

支援情報等のお知らせ

- 子ども・若者支援協議会からのお知らせ
 - 1 新たな子ども・若者の自立支援ガイドが完成しました
- 自立支援に関するイベント等の情報
 - 2 ひきこもり家族教室『ひきこもり』とは
 - 3 県消費生活センター「子ども・若者向け支援情報シリーズ55」
- 民間活動団体等の紹介
 - 4 就労移行支援事業所 LITALICOワークス高崎

1 新たな子ども・若者の自立支援ガイドが完成しました
「学校に行きにくさを感じている中学生・高校生の進路選択支援」

群馬県子ども・若者支援協議会（県私学・青少年課）では、学校に行きにくさを感じた経験者や支援者の声を通して、不安・心配に向き合う視点や多様な学びの選択肢があること紹介した支援ガイドを新たに作成しました。
ガイドでは、「自分に合った道に進めばいい！一人ひとりの進む道がある」ことを伝えています。

【支援ガイドの内容】

- 1 学校に行きにくさを感じていた時
高校生や保護者を対象に、学校を休んでいる間の不安や心配の心の状態、高校進学や進路変更への対応、現在の高校生活などについて、Webアンケートで調査した結果を紹介しています。
- 2 不安・心配に向き合う視点
学校を休んでいる間、不安・心配にどのように向き合えばいいのか、その為にどうすればいいのか、当事者の経験、専門家や支援者の話を紹介しています。
- 3 自分に合った高校に進む
高校に関する情報を集めて、よく考えることが必要です。
様々な学びの環境の中で、自己肯定感や自己有用感を育みながら成長している生徒たちの様子を、高校の先生、本人の体験談を通して紹介します。そして、本人が決定することが大事です。
- 4 私が選択した高校生活
現在の高校生活についてアンケート結果、通信制高校生たちの声を紹介しています。
- 5 資料編 【支援機関連絡先一覧】

この支援ガイドは県ホームページからダウンロードしてください。
<https://www.pref.gunma.jp/page/752766>

【問合せ連絡先】

群馬県子ども・若者支援協議会（県私学・青少年課青少年育成係）
電話 027-898-3557
e-mail kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp

2 4/28 ひきこもり家族教室『ひきこもり』とは

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

こもりに悩んでいるご家族を対象に家族教室を開催しています。

ひきこもりに関する知識や情報、ちょっとした声かけの工夫などを学ぶことで、ご家族自身の気持ちにゆとりが生まれ、本人との関係性が変化していきます。

【参加者の声】

「皆さんのお話から元気をいただいた」
「工夫できるところが見つかった」
「気持ちに余裕が持てるようになった」
「選択肢が広がった」 etc...

■教室の内容はCRAFT（認知行動療法）を参考にしています。
「家族の気持ちの安定が、本人の気持ちにも影響を与え、本人の状態が良くなる」という研究結果があります。

■初めての方は個別の相談をお受けした後に、必要に応じて教室をご案内しています。参加をご希望される場合は、下記連絡先までご連絡ください。

■家族教室で使用するテキストは県ホームページに掲載しています。こちらからダウンロードしてください。
<https://www.pref.gunma.jp/page/632294.html>

【4月の家族教室】

教室：4月28日（火） 第4火曜日 13:30～16:00

内容：『ひきこもり』とは

前半：家族教室 13:30～15:00（受付13:00）

後半：家族の居場所 15:00～16:00（受付14:30）

◆ご家族同士で感想等をお話しする時間です。

◆前半「家族教室」に参加したことのある方は、

後半「家族の居場所」のみの参加も可能です。

会場：群馬県こころの健康センター（前橋市野中町368）

連絡先：ひきこもり支援センター

専用ダイヤル 027-287-1121

月～金 9:00～17:00（祝日・年末年始は除く）

※電話が集中した場合つながりにくいことがあります。

■支援者の方の参加もお待ちしております。
※支援者の方は 027-263-1166 へお願いします。

3 群馬県消費生活センター「子ども・若者向け支援情報シリーズ55」
ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）に気をつけましょう

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）とは、ヘッドホンやイヤホンを使い、大音量で音楽などを聞き続けることにより、音の振動を脳へ伝える役割をしている器官が徐々に壊れて起こる音響性難聴（音響外傷）のひとつです。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくい特徴があります。

WHO（世界保健機関）では、世界で10億人もの若者たち（12～35歳）が、個人用オーディオ機器、音楽イベントなどによる音響性難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。

重症化すると聴覚を回復させることは困難ですので、予防がとても重要です。ヘッドホンやイヤホンで音楽などを聞くときには、耳の健康を守るために、以下のことに気をつけましょう。

- ・音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする。
- ・大きな音を聞く時間を減らす。
- ・騒音下でも音量を上げずに済むように、ぴったりフィットした「ノイズキャンセリング機構」により周囲の騒音をカットできるヘッドホン・イヤホンを使用する。
- ・音量制限や監視機能のついたスマートフォン・ヘッドホンなどを使うか、音量を確認できるアプリなどを使用し、平均80dB未満に抑える。

- ・難聴の症状としては、耳の聞こえが悪くなるほか、耳閉感（耳が詰まった感じ）や耳鳴りを伴う場合があります。そのような耳の違和感に気づいたら早めに受診しましょう。

★こまったら、まず相談！！

消費者ホットライン「188（いやや）」

※最寄りの消費生活センターを案内する全国共通3桁の電話番号です

《お問い合わせ》

群馬県消費生活センター 027-223-3001

<https://www.pref.gunma.jp/page/8392.html>

4 民間活動団体等 就労移行支援事業所 LITALICOワークス高崎

就労移行支援事業所 LITALICOワークス高崎では、就労に関してさまざまな困難を抱えている方々に対して、地域の関係機関、主治医の先生、家族、企業の皆様と連携しながら、本人の「働きたい」に応えられるよう、また就労後の生活がより豊かになるようにサポートしています。

2026年5月には、県内2拠点目として「LITALICOワークス高崎東口」をオープンします。

支援を利用される方（18歳以上65歳未満）の悩みや希望はさまざまです。

例えば、

- ・体調に波があり、休暇が多くて勤務日や働ける時間が不安定だ。
- ・働きたいけど、何からすればいいかわからない。
- ・同じ職場で長く働けず転職を繰り返している。
- ・がんばっているのにミスが多く働くことに自信がない
- ・休職中で復職か転職か悩んでいる など

一人ひとりの体調や困りごと、就労経験、スキルなどに合わせて、自分に合ったペースで就職を目指すことを以下のステップで支援していきます。

① 準備ステージ【働くための土台を整える】

体調を整える、自己理解、体調管理やストレス対処法など、仕事をしていく上で必要なことを学びながら、障害特性や自分の強みなどの自己理解も重ね、自分らしく働くための土台を整えます。

② 実習ステージ【職場や職種を体験・検討】

適性の把握、スキルの実践、自分に適した働き方や、自分らしく働いていける環境を見つけられるように、さまざまな企業にて職場実習を行います。

③ 就活ステージ【スタッフと二人三脚の就活】

企業研究、面接練習、準備・実習ステージで集めた「ご自身らしく働く方法」を整理しながら、書類作成や模擬面接など就活準備を進めます。希望に応じてスタッフが面接の同行や、企業に不安や要望を伝えるサポートをします。

④ 継続ステージ【安定した就労をサポート】

職場定着、定期面談、就労開始後もスタッフと定期的に面談を実施しながら、安定した職場定着を目指します。新しい環境の中で不安なことや困難な場面があれば、職場に求めたい配慮や環境などの調整を行い、長く働くためのサポートを行います。

【就労移行支援事業所とは】

障害のある方の社会参加をサポートする、国の支援制度で障害者総合支援法という法律があります。就労移行支援は、障害者総合支援法に基づく就労支援サービスのひとつです。

一般企業への就職を目指す障害のある方（65歳未満）を対象に就職に必要な知識やスキル向上のためのサポートをおこないます。

就労移行支援事業所が直接、職業紹介を行うことは制度上できません。そのため、主にハローワークや障害者就業・生活支援センター、障害者

職業センター等と連携し、本人にとって最適な職場を見つけるサポートを行うことが、主な役割となります。
障害者手帳がなくてもご利用いただける場合がありますので、まずはお気軽にご相談ください。

＜就労移行支援事業所 LITALICOワークス HP引用＞

詳細はこちらをご覧ください。

https://works.litalico.jp/syuro_shien/



次号は、2026年5月中旬を予定しています。

本メルマガを、皆様の周りの方にも周知いただければ幸いです。
また、子ども・若者支援に関する情報等の提供もお待ちしております。

メルマガを新規で受信希望する方は、「所属・氏名・メールアドレス」を『kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp』までお送り下さい。

..... 群馬県子ども・若者支援協議会

- ▼ 事務局 群馬県前橋市大手町1-1-1 群馬県生活こども部
私学・青少年課内（県庁舎 12階南フロア）
- ▼ TEL 027-898-3557
- ▼ e-mail kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp
- ▼ HP https://www.pref.gunma.jp/soshiki/50/#sp_headline_3
県HP「子ども・若者への支援」