「あなたが就労や自立に捉われず、生きる上で最も大切に思っていることは何ですか」。

最も多かった回答は「自分らしさ、人間らしさ」でした（KHJ調べ2017）。
「今までの価値感（～すべき、労働観、性別の価値観など）にとらわれることなく、自分らしく生きていけるよう模索していきたい。家族も、ひきこもる本人も、楽に生きていける社会は、誰にとっても生きやすい社会だと思う」（父親・60代）。
社会の基準から、「回復」や「自立」を求め、生きづらさを増している人は少なくないと思います。世間や周囲が求める「こうあるべき姿」を追いかけ、今のありのままの自分を大切にする気持ちが失われてしまうこともあります。
本シンポジウムでは、生きづらさをかかえる本人、経験者、親、兄弟姉妹、また支援に携わる支援者の方々それぞれが、自分の言葉で、自分の思いを語り、それぞれの「自分らしい生き方」を発信します。自分のペースで、立ち止まったり、迷ったりしながら、ボチボチ生きている‥‥、そんな私たちの声を聴きにきませんか。自分らしい幸せ、自己表現、多様な生き方について、参加者のみなさんと一緒に、感じ、考える場になればと思います。

― 自分らしい時間を感じてみよう、出会ってみよう（エライ人は出ません！）―

（順不同）

第一部　音楽パフォーマンス

「人は何度でも生き直せる」
京都　《たなかきょう》
シンガーソングライター。断続的に引きこもり経験中に、音楽に目覚め活動開始。ライブハウスでの音楽活動、歌って喋る講演会等で様々な場所で活動している。

「わたしはなんで歌ってるのか？」←ちょっとわかんなくなってた(けど脱しつつはある)
兵庫　《おーまきちまき》
1965年、神戸生まれ、在住。シンガーソングライター。ちんどんや体験からアコーディオンにであい、バンド「せいかつサーカス」を経て、オリジナル曲の発表をはじめる。その矢先に阪神淡路大震災に遭い、「歌のボランティア」を経験する。さまざまな場所によばれライブを展開。CD多数。

第二部　自分の今を語る「こんな生き方、ぼちぼちやってきました」（発表者を一部掲載）

「主夫という生き方を夫婦で語る」
大阪　《泉奈那・泉翔　NPO法人ウィークタイ》
2013年に結婚。共に大阪府豊中市に在住。関西大学のSF研究会で知り合う。夫の翔は「ひきこもり界隈」ではちょっとだけ有名（？）な社会活動家。掃除が好きで、夫婦間では家事を担当。得意料理はトマト煮込みスープ。妻の奈那は家計を支える会社員。家事は食器洗いとゴミ捨てしかできず、よく家を汚す。虫の苦手な夫をしばしば助ける。

「自分がわからないまま親になった」
兵庫　《上谷　桂子　社会福祉団体事務局員》
兵庫県姫路市 住在。その時、心に浮かんだことを、その時の言葉で話してみたいとおもいます。

「子どものひきこもりで直面した自分の生き方――人生の意味を問い続けて」
高知　《坂本　勲　KHJ高知県やいろ鳥の会》
親の会に参加して13年、子どもも変わったが私自身も変わることができた。自分の人生をより豊かに生きるために、苦しみに寄り添い生きづらさに思いをめぐらしながら、たくさんの方々に支えられて高知県の親の会活動を続けています。

「挫折したのは、私ではなく」
大阪　《鈴見咲　君高　スズミザキ　キミタカ》
44歳。ほぼ無遅刻無欠席ながら根本的に必要な教育が受けられず、大学で生き方が破綻。計16年ひきこもり（中程に約1年就労）の末現在バイトを2年半継続中。こもり中の2000年頃にパソコンのキーボードと出力される文字の関係を変更できるソフトウェアを開発、日本で最初期にその個別性・多様性を主張するも、ひきこもり故に積極的に販売できず。近年学校の前提が不登校の、また勤労の義務がひきこもりの原因であることを発見。

「家族会～みんな誰かの応援団～」
大阪　《日花　睦子　ヒバナチカコ　KHJ大阪虹の会》
３８年の小学校教師生活を２０１６年に終え、それまで封印していた息子のひきこもりに目を向けるようになった。現在は、大阪虹の会、泉州ひきこもり家族会コモドの一員として、大阪の最南部に位置する泉州地域で、ひきこもり問題、子どもの孤食、などを考える活動を模索している。新しい人や考え方との出会いに胸躍らせて、いまだたくさん学べることを楽しんでいる母。

コメンテーター　「こんな自分でもエエねんで」　京都　《高垣　忠一郎　フリースタイルの心理臨床家》
心理臨床家。1944年高知県生まれ。1968年京都大学教育学部卒。専攻は臨床心理学。京都大学助手、大阪電気通信大学教授、立命館大学大学院教授などを歴任（2014年3月退職）。登校拒否・不登校問題全国連絡会世話人代表。主な著書に『生きることと自己肯定感』『競争社会に向き合う自己肯定感』『揺れつ戻りつ思春期の峠』『登校拒否を生きる』『生きづらい時代と自己肯定感』『つい「がんばりすぎてしまう」あなたへ』（いずれも新日本出版）、『自己肯定感って、なんやろう？』（かもがわ出版）、『癌を抱えてカンガーへ』（三学出版）など。

司会　《竹内　佑一》　大阪
大阪・南船場にあるPSIカウンセリング代表。開業して7年目になる、家族問題の特に親子間の問題を扱う事務所の代表として、積極的に他団体とも関係を持ちながら「ひきこもり」や「非行」の問題に新しいアプローチを行っている。また「ひきこもり・若者支援マップ作成プロジェクト」のプロジェクトリーダーとして、近畿地方の団体を調査し、当事者や支援者に新しい情報の発信を続けている。ダイバーシティカップin関西運営委員。

司会　《伊藤　康貴》　長崎
大学教員。地元の進学校にて不登校となり、中退。大検を取り大阪の予備校に通う中で引きこもっていく。２年経ち、大阪の定時制高校に編入し卒業。大阪や兵庫の大学・大学院で社会学を専攻し、「ひきこもり」をテーマに研究。グローバル・シップスこうべを中心に関西地方の当事者活動にフィールドワークを行う他、支援機関のマップづくりをしたり、博士論文を仕上げたりしていたが、ふと気づいたら佐世保の大学にいる。