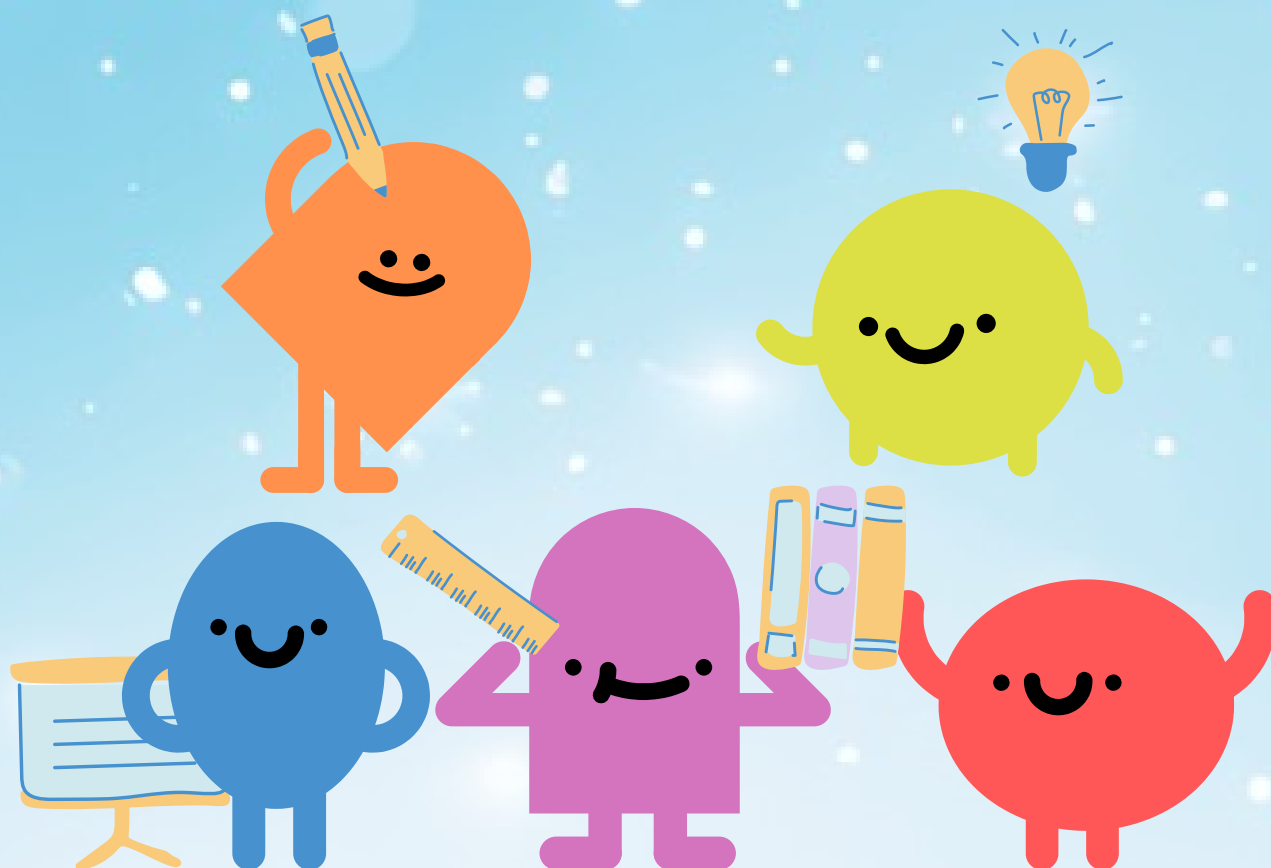


保護者学習会

学び場つなぐん



群馬県総合教育センター

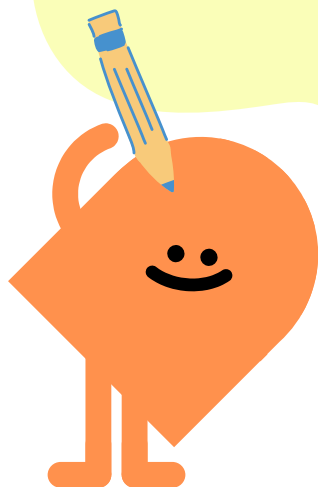
名前 _____

安心

学び場つなぐん

参加のお願い

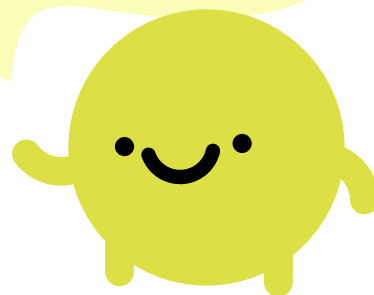
人と比べないように
しましょう



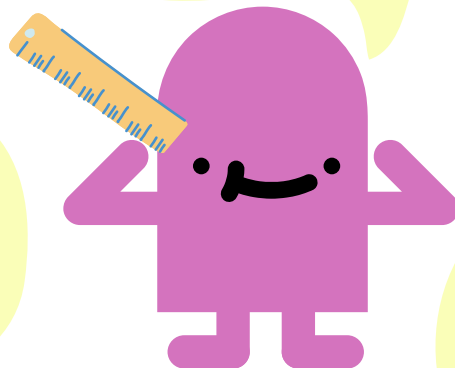
「つなぐん」で話された
内容や参加者の個人情報
は、外では話さないでく
ださい



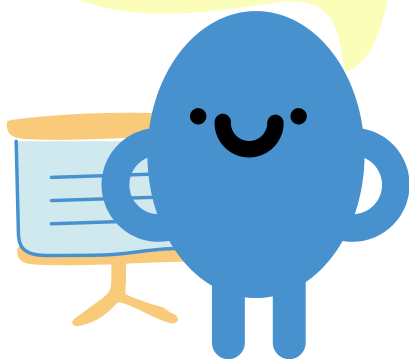
相手を批判せず、
お互いの話に
耳を傾けてください



どうしても話せない
ときや、気が進まな
いときは、無理して
話さなくても構いま
せん



参加者同士の
「つなぐん」以外での
交流は自己責任で
ご判断ください



連絡先

群馬県総合教育センター内
子ども教育相談係

群馬県伊勢崎市今泉町1-233-2

Tel : 0270-26-9217 【直通ダイヤル】

Tel : 0270-26-9200 【電話相談・来所相談ダイヤル】

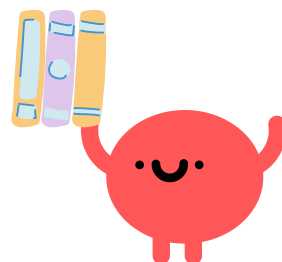
目次

第1回 「不登校」とは

第2回 本人と家族の気持ち 対話の工夫

第3回 関わり方の工夫 ～こんなときどうする～

第4回 家族自身の 生活を豊かにする



「UniPath（ユニパス）」について

群馬県は、子どもたちの多様性を尊重するため、「不登校」を「一人ひとりの道」を意味する前向きな言葉「UniPath（ユニパス）」に言い換えています。

ただ、このテキストは、多くの方がご覧になるため、「不登校」という表現を使用します。

歩き出すために【1】

「学び場つなぐん」などを活用

- しばらくその場を離れる
- 毅然とした態度を貫く
- 暴力は一貫して断る
- ご家族だけで抱え込まずに外部へ相談する

→第3回

- 本人と適度な距離をおく
- ご家族が家を空ける時間を作る
- 個人の趣味や自由な時間を楽しむ
- 身体を動かすなど気分転換をする

→第4回

ご家族の楽しむ姿勢が本人のモデルとなる

本人と言葉によるやりとりができていますか？

本人からの暴力や暴言はありませんか？

ご家族自身が生活を楽しめていますか？

- まずは「あいさつ」から
- 次に小さな「お誘い」「お願い」「相談」
- 感謝を伝えることも忘れずに
- 返事を期待しない
- 本人の反応がなくてもコツコツ続ける

→第2回

前に進めない時には無理をせず、休息をとったり振り返ることも大切です

アイメッセージを活用

安心・安全な環境の中で、自身を理解されていると感じエネルギーがたまっていくとゆつくり変化が始まる

本人の思い（困りごと・悩み）に思いをはせる

歩き出すために【2】

「やりとりについて振り返ってみる」

- うまくいった関わりを続ける・増やす
- うまくいかない関わりは変更する
- できているところに目を向ける

→第3回

もう少しできそう／いいえ

「こんなやりとりはできていますか？」

- ☐ 簡単な受け答えができる
- ☐ たわいもない会話や雑談ができる
- ☐ 本人が要望を伝えることができる
- ☐ 日常的な困りごとを話し合える
- ☐ 家庭内のルールが話し合える
(お手伝い、お小遣い etc.)

続き

十分できている

本人の相談先や
居場所の利用も
考えてみましょう

本人の今後の
生活について
話し合うことが
できていますか？

いいえ

- 日々の小さなやりとりを大切に
- 焦らずコツコツと続ける

本人が学びを続けられる場所
についても考えてみましょう

これからも焦らず
コツコツと
主役は本人、
ご家族は応援団

話し合いを続けることで、
本人が新たな一歩を踏み出す
力となるでしょう

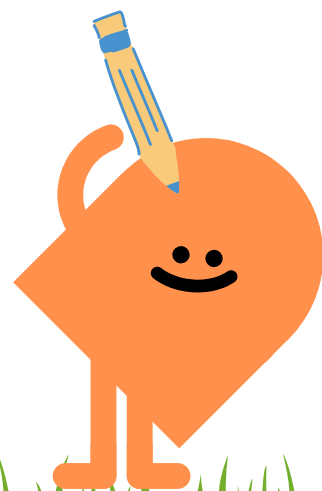
はい

本人の思い（困りごと・悩み）に思いをはせる

第1回

「不登校」とは

群馬県総合教育センター



1. はじめに

「学び場つなぐん」に参加していただきありがとうございます。

この「学び場つなぐん」は、様々な理由で欠席が続いているお子さんのことでお悩みの保護者を対象として、「不登校」に関する知識や情報をお伝えし、ちょっとした声掛けの工夫など、ご家族ができることを皆さんと一緒に考える時間にしていただきたいと思います。

第1回では「不登校」に関する一般的な基礎知識をみんなで確認していきましょう。

2. 不登校とは

「不登校」という言葉は広く知られていますが、実は様々な背景の子どもたちがいます。一緒に整理してみましょう。

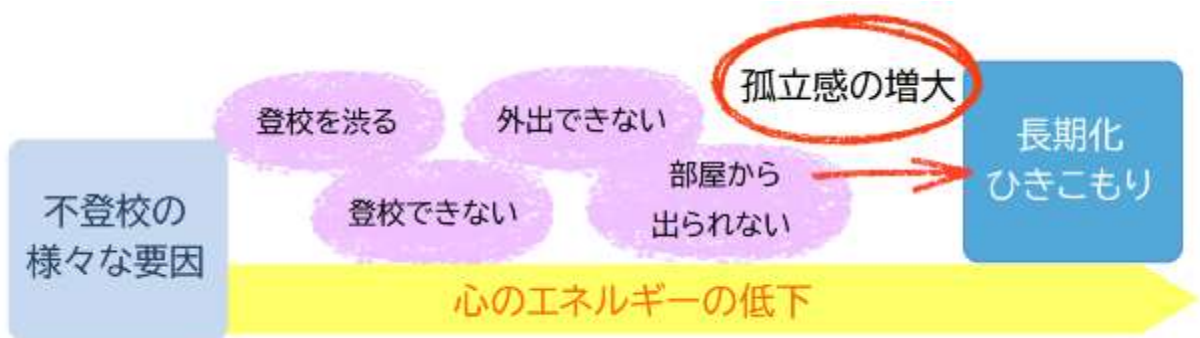
「不登校」については、文部科学省では「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるため年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除くもの」とされています。つまり、不登校は単に「学校を休んでいる」という状態を指すだけでなく、その背景には様々な要因があることを示しています。

本人のペースに合わせながら、本人やその家族が、人とのつながりの中で、自分の生き方や社会との関わり方などを決めていけるようになるとよいと考えています。

「不登校」は様々な要因によるこころのエネルギーの低下から始まり、次第に「登校を渋る」「学校を休む」といった行動が出てくるといわれています。人は傷つくと、その場から逃げ、安全な場所に身を隠し、十分な休養を取って傷が癒えると、活動を再開します。様々なストレスが重なりこころに傷を負った場合も同じで、学校と距離をとり、休むことがあります。これは誰にでもあり得ることで、自分の身を守るために当然のことであり、生き延びるために必要なことです。



一方で、不登校状態が続くと人とのつながりが希薄になり、孤立状態に陥ってしまふと、本人が苦しむだけでなく、ご家族を困らせてしまうこともあります。また、外の人との接点がなくなってしまう時期は、家族が一番身近なサポーターになります。そこで、サポーターである家族が本人との関わり方を少しだけ工夫してみませんか。適切な関わり方を知っていると、お互いが楽に過ごせるかもしれません。

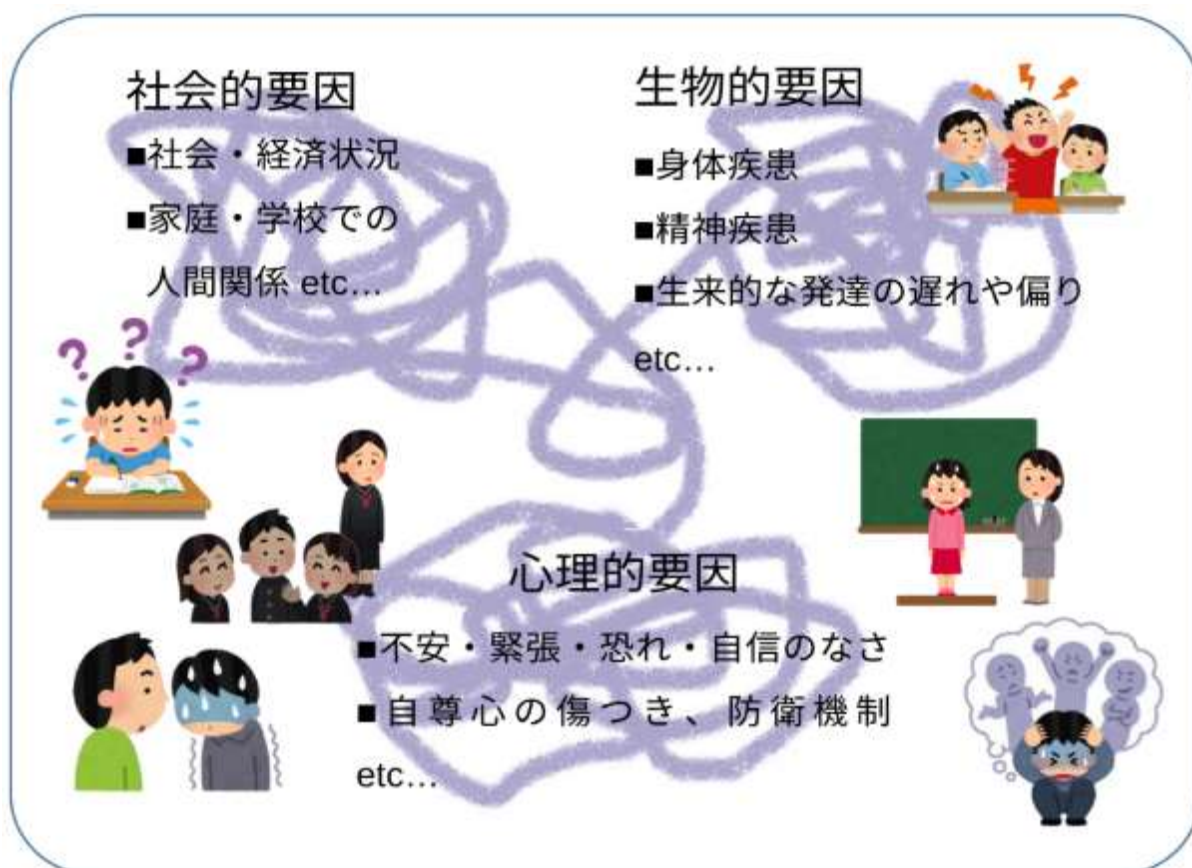


「うちの不登校は解決するのでしょうか？」家族の皆さんが気になるのは、このことだと思います。将来のことをお答えするのは難しいのですが、勇気をもって参加して下さった皆さんにはっきり言えることは、今日「学び場つなぐん」に参加したり、このテキストをよんでいただいたりしているということは、皆さんがすでに解決への一歩を踏み出している、ということです。相談を利用したり、この「学び場つなぐん」に参加したりすることで、現状からの変化はすでに始まっているといえるでしょう。

3. 不登校のメカニズム

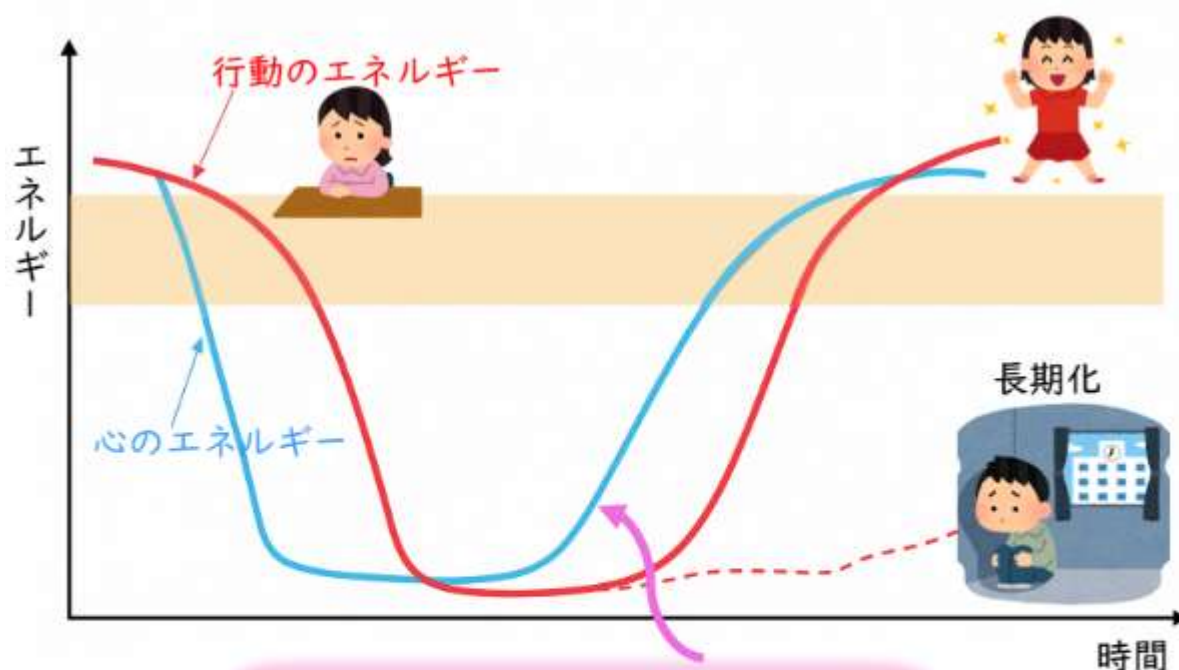
「不登校」のきっかけは様々です。体調不良や学業への苦手意識、人間関係がうまくいかないことなど、きっかけは人によっていろいろと考えられるでしょう。はっきりしたきっかけが自分でも分からない、なんとなくということもあるでしょう。しかし、これらのきっかけは「不登校」の直接の原因ではありません。様々な要因が絡み合い、結果として「不登校」になる場合が多いのです。誰かが、何かが悪いのではなく、様々な要因が絡まり合うと、誰でも「不登校」に陥ります。

不登校には様々な要因が絡み合う



4. 歩き出すために

一口に「不登校」といっても、一人ひとり状態が異なります。自室から出られず無気力な子どももいれば、継続して別室登校などを行っている子どももいます。一人ひとり状態が異なるので、当面の目標も、それに必要な支援の内容もそれぞれに違います。しかし、どんな状態だとしても、理解してくれる人と一定の休息期間が必要となります。



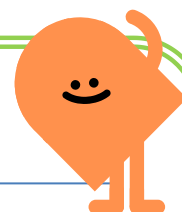
エネルギーの回復には
「安心・安全な環境」
「理解してくれる人の存在」が必要

これまでの環境と距離をとることでエネルギー充電ができるはずですが、「安心安全な環境」と「理解してくれる人の存在」がないと、自宅でじっとしているのにエネルギーが消耗してしまっていることがあります。様々な要因で学校に行けず、避難した自宅でも理解してもらえないと本人の孤立は深まり、イライラや被害感情、対人恐怖、こだわり等が強まりやすくなります。すると、さらにエネルギーが低下するという悪循環にはまり、不登校の状態が長引きやすくなります。

このため、周囲の人は、不登校の状態が長引く背景に、本人が対人恐怖、対人不安などを抱えている可能性があることを知っておきましょう。その気持ちを飛び越えて、いきなり登校へ気持ちが向かったり将来のことを考えたりすることはできません。まずは本人の対人不安を理解し、どのように不安を軽減していくのかというところが、不登校の子どもへの関わりで重要となります。

【歩き出すために まとめ】

子どもが自ら歩き出すためには・・・



- 1) 安心／安全な環境
- 2) 理解してくれる人の存在

が重要です。

また、回復には、一定の期間が必要です。
焦らずに、「待つ」「見守る」ことも重要です。

「待つ」「見守る」とは、どのようなことでしょうか。よかったら皆さんで話し合ってみませんか。

コラム 「学校復帰がゴール？」



文部科学省では、「不登校児童生徒への支援は、『学校に登校する』という結果のみを目標にするのではなく、児童生徒が自らの進路を主体的に捉え、社会的に自立することを目指す必要がある」としています。つまり、ゴールは「子ども自身が、自分らしく、安心して社会とつながれるようになる」ことです。大切なのは、子ども自身が心身ともに健康であること、自分に合った形で学び成長できること、社会とのつながりを感じ、自分は自分でいいと思えることです。

県が行った「不登校の体験に関する親のアンケート調査結果」で、子どもの変化のきっかけになったこととして、「自分自身（母親）の考えが変わり、『学校へ行かなくても、心身ともに元気でいてくれたらよい』と心の底から思えるようになったこと」「3年間かけて、心と身体を休ませたこと」「『学校に行くことが全てではない』と親が受け入れ、親や他人の固定概念・当たり前を押し付けず、無理強いをさせなくなったこと」「子どもを信じたこと」「進学したこと」など、いろいろな回答がありました。



コラム「不登校は病気？」



「不登校」は病気ではありませんが、絡み合った要因の中に、身体の病気やこころの問題などが隠れていることがあります。本人の状態によっては、医療機関への通院などが助けとなるケースもあります。次のような状態が続いているときは、本人や家族だけで抱え込まずに、ご相談ください。

- ・ほとんど眠れていない
- ・同じ言動を執拗に繰り返す
- ・全く活動している様子がない
- ・奇妙な発言や言動が多い
- ・とても辛そうにしている
- ・座ってられないくらい落ち着かない
- ・極端に悪いことばかり考えている
- ・過剰に疑い深くなっている
- ・様子が別人のようになってきた
- ・以前は興味をもっていたものに興味を示さなくなった

など

医師の診断による疾患や障害の有無にかかわらず、その子の特徴を知ることはとても大切です。本人と身近な人がその子の状態を理解して、状態に合わせた工夫や関わりがあると、その子の力が発揮されて、こころが元気になるからです。こころが元気になると、その子らしい学び方・生き方を考えやすくなると言われています。

5. 本人と家族の気持ち

ふとうこう つづ じ き ほんにん き も そうぞう
不登校が続いている時期の本人の気持ちを想像してみましょう。

頭の中は混乱・忙しい



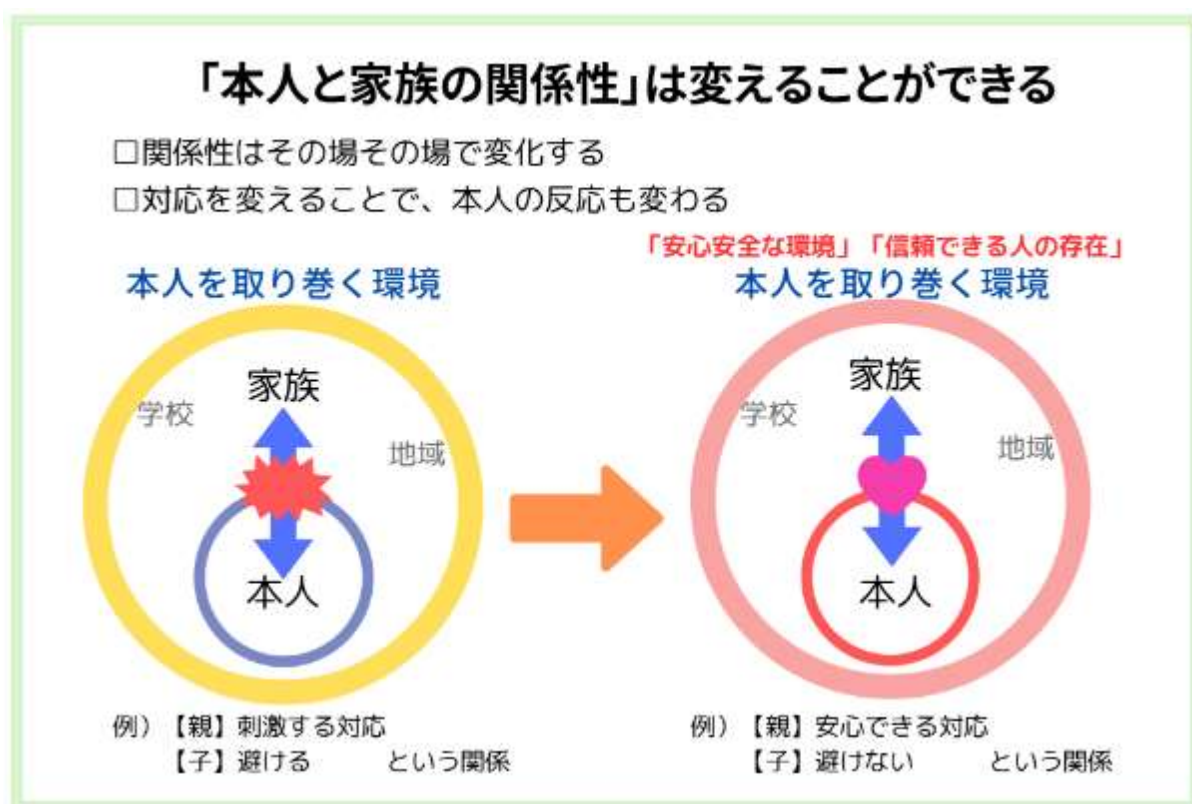
また、^{かそく}家族はこんな気持ちになるのではないのでしょうか。



6. 本人と家族の関係性

学校を休んでいる本人が安心・安全に生活するためには、本人と家族の関係性が重要になります。家族からすると「とにかく学校に行ってほしい」という気持ちが大きくなり、つい本人に登校するよう働きかけることがあるかもしれません。しかし、本人を動かすことは難しいですし、本人は今の自分を否定された気持ちになり、関係性が悪くなってしまうこともあります。家族は「本人」を変えることはできませんが、本人と家族の「関係性」を変えることはできます。関係性を変化させることは、「安心・安全な環境」を作ることや、家族が本人にとって「理解してくれる存在」になることにつながっています。

本人と家族の関係性を変えていくためのコミュニケーションや、具体的な本人との関わり方については、次回以降に詳しく学んでいきましょう。

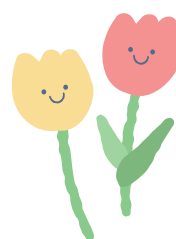


7. このテキストについて

この「学び場つなぐん」では、ご家族の皆様に元気になってほしいと思っています。
そのため、以下の2つの考え方も参考にしてテキストを作成しています。

① CRAFT（コミュニティの強化と家族トレーニング）

CRAFTによる家族支援の前提は「これまでの家族の良い関わりを活かす」
ことです。そして、サポーターとしての家族の役割は
「家族にできることを見つける」
「元気になる関わりを見つける、増やす」
「いい影響を与える関わりを見つける、増やす」ことです。
ポイントは、「家族自身が元気であること」です。家族自身にエネルギーがないと、
新しい関わりを始めることができないからです。



<CRAFT のコミュニケーションスキル>

～家族の思いが本人に伝わりやすいコミュニケーションのあり方～

- ①肯定的
- ②「私」を主語にする
- ③理解を示す
- ④責任を共有する

ミニコラム 「未来が過去を決定し現在を生成する」

過去が今を決めるのではない。未来というモノを置くことによって、
過去が意味づけされ、今が決まる。

by ハイデガー（ドイツの哲学者）



② S F A (解決志向アプローチ)

ソリューション・フォーカスト・アプローチとは、「問題やその原因、改善すべき点」を追求するのではなく、解決に役立つ「能力、強さ、可能性等」に焦点を当て、それを有効に活用するアプローチです。「問題」を解決する必要はないのです。「問題」とは別のところに「解決」はあります。「問題」はあっても、充実した人生を送ることは誰にでも可能なのです。

不可能なことや、手に負えないことでなく、可能なことや変わりうることに焦点をあててみませんか。

<S F Aの3つのルール>

ルール1：うまくいっているなら、変えようとするな

ルール2：一度でもうまくいったなら、またそれをせよ

ルール3：うまくいかなかったら、何か違うことをせよ



この「3つのルール」をルール3からルール1へ考えていきます。

ルール3：うまくいっていないときには、何でもいから違うことを試してみる。

ルール2：一度でもうまくいったことがあれば、もう一度それを試してみる。
もう一度やってうまくいったなら、さらにそれをくり返してそれを
やる。

ルール1：何回やってもうまくいくな、そのやり方を変えずにもっと続ける。

モデルとして定着

ルール1に昇格したやり方は、よいやり方として定着させる価値がある。

ワークをやってみましょう！

年 月 日



エナジーチャート



1. 一番つらく落ち込んでいる最悪のときを**最小ハート**、最高にうまくいっている**絶好調**のときを**最大ハート**とすると、今のあなたのハートの大きさは、どのくらいですか？
そしてそれは、何色ですか？
「この大きさ！」と思う**ハートの大きさまであなたの心の色をぬりましょう。**

2. あなたのハートは
どうしてその大きさ
なのですか？
わけを教えてください。

3. 今のハートの大きさより、
ワンサイズ大きくなったら
どうなっていますか？
今と何がどう違っていますか？

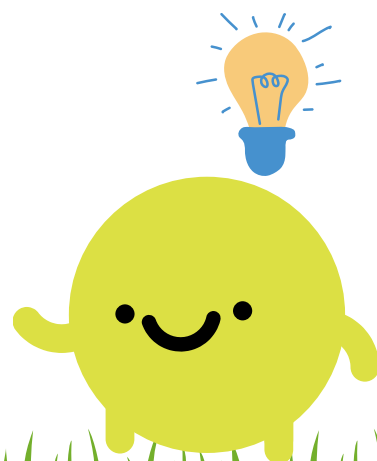
4. ハートをワンサイズ大きくするために、ちょっぴりできそうなことはありますか？

5. 感じたこと、気づいたことを書きましょう。

第2回

本人と家族の気持ち 対話の工夫

群馬県総合教育センター



1. はじめに

第1回の「学び場つなぐん」では、「不登校」の状態には様々な要因が絡み合っていることを学びました。今回は、家族関係や対話の工夫について、一緒に考えてみましょう。

本人の気持ち

「不登校」状態の子どもとどのように関わるかを考えるにあたって、本人の気持ちを想像してみましょう。下記は、文部科学省の実態把握調査の結果です。空欄のA・Bにはそれぞれ共通の内容が入ります。

【学校を休んでいる時の気持ち】

小学校	中学校
第1位（70%） A	第1位（74%） B
第2位（66%） 自由な時間が増えてうれしい	第2位（69%） A
第3位（64%） B	同率第2位（69%） 進路・進学に対する不安があった

不登校児童生徒の実態把握に関する調査報告書（文部科学省調査 令和3年10月）

Aには「ほっとした、楽な気持ち」、Bには「勉強の遅れに対する不安」が入ります。中学生は、同率2位に「進路・進学に対する不安があった」が入ります。

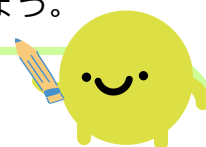
さらにこの調査の中で、学校を休む自分のことを「同級生がどう思っているか不安だった」と小学生の64%、中学生の72%が考えていることも分かりました。

「不登校」状態の子どもは、様々な理由から、学校と距離を置いて家でほっとしている一方で、それでもなお様々な不安を抱えていることが分かります。

ちなみに「ひきこもり状態じょうたいの人の不安要素ふあんようそ」について調査ちようさした結果けっかをみると、第1位だいに「家族に申し訳ないと思うことが多い」が挙げられています。(内閣府 2018 「ひきこもりの実態調査」)

現在の本人げんざいとの関係ほんにんについて

「不登校ふとうこう」状態じょうたいの子どもと家族かぞくの関係かんけいについても、様々な状況さまざま じようきようがあります。当面とうめんの目標もくひようを考えるために、まず現状げんじようの関係かんけいについて整理せいりしてみましょう。



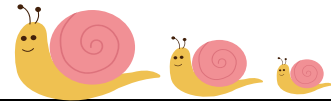
《ワーク①》チェックしてみよう！

現在の本人との関係は、1～10のうち、どの段階にあてはまるでしょうか。人間関係は時と場合により変化することもあるので選びにくいかもしれませんが、おおよその感覚で1つチェックしてみてください。

段階：本人の様子

- ☐ 1：本人ほんにんが病気びようきの状態じょうたいに思われるが、家族かぞくを避けており、悪化あつかしているように見える。
- ☐ 2：本人ほんにんが家族かぞくに対し、日常的にちじようてきに暴力ぼうりよくをふるう。
- ☐ 3：普段本人ふだんほんにんは家族かぞくを避けて暮らしているが、挨拶あいさつはできる。本人ほんにんが困ったときは自分じぶんから家族かぞくに話しかけることができる。
- ☐ 4：普段話ふだんはなすことはないが、ちょっとした用事ようじがあるときに声こえをかける
と返事へんじがある。
- ☐ 5：居間いまで一緒いっしょに過ごす時間す じかんがある。
- ☐ 6：一緒いっしょに食事しょくじをしている。
- ☐ 7：一緒いっしょに外出がいしゅつをしている。
- ☐ 8：本人ほんにんと、本人ほんにんの将来しょうらいについて、落ち着いて話し合お っ はな あうことができる。
- ☐ 9：家族以外かぞく以外とのコミュニケーションがとれる。
- ☐ 10：本人ほんにんに家以外いえ以外の場所ばしょとのつながりがある。
(部分登校、教育支援センター、塾、フリースクール…)

いかがでしたか？それぞれの状態^{じょうたい}で当面^{とうめん}の目標^{もくひょう}は異なります。次のリストを参考^{さんこう}にして、当面^{とうめん}の目標^{もくひょう}を考えてみてください。大切^{たいせつ}なのは、小さ^{ちい}な変化^{へんか}を積み重ね^{つかさ}ることです。焦^{あせ}らずに次の段階^{だんかい}を目指すようにしましょう。



段階 1～2	第三者^{だいさんしゃ}（相談機関^{そうだんきかん}など）の関与^{かんよ}が必要^{ひつよう}かもしれません。 まずは、ご家族^{かぞく}が相談^{そうだん}して、その方法^{ほうほう}を検討^{けんとう}してみましょう。
段階 3～4	コミュニケーションの工夫^{くふう}により変化^{へんか}が起こる可能性^{かのうせい}があります。 まずは簡単^{かんたん}な会話^{かいわ}から。この「学び場つなぐん」で一緒^{いっしょ}に取り組み^{とく}みましょう。
段階 5～7	よい関係^{かんけい}の時間^{じかん}が多いです。ときどき焦^{あせ}って堂々巡^{どうどうめぐ}りになっていないか、このテキストでチェックしましょう。
段階 8～10	本人^{ほんにん}が将来^{しょうらい}の課題^{かだい}に取り組^{とく}んでいくでしょう。家族^{かぞく}も自分自身^{じぶんじしん}のこ とに取り組^{とく}めるよう、この「学び場つなぐん」を活用^{かつよう}し、元気^{げんき}を保ち、子ども^このサポート^{サポート}をしていきましょう。

2. 「不登校」状態^{あくじゅんかん}の長期化^{ちやうきか}と家族関係^{かぞくかんけい}の悪循環^{あくじゅんかん}のメカニズム

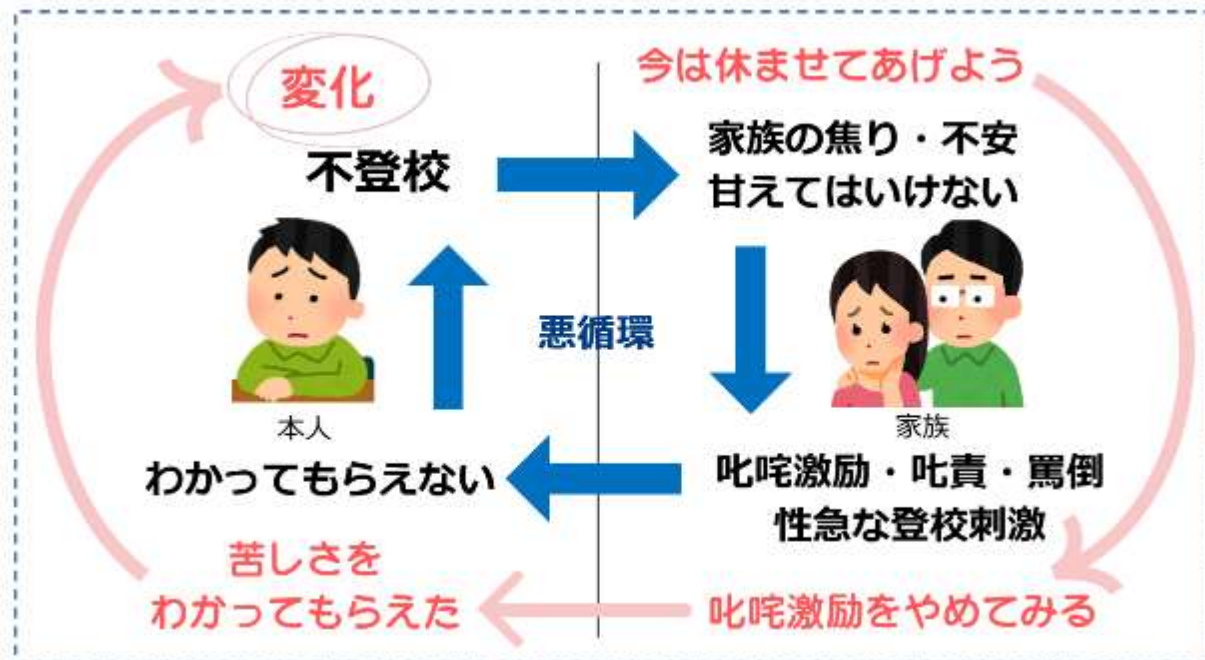
家族^{かぞく}の誰^{だれ}かが不登校^{ふとうこう}などひきこもる状態^{じょうたい}になったとき、家庭内^{かていない}で陥^{おちい}りやすい悪循環^{あくじゅんかん}があります。そのパターンにはまると、長期化^{ちやうきか}しやすいといわれています。

代表^{だいひょうてき}的な3つのパターンを見ていきましょう。

ここで、誤解^{ごかい}してほしくないことがあります。「不登校^{ふとうこう}」「ひきこもり」という現象^{げんしょう}が、家庭内^{かていない}を悪循環^{あくじゅんかん}に陥^{おちい}りやすくさせるのであって、家族^{かぞく}のかかわり方^{がた}のせいで悪循環^{あくじゅんかん}が起きて本人^{ほんにん}が「不登校^{ふとうこう}」「ひきこもり」という状態^{じょうたい}になるわけではありません。悪いのは本人^{わる}でも家族^{ほんにん}でもなく、「不登校^{ふとうこう}」「ひきこもり」という現象^{げんしょう}なのです。

だい あくじゅんかん しっ たげきれい おや ほんにん
【第1の悪循環】 叱咤激励する親からひきこもる本人

【第1の悪循環】 叱咤激励する親からひきこもる本人



家族は、焦りや不安から「本人のために…」と叱咤激励することがあるかもしれません。しかし、葛藤や落ち込みがある本人は叱咤激励に対し、恐らく「誰にも理解されない」「敵対している」と感じ、外部や家族とのかかわりを拒否し、更にひきこもってしまいます。叱咤激励しても動き出しそうにないときは、違う関わり方をしてみましょう。

🍀 テキスト第1回 10 ページ SFA 〈3つのルール〉をもう一度見てみましょう 🍀

【本人も家族もいきづまっているときによく聞かれるセリフ（例）】

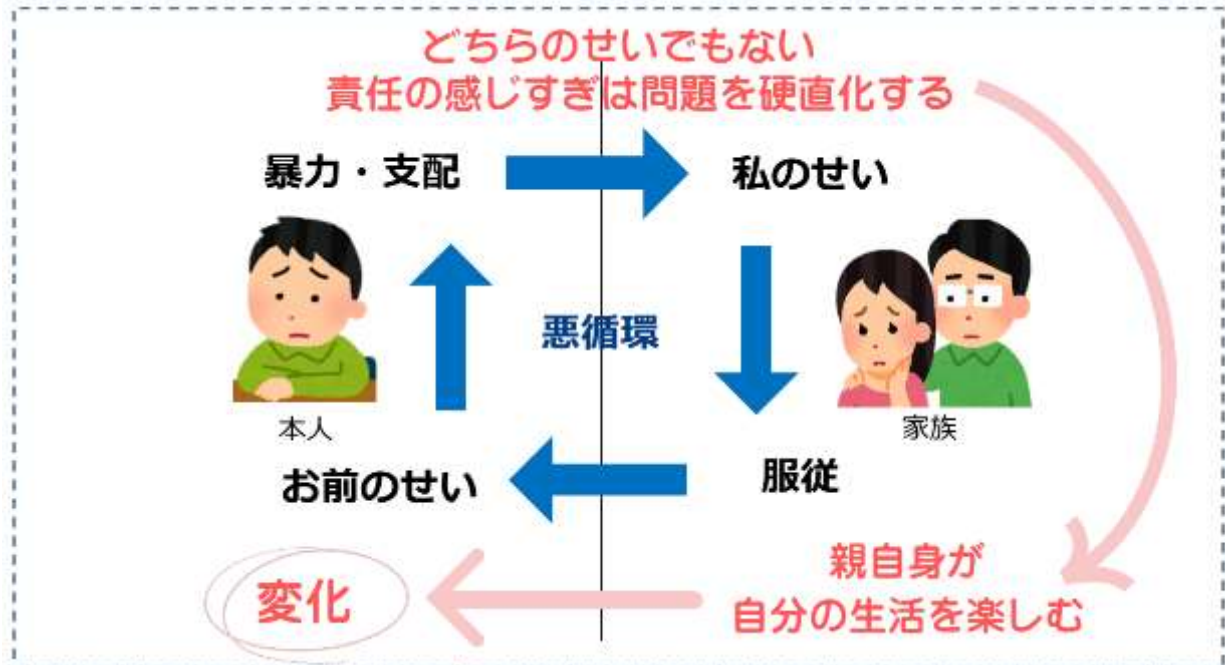
- ✓ なお 治す
- ✓ かいけつ 解決する
- ✓ か 変える
- ✓ の 乗り越えさせる
- ✓ すく たす 救う・助ける
- ✓ がんば 頑張らせる

「やってあげる」「してあげる」
こうした気持ちの時は要注意！
大事ななのは 本人の気持ち



だい あくじゅんかん じぶん せ おや ひと ほんにん
【第2の悪循環】 自分を責める親と 人のせいにする本人

【第2の悪循環】 自分を責める親と 人のせいにする本人



ほんにん いちじてき ほんにん ほんにん
本人は一時的にすっきりしたいために、実際に思っていないまでも「お前のせい」と
ぼうげん ぼうりよく いた おや わたし きも
暴言や暴力に至ることがあるようです。親も「私のせい」という気持ちになりやす
くなります。

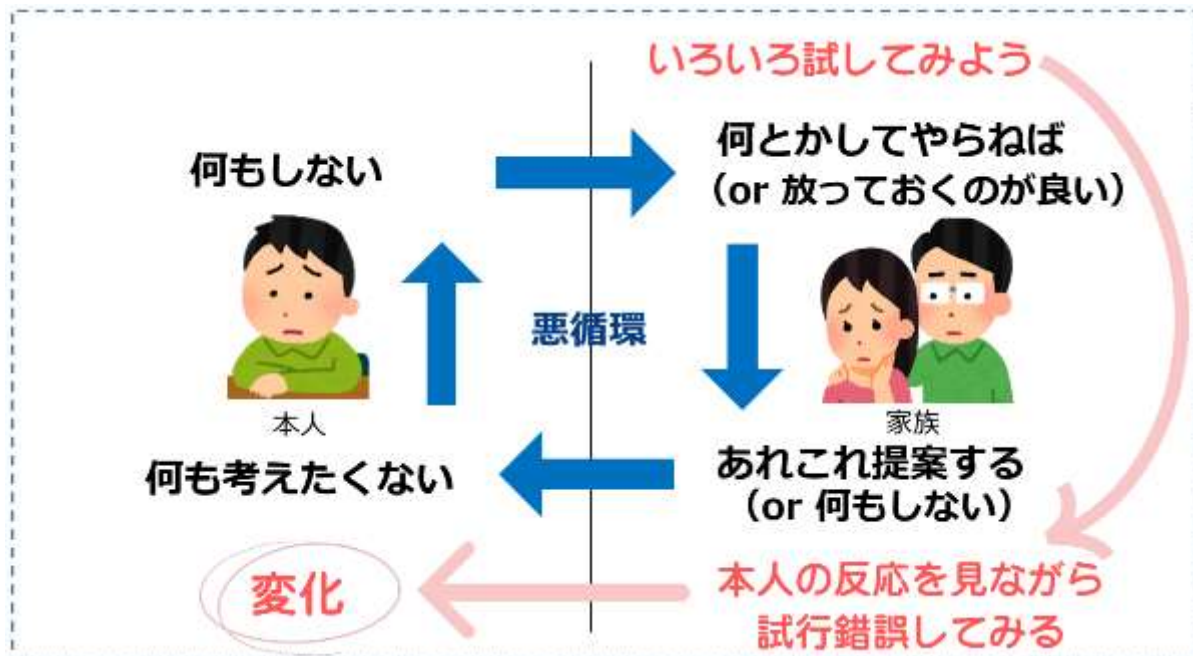
ぼうりよく きよひ
暴力は、はっきりと「いやだ」「やめてほしい」と拒否し、エスカレートするよう
ならば逃げてください。暴力を拒否することは、本人の自立につながります。

ぼうりよく つた せっきょう こうか
「暴力はダメだ」と伝えると説教になってしまい、あまり効果はありません。

✿ テキスト第3回に「暴力はダメだ」「暴力は嫌だ」の違いの話が出てきます

【第3の悪循環】 ^{だい} ^{あくじゅんかん} 過干渉な親（放任な親）と ^か ^{かんしょう} ^{おや} ^{ほうにん} ^{おや} 何もしない本人 ^{なに} ^{ほんにん}

【第3の悪循環】 過干渉な親（放任な親）と 何もしない本人



どこまで手を出してよいか、さじ加減がとても難しいですね…。もしも失敗したら、別の方法に変えてみればよいのです。唯一の正しい対応方法があるわけではありません。今の対応方法が正しいかどうかは、本人の反応のみが教えてくれています。トライアンドエラーを繰り返しながら模索していく営みが、歩き出すための力になります。



3つの悪循環に共通して言えることは、一緒に話し合うという「対話」がなくなっていることです。一方通行の「会話」はあっても、対等に話し合う「対話」がなくなっています。この後のテキストの「4.コミュニケーションについて」で一緒に学んでいきましょう。

みっちゃん こうちゃん かていない
【密着・膠着している家庭内】

あくじゅんかん
悪循環があると、家庭内が密着・膠着しやす
くなります。その結果、本人のひきこもりが長引
きやすくなるだけでなく、家族も苦しくつらい
状況になりやすいです。



相談

- * 学校・
スクールカウンセラー
- * 教育委員会
- * 教育支援センター
- * 相談機関
〔市町村相談窓口
児童相談所 等〕
- * 医療機関 など

相談することで
風通しを良くする

群馬県総合教育センター内 心と学びのサポートセンター「つなぐん」

ワンストップの相談をお受けします

TEL 0270-26-9200

月曜日～金曜日 9:00～17:00

第2・4土曜日 9:00～15:00

(祝日、年末年始等は除きます)

来所相談・メール相談も
行っています

また、ご家族自身も、「不登校」に関して周囲に相談できないなど、孤立感を感じ
ている場合が多くみられます。「不登校」やひきこもりなど、「こもる」状態からの
回復は、つながりの回復。まずはご家族が外とのつながりを持つことで、家庭内の風
通しを良くしましょう。

「少しでもできることをやってみること」
「それを続けていくこと」が大切です



3. ある だ む 歩き出しに向けて

元気が出やすい自宅での過ごし方 ～AさんとBさんでは、どちらが元気になるやすいか～



【Aさんの1日の過ごし方】

起床

就寝

「学校に通えていないこと」
を考える時間
(こんな自分はダメだ・・・、周りに
どう思われているだろう)

その他の時間
(気分転換)

「学校に通えていないこと」
を考える時間
(こんな自分はダメだ、家族に迷
惑をかけている・・・)

【Bさんの1日の過ごし方】

起床

就寝

「学校に通
えていない
こと」を
考える時間

気分転換
(好きなこと
をする)

家の
手伝い等

気分転換
(好きなこと
をする)

家族との
会話
(何気ない
話題)

「学校に通
えていない
こと」を
考える時間

Aさんは、「不登校の自分はダメだ」とクヨクヨして過ごしています。もしかしたら、周囲から刺激されて、そのことを意識しているのかもしれませんが、この状態では、一見家でゆっくり休んでいるようではありますが、いつまでも元気が出ないでしょう。また、クヨクヨするのが辛すぎて、ご家族に八つ当たりしてしまうかもしれません。

一方、Bさんは、気分転換の時間をうまく持てたり、家族と何気ない会話（雑談）をしたり、家の手伝いをしたりしています。クヨクヨすることもあるかもしれませんが、Bさんのような過ごし方であれば、少しずつ元気になっていき、やがてきっかけがあれば何かを始められるかもしれません。

「不登校の自分」を意識しない時間を増やすことが大切なのです。

少しずつ、A さんの状態から B さんの状態になれるように、家族としてどのような協力ができるかを考えてみましょう。



「本人＝不登校」というのは、一つの見方にすぎません。もちろん、学校に通えていないことは確かなのですが、不登校とは関係ない、いろいろな私があって、全体で私であるという考え方です。

私が私であることに、登校できているかどうかは関係ないはずです。

自宅で元気になっていくには、「不登校の自分」「不登校の家族」を意識しない時間を増やすことが、ご家族や本人にとって大切なのです。

4. コミュニケーションについて

コミュニケーション (communication) とは、社会生活を送る上で、お互いに意思や感情、思考を伝達しあうことです。言語、文字、身振り、音声などを介して行われます。意志の疎通や、心の通い合いという意味でも使われます。

例えば、相手にこうしてほしいという気持ちが強すぎると、相手に要求したり責めたりする言葉になりがちです。相手も意思を持った人間であり、その意思を無理やり変えさせることは誰にもできません。

本人との間で行われていた、これまでのコミュニケーションを振り返ってみましょう。

良好なコミュニケーションと人間関係

- ・ 家族の良好なコミュニケーションは、本人との関係に大いに役立ちます。
- ・ 家族間や親戚、友人など、本人以外との関係を良好に保つことにも役立ちます。
- ・ 家族が必要なサポートを求める際にも、良好なコミュニケーションをするための方法を身に付けていると役立ちます。
- ・ 良好なコミュニケーションで身近な人間関係が安定することは、ご家族のQOLの維持向上のためにも大切です。

* QOL = quality of life 「生活の質」 その人がどれだけ自分らしい生活を送り、人生に幸せを見出しているかを尺度とする概念

良好なコミュニケーションの方法を知り、実践していくことが家族自身の負担軽減にもつながります。

◆ ミニコラム ◆

大事にしたいのは、説得より納得



「学び場つなぐん」を利用して、皆さんで安心して対話をはじめてみませんか？

あいて せ つた
相手を責めずに伝えられるようになると…

⇒ はんぱつ すく 反発が少なくなる ⇒ いし そつう ようい 意思の疎通が容易になる ⇒ かぞくぜんたい 家族全体の
ふんいき よ 雰囲気良くなる ⇒ ほんにん う 本人もサポートを受けやすくなる

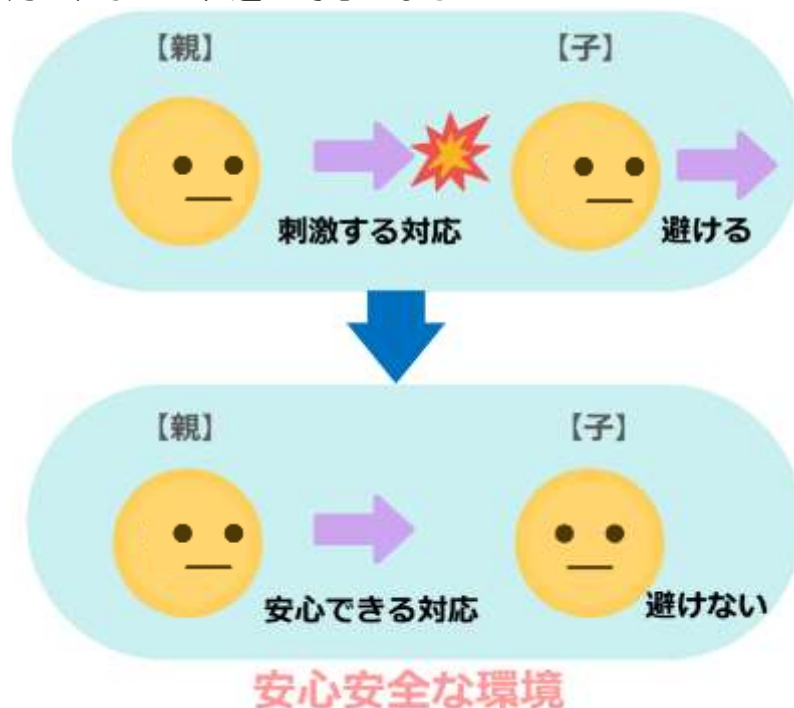
コミュニケーションの仕方を変えることで、家族全体の雰囲気が良くなれば、それ
じたい ほんにん たい できごと
自体が本人にとって楽しい出来事になるのではないのでしょうか。

コミュニケーション改善のメリット

関係は変わることができる

□原則：性格は変わりにくいが、関係はその場で変化する

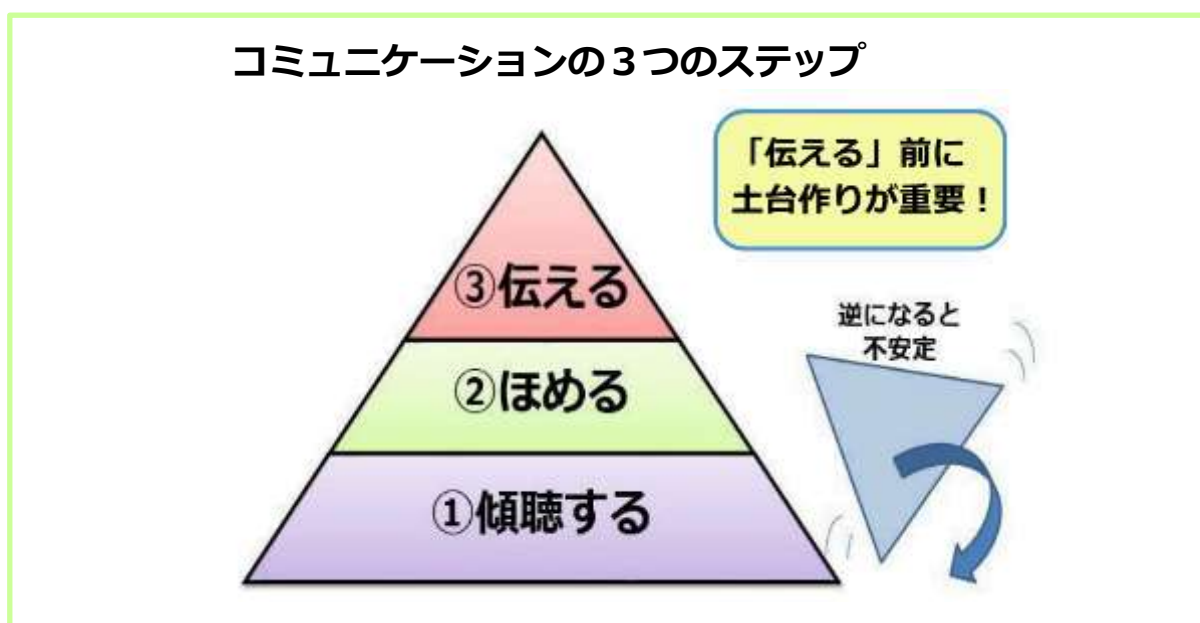
□同じ相手でも、違う対応になる



5. 対話の工夫

コミュニケーションとは、言葉だけでなく、話した言葉以上に、声の調子、しぐさ、姿勢、視線の合わせ方といった、様々な要素を含んでいます。

「何を言うか」ではなく、「いかに言うか」も大切なのです。また、コミュニケーションでは、次の3つのステップ「傾聴する（話を聞く）→ほめる（認める）→伝える」という順番が大切です。



家族として、「不登校」の状態の本人にいろいろと伝えたいこと、聞きたいことがあるかもしれません。相手に伝えたいこと、聞きたいことを話す前に、まずは一呼吸。相手を傾聴したりほめたり（認めたり）といった土台をしっかりと作っていくことが大切です。①②の土台が弱いまま、③の伝えるコミュニケーションを増やしてしまうと、関係は不安定になってしまいます。

「何もしない」コミュニケーションは どうでしょうか。

相手のためによかれと思って、無意識のうちに「傾聴しない（一方的に助言や説得をする）、褒めない（認めない）、伝えない（そっとしておく）」関係になっていたら…。

まずはご家族自身のゆとりを取り戻すことを優先しませんか？

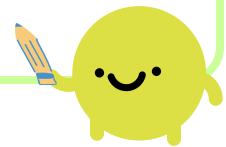
① 傾聴する（話を聞く）

「傾聴」とは、相手の話に耳だけでなく心も傾けて、話し手の状況や感情に共感しながら、相手を理解しようと注意深く聴くことです。

《ワーク②》 ～やってみよう！傾聴～

「最近困ったこと（子どもとの関係以外でも OK）」を下の枠内に書いてください。後で交流しますので、話せる範囲のことで構いません。

.....



【やり方】

- ① ペア（または3人組）となり、「話し手」になる人、「聞き手」になる人を決めましょう。後で役割を交代します。
- ② 「始めます」と合図をしますので、話し手は“最近困ったこと”を話してください。
- ③ 聞き手の方は、傾聴してください。下のヒントを参考にして、話し手の話を遮らないで聴く練習をしてみましょう。
- ④ 1分程度で「終わります」と合図をしますので、話し手はそれまで話してください。
- ⑤ 終わったら役割を変えて、もう一度やってみましょう。

傾聴のやり方のヒント

- ☆ 話を途中で遮らない（話し終わるのを待つ）
- ☆ 相手の方を向いて、うなずく、相槌を打つ
- ☆ 話している相手の気持ちを察する（想像する）

⇒ 困った話の場合

しんどかったのかなあ、イライラしたのかなあ…など
悲しかったのかなあ、腹が立ったのかなあ、寂しかったのかなあ



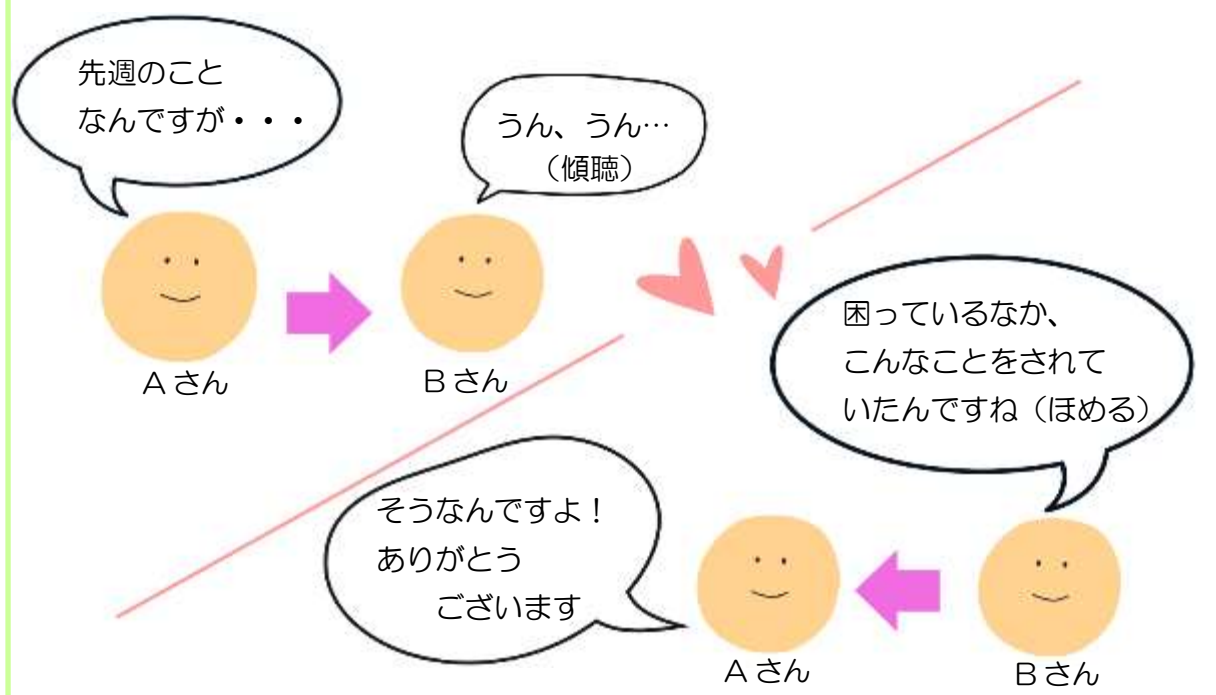
② ほめる（認める）

ここでの「ほめる」とは、学校のテストで良い点を取ったことなどに対して、ご褒美を与えることではありません。

日常生活の中で、本人ができていることを具体的に探して、それを家族が認めることです。言われた相手がうれしく感じたら成功です。

相手がほめられた（認められた）と感じるためには、事実を伝えるだけでも良い場合があります。つまり、「～を頑張ったんだね」と言わず、「～したんだね」と伝えるだけで、相手は「自分のしたことに気づいてくれたんだ！」と感じてうれしくなるかもしれないのです。

会話の工夫 ～上手にほめる（認める）～



◆ ミニコラム ◆

「注目」は最も大きな賞賛になる



「いつの間にか洗濯物をたたんでくれたんだ」「いつもより顔色が良いね」などと声をかけてもらうことは、大げさにほめられるよりうれしかったりします。

毎日まいにちの中で、ほめるような行動こうどうなどないと感じるかんときもあるでしょう。しかし、ほめるための材料ざいりょうは、家族かぞくが「それくらいできて当たり前」あ まえと考かんがえている行動こうどうの中なかにあるのです。また、結果けっかをほめるよりプロセスをほめた方が、相手あいてが意欲いよくてき的になるとも言いわれています。「見みつけて、認みとめて、言ことば葉だに出だす」を合言あいことば葉に、まずはご自身じしんで練習れんしゅうしてみましょう。

ほめるためのヒント

物事のいい面に注目する

- ・ マイナスも見方を変えるとプラスになる

例：コップに水が半分しかない

コップに水が半分も入っている



- ・ ほめるための材料は、家族が「それくらいできて当たり前」と考かんがえている行動こうどうの中なかにある
⇒ポイントは**具体的な行動**！

「半分しかない」と考かんがえてしまうのは、自分の中に住み着いた「べき思考」が原因？

事実に基づき「今のままでいい」という肯定的な見方ができるようになると「半分もある」と思えるようになります。

③ 伝える

感謝かんしゃや肯定的こうていてきメッセージを伝つたえてみましょう。ポイントは具ぐ体的たいてきな行動こうどうです。

- 普通ふつうに会かい話わができた

例：「こんな風ふうに穏おだやかにあなたと話はなしができるの、私わたしはうれしいわ。」

- 家事かじを手伝てつだってくれた

例：「家事かじを手伝てつだってくれてありがとう、私わたしはとても助たすかるわ。」

ありがとうと伝える「お礼」は、相手の存在を最も認める言葉です。お礼は上でも下でもなく平等です。「お皿を片付けてくれたんだね。私すごくうれしい！」とアイ・メッセージで伝え、こちらの意図がより伝わりやすいです。

アイ・メッセージについて、もう少し詳しく学んでみましょう。

“アイ・メッセージ” と “ユー・メッセージ”

「わたし」を主語とする言葉は “アイ・メッセージ” と呼ばれ、自分の意見を相手に伝えやすくなります。 “ユー・メッセージ” は相手のことを決めつけたり、批判したりしがちに聞こえるので、 “アイ・メッセージ” をたくさん使えるようになりましょう。

アイ・メッセージ <i>i</i>	ユー・メッセージ <i>you</i>
・「アイ」は英語の I ・「私は～」で始まる会話 ・自分の気持ちを伝える方法で相手との境界線を保てる ・相手と良い関係になりやすい	・「ユー」は英語の You ・「あなたは～」で始まる会話 ・相手に対する批判や命令や指示に聞こえやすい ・相手と敵対関係になりやすい

ちがいのポイント

相手と自分の境界線を意識すること

◆ ミニコラム ◆

「境界線」とは・・・

- ・相手を尊重し、大切にするためのもの
- ・自分の人生に責任をもち、自分を大切にすることを助けてくれるもの
- ・親密で、自由で、長続きする人間関係を可能にしてくれるもの



《ワーク③》 ～やってみよう！会話の工夫～

ユー・メッセージをアイ・メッセージに変える練習です。それぞれの例文について言い方の工夫や印象の違いなど、感じたことを話し合ってみましょう。

.....

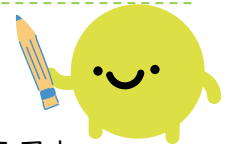
ユー・メッセージ 例文

例：「どうして（あなたは）何も言わないの！」

- ①「（あなたは）何を考えているの？」「（あなたは）自分の意見を言わないわね。」
- ②「（あなたは）連絡もよこさないなんて、なんで！？（あなたは）連絡くらいよこしなさい。」
- ③「何もしていないなら、（あなたは）部屋くらい片付けなさい。」

アイ・メッセージ

考えてみましょう！



例：「あなたが考えていることや気持ちを少しでも聞かせてもらえると

（私は）うれしいよ。」

①

②

③

アイ・メッセージ 例文

- ①「あなたの気持ちが分からなくて（私が）心配になるの。（私は）一緒に考えたり協力したいと思っている。よかったら聞かせてほしいな。」
- ②「（私は）心配したのよ。今度から連絡くれると、（私が）安心なの。」
- ③「（私は）家族の役割として部屋を片付けてもらいたいと思っているの。協力してもらえると（私は）うれしいよ。」

＊これという正解があるわけではありません。いろいろな言い方があります。アイ・メッセージを意識して、コミュニケーションを工夫してみましょう。＊



「見つけて 認めて 言葉に出す」ために心がけること

直接の言葉がけではありませんが、繰り返し音読するとこれらの言葉が自分の中に根付いていきます。リズムよく音読してみましょう。

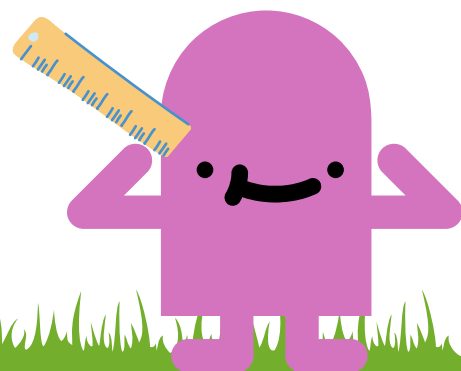
- ・叱るより ほめて注目しよう
- ・ダメなこと しかるくらいなら スルーしよう
- ・ほめるとき 嫌みはぐっと こらえます
- ・一日のおわりは ほめて よい夢を



第3回

関わり方の工夫 ～こんなときどうする～

群馬県総合教育センター



1. はじめに

「^{まな}学び場^ばつなぐん」第2回では、「^{たい}対話^{かい}の工夫^{たいわ}」について^{くふう}学びました。^{まな}実際に^{じっさい}使っ^{つか}てみましたか？^{じっせん}実践^{かた}された方も^{かた}されなかった方も、^{こんご}今後^{かてい}、^{なか}家庭^{そと}の中や外で…またこの「^{まな}学び場^ばつなぐん」で^{つか}使えるタイミングがあれば、トライしてみてください。

^{こんかい}今回は、^{かか}関わり方^{かた}について、さらに^{まな}学んでいきましょう。

2. 本人が安心できる関わり方のヒント

べっし ある だ さんこう いま だんかい かくにん
別紙の「歩き出すために」を参考に、今、どの段階かを確認してみましょう。

図1：縮小版「歩き出すために（ページ1）」

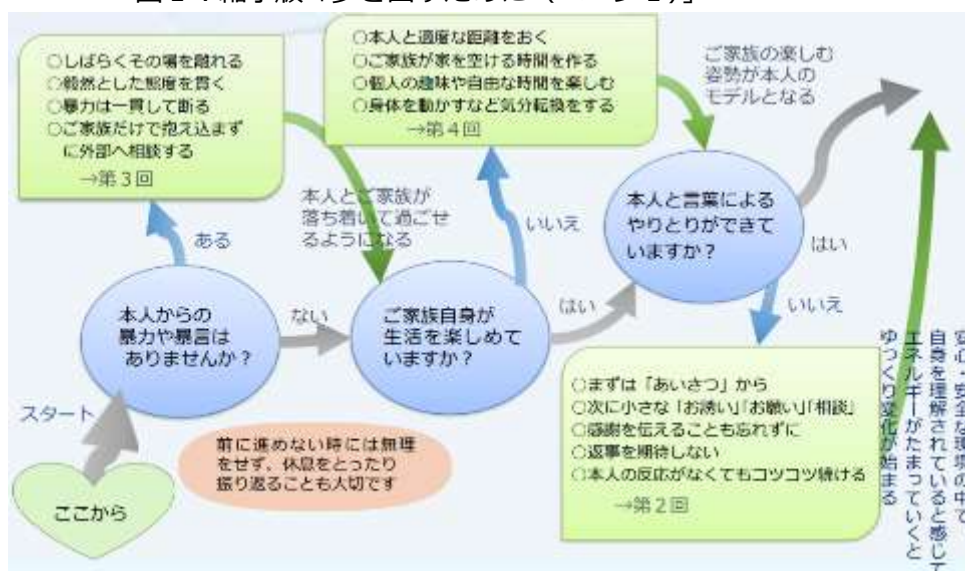
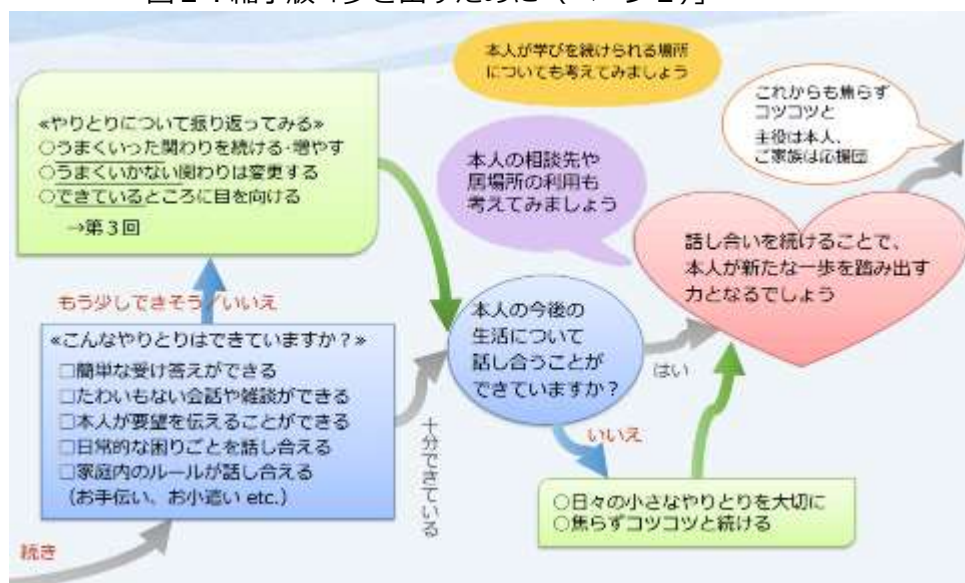
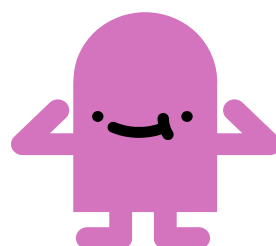


図2：縮小版「歩き出すために（ページ2）」



「あさおそか」で 関わることから始めよう

あ	あいさつ
さ	雑談・お誘い
お	お願い
そ	相談
か	感謝



あ ^{かか}関わり^{てはじ}の手始めは「あいさつ」です。まずは、「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ただいま」のあいさつから^{はじ}始めてみましょう。

あいさつをすることは、「^よここにいて良い」というサインになり、^{ほんにん}本人の^{そんざい}存在^{こうてい}を肯定することになります。そのため、たとえ返事^{へんじ}がなくても^{こんき}根気よく^{つづ}続けましょう。ポイントは返事を^{へんじ}期待^{きたい}しないことです。返事^{へんじ}がなくても、^{ほんにん}本人は^{かなら}必ず^き聞いています。

もちろん、^{ほか}他の^{かそく}家族ともあいさつを^か交わすことは^{たいせつ}大切です。そうすることで、^{かていない}家庭内^{ふんいき}の雰囲気^{へんか}が変化します。

さ ^{つぎ}次は、^{なにげ}何気ない^{わだい}話題^{ざつだん}で雑談^{きょう}を^{あつ}してみ^{ゆうしよく}ましょう。「今日も暑いね」「夕食はカレーよ」など、^{ほんにん}本人を^{しげき}刺激^{わだい}しない^よ話題^{ざつだん}が良いです。雑談^{あんてい}が安定してできるように^{つぎ}なったら^{いっしょ}次の^{ちゃ}ステップ^のです。「一緒にお茶を飲まない？」などと^{さそ}誘^{さそ}ったり、

お 「^{にもつ}荷物を^{はこ}運ぶ^{てつだ}のを手伝^でってほしいな」「ちょっと出かけてくるので^{るすばん}留守番^{ねが}をお願い」などと^{ねが}お願いしたり、

そ

「今日の夕食は何にしようか」などと相談してみましょう。

相手が応じなくても、これらは、「あなたと一緒に過ごすのは楽しい、あなたの能力が必要だ、あなたの判断を尊重する」というメッセージになります。

か

もし、本人が反応してくれたら、「ありがとう」「助かるわ」「うれしい」などと感謝の言葉を忘れずに。

本人が断ってきた際にも、「あなたの気持ちを教えてくれてありがとう」と伝えられると素敵ですね。

「できていること」に注目する

私たちはうまくいかない状況のとき、できていないことに注目しやすくなります。それは、できていないことを探して、それをできるようにしたいという向上心の現れかもしれません。

しかし、ダメなところやできていないことに注目しすぎると、その部分ばかり目立ち、良いところやできていることを見失ってしまいます。

どのような状態のときでも、人は必ずできていることがあります。今、できていることを探して注目してみましょう。

◆ ミニコラム ◆

「こころの理解」

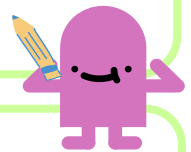


もし、ご家族自身が焦りに突き動かされ、消耗し、孤立しているならば、良いところ探しが難しく感じられるでしょう。そんな時は、「学び場つなぐん」や保護者交流会に参加して、ご自身の思いをお話してください。話すことは手放すこと。手放すことで、心に隙間ができると、新しく見えるものがあるかもしれません。

《 ワーク① 》 本人ができている行動を書いてみましょう。

どんなに小さなことでも良いので、できるだけたくさん探してみましょう。

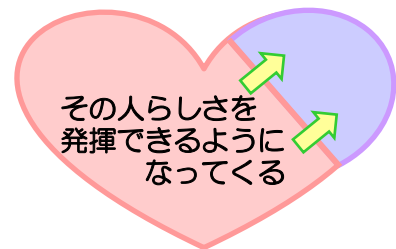
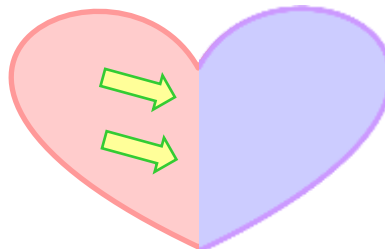
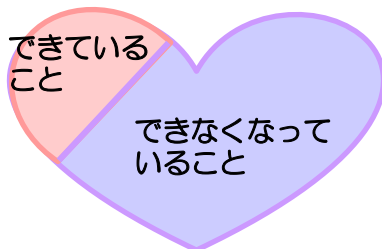
.....



《 ワーク② 》 家族ができている行動を書いてみましょう。

どんなに小さなことでも良いので、できるだけたくさん探してみましょう。

.....



できていることに注目していると
その割合が増えていき、
その人らしさを発揮できるようになってきます



「先回り」をしすぎていませんか？

「不登校」の状態が続いていると、家族としては「本人を大事に思う気持ち」や「なんとかしたいという気持ち」から「先回り」をしてしまいがちです。先回りをして、やってあげることで、本人のできる力が弱まってしまうこともあります。

一方で、これまで先回りしてきたことについて、自分を責めたり、あるいは、他人から非難を受けたりする必要はありません。気づくこと、意識することで関係は少しずつ変わっていきます。

これからは「先回り」と考えられる行動を、少しずつやめてみるのはどうでしょうか。可能であれば、今までしていたことをやめる理由をシンプルに本人に伝え、今後はどうするかを一緒に相談できるとよいですね。

「正したい衝動」には気を付けて

問題を抱えている人のそばにいる家族は「正したい」気持ちになりやすいです。「誤りを正されれば、人は行動を修正できる」と考えるのは残念ながら間違いです。家族の「本人にこうしてほしい」という気持ちが強すぎると、相手に要求したり責めたりする言葉になりがちです。相手も意思をもった人間であり、その意思まで変えることは誰にもできません。

正しいことを言われた人が取りがちな行動は次のようなものです。

【耳を貸さずに無視する／感情的に反発し反論する／自分を守るため攻撃に出る】

つまり、効果がないだけでなく、危険なのです。

小言・説教・懇願などは、本人には自分に対する不平不満に聞こえます。本人は脅されていると感じて、社会へ出ることへの不安を強めかねません。小言・説教・懇願が、口から出そうになる時は、家族自身の気持ちに余裕がない場面が多いようです。意識して、一呼吸おいてみましょう。



こころのミニ劇場

〈やり方〉

- ① 親役と子ども役に分かります。(楽しく役になりきりましょう♪)
- ② 同じ場面を【A】と【B】の2つのパターンでやりとりしてみましょう。
- ③ 【A】と【B】のどちらの方が穏やかな気持ちでやりとりができるでしょうか。

〈シーン1〉夕方、父がテレビを見ているとき、子どもがリビングに降りてきた

A

父： 今頃起きたのか。夜中までずっと起きているみたいだけど。
最近、ずっと部屋にいるけど何してるんだ？【警戒させるやりとり】

子： 別になにもしてないよ。

父： 何もしてないなら、これからのごとも少し考えたらどうなんだ？
【否定的・警戒させるやりとり】

子： もう、うるさいんだよ。
〔2階に上がっていく〕

B

父： 天気予報やってるな。明日も晴れだって。【何でもないやりとり】

子： ふーん。

父： 運動不足でさ、夜散歩に行き始めたんだ。蒸し暑いけどね。
【何でもないやりとり】

子： ……………。

父： 今日はいつもに比べて顔色が良いね。元気な顔が見られて安心したよ。【短く、肯定的に、言及している行動を特定する、アイ・メッセージで伝えている】



〈シーン2〉母が昼食を作っているとき、子どもが近くを通りかかった



A

母：〔子どもに気を遣い、気付かなかつたふりをして、料理を続ける〕

【警戒させるやりとり】

子：〔自室に戻り、なぜ親は自分のことを無視するのかとアレコレ^{じゃすい}邪推する〕

母：〔子どもの部屋の前にそっと料理を置いておく〕

【警戒させるやりとり】

B

母：今日の晩ご飯、何が良いかな。カレーにしようかな〜。〔行動をつぶやく〕

【何でもないやりとり】

子：……。〔聞いていないふりをしながら聞いている〕

母：お昼ご飯運んだよ。今夜はカレーにしようと思っているの。〇〇も一緒に食べてくれるとうれしいな。〔ドアの前で声をかけて料理を置く〕

【誘う。短く、肯定的に、アイ・メッセージで伝えている】

〈シーン3〉子どもが「相談に行こうかな…」と声をかけてきた



A

子：相談に行こうかな…。

母：担任の先生か、スクールカウンセラーさんに相談しよう。

子：うーん。……やっぱり嫌だ。

母：なんで行かないの！病院に行った方がいいんじゃない！？

子：え！？そんなの行かないよ。

本人の反応を見て、「予約を入れてみる？」【無理強いしない】、「放課後に予約が取れたよ。一緒に行ってみよう。」【具体的な計画を即座に立てる】と声をかけるのも良いでしょう。

B

子：相談に行こうかな…。

母：担任の先生とか、スクールカウンセラーさんに話を聞いてもらえるみたいだから、行ってみる？

【複数の選択肢、試しに行くという誘い方】

子：うーん。……やっぱり嫌だ。

母：分かった。一緒に行くこともできるから、また行きたいと思った時に声をかけてね。

【相手の反応を見て待つ】

子：うん。分かった。

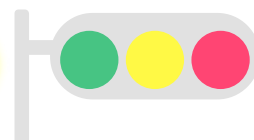


3. 暴言・暴力行為の予防

もし、暴力行動がある場合、家族からの働きかけが困難になったり、「こもる」状態の悪化につながったりするなどの懸念があります。さらには家族や本人の命に危険が及ぶこともあります。

そのため、暴力行動を予防することは、歩き出すために、極めて重要になります。このページでは、暴力についての対応を考えていきましょう。

赤信号の前の黄色信号に気づく



信号は赤が危険、黄色が注意、青は安全です。暴力行動を赤信号とすると、暴力行動が起こるきっかけは黄色信号です。暴力行動が起きる前に、何がきっかけとなり、どんな兆候があるかを知っておきましょう。

例えば、以下のような黄色信号が考えられるでしょう。

- ・ 進学や将来の話をしたとき
- ・ 身体をソワソワ動かしはじめたとき
- ・ 他の家族が家にいないとき …など

黄色信号に気づいたら

- ・ 暴力行動のきっかけを最小限に抑える
- ・ その場を離れる
- ・ 話を続けることを止める …など

身の安全を確保できるようにすることが重要です。

その場を離れるには、「普段のあなたと過ごすのは好きだけど、私は今のあなたとこれ以上話すのがしんどいの。だから別の部屋で過ごすね。」など、アイ・メッセージを使ってみましょう。

× 暴力はダメだ ←ユー・メッセージ（暴力するあなたは ダメだ）

○ 暴力はイヤだ ←アイ・メッセージ（暴力は わたしはイヤだ）



テキスト第2回 16 ページをもう一度見てみましょう



ぼうりよく み まち 暴力から身を守る

かなり危険な状況にある場合は、早急にその状況から抜け出す必要があります。本人のためにも家族の安全が最優先です。そのために、一時的な避難場所（ホテル・親戚宅等）の確保や、法律に基づいた対応（警察への通報等）についても知っておく必要があります。これは本人を守るためにも必要なことです。できるだけ知人や専門の相談員など第三者と相談しながら対応しましょう。

家庭内暴力どう対処？（精神疾患、幻覚や妄想を伴わない場合）

内閣府のひきこもり支援者読本（2011年）の中で、家庭内暴力への対応についても執筆した精神科医の斎藤環（たまぎ）筑波大教授から

基本方針は「暴力の徹底拒否」

- × 暴力を甘んじて受け入れる
 - × 本人の言葉はすべて受け止める
 - × 力で押さえ込もうとする
- ※本人の言い分にも耳を傾ける意味で、すべてを受け入れることではない

①刺激をやめる

- ・皮肉、嫌み、否定的な言動をやめる
- ・背景にある「悲しみ」を理解する
- ・本人の言葉、訴え、恨みにしっかり耳を傾ける
- ・言いなりにはならない

②「暴力は嫌だ」と伝える

- ・「暴力はダメと言わず「嫌だ」とはっきり言う

③他人を介在させる

- ・家の中に他人を入れる（警備会社、家の修復業者、ファイナンシャルプランナーなど）

④通報・避難の予告

- ・「今度やったら通報します」

身の危険があったり、怪我をした場合

⑤通報

- ・事前に地元警察に相談しておく
- ・必要なときは毅然と行う
- ・逮捕が目的ではない

⑥避難

- ・暴力のあった当日に行う
- ・避難後すぐに連絡「暴力が嫌だから逃げた。あなたから逃げたわけではない」と伝える
- ・毎日電話する（約5分間が目安）

⑦一時帰宅

- ・暴力が完全に収まるまで戻らない
- ・避難後1.2週間が目安
- ・一時帰宅は1泊程度を繰り返す

4. グループワーク

このページでは、グループの中で話し合ったり考えたりしてみましょう。

みなさんがどんな風に工夫したり対処したりしてきたかを知ることが、他のご家族の参考になるかもしれません。

<シーン1> 親が出かける時

● 出かける前

例：「明日は友達と出かけてくるから、留守番してもらえると助かるの。

夕方6時には帰る予定よ。何かあったら連絡してね。」 **【お願い】**

● 帰宅後

例：「あなたが留守番してくれたから、安心して出かけられたよ。

ありがとう。」 **【感謝】**

みなさんは、今日出かけることを、お子さんに伝えていますか？
「学び場つなぐん」に参加することをお子さんに伝えていますか？



<シーン2> 本人の体調が悪い時

● 本人が「熱中症だ！」「熱が出た！」「虫歯が痛い！」と言う。

具合が悪いのに病院には行きたがらない。

親としては、「治療を受けて」と伝えたいのに、その話を出そうとすると、

すごんだり、にらみつけたりするから言えない。

例：「あなたの体調が心配だわ。良ければ受診を手伝うよ。」 **【支援を申し出る】**

「怖いから言えない場合」と、「状況判断して言わずにいる場合」とでは、本人との関係性がまったく違います。

「状況判断して言わずにいる」のは、相手に振り回されず自分で自分の言動を決めているということです。



<シーン3> 過去の出来事で親を責める

- 「どうせお父さんには、学校に行けない人間の気持ちなんて分からないよ！
「俺をバカにしている！」「あの時、お父さんが〇〇したせいで自分はこうなっ
たんだ！」

例：（まずは反論せずに話を聞いた後で）「そうか…あなたはそう感じたんだ
ね。」「嫌な思いをさせたことはごめんね。」 **【部分的に謝る】**

まずは、本人の言い分を聞く（「弁解・反論・正論を説く」は悪循環）。
そのときの感情で他者を責める発言をしていることを理解する。
こちらは冷静に。



- 「あのとき〇〇だったから、自分はこんな風になったんだ！責任をとれ！
金を出せ！」

例：「話は聞けても、お金を払うことはできないよ。」 **【部分的に受け入れる】**

傾聴・共感し、話は聴くけれども、言いなりにはならない。

<シーン4> 暴力になりそうなとき

- 怒り出したり暴言になったりしたときは

例：「けんかをするのは嫌だから、私は向こうに行くね。」とその場を離れる。

- 暴力を振るうときは

例：「あなたのことは大切だけど、暴力は嫌よ。」 **【アイ・メッセージ】**

「暴力を振るうなら、私は出て行くよ。」 **【避難】**

「次に暴力を振るったら警察に連絡するよ。」 **【限界設定】**

※コトが起きたら、避難・通報を速やかに実行する。



【暴力のきっかけ】

- ①言われたことが頭にきたとき
- ②要求が通らないとき
- ③気に入らないことがあったとき

【基本姿勢】

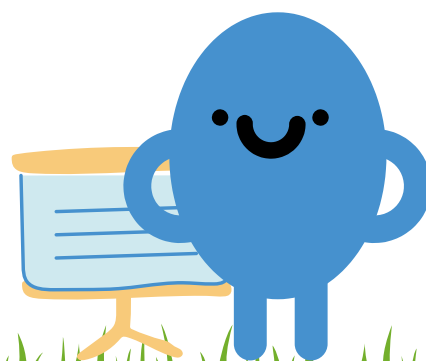
話は聴くが、言いなりにはならない。
耳は貸すが、手は貸さない。

警告したら必ず実行しましょう。
警告のみ繰り返すのは脅しです。
できないことは言わない。

第4回

家族自身の 生活を豊かにする

群馬県総合教育センター



1. はじめに

今回は、家族自身の生活を豊かにする方法について学んでいきます。

「不登校」に関して大事なことは何か。「不登校」が問題ではなく、何が問題かというならば、「どうすれば本人が元気（より良い状態）になるか」です。

そのためには、まずは家族自身が健康的であることが重要です。家族が自分自身のケアをすることが大切であり、次の行動を始めるための原動力にもなります。

《 ワーク① 》

ここ最近（2週間くらい）であなたにとって「良かったこと」
「楽しかったこと」「嬉しかったこと」は何ですか？
本人との関係に限らず、どんなことでも構いません。
たくさん挙げてみましょう。



2. 家族自身の生活を豊かにする

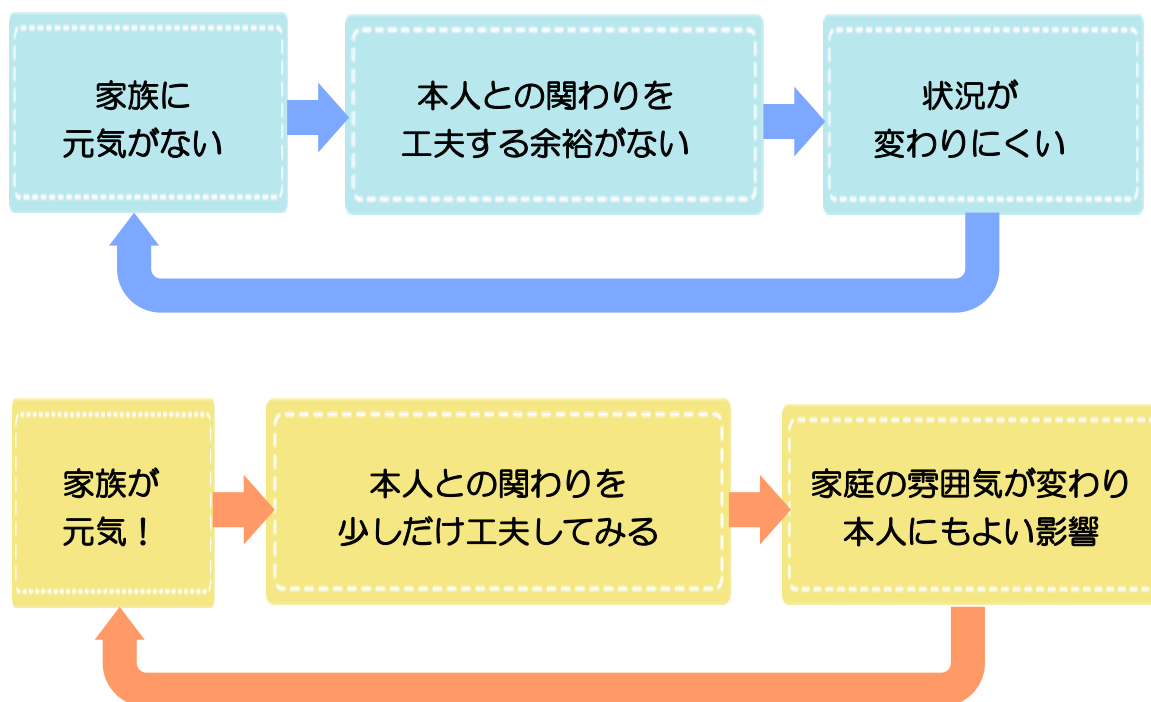
家族が元気でいることが大切

家族が楽しみの時間を持ち、今よりほんの少しでも元気になると、「本人との関わりをちょっと工夫してみようかな」という気持ちが生まれるかもしれません。そして、家庭の雰囲気が変わり、本人にも良い影響が出るかもしれません。

家族自身が元気でいられる時間を
増やしましょう



家族の関わり方は本人にとってのモデルとなる



3. こころとからだの健康

ストレスについて

家族自身が豊かな生活を送るためには、こころもからだも健康な状態であることが好ましいです。こころやからだの健康に密接な関係があるのが「ストレス」です。

心理学上で、「ストレス」とは「ストレッサー」という刺激により、こころやからだに負荷や重圧を感じた状態のことをいいます。

物理的・化学的 ストレッサー	生理的・生物的 ストレッサー	心理的・社会的 ストレッサー
・暑さや寒さ ・気圧や気候の変動 ・騒音、混雑 ・公害物質、薬物 など	・けが ・炎症、感染、病気 ・飢え ・睡眠不足 ・肉体的、精神的疲労 など	・対人関係（家庭、学校、職場など） ・環境の変化 ・仕事の大変さ ・葛藤、不安、恐れ、失望、怒り、悲しみ など

適度なストレス

やる気を引き起こし、様々な
よい結果を生むことにつながる

過度なストレス

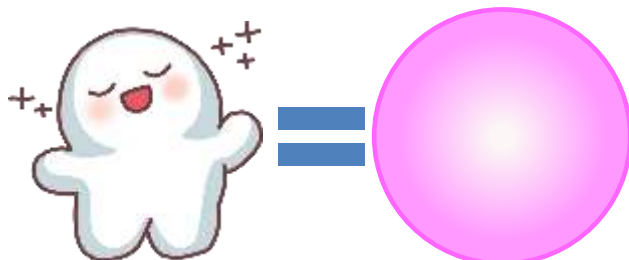
私たちのからだところこの
バランスが崩れてしまう



《こころとからだをボールに例えてみます》

- ① 健康な状態で心身のバランスがよいときは、ボールは丸い形を保っています。
- ② そこに、「ストレッサー」（人間関係や気温の変化・仕事の忙しさ等）が加わると、ボールの形は歪んでしまいます。
この歪んだ状態が、いわゆる「ストレス（状態）」です。
- ③ 次に、ストレッサーに対してボールの中から押し戻そうとしたり、受け流そうとしたりする力が働きます。
この「ゆがみに対処しようとする反応」を「ストレス反応」と言います。

① 健康な状態

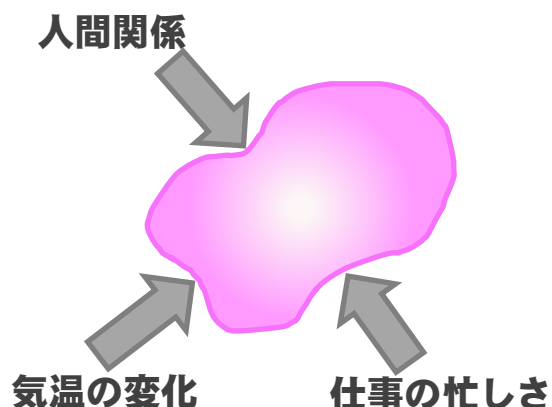


人によっても
受け止め方は違う

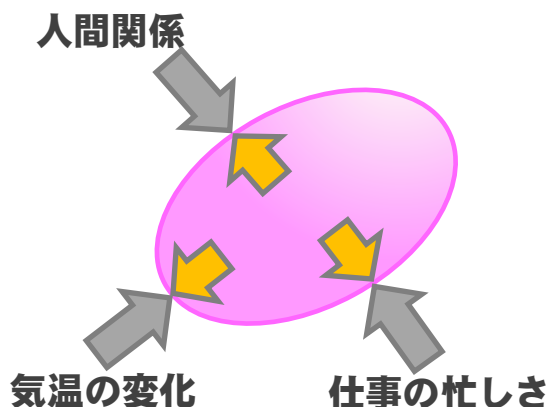
- 同じストレッサーでも、人によって反応は異なる
- 同じ人でも心身の状態によってストレス反応の度合いは変わる



② ストレス状態



③ ストレス反応



自身のストレスに関心をもつ

私たちが日頃のストレスと上手に付き合っ健康に暮らしていくためには、自分
 にとってのストレスのサインに**気づき**、対処法を**実践**することが大切です。

自分がどのようなことをストレスとして受け止めるか、自分にはどのようなストレ
 ス反応が出やすいかを知っておくことで、ストレス対処法を意識的にやってみること
 ができるのです。

ストレスはネガティブな出来事が原因だと思われがちですが、友人と会ったり旅行
 に出かけたりするなど一般的には嬉しいことや楽しいことと受け取られがちな
 出来事も、実はストレスの原因になることがあります。

《ワーク②》

自分自身のストレス状態について確認してみましょう。

最近1か月で思い当たる項目にチェックしましょう。

☐ 家庭内でいろいろな問題があった	☐ 仕事において多くの変化があった
☐ 日頃から楽しみにしている趣味などが無い	☐ いつも実践している運動が無い
☐ 気分が沈みがちでゆううつである	☐ 些細なことに腹が立ち、イライラする
☐ 仕事のやる気がなくなり、疲れやすい	☐ 人に会うのがおっくうで何でも面倒くさい
☐ 前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい	☐ 寝つきが悪く、夢を見ることが多い
☐ 朝、気持ちよく起きられずに気分がだるい	☐ 医者診察を受けても気のせいだと言われた
☐ 頭がすっきりせず、頭重感がある	☐ 肩こりや背中、腰痛を感じる事がある
☐ 食欲がなくなり、次第に体重が減ってきた	☐ 腹が張り、下痢や便秘を繰り返す
☐ 目が疲れ、めまいや立ちくらみがある	☐ 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
☐ 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい	☐ 風邪をひきやすく、治りにくい

初台関谷クリニック式／ストレス度自己チェック法

0～5個
せいじょうはんい
正常範囲

6～10個
ストレス予備
状態

11～15個
ストレス状態
(要注意)

16個以上
重度ストレス
状態 (要医療)

自分自身のストレスはどのような形で現れるでしょうか。

下の図を参考にし、自分自身のストレスサインを確認してみましょう。



《 ワーク③ 》

あなたのストレスサインは何ですか？

ムリをしたりキツくなったりしたときに感じるサインを見つけましょう。

.....



ストレスとの付き合い方

「ストレス」がある状態は、必ずしも悪いことではありません。適度なストレスはやる気を引き起こし、様々な良い結果を生むことにもつながります。しかし、自分1人で対処できないほどのストレスがある場合は、周りの人や相談機関に相談するようにしておきましょう。また、ストレスが対処できないほど大きくなる前に、ストレスと上手に付き合う方法を知っておきましょう。

ストレスと上手に付き合うポイント



🌸 セルフケア方法を身につける

…ストレッチなど

🌸 規則正しい生活を心がける

🌸 睡眠を十分にとる

🌸 緊張を細切れにする

…深呼吸、小休止、気分転換

🌸 落ち着ける環境を整える

…机などを自分の好みに調節

🌸 趣味や生きがいとなるものをもつ

🌸 ストレス解消をお酒に頼らない

🌸 笑いのすすめ

🌸 自然に親しむ機会を多くもつ

🌸 適度に運動する

🌸 内に溜めず言葉に出してみる

…不安やイライラ、愚痴を話す

🌸 親しい人との支え合いネットワーク

をつくる

…持ちつ持たれつの言葉がけ

◆ ミニコラム ◆

「ストレスは人生のスパイスである」

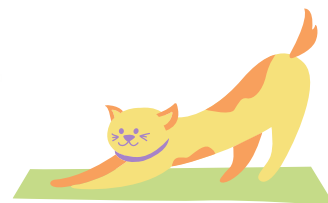
ストレス学説の提唱者ハンス・セリエが唱えた言葉。
悪いストレスは我々を疲弊させますが、適度なストレスは、
我々の生活に潤いをもたらし、生産性を上げてくれます。
ストレスとの上手な付き合い方が大切です。

カレーも適度なスパイスが効いているくらいが美味しいですね♡

好きな辛さ加減も人それぞれなのです…！



リラックス方法の紹介「筋弛緩法」^{きんしかんほう}



効果

^{ふみん}不眠の^{かいしょう}解消や^{きんちよう}緊張の^{かんわ}緩和

^ね寝る^{まえ}前の^{しごと}ベッドの^{かじ}上や、^{きゅうけいちゆう}仕事や家事の^{きゅうけいちゆう}休憩中の^{きゅうけいちゆう}エクササイズにおすすめ

方法

^{きんにく}筋肉を^{いとてき}意図的に^{きんちよう}緊張させてから^{ゆる}緩めることで、^{しんしん}心身をリラックスさせる方法

- ① ^{りょうて}両手を^{げんこつ}げんこつにして、^{にぎ}ぐーっと握りながら^{てくび}手首を^{かえ}ゆっくり返していきます。
- ② そのまま5～6秒^{びよう}キープ。
- ③ 入れた^{ちから}力を^{だつりよく}ぱっと脱力。10秒^{びよう}ほど^{ちから}力の^ぬ抜ける^{かんかく}感覚を^{あじ}味わう。
- ④ 次に^{つぎ}腕に^{うで}ぎゅっと^{ちから}力を入れて^い緊張させ、^{きんちよう}肩も^{かた}思い^{おち}切り^きすくめます。
- ⑤ そのまま5～6秒^{びよう}キープ。
- ⑥ ^{いっき}一気に^{だつりよく}脱力し、^て手・^{うで}腕・^{かた}肩の^{かんかく}感覚を感じてみましょう。

《筋弛緩法のコツ》^{きんしかんほう}

- * ^{さいだい}最大の^{ちから}力の^{ちから}70%の^い力を入れる
- * ^{だつりよく}スーッと^{あと}脱力した^{びよう}後、10秒^{かん}くらい「だら～ん」とした^{あじ}感じを味わう
- * ^{あわ}慌てずの^{こきゅう}んびり、^{こきゅう}ゆったりした^{こきゅう}呼吸でおこなう
- * ^{かお}顔や^{あし}足など、^{からだ}身体の^{かくぶい}各部位を^{べつべつ}別々に^{おこな}行っても、^{いっしょ}一緒に行っても^{おこな}OK



「ストレスコーピング」

自分自身のストレスを理解し、上手に対処しようとする方法や技術のこと

「マインドフルネス」

今この瞬間に意識を向け、よい悪いという判断をせず、ありのままの自分を見つめる心の状態のこと



ストレスを減らす考え方のコツ

周りから見て「困った行動」は
当の本人も困っています

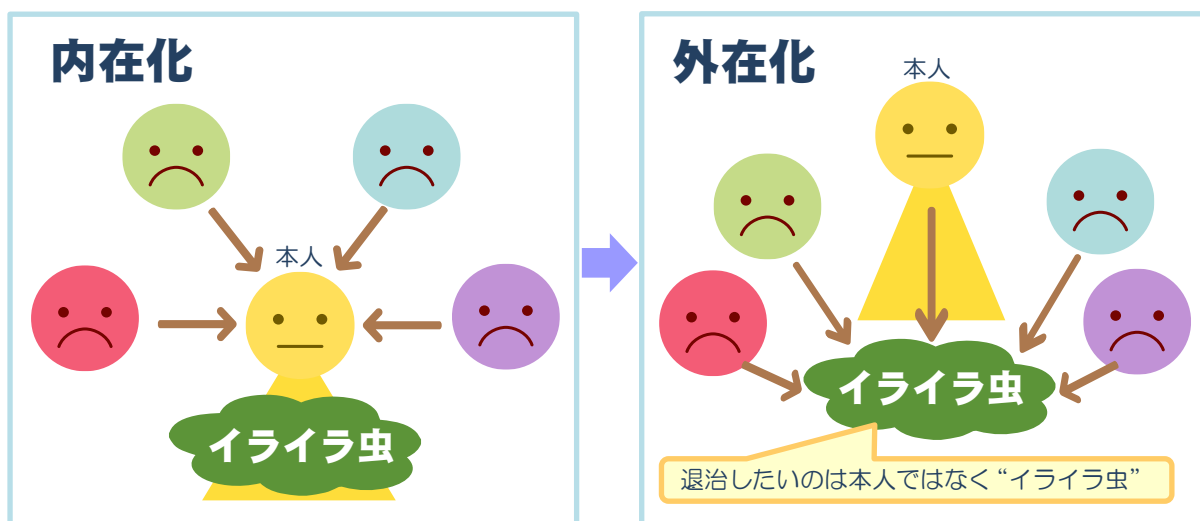
【外在化】問題を本人から切り離し外に出すこと

例えば、本人がイライラして壁を壊すという困った行動（問題）があったとします。

- このとき、本人のことをイライラ人間であるととらえ、「イライラ（問題）＝本人」として考えてしまうとうまくいきません。問題と本人を一緒にして対処することになるので、イライラ行動が悪いだけなのに本人自身まで悪者になってしまいます（これを「問題の内在化」といいます）。

- 今度は「イライラに本人が困らされている」と、問題と本人とを分けて、問題を本人の外に出して考えてみましょう（これを「問題の外在化」といいます）。問題を本人から切り離して外に取り出し、その問題にニックネームをつけて擬人化して扱うことにより、本人や周りの人が、その問題への対処法を発見しやすくなります。

- 例えば、イライラして壁を壊すのは、“イライラ虫”の仕業と考えるとします。「“イライラ虫”が本人を困らせている」ととらえると、本人と周囲の人々が一緒に“イライラ虫”をやっつける方法を考えやすくなります。周囲の人々が本人の味方になれるのです。
- 一緒にやっつける方法を相談までできなくても、“イライラ虫”の仕業ととらえるだけで、本人自身が悪者となりにくくなり、本人が安心しやすくなります。



- 問題の外在化は、問題の原因を本人や家族のせいにしないので、誰も責めません。
そのことで本人や家族の解決に向けての力を引き出し、周囲の人とも協働できるという特徴があります。
- 子どもが「不登校」状態になった時に「不登校＝問題」と考えると、本人や家族は「性格」「躰け」「家族関係」が問題とされているように感じて、「傷つけられた」と感じてしまいます。
そもそも「〇〇が問題」というのは、「普通はこうである」という思い込みが多いものです。

虫 退治の方法

- 「これ（問題）は虫のせいなので誰も悪くない」本人家族が自責感を抱かない。
- 「目標は虫退治」「上手に虫を飼慣らす（コントロールすること）」
- 「どうしたら虫が騒がないか」「まあまあましな日がないか」「例外探し」。
- 「どうやって乗り切ってきたか」「工夫や努力」を聞く。
- そうすることにより「解決する力が自分自身にある」と気づいていく。

こうあるべき・こうするべき、という価値観・考え方の癖
「べきの虫(must)」が強くなると、自分や相手に
とってストレスに繋がります。
そんな時は「どうしたいか、どうありたいか」にも
目を向けてみませんか。



4. 自分へのご褒美「セルフケア」



セルフケアとは、自分をケアすることです。

悲しいこと、つらいことがあったときに自分を慰める、自分のために時間をとってエネルギー補給するなど、自分をケアする方法を身につけると、早めに回復することができます。

セルフケア（充電レパートリー）はいくつかあるほうが良いと言われています。現在すでに行っている対処方法だけでなく、今後行いたいと思うセルフケアがあることも大切です。

【セルフケアリスト】参考例			
☐	自分に褒め言葉を言う	☐	絵を描く
☐	日記を書く	☐	植物に触れる
☐	本を読む	☐	散歩をする
☐	寝る（昼寝など）	☐	ストレッチをする
☐	好きな音楽を聴く	☐	自然に触れる
☐	楽器を演奏する	☐	旅行に行く
☐	好きな歌を歌う	☐	動物（ペットなど）とふれあう
☐	料理をする	☐	映画館に行く
☐	好きな香りをかぐ（花・アロマ等）	☐	買い物に行く
☐	ダラダラする（怠ける）	☐	友達と話す
☐	一人の時間を作る	☐	掃除をする（床磨き・食器洗い等）
☐	深呼吸をする	☐	食事に行く
☐	ゆっくりとお茶を飲む	☐	ドライブに出かける
☐	好きなものを食べる	☐	温泉に入る

《 ワーク④ 》

現在すでに行っているセルフケアを書きましょう。

(例) 大声でカラオケを歌う／ストレッチをする



今後行いたいと思うセルフケアを書いてみましょう。

日頃からノートにメモしてみると、自分でも意外な発見があるかもしれません。簡単に今すぐできること、思い切ってやってみようと思うこと、想像するだけでも脳に良い影響があるそうです。「セルフケアリスト」も参考にしながらオリジナルリストを作ってみませんか♪



5. おわりに

家族が社会とつながること（第三者に話すこと）が、本人に良い影響を与えると
いわれます。相談機関や保護者交流会などをうまく活用することも大切です。今後、
どのように相談をすすめていくのかという方針は、状況によってひとりひとり異なる
ものになります。唯一の正しい方法があるわけではありません。本人との関わり・
やりとりについては、本人の反応をみながら、試行錯誤が必要になります。

これまでの「学び場つなぐん」で紹介した方法は、即効性があるわけではありません。
継続していくことが、家族や本人の変化につながるのです。その中で、「よく
わからない」「そんなことはできない」と思うことは無理に実行せず、「おもしろいな」
「やってみようかな」と少し思えたところだけでも、試しに実行してみませんか。

- うまくいった関わりは、続ける・増やす
- うまくいかない関わりは、別の方法を試す
- できているところに目を向ける

◆ ミニコラム ◆

～ 当事者からの声 ～



- ・ボクを変えようと思わないで。
ボクのことを分かってくれるだけでいい。
もし分かってくれるならボクと一緒に考えてほしい。
- ・ワタシの本音をひきだそうとするより
味方になってほしい。

皆さんが「学び場つなぐん」に参加しよう
と考えた「きっかけ（お困りごと）」は
なんでしたか？

そのお困りごとに対して、今取り組んで
いることはどのようなことですか？

お困りごとは、その取り組みにより、
以前と比べてどのように
変わっていききましたか？

「学び場つなぐん」に参加してから、
お子さん、ご自身、ご家族に、
どのような変化がみられましたか。

今日この「学び場つなぐん」が
終わった後から1か月の間で、
ささやかでもよい変化を起こすために、
具体的にやってみようと思うことは
为什么呢？

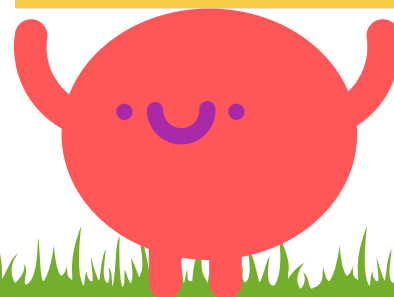
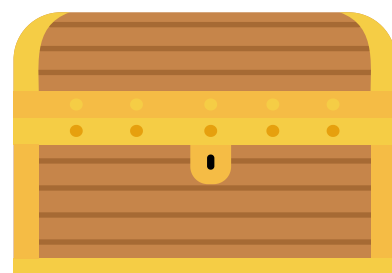
お疲れさまでした
がんばって参加した自分に
ごほうびを ♥



つなぐん サポートボックス

ご自身にとって
助けになる情報を
どんどん追加してください

- ・ 研修資料
- ・ 居場所の案内
- ・ セルフケアの方法 etc



群馬県総合教育センター



◆相談先について◆【支援機関連絡先一覧】

(1) 不登校等、学校のことを相談する

●心と学びのサポートセンター「つなぐん」 群馬県総合教育センター

18歳までの子どもとその保護者が相談できます。

学校等の生活・学業について、いじめや不登校、生活習慣、養育や発達・就学などの相談を受けつけています。

電話相談	つなぐん相談ダイヤル	0270-26-9200	
	24 時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310	
メール相談	(右の QR コードから 24 時間対応)		
来所相談	(0270-26-9200 又は sodan@edu-g.gsn.ed.jp で相談)		

【受付時間】 月～金曜日（9:00～17:00） 第2・4土曜日（9:00～15:00）

●群馬県教育委員会 教育事務所 平日 8:30～17:15

不登校・いじめ・学習についての悩み、発達や障害に関する相談をお受けしている県の機関です。

中部教育事務所	027-232-6511	吾妻教育事務所	0279-75-3370	東部教育事務所	0276-31-7151
西部教育事務所	027-322-5915	利根教育事務所	0278-23-0165		

●市町村教育委員会 不登校の相談窓口

不登校・いじめ・学習についての悩み、発達や障害に関する相談をお受けしている市町村の窓口です。

前橋市教育委員会（総合教育プラザ相談室）	027-230-9090	平日 10:00～17:00
前橋市教育委員会（青少年支援センター）	027-212-4039	平日 8:30～17:15
高崎市教育委員会（いじめ・SNS 電話相談）	027-321-1359	平日 8:30～22:00
高崎市教育センター（教育相談）	027-329-7111	平日 10:00～17:00
青少年悩みごと相談電話（防犯・青少年課）	027-322-2559	平日 8:30～17:15
桐生市立教育研究所「電話相談」	0277-46-6327	平日 9:30～16:30
桐生市教育委員会「いじめ対策相談」	0277-46-6408	平日 8:30～17:00
伊勢崎市教育委員会（教育研究所教育相談）	0270-30-1234	平日 9:00～16:15
太田市教育委員会（太田市教育研究所）	0276-20-7089	平日 9:00～16:00
太田市ヤングテレホン	0276-52-6701	平日 9:00～16:30
沼田市教育委員会	0278-23-2111	平日 9:00～17:15
館林市教育委員会（子ども相談室）	0276-73-4152	平日 9:00～12:00 13:00～17:00
メール相談（館林市教育研究所）	kyoiku@city.tatebayashi.gunma.jp	24 時間受付
渋川市教育研究所	0279-25-8980	平日 9:30～16:30
渋川市青少年センター 青少年テレホン（面接）相談	0279-22-4152	平日 8:30～16:30
青少年 LINE 相談	アカウント名: 渋川市青少年センター_青少年 窓口 ID: @074dqwci	24 時間受付 (返信は平日 8:30～16:30)
青少年電子メール相談	youth-s@city.shibukawa.gunma.jp	24 時間受付 (返信は平日 8:30～16:30)
藤岡市教育研究所「教育相談」	0274-23-9801	火・水・木 9:00～16:00
藤岡市青少年センター「青少年相談」	0274-24-4150 LINE アカウント名: 藤岡市青少年センター	平日 9:00～16:00 (LINE のみ～17:00) 土・日 13:00～16:00
富岡市教育委員会	0274-62-1511 (内線 2124)	平日 8:30～17:15
富岡市教育支援センター 相談室	0274-62-1897	平日 13:30～16:30
若者・青少年相談室「ぷらすゆう」	0274-62-1532	火・木 13:00～17:00 * 要予約 (受付 平日 8:30～17:15)

安中市教育委員会学校教育課	027-382-1111 (内線 2231)	平日 8:30~17:15
みどり市教育委員会 (みどり市教育研究所「でんわ教育相談」)	0277-73-1110	平日 9:00~17:00
みどり市青少年センター「ヤングテレホン」	0277-76-9910	平日 10:30~16:30 土 13:00~16:30
榛東村教育委員会 (榛東村教育研究所「電話相談」)	0279-54-2211 (内線 210)	平日 8:30~17:15
吉岡町教育委員会	0279-54-3111	平日 8:30~17:15
上野村教育委員会	0274-59-2657	平日 8:30~17:15
神流町教育委員会	0274-58-2111	平日 8:30~17:15
下仁田町教育委員会	0274-67-7619	平日 8:30~17:15
しもにた相談ルーム	0274-64-9015	平日 9:00~16:00
南牧村教育委員会	0274-87-2011	平日 8:30~17:15
甘楽町教育委員会 (学校教育係)	0274-64-8323	平日 8:30~17:15
中之条町教育委員会 (こども未来課)	0279-75-8824	平日 8:30~17:15
中之条町役場 (住民福祉課 少子化・子育て対策係)	0279-75-8825	平日 8:30~17:15
長野原町教育委員会 (学校教育係)	0279-82-2029	平日 8:30~17:15
嬭恋村教育委員会	0279-96-0544	平日 8:30~17:15
草津町教育委員会	0279-88-0005	平日 8:30~17:15
高山村教育委員会	0279-63-3046	平日 8:30~17:15
東吾妻町教育委員会	0279-25-8126	平日 8:30~17:15
片品村教育委員会 (学校教育係)	0278-58-2144	平日 8:30~17:15
川場村教育委員会	0278-52-3458	平日 8:30~17:15
昭和村教育委員会	0278-24-5120	平日 8:30~17:15
昭和村健康福祉課	0278-25-3285	平日 8:30~17:15
みなかみ町教育委員会	0278-62-2275	平日 8:30~17:15
玉村町教育委員会 (玉村町教育相談室)	0270-65-0081	平日 9:00~16:00
板倉町教育委員会	0276-82-6153	平日 8:30~17:15
板倉町教育研究所教育相談室	0276-82-1584	平日 9:00~15:00
明和町教育委員会 (親と子の教育相談)	0120-84-5665	平日 8:30~17:15
千代田町教育委員会	0276-86-7008	平日 8:30~17:15
電話・面接教育相談窓口	0276-86-5350	火~土 8:30~17:15
大泉町教育委員会 (大泉町教育研究所教育相談)	0276-63-8626	平日 10:00~16:00
親と子の電話相談	0120-00-1305	平日 10:00~16:00
邑楽町教育委員会 (邑楽町教育相談室)	0276-88-9779	平日 9:00~17:00
学校教育課学校指導係	0276-47-5042	平日 8:30~17:15

●教育支援センター (令和7年5月1日現在)

「いきいき自分を生きる・ともに生きる」場や多様な学びの選択肢のひとつとして、不登校や学校があわない子どもたちにとって安心していただける心の居場所や学びの場を開いています。

実施主体	教室名	教室のある施設等	施設所在地	電話番号
前橋市	にじの家	前橋市総合教育プラザ内	前橋市岩上町 3-1-1	027-234-5210
	かがやき	前橋市役所粕川支所内	前橋市粕川町西田面 216-1	027-285-5345
	あすなろ	前橋市富士見公民館内	前橋市富士見町田島 866-1	027-288-5500
	かけはし	前橋市内 2 か所で開設中		027-212-4039

高崎市	アクティブ並榎教室	高崎市勤労青少年ホーム内	高崎市並榎町 123	027-323-6088
	ユース台新田教室	高崎青年センター内	高崎市台新田町 314	027-346-7166
	フレッシュ群馬教室	高崎市教育センター内	高崎市足門町 1678-1	027-329-7113
	さわやか箕郷教室	高崎市役所箕郷支所内	高崎市箕郷町西明屋 702-4	027-371-5560
	すこやか新町教室	新町図書館隣	高崎市新町 3131-2	0274-42-1383
	ふれあい榛名教室	高崎市役所榛名支所内	高崎市下室田町 900-1	027-374-1881
	パブリック末広教室	高崎市総合福祉センター内	高崎市末広町 115-1	027-370-8834
	うしぶせの家 吉井教室	多胡小学校近隣	高崎市吉井町塩 577	027-387-3527
桐生市	あぶろーち	桐生市立教育研究所	桐生市堤町 1-23-16	0277-43-2602
伊勢崎市	「ほっとる〜む」 中部教室	伊勢崎市教育研究所内	伊勢崎市鹿島町 581-1	0270-27-5631
	「ほっとる〜む」 北部教室	赤堀庁舎 2 階	伊勢崎市西久保町 1-64-5	0270-63-1890
	「ほっとる〜む」 東部教室	あすまストックヤード内	伊勢崎市東小保方町 3242-1	0270-63-8367
	「ほっとる〜む」 南部教室	旧市立豊受幼稚園	伊勢崎市下道寺町 163	0270-32-0467
太田市	宝南ふれあい教室	宝南センター内	太田市泉町 1405	0276-20-6202
	飯塚ふれあい教室	多文化共生センター内	太田市飯塚町 69-1	0276-55-4630
	蕨川ふれあい教室	蕨川児童館内	太田市台之郷町 1016	0276-55-6052
沼田市	きずな	沼田市教育研究所	沼田市白沢町平出 135-1	0278-53-2190
館林市	ふれあい教室	館林市民センター内	館林市仲町 14-1	0276-72-0542
渋川市	「かけはし」教室	渋川市教育研究所	渋川市渋川 2536-2	0279-24-2226
藤岡市	藤岡市にじの家	藤岡市にじの家	藤岡市藤岡 963-13	0274-24-3222
富岡市	よもぎ教室	よもぎ教室	富岡市富岡 378	0274-62-3165
安中市	せせらぎの家	旧後閑小学校	安中市上後閑 1305	027-385-6461
みどり市	なごみ教室大間々	みどり市教育研究所	みどり市大間々町大間々 235-6	0277-76-9862
	なごみ教室笠懸	桐生大学グリーンアリーナ	みどり市笠懸町阿佐見 1714-1	0277-77-0100
榛東村	すてっぷ榛東	榛東村役場内	北群馬郡榛東村新井 790-1	0279-26-2762
吉岡町	吉岡町ふれあい教室	吉岡町コミュニティーセン ター内	北群馬郡吉岡町下野田 560	0279-54-3111
	ひばりの家	ひばりの家	北群馬郡吉岡町下野田 466-3	0279-26-7385
中之条町	虹	旧名久田小学校	中之条町大字平 2138	0279-26-3661
みなかみ町	みらい	みなかみ町中央公民館	みなかみ町後閑 318	0278-62-2275
昭和村	昭和村子ども未来塾	昭和村公民館内	昭和村大字糸井 405-1	0278-24-5120
玉村町	ふれあい	ふれあい	玉村町下新田 187	0270-65-0091
明和町	ふれあい教室	ふれあい教室	明和町新里 11-13	0276-55-6668
大泉町	あゆみ教室	大泉町教育研究所	大泉町城之内 4-2-1	0276-63-8626
邑楽町	ふれあい教室	邑楽町共同福祉施設	邑楽町中野 3197	0276-88-9779
千代田町	ひだまり	コスメ・ニスト千代田町プラ ザ内	千代田町赤岩 1701 - 1	0276-86-6311
高山村	つぼみ	高山村教育委員会内	吾妻郡高山村大字中山 3410	0279-63-3046
下仁田町	ゆうゆう	旧青倉小学校	下仁田町大字青倉 158-1	0274-67-7619

(群馬県総合教育センターホームページより)



●フリースクール等（令和7年7月16日現在）

それぞれの独自性を持ちながら、子どもの社会的自立を支援する民間の団体です。教科の学習、体験活動、自宅で過ごしている子どもたちへの支援等を行っています。

地域	施設名	施設ホームページURL・PR	施設所在地
前橋市	フリースクール こらんだむ 前橋校	https://www.korandom.com/ 安心安全な居場所づくりを前提に、多様な人たちとの交流機会や可能性を伸ばすさまざまな体験プログラムを準備しております。また学校や保護者との情報連携に努め、補完し合いながら、子どもの社会的自立を目指しています。	前橋市表町 2丁目3-6 前橋第一ビル 4階
	NPO 法人 アリスの広場	https://npo-alice.org/ アリスの広場は、不登校やひきこもりの若者が家から一歩外へ踏み出すことを目的とした、好きな時に訪れて、安心して自由に過ごせる居場所です。中学1年から6年間、不登校・ひきこもりだった元当事者が運営しています。おしゃべりしたり、一人で本を読むもよし、悩み相談しても、寝てもよし、そんな自由な場所です。2014年から活動しています。	前橋市千代田 4-18-4
	ぱれっと前橋校	https://g.co/kgs/zBqSSyW （Google 情報参照） フリースクールぱれっと前橋校は、子ども達のありのままを大切にする居場所・学びの場です。農業体験や調理実習、運動やものづくりなど様々な体験を通じて、自分の得意の活かし方、苦手なことへの対応を学びます。自分のペースで活動し、自分や他人のありのままを受け入れる素地を養います。	前橋市泉沢町 705-2
高崎市	ぐんま里山学校	https://school.satoyama.site/ 里山学校は、これからの時代を生きていくのに不可欠な、「生き抜く力」を身に着けるための学校です。野菜作り、生き物探し、火起こし、川遊び等の自然体験や、PCを使った学習、動画編集、楽器演奏など、様々なことに取り組むことができるよう環境を整えています。自分のやりたいことを通して、自立を促し、社会生活に必要な力を身につけていきます。	高崎市 上室田町 2591
	Small School MIRAI	https://ameblo.jp/miraigroup2021 フリースクール MIRAI は、学校の代わりに場であり、「失敗こそ学び」を掲げ、子どもたちの成長をサポートする空間です。子どもたちが自信をつけ、「生きる力」を獲得することを目的としています。代表は元中学校教員(19年間経験)が務めています。	高崎市棟高町 610番地3
	フリースクール こうえる	https://bluecoupe.com/ こうえるでは、「お互いを認め合い、助け合う優しい環境」をつくっています。多くの子どもたちの居場所となり、個性を伸ばしながら社会性も養うことによって、自立に向けたサポートをさせていただきます。ここで出会うすべての人が、様々な経験や学び・遊びを通して笑顔になり、それぞれの幸せを見つけてほしいと願っています。	高崎市鼻高町 50-14
	心スマイルの家	https://kokorosmile.amebaownd.com/ 心スマイルの家は高崎市箕郷町にある子どもたちの心の居場所です。ゆっくりお勉強クラスでは、週1～2回、45分～2時間程度、先生と1対1で過ごします。学校をお休みし始めた学年からの勉強のサポートや先生との会話、バグのにこちゃんと遊んだり、その日の気分に応じて過ごし方を決めています。通信制高校の課題サポートや単発のスポット授業もできます。	高崎市箕郷町 生原 625-9
	キッズスペース それいゆ	https://kids-soreiyu.com/ キッズスペース それいゆでは、フリースクール・民間学童・キッズクラブ・学習塾・プログラミングスクールの5つのサービスを展開しております。フリースクールでは、個々の状況や能力、性格に応じた対応を目指し、家庭でも学校でもない第三の居場所として、子供たちに居場所を提供いたします。 ソレイユとはフランス語で太陽。私たちは、子供たちに太陽が光を注ぐように寄り添い、道を探すお手伝いをしたいと思っています。	高崎市鞆町 1-1 スズラン 4F
桐生市	NEXTAGE SCHOOL	https://schoolnextage.com/ 学校教育で培ったノウハウを生かしつつ、必要なものに特化した本質的な教育を行います。そして、教育の至上命題である“社会的自立”に向けて、一人ひとりに寄り添いながら学びを進めます。本来、“わかる”“できる”は楽しい、ここに集う皆で「明日も行きたくなる学校」を実現します。ここ、桐生の一教室から、教育革命を巻き起こします。自宅でも学習できる NEXTAGE SCHOOL@メタバースの受付も開始しました。	桐生市錦町 1-8-3 TCビル 2-B

	NPO 法人 Free school あんしゃ	https://freeschoolunchat.com/ わたらせ渓谷鐵道のお座敷列車を校舎にしたフリースクール。この地球に たったひとりしかいない自分の信念や思考を大切に、自分にしかないク リエイティブなものとことん伸ばします。開校日は月・火・木曜日。水・ 金曜日はオンライン授業を実施しています。	桐生市新里町 鶴ヶ谷 124-5
伊勢 崎市	のじゅく	https://www.facebook.com/nojuku.isesaki/ みんなが自由に参加できる、誰でも安心できる、のんびりできる場所です。 「〇〇のじゅく」は塾＆宿です。子どもだけでなく、大人も対象です。毎 回、様々なワークショップを用意しています。多様な体験を通じて、子ど もたちの心の成長・発達を支援し、次のステップへのモチベーションづく りを目標としています。	伊勢崎市 曲輪町 15-12
	学園ていーだ	https://schooltida.info/ 2022 年 4 月に開校しました。学校外の居場所・学びの場として、誰もが 安心できる場であることを大切に。ありのままの自分を出してもいい場所、 互いのありのままを認め合う場所でありたいと考えています。農業体験、 哲学対話等の活動や個別進度学習を通じ、自他の個性を認め、主体的に生 き方を選ぶ力をつけるサポートをしています。	伊勢崎市 国定町一丁目 144-5
太田 市	太田 フリースクール あおば	https://ota-aoba.com/ 学校に行きづらい子の居場所として太田市にバックアップしていただき設 立して 3 年が経ちます。あおばのスタッフは、近所のお兄さんお姉さんの ような存在で子どもたちの目線に合わせて、寄り添い、一緒にゆっくりと 歩んでいくことを大切にしています。週に 4 日開校しています。	太田市石橋町 856-1
	私立志學館	ホームページはありません。 学校に行けない、行かない子供達が『自分に学校が必要である、学びたい』 と感じる時、だれでもここで学ぶことができます。	太田市金山町 31 番 19 号
	フリースクール こらんだむ 太田校	https://www.korandom.com/ 安心安全な居場所づくりを前提に、多様な人たちとの交流機会や可能性を 伸ばすさまざまな体験プログラムを準備しております。また学校や保護者 との情報連携に努め、補完し合いながら、子どもの社会的自立を目指して います。	太田市高林東 町 1302 太田市南ふれ あいセンター 小会議室内
沼 田 市	フリースクール 『みんなの居場 所 uchi サポ』	https://uchisapo.jimdofree.com/ 利根沼田初の民間(内田病院グループ)が創った、学校に行けず家にこもり がちな子どもたちのためのフリースクール。	沼田市 久屋原町 357-5
館 林 市	まなびバ! シリウス	https://www.manavivasirius.com/ 「いきいき自分を生きる・ともに生きる」場や多様な学びの選択肢のひと つとして、学校があわない子どもたちにとって安心していられる心の居場 所や学びの場を開いています。対面の部は群馬県館林市にある小さな白い 蔵で、オンラインの部は ZOOM での開催です。子どもたちの「好き・知り たい・やってみたい」から生まれる学びをサポートしています。	館林市仲町 1-10
渋 川 市	ぱれっと渋川校	https://g.co/kgs/J4NSBTu (Google 情報参照) フリースクールぱれっと渋川校は、子どもたちの気持ちを大事にしながら、 社会とつながってさまざまなことに取り組む、学びある居場所です。仲間 たちとカードゲームやボードゲームをして頭を使ったり、公園で体を動か したり、野外で小屋をつくったり、農業や林業などの体験をしたり…。子 どもたちのひらめきから社会科見学や登山にも出かけられます。	渋川市渋川 1816-22
富 岡 市	おやこ フリースクール	https://oyako-school.com/ おやこフリースクールは、子どもの心を専門に扱っている“おやこ心理相談 室”が主催する、子どもたちとお父さん・お母さんのためののんびりとした フリースクールです。不登校やギフテッド・HSC・発達の特性などで学校 になじまない子ども(主に中学生・高校生)を対象としています。通学とオ ンライン、どちらでもご利用いただけます。臨床心理士・公認心理師(群馬 県スクールカウンセラーも兼任)とチャイルドカウンセラーが常駐し、子 どもたちの心に寄り添いながら、子どもの心のケアを中心に生活や学習のサポ ートをしていきます。	富岡市星田 383

ゆずり葉学舎	https://sites.google.com/view/yuzurihagakusha 群馬県富岡市にあるオルタナティブスクールです 『学び合い、分かち合い、共に生き合う』を柱に、遊びや畑の時間、出逢いや対話などを通じて、こどもの好奇心、興味を引き出し、学びへと繋げていきます 一人の親として、人間として、子どもたちの育ちを皆で支え合い、学び、成長しあえる場でありたいと思っています 月～金 8:30～15:30 対象学年 小学1年生～6年生	富岡市白岩 547-1
--------	--	----------------

(群馬県総合教育センターホームページより)

(2) こころの健康・病気・発達障害等のことを相談する

●群馬県 保健福祉事務所 前橋市・高崎市 保健所 平日 8:30～17:15

健康生活相談など保健・医療・福祉の相談をお受けしています。

渋川保健福祉事務所	0279-22-4166	利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185
伊勢崎保健福祉事務所 保健関係 福祉関係	0270-25-5066	桐生保健福祉事務所	0277-53-4131
	0270-25-5570	太田保健福祉事務所 保健関係 福祉関係	0276-31-8243 0276-31-8241
安中保健福祉事務所	027-381-0345	館林保健福祉事務所	0276-72-3230
藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	前橋市保健所	027-220-5787
富岡保健福祉事務所	0274-62-1541	高崎市障害福祉課	027-321-1358
吾妻保健福祉事務所	0279-75-3303		

●保健福祉事務所 保健所以外の市町村の窓口 平日 8:30～17:15

前橋市 障害福祉課	027-220-5712	榛東村 保健相談センター	0279-70-8052
こども家庭センター	027-220-5710	吉岡町 保健センター	0279-54-7744
こども発達支援センター	027-220-5707	上野村 保健福祉課	0274-59-2309
高崎市 障害者支援 SOS センター	027-325-0111	神流町 保健福祉課	0274-57-2111
ぱる〜ん 火～日 10:00～18:00		下仁田町 保健センター	0274-82-5490
こども発達支援センター	027-321-1351	南牧村 保健福祉課	0274-87-2011
桐生市 福祉課 障害福祉係	0277-44-8237	甘楽町 健康課(にこにこ甘楽)	0274-67-5159
子育て相談課	0277-43-2000	中之条町 保健環境課(保健センター)	0279-75-8833
伊勢崎市 保健センター	0270-27-6290	長野原町 保健センター	0279-82-2422
障害福祉課	0270-27-2753	嬬恋村 健康福祉課 保健室	0279-96-1975
基幹相談支援センター	0270-75-5771	草津町 健康推進課(保健センター)	0279-88-5797
こども発達支援センター	0270-32-7748	高山村 保健センター	0279-63-1311
太田市 障がい福祉課	0276-47-1956	東吾妻町 保健センター	0279-68-5021
障がい者相談支援センター	0276-57-8210	片品村 保健福祉課	0278-58-2118
こども発達支援センターにじいろ	0276-55-2148	川場村 健康福祉課	0278-25-5074
太田市保健センター	0276-46-5115	昭和村 健康福祉課	0278-25-3285
沼田市 社会福祉課	0278-23-2111	みなかみ町 子育て健康課	0278-20-2300
こども家庭センター	0278-22-0874	玉村町 保健センター	0270-64-7706
館林市 高齢障がい政策課	0276-47-5128	こどもまんなかセンターにじいろ	0270-27-8626
渋川市 健康増進課(保健センター)	0279-25-1321	板倉町 福祉課	0276-82-6133
藤岡市 福祉課	0274-40-2384	保健センター	0276-82-3757
富岡市 健康推進課(保健センター)	0274-64-1901	明和町 介護福祉課	0276-84-3111
福祉課	0274-62-1511	保健センター	0276-60-5917

安中市	健康づくり課 福祉課	027-382-1111 027-382-1111	千代田町	保健福祉課(総合保健福祉センター)	0276-86-5411
みどり市	社会福祉課 大間々保健センター	0277-76-0975 0277-72-2211	大泉町	福祉課 健康づくり課	0276-62-2121 0276-62-2121
			邑楽町	健康づくり課(保健センター) 福祉介護課	0276-88-5533 0276-47-5024

(3) 子育てのことを相談する（市町村の窓口）

前橋市	こども支援課	027-223-4148	館林市	子育て支援課	0276-47-5137
高崎市	こども救済センター	027-321-1315	渋川市	こども支援課	0279-22-2415
桐生市	子育て相談課	0277-43-2000	藤岡市	子育て応援課	0274-40-2286
伊勢崎市	こども家庭センター	0270-27-6291	富岡市	子育て支援課	0274-62-1511
太田市	子育てそうだん課	0276-47-1911	安中市	子ども課	027-382-8005
沼田市	子ども家庭センター	0278-22-0874	みどり市	こども課	0277-76-0995

榛東村	住民生活課 榛東村保健相談センター	0279-26-2494 0279-70-8052	東吾妻町	保健福祉課	0279-68-2111
吉岡町	健康福祉課(子育て支援室)	0279-26-2248	片品村	保健福祉課	0278-58-2142
上野村	保健福祉課	0274-59-2309	川場村	健康福祉課	0278-25-5074
神流町	保健福祉課	0274-57-2111	昭和村	健康福祉課 こども家庭センターつながる	0278-25-3285 0278-24-5142
下仁田町	保健センター	0274-82-5490	みなかみ町	子育て健康課	0278-20-2300
南牧村	保健福祉課	0274-87-2011	玉村町	こどもまんなかセンターにじいろ	0270-27-8626
甘楽町	こども家庭センター	0274-67-7655	板倉町	福祉課 保健センター	0276-82-6134 0276-82-3757
中之条町	住民福祉課	0279-75-8825	明和町	健康こども課	0276-84-3111
長野原町	保健センター	0279-82-2422	千代田町	保健福祉課	0276-86-5411
嬬恋村	健康福祉課保健室	0279-96-1975	大泉町	こども課	0276-63-3111
草津町	こどもみらい課 健康推進課(保健センター)	0279-88-0005 0279-88-5797	邑楽町	子ども支援課	0276-47-5044
高山村	保健みらい課	0279-63-1311			



(4) 障害者福祉サービスのことを相談する

前橋市	障害福祉課	027-220-5711	館林市	高齢障がい政策課	0276-47-5128
高崎市	障害福祉課	027-321-1358	渋川市	地域包括ケア課	0279-22-2111
桐生市	福祉課 障害福祉係	0277-44-8237	藤岡市	福祉課	0274-40-2384
伊勢崎市	障害福祉課	0270-27-2753	富岡市	福祉課	0274-62-1511
太田市	障がい福祉課	0276-47-1956	安中市	福祉課	027-382-1111
沼田市	社会福祉課	0278-23-2111	みどり市	社会福祉課	0277-76-0975

榛東村	健康保健課	0279-54-2211	東吾妻町	保健福祉課	0279-68-2111
吉岡町	健康福祉課(福祉室)	0279-26-2246	片品村	保健福祉課	0278-58-2115
上野村	保健福祉課	0274-59-2309	川場村	健康福祉課	0278-25-5074
神流町	保健福祉課	0274-57-2111	昭和村	健康福祉課	0278-25-3285
下仁田町	福祉課	0274-64-8803	みなかみ町	町民福祉課	0278-25-5011
南牧村	保健福祉課	0274-87-2011	玉村町	健康福祉課	0270-65-2511

甘楽町 福祉課（にこにこ甘楽）	0274-67-5162	板倉町 福祉課	0276-82-6133
中之条町 住民福祉課	0279-75-8818	明和町 介護福祉課	0276-84-3111
長野原町 町民生活課	0279-82-2246	千代田町 保健福祉課	0276-86-7000
嬭恋村 健康福祉課	0279-96-0512	大泉町 福祉課	0276-62-2121
草津町 福祉課	0279-88-7189	邑楽町 福祉介護課	0276-47-5024
高山村 保健みらい課	0279-63-1311		



(5) 専門機関に相談する

●群馬県 児童相談所

18歳未満の児童に関する相談に応じ、児童や保護者に最も適した援助や指導を行います。

中央児童相談所	027-261-1000	平日 8:30~17:15	
北部児童相談所	0279-20-1010		
西部児童相談所	027-322-2498		
東部児童相談所	0276-57-6111		
こどもホットライン24（フリーダイヤル） （携帯電話の方はこちら）	0120-783-884 027-263-1100	24時間無休	
児童相談所一覧：群馬県ホームページ（中央児童相談所）（ pref.gunma.jp ）			

●群馬県 発達障害者支援センター

発達障害のある方への支援を総合的に行うことを目的とした専門的機関です。

ご本人やご家族からの相談に応じます（要予約）。

027-254-5380	平日 9:00~17:15	
群馬県発達障害者支援センター：群馬県ホームページ（発達障害者支援センター）（ pref.gunma.jp ）		

●群馬県 こころの健康センター

こころの健康に関するご本人やご家族からの相談に応じます。

027-263-1156	平日 9:00~17:00	※相談専用電話	
こころの健康センター：群馬県ホームページ（ pref.gunma.jp ）			

●群馬県 ひきこもり支援センター

ひきこもりについてご本人やご家族からの相談に応じます。

相談内容に応じて来所相談（予約制）や他の適切な機関におつなぎします。

027-287-1121		平日 9:00~17:00
群馬県ひきこもり支援センターのご案内 ：群馬県ホームページ（こころの健康センター）（ pref.gunma.jp ）		



●法務少年支援センターぐんま（前橋少年鑑別所）

非行や問題行動について、ご本人やご家族からの相談を受け付けています。

027-233-7552	平日 9:00~12:15 13:00~17:00	
法務省：法務少年支援センターぐんま (moj.go.jp)		

●群馬県青少年会館（G-SKY Plan）

不登校等、様々な悩みを抱える青少年及びその保護者等を対象に、相談活動の実施や様々な体験活動を通じて自立を支援します。

027-234-1131	火～日 9:00～17:00	
群馬県青少年会館ホームページ（ https://www.gyc.or.jp/ ）		

●少年サポートセンター(群馬県警察本部子供・女性安全対策課)

非行、交友問題、いじめ、不登校、家庭内暴力、犯罪被害、家出等、子供に関するあらゆる相談を受け付けています。

027-289-6610	平日 8:30~17:15
607633.pdf (pref.gunma.jp)	



●女性相談支援センター

配偶者や恋人からの暴力、人間関係や生活のことなど、女性からの相談を受け付けています。

DV相談電話	027-261-4463	月～日 9:00～17:00
さまざまな女性の悩み相談電話	027-261-4466	月～土 9:00～17:00
メール相談（24 時間）	konnanjosei@pref.gunma.lg.jp	
女性の相談窓口：群馬県ホームページ（生活こども課）（pref.gunma.jp）		





●前橋地方法務局人権擁護課

法務局では、人権問題に関する相談を受け付けています。

027-221-4466	平日 8:30~17:15	
こどもの人権110番	0120-007-110	
みんなの人権110番	0570-003-110	
女性の人権ホットライン	0570-070-810	
インターネットメール相談	https://www.jinken.go.jp/	
LINE 相談	検索 ID : @linejinkensoudan	

(6) その他 支援に関する社会資源・ネットワーク

●子どもの居場所(群馬県こども・子育て支援課)

県内には、子どもが利用できる様々な居場所があります。

子ども食堂や学習支援、遊び・体験活動などで、無料または低額で利用できる子どもの居場所(県のホームページに掲載希望のあったもの)をご紹介します。



●群馬県ひきこもり支援のための広域的居場所(群馬県こころの健康センター)

ひきこもり状態の本人や家族が安心して出かけられる「居場所」を地域社会につくっていくことを目指して、令和5年度から「ひきこもり支援のための広域的居場所づくり事業」を委託により実施しています。

ひきこもり状態から「一歩踏み出してみたい。」と思った時、居住する市町村に限らず利用することができますので、つながり先の一つとしてご検討ください。



●発達障害児者支援団体・親の会(群馬県児童福祉課)

群馬県内で活動する発達障害児者支援団体・親の会を地域別に掲載しています。



●社会福祉法人 群馬県社会福祉協議会(地域福祉局)

県社会福祉協議会では、県内のさまざまな支援活動・団体等のネットワークづくりを推進しています。



◆生活に困窮している方を支援する相談窓口

～ひとりで抱え込まず、まずはご相談ください～
 働きたくても働けない、住む所がないなど、まずはお困り事をお聞かせください。
 地域の相談窓口と一緒に考え、解決へのお手伝いをします。



◆なんでも福祉相談

「なんでも福祉相談」は、社会福祉法人による地域貢献事業です。どこに相談したらよいかわからないといった
 地域の方の生活や福祉に関する困りごとを受け止めます



◆こども食堂ネットワークぐんま

こども食堂を始めたい人、行きたい人、手伝いたい人等を結びつけることや群馬県内でこども食堂を運営している人
 たちが交流し、こども食堂の輪を広げるための活動をしています。



◆引きこもりの相談・居場所の案内

当事者・ご家庭からのメール、電話、来所による相談の他、必要に応じて訪問支援を実施しています。



◆群馬県 孤独・孤立支援ポータルサイト(県内のNPO、支援機関・団体などを紹介)

孤独・孤立の状態は、人生のあらゆる段階において、誰にでも生じ得るものです。
 それはつながりが薄くなった社会の変化によるもので、個人の責任ではありません。
 誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていますか。
 たったひとりでがんばらなくても大丈夫。いつだってあなたの支えになれる人がいます。
 あなたが支えてもらったら、今度は他の誰かの支えになることができます。
 つながることをあきらめないで、あなたの声を聴かせてください。



◆ぐんまの子ども・若者支援ネットワーク

貧困、虐待、いじめ、不登校、ひきこもり、ヤングケアラー、障害、自殺等、複合化、複雑化した課題を抱え、困難
 な状況の中で生活している子どもや若者及び家族等を支援している個人・団体同士が交流し、支援の輪を広げるため
 の連絡会を設置しています。



「子ども・若者の自立支援ガイド（支援者の皆さんへ）
 困難を有する子ども・若者への支援（不登校・ひきこもり編）」

群馬県子ども・若者支援協議会（令和7年4月発行）より



🌸 参考文献 🌸

「ひきこもりの家族教室」 2023 年 11 月 第3版

群馬県こころの健康センター 相談援助第二係

「CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック 若者がやる気になるために家族ができること」

境 泉洋・野中 俊介 著

「ワークシートでブリーフセラピー 学校ですぐ使える 解決志向&外在化の発想と技法」

黒沢 幸子 編著

「Fukuoka DRAW Program ～家族のためのワークブック～(Ver.W)」

福岡市精神保健福祉センター

「『ひきこもり』これからのヒント」

堺市こころの健康センター

「ひきこもりに関する理解と回復の流れ」

鳥取県立精神保健福祉センター

「ひきこもり支援マニュアル」

島根県ひきこもり支援センター

「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」

厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業

連絡先

群馬県総合教育センター内

子ども教育相談係

群馬県伊勢崎市今泉町 1-233-2

TEL：0270-26-9217【直通ダイヤル】

TEL：0270-26-9200【電話相談・来所相談ダイヤル】

