

ボランティアーズ KYOTO

5
月号

学校に行かないと言われた時

希望や不安が入り混じる新しい季節は
なんだかこころがゆらぎます



「学校に行かない」と言われた時 …………… 2～5
ボランティア、イベント・講座情報 他 …………… 6～8

学校に行かないと言われた時



「学校に行かない」と言った本人だけではなく、保護者やきょうだいも混乱したり、不安が募りますね。同じ状況の人と話したり、思いや経験を聞くと、少し気持ちが整理できるかも。それぞれの立場の人が集える居場所を紹介します。



保護者の会・
親子の会・
子どもの会など

大丈夫、ありのままでもいいよ！

オープンスペース祐の風(ゆうのかぜ) 藤原さん



友人の不登校になった子どもを預かったこと、自分の子どもが学校に行き渋ったことから、保護者の悩みを話せる場が近くにもほしいと思い、祐の風を立ち上げました。

「なんとか学校に行かせないと!」と思っていたのですが、不登校の親の会で思いを話したり、他の人の話を聞くうちに「子どもには子どもの生き方があるから、元気ならいいか」と受け入れられるようになりました。

子どもも親も成長する

子どもは学校に行っていないことで罪悪感を抱えていたり、自己肯定感が低かったりと元気ではありませ

ん。保護者がありのままの自分を受け入れてくれるという安心感が元気への第一歩になります。

渦中の保護者が周りから子どもを学校に行かせるよう言われて傷ついていたり、子どものことだけを考えてしんどくなることもあります。同じ経験をした親の会で思いを話すことによって安心でき、こころにゆとりができることがあります。

子どもも大人もしんどい時は動く気力がわきません。春は環境が変わり、ただでさえしんどくなる時期です。エネルギーが溜まるまで待って、親の会や親子で参加できる場などで他の人とつながりができると、自分にとって安心できる場が増え、外に出る

ことが自信につながり、気持ちが安定していきます。

自分が話すことで、誰かの役に立つかも

地域の情報も必要だと感じて、他の親の会に参加したり、不登校の親の会のネットワークに参加するなかで、多くの人とつながりができはじめました。「民生委員さんから情報を聞いたので」と参加する人が増えたり、地域団体で自分の経験を話す機会も増えてきました。「不登校だと未来が見えない」と最初は不安だらけでしたが、そうではなく、価値観や生き方は人の数だけあると感じています。



藤原さんの息抜きは？

旅行に行ったり、コーヒーを飲みながらゆっくり過ごすこと。しんどいと動けなくなるから、息抜きは必要！



オープンスペース祐の風

場 所 西京区

活動内容 保護者同士で悩みを話せる「親の会・お茶会」の開催や「HSP・HSC勉強会」「個別相談」「親子の会」「子どもの会」など。

詳細はホームページをご覧ください。

ホームページ <https://yuunokaze.jimdofree.com>

インスタグラム <https://www.instagram.com/openspace.yuunokaze>

ホームページ インスタグラム





子どもの居場所・
保護者の会

あせらず、ほどよい距離感で

くらら庵 朝倉さん

くらら庵は、学校に「行きづらい」「行かない」小中高の子どもたちのフリースクールや安心できる居場所です。保護者が働いていると、学校に行かない子どもは日中に行くところがないという友人の悩みを聞いたことからはじめました。

フリースクールには小学生を中心に、毎日7～8名がやってきます。思い思いに過ごすなかで、いっしょに遊んだり、屋外活動やものづくりなどしています。はじめは不安そうにしていた子どもも遊びを通じて打ち解ける様子が見られます。

「ゲームをし過ぎ」と保護者から怒られるという子どもの悩みから、同じ悩みを持つ親子らで話し合う会を開催したことがあります。それぞれの気持ちを一方的に伝えるだけでなく、

お互いの話を聞き、話し合いました。家庭内ではけんかになることも、場を変えることで耳を傾けることができることもあります。

この話し合いでは、「ゲームをしたい」という子どもの思いを尊重しつつ、保護者の心配を解消するために、「1日1回運動する」「ごはんは決まった時間に食べる」という約束事をみんなで作りました。

学校に行かない日も、その子にとって必要な時間

子どもを見ていると、不登校にも段階があると感じます。学校に行かなくなった当初は子ども自身が混乱していることもあるので、「行きたくないんやね」と気持ちを受け止めることが子どもの安心につながります。

学校に行かない理由を話せる子どもとそうでない子どもがいますが、休んでいる間に気持ちの整理ができたリ、「他の人と遊びたい」「学校に行ってもいいかな」と気持ちに変化が現れることがあります。保護者があせらずに、子どものころが動くタイミングを待つことが大切だと思います。

保護者も自分を大事にする

子どものことが気がかりで、仕事で家を空けることをためらい、経済的にも難しくなる世帯も少なくありません。不登校の悩みを相談できる機関や話せる場もあるので、家庭内でしんどさを抱え込まないでください。



朝倉さんの息抜きは？

自分が好きなことや楽しいことをする！
子どもと関わることも楽しい。



くらら庵（運営：特定非営利活動法人 Reframe）

場 所 中京区西ノ京平町28番地
電 話 070-8533-5941
活動日時 学校に行っていない子どもの居場所 月～金曜日10:00～15:00
放課後の居場所 月～金曜日15:00～18:00
その他、親の会・子ども食堂等詳細はホームページをご覧ください。

ホームページ <https://reframe-npo.jp>
正会員募集 <https://reframe-npo.jp/seikaiin>
寄付募集 <https://reframe-npo.jp/kifu>
ボランティア募集 子どもの見守りボランティアを募集しています。

ホームページ 正会員募集 寄付募集 ボランティア募集





学校に行かないと言われた時



子どもの居場所

みんなが自分らしくいられる居場所を

フリースクール ほっとハウス 鷹羽さん

ほっとハウスは、学校に行きづらい小・中学生が通うことのできるフリースクールです。子どもはゲームをしたり、お話をしたり自由に過ごしています。希望する子どもは、夕方の学習支援やほっとハウスで運営する野球チームなどに参加することもできます。

20名以上の子どもが来てくれますが、居心地よく感じる子どもが増えるよう、静かな雰囲気の日、女の子が集まる日、みんなでわいわいする日など、さまざまな雰囲気の日を設定しています。

子どもの「やりたい!」という気持ちに寄り添う

ほっとハウスをはじめた当初は運営者がプログラムを考えていました

が、今は子どもが自由に過ごすことにしています。こちらでプログラムを決めると、「やりたくないのに…」と子どもが感じてしまうことがあるためです。子どもから自然に生まれる「やりたい!」思いを大事にしながら関わっています。

スタッフみんなにも、子どもに寄り添うことを大切にしようと伝えていますが、実践することは難しいと感じています。スタッフが子どもをよく見て関わることで、「真剣に向き合ってくれている」と子どもが感じて信頼してくれたことがありました。子どもに少しでも寄り添えるよう、自分自身をみがいていくことも意識しています。

来てくれた親子との出会いを大切に

子どもが来てくれた日の様子は保護者に伝えていきます。また、フリースクールに通いながら、学校にも通っている子どももいます。親も子も、ほっとハウスだけでなくさまざまな居場所を持つことができるといいと思います。

ほっとハウスに初めて来る親子は、不安や悩みを抱えていることが多いです。だからこそ、「来てくれてありがとう」という思いを持って迎えたいと考えています。



鷹羽さんの息抜きのヒント!

視野を広げて、いつもと違うところに参加してみる!



フリースクール ほっとハウス

場 所 南区西九条高島町21番地

電 話 075-672-3125

活動日時 のんびり日(フリースクール) 火・水・金曜日10:00~17:00

その他の活動については、ホームページをご覧ください。

ホームページ <http://gotohouse.g2.xrea.com>

メールアドレス gotohouse@yahoo.co.jp

ホームページ



メール





不登校の
家族を持つ
きょうだいの会

きょうだいにも応援を！

こころ停留所



こころ停留所は、不登校のきょうだいを持つ人の会です。

きょうだいの不登校になった時、親がきょうだいのことで手いっぱいだったため、「ひとりぼっちでつらい」と感じていました。

自分と同じように一人で悲しい思いをしている人は多いのではないかと思います、不登校の子どもを持つ保護者の会で「同じ境遇のきょうだいと話したい」と呼びかけさせてもらいました。応じてくれた人とは年齢は離れていましたが、共感できるエピソードばかりでした。

「きっと他の人にもこんな場が求められているね」と話し、同じ境遇の

人とともに思いを共有することで、つらい気持ちを降ろし、楽しい気持ちに乗り換えられる場として「こころ停留所」を立ち上げました。

イライラ・もやもやは 家の中で伝染する

学校に行かないきょうだいと親が言い争いになったり、雰囲気が悪くなるのがともしんどく、学校に残ったり、部屋にこもって勉強をしていました。勉強に集中することで、聞かない、考えないようにしていました。

学校では不登校のきょうだいの話をすることはなく、同じしんどさを抱えている人が身近にいるのかはわか

りませんでした。

「応援してくれる人が
いると力になる！」

「こころ停留所」の活動を広めることで、きょうだいの孤独にも気づいてもらうきっかけとなり、悲しんでいるきょうだいに元気になってほしいと思います。

こころ停留所に来てくれる人や「応援してるよ」と声をかけてくれる人が増えてきているので、活動日やオンラインでの活動を増やしたいと検討しています。同じ思いを抱えている人に、一人でも多くつながりたいと考えています。

こころ停留所

活動日時 第3土曜日13:00～16:00
開催場所 京都光華女子大学
Instagram https://www.instagram.com/kokoro_teiryujo
Twitter <https://twitter.com/kokoroteiryujo>
LINE <https://lin.ee/t5ROwvK>



気持ちが楽になったことは？

祖母がやさしく見守ってくれたのが救われた！
夢があって、大学に行きたいという気持ちがあったので乗り切れたのかも。



おわりに



「子どもが動くタイミングを待つ」「一人で抱え込まない」「自分のことも大事にする」は、今回の取材で皆さんがおっしゃったことです。不登校に関する京都市の施策等もごらんください。

京都市の施策



ボランティア活動の **もしも** に備える ボランティア保険

<基本コース保険料> 保険料1名につき

S プラン 250円 **A** プラン 300円 **B** プラン 500円

※地震災害等の支援ボランティア活動の際は天災コースにご加入ください！
地震・噴火・津波によるケガも補償します。

こちらも
ございます

レクリエーション・
イベント開催時に
福祉行事保険

福祉事業者のための
福祉事業総合補償制度
まごころワイド

「ボランティア保険」は、ボランティア・市民活動を行う個人を対象に、年度単位(4/1～翌年3/31)で加入できる保険です。活動中の不慮の事故を補償します。

パンフレット



● 問合せ先 京都市福祉ボランティアセンター

ボランティア保険の加入は各区社会福祉協議会でも受け付けています。取組内容により加入できる保険は異なります。詳細はホームページで確認いただくか下記に問合せください。

各区
社会福祉協議会



株式会社
エスアールエム



【取扱代理店】株式会社エスアールエム
専用ダイヤル TEL 075-255-0883
TEL 075-255-0881 FAX 075-255-0882

メール：hoken@srm-net.co.jp
HP：https://srm.moushikomi.jp/
【引受保険会社】三井住友海上火災保険株式会社

セルフヘルプ(自助)グループ

中京区 なにもしなくてもいい、ただいだけでいい

子どもも大人も安心できる居場所

【いばしょかふえ】

学校に行きづらい子どもや保護者が集う場所

開催日: 5月9日(火) 11:30~17:00

5月15日(月) 12:00~17:00

いばしょnight 5月19日(金) 15:00~20:00

参加費: 1人500円

対象: 小学生から大人まで

(子どもの初回参加は保護者をご利用ください。)

その他、大人も子どももいっしょに好きなことでつながる学びの場<いばしょかふえ+(プラス)>や、HSP・HSCのお話会も不定期に開催しています。詳しい活動内容や日時はホームページをご確認ください。

🏠 学び舎 傍楽

(中京区六角油小路町345-2)

🚶 地下鉄「烏丸御池」徒歩10分、阪急「烏丸」徒歩8分

📄 QRコードからLINE友達になってお申込みください。

いばしょかふえ

ホームページ

LINE

📄 <https://hareyoga0511.wixsite.com/my-site>



京都市内 診断名にとらわれない支援を考える

生きづらさを抱える当事者・家族の「みんなでおはなし交流会」

ひきこもり・不登校・発達障がいなど、日頃の困りごとや悩みを1人で抱えていませんか。

ボレロでは、社会的自立への第一歩を踏み出すために「親子仲良く」「落ち着いた生活」が大切だと考え、参加者といっしょに話し合います。

その他、お楽しみ会、気軽に立ち寄れる“いまここ”、支援員の方を対象としたセミナーなどを開催しています。

🕒 5月27日(土) 15:00~17:00

🏠 JR「梅小路京都西」近くのカフェ

(詳細は申込み受付後にお伝えいたします)

👤 ひきこもり・不登校・発達障がいなどの生きづらさを抱えるご本人・ご家族

¥ 500円+1ドリンク 🧑 7名

📄 ホームページの参加申込フォームから申込(要 ①氏名 ②電話番号とメールアドレス ③参加日(5/27) ④現在の困りごと(任意))

自立支援の会 Bolero(ボレロ)京都

📧 jiritsu.bolero.kyoto@gmail.com

📄 <https://jiritsu-bolero-kyoto.jimdofree.com>

ホームページ



下京区 自分を大事にすることを忘れないで

不登校児の保護者のためのセルフヘルプグループ

他の保護者と思いを話したり、情報交換できる場です。色々な気づきが生まれると、こころの余裕にもつながります。

1人で悩まず、話せる仲間といっしょにすごしませんか。

🕒 5月28日(日)、6月25日(日) 13:00~16:00頃

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階

ボランティアセンターミーティング室

🚶 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 不登校の子どもの保護者(家族参加やお子さんの参加も歓迎)

¥ 無料

🧑 7名

📄 2週間前にホームページに開催案内とともに申込フォームをアップします。

ゆるっと♪kyotobase

📄 <https://ameblo.jp/kyotobase2019/>

ホームページ



下京区 同じ仲間と支えあう

摂食障がいの方のためのセルフヘルプグループ

摂食障がいの人が、自分の力を感じ、より自由に生き方を選んでいくための支えあいをするグループです。

当事者でフリートークをしています。途中入室・退席可なので、気軽にご参加ください。

🕒 6月25日(日) 10:00~12:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー

🚶 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 食べることに難しさを感じておられる方、生きづらさを抱えておられる方(ジェンダーを問いません)

¥ 500円

📄 不要。直接お越しください。

あかりプロジェクト関西

📧 akarikansai@gmail.com

📄 <https://future-butterfly.net/>

ブログ

メール



Instagramはじめました!
@kyotocityvinfo



ボランティア情報や講座のご案内などを発信していきます。ぜひフォローお願いします。



下京区 他の人の思いを知る、自分を受け入れる

うつ当事者のための セルフヘルプグループ

うつの生きづらさを抱えた人が、病名を問わず参加できるセルフヘルプグループです。

自分の気持ちをうまく言葉にできなくても、他の人の思いを聞くことで同じ気持ちを抱えていることを知ることができ、気持ちが楽になることもあります。

来られる時に気軽に参加してみてください。

🕒 毎月第1土曜日 13:00~15:00

🏠 京都聖ヨハネ教会・地下ホール
(下京区河原町五条下る本塩竈町582番地)

※信仰の勧誘をすることはありません。

🚶 地下鉄「五条」徒歩9分、京阪「清水五条」徒歩7分

👤 うつ当事者、病名や原因に関係なくうつとともに生きる人

💰 ¥ 100円

📧 初回の方のみメールか電話で連絡ください。

マ・カタリーナ

下京区河原町五条下る本塩竈町582番地
(京都聖ヨハネ教会・地下ホール)

☎ 077-522-6144

大津聖マリア教会(担当：荒木)

✉ macatarina2019@gmail.com

🌐 <https://macatarina.jimdofree.com/>



ホームページ



下京区 同じ経験をわかちあう

強迫症状のある当事者と家族のための セルフヘルプグループ

強迫症状の経験を共有する、当事者とその家族のための自助グループです。全員が対等な関係で、体験や思いをわかち合う活動をしています。

安心して悩みや辛さを話せる、心地よい場所です。無理に話す必要はなく、聞くだけでもOKです。

今年の京都交流会は奇数月に開催していく予定です。開催の案内はホームページをご確認ください。

※5月開催分は満員となりました。次回は7月開催予定です。

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階
ボランティアセンターミーティング室

🚶 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 強迫症状のある当事者と家族、支援専門職

💰 ¥ 1人300円・一組の2人目~200円

👥 20名(先着順・定員になり受付終了の場合は、ホームページでお知らせ)

📧 ホームページ内の申込フォームにてお申込みください。(締切後の申込は無効)

強迫友の会OBRI(オブリ)

✉ kyouhakutomonokai.obri@gmail.com

🌐 <https://sites.google.com/view/obri/index>

ホームページ



メール



東山区 少しでも気持ちが楽になる時間を

ひきこもり・生きづらさで 悩む人たちの居場所

専門家やカウンセラーとはまた違った、同じ目線のひきこもり経験者と話すことで、少しでも気持ちが楽になれる時間を過ごしてほしいと活動しています。

お散歩や近くのお寺へお茶会に行ったり、居場所ではゲームや雑談でほっこりしたり、今の自分のことを話す体験発表会など、毎日・毎週・毎月いろいろな取組を行っています。

参加無料・事前申込不要なので気が向いたときにお気軽にご参加ください。秘密基地のような、古民家のような居場所です。

毎週木曜 散歩の日

毎週日曜 ゲームの日

毎月第3火曜 お茶会in金剛寺

居場所はほぼ毎日開催しています。(11:00~17:00)

※たまにお休みしています。詳しくはSNSでご確認ください。

京都コレカラ

☎ 050-3557-0092

✉ ouen075@gmail.com

🌐 <https://note.com/ouen075/>

Instagram



Twitter



ホームページ



電話という手段で子どもたちがほっとできる居場所

チャイルドライン

18歳までの子どものための電話

18歳までの子どもがいつでも、どこからでもかけることができる子ども専用電話です。

チャイルドラインの4つの約束。安心して電話してね。

- ヒミツはまもるよ
- 名まえは言わなくてもいいよ
- どんなことでも、いっしょに考えるよ
- 切りたいときには、電話を切っていいよ

☎ 0120-99-7777

(電話代はかかりません)

🕒 毎日16:00~21:00

🌐 <https://kyotochildline.org/>

チャイルドライン京都
ホームページ



~電話では話しにくい子どもたちへ~

チャイルドラインでは文字でコミュニケーションが取れる「チャットシステム」を使い、子どもからの相談も受けています。詳しくは右のQRから確認してね。

🌐 <https://childline.or.jp/chat>

チャイルドライン
チャット



イベント・講座

下京区 若い世代とつながるきっかけの場

集まれ! 学生団体のチカラ ～学生の思いを広げるカタチを探る～

思いを持って活動に取り組む学生世代の声を聞き、彼らがなにに関心を持っているのか、活動の上でどんな困りごとがあるのかを知ること、よりいっそう活動が活発になっていくために、それぞれの立場でトークセッションを行います。

【ゲスト】 学習支援・居場所づくり団体 満天
日本語支援団体 りんぐえっじ
ROJE 災害と教育事業部 わたげプロジェクト

🕒 5月21日(日)13:00～15:00

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室
🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 企業や施設、学生など興味関心のある方
🆓 無料
📄 申込フォームで申込 (要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス)

申込先



下京区 ボランティアに興味がある人集まれ!

Let'sボランティア! ボランティア入門講座

ボランティアをはじめたい! そんな方にボランティアとは? から活動の探し方などいっしょに疑問や不安を解決する講座です。後半は実際に活動されているボランティアさんをお招きし、活動をはじめた経緯ややりがいなどをお伺いします。

●5月31日(水)14:00～15:00

【ゲスト】 市民ボランティアグループ「ユニーズ京都」

●6月28日(水)10:00～11:00

【ゲスト】 NPO法人京都教育サポートセンター

※それぞれ1回完結講座です。

上記3講座
共通問合せ先

京都市福祉ボランティアセンター

🏠 ひと・まち交流館 京都 3階 第5会議室
🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分
👤 ボランティア活動をはじめたい方、興味・関心のある方
🆓 無料
📄 申込フォームか電話で申込 (要 ①希望日 ②氏名 ③所属 ④電話番号 ⑤メールアドレス ⑥ボランティア活動経験の有無)

申込先



下京区 パソコンでZoomを主催

オンライン会議を主催する 人のためのZoom講座

Zoomの視聴、参加はできるけど、主催者として自分でも何かを発信したい、仲間とのミーティングをZoomでしたいなど開催運営する側の講座です。

はじめて主催することになり、不安と感じられている方向けに、初歩(参加者の招待等、開催の基本動作)から応用(画面共有・チャット・録画等、会議で使う便利な機能)までを学びます。

【講師】 NPO法人 京都市地域ITアドバイザー会(CITA会)

🕒 6月2日(金)10:00～16:30

※アカウント未取得の方は9:00からご参加ください。

🏠 ひと・まち交流館 京都 1階 パソコンコーナー
🚗 市バス4・17・205「河原町正面」下車すぐ、京阪電車「清水五条」徒歩8分

👤 パソコンでZoom参加したことがある方
ご自身のノートパソコンをお持ちください。

🆓 無料 🧑 10名(先着順)
📄 申込フォームで申込 (要 ①氏名 ②所属 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤Zoomアカウントの有無)

申込先



☎ 075-354-8735 FAX:075-354-8738
✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

編集・発行 / 京都市福祉ボランティアセンター

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1
(河原町通五条下る東側)「ひと・まち交流館 京都」3階

TEL 075-354-8735 FAX 075-354-8738 ✉ v.info@hitomachi-kyoto.jp

🌐 <http://v.hitomachi-kyoto.jp/> 京都市福祉ボランティアセンター

ホームページ



Facebook
京都市福祉ボランティアセンター



Twitter
@kyoto_vora



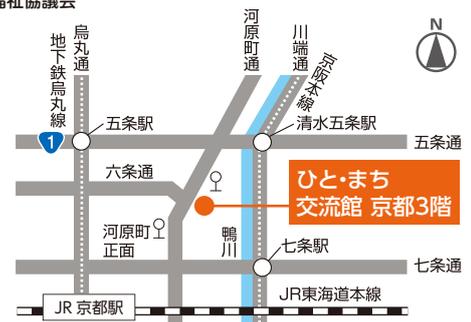
Instagram
@kyotocityvinfo



【交通機関】 ●京都市バス4・17・205号系統「河原町正面」停留所下車
●京都市営地下鉄烏丸線「五条」下車、5番出口より徒歩約10分
●京阪電車「清水五条」下車、1番出口より徒歩約8分
●立体駐車場 最初の1時間410円、以後30分ごとに200円
(混雑が予想されますので、できる限り公共交通機関をご利用ください)

【開所日時】 ●月～土：9:00～21:00 ●日・祝：9:00～17:00
●休館日：第3火曜日(祝日にあたる時は翌日)、年末年始

〈設置〉京都市
〈運営〉社会福祉法人京都市社会福祉協議会



KES
ステップ2登録
京都市社会福祉協議会は、
KESステップ2を取得し、環境
負荷低減につとめています。

UD
FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

