2017年
7月 1日
No. 103
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　SANGO の会～家族に支配された過去を語る
　　初夏の円山・地域めぐり登山
3ページ　「ひきこもるあなたへの絵はがき」NHKで放送
　　ひきこもりの就労を考えるイベント 10 月に開催決定
4ページ　無知無関心ではいけない　伊深正英さんが語る②
5ページ　当事者手記「水鏡に、つゆ玉ひとつ」①
6ページ　ひきこもりと家庭経済的基盤に関する調査結果
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②
8ページ　こちら事務局／編集後記

ＳＡＮＧＯの会　家族に支配された過去を語る

４名の参加者が集まった5月22日の初心者の例会では、親子のあり方について話し合った。

当事者のＡさんは「親が子どものことばかり集中しないで、親も楽しみをもってほしい」と述べ、「親が出かけるときに留守番を頼む」など声かけの大切さも強調した。

Ｂさんは強権的な父親に否定され続け、自尊心が保てなくなった過去を振り返り「親は支配できる子どもをそばにおきたいと願う一面がある」と述べ、共依存に堕ちりながらも親子が離れることができない家族の断面を心理的な側面から分析した。また、信頼できるはずの家族に支配されたことで他人も同様に酷い人たちのように感じ、「一層社会へ出ていくことが怖くなる」と語った。

当事者を持つ母親として参加したＣさんは、長く当事者を見守り続けてきた中で、「親子関係を改善しないと回復は難しい」と述べ、ひきこもりから来る家庭不和の問題が夫婦関係にも影響するため、自身が参加してきた親の会で教えてもらった「母はニコニコ、口チャック」の心得を実践している。また「傾聴が大事。自分（親）が苦しいから、子どもの言い分を聞かないのは良くない」と述べ、「親のエゴを振りかざさないことが親子関係を改善させる鍵になる」と語った。

６月の通常例会には10名が参加。「ふとんがふっとんだ」「アルミ缶の上にあるミカン」などダジャレを挨拶に盛り込み、普段の会話にはない刺激を感じながら、自然にこみ上げてくる「笑い」にも救われた。

『やる気をだすにはどうすればよいのか』単純だが難しい問いかけに対し、「自分の内側からはでてこない。必要に迫られ目的がないとでない」と語るＤさんの意見や、それに付け加える形でＥさんは、２０１５年に開催された「北海道ひきこもり芸術展」で中心的役割を任されたことが、自分に課す適度な責任感となり「やる気を出す大きなきっかけとなった」と述べた。やる気は外部から訪れるもの。自分の好きなことをベースに他者のアイデアを融合させて、その人のやりたいことを発見していくことが、ひきこもりの人たちには大切なことかもしれない。

ＳＡＮＧＯの会・例会外企画　初夏の円山～地域めぐり登山

7月5日水曜日、ＳＡＮＧＯの会例会外企画として札幌市内の山々を散策して歩く「地域めぐり登山」を実施しました。気温は23度・曇りと登山日和。そもそもこの登山は個人的に自然観察指導員のフィールドワークとして長きわたり行ってきたものを例会の雑談のなかで話したところ「行ってみたい」と発言した有志にて7年以上行ってきた実践活動です。

これまでには20年ぶりに運動靴を履いたという当事者もおり、標高２２５メートルのたかが軽登山、されど軽登山ごとく日頃の生活状態は「息切れ」となって各人の体調を測定するバロメーターになっています。また通常の例会には参加しないけれどこの例会外企画だけには必ず参加する当事者がいるのも大きな特徴点です。自助会活動とは空間による構造化されたものばかりではないことを意味します。

（写真１）からもわかるように初夏の円山は緑が増し樹齢１００年を超える大木に囲まれています。ときより足を止め周囲を見渡し野草や小動物に触れるのです。今回はエゾリスには遭遇しませんでしたが、シロハラゴジュウカラと出会いましたし、エンレイソウの実を発見しました。人間によるエサ付けや採取は自然体系を狂わせる要因となり自然保護の観点から厳禁です。山頂からの眺めはデスクワークが多い私にとっては良い気分転換になります。

（田中　敦）

（写真 1）樹齢 100 年を超える大木が登山者を誘う

「ひきこもるあなたへの絵はがき」NHK「おはよう北海道」で放送

6月17日土曜日、NHK札幌放送局「おはよう北海道」土曜日プラス特集「ひきこもるあなたへの絵葉書」が大きく報道されました（写真2）。番組には当NPOの吉川修司理事が出演、取り組みの一端を紹介し、さりげない言葉かけで緩やかに当事者と繋がることの意味を説明しました。後半では厚生労働省が委託する「ひきこもり地域支援センター」が登場、年間1447件の相談のほとんどが本人と会えないケース。当NPOの絵葉書によるアウトリーチを見習って導入したことが報道されました。地道な私たちNPO実践が専門機関に影響を及ぼしたことが明らかにされました。

放送を視聴した函館にある就労継続支援施設B型事業所が絵葉書によるアウトリーチを有料で導入しました。また、一般視聴者から記念切手の寄贈もあり、小さな取り組みの波及効果がありました。

（写真 2）番組では吉川理事が自宅で絵葉書にコメントを書く姿が映し出された

ひきこもりの就労を考えるイベント 10月に開催決定

平成29年度公益財団法人日本社会福祉弘済会社会福祉助成金・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フォーラム「ピアが織りなすチカラとともに働き合うジョブサポート」が10月29日北翔大学北方圏学術情報センターPORTOで開催される（参加要項8ページ参照）。

同フォーラムでは、一般論でいう就労支援とは一線を画した当事者目線からの今日的な就労を再考し、ひきこもり経験という貴重なピアが織りなすチカラとともに新たな働き方をつくりだすジョブサポートのありようについて全国から代表当事者を招聘して検討を深める。

講師は、横山泰三氏（NPO法人わかもの国際支援協会・顧問）、杉原文昭氏（生きづらわーほり 理事）、聞風坊（もんぷうぼう）氏（当事者活動人）、坂本凌雲氏（ひきこもりプレイス多摩・代表）、植西あすみ氏（自助会NAGI）、蔵谷俊夫氏（SANGOの会）の6名でいずれもひきこもり経験を経て社会参加を遂げている。

応援クリックによるご寄付をお願いします！

インターネット応援サイト gooddo（グッドゥ）のページ内からワンクリックで団体に課金されます。ご支援よろしくお願いします。

「手紙によるアウトリーチ実践報告」掲載 専門誌が７月に発行

公益財団法人鉄道弘済会「社会福祉研究」第 129 号が 2017 年 7 月発行されます。

同専門誌には、田中敦理事長の実践研究報告である「手紙を活用したひきこもり地域拠点型アウトリーチ実践―広域な北海道におけるひきこもりピアサポート活動を通して―」が掲載されています。関心のある方はぜひお読みください。

ご寄付ありがとうございます

川合優子様から記念切手 50 円×105 枚、60 円×25 枚の寄付をいただきました。手紙（絵葉書）によるアウトリーチで活用していきます。

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

無知、無関心ではいけない！伊深正英さんが語る ②

現在、生活保護を受けている伊深正英さん（41 歳）は、生と死の危うさを紙一重で潜り抜けてきました。その生き様が伊深さんの語る言葉の端はしにみえてきます。2009 年に札幌で路上生活を余儀なくされた伊深さんは、ホームレス支援団体に保護され人生の分岐点に立っていました・・・。

（インタビュー：杉本賢治）

◆支援者からのパワハラ

札幌のあるホームレス支援団体に保護され 1 年後には団体のスタッフになり、SANGO の会にも参加して活動について話したことがあります。その当時団体からの要請で NPO の勉強をしていましたが、その頃から団体スタッフからパワハラを半年間受け続けました。辞めるきっかけになったのは、支援団体に保護されている利用者が、社会参加のため施設からアルバイトへでかける人たちのためにおにぎりを握っていたとき、ちょっとしたミスをしました。そのことに腹を立てた先輩スタッフに暴言を吐かれたのです。それまで受けてきた仕打ちにも我慢ができなくなり、暴言を吐かれた瞬間、自分はもうこの場所に居なくてもいんだと思いました。自分を救ってくれたはずの人たちが誰も助けてくれない現実に直面して、この団体では誰にも頼れないと悟ったのです。

◆逃 避 行

2011 年の冬、出先から支援団体へは戻らず旅立ちました。手持ちの所持金は 2 千円、死んでもいいやと思いながら石狩圏を放浪しました。炊き出しで空腹を満たしながらさらに放浪を続け、千歳にたどり着き現地の支援団体の保護を受けました。1 か月後、支援者の助言もあり札幌に戻り札幌の支援団体の助言を得て生活保護を受けました。同時に開始した職業訓練にも通い続けましたが、劣等感にさいなまれながら周囲と比較して自分はダメだと感じ、絶望の淵を歩くような気持ちで再度放浪の旅がはじまりました。

その年の秋、逃げるような思いで東京へ行き自転車を買いました。自転車をこぎ続け山を越えながら西へ進んで行きました。流れるままに訪れた町のネットカフェで寝泊まりし、お金が無くなったら空のペットボトルに水を入れ飲み、スーパーの試食コーナーを利用して食いつないでいました。多目的トイレの片隅で一夜を過ごした時には、人が訪れるたびに自分の存在が知られ周囲に迷惑をかけるのが嫌で追われるように次の町まで逃げていきました。

北海道に戻る気はありませんでした。もう死んでもいいという完全な自暴自棄、そのマイナスの勢いが自転車で毎日 4～５０キロの移動を実現させました。放浪１か月が過ぎた頃ようやく下関に到着しました。関門海峡を渡ろうとしましたが所持金がなく断念。島根県方向へ戻る途中の山越えをしていたとき県警の職務質問を受け、自分の「捜索願」が出されていたことを知らされたのです。

「捜索願」をだしたのは札幌の支援団体の代表者でした。直接連絡をとり代表者と話しました。生活保護を自ら打ち切って逃避行を続けたので、私は「こんなことになってしまいとても帰れない」と言いました。代表者は「帰ってくるなら助ける、やれることはやってあげる」と言ってくれました。私は万感胸に迫る気持ちを抑えながら「わかりました。帰ります」と言いました。

（次号へつづく）

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。

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・フレンド相談ネットワーク

みかがみ

水鏡に、つゆ玉ひとつ①

小西恵司

水面（みなも）は、雫もなく風もなければ、平らな一面が広がるだけだ。そんな水鏡に顔を映しても見つめるだけでは物足りない。ならば、代わり映えのない水鏡へ手を入れ、変わりゆく様相に更なる感動を求めたくなるのが人という生き物だ。同様に、変わらぬ日常に虚しさを感じた時、新たな解釈や行動を波紋のように広げて、生活スタイルを一変させてみたくなるものだ。

今まで、自ら体験してきた「ひきこもり」を至るところで語ってきたが、私は元々、人の顔色を伺う癖があり、人の意に沿わない怒らせる話は「悪」だと考えて話を抑えてきたが、そうすればするほど、文章や語りはガチガチに固いものとなり、言いたい事が伝わっていないことは自分でも重々理解はしていた。それに当の私自身の心は全く晴れないし、我慢したところで自分が歪んでしまう…、もうそんな私とは卒業したい。ここ数年、この期に及んでもまだ卒業できない自分を理解していただけに、この気持ちは強い。

私は私として、鬼のように強気な気持ちで、この世を生き抜いてやろうと腹をくくった。恐らくその強気が、今ひきこもりで悩む人の水鏡を無理にかき回すことにもなり、非難されるかもしれないし、完全無視で終わるのかも知れないが、もはやそう思ってもらって結構だと思う。それが私ですから…。ただ人が変わる時は、作り出された「つゆ玉」がひとつ、穏やかに垂れ、水鏡はその度に輪を描く波紋を広げて、様相を変える。それが、渇ききった心を潤すと信じている。

これを読むあなたの今の立場や気持ちは分からないが、私のつゆ玉が、あなたの水鏡へ垂れた時、描きだす波紋は良くも悪くも、あなたのゴツゴツした岩礁へ到達し、穿つかもしれない。それは、数年先かもしれないが、臆せず騒ぎすぎず、つゆ玉をぽたり、と垂らそうと思う。

『悪い事が、必要な事へ変わる時』

数年前の話、私の両親の離別が決まり、札幌市へ引っ越す事となった手前の話である。私は、家族破綻の中で仕事をしながら日常生活を送っていた。両親の言い争いが起こるたびに、口は震え、動悸が高鳴り、将来への不安が押し寄せる。仕事仲間にも友人にも、こんな相談などできない…。

この世は残酷だ。窮地に立っている時、救いの女神が現れるような三文小説を読んだことは多々あるが、現実は違う。弱りきった人間にくるのは、「救い」と見せかけて、人生論を語ることでご満悦になりたいだけの説教ババアが大概は襲ってくる。

私の母は趣味で編み物をしているが、その関係で親しい友人（60代前後の女性）が人生に関する相談・お話ができるのでこないか？と誘い話が舞い込んできた。人間、心に余裕がないと藁をもすがる思いだ。躊躇せずに受け入れ、母親とともに自称「仏の道を学んだ」と得意気になる人生論者の女性宅へ行くこととなった。大学卒業後に就職できず、ひきこもりとなった経緯を思い切って話したら、「何もしなかったのが悪い。甘えていただけ。親は悪くない、あんたがすべて悪い。」このマシンガントーク。目の前にいるこの説教女は、戦争で人を殺す傭兵にしか見えなかった。

確かに悪いのは私だが、何もしていなかったわけではない。当時の目標は、親の価値観を壊すこと。買い物をする、バスや電車に乗る、娯楽施設で遊ぶ、外食をする…、やり方がそもそも分からないから、その経験をノートにまとめて世の中の仕組みを一から学んだ。社会人としては勉強など不要な当たり前の行為だろうが、学生時代に、外で遊ぶことは罪であり、机に座って勉強することがすべて、と言われれ、学歴と成績が「家族の価値」を決めると圧力をかけられ育った人間にとって、外側にあるものが罪であり悪であり、それを行なうこと自体が恐怖になった。社会人になれば、その罪深い行為が数多く必要とされる事くらい、分かっていた。この時期を、何もしていなかったと評されたのは、正直言って腹立たしい。目の前にいるこの説教ババアに殺意すら覚え、後に憎しみへ変わった。

しかしそれがあったからこそ今の私があり、単純に正しさを操る、人生の先輩たちのやり方に疑問を感じたのです。普通に暮らす人たちは、その時その時の、自分の損得や安楽を軽い気持ちで守りたいために、自らの反省をせず他人を責めます。そして、他人のみを悪と決めつけて、自分に都合よく操作しようと企てるものです、「無意識」のうちに…。

反面、私は親や他人に認められたい寂しさと恐怖から、人に従順で、他人は満足していても気付けば餌食にされた傷だらけの自分が残るだけです。そんな自分を素直に認めて反省し、説教ババアの生意気さに反抗する一心で私はここまで生きました。怒り狂った動機でも生き抜いてしまえば、そこには必ず意味が宿ります。憎しみは単なる汚物ではなく、ひとつの生き抜く力へ変えることのできる財産なのです。

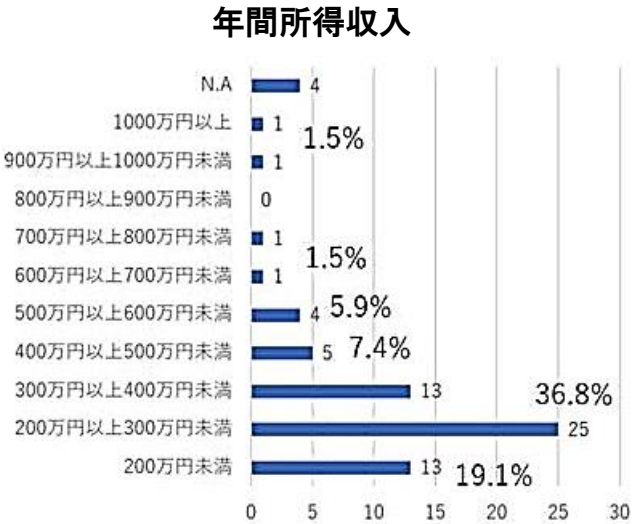
ひきこもりと家庭経済的基盤に関する調査結果

当 NPO は詳細な「ひきこもりと家庭経済的基盤に関する調査結果」を改めて公表した。本調査は、北海道内のひきこもり当事者に郵送により行った有効回答数 68 通で回収率は 76%であった。

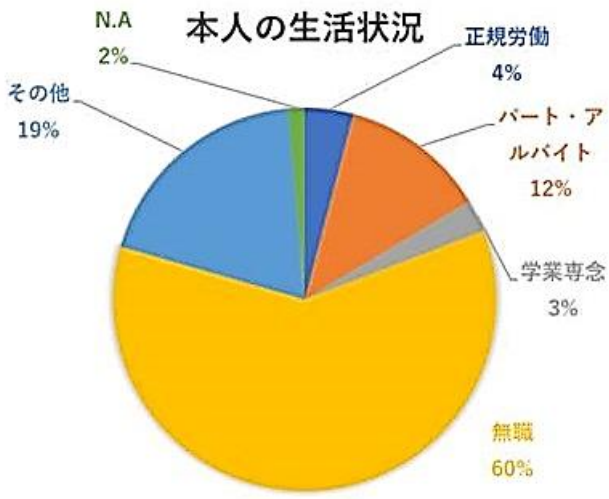
本調査によるとひとり暮らしやグループホームなどで暮らす当事者は 16%に留まり、家族との同居が全体の 75%と世帯の所得によって家庭経済状況が賄われており、年間所得収入は 300 万未満が全体の半数以上の 55.9%を占め預貯金などの詳細の調査でも大変厳しい結果となっている（グラフ 1）。

またひきこもり当事者本人の日常生活状況を質問したところ、パートを含む労働や障害者就労継続支援施設などに通所するなどが 35%あった一方で全体の 60%が無職であった（グラフ 2）。さらに無職の期間を質問したところ 10 年以上と回答したものが 41.2%に達し、40 年以上と回答するものもあった（グラフ 3）。本人の社会交流状況ではインターネットを活用した交流が 5%と少数に留まり、家族のみやコンビニなど他者との交流がないと回答したものが半数以上の 54%となった（グラフ 4）。

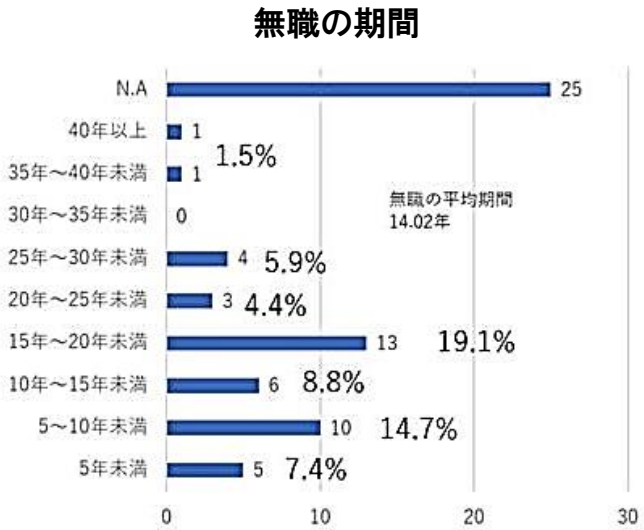
今回得られた有効回答数 68 通のうち全体の 65%が札幌市外のひきこもり当事者であり、北海道の広域性や地方都市におけるひきこもり世帯への支援のあり方が問われる結果となった。



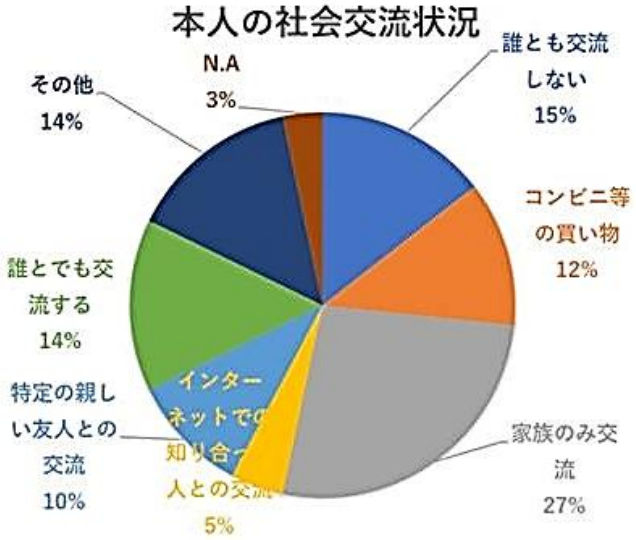
（グラフ 1）



（グラフ 2）



（グラフ 3）



（グラフ 4）

ＮＰＯ法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク実施調査

北海道ひきこもり当事者連絡協議会
加盟団体の紹介②

地域に潜在化するひきこもり当事者が社会的孤立せずに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。今号では前回に引き続き２団体を紹介します。

札幌・当事者会「すなはま」

当事者会「すなはま」はＫＨＪ全国ひきこもり家族会連合会北海道「はまなす」の家族会とともに毎月第 4 土曜日の 13：30 から札幌市社会福祉総合センター（中央区大通西 19 丁目 1－1）にて開催しています。（日程・会場に変更の場合あり）

近年の参加者数は 0～3 名程度、「言いっ放し、聞きっ放し、他の参加者の批判はしない」がルールで、当事者会の最中は入退室自由です。

当事者会では雑談を基本とした交流を行い、世間話から普段の困りごとや自身の課題など、話したいことを自由に語りますが、無理して会話に参加する必要はありません。

支援の場ではないので参加者に変化は求めません。会の中で特別に何かを行うということもありません。そこに物足りなさを感じたら、札幌市には当事者会が複数ありますので、他の当事者会にも参加してみると良いと思います。会への参加が本人の活動範囲が広がってゆくきっかけになるかもしれません。

同時開催の家族会「はまなす」に参加して家族の方々と「斜めの関係」で対話することもできます。「はまなす」では年に数回、学習会を行っていますので、当事者自身がひきこもりへの見識を深める機会にもなると思います。

旭川・ＮＡＧＩ

ゆるく・まったり・のんびり・ゆっくり。
“凪ぐ”風のように、心地いい自分たちの場所にしたい。

それから、草を“薙ぎ”はらうように、この時代をともに生きる意味も込めて、NAGI の会は誕生しました。

レター・ポスト・フレンド相談ネットワークが旭川でひきこもり大学を開いたことを機に、「旭川でも当事者会をつくりませんか」と呼びかけられ、旭川での当事者会がスタートしました。

レター・ポスト・フレンド相談ネットワークの理事の武田さんが滝川から来てくれて、会の進行を担ってくれています。いろんな当事者会やピアサポートなどを見聞きして体感している武田さんが、当事者感覚を大事にした場所づくりを心がけてくれています。

月に１回の例会から、3、4 カ月に一度、各回担当した人のおすすめの映画を観る会や、「春にお花見をしたいね」ということで常磐公園でのお花見、「みんなで飲み会をしたい！」という声から（私です）ひきこもり新聞の売り上げを補助金に初開催した飲み会 etc…、ゆっくりと自分たちのやりたいことを重ねながら、発足して 2 年と 4 カ月が経ちました。

月に一度の会の様子
お茶とお菓子を食べながら近況の話や、出てきた話題からみんなはどうしてるかなどおしゃべりしています

お茶は季節や気分に合わせて私（筆者）がだしています

草木が青々としげってきた 5 月の初夏の会には、レモンバームとレモンタイムのハーブ水を持っていきました

こちら事務局！　　今後の動き(2017年7月～)

◆「SANGOの会」例会のご案内

２０１７年７月～８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。

《初心者例会》
と　き：①7月１９日（水）午後１時30分から午後３時３０分まで
　　②8月３０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４階 ボランティア活動室
《通常例会》
と　き：①7月２４日（月）午後１時30分から午後３時３０分まで
と　き：②8月　9日（水）午後１時30分から午後３時３０分まで
会　場：①札幌市社会福祉総合センター４階 研修室Ａ
　　②札幌市社会福祉総合センター４階 研修室Ｂ
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）

◆　ピアが織りなすチカラとともに働き合うジョブサポート　開催のお知らせ（詳細３ページ参照）

開催日時：平成２９年１０月２９日（日）１３：００～１７：００
開催場所：北翔大学北方圏学術情報センターPORTO　５階 会議室Ａ
住所：札幌市中央区南１条西22丁目１番１号（地下鉄東西線・円山公園駅から徒歩５分）
参加対象：ひきこもり当事者経験者とその家族、支援者など
参加費：お一人につき500円（資料代）
定員：50名（参加希望多数の場合は先着順になります）
申込み方法：参加申込書に必要事項を記入の上、Ｅメールまたは、FAXで申し込む

◆　ひきこもり つながる・かんがえる対話交流会 in 札幌のご案内

当事者・家族・行政・支援者・市民など立場や考えを超えた多様なステークホルダー（つながりそうな人たち）を求めます。ぜひご参加ください。当NPOは後援となっています。ホスピタリティのもてなしのこころをもって皆さまのお越しをお待ちしています。
開催日時：８月２６日（土）１３：３０～１６：３０
開催場所：北海道クリスチャンセンター 大ホール（札幌市北区北７条西６丁目）
定員７０名　参加費：1,000円（ひきこもり当事者・経験者：無料）
主催）NPO法人ＫＨＪ全国ひきこもり家族会連合会
後援）NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
協力）ひきこもりフューチャーセッション「庵-IORI」運営スタッフ
※事前申し込みが必要です（当日の参加可能）。詳細は、NPO法人　ＫＨＪ全国ひきこもり家族会連合会ホームページでご確認ください。http://www.khj-h.com/

☆ 編 集 後 記 ☆

北海道にも短い夏の季節がやってきました。今年度も調査研究事業をすすめ、当事者の皆さんのご協力のもと道内各地に足を運ぶ所存です。過去３年連続して全国規模の学会で口頭発表してきたこともあって私たちNPOの実践活動が研究レベルでも広く知られるようになりました。その結果この７月には専門誌に寄稿することができました。ご意見ご感想などをいただければ幸いです。（発行責任者　理事長　田中　敦）

無 断 複 製 はおやめください