2016年
5月 1日
No. 96
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

会報は札幌市さぽーとほっと基金 木村弘宣ひまわり基金の助成により作成されています。

Ｉｎｄｅｘ

2～3ページ　LPF活動報告
第７回通常総会、初夏の円山登山ほか
4ページ　道産こもり 179 大学 in 旭川
5ページ　からだにいいかふぇ　札幌駅北口前にオープン
6ページ　当事者が語る家族のあり方／質問コーナー
7ページ　道東在住高橋さん自作作品集を発行ほか
8ページ　こちら事務局／編集後記

第７回通常総会を開催

ＮＰＯ法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク第７回通常総会が、５月28日土曜日午後６時から札幌市社会福祉総合センター４階視聴覚兼会議室で開催された。

正会員29名中、書面評決委任者24名を含む全員が出席して、２０１５年度補正予算案、事業報告、収支決算、監査報告並びに、２０１６年度事業計画案、収支予算案について審議し、全ての案件が満場一致で可決された。役員全員は重任した。

事業報告では、６つの助成金事業の成果が述べられ、２つの事業で道内のひきこもり支援団体と連携協力して行ない成功したことから、各団体との友好な関係を今後も継続していくことや、地域めぐり登山や学習会などを自助会に取り入れ、外部刺激を入れ閉塞感を無くし健康づくりにも留意したことが報告された。

理事の互選により再任された田中敦理事長（写真１）は、「ＮＰＯ法人化して５年。全国の支援団体からも注目を浴び、全国規模の新しいネットワーク作りに協力しながら、ボランティアに留まらない報酬を得られるような組織づくり、仕事づくりを目指す」と述べた。

（写真 1）

２つの新規助成金事業がスタート

ひきこもり当事者が参画する研修会を実施

平成28年度公益財団法人日本社会福祉弘済会社会福祉助成金事業【調査研究】として実施する「当事者参画型ひきこもり支援者養成研修プログラム開発事業」では、ひきこもり当事者自身の共通した思いを汲み取り、ひきこもり当事者が本当に求めるニーズに見合う支援者養成研修プログラムの開発を目的に取り組む。また成果物として全国共通基盤化した「当事者参画型ひきこもり支援養成テキスト暫定版」を作成発行し、電子書籍化と併せて理解普及啓発を図っていく。

会報１００号記念誌の発行と電子版ひきこもり資源マップの作成

札幌市市民まちづくり活動促進助成金事業・木村弘宣ひまわり基金助成金により実施する「当事者参画型札幌圏ひきこもり通信拡充作成事業」では、来年１月に１００号を迎える「会報ひきこもり」の記念特集号を発行する。また紙面の拡充では、ひきこもり者が利用しやすい居場所支援インタビュー、当事者が捉える家庭生活のあり方や地域の一般市民のひきこもりへの望ましい向き合い方を掲載し、札幌圏のひきこもり情報を網羅した電子版の社会資源マップを作成し更なる札幌圏のひきこもり支援に役立てる。記事・取材は当ＮＰＯに関係するひきこもり当事者がすべて担い在宅ワーク等ですすめ無料配布する。

初夏の円山地域めぐり登山

自助会「ＳＡＮＧＯの会」５月初心者例会は、初夏の円山地域めぐり登山（写真）を実施した。「病気になったら医療費などの負担が大変」という健康意識のもと、当事者から発案され５年前から取り組んでいる。

毎日自転車を乗っている人やウォーキングをしている人もいるが年齢幅も日頃の運動歴もまちまちであるため、なかなか中級以上レベル山にチャレンジすることはすぐには難しいが、札幌市内の山々をめぐって四季折々に触れる機会となっている。当日は非常に天候にめぐまれた。参加者の中には20年ぶりに登山をした当事者もおり貴重な体験になったと思われる。

５月下旬となり草花も緑を増している。登山道にはヒメイチゲやコンロンソウの白い花を見つけることができた。５名全員山頂に到達し無事下山した。（田中　敦）

（写真上）新緑の香りとともにひたすら歩く参加者　（写真下）「道しるべ」が登山者を山頂へ誘う

絵葉書で心の交流～手紙（絵葉書）によるアウト・リーチ支援 今年度も継続

ひきこもり当事者宅へさりげなく絵葉書を郵送する実践、「手紙（絵葉書）によるアウト・リーチ支援」に対する反響が４月５日付毎日新聞に取り上げられた（写真１）。事務局へ返事を送ってくれた当事者もあり（７ページ参照）、今年度も引き続き絵葉書を受け取りたい当事者が多かったため、実費郵送費分として一口３千円の寄付金をいただく形で今年度も実施する。

外出に困難がある当事者や、家族以外の外部との接点がない当事者などで手紙（絵葉書）によるアウト・リーチを希望する方は、事務局まで問い合わせたうえでお申し込みください。

札幌 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 田中理事長

絵はがきで心の交流

過去の経験糧に ひきこもり支援

札幌市のNPO法人「レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」は、ひきこもりの不登校のこどもに絵はがきを送り、支える活動に取り組んでいる。「現状や親子メールもあるけれど、はがきはいい距離感を保つ。思いを伝える」と、その効果を説く田中敦理事長（50）＝写真＝がひきこもり経験者だ。

「雨降りが重なって、ずっと家にいました。庭には小さな花が咲きました。『体調は変ないですか』と、相談を受け付けてきた。『人間関係は変わらない』と思ってました。」

絵はがきは、季節の移り変わりを伝えるものが多い。ゆっくりと、ひきこもりから始まるきっかけを作ることなどを、メッセージを添えて送っています。「いつも楽しみにしています。学校に登校できた感謝の言葉などもつづられ、文面からは気持ちの変化が読み取れた。

活動の原点は自身の過去にある。転校が多く、同級になじめなかった小学生時代、中学校ではいじめを受けて本格的な不登校に。高校受験も失敗します。ふさぎ込んだ。

だが両親の支えもあり、同じ境遇の子どもと出会い勉強する機会を得た。個人との対話の大切さを知り徐々に元気を取り戻し、高校、大学に進学。一度は就職したが、若者の支援がしたくて、ボランティア活動の経験を経て、現在の団体を設立した。

「ひきこもりの人も抜け出すきっかけを模索している。その機会をつくりたい。立ち直り始めた人同士で交流する仕組も展開し、私たちは待つ。

検索はがきでひきこもりの不登校のこどもに送る田中敦さん＝札幌市

（写真１）2016 年 4 月 5 日付毎日新聞全道版

困難を抱える若者への支援 ～田中理事長の報告

２月21日土曜日、札幌市内で開催された北海道教育科学研究会第１７８回研究会「困難を抱える若者への支援と自立への道のり」に、子ども・青年・家族を支え合う旭川「そよ風の会」内島貞雄代表とともに登壇した田中敦理事長は「ひきこもりを巡る近年の状況」について報告した。

田中理事長は、ひきこもりに対する偏見や差別のもと、ほとんどの市町村では実態も十分に把握されず、将来的な貧困、生活危機を抱えているが可視化されにくい現状を述べた後、支援者と当事者がとらえる「就労」のずれについて次のように語った。

近年、長期化高齢化するひきこもりを支える家族への社会からの「就労」圧力が新たな困難となっている。ひきこもり当事者は「就労」したくないわけではなく、働き方に対する考え方などに当事者以外（支援者も含む）との「ズレ」がある。当事者の考え方として「雇われない」「食うに困らない程度の」生き方から、もう一つの「就労」の価値を見いだせないだろうか。その意味でこれらのＮＰＯ活動をはじめとするこれら「就労」にも労働に見合うだけの「対価」を認められるような社会通念の変革を、当事者―家族―支援者それぞれが「協働する仲間」としての取り組みから展開されることが大切であると考える。

（北海道教科研会報１４０号より一部を転載）

ボランティア活動センター中間労働 ～気持ちの面でプラスになる作業

一般就労ではハードルが高く、福祉就労ではもの足りないひきこもり当事者が、安心して社会参加できるためのスモールステップとして印刷製本作業を札幌市ボランティア活動センターの依頼により自助会「ＳＡＮＧＯの会」に参加するひきこもり当事者が担い、主催者である社会福祉法人札幌市社会福祉協議会からは協力に対して大変感謝されている。

前年度作業に参加した方から感想をいただいた。

私が参加したときは、参加者５名、職員の方３名でした。わかりやすく説明していただいたおかげで、スムースに作業をすることができました。

私の場合、（活動センターから）頂いた交通費だけだと、実際にかかる交通費の差し引きで、お金ではマイナスとなり、ふさぎこみがちになるので、気持の面や現場に行くまで運動にもなるのでその分プラスと思っています。

また機会がありましたら、発送作業に参加したく思っています。その時は、よろしくお願いします。

ボランティア活動センターでの発送作業は月２回実施。交通費として５００円が支給。参加希望者は事務局までお問い合わせください。

ひきこもり経験者から学ぶそれぞれの生き方

道産こもり１７９大学 in 旭川 2015

2016 年 1 月 23 日土曜日、当 NPO が協力して昨年発足した道北旭川圏初のひきこもりの自助会「NAGI」の活動が今後停滞せず、さらに継続発展していくことを目的に「道産こもり 179 大学 in 旭川 2015」が旭川市内で開催された。当日は札幌と旭川に在住するひきこもり経験者が講師になり、会場に駆け付けた家族・支援者・当事者など 50 名に自らの実践知を語った。またひきこもり経験を生きる価値に換えていくオープン・ダイアローグ（開かれた対話）を小グループに分かれて実施した。

（写真１）

１時限目「当事者研究学科 ひきこもりにかかりきる～しあわせにちゃんとひきこもれる世の中へ」の講師、植西あすみ氏（写真 1）は、九州の大学入学後、社会の圧力に耐えられず帰省し、自然に触れ合うことで一時的に改善したが再度うつ的な症状に見舞われ、そううつを伴うひきこもりであることを自覚し、浦河べてるの家で実践されてきた「当事者研究」を手本にして学び生活してきた。

昨年まで人ごみに入ることを避けていた植西氏は、当事者研究を実践することで、自分のうつ的な症状を見つめ直し「今年になって初めて嫌な気分を持たずに外出できた」と述べた。当事者研究では自分が自分の状態に病名をつけ、例えば感情の抑制ができない場合などどのようにすれば良いか当事者研究に参加する他の参加者からアドバイスを受けるが、あくまでも自分の症状を肯定的に捉えることがポイントで、植西氏は「自分の内側から湧いてくるひきこもりの声に耳を傾け、ひきこもりにかかりきることが大事」だと述べ、ひきこもりたいときにはその気持ちを否定せず寄り添うことで、毎年秋冬の季節に襲われた『うつ』の症状を改善させてきた。

ひきこもりで悩んでいる人たちに当事者研究を体験してもらい、当事者研究ができる仲間をつくりたい希望を強く持っている植西氏は、昨年生まれ育った地元で当事者研究を開催し発表できたことが一つの目標達成にもつながった。現在、地元で畑仕事やハーブづくりをしながら当事者研究を通して自己の見つめ方にさらなる磨きをかけている。

（写真２）

２時限目「自己表現・音楽学科」の講師、今　昭王氏は冒頭、ひきこもりを経験していたとき、夢中になって練習してきたギターを弾き始め（写真 2）、「ひきこもりなら手をたたこう～」と自慢の歌声を披露して参加者の気持ちを和らげた。

中学の頃から教師と合わず不登校になり、複数のフリースクールへ通うが居場所が見つからず、22 歳まで約 10 年間ひきこもりを経験した今氏は、ひきこもりのときに部屋でラジオを聴きさまざまなエンタテイメントに触れていく過程で次第に音楽に目覚め、ギターを弾き始めたことを振り返り「何か好きになれることがあるはずなので、ひきこもり当事者に対しては理解や応援よりも当事者の持つ『可能性』を信じて情報を提供することを心がけてほしい」と述べた。

ひきこもりの状態から少しずつ回復し外部へ出はじめた頃に通っていたひきこもりの家族会で、バンドをやっている親から「一緒にバンドをやってみないか」と誘われたことが音楽活動のきっかけになった。ひきこもり経験後、高校に復学し福祉系の大学へ進学した今氏は、現在福祉施設で働きながら好きなギターをひっさげて日本中を旅する『歌う精神保健福祉士』の異名を持っている。

「家から出られなくても作詞が好きなら、その詞が披露される場で世にでれば、それも社会参加ではないか」と訴える今氏。経験者としてのピアな視点と福祉を学んできた専門的な視点から、ひきこもり当事者に必要な人間関係は、教師や支援者との縦の関係でもなく、友達のような横の関係でもない「バンドやってみないか」とさりげなく前へ引っ張ってくれるような『ナナメの関係』の必要性についても言及した。

質疑応答の後、３時限目「各グループでの開かれた対話」を行い、参加者が抱いているひきこもりの悩みを語り合った。イベント終了後には会場を変えて自助会「NAGI」に参加している当事者との交流会を実施した。今回の事業開催にあたっては当 NPO とつながる、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 の後援により関係者への周知、当日の会場設営、受付など全面的な協力が得られた。

Topics

からだにいい食事で地域社会を元気に～

からだにいいかふぇ　札幌駅北口前にオープン

（写真 1）上段左から 1 人目・南さん 3 人目・児玉さん 4 人目・菊田さん 5 人目・生活支援員の鈴木裕子さん（ホームページより転載）

ＪＲ札幌駅北口から徒歩３分、ヨドバシカメラの北側にあるマンションの一室。６月１日オープンした就労継続支援Ｂ型事業所・生活習慣病予防カフェ「からだにいいかふぇ」の入り口には、色とりどりの花束が新しい門出を祝福していた。５月 29 日に行われたプレ・オープンには約 100 名の人が詰めかけ、この事業への関心の高さが窺える。

食生活の改善が身体を変え、生活を変え、心を変えていく。「（変えていくことで）当たり前のことができるようになることが、成功の秘訣です。」こうきっぱりと答えてくれたのは、看護師歴 30 年のカフェの運営主体 KIKUTA.G 合同会社代表社員の菊田明美さん。菊田さんは看護師時代、長く糖尿病の患者と向き合ってきた。その中で西洋医学の薬だけで回復させていく効果に疑問を覚え、普段の生活改善、とりわけ食事を変えることが大切だと感じるようになった。２年前から食のイベントを定期的に開催し、そこで出会った有志が「食」によって「夢」を叶えている姿に触発を受け、現在様々な理由で悩んでいる人たちにも「夢」を叶えてほしいという思いが原動力になり、また昨年６月、カフェのノウハウを持つ菊田さんと、就労継続支援Ｂ型事業所で実務経験がある精神保健福祉士の南　直樹さんが研修で出会い、カフェの立ち上げにつながった。カフェの構成メンバーは、菊田さんをはじめ管理者で調理師・マクロビオティックセラピストの資格を持つ料理長の児玉雅美さんほか、看護師、社会福祉士、園芸療法士など有資格者がサポートする（写真 1）。現在事業所に登録している利用者は５名。主にカフェ体験を中心に受けている利用者が多いが、他にイベント企画、園芸体験など様々な体験プログラムが用意されている。

（写真 2）玄米おにぎりセット

取材で訪れた筆者は、玄米おにぎりセット（５００円・税別）をいただいた（写真２）。丁度良い炊き加減の玄米にお漬物がよくマッチしている。健康を意識した自然派素材のメニューには、熱を使わず酵素を生かした料理法であるローフード弁当やスィーツもある。古いヨーロッパのたたずまいを思わせる木目を基調とした店内（写真３）は、刺激が少なく窓際に並んでいる小さな鉢の植物が心を和ませてくれる。一言で表せば「敷居の低さ」が感じられるカフェだ。

10 年以上前から「全国ひきこもり KHJ 親の会北海道はまなす」と関わりを持ち、ひきこもり当事者とも交流がある南さんは、「アメリカでは発達障がいを食育と福祉で改善させるのが主流で、病院に行くのは珍しい、『食』は美容と健康だけではなく、治療としての『食』でもある」と述べ、一般利用者のみならず、発達障がいやひきこもりの当事者が家族と一緒に利用しやすい環境をつくり、障がいがあっても気軽に利用出来る店づくりを心がけている。また「福祉・教育・医療の各分野で活躍する有志たちと、垣根を超えたコミュニティスペースをつくりたい」との意向も示した。

（写真 3）南側の窓からはヨドバシカメラが見える。

既に医療の分野からは「からだにいいかふぇ」と連携協力している札幌市白石区の「訪問看護アーレア」がある。所長で准看護師の西村泰平さんは、高校生のころに半ひきこもり状態に陥り、そこから回復した経験を持つ。西村さんは、経験者の立場から昨年１２月から南さんの紹介で「北海道はまなす」の親の会にも参加し、ひきこもりで悩んでいる家族の声にも耳を傾けてきた。経験者だからこそできるケアを目指す西村さんは「ひきこもり当事者がちょっと外に出てみたいと思えた時に行ける場所として、このカフェを利用してほしい」と柔和な表情で答えた。

また様々な人生の悩みに経験豊富な相談員が対応する電話相談室「ちいさぽ」もあり、「からだにいいかふぇ」には就労継続支援Ｂ型事業所としての機能のほか、福祉と医療が連携した相談対応が可能。敷居の高い相談窓口ではなくお茶でも飲みながら、ほっとできる空間でさりげなく悩みを語ることができるかもしれない。（所在地と連絡先は７ページに掲載）

当事者が語る家族のあり方

自分を知り、他人を知る（前篇）

小西　恵司

私の家族の悪い癖でもある。同時に、誰でも陥ってしまう負の連鎖の入り口でもある。「私はかわいそうな人で、不幸ばかりで、苦労ばかりの人生で…、」。こんな言い回しを直接的ではないにしろ、間接的に表現することが人間にはある。言うこと自体を完全否定する権利など無いが、もはや、この流れが癖になっているのなら、目の前の問題は解決できなくなり、進展もしない。

難しい言葉で表現すると、この状態を「自己憐憫（じこれんびん）」という。つまり、自分を世界で一番不幸だと思い込む事。そんな考えの人間が一人でも同じ空間にいるだけで、流れ出るその要素に吸い寄せられてしまう事が多々あるから恐ろしいのである。同時に、この自己憐憫という要素を自覚したとしても、今度は直接的な表現を避けて、間接的に当て付けはじめる。もしくは、多数決で同情してくれるであろう人の前で、ここぞとばかりに話を始めては、自己憐憫を行なう正当性を手に入れ、安心と満足を掴み終息させてしまう。

厄介なのが、本人自身はそれを自覚できないところにある。

この連鎖は地獄絵図に近い。不幸を気取る人は、是が非でも、悪いのはすべて他人であり、自分は不幸な人。だから、目の前の現実を頑張らなくてもいいし、誰かがどうにかしてくれると祈り、願い、願望だけを強くする。

信仰の自由を尊重するのは前提の上だが、悩みが大きくなると宗教的行事に縋り付きたくなる。その要因は、恐らくこの願望が暴走するからなのだろう。気付けば、現実的な人事を尽くさず、自分にとって都合のよい天命を無理矢理にでも手に入れようと、熱を帯びてくる。まさに、「人事を尽くさず、天命に期待する」のである。

仮に、自分のために何かをしてくれたにしても、その行為は当たり前であり、心の底からありがたいと思えない。だから感謝の言葉も言えない。悲しいかな、私の親族は現在進行形である。私がそれを自覚していても、周囲はそれに気付いていない。悪いものへ染まりそうになる自分との闘いの毎日だが、馬鹿げた茶番劇を止めなければ未来など有り得ないのだ。他人分析をして説教をするよりも、説教をしたくなる自分の自己分析が何よりも大事なのだが、それをいとも簡単に忘れてご満悦になるのが人間なのである。

（次回に続く）

Q.私たちの地域に高齢世帯が多くあるのですが、近年働かないで高齢の親と同居しているケースが多くみられるようになりました。私たち地域としてこうした世帯に対してただ見守っていればよいのでしょうか？

A（ピア・サポーター吉川修司）

高齢化するひきこもり当事者が増える背景には、就職後の人間関係が原因で躓き、離職後仕方なく実家に戻るケースが多いと思われます。当然実家には高齢化した親が年金だけで暮らしているため家計が苦しくなる場合もありますが、当事者が再就職へ向けて動くことも考えられるため、奇異の目でみることなく一定期間は見守り、困っている状況が長く続いている場合は、ひきこもりピア・サポーターなど外部から家庭へ接触できる実践者に連絡することや、その家庭が知り合いであれば直接、親御さんだけでも相談窓口へ繋げるように配慮されてはどうでしょうか。

この二十年で社会環境は大きく変わり、二十代で鬱病になる人が増え、精神科のデイケアによるリワークプログラムに人が集まっています。デイケアを含め、最終的には社会の体制に何とかはめ込んでいくというのが支援全般にいえますが、過酷な労働環境へ戻すことに疑問を感じる当事者もいます。

最近では「きょうだいリスク」という言葉も出始め、無業のひきこもる当事者を抱えるのは親からその兄弟（姉妹）へシフトしている現状もあります。

しかし、そのような言葉で恐怖心をあおることで「大変だ」と警笛を鳴らすのではなく、どのようにして地域社会や会社組織を変えれば、うつ病やひきこもりが排出されない状態になるのか。そこに焦点をあてて対応する視点が欠けています。

５ページで紹介したひきこもりや障がいに理解のあるコミュニティカフェのような気楽に悩みを語れる場をつくり、地域がひきこもりの人たちにとって風通しのよい居場所になれば外出もしやすくなるでしょう。基本的には閉塞感のないご近所づきあいのために気軽に声かけをするとか、安心してひきこもり者が暮らせるような地域づくりを一人ひとり、できることからはじめて下さい。

福祉や医療につながれず孤立している人たちへの支援は、看護師、精神保健福祉士、精神科医など他種職連携でサポートする必要があり、埼玉県所沢市ではそのような支援が採用されています。それだけ当事者は複雑な課題を抱えているため「働かないでいる」一面だけをみて排除しようとしてはいけないことも理解してください。

☆寄 贈 御 礼
絵葉書によるアウト・リーチ支援の主旨に賛同していただいた武智敦子様から切手 100 枚を寄贈していただきました。当事者へ郵送する葉書に使用させていただきます。

道東在住・高橋さん 自作イラスト短歌集を発行

絵葉書によるアウト・リーチを受けている道東在住の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「はじまりのうた 第2集」（写真1）が発行され、事務局に一冊寄贈いただきました。１６の短歌と色彩豊かなイラストが心を和ませてくれます。会報93号では第１集について取り上げています。高橋さんから「これに満足せずに描き続けたい」とのお返事をいただきました。ありがとうございました。

生活習慣病予防カフェ からだにいいかふぇ
（5 ページに紹介記事）

（札幌市北区北７条西５丁目 6-1 ストークマンション札幌 208 号　札幌駅北口から徒歩３分）
TEL：070-6601-9314（菊田さん）
E-mail：karadaniecafe@gmail.com
ホームページ：
http://karadani-ecafe.jimdo.com/

応援クリックをお願いします！

NPO 法人レター・ポスト・フレン相談ネットワークでは、みなさまからの寄付など支援をお待ちしています。
インターネット応援サイト gooddo（グッドゥ）のページ内からも支援いただくことが可能です。ワンクリックで団体に課金されるシステムです。ご支援よろしくお願いします。
http://gooddo.jp/gd/group/letterpost/

書籍紹介　さっぽろ子ども・若者白書２０１６
「さっぽろ子ども若者白書」をつくる会・編　B5 版 280 ページ　1,500 円

この白書には 130 名に及ぶ人たちがコラム欄を含め執筆者として参加しており目次を見るだけでもその分量の多さがわかります。内容の多くは市民運動ならではの、インフォーマルなソーシャル・リソース・マップが盛り込まれおり私も見るまで知らなかった実践体もありました。読むだけでも大変ですがお手元に置かれる価値はあると思われます。　（田中　敦）

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	

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

こ ち ら 事 務 局！　　今後の動き(2016 年 6 月～)

◆「SANGO の会」例会のご案内

２０１６年６月、７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てください。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。

《通常例会》
と　き：６月 13 日（月）午後１時 30 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　４階　ボランティア研修室Ｂ
と　き：７月 26 日（火）午後１時 30 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　４階　視聴覚兼会議室

《初心者例会》
と　き：６月２０日（月）午後１時 30 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　４階　ボランティア活動室
場　所：札幌市中央区大通西 19 丁目
（地下鉄西１８丁目駅下車徒歩５分）
※７月１１日（月）は、盛夏の三角山→大倉山散策地域めぐり登山を実施します。
７月初心者例会振替とします。集合場所・時間は事務局まで。

◆平成 27 度事業の成果物発行のご案内

「北海道中高年ひきこもり就労準備支援事業・理解啓発リーフレット」
（平成２７年度公益財団法人北海道新聞社福祉振興基金助成金事業）
今年度実施した就労支援の一環として実施してきた「健康づくり」「学び直しセミナー」「中間的就労」の三本の柱からなる事業内容の総括が網羅されている（左写真）。A4 判中綴じ製本フルカラー・全８ページ

「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 報告書」（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）
１年間にわたり、ひきこもり当事者に毎週手紙（絵葉書）を送付してきた実践内容の報告と利用者 44 名に対して実施したアンケート集計の結果を掲載。A4 判モノクロ平綴じ製本・全 22 ページ

「在宅ケアにあるひきこもりの家族関係修復事業　ひきこモシリフューチャーセッション報告書」
（平成 27 年度公益財団法人フランスベット・メディカルホームケア研究・助成財団助成事業）
昨年開催された家族関係の修復に焦点を当て、安心してひきこもり当事者が生活していくための相互対話のイベント「ひきこモシリフューチャーセッション」の内容、事後評価アンケート調査結果が掲載。A4 判モノクロ平綴じ製本・全 28 ページ

部数には限りがあります。希望者には郵送料（５００円）で受け付けます。また、道内の電子書籍出版社（電子書籍の本屋さん　ドゥーパブ）でも無料で閲覧できます。http://dopub.jp/

☆ 編 集 後 記 ☆

享年 36 歳の若さで命が絶たれた精神保健福祉士の木村弘宣さんのご遺族が札幌市に寄付され設立された「木村弘宣ひまわり基金」の助成金を今年度いただくことになりました。ここに感謝を申し上げますとともに本基金の理念を理解して生きにくさを感じる多くの人たちの社会福祉に寄与していきたいと思います。

（発行責任者　理事長　田中　敦）

無 断 複 製 はおやめください