

2022年
7月1日
No. 133
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とほつと基金助成事業・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ページ 活動報告:よりどころ家族会で話題提供「当事者は日中何をして過ごしているのか」ほか
- 3ページ 活動報告:サテライト事業が始動 小樽市、江別市で事前会議が開催 /2022年度第13回通常総会を開催
- 4~5ページ シリーズ ひきこもりと高齢家族介護(第2回)
- 6ページ 帯広市議会が「ひきこもりに関する意見交換会」を開催
- 7ページ 北海道議会で一般質問 ひきこもり支援の取り組み強化を求める/読者投稿「命について」ハグレメタルさん
- 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「当事者は日中何をして過ごしているのか」

5月18日水曜日に開催された居場所「よりどころ」家族会では「当事者は日中何をして過ごしているのか」について当事者、家族のピアスタッフ4名による座談会を行った。4人が述べた発言主旨を掲載する。

鈴木ピアスタッフ（家族）

小学6年から不登校、ひきこもりを続ける息子をもつ。わが子は日中概ねゲーム中心の生活だ。それは怠けているわけではなく、まともに自己と向き合えば苦しくなるため自分を助ける時間だと思う。

私は小樽の家族会で多くの相談を受けてきた。今ひきこもっていても未来永劫続くかはわからない。だからこそ今のわが子を受け止めてほしい。親は子ども将来のために懸命に子どもと向き合おうとしているが、そのなかでいくつもの失ってきた命があった。これは自分の子どもにかかわらず他人の子どもであって耐えられない。この世の中どこかおかしいと感じる。

岩崎ピアスタッフ（家族）

中学生から不登校ひきこもりを続け現在38歳の息子をもつ。息子とは「ひきこもりが何故増えたのか」など率直に意見交換ができる。息子は精神的に追い込まれたときにゲームをすることで「気持ち救われている」と

言っていたのでゲームには随分助けられてきた。また「好きな映画を英語で鑑賞したい」という希望もある。就労には役立たないが、好きなことをきっかけにして学習することは本人にとって大きな学びになると思う。

ひきこもりということは逃げているのかもしれないが、これは孤独な闘いだ。みんなが進む安定した道ではなくて自分だけの道を歩んでいる。

とりピアスタッフ

東京で長く就労してきたが離職して実家へ戻る。母親と妹の3人家族。妹からは「ハロ―ワークへ行ったらリポートを提出してほしい」とまで言われるため兄妹関係は冷戦状態。最近始めたことはパソコンの部品を集めて半導体メーカーのサイトからデータシートを入手し修理をすることだ。もともと技術職として働いていたので、回路の仕組みもある程度熟知しているため自宅に居ながら修理ができる。遊んでいるわけではなく自分の技術力を高める自己研鑽に時間を費やしている。

大橋ピアスタッフ

とりさんはパソコンの組み立てが得意なので、それが将来の職に結びつくと思えば周囲からは「頑張っている」と評価され、その意味付けパターンでみれば、ゲームばかりしていると悪い評価に逆転してしまうかもしれないので、意味付けをどう捉えるかが難しい。岩崎さんの話から、無理に闘って滅茶苦茶にやられるのは大変だ。撤退もまた闘いで、うまく逃げることも大事だ。色々な捉え方があ

るのがひきこもりだと思う。

よりどころ家族会で話題提供②
「親が家族会等に参加していることを子に伝えるべきか」

6月1日水曜日に開催された家族会では「親が家族会等に参加していることを伝えるべきか」と題して2名の当事者ピアスタッフが発言した。

最初に発言した武田ピアスタッフは、親や家族が家族会や専門機関へ相談に行くことを当事者本人に伝えた場合、「当事者自身が自分ひきこもりなんだと烙印を押されるため、さらに不安定な状態に追い込まれる可能性が考えられる。当事者の気持ちがある程度安定した状況を見極めたうえで伝えたい」と話し、当事者が日常抱えている不安や焦りなどを取り除き、他者と良好な関係が持てる状態にするために家庭で何ができるのかを考えることから始めることを提唱した。

続けて発言した吉田ピアスタッフも同様に家庭内での親子関係を修復したうえで「さりげない会話の中で、親自身が家族会などに参加して安心出来ることを率直に伝えることが大事」だと述べ、親が安心出来る場所に参加している姿をみて当事者が外部へ目を向ける可能性もあるため、辛抱強く関わりをもつことの大切さを語った。

サテライト事業が始動 小樽市、江別市で事前会議が開催

ピアスタッフとプロスタッフとの協働による「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」が札幌市近郊3都市で実施されるにあたり、当NPOと江別市、小樽市の行政機関、支援機関との間で事前会議が開催された。

5月25日水曜日、江別「シエスタ」事業事前打ち合わせ会議が9つの共催後援団体とZOOMオンラインで実施された。8月から計5回実施すること、貸室を複数確保すること、休日開催を試行すること、要望により家族ピアスタッフによる話題提供を増加させるなど内容を協議した。会場開催を基本としてオンライン活用も実施することで4年目がスタートする。

6月3日金曜日、小樽市役所市長応接室において、今年度の小樽市におけるサテライト事業を協議する「小樽市ひきこもり居場所づくり事業実行委員会令和4年度第1回会議」が開かれた（写真-1）。8つの関係団体から13名が参加。小樽市福祉保険部長の挨拶後、福祉総合相談室主幹の司会進行のもと、サテライトSANGOOの会inおたる開催にかかわる日程や内容等について話し合った。また小樽市地域福祉計画策定時に実施した無作為抽出2千人によるアンケートにひきこ



（写真-1）小樽市役所で開催された会議の様様

もりの調査項目があり、その説明も併せてなされた。さらに会議の席上では昨年発足した小樽市ひきこもり支援協議会に触れ、市内の支援団体機関だけではなく、当事者会・家族会を構成メンバーとして加えることを要望。また小樽市の居場所名も広く公募し、その呼称を決めることで協力を得た。後日、複数の名称案から市内に住む30代女性当事者が提案した居場所「ヒュッゲ」に決定した。由来はデンマーク語で、心地よい場所、温かてほっこりとした時間を共有する過ごし方という意味がある。

（田中 敦）

2022年度第13回通常総会を開催 新年度の活動が開始される

6月5日（日）、当NPOの第13回通常総会が社会福祉総合センター研修室で開催された（写真-2）。コロナ禍の影響で2年振りの会場開催となった総会では、議長、議事録署名人選出のもと、第1号議案から第8号議案まで審議し、書面表決委任者も含め全員一致で可決された。役員改選期にあたり全員重任が承認された。

総会では、昨年度居場所活動を主軸にして8つの助成金事業を展開してきたことが報告され、出席者からは会員数が少ない現状から「正会員だけでなく賛助会員を増やしてはどうか」との指摘を受けインターネット以外の広報周知の必要性が求められた。



（写真-2）議長を務める田中敦理事長

シリーズ ひきこもりと高齢家族介護（第2回） ～認知症の両親との軋轢／当事者には利用しにくい介護サービス～

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を伺い、これからのひきこもりと高齢家族にとって有益な情報をお届けします。第2回は就職後に鬱病を発症し断続的にひきこもり、現在は自助会などに参加している男性Aさん（43）に認知症の両親とともに生活が続ける現状や課題についてお話を伺いました。

Q1：Aさんの自己紹介をお願いします。

A：年齢は43歳です。小さいころから他人に話しかけられるだけで泣きだすような子どもで、小学生の高学年から中学生にかけていじめに遭い人間不信になりました。23歳で就職しましたが、仕事ができない自分に対する自責の念から鬱病になり1年で仕事を辞め4年間ひきこもり、その間に発達障害の診断も受けました。その後はアルバイトなどをしますが長く勤めることができず、30歳で契約社員となり7年間勤めますが正職員にはなれず転職し、その職場では一念発起で正社員を目指したものの、仕事がミスマッチで結局続かず辞めて再度ひきこもり現在に至ります。

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：家族構成は父親と母親と妹と私の4人家族です。父親が軽度のアルツハイマー型認知症のため一人で行動することが難しく、母親も認知症のボーダーラインにあり、足腰が弱く歩行困難な状態です。妹も統合失調症を抱えています。両親とは軋轢があり良好とはいえません。

Q3：ご両親の認知症に至るまでの経緯を教えてください。

父親は5年ほど前に認知症になりました。母親は昨年精神科に入院しましたが、もともと母親は子離れができず、妹をより可愛がる傾向にありました。そんな母と妹が昨年同じ病院に入院することになりました。母親は妹と離れたくない思いが強く、退院する予定を伸ばし長期入院したため足腰が弱まり認知症状がではじめました。

Q4：ひきこもりの経験者として在宅介護をされて課題を感じることはありますか。

A：まず金銭的な問題があります。また家を空けることの不安があり外出がしにくいです。妹も病気をもちながらも、私との二人三脚で協力しながら介護をしていますが、日々のストレスはでてきます。それを発散させる手段がありません。時々いけないことだと承知のうえで両親に対して感情を抑えられず手をあげてしまうこともあります。

Q5：在宅介護を通じてとくに辛いと感じることは何でしょうか。また新たな気づきのようなことはありますか。

A：父親は物の管理ができないため、帽子や補聴器などをなくしがちです。デイケアにも通っているため余計な物を持って行かないよう指摘すると逆に怒られます。またトイレの用の足し方が独特でそのことを何度も注意しますが直らないため今は諦めています。

母親もデイケアには通っていますが、在宅時は寝ています。足腰が弱いのでソファーに座ってほしいのですがしてくれません。母をみているとデイケアに通って足腰を改善させようとする意欲が全くみられませんが、そのことを注意すると「この家から出ていけ」と怒鳴られてしまいます。私が鬱で苦しんでいるときには散々罵り、「怠け者」と文句を言っていたのに自分の立場が弱くなると現実をみようとしません。そのような母親の姿をみていると辛いです。

一時は親がデイサービスに行っている間も介護のことが頭から離れず鬱状態になることも多くありました。鬱が酷いときは罹りつけの主治医に診てもらったり、いのちの電話に相談したこともあります。家のなかにいると精神が不安

定になることもあるため、ひきこもりの自助会や居場所にも参加しています。そこでは家族以外の人たちと話すことの大切さを感じます。ただし鬱症状が酷くて（介護以外のことでなる鬱症状も含む）参加できないこともあります。

Q6：高年齢ひきこもりの方々の課題として8050問題（80代の親が50代の子どもの面倒をみる）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：8050問題というのは一般的に高齢の親が中年期の子どもの面倒をみると思われますが、40代の私が70代後半の両親の面倒をみている現状もあります。またひきこもりは、若い頃からひきこもり始め長期化し30代～40代になるというイメージが強いですが、30代以上の年代から様々な要因からひきこもりになることもあるので、そういったことも知ってほしい。

ひきこもりであってもチャンスがあればやり直しができると思いますが、今の社会は一度ドロップアウトした者に対して軌道修正が難しいため短時間でもよいから仕事の提供や、ひきこもりの人専門に対応してくれる就労支援が欲しいです。就労した後もアフターサービスが付く形が望ましいと思います。

Q7：ひきこもり経験者として老齢家族の面倒をみるうえで、どのような支援が必要ですか。また国や行政、支援機関に要望などはありますか。

A：介護保険は利用者が行政にアクセスしないと利用できないため使い方がわかりにくいいため、インターネットなどから情報公開が必要だと思います。財産管理では成年後見制度や家族信託などがあり、親が亡くなったあとの葬儀や家屋の名義変更、状況次第では生活保護を受ける必要もあります。これらの手続きは煩雑でひきこもりの当事者には敷居が高く補助的に対応してもらえるサービスがあればよいと思います。さらに付け加えれば、行政には家族信託や成年後見制以外に利用しやすい新たな介護や財産管理についての制度をつくってほしいです。

現在ひきこもりで悩まれている方々に対しては、親が元気なうちに財産の管理や介護のことを考えておくことの大切さを伝えたいです。

Q8：Aさんご自身の老後の生き方についてどのように考えていますか。

A：今は両親の介護もあるため私自身の体力維持のため運動はこころがけています。今後私自身が認知症になる可能性もあります。そのとき実現可能かどうかは別にして安楽死を選択したいです。それが私の正直な気持ちです。

両親の見送り体験から語る「8050問題対応」学習会開催のお知らせ

ひきこもり当事者による高齢家族介護をテーマに、直近3年間に両親を見送った当事者であり、ピアサポーターとして活動する一般社団法人生きづらさインクルーシブ工房代表理事の大橋史信氏を招き、両親の見送り体験から語る「8050問題対応」を考えていく。詳細は同学習会の案内チラシをご覧ください。

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

入会金 1,000 円

年会費 3,000 円

賛助会員

入会金 1,000 円

年会費 2,000 円

寄付金

一口 1,000 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

帯広市議会が「ひきこもりに関する意見交換会」を開催 当事者組織の意義、ピアスタッフの生の声を伝える

5月24日火曜日、ひきこもり支援をテーマに帯広市議会厚生委員会意見交換会がZOOMによるオンラインで開催された。

今年の2月、帯広市ではひきこもりが重点調査項目となり、どのような支援が望ましいか調査研究をすすめており、ひきこもり支援の実践者へのヒアリングが行われている。当NPOも当事者団体として受けることになった。意見交換会には田中敦理事長ほかピアスタッフ5名が出席した。

前段で田中理事長は、団体設立の経緯や居場所活動を中心にした活動内容について発言し、ひきこもり立法がない現状で、中高年層の当事者が親亡き後の生活基盤のひっ迫から社会的孤立へ繋がる懸念を払拭して安心して生活できる基盤づくりを当NPOが担ってきたこと、ピアサポーターを活用した自助グループや中間的労働などを創出してきたことが話された。

また在宅で活動できることを増やす内へ向けた支援を念頭においている点で、外へ向かう一般的な就労支援との違いも紹介された。ピアスタッフが当事者に絵葉書を送るピアアウトリーチでは無反応と思われた当事者から返信があるなど、当事者同士で織りなされる予期せぬ化学反応がピア・サポートの利点の一つであることにも言及した。

札幌市が2018年に実施したひきこもりに関する実態調査から中高年層の当事者の割合が6割以上あり、当事者が求める支援の多くは相談

窓口や居場所支援であったことから、ひきこもりに特化した総合相談窓口の設置と同じ悩みをもつ者同志が集える居場所支援の必要性が支援を担う基礎自治体の課題として挙げられた。8050問題については、80代の老齢の親が50代当事者の面倒をみるという視点だけではなく当事者が老齢の親の面倒をみている現実もあることを強調した。

行政への要望について田中理事長は「自主財源のないNPOにとっては財源の確保が課題になるため、基礎自治体が国に働きかけて補助金を得てNPOなど民間団体が活動できるようなシステムが必要だ」と述べた。

委員会での質疑応答後、当事者の立場からピアスタッフの大橋伸和氏ととり氏が支援機関への要望などについて答えた。大橋氏は「働くために頑張ろう」といった就労色の強い支援では内面的に課題を抱える人にとってはハードルが高く苦痛になると指摘。特定の価値観や目標を定めない支援を求めた。とり氏は現在続けている居場所活動について「普段はひきこもっていることを隠して生活しているため、同じ仲間が集り悩みや思いを共有できる場は大事」と述べ「職務経歴と同じようにひきこもり経験は実務経験だと胸を張って言いたい」と強調し、ピアスタッフとして安定した生活ができるよう「活動の対価を保証してほしい」と要望した。

☆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

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) 北海道議会で代表質問する檜垣尚子氏
～北海道議会議中継ライブより

北海道議会議員 檜垣尚子氏が道議会で一般質問 ひきこもり支援の取り組み強化を求める

6月21日火曜日、北海道議会本会議で檜垣尚子道議会議員（自民）がひきこもり支援について一般質問した。

檜垣議員は北海道が調査したひきこもり者の数値が市町村窓口相談した実数で、内閣府がまとめた推計値との差が大きいため実態把握の見直しを求め、行政と民間団体NPOとの連携、道が市町村に対し事業のあり方や支援に取り組む際の基本方針を示す必要があると指摘し、北海道に対してひきこもり支援の取り組み強化を求めた。

檜垣議員の質問に対し鈴木直道知事は「ひきこもりになった人の背景がそれぞれ違うため、個々人に寄り添う支援につなげるため多様な選択肢を検討する。今後は市町村に専門の相談窓口を設けるほか、地域ごとに官民が連携できるプラットフォームを設置し、生活困窮者の実態把握や課題の整備に取り組む新たな支援事業をすすめる。ひきこもりやその家族が孤立することなく、役割をもってともに暮らすことが出来る行政社会を目指して取り組んでいく」と答弁した。

続けて答弁に立った東谷栄一保健福祉部長は、国の調査した推計値と道の調査では数値に差があることを認めたうえで、「今後は各振興局に設置している自立相談支援機関との連携をはかり支援が届いていない人へのアウトリーチ支援にも取り組み、一人でも多く相談支援へつなげていきたい」と述べた。

購読者ハグレメタルさんからの投稿 「命についで」

私も辛すぎる日々も数えきれないほどありましたが、全部この足で通ってきたんだ。少しはメンタルも成長していると思います。何度も潰れてきてしまった仕事をしていたときは、心も体もボロボロでした。車に乗り死に場所まで探していました。言葉が違ってもいいかもしれませんが、私には死ぬ勇気がありませんでした。

思い出したくもない、もう忘れてしまいたい過去のことを書くことでフラッシュバックしてきてしまう。息もでなくなるほどの苦しみ、海の中で溺れている感覚、自分が海底に沈んでいく、でもまだ生きている。空気を吸えている、呼吸をしている、自分だけの力で決して今まで生きてこれなかった情けない自分がまだここにいます。だから自分は命に重たいも軽いもないと思います。あつてはいけません。命は平等じゃなきゃいけない。命とはそう簡単に壊れないものだと思いたい。だけど魔が差してしまうと一瞬で壊れてしまう儚いものなのかもしれない。

最後に私の場合は、いちばん簡単に楽な死に方を毎日考えていました。でもそう簡単に自殺はできるものではないと思います。そして今この世から消えてしまいたいと思っている人がいたとしても、絶対に生き続けてください。どんな辛いことがあっても生きていてください。生きているだけでいいんです。



◆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中での実施ですが、よろしくお願いします。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7月～8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8月14日（日）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：7月30日（土）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（7月～8月）

（当事者会）7月4日（月）※ 13日（水）※ 18日（月/祝）

8月1日（月）※ 10日（水） 15日（月）

（親の会）7月6日（水） 11日（月）※ 25日（月）※

8月3日（水） 8日（月） 22日（月）※

開催会場：北海道立道民活動センター「かでる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）7月27日（水） 8月24日（水）（親の会）7月20日（水） 8月17日（水）

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

◆ピアサポフェスティバル in 高知 開催のご案内

多様なピアな人々による出展、トークショーで構成されたイベントです。当NPOから田中敦理事長、ピアスタッフの大橋伸和さんが参加します（後日参加申し込み者に対して動画配信あり）。

とき：①8月6日（土）午後1時00分から4時00分まで

②8月7日（日）午前10時00分から午後4時00分まで

会場：①高知会館 ②高知県立県民文化ホール

場所：①高知県高知市本町5-6-42 ②高知県高知市本町4丁目3-30

参加対象：当事者、家族、支援者、一般参加者

参加費：無料（当事者）1,000円（家族）2,000円（支援者・一般）

お問い合わせは主催のKHJ本部ピアサポ事務局まで TEL03-5944-5250

☆編集後記☆

私事ですが高齢の母親が逝去し49日を迎え納骨しました。当事者本人の高齢化が進むにつれ直面する親の見送り。親が亡くなっても動揺しないよう今から心構えをもっておく必要があります。

（発行責任者 理事長 田中 敦）

無断複製はおやめください