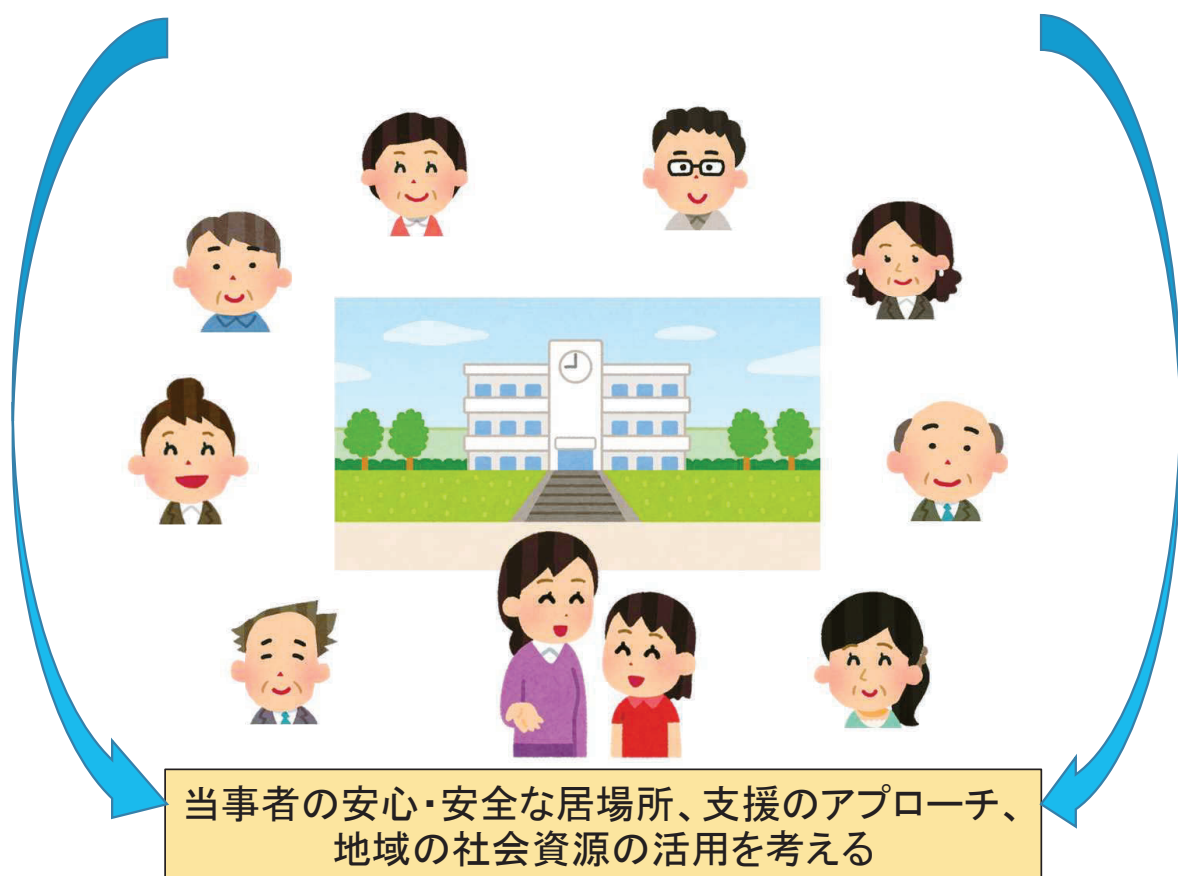


子ども・若者の自立支援ガイド（支援者の皆さんへ）

困難を有する子ども・若者への支援

（不登校・ひきこもり編）

～不登校を経験した本人や親御さんたちの声～



群馬県子ども・若者支援協議会

困難を有する子ども・若者への支援（不登校・ひきこもり編）

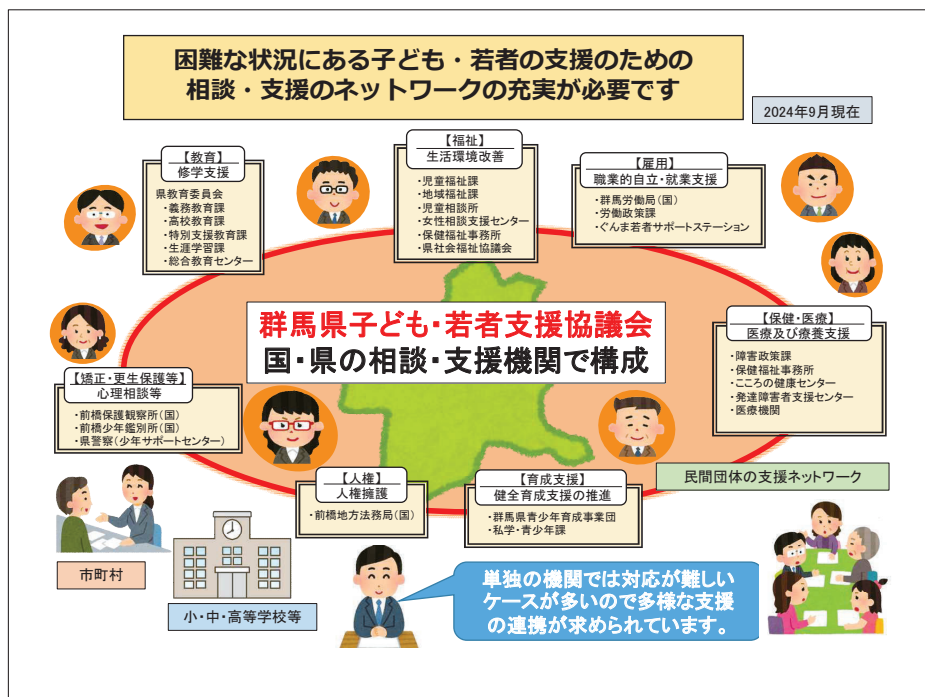
子ども・若者をめぐる環境が急速に変化している中で、県内の若年無業者（15～34 歳）は約 8,000 人（2022（令和 4）年度）、不登校児童生徒数は小学校が 1,721 人、中学校が 3,059 人、高等学校が 1,203 人、高校中途退学者数が 786 人、中学校卒業時進路未決定者数が 201 人（いずれ も 2023（令和 5）年度）、全国のひきこもり（15～39 歳）の出現率は 2.05%（2022（令和 4）年度）となっており、子ども・若者が抱える様々な困難や課題が重なり合って、ニート、不登校、高校中退、ひきこもりなどの形態で表出している現状があります。

そこで、増加傾向が続く小・中・高校生の不登校・ひきこもりに対する支援ガイドを作成するため、不登校を経験した高校生と我が子の不登校・ひきこもりを経験した親御さんを対象に Web でアンケート調査を実施しました。その結果、不登校による本人の苦境、見通しが立たない不安や相談・支援につながらない孤独・孤立を感じる親御さんなど、さまざまな体験談が寄せられました。

本人の中には、抱えている不安にどうしたらいいのかわからない、どうしたいのかわからないで心を閉ざしてしまう方もいます。親御さんの中には、苦しむ我が子を前に必死に支援先を求めている方もいました。困難な状況が改善されないまま義務教育の終了や高校中退で学校や公的機関等の支援から離れ、社会とのつながりが切れてひきこもり状態が長期化する場合も考えられます。

私たち支援者は、こうした不登校・ひきこもり状態の当事者にどのように寄り添っていったらいいのだろうか、支援のアプローチはどのように考えたらいいのだろうか、地域のさまざまな社会資源の活用や支援の連携をどのように展開したらいいのだろうか、考えるべき支援の課題は尽きません。

このガイドでは、当事者にとっての安心・安全な居場所、支援のアプローチ、地域の社会資源を活用した支援連携などの取組例を紹介し、不登校・ひきこもり状態の支援に関係する情報をまとめました。



もくじ

1	不登校を経験した本人や親御さんたちの声	1～4頁
	(1) 不登校を経験した本人の声	
	(2) 我が子の不登校・ひきこもりを経験された親御さんたちの声	
2	ひきこもりを考える	5～6頁
	(1) 「ひきこもり」とは ～ 時代とともにすこしずつ変化 ～	
	(2) 本人と家族の気持ち	
	(3) 関わり方の工夫	
	(4) 生活を豊かにする	
3	【専門医の視点】 不登校状態の子どもたちに出会って考えること	7～8頁
	親御さんの不安と子どもの不安にズレがある	
	子どもの不快・不本意な体験が「不安体験」になる	
	心の調和を崩してしまう真面目な子のタイプ	
	聞いてくれる人の存在、安心・安全な居場所であって欲しい	
	薬剤による症状の改善だけでなく、話を聴ける人を保障しておきたい	
4	安心・安全な居場所の役割を考える	9～12頁
	(1) 教育支援センター	
	(2) フリースクール	
	(3) フリースペース	
	(4) 地域の居場所	
5	当事者に寄り添った支援アプローチ	13～17頁
	(1) 本人への支援	
	(2) 親への支援（親の会の役割）	
	(3) 子育て支援での連携	
6	令和6年度「県・市町村青少年相談担当職員研修会」意見交換【要約】	18～20頁
7	その他	21～22頁
	(1) 非行・犯罪に陥った子供・若者の支援	
	(2) 自殺対策	
	(3) ヤングケアラー支援	
8	資料編 【支援機関連絡先一覧】	23～28頁
	県・市町村・教育委員会等の相談窓口、専門機関、 支援に関する社会資源・ネットワークなど	

1 不登校を経験した本人や親御さんたちの声

どうして学校に行けなくなったのか、不安や心配を相談する相手はいたのだろうか、悩み苦しんでいる子どもを前に親御さんはどんな気持ちでいたのか、先の見えない状態からどのようにして立ち直っていったのだろうか、当事者たちに聞きたいことはたくさんあります。ここでは Web アンケートの結果から皆さんの声を取り上げてみました。アンケート結果の詳細は県 HP のこちらをご覧ください。

<https://www.pref.gunma.jp/page/685701.html>



(1) 不登校を経験した本人の声

ぐんまこどもアンケート「教えて！あなたの意見」調査結果から

(私立通信制高校生9名が回答 2024年12月 Web 調査)

① 不登校になった時期・きっかけなど(複数選択可)

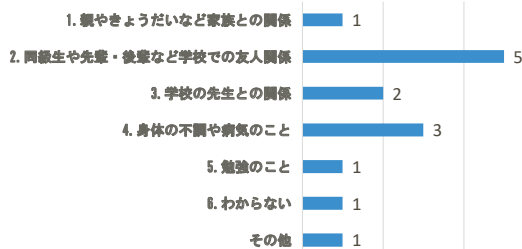
時期は、小学校で半数、中学校では3分の2でした。

きっかけは、学校での友人関係(同級生や先輩・後輩などの人間関係)が半数以上でした。



学校に行けなくなったきっかけ

※複数回答可



・今まで仲が良かった友人に急に無視されてしまった。1 日学校を休んだら授業内容がわからず追いつけなくなってしまった。

・クラスが単純に嫌だった。仲良くしていた人が離れた。

・部活の時に陰口を言われた。

・校庭に集まって校長先生の話に、ずっと立ってられずに倒れてしまったりなど。体調不良があり起立性低血圧などといったものがあった。

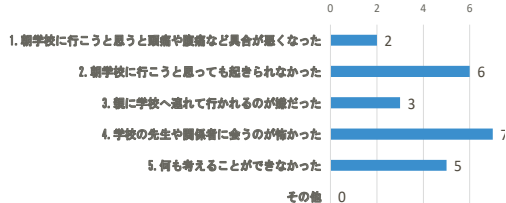
・私立で勉強が大変で頑張りすぎていたら心身共に壊れてしまった。小学校の時にいじめを受けていて受験して逃げたけれど心には負担が残っていたらしい。

② 学校に行けなかったときの相談相手や気持ち

相談相手は担任以外ではスクールカウンセラーや保健室の先生をあげていましたが、半数以上がいなかったと回答していました。誰にも相談できずにいた当時はどんな気持ちでいたのでしょうか。

学校に行けなくなった時の状態

※複数回答可



・みんな自分のこと嫌いなんだろうと思っていた。

・自分が学校に行きたいと思ってても体調が悪かったり、なんで自分はこういうことになってしまったんだろう、なんで体調が悪いんだろうと思っていた。

・家にまで学校の先生が迎えにくるのが怖かった。電話がかかってくる音やインターホンの音、家の近くで車が通る音が嫌いになった。

・人間不信になり、小学校六年生の時は、保健室登校になりました。六年生の担任の先生は、私をととても気にかけてくれて、良くしてもらいました。でも、中学一年の時の担任の先生は、無理矢理教室に入らせようとしたり、学校に行く前に伝えていた事と違うことをされたり、クラスの全員に手紙を書かせ、それを私に渡して来たりと嫌な思いしかありません。その時期は毎日泣いて、寝むれなくなって、何もしたくなくなり、抗うつ薬を処方してもらい、毎日飲んでいました。違う担任になっても大人を信じきれなくなり、学校により行けなくなりました。

③ 何がきっかけで、一步を踏み出すことができましたか

- ・学校を卒業して気持ちを入れ替えたことで動けた。
- ・引越しをして新しい中学校に行ったことで登校頻度は少し多くなったと思います。
- ・高校に入って環境が変わってから。
- ・同じ学校だった人が居ないような高校を選んだことです。
- ・塾(フリースクール)に通うようになったこと。
勉強ではなく、ただただ趣味に打ち込み続けて心の余裕を作ったことで勉強にもう一度向き合えた。
- ・先生や親から適応指導教室(ふれあい教室)を勧められて、だんだん気持ちが楽になった。
- ・この先社会に出るとなったとき、今のままではだめだと自分と学校に向き合ったこと。



④ 今、学校に行けずに悩んでいる子に、伝えたいこと

メッセージからは、経験者だからこそ語ることができる辛かった時期を乗り越えた心情が伝わってきます。

- ・環境を変えてみるのが僕は大切だと思います。嫌なことから逃げてもいい時もある。
- ・自分を大切にしてくれている人、サポートしてくれている人に感謝して、少しずつやってみる。今学校に行かなくて悩んでいても、環境などが変わり頑張ろう！と気持ちが変わることもあるから、今自分ができることをコツコツ頑張るといいと思った。
- ・仮に今が地獄のような状態だとしても助けてくれる人はあまりいないし自分から助けを求めないと誰も動いてはくれないので、自分から動くと少しはこの世界がよく見えると思うので、自分の周りの環境を自分が変えてやるという意識や逆にこの世界の残酷さを受け入れて生きていくしかないと思います。
- ・大丈夫、人は変わる。好きなことは続けてほしい。見つけれなければ少し散歩するだけでもいい。逃げることに躊躇しなくていい。今はいい。いずれ向き合わなければいけないかもしれないが、それを今急ぐ必要はない。

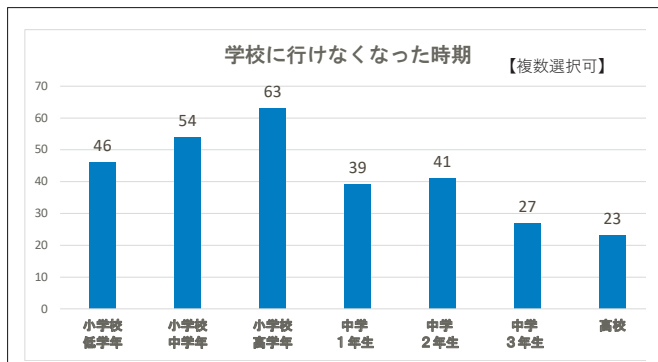
(2) 我が子の不登校・ひきこもりを経験された親御さんたちの声

不登校の親の会、フリースクール、支援機関などの協力を得てオンラインで実施。

回答者131名(母親124、父親7名)でした。(2024年12月Web調査)

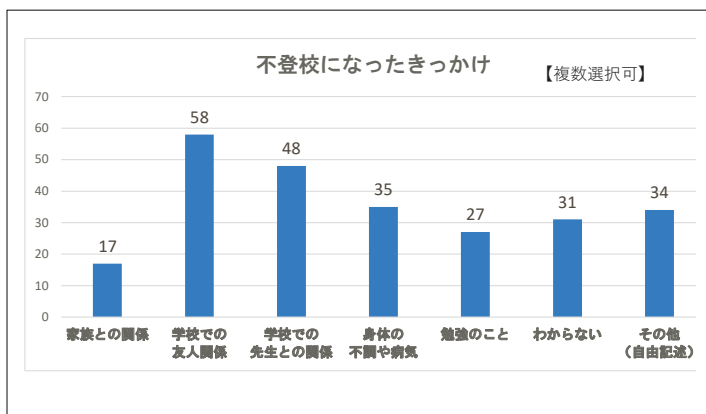
① 不登校になった時期・きっかけなど(複数選択可)

不登校の時期は小学校低学年から高校までどの時期にもいて、何度も繰り返す方もいました。



- ・思春期でストレスが溜まり過ぎて体調が悪く自己肯定感が低くなっていた。
- ・勉強と部活が忙し過ぎて自分の時間が少なかった。勉強、テストへの恐怖心が酷かった。思春期で親に相談出来なかった(言えなかった、言わなかった、言ってもストレスは減らなかった)仲の良い友達が先に不登校になり、悩みを話せる友達がいなくなりました。

- ・起立性調節障害で体調不良があったが家庭内では反抗期か親への反抗心で家庭内寡黙となり全く会話できず、何が原因かはわかりません。
- ・小学生の時は、先生との関係がうまくいきませんでした。高校生になり、数週間で不登校になった原因は、環境の変化が多すぎたのだと思います。
- ・特定な要因ではなく、多感な時期に周囲に起こる様々な出来事により本人に幾重にも負荷がかかった結果と考えています。

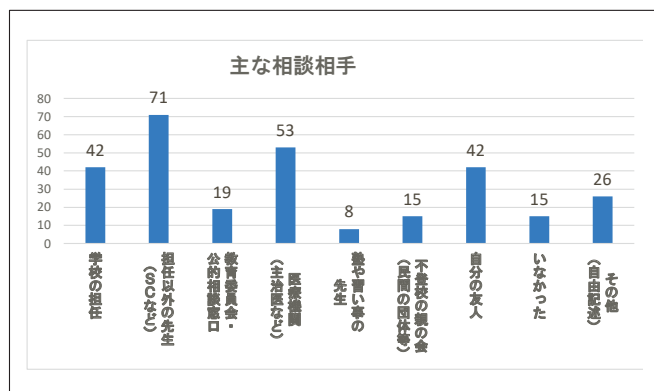


・コロナが始まり、マスクをしているけど咳が頻繁に出してしまう事で周りから色々と言われてしまった。それによって人が怖くなり徐々に行けなくなってしまった。

・小学校 1 年生の秋から登校渋りをするようになり、私も一緒に登校付き添いをしていました。朝はしぶりますが、行ってしまえば大丈夫でした。それが中学に入学して間もなく不登校になりました。小学校とは違う雰囲気が辛かったようです。

② 学校に行けなかったときの相談相手や気持ち

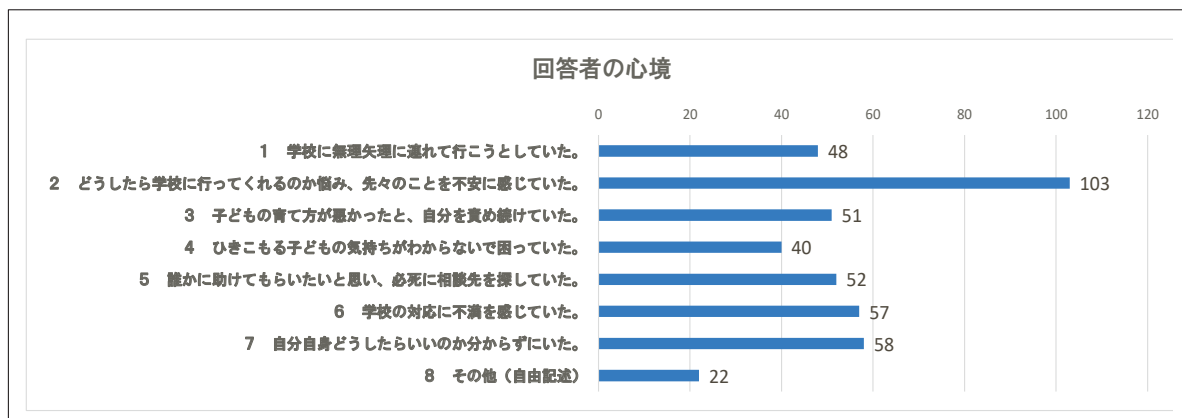
担任以外の先生（養護教諭、学年主任、生徒指導担当、スクールカウンセラーなど）を半数以上が選択していました。医療機関（主治医、臨床心理士など）や自分の友人も多くいましたが、どこにも相談する相手がいなかった方が 1 割もいました。



・職場に子供の不登校経験者があり、相談できました。中学校のスクールカウンセラーにも行きましたが親の話を聞くだけでなく、解決につながるようなカウンセリングをしてもらえると良かったです。スクールカウンセラーには、保護者だけでなく、もっと子供と接してもらえるとありがたいです。子供の心の相談室を掲げている小児科にも通いました。

・母子家庭で出欠の連絡を毎日出来なかった、自分の方が先に出勤するし、その事を執拗に迫られ苦しめられ、今は我が子にどうしてあげたら良いかを、分かるように教えてくれる人がいませんでした。あちこち調べたけど、頼って行ったけど、安心して、頼れる所はありませんでした。

・すべてのありとあらゆるところに相談しましたが、一番現実的にすぐ使える対応の仕方や心構えなど気持ちが軽くなったのは同じ悩みを持つ親の会でした。



多くの親御さんは、「どうしたら学校に行ってくれるか悩み、先々のことを心配していた」が最も多く約8割、学校に行けずに苦しんでいる我が子を前に自身も必死になっている様子が複数の回答から伺えます。学校の対応に不満を感じていた方が約4割いました。

・何で自分の子供だけ行けないのかと毎日悩んでいた。そして最初は、無理矢理学校へ連れて行ってしまい親子関係が悪くなり子供が何も言えなくなっていました。

・うちの子供の場合ですが、嘔吐や吐き気が酷く、体重もどんどん、落ちてしまい、どうしたらいいのか分からず、色んな所を調べましたし、病院にも行きましたし、色んな薬も試させていただきました。自分を凄く責めましたし、一日中嗚咽をしながら時には吐きながら寝込んでいる子供を見て、本当にその時期は生きた心地がしなかったです。

・気持ちとしてはぐちゃぐちゃでした。学校からは「朝起こして来させるのが親の務め」「子供が来ないと何もできない」と言われました。自分の育て方が間違っていたのだと自分を責め続け、泣き続け、将来に不安しかなく、自殺も頭をよぎりました。あちこち必死で「そのまの自分を受け止めてくれる、安心して話を聞いてくれる場所」を探したけれど、そのままを受け止めてくれる場所はなかったです。このままでは自分が壊れてしまうと思い、有料の定期的なカウンセリングと心理の勉強を選択し、徐々に落ち着きました。

・子どもが深刻に悩んでいるのが伝わって来て子どもの命を守ることが一番の優先事項でした。学校に行かなくても生きていてくれさえすればこの先どうともなると思い、転校させました。

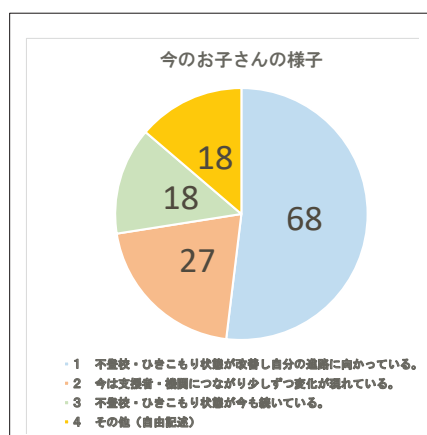
・最初は行かせたい気持ちが強かったのですが、ふとんに包まる本人を見て諦めて見守ることにしました。悩むと自分自身も体調が悪くなるのが分かるので、なるべく普通に接しながら、相談しながらこれからを探していました。

③ 子どもの現在の状況

「自分の進路に向かっている」「少しずつ変化が現れている」と回答した方が7割でした。「不登校・ひきこもり状態が今も続いている」が18人いました。

・体調自体は、高校一年になる頃には、医療関係の先生方のお陰で、本当に見違えるほど良くなりました。吐き気や嘔吐はなく、普通にご飯が食べられるまで回復致しました。今は、授業はほぼなしで生活できています！

・不登校から通信制高校に進学しました。登校日以外は引きこもり状態で家庭内寡黙は続いている。



④ 親御さんからのメッセージ（保護者へ・支援者へ）

・初めてそうなった時は、学校の出欠を気にせず、ゆっくり休ませてあげて下さい。充電がいっぱいになって、本人からの働きかけがあったら、気持ちを聞いてやれる事があれば力になってあげて下さい、サポートです。

・担任の先生や周りの先生方への早めの相談、思いがけない病気にかかっている場合もあるので医療機関へ早めの相談が大切だと思います。親御さんだけで悩まず、ご協力していただきながら進んでいくことが大切だと思います。

・子供達は日々成長していて、親が思う以上に成長していると感じています。言いたいことはたくさんあると思いますが静かに温かく見守ってあげてください。言葉にならない親御さんからの愛情をお子さんは感じ取っていると思います。

・先生は、もっと、不登校の子供に対して、なぜ不登校なのか、体調はどういう感じなのかを理解した上で、登校を促すことはせず、子供のサポートに回るべきだと思います。

・学校、医療機関の支援が、子供や親御さんにとってとても大切な支えになっていると思います。親御さんと支援者がお互いにコミュニケーションを取り合いながら、対応を見極めていくことが子供を守ることに繋がると思います。

2 ひきこもりを考える

群馬県ひきこもり支援センター（県こころの健康センター内）では、ひきこもりに困っている本人・家族・支援者からの相談を受け付け、状況を整理し関係機関と連携しながら対応について一緒に考えています。また、本人の安心と安全のためには家族自身の状態や関係性も大切であることから、家族教室を開催しています。

今回は、家族教室で学んでいる内容の一部を紹介します。家族教室では本人を変えるのではなく、「ひきこもり」行動の理解を深め、家族自身の考え方や行動が変化するコツを学び、本人との関係性が良い方向に変化していくタイミングを待ちながら参加者同士の交流も図っています。

（１）「ひきこもり」とは ～時代とともにすこしずつ変化～

「ひきこもり」はとても曖昧な表現で明らかな定義はありません。現在は、物理的に家に閉じこもっている状態やその期間ではなく、“社会的に孤立し、孤独を感じている状態のある人”や“様々な生きづらさを抱えている状態の人”と広く捉えるようになりました。ひきこもり支援のゴールは社会参加や就労をイメージすることが多いですが、本人やその家族が、自らの意思により、人とのつながりの中で、今後の生き方や社会との関わり方などを決めていくことができるようになることを目指しています。

＊ひきこもり＝病気ではありませんが、様々な要因の中には身体疾患や精神疾患などが隠れている場合があります。

【支援者の抱える困難さ】

「ひきこもり」は、生物的要因、心理的要因、社会的要因など、様々な要因が絡み合っておきる状態像であり、精神保健、福祉、医療の支援対象となってきました。しかし、近年、このような支援の枠組みだけに当てはまらない多くの本人の存在があり、支援者は困難さを抱えています。

このような状況の中で、一人ひとりの状況や背景が多様なひきこもり支援を考える時、人とのつながりや関係性の回復をどう支援していくかという視点が大切になってきます。また、ひきこもり状態にならざるを得なかった社会背景を理解することは、“みんなが生きやすい社会”をみんなで作ることにつながり大切です。

核家族の進行、貧困、生活困窮、いじめ、リストラ、パワハラ、ヤングケアラーなど多くの社会問題が顕在化の中で、人々のつながりは薄れ、差別や偏見、無理解など生きづらさは増大しています。

（２）本人と家族の気持ち

・本人の気持ちを想像してみると・・・

「他のみんなはやれているのに自分だけどうして…」と自分を責める。

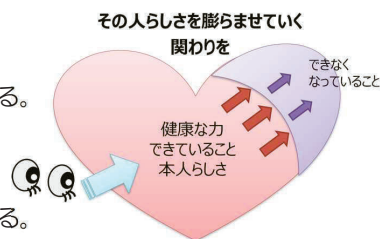
「何とかしたいけど、どうしたら良いかわからない」と不安を感じている。

・家族の気持ちを想像してみると・・・

「本人は、甘えて怠けているだけだ！」と厳しく接する。

「子どものことを近所に知られたくない」と家族が社会的孤立状態に陥る。

「いつまでこの状態なのだろう」と先行きのわからない不安。



◎関係性は変化する・・・「良好なコミュニケーション」

例えば、親が叱咤激励すると、本人は益々ひきこもってしまうようなことがあります。このような関係は一方通行の“会話”はあっても、一緒に話し合う“対話”がなくなってしまう状態です。

家族が本人を責めずに伝えられるようになることで、本人の反発が少なくなり、相互の意思疎通“対話”ができるようになっていきます。家族全体の雰囲気良くなってくるので、本人に小さな変化が起ってくる場合があります。

(3) 関わり方の工夫

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、本人の反応が教えてくれます。上手くいった関わり方は続け、増やし、上手くいかない関わり方は別の方法を試してみます。

① 本人が安心できる関わり方のヒント「傾聴」

話を途中で遮らず、最後まで聞く。うなずきや相槌を打ち、相手の気持ちを想像する。

「話してくれてありがとう」と相手を労う。

② 本人が安心できる関わり方のヒント「アイメッセージ」

“わたし”を主語にすると、相手との良い関係性を保ちながら自分の気持ちを伝えることができます。

逆に“あなた”を主語にすると、相手に対する批判や命令や指図に聞こえやすくなります。

例：「(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」

→「あなたの気持ちがわからなくて(私が) 心配になるの。」

(私は) 一緒に考えたり協力したりしたいと思っている。よかったら聞かせてほしいな」

③ 本人が安心できる関わり方のヒント「あさおそか」

「あ」挨拶：ここに居て良いというサインです。ポイントは返事を期待せず、続けることです。

「さ」雑談・誘い：なにげない話題や「一緒にお茶を飲まない?」など声をかけてみます。

「お」お願い：「ちょっと出かけてくるので洗濯物を入れてもらえると助かるわ」

「そ」相談：「今日の夕食は何にしようかしら。」「カレーとシチューどっちがいい?」

「か」感謝：「ありがとう」「助かるわ」「嬉しい」

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」

④ 本人が安心できる関わり方のヒント「視点を変える」

どのような状態の時でも“できていること”があります。今、できていることを探してみましょう。

また“正したい衝動”に気を付けましょう。“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。小言・説教・懇願などは相手に対して要求したり責めたりする言葉になります。効果がなだけでなく、本人が反発したり自分を守るために攻撃にでたりすることがあり危険です。

(4) 生活を豊かにする

本人がより元気な状態になるためには、まず、家族自身が健康的であることが重要です。家族が自分自身の生活を大切に、今よりほんの少しでも元気になるのと、「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、本人との関係性に変化がみられることがあります。家族にゆとりがあると、本人の小さな変化に気づきやすくなります。自分自身へのご褒美“セルフケア”を忘れないでください。

【支援者自身のセルフケアも大切に】

対人援助は心を揺さぶられることも多く、心をすり減らす労働(感情労働)と言われています。支え合う集団の存在は支援者にとっての安心・安全です。ひとりで抱え込まないで、誰かとつながることは大切なセルフケアとなります。

<補足情報>

厚生労働省「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤～(令和7年1月)」
を是非、御一読ください。県こころの健康センターHPからダウンロードできます。

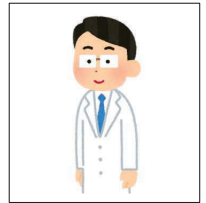


3【専門医の視点】 不登校状態の子どもたちに出会って考えること

親御さんから「子供の気持ちは目に見えないし理解するのは難しい。医療機関を受診し診断してもらうことでわかることもあるのでは」「精神科医のアドバイスを学校側に伝えたことで、先生方が実践してくれ、本人も安心して通えるようになった」「心や身体を少し休ませたことや、お薬が身体にあっていたのかもしれない」といった経験談が寄せられました。

みどりクリニックの鈴木先生に医療の立場からの話を伺いました。

親御さんの不安と子どもの不安にズレがある



Q 初めて出会うとき、本人の心や身体の状態をどのように受け止めていますか。

A 多くの場合、本人が自ら医療機関に来てくれるわけではなく、親御さん、先生、親と先生と一緒に来る場合もあります。周りが何か困りを感じて医療に繋がってくるわけです。本人としては、放っておいて欲しいと思っているかもしれません。欠席している事を問題とされて連れて来られると、会っている私もその延長にいる事になり安心な存在ではないかも？まずはこうしたことを意識して会います。本人としては自分の困りやうまくいかない事に絡んだ不安を少しはわかり話を聞いてくれる、わかってもらえそうという感触を持ってないと自らの思いや不安を話し、訴える気にはなり難いですよね。

連れてくる大人はおそらく不安を感じている。この子はこの先どうになってしまうのだろうか、世の中にもううまく適応していけるのだろうか、周りの人ともうまくつき合っていって欲しい。一見順調だった子育てから何故か不登校の状態で動けない、検査しても何も異常所見はないと言われてしまった親御さんの不安が子どもを連れて来た動機でもあります。子どもが抱えている不安とのズレがありうるわけです。

子どもの不快・不本意な体験が「不安体験」になる

Q 子ども自身はどのような心の状態になっているのでしょうか。

A 子どもは学校生活の中で対処困難な事態に出合ってしまう不安な状態となってしまうのかもと推量しながら話を聞きます。誰でも自分の思うようにならない、あるいは、不本意で不快な体験が人生のどこかで起こります。生まれたての子は、唯一泣くという行動をとります。泣くと誰かに助けてもらえるというのが人間にとって社会性の原点にあります。泣けば何とかなる、見方を変えれば依存するという事でヒトは自分以外の存在(多くはお母さん)を必要とする存在になったわけです。でも社会的存在となると人に合わせることも期待されます。子育ては、親から見れば「育てるという視点」、子どもにしてみると「自分が生きている」。大きな意味でいくと、子育ては「親も育てられる」という一面もあります。

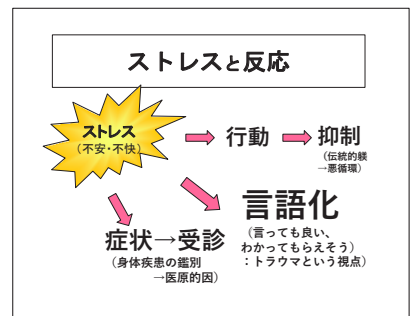
当院に受診する子の約6割が不登校で、以前に統計を取ったら、その3分の2はあまり手が掛からず順調に育ってきています。例えばある頃から朝調子が悪い、起きられないという事態になる。次も又こうなるのではないか、この状態がいつまで続くのかと不安になってしまう。学業や同級生、先生との関係における何らかの苦痛や不快・不本意な体験が「不安」体験になってくる。「不安」は大事な感覚で、生死に関するほどの不安ではなくても脳の機能としては同じ不安として伝わる。危険・失敗等に伴う不安は脳の中の扁桃体に大事な記憶として残る。さまざまな事を考えた途端に、過去の嫌な感情・不安が無意識のうちに繋がりを、時には増幅されて思い出されてしまいます。

心の調和を崩してしまう真面目な子のタイプ

Q 不安・不快の感情はどのようにして起きてくるのでしょうか。

A 嫌な体験は、本人が言葉にし難いのですよね。現行の体制では学校で一人の先生が何十人の子どもに対して「頑張ってしっかりやっていくんだよ」と声をかけた際、心配なのは「もうやりたくありません、無理です。」と言う子よりも、そうせねばと思う子。

先生の言葉をそのまま受けてしっかりやろうとするタイプ。



やろうとした課題において能力的にそれができてしまうと、「よくやっているな」とか「頑張っているね」と認められる。自分も達成感が得られ嬉しく、次も！というやりがいを感じる。ただ、そこで「ほどほど」という調整はなかなか難しく、やがて「達成感」が得られないと気がすまない感覚になってしまうこともあります。「完璧主義的志向」と言えますが、思ったとおりの結果が出ないと「気がすまない」。すると、わずかでも人間関係における行き違いや課題解決での難しさに直面した時、すごく不安になってしまう。真面目さの強い人は、不安でもとるべき行動をとろうとして心身の調和を崩してしまう事もあります。

聞いてくれる人の存在、安心・安全な居場所であって欲しい

Q 心のバランスが崩れると、どのような症状が現れてきますか。

A 交感神経と副交感神経のどちらかが過剰活動となると、体調も含め心の調和が崩れてしまいます。

交感神経は不安と戦う神経。交感神経が活発になると心拍数が上がりドキドキしますが、より強くなると息苦しくなります。また、脳の血管を拡張させるなどで頭痛が起きます。人によっては寝付けず、安眠できない。それに対してバランスを取ろうとして副交感神経が働く、休息と消化器系を促す神経系ですが強く働き過ぎると消化管症状(腹痛、下痢、悪心)などが起きます。でも、受診し検査しても何も異常所見が出てきません。起立性調節障害とか、過敏性腸炎、緊張性頭痛、偏頭痛といった診断になります。

このような場合、その子が抱えている問題～不安を、やがては少しでも言葉で発信する力がついていくような機会にしていける。将来も抱える不安を発信する力を身につける機会にできたらと考えています。本人には不安に繋がるような体験をした時に、「我慢して切り抜けたとしても例えばお母さんには、いやだったけれど我慢した」とでも話すと良いよと話しています。ただ、不安な事は言い難い、本人は触れたくない、すると不安を一人で抱える事になり、症状になる、部屋に籠もるという事に関連します。

不安を言葉で言えるためには、こうに言ってもいいのだよということを学校などで教えて欲しいと思います。何かあったら言うものなのだよと、聞いてくれる人の存在や、安心・安全な居場所があって欲しい。医療の立場でいうと、真面目な子に不登校が多いなど話しましたが、頭の中の機能で言うと「セロトニン」等の神経伝達物質が関連する神経系が不安が過剰に繋がらないように調整しています。セロトニンが濃い人は不安になり難いが、セロトニンが薄い人は不安になり易いと言う単純な話ではないけれど真面目な人の方が、不安に関連する体験を言葉にする事が難しい。触れたくない、フタをしなくなりがちです。

その結果、一人になってしまいます。そんな時にセロトニンの再取り込み→分解を抑制する薬を少量でも使うとかなり違ってくる印象はあります。「話し易い、言ってもいい」と思えるようになったりします。症状や「問題」行動で自分が抱えた不安を発信するのではなく、言葉で発信できるようになっていくような流れを意識したい。薬の作用を適切に活用しながら、伴走支援などを介して、少しずつ自分の気持ちを話す体験を重ねて、というような流れが作れば長い人生のためにも有用だと考えています。

薬剤による症状の改善だけでなく、話を聴ける人を保障しておきたい

Q セロトニン関連の薬剤でうつ状態が改善してよく話すようになり、将来の事も語るようになった子の話を聞いた事があります。今後どのように医療も含めた支援を継続したらよいのでしょうか。

A セロトニンを上げる薬は少量から慎重に用いたいと考えていますが、併行してその子が話した事を聴ける人を保障しておきたいです。話を聞いてあげる中で「このくらいならできそう、やっても良い」「他の子から見られない条件なら」等、キッカケを作る人とそのキッカケに応じる流れに伴う不安を聴ける人との連携を意識したいです。薬は多種多様でセロトニン関連は一例で主治医と相談して下さい。セロトニンの多少は個人差がありますが、陽に当たる、軽い運動をするなどで少しは増えると言われています。

群馬県内の相談先医療機関は県ホームページをご覧ください

群馬県統合型
医療情報システム



精神科
医療機関



発達障害に関する
医療機関



4 安心・安全な居場所の役割を考える

不登校・ひきこもり状態の当事者にとって、安心・安全な居場所とはどんな所なのでしょうか。

安心・安全に過ごせる「自宅」以外に社会につながる居場所としてどんな所があるのでしょうか。自宅から出て行ける「安心・安全な居場所」では支援者たちがどんな働きかけをしているのでしょうか。さまざまな事例を取り上げながら、それぞれの支援者の役割を紹介していきます。

(1) 教育支援センター

県内の教育支援センター



市町村教育委員会が設置する施設で県内に40カ所（2024年5月現在）あり、教科の学習体験活動、カウンセリングなどが行われています。

■ 教育支援教室「にじの家」（前橋市）

市内在住で、学校に行くことや教室に入ることに困難を抱える状態が続いている児童生徒の居場所として開設しています。

通室している児童生徒の多くは、自分のタイミングで通い、持参した教材で自主学習に取り組んでいます。指導員は、児童生徒の様子を見ながら必要に応じて学習支援を行っています。



通室し始めて間もない児童生徒や、目標が定まらず取組に意欲がもてない児童生徒に対しては、指導員が声かけを行って心をほぐしたり、児童生徒の興味があることを一緒に行ったりすることで、児童生徒が自ら目標をもって学習できるように支援しています。

学習をした後は、通室している児童生徒と指導員と一緒にトランプや昔遊びなどの活動を通して、交流を図っています。こういった交流を楽しみに通室している児童生徒もいます。

また、令和5年度より、青少年支援センター所属の心理師が市内4箇所の教育支援教室を毎週順番に訪問し、通室している児童生徒の様子を観察したり、コミュニケーションをとったりしてアセスメントを行っています。希望する児童生徒や保護者との面談も行っており、定期的な面談を通して児童生徒や保護者の不安の解消に努めています。さらに、アセスメントした内容を指導員と共有し、児童生徒への支援方針の参考にするなど、日々の取組に生かしています。

つなサボ家庭向け説明資料



■ 新しい学びの場「つなサボ」（群馬県総合教育センター 令和6年6月開設）

県内の小・中・高・特・中等・義務教育学校に在籍し、原則30日以上学校に通学できていない状態が続いている児童生徒を対象に3Dメタバースを用いたオンライン支援「つなサボ」を開設しました。

ガイアタウンという仮想空間で、好みのアバター（分身）を作り、音声やチャット、ジェスチャーなど自分で選んだ表現方法を使って活動できるため、対面でのやり取りに苦手を感じる子供たちにとって取り組みやすい、新たな学びの場になっています。

自宅のパソコンから平日10時～15時まで自由に出入りできますが、みんなで活動できる時間や各自で学習できる時間、自由に過ごせる時間などのスケジュールをあらかじめ示したり、イベントやカウンセラーに相談できる日をHPで公開したりなど、参加しやすい工夫をしています。学校を通しての登録となりますが、「つなサボ」入室後も学校や家庭、関係機関との連携をきめ細かく行い、一人一人に寄り添った対応を行えるよう努めています。利用した児童生徒からは「ジェスチャーなどで楽に自分の気持ちを伝えられる」「ためになる話が聞けたり天文台などとのイベントがあったりして楽しい」、保護者の方からは「生活が規則正しくなった」「会話が増えた」、学校からは「学習履歴や活動記録を毎月送付してもらえるので、本人に会えた時に話題がたくさんある」といった声が寄せられています。



クリスマス会の様子

(2) フリースクール

群馬県HP（フリースクールの紹介）



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などへの支援を行っています。

■ 安心して失敗できる場所 フリースクールあおば（太田市）



学校に行きづらくなった子どもたちの安心できる場所として「あおば」はあります。理由はみんなそれぞれ。どんな理由であっても、一人ひとりがあおばで安心して心と身体の充電をできるように、私たちスタッフは子どもたちとゆっくり過ごしています。

あおばが大切にしていることは安心して過ごしてもらうことももちろんですが、「安心して失敗できること」もとても大切に考えていることです。あおばで失敗しても責められない、怒られない、笑われない。失敗しても別にいいんだ、みんなと同じことができないことが悪いことじゃないんだ、、、！！そのためにはスタッフが子どもたちの目線に合わせ、寄り添い、彼らのペースでゆっくりと一緒に歩いていくことが必要だと思っています。

勉強をすることに重きを置いていないので、勉強をする働きかけはしていません。ゲームをして過ごしたり、絵を描いたり、スタッフとおしゃべりをしたり。漢字検定などに挑戦してみようかな、という子や、英語を少し勉強してみたい、機械の故障を直せるになりたい、など、一人一人の興味関心に一緒に取り組みます。

年に何回か、学校に行きづらい子や発達の特性を持つお子さんの保護者が集まる「親の会」を開催しています。あおばの利用有無関係なく参加できます。保護者がほっとできると、それがこどもにも伝わると考えています。



月数回のクッキング教室
太田市支援で月1回給食も

■ その子の「やりたい」心から応援 まなびバ！シリウス（館林市）



まなびバ！シリウスは、安心できる居場所であり、その子の「やりたい」を心から応援している学びの場です。子ども自身が「自分で考える」「自分が決める・選ぶ」ことを大切にしています。

そのため、自分にとって心地よくいられる場（対面・オンライン・掲示板）やプログラム内容（活動・探究・教科学習等）を子どもが選べるよう、さまざまな選択肢を作っています。

※以下、2025年1月現在情報

- ・対面の部（週3～4回）：参加したい内容の時に参加
- ・オンラインの部（週3～4回）：上に同じ。画面・マイクオンオフや掲示板だけの参加も選べる
- ・オープンシリウス（週1回）：経済的・心理的なハードルを親子が感じることはないよう、入会している・いないにかかわらず、小中学生誰でも無料で単発参加できる 対面でのオープンプログラム



- ・マンツーマンでのサポートを希望する子どもに、ゆっくり対話や学習サポート（館林市委託事業）

子どもを尊重することや子ども自身が一つ一つ選ぶことを積み重ねることで、自己肯定感が高まっていると感じます。心身の安心・安全を感じることができたら、子どもたちは自ずと遊び、学んでいきます。対面でもオンラインでも料理や実験をしたり運動・遊んだり、たくさんの活動をしています。

対面の部では、陶芸もできるようになりました。オンラインでは、自宅で過ごしている全国の子どもたちと楽しく学び過ごしています。オンラインならではの「世界との交流」もあります。

また、保護者さんとも細やかに連絡を取り合っています。入会していない保護者さんからの相談も、いつでも対応しています（対面・ZOOM・LINE）。保護者同士が対面やオンラインでつながったり思いを伝えたりする場を開いたり、親の会を紹介したりもしています。

(3) フリースペース

アリスの広場の詳細はこちらから



フリースペースは、不登校やひきこもりがちな若者が出て行ける自由に開かれた場所です。

■ 「アリスの広場」は次へのステップの場（前橋市）

アリスの広場には小学生から 30 歳位までの幅広い子ども・若者が来ています。状況も不登校や家にこもりがち、通信制学校に通っている子、社会人経験もある若者など様々です。過ごし方もそれぞれで、支援者やボランティアさんとおしゃべりしたり、慣れてきたら若者同士でおしゃべりしたり遊んだりしています。静かにマンガを読んだり絵を描いている子もいます。



雑談している中でふと、悩みごとだったり、自分の過去の事を話し始める子も結構多いです。私やボランティアさんに悩みや進路などについて相談することもあります。

この他、お料理会やクリスマス会、泊まりのキャンプなどイベントも開催しています。

<そっと背中を押してあげるタイミング>

この見極めが難しいのですが、家庭では親との関係が大きいと感じます。多くの場合、不登校やひきこもりになって 2~3 カ月程度では早すぎると思います（本人にまだ余裕がない）。

大切なのは雑談ができる関係性です。まずは不登校やひきこもりの子どもに対し、辛い時は無理をせず休んで良いと本心から本人に伝えることが大切です。その上で、情報提供は必要と考えます。

ただ、話せそうなタイミングで「こんな所もあるよ」とさっと伝えてみて下さい。私もそうでしたが、はじめは無反応、あるいは機嫌が悪くなるかもしれません。しかし、頭の片隅に残っているものです。私も父から居場所を教えられて実際に行ってみたのは 1 年以上経ってからでした。

<数年かかるのは普通。アリスの広場は次へのステップの場>

アリスの広場に来る若者は数年間通う子がほとんどです。その中で高卒認定試験を受けて進学や、アリスの広場での就労体験を経て、普通のアルバイトや正社員になった若者もいます。

これは私自身の体験からも感じていますが、若者は自分に自信がついて初めて次に進めます。そこに行くまでには家族や周りの理解、そして私たちのような第 3 者のサポートが必要なのです。

このようにさまざまな人と出会い、話したりする中で視野を広げて行くことで、次へのステップの場になればと思っています。

■ こころの発達支援を目指す「リカバリーカレッジ-小神明^{こじんめい}-プロジェクト（RCCP）」（前橋市）

2017 年に開設した RCCP は、所属の無い青年が心理的な発達や社会的な関係性に課題を抱えながら社会とのつながりを持ち、自分らしく生きるための一歩が踏み出せる支援を目指しています。



こころの発達に特性のある若者支援では、彼らの抱えている問題や課題、欠陥に対応する治療や指導の視点が重要です。一方で、生活者としての生きる力の礎となるこころの育みの視点は、見逃してはならないと考えています。

そこで、RCCP は、グループ支援のスタイルをとり、集う他者と共に昼食作り アクセサリー、アート制作、トークなどの活動を通して、自分の強み、個性、不得意に気付き、自分を丸ごと受け入れる「自己肯定感」の育みを大切にしています。「される人」から「する人」へ、そして「やりたいことができる人」への育みの場です。



RCCP の詳細はこちらをご覧ください



(4) 地域の居場所

悩み苦しんでいる親御さんへのメッセージでは、「ひとりで抱え込まずに、相談出来る人、場所があることを知って欲しいです。最初の一步の行動を起こす事は難しいかもしれませんが、支援して下さる方との繋がりは当事者もその家族も前に進めるきっかけになると思うので、助けを求めてほしいです。相談できる味方がいるので先の見えないトンネルからは抜け出せているのは確かです」といただきました。

地域のさまざまな居場所づくりに期待が高まります。

■ 障がい児者等家族支援サロン「よってこ」(みなかみ町)

よってこは、①病気や障がいのある当事者やその家族、②ヤングケアラーやきょうだいの方、③発達の遅れや問題行動、登校渋りなど子育てに悩みのある方、④不登校などで学校や家庭以外に居場所を必要としている子どもたちなど、「どこで、誰に相談したらいいかわからない」「周りに相談できる人がいない」という方が気軽に相談できる場を目指しています。

よってこの運営メンバーは、子どもが不登校、発達障害や知的障害、医療的ケア児の親やきょうだいです。まわりになかなか話しづらいことも「よってこ」では安心してお話しできます。必要があれば専門の支援につながる方法も一緒に考えます。また、サロン活動では、子どもが遊んでいる間に、保護者同士がお茶しながらゆったりお話できる時間を大切にしています。

くつなげる支援先例> 役場、社会福祉協議会、障害者相談支援センター、フリースクール、子どもの居場所、子ども食堂など



よってこの詳細
はこちらから



■ NPO 法人じゃんけんぽん「みんなの居場所 近隣大家族」(高崎市)

「みんなの居場所 近隣大家族」は、子どもから高齢者まで、地域のみんなが大きな家族のようにいられる場所。誰でもいつでも自由に過ごせる居場所です。のんびり過ごすもよし、常連のお母さんたちに編み物や手芸を教えてもらうもよし、地域のお父さんたちに囲碁将棋を教えてもらうもよし、ボランティアとしてちょっとした作業を試みるもよし。アロマの日やラフターヨガなどさまざまなイベントも開催されていますので自分の興味にあわせていろいろの使い方ができる場所です。

居場所の利用は無料！日替わりランチ(570円)もあるので、のんびり一日を過ごすことも可能です。子ども食堂として中学生までは毎日 250 円!!。学校に行けない日の居場所として活用する人もいます。夏休みなどの長期休みや祝祭日の子どもの居場所「宿題カフェ」には、高校生や大学生がボランティアとして居てくれることも。保育士・社会福祉士・キャリアコンサルタントなどの有資格者も常駐していますし、月に 1 回助産師・保健師が居場所に来てくれるので、お母さんたちがいろいろな気がかりについてちょっと相談することも可能です。法人内には障がい者のグループホームもあります。

引きこもりの状態から、まず居場所に来てみる、ボランティアを始める、研修に参加して資格取得する、就職するということに少しずつ段階を踏んで世界を広げ、今では職場で頼られる存在になっている先輩もいますよ。

近隣大家族の詳細
はこちらから



■ 群馬県ひきこもり支援のための広域的居場所づくり事業

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。 <https://www.pref.gunma.jp/page/647169.html>



5 当事者に寄り添った支援アプローチ

学校以外に相談できる場所、支援が受けられる場所はどんな所があるのでしょうか。当事者に寄り添った支援はどのように行われているのでしょうか。

(1) 本人への支援

■ 相談や体験活動を通じた自立支援「G-SKY Plan」(群馬県青少年育成事業団)

不登校やひきこもり状態から、タッチ登校や保健室・相談室登校、教育支援センターへの登校等、本人の気持ちが外に向き始めたとき、今後どうしたいか具体的な行動に思いが至らない場合、「青少年の自立・再学習支援 G-SKY Plan (注)」の体験活動がきっかけになる場合があります。

詳細は
こちら



専属のコーディネーターが面談で対応し、本人や家族の希望を丁寧に聞きながら体験活動を行う事業所につなげています。ステップアップでは、学習相談員が中学卒業後の進路相談を受けたり高卒認定試験に向けた学習支援を行っています。

(注) Gunma Space for Keeping Yourself Plan (あなた自身の自立を育む居場所提供プラン) 略称

小学5年から不登校気味で中学3年ではほとんど相談室登校だったAさんは、高校に進学したものの教室に入れなかった。5月に母親から相談を受けた。7月には登校できなくなってしまった。本人が退学を決めたら体験活動をしたいと話していたので、コーディネーターと連絡を取り合うことになった。

本人との面談では、通信制高校への入学と社会体験も視野に考えてみることを勧めた。ケーキ作りや本屋さんが好きだとのことだった。その後退学が決まったので、体験場所を絞る面談が実施された。そこで、本人がほぼ毎日通っていた図書館で、11月に書架の整理や分類ごとの本の整理を行う体験活動が決まった。

6日間の体験活動をすべて終えた後、本人から「いろいろな場所にいて本を戻して疲れてしまい、最初の頃、家に帰って体が動かなくなったこともあったが、楽しかった。また、いつも自分が借りていた本の場所以外の箇所もよく見るようになった。」等、前向きな感想が聞かれた。図書館の責任者からは「ずっと立っていなければならなかったのが大変だったと思うが、真面目に仕事ができている。自分で考えて、仕事をしているのはよかった。すべて自分でやろうと思わないで、分からないことがあったら質問できるようになってほしい。いろいろな人とかわかって、交流していくことが大事。」と本人の取り組みを認めるとともに、課題を提起してくれた。本人はこの体験で働くことに自信がついたので、通信制の高校で学びながらアルバイトをすることを希望するようになった。

学習相談員との面談では、通信制高校と高卒認定取得に向けたステップアップの説明を受けた。通信制高校の単位と高卒認定試験の合格科目に互換性があるため、単位の有効活用を勧めた。12月より毎週土曜の午後に行われる学習会(現役大学生による支援あり)に参加することとなり、3月までの学習計画を立てた。

学習相談員は週5日業務しているので、平日も学習相談でき、中学の数学と英語についての支援を受けることができた。学習が理解できるようになり勉強するのが楽しくなったとの感想も聞かれるようになった。

■ 中卒進路未決定者・高校中退者支援(県委託先:CCM カウンセリング&コミュニケーション・ミュー)

支援の特徴は訪問支援と伴走支援を併用していることです。訪問支援では、外出が困難な当事者が自宅で支援者との関わりがもてます。安心・安全な居場所に支援者を迎え入れることで家から出る緊張感や不安感といった心理的な負担が軽減されます。さらに、人との関わりが苦手、多くの人のいる場所は不安という心理的な負担も軽減されます。支援者にとっては、訪問することで当事者の生活環境や状況のアセスメント(情報収集)が広がります。そして、家族などとの接点のチャンスもあり、それらの方々との連携も可能になります。また、定期的な面談が可能になることで当事者との信頼関係の構築にも有益です。

伴走支援では、当事者と支援者が長期に渡り関係を継続することができます。当事者にとっては、自分のペースで支援者との関わりを経験することが可能になります。支援者は、時間をかけて丁寧に接していくことで徐々に信頼関係が構築され、当事者の変容のプロセスをライフスパンで捉え支援することが可能になります。また、当事者の内面的な傷つきに必要な癒しのプロセスにおいて、支援者は、当事者の様々な感情に出会うことで起こる心情の変化やニーズに対して、柔軟に関わることが可能になります。さらに、思春期・青年期の「自分とは?」「自分の存在と自分の価値」といった当事者にとっての人格形成に必要な課題に出会うこともあります。

Bさんは、他者との交流を肯定的に捉えられず、約2年間、家で引きこもっていた。支援者は、訪問することで家族との信頼関係の構築が進み、会えないBさんの生活の様子やストレンクス（興味、関心、希望、願い、自力など）のアセスメントを家族から得ることが出来た。Bさんへの置き手紙には、Bさんのストレンクスを伝え、野の花や庭に実る果物と共に移り変わる季節のことを綴った。支援者は、ある時、閉め切っていた雨戸が開いていることに気づいた。その直後、支援者は、訪問開始から12か月経過した42回目に初めてBさんに会うことが出来た。

支援者は、Bさんが、もう一度、人と関わってみようという決心し行動するまでの時間が守られたことで、支援者を信頼し、支援を安心して受けられることの準備が完了したことを受け止めた。その後、Bさんは支援者と散歩、ドライブ、美術館、ファミレスに出かけるようになった。

支援開始から1年5か月、89回目の面談では、Bさんが高校進学を望んでいることを伝えてきた。早速、進学先の情報を集めて伝え、本人の高校進学へのモチベーションをサポートした。親に対してもBさんの心情の変化、成長していることを伝え、対応の仕方についても支援を続けた。142回目の面談では、Bさんから高校合格の報告を受けた。支援者は、Bさんが自らの力で自らの希望を実現化することが出来たことを賞賛した。

その後もBさんの新しい生活への伴走支援を継続した。高校入学から11か月が経過した190回目の面談では、Bさんが今の学校が自分に合っていないことを打ち明けてきた。そして、Bさんは、行きたい学校があると話した。支援者は、Bさんの心情を共感的に受容し、受け止めたことをフィードバックした。支援者は、Bさんの決断を自らの成長への挑戦と捉え、入学準備のサポートも行った。Bさんの「したい自分」から「できる自分」への支援は、Bさんの自己形成プロセスへの支援であると考えている。

訪問支援と伴走支援を併用することで、当事者の状況や気持ちの変化に柔軟に反応することができ、個性の高い支援が可能になります。支援は、当事者と支援者との信頼関係が第一です。そして、支援者は、当事者自身の「健康・回復・発展・成長」に向かう内在された力を信頼し、当事者のこころを育むことの重要性を理解していることが必要であると考えています。

事業の詳細はこちら



（2）親への支援（親の会の役割）

親御さんは「藁にもすがる思いで親の会に辿り着き、同じ境遇の人達と出会えたことが変わる最大のキッカケだった。自身の困りごとを、黙って聞いてもらえただけでもだいぶスッキリした。」とアンケートで回答しています。当事者にどのように関わっているのでしょうか。

■ 不登校と向き合う親の会「さくらんぼの実る頃」（高崎市）



中学1年生の夏休み明け、息子は学校に行けなくなりました。言い表しようのない不安な日々が始まりました。

「どうしたらまた学校に行けるんだろう」そればかりを考えていました。その頃、同じ体験をしている人と話がしたいと思ったものです。

息子が入学した高校は、不登校経験者が多い公立でした。そこで出会った人たちと話をしたことがきっか

けで、「親の会」をつくろうと思ったのです。「親の会」は私自身が欲しかった場所です。不登校を乗り越えた経験を基に悩んでいる方に居場所を提供しようと考えたのです。

息子が大学進学と共に家を離れるタイミングに合わせて開設しました。2013年5月のことです。

親の会は気持ちが吐き出せる場だと思います。身近な人たちには話せないことも、同じ境遇の人たちとは気楽に話ができます。辛い心情を理解し合えることができるのは親の会の特徴だと思います。うちの会ではこの場所を「対話集会」と呼んでいます。戸惑う気持ちは、共感してもらうだけで楽になれるものです。肩の荷が下りる感覚と例えられるような、それが親の会の良さです。誰かが答えを出してくれるのではなく、その答えは自分が見つかる「場」なのではないかと思います。

大切なことは、どのようにしたらまた学校に通えるようになるのか、ではなく。子どもが元気を取り戻して、自分の力でその先を歩き始めることだと思います。そこに辿り着くのは時間が必要です。

その時間を一緒に過ごせるのが「親の会」です。

■ 発達障害児者支援の会「クローバー」（伊勢崎市）

クローバーは、障害の診断のあるなしに関わらず、コミュニケーション・対人関係・行動・学習等、さまざまな課題を抱えている主に中学生以上の子どもさんを対象にした「親の会」です。

「今日、学校行きたくない。休みたい」この言葉に何度心を動かされたことだろう。

小2から高3までの11年間、娘は不登校に苦しんだ。娘の場合、小中高と進学する度に苦しみの度合いが右肩上がりであった。小学校時代が一番周りのサポートが充実していた。それは不登校に対する理解者が多く存在したからだ。通級指導教室の設置校だったため、すぐ相談し、通級の先生から担任の先生、学校へと娘に必要なサポートが伝えられて、学校全体であたたかい目で見守ってくれた。私も通級指導教室にあった親の会の懇談会に参加してお母さんどうしの悩みを話していくうちに親としての心構えを教わった。

中学校に進学して環境が変われば気持ちも変わるかと期待したのだが、やはり中1の後半から崩れ始めてしまった。そこで初めて気付いたのが「私立校に進学すると通級が利用できない」こと。また、この頃から自傷行為が目立ってきたので、学校内のスクールカウンセラーと思春期外来のある精神科の医師が専らの相談場所だった。中3の時に精神障害3級の障害者手帳を取得して学校にも報告したが特に配慮はなかった。意外だったのは娘が勉強面まで劣等生にはなりたくないという意地なのか、学校は遅刻や欠席が多かったにも関わらず、勉強に力を入れていた。

暗黒の高校時代。高校3年間は本当に親子ともに辛かった。遅刻、早退、欠席の度にまとわりつく「単位」の問題。長期休暇ごとの補習授業と三者面談。学校からの電話も頻繁だった。何度か「本当に辛くて嫌なら学校を変えてもいい。」と伝えたが、娘は何とか卒業までこぎつけた。

義務教育では「無理しないでいいよ。来られる時にいいよ」と言われてきたのに、高校では「頑張らないと進級できないよ。卒業できないよ」と一変する。それに耐える精神力も成長とともに身に付けてきたが、やはり堪える。卒業式後、どれほどの解放感だっただろう。友達に誘われ遊びに出かけた娘の笑顔が印象的だった。

中学から高校時代、娘のリフレッシュのひとつにクローバーが主催する野外活動に農作物の種植えと収穫が春と秋にある。親がついていなくても自分から参加したいと言うほど好きな行事だ。土に触れて手を真っ黒にして、心を込めて野菜作りを楽しんでいた。非日常の時間が持てることはありがたいことだ。

通信制の大学へ進学した娘は今もその野外活動を心待ちにしている。

<県内で活動する発達障害児者支援団体・親の会、地域別一覧>

注）参加、見学等を希望される場合には、各団体に直接御連絡してください。



(3) 子育て支援での連携

アンケートで親御さんから支援者へ「悩んでいる子供への教育現場での細かなサポート体制や、寄り添ってくれる支援者がいてくれるとありがたいです。ソーシャルワーカーさん同士や行政、医療、教育現場の連携が整うといいです。また孤立している家族にも身近に参加できる会や講座があるといいし発信していったほしいと思います」という声がありました。

ここでは、子育て支援の現場で学校と連携している具体的な事例を紹介します。

■ 子育て応援課配属の指導主事がパイプ役（藤岡市健やか未来部子育て応援課）

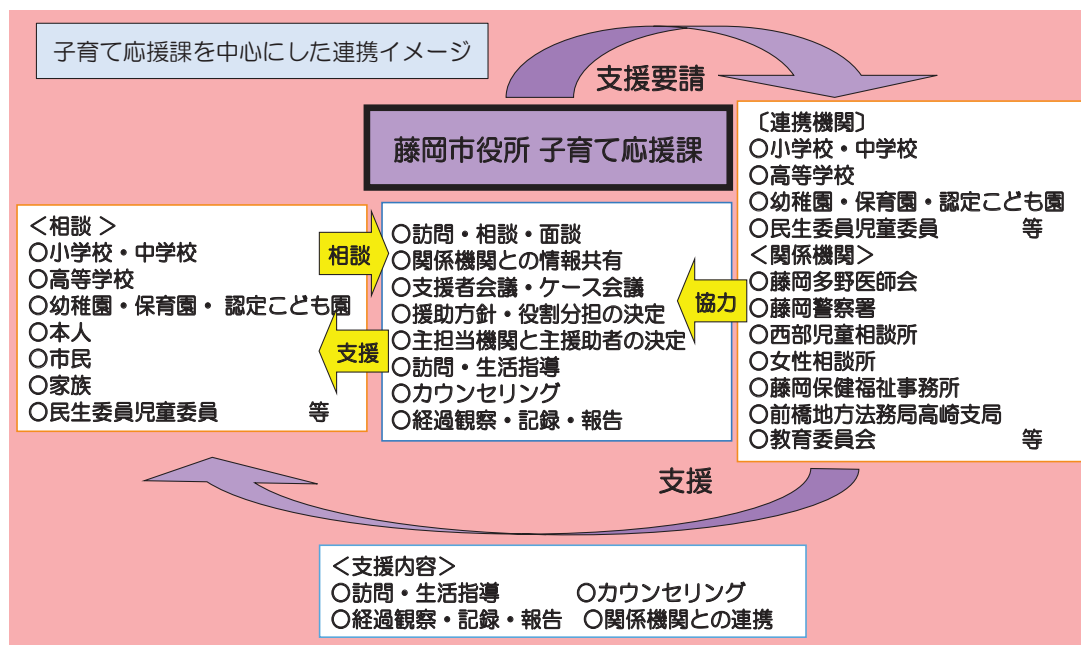
子育て応援課に配属された指導主事が学校とのパイプ役になって、対象の児童生徒の相談支援に携わっています。ケースによっては家庭訪問による伴走支援を行っています。

例えば、悩んでいる子どもがいて学校以外の支援も必要な場合、学校は保護者の了承を得て子育て応援課に相談します。当課では学校からの情報を受けて、授業の様子を見に行き子どもの話を聞いたり、家庭訪問をしたり、保護者と面談を行ったりします。学校ではない第三者という立場で保護者や子どもから話を聞き、その困り感を学校に伝えて、学校と連携しながら悩みの解決につなげていきます。

保護者から子育て応援課に学校生活について相談に来た場合も保護者の了承を得て学校と連携します。学校は当課の情報を基に教育相談を行ったり保護者の困り感に共感しながら対応したりしていきます。

このように、保護者と学校と子育て応援課が情報共有、連携しながら悩んでいる子どもの支援を行うことができるようにしています。学校で行う支援者会議やケース会議にも子育て応援課は参加し、児童相談所、教育委員会、医療機関、警察と連携しながら子どもや家庭の支援を行っています。学校でのケース会議では、当課が日程調整を行い、各関係機関がスムーズに連携できるようにすることがあります。必要に応じて児童相談所やスクールソーシャルワーカーとの情報交換を行ったり、福祉課や療育機関、医療機関と保護者との面談に同席したりするなど、各関係機関と連携して子どもや家庭支援に当たっています。

義務教育で学校と連携を取り子どもの支援を行うことが多かったのですが、近隣の高等学校とも情報交換を行う機会を設けています。高校に行くことができなくなってしまった子どもの就学や就職について、学校からの情報を基に保護者や各関係機関と連携し支援ができるようにしています。



■ 支援家庭をまんなかに関係者が連携（渋川市こども家庭センター家庭児童相談員）

＜アトピー性皮膚炎に対するセルフマネジメントを支援＞

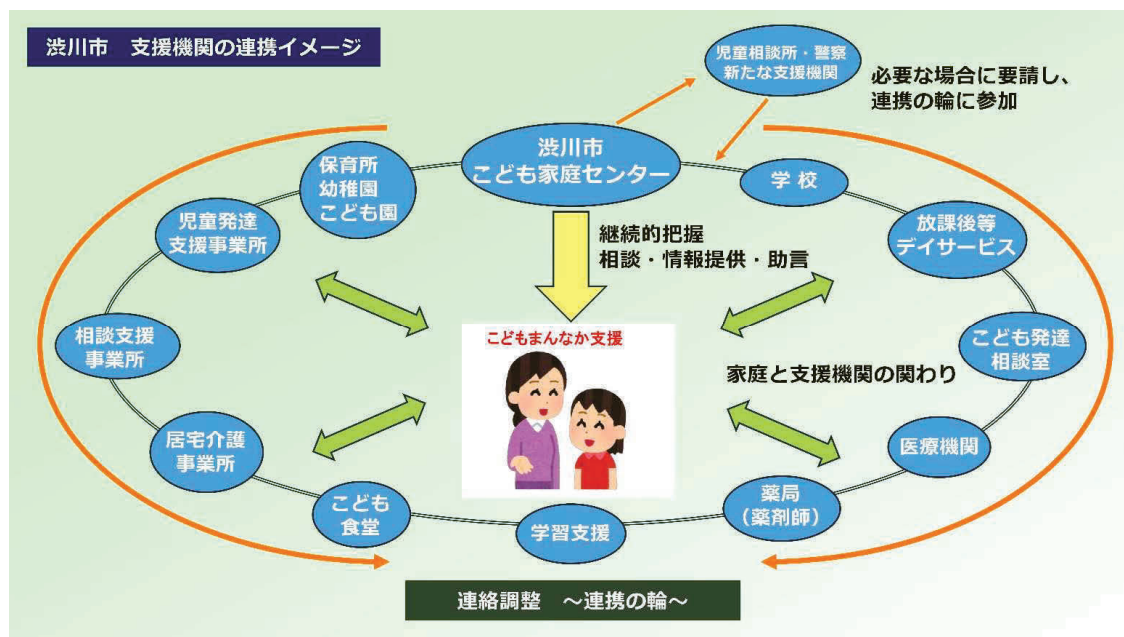
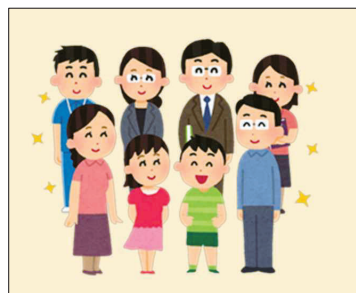
軽度の知的障害がある両親には乳幼児から小中学生の子どもが大勢いて、困難な状況を抱えています。母親と子どもたちはそれぞれ障害福祉サービスを利用しています。小さな子どもにはアトピー性皮膚炎があり、日常生活のコントロールが不良なため、発赤やじゅくじゅくした湿疹、掻き傷、皮膚が分厚く固くなった部位もあり、強い痒みがある状態でした。

こども家庭センターの家庭児童相談員が家庭を訪問すると、母親は医療機関での受診をしていると話していましたが、子どもたちの症状が改善されていないため、まず、相談員と放課後デイサービスの職員が小児科への受診に同行しました。医師に家庭内の実情を伝え、医師から具体的なケア方法を指示されました。その内容を学校、保育所、放課後デイサービス及び児童発達支援事業所の関係する支援者に伝えました。加えて、アレルギーの改善には家庭内を清潔に保つことが必要であると医師から指示があったので、母親を担当する相談支援事業者と連携し、居宅介護の回数を増やすようにしました。

さらに、母親の判断で重複受診が行われており、同じ薬剤を多量に処方されていたり、家庭での軟膏塗布がされていないことが判明したため、かかりつけの薬局を決めて処方薬を管理してもらうことにしました。併せて、軟膏の塗り方を母親だけでなく、一人ひとりの子どもにも薬剤師から指導していただきました。薬剤師と連携して、子どもたち自身に自分の体に関心を持ってもらい、セルフケアをすることで痒みが改善したという成功体験をしてもらうように支援の目標を設定しました。

一人ひとりの力で不足することがあっても家族と協力し、様々な関係機関が連携・支援・調整しながら継続的に関わることで、子ども自身のマネジメント力は向上すると考えています。

自らの意思で決定・行動したことで自信を持って成長していく子どもの育成を支援するため、私たちこども家庭センターでは対象者との丁寧な関わりと、関係機関との連携を密に続けていくが必要であると日々感じております。



6 令和6年度「県・市町村青少年相談担当職員研修会」意見交換【要約】

～不登校・ひきこもり状態の当事者に向き合った支援のあり方を考える～

■コーディネーター：共愛学園前橋国際大学短期大学部 教授 上原篤彦氏

■助言者：みどりクリニック院長 鈴木基司氏

■発言者：不登校の子どもの母親 岡部知香氏（フリースクールあおば指導員）

不登校親の会：Soothing Space 親の会（フリースクールあおば代表）関口真由氏

NPO法人カウンセリング&コミュニケーションミュー（CCM）代表 山本泉氏

NPO法人ぐんま若者応援ネット アリスの広場 代表 佐藤真人氏

不登校経験者 豊田和明氏（わせがく高校教諭）

不登校状態、公園デビューする子どもの心理状態に重なる

上原 「ママの後ろに隠れて砂場で楽しそうに遊んでいる様子を伺っている子どもがいます。ママは無理強いをしないで寄り添っています。その子は遊びたい気持ちが出て一本踏み出します。ママの姿を確認しながら一歩一歩砂場に近づいて行きますが、怖くなって戻るとママがぎゅっと抱きしめます。勇気をもらった子はまた向かっていきます。女の子が気づいて一緒に遊ぼうと誘ってくれます。小さく頷いて遊びに加わった子は何度も振り返りますが、徐々に減り遊びに集中していきます。」こんなイメージです。

まずは、守る存在、安心安全な居場所。何かあったらいつでも戻っていける場所が必要。次に、自分を包み込んで受け止めてくれる存在。自信が持てるような関わりをしてくれる人。自己有用感を醸成してくれる存在。そして、ママのように無理強いはいしない、でもちょっとだけ押し出してくれるような存在。本人が望んでいるものをわかってくれる、そういったことが大事だと思います。

そして、さりげなく受け入れてくれる場所や支援。継続、連携した支援が必要だと考えました。

今、お話しした視点を軸に、会場の皆さんからの質問に答えていただきます。

安心・安全な居場所とは

上原 タッチ登校や保健室・別室登校がたくさんいます。現状維持か、それとも教室復帰が目標ですか。

佐藤 その子が学校に戻るという気持ちがあるのかどうか的大事。徐々にペースを見ながら教室、いずれ復学はありだと思いますが、望んでいなかったら苦痛でしかないので学校に戻すのは正解ではありません。

別の道、通信制高校やフリースクールとかを考える。難しい場合は私の所のような居場所もあります。どこを目指す気持ちがあるのか、まずはちゃんと寄り添って考えることが必要なのかと思います。

関口 不登校支援を行っていた時、本人に「本当は教室に入りたい」という希望があることに気づいて、教室に入る練習を知られないように、授業中、廊下を忍者のように歩くことを2週間ぐらい続けました。中3だったその子は、卒業式には教室どころか壇上に上がって卒業証書をもらうことができました。

本当に人それぞれで、本人が何を希望しているかを支援者がくみ取ってあげることが必要です。やはりその子との信頼関係を結ばなくてははいけないので、すぐに出来ることではないと思います。

山本 高校中退者支援で、人との関わりで自分を生かした経験がない、周りの人に喜んでもらった経験がないと感じているなど、どこに強みがあるのか、どこに焦点当てたらいいのか難しい子どもに出会うことがあります。

学校に行けなくても、人との関わりでワクワクする気持ち、日常生活の中でも感じ取れるとか、そうした経験を親や周りの大人が意識してかかわることが良いのではないかと思います。

鈴木 当初の不安が少し緩和して、行ってみてもいいかなという気持ちが出て来た時には様々な繋がれる場が以前よりはあります。その時、より適応的な場に促す人だけでなく、受け止める人も必要になります。

例えば、別室登校でこのままでいいのかなという感触を支援者が持った時、その子が信頼できる大人を複数作っておいて、一支援者が「こうしてみないか」と誘う。もう一人は「それきつくない？無理なら何て断ろうか」などと、不安を言葉にできる相手を保障しながら活動が増えるきっかけを作っておける。

不安が強い子はネガティブに捉えがちで、どうするって聞かれたら「行きなさいよ」と聞こえてしまいますから。必ず、役割分担を意識して連携することを不安・うつ状態のある方々には意識しています。

上原 不登校に関わる支援者、母親、学校、カウンセラー、医療機関の役割分担を教えてください。

鈴木 特性や不安・うつが適応できない程度の状態では薬を活用する事も有用です。その子の安全な環境を確保するという点では、今の状態を「そのままでいいんだよ」という、本人が安心できる人間関係をまずは作る事から始めるしかありません。ご家族を含めてやっていくしかないと思っています。

少し真面目な子にしてみると先生が自分に声をかけてこない。先生はあまり刺激してはまずいかなというふうに判断している、その場合「見捨てられた」「もうだめ」と思われているのではないかと感じてしまう子もいます。これなら興味を持っているとか、お父さんお母さんから情報をいただいて先生と連携して本人に声をかけてもらう工夫もありえますが、慎重に行う必要があります。

親御さんも不安が強いと思いますから、クリニックでは話を聞き不安を和らげるスタッフ(心理師)との繋がりを大事にしています。13~4歳になった方には心理師との関係作りも時々提案しています。

支援のアプローチ

上原 不登校で担任が寄り添ってくれた時、安心できた言葉や声かけはどんなことでしたか。

岡部 当時「学校に行きづらかったら、私が迎えに行って、何か話しながらでもいいですよ」と言って、「何かあったらいつでも、いつでもご連絡ください」といった関わりをしてくださいました。スクールカウンセラーは常に話を聞いてくれてすごく楽になりました。どうしていいかわからなくて、ずっと長いトンネルに入って暗闇にいるような感じでしたが、心が明るくなりました。

今、フリースクールで保護者との距離感をすごく大事にしています。押しすぎてもよくないしあまり寄り沿わないのも不安だと感じます。支援者が「電話してもいいですか」と聞いてもいいかなと思います。

上原 先生がすごく寄り添って現状を受け止めてくれる、そこから安心して次に行けると言います。

佐藤 私の中1不登校時、担任が週1回のペースで夕方いつも来てくれたんです。パソコンでプログラムを作って遊んでいたのを見せたり、学校であったことを先生が話してくれたりしたけど、登校を促すようなことは言わなかった。だから安心して先生と会うことができたというのはありますね。

もう1つはフリースペースの支援者の言葉が大きかった。高卒認定試験のために塾に通い始めたけど、やっていけるか不安で相談したんです。そしたら「あなたが行きたいと思っているなら良いじゃない。親から何か言われても気にしなくていいから、自分のペースでいけばいい、自分で休みたいと思ったら休めばいい。」言ってくれました。あの時は、その後押しが欲しくて相談したのだろうなと思います。

山本 支援者の在り方になりますが、支援者の仲間から「一番いい言葉を言ってあげたい。私が言ったことが、本当に有効だったんだろうか。」と聞かれます。何か自分が一番責任を背負っているような、あるいは一番いいことをしなければいけないみたいな、そんな呪縛に引っかかっている支援者の心理があるんですね。だから、支援者も一人ではいけない、自分のことを理解してくれる同僚や上司に「今、支援がちょっと行き詰まっているんだけど、どうなんだろうか」と相談できることが必要です。

上原 家庭環境の複雑な子、片親家庭などの場合、どのように寄り添っていけばよいでしょうか。

佐藤 基本的に本人の居場所を大事にしています。裕福な家庭もあれば母子家庭、両親が離婚している子もたくさんいます。何か出来るかという難しいけれど、少なくともアリスの広場に来てくれれば安心して心を安らげるような、そんな場所になるようなことを心がけて居場所づくりをしています。できる限り若者に寄り添って、心の負担を軽くするというのを意識しています。

関口 母子家庭の場合、子どもたちは父親の愛情に飢えています。最初のうちは出せないんだけど、安心してくるとすぐ出してくるので、いかに私たちが応えてあげられるのかだと思います。

自分が出せるとすぐ甘えてきて、今まで溜めてきた親に甘えたい気持ちをものすごく出して来ます。私たちが母親にはなれないけど、「甘えたいよね」というのを受け入れてあげたい。それは決してわがままでもないし当たり前だと思います。私たちが「人はこういう愛情があって温かいんだよ」と伝えられる、そういう場所でもあります。私たちが何かをするんじゃなくて、そういう子だからこそ感情を出してきたときには、それを受け止めてあげるのかなと思います。

鈴木 医療に繋がる要因として、その子の置かれた環境(人間関係)は大きく、大きいからこそ、繋がり易くなる傾向もあります。児童相談所の方々に来ていただく事や養護施設や児童精神科等に普段から繋がりを作り、いかに日常的に連携態勢を作るかが必要ですが、時間的・立場的に難しい課題でもあります。

不登校当事者に向けて

上原 中学校で不登校になり、そこから高校進学を決意して、辛かったり苦しかったりしたことをどのようにして乗り越えましたか。不登校時、どんな支援があれば登校できたかなという思いがありますか。

豊田 通信制高校への入学後、やはり最初は友だちができるのか、登校もできるのか、勉強もできるのかという不安が募っていました。担任や両親がいろいろ話を聞いてくれたこと、全然大丈夫なんだよと声かけしてくれたおかげで、安心感を持てたので学校生活を続けられたと思っています。

中学の不登校時、やはり相談相手というか、話す相手をもっといたらいいなと感じていました。自分から話し掛けることが苦手だったので、先生の方から声をかけてくれたりとか、そういうのがあればよかったなと感じました。声をかけしてくれる人や相談できる人がもっといたらなと思いました。

上原 最後に全体を通しての感想、助言を鈴木先生にお願いします。

鈴木 その子の社会的な居場所をなるべく早い段階から情報提供したい。次に何とか繋げる工夫をしたい。

「学校や通所先が居にくい場所だったらこういう場所もあるよ」と伝えたいですね。

必ずその時に、本人にとって最初から無理じゃない程度の内容を出しながら話をする。それでもやはりプレッシャーを感じる子もいますから、その時に支える人がいればと考えます。支援者からの一方向性ではなく本人が自分の不安や懸念を話せる(話せる力を育てる)ような姿勢で関わっていききたいですね。

今後、社会全体もそういう双方向的な関係を保障できるように成立して欲しいと感じています。

意見交換の全文と、参加者からの質問に対する回答はこちらをご覧ください。



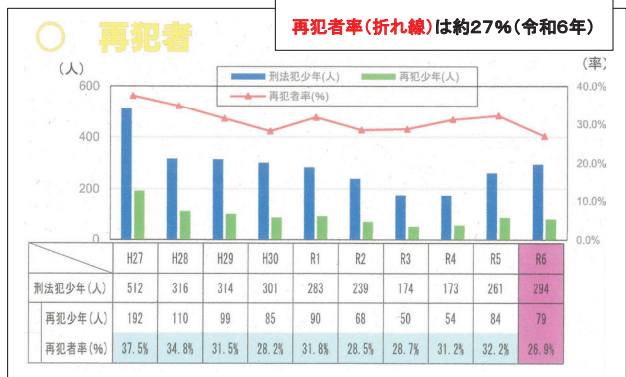
7 その他

(1) 非行・犯罪に陥った子供・若者の支援

警察は、少年（20歳未満）による加害や被害の事案を認知すると必要な捜査・調査を行い、その内容に応じて、検察庁や家庭裁判所、児童相談所に通告又は送致します。少年は可塑性に富み教育可能性も高いので、司法では保護優先主義がとられ、警察・家庭裁判所・鑑別所・更生保護などにより立ち直りのために支援を行います。少年の最大の支援者である保護者にも相談や支援を受けられる環境が必要になります。非行を犯した背景にある環境を整え、再犯のリスクを下げる環境をつくる必要があります。

少年の再犯者率は、成人（5割弱）と比較すると低いものの、近年は非行少年数が減少していくなかでも3割程度で高止まりしています。

非行少年やその家族を孤立させず、当事者の困り感を受け入れて、支援していくことが求められています。



■ 非行・犯罪、問題行動等の困りごとに対応（法務少年支援センターぐんま）

法務少年支援センターぐんまは、前橋少年鑑別所が開設する地域の方々のための相談機関です。非行・犯罪、問題行動等でお悩みの方を対象に、様々な困りごとについて話を伺い、状況や問題の改善・解決に向けてできることを一緒に考えていきます。

御本人、御家族、関係機関・団体の方など、どなたでも利用可能です。心理相談のほか、機関・団体の方に向けた研修・講演や、児童・生徒への法教育なども行っています。



■ 少年の非行防止や健全な育成を図る活動（県警察本部 少年サポートセンター）

少年サポートセンターは、公認心理師等の資格を持った少年支援官や警察官、教職員等で構成されています。少年が抱える様々な問題に対応し、非行防止や健全な育成を図るための活動を行っています。

<少年相談>

非行、犯罪被害、友達関係、いじめ等、少年に絡む様々な相談を受け付けています。本人や保護者からの電話相談や来所相談等で、一緒に問題の解決を図るお手伝いをしています。なお、必要により各児童相談所や各警察署との連携を図っています。

<立ち直りのための支援>

相談の内容等で継続的な対応が必要と認めた場合には、少年やその保護者等と面接等を継続して行い、本人の立ち直りを支援しています。県内大学の学生ボランティア（大学生少年サポーター）の協力のもと、動物とのふれあい活動、自然の中での活動、スポーツやレクリエーション等を本人や保護者に体験してもらい、少年を取り巻く「きずな」を実感させたり、少年の「自己肯定感」を向上させたりする活動を行っています。

<広報活動>

小中高生を対象に少年支援官が学校に出向いて非行・薬物乱用防止教室や情報モラル講演会等行っています。「あなたは大切な存在、あなたの話を聞かせて欲しい」という少年たちの思いや考え方を伝えるとともに、年齢に合わせた非行防止を図る予防教育を行っています。また、諸問題行動をもつ子どもへの対応に関して、「私たち大人ができること」について、保護者や教員向けの講演会も実施しています。



(2) 自殺対策

本県では、自殺者数が減少傾向にある年代が多い中で、10代の若者の自殺者数は平成9年以降横ばいで推移しており、全国的にも増加傾向となっています。また、15～34歳、40～44歳の死因の第1位は自殺となっています。そのため、若年層を対象に、SOSの出し方に関する教育や自己肯定感を高める教育などの取組を推進していきます。「第4次群馬県自殺行動計画（自殺対策アクションプラン）」より

県では、学校等の身近な場所で自殺未遂等心の課題を抱えた子どもに対して適切な対応を図ることを目的に、群馬大学に委託し、令和4年度から「子どもの心のケアネットワーク事業」を実施しています。

主な活動として教育・医療・保健福祉関係者向け研修会の開催のほか、「こどもの自殺予防相談ダイヤル」及び「自殺予防に関する教職員向け出前講座」を実施しています。

【こどもの自殺予防相談ダイヤル】

自殺に関する心配がある児童生徒への対応について、学校教職員向けの相談窓口を設置しています。

医療機関を受診するタイミングを知りたい、医療機関を受診するまでの対応について知りたい、十分な対応ができていないか自信がない、といった相談に応じています。

【自殺予防に関する教職員向け出前講座】

医師等が学校へ出向いて「心の問題」を教職員とともに考える研修を実施しています。

教職員が医療機関に相談するきっかけづくりを行っています。

(3) ヤングケアラー支援

ヤングケアラーとは、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」のことを言います。多くの時間を家族のケア（世話）に費やし、自分のことを後回しにしてしまう結果、心身の不調や、学校生活・将来のキャリア形成に影響を及ぼすことがあります。支援の対象者はおおむね30歳未満の方を中心として、施策内容により40歳未満の方も対象になり得るとされています。

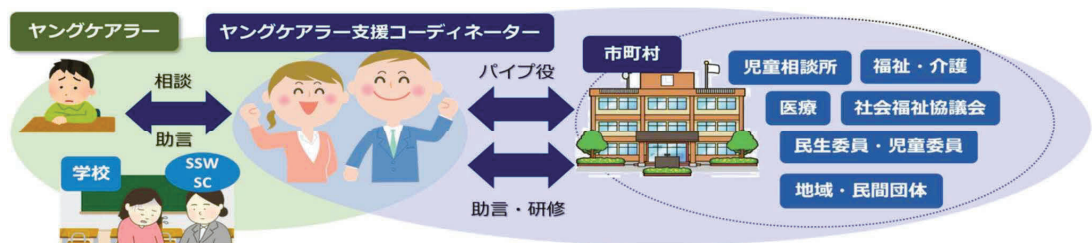
群馬県ではヤングケアラー支援コーディネーターを配置し、ワンストップ相談窓口（電話・LINE）で相談受付を行い、必要に応じて訪問・面接等の実施、ケース会議等への出席をしています。

支援が必要な場合だけでなく、「話を聞いてもらいたい」「どうしたらいいかわからない」など様々な相談への対応も行っています。また、身近でヤングケアラーに気づいた支援者や周りの大人からの相談も受け付けています。ぜひご連絡ください。

実施機関：特定非営利活動法人虹色のかさ（群馬県委託事業）

受付時間：平日9時から17時（LINEはいつでも可）

電話番号：090-1158-4140 詳しくはコチラからご確認ください



8 資料編 【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（2024年4月運用開始）

18歳までの子供とその保護者、教職員が相談できます。

学校等の生活・学習について、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付けています。



電話相談 つなぐん相談ダイヤル
24時間子供SOSダイヤル

0270-26-9200
0120-0-78310
0270-26-9200

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

※祝日・年末
年始等は除く

メール相談（上のQRコードから24時間受付）

高校生オンライン相談（学校で配布されたカードに記載）

教職員のための相談窓口（上記QRコードから）

（原則、採用1～5年目の教諭・事務職員、24時間受付）

訪問相談（来所相談の子供を対象に学校園からの依頼等で対応）

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ます。

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

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_青少年相談窓口 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「ぶらすゆう」	0274-62-1532	水・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「てんわ教育相談」）	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
碓氷村教育委員会	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：長期休業期間中等の開設については個別に問い合わせをしてください。

不登校児童生徒の学校復帰に向けた指導・支援を行います。

前橋市	にじの家	027-234-5210	平日 9:15～14:45
	かがやき	027-285-5345	平日 9:15～14:45
	あすなろ	027-288-5500	平日 9:15～14:45
	かけはし	027-212-4039	平日 9:15～11:45
高崎市	アクティブ並榎教室	027-323-6088	平日 9:30～16:30
	ユース台新田教室	027-346-7166	平日 9:30～16:30
	パブリック末広教室	027-370-8834	平日 9:30～16:30
	さわやか箕郷教室	027-371-5560	平日 9:30～16:30
	フレッシュ群馬教室	027-329-7113	平日 9:30～16:30
	すこやか新町教室	0274-42-1383	平日 9:30～16:30
	ふれあい榛名教室	027-374-1881	平日 9:30～16:30
	うしぶせの家吉井教室	027-387-3527	平日 9:30～16:30
桐生市	あぶろーち	0277-46-6314	平日 9:30～15:00 ※火曜は午前のみ
伊勢崎市	ほっとる～む 中部教室	0270-27-5631	平日 9:30～15:30
	ほっとる～む 北部教室	0270-63-1890	平日 9:30～15:30
	ほっとる～む 東部教室	0270-63-8367	平日 9:30～15:30
	ほっとる～む 南部教室	0270-32-0467	平日 9:30～15:30
太田市	宝南ふれあい教室	0276-20-6202	平日 9:00～15:00
	飯塚ふれあい教室	0276-55-4630	平日 9:00～15:00
沼田市	きすな	0278-53-2190	平日 9:30～15:30
館林市	ふれあい学級	0276-72-0542	平日 9:15～15:00 ※月曜は午前のみ
渋川市	かけはし教室	0279-24-2226	平日 9:30～15:30
藤岡市	藤岡市にじの家	0274-24-3222	平日 9:30～15:00
富岡市・甘楽町	よもぎ教室	0274-62-3165	平日 9:00～15:00
安中市	せせらぎの家	027-385-6461	月・火・水・金 8:30～15:30
みどり市	教育支援センターなごみ教室 大間々	0277-76-9862	平日 9:30～15:00
	教育支援センターなごみ教室 笠懸	0277-77-0100	平日 9:30～15:00
榛東村	すてっぷ榛東	0279-54-2211	平日 8:30～16:00
吉岡町	吉岡町ふれあい教室	0279-54-3111	平日 9:00～16:00
下仁田町	ゆうゆう	0274-82-2115	平日 9:00～15:00
中之条町	虹	0279-26-3661	平日 9:30～15:30
昭和村	昭和村子ども未来塾	0278-24-5120	平日 9:30～15:30
高山村	つばみ	0279-63-3046	平日 9:00～15:00
みなかみ町	リエントリールーム	0278-62-2275	平日 9:30～15:30
玉村町	教育支援センター ふれあい	0270-65-0091	平日 9:00～15:00
明和町	ふれあい教室	0276-84-5128	平日 9:00～16:00
千代田町	ひだまり	070-4811-6731	平日 9:00～15:00
大泉町	あゆみ教室	0276-63-8626	平日 9:30～15:30
邑楽町	ふれあい教室	0276-88-9779	平日 9:00～15:30

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

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
	ばる〜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	碓氷村	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	健康増進課(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	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
	福祉課	027-382-1111	大泉町	福祉課	0276-62-2121
みどり市	社会福祉課	0277-76-0975		健康づくり課	0276-62-2121
	大間々保健センター	0277-72-2211	邑楽町	健康づくり課(保健センター)	0276-88-5533
				福祉介護課	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	こども課	027-382-8005
沼田市	こども家庭センター	0278-22-0874	みどり市	こども課	0277-76-0995

榛東村	住民生活課	0279-26-2494	東吾妻町	保健福祉課	0279-68-2111
	榛東村保健相談センター	0279-70-8052	片品村	保健福祉課	0278-58-2142
吉岡町	健康福祉課(子育て支援室)	0279-26-2248	川場村	健康福祉課	0278-25-5074
上野村	保健福祉課	0274-59-2309	昭和村	健康福祉課	0278-25-3285
神流町	保健福祉課	0274-57-2111		こども家庭センターつながり	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	0276-82-6134
中之条町	住民福祉課	0279-75-8825		保健センター	0276-82-3757
長野原町	保健センター	0279-82-2422	明和町	健康こども課	0276-84-3111
碓氷村	健康福祉課保健室	0279-96-1975	千代田町	保健福祉課	0276-86-5411
草津町	こどもみらい課	0279-88-0005	大泉町	こども課	0276-63-3111
	健康推進課(保健センター)	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

市町村 障害者福祉の相談窓口

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	健康保険課	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) 特別支援学校等に相談する

認定こども園、保育所・幼稚園、小・中学校、高等学校、中等教育学校等をサポートします。
各学校・園等で特別な教育的支援を必要とする幼児児童生徒への指導について先生方の相談に応じます。
通常の学級・特別支援学級・通級指導教室を問わず、相談に応じます。

- **教育事務所**の専門相談員（認定こども園、保育所・幼稚園、小・中学校を対象としています。）

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		

- **県立特別支援学校の専門アドバイザー**（高等特別支援学校は、主に高校を対象としています。）

※ 専門アドバイザーは全員、発達障害を含めた全障害について相談に応じます。
専門アドバイザーが担当するエリアは以下のとおりです。

中部エリア

しらがね特別支援学校	027-268-6111	渋川特別支援学校	0279-24-4911
伊勢崎特別支援学校	0270-25-4461	伊勢崎高等特別支援学校	0270-74-1991

西部エリア

高崎特別支援学校	027-326-1616	富岡特別支援学校	0274-75-1074
藤岡特別支援学校	0274-37-2009	高崎高等特別支援学校	027-353-3155

北部エリア

沼田特別支援学校	0278-30-3030	前橋高等特別支援学校	027-255-1516
吾妻特別支援学校	0279-51-1111		

東部エリア

桐生特別支援学校	0277-22-0011	太田特別支援学校	0276-32-3939
館林特別支援学校	0276-73-4526	太田高等特別支援学校	0276-32-0881
渡良瀬特別支援学校	0277-76-7321	館林高等特別支援学校	0276-71-1000

全県

盲学校	027-224-7890	二葉特別支援学校	027-373-2235
聾学校	027-223-3233	二葉高等特別支援学校	027-360-6611
赤城特別支援学校	027-237-2145	あさひ特別支援学校	0277-54-1749

(6) 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)	0120-783-884	24時間無休
(下記は携帯電話の方)	027-263-1100	

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

027-254-5380 平日 9:00~17:15

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)。

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

027-263-1156 平日 9:00~17:00 ※相談専用電話

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。

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

027-287-1121 平日 9:00~17:00

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。

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) 027-233-7552 平日 9:00~12:15 13:00~17:00

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。

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) 027-234-1131 火~日 9:00~17:00

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。

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) 027-289-6610 平日 8:30~17:15

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。

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

027-221-4466 平日 8:30~17:15

法務局では、人権問題に関する相談を受け付けています。

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



(7) 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

～ひとりで抱えます、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。



■ ひきこもりの相談・居場所の案内

当事者・ご家族からのメール、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せんか。
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、支援の輪を広げる為の
連絡会を設置しています。



子ども・若者支援情報メルマガを配信中！

群馬県子ども・若者支援協議会では、困難な状況の子ども・若者に関する支援情報
を共有するため、県内すべての小・中・高校、県・市町村の相談窓口、関係機関、
希望者などへ 毎月「子ども・若者支援情報メルマガ」を配信しています。



メルマガでは、相談・支援に携わる皆さんの連携を推進して「支援のつながり」が県域に広がることを
目指して、支援協議会からのお知らせや自立支援に関するイベント情報、
民間の支援団体等の活動を紹介しています。

配信を希望される方は「所属・氏名」を『kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp』にメール送信してください。

群馬県子ども・若者支援協議会

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県生活こども部 私学・青少年課内

E-mail : kowaka-shien@gunma.lg.jp

TEL : 027-898-3557

令和7年（2025年）4月発行