

2021年  
11月1日  
No. 129  
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 小樽・江別・苫小牧の居場所でピアスタッフが話題提供
- 3ページ よりどころ親の会オンラインで開催 ほか
- 4～5ページ  
ひきこもり親子公開対論～  
ぼそっと池井多氏が狭く深く語り合う 採録
- 6ページ 「サテライト SANGO の会 in とかち帯広」開催
- 7ページ 北海道新聞 田中敦理事長の記事掲載／読者投稿
- 8ページ こちら事務局／編集後記

## 小樽市・江別市で居場所開催 話題提供「就労に踏み込めない理由」

9月16日木曜日、小樽市で開催された「サテライトSANGOの会 in 小樽②」では「就労に踏み込めない理由」についてピアスタッフの大橋伸和氏、とり氏が話題提供した。

とり氏は技術職として東京で働いてきたが、会社から要求される効率的な仕事に馴染めず、残業続きで精神的に疲弊し辞職へ追い込まれた。「学生の頃に就職を乗り切るための知恵を学んでこなかったため、アルバイトを見つけるのも大変だった」と振り返り、就職に対する心構えや意義を学ぶ必要性についても言及した。

「就労に踏み込めない理由」についてとり氏は「働かざるもの食うべからず」という姿勢だけでは仕事はできないと強調。「社会の構成員となれるような誇りある自分を活かせる職業に就きたい」という願望を語った。

9月22日水曜日、江別市で開催された「居場所シエスタ②」では同じテーマでピアスタッフとり氏と武田俊基氏が話題提供した。

武田氏は大学卒業後、就職氷河期により非正規雇用が増えた時期、企業側の要望に叶う人材になる自信がなかったことからひきこもりの状態に陥った。未就労期間が長くなることでブックが空き履歴書が書けず就労への一歩が踏み出せない。在宅期間が長くなることに伴い、不安・焦燥感・恐怖感が増幅し行

き詰まり感が強化され追い詰められる心理状態に陥った。

その後自助会に参加し当NPOの理事となった武田氏は「在宅で孤立することは人間関係が希薄となり社会的経験の損失になる」と述べる一方「ひきこもり経験を活かした活動ならば自分にもできる」という確信が少しずつ芽生え、現在続けているピア・サポート活動に到達した。

武田氏は「当事者が抱く不安感を軽減できるように居場所と関係性を築けるような仕組みが経験不足で動けない人には必要だ」とこれまでの経験から要望を語った。（小樽市、江別市で開催した居場所はオンラインで開催）

## 苫小牧市で居場所「とまとま」を開催 話題提供「自分と社会との間にできる壁とは」

10月7日木曜日、苫小牧市で開催された居場所「とまとま②」では「自分と社会との間にできる壁」をテーマに大橋伸和氏と吉田英司氏が話題提供した。

大橋氏は自分自身を否定し、自ら壁をつくり社会と断絶することや「こんな自分にしたのは親だ」と思い親を責め、日本社会から排除されていることへの苛立ちから壁をつくる一方で、「家族から正論で責められたときに反発できる力を「無口の心理」と表現し、自

分を守る盾になる壁もあると主張した。また第三次産業の隆盛で一人で黙々とできる仕事が増えたことは社会が作りだす壁の一つとして説明した。

続いて話題提供した吉田氏は、深く考えすぎて行動できない自分と社会の多数派を占める物事を深く考えない集団との間に湧きおこる軋轢を壁と表現した。理性をはたらかせて客観的に見つめ直すことのほか「熟考」「内省」など物事を観察し「本当に人として正しい行為とは何か」を自己に突き詰め、ひきこもり経験者特有の考え方の重要性について、多数派がひしめく自衛隊に在職していたころに受けたパワハラなどの具体例を示し話した。最後に「対立より和解。多数派と共存できるような社会になってほしい」と訴えた。



（写真・1）左から話題提供する大橋氏と吉田氏

苫小牧市で開催した居場所は会場とオンラインを併用して開催された



よりの親の会オンラインで開催  
「反応のない本人に対しての心がけ」

9月13日月曜日、ズームを活用したオンラインで開催した居場所よりどころ親の会で「反応のない本人にしびれを切らした親家族が心がけること」をテーマにピアスタッフの尾澤基さんと大橋伸和さんが話題提供した。

#### 尾澤ピアスタッフの発言趣旨

親に話しかけられても、心理的に余裕がないので「どっちでもいい」「なんでもいい」と答えるしかない場合がある。余裕がないので考えることが難しい。意欲がわかないので外に出る必要性がなくなっている。自分の精神的なものを守ることが優先なので、不安を煽ったり急かしたりすると、より自分を守り追い詰められてしまう。

親が急かせると、親に追い詰められたと感じ状態が悪化し内にこもる。当事者が安心出来る環境で周りから力を借りられるようになるのが望ましい。家族と折り合いが悪いと、双方が理解してもらえないという思いになり、話しても意味のある時間にならない。コミュニケーションが難しくなる。当事者は自分の状態を説明するのが難しい。誰かがどんな話でも聞いてくれる安心感が大事だ。ひきこもりは聞いてくれる相手がなく、親もまた聞いてもらえる人がいないことが多い。誰にも聞いてもらえないのはしんどい。

話すことで心の中は整理される。自分の感情の整理がつけられる。

「コミュニケーションより、ひきこもりを上手に聞くことと、親は溜め込まない。就職しない、外出しないことよりも家族関係が悪い方が深刻で危ういと思う。親にしびれを切られると本人が困る。親は子どもをコントロールしないほうがよい。課題は本人のものから。」

#### 大橋ピアスタッフの発言趣旨

（何もしない）にはいくつかあり、（無視する）は親の求める反応をしないことで、会話はなかなか成立しない。親の「このままでいい」と思っているの！で口喧嘩になり険悪になる。絶望感になる。

「仕事しないなら家事をしない！」正論ばかりで攻められる。仕事をする、自立するのが正論で正義であり、それに応じられない自分は「悪」の存在になる。親が正義で自分が「悪」の存在の対立が辛い。普通の大人像になりたくてもできない悔しさ、あきらめを聞いてほしかった。

何もしないは無力感や自信のなさからくるもので、「自分なんかどうせ・・・」と思ってしまう。不安からゲームにのめり込み、親との会話や現実の話ができない。子どもの現実を理解してほしい。普通にできない苦しみを理解してほしい。

（家族ピアスタッフ・鈴木祐子）



ご寄付ありがとうございます

ハグレメタルさん 3,000円

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。

#### 刊行物の紹介

月刊情報誌「北方ジャーナル」2021年11月号、連載中のルポ「ひきこもり」74では、ひきこもりの経験のある男性が、他人と食事をすることに不安を感じ体調不安を引き起こす「会食恐怖症」について語った内容を掲載。

新規助成金事業「オンラインによる居場所支援活動」が開始

公益財団法人北海道地域活動振興協会令和3年度ボランティア活動支援事業助成金「ひきこもり当事者を対象としたオンラインによる居場所支援活動啓発事業」を実施します。2007年度に開設されたSANGOの会では当時若者支援の範囲を35歳にしていたことから、それ以上の当事者も参加しやすい会にしようと心掛けてきました。現在SANGOの会では①リアル活動、②オンライン活動、③リアルとオンライン併用によるハイブリット活動、④ワンコインボランティア活動の4つのパターンを実施しています。詳しくは事務局までお問い合わせください。

# ひきこもり親子公開対論 ぼそつと池井多氏が狭く深く語り合う (前編)

8月21日土曜日、長期在宅ひきこもり世帯の家族関係対話修復事業「ひきこもり親子公開対論」が「かでる2・7」で開催され、当事者や家族など26名が参加した。講師はVOSOT代表のぼそつと池井多氏。昨年10月に開催された

「長期化するひきこもり家庭のコミュニケーション不全」以来2度目の登壇(写真1)。「親子公開対論」では当事者代表の大橋伸和氏と親代表の鈴木祐子氏を相手に内容の濃い対論を実現した。本稿では親子公開対論の内容について趣旨を変えない程度に編集を加え採録する。

## 様々な角度からひきこもりに光をあてる

私は高所恐怖症のため陸路で北海道まで来ました。船で津軽海峡を渡り北海道が近づいてくると函館の街の向こうに駒ヶ岳がみえてきました。その後函館本線を北上するとだんだんと駒ヶ岳の形も変わってきます。森町から見ても形が変わって見える。結局いろんな方向からみて山の形が変わりますが駒ヶ岳という一つの山であることに変わりはありません。どの山が正しくてどの山が間違っているということはなく、それぞれが正しいのです。客観的に山をみるには航空写真で見るといいですが、駒ヶ岳だと認識できません。

このことは、ひきこもりの問題に対しても言えます。例えばひきこもった理由では「不登校になった」とか「会社を解雇された」とかそれぞれ

に理由があるわけでそれぞれの理由が全部正しい。一つのひきこもりの問題も色々な角度から光を当てることで総合的に理解ができます。そのことがまず大事です。

## 公開対論の意義

「ひきこもり親子公開対論」では親と子が、それぞれ舞台の上に出てきてもらいます。舞台と言っても椅子があるだけです。象徴的に舞台としています。これが非常に重要です。ここで話される対話を軸にして参加者のみなさんにそれぞれの角度からみてもらうと「駒ヶ岳」のようにいろんな違うところが見えてくると思います。それぞれの角度から対話を聴いてもらい何に共鳴するのか参加者のみなさんが違うことを考えると思います。それを出し合って狭く深く語ってもらいたい。「ひきこもり対話交流会」のように当事者から支援者まで様々な立場の人たちが織り交ざって交流して広く浅くひきこもりを理解するものとは違いますが、一つのを軸に深く語り尽くすことで得るものも多いです。

## 当事者代表・大橋氏との対論

ぼそつと池井多：ご自身の経歴を簡単に教えてください。

大橋伸和：私は小さいころからコミュニケーションが苦手で場面緘黙により人と全く会話がで

きない状況にもなっていました。その影響で不登校になり高校卒業後ひきこもりになりました。ひきこもり期間は約5年です。

## 普通になることが正しいのか

池井多：どういことがきっかけで場面緘黙になったのですか。

大橋：私は周りの評価が怖く感じ、自己表現することに恐怖感をもってしまいます。このような氣質が自分の意見を述べて子どもたちといきいきと遊ぶ学校文化に合わなかったと思います。一人でいる方が楽なタイプなので、クラスで一丸となって頑張る空気感にそもそも合わないのです。

池井多：私も小学校時代優等生だったので下手なことをすると学校から母親へ伝わり、私に対して「お母さん死んでやるからね」と言われる。だから正しい子どもを演じなくてはいけない。大橋さんの「正しくなくてはいけない」という考えはどこからきているのでしょうか。

大橋：小学校時代は周りから求められることに答え優等生になることが「正しい」ことでしたが、次第に「普通になる」ことが正しい行為となりました。その社会から求められる普通というものに私は押し潰されました。

池井多：社会が求める普通さをどこで感じてきたのでしょうか。

大橋：最初は私の親からです。会話の中で「お前は頭が良いから良い大学へ行けるだろう」とよく言われました。だから、このまま勉強を頑張れば良い職業に就けるといった普通の考え方を植え付けられてきました。小、中学校では序列ができや

すく「上位に立てるような存在が正しい」と学校生活で教えられましたが、勉強はできても他のことが壊滅的にできないため挫折を感じ、その結果不登校になりました。テレビドラマでもサラリーマンが一般的な生活者として描かれていたが、どこか遠くの存在に感じられました。社会がとても恐ろしく、社会が求める人材にはなれないと思いました。

### 正しいことへの重圧

池井多…ひきこもりの当事者には「正しさ中毒者」が多く、性格的にも政治的にも全て正しくなくてはいけないと思い、自分で自分をがんじがらめにしている人が多いです。各地で「公開対論」を開催していると舞台上に当事者が出てくれないことが多く、理由を尋ねてみると「ポリコレ（ポリティカルコレクト）政治的正しさ」が話せない」と言います。でも人間の心の中は邪念や邪心がひしめいている。だからこそ市民生活上の行動に対して法律があり政治的正しさが謳われているのであって、それを自分の内面にまで持ち込んでしまわない生活になります。大橋さんはどう思いますか。

大橋…私の場合親が最初の価値観でした。今も親からは次の人生目標を提示され「月38万円くらい稼いで結婚したらどうなの」と言われることがあります。別な面から見ると親も社会の価値観に縛られてきた被害者にも思えます。

池井多…「公開対論」などで活動していると、ひきこもりから脱していると思う方が多いのですが、私がみなさんに見せている顔は立派に見えるかもしれませんが、内面はガチガチのひきこも

りなんです。札幌に来てラーメン屋に入った時にラーメン屋の客として相應しい客を演じなければならぬと思うほどですから。

### ひきこもりは地域で支えるべきなのか

池井多…地域でひきこもりを支えるという意見もありますが、私は近所付き合いしていないので恐くて付き合えない。

大橋…私もこういった公的な場面で活動することはできませんが、地域でフレンドリーな関係をつくるのは苦手です。知り合いはいても友達はできません。それで私は満足しています。「居場所友達をつくらう」という流れにも困惑します。

池井多…当事者に聞いても「地域に支えられるのは嫌だ」という意見が多い。こういうことを自治体に言つと「自治体にはそれぞれ管轄地域があるので地域で支えるのは当然」と答えます。しかし地域で支えない方法もあるわけで、レター・ポスト・フレンドさんが長年に渡り手紙という物を活用して当事者と関係を結んでいるのは先駆的な例で見習わなければいけないと思います。

### ぶつかり合う親子関係

池井多…現在のご家族との関係はどうですか。

大橋…一時期は安定していましたが、最近はお互い合いが多くなってきました。今年で38歳になります。両親が焦っています。「このままでは生活保護になる、それでいいのか」と言われます。親としても責任感があるので、私の気持ちを掻き立ててきます。

池井多…生活保護についてはどう思いますか。

大橋…一般的な就労を目指してきましたが、そこ

に至らない現実があります。両親が亡くなれば生活が厳しくなるため生活保護は必要ですが、この先どうすればよいかまだ葛藤しています。

池井多…大橋さんは金融労働ではないかもしれませんがNPOの活動など社会的には働いています。ご両親はどう思われていますか。

大橋…周囲からは意義のある活動をして立派だと言われます。私が登壇するイベントのチラシなども親に見せて（NPO活動を）認めてもらいたいのですが「そんなことよりも収入がないと暮らしていけない」と言われます。

池井多…大橋さんの話について親御さんの立場で参加されている方はどう思われていますか。後ほど全体対論で意見を聴かせてもらいます。

（次号に続く）



（写真-1）左から大橋伸和氏、ぼそっと池井多氏、鈴木祐子氏

次号「後編」では親代表の鈴木氏との対論を中心に掲載します。



「サテライト SANGO の会 in とかち帯広」開催  
～ひきこもりピアスタッフが集り話題提供～

10月9日土曜日、帯広市とかちプラザで「サテライト SANGO の会 in とかち帯広」を開催。前半は当 NPO のピアスタッフ 5 名が話題提供し、後半は参加した当事者、家族、支援者などグループに分かれ交流を深めた。本事業は新型コロナ禍による緊急事態宣言が解除されたため会場（24 名参加）とビデオ会議システム・ズームを活用したオンライン（2 名参加）を併用したハイブリッド型で実施した。本稿では 5 名のピアスタッフの話題提供の内容を掲載する。

当 NPO 理事でもある**武田俊基氏**は、大学を卒業後進路未定のまま実家で過ごし長期化するひきこもり経験から「学校に行っていないとか無職だとか社会的価値観で評価されるとひきこもり本人の行き詰まり感はずっと増える」と述べ、経験不足から生じる不安により一般就労には向かわなかったが、当 NPO の理事になりピア活動を実践するなか「ひきこもり経験を活かした活動であればできる」と新たな社会参加への可能性を語った。

現在 50 代半ばの**とり氏**は東京で正社員として 10 年間就労経験をもつ。ブラック企業でのパワハラ、超過勤務により退職し派遣業での理不尽な体験を語った。家族との関係では「現在でも妹とは口が聞けない」と無職であることの肩身の狭さを語った。その後「よりどころ」に参加し現在はピアスタッフとして各地で行われる居場所事業にも参加。「同じ立場の当事者と語らうことにより、自分の悩んでいることが洗い出され、少しでも前進できた感触がある」と感想を述べた。

大橋伸和氏は小学4年生から始まった場面緘黙症で自分一人だけが身動きが取れず集団に溶け込めなかった辛い体験から「安心できる相談機関に巡り合えなかった苦しみを感じてきたので、ひきこもりにも理解と安心を提供できる場にしたい」「訓練的なことをせずに、その場にいるだけで安心できるような居場所が大切だと思う」と現在続けている居場所活動への意気込みを述べた。

中学 1 年生から始まった不登校の時期を「精神的に相当追い詰められていた」と振り返る尾澤基氏は 16 年に及ぶひきこもり経験を持つ。「外へ出るようになって 3 年経つが今でもひきこもりから脱したとは思えない」と現在の心境を述べ「昔は不信感を持ち嫌な親だと思っていたが、アルバイトを始めて母子家庭で苦勞してきた母の大変さを感じ尊敬するようになった」働いて家事育児をして生活を続けることの大切さを語った。

吉田英司氏は不登校をしていた 10 代から怒りと悲しみ、絶望感を感じながら生きてきた。断続的なひきこもり生活を変えてくれたのは悩みを一切否定せずに話を聞いてくれた恩人の存在だった。その後自衛隊に入り 10 年もの間過酷な訓練にも耐え続けてきたが、「ひきこもり絶望期の辛さに比べれば苦しくはなかった」と語る。40 代後半になり再就職困難な状況が続くなか、当 NPO でピアスタッフとして活動をしている。

話題提供後の質疑で「ひきこもっていたとき家族から（支援機関などの）情報提供した方がよいか」の問いに、大橋氏は「家族関係が悪いときに情報を受けても、それは敵からの贈り物になる。正論が当事者を追い詰めるので善意であっても見極めが必要」と答えた。



北海道新聞・私の新聞評 田中敦理事長の記事掲載  
少数派の上げた声が反映される紙面づくりを

20210907 朝刊 (社説)



たなか あつし  
田中 敦

[illegible]

私の新聞評 少数派の上げた声 伝えて

[illegible]

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

また9月14日火曜日、「私の新聞評懇談会」の様子が2面に渡り報道され、田中理事長はズームによるリモートで出席し、旭川医科大学の学長退任を巡る問題を取材中、道新旭川支社の記者が建造物侵入容疑で現行犯逮捕された問題について「誰が取材を指示したのかもあいまいで、記者が警察に長時間拘束されたことも疑問だ」と述べ、市民に対して厳粛さと公平さに応える最高学府がもつ閉鎖性についても言及した。

東京五輪報道については「SNSを使った選手への誹謗中傷が目立ち分断や軋轢があったと思うが、それが五輪の理念とどうかみ合うのか今後も伝えてほしい」と述べた。

9月7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、コロナ禍で弱者への配慮を欠いた出来事について意見を述べた。ホームレスや生活保護受給者に対する差別的な発言をしたメンタリストを名乗る Daigo 氏の動画について「優生思想を思わせる発言は、人間の尊厳を否定するもので断じて許されない」と強調。社会から否定され続けてきた当事者が同じ仲間の存在により心を奮い立たせたせ「少数派の声が支援者によって代弁されるだけではなく当事者自らの言葉で発信することが大切だ」と述べ、「そんな声を丁寧に拾う報道を期待したい」と結んだ。

20210914 朝刊 (特集)



# 長谷川 地域医療の重要さ不変

「地域医療の重要性は時代を超えて変わらぬ。地域医療は、地域住民の健康と生活の質を向上させるための重要な役割を果たしている。地域医療は、地域住民の健康と生活の質を向上させるための重要な役割を果たしている。地域医療は、地域住民の健康と生活の質を向上させるための重要な役割を果たしている。」

## 東京五輪・パラ開通

「東京五輪・パラ開通」は、東京2020年オリンピックとパラリンピックの開催を契機として、地域医療の重要性が再認識された。地域医療は、地域住民の健康と生活の質を向上させるための重要な役割を果たしている。地域医療は、地域住民の健康と生活の質を向上させるための重要な役割を果たしている。地域医療は、地域住民の健康と生活の質を向上させるための重要な役割を果たしている。」

## 選手の手言葉が助みに

「選手の手言葉が助みに」は、選手たちの手言葉が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。選手たちの手言葉が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。選手たちの手言葉が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。選手たちの手言葉が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。」

## 中谷氏 多様性の理解深まる

「中谷氏 多様性の理解深まる」は、中谷氏の多様性の理解が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。中谷氏の多様性の理解が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。中谷氏の多様性の理解が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。中谷氏の多様性の理解が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。」

## コロナ対応 再検証を

「コロナ対応 再検証を」は、コロナ対応の再検証が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。コロナ対応の再検証が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。コロナ対応の再検証が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。コロナ対応の再検証が、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。」

## 中谷問題 伝え続ける

「中谷問題 伝え続ける」は、中谷問題の伝え続けるが、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。中谷問題の伝え続けるが、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。中谷問題の伝え続けるが、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。中谷問題の伝え続けるが、地域医療の重要性を伝えるための重要な役割を果たしている。」

©北海道新聞社

購読者ハグレメタルさんからの投稿  
「宝物」

引きこもることもとっても辛いことなんです。周りから見れば仕事しなくて楽だなとか学校休めていいなとか勘違いされてしまいますけど。

100人いたら100パターンの人生があって、自分は会社で人間関係が上手いから、引きこもってしまいました。

学生時代は小学校から専門学校まで親友も友達も沢山いました。勉強するよりもほとんど友達と遊んでいました。でも自分が引きこもってからは親友は気付いていたかもしれないけど、自分から会社やめて引きこもっていいとは言いだせず、そのまま距離をとるようになっていました。

引きこもってしまう事で失う物、引きこもる事から得る物。それは人それぞれですが、自分は両方が宝物でした。

今は辛い事もあります。でも良い事もあります。そして自分のこれから10秒先のことなんて誰にも分からないはずで。だから今を大切に生きていきたいです。

引きこもった方が山あり谷ありでよっぽど人生の勉強になるかもしれません。応援しかできませんが、自分は引きこまざるをえない人達を応援します。





## こちら事務局！

今後の動き(2021年11月～)

### ◆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

2021年11月～12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等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》

とき：11月3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 ボランティア研修室B  
（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：11月24日（水）・12月29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（11～12月）

（当事者会）11月1日（月）※ 6日（土） 15日（月）※

12月6日（月）※ 20日（月）※ 25日（土）

（親の会）11月8日（月）※ 21日（日） 22日（月）※

12月4日（土） 13日（日） 27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）

午後6時00分から午後8時00分まで（当事者会11月6日）

午前10時00分から午後12時00分まで（親の会11月21日）

#### 《オンライン当事者会・親の会》

当事者会 とき：11月12日（金）・12月10日（金）午後6時00分から8時00分まで

親の会 とき：11月26日（金）・12月24日（金）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。

### ◆電子居場所併設型ひきこもり地域支援拠点運営事業 11～12月の開催予告

サテライト SANGOの会 in おたる 11月18日（木）・12月16日（木）会場：小樽市生涯学習プラザ「レピオ」

居場所「シエスタ」11月24日（水）会場：江別市総合社会福祉センター

居場所「とまとま」11月4日（木）・12月2日（木）会場：苫小牧市民活動センター

開催時間：午後2時00分～4時00分

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、事前申込みが必要です。

## ☆編集後記☆

「よりどころ」は10月から親の会もzoom オンライン開催を含め毎月4回開催することになりました。当事者会を入れると毎月8回開催されることになります。皆さまのご参加をお待ちしています。

（発行責任者 理事長 田中 敦）

無断複製はおやめください