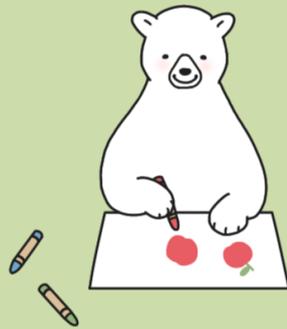




学校をお休みしているみなさんへ

地域にある居場所





はじめに

がっこう やす
学校をお休みしているあなたも

とう かあ
お父さん、お母さんも

き も かか おも
いろんな気持ちを抱えていることと思います

やす い
「お休みしたいってやっと言えた」

あした い
「明日になったら行けるかもしれない」

「これからどうしたらいいのかわからない」

だれ あ
「誰にも会いたくない」

き も
いろんな気持ちがでてくるのは

しぜん
とっても自然なこと

ことば ひ
うまく言葉にできない日や

かんが ひ
なにも考えられない日もあるかもしれません



さっし
この冊子は

がっこういがい ささ
学校以外にも、あなたを支えてくれる

ひと ばしょ つた
人や場所があることを伝えたくて

つく
作りました

さっし み
この冊子を見ることが

いま かん
今はしんどいと感じるなら

むり
どうか無理をしないでください

いつか

ひら おも ひ く
開いてみようと思うその日が来るまで

お
あなたのそばにそっと置いてもらえたら

うれしいです





もくじ

	ページ
はじめに	1
冊子「学校をお休みしているみなさんへ」について	4
1. 地域にある居場所	5
2. ゆる～くつながる浜松不登校親の会について	23
3. みんなの声	25
4. 相談機関	29
5. 校外まなびの教室	31
6. 教育機会確保法を知っていますか？	35
7. 学校連絡シート	37
8. 不登校お役立ちリンク集	38
おわりに	40
支援者のみなさまへ	41



冊子「学校をお休みしているみなさんへ」について

学校に行くことができない、行きたくない子どもやそのご家族の方に、地域の中には学校のほかにも自分を支えてくれる人や場所があることを伝えたい、そんな思いで冊子制作プロジェクトを立ち上げました。おかげさまで多くの方にご賛同いただき、冊子を完成することができました。心から感謝申し上げます。

近年、不登校の児童生徒は増加の一途をたどっています。その一方で、不登校の子どもやご家族は、どこに相談したらいいのかわからず、悩みを抱えて孤立してしまうことも少なくありません。不登校の子どもたちにとっては、まずはしっかりと心と体を休めること、そして、そんな子どもたちを支えるご家族には、不安な気持ちを話せる人や場所が必要です。

この冊子が、安心して相談できる人や場所、ちょっと元気が出てきた時に過ごせる居場所を見つけていくための手助けになったらいいなと思っています。学校現場や支援機関で子どもたちを支えられている支援者の皆様にも、この冊子をご活用いただけますと幸いです。

ゆる～くつながる浜松不登校親の会

この冊子は、ゆる～くつながる浜松不登校親の会のホームページでもご覧いただけます。また、最新の情報についてもこちらでお知らせしています。

<https://yurutuna.net>



1



地域にある居場所

ゆる～くつながる浜松不登校親の会に参加している皆様からの情報をもとに、地域で活動している団体をご紹介します。気になる活動がありましたら、直接団体までお問い合わせください。

紹介ページの見方

対象者

利用の対象としている方を
緑色のタブで表示しています

団体の特徴

小学生 中学生 高校生 保護者 どなたでも

フリースペース・居場所

団体名

森のひろば

小学生の親子を対象とした居場所です。自然が多い地域で、ゆったりとした時間を過ごすことができます。大学生ボランティアさんも参加しているので、勉強のことや友達のことなどを気軽に相談できるアットホームな居場所です。

活動内容 メッセージ 写真など



主な 活動場所

場所

〇〇協働センター
(浜松市天竜区〇〇-〇)

利用料

おひとり1回500円
※見学は無料です

利用料金

お問い合わせ

電話
〇〇〇〇〇
メール
〇〇@gmail.com



担当：〇〇〇〇

お問い合わせ先

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

親の会

ゆっくりCafe

主に第4日曜日の午後活動しています。親御さんの日頃の些細な想いを共有する事で少しでも笑顔になってもらいたい、という思いで親支援を行っています。親以外の支援者のご参加もお待ちしております。



場所

ふれあい交流センター青龍
(浜松市中央区青屋町300)

利用料

ひと家族 100円

お問い合わせ



担当：廣瀬・飯塚

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

親の会

不登校・登校渋りから学ぶ会 リンク

2023年9月にスタートした親の会です。「不登校・登校渋りで悩んでいる保護者のお話の場に」「得意なことを発揮したい子どもたちの居場所に」「必要な人に、必要なとき、必要な情報を届けたい」こんな想いで活動しています。



リンクのかたり場

第2日曜 13:00～15:00

Instagramや公式LINEで活動をお知らせしています

リンクの居場所

(不定期)金曜 11:00～14:00

場所

ふれあい交流センター可美
(浜松市中央区増楽町1645-1)

利用料

無料
(会場費をいただく場合があります)

お問い合わせ

メール
info@linkhamamatu.net



担当：辻 加奈子

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースクール・オルタナティブスクール

特定非営利活動法人フリースクール 空

遊びを中心とした仲間作りを最も大切にしています。遠足、料理、音楽、スポーツ、子ども食堂での調理などに自由に参加できます。公文式学習を導入しており、高校や就労へのサポート、保護者会なども実施しています。



場所

浜松市中央区楊子町93-1

利用料

- ・入会金 50,000円
(母子家庭など事情により免除)
- ・週4日コース 月額28,000円
または日額2,000円×日数

お問い合わせ

電話
080-5295-5785

メール
freeschool.sora@gmail.com



担当：西村 美佳孝

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

居場所・畑仕事の体験

あずきのむら

農業の仕事を知ってもらいたい、農業を通して居場所づくりができればという思いで活動しています。無人市では、野菜のほかにもうちで眠っているモノ達を並べてご自由にお持ち帰りいただけるスペースもあります。ここに来て楽しいなーと思ってもらえることを目標としています。



場所

畑（浜松市の海に近い小さな町）

利用料

無料

お問い合わせ

電話
090-1282-3939

メール
fumichan0918@icloud.com



®AZUKI_NO_MURA



担当：ふうちゃん

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

心理療法・学習支援・表現活動

心理教育相談室 基礎屋

心理教育相談室の基礎屋です。心理療法、学習支援、表現活動（絵画、習字教室）を中心に親と子の総合サポートを目指しています。臨床心理士、公認心理師在籍。富塚ルームと中島ルームの2店舗で活動しています。



場所

富塚ルーム：富塚町2961-8
中島ルーム：中島2-6-31

利用料

有料です。
詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ

電話
053-555-4731（富塚）
053-555-8134（中島）

メール
kisoya1999@gmail.com



担当：伊藤 真一

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所

ルーズリーフ

第2土曜日はフリースペース、第4土曜日は子ども食堂を行っています。学校が苦手なお子さんにとって自分らしくいられる第3の居場所になることを目指しています。詳しくはホームページとインスタグラムをご覧ください。



場所

ふれあい交流センター竜西
（浜松市中央区中郡町684-1）

利用料

ひとり100円

お問い合わせ

電話
080-5127-4117

メール
looseleaf.hama@gmail.com



担当：伊藤

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・個別相談

Mikiさんち

ひとりひとりに寄り添ったサポートをさせていただきます。自宅のようにホッと過ごせる一軒家で、宿題をしたり遊んだり、曜日ごとに習い事を選ぶこともできます。お子さんにとっても親御さんにとっても安心できる居場所になればと思います。



場所

浜松市中央区布橋2-8-2

利用料

個別のため、おひとりずつ異なります。

※幼児さんから利用可能です

お問い合わせ

電話
050-3692-0117



担当：比嘉 御記子

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースクール・オルタナティブスクール

市民立小中一貫校 ひらめきスクール

ひらめきスクールは高校、卒業後を見据えて自分で考え、自分で行動する力を伸ばすまなびの場所です。子どもが【来たい時にだけ来る】ことが絶対!! 『やる』も『やらない』も自由◎トランポリンパークやお昼ごはん作り、電車でお出かけなどしています。



場所

旧南区を中心に活動しています

利用料

施設費(500円程度)、活動場所での利用料など全て参加した場合でも1ヶ月最大3,000円程度

お問い合わせ

メール hirameki.s24@gmail.com



@HIRAMEKISCHOOL



担当：山口 あゆみ

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

ミニ四駆コースがある駄菓子屋

遊べる駄菓子屋 CoA

ミニ四駆コースがある駄菓子屋です。
お絵描きなども出来ます。
「不登校の子のための場所は行きづらい」という我が子の声を聞いて開いたお店です。駄菓子を見るついでにちょっとおしゃべりしに来ませんか？



場所

浜松市中央区雄踏町宇布見9380-2

利用料

駄菓子等の購入や、ツール使い
放題コーナーは費用負担があります。

お問い合わせ

メール contact@via-net.co.jp



@COA_FEEL_SAFE

担当：あつみ あき

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

子どもと若者のための私設図書館

相生公園徒歩6分図書館「あいろく」

子どもと若者専用の私設図書館です。対象は自分で来て帰ることのできる方（小学生～18歳位）、開館日は毎週金曜日の13～17時です。料金はかかりません。気分転換したい時やのんびりしたい時にふらっと寄って本や漫画を読んでみてください。



場所

浜松市中央区木戸町13-8

利用料

無料

お問い合わせ

電話
050-1720-1727



@A16_LIB

担当：菊池 香代子

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースクール・オルタナティブスクール
フリースペース・居場所

学び舎 もりのはらっぱ

ゆたかな自然や人に囲まれて、生きるために大切な力や知恵が自ずと湧いてくるような場になっています。心理士が訪問してお話を聴くこともできます。お子さまも大人も、どなたでもどうぞ。「今日はどんな1日を過ごしましょうか？」



場所

NPO法人縄文未来&縄文楽校、他
(浜松市中央区大原町)

利用料

小中学生1,500円、乳幼児・高校生500円+施設利用料(1組100円以内)※初回は施設利用料のみ。きょうだい割引あり。

お問い合わせ

電話
090-3257-4024

メール
tabinohajimari555@gmail.com



@24.HARAPPA

担当：鈴木 葉子

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・親の会・学びの場

Aölele ~アオレレ~

湖西市を中心に、凸凹っ子とその保護者の為の季節のイベントや、おしゃべり会、勉強会などを行っています。診断の有無に関わらず、お子さんの発達が気になる方であればどなたでも参加していただけます。



場所

活動内容によって異なります

利用料

活動内容によって異なります
(参加費、ランチ代、ドリンク代等)

お問い合わせ



@AOLELE.087



担当：鈴木 萌・石田 真子

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・親の会

ちよこっとの居場所【いどころ】

学校の行きづらさや発達の凸凹に悩んでいる親子さんが、情報を得たり、ひと息ついて充電する居場所です。月1回程度開催しています。大人数のお話し会が苦手な方やお子さん連れの方でも、それぞれの過ごし方でちよこっとの居場所になればと思います。



場所

ふれあい交流センター萩原 他
(浜松市中央区初生町1)

利用料

無料

お問い合わせ



@IDOKORO.2024



担当：谷口 あき

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所

いもほり

現在NPO法人化の準備を進めています。そのため法人化後、体制が変わる可能性があります。主にInstagramで発信しているので見て頂けたら幸いです！



場所

アトリエいもほり
(浜松市天竜区二俣町二俣1201-1)

利用料

活動内容によって異なります

お問い合わせ

電話
090-9178-9424

メール
emi8.imohori@gmail.com



@ATORIE_IMOHORI

担当：山田 恵美莉

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

親子育ちサークル

親子育ちサークル はぴはぴスマイル

年齢を問わず親と子が一緒に楽しく育ち合っていく場として、運動遊びや親同士の交流・学び合い、専門家との個別発達相談などの活動をしていきます。活動場所や内容など、皆さんと共に計画し幅を広げていく予定です。



場所

市内協働センター体育館
天竜川河川敷公園 など

利用料

1ヶ月3,000円 または 1回1,000円

お問い合わせ

電話
080-9492-8580

メール
happyhappysmile@egaodaisuki.net



担当：ジ〜二〜

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・サークル

そよそよの家

主にお母さん達が交代で見守り、子と大人が話し合い助け合って居場所を維持しています。（見守りできない方もどうぞ！可能な限り喜んで引き受けます！）Wi-Fiありの寝転べる居場所。大海原のような自由と信頼の中に宝物のような学びがあり、子ども達に教えられる日々です。



場所

浜松市浜名区於呂3288-5

利用料

維持費：500円/月
（月初めの1回は無料）

※その他任意で子ども達が話し合って使う活動費500円/月

お問い合わせ

電話 090-5612-4719



◎SOYOSOYONOE

担当：加藤 久美子

小学生

中学生

高校生

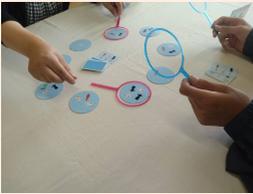
保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・遊び場

浜松ボードゲーム会 Re☆start

ボードゲームを活用して居場所を作っている会です。ボードゲームは障がいの有無、年齢、性別、どんな方でも一緒になって楽しめる遊びです。いろいろな境遇の方が参加しておられます。まずは何も考えず、ただ遊びに来ませんか？



場所

県居協働センター
(浜松市中央区東伊場2-7-2)

利用料

大人のみ : 1人300円
 子どものみ : 1人200円
 家族 : 何人でも500円
 ※初回は無料です

お問い合わせ



メール
 Restart180721_game-circle
 @hotmail.com

担当：伊藤 聖一

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・オルタナティブスクール

デモクラティックスクール び〜だ

子どもの命への信頼に落ち着き、子どもたち主体で日々の活動がなされます。ゆったりした時間の中で自分を知り、仲間との関係を築いていきます。在籍期間はそれぞれですが、みんなび〜だでの経験を力に、次のステップへと進んでいきます。



場所

浜松市中央区富塚町

利用料

入学金 30,000円
 月謝 20,000円/月
 活動費 1,000円/月

お問い合わせ

メール
 d_s_vida@yahoo.co.jp



担当：ゆっきー

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースクール・オルタナティブスクール・通信制高校サポート校

UGO学院

不登校の子どもたちが通うフリースクールです。併設されたプログラミング教室でMOSなどの資格取得のための学習もできます。公共交通機関を使っての遠足や屋外遊びなどの活動もしています。湖西市一部学校、浜松市一部学校の登校認定校です。



場所

湖西市鷺津1063-30

利用料

週1～2日 11,000円
週3日 22,000円
週4～5日 33,000円

お問い合わせ

電話
053-415-8712
メール
ugogaku@gmail.com



担当：徳増 真宏

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

親の会

えほん文庫

長女と次男が不登校を経験しました。その経験から、親が気持ちを共有出来るざっくばらんな座談会を開いています。絵本や児童書がたくさんある家庭文庫なので、お子さん同伴で参加される親御さんにも好評です。



場所

浜松市中央区三方原町

利用料

無料

お問い合わせ

メール
mail@ehonbunko.jp



担当：大村 由実

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

セルフスクール

セルフスクール ちえのわ

不登校の子供たちが、生きる知恵を学んだり、体を動かしてリフレッシュできる場所です。自主的に参加という意味で、あえて【セルフスクール】と名づけました。活動日時は毎週金曜日9:00から11:00まで、対象は小学5年生～高校生です。



場所

浜松市中央区佐鳴台

利用料

無料

※今後有料になる可能性があります

お問い合わせ



@SELSCHOOL_CHIENOWA

担当：外山 佳邦

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所

おやこ広場&ベビー・キッズシッター にじいろ

親も子ども自分のことを大切に、心地よい時間を過ごせるよう寄り添います。お子さんの得意な事、好きな事を中心に活動し、お預かり致します。「心と心のつながりを大切に」一緒にお子さんの成長を見守らせていただけたらと思います。



場所

ご自宅、公共交通機関で移動できる場所（施設、公園など）

利用料

小学生 1時間1,500円～

※詳しい情報はホームページをご覧ください

お問い合わせ

電話

070-9079-2713

メール

2022.nijiirikosodate@gmail.com



担当：田中 香里

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・親の会

にこのわ

緑に囲まれた自然いっぱいの静かなお庭がある、子どもも大人も安心して自分らしくつながれるみんなの居場所です。気軽にお喋りしたり情報交換をすることもできます。絵本がたくさんあるので自由に読んだり貸出もできます。（フリードリンクあり）



場所

浜松市中央区大久保町

利用料

大人 ひとり200円
子ども ひとり100円

お問い合わせ

メール
nico25.sorairocafe@gmail.com



@EMI_NICOEHON

担当：Emi

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所

ちまた公民館

だれでもつかえる「ばしょ」です。あそぶ、寝る、おしゃべりする、勉強する、創作活動するなど使い方はそれぞれ！イベントや講座も開催していますので、お気軽にご参加ください。また、イベントや講座を企画したいという方も大募集！NPO法人クリエイティブサポートレッツが運営する私設公民館です。



場所

浜松市中央区田町327
万年橋パークビル 1階

利用料

無料

お問い合わせ

電話
053-451-1355

メール
lets-arsnova@nifty.com



@CHIMATAKOUINKAN

担当：杉田

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・親の会

ぐちっちゃんおCAFE 浜松

“特性”がある子を子育て中のお母さん(お父さんも可)「不安な気持ちを誰かに聞いてほしい」「子どもの将来が心配」など、一人で悩まないで。悩める親同士、持てる情報を持ち寄って、その子にとってベストな選択が出来る様に、まずはお話を聞かせて下さい。

場所

まんまカフェグース
(浜松市中央区若林町2723)

利用料

無料

お問い合わせ

メール
chaocafehamamatsu@gmail.com



担当：オオタ マキ



小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所

すまいるかぱにー

発達のことを話せる場や異年齢交流できる場作りを2016年から続けています。私自身さまざまな経験をし、生きている間、自ら幸せを感じられる居場所作りに全力を尽くしています。私の経験がどなたかのお役に立てるならこの上なく幸せです。

場所

浜松市天竜区、浜松市内カフェ等

利用料

3歳以上500円
※カフェ等は各自飲食代

お問い合わせ

メール
smilemarket20150921@gmail.com



担当：遠藤 睦子



小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所

ママ支援プロジェクト all for mam

2019年に活動を始め、発達障がいのお子さんの親御さんに講座や講演会を開催する中で「学校に馴染めない」「不登校ぎみ」というお声を聞き、不安な気持ちを話せる場や週末の交流・親御さんの学びの場、平日学校に行けなかった子の親子の居場所を開催しています。



場所

浜松市内

利用料

1回1,000円程度

お問い合わせ

メール

allformam514@gmail.com



@ALL_FOR_MAM

担当：有賀 愛

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所

親子のいばしょ ぽれぽれ

子どもがのびのび遊べる場所。
親もホッとひと息つける場所。
学校や家とはちがう安心の居場所。
4人子育ての中で、不登校や産後うつ状態を経験して思った「こんな場所があったら良いな」をカタチにしました。



場所

古民家レンタルスペースLOKAHI
(浜松市浜名区中瀬2654-1)

利用料

1時間500円 30分ごと250円追加
※1日最大1,500円
※フリードリンク、保育士の見守り付き

お問い合わせ

電話 080-5112-4671



@POLEPOLE_SHIICHAN



担当：久保田 静香

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースクール・オルタナティブスクール・居場所
放課後等デイ・日中一時支援・就労継続支援

フリースクール ドリーム・フィールド

「学校よりも優しく楽しい育ちの場」でありたいと願っています(^_^)-☆
でも、ドリームフィールドが完璧だとも思いません(^^♪ だから、大人へと成長してゆくための育ちの場所がもっとたくさんあってもいいよね！



場所

浜松市中央区天龍川町201

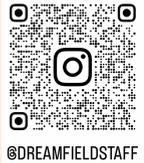
利用料

1ヶ月5,000円程度

お問い合わせ

電話
053-422-5203

メール
dreamfield.staff@gmail.com



@DREAMFIELDSTAFF

担当：大山 浩司

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・親の会

不登校支援 ワンダーワンダー

不登校の児童生徒と保護者が一緒に参加できる場を、年間6回程度で開催しています。地域の教育課題に関心のある大学生が支援を行っています。一緒に活動したり、お話をしたり、自由に時間を過ごします。



場所

浜松学院大学
(浜松市中央区布橋3-2-3)

利用料

無料

お問い合わせ

メール
wonder@hamagaku.ac.jp



担当：筧 有子

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・オルタナティブスクール

マスカット

マスカットはメンタルクリニック・ダダのデイケア施設です。火曜から金曜まで活動し、午前はスポーツ・自然探検・工作など、午後は自由遊びの時間です。不登校の子どもたちが新たな繋がりを見つけ、仲間と共に成長する場です。



場所

メンタルクリニック・ダダ敷地内
(浜松市浜名区中条1844)

利用料

1日500円
(浜松市小中高学生助成制度を利用)

お問い合わせ

電話 053-586-8001



担当：下石 (しもし)

小学生

中学生

高校生

保護者

どなたでも

フリースペース・居場所・親の会

親子の居場所 そら

空に様々な表情があるように、私達も笑ったり、泣いたり、怒ったり。どんなあなたでも大丈夫！一人一人が自分らしくいられる居場所でありたい！そんな想いで活動しています。現在は不定期開催です。



場所

浜松市浜名区大平

利用料

1家族200円
※活動内容によって別途費用がかかる場合があります

お問い合わせ

メール
mima514317@gmail.com



@E.MIMAYU

担当：古橋 江美奈





LINEオープンチャットで活動している、ネットの親の会です

私たち「ゆる～くつながる浜松不登校親の会」通称ゆるつな浜松は、子どもが不登校や登校渋りになって不安いっぱいになっているお母さんやお父さんが「悩んでいるのは私だけじゃないんだ」「相談できる場所があるんだ」と心がホッとできる場所を作りたいなあ、オープンチャット版の親の会なら簡単にできるかも！というかるーい気持ちから生まれました。

合い言葉は「いつでも」「じゆうに」「ゆる～く」「つながる」

… ネットだからこそできる、気軽に気楽に相談できる場所 …

2023年9月にLINEオープンチャットを開設し、2024年8月10日現在140名の方が登録しています。オープンチャットでは、不登校の悩みや困りごと相談、先輩ママからの経験談やお役立ち情報、愚痴や雑談まで、いろんな情報がやりとりされています。



「あなたは1人じゃないよ。あなたと同じ悩みを抱えている人がここにいるよ」ってことを伝えたいんです

子どもが「学校に行きたくない」って言った時って、本当に不安になりますよね。どこに相談したらいいのか、誰に話を聞いてもらったらいいいのか、分からなくなって途方に暮れてしまうことも…。まるで、出口の見えないトンネルに迷い込んでしまったみたいで、まさにいま孤独で辛い気持ちでいっぱいになっているのかもしれません。

私自身も、子どもが不登校になった時、まさにそんな気持ちでした。誰にも相談できず、一人で悩みを抱え込んで、本当に苦しかったんです。

だから、同じように悩んでいるお母さん、お父さんがいたら、「ひとりで悩まなくても大丈夫！」って伝えたいんです。そして、「あなたの悩みを聞いてくれる仲間がいますよ」ってことを知ってほしい。ゆるつな浜松は、そんな思いから生まれました。

一人で抱え込まずに、いつでも気軽に話せる仲間が、ここにはいます。ゆるつな浜松が、あなたの心を少しでも軽くする、あたたかい灯火になれば嬉しいです。



LINEオープンチャットはこちらのQRコードからお気軽にご参加ください

代表 鳥居 宏一
(チャットネーム：トリッピー)

代表 辻 加奈子
(チャットネーム：加奈子)



3



みんなの声

このページでは、学校をお休みしている方やその保護者の方から、同じように学校をお休みしているみなさんに向けたメッセージや、今感じている想いをご紹介します。

人生の道にハズレはない。
だって人生にはたくさんの
道があるから、はずれよう
がないんだ。

(中学1年生)

学校に無理して
行かなくていいよ

(小学4年生)

学校をお休み

私は、大人だし、お母さんですが、
たくさんの人に助けられています。
誰かを頼ることは、ダメなこと
じゃない。大丈夫、一人じゃないよ。

(保護者)



学校をお休みしているみんなへ
ここにもいるよ、同じ気持ちの人が
大丈夫、立ち止まってゆっくり考えていいんだよ
困ったときは、まわりの大人に頼ってね
きみはそのままで大丈夫

(保護者)

気にしなくていいと思いますよ！
学校と家なんて場所が変わっただけで
勉強さえしていればやっていることは
一緒ですから！

(高校生)



しているあなたへ



先生が、行かなくてもいいよっ
て言ってくれた時です。もう1つ
書きます。友達が「ありがと
う」と言ってくれた時です。

(小学3年生)



あなたは、きっと優しい感性を持っているのだと
思います。むやみな競争をさせる学校を、変えら
れないままできて申し訳なく思っています。
あなたのその感性が、いつか、だれかの役に立
つと信じています。いま、あなたの心を一番に大
切にしてあげてください。

(保護者)



※メッセージはいただいた原文のまま掲載しています

★
*
お子さんが不登校になり始めの保護者さんへ

すごく今苦しいと思います。なんなら保護者さんの方が苦しいと思います。その先の不安が尽きないと思います。

一人で抱え込まず吐き出す場所を見つけてください。お仲間
に会うことで心強くなります。価値観が広がります。不登校と
いう時期があっても良いと受け入れられます。受け入れられ
たら、だいぶ気持ちが楽になります。

「登校出来ない辛さもわかって欲しい」と言われたことがあります。「どーしても身体が動かないんだよ」と涙を流す我が子を見て苦しくなりました。学校とか将来とか不安はあれど今はゆっくり見守ろうと思っています。



**学校をお休みして
お子さん**

毎日頑張っている保護者のみなさんへ

学校対応、子供のケア、仕事に家事、本当にお疲れ様です。
十分頑張ってますよ！！お疲れ様です。少し肩の力を抜いて
子供と思いきり今を楽しんでみてください！違う世界が見え
てくるかもしれません^^
顔をあげてみてください。周りの人を頼ってみてください。きっ
と助けてくれる人がいます。あなたは孤独じゃないよ^^

いろんな生き方、考え方があって正解！みんな一緒に楽し
くないでしょ？一度きりの人生、楽しんだもん勝ち！



子どもが学校に行くかどうかよりも、まず子どもが
生きていること、我が子が生きていることこそ最も尊
いこと、そのあるがままを受け入れてあげて欲しい。
無理して行かせないでください。

必ずいつか元気を取り戻し羽ばたいて行きます。
私も今その日までただ見守っています。



親にとって、子どもが学校へ行かないことは、
とても心配になります。でも学校がすべてでは
ありません。その子にとって、今は休むことが
必要なかもしれません。お母さんも、まずは
自分をいたわる時間を大切にしてください。

いる の保護者の方へ



人生に立ち止まる時間や休憩
する時間は必要です。お子さん
もお母さんも。大丈夫です。周り
に同じ思いの人がたくさんいま
すから。知ってください。頼って
みてください。

(保護者)



他の子が通う学校に我が子は行けない。
なぜ? どうして? 育て方が悪かった? 将来は?

あなたが今感じていることを経験した人達の手で、この冊子
は作られています。手助けしてくれる人はあなたが思ってい
る以上にたくさんいます! **あなたはひとりじゃないですよ。**



※メッセージはいただいた原文のまま掲載しています



教育総合支援センター

面接相談

電話相談

内容：不登校、いじめ、友達関係、学習、子育てなど教育全般の相談
対象：浜松市内の小中学校に通う児童生徒、保護者

☎ 053-457-2424

※月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始をのぞく）

※面接相談は事前予約制です

※外国籍の方はバイリンガル相談員が対応します

いじめ子どもホットライン

電話相談

内容：いじめに関する相談
対象：浜松市内の小中学校に通う児童生徒、保護者

☎ 053-451-0022

※24時間、365日（年中無休）

24時間子供SOSダイヤル

電話相談

内容：いじめ問題や、その他子供のSOS全般
対象：子ども、保護者等

☎ 0120-0-78310

※24時間、365日（年中無休）

浜松市ひきこもり地域支援センター

面接相談

訪問支援

居場所支援

内容：ひきこもりに関する相談、訪問支援、交流スペースを活用した居場所支援（浜松市精神保健福祉センターと、浜松市ひきこもりサポートセンターこだまが協働で運営）

対象：浜松市在住で、中学校卒業後に未就学未就労で自宅にとどまっているご本人とそのご家族

浜松市精神保健福祉センター

☎ 053-457-2709

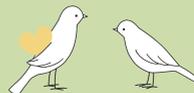
浜松市中央区中央1-12-1 県浜松総合庁舎4階
※月～金 8:30～17:15（祝日・年末年始をのぞく）
※事前予約制です



浜松市ひきこもりサポートセンターこだま

☎ 053-453-8744

浜松市中央区中央1-13-3 ウィステリアE-one3階
※月～金 9:00～18:00（祝日・年末年始をのぞく）
※令和6年6月より、浜松北部のサポート拠点「ゆるりと浜名」を開設しました
※まずは浜松市精神保健福祉センターにご連絡ください



こころのほっとライン

電話相談

内容：どこに相談したらいいかわからないとき、話をして気持ちを整理したいときなど、どのようなお悩みでも構いません
あなたのこころが少しでも軽くなるように一緒に考えます

対象：浜松市在住の方

☎ 053-457-2195

※月～金 9:00～16:00（祝日・年末年始をのぞく）

5



校外まなびの教室

NPO法人はままつこどものこころを支える会（すまいる）が浜松市から受託して運営している教室です。市内に10箇所あり、学区に関係なくどの教室にも通うことができます。また学校の判断で、登室した日は出席扱いになります。



- | | |
|------|---|
| 対象 | 浜松市内の小中学校に在籍している不登校の状態にある児童生徒 |
| 活動内容 | 自主学習、読書、スポーツ、遠足、創作活動、自由時間での他児や大人とのふれあいの時間 など |
| 利用方法 | まずは在籍している学校にお問い合わせください。その後、教室を見学・体験してから入級となります。 |



詳しい情報は
こちらから



NPO法人 はままつこどものこころを支える会（すまいる）

今、子どもたちは、本当に大変な時代を生きていると思います。日本の子育て文化はくずれつつあり、人間関係の希薄化、母子の孤立、仮想世界、虐待など、子どもが育つ環境は悪化の一途を辿っています。

行き詰まった時に人の温かさに触れたりすると、人は救われ、反対に人を救える人になっていきます。そういう実践の場になることを願って、関わっております。子どもたちと向き合った人の人間性が子どもたちに伝播していきます。すべての子どもの幸せを願い、子どもの成長する力を信じて、こころの育ちを支援していくという理念のもとに活動しています。



すまいるが行っている 居場所や支援

校外まなびの教室

学校に行くことがつらい子どもたちが、安心して自分のペースで、他者との関わりを持ちながら過ごせる居場所です。



チャレンジ教室

年6回、田植えや稲刈りなど、農作業体験を通じた地域との交流や、川遊びやマス釣り等の自然体験を行っています。

校外まなびの教室に通う子どもだけでなく、浜松市内の不登校の状態にある子どもや保護者はどなたでも参加することができます。



すまいるこども広場

各校外まなびの教室をオンラインでつなぎ、インターネット上で交流することができます。また、外出することが難しい子どもたちは、自宅からオンラインで校外まなびの教室の活動を見学したり、交流することができる広場です。



お家deオンライン交流会

校外まなびの教室に行くことが難しい子どもたちが、教室を見学したり、慣れてきたらオンラインで活動に参加することができます。

オンライン学習

子どもたちひとりひとりのペースで興味があることや知りたいこと、苦手なことを、オンラインで確認したり共有することができます。お互いが持つマニアックな情報も共有できる場です。

すまいる通信

子どもたちが好きなことや趣味を発信したり、動画を作成して発信することもできます。自分の思いや考えを発信できる場です。

オンライン部活動

自分の好きなことや趣味などを通して校外まなびの教室に通う子どもたちが教室の垣根を越えてつながることができます。

※令和6年9月から浜松市より不登校デジタル支援運営業務を受託しました

すまいる親クラブ

不登校の子どもを持つ保護者のための座談会や講演会を行っています。



最新の情報はホームページやInstagramをご覧ください



@NPO.SMILE.HAMAMATSU



6



教育機会確保法を知っていますか？

不登校など様々な理由で十分な義務教育を受けられなかった子どもたちに「教育の機会を確保しましょう」という法律です。この法律で掲げられている考えを抜粋しました。

※正式名：義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律（2017年施行）



不登校は誰にでも
起こり得る



不登校 = 問題行動と
決めつけない

子どもたちの
最善の利益を
最優先に考える



登校という結果だけを
目標にしない

子どもたちや保護者を
追い詰めることのないよう
配慮する



子どもたち自身がどんなふうにな
りたいか？を尊重し
社会的に自立することを応援する



COCOLOプラン

“Comfortable, Customized and Optimized Locations of learning”

「快適で、一人ひとりに合わせた、学びに最適な場所」

COCOLOプランは「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策」として文部科学省が2023年3月に取りまとめたものです。このプランをふまえ、不登校対策の一層の充実に取り組むこととしています。



目指す姿

1

不登校の児童生徒全ての学びの場を確保し、学びたいと思った時に学べる環境を整えます

- ☑ 多様な学びの場が確保されている
- ☑ オンライン等で授業や支援につながるができる
- ☑ 学校に戻りたいと思ったときに、本人や保護者の希望に沿った丁寧な対応を受けられる

目指す姿

2

心の小さなSOSを見逃さず「チーム学校」で支援します

- ☑ 1人1台端末で小さな声が見視化され、心の不安や生活リズムの乱れに教師が確実に気づくことができる
- ☑ 「チーム学校」で素早く支援し、早期に最適な支援につながるができる
- ☑ 教育と福祉等が連携し、本人や保護者が必要な時に支援が行われる

目指す姿

3

学校の風土の「見える化」を通して、学校を「みんなが安心して学べる」場所にします

- ☑ ひとりひとりの良さや持ち味を生かした主体的な学びがあり、活躍できる機会や出番がある
- ☑ トラブルが起きても学校がしっかり対応してくれる安心感がある
- ☑ 公平で納得できる決まりやルールがみんなに守られている
- ☑ 障害や国籍言語等の違いにかかわらず、いろいろな個性や意見を認め合う雰囲気がある



不登校に関する法律や対策のことを、当事者だけでなくみんなで考えていけたら、誰にとっても暮らしやすい社会を目指していけるのではないかと思います。文部科学省の施策など、不登校に関する詳しい情報は、こちらのホームページをご覧ください。





連絡方法など、学校と共有しておきたい項目をまとめたシートです。

1 保護者からの出欠連絡

- 連絡手段 さくら連絡網 電話 その他 ()
- 連絡頻度 毎日 登校日だけ 欠席日だけ その他 ()

2 学校から子どもへの連絡や家庭訪問（登校刺激）

- 子どもが下記の通り希望しています
(内容 :)
- 子どもの状況を鑑み、当面は控えていただきたいです
- その都度保護者にご相談いただき、検討したいです

3 授業プリントやお手紙などの受け渡し

- 頻度 毎日 週1回 月1回 その他 ()
- 方法 学校に伺います 届けていただきたいです その他 ()

4 給食費について

- 毎月定額を支払います 日割り計算で支払います
- 支払いを止めてください その他 ()

5 ご相談したいこと

6 保護者としての願い

子どもの成長について、次のように願っています。



不登校お役立ちリンク集

不登校になると、学校から提供される情報は限られており、同じように悩んでいる親御さんと出会う機会がなく、悩みを共有できる仲間づくりもできず、孤独で不安な気持ちになります。ネットやSNSで「不登校」「登校渋り」で検索すると、様々な情報が目に入り、どの情報を信じて良いのかわからなくなります。

そこで不登校経験者のゆるつなメンバーが、ネットで参考になったサイトを集めました。不登校には情報がとても大切です。学校にいかない選択をした子どもが笑顔で過ごすことができ、お母さんやお父さんも笑顔でいられるには、情報が必要です。

災害には防災グッズが必要なように、不登校には正しい情報と悩みを共有できる仲間が必要です。紹介するサイトやゆるつなを上手に活用してくださいね。



浜松不登校ネット親の会ゆるつな公式ホームページ



「ゆる～くつながる浜松不登校親の会」通称ゆるつな
浜松では、浜松市で不登校のお子さんを持つお母さんやお父さん達が悩みを相談したり情報交換を目的としたLINEオープンチャットで活動しているネットの親の会です。

2023年9月にLINEオープンチャットを開設し、140名を超えるメンバーが登録しています。オープンチャットでは日々、不登校に悩む保護者の悩みを共有したり、情報交換の場として活用されています。



不登校支援ポータルサイト 静岡県公式ホームページ



不登校に関する様々な情報を得るための入り口となるサイトです。児童生徒向け、保護者向け、学校向けの情報が掲載されています。



先輩ママたちが運営する不登校の道案内サイト『未来地図』



不登校に関する幅広い知識や対策、実際の子育て体験談など、貴重な情報が豊富に掲載されています。さらに、全国の親の会やフリースクール、通信制高校の情報も網羅されており、お子さんの状況に合わせた選択肢を探すのに役立ちます。

「不登校の教科書」というコーナーでは、子どもの気持ちの理解から学校とのコミュニケーション方法、復学以外の選択肢まで、段階的に必要な情報が整理されています。また、保護者同士が交流できる掲示板や、先輩ママの体験コラムなどもあり、不安や戸惑いを感じている保護者の方々にとって、道しるべとなる心強いサイトです。



明るい不登校



音声SNS「Clubhouse」で2021年2月から毎朝8時から1時間不登校の会のルームを開催しています。開催数は1000回以上！代表の山本りかさんを中心に常時4～6名がスピーカーとして毎日不登校の悩みや参加者からの質問や困りごとにお答えしたり、参考になる情報を毎日提供してくれています。毎日50名程がリスナーとして参加しています。

LINEオープンチャットは1,000名以上が登録しています。Clubhouseでの話題やアーカイブも毎日紹介されています。不登校になって不安に思っている親御さんが勇気づけられるお話が毎日されているのでおすすめです。明るい不登校が作成した段階表がお子様の状況を判断するのにとても参考になります。



おわりに

「学校に行きたくない！」

そう何度も叫ぶ子どもを、私は無理やり通わせていました。それは子どもの将来の幸せを考えての行動でした。けれど、それは"いま"の幸せを犠牲にしていい理由にはならないと気づきました。

そもそも、幸せになるために学校や強制される勉強は本当に必要なのか。この問いから始まり、当たり前と思っていたことに次々と疑問が湧きました。固定観念は崩れていき、試行錯誤を重ねた結果、**“生きていることは素晴らしい”**この一言だけ残りました。

そうなると、自分をありのままに受け入れられるようになり、子どもに対しても（産まれたばかりの頃のように）**“そのままのあなたを愛すること”**ができるようになりました。

子どもが不登校になったばかりの頃は、この冊子にある場所に行くことはとても勇気が必要で、ためらうかもしれません。でも、大丈夫、そのままの私たちを受け入れてくれます。まずは問い合わせだけでも、LINE登録だけでも、一歩踏み出してもらえたら嬉しいです。

冊子作成にあたって、ゆるつな浜松に参加されている保護者のみなさまや子どもたち、支援者さま、また公的機関や民間支援団体等たくさんの方にご協力いただきました。深く感謝申し上げます。この小さな灯りが広がり、未来を照らす希望となることを願っています。

ゆる～くつながる浜松不登校親の会



支援者のみなさまへ

この冊子を手にとっていただいた学校の先生、支援者のみなさま、私たちが制作した冊子に関心をもっていただき、ありがとうございます。

私はこの冊子制作プロジェクトに携わったaozoraといいます。不登校の子どもたちの保護者であり、メンタルヘルス ソーシャルワーカー（精神保健福祉士）として、ひきこもっている若者や中高年の方、依存の問題を抱える方、そのご家族の支援に携わっています。ここでは、学校をお休みしている子どもたちやそのご家族の支援（サポート）について、私が考えていることをお伝えしたいと思います。

学校をお休みしている子どもたちは、毎日いろんな表情を見せながら家で過ごしています。一見、ゲームやYouTubeを楽しんでいるかと思えば、昔の辛かったことを思い出して泣き出したり、ふさぎ込んでしまったり、家族に対して攻撃的になることもあります。また別の日には、外出を楽しみ、学校や学校以外の居場所に行くことができるかもしれません。背景には、どのような気持ちがあるのでしょうか。

学校をお休みしている
という罪悪感

このままで大丈夫なのだろうか
という焦りや不安

同級生から取り残されて
しまうのではという孤立感

「自分が好きな○○だったら
やれるかも」と思える気持ち

このような気持ちが、浮かんだり、消えたり、また浮かんだり、そんな心のありようなのかもしれません。また、多くのご家族は「この子にとって何が一番いいのか」という、答えの出ない問いを抱えながら、日々を過ごしているのではないのでしょうか。

では、子どもたちやご家族に、私たちはどんな言葉を届けられればいいでしょう。

「決して、あなたは一人ではないよ」

「もし、辛いことや、一人で抱えていることがあったら話をきくよ」

「学校をお休みしていても、あなたは（私のクラス、私の学校の生徒で）大事な存在だよ」

「あなたが、今一番関心をもっていること、好きなことを教えてほしいな」

「私に手伝ってほしいことや、一緒にやってほしい（考えてほしい）ことがあったら、伝えてね」

「だれでも素敵な力をもっているんだよ。あなたの力を発揮できる場所やその方法を、一緒に考えさせてね」

学校に行っている、行っていない、自分は大切にされ、存在を否定されない。決して一人ではなく、困った時に支えてくれる人がいる、そう感じられることが、子どもたちやそのご家族の大きな支えになります。そして「不登校」それ自体を問題だと捉えず、その子とその子を取りまく環境の中で起こるさまざまな不具合や、そこで発生している子どもたちやご家族の苦悩や葛藤を丁寧に扱っていくことが、とても大事なことなのだと考えています。

最後に、私が心がけていることをみなさんにシェアします。
子どもたちには、私たち大人にはない素晴らしい力があります。

- ◎ 子どもたちをリスペクト（尊敬や敬意）する気持ちをもつこと
- ◎ その子のありのままに興味関心をもつこと
- ◎ できるだけオープンな（率直で、飾らない）気持ちで向き合うこと
- ◎ ご家族の心情に心を寄せ、子どものサポーターとなれるよう支えること
- ◎ なによりも、**子どもたちとのかかわりを楽しむこと**

私はそんな支援者（サポーター）でありたいと考えています。

みなさんは、どんな支援者（サポーター）でありたいですか。
ぜひこの冊子を通して考えていただけると嬉しいです。

aozora



アンケートにご協力ください

みなさまのご意見をお聞かせください
今後の活動に活かしてまいります
ご協力のほど、宜しくお願い致します



免責事項・注意事項

- ・この冊子は当事者家族の視点で作成をしています。
- ・特定の意見を主張したり、何かを批判するためのものではありません。
- ・可能な限り正確な情報を掲載するように努めていますが、誤情報が入り込んだり情報が古くなることがあります。必ずしも正確性を保証するものではありません。また合法性や安全性なども保証しません。最新の情報については各団体、各機関に直接お問い合わせください。
- ・利用に関しては利用される方と各団体、各機関との間で行い、掲載内容や利用によって生じた損害等についてゆる～くつながる浜松不登校親の会は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
- ・掲載情報を無断転載することを禁止します。



編集・制作

ゆる～くつながる浜松不登校親の会

 <https://yurutuna.net>

 info@yurutuna.net

第2版 2024年10月1日発行