

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

2023年
1月1日
No. 136

隔月1回発行

ひきこもり



イラスト 小松 英行



会報は札幌市さぼ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：SANGOの会 10月例会報告
よりどころ家族会で話題提供
- 3ページ 札幌市議会でひきこもり対応について質疑応答
購読者ハグレメタルさんからの投稿
- 4～5ページ
SANGOの会 15周年記念イベント
- 6～7ページ
シリーズひきこもりと高齢家族介護(3) 田中 敦理事長
- 8ページ こちら事務局／編集後記

SANNGOの会10月例会報告
違法駐輪問題などについて話す

SANNGOの会10月例会には、5名の参加がありました。なかなか会場の都合で固定曜日を設定することができず、今回も日曜日開催でした。とくにテーマやプログラムは設けておらず、参加者が自由に語り合うという内容です。話したくない人は聞き役に徹することでも全く構いません。

開始直後、50代当事者からは、交通費を節約するために自転車移動していますが、札幌駅に加え大通周辺地域の駐輪場までもが今年度に入り有料化してしまい大変困っているという話がありました。また、駐輪禁止区域が広範囲のため、禁止区外にあたる境界線ラインに違法する自転車が多く、そこでタバコを吸っている人も見かけるといふものです。結果的に違法駐輪問題は解決していないことが指摘されました。

後半では、40代当事者が最近べてるの家事の向谷地さんの講演を聞いてきた話が出ました。そこではたとえ話として「魚が泳ぐ海が汚染されていたら、そこにいる魚だけを治療するということはしませんよね」という言葉が心に残っていると述べていました。このことはひきこもりもあてはまり本人を治療するだけでは解決しないことを指しています。ひきこもりを生み出す背景を理解して対応していくことが求められているといえないで

しょうか。開催時間は2時間ですがあつという間に終わりました。皆さんの参加をお待ちしています。
(田中 敦)

よりどころ家族会で話題提供
「自らの経験を語る意味」

12月7日に開催されたよりどころ家族会では「自らの経験を語る意味」について当事者と家族のピアスタッフ4名が話題提供した。本項ではその内容の一部を採録する。

ダメな自分の人生が役にたつ

自分のなかでモヤモヤしていたものが参加者の前で自らの経験を話すことで、少しずつまとまってくる。自分を知ることであり自己分析の材料になる。その結果、自分をどうすればよいか理解しやすくなる。これまでの自分のダメだった人生の経験がみなさんにとって役立つものだと思感している。そこに経験を語る大きな意味があると思う。

〈大橋ピアスタッフ〉

自分の本音を安心して語りたい

母親と関係が悪かった原因は相手は何を考えているか分からないことだ。分からないと不安になる。この悪循環のなかでコミュニケーションを話しても否定される怖さがあるからだ。

自助会や家族会で自分の経験を話すことは、自分の本音を表に出すこと。今までは得意ではなかったが、家族会という場が安心して自分の本音を話して参加者からも本音の意見が返ってくるのがよいことだと実感したいと思ういから自らの経験を語っている。

〈尾澤ピアスタッフ〉

言語化できないことの意味を伝える

私は当初、ひきこもるわが子を学校に行かせる方法を模索していたが、家族会に参加して学校に行くことや仕事の転換ができた。また家庭内で子どもが話しかけてきたら、親がため息をつくような草が場の雰囲気重くさせて関係を悪化させてきたと思う。このような言語化できないもので家族が悩んでいたのではないか。こういったことを言葉にして伝えられたらよいと思っている。

〈岩崎 家族ピアスタッフ〉

生きているだけでまる儲け

小学6年で不登校になったわが子が「死にたい」と漏らしたとき、その気持ちを理解しつつも「何としても死なせてなるものか」と思った。成熟した家庭をつくらなかっただけにわが子から多くの気づきを得た。今は学校に行かなくても仕事をしなくても良いと思う。今の世の中、将来の安泰を考えても仕方がない。「生きているだけでまる儲け」「どんな生き方でも良いのだ」ということを多くの人に伝えていきたい。

〈鈴木 家族ピアスタッフ〉

SANOGOの会15周年記念イベントの 開設当時の思い出懐かしの写真とともに振り返る

12月21日(水)「当事者グループSANOGOの会15周年記念オンライン企画イベント」がオンライン会議システムZOOMを活用して開催された。話題提供では第1回から約6年間ピアスタッフとして参加した吉川修司理事が初期のころの思い出を織り交ぜながら当時を振り返った。同イベントには当事者、家族、支援者など14名が集った。同イベントは公益財団法人北海道地域活動振興協会令和4年度ボランティア活動支援事業助成金「新型コロナ禍に起因するひきこもり対応型オンライン居場所支援拡充事業」として実施した。

SANOGOの会で取り組んで来たこと

SANOGOの会は2007年6月11日リンケージプラザボランティア活動センターで第1回目が開催された。参加者は男性4名だった。SANOGOの会のSANOGO(さんご)とは35歳を意味し、若い世代の当事者とは違う成年壮年期の悩みを共有して話し合いができる場として開設された。その当時に作成した同会の案内チラシには会場の雰囲気とともに「くもりのち晴れになるような集りをめざしています」という一文が書かれていた(写真-1)。

開催形式には変化があり、通常の例会は2009年までが月1回のペースで開催され、同年8月以降は月2回に拡充。2010年には午後・夜間



(写真-1) 2007年当時に使用されたSANGOの会広報用の案内チラシ

開催した。2012年から現在まで続く初心者例会を各1回ずつ開催したほか、NPO起業に関する例会として月1回開催したこともある。2011年9月からの半年間は女性だけの集りとして女子会もあった。会では少人数で集まる良さや例会外企画として円山や三角山を散策する「地域めぐり登山」を実施した。そのほか、札幌市役所担当者が出向きサービスを学ぶ出前講座も開かれた。助成金事業として実施したひきこもり学習会として「当事者経験者の話を聴く会」(2012年写真-2)、運動不足解消のために3回シリーズで実施した「リラックスコンディショニングレッスン」(2015年)、ボンゴやコンガといったアフリカに伝わる打楽器に触れる「リズムセラピー体験会」(2010年写真-3)など多岐に渡るメニューを実施した。2012年度はSANOGOの会が札幌を飛び出し全道12か所の市や町で



(写真-3) リズムセラピー・ボンゴス札幌代表の佐藤純二氏(左から1人目)の指導のもと太鼓を叩く吉川理事(中央)。使用された打楽器ボンゴとコンガを購入した参加者もいた。



(写真-2) SANGOの会運営事業として開催した「ひきこもり学習会」の講師としてNPO法人地域生活ネットワークサロンの日置真世氏(左から1人目)を迎えた。

「サテライトSANGOの会」と称して開催した。函館で開催した際は34名の参加者が詰めかけた。

SANGOの会で話されたこと

会報「ひきこもり」では各回で話された内容が記載されている。吉川理事は当NPOのホームページでも閲覧ができない古い会報誌からピックアップして読み上げた。

第一回では再就職活動のためハローワークに通う男性が、キャリアカウンセラーから「あなたにできる仕事はないと言われた」など、働くことへの厳しさが語られた。また2010年に開催された例会では劣等感に苛まれ他の職員と比較しながら出来の悪い自分を嘆く女性の1時間に及び独白が掲載された。初期のSANGOの会ではひきこもりから就労へ向かい仕事の現場での悩みなどが話題にあがっていたことが確認できる。

復活5分間スピーチ

2009年頃から例会内で不定期に実施してきた「5分間スピーチ」では参加者が大切に保存してきた書籍やCD、アナログレコードを持参して、各々その感想を5分程度にまとめ語り合った。ひきこもりというレッテルを剥がし一人の人間として好きなものを語ってもらうと外見からは想像もできないような別の一面を垣間見ることが出来る。

同イベントでは吉川理事が「5分間スピーチ」を再現、一つのテーマを決めて交流する良さを感じてもらった。吉川理事はクリスマスにちなみ



(写真-4) 2014年当時のSANGOの会
全国ひきこもりKHJ親の会家族会連合会
北海道はまなすの北郷恵美子会長(左から
2人目)が当事者に対して話題提供した。

O・ヘンリーの「賢者の贈りもの」を紹介した。貧乏な夫婦が互いに大事にしているものを売り、そのお金で最高のプレゼントを買うという内容。長編が苦手な短編小説を好んで読んでいた頃の思い出の一篇。参加者からは「是非読んでみたい」「趣味を語る機会が少ないので面白い」といった感想が寄せられた。

参加者からの声

イベント後半では参加者からの質問や感想を聞かせてもらった。SANGOの会をはじめた理由に対して田中敦理事長は「35歳以上の成年中期のひきこもりに対応する支援が手薄だった」と述べ、子どもや老人福祉が充実している状況のなか中高年のひきこもりに必要な場づくりを行ってきた過程が述べられた。

久しぶりに公の場に登壇した吉川理事は緊張しつつもユーモアを交えながらSANGOの会の初

期から中期にわたる歴史を話した。参加者からは「吉川さんの声を久しぶりに聴くことができてよかった」「謙虚に活動を積み重ねている」など概ね好評価を得たが、とうとう吉川理事は「そんなこともないんですが」と複雑な心境の様子。以前続けていた訪問支援を再開してほしいとの意見に対しては「ピア・サポートを学んで率先して活動している人たちがいるので、その方々に活躍してほしい」と述べ「私はひきこもり仙人になりたい」と話す場面もみられた。

継続する力

2022年度6月〜12月まで(4月と5月はコロナ禍により会場不使用のため休止)のSANGOの会通常例会平均参加人数は5名、4月から11月までのオンライン例会は56名。少人数ながら継続して参加する当事者が多い。

2018年度から官民協働で開設された居場所「よりどころ」が札幌市からの委託事業として当NPOが運営に携わることができたのも同会の継続があったからだろう。15年休むことなく継続してきたことへの驚きや賛辞、中高年の居場所が見当たらずようやく辿りついたと語る参加者もいた。スピード重視の社会のなかでひきこもりの人たちに集りの場を提供し続けた田中理事長のひたむきな努力が功を奏したともいえる。

同イベントにはSANGOの会や居場所「よりどころ」で活躍するピアスタッフや当事者も参加し、建設的な提言が数多く示された。「参加者あつてのSANGOの会がこれからも続くことを願います」と吉川理事の挨拶で終了した。

札幌市議会でひきこもり対応について質疑応答

札幌市議会第3回定例会の質疑内容の概略（2022年9月29日）

竹内 孝代 議員（公明党）の質問

ひきこもりになる背景には、失業や退職、いじめ、不登校、障がい、病気など様々な要因があり、それらが複雑に絡まって「ひきこもり」という状態が生じている。さらに、新型コロナウイルスの感染拡大により、外出自粛や社会活動の休止・縮小など市民生活に様々な影響を及ぼしている。また学校が長期間休業になったりオンライン授業になったりで家庭で過ごす時間が長くなり、生活のリズムも乱れ、体調が崩れ登校が困難になったりする方もいるとうかがっている。こうした中、札幌の「ひきこもり地域支援センター」におけるひきこもりに関する相談は、令和2年、令和3年度ともに前年度を上回り、令和3年度は2858件であった。

ひきこもりの背景を考えると、ひきこもりに対する必要な支援を展開するためには、労働、雇用、経済、教育、障がい福祉、生活保護、精神科医療など、様々な分野における関係施策が必要と考える。そうしたことから関係部署間に横ぐしをさし、連携の質を上げ、さらに効果を高めて行く必要がある。

上記の提言から、札幌市では今後どのような取り組みを行い、全庁的な連携に向けてどのような支援体制を構築していくのか。

町田 隆敏 副市長の答弁

ひきこもりの状態にある方々は若い世代から高齢者まで年齢層が広く、また、その原因や背景が複雑である為、一人ひとりの状況に応じたきめ細かな支援や、様々な関係機関と連携した対応が求められていると認識。そのため、今後は、ひきこもり地域支援センターの支援員の体制強化を検討するとともに、事例研究や研修等をより充実させることにより、支援員の専門性を高める取り組みを進めるなど、相談者に寄り添ったひきこもり支援に取り組んで参りたい。

また、効率的かつ円滑な支援に向けて、福祉のみならず、教育、就労、保健医療などの各分野との連携を強化するとともに、より身近な相談窓口である区役所とも、これまで以上に緊密に情報交換、協力できる体制を構築して参加して参りたい。



（写真）札幌市議会定例会で質問する
竹内孝代氏～札幌市議会録画配信より

僕は統合失調症です。この病気はこころや考えがまとまりづらくなってしまったり精神疾患のひとつです。幻覚や幻聴、そして妄想があります。僕の場合は幻聴とかなり強い被害妄想に悩まされたので1年前に被害妄想の研究という文章を書かせてもらいました。

この病とは一生付き合っていく覚悟です。正直減茶苦茶つらいです。嘘をついたくないので正直に書きます。薬を飲んでも認知行動療法をしても僕の被害妄想はまったく良くなりません。ときには被害妄想に押し潰されてしまい大声を出してしまったこともあります。この脳の病気にはとても一人では太刀打ちできるような簡単なものでもありません。家族や先生や仲間の方がとても必要となってきます。「何ごとも難しく考えすぎず、シンプルにすることも大切だよ」と教えてもらったこともありました。

話はまったく変わりますが今この文章を書きながらスキマスイッチの「UP」という曲を聴いています。なぜか涙がこぼれ落ちてきます。涙がとまりません（笑）。辛すぎる毎日を過ごしてしまいました。

購読者ハグレメタルさんからの投稿
「本当の自分」

シリーズ ひきこもりと高齢家族介護（第3回） 田中 敦理事長～ひきこもりに全生命をかけるのが私の人生～

40～50代のひきこもり当事者と高齢の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高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大きな課題となっています。本稿では8050問題でとくに高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高齢家族にとって有益な情報をお届けします。第3回は本年5月と10月、立て続けに両親を亡くした当NPOの田中 敦理事長（57）に親の介護を続けながらNPO活動を続けてきた苦労や今後の生き方などについて伺った。

Q1：簡単な自己紹介をお願いします

A：私は転勤族家庭に生まれて小学校を3回転校した。4年生のときに札幌に転居したが、環境に馴染めず保健室登校をした。6年生のときの転校を契機にいじめに遭い、中学では不登校になり高校受験を失敗し中学浪人となる。専門の予備校を経て高校へ進学。大学卒業後はいくつかの職業に就き、現在は大学の非常勤講師等を務めながらNPO活動を23年続ける。

Q2：ご家族との関係を聞かせてください

A：今年の5月に母親が逝去（享年85歳）、10月には父親が逝去（享年93歳）した。現在は一人暮らし。札幌市内に居住する長兄が毎日実家へ通い日常生活面を補佐する。

Q3：ご両親の介護に至るまでの経緯を教えてください。

A：母親は80歳を過ぎた頃から長年続けてきた茶道や華道もできない状況に陥る。これにコロナ禍が加わり2年前から調理をせず、入浴もしなくなった。近くのコンビニで調理済みの惣菜ばかりを買うことが増えた。次第に物をよく無くし、金銭管理もできない状況になったため地域包括支援センターに相談し医療に繋げる。診断名はアルツハイマー型認知症。介護保険の申請を行い、要介護認定によりケアマネジャーの計画の下、デイケアに週4回通う。

父親は2年前から慢性心不全で入退院を繰り返し一人では外出が困難。最後は人工呼吸器を装着し息を引き取った。両親在宅時は病院の行き来は付き添い、食事の用意など生活全般の面倒をみた。

Q4：NPO活動の傍ら在宅介護を続けてきたわけですが、とくに辛いと感じたことがあれば教えてください。またあらためて気が付いたことなどあるでしょうか。

A：母親は基礎疾患として統合失調症があり被害妄想として「物を盗まれた」などと発言することが多くなり、夜間にも自室に入り起こされることが増え、睡眠障害になり気が休まらない状況が続いた。また家を留守にすることもできず、両親の介護で心労が多く私が続けるNPO活動や非常勤の仕事の両立が難しくなった。

気づいた点は認知症の主治医から「風呂に入るという行為は頭も体力も使うので、体調が弱っている人にはハードルが高く苦勞する行為だ」と言われた。あらためて当事者の大変さを思い知った。

Q5：ご両親が続けて亡くなり、親の看取りをされました。葬儀や死後の手続きなどで苦心したことや、気をつけてきた点がありましたか。

A：親の死後7日以内に死亡届けを役所に提出し、世帯主変更届を14日以内に提出した。世帯分離していなければ変更届が必要となる。また葬儀は家族葬のような小さな葬儀であっても、葬儀会社との交渉も含め残された家族がしなければならぬ。兄が葬儀全般は仕切ってくれたので私自身の負担は軽減されたが、兄弟のいない当事者は矢面に立つことも理解する必要がある。

親が残した家や土地、預貯金の相続手続きや遺品の整理などもしなくてはならない。公証役場での遺言書があればそれに従い遺産を分けるが、遺言書がなければ法定相続人によって協議して決めるため兄弟姉妹がいれば全員で話し合う必要がある。相続の結果は確定申告とは別に税務署に報告する必要がある。生前、親が当事者名義で支払っていた保険金などがある場合は遡って全て贈与になる。このように死後にやらなければならない事務量が相当ある。司法書士や税理士等に依頼すれば簡便だが手数料がかかることも覚えておく必要がある。

余談だが、私は親と同居はしていたが、自分自身にかかる公共料金や健康保険料、年金保険料は自分で支払ってきた。親に過度に依存していたわけではないため親が亡くなったときの衝撃は少なかったことも付け加えておきたい。

Q6：高年齢ひきこもりの課題として8050問題がありますが、親亡き後を生きるうえでどのようなことに気を付けて生活をしていけばよいでしょうか。

A：自分が若いときは親が亡くなることを意識することはなかったが、親が高齢になると、いつかは亡くなる時が来ることを想定する必要がある。資産家でない限り親や自身の預貯金だけでは自分が何歳まで生きるかにもよるが、生き抜くことが難しいため、預貯金に頼らないで生きていけるようにする準備は必要だ。

理想としては自分のひきこもり体験を活かしたピア・サポート活動に正当な対価がついて仕事になればよいと思う。また自宅が大きい場合は自分のサイズにあった住み替えも検討する必要がある。メンタルが弱ければ医療と繋がり障害認定を受け、障害者手帳を交付してもらい、障害年金の受給も視野に入れる必要がある。

当事者は8050問題を見据えて親が元気なうちに何らかの働き方で賃金を得る手段を得る必要はあると思う。生活保護は預貯金などがあれば直ぐには受けることができないため使いにくい部分があるため、自分に合った手段で賃金を得られるようにしてもらいたい。

Q7：今後8050問題の渦中に入るひきこもり当事者は増えると思われます。親亡きあとの生活をどのようにしていくかは喫緊の課題ですが、田中さん自身の体験を踏まえ、今後どのような支援体制が必要だと思いますか。

A：札幌ではひきこもり地域支援センターや公設民営の居場所が設置されているため公的機関に相談しやすい環境にあるが、まずは困ったことがあれば気兼ねなく相談できる理解者をつくることは大事だと思う。

当NPOでは来年度から「北海道ひきこもり者後を支え合う連絡協議会（仮称）」を設立する構想がある。この協議会の役割は①情報交換、②学習交流、③セーフティーネットを柱にする。賛同する個人や団体も増えているため、8050問題が深刻化していく状況のなか、新たな支援体制として位置づけたい。

親だけではなくひきこもり当事者も老後を迎える時期がくる。孤立や孤独、病気などで助けなくなったときに支え合えるようなシステムをつくっていききたい。この協議会ができることで、例えば物資や食料の供給や住居の確保に支援してもらえる団体にも協力してもらい、ひきこもりの状況で困窮している当事者に対するセーフティーネットになればよいと思う。

Q8：ひきこもり経験者として老齡家族の面倒をみるうえで、これだけは伝えておきたいことはありますか。

A：私にとっての親の介護は短期間で終了したが、振り返ると「あんなに元気だった親がこんなに早く亡くなるとは」と感じる。親の健康は年単位で変化する。だからこそ当事者は親を支える側になり看取っていく立場になると思う。

Q9：最後に田中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：第一に私が体調不良などで動きがとれなくなったら団体運営に影響があるため病気にならないように健康管理には気をつけたい。

来年からは実兄と同居して二人で自宅を維持することになる。これはあくまでも未定の話だが、兄と私のどちらが先に逝くかわからないが、もしも私が最後まで生き延びて終活を迎える時期がきたとしたら、私の住む自宅と土地は札幌市に寄付して、ひきこもり支援に役立ててもらえるようにしていきたい。後期高齢者になったら、その旨を記した遺言書も作成するつもりだ。これからもひきこもりに全生命をかけていきたいと思う。

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



◆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、よろしくお祈いします。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

2023年1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1月7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：1月27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(2023年1月~2月)

(当事者会) 1月9日(月/祝) ※ 23日(月) ※
2月1日(水) ※ 6日(月) ※ 20日(月) ※
(家族会) 1月11日(水) 16日(月) ※ 30日(月) ※
2月8日(水) 13日(月) 27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・家族会》

(当事者会) 1月18日(水) 2月15日(水) (親の会) 1月25日(水) 2月22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

小樽市、苫小牧市、江別市で開催したサテライト事業が12月で終了

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、小樽市、苫小牧市、江別市で実施してきました「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、すべての会期を終了しました。各市において行政機関、支援機関との皆様のご支援ご協力を賜り、ありがとうございました。3月末には同事業内容を網羅した報告書を発行する予定です。

☆編集後記☆

新しい年を迎えました。寒さが一段と厳しさを増していきます。健康にはじゅうぶんお気をつけください。新年も安心が届けられるようすすめて参りたいと思います。よろしくお祈いします。

(発行責任者 理事長 田中 敦)