

2017年
5月1日
No. 102
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ページ 10周年を迎えるSANGOの会
第8回通常総会～新しい助成金事業が決定
- 3ページ ひきこもり当事者ニーズ調査報道される
ひき桜ピアサポート学習会実践報告書・書評
- 4～5ページ 特集:SANGOの会10年のあゆみ
- 6ページ 無知無関心ではいけない 伊深正英さんが語る①
- 7ページ 北海道ひきこもり当事者連絡協議会加盟団体の紹介①
- 8ページ こちら事務局／編集後記

SANGOOの会5月例会 一〇周年を迎えるSANGOOの会

5月8日月曜日、SANGOOの会5月通常例会が開催され満10歳を参加者と共に祝いました。今からちょうど10年前の今日、SANGOOの会は発足しました。SANGOOとは年齢の35歳を意味し、その名称は私がつけたのでした。今日に至るまで35歳を起点にした集まりとなっています。SANGOOの会は当時40歳になる当事者が中高年層の人たちで気軽に話せる場があるといいね、という要望から始まった集まりで、開設当初のメンバーはその後NPO法人化に尽力した役員となっておりです。

この10年間を簡単に振り返れば、月1回開催が2回開催となり、土曜日や夜間開催などを経て今日の初心者例会と通常例会に落ち着きました。2011年から2012年までSANGOOの会女子バレージョンがあり、ひきこもり経験者で当時大学院生だったSさんが中心となりランチ会やカラオケなど楽しく運営されていました。そのSさんは現在心理士として病院で働き今年ご結婚されます。

また、NPO法人化以降は、SANGOOの会のメンバーが中心となって道内各地の社会資源を調査して一冊の本にまとめる「北海道ひきこもり支援ハンドブック作成事業」など助成金事業が活発化し当事者が活躍する場面が増えました。さらに例会外企画や北海道ひ

きこもり芸術展など新たな展開にも手掛けてきたのも一つです。

全国的には35歳以上のひきこもり当事者が集まる場が当時珍しかったこともあって報道関係者も多く来訪されました。NHKテレビ全国放送「無援社会」でもSANGOOの会のことが紹介され、のちに文藝春秋から活動のことが一般書刊化されました。

詳しくは4〜5ページに特集を掲載していますので、ご覧ください。

第8回通常総会開催 新しい助成金事業が決定

NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク第8回通常総会が、5月28日午後1時30分から札幌市社会福祉総合センター研修室Aで開催された。

正会員30名中、書面評決委任者24名を含む全員が出席して、2016年度収支補正予算案、事業報告、収支決算報告、監査報告並びに、2017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。

2016年度の事業報告では、吉川理事が5つの助成金事業について述べ、昨年10月に発足した当事者5団体加盟した「北海道ひきこもり当事者連絡協議会」や道外のひきこもりピアサポーターたちとの協力で開催した「それぞれの経験的知識がつなぐひきこもり

ピアサポート」など他団体との連携による広がりある事業展開について報告した。

田中理事長は、アフリエイトの応援サイト（8ページ参照）による寄付金が増加したことに触れ「寄付金収入が増えることで認定NPOへの道が開ける」と述べ、団体の基盤整備にも力を入れていく考えを表明した。

最後に、今年度助成金が決定した平成29年度公益財団法人日本社会福祉弘済会福祉助成金による「当事者から捉えるひきこもり回復後における就労定着促進事業」で、インタビュー調査とともに全国6名の講師を招聘したこれからの生き方や働き方を検討する集合的セッションの実施について説明、さらに今年度の主要事業として満10年を迎えた当事者会SANGOOの会拡充事業として、札幌市市民まちづくり活動促進助成金「札幌圏ひきこもり当事者会社会参加活動促進事業」（6ページ参照）を実施し、「インターネットを活用した在宅ワークをアイデア企画と協働で試行的に行う」と述べた。



(写真1) 第8回通常総会で議長を務める田中理事長

当事者ニーズ調査結果

北海道新聞・HTB イチオシで報道

前年度発行した「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 調査研究事業」報告書のひきこもり当事者ニーズ調査結果について北海道新聞生活部全道版とHTBの報道番組イチオシで取り上げられた。

北海道新聞は「ひきこもり目立つ中高年」初の生活実態調査の見出しで、ひきこもりの高齢化、親世帯の平均年収300万円未満が多いことが報道され、年金生活で何とか当事者を支えている実態が明らかにされた。

HTBイチオシ（写真2）では、同日の番組の冒頭5分間の特集で、田中理事長が取材を受け、「この数十年の労働環境の変化で許容範囲を超える仕事の原因でうつ病を発症し、ひきこもりになる場合がある」と述べ、「ひきこもりは誰にでも起こりうる」ことを強調した。



（写真2）HTB イチオシにVTR出演した田中理事長

ひき桜「ピアサポート

学習会実践報告書」書評

平成28年度神奈川県社会福祉協議会地域福祉活動支援事業「当事者主体によるひきこもりピアサポート普及啓発事業」報告書がこのたび発行された。全24頁にわたる報告書にはとりわけキーワードとしての「お節介」を回避する意味において一方にちな座学ではない演習をその事業の中核に据え、参加者による相互の学習を取り組めるよう「最小限の説明」や「全員参加型の発言・発表」などを心掛け、翻訳版の研修テキストを応用したことにより「オリジナル用語集」もやさしく掲載している。

事前準備作業や進行には並々ならぬ力が注がれてきたことが伺えるが、このゼミナールそのものが学習の場であったと同時にピアサポートのいわば実践上の場になっていたことが改めて理解できるものである。そして何よりもピアサポートが「誰かのために何かをする」ものというよりは、「自分のためにあるもの」として認識できるであろう。それが本書から学ぶことができる大きな成果であった。

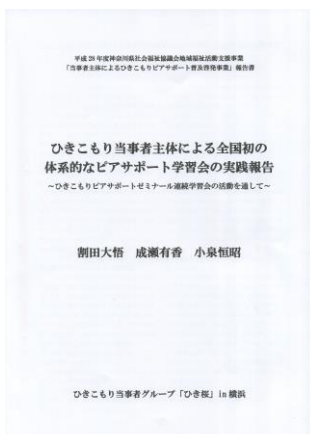
また、後半に記載される報告会ではゼミナールに参加してきた、かなめとなりうる6人の精鋭者たちによって発表されたナラティブな語りはそれぞれに訴えるものがあつた。参加者の相互の学び合いから気付きを得てそれを自分のものにしていく過程が示されている。

これまでピアサポートは精神保健福祉や学校教育現場で先行してきたところがあり、ひきこもり領域でのピアサポートについてはまだまだ発展途上であるといえる。そのため残念なことにひきこもりピアサポートという呼称だけがとく先走ってしまい、認定資格化やビジネスに直結するという語弊も抱かれていたところが見られる。

ひきこもりピアサポートが地域社会に根付いていくためには当事者経験者だけではなく、協働する専門職や家族などの理解とバックアップも欠かせないところである。経験的知識と専門的知識をつなぐ架け橋は「実践的知識」の中にあるのではなからうか。そうした対等で建設的な議論をさらに続けることが求められている。

その意味で当事者側からひきこもりピアサポートの誠実な理解啓発を図ることを試みた本書は貴重な集積となると思われ、少なくとも今後ひきこもりピアサポートを名乗る人たちにおいてはピアサポートの基本的な考え方を身に着けるかけがえのない一人の実践者として活動されていくことが期待されよう。

（田中 敦）



「SANGOの会」へようこそ

SANGOの会 10年のあゆみ！

2007年

2007年6月11日 SANGOの会第一回が開催。会場のリンクージュプラザ・ボランティア研修センターは2014年まで使用。男性4名が初参加した。例会は2009年7月まで月1回のペースで開催された。

「SANGOの会」へようこそ
(2009年12月16日)

時間	内容
13:10	開会
13:20	テーマ 夢の国オーストラリアへ行く
13:30	会中 会場の様子・おしゃべり
14:00	休憩
14:10	テーマ 夢の国オーストラリアへ行く
14:20	会中 会場の様子・おしゃべり
14:30	閉会

※本日は13:10～14:30の間に開催予定です。お越しの際は、お申し込みください。

※本日は13:10～14:30の間に開催予定です。お越しの際は、お申し込みください。

※本日は13:10～14:30の間に開催予定です。お越しの際は、お申し込みください。

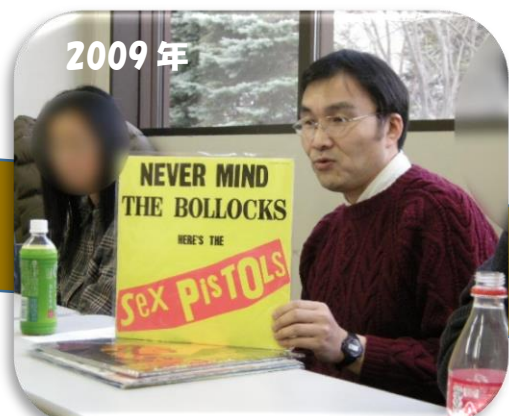
2017年

SANGOの会10周年を記念するイベントとして助成金事業「札幌圏ひきこもり当事者会社会参加活動促進事業」において、月2回開催している例会を4回に拡充し、ひきこもりライフプラン学習活動、中間労働体験などを開催する。



2008年

2008年4月21日の例会では女性が初参加して就労、親子、映画など多岐にわたって話が展開した。テーマなどは決めずに自然な会話を重視した。



2009年

2009年1月19日開催の例会では「5分間スピーチ」として「私の好きな音楽・本」を紹介してもらった。写真はご自慢のアナログレコードを片手にその思いを語る参加者。通常例会は同年8月から月2回開催した。



2010年

2010年8月17日開催の例会では、九州のひきこもり当事者たちが啓発活動をする姿が収められたDVDを鑑賞した。

2011年9月～2012年3月女性だけが参加できるSANGOの会を月1回開催した。

2009年9月からタイムテーブルを配布。次回開催予定日時も告知した。

2010年4月～2011年3月、NPO活動の例会が月1回開催。2010年11月～2011年3月、通常例会を午後の部、夜間の部に分けて開催した。

2012年度は札幌の会場を飛び出して「サテライトSANGOの会」を北海道内12か所で実施。写真は函館で開催時の模様。「道南ひきこもり家族会交流会あさがお」の後援もあり34名の参加者が会場に詰めかけた。



2012年

2012年10月～現在 初心者例会を月1回開催。当初は昼間出て来にくい方への配慮もあり夜間に実施した。



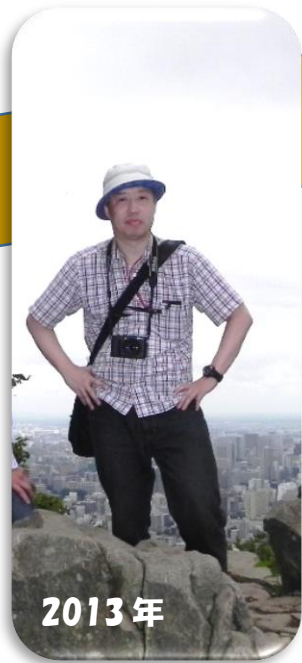
2016年

通常例会では8月、10月に札幌市による出前講座として「障がい福祉施策サービス」「札幌市の雇用サービス」について学習した。札幌市の行政担当者が障害者枠で就労する意味や就労サポート体制など多くの情報を知ることができた。



2015年

10月～12月まで3回にわたり、初心者例会で「リラックスコンディショニングレッスン」を3回開催した。普段自宅に居る方が多い当事者に身体機能の改善を目指した。この年から会場が社会福祉総合センターへ移動した。



2013年

「地域めぐり登山」は2013年、初心者例会で初めて開催され毎年の恒例行事となる。20年振りに山登りを経験する参加者もいた。適度な運動と自然に触れ合う機会となっている。

無知、無関心ではいけない！伊深正英さんが語る ①

父親からの言われなき虐待、いじめを受けながらも耐え続けた児童養護施設で過ごした幼少期、「自分を消し去りたい」という思いから道外への逃避行、札幌へ戻ってから路上生活を余儀なくされた過去を持つ伊深正英さん（41歳）は、現在生活保護を受けながら5年目の春を迎えようとしている。伊深さん自身が社会的弱者として生活している視点から社会の生きにくさや現状について語ってもらった。
（インタビュー：杉本賢治）

◆「子ども食堂」からみえてくる課題

私自身ホームレスやひきこもりの経験があり、ホームレス支援にも関わっていた時期もあるので社会的に弱い人たちに対する意識は強いです。最近関心を持ちはじめた「子ども食堂」は主に貧困家庭や孤食の子どもたちに無料や安価で食事を提供する民間の取り組みで、行政の行き届かない部分を民間の有志やボランティアの人たちが居場所として運営しています。本来は「子ども食堂」がない社会が望ましいのですが、子どもから高齢者まで交流できる場として地域の居場所になればよいと思っています。それは、声なき声を発している人たちの声を拾ってくれる場所として「子ども食堂」のような誰でも集まれる居場所の必要性を感じているからです。

あるフォーラムで知り合った札幌市内にある「子ども食堂」に行った時のこと。そこは父親と娘さん二人で運営している小規模の食堂でしたが、その分利用者の方々に愛情を持って接していて第二の家庭みたいな印象を受けました。

家庭の現状は外からは見えにくいものです。雨宮処凛さんが取材で取り上げていた利根川心中未遂事件では、介護と経済苦から親子三人が利根川で心中を図るも子どもだけが助かり、自殺幫助の罪で捕まった例があります。このように家族の問題は事件として報道されることで初めて明るみになるわけです。核家族化が進んで町内会も機能せず、普段から他人に対する警戒心が強いことも重なり、人同士のつながりが薄まりつつある社会だからこそ「子ども食堂」のような場所が必要です。課題を持つ家族を最初は井戸端会議のような緩い横のつながりによって受け止め、最終的にははしかるべき相談機関へつなげていくことも可能かもしれません。家庭の現状が見えてくる、そんな機能が「子ども食堂」にはあります。山梨県ではフードバンクが家庭に食材を届けるのと同時に悩みを聞いて関係機関へつなげていくという試みもなされていて「子ども食堂」同様、行政の隙間を埋める大切な役割を担っています。

◆子ども時代の苦い経験

3歳の頃でした。仕事から帰ってきた父が夜中寝ている自分を叩き起こしていじめるんです。母もいじめられました。アルコール依存だった父は生活費をお酒につぎ込んで家族を虐待しました。幼いながらも「殺してやりたい」と憎しみをもちました。その後、父母は離婚し妹は父に引きとられ私は小学4年生で児童養護施設に入所しました。たまに帰省すると妹と隠れて会っていました。妹からもらった腕時計をしていたことが母の再婚相手の二人目の父にばれてしまい、時計は奪われ裸で外に放置されました。逃げて追っかけてきてボコボコに叩かれたこともあります。

実父とは私がホテルに務めていたとき宿泊に来てくれました。既に新しい家族を持っていた父から「あの時は仕方がなかったんだ」と素直に謝罪してくれたので私も許してあげることができました。

このような過去の教訓があるため、反面教師として私が経験してきたような家族を生み出してはいけなく強く思います。だから「子ども食堂」に思い入れが強いのです。経済的な貧困よりも心の貧困の方が根が深いです。「子ども食堂」を通して地域の大人が子どもを見守れたらいい。ちょっとした声かけで小さな変化に気づくかもしれない、異常に気づくことで児童相談所など関係機関へ知らせることが可能になります。決してその家庭だけに課題を背負わせてはいけないと思います。だからといって行政や自治体だけでは目が行き届かないので、第三者のような仲介してくれる地域の人たちが個人と社会をつないでくれるようになれば良い。「自分も助けられたから私も助けてあげる」といった『お互いさま』の心配りが地域で広がってほしいです。
（次号へつづく）

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

北海道ひきこもり当事者連絡協議会 加盟団体の紹介①



地域に潜在化するひきこもり当事者が社会的孤立せずと同じ境遇の仲間とつながることを目的に「北海道ひきこもり当事者連絡協議会」が昨年 10 月に発足しました。同協議会には北海道内でひきこもり当事者会を実施している 5 つの団体が加盟しています。今号から 2 回にわたり各団体の紹介をします。

帯広・リカバリースポット

リカバリースポットは帯広にあるひきこもり当事者による自助グループです。月 1 回ペースで、開催されています。2011 年 4 月からはじまり、細々とですが 7 年続き、現在 8 年目に入りました。当初はひきこもり当事者の集いをイメージしてはじめましたが、当事者だけではなく家族の方の参加も多い印象です。途中退室や途中からの参加なども自由で、ゆるい感じで過ごしています。

事前予約も必要なく、その時にならないと何人くるか、どんな人が来るかわからない感じです。言いっぱなし聞きっぱなしが基本ですが、関連資料を持ち寄ったり、役立ちそうな録画したテレビ番組を一緒にみたり、ホワイトボードを使用しながら話し合ったりなど内容はいろいろです。少数ながらもここの集いをきっかけに、スポーツ活動へ顔をだすようになったり、農作業のアルバイトをするようになったりとリカバリーのきっかけになっている人もいます。今後も無理せず焦らずでできる範囲で継続していこうと思っています。

今後の日程と場所ですが、5/30(火曜)、6/27(火曜)、7/11(火曜)、8/29(火曜)で場所はいずれも十勝プラザ 3F 和室の予定です。参加費無料。ホームページ URL は次の通りです、<http://aiutare.info/>

函館・樹陽のたより

函館のひきこもり当事者会、樹陽のたより（以下、樹陽）の田中透と申します。今日は樹陽の普段の活動についてご紹介します。

毎月第 2 日曜日に函館市総合保健センターで例会を開催しており、5 人から多いときで 10 人ほどのメンバーが毎回集まっています。時間は 11 時から 13 時までの 2 時間で、近況報告と雑談をして過ごすことが多いです。例会のほかには、函館を出て就職したメンバーが帰省した際に集まって、ご飯を食べに行くことも定期的にあります。

最近では障がい者の自立支援をしている NPO 法人「自立の風かんばす」という会にメンバーが参加して、ランチ会や花見、イベントなどで交流をしています。

僕は「かんばす」の轍というイベントがきっかけでバンドを結成して、ベースボーカルとしての活動がはじまりました。

他にもイラストが得意な樹陽メンバーがイベントのイラストを担当して活躍しています。個人的な感想としては、樹陽に参加しているメンバーは、それぞれ仕事に就くことができるようになったり、ボランティアや特技を活かした活動ができるようになったりと、どんどん道が開けていっていると思います。

これからもみんなで成長・前進しながら、会を継続していきたいです。

参加費無料。事務局連絡先 090-6261-6984

札幌・SANGO の会

35 歳を基点にした自助会を毎月 2 回開催しています。通常の例会では毎回テーマを決めて話すことが多く、初心者の例会では少人数で自由な雰囲気会で会話を楽しんでいます。また昨年度は札幌市の行政担当者が参加した出前講座「障害者の就労」などを学習する機会もありました。初心者例会では円山や三角山など例会外企画として「地域めぐり登山」を実施し健康づくりにも力を入れています。これだけに参加する当事者もいるのも特徴です。気楽な気持ちで参加してみませんか。参加費無料。会報の 6 ページに連絡先が記載されていますので、お問い合わせください。

◆「SANGOの会」例会のご案内

2017年6月は下記日程にて行います。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21日（水）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3階 第三会議室

《初心者例会》

と き：6月26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 特別会議室

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）



ご寄付ありがとうございます

屋代 育夫 様	5万円
原田 楓 様	1万5千円

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。

応援クリックによるご寄付をお願いします！

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/>

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。

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。		
●口座記号番号 02700-4-66261		
●加入者名 レター・ポスト・フレン相談ネットワーク		

☆ 編集後記 ☆

これまで長く助成金によって会報を発刊してきましたが今年度は助成金なしで発刊していくことになりました。皆さまから広く寄付金を募集するとともに、この一年をかけて従来のアナログ紙媒体での発行と電子PDF配布媒体での発行のあり方を購読者の皆さまのご意見ご感想などをいただきながら検討し次年度の方向性を決めていきたいと考えています。引き続きご支援ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

（発行責任者 理事長 田中 敦）

無断複製はおやめください