

# ひきこもりピア・サポーターによる 手紙を活用した効果的なアウト・リーチ

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  
〒064-0824 北海道札幌市中央区北 4 条西 26 丁目 3 番 2 号

## 助成事業の概要

平成 25 年度より厚生労働省「ひきこもり対策推進事業の拡充」では「ひきこもりサポーター養成研修・派遣事業」が実施され、その役割の一つとして訪問支援が期待されている。しかしながら訪問支援は社会的ニーズがあっても実践場面では多くの課題が残されている。そこで本事業ではひきこもり当事者と親密な関係が築きやすいひきこもりピア・サポーターが中心となってお互い無理ない距離感を保ちながらひきこもり当事者と接触を図る手紙（絵葉書）を活用した効果的なアウト・リーチ実践を研究することを目的に実施した。平成 27 年 4 月に本実践研究委員会を発足し実践者からのヒアリング調査に基づき実施に伴う留意点を整理したとともに、希望者の募集にあたっては案内チラシ 300 部を作成して主要な関係団体機関への周知と併せて北海道内 12 箇所のひきこもり自助会や家族会などの集会の場において説明会を開催して積極的に希望者を募った。その結果、応募に同意を得ることができた合計 56 人のひきこもり当事者に対して手紙（絵葉書）を届けることが可能となった。ひきこもり当事者にはひきこもりピア・サポーター 4 人がそれぞれ分担して毎回心のこもったオリジナルのイラストや写真に直筆でコメントを添えて平成 27 年 4 月から平成 28 年 3 月までの実施期間、原則週 1 回の頻度で郵送を行ってきた。

## 事業の成果

本実践研究の副題を「見返りを求めず片思いでゆるやかにつながる試み」としたとおり、手紙は文通を前提したものではなく、受け取ったひきこもり当事者がその後それをどのように処理しようと構わない一方通行で片思いのような役割として位置づけているところに特徴があった。だからこそ手紙の中でも絵葉書にした理由はそこにある。文章で伝えるよりも視覚で伝える絵葉書のほうが悩んでいるひきこもり当事者の心をとらえ、こちらの思いを伝えやすくするのではないだろうか。そしてインターネットやスマートフォンなどが主流であるデジタルの時代だからこそアナログの絵葉書のほうがこれまで失われてきた手のぬくもりを実感できるのではなかと考えたからだ。毎回どんな記念切手を使おうか、イラストや写真はどれにするかな。添えるコメントもひきこもり当事者が抱えている現状や世間で話題になっている出来事には触れないほうが良いから、ごく何気ない日常的な季節などを感じ取れるもののほうが癒されやすいだろうなど、ひきこもりピア・サポーターもまた毎回絵葉書と向き合う時間が新たな気づきと創造を見出す貴重な時間で自分もこうして活動しているときがとても楽しいと思える成功体験でもあった。

本実践研究の成果は、当初の予想を超えて広がりを見せた。受け取った絵葉書を家族や親しい友人と共有したという回答が約 3 割あったほか、自由記述回答（FA）ではアンケート調査をきっかけにひきこもり当事者と親が 1 回だけ共有でき

たという事例や両親だけではなく兄弟姉妹や精神保健福祉士などの専門職と共有した事例などがみられた。また返信を求めない実践ではあったにもかかわらず、少数ながらも「自分の意思で返信した（7人・15.9%）」当事者があったことはささやかな成果であった。なかには文通に進展したケースもあり、ひきこもり当事者からは対面やインターネットでの交流も苦手だが手紙（絵葉書）だと不思議なことに正直になれるといった率直な意見も寄せられた。当 NPO が開催している自助会「SANGO の会」の例会にも突然姿をみせてくれたひきこもり当事者もいたりしてその波及効果そのものは大きかったといえる。

## 成果の広報・公表

本実践研究の成果は「ひきこもりピア・サポーターによる手紙を活用した効果的なアウト・リーチ実践研究報告書」（A4 判二段組モノクロ全 22 頁平綴じ印刷製本 300 部）としてまとめ、道内の関係団体機関に郵送配布して公表するとともに併せて電子書籍化も行ない広く一般市民等にも無料で閲覧できるようにした。加えて当 NPO のホームページ上にも案内を掲示して希望者の手にわたるよう広く周知した。

また本報告書は平成 27 年 11 月から 12 月にかけて実施した手紙（絵葉書）によるアウト・リーチ利用者アンケート調査分析結果（回答者 44 人・平均年齢 33.43 歳 / 回答率 79%）をもとに、長期在宅状態にあるひきこもり当事者につながる手紙（絵葉書）を活用したアウト・リーチ実践の有効性と課題について詳細に考察している。この成果については平成 28 年 2 月 27 日・28 日両日、桜の聖母短期大学（福島市）にて開催された若者支援全国協同連絡会（代表 大東文化大学 太田政男）主催の「第 11 回全国若者・ひきこもり協同実践交流会 in ふくしま」のテーマ別実践交流会

⑤「ひきこもり家庭への支援」において発表する機会を得た。ソーシャルワーク領域において十分な研究が積み重ねられてきたとは言い難い広義のアウト・リーチとしての手紙（絵葉書）の方法論に着眼した点において関心が寄せられた。

## 今後の展開

手紙（絵葉書）によるアウト・リーチ利用者アンケート調査分析結果によれば、平成 28 年 3 月で終了する本事業を 4 月以降も継続するか否かについて利用者に質問したところ「ぜひとも続けてほしい（38.6%）」「できれば続けてほしい（20.5%）」と全体の半数以上が今後も継続の意思を表明し、「有料でも続けてほしい（25.0%）」も全体の 2 割を超えることからその切実な要求として受け止め、今後も利用を希望するひきこもり当事者にはこれまでどおり無料で実施していく予定である。

また今回は手紙（絵葉書）の効果や有効性について実践に基づき考察を行ってきたが、今後は担い手であるひきこもりピア・サポーターへの影響や変化の測定をはじめ、手紙（絵葉書）を活用したアウト・リーチがそれぞれの地域に根付いていくための研修プログラム開発などの検討をすすめていきたい。