

ただいま😊さなぎ中

～ひきこもり、生きづらさをテーマに
お送りするニュースレター～

春号

2025年

今よりもちょっと心がゆるくなるような 生き方を模索したい。

学校に馴染めず不登校からひきこもりになった方。病気、障害により社会活動が難しくなりひきこもりになった方。社会に出るも様々な傷付き体験でひきこもりになった方。社会の閉塞感により、生きづらさが加速した就職氷河期世代の方など。各々ひきこもらざるを得なくなった背景は異なれど、共通点もあります。それは心が凝り固まっていることです。

例えば、私たちは肩が凝ると血流が悪化し、様々な不調を引き起こすことがあります。心の不調もこれに似ていて、心が凝り固まると色々な事柄を受け入れることが難しくなっていきます。また、周囲の刺激に反応し過ぎることで、思考がぐるぐると巡り続けることもあります。しまいには自分のことなんてどうでもいい、何も価値がないと思い込んでしまうこともあるのです。

肩が凝ると体が重いように、心も凝るとなんだか息苦しい。心が凝り固まることは、色んな生きづらさにつながると思うのです。だからこそ、私たちは肩凝りをほぐすように、心にゆるみを作りたい。私たちは働き方ではなく、生き方を共に模索したいと思っています。

自分の人生を建設的に、そしてしなやかに描けるようになることを、相談員・職員一同願っています。

電話番号変更のお知らせ

この度電話番号が変わりましたので、お知らせいたします。

≡ 新番号 ≡

03-5273-3853 ➡ **03-5273-3184**

大変お手数をおかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

＼新年度もよろしくお願いいたします！／



西表



戸田



日下部

＊ご相談・お問い合わせ＊

電話：03-5273-3184

来所：新宿区役所第二分庁舎(1F)

(〒160-0022 新宿区新宿5-18-21)

特集

- ・さなぎ時間とひきこもり
- ・昨年度事業のおはなしサロンのご報告
- ・新年度改めて窓口のご紹介

Photo：新宿区立富久さくら公園



おはなしサロン無事終了&家族会が始まります！

昨年10月から今年2月にかけて、新宿区内の地域センターにて、ひきこもりや生きづらさをテーマにしたおはなしサロンを、新宿区勤労者・仕事支援センターと共催いたしました。特別編も合わせ計11回の開催で、本人・家族・支援者を含め約100人の方がご参加くださいました。限られた時間でのシンポジウム・グループトークでしたが、「立場を超えた話が聞けて良かった」という感想が多く聞かれ、嬉しく思います。ご参加の皆様、誠にありがとうございました。うございました！

今年度は、おはなしサロンとは別に、新たな取り組みとして、新宿区主催の家族会を実施していきます。新たな事業実施に向けて、ただいま鋭意調整中です。詳細が決まりましたら、HPや区報等で追ってお伝えします。

引き続き、ひきこもりに関する理解の促進と、相談しやすい環境づくりに取り組んでいきます！



さなぎ時間とひきこもり

私たち新宿区ひきこもり総合相談窓口は、ひきこもり・生きづらさを抱える当事者、家族たちの歩みを応援する相談機関です。これまで「新宿◎ひきこもり通信」と題して私たちの取り組みを紹介してきました。新年度を迎えるにあたり、「新宿◎ひきこもり通信」から「ただいま◎さなぎ中」とタイトルを変更します。

なぜ「さなぎ」なのか、説明させてください。端的に言うと、さなぎとひきこもりは似ていると思うからです。さなぎは一見じっとしているようで実は違います。さなぎの体内では幼体を溶かし、蝶になるため体を再構築しています。ひきこもりも、ただひきこもっているようで実は違い、将来への不安と絶望が交錯する中、このままじゃいけないと思いながらも、見えないところでもがいています。色々な生きづらさが複雑に絡み合い、思考がまとまらない様子。そして生き方を模索しながら変容していく様子が似ていると思うのです。

誰にだって生き方に迷うことはある。一旦歩みを止め、時間をかけて生き方を見つめなおす。見つめなおしの過程で変容していく状態を「ひきこもり」なのだと思っています。

引き続き、この紙面ではひきこもり・生きづらさをテーマに様々な情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いいたします！