

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
田中 敦 理事長にお話を伺いました。

＜＜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＞＞

発達障がいや精神的な困難など、社会の中で生きにくさを感じるひきこもり当事者に対して、手紙や電子メールを中心とした双方に無理のないピア・サポート活動をすすめる団体として、1999年9月に発足しました。2000年5月からは、ひきこもり当事者やその家族向けの情報誌として、会報「ひきこもり」を創刊。現在までに122号を重ねています。2007年4月には、当事者の会「SANGOの会」を立ち上げたとともに、「SANGOの会」を地方でも展開するなど、中高年ひきこもり当事者の貴重な居場所づくりに尽力しています。さらに、2018年6月からは、札幌市の委託を受け、札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）、札幌市ひきこもり地域支援センター（こころのリカバリー総合支援センター）と協同で、公設民営の居場所「よりどころ」当事者会・親の会を運営しています。

Q ホームページを拝見しました。トップページや会報「ひきこもり」のイラストが、とても印象的ですね。

ひきこもり当事者が在宅にいても社会参画できる道筋として会報づくりを行ってきました。会報に掲載されていますイラストやインタビューなどの記事は、当事者が、それぞれの持ち味を活かして取り組んでいるものです。

公式ホームページのイラストも当事者のものですので、ぜひ多くの方に見てもらいたいです。

Q 絵はがきによるピア・アウトリーチ活動を行っていますね。なぜ、絵はがきなのでしょう？

絵はがきは、言葉では表現できないイラスト（写真）と短信によるメッセージを併せ持つ特徴があります。対話交流は、言葉だけではなく非言語で表現してもよいと思っています。そのほうが、相手に感性や想像力を伝えられます。

絵はがきは、返信を求めないで楽しんでもらえよう心掛けています。

Q 当事者の方々が参加される「SANGO (サンゴ) の会」を主催されています。
「SANGO (サンゴ) の会」は、どのような集まりですか？

35歳を基点に年齢に関係なくひきこもり当事者が集まる会です。若年支援制度から外れやすい年齢の高い人たちが安心して集まることができるよう、夜間開催など工夫をしてきました。
担当するひきこもり経験者ピアスタッフが当事者と同世代であったこともあり、40代以上の当事者の参加も多いです。

Q 札幌市ひきこもり地域支援センターと協同で、居場所「よりどころ」を運営されています。どのような集まりなのでしょう？

札幌市が財政面をバックアップし、当事者団体と支援団体が協同で行う居場所で、当事者会と親の会を分けて毎月各2回行っています。

当事者会は、決められたプログラムはなく参加する当事者とともにつくるようにしています。
親の会は、ピアスタッフが話題提供してグループワークでお互い学び合っています。

Q ひきこもりの長期・高齢化、親子の地域からの孤立といった問題が深刻化しています。
また、新型コロナウイルスの感染拡大によって、当事者や家族は、様々な影響を受けていると思います。これから、私たちの社会ができること、どういう支援が必要なのか、ご意見をお聞かせください。

with コロナのもとで社会全体が在宅生活になるなかで、行動するようになったひきこもり当事者がいることを聞くようになりました。

危機的な状況でも、当事者の可能性を伝え、支え合い、丁寧に対話し続ける支援が必要と思います。after コロナに向けて「ピンチをチャンスに」に変えていきたいですね。

Q 悩んでいらっしゃる方々（ご本人やご家族）へのメッセージをお願いします。

ひきこもりは短期に終わらず、長期に及ぶことが少なくありません。そのため当事者だけではなく家族も同様にひきこもりに陥ってしまいます。

ひきこもりは自分だけの課題ではないこと、そして必ず不安や悩みを受け止めてくれる人が身近な地域にいるということを知ることが大切です。ぜひご相談ください。

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へのお問合せは・・・

< 郵送・お電話でのお問合せ >

〒064-0824 札幌市中央区北4条西26丁目3番2号

☎090-3890-7048

なお、お電話は、10:00から19:00までです。(土日・祝日・年末年始を除きます。)

< メールでのお問合せ >

ホームページ(お問合せフォーム)からお願いします。<https://letter-post.com/>