

平成 23 年度アイラブつくばまちづくり補助金事業

**不登校・ひきこもり・ニート
支援機関利用の手引き
～相談をする前の準備として～**



**特定非営利活動法人
若年者社会参加支援普及協会 アストリンク**

目 次

1. はじめに	1
2. 定 義	2
3. 目的別・能力別利用先 流れ図	4
4. 相談時に伝えるポイント	5
5. 支援の種類と特徴	6
6. ひきこもり状態からの段階別流れ図	8
7. 不登校等への対応—つくば市、茨城県	1 2
8. 不登校等への対応—社会福祉法人、NPO 法人等	1 4
9. ひきこもりへの対応—つくば市、茨城県	1 7
1 0. ひきこもりへの対応—社会福祉法人、NPO 法人等	1 8
1 1. 就職支援—つくば市、茨城県	2 1
1 2. 就職支援—社会福祉法人、NPO 法人等	2 3
1 3. その他の支援	2 4
1 4. 支援機関の種類と特徴	2 8

この小冊子に関することは、下記までお問い合わせください。下記携帯電話であれば、日曜・祝日や年末年始でも対応しております。

特定非営利活動法人 若年者社会参加支援普及協会 アストリンク

理事長 浅井 和幸

〒305-0051 茨城県つくば市二の宮 1-2-2 Tel/Fax : 029-859-8606 携帯 : 080-1018-7670

E-mail : info@wssi.or.jp ホームページ (PC, 携帯兼用) <http://wssi.or.jp/>

1. はじめに

つくば市教育委員会が発行している「平成 22 年度学校教育指導方針」には、平成 21 年度で 30 日以上欠席者数は小中合わせて 209 人と統計が掲載されています。そのうち、80%弱が 50 日以上欠席者です。そして、小学校より中学校の方が 3 倍ほどの人数が 30 日以上の欠席者とです。つくば市の特徴として、全国や茨城県全体と比べ 30 日以上の欠席者の出現率は、小学校ではかなり多く、中学校では少ないようですが、平成 21 年度までの 10 年間は、全体的に増加傾向にあるように読み取れます。

また、日本でひきこもり状態にある 20 歳～49 歳までの子どもを一人以上持つ世帯は少なくとも 0.5%あるという疫学調査結果が「こころの健康についての疫学調査に関する研究分担研究報告書」(川上憲人、平成 18 年)に掲載されています。人口当たりで単純計算をすると茨城県では、少なくとも 5,500 世帯以上あり、つくば市では 445 世帯以上あることとなります。別の発表では、全国に少なくとも 70 万人のひきこもりがいるとあり、これも人口当たりで単純計算をすると、つくば市には 1,160 人以上いることとなります。また、別の資料に基づき同じように計算すると、つくば市には 1,000 人ほどのニートがいることとなります。

不登校やひきこもり、ニートの状態を単純に悪い状態だということは出来ません。それぞれの成長過程や環境の変化の中で必要な事もあるでしょう。しかし、当然、喜んでいられる状態ではなく苦しんでいる方々が身近に大勢存在します。不登校やひきこもり、ニート状態である本人だけではなく、家族や関わっている方々も悩み・苦しみ、仕事や家事などの毎日の生活に支障が出ることも稀な事ではありません。

多くの方がこれらの問題に悩まれています。茨城県内、そしてつくば市内にも様々な支援団体、多くの相談窓口がある事は知られていません。何かしら支援の手伝いをしたいと思っても、なかなか形にならない方もいらっしゃいます。アストリンクでは、多くの皆さんにその事をお伝えする事が使命の一つであり、この冊子が、不登校やひきこもり、ニート問題に悩み、行き詰っている方と、その問題に対応できる NPO や行政など双方の距離が縮まる事、ボランティア等の活動をする方や関わりを持つ方が増えていく事を願っています。

まだまだ十分ではありませんが、県内・市内には更に多くの支援団体がこの冊子以外にも数多くありますし、これからも増えていくでしょう。当事者や家族、支援協力したいと考えている方も、声を上げて下さい。地域の支え合う姿勢というのは、ほんの些細な行動から始まるものです。一人一人が、あと少しだけ前に進める、明日に希望が持てるつくばになるというイメージをこれを読んでいる皆さんが持てますように。

出来る事を一つずつ、焦らずに、諦めずに、進んでいこう。



特定非営利活動法人

若年者社会参加支援普及協会
理事長

アストリンク
浅井 和幸

2. 定 義

巻末の参考文献にもある、「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」を引用させてもらったよ。とりあえず、研究者がガイドラインとして定義しているのが下の通り。定義にとらわれ過ぎるのはマイナスの事もあるけれど、大まかに捉えておくのは大切だよ。この定義からだけでも様々な事が読み取れるよ。



・ひきこもり

「様々な要因の結果として社会的参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交渉など）を回避し、原則的には6か月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態（他者と交わらない形での外出をしてもよい）を指す現象概念である。なお、ひきこもりは原則として統合失調症の陽性あるいは陰性症状に基づくひきこもり状態とは一線を画した非精神病性の現象とするが、実際には確定診断がなされる前の統合失調症が含まれている可能性は低くないことに留意すべきである。」

ここで重要なのは、社会参加をしていない子どもや青年がすべて社会的支援や治療を必要としているわけではないということです。例えば慢性身体疾患の療養のため家庭に長くとどまる必要のある事例や、家族がそのような生き方を受容し社会的支援を必要としていない事例の場合、少なくとも当面は支援を必要とするひきこもり状態とはなりません。

一般的に支援を必要とするひきこもり事例の中心は、子どもであるにしろ、青年あるいは成人であるにしろ、社会参加の回避が長期化し社会生活の再開が著しく困難になってしまったために、当事者や家族が大きな不安を抱えるようになった事例です。そのようなひきこもり事例の中には、家庭内暴力や顕著な退行、あるいは不潔恐怖や手洗い脅迫などが深刻化したり、幻覚や妄想といった精神病症状が顕在化したりといった、何らかの精神障害の症状が顕在化し、その苦悩から家庭内の生活や人間関係さえ維持することが困難になっている場合も少なくないのです。ここでいうひきこもりとは、以上のような現に支援を必要としている、精神保健・福祉・医療の支援対象としてのひきこもりのことです。

・ひきこもりと不登校

不登校とは、もともと学校もしくは登校をめぐる激しい葛藤をともなった欠席状態を意味しています。文部科学省の定義では、「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるため年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの」となっています。

近年の調査で、義務教育年限の不登校から一定の比率、たとえば中学生年代での入院事例の10%ほど（齊藤、2000）に青年期以降のひきこもりが出現していることが明らかとなっていることを踏まえ、このガイドラインでは、不登校のうちには本ガイドラインで定義したひきこもりと関連性が強い一群が確実にあると考えています。そこで、不登校についても、社会的活動（学校生活や仲間との交友）とそれに関連した場（学校）からの回避行動＝社会活動からのひきこもり（withdrawal from social activities）であるとの視点を強調し、本ガイドラインでは不登校の問題を、「顕在性か潜在性かを問わず、学校に参加することへの恐れ、拒否感、あるいは怒りと、欠席することへの罪悪感を持ち、登校せずに家庭にとどまる生活は総じて葛藤的であるといった状態像を伴う長期欠席」であると捉えています。

・ひきこもりとニート

「ニート」とは「Not in Education, Employment or Training」の頭文字（NEET）からくる英国での造語で、直訳すると「就業、就学、職業訓練のいずれもしていない人」になります。日本においてこれにあたるものは、内閣府による「平成17年青少年の就労に関する研修調査」の報告書に記載された、いわゆる職に就いていない若者（無業者）について「高校や大学に通学しておらず、独身であり、ふだん収入になる仕事をしていない15歳以上35歳未満の個人（予備校や専門学校などに通学しているものも除く）」とした定義があり、これがわが国のニートの定義と捉えてよいと思います。

職に就いていなくとも就職希望を表明し求職活動をしている「失業者」はニートから除くと定義することによって、そのような状態にある者を統計的に把握することが可能となりました。しかしその一方で、就業意欲があっても、家族の介護などにあたるために求職活動をしていない「家事手伝い」もニート（非求職型）として扱われることなどにみられるように、ニートは支援の必要性とは独立して捉える概念となっています。

ひきこもりについては、本ガイドラインの定義でも触れたとおり、少なくとも半年以上は社会参加ができずにいる状態であり、かつ、社会生活の再開が著しく困難になって精神保健・福祉・医療の支援対象となる状態を言いますので、支援の必要性の深刻度という視点から用語を使い分ける必要があります。しかし同時に、ニート状態の人の中には、本ガイドラインで示したようなひきこもり問題を抱え、専門的な支援を要する人が少なからず含まれていることを心得ておきましょう。

・ひきこもりと発達障害

ひきこもりの大半の事例には多彩な精神障害が関与しており、中でも発達障害の関与はけっして稀ではないことから、現在特に注目されています。急性期精神科医療の現場で、30歳以下の初診患者のうち22%がひきこもりを呈しており、その診断は統合失調症（ICD-10のF2）、神経症性障害（同じくF4）、広汎性発達障害（同じくF8）を中心とする発達障害（中島ほか、2009）がほぼ同数だったという報告もあります。また、精神保健福祉センターでのひきこもり相談来談者の調査からも全体の30%弱程に発達障害の診断がついたという報告もあります（近藤ほか、2010）。このような数字が示唆するのは、発達障害の特性のいくつかがひきこもりとの親和性を持っているのではないかという点です。また、発達障害を持つ事例の支援にあたっては、各発達障害の認知特性に適合させた指導プログラムや生活・就労支援が必要になりますし、また有効です。以上からひきこもりと発達障害との関連は大いにありそうです。

発達障害は国際的な定義にしたがいますと、WHOのICD-10でも米国精神医学会のDSM-IV-TRでも、精神障害の一領域と位置づけられています。それらの考え方に準じて、本ガイドラインでは精神障害には発達障害は含まれているという視点からの記載を行っています。

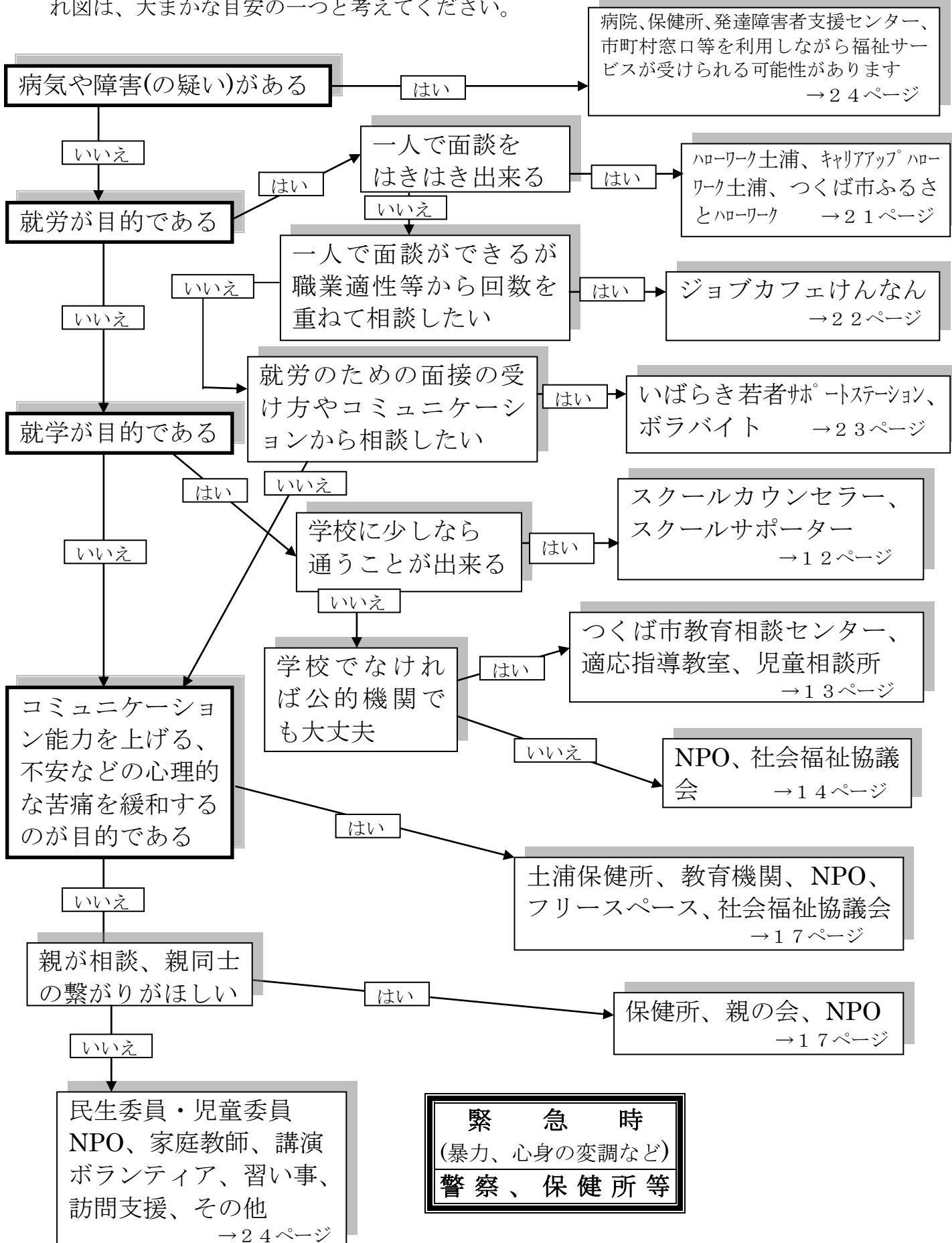
実際に、発達障害の診断で福祉手帳が発行されたら、福祉サービスを受けられるよ。

近年、若年女性の貧困が問題化されている。巻末の参考文献の、「男女共同参画白書」に男女別、年代別、世帯類型別の貧困率が記載されているよ。若者の貧困に関しても大きな課題だと言えるよね。



3. 目的別・能力別利用先 流れ図

状態や周りの状況によって適した利用機関は様々です。刻々と変わる条件の中でこれだけで大丈夫というものはありませんし県内外には多くの支援機関があります。この流れ図は、大まかな目安の一つと考えてください。



4. 相談時に伝えるポイント

前ページの「流れ図」で、相談先の候補は挙げられたでしょうか？一か所に絞るのではなく、いくつかの相談先に話を聞いてみて利用先を決めていくぐらいの余裕を持つことが緊急時を除けば大切なことです。

さて、いざ相談先を決めたとしても何を伝えれば良いのか難しい問題です。今までの経歴を全て話すことができれば、それに越したことはありませんが、それでは多くの時間を必要とします。支援機関によっても、必要な情報は違ってきますが大まかに下記を参考にしてみてください。場合によっては、ポイントを相談前にメモしておくのと伝え忘れもなく相談時間の短縮になりますのでお勧めです。

まず、名前や当事者の年齢、性別、一番困っている事（ひきこもり、不登校、暴力など）、あなたと当事者との関係、家族構成など基本なことは当然として次の項目も大切です。

- (1) いつ頃からひきこもっているか
- (2) どの程度の状態か（ひきこもりの程度、どれぐらい外に出るか、家族や親戚、友人などの家族内外とのコミュニケーションの程度①）
- (3) 過去の不登校・ひきこもり歴
- (4) 過去・現在に利用した機関とその経過
- (5) ひきこもっている本人がどれぐらい支援を受ける意思があるか②
- (6) どの様な支援を望むか③（親子のコミュニケーション回復、コミュニケーション能力アップ、学力アップ、就労支援、訪問等）

それ以外にも過去からの流れや趣味や過去の部活等、好きなスポーツや食べ物、音楽やゲーム、知り合いが協力してくれる等の情報が支援のポイントになる場合もあります。これは繰り返しお伝えしたい事ですが、苦しい事や出来ないことを伝えることと同じぐらい、**目的と当事者や周りが今出来る事を伝えるのは対策を考えるのに重要なことです。**

上記のポイントには、それぞれ意味があります。決して、興味本位であったり、誰が悪いかの犯人捜しであったり、常識を押し付けるための項目であったりではありません。

例えば、①の程度が良好であれば、家族を介して紹介してもらったり家族と本人が同行しての相談等となりますが、良好でない場合、違ったアプローチを工夫することになります。

②が意思有であれば直接本人が来談するなり、家に訪問して本人と話ができますが、意思がない若しくは拒否の状態であれば、ご家族へのアプローチが先になります。

③は、一緒に支援者と考えていくことが多いと思いますが、ある程度考えておく程度で、そこから柔軟に支援者と打ち合わせていく事をお勧めします。

どの様な支援を利用するかという中心的な事を継続的に相談できる信頼できる支援者を持ち、その時にあった様々な支援機関を利用しながら不安になったり滞ったりしている場合にまた支援方法を継続的に利用している支援者に相談することをお勧めします。

*アストリンクでは、情報提供として電話での無料相談を受けています。短い時間（10分程度）で、最低限の情報をお聞きして支援団体を紹介する場合があります、その時に利用しているのが下記の表です。A4横をA4縦で編集しなおしたので、横幅が窮屈になっていますが、参考にして頂ければ幸いです。生い立ちや現在の状況をじっくりと回数を重ねてお聞きした方が良いのは疑いようのないところです。無料で素早く支援に繋がる情報提供が出来る事も大切ですが、実際に足を運んで支援機関やスタッフの特徴を把握する、顔の見える連携も同時に大切なことと考え活動しております。面談での相談では、その部分もお伝えすることが可能になるよう話をお聞きしております。

日付	氏名 当事者との関係・家族構成	アストリンクを知ったきっかけ 及び、既利用機関先	当事者の状態・モチベーション	今後について	備考
		タウンページ ホームページ 精神保健福祉センター 保健所	年齢 性別 支援を受ける意思 家族との会話 外に出る程度 いつ頃からか 過去の不登校等		

5. 支援の種類と特徴

悩みを抱えている状況の中、どの様な助けがあるか分からないし、どの様に相談して良いか分からないものです。大雑把にでも、どの様な支援があるかが分かれば、相談の仕方の幅ができるのではないかと思います。ここを読んだ後に、また前ページの「相談時に伝えるポイント」に戻り、相談計画を考えてみて下さい。行政・民間ともに、これからも支援が増えていくと推測されます。諦めずに情報を集めることが大切です。

(1) 支援の種類

①講 演 保健所や市町村、NPO等、規模の大小問わず様々なところで行われています。知識があることは何かと助けになりますし、雰囲気を知るだけでも、外出の口実として、気分転換としてだけでも変化の第一歩になります。参加するだけであれば規模が大きい場合、自分の内面を出す必要がないという安心感もあるでしょう。

②相 談 面談・電話・メール・その他インターネット、個人・集団、様々な形がありますが、ご家族が受けることもでき、それぞれの悩みにあった具体的なアドバイスを受けたり、話を聞いてもらうことで気持ちが安定したりということが期待できます。

③家族支援 ②の相談のほか、家族同士の情報交換ができたり悩みを共有したり勉強会をしたりすることは大切な事です。ひきこもっている本人が動けない時でも、それを支える家族が余裕を持ち安定することが長い目で見

ると本人の活動範囲を広げることに繋がります。

④訪問 ひきこもっている本人が何らかの理由で支援機関まで足を運べない時は、家庭まで来てもらうという方法があります。勉強を見てもらったり、ゲームをしたり、お茶を飲みながら世間話をしたりと様々なやり取りが考えられますが、本人が望まない場合もありますし、最後の砦である家まで奪われてしまうと感じさせてしまうという危険も十分考えなければいけません。導入に関して、かなりデリケートに考えなければ大きな弊害を招くことになります。

⑤居場所 家や自分の部屋だけの生活から、安心していられる場が家の他にあるだけでも楽になることがあります。“そこに居るだけでよい”ところから始め、慣れていくに従い、自己紹介をしたり、おしゃべりをしたり、料理を作ったり、登山やカラオケをしたりと県内にもさまざまな居場所・フリースペースがあります。

⑥ソーシャルスキルトレーニング (SST)

生活技能訓練という援助技法の事です。友達とのコミュニケーションの取り方や就職面接の受け方等々を練習します。出来る人を手本にしたり、話し合ったりしながら自分もリハーサルをして様々な技術や習慣を身に付けていく支援です。

⑦ボランティア・習い事 様々な施設が様々なボランティアを募集しています。草むしりやおしゃべり、楽器の演奏や会場設営など。ボランティアで人の役に立てることや習い事で技術を身に付けることは、自信と心の余裕に繋がります。

⑧就学・就労支援 ⑦までの支援がある程度受けられる、若しくは、その力が十分にある時に初めて考えることが大切です。焦って、この支援を受けたくなりがちですが、一足飛びに進んでしまうと逆効果になることがあります。現状に必要な支援は何かをじっくり吟味して選んでください。

***緊急時の支援等 暴力・病気・貧困等**

精神保健福祉法・児童福祉法・少年法・刑法・生活保護法等の法的根拠が考えられる時があります。緊急の対処が必要な状況です。酷い暴力や自殺未遂を含む自傷行為、緊急の病状や明日の食事もないような貧困の状態の時には、家族の避難や本人の入院、生活資金の援助等を考えます。非難し生活する場の確保や警察、病院、保健所、市町村相談窓口や福祉事務所などが社会資源として考えられます。また緊急の問題ではなく、将来的に高齢化が進めば、遺産相続や成年後見人などの法的な支援を利用することも視野に入れる必要があるケースもあります。

6. ひきこもり状態からの段階別 流れ図

親子・家族とのコミュニケーション

まったく顔も見ないし、意思の疎通が無い。

簡単なメモは読むが、反応はまったくない。若しくは破るなどの拒否の反応がある。

メモに対して受け入れる反応がある。

顔を見ることはあるが、あいさつ程度の声掛けもはばかれる。

ちょっとした挨拶やメールでのやり取りができる。

ちょっとした日常会話ができる。

家事やペットの世話などの手伝いをする。

課題や悩み以外の話しの冗談が言える。

先々の見通しや課題についての話しができる。

双方の課題や悩みも話せるし、冗談もいえる。

食事だったり、野球だったり、ちょっとしたおしゃべりだったり、訪問サポートであったり、きっかけはたくさんある。でも、そのきっかけを活かすには毎日の積み重ねが大切だよ。

泣いても笑っても、やっぱり家族が一番接する機会があるはず。コミュニケーションが取れないと言っても、どれぐらいなのか？今日は、何が試せそうかと考えた時の参考になればと思うよ。今できる一つを考えてみてね。



活動の度合い（人との交流の程度）

ほぼ自室からでない。食事も誰にも見られない状態で食べる。

家族との意思疎通はないが家族と共有の場で食事やゲームなどをする。

家事の手伝いや食事などで、家族とならば外出できる。

昔の友人とメール交換をする。通信販売は注文だけは出来るがお金の受け渡しは出来ない。

自分の用事でほぼ決まったコンビニ等になれば一人で外出する。

訪問支援やフリースペースに一人で参加するなど、他人との交流がある。

特定の友人との交流が数えるほどならばある。

別のいくつかのグループや友人との交流がある。

銀行振込等の手続きや宅配の対応等ができる。

相談などの支援の場一人で外出できる。

必ずしも、この様な順番になるということではないけれど、この表を見た方が、まさしくこのような道をたどったと感想を伝えてくれたよ。
電車やバスなどの交通機関の利用の仕方や、電気代・ガス代等の支払い、運転免許の取得なども、一つの社会参加だし、自信に繋がる。定額の小遣いを渡すのも社会参加に繋がるものだよ。



支援を受ける意思

家族

他人に知られないように問題を隠す。

支援が必要なのはひきこもっている本であり家族や兄弟は関係ない考える。

講演会や相談、親の会に参加するが、参加している事を本人には言えない。

本人以外の家族や兄弟が複数で現状を共有し、対策を考える。

本人に家族が相談等の場に参加している事を話す事が出来る。

家族で問題を話す事が出来る。

本人が動き出したので、家族は関係ないと問題から離れる。

うちの子は大丈夫、何とかするというなんとなくの安心感を持つ。

家族として出来る事は何かを模索し、本人や支援者とやり取りをする。

親子関係が上手く行っている時は状況や気持ちを受け入れる事とアドバイスのバランスを考える。上手く行っていない時は、アドバイスは正しければ正しいほど逆効果だよ。宿題やらない子に宿題やれと言ってもやらないよね。すぐに答えを出さずに、一緒に悩んだり苦しんだりする事が出来る余裕が必要だよ。そのためにも、家族が積極的に外に出て気分転換できるといいね。本人が支援を受ける意思がない時は特に、支援の導入は慎重に考えてね。



本人

他人に知られないように問題を隠す。

自分は相談をする気は全くないし、
家族が相談等に出かける事が許せない。
若しくは苦しみや怒りになる。

自分は支援を受ける気はないが、
家族が相談に行くのはかまわない。

親がどのような話を外でしているか、
どのような支援があるかが気になる。

(例えば訪問などで) 支援者から近づくのであれば拒否はしない。

家族で問題を話す事が出来る。

(例えばフリースペースなどで) レクレーションなどの楽しみの場に出られる。

自分の問題に継続的に向き合い、スキルアップの訓練が受けられる。

職場や学校に参加する。若しくは、ボランティアなど人を支える活動をする。

全ては自分の敵だと感じる事もあるかもしれない。誰も自分を受け入れてくれないし、自分は何もできない存在だと思っている事もあるかもしれない。それでも、そのままの自分で出来る事は何かしらあるはず。人の支えになれることだってある。優しい人も、温かい人も、楽しい事も動いた先に待っているかもしれないんだ。



7. 不登校等への対応—つくば市、茨城県

① 幼稚園

就学相談員（教育委員会 学務課） TEL：029-883-1111

お子さんの就学に対する不安について相談が出来ます。

子育て支援拠点（こども課子育て支援室）TEL：029-883-1111

25ページ参照

行政サービスはほとんどが無料。食わず嫌いで利用しないのは、もったいない。

スクールカウンセラーが居なくても、学校に話してみてもいいよ。

ここに取り上げたのはほんの一部。たくさんの支援があるから困っていることを粘り強く何度も伝えることで利用できる支援が見つかるかも。



② 小学生

スクールカウンセラー（SC）

学校生活への不適應，問題行動，いじめの未然防止，解消を図るために，SCが市内3校（2校は市独自，1校は県）に配置されています。平成24年度は，市独自SCが4校を担当します。*SCが配置されていない小学校でも，市内4小学校に配置されているSCを活用したり，「チーム援助会議」を通して学園区の中学校のSCに相談したりすることができます。

スクールライフサポーター

2小学校に配置されています。学校生活において苦戦している児童に対して学習環境の整備をしたり，相談を受けたりして，不登校児童の解消と未然防止に役立っています。

特別支援教育巡回相談員

学校を巡回し学校生活において苦戦している児童の支援について，担当教員と相談を行います。

不登校児童生徒への適切な対応を図るための指導・助言を教員にするために各学校を訪問する担当者もいるんだよ。

③ 中学生

スクールカウンセラー

全中学校に配置されています。1人で2校～3校を担当しているため，2，3週に1回の相談となっています。

スクールサポーター

全中学校に2名ずつ配置されています。学校生活や環境との適應で苦戦している生徒に対する学習環境の整備，生徒の悩み相談，その他の学校教育活動の支援を行っています。

*****県の取り組み*****

・県立つくば養護学校 地域支援センター

（平成24年度より「県立つくば特別支援学校」）

TEL：029-877-0220 〒300-3255 つくば市玉取2100

<http://www.tsukuba-sh.ed.jp/center/index.htm#>

学校（幼稚園・保育園を含む）生活に関する心配や不安について，適切な機関と連絡を取って，一緒に考えたり，紹介したり，支援プログラムや資料を作る手伝いをしています。子どもや保護者等が利用したい教育，保健，医療，福祉のサービスについて調べ，紹介も行っていきます。



発達障害に対して，現実的な対処も教えてくれるし，話しをして気持ちの整理をつける事にも使えるから，気軽に話しに行ってみて。

案内は全ての小学校と中学校、幼稚園にも配って保護者に届けているよ。

つくば市教育相談センター

<http://www.tsukuba.ed.jp/~soudan/>

月～金曜日、9時～16時30分、TEL：029-866-2211

つくば市沼田40番地2 つくばセンターからバスで約40分、筑波山口下車徒歩約5分

不登校、いじめ、非行や怠学、進路問題、心理的な悩み、その他教育上の悩み相談と、つくしの広場の運営を行っています。

相談対象者

1. つくば市内に住居する小学校・中学校の児童生徒およびその保護者並びに市内の幼稚園・小学校・中学校に勤務する教職員



電話相談は、匿名でもOK！
面接相談は、1回50分。電話で予約が必要だよ。

つくば市総合教育研究所で出張相談をしていたけど、平成24年度からは、新たに出張相談を葛城小で行うよ。

適応指導教室「つくしの広場」

つくしの広場に入会した子の保護者対象の茶話会もあるんだ。

学校生活への復帰を支援するため集団への適応や自立への援助、指導を行う適応指導教室「つくしの広場」を月・火・木・金曜日、9時30分～14時30分で開設しています。

・事業内容

1. 個別および集団カウンセリング
2. 自然体験学習
3. 学習支援
4. 集団での生活習慣の育成
5. 不登校児童生徒の家庭への啓発・支援活動
6. 学校、家庭および関係諸機関との連携
7. その他

対象となる児童生徒について

1. つくば市内の小中学校に在籍する児童生徒とし、小学校5年生から中学校3年生までを原則とします。
2. 何らかの理由で登校できない児童生徒のうち、心因性による不登校と思われる児童生徒を対象とします。(神経症的な不登校の分離不安型、挫折型、甘やかされ過保護型、複合型等)
3. 「登校したいが何らかの理由で登校できない」状況にあつて、登校意志がみられる児童生徒とします。
■当教育センターへ定期相談に来ている中で、上記のことを意識し始めた児童生徒
■相談員が面接を実施し、上記の条件を満たしていると思われる児童生徒
4. 「つくしの広場」への通級は1年間を原則とします。なお、入会した児童生徒は小中学校それぞれの卒業式または修了式の前日をもって退会することとします。

入・退会までの手続き

1. 入会 ■入会承諾申込書は、担任が本センターに持参します(子どもの活動場所の確認)。
■入会承諾通知書は、「つくしの広場」担当者が所属校に持参します(子どもの所属校の確認)。
2. 退会 ■入会した児童生徒は小中学校それぞれの卒業式または修了式の前日をもって退会となります。

④ 高校生

スクールカウンセラーや特別支援教育コーディネーターなどの学校内での支援は、小・中学校のページを見てね。



児童相談所

原則として18歳未満の子どもに関するあらゆる相談に応じ、児童に関する問題・ニーズ・児童が置かれた環境の状況等を的確にとらえ、児童や家庭に最も効果的な処遇を行い、児童の福祉の向上を図るとともに権利を守るために設置されています。つくば市民は、茨城県土浦相談所が第一選択肢になります。

茨城県土浦児童相談所

養護相談、保健相談、障害相談、非行相談等を行っています。その中で、育成相談で不登校相談があります。登校(登園)していない状態にある子どもに対しての適性相談や進学・職業・学業不振等に対する適性相談も行っています。

◇住所：〒300-0812 土浦市下高津 3-14-5 ◇電話：029-821-4595

◇相談時間：月曜日～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）8：30～17：15

県内の主な相談機関

26ページ参照

8. 不登校等への対応—社会福祉法人、NPO 法人等

特定非営利活動法人 リヴォルヴ学校教育研究所 <http://rise.gr.jp>

つくば市谷田部にある商店街の一角をお借りして、不登校の状態にある子どもたちのための学びの場「ライズ学園」を運営しています。学習支援のほか、スポーツ、絵画造形、農作業など体験的活動も取り入れています。学校や教育機関との連携も大切にしながら、学校に行かないという選択をしてもその子にあった学びが実現できるようサポートしています。

事務所：◇住所：つくば市二の宮 4-3-2 二の宮コーポ C101

TEL：029-856-8143 FAX：029-896-4035

ライズ学園

対象は小学3年生から中学3年生で、通信高校に進学する場合には引き続き学習サポートします。定員15名。個別学習とグループ学習の両方を取り入れて教科学習をサポート。ご家庭に対しては毎月1回の保護者会を開催するほか、月ごとの活動の様子を文書でお伝えします。見学希望の方は、お電話ください。オープンスクールも年2回行っています。

◇授業日時：毎週月火水金の10:00～15:00。木土日はお休みです。週1日でも2日でもOK。たとえば、スポーツだけの参加などもできます。

◇授業について：午前中は、学年に分かれて算数や国語、英語などの勉強、午後は曜日によって活動がことなります。12:30～13:00の間に、皆でお弁当を食べます。お弁当は各自で用意してください。

◇月謝：年会費 12,000円

月謝 週当たりの登園日数 ×11,000円/月

教材費 週当たりの登園日数 ×1,000円/月

※登園開始から3ヶ月目までは、日割り計算での月謝算出も対応しています。

※月謝は1時間あたり550円で算出しています。

研究成果・自主イベントの開催

不登校や読み書き困難、LD(学習障害)など、子ども達をつまずきへの理解を深めるための教育研修会(研究会)を開催しています。また、教職員を対象にした英語教育セミナーなど、明日からの授業に役立つ内容の講座開催にも取り組んでいます。私達は、教職員研修のバウチャー制を提唱し、教職員と一般市民がともに学ぶなど、より開かれた質の高い研修の実現を目指しています。

学校地域教育活動の支援(いばらきマナビィ・ネット)

学校をもっと魅力的な学び、育ちの場とするための学校支援にも取り組んでいます。地域に暮らす人々の協力が得られたならば、子ども達の学びはもっと豊かなものになるはずです。学校まで行くことは無理でも、学習を進める中で抱いた疑問に答えていただくなど、もっと多くの人々の手で子ども達の育ちを支えることはできないものでしょうか。私達は、2003・2004年度文部科学省委嘱「NPO等と学校教育との連携の在り方についての実践研究」事業に参加して、のべ223名の社会人講師(ゲスト・ティーチャー)の学校訪問をコーディネートしました。

独自教材の開発・販売(森の教材館マナビィ)

長年の実践と研究の成果をより多くの子どもたちに届けるため、独自の指導法をもとに教材を開発、販売しています。特に子どもたちのつまずきに着目して開発されたひらがな教材や英語教材は、新聞各紙やNHKでも取り上げられ、全国の国公私立幼小中学校で利用されています。これらの販売によって得られた収益を教育の現場に還元することで、より良い教育環境の実現に寄与したいと考えております。

つくば子どもと教育相談センター

<http://kodomo.gotohp.com/>

事務局：〒305-0045 つくば市梅園2-33-17

TEL&FAX：029-858-2034 Mail：info@kodomo.gotohp.com

不登校や非行、いじめ、親子関係、発達障害などに関する悩みを相談できる場所です。また、学齢期の子どもの居場所活動、親の会活動、学習会・講演会なども行っています。会員制の会で、現在300人以上の会員がいます。会員対象に毎月会報を発行しています。子育ての危機は、子どもと親が生き方を問い直すチャンスでもあります。一人で悩まず一緒に考えていきましょう。

教育相談

次ページ「つくば市社会福祉協議会」参照

月例学習会・講演会

隔月第4土曜日午後開催。

親子が突き当たる壁に対する解決の糸口を考え、学ぶ機会を持つために、各分野の専門家や経験豊かな人、あるいは著名な方を講師として招き、年に1~2回の記念講演会と隔月の定例学習会を開いています。また、その報告を毎月発行している「通信」で紹介しています。

青年の居場所事業「YOU・遊・広場」

21ページ参照

各会の活動（問い合わせ先は前ページの、つくば子どもと教育相談センターまで）

- ◇不登校親の会 不登校親の会は、学校に行きづらくなっている、または学校を休んでいる、小・中学校生、高校生の親たちの話し合いの場所です。参加者は、対等な立場で話し合い、誰か指導者がいるわけではありませんが、かつて自分の子どもが不登校であった先輩お母さんや、教育・心理分野の教師、研究者が経験を元に助言をする場合があります。（毎月第2金曜日午後～、つくば市小野川交流センターまたは並木交流センター）
- ◇子どもの家 不登校の子どもたちが、仲間やスタッフと一緒に、様々な活動を通して自分を肯定し、成長していくフリースペースです。（毎水曜日 13:00～16:00、センターハウス）
- ◇高校進学を考える会 不登校でも高校に行きたいという願いを支える会。多様な高校の情報交換など。毎年秋頃から翌年の入試時期まで活動。
- ◇うなずきの会 毎月第3土曜日午後～、「非行」を考える親たちの会
- ◇里芋の会 ひきこもりの青年たちを理解する親の会、18ページ参照
- ◇青年の会 親が「里芋の会」に所属している青年の集い、18ページ参照

つくば市社会福祉協議会

子育て・子どもの悩み相談（市受託事業）

子ども自身の悩みや子育てについてのお父さんお母さんの相談に応じます。幼児期や障害児の子育て、思春期の子育て（不登校やいじめ、引きこもり、逸脱行動などの問題）などの相談が多く寄せられています。

相談員：児童福祉の専門家

日時：毎週金曜日 13:00～16:00 *祝日を除く

場所：つくば市社会福祉協議会相談室

（つくば市筑穂1丁目10番地4旧大穂庁舎1階）

申込み方法：事前電話予約

相談方法：面談

お問い合わせ及び申し込み先：

◆つくばファミリーサポートセンター（事業推進室ボランティアセンター内）

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4（旧大穂庁舎1階）

TEL：029-879-5504

YOU・遊・広場

21ページ参照。

各フリースペース

19ページ参照



通信高校、通信大学、・・・ボランティア、アルバイト、ボラバイト、若さは、選択肢の多さ、可能性の大きさがあるよね。

学校は人の成長のために、豊かな人生を送るためにあるんだ。人間や社会を嫌いになるような使い方をしちゃダメだよ。

9. ひきこもりへの対応—つくば市、茨城県

ひきこもりで通院はしていないけれど精神症状が出ているなどがある場合、市の職員（保健師や精神保健福祉士など）が相談や訪問をしてくれる場合があるよ。手洗いや入浴時間が長い、死にたいと言う、睡眠不足でふらふらしている、誰かに狙われていると話すなどがあれば、近くの保健センター（つくば市）や茨城県つくば保健所（茨城県）に相談してみよう。



民生委員・児童委員（つくば市 社会福祉課）

25 ページ参照

ひきこもり相談支援センター（茨城県）◇所在地：水戸市笠原町993-2

茨城県精神保健福祉センター内

茨城県にお住いのひきこもり本人とそのご家族からの相談に応じ、適切な関係機関へおつなぎするなど「地域の第一次相談窓口」としての機能を担うとともに、関係機関からなる連絡会の開催による連携強化、ひきこもりに関する普及啓発等の情報発信を行います。

相談事業

◇相談時間：9：00～16：00（月～金）＊年末年始および祝祭日を除く

◇相談方法：電話・面接（要予約）ご相談は無料です。

＊ただし、ご利用に伴う電話代は相談者の負担になります。

◇電話番号：029-244-1571

関係機関との連携

ひきこもりの支援を行っている相談機関相互の連携を強化するため、支援者の情報交換会を開催しています。

情報発信

パンフレットやポスターを作成。ホームページを利用して情報発信を行います。また、市民の講演会などを行いひきこもりについての周知を行います。

・保健所（茨城県）

県内には、12カ所の保健所があります。そのうち6カ所（水戸・日立・潮来・龍ヶ崎・土浦・筑西）が精神科医や心理士によるひきこもり専門相談を行っています（他の6カ所では保健師が一般相談を行っています）。茨城県つくば保健所でも精神保健等の相談を行っていますが、ひきこもりの専門相談をする場合は、つくば市民の第一選択肢は茨城県土浦保健所になります。それは、お住まいから近いということですので、他の上記にあるほか5カ所の保健所で専門相談が受けられないということではありません。

茨城県土浦保健所 土浦市下高津2-7-46

◇問い合わせ先：保健指導課 ひきこもり担当

TEL：029-821-5516 FAX：029-826-5961

E-mail：tsuchiho05@pref.ibaraki.lg.jp

◇ひきこもり専門相談

専門の精神科医が対応します。

予約制です。1回1時間以内となります。〈毎月第2月曜日 10:30～12:00〉

◇ひきこもりに関する一般相談（電話・面接等）

保健師、心理士が、随時ひきこもりに関する相談をお受けいたします。

◇家族教室の開催

家族の方がひきこもりについて学ぶための教室です。

◇ひきこもり者の居場所づくり

ひきこもりの本人が自宅以外で過ごす場所を提供しています。

スマイルアップ元気会～ひきこもり・不登校の親の会～

日々の生活の中での悩み・不安・苛立ち・・・様々な感情を心の中に閉じ込めていませんか？気持ちをちょっとでも吐き出す事ができたら、心が軽くなるかもしれません。スマイルアップで元気になれる！みんなの願いは、この会がそんな場になることです。あなたも、このスマイルアップ元気会に遊びに来てみませんか？

◇日 時：毎月第2火曜日 13:30～16:00

◇場 所：茨城県土浦保健所 土浦市下高津2-7-46

◇申込方法：初めて参加される方は、電話・FAX または Eメールで前頁の**茨城県土浦保健所**までお申込み下さい。

10. ひきこもりへの対応—社会福祉法人、NPO 法人等

つくば子どもと教育相談センター

<http://kodomo.gotohp.com/>

事務局：〒305-0045 つくば市梅園2-33-17

TEL&FAX：029-858-2034 Mail: info@kodomo.gotohp.com

里芋の会 毎月第2土曜日午後～ 土浦市クリーンセンター「ながみね」

（ひきこもりの青年たちを理解する親の会）

里芋は親芋が大きくなると子芋も大きく沢山できるという、里芋の特性から名付けた名称です。ひきこもりの青年を持つ親たちが学習し、悩みを打ち明け、情報交換をしながら、親自身が成長し、青年たちの自立を目指します。社会的ひきこもりに起因する、対人恐怖症・強迫神経症・被害妄想・家庭内暴力などで苦悩する若者たちに寄り添い、彼らの自立に必要な課題を学習し、手助けするための事業を企画・実施していきます。

青年の会 毎月第2または第3木曜日～ つくば市上の室センターハウス他

（親が「里芋の会」に所属している青年の集い）

ひきこもり青年たちが居場所に集い、地域生活の向上と社会的自立に向けて活動する会です。主体は青年たちで、青年たちの希望と意見を尊重し、活動に反映されます。

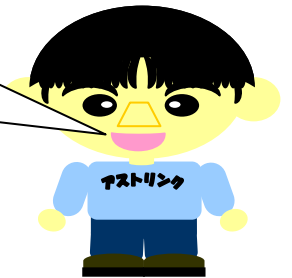
*活動の一例

・料理教室 ・おしゃべり ・散歩 ・農作業 ・スポーツ ・会食 ・各種見学など

ひきこもり関連支援団体

県内NPO団体及びひきこもり関連支援団体が、**茨城県ひきこもり相談支援センター**のサイトでご覧いただけます → <http://bit.ly/bZORW7>

フリースペース・親の会・勉強会等は無料や安価な場合が多いし、試しに覗いてみるという事が出来る。嫌だったら帰ってきたっていいし。生の新しい情報が集まってとても便利だよ。お茶会だけでなく料理を作ったり、山登りしたり、工作したりするところもあるよ。10代から50代まで、幅色い年齢層が参加して、それぞれが特徴的だよ。



フリースペース・親の会・勉強会を行っている団体等

①主催者名	②主な開催場所	③連絡先	④主な内容
① 特定非営利活動法人 とらい	②水戸市五軒町 2-2-23-101 及びハミルトン	③029-233-6544	④毎月第1・3木曜日 14:00～16:00 フリースペース 毎月最終金曜日 18:30～20:30 夜のフリースペース
① アイネット	②しもだて地域交流センター アルテリオ	③090-3140-4865 (浅沼)	④毎月第3水曜日 13:30～15:30 当事者・親の会
① 特定非営利活動法人 N&N コーポレーション	②神栖市大野原 1-3-33 ノブローズ 102号	③0299-92-2178	④毎週木曜日 10:00～11:30(無料体験)、午前中：月～日曜日 フリータイム (*アートセラピー・アロマセラピー(別途料金))
① つくばアサーティブの会	②つくば市市民活動センター	③090-3685-7088 (石黒)	④毎月第2水曜日 10:00～12:00(準備も含みます)こちよいコミュニケーションの勉強会
① 不登校を理解しあう会	②常陸太田市生涯学習センター	③0294-74-5762 (藤)	④毎月第3土曜日 18:30～21:30 (10月～3月)、19:00～21:30 (4月～9月) 親の会
① f o r y o u 教育相談室	②常総市向石下 939-2	③090-5416-3443 (吉岡)	④2ヶ月に1回無料講演会、月2回(土)親の会(別途料金)
① 特定非営利活動法人 いばらき IT 普及協議会	②阿見町町民活動センター	③029-888-2051	④毎月第2日曜日 13:30～15:00 パソコン教室
① フリースペース「メイプル」	②行方市行方 1503-5	③090-4945-1008 (大友)	④毎月第2月曜日 14:00～16:00 フリースペース
① 不登校・ひきこもりの子供を支える「びーいんぐの会」	②取手市市民活動支援センター	③0297-82-6011 (野々村)	④月3回 13:30～15:40 親の会など 毎月第3金曜日 13:30～15:40 フリースペース

①	フリースペース「つくばめ」	
②	つくば市市民研修センター第4研修室	③090-5416-3443 (吉岡)
④	月一回日曜日 14:00～16:00	女性専用フリースペース
①	フリースペース「かえで」	
②	あじさい館講座室 かすみがうら市深谷3719-1	③090-4945-1008 (大友)
④	毎月第4土曜日 13:30～16:00	フリースペース
①	ピア・カウンセリング「むいむい」	
②	龍ヶ崎市馴柴公民館など	③0297-65-4405 (金子)
④	毎月第2・4木曜日 13:00～16:00	会話によるグループやレクリエーション
①	浅色の雲の会 音楽部	
②	つくば市二の宮交流センター	③029-859-4522 (浅井心理相談室内)
④	毎月第1日曜日 14:00～17:00	ギターの会、不定期高齢者施設等訪問

社会福祉法人 利根町社会福祉協議会

ホッ・とね広場～青少年の居場所づくり事業～

学校や家庭以外の場所に、自分の居場所やふれあいを求めている、ひきこもりがちな思春期以降の子供たちや、青少年たち、そういった方々をお持ちの親御さんたちも気軽に訪れることができるコミュニケーションスペースです。人には誰にでも悩みや不安があるように、時にはホッとできる、そんな場所も必要です。お住まいの市町村を問わず集まり、心を楽にして、ゆっくり楽しく、そんな広場を目指しています。

◇日 時：毎月第2水曜日 13:30～16:00

◇場 所：利根町民すこやか交流センター内 2階研修室

◇参加費：無料（ただし、行事によっては実費負担があります）

◇問合せ先：利根町社会福祉協議会 TEL：0297-68-7771

*ホッ・とね広場開催日の午前中に、無料個別相談を行っています。希望される方は、電話にてご予約下さい。利根町内の方が優先ですが、他市町村の方も受け付けています。

社会福祉法人 かすみがうら市社会福祉協議会

フリースペース「れんげ草」

ひきこもりがちな方々、自分の居場所を探している方々などの家庭や学校以外の居場所です。決して一人じゃありません。誰かに伝えてみませんか…ご家族の方の参加もお待ちしています。気軽に訪れてみませんか？お住まいの市町村は問いません。

◇日 時：毎月第4火曜日 13:30～16:00

◇場 所：かすみがうら市あじさい館 講座室（かすみがうら市深谷3719番地1）

◇参加費：無料

◇問合せ先：かすみがうら市社会福祉協議会 TEL：029-898-2527

E-mail：info@kasumigauracity-shakyo.or.jp

*ひきこもりがちな方々（家族等）の無料個別相談会を年3回行っています。（秘密厳守）当日は、フリースペースも併設していますので、胸の内を話し、一歩踏み出してみませんか。毎回4組程度を受け付けています。（一人当たり40分程度）

社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

YOU・遊・広場

様々な悩みや対人関係などから、学校に行きづらくなったり、引きこもりがちになってしまった思春期以降の子供たちや、青少年たちが気軽に訪れることができるコミュニケーションスペースです。

◇日 時：毎月第1木曜日、第4水曜日 13:30～16:30

◇場 所：つくば市吾妻交流センター ほか

◇参加費：100円程度（行事による費用は別途）

◇問合せ先：つくば市社会福祉協議会 TEL：029-876-4552

11. 就職支援—つくば市、茨城県

茨城県内の雇用関係機関一覧（平成23年11月現在、茨城県労働政策課より）のサイトはこちら。 → <http://bit.ly/zmf80s>



ハローワーク土浦（土浦公共職業安定所）

◇所在地：〒300-0051 茨城県土浦市真鍋1-18-19

◇TEL：029-822-5124 FAX：029-822-5294

◇受付時間：8:30～17:15

就職相談、仕事の紹介、雇用保険や給付についての業務を行っています。就職に対する不安があれば専門の心理カウンセラーが相談に乗ったり、応募書類の書き方や面接の受け方などについても個別にアドバイスをしたりしています。職業訓練の案内も行っています。

Q. 混雑する時間帯はありますか？

A. 月曜日・連休明けは混雑する傾向があります。11:30～13:30は、交代で休憩をとりますので、職員の数が半減し、待ち時間が長くなる場合があります。

Q. 求人案内パソコンには、ハローワーク土浦以外の求人はありますか？

A. 管轄区域：土浦市、つくば市、かすみがうら市、阿見町以外の求人を検索希望の方は、相談窓口で検索しますので、受付に申し出て下さい。

Q. 求人案内パソコン以外で求人情報を見ることは出来ますか？

A. インターネットで見ることが出来ます。アドレスは、<http://www.hellowork.go.jp/>です。

キャリアアップハローワーク土浦（非正規労働者総合支援センター）

これまで派遣や契約など非正規の雇用形態で働いて来られた方で正社員を目指す方を支援いたします。

- ・支援メニュー：職業相談・職業紹介、担当者制による予約相談、履歴書・職務経歴書の作成支援、模擬面接など少人数セミナー開催、個別求人開拓、生活・住居確保などの相談

◇所在地：茨城県土浦市大和田町9-3 ウララビル3 5階501号

◇TEL：029-882-0172 FAX：029-882-0175

◇開庁時間：平日 10:30～19:00 土曜日 10:00～17:00（日曜・祭日は休み）
お車の方はウララ駐車場をご利用ください。（一定時間無料でご利用できます。）

つくば市ふるさとハローワーク（つくば市地域職業相談室、つくば市ミニハローワーク）

ハローワーク土浦とつくば市の共同運営施設として、平成17年10月11日にオープンしました。主な取扱業務は、1. 就職の相談や紹介、2. パソコンを利用した求人情報の案内です。（注：雇用保険事務の取り扱いは行いません。）

◇所在地：つくば市筑穂1-10-6 大穂庁舎2階

◇TEL：029-879-6877 FAX：029-879-6899

◇ご利用時間：9:00～17:00（休日：土・日・祝、年末年始）

いばらき就職・生活総合支援センター（ジョブカフェいばらき）

◇所在地：水戸市三の丸1-7-41 いばらき就職支援センター1F

◇TEL：029-300-1715

◇相談時間：平日9:00～20:00 土・日9:00～17:00（祝祭日・年末年始は休業）

◇茨城県三の丸庁舎駐車場が利用できます。（ただし、満車の場合はご容赦ください。）

就職を目指す皆さんに、就職や生活の安定に関する支援・相談を行い、総合的にサポートいたします。・就職支援・生活支援・労働相談があります。

県南地区就職支援センター（ジョブカフェけんなん）

◇所在地：土浦市真鍋5-17-26（県土浦合同庁舎内）

◇TEL：029-825-2822

就職に関する悩み・不安などの相談から職業紹介まで、みなさまの仕事探しのお手伝いを行っているワンストップサービスセンターです。土・日・祝日・年末年始は休業。

・就職支援：独自に開拓した求人情報を、ご希望に応じてご紹介します。

カウンセリングや適性診断、就職支援セミナーを実施しています。

このほか出張相談など様々な支援メニューを取り揃えています。

相談時間：月～金9:00～16:00

・労働相談：労働条件、採用、解雇、配置転換、賃金不払い、職場でのいじめなどに関する労働相談

相談時間：月・火・金9:00～16:00、水・木9:00～12:00

*毎月第3水曜日9時から16時に生活支援・出張相談会がジョブカフェけんなんで行われています。主な相談内容は、・生活福祉資金など貸付制度に関すること・生活保護制度などの要件や手続きに関すること・県営住宅や雇用促進住宅の情報提供、入居手続きなどに関することなどです。

12. 就職支援—社会福祉法人、NPO 法人等

いばらき若者サポートステーション <http://saposute.jp/>

◇所在地：〒319-0323 水戸市鯉淵町2125-1 NPO法人すだち内

◇TEL：029-259-6860（ホームページからも相談予約が出来ます。）

求職活動を行うまでのサポートを行っています。具体的には、専門家（キャリアカウンセラー・カウンセラー）による相談を中心として、就労の為にトレーニング（職チャレ）などを提供する事が出来ます。その他に、若者のつどい、アサーション講座などを行っています。就職のあっせんは法律上できません。

定期相談

「働きたいのに働けない」、「誰に相談したらいいかわからない」、「就職活動のやり方を教えてほしい」など、就職に悩む方への相談を受け付けています。キャリアカウンセラーやカウンセラーがプロの目線からあなたの相談をお受けします。定期相談・キャリア相談とも、電話またはメールによる事前予約制です。もちろん、相談は無料です。定期相談、キャリア相談は、県内10カ所以上で行っていますので、予約時にお問い合わせください。

- ・つくば 毎月第1・2金曜日（13:00～17:00） つくば市市民活動センター
毎月第3土曜日（13:00～17:00）（つくば市吾妻1-10-1）
- ・土浦 毎月第1土曜日（13:00～17:00） 土浦市勤労青少年ホーム
（土浦市文京町9-2）

研修会や職チャレ（学童保育の指導員、パン屋の補助にチャレンジ）、若者のつどい、アサーション講座（つくば市：毎月第2水曜日 つくば市市民活動センター）を行っています。

日帰りのボラバイトから、ボラバイター用の一軒家があって米と野菜を支給されて自炊というボラバイトもあるよ。茨城県や栃木県も結構見つかるぞ。大変な事もあるけど、その分やりがいもあるぞ。



ボラバイト～農家・牧場・ペンションのお仕事情報～

<http://www.volubeit.com/index.html>

ボラバイトとは、ボランティア（volunteer）とアルバイト（arbeit）を合わせた造語です。ボラバイトはお金が一番の目的ではありません。全国の学生・社会人が経験したことがない仕事を体験する事や、地方の人たちとふれあう事を目的として、農家での農繁期、宿泊施設でのハイシーズンなど、地方で人手を必要としている時期にお手伝いに伺い、一緒に働き、コミュニケーションを図ることを最大の目的としています。

◇ココロリサーチ <http://www.kokororesearch.jp/>

臨床心理士が、心理学に基づき心理テストやカウンセリングで、どの様な仕事に向いているか、どの様な仕事で自分を生かせるか等の検討に役立つ報告書をメールにてお送りします。

ひきこもり支援のNPOやフリースペース 18ページ参照

障害者就業・生活支援センター 次ページ参照

13. その他の支援

茨城県発達障害者支援センター

社会福祉士や臨床心理士など4名の専門職員が、自閉症など発達障害のある方や保護者の方の相談に応じ、必要性に応じて専門的な発達検査や支援を行います。また、ご本人の状態に応じた教育・福祉・就労などの支援機関への連絡調整、障害についての普及啓発や研修などを行います。

機能は次の四つです。

- ①**相談支援** 障害のある方や保護者の方、関係機関からのご相談に応じ、発達障害の特性から考えられる関わり方をアドバイスします。
- ②**発達支援** 発達障害児（者）とその家族、周囲の人の発達支援に関する相談に応じ、家庭での療育方法についてアドバイスします。また、知的発達や生活スキルに関する発達検査などを実施したり、地域の支援機関と連携し、発達障害児（者）の特性に応じた療育や教育、支援の具体的な方法を考えます。
- ③**就労支援** 就労を希望する発達障害者に対して、相談に応じるとともに労働関係機関と連携して情報提供を行います。必要に応じて、障害特性に関する助言を行います。
- ④**普及・啓発活動** 発達障害に関わる保健・福祉・教育等の関係機関を対象に、研修事業を行います。

◇開設時間 月～金曜日 9：00～17：00

*まず、お電話にてお問い合わせください。

◇お問い合わせ先

TEL：029-219-1222 FAX：029-292-5535

E-メール：ainoie-siensenter@herb.ocn.ne.jp

◇所在地 〒311-3157 東茨城郡茨城町小幡北山2766-37
(社会福祉法人 梅の里内)



障害認定されたら福祉サービスが受けられることもある。それも一つの可能性と受け止める準備があって、発達障害の疑いがある場合は相談してみてください。医療機関の利用の仕方も分かるかも。

つくばLSC 障害者就業・生活支援センター

就職を希望されている障害のある方、或いは在職中の障害のある方が抱える問題に応じて、雇用及び福祉の関係機関との連携の下、就業支援担当者と生活支援担当者が協力して、就業面及び生活面での一体的な支援を行います。

- ・電話相談 ・面接相談
- ・職場開拓、職場訪問、マネジメント、基礎訓練、職場実習、生活支援等を行います。

◇利用時間：月曜日～金曜日 9：00～17：00

◇利用方法：事前予約の上、登録をお願いいたします。*傷害保険の加入をお願いします。

◇対象者：障害のある方で就業へ意欲のある方、また、就業支援についてご家族や主治医等の理解と協力が得られる方。つくば市、常総市、つくばみらい市 近郊にお住まいの方。

◇所在地：〒300-2645 つくば市上郷 7563-67 ◇TEL：029-847-8000

茨城県障害者職業センター

就職を希望する障害のある方に対して、ハローワーク等の関係機関との密接な連携のもとに、就職のための相談から職業生活全般にわたる支援を行うとともに、事業主の皆様に対して障害のある方の雇用や雇用管理についての助言・援助等を行っています。また、地域の関係機関に対する職業リハビリテーションに関する助言・援助等の業務を行っています。ご相談は障害者職業カウンセラーがお受けします。ご相談は予約制としておりますので、事前に電話（0296-77-7373）、FAX（0296-77-4752）、E-mail（ibaraki-ctr@jeed.or.jp）にてご連絡ください。電話受付時間は、平日（月～金）の9:00～17:00です。

◇所在地：〒309-1703 笠間市鯉淵 6528-66

民生委員・児童委員（つくば市 社会福祉課）

TEL：029-883-1111

地域住民の福祉向上のために活動する奉仕者です。担当区域内の生活困窮者、高齢者、児童、障害者などで援護を要する方の相談に応じ、助言や行政機関との連絡調整などを行っています。

・子育て支援拠点（つくば市 こども課子育て支援室）TEL：029-883-1111

気軽に子育て中の親子が交流したり、子育てに関する相談ができる子育て支援の場です。随時子育てに関する講座やイベントも行っています。*詳細は、各拠点にお問い合わせください。利用対象者 0歳～就学前のお子さんとその保護者（無料で利用できます）

拠 点 名	住 所	電話番号	日時（12月29日～1月3日、祝日休み）	
			相 談	施 設 開 放
つくば市子育て 総合支援センター	金田1979	(857) 9037	月～土 8:30～17:00	月～土 9:00～16:00
かつらぎ地域 子育て支援センター かつらぎクラブ	西大橋457-2 かつらぎ保育園内	(856) 1016	月～金 9:00～16:00	月・火・水 9:30～11:30(登録制) 月・火・水 12:00～15:15 木・金 9:15～15:15
さくら学園保育園地域 子育て支援センター チェリークラブ	上野1302 さくら学園保育園内	(863) 0053	月～金 9:00～15:30	月～金 9:30～15:30
わかば保育園地域 子育て支援センター おひさまクラブ	高崎643-9 みのり幼稚園内	(830) 7455	月～金 9:00～16:00	月～金（要予約） 9:00～12:00、 13:00～15:00
ままとーん つどいの広場	館野604-3	(838) 5080	月・火・金	10:00～15:00

・県内の主な相談機関

相談内容(概要)	名 称	方 法	所 在 地 ・ 電 話 番 号	受 付 時 間
いじめ、不登校、友人関係、性の問題、大人社会への不満など、子ども専用の相談窓口	子どもホットライン	電話 FAX E-mail	029-221-8181 FAX:029-302-2166	◇電話 9:00～23:40 (12/29～1/3 は留守番電話) ◇FAX・Eメール 毎日 24 時間
しつけ、非行、いじめ、不登校、家族関係など	教育・子育て電話相談	電話 FAX E-mail 面接(要予約)	029-225-7830 FAX:029-302-2161	◇電話 9:00～24:00 (12/29～1/3 を除く) ◇FAX・Eメール 毎日 24 時間
家庭・学校生活上のさまざまな悩み	子どもの教育相談	電話 面接(要予約)	笠間市平町 1410 茨城県教育研修センター内 0296-78-2333(電話相談) 0296-78-3219(来所相談予約)	月～金(祝祭日、12/29～1/3を除く) 9:00～16:30
発達が気になることに関する悩み	発達が気になる子どもの教育相談	電話 面接(要予約)	(同上) 0296-78-2777	月～金(祝祭日、12/29～1/3を除く) 9:00～16:30
学校生活におけるさまざまな悩み	生徒指導相談室	電話 面接	土浦市真鍋 5-17-26 県南教育事務所内 029-823-6770	火・木・金 9:00～18:30 月・水 9:00～16:30
不登校や思春期の問題、精神障害など	いばらきこころのホットライン (精神保健福祉センター)	電話	029-244-0556 (電話相談専用回線)	毎日 (祝祭日、12/29～1/3を除く) 9:00～12:00 13:00～16:00
	精神保健福祉センター	面接(要予約)	水戸市笠原町 993-2 茨城県精神保健福祉センター 029-243-2870	月～金 (祝祭日、12/29～1/3を除く) 8:30～17:30
青少年の非行等に関する悩み、犯罪被害などの悩みなど	少年サポートセンター (少年相談コーナー)	電話 E-mail 面接(要予約)	水戸市笠原町 978 番 6 茨城県警察本部少年課内 029-301-0900	月～金 8:30～17:30 そのほかの時間帯は留守番電話

いじめ、自殺、教育問題、その他	茨城いのちの電話	電話	029-855-1000	毎日 24 時間
			029-255-1000	毎日 13:00～20:00
いじめなど人権問題に関わること	人権相談所 (法務局)	電話 E-mail 面接	土浦市下高津 1-12-9 水戸地方法務局土浦支局 029-821-0792	月～金 8:30～17:15
さまざまな人権に関する相談	茨城県人権啓発推進センター	電話 面接	水戸市笠原町 978 番 6 茨城県保健福祉部福祉指導課内(県庁舎15階) 029-301-3136	月～金 9:00～17:00

つくば市からは遠い所もあるけれど、地元よりも相談がしやすいと感じる場合は便利。他にも相談窓口は、たくさんあるんだよ。



特定非営利活動法人 ライフ・パートナーつくば

◇所在地：〒305-0023 つくば市上の室845-2

◇TEL&FAX：029-857-3292

面接相談（出張も可）

あなた悩みをサポートします。悩みや不安・ストレス等で、まいっていませんか？いろいろな話を聞いてほしい人、引きこもりや対人関係で相談できずにいる人等、日常に起こるさまざまな問題を抱えている人の心のカウンセリングをいたします。

◇予約受付：月～木曜日 ◇予約時間：8：30～22：00

◇相談料：3,000円／45分以内 *面談の時間、曜日、出張等のご相談に応じます。

心理的な相談、ストレスへの対処も大切です。しかし、それ以外にも生きて行くために実生活のプランを考える事も大切です。必要な場合は各分野の専門家をご紹介します。

- 1、国民年金・障害年金等の相談、手続き等
- 2、健康保険・国民健康保険
- 3、遺言・相続・成年後見等の相談、手続き等
- 4、各種ハローワークの手続き、労使トラブルのご相談
- 5、家庭内の争い、生活保護等
- 6、生命保険・損害保険等
- 7、資産運用・ライフイベント表・キャッシュフロー表
- 8、話し相手、買い物・食事・医療機関への同行
- 9、訴訟・争いごと等の法律行為
- 10、問題が多岐にわたっている事柄についての整理等
- 11、その他

生きて行くために、軽税面での生活プランをたてることも大切。巻末参考資料の「ひきこもり支援者読本」には、「親が高齢化、死亡した場合のための備え(生活維持のための自助)」という文章をファイナンシャルプランナーが書いているから読んでみてね。

人と関わるのに就職の前にボランティアという選択肢もあるよね。社会福祉協議会(社協)は各市町村にあるから、他市町村でのボランティアを希望する場合は、それぞれの市町村社協に問い合わせてみて。



子どもや障害者やお年寄りとレクリエーションをしたり、おもちゃの修理をしたり、自然の保護活動をしたり、いろいろな活動がある。自分に合った活動が見つかる楽しくと人役に立てることに繋がって、自信につながるよね。

14. 支援機関の種類と特徴

(「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」(参考文献)より)

①医療機関(精神科、心療内科、小児科等)

専門科の違いもあり、積極的に取り扱っている機関とそうでない機関があるため、その地域でどの医療機関が不登校・ひきこもりに積極的に取り組んでいるかは、保健所や精神保健福祉センター、あるいは市町村の担当部署などの地域の保健・福祉・教育機関などから情報を得る必要があります。医療機関においては統合失調症など、見逃してはならない精神病性障害や身体疾患の診断と治療に取り組みます。その他の精神障害の場合にも、当事者の心理状態を評価して必要なサポートについて精神医学的、あるいは心身医学的な見地からのアドバイスが行われます。

②保健機関(保健所、精神保健福祉センター、市町村の担当部門)

保健所では精神保健福祉相談員や保健師による訪問支援が行われており、不登校・ひきこもりに対しても地域での支援が見込まれます。精神保健福祉センターは、精神保健福祉法に基づき各都道府県などに設置された機関で、精神障害者の保健福祉の増進を図るため、様々な相談に応じています。その専門性は高く、精神科医、精神保健福祉士、臨床心理技術者、保健師、看護師、作業療法士などの職種がいるため、不登校・ひきこもりへの支援は単なる相談にとどまらず、個人精神療法や集団精神療法などの専門的な治療が行われる場合もあります。市町村に精神保健も担当する部門がある場合には、上記の機関が果たす機能のいくつかを担当していますので、身近な窓口として相談しやすいでしょう。

③福祉機関(児童相談所、福祉事務所、発達障害者支援センター)

児童相談所は児童福祉が目的のため対象は0歳から18歳未満ですが、児童福祉司と呼ばれる福祉専門職と児童心理司と呼ばれる心理専門職、常勤ないし非常勤の医師がいて、児童に関するあらゆる相談に応じています。不登校・ひきこもりへの支援は、当事者や家族の相談に乗ることが中心ですが、児童虐待などの家族機能の問題が生じていないかを把握することも重要な役割です。児童虐待などの家族機能に問題のある事例が増えており、その対応においては中心的な役割を担っています。また生活保護家庭の子どもの事例では福祉事務所との連携も重要になります。発達障害者支援センターも各地に設置されており、発達障害を持つ子どもの長期化しつつある不登校やひきこもり事例に対する支援機関の機能を果たします。

④教育機関(教育センター、教育相談所、学校)

不登校・ひきこもりの状態で、小学校・中学校・高等学校に在籍していれば、まず学校の担任に相談するケースが多いでしょう。相談を受けた学校は、担任を中心として管理職、養護教諭、部活の顧問、学級主任などの教員が連携し、スクール・カウンセラーやスクールソーシャルワーカー、あるいは校医と相談をしながら、当事者と家族に支援を行っていきます。学校内での対応だけでは難しい場合、地域の教育委員会が設置している教育センター・教育相談所などの機関との連携が必要になります。相談員として教員や心理士が在籍しており、不登校・ひきこもりへの対応の窓口となっており、不登校状態にある子どもがその在籍学校への復帰を目指していく際の中間的な施設として従来「適応指導教室」と呼ばれてきた教室を持っていることが多く、不登校児への支援が行われています。また、もし地域に存在するな

ら心理系の大学に設置された相談室も公的な教育相談機関に準ずる支援の場として利用することができます。

⑤特定非営利組織 (Non Profit Organization. 以下、NPO など)

不登校・ひきこもりを支援する NPO 団体は多く、学習支援、就労支援、フリースペースのような居場所を目的とするところなどがあります。いうまでもなく NPO 団体によって支えられながらひきこもりを克服していく当事者はたくさんいます。しかし NPO 団体は、支援機関としての活動の質がまちまちであり、ときに不適切な対応を行う団体も皆無ではありません。当事者の年齢や状態に応じた適切な機関を見つけ出すことは難しいため、地域の公的機関や医療機関などから、必要に応じて目的にかなった NPO 団体を紹介してもらうのがよいでしょう。

⑥就労支援機関

最も代表的な機関はハローワークですが、地域若者サポートステーション、ジョブカフェ (若年者就業支援センター)、ヤングハローワーク、学生職業総合支援センターなどの機関があります。これらの機関がひきこもり事例に関与することができるのは、支援がかなり展開し、就労がある程度具体的な目標として登場してくるような段階であり、初期対応のための機関ではないことを心得ておきましょう。

参考文献

- ・ 斎藤 環：「社会的ひきこもり」PHP 新書 (1998)
- ・ 斎藤 環：「「ひきこもり」救出マニュアル」PHP 研究所 (2002)
- ・ 塩倉 裕：「引きこもる若者たち」朝日新聞社 (2002)
- ・ 武藤清栄 他：「ひきこもり脱出ガイド」明石書店 (2002)
- ・ 竹内健児：「教師の悩み相談室」ミネルヴァ書房 (2000)
- ・ 伊藤順一郎(主任研究者)：「10代・20代を中心とした「ひきこもり」をめぐる地域精神保健活動のガイドライン」厚生科学研究費補助金こころの健康科学研究事業 (2003)
- ・ 川上憲人(主任研究者)：「こころの健康についての疫学調査に関する研究分担研究報告書」平成18年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業
- ・ 齊藤万比古(研究代表者) 他：「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業 (2010)
- ・ 齊藤万比古(主任研究者)：「思春期のひきこもりをもたらす精神科疾患の実態把握と精神医学的治療・援助システムの構築に関する研究」厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業 (2010)
- ・ 茨城県保健福祉部厚生総務課：「いばらき保健福祉ガイド」茨城県 (2006)
- ・ 斎藤力夫 他：「NPO 法人のすべて」(1999)
- ・ 茨城県生活環境部生活文化課県民運動推進室：「特定非営利活動法人の設立及び管理・運営の手引き」(2009)
- ・ 「高等学校教員のための特別支援教育資料 みんなで取り組もう高等学校における特別支援教育 特別な支援を必要とする生徒への支援のための手引き」茨城県教育委員会
- ・ アストリンク小冊子「不登校・ひきこもり対策成功事例集～ここが回復のポイント～」
<http://wssi.or.jp/pdfs/index.html>
- ・ アストリンク小冊子「不登校・ひきこもり・ニート支援機関利用の手引き～相談をする前の準備として～」

- ・「平成 22 年度学校教育指導方針」つくば市教育委員会
- ・「ひきこもり支援者読本」内閣府子ども若者・子育て施策総合推進室
- ・「保健医療福祉施設等一覧（平成 22 年 4 月 1 日現在）」茨城県保健福祉部
- ・「つくば市市民便利帳 平成 23 年度版」つくば市
- ・「男女共同参画白書（概要版）平成 23 年版」内閣府

編集後記

アストリンクでは平成 22 年度に本小冊子と同名の小冊子を作成しました。それは茨城県民向けのもので、今回はつくば市民向けのもので。つくば市民だって、茨城県民ですから、わざわざ作成する意味がないとの指摘も企画当初はありました。しかし、ページ数の関係から載せられないものもあったし、県全体での伝え方と市での伝え方では別物であることを説得した記憶があります。

実際に、市という単位での視点で、切り口で今回作成したものを見ていただいて、その違いが分かっていただけでした。一つの例ですが、茨城県内保健所のうち 6 カ所がひきこもり専門の相談を行っています。前は、水戸保健所の電話番号を載せるだけのスペースしか取れませんでした。今回は、つくば市民が相談に行くための第一選択場所である土浦保健所を載せる事が出来ました。つくば市にはつくば保健所がありますが、ひきこもり専門相談は土浦保健所になるというのも一つのポイントです。

県全体と市町村では伝え方が違ってくことを理解していただければ、市民全体への伝え方と、つくば市民の一人の A さんに伝える方法はやはり変わってくことを理解いただけるものと思います。また、つくば市民向けの本小冊子から、別の市町村民の方への応用も考えられます。市町村ごとに行政も民間も同じではありませんが、ヒントとなるキーワードから必要とする支援に繋がる検索ができるという広がりがあると良いなと考えています。

社会的に余裕がなくなり、個人の心身の余裕がなくなり弱いものが更に弱いものを叩く悪循環が起こることがあります。きっと、私もその一人なのでしょう。それでも、人は支えあう事に喜びを感じるものだとして強く感じています。そして、私が普段考え、感じていることで、皆さんに伝え続けているのは次の事です。「世の中は、あなたが感じているように冷たく、厳しく、つらいものなのかもしれない。それでも世の中は、あなたが考えているよりもずっと楽しく、優しく、もっともっと温かいものです。」この冊子は、アストリンクのホームページで見られますし、印刷もできます。ホームページは随時更新していますから、ぜひ、月日がたっても、そちらをご覧ください。最後に、今回の小冊子作成・配布事業に協力いただいた皆様に心から感謝申し上げます。

編集責任：特定非営利活動法人 若年者社会参加支援普及協会アストリンク 理事長 浅井和幸

【編集事務局】 特定非営利活動法人 若年者社会参加支援普及協会 アストリンク

〒305-0051 茨城県つくば市二の宮1-2-2

TEL：029-859-8606

MAIL：info@wsssi.or.jp

URL：http://wsssi.or.jp/ MOBILE：URLに同じ

