

ひきこもり「経験者」が支援

実体験に基づく助言、励みに

ひきこもりの主な当事者会や相談窓口	
札幌市	・よりどころ、SANGOの会、KHJ北海道「はまなす」 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 090・3890・7048
苫小牧市	・名称は11月5日の当事者会までに決定 レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク 090・3890・7048
小樽市	・サテライトSANGOの会inおたる 生活サポートセンターたるざぼ 0134・33・1124
江別市	・居場所 シエスタ くらしサポートセンターえべつ 011・375・8987
旭川市	・NAGI(なぎ) 世話人内島さん 0166・54・6884
帯広市	・リカバリースポット はるにれの会 0155・38・2427
函館市	・樹陽のたより(当事者会)、あさがお(家族交流会) 道南ひきこもり家族交流会 090・6261・6984
稚内市	・市ひきこもり相談窓口(月水金) 市生活福祉部 0162・23・7811
音更町	・町ひきこもり相談窓口 町福祉課 0155・42・2111(内線518)

「今があるのは当事者会のような居場所があつて、ゆるくりハビリできたからです」。小樽市内で今月16日に開かれたひきこもり当事者会「サテライトSANGOの会inおたる」。精神保健福祉士の今昭王さん(36)札幌市がひきこもりの経験談を披露し、参加した約10人が熱心に耳を傾けた。

主催は札幌のNPO法人「レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク」(田中敦理理事長)。今さんは中学時代から10年間にわたり

「ひきこもり」の人は2019年度時点で全国に110万人以上と推計され、支援の充実が求められている。そうした中、ひきこもりの当事者や親の集まりで相談などに応じているひきこもり経験のある支援員「ピア・サポーター」への期待が高まっている。経験者ならではの親しみやすさや実体験に基づく助言で共感を得るなど、ひきこもりの人たちの支えになっている。

(末角仁)

小樽など各地で当事者会

ひきこもっていたが、当事者会への参加を経て23歳で通信制高校に「復学」。30歳で大学を卒業した。精神保健福祉士資格を取得し、当事者支援に当たっている。

解決急がないで

この日、当事者はおたる親が中心だった。今さんは「『働いて』『部屋から出て』と干渉しすぎず、解決を急がないでほしい。選択肢をさりげなく示すことが大事です」と親の立場に立つてアドバイスした。

2年前まで約16年間ひき

■10月のひきこもり当事者会「よりどころ」SANGOの会」

▼よりどころ 当事者会は5、19日。親の会は12、26日。いずれも午後1時半～3時。かどる2・7(札幌市中央区北2西7)。ひきこもり支援を手がけるNPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク、札幌市ひきこもり地域支援センターが共同実施。精神保健福祉士など専門家やひきこもり経験者のピア・スタッフ

スタッフが当事者や親の相談を受ける。参加無料。申し込み不要で出入り自由。

▼SANGOの会 20日午後5時半から。同法人主催の当事者会でオンライン会議システム「Zoom(ズーム)」を利用。参加無料だがパスワードが必要のため申し込みが必要。

問い合わせ、申し込みは同法人info@letter-post.comまたは09060・3890・7048へ。



ひきこもり経験のある尾沢基さん(右)と今昭王さん(中央)が、自身の経験談などを交えて参加者と交流した小樽市の「サテライトSANGOの会」。

こもっていたピア・サポーターの尾沢基さん(30)札幌市は当事者会がきっかけで新聞配達のアパートを始め、昨年から支援活動にも取り組む。今月、高卒資格認定試験に合格。さらにKHJJ全国ひきこもり家族連合会(東京)の認定ピア・サポーターも目指している。尾沢さんは親への負い目は今もある。人生のレールから外れたかもし

れないけど、自分ができることをひとつずつ探り探り、やれば」と話す。

尾沢さんは参加者との交流で時折、相手を打ちながらじっくり話を聞く。内容は深刻な話もあるが、ゲームやペット、好きな食べ物まで幅広い。長男がひきこもり歴10年以上の60代女性「子どものために言っているつもりが、自分のためだったのかもしれないと気づけた」と少し、肩の荷が下りた様子を見せた。

江別であすから

ネットワークは、ひきこもり経験のある田中理事長が2000年に設立。手紙のやりとりや対面で支援活動を行ってきた。当事者会は札幌市ひきこもり地域支援センターと協力。運営は全国的にも珍しい公設民営方式だ。新型コロナウイルスの感染拡大で対面の支援が難しくなった4月には全国に先駆け、オンライン当事者会も開いた。

運営にピア・サポーターが多く参加しているのも特徴。尾沢さんら十数人が活

動し、年々増えている。田中理事長は「尾沢さんは相手の話を上手に引き出せる。相手も相談しやすいのでは」と信頼を寄せる。

近年は旭川や稚内、苫小牧など地方で当事者会を開く「アウトリーチ事業」も手がける。江別市では昨年開催した「ひきこもりカフェ」がきっかけとなり、江別市社協と協力した当事者会「居場所 シエスタ」が発足し、今月30日から月1回程度開く。

シエスタはスペイン語で「昼休憩」の意味。地元の当事者男性が名付けた。「今は人生のシエスタしてるんだよ」との思いを込めたという。苫小牧でも11月5日と12月3日に当事者会が予定されている。

十勝管内音更町は昨年視察したネットワークの取り組みを基に、本年度から月2回の相談窓口を開設。8月末まで10件以上の相談による相談にこぎつけた。町福祉課は「また相談は親からだけ。今後は当事者が相談しやすいよう改善していきたい」としている。