

居場所を開いています！



毎月第3日曜日の13時30分から、新宿けやき園で、ひきこもり状態にある方や、生きづらさを感じている方が安心して過ごせる居場所を開いています。何かを頑張らなくても大丈夫です。プログラムに参加しても、参加しなくても構いません。コーヒーを飲みながら静かに過ごすのも、スタッフと少しお喋りするの、あなたのペースで選べます。「誰かと同じ場所にいるだけでいいな」「少し外に出てみようかな」と思えたときには、ぜひ気軽にお越しください。あたたかいコーヒーを用意して、お待ちしております。

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。様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分からなくなります。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います。

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。

＼SNSで情報発信をしています！／

X (旧Twitter)

新宿区公式X(@shinjuku_info)にて、ひきこもりに関する様々な情報発信をしています。ぜひご覧ください！
➡https://x.com/shinjuku_info



＊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)



発行：新宿区ひきこもり総合相談窓口

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～

冬号
2025年度

特集

- 居場所づくりの様子
- チームメンバーで語ってみた

Photo：区主催の居場所づくりの様子

新宿区では、ひきこもり状態にある方や、生きづらさを感じている方が安心して過ごせる居場所を開いています。1月18日（日）には、油絵修復士の土師先生をお招きし、職業講話と修復体験を実施しました。土師先生もかつては進路に迷い、美術大学卒業後、絵描きとして活動しながら将来に悩んでいた一人でした。そんな中、テレビで修復士という仕事を知り、「自分にもできるかもしれない」と感じたことが、次の一歩につながったそうです。この話から、知ることが思考を生み、行動へとつながる大切さを実感しました。居場所は、安心できる環境の中で多様な生き方に触れ、「知るきっかけ」を提供する場でもあります。新しいことを知ることが考えるきっかけとなり、その人のこれからの選択肢を広げていくのだと感じました。

チームメンバーで〇〇を語ってみた!

1面では、居場所の講師としてお越しいただいた油絵修復士の土師先生を取り上げました。先生の人生を動かしたきっかけは、偶然見ていたテレビ特集だったそうです。思いがけない出来事が、未来へと続く道を開くこともあるのだと感じさせられました。私たち自身の歩みを振り返ってみても、誰かとの出会いや、ふとした出来事が、その後の自分を形づくっていることは少なくありません。

今回は、チームメンバーそれぞれが自身のターニングポイントを語っています。どのストーリーにも、その人らしさと大切な気づきが詰まっています。ぜひ、近況とあわせてご覧ください。



西表

焼き芋が好きすぎて、毎日1本、多いときは3本食べてしまいます。さすがに少し食べ過ぎでしょうか。芋がおいしい季節はうれしいのですが、寒さはやはり苦手です。早く温かくなってほしいと願う今日この頃です。2026年が皆さまにとって笑顔あふれる一年となりますように。



谷地田

パキラという観葉植物が好きで、よく買うのですが、ことごとく枯れてしまいます。先日も4代目が枯れてしまいました。原因はどうやら気温だったようです。私は室温が10度以下(息が白くなる)にならないと暖房はつけません。パキラは凍死でした。ごめんなさい、パキラちゃん…。



戸田

毎日冬のオリンピックを観て、テレビの中の人達と一緒に歓んだり悔しがったりしています。そんなステキな時間を私にくださっているすべての皆様に「ありがとう」を伝えたいです。

西表 僕のターニングポイントは、「聞き屋」というボランティアとの出会いでした。大学卒業後、本当にやりたいことが見つからなくて、就職活動もせずに1年ほどフリーターをしていました。アルバイトと家の往復だけの毎日。当時は将来のことも考えられず、なんとなく時間だけが過ぎていきました。そんなある日、バイト帰りに「聞き屋」の方から声をかけられました。道行く人の話をただ聴く活動だと聞いて、「まあ、少しならいいか」と軽い気持ちで話し始めました。でも、気付いたらめっちゃ号泣しちゃって…。思い返せば自分の本音を、誰かにちゃんと聴いてもらったのは、あのときが初めてでした。それ以来、僕も活動を手伝うようになったんです。活動を通して感じたことは、人はただ話を聴いてもらうだけで、こんなにも表情が変わるんだということ。そして、「こんな自分でも、誰かの役に立てるんだ」と初めて思えたんです。この出会いは僕にとっては、人生をもう一度スタートさせてくれた出来事でした。

谷地田 小学校の頃から私は浮いた存在で、友人はなく、家の中でさえも自分のいる場所ではないという思いを抱えていました。長い間、生きていくために、だけど死ぬ勇気がない、それだけで生きていました。そんな私の心のターニングポイントは、映画との出会いです。『道』という映画です。1950年代に制作され、フェデリコ・フェリーニが監督した作品です。



あとがき

戸田 『チーム・バチスタの栄光』の主人公は不定愁訴に関わるお医者さんなんです。医者というと「治療」が主な役割という印象ですが、作品に描かれていたのは、患者の話を丁寧に聴く姿でした。患者に寄り添い伴走する姿に、「私がやりたいのはこれだ!」と思ったんです。そこから一念発起し、学び直して相談員になりました。あのドラマとの出会いが、今の私につながっています。

道端の石ころにさえ存在する意味がある——
その言葉に、私も生きていていいんだ、自分にも何か意味があるのかもしれない。だからもう少し生きてみようと思えたこと。それが私のターニングポイントかな。

戸田 私のターニングポイントは2つあって、1つは高校時代のオーストラリア交換留学かな。当時の私はちょっと恥ずかしいけどガキ大将で…(笑)、自分をリセットしたいという気持ちがあったんです。家族と離れて暮らす初めての経験。家族や友人が欠かさず手紙を送ってくれて、姉は好きな音楽番組をカセットに録音して送ってくれました。離れていてもつながっている。その実感が、「私は愛されている存在なんだ」と教えてくれました。

そして2つ目は、子育て中に出会った『チーム・バチスタの栄光』というテレビドラマです。



誰かに話を聞いてもらうこと、存在を認めってもらうこと、つながりを感じることに、新たな人に出会うこと。そうした「誰かの存在」が、人生の転機をつくっているのだと、皆さんの話を聞いて感じました。ターニングポイントを例えるなら、池に石が落ちたときに広がる波紋のようなものだと思います。落ちた瞬間は小さくても、その波はゆつくりと、でも確かに広がっていきます。もちろん、その一歩は、ときに不安や痛みを伴います。大きな波になるほど、揺れもまた大きいものです。私たちひきこもり総合相談窓口は、人生に生じた波紋に静かに寄り添う、そんな窓口でありたい。そんな思いを、あらためて胸に刻んだ時間となりました。