

長野で暮すマイノリティを生きる僕らのために、  
僕らが作るフリーペーパー

vol.

# hanpo 10

TAKE  
FREE



## いきづらさ

### topic

- 自分のことを、話すこと
- 生きづらさの正体
- いきづらさと、いきられなさ
- いきづらい生物
- ひとりひとり「ちがう」から  
ひとりじゃない

hanpoは、さまざまないきづらさを経験してナガノで暮らして  
複雑な思いをしているあなたに、ナガノに住む半歩先にいる人たちの  
声を伝える手紙です。



とは

いま、様々なマイノリティのもとに孤独を感じていたり

つらい思いをしている10代から20代くらいのあなたへ

ナガノで様々な生き方をして暮すマイノリティ※の経験者たちが

自分たちの経験を伝えるフリーペーパー＆SNSです。

生きづらい……。ってつぶやいた。

それが何なのかわかったらどんなに楽なんだろう。

そう思っているのは、きっと独りじゃない。

わたしはそう感じてるし、

あなたもそうなんじゃないかと思う。

いつのまにか、いつの日にか。

生きるとは楽しくて、美しくて、素晴らしいことだと  
刷り込まれてきたように思う。

どこかの誰かの言葉に踊らされて生きてきた。

かと思えば、生きることが苦しいなんてかわいそう、  
と言って可哀想な物扱いされたりもする。

「あーあ、それだって苦しいのに」

生きることがいつの間にか難しいことになってしまった。

わたしの人生を生きるのはわたしなのに、

いろんなこと言われてさ、他人の目で自分の人生見ている。

ねえ、誰かわたしが一番楽に生きれる方法おしえてよ。

hanpoという マイノリティ とは

不登校やひきこもり、学校や家庭の問題だけではなく、

発達障害、身体障害、内部障害、LGBTQ、

国籍、様々な事情…etc

これらに当てはまらなくても、暮らしていて感じる様々な、  
人に伝えにくく理解されにくい生きづらさのことを指す。

## 自分のことを、話すこと

しおあじ

ずいぶんぐさたな記事になってしまいました、ごきげんよう。この場では初めまして。

今年はおかげさまで県内各地でお話する場をいただいて、顔出しする機会が多く、あまり久しぶりに思っていないのです。メディアを発信する人間としてはどうかと思ってしまうですね。ははは

さて、たくさん人と話す場が増えていくと、

「人前で話すのは苦しくないですか？」

とか

「人前で話せるようになるまでよく耐えてくれました」

とか

「自分の事をそこまで向き合うのは苦しくないですか？」

とか言われます。

いや、苦しいに決まってるじゃないですか、今もずっと苦しいし、まっとこれからも苦しい。

一つ一つ、今の自分を形作っているキオク。切り捨てることなんてできないし、置いていくことも、閉じ込めることもできない。時間も立場も解決はしてくれない。

自分の記憶と、ずっと付き合い続けることになるんだろうというのに気が付いた。立場が変わって気が付いたこともたくさんあるけれど、根っこの部分では何も変わらない。自分の問題は自分で何とかしようと思わない限りずっとついてくる。

たぶん、向き合ってるやうなことなのかな？ っておもう。

自分の傷を受け入れて、自分と対話して、その中で、自分の言葉を言語化して、外に出していく。その言葉を聞いた人の反応をみて、

「ああ、自分これでも良かったのかな？」

って思えたときに、少しだけすくわれる。

わたしは、10代の頃からこの「話す」という事を求められて、ずっとそれをしてきた。

自分の話をする中で、、、ずっと、、、

自分の中の自分と話をしてきた。というか、実は10代の頃のわたしは、いじめられた当時の記憶ってほとんど覚えていなかったから。

トラウマになりすぎていて、記憶にすっかり蓋をして埋めていて。

話を求められても、その記憶を掘り出すことが必要だった。

話を求められるたびに、あの頃の自分に会いに行かないと話をするのができなかった。

なので、多くの人たちが成長するにしたがって、薄れていくはずだった記憶や人格を押しとめて話し相手にしている。

あの頃の苦しみを無理矢理。

わたしにとってはこれが、

1番の「いみずらナ」なのかもしれない。

わたしが、苦しさから解放されたくて、  
やってきたことそのものが、

今のわたしの「いまづらす」。

でも、誰もがこれをやる必要なんてないし、  
むしろ、やらなくていい。

日常の中ではうまく切り離して、進まないし  
日常生活は苦しすぎる。

ときどき、色々ありすぎてうまく切り離せなく  
て、苦しい。ってときもある。ほんとに最近も。

実生活を送るだけだけど、その中で起きたこ  
とで、自分が傷ついてしまつて。

それが引き金になつて自分の中の自分が  
フラッシュバックを起こして、連鎖的に感情が  
崩壊することはある。

そんなとき、どうしてるのになつて言うも。

誰かと話をするのが一番なのかなって思う。

誰でもいいわけじゃなくて、少しは話の分かる  
人に聞いてもらわないと余計に苦しくなるだけ  
だけ。

あるいは、自分には同じ思いをしてきた  
仲間がいるって考えること。これは今だから  
できること。

やっぱりいつになつても苦しいのは、

自分の事を理解してもらえないこと、

と、自分のそう思つてしまう心。

何度が触れているけれど、それでも人に全て  
を理解してもらつことはたぶんできない。

自分の傷は自分のもので、

あなたの傷はあなたのもので、って。

全てを理解してもらつことはできないけど、  
少しずつでも、わかる人に話を聞いてもらい  
たいと思つている。

自分の思うように、伝えて、伝わったかどう  
かも自分で考えていい、そんな都合のいい

ものが作ればいいのにと考えて、

そんな都合のいいものになりたい。

と、秋の森を歩きながら夢想する。

マミラビンアタパイという言葉添えて

※マミラビンアタパイ

双方がしたいと思ひながらも自らしようとは  
しない事をどちらかが始めるのを望んで  
互いに見ていること。

## 本棚のオキグスリ

「いまづらす」といふか、いまるために必要だったもの

「いまづらす」に終わりなんてないと思う、

いまづかった時に、自分に必要なものって何だったんだろうって、考えてみた

あの頃欲しかったものが、今欲しいものとはかぎらないナど。

あの頃欲しかったものがあなたのよりどころになれば幸いです。

## 生きづらさの正体

ななお

自分にとって「生きづらさ」はある時、急に生まれたものじゃなくて昔から少しずつ感じていたものだったと思う。小さな「いやだな」がだんだん溜まっていつてタールのようなベトベトの黒い沼になったかんじ。

生きづらさの沼で身動きがとれなくなってしまった、学校にいけなかったり、橋から飛び降りようとしたり、引きこもったり、バリカンで頭を丸刈りにしたりした。ちなみに丸刈りはやってみたらラクだし楽しい、おすすめの髪型。会った人全員に「どうしたん？」って聞かれる以外は。

学校でいじめられたとか双極性障害とか、HSPとか発達障害とか、自己肯定感がないとか「生きづらさの要因」はなんとなく見つかるけれど、どれも根本的には違う気がして。自分でも生きづらさを感じる理由がよくわからなかった。

自分は一生この、よくわからないけど生きづらさという感覚のままなんだろうな、と思ってた。いま、同じように感じている人もいるかもしれない。

それが最近、なんだか生きやすくなってきた。生きづらさの勢のみんな死にたいほど生きづらいつて思っているも案外なんとなっちゃったりすることもあるぞ」と声を大に言いたい。

一体なんでだろうと考えてみると、楽になつてきた理由のひとつは何かをやりたいと思つた時に「正しい・間違っている」という価値観で判断しなくなったってことがあると思う。



## 本棚のオキズリ 1

本

「ボーイミーツガールの極端なもの」/山崎ナオコ

様々な種類のサボテンが登場する連作短編小説集。

朴訥として石のようだったり、下手くそなホイップクリームみたいなグネグネな形だったり、美しい螺旋状だったり、一見いびつにも見えるバリエーション豊かなサボテンたちはそのまま作中の登場人物たちに重なります。生長は遅く、変な形と言われるかもしれないけれど、長い長い年月をその環境で生きてきて唯一無二の形を形成するサボテン。愛好家が多いのにも頷けます。

ジュースで例えてみるね。

「正しい・間違っている」の価値観で判断するのはこんなかんじ。

【飲みたかったのはりんごジュースだけど、オレンジジュースの方が安いからオレンジジュースを選ぶのが「正しい」。】

「安いから」には他にも「みんなそうしているから」とか「ケンカにならないから」「そうするべきだから」「誰かをがっかりさせるから」「じゃないと変だから」とかが入る。

じゃあ今はどう判断するのかっていうと。

【私がリンゴジュース飲みたいから、リンゴジュースを飲む】

それだけ。すっごくシンプル。

やりたいから、好きだから、私がそう思うから。新しい判断基準は「自分にとって心地がいいか、悪いか」だけ。（もてるん、自分を含めたみんなが安全に安心して暮らすためにやっちゃいけない最低限のことも、あるよ。）

その人にとって、その時はそれしか選べないってこともあると思う。「正しいから選ぶ」って

体験が必要だった時もきっとあるはず。

そもそも何をどう選ぶかってことも個人の自由だし。

でも自分が心地いい方を選べるとすぐ楽になる。楽になれば余裕ができる。心に余裕があるとなんかを楽しむことができる。面白がることのできるようになって、生きづらさの沼の中でリンゴジュースとか飲めるようになったりする。自分にとってはそういう余裕や楽しさが生きづらさを和らげてくれる大切な助けになった。

最初は「逃げているだけかも」とか「こんなのがままじゃない？」って思ったし

「友達、いなくなりそう」とも思っていた。もしかしたら生きづらい原因から逃げていっただけかもしれないし、また生きにくいわって言い出すかもしれない。

そしたら行ったり戻ったりしながら、自分が楽に生きられるところを探そうと思う。

これを読んでくれたみんなが自分好きなジュースを選べますように。

## 本棚のオキゲスリ 2

### 音楽

#### 僕は僕のすべて/嵐

周りに馴染めない自分が嫌で嫌でしやうがなかった時ずっと聴いていた曲。

「今以上に自分のこと信じるよ」「僕が僕のすべてそれだけは変わらない」という歌詞がとっても好き。馴染めない自分の存在を少し肯定してくれる気がする



いきまづいふと、いきまづいふと

さらみ

僕は今まで数えきれないほどの「生きられなさ」というのを見てきた。

小さいころから何週間も何カ月も病院にいて、変わらない景色を窓から見ながら、あの薬が、僕らを助けてくれるはずの薬が点滴から入れられる。嫌だと泣き叫んでも、なだめられ、安定剤で眠りされる。

少しして急にこみあげてくる吐き気、体の痛み、頭の痛み、どこを抑えてもなくならず、体のどこがどうなってるのかもわからない怖さの痛み、寒さ。

そんな時に「生きづらい」と思ったことは一度もなかった。

もしかしたらその概念に当てはまる状況はあったかもしれない。

だけど、そんなことを考える時間は本当になかった。

同じ病室の子。

よく遊んでくれたお兄ちゃんが、痛い痛いってずっと泣いている。その日のうちに看護師さんやお医者さんがバタバタと急いでやってきて、お兄ちゃんはそのまま個室に移る。

数日してまた隣に戻ってきたとき、カーテンは閉めっぱなしで、ゲーゲー吐く声が聞こえる。

そしてまた個室に移る。同室のその子は自分とゲームをしながらぼそっと

「僕もこの前吐いたんだ」  
って言ってた。

その目には悲しみもなく、涙もなく、DＳの画面に注がれていた。

僕はその言葉にまったく答えられなかった。もう１６年も前のことだ。

たくさんの子ともたちに会ってきた。

そのなかで、一人からも。本当に誰一人からも。「生きづらい」という言葉を聞いたことはなかった。

### 本棚のオキグスリ 3

マンガ

がんばらなくても死なない/竹内絢香

努力も忍耐もすごい力ではあるけど、日常生活全部「がんばる」のが当たり前だと、しんどくないですか？自分はしんどいです。

もうね、今日も息してるだけですごいよ！えっ？ご飯も食べたって？最高！！拍手！！自分はそのくらいのハードルで生きてます。すごい楽になりました。もっと生きるハードルを積極的に下げていこう。みんなしてるか、にんげんはがんばらなくてもしない。

生命力、という言葉がある。

何度も何度も「危なかった」という状況を越えてきた子たち。

無事に「今回は」越えられた。

だけど、「次は」越えられるかわからない。

体には確実にダメージが積み重なり、最大限はドンドン減っていく。

「ごめんね。○○ちゃん、今回はダメだった」

何度か、同室の子が亡くなってお線香をあげに行くと、ご家族はそう言った。

「今回はダメだった」

その言葉が本当に、本当に、ダメだ。

今でもダメだ。

僕自身も「ああ、今回はダメかな」って何度も思う場面があった。

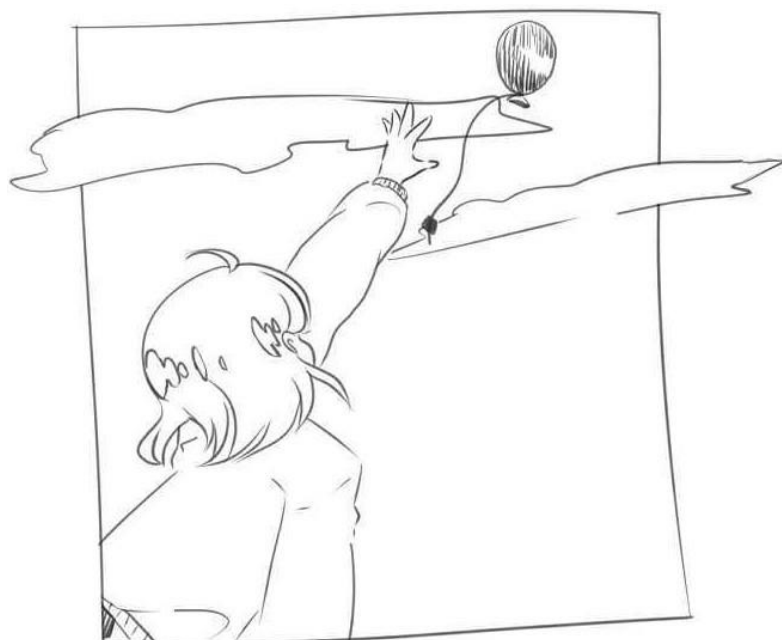
だけど、運よく、本当に運よく、今ここにいらることができてる。

「生きづらさ」という言葉について、考えることができてる。

だから僕は、生きやすさ・生きられた後のその先、を常に見ることにした。

現実逃避なのかもしれない。

だけど、治療がドンドンよくなって、



たくさんの子どもたちが生きられるようになってきた。

だから、僕はその先を見ていくし、

少し先にいるよ。

みんなが生きづらさとか考えなくてもいいように。

## 本棚のオキグスリ 4

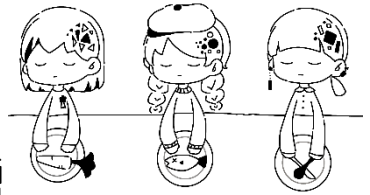
### 音楽

新人類/40mP feat. 蓮兎

歌詞がそのまま私の言いたいことをそのまま歌ってくれているような、価値観なんて、人から押し付けられるところが多くて、「あなたらしく」と言われても、結局あなたからみた「わたらしく」でしかなくて、好きなように価値観を切り取られているの。  
ここは、わたらしくいてもいいの？わたらしくってなんだっけ。



## いきづらい生物



石川空真

人間の集団は、法則性を持たせるほど結束が強まって、逆に、変則的な形に対応しようとする程に、集団を保てなくなつてゆく特徴がある…と、僕は思う。だから、『共存』がデフォルトの生存戦略になっている現状の人類は、コミュニティを作る時には、必ず共通認識を持つという過程を経る。だから、大なり小なり、何かしらの社会に所属する限り、必ず、生きづらさという物は、果汁100%ジュースの沈殿物の様に生ずる物であり…いわばむしろ、それが無い無果汁ジュースよりは、無着色、人工甘味料不使用な分だけ健全なのではないかと僕は思う(デイストピアってジャンルは大好きだけれどね…)。ならば何が問題なのか…それは『認識の相違』という場面において、どのような態度で接するかという話である…。

実は生きづらさというのは、全て、本質からかけ離れたどうでもいい様な事を重視する人間達が、その事実を目を背けた結果に生まれていると思う。そう…根拠である…物事の判断基準に、根拠がないのだ…根拠のない認識に基づいて、根拠のない常識がまかり通り、根拠の無い行動規範が産み出されてゆく…。もっとも何事も結局の所、根拠などなくて良い、唐突に人が恋をする事も、理由をあげつつも、根拠が無い事も多い…

人間という生物自体、その行動原理は全て、突き詰めれば根拠の無い衝動だと僕は思っている…。となると問題の根源は何か…言ってしまうえばそれは…まるで根拠があるかのように、『いけない事だから…それはいけないんだ…』という考えに疑問を持たない事、或いは都合良く使う心の弱さだとは思ふが…人それぞれのポリシーは、人それぞれが生きる上で必要な物であり、また心の弱さというのも、そうなのだからどうにも仕方ないと思う。それに、いかに客観的である努力をしても、主観による観測という前提を持つ時点で、ここに精神の構造上、絶対的な限界が存在する。つまり逆説的に言えば、客観を追求した果てに残る物は、本来自我や欲求のあ

る領域すらも客観で満たした、自主性を持たない人形であると言えるし

…要は『心の余裕が無い』から『客観的に物事を見られない』という言葉の本質は、この様な原理に基づいた自我の消失を防ぐ免疫システムの様な物と考えれば腑に落ちる。では根源的な問題そのものが、果たしていけないことなのか…というと、ここまでの話は、つまりそれがそもそも本来問題などではなかった事が、様々な要因によつて問題化して現れているという話なのだ。ではこれがなぜ問題になっているのか、それは一重に、人の多様性を考慮した人間関係とは何かを考え、常識という詭弁の為に、一人ひとりを個人として尊重し、術を考える習慣を持たない、人々の『怠慢』の結果なのである。

彼らは固定観念に縛られているのではない、考える事を怠っておきながら、知る、という自らの無知を一つ知る行為を受け入れられず、固定観念にすぎらねば、意見の一つも持てない…だから、そんな固定観念の外側にいる存在が許されては、自らの固定観念の絶対性を証明できないのである…だから固定観念という檻の中に閉じ籠もって、さながら自らの生存圏に近づく野獣の様に我々に接するのだ。僕には分からない…なぜ人を個人として尊重することができないのか…もしや、固定観念の外にいただけで人という認識ではなくなるから、尊重以前の問題なのかもしれない…異教徒だから、肌の色が違うから、劣等人種だから…理由が与えられるだけでそれがまかり通って来たのは、人々が思考を放棄するからじゃないのだろうか？何の為の民主政だろうか？結局印象だけで本質を考えないで、良いことをしなきゃいけないという義務感と、正義の一員になれる断罪欲を唆る言葉が大好きで、目の前のできごとを自分の目で見て考えようとはせず、全ては政治任せ、レコンキスタも、奴隷 商売も、断種も、多数派がそれで納得してしまったから成り立った。みな、

わがままになるべきなのだ 嫌な物は、嫌いだから嫌なのだ。好きな物は、好きだから好きなのだ。根拠なんてそれだけでいいのだ。そして、自分のわがままを通す交換条件として、相手のわがままを聞き、わがままを許した交換条件としてわがままに振る舞わせていただくべきなのだ。根拠を他所に求めるな、例えその倫理を決めたのが、例えば神様であつたとしても、その根拠は、神様を自分が愛しているから、或いはその倫理観を自分が好きだから、であるべきであり、自らの意思表示や行動の責任は、自らの意志に負うべきなのである。人を責めず、己を責めるか？…否、それは間違いである、自己を愛するのだ、己の意志を信ずるのだ、信ずるに値する己を探す為に僕はこれから、間違い、悩み生きてゆく。自分の根拠に基づいて自分を愛し、そこにいる自分を信じるのだ…

## 本棚のオキグスリ 5

### 音楽

### ハイネとクライネ/煮ル果実

何もかもに疲れた夜に気づいたら聞いている歌です。…生き辛さを軽減してくれる曲というよりはこの曲自体が生き辛さなのかもしれませんが…  
ボロボロでフラフラで、今にも崩れそうな曲調と「明日なんかに行かなくていいよ」「綺麗になんかならなくて良い」という歌詞がとても優しいのです。

ひとりひとり「ちがう」から

ひとりじゃない

ゆず

私は、産まれてからずっと、私自身のまわりとの「ちがい」に、とても敏感で繊細な人だった。だから、ずっと気にしながら生き続けていて、息を吸うように、生きづらい。

どういう形で「ちがい」に生きづらさを抱えていたのか、ちよつとお話したいと思う。

ひとつ目、からだの性は男性だけど心の性は、×ジェンダー（私の場合は、男性とも女性とも思っていない）という自認のため、広義に言うトランスジェンダーになる。産まれた時の名前も変更し、からだの性を男性から離れるという意味で女性ホルモン投与をしている。だけど、からだが大いことや、髪の毛がロングではないから、男性に見えるようで、周りからは「ゆずくん」など、敬称を「くん付け」で呼ぶ方がいる。その度に心が擦れられる。私自身は、私の魂として過ごしているだけなのに、からだと心が異なっているために、いつも「周りから男性に見られているので

はないか……」という不安感をいだきながら過ごしている。また、周りから「男性」という目で見られていることが表面的になった時、他の話が入ってこなくなるほど、気にしてしまう。毎日、家の外に出ることがとてもハードルが高くなるほど、生きづらい。

ふたつ目、いわゆるフォーマルの格好を着ることができない。普段の生活では、TPOは関係なく、いつも綿の素材のゆったりとした服を着用している。冠婚葬祭は、フォーマルな格好ができないので出席したことがない。身内の結婚は、「おめでとう！」とご祝儀は別で渡して式は欠席する。身内の葬式は、基本、通夜までで葬式自体出たことがない。

現在結婚ラッシュ、周りの人はどんどん結婚式をあげていくがすべてお断りしている。葬式も出ることはできないし、TPOに合わせた格好じゃなかったら出ることも、

格好のせいで、出ることができない。「なんで!」と言われることがあるがしょうがない。



## 本棚のオキグスリ 6

マンガ

東京喰種/石田スイ

人間と喰種(グール)と呼ばれる食人種が暮らす東京の街、人よりも強い力を持っていても、人以外を食べることができない喰種。人を襲うが故に怖れられているが、本当に生きづらいのはどちらなんだろう。人を狩る喰種と、喰種を狩る人。オーソドックスな話の作りかもしれないけれど。王道の話だけに普遍的に考えさせる作品だと私は思う。

みつつ目、物へのこだわりが強くて、ひとつひとつの物は「これじゃないといけない」というこだわりを強く持つ。好きな匂いはずっとその匂いをつけてないと気が済まないし、ひとり暮らしをするとき、最初に買ったものは、全て気に入らず4年間の中で家具家電が無印良品とIKEAのものに買い替わった。周りに「なんで、今あるものではダメなの?」と言われても、なんかちがうと思ってしまおうとその物だけが気になってしまっ、他のことが手に負えなくなってしまう。私が「これ」と思うものに出会うまでずっとその格闘は続いている。

みんなとの「ちがいは、私と私じゃない人の間にあって、だから、みんなと私は「ちがう」、一人きりになっているように感じていた。みんなとのちがいは、私自身を孤独で寂しくさせている。だから、みんなとの「ちがいは」を感じると生きづらさを感じる。

だけど、社会のみんなは誰なんだろう?個別化して接してみるとどうだろう?外に出て人に一人ひとり関わってみるとどうだろう?他の誰かも、何らかの「ちがいを抱えていて、私も、誰かも「おなじ」部分もある。誰もがちがうし、みんな同じ。ひとりひとり「ちがう」からひとりじゃない。

生きづらさは、自分自身の見ている世界の中で「ちがいを生きづらさと思うことがあると思う。だけど、視点を変えてみたり、「ちがいが同じになる人となることが出来たり、生きづらさが良い発展につながることもある。

私も、性についての「ちがいは、服装の「ちがいは、こだわりの「ちがいは」など、たくさん「ちがいは」あつて、生きづらいう要素がある。それを触れる度に、社会と接することが怖くなる。だけど、「ちがいは」があるから「ちがいは」が同じになる人とのつながりが生まれる。性についての「ちがいは」があつたから、生涯仲良くしたい大切な仲間にも出会えたし、服装の「ちがいは」から、今やりたい仕事にも就くことが出来た。こだわりの「ちがいは」、今の大切なアイデンティティになっている。

今を生きづらと思う人へ、「ちがいは表裏一体で善にも悪にもなる。せつかく生きているのなら、「ちがいは」を善に変換できると良いかもしれない。なぜなら、みんなを個別化していったら、ちがう人たちが集まっているのだから。

## 本棚のオキグスリ 7

マンガ

大丈夫倶楽部/井上まい

しんどい時、苦しい時、どうしてもすぐには立ち治れなくて、でもそんなときでも「大丈夫」をためておけば大丈夫。

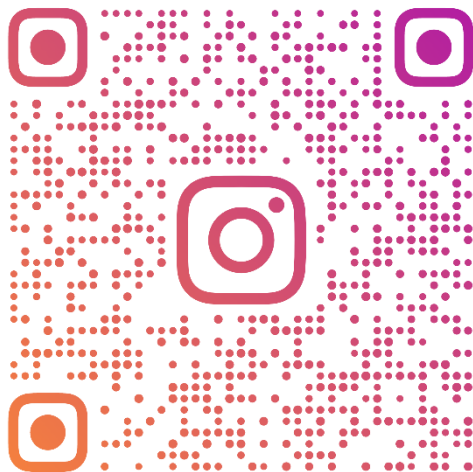
例えば、自分の機嫌を自分でとる方法。

例えば、今の環境を変えるだけのお金。

自分の大丈夫って何だろう、って思うあなたへ。

## お し ら せ っ

・ hanpo の Instagram を稼働させて  
ます。オルタナティブ文化祭の作品も  
のぞくこともできるし  
note と hanpo の選り抜き版、  
「立ち読み hanpo」オキグスリの  
ディレクターズカット版が読めたりし  
ちゃったり。  
右側の QRコードから読むことができ  
るのでみーてーみーてーねー ^^



HANPO\_NAGANO

実は以前から、zoom などでテストしていた、  
「hanpo の窓」を Discord(ディスコード)で再構築しています。  
「hanpo の窓」は hanpo メンバーたちが交流するために作って  
いるオンラインスペースです、雑談したり、  
部活っぽいことやったり、哲学っぽいこと話したりしてます。

まだまだ実験段階なので、いろいろ  
至らないところがありますが、どんなものか気になった方は連絡  
してみてください。

[hanpoedit@gmail.com](mailto:hanpoedit@gmail.com)

Discord はゲーム向けに作られた交流用 SNS です。



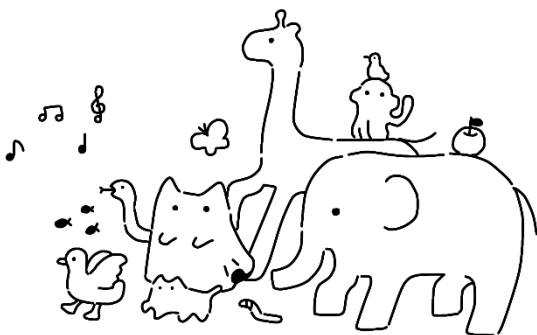


✱ ✱

\* \*

しおあじ

A simple line drawing of a young girl with a ponytail, wearing a dress, walking towards the left. She has a large bow in her hair and is looking back over her shoulder.



おろろろろろ。。。。

過労で倒れそうな  
しおあじです。

おろろろろろろろろろろぜんぜん  
h a n p o 発行できなくて申  
し訳ないのです。。。

うえええん。。。。

ここへきて、人を傷つけたり、  
傷つけられたりって、

すごい難しいし、しんどいなあ  
って思ってます。

生きづらさといか以前にさあ、  
生きるってしんどいなあっ  
て。。。うえええええん。。。。

あと、h a n p o 今回で10号  
だよ。

次回は5年目に突入、まだまだ  
勢いが衰えない h a n p o を  
よろしくですう。。。。

しおあじ

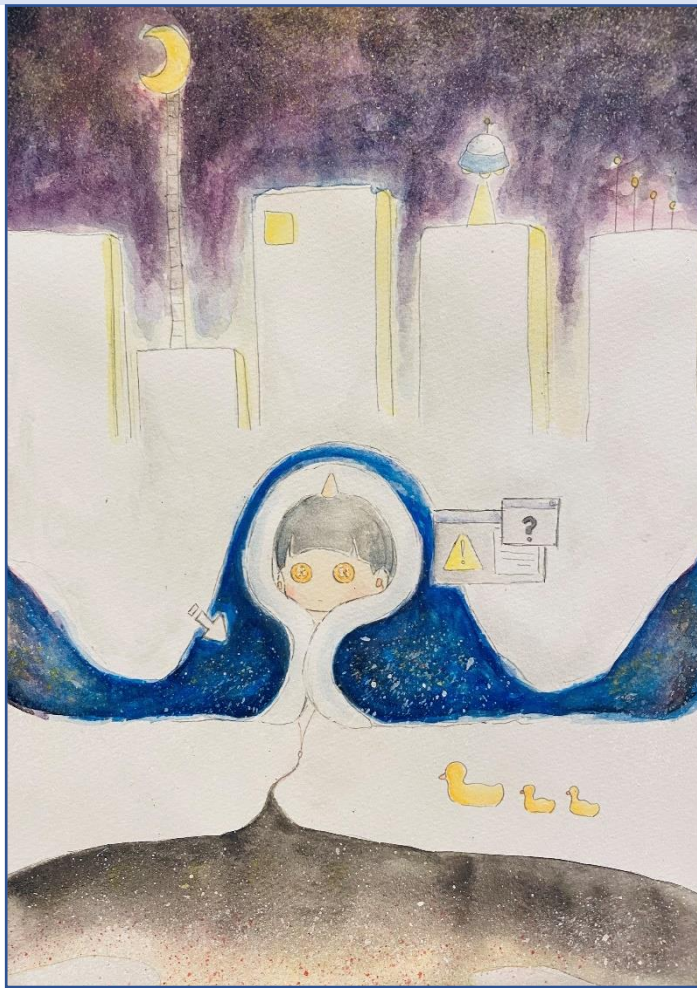


深刻な

エラーが

発生しました

原因は不明



ある日、  
目が覚めた時に  
それと出会った。  
それはずっと胸  
に抱えていたよ  
うな気もするし、  
急に訪れたのか  
もしれない。

原因は不明  
でも、たしかにそ  
こにある。  
「いきづらす」  
再起動は  
まだ  
ムズカシソウ

Created By かおる

「hanpo」のその他の情報や記事の続き、詳しいイベント情報は

⇒のQRコードの先

「hanpo」note版に記載されています。挿絵イラストとか  
記事を書いてくれる方を募集中興味のある方は連絡ください。  
また、ご意見ご感想あと寄付とかカンパとかお待ちしております。



—ご寄付のお願い—

これからもより多く、半歩先の声を届けるために寄付をお願いします。

<寄付振込先> ゆうちょ銀行 <振込先口座名> hanpo ハンポ

<店名> 059 店 <当座> <口座記号番号> 00510-5-0053632

-お問い合わせ連絡先-

hanpo 編集部 ⇒⇒⇒ Email [hanpoedit@gmail.com](mailto:hanpoedit@gmail.com)

◇Twitter [@hanposakino](https://twitter.com/hanposakino)

◇Facebook [hanpo](https://www.facebook.com/hanpo)

◇note [hanpo](https://note.com/hanpo)



## hanpo

ナガノで暮すマイノリティを生きる僕らのために、僕らが作るフリーペーパー

◇発行 hanpo 編集部 ◇後援 長野県

共催◇上田映劇◇みんなのお家すまいる◇ブルースカイ◇長野県チャイルドライン推進協議会