

2015年
11月1日
No. 93
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

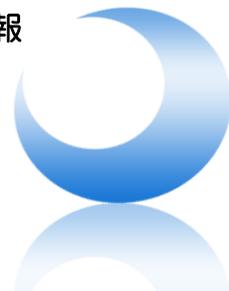


イラスト 高津達弘

Index

- 2～3ページ LPF活動報告 初秋の円山登山、
手紙によるアウト・リーチ実務者ヒアリング調査 他
- 4ページ ひきこもりが音楽とぼくを変えた
～今 昭王さん投げ銭ライブ 他
- 5ページ アイダ企画 屋代育夫さん
- 6ページ 札幌学院大学シンポジウム
札幌市ひきこもり地域支援センター
- 7ページ 手紙によるアウト・リーチにお礼の手紙 他
- 8ページ こちら事務局／編集後記



会報は札幌市さぽーとほっと
基金助成事業により作成され
ています。

初秋の円山登山

9月24日木曜日、自助会「SANGOOの会」の有志メンバーとKHJ北海道「はまなす」の北郷恵美子会長と共に、連休明けの「初秋の円山登山」を行ないました。標高225mの山ですからトレッキングといったほうがよいです。連休明けにもかかわらず幼児や小学生の姿もあって登山客は多め。山頂で記念写真をとりました。札幌市を一望できます。

登山道の途中では、いくつかの草花たちにも出会い、紫の花が咲くトリカブトがありました。またエゾリスにも遭遇（写真1）、人馴れしているので近寄ってきます。

北海道にも秋の訪れを感じました。下山後は、今年春に完成した管理センターに立ち寄りコーヒープレイクしました。ここには円山で見られる魚やエビ、昆虫のカマキリも展示されています。（田中 敦）



（写真1）山道を歩いているとエゾリスがお出迎え。自然や動物からも応援されているような気分になります。

SANGOOの会 フューチャーセッション交流会

10月23日の例会には12人が参加。翌日に開催される「ひきこもりフューチャーセッション」の打合せをSANGOOの会メンバーと行なうために東京から「ひきこもりフューチャーセッション庵ーORRー」でファシリテーターを務めている岡田早苗氏が加わった。「お互い名前ではなく呼び名（あだ名）で呼び合います」と岡田氏は参加者に呼びかけ、緊張感を解きほぐした後「フューチャーセッション庵ーORRーでは、親亡き後の話と、胃腸の話など全く関係ないテーマが混在することもある。真面目さと楽しさが両立できる場もある」と東京で開催するフューチャーセッションの性格や内容を詳しく説明した。

岡田氏から「ひきこもりフューチャーセッション」をどのようなイベントにしたいのか尋ねられた参加者は、「苦しい話を楽しみたい」「気づきや発見がある集りにしたい」「明日への不安をなくしてスッキリしたい」「笑えたらいい」など各自思い入れのあるイメージを述べ合い、「このようなイメージを実現できる人がイベント参加を通じて増えていくことが大切」だとして、参加者一人ひとりの積極性が試される場でもあるフューチャーセッションであることが確認された。例会終了後、トークイベント「ひきこもりの思いを語る」を挟み場所を居酒屋に変えて川初真吾氏、池上正樹氏を交えて懇親を深め、

グループセッションのテーマとファシリテーター役を誰にするか等、役割分担を行なった。時折見せる本音トークや笑い声で盛り上がり、翌日への緊張と期待がこみ上げる中、一味違う交流会となった。

10月に開催された「ひきこもりフューチャーセッション」の思いを語る上池上正樹×川初真吾セッションの様子は、2016年1月号で報告します。

手紙（絵葉書）による

アウト・リーチ実務者ヒアリング調査

「ひきこもりピア・サポーターによる手紙を活用した効果的なアウト・リーチ実践研究」（平成27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）では、ピア・サポーターがひきこもり者宅へ毎週絵葉書を送っている。どのような創意工夫を用いて絵葉書を作成するのかなど、差出人のピア・サポーター3人（鈴木祐子氏、田中敦理事長、吉川修司理事）が集り、率直な意見交換を行なうヒアリング調査（写真3）が10月7日札幌市内の公共施設で行なわれた（写真2）。
4月から開始された手紙（絵葉書）によるアウト・リーチには、10月末日現在で、56件の利用者があり、その半数以上を小樽不登



(写真2) 絵葉書づくりの意味について語り合う鈴木祐子氏と田中敦理事長

校ひきこもり家族交流会・鈴木祐子代表が担当し、十年以上前から実践してきた。葉書を当事者宅へ送付し始めたのは、不登校だった鈴木氏のわが子が、同級生からも地域からも忘れ去られてはいけないとの思いで、取り残された当事者のことを気にかけてくれる人がいて、その人から毎週葉書が届けば完全な孤立から開放されると思いがきっかけだった。現在、16年間絵葉書を出し続けている当事者もあり、鈴木氏にとってのライフワークになっている。

鈴木氏は、「当事者宛に送付される絵葉書には、季節の話題や何気ない言葉かけ程度で見返りを求めないことが基本」と述べ、「個人宛に送付する絵葉書の手作り感が当事者にとって自分だけに向けられた贈りものであるので、拒否されるまでは送り続けたい」と語った。

当団体が新規に開始した26件のうち、当事者からお礼の絵葉書や手紙をいただいた例もあり、緩やかなアウト・リーチの効果が見え始めている(7ページ参照)。11月には、利用者アンケート調査票を送付して、手紙(絵葉書)によるアウト・リーチについて具体的にどのような効果と課題があるのかを明らかにする。また、札幌では「KHJ北海道はまなす」をはじめ、室蘭保健所主催の家族会や、恵庭市のひきこもり家族会「未来の会」を訪れて手紙(絵葉書)によるアウト・リーチについて田中理事長、吉川理事が説明を行った。今後、土別市、津別町、滝川市、函館市で巡回しながら実施する。

第一回コンディショニング&リラククスレックス開催

中高年のひきこもり者の心身のリフレッシュと健康増進を目的にストレッチ体操を行なう「第一回コンディショニング&リラククスレックス」が10月19日、札幌市内の公共施設の和室で開催され、7名の参加者がインストラクターで恵庭POPPIT所属の作田文子氏(写真3)のレクチャーのもと、ストレッチ用のポールを背にして仰向けの姿勢で手を動かしてみたり、足を曲げるなど、未体験の世界を楽しみながら90分に延長して行なわれた(写真4)。

レッスンにあたった作田氏は、自宅にいることの多いひきこもり当事者の事を考え「難



(写真3上) インストラクターの作田文子氏



(写真4下) レクチャーを受けながら身体を動かす参加者

しく苦痛を伴うストレッチではなく、普段の生活で取り入れられる軽度なものから体験していくことが大事」だと述べ、参加者からは「バランス感覚が向上した」「気分が少しほぐれた気がする」などの意見もみられ、心身を解放することの意味を実感するひとときとなった。

「コンディショニング&リラククスレックス」は、公益財団法人北海道新聞社会福祉振興基金助成金を受けて、今後11月と12月にSANGOの会の初心者例会で開催される。(詳細は8ページ参照)

「ひきこもりが音楽とぼくを変えた」 今 昭王さんの投げ銭ライブ

11月3日文化の日、第3回ウエルシ

アター企画「ひきこもりが音楽とぼくを変えた」今昭王さんの投げ銭ライブに一人で応援に出かけてきた。地下鉄東豊線の北海学園前から徒歩5分、コミュニティセンターカフエパブリックという旧家を改造したレトロチックな空間を演出する障害者の就労支援カフェには呼びかけに応じて駆け付けた関係者が15名ほど参加していた。

わっていった。

学校では音楽はそもそもあまり好きではなかったが、15歳の誕生日祝いで手にしたギター、ゆずやコブクロなどの路上ライブのアーティストの影響もあって、次第に自分にとっての大切な音楽になっていった。ひきこもりもちょっとした何かのきっかけを汲み取っていけばチャンスは増えていくものではないか。意外と失敗することも大事

トークライブでは本企画を精力的に手掛けている Michiko Noboriguchi さんがパーソナリティとなり、今昭王さんを語るにふさわしい3つのキーワード、①ひきこもり、②路上ライブ、③歌う精神保健福祉士に受け答える形で進行。それぞれ

で、他者から指摘されることが「負けてたまるか」と前に進む反骨心につながることもある。

のパートで斉藤和義さんの曲「すずめなまけもの」「歩いて帰ろう」や自作オリジナル曲「たんぼぼ」をほさみながら会場は盛り上がった(写真)。

大学1年生のときに出演したネットラジオで語った言葉が「将来の夢は歌う精神保健福祉士」。「どこまで行けば幸せになれるのか」「いつまで待たば答えが見つかるのか」音楽には揺れ動くひきこもり感情が行きかう。入所施設でボランティアをしたとき利用者からの反応がものすごくよかった。日頃コンサートもなかなか行けない人たち

きこもる生活をした今さん。20歳のとき復学したが、フリースクールにもどこかなじめなかったという。ひきこもりになってとくに父親は正論を投げかけ厳しかったが母親が家族会に参加する

頃コンサートもなかなか行けない人たち

るようになりそのなかで雰囲気は変

今さんらしいその思いが強く伝わる素晴らしいイベントであった。(田中 敦)



パーソナリティーの Michiko Noboriguchi さん(左)とダンボールにキーワードを書き込んだボードを前に語る今さん(右)。手作り感のあるライブも見どころ。

道産こもり 179 大学 in 旭川 2015

今 昭王さんの他旭川市在住の当事者が先生として登場します。公益財団法人北海道地域活動振興協会平成 27 年度ボランティア活動支援事業、道北旭川圏ひきこもり当事者会活動フォローアップ支援事業として開催します。

と き：2016年1月23日(土)
午後1時30分から午後4時30分まで

会 場：旭川市ときわ市民ホール
4階 多目的ホール1・2

場 所：旭川市(旭川市5条通り4丁目)

参加費：無料

参加対象：ひきこもり当事者及び家族、支援者など

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)

主催：NPO 法人レター・ポスト・フレンドネットワーク

後援：旭川市保健所／子ども・青年・家族を支え合う旭川そよ風の会／当事者会 NAGI

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

社会への橋渡し役から、自分たちで仕事をつくる

アイダ企画 屋代育夫さん

10月26日、札幌市西区にあるアイダ企画を訪れた(写真)。アイダ企画代表の屋代育夫さんは、サラリーマンを経て32年間学習塾を経営してきた。1995年、不登校問題に関心を持ち、札幌市内のフリースクールで開催していた不登校の勉強会や学校づくりに参加し、学習塾と並行しながら12年間、フリースクールで週3~4回授業を行ってきた。屋代さん自身が60代以降の自分のやるべき仕事の方向性を考えていた2004年頃、ニートと呼ばれる人たちが話題になり、不登校の経験や、発達障がいの子もたちが社会に出ていきにくい現状をみて、「社会に定着しにくい若者たちと一緒に仕事づくりをしてみたい」という新たな目標を得た。「どうしてこんなに仕事に就くことが困難な人たちがいるのだろうか」この問いかけに答えるために、入り口として入りやすい仕事を作りだす決心をした屋代さんは、地域若者サポートステーションの利用者で働いてみたいと希望する若者を紹介してもらい、一緒に草取りを行った。汗をかきながら、草取りを行いきれいになった庭をみて、思いのほか充実感を得たその若者の姿をみて、「これならできる」という自信をもち、2年間本腰を入れて庭仕事の修行を経験。2011年5月、社会に出る一歩手前の若者の仕事体験の場となるアイダ企画を設立した。草取りや庭木の剪定、冬囲いのほか家庭内の簡単な作業も請け負う。

アイダ企画の「アイダ」とは、中間的労働としての間「アイダ」であり、そこから社会への橋渡し役としての「アイダ」という意味が込められていたが、この数年受け入れてきた若者たちの現状から、橋渡しをしても社会から追い出される人も多いため、橋渡し役から自分たちで新しい居場所や働き場を作りだす必要が高いことがわかってきた。その原因を「コミュニケーション能力が弱い若者たちははじかれやすい」と語る屋代さん。そのためアイダ企画に来る若者に対しては「ハローワークに行っても仕事を探してはどうかと問いかけるのではなく、自分たちで何かを始めることも生き方の一つだよ」と呼びかけている。

屋代さんは、江戸時代、天秤棒を担いで一人で働く「出商人(であきんど)」という働き方が理想だと語る。いつ、どこでも、誰でもが自由に働けるシステム。「給料は安いけれど働きたいなら働いてもいいよ」と直ぐに仕事に就ける大らかさが現代に残っていれば、様々な弱さを抱えている若者たちにとっても住みやすい社会になるのかもしれない。これまでのように支援者が働き場を作るのではなく、当事者の人たちが納得いく仕事を作りだす。屋代さんの考え方に同調できる若者も少しずつ現れ、いろんなアイデアを結集して「アイダ」の部分が社会のわき役ではなく、重要な位置を占める様に新しい動きが始まっている。

最後に高年齢のひきこもりの人たちに対して屋代さんから、メジャーリーグで活躍した長谷川滋利が現役を引退し、第二の人生を選択するために一から勉強する覚悟で用いた「Not too late(遅すぎることはない)」の言葉を引用して、「少しでも動き出すための最初の一步は決断が必要。やりたいことがあれば年齢は関係ない。諦めないでやってほしい」とのメッセージをいただいた。

時折、鋭い質問を投げかけてくる屋代さんは、昨年造園技能士2級を取得するなど60歳を過ぎた現在でも好奇心が旺盛な万年青年。「SANGOの会」にも足しげく参加いただいた。現在アイダ企画を利用している若者5名とともに、新しい生き方働き方を創造するために日々活動している。



写真 事務所玄関で出迎えてくれた屋代育夫さん。

アイダ企画

住所：札幌市西区発寒6条14丁目
14-40
TEL：011-676-4540
080-3233-4332 (屋代さん)

お詫びと訂正

会報ひきこもり No92, 3 ページ「多機能型事業所ピアデザイン」紹介記事の中で、写真下に掲載したお名前に誤りがありました。

謹んでお詫び申し上げます。

(誤) 稲垣真理子さん

(正) 稲垣麻里子さん

札幌学院大学シンポジウム
「ひきこもり」をめぐる交錯する支援のリアリティ

9月12日、全国障害者問題研究会北海道支部第37回夏期学習会記念シンポジウム「『ひきこもり』をめぐる交錯する支援のリアリティ」と題するシンポジウムが江別市の札幌学院大学で開催された。

開催実行委員長の村澤和多里氏（札幌学院大学人文学部准教授）の挨拶に続き、当事者の視点から発言した杉本賢治氏は、対人恐怖から新興宗教への入信などこれまでの過去を告白。27歳のときに受けた精神分析が功を奏し、自己探求しながら国家資格を複数取得するが、就職できず48歳のとき、安定していた事務職を辞めたことで自分に愛想が尽き、当団体が主催するひきこもりの自助会「S.A.N.G.O.の会」へ参加。そこで得た効用感や友人との交流が当事者目線で物事を考える土台を築いた。

杉本氏はひきこもりの問題は、心理と社会の両面から考える必要があると主張し、男性的な思考を強いられることの理不尽さから「女性の目線を社会に取り入れてほしい」と提言した。

続いて40歳を超える中高年層に位置するひきこもりの支援をその重要な担い手とするピア・サポーターの視

点から発題した田中敦理事長（写真）は、就職できない自己を許すこと

の大切さを言及し、勝山実氏が提唱する「当事者が求めている支援を提供する支援団体を選択し、そこに援助がなされるシステムをつくるべきだ」と述べ、ピア（当事者性）と専門性が協働する仲間へとシフトしていくためには「ピアの実践を通して、改めて専門性とは何かを問い続ける謙虚な姿勢、態度が求められている」と訴えた。

最後に登壇した札幌学院大学人文学部教授二通諭氏は、小学生の頃、自身が抱えていた発達障がいと言語障がいがある原因で友達がつくりにくい環境の中で、唯一付き合ってくれた同級生の存在を取り上げ「誰もが抱く不条理な過去の記憶の中にも支えになる事象がある。その記憶を辿りながら、新たに良い記憶としてつくり変えていくことが大事」だと述べ、原体験の記憶が人にとぼす影響を教育がどう扱うのが課題として、30年以上特殊教育に携わり、たどってきた自身の実践スタイルを「物語構築型実践」と名付け、発達障害支援の立場から発言した。

会場に詰めかけた60名の参加者からも質問が相次ぎ、盛況のうちに終了した。



写真 ピア・サポーターについて語る田中敦理事長（中央）

札幌市ひきこもり地域支援センター
こころのリカバリー総合支援センターに設置

7月21日、札幌市においてひきこもり対策を推進するための体制を整備し、ひきこもりの状態にある本人や家族等を支援するための第一相談窓口として設置する「ひきこもり地域支援センター」の運営を公募し、9月7日、選考の結果「公益財団法人北海道精神保健推進協会」が受託することになりました。

札幌市ひきこもり地域支援センターは、同協会が運営する「こころのリカバリー総合支援センター」内に設置され、ひきこもりに悩んでいる当事者及びその家族からの相談に対応し、適切に対処できるよう、相談専用電話を開設するとともに、専門家による面接相談及びメール相談を実施します。

当団体は「こころのリカバリー総合支援センター」「全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道『はまなす』」との連携を積極的に図り、今後もひきこもりに対する理解啓発を促すとともに、協同して取り組んでいきます。

こころのリカバリー総合支援センター
北海道ひきこもり地域支援センター
札幌市ひきこもり地域支援センター

《電話相談》

月～金 9時30分～12時 13時～16時
相談専用電話 011-863-8733

《来所相談》

月～金 9時～17時 予約制

その他、詳細については下記ホームページでご確認ください。

<http://www.kokoro-recovery.org/index.html>



手紙（絵葉書）によるアウト・リーチを受けた方からお礼の手紙が届きました

道東に住む高橋友子さんからお礼のお手紙とともに、ご自身が作成されたイラストや詩の作品集を送っていただきました。団体から郵送した絵葉書に描かれた高津達弘さんのイラストに触発を受けて「これからも創作活動に力を入れていきたい」とのお返事をいただきました。見ず知らずの当事者同士がアウト・リーチの絵葉書を通じて響き合うことができました。ありがとうございました。

「一日に 一度笑える喜びが 笑えない日の辛さに勝る」詩にも才能を発揮する高橋さん自身、辛い日々を耐えながら、花や自然を題材に制作を続けています。



☆寄贈御礼

事業の主旨に賛同していただいた複数の有志の方から絵葉書 500 枚を寄贈していただきました。当事者へ郵送する絵葉書に使用させていただきます。



色彩が豊かな「ちぎり絵」（左）や、春夏秋冬に咲く花の絵は細密なスケッチ（右）が見事な絵葉書の数々でした。ありがとうございました。

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。

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	

◆「SANGOの会」例会のご案内

2015年11~12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。

11月21日(土)、12月26日(土)のSANGOの会(初心者の例会)は、前半「コンディショニング&リラックスレッスン」を開催します。11月30日(月)、12月17日(木)のSANGOの会(通常例会)は、「ひきこもり学び直しセミナー」(第2~3回)を開催します。

《初心者の例会》

と き：2015年11月21日(土) 午後1時30分から午後3時30分まで
2015年12月26日(土) 午後1時30分から午後3時30分まで
会 場：北海道立道民活動センターかでの2・7 6階 和室研修室「樹」
場 所：札幌市中央区北2条西7丁目 (JR札幌駅南口から徒歩13分)

《通常例会》

第2回ひきこもり学び直しセミナー 講師：石澤 利巳氏 (NPO法人札幌障害者活動支援センターライフ専務理事)

と き：2015年11月30日(月) 午後1時30分から午後3時40分まで
会 場：札幌市社会福祉総合センター 3階 第二会議室
場 所：札幌市中央区大通西19丁目 札幌市社会福祉総合センター
(地下鉄西18丁目駅下車徒歩5分)

第3回ひきこもり学び直しセミナー 講師：宮嶋 望氏 (農事組合法人共働学舎新得農場代表)

と き：2015年12月17日(木) 午後1時30分から午後3時40分まで
会 場：北海道立道民活動センターかでの2・7 1階・総合案内横 110会議室
場 所：札幌市中央区北2条西7丁目 (JR札幌駅南口から徒歩13分)

参加費：無料 参加対象：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)

◆北海道社会的ひきこもり問題を考える実行委員会2015企画セッション

「ひきこもりをつなぐ架け橋」開催のご案内

当事者、家族、支援者のそれぞれの立場からの意見を聴き、相互の理解を促進し三者が歩み寄り、ひきこもり実践にあたることを目的に開催します。田中敦理事長がコーディネーターを務める他、当事者の立場から小西恵司氏(SANGOの会)、家族の立場から鈴木祐子氏(小樽不登校ひきこもり家族交流会)、支援者の立場から屋代育夫氏(有アイダ企画)が発題します。

と き：2015年11月29日(日) 午後1時30分から午後4時00分まで
会 場：日本基督教団東札幌教会講堂(札幌市白石区菊水1条4丁目6-36)
参加費：お一人様500円(お菓子付き、資料代込)

参加方法：事前申し込み不要、当日参加費徴収

問い合わせ：北海道社会的ひきこもり問題を考える実行委員会事務局 TEL011-811-0292

☆ 編集後記 ☆

今年度の大きな事業である「ひきこもりリフューチャーセッション」が終わりました。終了直後、正副理事長は同時期に風邪でダウン。私はそれとともに併発した喘息で久々にクリニックのお世話になりました。東京から来られたひきこもりFS庵IORIのスタッフからは「楽しい二日間でした。当事者たちのファシリがすごいです。今後が楽しみです」と感想が寄せられ、私たちに熱い視線が注がれています。

(発行責任者 理事長 田中 敦)

無断複製はおやめください