

たなか・あつし、北星学園大
学院で教鞭を取る。1999年、不^レ
登校やひきこもりの経験を基に、ひきこもりの当事者団体「レターポスト・フレンド」を設立。2010年、GO法によるGO会を設立。2015年、GO会を中心とした中高年層の当事者がグループ「SAN」を結成。2017年、幌市在住、57歳。



A 支援機関に相談 孤立防いで

ひきこもりに関する主な相談窓口

- 北海道ひきこもり成年相談センター、札幌市ひきこもり地域支援センター(いずれも北海道精神保健推進協会が運営)
電話 011-863-8733
受け付け日・時間 平日午前9時半～午後4時
メール 同協会が運営する「ごこころのリカバリー総合支援センター」ホームページ(<http://www.kokoro-recovery.org/>)内の「ひきこもりメール相談」
- NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク
電話 090-3890-7048
受け付け日・時間 平日午前10時～午後7時
メール info@letter-post.com
- 全国ひきこもりKJH家庭会連合会北海道はまなす(札幌)
電話 090-3890-7048
受け付け日・時間 平日午前10時～午後7時
メール info@hokkaido-hamanasu.com

す一歩を踏み出せない当事者は多いです。弱みを見せたくない、今の状況をとがめられるかもしれない、同じ失敗をするかもしれないなど、繰り返すかもしれないなどの気持ちから、自ら助け合はないと見えます。当事者が親や支援機関に相談するのは難しく、まずは状況を気にせず親が抱えます。ためらわずに支援機関に相談しましょう。

気持ちを打ち明けるだけで不安は軽減できます。解決策の糸口を見つけるのもできます。家族が受けける支援が当事者の支援にもつながるのです。

相談は、道が設置している「北海道ひきこもり成年相談センター」や、保健所、市町村の保健福祉担当窓口で受け付けています(「クリエイティック」)。当法人も相談室を設けており、定期的に当事者や家族や対象とした交流会もオンラインと会場で開いています。交流会の日程はホームページ(<https://letter-post.com/>)で案内しています。

支援機関や他者とのつながりを、社会が孤立するのを防げます。しっかりとつながりは一つだけではなく、複数持つことが必要です。

例えば、当法人が運営する

同居する40代の息子は大学卒業後、民間企業で5年ほど働いていました。しかし、職場での人間関係がうまくいかなかつたようでは退職しました。夫は5年前に亡くなり、私たゞ一人暮らしです。80代の親とひきこもりの状態にある50代の子どもが社会から孤立したり、生活に困窮したりする「8050問題」が頭に浮かび、将来が心配でなりません。

(70代女性・釧路管内)

ひきこもる40代息子 将来が心配

〔70代女性・釧路管内〕



読者の相談を募集します。氏名（紙面では匿名）、市町村名、性別、年齢、明記し、北海道新聞くらし報道部「みんなの相談室」へ。送り先はこの紙面の上にあります。また、道新デジタルからも応募できます=QRコード=。

者や経験者によるトークや俳句などを通じて、ひきこもりへの理解を深める。第2部はパネルディスカッション「ひきこもりから考える、誰もが生きやすい地域の在り方とは」を行い、経験者や支援者らが話し合う。
相談会は午後4時15分～7時25分、Zoomと電話で、当事者と家族の悩みや不安に

験者や支援者が応じる。
いずれも厚生労働省が主催し、参加・相談無料。申し込みは特設サイト<https://hikiko-mori-voice-station.mhlw.go.jp/event/>で、
今月31日まで受け付ける。問い合わせはひきこもりに関する広報事業事務局、電話03-6441-6574(平日午前9時半～午後5時半)へ。

■「ひきこもり VOICE STATION フェス」と相談会
フェスは2月5日午後1時～4時5分。オンライン会議システムZoom（ズーム）と、会場（TOKYO FMホール＝東京都千代田区）で参加できる。2部構成で、第1部はタレントの高橋みかみさんによる「ひきこもりの声」をテーマにしたトークセッション。

©北海道新聞社