

2024年  
冬号

# 新宿 ☺ ひきこもり通信

～ 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～

発行  
新宿区ひきこもり  
総合相談窓口

## 「ひきこもり」 「生きづらさ」 話してみませんか？

参加費無料  
聴くだけでもOK

### おはなしサロン開催中！

新宿区内の地域センターを巡回し、ひきこもりや生きづらさをテーマとしたおはなしサロンを開催しています。

おはなしサロンでは、こんな話が挙がりました。

外に出るきっかけをペットの散歩から始めた話。  
"苦しい時は逃げてても良い"という生き方を、親子で認め合ったこと。  
ひきこもり中のリアルなお金の話など。  
ひきこもり経験者と交えた意見交換はとても貴重な体験でした。

そして、おはなしサロンはまだ開催中です！  
どうぞお気軽にご参加ください！

席が空いていたら当日参加もOK！

| 開催日          | 会場<br>(地域センター)     | テーマ                           | 受付開始日        |
|--------------|--------------------|-------------------------------|--------------|
| 2025/1/18(土) | 戸塚<br>(高田馬場2-18-1) | 家族以外の人とかかわるために<br>★ピアサポーターも参加 | 12/16(月)     |
| 2025/2/1(土)  | 柏木<br>(北新宿2-3-7)   | 8050問題                        | 2025/1/6(月)  |
| 2025/2/15(土) | 角筈<br>(西新宿4-33-7)  | 家族以外の人とかかわるために                | 2025/1/14(月) |

#### ◇申込方法◇

- ・予約専用ダイヤル03-5273-3184または下記問い合わせ先へお問合せください。  
新宿区ひきこもり総合相談窓口（第2分庁舎1階生活福祉課生活支援係内）  
電話：03-5273-3853

## ちょこっとコラム

まずは知ろう。

家族への罪悪感と生きることの苦しさ。

ひきこもり当事者が抱える不安事で最も多いのは、家族への申しわけなさと生きることの苦しさです。

「ひきこもりはただの怠けだ」とよく言われます。確かに一見すれば、ただ部屋にこもっているだけに見えるかもしれませんが。

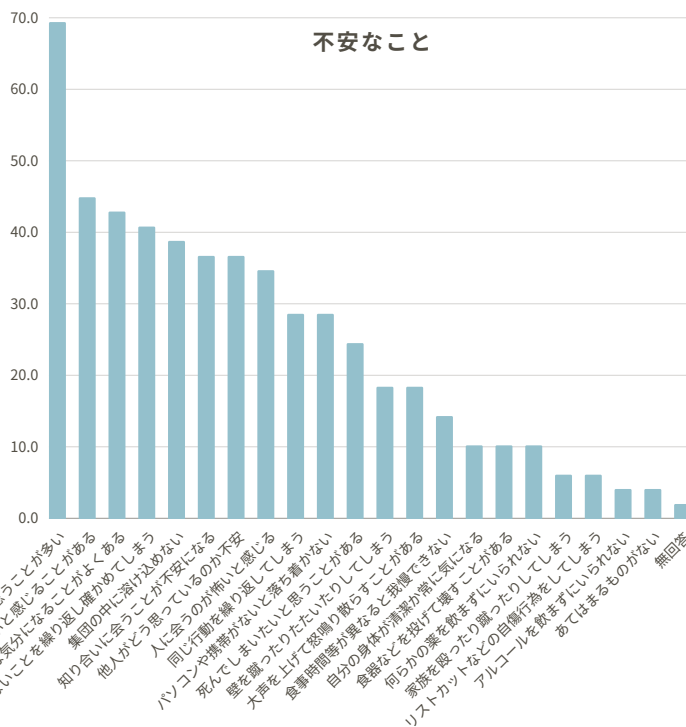
平成28年に内閣府が行った「若者の生活に関する調査報告書」によると、当事者は罪悪感と生きづらさにさいなまれながら過ごしているということが伺えます。

ここで最もお伝えしたいことは、ひきこもりはただこもっているのではなく、孤独と葛藤の渦中にいるということ。

そして大切なのは、当事者の様々な思いに触れ、背景まで理解することだと私たちは思っています。

### 参考

▷平成28年9月 若者の生活に関する調査報告書



平成28年9月 若者の生活に関する調査報告書より筆者作成

## あとがき

### 不安と緊張に溢れた1年でした

新宿◎ひきこもり通信をお手に取ってくださり、ありがとうございます！

早いものでもう年の瀬となりました。

皆さまにとって、どのような1年でしたでしょうか。

私はというと、おはなしサロンの開催に奔走した1年でした。

果たしてお客さんは来てくれるのか。満足のいく時間になるにはどうすればいいか。実は不安でいっぱいでした…！チラシのデザインを始め、色々な方々にご助力いただき開催までこぎ着けた次第です。

初めての試みというのは、不安や緊張の連続です。

いただいた温かい叱咤激励が、不安でぐちゃぐちゃの私を軽くしてくれました。

有意義なイベントとなるよう、引き続き工夫を凝らしながら邁進していきます！

ご都合が合えばぜひお越しください！

最後になりますが、今後とも新宿区ひきこもり総合相談窓口をよろしくお願いいたします。



西表

## あなたらしい歩みを応援したい。

私たちの取り組みを知ってほしい！

そう思い、試行錯誤のなか新宿区ひきこもり総合相談窓口がこの紙面を作成しています。

ひきこもる理由は本当に様々です。色々な生きづらさが複雑に絡み合っており、何から手を付けたらいいのかわからなくなります。大切なのは、生きづらさがありながらも自分の人生をどのようにデザインするか、だと思えます。

自分の人生を自分らしくデザインできるよう共に模索し、

時には整理しながら進めていけたらと思います。

あなたらしい歩みを私たちは応援しています。

