２０１５年
３月１日
No. ８９
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

イラストレーション　高津達弘

Ｉｎｄｅｘ

2ページ〔活動報告〕おこもり総研ひきペディア、ひきこもり大学旭川校開催
3ページ〔活動報告〕
北海道ひきこもり居場所支援プログラム開発事業報告書　完成
ひきこもりピア・サポーター養成研修事業理解啓発リーフレット　完成
ゼロから始める模型教室
4～5ページ　精神障がい者リハビリテーションフォーラム阿部幸弘氏の講演と
三人の経験談発表、北海道ひきこもり芸術展
6ページ　SANGO の会　新春の書初め
7ページ　読者の声　インタビューサイトを立ち上げて、人形師が抱く動機の真相
8ページ　こちら事務局

おこもり総研ひきペディア

２０１４年12月10日午後2時から3時まで、公益財団法人北海道精神保健推進協会北海道ひきこもり成年相談センターで、道民公開インターネット番組として「おこもり総研ひきペディア」の第三回目がユーストリームで配信された。

前回に引き続き、北海道ひきこもり成年相談センター阿部幸弘所長、全国引きこもりＫＨＪ親の会家族会連合会北海道「はまなす」北郷恵美子会長、田中敦理事長の三者が出演した（下写真）。

ゲストインタビューでは、当団体の武田俊基理事が出演して、昨年11月に開催された「道産こもり１７９大学に講師として発言した感想を述べた。これまでに体験談発表を数多くこなしてきた武田理事は、「参加者が多かったので、いつになく緊張した」と語り、その時の模様をみていた北郷氏は、「当事者でも出来ることを努力して前向きに進む姿が良かった」と、武田理事が発言したひきこもり経験者だからこそ出来る社会参加に理解を示した。

続いて北郷氏が、昨年10月に開催した親の会の学習会で、精神科医師でひきこもり外来を実施する中垣内正和医師の講演会について「悩んでいる若者たちがひきこもり外来につながることで、社会に出られる速度が速くなるデータが示された」と、その有効性を述べた。

その他、当団体が主催した「ひきこもりピア・サポーター養成研修事業」「北海道ひきこもり居場所支援プログラム開発事業」（3ページ参照）について田中敦理事長が解説した。

冬といえば？
「燗酒」阿部幸弘所長
「雪かき」田中敦理事長
「鍋」北郷恵美子会長

番組の最後に阿部氏が北海道内の各地域で講演会を行った際、限られた時間のため、ひきこもりで悩んでいる相談者と個別の相談が出来ない方に対して後日、センターに直接電話連絡してほしいと知らせたが、実際に連絡した相談者が少なかった状況を受け、「諦めないで、もっと積極的になってほしい。一緒に考えることから始めたい」と、一人でも多く悩んでいる方との接点を求めたい意向を述べた。

北郷氏は、20年ひきこもっている我が子を見続け、「できることは少しずつ増えている。長く辛い思いを抱いている親御さんにも、子どもの良いところを見てほしい」と視聴者に訴えた。

この番組は、公益財団法人北海道精神保健推進協会が運営する就労継続支援Ｂ型事業所「ここリカプロダクション」の協力を得て撮影されている。次回は3月11日午後2時から3時までの放送（8ページ参照）。

旭川に当事者会を創設『ひきこもり大学・旭川校』開催

公益財団法人北海道地域活動振興協会・平成26年度ボランティア活動支援事業として行なわれた「道北旭川圏ひきこもり当事者会創設支援事業」では、道北地区でひきこもり支援を続けている子ども・青年・家族を支え合う「旭川そよ風の会」に参加する家族が抱えるひきこもり当事者9人に対して、絵はがきによるメッセージカードを送付し、当事者会創設のためのイベント「ひきこもり大学・旭川校」への参加を促した。

1月24日に開催された「ひきこもり大学旭川校・当事者会創設学科」には、51名の参加者が駆けつけ、当事者、保護者の他、保健師や支援団体機関からの参加者もみられ、ひきこもり経験者の藏谷俊夫氏の講義（5ページ参照）や、未来志向型のフューチャーセッションによる参加者との意見交換を行った。最後に当事者会への参加者希望者を募り、2月17日第1回目の当事者会が旭川市内の公共施設で行われ、3名の当事者が「旭川そよ風の会」の内島貞雄代表と当団体から協力参加した武田俊基理事とともに対話を楽しんだ。

当事者会創設について説明する「旭川そよ風の会」内島貞雄代表

北海道ひきこもり居場所支援プログラム開発事業報告書 完成

平成２６年度独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業「北海道ひきこもり居場所支援プログラム開発事業報告書」が、３月下旬に発行される。

序章を含め全６章からなる本書は、第１章ひきこもり当事者への居場所支援のありようと今日的な問題の所在、第２章北海道ひきこもり居場所支援実態調査分析と考察、第３章北海道旭川市、埼玉県、和歌山県からみた困難事例検討、第４章はモデル事業としての「道産こもり１７９大学」、結章で構成されている。20の設問による実態調査アンケート結果は詳細なグラフと解説が掲載。

表紙イラストは、会報の表紙でお馴染みの高津達弘さんに描いてもらい、誰もが手に取りやすい冊子になっている。Ａ４判１０１頁、一部カラー。全道の支援機関、保健所、図書館など約７００箇所に配布する。一冊郵送料５００円にて先行予約を受付中。また、「電子書籍の本屋さんドゥパブ」から電子書籍版が閲覧可能。http://dopub.jp/products/detail.php?product_id=535

ひきこもりピア・サポーター養成研修事業 理解啓発リーフレット 完成

平成26年度公益財団法人日本社会福祉弘済会社会福祉助成事業として行った「ひきこもりピア・サポーター養成研修事業」では、地方圏に在住するひきこもりで悩む当事者や家族のほか、支援者や一般の人たちとともに、ピア（仲間）な視点でひきこもりを理解してもらうことを目的に道内7か所で研修事業を開催してきた。また、各地域に在住するひきこもり経験者にも協力してもらい、経験談の発表やグループワークでのファシリテーターを担ってもらった。ピア（仲間）な視点でひきこもり者を理解できる視点を学ぶ意味において、今後も支援者、経験者や親も織り交ざりながら、ひきこもり支援を構築していく必要性は今後も求められる。

２月に発行された「理解啓発リーフレット」では、ひきこもりピア・サポーターの意義や、地域拠点型アウト・リーチ支援の有効性が解説され、本事業で行った参加者へのアンケート調査結果がまとめられている。Ａ４判カラー7ページ。リーフレットは、全道の保健所、支援機関を中心に配布する。希望者には一冊郵送料１４０円で頒布する。

ゼロから始める模型教室

七澤広さんのアドバイスを受けながら制作中の田中敦理事長

５月に開催されるひきこもりの人たちによる芸術展開催（7ページ参照）を前に、「ゼロから始める模型教室」（全労済地域貢献助成金事業「ひきこもり当事者参画型創造的社会参加促進事業」）が、札幌市内の公共施設で開催された。

１月22日に行われた第二回目では、模型作りのリーダー七澤広さんが「芸術展に出品する人たちや、プラモデル制作している人だけではなく、ＳＡＮＧＯの会に参加する人たちと一緒に芸術展を作り上げていきたい」と述べ、模型づくりを見学に来ていた人と会話しながら堅苦しくない雰囲気を演出していた。

ガンダムの模型を手掛ける参加者は「ホビーの世界は深い。自分がいかに満足出きるか、楽しめるかが大事です」と話した。

２月16日に行われた第三回目では、プラモデル用接着剤や塗料についてのミニ講座も開かれ、「接着剤の使い方も幅が広いのですね」と見学者が感想を述べた。

模型作りは、3月と4月に各1回開催され、仕上げの段階に入っていく。

精神障がい者リハビリテーションフォーラム

こころのリカバリー総合支援センター所長
阿部幸弘氏の講演と三人の経験談発表

苦しみと不安、そしてこれからを語る当事者たちの姿―。２０１４年12月1日、第17回精神障がい者リハビリテーションフォーラムが一般財団法人北海道精神障害者家族連合会の主催で開催された。このフォーラムは、阿部幸弘こころのリカバリー総合支援センター所長の基調講演、田中敦理事長、当事者3名によるシンポジウムの2部構成。

第一部「ひきこもりと心の病」では、全体像を把握できないひきこもり理解の難しさについて、江戸時代の絵師・葛飾北斎が描いた「群盲象を撫ず」に例えて、「同じ象であっても触る部位で印象が違うことをから、ひきこもりも様々な状態像の集合であり、不登校、家庭不和、就職難など複数の要因が重なっていることから、いつどこで誰もがなり得る現象として捉えるべきだ」と述べ、ひきこもることよりも長期化して悪循環にならないようにすることを提言。

阿部氏は、精神科医の立場から「薬だけでは良くならない多くの症状がリハビリで改善できる。重要なのはその中身だ」と、患者の状態にあったメニューでリハビリを行う必要性を強調。ひきこもりイコール心の病ではなく、ひきこもる過程で二次的に病気になることもあれば、その逆もあるため、「病気との関係を見極める為にも相談窓口に来てしてほしい」と訴え、「ひきこもりは恥ずかしいことではない。ちょっとした手助けがあれば、社会復帰が可能な人達。その人の持つ才能は大きい」と、悩んでいる人に対して、孤立しないで相談機関を利用して解決へ近づけるよう呼びかけた。

第二部のシンポジウム「今私が考えること」では、最初に田中敦理事長がコーディネーターとして支援のあり方に言及。「若者たちが困難なのか、社会が困難なのかを見極める必要がある」と述べ、国の予算が成果主義に基づいた就労支援と密接に関係している点を問題視した。

続いて三名の当事者が登壇した。「今後の趨勢を占う上で大切な一戦」と気合充分の七澤広さんは、子どもの頃より進学信仰を突き進み、勉強では高成績を残し高校大学へ進学。しかし社会人としての力が無いことに気がつき、「入試を通過するために時間と労力と資金をつぎ込んできたのに結果が伴わない。次第に心身に影響がではじめた」とひきこもりに至る過程を振り返った。

毎日続く虚無感との戦い。ジリ貧になることはわかっていても、ひきこもっている立場で出かけられる場所がないことから、数年間ひきこもり続けた。ある時、母親から紹介された自助会への参加を決意。「同じ立場の人が集う自助会では、偏見もなく、余計な詮索もされないため、他者との関係はつくりやすかった」と述べ、そこから新たな人脈をつくり、外出することも多くなったという。

個人の持つ能力と支援団体のような組織の力を借り前進して現在に至る。家族とも上手く関係を保ちつつ、今できることを続ける七澤さん流の生き方の極意とは「生きる意味を悶々と考えるのではなく、何かできる活動を続けていくことに価値を見出すことだ」と明快に答えた。

続いて発表した当団体の武田俊基理事は、大学を卒業後8年間無業の状態が続き、三十代に突入。その頃、親の勧めで親の会主催の当事者の集まりに参加し始めたことで、不安や焦燥感を取り除くことにつながり、社会への第一歩を踏むきっかけとなった。

その後も、他の当事者会などにも参加して行動の幅を広げていった武田理事は、２０１０年3月、当団体がＮＰＯ法人化するとともに理事に就任して、主に北海道内各地で展開してきた地域拠点型のサテライト事業で、当事者の立場から事業に参加する家族や支援者に子どもとの接し方についてアドバイスを続けてきた。

武田理事は、これまでのＮＰＯ法人での活動を振り返り、「当事者経験者だからこそできる社会参加はある」と述べて、当事者が自分の得意とする分野で他者と協働し、仕事として取り組む良さを説明した。

最後にひきこもりの究極的な課題、親亡き後について当団体の吉川修司理事が発表した。

３年前に父親が病気で亡くなる間際、兄から1か月にかかる生活費を尋ねられた時の気持ちについて「親が生きている間は関係なかった公共料金や、健康保険料の支払の名義が全て自分に変わる。ひきこもっていても請求書は送られてくる。払えま

せんでは済まされないところに現実の厳しさがある」と述べ、社会の矢面に立たされることの責任の重さを実感した。「父親と二人暮らしになった時から親の死後のことは想定できたが、無策で過ごしてきたことを今は後悔している」ときっぱりと主張した。

四十代後半の世代として老後破綻も視野に入れ、生きていく厳しさを抱く吉川理事は、ひきこもり支援団体に所属して人との繋がりや自分の出来る活動を続けることも大切だ」と、ささやかな希望も語った。

総評として田中敦理事長は、「経済的な貧困も大きな課題だが、関係性の貧困もある。孤立無縁にならないように、同じような悩みを抱えている人同士が繋がり、知恵を出し合い生きていくことが大事だ」と述べ、続けて阿部幸弘氏は、「今の時代、大事なことが語られないまま横すべりしている。また、語られる場所もない。三人の発言は、各年代のライフステージで抱える課題を考えていく契機になった。今後も語り合い、助け合いができる場をキープすることが支援に求められている」と語った。

札幌市内の公共施設で開催されたフォーラムには、当事者、家族、支援者１００名の参加者が詰めかけ、急きょ会場を変更するほどの盛況だった。

北海道ひきこもり芸術展

５月１６日～１７日　札幌市教育文化会館ギャラリーで開催

作品を募集しています

５月１６～１７日の２日間にわたり開催される『全労済社会貢献助成金事業・北海道ひきこもり芸術展 in 札幌』にイラスト、模型、写真、小説、エッセイ、俳句、短歌、詩、書道、その他、あなたの作った作品を芸術展に出品しませんか。出品の条件は、ひきこもり当事者、経験者であること、未発表のオリジナル作品であることです。出品希望の方は、当団体事務局までお問い合わせください。現在有志で「ゼロから始める模型教室」を開催中です。

会 員 募 集 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、ひきこもり者が社会に出た時、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。

会　費

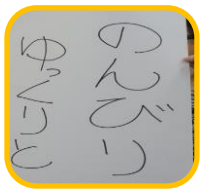
正会員	賛助会員	寄付金
入会金　1,000 円	入会金　1,000 円	一口　1,000 円～
年会費　3,000 円	年会費　2,000 円	

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。

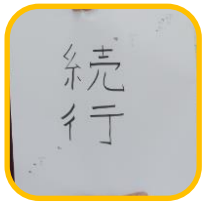
この会報は札幌市・さぽーとほっと基金「札幌圏ひきこもり理解啓発広報誌作成事業」によって作成されています。

さぽーとほっと基金は、皆さんからの寄附を札幌市が募り、町内会・ボランティア団体・NPOなどが行うまちづくり活動に助成することで、札幌のまちづくり活動を支える制度です。皆さんの善意の気持ちが、札幌市民のまちづくり活動を支え、札幌のまちをさらに住みよいまちに変えていきます。

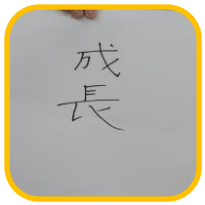
1



2



3



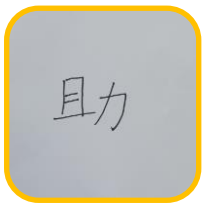
4

5

6

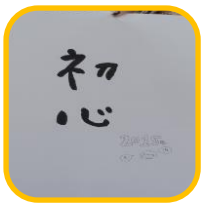
SANGOの会 新年の書初め

7

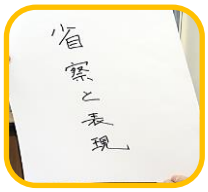


8

9



10



11

12

2015 年 1 月 7 日に開催された新年初の SANGO の会は、昨年まで利用していたリンケージプラザから札幌市中央区にある社会福祉総合センター会議室に会場を移し、参加者全員に新年の抱負を言葉に表してもらった。風雪にもかかわらず、この日の例会には 2 名の新規参加者を含め 11 名の参加者があった。

1.**「偽」**にせ、うそ。昨年話題を振りまいた SATP 細胞、ゴースト・ライターに代表される言葉。
2.**「のんびりゆっくりと」**のんびり生活することが、足元を確実に固めて転ばないコツ。
3.**「続行」**昨年様々な人達と交流の輪を広げ、活動できたことを今年も続けたい。
4.**「成長」**急激な成長は墓穴を掘る。背伸びをしない柔軟性を持ちたい。小さな成長が良い。
5.**「閉居」**冬、家に閉じこもり人と会わないで、好きな本を読む時が充実している。
6.**「馬」**将棋で角が成りこむと馬に変わる。馬は万能の駒。左馬は客を呼ぶ。
7.**「決職」**パートから正職へ。将来に不安があるので、社会的意義のある立場になりたい。
8.**「助」**市電で気を失った女性と遭遇。人助けには何が必要なのかを体験した。
9.**「集中力」**本を読む集中力がないので、集中力を高めていろんなことに挑戦したい。
10.**「初心」**常に初心を忘れずに前向きにチャレンジする側であることを意識したい。
11.**「省察と表現」**観察して顧みることを実践したい。自分に必要な表現メディアをつくりたい。
12.**「創造」**「雇われない生き方のような多様な生き方があってよい。これからの NPO 組織には多様な選択肢がある」と発言した田中敦理事長。創造性を持ちながら古い生き方からの脱却を目指す。

SANGO の会が発足してから８回目の新年。当事者の様相も様変わりした。新しい一年に何を考え、何を求めていくのか。それぞれの一年がスタートした。

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

インタビューサイトを立ち上げて

杉本賢治

会報「ひきこもり」の企画のために2011年から13年春まで7回、ひきこもりに関するインタビューをさせていただいたが、中途からひきこもりも社会的排除の問題の一つとして、もっと大きく社会の問題を専門家から聞いてみたい、と関心がシフトし始めている自分に気が付いた。理由は、ひきこもり問題は多面的なので、問題を逆に照らし、理解には、「ひきこもり専門」の話だけでは限界があるだろうと僭越ながら思い始めたのである。大きくいえば文化、社会、歴史、人間集団、果ては政治の問題さえ視野に入るのではないか。つまり人文学的な問題総体と考えて良いのではないかと思ったのである。

もう一つはひとの本当の思いに触れること。深い所で通じ合える喜び。それがひきこもり体験を持つ自分が再び、人間って悪くないよなと思うナビゲーターを得たということにも繋がる。これは情緒面の話で、それは会報のインタビュー時から自分にとって財産になる体験だった。

今、私が行っている個人としてのインタビューサイトは、直近では釧路で生活困窮者自立支援事業のモデル事業を行っている櫛部武俊さんのインタビュー掲載を予定し、今後民主主義制度の成立と現在、今後の展望などを聞かせていただく方の確約を戴いている。少しずつ野望も出てきて、いろいろ聞きたい人のイメージはある。現状はコネクション頼みだし、そもそも五十過ぎの中年がお金にならないことにかまけていていいの？というご意見もあるかもしれない。

しかし、いま自分が「ここに価値あり」と思うことにチャレンジするのはワクワクすることだし、「どうインタビューまでたどり着けるか」「どうまとめるか」という思考の積み重ねは、「今後どこで生活の足場を組み、よき人との関係を継続し、自己の充足を得られるか」というところにつながる可能性もあるかもしれない。自己肯定とか、社会的仕事の話の順番は個人側から見れば、この流れが先ではないか、と今は厚かましく思っていたりする。取りあえず繋がってこの活動が今しばらく続けられれば幸いだ。

※今回紹介したインタビューはネットで「インタビューサイト・ユーフォニアム」と検索すれば見つけられます

人形師が抱く動機の真相

小西恵司

今の社会は、二者択一を迫られる場面に溢れている。それと共に責任の所在が決まり、結果の是非で評価される。結果を出せない場合は敗者復活の無いペナルティーが与えられるだけで終わるケースが、昔と比べて多くなった。ならばと責任を分散させ、誰かに擦り付けようとする連鎖が始まる。

是か非かで単純に決めることは、他人を支配し操作するに等しく、支配下へ置こうと企てる者は、必ず二者択一を他人へ突きつける。

だが、結果に至るまでの道のりに人の真価は潜む。どんな結果を残したのか、ではなく、どのように結果へ至ったのか、にその人の人間性と可能性が無限に含まれる。良し悪しを決める数値や成績結果のみの肩書きで判断してしまうと、この真価を吟味しなくなるのだ。これでは他人への理解に努める事は、地球一周をすることよりも、はるかに難しい。

人間は知恵を付けると、他人を都合よく動かす。同時に、便利に動いていた存在が、あるとき急に不都合に動き出すと憤りも覚える。それを解消させる為に、権力や立場を振りかざし、横暴にあやつろうとするのだ。そんなあやつり人形師の人形になってくれる存在が、身近にいる。それは「子供」だ。小さい頃は、「ついてこい！」と言えば付いてくる。しかし、自我が芽生えると反発して言う事を聞かなくなる。いわゆる、親側にとっての「不都合」が生じる。故に、憎たらしさが出てくるのだ。親子関係がありながら憎悪に満たされるのは、自分の支配下にある存在、と位置付けているからだろう。

自分の周りにいる人の心が壊れたのなら、浴びせられた権力に、生き辛さを感じているのは間違いない。しかし人をコントロールする事は少なからず必要だ。ではなぜこのような問題が発生し、何が問われているのだろうか…。

それはきっと、あやつったという事実よりも、なぜそうしたのかという自分の「動機の真相」が問われているのだと思う。すべては自分の心の中にあり、巧みに正当化してかわしても、自分の真相は他人を通して映し出されることが往々にしてある。つまり、人の事を理解するには、まずは自分を理解するところから始まるのだ。

肯定か否定、二択しか用意しない人の背後には「あやつり糸」が垂れている。複雑に絡んだ糸を解くには、まずは自分の背後にある見えない糸の存在を認識するところから始まる。

こ ち ら 事 務 局！　　今後の動き(2015 年 3 月～現時点)

◆「SANGO の会」例会のご案内

２０１５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、下記の期日とは別に例会を設定しますので、事務局までメール、電話でお問い合わせ下さい。

と　き：3月 16 日（月）午後１時 15 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　３階　第２会議室
場　所：札幌市中央区大通西 19 丁目
参加費：無料
参加条件：ひきこもり当事者または経験者とその家族
参加方法：直接会場へお越しください。（事前申し込みは不要です）

◆道民公開インターネット番組「おこもり総研ひきペディア」第４回放送のお知らせ

放送日時：2015 年３月 11 日（水）14:00～15:00
講師：北海道ひきこもり成年相談センター所長　阿部幸弘 氏
　　全国引きこもり KHJ 親の会家族会連合会北海道「はまなす」会長　北郷美恵子 氏
　　NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク　田中　敦理事長
視聴方法：「おこもり総研ひきペディア」を配信しているユーストリームのページで番組配信されると、自動で映像がスタートします。
問い合わせ：公益財団法人北海道精神保健推進協会北海道ひきこもり成年相談センター
TEL（011）861-6353　E-Mail　hikikomori@kokoro-rekovery.org

◆旭川市保健所主催「ひきこもり家族学習会」開催のお知らせ

とき：2015 年３月１２日（木）１４:００～１６:00
会場：旭川市障害者福祉センターおぴった ２階 和室研修室（旭川市宮前１条３丁目 3-7）
講師：田中 敦（NPO 法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク理事長）
受講料：無料
対象：旭川市内にお住いのひきこもり当事者の家族
申込方法：２月 27 日（金）までに電話 FAX 郵送でお申し込みください。旭川市保健所健康推進課こころの健康係 TEL(0166)25-6364 /FAX（0166）25-1151

☆刊 行 物 の 紹 介☆

苦労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 ☆

当事者経験者間でも起こる「経済的感覚のズレ」が話題となっている。経済的な感覚はその人の置かれた生活状況とも密接に関係するし、どこに価値観を置くかによっても異なってくる。居酒屋で会費数千円を躊躇なく支払うことができる人もいれば、10 円単位の支払いに悩む人もいる。私たちは自分の価値観で判断してしまいがちだが、とくに経済的な感覚については周囲への配慮が何よりも必要ではなかろうか。

（発行責任者　理事長　田中　敦）

無 断 複 製 はおやめください