内閣府「令和６年度地域における孤独・孤立対策に関するNPO等の取組モデル調査」採択事業

自分なりの生き方を見つける旅

ひきこもり遍路

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

2024年 参加者募集説明会

会場での説明会

●大阪　8月18日（日）　●香川　8月24日（土）

●千葉　8月25日（日）

オンライン説明会

●第一回　8月28日（水）●第二回　9月1日（日）

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おります。
第37番札所 岩本寺　窪住職

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。

ニュースタート遍路の特徴

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。

「無理しない・あきらめない」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

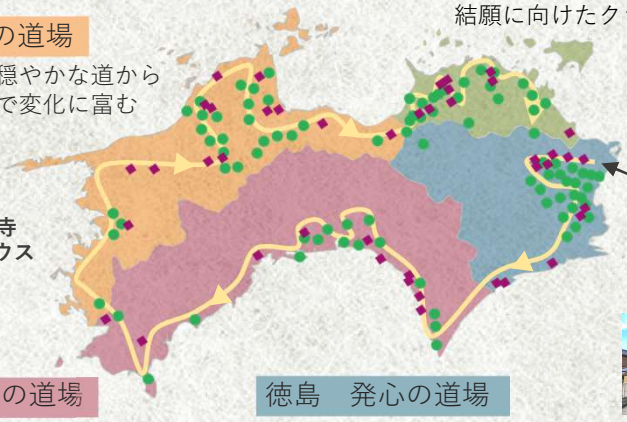
6時　起床・朝食・身支度
8時　出発・巡拝
12時　昼食
15時　お菓子のお接待
16時　宿泊地到着
19時　夕食・入浴・明日の予定相談
21時　就寝

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



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

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。

お遍路ハウス

お遍路ハウスは、お遍路文化の継続を願い、ニュースタートが四国4県に展開する約60軒の遍路宿グループです。各地のお遍路ハウスを起点に地域との連携体制を築いており、寝袋持ち込みで、宿泊施設やお寺の空き部屋や地域の集会所などを宿泊場所として提供してもらえるようにお願いしています。
各地元の皆さんと連携をとることで参加者の挑戦を強力にサポートします。

お遍路さんのお世話を二十九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。
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。

四国八十八ヶ所霊場会公認先達 高原道隆

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。**これからもあきらめずに、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、介護の仕事を続けています。

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るようになった**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、恐いということを克服してほしくて息子を参加させました。帰って来た時、「**全然人が恐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・目的喪失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」と語り、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近くまで毎日歩き続けることで、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。

「お遍路さん」になっ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っていきました。

そして、1,200kmを歩ききったという自信。その自信が、若者たちが「自立への道」を歩き出すことにつながったのです。

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・大学不登校・失業中など、目的喪失の若者（18歳～45歳）
実施期間	2024年 9/28（土）～11/29（金）（63日間）
募集人数	各区画最大8名（実施最少人数3名）
参加費用	滞在にかかる実費(食費等を含め一日平均3,000円程度) 巡礼用品1~2万円(衣装・杖・菅笠・納経帳など)、納経料一箇所500円 現地までの交通費など **※ツアー中の基本サポートにかかる費用負担は不要です**
区切り打ち (一部参加)	全6区画の一部のみへ参加することが可能です。(カッコ内は集合場所最寄り駅) ※定員を超えた場合は、全行程参加の希望者を優先させて頂きます ①9/28 - 10/8 (板東駅)　②10/8 - 10/19 (日和佐駅)　③10/19 - 10/29 (須崎駅) ④10/29 - 11/9 (宿毛駅)　⑤11/9 - 11/22 (松山駅)　⑥11/22 - 11/29 (観音寺駅)

まずは説明会に参加してみませんか？

- 8/18(日)　エルおおさか(大阪府立労働センター)503号室
- 8/24(土)　ZENキューブ(善通寺総合会館)会議室２
- 8/25(日)　ニュースタート行徳センター(千葉県市川市)

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
  8/28 (水) 19:00～20:00
  9/1 (日)　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。

※ひきこもっている若者が参加できるよう、事前にお手伝いすることも可能です。お早めにご相談ください。

同行スタッフ募集

- 全行程を一緒に歩いて同行サポート
  ※車の運転が可能な方

ボランティア・サポーター募集

- 食事・宿舎などの提供（寝具は持ち込み）
- 同行スタッフのお手伝い

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？
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30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