

2023年  
9月1日  
No. 140  
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の会の近況報告  
よりどころ家族会で話題提供「ひきこもりの預貯金」ほか
- 3ページ 居場所「よりどころ」当事者会～テーマを設定しない対話や交流が高評価
- 4～5ページ  
親亡き後を生きるひきこもり当事者の老後を支え合う事業  
ひ老連協の可能性について（前編）
- 6ページ 地域拠点型居場所事業「シエスタ」と「きたひろ」が始動 ほか
- 7ページ 「北方ジャーナル」50代のピアスタッフ 道ひ老連協への期待／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

SANOGOの会の近況報告  
ひきこもりの最終的なゴールは就労か

開設16年目を迎えたSANOGOの会。新型コロナウイルス感染症が5類に移行してからは通常どおり月2回開催している。このうち1回は初心者例会としてZOOMオンラインで18時から2時間程度開く。もう1回は通常定例会として札幌市社会福祉総合センターを会場にしてリアル開催している。各回とも毎回5名前後で少人数での交流が続いている。それでも初参加者も見られ市外からの参加がある。事前申し込みは不要で出入り自由であるため遅れて参加する当事者もいる。

8月5日(土)開催の定例会には初参加の当事者から大学卒業後身に着けた専門性を活かして正社員として就職した。高度なスキルを求める仕事であるだけに周囲との関係に気を遣うという。今後自分より年下の社員が入社してきたとき、それ相應のスキルを習得した人間となリ指導できる立場になりうるか不安がよぎる。人間とかわからない別な仕事に転職するべきか悩みを打ち明けた。これに対して2年ぶりに参加した当事者からは障がい者枠で就労した会社に7年勤めている。この間、幾度か辞めようかと考えたことがあるが思いとどまってきた。就職に役立つだろうといくつもの国家資格を取得。専門職に就いたこともあるが1年で雇止めとなったなど、もはや資格は私のコシクシオンとなっていると述べた。

ひきこもりの最終的なゴールは就労だと世間から言われるが、当事者の思いは複雑だ。資格を取ればよい、仕事に就ければいいという考え方は一面的であることがわかる。人間らしい働き方や生き方とは何かを改めて問う例会だった。(田中 敦)

よりのこもり家族会で話題提供①  
テーマ「ひきこもりの預貯金」

7月12日(水)に開催されたよりのこもり家族会では「ひきこもりの預貯金」についてピアスタッフのとり氏が話した内容の一部を採録する。

自己責任に陥らない社会を望む

私自身の生活を振り返ると、将来に対する貯えについてはかなり厳しいため、親が亡くなった場合、経済的なダメージを受けるだろう。今から相談できるところと繋がるようにしていきたい。

親の年金を頼りに生活している当事者も多いと思う。親が亡くなってからでは遅いので生存中から福祉や行政への相談を考えてほしい。病気や障がいがある場合は福祉的なサービスを受けやすいが、私のように障がいなどに属さないグリーゾーンに位置する当事者がいることも認識してほしい。また自己責任に陥らないように社会全体で考えてほしい課題だと感じる。(とりピアスタッフ)

よりのこもり家族会で話題提供②  
テーマ「ひきこもりにとって親友は必要か」

8月14日(月)に開催されたよりのこもり家族会では「ひきこもりにとって親友は必要か」についてピアスタッフの武田俊基氏が話した内容の一部を採録する。

親友づくりよりのこもりのない会話を楽しむ

ひきこもりの渦中では家族以外の関係性の消失や無職者としての自身の狭さから自己否定に陥り、人目を避ける生活や、他者と遊ぶなどの経験不足から人間関係の構築が難しくなると思う。

コロナ禍になりインターネットによる利便性は誰しも感じたと思う。オンラインの自助会ならば遠方からも参加できる良さもある。ネットを介した交流は能動的でもあるため、一概に否定するべきではない。オンラインゲームで役割を得て自己肯定感を得る方もいる。その一方で、当事者会などリアルな人間関係をつくる場面では、そこで友人をつらなければならぬと思うと大きな負担になる。あくまでも当事者会という場と繋がることを目的にして、その場に集う同じような悩みを持つ人たちと接することが肝要だ。

私個人としては、年に一度でもよいから久しぶりに会った参加者に「最近元気でしたか」と、たわいのない会話ができる程度でよいと思っている。(武田ピアスタッフ)

## 居場所「よりどころ」当事者会～テーマを設定しない対話や交流が高評価 メタバース(仮想空間)の活用に期待

札幌市から受託する「よりどころ」には、当事者会と家族会の二つがある。よく間違えられることがあるが、当事者会はひきこもり当事者経験者本人だけが参加できる。家族会にはひきこもり当事者がいる親・家族が参加でき、当事者も希望すれば参加できるようになっている。当事者の中には、自分自身の経験を役立てたいと思って参加する人や、親子関係に悩む当事者は家族会のほうがじっくりくと述べる者もいる。

現在当事者会はオンラインを含め月4回開催している。会場開催には毎回6名前後の参加があり、担当ピアスタッフの進行のもと、グループ分けが行われ、参加当事者が自由に移動できるようになっている。

たとえば、ゲームグループは当会の定番となっているが、ゲームすること自体が目的というよりは、ゲームを通して無理なく何気ない対話や交流ができる利点を生かしている。そして一番の人気はフリー・雑談グループである。とくにテーマが設定されないことがあって参加する当事者がそれぞれ言いたいことを語れることで「居心地がよい」と感じやすいようだ。また個別対応にも応じている。札幌市ひきこもり地域支援センターの相談員が月に1~2回ほど派遣されてくる。悩みがあれば個別的にに応じてくれるし、個別相談ができるピアスタッフもいるので小集団がまだ苦手する当事者には優しく声掛けするようにしている。

また一人でいたいという当事者にはお一人様用の席が窓側や壁側に用意されている。そこには当法人の資料や会報などが置かれ閲覧することができる。「ただ居るだけ」という空間がそこにはある。

このように当事者が主体となって自由に過ごせる場が「よりどころ」である。当事者の要望を聞くために毎回簡易アンケートを実施し、その都度応えるようにしている。出入りも自由。参加費もかからない。新型コロナ禍でお茶菓子の提供はまだ控えているが、10人以上になって参加者が安心できるようになれば再開したいと考えている。

オンライン当事者会はzoomアプリケーションを使用している。匿名で在宅から参加でき、遠隔地の当事者も参加できる。ICT活用は今後も必要で、メタバースといった3次元仮想空間による居場所も検討していきたいと考えている。(田中 敦)



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

## 親亡き後を生きるひきこもり当事者の老後を支え合う事業 ひ老連協の可能性について(前編)大田原さんの想いを語る

8月27日(日)北海道立活動センター「かでの2・7」に於いて、親亡き後を生きるひきこもり当事者の老後を支え合う事業「ひ老連協の可能性について」が開催され、定員30名を超える50人の参加者が集り、ひきこもり当事者の老後をどのように支えていくかについて考え、当事者経験者の生の声を聴き参加者同士が交流した。同イベントには当初当事者の太田原守穂さんが講師として登壇する予定だったが、すい臓がんにより8月21日58歳で他界されたため、急遽太田原さんの友人であり当NPOのピアスタッフを務めるとり氏が講師を担当した。本項では講演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。

### 大田原さんとの出会い

太田原さんは闘病むなしく亡くなくなりました。私にとって大切な友人を失うことになりショックが大きい状況のなかで今日を迎えることになりました。本来なら大田原さんが登壇するはずでしたが、彼がこれまで活動に関り、どのようなことを発言し、どのような思いで生きてきたのかを彼が残した言葉を通して理解してほしいです。

最初に彼と出会ったのはNPO法人レター・ポストフレンド相談ネットワーク(以下レタポス)が札幌市から委託を受けて運営する居場所「よりどころ」でした。この居場所は開設後今年で5年目を迎えます。私はその第1回から参加しました。太田原さんは第3回目から参加し、偶然にも彼の隣に座ったのが最初の出会いです。年齢が近いこともあり、十代二十代のころに遊んだことや趣味の話で盛り上がりました。そのうち彼のひきこもっている現状の話なども聞かせてもらいました。**家族とともにうつ病を生きる。**

大田原さんはその後も「よりどころ」に参加し、翌年の2019年6月KHJひきこもり家族会連合会北海道はまなすが主催した「ひきこもり学習会」で登壇者の一人として体験談を語りました。そのときに話した内容から一部を紹介します。

### —私は25歳のときに結婚してからうつ病を発症してから約30年もの間この病を毎年繰り返し返してきた。私の職業は大工で給料の保障がないため、その大部分は自分と妻の両親に頼ってきた。出口の見えないトンネルのなかで妻は絶望の淵に追いやられたことだろう。しかしどんなに辛い日が繰り返されたとしても、妻は翌朝、笑顔で「おはよう」と言ってくれるのだ。その一言で私は朝の暗い気分がぬぐい取られ、安堵感を得たことを今でも覚えてい

る。家族だけで私のようなものを支え続けていくには大変かもしれない。だからこそ様々な医療機関や補助機関に助けを求めるべきだと思う。見つけ出すのは大変だが人生をかけて探し出してほしい。—

太田原さんは20代で双極性障がいを発症し、活動ができる時期とそうでない時期を繰り返しながら人生を送ってきました。その周期は3〜5年だと聞いたことがあります。鬱のときには虫歯になっても布団からも出られないので「歯がポロポロなんだよ」と言っていました。それだけ活動に制限のある生活のため、奥さんや息子さんの支えが必要だったのだと思います。大変な状況でも笑顔をやささない奥さんに対しては「大きな存在だ」と常々話されていました。

### がんになって生きる意味を知る

私は自助会に参加するまで、ひきこもりや精神障がいなどの人たちが抱えている苦勞を殆ど理解できませんでした。ところが「よりどころ」に参加してからは、参加者のみなさんが苦勞しながらもギリギリのなかで生活していることがわかりました。私の考え方も改まり、こういった状況におかれた人たちに對する福祉的な配慮が必要ではないかと思えるようになりました。大田原さんとの付き合いのなかで、彼がそういった苦勞を経た姿をみて、一般の人たちにも理解してもらおう必要があると強く感じました。

大田原さんがすい臓がんにより半年の余命宣告を受けたのが昨年の11月。その数日後に私は彼と会いました。まだ気持ちの整理がつかないと思われませんが、彼は余命を告げられたことを話してくれました。そのときの様子は気丈に振る舞うというよりは覚悟ができているようでした。このような彼の死生観について語ったインタビュー(内容は会報ひきこもり137号に掲載)からその一部を紹介します。

—昨年の11月にがんの宣告を受けた。余命はあと半年。そのとき私は「やっとならぬ」と思った。これまで20数年間躁鬱病を繰り返し死ぬ勇気がなかったが、やっとお迎えがきてくれた。

闘病中は抗がん剤治療を受けたが、とても苦しく生死を彷徨うこともあった。そのなかで今まで交流のあった人たちを思い返しながら一つの結論に到達する。自分は一人で「人生を生きてきた」のではなく「生かされてきた」のだ。残された人生は粗末にしたくない。がんの治療中で自由がきかなかったとしても、家族、両親、兄弟に対して自分のできる最善を尽くしたい。

がんになって失ったものより得たものの方が多かった。今まで他人の顔を見ないで下を向いて歩んできた自分が、今は背筋を伸ばして前を向いて歩いている。とても嬉しいことだ。親の介護が、うまくいくかどうかはわからないし、がんよりも過労で死ぬかもしれないが、最後に両親に恩返しができるのなら本望だ。――

大田原さんのご両親はともに認知症を患っています。看病がしやすいように親御さんの住まいを彼の自宅近くに転居したのが今年の5月。私ともう一人の友人が引越して作業を手伝いました。彼は抗がん剤治療で身体のもまままならない状況でしたが、辛い顔をせずに引越して作業をしていました。引越には親族の方々も手伝いに来てくれました。その方たちにも気を配っていました。家族や兄弟に対しての思いが強い方なのだ改めて知りました。

### 生きることは灯し続ける

大田原さんは5年前から居場所「よりのところ」に参加してシタポスの活動にも協力

してくれたわけですが、活動に対する想いを語っている前出のインタビュアーから一部を紹介します。

―私が参加する自助会の活動については、自分ができる範囲でやる。大事なものは続けることであり、それが団体活動の真髄ではないか。活動に参加する人たちは、それぞれ得手不得手があるので、自分のできることを出し合いそれをまとめて形にする。それをメンバーたちはやってきた。それはやさやかな灯（ともしび）かもしれないが、灯し続けることの大切さがある。私は人生において続けることができなかった。だからこそ続けることの難しさ、続けることに憧れがあった。――

大田原さんが続けることの難しさを痛切に感じたのは、彼がうつ病により活動の継続が困難な状況にあったことや、シタポスが20年に及び活動を続けてきたからだと思います。「やさやかな灯かもしれないが、灯し続けることが大事だ」。とても印象深い言葉です。

私が5年前に居場所「よりのところ」に参加した当初は当事者会に対してそれほど期待はありませんでしたが、実際に参加してほかの当事者のみなさんと交流することで自分自身のことを知る機会にもなりました。そのなかで大田原さんと出会い、一生付き合える友人を得たと思っていた矢先にがんで亡くなってしまい、とても悔しく残念です。（次号に続く）

## ひきこもり 支えあれば絶望ない



大田原さん(左)は、昨年7月にがんを患った。闘病生活を経て、現在は自宅に引きこもり生活を送っている。大田原さんは、がんを患った後、うつ病を発症し、引きこもり生活を送っている。大田原さんは、がんを患った後、うつ病を発症し、引きこもり生活を送っている。大田原さんは、がんを患った後、うつ病を発症し、引きこもり生活を送っている。

「悪い病で苦しんで生きていくことに断念したりと闘う入院中の大田原さん」

道心老連協7団体10人加盟し初集會

©北海道新聞社

## 当事者や家族の連絡協 札幌で初の集會



ミニシンポジウムも開かれた道心老連協の集會

「福祉の手」「外の居場所」が必要

ひきこもりの老後 支えを

©北海道新聞社

(写真-1) 2023年7月8日付北海道新聞生活くらし欄～「ひきこもり 支えがあれば絶望ない」入院中の大田原さんを取り上げた記事が掲載された

(写真-2) 2023年9月3日付北海道新聞生活くらし欄～「ひきこもりの老後 支えを」道心老連協のイベントについて報道された

# サテライト型居場所事業 「シエスタ」と「きたひろ」が始動

ひきこもり8050問題対応型地域支援拠点設置事業として江別市と北広島市で開催される居場所事業が本格的に始動する。居場所事業では、中高年層のひきこもり当事者やその家族たちの経験談をもとにして参加者たちと語り合い、今後求められるひきこもり支援に役立たせていく。当NPOのピアスタッフが毎回加わり現地支援団体機関の専門職と協働し交流する。

2023年度江別市社会福祉協議会主催 居場所「シエスタ」

開催日程

第1期 8月30日 水 14:00-18:00 会場: 江別市総合社会福祉センター 大広間 住所: 江別市錦町 14-87	第2期 9月15日 金 14:00-18:00 会場: 江別市総合社会福祉センター 大広間 住所: 江別市錦町 14-87	第3期 9月30日 土 14:00-18:00 会場: 江別市総合社会福祉センター 大広間 住所: 江別市錦町 14-87
第4期 10月4日 土 14:00-18:00 会場: 江別市総合社会福祉センター 大広間 住所: 江別市錦町 14-87	第5期 10月12日 木 14:00-18:00 会場: 北広島市教育委員会芸術文化ホール 活動室 住所: 北広島市中央 6丁目 2-1	第6期 10月19日 木 14:00-18:00 会場: 北広島市教育委員会芸術文化ホール 活動室 住所: 北広島市中央 6丁目 2-1
第7期 10月26日 木 14:00-18:00 会場: 北広島市教育委員会芸術文化ホール 活動室 住所: 北広島市中央 6丁目 2-1	第8期 11月2日 木 14:00-18:00 会場: 北広島市教育委員会芸術文化ホール 活動室 住所: 北広島市中央 6丁目 2-1	第9期 11月9日 木 14:00-18:00 会場: 北広島市教育委員会芸術文化ホール 活動室 住所: 北広島市中央 6丁目 2-1

主催: 江別市社会福祉協議会  
協賛: 江別市、北広島市、NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク

20230824 道央 (江別)

【江別】NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク(札幌)は、ひきこもりの当事者と家族が対象の交流型「居場所」を開催する。

「居場所シエスタ」への来場を呼びかける市社協職員

## ひきこもり当事者と家族交流会

エスダを今月から12月まで、市総合社会福祉センター(錦町)で開催。

初回は8月30日、9月15、30日、10月4、11月2、10月29日、12月12、22日の計9回行う。ひきこもり経験のあるスタッフが体験を紹介するほか、参加者同士の交流時間を設ける。午後2～4時。10月14日のみ午前10時半～午後0時半。無料。予約不要。問い合わせは市社協、電話011-375-0007へ。

### 開催日程 (8月～10月)

居場所「シエスタ」  
開催日: 8月30日(水) 9月15日(金)  
9月30日(土) 10月4日(土) 10月30日(月)  
開催時間: 午後2時00分～4時00分  
会場: 江別市総合社会福祉センター大広間 会議室  
住所: 江別市錦町 14-87

(写真-1) 居場所「シエスタ」案内用チラシ

居場所「きたひろ」  
開催日: 9月21日(木) 10月12日(木)  
開催時間: 午後2時00分～4時00分  
会場: 北広島市教育委員会芸術文化ホール 活動室  
住所: 北広島市中央 6丁目 2-1

参加費: 無料 事前申込不要 直接会場にいらしてください。

北海道新聞(道央版)に掲載された居場所「シエスタ」開催案内

### ひきこもりの老後支え合う 連絡協の田中氏講演

苫小牧市内のひきこもりの家族の会「まゆだまの会」(山岸康弘会長)は6月16日、市民活動センターで例会を開いた。今年5月に発足した「北海道ひきこもりの老後を支え合う連絡協議会」呼び掛け人、NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク(札幌)の田中敦理理事長が講演した。

同協議会には「まゆだまの会」も入っている。同ネットワークは、ひきこもり経験者による支え合いの活動などを行っている。協議会発足は、田中さんが、50代の当事者の男性から相談を受けたのがきっかけ。男性の父は死去し、母は高齢者福祉施設に入居し、兄弟もおらず一人暮らしで孤独死の不安を強く抱え、当事者仲間をもちたいと望んでいたという。

同協議会は、当事者が情報を得られず一人で抱え込みがちな状況があることから、情報を共有し、交換し合える場づくり、当事者同士が手をつなぎ、さまざまなことを学ぶ交流などを考

## 田中理事長 苫小牧「まゆだまの会」で、ひきこもり連協について話す

紙の街の小さな新聞月刊『ひらく』2023.7月号(No.65)に去る6月16日に開催された、苫小牧ひきこもりの家族会「まゆだまの会」(山岸康弘会長)例会での模様が記事として掲載された。記事では、当事者が情報を得られず一人で抱え込みがちになるため情報を共有し交換し合える場づくりの重要性が述べられている。



講演した田中氏

17 紙の街の小さな新聞 ひらく 2023年7月号

## 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

## 刊 行 物 の 紹 介

『北方ジャーナル』50代のピアスタッフが寄せる  
発足した道ひ老連協への期待—ルポひきこもり 96  
月刊情報誌「北方ジャーナル」2023年9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とりさんが「北海道ひきこもり老後を支え合う連絡協議会」に寄せる期待を語る。そのほか、ひきこもり後に参加した「よりどころ」で知り合った参加者Oさんや家族会ピアスタッフSさんとの出会いから得られた人への信頼など、とりさんが辿ってきたリカバリーの過程が掲載。

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 「僕の人生」

今まで僕と出会って生きてくれてきた全ての人に、もう今になっては感謝しかありません。たった一回しかない人生俺の人生、思い出したくもない事も沢山ありますけど、ここまで何とか生きてこれました。

まずは家族に感謝です。それから俺を支えてくれた方々に心から感謝しています。

今になって感じることは、そこまで俺は弱くないから、俺の人生を前に進んできました。泥水の中を自分なりにかき分けてきました。

でもいつまでも親はいてくれないから、悲しいけどいつか別れの時がやってきてしまう。そこから僕はようやく生きていかなきゃならないのか、今は何となくしかイメージしたくありません。

何故かは自分ひとりになってしまったとき、一人で生きていけるのか凄く不安になってしまからです。親が二人ともいなくなったら僕の人生も終わりでもいいのかなとも考えます。

俺の人生振り返るといつも隣に統合失調症という仲間がはなれずにいます。泣きたくもなりません。

あと24年間突発性難聴からくる耳鳴りもやんだことはありません。

今まで沢山の出会いもありました。でもそれと同じだけの別れもありました。

色んな考えを学ばせて頂き本当にありがとうございました。これからもまだ自分には想像も出来ない未来が待っています。

消えない過去、  
大切な今、  
先の見えない未来。

自分の今の考えは生きられるところまで生きてやれ、という考えです。未来なんて誰にも分かりません。  
今はここまでです。



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のアカウントをご覧ください。



### ◆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控えください。

### ◆「SANGOの会」例会のご案内

2023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:10月7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:9月29日(金)10月27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(9~10月)

(当事者会)9月13日(水)18日(月/祝)※10月2日(月)※11日(水)16日(月)※  
(家族会)9月11日(月)25日(月)※10月4日(水)9日(月/祝)※23日(月)※  
開催会場:北海道立道民活動センター「かでの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)9月27日(水)10月25日(水)(家族会)9月20日(水)10月18日(水)

開催時間:(当事者会)午後6時00分から午後8時00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

### ◆令和5年度深川市メンタルヘルス講演会「ひきこもりについて考える~悩んでいる人の心に寄り添うために、わたしたちにできること~」開催予告

講師:田中 敦(全国ひきこもりKHJ 家族会連合会北海道事務局長)

とき:9月22日(金)18時00分~19時30分(開場17時30分)

開催会場:経済センター3階(深川市1条9番19号 深川駅東側)

参加費:無料 事前申込必要(当日参加も可能)

申し込み方法:深川市市民福祉部健康・子ども課健康推進係(TEL 0164-26-2609)まで申し込む

申し込み期限:9月15日(金)

主催:深川市

### ☆編集後記☆

連日の猛暑で体調を崩してありませんか。ようやく涼しい風を感じるようになってきました。今年度は江別市に加え、北広島市でサテライト事業を行います。お近くの方はぜひご参加ください。

(発行責任者 理事長 田中 敦)