



Illustration of seven diverse children and a cat. The children are arranged around the central text. Top left: A boy with dark skin and short black hair, wearing an orange t-shirt and white shorts, waving. Top center: A girl with short black hair and bangs, wearing a purple shirt, peeking over the text. Top right: A girl with long brown hair in pigtails, wearing a yellow dress over a white shirt, holding a black cat. Middle right: A boy with short brown hair, wearing a light blue polo shirt. Bottom left: A girl with dark skin and pigtails, wearing a green tank top and tan shorts, waving. Bottom center-left: A girl with long blonde hair and a pink flower in it, wearing a pink dress. Bottom center: A girl with short blonde hair and blue eyes, wearing a white shirt with a purple bow and purple shorts, making a peace sign. Bottom right: A boy with short black hair, wearing a red hoodie and grey pants, holding a yellow book labeled 'Sketchbook'. The background is white with many blue and green bubbles and small pink dots.

こころ

中信地区

不登校

ひきこもりネットワーク

ここなら冊子にお問合せいただいた皆さまへ

このたびは、信濃毎日新聞の記事を通じてお問い合わせいただき、ありがとうございます。こうして、記事を通じて、困っておられる方が、どなたかと繋がってくださることが、この冊子を作った者として最もうれしい事です。

不登校や引きこもりは、子どもや家族だけの問題ではないと思います。少子化と言われ、子どもの出生数は減少しています。その一方で 30 万人をこえる子どもたちが、学校に行かない選択をしています。またギリギリの気持ちで登校している子どもさんもいると思います。このことは、一つの家庭や親子が抱える問題を乗り越え、社会問題化していることに他なりません。

私たちは親の会で、先輩の親御さんや不登校を経験した当事者に沢山お会いして、学校へ行かなくても社会の中で活躍している人たちを大勢見えています。だから学校だけが学びの場ではなく、今を安心していられることが大事であることを知っています。学びだけであれば、学校以外にもたくさん方法があります。

学校へ行くこと、行かせることで、親も子も追い詰められていくことが、もっとも苦しみを長引かせることになります。子どもは子どもなりに、「学校へ行けない自分はダメな自分」「親に申し訳ない」「こんな自分でごめんね」と思っているはずです。どうぞ、親子・家庭内で、学校へ行く、行かない議論は止めて、一緒に楽しめる笑顔になれる時間をいっぱい作ってください。そのうち、子どもは自分の人生を自分で歩き出します。

子どもさんが、その子らしく、楽しい人生を送り、親も親の人生を楽しく送れることを祈ります。

令和 5 年 5 月 16 日

ここなら ～中信地区ところをつなぐ不登校ひきこもりネットワーク～ 一同

もくじ



あいさつ	1～2
はぐルッポ親の会	3
ほっとウイング ～不登校ひきこもり親の会～	4
ひらく ～あづみの不登校を考える親の会～	5
起立性調節障害 松本親の会	6
モモの会	7
子どものミカタプロジェクト	8
中信子ども・若者サポートネット	9
はぐルッポ	10
かたは塾	11
学びと体験 / 読解ゼミ Tera Klaso(テラ クラッソ)	12
松本大学予備校 EXPO-J ルーム	13
フリースペース十色	14
チームつながり	15
わおん	16
NPO 法人 Gland・Riche Dilse (ディルセ)	17
まなびのいえ	18
むぎむぎクラブ	19
わのもり	20
オルタナティブスクール Alternative school	21
居場所マップ	22～24
応援メッセージ	25
あとかき	26
不登校4つの段階	27～28
医療機関一覧	29

『ここなら』社会資源マップ 発行にあたり



このマップを手にしたあなたの周りには『学校に行きしぶっている』『学校へ行かない』『家で引きこもっている』等となったお子さんがいる事と思います。なんとか学校に行って欲しいと願い、親子でバトルを繰り返した経験もあるかもしれません。あるいは親子の会話もできない状況になっているかもしれません。ご夫婦で口喧嘩が絶えなくなっているかもしれません。

勇気と希望を持って家族以外の人に相談しようと一歩踏み出してみたら、「親の育て方が悪い」「勉強だけはやらせた方が良い」「校門にタッチするだけでもやってみましょう」「医者に行って薬を飲んだ方が良い」等、今の状況からは高く辛い目標を提示され、更に親子で苦しい時間を長引かせ、出口の見えないトンネルの中にいる感覚を持っているかも知れません。

私たちも同じ経験をしてきました。そして、もがく中で、経験をされてきた本人や親と出逢い、やっと安心して涙を流すことができました。ここに掲載されている場所は、そんな私たちに安心と希望と元気を与えてくれた居場所です。人によって感じ方や受け止め方は様々ですが、私たちはこの居場所で、なかまと繋がり、置かれている状況を客観的に捉えたり、今の過ごし方を学んだり、子との接し方を学んだりしてきました。そして今、親も子もそれぞれ一度しかない自分の人生を楽しもうと少しずつ思うことができるようになってきました。





今回のマップは、そんな私たちの経験をもとに、苦しんでいる親子が一日でも早く、安心できる居場所に出逢ってほしいという願いを込めて、『ここなら』と思える居場所の情報を、私たちの独断で作成しました。親の会に訪れた親や子が、実際に利用させてもらい、支えてもらっている居場所を掲載しています。地域には私たちの知らない居場所も沢山有ると思います。中には掲載されている居場所で合わなかったという方もいらっしゃると思います。だから、これはほんの一握りの情報かも知れません。あくまでも私たちの経験と居場所の承諾が掲載の基準です。

このマップを手にした方の幸せを願い、明日への希望につながることを祈っています。

最後に、このマップ作成にあたり、助成金をご提供いただきました「のぞみみらい子ども・若者応援基金」様、「明日のエール基金」様にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

ここなら

～中信地区こころをつなぐ不登校ひきこもりネットワーク～

代表 片桐政勝



はぐルッポ親の会



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	親や関係者の情報交換・勉強会・リフレッシュなど	
開 催 日	毎月第3土曜日	
開 催 時 間	午後1時30分から4時ころ	
場 所	松本市浅間温泉 1-5-1 14号室	
対 象	登校しぶり・不登校の親や関係者等 はぐルッポにお子さんが来ていなくても参加できます お気軽にご参加ください	
参 加 費	原則無料ですが、材料費・研修費をご負担していただくこともあります。	
H P な ど	hugmatsu@sky.plala.or.jp	
連 絡 先	090-4678-8726	
代 表	丸山花代子	

PR



毎月1回、親が集まって、おしゃべりしたり、勉強したり、リフレッシュ（時々アロマや料理なども）したりしています。今の気持ちを話すことで、気持ちが整理できて、前へ進むことができる・・・親も子もみんなで乗り切れればいい。そんな風に思って、ゆる～くつながっています。ぜひお話に来てください。

ほっとウイング

～不登校ひきこもり親の会～



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	不登校についての理解と支援を目的に、不登校ひきこもりのこどもさん、かつて同じ思いを経験した親同士が、安心して思いを話し、聴きあう居場所。	
開 催 日	毎月第二水曜日	
開 催 時 間	14 時～ 16 時	HP  FB 
場 所	松本市島内公民館	
対 象	不登校・ひきこもっている方のご家族 経験者 当事者	
参 加 費	200 円 （お茶代）	
H P な ど	https://www.hug-matsu.jp/?cat=261	
連 絡 先	080-1171-4452	
代 表	渡部 貴志子	

PR

子どもが不登校になった時、親は大変動揺します。
同じ思いを抱える親同士が 孤立せず 繋がることによって、親が癒やされ安定し、子どもに対するまなざしも変わっていきます。

親の心配不安を子どもにかぶせるのではなく、親自身がありのままの自分を受け入れ、自分の人生を生きること。子どもは自分の荷物だけをしょって、その子なりの人生を歩めるよう、親への支援が子どもの支援に繋がっていきます。

ひらく～あづみの不登校を考える親の会～



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	①つながる 参加者同士の交流 （定期的に会をひらいて、親同士、支援者等とつながる） ②伝える 子どもや親の状況、思いや声を発信する ③学び合う 不登校経験者や支援者をお招きして学びあう	
開 催 日	毎月第4土曜日	
開 催 時 間	14時から16時	
場 所	新屋公民館（安曇野市穂高有明1402-1）	
対 象	不登校、行きしぶりなどについて考える当事者や関係者	
参 加 費	なし	
H P な ど	https://www.facebook.com/groups/3053679601428323 twitter/ @hirakuazumino	
連 絡 先	080-4007-1216（片桐） 090-4758-5422（山本） hiraku.azumino@gmail.com	
代 表	片桐政勝 山本 愛	

twitter



FB



PR



行きしぶり、学校になじめない、不登校、登校拒否、ひきこもり、、、。
 私たちはそんな悩みをもつ親の会です。

学校へ行くことを目的にして、毎朝子どもさんと格闘していませんか？
 夫婦や祖父母と意見が合わず、どうしていいのか苦しんでいませんか？
 自分の話を聴いてもらったり、同じ経験をしてきたお母さんお父さん、
 かつて不登校を経験した方々の話を聴いたりします。

話すことで親が元気をもらえます。

よかったら、私たちと一緒に話をしませんか。

☆お子様も一緒に参加いただけます。外や隣の体育館で一緒に遊びましょう

起立性調節障害 松本親の会



- 🍴 食事
- 📖 学習
- 🎮 遊び
- 🗨️ 交流
- 🧘 体験
- 💬 相談
- 👨 親の会
- 📌 その他

内 容	親の会交流会 保護者の学びの場（子どもの関わり方セミナーなど）		
開 催 日	月1回（不定期・土 or 日） 親の会アメブロ・インスタでお知らせしています。		
開 催 時 間	13：30 ～ 16:00		
場 所	塩尻市市民交流センター えんぱーく		
対 象	保護者・子ども・起立性調節障害の子どもに関わる方		
参 加 費	親の会交流会 3 0 0 円	ブログ  instagram 	
H P な ど	https://ameblo.jp/kei0328kai/ https://www.instagram.com/oya_no_kai/		
連 絡 先	090-7828-7165（古畑） od.matsumoto@gmail.com		
代 表	古畑圭子		



「起立性調節障害・OD」は頭痛やめまいなどで朝起きれず、午後になると体調が良くなる 10 代の子の病気です。怠け？さぼり？と誤解を生みますが、これは、成長期の血圧調整の機能不全。気持ちで治るものではありません。親の会は、OD や体調不良の子を持つ保護者のピアサポートグループです。「親の会」を開催しています。OD や体調不良の子を持つ保護者同士で悩みを共有し、情報交換をしています。子どもとの関わり方を学ぶセミナーなど、保護者の学びの場作りもしています。未来に向けて、焦らず、ゆっくり「共に一歩」を合言葉に笑顔になれる場を心がけています。お問合せは、メールや電話で随時。1 人で抱え込まず、お気軽にお問合わせ下さい。



モモの会



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	不登校・不登校傾向・ひきこもり等・軽度発達障害を持つお子さんへの対応の在り方等の相談・カウンセリング・勇気づけを主体としたアドラー心理学の講座の提供。
開 催 日	モモの会は月に1回。相談・カウンセリング等についてはその都度対応
開 催 時 間	モモの会は午後7時半から。相談・カウンセリングはTelにて予約していただく。
場 所	講座・相談・カウンセリングは全て、モモの家講座室 東筑摩郡山形村 6878
対 象	相談者は主として保護者対応。教師の場合もある。 大人については、本人をカウンセリングする
参 加 費	モモの会は 200 円。カウンセリングは 1 回 3000 円
連 絡 先	080-3443-6702
代 表	百瀬敬子



モモの会のメンバーによる、「いきいき教室」にて、講師による学習会を計画運営を重ねて、悩まれる保護者への学びを広めてきた。この講演会も 30 回を超える。教師も保護者も・・・多くの方々の学びのきっかけとなり、その後の生きていく土台作りとなっている。直ぐにでも相談したい！！と思われる方へは、百瀬のカウンセリングが可能です。予約が必要なので、Telをしていただき予約する。保護者が主体。カウンセリングで済む方もいますが、状況では、解決していくための学びが必要な場合もあります。それについては、話し合いで決めていくことになります。百瀬がこの問題に関わるようになって、35 年がたとうとしています。今までに関わった事例は 500 件を超えています。悩みを抱えておられる方々が、幸せに向かっていく姿に喜びを得ながら、日々取り組んでおります。

子どものミカタプロジェクト



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	子育てに関する講座、ママのミカタカフェ（座談会、勉強会）	
開 催 日	要相談	
開 催 時 間	要相談	
場 所	塩尻市市民交流センターえんぱーく、Zoom によるオンライン実施、その他	
対 象	子どもに関わるすべての人 (保護者、保育園幼稚園の先生、教員、学習教室の先生、など)	 ブログ  HP  FB
参 加 費	要相談	
H P など	【HP】 https://happy-mirai-create.jimdo.com/ 【Facebook】 https://www.facebook.com/mikataproject/ 【ブログ】 https://ameblo.jp/happy-mirai-create	
連 絡 先	info.mikata.p@gmail.com	
代 表	上間春江	



子どものミカタプロジェクト（略してミカプロ）は、自分や子どもに対する「見方」を学んで「味方」になろう！を合言葉に、カウンセリング実績20年以上の臨床心理士が中心となり活動。母親としての子育て経験と心理の専門家としての専門知をベースに、“他では解決できなかった悩みが解決した”と大好評の子育てメソッド『4つのミカタ』をお伝えする、「子どものミカタセミナー」「ママのミカタカフェ」等を企画・運営。これまで、長野県男女共同参画課や安曇野市子ども発達支援相談室、子育てサークル等の皆様からご依頼をいただいて実施。子育て講座やミカタカフェ等の実施をご希望の団体様は、メールにてお気軽にお問い合わせください。

中信子ども・若者サポートネット



- 食事
- 学習
- 遊び
- 交流
- 体験
- 相談
- 親の会
- その他

内 容	ニート・ひきこもり・不登校および発達障がい等の困難を有する方 やご家族・関係者の方からの相談を受けております。また、困難を 有する方が社会に関わる入口として参加できる居場所の運営をして います。	
開 催 日	月～金曜日	
開 催 時 間	8:30 ～ 17:30	
場 所	塩尻市広丘原新田 282-2	
対 象	ニート・ひきこもり・不登校・発達障がい等の 様々な困難を有する子ども・若者	HP  LINE 
参 加 費	無料（イベント時に有料になる場合あり）	
H P な ど	https://npo-joyful.com/supportnet	
連 絡 先	電話：0263-50-5810 ／ FAX：0263-51-9088	
代 表	横山久美	

PR

本事業は長野県の委託を受け NPO 法人ジョイフルが運営している、ニート・ひきこもり・不登校・発達障がい等の様々な困難を有する子ども・若者を支援するために様々な分野の支援機関で構成・連携される機関です。

相談や居場所の利用をご希望の際には予約が必要になります。

居場所は、松本・塩尻・大北・木曽で開催しております。

ご予約やご質問があれば、お電話やホームページのお問い合わせ欄からお気軽にご連絡ください。

子どもの支援・相談スペース「はぐルッポ」



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	不登校等の児童生徒の居場所 ・ 保護者等の相談	
開 催 日	毎週水曜日・金曜日 最終月曜日、第2第4木曜日（学習のみ）	
開 催 時 間	月・水・金曜日：午後1時00分から5時 木曜日：午後2時から4時	
場 所	松本市浅間温泉 1-5-1 14号室	
対 象	不登校・不登校傾向の児童生徒等・保護者等	
参 加 費	無料（材料費等の実費負担があることがあります）	
H P な ど	https://www.hug-matsu.jp/ https://www.facebook.com/profile.php?id=100045827261017	FB  HP 
連 絡 先	0263-31-3373 hugmatsu@sky.plala.or.jp	
代 表	西森尚己	

PR



「はぐルッポ」は、様々な理由で学校へ行くことができない、登校していても苦しい思いをしている子どもたちの居場所です。子どもたち誰もが、ありのままの自分でいられて、言いたいことが言え、安心して失敗することのできる場所。何もしないでいることも保証される、ただ、居ていい場所です。

私たちは、子どもが自分を取り戻し、自分で考え自分で決めて、次の一步を踏み出すためのエネルギーを育むのを待ちながら、そのお手伝いをしています。

かたは塾

一般社団法人asoviva運営

食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他



内 容	体験学習講座、学習支援、保護者・進路面談	
開 催 日	月ごとのスケジュールによる（HPのカレンダー参照）	
開 催 時 間	午前 9：30 ～ 午後 3：30	
場 所	松本市城東 2－5－7	
対 象	不登校の小・中学生、高校生	
参 加 費	月 4 回から利用回数に応じて異なるので、 詳細はお問い合わせください。	Instagram  HP 
H P な ど	https://kataha-school.com/ https://www.instagram.com/flatnetasoviva/	
連 絡 先	070-5080-8931 flatnetasoviva@gmail.com	
代 表	尾崎かさね・小林マキ	



かたは塾は元通信制高校教員のスタッフが運営する、小規模・少人数のスクールです。月 4 回から通うことができるので、それぞれのスタイルやペースに合わせ、無理なく通うことができます。実際に、学校に行きながら通ったり、ホームスクーリングと併用するお子様も多いのが特徴です。講座は、クッキングや畑作業、おでかけ、クラフト、理科実験やプログラミングなど、子どもたちの興味や季節の行事に応じた内容を取り入れ、豊かな学びをサポートしています。一日一日を楽しみながら、みんなで色々なこと学び、チャレンジしていきましょう。



学びと体験 / 読解ゼミ Tera Klaso



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

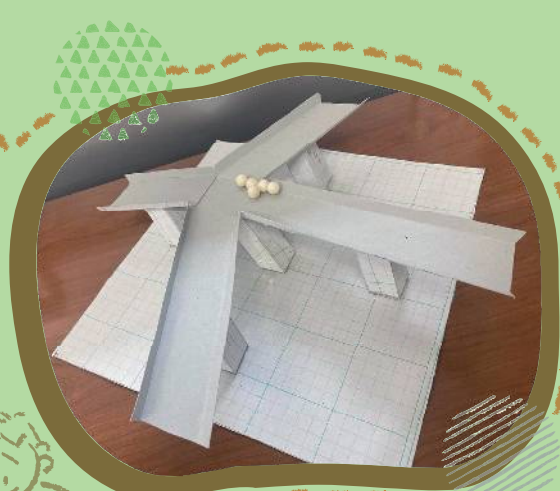
内 容	◎偏差値アップを目指す塾ではありません。◎英数国といった科目は扱わない「塾」です。 ◎自分の「やりたいこと」や「個性」を活かす＜総合型入試＞で大学に合格します。 ◎いろいろな体験と自分なりの言葉、自分の生き方を見つける＜学びと体験の場＞です。	
開 催 日	月～日曜日の毎日 ※一人ひとりと相談して日時を決めていきます。	
開 催 時 間	毎日 11:00～22:00 ※一人ひとりと相談して日時を決めていきます。	
場 所	松本市深志 1-2-5 上條医院ビル 3F に、小さな「教室」があります。	
対 象	・学校に行けない、行かない、行きたい、行ってるって誰でもオッケー。 ・学校にしばられない、自分のやりたいことを探したい、自分の可能性を拡げたい、そんな思いがあれば誰でもおっけ。	
参 加 費	・在籍料 ¥15000 (1 ヶ月・回数や時間数に関係なく) ※受験直前などは特別個別指導料 ¥5000 が加わります。 (1 ヶ月・回数や時間数に関係なく)・教材費などはありません。	
H P な ど	読解ゼミ Tera Klaso で検索	FB
連 絡 先	0263-33-8404 / 090-4678-1862 / takeuchi@teraklaso.jp	
代 表	竹内 忍	



- ・いま教室には小中学校にはほとんど行かなかったとか、全日制高校から転学したという、通信制の高校生が半数以上。
- ・自分の興味や関心のあるテーマで、本を読んだり、現場へ出かけたり、人と出会って話を聴いたり。
- ・一人で、または教室のみんなで、障がい者の介助ボランティア、東北大震災被災地で交流、有機農業のお手伝い、LGBT やジェンダーについて調べる、子どもの貧困問題を考える、時には沖縄やヒロシマ、タイやカンボジアにフィールドワークで出かけるなど、みんな「ひきこもり」だったとは思えないほど活動的になります。
- ・教室ではそんな体験をサポートし、またレポートを書き、大学に進学していきます。



松本大学予備校 EXPO-Jルーム



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	高校受験に向けた学習支援とまなびの場	
開 催 日	月曜日 (AM) 水曜日 (AM) 木曜日 (PM)	
開 催 時 間	AM : 9 : 00 ~ 13 : 00	PM : 13 : 00 ~ 17 : 00
場 所	松本市本庄 1-6-5 松本大学予備校本校校舎	
対 象	学校にいかないという選択をした中学生やその前後くらいの年代の方	
参 加 費	① 先生との学習 1 時間につき 1500 円 × 実際に学習した時数 ② サポート料として 2000 円 / 月 月の終わりに、①②合わせた金額を記載した月謝袋をお渡しします	
H P な ど	https://www.matsuyobi.ac.jp	HP 
連 絡 先	090-7812-2159 (岩田携帯) / iwata@matsuyobi.ac.jp または 0263-36-1443 (松本大学予備校本校校舎)	
代 表	岩田清美	

PR

一歩外に出て、いつもと違う人、世界に、出会ってみる
 お家で過ごす時間も大切だったけど、一歩外に出てみたくなってきた…そんな気持ちになったとき、ここありますよ！！
 高校にいつてみたい、けど自信がないな。大学ってどんなところだろう？
 この先の自分に不安でいっぱいとき、ここなら未来の自分と自信につながるまなびがたくさんあります。一生つきあう自分を、一緒に探しましょう。
 居場所としても利用できます。Wi-Fi もつながるので、ゲームやプログラミングなどもできます。ときには、街へ探検にでてみたり、臨床美術の体験をしてみたり…知らなかった誰かと、何かと出会ってほしいと思います。

フリースペース十色



🍴 食事

📖 学習

🎮 遊び

🗨️ 交流

🧘 体験

💬 相談

👨 親の会

📌 その他

内 容	不登校・引きこもり傾向のある 10代～20代（思春期世代）の居場所	
開 催 日	火曜日：10時～12時	
開 催 時 間	木曜日：10時～16時	
場 所	松本市原207 松本市教職員住宅101号室	
対 象	10代～20代（思春期世代）	
参 加 費	無料	
H P な ど	Twitter @toiorokaeru #松本市 #子ども若者の居場所	
連 絡 先	090-7814-3053（野見山） 090-4158-9317（三村） e-mail: junintoiro10ninkaeru@gmail.com	twitter 
	代 表 三村慶子	

🌱 PR



十色は、来て下さる方（ご本人・保護者の方等）が、安心・安全だと感じて頂ける居場所であることを大切に考えています。少しずつ信頼関係が築けるように努め、ご本人の様子を見ながら、また話しをしながら、必要な時に必要な関係機関等に繋げ、ご本人、保護者の方、関係機関の方々と一緒に、ご本人のその先の人生がより生き易いものであるようお手伝いをしています。まずは、ゆっくりと、ご自分の過ごしたいように過ごして頂けたらと思います。お待ちしております。

チームつながり



体験会の様子

食事

学習

遊び

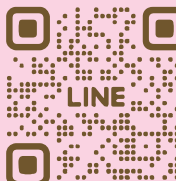
交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	子供たちにボードゲームを利用した体験学習体験会を実施	
開 催 日	2023年1月から12月までの期間に6回開催予定	
開 催 時 間	9時から14時まで	
場 所	塩尻市交流センター「えんぱーく」	 FB
対 象	小学三年生から中学二年生くらいまで	
参 加 費	500円	
H P な ど	https://lin.ee/M5OAFeA https://www.facebook.com/teamtsunagari	
連 絡 先	090-4181-4024	 LINE
代 表	小林聖知	



「チームつながり」は、～子どもの楽しいを見つけよう！～を合言葉に、2022年3月に結成された市民団体です。私たちは「夢中になれる好きなこと」との出会いが、子どもたちの「生きる力」をはぐくむ！という理念のもと、構成メンバーの「夢中」=ボードゲームやプログラミングの体験機会の提供を行ってまいりました。具体的には、コロナ禍でも楽しめる「オンライン人狼会」（2020年～現在までに9回実施）、「プログラミング体験会」「親子で始められるボードゲーム体験会」（2022年3月）を実施しました。

コロナ禍も落ち着きを取り戻しつつある中、私たちは、リアルで交流できる体験を提供したいと考え、「子ども向けのボードゲーム体験会」を実施しています。

特定非営利活動法人わおん



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	森カフェ	
開 催 日	毎月5回程度開催（不定期）	
開 催 時 間	10時から15時まで（冬季は14時まで）	
場 所	ハイジの森（塩尻市洗馬小曾部）	ブログ  森カフェ 
対 象	0歳から大人まで	
参 加 費	おひとり500円（2歳以上）	
H P な ど	https://waon.naganoblog.jp/	
連 絡 先	0263-87-3005 waon@npowaon.com	
代 表	山田 勇	



カフェのように気軽に行ける森「森カフェ」は、子どもたちは自然とふれあい、大人は森に囲まれてリラックスできる自由な空間です。

たき火をしたり、ハンモックに乗ったり、森の中で自分のやりたいことに挑戦することもできます。焼いて食べたいものを持ってきて、たき火でアウトドアクッキングを楽しむ人も多いです。困ったことがあれば、森カフェコーディネーターがいるので、気軽に相談もできます。

子どもだけではなく大人にとっても、いつもとは違う、隠れ家的な居場所になっている森カフェ。親子で参加して、それぞれに違うことを楽しむのもOK。ご家族で、森での楽しい思い出を共有してみてはいかがでしょうか？

NPO法人Gland-Riche Dilse(ティルセ)

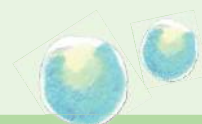


- 食事
- 学習
- 遊び
- 交流
- 体験
- 相談
- 親の会
- その他

内 容	こどもと若者の居場所支援 主に不登校のこどもの学習支援 まなびの場		
開 催 日	毎週 火・水・木・金		
開 催 時 間	10：00～16：00		
場 所	明科（安曇野市明科中川手 3839 番地 2 龍門渚てらす 3 階） 穂高（穂高会館他） 三郷（詳しくはお問い合わせください） 松本（出居番丸西：詳しくはお問い合わせください）		
対 象	不登校児童生徒および居場所を必要とする若者		
参 加 費	なし（安曇野市以外に在住されている方は、1 回 300 円）		HP 
H P な ど	http://gland-riche.com/dilse/		
連 絡 先	070-3667-9964		
代 表	若林美輪		



小学生から利用できます。一緒にクッキーを作ったり、折り紙したり…、ひとりで本を読んだり、ゲームをしたり。もちろん、勉強もします。一人一人のやりたいことを大切に、まずは安心してもらえるような場づくりを心がけています。その道の専門家をお招きして、かがくの日・折り紙の日・イラストの日などのイベントを開催し、今みんなはネイルにハマっています。去年はボートに乗って川下りにも挑戦しました。明科だけでなく、穂高、三郷、松本でも開催していて、行きたいところ、やりたいことを自分で選択して、行くことができます。まずは、お気軽に連絡してください。



まなびのいえ



- 食事
- 学習
- 遊び
- 交流
- 体験
- 相談
- 親の会
- その他

内 容	子どもの居場所と学びの場（プログラミング教室と寺子屋）	
開 催 日	火曜日から日曜日	
開 催 時 間	曜日により異なります。（詳細はホームページをご覧ください）	
場 所	安曇野市豊科 5564-14	
対 象	小学生～高校生	
参 加 費	参加するプログラムによる。（詳細はホームページをご覧ください）	
H P な ど	https://manabinoie.jp/ https://www.facebook.com/manabinoie.azumino	
連 絡 先	090-8507-0805 manabinoie.azumino@gmail.com	
代 表	小高直樹	



PR

まなびのいえは、2017年5月に長野県安曇野市豊科の民家を活用してスタートした、子どもたちのための居場所であり学習スペースです。子どもが楽しく、自由に、自ら学ぶことを大切に、「教える」こと以上に、子どもたちのあるがままを受入れ、子どもたちが「考える」、子どもたちが「決める」ことを大切に、子どもたちが自らの意志で「行動すること」を通して成長していくことをサポートしていきます。

むぎむぎクラブ



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	こどもカフェ	
開 催 日	毎月一回不定期日曜日	
開 催 時 間	11時から14時半	
場 所	安曇野市堀金烏川 1528-1	manaya
対 象	対象年齢性別不問	
参 加 費	大人 500 円 こども 300 円	
H P な ど	Facebook こどもカフェむぎむぎ	
連 絡 先	0263-31-0901	
代 表	太田ひまり	

FB



(1) こどもカフェむぎむぎ

子どもたちと共に栽培した小麦は製粉うどん作りなどを行い、『こどもカフェむぎむぎ』という名前で1カ月に1回ほどイベントを開催。子どもたちが自らのカフェを運営することで、食の大切さ、働くことの大切さに気付き、来場した地域の方々との交流も深まる。安曇野地域の自主勉強グループへの、出張のケータリング交流も始まる。

(2) 居場所づくり

繊細さや特性を持ち、生きづらさを感じている子どもたちが自分らしくいられる居場所
その育ちを見守っているオトナたちが安心していられる場所作りを目的としています

(3) 土づくりの学び

「循環型の土づくり」や「循環型の家庭菜園」を学び実践中

昔、長野県で大切にされた発酵食、味噌醤油麴作りの体験も始まっています

わのもり



竹パン作り



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	自然の中での体験型の活動、季節ごとの仕事を異年齢で関りながら体験 (かまどで季節の食事作り、田植え、稲刈り、餅つき、藍染め、木登り、 味噌づくり、ピザ・竹パンづくり、蜜ロウづくり、川遊び、木工など)	
開 催 日	毎週木曜日	
開 催 時 間	10:00 ~ 15:00	
場 所	シャントイクティ (北安曇郡池田町会染 552-1)	
対 象	赤ちゃん連れのお母さんからお年寄りまでどなたでも	
参 加 費	一人 1000 円以上のドネーション はじめは保護者と一緒にご参加ください	
H P な ど	shanthikuthi.com (シャントイクティホームページ)	
連 絡 先	0261-62-0638 / shanthitomo@gmail.com	
代 表	白井朋子	



PR



持続可能な農的暮らしの学び場として、シャントイクティの畑や田んぼ、みんなで作った森の遊び場で活動しています。かまどに火を起こし、お味噌汁やご飯を作ることをベースに季節の仕事をしながら遊んでいます。自然とともにある暮らしを体験することにより、衣食住を作り出す過程でたくさんの学びに出会います。異年齢の関わりを通して、教えたり、教わったり、真似たりする中でそれぞれの役割ができ、人として生きていく力を育んでいきます。赤ちゃんからお年寄りまで誰でも来られる場です。普段は学校に行っていてもちっと疲れた時に来ることもできます。まずは一度遊びに来てください。(イベントのみの参加も可能)



オルタナティブスクール

Alternative school



食事

学習

遊び

交流

体験

相談

親の会

その他

内 容	子どもたちの興味に沿ったプロジェクト活動、四季を楽しむ農的暮らしや食育、野外活動を中心にやりたいことに安心して好きなだけ取り組めることのできる時間を保障する場を作っていきます。
開 催 日	毎週火曜日 Every Tuesday
開 催 時 間	9:30 ~ 15:00
場 所	池田町会染 552-1 シャンティクティ 東側の森 他
対 象	小学校 1 年生 ~ 中学校 1 年生 1st ~ 7th grade
参 加 費	1 人 1 回 1000 円 参加費の補助が必要な方はご相談ください。
連 絡 先	norikomonteazul@gmail.com (青山) Available in English 080-3907-4005 (川崎)
代 表	川崎陽子 青山典子

PR

今年度の活動は、森のツリーハウス製作など
2024 年開校に向けた準備や田畑仕事、食育、季節に応じた野外活動やウィンタースポーツを予定しています。火曜日以外の教科学習も相談可。また、既存の学校の学習環境や方法、内容が合わないホームスクーラーが仲間と出会ったり適した学習方法で学習したりできるオンラインのプログラムを製作中。家族とは違う価値観を持つ個性的な人たちの様々な生き方に出会い、夢中になれることを探求し、こどもたちとご家族が自分らしく輝いて生きるお手伝いができたら光栄です。外国籍のお子さん Welcome

ここなら 居場所 MAP

かとう
メンタルクリニック



フリースペース+色



はぐルッポ
親の会



はぐルッポ

浅間温泉

かたは塾



テラ クラッソ
Tera Klaso



松本大学予備校
EXPO-J ルーム



信州大学医学部
附属病院



松本協立病院



城西病院



松本市



ほっとウイング



JR
大系線

島内

北松本

松本

西松本

城山公園

アルプス公園

ラーラ松本

信州大学

松本城

モモの会



山形村



塩尻市



中信子ども・若者サポートネット



わおん



JR
篠ノ井線

起立性調節障害
松本親の会



塩尻広丘店



チームつながり



CAINZ
カインズ塩尻店

レザンホール

塩尻

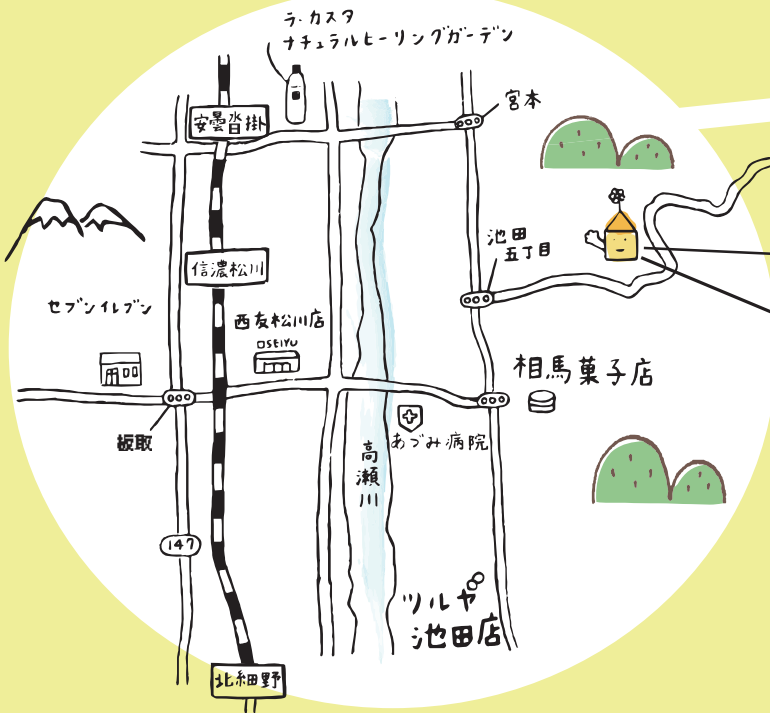


子どものミカタプロジェクト





池田



オルタナティブスクール



Alternative school

わのもり



安曇野

ひらく



ディルセ
穂高会館



まなびのいえ



明科

むぎむぎクラブ



NPO 法人
Gland・Riche Dilse

(ディルセ)



ファーマーズガーデン
あかしな





～応援メッセージ～



本田 秀夫さん 医師

所属：信州大学医学部附属病院子どものこころ診療部

不登校やそれに準ずる状況は、本人やご家族にとって強いストレスになります。

ご家族だけで抱え込まず、地域の中で相談できる場所や相手をさがしていただければと思います。本人とご家族がメンタルヘルスを回復し、将来に対する見通しをもった生活を送ることができるよう、医療の立場からお手伝いできればと思っています。



樋端 佑樹さん 医師

所属：加藤メンタルクリニック

学校は社会の縮図である。変わらなきゃいけないのは嘘と矛盾だらけの大人社会だ。今や不登校やひきこもりにならないほうがおかしい。この国には対話が圧倒的に足りない。対話は必然的に双方に変化や成長を促し主体性を育む。自分の人生は自分で選んだと思って生き、自分も他人も尊重できる気持ちのいい大人になろう。

自分のことが大好きで、好きなものがあり、世界への信頼さえ失わなければ教育はそれで十分だ。



新美 妙美さん 医師

所属：信州大学医学部附属病院子どものこころ診療部

今の公教育はどうしても画一的すぎるので、学校には合わないタイプのお子さんがいるのは無理もない。子どもにとっては、自分らしくいられて、興味を追求できて、わくわく学べて、安心できる関係性をつくれることが必要。

自分らしい育ちの応援団メンバーを見つけていこう！！

よい出会いがありますように！！

「ここなら」のめざすもの

「ここなら ～中信地区こころをつなぐ不登校ひきこもりネットワーク～」は、松本市・塩尻市・安曇野市にある不登校やひきこもりの親の会4団体（松本市：はぐルッポ親の会、ほっとウイング、塩尻市：起立性調節障害松本親の会、安曇野市：ひらく）で2022年4月1日に結成しました。いつもは団体毎に活動していますが、情報交換、合同勉強会、社会資源マップづくりを共同で実施する目的で各団体の有志が集まり、共同体として立ち上げました。

各団体の情報やネットワークを共有し、智恵と資金を出し合うことで、学習会の実施、置かれている状況や環境の発信が容易になります。そのことは、不登校、ひきこもり、教育システム、学びのあり方等に対する対話の場を増やし、当事者や家族の応援団、地域の温かなまなざしの醸成につながると期待しています。

どうぞ、今後ともご理解とご協力をよろしくお願い致します。



ここなら

～中信地区こころをつなぐ不登校ひきこもりネットワーク～

代表 片桐政勝

行き渋り期

混乱期

慢性期

今の位置

どんな時期？

行ったりいかなかったりの時期。
ストレスと登校刺激が一番きついの
で子どもにとって一番苦しい時期。
登校刺激のおとろえが
回復のきっかけに。

休み始めの時期。
親の仕事は不登校の容認から。
明けない夜はないので半信半疑でも
大丈夫と子どもに断言する。
不登校の話題をふらない。

休みが長期化した時期。親子間に退屈、
無力、窮屈な空気が漂う。この時期は
専門家の範囲になる。母親にできること
は「私がいけないと」を捨てる。
働きに出たり、趣味に没頭したり
楽しみを忘れないこと。

表情や様子

朝になると、頭痛や腹痛を訴える。
急に勉強の成績が下がる。学校へ
行けない理由が分からない。学習
意欲が落ちる。行き渋りがおきる。
腹痛や頭痛でたまに欠席すること
がある。学校へ行ったり行かなか
ったりの五月雨登校。

頭痛、腹痛、嘔吐、微熱、不眠、倦怠など心
身の不調。疲労感、抑うつ傾向がある。休日
や長期休暇など学校が休みの日は、体調が良
くなる。赤ちゃん返り、抱きつく、手を握っ
てくる、添い寝を求める。暴言、暴力をおこ
なう、大声を出す、奇行をおこなう。部屋に
閉じこもる。家庭内での軽い盗み、ウソをつく。
風呂に入らない。集中力気力の低下。
心を閉ざしなにも話さない。

家族との会話が少しずつ増える。
テレビやゲーム、スマホに没頭する。
勉強や学校の話題になると沈黙する。
時折、不安定になる。

関わり方

無理して学校へ行かせない。
朝、無理矢理起こさない。

甘えてきたときは、受け止めてあげる。
赤ちゃんだと思って関わる。
無理解な学校や身内の防波堤になる
子どもの自然治癒力を信じ、待つ。
眠り心地や食欲など、
身体に関する話を聞くのが無難。

好きなように時間を使わせてあげる。
あまり制約など設けず、スマホやゲーム
をさせる。本人が関心あること、好きな
ことについて、会話をする。子どもが
やっていることに関心を持つ。

これだけは やめて！

行ける日があるなら
きつと行けると思い
激励して登校刺激を繰り返す。

「今後どうするの？」など
まだ分からない未来や将来のことを
聞く。
無理に心をこじ開けようとする。

「ヒマなら勉強しなさい！」と
嫌がっている中で勉強させる。
「もう大丈夫だろう」と登校刺激をおこなう。
無理に外へ連れ出す。
だらだらしている様子に対して怒る、叱る。

次のステップへ 進むために

「学校へ行かなくてもいいよ」
「しばらくは休もう」と
休養を提案する。
子どものあるがママを
受け容れてあげる。

まずは、安心させてあげること。
「あなたはあなたで大丈夫」と
受け止めてあげる。
「ここにいて大丈夫だ」と
安心できる環境をつくってあげる。

まずは、家の中での充実度を高めてい
く。できるだけやりたいことを自由に
させる。充実すると、幸福度が増して
いき、不安も小さくなっていく。
結果、元気になっていくのが早くなる。

今後 予想されること

学校へ行かない日が増えていく
五月雨登校が続く。

表情が次第に明るくなってくる。
元気な様子になってくる。
比較的、規則正しい生活が
できるようになる。

不安感や気持ちについて
少しずつ話し出す。
「こんなことしたい」と言い出す。
「飽きた」「暇～」と言い出す。



4つの段階



回復期

模索期



試行期

収束期

memo

次第に外に出たり、家族とコミュニケーションが増える時期。
子どもが一人で外出できるようになったり、母親とニュースについて話をするようになったりして
「フリースクールに行ってみよう」「学校に行ってみよう」と言い出す時期。



何かしたくなる時期。
ただし、言うことがコロコロと変わる。

やりたいことが少しずつ絞られてくる。
やり始めたことは、長続きする。

本人が動き出していく。
干渉はしないように。

スマホやゲームに飽きてくる。「暇だ」と言い出す。意欲的な言葉が増えてくる。親しい友人と遊ぶようになる。
再登校への意欲や意志を表す。家族と一緒に過ごす時間が増える。自分の気持ちを話すようになる。
家族と一緒に食事をする。一人で外出をする。生活リズムが戻ってくる。食欲が増し、笑顔も増える。

フリースクールや適応指導教室を提案してみる。外へ出る機会をつくる。
やりたいことを一緒に探してあげる。

「こんなことしたい」という言葉を
じっくり聞いてあげる。
言うことが変わったとしても
じっくりと傾聴する。
やりたい気持ちを聞いてあげる。

やりたいことは
できるだけさせてあげる。
失敗を認めてあげる。

本人のペースで進んでいけるように
一歩下がりがりながら見守る。
困っているとき、なにかしんどそう
なときだけ積極的に声をかける。

「やりたい」と言ったからといって
親が主導で物事を決めていく。
「昨日言っていたことと違う」と
言って子どもを責める。

「ガンバッて続けなさい」と言う
「だから、やめときなさいと
言ったのに」と、失敗を責める。

手出し、口出しをして干渉する。
回復したと思って無理をさせる。

家以外の居場所を見つける。学校でも良いし、他の場所でも良い。
フリースクールや習い事など、本人が気に入る場所を一緒に探してあげる。

まずは、聞いてあげること。
本人も前を向き始めているところ。
ただ、まだ混乱しているので消化して
いる段階。壁打ち役になり、会話を通
して整理を手伝ってあげる。

失敗をしても、受け止めてあげる。
失敗してもいいじゃないかと
子どもの背中を押してあげる。

休憩することが苦手なので
ガンバリ過ぎないかを見て
ペース配分を見てあげる。

新しい習い事へ行っても、続かない。
「やりたい」と言っていたことが
数日たつと「興味ない」と言う。

やりたいことがなかなか
見つからずモヤモヤする。
進路で悩む。迷う。



どこかのステップへ
逆戻りしてしまう。
ガンバリすぎて疲れる。

制作：NPO 法人 D.Live

医療機関一覧

松本協立病院

小児科

松本市巾上 9-26
0263-35-5300

信州大学 医学部付属病院

小児科（神経外来）・子どものこころ診療部

松本市旭 3-1-1
0263-35-4600

城西病院

小児科・精神科

松本市城西 1-5-16
0263-33-6400

かとう メンタルクリニック

松本市北深志 1-5-18
0263-34-6141



ここなら 中信地区居場所マップ

- 発行日 : 2023 年（令和 5 年）3 月
- 編集 & 挿絵 : atelier にじ工房 西絢子
- 表紙イラスト : めいりん
- 地図イラスト : みやらび
- 発行元 : ここなら ～中信地区こころをつなぐ不登校ひきこもりネットワーク～
長野県安曇野市穂高有明 2157-106 / 080-4007-1216（代表 片桐）
- 助成金 : 「信州・生活者ネットワーク明日のエール基金」
令和 4 年度「のぞみみらい子ども・若者応援基金」



ここならホームページ準備中です



