

2022年

9月1日

No. 134

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

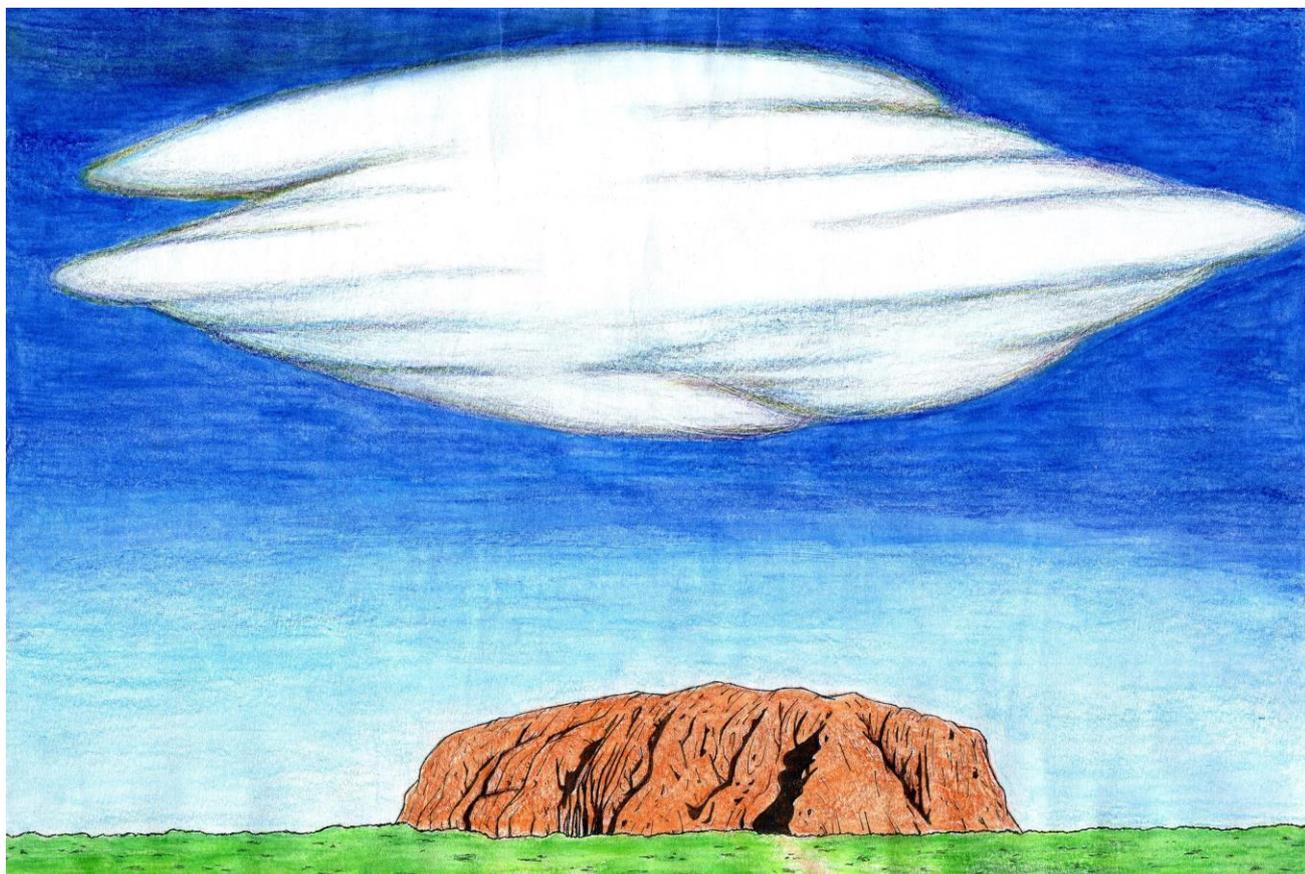


イラスト 小松 英行



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ページ 活動報告:よりどころ家族会で話題提供  
「家族が当事者のことを周囲に話すこと」ほか
- 3ページ 活動報告:小樽・苫小牧で居場所事業開始／  
SANGOの会 15周年を迎える
- 4～5ページ  
両親の見送り体験から語る『8050問題対応』  
大橋史信氏の講演(前編)
- 6ページ 居場人と出会おう～KHJピアサポ・フェスティバル in 高知
- 7ページ 当NPOが札幌市福祉ボランティア奨励賞、社会貢献支援  
財団社会貢献者表彰を受賞／購読者投稿
- 8ページ こちら事務局／編集後記

ひきこもり家族会で話題提供「家族が当事者のことを周囲に話すこと」ほか

よりどころ家族会では毎回当事者ピアスタッフ自らがテーマを決めて話題提供をしている。話題提供のなかから7月から8月にかけて開催された家族会で話された内容の一部を採録する。

家族が当事者のことを周囲に話すこと

ひきこもり状態が続く本人との生活が長く続くなか、家族の不安や焦りが高まると、その気持ちを誰かに理解してもらいたくなり、親戚や知人などに打ち明けてしまいが、場合によっては打ち明けられた側が家族の苦悩をぶつけられたように受け取り、それが大きなストレスや不快感になり正当な理解をしてもらえない可能性がある。

だからこそ家族が悩みを話すなら家族会に参加することや、専門機関に相談して家族のもつ辛さを吐露した方がよい。家族会では様々な違いをもちながらも参加者同士が悩みや課題を共有することができる。専門機関では支援者の知見や情報の共有ができる。

精神科医の斎藤環氏は、ひきこもりを抱える家族の多くは鬱状態にある割合が高く、鬱状態が思考力低下を招き、判断を誤って悪質業者の被害に遭う危険性を指摘している。またひきこもり地域支援センターは本人対応について「間違えるのは仕方がないが間違を繰

り返さないことが大事」と述べている。このような判断や間違いを犯さないためには家族がひきこもりの理解を深めることや心理的な安定を得て家族自身が落ちつくことが大切だ。  
 〈7月5日／武田ピアスタッフ〉

ひきこもりを自己愛から考察

ひきこもりは自己愛だけではなく病気や障害などとともに多角的に捉えることが必要なので一つの視点として理解してほしい。

自己愛が強い人は不安が強く、些細な言葉や態度に対して「馬鹿にされた」など被害者感情から攻撃的な態度を示す。またたえず周囲の視線を気にする「傷つきやすさ」がある。実績に裏打ちされた自信ではなく根拠のない自信のため心のなかでいつも大きな不安を抱えている。このように根拠なき自信は厳しい現実を突きつけられると打ち砕かれ本人は傷ついてしまったため自己愛が強く未成熟な人は現実を直視することを恐れ常に防衛的な姿勢をとる。当事者は社会に出ることは望んでいるがそれは自己愛が傷つくことと表裏一体なので社会に出ずに現状維持に陥る。

ひきこもる子どもだけではなく、家族一人ひとりが自分の人生を第一に考えてほしい。家庭においてはひきこもりの人たちが持つ自己愛を傷つけるような言動は避け、部屋から出られない子どもに対して「正社員を目指すような」過度な期待はせずスモールステップを踏んでいけるように心がけてほしい。  
 〈7月11日／吉田ピアスタッフ〉

ひきこもりに自己責任はあるのか(対論)

A：ひきこもりは一見すると自己責任があると思われやすいが、その背景には社会的な責任がある場合がある。かつて私がひきこもっていたとき、髪は伸び放題、歯科にも行かず虫歯だらけだった。そうなった原因は自分自身にあるが、その背景には社会的な要因があった。周囲から否定ばかりされた学校生活で育まれたのは「社会に出てはダメ」「自分が社会にでると迷惑になる」といった自己否定感だった。自己責任を考えるとときにそのときの当事者の姿だけを見て判断しないでほしい。

B：もしも自分が無銭飲食した場合、原因がどうであろうと罪に問われるのは自分なので原因は漠然していても責任ははっきりした形で自身に迫るものがある。ひきこもりを生み出す要因が個人と社会にあるならば、個人だけが責任を負うのではなく社会にも責任があると思う。

A：ひきこもりは自己責任ではなく、全て社会に責任があるといった考え方は、社会に対する不信感が拭いきれない生活を送るため、結果として社会を敵にまわすことになり当事者にとって苦しい人生になる。逆に全て当事者に責任があるといった思考も自分を苦しめるため、責任の所在についてはバランスをとってみていく必要があると思う。

B：自分に責任があると考えても上手くない。親家族に責任を転嫁したとしても当事者の人生を何とかできるわけではない。社会

のせいにしてはつきりとした処方箋が出せない。当事者、家族、社会それぞれが解決へ向けてできることを行おうしかないと思う。

〈8月3日/A・大橋ピアスタッフ、B・尾澤ピアスタッフ〉

**小樽・苫小牧で居場所事業開始 話題提供  
テーマ「親が亡くなったらどうするか」**

8月4日木曜日に苫小牧市で開催された居場所「とまとま」では、「親が亡くなったらどうするのか」をテーマに3名のピアスタッフが話題提供した。

現在母子家庭で暮らす尾澤ピアスタッフ(35)は、親がなくなるといふ喪失感や経済的な不安、一人になったときに行動できるのかなど、若い頃には考えなかった「親亡き後」をどう生きていくかを前提にして「今から心構えが必要」と話した。

続いて登壇したとりのピアスタッフ(57)は母親と妹との3人暮らし。母親が亡くなった後に訪れる意思疎通がうまくいっていない妹との二人暮らしに戸惑いを覚え「生活が成り立つのかが一番の心配ごと」と話した。

最後に登壇した吉田ピアスタッフ(40代)は実家で親子3人暮らし。現在は結婚した姉が両親に会いに実家に来ているが、「親が亡くなれば疎遠になるだろう」と述べ、孤独のなかでどのように生きて行けばよいのか不安感を吐露。登壇したピアスタッフは、そのよ

うな将来不安を予防する一つの方法として家族以外の人間関係をつくるため当NPOで活動を続けている。

総括した田中敦理事長は、自身も認知症の母親を5月に亡くした経験から、親亡き後に生じる多岐に渡る事務手続きや相続の問題などを当事者一人だけで対応することの困難性を述べた。また障害者手帳を取得することで交通費補助や税金の控除処置がとられるため、既存の使える社会資源や制度を利用し、家族が元気づちから対処していくことを推奨した。

また8月18日木曜日、小樽市で開催された居場所「ヒュッグ」では開催に先立ち、主催者である当法人の田中敦理事長から居場所の命名者である30代当事者に感謝状と記念品が贈呈され(写真1)、小樽市福祉総合相談室「たるさほ」ブログにも掲載された。



(写真-1) 当事者に賞状を授与する  
田中理事長

**SANOGOの会15周年を迎える  
様々な人との交流から絆が生まれる**

8月14日日曜日、「SANOGOの会」8月例会を開催した。2007年にはじめての本会は今年で15年を迎えた。設立当初参加していた人は、今はもう参加していないが、さまざまなたちとの出会いがあった。

元々若年層が多かった集まりに対して参加しづらかった当事者の発案でつくられたもの。SANOGOとは年齢の35を指し、そこを基点にして中高年層など幅広く参加してきた。開設当初は札幌市立病院跡地の建物であるリンクージュプラザで行ってきた。人の気配も少なく少し薄暗いところがあった建物であったが駅から近く利用されやすいところであった。その後NHK札幌放送局に売却され、今日の札幌市ボランティア活動センターに活動拠点を移している。

当団体は当事者から参加費を徴収しない無料提供を続けてきた。札幌市は政令指定都市の中でも初乗り料金が200円を超えている。自宅から歩いてくる当事者や真冬でも自転車である当事者もいたことからできるだけ負担軽減していくことが求められた。

また、札幌市ボランティア活動センター運営委員に当事者が起用されたり、ワンコインボランティアとして1回につき500円支給されるDM便発送業の中間労働を委託され月2回実施し続けている。(田中 敦)

# 両親の見送り体験から語る『8050問題対応』 大橋 史信 氏の講演（前編）

8月20日土曜日、一般社団法人生きづらさいンクルーシブデザイン工房代表理事の大橋史信氏を講師に迎え、「両親の見送り体験から語る『8050問題対応』」が市内公共施設「かでる2・7」で開催した。市内問わず遠くは十勝管内からも駆けつけ定員30名を超える47名が参加。ユーモアも交えた語りに参加者からの笑い声もあり和やかに進行し大盛況に終えた。本稿では大橋氏の発言内容について趣旨を変えない程度に編集を加え採録する。



講師紹介：1980年生まれ。いじめ、不登校、家族との確執、発達障害、ひきこもり、ワーキングプアの経験者で「生きづらさ5冠王」の異名を誇る。断続的に10年以上ひきこもり、30回の転職を経て、現在は一般社団法人生きづらさいンクルーシブデザイン工房代表理事として活躍する。

## 監視ではなく関心の目と視線

「みなさん拍手して下さい」（会場拍手）。私が初めて家族会に参加したときの印象が、ご家族には失礼かもしれませんが、お葬式のように暗かったことです。この暗さが私自身の当事者体験を思い出し嫌でした。笑うとか怒ることも含めて自分の感情をだしていくことがとても大事です。凝り固まった心や体をほぐしていく意味でみなさんにあえて拍手してもらいました。

ひきこもりは千差万別です。大橋史信から聞いた話がみなさんのお子さんや家族、地域の人々に当てはまるかと言えばそれは違います。また「監視」の目ではなく「関心」の目で話を聴いてください。私がひきこもりの渦中にいたときの家族の目は監視でした。親からすると「心配だから」という愛情の一心でそうなるのかもしれませんが、そうではなく関心の目でみる。つまりひきこもっていることを問題にするのではなく、その人の困り感は何なのかを（関心をもって）みてほしいのです。

「当事者」という言葉はひきこもる本人のほか、親や家族や地域も支援者もみな当事者です。そのなかで本当に苦しんでいるのは本人です。私もそうだし家族も苦しんだ。おそらく両親も私のことを心残りにして旅立っていると思います。だから親は親の苦しみがあり、地域の人たちでいえば、例えば民生委員ならひきこもりの情報に接し

ても（本人）と会えないもどかしさがあるでしょう。支援者も同様に悩んでいます。各立場でひきこもりを自分のこととして捉えながら関心の目で当事者の苦しみをどう理解してあげるかを考えていくことがとても大事です。

## 支援を受けるかは当事者自身が決める

ひきこもりでは情報が得られない状態で自身の存在がき消されることが一番怖いので、いかに「孤立」「孤独」させないかが重要です。そのためひきこもりを含めた社会的マイノリティーの人たちは支援が必要だと思いますが、それを受けるか受けないかは当事者が決めることです。相談する権利や相談するタイミングはひきこもる当事者にも家族にもあります。ただ「支援者と繋がらなければいけない」「親だからしなければいけない」と頑なになる必要はありません。親御さんが、子どもと向き合うことに疲れたら休んでください。回復後にタイミングをみて家族会や支援機関と繋がればよいのです。私の父は一度も家族会に来たことはなく私の活動を最後まで否定していました。母は亡くなる一年前に一度だけ参加してくれましたから、会場に来ている親御さんたちの子どもさんがうらやましいです。

## 当事者主体の地域へ

当事者本人や家族を苦しめる最大の要因は「世間体」「目線」「価値観」「地域性」で、これらに私たちは縛られます。それら呪縛から解放放たれるため、自分のタイミングややり方でよいから相談がしやすい社会、地域をつくりたい。ピア

サポーターや当事者、家族が中心となって、そこに行政や地域の方々が入りチームとなって一緒に地域を盛り上げていきたい。

私は今の社会で働いている人たちにに対して「人間性を失っていませんか」と問いたい。ある意味ひきこもりの人の方が一般人よりも普通になりたい欲求は強いと思います。その欲求を叶えるために私は今でも一発逆転ホームランを打ちたいと思いますが、実際には打てないことを認めてどう生きていくのかを考えているのが当事者たちではないでしょうか。

このような思いや感情を理解するためにも当事者から学ぶことが大事です。支援者だから目の前にいる当事者に対して「何とかしてあげよう」と思うのは支援者の自己満足でしかありません。支援方法がわからなければ「どうしてほしい」「何に困っていますか」と当事者に尋ねてください。それに対する答えにどう応じていくか、それだけでよいと思います。こういった理念に基づいた方法で地域全体をつくっていく活動を生きづらさいンクルーシブデザイン工房で続けています。

### 人に傷つけられ人に癒される

私はKHJ全国ひきこもり家族会連合会楽の会で活動を8年ほど続けて当事者のピア活動については全て学んできました。「人薬」という言葉はご存知ですか。人は毒にもなります。人が毒になると人を自殺まで追い込みます。しかし、ひきこもりや発達障がいやLGBTQ+の問題も全て人間社会のなかで起こっています。人間社会で起こっていることは人間でしか解決できません。

だからもう一度「人っていいな」「人を頼ってもいいな」と感じられるように人に癒される必要があります。それがあつたからこそ、私がひきこもりから改善してきたのです。家族会のみなさんがそのきっかけをつくってくれました。

意外に思われるかもしれませんが、私は発達障がいや自閉的傾向が強いです。普通はこのように傷つきやすい体験が多い人は外部に出てきませんが、発達障がいの特性に合った関わり方を丁寧に続け、安心安全な関係を築き「あなたの敵ではなく味方です」ということを示すことで自閉傾向が強い人でも外に出て来られるようになります。

### 自分の生きづらさに向き合う

私は父親の死後40歳のときに障害者手帳の交付と障害者年金を受けることになりました。こういった決断ができたのは「自分の生きづらさに向き合う覚悟ができた」「親を許せた」からです。

私が現在相談対応している人たちの年齢は8歳から65歳まで、もはや「8050」ではなく「9060」の世代の人たちです。私は相談に訪れる当事者に対して「親に理解してほしい」ということを要望するのではなく「あなたの人生なのだから、あなた自身が生きてほしい」と諭します。同時に生活保護の受給を勧めると8割近くの当事者は関係を絶ってしまいます。このように言われることがきついのでしょう。子ども側の言い分として「こうなったのは親の責任だから面倒見るのは当然だ」という人がいますが、そのような状況が長く続いている場合はひきこもりからの回復は難しいです。ただし前段でも話したように

「相談する権利とタイミング」は本人たちに委ねられているので、(その機会が訪れるまで)「何とかなるよ」という気持ちで見守るしかありません。本人の「自分の生きづらさに向き合う覚悟ができた」ときが一つのターニングポイントなのでそのポイントを見逃さないことも大切です。ひきこもりの本当の回復とは何か。実は答えはないのです。回復という考え方がおかしい。私自身、死ぬまでこの気質は持ち続けると思いますが、問題なのはどう生きていく力を持つかです。そこで大事になるのは「必ず自分に訪れるタイミングがあるのでそれを逃さないこと」、親も子もひきこもりの状態のなかで一緒くたになっているので「親は親、自分は自分」というように分離していくことを強く伝えておきます。

(次号へつづく)



大橋史信さんの  
著作紹介

「生きづらさの生き方ガイド—  
本人・家族の本音と困りごと別相談  
先がわかる本」  
大橋史信 岡本二美代／共著  
日本法令出版 1,980円(税込)

## 居場人と出会おう～KHJ ピアサポ・フェスティバル in 高知 当NPOが「対話の部屋」を開設～居場所について語る

8月6日（土）7日（日）の両日、NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会主催で「～居場人と出会おう～KHJ ピアサポ・フェスティバル in 高知」が高知市内の公共施設で開催され、全国で活動するピアサポーターが集結してトークショーや参加団体によるワークショップ（5つの部屋）などが行われ（後日動画配信も実施）、県内外の約50人が仲間同士で支え合う「ピア・サポート」活動への理解を深めた。タイトルの「居場人（いばじん）」とは「人が居場所である」というコンセプトのもと、家族や地域に居場人がいれば安心してひきこもり、勇気をもって外出してみようと思えるかもしれないという願いが込められている。同イベントはコロナウイルス感染拡大予防のため2020年、2021年に渡り、2度延期されていた。同イベントには当NPOの田中敦理事長と大橋伸和ピアスタッフが参加し、初日の団体紹介のための出展ブースと2日目のワークショップで「対話の部屋」を担当した。

開催初日は、高知県立精神保健福祉センター山崎正雄所長が座長となりKHJ高知県やいろ鳥の会、高知県安芸福祉事務所、KHJ本部事務局によるトークショーのほか、全国で活動する不登校ひきこもり、難病支援など11の出展ブースの紹介、参加者が演ずるひきこもり家族を描いた劇の上映や漫才まで幅広い構成で繰り広げられ、最後は参加者全員で「居場人」をモチーフにジョン・レノンの名曲イマジンを歌った。

開催2日目、午前にはKHJ高知県やいろ鳥の会でピアサポーターとして活動する2名とジャーナリストの池上正樹氏を交えたトークショーを開催。ひきこもりの苦労やその経験を活かした活動の意味などを参加者とともに考えた。

2日目午後は、スプレーアート、展示、ひきこもり大学ほか各部屋の居場人インタビューが行われ、当NPOから参加した田中理事長と大橋ピアスタッフが担当した「対話の部屋」についてコメントした。

田中理事長は「どんな話でもできる暖かい雰囲気での交流の場にしたい」と述べ、大橋ピアスタッフは、場面緘黙により人と雑談をするのが苦手だったが、同じような悩みをもつ仲間との交流で安心して自分の意見を話せた過去を話した。何も話すことができなくても居場所にいることができたのは、その場にいた人たちの力が



（写真-1）オンライン視聴者用インタビューに答える田中理事長と大橋ピアスタッフ

大きく影響していた。このような居場人の力が発揮された事例を紹介した。また1日目の当NPOの出展ブースの説明（写真-1）では団体紹介のほか、隔月で発行している「会報ひきこもり」が当事者目線で専門職にはない当事者の生の声が反映されていることを強くアピール。

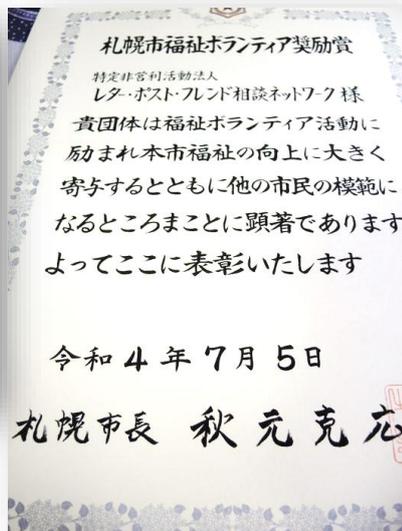
「ひきこもりは問題だとは思わない。社会の価値観に合わなくてもその人らしい生き方がある」と大橋ピアスタッフ。最後に「当事者の経験値は一人ひとりかけがえのないもの。様々なピア・サポート活動や居場所活動があることを伝えていきたい」と田中理事長はまとめた。

### 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



(写真) 札幌市福祉ボランティア奨励賞 (右)  
社会貢献者表彰 (上) 各賞状

当NPOが札幌市福祉ボランティア奨励賞、  
社会貢献支援財団社会貢献者表彰を受賞

当NPOは7月5日、札幌市長表彰札幌市福祉ボランティア奨励賞、並びに7月25日、2022年度社会貢献支援財団第57回社会貢献者表彰の各賞を受賞しました。各授賞式には田中敦理事長が出席し、札幌市長表彰は秋元克広札幌市長より、社会貢献者表彰は公益財団法人社会貢献支援財団の安倍昭恵会長より賞状が授与されました。どちらも地道に続けてきた20年以上にも及びひきこもり支援活動が認められた結果だと思えます。これも常日頃から当NPOを支持していただいた皆さまのご支援とご協力の賜物と深く感謝いたします。

購読者ハグレメタルさんからの投稿  
「傷つけ合う生き物」

いじめは無くならない。身内にも容赦なくその刃を突き刺してくる。いじめは残念だけど地球の上をグルグル周っている。いじめられた人は自分より弱いものをいじめめる。自分よりも弱い者、弱い者へとストレスは人の心を突き刺してしまう。そして一番弱い人間は、次に自分自身を傷つける自傷行為に変化してしまおうと思う。自分は子どもの頃、いじめは子どもの中だけで起こるものだと思っていたが、社会に出てからも醜いいじめはなくならず加速していった。人間は醜い動物だ。優しそうな顔して中身は化け物だ。咳払いが僕の胸に突き刺さった。息もできないほど苦しい世界だった。思いたしても何もかもぶち壊してしまいたくなる。自分は耐え抜いた結果心がグチャグチャに壊れてしまった。逃げることも時には大切だと思う。人は本当の優しさをなくしてまでも社会で生き抜くために強くなるといけないのか？自分は優しさをとったのかもしれないが、それもウソなのかもしれない。綺麗ごとをただぬかしているだけなのかもしれない。本当の自分はどこにいる。自分を見失いながら生きてきた。なくしたものがあまりにもでかすぎた。僕は一生抱えていかなければいけない病を二つ持っている。一つは一生治らない難病です。これ以上は書きたくない。今は書きたくないです。

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



### ◆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9月~10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10月2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：9月30日(金)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(9月~10月)

(当事者会) 9月14日(水) 19日(月/祝)※  
10月3日(月)※ 12日(水) 17日(月)

(親の会) 9月12日(月)※ 26日(月)※  
10月5日(水) 10日(月/祝)※ 24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(24日730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) 9月28日(水) 10月26日(水) (親の会) 9月21日(水) 10月19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9~10月の開催予告

居場所「ヒュッゲ」9月15日(木) 10月20日(木) 会場：小樽市生涯学習プラザ「レリオ」

居場所「シエスタ」9月22日(水) 10月22日(土) 会場：江別市総合社会福祉センター

居場所「とまとま」10月6日(木) 会場：苫小牧市民活動センター

開催時間：午後2時00分~4時00分

参加費：無料 事前申込不要 直接会場にいらしてください。

### ☆編集後記☆

当事者グループ「SANGOの会」が満15年を迎えました。感謝とともに年度中に記念事業をささやかですが実施する計画です。日程や内容等が決まりましたら皆さまにお知らせしていきます。

(発行責任者 理事長 田中 敦)