

つうしん オルタ にじいろ 通信

第2号

2020年10月20日発行

NPO法人子ども・若者サポートはみんぐ

* HP・FBをご覧ください。

「子どもの居場所とネットワーク推進事業」

休眠預金活用助成事業
「子どもの居場所と
ネットワーク推進事
業」を今年度4月から
スタートさせて、半年
が経ちました。

新型コロナの影響
で、企画していた事業
の変更が余儀なくされ
ていますが、そんな中
でも、居場所「オル
タ」・「はみ×スポ」
「はぐくみ食堂」は、
皆様のご協力によっ
て、活気のある空間に
なりつつあります。

今後ともどうぞよろし
くお願いします。



目次：

オルタ	
はみ×スポ	1
はぐくみ食堂	
親の会	
研修会	2
リハビリガッツ	
上伊那地域の	
居場所紹介	3
ｲﾝﾌｫﾐｰｼﾞｮﾝ	4

子どもたちの居場所「オルタ」 毎週 月・金



コロナ禍の中、5月後半より見学・相談
会を実施し、6月より小中学生の居場所
としてスタートしました。個別スペース
で一人の時間を過ごす、カードゲームや
ボードゲームをスタッフとする、卓球を
する、アクセサリー作りをするなど、そ
れぞれのペースでゆったりと過ごしてい
ます。9月にはお菓子作りをして、楽し
く会食もしました。

みんな表情が穏やかになり素敵な笑
顔も見られるようになって
きました。

★相談見学希望の方は、
「はみんぐ」まで。

はみんぐ×スポーツメイト 毎週 水・金

毎週、水曜日の午後は伊那市民体育館、金曜日の午後はアルラの多目的室をお借り
して、スポーツを楽しんでいます。バドミントン、卓球、ソフトバレー、ミニサッ
カー、ダンスなど自分のやりたいスポーツを保護者の方も交えて楽しく汗を流して
います。外に出て三峰川公園でマレットゴルフなども今後行う予定です。運動靴
さえあれば当日参加でもOKです。



はぐくみ食堂

毎月 第3土

新型コロナの関係で、6月からテイクア
ウトで再スタートしました。はぐくみ食堂
は、毎回60食～70食を提供していま
す。9月は、炊き込みご飯、つくねとかぼ
ちゃの甘煮、野菜サラダでした。

子どもは高校生まで無料、大人300円
で配布しています。また、みんなで会食が
できる日が来ることを願っています。





9月9日(水)
駒ヶ根親の会「かたつむりの会」の様子。

↓「よりそい通信」



講演の中で、不登校の時に夢になったというエリック・クラプトン「Tears In Heaven」を演奏する江口さん。



リカバリーカレッジ看板 ↑
会場風景 ↓

親の会 中川村・駒ヶ根・伊那・辰野

今年始まった、駒ヶ根親の会「かたつむりの会」ももう6回!! 泣いたり、笑ったり、グチったり、いつもあっという間に2時間が経ってしまいます。

それぞれの状況は違うけれど、お互いを否定することなく話を聴いてもらえる場所というのは安心するものです。

そう、大人も子どもも「ありのままを受け入れてもらえる場所」を必要としているのかもしれない。そうやって自分を認めてもらうことが、前へ進んでいく力になると思っています。 ついつい「~でなければダメ!」「~であらねば。」になりがちな日本社会。もう少しスローステップで寄り道したっていいじゃない? ゆっくり大人になっていくのもアリじゃない?

「親子の時間」をたっぷり味わうチャンスを子どもは与えてくれているのかも知れません。(のの)



駒ヶ根親の会の会場
ケーキとティールームのお店
「HO・NO・KA」
親の会通信も置いてあります。

研修会「若者、不登校経験を語る」開催(8月28日)

不登校について考える研修会を開催しました。講師は、中学時代に不登校を経験した会社員江口広司さん(29才)でした。江口さんは、中学1年生の夏休み明けから卒業まで不登校し、その後、高校、専門学校等に進んだものの、生きづらさを感じてきたそうです。そして、26才頃に母親と正面から向き合い本音をぶつけ合うことで、大きな心の開放ができ、親子の関係も修復できたと話してくださいました。

不登校中に、指に水膨れができるまでギターに夢になった体験から子どもが苦しい時、やりたいと思うことをするのは大切な逃げ道になると話されました。

... 参加者アンケート ...

- お話の中でたくさんのヒントが聞けてうれしかったです。私の娘もきっと大丈夫だと信じています。
- お母さまとの関係の話、とても心に響きました。子どもの問題、自分の問題を分けることが大切ですね。
- 心配、不安は常にあり、楽しんでいいのかとってしまうのが本音です。でも、「子どもとの時間を楽しんでほしい」という江口さんの言葉に、母としてだけではなく、自分の時間も楽しんでみようと思えました。
- お話も、ギターのメロディーもステキでした。



リカバリーカレッジ

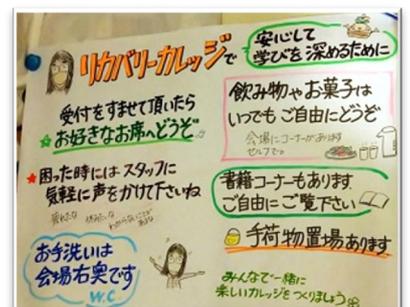
10月～3月

リカバリーとは生きづらさや困難があっても希望する人生の実現に向け一歩でも近づいていく過程です。リカバリーカレッジでは、対等な関係性の中、皆で学びの場を創ります。先生一生徒ではなく全員が学生です。プログラムはピアカウンセリング講座とWRAP(ラップ)クラス、リカバリートピック講座の3つ。

スタッフとともに不登校やひきこもり経験のある当事者が、アンケートをもとに企画しました。

どんな学びが生まれるのか...今から楽しみです!

☆ピカ・カウンセリングとWRAPクラスは定員に達しました。リカバリートピック講座のみ受付中です。詳細はHPをご覧ください。



上伊那地域の居場所紹介

上伊那各地に子どもたちの居場所が次々に誕生しています。今回は、4つの団体をご紹介します。

認定NPO法人フリーキッズ・ヴィレッジ（伊那市）

こんにちは。フリーキッズ・ヴィレッジです。私たちは、みんなの遊び場である『みんなの村』や、リトリートハウス『おやまのおうち』という居場所を主な拠点として活動しています。夏休み明けからは、平日フリースクール「自然楽校」「みんなの村プレーパーク」を開催しています。また、毎週水曜日の16:00~18:00は、みんなの村にて参加費無料のこどもカフェを行っています。



『みんなの村』は、山間にある大きなブラタナスの木がシンボルになっている広場です。そこで、お馬さんものんびりと草を食んで暮らしています。ツリーハウスや大きな滑り台があります。自然に包まれながらゆったりとした時間を過ごすことができます。太陽や天候、森や川、草花や虫たち、自然というおおきなものに抱擁される時間は、命を養ってくれるかけがえのないものです。

『おやまのおうち』は古民家を改修して今年度から居場所として開放し始めました。障がいのある方も安心して利用することができます。心に悩みがあり自分を否定したり、生きづらさを感じている子どもや家族、どんな子ども家族もみんな、恵まれた自然の中ゆったり過ごしてください。

【フリースクール自然楽校】 月・水・金 おやまのおうちにて開催（9:00~17:00）
（料金）一日500円（学習支援希望の場合はプラス500円）

【みんなの村 プレーパーク】 火・木 みんなの村にて開催（10:00~14:00）※参加無料
問合せ先：（TEL&FAX）0265-94-5028 （e-mail） office@freekids.jp 伊那市高遠町山室3009

まちの駅 ふじや（箕輪町）



9月30日、箕輪町木下の国道153号沿いに、居場所『まちの駅ふじや』がオープンしました。箕輪進修高校ボランティア部員、箕輪町社協、労協ながの、けやき薬局など有志の「新しい居場所をつくる実行委員会」が中心になって立ち上げました。地域の身近な交流拠点として、子どもから高齢者まで多世代が気軽に立ち寄れる場所です。特に、箕輪進修高校と最寄りの木下駅までの通学路にあり、高校生の放課後の居場所として、電車までの待ち時間に軽食を食べながら宿題やボードゲームなどができます。

地元の小中学生も含めて、家庭とも学校とも違う第三の心のよりどころになったらうれしいです。また、高校生による地域貢献の起点としても期待されています。

事務局（お問合せ先）：古畑克己

（けやき薬局内、0265-71-3654）

信州あそびの学園（南箕輪村）

『信州あそびの学園』は南箕輪に移転し、10月2日に「学びの杜いっぽ！」をオープン。

毎週金曜日は学習塾として学習指導をする他、昼間はマンガ図書館やIT利用ができる居場所としてもご利用頂けるようになっていきます。

また今後、マイクラフト教育版を利用した「オンラインスクールいっぽ！」及び、徒歩5分の所に在る森『あそびのもり』を整備し、自然体験からプログラミングまで学べるように準備を進めています。

ご質問やお申込み、詳細お問い合わせなどは guide@asobi-mori.net へどうぞ。



上伊那地域子ども応援プラットフォーム



長野県では、学習支援、食事提供、悩み相談、学用品等のリユースなど複数の機能を提供し、月1回以上計画的に開催されているものを「信州こどもカフェ」という愛称で呼ぶこととし、その設置を推進しています。県、市町村、NPO、関係機関、支援団体、民間企業及びボランティア等の多様な主体により構成された、連携支援組織です。10圏域の地域振興局ごとに構築・運営されています。地域ぐるみで子どもたちを育てていきましょう。

上伊那地域信州子どもカフェ で検索

インフォメーション

相談受付窓口 「NPO法人子ども・若者サポートはみんぐ」事務局



不登校・ひきこもり等、生きづらさを抱えたお子さんや若者の相談窓口です。
ご本人の最善の利益をご一緒に考えていきたいと思ひます。

電話：0265-76-7627 E-mail info@kksc.org

◇alla みんなの空間（多様な居場所づくり）11月より 土曜日に開催予定◇

原則、12:00～15:00に時間で、地域に開かれた「みんなの空間」を開設します。様々な活動をしている団体やグループ、個人の方を中心にワクワクする居場所を一緒に作っていきましょう。

※ 詳しい内容は、はみんぐのHPまたはチラシをご覧ください。

- ◆ 表現活動でコミュニケーション
- ◆ みんなでジョリーフォニックス
- ◆ ボードゲームカフェ 他



開催日カレンダー・・・ 原則祝日は開催しません。急な日程変更や年末年始休み、春休み等もあります。
詳しい内容や、日程等、参加の際にはお問合せください。

	月	火	水	木	金	土	
第1週	子どもの居場所「オルタ」 10:00～15:00 毎週	伊那親の会 19:00～21:00	はみ×スポ 13:00～15:00 毎週	若者の居場所「オルラ」 14:30～17:30 毎週	子どもの居場所「オルタ」 10:00～15:00	alla みんなの空間 ※内容・日時は、お問合せください。	
第2週		リカバリー カレッジ 14:00～17:00 ※詳細は、はみんぐHPをご覧ください。	駒ヶ根親の会 10:00～12:00		はみ×スポ 13:00～15:00		手作り小物の会 14:00～16:00
第3週		伊那親の会 19:00～21:00	お菓子作りの会 10:00～12:00				はぐくみ食堂 11:30～13:00
第4週						手作り小物の会 14:00～16:00 中川村親の会 19:30～22:00	

ひとりで悩まないで（上伊那地域各地の不登校・ひきこもりの子と歩む親の会）

- ◆ 中川村親の会「アイアイ」 毎月第4(金) 19:30～20:00 中川村文化センター小会議室(または和室)
- ◆ 駒ヶ根親の会「かたつむりの会」 毎月第2(水) 10:00～12:00 駒ヶ根市ケーキの店「HO・NO・KA」
- ◆ 伊那親の会 「おつきさまの会」 毎月第1、第3(火) 19:00～21:00 いなっせ5F はみんぐ事務所
上記の連絡先：NPO法人はみんぐ info@kksc.org
- ◆ 辰野親の会 「なないろ」 奇数月 第3土曜日 13:30～16:00 辰野町町民会館1F学習室
※「なないろ」の連絡先（直接連絡してください）：nanairo.nagano@gmail.com



「オルタ にじいろ 通信」(第2号) 2020.10.20発行

発行責任者 NPO 法人子ども・若者サポートはみんぐ 理事長 桜井 裕記
〒396-0025 伊那市荒井 3500-1 伊那市生涯学習センター5階
TEL&FAX 0265-76-7627 E-mail info@kksc.org
本事業は休眠預金を活用した民間公益活動(2019年度採択事業)です。
本ニュースレターは、この一環として作成しております。

