



令和5年(2023年)10月10日発行

1~9...特集 つながって、生きる

10...インフルエンザ予防接種 11...「ナウダツ」催し

14...ひまわり 16...赤目 幽玄の竹あかり、観阿弥祭



「なばり暮らし応援商品券」は10月中にご利用ください (P15)

発行/名張市 広報シテプロモーション推進室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎ 0595-63-7402 FAX 0595-64-2560 ✉ pr@city.nabari.lg.jp

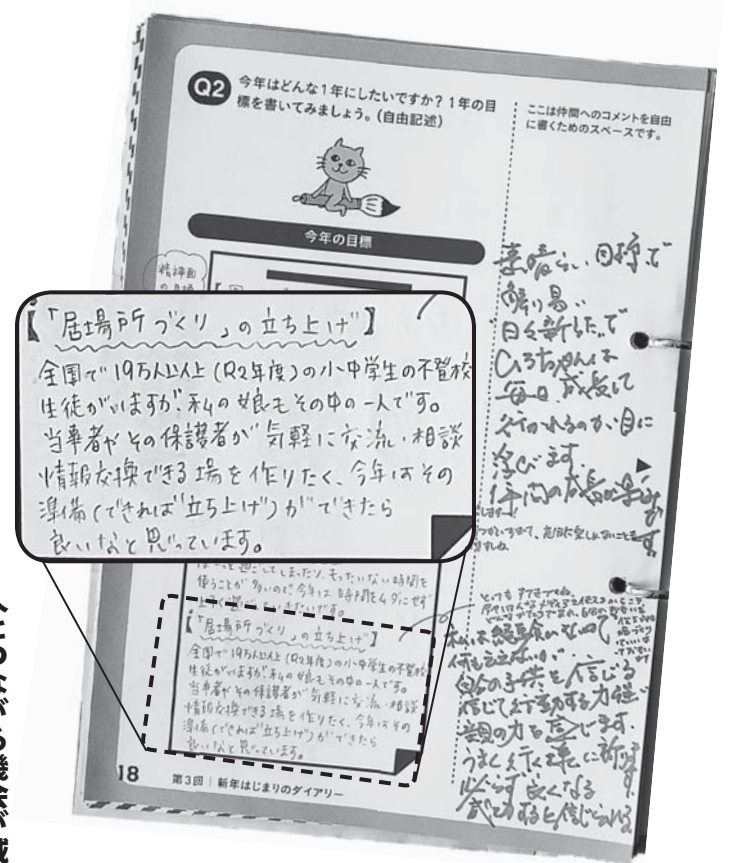


家にいながら、人や社会とのつながりをつくる「交換日記」

コロナ禍の中、新たなつながりづくりを目指して始まった「ステイホームダイアリー」。世代や立場が異なる人との交換日記に、3年間で、のべ150人が参加。現在は、日記の内容から、地域の心地よい「居場所」を集めて発信していく取組も進行中！詳しくは、地域包括支援センター（☎63-7833）へ

つながって、生きる

特集



娘の不登校を告げた日記



「ステイホームダイアリー」の参加者のひとり、藤原広美さんは、交換日記で子どもが不登校であることを告げ、「当事者の交流の場を作りたい」と目標を掲げました。「メンバーからの励ましの言葉がすごく嬉しかった」と話す藤原さんの物語は次ページ以降で…

人とつながる機会が減少したコロナ禍以降、ひきこもりや不登校の状態にある人が増えています。あなたにとって、人とつながり、安心できる「居場所」はありますか？

自分らしさを出しながら
安心して対話できる交換日記は
心地よい「居場所」に！

「コロナ禍の中、始まった「ステイホームダイアリー」」
コロナ禍で人とつながる機会が減っていた令和3年に始まった「ステイホームダイアリー」。世代や立場が異なる3人1組が交換日記で、家にいながら人とつながっていくという取組です。保健師などが、地域の中で「みんなとつながってほしい」と思う人に声をかけ、ボランティアをしたい人やひきこもりの人など、さまざまな人が参加。「気持ちを聴いてもらえて幸せ」「見知らぬ人には、何でも伝えやすかった」「新たな一歩を踏み出した」「交換日記が自分の居場所になった」と

「人や地域とのつながりで健康で充実した生活を」
いった感想が寄せられています。ひきこもりや不登校が増えている中、人や地域とのつながりを生かして、健康で充実した生活を守っていくという考え方が注目を集めています。社会的に孤立し「生きづらさ」を抱える人にとって必要とされているのは、「ステイホームダイアリー」のように、人とつながり、安心できる「居場所」なのではないでしょうか。また、そんな「居場所」に出会えるきっかけづくりも重要です。



今年の参加者は
14歳から83歳！

令和5年「ステイホームダイアリー」参加者

次ページへ

2021年4月

長女は中学校へ入学。4月は学校へ通うことができたが、5月の終わり頃から休みがちになり不登校になる。

次男は高校2年生になり、通信制の高校へ転入。1日のほとんどを自分の部屋で過ごし、会話もほとんど無い状態

2020年

次男が高校1年生の時、「学校に行きたくない」と言い、自分の部屋へこもる。無理やり学校へ行かせると「死にたい」と号泣し、不登校になる。



次男

2020年

小学6年生になると、めまいや吐き気、朝起きられなないなどの症状が出る。「起立性調節障害」と診断され、1カ月間、学校を休むことも。

2017年

長女が小学3年生から学校を欠席しがちになり、保健室登校をするようになる。



長女

藤原さん家の
長女・次男
不登校の記録
①



藤原さん

絵が大好きな藤原さん。ご家族のイラストもご本人に描いてもらいました!

私の大好きな長女と次男をご紹介します。これまで2人の不登校と向き合ってきました。



長女

中学3年生。幼少期から繊細な子で人が怒られているところを見ると怖くなったことも。絵が得意



次男

専門学生。小中学生の頃は、明るい性格で学校が大好きだった。グラフィックデザイナーが夢

子どもたちが不登校に... 一体どうしたらいいの? 新型コロナウイルスの流行前に比べ、市内小中学校の不登校の件数は倍増しています。「ステイホームダイアリー」に参加していた藤原広美さんの子どももその中の一人でした。「長女が小学3年生の頃から、徐々に学校を休むようになり、学校の先生やスクールカウンセラーなどにも相談し、教室ではなく保健室へ登校しながら学校へ通っていました」と藤原さんは当時を振り返ります。6年生になるとめまいや吐き気などの症状が始め、朝起きることが困難に。小児科で検査してもらおうと「起立性調節障害」と診断されました。本人に「学校に行きたい」という気持ちがあっても、体がついていかず、親としても「なんとかして学校へ行かせてあげたい」と焦る毎日だったといいます。そんな中、藤原さんの次男も「学校に行きたくない」と休みがちに。高校1年生の時でした。自分の部屋にこもることが多くなり、家族との会話も無くなっていました。高校の先生に相談しても、不登校の理由が分からず、直接本人に聞いても明確な原因は口にしませんでした。「中学校までは学校が大好きで、明るくてよく会話する子だったのに...原因も分からないし、元気がだったころとの差が大きく、本当にショックでした」と藤原さんは打ち明けます。その後、本人の希望で、2年生から通信制の高校へ転校することが決まりました。先生の勧めもあ

り「少しでも単位を取って転校させたい」と、数日の間、嫌がる次男を学校へ行かせることに。すると、ある日「学校に行かなくなっちゃったら、死にたい!」と号泣して号泣したそうです。それ以降、藤原さんは、無理に学校へ行かせようとはしませんでした。「不登校の子どもが2人もいるのは、私のせいなのだろうか」。そう自分を責めたという藤原さん。「同年代の子の制服姿を見ると涙が出ることもありました。でも、落ち込んでいる姿を家族に見せたくなくて、いつも通りに振る舞おうと気を使っていました」と思い返します。泣きたい時は車で外出し、気持ちが落ち着いてから帰宅することもあったそうです。知人に相談すると、「学校を休ませてあげると、子どもにも優しいよね」「私だったら叱り飛ばしても学校へ行かせるわ」と言われることもしばしば。「人に安心して相談することができない」「嫌な思いをして、自分が傷つきたくない」「誰も知らない土地へ引っ越したい」。そんな思いがだんだんと強くなり、知人に会わないよう、自宅から遠く離れたスーパーへ買い物に行ったり、知人を見つけたら、そのまま買い物せず店を出ていったり...。気が付けば、人を避けるようになっていた藤原さん。そんな彼女の転機となったのは、「まぼりの保健室」の職員との出会いでした。

つながりたくな理由

特集 つながって、生きる

2人の子どもが不登校に...

あんなに学校が好きだったのに...

親としては、何とか学校へ行かせたい!

私の育て方が悪かったのかな?

状況が違うのに「私だったら...」のアドバイスが辛い

もう人とのつながりを断ちたい

藤原 広美さん
不登校の子どもを持つ母親。「ステイホームダイアリー」にも参加

自分自身や周囲の「こうしななければならない」といった固定的な考え方が当事者や家族を苦しめているのかもしれないニャ...

藤原さんの事例は、ほんの一例です

ひきこもりになる理由は100人100様

20年のひきこもりを経験。当事者の声を伝えたい



一般社団法人ひきこもりUX会議

林 恭子 さん



林さんが代表の当事者団体「ひきこもりUX会議」HP

9月3日に伊勢市で開催された「ひきこもり支援フォーラム」で講演した林恭子さん。高校2年生の時に不登校となり、その後、断続的に約20年ひきこもりでした。林さんの場合は、校則や体罰のある学校への違和感と、母親からの厳しいしつけやコントロールが原因だったと言います。

8人目でようやく信頼できる精神科の先生と出会えたことが大きな転機の1つとなり、「私のことを肯定してくれた初めての人。自分の気持ちを素直に話すことができたんです」と語る林さん。

その後、ひきこもりの当事者たちと出会ったことがきっかけで、「自分は一人じゃない」と感じ、現在は当事者団体「ひきこもりUX会議」で当事者の声を発信するなどの活動をしています。

ひきこもりとは、厚生労働省では、「学校や仕事に行かずに自宅にひきこもり、家族以外との関係がない状態が6カ月以上続いている状態」としています。令和4年度は、市内で73件(前年度比43%増)の相談や支援を行い、その背景は100人100様です。

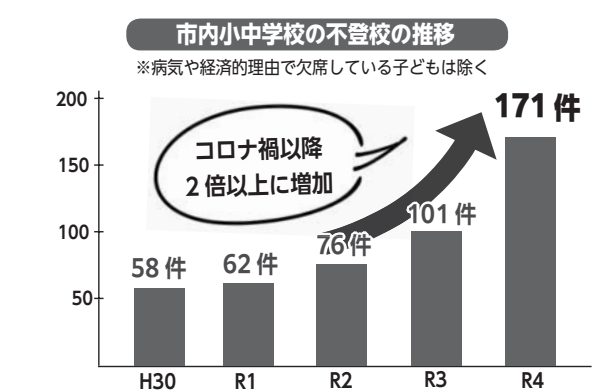
さまざまな要因が重なって、ひきこもりになることが多い

- 本人の心
 - 寂しさ・無力感
 - 自信喪失・不安
 - 恐怖・ストレス
 - 完璧主義 など
- 社会的环境
 - いじめ・差別・失業
 - 虐待・ハラスメント
 - 家族や友人関係
 - 学校や職場環境 など
- 本人の身体
 - 病気・障害
 - 身体能力
 - 生活能力
 - 生活習慣 など

【出典】ひきこもり支援ハンドブック(三重県)

コロナ禍以降、市内の小中学校で不登校になる子どもが増加

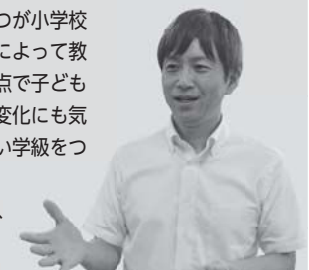
不登校とは、文部科学省では、「心や身体の状態、家庭状況などが原因で、学校へ行かない、行きたくても行けない状況のため、年間30日以上欠席した子ども」としています。市内小中学校の不登校の件数は、コロナ禍前と比べ、2倍以上に増加しています。



子どもたちのSOSを見逃さないように

「マスクで友だちや先生の表情が分かりにくい」、「地域の人など様々な人との関わりが減った」などコミュニケーションの機会が少なくなったことが、コロナ禍前と比べて不登校が増加した背景の一つと言われています。

学校では、子どもたちのSOSを見逃さないようさまざまな取組を行っています。その一つが小学校高学年での教科担任制の導入です。教科によって教師が入れ替わることで、複数の教師の視点で子どもを見ることができ、子どもたちの小さな変化にも気づきやすくなります。また、居心地のよい学級をつくるために、友人関係や普段の様子を聞く「Q・U調査」を年2回実施するなど、学級集団の状態や満足度を把握、改善しながら、いじめや不登校などの未然防止、早期発見・対応に努めています。



学校教育室 生杉 智明

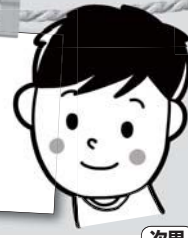


長女

長女は、現在中学3年生。学校にはほとんど行っていないが、彼女自身、不登校に対し悩みや迷いが無い。登校したら、友だちとも仲良く過ごし、部活にも参加している。高校進学に向け通信教材で勉強中!

2023年

次男は専門学校へ進学。現在は、ひとり暮らしを始めていて、いきいきとした生活を送っている!



次男

2022年

次男は高校3年生になり進路を考え始める。この頃から会話が増え、部屋から出る時間が増えた。

2021年6月

長女の体重が減少し始め、悩んでいた中、まちの保健室に会い、医療機関などにつないでもらえた。



人とつながり、輝きを取り戻す!



自分らしく輝けてよかったニャ〜

まちの保健室に行ってもよかった!

いろんな考え方があっていいんだ!

今度は、私もみんなに寄り添いたい!

自分らしさを出せる居場所があって、素直な気持ちを出せた

新しい夢に一步踏み出せた!

子どもたちには、人とのつながりも悪くないと思ってほしい

特集 つながって、生きる

人との出会いが生きる力に

一度は人を避けるようになっていた藤原さん。さまざまな人とのつながりの中で、彼女の人生が変わり始めます。

「人とのつながり」も捨てたものじゃない
抱える悩みを相談しても分かってもらえず、人を避けるようになっていた藤原さん。彼女が前向きになれたのは、まちの保健室の職員との出会いがきっかけでした。「自然と自分の気持ちを打ち明けられて、心のモヤモヤがすっきりした」と藤原さん。その後、さまざまな人とのつながりが生まれ、状況が変わり始めていきます。
まちの保健室の職員から勧められた「ステイホームダイアリー」。世代や立場が異なる人とのつながりの中で、「いろんな考えがあっただい、自分がどう生きたいかが大事なんだ」と気付かされ、「まずは、子どもたちの気持ちを大切にしたい」と思えるようになったと言います。
そんな藤原さんは、今年8月の「ひきこもりを考えるセミナー」で自身の経験を語ることに。「ぜひ、私たちのことを話してください。私は恥ずかしい生き方をしていないから」。長女から、その後押しされたのです。講演会の中で藤原さんはこう語っています。
「人の心を孤立させるのも、人の心を回復させるのも人とのつながり。子どもたちには、これから生きていく中で、人とのつながりも捨てたものじゃないと気付いてほしいと願っています」
いま、藤原さんは、「不登校の子どもや、その親が集まれる居場所をつくりたい」という思いを実現しようと、活動場所を提供してくれる長慶寺の住職とともに、新たな一步を踏み出したそうです。

これからの人生どう生きる?
▶ 人とつながり、人生を楽しむ!
▷ 決められたルールの上を進む
▷ 楽しく生きるふりをする

地域貢献を目指す住職に出会った!
▶ 思いが合えば一緒に活動する
▷ 難しい話をされそうなので関わらない
▷ 興味が無いふりをする

不登校の体験談の講演を頼まれた!
▶ 子どもの後押しがあり、引き受ける
▷ 人前で絶対に話したくない。断る!
▷ 聞こえないふりをする

ステイホームダイアリーに誘われた!
▶ 自分の視野を広げたい! 参加する
▷ 知らない人と交換日記? 無理です!
▷ とぼけたふりをする

まちの保健室へ行くのを勧められた!
▶ せっかくなので行ってみる!
▷ 相談するのがおっくう。行かない...
▷ 忙しいふりをする

藤原さんが選んできた出会いを生む選択肢
一歩ずつ歩んでいます

みんなの居場所をつくろうと動き始める

私は絵を描くことが好きなので、取組の第一歩として、長慶寺で絵を描いたり手芸をしたりしながら交流できる居場所をつくろうとしています。不登校の子どもや親と一緒に「自分らしい生き方」を探せる場所として、SNSで「ふ+ふ(ふふぶらす)」も立ち上げました。



「ふ+ふ」Instagram



藤原さんの想いに共感し、お寺の活用を提案しました

長慶寺(蔵持町里) 住職 平澤 永龍 さん

「残りの人生で何か名張りに貢献したい」と考えていた時に、フラッと近所の子どものお寺にやって来たんです。「どうしたの?」と聞くと「今日は学校に行かなかった」と話してくれました。草引きをしながら半日ほど一緒に過ごしていると、ポツリポツリと学校や家での悩みを打ち明けてくれました。そのことがきっかけで、長慶寺を不登校で悩む子どもたちの居場所にできればいいなと思うようになっていました。
市へ「何か私にできることはないか」と相談していたところ、私と同じように、不登校の子どもや親の居場所をつくろうとしている藤原さんに引き合わせてもらうことができ、意気投合。ぜひ長慶寺を活用してほしいと伝えました。お互いを認め合い、支え合うことで誰もが生きやすい社会になると私は感じています。

長女の後押しで演台へ

「ぜひ、私たちのことを話してください」と言う、長女の後押しもあり、講演会の依頼を引き受けました。

学校に行くこと以外の選択肢もあることを知ってもらい「いろんな考えがあってもいいんだな」という気付きにしてほしかったんです。「みんな違っていい」という考えの人が増えれば、もっと「生きやすいまち」になるんじゃないかな。



8月19日に武道交流館いきいきで「ひきこもりを考えるセミナー」を開催。約100人が参加し、藤原さんの体験談などに耳を傾けました。

多様な考え方に触れる

「新しいことに挑戦して視野を広げたい」と、「ステイホームダイアリー」に参加しました。

交換日記のメンバーは、普段、接点がない人たちがばかり。気軽に「自分らしさ」を出せる居心地のよい場所になっていました。
手書きの交換日記は、その人の個性がすぐ伝わってきて、メンバーの多様な「自分らしさ」に触られました。私の知らない考え方や経験などを目の当たりにし、「当たり前や普通って何?人それぞれの考えがあっただい」と思えるきっかけに。「こうあるべき」という枠にとらわれず、相手の考えや違いを受け入れられるようになりました。



交換日記のメンバー同士が顔を合わせる機会もある

「まちの保健室」との出会いが私の人生を変えた

職場の同僚に勧められ、軽い気持ちで「まちの保健室」へ。おかげで、私の人生が変わりました。「相談」というと身構えてしまうけど、気付いたら自分の気持ちを話していました。何気ない雑談から私の悩みを自然と聞き出してくれ、共感してもらえたことで、心のモヤモヤがスッキリ!今でも私の心のより所です。

支援する側、支援される側という立ち位置ではなく「同じ子どもを持つ母親」として、藤原さんに寄り添っていました。出会った当初も「相談」というものではなく、「母親同士の雑談」といった感じでした。
何か特別なアドバイスをするというのではなく、藤原さんの話を聞くことで、少しでも気持ちが楽になればいいなという思いがありました。話をしながら、娘さんには支援が必要だと感じたので、すぐさま地区担当の保健師と連携し、医療機関などへつなぎました。
それから会うたびに、「最近どう?」と声を掛けて、「新学期が始まって2日連続で学校に行けたよ」と報告をくれることも。二人で一喜一憂しながら、一緒に娘さんのことを考えていきました。前向きに動き出した藤原さんに、これからも寄り添いながら応援していきたいです。



地域包括支援センター(元まちの保健室職員) 山本 淳子



ここに愛があるのです



マイルドにおしゃやうかよ



声

まち保 利用者の声
育児をするのは当たり前だと、褒められることなんてなかった…。まち保さんに褒めてもらったとき、涙が出るくらい嬉しかった(20代女性)



話をするとスッキリ!

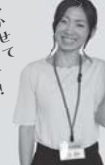


いろいろとお話しました



私たちがまち保です

お話を聞いてくださいます!



子どもからお年寄りまで



最近どお?

特集 つながって、生きる
まちの保健室はいつでもあなたに寄り添います

まちの保健室の職員大集合!



まち保 利用者の声

ひきこもりの息子の存在を知ってもらっているだけで私が心強いです(80代女性)



ワイワイ楽しく雑談しましたよ!

よりそう方

身近な地域で「ゆるやかに」あなたを受け止める「まちの保健室」と、あなたの困りごとを「たらい回し」にしない仕組みが名張にはあります。

「生きづらさを抱える人の状態はさまざま」

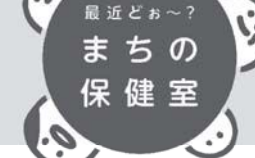
学校においても、仕事をしていても、人の輪の中においても、孤独や孤立を感じることはありませんか。社会とのつながりがあったりも、生きづらさや人とのつながりにくさを感じている人もいて、「外こもり」と呼ばれることもあります。生きづらさを抱える人の状態、そこに至る経緯、要因はさまざま。それだけに、「自分にはこんな支援が必要」との場合だと、ここに相談すればいい」と、自分の状況を把握し、的確に対応することはすくなく難しいことです。

「困りごとを「たらい回し」にしない仕組み」

大切なのは、多様で複雑、また、制度はさまざまにある困りごとを「たらい回し」にしないこと。市では、高齢、障害、児童、困窮、保健、教育の各分野で「エリアディレクター(調整役)」を置き、市の各部署や専門機関の支援を調整。また、孤立しがちな人に伴走し、地域での自分らしい生き方を支援する「リンクワーカー」の取組を進めながら、関連機関が一人ひとりに寄り添える仕組みを築いています。



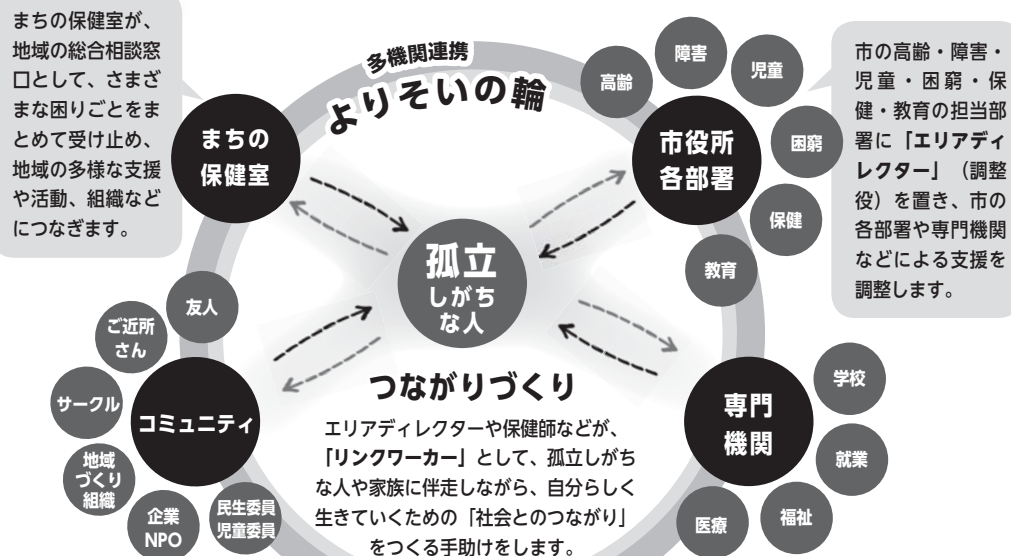
地域の総合相談窓口として、まちの保健室を市内15地域に設置しています。育児や介護の相談、健康づくり、高齢者などの見守り・訪問などを行い、地域や専門機関などとも連携。皆さんに寄り添いながら、一人ひとりの歩みをサポートしています。詳しくは、地域包括支援センター(☎63・7833)へ



最近どお? まちの保健室

多様で複雑な困りごとに寄り添える連携体制

80代の親が50代の子どもの生活を支える「8050問題」といった複雑な困りごとをはじめ、ひきこもりや不登校などの定義、また、介護や障害者などの福祉制度に当てはまらず「はざま」にあるような困りごとにも寄り添える包括的な連携体制を市では築いています。



まちの保健室が、地域の総合相談窓口として、さまざまな困りごとをまとめて受け止め、地域の多様な支援や活動、組織などにつながります。

市の高齢・障害・児童・困窮・保健・教育の担当部署に「エリアディレクター」(調整役)を置き、市の各部署や専門機関などによる支援を調整します。

つながりづくり

エリアディレクターや保健師などが、「リンクワーカー」として、孤立しがちな人や家族に伴走しながら、自分らしく生きていくための「社会とのつながり」をつくる手助けをします。

100人100様で複雑に絡みあう課題

ひきこもり | 不登校 | ヤングケアラー | いじめ | 非行 | 児童虐待 | DV | 性自認 | 人間関係 | パワハラ | セクハラ | 失業 | ごみ屋敷 | 生活困窮 | 8050問題 | 認知症 | 介護 | 難病 | 依存症 ...

複雑な事情を抱える人を多機関連携で支えます



市教育委員会 エリアディレクター 西口 成貴

祖母が要介護状態で、母親は精神疾患があり、子どもは発達障害がある。そんな3人家族がいました。その子は、祖母の介護もしなければならず不登校で、祖母の年金を頼りに生活していました。そんな状況なのに、学校が不登校だけを何とかしようとしても、解決できませんよね。

そこで、市役所のエリアディレクター同士で話し合い、例えばこの家庭については、子どもは、子ども発達支

援センターや発達外来、祖母は地域包括支援センター、母親は障害福祉室、また、困窮状態にあるので、生活支援室にもつなぎました。

ただ、家庭の状況は、あまり知られてくれないデリケートな問題であり、積極的にSOSの声を上げようとしにくい人が多いのも事実。そうしたことから、各機関で知り得た複雑な課題を見逃さず、多機関で連携できる体制を築いておくことが大切なのです。

まちの保健室では「雑談」も受け付けています

ひきこもりや不登校など孤独・孤立の状況にある人も含め、まちの保健室を活用したことがない人に、その活動をアピールしていこうと、ホームページをリニューアルしたり、ロゴマーク(右上)を作成したりしました。ロゴマークの中にある「最近、どお?」という言葉は、まちの保健室のキャッチフレーズ。雑談で会話を広げ、普段の様子や変化を知る手掛かりにしたいという思いを込めています。

生きづらさを抱えている皆さん、地域の活動や、行政・専門職の支援など、あなたらしさを大切にできる「つながり」を一緒に見つけていきませんか。一人ひとりのペースに合わせて伴走しながらサポートします。まちの保健室のホームページでは、おそらく全国初となる「雑談の予約」を受け付けていますが、敷居をできるだけ低く、間口を広くして、皆さんをお待ちしています。



地域包括支援センター 全世代包括支援係長 上田 紀子

まち保 利用者の声

まちの保健室で話をしたことで、気持ちの整理ができて家族や学校でも思いを伝えられるようになりました(10代男性)



対話を大切にしています



まち保 利用者の声

まち保さんに丁寧に対応してもらったことで、次は自分も困っている人の手助けをしたいと思えるようになりました(30代女性)



地域の皆さんとつながる輪を



いつでもそばにいます



用事がなくても気軽に来てね



まち保 利用者の声
用事のついでに立ち寄ったのですが、気づいたら、弱音も吐き出しているほど話込んでいました(30代男性)

何気ない会話から悩みが見つかることも



楽しいイベント考えませんか?



アドバイスの押しつけはしません



まち保 利用者の声
育児・介護のダブルケア、どちらのことも聞いてもらえてありがたかったです(40代女性)



必要ならサポートと一緒に考えます



教えてください!
**皆さんが知ってる
 素敵な「居場所」**
 市では、広く皆さんに
 紹介できる「自分らしく
 なれる居場所」や「居心
 地のよい場所」を探して
 います。HPの投稿フォー
 ムやまちの保健室など
 情報提供をお
 願います。
 投稿フォーム

**名張育成園 アトリエ彩
 小西 綾奈さん**
 施設利用者の作品を社
 会とつなぎながら、そ
 の人らしく輝ける場所
 となることを目指して
 います。枠にはまらない
 個性ある作風にいつ
 も驚かされますよ。



障害者アートで多彩な感性が輝く

本格的な創作活動ができる障害者
 アートの拠点「アトリエ彩」。アト
 リエには、ギャラリーや作品を展
 示するカフェを併設し、多彩な感
 性が輝く作品を楽しめます。
 また、施設内には利用者のデザインを使用した自動販売機があり、購入代金の一部が画材な
 どに還元される仕組みとなっています。



緑あふれるマルシェ

「子育て世代に、緑あふれる名
 張を満喫してほしい」と、地元の
 工務店やカフェ、デザイナー仲間
 が青蓮寺湖畔でマルシェを始めて
 9年。雑貨や野菜、菓子などの販
 売、ライブステージなどに、市内外から多
 くの人が訪れ、生産者や出店者などの幅
 広い出会いが広がっています。



誰かの「やりたい!」を応援

空き家を改修したワーキングス
 ペース「FLAT BASE」。大学生が
 ここを拠点にコーヒースタンドを
 始めたり、和菓子や着物など自分
 の趣味を生かした催しが開催され
 たり、「100年後、どんな名張になって
 ほしいか」をワークショップ形式で発表し
 合ったり…。人と人、人と資源をつなぎなが
 ら、誰かの「やりたい!」を応援する場所に
 なっています。



特集 つながって、生きる あなたにとって、人とつながり、安心できる「居場所」はありますか?

まちじゅうに、つながる場を



なばりリンク
 各地域のサロ
 ンや子育て広
 場、こども食
 堂、支え合い
 活動などを検
 索できる!

地域の支え合い活動

庭掃除や家事などの生活支援を行
 う地域の支え合い活動。「隠れたが
 いさん」では、ひきこもっていた
 若者が活動を通じて、社会につな
 がっていききっかけになったそう。
 支援する側もされる側も元気に!



地域のサロンでほっとひと息

桔梗が丘自治連合協議会が運営する
 「ほっとまち茶房ききょう」では、40～
 80歳代の幅広い年代のスタッフ30人
 がボランティアとして参加。地域住民が
 交流できる憩いの場となっています。



畑一面のひまわり畑

名張の夏の風物詩、みはたメイハンラ
 ンドのひまわり畑。地域の皆さんと農
 業分野での就業を目指す障害者の皆さ
 んと一緒に準備しています。



園芸療法士 奥田 由味子さん
 コミュニティガーデンの活動
 は、公園などでよくみられるよ
 うになりましたが、医療の現場
 では珍しい。緑を眺めていると
 心が落ち着くし、心地よい運動
 にもなり健康につながります。

診療所でコミュニティーガーデン

庭づくりを通じて参加者同士が
 つながれる場、それが「コミュニティー
 ガーデン」です。地域に開かれた診療所を目指す「はしもと総合診
 療クリニック」の庭のデザイン・改修を担う奥
 田さんの提案で取り入れられました。
 月に1回程度、診療所のスタッフと地域の皆
 さんが談笑しながら花を植えたり、植栽を剪定
 したり。患者と医療従事者という立場を超えた
 交流の場になっています。



地域の子育て広場

利用者同士はもちろん、利用
 者とボランティア、まちの保
 健室の職員などとのつながり
 を生んでいます。



子どもたちと担う伝統

蔵持の獅子舞は、地域の子どもたちが天狗
 役。伝統文化の継承を子どもたちにも託しな
 がら、世代を超えた交流を楽しんでいます。



子どもの育ちを見守る「こども食堂」

「なばりこども食堂」には、地域の
 皆さんや学生、ボランティアなど、
 さまざまな人が関わっていて「子ど
 もを地域のみんなで育てる」つな
 がりを生んでいます。
 一方で、長期間休みがちだったり、
 家から出にくい子どももいます。そ
 こで、食料や文具などの雑貨を各
 家庭に配達しつつ、家族
 以外と話をするきっかけ
 を作り、信頼関係を築い
 ていこうという取組も始
 まっています。



**なばりこども食堂
 水口 薫さん**
 「ちょっとしんどい」をちょっ
 とだけ「楽」に。笑顔が絶えな
 い「なばりこども食堂」に、子
 どもも親も、子どもたちを一緒
 に見守ってくれる人も、ぜひ気
 軽に顔を出してみてください。



地域に根差した商店

地域に根差した商店は、馴染み
 客にとって、店主との会話を楽
 しんだり、ちょっとした悩みを
 相談できたりする居心地のよい
 空間になっています。



ワクワク夏まつり

同じ地域に住む人たちが、準備
 も含めて一緒になってワクワク
 盛り上げられる夏まつり。地域を
 離れた人が楽しみに帰ってこら
 れる機会でもあり、ふるさとを
 感じ、一体感を持てる貴重な場
 となっています。

**メタバース
 (仮想空間)**
 インターネット
 上に交流の場を
 作り出そうと検
 討を始める地域
 も現れています。

**その人自身が認められ、
 安心できる居場所を
 生み出していこう**

同志社大学 社会学部 教授
永田 祐さん



「いきこもり・生きづらい」についての実態
 調査「いきこもり・生きづらい」2019年

登校やひきこもりなど生
 きづらさを抱える人の背
 景は千差万別で、「こうすれば
 解決する」といった「万能薬」
 はありません。「社会に適応さ
 せよう」「引き出そう」と仕向
 けるばかりでなく、まずは、ど
 うして「生きづら」状態と
 なるのかに目を向けてみて
 ください。また、「甘やかして
 いる」「努力が足りない」といっ
 た自己責任を強調する社会的風
 潮は、本人や家族を苦しめるば
 かりか、「助けて」の声を上げ
 づらくしてしまっています。

ひきこもりの当事者や経験
 者などを対象にした全国
 調査(※)で「どのような変化
 によって生きづら状況が軽
 減または改善したか」を聞く
 と、最も多かったのが「安心で
 きる居場所が見つかったとき」
 (45.4%)。次いで「自己肯定
 感を獲得したとき」(41.3%)
 となっています(当該選択肢は複
 数回答可)。「何かをしてあげる」
 というよりも、本人が持つ力を
 生かし、活躍してもらうという
 発想が大切。「支援する側」と「さ
 れる側」として向き合うのでは
 なく、対等な立場で、粘り強く
 とともに考えていく姿勢が求めら
 れます。

名張の支援体制の特徴は、
 大きく3つあります。ま
 ちの保健室が各地域にあり、支
 援が必要な人を「ゆるやかに」
 受け止めていること、「たらい
 回し」にしない仕組み、そして、
 住民主体の取組が活発に進めら
 れ、まちじゅうにたくさんの出
 会いの場があることです。

出会いが無く孤立してしま
 うと、自分の役割や、自
 分が認められることが無くな
 り、自尊心や自己肯定感が低く
 なってしまいます。だからこそ、
 地域の中に、いろんな人が役割
 を発揮でき、自分の存在が認め
 られる居場所を、たくさん生み
 出していく必要があるのです。
 「自分らしさを出せる安心でき
 る居場所があり、いろんな生き
 方が認められる寛容な社会」を
 築いていくことは、生きづらさ
 を抱える人に限らず、多くの
 人にとって「生きやすい」社会に
 つながっていくはずですよ。