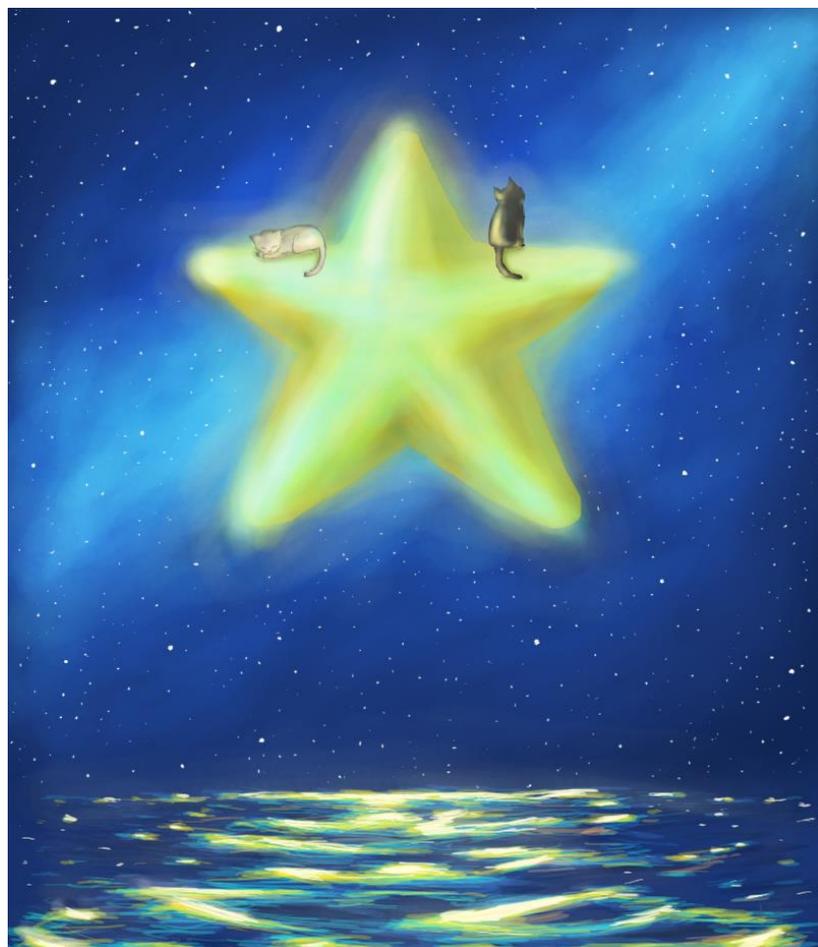


2016年
1月1日
No. 94
隔月1回発行

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



謹
賀
新
年

イラスト 高津達弘

Index

- 2ページ LPF活動報告
プレ企画ひきこもり版家族心理教育 他
- 3ページ ひきこもり大学 KHJ 全国キャラバン北海道
- 4~5ページ
ひきこもりリフューチャーセッション
- 6ページ ひきこもりをつなぐ架け橋
- 7ページ ひきこもり外交官・さえきたいちさんを囲む会
アメリカのテレビ局取材 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。

旭川市保健所主催

ひきこもり学習会を実施

旭川保健所主催のひきこもり学習会が2015年12月2日、旭川市内の公共施設で開催され、会場に訪れた約25名の参加者は、旭川市内に初めて自助会が開設された経緯や、ひきこもりピア・サポートを続けている経験者の話に耳を傾けた。

ひきこもりピア・サポーターとして、また中高年ひきこもり当事者としてこれまでの歩みを語った吉川修司理事は、訪問支援で関わった当事者から、不甲斐ない自分にもできることがあり、求められている役割を糧にひきこもり支援を続けている。

泣き叫びながら通った幼稚園、逃げる様に学校を去る自分、親の死を迎えた衝撃などがひきこもりピア・サポーターとしての根底にあり、自分を支える原風景だとして、「振り返りたくない過去の中にこそ『果実』があり、その『果実』が自分自身を支えている」と述べ、「これからの過酷な時代を生きる上で余計なプライドを捨て、ひきこもりの人たち同士が得意分野を活かし半人前でも生きて行けるような社会参加を実現していきたい」と希望を語った。

旭川市内で15年以上不登校の支援の実績をもち、その後改組転換を図り、ひきこもりで悩む家族へのサポートを続けてきた「子ども・青年・家族を支え合う旭川そよ風の会」代表の内島貞雄氏（写真1）は、2015年1月に当NPOが主催した「ひきこもり大学



(写真1) 旭川市内で初めて当事者会が開設された経緯を話す内島貞雄氏

2016年1月には当事者会創設1周年記念として「道産こもり179大学 in 旭川2015」が開催される（8ページ参照）

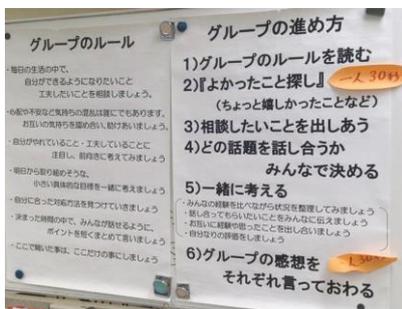
旭川校」で自助会の創設を呼びかけ、3名の当事者から賛同を得て発足した自助会「NAGOO」について、「2月から毎月1回開催してきたが、私だけで司会から世話人の役割を担っていたら続かなかった」と述べ、進行役として毎回参加している、ひきこもりピア・サポーターの武田俊基理事が、趣味の話など当事者対応を上手く進めていることを評価した。また、外出する機会が少ない環境にある当事者が、外界に目を向けるきっかけとして「広く当事者会の存在を周知して、情報を提供することが大事だ」と述べた。

自助会「NAGOO」には、3〜4名から多い時には6名の参加者がある。語り合いのほか、映画のDVDを鑑賞したこともある。参加者同士はとても優しく、無理やり発言させるような雰囲気はない。内島貞雄氏は最後に「これをやってみたら」という問いかけではなく、家庭内で安心感を得られるような関わりの方が大切だと訴えた。

プレ企画・ひきこもり版家族心理教育開催

2015年12月9日、北海道・札幌市ひきこもり地域支援センター主催の「プレ企画・ひきこもり版家族心理教育（家族教室）」を実施しました（写真2）。前年度11時間を超える研修を受けたことを思い出しながらの参加でしたが、疾病を抱えた当事者の家族向けに開発されてきた通称・国府台モデルをひきこもりにも援用しているという一つの試みです。センターではこれとは別のCRAFTひきこもりの家族支援研修が支援者向けとして準備中です。どれがよいともいえませんが、自分に合うものを選択できればと思っています。

終了後、第1回ひきこもりサポーター養成協議会の初会合が当法人を含む提携3団体でもたれました。これからのような研修を行ない、また企画していくべきか協議されていきます。（田中 敦）



(写真2) 専門家、親、当事者の立場からそれぞれ参加した人達は、熱心にグループのルールを聴いていた。

函館・帯広からひきこもり経験者が集結
ひきこもり大学KHJ全国キャラバン北海道 開講

2015年11月28日、公益財団法人日本財団助成金事業「ひきこもり大学KHJ全国キャラバン北海道」が、札幌市中央区のかでる2・7で行なわれた。本事業はNPO法人全国ひきこもりKHJ親の会家族会連合会本部が主催し、共催として全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道「はまなす」、協力団体としてNPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク、リカバリースポット、樹陽のたよりという道内につながる諸団体が一同を会した取り組みとなった。

会場には雪がちらつくなか千葉県などからも駆けつけ、約50名の参加者のもと盛会に終わった。



(写真1) 挨拶する北郷恵美子会長（右から2人目）

KHJ北海道「はまなす」北郷恵美子会長の開会宣言（写真1）の後、1時限目として帯広のカカロット先生（写真2）から「発達障害リカバリー学科」の講義があった。小・中・高校と壮絶ないじめ体験や、工場に勤務した会社でもパワハラを受け一時は自殺を考えたカカロット先生の一つひとつの語りからはどんだ底を体験したからこそアップデートして見出すことができたと価値があった。自身の歩んできたリカバリーを促進した居場所・仲間・支援者との関係性からは自分に気づきを与え肯定的に応援してくれるピアな力を感じる事ができる。改めてリカバリー促進にはピアは欠かせない存在であるといえる。



(写真2) 「発達障害リカバリー学科」カカロット先生

続く、2時限目の田中透先生（写真3）からは「思考は現実化する」研究学科の講義があった。ひきこもりになると思考はどうしてもネガティブに陥り、悪い方向に思考が向きやすくなってしまう。その思考をプラスに転換し、自分にはすごい力がある、かけがえない価値があると思うことが大切で、それを口に出して唱えることや本を読むことでその基盤となす田中透実践哲学がつけられていったことを感じ取ることができた。

肯定思考を根底からもつことは意外と身近なところからできるもので、田中透先生からは具体的な実践例としてキラキラしたものをアイテムとして身に着けて明るく見せることや、顔のつやを出せるようフェイススクリームを活用して輝きを見せることだけでも生活のありようは変化していくと語られた。



(写真3) 「『思考は現実化する』研究学科」田中 透先生

両先生の講義はどんな肩書をもつ大学教授や偉い専門職の講義よりも説得力があり、引き寄せられるものであった。ご参加ありがとうございました。（田中 敦）

☆刊行物の紹介☆
苦勞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。

親子関係の修復・安心できる生き方とは ひきこもりフリーセッション開催

北海道初のイベント

高齢化する親や当事者の今後の生き方、特に親子関係の修復に焦点を当てつつ、安心してひきこもり者が生活していくための語り合いを行う「ひきこもりフリーセッション」（平成27年度公益財団法人フランスベッドメディカルホームケア研究助成財団助成事業「在宅ケアにあるひきこもりの家族関係修復事業」）が、2015年10月24日札幌市内で開催された。

同セッションには、東京都内において「ひきこもりフリーセッション」として定期開催している「庵（オー）R」（以下「庵」）を設計した一般社団法人COYOTE代表理事・



(写真1) 自作のイラストを説明する
蔵谷俊夫氏

川初真吾氏、フリージャーナリストの池上正樹氏、「庵」でファシリテーター（対話を円滑に進める役割）を務める岡田早苗氏、NPO法人グローバルシップスこうべ代表の森下徹氏が参加し、当NPO主宰の自助会SANGOの会メンバーとともに、後半に行なう「テーマ毎の対話」でファシリテーターを務めた。会場となった北翔大学北方圏学術情報センターPORTO会議室後方には、ひきこもり家族会やNPO団体が資料や作品を紹介するブースも設置され、60名を超えた参加者を迎え、大規模のイベントとなった。

開会宣言

7年間の無職期間を経て、90件以上にも及び会社に応募するが不採用が続いた経験を持つ蔵谷俊夫氏は「親はひきこもりが企業から敬遠されるのは本人の思い込みで、働こうと思えば働けると思っているが、実はそうではない」と発言したうえで「ひきこもり以外でも生きづらさを感じている人たちは多いが、それらの人たちがフリーセッションに集い、知恵を出し合うことが大事。自信をもって語り合っ



(写真2) 右から森下徹氏、池上正樹氏、
川初真吾氏

てほしい」と述べた。蔵谷氏は同セッションのネーミングも手掛け、そのイメージをイラストにした（写真1）。

フリーセッションとは何か
続いてそれぞれの立場でフリーセッション（以下、FS）に関わっている川初氏、池上氏、森下氏の三者によるミニセッションが行なわれた（写真2）。

ひきこもり界隈を長く取材し、各地でFSの立ち上げに協力してきた池上正樹氏の説明によれば、FSとは既存の縦割りの組織を超えて、企業や自治体の課題解決に向けた手法として北欧で生まれた。日本でも少しずつ認知度を高めているが、大事なものは課題を抱えている当事者だけではなく、さまざま

な分野で活動する人たちとともに、未来志向で課題解決へ向けて考える良さがあるという。

「ひきこもりFS in 神戸」を主催した森下氏は、ひきこもり経験を経てNPO法人を運営。森下氏は2011年に池上氏と知り合い、FSが有効的な意味を持つことを知り国内で初めてFSの開催に踏み切った。

実弟が長期ひきこもりにより社会から閉ざされてきたことをきっかけに活動を始めた川初氏は、2012年7月から東京で開始した「庵」について「悩んでいる当事者や家族の声を運営に反映させている。誰もが参加しやすい雰囲気づくりができたのは、当事者から教えてもらったからだ」と、当事者がFSの企画会議から加わり自主的に運営している効果を語った。

ひきこもり大学の誕生

ひきこもり当事者の思いが反映されている「庵」は2か月に1回のペースで開催され、毎回100名前後の参加者で賑わい、親子関係や、お金にまつわるテーマを自主的に定め、ひきこもりというネガティブなイメージを払拭するような語り合いが行なわれている。この「庵」から生み出されたのが「ひきこもり大学」である。

「ひきこもり大学」について森下氏は「単なる経験談発表のような講演

会では主宰者側の意向が優先し、気の弱い当事者がそれに従う形に陥りやすいため、ひきこもり大学では自分たちの本当の気持ちを発信する場になっていると思う」と述べた。

今年度「ひきこもり大学KHJ全国キャラバン」が各地で展開されている現状について池上氏は「大都市圏だけではなく、地方の当事者が活躍できる機会が増えた」と評価した。

親亡き後、親子関係を考える

話題提供として、病気で亡くした父親との関係を見つめ直した吉川修司理事は「そんなことで生きていけるのか」と紋切りの型の意見が多かった父親との関係について生前は「すれ違いの多い親子関係だった」と振り返り、死後「自分の生き方が仮面家族のような状況を生み出し、本来持つべき家族としての機能を果たさなかった」と心境の変化を吐露。「独り立ちできない息子との生活により父親の老後のプランを壊し、病気の露見により親を見殺しにしたと感じる」と後悔の念が深まる日々であると語った。

「親が亡くなれば、矢面に立つのは自分自身。これまでの苦悩や後悔を逆手にとって当事者性を活かした活動を続けることにより、誰かの役に立つと信じている」と述べ、これからの人生の指針を提示した。



(写真3) テーマ毎による対話で、テーブルオーナーの役割を担う SANGO の会メンバー

テーマ毎による対話

FSでは対話を重視し、参加者が対等に当事者意識を持つところに特徴がある。「ひきこもりFS」では、次に示す8つのテーマで話し合われた。テーマ毎に発題者であるテーブルオーナー一名、ファシリテーター一名加わり、参加者は気になるテーマのテーブルに参加する。何時でも自由にテーブル間を移動できる。対話終了後に全体共有として、各テーマで話された内容をそれぞれ発表した(写真3)。

と述べた。

② 「親子のすれを語ろう」親子間にあるすれを排除し修復する方法について武田俊基理事は、「親と子の生きてきた社会環境の違いや、本人が自立のハードルを高くするため社会に適合できない」と述べ、親子関係以外の要因もひきこもりの課題だと指摘した。

③ 「親亡き後の安心ライフ」究極的な課題である親亡き後の生活をどのように維持するかについて吉川理事は、「未来を見通せない課題のため建設的な意見は出なかったが、わが子が一人になってもやっていけると信じてほしい」との意見を挙げた。

④ 「ひきこもり哲学」ひきこもりの常識を覆したい杉本賢治氏は「世間の空気を先取りする純粋なひきこもり群とそれを正論で突破しようとする自閉症スペクトラム。両者に共通するのは世間の空気だ」と述べ、現状では世間の空気は変わらないと結論づけた。

⑤ 「フリーのテーブル」自由で過剰せる空間で自由に語り合った。川初氏は「画一的で選択肢のないことへの息苦しさを感じたため『変な大人』が現代には必要。そのためにも凝り固まった心をほぐすことが大事だ」と参加者から知恵を授かった。

⑥ 「親や支援者の質問にだいたい答えませす」外出が困難なひきこもり当事者に悩んでいる家族と、無業だが行動

範囲が広がる自分との間にギャップが生じ、適切なアドバイスができなかったと感じた七澤広氏は、「何か一つでも自分の経験を参考にして役立ててほしい」と答えた。

⑦ 「ひきこもりの仕事づくり」小西恵司氏は、「ひきこもり当事者は、責任感が強すぎるため、ひきこもり経験者に共感してもらいながらサポートを受けることで不安や恐怖心を和らげることが重要」と述べ、就労前の当事者理解の大切さについても言及した。

⑧ 「快適なひきこもりライフを送る」には「田中敦理事長は、家庭での安心がひきこもりの第一歩をつくりだすことに触れ、「親は子どもに対して指示、命令、禁止、説教はせず、肯定も否定もしないでありのままを受け入れてほしい」と述べ、在宅にいなながらも懸賞に当たる確率の高いラジオや地域限定のものに応募するなど、当事者ならではの生き抜く生活の知恵が語られた。

当日の司会は岡田氏が担当。適度なスピード感で対応し、綿密な打合せと開催後の振り返りを行っていた。開催前日には「川初真吾×池上正樹 ひきこもりの思いを語る」というプレ企画も実施。西日参加者総数は90名を超へ、ひきこもりに対する関心の高さが伺える。協力していただいた方々に御礼申し上げます。

当事者・家族・支援者が集い相互理解を深める

ひきこもりをつなぐ架け橋

基調講演&シンポジウム開催



写真1 (右から) 鈴木祐子氏、屋代育夫氏、小西恵司氏
田中敦理事長

2015年11月29日、ひきこもりが問題とならない社会を願う北海道社会的ひきこもり問題を考える会実行委員会主催の「ひきこもりをつなぐ架け橋」には札幌市内近郊から約40名が集まった(写真1)。聴覚に障害のある家族が5名参加することになり手話通訳士を招聘し同時通訳の対応を行なった。

黒田靖実行委員長の開会挨拶の後、前段、田中敦からはひきこもり施策を中心にNPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークの当事者発のさまざまな取り組みを紹介、居場所の提供から派生する例会外での当事者同士やそれ以外の個人的な交流やつながりの展開の大切さを述べ、就労支

援へと踏み出す土壌をつくりだす居場所支援の役割を指摘。当セッションがはじまった2007年の第1回目開催した当事者一家族一支援者をつなぐ視点に立ちかえる必要性に触れた。

小休憩のコーヒブレイクを挟み、当事者一家族一支援者のそれぞれの立場からの発表があった。まず当事者を代表としてNPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワークが主宰するSANGOの会を代表して小西恵司氏からは、うまくいかない自己を解決していくためには自己分析しかないとも思いから心理学を手掛かりに自分を客観的にとらえることで自身の苦境やとらわれからの解放を探ってきたことを紹介。家族にも認められないなかで唯一これまでの人生で高校の担任教師が自分の喜怒哀楽の感情を許してくれた、たった1%の力のことが太陽のように思えると回顧し、内向的外交的といった自分の根本的な性としての土台を崩さずに経験をいかに重ねていくかがこころを保つ術である、と語った。

続く家族を代表して登壇した小樽・不登校ひきこもり家族交流会代表の鈴木祐子氏からは、わが子も不登校ひきこもりである同じ境遇の親が他の親子を支える運営者側にまわる苦勞を感じながらも、さまざまな親子と出会う中での学びがあり成長をみることができることが私の貴重な財産だと振り返った。一度も面識のない年齢差は大きいひきこもり当事者と52円の絵葉書1枚といえども相手に伝わるものがあると、その取り組みの思いを語った。

最後に支援者を代表してアイダ企画代表の屋代育夫氏からは、年金受給者になってからの自分の人生を考えて行くとき、僅かでも賃金を得られる仕事づくりはこれから特に必要だ。こうした働き場を定年退職者がさまざまな地域でおこしていけば、おのずと社会から取り残されていく若者たちにも働く機会を提供することにつながるのではないかと。私たちの会社では若者たちが集まっているいろいろな取り組みをはじめようとしている、と既成の枠組みにはめ込むのではなく新たな仕事をつくる必要性を訴えた。

なお本セッションの様子は、2015年12月2日付北海道新聞夕刊札幌圏(写真2)において報道された。(田中 敦)



写真2 12月2日付北海道新聞夕刊の記事

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

2015年12月16日、大阪から来道した、ひきこもり外交官さえき たいち さんを囲む会が札幌市教育文化会館三階三〇三研修室で開催された。札幌以外の後志管内や空知管内の当事者や家族が参加され本セッションへの関心の高さを感じ取った。

さえきさんからはご自身の経験のもと全国各地で展開されるひきこもり関連のイベントや取り組みをホワイトボードに図式化し（写真1）大変わかりやすくその動向を手に取るように学ぶことができた。つながりがつながりを呼ぶとはこのことで、まさしくひきこもり外交官の職名にふさわしい実践を目の当たりにして目から鱗だった。参加した当事者もさえきさんの語りに熱心に耳を傾け、メモを取っている姿が見られた。おそらく本州へ行ってみたいという気持ちを強くしたものとと思われる。

さえきさんが最後のほうで語っていた「当事者は安全だと思えるところには行ける。いかにここにいれば安心できるという場を増やし広げていくか」という発言は家族や支援者には特に心しておく必要がある。

また、当事者のなかには何かしたくてもどうやってやればよいのかわからない人たちがもいて、自分をマネジメントしてくれる提案も出されていた。私たちNPOもそうした人たちが地域で力を発揮できる働きかけや企画を今後とも検討していきたいと思う。さえきさん、ありがとうございました。

（田中 敦）

アメリカのテレビ局が取材

12月21日、アメリカ合衆国の民放テレビ局「fusion」のディレクターの Mandana Mofidi さんほか音声、カメラマン、そして日本の producer/fixer の若林希和さんらが取材のため来道、日本を感じる伝統的な和室にてインタビューを受けました（写真2）。

突然の来訪で緊張しましたが気さくな人たちに囲まれ楽しい時間でした。これは30分の番組にてアメリカ合衆国で2016年5月に放映される予定です。



（写真2）取材班と記念写真を撮る田中敦理事長



（写真1） 全国の支援状況について説明する さえき たいち さん。

札幌市議会

ひきこもり支援について代表質問

12月2日、札幌市議会第4回定例会本会議において、札幌市のひきこもり支援について民主党・市民連合から代表質問があり、担当の板垣副市長は「ひきこもりの長期化に対して、自立に向けた継続的な支援が必要」との意向を示し、「ひきこもり地域支援センターの相談状況を踏まえ、他の自治体の取り組みを参考にしながら検討していきたい」と答弁した。

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

2016年1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、電話でお問い合わせのうえ初心者の方の例会にお越しください。

《通常例会》

と き：2016年1月6日（水）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 第三会議室

《初心者の例会》

と き：2016年1月25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4階・ボランティア活動センター
ボランティア活動室

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)



◆北海道中高年ひきこもり就労準備支援事業「ひきこもりにとって『就労』とは何か」開催のご案内
年齢の壁や履歴の空白などで不安に陥りやすい中高年ひきこもり当事者が、勇気を持って社会への一歩を踏み出していく土壌をつくりあげていくため、参加者との相互対話（オープン・ダイアログ）を重視したフューチャーセッションを行います。平成27年度公益財団法人北海道新聞社会福祉振興基金助成金事業として実施します。

講 師：宮武 将大 氏（当事者団体・生きづらサポート node 代表）

と き：2016年1月17日（日）午後1時00分から午後5時00分まで（開場：12時30分）

会 場：北農健保会館 大会議室

場 所：札幌市中央区北4条西7丁目1番4（JR札幌駅南口から徒歩9分）

参加費：500円（当事者は無料） 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：参加申込書に必要事項を記入の上、Eメールまたは、FAXでお送り下さい。

2016年1月14日（木）締切 ※詳細は事務局までお問い合わせください。

◆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

「道産こもり179大学 in 旭川2015」開催のご案内

子ども・青年・家族を支え合う旭川そよ風の会と連携して、道北旭川圏に初めてひきこもり当事者会 NAGI が創設されて1年が経ちました。これを記念して「道産こもり179大学 in 旭川2015」を開催します。上川地区並びに札幌市に在住するひきこもり経験者2名が講師を務めます。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として実施します。

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（開場午後1時15分）
《午後4時30分から午後6時00分まで 当事者交流会を開催》

会 場：旭川市ときわ市民ホール4階 多目的ホール1・2《当事者交流会 3階・306号室》

場 所：旭川市5条通4丁目（JR旭川駅から徒歩15分）

参加費：無料 参加方法：事前申し込み不要

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／自助会 NAGI

☆ 編集後記 ☆

新年あけましておめでとうございます。今年もなにとぞよろしく願い申し上げます。2000年5月から隔月1回年6回休むことなく発行し続けてきた会報「ひきこもり」通信。そこではさまざまな出会いとつながり、そして発展がありました。記念すべき創刊100号がすぐそこまで迫りました。

（発行責任者 理事長 田中 敦）

無断複製はおやめください