



# 風の子みか研修 卒業文集



認定特定非営利活動法人

文化学習協同ネットワーク

コミュニティー・ベーカリー「風のすみか」は設立から20年目をむかえます。その間、150人を超える若者が研修生として参加し、卒業生の多くが社会で活躍しています。

人とのコミュニケーションが苦手で、人の中で働けない。

仕事が続かず、失敗することが怖い。

一度社会のルールからはずれてしまった自分にはもう何もできない。

など、働くことへの自信のなさ与人に対する不信感を口にする若者は多くいます。

そして、うまくいかないのは自分のせいだと自分自身を責めています。

私たちスタッフは、そんな若者たちと共に日々を過ごしながら感じています。

人と共に働きながら「優しい人もいるかも」と人への信頼を取り戻し、「自分も役割をもって働ける」と思える経験を重ねていけば、多くの若者が社会への一歩を踏み出していけると。

ただ単に就職するというのではなく、自分らしい働き方を見つけてほしい。

そのための試行錯誤を共にしていきたい。そう願っています。



## コミュニティ・ベーカリー 風のすみか



### 就労研修では仲間と共に働き方を学び、成長を実感。

コミュニティベーカリー 風のすみかは、安心安全な天然酵母、国産小麦のパンを提供する、地域に根ざしたベーカリーです。ここで行われる就労研修では、パン生地の分割・成形や工場の清掃、パンの配達はもちろん、店舗での袋詰めや接客、オープンカフェでのドリンクの提供そして出張販売やイベントでの販売など、さまざまな仕事を担当します。これらの実践を通して、働くための基礎的能力を養い、自信を付けていきます。

スタッフは、個々の課題にいていねいに対応しながら、彼らの思いや願いを聞き取り、課題に向けた行動計画を一緒に考えます。一日の終わりには、仕事を振り返って成果と課題を伝えあい、ひとりでは気付かなかったことを見いだしていくことにより、日々の成長を実感できます。仲間と共に働き方を学び、仲間と共に成長できる場です。



## 研修のポイント

**法人の経営するベーカリーで働く：**私たちが経営するお店だからこそ、共に働く姿を見ている専従スタッフが丁寧なサポートをします。実際の職場での体験の中でこそ、働く姿勢や感覚が身につきます。

**一日の振り返りを丁寧にを行う：**やりっぱなしで終わるのではなく、毎日の振り返りミーティングで、1日の仕事の確認をします。失敗していい職場です。

失敗への対処の仕方を学び、繰り返すことで、出来てきた自己を確認します。

**コミュニケーションの不安をなくし、人の中で働ける自信をつける：**人と共に働くことで、お互いに励ましあい、協力する関係が生まれます。みんなでイベントを企画し運営するなど仲間づくりもしています。「風のすみか」には「ひとりじゃない」「共に学びあう仲間」がいます。

### 主体的に働くことの大切さと面白さを実感する：

すみかは失敗してもいい職場です。やらされるのではなく、創意工夫して仲間と主体的に仕事をつかっていく「仕事っておもしろい」を経験します。

### 自分に繋がる社会と出会う

地域の行事（お祭りやイベント）に参加したり、「この人に話を聞きたい！」という人に出会いながら自己と繋がる社会を感じていきます。



## 集中プログラムとは……

緊急人材育成・就職支援基金による地域若者サポートステーション事業の1メニューである、若年無業者等集中訓練プログラム事業です。ニート等の若者に対し、集中的に、職場実習（OJT訓練）、資格取得支援等を実施することにより、本人の自信回復、就職に必要な基礎的能力の獲得、基礎的資格の取得を図り、就労に結びつけることを目的として実施しています。

むさしの地域若者サポートステーションでは、平成25年度より、「コミュニティベーカリー風のすみか」を舞台として、プログラムを開始しました。1期の期間は4か月から6か月、週4日から5日の研修で、現在17期が研修中。

### プログラム内容

- ベーカリー研修
- 社会参加訓練
- グループワーク
- コミュニケーション講座
- 訓練発表会
- 地域の事業所の職場体験
- 合宿
- マナー講座
- 就活講習
- 各種振り返り



→ 次ページ以降に、集中訓練プログラムに参加した参加者の卒業作文を掲載します。





**何もない殺風景な毎日を過ごしていた。**

風のすみかではじめての体験は3月の末、井の頭公園の桜が満開になった日でした。それまでの私は、何かを成し遂げたような経験もなく、自分は働くことなんてできないし、社会に受け入れてもらえないだろうとずっと思い込んでいました。

何もない殺風景な毎日を過ごし、こんなことがいつまで続くのかと苦悩しつつも何をどうしたらいいのかもわからずにただ時間だけが過ぎていました。

そんななか、サポステでの面談で『風のすみか』というところがあって、失敗もできるところなのでいろいろ経験できる」と言われました。社会に接する経験が圧倒的に不足しているということは分かりきっていたので、周りに背中を押されながら集プロに参加することにしました。

当初は先輩たちが仕事をしている姿に圧倒され、分からないことを周囲に聞くこともできず、ここで5ヶ月間続けられるのか、ちゃんと人間関係が築いていけるのかすごく不安がありました。

けれども、同期のメンバーも同じような不安を持ちつつ、コミュニケーションを取ろうと努力していて、私もそれにつられるように次第に心を開けるようになっていき、安心して通える場所になりました。

**できないと思っていたことをできることに変えていく毎日**

気づけばあっという間に過ぎていったこの5ヶ月間は今までの自分の人生では経験のないことの連続で、それまでできないと思っていたことをできることに変えていく毎日でした。そして“ともに仕事をする”という感覚を知ることができた貴重な時間になりました。

集プロが始まってまだ間もないころ、工房のスタッフさんたちが作業台で保育園用の生地分割を午後までやっていて「パンの袋詰めやって」と言われたので最初は鉄板をバックヤードに運んで詰めていたら「そうじゃない、店舗の補佐をしながらやって」と指摘され、当時はわけが分からないまま店舗にたって袋詰めをしていました。しかし、その日の振り返りでスタッフさんからどういうことだったのか説明を受けたことで、仕事をするということは、自分の世界だけであるものではなく、周囲の状況を俯瞰的に見ながらしていくものなのだとはじめて知ったインパクトのある出来事でした。

## 仕事を任せてもらえる嬉しさと、一緒に商品を作っていく楽しさ

また、ハンバーガー作りでも多くのことを学びました。最初のころは自分のことだけで精いっぱい「シールがない」「役割分担ができていない」などと周囲を困惑させていました。振り返りの時間でどこに問題があったのかを指摘し合えたことで、マメに声かけをして、お互いに気持ちよく仕事ができるように意識するようになっていきました。

はじめは先輩に丁寧に教えてもらいながらの作業でしたが、次第に同期だけで任せてもらえるようになり、それで完成が遅れたり、ミスが増えたりしないようにと責任感も持てるようになりました。また、後輩に教えるときには分かっていたようで実は分かっていたことが明確になり、自分の仕事のやり方を見直す良い機会にもなっています。仕事を任せてもらえる嬉しさと、一緒に商品を作っていく楽しさを感じることができたプログラムでした。

一日の出来事を振り返るときには自分の未熟さを指摘されることもあり、言いづらいことも言ってくれていると頭では分かっている、その都度落ち込んでしまい周囲に気を使わせていました。行き帰りの道のりでそのときの言葉を思い出し自問自答するなかで、もっと相手の立場を考えて人と関わっていく必要性を自覚させられました。

グループワークのインタビューでもそのようなことを実際に働く人の言葉で直接聞くことができました。

## うわべではない素直な言葉のやり取りがあった

そして、集プロを始める前と後とで何よりも変わったことは多くの人とつながっているということです。合宿での“ティータイム”やグループワークでの“ディスカッション”ではこんなこと話しても言いのかな？と思うようなことでもメンバーのみんなは真剣に聞いてくれ、受け止めてくれました。すみかでは勿論、外部研修先などでも自分を信じてくれる人たちに出会えたことで、私も人を信頼できると実感していきました。まじめな話だけでなく、合宿の時に一緒に動物に触れたりいちごジャムだいふくを作って手がべとべとになったり、夏休みに花火をしに行った他愛ないことだって大切な記憶としていつまでも留めておきたいと思っています。

呼びかけをすれば反応を返してくれ、質問をすれば答えてくれる。そして、ともに仕事をつくり上げる。周囲の人とのうわべではない素直な言葉のやり取りが私の働くこと、生きることの輪郭をつくってきたのだと思います。

これから先のことを考えると、正直不安が多くあります。ただ、五ヶ月前には自分が店舗でレジ打ちをしたり、後輩に仕事を教えるなんて想像もできませんでした。これからも、自分の可能性を決め付けることがなければ、自分の将来を自らの手で作ることもできるのではないかと考え始めています。

## 自信のないいま

風のすみかで研修を始める前は、4ヶ月はきっと長いし、働くことに関して具体的に動かなくはという焦りのような気持ちがあったので、他の選択肢を選んだ方がいいのかもしれないと考えていました。でも他の選択肢って何だろう、自信のないまま何か動けるのだろうかとも思っていて、両親や友人の後押しもあり、実際に研修を受けることを選びました。そうして今振り返ってみると、とても充実していて、あっという間に過ぎてしまいました。すみかで学んだことと上手くまとめられたらよかったです、自分の中ではまだ色々な体験の途中なので、いま感じていることや印象に残っていることをお話し出来たらと思います。

## 自分のことを客観的に見られるようになった

まず…4ヶ月？5ヶ月研修を受けてきて、わたしはまだ働く感覚が足りていないと指摘されています。お仕事は難しいです。その場で何を求められているのか的確に判断が出来ていないし、作業の全体像を把握することも苦手。うっかりミスが多いし、急いでるつもののスピードもまだまだゆっくりです。

それでも以前は自分を何を出来ていないのかもよくわからなかったもので、少しは成長出来ているのかな…と思います。あとは、何でも人に聞いてしまう、聞かないと間違っているかもしれない…と不安を感じるが多かったんですけど、少しずつ自分で判断して動くことも選択肢に入れられるようになってきました。

また、自分とは違う感覚を持った同期のメンバーや、先輩方、スタッフさんに囲まれて過ごすことで、新しい価値観や働き方を学ばせてもらいました。

こうした日常的なやり取りや周りの人の作業に取り組む姿勢を知ること、一人では行き詰まりに感じていたことも風通しが良くなったり、自分のことを客観的に見られるようになったり、いい刺激をいただきました。

皆さんが何気なくしてくださったことにもわたしはとても助けられていて、楽しくて、嬉しくて、有り難かったです。

## 人の暖かさについて知れた

わたしがすみかの研修で得たものは何だろう？と考えたとき、もちろん働くことへのヒントもそうですが、一番「これをもたらったなあ」と感じるのは、人の暖かさについて知れたことだと思います。振り返りの後、工房のスタッフさんに、どうしてすみかで働くことを選んだんですか？と聞いたときに「パンを作ることは好きな実験みたいだから」と「人」と教えてくださったことがあります。その時は「人ってどういうことだろう？」と思ったのですが、普段の研修や合宿、GWなどを経た今その感覚が少しだけわかってきた気がします。本当のことはわかりませんが、同期のみんな、先輩方、すみかやサポステスタッフ皆さんからは人

に対する信頼や愛情を感じ、そうありがたい気持ちのようなものを感じます。学校にも通えなくて、つい最近まで殆どの時間を一人でお家にひきこもっていた自分が今日まで毎日すみかに来られたのは、そんな皆さんがわたしを受け入れてくださって、自分らしく色々なことを学ぶ機会をくださったからなんじゃないかと思います。

### **社会に繋がっていける自分を少しずつイメージ出来るようになってきた**

わたしは、すみかに来た時の作文に、いいお仕事の仕方が知りたいではなくて、まず人やお仕事に向き合う自分なりの姿勢を得たいというようなことを書きました。

自分がどう生きたいのか、その上で、どうお仕事に取り組むのかを知りたかったです。

人の中で過ごす自分、社会に繋がっていける自分を少しずつイメージ出来るようになってきたことが、今回の研修で特に学ばせていただいたことだと思います。

皆さんに振り返りなどで認めていただけたことによって、長い間上手く向き合えなかった自分を、少しずつ具体的に捉えられるようになった気がします。

人と暖かい関係を持ち、周りの人と協力しながら、お仕事出来る人になることが今後の自分の目指すこと、やってみたいことのひとつになりました。

実際の働くスキルは、まだまだで、自信がなくて、もう少しすみかでお勉強させてもらえたら嬉しいです。

### **また全員新しい段階が始まるんだ**

それと、少し前までは修了式が過ぎたら、これまでの自分や環境・人間関係など何かが終わってしまう気がして、すごくこわいし寂しいし、不安に感じていました。

でも、最近体験の方に会う機会が増えて「あ、他にもこんな考え方をしている人がいるんだ」と思ったり「教える」というこれまでになかった課題が出てきたり…

他にも、すみかでアルバイトスタッフさんになって、外での活動のお話も聞かせてくれる先輩だったり、今後の自分に合った動き方を考えている同期がいたり…

それぞれ違う分岐点に立つみんなで行なわれる振り返りは、これまでとはまた違う色を帯びているなど感じます。最近「おしまい」というよりも、また全員新しい段階が始まるんだなあという感じがして、それはそれでこわい。でも、新鮮で面白いです。

各々の挑戦がある上で、わたし達は一緒に過ごしているんだなあと思いました。

集プロとしての研修は今日で最後ですが、この5ヶ月を踏まえて、わたしも自分の課題に向き合いながらこの先も経験を積み重ねていきたいです。

5ヶ月間、色々なことを教えてくださって、考えてくださって、一緒に過ごしてくださって、本当にありがとうございました！

皆さんのおかげで、とても楽しかったです

実際の働く現場としての「風のすみか」

コミュニティバーカリー「風のすみか」は、「安全な材料で作った美味しいパンを顔の見える関係で提供したい」というコンセプトの元に、国産小麦、天然酵母を使い、店内で焼いたパンを提供するパン専門店です。材料や製造方法へのこだわりをもったプロの職人が、地域のお客さんへ毎日パンを提供しています。

研修に参加している若者の多くが、働くことに高いハードルを感じ、働くイメージがつかめないでいる中で、「実際の働く現場での体験」は、たとえそれが失敗の体験であっても、働くイメージをより具体的にしていきます。また、「実際の働いている人」と同じ現場をとともにすることで、その姿をモデルにしなが、自分自身の将来の見通しも具体化していきます。



## Cさんの作文

30代男性

### オトナもコドモもトシヨリも大キライだった

イロイロあって参加した集プロでの六ヶ月で、俺はイロイロなモノを得て卒業を迎えました。しかし！その『イロイロ』について述べることはここでは致しません。

何故ならば。ヒトツヒトツのデキゴトはタイヘンに大きなことでしたが。

数が多過ぎて印象としてはあまり強く残っていないのデス！

そんなこんなで。ここでは得た「イロイロ」によって起こった心理的な変化を述べたいと思ひマス。端的に言うと、俺はヒトツのモヤモヤしたサムシングを得ました。

ソレが善いモノか悪いモノかの見極めがどうにもつかず、ヘンテコな表現になってしまったことは許していただきたく思ひマス。親や精神科医から否定しかされなかった俺は、ニンゲンギライになっていました。しかし、集プロ参加によって少しばかり世界が広がった俺は人間らしさを取り戻す事に成功しました。

それにより、人と接し、人の役に立つ仕事に就きたいとすら思う様になりました。

信じられますか？オトナもコドモもトシヨリも大キライだったこの俺が、誰かのために何かしたいなんて。俺ア、信じられませぬね。

## 人と接し、人の為に何かしたい？

協同ネットのスタッフの方々の熱意にアテられて、何かカンチガイしてる様にしか思えないのです。正直なところ、「人間らしさ」なるモノが本当に善いモノなのかすらアヤシい気がしています。ずっと欲しかったモノが、手に入った途端にガラクタに見えるあの感覚。

本当に人の為に何かしたいと思っているのか？それなら何ができるのか？もしかしたら善意らしき何かを押し付けたいだけなのかも知れない。それを「善意」と呼ぶことはできないのではないのか？「人」の「為」と書いて「偽」りと読む。そんなモヤモヤがエンエンとグルグルしています。変化への戸惑いなのか、変化する事を怖がって、変化する事そのものを否定したいのか、それすらも判然としません。何をどうしたら良いか、本当はどうしたいのか。

卒業の少し前からそればかり考えていましたが、この作文をまとめるにあたり、一つの結論を出しました。一度は望み、願い、手に入れた「人の為に何かを」という感情を信じてみたいと思います。そりゃあ出来る事より出来ない事の方がずっと多いでしょう。

でも。きっと、ずっとやりたかった事なんだと思います。

高校生だった頃から買いためたマンガを最近になって読み返してみたら、『公務員が身寄りのない子供を引き取る』ような内容が多くて驚きました。ああ、あの頃からどこかでそういう事に憧れがあったのかも知れないなあ、と。だから、やってみようと思います。よくよく考えたら、これ以上無い好い機会です。

迷いも悩みも消えてはいませんが、それでも「人の為に何かしたい」という気持ちも消えること無く在り続けているので。

あー、でも。それを職業としてやる、というのはまだなんだか気が引けます。

「オシゴトでやってるんでしょ」って思われるのが嫌で。

なんだか、悩みは尽きないですね。悩んで悩んで悩み抜いて出した『百パーセント納得しているワケではない答え』ではあります。

その『答え』を少しでも正解に近いモノに出来る様にベストを尽くしたいと思います

## Dさんの作文

20代女性

### 自分を取り囲む環境に居心地の悪さを感じていた

私は高校生くらいから、理由もわからず、学校や家庭など、自分を取り囲む環境に居心地の悪さを感じ始め、人付き合いが少しずつ内にももっていきました。社会に出てからは余計にそれを感じるようになり、なかなか職場に馴染めず悩んでいました。長期間仕事を続けられない自分と、周りで頑張っている友人を比べ、劣等感さえ感じていました。

半年ほど引きこもっている中で、なぜ長期間同じ環境にいと疲れて辛くなってしま

のか、自分なりに考えてみました。すると、私は周りの人や職場の雰囲気に合わせて自分を作り、本来の自分ではなく相手が求めている自分で居ようとして疲れてしまっているのかもしれないと、なんとなくですが気が付きました。そこで、自分を守りながら上手く働いていく感覚を身に着けたいと思い、すみかでの研修を受けることに決めました。なので、研修中は自分の思ったことや感じたことにしっかり向き合っ、それをなるべく素直に、言葉に出してみることを意識して過ごしました。

### **自分の癖が分かりやすく現れた出来事**

いざ研修が始まると、毎日思ったことを発言し合う振り返りがあり、その時間が辛くてたまりませんでした。自分と向き合わないといけないだけでなく、他人が考えていることも知ってしまうので、人ともしっかり向き合わねばならないからです。人と意見を言い合うことに慣れていない私は、初めの一か月くらいは研修が終わると微熱が出てしまうこともありました。それでも、今まで私がいた環境とは何か違う、ここなら大丈夫かもしれないと思えるような空気がすみかにはあったので、毎日通えていたのかなと思います。

そんな中、自分の考え方の癖が分かりやすく現れた二つの出来事がありました。一つ目は研修が始まって初の企業への出張販売の日。朝のミーティングで準備は先輩と他の研修生が行い、私は朝の保育園の配達に行くことになりました。そこで配達に一人で行けるか聞かれたとき、配達の手順に不安があったため、出張販売の準備から先輩が1人抜け、一緒に行ってもらうことになりました。そして一日が終わり、その日の振り返りで、出張準備に時間がかかり、出発が遅れてしまったことを知りました。それを知った時、私は「自分が配達に一人でいけてさえいれば、こんなことにはならなかったんだ」と感じ、みんなも何も言わないけど、本心はそう思っているんだと考えてしまいました。

二つ目は、ハンバーガー作りを先輩に何回か教えてもらい、ある程度出来るようになってきた頃、同期だけで初挑戦した時のことです。先輩がいる時とは違い個々での作業になってしまい、思うように作業が進みませんでした。その日の振り返りでバーガー作りの話をしていううちに、「私がもっと率先して声掛けしていればこんな事にはならなかったんだ」と感じてしまいました。

以前まではそういった出来事でモヤモヤしてしまっても、自分の中に感覚として存在しているだけで、言葉にはなりません。些細な事を気にして悩んでしまうのは、心が弱くて恥ずかしい事だと思っていたからです。しかし、研修中は自分をさらけ出すことを意識していたので、自分が感じたことをスタッフさんに素直に話してみました。すると、私は何か問題や上手くいかないことがあると、必要以上に自分に引き寄せて考えてしまう癖があることを指摘してもらいました。また、自分の気持ちを素直に人に伝えてみると、案外大したことなくて、さらに、自分を受け入れてもらえたという安心感も湧いてきました。

### **思っている事を自然と発言できるようになった**

そこから徐々に思っている事を人に話すことに抵抗がなくなり始め、振り返りや普段の会

話の中で思っている事を自然と発言できるようになってきました。ただ、自分の事を話されていないので、合宿中のティータイムでは無様に泣いてしまったり、スタッフさんとの面談中も毎回泣きながら話していました。それでも、人に話してみると、ぼんやりした心のつかえ棒が相手を通して客観的に自分に返ってきて、自分自身がどういう人間なのか理解できるようになり始めました。グループワークで働いてる人にインタビューした時も、皆さん共通して、悩み事は誰かに相談しているという話が聞けました。自分の中に溜め込まないで、外に発散することは、自分自身を守る事でもあり同時に、素直に発言することは、人とちゃんと関係を築いて行くために必要なことだということを知りました。

すみかでも、振り返ってみると、自分を素直にさらけ出して相手と関わっていくうちに、日に日に相手との信頼が深まっていくような、心地よい関係が生まれるような感覚がありました。仕事の面でも、人とのかかわり方一つで、ぐんと働きやすくなることを学びました。今までは一人でどんどん仕事を進めてしまい、周りとの連携が出来ていない傾向にありました。でも、すみかでは、ところどころポイントで、お互いに進み具合を確認したり、仕事の振り分けをしたりみんなで仕事を進めていく感覚を身に着けました。そうすることで、効率upにつながるだけでなく、お互いに心地よく仕事を進められるようになりました。

### **頑張りすぎない自分でも受け入れてもらえる場所がある**

五か月間、なるべくありのままの自分で居ようと心がけて過ごしてきましたが、年を重ねるごとに分厚くなっていった自分の殻を破ることができたのは、すみかの環境があったからこそだと思っています。無様に泣いてしまったり、些細な事を感じて気にしてしまう自分を、すみかのスタッフもサポステの方々も、そして同期メンバーも誰一人否定せず受け入れてくれました。また、外部研修先は保育園の調理室でお世話になり、そこでも無理に明るく振舞ったり、きびきび動かなきゃと思わないで、肩の力を抜いて過ごしていました。それでも「手際が良いね」とか、「ニコニコ明るいわね」と言ってもらえたので、頑張りすぎない自分でも受け入れてもらえる場所があることも知りました。

### **今ようやく自分の人生を歩んでいるんだ**

そうやって良い人に囲まれて、健全な関係を築き過ごした経験が今は自分の自信にもつながっています。また、人とちゃんと関係を築く中で、自我が芽生え、今ようやく自分の人生を歩んでいるんだという感覚があります。

これからはすみかで築けた関係を大切にしていきつつ、自分の世界も広げていきたいと思っています。これからどうなるか分かりませんが、今すごく、わくわくしています。

### **振り返りの中で語られること**

毎日の振り返りで語られ、共有される「悩み」「課題」は「仕事での関係」にとどまりません。人との関わり方、関係の取り方の課題、困難を自分の言葉で語り、他のメンバーと共有することに振り返りの大きな意

味があります。毎日の振り返りは、「日々の研修を通じて生じるさまざまな葛藤を支える場」としての役割を持ち、この振り返りを通じて、研修生たちの関係は、競争の関係から協同の関係（ともに支え合いながら成長する関係）へ徐々に転換をしていきます。

共に自分の人生と向きあっていく共同的な関係だからこそ、トラブルや対立も起こりえますが、対立を恐れず、誠実に相手と向き合う関係をつくること、対立やトラブルを経て関係性を修復する体験を繰り返していくことで、人とともに生きられる自分への信頼、仲間、社会への信頼を回復する場になっています。



## Eさんの作文

20代男性

### 世間に対して冷たいイメージを抱いていた

私は三鷹サポートステーションを利用する前から、世間に対して冷たいイメージを抱いていました。ドロップアウトしてしまった自分は周りの大人からまともに扱われないのではないか。全く関心を持たれない中で必死に頑張らないといけないのではないか、不安に思ってなかなか外に出られない時期がありました。ところが、サポートステーションを通じて様々な人達と出会って、すみかの研修を始めて世間と交わる中で、そういった不安は少しずつ和らいでいきました。

すみかの研修を始める以前に働いた経験は無く、働くという事に対して良くない印象を抱いていました。家に閉じこもっている間にネットで職場に対する愚痴を目にし

たり、共働きの両親から人間関係での愚痴をたくさん耳にし、研修を始める時もかなりプレッシャーを感じていました。

## **メッセージや反応を見れる嬉しさを知った**

実際に研修を始めてみると、私が抱いていた世間や働く事に対するイメージが変わる出来事がたくさんありました。研修の中でコーヒーのハンドドリップを練習し、販売車から自分の淹れたコーヒーをお客さんに出したり、店舗でのレジ会計や接客対応に挑戦しました。他人から受けるお金を的確に処理するプレッシャーや、予想出来ない要望に対応する難しさに最初は諦めかける事もありました。しかし、すみかにパンを買いに来た女の子が「パン美味しかったよ」と言ってくれたり、店舗のレジやカフェでの何気ないやり取りの中で、お客さんが笑顔を返してくれる瞬間が多くありました。その場にいる事で直接受け取れるメッセージや反応を見れる嬉しさを知って、難しくても頑張ってみようと思いました。

## **世間に対する凝り固まった印象が、ほぐれていった**

また、企業での出張販売や職場見学、市役所への配達の実験も印象に残っています。では、実際にその場で働いている方々の表情を見る事が出来ました。パンを買いに来るお客さんが、昼休みという事もあって皆とても和やかな雰囲気を出していて、研修終了間際の職場見学では、緊張感を持って仕事に臨んでいる様子も見させてもらう事が出来ました。そのメリハリのついた姿勢に、働く姿勢という物を学びました。市役所への配達では、張り詰めた空気に初めは身がひきしまりました。でも、そういった場の中にもすみかのパンを注文してくれている人がいる事を実感し、遠く感じた距離感がグッと近づいたのを覚えています。自分が世間の人からすみかの一員として扱われる事で、世間からの疎外感が薄れていったり、一見自分達にとって関わりが薄いと感じる人がすみかのパンに関心を持ってきている事を知って、私の世間に対する凝り固まった印象が、ほいったように感じます。

## **人に頼る事に気負わなくなってきた**

研修で働く時間の中で、楽しい出来事や嬉しい瞬間だけでなく、日々の失敗の中で自分の苦手な部分に向き合う瞬間もたくさんありました。工房の器具を焦って落としてしまったり、人との仕事の取次ぎでわかりにくい伝え方をしてしまったり、飲食店で

働くという初めての経験の中で、慣れない部分から来る失敗が多くありました。以前は自分の失敗は他人に見せたくない、恥ずかしいという気持ちが強く、自分の落ち度は隠そうとしていました。しかし、振り返りの中でメンバーとお互いの気持ちを交換し合ううちに、段々と自分の思っている事を素直に伝える事に慣れていきました。その結果として、グループワークでの「焼きたて食パンフェア」でリーダーを担った時に、自分の困っている状況をメンバーに伝えられるようになったのだと思います。大学時代、合唱サークルに参加して指揮者を務めていた時に、多くの人をまとめるという重圧に耐えられず、でも体裁ばかり気にして周りに全く相談出来なかった私は、潰れてしまった挙句にそのショックから閉じこもってしまいました。その頃に比べたら、少しずつでも、人に頼る事に気負わなくなってきたように感じます。

### **合宿の「語り」で自分の苦い過去を打ち明けた**

合宿の「語り」の時間で自分の苦い過去をメンバーに打ち明けた事も、とても印象的な出来事でした。自分が話す番になる直前まで、話そうかどうかとても悩んでいました。自分の一面をさらけ出す事でメンバーから嫌われたり、否定されたりするのではないかと、とても不安だったのを覚えています。ところが、素直に打ち明けた事によって、今までの関係が壊れることもなく、お互いの背景を知った事でより踏み込んで話せるようになり、打ち明けられて良かったと、スッキリした気持ちになりました。後に、フットサルの交流会の場で自分の事を臆する事なく話せたり、自分が過去に迷惑をかけた人と会って話してみようと思ったのは、語りや振り返りでの経験が大きかったのだと思っています。

### **自分自身を受け入れていこうと思えた**

長いようで短かった研修期間の中で、今現在の自分を受け入れてくれる人達と出会い、自分自身もまた自分が持っている色々な一面を受け入れていこうと思ったのは、私の中でとても大きな一歩だと思います。今現在の自分が出来る事を一つずつ大切に積み重ねていく事が、私のこれからの目標です。

「4泊5日合宿」(すみか農場合宿)とは・・・

集中訓練プログラムでは、訓練開始後1ヶ月後に合宿訓練が行われます。農業体験を通じて体を開放していくこと、また、さまざまな背景を持つ若者たちが共同生活をする事でお互いを知り、関係を深め合うことを目的としています。

テレビもない、築140年の古民家で、自分たちで食事づくりをし、薪をつかって風呂焚きを行い、日中

は農場にて地元の人たちとのつながりの中で、自然の体験をします。

また夜には「語りの時間」を設けており、「なぜ、訓練に参加することにしたのか」を語りあいます。今後の関わりを深めていくためにも、お互いを知る非常に重要な機会です。



## Fさんの作文

20代男性

### 結構物怖じしていた

最初に、すみかの研修をサポステスタッフに持ちかけられたときは、前と同じパン屋と言うこともあって、興味が持てないんじゃないかという不安がありました。

それでも、三ヶ月というサポステの居場所で過ごした時間を無駄にしたくなかったのと、単純に先輩と一緒にやれるというのもあって、悪くないんじゃないかと思い参加しました。活動報告会での、発表で振り返りの時間を長めに設けているというのを聞いて、ここなら前と違う体験が出来るかもしれないという気持ちもありました。

最初にすみかに来て思ったことは、居場所とは、全く別の雰囲気だということでした。

それは実際にお客さんが目の前にいて、商品を売ることや、サポステスタッフとは違う、お店のスタッフさんがいて仕事をするというところは、全く別物でした。

正直に言うと、結構物怖じしていたと思います。

最初は、ただただ作業をこなしていくのに必死で、作業を覚える方向にまで意識が向いていなかったと思います。また、外に販売に行ったり、市役所に販売に行くというのも今までに無い経験でした。

### 「働かずにお金を貰えたらいいのになぁ」「何故働くのだろう」

しばらく経って合宿のときに、働くことについて話し合うということがありました。

その中の一人が「働かずに家にいることはありえない」という規範意識みたいなものを自分は持ってしまった」というようなことを仰っていて、自分は「働かずにお金を貰えたらいいのになぁ」と、内心で思っているながら、吐き出せずにいました。

それが自分の中で引っかかって、合宿に戻ってから「何故働くのだろう」という疑問が頭

を擡げることがありました。これは、自分の良くない癖なのですが、一度考えたことを頭の中で反芻して、どんどんネガティブになっていくことがあり、このときの自分は完全にそうになっていたと思います。

作業中にも、その考えが邪魔になって集中出来なくなってしまうことがありました。振り返りの際にも、自分の考えていることを、吐き出してしまうときがあったと思います。家の中でも、どうしてもイライラして、母親に怒ったり、父親と喧嘩してしまうときがありました。自分の中にある苛立ちをポジティブな形に昇華する方法が分かりませんでした。

### **変わるチャンスは、ここくらいしかない**

スタッフさんとの三回目の面談のときも、その悩みが爆発していたと思います。と言うより、最早その悩みを言い訳にして逃げていたところがあったと思います。面談の中で、今までの自分から変わるチャンスはもうここくらいしかないのではないかと思います。面談を終えてから、自分の中で改めて仕事に取り組む姿勢が変わってきたかなと思います。

例えば、外の準備をするときに机やテーブルなどをどの順番で出していけば効率よく終わるか自然と考えるようになっていたりしました。

振り返りのときに、同期の一人が「作業中は常にどうやったら効率よく、早くなるかを考えている」と言っていたのを、自分でも実行できたのかな、と思います。

また、振り返りの中で、焦ってバタバタしてしまうと、作業の中でやることがおざなりになって、工程の一つをスキップしてしまうときがあると気づきました。

例えば、市役所の準備のときに、急ぐことを意識しすぎて、間違えたり、飛ばし飛ばしになってしまうときがあったので、落ち着いてゆっくり作業するように意識してみました。

短い中で少しずつ、自分の中の変化を、作業の中で表現出来ているというのを実感しました。今から考えると、振り返りの中で、自分の気持ちを正直に話したことは、そんなに悪いことじゃなかったのかな、と思いました。

これに関しては、振り返りの時間など、スタッフさんや、同期のみんなが自分の考えに対して、率直に向き合ってくれたおかげだと思います。

特に研修生の皆さんは、自分達も働く為の道筋を模索していくという状況の中で、自分の悩みや、考えを、吐露してくれたのが、単純に嬉しかったです。

### **働くことに対する偏見や、苦手意識が薄まった。**

すみかの良いところは、自分や、他の人の、疑問や、考えを、共感したり、それに対して反対の意見を言ったりして、波紋のように共振していくところにあると思います。

最後に、自分がすみかの研修を通じて変わったことは、自分の中に元々あった、働くことに対する偏見や、苦手意識が薄まったことです。

今までの自分は、働くということに対して、楽しくないのではないかという漠然とした、偏

見と不安がありました。高校に行かなくなってから、社会との接点を失い、ぼんやりとした日々を過ごしてきた自分にとっては、働くことそれ自体が、学校に行くこととそんなに変わらない退屈なものだと言うイメージを持ってしまっていました。

そう言い聞かせることで、安心していた自分もいたと思います。

スーパーの研修でもその気持ちは根本にあって、何処か馴染めないのではないかと勝手に考えてしまい、本格的に働く前に辞めてしまいました。

### **もう一度社会と向き合おうと思えた**

ですが、すみかの中で、振り返りの時間を通して、自分の中の不安を一度全て吐き出し、皆がそれを受け止めてくれたことによって、もう一度社会と向き合おうと思え、意識的に作業に取り組んでいこうという気持ちに変わっていきました。

何故、働くのか？という疑問をこれから社会の中で見つけるにあたって、以前より前向きな気持ちで取り組んでいけるかと思います。

そう思えたのも、スタッフさん、他の研修生がいてくれたからだと思います。

ありがとうございました。

正直に言うと、未だに、社会に対する不安は拭えきれた訳ではないし、これから社会と向き合っていこうという中で、社会の方が（コロナの影響で）機能不全に陥るとは夢にも思いませんでした。ですが、今回の事態を切っ掛けに、働く人の意識が変わって、働くことが少しでも楽になる方向に向かってくれることを願うばかりです。

## Gさんの作文

20代男性

### **仕事に苦痛に感じていた**

ひきこもりだった私は、短い期間で辞めてしまった事で復帰は無理だろうと働く自信をなくしていました。ある日、すみかの集中プログラムの存在を知って、職業訓練と迷いましたが、自分に必要なのは、働くうえでの心のもちよう、仕事がどうして苦痛に感じていたのか、どうして人間関係がうまくいかなかったのかなどを自分と向き合って考えることの方が大切だと思い受ける事にしました。

研修が始まり、一時間早く来たり、自宅でも今後のために何かできたらと気張っていましたが、理想通りにはいかないもので、無理して頑張っても辛いだけで続かないと感じました。そんな自分を受け入れてうまくやっていく事の方が大切だと感じました。

すみかでは、最初店舗を担当しました。接客はなんだか経験していたので、こんなもんだろというイメージは、あったのですが、先輩の仕事ぶりを見ていて、商品の配置だけだったらわかりやすいのですが、そこにお客さんへの気遣いだったり、アピールだったり盛り込

まれていて、奥深さも感じたし、こうやってできたら楽しいだろうなと感じました。

コーヒーもハンドドリップで練習するようになりました。これに関しては、本当に難しいと感じていて、今でもまだ自信を持って出すに至りません。こう一つの技術を極めていく感じは、専門学校時代を思い出すようでした。評価がダイレクトに来るので、毎回ドキドキではありますが、OKを貰えた時は達成感と喜びを強く感じられました。

外部研修は、本当にいい人たちで、ウェルカムな感じで迎え入れてくれて、居心地よくやっていました。ちょっとした雑談のほかに店長さんが今までどうやって仕事をしてきたのか、経緯や考え方等を話して下さい、すごくためになったし、あつまたやれるかもという自信だったり、元気をいただきました。毎週まかないを食べられる事は、一週間の楽しみでもありました。

### **泣きそうになる位嬉しかった。 焼きたてハンバーガープロジェクト**

集プロも後半に差し掛かった頃、ハンバーガーが始まりました。今思うと、メニュー企画から、作り方、宣伝方法、値段決め、売り上げ目標だったり、本当に大きな事やってきたんだなと思います。自分のやった事では、看板の写真を少し凝って撮ってみた事も楽しかったのですが、どうやったら作りやすく、早く提供できるのか考えたり、セットを改善したり試行錯誤していく事に面白味を感じました。企業の出張販売でも、どうやったらたくさん売れるのか、お客さんの目に止まるのか考えたりしていたので、自分にとって仕事の大切な要素の一つなのだと思います。一日で78個も売れたのは驚きだったし、達成感がありました。でもなによりもお客さんから聞く、おいしい、また食べたいという言葉は泣きそうになる位嬉しかったし、やって良かったなと心から思いました。あんまりそういう感情的なそぶりは見せないタイプですが本当ですよ。

この五か月間、まだまだ書き足りないほどの経験をしてきて、考えればあつという間でした。始めた頃は、集プロを就職のためのステップとしか考えていなかったけれど、集団の中で自分と向き合いながら過ごしていくという毎日は、自分の人生でもこれまでと今後共にないだろうし、大切な五か月間になりました。

グループワークとは。。。

「何をやりたいか」「どこまでやるか」全員で話し合い、企画運営を行います。

今までに、焼きたてハンバーガー提供やピザ、ベーグルの提供、お祭り企画、先輩を囲んでのイベント、地

域の方へのインタビュー集作成など様々なグループワークを行ってきました。それぞれの思い、意見の違いを話し合いで乗り越えながらみんなでやりとげ、人と共に仕事を創る喜びを知る体験になっています。



## Hさんの作文

10代男性

### 言葉では言い尽くせないほどの喜びを感じた

風のすみかの仕事のひとつにハンドドリップコーヒーを淹れる、という仕事があります。この仕事は、コーヒーが上手く淹れられるようになると、店の外にある車に入ってお客さんの目の前でコーヒーを淹れることとなります。僕は割と早く淹れられるようになり、同期のメンバーの中でも早い時期に車に入りました。

僕は、人と接することが苦手で、車に入ったばかりの頃は、レジや接客はほぼ他のメンバーに任せ、自分はコーヒーの注文がきたら淹れるだけでした。

研修なかごろになると、流石に少し慣れはじめ、車に入っている時も接客を受け持つようになりました。外国の観光客の方が、よくコーヒーを淹れるところを写真に撮りたがるので、それで鍛えられたのかもしれませんが。

でも、自分の淹れたコーヒーを飲んでもらえる事に喜びも感じず、向上心もなく、ただ機械のように、注文がきたら淹れて出す、という事の繰り返しで何ヶ月かを過ごしてしまいました。しばらくして僕はスランプに陥り、コーヒーを今までのように淹れられなくなりました。それは、流石にこのままでいいのかな、と思い、もっと上手く淹れられるようになってみよう、と、自宅でもコーヒーセットを買って、練習を始めたことによるものでした。当たり前のように淹れられるようになっていたコーヒーが、自宅だと何回やっても上手くいかず、自分は上手く淹れられない、という感情を、すみかにまでひ

っばってきてしまったからです。研修も終わりに近づき、あと少しなのに・・・、という不安と焦りで頭がいっぱいになり一生懸命に練習しました。

スランプから脱したのは、本当に終了間際のオープンカフェの時でした。この少し前頃から研修メンバーはおのおの、挑戦を掲げていました。僕も挑戦を掲げていて、今までなるべく避けていたレジも、接客もほとんど受け持ちつつの、コーヒー淹れに挑戦してみようと思っていたので、間に合わなかったらどうしよう・・・、と不安でしたが、克服できたのでよかったです。

挑戦を掲げたオープンカフェは張り切ってはいましたが、まだスランプから抜け出して日が浅かったので、正直不安は残っていました。

ですが、まだ僕が機械のようにコーヒーを淹れていた頃に初めて来て、僕のコーヒーを飲んだお客さんが、来てくれて、また僕にコーヒーを注文し、飲んでくれた時に、

「やっぱこのコーヒーは美味しい、180円じゃ安いよ」

と、言ってくれた時、初めて僕はすみかで喜びを感じました。言葉では言い尽くせないほどの喜びでした。スランプを乗り越えようと、必死に努力したからだと思います。また、以前より、「美味しい」という声を沢山聴けるようになりましたが、それは、「美味しい」と言ってくれる人が増えたのではなく、もしかしたら以前から、言ってくれている人はいたけど、僕が耳をかたむけていなかっただけかもしれないな、と考えるようになりました。それは多分、仕事に対する意識の変化が僕の中で生まれたのだろうと、思います。

掲げていた挑戦も、ぐんぐんのび、最終的には、臆することなく、楽しんで出来るようになりました。

僕はオープンカフェをやって、自分が変わっていくのを、とても実感できたので、逃げずに挑戦して良かったなと思います。

## 作文——書くという作業と通じて

最近の若者は「文章を書く」という機会をあまり持ちません。だからこそ、研修中は、「文章を書く時間」を大事にしています。短期的には、毎日の振り返りの「振り返りシート」の中で、長期的には作文作成の中で、「自分は研修中に何を感じた」のか、「自分はという風に意識して研修に参加したのか」、それらを文字に起こし、自分を客観的に見つめる作業です。

長い作文は、2回書きます。1回目は「訓練をはじめにあたって」、2回目は最後「卒業にあたって」です。作文を書くことで、自分の思いや成長を意識的に明確にしていきます。また、最後の作文は、卒業発表会でメンバーそれぞれに共有されます。

## 1さんの作文

30代女性

## 心を開いて語り合えた

研修に参加して、ふりかえりや、合宿の語りを通して自分の気持ちを深く語る機会が多くありました。特に語りでは、人には知られたくなく、ずっと自分の胸の内にしまっていた辛い思いを語ることができました。心のどこかでは、一人で抱えてきた辛い思いを誰かに聞いて欲しいという気持ちがある一方、今まで隠してきた過去を人に見せたくないという思いもありました。しかし、一緒に研修に参加しているメンバーも同じように苦しい過去があり、それを乗り越えようとしていると思うと、弱みがあるのは自分だけじゃないと思えてきて、話す気になれました。自分でも思い出したくなかった過去を掘り起こすのは辛かったですが、話し終えると気持ちがスッキリしました。一番辛い部分をお話した仲間なので、これから出てくるであろう悩みも話せると思うと安心感があります。友達や知り合いはいますが、心を開いて語り合うという事はしたことがなく、いかに表面的にしか付き合っただかという事に気づいたと同時に、本音を言える人間関係を気づくことが大事だと思いました。

## 地域の人との出会い

研修の一環としてグループワークや「となりのパン屋」の活動がありました。グループワークではインタビューを行い、「となりのパン屋」ではお客様との交流を深めました。学生時代は学校、塾、家を行き来するだけで、ほとんど外部の人と接触がありませんでした。そのため、知らない場所に行ったり、知らない人と初めて会うのに慣れておらず、「となりのパン屋」での配達も初めは緊張しました。家の呼び鈴を押す時は、「どんな人が出てくるのだろう」という気持ちでドキドキしていました。しかし実際に会ってみると優しい方ばかりで、人はそこまで怖くないかもしれない、と思いました。

また、出張販売では、販売先担当の皆さんがパンの絵を窓に貼ってくださったり、開店前からお客様が首を長くして待っていてくださったりと、とてもウェルカムな雰囲気を受け入れてくださって感動したことを覚えています。

商店会の皆さんのインタビューでは、仕事に対する思いや信念、上手いいかない時期があってもそれは決して無駄な時間ではない、というメッセージを頂きました。皆さんが生き生きとした表情で仕事について語っていて、仕事は必ずしも辛いものではないのかもしれないと感じました。特に、整骨院の院長さんの話からは、元から持っていた「人助けをしたい」という気持ちが仕事に繋がっているため、楽しんで仕事をされているのが伝わってきました。

## 純粋な興味から始まり、社会の仕組みを知ること

グループワークで学んだ一番大きなことは食の安全、そこから派生する食品ロスや働き方の問題、そしてフェアトレードについてでした。外国産の小麦は体に悪い、とは聞いていましたが、食の安全をテーマにした映画「フード・インク」で小麦に大量の農薬を振りまいている映像を見るまであまりイメージが湧きませんでした。農薬のせいで体を壊したり、子

供を亡くしたりした人の証言は衝撃的でした。農薬が人体に与える影響について学んだことで、農薬の有無よりも安さで食品を選んでしまう習慣を見直すきっかけができました。

フェアトレードに関しては、パンをお届けしているルマさんがフェアトレード専門店という事から興味を持ち、インタビューをすることにしました。インタビューをするに当たり事前に調べたりしましたが、それは自発的なものでした。「フェアトレードって何だろう？」という純粋な興味から調べはじめ、経済の仕組み、働き方、環境問題、食の安全にまでつながっていることが分かりました。どのテーマも「すみか」とも繋がっていて、身近に感じていたこともあり、どんどん調べていきたくなりました。自発的な学習からくる学びの力や喜びを体験できたのは新鮮でした。また、映画を見て感じたこと、調べて学んだことをグループワークで共有したり話し合ったりして思いを深め合うのも楽しかったです。発表に向けてスライドの構成を考えている時の、全員で意見を出しながら試行錯誤している時間は「皆で作り上げている感」がありとてもワクワクしました。

研修中リスタで、本田由紀著書の「社会を結びなおす」の本をもとにした発表を聞く機会がありました。日本社会の仕組みとその歪み、歪みから出てくる生きづらさについて学びました。社会の仕組みの中からはみ出さないように生きていくのがいつの間にか当たり前になってしまい、その仕組みからはみ出してしまった人は肩身の狭い思いをします。この風習の中で育ち、知らず知らずのうちに社会の仕組みにはまったルールの上を走り続けることを自分に課してしまい、「高校を卒業せねばならない」、「いい大学に入らねばならない」「就職せねばならない」と思い込んでいました。この「ねばならない」という思いに追い詰められ、働くのが怖いと思いを持ったまま無理に働き始めることになってしまいました。リスタでの発表を聞き、改めて自分がどれほど「ねばならない」に縛られて生きているかを感じました。この「ねばならない」にこだわらない自分の生き方を模索できればと思います。

最後になりましたが、温かくも厳しくも指導して下さった工房スタッフのみなさん、ふりかえりや面談を通して自分の見えていない部分を明確にしてくださった担当スタッフさん、このプログラムを紹介し、後押しをしてくださったサポステスタッフさんに感謝します。いつも暖かく見守ってくれた同期生や先輩、お母さんスタッフの皆さん、ありがとうございました。「すみか」という働きながら学べる場所やプログラムに出会えたこと、そして何より共に励まし合いながら成長してきた同期のみんなに出会えて本当に幸せです。

## Jさんの作文

20代女性

### もうどこへ行っても働けない 身動きが取れなくなっていた。

私がすみかに来た理由は、働く基盤を作りたいからでした。

両親が共働きで、仕事に忙殺されて家庭との両立も大変そうな姿を見ていたので、働いたらこんなに辛い思いをしないといけないんだと働くことに恐怖心を抱いていました。せめてやりたいことを見つけて働いている時間を好きになりたいと思っていましたが、やりたい

ことが何なのか分からず、身動きが取れなくなっていました。そもそも、働いた経験もそこまでなく、働く基盤も、自分なりの理由もない中、周りのみんなと同じように就活しなきゃと流され、わけもわからないまま就職してしまったから上手くいかなかったのだと思います。働くようになってからも即戦力を求められ気持ちが追いつかなかったり、色んなことに過敏に反応して疲れてしまい、自分はもうどこへ行っても働けないと思っていました。

### **考えは一旦置いて、とにかく目の前のことに集中する**

すみかでの研修中も、とっくに社会に出て働いている同世代の友人などと自分を比べて焦ったり、市役所へパンの配達をしている時も、新人と思しき職員の方が一生懸命先輩社員の名前を覚えている姿を見て、私もああやって市役所などで働くような普通の人になりたかったのに、どうして今私はすみかでパンの配達なんかしているんだろう、と思って落ち込んだこともありました。

ですが、そうやって焦っていた時も、働く意味が分からなかった時も、辛くて行きたくなかった時もとにかく毎日すみかへ行って目の前の仕事に集中しました。朝は辛くても集中しているうちに時間が過ぎて、1日が終わる頃には頑張った良かったなと思える日がほとんどでした。そうしていつの間にか体力が付き、できる仕事も増えていくことで少しずつ自信もついていきました。なので、これでよかったのかなどといった考えは一旦置いて、とにかく目の前のことに集中することでおのずと得られるものがあると分かりました。今居る場所でやるべきことをやる、目の前の仕事に集中する、その大切さをこの研修で教えていただいたと思います。

そして、ごぼうセロリ袋を作る仕事が地味で神経使うので以前は苦手でしたが、余ったパンを家で食べていた時、自分が作った袋に商品が入ってそのままお客様の手元に渡ることが分かってから、これも大事な仕事なんだということが分かり、作業する時の心構えが変わったことがありました。仕事は全部繋がっていて、どんな仕事にも意味があり、はたを楽にしているからちゃんと取り組もうと思えました。なので、働く意味ややりがいは最初の頃はあまり分からなくても、粛々として働いているうちに気付いて分かっていくものなのかもしれないと思いました。

### **0か100かではなくグレーゾーンも認めてきたい**

また私は緊張や不安が強く、慣れないことをやる時には最悪の場合を想定して予防線を張らないと気が済まないせいでやる前に疲れてしまうことが多かったです。ちゃんとしなきゃという気持ちが強すぎて潰れそうだったので、試しに6割くらいの力でやってみたりしたことがありました。嫌な印象を与えたかなと不安になりましたが、後から6割でやってみようには見えなかったと言われ、少し力を抜いてやってみてもいいのかもと思えました。0か100かではなくグレーゾーンも認めてきたいと思います。

また、相手、特に上の立場の方が求める姿にならなきゃと思いつつも、評価に一喜一憂していましたが、評価なんて明日には変わったりするくらい不確かな物で、人によってどこを評

働いているかも違うのだから、求められるもの全てに応える必要はないし、それに振り回されないでいいと気付きました。何かを言われると未だに過剰に反応してしまう時もありますが、言われることになれて精神的にタフになりたいです。この研修で少しは鍛えられたかなと思います。

また、以前は失敗した時に注意を受けると、自分の存在への叱責に聞こえてしまい、嫌われたと思ひ込んだり、自分を激しく責めていましたが、一緒に働くメンバーやスタッフを見ていると、失敗しない人なんていないんだと分かったことも大きかったです。大事なのは次どうするか、どう学びに繋げるかという切り替えだと気づけました。客観的に冷静に考えていくことを心掛けたいと思います。

### **働くって苦しい中にも嬉しいことや面白いこともちゃんとある**

働くって基本的には苦しいことが多いですが、お客様と一緒に働いている人の笑顔が見えた時や、ありがとうと言われた時、できることが増えて自分の成長を感じた時や思いがけない出会いがあった時はやっぱり嬉しいです。苦しい中にもそうやって嬉しいことや面白いこともちゃんとあるのだからそれをしっかりキャッチできるようにアンテナを伸ばして良い面にもちゃんと目を向けられる人でありたいです。

5ヶ月研修をしたことでできるようになったこともたくさんありました。ハンバーガーのパン焼きなどの感覚が必要とされる作業は習得するまで時間はかかりましたが、やっていけばできるようになることもあると体感できて良かったです。良い面も悪い面も含めて働いてこういうことなんだと分かってきました。

同期のメンバーの皆さん、皆さんと働いて振り返りができてよかったです。みんなの前では安心して素が出せたし、みんなから学ぶことや、みんなの姿に勇気を貰うことも多かったです。素直に話せる場所があってありがたかったですし、似たような悩みを抱えていることが分かる一人じゃないんだとほっとしました。5ヶ月間本当にお世話になりました。ありがとうございました。スタッフの皆さん、お世話になりました。ありがとうございました。



## **コミュニティーベーカリー「風のすみか」**

住所：〒 181-0013 東京都三鷹市下連雀 1-14-3

電話：0422-49-0466

## むさしの地域若者 サポートステーション

住所：東京都武蔵野市御殿山1-6-8 ムサシヤビル1階

若者のための総合相談窓口 開所日：月・火・水・木・土

電話受付：10：00-18：00

お問い合わせ：0422-70-5067

musasyinoyss@npobunka.net

卒業後も繋がっている。。。。

彼らは卒業後も、OB同士の集まり（リスタ）の中で、あるいは再びすみかに立ち寄るなかで、現在の様子を報告してくれます。研修終了後の「進路が決まる」だけではなく、「働き続けること」ができている背景には、研修後もゆるやかにつづいていく仲間同士のつながり、いつでも戻ってこれる居場所、なにかあったら相談できるスタッフの存在などがあります。



### **研修が始まる前は・・・**

思えば研修が始まる約一年前、僕は何年もの間自宅に引き籠り、家族以外と接点が無い状態が続いていました。それがようやく一歩踏み出せるようになったものの、初めて三鷹サポートステーションに行った時は時間感覚の無さから、面談に二十分以上も遅刻してしまうようなだらしなさでした。そんな状態なので将来自分が自立していくイメージもあまり強く打ち出せず、書類にはとりあえず「アルバイトする」という短期目標だけを書きました。そこから協同ネットの様々なプログラムに参加して、徐々に生活リズムや自己管理能力を養っていきました。そして、地域のイベントに参加したり、様々な人たちと関わる中で、引き籠りだった自分の世界を少しずつ広げていきました。

そうして一年近くが経った時、そろそろ守られた立場での外との関わりではなく、もう一歩踏み出して働き始める時期にきているのではないかという思いがありました。僕と同時期に就労準備のプログラムに参加した人の中には既に働いている人もいて、焦りもありました。自分も体力的には問題がないし、周りとのコミュニケーションもそれなりに取れている。様々な経験を積んだ後に、更に就労支援の場で五カ月もの時間をかけるのは遠回りになってしまうのではないか、という気もしていました。しかし、最終的には働く自信とイメージがまだ持っていないことを理由に、研修プログラムに参加することに決めました。

### **「すみか」のイメージが変わった。・・・働く人の仕事に対する姿勢を感じた**

十一月一日、研修が始まり、実際にやっていく中で感じたのは、風のすみかが就労支援のためのパン屋ではなく、ちゃんと一つのお店として成り立たせようとしている所なんだなということでした。新商品を開発したり、売れ残ったパンをどうにか売ろうと努力したり、逆に店舗のパンが売り切れた時は、食パンやコッペパンで新たにパンを作ったり。他にも天気予報を常に気にしている工場長の姿や、効率的に働く重要性を教えてくれたスタッフの方、研修生の振り返りが終わっても働く人たちの仕事に対する真面目さを見て、風のすみかへのイメージが変わりました。自分がいる場所は、就労支援の場を提供してはいるものの、そのために存在しているのではなく、お店として普通にお客様に美味しいパンを食べてもらうことを目指して運営されているんだなということがわかりました。

体験で来ていた頃、僕はすみかにあまり愛着が持っていませんでした。それは、いきなり現場に入り、誰がどういう立場の人なのかもよくわからず、すみかのお店の特徴も売りのパンもわからないまま、ただ目の前の仕事を言われるようにこなしていたからだと思い

ます。成長するために来ていたので、そのためのモチベーションはあったものの、お店のために頑張ろうだとかいう気持ちは持っていませんでした。

でも、始めは工房で作業している自分の半径1メートルしか見えていなかったのが、周りの人が今何をやっているかということや、仕事の流れが何となくわかるようになり、お店全体の様子も見えるようになってきて、徐々に自分がこのグループの一員なんだなと思えるようになりました。そして、すみかのパンのこだわりや、美味しさも知っていくことで、風のすみかというパン屋が好きになりました。単に就労支援の場ではなく、一つのお店としてやっていこうとしている場で、より実際に働くのに近い意識を持って、働いていこうと強く思えるようになりました。

### **人と一緒に働く感覚を学んだ**

また、同期の研修生たちと一緒に働き、毎回振り返りをするという流れもとても大きなものでした。思い出すのは、縁日での出張販売に参加した日。まだ販売に慣れず緊張していた中、僕はちゃんと声出しをし、テキパキと動いてやり切ったなど、自分では達成感を感じていました。しかし振り返りで複数の仲間が、役割を侵害する僕の勝手な動き方にやりづらさを感じていたことを知りました。自分ではしっかりやれたと思っていたことが、周りの人からすると全く逆だったということにショックを受け、それからは一緒に働く人との役割分担を意識して動くようになりました。

更に日々研修に取り組む中で、自分が人に頼るのが苦手だということもわかりました。ある仕事をやっている際、時間内に終わりそうにないのに誰にもヘルプを出せないということがありました。結局はギリギリになって手伝ってもらうことになったのですが、周りの忙しさを気づかって、逆に周りに迷惑をかけるという結果になってしまいました。自分の力で時間内にやり遂げなきゃ、とばかり考えていたんだと思います。向上心を持ったり、引き受けたことに責任を持つのは大事だけど、お店としてやらなきゃいけないことは必ずしも自分一人でやる必要はなく、一番大事なものはグループとしてしっかりそれを終わらすことだということを学びました。それからは、小さいことでも誰かにお願いしたりできるよう意識し始め、よりお店の中の一人という感覚で動けるようになりました。

(まだまだ語り尽くせないぐらい色々なことがありましたが) こうしてたくさん経験を積みながら、一日一日働いて振り返るを繰り返し、時には追われるような気持ちになりながらも過ごした日々は、僕が引き籠りから脱してから過ごした中で、一番密度の濃いものでした。長いと思っていた五カ月のプログラムも気付けばあっという間。働くイメージも持てるようになり、四月からは研修中お世話になったクリーニング店でアルバイトもし始めました。最初にサポートステーションで書いた短期目標にたどり着くのに一年四カ月かかりましたが、遠回りではなく自分にとって必要な経験だったと今は強く思います。

まだまだ改善できていないことや、新たに見つかる課題もありますが、今後も自身の成長に取り組み続け、自立に向けて一步一步、歩き続けていきたいです。

**自分に自信が持てなかった**

去年の自分を思い起こすと、今の状況は全然想像していなかった。

元々、私は自信が持てない人間だった。駄目な子供だ、と言われて育ったわけではない。親に比べられたことはないが、自分で勝手に比べてしまい、自分はできない人間だと劣等感を抱いてしまった。

そして、私は今まで自分を表現する、ということができなかった。学生時代には、人と違うことを言うてはいけない、と思いがちだった。もし言ったら、除外されるのでは、その場にそぐわない言動はしない方が無難に学生生活を送れるのではないか。極端な話だが除外されていじめに遭うよりも、自分を出さずに周囲と合わせた方が安全ではないか、とその時の雰囲気から考えていた。

また、私は働いている人は完璧であるはずだ、と思っていた。就職したての営業職の兄に休日も四六時中、電話が掛ってくる光景を目の当たりにし、働くことはとても大変なことだ、と強いイメージがあった。

自分以外の人は、しっかりしている、出来る人。であり、私とはかけ離れた存在である。卒論が書けないぐらいで及び腰になっている自分とは違う。一度、卒論で失敗しているのでは何かを始めてもまた途中で挫折するのではないか、と人より劣っている自分がちゃんとできるイメージがつかないでいた。だから、就活をしても「こんな自分でやっていけるのか」と働くことに対して自信が持てず、内定を辞退したこともあった。

何年も経ち、どうしたらいいか分からなかった時、サポステで集プロを薦められた。

**すみかに来てみて・・・**

最初は、6か月間続けていけるだろうか、と不安があった。しかし、再び就活という動き方をするよりも違うことから取り組んだ方がいいのではないかと考えた。体験中に振り返りで、「番重洗いが上手くできない」と言うと、色々と皆でどういったやり方がいいかを考えてくれたことに驚いた。人に教えてもらうのではなく、自分で答えを見つけなければいけない。自分に甘いので頼ってはいけない、と思っていた。だから印象的だった。

振り返りシートを初めて見た時、「ヒーロー・ヒロイン」の欄に少々戸惑いを覚えたが、段々この欄が理解できるようになってきた。自分がヒーロー・ヒロインに挙げられた時は、「こんなことで褒められていいのだろうか。」と思ってしまう、他人から見る私と自分の認識は随分違うと感じた。しかし、自分への褒め言葉と一致した時は「私はこれでいいのだ」

と納得できるようになった。

### **出来なかったことも出来るようになる**

研修も半ばに入ると、徐々に工房や店舗でやれることが増えてきた。以前できなかったことができるようになると「なんだ、自分でも出来ることはあるのか。」と思えた。例えばメロン皮を作るのに、最初はただ丸く伸ばすことに必死だった。慣れてくると今度は時間まで考えられ、20分あればどのくらい丸く作れるだろうか、と楽しむことさえあった。

オープンカフェでコーヒーを淹れる為に練習をした。味は薄く、香りは無いコーヒーを何度もスタッフの方に味見してもらい申し訳ないくらいだった。コーヒーは、ほとんど飲まなかったが、家では毎朝1度は淹れて、すみかでも朝少し早く来てポットに水を入れて練習した。とにかく、人がコーヒーを淹れている所を見たいと思い、デパートのイートインコーナーで「見せてください。」と頼んだこともあった。今までなら、こんなに積極的に動けなかったのも、自分でも驚いた。早く上達したい、との思いが強かった。12月中にはできるようになりたい、本当に淹れられるようになるのか、なかなかできないコーヒーの練習ばかりして、他のメンバーが工房の仕事をしていることも気になっていた。お客様からお金を貰うことは大変なことだと思った。最初はスタッフの方向けで150円だったが、この味でお金を貰うのも心苦しい半面、やっところまで来た、と思った。次の定価180円までには、一段と腕を磨かなければとも思った。4カ月目にしてやっとお出せた時は嬉しかった。その日の振り返りでメンバーが、コメントをくれた時は、見守っていてくれたのだと感じた。回数を積み重ねていけばできるのだと自信に繋がった。

### **自分を表明して発言していい**

私の課題の一つは、意見を言えるようになることだった。そこまで求められていないのに難しく考えるし、正しいことを言わなければ、と思いき口に出すまでに時間がかかる。だから、ミーティングや振り返りがあることが気がかりだった。もし、間違っていたらどうしよう、と思ってしまう。だが、メンバーから「とりあえず言ってみる」「人には言ってみないと分からない」と聞き、そういう考え方があるのか、確かに黙っていても相手に伝わらない、と思うようになった。自分をちゃんと表に出して人と違う発言をしてもそれは不正解なのではなく、考え方・捉え方の違いなのだと思い始めた。未だに時間はかかるが以前と比べると、大分発言出来るようになり成長を感じている。

### **外部の研修に行ってみて・・・**

外部研修では高齢者のデイサービスに行った。利用者の方との雑談に不安があった。最初は、職員の方に誘導されて話していたが、自分から声かけをできるようになり、もっと話を聴いてみたいと思える利用者の方もいた。時間がある時に、BGMとしてピアノを弾いていた。どのような曲なら喜んでもらえるか色々試し、反応を窺っていたら、利用者の方に「ピアノを楽しみに来たわ」等、声をかけられ話のきっかけにもなり、嬉しかった。プログラムの

一部だからと漫然と外部研修に行くのではなく、積極的に取り組むと楽しむことができた。共に仕事をするボランティアの方からは「私達が休む時は頼りにしていたわ。」と言って貰い、利用者の方との関わりや研修中の行動が、あれで良かったらしい、外でもきちんと評価されているようだ、と思った。

### **視野が広がり、社会は多様なのだ、と気付いた**

6ヶ月間やってきて、集プロをもっと早く知っていたら良かったと思った。メンバーとやっていく中で、自分でも人と共に仕事ができるのだと再認識できた。そして、あの人ははっきり物事を言うようになったな、新しいことに挑戦しているな、といったメンバーの変化が私も頑張ろうと良い刺激になった。今まで、家庭や学校といった、あまりにも狭い世界しか見ていなかった。だが、一步踏み出すだけで視野が広がり、社会は多様なのだ、と気付き、色々なことに興味が持てた。そして、時間が掛っても経験を積み重ねれば私でも出来ることのあるのだ、と分かった。また、すみかでは、周りの状況が見えている、気遣いが出来ている、と自分では全く思ってもみなかったことを言われた。難しく考えずに構えないでいいのかもしれない、自分が認められている、と感じた。

人生は、回り道していいんだ、一本道ではなく色々な進み方があるのだと思った。大学を卒業し、すぐ就職して働く道、だけではない。私は、何年間も足踏み状態だったが、その時期があったからこそ、この集プロに出会え、有意義な時間を得られたのだと思う。

## cさんの作文

20代男性

自分はもともと人と関わるのが好きではなかった。そのせいか中学3年の時に学校に行くのが面倒になり不登校になってしまった。その頃はまだ気にしていなかったが何年もの間他人との関係を絶っていたので少しずつ他人と関わることにに対する不安が大きくなっていった。一応大学には行ったがほとんど人と関わることのない生活を行っていた。そんなことをしている間に自分も年齢的には大人になっていたが中学の頃から自分が成長している感じが全くなく同年代の人と比べた時自分には年相応の振る舞いが出来る気がせず、その結果人間関係に対する恐怖心が生まれ、社会で働くためには人との関わりが必要であると考え働くということ自体を断念してしまった。

集プロ参加の動機はそのような人間関係に少しでも自信が持てるようになることと働く上での体力が自分にあるかどうかを確認するためであった

集プロ参加直後は開始前の体験期間も含めると自分が最も遅い参加だったこともあり不安が大きかったが遅かった分まずは作業を覚えることに集中しむしろ自分から他のメンバーに色々教えていけるような状態を作りそこからコミュニケーションをとってこうと考えた、結果的に集プロに積極的に参加できるようになり参加する事に対する不安は早い

段階で解消することが出来た。

それにより若干余裕が出てきたので本来の目的である人間関係の問題に対して取り組むことが出来るようになってきた。他のメンバーとの会話も少しずつ出来るようになったほか自分には無理だと考えていた店舗での接客の仕事にも挑戦してみた。その中で自分が感じたことは**人というものは自分や他人に対して自分が思っているよりも好意的に接してくれるものなのだということである**。その結果前に比べると人との会話で身構えるようなことがなくなり気軽に会話が出来ようになってきた。またすみかを通じて外部の人と関わることも多かったがそれにもそれほど抵抗なく入っていけるようになってきたことは集プロに入って成長できたことの1つだと思う。ただ気軽になった結果遠慮がなくなっているところがあり、集プロ内でメンバーへの言葉が荒くなっていたり無意味に自分の意思を通そうとしてしまったりした。この辺りは今後の課題だと思っている。

今回の集プロが終わるにあたって得に自分が感じたことは**他のメンバーの存在がとても大きいものであった**というところである。自分以外の他者とかかわるからこそそこに自分の役割が生まれ責任も出てくる、だからこそこの研修を続けなければならないと思うようになったし、そのために他のメンバーのことを考えながら行動するという事も無意識のうち出来るようになってきた。またすみかでの職場実習以外のミーティングやグループワークでも相手がいることで安心感をえられる面が大きいと思った。自分にとってこのような人との関わりの必要性を実感できたことはとても大きいことだと思う。

自分はこの6ヶ月でこの先働くという事に対して積極的に考えられるようになったのが自分にとって一番大きな変化だと思う。**実はやれるのではないかと**少しでも思える事で少しずつでも進んでいけることを実感することが出来た。そして自分のまわりにそのような思いを**くみ取り応援してくれる人がある**ことを実感することが出来たので、これからもがんばっていこうと考えられるようになった。まだまだ問題は多いがここで得たことを活かして頑張っていきたい。

## Dさんの作文

20代男性

## Eさんの作文

20代女性

風のすみかで研修を始める前は、4ヶ月はきっと長いし、働くことに関して具体的に動かなくはという焦りのような気持ちがあったので、他の選択肢を選んだ方がいいのかもしれないと考えていました。

でも他の選択肢って何だろう、自信のないまま何か動けるのだろうかとも思っていて、両親や友人の後押しもあり、実際に研修を受けることを選びました。

そうして今振り返ってみると、とても充実していて、あっという間に過ぎてしまいました。すみかで学んだことと上手くまとめられたらよかったのですが、自分の中ではまだ色々な体験の途中なので、いま感じていることや印象に残っていることをお話し出来たらと思います。

まず…4ヶ月？5ヶ月研修を受けてきて、その場で何を求められているのか的確に判断が出来ていないし、作業の全体像を把握することも苦手。うっかりミスが多いし、急いでるつもりでもスピードもまだまだゆっくりです。

それでも以前は自分を何を出来ていないのかもよくわからなかったもので、少しは成長出来ているのかな…と思います。

あとは、何でも人に聞いてしまう、聞かないと間違っているかもしれない…と不安を感じるが多かったんですけど、少しずつ自分で判断して動くことも選択肢に入れられるようになってきました。

また、自分とは違う感覚を持った11期のメンバーや、先輩方、スタッフさんに囲まれて過ごすことで、新しい価値観や働き方を学ばせてもらいました。

少し長くなってしまったんですけど、こうした日常的なやり取りや周りの人の作業に取り組む姿勢を知ることで、一人では行き詰まりに感じていたことも風通しが良くなったり、自分のことを客観的に見られるようになっていたり、いい刺激をいただきました。

皆さんが何気なくしてくださったことにもわたしはとても助けられていて、楽しくて、嬉しくて、有り難かったです。

わたしがすみかの研修で得たものは何だろう？と考えたとき、もちろん働くことへのヒントもそうですが、一番「これをもらったなあ」と感じるのは、人の暖かさについて知れたことだと思います。

わたしは、すみかに来た時の作文に、いいお仕事の仕方が知りたいではなくて、まず人やお仕事に向き合う自分なりの姿勢を得たいというようなことを書きました。

自分がどう生きたいのか、その上で、どうお仕事に取り組むのかを知りたかったです。

人の中で過ごす自分、社会に繋がっていける自分を少しずつイメージ出来るようになってきたことが、今回の研修で特に学ばせていただいたことだと思います。

皆さんに振り返りなどで認めていただけたことによって、長い間上手く向き合えなかった

自分を、少しずつ具体的に捉えられるようになった気がします。  
人と暖かい関係を持ち、周りの人と協力しながら、お仕事出来る人になることが今後の自分の目指すこと、やってみたいことのひとつになりました。  
実際の働くスキルは、まだまだで、自信がなくて、もう少しすみかでお勉強させてもらえたら嬉しいです。

それと、少し前までは修了式が過ぎたら、これまでの自分や環境・人間関係など何かが終わってしまう気がして、すごくこわいし寂しいし、不安に感じていました。  
でも、最近体験の方に会う機会が増えて「あ、他にもこんな考え方をしている人がいるんだ」と思ったり「教える」というこれまでになかった課題が出てきたり…  
他にも、すみかでアルバイトスタッフさんになって、外での活動のお話も聞かせてくれたり、今後の自分に合った動き方を考えている11期がいたり…  
それぞれ違う分岐点に立つみんなで行なわれる振り返りは、これまでとはまた違う色を帯びているなど感じます。  
最近「おしまい」というよりも、また全員新しい段階が始まるんだなあという感じがして、それはそれでこわい。  
でも、新鮮で面白いです。  
各々の挑戦がある上で、わたし達は一緒に過ごしているんだなあと思いました。  
5ヶ月間、色んなことを教えてくださって、考えてくださって、一緒に過ごしてくださって、本当にありがとうございました！

物江

まず何故参加したかという

働くことに自信がなかったのはもちろん、当時は外に出るのもつらくて、人が多い所や、密室になった空間もダメで自分はもうどうしようもない、なんでこんな風になってしまったのだろうと思っていました。すみかを始める前に友達の手伝いとしてアルバイトに入ったんですが、それが決定的ですごくナーバスになってしまい毎日本当に苦しくてヘトヘトになってしまいました。今後どう生きていけばいいのかというぐらいまで悩んでいました。だからすみかに参加するのは不安で一杯でした。でも、不安に押し潰されてやらないよりあんまり考えないでやる方が自分にとってはいいと思い強い決意というよりこの今の状態をなんとかしないといけないと思い参加しました。それに、アイ企画からのつながりもあって受け止めてくれる場所なんじゃないかと思えましたし、10期の修了式に行って作文を聞いたというのも大きかったと思います。

すみかに参加して一番知りたかったのは人との関わり方と自分を知ることでした。何故ここまで人に対して警戒心が強いのか、人と関わるのが嫌なのか、自分が何故そこまでナーバスになってしまうのか、仕事どころじゃなくなってしまうのかを知りたかったです。そして、働くということはどういうことか、人と協力してやっていくことはどういうことか、基本的には全てが不安でその行き過ぎた不安をどうすればいいか知りたかったです。

すみかでは、**振り返り**があるので、**自分のことを言葉にする。そしてそれを受け止めてくれるという環境**が毎回あります。まずは自分から発信する大切さと自分の気持ちをないがしろにしないということが自分にとって大きな肯定となりました。

ピザのGWも自分にとって大きな経験になりました。不安や戸惑いもありましたがなんとかやれるという実感や本番に向けて徐々に良い方向に進んで行きやり易くなっていったということ。最終日には58枚も売れて予想以上に買って頂いて、それに対応できたという感動もありました。GWをしたことによってみんなと協力すること、声を掛け合いながらすること、補い合いながら進めていくことが出来ました。仕事を一緒にやっていくという感覚を一番感じられる出来事でした。あとすみかでは、色々な素敵な言葉をもらいました。「苦手を性格と捉えるのではなく、行動や練習をしていけばいい」とか「得意でないものに固執しない」「不安や自分を攻めている時間をもったいない」「漠然と悩まない」「できるか、できないかではなく真摯に取り組んでいるかが大事」「人の意欲で人は動く」「やれる自分というより人とやれる自分が大切」など自分の中にすんなり落ちていく様な将来に繋がっていく様な言葉がすごく気分を楽にしてくれました。「言葉少なだけど、着実に出来ている行動に現れている」という自分を評価してくれる言葉ももらいました。自分で自分を労ったり認めるといふのは格別に違う、他人に認めてもらったり評価されるというのはすごく嬉しいし、自信にもなりました。今までは他人の期待に応えなければいけない、ちゃんと出来ないといけないという気持ちが強くありました。でもそれはなんとなく自分を認めてもらうということと違うなという感覚が生まれてきました。すみかで働いてそれでいいんだと認め

ることも、認められることも経験できたのは大きな収穫となりました。認め合う関係性は今後大事にしていきたいです。

それに加えて接客も経験させてもらって、苦手意識が強かったんですが練習だと思って、自分のためになると思ってやらせてもらいました。失敗も含めて色々な経験をさせてもらうことができましたし、チャレンジすることも大事だと学びました。

そして、ここまで続けられたのは一人の力ではなく 11 期みんなと一緒に頑張っただけだからだと思います。一緒にいて感じたのは他人には優しく出来るのに自分には優しく出来ないという人がたくさんいるなあと思いました。人それぞれ何か課題みたいなのがあって大変だなあと思いながら、自分ならどうかなと一緒に考える日々が気づかされる部分もあってとても貴重ななあと思いました。あと 10 期の先輩方にも感謝しています。頼りになる先輩方で丁寧に教えて下さって、自分たちもそんな風に後輩にふるまえるかと今かなり心配ですが、見習って頑張りたいです。不安や緊張の中でもちゃんと通えましたし、自分なりに一生懸命やれて、きつい日もあったけどそれなりに出来たかなと思っています。一回も休まずに出来たことは良かったです。

今までは、人をあまり信用できなかったと思います。自分の問題は自分だけの問題で、特別で人に言えるような聞いてもらうようなことではない感覚がありました。あまり理解してもらえないと思っていたし、自分の中の苦しい問題を打ち明けるのは、あまり気持ちのいいものではなく、段々とむなしくなっていく感じでした。それでも自分から発信することを心がけるのは大事なことだと思いました。**分かるか、分からないかではなく伝えることに意味があるんだと思うようになっていきました。それは受け止めてくれる人がいる、認めてくれる人がいる、考えてくれる人がいると分かったからです。臆せず発信すること相談することが自分にとっていい方向に進んでいけるような気がしています。今後も自分を出すことや積極的に行くことを意識していきたいです。**自分で言葉にして気づくという感覚が研修中であって頭の中で考えているだけではよく分からなくて、加えて一人だけでもよく分からなかったです。思い込みや人とのズレや違いを恐れず、もっと人との違いやズレを実感していきたいし楽しみたいです。**そうやって色んな人や物事、色んな価値観に出会いながら、自分の芯がつくらっていくことを学びました。**

前は自分に意識が行き過ぎていて、しかも

否定的な意識でした。現状が悪いからなおさらそうなっていました。自分を認める、褒めること、それは簡単ではないと思います。自分だけでは足りなくて周りの評価が必要だと思います。やっぱり一人で解決はできなかったと思います。支えてくれる、頼れるという感覚、あるいは頼ってもいいという感覚は今までになかったです。なにかすごく弱くて甘えている人間だと思うけれど、意外とそうでもないという認識や支えてくれる人に感謝した方がよっぽどいいなあと思うようになりました。

自分だけでやらないといけない、自分だけで考えて、決めないといけない、それでやり遂げないといけないというプレッシャー 失敗できないというプレッシャー

### 自分の持つ変なプライド

恥ずかしさが自分を苦しめていたんだと思います。もっと人の意見を聞いたり興味あることを素直に聞けたり頼ったりしても大丈夫だということが気持ちを落ち着かせてくれました。むしろもっと相談や自分の気持ちを言って意見交換をしていかななくてはいけないと思うようになりました。そんなに簡単には変わらないよと思っていましたが、いや変わるんだよと自分に言ってみると、変わっている場所に気づけていなかったり変わるのが怖くて変わりたくないだけだったりします。変化を受け入れて成長していきたいです。これからどんな環境や状況に入っていくか分からないですが気楽さと余白をとって仕事に取り組んでいきたいです。いっぱいいっぱいになったらまたすみかに来ます。そして私生活でもというより私生活から学んだことを活かしたらもっと楽に楽しくすごせるのかなあとと思います。

最後に働くことについて現時点で自分なりに考えてみました。働くことは人と一緒にやることで相互に補いながら尊重してやっていくという気がします。コミュニケーションも大事だと思います。上手さはそれほど重要でないと感じています。一人で何でもやるぞというより意思疎通をはかりスムーズにそして目的を持って取り組むことが大切だと思いました。それに加えて自分がどうしたいのか、どう思っているのか意思表示も欠かせないと思いました。意欲や向上心は仕事を楽しくするもので、仕事を進める上で重要なことだと分かりました。でもこれ全部は欲張りな気もします。僕の場合はある程度時間をかけて着実に考えながら進みたいタイプです。出来ない自分も失敗する自分も認めてあげるようにします。不安は至るところから発生するので、大きく構えて焦らず丁寧に進みたいです。

伏見

最初に、すみかの研修を持ちかけられたときは、前と同じパン屋と言うこともあって、興味が持てないんじゃないかという不安がありました。

それでも、三ヶ月というアイ企画で過ごした時間を無駄にしたくなかったのと、単純にアイ企画の先輩と一緒にやれるというのもあって、悪くないんじゃないかと思い参加しました。活動報告会での、12期生の発表で振り返りの時間を長めに設けているというのを聞いて、ここなら前と違う体験が出来るかもしれないという気持ちもありました。

最初にすみかに来て思ったことは、アイ企画とは、全く別の雰囲気だということでした。それは実際にお客さんが目の前にいて、商品を売ることや、お店のスタッフさんがいて仕事をするとするところは、ことアイ企画に関して言えば全く別物でした。

正直に言うと、結構物怖じしていたと思います。

最初は、ただただ作業をこなしていくのに必死で、作業を覚える方向にまで意識が向いていなかったと思います。

また、外に販売に行ったり、市役所に販売に行くというのも今までに無い経験でした。

しばらく経って合宿のときに、DTPの会議に参加させてもらったときがあって、働くことについて話し合うということがありました。

Aさんが「働かずに家にいることはありえない」という規範意識みたいなものを自分は持っ  
てしまっている。というようなことを仰っていて、自分は「働かずにお金を貰えたらいいの  
になあ」と、内心で思っているながら、吐き出せずにいました。

それが自分の中で引っかかって、合宿に戻ってから「何故働くのだろう」という疑問が頭  
を擡げることがありました。

これは、自分の良くない癖なのですが、一度考えたことを頭の中で反芻して、どんどんネガ  
ティブになっていくことがあり、このときの自分は完全にそうになっていたと思います。

作業中にも、その考えが邪魔になって集中出来なくなってしまうことがありました。

振り返りの際にも、自分の考えていることを、吐き出してしまおうときがあったと思います。

家の中でも、どうしてもイライラして、母親に怒ったり、父親と喧嘩してしまうときがあり  
ました。

自分の中にある苛立ちをポジティブな形に昇華する方法が分かりませんでした。

スタッフさんとの三回目の面談のときも、その悩みが爆発していたと思います。

と言うより、最早その悩みを言い訳にして逃げていたところがあったと思います。

面談の中で、今までの自分から変わるチャンスはもうここくらいしかないのではないかと  
思いました。面談を終えてから、自分の中で改めて仕事に取り組む姿勢が変わってきたかな

と思います。

例えば、外の準備をするときに机やテーブルなどをどの順番で出していけば効率よく終わるか自然と考えるようになっていたりしました。

振り返りのときに、Bさんが「作業中は常にどうやったら効率よく、早くなるかを考えている」と言っていたのを、自分でも実行できたのかな、と思います。

また、振り返りの中で、焦ってバタバタしてしまうと、作業の中でやることがおざなりになって、工程の一つをスキップしてしまうときがあると気づきました。

例えば、市役所の準備のときに、急ぐことを意識しすぎて、間違えたり、飛ばし飛ばしになってしまうときがあったので、落ち着いてゆっくり作業するように意識してみました。

短い中で少しずつ、自分の中の変化を、作業の中で表現出来ているというのを実感しました。

今から考えると、振り返りの中で、自分の気持ちを正直に話したことは、そんなに悪いことじゃなかったのかな、と思いました。これに関しては、振り返りの時間など、スタッフさんや、13期の二人、12期の皆さんが、自分の考えに対して、率直に向き合ってくれたおかげだと思います。

特に研修生の皆さんは、自分達も働く為の道筋を模索していくという状況の中で、自分の悩みや、考えを、吐露してくれたのが、単純に嬉しかったです。

すみかの良いところは、自分や、他の人の、疑問や、考えを、共感したり、それに対して反対の意見を言ったりして、波紋のように共振していくところにあると思います。

最後に、自分がすみかの研修を通じて変わったことは、自分の中に元々あった、働くことに対する偏見や、苦手意識が薄まったことです。

今までの自分は、働くということに対して、楽しくないのではないかという漠然とした、偏見と不安がありました。

高校に行かなくなってから、社会との接点を失い、ぼんやりとした日々を過ごしてきた自分にとっては、働くことそれ自体が、学校に行くこととそんなに変わらない退屈なものと言うイメージを持ってしまっていました。

そう言い聞かせることで、安心していた自分もいたと思います。

スーパーマーケットの研修でもその気持ちは根本にあって、何処か馴染めないのではないかと勝手に考えてしまい、本格的に働く前に辞めてしまいました。

ですが、すみかの中で、振り返りの時間を通して、自分の中の不安を一度全て吐き出し、皆がそれを受け止めてくれたことによって、もう一度社会と向き合おうと思え、意識的に作業に取り組んでいこうという気持ちに変わっていけました。

何故、働くのか？という疑問をこれから社会の中で見つけるにあたって、以前より前向きな気持ちで取り組んでいけるかと思っています。

そう思えたのも、スタッフさん、他の研修生がいてくれたからだと思います。

ありがとうございました。

正直に言うと、未だに、社会に対する不安は拭えきれた訳ではないし、これから社会と向き合っていこうという中で、社会の方が機能不全に陥るとは夢にも思いませんでした。

ですが、今回の事態を切っ掛けに、働く人の意識が変わって、働くことが少しでも楽になる方向に向かってくれることを願うばかりです。

#### **訓練が始まる前は・・・**

引きこもる前の私は、自分の将来は一本道のようになっていて普通に学校に通って普通に就職をして働くものだ漠然とそう考えていました。しかし、次第に学校に通うことが辛くなり、自分の思っていた将来の道からどんどんと外れていってしまい、何度か修正しようと思って行動はしたもののうまくいかず、完全に道を外れたと自分で思ったときにはもう何もかもが駄目になってしまったと思い、身動きが取れなくなってしまい、もうどうすることもできないと半ば自暴自棄になっていました。

今のままでは駄目だと思い、何度かアルバイトを探そうと思ったこともありましたが、そのときは仕事をするということが何だかとても険しい山に登ることのように思えて、ほとんど日々を怠惰に過ごしてきた自分に果たしてそんなことが出来るのかと思い本格的にアルバイトを探すこともできませんでした。家族がアドバイスをくれても、どうせ自分の気持ちなんて分かりはしないと聞き入れずに自分の悩みを理解してくれる人などいないと思い、勝手に孤独感のようなものを感じていて、これから自分はどうすればいいのかと悩みながらも、行動が起こせず悶々とした日々を過ごしていました。

そうした日々が何年か続き、あまり他人と関わらなくなってしまい自分の引け目に感じていることを他の人も気付いていて悪く思われているのではないかと、被害妄想じみたことまで考えだすようになりました。アルバイトも駄目ならと、両親に紹介されたサポートステーションに何度か通いましたが、うまく通うことが出来ずにしばらく疎遠になっていました。それからしばらく経って、このままでは本当に動けなくなってしまうと思い、なにかしらの行動を起こそうとおもっていた矢先に、サポートステーションか

ら集中訓練プログラムの紹介の手紙を頂いたので参加してみようと思いました。

### すみかに来てみて・・・

初めてすみかの体験に来たときは、既に研修を始めていたメンバーやすみかのスタッフの人達がまだ不慣れな自分に仕事を教えてくれたり、工房で手慣れた手つきで、作業をしている姿を見て、雲の上の人のように思えました。それは、その時は本当に自分にとって仕事をするということが全く具体的に想像できることではなく、もしかして自分は働くことができないのではないかと考えていたからです。

集中訓練プログラムが本格的に始まってすぐは、工房での作業を覚えられるか、外販で接客をちゃんとこなせるか、配達のを覚えられるか、ちゃんと毎日朝から通えるのかなど様々な不安がありました。仕事だけではなく、集プロのメンバーやスタッフの人とうまく馴染めるのかといった人間関係も自分はどううまくやれるのかといった不安もありました。しかし、最初のうちは努めてそのような不安を考えずに毎日通うことを目標にしてすみかに来ていました。

### 合宿がきっかけ

すみかのメンバーと打ち解け始めたのは、合宿がきっかけだったと思います。四泊五日、古民家で自炊をする生活は、それまでの自分の人生ではあまりなかった刺激のある経験でした。なので、普段のテンションでは中々メンバーに話かけることもできずにもやもやしていましたが、合宿では思い切って話しかけてみたりなどいままでの自分では考えられないくらい積極的に行動できたと思います。それだけでなく、はじめて少し自分というものが出せたのも合宿でした。普段、仕事をしているときだけでは見えてこないメンバーの素顔も見えて、仲を深められたと思います。

### 仲間の中で自分を知った

すみかの振り返りでは、人には様々な価値観があると分かりました。私はどちらかといえば物事を悲観的にとらえがちな人間であると自分で思っていたのですが、ある日すみかの振り返りで会話が盛り上がっている集団に参加できないというメンバーがいて、私は会話に参加するのは平気だったので自分よりもネガティブに物事を捉える人が居ることに驚き、自分の価値観とは違った価値観を持つ人が多く世間にはいるのだと認識させられました。そんなことがあって自分の引け目に感じていたことを他人も悪く思っているのではないかという、被害妄想じみたことを考える事もなくなっていました。すみかの仕事も日数を重ねるごとに仕事を覚えていき、不安があった仕事もなんとかこなすことができたりして徐々に自分でも仕事をこなすことができているのではないかと思いはじめました。

### 失敗しながら覚えていけばいい

工房作業では包丁の扱いを褒められたり、作業を覚えるのが早いと言われたりと少し恥ずかしい気持ちもありましたが、仕事をすることに楽しみも見つけられるようになりました。丸紅での販売やイトインでの仕事は工房作業などと違い、メンバー皆で自主的に良い物へと作り変えていったので自分たちで工夫をして仕事をしていくという難しさや人と一緒に仕事をこなしていく達成感を学び、うまく改良できたときには喜びを感じもしました。特にイトインでは、コーヒーの淹れ方などを何度も何度も試行錯誤して改良していき、スタッフの人に味を褒められたときは、非常に嬉しかったです。仕事をすることに楽しみが感じられるようになると、自分でも出来る仕事があるのではないかと前向きに考えられるようになり、集プロの卒業生の仕事の話の話を聞いたり、スタッフとして働いている人がしっかりと仕事をしている姿を見て、前は自分とは違うと思っていた人達も同じように悩んでいたことを知って、自分も同じように仕事をしている姿を想像できるようになりました。

いままでの仕事を最初からうまくできなければならないと思っていたことも、徐々に失敗しながらも一步一步覚えていけばいいのだと思えるようになりました。

### 研修を終えて

自分の仕事に対する恐怖心が薄れると、どんな仕事でも自分は出来るのではないかと考えてきて以前の一本道だと思っていた自分の将来が幾つもの道の中から自分で選びとれるのだとわかり、将来に関して感じていた漠然としたどうしようもなかった不安が晴れて、自分の将来に希望がもてるようになりました。これからは、自分がやりたいと思う仕事を見つけられたらいいなと思います

### 「4泊5日合宿」(すみか農場合宿)とは……

集中訓練プログラムでは、訓練開始後1ヶ月後に合宿訓練が行われます。農業体験を通じて体を開放していくこと、また、さまざまな背景を持つ若者たちが共同生活をする中でお互いを知り、関係を深め合うことを目的としています。

テレビもない、築140年の古民家で、自分たちで食事づくりをし、薪をつかって風呂焚きを行い、日中は農場にて地元の人たちとのつながりの中で、自然の体験をします。

また夜には「語りの時間」を設けており、「なぜ、訓練に参加することにしたのか」を語りあいます。今後の関わりを深めていくためにも、お互いを知る非常に重要な機会です。

風のすみか農場の農作業風景……



### すみかの研修のスタート

私は今まで、人との付き合い方に悩みを感じていました。人の目を気にする性格で「嫌われたくない」「変な人に思われたくない」という思いから、相手の要望や期待に応えようとムリをしてしまう事が多く、周りに合わせるのが常でした。ムリをすると当然疲れるので、それが自分の中で大きな負担となり、人と会うのがどんどん億劫になり引きこもるようになりました。長い間、家族や特定の知人としか会っておらず、それはとても楽である反面、「社会と繋がりたい」「必要とされたい」という気持ちも根強くありましたので、10か月前に重い腰をあげてすみかの研修をスタートさせました。

### 職員との面談のなかで

スタッフさんとののはじめての面談時には、漠然とモヤモヤとした不安でイッパイでした。そのモヤモヤとした不安が何から来ているのか分からなかったのですが、それが原因で身動きが取れなくなっている感じがしたので、その不安をクリアにしていくことが私の課題となりました。まず、長い間仕事から離れていた事で、「自分には何も出来ない」と思い込んでいて、働けるのか、という不安があったのですが、10か月間のすみかでの職場研修を経験した事で、ある一定の仕事は出来るのだという自信に繋がりました。吉祥寺のハモニカ横丁でメロンパンを販売するイベントに参加していた事があったのですが、連日のように行われる企画会議で、自分の意見を上手く伝えられなかったり理論立てて話せない事が何度もあり、その度に「自分はなんて能力のない人間なんだ」と、ひどく自分を責めていました。

しかし面談で、その胸の内を告白したところ、私は私なりに企画に貢献出来ていたという事を知りました。自分の得意分野であるデザインの仕事の担当をしたり、接販売や店舗でお店を回すリーダー的役割を、全うしていたのです。「出来ないことや・不得意な事」ばかり目についていた自分が、「自分にも出来ること・得意な事」に意識的に目を向けるクセをつけることで、「出来ない自分」を必要以上に責める事がなくなり、心のバランスが取れ、とても楽になりました。今までずっと「完璧」を目指しながら、いつまで経っても「完璧になれない自分」に苦悩していた自分ですが、目指すべきは「完璧な自分」ではなく「ありのままの自分」を受け入れる事だと、ようやく気付いたので。そして、苦しむのも、楽になるのも、全て「捉え方次第」であるという事を知ったのは、これから長い人生を歩んでいく上でとても重要な気付きでした。

### 楽しみながら仕事ができる

また、月一恒例の丸紅外販では、研修生にある程度仕事を任せてもらったので、自分事として取り組むことが出来ました。毎回、ミーティングを繰り返すことで、問題を解決し、自分達でより良い外販になる方法を模索していきました。会計が混雑しお客様を待たせてしまう事が問題に上がった時は、会計の増員などを提案し、実際に流れがスムーズになるなどの改善が見られました。やらされているのではなく、「いかに良い外販になるか」自分事として捉えて取り組めたことで、楽しみながら仕事が出来ました。仕事はしんどいものだと思っていた自分にとって、楽しみを見つけながら出来る仕事がある事を知ったのは、今後社会に出ていく上で、大きな気付きだったと思います。

### 毎日の振り返り 相手も自分も認めよう

毎日の仕事終了後に、日々の思いを振り返り告白し合う「振り返り」作業は、自分の感情を表に出すのが苦手な自分にとって、とても貴重な時間でした。仕事をしたり、人と関わっていると、毎日何かしら心に引っ掛かることがあるものです。研修がスタートしてしばらく経った頃、あるメンバーの言動で、嫌な思いをし、とても傷つきました。「この人は私を傷つける人だ」と思い、苦手意識が生まれました。しかし、社会に出たら色々な人と付き合わないといけないのは目に見えていたし、「ここで避けたり逃げたりしたら、今までと何ら変わらない」、そう思い、傷ついていないフリをして、通い続けました。しばらくしてからあるキッカケがあり、「振り返り」の際に、その人に自分の感情を告白することが出来ました。私は、自分を傷つけるその人が怖かったので、「こんな事を言ったらどんな態度をとられるんだろう」「怒られるんだろう」と不安でたまらず、でも心臓をバクバクさせながら声を震わせながら勇気を出して、伝えることが出来ました。すると、そこには意外にも素直に謝る彼がいました。私は、彼のその素直な態度に拍子抜けを食らいました。彼には仕事に集中するあまり、焦る出来事があると、ついつい攻撃的な口調になってしまうというクセがあったのです。そこではじめて、彼が、意図的に攻撃的な態度をとったり、傷つけるつもりで傷つけているのではないという事を知りました。

彼は以降、そのクセを治すべく努力をする、とても素直で優しい人だったのですが、もし「振り返り」の機会が無かったら、未だに私は彼を誤解し続けたかもしれません。相手に、自分の負の感情を開示すること、指摘することは、必ず相手の反感を買うのが常だと思っていた私にとっては、「必ずしもそうとは限らないんだ、相手が受け入れてくれる事もあるんだ」という事を知る機会になりました。今まで、人の嫌な一面を見つけると、「この人は苦手だ」「嫌いだ」と拒絶する事が多かったのですが、この出来事があってから、人というのは多面的であり、ほんの一面で「こういう人だ」と決めつけるべきでない、という事が分かりました。そして以前は、自分ばかりが悩みを抱え、おかしな人間なのだと思っていたが、「振り返り」で自分とは異なるタイプの仲間の思いや考えを聞く事で、自分以外の人も、その人なりの悩みや葛藤を抱えながら生きているのだ、という事を知り、自分と違う性格や価値観の人も、認められるようにな

り、様々な人と付き合っていく事に以前ほどの抵抗が無くなりました。

### 自分の不安と向き合う中で

モヤモヤとした不安の一つで、自分が長い間、周りに流され続けることで、自分がどういう人間なのか分からなくなっていたので、今後、「どのような自分」で人と関わっていったら良いのか、と思うととても不安でした。ムリに周りに合わせようとしたりせず、無理矢理テンションを上げたりとせず、意識的にムリをしないで日々を過ごすことで「気疲れで潰れてしまう」のを防ぎました。以前は、周りに馴染めず、会話に参加できず、孤立している自分が、惨めでいたたまれませんでした。ムリをしないで過ごしていると、そのような状況には頻繁に陥りますので、いちいち気にしていられなくなりました。そして、自分が思っているよりも人は自分のことを見ていないし、結局、周りに馴染めない自分が自分で嫌なんだなぁと感じました。

今までは、人から誘いを受けた時に、気分が乗らなくても、断らずに誘いを受けるか、「他用がある」等の嘘をついて断っていました。しかし、ムリをしないようになってからは、「気分が乗らないから参加できない」と正直に話して断れるようになりました。仕事の面でも、不安がある時には、ちゃんと不安であることを言うクセがつき、安請け合いをしなくなりました。自分の不安な気持ちや正直な気持ちを話しても、別に周りから嫌われるわけではないし、意外と理解してもらえるという事が分かりました。意識的にムリをしないことを心掛けることで、「よく分からなかった自分」のことを客観的に見つめることができ、人付き合いで疲れる自分を「そういう人間なのだから仕方がない」と受け入れられるようになり、疲れやすいのなら出来るだけ疲れないように、ムリをしないよう工夫をすれば何とか日々を過ごすことが出来る、と考えられるようになりました。

集プロ卒業後の事を考えると、大きく環境が変わるので、以前のようにムリをして潰れてしまわないか不安もありますが、以前のような漠然とした不安はありません。私という個性と向き合いながら、受け入れながら、ムリをせずにも社会と関わっていける、と信じて、前向きな気持ちで卒業したいと思います。

### すみかでの振り返り

すみかでは仕事が終わると、毎日ひとりひとりが一日の仕事を振り返り、スタッフ、研修生全員で話し合いを行います。ただ、「できた」「できなかった」で終わるのではなく、具体的に「何がよかったのか」「どうしてできなかったのか」「つぎにどう生かすか」を検討します。失敗を恐れているメンバーも多いですが、「何度でもやりなおしていい場」「失敗を学びにしていける場」として、だんだんと評価的なまなざし（失敗できない）から自由になっていきます。

### 研修が始まる前は。。

私が風のすみかに来るようになったのは去年の5月頃のことです。風のすみかに来る前は8年ほど引きこもっていました。一日中家にいたので体力は全く使いませんでした。が、いつも何かしなければと焦り、しかし何年も引きこもっている自分に何かできるわけなんてないと思い、結局は何もしないという悪循環に陥っていました。通信制高校を卒業したのはいいものの、働くということに対してまるで自信が持てなかったので仕事をすることに対して不安がありました。もっとはっきり言えば、働くのが怖かったと言っていると思います。

その原因は、やはり実体験の乏しさから来るものだったと思います。自分で体験していないため、仕事とはどんなものかと想像するしかありません。そして、ノルマや残業など、辛いとされていることを自分で想像して自分を痛めつけていたのです。普通の学生でも仕事を実体験する機会というのはあまりないと思いますが、自分はさらに8年分も嫌なことや辛いことの想像を溜め込んでいたので、当初はすみかに行くというだけでも気力を振り絞らねばなりませんでした。

嫌なことではなく良いことの想像はしなかったのかというと、正直なところ全然しませんでした。自分が物事を悪いほうへ考えがちなせいもあってか、仕事をする上でのやりがいや達成感、他の人との協力やチームワークといった話を聞いても、他の人はいざ知らず、自分にそんないいことが巡ってくることはないだろうという諦めのようなものを抱いていました。人のことはさておき、とにかく自分でできることだけは間違いなくやらなければならないというのがここに来る直前の自分の心境でした。今思えばハードルを高く見積もりすぎなのですが……

### すみかに通いはじめて間もないころは。。（※集中プロ以前の研修です）

そんな状態だったので、すみかに通い始めて間もない頃は、夜なかなか眠れなかったり、朝早く起きすぎてしまったりとかなり緊張していました。周りから見ても凄い緊張っぷりだったようで、仕事が終わって疲れきっているのに「疲れた？」と聞かれても必死でやせ我慢して「いえ、全然大丈夫です」などと言っていたのは今でも笑い話の種にされるほどです。さて、当時の自分は他の人と協力しての仕事なんて夢物語で、自分ではとても無理だろうと思っていたわけですが、その認識は体験中にあっさり覆ることになりました。そのころすみかにいた先輩達に仕事を教えてもらったり、振り返りでほめてもらったりしたことで、夢物語は「親切に仕事を教えてくれる人というのは実際にいる」というあたりまえの現実が変わっていきました。とはいえ、先ほどの「人のことはさておき、とにかく自分でできることだけは間違いなくやらなければならない」という人については簡単に変わりましたが、自分でできることは間違いなくやらなければならない

部分はその後も随分長く残ることになりました。

すみかに通いはじめたころは自分に自信がもてなかったと言うのもあり「とにかく失敗だけはしないようにしよう」と思っていました。研修とはいえ、すみかはれっきとしたお店で、そこで失敗などするわけにはいかないなどと考えていたものです。しかし、どれだけ注意しようが一回も失敗しないというのは無理というものです。それどころか、失敗したくないというのが「できないと言えない」ということにもつながってしまい、曖昧な記憶しかないお客さんの家に配達に行ってしまう、迷って帰ってきて、その上自分が嫌になって荒っぽい運転をしていたので滑って転ぶという絵に描いたような失敗をしたこともあります。集中訓練プログラムが始まってからも、ハモニカ横丁に出張店舗を出すという企画で実行委員長を引き受けてしまい、結局経験不足と考えすぎで潰れて、実行委員長を代わってもらっただけではなく、企画段階ではほとんど参加しないという結果になってしまいました。当時は難しいことや辛いことをしていかなければならないという強迫観念めいた焦りがあったのも理由の一つだと思います。運動が苦手な人が運動部に入ってしまうようなものだったのかもしれませんが。他のメンバーにも迷惑をかけてしまい、いい思い出だったとはいえませんが、自分の欠点や悪いところをはっきりと自覚するきっかけになった、一言で言えば重い経験だったと思います。この後は苦手なことを無理してするようなこともなくなり、肩の力が抜けていきました。

### 仕事の失敗と言うのは。。。

なんというか、仕事の失敗というのは自転車や水泳に似ているな、とも思います。どれだけ転ばないように気をつけたとしても、一回も転ばず自転車に乗れるようになるというのは無理ですし、床の上でどれだけ練習してもいきなり泳げるようにはなれません。結局、転んだり溺れたりしながら「こういうことをすると転ぶ」とか「ここに気をつけるとうまく泳げる」ということを身につけていくしかないと思うのですが……。やっぱり運動と仕事は似ていても別物で、自転車で転んでも自分が痛いだけです。仕事で失敗すると他の人に迷惑がかかるかもしれません。泳げるように頑張っている子供を見捨てる先生はいないでしょうが、仕事ではどうかわかりません。できれば仕事で失敗したくはないし、しないほうがいい。けれども失敗しないと身につかない。風のすみかは「失敗してみる」ことができる場所だと思っています。単に失敗してもいいというだけではなく、振り返りでなんで失敗したのか話し合っ、次にどうするかという話もできますし、自分では失敗だと思っていたことでもそこまで気にするほどのことではないと言われる事もあります。最近では、失敗はしないほうがいいけども、失敗したことやすることを気に病んで苦しむ必要はない、と思えています。よく最近の若者は打たれ弱いなどと言われますが、それは「失敗してみる」経験をあまりできていないからじゃあないかな、と思ったりもします。

### すみかの研修を通じて

少し話が前後しますが、すみかでの研修を通して、仕事に対する不安感や怖さというのも随分と薄れたと思います。すみかに来る前は、さきほどのようにあれこれと辛いことを想像しては自分で苦しんでいましたが、すみかでは実際に仕事を体験することになります。そうすることで、「大変そう」と思っていたことが「ここがこういうふうに変」という認識に変化して行って、必要以上に不安になることもなくなりました。よくやりがいのある仕事という言葉を聞きますが、正直なところ自分はこれを信じていませんでした。働いてお金を貰うのだから辛くて当然だし、仕事をするのが楽しいということはないだろうとっていて、一種の美化じゃないかとひねくれたことを考えていました。しかし実際にやってみると、保育園に給食を届けたり、自分がうらごししたイモを使ったパンが売れたりすると嬉しくなってしまう、あっさり手のひらを返すことになりました。自分の正直な感想を言うと、仕事というのは大変だけでも、意外と辛くはないし、やりがいというのは確かにあるという感じでした。

### 集中訓練がはじまって

集中訓練プログラムが始まってからは、丸紅やイトインづくりなどメンバー全員で何かを作っていくという事が何度もありました。コーヒーの入れ方をAさんに教わったり、自分では全然できない絵をBさんやEさんに描いてもらったり、とてもチームワークがいいメンバーだったのではと思っていますが、その最初のところはやはり合宿での共同生活だったのだと思います。特に自分のことを話したり、みんなの過去の体験を聞いて納得や共感することができたこと、それを集プロが始まって間もない時期にやれたのは自分にとって大きかったと思います。丸紅での外販の帰りは、みんなで三鷹駅から歩いて帰るのですが、その時間も印象深いものでした。その日の仕事の話や、大変だったとかお腹が減ったというような雑談をしながら歩くと、不思議と他のメンバーとの距離が縮まったような気がしました。仕事中でもなく休憩でもない、ちょうどいい時間だったと思います。

すみかや集プロで意外に思ったことのひとつが、自分から見える自分と、他の人から見える自分というのはまるで違うということです。以前は自分のことを暗くて内向的で理屈っぽいとっていました。周りの人からは暗くは見えないと言われます。一方理屈っぽいのは大当たりで、しかも人に何か言われるととりあえず楯突こうとするといった欠点も発覚しました。小学生の頃はよく上級生に歯向かって殴られたりしていましたが、あれは理屈っぽくて生意気な所が原因だったんだなあと今になってようやくわかりました。自分の欠点が見えるというのはしんどくもありますが、「自分は何もかも駄目」と思っていた昔に比べれば「自分は理屈っぽくて生意気な所が駄目」の方がまだ受け入れやすいし、どこに気をつければいいかわかる分だけ向き合いやすくもあります。実際「ここがよくないよ」と言われたときもそれほど反感があったり落ち込んだりもせず、自分の中で折り合いをつけることができたのも意外なことでした。自分で自分のすべて

が見えていると思うのは実は間違いで、他の人の目も加えて初めて本当に自分が見えるのではないかと思えました。自分のことがよくわかるようになったというのは、集プロを通して得た事の中でもとても大きなものだったと思います。

#### 大きなイベントを立ち上げることも経験しました。

集プロでは、丸紅やイトインのような大きなイベントを立ち上げることも経験しました。全員で相談しながら仕事のやり方を変えていったり、コスト計算やデザインのリサーチをしたのも仕事としては重要な経験だったと思いますが、自分にとってより大きかったのは後に残る仕事のできたことでした。丸紅もイトインもこれからすみかの仕事の一つとして続いていくわけで、次の集プロ生や将来すみかに来る人もこの仕事をするようになります。こうした後の人たちにまで影響する何かが出来たというのは自分の人生の中では初めてのことです。すみかでの研修を通して自分が変化しただけではなく、すみかにも変化を残せた。これが自分の集プロでの最大の成果で、これがあるかぎりもう「自分には何もできない」と思うことはなくなると思います。

#### 「丸紅外販」とは

平成 25 年 11 月より、毎月第一水曜日に、丸紅本社（東京都千代田区）にてパンの販売を行っています。この外販は、研修生が運搬、販売の仕方を話し合いながら、自分たちで作り上げている実感を味わう実習となりました。販売先の丸紅の方と協力し合いながら販売をすることで、ともに働く喜びを実感しています。

#### 「イトイン」とは

ベーカリーの駐車スペースを「イトインスペース」として、若者がグループワークの一環として立ち上げに取り組みました。コーヒーショップのリサーチ、店のレイアウト、看板作り、ペンキ塗りをを行い、作りあげてできました。商品開発、価格設定も話し合いの中で決めていき、お店に出すコーヒーもハンドドリップにこだわり、スムージーの淹れ方も自分たちで考えました。当日の接客もメンバーが自分たちで行います。

「丸紅外販」の様子

「イトイン」の様子



## Dさんの作文

30代男性

### 半年間で得たものは。。。。

私がこの半年間で得たものは何か？私が集プロに来たのは、一度は外れた「普通」のルールに戻るためだ。だから見ている先はいつも未来で、しかもその未来は常にお先真っ暗だった。10年前も同じだ。未来が無く今も無くなって娯楽に逃げた。人が潰れるとはこういうことなのかと思った。なら10年前と同じように今も逃げるのだろうか？それは無い。この先また潰れることはあるかもしれないが、少なくとも今は無いと思う。10年前と同じようにお先真っ暗で不安だらけで、その上年も取って明らかに劣っているけれど、今は前に進みたい。

この変化こそが、私がすみかでの半年間で得た何かではないだろうか？

### 研修の中で・・・

私が当初の目的を達成するためにまずやろうとしたことは、10年間のブランクで失くした働く力を取り戻すことだった。工房の基本的な仕事、雨や猛暑の中での配達といった肉体的なものから、工作中的の注意や説教にも慣れること。3つの季節を通してすみかに通った私は、就職に向けて前進する自信ときっかけを得ることが出来たと思う。

そしてもう一つの課題としたのが性格の改善。これには苦心した。相性の合わない人とも挨拶をし、声をかけ、自分と合わないだけで良い人なのだと自身を励まし努力したが、急激な変化は大きなストレスとなった。考えてみれば、今の性格は自分が生きるために身に着けた処世術なのだから、無理に自分を変える必要はなかった。同時に人との距離感を変えることで、より負担少なく安定した関係を得られると実感できたことは、良かったと思う。

嬉しい誤算もあった。すみかに通う中で、外にも目が向くようになった私は、10年前からずっと心配してくれていた友達を知った。私は10年間の引きこもり生活で、過去の人々との再会に恐怖感を抱いていたが、性格の改善を考えていた私は、それを克服し

ようと行動した。その甲斐あって、もう一度連絡が取れるようになった人や、再会する人が出来た。喜ばれ懐かしがられ、中には泣いてくれた人もいた。そんな人達を見て、私はもうみんなに心配をかけたくないと感じるようになった。

#### まとめとして

日々の研修やいろいろな失敗、そして失くしたはずの人達との再会。それらの出来事が私を少しだけ変え、「普通」に戻るのではなく、前に進みたいと思うようになった。以前とは違う、ハッキリとした理由をもって自分の意志で前に進む。

これこそが私がすみかで得たものです。

### 研修を紹介されたときは

僕は協同ネットの丸山さんから風のすみかを紹介されました。丸山さんとは最初に会った時からもう2年近く経ちます。2012年6月、初めて三鷹サポステに母親と来た時、僕は全然乗り気ではありませんでした。働きたいという気持ちはありましたが苦しい過去により自信や活力をなくし、人への恐怖心と不信感、絶望感で精神を満たしていました。これらの気持ちは僕が居酒屋の厨房のアルバイトをしていた頃に生まれました。職場の先輩や同僚に仕事能力で追いつけず、上司に責められ、蹴られたりもしました。誰かが助けてくれるなんてことはなく僕は自身の無価値さに打ちひしがれながらも働いていた時期がありました。間もなく、もうここで働くのは限界だと思った僕はそのアルバイトを始めて1か月後、連絡なしで辞めてしまいました。その日はケータイにひっきりなしに電話がかかり自分が情けなさすぎて家にも居られませんでした。今でもアルバイトの事はトラウマとして心に残っています。

### 集プロ前のすみか研修

丸山さんと何回かに渡り面談した後、僕は自分の働きたい、働けるようになりたいという気持ちを実行に移すことにしました。重くのしかかる過去に押し潰されたまま居るより、少しでも糸口を見つけないといけない思いがありました。すみかに通い始めて間もない時は自分が出来ない事や失敗した事にひどく気を落としていました。自分はやっぱり何もできない、価値がないんだと思っていました。また職場研修の何気ない一場面でも思考がアルバイトのトラウマに行き着き苦しむ事もありました。しかし1か月、2か月とすみかへ通ううちに初めての変化がありました。職場研修では少しずつ自分のできる仕事が増えて、ふりかえりでは失敗も原因を明らかにして次に繋げることを学びました。それらはアルバイトをしている時には得られない経験でした。すみかへの通い研修は3ヶ月、4ヶ月、5か月、それ以降も続き働けるようになりたいという自分の理想へと一歩ずつ進んでいる手ごたえがありました。

### 振り返りの中で

僕には自分自身も気付いていなかった乗り越えるべきハードルがありました。ある日のふりかえりで同じ日に研修を受けていた研修生に「Eさんはぶっきらぼうで怖い」と言われました。しかし自分には自分がぶっきらぼうになっている自覚は全くありませんでした。怖がられるのはショックなので何とか直そうと対策を考えましたが自覚がないので自分のどんな態度が人を怖がらせるのか分からなかったのです。

そこで私は「自分はぶっきらぼうな態度を取ることがあるかもしれない、直したいが自分では分かり辛いのでそういう態度の時は指摘してください」と、言う事にしました。これが思いのほか効果的で初めて研修に来た人などにもふりかえりで言ってみたとこ

ろ、「安心した」などの良い反応が返ってきました。自分では気付かない課題を自分以外の人が見つけた事は僕の中で多くの事に気付くきっかけになりました。人の話を聞くことの大事さや、自分が知らないうちに他人に悪印象を植え付けている事、そして自分に意見を出してくれる人への感謝。ぶっきらぼうな自分を変えるというハードルは僕に大きな収穫をもたらしました。

通い研修が始まって1年3ヶ月経って僕は集中訓練プログラムに参加しました。

### 集中訓練プログラムに参加して

僕にとってこの集プロは長いすみか研修の総仕上げでした。これを経て自分はすみかを卒業する。いままで自分が見送ってきたすみかの先輩のように自分も何か困難な事をやり遂げてシメにしたい、と考えていました。わくわくもしましたし、何をするのか、何が起きるのか、不安もありましたが……。結果として僕の集プロはすみかの今まで経験した研修の中でも最も密度が濃いものでした。

### ニローネ合宿のなかで

集プロが始まって一か月目、ニローネ合宿がありました。古民家の大きな屋根の下、集プロ生みんなで共同生活。ご飯を作って食べて、起きるのも寝るのも、掃除もはみがきをするのも一緒。研修以外の時間もニローネでは共にせねばなりません。私はこの合宿に行くにあたって素の自分集プロに知れ渡る事を覚悟していました。ですがその結果どうなるのかまでは分かりませんでした。5日間の合宿の中で僕が本当は隠していたかった生活習慣、変な箸の持ち方、行儀の悪い食べ方、そして素の自分の態度。色々な面を見られてしまったと思います。また僕も仲間の色々な面を知る事ができました。

語りの時間というものがあって、皆自身の身の上を語る機会がありました。私は自分のトラウマになっている過去のアルバイトについて話しました。すると集プロ生のCさんは僕の為に、そのアルバイト先に義憤してくれました。今まで僕の周りには自分の為に怒ってくれる人はいませんでした。誰も彼も他人なんか知らんぷりで、結局はみんな1人なんだと思っていました。Cさんとは集プロが始まる前から一緒に研修をしていましたがこんなに義に厚い人だというのはその時初めて知りました。また僕にとってはD君の語りも印象的でした。D君も職場でつらい目にあった話を聞かせてくれました。僕もその話を聞いてD君を応援する気持ちが湧き上がりました。Cさんのように誰かの為に感情を露わにする想いが分かったような気がしました。お互いを見て、見られてとても大切な事に気づけた合宿だったと思います。行く前に「知られたら大丈夫かな？」と思っていたことはその収穫に比べればなんと小さな事だったか。自分が仲間に応えて、仲間も自分に応えてくれる事に気づいた、それは人間を信じずに警戒していた僕に集プロの仲間を信じさせる力をくれました。

## 仲間たちとのやりとりのなかで

2ヵ月、3ヵ月と集プロが続くうちに私のぶっきらぼうさが改善されていってるということを仲間が言ってくれました。自己申告作戦は相手の指摘を受け止めないといけないので余裕のないときなど、意見をもらっても失礼な反応をしてしまったり、難しいやり方でしたがなんとか続けていました。その中でもっと自分のぶっきらぼうさを詰めるにはどうすべきか考えていました。同じ頃、僕は集プロ以外のところでもわだかまりを抱えていました。ネットの友達とケンカして、それから半年経っても友達の事に関して複雑な気持ちにとらわれていました。怒りや相手を許せない心、仲直りして元のように仲良くしたい心の2つがありました。しかしよりを戻す糸口を掴めず、ほかの友達に八つ当たりしたり、ネット上で暴言を吐いたりしました。自分がどうすればいいのか分からなくなっていた時、集プロ生のBさんとL君を思い出しました。2人は周りの人をとてもよく気遣う事ができる人たちで、職場研修の中でも鉄板かき作業を1人でしている時に手伝ってもらったり、ラスク作りなどで必要なものを何も言わなくても取ってくれたり、食器洗いなどを率先してやっていたりして何度も助けられました。また2人ともよくニコニコ笑っていてそこもさわやかでいいなと思いました。他者を自然に優先できる2人を僕はうらやましいと考えていました。僕はいつも自分の我を通すばかりで、自己主張も無駄に強く他人への気遣いを忘れがちです。僕も他人を優先できる思考が自然とできるようになりたいとBさんとL君を見ていて思ったのです。

しかし2人には自分の我を通せないという悩みがあった事を聞きました。そして僕は自分の主張や意見を引込めやすい人々に対し、私の強い人が自らの主張を押し通しては負担になってしまうかもしれないと考えました。そしてふとケンカしていた友達の事を思い出しました。僕は友達とケンカした時、自分が裏切られた、見限られたと思ひどいショックを受けました。もう友達じゃない、裏切者、俺より先にお前が謝れなどひどい言葉をたくさんぶつけました。

しかしその友達はいつも誰にでも優しいいい人で、それをよく考えてみると友達も人に気を遣うLくんやBさんのようなタイプの人なのではないかと思ったのです。僕は自分が友達の優しさに依存していた関係を省みて、自分がいかに友達にわがままばかり押しつけて負担をかけていたかを思い知りました。僕よりも友達の方がひどく傷ついていてそんなボロボロの状態の友達を僕は責めていたのです。僕は友達に一刻も早く謝る必要がある、このままではいけないと強く感じました。そしてやっとネットを介して友達にたくさんひどい事を言って傷つけた事を謝りました。友達はそれを許してくれて仲直りしました。今ではまた大事な友人として仲良くしています。時間はかかりましたが自分から謝れた事はとてもよかったと思います。そして僕が自分の悪い点に気付けたのは集中訓練プログラムを受ける中にヒントがあったからです。集プロの仲間との職場研修、そしてふりかえり。日々繰り返す、経験の堆積は私に多くの気付きをもたらします。友達と仲直りするのに必要だった気付きも、L君とBさんの人柄がヒントになったのです。集プロの経験を自身の日常に当てはめる事で、僕は集プロの時間外で大事な成長の機会を得ることが出来ました。

## 訓練を振り返ると

集中訓練プログラムで経験した6か月は振り返るとあっという間だった気がします。辛く苦しい場面も多くありました。外販売で売れ残ったパンを店に持って帰るのが遅くなってその後、キツイふりかえりになった日。丸紅いパンを売りに行く日にパンの入ったばんじゅうがたくさん積み重なった台車を4人がかりで持ち上げて竹橋の駅の階段を昇ったこと。すみかオープンカフェで炎天下、ウェイターをやったたくさん汗をかきながらお客様をおもてなししたこと。どれも大変な仕事でしたが今になってあっという間だったと思うのも、それらの経験が自分にとってかけがえのないもので充実した6か月を過ごせたからなのでしょう。しかし僕のすみかでの通い研修も含めた過ごした時間、のべ1年9か月は顧みてもとてもあっという間とは言えません。これほど長い間多くのものを得て、充実していた期間は僕の人生の中でも他にないと思います。サポステに初めて行って丸山さんと出会った事はこの期間を迎えるきっかけであり、人生の転機であったのかもしれませんが。今の僕は2年前のまだ暗く沈んでいた自分とは大きく違うと思います。アルバイトのトラウマは忘れられません、無自覚に人を傷つけてしまう事もこれからあるかもしれません。しかし僕の中には希望が育ちました。僕には不遇だった過去の自分の為に怒ってくれる人がいる。それは自分の中に渦巻いていた孤独感を和らげてくれます。僕は友達をたくさん傷つけましたがそれでも自分から謝る事ができました。それも集プロの仲間が僕の良いところや努力しているところを見つけてくれてそれが後押しになったからでした。

集プロが始まって間もない頃、ハモニカ企画という協同ネットの若者が集まって吉祥寺のハモニカ横丁にある応募型貸店舗スペース、チャレンジマルシェにてすみかのメロンパンを売るというプロジェクトに参加しました。その会議Aをしている時に、私の参加する集プロより以前の集中訓練プログラムに参加していたさんに彼女が参加した集プロに関する話を聞きました。「自分はニートで家に引きこもっていた過去がある、それでも集プロの仲間とめぐりあえたのは自分がニートだった時を経たからだ。だから私にとってニートだった過去は無駄ではない」その話を聞いた時は僕は、自分はそんな風には考えられないと思いました。

けれど今はAさんの話が少なからず自分にも通じる気がします。僕もアルバイトや大学をドロップアウトして、かげりゆく日々を経てすみかでの大きな経験の堆積を作ったと考える、あの日々も自分にとってかけがえのないものだったのかもしれませんが。

すみかを卒業した後にも僕には明日があり、未来があります。研修生のみんなとするふりかえりの時間はもうありませんが僕には未来の課題があります。それは「今までの自分の道程がかけがえのない大事なものだと思える人生を歩む」ことです。

その課題を達成するためにもこれからの日々の経験を積み重ねて、より大きな経験の堆積を作り上げようと思います。

## 振り返りの中で語られること

毎日の振り返りで語られ、共有される「悩み」「課題」は「仕事での関係」にとどまりません。人との関わり方、関係の取り方の課題、困難を自分の言葉で語り、他のメンバーと共有することに振り返りの大きな意味があります。

毎日の振り返りは、「日々の研修を通じて生じるさまざまな葛藤を支える場」としての役割を持ち、この振り返りを通じて、研修生たちの関係は、競争の関係から協同の関係（ともに支え合いながら成長する関係）へ徐々に転換をしていきます。

共に自分の人生とむきあっていく共同的な関係だからこそ、トラブルや対立も起こりえますが、対立を恐れず、誠実に相手と向き合う関係をつくること、対立やトラブルを経て関係性を修復する体験を繰り返していくことで、人とともに生きられる自分への信頼、仲間、社会への信頼を回復する場になっています。





合宿型



## 合宿型若者自立プログラムとは……

緊急人材育成・就職支援基金訓練の一つ、社会的事業者等訓練コース合宿型（合宿型若者自立プログラム）のこと。基本的な生活習慣、働く自信等、自立に向け困難な課題を抱え、合宿型プログラムにより就職の実現が見込まれる 39 歳以下のニート状態の若者を対象として、生活訓練、労働体験、基礎技能習得訓練+社会的事業等分野の OJT を行っています。

訓練機関は 3 ヶ月から 6 か月で、訓練の間は寮生活が原則。一定の要件を満たす参加者には、訓練・生活支援給付（10 万円/月）が支給されました

この訓練は、基金訓練終了に先立つ 2011 年 3 月に終了しました。

### プログラム内容

- 職場研修
- 社会参加訓練
- マナー講座
- 就活講習
- 各種振り返り
- コミュニケーション講座
- 合宿訓練
- アサーション
- 訓練発表会
- 寮生活による生活訓練

### 成果

- ★ 第 1 期 合宿型若者自立プログラム 参加者 7 名のうち 6 人が進路決定。
- ★ 第 2 期 合宿型若者自立プログラム 参加者 6 名のうち 5 人が進路決定
- ★ 第 3 期 合宿型若者自立プログラム 参加者 7 名のうち 6 人が進路決定。

→ 次ページ以降に、合宿型若者自立支援プログラム 6 か月コースに参加した 6 名の参加者の卒業作文を掲載します。

六ヶ月前の自分を振り返ってみると、自立はしたい。しかし社会の中でやって行けるのか不安があり、何より自信が無い自分がいました。高校を卒業ギリギリの単位、出席率で卒業し進路に悩む私に、高校でお世話になった先生から「お菓子の専門学校に行っても続けて行けるか心配でしょ？良かったらこういう所があるから行ってみたらどう？」と風のすみかを紹介していただきました。家から出るのもやっとだった自分には六ヶ月も知らない人たちと寮生活をしながらパン屋の仕事をしていくことに最初は不安がほとんどで乗り気でもありませんでした。

私は人と接するとき、その人の見た目や第一印象で、勝手に「こうだ」と判断し決めてしまう所があります。たった一面しか見えていないのにそれだけで好きだとか嫌いだとか決めつけ、そのひとの他の面を見ようとしないう自分がいました。

自分は人とコミュニケーションを取る時自分の過去を人にさらしたくない。だからその話題が出ると面倒なので近寄らないでオーラを出したりもしていました。それでも話さなければならぬときはあり、そんな時は偽りの話を作り人と付き合っていました。会話がはずみ気の合う人が出来ても偽って接し苦しくなった事もありました。

私は小さい頃に母が他界し、それ以来周りが冷たい気がしました。母が居ないだけで、軽蔑され自分は恵まれてないと考え生きてきました。母なんて居なくても生きていけると強がっていた時期もありました。しかし最近は自分の中で整理できて来て隠す必要はない。母が亡くなって考えさせられたこと感じたこと成長したことがあって、母の死自体、色々あり複雑で凄く整理できるまで時間がかかり、難しい問題でした。整理できたのはヒミコさんの丁寧な面談のおかげでした。

私が悩んでいることや改善すべきところは私より分かっている改善の為、一生懸命にサポートしてくれる人がいる。こういう出会いがある自分は恵まれているなと思いました。

すみかの仕事を通し、こんなことも学びました。

私は就労支援としてのパン屋という見方で最初は風のすみかを見ていました。ある日、配達準備中に自らの不注意でパンを落としてしまい沢山のパンをダメにしてしまいました。しかし、その時あまり反省の気持ちがありませんでした。謝罪の言葉さえなく正直仕事もやる気が起きませんでした。パンを落とした日、スタッフ（ヒミコさん）に「何故すみません。の一言もなかったの？」と指摘されました。そのとき私はこう答えました。風のすみかの仕事は甘い甘い加減それに厳しくしなすぎ。私は素直になれないこと、否定されると反抗的になるのも問題点の一つでした。

しかし、翌日を境に（風のすみかは特別なパン屋、機関）という思想は大きく覆されました。それは朝早くに自主的に（前日に指摘もされたためパンを落とした反省も少し含まれますが）お店前の落ち葉を掃除しに行った際、掃除中に工場長の豊さんが出ていらして（パンの成型やってみる？）と、この時初めて成型をさせていただきました。まさに商品をつくっている最中。ピリッとしていて厳しい工場長。早朝から働く職人さん。これがすみかなのか。これが働くという事なんだ。パンを落とし何も思わない自分が

許せなくなりました。その日の午後、工房から店舗を除くと朝自分が作ったパンが並ぶ棚をみて笑顔でパンを選び買ってくれるお客さんの姿がありました。そのとき喜びを初めて感じたのと同時に適当な気持ちで仕事しちやいけないという思いが芽生え風のすみかは立派なパン屋なのだと思いました。この出来事がキッカケとなり物をつくる楽しさ素晴らしさを知り、悩んでいた製菓専門学校に進むかが決まりました。お客さんの笑顔のためなら頑張れる、やはり、将来は絶対パティシエになるんだと強く思うようになりました。

次に、こんな経験も合宿中に出来ました。

私は人と接するとき人の反応に敏感になってしまいちょっとしたことで嫌われたのではないかと考えてしまうことがあります。その課題を克服するためにインターンシップで外に研修に行かせてもらいました。そこで働いている人に一日目で恐怖を感じもう行きたくないと思ってしまいました。しかし、ヒミコさんにアドバイスをさせていただきながらイヤイヤ行くうちに、あっ。苦手なあの人ってこういう意外な一面もあるんだなと感じる瞬間があって（怖い人）のイメージは無くなっていきました。その時、人は一面ではわからない。いろんな角度から見ないとなど感じ少し前進したと思いました。

しかし六ヶ月で改善出来なかったこともあります。声が小さい事。人見知りなこと。なので今後は必要以上に人と接する機会を作りたいと思います。

今までお世話になった、支えてくださった、スタッフの方々すみかの方々地域の方々そして寮生六人に感謝に気持ちでいっぱいです。すみかでの毎日は私の一生の宝物です。

### 実際の働く現場としての「風のすみか」

コミュニティバーカリー「風のすみか」は、「安全な材料で作った美味しいパンを顔の見える関係で提供したい」というコンセプトの元、天然酵母を使い、店内で焼いたパンを提供するパン専門店です。材料や製造方法へのこだわりをもったプロの職人が、地域のお客さんへ毎日パンを提供しています。

研修に参加している若者の多くが、働くことに高いハードルを感じ、働くイメージがつかめないの中で、「実際の働く現場での体験」は、たとえそれが失敗の体験であっても、働くイメージをより具体的にしていきます。また、「実際の働いている人」と同じ現場をともにすることで、その姿をモデルにしなが、自分自身の将来の見通しも具体化していきます。



私は小さい頃から、自分に自信がなく、傷つきやすい性格でした。人に注意を受けたり、冷たくされたりすると、そのことでとてもショックを受けていました。そしてそういう人に出会うと、その人を嫌いになったり、避けたりしていました。そんな気持ちが段々強くなっていき、いつしか人の悪い面ばかりが見えてしまうようになっていた。そして人と関わっても良いことなんてないとか、自分は人と付き合うのが苦手だとか思うようになり、人と関わることが嫌になり、家に引きこもってしまいました。

そんな状態をなんとかしようと思い、サポステに通っていたら、合宿型若者自立プログラムを紹介され、参加することにしました。

プログラムに参加し、一日の殆どを、一緒に合宿に参加したメンバーと過ごすことにより、人の悪い面ばかりでなく、良い面を見る目が養われました。最初は苦手と思っていた人も、その人の良い面を見つけ、その人を素晴らしい人と思うことで、段々その人のことを受け入れられるようになり、尊敬できるようになりました。人には良い面も悪い面もあって当たり前、そして自分にも良い面や悪い面があって当たり前と考えられるようになりました。自分に自信が無かったのは、自分が自分自身の悪い面を受け入れられていなかったからだに気付いた。自分が自分を許し、自分が自分を認めることで、以前より自分のことを好きになり、自分に自信を持てるようになりました。また、人の悪い面を見たときも、それがその人の全てではないと考えられるようになり、それだけでその人を判断することがなくなり、人に冷たくされたりしただけで、傷つくこともなくなりました。人を多面的に見ることができるようになった。

仕事の面では、報告・連絡・相談といった仕事の基礎から、自分から仕事を見つけることや、流れを考えること、周りをみることで、自分が作業する場所を作ること、効率良く作業する方法など、パン屋以外でも生かせることをたくさん学びました。

すみかでの研修で一番心に残っているのは、NPOフォーラムです。自分達で売りに持っていくパンを決め、成形も参加し、売り方も自分達で考え、そして自分達の手で直接売るといって、貴重な体験をしました。合宿メンバー一人一人に役割があり、六人が一つの目標に向かって力を合わせました。自分達が作り上げたイベントだけに、とても強い思いでパンを販売することが出来ました。

NPOフォーラムを通じて、人が協力することの大切さや、人が集まって一つのことに向かった時に発生する、それぞれの想いの集合体の大きさを感じた。この大きな思いがお客様に伝わった結果、パンを完売することが出来た。とても大きな達成感や喜びを味わえ、自分が作ったものを自分で売り、お客様に食べて頂くことの喜びを知ることが出来ました。

すみかでは、仕事が終わると、毎日一人一人が一日の自分の仕事を振り返り、そこで反省点や、それについて自分がどうすれば良いかを話し合いました。振り返りをするだけで、仕事の仕方や効率を考えるだけでなく、自分自身を見つめ、自分と向き合うことが出来ました。

この他に仕事の面で大きかったのは、外部研修で、パン屋以外の場所で働いたことです。初めていくレストランや工場でも、その職場の人と楽しく接することが出来たし、積極的に質問したりすることが出来た。この経験のおかげで、働くことに対する自信ができました。

この六か月間全体を通して一番感じたことは、人は人と接することで成長していくということ。人と接し、注意されたり、注意したり、褒められたり、褒めたり、一緒に笑ったり、一緒に何かを成し遂げたりして、人は成長していくと思った。

だから私は、これからはなるべくたくさんの人と出会えて、たくさんの人と関われる環境に身を置きたいと考えています。私は店舗や外での販売の仕事が好きなので、まずは販売や接客の仕事をして、そこからステップアップして、何か人と関われる仕事をしたいです。そして人として少しずつ成長していきたいです。

### メンバーとの共同生活とは。。。

若者合宿型自立プログラムでは、「風のすみか」から徒歩 20 分ほどの場所に寮を設けていました。研修生たちは、専従スタッフの元、期間中の 6 か月間、寮での共同生活を行いながら、現場実習に通っていました。異なる職場に行くような「単なる寮生活」ではなく、同じ職場へ、同じ目的に向っているメンバーとの生活は、通いの研修よりも関係が密になっていくのが大きな特徴です。

自分自身の課題との直面が、職場だけではなく共同生活に持ち込まれる合宿プログラムは、仕事ぶり、生活ぶりがつくろいようがなく、ごまかしのきかないきつきがありました。が、「合宿をしてまでも、自分の課題と向かい合う覚悟」「克服する覚悟」のある仲間同士の信頼感がありました。

彼らは、生活を共にするからこそ生じるトラブルや対立を経て、関係を修復する体験をいやおうなしに繰り返すことで、「好き、嫌いの関係」ではなく、相手を認めざるをえない、非常に濃密な時間を過ごすことになりました。

※合宿型プログラムは 2011 年度に終了しました。



## Hさんの作文

25歳男性

私は、この四半世紀、様々なものから逃げてきました。人間関係、就職、勉強、どれだけ逃げてきたか思い出せないくらい逃げました。「風のすみか」でお世話になる前は、この「逃げる」という習性が原因で、困難に立ち向かい、達成感を得る機会が少なく、その結果として、自分に自信を持つことができませんでした。自信の有無というのは、とても大きく、それは態度に出ます。私の場合は、“話しかけないでくれ”オーラを張ります。なぜなら、話すと、自分の未熟さが浮き彫りになるからです。社会の何処にも所属していないことへの不安や焦りは大きく、以前の私は、このオーラをかき消すことはできませんでした。

しかし、六ヶ月間、「風のすみか」での実習を積み重ね、課題を発見し、克服するために意識して努力をすることを繰り返してきました。外販での積極的な売り込みや他人に作業を教えるなど今まで到底出来なかったであろうことが徐々にではあるが、出来るようになることが、とても新鮮な感覚で、自信を取り戻すきっかけになりました。

この六カ月は、振り返ってみれば、時間が過ぎるのが早く、とても短い六カ月でした。それは、それだけ毎日が充実していたことを表しています。「風のすみか」での仕事では、指示出しや研修生の指導など、時にはプレッシャーのかかる役割も経験しました。また、外販は、人に対する苦手意識を払拭するのに最適で、何度も数をこなすうちに人に対する恐怖心が緩和されたように感じます。こういう自分にとって難しい仕事をうまく乗り越えたときに、六カ月前からの成長を感じることができました。六カ月前、一人で考え込み、結局何も導き出せないまま一日が終わり、目標も持たず、ただ漫然と日々を過ごしていた生活とは大違いでした。

本プログラム中には、数々のイベントがありました。マラソン大会では、暇を見つけて練習し、NPOフォーラムでは、責任のある役割を任せられ、ニローネ研修では、土と戯れ、外部職場研修では、それぞれの職場で精一杯がんばりました。ここに来る以前のイベントでは、ほとんどノータッチで非協力的な態度で参加してきました。しかし、ここでのイベントでは、六人で納得のいくまで話し合い協力してきました。その結果、仲間の絆も強まり、完全燃焼することができました。

このプログラムに参加して、人を見る目が変わりました。人は完璧などではなく、デコボコしていて、得意不得意があって当たり前です。私は、これに気づくのに多大な時間を要しましたが、大分気が楽になりました。これからはもっと人に関心を持ち、接していきたいと思います。

年も明け、六カ月に及んだプログラムも終わりを迎えました。この六カ月に劇的に何かが変わったとは思いません。長きにわたり、数多くのことから逃げ続けてきた自分の性格はそう簡単に変えられません。ただ、良い方向に向かうための土台くらいは作れたかと思います。逃げた分だけ元の地点に到達するのに時を要します。次に逃げ続けた場合、今回到達した地点に六カ月に戻るのは難しいと思います。このことを肝に銘じて、卒所後は、覚悟を決めて、すぐに行動をおこし、行動しながらその後のことを考えていこうと思っています。それにはまず、退路を断ち、「やってもいいかな」あるいは、「嫌ではないかな」という仕事を探してみます。

最後に、どんなに立派に見える人でも高い壁にぶち当たり、それを何度も乗り越えてきています。私を、今回のプログラムで外に出れたことを無駄にしないためにも自分の殻に閉じこもらず、引き続き外の世界で挑戦していきたいです。

ここに来る前僕は、いわゆる引きこもりだった。しかも長期の。大学受験の失敗や父親の問題その他のいろいろなことが同時に起きたことなどが理由として考えられるけど、それは表面的に過ぎずもっと深いところにあった他人の目に対する過剰な意識や人と深くかかわることに対する恐怖から逃げたいという意識が表面的な理由が引き金となって、引きこもりという形で顕在化したのかと思う。

とはいえ今となってはこうなった理由は、わからない。

家にこもって最初の方は漠然とした怒りや不安焦りといった感情がぐるぐると頭の中を巡っていたように思う。

ただ僕はその感情と向き合い乗り越えようとはせずに排除し逃げようとした。それらの感情を想起させ増幅させるもの、例えば心配してくれて訪ねてきてくれた友達を避けたり、好きだった音楽も聞かなくなったりした。

その後は誰ともかかわらず社会との接点が絶たれた中で変な言い方だけど心穏やかというか感情のふり幅が小さい生活を送っていたと思う。たまに襲ってくるとてつもない不安や絶望的な気持ちもやり過ごす方法を身につけていった。そして無為で非生産的な時間だけが流れていった。

こうして完全に身動きが取れなくなった僕は半ば引きずられるようにして兄にサポステに連れてこられた。サポステの面談では過去・現在・将来のことを話したり、自分の生活を記録して客観視することで改善していくというようなことやった。

それでも何をやっても無駄、もう遅いというような厭世観を拭えないでいた。そんな時にこの合宿型プログラムを紹介された。最初は乗り気ではなかったけど断ったらもう面談してもらえないかもしれないとか当時唯一の楽しみだったフットサルに行きづらくなるとかかなり消極的な理由で参加を決めた。ただそんな理由でもやろうと決めたのは何とか今の状況から抜け出したいという気持ちがあったのだと思う。始まるころには何も考えずとりあえずやってみようという気持ちになっていた。そしてプログラムが始まった。

最初は夜型生活から朝型への改善や初めて会ったメンバーとの共同生活、またすみかでの仕事など覚えたり、慣れたり、変えたりしなければならないことが多くて何も考えないというより考える余裕がなく過ぎて行った。しかし三か月ぐらい過ぎ仕事にも共同生活にも慣れてき頃またこんなことをやっても意味がないんじゃないかとか自分が変わってもこの状況は何にも変わらないじゃないかという考えが僕の頭を支配してきた。必死に集中して打ち消そうとしてもその考えはなかなか消えなかった。しかし、ひみこさんとの面談やプログラムなどを通じてその思いは徐々に改善していった。けれど一番大きかったのは同じ寮のメンバーの存在だった。仕事・寮と常に一緒にいて関係が深くなるにつれて彼らもそれぞれ深い悩みや苦しみを抱えていることを知った。それでもそうした課題に懸命に積極的に取り組み乗り越えようとする姿を見て、誰かや何かのせいにしてなんで自分だけと被害者面して何にもしないことを正当化して、結局は怠けていただけなんだと気付かされた。それからは彼らに負けず自分も変わらなければと意識だけは積極的に前を向いてまじめに取り組んでいこうと素直に思えた。たとえそれで今の状況が変わらないとしても。

その思いはマラソン大会やNPOフォーラムなど関係が深まるにつれて大きくなっ

ていった。

そしていよいよこのプログラムも終わりに近づいてきた。振り返ると最初は絶対できないと思っていたこと、例えば一人で外販に行くとか生地の分割とかも何とかできるようになっていた。

このことは最初からできないと諦めるのではなくコツコツやっていたら何とかなるという今後別の仕事をする上でも大事なことを教えてくれた。

また寮での生活を通じて人と話すことの楽しさを思い出し人とコミュニケーションをとるということに対する不安は少しは解消したと思う。本気で笑ったことや、たまには本気で頭にきたこともあったけどこれも人とつながっているからこそだと思う。

最後に正直終わったら元の生活に戻るんじゃないかという不安やネガティブで投げやりな気持ちがなくなったわけではない。ただ昔は支配的だったそういう気持ちが薄まってきたのも事実で今後は積極的な部分を大事にしながら他人との比較ではなく自分自身を認めることが出来るような生き方をしていきたい。

#### 作文——書くという作業と通じて

最近の若者は「文章を書く」という機会をあまり持ちません。だからこそ、研修の中は、「文章を書く時間」を大事にしています。短期的には、毎日の振り返りの「振り返りシート」の中で、長期的には作文作成の中で、「自分は研修中に何を感じた」のか、「自分はどういう風に意識して研修に参加したのか」、それらを文字に起こし、自分を客観的に見つめる作業です。

長い作文は、3回書きます。1回目は「訓練をはじめるにあたって」、2回目は「訓練を半分終えて」、3回目は最後「卒業にあたって」です。ターニングポイントで作文を書くことで、自分の思いや成長を意識的に明確にしていきます。また、最後の作文は、卒業発表会でメンバーそれぞれに共有されます。



私は教師の体罰が元で、私立高校を三ヶ月で退学しました。次の年の四月に、兄が一流といわれる国立大学にストレートで合格したのですが、その頃は{偏差値が高い人ほど偉い}という時代で、偏差値の低い高校を退学して大検を目指している自分と、大学に行っている兄を比べて強い劣等感を持ち、そのストレスを母にぶつけては自己嫌悪に苛まれる毎日でした。元々人と接したりするのが苦手な子供でしたが、十代後半のこの時代に自己否定しか出来ない卑屈な人間になっていったと想います。

その後、専門学校に入ってからはこのままではいけないと思い一生懸命頑張りました。しかし、社会人になってからは複雑な人間関係の中で上手くコミュニケーションがとれなかったり、退職者が相次ぎ労働条件が悪化したりして、最初は無我夢中に頑張っている、数ヶ月すると精神的にも肉体的にもボロボロになり退職をして、退職した自分を自分でぼろくそに責めて、ということを退職の度に繰り返し、どんどん自己否定や対人恐怖を強固なものにしていきました。

合宿に参加する前にもカウンセリングには通っていましたが、自己否定、卑屈な心、劣等感、コミュニケーション能力不足、対人恐怖、一生懸命や夢中になると周りが見えなくなる、などの欠点は、カウンセリングと自分自身の「とにかくがんばる」という気持ちだけではどうにもならないと思い、合宿プログラムに参加しました。

六月二十七日から合宿が始まりましたが、私はできるだけ早く打ち解けたかったので、初日からカイカイワールド全開で突っ走りました。(カイカイワールドとは親父ギャグを始め、独特な言動やテンションで周囲を苦笑いの渦に巻き込むことです) もちろんそのせいだけではありませんが、結構早い段階で寮生同士が仲良く慣れたと思います。

合宿生活が始まり、まず最初に思ったことは、{苦しんでいるのは自分だけではないんだ}ということです。すみかの振り返りや寮でのミーティングで、「今までどうだったか、これからはどうなりたいか。」についての話をしました。合宿に参加する前は「苦しいことやつらいことがみんなあるのは分かっているけど、だからといって俺の苦しさが減るわけじゃない。」という風にしか感じられなかったのですが、知り合って数日しか経っていないのに合宿の仲間の話を聞いていると、なぜかは分かりませんが、「自分は一人じゃないんだ。」と思えて気持ちがスッと軽くなるのを感じました。そのことがあってからは卑屈な心と対人恐怖が少し薄らぎました。

八月にパソコン講座があり、十月に希望者のみのパソコン検定がありました。合格するために、講座以外にも寮生の\*\*くんを頼んで、毎日三十分くらいパソコンを借してもらい練習した結果、演習問題も大分楽に解けるようになり、試験日の一週間位前には「俺、合格できるんじゃないか。」と思うようになり、「こういう感覚が自信というものなんだ。」と三十二年間生きてきて、初めて自信というものを知ることができました。検定も無事、合格することができ、皆さんに「おめでとう」と言ってもらえてとても嬉しかったです。

十一月にはリレーマラソン大会がありました。最初は出場するかしないかから始まり、六人全員で走るのか、マラソン大会の意義などを何時間も話し合いました。練習以上に話し合いがしんどかったのですが、話し合いをしたことにより、今まで以上にお互いの事が分かり合え、より、結束が固くなりました。当日に完走出来たときには、一人では味わえない達成感がありました。

パソコン検定やマラソン大会などの成功体験をする事で、自己否定や劣等感といった後ろ向きな気持ちだけでなく、ほんのわずかですが自信や自己肯定といった前向きな気持ちを持つことができるようになりました。

この前向きな気持ちと、自分は一人じゃないと思える仲間やスタッフ、ユースやリンク、外販チームなどの方々の存在が、私がこの合宿で得た最も大きなものです。

コミュニケーション能力の低さや、一生懸命や無我夢中になると周りが見えなくなったり性格が荒くなってしまいう事に加え、ひみこさんの面談で、自分の能力の限界を超えているのに無理にやらなくてもいいことを抱え込んで、グチャグチャになって自滅してしまう。という課題も新たに気づくことが出来ました。

残念ながら、この三つの課題については、大きく改善させることが出来ませんでした。

しかし、合宿前では「これができない。あれもできない。だから自分はダメ人間だ。」で終わってしまっていたのですが、合宿が終了した今は、コミュニケーション能力の低さや、無我夢中になると周りが見えなくなるといった、自分の短所や欠点を自分の課題として受け止めて、それを改善するためにはどうすればいいかを考えるようにはなり、又、能力の限界を越えそうな時には、周りに状態を説明して、自分一人でどうにかしようと思わずに助けを求めて良いんだ。ということを教わりました。

そして、過去に会社を何度も辞めてしまいましたが、自分なりに振り返り、問題点だけでなく、自分のできることも確かめられました。

この半年間には、過去の自分を振り返ったり、行事のまとめ役など慣れないことをして、しんどい時もありましたし、一生懸命になりすぎて人に迷惑をかけてしまい、反省することも多々ありました。しかし、自分にとって、この半年間は、本当に充実したかけがえのない日々だったと思います。

これからは合宿で学んだことや得たことを総動員して、いますぐというわけにはいかないでしょうが、あせらずに少しずつ成長していき、いつか自分自身を誇れるようになり、社会に居座れる人間になっていきたいと思います。

僕がこの六ヶ月間を振り返って改めて感じたことは、問題に気付いたとしても、自分の中で本当に変えようという強い意識を持って取り組まないと、どんなにそれが正しいことであっても、どんなに周りの人からこうした方がよいと言われても、変えることは出来ないということです。風のすみかでは、実地研修を通して豊さんと日美子さんに日々の振り返りや週一回の総括ミーティングをしていただき、気が付ける点はたくさんあったはずで、その機会にも恵まれた環境でした。

僕は、最初の二ヶ月間は「仕事」というものに対して真剣に取り組めていませんでした。これは日美子さんと二回目の面談をしていただいた際に課題として明らかになっていたのですが、心までは届いておらず、真摯に取り組み切れていなかったのではないかと感じています。また、合宿型プログラムでは、パソコン検定やリレーマラソン大会等々、日美子さん達が僕たちのことを考えてくれながら数々のイベントや目標を仕掛けてくださいました。それにもかかわらず、肝心なところで練習を頑張りきれない自分がそこにいました。特に、リレーマラソン大会への参加は貴重な体験となりました。言い訳癖で全く練習もせず真剣に取り組み切れていなかった僕をリレーマラソン大会に出場させるべきかどうかのミーティングでは、やはり物事に対して真剣に取り組めないと、仲間から受け入れられないということを実感しました。反省の意を合宿生全員に伝え、完全に納得してもらえたという訳ではないものの、当日は合意の下、一区間の参加を許可してもらい、合宿生六人揃って完走するという思い出を作らせていただくことが出来ました。その後は何事にも真剣に取り組むように改善して、寮生活や風のすみかでの共同実習を通じて、みんなでひとつの物事に対して協力して取り組むという意識を持てたのではないかと僕は感じています。僕は以前に就労経験があるのですが、その時には感じる事が出来なかった想いです。

頑張るということは、僕の中では他の誰よりも大切なことだと頭ではわかっているはずなのに、いつも人や物のせいにして言い訳を用意しながら可能な限り楽な方を選択し、何度も投げ出し甘えてきました。気が付けば、物事が達成出来なくても、頑張っていないから当たり前だと思うようにして、自分の中で問題をすり替えて納得する癖がついてしまっていました。その頃には僕はすでに、感情を抑え込み感じる痛みを減らしながらずうずうしく会社等といった集団の中に居続け、自分を守るための術を身に付けていました。

そんな僕に変わるきっかけを与えてくれたのが、お楽しみイベントとして合宿生で企画したバーベキュー大会でした。僕は、バーベキュー大会当日、ただ食べるだけで調理の手伝いなどもせず、遊ぶ時だけは存分に遊び、後片付けもろくにしませんでした。その後の三回目の面談で、呆れ果てた日美子さんから僕が集団の中でいかに働かなく、役割を担っていないかを指摘していただきました。それからは、僕なりにとにかく風のすみかでの仕事はもちろんのこと合宿型プログラム全般に打ち込み始めました。その甲斐もあってか、十月に行われたブルーベリージャムづくりやその後のNPOフォーラムでは、いままでの取り組み不足を反省し、各自が決められた役割を果たす中で僕もその一員として働き、合宿生全体として良い仕事と楽しい思い出が作れたのではないかと考えています。バーベキュー大会は、僕のこの三十数年間の人生の中で一番楽しかったと思えるほどの重大イベントだったので、日美子さんの言葉が骨身に染みたのだと思います。

それほどに僕にとって頑張ることとは、人よりも出来ない自分を本当に受け入れ、自分を甘やかすことなく生きていかなければならないという、とてもしんどいことでした。

ここままではいけないと思い、練習を怠ったために合格することが出来なかったパソコン検定の再受検を決め、現在練習中です。

この合宿を通してこれまで自分を甘やかしていた点を見つめ直して頑張ってみた結果、五ヶ月目でどうにかC-c a f e殿での外部研修に出していただきました。そこでは、僕がどれだけ風のすみかでの研修を頑張るように改善しましたとはいってもそれはあくまでも自分の中だけのものでしかなく、一步風のすみかを離れてしまうと社会の中では通用しないという現実をまざまざと思い知ることとなりました。そうはいってももちろん収穫もあり、いままでの僕は頑張ることを避けていたため気が付くことの出来なかった、「悔しい」という感情を思い出すことが出来ました。この悔しいという感情は、僕が当時新入社員として入社したとき以来なので、十数年ぶりに取り戻したこととなります。これまで僕は、自分なりに精一杯頑張った結果が評価につながらないと、それに耐えられなくて向き合うことを避けてきました。しかし、それでは社会に通用しないということに改めて気が付くことが出来たので、今後は自分を甘やかすことなく自分と向き合っていくことが必要だと感じました。苦い思い出でもありますが、本当に貴重な経験となりました。

前述のようなこともあり落ち込むことも多かったのですが、そんな僕の支えになってくれたのは、寮生活という同じ環境で生活を共にした合宿生や寮長でした。風のすみかで同じ仕事をし、時が経つにつれお互いの意見などを言い合えるようになり、自分なりの課題を周りに表明し、共に取り組むことが出来ました。いまではかけがえのない仲間達です。

寮長の渡辺さんには、僕のいびきが言葉では表現し難いほど酷かったため大変ご迷惑をかけてしました。にもかかわらず、僕が合宿型プログラム参加当初から抱えていた、人と話したいという欲求に付き合ってくれました。また、寮の中のことはもちろん、寮以外のことについてもいろいろとアドバイスをくれ、寮や日々の生活がより快適になるように常に考えてくれていたことに対して感謝しています。

僕がこのプログラムへの参加にあたっての目標のうち一つは体力面でしたが、六ヶ月前と比べれば成長したと思います。また、もう一つの目標であったコミュニケーション能力の強化の面も、まずは自分が出来る限り頑張り、率先してチームに貢献出来るようにしていけばおのずと信頼もついてくるのではないかという手応えを感じることが出来ました。

この合宿型で手に入れたものは、目標が遠くても諦めないで少しずつでも向かっていくことです。強い意志を持ち、努力を続ければ、完全じゃないにせよ自分になりたいと思える自分に近付けると思えるようになってきました。僕にとってこの六ヶ月間は、長いようであつという間でしたが、楽しかっただけではなくいろいろなことに気が付くことが出来たことが大きな収穫でした。

今後の方針にですが、就労経験を活かしての正社員登用をゆくゆくは目指したいと考えているので、現在の実力不足を痛感し、将来的な資格の取得も視野に入れ、活字を読む練習を始めました。また、体力を維持するために、朝は早起きして散歩に取り組んでいます。その上で、ハローワーク三鷹の中田さんに協力していただいて、自己PRと志望動機を整理しながら、いままで希望していた製造業の枠に捉われることなくアルバイトを受けてみようと考えています。就職活動に参加するということには、この合宿型プ

プログラム参加前には取り掛かることすら出来なかったことですので、僕なりに着実に社会復帰への第一歩を踏み出せたのではないかと思います。

合宿を締めくくるにあたり、今後取り組んでいこうと思っていることは、何事に対しても誠心誠意努力していくことで、僕では理解出来ないと諦めないで取り組んでいくことです。今後、もしもまた集団に属する機会に恵まれれば、自分だけが楽や得をしようとしなくて自分の役割を果たせるように努力し、周囲に損をさせないことを心掛け、一緒に働けて良かったと思われるような人に少しでも近付けるようにしていきたいと思っています。

また、あまり考えずに発言し矛盾が生じてしまったり、あるいは他人と物事の捉え方が違う等のギャップを感じる人が多いので、もう少し自分のことを深く掘り下げて考えるような取り組みをしていきたいと考えています。

学びながら生きていくことの大切さと喜びを少しでも感じられればと思います。

僕を送り出してくれた上、六ヶ月間温かく見守り応援してくれた友人達に感謝します。

## 卒業発表会

研修の終盤にさしかかると、最後の取り組みとして、全員で卒業発表会の準備にとりかかることとなります。発表内容のメインとしては、「自分たちの活動を、パワーポイントなどにまとめて、エピソードを交えて発表すること」「それぞれの作文を完成させ、発表会に来ている若者、スタッフ、関係者の前で読み上げること」です。研修生が、卒業に向け、訓練の集大成としてとりくむイベントになります。

まだ訓練に参加していない若者、これから訓練に参加する若者には、できるだけこの発表会に参加をよびかけ、「先輩たちが成長した姿」「自分がいずれ行う研修はこういうものである」ということを感じ取ってもらうようにしています。



## 再スタートの地点にたてたね

率直に自分の過去やこの間の体験を語る言葉とその真摯な姿が、この場に立ち会うすべてのものに深い感動を与えてくれました。

学校に通うことができず、あるいは仕事にも就くことができなかつたふがない自分に向き合うことを避け、家族に対してさえも語ることを止め、長い間、孤立してひきこもっていた若者たち。

半年にわたる共同生活とパン屋での研修をやり遂げ、みんなの前に立ち語ってくれた。自信をなくし次第にひきこもっていった辛かった日々、そしてこの半年の仕事体験を通して、その日の自分のあり方について振り返り、スタッフと何度も何度も語り合ったこと、少しずつ仕事ができるようになり自信がついていったこと、ボランティアのお母さんたちに支えられ励まされたこと、いろいろな地域イベントに参加したこと。そしてなによりも、決して楽なことばかりではなかつたこの間の経験を、寝食を共にして「闘った」仲間の存在について、その喜びについて語ってくれた。

仲間に出会うこともなく過ぎていった思春期・青年期を駆け足でやり直した日々だったのかもしれない。もう大丈夫などとは言えないが、それでも前に向かって歩み始める決意と希望を、若者たちは晴れやかに口々に表明してくれた。これから再スタートです。

ほんとうにご苦労様、そしておめでとう。

— 代表理事・佐藤洋作より —

※この文章は、合宿型若者支援訓練の卒業発表会を受け、NPO 通信 46 号（2012 年 1 月 27 日発行）に掲載されたものです。



## コミュニティベーカリー「風のすみか」

住所：〒 181-0013 東京都三鷹市下連雀 1-14-3

電話：0422-49-0466

## むさしの地域若者 サポートステーション

住所：東京都武蔵野市御殿山 1 - 6 - 8 ムサシヤビル 1 階

若者のための総合相談窓口 開所日：月・火・水・木・土

電話受付：10：00 - 18：00

お問い合わせ：0422-70-5067

[musasyinoys@npobunka.net](mailto:musasyinoys@npobunka.net)

若者に必要な中間就労の現場とは。

すみかに来る若者は、青年期、思春期を仲間と出会えなかった若者が多くいます。そのうえに引きこもりなどの挫折経験があると、ますます孤独に陥っていました。いざ、サポステやすみか研修に参加しても、人とうかがわっていいか分からない。自分が居ていい居場所がどこにもないと感じています。

「指示された仕事をこなせる力のある若者」は多いですが、他人の評価に過敏で、極度に失敗を恐れて、委縮してしまっています。一度挫折を経験すると、もうやり直しがきかないと思い込み、自己を肯定できない。

そんな若者を支える中間就労の場は、「鍛えてスキルを身に着け、就労させる」という支援だけでは、不十分で、ますます若者を追い込んでしまいます。

「無くしてしまった自分や他者への信頼を回復する、人間としての学びの場」である必要があります。

集団の学びの中で、他者の存在を通して、自分と社会を見つめていく。「風のすみか」研修は、働くことを仲間と共に学ぶ場です。

