

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のかも知れません。ひきこもり・不登校は自己責任ではありません。助けを求めていいのです。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はありません。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がしあわせなのか、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、戸惑わ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ない。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 特定非営利活動法人かぬま市民活動サポーターズ
後援 鹿沼市社会福祉協議会

本ガイドは
「令和4年度(補正予算) 独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉振興助成事業」
を受け作成しております

問い合わせ先(このパンフレットに関して)
特定非営利活動法人かぬま市民活動サポーターズ
TEL 080-8703-9150
メール sapo@kanuma-sapo.org
鹿沼市社会福祉協議会
TEL 0289-65-5191



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？

あなたのこ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。

活いきこっとな村

野菜や綿花、ホウキモロコシ(籐の原材料)の栽培や販売等を通して、障がい者や高齢者、地域住民たちが支え合う取り組みを行っています。

📍 鹿沼市千渡 ☎ 0289-74-5871 『わたの実』内
✉ konno@bc9.jp

居場所 『鹿沼籐』の原材料や 生鮮野菜の生産

県伝統工芸品『鹿沼籐』の原材料(籐もろこし)や生鮮野菜の生産を行っています。太陽と土のエネルギーそして栽培品の成長に自然の恵みを実感できる圃場です。・無理なく、ゆっくりと自分のペースで活動できます。・経験や障害の有無は問いません。まずは見学から気軽にお出掛けください。

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。

鹿沼市上殿町 ☎ 090-3316-2534
kodomomirai.info@gmail.com

相談する 子ども食堂推進活動 (相談内容) 生活困窮、その他

子ども食堂ネットワークかぬまと連携し、各地区の子ども食堂開設のための協力をしています。

相談する 貧困支援・若者支援 (相談内容) 生活困窮、その他

生きづらさを感じたら居場所がないと感じたら若者の支援なら私たちにご相談ください。

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「ひきこもり相談」と「フェアトレードショップ」の運営を行っています。

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

相談する ひきこもり訪問・ 当事者家族からの相談

(相談内容) ひきこもり、就労

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。訪問やご両親への相談を行いながら、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。

一般社団法人福祉コラボちむぐる とちぎステップ家族相談室

ご相談者お一人おひとりの『より主体的で安全な生活(暮らし)の育み』と『幸福追求とその権利(福祉)』を、側面から支えつつ協働(コラボレーション)し育んでいきます。

📍 鹿沼市上野町137-3 ☎ 090-7243-2484
✉ tochigi_step_family@email.plala.or.jp

相談する カウンセリングと伴走型 ソーシャル・サポートを 専門とした相談室

(相談内容) 不登校、ひきこもり、その他

『こころ』と『対人関係・人間関係』そして『ご家族のこと』などの問題で揺れ悩み・戸惑い立ちすくむ方々のための”カウンセリングと伴走型ソーシャル・サポート”を専門とした相談室です。

相談する 幅広いサポートプログラム による支援

(相談内容) 不登校、ひきこもり、その他

さまざまなグループカウンセリングやアウトリーチ(訪問カウンセリングによる支援)を提供し、ご相談のニーズ(いま、必要なこと)にタイムリーに応えつつ、伴走・協働しています。

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まりました。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。

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

ボランティア 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。

NPO法人福聚会 就労継続支援B型わたの実

1人1人の気持ちや目標に寄り添って入口(就労するきっかけ)から出口(更なる就労)までお手伝いできればと思います。

📍 鹿沼市千渡 ☎ 0289-74-5871
✉ watanomi202004@yahoo.co.jp

ボランティア 働く 就労継続支援

就労継続支援を地域団体活いきこっとな村と一緒に農作業や軽作業を行っています。無理なく、ゆっくりと自分のペースで活動できます。ボランティアから有償ボランティア、スタッフへとステップアップした方も多数。経験や障害の有無は問いません。まずは見学から気軽にお電話ください。

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。

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

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。



鹿沼市ひとり親家庭福祉会



一人の力は弱くても、みんなの力はつよいのです！
ひとり親になって不安を抱えているお母さんも、お父さんも、ひとりで悩んでいないで、お友達になりませんか？同じ境遇のお母さん、お父さん、子どもたちが、会の交流を通して、お互いを支え合い励まし合う、そんな会です。

☎ 0289-63-2159
✉ usa.kame26@gmail.com

子育て支援 **ひとり親・母子・父子・寡婦を 対象にした交流や支援**

子育て・仕事などの悩みの意見交換など会員の親睦を深める交流会・体験会・研修会などを開催しています。

子育て支援 **ひとり親・母子・父子を 対象にした学習支援**

ひとり親家庭の小中学生を対象に、土曜日の6時から2時間、学習支援を行っています。

鹿沼将棋道場



暖かな居場所。初心者向けの道場で、やったことがない人でも気軽に参加できます。お喋りだけで参加も可能。なんならしゃべらなくても…。ちょっと家以外で行くところがないかな？と思っていたら気軽に見学にいらしてください。

☎ 090-7222-1884
✉ shogidojokotarou@gmail.com

学ぶ 居場所 **一步千金、その一步が いつか「と金」に!**

のんびりとした雰囲気。いつ来ていつ帰るのも自由。子どもからお年寄りまで参加しています。AIやUE5を使ってゲーム制作もしています。毎週日曜10:00~17:00。参加費500円(一日出入り自由)駐車場あり。事前連絡なしでOKです。人や場所について詳しくはHPをご覧ください。

株式会社 鹿沼自動車教習所



KDS (KANUMA DRIVING SCHOOL)は、時代に必要とされるサービスをいち早く取り入れ、先進的に活動する自動車教習所です。

☎ 0289-62-8101
✉ tsubasa@kanuma-ds.co.jp

学ぶ **運転免許つばさプラン**

発達障害や軽度知的障害の方、教習に不安のある方に安心して卒業していただけるように個別サポートを行なっています。勉強や運転、教習所で過ごす・人と接すること等、教習生それぞれの特性や不安感に寄り添って、支援を専門にするコーディネーターと指導員がチームとなって免許取得をサポートしています。

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、「結ぶこころ」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。

☎ 0289-60-2855
✉ info@seyashinbun.com

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、積極的な採用をしています。

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。

☎ 090-5548-7236
✉ dai2haiconcho@bc9.jp

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。

スマイルドア

不登校からひきこもり、就労の課題に向き合う子をもつ親の会です。

☎ 090-7200-3485(藤田)
✉ kurosuke331331@gmail.com

家族会 **生きづらさ抱えた 子どもを持つ親の会**

毎月一回土曜日に集い、不登校からひきこもり、就労の課題に向き合う子どもを持つ親同志が、思いを共有しながら、話し合いの場を持っています。

Center



栃木県鹿沼市にあるアーティストが運営する宿泊可能な複合施設です。「明日が少し楽しくなる」をキーワードに新しい世界を発見したい人や旅人の拠点実験的な表現活動の場そして新たな文化が醸成される世界で唯一無二の場所を目指しています。

☎ -
✉ info@center-kanuma.net

居場所 **新しい世界を発見する為の 実験的な表現の場**

Centerの1Fはフリースペース/カフェとして、多様な属性や背景を持った方々のご利用を歓迎しています。(営業日:月・金・土 11:00-17:00、イベント時は別途料金設定あり)店内にあるアートや人文関係の書籍も自由にご覧いただけます。最新情報はSNSをご確認ください。

多胎サークル ふたご@鹿沼



多胎家庭ならではの大変さや楽しさ、困り感や悩みを共有し、一緒に子どもたちを育てて行きましょう♪

☎ -
✉ futago.kanuma@gmail.com

家族会 子育て支援 **双子や三つ子を育てる 家族同士の交流や支援、 子育て相談**

(相談内容) その他

多胎家族限定のイベントや親同士のお話会、フリーマーケットも開催しています。孤立しがちな多胎(双子や三つ子等)子育て。みんなで一緒に子どもを育てていきましょう♪イベント時の子ども見守りボランティアさんも募集しています!



翼の会

不登校の子どもをもつ親の会。体験を話し合い、共感するお茶会を開催しています。

📍 公共施設 📞 090-5324-4694(大類)
✉ -

家族会 不登校の親の会

毎月第3水曜日 13:30~15:00 同じ事情を抱えた親たちが体験談を話し合い共感できるお茶会です。

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、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れます。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。

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

学ぶ 相談する **CCV学園**
相談内容 不登校、ひきこもり、就労、障がい福祉

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。

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」を目指して活動しています。

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

子育て支援 **子連れで参加できる活動**

親子サークル活動や育児講座、防災講座、食育講座、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**

大人対象のクッキングやものづくり、各種講座など保護者の精神的、肉体的、知のおよび社会的つながりに関する活動をしています。

栃木県子ども若者・ひきこもり 総合相談センター ポラリスとちぎ

ひきこもり、ニート、不登校など様々な悩みや困難を抱える子ども若者とご家族の方などがご利用いただける場所です。

📍 宇都宮市下戸祭2-3-3
📞 028-643-3422
028-643-3438(中高年ひきこもり専用相談窓口)
✉ soudan@polaris-t.net

相談する **ひきこもりの方やご家族のご相談**

相談内容 不登校、ひきこもり

ひきこもり、ニートなど様々な悩みや困難を抱える子ども若者とご家族の方などがご利用いただける場所です。また、ひきこもりに関しては、子ども・若者に限らず、どなたでも相談できます。ご本人やご家族からお話をお聞きし「これから」について一緒に考えます。必要に応じて適切な支援機関のご紹介も致します。

相談する **困難を抱える子どもや若者の相談**

相談内容 不登校、ひきこもり

不登校やいじめ、就労など様々な困難を抱える子ども若者とご家族の方がご利用できる場所です。関連機関とも連携しながら支援していきます。ご本人やご家族からお話をお聞きし「これから」について一緒に考えます。

栃木県自閉症協会

自閉スペクトラム症の人たちが、幸せに暮らしていける社会になるように活動しています。

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

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**

相談内容 障がい福祉

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。

家族会 **理解啓発活動**

理解啓発のための講演会・研修会をはじめ、世界自閉症啓発デーのイベントの開催、親同士の茶話会などを実施しています。

とちぎユースワークカレッジ

学校や職場から離れ、一人で悩む若者が様々な体験を通して 社会に出て行く力をつけるカレッジです。

📍 宇都宮市大谷町 📞 080-1317-4805
✉ info@youthworkcollege.com

相談する **とちぎユースワークカレッジ**
相談内容 不登校、ひきこもり、就労

学校や職場などの社会的居場所をもたない方への相談支援の他に、グループワークによる支援も行っています。保護者の方の相談も、本人も相談もお受けします。

学ぶ **ピア・カウンセラー研修講座**

支援者育成として専門家による心理学講座の運営を支援しています。



にじのもり自然学校



自然の中で子どもたちへ「育ち・学びの場」を提供しています。一人ひとり違う色の個性を生かし合うそんな学校です

📍 鹿沼市引田 ☎️ -
✉️ rainbow.forest.natures@gmail.com

学ぶ 居場所 **在籍校で出席扱いになる
自然学校(フリースクール)**

「自由の庭」「寺子屋」「みんなで」の三つの学び場があります。「自由の庭」個性を伸ばす学びが自由にできます。「寺子屋」1対1で教科書に沿った学びを好きな時に好きな単元を学ぶことができます。「みんなで」調和、協力をテーマに、一人ではできないことをやります。※にじのもり自然学校では在籍校で出席扱いになる事例が増えております。

居場所 **オープンスクール**

平日にフリースクールで行っている活動を年齢問わず家族みんなで体験ができる日となっております。フリースクールにご興味のある方、休日に家族と自然体験を楽しみたい方など、にじのもりへ気軽に來ていただける機会となっております。

居場所 **子ども食堂** **にじのもり食堂**

子ども食堂として活動を行っています。大人500円・子ども300円にて無添加・無農薬の食べ物を中心とした羽釜ご飯のランチ提供を行っております。開催日：オープンスクールの日とフリースクールのある平日の特別日。予約制。また、大人のみの方の販売はしておりません。



にほんごFriendly Class



外国人居住者の方へ、日本での生活に必要な日本語を教えたり、できる範囲で協力し手助けできることを探して活動しています。

📍 鹿沼市戸張町 ☎️ 080-3557-2820
✉️ nihongofc0909@gmail.com

学ぶ 相談する **外国人居住者に対する
日本語学習支援**

相談内容 多文化共生/外国籍

日本語教室の開催(対面 オンライン)を通じて生活に必要な日本語を教えています。主に成人対象ですが、その家族に対しても生活で困っていることなどに耳を傾け、できる範囲で協力し手助けできることを探して活動しています。

学ぶ **文化体験 文化交流**

日本文化体験として主に着物体験を行っています。成人式の振袖も格安でレンタル着付けを行います。(2000円)また、外国人居住者を講師としてその国の料理を紹介してもらう料理教室を毎月1回開催しています。

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。

📍 鹿沼市千手町 ☎️ 0289-74-7233
✉️ -

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。

ほわっと自然村



自然を愉しむ。自然を育てる。自然に還る。をテーマに様々な自然体験ができる場所です。

📍 鹿沼市古賀志町 ☎️ 090-7893-3310
✉️ uemotofamily@yahoo.co.jp

学ぶ **自然を楽しみながら学ぶ
コミュニティ**

自然農法(菌ちゃん農法)、野草茶作りと販売、ワークショップ(糸掛け曼茶羅、武学、お箏)、ランチ会(酵素玄米と作った野菜をメインに。月ごとにお知らせ)、小中学生から60代まで。活動日は(火)(木)(金)です。

居場所 **若者たちの体験場・
居場所作り**

学校に行かない若者たちの体験学習のサポート・農業体験や生活体験・学習活動、創作活動をしています。対象は小中学生と若者(ひきこもり気味)たち。活動日は火曜と木曜の10:00~15:00です。

居場所 **NEW生き方塾**

親として、家族として、個人としての生き方を探求する会です。

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。

📍 - ☎️ - ✉️ -

学ぶ **ヤングケアラーの語り場の
開催や情報発信**

ヤングケアラーとはどういう状況なのか?どんな支援がいいのか?などをお伝えしたり、“ヤングケアラーの語り場”を開催したり、どなたでも安心して話せる場を作っていきたいと考えています。語り場の開催日時については、QRコードを読み取り、公式LINEの通知をお受け取りください。

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。外国人の日常生活に関する相談等をやさしい日本語、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。

📍 鹿沼市下横町 ☎️ 0289-60-5931
✉️ kifa@bc9.jp

相談する **外国人相談窓口**
相談内容 日常生活に関すること等

生活相談、情報提供、公的機関での通訳等を行っています。

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、自治会、民生委員、福祉関係、学校、企業等と連携・協働しながら活動しています。

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

相談する **生活支援・相談センター
「のぞみ」**

相談内容 ひきこもり、生活困窮

本人や家族のことで、お仕事や収入、家計や食事、ひきこもりなど、ひとりで悩まずご相談ください。相談者に寄り添いながら、解決に向けて一緒に取り組んでいきます。

相談する **家族会**
相談内容 ひきこもり、生活困窮

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。

かぬま市民活動広場 ふらっと



市民活動を行う団体や個人へのサポート、また企業や行政などの様々な主体との連携を通して、協働のまちづくりを推進する施設です。

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

相談する 市民活動等に関する相談・
フリースペースなど

(相談内容) その他

「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。何か活動を始めたい時、活動団体を紹介して欲しい時など、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。

一般社団法人子ども食堂ノエル



子ども食堂を通じ、子育て支援・学習支援・ひとり親家庭支援・農業体験・地域のコミュニティづくりなどさまざまな活動を行なっています。

📍 鹿沼市樺山町 📞 090-2216-1220(楠)
✉️ child-noel@bc9.jp

子ども食堂 **相談する** 食事支援・食料支援、生活相談
(相談内容) その他

月2回テイクアウトきずな弁当開催。月2回会食型カレー食堂を開催。月1回、生活困窮者に対しきずなセット(食料等)の無料配布をしています。利用者の生活相談に応じています。問題解決のために必要な機関を紹介します。

居場所 **子育て支援** 学習支援・農業体験・
季節行事体験

幼児、小学低学年向けにえいごであそぼう開催。小学4年生から中学生向け学習支援。じゃがいもやさつま芋の栽培体験。餅つき大会、バスハイキング、芋煮会。クリスマス会等、季節の行事を楽しみます。

鹿沼東子ども食堂晴れるや



隣人愛を大切にしています。

📍 鹿沼市緑町 📞 090-9384-0318(荒川)
✉️ marakawa1213@gmail.com

子ども食堂 お弁当の配布(月2回)

乳幼児などお子様のいるひとり親あるいはワンオペの家族への支援を行っています。

学ぶ **居場所** 不登校や生きづらさを
抱えている人の支援
(相談内容) 不登校、その他

学習支援・居場所の提供を行っています。※相談は要予約となります。

子ども食堂にじのわ



食を通じ、支援が必要な家庭へ配食支援も行います。

📍 鹿沼市仁神堂 📞 080-5486-2726
✉️ - 0289-78-4188

子ども食堂 子ども食堂

毎月第3月曜日 16:00~18:00 お弁当300円/1食。活動場所は菊沢コミュニティセンター。食を通じ支援が必要な家庭へ支援も行います。

東部台子ども食堂

地域に愛される子ども食堂をめざします。

📍 鹿沼市緑町 📞 090-6112-2814(木嶋)
✉️ -

子ども食堂 子ども食堂

毎月第2.4土曜日 16:30~19:00 300円/1食。活動場所は東部台コミュニティセンター。地域に愛される子ども食堂をめざします。

南押原ゆうゆう食堂

地域の夢実現事業のひとつ。コミセンだよりで周知しています。

📍 鹿沼市楡木町 📞 090-9016-7159(鈴木)
✉️ -

子ども食堂 子ども食堂

毎月第3金曜日 17:00~19:00 お弁当300円/1食。活動場所は南押原ゆうゆう館。地域の夢実現事業活動の1つです。

森のこびと(子ども食堂)



食を通じた人と人との交流の場を提供し、安心安全な第3の居場所です。

📍 鹿沼市仁神堂 📞 080-5486-2726
✉️ bikkisan@gmail.com 0289-78-4188

子ども食堂 子ども食堂

毎月第2・第4月曜日 15:30~19:00 会食型300円/1回。テイクアウトは別料金です。(調理体験可能)

居場所 緊急宿泊施設

応相談ください。

より処 たけのこ(子ども食堂)



配食支援も行っています。人と人との関りを大切にしています。

📍 鹿沼市上殿町 📞 090-3316-2534(大出)
✉️ -

子ども食堂 子ども食堂(テイクアウト式)

毎月第2・第4金曜日 夕方 地域の子ども食堂。配食支援も行っています。人と人との関りを大切にしています。お弁当300円/1食。学習支援も行っています。

宇都宮市青少年 自立支援センター「ふらっぶ」



青少年一人ひとりが健全な生活を送ることができるよう「社会的な自立につながる支援」や「非行の未然防止」に取り組んでいます。

📍 宇都宮市 📞 028-633-3715
✉️ u18060101@city.utsunomiya.tochigi.jp

相談する 宇都宮市青少年
自立支援センター「ふらっぶ」

(相談内容) 不登校、ひきこもり、就労

人とコミュニケーションをとることが苦手、就職したいけれど何から始めればよいかわからない…など、自立に困難を抱える青少年の相談窓口です。宇都宮市内に在住または通勤・通学する、おおむね15歳~39歳の青少年とその家族を対象に、ひきこもりやニート、不登校等、青少年に関わるさまざまな相談を受けつけています。

鹿沼市障がい児者 基幹相談支援センター

鹿沼市にお住まいの方で自宅で生活されている障がいがある方及びその家族に対して、生活上の様々な相談に応じ、必要な紹介を行います。また、地域における課題の解決に向けた取組などをしていきます。

📍 鹿沼市日吉町 📞 0289-60-2588
✉️ kanumakikan-soudan@iaa.itkeeper.ne.jp

相談する 鹿沼市障がい児者
基幹相談支援センター

(相談内容) 障がい福祉

鹿沼市にお住まいのご自宅で生活されている障がいのある方、およびその家族の方が、安心した生活が送れるように様々な相談に応じています。専門知識を持った職員が対応しています。相談方法は電話、訪問、来所、メールなどご希望に合わせる事が出来ます。

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「このようにいいた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 子どもが暴力を振ります。

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。暴力が起こりそうな話題は避け、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、すぐに使ってしまうと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。