

２０２５年度 事業報告書
 ２０２５年４月１日から２０２６年３月３１日まで
 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

１ 事業実施の方針

2025年度は既存事業のほか、「ひきこもりの孤独孤立防止と生存を考える事業」など助成金を活用して事業を行い、前年度に引き続き札幌市から委託を受け「札幌市ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運営業務：よりどころ」を中心に実施し「僻地在住ひきこもり当事者と家族の孤独孤立予防地域連携促進事業」では都市部以外の居場所活動の実践を行った。講演活動では年々「8050問題」について取り上げる機会が多くなる傾向があり、当事者や家族の高齢化問題に直面するなか、NPO法人化15年目という節目を迎え、NPO活動の充実に伴い、その歩みを確かなものとした一年であった。

２ 事業の実施に関する事項

特定非営利に係る事

事業名	事業内容と報告	実施月日	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額(千円)
外出困難なひきこもり者と家族への相談支援活動事業	ひきこもり当事者や家族からの電話、電子メール、手紙、出張・来談による相談に対応し、必要に応じて他団体機関につなぐなどひきこもり当事者や家族が社会的に孤立しないような実践活動に努めた。2025年度は手紙相談延べ4件（継続相談1件、新規相談1名）、電子メールによる相談件数は問い合わせを含め延べ896件。電話による相談件数延べ63件。来談による面接相談は2件、出張相談1件であった。	通年（年末年始を除く）	事務局	4人	相談総数延べ331人	⁶
ひきこもり者の家庭へのアウト・リーチ支援（訪問支援）事業 ひきこもりの老後の孤独孤立防止に関する郵送支援事業／令和7年度ボランティア活動支援事業	2025年度は前年度に引き続き、当事者や家族を対象にして彼らの孤立感を和らげ、他者とゆるくつながり、安心感を届ける目的で手紙によるピアアウトリーチを展開し、ネット環境がなく居場所に来れない当事者等13名に対し月1～2回の頻度でピアスタッフが作成したオリジナル絵葉書を郵送した。2025年4月から2026年1月までの期間は、助成金事業として実施した。また、当NPOのピアスタッフ尾澤基氏が札幌市近郊在住の当事者に対して出張訪問支援を月1回の頻度で10月～12月まで実施した。 希望者40人に対して隔月5回オリジナル会報誌を郵送し、年賀葉書のみは希望していないが居所がわかる独居ひきこもり当事者や孤独孤立度を高めている当事者とその家族80人に郵送した。いずれの郵送支援も受取人から「返信は求めない」ことを前提に実施し、受取る側に精神的負担感を与えない工夫を凝らし、親子関係がうまくいっていない家庭には家族宛に送るようにし、本人とのコミュニケーション回復の一助となるよう心掛けた。 実施した反響として何人かの当事者本人から返信があった。こうした反応は実働するピアスタッフ4人の意欲にも影響を及ぼした。また郵送支援は同居する家族も届くことを心待ちにしていることも多く、日常大きな変化がない家庭でも送られた郵送物が「話題」と	通年・概ね毎月1回程度 助成金事業 2025年度 4月～1月隔月1回	事務局	3人	当事者（家族）133名	⁶
人間関係づくりを学習する当事者会	概ね35歳を基点にしたひきこもり当事者の集まり「SANGOの会」を初心者例会と通常例会に分けて開催し、ひきこもり当事者が社会的に孤立せず、仲間とつながり自由に交流を深めた。 通常例会ではとくにプログラムを設けず参加者が話したいことを中心にフリートークとし参加者同士で会話を楽しむことを中心に行った。 4月5日の通常例会は「ひきこもり支援ハンドブック学習会」を兼ねて開催したため一般人を含め20名の参加者を迎え盛況に終えた。この模様は4月6日付読売新聞朝刊に掲載された。 初心者例会のみネット会議システムZOOMによるオンライン例会で夜間開催した。2020年度以降開催できなかった地域めぐり登山などの例会外企画はヒグマ出没で危険度が増し今年度も中止した。	通常例会・初心者例会毎月1回実施 （2025年度オンライン初心者例会） 4月25日・3人/5月30日・5人 6月27日・4人/7月25日・4人 8月29日・5人/9月26日・4人 10月31日・3人/11月28日・4人 12月26日・3人/1月30日・3人 2月27日・5人/3月27日・4人 （2025年度通常例会） 4月5日・20人/5月2日・2人 6月7日・2人/7月5日・3人 8月3日・2人/9月6日・3人 10月4日・5人/11月1日・3人 12月7日・2人/1月4日・3人 2月7日・3人/3月8日・6人	ボランティア活動センター研修室	3人	当事者23人（家族） 2025年度実績／通常例会参加者延べ54人・オンライン初心者例会47人	⁵

事業名	事業内容と報告	実施月日	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額(千円)
ひきこもり者とその家族等に役立つ広報出版事業／令和7年度札幌市市民まちづくり活動促進助成金（さぼーとほっと基金）	会報「ひきこもり」通信を令和7年5月1日から12月1日までの期間に拡大合併号を含め計6号分発行し、団体ホームページで公開したほか、紙媒体は、拡大合併号が200部（A4版10ページ）、それ以外は100部（A4版8ページ）印刷した。表紙は、昨年度に引き続き、貝瀬郁哉氏（ezorisukun名義）が撮影した世界の風景を掲載した。拡大合併号では「田中敦理事長還暦記念号」としてジャーナリストの池上正樹氏や当事者グループひき桜代表の割田大悟氏などに祝辞を寄稿してもらった。また、令和7年度さぼーとほっと基金「ひきこもりの孤独孤立防止と生存を考える事業」（別項参照）と連動させて広報出版事業を展開したため同事業で実施した学習会「女性ひきこもり当事者からの視点」で話された内容を掲載したほか、特集「ひきこもりの孤独孤立防止と生存」を3回連載し、ひきこもり当事者や経験者が直面する課題について触れた。また孤独孤立防止策から独居長期ひきこもり者に会報と並行して年賀葉書も送った	隔月1回年6回	事務局など	3人	北海道・札幌市内に住む当事者、家族、支援者、一般人100人	96
僻地在住ひきこもり当事者と家族の孤独孤立予防地域連携促進事業／2025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	都会から離れた地方圏に置かれたひきこもり当事者やその家族は適切な情報が届きにくく、似たような経験をもつ有意義な交流もつくり出せず親子共々孤立しやすい特徴点が見られる。地元の支援団体機関と連携しながら個々の実情に応じた適切な支援につなぐことを目的に本事業を実施した。 2025年5月に共催団体の現地窓口や後援団体で組織する実行委員会を設置、事業期間内計6回開催し目的達成のため検討を重ねた。北見市にモデル事業として開設した居場所「ふらっと」は会場開催計4回と外出困難、遠隔地に考慮しメタバース・オンライン開催計4回を別日程で実施した。当法人からは当事者家族ピアスタッフで構成する人員を1回あたり3人上限に現地に派遣。開催内容はピアスタッフによる話題提供の全体会と当事者会家族会・個別相談会を時間区分で行った。基本出入りは自由で個別相談だけに来所する家族も見られた。メタバース・オンラインは当事者会のみで開催。当事者ピアスタッフ2人配置のほか現地支援団体、行政も加わりフリートークグループやゲーム雑談グループ、個別相談、休憩室を仮想空間内に設置して参加しやすい創意工夫を行った。 参加人数は、当事者会は会場開催で計36人（メタバース参加10人含む）、家族会18人で両者とも平均4.5人であった。新規参加者11人（22.0%）があった一方で、継続参加者38人（76.0%）で断続的な参加者も加え複数回居場所「ふらっと」に足を運んだ人が多かった。 懸案であった「ひきこもり8050課題」にあたる参加者は地方圏ならではの地域の目などの特性もあって見られなかったがその前段の若年者層のひきこもりが多く	2025年度 居場所ふらっと当事者会/家族会 7月26日,8月29日,9月13日,10月24日, メタバース居場所（オンライン） 8月21日,9月11日,10月9日,11月13日 事前会議 5月15日,7月22日 （オンライン会議） 振り返り会議 8月7日,9月9日,10月1日,11月25日 （オンライン会議）	北見市総合福祉会館,北見市はあとふるプラザ 江別市総合社会福祉センター	6人	北海道内に住む当事者、家族、支援者など延べ203人	685

	参加されたことで当初計画していた孤独孤立防止に寄与したものとする。事業全体の評価では、「たいへんよかった」22人（44.0%）が多く、参加当事者の回答が目立った。これに続く「よかった」20人（40.0%）を含めると84.0%と8割を超えた。 本研究事業のまとめは「僻地在住ひきこもり当事者と家族の孤独孤立予防地域連携促進研究事業報告書」（A4判全20頁モノクロ平綴じ印刷製本300部作成）として刊行し、北海道内の主なるひきこもり当事者団体や家族会、ひきこもり支援関係団体機関に郵送配布を行った。またこれと併行して当NPOの公式ホームページやSNS、会報「ひきこもり」通信などでも案内し必要とされる人たちの手元に幅広く届くよう心掛けた。事業への反響として、8月7日付北海道新聞朝刊北見オホーツク版に7月26日に開催された北見居場所「ふらっと」当事者会・家族会の内容が報道された。また情報誌北方ジャーナル（2025年9月号）「ルポひきこもり120」において同事業の共催団体である北見市社会福祉協議会について掲載された。					
ひきこもりの孤独孤立防止と生存を考える事業／令和7年度札幌市市民まちづくり活動促進助成金(さぼーとほっと基金)	ひきこもりについての理解が乏しい現状の中、地域内で長期間にわたりひきこもり続けてしまい、両親亡き後に生存課題が顕在化する。本事業を実施することによりそれらの課題を少しでも解消していくことを目的に学習会を中心とした理解啓発のためのイベントを実施した。 11月22日、札幌市内の公共施設で学習会を開催した（参加者38人）。学習会の前半は「女性ひきこもり当事者からの視点-居場所を通して感じたこと-」と題し、関東圏でひきこもり女子会への参加によって心がリカバリーされ、現在居場所づくりに取り組んでいるすみれさんが登壇した。 学習会の後半は、前段の講演を受け3グループによる、ひきこもりピアスタッフがファシリテーター役を担う情報交換できる場を設定した。登壇者は各グループを巡回し、きめ細かな対応を行うことができた。学習会は終了後も会場に居残り登壇者と話し合う参加者との姿が複数見られた。登壇者からは「当事者なので緊張度が高く、うまく話せるだろうかという不安があって望んだが、参加者の多くから話しかけられとてもうれしかった。」と回想している。 学習会の内容は会報「ひきこもり」に掲載した。また12月8日付北海道新聞（生活くらし欄）、情報誌北方ジャーナル（2026.1月号）で開催内容が掲載された。	11/22/2025	北海道立道民活動センター「かでる2.7」1050会議室	2人	ひきこもり当事者・家族・支援者など38人	185

事業名	事業内容と報告	実施月日	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額（千円）
札幌市ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運営業務：居場所「よりどころ」	前年度に引き続き札幌市から業務の委託を受け開催してきた居場所「よりどころ」は7年目を迎えた。居場所「よりどころ」は、札幌市内近郊に在住するひきこもり当事者とその家族を対象にして、「札幌市ひきこもり地域支援センター」との協同により「居場所機能」と「相談機能」「学習機能」を併せ持つ地域拠点として、当事者会並びに家族会を月4回開催（うち1回を当事者会はメタバース（仮想空間）で、家族会はZOOMを活用したオンライン家族会として開催）。本業務にはひきこもり経験を有する1名の運営統括支援員と5名の経験者ピアスタッフに加え3名の家族ピアスタッフの計9名体制で取り組んだ。 当事者会の参加人数は計48回で延べ371人。家族会の参加人数は計48回で延べ298人。前年度と比べ当事者会は58人、家族会は67人増加した。当事者会の増加に	2025年度当事者会 毎月第1第3月曜日（4月,7月,10月は第2第4月曜日,5月6日は火曜日） 第2水曜日（4月,7月10月は第3水曜日）13:30-15:30 4月7日,16日,21日,5月6日,14日,19日,6月2日,11日,16日,7月7日,16日,21日,8月4日,13日,18日,9月1日,10日,15日,10月6日,15日,20日,11月3日,12日17日,12月1日,10日,15日,1月5日,14日,19日,2月2日,11日,16日,3月2日,11日,16日 オンライン当事者会	北海道立道民活動センター「かでる2.7」会議室、事務局、	9人	北海道内に住むひきこもり当事者、家族、など述べ669人	3,873

	については会場開催ではコロナ禍後の回復が定着し参加人数が2桁に達する月があったことや、2024年度から開始したメタバースによるオンライン当事者会の参加者数が会場開催よりも多い月があったことが要因として挙げられる。また、7月に完成した「よりどころ」のリーフレットが札幌市内の施設などに配布されたことで参加者増員に繋がったと思われる。家族会の増加については、ピアスタッフによる連続講座など新しい試みに加え参加人数が10名以上の2桁に達する月が7回あったことなどが挙げられる。その一方で参加者1名の開催回が5回あったが全てオンラインでの開催回であったため、改善の余地が問われる点もみられた。オフラインでの当事者会では、ゲーム、雑談、フリー、初心者を行うグループ、お一人様で過ごす形で実施した。オンライン（メタバース）では「ゲーム雑談」「生き方を考えるグループ」など4つの部屋を用意し、参加者の趣向に合わせて交流した。オフラインでの家族会では、ピアスタッフの大橋伸和氏が幼少の頃から現在に至るまでの軌跡を24回に分けて話す連続講座を開催した。また、ひきこもり地域支援センターPSWによるミニ学習講座を継続的に実施し、後半はグループワークを行った。オンラインでは、配置を家族ピアスタッフのみとしたことや参加者が少数であったことから特段テーマ等は設定せず自由に交流できるようにした。7月9日、社会福祉法人紋別市社会福祉協議会の専門職2名が居場所「よりどころ」家族会を視察した。また8月1日、千葉県松戸市議員団5名が居場所「よりどころ」に関する概要説明と質疑応答を行った。	毎月第4水曜日（4月,7月,10月は第5水曜日）13:30-15:30 4月30日,5月28日,6月25日,7月30日,8月27日,9月24日,10月29日,11月26日,12月24日,1月28日,2月25日,3月25日 2025年度家族会 毎月第2第4月曜日（4月,7月,10月は第3第5月曜日,9月29日は第5月曜日）第1水曜日（4月,7月,10月は第3水曜日）13:30-15:30 4月9日,14日,28日5月7日,12日,26日,6月4日,9日,23日,7月9日,14日,28日,8月6日,11日,25日,9月3日,8日,29日,10月8日,13日,27日,11月5日,10日,24日,12月3日,8日,22日,1月7日,12日,26日,2月4日,9日,23日,3月4日,9日,23日 オンライン親の会 毎月第3水曜日（4月,7月,10月は第4水曜日）13:30-15:30 4月23日,5月21日,6月18日,7月23日,8月20日,9月17日,10月22日,11月19日,12月17日,1月21日,2月18日,3月18日				
自信回復を狙いとした一般就労と福祉就労との間に位置する中間的労働（在宅ワーク）を構築する事業	一般就労では不安感や負担が多く、福祉就労ではもの足りない制度の狭間に置かれたひきこもり当事者が、当事者会活動のつながりから社会参加できるような新しい働き方を模索検討していく。2025年度は前年度に引き続き、札幌市ボランティア活動センターが発送するDM便郵送物の袋詰め作業など軽作業を毎月2回実施した。居場所「よりどころ」に参加した当事者1名が中間的労働に関心をもち、軽作業に従事した。	印刷製本作業 センター通年・毎月2回	札幌市ボランティア活動センター研修室、社会福祉総合センター会議室	毎月3～4人	札幌圏の市民ボランティアなど870人	⁴

事業名	事業内容と報告	実施月日	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額（千円）
広く一般市民にひきこもり等を理解してもらうための講演会・イベント開催事業	ひきこもりの理解啓発のための研修会などに理事者が出向き、講演研修会講師やパネラーなどを担った（当NPOのピアスタッフとして登壇したものも含む）。田中敦理事長／4月6日、当NPO主催「ひきこもり支援ハンドブック」の勉強会を開催し概要説明を担当。5月10日、小樽塩谷福祉社会地域活動支援センター「やすらぎ」主催の「ひきこもり相談会」で話題提供した。5月16日、9月19日、苫小牧ひきこもりと家族会「まゆだまの会」の例会の講師。5月23日、社会福祉法人北海道社会福祉協議会主催の「令和7年度全道新任社協職員研修会」で講師。6月17日、一般社団法人ship主催「ひきこもり支援ハンドブック寄り添うための羅針盤」連続講座の第2回目の講師。10月24日、鹿追町自立支援協議会主催の「ひきこもり理解の講演会」の講師。10月26日、札幌医科大学で開催された日	（2025年度） 4月6日,9日,14日 5月7日,10日,12日,16日,27日 6月4日,9日,17日 7月9日,14日,24日,26日 8月6日,11日,29日 9月3日,8日,13日,19日,20日,22日29日 10月8日,13日,24日,26日 11月5日,10日,13日,20日,27日,28日,30日 12月3日,8日,4日,16日 1月7日,12日,21日,27日,29日 2月4日,9日 3月4日.9日.17日.24日.28日.31日	札幌市内の公共施設のほか各会場、事務局	4人	北海道内外に住むひきこもり当事者と家族、支援者、一般市民 延べ500人	⁴

	本精神障害者リハビリテーション学会 第32回札幌大会研修セミナーの講師。11月13日、社会福祉法人札幌市社会福祉協議会主催「ふく展」セミナー②「ひきこもりと8050問題を考える」の講師。11月30日、NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会主催「第19回KHJ全国大会in大阪」第5分科会「基本法はどうあるべきか」で発表。11月20日、27日、12月4日、札幌学院大コミュニティカレッジの連続講座でコメンテーターを担当。1月21日、27日、令和3年度第3回札幌市新任民生委員児童委員研修会で体験談発表した。3月9日、令和7年度第2回東区福まち活動調整員連絡会議において「ひきこもりと8050問題について」講話を担当した。3月17日、北斗市社会福祉協議会主催「ひきこもり当事者を地域で支える」講演会の講師。3月28日、札幌市精神障害者家族連合会主催の第510回精神療法講座「多様化するひきこもりへの家族対応」の講師。江別市で開催された「ひきこもり当事者と家族の居場所『シエスタ』」に当法人当事者ピアスタッフらが参加（5月27日、7月24日、9月20日、11月28日、1月29日、3月24日開催）。 4月3日付北海道新聞札幌市内版「国のひきこもり指針改定」の記事にコメントが掲載。4月16日付北海道新聞全道版コラム「まど」の欄に23年勤めた高校の教育相談員の離任式について報道された。11月18日付北海道新聞全道版「読者の声」に「ひきこもり高齢化 命守れ」が掲載。3月31日、「北海道地域福祉研究第29巻」に書籍紹介として割田大悟著「ひきこもりピアサポート日記」を取り上げた原稿が掲載。 吉川修司理事／情報誌「北方ジャーナル」3月号に連載中のルポ「ひきこもり」127でインタビュー内容が掲載。 鈴木祐子監事／前掲の「僻地在住ひきこもり当事者と家族の孤独孤立予防地域連携促進事業」で開催された居場所「ふらっと」の家族会にファシリテーターを務めた。 11月20日、札幌学院大コミュニティカレッジの連続講座第1回で大橋ピアスタッフが講師を務めた。前掲の「僻地在住ひきこもり当事者と家族の孤独孤立予防地域連携促進事業」に大橋氏と尾澤氏がローテーションを組んで参加し、居場所「ふらっと」の「当事者会」のファシリテーターならびに学習会の話題提供を行った。この模様は情報誌「北方ジャーナル」9月号に連載中のルポ「ひきこもり」120で取り上げられ、両名の発言内容が掲載された。大橋氏は、居場所「よりどころ」家族会（4月9、14日、5月7、12日、6月4、9日、7月9、14日、8月6、11日、9月3、8日、10月8、13日、11月5、10日、12月3、8日、1月7、12日、2月4、9日、3月4、9日開催）で連続講座の講師を務め、自身の幼少期からひきこもり経験を経て現在に至るまでの過程を話した。江別市で開催された「ひきこもり当事者と家族の居場所『シエスタ』」に大橋氏、尾澤氏、加藤裕一氏、吉田英司氏がローテーションを組んで参加し、家族会、当事者会でファシリテーターを務					
--	---	--	--	--	--	--

事業名	事業内容と報告	実施月日	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額(千円)
-----	---------	------	------	--------	--------------	---------

他団体とのひきこもり支援ネットワークづくり事業	ひきこもりについての意見交換を積極的に行ない、他団体機関との交流を深め、ひきこもりの理解啓発、解決へ向けての方針策定をすすめた。 前年度に引き続き2016年度に発足した「北海道ひきこもり当事者連絡協議会」加盟した5つの当事者団体（旭川・NAGI、函館・樹陽のたより、帯広・リカバリスポット、札幌・すなはま、SANGOの会）との連携協力体制を維持した。 前掲の「僻地在住ひきこもり当事者と家族の孤独孤立予防地域連携促進事業」では北見市でプラットフォーム構築のため市役所、保健所、社会福祉協議会、地域若者サポートステーションなど多くの支援団体機関との連携と協力を得て事業を展開した。 前掲の「ひきこもりの孤独孤立防止と生存を考える事業」の学習会講師として登壇いただいたすみれ氏の協力のもと盛会に終えることができた。その内容は新聞記事や情報誌で取り上げられ、ひきこもりに対する理解啓発に寄与した。 前掲の「札幌市ひきこもりに関する集団型支援拠点設置運営業務」居場所「よりどころ」では札幌市ひきこもり地域支援センターから相談担当者が派遣され、当NPOのピアスタッフとともに協働しながら参加者と交流を深めた。開催期間内に紋別市社会福祉協議会の視察や、千葉県松戸市議員団に対する「よりどころ」に関する質疑応答を行うなど、関心を寄せる支援団体機関との交流も活発に行われた。「よりどころ」の周知に際しては札幌市のホームページ等に開催日程が掲載された。2025年度はピアスタッフの意向も取り入れて新たなリーフレット（A4判3つ折りリーフレット7千部）を作成し、札幌市内の公共施設等に設置してもらい周知に力を入れた。また前年度から引き続き「ひきこもりサポーター養成協議会」では、KHJ北海道「はまなす」とともに連携関係が続けた。 2024年度から開始された「ひきこもりショートタイムワーク事業」に関する四者会議（札幌市・ひきこもり地域支援センター・㈱ソフトバンクCSR本部・当NPO法人）が3回行われ、官民が協力してより良い事業展開を進めるための活発な意見交換が行われた。居場所「よりどころ」のメタバース当事者会については昨年度に引き続きソフトバンクの協力を得てタブレット等貸与で実施した。 前年度に引き続き、10月9日、札幌市議会では当NPOの活動に関心を寄せる札幌市議のしのだ江里子氏が札幌市議会で質問に立ち、「ひきこもりショートワーク事業」「ピアサポーターの待遇改善」について取り上げ、同じく札幌市議の竹内孝代氏が「ひきこもりに関する実態調査」について取り上げた。 苫小牧にあるひきこもりと家族を考える「まゆだまの会」の例会に田中理事長は2度招かれ情報交換を行ったほか、道南北斗市での講演会を含め、数多く北海道内各地で講演する機会を得た。各自治体の行政機関や支援機関の協力の下、ひきこもりに対する理解啓発に協力いただいた。 北海道外ではKHJ全国ひきこもり家族会連合会主催の「第19回KHJ全国大会in大阪」で話題提供し、全国にある当事者団体や支援機関との連携をとり情報交換を行った。また、前掲の「ひきこもり者とその家族等に	2025年4月～2026年3月	北海道立道民活動センター「かでる2.7」ほか各会場	5人	当事者、家族、実践者、学生、一般市民など延べ100人	⁴
-------------------------	--	-----------------	---------------------------	----	----------------------------	--------------