

## ゲスト紹介

### 池上 正樹(いけがみまさき)さん

1962年生まれ。大学卒業後、通信社などの勤務を経て、フリーのジャーナリストに。1997年から「ひきこもり」当事者の取材を続け、ダイヤモンド社の「ダイヤモンド・オンライン」で、『「引きこもり」するオトナたち』8年以上にわたって連載している。東日本大震災後は、震災が「ひきこもり」当事者たちに与えた影響を調査した。「ひきこもり」関連著書多数。最新刊は『ひきこもる女性たち』(ベストセラーズ新書)

### 斉藤 大法(さいとう だいほう)先生

元浜松医科大学付属病院医師(精神神経科)。現在、要唱寺住職。CEP(Cambodia Empowerment Project)代表。古代においては、医療はシャーマンが行っていたという。医療の中に「祈り」や「瞑想」というものが含まれていたのである。もちろん心理療法も…。近年一度これらは分断されたが、科学の進歩の結果、ふたたび統合されようとしている。私は、僧侶(祈り・瞑想)に軸を置きながら精神医学やその他の医療とつなごうとしている。それは、その人のほんらいの人生、言い換えると”たましい”の回復を目指すのであるが、その結果として深い癒しがもたらされる。

### 杉山 春(すぎやまはる)さん

1958年生まれ。雑誌記者を経て、現在、フリーのルポライター。生活保護家庭で育った青年たちの支援にも携わった経験がある。著書には、『ネグレクト』(小学館、小学館ノンフィクション賞受賞)、『移民環流』『満州女塾』(いずれも新潮社)、『ルポ 虐待』『家族幻想―「ひきこもり」から問う』(いずれも筑摩新書)、『自死は、向き合える 遺族を支える、社会で防ぐ』(岩波ブックレット)がある。

#### この本の要点を以下に挙げる。

- ①著者がひきこもり経験者である
- ②この本ではひきこもりを否定しない
- ③ひきこもりについて知る
- ④自分の状態(現在地)を知る～現在地が分かって初めて進む方向がわかる～
- ⑤ひきこもりを何とかしたい、もしくはひきこもりから良くなりたい人には**解決策がある**と知る
- ⑥解決方法は大きく分けて二つ  
～「自分の**操縦方法の確立**」と「自分の**居場所作り**」～
- ⑦自分に合いそうな具体的な**解決方法**を見出す
- ⑧そして、ただそれを自分なりに少しずつ**実行する** 以上

ひきこもりで  
苦しんでいる人が  
人生を諦める前に  
一度は読んでみる本



#### ひきこもりアノニマス(HA)

- 〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸1-1 東京ボランティア・市民活動センターメールボックス No.58
- <http://hikikomorianonymous.org> (ホームページにメールの送信フォームがあります)