

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

2020年  
1月1日  
No. 118  
隔月1回発行

ひきこもり

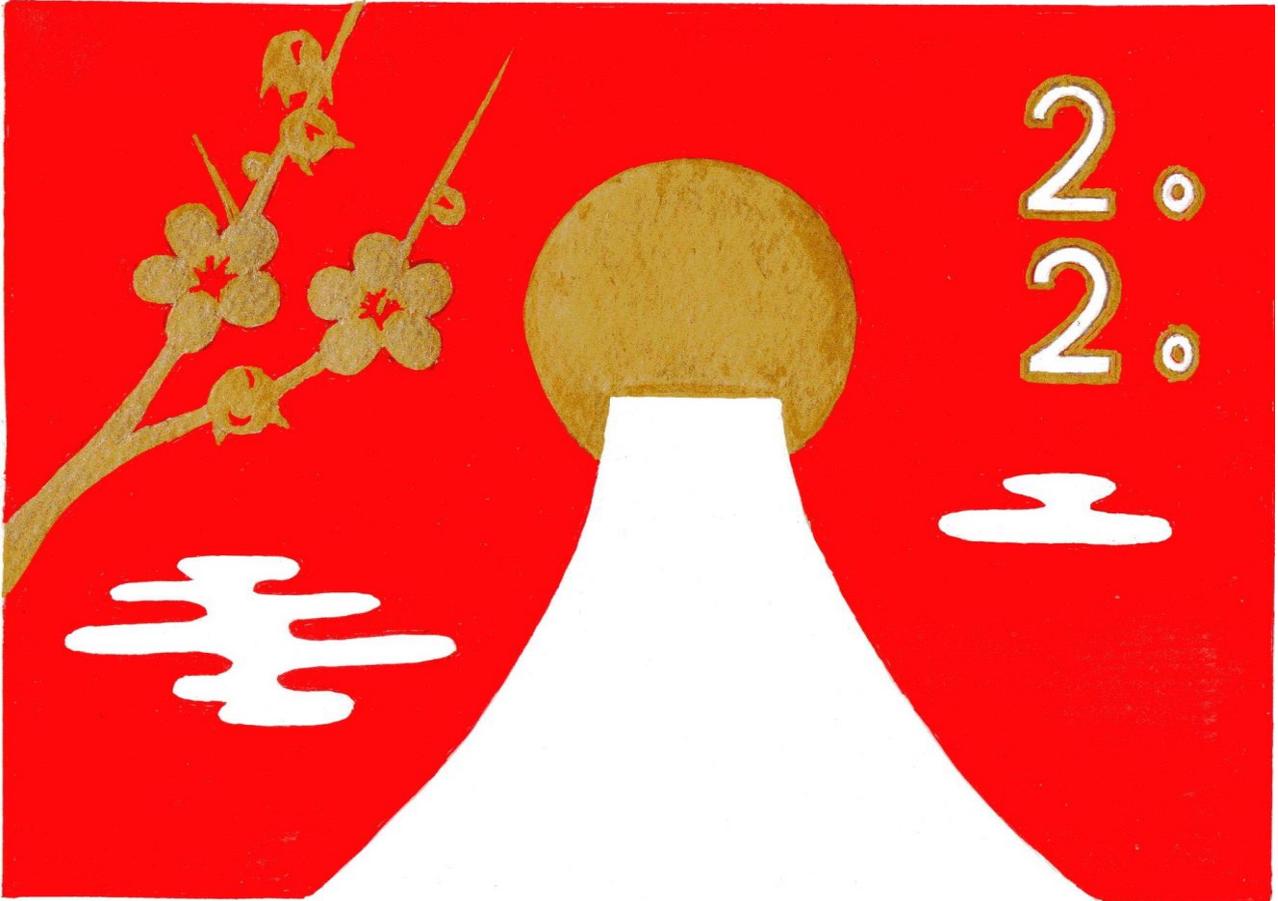
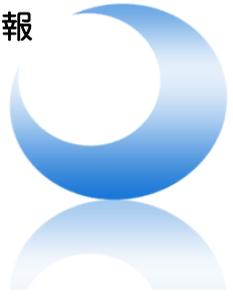


イラスト 小松 英行



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 サテライト・カフェ江別・苫小牧～佐藤信介さんが経験談を語る／サテライト・カフェ in 小樽⑨一年を振り返って
- 3ページ 居場所「よりどころ」活動報告／函館でのひきこもり支援を後押し／札幌市青少年科学館見学・体験 ほか
- 4～5ページ 第14回KHJ全国大会 in 北海道 開催  
ひきこもり者が生きる力を育む地域共生社会にむけて(後編)
- 6ページ 8050 問題と地域の役割について～札幌市南区地区福まちパワーアップ事業研修会
- 7ページ 当NPO創設20周年～役員が語る④理事 植西あすみ ほか
- 8ページ こちら事務局／編集後記

サテライト・カフェ江別・苫小牧  
佐藤信介さんが経験談を語る

11月21日木曜日開催の「ひきこもりサテライト・カフェ in 江別③」では、ひきこもり経験を持つ佐藤信介さん(39)が話題提供した(写真-1)。高校生の頃よりめまいや吐き気などの症状があり、体力に自信がなく、コミュニケーション上の不安を抱えていた佐藤さんは大学卒業後ハローワークにも通うが就職相談ができず、職歴のない自分を卑下するあまり次の一歩を踏み出せない日々が6年間続いた。

父親の定年と佐藤さんが30歳になる節目を契機に「どうにかしなくては」という思いが巡り、地域若者サポートステーションに1年半通った。その後パソコン技能習得のための職業訓練を受け、短期のアルバイトにも就くがさらに足踏み状態が続く。その後精神科で発達障がい診断を受け、障害者就労支援事業所へ通い、様々な職場体験を経て、2013年8月から3年半、障害者雇用枠で働きました。一つの目的を達成できた反面、パワハ



(写真-1) 体験談を話す佐藤信介さん

ラなど辛い経験もあり、働くことの困難さを実感。現在は再度就労支援事業所に通いなら再就職を目指している。

最後に佐藤さんは「ひきこもり続けるにしても脱却するにしても最後は自分で決断することだと思う」と力強く訴え「こういった経験談を話すことで、自分がひきこもってきた意味があるようにも感じる」と、ひきこもり経験を糧に今後も活動を続けたいと話した。

続く12月5日木曜日開催の「ひきこもりサテライト・カフェ in 苫小牧⑤」では、2つの支援団体機関が活動内容を話した。

NPO法人ワーカーズコープは苫小牧市生活困窮者就労準備支援事業を苫小牧市から委託され2015年から事業を開始。利用者に無理なくステップアップしてもらいながら社会参加へつなげている。

苫小牧市社会福祉協議会は、制度の狭間におかれた当事者を支援するために配置されたコミュニケーションソーシャルワーカーの役割について話し「最初はたった一人のためにつくりだしていくつながりの輪だが、振り向いたら十人の力になり百人の力になるような活動の展開をしていきたい」と述べた。

また今回のカフェには北星学園大学の林・松岡ゼミ生6名が参加しピアスタッフや行政、支援団体関係者らとの交流を深めた。江別市、苫小牧市で開催されたサテライト・カフェは現地の支援団体機関の協力により多くの参加者を迎えることができ、無事に12月までの会期を終了した。

サテライト・カフェ in 小樽  
一年を振り返って

2019年最後の「ひきこもりカフェ in 小樽⑨」では前半、田中理事長がこの一年に起こったひきこもりにまつわる現状を話した。川崎市連続殺傷事件、練馬の元事務次官による殺人事件など、ひきこもりがクローズアップされるなか、北海道で初めてKHJ全国大会(4~5ページ参照)が開催された。

田中理事長は「8050問題など関心は高まる一方でよく理解されていないという課題もあるため、当NPOが小樽、江別市、苫小牧市で開催してきたサテライト事業を通して情報交換をしてひきこもりを正しく理解してもらうようにしていきたい」と述べた。

また、札幌では公設民営の居場所が2年目を迎え全国的にも注目され、函館市では来年度から、稚内市今年度ひきこもりに関する実態調査を実施することが表明されるなど、各自治体が支援に向けて動きだしているため当NPOも協力していきたい意向を示した。

団体のしおりをリニューアル

北海道赤い羽根共同募金公募助成金が決定しました。当NPO開設20周年を機に団体のしおりを全面的にリニューアルし、支援団体機関に配布します。

居場所「よりどころ」活動報告  
道外から当事者会を見学

12月16日月曜日、居場所「よりどころ」当事者会年内最後の例会が終わった。当事者会は前年度と比べ開始当初は参加人数が少なかったが、継続していくことで増えている傾向がある。これは、参加者が自分のペースで来るだけの気持ちの余裕があり、遅れても安心して受け入れてもらえる場所として認知されているからなのかもしれない。

また、今回の「よりどころ」には、大阪からNPO法人ウィークタイの泉さんと、横浜からひき桜in横浜のtoshiさんがそれぞれ忙しいなか参加され、関係者による振り返り会場ではピアスタッフとの交流がもたれた。

toshiさんから「居場所を心地よくする方法は」と質問があり、ピアスタッフは「居場所に変化を求めないこと」「参加者の様子をみて動くこと」「相手との呼吸が合うタイミングで話す」などそれぞれ思い思いの回答を示した。

泉さん、toshiさんとともに当事者団体を運営する立場から居場所「よりどころ」の活動に深く関心を寄せ、同じ立ち位置で活動する当NPOのピアスタッフの心情にも理解を示していた。

また12月23日月曜日に開催された「よりどころ」家族会には十勝の音更町役場の行政視察が実施され他の自治体にも居場所事業を

広げる波及効果は少なくないと思われる。

◇ ◇ ◇

厚生労働省の月刊誌「月刊厚生労働」12月号に札幌市ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運営業務…よりどころのことが大きく報道された。当事者団体である当NPOに委託し全国でも珍しい公設民営の形態を採用していることやピアスタッフが運営していること、札幌市ひきこもり地域支援センターとのコラボレーションをとり、構造化されない相談場面を提供していることなどが報道された。関心のある方はご覧下さい。

札幌市青少年科学館見学・体験  
プラネタリウムで癒される

11月13日水曜日、今年最後の秋晴れとなった当日はかねてより予定していた札幌市青少年科学館を当事者会有志で見学・体験を行った。展示室は様々な体験型のものとして工夫がなされており、サイエンスショーなどでは専門員からの説明も受けた。最後はプラネタリウムを約1時間解説付きで視聴しすっかり癒された。短時間ではあったが楽しい思い出となった。

8月に実施しました円山動物園見学同様、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「よりどころ」事業の一環として実施した。

函館でのひきこもり支援を後押し  
家族会が函館市長に要望書を提出

11月23日土曜日、当NPOの田中敦理事長やひきこもり体験者のつとむ「樹陽のたより」のメンバーらが登壇した北海道ソーシャルワーカー協会主催「ひきこもり支援セミナー③函館編」には「ひきこもりの実態調査」を検討している函館市保健福祉部長の大泉潤氏が参加するなど定員の約60名に達しひきこもり支援策への関心度が急速に高まっている。

こうした動きを後押しする意味で、12月25日水曜日、道南ひきこもり家族交流会「あさがお」（安藤とし子代表代行）が「ひきこもり当事者と家族に対する支援策の拡充に向けた要望書」を工藤壽樹函館市長宛に提出した。

要望書では、内閣府が公表した40歳以上のひきこもりが61万人を推計し深刻化した大きな社会問題になっていることや、近年ひきこもりと関連付けられる不幸な事件も発生している現状を踏まえ、①「ひきこもり相談」と明示した相談窓口の設置や、②ひきこもり実態調査におけるひきこもり体験者や当事者のいる家族の生の声も反映させること、また③ひきこもり相談に関わる職員を道南ひきこもり家族交流会「あさがお」の例会に派遣し、実情の把握に努めるといった具体的な要望がなされている。今後の動向に注目したい。

## 第14回KHJ全国大会 in 北海道 開催 ひきこもり者が生きる力を育む地域共生社会にむけて(後編)

前号に引き続き2019年10月12日(土)13日(日)の2日間にわたり開催されたNPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会(以下KHJ)主催「KHJ全国大会 in 北海道~KHJ全国ひきこもり家族会連合会・実践交流研修会」のうち、北海道内の支援団体機関代表者によるシンポジウム、当NPOのピアスタッフが登壇した第二分科会「居場所とプラットフォームづくり」、全国大会終了後に開催された当NPO主催「北海道ひきこもりカフェ」について報告する。

### ◆シンポジウム「地域共生社会に向けて、ひきこもり者をどう支えていくか」

12日(土)大会初日ではひきこもり支援に取り組む北海道内の団体機関代表者4名並びに助言者1名によるシンポジウムがKHJ北海道「はまなす」事務局長で当NPO田中敦理事長のコーディネートのもと開かれた(写真-1)。

まず帯広を拠点に当事者活動を進めるリカバリースポット代表の酒井一浩氏からは「ひきこもりはすべて良いとまでは言わないが、自分の人生の必然性、通過点であった。無理にひきこもりをやめさせることは当事者にとって生きづらいのではないかと自分の体験を振り返り、ひきこもり経験を経て病院の作業療法士として働く傍ら、居場所を運営する立ち位置から発題した。

酒井氏は、ひきこもったことがあるがゆえにひきこもりの人に向けられる優しい眼差しやひきこもりにとって欠かせない「あるがまま」を受け入れる姿勢も、支援の最前線にいると簡単に忘れてしまうことがある。余裕のある人が余裕のない人に合わせることが対人支援の原則だとすればその逆はまさに悲劇であると指摘し、支援者自身がストレスや不安、戸惑いに気が付き日常のなかで振り返る必要性を説いた。

当事者と同様に不安や悩みを深めているのは家族である。次いで発表した函館市で家族や当事者支援活動に取り組む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からは「わが子が不登校ひきこもりになったとき、ひたすら学校へ戻そうとして娘を窮地に追い込んでしまった」反省を振り返り、家族会に参加することでとても助けられた体験から家族会活動に加わることになったこれまでの経緯について触れた。最後に不登校ひきこもりの応援歌として北島三郎の「希望を捨てるな、生きている限り、どこからでも出直せる、終着駅は始発駅」のフレーズを熱唱した。

支援団体を代表して登壇した社会福祉法人津別町社会福祉協議会事務局長の山田英孝氏からは、人口5千人を切り高齢化率40%を超える中山間過疎地である網走郡津別町の地域相互支援型自治体推進モデル研究事業を紹介した。津別町内2千5百世帯の五分之一を対象に全戸訪問によるヒアリング調査を実施し、回答者の約3割が要支援・準要支援・予備軍事例の類型化に相当。このうち15歳以上65歳未満の2%の人が長期ひきこもりで、その半数以上が40歳を超える中高年層のひきこもりであった。この結果を踏まえ役場や社協に行かなくても身近な地域内で相談できる拠点をつくる事業に着手。望ましい支援のあり方を積み重ね、町の実践を全国に向けて発信していきたいと語った。

行政支援を代表して発表した札幌市子ども未来局子ども育成部子どもの権利推進課長の辻岡博之氏からは、子ども・若者の年齢枠にとらわれない全世代に行き渡るひきこもり対策推進事業を紹介した。とくに特別区10区を有する札幌市のひきこもり地域支援センター箇所での相談支援活動だけでは限界である。そこで年40回に及ぶ各区でのきめ細かな出張相談活動をはじめ、2018年6月からは相談窓口の敷居を低くし適切な支援につながる事が可能なプラットフォーム「ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運營業務：よりどころ」を当事者団体として多くのノウハウをもつNPOに委託してひきこもり地域支援センターと協働しながら当事者会と家族会それぞれ分けて毎月各1回開催してきた。2019年度からはひきこもり地域支援センターの支援コーディネーターを1名増員し、居場所「よりどころ」も開催回数を毎月各2回へ拡充して対応しているところである。



(写真-1) (右から) シンポジスト・酒井氏、野村氏、山田氏、辻岡氏、助言者・安西氏、コーディネーター・田中理事長

最後に厚労省社会・援護局地域福祉課長補佐の安西慶高氏はこの事業をやるとどんな効果があるのかを説明できること、そして今後各地域でこうした事業を広げるためには優良事例を見ていくことが何よりも重要であると指摘。今回札幌市のみならず人口1万人未満の小さな網走郡津別町でもひきこもり支援や居場所づくりが行われ可能であることをみんなで見ていくことをすすめていきたい、と述べた。

#### ◆第二分科会「居場所とプラットフォームづくり」

13日(日)大会二日目。第二分科会の冒頭、KHJ全国ひきこもり家族会連合会本部事務局長の上田理香氏は「居場所は誰のため、何のためにあるのかを知るために、そこに参加している人たちの声を持ちかえってほしい」と述べ、引き続き、前段で田中敦理事長による当NPOが札幌市より受託した事業「ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運營業務：通称『よりどころ』」の概要と居場所のあり方について説明があり、そこで活動するピアスタッフ2名と参加者3名からの報告がなされた。

田中理事長は地域共生型の居場所が「よりどころ」であり、札幌市、ひきこもり地域支援センター、当事者団体の三位一体で運営していることを説明し、当NPOがこれまで培ってきた当事者の貴重な経験的知識とひきこもり地域支援センターがもつ専門的知識の融合で生み出される新たな実践的知識が居場所「よりどころ」の根幹にあると述べた。また「よりどころ」には経験者ピア・サポーター、家族ピア・サポーターが運営に参画し、悩みを持つ当事者、家族との水平的な関係をもつところにあるが、さらに「よりどころ」では経験者ピア・サポーターと家族ピア・サポーターが協働して対応することや、「よりどころ」の親の会に経験者ピア・サポーターが参画することで、実親子間で悩むコンフリクト(葛藤)の修復に寄与するものとして「斜めの関係性」の実践をしていることを特徴点として挙げた。

「よりどころ」で活躍するピアスタッフ2名の発言からは「当事者同士のつながりが回復の基盤になり、自分自身も役割を得て活動範囲が広がった」「参加者が主体なので基本的には話を聴く立場に徹している」といった感想が述べられ参加者との境界をつくらないで活動する姿が伺えた。

「よりどころ」の参加者による感想では、ある当事者は「自分以外の悩んでいるひきこもり当事者と交流することで、自分の固定した価値観のイメージが広がり外に出て楽しみを見つけることができるようになった」と述べ、上から目線ではなく同じ立ち位置で話を聴いてくれる人の存在を知ることができた喜びが強く感じられるものとなった。

#### ◆北海道ひきこもりカフェ

全国大会に合わせて開催された北海道ひきこもり当事者間連携活動促進事業「北海道ひきこもりカフェ」には、札幌のみならず全国から当事者19名と関心を寄せる関係者5名が集り地域の枠を超えた交流となった(写真-2)。参加者には全国を周遊しながらひきこもり支援の現状を伝える「ひきこもり外交官」こと、さえきたいち氏や、ひきこもり経験者で現在はKHJ青森県「青森さくらの会」会長を務める下山洋雄氏も参加した。そのほか岩手県や富山県からの当事者の参加があり各地域のひきこもり支援のありようなど多岐にわたる話題で進行した。

「ぎゅうぎゅう詰めの混雑した電車の中は殺気立っている」今の社会を象徴する風景を体験した当事者の話からは、ひきこもりの経験を活かす意味で「人にやさしくできる社会」「ダイバーシティ(多様性を認める社会)」「相手をゆるしてあげる柔軟さをもちたい」という意見がだされた。ある地域の自助会では「きつい意見でもはっきり言う支援者もいるがそれも心地よい」といった意見もだされ、既成の枠組みにとらわれない広がりのあるカフェとなった。なお、同カフェは公益財団法人北海道地域活動振興協会令和元年ボランティア活動支援事業助成金を得て開催した。



(写真-2) 北海道ひきこもりカフェの様子

第14回KHJ全国大会の締めくくりとしてKHJ理事の藤岡清人氏から、ひきこもり支援の年齢枠撤廃を盛り込んだ大会宣言6項目が読み上げられ「誰もが孤立しないで自分らしく安心して暮らす共生社会を目指す」と訴えた。最後に大会実行委員長でKHJ北海道「はまなす」会長の北郷恵美子氏は「アイヌ民族、北方の少数民族、戦後引き揚げてきた人たちなどの力で緑豊かな北海道が築かれたと思う。それと同様にいろんな人たちの手で創り上げる共生社会を大会のテーマに据えて良かった」と述べ、2日間で延べ400名にも上る参加者を迎えた全国大会の幕は降ろされた。来年度の全国大会は富山県富山市で開催されることが決まっている。

# 8050 問題と地域の役割について 札幌市南区地区福まちパワーアップ事業研修会

12月11日水曜日、令和元年度第1回札幌市南区藤野地区福まちパワーアップ事業研修会が開催され地域住民ら約100名が参加した(写真1)。まず藤野地区社協の飯盛禮子会長から本事業の目的趣旨説明があった。札幌市が掲げる市民が孤立することのない地域づくりを行うことを目的に自治会レベルの小地域での日常的な見守り活動を推進する「札幌市まちづくり戦略ビジョン」に基づき、今回国の支援強化対象である「ひきこもり」や生活が困窮し、社会で孤立する8050問題をテーマに取り上げ更なる見守り活動のレベルアップを図りたいと挨拶した。前段、この分野ではエキスパートとして精力的に事業展開を進めるNPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークの田中理事長から「ひきこもり8050問題と地域の役割について」話題提供があった。田中理事長によればこの十数年の間に卒業後就労できずひきこもる従来型のひきこもりがいる一方で就労したが離職後ひきこもる、いわゆる中高年期のひきこもりが増加する複合化が8050問題をより深刻なものにしていると指摘。本人や家族がひきこもり世帯であることを世間知られたくない、就労経験が逆に回復へのハードルになってしまふことや、なかなか助けを求めづらい地域社会のありようを説明。近年札幌市で起こったひきこもり8050問題の孤立死に触れつつ地域の人たちには①本人のプライドを傷つけてしまう指示・命令は控え、②不安を煽るような声掛けはしないこと、③気になるケースは一人で判断せず適切

な専門機関へ躊躇せず伝えてほしい、と訴えた。

次いでこの話題提供を受け、8050問題がひきこもりに限らず社会的孤立、認知症など様々な困難を抱えている人たちを含む普遍的な課題であると認識し、9つグループに分かれたワークショップを行った。地域包括支援センターの専門職らがファシリテーターとなり模造紙と付箋を駆使し課題やその対処法についてKJ法を用いて検討した。

時間の関係上2つのグループから話し合われた内容について発表し全体で共有した。第6グループでは田中理事長が提示した検討事例を参考に話し合いを深め、家族の役割や相談機関にどうつなげるのかについて提起がなされた。続く第8グループでは①困難を抱えている人、②どういった課題であるか、③その対処法の3点について課題を整理し、母子家庭で生保のケースで家庭訪問しても拒否され会えないという課題が出され、個人情報という課題もあるがその一方で守秘義務もありその範囲内でどう共有し対処していくか提起がなされた。

総括として田中理事長からはひきこもり世帯に直接アプローチするだけが支援ではない。不特定多数に対してひきこもりとはどういった現象で、困ったときに相談できる機関や取り組みを回覧版などで周知するという理解啓発も地域における重要な役割。地域住民は「目は背けない。されど決して無理をしない」という心掛けでかわるこの大切さを述べた。

また社会福祉法人札幌市南区社会福祉協議会の小平正治事務局長からは「65歳までは何とか節約し収入を得て自活してやってきた人でも高齢期になったとたん心身の減退などで親族の支援や蓄えをあてにせざるを得なくなり生保に陥るケースがある」と指摘。身近な地域にもそうした危機の人たちがいることを念頭において日々の活動に取り組んでほしいと結んだ。



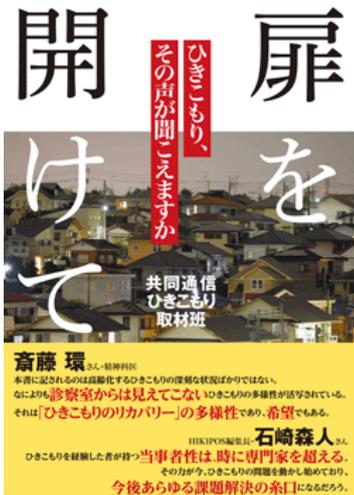
(写真1) 研修会会場の様子。福まち研修のような町内会単位で、ひきこもりを取り上げるのは札幌市内では初めて。南区藤野地区では推計で約200人のひきこもり当事者がいる。

## 未来の居場所づくり シンポジウムが東京で開催

宮崎大学教育学部准教授・境泉洋氏の基調報告のほか、シンポジウム(ジャーナリストの池上正樹氏が座長)に田中敦理事長が登壇します。

とき: 2月21日(水)午後2時から7時まで/参加費: 無料/会場: IKE・Biz としま産業振興プラザ多目的ホール(東京都豊島区西池袋2-37-4)/事前申し込みが必要。詳細は主催のNPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会ホームページをご覧ください。

## 刊 行 物 の 紹 介



(写真-2) 共同通信ひきこもり取材班(編著)かもがわ出版 定価 1,500円+税

NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会が発行を続けてきた機関誌「たびだち」(写真-1)が2019年春から大幅にリニューアル。第92号にはKHJ全国大会の様子が収録。シンポジウムのレポートは田中理事長が執筆している。

共同通信ひきこもり取材班がまとめた「扉を開けてひきこもり、その声が聞こえますか」(写真-2)かもがわ出版から2019年12月20日発売。本書第4章においてNPOの多様な生き方の取り組みが取り上げられている。関心のある方はご覧下さい。



(写真-1) NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会(発行) 定価 500円

## 当NPO創設20周年～役員が語る④ こもること、うまれるもの 理事 植西 あすみ

吉川さんが受付をして、田中さんが当事者たちの意見を引きだしたお話を、武田さんが会の司会をして。

「いつか、わたしもあんなふうに、なれるのかなあ・・・」

あの日から5年がたったいま、吉川さんとも田中さんとも武田さんとも一緒にピアスタッフとしてなかまになり、あのつらくて、くるしくて、どうにもならないと思いこんでいたひきこもっていたわたしの時間が、こんなにもいかされて、こういうかたちで昇華されるときが来るなんて。あときのわたしにおしえてあげたら、希望の光がみえたのになあ、と思うけれど、とことん、自分に、社会に、世界に絶望できたからこそ、転じて、浮き上がってくる力が生まれたことを、この身をもってわかることができる時間になっていたんだと、いまならわかってあげられるわたしがいる。

わたしが、わたしのうちがわの声をきいて、わたしがわかってあげること。ひきこもる人々がこんなにもふえているということは、この社会で置き去りにされている自分もふくめたひとりひとりのうちがわの声を一身に背おっていることと、大きく共振していると思う。それはそれはふかくだいへんな作業で、だれにでもできることではない。

だから、たくさん苦しんだ分、たくさん幸せになろう、「わたしはもうなにもできない」と決めていた分、どこまで幸せになれるか自分で決

めつけないでやってみよう。ひきこもりがはじめて7度目の冬に、自分の可能性を決めないことを決めました。

そうしたらまた、たくさんの思いがけない展開と、ひきこもっていたわたしがいかされるお誘いがふえたりひろかったり、こんなにわたしの人生っておもしろかったんだなあ、わたし自身とともによろこびあう日々をおくっています。

自然のなかにならずあって、根っここのだいたいな性質をもつ、冬の時間。根っこや芯にたいせつなものがたくわえられて、芽をだす時にそなえられた、冬ごもりの時間。人間も、社会も、人生にも、かならず冬の性質をもつ人、場所、ときがあって、たいせつな欠かせない役割として陰(かげ)の部分もともに生きているということ。そんな調和のとれたみんなが生きあえる世の中に。私はそんな世界に生きたいと思う。

十度目の冬、ひきこもっていた部屋にて



植西 あすみ 理事

植西あすみ(プロフィール) 鷹栖に生まれ、ひきこもる元を培う幼少時代を過ごす。うつになり帰郷、自分が嫌いだった過去の諸々とたくさんやりあう。「自分はムーミンだ」とおもいきりひきこもりにかかりきり、こんなに堂々とひきこもりの当事者になってしまう。



### ◆「SANGOの会」例会のご案内

2020年1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。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：1月30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(2020年1月~3月)

(当事者会) 1月20日(月)9階920会議室 / 2月3日(月)※ 2月17日(月)  
3月2日(月)※ 3月16日(月) 6階 和室研修室「樹」

(親の会) 1月13日(月/祝) 1月27日(月)※ 2月10日(月) 2月24日(月)※  
3月9日(月) 3月23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。

### ◆ひきこもり問題を考える 一市民としてできること(全3回)

ひきこもりを当事者や家族だけの問題とせず、だれもがちょっとしたことで陥ってしまう状況と捉え、市民としてどう向き合ったらよいのか共に考えます。集団型支援拠点「よりどころ」ピアスタッフ大橋伸和氏(第1回、3回)当NPO理事長・田中敦(第2回、3回)NPO法人ジェルメ・まるしえ理事長・新田大志氏(第3回)が登壇します。

とき：①2020年1月29日(水) ②2月26日(水) ③3月25日(水)

いずれも午後6時00分~8時45分まで

会場：さっぽろ自由学校「遊」(札幌市中央区南1条西5丁目 愛生館ビル5F 501)

受講料：一般3,000円 会員2,400円 当事者・家族・25歳以下1,200円

(単発 一般1,500円 会員1,000円 当事者・家族・25歳以下500円)

詳細はさっぽろ自由学校「遊」ホームページをご覧ください http://www.sapporoyu.org/index.php

### ◆「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(2020年1月以降)

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☆

生活がままならない不安定な人や無職の人たちにとって新年は何かと気苦労が多くできればこういうときにこそ居場所を開設してほしいという思いをもつことは多いです。今年もよろしくお願いします。

(発行責任者 理事長 田中 敦)

無断複製はおやめください