



つながりサポーター養成講座 及び 長野県孤独・孤立プラットフォーム勉強会 ～ひきこもり当事者・経験者の語りから～ を開催しました

13:30～15:10 第1部 つながりサポーター養成講座

講師：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 中部支部 社会貢献事業部プロジェクトリーダー 清水 達也 氏

・「つながりサポーター」は、なにか「特別なことをする人」「しなければならない人」ではなく、生活環境や雇用環境の変化などで誰にでも起こり得る孤独・孤立の問題について、知識を身につけ、身の回りの人に関心をもち、できる範囲で困っている人をサポートする人

・孤独・孤立とは、一般的には以下のように言われる

孤独	主観的概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある
孤立	客観的概念であり、社会とのつながりや助けのない又は少ない状態を指す

孤独と孤立は密接に結びついているが、「孤立しているが孤独は感じていない」「孤立していないが孤独を感じている」ということもあり得る。

・大事なものは、一人でいても、つながっても良いということ。

「一人でいること」自体が問題ではなく、悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまうことで、複雑化・深刻化するのが問題。

・つながりの薄い社会では一人で声を上げづらく、抱え込んでしまうことがある

⇒好きなことについてや雑談できる人がいる・趣味を楽しむ仲間がいる(リアルでもオンラインでも)・家に帰ったら「おかえり」と言ってくれる人がいる などの日常のつながりにより、悩みや困りごとが複雑化・深刻化することを予防できるかもしれない。

⇒「相手のことを少し気にかける」「親身になって話を聞く」といった日常的な行動・つながりが、周囲の人の孤独感・孤立感を和らげる。

※「大丈夫ですか？」と聞かれると、つい「大丈夫」と答えてしまう

「お困りのようですが何かお手伝いしますか？」など、聞き方にも工夫を

・キーワードは「声かけ」「気かけ」「誘いかけ」

つながることに加え、ふだんから備えとして「誰に相談できるか」を考えておくこと、地域の相談窓口を把握することが大切。知ることから始めよう



参加者にはカード型の受講証とピンバッジを配布



個人ワークやペアワークも交えながら学びを深めました。

15:20~16:30 第2部 長野県孤独・孤立プラットフォーム勉強会～ひきこもり当事者・経験者の語りから～
語り手:hanpo 代表 草深 将雄 氏、hanpo メンバーの皆さん

【草深氏 ひきこもりにまつわるいきづらさの話】

- ・今回のテーマのひきこもりや家庭内問題、障がい、LGBTQ など、様々ないきづらさを抱えている人がたくさんいる。
- ・当事者同士がつながり、自分のいきづらさを相談したり話したりしたいが、どこにどんな人がいるかわからず、自分と同じあるいは似たような思いをもつ人との出会いはなかなかなく、孤独になってしまう。
- ・そこで、当事者同士がつながり、経験を話し、知ってもらって何かに生かしてもらいたいという思いから、8年前にhanpo を設立。様々なテーマで日頃話せないことを多くの人に共有するフリーペーパーを発行。hanpo メンバーが訪れた場所に置き、居心地がいいかもしれない場所の目印になればという思いもある。
- ・長野で暮す「いきづらさ」を抱えて生きる僕らのために、僕らが作るフリーペーパー＆ウェブメディア - hanpo ホームページ >>> <https://hanpo-nagano.com/>
- ・当事者が何を求めているかは一人ひとり異なる。「ひきこもり」や「不登校」は外側から見た図。
本人としては何かが苦しくて心がいっぱいいっぱいになってしまいうずくまるしかなく、身を守っている状態でそれぞれが全く違ういきづらさを抱えている。だれかと比較することは意味があまりなく、それぞれの人に触れることがとても大切。
- ・社会の自分と同じ年齢の子たちがなんでもできて色々なことに挑戦しているのに、自分はそれに触れることができない。そこに向かっていくことができず自分を責めてしまう葛藤。
友達を作ることや周りや仲良く協調していくことが良いことであるというような風潮があり、それができないことをコンプレックスに感じいきづらくなる。
誰かに何かを相談することも、苦勞をかける・面倒をかけると考え、自分がちゃんとしていないから と自分を押し込んでしまうこともある。
- ・当時(子供の頃)はまだインターネットはあまり普及しておらず、匿名性が担保されていた。昼間にインターネットを見ているのは学校に行っていない子か特殊な仕事をしている人。学校に行っている子や当たり前の生活をしている人たちはおらず、とても居心地がよかった。今は匿名性がなく、すぐ裏側が見えてしまう。
- ・支援者や何かをしてくれる人という存在が怖く感じることもある。「あなたのことを助ける人」と目の前に立ちふさがれてしまうと、「私は助けられないといけない人間なんだ」と感じてしまうこともある。
バックボーンが見えない人も怖い。「どうして私みたいな人を助けるの」と思ってしまう。例えば、こういう思いをもって社会福祉のことに携わっているということを話してくれる人は、なるほど と思って安心できることもある。
- ・当事者が直接支援者とつながることはあまりなく、家族経由でつながることもある。それは家族が自分をみて「大変そうだから」やその家族自身が困っているから支援者をお願いをする。本人の意思がおろそかになってしまうことがある。
本人からすると、自分が何に困っているかわからず、その助けを素直に受け取ることができない。
助けること、支援することだけでなく、家族の話も本人の話もよく聞くことがとても大事なこと。
- ・ひきこもっていることが問題なのか。ではどうなればゴールなのか、どうなりたいのかわからない。正解がないなかで、様々な特性をもっているその人を症状や病名で判断するのではなく、本人がどういう状況で何に悩んでいるのかを尊重し「わからない」一緒に悩んで寄り添ってくれることが、安心できる材料になる大切な支援に思う。

【hanpo メンバーより】

・いきるのに四苦八苦している。自分が何をこの状況に求めているのかの言語化はできておらず、きっと安寧が欲しいがどうすればいいのかの答えもわからない。どう安寧を得るか、いわゆる一般社会でいうと、正規雇用されて生きていけるだけの年収をもらうことなのかと思うとそれは今できない。それを自分が求めているのかも納得いかない。安寧の答えを教えてくれる人はいるのかなと思いつつ、教えてくれることが正しいのかもわからない。どこを目指せばいいのか。

・将来に向けて言語化するのはすごく難しい。色々な人と話していく中で少しずつ実践を組み立てていくということしか今は考えられない。

・自分の話をする場や聞く場があれば経験値は達していけるのか。SNSやネットの中に転がってはいるが、意外と見つからないしハードルが高い。ネットでくじけてしまう人たちもいる。

・昔は一つの居場所としてインターネットがあったが、逆に今はインターネットから逃げるために現実に戻っている感覚がある。直接人と話したほうが自分には頭の中のもやもやを少し組み立てられることはある。このもやもやを形にしていくことができたらいくらか楽にはなっていくのだろうと思う。ネットのほうの不透明に見え、実生活だからこそ反応してもらえることがうれしいこともあり、自分の置き所はまだわからないがそこにいることを認めてもらえることがすごく安心感がある。

・私自身、支援が必要でありながら、ずっと支援に繋がれていない当事者だと感じている。孤立支援の活動があることは知っていても、それらが遠い存在感じられ、「自分の能力ではその場で何もできない」と悩んでしまう。人と関わる経験が少ない状態では、最初の一步を踏み出すこと自体がとても難しく感じられることがある。だからこそ、支援の内容がより具体的にイメージできたり、安心して関われる入り口が示されていることを求める当事者は多いかと思う。

【草深氏よりまとめ】

・自分たちが求めているものを言語化することや、何をして欲しいかを求めるということはすごく難しく、一概にこれを型にはめ、こういうパターンだったらこういうやり方があるんじゃないかという風に判断していくってことはとても難しくとても暴力的なことだと思っている。対話を抜きにして何かをしてはいけないなと思う。

・色々な窓口があることは知っているが、どうなっているのかが見えず、何をされるか何があるのかわからないため、正直ハードルが高い。その場所とつないでくれる人との関係性が大事だが、その関係性を作るには人と会わなければいけない。人と会うことがしんどいこともある。

支援者はリラックスをして話ができる場所を知っている、紹介してくれるというところから始まっていいのでは。そのためにもまずは知り合うところから。

・当事者が想いを話すハードルは高いが、ハードルが下がってもっと当たり前に話ができたらいいと思う。特別なことではなく、日常会話の延長線上で話をするきっかけがあったら良い。