

2017年
1月1日
No. 100
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



会報ひきこもり 100 号記念特集号



イラスト
高津達弘



会報は札幌市さぼーとほっと基金 木村弘宣ひまわり基金の助成により作成されています。

Index

- 2ページ 当事者が求める支援～新しい人生観を～
- 3ページ 走ること！それは生きていくための表現だ 後編
- 4～5ページ 特集：会報ひきこもり 100 号
- 6～7ページ 会報ひきこもり 100 号 17 年の軌跡
- 8ページ 当事者主体の会報づくりに感銘
会報「ひきこもり」の原点を探る
- 9～10ページ
それぞれの経験的知識がつなぐひきこもりピアサポート
- 11ページ 当事者が語る家族のあり方／質問 Q&A コーナー
- 12ページ こちら事務局／編集後記

当事者が求める支援～生きるのが楽になるために 新しい人生観を 丸山 康彦 氏



丸山 康彦氏

北海道内でひきこもり当事者会を運営する5団体が連携し安心して当事者が生活できる基盤づくりのため、道内初のひきこもり当事者連絡協議会が設立された。これを記念し不登校ひきこもりの相談や家族会の運営を実施しているヒューマンスタジオ代表の丸山康彦氏の基調講演会とグループセッションが2016年10月15日に開催された。会場には当事者や家族を中心とした32名が参加し、決して無理をせず当事者の立場に沿った支援を展開する丸山氏の話に耳を傾けていた。

◇当事者の深層心理

人生とは一人に一本しか与えられていないトンネル。暗く見通しが悪いトンネルを歩いているのが当事者ではないか。傍から見ると「何も変化がない」と言われるが、ゆっくりとしか歩めない当事者の気持ちを理解してほしい。トンネルを引き返すことはできない。誰の手も借りずに当事者が自分の

ペースでトンネルを踏破するしかない。

当事者には「ふたつの本心」がある。一つは人並みに生きるために学校や社会に早く復帰したいと願う気持ち。もう一つは早く復帰したいと頑張るが、自分を殺して世知辛い世の中に生きていくたくないという思い。この二つの本心が葛藤を招き、片方だけが肯定されても自分は楽にならない。「自分を殺したくない」という「思い」が「人並に生きたい」という「願い」の影に隠れているため、表面上は人並みに生きられるような社会復帰を促す支援を施せばよいと思われる。

しかし本人の根底に眠る「思い」を無視した支援では建前上は社会復帰が可能でも「社会との折り合いができない自分」「この社会で働き続けられるか心配」といった本音があるため、「本人の心理」と「支援の論理」のギャップに阻まれる当事者の苦悩がみえてくる。

◇生活の質の向上

自分に嘘をついても復帰すること、本人は望んでいない。本物の自分になるためにはトンネルを歩み切ること、でしか実現できない。このような当事者の気持ちをかなえるために、ひきこもりを「生きざま」として捉え、治療や矯正ではなく「配慮」することを念

頭におき、ひきこもり生活のQOL（生活の質）を高めることを推進したい。苦痛から逃れるためだけの趣味から心底楽しめる趣味を持てるようにして毎日の生活を楽しめるものにした。本人の心を変えるよりも生活を良くすることに配慮してほしい。

◇当事者が求めている支援

時間はかかっても自分のペースでトンネルを踏破したいと願う当事者にとってトンネルの途中に穴を開け、手を引いてトンネルから引きずりだして早く社会復帰させようとする支援システム、いわゆる「階段型支援システム」は、エネルギーの回復が不十分な当事者にとっては体力的精神的に苦痛を伴い階段の段差を上ることができない。このように当事者は学校や社会復帰というゴールに向かって一目散に走り続けるような支援を求めている。

「一足飛びの支援とは倒れないドミノのようなもの」。ドミノとドミノの間に次のドミノが倒れやすくなるためのドミノを挿入して支援のプロセスを自分の足で歩けるように個人の状態に応じてドミノの数を増やしてほしい。

「願い」と「思い」の二つの本心を統合して新しい人生観や生き方を生み出すべき。階段型ではなくエネルギーがなくても上れるスロープ式の支援が求められる。

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

走ること！ それは生きていくための表現だ（後編）

漁火通の津軽海峡の強い風に正直面食らってしまい走る気力をどんどん奪われていった。皆寄り添うように自然と4〜5人一塊のグループが出来る。

強い雨風にさらされ身も心も冷え切って結構弱気になってきた。そんな中グループで気を吐いて走っている女性ランナーがいた。女性の中で上位にいるせいか他の男性とは違い、烈々とした気迫があり燃えて走っていた。小さく華奢な身体からどこにこんなパワーが秘められているのか？自分も触発され奮起し燃え上がってきて走りに力強さが戻ってくる。

「絶対負けない！」とこのランナーをライバルとして競うように走った。このグループの中で何度か抜き抜かれずとデットヒートするが、必ず女性ランナーが先頭に立って走っていた。

漁火通を抜け市街地に入ってから風が止み僕は一気にそのグループから飛び出した前半、身体の調子が乗らずに寒い雨風に苦戦してきたが、ここからドンドンとエンジンがかかってきた。

激しい呼吸、高鳴る鼓動、気持は高まり走りに集中していく。雨も風も気にならなくなった。何も考えないただゴールに向かって走るだけ。沿道から応援してくれる人に強くハイタッチし

た。体の中から熱く温かいエネルギーが全身に湧き満ちていくのがわかる。折り返して17キロ付近で今回一緒に

参加した友人とすれ違い、大声で自分に「がんばれ！」と応援してくれた！自分も友人の掛け声に答えるよう大きく手を振った。最後、数キロ競技場近くになると沿道の人の数も増えて応援する声も大きく盛り上がってくる。

自分の呼吸、走る足音、心臓の鼓動で奏でるシンフォニーを感じ走っていた。やっと競技場内へと入った。アナウンスの声とみんなの応援、吹奏楽の音が鳴り響く。最後全部の力を出し切るつもりでラストスパート。そしてゴール！やっとゴールした興奮と安堵感、そして疲労がどっときて気が抜けたみたいになった。

タイムは1時間27分11秒でゴール。総合順位で2214人中144位（三十代の年齢別では470人中27位）だった。

この大会には高津達弘くんが描いたイラストや「あしたのジョー」のキャラクターをプリントしたTシャツを着て走った。Tシャツへのプリント作業は吉川さんに手伝ってもらい何時間もおかったが協力して制作したプロセスが自分にとってマラソンを頑張るため

に必要なプロセスでもあったと思う。振り返って考えてみると、高津くんイラストを提供してもらったことや吉川さんとの共同作業、それぞれの人がもつ才能を合わせて自分が「走る」ことを通してひきこもりの持つエネルギーを表現できたと思う。

あらためて、この大会のために何日もマラソンのTシャツと一緒に作ってくれた吉川さんや、Tシャツのデザインを描いてくれた高津くんに感謝したい。ありがとう。

いつかフルマラソンでサブスリー（2時間台でフルマラソンを走りきることを達成するためにトレーニングをしていきたいと思う。

（三十代男性）



高津達弘さんが「走る」をイメージしたTシャツのデザインは、会報No.95の表紙でも使用した。下の画像は実際に筆者が着用したTシャツ。



《次号予告》

会報ひきこもりNo.101では、津別町で開催された「道産こもり179大学IN津別」「北海道ひきこもりカフェIN旭川」「ひきこもり外交官さえきたい氏との新年情報交歓会」ほかの内容を掲載します。

会報バックナンバーは、
団体HPから無料でご覧いただけます。
<http://letter-post.com/>

2000年5月から隔月6回発行してきました会報ひきこもりは、今号をもちまして第100号を迎えることになりました。これを記念して当事者と社会を結ぶ架け橋として役割を果たしてきた17年間にも及ぶ会報の歴史をひも解きながらその変遷を振り返ります。

(写真1)

ときにはテレビドラマ「さよなら小津先生」の感想(No.33)や「白い巨塔」の見どころ(No.24)を書いた投稿もみられ、普段家庭内では語らない趣味の話の自己表現できる良さがあった。投稿の中には一言程度の読書感想もあった。勇気を振り絞り書いてくれたその言葉から何を汲み取れるのか。この

2000年5月1日発行の会報ひきこもり No.1
(写真2)の巻頭言には吉川修司理事の「静(せい)なる自分を活かして」の文章、田中敦理事長が執筆した特集「『自立』とは」では「就職イコール自立ではない」「依存あつての自立」など自立を多角的に考える文章が掲載。編集後記には「力まず、堅くならず、柔らかくをモットーに」(吉川)のコメントも書かれていた。

(写真 2)

ような小さな発言を切り捨てずに取り上げて丁寧に聞いてあげることが、当事者との関係性を保つことにもつながった。

会報はひきこもりで悩んでいる当事者や家族だけにとどまらず支援機関にも届けられた。2009年当時、全国ひきこもり KHIJ 家族会連合会北海道「はまなす」会長だった吉田勇さんも会報購読者の一人で、No.56 (写真3) に掲載された「努力の結果が就労へ導く」という記事をコピーして毎月開催していた「はまなす」の月例会で配布してくれた。吉田さんは「文章的にもまとまりがあり、人物の心象風景、情景描写が上手い」と感想を述べてくれた。対外的にこのような取り扱いを受けたのは後にも先にもこの時だけだった。

この時期、会報の紙面を大幅に縮小し A4 版 1 枚もので発行していた。その背景には編集を担当していた吉川理事が会報製作の意味が見出せず記事も書けなくなり「打ち切りたい」と思っていたためだが、吉田さんに評価してもらえたことが「手ごたえ」となり会報を継続することにつながった。

自己承認ができにくい当事者にとって嘘でもいいから「褒められる」行為そのものが「やる気」につながる事例といえる。このような経験は後に会報のイラストを手がけた高津達弘さんとの間でも繰り広げられたが、高津さんもまた会報に触発を受けてイラストを会報の表紙に提供してくれた経緯もある。当事者同士の響き合う力、ピアサポートが成立した出来事でもあった。

2010 年 NPO 法人化してからは、単発の投稿だけではなく複数の当事者による連載の手記も増えた。2012 年 1 月号から連載された「ニートな私が発見した観光スポット」(No.69~73) では、ひきこもりの人が気楽にお金をかけずに行ける場所を紹介。

中学生から自律神経を病み不登校、ひきこもりを経験した当事者が社会人に復帰するまでが綴られた「あるひきこもり経験者の手記」(No.77~80)。函館の当事者会「樹陽のたより」の田中透さんは「元気に回復するまでに実践してきたこと」(No.81~86) で普段の生活で元気になるための勉強方法や工夫を伝授してくれた。

2007 年に当事者会「SANGO の会」がスタートしてからは、読者投稿が各段に増えた。参加者の杉本賢治さんは「じたばた職業訓練記」

(No.61) の投稿をきっかけに文章伝達の面白さに気づき、会報の内容を当事者同士で検討し有識者インタビューの採録 (No.69~77) をシリーズ化させる企画も生まれた。

活動報告 SANGO の会

働き続けることの困難さ

5月12日(火)

8名の参加、新規参加者1名。前回の「活動報告」を読んだ方から、「35歳までひきこもり、それから3年間に10回就職したが、すべて2日で辞めた」という意見をいただいた。働き続けることの困難さが実感できる内容だった。今回の例会では、「働くこと」と「働き続ける」ことについて考えてみた。

Aさん、Bさんの二人は、「就労以前の経験で壁にぶつかり、仕事に就いてからのことは考えられない」と現時点での就労は否定。「働く環境にあれば、欲求が満たされるから、働き続けられると思う」と語るCさんは、7月から本格的に就労サポートのカリキュラムを受ける。40代後半のDさんは、「同僚と1日前を向き合わせ続けられるのか、仕事を続けることより、そのことが先」と自身の就労体験から意見を述べた。

ひきこもりにとって「働くこと」がゴールではない。いかに「働き続ける」かが大きな課題である。結論を言えば「月1回の就労でもいいからやってみたら」ということになるが、全面的には受け入れられないというのが現状である。情けない話だが、『就職して3年続けば一歩前進』といわれるが、ひきこもりにとっては、『3日続けば一歩前進』位の価値があると実感する。

会の後半は、『私の好きな一冊』を各自持ち参り、紹介してもらった。映画化された本から、自己啓発に関する本、好きなアーティストの半生をまとめた本など、多彩な内容であった。一人約15分程度のスピーチとなったが、自分の考えを相手に伝えるという簡単なようで難しいことを参加者は驚くようになっていた。2回目ということもあり、自信がついてきたのかもしないが、充分コミュニケーションできることは、実証されている。その他に足りないものは様々な本々だが、一歩前に入る準備になればよいだろう。



国語宇宙ステーション日本実験棟「きぼう」の窓から見た北半球。この試される大空に「きぼう」はあるのだろうか。

努力の結果が「就労」へ導く

毎日規則正しい生活をして、体力を鍛え、仕事を続けられれば就職の機会を捉え、そのうえで働くことができる。ひきこもりの場合、たとえ働いていても、主眼の目標が「就労」ではなく「生活」にある。ひきこもりの生活は「生活」が主眼である。ひきこもりの生活は「生活」が主眼である。ひきこもりの生活は「生活」が主眼である。

脱家族主義に基づくひきこもり支援を

田中 敦

「脱家族主義」は、家族という単位を前提としない考え方である。家族という単位を前提としない考え方である。家族という単位を前提としない考え方である。

(写真 3)

シリーズ第一弾の札幌学院大学教授・安岡誉氏のインタビュー記事では、人が生きていくために必要な「効力感」を得るため心理学者のコフートの思想を学ぶ内容だった。大学へ出向きインタビュー編集校正も分担し、面倒な作業を経て完成させた会報でもあった。このような経験が当事者のやる気につながり、杉本さんは現在も有識者へのインタビューをライフワークにしている。このような自分独自の生きがいを見つめることが会報制作を通してできたのである。

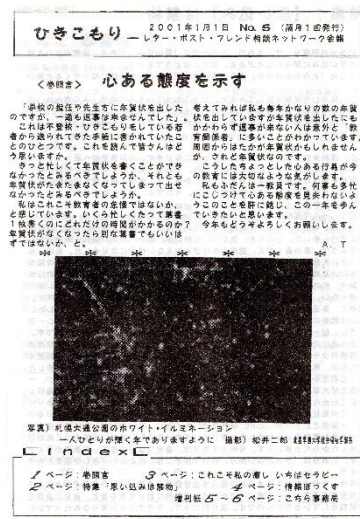
また当事者の得意とするイラストやプラモデルの画像を表紙に掲載するなど、その人の持っている力を発揮してもらえる場として会報づくりの効果があつたことは 100 号を数える会報のもつ大きな財産である。

このように会報ひきこもりは当 NPO の活動を紹介するかわら版としての役割を担いつつ、ひきこもり当事者の声なき声を拾い上げて、社会へ発信していくという使命も果たしてきた。会報の製作者がひきこもり当事者のため在宅ワークの一形態としても新たな働き方として注目に値する。今後も当事者と社会を結ぶ架け橋として発展していくことを強く望みたい。

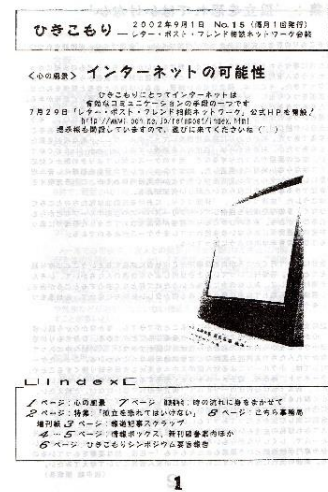
会報ひきこもり 100号 17年の軌跡！

2000年

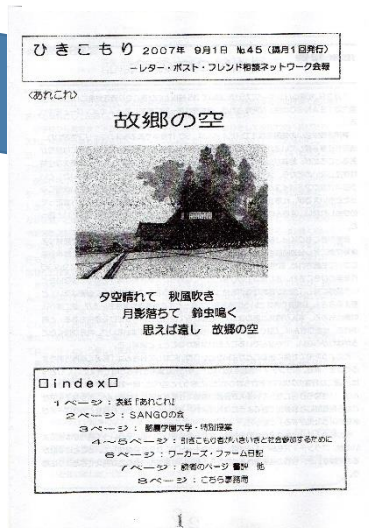
会報ひきこもり創刊
2000年5月1日発行
前年の1999年9月に当
NPOは任意団体としてス
タート。創刊号からNo.4
まではB5判モノクロ4
頁であった。
(本誌5頁を参照)



No.15 2002年9月1日発行
団体HP開設。表紙に「インター
ネットの可能性」掲載。



No.45 2007年9月1日発行
自助会SANGOの会開始。5名の
参加者を迎えた第2回目の例会の
内容が掲載。

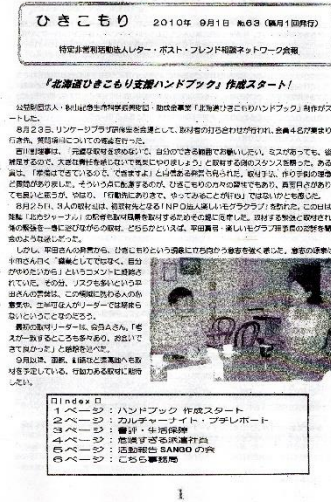
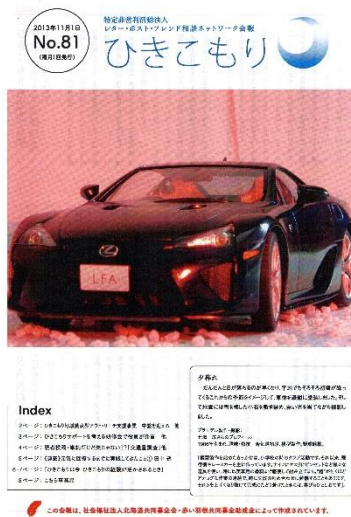


No.5 2001年1月1日発行
2頁分が増刷され全6頁になる。
市場の人間関係で体調を回復した
読者からの投稿「これこそ私の癒
し・いちばセラピー」掲載。

No.11 2002年1月1日発行
No.11～No.54までB5判モノクロ8
頁。「ダメ連は本当にダメなのか」社
会事象を問う投稿も増える。

2017年

会報ひきこもり100号
2017年1月1日発行
特集号12頁として刊行。
札幌圏ひきこもり社会資源
電子マップを作成する。



No.58 2009年11月1日発行
No.55～60までA4判モノクロ
両面刷りで発行。NPO法人設立総
会の模様を紹介。

No.81 2013年11月1日発行
当事者の七澤広さんのプラモデルが表紙
を飾る。函館の当事者・田中透さんの手
記連載をはじめ、当事者の生の声が反映
されはじめた。No.69から団体HPにバ
ックナンバーが掲載。無料で閲覧が可能
となる。

No.69 2011年11月1日発行
当事者の高津達弘さんのカラーイラスト
が表紙に登場。有識者インタビューの連
載が始まる。No.77まで6名の有識者が
登場しひきこもりを多角的に捉える紙面
づくりに挑戦。今号より助成金により印
刷されA4判フルカラー8頁になる。

No.63 2010年9月1日発行
A4判モノクロ6頁にリニューアル。
北海道ひきこもり支援ハンドブック作
成スタート。表紙にはNPO法人楽し
いモグラクラブ理事長の平田真弓さん
との取材風景が掲載。この時期から助
成金事業の報告が目立つ。

当事者主体の会報づくりに感銘

道南ひきこもり家族交流会

「あさがお」事務局 野村 俊幸 氏

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」100号の発行を心からお祝い申し上げます。当地のひきこもり体験者の集い「樹陽のたより」メンバーの投稿も度々掲載いただき、大きな励みにもなっておりますことに心から感謝申し上げます。私がこの会報で最も感動するのは、企画・取材・執筆・編集等作成全般にわたり、ひきこもり体験当事者の皆さんが担っていることで、当事者主体の会報だからこそその説得力が素晴らしいと思います。

私の活動のバックボーンも、わが子が長年不登校だったという「当事者性」にありますし、あわせてソーシャルワーカーとしての立場もあります。そして近年、ソーシャルワークでは「当事者主権」の観点に立ち、当事者グループ等が大きな力を発揮することも重視されています。貴会報は、まさにそれを具現化するもので、大きな勇気を私たちにもたらしてくださいますので、今後増々のご発展を心からお祈り申し上げます。

会報「ひきこもり」の原点を探る

理事長 田中 敦

会報「ひきこもり」通信100号を迎え17年間を改めて振り返っています。創刊してからしばらくは筆者が一人で担当していた。サイズも頁数も今より小さくB5判4頁モノクロであった。無論パソコンはなく手元にあったワープロを駆使して制作した。写真はカメラをもっていなかったため写真が趣味の大学の恩師などをお願いしたこともあったがワープロを使って写真を取り込むには手間がかかった。それでも一人で立ち上げてくれたのは20代の頃にハマっていた読者投稿があったからである。頻繁に新聞の読者ページに文章を投稿し採用され図書券やテレフォンカードをもらっていた。筆者のデビュー投稿は1988年10月10日北海道新聞生活部「磁針」800字投稿欄で「中学浪人」というタイトルの文章が掲載されたのがはじめてである。それ以来、読者の声500字程度に毎月1から2回投稿が掲載されるようになった。その数は枚挙に暇がない。

投稿活動でとてもよかったのは投稿を読んでくれる読者がいたことで、

新聞社を通して電話をかけてきたり、手紙をもらうこともあった。こうした予期せぬ反応はさらに投稿意欲をつくりだすことになった。この関係性は現在の会報活動にも通じていることである。

また投稿活動で勉強になったのは字数制限の原稿を新聞社のプロから指南を受けることだった。自分が投稿した原稿がそのまま掲載されることは稀であり、大方趣旨をいかしつつ新聞社のほうで加除修正されることが少なくなかった。実はこうしたアドバイスが自分自身の文章スキルを高めるためには必要でその後の活動にもいかされることになった。

さらに会報「ひきこもり」通信の前身である高校中退通信は1992年から活動に参加した高校中退110番全国ネットワークの電話相談活動にまで遡る。全盛期には一日に50件に及び電話相談を受けていた活動から当事者目線による情報発信の必要性を感じ、つくられたのが高校中退通信であった。本部からの依頼で閉刊まで編集委員長をつとめたが、文章入力から編集印刷まで毎月一人で行うハードなものだった。今となってはよき思い出である。

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

それぞれの経験的知識がつなぐひきこもり ピアサポート 全国6支援団体実践者が札幌に集まる

2016年10月30日全国でひきこもりピアサポート活動をする6名が活動報告を行い、同じ悩みを共有する経験者がひきこもりの当事者に寄り添い、「ひきこもり」という課題解決へ向けた議論が行われた。各講師が報告した内容をまとめた。

香川県ひきこもり国勢調査マクロ戦略

小学6年生から不登校、20歳までひきこもった経験をもつ一般社団法人「hikikomori代表理事・宮武将大氏

(30)は、介護支援事業所職員の仕事をする傍ら、生地香川県で自助会を創設するなどひきこもり支援に情熱を傾けている。

「繰り返してではなく発展、依存でなく自立を大切に」と支援へのスタンスを語る宮武氏は、障がい者が法律により軽度から重度へとレベル分けされサービスを受けるのと同様に、ひきこもりにも7段階のレベルを設けることを提唱。そのレベルを基にして県内にある34箇所のひきこもりに関連する支援機関が、当事者の置かれている状態について情報を共有し、各機関で支援者が不足し、情報はあるけどもどどのようにつなげばよいかわからず混乱している状態を整理する必要性を問うた。

「目の前にいる10人に対する支援も大事だが、千人規模の個数と考えるとサービスを創出することも大事だ」と述べる宮武氏は、「ミクロ目線ではなく、マクロ目線で支援をとらえ、ひきこもりに関した国勢調査を実施して都道府県ごとに違うレベルの度合いに応じた支援策を打ち出すことが肝要」だと述べた。

ピアサポートに関する理論体系を学び議論することの重要性

ストレスや人間関係が原因で陥ったひきこもりや精神疾患の経験を活かしたいという思いから福祉の大学へ進学。現在大学院修士課程2年生になるひきこもり当事者グループ「ひき桜」の横濱代表・割田大悟氏(30)は、ブログやメールマガジン発行などを通して情報を悩んでいる人たちへ届けることを基本に活動している。

割田氏は、ひきこもる経験がある人の持つ苦労、悩みを経て現在に至るまでのプロセスに着目し「それはその人しか持っていない貴重な財産」と捉え「ピアサポートは、ひきこもりの経験的な知識を使い相手と関わるのが強みであり、ひきこもり経験者以外の人にはできない」と述べた。

割田氏が今年度力を注いで取り組んでいる「ひきこもりピアサポートゼミナール」では、サポートの理論体系を学ぶことで、ピアサポーターが突っ走って相手と関わることなどお節介りになる関わり方の防止、自分の心情や状態を客観的にみるため自己覚知にもつながる。また、ピアサポーターと当事者双方が自分らしい人生を求めながら、それぞれが自分なりの人生を歩み幸せになることが究極的な目標である。

支援としての自助会「信頼と安心」の視点からみるピアサポートの可能性

大阪で10年前より自助グループを立ち上げ3年前にNPO法人ウィークタイとして活動の幅を広げてきた代表の泉翔氏(29)は、かつて泉氏自身が当事者として居場所へ通い続けそこで感じてきた違和感が居場所を立ち上げるきっかけとなった。

ウィークタイが目指す居場所は、「社会復帰」という概念を捨て、長い人生の中で就労や経済的自立を点として捉え、その点をゴールにするのではなく、その後も続く人生の連続性がないような「緩やかにつながり支え合う」ところにある。

泉氏は「就労支援に代表される与えられた支援によって当事者は苦しさに対処できる手札が増えていくが、ひきこもりという手札だけは捨てられない。それは当事者にとって命を守るための最後の切り札だからだ」と主張。続けて「手札を増やす支援とセットでひきこもりという手札を使わせない複合的なやりかたが必要だ」と述べ、さらに「最終的に当事者はひきこもりの手札をどんな状況で使ってしまうのか自分を知ることが大事。これは教えられてわかるのではなく自分自身の腑に落ちる言葉で理解して初めて役に立つ。その答を得るために、自分から知る機会、それを提供する場として『居場所』が必要」だと訴えた。



(写真) 質問に答える講師陣

当事者どうしが互いに支え合う

ひきこもりピアサポート

不登校ひきこもりを経験し親亡き後、当NPOで活動続ける古川修司氏(49)は、6年以上続けるひきこもり家庭への訪問支援を中心にした活動内容を報告した。

訪問支援では「当事者性」の視点を大切にして、ひきこもりピアサポーターという同じ立ち位置から現在悩んでいるひきこもり当事者やその家族と向き合い、障がい乗り越えていく同伴者としてフラットな関係を築き、時には家族に対して当事者が語りにくい自身の気持ちや思いを代弁する橋渡しの役割を担ってきた。

訪問支援が長期に及ぶことによるリスクもあるため、専門機関によるケース検討を実施するなど前線で活動するピアサポーターだけが重責を負わない工夫の必要性が挙げられた。

また昨年度から開始した手紙(絵葉書)によるアウト・リーチについて、「自助会へ参加できる当事者は氷山の一角」と述べ、外出が困難で地域に潜在しているひきこもり当事者に対して有効で失敗の少ないアプローチであると説明。

50歳を目前にして日々揺れ動くなかで生きる価値を見出しながら活動を続ける実存的な悩みも語った。

仕事と家庭を持ちながら活動することの葛藤と意味

身体障がい者福祉施設で働きながらKHJ全国ひきこもり家族会連合会認定ひきこもりピアサポーターとして活動続ける当事者会「ひきこもりプレス多摩」代表・坂本凌雲氏(48)は、十代で人間関係に躓き約一年半ひきこもった。その後大学へ進学し社会人になるが、過酷な労働に耐えかねて無職に陥る。人の縁に救われ現職に復帰。体験手記「自立への漂流」を執筆自費出版するまでに回復した。

一年半前「ひきこもり経験者が支援にまわってもよい」という時代の空気に後押しされ当事者会を立ち上げる。「居場所の結果を求める場所ではなく参加者が対人関係やエネルギーを取り戻し、自己決定で将来を切り開いていく場所」と主張する一方で、「定職と家庭をもつ自分と、家にひきこもっている当事者とは意識の違いを感じることもある。強引な引出しによるひきこもり支援の問題よりも大手企業の過労死問題に強い怒りを感じる」と心に湧上る葛藤にも触れた。

「自分が定職と家庭をもっていることで親たちと対等に話すことができ、ひきこもり当事者の心情もある程度わかることが強み」と語る坂本氏は家庭仕事を優先して活動が続いている。

リカバリースポットの活動から見えてくるもの

帯広の精神科で作業療法士として働きながら当事者グループ「リカバリースポット」を5年前に立ち上げた代表の酒井一浩氏(42)は冒頭、心理学博士であり、自らも統合失調症を患うパトリシア・ディーガンが説く「リカバリー」の思想を紹介。直線的ではない人生の中で、後ずさりしながら再出発を果たそうとする思想に共感する酒井氏も、かつては死ぬことばかり考えるほどのひきこもり状態にあった。現在は過去をネガティブにとらえるのではなく、ひきこもった自分が辿ってきたひとつの人生と考えている。

精神科で働く専門職の立場から米国や英国で実践されているメンタルヘルス分野のサービスについて酒井氏は「米国ウィスコンシン州の場合、ピアスペシャリストと呼ばれる人たちが専門職と対等に仕事をしている」と述べ、日本のピアサポーターが一歩立ち遅れている現状を示唆。

英国での「メリデン版訪問家族支援プロジェクト」について、「訪問する支援者」「当事者」「家族」のトワイアングルの考え方が重要であり、専門家にありがちな上から目線だけの支援ではなく、当事者、家族それぞれが持つ経験と知識、そのような潜在能力を

信じ肯定的に三者を関わらせるサポートの重要性について解説した。

ピアサポートの方向性

今回のセッションを通して割田氏と泉氏が唱える当事者性をもつ役割をピアサポートとしてもっと活用すべきとの意見に対して「ひきこもりピアサポーターをつくるのではなく、ひきこもり経験者の最大数を社会へ進出してもらうことが必要だ」と訴える宮武氏。ピアサポーターについてミクロとマクロの両面をどのように結合できるかの課題が浮き彫りになったといえる。

また、当事者との二者関係だけではなく支援の中に家族を含めて「当事者」「支援者」「家族」の三位一体の支援のあり方を海外事情から解説した酒井氏の提言は専門的見地からみたピアサポートとあり方が読み取れた。

坂本氏は働きながら活動するからこそ「ひきこもり肯定論」への違和感を覚えたと言う。ピアサポーターだからといって当事者のすべてを理解することにはならない。ピアサポーターが万能ではないことは古川氏が訪問支援で経験したことにも共通する。

会場には41人の参加者が詰めかけた。講師の発表のあとに各講師を囲んで6つのグループが形成され、参加者との共有の時間も行われた。

当事者が語る家族のあり方

不満を言葉で伝え合う／二度のひきこもり経験から得たこと

嶋中 康祐

私はいままで中学3年生／20代前半と30代になってからの二回実家でひきこもり状態になった経験があります。

10代の頃ひきこもりになったときは、感情の制御や表現がうまくできず両親には当たり散らすばかりでした。ひきこもり状態のはがゆさをそうして身近な人に当たって紛らわすしか方法が見つからなかったのです。それは両親への甘えでもありました。

20代前半になっても体調の悪さや鬱の状態はさらに悪化し、両親と衝突することも増え、いままで口だけで愚痴などをいっていた母親に対して暴力をふるってしまいました。長年ひきこもって蓄積したうつぶんを自分では制御できず、暴力をふるってしまっただけはいよいよ母も家を出ていってしまった。その時は見放されたという気持ちに激しく苛まれましたが、その時やっと自分が両親に依存して生きていたことを自覚し、自分で変えていかないといけないということに気づきました。そして母親がまた家に戻ってこられるようにと自分自身の自立を心底

願うようになり、それを原動力に一步步つ外に出て、日々動ける範囲が増えるよう努力していきましました。

母親が家をでてから2年ほどでやっとアルバイトを始めることができたようになり、車の免許取得や一人暮らしもできるようになりました。その後やっと母親が実家に戻ってくることで、本当に苦勞が報われた瞬間でした。

約10年間の社会人生活を経て、30代になってからまた大きく体調を崩し実家に戻ってきてしまった自分は、いつ復帰できるかもわからない不安な状態で二度目のひきこもり生活に突入することになりました。

その中で両親とは以前のような悪い状態にならないようにと常に気を配りました。とくに気をつけたのは、自分でやれることは自分でやり、両親と適度にコミュニケーションをしていく。これは10代のころにはうまくできなかったことでした。食事の準備や後片付け、掃除など身の回りのこと。お互い不満があれば言葉にして伝えあって相談して改善していく。何気ないことです。とくにコミュニケーションはとても大切なことでした。

今年から両親も高齢者となり、将来の不安も尽きませんが、今後自分が両親の支えになれるよう生活力をつけていきたいと日々を営んでいます。

Q 会報が100号を迎えることになりましたが、編集していて苦勞されることは何ですか。また、当事者が会報作りに従事する意味や良さは何でしょうか。

A (ピア・サポーター吉川修司)

私は会報創刊号から文章を投稿することから関わりはじめ、発刊3年目の第20号から編集全般に携わるようになりました。生まれて初めての経験でしたが、当初初めてパソコンを導入し見よう見まねで文章やイラスト写真を画面に入れ込み楽しさを感じながら続けてきました。何よりも自宅で好きな時間に作成できる緩さが私には合っていたのかもしれない。次第に文章を書くことにも慣れ一つの自己表現にもなりました。

限られたスペースに必要な情報を網羅するためには、他者に文章を書いてもらう必要もあり、何人か知り合いのひきこもり当事者に執筆を依頼したこともあります。しかし断られることが多く最終的には自分で穴埋めの文章を書いていました。自分ができることは他人も簡単にやってもらえると思っていたのでしょ。今思うとかなりの「押し付け」をしていました。これは親子関係でも同じことで、相手の気持ちを考えてあげることは大切なことです。そのようなサービスを提供する側

の苦勞を経験しながら会報作りに従事して15年以上経過しました。最近のことですが会報づくりを通じて思わぬ効果が発揮されたこともあります。

会報の表紙イラストを手掛ける高津達弘さんは現在もひきこもる当事者ですが、その感性は誰もが認めるものです。このイラストをみた別な当事者がマラソン大会に出場するので大会で着るTシャツのイラストを描いてもらえないかと頼まれたことがあります。私が高津さんをお願いしたところ、喜んで引き受けてくれました。

そのTシャツには「走れ！ひきこもり」と自分を鼓舞するかの表現を書いた文字もプリントされていました。ひきこもりマインドで走る当事者の思いは、高津さんがイラストでその思いを伝えようとすると同じです。

この二人の当事者は面識がないのですが、このような当事者同士の響き合う心の通い合いが会報という媒体を通してなしたことは、普段の生活や支援の現場でもなしえないことで、当事者同士のピアサポートの成功例ともいえます(3ページ参照)。

会報づくりは、単なる読み物を書くという作業ではなく、ひきこもり当事者でもできる仕事づくりの可能性や、人を活かす育てる機能が備わっているのかもしれない。今後の発展に期待していききたいと思っています。

◆「SANGOの会」例会のご案内

2017年3月は下記日程にて行ないます。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例会にお越しください。

《通常例会》

と き：3月15日（水）午後1時30分から午後3時30分まで

会 場：札幌市社会福祉総合センター4階 研修室B

《初心者例会》

と き：3月22日（水）午後1時30分から午後3時30分まで

会 場：札幌市社会福祉総合センター4階 研修室B

場 所：札幌市中央区大通西19丁目（地下鉄西18丁目駅下車徒歩5分）



2月の例会はインフルエンザ予防のためお休みします

◆若者当事者全国集会～ひきこもってた当事者、経験者、豊中で集まろう

若者当事者全国集会は、現代社会で生活上の課題や問題に直面している本人を意味し、例えば「ひきこもり」や「不登校」などの当事者や経験者、あるいは今の社会が生きづらいと感じている幅広い方々を含みます。「若者」とは相対的概念であって、年齢は関係ありません。

25日に開催される「第一部・活動紹介」に田中敦理事長が登壇します。

と き：2月25日（土）～26日（日）

会 場：千里文化センター「コラボ」、上新田会館（両方とも大阪府豊中市）

参加方法：事前の参加申し込み制（空きがあった場合当日参加可）

参加費：無料（任意募金制）

対象：当事者・経験者、家族、支援者、一般の方等関心をお持ちの方

※申し込み方法など詳細は若者当事者全国集会特設 HP <http://www.wakamono.info/> をご覧ください。



☆ひきこもりピアサポートの標準テキストとして☆

苦勞を分かち合い希望を見出すひきこもり支援
～ひきこもり経験値を活かすピア・サポート～ 田中 敦著

本体 1800 円 + 税 A5 版 156 ページ 学苑社

団体に直接お申し込みの方のみ、1,800 円【送料別途】で頒布しています。

☆ 編集後記 ☆

会報「ひきこもり」通信が100号を迎えました。これまでご協力くださった皆さまと毎回読んでくださる皆さまに心から感謝申し上げます。今号は頁数を増やし特集号としてお届けします。またこれに併せて札幌圏のひきこもり社会資源を網羅した電子マップを現在制作中です。3月には一般公開いたしますので、併せてご覧いただければ幸いです。新年もよろしく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