

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

2017年
3月1日
No. 101
隔月1回発行

ひきこもり



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

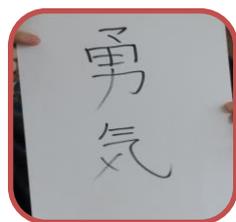
- 2ページ SANGOの会 想いを込める新年書初め2017
- 3ページ 道産こもり179大学 IN 津別-当事者研究大会
こんあきおの“ひき”語り
- 4ページ 北海道ひきこもりカフェIN旭川
- 5ページ 特集: NPO法人 源
- 6ページ 人生の転機を生んだ「ちょっとした誘い掛け」
ひきこもり外交官が再来道 全国周遊の知見を伝授
- 7ページ 煩わしい関係を気にせず軽作業に従事 ほか
当事者が語る家族のあり方
- 8ページ こちら事務局／編集後記

S A N G O の 会

想いを込める新年書初め 2017

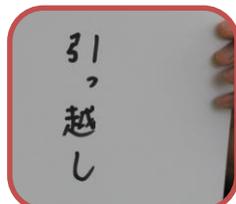
2017年1月13日金曜日、当事者会「SANGOの会」新年通常例会が開かれた。SANGOの会メンバーも時系列とともに出ていく人もいれば再び戻ってくる人もいる。当事者会はいつ来ても帰ってもよい場所である。そして、ひきこもりの解決は就職さえすれば終わりではない。その先にもさまざまな苦悩が待ち受けている。

新年例会では近況報告の後、恒例となった新春書初めを行った。参加者5名に今年の思いをそれぞれの文字に託してもらった。



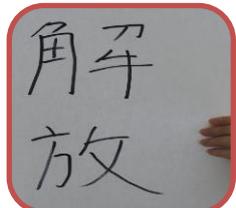
1

1. 「勇氣」—自分、変化、挑戦など思いつく中で一つ選択した言葉。昨年1月に親から情報を得て参加を拒否していた当事者会へ勇氣をもって足を向けた。これまでの自分を受け止めてくれた親への恩返し。少しでも変えてみよう、地域めぐり登山にもはじめて参加、毎日一万歩歩くことにも挑戦してきた。何かするにしても勇氣は必要だ。



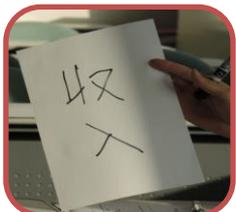
2

2. 「引越」—昨年12月頃から自分の頭の中にある言葉。近所の昼夜問わずの若いカップルの大きな声の生活音に悩まされ管理会社に相談してきた。窓が閉め切った冬はまだよいが春になればどうなるか不安である。今ある落ち着かない生活状況を変え、安住の地を求めてこの言葉に込める。



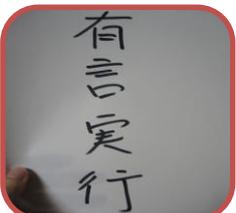
3

3. 「解放」—本などで見聞きするなかで今の自分に当てはまる言葉。自分が何かに縛られているとそれを解き放ちたいという思いになる。自由になりたい。自由を奪われることで苦しくなり動けなくなる。個々人が尊重されることが大切だ。



4

4. 「収入」—いろいろと考え末に出てきた自分にとっての目標はこれだ。PC業界はどちらかという衰退ぎみだが自分が興味関心のある分野でいくばかりかの収入を得ること、これを実現していきたい。



5

5. 「有言実行」—評論家のように語り述べ伝えることは誰でもできる。しかしそれを具体的に実行に移すことは容易なことではない。社会を変える必要があるのなら自分のできる範囲で行動していくことが必要であり、それが今年目標である。

自分を映し出すところがあった新春書初めには重みがある。それぞれの思いが届くようこの一年、健康にはじゅうぶん気を付けて精進していきたい。

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

道産こもり179大学 IN 津別-当事者研究大会

11月12日(土)「道産こもり179大学 IN 津別一当事者研究大会」が道内初の町村開催として津別町で行われた。当日は町内近郊から当事者、家族、支援者23名が集まり、後援団体を代表して津別町保健福祉課の川口昌志課長による挨拶のもと開学した。

まず1講目を担当した藏谷俊夫講師(写真1)からは自身の苦悩に満ちたリカバリーストーリーを回顧しながらそこに存在してきたさまざまな「人類二分説」の現状を厳しく指摘し、それとは異なるおこもり福祉哲学としての「人類皆宇宙人説」を唱えた。またひきこもり当事者が地域でいつでもフラッと訪ねられる「安全基地たる居場所の必要」を強調。何をしたいのか、どうするかといった方向性を問われずにとりあえず人と気軽に会って話をするすることができる場と関係性を求めた。

続く2講目を担当したマインド講師からはひきこもり当事者が陥る負の悪循環を説明。具体的には①自分を問い詰めてしまう②～らしさを要求してしまう③大台を要求してしまうといった負のスパイラルに気づくことが必要と強調。「死」の受容5段階モデルとして知られる精神科医のキュープラー・ロスや心理学者のフロイトの理論をひきこもりに援用してその対象喪失や悲哀を文献やネットで情報収拾する、または当事者会や家族会などの集団・他者(本やネットも著者があるので広義の意味で他者と向き合うことになる)の力を活用しながら自己の状況を分析し受容していく「ポジティブ・スパイラルをつくる」ことの大切さを図解しながら説いた。

小休憩後の3講目は3つのグループに分かれてそれぞれの講師の進行のもと共有を深める時間をもらった。参加者による事後評価アンケート調査からは「当事者の話を聞き考え方や状態を理解することができた。私たちが考えを改める必要性や間違った言葉を使ってしまうことを反省し見つめ直す機会となった。また悩んでいる当事者、家族のことを思うと安全基地、心が安らぐ集まれる場所が津別にも早くほしい、つくれたらいいなあと思う」など率直な感想が出された。



(写真1)



(写真2) 右手の骨を折るというアクシデントにもかかわらず演奏する今昭王さん

「こもり」の「ひきこもり」

12月18日(日)、クリスマス企画として行われた「こんあきおの“ひきこもり”語り」ひきこもり×音楽トーク・セッションには年末の忙しい時期にもかかわらず25名の参加のもと盛況に終えた(写真2)。

不登校ひきこもり10年から通信制高校進学し、大学で福祉を学び、転職2回を経たトータル1年半の職業体験だが「こういう生き方があってもよいのではないかと」と多様な働き方が語られていたのが印象に残る。

また、苦悩する家族などへのメッセージとしては、家族が子どものために押しつけがましく、あなたのためと何かをするのではなく家族自身が自分のためにさまざまな相談の場や活動の場に参加することは本人にとってもとてもよいのではないかと述べた。

人それぞれに人生があり生き方がある。その生き方にはしかるべき正解はないだろう。結論は自分が死に至る棺桶に入るときに出るのかもしれない。

北海道ひきこもりカフェ in 旭川 道内4当事者組織が集結

2016年10月、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、当事者団体間の協力体制整備をはじめ、安心して当事者が生活できる基盤づくりを行うため「ひきこもり当事者連絡協議会」を設立。同年11月27日には、旭川市において北海道ひきこもり当事者会協同実践型地域間連携活動促進事業「北海道ひきこもりカフェ in 旭川」を本協議会に加盟する4団体により初めて協力して開催した。

◇各団体の活動紹介◇

旭川「NAG」は、「ゆっくり」「まったり」することを基本に月1回参加者同士の近況報告や雑談、映画の鑑賞会、公園の散歩や陶芸などのレクレーションなどを行っている。会の名称は「草をなぎ払うように障がいを超える」という意味が込められている。

札幌「SANGOOの会」は初心者例会と通常例会の月2回開催され、会話を楽しむことを基本ベースにしている。通常例会では、視野が狭くなりがちな当事者の思いを少しでも吐き出し、気持ちを楽にしていくことを心がけている。その他、札幌の円山や大倉

山などを散策して歩く地域めぐり登山や、出前講座として札幌市の行政担当者が直接例会に来てレクチャーで情報を入手する機会も取り入れている。

函館「樹陽のたより」は2010年に発足。「樹陽のたより」の「樹陽」とは、相手の話を受け止める意味での「受容」という言葉に木々や太陽の光や暖かさが込められている。月1回開催される例会では、10人前後が集まり雑談をする。就職で道外に行ったメンバーたちが帰省した時に一緒にご飯を食べることもある。

帯広「リカバリースポット」は、不登校、ひきこもりの人たちの仲間づくりをしたいという思いから2011年4月発足。ひきこもり支援と就労支援を行っている。代表の酒井一浩さんは、ひきこもり経験者で現在は作業療法士として帯広市内の病院に勤めている。活動内容は、雑談だけのときもあれば当事者研究を行うこともある。

◇情報交流会・ひきこもりカフェ◇

24名の参加者は、カフェに見立てた4団体のテーブルに分かれさらに交流を深めた。参加者全員には「NAG in」メンバーであるの植西あすみさん

からハーブティー「ひきこもりブレンド」が振る舞われ、癒しの効果を得ながら当事者の苦悩や家族の思いを語り合った。

各テーブルには、各団体に所属する当事者が制作した色とりどりのアイコンピズやイラスト作品、陶芸作品が展示され今までにない当事者の思いが伝わる空間が演出されていた。

全体のシエアでは「リカバリースポット」の白木明人さんが「当事者と健常者の壁を超えるには私たち当事者から発言しなければならぬ。世の中が変わるのを待っていてもダメ。私たちが世の中を変えていくしかない」と力強く当事者としての気概を述べた。

「フューチャーセッションやひきこもり大学を超えるイベントだった」と感想を寄せた方もあり、道北地域の活性化にも一役買う事業となった。

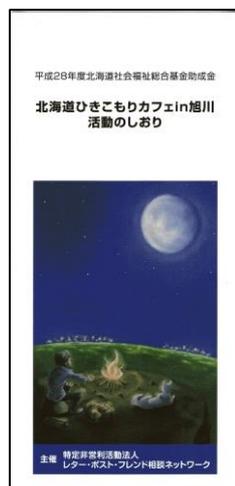


各団体の活動紹介の様子

☆刊行物の紹介

- ①当事者参画型ひきこもり支援者養成研修プログラム開発調査研究事業報告書
2016年10月に開催された「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」に登壇した6名の講師の発言内容や当事者ニーズ調査結果などが掲載。A4版モノクロ37頁 郵送料込1冊600円
- ②北海道ひきこもりカフェ in 旭川 活動のしおり (写真・左)
旭川・帯広・函館・札幌で活動するひきこもり当事者4団体が協同して2016年11月に実施したイベントの内容が掲載。A4版カラー三つ折りHPから無料ダウンロードできるが、紙媒体希望者は郵送料込1部200円

刊行物については事務局までお問い合わせください。



NPO 法人 源 (げん)

「仲間たちが緩く集える場」それがNPO 法人源の第一印象だ。2月20日に開催された定例の打ち合わせでは、若い世代の躍動する言葉が飛び交い笑い声が絶えなかった。

NPO 法人源は、主に不登校ひきこもりなど対人関係で悩みを抱えている人を対象とした支援団体として2004年に発足。一時休止状態となるが3年前から再始動。現在は、理事長のきなこさんを中心に不登校経験者・元不登校児の親・教職経験者・教員資格保持者など全12名のスタッフにより構成されている。2015年度からは、隔月で札幌市内の会場を使用して「源フェス」を開催し、テーブルゲームや謎解きゲーム、デコパージュなど堅苦しくない「遊び」を通じたイベントを中心に活動している。

打ち合わせには、事務局長のアバラランチさんほか主要スタッフ6名が集合（1名はスカイプで参加）。4月に開催予定の「源フェス」の内容を検討していた（写真）。「4月はエイプリルフールだから『うそ大会』をやろう」⇒「うそつきながらフェイク・スイーツをつくるのも面白い」⇒「たこ焼きの具材をかえてみたい」・・・連想ゲームをみるかのような素早いアイデアの展開。自分たちが楽しめるものを「源フェス」参加者へ提供したいという気持ちで満ち溢れていた。

第一回目の「源フェス」を開催するまでに半年の時間を費やしたという。「支援」ではなく「楽しい経験」をしてもらうことに軸足を置き、メンバーの持つ得意分野を活かして参加者と「楽しさ」を共有してきた。その一方で「参加者同士のプライバシーに関わる情報交換はしない」をメインとしたルール作りにはこだわりが強く、開催毎にルールが書かれた5枚分のシートを見せ参加者に確認してもらう。「安心安全の場の提供のためにルールの整備は必要です」とアバラランチさんが答えてくれた。

「源フェス」平均参加人数は2~3人と少ないが、水面下では興味があっても参加できない人も多くいるため、インターネット動画配信YouTubeを通して活動内容やスタッフの経験談を聴くことができる「源らじ」を毎月放送している。音声のみの配信に100名近い聴取者があり根強い人気を保っている。「源らじ」では、不登校やひきこもり経験をしたスタッフによる「経験談シリーズ」や歌やギター演奏を披露する場にもなっている。1月から「源らじ」に出演しているスタッフの今 昭王さんは、「自分のネガティブな体験をポジティブに受けとめてもらえる良さがある」と述べ、「源らじ」が多様な生き方考え方を当事者の語る等身大の言葉から理解するツールにもなっている。

「源」の良さを尋ねたところ、スタッフのゆみさんから「普段の仕事ではできないことができる」「いろんな世代が関われる場の良さがある」「単純に楽しいから活動している」などが挙げられ、別の仕事もっているスタッフにとっては普段の窮屈さから解放される場でもあり、スタッフ自体が「飾らず」「気張らず」自分らしく過ごせる場所にもなっているようだ。また「源」のアピールポイントを「支援者がいないところ」と答えた理事長のきなこさんは、「個人的には誰もが肩書のないフラットな関係でいられる場づくりを目指したい」と述べ、今後はNPO 法人が設立当時に取り組んでいた「地下鉄の乗り方や映画館の入り方など不登校やひきこもりの方々が陥りやすい経験不足の解消に役立つコンテンツも充実させていきたい」と抱負を述べてくれた。

「源フェス」「源らじ」「打ち合わせ」は、主にスタッフのふなちゃんが代表を務めている就労継続B型事業所Chi Tuk Chiset（チ トック チセ）を借りて実施されている。仲間内では「秘密基地」と呼ばれる隠れ家のような場所にも思えた。色とりどりに描かれたイラストや小物、雑貨、壁にはギターが飾られ存在感をアピールしていた。創造力がはたらきそうな独特の雰囲気がある。関心ある方は是非足を運んでもらいたい。



（写真） 打ち合わせ風景

特定非営利活動法人 源 (源フェス)

開催日時：偶数月の第一日曜日 13:30~16:00

開催場所：Chi Tuk Chiset（チ トック チセ）、札幌市内の公共施設など

問い合わせ先：090-6697-8026

（担当：古川さん）

E-mail: gen_npo@yahoo.co.jp

HP: <https://gen-npo.jimdo.com/>

苦小牧まゆだまの会 人生の転機を生んだ 「ちょっとした誘い掛け」

1月20日(金) 苦小牧「まゆだまの会」1月例会に招かれ家族と情報意見交換をしてきた。苦小牧市でもひきこもり当事者の高齢化とともに家族の高齢化は顕著で、子どもの行く末を案じる家族の思いはとくに強くなっているように感じる。なかなか先が見えないなかで日常を共にする家族がときとしてわが子と衝突する言葉を投げかけてしまうこともある。理性をもちつつ相手の感情に巻き込まれないようにするには家族のガス抜きをすることが何よりも大切だ。そのような場がひきこもり家族会「まゆだまの会」である。

当日は10名の家族と担当保健師2名の出席のもとそれぞれの近況や悩みを打ち明け、これに対して筆者が助言等をするという内容で進行した。長年ひきこもっていたわが子が某事業所の責任者から仕事を手伝ってくれないかと頼まれそのまま住み込みで働くようになったという話題も出されていた。長期高齢のひきこもり当事者は家族が高齢になればなるほど今後の生活に危機意識をもつところがある。どこかにあり、ちょっとした誘い掛けが人生の転機になることもある。そうした親切なかわりをしてくれる事業主を地域に多くつくり出すことがこれからのひきこもりサポートには必要である。

(田中 敦)

ひきこもり外交官が再来道 全国周遊の知見を伝授 なまめまな立場や思いに理解を

2017年1月10日火、18〜21時まで北翔大学北方圏学術情報センターポルト5階会議室Bにて「ひきこもり外交官 さえきたいち氏との新年情報交歓会」が行われた。当日は当事者、家族、新聞記者、議員が参加されていた。

“ひきこもり外交官”という名称はさえき氏が日本の各地のひきこもりに関するイベントへ参加していることから友だちから呼ばれるようになり、本人もこれは面白いと感じたことがきっかけで使っていると語っていた。

さえき氏は失敗する恐怖などもあり傷つきやすい過去の経験が多かったそうだ。大学に合格するも続かず、また仕事では正確さとスピードの両立の難しさを感じ、徐々にひきこもり状態になっていったと語っていた。気分転換のためにJRに乗りはじめたことがきっかけにフリースクールの用事、好きなJリーグの応援等をするため、青春18きっぷなどを使い各地へ行くようになったという。傷つく不安などからひきこもり状態になったが、安心を求めて外へ出て行くようになった心境の変化が印象的だった。理由や動機は突然やってくるのだと話を聞いていて感じた。

SNS等を使いはじめ情報発信していくうちに、ひきこもり友だちが増えていき、イベントにも誘われるようになっていった。札幌

函館、青森、秋田、東京、茨城、神奈川、千葉、栃木、山梨、松江、香川、新潟、福井、長崎など数えきれない地域のイベントへ参加したと語っていた。「ひきこもり大学」のイベントを機に支援者や学生の参加者から当事者の参加者へと増えていったと話された。このような語りも長年にわたり各地のイベントを追っているさえき氏の功績かと思う。

関東と関西の地域性についても話された。関東は受容してもらえることが多く、関西はノリで話す関係者も多く、関西に残った。各地を見てきたさえき氏だからこそ語れることだと感じた。

支援者など周囲の方々のかわりに求めることについては「いろんな立場や思いを理解してほしい」と話されており、周囲の方々に対しひきこもりの理解を求めようとするさえき氏の思いの強さが感じられた。さえき氏はこれからも思いを伝えるため、各地へ足を運んでいくだろう。

(今 昭王)



(写真) 全国のひきこもり支援機関について語る さえきたいち氏

煩わしい関係を気にせず ひたすら打ち込める軽作業に従事

3月1日(水)当NPOに関係する当事者4名が公益社団法人北海道社会福祉士会道央地区支部からの依頼を受け事務所移転に伴う住所変更のタックシールを角2封筒約2千枚に貼る軽作業に従事した(写真)。

住所変更タックシールの事前準備もさることながら住所修正箇所に重なるようしっかりと貼り付けるには丁寧さが求められるが当事者の特性が功を奏して時間は多少かかったものの無事終了した。

軽作業の取次者である道央地区支部の柏浩文事務局長は「ぜひともひきこもりの当事者団体をお願いしたいと思っていた。依頼してよかった」と述べ、ひきこもりに理解を示す専門職のおかげで実現できた。今回参加した当



(写真) 黙々と作業する参加者

事者からは「煩わしい関係を気にせずひたすら打ち込める軽作業の良さはある。しかも今回の依頼は報酬付であり自分の収入増にもなって有り難い」と述べた。

これまで当NPOでは札幌市ボランティア活動センターのDM便発送作業を毎月2回依頼され希望する当事者に紹介し依頼者から大変喜ばれてきたが、今後ともこうした仕事は前向きに引き受け、できるだけ新しい当事者にも参加できる機会になるよう心掛けていきたい。(田中 敦)

札幌圏ひきこもり情報 社会資源マップ完成

札幌圏のひきこもり情報を網羅した「札幌圏ひきこもり情報社会資源マップ」が当事者参画型札幌圏ひきこもり通信拡充作成事業成果として3月下旬に公開される。これまで会報で取材した支援団体機関と合わせて全26箇所がマップに掲載。「家族会」「当事者団体」「就労支援」など当事者や家族が目的に応じて利用したい社会資源を選び、その詳細を確認することができる。次の一歩を踏み始めるための情報の手引きにもなる。

<http://wakkwamap.com/stage/let-terpost/>

当事者が語る家族のあり方

せめぎあって、おりあって、
おたがいさま

吉川 修司

昨年11月読売新聞の取材を受け「論点スペシャル・大人のひきこもり」(1月6日掲載)と題された記事で父親との関係について語った。

既に二十代で母親を亡くし定年退職した父親との二人暮らし。長く続けていたアルバイトを辞めた時、父は「人生をドブに捨てたな」「これからどうする気だ」と怒った。

父親は81歳で胃がんのため亡くなった。ひきこもりとは無縁の仕事一筋の親だった。普段の生活ではコミュニケーションも少なく、父の体調悪化にも気づかなかつた。病室のベットに横たわるやせた姿に愕然とした。父を氣遣うことができず現在も後悔している。

以上が大まかな記事の内容だが、記事に掲載できなかった部分で言いたかったことがある。それは、長い期間「ひきこもり支援のNPO団体に籍をおき、当事者やその家族とは対話して、ときには相手を励まし前向きに人と向かい合ってきたが、この期間一切自分の親や兄弟に背を向けたことが、最終的には裏目にとれたと思っている。

しかし、親の会などで他人の親と関係を持ちながら「親の気持ち」をおぼろげながら感じ取ることができたことで、現在抱えている「親に対する負い目」を和らいでくれる効果もあった。他人の親の前で自分の気持ちを吐き出し、親の話す言葉も受け止めてあげること、実親子では実現できなかった親子関係を築いたともいえる。

「コミュニケーションワーカーで子ども家庭教育フォーラムの富田富士也氏は『せめぎあって、おりあって、おたがいさま』を原則として、人と人がかかわることを提言している。それは、お互いの本音を引き出し合い、語り合いながら自分の感情を表出し、歩み寄り互いに譲り合ったための努力をする。努力した結果、それでも納得できなかったとしても、せめぎ合う中で互いにつながり合う瞬間がある。そのような努力の積み重ねがあるからこそ、人は少しずつ変化していくものだ。

最後に「おたがいさま」といった境地に行きつくには相当な時間がかかるのかもしれないが、親子ともども互いに納得できるような人間関係を築いていこうとする日々の心がけが親子双方にとって大切なことだと思う。

『せめぎあって、おりあって、おたがいさま』親子であろうとも所詮は同じ人間だという気持ちで関わってほしいと思う。

◆「SANGOの会」例会のご案内

2017年4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の例会にお越しください。

《通常例会》

と き：4月10日(月) 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 ボランティア活動センター 研修室B

《初心者例会》

と き：4月24日(月) 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 特別会議室
 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)



ご寄付ありがとうございます

カナリア基金 様 5万円
 齋藤 忠 様 1万円
 屋代 育夫 様 1万円

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。

応援クリックによるご寄付をお願いします!

NPO法人レター・ポスト・フレン相談ネットワークでは、みなさまからの寄付など支援をお待ちしています。

インターネット応援サイト gooddo (グッドウ) のページ内からも支援いただくことが可能です。ワンクリックで団体に課金されるシステムです。ご支援よろしくをお願いします。

<http://gooddo.jp/gd/group/letterpost/>

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・フレン相談ネットワーク

☆ 編集後記 ☆

平成28年度最後の会報誌をお送りします。今年度は平成28年度さぼーとほっと基金の助成金を得て事業をすすめてきました。冠基金である木村弘宣ひまわり基金の設立者で精神障害者の自立支援を考える会の代表である木村邦弘さんにはいつも気にかけてくださり陰ながら応援いただいていることに深く感謝いたします。亡くなられた息子さんに報いるため、次年度も引き続き活動に尽力していきます。

(発行責任者 理事長 田中 敦)

無断複製はおやめください