



2023年9月20日発行

NPO法人はみんぐ総合ニュースレター

〒396-0025

長野県伊那市荒井3500-1 はみんぐHP↓

伊那市生涯学習センター5F

Tel/fax:0265-76-7627

E-mail: info@kksc.org



すべての子ども・若者が自分の人生を生きられるために



【2023年度 事業内容】

■小中学校 児童生徒支援

相談・コーディネート

子どもの居場所「オルタ」(小・中学生の学校外の居場所)

はみ×スポ (原則 伊那市民体育館)

森カフェ 駒ヶ根

親の会(伊那市・駒ヶ根市・中川村)

学習支援

■さくら国際高校 伊那キャンパス(通信制高校)

■若者の居場所「おるらの家」(15才～の居場所)

「はみんぐ」、「よりそい通信」発行

目次

表紙 伊那まつり初参加	1
小中支援 オルタ・はみ×スポ 森カフェ その他	2
通信制 さくら国際高校 伊那キャンパス	3
若者の居場所「おるら」	4
不登校理解を深めるために① 心のエネルギー曲線	5
不登校理解を深めるために② 不登校になると突き当たる壁	6
インフォメーション① 研修会 他	7
インフォメーション②	8

はみんぐ連 伊那まつりに 初参加しました！

4年ぶりの伊那まつり。はみんぐ連として初参加した記念すべき伊那まつりとなりました。楽しかった～！



←伊那まつりアンケート

小中支援 学校外の子どもの居場所他 相談窓口 0265-76-7627

親御さん、学校の先生は、子どもたちが行きしぶりや行けなくなる状況になって初めてその子どもの心の異変に気がつくますが、その時は、もはや大きなストレスで押しつぶされそうになっている危機的状況であり、無理をさせず、まずは、本人がホッと安心できる環境の中でしっかり休息をとることが大切です。少しエネルギーができたところで、自分に合った場で自分のペースでゆっくりとやりたいことから始めていってほしいと思っています。

相談・コーディネート

電話または、メールでお問合せください。
月～金(祝日は除く) 9:00～17:00
面談は、日程調整をして実施します。
支援コーディネーターと一緒に考えます。

スポーツの居場所 「はみ×スポ」

毎週(水)(金)

場所:水曜日・・・伊那市民体育館

金曜日・・・allla(アルラ) 多目的室



伊那市 居場所「オルタ」

毎週(月)(金)10:00～15:00

場所:伊那市allla(アルラ)1F

ホッと安らげる空間の中で自分らしく過ごします。時々、いろんな体験活動もあるので、チャレンジしてみてもいいと思います。



「小・中学学習支援」

本人の希望があれば、平日、個別で50分間、(原則週1回)、有料で実施します。

学校に行きにくい子と歩む「親の会」

ひとりで悩まないで、まずは、親が安心安全な自分の居場所を持ちましょう。

駒ヶ根市 「森カフェ」

(駒ヶ根市地域子どもの未来応援事業)

開催日:月2～3回木曜日13時～15時30分

場所:駒ヶ根キャンプ場 (年間24回)

- 不登校状態にある児童生徒及び学校外の居場所を求める児童生徒が、森林環境及び自然の中でリラックス効果を得つつ、自分らしく過ごせる時間と場所を提供しています。
- 「森カフェ」はカフェのように気軽に行けるがコンセプト。焚き火と共に心地よい時間を過ごす他、プレーパークのような自由な自然体験も行います。
- 自然体験チャレンジでは、さらにチャレンジングな体験を、市内及び近隣のアウトドアフィールドで行います。

親の会通信「よりそい」発行

年2回、親の会のメンバーで発行しています。





学校法人 上田煌桜学園

さくら国際高等学校

伊那キャンパス



令和5年度のさくら国際高校伊那キャンパスは、4/13(木)に入学式を行い、新たに14名の新入生を迎え、全校で50名ほどの生徒でスタートしました。

4/18(火)には、オリエンテーションを行い、教科書を配布したり、単位の取得方法を確認したり、自分の担当の先生との顔合わせを行いました。伊那キャンパスでは、5教科(国語、社会、数学、理科、英語)の授業は先生とマンツーマンで行っており、1回目の授業の予約を行いました。新入生は、初めて経験することが多く、緊張の1日となりました。

5/10(水)には、対面式歓迎会が行われ、生徒会メンバーが企画した新聞タワーゲーム等を行い、新入生と在校生との交流を行いました。午後は、公園にてドッジビーなどのスポーツも行いました。



6/21(水)には、「先生と対話してみよう」という活動を行い、6名の先生とそれぞれの生徒が対話を行いました。先生方がこれまでどんな人生を過ごしてきたのか聞き、質問という形で対話を行いました。

7/14(金)は、1学年の活動として「高鳥谷山トレッキング」を行いました。山頂では、1学年担当の地理の先生が作成したクイズを行い、山頂から見える景色の中に普段自分たちに/ゆかりのある場所がどんな風に見えるのか、それぞれが取り組みました。

8/23(水)には2学年「総合的な探究の時間」の授業を行い、地域における生物多様性～樹木と人と～をテーマに行いました。

講師には、昆虫博士の大村洋一先生、樹木医でありツリークライミングのアジアチャンピオンの宇治田先生をお招きし、面白い話をさせていただき生徒達に刺激のある時間となりました。

9/2(土)には、1年生の保護者会を行い、お互いの子どもの様子を共有したり、学校での様子を伝え合いました。それぞれの家庭のお話を聞く中で、本学校の取り組みは大変重要な役割がある事を再確認し、保護者のみなさまと力を合わせて子どもたちの成長を見守ったり、背中を押したり考えていきたいと思いました。

今年度が始まり半年近くが経とうとしていますが、生徒1人ひとりがそれぞれ学習や活動に励み高校生活を送っています。本年度の後半も、1日1日を大切に学校活動を取り組みたいと思います。



おるらの家（若者の居場所）

社会とのつながりにくさを感じる若者が、安心して過ごせる居場所を開いています。悩みや不安なことも、わかってもらえる仲間やスタッフがいます。



開催日時 毎週火曜日 13:30~17:30

場所 おるらの家(伊那図書館近くの民家)

参加費 無料(場合によって材料費)

Wi-Fiあり 市営無料駐車券あり

(*毎月第2火曜日10:00~12:00に親の会も開催しています。)

場所は、ちょっと古めの裏通りにある落ち着いた一軒家で、今年度から週1回になりましたが、毎週4人~7人くらいの方が、好きな時間に来ています。

お茶をしながら、スタッフと気楽におしゃべりをしたり、ボードゲームやカードゲームを楽しんだり、イラストを描いたり、思い思いに過ごしています。

別室もあり、現在は、ひとりで過ごしたい若者が利用しています。

普段はスタッフ2人ですが、毎月第1火曜日は、ピアサポートスタッフも来所します。

いろいろ相談もできて、大変心強いです。

「若者の」と言っても親子での参加もOKで、緩くやっていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



【はみんぐ専属講師派遣】

若者の居場所おるらピアサポートスタッフが、当事者の視点やこれまでの支援活動から講演します。講師派遣を希望される方は、はみんぐ事務所にお問合せください。(0265-76-7627)

〔講師プロフィール〕

飯田市生まれ。高校時代に不登校を経験。2007年、社会人の時職場の人間関係のトラブルから精神疾患を発症。休職、ひきこもりを経て、2012年退職。

2013年4月より「上伊那圏域障がい者総合支援センターきらりあ」にて、3年間ピアカウンセラーとして勤務。2019年4月より、「NPO法人子ども・若者サポートはみんぐ」で若者の居場所のピアサポートスタッフ。2020年4月より、長野県ピアサポートネットワーク役員、WRAP(元気回復行動プラン)ファシリテーター

不登校の理解と対応

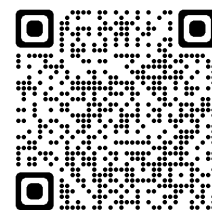
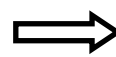
ガイドブック

=保護者編=

第2版

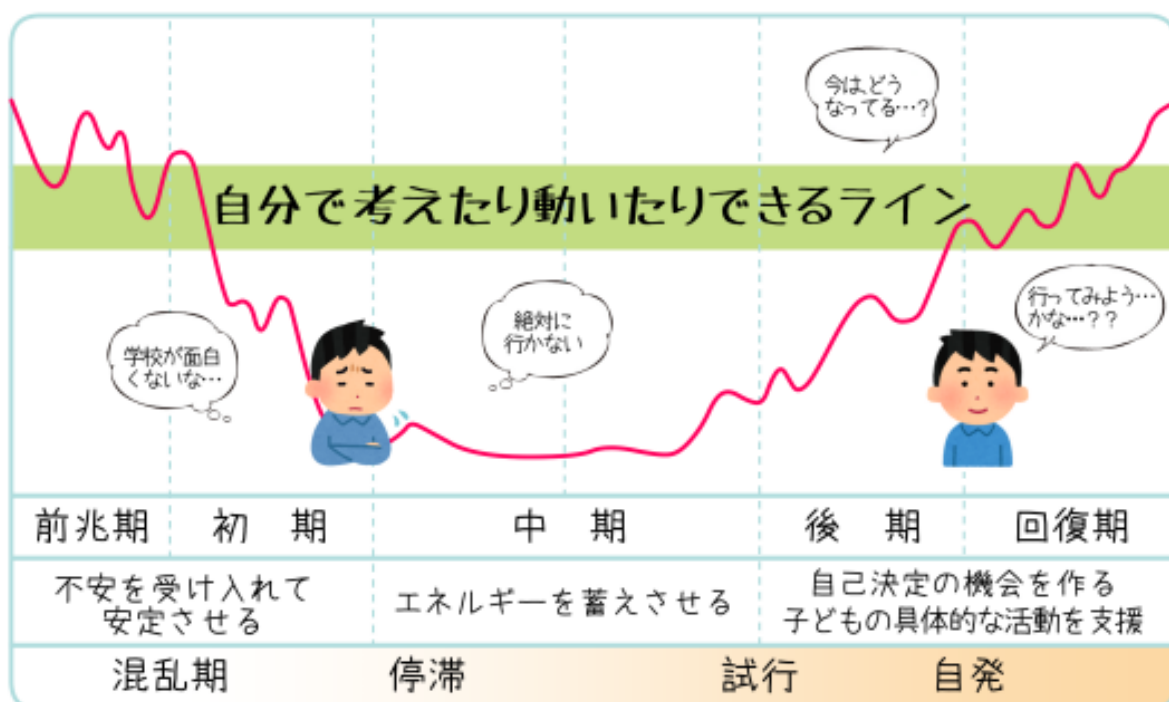
この冊子は、奈良教育大学の次世代教員養成センターの生田周二先生を中心にして作成されました。

ガイドブックは、ダウンロードできますので、参考にしてください。



心のエネルギー曲線

心のエネルギー曲線は、佐賀県教育センター(2005)によって提唱されているものです。明確な定義などについては言及されていませんが、このハンドブックでは、心のエネルギーとは、しんどさや生きづらさについて周りから理解を得ることによって得られる精神的な安定や自尊感情の高まりと捉えることができるのではないかと考えています。



(図は、佐賀県教育センター(2005)を参照に改変)



この曲線は、不登校の子供たちがたどる一般的な過程を示したものです。これは、子どもの心のエネルギーの変化を表していますが、曲線の形や長さ、振幅などはそれぞれの子供によって異なります。また、対応の仕方によっても変わります。そのため、この曲線に沿っていない場合もあります。ですから、この曲線に沿っているかどうかよりも、その時の子どもの心のエネルギーの状態に合わせた支援を行うということが大切です。曲線だけにとらわれず、どこまでエネルギーが回復しているか、今、子どもはどんな状態なのか、という「見通し」をもつために活用してください。

エネルギーがたまりづらかったり、たまったエネルギーがすぐに無くなってしまったりする時もあります。それは、今まで頑張ってきた証かもしれません。たとえば「スマートフォン」も、使いすぎると充電してもすぐにバッテリーが減るようになってしまうことがありますよね。それは、今まで無理に動き続けてきたから。人間も同じです。体と心のコンディションを整えるためには、焦らず無理のないペースで過ごすことが大切です。今できる精一杯まで頑張ることはとても素敵なことのように感じるかもしれませんが、そうではなくて、余力を残しておくことがとても重要なポイントです。

不登校児が増加傾向にある昨今、長野県は小中学校の不登校率が全国4位、若者の自殺率が2位という厳しい状況になっています。子ども達の姿が多様化している現代、あらためて①不登校への理解、②子どもの本質への理解、③フリースクールや居場所へ理解を地域全体で深めなければと思っています。

不登校になると突き当たる壁 ～子どもが不登校になって不安でいっぱい保護者へ～

◇欠席連絡はボディーブロー

親子で毎朝「行く・行かない」のやり取りをし、親が学校に「すみません、休みます」と連絡することの精神的負担はとても大きいです。子どもにとっては毎日「今日も行けなかった」「親や先生の期待に応えられなかった」という挫折体験を繰り返すということでもあり、親子をじわじわと追い込んでいきます。学校とよく相談して、「行ける時だけ連絡する」という方法が現実的です。

◇子どもの「明日は学校に行く」の意味

子どもが「明日は/来週は/新学期からは学校に行く」「テストだけは受ける」などと言っていて、その日になると結局行けないというのは、よくあることです。本人も行きたいし、周囲の大人の期待に応えたい、でもどうしても行けない……その結果、自己否定につながる負の経験を重ねることになります。本人が「行かない/やらない」という選択肢をしっかりと保障された上での(=安心して選択した上での)「行く/やる」であれば、実行できることも多いのですが、「行く」といえば一次的に親の気持ちが収まるので、束の間、親の圧力から逃れられるために、「行く」と言ってしまうこともよくあります。

◇早期支援の正体は？

「不登校は早期支援が必要」と言われると、親はとても焦りますが、具体的に何をすることなのかは、わかりにくいのです。有効な支援があるとしたら、それは学校と子どもの間に起こっているズレを修正し、子どもが安心して登校できるように環境側を調整することです。子どもにとっては、すでに限界を超えているから登校できなくなっているのですから、「本格的に不登校にならないうちに早く学校に戻す」という発想で子どもに働きかけることは、早期支援ではありません。

◇わがまま？甘やかし？の迷宮

「学校に行かせない」「当り前のこともやらせない」「甘やかしているから」「子どものわがまをゆるしているのか」……親は、「世間」からの声に責められている気がして、迷いに迷います。(なぜそれがわがままや甘やかしてはないのかを説明すると長くなるので割愛しますが)とりあえず応急処置として、子どもの様子をそういう風にしかとらえない人との距離はとった方がいいと思います。その対応にエネルギーを割いて親が疲弊してしまうのは、避けた方がいいです。

◇「早寝早起き朝ごはん」の呪縛

昼夜逆転には意味があります。不登校の子にとって、学校に行かなければいけないと思っている子ほど、心を守るために自然に朝は起きられなくなります。それは必要な反応です。心が回復していない状態で、生活のリズムだけを整えようとするのは無理があるのです。子どもが元気になって、強い不安がなくなり、なにかをやる意欲が出たら、いづれ生活のリズムは整ってきます。

◇スマホ・ゲーム依存の恐怖

大きな不安や罪悪感を抱えた子が、命に関わる自己否定に陥らないよう、スマホ・ゲームやSNSの世界に逃げることで無意識に心を守っている状態です。ほとんどの不登校の子が通る道でもあります。ゲームしかできない時期は、不安と恐怖に襲われている状況であるということの現れなのです。依存性や健康被害等が心配な気持ちはよくわかりますが、親がスマホやゲームを取り上げたり、一方的な規制をかけたとしても、子どもが能動的な活動をはじめるといったことはありません。むしろ逃げ場を失った本人の状態は悪化します。

◇不安ビジネスがやってくる

子どもが不登校になって不安でいっぱい保護者に、「今手立てをうたないと将来ひきこもりになる」とか「見守るだけじゃダメ」とか「親が変われば子どもも変わる、やり方教えます」とか「3週間で不登校を解決する」とか言ってくるのは、弱みにつけこんだ不安ビジネスです。多額のお金を払っても、中身は短期的には効果があるように見えて、しかしその後悪化するパターンか、お金を払うほどのことでもない当り前のことを言っているだけ、という場合が多いです。不登校支援に魔法の言葉や魔法のメゾットはありません。

◇「当り前のこと」ができなくなる

不登校になると学校に行けないだけではなく、生活の様々なことが出来なくなります。勉強や習い事はもちろん、人と関わること、外出、お風呂、歯磨き、食事、着替え、睡眠、病院や散髪に行くこと、本人が好きでやっていたことまで、何もできなくなってしまうことは珍しくありません。個人差は大きいですがよく言われる「当り前のことを当り前に」は当り前ではないのです(親はそんなわが子を見てとても心配になりますが、「命より大切な歯磨き」はありません)。まわりの大人がことさらにそのことを問題視しなくなると、本人が元気になっていく=いわゆる「当り前の生活」に戻っていくものです。

◇「多様な学び」のジレンマ

近年フリースクール等の多様な学びの場や、オンラインなどの多様な学びの方法が増えており、学校が無理なら別の方法で学びの保障を…という考え方が主流となってきています。学びの選択肢が多様にあることは大切です。しかし、多くの不登校の子は、たとえ良い場所や学びの方法があったとしても、不登校になってからではとても参加できるような状態ではないのです。「不登校対策=多様な学び」という発想は、実は現実的ではありません。むしろ情報だけあふれ、どの学びの場にもたどりつけないでいる我が子を見て、親は更に追い詰められることになってしまうことも多いのです。子どもにまず必要なのは、安心できる場所で、傷を癒す時間です。

©木本晃子/川越不登校親の会

Information

社会として子ども達が安心して過ごすことができる居場所づくりの必要性を地域全体として感じ、子どもたちが安心して育つことができる地域とは、上映会や講演会を通して、そんなことを一緒に考えていけたらと願っています。研修会や講演会などの情報をお寄せください。

「ゆめパのじかん」上映会&特別講演会 in北信

10月9日(月)14:30~16:30

オンライン配信があります。

★ 事前申し込み⇒



□特別講演

10月9日(月・祝)

山ノ内町文化センター 3階ホール

西野博之氏 × 竹内延彦教育長(山ノ内町) 対談講演会

「子どもが安心して育つことができる社会とは」

※オンライン配信あり



西野博之氏

映画「ゆめぱのじかん」の舞台となった、川崎市子ども夢パークを運営するNPO法人たまりばの代表理事。

竹内延彦教育長(山ノ内町)

山ノ内町教育長。臨床心理学を学ぶ学生時代に出会ったフリースクールを原点に、企業、NPO、行政と立場を変えつつ子ども若者支援に携わる。



主催:里山ようちえん おやまのおうち

後援:山之内町教育委員会

お問合せ:090(5581)0420 ヤマザキ



上伊那地域子ども応援プラットフォーム
長野県将来世代応援県民会議上伊那地域協議会合同研修会

「子どもたちの未来のために」 ～私たちができること～

【研修会】

※講師 宇津 孝子 氏

認定NPO法人「フリーキッズ・ウィレッジ」理事長



★この研修会は「むすびえ・こども食堂 基金助成事業」を活用して開催します。



※日時 2023年10月18日(水)

午後1時30分~3時15分(開場 午後1時~)

《研修会内容》

- ドキュメンタリー番組(伊那ケーブルテレビジョン制作)
「あいがどう〜かあちゃんの10年」を上映(30分間)
- 講演会

※会場 alla(アルラ)

伊那市荒井3428番地7
(旧伊那消防署跡地)
※伊那図書館の駐車場をご利用ください

宇津孝子さんは1999年に東京から高遠に1ターンし、不登校の子どもたちと自給自足の共同生活をする寄宿塾運営後、現在は家族と暮らせない子どもを里親として育てるファミリーホームを運営しています。今回、「フリーキッズ・ウィレッジ」で過ごした子どもたちのその後の成長と、養育者でもある宇津さん(通称:かあちゃん)と里子の暮らしを辿ったドキュメンタリーを上映します。

※参加費 無料

※定員 50名 ※事前申込

(定員となり次第締め切らせていただきます)



お申込み・お問合せ

QRコードからお申込みください。

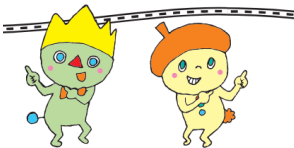
MAIL:kamichi-

kenmin@pref.nagano.lg.jp

電話:0265-76-6803

主催:上伊那地域子ども応援プラットフォーム

アッチコッチ ステーション



上伊那地域で、こども食堂や学習支援などの子どもの居場所づくりに取り組む個人・団体の緩やかなネットワークです。

子どもの居場所づくりを運営する人たちの情報交流や研修会の開催しています。

HP見てね



令和5年度

発達障がい支援者研修会(第2回)

「発達障害の人たちへの支援

～環境設定の勘どころ～」

講師:荒井 豊吉先生

(東京家政大学子ども支援学部子ども支援学科 特任教授)

一人ひとりに合った安心して生活するための環境づくりのヒントについて学びます。後半は、本田秀夫センター長との対談があります。

日時:2023年10月20日(金)

13:30~15:30

会場:信州大学医学部付属病院

外来等4F大会議室

問合せ先:長野県発達障がい情報・

支援センター



参加申込みフォーム

Information

小中学校の児童生徒の居場所 オルタ

調理、軽運動、ダンス、その他いろいろ

会場：伊那市allā (アルラ) 1F

毎週：月・金 10:00~15:00

スポーツを通じた居場所 「はみ×スポ」

毎週：水 13:00~15:00 伊那市民体育館 他

駒ヶ根市 焚き火のある居場所 「森カフェ」

毎月 木曜日 13:00~15:00 (年24回)

場所：駒ヶ根キャンプ場



学校に行きにくい子どもと歩む親の会

伊那親の会

毎月 第1 火 19:00~21:00

会場：産業と若者が息づく拠点 allā (アルラ)

毎月 第3 火 10:00~12:00

会場：伊那市生涯学習センター はみんぐ事務所

駒ヶ根親の会

毎月 第2 水 10:00~12:00

会場：駒ヶ根市市民交流センター (赤穂公民館)

中川村親の会

毎月 第4 金 19:30~22:00

会場：中川文化センター

*参加ご希望の方はお問合せ下さい。(76-7627)

「おるらの家」

—15才以上の生きづらさを抱えた若者の居場所—

毎週 火曜日に開所します。13:30~17:30

ひきこもり親の会 毎月 第2火曜日 10:00~12:00

会場：おるらの家

*参加ご希望の方はお問合せ下さい。(76-7627)



第4回

ショウヤ 作品展

10月1日~12日

会場:伊那市立図書館 月曜日休み

第4回 ショウヤ 作品展

会 期：2023年10月1日~10月12日 (月曜休み)

会 場：伊那市立図書館 多目的ギャラリー

〔連携団体〕

たき火の日 (伊那市 ミドリナ委員会)

月1回 (原則第1水) 気軽に森でたき火をするだけの一日です。

どなたでも参加できます。大人も子どもも森でまったりしませんか?

森で楽しみたいもの、たき火で焼きたいものなどをお持ちください。

ミドリナの公式lineアカウント登録により情報を入手できます。



2023年度 NPO法人子ども・若者サポートはみんぐ会員登録のお願い

子ども・若者に向けてさまざまな自立支援活動を行うとともに、だれにでも居場所と出番がある地域社会の実現をめざして活動しています。活動の趣旨にご賛同いただき、会員になっていただけたら幸いです。

よろしく申し上げます。

《会 費》 正会員：1口 5,000円/年 賛助会員：3,000円/年

《申込み方法》 下記事務所にお電話かメールでお名前、住所、電話番号をお知らせ下さい。

折り返し、会員申込書を送らせていただきます。

NPO法人子ども・若者サポートはみんぐ

〒396-0025 伊那市荒井3500-1 伊那市生涯学習センター5F

TEL/FAX:0265-76-7627

E-mail:info@kksc.org

HP:https://kksc.org/

