

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

hanpo vol. 08

TAKE
FREE



暇と退屈

topic

- 退屈と暇の活かし方
- 暇が怖い
- 退屈だったし暇でもあった。
- おどりばより

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。

「暇だ」 と思うときはどういふときだろう。

「退屈だ」と思うときはどういふときだろう。。。何もやることがない。。。
あるいは、毎日忙しく何かやることがあつて、バタバタと動いているけれど、

何か満たされない。刺激が欲しい。

「暇だ・・・」「退屈だ・・・」思いつきり叫びたいけど、なんかためらっちゃう。

こう思ったり、言ったりすることはいけないことなんだろうか。

大人はいつも何かをしている。忙しそう。みんなも忙しそう。

自分も、何かをしなければいけないだろうか。焦る。

暇だ、退屈だ、なんて言っている暇はない。暇は悪いことなんだろうか。

退屈は避けなければいけないことなんだろうか。違うと思う。

何故なら、暇と退屈は余裕を生むからだ。気持ち的にも、身体的にも。

余裕がないと、頭の中をいろんな考えがグルグルグルとめぐる。

答えがでない答えを ただただ探し続ける。

暇と退屈は、そんなグルグルから僕たちをきつと引っぱり出してくれる。

暇と退屈は、僕たちと世界とをつなげてくれる、チケットのようなもの。

いつもポケットに入っているのに、気づかない。

ふと、手を突っ込むと出てくるクシャクシャになったチケット。

行き先が書いていないこのチケットは、

僕たちをどこに連れてってくれるんだろう。

hanpoでいう マイノリティ とは

不登校は学校の問題だけではなく、発達障害、身体障害、

内部障害、LGBTQ、国籍、家庭の事情...etc

これらに当てはまらなくても、暮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。

暇と退屈の活かし方

「暇でいいね」と人から言われるとき、

「なんだかムツとしたり、「暇じゃねえよ」と返したくなる。

「退屈だな」と寝床の上でゴロゴロしているとき、

「何かした方がいいのかな」となんとなく思ったりする。

暇なことがなんだかよくない気がする。

退屈しているとなんだか動かないといけない気がする。

いろいろ頭では思うけど、気が付けばスマートフォンや

ゲームを手にとって無表情のまま画面を操作している。

時々Zoom「looping」の黒い画面に映る自分の顔を見て、

何してんだろ…と思う。今こうしている時間は自分に

とって何の意味があるんだろうか。

暇は悪いことなのか？退屈は贅沢なんだろうか？

少し考えてみたい。

『暇と退屈の倫理学』（著者：國分功一郎）という400

ページ以上ある本がある。

そこでは、暇と退屈にはいくつかのパターンがあるって言

ってる。全部で4つあるけど、ここでは2つを見ていく。

暇はないけど、退屈だというとき。その時やることがあ

るけど、やっていることは退屈そのもの。

つまらない宿題をやっている時間とか、

お説教を受けている時とか。

暇だけど、退屈じゃないとき。自分にはたっぷり時間がある。そして、その時間を自分にとって有意義に活かすことができる状態。ここでは自分に与えられた、または偶然にできてしまった時間をどう過ごすかということにヒントになる。

この「暇だけど、退屈じゃない」というところをもっとよく見てみよう。例えば、ゲームをする時間。

ゲームで忙しい、というとき。みんなにはゲームをする時間がある。つまり、暇な時間があつて、そこでゲームをすることでその暇な時間を退屈だと感じなくなる。

この暇な時間というのは、おうちの人からすればあまり重要な時間ではないことが多い。

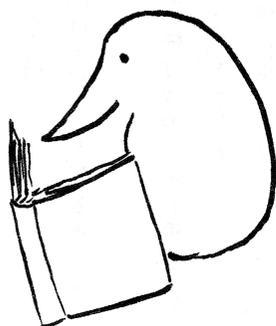
ゲームするぐらいだったら家の手伝いしなさいとか。

おうちの人からすれば家の手伝いの方が大事なんだけど、

僕らからするととても面倒くさい。

面倒なことをやるぐらいだったらゲームで忙しくして、

退屈を紛らわしたい。



ほんたなのオキグスリ

「スキマ？」

「日常」と「暇」と「退屈」と「異常」のスキマには何が詰まっているのでしょうか？

日常も暇も退屈も時間の過ごし方、誰かの時間の過ごし方は

誰かにとっての新しい時間の過ごし方になるかもしれないかなあ？。

怒られるのはわかってるけど、「今忙しい」と、
退屈を紛らわせる時間から離れるのをなるべく延ばし
ていたい。

暇をつぶす、退屈を紛らわす、って言葉があるぐらい、
どちらかというど暇や退屈な時間は、あまりよくない、
できればなくしていたいって思う場合が多いみたい。

ここからは僕の体験談。僕が子どもの時、

暇で退屈な時間がとてもたくさんあった。

病気で入院していたり、退院してもすぐには学校に行
かないから家のベッドでジーっと天井を見て過ごして
いた。その時は大したゲームはなかった。

体は弱いけど、頭だけはフル回転していた。そこで

「なんで僕はこんなところでこんなことしているんだろう。

みんな勉強して遊んでいのに」とか

「人生って何だろう」とか、「死んだらどこに行くのかな」

とかそういうことをひたすら頭の中でグルグルグルグル
考えていた。時にはすごく苦しくなって、朝起きたとき
消えてしまえば良いのに、と本気で考えていた。

だけど朝は来る。

来てしまう。そんな「暇と退屈」な時間がとてもとても
大嫌いだっただ。

そこから15年以上が経った。今僕が考えていること、

何かをしようとしたとき、あの時
苦しくて、苦しくて考え続けていたことが、基礎になっ
ていることに気が付いた。

「なんで？」をひたすら追いつけたあの「暇と退屈」の
時間は、あの時の僕にとっては「毒」だった。

だけど、今では「考える基礎」に進化していた。ただ、
あの時の自分に言いたいのは、そういうことを話したり、
何か言葉にする手段があれば「消えてしまいたい」とま
では思わなかったんじゃないかなって。そう思うんだ。

「暇と退屈」な時間を、どう考えるか、どう問い直すか。
これでもししたら

とてつもなく面白いのかもしれないよ。さらみ



ほんだなのオキクスリ 1

マンガ

磯部磯部江物語～浮世はつらいよ～／仲間りょう

仲間先生、ごめんね、この漫画は、読んでも何の得にもならないマンガだとおもいます。(笑)

浮世絵風のタッチで描かれる江戸の中学生？の立派な武士になるための脱力系日常漫画です。

「努力」さえすれば！「努力」さえすれば立派な武士になれるで候。だから今日はもう寝るでござる。

なんか、自分よりもしょうもない人の生活みてる、ほっとする。。。んですよ。

暇が怖い。

暇が暇のままならいいのだけでも、私の暇は割と早く退屈に変わってしまう。

退屈になると我に返ってしまって、それから逃げたくて、楽しかった時間を思い出すのだけど、夢を見ているみたいなおの時間が眩しくて、その分ひとりぼっちの自分が寂しくて恥ずかしくて、このままじゃ死にたくなってしまうかもしれない、と思う。私は死にたいのに抗えるだろうか。きつと無理だ。死にたくなる前に、退屈になる前に、暇を埋めなくちゃ。楽しいことをずっとしていたい。好きな人達とずっと一緒にいたい。不純な動機。でも私はまだ死にたくないのだ。

絵を描くのも、勉強も、本も、演劇も、

私の大好きなものは全部暇潰し、と言ってしまう。ば軽いけれど私にとっては切実に大切で必要で、『不要不急』だなんて言える人達が羨ましい、なんて言いたくないから、私はずっと夢を見て、楽しく生きていたい。

いつか平穏な退屈を感じられたら良いと思うけれど、今は無理だし要らない。暇も退屈も欲しくなったから自分で作るからほっといてよ。

しろ

ほんだなのオキグズリ 2

音楽

光のほうへ / カネコアヤノ

「隙間からこぼれ落ちないようにするのは苦しいね」歌詞の一部。自分でもいつのまにか
感じられなくなっている痛み、

心の一番繊細なところ、押し殺しがちになるような気持ちを歌ってくれるアーティストがいることが嬉しい。

カネコアヤノは今自分にとってそういうアーティスト。

退屈だったし、暇でもあった。

〈前置き〉

ありがちな話で、学校に行っていなかったころ、僕の周りではよく、「学校に行っていないんだから、時間あるでしょう」とか、

「日がな一日、ゲームに使っていい御身分ね」なんて言葉は割とよく声をかけられていた。

今ではどうか知らないが、勘違いしないでほしい、我々にそんな暇なんて一秒たりともなかったんだ。

その何もしない時間は何もしない時間なんじゃない、何もできない時間だったし、必死に自分の不安と戦って、必死に自分の不安を考えないようにするのに

「必要な時間」だったんだ。という事を。

なので、過激な話を加えると、「暇でしょ？」なんてそれを口にしてしまった保護者や教師の方。刺されても文句を言わないでおくんままし？

それだけのことを口にしたのだと。

さて、そこら辺を頭に入れてもらった上で、自分のはなし。

僕が学校に行かなくなったのは、小学校4年の頃、いじめから不登校になっていったそこから、

中学3年生までは好んで学校に足を向けることもなく、フリースクールにいたりもしていたけれど、ほとんどの時間を家で過ごした。

僕にとって「暇」と「退屈」は常に側にいた悪友かもしれない。

「暇」と「退屈」が悪いことかのように言われるし、一緒に話される。

でも勘違いしがちなのは、「暇」と「退屈」は似てても同じものじゃない。

僕にとって「退屈」は嫌な時間からの逃避。やるべきことはあるんだけど、そこからの逃避。

つまらなくて、苦しくて、重いもの。

「暇」って実はそうじゃない、暇は心の余白だと思っ、それは何かをする余白の時間、見直す時間。

何かやることが終わってしまったら、価値観が変わったりしたときにぽっかりと現れる時間のことなのかもしれない。あるいは、自分が成長した証拠。

日常

ほんだなのオキゲスリ 3

ご飯を作りますか？

本棚には収まらないのだけど、退屈でちょっと時間が空いたのなら、ちょっとご飯を作りますか？

ご飯と言わず、お菓子でも、あなたが食べたいもの、家族が好きなもの、何でもいいのだけれど、

ちょっと時間が空いた時に、自分の食べるものは、自分を作っているもの。

そんなことを考えながら食べ物を作ってみるって、ちょっと哲学的な気分と、

自分のことを知るきっかけになったりするかも。

学校に行けなかったころ、家にいたころに時間は
何だったかな、今思えばあれは「退屈」の時間だった。

苦しくて、逃げる時間だったし、

時間の使い方もわからなかったんだと思うんだ。

でも実は、今のほうが「暇」はない、働いているとかそ
うゆうことじゃない。

気が付いた時には片手一つで時間を潰す方法に恵ま
れてしまって、ぽっかり空いた自分の時間なんて、

自分の価値観を見直す時間なんてありやしない。

いつの間にか、そんな世界になっていた。

いつの間にか、自分と誰かを比較することが簡単にな
ってしまっているのになって思う。

暇や退屈が悪いわけじゃない。

退屈や暇な時間に周りを見渡した時に、時間を有効
に使えないことが悪い事のように「見えてしまう。」

空いた時間に自分勝手に苦しんでいるならば、

そんな時間ならないほうがいい。

そんな風潮が苦しいんだろうなあ。

おまけ

家族に、「暇だな」とか、言っている人がいると、やっぱり、ちょっとイラっとする。実は私はする。

でも、多めに見てほしい。わざわざ、焦らさないでほしい。いま世界がとか社会がとかそんな大きな主語
の話じゃなくて、誰にだって、そうした時間は必要なんだ。

お母さんにもお父さんにも、あなたにも。だから、家族の誰かが「暇だな」とって口にしていたら、むしろ
「いいことじゃん」と言っておいてほしい。そしたら、ちょっとだけ暇を受け入れられるとおもうから。

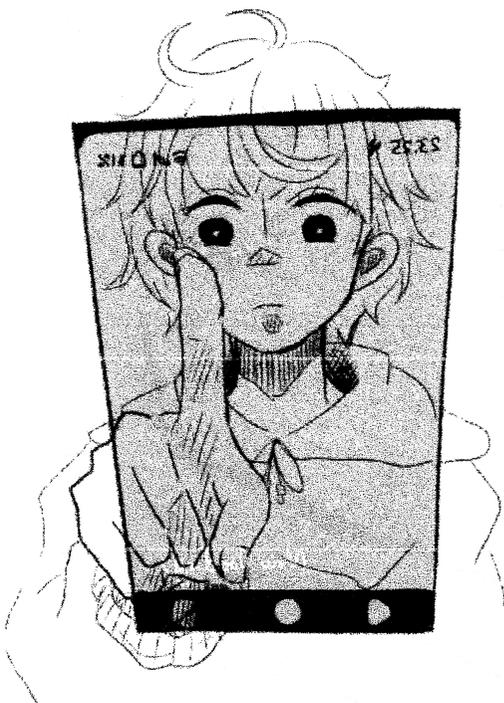
できればさ、いつだって、

変化や自分の姿を見る余裕、余白の時間は、

片手にぶら下げて生きていたいと思っている。

だから、暇や退屈になる時間は大切にしてほしい。

そんな時間がふっと手元に来たのなら、誰かと比べるど
かじゃなくて、自分だけの時間として、振り返る時間にな
ればいとおもう。

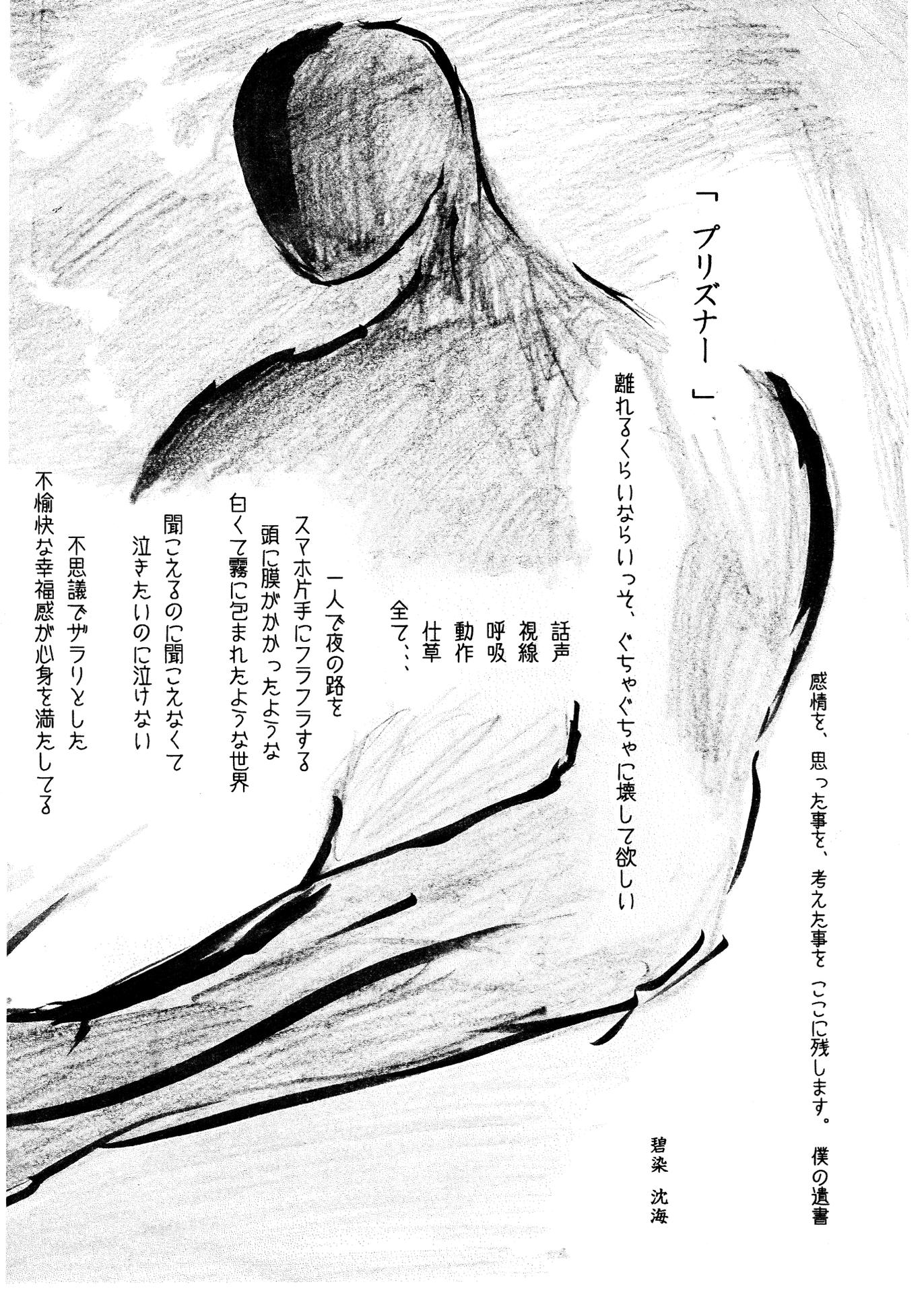


ほんだなのオキゲスリ 4

音楽

Leave my planet / feat. 鋼田テフロン

何をしたいかわからない日の「空白」は人からも時間からも置いて行かれてしまって空っぽで恐ろしくなる。それが夜だったならたった独りで宇宙に放り出されたような気分になる。この曲を聴いているとそんな宇宙も同じ思いで漂っている人がいることを感じられる。誰も知らない世界で、自分の知らない人だけど、どこかで同じ思いを知ってくれているのならこの世界も悪くない。



「プリズナー」

感情を、思った事を、考えた事をここに残します。僕の遺書

離れるくらいならいっそ、ぐちゃぐちゃに壊して欲しい

話声

視線

呼吸

動作

仕草

全て、

一人、夜の路を

スマホ片手にフラフラする

頭に膜がかかったような

白くて霧に包まれたような世界

聞こえるのに聞こえなくて

泣きたいのに泣けない

不思議でサラリとした

不愉快な幸福感が心身を満たして

碧染 沈海

さっきまであんなに幸せであったかかったのに

もう、心が冷たくなって

寂しくてたまらない

もっともっと欲しくなってしまう

自分じゃない温もりを欲してしま

わがままだよ

ごめんね、

ごめんね

壊されるのが怖いくせして

原型がないくらいにめちゃくちゃにして欲しいって

真逆のことを考える

来られたら断れない

温かいから、心地いいから、一時の誤魔化しに

手を出して火傷する

自分で自分の首を締める

わかってる

わかっているのに、辞められなくて

依存する

強くなりたい



暇と退屈

暇と退屈って、難しいテーマだなあ。

みんなは「暇だな」とか「退屈だな」とつまんないな」とつて思うこと、ある？

ちよつと私の体験を話すよね、私は昔から暇だなって思うことはあんまりなかった。

すごく忙しいってわけじゃないんだよ。

むしろ、人と比べてすごくたくさん寝てたり、ぼーっとしていたり、マンガばかり読んでいたり。たぶんすごく暇なひとだし。退屈そうに見えると思う。

でも本当は頭の中がいつもすごくうるさかった。

なんだかたたくさんの言葉が頭の中にあつて、いつも余裕がなかった。

「なんで生きてるんだろう」「あれもこれも、やらなき

や」「ちゃんとしないと・・・」「頑張らないと」

「これからどうなるんだろう」「いやもう無理だし」「なんで私はこうなんだろう」

こんな言葉がいつも頭の中にあつた。

中学校でいじめを経験してから頭の中のひとりごとはもつとひどくなって、どんどん追い詰められていった。

楽しいことをしていてもふとした時に「あ、死にたいな」と口にしてた。

そんな時に周りの大人たちに「暇でしょ？」「暇なんだから・・・」「暇でいいね」と決めつけられたりして。

いや、こちらら、めっちゃ必死なんですけどー暇じゃないしーと思つてた。

もやもやした不安や後ろから追いかけてくるような焦燥感が辛くて苦しくて、説明してもらわなくてもえ

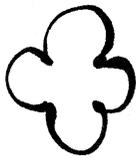
なくて悔しくてたくさん泣いていた。

だから「暇」ってなんだかよくないことのように思つていたんだよな。

それから大人になつてうつ病で働いていた会社を辞めて、家からどころか布団からも出られなくなった。

「あゝ終わった。もうどうでもいい」と思つて、カーテンを締め切った部屋で丸まって寝る、まるでゾンビみたいな生活。

ひたすら寝て、頭の中のおしゃべりに悶々として、そういう時間をたくさん過ごして、



ほんだなのオキグスリ 5

本

あなたのための短歌集 / 北村龍也

子の短歌集は、著者とお題を提供する依頼者が言葉のやり取りをして、作られた、誰かのための言葉たちです。誰かのための言葉の中に自分は居ないのかもしれないけれど、誰かのために心を込めて贈られた言葉が、別の誰かのこころのすき間に入って、そつとすき間を埋めていくことだってあると思うんです。

家に誰もいなくなったら、布団から這い出てぼんやり空を眺めるのが日課になった頃。

ふと「なんか：暇だな：」と思っている自分がいた。たくさん休んだから心と身体に余裕ができたんだと思う。

自分はいま暇だと思ってるんだな、これが暇か。いいじゃん。

それから自分だけの「暇な時間」をたくさん過ごした。ただ空を眺めたり、窓際で日光浴をしたり、好きなお茶を飲んだり。

好きなだけ寝て、ひたすらネット小説を読んで。

「こんなことしていいのか：？」って気持ちがいって来たけど、「いいんだよ！」って

いつてくれる本やマンガやYouTubeバーさんの言葉をお守りにしてひたすら暇な時間を過ごした。

そうやって家の中で暇な時間を過ごしていたら、だんだん「退屈」がやってきた。

暇な時間に慣れて、飽きてきた。ちょっと変化が欲しくなって、ちよつとだけ外に出てみたりした。

そうしてちよつとずつを繰り返して、いつの間にか元気に外を飛び回って遊べるようになってきて。

いろんな人と縁が繋がって、「終わった」と思った人生を続けている。

暇と退屈は私に、気持ちや考えをゆっくり整理する余裕や半歩、歩き出す力をくれた。

いまは暇な時間が大好きになった。

これを読んでくれる人のなかに暇や退屈を感じている人がいたら、ぜひあなたの暇と退屈な時間を味わい尽くしてほしいと思う。

昔の私のように暇なんて感じない、あるいは忙しいから暇なんてないよ、そんな人はよかつたら一日の分だけでも暇な時間をつくってみてほしい。

そしてどうか、周りにいる「一見、暇そうな人」を見守る人たちは「暇だから、だめ」とか「怠けてる、無駄だ」とか決めつけないでほしい。

きっとその時間はその人にとっては必要な時間だと思うから。

それではみんな、よい暇と退屈を！

ななお



ほんだなのオキゲスリ 6

ラジオ

オードリーのオールナイトニッポン

暇で退屈な時、耳だけは有意義でありたいと、ラジオが聞くことが多い。オードリーのオールナイトニッポンは、若林と春日の日常を切り取ったフリートークが面白い。自分自身のしょうもない日常も切り取り方次第で面白くなると思うとちよつと元気になる。言うなれば暇な時にエナジードリンク。

くおどりはよりく

「人は一人では生きていけない」

確かにそうだなと思う。

でも、同じように

「人は一人でも生きていけなければいけない」

そんなことを思った、この夏の気づき。

この夏は意外と充実していた。

研修に、セミナーに、やろうと思っていたことをやったり。

家ではオンラインピックを観戦したり。

その結果について、大切な人とオンラインでLINEでやりとりしたり。

気が知れる友達宅に泊まって意味もなく時間を過ごしたり、行ける範囲での旅行に行ったり。

そんな中、このお盆の数日。

大雨のせいで予定がなくなり、ぱっと時間ができた。

落ち着かない。

もともと遊ぶ予定だったから、それがなくなってできた

「空白の時間」

この時間の使い方に困る。

ふっとするとスマホを見てしまう自分がある。

「誰かから、なんか連絡入っていないかな」

「Facebookで誰かなんか面白いことあげてないかな」

時間の無駄。

そして同時に思う。

「自分ってこんなに一人の時間に弱かったっけ」

過去の自分を思い返せば。

小中のときは自分のスマホ(ガラケー)はないし、一人で出かけることもできない(家は山の中)。

高校の時だって、別に一人でも寂しいと思うことは少なかった。

というより、それが当たり前だと思っていた。

そう考えると、今の子どもたちは大変だな、なんて爺っぽく思ってしまう。

だって

TwitterやLINEや、その他諸々

のSNSでいつでもどこでも友達と

繋がれるし、テレビゲームでさえお互

いの家に居ながらにして繋がれる。

YouTubeには、好きなアイドルの

動画が常にあるし、何ならライブ

放送ならネット上でオンラインで

好きなアイドルと繋がれる。

学校が終われば毎日そんな環境に

いるのだから、誘惑が多くて

大変だな。。。

宿題をやるにも、自分から

「ネットはここまで」とか「この時間になったら勉強するぞ」と決めてやら

なきゃいけないし。。。



あえて自分で、「外」とのつながりを絶って、自分という「内」の世界に

入り込まなければいけない

よく

「人は社会的な動物だ」

なんていうけど、

「人」は、「外」と繋がれる環境があれば、本能的に人と繋がっていたいと思うのだろう。

「外」と繋がれる環境があれば必然と「繋がっていたい」と望む。

だからこそ

「繋がれない」ときに、「繋がろう」と右往左往する。

(InstagramやTwitter, Facebook

意味もなく見る、ダラダラとYouTubeを見る…)

か

「繋がれない」なら、「自分」の時間を、「自分」一人で、「自分」のために使おう、と思う。(本を読む、自己分析をする、調べる、考える…)

か

大きな違いだなと思う。

今まさに、時代の大きな転換点にいる。

よくそんなことを聞くし、

日本のこのド田舎にいただけでも、

コロナ禍をはじめ、

時代が大きく変わりつつあることを感じる。

やろうと思えば常にでも

人と繋がっていられる今だからこそ

「自分だけにいる静寂に耐えられる」

ことは、これからの社会にとって

大事なこともあるかもしれない。

自戒を込めて。

あかつば

人と人が想いを共有しあうなかで、

自分を深められるような場

ナガノに生きる様々な人が日頃考えている

思いを、誰かがコトバを紡いでくれています。

今回はその中から記事をお借りしました。



おどりば

ODORI-BA

Twitter : odoribanobokura

HP : <http://odori-ba.net/>

28人のメンバーがさながらアパートのように

毎日かわるがわるの記事をかいてくれています。

様々な価値感を持った人が、ナガノで思うこと

そうした、様々な思いに触れていただきたくて

おどりばから一部抜粋させていただきました。

hanpo No.8

もう No.8 ですよ～、2021 年はこれでおしまい、来年は No.10 目指してがんばるよ～
毎年言っているけど、今年も疲れたな～、まあ、いつも疲れてるんですけど。
新しいことを始めてみたり、エネルギー使ってしんどくなったり、うまくいなくてへこんだりしてるけど、でも何とか、やってきてる。
できなかつたもののいっぱいあるけど、それはまた来年やるよ。
まだまだ、これからも歩き続けるつもりです。
これからもよろしくね～
さーて、おでんたべよ～

しおあじ

今年も、濃い1年だった。5年分くらい生きた気持ち。大変。心にゆとり、持ちたい気持ち。来年も、もっと hanpo にジョインしたい気持ち。

ゆず

静かな環境、そして心の状態がないと自分自身をみつめることはなかなかできない。
以前も書いた気がするけれど、砂利、土、石が自然と沈殿して層をつくるみたいに、自然な自分の心の状態を一度確認する、ことでしか最初の一步、いや、半歩を踏み出すことは難しいのだとおもう。だから、暇や退屈は、そういう安全で静かな状態を自分や、まわりのひとたちが作り出せたんだという素晴らしいサインなのだ。
暇と退屈、いいテーマだった

なおと

へんしゅ～こ～ま

すっかり寒くなって、いつの間にかニットなんて着てますよ。もうすぐ12月ですね。

今回は記事としてはじめて自分の生きづらさやその頃の気持ちを公にしてみました。

いや～しんどかった!

向き合うこと、言葉にすることって大変だなあ。でも言葉にしてくれる人がいるから hanpo 読みながら「それな」とか「あるある」「そうだったんかあ～」とか言えるんだよね。

いつも書いてくれる人も読んでくれる人もありがとう。みんな今日も息してるからえらい(かなおの最近の日記、全部これ。

なお

どうも、ばぐです。

もう常時ふもふした毛布やおふとんに包まってぬくぬくしたいですね。冬の朝は寒さと太腿のない曇り空で起きるのがとても難しい季節です。皆さんスムーズに起きられていますか？私は到底無理です。外界の恐ろしさと冬の冷酷さを非難しながらふもふとおふとんから出ません。おふとん下蔵/ビバおふとん!!

ばぐ

「テーマの言い出しやだものにもEもEもEもしすぎて発行が遅木てしまいました...
来年からはがんばりませう、ゴッブ!」さらみ
さらみは、完成の時期に手術してたよ。
さらみふあいと～

暇で退屈で
微睡んで
眠っている



でも、無駄じゃないよ、
この時間
夢は有意義な
時間なもの

Created By 馨子さん

「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

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

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

◇note [hanpo](https://note.com/hanpo)

空想ハピネス図鑑

「あたらしいなで君をハッピーにし隊！」
 隊長 アオヤギマユミ



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