

2022年  
5月1日  
No. 132  
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

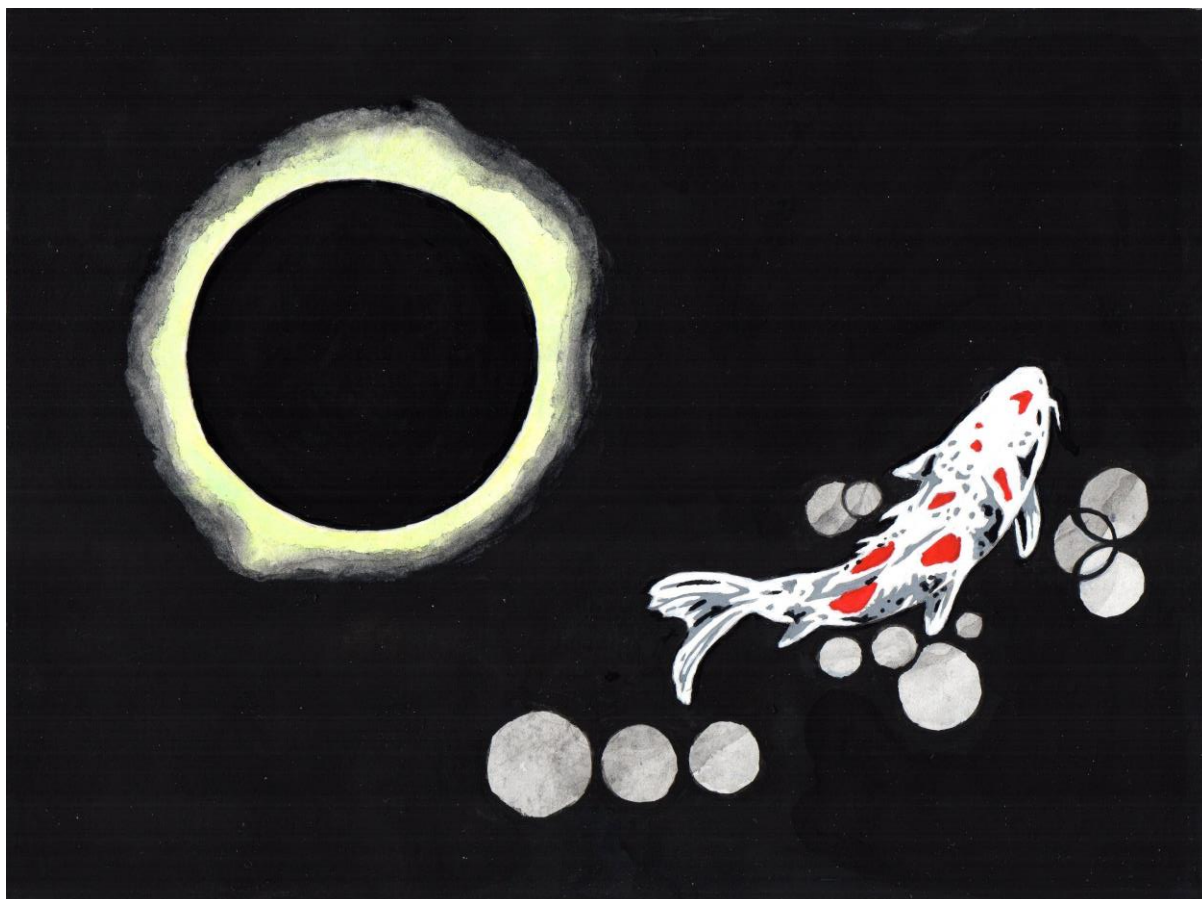


イラスト 小松 英行



会報は札幌市さぽーとほっと基金助成事業・ひまわりピア・サポート基金により作成されています

## Index

2～3ページ

活動報告：よりどころ家族会開催「ひきこもり当事者にとって大切にしていること」「斜めの疑似親子関係で学んだこと」「ひきこもり体験を通して見えた今」

4～5ページ

シリーズ ひきこもりと高齢家族介護(第1回)杉本賢治さん

6ページ 2022年度新規助成金事業／刊行物の紹介

7ページ 道議会議員・檜垣 尚子氏 居場所「よりどころ」家族会を視察／ポストカード支援 中央区円山民児協が実施／読者投稿

8ページ こちら事務局／編集後記

よりどころ家族会で話題提供①「当事者にとって大切にしていること」

2022年3月6日に開催された居場所「よりどころ」家族会では「ひきこもり当事者にとって大切にしていること」について2名のピアスタッフが話題提供した。

とらわれていることを手放す

日常のことや、やるべき役割など今はあるが、将来の不安や先々を考える感情は今も連続的に動いている。周りの人たちはそこを乱さないでほしい。お金のやりくりや自分の考えにとらわれているときは、意識的に手放して、自分を整えると気持ち落ち着く。ひきこもりの自分と、ピアスタッフの自分が人格的にくっついてしまうと負担になる。

一番渦中のときは、打開する方法がわからず苦しんでいた。夜更かしやラジオやいろいろなもので不安を消していた。無意識でやっていたと思う。焦りや不安は、親も当事者も共通している。当事者会に参加する人たちも、無理に溶け込もうとしないでいい。一人で時間を過ごしていい、みんなの話を聞いているだけでもいい。無理に加わる必要はない。素のままの自分であることが大事だ。

(武田ピアスタッフ)  
過去と現在の自分を比べる

二十年前からひきこもり始め、16年間ひきこもっていた。32歳なので人生の半分を

ひきこもっていたことになる。以前はすべてを否定的に見ていたので生きづらかった。ひきこもっていた昔の自分を肯定しよう、向き合い、許し、苦しかった経験を大事にしよう。ひきこもり経験を無かったことにはしたくない。焦らずに生きていこう。

ひきこもりが少し落ち着き、上向きになるとより焦りが出て、その時間を取り戻そうとしたり、穴を埋めたいと思う。人と違う道を歩んだから、それを生かしていこう。他人と比べない。比べるときりがない。比べるのは過去の自分と今の自分を比べ、どのくらい変化したかを比べてみる。自分を大事にする。昔の自分を大事にしてあげようと思う。自分を受け入れてくれる人も大事にしたい。

(尾澤ピアスタッフ)

よりどころ家族会で話題提供②「斜めの疑似親子関係で学んだこと」

3月14日に開催された家族会では「斜めの疑似親子関係で学んだこと」について2名のピアスタッフが話題提供した。

家族会はひきこもり経験を活かせる場所

なぜ親の会に参加するのかといえば、ひきこもりの経験や発達障害、生きにくさを活かせる場であり、当事者感を伝えることができる

からだ。親の考えは自分にはわからないので、子どもの立場から伝えていくことで親が考える材料になり、それが当事者の生きやすさにつながると思う。親の会でいろいろな親や年代の人と接することが楽しい。お互いが自然に関われる場は貴重だと思う。

親にも悩みがあるなど、親の立場に気づかされることも多い。最初は、親との関係に对立もあるが、お互いに安定して話したいと思う。当事者の感覚(聴覚過敏、匂いに過敏、光や視線に過敏など)を伝えたい。

(大橋ピアスタッフ)

疑似親子関係で感情的にならずに交流できる

親の会やピアスタッフとして活動し2年半になる。実の親とは感情的になるので、本音で話すのは難しい。親の会は疑似なので感情的にはなりにくい。

親↓当事者、当事者↓親がわかってきて、理解が進むのが早いと思う。経験を少し話せることで、人間的に成長しているのではないかと思う。家族のあり方や様々な違いがあるが、親の心配が先に立っている場合が多いと思う。

昨年開催されたぼそと池井多さんの「親子公開対論」はよかった。ひきこもり当事者であったぼそと池井多さんが、親の立場になって当事者と対論したり、当事者として親と対論することで、価値観の違いや、当事者が困っていることをズバリ言うのはとても良かった。

(とりピアスタッフ)

「よりどころ家族会で話題提供③」ひきこもりの体験を通して見えた今」

4月11日に開催された家族会では「ひきこもりの体験を通して見えた今」について2名のピアスタッフが話題提供した。

ひきこもり経験が自分の生き様

私は外出もできるし人前で話すこともできるので他者から見れば「ひきこもりから脱した経験者」と思われがちだが、自分としては現在進行形のひきこもり当事者だと認識している。ひきこもり支援者から見れば改善例になるが実際はそうではないと感じる。私の場合、自己否定感が強いため人の評価を非常に気にする。また発達障害的なものが生活上の支障となっている。

このような自分の特性は部分的に変えていくこともできるので、これからもよりよい自分を目指しているが、生活上の様々な壁が「生きにくさ」になっている。結婚して家族を養いたい願望もあるが思うように稼げない、出合いの場もないなど社会における「不条理さ」を感じる。一般社会人であれば「努力」して事を達成させるのが当たり前だがそれができず、他者と比較して自己卑下することが多い。

生きにくい世の中で様々な問題に直面しメンタルを弱くしているが、そのような不条理のなかで生活するからこそ社会の課題が見えてくる。だからこそ私は、社会にある不条理を伝えるメッセージャーとして私自身の生き甲斐にしていきたい。ひきこもり経験自体が私の生き様であって、それをもちつつ生きていこうと思っている。(大橋ピアスタッフ)

ひきこもりは感覚的な共有が大事


私は不登校経験があるため平均的な価値観に比べると物事の見え方の角度が変わっているように感じる。最近のウクライナ情勢に関するニュースをみていると紛争地域に住む当事者ではないので状況を理解できない。ひきこもりについても、身近にひきこもりの人がいない一般の人たちは理解ができないと思う。そういう人たちとコミュニケーションをとっていてもズレが生じるのは仕方がない。居場所「よりどころ」にピアスタッフとして参加して、当事者や家族だからこそひきこもりを理解できると思う。当事者だからといってなんでも理解できるわけではないが、ひきこもりの知識だけではなく感覚的な共有がとても大事ではないかと思う。

(尾澤ピアスタッフ)

※よりどころ家族会①②は鈴木祐子家族ピアスタッフが文章を作成しました

2022年度第1回理事会を開催  
新年度の活動が開始される

5月7日(土)当NPO法人の2022年度第1回理事会が新型コロナウイルス変異株感染予防のため、ZOOMを活用したオンラインにより開催し、2021年度収支補正予算案、事業報告、収支決算、財務諸表の注記、寄付者状況、監査報告、2022年度事業計画案、収支予算書案が協議され全員一致で承認し6月5日に開催される第13回通常総会に送られた。

 ご寄付ありがとうございます

工藤 清 様 2万円

齊藤 忠 様 2万円

そのほか多くの方々からご寄付をいただきました。当事者活動を円滑にすすめていくために活用していきます。



## シリーズ ひきこもりと高齢家族介護（第1回） 杉本賢治さん～8050 問題に「ひきこもりの」という形容詞はいらない

40～50代のひきこもり当事者と老齢の70～80代の親が同居し続ける「ひきこもり 8050 問題」。ひきこもる当事者が老齢の親の介護をすることが珍しくない状況を迎えています。当事者の中には介護に生活時間の多くが割かれ、在宅生活の長期化により親子関係がさらに悪化することもあり大きな課題となっています。本稿では 8050 問題でとくに老齢の親の介護生活を経験する当事者の方々にお話しを伺い、これからのひきこもりと老齢家族にとって有益な情報をお届けします。第1回は対人恐怖が原因で不登校ひきこもりとなり、当 NPO 主催の自助会「SANGO の会」に参加した経験がある杉本賢治さん（60）に 90 代の認知症の母親との二人暮らしの生活や今後の課題などを伺いました。

### Q1：簡単な自己紹介をお願いします

A：杉本賢治 60 歳。午前中はアルバイトを週 6 日行い、それ以外の時間は主に母の介護中心の生活を中心としています。

### Q2：ご家族との関係（親御さんの状況、ご兄弟との関係など）を聞かせてください

A：父は 2017 年に 90 歳で死亡しました。4 つ年上の兄がいて長野に家を構えて生活しています。ですからコロナ禍以降帰郷はしていません。母は現在 95 歳で存命、老人性アルツハイマー型認知症で、介護保険を活用しながら、デイサービスなどで社会的刺激を失わないようにしてもらっています。また、身体介護もプロにお任せしています。

### Q3：現在は認知症のお母様と二人暮らしですが、認知症に至るまでの経緯を教えてください

父が亡くなる 1 年くらい前から症状が垣間見えてきたと記憶しています。父が亡くなった 2017 年の 4 月以降、認知症症状、すなわち短期記憶障害が顕著になってきて診断が必要だと思いました。診断をしてもらう過程もなかなか大変でしたが、同じ年の 12 月に受診のうえ、要介護認定の判定が出ました。

### Q4：在宅介護をされて課題に感じることは多くあると思います。特に杉本さんの気持ちの面を教えてください

気持ち的に一番深刻になり、「賭けだ」と思ったのは 2020 年の 2 月中旬過ぎです。この時点でいち早くコロナのクラスターが出たのが北海道で、コロナに弱い超高齢者である母をデイサービスに通わせ続けるのは危険だと思いました。かつ同時にデイを休ませることで認知症症状が深まる懸念がありました。どちらを取る

か。やはり命が大事と思って 6 月までデイサービスを休ませました。その結果、症状が悪化し、当時は症状との付き合い方もよくわからなくて、ゴールデンウィーク頃などは顔を昼夜合わせる日常で症状をめぐりぶつかることが多く、悩みました。その後、認知症対応型デイサービスに通いだすことで適応してくれたり、訪問リハビリの方が連絡ノートで励ましてくれたり、長くセラピーをしてくれた恩師が愚痴を聞いてくれ、励ましやアドバイスをくれました。今は病気としての母をそれそのものとしてやっとな受け入れられ始めている感じです。

### Q5：在宅介護を通じて改めて気づいたこと、良かったことはあるでしょうか

A：母は基本的にはもともと温和で社会性も高く、人としてのクセがほとんどない人でした。そういう人も認知症になるのだという事実に向き合ってみて、人の老いは身体であれ、脳機能であれ、死に至る過程で緩やかに機能低下が進むことを実感して、人も一個の動物であるのだと改めて理解しました。あえて言うなら、父の看取りも含めて両親の終末期を看ることができると言うのは、親の看取りが減ってきている子どもが多い現代では得難い体験、と言うのは強がりでしょうか。

### Q6：2020 年に発刊された「今こそ語ろう、それぞれのひきこもり」（日本評論社）で在宅介護について書かれていますが、親御さんが生前でできること、ひきこもる本人が具体的にどのようなことをしていけばよいとお考えですか

A：本にも書いたと思いますが、もし本当にひきこもるお子さんを愛し、心配であるなら、まず経済的に渡せるものについて考えてあげてほしい。これが最も大切な愛情で、現実的な事柄

です。天命から言えば親の方が先に旅立つわけです。心配は抽象的なことでなく、まず土地家屋のある人はひきこもりの子に相続させてあげてほしいです。金銭に関しては他に兄弟がいる方は平等に配分を。できれば自分の介護や喪主の責任を与えてほしい。つまり「家の仕事」をさせてあげてほしいです。精神的な疾患がなければという条件つきですが。私は基本的に自分もやってきたのだし、他のひきこもりの高齢者もそのような作業をする能力はあると楽観的に捉えています。

**Q7：高年齢ひきこもりの方の課題として8050問題があり、今や9060問題へ発展しています。このような世評をどのように感じますか**

A：国家や社会の進展は光と影が必ず交錯するものと考えます。光は高齢化です。つまり社会が平和で食事に困ることなく、医療技術の進歩で人間90歳まで生きる時代がやってきたわけで、当然子供も50代、60代になるわけです。それはひきこもりとは特殊な関係があるわけではない。社会構造変化の帰結です。家族のありようも変化しているので、「8050」

「9060」は特に男子の生涯未婚率が25%の時代では未婚者が親と同居する人も増え、未婚の子が親の介護をする姿が可視化されてくるでしょう。僕は8050問題に「ひきこもりの」という形容詞はいらないと思います。ただ現象的には先駆的なので、そのように問題化されるのは仕方ないかもしれませんが、これが社会全体の問題になるのはあつという間はずです。

「ひきこもりの8050」問題より深刻な、「2025年問題」がもう目前ですから。コロナ禍によってシリアスな問題は一層目前に迫っているなと考えています。

**Q8：杉本さんご自身も今後高齢の世代に入るわけですが、これからの生き方、どのように人生を完結させていきたいかなどをお聞かせください**

A：親の介護生活を5年以上続けて、全うに天寿を終わらせる、あるいは終わりに向かう状況をつぶさに見てきましたし、見ています。そこから学んだことも、あるいは逆に厳しいと思うことも。その両方あるのが正直な感想です。現状では認知症などの理解も世間ではまだ足りないですし、介護者の苦悩もまだまだ知られていないと思います。そして介護保険サービスによってどれだけ貴重な援助をもらえていることか。そんな家族介護者の実感は知られていないと思います。繰り返しですが、これからの日本社会は嫌でも「そこ」にダイレクトに向かわざるを得ないわけです。コロナ禍でそのような向き合い方の時間が一気にスピードを上げたと考えます。そこがチャレンジすべき日本の課題ならば、それはポジティブな社会的課題だろうと思います。「影」のように思われてきたことが学びがいのある目標になるという意味では、「環境問題」と似た構造を持つかもしれないと考えます。

ただ、個人的には自分の両親のように介護を受けながら天寿を全うできる社会を今後も維持できるのだろうか？という真逆の不安もあり、両親くらいの年齢に自分になったとき、たとえば成年後見人になってくれる人がいるのか？とか、介護保険サービスが変わらず充実しているかなど社会的基盤が存続するのか。そして自分はどう老後と向き合うべきか。経済的な条件とともに人間関係的なものの必要性を自分ごとの問題として、第二の人生の課題としてあると思っています。

**私たちの仲間になりませんか 会員募集をしています**

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をお願いします。

- 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

2022年度新規助成金事業①  
ひきこもり当事者による高齢家族介護  
を考える事業

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になる推計がある。ひきこもり当事者の中には介護に多くの時間が割かれ、親子関係がさらに悪化することも少なくない。そこで本事業では良好な介護や親子関係がこじれない対処法を学ぶことを目的に、高齢家族介護を考える事業を実施する。

円滑な事業推進を図る目的で実行委員会を発足させ、8月末をめぐりに札幌市内の公共施設で「ひきこもり当事者による高齢家族介護を考える事業」を実施する。実施内容は二部構成とし、第一部では、親を介護し死別する経験を持ち、現在シェアハウスで共同生活しながら生きづらさの専門家として社会的起業を営む中高年ひきこもり当事者を東京から講師として招聘し、「(仮題)親介護死後から振り返る新たなひきこもりの生きる道標」をテーマにした学習会を行う。第二部では、ひきこもりピアスタッフをファシリテーターに据え、小グループに分かれて、ひきこもり当事者と高齢家族介護を考えるセッションを行う。諸事情で参加できない当事者や家族に考慮して会報誌に毎号「ひきこもりと高齢家族介護」の特集を組み、広く理解啓発を図る。

本事業は令和4年度札幌市市民まちづくり活動促進助成金(さぽーとほっと基金)事業として実施する。

2022年度新規助成金事業②  
ピアスタッフによる当事者性を活用  
したひきこもり支援拠点運営事業

前年度に実施した札幌市近郊の小樽市、江別市、苫小牧市におけるZOOMオンラインを併用したひきこもりハイフリット型プラットフォーム構築事業で、参加者から「多く寄せられた意見は「ピアスタッフの話題提供がとても参考になった」「当事者が安心して参加することができる」などピアスタッフに対する高評価であったが、これまでピアスタッフに対する検討や考察がなされてこなかった。そこで本研究事業では、ひきこもり体験を有するピアスタッフの意義や効果的な活動体系を明らかにすると同時に、当事者、家族、支援者、さらに一般市民とのプラットフォーム上での交流を通してどのような相乗効果が形成されていくかを検証する。

実施内容は本研究事業全体を統括する現地実行委員会を発足後、前述した3市で支援拠点事業を当事者会と家族会に分けて各5回実施し、ピアスタッフとプロスタッフとの協働関係による相乗効果を検証していく。また家族会では当事者ピアスタッフが参加することで、「コミュニケーションがうまくとれない実親子の関係修復に役立つ相乗効果や、ひきこもりに関心のある一般市民に対してピアスタッフが関係をもつことで地域住民理解にどのように貢献できるかについても検証していく。

本事業は2022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として実施する。

☆新しい刊行物のご紹介

ピアサポーターによる当事者性を活かしたひきこもり支援に関する調査研究事業報告書(左写真)

令和3年度厚生労働省生活困窮者就労準備支援事業費等補助金社会福祉推進事業として実施した標記事業の内容とその成果についてまとめました(A4判全85頁カラー600部印刷製本)。本報告書は全国75箇所にあるひきこもり地域支援センターのほか支援機関を中心に配布しました。

また事業の広報啓発のため専用WEBサイトを当NPOホームページ内に構築し、電子書籍として閲覧ができます。刊行物をご希望の方は事務局までお問い合わせください。







(写真) 事務局を訪れた道議会議員の  
檜垣尚子氏

4月22日金曜日、11日公設民営の居場所「よりどころ」家族会を視察した北海道議会議員の檜垣尚子さんがもう少し話を聞きたいと事務局を訪問された(左写真)。北海道庁の話によると道内のひきこもりは2千人という回答だったとのこと。あまりにも少なく積算されていることの課題を指摘。少なくとも道内には6~7万人のひきこもりが推計されることを伝え、道として把握していく必要性を述べた。また、議員としてもひきこもりをもっと勉強していくことが重要として検討していくことも触れられた。選挙公約の一つにもなっている8050問題。障がい領域でも親亡き後は大きな心配ごとで以前から関心をもっていたと語る。ひきこもりにも理解を示し行動する議員に期待していきたい。

道議会議員 檜垣尚子氏  
居場所「よりどころ」家族会を視察

## ポストカード支援 札幌市中央区円山地区民児協で実施

地域のスタッフや他の親子とおしゃべりが弾むサロン活動を展開する札幌市中央区円山地区民生委員児童委員協議会(民児協)主催の「まるまる広場」では、コロナ禍で地域サロンに参加できなくなった親子が孤立しないために、参加者の子ども20人に向けて民生委員児童委員が手づくりのポストカードを作成して送付している。「可愛いポストカードを持っている主任児童委員と協力し、男の子、女の子それぞれに合ったカードに子どもたちの笑顔を思い浮かべながらコメントを添えて送っている」「本州に転居した親子から返信があった」など反響が寄せられている(令和4年3月発行「コロナ禍における児童委員・主任児童委員活動事例集」から引用)。

当NPOがひきこもり当事者へ絵葉書を送付する「手紙によるピア・アウトリーチ支援」にも共通する思いやりあふれる活動が身近な地域でも繰り広げられている。

97%心配事はおきかないと言われている。だけれど3%はおきてしまう。でも自分が何か行動をしたとしても大切な人との距離が離れていたらどうする事もできない。だからどうしてもしようがない心配事はそうしないようにしよう。

自分の場合は病気のせいとか、物事が予定通りにすすまないとか軽いパニックを起こしてしまします。たとえば大切な人が傷ついてしまっても自分がその場に居なければ何もできないのであまりにも無力だと感じてしまします。そして人は心配してしまう生き物だと思います。逆に自分は心配されすぎてしまうことも嫌です。心配を減らすためには安心を増やそう。それが心配している事をすべてとは言えないが捨てていこう。あとは大切な人を信じましょう。

心配することによって自分を傷つけてしまう事。自立できていない人ほど心配してしまうのになって思えます。自分がそれだからです。心配性は伝染すると思いましたが。軽い心配は思いやり、過度な心配は投げやりになります。自分も投げやりの自分から思いやりを持つてよくなる人間になりたいです。

購読者ハグレメタルさんからの投稿  
「心配性な自分へ」



### ◆居場所「よりどころ」、「SANGOの会」参加に伴う留意事項について

新型コロナウイルス感染防止策として当NPOでは、居場所「よりどころ」当事者会・親の会、また当事者会SANGOの会に安全に参加していただくため、出席にあたっては、マスクを着用のうえ、咳エチケットの徹底、手洗い又は手指消毒を行うなどの留意事項を遵守していただくことをお願いする次第です。たいへん厳しい状況のなかでの実施ですが、よろしく申し上げます。留意事項については団体ホームページをご覧ください。<http://letter-post.com/>

### ◆「SANGOの会」例会のご案内

2022年5月~6月は下記日程にて行います。新型コロナウイルス感染拡大による体調不安者に考慮してオンライン例会も併行して実施します。概ね35歳を基点にしていますが年齢に関係なく、ひきこもり当事者や経験者で、同様な仲間と話をしてみたい聞いてみ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。オンライン例会に参加ご希望の方は当NPOホームページから事前申し込みが必要です。詳細は事務局までご連絡ください。

#### 《通常例会》

とき：2022年6月4日(土)午後2時00分から午後4時00分まで  
会場：札幌市ボランティア活動センター研修室A

#### 《オンライン初心者(たとえば体調不安がある人、初参加の人)例会》

とき：5月25日(水)午後5時30分から7時30分まで  
開催のご案内は随時、当NPOのホームページで公開していきますのでご確認ください。

### ◆居場所「よりどころ」開催のご案内(5月~6月)

(当事者会) 6月1日(水) 6日(月)※ 20日(水)※

(親の会) 5月23日(月)※ 6月8日(水) 6月13日(月) 27日(月)※

開催会場：北海道立道民活動センター「かでの2.7」10階1030会議室

(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル) JR札幌駅南口から徒歩13分

開催時間：午後1時30分から午後3時30分まで(短縮開催)

#### 《オンライン当事者・親の会》

(当事者会) 5月25日(水) 6月15日(水) (親の会) 6月22日(金)

開催時間：午後1時30分から午後3時30分まで

利用対象：ひきこもり当事者及びその家族

参加費：無料 事前申込不要 直接会場にいらしてください。オンラインは、事前申し込みが必要です。

※印の日は、ひきこもり地域支援センター相談員の参加予定日です

#### ☆刊行物のご紹介

#### 電子居場所併設型ひきこもり地域支援拠点運営研究事業報告書

札幌近隣の小樽市、江別市、苫小牧市と帯広市で実施されたサテライト事業。  
初めてオンラインとの併用で実施された詳細内容が網羅されています。

A4版左無線綴モノクロ全42頁、郵送料込1冊500円

刊行物については事務局までお問い合わせください

### ☆編集後記☆

8050問題で50代の子どもが80代の親を支えるという視点がどうも欠落しているようです。  
そんなことから今年度は「ひきこもりと高齢家族介護」を特集紙面として取り組んでいきます。

(発行責任者 理事長 田中 敦)

**無断複製はおやめください**