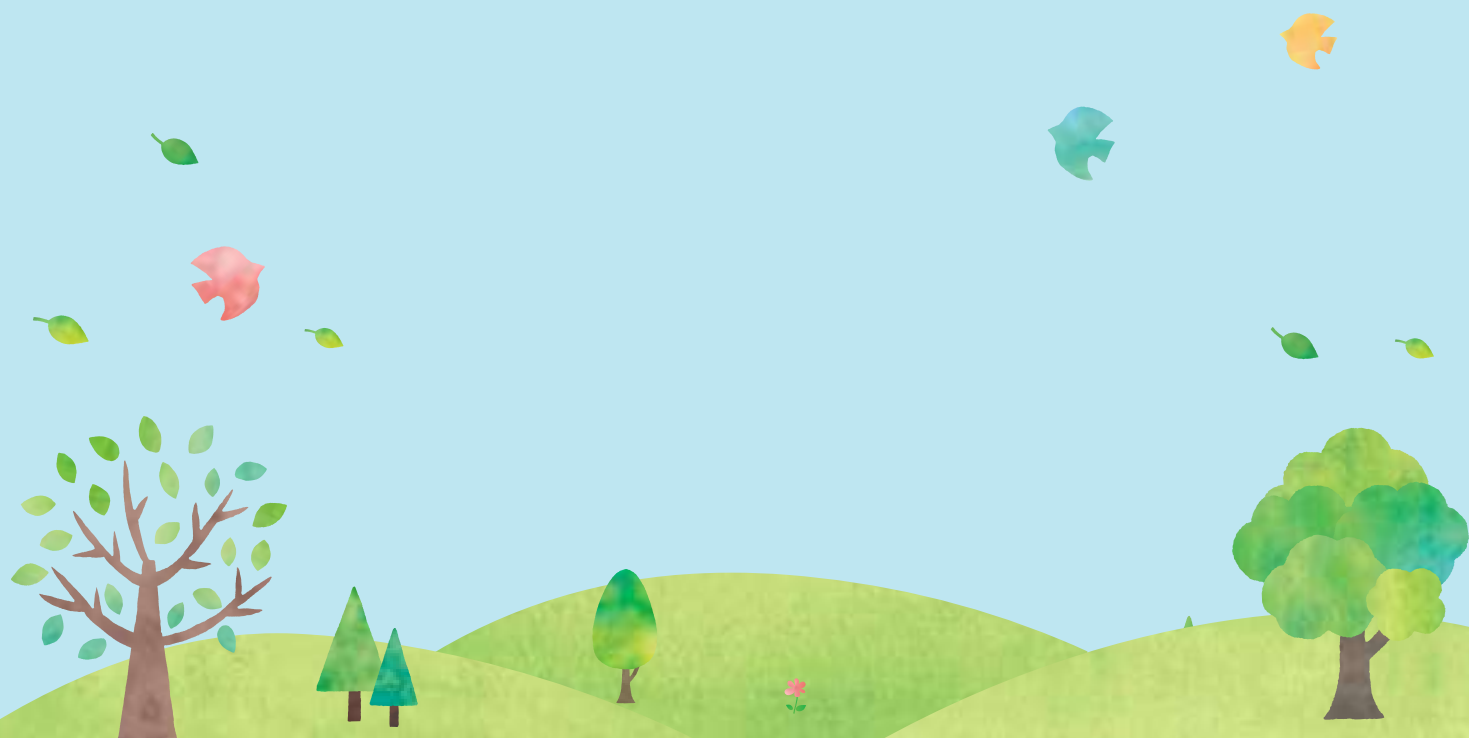




よりそう

～子どもの「今」を支えるアプローチ～



諏訪地区学びの支援ネットワーク



お子さんから、学校へ行きたくないと言われた時、

どうしたらよいか、どこに相談したらよいか、

困ってしまったことはありませんか？

この冊子は、その子が自分らしくいられることを願って

諏訪地区のみんなが知恵を出し合い、

少しでも保護者のみなさまやお子さんの不安な気持ちを

和らげることができたらと作成したものです。

少しでもみなさんのお役に立ち、

子どもが安心して生活できることを願っています。





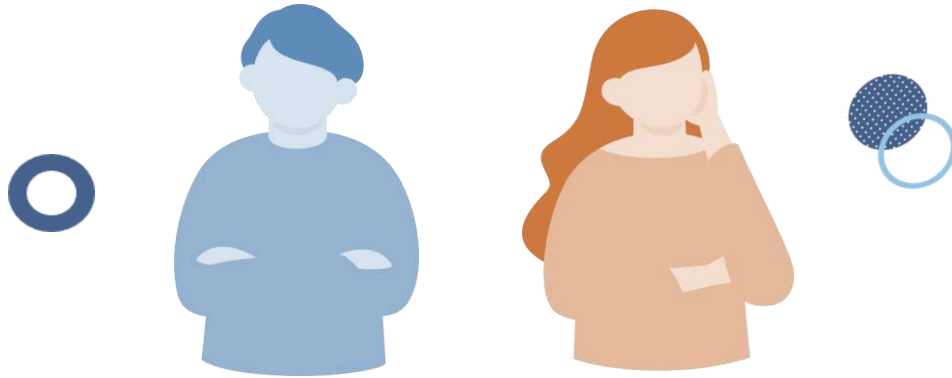
も く じ

- 不安や困りごと、ありませんか？ …………… 1
- 子どもが学校に行かれない… きっかけは？ …………… 2
- まずは 相談してみましよう！ …………… 3～4
相談窓口
- みんなの声 …………… 5
- 休むこと・寄り添うこと・そしてその先
～公認心理師 長野県スクールカウンセラー 伊藤 隆～ …… 6～7
- 学校・市町村の相談窓口 …………… 9～10
- 学校以外の相談窓口（フリースクール、居場所等） …………… 11～18
- 発刊に寄せて
～信州大学 教職支援センター准教授 荒井英治郎～ …………… 19
- 資料



保護者の皆さまへ

不安や困りごと、ありませんか？



学校に行きたがらない、行きたいけど行けない

- 学校から帰ってくるといつも疲れている
- 学校に行こうとすると頭やお腹が痛くなる
- 家や自分の部屋から出ない

どこに相談してよいか、わからない

- 子どもに学校に行くよう働きかけてよいか
- 学校に行かない理由を聞いてよいか
- 理由を聞いてもよく分からない
- 家庭学習を続けるべきか
- 誰にも相談できない

心配な状態が続いている

- ゲームや SNS に没頭して昼夜逆転している
- 学習の進度が遅れ、学校の授業についていけない
- このままでは、将来、進学や就職できないのでは

一人で悩まないでください

子どもが学校に行きたがらないことは、誰にでも起こり得ることです。お子さんや保護者の方の周りには、行政・民間の様々な支援の輪が広がっています。

このサポートブックは、保護者の気持ちに寄り添い、子どもが自分らしく過ごし、自分らしく生きていくことができるよう、学校、地域、民間施設などが協働して、学校内外に関わらず、多様な学びの機会を共に考えていきます。

子どもが学校に行かれない … きっかけは？

「行くのがつらい」「行きたくない」「学校に行きたいけど行かれない」、そんな子どもの悩みがあるかと思います。まずは子どもの気持ちを受け止め、子どもが安心して笑顔で過ごせるように考えていきましょう。

学校に行かれない要因には、子どもによっていろいろな背景が考えられます。また、そこまでに至るまでの要因は様々で複合的に絡み合っている場合が多いと考えられます。



学校に行かれない子どもの支援は、「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て、社会的に自立することを目指す必要があることが示されています。(*)

子どもや保護者の願いや思い、また、その状況に応じて、適切な支援をしていきます。

* 文部科学省「不登校児童生徒への支援の在り方」(令和元年)

まずは 相談してみましょう！

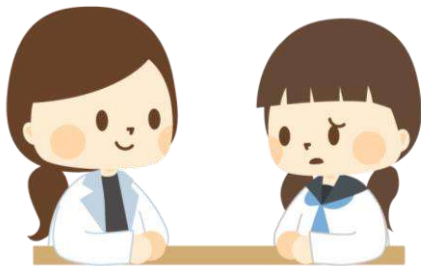
「子どもの話を聞いてほしい」「学校のほかに学習や体験ができるところってある？」
「子どものことで相談にのってほしい」等、どこに相談に行けばいいのか分からないとき、また必要な情報を知りたいとき等、次のページで紹介する相談窓口を利用して、“今”困っていること、不安に思っていることを話しに来てください。

どの相談窓口に来ていただいても大丈夫です。必要があれば必要な場所へ繋げていきます。お子さんとご家族にとって何を大切にしていきたいかを一緒に考えます。

(参考)

学校に派遣されているスクールカウンセラー (SC) やスクールソーシャルワーカー (SSW) について、その役割を紹介します。

子どもや保護者の不安や悩みを専門的な立場でお聴きし、適切な支援に向けて助言やアドバイスを行うことができます。学校や市町村窓口にご相談ください。



スクールカウンセラー



スクールソーシャルワーカー

スクールカウンセラー (SC) は、心理についての専門性を持ち、学校において、児童生徒が抱えるさまざまな課題について、相談や助言、また児童生徒の心のケアをしています。

子ども自身が相談するだけでなく、子どもと保護者が一緒に相談したり、保護者のみが相談したりすることも可能です。

SC をお願いする場合は、担任や教頭先生など、相談できる先生にお伝えください。

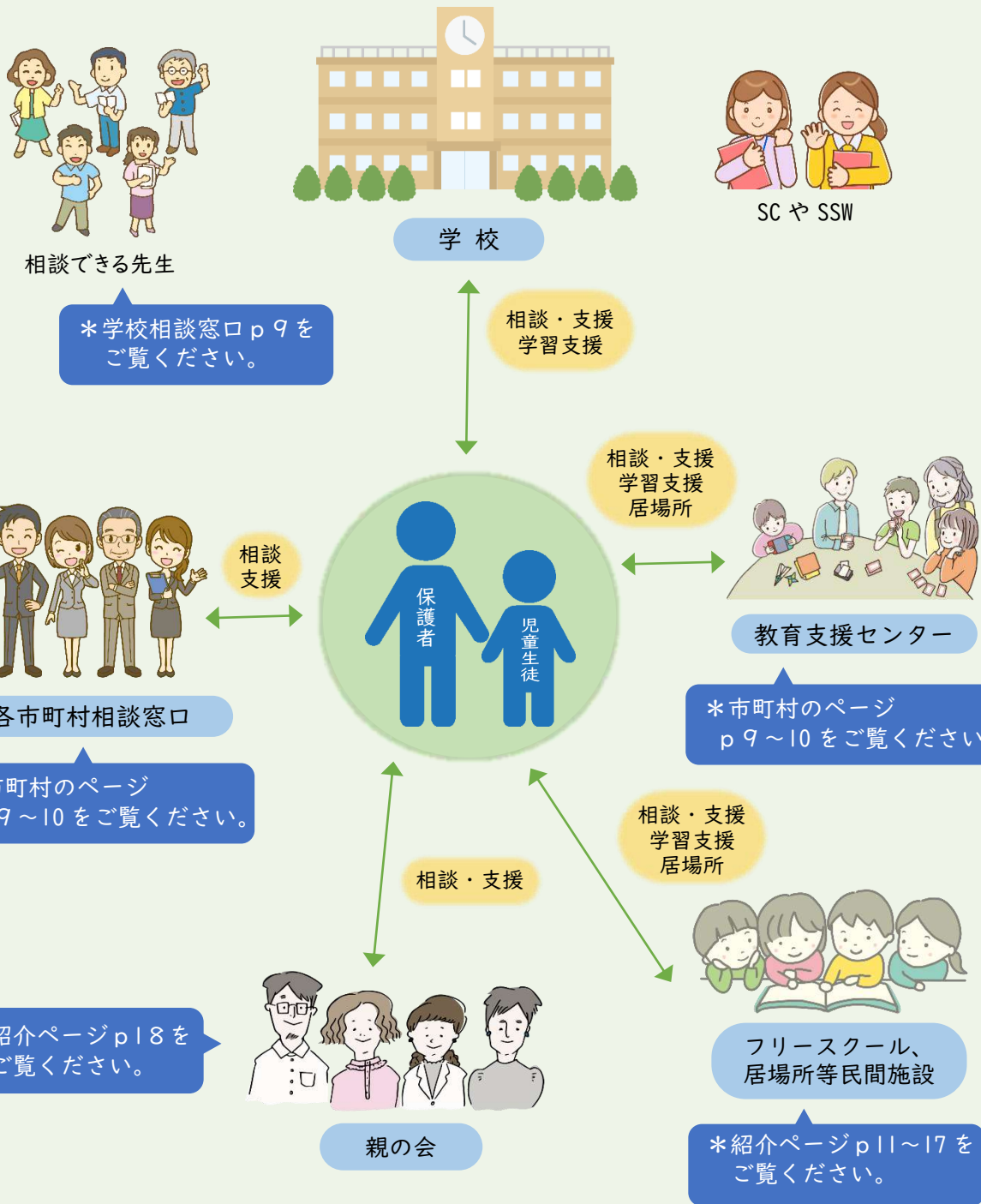
スクールソーシャルワーカー (SSW) は、社会福祉の専門的な知識、技術を活用し、児童生徒の取り巻く環境に働きかけをしていきます。

児童生徒の願いや思いを把握し、「どのような場合に、どのような相談支援機関の支援を利用できるか」など、家庭、学校、地域の関係機関を繋ぎ、児童生徒の悩みや抱えている問題の解決に向けて支援する専門家です。

相談窓口

～それぞれの機関が連携して支援をしていきます～

児童生徒の皆さん、保護者の方が困ったとき、どんな相談窓口が身近にあるのかを図で示しました。



*上記の相談窓口については、本冊子をご覧いただき、まずは、関連する窓口へお気軽にご相談してください。

みんなの声

学校とか友だちとかに合わせたり、気にしたりしなくて良いんだとフリースクールで学びました。いつのまにか、フリースクールで友だちと笑っている自分になっていました。(中学生)

学校とフリースクールに行っています。フリースクールでは、勉強やお菓子づくりをしました。みんなで楽しくできました。(小学生)

学校には行けないけど、登山に行きました。みんなの後ろから登って頂上につきました。下るとき、みんなに声をかけてもらって嬉しかったです。(中学生)

校内教育支援センター(校内中間教室)で、受験に向けて勉強をしています。わからないところは担当の先生に聞いて頑張っています。(中学生)



学校しか知らなかった。不登校なんて言われなくなかった。でも、フリースクールに見学に行って一人じゃないと知った。スタッフさんがいろいろな情報をくれました。(中学生)

教育支援センターの仲間と一緒にバスに乗って、いちご狩りに行きました。みんなと行くことができ、うれしかったです。(教育支援センターに通う中学生)

当事者しか得られない情報がたくさんある親の会、どこも同じじゃないです。自分に合うところを見つけた時は、救われた!と思いました。(親の会 保護者)

学校に登校できるようになりましたが、週に1日はお休みして居場所で過ごす日と決めています。毎日登校は苦しくなってしまうけれどその1日でバランスを取って学校も居場所も楽しく通えるようになりました。(保護者)

フリースクールのプロのミュージシャンに出会えてよかった。自信がつき、人生変わった。仲間がいて楽しい。(中学生)

『休むこと・寄り添うこと・そしてその先』

公認心理師・長野県スクールカウンセラー 伊藤 隆



休むことの大切さ

不登校には、いろんな要因や背景がありますが、例えば、学校へ行きたいし、実際行こうとするけど、いざとなるとどうしても行けなというパターンはとて多いです。

前の晩は、行けることを確信して、カバンの中の準備もきちんとして眠る。しかし、朝になってみると、前の晩とは別人のような自分がいて、頭が痛かったり重かったり目まいがしたり吐き気があったり、お腹の調子が悪くなったりします。また、起きようとしても、どうしても起き上がることができなったり、いずれにしてもいろんな身体症状が出て、行こうとしても行けなくなります。辛いです。本人も辛いし周りも辛い。こんな時というのは、本人なりにもう相当頑張り続け、無理して登校し続けてきた状態です。すると、自分の心はだませても、よくしたもので身体の方が反応して、もうこれ以上無理しちゃダメと、自分に対してシグナルを送ってくれます。ですから、信号機の赤信号のような役割を果たしてくれるのが身体症状だと受けとめてほしいです。これはある意味人間の生きる力・英知であり、自分の身を守るための反応です。こんな時は、それに身を委ねてほしいです。そして、迷いながらも休むと決めたからには、それはけっしてだめなことではなく、自分にとって必要で大切に尊い時間なんだと、本人も家族も心の底からそう受けとめて休むことが大切です。そうすれば、それは本当に休んでいることになるし、そうでなければ、せっかく休んでいても、身体は、少しは休まるかもしれませんが、心はそうならず、いつまでたってもその状態から抜け出せないことになってしまいます。

見守る時・背中を押す時

しかし、そうやってある意味正々堂々と休んだとしても、けっして右肩上がりに元気になるとは限りません。いろんなことを考え、落ち込み、ゲームなどにのめり込み、昼夜逆転傾向になったり、とても心配な状態が続くかもしれません。この時は、まさに見守ることが必要な時期といえます。そうすると、よくしたもので少しずつ元気になって、退屈になって、「あーひま」みたいな言葉が自然に出てきます。そして、ここからが大切です。学校に行ってみようかな・行けるかなと思う一方、やっぱり家にいた方が楽だしという思いもあり、自分自身の意思だけで一歩踏み出すのはそう簡単なことではなさそうです。こんな時、今度は見守るのではなくて、タイミングよく適度な強さで背中を押してみしてほしいです。どこかで勇気を振り絞って、最後は自分の意思と決断で一歩踏み出すことが大切です、勇気を出して飛び込んで、ああ大丈夫なんだという実感を得る。そしてそれを何度か重ねていくことで、少しずつ自然に行動できるようになっていきます。

連携の大切さ

ここで重要なことがあります。それは、家庭と学校等との連携です。気持ちが整って、勇気を振り絞って向かった先が、例えば学級崩壊しているような状態の教室だとしたら、それは悲劇です。今度は学校の責任として、可能な範囲でその子をしっかり受け入れられる体制・環境を整えて対応する必要があります。いきなり皆のいる教室が無理なら、誰もいなくなった放課後の教室で短時間担任の先生と会うことから始めてみたり、あるいは、別室登校から始めてみたりするとかです。場合によっては、地域にある居場所を足がかりにすることもいいでしょう。学習機会の確保として、タブレットを用いたりモート学習等も可能です。

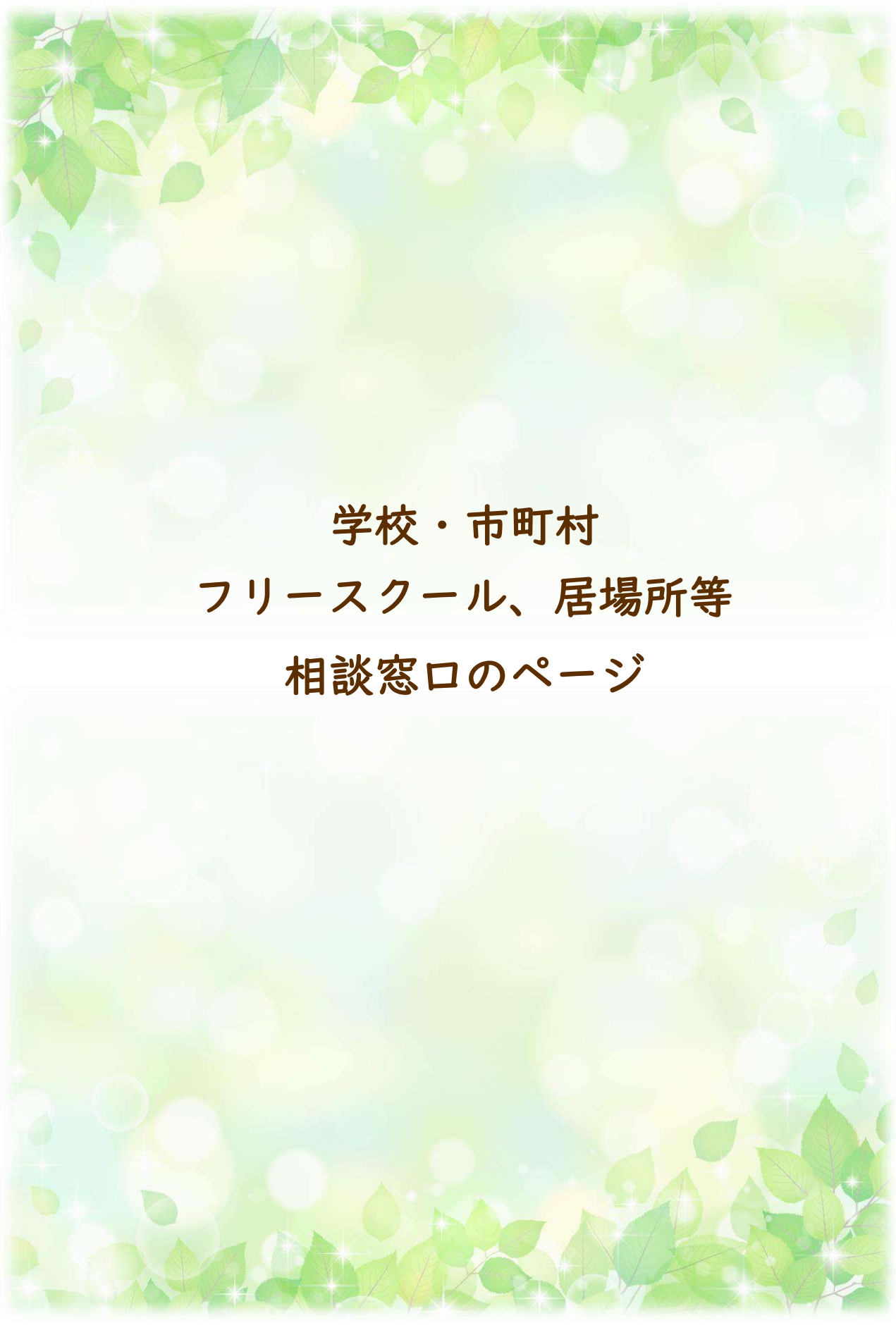
家庭と学校等とのつながりを軸に、互いに互いの状況や思いを共有しつつ、タイミングを逸することなく適切な対応を図っていくことができればいいなあと思います。

きっと大丈夫

「これからのことが心配でなりません。大丈夫でしょうか？」 カウンセリングをしている中で、学校を休んでいる様々な段階において、多くの保護者の方からこう問われます。その先に見通しが持てず、不安な気持ちで一杯になってしまうことはとても自然なことだと思います。

それでは、実情はどうでしょうか。私が関わった不登校を経験した方々の多くは、成人以降社会的に自立した生活を送っています。また、文科省等による幾つかの追跡調査でも、同様の結果が得られています。ですから、だいたい大丈夫です。

どんな状況にあっても、心の片隅に「きっと大丈夫」という思いを据え、それを支えにして過ごしていくことができたらいいなあと思います。



学校・市町村
フリースクール、居場所等
相談窓口のページ

岡谷市 相談・支援窓口 ～まずは、気軽にご相談ください～

Q. 学校では、誰に相談すればよいですか。

A. 担任の先生以外にも、気軽に話ができる人や、専門に相談できる人がいます。

心の教室相談員

「友達関係のことで話がしたい」「教室に入りにくくなってきた」「親と喧嘩して気まづくなった」など、何でも、気軽に相談員と話をすることができます。

相談員は、市内の各中学校にいますが、小学校も訪問しています。

【お問合せ】 在籍している小中学校

スクールカウンセラー (SC)

スクールカウンセラーは、市内の小中学校を訪問して、児童生徒や保護者にカウンセリングや相談、助言を行っています。

【お問合せ】 在籍している小中学校

スクールソーシャルワーカー (SSW)

スクールソーシャルワーカーは、社会福祉の専門家として、児童生徒や保護者の不安や悩みに対し、学校や家庭、地域とをつなぐための相談や助言を行っています。

【お問合せ】 在籍している小中学校



Q. 学級に入りにくいときや学校に行かれないときは、どこへ相談すればよいですか。

A. 自立支援教室やフレンドリー教室にいる専任の先生に相談できます。

自立支援教室 (校内教育支援センター)

自立支援教室は、市内の各中学校と長地小学校に開設し、専任の先生が、担任の先生や友達とのつながりを大事にしながら、相談や学習支援等を行っています。

【お問合せ】 在籍している小中学校

フレンドリー教室

フレンドリー教室は、学校に気持ちが向かない、あるいは、学校から少し離れた場所で学びたいときに、市内の小中学校に在籍する児童生徒が利用できる教室です。

諏訪湖ハイツ (おかや総合福祉センター) に開設し、専任の先生が常駐しています。

落ち着いた環境の中で、自分のペースに合わせた学習や活動を行うことができます。

【お問合せ】

月曜日～金曜日 9:00～16:30 (祝日は除く)

諏訪湖ハイツ (おかや総合福祉センター) 1階

電話・FAX0266-24-2206



Q. 市へ相談したい場合は、どこへ連絡すればよいですか。

A. 市役所の2階にある「子ども教育相談センター」に相談員がいますので、気軽に連絡してください。

子ども教育相談センター

子ども教育相談センターでは、子どもたちが学び、成長する過程の中で生じる様々な困難、課題等に対して相談、支援を行っています。さらに、不登校支援コーディネーターが、学校に行かれない児童生徒に対して、家庭訪問を通じた学習支援等も行っています。

○主な相談内容

学校生活、心身の発達、学習、友達関係、いじめ、
不登校

【お問合せ】

月曜日～金曜日 9:00～16:30（祝日は除く）

岡谷市役所2階 教育委員会 教育総務課

電話 0266-23-4811（内線 1217、1232）

FAX 0266-24-2755



Q. 市役所では、家庭に関する事など学校以外のことも相談できますか。

A. 「こども家庭センター（まゆっこベースおかや）」の相談員に相談できます。

こども家庭センター（まゆっこベースおかや）

こども家庭センター（まゆっこベースおかや）では、保健師や家庭児童相談員が、妊婦から青年期のお子さんまでにかかわる困りごとの相談を行っています。

【お問合せ】

月曜日～金曜日 9:00～16:30（祝日は除く）

岡谷市役所2階・子ども課、1階・健康推進課

電話 0266-23-4811（内線 子ども課 1226、健康推進課 1191）



Q. 市役所以外に相談できる場所はありますか。

A. 諏訪湖ハイツ1階に子ども教育相談センターの分室があります。



子ども教育相談センター分室

子ども教育相談センター分室では、学校生活への不安や悩みに関する相談を行っています。

また、専門カウンセラー（臨床心理士）による教育相談も行っています。（一人あたり50分間で、事前予約が必要）

【お問合せ】

月曜日～金曜日 9:00～16:30（祝日は除く）

諏訪湖ハイツ（おかや総合福祉センター）1階

電話・FAX 0266-24-2206

学校以外の相談窓口

フリースクール・居場所等

子ども・若者STEPハウス

【岡谷市】

○方針や願い：不登校の子どもや引きこもりの大人の居場所です。築150年の古民家を改築し、温かみのある空間にしました。スタッフも不登校や引きこもりを経験してきた20代の若者達です。

自分の好きを発信できる場、ひとりひとりが次のSTEPへ進んでいける場としてお手伝いします。

○活動曜日：時間：毎週月～金 9:30～17:00

○活動内容：毎月みんなで話し合いをして、月の予定を決めています。みんなのやりたいことを組みこんでいき、体験を通して学ぶということを重視しています。

料理や美術、創作や音楽などは毎月入り、運動も定期的に行っています。普段の生活ではみんなゲームが大好きで、ゲームが一つのコミュニケーションツールになっています。

○住所・連絡先：〒394-0024 岡谷市堀ノ内1-14-8

TEL/FAX:0266-63-1760

E-mail: wakamonostep@outlook.jp



みんなの居場所ゆめひろ 特定非営利活動法人 末広プロジェクト

【諏訪市】

○どんな場所？

いつでも、誰でも、どんな目的でも利用できる多目的フリースペース

○3つの思い

- ・子どもからお年寄りまで、みんなの居場所でありたい
- ・食を仲立ちとして、集い、語り、笑顔になれるよう
- ・…そして生きにくい社会の、やさしい隠れ家になれば、うれしい

○活動曜日・時間

開館日 月～金曜日 13:00～18:30 (祝祭日休館)

土・日曜日 イベント時のみ開館

○活動内容

- カフェゆめひろ (利用無料) / 学習支援 (週1水)
- みんなで食堂 (月1日) / プレイパーク (月1土)
- ボードゲーム会 (月1土 週1火) / まち歩き (月1)
- ビブリオバトル (年4土) / 駄菓子屋さん、など

○連絡先

住所 〒392-0025 諏訪市末広1-11

電話 0266-55-8734

メール info@yumehiro.org

ゆめひろHP





不登校が「希望」に変わる教室
新しい学びの選択肢オルタナティブスクール
—学ぶ楽しさと居場所を全ての子どもに—

- パーチャル校舎とリアル教室で友達と双方向の学びが可能
- 日本全国の一flow現役教師の授業
- 8人制学級で担任が生活・学習面をサポート
- リアル教室では、理科の実験や社会科見学、公園遊びなど子どものやりたいことを大切に活動

■ 開校場所：諏訪市諏訪1丁目6番1号 アーク諏訪2階
(上諏訪駅より徒歩3分)

■ 開校曜日：週1～2回(月・木コース)

■ 開校時間：10:00～15:00

※週1回コース、週2回コースから選ぶことができます

■ 連絡先 mail:nijin.academy.suwa@gmail.com tel:0266-55-2311/090-4462-7588 (小松)



フリースクール・居場所
「みんなのお家すまいる」一般社団法人フォースマイル

不登校や登校・登園しぶり、学校との付き合い方、学校以外の居場所のこと、自分に合った学びについてなど、ひとりで悩まず相談してください。

最初の一歩はやりたいこと、できること「とりあえず」から始めよう。窮屈なことから自分を解放。それぞれのペースで子どもの自立を目指す、学校とは違う心のよりどころ。

「今は何もしない」もOKな居場所。居場所内や外に出かけてのさまざまな活動をしています。

○フリースクール 10:00～15:00 居場所 15:00～17:00

○体験活動(トランポリン、スポーツ、乗馬、ハイキング、調理実習など)、親の学習会、個別相談等。

※利用料についてはお問い合わせください。

○住所：諏訪市四賀 1676-2

○メール：4smile2020@gmail.com

○TEL：090-1865-7933 (木村)

問い合わせフォーム



不登校の小・中・高校生とひきこもりの若者、そしてその家族を支援することを目的としています。

○開設時間：月曜日～金曜日 10時～16時

○対象：小学生～高校生まで行き渋り・不登校の方
居場所を探している方
進路に悩んでいる方など

○活動内容：小学生～高校生 多様な学びの場所

表現活動：音プロ → プロが個人レッスン ギター・ドラム・キーボード
美術スクール → プロが指導 イラスト・絵画・デザインなど
コスプレ講座 → コスプレイヤーと変身術を学ぶ

学習支援：個別指導

相談支援（心理士3人）

VR チームすわスクール



○住所：長野県諏訪市中洲2843

○連絡先：NPO 法人子どもサポートチームすわ（0266-58-5678）



HPはこちら↑

【茅野市】居場所・フリースクール・子どもカフェ

居場所・フリースクール Glück



家族以外の人とつながり、
ぼーっとしたり、遊んだり、学んだり…
自分のやりたいことができる
グリュックは、そんな「居場所」です

- ★学習支援
- ★体験活動
- ★相談支援
- ★親の会「くれよん」



👉 詳細はHPで!



NPO 法人グリュック ☎ 090-2259-6209 開催場所：茅野市玉川 8509-1（学び舎 Planus 内）

アトリエ ももも

誰でも自由に表現できる
みんなのアトリエももも



アートを通じて、楽しく生きる力と、いろいろな人とつながる力を身につけることを目指しています。

アトリエにある絵画・図工・手芸などのさまざまな材料や道具を使って、好きなようにつくり、遊べます。何もしないでボーっと過ごしてもOK！困ったときはアートサポーターに相談できます。
「アトリエももも（休日の創作の場）」「しずかなアトリエ（平日の創作する場）」
「ニッティングカフェ・アートセラピーカフェ（こころの相談）」「こどもアトリエももも（平日のアトリエ）」「こももアート食堂」

ばしょ：茅野市玉川神ノ原 4233 荒神の古民家内
メール：ateliermomomo@gmail.com
Tel:090-2473-2703(鈴木)／080-6783-3529(西川)
予約制⇒ホームページ・メール・電話から予約してください。

Homepage



FB 最新情報↓



- 方針や願い 馬に自然に人に触れて感じる、新たな居場所へ
馬との暮らしから学ぶ、関わる人間の責任を感じる
- 活動曜日・時間 毎週火曜日 10：00～15：00 ※祝祭日・長期休みを除く
- 参加費 ￥1,500
- 活動内容 馬に乗るだけではなく、馬房掃除や給餌、手入れ。
馬との関わり以外の時間では、主に外遊びを中心とします。
- 住所・連絡先 茅野市豊平字東嶽 4734 三井の森内
0266-76-2813
前日までに電話予約をお願いいたします。
- 持ち物・服装 お弁当、軍手、長靴、帽子、水筒
汚れてもよい服装、
健康チェックカード



自然から豊かさを感じ、体験から自分を知る。野あそび保育 内田幸一による新たな学びの場

- 活動日 火曜～金曜 9時～15時30分
- 活動内容 小学生
基礎学習（1時間）、クッキング、プロジェクト活動
（電車遠足、運動会、出店など、やりたいことを決めて行う）
遠足、工作、子ども会議、合宿、誕生日会など



住所 茅野市玉川神の原4250-1
Mail yugakusha.chino@gmail.com
TEL 090-3805-6330 担当:谷岡



- ハケ岳の麓あびの森で、自然中でのびのびと自立性を養い、責任を学び、一人一人の成長をサポートする。
遊びを通して、生き方、在り方を学び、コミュニケーション能力をやしなう。
・あびの森ルール ①ほかの人の嫌がることはしない。②命に係わる危険のことはしない。
③ゲーム機、タブレット、スマホ等のデジタルゲームはしない。
- 開催場所 諏訪郡原村 16267-521 「あびの森」
- 活動日、時間 毎週火曜日、金曜日 9:00～16:00
- 活動内容 森遊び、絵画、料理実習、昔遊び、アナログゲーム、創作ゲーム、自由学習等
- 住所 〒391-0100 諏訪郡原村 16267-521
- TEL/FAX0266-78-3979 [eメール kizuna@rudu.co.jp](mailto:kizuna@rudu.co.jp) 担当笠原 090-3364-0900



- 学校に行きづらい子や、新しい学びを求めている方のためのフリースクールです。森の中で自然体験と学校の勉強の両立ができます。小・中・高校生対象
- 活動曜日 毎週水曜日 10時から15時
- 活動内容 学習 野外調理 山登り アート制作 クラフト制作 運動 農作業など
- 住 所 長野県諏訪郡原村16267-2185
- 連絡先 080-2005-2382(櫻林)
mail : truecolors.jp2024@gmail.com



- お家だけでは退屈、学校だけではちょっとしんどい…そんなお友達のための小さな居場所です。
工作・お絵かき・アイロンビーズ・アナログゲームや読書などなど、色んな過ごし方ができます。一人でのんびり息抜きタイムもよし、お友達とゲームで盛り上がるのもよし。
* 見学も可能です、まずはお気軽にお問合せください。

- 活動曜日・時間 毎週水曜日・10時から15時
- 居場所住所 〒399-0211 長野県諏訪郡富士見町富士見2613-2
- 連絡先 chi9gokigen@gmail.com (地球人)



活動の内容はこちらから



《みんなのお部屋》 大丸屋 2階

富士見駅前の大丸屋 2階は、やっほーの事務所♪ ただの事務所ではなく、大人も子どもも気ままに集う、どこか懐かしい場所です。

日時 月・木・金・土・日 10:00~16:00

(開店時いつでも OK! 予約不要)

場所 大丸屋 2階 たたみコーナー & 事務所

2階のたたみコーナーはスタッフ不在時でも自由に遊んで OK です!

できること ☆木のおもちゃ作り / 無料 ☆なんでも相談 / 無料

☆松ぼっくりや木でクラフト作り、バードコール作り / 有料



【お問い合わせ先】 〒399-0211 長野県諏訪郡富士見町富士見 3590 大丸屋 2階
 メール: yahhoo.yatu@gmail.com 電話: 080-1958-8400 公式 LINE ID: yahhoo.yatu

~こんなこともやっているよ! (有料) ~

《放課後ひろば》

学校ではできないクラフトや科学実験に挑戦!

【開催曜日】 月 1 回程度

《平日ひろば》

ネイチャーゲーム・焚火など自由に森遊びしよう

【場所】 やっほー遊びの森

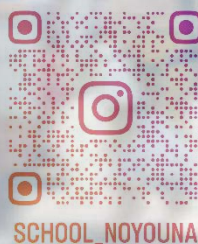
【開催曜日】 年 3 回程度

探求型学習
電車遠足
お泊り会
ものづくり

正解はないし
すべては正解
どこにいても
なにをしても
わたしはわたしで
あなたはあなた
自分らしくありますように



090-1555-3327(安部)
富士見町落合 3060 - 65



毎週木曜
10時~16

親の会 相談窓口

●親のまなざしの会 (岡谷市)

- ・開催日 . . . 第3金曜日
- ・会場 . . . 諏訪湖ハイツ内フレンドリー教室
- ・連絡先 . . . 0266-24-2206 (岡谷市教育相談室 伊東)

●ホッとする親の会 (下諏訪町)

- ・開催日 . . . 毎月第2金曜日 19時~20時30分
- ・会場 . . . 下諏訪総合文化センター
- ・連絡先 . . . hotto.shimosuwa@gmail.com (ローパー)

●不登校・引きこもり等の親の会 (諏訪市)

- ・開催日 . . . 毎月第2土曜日 15時~18時
- ・会場 . . . 子どもサポートチームすわ
- ・連絡先 . . . 0266-58-5678 (小池)

●スマイル親café (諏訪市)

- ・開催日 . . . 土曜日 14時~16時 隔月に1回
 - ・会場 . . . みんなのお家すまいる
 - ・連絡先 . . . oyatoko2013@gmail.com (古屋)
- ※開催日はお問合せください

●おひさまの会 (諏訪市)

- ・開催日 . . . 毎月1回 主に最終土曜日 19時
- ・会場 . . . 諏訪市湖南 なかよし広場
- ・連絡先 . . . 090-2254-5856 (名取)

●親の会 くれよん (茅野市)

- ・開催日 . . . 月1回 金曜日
- ・会場 . . . ゆいわーく茅野
- ・連絡先 . . . 090-2259-6209 (村上)

●森の寺子屋 (原 村)

- ・開催日 . . . 火曜日・金曜日
- ・会場 . . . 原村 16267-521 あびの森
- ・連絡先 . . . 090-3364-0900 (笠原)

●おやあ?カフェ (富士見町)

- ・開催日 . . . 毎月月末木曜日 (変更有、要問い合わせ)
- ・会場 . . . 富士見町富士見 2613-2
- ・連絡先 . . . 090-1541-5424 (上條)

●ひまわりの会 (高校生以上対象) (岡谷市)

- ・開催日 . . . 毎月第2金曜日 19時~21時
- ・会場 . . . 諏訪湖ハイツ 102 研修室
- ・連絡先 . . . 090-5507-1670 (押野)

「よりそう ～子どもの「今」を支えるアプローチ～」 発刊に寄せて

信州大学 教職支援センター准教授 荒井 英治郎

●保護者の皆様へ

子育てに答えはありませんから、今に「不満」はなくても、未来には「不安」を感じてしまうものです。そのようなときは、支援者の皆様が子どもと共に丁寧に創り上げている多様な場の空気に触れてみてはいかがでしょうか。子どもたちや支援者の皆さんと一緒に立ち止まり、深呼吸してみることで、今までとは違った景色を眺めることができるはずです。そして、支援者の皆さんとの繋がりは、次の一步を踏み出すときの心の支えになるのではないかと思います。

子どもの今をきちんと支えていくこと。それは自分の等身大の気持ちに向き合うことから始まるはずです。

●支援者の皆様へ

学びの支援サポートブック「よりそう」の作成、おめでとうございます。

誰かに「寄り添う」ためには、体を寄せるだけでなく、心を寄せる必要があります。子どもたちの今をまるごと受け止めていくことはとても大変なことですから、さぞかし気苦勞も多いことと思います。ただ、子どもたちや保護者の皆様の思いや気持ちを共感的に受け止めていくことは、子どもたちを笑顔にするだけでなく、子どもや保護者の皆様がそのご家族らしく日常を紡いでいくことにしっかりとつながっているはずです。

誰かにとっての心の支えになること。このこと以上に、私たちが生きる上で尊いことではないかもしれません。

引き続き、子どもをまんなかに据えて、未来を創る子どもたちを、あたたかく、柔らかに支えていきましょう。



(資料) 諏訪圏域フリースクール・居場所等 所在地一覧



- ① 子ども・若者 STEP ハウス
- ② みんなの居場所ゆめひろ
- ③ NIJIN アカデミーリアル教室 諏訪校
- ④ みんなのお家すまいる
- ⑤ 子どもサポートチームすわ
- ⑥ グリュック
- ⑦ アトリエもも
- ⑧ ひだまりファーム 蓼科ポニー牧場
- ⑨ チャイルドアカデミー 友学舎 茅野校
- ⑩ 森の寺小屋
- ⑪ 森の学校 トウルカ
- ⑫ 子どもの小さな居場所 ヨリバ
- ⑬ 森戸高原の自然学校 やっほー
- ⑭ 学校 のような





学びの支援サポートブック
よりそう～子どもの「今」を支えるアプローチ～



発行年月日：令和6年11月21日

発行者：「諏訪地区学びの支援ネットワーク」

岡谷市・岡谷市教育委員会 下諏訪町・下諏訪町教育委員会

諏訪市・諏訪市教育委員会 茅野市・茅野市教育委員会

原村・原村教育委員会 富士見町・富士見町教育委員会

フリースクール・居場所等民間支援団体

- ・子ども・若者 STEP ハウス
- ・NIJIN アカデミーリアル教室諏訪校
- ・子どもサポートチームすわ
- ・アトリエももも
- ・チャイルドアカデミー 友学舎 茅野校
- ・子どもの小さな居場所 ヨリバ
- ・学校 のような
- ・みんなの居場所ゆめひろ
- ・みんなのお家すまいる
- ・グリュック
- ・ひだまりファーム蓼科ポニー牧場
- ・森の寺小屋
- ・森の学校 トウルカ
- ・森と高原の自然学校 やっほー

○本冊子学びの支援サポートブックを製作するにあたり、小金井市発行の冊子「ひとりじゃないよ」を参考にさせていただきました。小金井市及びココノコ様のご理解、ご協力に心より感謝申し上げます。

岡谷市版