



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

伊那市生涯学習センター5F

Tel/fax:0265-76-7627

E-mail: info@kksc.org



2021年度もよろしくお祈いします。

【事業内容】

小中支援

- 相談・コーディネート
- オルタ（小・中学生の学校外の居場所）
- はみ×スポ伊那
- はみ×スポ駒ヶ根
- 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

南信子ども・若者サポートネット事務局

- 相談窓口開設
- 若者の居場所「おるらの家」（15才～の居場所）

上伊那子ども応援プラットフォーム

「信州子どもカフェ」推進事業

研修会

出版物発行

風のゆくえ

あなたにとって愛って何
僕にとって優しさって何
涙は悲しみの雫だし
ため息は、あきらめのしるしだから
あの人の涙の色が見えますか
あの人のため息のかけら拾えますか
あなたにとって優しさって何ですか

BUZZ「風のゆくえ」
聴いてみてください。



目次

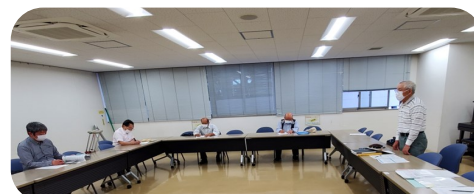
事業内容一覧・総会	1
小中支援 オルタ他	2
さくら国際高等学校 伊那キャンパス	3
南信サポートネット	4
伊那まちBASE	5
「オルラ」という居場所	6 7
インフォメーション	8

NPO総会を開催しました。

去る、6月10日（木）11：00から伊那市生涯学習センター401研修室にて2021年度のNPO総会を開催いたしました。昨年同様、新型コロナウイルス感染予防のために、正会員の皆様には、書面にて決議していただくかたちとなりました。今年度も、新型コロナウイルスの影響で、それぞれの事業も変更せざるを得ないかもしれませんが、感染予防対策を徹底して活動をしていくことを確認し合いました。

正会員、賛助会員の方々をはじめ、はみんぐのスタッフが一堂に会して、交流や研修をする日が早く訪れてほしいと願うばかりです。

2021年度の事業計画は、はみんぐのHPに掲載しますので、ご覧ください。今年度も引き続きよろしくお祈いします。

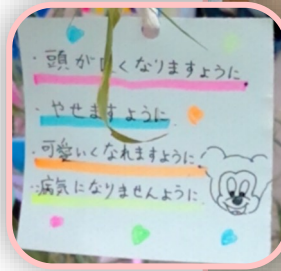




オルタ (小中の子どもたちの居場所)



七夕飾りの短冊に願い事を書きました。




7月22日～25日 10:00～18:00
駒ヶ根市のケーキ店「HONOKA」で女子会夏祭りが開催されます。子どもたちが作ったアクセサリーの販売があるので、皆さん来てくださいね。(^_-)-☆
はみんぐは、7月24日に出店します。



月1回、お菓子作りをしています。



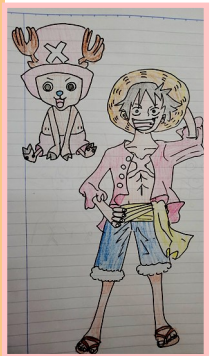
昨年6月にオープンしたオルタです。
丸一年が経ち、子どもたちの明るい声が聞かれるホットする空間になってきました。

アルラに入っているテナントの方々も温かく見守ってくださいっています。

自分がやりたいことを自分で決めて、自分のペースで過ごすこと。それは、自分との出会いにつながっています。この1年を振り返っただけでも、子どもたちの目覚ましい成長には驚かされます。すごい！すごい！

♪Happy Birthday to Alter (オルタ)

     お誕生日をみんなでお祝いしたいですね。



折り紙、イラスト等、したいことをいっぱいしよう！

alla (アルラ) の正面玄関の花壇にお花の苗を植えました。サンスイさんご指導ありがとうございました。



宮田のふれあい広場で、キャスターボードをしています。風が気持ちいいなあ。



ハローアニマルからかわいいお客様が来てくれました。また来てね。待ってるね。





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

2021さくら国際高等学校 伊那キャンパスの活動(4月～6月)

4月16日(金) コロナ渦の中、新たに1年生9名を迎え入学式が行われました。在籍生が28人となり、コロナを吹き飛ばすような賑やかなスタートになりました。在校生を代表し、「アットホームで楽しい学校です。」と紹介され、温かな歓迎の挨拶がありました。



6月16日(水) 第1回の総合学習としてそば打ちを行いました。会場の新山体験館は林の中の、ときどきウグイスの鳴き声などが聞かれる、いいところです。そんないい環境の中で、そばに悪戦苦闘して逆に「打たれてしまうのではないかと心配しましたが、さすが若い人は飲み込みが早い。講師の唐木さんからも「今日の生徒さんはみんな上手だ。」と、お褒めの言葉をいただきました。

自分としては、「水回し」と「こねる」ところまではうまくいったつもりでしたが、「角だし延ばし」の段階でつまずいてしまいました。まず、「角」が出てきません。無理に四角くしようとすると、薄くなったり切れたりしてしまいます。人のそばが気になり、生徒を見ると、それなりに四角い形になりつつあります。やばいなと少し自信を失いかけて横を見ると、大丈夫、失いかけた自信を取り戻させてくれる人がいました。はみんぐ事務局長の戸枝さんです。この人は、こうやって周りの人を元気づけてくれている人だったんですね。



もう一つ、そばの切断も大変でした。この頃になると、足は痛くなるし集中力もなくなるし、同じ太さに切ることがなかなかできません。そば打ちには、根気強さも必要ですね。



今回はコロナの関係で、その場では食べずに家に持ち帰ることになりました。昼抜きで3時間以上もかけて打ったそばについて、家の人の反応はどうだったのでしょうか。ちなみに私は、その日の夕食と翌日の昼食に、おいしくいただきました。



さて、次の行事ですが、7月28日(水)に新入生との対面式と歓迎会を予定しています。全員が顔をそろえる行事は、入学式以来となります。4ヶ月近く過ぎますが、一人一人が「少しずつさくら」の一員としてかけがえのない存在になりつつあります。

長野県子ども・若者サポートネット

長野県県民文化部子ども若者局次世代サポート課委託事業

長野県では、社会生活を円滑に営む上での困難を有する子ども・若者を支援するため、子ども・若者育成支援推進法第19条第1項の規定に基づく「子ども・若者支援地域協議会」を「長野県子ども・若者サポートネット」と称して、東信・南信・中信・北信にそれぞれ設置しています。



子ども・若者サポートはみんなは、南信子ども・若者サポートネット事務局を担当しています。

私たちは、
あなたと一緒に悩み、
あなたと一緒に考えて
いきたいと思っています。
出会えたら
うれしいです。
ホッとできる居場所
「おるら」で
過ごしてみませんか？

お気軽にご連絡ください。

支援コーディネーター
柿沼

おるらの家（若者の居場所）

「おるら」は、世間とのつきあいに悩んだり、社会とのつながりにくさを感じている若者の居場所です。2021年7月より、一軒家に場所を移し、開催日も順次増やす予定です！
「おるら」に決めごとはなく、参加者が過ごしやすい過ごし方をする、仲間に出会う、ありのままの自分でいられる、評価されないし、評価しない場所です。

日時：定例 毎週 木曜日 13:30~16:30

その他 水曜日に、作って食べる会など企画中

（新型コロナウイルスの状況をみて）

場所：おるらの家（伊那市立図書館から徒歩1分）Wi-Fi完備

対象：社会とのつながりにくさを感じる若者（義務教育終了後15歳～）

参加費：無料（イベントによっては材料費いくらか）

不登校、ひきこもりの経験のあるピアサポートスタッフが入り、安心して気軽に過ごせる居場所づくりを心がけています。時間内であれば、いつ来て、いつ帰っても自由です。詳細は、はみんぐまで、お問い合わせください。



ありがとう セジュール!

たすき

ベース

禊は、伊那まちBASEへと引き継がれます。



長野日報

第39647号 (昭和21年2月19日第三種郵便物認)

世代超えて集う 「居場所」目指す

タウンステーション伊那まち再整備

困難を抱える子どもや若者の支援に取り組むNPO法人「子ども・若者サポートはみんぐ」が通り町で運営していた「コミュニティ・カフェセジュール」が、一帯の再開発に伴い3月に閉店したところなどがきっかけで構想がスタートした。新拠点は「伊那まちBASE」とし、「子ども第三の居場所」「福祉・駆け込み窓口」「中心市街地活性化」「食文化発信」の四つの事業を柱に掲げる。



「伊那まちBASE」について話し合う関係者



改修が計画されている「タウンステーション伊那まち」

料理人、弁護士ら改修計画

として活用されてきたが、近年は利用が低調だったという。このため、タウンステーションの再生を含めて再整備を図ることにした。

2階建ての建物の1階部分約100平方メートルを歩道に面した場所にはカフェを配置し、その奥をフリースペースとしてテーブルや椅子を置く。共用のフッキングスペースや畳敷きの小上がりも設置する。キッチンには二つ設け、子ども食堂のほか、日替わりで料理を提供するワンデシエフや起業を目指す人などに貸したり、若者の就労支援に活用したりする。

観光客に伊那谷の魅力を紹介するコンシェルジュ型観光案内や、アウトドア・山岳観光に特化した荷物の一時的預かりなどの収益事業にも取り組んでいく考えだ。

話題 キャンチ

17日には関係者が集まり、最終案に近い平面図で間取りなどを確認した。レストランオーナーシエフの渡邊竜明さん(49)は、昨今の貧困などの問題を踏まえ「食から福祉を支える仕組みが必要」と感じ、「食のアロ」として参画したという。「壮大な構想だが、持続可能な形になっていきたい」と話した。

「子ども食堂や若者支援の気概が希薄になってきています。今後は、各自が当事者として社会的役割を果たし、支え合う地域社会の実現が求められます。それを推し進めるのが「新しい公共」です。「新しい公共」が作り出す「支え合いと活気のある社会」であり、すべての人が人のために役立つ喜びを実感する社会です。」

通り町一丁目の交差点の角の「セジュール」は、2012年に誕生しました。内閣府の新しい公共宣言を受けて実施する居場所づくり事業でした。今や死語となってしまった「新しい公共」の説明文は 以下の通りです。

「地域社会に「絆」や「つながり」が満ちていたかつての日本においては、公共の機能が地域の中、民間の中に存在していました。しかし現在は、「絆」や「つながり」が薄れ、一人ひとりが孤立し、様々な格差が拡大し、社会全体に対しての役割を果たすという気概が希薄になってきています。今後は、各自が当事者として社会的役割を果たし、支え合う地域社会の実現が求められます。それを推し進めるのが「新しい公共」です。「新しい公共」が作り出す社会は、人々が協働して「絆」を作り出す「支え合いと活気のある社会」であり、すべての人が人のために役立つ喜びを実感する社会です。」

ひたすら、この新しい公共による場づくりの実現をめざして活動してきたセジュールでした。ここから何人もの若者たちが巣立っていきました。また、ここ数年は、おいしいランチのお店としても愛されてただけに建物の取り壊しが決まった時は、残念でなりません。

でも、終わりは始まりでもあります。若い世代の方々が、熱い思いをもって新たな居場所に取り組んでくれることになりました。

今年10月からは、タウンステーションで「伊那まちBASE」が、船出します。ここが、温もりのある地域の居場所として、また、上伊那のネットワークの拠点となってほしいと願っています。今後とも皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。



「オルラ」という居場所

社会とのつながりに悩む若者が希望と安心を感じられる
居場所を目指して



ピアサポーター 坂井 真琴

はじめに

近年、居場所の重要性に注目が集まっています。息苦しい社会構造の中、学校や職場、家庭以外の第3の居場所が必要ではないか、そんな声もよく耳にするようになりました。合わせて、仲間同士の支え合いや助け合いを意味する「ピアサポート」への期待も高まっています。

本稿では、ピアサポートとは何か、「オルラ」という若者の居場所立ち上げの経緯及びオルラで大切にしていること、さらに、オルラの現状と課題について、お伝えしようと思います。

ピアサポートとは

わたしには、不登校・ひきこもりの経験があります。学校では、身の置き所のない毎日に暗澹たる思いを抱き、社会人となって精神疾患発症後は休職してひきこもりました。ひきこもり中は、世間と隔絶する中で、視線恐怖に陥り、家族や周囲の理解もなかなか得られず、一人抱え込み、苦しむという経験をしてきました。

そんなわたしは現在「オルラ」という居場所で、ピアサポーターをしています。「ピア」は仲間という意味。「ピアサポート」は、仲間同士の支え合い活動の総称であり、その活動を実践するのがピアサポーターです。

今、子育て、教育、障がいのある方や難病、ガン患者さん、高齢者等、多分野でピアサポートが行なわれています。同じような経験をしている者同士だからこそわかり合える生きづらさや悩みに丁寧に寄り添い、共感できる心の交流や分かち合いがお互いの癒やしとなり、エンパワメントを生む効果が期待されています。

オルラ立ち上げの経緯

居場所オルラは当初、名前もありませんでした。ある事業の一環で社会とのつながりにくさを感じる若者の居場所を始めるにあたり、わたしに当事者としての経験を活かして一緒に活動してほしいとの依頼がありました。当事者視点で考える居場所。わたしで微力な

がらもお役に立てるなら……と思い、ご縁があって、居場所の立ち上げにも関わることとなりました。

しかし、当初は試行錯誤の連続でした。「居場所」とは何か？ わたしなりに、不登校・ひきこもりの経験を活かした居場所のあり方をスタッフと模索しました。スタッフもそれぞれ悩みを抱えている皆さんでした。そんな中、手探りで始めた居場所オルラは、2019年5月、NPO 法人が運営する小さなコミュニティ・カフェで産声を上げました。

オルラで大切にしている10のこと

1 経験をもとにどんな居場所なら来やすいか考える

わたし自身の経験から居場所へ来ること自体、とてもハードルが高いと感じました。大々的に周知せず、スタッフと信頼関係ができていく方にまず声をかけ安心して居場所を体験できる小さな居場所から始め、無理せずスモールステップで運営しています。

2 経験の自己開示、当事者ならではの寄り添い

不登校やひきこもり経験をわたしが話すことで心理的安全性を高めたいと思っています。同じような経験をしているからこそわかるつらさや苦しみへの共感、人としての対等性も大事に考えています。

3 多様な思いの尊重、参加者への感謝の気持ち

人生経験は一人ひとり違います。わたしの経験だけを過信せず、その人らしさやその人の思いを大事に、すべての方を温かく歓迎し、受け入れ、感謝の気持ちを常に忘れないでいたいと思います。

4 居心地のよい、安心・安全な居場所

自分らしく過ごせる場所です。決め事はなく、まずは安心・安全に過ごせることを第一に考えています。いつ来て、いつ帰ってもいい。ありのままの自分を大切に、いつかは自分の翼で羽ばたいていける居場所、いつでも戻ってこれることができる居場所を目指したいとも思っています。

5 参加者が主役、プログラムは設けない

活動プログラムありきではなく、何がしたいかはオルラに来てくださった若者とともに考えます。参加者

の興味・関心を大切に、やってみたくことから可能性や選択肢を広げていけたら……と願っています。

6 参加者から学ぶ姿勢、希望のロールモデル

若者に何を伝えるかより、若者から何を学ぶかを大事にしています。参加者のいいところ探しをしつつ、ひきこもり経験があっても、社会参加は可能。そんな希望のロールモデルになれば……とも思います。

7 「する」⇒「一緒にする」⇒「いる」サポートへ

最初は若者の希望を叶える場づくりをスタッフが少しだけ「する」のですが、無理のない範囲で徐々に「一緒にする」、すなわちピアサポートへと移行していきます。やがて、若者がやりたい活動を自分たちで組み立てるのを見守る「いる」サポートができるようになったらいいな……と願っています。

8 自分事の視点、マイノリティの視点を大切に

若者のために（for you）という他人事に関わりではなく、若者とともに（with you）という自分事で考える視点を大切にしています。苦手なことや悩んだ経験など自分の中にあるマイノリティ性を大事に、相手の立場に立って考えることを意識しています。

9 断りやすい提案、選択肢の提示

先回りしてお膳立てしない、強引に誘わない、若者の意思を確認し、Noと言える余地を作り、侵襲的な関わりにならないよう留意しています。選択肢を提示することで、若者自身が自分で選んで決める力も大切に考えています。

10 本人のペースに合わせる、待つ姿勢も大事にする

一人ひとりやりたいことやペースも違います。本人のペースを尊重し、ときには待つことも大切に考えています。

以上が、不登校・ひきこもり経験のある当事者が、こんな居場所なら来やすいのでは……とスタッフとともに考えた当初の願いです。実現できていないことの方が多々あり反省しきりですが、今もこの気持ちを大切に居場所に関わっています。目的を持った意図的な関わり。一方でピアとしてともに居る意味を自問自答し、オルラに参加してくださる若者とともにわたし自身が成長できる居場所になれば……とも願っています。

オルラの活動の様子

こんな願いのもとスタートしたオルラ。毎週木曜日の午後、定期的に開催しています。

最初はわたしの経験を話したり、おしゃべりとティータイム、後半は皆でゲームを楽しんだりする活動が中

心でした。そのうちある若者の発案で、はちみつの蠟を溶かして作る「蜜蠟キャンドルづくり」が実現したことから、折り紙やクロスワードパズル、香り袋作製など、参加者の興味に合わせた活動も始まりました。

コロナ禍で、2020年4月の居場所は休止しましたが、2020年5月には密を避け、野外活動として高原散策やアスレチック体験を行ないました。オルラを巣立ったメンバーもいます。懐かしいメンバーがふらっと顔を出し再会を喜び合うこともあります。若者が持ってきた筍を別の若者が持ち帰り、親子で筍の煮物を作ったという微笑ましいエピソードもありました。

コロナ禍、今年度の利用は1～2名と少人数の日が多かった分、逆にしっかり個別対応ができました。

最近は、サイコロトーク、マレットゴルフ、すんき漬けづくり体験など活動の幅の広がりを感じます。年末のミニクリスマス会では若者が楽器演奏を披露してくださいました。ハンドセラピーができる参加者によるハンドセラピー体験も実現しました。別の参加者は、ご自分のカードゲームを寄付してくださるなど、少しずつ活動や交流も広がりつつあります。

オルラはこの地方の方言で「いるだろう」という意味です。そこに行けば、きっと誰かいる。仲間に出会え、人と人とのつながりで温かい気持ちになれる居場所になれば……柔らかな語感に願いを込めてつけました。

なお、オルラでは、サークル活動的な位置づけで、お菓子作りを楽しむ「かまどの会」、手芸を楽しむ「はりねずみの会」もオルラとは別途開催しています。

オルラの課題と今後

少しずつ活動も多様化してきたオルラですが、参加者の年齢層に幅が出てきたり、興味・関心に違いも出てきたりしているため、活動や話題に加われない方もいるなど、場面ごとの個別対応の必要性を感じます。参加者のニーズも多様化する中、限られた空間とスタッフで、どう参加者の思いを受け止め実現していくか、日々試行錯誤の連続です。参加人数が増えた場合の対応など、課題は山積です。地域の中に、他にも多様な居場所が増えることで、若者が自分に一番合った居場所を選べるようなしくみができることを願います。また、社会適応できない若者は居場所へ、といった若者の排除と分断を生む場とならないよう、地域における居場所の意味を改めて問い直す必要性も感じます。参加者との対話を大切にしながら「オルラらしさ」を今後どうやってともに創り上げていくか、若者と一緒試行錯誤しながら考えていきたいと思っています。

Information

小中学校の児童生徒の居場所 オルタ

会場：伊那市allla（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×スポ伊那」

毎週：水 13：00～15：00 伊那市民体育館 他
金 // allla（アルラ）多目的室

スポーツを通じた居場所 「はみ×スポ駒ヶ根」

毎週：木 13：00～15：00
会場：農業者トレーニングセンターor宮田公園

不登校の子どもと歩む親の会

伊那親の会 毎月 第1、3火 19：00～21：00
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）

女子会夏祭り

～心と身体が喜ぶ癒しフェス in HO・NO・KA～

7月22日（祝・木）カラーセラピー、

アクセサリー販売、
水引きワークショップ 他

7月23日（祝・金）フェイスリフトアップマッサージ

アクセサリー販売 他

7月24日（土）花と宝石のメッセージセラピー

水引きワークショップ

★はみんぐ オルタの子どもたちが作った
アクセサリー等を販売します。

7月25日（日）手相・タロット

ボディーマッサージ

ほ の か
ケーキ店 HO・NO・KA

お問合せ TEL：0265-81-4420



「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 水・木 開所します。

*P4をご参照ください。

障がい者民間活用委託訓練 知識・技能習得訓練コース
ビジネスマナー・パソコン基礎科（2カ月）

受講生募集

【学べる内容（取得目標資格）】

- ・ビジネスマナー（秘書検定3級）
- ・Wordを使ったパソコン文書作成
- ・Excelを使ったパソコン文書作成

募集期間：令和3年7月2日（金）～9月3日（金）

受講期間：10月1日～11月30日

会 場：伊那まちBASEサテライトANON（伊那市）

定 員：5名

受講料：無料（テキスト代5,610円及び希望する資格
受験料2,800円は自己負担）

お問合せ・お申込み：お住まいの地域のハローワーク

TEL：0265-73-8609（ハローワーク伊那）

北澤康吉先生の本の販売をしています。

- ・実践的カウンセリングテキスト（1,000円）
- ・登校拒否を生きる（1,000円）
- ・別冊 登校拒否を生きる（400円）

購入希望の方は、はみんぐまでお問合せください。

2021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/

