

がんばらない あきらめない

# ひきこもり遍路



## 自分なりの生き方を見つける旅

四国遍路、それは自分の心を歩く道。

ただひたすら歩くことで研ぎ澄まされていく自分。

その奥にある何も変わらない自分。

弘法大師が修行した道へ、自分自身に会いに行こう。

人と接することが楽になり、自分に少し  
自信が持てるようになりました。  
— 参加者

最後まで歩き切ってくれ、固まっていた  
心が少し溶けたような息子の顔を見て、  
彼の世界は確実に広まったのだと喜んで  
おります。  
— 参加者の母

東京・大阪・広島・四国・オンラインで参加説明会開催



## 四国遍路とは

約1200年前、霊場として確立された弘法大師・空海の修行の道、四国遍路。  
悩みや迷いを克服しようと多くの人が遍路道を辿って来ました。

四国遍路は、古来より、性別や宗旨の違いも関係なく、色々な人を受け入れてきました。そういった意味では四国の人達は古来より様々な人と触れあってきたわけです。巡礼ですので仏さまをお祈りすることはもちろんのことですが、四国の自然や人々と触れあうことも四国遍路の醍醐味だといわれています。どうぞこの機会に四国遍路をしませんか。

第37番札所 岩本寺 窪住職



## がんばらない・あきらめない

四国一周1,200kmを歩くことは、途方もない距離に思えるかもしれません。しかし、歩けないときは無理をしないで休み、またゆっくり歩き出す — それを繰り返し、仲間と支えあいながら、自分のペースで進んでいく。そうして歩き続けた先には、結願の喜びが待っています。

## ひきこもり遍路の特徴



### 4名 + スタッフのグループ構成

男女混合の4名とスタッフが一組になって八十八ヶ寺を巡ります。少人数なので集団が苦手な人でも大丈夫。スタッフが最初から最後まで付き添うので、道中も安心です。

### 「がんばらない」で四国を一周

慣れないうちは一日10km程度から始め、各自の体調や天候を見ながら、だんだん体を慣らしていきます。歩くペースは、一般的なゆっくりペースよりさらに遅いペースです。



### 温かな人との出会い・仲間

一緒に歩く仲間はもちろん、普段会うことのない様々な人々の話を聞き、笑い、時には深く考える中で、人間関係を結びなおします。

### お接待文化

四国には、食事や宿泊地を世話するなど、巡礼中の遍路に見返りを期待せず、親切にするお接待文化が今でも脈々と息づいています。



### まずは自分の力でやってみる

スタッフは過度なサポートはせず、参加者の挑戦を優しく見守ります。時には道に迷ったり、上手くいかず失敗するのも良い経験になります。

### ある一日

- 6時 起床・朝食・身支度
- 8時 出発・巡拝
- 12時 昼食
- 15時 お菓子のお接待
- 16時 お遍路ハウス着
- 19時 夕食・入浴・明日の予定相談
- 21時 就寝

# 行程

第一番札所霊山寺のある徳島から出発し、順に高知 → 愛媛 → 香川 を回ります。

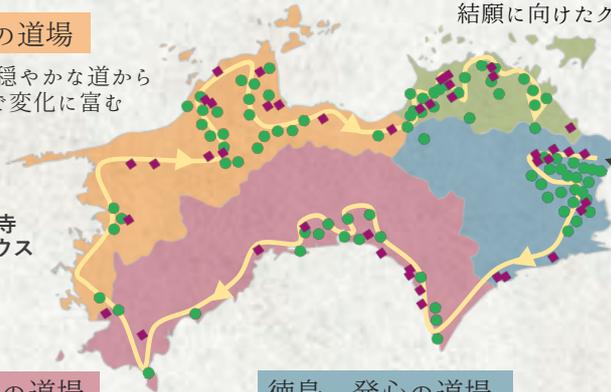
## 香川 涅槃の道場

弘法大師の故郷  
結願に向けたクライマックス

## 愛媛 菩提の道場

宇和海沿いの穏やかな道から  
険しい山道まで変化に富む

● 四国88ヶ寺  
◆ お遍路ハウス  
— 遍路道



## 高知 修行の道場

札所間の距離が長く  
海辺の道が延々と続く  
室戸岬、足摺岬は絶景

## 徳島 発心の道場

初めは歩きやすいが  
徐々にきつい旅路に  
遍路ころがしと呼ばれる難所も



お遍路さんのお世話を二十七年間させていただいております。お四国巡拝は御先祖様への感謝や、自分探しの為に準備された祈りの「お寺」や「遍路道」ですので、どうぞ楽しくゆっくりと巡拝して欲しいものと願っております。

不安定なコロナ禍でのここ三年近く、毎日が祈りの日々で有ったように思います。皆様方にお会いできます日を楽しみにしております。お待ちしております。

お遍路ハウス一番門前通り 管理人 高原道隆

## お遍路ハウス

お遍路ハウスは、お遍路文化の継承を願い、ニュースタートが四国4県に展開する55軒の遍路宿です。男女別室、和室やベッドタイプの部屋など様々です。地域に精通した管理人から、巡礼の助言ももらえます。

ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、仲間と語り合ったり…

お遍路ハウスでくつろぎ、旅の疲れを癒してください。



## 出発地

お遍路ハウス一番門前通り（徳島県鳴門市）  
巡礼の作法や歴史を教わることができます。



# 参加者の声

まもるさん (38歳・8年ひきこもり・東京)

この旅で一番得たことと言えば、苦しくてもう帰りたくなった時、スタッフから「一歩進めばそれだけ目的地に近づくことができるから、あきらめずに進もう」と言われたことです。その時に自分の中で何かが変わり始めました。これからはあきらめずに、自分のペースで生きていきたいです。

「生きるのがつらい」と悩んでいたまもるさん。お遍路で人から気遣われた経験から、介護の仕事が続いています。

あきこさん (32歳・5年ひきこもり・新潟)

人と打ち解けられない性格や、悩みの多い頭の中をずっと変えたいと思っていました。2ヶ月の共同生活で自分を自然に出せるようになったし、歩き続けることで、いらない悩みはどんどんそぎ落とされていきました。何より地元の方のお接待はすばらしく、どんな薬よりも効き目がありました。

お遍路後は地元で働き始めました。お父様も「娘は一皮むけたと思う」と実感されているようです。

はるかさん (18歳・3年ひきこもり・愛知)のお母様

道中、何度も帰りたいがっていた娘が、結願後に同行のお仲間のことを楽しそうに話す姿に驚かされました。人と楽しみたいという気持ちが苦しさに勝つようになった様子です。参加させることを迷った時、紆余曲折があるからこそ、親元を離れて2ヶ月のお遍路を…とスタッフの方に言われたことを実感しています。

お遍路後、ニュースタートでの寮生活を始めたはるかさん。落ち着いて色々なことができるようになりました。

たかしさん (26歳・3年ひきこもり・大阪)のお母様

人が苦手、怖いということを克服してほしいと息子を参加させました。帰って来た時、「全然人が怖いと思わへんかったなー」という言葉をきき、私はこれ以上嬉しいことはありません。少し遠回りした青春だったかもしれませんが、この貴重な体験を生かし社会に巣立って欲しいと思います。

お遍路後は、知人の会社に就職しました。今も時折、感謝のお便りをくださいます。

## 私たちの思い

私たちは、2003年から「若者の心と身体を生き返らせよう」を合言葉に、多くのニート・ひきこもりの若者のお遍路を支援してきました。そのほとんどの参加者が「お遍路体験は良かった」と言ってくれ、そしてその後は「自立への道」を歩き始めてくれています。

最初は10km程度、やがて後半は30km近くまで歩き続けることで、引きこもって「死に体」になっていた彼・彼女らの身体は「若者の身体」を取り戻して行きました。

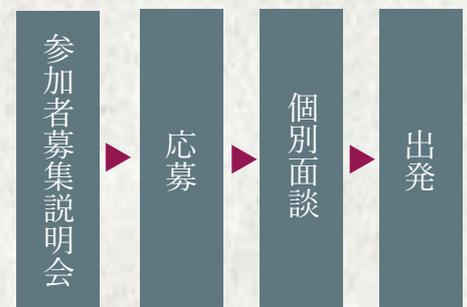
そして、四国の人々のあたたかい「お接待」の文化に触れることで、「小さな自分」を発見し、他人との距離は自然と縮まり、そして、1,200kmを歩ききったという自信、それが若者たちが「自立への道」を歩き出すことにつながっていったのです。

この「お遍路の成果」を信じて、お遍路に参加されることを、心からお待ちしております。

## 概要

募集対象	ニート・ひきこもりの若者（18歳以上）
実施期間	第一グループ： 2022年9/24（土）～11/24（木）（62日間） 第二グループ以降は順次出発
募集人数	16名（各4名の4グループ）
参加費用	55万円 （宿泊費・食費・同行スタッフ等サポート費）

## 参加の流れ



## まずは説明会に参加してみませんか？

2022

- 東京 7/23(土) としま区民センター 505号
- 大阪 7/24(日) 大阪市立総合生涯学習センター 第4研修室
- 広島 7/30(土) アステールプラザ 工作実習室
- 四国 7/31(日) 善通寺市民会館 中会議室1（香川県）

各会場 説明会 14:00～15:00  
個別面談 15:00～16:00

- オンライン説明会 ※詳細はHPにて  
1回目 8/3（水）19:00～20:00  
2回目 8/6（土）14:00～15:00

### ※各回要予約

※参加者本人のみ・親御さんのみのご参加でもかまいません。

## ボランティア募集

初めて歩き遍路を体験する若者たち。  
感動の結願に至る道中を共に見守りませんか？

### ボランティア内容

- ・ いっしょに歩く
  - ・ 迷いやすい山道などの道案内
  - ・ 一部区間・全区間の同行
- ・ 若者たちへのアドバイス
- ・ 食事・宿舎の提供
- ・ 同行スタッフのお手伝い

その他にもできることをお聞かせください。  
説明会へのご参加も歓迎いたします。



認定NPO法人ニュースタート事務局

活動開始から28年、ニート・ひきこもり支援の専門団体として、1,600名以上の自立を支援してきました。

ご予約・お問い合わせ

TEL: 047-307-3676

HP: <https://www.newstart-jimu.com/>

電話またはHPお問合せフォームからどうぞ

