ポリフォニー通信

第３号　2023 年 10 月 25 日発行 2023 秋号

「おかげさまで5周年を迎えました」

リカバリーカレッジ・ポリフォニーは、この 10 月で丸５周年を迎えました。たくさんの方との出会いに支えられここまで来られたことを実感しています。「にぎやか・いろいろ」を理念とし、多様な人、役割、場のある生きやすい地域作りとしての福祉に取り組んでまいりました。現在 50 名を超えた卒業生は、市内外の様々な活動とつながり今もそれぞれの生活を続けています。ポリフォニー通信第３号では、５周年記念の二つの特別企画を掲載します。一つは、ポリフォニー発足後まもなくから開始した講座「キャリアサロン」講師の中川倫子さんと、この講座をよく利用していたポリフォニー卒業生による、「キャリアサロン・ワンスモア」です。もう一つは、私たちの現在の活動の大きな原動力となったひきこもり当事者活動に取り組まれている「ひきこもり UX 会議」代表の林恭子さんとの対談です。



©Mr=K



中川倫子さんをお招きして 卒業生とキャリアサロン・ワンスモア

8 月 11 日に集まったポリフォニーの卒業生は、当日決めた呼称で、いくちゃん、ユリタピ、ゆうやさん、きのちゃん、ZOOM からご参加のこーへーさん、計５人でした（以下敬称略）。

中川さん まずは、近況を含めたゆるい自己紹介と、皆様がポリフォニーに通い始めた頃のことを聞かせていただけますか？

ユリタピ 就労継続 B 型事業所に週に２～４回通所し、カフェで売るクッキーの袋詰め、納品などの作業を行って

中川倫子さんプロフィール



国家資格キャリアコンサルタント、企業研修講師、ビジネスコーチ。コーチング・キャリア面談約2,510名。2019年からキャリコンサロンにてキャリアカフェ事業を立ち上げ、企画主催。官公庁や企業のコンサルテーションや研修講師として活動する傍ら、ポリフォニーでは「りんちゃん先生」と呼ばれています。

います。
ポリフォニーに通い始めた頃は荒れていたと思います。1年くらいで落ち着いてきて…2年目から真面目にやり始めました。ポリフォニーのスタッフさんはたくさん話を聴いてくれたし、素直な言葉を返してくれました。「信じてもいいんだなぁ」と思って通えるようになりました。今後は、ポリフォニーボランティアとしても時々お邪魔しようと思っています。

いく 2カ所のカフェで勤務しています。週2日「ゆいまぁるカフェ」で開店準備・接客・お弁当販売・デイサービス利用者の「カフェディ」の担当をしています。もう1カ所は小舞台でパフォーマンスが楽しめる「ひろばカフェ」で週1回、イベントのお手伝いや開店作業と販売用ドーナツの袋づくり、デリバリーサービスなどをやっています。
色々な方とおしゃべりできることが楽しいです。お客さんから「あなたとしゃべると楽しい」と言われたことがあって‥とても励みになっています。

きの 今月から就労継続B型に通所しています。ポリフォニー卒業の次の日から。週に3日、午前中だけ通所しています。ポリフォニーとの関係が切れてしまうのは寂しすぎるので、金曜日は現在のポリフォニーのメンバーさんとの交流会のプログラム等に参加して、これからの支えにしていきたいです。
ポリフォニーに通う前は家族と一緒にいても孤独感があり、家族以外と関わる場を探していて、練馬区の交流会でポリフォニースタッフさんと出会ってパンフレットを貰ったことがきっかけで通所が始まりました。おしゃべりしたい、話しを聞きたいという気持ちが強かったです。3年間通ってようやく慣れてきて、ポリフォニーでは沢山のよいものを発見することができました。これを大事にしていきたいと思っています。

ゆうや 就労継続B型に週に4日通っています。カフェの接客が基本です。
通所のきっかけは、記憶が薄れていますが…当時、自分は（通所は）長くは続かないんだろうなと思っていました。でも‥それも卒業まで通い続けました。ポリフォニーのスタッフやメンバーさんが楽しそうにみえたので、通い続けることができたのかなと思います。

こーへー 就労移行支援事業所に週5回通っているほか、掃除の仕事を週に3日やっています。ピアカウンセラーの資格取得を目指して勉強もしています。少しハードかなと思っているけれど、週に5回通うと、受験料が免除になると言われて…。ピアカウンセラーは、これまでの経験が活かせるかもと思って、チャレンジしています。

中川さん **こーへーさんは、人の話を真摯に傾聴することができるし、人に寄り添う力がお強いので‥ピアカウンセラーのお仕事は以前から向いているように感じていました。ピアカウンセラーの資格の勉強をされているんですね‥。すごい。**

こーへー ありがとうございます。短時間就労をしながら就労移行支援を利用することが、住んでいる自治体では初めてのケースとなり、その道が拓けた面もあります。大変だけど、自信にもつながっているので良かったです。
就労移行の担当の方が、ポリフォニーで自分を担当してくれたスタッフさんに似たスパルタの方で…

一同 爆笑

中川さん **キャリアサロンを振り返って…、こんなことを学びましたね。**
- **「キャリアレインボー」人生において人には様々な役割があり、余暇人として自分を甘やかす時間を作ることも大切。仕事だけがキャリアではなく、頑張ってきたこと全てがキャリア。**
- **心と体が疲れているときには、決断を先延ばしにすることも大切。心と身体が落ち着いたときに決断する。周りの人に相談してみる。**
- **継続することが力になる。頑張った自分をたくさん褒めてください。**
- **聞く、話す、質問する。しっかり話を聞く人には、相談したくなる。自分の理解者も増える。**
- **相手に関心を持つ。傾聴力を上げることで、人間関係のトラブルは減る可能性が高い。自己肯定感も高まる。話しを聞くことが上手くなる。ユーメッセージとアイメッセージ。自分の感情をこめた話し方…etc**

中川さん **皆様にとっての「キャリアサロン」とは？**

こーへー 人の目を見て話すのが苦手でしたが、キャリアサロンに継続的に参加して、自分の会話スキルが上がったように思います。他人の目を見てしゃべることが出来るようになりましたね。参考になることばかりでした。僕は元々とても緊張しやすいので、キャリアサロンでも最初は発言することも苦手だったし、ロールプレイングも自分から立候補することは出来なかったけれど‥中川さんのアドバイスを受けて、自分でも「チャレンジしよう！」と思えて、だんだん出来るようになっていきました。キャリアサロンはたくさん得るものがある講座だと思うので、一度はまず参加してみてくださいと、今のメンバーさんにもぜひ薦めたいです。

ゆうや ポリフォニーに通い始めた頃は、「自分が自分が…」と思っていましたが、徐々に「人の話をしっかり聞く」ということが出来るようになっていったと思います。苦手な人でも、話しを聞けば、こういう風に思っているんだなとか、理解につながっていく。そういう視点を得ることが出来ました。

きの 昔から、私は人の話を漏らさずに聴こうとする性質で…相手の話を忘れてはいけないとのプレッシャーから、それを自分がどう感じたかについてはなかなか言えませんでした。聞きすぎないためにどうすればよいか、ちょうどよい塩梅が分からず、とても疲れてしまっていたと思います‥。キャリアサロンでは「キャリア」＝仕事のことだけではなく、その人の生きざま全体がキャリアなんだと教えてもらいました。それを知ってからは「まず自分のことを大事にしよう」と思えるようになりました。そうすることで、相手の話が心地よく聞こえてきたんです。自分のことを満足させてから、冷静に人の話を聞けるようになりました。自分を大事にすると、余裕をもって相手と話しができるようになることが分かりました。安心して聞くことが出来るようになりました。

スタッフ1 きのちゃんは、自分と相手の両方を尊重することが大切だということを獲得したように思います。

きの そうですね、そうかもしれません。

いく ポリフォニーに通い始めた頃は、コミュニケーションは苦手でした。キャリアサロンで、話し方、聞き方、質問することを1つ1つ学び、ロールプレイングの感想が他のメンバーさんから聞けて、自分のコミュニケーションのあり方を理解することができました。そういった経験の1つ1つから徐々に、自分でも上達を実感できるようになりました。聞くばかりで、話すことをあまりしていなかったのですが、自分のことをきちんと話すコツも学べました。今では職場でもコミュニケーションが楽しいと感じられるようになっています。キャリアサロンがきっかけになって、自分の苦手を克服することができました。
今のメンバーさんにもぜひ参加してほしいと思います。コミュニケーションは人間関係を作る上で切ってもきれないもの。そのスキルを得るために中川さんのキャリアサロン講座が有効だと伝えたいです。

スタッフ1 いくちゃんは、学びを自分のものにできたのが凄いと思います。

いく ありがとうございます。

ゆりタピ キャリアサロンは、参加しなくても聞いているだけでも良いと言われていたので最初は聞いていましたが、せっかくなので自分でも1回参加してみようと思いました。



たとえうまく出来なくても何回も練習すれば身につくようになるかもと思って、自分を信じてプログラムに入っていきました。当初の自分を振り返ると、聞くことしかできず、話をしたり質問したりはなかなか出来なかったです。何回も何回も出て中川さんや参加している他のメンバーさんにアドバイスをもらいました。キャリアサロンから、自分を大切にしないと相手も大事にできないということも教えてもらえたと思います。

中川さん **ゆりタピは、自分の言葉でしっかりと話せるようになっていますよね。講座に少しずつ少しずつ近づいてきてくれて、ついには参加してくれて、気づけばロールプレイングにも積極的に参加して下さって‥私自身とても嬉しかったのを覚えています。行動を変えていくのに、勇気って必要だったと思います。ゆりタピは勇気がある人ですね、凄いです。**

ゆりタピ 中川さんの講座だったから出られたと思います。遠くから聞いていて、楽しそうだな、この講座なら自分も出られるかな、と近づいていけました。ソファーに座って遠くから聞くから、机でメンバーさんと向き合いながら聞くへと…。

中川さん **当時のゆりタピ、にゃんこみたいでしたよね（笑）少しずつ少しずつ距離感を縮めてくれた所とか‥。ゆりタピの今の言葉、嬉しくて胸が震えます。キャリアサロンをやってきて良かった。本当にありがとうございます。**

中川さん **今日ご参加くださった皆様に「おみやげワーク」やっていただきますね。今一番大事にしている価値観を発表し合いましょう。**
他者への影響力、責任ある役割を担う、報酬と豊かな生活、安全・安心感、プライベートな時間、身体的活動、自立、社会のために役立つ、多様である、個性を発揮する、美的なものの追究、冒険など20の選択肢から選んで発表してください。

ゆりたぴ 安全・安心感とプライベートな時間の二つかな。身体だけでなくメンタルの維持が大切だと思うのと、それと余暇の時間の有効活用が苦手なので選びました。

ゆうや プライベートな時間です。
家族ぐるみで付き合っている友人との遊びの時間などにプライベートな時間を費やす。
趣味のことをやる、家にある趣味を楽しんでいます。自分の趣味を活かして、先月からポリフォニーのボランティアも始めました。

中川さん **ゆうやさんの麻雀講座ですよね。好評とのこと、噂はお聞きしています。新しいチャレンジ凄いですね、ゆうやさん。**

いく 安全・安心感と、他者やチーム内での協調です。後者は、スタッフのみんなが円滑に仕事ができるように貢献したいと思うからです。

こーへー 私も、安全・安心感です。先ずは健康、健康でないと動けなくなるから、そして休む時は休むこと、これも大切ですね。

きの 安全・安心感、自立（時間と場所に柔軟性がある）、これが今のベースになっていると思います。何かと詰め込みすぎてしまうので、そうならないようにしたいです。楽しさが感じられるのも大切、B 型に通うにしても「楽しい♪」が原動力になると思います。

中川さん **私も、今日は久々に懐かしくも大好きな皆様にお会いできて、皆様のお話を聞くことができて‥ポリフォニー卒業後も皆様それぞれとても頑張っていらっしゃるし、さらに成長されている。感動と喜びをいただきました。何よりとっても楽しかった♡皆様本当にありがとうございました。最後に今日のキャリアサロン・ワンスモアの感想をお願いします。**

いく 皆さんの卒業後の活動等の近況を聞き、みんな頑張っているのを改めて感じました。価値観はひとそれぞれ、皆が同じとは限らないと頭に入れて、行動していきたいです。「楽しいことは大事だ」というのは、本当にそう思えました。

中川さん 本当にいくちゃん変わりましたよね。今のキャリアサロンに参加されているメンバーさんに、たまにいくちゃんのお話をするんですよ。「こんなに素敵に変わった卒業生がいるんですよ」って。いくちゃんがカフェのお客様に、「あなたとしゃべると楽しい」と言われたとお聞きして‥大納得ですし、今のいくちゃんは他の方に喜びを与えられる存在になっているんだなぁと実感しました。元々持っていたお力だと思いますが、ここ数年のいくちゃんの頑張りが花開いたんだなと感じました。

ゆりタピ 久しぶりに中川さんの講座に出られて価値観などについて皆と話し合えて、よかったです。

中川さん **ユリタピの近況や今日のお話を聴いて、人はこんなにも成長するんだなぁと感動しました。しなやかに変化されたというか‥。それにゆりタピは辛いことがあってもそれを乗り越える手段‥「人に相談する」「決断をする時は心と身体が落ち着いた時」を実践されてて、壁を乗り越えられる力を持っているんだなと感じました。**

スタッフ 2 今日で、ユリタピの印象ががらりと変わりました。こんなにしっとりと発言される人だったなんて…びっくりしました。

ゆうや 中川さんの講座に参加し、自分を振り返るきっかけになったのが良かったです。自分のことを知れて勉強になりました。

中川さん **ゆうやさんは、成長された部分もあるし、根っこの部分の愛嬌や、話し方の「間」というか‥愛すべき「ゆうや節」は変わらない部分もあるし‥変わらない魅力も相変わらずお持ちだなと思いました。麻雀講座も無理せずゆうやさんのペースで頑張ってくださいね。**

こーへー 本当は、現地に行って中川さんやみんなと話したかったです。でも、ズームからでもキャリアサロンの懐かしい雰囲気を味わうことが出来ました。中川さんから学んだことを思い出せたのもとても良かったです。

中川さん **こーへーさんのある意味週 8 スケジュール、資格取得に向けて勉強している‥本当に凄いことですよね。それから、こんなにこーへーさんが面白い人とは正直知りませんでした。いつも穏やかで感じが良い印象は強かったのですが、こんなにユーモアがある方だとは。さきほどのポリフォニースタッフさんへの愛あるいじりをみてもユーモアのある返しをされていたり、言葉の返しが巧みになっていらっしゃる‥私が気づいてなかっただけかもしれませんが、これはこーへーさんの新しい魅力の 1 つですね。**

きの 今日は、中川さんを交え、卒業生の皆さんとも交流できて良かったです。「りんちゃん先生」とまた出会えることを楽しみにしたいです。他の卒業生の近況や話にも触れたいと思います。

中川さん **きのちゃん、今日はご参加くださって本当にありがとうございました。先日ご卒業されたきのちゃんに今日お会いできるなんて思いがけず嬉しかったです。きのちゃんはご自身としっかり対話できる方ですよね。そして実はこんなに面白い方なんだと、再認識しました。こーへーさんもそうですが、知らない一面を知れた気がして嬉しいです。**

きの 卒業が近くなって、いろんな人の面白さを感じられるようになりました。むしろ卒業したからこそ‥というのもあるかもしれません。

中川さん **なるほど。卒業間近になって今までとはまた違った視点で人を見ることができたり、ご自身もこれまで見せなかった一面を出せたり、ひょっとしたらより開放できたのかもしれませんね。**

スタッフ 1 5周年を迎えられるのも、素敵なメンバーさんに恵まれたからだと思います。振り返りで、キャリアサロンで学んだことも思い出せました。安全・安心な居場所としてのポリフォニーを軸にして今後も活動を続けていきたいです。ありがとうございました。

ボランティア 卒業生みんなが、こんなに明るく自分の意見をいえる、我先に手を挙げて話そうとする姿に、凄く成長を感じました。キャリアサロンを続けていることの価値を感じられました。

スタッフ 2 キャリアサロンの学びの核心的な部分は、あなたと私の相互尊重さえあればコミュニケーションは成り立っていくということなんだと思いました。キャリアサロンは、中川さんがポリフォニーの講座としてふさわしいかたちにカスタマイズしてきてくれて、皆に愛される講座になったのだと強く感じました。今日参加された皆さんが当初はロールプレイングなどが苦手でなかなか講座に入れなかったのと同じように、遠巻きに見たり聞いていたりしている利用者さんが今もいるので、自然な働きかけで徐々に中に入れるように、スタッフとしてお力添えしていきたいです。



（写真右）林 恭子さん
（写真左）時田良枝代表

林 恭子さんに聞く
～ひきこもり支援のために必要なこと～

林 恭子さん プロフィール

高校2年生で不登校となり、20年近く断続的にひきこもる。2012年から当事者活動を開始。現在「一般社団法人ひきこもりUX会議」代表理事。著書『ひきこもりの真実』ちくま新書、共著『「ひきこもり」の30年を振り返る』岩波ブックレットなど。ポリフォニーの理事でもあります。

2019 年に UX 会議が実施した「ひきこもり・生きづらさについての実態調査 2019」で 1,686 人からの回答を得て、21 年にこれをもとに『ひきこもり白書 2021』を世に出してから更に 4 年間が経過しています。昨年の内閣府の調査で 146 万人というひきこもり人口が公表され、15 ～ 64 歳の 50 人に一人という割合になっていることも分かってきました。この間、林さんご自身全国を走り回っていて、感じられる変化について伺います。

林 一つには支援者の側が変わってきたということです。自治体や支援者の意識が、就労への手前の課題として、生きていて良いと思うこと、仲間と出会えること、居場所が必要だということ、などが少しずつ理解され始めたことだと思います。ただ残念ながら、熱心な自治体と、全く関心を持っていない自治体があるなど温度差もあります。太宰府市では、研修会として 3 回に分けて 400 人の全職員に話を聞いてもらうことができました。当事者が通える居

場所も徐々に増えてきていますが、各自治体に一カ所あるというところまではいっていません。ただ、国も就労支援からニーズに合わせた支援が重要だという方向に舵を切ったのは、大きかったと言えると思います。

5年前に時田さんがポリフォニーを立ち上げた時に、ひきこもりのニーズというのを感じてのことだったでしょうか？

時田 最初に構想していた時には林さんたちの活動も知りませんでした。就労支援をやっているコイノニアで相談支援専門員をしたのが大きな転機になったと思います。登録していても通って来られない人がとても多かったのです。特に精神障害の診断を受けている人たちの中に、既存のサービスでは足りない方がいる。そういう人たちにフィットした福祉サービスが地域にないなと感じていました。働くこと以前に、生きていく、人と関わることなどについて支援を提供する場がないなと思ったのです。そして動き始めてから、そもそも生き辛い状態にあるのに、これまでなんの支援も受けてこられなかったという方も沢山いるんだな、と気付かされました。

林 その背景に、「ひきこもり」が制度の狭間にあることがあると思います。

時田 そう、行政には相談場所がなかったということでポリフォニーに来られた方も少なからずいました。ひきこもっている方たちが全て精神障害ということでは全くないけれど、生き辛さを抱えている方の中には、専門的なケアを受けた方がよくなるだろうなと思われる方は多いと感じています。自分だけで頑張るのではなく、「申し訳ない」とか思わないで、必要なケアを受ける権利があると伝えてきたつもりです。
当初、就労支援室あおぞらからポリフォニーに繋がった方たちは、ケアが必要なしんどさを抱えているのに「働かねば」という思いが強い方が多かったのです。しかし、生きていくための土台をつくって、自分が働きたいと思うペースで始めていこうよと、言ってきました。まずは生きていこうと思える土台作りが大切だという点で、林さんの「ニーズに合った支援」という視点に通じるものがあると思います。



林 最初の質問で支援者側の変化について述べましたが、東久留米市ではポリフォニーさんの活動が始まったのは大きかったと思います。そうした支援の在り方が定着し、地域の皆さんの理解が広がると良いと思いますが、どうでしたか？

時田 商工会の協力を得て、短時間雇用を地域の中小企業の経営者の皆さんに働きかけてきましたが、当初は午前中から動けないと…とか、最低でも週3回ぐらいは動けないと…とか、そもそも働くための準備が足りていないまま働く場を求めるのはずるいのでは、等と言われたりもしました。逆に、短時間の仕事を切り出すことで、企業にとってメリットがあると分かっていただいた事業所もありましたが…。

ひきこもった時に、ご本人、ご家族はどうすべきなのか？特に、主体的に本人が動けない場合にどうしたら良いでしょうか？

林 私は16歳で不登校になって、丸5年間完全に引きこもっていました。その後、夕方から夜にかけて短時間できるアルバイトを始めたりしたけれど、半日外出すると3日寝込むというような状況で、999転び1,000起きのような、失敗を繰り返し続ける状態でした。
親御さんは、子どもが不登校やひきこもりになれば、どうしても混乱するのは無理がないけれど、今は親の会などもあちこちにあるので、自分の苛立ちや焦りをなだめ、自身が安心できるようになるためにそういった場に参加して欲しいと思います。子どもに対しては、安心してゆっくり休めるようにして欲しいです。支援者の方から「なかなか本人に会えない」という声を聞きますが、私は「本人に会うことを目指さないでください」とお伝えします。目の前の親御さんを支える、楽にすることから始めてくださいと。
学校に関しては、子どもが「学校に行きたくない」と親に打ち明けるのは、かなりギリギリの状態でだと思います。その前の兆候で親が気付いてあげるのが一番良いですが、言葉で行きたくないと訴えるのは、かなり深刻な状態になっているということを頭に入れておいて欲しいです。

時田 ポリフォニーでも、親だけが相談に来て、子どもが一緒に来ないことをがっかりしているケースは多いです。自分も一緒にがっかりしたりして…。

林 親御さんが、自分に合っている相談場所をみつけて、変わっていくこともあります。それが子どもに伝わることで、自分もそこに行ってみようと思うケースも出てくると思います。

時田 確かに親の会の活動に参加するお母さんが、明るくなってきたことを感じ取っているメンバーさんもいます。逆に親御さんが苦しむことで、苦しさをそのまま子どもにぶつけてしまうと、本人の更なる傷つき体験になってしまうこともあります。

林 今は、子どもは自分でスマホやPCで調べて行きたいところを探すことが出来ます。親が無理やり連れていくのは止めた方が良いです。やはり、本人の主体性、本人がどうしたいか、が重要で、それがないと結局は続かないと思います。家の中でエネルギーを貯められるようにすること。起きている間中悩み考えているので本人は何もしていないように見えてもたくさんエネルギーを使っています。まずはエネルギーを貯めないと一歩踏み出すこともできません。
本人の状態が悪く、どうしても医療に繋がりたい場合には、いきなり精神科へということではなく、健診的なことで医療機関に誘うという方法もあるかもしれません。

ひきこもり当事者の、精神科の受診についてのご意見を伺います。親の方も、精神科受診によってレッテルが貼られてしまうのではないか?と思う方も少なくないのが実情ですが…。

林 私がひきこもっていた時代には、相談窓口などの社会資源がなかったので誰か助けてくれる人がいるところとしては、病院しか思い浮かばなかったのです。精神科につながって、薬も早い時期から服用していました。精神科を受診することは、決して否定しないです。自分に合う薬を飲むことでQOLが上がることもあります。ただ、よく聞かれるのは「いい先生はどこにいますか?」ということです。残念ながら、不登校やひきこもりに理解のある医師を探すのは今でも本当に大変ですね。

時田 受診が、傷つき体験になってしまうこともありますね。今通所してきてくれている若い人たちを、本当にしっかり診てくれているなと思う医師は、残念ながら少ないと感じています。二次的な傷つきをケアできる医師が増えて欲しいと思います。

林 私もかつて「なぜそんなに悩むの?」と精神科の医師にいわれたことがあります。若い世代の精神科医では、少し様相は変わってきているとも思いますが…。

時田 医師は生活の専門家ではなく、暮らしの支援は福祉の方が得意分野です。医療はケアの入り口で使ってみたらというくらいの比重でも良いのかな、と私は思っています。

どういう福祉サービスを受けているのか、精神科医は関心をもっているのでしょうか?

林 そもそも制度をあまり知らない医師も多いと思いますね。

時田 ポリフォニーで受診同行すると、作業所の方ですね?とよく誤解されます。生活から乖離した医療を痛感します。一方で、精神科医療の地域での実践として訪問看護が増えていることに希望を感じます。

ネット空間やスマホで様々な団体につながっていける環境があります。コロナ禍の副産物であった「オンライン相談」が報酬対象にならなくなっていますが、やはりリアルの対人支援や関係性が大切と思いますか?

林 確かに、オンラインの当事者会は、コロナ禍後の現在、やや減ったと思います。でも、現にさまざまな事情で会場まで来られない人も多く、オンラインで情報に触れられる、相談できるという選択肢はあるべきです。オンラインは、外に繋がる窓口の一つとしての意義があると思います。

時田 直接会って話す以外の方法が選べることが大切だと分かりました。コロナの前にもLINEによる相談が出来るようにして欲しいと、利用者さんから要望があったのです。当初は、自分もやっぱり直接会わないとはじまらないという思い込みがありました。訪問ならともかく、LINEなんてとんでもないと思っていました。なので、コロナで切羽詰まってLINEを介した相談を始めたのが実情ですが、やってみて、会っている時には出てこない言葉が発せられたりしました。LINE、Zoom等オンラインによる選択肢があることで、自分の状況が伝えやすくなる、以前より細やかなコミュニケーションがとれることを、反省を込めて学ぶことが出来ました。

林 私もデジタルより生身という考え方に捉われているところはあり、若い方とはデジタルとの親和性や感覚が異なっていると感じることがあります。またオンラインで関わる中で、実際に会ってみたいという気持ちが出てくる場合もあります。支援とつながるハードルを下げるためにも、オンラインを使うのも有効なのではないでしょうか。

時田 確かに、コロナ禍だからといって、オンラインだけの関わりのみで卒業していった方は一人もいないですからね。コミュニケーションの手段として、オンラインというのは改めて位置付けるべきだと思います。

最後に、ひきこもる人々も生きていてよいのだと感じられるインクルーシブな地域社会にしていくための提言について、お二人に伺います。

林 支援者の人の中に、朝から出かけられないと…という思いがあるのではないでしょうか。これまでの支援は、本人を鍛え、矯正し、指導するというような傾向があったよ

うに思います。家の中を居心地よくすると、ますます引きこもるのではないか、甘やかしてはいけないと、思う親御さんも多いようです。けれど、むしろ逆だと思います。
UX 会議では、さまざまなイベントなどに当事者が参加できるよう、いくつものハードルを下げる工夫をしていています。予約は不要、遅れて参加しても良い、途中で帰ったり休んだりしても良い。会場の地図を掲載し、最寄駅から会場までスタッフが辻々に立つ。自治体の職員さんにはカジュアルな服装で参加するように依頼する、など様々な工夫です。事前申込も当事者には高いハードルになります。住所や本名、電話番号を事前に提出させるのは「来ないで」と言っているのと同じになります。こうしたことがハードルになると行政の方はなかなか気づかないようです。

時田 ICF でいうところの環境因子と個人因子との相互の関係性の中で、生き辛さが出て来るので、そこをどう変えると当事者の方が楽になるのか、という視点に立つべきだと思うのです。

林 本人に「受援力」を育てなければという考え方があるが、支援者の側が気付く力をつけなければならないと思う。

時田 教育の分野で、子どもに SOS を出せる力をつけさせようとするプログラムがありますが、周りの人たちが気付かないといけないと思うのです。本人に力を付けさせるという考えが根深くあるので、就労支援に偏っていくバックラッシュは起こり得ると私も思います。

林 今後の支援に於いてはまず、しっかりと制度を使える環境にすること。また、現在、特に若い人の中には、複数の会社に勤めたり、半業半農だったり、非常勤職員も多く、多様化しています。正社員を目指せばよいという時代ではないと思うのです。住居でも、空家をうまく活用するとか…。雇用形態の変化、多様化を、支援者や親の世代は知らなすぎると感じます。もっと色々な働き方が実際にあることを認識して支援や提案をすること。そして、困難を抱えている方に対する地域の理解を進めるための施策も重要です。

時田 ポリフォニーの卒業生の皆さんの中で、短時間で働き始めている方がいるので、彼らが地域社会を変えていく原動力になってくれるのではないか、と期待しています。
それから、もっと行政と一緒に色々なことにチャレンジしたいという気持ちはもっています。当事者の方たちとも一緒に活動することがアピールになると思います。

林 そうですね。私ももっと当事者の方が声を上げたらいいのになと思います。まだまだ当事者は表に出て発言や行動することを控えている気がします。それは無理もないことですが、声をあげていかないとその存在も、抱えている困難も、また多くの可能性も理解してもらえないので、私も、地域の中で体験談などを語れる方を見つけ、一緒に活動していけたらと思っています。

本日はお忙しいところ、ありがとうございました。

ご支援のお願い

平素より一般社団法人 Polyphony の活動に関心をお寄せくださり、ありがとうございます。少しずつではありますが活動が広がり、地域連携が進んでおります。これもひとえに皆様のご支援とご理解の賜物と心より感謝致しております。

また、どなたでも参加できる多様な学びの機会として月1回、参加費無料でのオープンカレッジを開所時より行っています。コロナ禍におきましてもオンライン化に取り組む等様々な工夫をして継続してきました。経費負担が大きい事業なのですが、地域に拓かれた学びの場を継続しつづけるために、皆様のあたたかいご芳志を募りたいと存じます。ご賛同いただけました折には、宜しければお振込時に「お名前」「ご連絡先」をお知らせくださいませ。よろしくお願いいたします。

◉ゆうちょ銀行からのお振込み
【記号】11310
【番号】10393121
【口座名義】シャ）ポリフォニー

◉他金融機関からのお振込み
【銀行名】ゆうちょ銀行
【店名】一三八（イチサンハチ）
【店番】138
【貯金種目】普通
【番号】1039312
【口座名義】シャ）ポリフォニー

なお、2022～23 年度に中央労働金庫様の社会貢献事業「カナエルチカラ」から助成金を受けており、この冊子にもその助成金を充てています。

一般社団法人
Polyphony
東京都東久留米市東本町 16 番 2 号カーサブランカ久仁 107
☎ 042-430-2199 ✉ polyphony@jcom.zaq.ne.jp
https://disability-services-and-support-organization-544.business.site

生きるたのしみ、働くよろこび
カナエルチカラ
中央ろうきん助成制度