

ひきこもりなど生きづらさを抱える方と
そのご家族のための



鹿沼市 地域資源



家族会

相談する

学ぶ

子育て
支援

ボランティア


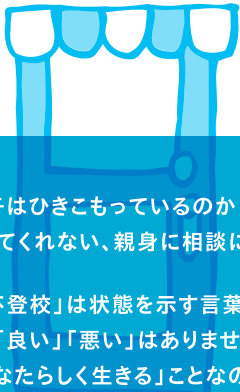
働く

癒やす

ガイド



中高年ひきこもり・青年期ひきこもり・不登校
にお悩みのみなさんへ



どうしてうちの子はひきこもっているのかしら、
親は何もわかってくれない、親身に相談にのってほしい、自分が活躍できる場がほしい……

「ひきこもり」「不登校」は状態を示す言葉であり、
そのこと自体に「良い」「悪い」はありません。
大切なのは「あなたらしく生きる」ことなのではないでしょうか？

力になってくれる窓口や支援団体、
安心できる居場所、同じ趣味を楽しむ仲間が集まる場所。
そんな鹿沼市の「地域資源」や、よく寄せられる質問とその回答を集めました。
「以前に相談してもダメだった……」と諦めず、一人で悩まず、まずは相談してみませんか？

あなたのところが少しでも明るくなるガイドになればうれしいです。

Q 子どもがひきこもりや不登校になったのは、親のせいなのでしょうか？

A ひきこもりや不登校になる原因は様々にあり、それらが複雑に関係しています。またひきこもり始めたきっかけと、ひきこもり続けている理由は別である場合も多く、誰に責任があるかを考えることは重要ではありません。ひきこもっているご本人がどうしたら、その人らしくいられるかを考えることが大切です。

Q 子どもが「こうなったのはお前のせいだ」「死にたい」というのですが・・・。

A これらは「このようにいいくなるほど今が辛い」という子どもからのメッセージです。頭ごなしに「自分（子ども）の責任だろ」「死ぬなんていわないで」といわず、「それぐらい辛いんだね。よかったら気持ちを話してくれる？」と話を聞いてあげてください。理不尽な話でも意見やアドバイスは禁物。「そうなんだね」と聞くことに徹してください。

Q 子どもが暴力を振るいます。

A 断固拒否しましょう。「暴力は嫌だ」と伝え「暴力はダメ」とは言わないようにします。暴力が起これそうな話題は避け、親戚や友人など第三者がよく来る環境を整えることも効果的。慢性的な暴力に対しては警察に通報します。それでもおさまらないなら一時避難（ホテルや親戚の家など）を検討します。まずは専門家に相談を。

Q 子どもとの会話はどうしたらいいですか？

A 将来の話（あなたは何がしたいの？）、学校や仕事、同世代の友人の話（特に子どもと比べる）、正論、説得、議論はやめましょう。話すならアニメ、ゲーム、ニュース（ただしひきこもりや仕事については避ける）、スポーツ、バラエティーなど本人が話しやすい興味のある分野がおすすめです。まずは子どもがいつでも安心して会話できる環境を築きましょう。

Q 高齢のひきこもりの子どもがいます

A ライフプランを練ってご本人と相談しましょう。具体的に資産、収入、支出を計算し「～歳までなら面倒を見られる」といった見通しを立てて話し合います。高齢の子どもには「就労」ではなく「社会的なつながり」を作ることを大切にします。ご自身の生活と子どもの生活を切り離し、それぞれのライフプランを考える必要があります。

Q 病院には連れて行くべきですか？

A 状態によっては連れて行くべきですが、まずは親だけで受診、相談を。ひきこもりに知見や思いやりのある医師か、状態を説明して精神病などの疑いがあるか、の2点を確認しましょう。その上で本人に同意をとって受診します。ちょっとしたことで心配になって子どもを連れて行ったら「こんなによくあること」「ひきこもりは気合の問題」などといわれてしまうと、子どもは「病人扱われた」と思い、家族関係の悪化が懸念されます。

Q 子どもにお小遣いは必要ですか？

A 必要だと思います。消費は社会参加の第1歩です。社会とのつながりを保つためにも本人と相談して金額を決めましょう。ただし、すぐに使ってしまったら追加で求める場合は拒否を。毎月渡す金額を一定にし、自己管理をしてもらいましょう。それが難しい場合は毎週、毎日と渡す期間を短くしてもいいと思います。

Q ゲームやネット、動画視聴ばかりしています。

A やることがないし、何もしていないという考えで不安になるので没頭している可能性があります。禁止するのではなく、何か別の本人が楽しめることを探す方がいいです。大切なのは、ゲームなどをやめさせたからといってその後、親にとって望ましい行動をすることはまずないと理解しておくことです。より具体的な対応については専門機関へご相談ください。

Q 子どもが学校に行きたがらないのですが・・・。

A 学校へ行きたがらないときは子どもの心が疲れているサイン。「学校へ行きなさい！」といった登校刺激を与えるのはやめて、まずは休ませることが大切です。そしてゆっくりと話を聞いてあげましょう。心の疲れが癒えてエネルギーが溜まってきたら、徐々に登校について本人と相談しましょう。

Q 子どもの学力の低下、学習機会が減ることが気がかりです。

A 勉強はやる気が起きたときに始めれば大丈夫です。勉強の遅れは十分に取り戻すことができます。学校の成績も大切ですし、子どもの興味を広げる機会を増やすことも大切です。学びの場は学校以外にも、フリースクールや通信制、定時制などがあります。不登校でも高校、大学への進学は可能です。

NPO法人 鹿沼ファミリー劇場



「夢中になれる感動がいっぱい!ひとりではできないことが劇場ならきっとできる」をスローガンに会員が企画運営しています。

子育て支援

ファミリー・サポートセンター事業

『子育ての手助けをしてほしい方』と『子育ての手助けができる方』からなる会員制の相互援助活動です。センターは依頼の求めに応じ、条件が合った支援ができる会員を紹介し、育児をサポートします。

子育て支援

鹿沼つどいの広場 ゆ〜とりん

乳幼児とその家族の方が気軽に集い交流をはかれる事業です。

📍 鹿沼市東末広町 ☎ 0289-63-1766
✉ kanuma.family@gmail.com

特定非営利活動法人 レインボー



栃木県鹿沼市で子育てしている保護者が、子育て支援を目的に作りました。「鹿沼で子育てして良かった」を目指しています。短い時間でも、みんなで笑って過ごしませんか?

子育て支援

子連れで参加できる定例会・学習会・講習会など

育児講座や防災講座、食育講座、子ども講座、体力づくり講座、お出かけ企画など親子で参加できる活動です。生後1ヶ月の赤ちゃんから参加できる講座もあります。

子育て支援

保護者向けの活動

みんなで手芸、カメラ講座、スマホ講座、大人クッキングなど保護者の精神的、肉体的、知的および社会的なつながりに関する活動をしています。

📍 鹿沼市鳥居跡町
✉ rainbow-kanuma@hotmail.co.jp

NPO法人 とちぎアニマルセラピー協会



「人と動物のふれあいから生まれる絆」の素晴らしさを多くの人に伝えたいという思いから始めました。この活動を通じて一人でも多くの人に最高の「笑顔」を届けたいと思います。

癒やす いぬかふえ まいら

セラピードッグとふれあえるカフェ。動物とふれあうことで心が癒され、気分が穏やかになったりと心理的、生理的効果が科学的に実証されつつあります。

📍 鹿沼市日吉町 ☎ 0289-65-4321
✉ info@iyashi-animal.com

合同会社 はいこんちょ



高齢者が安心してその人らしく過ごせるように、タバコ、お酒が好きな人は楽しみ続けてもらえるように支援します。今年から看取りのご希望にも対応していきます。

ボランティア 高齢者デイサービス

役割作りが持ち味で、高齢者が安心してその人らしく過ごせるようにしています。0~100歳のボランティアを募集しています。

📍 鹿沼市泉町 ☎ 090-5548-7236
✉ dai2haiconcho@bc9.jp



学ぶ ヤングケアラープロジェクト 夜明け



家族を心から思う子どもたちが、自分らしい人生を歩んでいくために、まずは周りの大人がヤングケアラーを知ることが第一歩だと考えています。鹿沼市でのヤングケアラー啓発支援活動の為に、『ケアラープロジェクト夜明け』として情報発信を始めました。

東日本国際大学附属 昌平高等学校通信制課程 (鹿沼学習センター)



自分らしく、自分のスタイルで学びたい!昌平高校通信制過程は、その気持ちを全力で応援します。

学ぶ 通信制高等学校

学び「やすさ」をモットーにした通信制高校です。高卒を諦めたくない人、お気軽にご相談ください。世帯年収590万円未満の人は学費が0円です。

📍 鹿沼市千手町 ☎ 0289-74-7233

県西圏域障害者就業・生活支援センター「フィールド」



鹿沼市・日光市にお住いの障害のある方に対し、就業面及び生活面の支援を行っています。利用には事前の聞き取り(面談等)を経て、センターへの登録が必要です。

働く 就業・生活支援

企業への見学・実習・就労の斡旋から、就労後の定着支援を行い、ご本人の適性に合った職場で安定して勤務ができるよう目指します。センター他機関の情報提供をさせていただき、連携して支援を行います。

📍 鹿沼市武子 ☎ 0289-63-0100
✉ field-syugyo@kibo.or.jp

特定非営利活動法人 CCV



「地域で生きる」を法人理念にひとりひとりの個性を大切にし、多くの人々と手を結び、心豊かに安心して生活できる地域社会をつくります。発達障害の特性を理解し、エビデンスのある専門性の高いサービスを提供します。

学ぶ 相談する CCV学園

小中学生フリースクール、通信制高校サポート校。運転免許取得支援【あおぞらプラン】、ハイスクールカフェ運営。地域連携就労支援を行なっています。

働く CCVトランジションセンター

自己受容・自己一致を目指し、精神面でより安定して生活できるよう訓練します。その後は事業所内や企業において作業や実習を実施し、適性に合った職場探しや就労後の職場安定のための支援もできます。

📍 鹿沼市鳥居跡町 ☎ 0289-74-7070
✉ ccvwf.2010@gmail.com

株式会社 瀬谷新聞店



「情報」を正確にお届けし、この街の笑顔のために、「結ぶところ」の瀬谷新聞店です。私たちの事業を通じて社会全体が豊になれる、そんな会社でありたいと強く思っています。

働く 新聞・牛乳宅配

弊社では、生活弱者やひきこもり、発達障害をお持ちの方でも、社会復帰の中間窓口として行政と連携し、積極的な採用をさせていただいております。

📍 鹿沼市下田町 ☎ 0289-60-2855
✉ info@seyashinbun.com



一般社団法人 こども未来



子どもの居場所づくりや、若者を支援する活動をしております。

相談する 子どもの貧困対策、若者居場所支援並びに子ども食堂の支援

子育てに困ったら、生きづらさを感じたら鹿沼市内子ども食堂のことなら、子ども若者の支援なら私たちにご相談ください。

📍 鹿沼市上殿町 ☎ 0289-78-4188
✉ kodomomirai.info@gmail.com

一般社団法人 コブル



地球と共に生きることで持続可能な社会を作っていく。そこに住む生きづらさを抱えている人達と共に支えあって生きていく。コブルは、そんな想いを大切に「ひきこもり支援」と「フェアトレードショップ」の運営を行っています。

相談する ひきこもり訪問支援・当事者家族からの相談

あなたに寄り添い、個性を活かしながら社会へつなぎます。訪問支援やご両親への相談支援を行いながら、安心な場を提供し、現実を見据えて自分らしく生きられるよう、共に考え、伴走し、長期的なサポートをしていきます。

働く フェアトレードショップ コブル

「日々の消費が私たちの未来を決めている」。そんなことを考えているソーシャルグッドなカフェで運営や事務作業の就労体験ができます。

📍 鹿沼市西鹿沼町 ☎ 070-4813-9769
✉ nanaironoashimoto@gmail.com

特定非営利活動法人 栃木かぬま教育支援ネットワーク 藁(ひこばえ)



子どもたちの豊かな教育環境づくりを支援します。

家族会 翼の会

毎月第3水曜日13時半から保護者やお子さんの話を傾聴し寄り添います。お子さんにとって一番いい方向に進めるよう寄り添い、一緒に考えていきます。

📍 鹿沼市寺町 ☎ 0289-77-7787
✉ info1@kanuma-hikobae.jp

鹿沼市 青少年相談窓口



青少年に関する様々な問題やひきこもりについての相談

相談する 青少年相談

青少年に関する様々な相談を受け付けています(不登校・ひきこもり・ニート・非行など)。本人からのほか、ご家族からの相談に応じます。

📍 鹿沼市文化橋町 ☎ 0289-63-8324
✉ counseltoyoung@city.kanuma.lg.jp

鹿沼市国際交流協会



鹿沼市の国際交流・多文化共生を推進しています。外国人の日常生活の悩みや健康、学校に関する相談をやさしい日本語、ポルトガル語、スペイン語、英語、ベトナム語で受けています。

相談する 外国人の方への生活相談

外国人の方への生活相談、情報提供や公的機関での通訳、公的文書の翻訳を行います。

📍 鹿沼市下横町 ☎ 0289-60-5931
✉ kifa@bc9.jp

鹿沼市社会福祉協議会



「誰もが住み慣れた地域社会で、安心して暮らすることができる福祉のまちづくり」を目的とし、地域住民やボランティア、福祉・保健関係者の協力・参加を得ながら活動しています。

家族会 ひきこもり家族会

毎月第3木曜日14時からご両親やお子さんの話など近況を話し合います。心理カウンセラーが同席しておりますので、安心してご参加ください。

相談する 心配ごと相談

日々の暮らしや家族・福祉に関することなどで、どこに相談してよいかわからないとき、話をお聞かせします。ひとりで悩まないで、まず相談をしてみてください。

📍 鹿沼市万町 ☎ 0289-65-5191
✉ kashakyou@kanuma-shakyo.or.jp

栃木県自閉症協会



自閉スペクトラムの人たちとその家族が、幸せに暮らしていける社会になるように理解・啓発活動をしています。

相談するペアレントメンター (自閉症など発達障がいのある子どもをもつ「先輩の親」)による電話相談

ペアレントメンターの研修を受けた県協会理事がご相談に応じます。不安な気持ちが少しでも和らぎ、次のステップに繋がればと思います。

📍 宇都宮市 ☎ 028-612-6477
✉ asj-tochigi@wonder.ocn.ne.jp



かぬま市民活動広場 ふうっと



「NPO」「市民活動」「ボランティア活動」などをキーワードに団体や個人への支援を行っています。

相談する 市民活動の相談受付・協働のまちづくりの推進、フリースペースなど

何か活動を始めたい時、活動をしていて困った時など、専門のスタッフに相談することができます。フリースペースでは自由に過ごしていただけます。

📍 鹿沼市下横町 ☎ 0289-60-2212
✉ sapo@kanuma-flat.org

鹿沼市生活相談 支援センター「のぞみ」



今後の生活に不安をもつ方の悩みを専門の支援員が相談に乗りながら、個別の問題解決に向けて支援します。

相談する 生活相談

家計や就労、ひきこもりの問題を相談者の気持ちに寄り添いながら、解決に向けて一緒に取り組んでいきます。秘密は厳守しますのでまずはご相談を。

📍 鹿沼市役所内 ☎ 0289-63-2167

そのほかにも鹿沼市や栃木県は行政の相談窓口がたくさんあります。まずは気軽にご相談ください。



相談窓口一覧PDFが表示されます。

当事者の皆さまへ。

焦り、不安、あきらめ、後悔、孤独・・・さまざまな気持ちを抱えておられることと思います。ひきこもり・不登校は自己責任ではありません。助けを求めているのです。誰にも人とは違った、世間の常識とは違った、その人らしい人生があります。就労すること、学校へ通うことは人生を楽しむ多くの方法のうちの一つでしかありません。あなたはありのままのあなたでいいのです。何歳からでもまた人生を歩きだせます。そしてあなたにとってなにかしあわせなのか、一緒に考えてくれる人が必ずいます。今の気持ちを誰かに話してみませんか？ ぜひ、相談してみてください。

当事者家族の皆さまへ。

お子さんが何を考えているのかわからない、お子さんとどのように会話をしたらいいかわからないなど、ご苦労されていることと思います。またご家族としていろいろ考えたり、お子さんと向き合ってきたことがうまくいかず、あきらめたり、後悔したり、心が疲れておられるのかもしれませんが。皆さまご自身が人生を楽しみ、こころに余裕を持つことも大切です。現在の日本では”ひきこもり”は誰にでも起こりうることであり、珍しいことではありません。お悩みでしたらぜひ、相談をしてみてください。

発行元 一般社団法人コブル 株式会社瀬谷新聞店
後援 鹿沼市 鹿沼市教育委員会 鹿沼市社会福祉協議会
協力 鹿沼ひきこもり協議会

問い合わせ先(このパンフレットに関して)
一般社団法人 コブル
TEL 070-4813-9769
メール nanaironoashimoto@gmail.com
鹿沼市社会福祉協議会
TEL 0289-65-5191

