

# 奈良

# いのちの電話

# 2023 新年 第391号

**特集** 「あなたのまんま」  
ゆるく社会とつながって  
～ひきこもり支援の現場から～  
精神保健福祉士 大竹 靖子 氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp



題字墨「翔鸞」揮毫 金子鷗亭先生

この元日 今を 生きいる 我ありて  
ゆったり愛し ゆるり歩まん  
「しなやかな垂直軸」

島本郁子

墨の資料館展示中

## 風鐸



新型コロナウイルス感染症が広まってもう3年。まだ収束とまではいかないが、少しずつ日常を取り戻しつつある。だが完全に元の状態には戻れないのではないかと。我々はそれを共有しながら新しい道を進んでいかなければならない。

今に始まったことではない。1300年前にも人々は疫病に苦しみ、それを乗り越えてきた。新たに迎える年の初め、神仏への祈りも、一層力のこもった祈りを捧げたいものだ。

お寺で行われる修正会は、前年の悪を懺悔し、新年の平安や豊穰、国家安寧を祈る行事だ。その修正会の中でとても面白いものがある。唐招提寺の修正会の中で行われる「餅談義」だ。1月3日の夜、行事の名前のごとく、全国48種類のお餅の名前が、季節や地名を織り交ぜながら次々と読まれるのだ。これが抑揚をつけた独特の節回しで読み上げるので聞いていてとてもおもしろい。

けし餅、くず餅、くるみ餅、よもぎ餅、菱餅、といった今でもよく知られるものや、水で練った米粉を蒸した「雪餅」や徳川家康ゆかりの「小豆餅」、中山道の宿場町で誕生した「醒ヶ井餅」など、行

事で使うもの、地方で生まれたものなど様々。

唐招提寺によると、いつ始まったのかはわからないらしいが、昔は小僧さんが行っていたらしく、それにならって甲高い声で歌われるのがなんともユニークだ。

奈良に住んでいると、こうした全国に名だたる伝統行事が身近に見られるのありがたい。

めでたい時に餅を食べる習慣は古くからの日本の文化だ。昔からの風習はすべて意味があること。新年を祝い、お正月にお餅が食べられる平和な年明けに感謝して、今年も毎日を大切に生きよう。(佳)

## 寄り添い人を訪ねて XI

# 「あなたのまんま」ゆるく社会とつながって ～ひきこもり支援の現場から～

精神保健福祉士 大竹 靖子 氏



## 大竹 靖子 氏 プロフィール

1994年より不登校支援を開始し、2015年からひきこもり支援にも取り組みを拡大し、現在「若者の居場所 あなたのまんま」を展開中。

富雄団地の坂を登った真ん中あたりに、奈良市社会福祉協議会“鳥見ふらっと”がある。元幼稚園の建物を再利用した“ふらっとのコミュニティスペース「まんま」”には、園庭を中心に秋の陽ざしを浴びて、ゆったりとした時間が流れていた。ひきこもり支援の“若者の居場所「あなたのまんま」”もこのスペースを拠点にして活動が行われている。

中心になってこの活動をコーディネートしてこられた大竹 靖子さんにお話を伺った。

## ★ 支援活動を始められたきっかけは？

もともとYMCAを母体とするボランティア団体でフリースクールなど不登校の子どもたちの支援をしていました。そんな中2014年頃から徐々にひきこもりの相談が多く寄せられるようになり、何とかしなければという思いを募らせたところ、同じ想いを持っていらしゃった奈良市社会福祉協議会地域支援課の方々との幸運な出会いがあり、2015年から協働してひきこもり支援のサポーター養成講座を立ち上げました。奈良全県から約80名の応募があり、中にはひきこもり当事者の親や家族の方もいらしゃいました。2年かけてサポーターを養成し、ひきこもりに特化した支援活動がスタートしました。そのサポーターの会を「まんまの会」と呼んでいます。

## ★ 支援活動の内容について

コミュニティスペース「まんま」では、月2回“若者の居場所「あなたのまんま」”を開いています。現在20人ぐらい登録していますが、毎回参加するのは5～6人です。特にすることを決めず

に、各々好きなように過ごしています。

就労支援については、いきなりは難しいので、2018年から便利屋を始めました。月1回ですが、気持ちをつなぐ「きづな屋」という便利屋をこの富雄と平城の2ヶ所の団地で展開しています。両団地共築約50年、住民ともども高齢化が進行している団地です。この辺りを散歩するなかで「困っている人がいるんじゃないか」という若者のつぶやきから、この活動は始まりました。具体的な住民の困りごととしては、電球の交換・買い物・粗大ゴミの搬出・トイレや浴室の清掃などです。高齢者が多いなか、大変喜ばれています。活動は、若者とサポーターがバディを組んで行います。他人の家を訪問した経験の少ない若者にとって、住民との会話や挨拶などは他人とのコミュニケーションの取り方を自然に学ぶ機会となり、また、直に「助かったよ」とおぼあちゃんが喜んでかけてくれる心からの言葉は、彼らの自己肯定感の高まりに大きな効果があります。この活動は徐々に拡がり、介護のサービスが使えないお宅の草取りなどの様々な要望にも応えています。今後も地域と結びついた活動へと広げたいと思っています。

将来の就労を見据えたこの活動において、対価を支払うことは働く意欲にもつながり大事なことだと捉えています。現在は、事業収益の向上・安定化を目指しながら奈良市社会福祉協議会の助成を受け、若者とサポーターに時給500円と交通費を支給しています。

また、市民生活協同組合ならコープが5名の雇用を受け入れてくださり、最低週1回2時間からとゆるく働かせてもらえる独自の仕組みを展開させていただいています。あとは徐々に自分のペースで増やすことができ、週4回程度行けるようになれば通常のパートとしてコープで雇用していただけます。サポーターが随時同行して支援を行い、定着率が非常に高く就労を継続する若者が多い活動となっています。

## ★ 「あなたのまんま」を利用されている当事者について

現在20代～50代までの20人ぐらいの人がここを利用しています。開設当初わずか2名だった若者が徐々に増えていった背景には、社協のソーシャルワーカーさん達の地道な活動によって地域の理解が非常に深まり、声かけがしやすい環境が出来ていることが大きいと思います。

当事者がひきこもった要因は、学校に行けなくなってからとか、勤めたが仕事や人間関係でつまずいたり、そもそも働



きに行くという一歩が踏み出せなかったりと様々です。特に就職氷河期の人が苦勞されているように感じます。なかなか正社員になれない、サービス残業などの法定外の働き方で心身ともにボロボロになってしまう結果ひきこもる方もいます。ひきこもり当事者はおしなべて皆真面目です。真面目過ぎて生き辛いのかもしれません。

そして、ここに来た当初は一人で過ごしていることが多いですが、次第に皆がいる部屋に行き他人と関わられるようになると、表情が柔らかくなるように感じます。人の痛みを理解できる者同士、気を使い合いながらも自然に笑えるようになったらいいなと思います。

### ★ 家族の会について

“そのまんまで親の会”という会を月1回開いています。経済と連動して家族の形態もどんどん変わってきています。例えば単身赴任による父親の不在・母子密着など、背景には社会問題があると思います。

月1回の親の会は、自分と同じような家族がいるということで、親が安心して話せる場所となっています。また、自分たちが亡くなった後、我が子が支援へとつながるようという思いで参加されている高齢の方もいます。親が変わるのはなかなか大変です。当事者の会と並行してやっていくことが大事だと思っていますが、何より親の気づきの場であつたら願っています。

### ★ サポーターの活動で大事なこと

サポーターは、若者とバディを組むことで若者に安心感を持ってもらうことができます。何かをするときに大きな不安を持つ若者が非常に多く、寄り添う人がいることで安心を得ていく経験がとても大切です。様々な支援活動を展開してきましたが、最も大事なことは「距離感」なのではないかという思いに至っています。他人との距離を上手く取れず人間関係で失敗してきている若者にとって、バディを組むサポーターから学ぶことは大きいです。だからこそサポーターは上から指導するのではなく、入り込み過ぎるのではなく、実際の関わりの中で雰囲気を感じ取り、自ら距離感をつかんでいくことが求められます。そのためにも、常に自分が自然体でいられるようコンディションを整えておく必要があります。

現在サポーターは30名ほどいますが、実際に動ける人は限られています。いかに動けるサポーターを増やしていくかが課題です。行政・奈良市社会福祉協議会では今後も養成講座を開いていく予定があります。多くの方にチャレンジしていただければと思っています。

内閣府の調査によると2022年全国の20代～60代までのひきこもり人数は115万人を超え、奈良県でも1万人を超えたと発表されました。

奈良いのちの電話にもひきこもりの当事者の方からの声が寄せられますが、今回の大竹さんのお話から関わり「距離感」という大切なことを教えられたような気がしました。(M・A)

## 多様性の時代に

# つなぐ 11

## ～「許す」と「戻る」～

奈良スバル自動車株式会社  
代表取締役社長 高木 信一

過日、7年振りにインドから日本に帰国した友人と会いました。彼はカトリックの神父をしています。楽しかった学生時代の昔話に花を咲かせると同時に、厳しい戒律を守っている神父ならではの話を聞けるのは大変身に沁みます。私などからすると彼は、所謂聖人君子に見える訳ですが、彼はそれを否定した上で、彼自身から出てくるキーワードは「許す」と「戻る」でした。その心は、「人間だから、色々な誘惑もある。そんな中で人間だから過ちもあるかもしれない。だけれどその過ちを繰り返さないで、元の場所に『戻る』ことが大切。また周りはその過ちを『許して』、戻ることを助けることが大切」というようなことでした。私自身の解釈の限界はあるものの、この意味合いを日常生活の中の自身の行動と照らし合わせると反省すべき点は数多くあります。自分自身が色々な誘惑に負けていないか？過ちを繰り返していないか？また、他人に対して許しているか？元に戻る為の手助けをしているか？

私は学生の頃から好きな言葉の一つに「邂逅かいこう」があります。「思いがけなく会うこと。偶然の出会い。めぐりあい」という意味合いです。人との出会い、という意味合いが強いかもしれませんが、広く解釈すると「モノ」や「コト」に出会うことも含まれていると思います。これまでの自身の人生の岐路は、そう言った、「ヒト」「モノ」「コト」等との偶然の出会い、思いがけない出会いによるものが多くあったと思います。一方で自身の意志による岐路の選択もあつたでしょう。

自身の意志や判断という話で、20年前にある先輩から教えて貰った言葉を思い出します。それは『岐路に立ちて哭すきこ(岐に哭す)』です。当時の理解とは少し異なりますが、サイト上では次のように説明があります。【人が分かれ道に来て、人はみな同じように生まれても、その選択次第で、どちらにも行くことができるように、心がけ次第で善人にも悪人にもなってしまうことを嘆いて泣いた。】

私自身が善人か悪人か？という程のレベルの判断を求められることはありませんが、それでも、日常的に大小様々な岐路に立って判断を求められる時に、自身に対しても、相手に対しても「許して」そして元の場所に「戻る」ことを大切にしていきたいと思っています。(協会 財務委員)