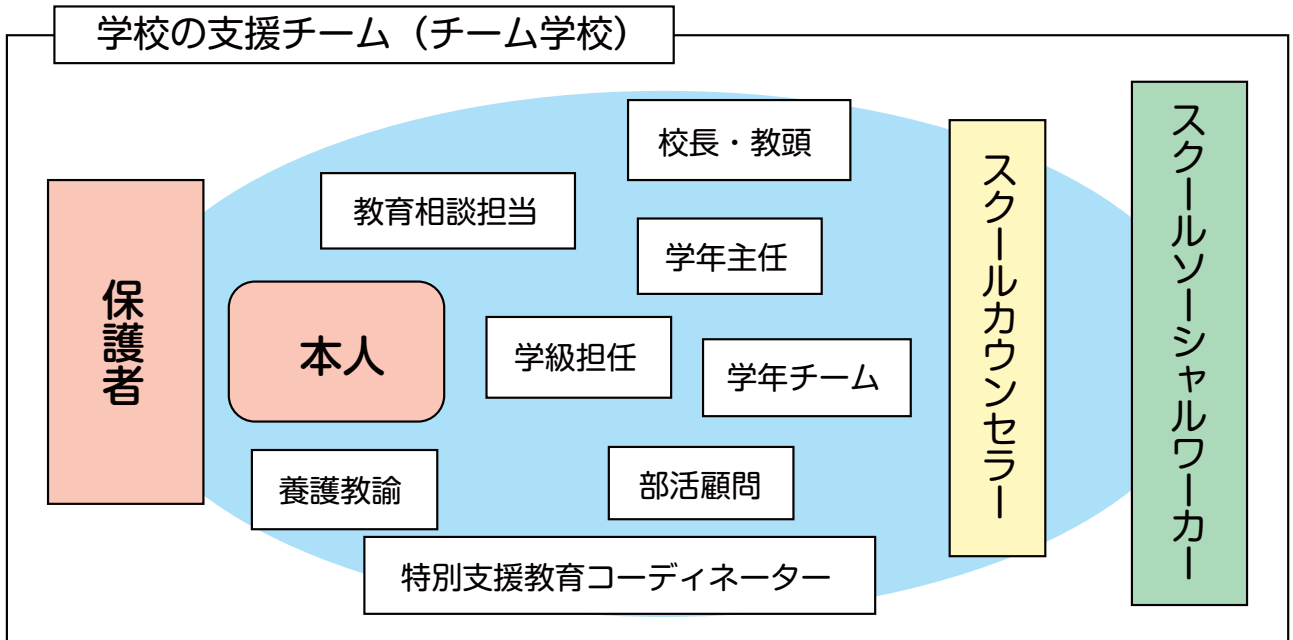


1 不登校・ひきこもり

(1)学校に相談する【不登校】



中学校 A先生

小・中学校では、児童生徒が出しているSOSのサインに早めに気づき、その要因について情報を集めることが重要だと考えています。
そのため、教職員で情報を共有することはもちろんですが、保護者からの情報はとても重要です。お聴きした情報を元に、学校では支援チームを作り対応していきます。

学校に行くのが辛いと感じたら、早い段階で自分の気持ちを先生に伝えてみてください。
担任の先生はもちろん、養護教諭やスクールカウンセラーなどでも大丈夫です。
自分の気持ちを伝えてみることで、気持ちが軽くなり、解決の糸口が見つかるかもしれません。



高校 B先生



養護 C先生

保健室は、いつでも、誰でも、気軽に相談できる場所です。
また、養護教諭が専門性を生かして、児童生徒のからだの不調の様子から、いじめや不登校などの問題を抱えてサインを発していることにいち早く気付いて、学校内や地域の関係機関との連携で、コーディネーター的な役割を果たしていきます。

スクールカウンセラーの役割



カウンセラー Dさん

私たちスクールカウンセラー（SC）は、公立小中学校・中等教育学校及び県立高等学校に定期的に勤務し、児童生徒のみなさんはもちろん、保護者の方々のご相談をお受けして、一緒に解決方法を考えていきます。

（対応できる相談内容の例）

不登校（登校渋り）、いじめ、友人・先生との人間関係、性格・行動、子育て など

適応指導教室はどんな所？



指導員 Eさん

適応指導教室では、小中学校で不登校状態になっている児童生徒に対して、集団生活への適応、情緒の安定、基礎学力の補充、基本的な生活習慣の改善等のための相談・適応指導を行いながら、学校復帰を支援し、社会的自立を応援しています。

教室では、一人ひとりが一日の過ごし方を自分で決めて過ごしています。午前中は学習に取り組み、午後は体験活動等に取り組んでいるところが多いです。

また、学校とも連携を密にしているため、学校行事を生かした登校支援を行ったり、進路に関する情報交換を行ったりすることもあります。

適応指導教室の連絡先は [18 ページ](#) をご覧ください。

【学校を支援するSSW】

SSW(スクールソーシャルワーカー)って？

いじめや不登校、その他の学校でのいろいろな困りごとを抱えている子どもと家族を支えるための専門職です。

SSWは何をするの？

子どもが安心して学校生活を送れる環境づくりに先生と協力して取り組んだり、生活環境を改善するために必要な福祉サービスを提案したりします。



(2)地域の窓口相談する【不登校・ひきこもり】

教育委員会



相談員 Fさん

小中学生の相談窓口

市町村教育委員会では、不登校で悩んでいる児童や生徒、保護者からの相談を受けています。

なかには、相談窓口を設けて、24時間体制で相談を受け付けているところもあります。心配なことがある場合は、一人で悩まずに、相談することが大切です。

市町村教育委員会の連絡先は [19 ページ](#) をご覧ください。
県教育事務所でも相談を受け付けています。

群馬県総合教育センター 子ども教育相談室

「子ども教育・子育て相談」 ☎ 0270-26-9200

乳幼児から高校生までの教育や子育てに関する相談をお受けします。

月曜日～金曜日（9：00～17：00）

第2・第4土曜日（9：00～15：00）（祝日・年末年始は除く）

「24時間子供SOSダイヤル」 ☎ 0120-0-78310

子供のSOS全般に悩む、ご本人や保護者等の相談をお受けします。

24時間対応・通話料無料

<その他の相談窓口>

群馬いのちの電話

☎ 027-221-0783 【毎日9：00～24：00 第2・4金曜日は24時間】

☎ 0120-783-556（フリーダイヤル）【毎月10日8：00から24時間】

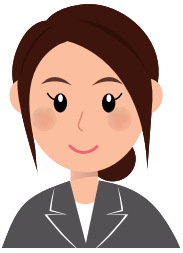
「どんなことでも」利用できる相談電話です。あなたがつらいとき、近くにいます。

子どもの人権110番(前橋地方法務局)

☎ 0120-007-110（フリーダイヤル）【平日8：30～17：15】

いじめを受けて学校に行きたくない。親から虐待されている。

行政の相談窓口



保健師 Gさん

住民の相談窓口

市町村の相談窓口では、住民の様々な相談に対応しています。例えば、「収入が少なく生活が苦しい」「働きたくても働けない」「社会に出るのが怖い」など、経済的な悩みや社会的な不安を抱えていませんか？

また、「夜よく眠れない」「やる気が出ない」「なんとなく不安になる」など、こころの悩みを抱えていませんか？

そんな時、一人で悩まず、まずはご相談ください。

市町村の相談窓口の連絡先は [21 ページ](#) をご覧ください

保健福祉事務所、保健所の窓口

こころの健康に関する相談(精神保健福祉相談)の中で、「ひきこもり」に関する相談にも応じています。相談は保健師、精神保健福祉士等が電話、面接、訪問等でお受けしています。また、定期的に医師による相談も行っています。

最初はお本人がなかなか相談に来られない場合が多いものです。まずはご家族からの相談をお受けし、ご家族の接し方などを一緒に考えていきます。ご家族だけでも相談に来られることで、ご本人が相談に出かけるきっかけにもなります。

また、「ひきこもり」の様々な要因の中には、うつ病、統合失調症、発達障害などの精神障害が隠れている場合があります。これらは早期に発見し、治療することで改善が見込まれる病気です。ご家族で悩みを抱え込まずにお気軽にご相談下さい。

県保健福祉事務所、保健所の連絡先は [20 ページ](#) をご覧ください



民生委員・児童委員
Hさん

民生委員・児童委員に相談する

地域の中で、住民の身近な相談役として、日常生活における心配ごとや悩みを抱えている人たちを見守り、住民の立場に立って相談を受ける活動をしています。

また、相談者の心配ごとや悩みを解決するために、専門機関等へのつなぎ役として、様々な福祉制度とそれを必要とする人を結びつける役割を担っています。民生委員・児童委員の中には、子どもや子育てに関する相談、支援を中心的に行う「主任児童委員」もいます。

民生委員・児童委員の地域での活動について詳しくは、お住まいの地域の市役所・町村役場にお問い合わせください。

(3) 専門機関に相談する

本人の様子を見て受診する医療機関を選ぶ

本人の身体症状や精神状態で何か気になることがあると医療機関を考えるでしょう。ただ、どこに行くのが良いか、悩ましい時もあります。周囲に信頼できる人がいれば相談から始まりますが、例えば、養護の先生やスクールカウンセラーに相談するのもお勧めです。身体症状が主ならば、かかりつけ医でしようが、長引いている、あるいは不安が強そうな時は心療内科や精神科も紹介して下さるかもしれません。その場合は予約をとるのが一般的です。

本人が動きそうもない場合、保護者だけで行くこともありえます。親御さんが、本人の困り感や苦痛を、本人と共有できるように意識することも、対応の第一歩かもしれません。



みどりクリニック
鈴木基司さん

群馬県内の相談先医療機関は県ホームページからご覧ください

群馬県総合型医療情報システム
(<https://www.med.pref.gunma.jp/>)



精神科医療機関
(<http://www.pref.gunma.jp/07/p11700023.html>)



発達障害に関する医療機関
(<http://www.pref.gunma.jp/02/d4200262.html>)



児童相談所に相談する

<児童相談所で受けている相談>

児童相談所では、子どもに関するあらゆる相談に応じています。また、「こどもホットライン24」では24時間年中無休で、すべての子育て家庭を支援するため電話相談を受け付けています。「障害」に関する相談が多く、全体の約4割を占め、それ以外では「養護」や「育成」「非行」等の相談があります。

高校中退などの相談では、学業を継続する意思の有無により「サポート校」等へつなげる場合や、就労を目指す場合には、「サポステ」や「ジョブカフェ」、「ハローワーク」等の関係機関につなげる関わりも行います。

また、在宅での支援が見込めない児童については、「自立支援施設」を利用するなど、生活基盤を整えながら、「住み込み就労」等の自立を目指すよう支援を行っています。



相談員 Iさん

こどもホットライン 24

フリーダイヤル ☎ 0120-783-884
携帯電話の方はこちら ☎ 027-263-1100

ひきこもり支援センターに相談する (こころの健康センター)



相談員 Jさん

ひきこもり支援センターの役割

ひきこもっている状態について、どこに相談したらいいかわからないとき、まずは電話で相談してみませんか。お話をうかがって、適切な機関をご案内しています。また、内容に応じて当センターでの面接相談(医師、保健師、精神保健福祉士等が対応)を行い、一人ひとりの状況に応じて回復の道すじを一緒に考え、身近な相談機関等へおつなぎします。

また、家族教室では、ひきこもりに関する知識や情報、関わり方の工夫等について学びながら、ご家族自身の気持ちのゆとりを持っていただく機会としています。

ご本人やご家族それぞれが元気になるために、一緒に考えていきましょう。

ひきこもり相談専用ダイヤル▶ ☎ 027-287-1121

法務少年支援センターぐんまに相談する (前橋少年鑑別所内)



専門官 Kさん

青少年が抱える悩みについて、ご本人やご家族等からの相談を受けています。

非行や犯罪に関する相談を始め、家庭や学校、職場での対人関係の悩みについても心理の専門家が相談に応じますので、お気軽にご利用ください。ご希望があれば心理検査等を実施したり、他の専門機関をご紹介したりすることもできます。

不登校やひきこもりも、親子関係や友達関係、職場等での人間関係のトラブルがきっかけとなっていることがあります。お話をうかがいながら一歩進むための方法を一緒に考えていきたいと思えます。

心理相談の受付ダイヤル▶ ☎ 027-233-7552

(4)民間団体による支援

①親に対する支援



子育て支援サークル
おはなひろば
中曽根真理子さん
(高崎市)

子育て支援の仲間に相談する

子育てサークルや趣味のサークルだからこそ、気軽に話ができるというところが良い点だと思います。(サークルの活動自体が気分転換にも…)

また、学校で同じクラス…等の直接の関わりがない場所だからこそ話せるという環境かもしれません。

子育て中のあれこれや悩み、困った事などは、みんなが持っている共通の話題の一つ。(自分の事を話したら、逆にほかのだれかの悩みの解決に役立った…という事も。)子育てサークルは、ちょっとしたおしゃべりで気持ちを楽にできる場所として活用できると思います。

不登校と向き合う親の会

上手に学校に行くことができない不登校のお子さんを持つ親の集いです。月に一度「対話集会」(群馬県教育委員会後援)を開催しています。(対象：小学1年～高校卒業後のお子さんを持つ家族)

子どもが学校に行けない、社会に属していないなどの不安を同じ悩みを持つ人たちと思いを共有することで、ご自身の気持ちの切り替えができます。まずは親が子どもを受け止め、考えを展開することで視点を変えましょう。そこからがスタートです。



さくらんぼの実る頃
湯浅やよいさん
(高崎市)



NPO 法人
はじめの一步
板垣弘美さん
(前橋市)

ひきこもりの支援と家族の支援

学校から離れて20代以上で孤立していく若者と家族にこそ、「仲間」と第三者の「関わり」が必要だと感じています。

特に、親御さんが安心して不安や悩みを吐き出せる場所ができると、しだいに親御さんの表情も声も明るく穏やかになります。家庭内のわずかな変化を本人たちは感じています。その変化だけでも本人の緊張がゆるみ、エネルギーが生まれ、外へ向かう気持ちが芽生えてきます。

私たちは、そんな若者が出て行けるような、社会体験ができる居場所づくりにも取り組んでいます。

県内の民間支援団体の情報は県ホームページからご覧ください

http://www.pref.gunma.jp/03/bv01_00095.html



②本人に対する支援（子ども・若者の居場所）

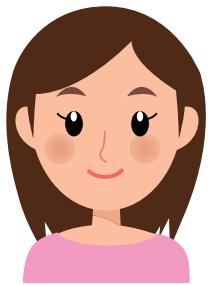
フリースペースで過ごす若者

私たちのフリースペースは、不登校やひきこもりの若者が家から一歩外へ踏み出すことを目的に、好きな時に訪れて自由に過ごせる、家でも学校や会社でもない第3の居場所です。

スタッフや他の子とのおしゃべりや悩みを相談するもよし、一人で本を読むもよし、そうした自由な空間です。通学しながら来ている子もいます。居場所以外にも、アーティストを招いた美術部や1泊2日の野外体験活動、カフェや農業などの就労体験も出来ます。親以外の大人とつながり、試行錯誤する中で自信をつけ、復学や進学、就職など自発的自立につなげます。



NPO法人
ぐんま若者応援ネット
「アリスの広場」
佐藤真人さん
(前橋市)



まなびバ！シリウス
安楽岡優子さん
(館林市)

フリースクールで学ぶ子ども

「もう一つの学び場」という意味合いを持つオルタナティブスクール(フリースクール)は、学校が合わず、学校外の居場所や学び場を求める子どもたちの場です。

子どもたちの「知りたい・やってみたい」を出発点に、学びや活動をサポートしています。「ただいま」と言いたくなる安心感がベースにあり、企画や体験活動を通して、自分を知ること・他者とともに社会で生きることを大切にします。

中学生がフリースクールに通い始めて記した言葉です。「個性輝くメンバーやスタッフといると、やりたいことが尽きず楽しいです」

学習支援・子ども食堂

私たちは、ひとり親家庭のお子さんを対象に寄り添い型の学習支援を行っています。不登校などのお子さんと一緒に、ボランティアの大学生たちと過ごす1対1の時間を大切にしながら、勉強を楽しくできるよう心掛けています。

子ども食堂は子どもから大人まで誰もが一緒に食事できる場所です。学校や会社には行きづらくても、家族がいなくても、ここはホッとできる『居場所』なのです。

「あなたはひとりぼっちではないよ」と話を聞いてくれる大人がいます。みんなでご飯を食べて笑顔になれたらいいですね。



みどの学習クラブ
まんまる食事会
丸茂ひろみさん
(高崎市)