

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

2022年
3月1日
No. 131
隔月1回発行

ひきこもり



イラスト 小松 英行



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 活動報告:よりどころ当事者会「ひきこもりの家族に心がけてほしいこと」/ホームページリニューアル ほか
- 3ページ ひきこもりにとって魅力的な居場所とは
- 4~5ページ 第15回KHJ全国大会(オンライン大会) 開催報告 池上正樹氏講演、分科会で当NPOが発言 ほか
- 6ページ 発達障がいとひきこもり支援 山本彩氏 ほか
- 7ページ 北海道新聞「私の新聞評」 田中敦理事長の記事が掲載 刊行物の紹介/読者投稿
- 8ページ こちら事務局/編集後記

よりどころ当事者会を開催「ひきこもりの家族に心がけてほしいこと」

2021年12月14日に開催された居場所「よりどころ」家族会では「ひきこもりの家族に心がけてほしいこと」についてピアスタッフの尾澤基さんと大橋伸和さんが話題協した。

尾澤ピア・スタッフの発言主旨

親がひきこもる子どもに対して焦る気持ちも理解できる。だから親自身が「自分は焦っている状況に気がつく」ことが大事で、焦っていると思ったら気持ちを安定できるようにしてほしい。色々と親に対して希望はあるが一つひとつ答えていたら親も疲弊してしまうと思う。

大橋ピア・スタッフの発言主旨

親自身も持っている「子どもに自立させる責任」といった価値観を感じてしまうと焦ってしまう一方、自分に対して諦めていないという期待感をもって嬉しんでいる。37歳の今、親は収入面で気にしている。親から「いつまでも面倒はみられないよ」と言われることもある。親は固定的な価値観ではなく、様々な生き方があることを知ってほしい。そうすれば親子関係が楽になり前向きな道筋が見えてくるのではないかと。親がテレビを観て笑っている自分も安心できる。親が安心した老後を通してくれれば自分も自立できるような感覚もある。



レター・ポスト・フレンド
相談ネットワーク

私たちは、外出が難しく一般就労が困難なひきこもり者、並びにその家族に対して相談支援活動事業を行うとともに、彼らの福祉を守り、新たな働き方を構築する取り組みを通して自己実現を図り、社会参加促進に寄与することを目的とします。

▶ 当事者の方へ ▶ 家族の方へ ▶ 支援者の方へ

当NPO法人ホームページがリニューアル
当事者会などの開催案内がより見やすくなります。
3月下旬から公開します(上記写真は公開予定の画面です)。

◇お知らせ

当NPOは公益財団法人社会貢献財団から2022年度社会貢献者受賞の内定通知を受けました。当NPO活動も22年が経過し、法人としても細く長く続けて参りましたが、これも皆さまのご支援とご協力の賜物と深く感謝いたします。これからもこれまでどおりできることを続けていきたいと思っております。どうぞよろしくお祈りいたします。

ピア・サポーターによる当事者性を活かしたひきこもり支援に関する調査研究事業の内容をまとめたリーフレットを3月下旬に発行します。ピア・サポーター実務者研修会や手紙を活用したピア・アウトリーチ活動を中心にピア・サポートのあり方を示していきます。

☆新しい刊行物のご紹介 電子居場所併設型ひきこもり地域支援拠点運営研究事業報告書(右写真)

札幌近隣の小樽市、江別市、苫小牧と帯広で実施されたサテライト事業。初めてオンラインとの併用で実施された詳細が網羅されています。

A4版左無線綴モノクロ全42頁、郵送料込1冊500円

刊行物については事務局までお問い合わせください

2021年度公益財団法人日本社会福祉弘済社会福祉助成金事業

電子居場所併設型ひきこもり
地域支援拠点運営研究事業
報告書



—ひきこもりハイブリット型プラットフォーム構築に向けて—

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

東京都のひきこもり支援者研修で田中敦理事長が語る ひきこもりにとって魅力的な居場所とは

1月13日、25日、2月1日、東京都内に活動拠点が
あるひきこもり当事者やその家族を支援する団体や行政
機関の支援者を対象にした東京都主催のセミナー「令和
3年度ひきこもり支援者研修」がズームによるオンライ
ンで開催された。セミナーは講義編と実践編の二部で構
成され実践編の講師を当NPOの田中敦理事長が担当
し、コロナ禍での居場所支援や居場所「よりどころ」で
の活動から得られた居場所のあり方について話した。

対面、非対面のメリットとデメリット

対面（オフライン）による自助会開催の利点は独りで
いられる空間や雑談やゲームをする空間が感じ取りやす
く参加者の顔や名前が把握しやすい。非対面（オンライ
ン）では自宅で参加できるため交通費がかからず遠隔地
からの参加ができる。非対面では顔や名前を秘匿にでき
るため入りやすい。対面では事前申し込みは必要ないた
め敷居が低く参加しやすいが、非対面ではパスワードな
どが必要になるため本人のメールアドレスの公開が求め
られる。

対面での最大の利点は居場所であつた人たちが知り
合いになり連絡先を交換し、居場所終了後に喫茶店など
で歓談するなど居場所以外で交流を深めることができる
ことだ。居場所支援は居場所という器だけをつくるので
はなく、参加者が居場所以外で自然な人間関係を深めら
れるようなものにしていくきっかけの場でもある。

当事者にとって魅力的な居場所とは

支援者がつくる居場所とはプログラムに参加してもら
うことを前提にしているが、当事者団が運営する居場所
ではプログラムはつくらず、参加者たちが意見を出し合
い自分たちでプログラムをつくる。またグループに入り
たくない人のために「おひとり様」のテーブルをつく

る。居場所とは人と交流することに限定した場所ではな
いことも大事な視点だ。また運営者側の課題として支援
者にみられがちな当事者を次のステージに進めようとせ
ず、あくまでもどうしたいかを決めるのはそこに参加す
る当事者自身だ。一体何のために誰のために居場所を運
営しているのかという視点を持ってほしい。

居場所とは当事者が「ここが自分の居場所です」と思
えることが大事なので「居場所をつくるもの」ではなく
「居場所になっていくもの」という認識が必要。居場所
支援は就労ありきでその目的達成のためのものであって
はいけない。

居場所「よりどころ」の利点

平成30年度に国の政策として開始された「ひきこもり
サポート事業」には市町村におけるひきこもりの早期発
見や支援に繋げるための拠点づくり、居場所の拡充など
が盛り込まれている。またコロナ禍でオンラインを活用
した居場所支援などがひきこもり支援の拡充策として推
奨されている。広範囲な地域をカバーするためにも身近
なところに居場所ができることがとても大事だ。

当NPOが札幌市からの委託を受けて運営する居場所
「よりどころ」親の会では、当事者（ピア・スタッフ）
と親たちが斜めの関係で交流する場にもなっている。ま
た当事者会では参加者同士が知り合いになりアルバイト
を始めた例もある。このように居場所は様々な側面をも
っている。

ひきこもり当事者はひきこもる過程で生きる意味を模
索し自分とは何なのかを考え右往左往しながら社会との
接点を探っている。このような当事者は居場所何があ
るのか、どのようにしたいのかを表明するのが難しい
ため、しっかりと彼ら彼女らの言葉を聞いて受け止めて
いくことを重視して居場所を運営している。

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 年会費 3,000 円	入会金 1,000 円 年会費 2,000 円	一口 1,000 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

第15回KHJ全国大会（オンライン大会）開催報告

分科会「ピア・サポーターを活用した支援のあり方」で当 NPO が話題提供

2021年11月27日（土）28日（日）の2日間にわたり NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会主催「KHJ 全国大会（オンライン大会）」が開催された。KHJ 共同代表の伊藤正俊氏の開会の挨拶の後、来賓として厚生労働副大臣・古賀篤氏をはじめ4名の国会議員がビデオメッセージで挨拶した。

初日にはジャーナリストの池上正樹氏の基調講演、宮崎大学教育学部 境泉洋氏の基調報告、厚生労働省社会・援護局地域福祉課課長補佐 安西慶高氏の行政説明のほか当事者、家族、医療、研究分野から5名が登場しシンポジウムが行われた。2日目は「ひきこもり支援の人材育成」「ひきこもりの基本法の制定と推進」など5つの分科会に分かれ見識を深めた。2日間で延べ400名に及ぶ参加者がオンラインで視聴した。本稿では初日の基調講演と報告、二日目の第二分科会で当 NPO が話題提供した「ピア・サポーターを活用した支援のあり方」について主旨を変えない程度に編集を加え採録する。

◆基調報告「ポストコロナに求められる社会とは」宮崎大学教育学部教授 境 泉洋 氏

2021年に行ったKHJの調査によるとコロナウイルスによって当事者や家族が受けた影響では「精神的に不安定になった」「収入減、休職減」などマイナス点が挙げられる一方、「家族関係が改善した」「適度な距離感が保てた」「オンラインの講演会に参加しやすくなった」などプラス面も挙げられた。このようなプラス面を残していくことが今後の社会に求められ大きなポイントだ。

80代の親が50代の当事者と同居する8050ケースでは「孤立（相談につながない）」の回答数が11%だが、その世代が10年移行した9060ケースでは同じ設問の回答数が36%に上昇している。ひきこもりの最終的な支援目的が孤立の阻止にあると言える。また兄弟姉妹の負担が8050ケースの11%から9060ケースの22%に上昇し兄弟姉妹の負担が増えることも注目すべきだ。

以上のような実態を踏まえてポストコロナ社会に求められることは「ひきこもることへの偏見」をなくすために英国の施策に準じた全国民で孤立孤独について語る事が大事だ。2017年に全国17箇所で開催した「ひきこもりつながる考える対話交流会」は様々な立場を交えた理解啓発の場になっていた。また孤立しがちなひきこもりの方を助ける場所をつくるという発想もあるが、既につながりの場がある場所を支えていくことも大事だ。その意味から参加費で運営できコストがかかりにくい「家族会」が当事者や家族が安心して集まることができる場所として注目される。KHJの調査では当事者家族ともに「オンライン支援」を求める声が高く、これからの支援の大きなポイントとなる。こうした当事者から寄せられた声にしっかり耳を傾けて支援を構築していきたい。

◆基調講演「ひきこもりが示す生きやすい社会」ジャーナリスト 池上 正樹 氏

昨年NHKで放送されたドラマ「こもりびと」でひきこもり当事者の父親を演じた武田鉄矢さんのセリフで「あいつの努力が足りなかったんだ」それに対してひきこもりの長男役・松山ケンイチさんは「僕だってさんざん頑張ってきたんだ。これ以上何を頑張ればいいんだ」「効率ばかり求める優しさを失った国で俺たちの居場所はどこにある」というセリフが印象に残っている。このように終身雇用や年功序列で生活を成り立たせてきた親世代と、将来が不安定でルールから外れたら元に戻れない就職氷河期世代との価値観の違いが8050問題を生み出している。

誰もが取りこぼされない社会にするにはどうすればよいか。「できる」「できない」というふるいにかけられ選別された人たちを選別した側（行政や企業）が彼らを受け入れる社会システムを彼らと一緒に作る責任がある。ひきこもりは全国推計で115万人いるがその背景は一人ひとり違うため115万パターンの生きにくさ、困りごとがある。そこに誰かが寄り添うことが大事だが、これまでのひきこもり支援のゴールは就労であり、就労できない人は精神科へ行くしかない。このようなパターン化した支援では一人ひとりに寄り添う支援には程遠い。

ひきこもりは「安心出来ない社会から自分の身を守るために退避した」と言える。これはひきこもりに限った話ではない、自分事として考えてもらいたい。ひきこもることは生きていることだ。自死ではなく生きていく選択肢をとっていると理解してほしい。だからこそ最低限生活できる保障を受ける権利をもっていると思う。こういったメッセージをひきこもっている人に届けていきたい。

◆第2分科会「ピア・サポーターを活用した支援のあり方」官民連携とピアサポート～互いの強みを活かした連携とは～

ピア・サポーターを活用した支援のあり方～公設民営の支援拠点 当 NPO 理事長 田中 敦

私たちが運営している居場所「よりどころ」は札幌市から委託され、ひきこもり地域支援センターと当 NPO が協働で 2018 年から運営している。官民連携でよく問われるような行政が民間団体に業務を全て任せるのではなく、行政、当事者団体 NPO、ひきこもり地域支援センターそれぞれの強みを活かして一緒に取り組んでいることが特徴だ。

ピア・サポートを担うピア・スタッフは専門職よりも一段下に位置づけられる課題があるが、私はひきこもりの経験を有するピア・スタッフの経験は専門職と対等あるいはそれ以上の実践的知識をもつ意味において価値が高いと思う。だからこそピア・スタッフに報酬を得られるような仕組みが必要だ。

「よりどころ」では当事者会だけではなく親の会も実施し、そこに当事者ピア・スタッフが入ることにより、悩んでいる親たちとの間に「斜めの関係」ができるため実の親子関係が上手くいっていない場合、他人の当事者ピア・スタッフが語る話を聴くことで参考になることが多いと思う。「よりどころ」の当事者会の模様をみると誰がピア・スタッフで誰が参加者なのかがわからない。このようなフラットな関係を「よりどころ」では特に大事にしている。また「よりどころ」に参加後、ひきこもり地域支援センターに個別相談に繋がった数が毎年増えている（センターからの情報提供）ことからみても「よりどころ」が重要な地域のプラットフォームとなっていることがわかる。

札幌市は大規模な政令指定都市のため 1 箇所のひきこもり地域支援センターでは対応が追いつかない。今後、居場所の内容を拡充し最終的には相談機能を持たせた常設の居場所をつくっていきたい。

ピア活動の大切さと継続性の必要さ 「よりどころ」ピア・スタッフ 大橋 伸和

私は小学生から 24 歳くらいまで場面緘黙により他者と全く話ができない状況におかれ、不登校やひきこもりも経験してきた。現在は「よりどころ」の当事者ピア・スタッフとして活動している。ピア活動で重視していることは「参加」ではなく「参画」することで、いち参加者ではなく私たちの活動を私たちが創り上げていくことが大事だ。特に居場所活動で心がけていることは「安心できる場づくり」だ。ピア活動は決まった方法論がないため不安定感や「自分はいち参加者でよいのか」「スタッフ的な活動をすべきか」といったことに戸惑いを感じることもある。ピア（仲間）な立場である以上専門性をもった支援者的な立場ではなく、参加者的な立場でありつつも場の進行役をするような自然体で関わることが大切だと思う。

私は不登校時代から様々な居場所支援を受けてきたが、そこで感じてきたことは居場所が単発的または不定期に開催されることで、いつどこで開催するのかわからないことや参加が途切れるといった不安定感があった。「いつもここでやっている」常設型の意義は大きいと思う。また常設型の居場所が確保できたとしても、そこで活動できる人材の確保も重要だ。安定した人材を得るためには単なるボランティア精神だけではなく生活を支える収入が保障された役割としてピア・サポート活動が社会に認知される必要があると思う。

専門の支援者と違い方法論が確立されていない不安定感を感じながら活動をしているが、そのような状況でも支えになるのが仲間（ピア）の存在だ。活動を共にするピア・スタッフや「よりどころ」の参加者の支えによって今の活動が続けられている。

現在の社会状況はピア活動の重要性が浸透していないため、私たちピア活動を実践している者たちが講演や文章を通して発信していく段階だと思う。

KHJ ジャーナル「たびだち」2022 年冬季号（99,100 号大会合併号-右画像）に第 15 回 KHJ 全国大会の様子が掲載。調査報告、基調講演、基調報告、シンポジウム、各分会の内容が網羅されています。第 2 分科会では当 NPO の活動のほか「高知やいろ鳥の会」が行う官民連携で行うピア・サポートの内容が掲載されています。合併号特別価格 1,000 円(3 冊まで送料・手数料 250 円で送付)発行：NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会



発達障がいとひきこもり支援 北海道臨床心理士会・理事 山本 彩氏

1月22日土曜日全国ひきこもりKHIJ家族連合会北海道はまなす主催「発達障がいとひきこもり」と題した学習会が定例会で開催された。

講師の山本彩氏は札幌学院大学で心理学や福祉を教える一方でカウンセラーとして活躍。札幌市自閉症発達障がい支援センターでは発達障がいやひきこもりに関する相談を数多く受けてきた。

講演会の冒頭、根幹になる話題として精神科医師による研究結果を明らかにした。それによるとひきこもりには3パターンある。第一群は統合失調症など精神疾患を主診断とするひきこもりで薬物療法の有効性が期待される。第二群は本講演会のテーマ自閉スペクトラム症や発達障がいを主診断とするもの。第三群は人格特性の影響が強いひきこもりで、社会と当事者との個性がマッチングしないタイプのひきこもりを指す。

発達障がいの最大の特徴は「得意なことと苦手なこと」の差が非常に大きいことだが、山本氏は「当事者のフィットするやり方で新しいことを学ばばよい。周囲の空気を読む必要はなく、必要な時に必要なことができればよい」と述べ、大多数の人たちとは違うけれども、素敵な部分や強みを多く持っている当事者の特性に応じた生き方働き方を支援者と一緒に模索する姿勢が第二群の支援の重要なポイントとして挙げた。

また複数の作業を一度に指示されると混乱する

が、一つひとつの行程を丁寧に行うことができる。「自分のやり方に固執する」ことを言い換えれば「非常に律儀でやり方をきちんと守ってくれる」。このように障がいの逆の面に着目することで当事者が自分らしく生きていけると説いた。

少し前までの教育現場では発達障がいの子どもたちは怠けていると烙印を押され、有効な支援を受けられず周囲からの無理解やいじめがあり、同年齢集団からつまはじきにされるなど社会との相互作用との関係で二次的な障がいとしてひきこもりになっていた。

2005年に発達障がい者支援法が施行された全ての支援が整った。乳幼児健診の基準が見直され母親支援が開始された。ハローワークでも本人の特性に配慮した就労支援になった。山本氏は支援法の存在を知らずに社会へ入ることを諦める当事者や家族が多数存在するため「2005年を境に劇的に支援の環境が変化したことを当事者や家族に知ってもらいたい」と強く訴えた。

ひきこもりになっている発達障がい者の多くは未診断で支援を受けていない場合が多い。山本氏は「発達障がいという言葉に振り回されることなく、本人にも色んな思いや葛藤があることを想像して理解してあげることが大切で、そのため発達障がいの情報や知識だと思おう」と締めくくった。

北海道新聞に当 NPO の取り組みが掲載 コロナ禍 第三の居場所に集う人たちの想い

2021年12月31日金曜日、数か月の取材を経て北海道新聞「コロナ下の羅針盤第1部 会うって何だろう①」で当NPOの取り組みが紹介された(右写真)。人と人との距離感、人生観にどう影響しているのか、人と会うことって何だろうか、その意義を改めて問うシリーズ。

「第一の居場所は自宅、第二の居場所は学校や職場、会合はそのどれもでない第三の居場所」。記事では社会と当事者の接点を取り戻す機会をつくるために開催している居場所「よりどころ」がコロナ禍の影響でオンライン開催を余儀なくされている現状があり、対面する会合にある気楽さがないと語る当事者の声を掲載。また「自分がひきこもりだとさらけ出してまで第三の居場所に足を運ぶのは少しずつでも社会とのつながりを取り戻す一歩になるから」とその意義を感じる田中理事長のコメントが掲載された。





◆居場所「よりどころ」、「SANGOの会」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、手洗い又は手指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中での再開ですが、よろしく申し上げます。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

2022年3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。詳細は事務局までご連絡ください。

《通常例会》

北海道におけるまん延防止等重点措置適用により会場開催を控え「中止」といたします。

《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：3月30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（3月）

（当事者会）3月7日（月）※ 21日（月） 27日（日）

（親の会） 3月6日（日） 14日（月）※ 28日（月）※

開催会場：北海道立道民活動センター「かでる2.7」10階 1030会議室

（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：午後1時30分から午後3時30分まで（短縮開催）

《オンライン当事者・親の会》

（当事者会）3月11日（金）（親の会）3月25日（金）

開催時間：午後6時00分から8時00分まで

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。オンラインは、事前申し込みが必要です。

※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

「人と人がつながり支え合う地域づくり」開催中止のお知らせ

令和3年度厚生労働省社会福祉推進事業として実施予定していました学習会「人と人がつながり支え合う地域づくり」はまん延防止等重点措置適用のため中止となりました。参加準備をすすめていただいた岩手県岩沼市（2月11日開催予定）、神奈川県座間市（3月4日開催予定）の関係者のみなさまにはご迷惑をおかけしました。

☆編集後記☆

今年度最後の会報誌をお届けしました。一年の早さを感じているところです。依然として新型コロナの変異株が拡大しており落ち着いた日々ですが、健康には十分留意されお過ごしください。

（発行責任者 理事長 田中 敦）

無断複製はおやめください