

# 心配な子も "ホッ"とできる 「居場所」が あったら…

## 居場所ガイドブック

特定非営利活動法人横浜メンタルサービスネットワーク



## はじめに

特定非営利活動法人横浜メンタルサービスネットワークは、2015 年より中学高校生のための「居場所」を運営しています。当法人は設立以来、精神障がい者を支援する中で、精神疾患の「予防」に着目してきました。精神疾患発症の多くは 10 代と言われ、当事者の方に話を聞くと、中高時代の楽しい・良い「思い出」が少ないと言います。2015 年から開始した中高生の「居場所 Irodori」には、学校に行かない精神疾患の子、学校には行くものの、友だちがいない子などが毎回 3 人から 5 人集まっていた。一緒におやつを作ってゲームをしたり、修学旅行代わりに一泊卒業旅行等を企画し体験したり、自分たちの作成した製品をバザーで売って利益でホテルランチをしたり等、様々な体験を一緒にしてきました。

2020 年の新型コロナウイルス禍以降、法人事業所が移転した際、小学生の「居場所」になるようにと、「駄菓子屋カフェ」をオープンしました。地域の小学生が放課後に駄菓子を買いがてら、外のデッキで遊んでいます。友だちと一緒に遊ぶ約束できなかった子が、駄菓子屋で放課後を過ごしていると、別な子がやってきていつの間にか一緒に遊んでいます。カフェには、コロナで学校に行けない日々を過ごすうち、人と話をする機会がなく、いつの間にか声が出なくなったしまったという高校生が訪ねてきたこともありました。

以上の経緯から、「居場所」が子どもたちの近くにあることの大切さを感じ、その必要性和作り方をまとめたガイドブックとして地域に発信しようと考え、助成金「休眠預金活用事業」を 2023 年度から 2025 年度までの約 3 年間受託しました。本ガイドブックは、地域の様々な人の「困った」を解決することをテーマとしましたので、皆さんの困りごとがこのガイドブックを通して解決できるとうれしいです。

横浜メンタルサービスネットワーク 鈴木弘美

# もくじ

## はじめに

### 第 1 章 “心配な子” がつながる 地域の仕組み

1. 心配な子をつなぐ地域のルート
2. 心配な子を見つけたときは…
3. こども・中学生を地域で支えるとは…

### 第 2 章 “ホッ” とできる「居場所」って

1. 心配な子が「居場所」につながるルートの紹介
  - ① 地域の人で紹介で「居場所」につながった中学生の A さん
  - ② 病院を退院したけれど…「居場所」を探していた B さん
  - ③ 行きたい気持ちはあるのに、学校になじめない C さん
2. さまざまな「居場所」のかたち
  - ① 駄菓子屋に集まるこどもたち
  - ② 高校内カフェで出会う高校生

### 第 3 章 「居場所」作り

1. 「居場所」の作り方・はじめ方
2. 「居場所」作りの紹介
  - ① 中学校を巻き込んだ「居場所」
  - ② 地域発信「この子たちが心配」から派生した「居場所」作り

### ふろく 関係機関ガイド

1. 私たちの「居場所」Irodori
2. 関係機関ガイド 地域の相談機関

## 第1章 “心配な子”がつながる地域の仕組み

### 心配の子をつなぐ地域のルート

地域には、様々な「居場所」や相談場所があります。ここでは“心配な子”がいた場合、どのようにつながるのかお知らせします。安心して第一報を発信してください。



#### “心配な子”ってどんな子

- ☺ 学校がある時間帯なのに、独りで公園にいる
- ☺ 大声で暴れている、家族が怒鳴っている
- ☺ あいさつしない・できない、さびしそうにしている
- ☺ 学校に行っておらず、家に一人ぼっち
- ☺ 家族に障がい者や病気の人がいる。ケアをしているかもしれない

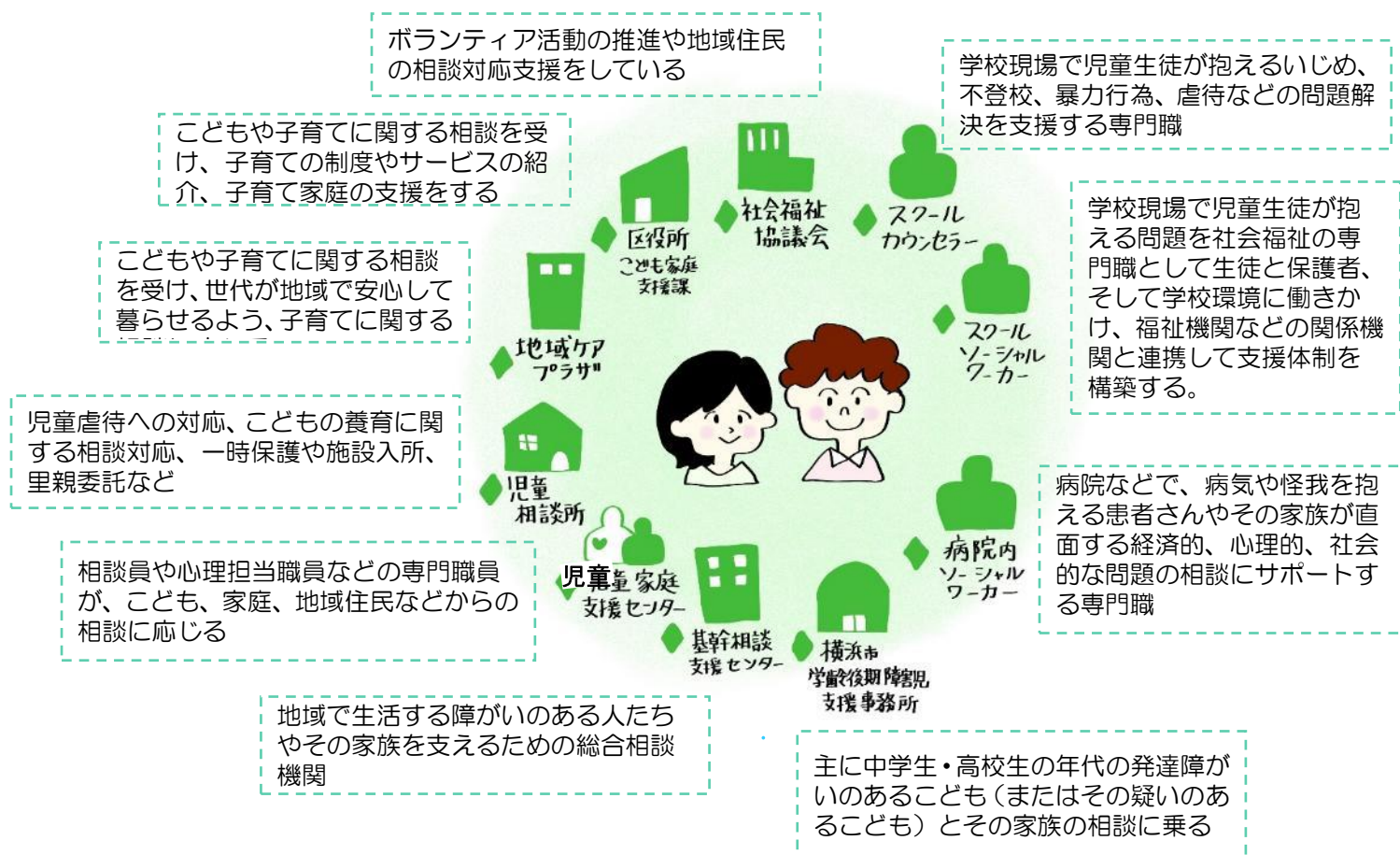


一人ぼっちには  
慣れたよ。  
気楽で良いよ

#### 会話の中で“心配事”ってどんなこと

- ☺ ご飯は一人で食べているらしい
- ☺ 兄弟・姉妹がいるらしいけど、家に一人でいる
- ☺ お母さんはいつも寝ている
- ☺ 落ち着きがない
- ☺ いつも騒いでいる
- ☺ 落ち込んでいるが、本人は「別に」と否定し、明らかに様子がおかしい
- ☺ 家のことを語ってくれたが、家族関係が気になる
- ☺ 家族の帰りが遅い

## 心配な子を見つけたときには・・・



※ 詳細は 19・20 ページで紹介

### まずは相談先を見つける

あなたの一番声をかけやすい相談先を探してみましょう。子どもの成長を応援することになります。上記は、相談先情報です。

### 相談したら、心配の解決へ

相談先をみつけたら、ぜひ電話で連絡してみてください。すべての心配事が解決するわけではありませんが、一緒に考えてくれる専門家がいます。安心してください。

### 私たちの経験から

中学に通わなくなった子の保護者は、次のように居場所を見つけています。

- ☉ ホームページを見て私たちの「居場所」に連絡する方
- ☉ 相談機関から、「居場所」を紹介してもらう方
- ☉ 講演会で「居場所」を知る方

一番多いのは、相談機関から紹介されて利用する方です。

### こんなこともあります

学校に行っていないので、勉強をさせたいです、と保護者の希望で利用することになったものの勉強は進まず、どうしようかなあ…と迷ったのですが、まずはこの居場所に慣れてもらうことを優先しました。数日後、保護者から「子どもが進んで居場所に行くようになって明るくなりました」と連絡がありました。

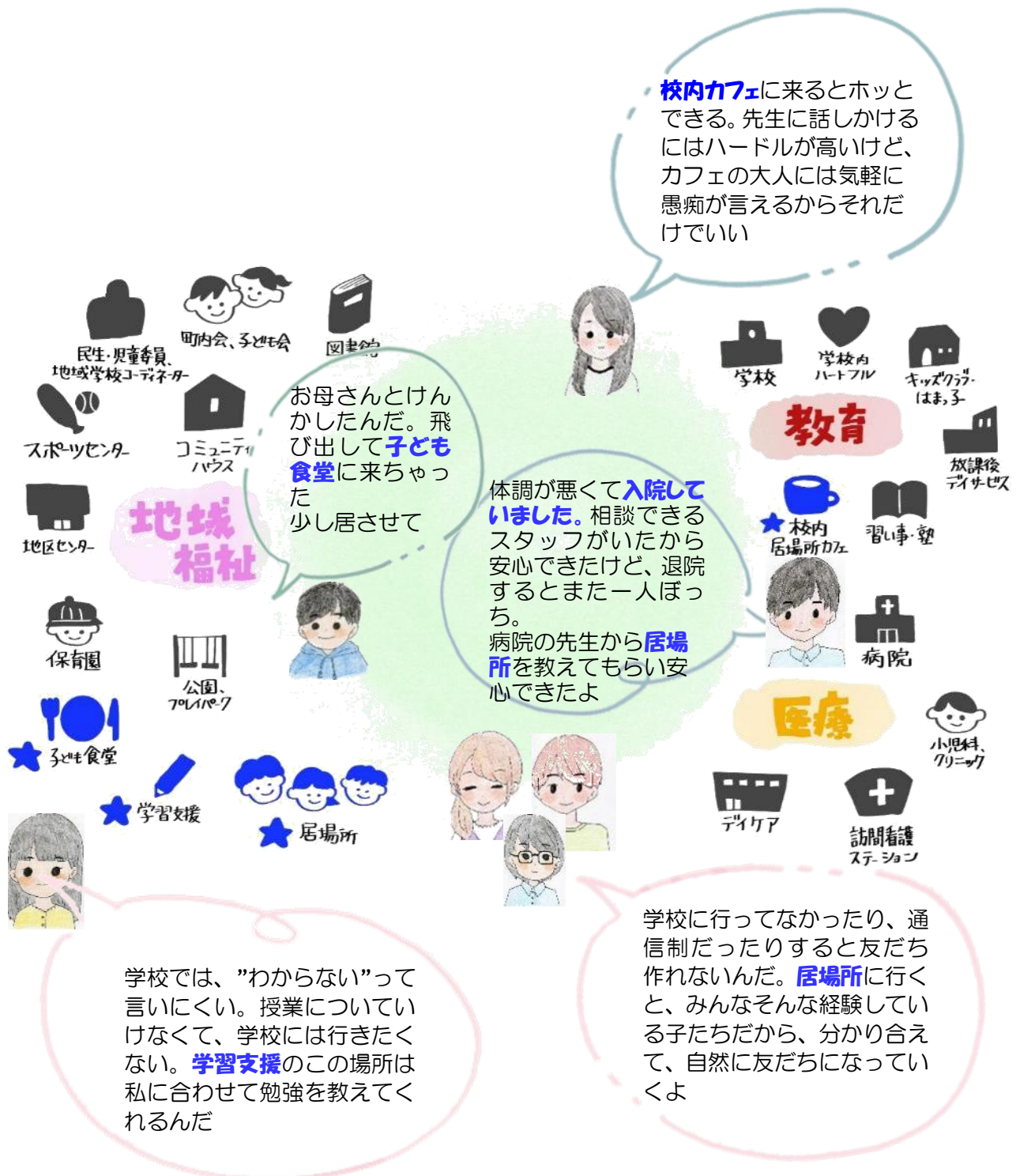
その後、自ら塾で学ぶことを決め、受験し高校生になりました。

自分の居場所を見つけられると明るくたくましくなっています

## こども・中高生を地域で支えるとは・・・

地域には、いろいろな「居場所」があります。塾や部活動も大事な「居場所」になっています。コミュニティハウスや、地区センターなど、子どもたちは放課後の遊び場として活用しています。また、地域の大人と一緒に祭りやイベントに参加すること、町内の子ども会でクリスマス会を開催してくれることもあります。子どもたちは、その場所で学校や家族とは別の大人に出会い、様々なことを経験しながら成長していきます。

しかし、学校に行かない子や友だちがいない子は、それらの「居場所」を利用できません。そんな子どもにも利用してもらうために、地域には小さな「居場所」ができています。



## 第2章 “ホッ” とできる「居場所」って

子どもたちには「家」と「学校」は、ほぼ外せない「居場所」でしょう。しかし安定して成長していくためには、それ以外に“第三の「居場所」”と呼ばれる場が必要だと思われます。“第三の「居場所」”は「自由に出入りしやすい」「誰でも受け入れられ、平等である」「商業主義的ではない」「比較的目立たない場所、存在である」「ぬくもりがあり遊び心のある雰囲気」「心地が良い」などの特長があります。もちろん子どもたちにとっての「家」はホッと出来るスペースの一つでしょうし、「学校」が楽しくて「居場所」だと感じている子もいるでしょうが、その中では成長を求められたり自立を促されたり、役割が期待されることが多くあります。その期待に応えられない時にも“第三の「居場所」”があることで、安心して生きることができると考えられます。

ある子にとってはそれが病院や地区センターかもしれませんし、別な子にとっては習い事かもしれません。しかし、そのような「居場所」をなかなか見つけられない子もたくさんいます。前のページで紹介したように、家や学校以外の「居場所」は地域の中で少しずつ増えてきてはいます。しかし、そこまで辿り着かない、「居場所」を探すエネルギーがない、「居場所」が必要なことに気付けない、行く場所があってもそこで安心して過ごす事ができない、などの様々な理由から見つけられないでいる子も多くいます。このような子どもたちでも安心して過ごせる“第三の「居場所」”を私たちは“ホッ”とできるような「居場所」と考え、これまで幾つかの形で用意してきました。

私たちの“ホッ”とできるような「居場所」には次のような特長があります。

### ① 専門家が関わっていること

私たちの活動には精神保健福祉の専門家が多く関わっています。“ホッ”とできるような「居場所」づくりには「色々な場とネットワークを持ってその子に必要な場を提供できる」「子どもと同じ目線に立ちながらも自然に気持ちをサポートできる」「安心して対話をしながら自分の中のモヤモヤを言葉にできるようにサポートできる」視点が重要です。その視点があることによって“ホッ”とできるような「居場所」の枠が守られ、安全性を保つ事ができます。

### ② ゆるやかなつながりがあること

“ホッ”とできるような「居場所」はこの後で紹介するように幾つかの活動の種類があります。一つの活動を目的で利用開始しても、必要に応じて他の活動を利用する場合があります。別な活動に参加している子でも、何となく顔は知っている、ということもあります。同じ空間の中でゆるやかなつながりがあることで、窮屈になりすぎず自分のペースで「居場所」を作ることができます。

また、他の関係機関とのゆるやかなつながりを保ち続けることが重要だと考えます。一つの機関で出来る事は限られていますので、様々な機関と必要に応じて連携をとり、持ちつ持たれつの関係があることが、子どもたちをゆるやかな大きなネットワークの中で支えていくことができます。その際には、専門家がいることは連携をスムーズにする上でとても役に立っています。

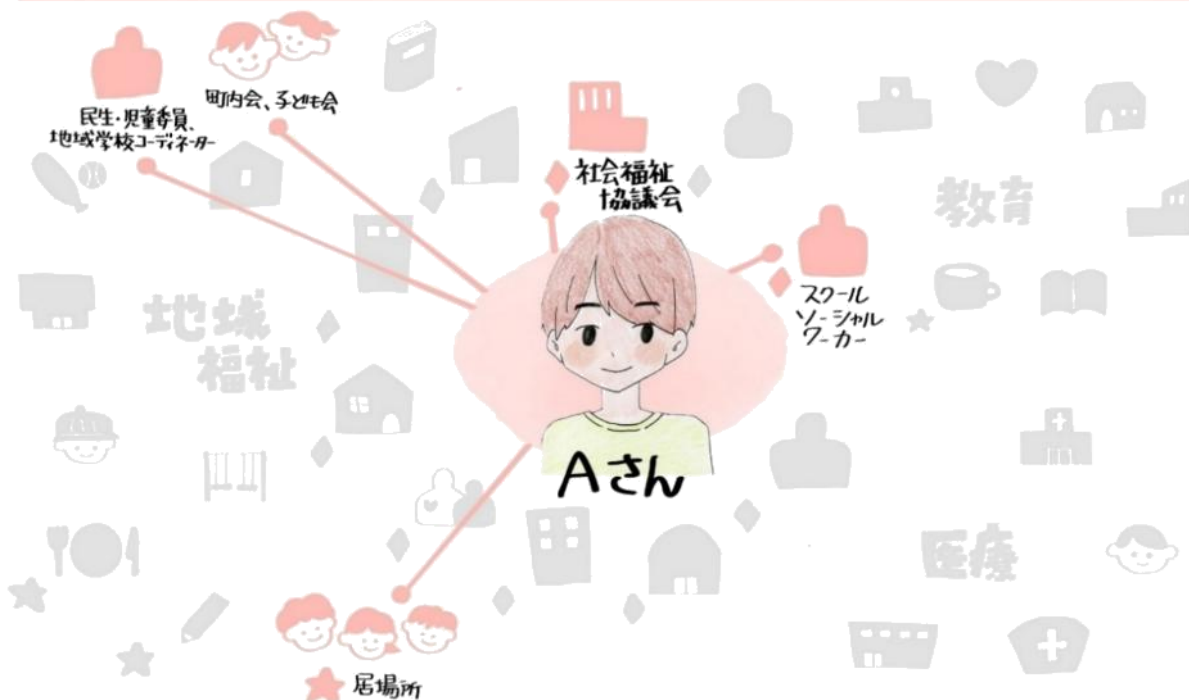
2章3章で具体的に私たちが考えている“ホッ”とできるような「居場所」の形をご紹介させていただきたいと思っています。

(筑波大学附属病院 羽田舞子)

## 1. 心配な子が「居場所」につながるルートの紹介

以下、三つのタイプの「居場所につながるルート」を紹介します。実際の「居場所」につながる形を参考に作成しました。（個人を特定するものではありません）

### 地域の人の紹介で居場所につながった中学生の A さん



#### ＝ Aさんをつないだルート ＝

1



町内会、子ども会

中学生の A さんは、学校になじめず登校ができなくなっていたが、地域の子どもの会のイベントには、時々顔を出していた。

2



社会福祉協議会

社会福祉協議会主催の主任児童委員会議で「中学校の居場所」があるという広報があった。

3



民生・児童委員、  
地域学校コーディネーター

会議に出席した児童委員が、子どものころから知っている近所の A さんが不登校だったことを思い出した。

4



★ 居場所

児童委員が、A さん家族に居場所の情報を伝えたところ、家族が興味を持ち、A さんが居場所へ参加することとなった。

5



スクール  
ソーシャル  
ワーカー

居場所に参加した A さんは、小学校時代から相談に乗ってくれていたスクールソーシャルワーカーにも再会し、のびのびと過ごしている。

もともと、周りでサポートしてくれる大人や機関のネットワークがあった中で「居場所」につながる事が出来た。ゆるやかな連携が持っていたことで、新たな居場所が加わり、A さんを支えるネットワークが更に広がり、のびのびと自分の力を発揮することが出来るようになった。

[illegible]

**1**

**病院**

高校生の B さんは、体調を崩して入院した。

**2**

**居場所**

退院後のリハビリのため、B さん家族は居場所を探していた。

**3**

**居場所**

見学・体験→利用となった B さんは、学校・家以外の通う場所として居場所を活用した。

**4**

**居場所**

B さんは居場所のスタッフに自分の病気や心配事について相談したり、仲間と会話を楽しんだりして過ごしている。

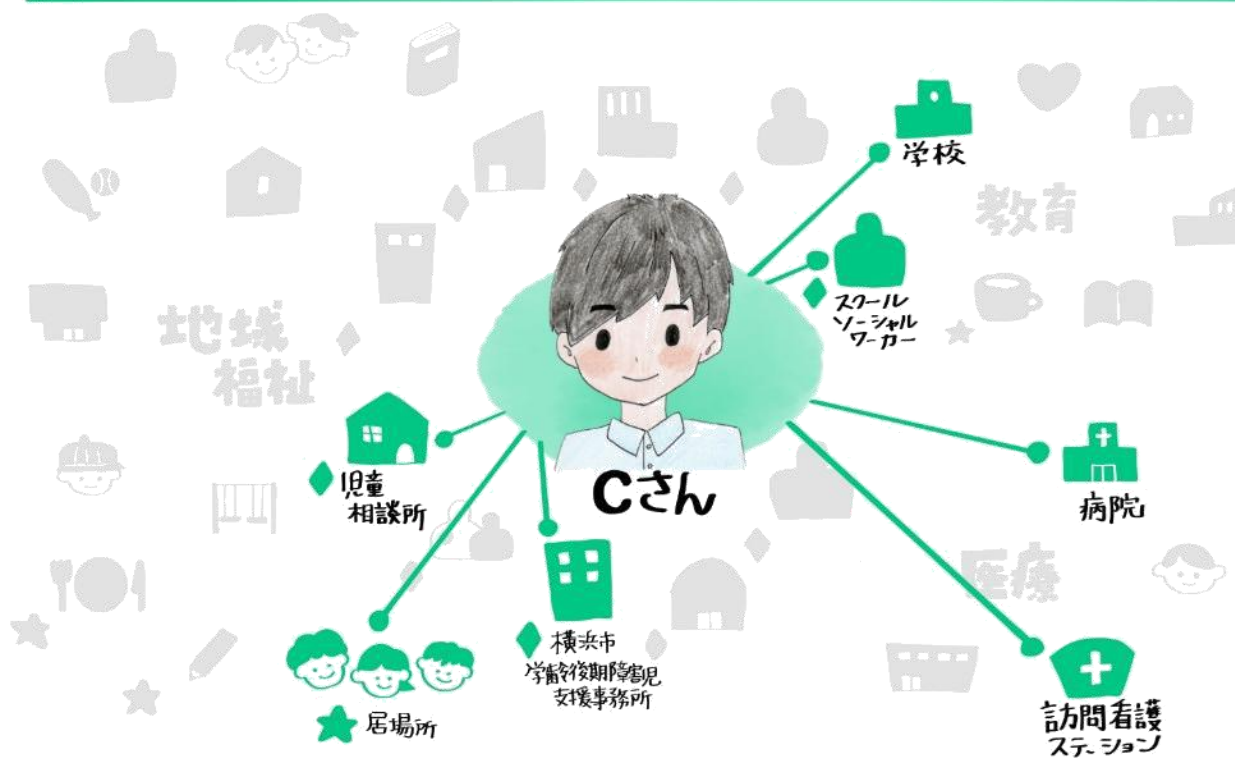
**5**

**基幹相談支援センター**

家族とスタッフの間、また関係機関とも心配事を共有する関係ができています。

家族に出来る相談、病院で出来る相談はそれぞれ出来ていたが、その家族のことや病院でのことをゆっくり話せる「居場所」が出来た。居場所で、専門家や同じ悩みを持つ友だちとの対話を通して、これからの新たな自分を見付ける機会を持った。また、居場所スタッフが家族と連携することで、家族が安心感を持って本人を支えられるようになった。

# 行きたい気持ちはあるのに、学校になじめないCさん



## ≡ Cさんをつないだルート ≡

1



Cさんは、小学生の頃に不登校気味になった。

2



スクールソーシャルワーカーの紹介で、Cさんは居場所に参加した。

3



中学生になったCさんは、学校に行きづらい時は居場所で過ごしている。

4



Cさんは、居場所以外にも様々な相談機関を利用しながら過ごしている。

病院、学校、地域などそれぞれに相談することが出来る場は持っていた。しかし「居場所」では目的のある相談ではなく、自然と出てくるような話を受け止めてもらった。目的に応じた相談場所以外に、“ホッ”とできる居場所を持つことで、Cさんは自分の気持ちを自分で整理して受け止められるようになっていった。

## 2. さまざまな「居場所」のかたち

### ① 駄菓子屋に集まる子どもたち

「駄菓子屋カフェ Irodori」は、2020 年に開店。カフェ部門は 10 時～12 時、駄菓子屋は 15 時～17 時に開店しています。

学校が終わってから徐々に小学生が集まってきます。時間内は、外デッキで自由に過ごすことができ、宿題・勉強、カードゲームなどを行っています。毎週水曜日は室内を開放しているので、ゲームや宿題をして 2 時間ほどを過ごしています。毎週 15～20 人が、学年問わず一緒に遊んでいます。

ある日、中学生が「大きくなったね～」と小学生に声をかけていました。登校班で一緒だった 1 年生が成長した姿を見て感動しているということ、温かい交わりがここでは見られます。



駄菓子屋を始めて 5 年目。代替わりをしながら、いろいろな子が遊びにきてくれます。1 人で来た子同士が顔見知りになって、約束しなくても駄菓子屋で会えば一緒に遊んでいる様子や、友だちにゲームを譲ることができずにケンカしていた子が、いつの間にか譲りあって一緒に遊べるようになっていくなど、学校以外のコミュニティの場になっているようです。中学生になっても遊びに来てくれる子もいて、自分の話をしてくれ、時には小学生の話を聞いてあげるなど、子どもたちの成長や変化していく様子を、日々驚きと喜びをもらっています(^^♪

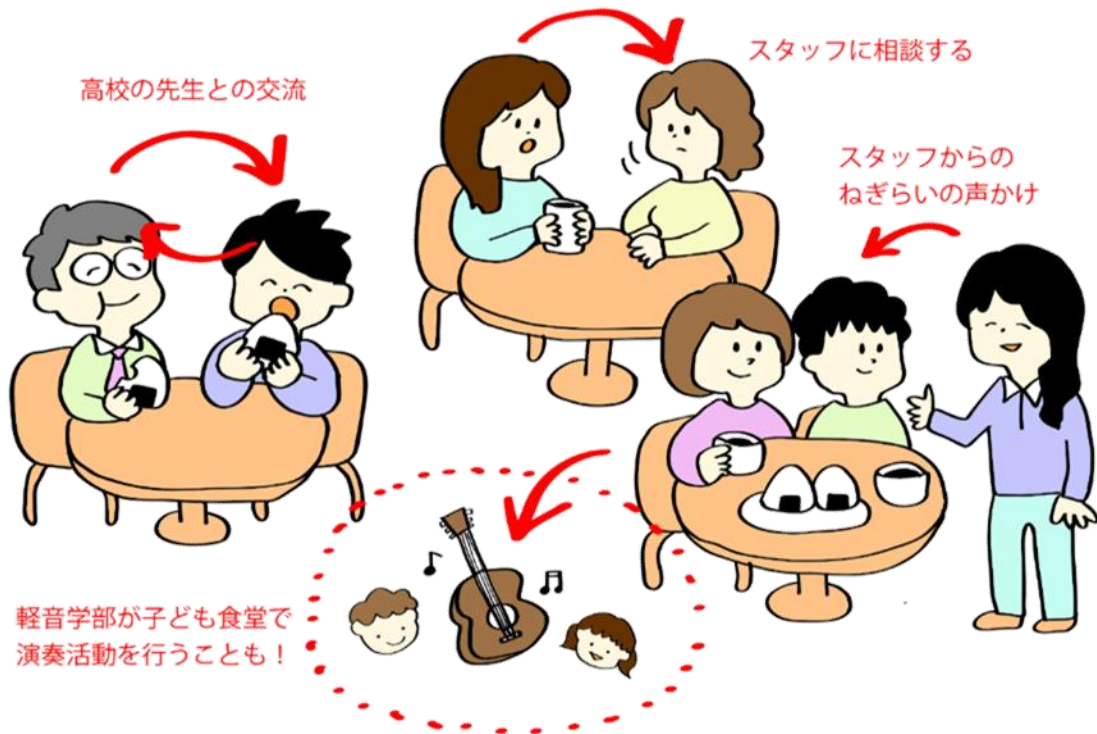
(横浜メンタルサービスネットワーク 吉成広美)

駄菓子屋ではこんなことが・・・

- ◎ お金がないけど友だちに連れられて一緒に遊ぶ子
- ◎ 待ち合わせに使う子
- ◎ 友だちと遊ぶ約束ができなかったと言って、駄菓子屋のスタッフと話し込む子
- ◎ 一人で来た子同士でトランプ始める子どもたち
- ◎ 今日、早く終わったから顔を出したよ、とやって来ていつまでもゴロゴロしていてく中学生
- ◎ 私の分のご飯はないから、いつも自分で作らなくてはどうって、スタッフに愚痴をこぼす子
- ◎ 弟に食べさせるためにお金残しておきたいからと、差し入れのおやつをたくさん持って帰る子

## ② 高校内カフェで出会う高校生

横浜市内の定時制高校を中心にした校内カフェがあります。校内カフェプロジェクトの仲間がカフェをオープン、食育を兼ねておにぎりやスープを提供しています。カフェのオープン中には料理の手伝いをしてくれる生徒もいます。日頃、家族や先生以外の大人と話すことが少ない世代が、彼らの話に「すごく頑張っているんだね」「大変だね」と共感したり、先生も一緒になっておにぎりをほおばりながら楽しい話で笑ったり、そんな時間を通して、学校と地域と一緒に生徒を見守る関係が育まれ、安心して過ごせる場になっています。



校内カフェではこんなことが・・・

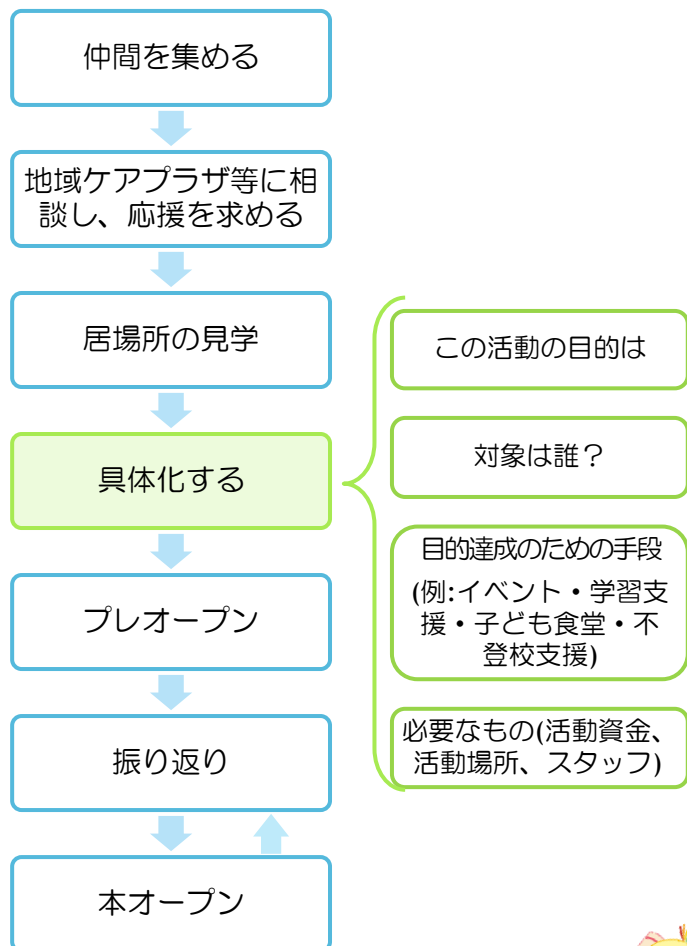
- 「タイムマシンがあったらどこに行きたい？」の質問に「お母さんのおなかの中」「中学生に戻ってやり直したい」との声がありました。
- 夕方おにぎりを渡すと「今日初めての食べ物です」「起きて、アルバイトに行って、学校に来てと…食事する時間なんてないです」と言う生徒が多いです。
- 軽音楽部が子ども食堂にゲストで演奏してくれます。子どもたちはお兄さん、お姉さんの姿にあこがれ、ギターを触らせてもらって、教えてもらって…大感激して、サインをもらったりしています。

本校では月に1回、放課後に校内カフェ「とまりぎ」を開催しています。「とまりぎ」は、生徒がおにぎりやスープなどの軽食を取りながら、友人や地域の方、外部支援機関、教員と交流し、安心して過ごせる居場所として運営しています。季節行事やアート活動も取り入れ、日常とは異なる体験の機会を提供しています。生徒が悩みや困りごとを教員以外の大人にも相談できる場となっており、普段の学校生活では見られない一面を把握することで、生徒理解や支援にもつながっています。  
(横浜市内立戸塚高校定時制 教諭 伊藤 渉)

## 第3章 「居場所」作り

### 1. 「居場所」の作り方・はじめ方

「心配な子」が側にいると、「居場所」があるといいなあ…と考えるかと思います。ここでは、「居場所」作りに必要な要素をお伝えしていきます。



私たちの居場所は、「中高校生の放課後」の居場所として、中学・高校生の学童保育をイメージして開始しました。中学生が塾に行くために道で歩きながらおにぎりを食べている姿を見て、「ちょっとでいいから、ここでおにぎり食べていきなよ」と言える場所にしたかったのです。

スタートして間もなく、それだけではなく、友だちがいないという子に何人も会いました。一緒に遊んで、一緒に笑って、そんな場所になっていきました。

今では、不安がある子も大勢通っています。でもここは、みんなが安心していられる場所になっています。

「居場所」を開始する一般的流れは、左図を参考にしてください。

地域ケアプラザへ相談すると、実際に活動している「居場所」を紹介してくれます。連絡をしてぜひ見学をしてみてください。

#### 何を目的にするの

- ・食事提供
- ・フリースペース(遊び場、しゃべり場)
- ・学習支援
- ・イベント

目的をしっかりと整理しましょう。何のために行うのかを何度も話し合ったり、考えたりすることが目的が一致させることにつながります。目的決めが大事です。

#### 誰を対象にするの

- ・小学生？ 中学生？ 高校生？
- ・学校に通えていない子？

どんな世代の子どもを対象にするのか目的に合わせて決めておくと、開始当初に混乱せずに済みます。「居場所」が順調になってから世代の幅を広げる事もできるでしょう。

#### 活動資金、活動場所、スタッフ

どこで活動するのか、仲間と相談することが大事です。スタッフが集まりやすい活動場所を見つけることがポイントです。もちろん、資金を計画的に使うことも基本です。

#### 気を付けたいこと

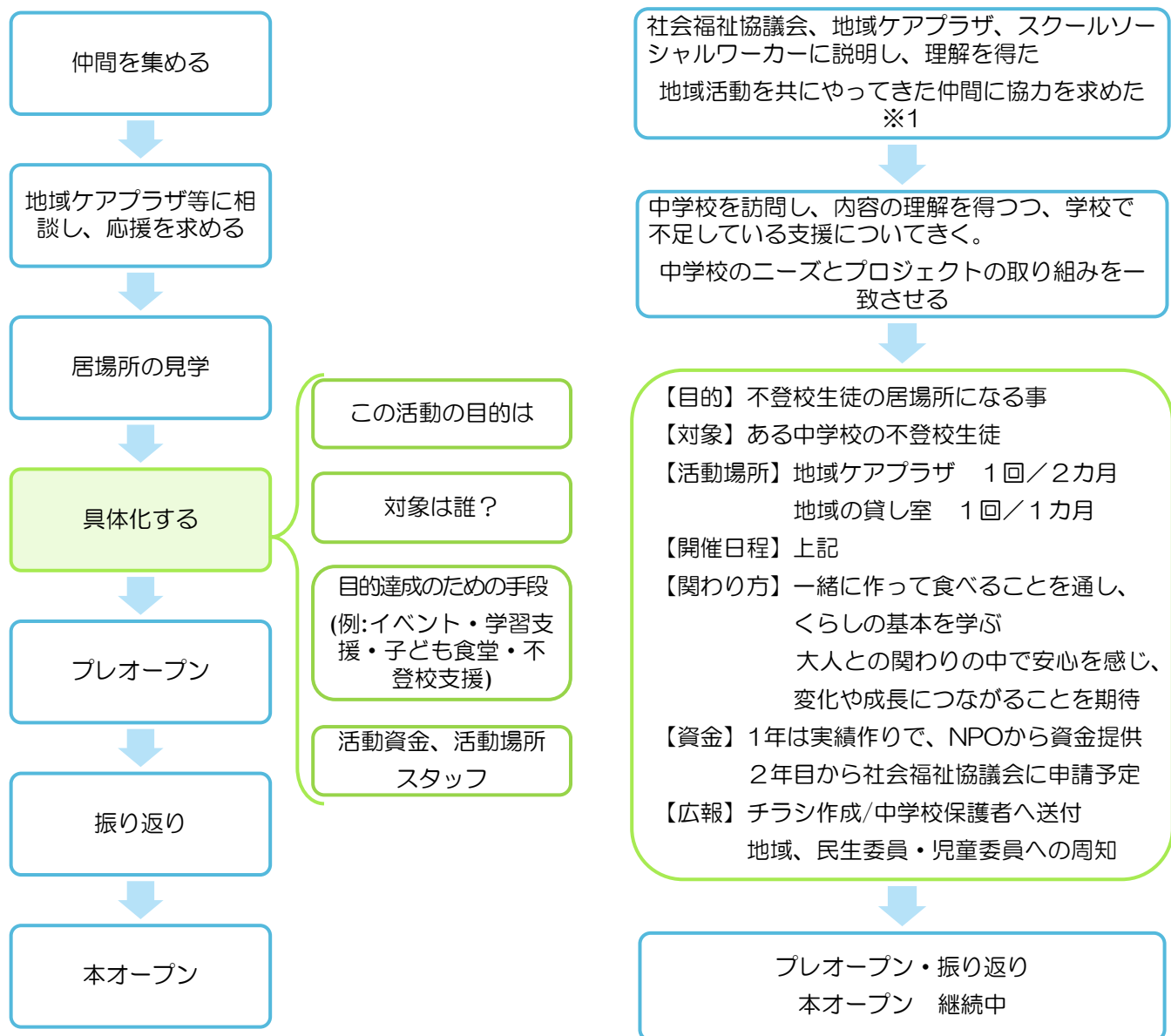
- ・子どもの個人情報について意識すること
- ・あばれたり、けんかになったりしたときは、注意しますが、大きな声で叱らないこと
- ・一人ぼっちの子をみつけたら、スタッフが話しかけること

## 2. 「居場所」作りの紹介

### ① 中学校を巻き込んだ「居場所」

ある中学校の先生が私たちの居場所を訪問された時「学校のそばにこの居場所が出張に来てくれるといいなあ」と感想をいただきました。少し時間は経ってしまいましたが、中学校の現場の困りごとに耳を傾けたいと思い、地域ケアプラザや社会福祉協議会に相談し、ある地域の中学校を訪ねました。校長先生と相談し理解を得られ、下記のような手順で不登校の生徒のための居場所作りがスタートしました。

#### 実際の「居場所」作り 〈作成の手順〉



※1 校内カフェを運営している法人が集まって開始したことは、地域連携という点で意味があった

|            |                                                                                                                            |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施体制       | 準備委員会を中心にした【中学生の「居場所」プロジェクト】                                                                                               |
| プロジェクトメンバー | 横浜市港南区区社会福祉協議会、横浜市野庭地域ケアプラザ、スクールソーシャルワーカー、横浜市立丸山台中学校、学校地域コーディネーター、民生委員、保護司、(公益財団法人)よこはまユース、ユカナガシマクッキングサロン、横浜メンタルサービスネットワーク |



- 学校と連携しています。時々先生も顔を出してくれるよ。
- 子どものことを考えている団体の大人や地域の自治会、民生委員、児童委員も声かけてくれるよ。
- 何より、学校にいけない自分たちを理解してくれてるんだ。大人って意外と優しいよ



毎回おいしいご飯が食べられるよ



## みんなの声

「居場所」はたくさんの仲間と育んだみんなの場所だと思っています。悩みを抱える人の存在に気づき、自分のできることを考え、仲間と共有し、みんなで一緒に取り組むことで少しずつ発展していきました。

多くの人に立ち寄ってもらい、自分の想いをもって、自分らしく過ごせる場所になるように、みなさんに手伝ってもらえると嬉しいです。

誰にとっても安心できる場所になるように私たちも協力していきます。

(横浜市港南区社会福祉協議会 事務局長 樋口宗典)

校内カフェと一緒に運営する仲間として声をかけていただき、地域のみなさんや学校、地域ケアプラザの協力のもと、少しずつ関わりが深まってきたことを実感しています。

毎回、食事の配膳や折り紙、お絵描きなどを一緒に楽しむ時間のなかで、だんだんとコミュニケーションや笑顔も増えています。中学生にとって身近に立ち寄れる場所が少ないなかで、「ここに行けば安心できる」と思える場所が地域に育ちつつあることが、嬉しいです。

(公益財団法人よこはまユース 山中 梓)

地域ケアプラザも一緒に支援をさせて頂いています。地域にも中学生が「ほっと、安心して過ごせる居場所」がある事は、学校とはまた違った雰囲気、そして「一人じゃない、地域の人にも気に掛けているよ」という意味も込められているのではないかと思います。これからも関係機関の皆さんと協力して「地域における、ほっと安心して過ごせる居場所」として、地域ケアプラザの場を提供していきたいです。

(野庭地域ケアプラザ)

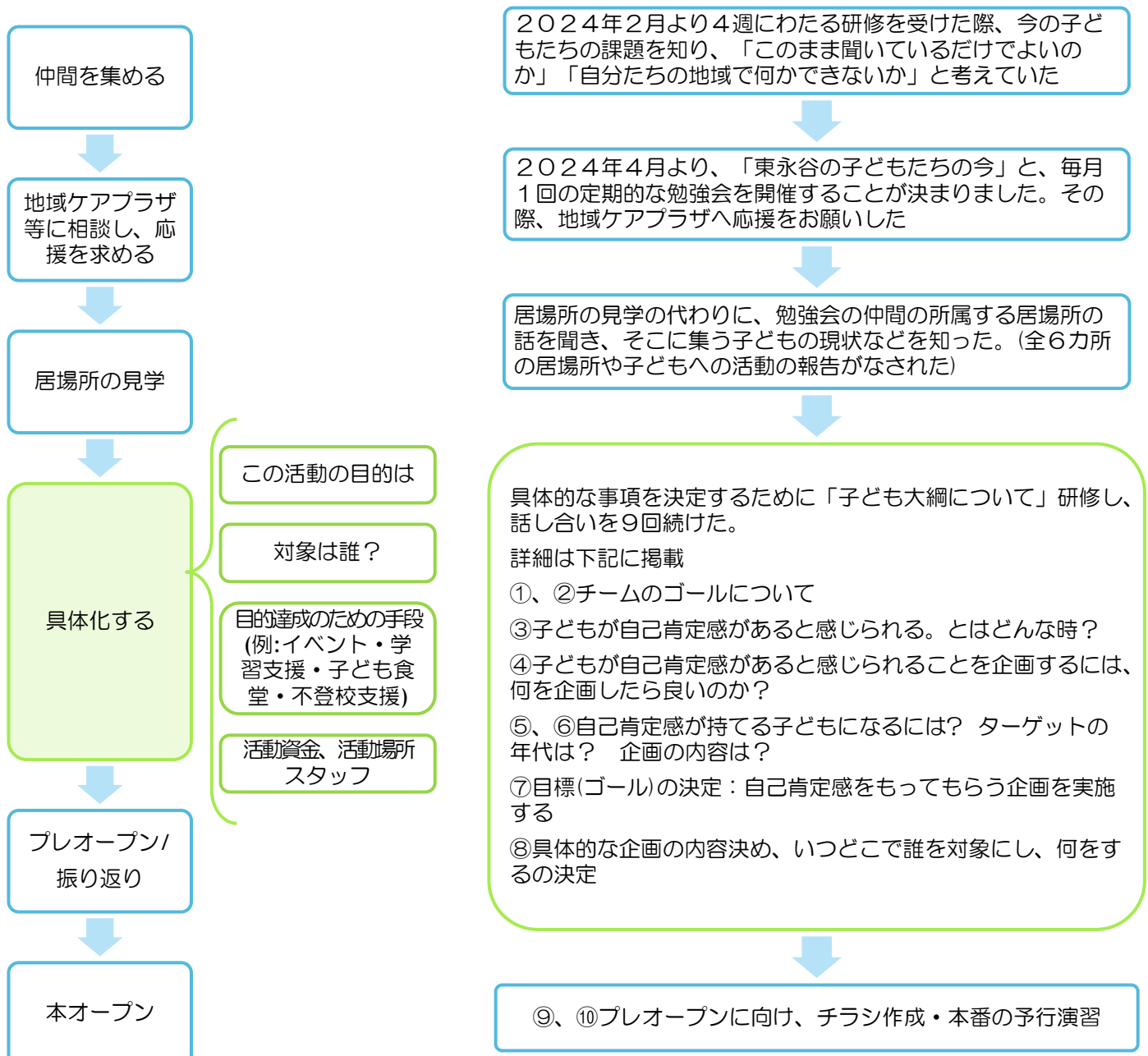
保護者・教育のそれぞれの立場で学校現場に関わってきました。学校は楽しい所、学びの喜びを感じて欲しいと『食』をツールに校内カフェや夜間学級・こども食堂などで活動。その経験をもとに、中学校と連携する居場所づくりに関わることとなりました。100 人いたら 100 様の心と笑顔があることを、キッチンにステージに伝えていけるようサポートできたらと思っています。

(ユカナガシマクッキングサロン 長島由佳)

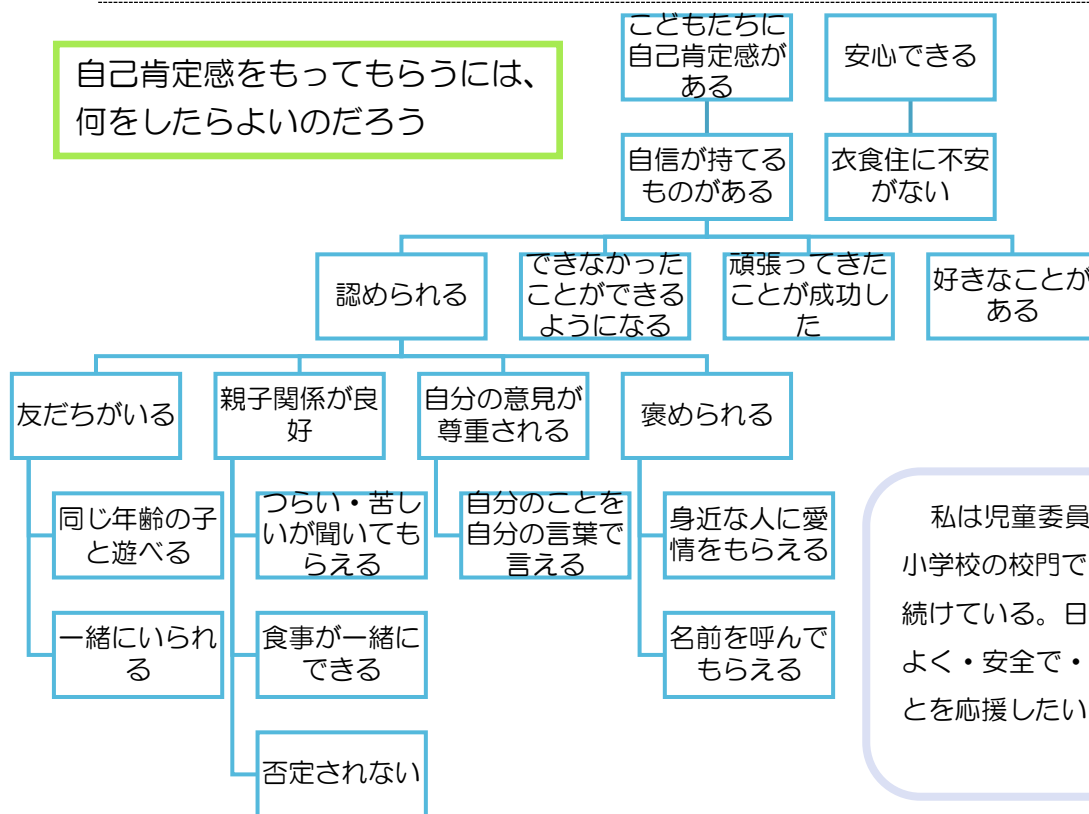
## ② 地域発信「この子たちが心配」から派生した「居場所」作り。

はじめは、2024年2月から4回にわたって開催された研修会「知ろう！東永谷の子どもたちの今 ①スクールソーシャルワーカーの働き ②よこはまユース・青少年支援から見る課題と子どもの今 ③(NPO)リロード・不登校ひきこもりの支援から見る子どもの今」を受けた際、参加者の多くが、今の子どもたちの課題を知り、「このまま話を聞いているだけでよいのか」「自分たちの地域で何かできないか」という思いを語り合い、2024年4月より、「東永谷の子どもたちの今」として、毎月1回の定期的な勉強会を開催することが開始されました。メンバーは15人程度、グループ名を「R-base」と名付けました。虹のように一人一人違った色を持つ子どもたちのために、様々な経験や考えを持った大人が、この場を基地として、話し合ったり、学び合ったり動き出していきたい！という思いで、民生委員・ボーイスカウトのリーダー、地域ケアプラザスタッフ、地域の「居場所」のリーダー、基幹相談支援センター、学校地域コーディネーター、子ども子育て支援のスタッフ、子ども広場、小学生の学習支援のボランティアスタッフ、子育て中のパパが集まっています。

### 作成の手順



## 「居場所」の内容やテーマを具体化する作業



私は児童委員の活動として、平日の毎日、小学校の校門で「挨拶見守り活動」を12年間続けている。日頃から、子どもたちが「元気よく・安全で・いじめのない」ように育つことを応援したいと願い、この活動に参加した。  
(民生・児童委員 野尻啓五)

上記のように時間をかけてテーマや行動を決定していくプロセスを参考にしてください。

### みんなの声

私自身は2025年4月よりR-baseの活動に参加させていただいておりますが、その1年以上前から学び、意見を出し合い、検討をされてきたメンバーの皆さんの熱意には、いつも感服しております。

今年度に入ってから、「子どもたちに自己肯定感をもってもらうには」のロジックツリーを基に、取組を具体化させるため、話し合いを重ねてきました。

「子どもたち」と一口に言っても、どのような子どもに焦点を当てるのか、常設型の居場所が良いのか、イベント的なものが良いのか…など、たくさんの意見を出し合い、2025年11月に初のイベントである「親子カフェ・シェフは子ども-」（おやつ作りを通した親子・親同士のコミュニケーションの場）の開催に至りました。

今後、イベントを振り返りながら、改めて活動・取組を進めていくことになるかと思いますが、この取組が、安心して自分らしく暮らせる地域づくりの一端となれるよう、サポートを続けていきたいと思っています。

(東永谷地域ケアプラザ所長 莊司巧馬)

私はこれまで、多くの精神疾患や怪我で悩む患者さんを施術してきました。その経験から、幼少期の過ごし方が心身の健康に大きく影響すること、自律神経のバランスとも深く関わることを実感しています。

だからこそ、R-baseでは、子どもたちが安心して自分を出せる居場所をつくり、より良い人生を歩めるようサポートしたいと思っています。

ここでは、子どもたち一人ひとりが自分の居場所を見つけ、心身ともに健やかに成長できる空間にしていきたいです。

私自身は、子どもたちが自然に相談や挑戦ができる雰囲気をつくり、活動を通じて学びや気づきを得られるようサポートしていきたいと考えています。

今後も、この居場所が子どもたちにとってより居心地の良いものになるよう、皆さんと意見を出し合いながら進めていければと思います。

(おかわ神経バランス整体横浜院 大川久弥)

パンフレットより

## Irodoriって何？

現在、学校に通っている中で「通い辛い」と感じている方、学校に行かなくなっている方に対して、学校生活や日常生活がより彩り豊かになるようにお手伝いをする場です

## どんな人が使っているの？

- 学校に通っているけど人間関係が苦手だと感じている方
- 集中力が続かない、なかなか勉強が進まない、など勉強のし辛さを感じている方
- 悩みごとを相談できる相手が欲しい方
- 居場所が欲しいと思っている方

これ等の事を感じている、高校、中学校に通っている方

irodori には、皆さんの希望に沿う事が出来るように、同世代のスタッフや、相談業務を仕事としているスタッフなど、色々なスタッフがいます。

## どんな活動をしているの？

具体的には下記のような活動をしています

- スポーツ：  
WII スポーツなど、楽しみながらストレスを発散します
- 勉強：  
勉強の仕方の工夫を共に考えます
- コミュニケーション：  
対人関係の悩みや、より良い方法を皆で考えます
- おやつ：  
みんなで一緒に作ります。お腹が満たされると気持ちも少し満たされますね
- プログラミング
- 話し合い、ゲーム
- 部活
- 体験活動(農業、ボランティア、アルバイト)
- 行事(ハイキング、バザーなど)



その他、希望があれば上記の活動以外にも学校生活のためのお手伝いをします

## いつ、どこでやっているの？

曜日：月曜日(学習の時間)

13時30分～17時00分

火曜・木曜(通常の活動)

13時30分～18時30分

第3土曜日(昼食会)

10時00分～13時00分

場所：YMSN事務所

費用：1回 500 円、回数券 4,000 円(9 枚)

月額 5,000 円

(おやつ代が含まれています)

活動している時間内であれば、何時からでも自由に利用して頂けます

## 活動の様子とみんなの声

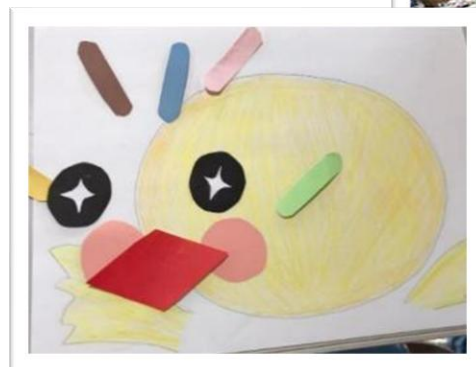
### アート展での作品(Irodori チーム)/昼食会



### レクリエーション/バーベキュー



### Irodori マスコットの福笑い/パサー



参加する前は人と話す機会が少なくコミュニケーションに不安を抱えていましたが、Irodoriの活動を通してコミュニケーションが楽しいと感じるようになりました。勉強面でも、今まで一人で抱え込みがちでしたが、一緒に学べる仲間ができて将来のことについて考える余裕も生まれました。Irodoriは私を支えてくれた大切な居場所です。(H)

人と関わるのが苦手な私は、イロドリ活動の中でスタッフや他の利用者さんと過ごせたお陰で、前よりも自分から人に話しかけられるようになりました。この先も困った時に助けを求められる人がいると思うと、とても安心です。(G)

いつでも来れる楽しい居場所。メンタルが弱っているとき、特にありがたいです(S)

学校や行政に相談できず行き詰まった時、イロドリスタッフとの対話に支えられ前向きに息子と向き合えました。これからも息子にとってありのままの自分でいられる大切な場所であってほしいと願っています。

(保護者T)

### お問い合わせ

〒234-0052 横浜市港南区笹下1-7-6 ☎ 045-841-2179  
横浜メンタルサービスネットワーク Irodori

# 関係機関ガイド

## 横浜市港南区の関係機関

|       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|--------------|-----|------------|--------------|-----|------------|--------------|----|---------|--------------|----|-----------|--------------|------|----------|--------------|-----|------------|--------------|-----|-------------|--------------|-----|-------------|--------------|-------|------------|--------------|
| ①     | 社会福祉協議会                                                                                                                                                                | 横浜市港南区社会福祉協議会<br>港南 4-2-8 3 階港南区福祉保健活動拠点内<br>TEL：045-841-0256                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ③     | 区役所こども家庭支援課                                                                                                                                                            | 港南区役所こども家庭支援課<br>港南 4-2-10<br>TEL：045-847-8410                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ③     | 横浜市地域ケアプラザ                                                                                                                                                             | <table> <tr> <td>港南台</td><td>港南台 3-3-1</td><td>045-834-3141</td></tr> <tr> <td>東永谷</td><td>東永谷 1-1-12</td><td>045-826-1097</td></tr> <tr> <td>下永谷</td><td>下永谷 3-33-5</td><td>045-826-2640</td></tr> <tr> <td>野庭</td><td>野庭町 612</td><td>045-848-0111</td></tr> <tr> <td>日下</td><td>笹下 3-11-1</td><td>045-843-3555</td></tr> <tr> <td>港南中央</td><td>港南 4-2-7</td><td>045-845-4100</td></tr> <tr> <td>日野南</td><td>日野南 3-1-11</td><td>045-836-1801</td></tr> <tr> <td>芹が谷</td><td>芹が谷 2-16-12</td><td>045-828-5181</td></tr> <tr> <td>日限山</td><td>日限山 1-66-55</td><td>045-827-1870</td></tr> <tr> <td>上永谷駅前</td><td>丸山台 1-9-10</td><td>045-840-1260</td></tr> </table> | 港南台 | 港南台 3-3-1 | 045-834-3141 | 東永谷 | 東永谷 1-1-12 | 045-826-1097 | 下永谷 | 下永谷 3-33-5 | 045-826-2640 | 野庭 | 野庭町 612 | 045-848-0111 | 日下 | 笹下 3-11-1 | 045-843-3555 | 港南中央 | 港南 4-2-7 | 045-845-4100 | 日野南 | 日野南 3-1-11 | 045-836-1801 | 芹が谷 | 芹が谷 2-16-12 | 045-828-5181 | 日限山 | 日限山 1-66-55 | 045-827-1870 | 上永谷駅前 | 丸山台 1-9-10 | 045-840-1260 |
| 港南台   | 港南台 3-3-1                                                                                                                                                              | 045-834-3141                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 東永谷   | 東永谷 1-1-12                                                                                                                                                             | 045-826-1097                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 下永谷   | 下永谷 3-33-5                                                                                                                                                             | 045-826-2640                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 野庭    | 野庭町 612                                                                                                                                                                | 045-848-0111                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 日下    | 笹下 3-11-1                                                                                                                                                              | 045-843-3555                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 港南中央  | 港南 4-2-7                                                                                                                                                               | 045-845-4100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 日野南   | 日野南 3-1-11                                                                                                                                                             | 045-836-1801                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 芹が谷   | 芹が谷 2-16-12                                                                                                                                                            | 045-828-5181                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 日限山   | 日限山 1-66-55                                                                                                                                                            | 045-827-1870                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| 上永谷駅前 | 丸山台 1-9-10                                                                                                                                                             | 045-840-1260                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ④     | <b>児童相談所（市内に4カ所※）</b><br><b>中央児相：</b><br>鶴見区、神奈川区、西区、中区、南区<br><b>西部児相：</b> 保土ヶ谷区、旭区、泉区、瀬谷区<br><b>北部児相：</b> 港北区、緑区、青葉区、都筑区<br>※2026 年度より新たに市内 5 カ所目の<br>東部児童相談所(仮称)開設予定 | <b>南部児童相談所</b><br>対象：港南区、磯子区、金沢区、戸塚区、栄区<br>TEL：045-349-0122、FAX：045-840-1258                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ⑤     | 基幹相談支援センター                                                                                                                                                             | 港南中央通 1-12 TEL：370-7502                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ⑥     | 児童家庭支援センター                                                                                                                                                             | <b>のば こども家庭支援センター</b><br>野庭町 631 TEL：045-840-5092                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ⑦     | 横浜市学齢後期障害児支援事業所                                                                                                                                                        | <b>学齢後期発達相談室くらす</b><br><b>港南区</b> 上大岡西 1-6-1<br>ゆめおおおかオフィスタワー5F<br>TEL：349-4531<br>火～土（祝日を除く）9:00～17:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ⑧     | 病院・医療ソーシャルワーカー                                                                                                                                                         | 各病院にご相談ください                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ⑨     | <b>横浜市教育委員会</b><br><b>スクールソーシャルワーカー</b>                                                                                                                                | <b>南部学校教育事務所</b><br>港南・磯子・金沢・戸塚・栄<br>※学校を通してご連絡ください<br>学校安心ダイヤル<br>QR コードからご連絡ください                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |
| ⑩     | <b>横浜市教育委員会</b><br><b>スクールカウンセラー</b>                                                                                                                                   | <b>南部学校教育事務所</b><br>港南・磯子・金沢・戸塚・栄<br>※学校を通してご連絡ください                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |           |              |     |            |              |     |            |              |    |         |              |    |           |              |      |          |              |     |            |              |     |             |              |     |             |              |       |            |              |



## 地域の相談機関

### ① 区社会福祉協議会

地域の誰もが安心して暮らせる「福祉のまち作り」を目指し、民間の社会福祉活動を推進する団体です。全国、都道府県、市区町村の三つのレベルに組織され、地域住民や専門家が協力して、相談支援、福祉サービスの提供、ボランティア活動の支援など、さまざまな活動を行っています。

### ② 区役所こども家庭支援課

こどもや子育てに関する相談を受け、子育ての制度やサービスの紹介をしたり、関係機関と連携して、子育て家庭の支援をします。

### ③ 地域ケアプラザ

こどもや子育て世代が地域で安心して暮らせるよう、関係機関などと協力し、解決に向けて支援します。また、地域の方と一緒に様々なイベントや講座を行ったり、福祉・保健活動やボランティアを支援します。

### ④ 児童相談所

18歳未満の子どもに関する様々な相談（児童虐待、養育、非行、障害、不登校、性格や行動の問題など）に応じ、必要な調査や指導を行う行政機関です。相談内容の秘密は守られ、専門的な知識を持ったスタッフが子どもと家庭をサポートします。横浜市内には、中央、南部、北部、西部の4つの児童相談所があり、それぞれ所管区域が分けられています。2026年度より新たに市内5カ所目の(仮称)東部児童相談所開設予定

### ⑤ 基幹相談支援センター

地域で生活する障がいのある人たちやその家族を支えるための総合相談支援機関です。障がいのある方が住みなれた地域でその人らしく暮らし続けていくために、暮らしや仕事のこと、福祉サービスの利用相談、制度のことや「話を聞いて欲しい」など、なんでも相談できます。

### ⑥ 児童家庭支援センター

児童福祉法に基づき設置された児童福祉施設で、相談員や心理担当職員など専門の職員が、子ども、家庭、地域住民などからの相談に応じています。必要に応じて区役所など関係する機関と協力しながら相談内容について一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします

### ⑦ 横浜市学齢後期障害児支援事業所

主に中学生・高校生年代の発達障がいのある子ども（またはその疑いのある子ども）とその家族に対し、相談支援、発達支援、関係機関への助言、家族向けの勉強会やグループ活動などを行う横浜市の事業

### ⑧ 病院・医療ソーシャルワーカー

患者やその家族が抱える経済的、心理的、社会的な問題の解決をサポートする専門職です。医療チームの一員として、退院後の生活を見据えた退院調整や、利用できる社会福祉制度の紹介、関係機関との連絡・調整などを行います。医療ソーシャルワーカー（MSW）とも呼ばれ、社会福祉士や精神保健福祉士の資格を持つ人が多く、患者が安心して治療に専念し、社会復帰や自立した生活を送れるよう支援します。

### ⑨ スクールソーシャルワーカー

学校現場で児童生徒が抱えるいじめ、不登校、暴力行為、虐待などの問題解決を支援する専門職です。社会福祉の専門知識・技術を用いて児童生徒と保護者、そして学校環境に働きかけ、福祉機関などの関係機関と連携して支援体制を構築します。

### ⑩ スクールカウンセラー

学校現場で児童生徒が抱えるいじめ、不登校、暴力行為、虐待などの問題解決を支援する専門職

## あとがき

---

私たちの「居場所 irodori」に繋がってくる子は、保護者や関係機関の方に連れられて「何となく、仕方なく」見学にくるところからスタートする子がほとんどです。それでも山の上まで通ってきてくれるのは、みんなが自分らしくのびのびと過ごしている姿やそこに流れている雰囲気によすらぎを感じてくれているのかなと思っています。

学校に行けない、ホッとできる場所がない子たちが孤独にならないように、地域で見守っていくことが求めていると感じています。気になる子、心配な子がいたときにどこに相談たらいいかわからないとの声をよく聞きます。また「子どもたちに何かできることはないのかな？」との思いがある地域の方が多くいることも知りました。是非多くの方にこのガイドブックを手にとっていただき、困ったとき、悩んだときのお役に立ててもらえたら嬉しく思います。

このガイドブックは休眠貯金活用事業の助成金を活用して作成しました。そして READYFOR 基金、JANPIA のみなさんには制作にあたり多くの助言を頂き、秋田ファシリテーションの平元さんにも出会うことができました。平元さんは秋田から「Irodori」に出向いてくれて、この雰囲気を温かいイラストで表現してくれました。可愛い表紙は若者が引き受けてくれました。また港南区社会福祉協議会や区役所をはじめとする関係機関の方々、地域福祉に関わるの方々、学校関係者、法人の理事に構成や内容の確認をして頂き、本当に多くの方のご協力と応援で出来上がりました。スタッフ一同、心よりお礼申し上げます。

横浜メンタルサービスネットワーク 吉成広美

## 「居場所」ガイドブック

---

発行日 2026年2月28日

執筆・編集 特定非営利活動法人横浜メンタルサービスネットワーク  
羽田舞子(筑波大学附属病院)

執筆協力 秋田ファシリテーション事務所 平元美沙緒

発行者 認定・特定非営利活動法人横浜メンタルサービスネットワーク  
法人番号 9-0200-500-4143  
〒233-0052 横浜市港南区笹下1-7-6 045-841-2179  
ymsn@forest-1.com  
<http://forest-1.com/ymsn/>

印刷 社会福祉法人横浜SSJ

本ガイドブックは、休眠預金助成金を得て制作しました。



