さらに「コロナ・ショック現場は今」の連載で「やっと正社員…逆戻りの恐怖、氷河期

世代43歳「もうにもならない」政府支援策も休止状態」（27日朝刊社会面）が掲載された。やつとつかんだ正社員の地位も、感染拡大でどうなるかわからない。漠然とした不安感はあるにちがいない。この43歳が死した「もうにもならない」という切実な言葉をはじめ、厳しい状況に置かれる多くの当事者の思いをよく伝えていた。

「10万円給付 来月開始 世帯主が申請」（4月21日朝刊1面）が報道された際、親に面倒を見てもらっているひきこもり当事者が受け取つてもよいのだろうか、とちゅうちよする姿が見られた。

とかく支援は社会で働く人たちの基準とみて、判断される風潮がある。ひきこもり当事者は無職であっても、まだまだ社会で役に立ちたいと思っている。そうした生きる権利の視点から、彼らの声を掘り下げ、可視化する報道があると、さらによかったです」と主張した。

この評は札幌市内配布の新聞をもとにしています。

©北海道新聞社

家庭内ソーシャルディスタンスの必要性

8月25日TBSラジオで生放送された情報番組「荻上チキのセッション22」で「暴力的ひきこもり支援施設問題」について取り上げ、本人の同意なしに強制的に施設へ連れ出す暴力的支援の実態が浮き彫りにされた。精神科医の斎藤環氏は、過去にひきこもりを力で矯正させるような戸塚ヨットスクールや長田塾を救世主のような扱いを続けたメディアの責任を強調。現在メディア報道による「ひきこもりは犯罪者」といった風評にさらされることを是正するためガイドラインの策定をNPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会の協力を得ながら有識者と協議中だ。

またひきこもり当事者に対するコロナ禍の影響についてジャーナリストの池上正樹氏は、在宅のままで他者となることができるとオンライン自助会について良い効果があることを示した上で「インターネット環境に慣れない人やネットによる中傷で嫌な思いをした人にとっては外出もできず相談する場もない方もいる」と話し、斎藤氏は、4月5月は路上から人がいなくなったため、近隣住人の目を気にする必要が少なくなり外出しやすくなった当事者がいる一方で、家庭に四六時中親がいることへの違和感を訴える当事者の意見も紹介され、親子が三蜜状態にならないように「家庭内のソーシャルディスタンス」を推奨した。

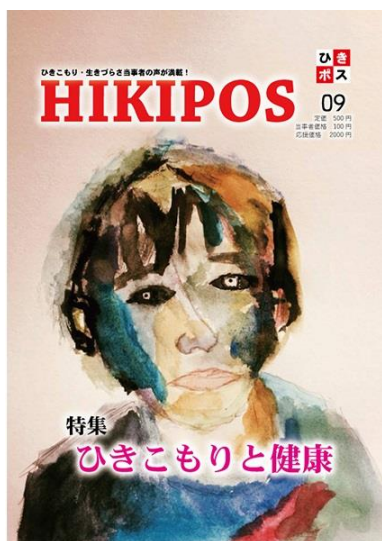
刊行物の紹介

『北方ジャーナル ウィズコロナ時代を生きる 当事者と家族』

月刊情報誌「北方ジャーナル」2020年9月号では連載中のルポ「ひきこもり」60に新型コロナウイルス感染拡大がもたらすひきこもりとその家族に焦点を当て報道。今号では中学1年生から16年間のひきこもり生活を経て、当NPOのピアスタッフとして活動する尾澤基さん（30）の活躍とひきこもりの経験がある一人娘（28）をもつ親の心境に迫った。元々パソコンが得意だった尾澤さんはオンラインで開催する当事者会システムへの切り替えも早く、コロナ禍でも臨機応変に対応する。現在朝刊の新聞配達をしながら8月には高校認定試験にチャレンジすることを決め勉強中だ。「不登校やひきこもりは就労がゴールのように思われがちだが、仕事を始めてからのほうが余計に大変だ」と語る親の率直な意見にも注目したい。フリー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

『HIKIPOS 9月号 ひきこもりと健康』



ひきこもり当事者、経験者の声を発信する情報発信メディア「ひきボス」は、生きづらさ問題を当事者目線に取り上げている。第9号の特集「ひきこもりと健康」では、ひきこもりや生きづらさを語るとき、その話題の多くが心の問題や、家族、社会の価値観についてで、リアルな実体としての「身体」について語られることはあまりない。今号では、ひきこもりと「身体」はどうなるのか。なぜ「健康」は見過ごされるのか。またコロナ禍で感じたことなど、当事者、経験者たちの手記が掲載されている。（記事内容）「健康の価値が分からなかった」「心と身体とのディスタンス」「身体の声」「いくつものハードルを越えて」「朝鮮民主主義共和国 北朝鮮のひきこもりから考えること」「健康の問題はお金の問題でもある」ほか。

定価：冊子版 500円（送料 210円）PDF版 500円、当事者価格 100円でインターネットからダウンロードできる。詳細はひきボスのホームページをご覧ください <https://www.hikipos.inf>

番組紹介 NHK ラジオ第一放送 みんなでひきこもりラジオ

100万人のひきこもり、話したいことも悩みも千差万別。そこで始まったのが、ひきこもりのひきこもりによるひきこもりのための番組「みんなでひきこもりラジオ」。番組では当事者や関係者の生の声を取り上げています。7月24日に放送された第3回はゲストに社会福祉士の長谷川俊雄氏を迎え当事者の悩みに答えました。放送の一部を紹介します。「50代の高齢ひきこもりでもライフチェンジできますか？」との質問に対し長谷川氏は「生きる権利がある。何かをしているのではなく、今ここに存在していることを力にしてほしい。生きているだけで価値がある。可能性を捨てないで堂々とひきこもりましょう」と答えました。

次回の放送は、9月21日、22日を予定

番組ホームページ <https://www4.nhk.or.jp/hikikomoradio/>



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



こちら事務局！

今後の動き(2020年9月～)

◆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、手洗い又は消毒を行うなどの留意事項を遵守していただくことをお願いする次第です。たいへん厳しい状況のなかでの再開ですが、よろしくお願いします。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9月～10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》※ 感染防止の観点から当面夜間開催は自粛します

とき：10月7日（水）午後2時00分から4時00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 研修室A

（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）

《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：9月23日（水）午後5時30分から7時30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（9月～10月）

（当事者会）9月7日（月）※ 9月21日（月/祝）9階920会議室

10月5日（月）※ 10月19日（月）※10階1010会議室

（感染防止の観点から当初の貸室を変更）

（親の会）9月14日（月）※10階1010会議室 9月28日（月/祝）※9階920会議室

10月12日（月） 10月26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・江別サテライト居場所事業のご案内

前年度に引き続き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いたします。小樽と江別は9月から、苫小牧は11月から計2回開催予定です。

（小樽）サテライトSANGOの会 in おたる

とき：9月16日・10月21日・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」（地元当事者が命名）

とき：9月30日・10月28日・11月25日・12月23日

会場：江別市総合社会福祉センター

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 ☆

夏になっても新型コロナウイルス感染拡大は収まらず、with コロナのもとの生活が続いております。これから秋に向けて当NPOの諸事業を展開しますが、感染防止策に準拠して実施していきます。

（発行責任者 理事長 田中 敦）

無断複製はおやめください