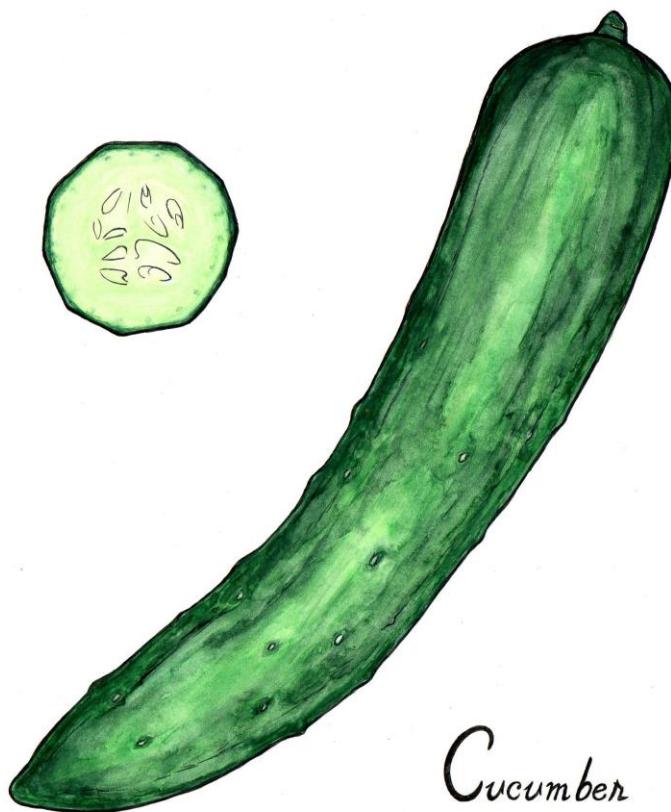


2023年
7月1日
No. 139
隔月1回発行

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



Cucumber

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

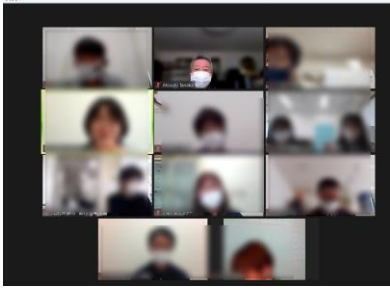
Index

- 2ページ 活動報告～「シエスタ」実行委員会を開催
家族会で話題提供「ひきこもりと家族の距離感」ほか
- 3ページ (株)ソフトバンク社が先駆的な事業展開／新聞再録
- 4ページ 大橋伸和 氏 尾澤基 氏が当事者目線で語る
- 5ページ ピアサポート交流会～支援ではなく支え合える関係性を
目指して～
- 6ページ シリーズ 親亡き後を生きるひきこもり当事者 (第2回)
- 7ページ 北方ジャーナル「過去の体験を詳細に言語化することで救
われる自分」／購読者ハグレメタルさんからの投稿
- 8ページ こちら事務局／編集後記

2023年度江別居場所
「シエスタ」実行委員会を開催

6月2日（金）午後4時からZOOMオンライン会議場にて2023年度江別居場所「シエスタ」実行委員会が開催され、8共援団体担当者が参加した（写真1）。

開催5年目にあたる今年度は8月末から開始し、9月からは月2回の実施に拡充。10月からは休日開催も取り入れ午前開催も検討。11月からは同日開催していた当事者会と家族会を別日程に分けて実施することなど多様なバリエーションを組み合わせて行うことを決めた。また各回担当する支援者もローテーション化し分担すること、広報周知については江別市行政がもつでの活用も提案され導入の方向を確認した。



（写真1）実行委員会でも共援後援団体担当者と協議する田中理事長（中央上）

これまででも当事者団体が主催し行政から民間団体まで幅広く実行委員会を形成、協議し続けてきた。また毎回アンケートをとり参加者の意向に沿うように努めてきた。話題提供も現地の希望を取り入れることにした。

また社協が主催する当事者のボードゲーム会にピアスタッフが参加し率直な意見等をもらいたい意思も受け取った。案内チラシが完成次第広報する。

よひこもり家族会で話題提供
テーマ「ひきこもりと家族の距離感」

5月29日（月）に開催されたよひこもり家族会では「ひきこもりと家族の距離感」について当事者ピアスタッフ2名が話題提供した。本項ではその内容の一部を採録する。

近くなりすぎない程度の距離感をもち

母子家庭での生活。ひきこもった当時は互いに衝突を避けるように気を遣っていた。母親が働いていたため、家では自由に過ごし苦痛ではなかった。母親と物理的に距離をおくことは良かった。

10年ほどひきこもり続けると親子ともにその生活に慣れてしまいが、互いに「どうすればよいのか」心の奥底では悩んでいる。親子の目指す方向性がわかってきた段階で、今後のことを話合ってみるのがよいと思う。親子関係は近すぎて疲れるが何もしないわけにもいかない。親が子どもの価値観を認めつつ、状況に応じて接近し難しいと感じたら一時的に遠のく姿勢が大切だと思う。

〈尾澤ピアスタッフ〉

一人暮らしをすることで距離感を保ちたい

学齢期の子どもが病気の親や兄弟姉妹の面倒をみることを「ヤングケアラー」と呼ぶが、親がある程度元気な状態でもその親の面倒をみなくてはいけない30代当事者に自分は該当すると思う。この世代では親子が離れて暮らしていても何気なく助け合っているのが一般的な姿だが、ひきこもり続けている当事者と親の距離感は物理的に蜜になってしまふ。最近では親の健康状態が気になることが多く、親の体調の変化が気になり病院への受診を促した結果、大きな病気の発見につながったこともある。しかし親の状況を心配し過ぎるために自分の健康を害することもある。

最近では物理的な距離感をとるため部屋で親の声を聴かないようにする工夫をとっている。一人暮らしをすることで精神的にも独立していきたい願望もあるが、経済的な面で厳しいのが現状だ。〈大橋ピアスタッフ〉

2023年度通常総会を開催
新年度の活動が開始される

6月3日（土）、当NPOの第14回通常総会がネット会議システムZOOMオンライン会議場で開催された。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7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本格的に2023年度の活動が開始した。

(株)ソフトバンク社が先駆的な事業展開 ICTを活用したメタバースによる居場所と就労の可能性

6月14日(水)午前10時から、かねてより事前予約されていたソフトバンク(株)本都地域CSR統括部北海道・東北地域CSR部担当課長である高橋奈美氏と北海道大学大学院保健科学研究院リハビリテーション科学分野作業療法学専攻助教の岡田宏基氏が当法人事務局を訪れ、意見交換をした(写真1)。

USJUTB Corporate Social Responsibilityの略称で「企業の社会的責任」を意味する。本事業ではこれまで一人一人の特性を生かしながら働く超短時間就労「ショートタイムワーク」をはじめ、遠隔指導による不登校の学習支援などを手掛けてきた。

今回の意見交換のテーマは、「ひきこもり当事者・家族の支援について」、ICTを活用した先駆的な事業展開ができないかというものであった。当NPOからは昨今のひきこもりにかかわる課題についてレクチャーしたほか、アバターによるメタバースを活用した居場所と就労の垣根を超えた事業展開や中高年層、とりわけ50歳を過ぎても希望が持て働き収入が得られる道筋づくりについて提案した。事業化には行政や有識者、そして実働NPOが協働して取り組むことが求められる。幸い札幌市は現在、新たな「札幌市まちづくり戦略アクションプラン」を検討しており、このひきこもり対策推進事業拡充計画の中に取り込めないか期待される。

またソフトバンク(株)では、100名規模のピアサポーターを常駐させているという。企業でもメタリックに体調を崩し休職する人はいる。そうした人たちを同僚のなかでサポートできるピアサポーターを置くという視点は企業としては珍しい。ピアサポーターを見分けるために身分証明のストラップの色を変えている。これも一つのアイディアである。(田中 敦)



(写真-1) 事務局を訪れた高橋奈美氏と岡田宏基氏

新聞再録

7月5日付北海道新聞「水曜討論ーひきこもりから考える」で、見識者3名の意見が掲載。当時者でチームぼそっと代表・ぼそっと池井多氏は「当事者が当事者の声を社会に発信する活動には大きな意味がある。当事者活動のように賃金労働ではない『経済外労働』が社会的に評価されるようになればよい」と述べた。そのほか、難しい欲望という名の「貧欲」を挙げた松山大学教授・石川良子氏、ネットが選択肢というルーマニア語作家・済東鉄腸氏三者の含蓄ある言葉が綴られた。

20230705 朝刊 (解説)

→ 水曜討論

「ひきこもり」から考える

当事者の声 社会に発信

石川 良子 さん
松山大学教授

済東 鉄腸 さん
ルーマニア語作家

池井 多 さん
「チームぼそっと」代表

生きることに実は貪欲

選択肢はネットの中に

©北海道新聞社

ひきこもりのピアサポート～ 大橋 伸和 氏 尾澤 基 氏が当事者目線で語る

5月14日（日）13:30-16:30まで全障研北海道支部札幌サークル主催のランチ会が札幌市中央区内の就労継続支援施設B型を借用し開催、約15名が参加した（写真-1）。今回の学習テーマは「ひきこもりのピアサポート～ひきこもり経験者が語るひきこもり支援のいま～」で、当NPOが札幌市から受託し運営する「よりどころ」に携わる大橋伸和氏と尾澤基氏の二名のピアスタッフが当事者目線からのピアサポートを語り合った。

まず、大橋氏からはピアサポートで大切にしていることは「あるがままの自然体で活動すること」であると指摘した。このことは「支援者にならないことはもちろんのこと、友人ともまた違うこと」であり、「双方の狭間に居続けること」と表現した。ただこうした中立性を担保することは容易なことではなく課題もあることや、立場の曖昧さからも生じる「給与といった待遇面などは早急な課題である」と述べた。ピア目線でなくてはできないことは多々あり、例えばお一人様席はtableに必ず椅子は1席にするなどの発想や着眼的はその一つと語った。

次に登壇した尾澤氏は16年間自宅にひきこもり、市の支援センターを通して「よりどころ」に通った。最初は言われたので来たという尾澤氏は半年ぐらいゲームばかりしていた。その後当NPOが主宰する当事者会SANGOの会に参加するようになり当事者たちと次第に話をするようになり、「自分は話すことも意外と楽しい」ということがわかった。アルバイトも始めたが、新聞配達は体力的にも結構大変で別な選択肢を考えていたが、自分にはひきこもった経験しかなく、その自信を失った過去の経歴を活かす道としてピアサポートがあることを知り、田中理事長に「どうしたらピアサポーターになれるのか」質問した。「ピアサポートはひきこもり経験を肯定的にとらえていくこと」だと言われ、江別でのサテライトで初めてピアサポーターとしてデビューした経緯を話した。ピアサポートという言葉には違和感があったが、それはスキルではなく似たような体験をした者同士でのあたりまえの関係だと指摘した。

小休憩を挟み、後半は参加者からの質問に応じた。保護者や支援者が目立つなか、初めて参加したという障がい者の事業所でピアサポーターとして働く当事者からは「貴重な話を聞いてよかった。お二人は自分なりにしっかりとした考えをもっていることがわかった。おそらくひきこもりという時間があったからこそ考えることができたのだろう。私も今日の学びから自分のピアサポートを広げていきたい」と述べた。

（田中 敦）



（写真-1）ランチ会で語る尾澤氏（左）と大橋氏

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

ピアサポート交流会へ支援ではなく支え合える ような関係性を目指して

一般社団法人北海道ピアサポート協会のピアスクールコースの受講生10名、受講終了した2名の卒業生と、ピアサポート協会から小笠原啓人氏、稲垣麻里子氏が参加し、当NPOのピアスタッフとして田中敦理事長、大橋伸和氏、尾澤基氏との交流会が5月17日（水）社会福祉総合センター研修室で開催された（写真1）。ピアサポート協会のピアスクールは今年で4年目を迎える。卒業生のなかには、ひきこもりを経験した方が多く存在し、ひきこもりのピアサポートに関心を寄せる声もあり今回の交流会が実現した。

最初に田中理事長が、障がい者福祉におけるピアサポートとひきこもりのピアサポートを取り巻く環境の違いについて「充実している障がい者領域に比べ、ひきこもりは過渡期でありまだ方向性がはっきりしない」と述べ、手探りのなかで様々な研修を行っている実情を明らかにした。また当NPOのピアサポート活動は「支援」ではなく「支え合える」ような自分のためでもあり相手のためにもなる関係性をめざしながら実践していると説明。そのほか、団体設立の経緯から何故当事者組織に重きをおいた活動を展開しているのか、団体活動の支柱でもある

在宅活動、居場所活動、社会参画活動について概略を話した。

参加者からは様々な質問を受けた。当NPOの大橋ピアスタッフは、支援される関係では一定期間に効果を出すようなイメージがあるため、居場所活動では「相手と同じ立位置で安心できる関係をつくり自然体で会話をしながら関わりをもっている」と述べ、昨年より当事者宅へのピアアウトリーチ（訪問支援）を行う尾澤ピアスタッフは、どのような流れで実践しているのかなどについて答えた。田中理事長はピアアウトリーチについて「親本位で子どもを外部に繋げたいという思いだけでは断わっている。必ず当事者本人が訪問を望んでいる場合に限り実行している」と述べた。

当NPOの実践活動に対して「ピアサポートとは技術ではなく関係性を大切にしたい」という思いだけで断わっている。必ず当事者本人が訪問を望んでいる場合に限り実行している」と述べた。

幅広い意見が参加者から寄せられた。最後にひきこもりピアサポートについて大橋ピアスタッフは、営利活動ではないため収入面では低くなる現状から待遇面について改善を訴えた。尾澤ピアスタッフは「ピアサポートは技術よりも人間性が大事。どのような人間性で接するとよいのかを自分が辛かった時期を思い出しながら有効な関わり方を考えたい」と述べ、田中理事長は「ピアサポーターは支援者と当事者の狭間にある曖昧な立ち位置を強みにし、その両者を潤滑油にしてハブのような役割ができれば有効なものになると思う」と締めくくった。後半には参加者から笑い声も増え、領域の違いを超えた有益な交流会となった。



（写真-1）交流会終了後に参加者ととともに記念写真を撮影。小笠原啓人氏（上段右から3人目）稲垣麻里子氏（下段左から1人目）

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 年会費 3,000円	入会金 1,000円 年会費 2,000円	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

シリーズ 親亡き後を生きるひきこもり当事者（第2回） とりさん～家族にも変化を及ぼした居場所活動

5月に発足した「ひきこもりの老後を支え合う連絡協議会（以下「ひ老連協」）」ではひきこもり当事者が両親の死後、孤立しないで生きていくためのネットワークづくりに取り組んでいます。本稿では親を亡くして生活を続ける当事者に現在の心境や今後の課題や展望について語ってもらい、来るべき将来当事者が高齢期を迎え親亡き後を生きていくための有益な情報をお届けします。第2回は当NPOのよりどころでピアスタッフを務めるとりさん（50代）に語ってもらった。

私は技術職だった父の背中をみて同じ道を選んだ。職業に就いてから最初の10年ほどは東京でのひとり暮らしで仕事に追われる毎日。心も身体も疲弊しきっていた。仕事を辞め断続的にひきこもりながらも派遣社員などで食つなく日々。父親が数か月の闘病生活を経て亡くなったのはそのころである。生前父との関係性は悪くはなく、年に数回は帰省してコミュニケーションを形成していた。

父の葬儀の際、家族とも話す機会はあったが、自分のひきこもりの生活については触れることはなかった。後年母に父のことを尋ねると「（自分のことを）とても心配していた」と答えた。当時は自分のことで頭がいっぱいで、父がそのように感じていたことさえ考える余裕がなかった。おそらく父は「仕事をして自立してほしい」と願っていたと思う。

5年ほど前に東京から実家に戻ってきた。実家には80代の母と50代の妹がいる。以前はよく「何かできる仕事があればやってほしい」と言われたが、戻ってからは言われなくなった。妹とは軋轢があり、在宅のままにいる自分に対して辛く当たることが多かった。そのような姿を見たくない母は、自分の意を汲んでくれて妹との間に入り緩衝材的な役割をしている。母がいてくれるおかげで妹との距離感が保たれているが、将来母が実家で暮らせなくなれば、兄妹だけの暮らしは相当きついものになると想像している。

このような状況に多少の変化を与えてくれたのが、私が3年前より続けている居場所「よりどころ」のピアスタッフとしての経験だ。最初はこの居場所にいち参加者として出席していたが、居場所の主催者であるレター・ポスト・フレンド代表の田中さんから「スタッフとしてやってみないか」と誘われ活動に参画しはじめた。そこで頑なに自分の気持ちを解きほぐしてくれたのは居場所に集う同じような悩みをもつ当事者たちの存在だった。悩みを共有できたことで「開き直る」ことができた。

また「よりどころ」家族会で知り合った家族ピアスタッフの鈴木祐子さんから私宛に送られてくるハガキに「いつもピア活動ご苦労さまです」と褒めてくれる言葉が添えられ、そのハガキを見た母から「人から感謝されることをしているんだね」と言われたことがある。おそらく妹にもその件が伝わり家庭内での私に対する風当りは弱くなった。鈴木さんにそのことを話すと「家族にも見てもらえることを期待してハガキを出し続けた」と言われた。居場所活動に携わることで私だけではなく、多少だが家族にも変化を及ぼしたことは良かったと思う。

親亡き後をどのように生きていくか。兄妹関係の問題や実家に住み続けることができるかといった課題は残るが、それ以外では健康を維持することを若いころから気をつけていたので、親が亡くなったとしても健康を害さないような生活を心がけていきたい。居場所活動を通じて「ひきこもっていてもよい」ということを理解できたので精神的に落ち込まないでいられる。マイナスなことばかり考えないことは気持ちの安定にもつながる。

自分の老後を考えると何かしらの収入は必要なたためアルバイトなどで生計をたてることも考えたい。仕事は外部だけでやるのではなく、在宅ワークでも稼げるような仕組みがあるとよいと思う。私の場合、仕事に就くまでのプロセスに躓くことが多いため、そこをクリアできれば大変さはあっても仕事を続ける自信はある。今回レター・ポスト・フレンドが中心として結成された「ひ老連協」が仕事を探すことに苦労を感じている当事者に対して適職に繋げていけるようなプラットフォームにもなればよいと思う。また健常者と障がい者の間に位置するようなグレーゾーンに属するひきこもり当事者が親亡き後、独りになった場合でも福祉的なケアを受けられるような道筋はほしい。行政的な課題では65歳以下では生活保護を受けにくい現状もあるため、高齢の当事者にとって活用しやすいセーフティネットにしてほしいと強く願う。

刊 行 物 の 紹 介

『北方ジャーナル』 過去の体験を詳細に言語化する ことで救われる自分

月刊情報誌「北方ジャーナル」2023年7月号

レター・ポスト・フレンド相談ネットワークで居場所「よりどころ」のピアスタッフを務める大橋伸和さんは、子どものころから特定の場所で話せなくなる場面緘黙で苦しみ、不登校やひきこもりを経験してきた。大橋さんは昨年夏から札幌市内の精神・発達障害を支援する社会福祉施設で月に一度「生きにくさを考える講演・対話会」を担当し、語り部として活動に力を入れている。「これまで感じてきた生きにくさを伝え苦しんでいる人の役に立ちたい」と力を込める大橋さんにフォーカスした（本文より一部転載）。ジャーナリストの武智敦子氏が取材執筆する。（有）Re Studio 発行 A4版 定価 880円



購読者ハグレメタルさんからの投稿 「景色」

誰もがいつかは平等に、
その人生を終えてしまう。

いつも当たり前だった日々が
変わってゆく。

人とのめぐり逢いも同じだ、
始まりがあれば、必ず終わりは
きてしまう。

時とは幸せな時間をくれたりもする
が、残酷かもしれない。

こうしている間にも、
秒針は誰にも止める事はできない。

だから大切な人との思い出を、
沢山作っていききたい、
思い出は大切だと思います。

自分が変わろうと思えば、
行動すれば人生が良い方向に、
動き出すと思います。

自分は18年という長い道のりを、
辛い事もあったし、
幸せな瞬間も沢山ありました。



ハグレメタルさんは、約20年の引きこもり生活者の立場からエッセイや文章をInstagramで公表しています。haguremetaru51のアカウントでご覧いただけます。

今もまだこもり人ですが、
いろいろな時を乗り越えてきました。
今を辛い辛いついて言っても、
人生は動き出しません。
一回しかない人生、
生まれてきたことも、奇跡なんだから、
人生を楽しまないと損してしまいます。
自分がこんな文章を書くのは、
とても恥ずかしいですが、
最後に自分には出会いやつながりを、
いつも大切にしていききたいです。



◆居場所「よりどころ」、「SANGOの会」参加に伴う留意事項の解除について

新型コロナウイルスが5類に変更されたことから、前年度まで居場所「よりどころ」当事者会・家族会、また当事者会 SANGOの会で実施してきましたマスクの着用や検温実施などの感染防止策は解除することになりました。今後のマスク着用などについては参加者の判断で対応していただけますようお願いいたします。なお、咳や発熱のある体調のすぐれない方のご参加はお控えください。

◆「SANGOの会」例会のご案内

2023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予防や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。

《会場開催・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》

会場開催の会 とき: 8月5日(土) 札幌市ボランティア活動センター研修室A 午後2時から
オンライン会 とき: 7月28日(金)・8月25日(金) 午後6時00分から8時00分まで

◆居場所「よりどころ」開催のご案内(5~6月)

(当事者会) 7月17日(月/祝) 8月2日(水) 7日(月) ※ 21日(月) ※
(家族会) 7月24日(月) ※ 8月9日(水) 14日(月) ※ 28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) 7月26日(水) 8月16日(水) (家族会) 7月19日(水) 8月23日(水)

開催時間: (当事者会) 午後1時30分から午後3時30分まで

(家族会) 午後6時00分から午後8時00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

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研究事業報告書-ピアスタッフの正当な対価保障を目指して-

2022年度、札幌近隣の小樽市、江別市、苫小牧市で実施されたサテライト事業の内容を網羅しています。居場所におけるピアスタッフの効力と正当な対価についても言及しています。A4版左無線綴モノクロ全32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☆

暑中お見舞い申し上げます。北海道にも短い盛夏の季節がやってきました。このところ気温が高く暑い日が続いています。どうか体調を崩さないように過ごされるよう心から願っています。

(発行責任者 理事長 田中 敦)

無断複製はおやめください