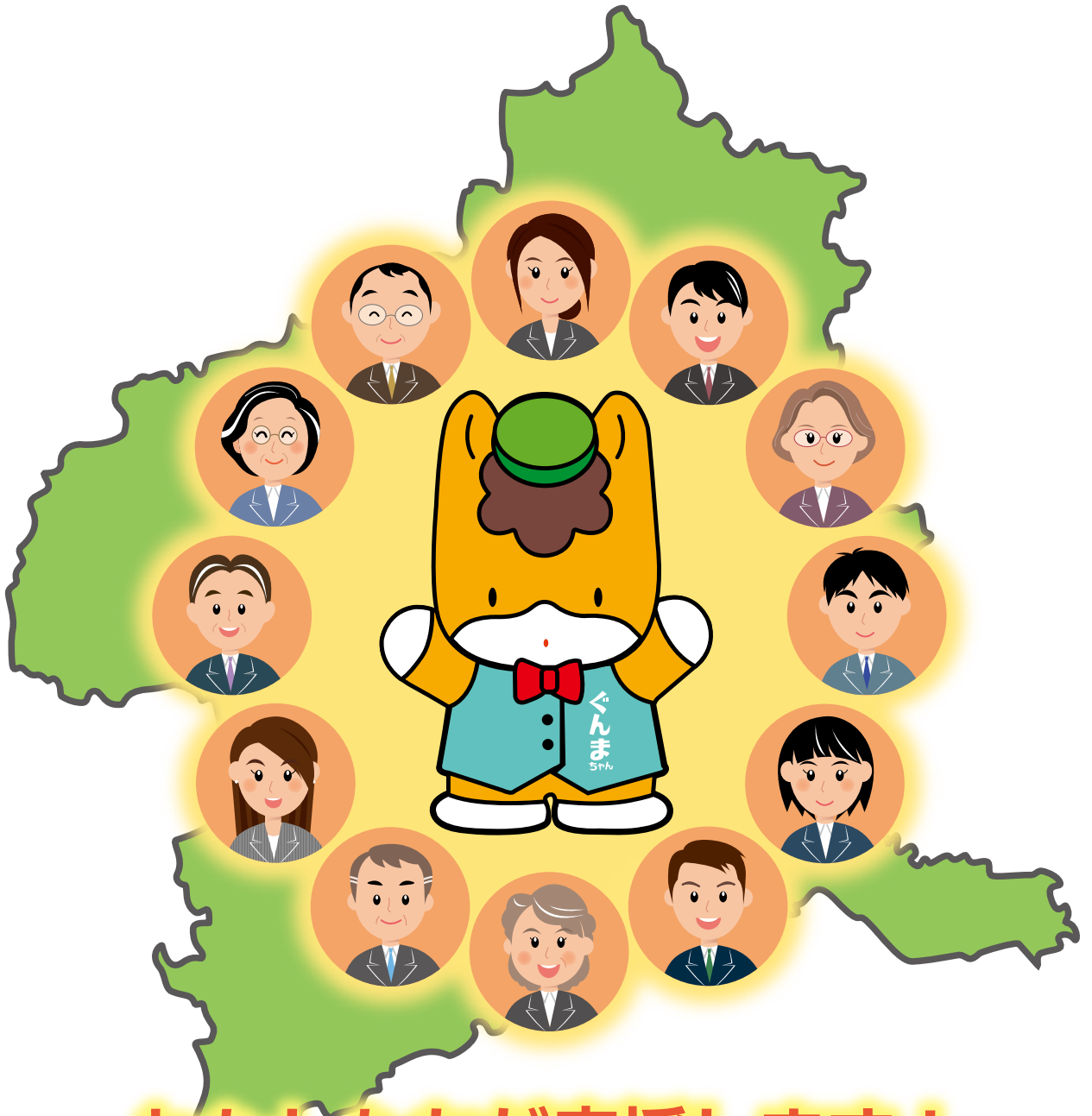


子ども・若者の自立支援ガイド

# 不登校・ひきこもり状態から一歩前へ



わたしたちが応援します！

群馬県子ども・若者支援協議会

# はじめに

青年前期（中学生）から青年中期（高校生）は、思春期の混乱から脱しながら心理・社会的な自立をとげて大人の仲間入りを目指していく準備期間でもあります。

ところが、この自立の過程で立ち止まってしまう子ども・若者がいます。友人関係や学校生活でのトラブル、家庭環境の変化など、その要因はさまざまです。

なかには、「不登校」や「ひきこもり」状態となり、学校や職場から離れてしまったり、親や周りの大人への反発から「非行」に走ってしまったりすることもあります。今まで気がつかなかった「発達障害」が原因だったりすることもあります。

いずれの時期においても、我が子の苦しむ姿を見る親は、何をしてあげられるかを考え、その悩みは尽きません。親子の苦しみは長引き、深まるばかりです。

このような状態の子ども・若者が一歩前へ動き出すには、出来るだけ早く、適切な相談・支援機関を利用することが望ましいと考えます。

この支援ガイドは、「不登校・ひきこもり状態」などにある子ども・若者を、どのような支援につなげていったらよいかをまとめたものです。

## 群馬県子ども・若者支援協議会





## 1 不登校・ひきこもり

- (1) **学校に相談する【不登校】** ..... 1・2
- (2) **地域の窓口**に相談する【不登校・ひきこもり】 ..... 3・4
  - ・教育委員会
  - ・行政の相談窓口
- (3) **専門機関に相談する** ..... 5・6
  - ・医療機関
  - ・児童相談所
  - ・ひきこもり支援センター
  - ・法務少年支援センターぐんま
- (4) **民間団体による支援** ..... 7・8
  - ・親に対する支援
  - ・本人に対する支援（子ども・若者の居場所）

## 2 特別の支援を必要としている場合

- (1) **本人に適した「学びの場」を選ぶ** ..... 9
- (2) **発達障害の専門機関に相談する** ..... 10
- (3) **民間の取組** ..... 10

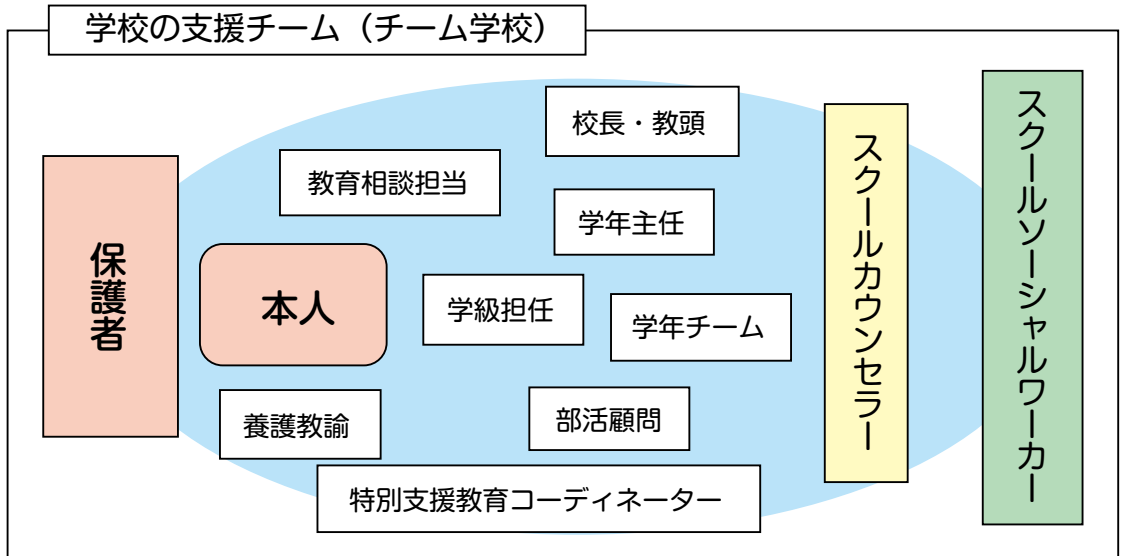
## 3 その他

- (1) **社会生活や対人関係の悩みがある場合** ..... 11
  - ・青少年の悩みを相談する
- (2) **家庭生活の悩みがある場合** ..... 12
  - ・家庭の経済的な悩みを相談する
  - ・女性が抱える悩みを相談する

- 【対談】** 不登校・ひきこもり状態の子どもの理解と対応 ..... 13・14
- 【資料】**
  - 1 中卒後進路未決定者・高校中退者を支援しています ..... 15~17
  - 2 支援機関連絡先一覧 ..... 18~23
  - 3 思春期・青年期の不登校・ひきこもり支援マップ ..... 24

# 1 不登校・ひきこもり

## (1)学校に相談する【不登校】



中学校 A先生

小・中学校では、児童生徒が出しているSOSのサインに早めに気づき、その要因について情報を集めることが重要だと考えています。

そのため、教職員で情報を共有することはもちろんですが、保護者からの情報はとても重要です。お聴きした情報を元に、学校では支援チームを作り対応していきます。

学校に行くのが辛いと感じたら、早い段階で自分の気持ちを先生に伝えてみてください。

担任の先生はもちろん、養護教諭やスクールカウンセラーなどでも大丈夫です。

自分の気持ちを伝えてみることで、気持ちが軽くなり、解決の糸口が見つかるかもしれません。



高校 B先生



養護 C先生

保健室は、いつでも、誰でも、気軽に相談できる場所です。

また、養護教諭が専門性を生かして、児童生徒のからだの不調の様子から、いじめや不登校などの問題を抱えてサインを発していることにいち早く気付いて、学校内や地域の関係機関との連携で、コーディネーター的な役割を果たしていきます。

## スクールカウンセラーの役割



カウンセラー Dさん

私たちスクールカウンセラー（SC）は、公立小中学校・中等教育学校及び県立高等学校に定期的に勤務し、児童生徒のみならず、保護者の方々のご相談をお受けして、一緒に解決方法を考えていきます。

（対応できる相談内容の例）  
不登校（登校渋り）、いじめ、友人・先生との人間関係、性格・行動、子育て など

## 適応指導教室はどんな所？



指導員 Eさん

適応指導教室では、小中学校で不登校状態になっている児童生徒に対して、集団生活への適応、情緒の安定、基礎学力の補充、基本的な生活習慣の改善等のための相談・適応指導を行いながら、学校復帰を支援し、社会的自立を応援しています。

教室では、一人ひとりが一日の過ごし方を自分で決めて過ごしています。午前中は学習に取り組み、午後は体験活動等に取り組んでいるところが多いです。

また、学校とも連携を密にしているため、学校行事を生かした登校支援を行ったり、進路に関する情報交換を行ったりすることもあります。

適応指導教室の連絡先は [18 ページ](#) をご覧ください。

## 【学校を支援するSSW】

### SSW(スクールソーシャルワーカー)って？

いじめや不登校、その他の学校でのいろいろな困りごとを抱えている子どもと家族を支えるための専門職です。

### SSWは何をするの？

子どもが安心して学校生活を送れる環境づくりに先生と協力して取り組んだり、生活環境を改善するために必要な福祉サービスを提案したりします。



## (2)地域の窓口相談する【不登校・ひきこもり】

### 教育委員会



相談員 Fさん

### 小中学生の相談窓口

市町村教育委員会では、不登校で悩んでいる児童や生徒、保護者からの相談を受けています。

なかには、相談窓口を設けて、24時間体制で相談を受け付けているところもあります。心配なことがある場合は、一人で悩まずに、相談することが大切です。

市町村教育委員会の連絡先は [19 ページ](#) をご覧ください。  
県教育事務所でも相談を受け付けています。

## 群馬県総合教育センター 子ども教育相談室

### 「子ども教育・子育て相談」 ☎ 0270-26-9200

乳幼児から高校生までの教育や子育てに関する相談をお受けします。

月曜日～金曜日（9：00～17：00）

第2・第4土曜日（9：00～15：00）（祝日・年末年始は除く）

### 「24時間子供SOSダイヤル」 ☎ 0120-0-78310

子供のSOS全般に悩む、ご本人や保護者等の相談をお受けします。

24時間対応・通話料無料

## <その他の相談窓口>

### 群馬いのちの電話

☎ 027-221-0783 【毎日9：00～24：00 第2・4金曜日は24時間】

☎ 0120-783-556（フリーダイヤル）【毎月10日8：00から24時間】

「どんなことでも」利用できる相談電話です。あなたがつらいとき、近くにいます。

### 子どもの人権110番（前橋地方法務局）

☎ 0120-007-110（フリーダイヤル）【平日8：30～17：15】

いじめを受けて学校に行きたくない。親から虐待されている。

## 行政の相談窓口



保健師 Gさん

## 住民の相談窓口

市町村の相談窓口では、住民の様々な相談に対応しています。例えば、「収入が少なく生活が苦しい」「働きたくても働けない」「社会に出るのが怖い」など、経済的な悩みや社会的な不安を抱えていませんか？

また、「夜よく眠れない」「やる気が出ない」「なんとなく不安になる」など、こころの悩みを抱えていませんか？

そんな時、一人で悩まず、まずはご相談ください。

市町村の相談窓口の連絡先は [21 ページ](#) をご覧ください

## 保健福祉事務所、保健所の窓口

こころの健康に関する相談(精神保健福祉相談)の中で、「ひきこもり」に関する相談にも応じています。相談は保健師、精神保健福祉士等が電話、面接、訪問等でお受けしています。また、定期的に医師による相談も行っています。

最初にご本人がなかなか相談に来られない場合が多いものです。まずはご家族からの相談をお受けし、ご家族の接し方などを一緒に考えていきます。ご家族だけでも相談に来られることで、ご本人が相談に出かけるきっかけにもなります。

また、「ひきこもり」の様々な要因の中には、うつ病、統合失調症、発達障害などの精神障害が隠れている場合があります。これらは早期に発見し、治療することで改善が見込まれる病気です。ご家族で悩みを抱え込まずにお気軽にご相談下さい。

県保健福祉事務所、保健所の連絡先は [20 ページ](#) をご覧ください

民生委員・児童委員  
Hさん

## 民生委員・児童委員に相談する

地域の中で、住民の身近な相談役として、日常生活における心配ごとや悩みを抱えている人たちを見守り、住民の立場に立って相談を受ける活動をしています。

また、相談者の心配ごとや悩みを解決するために、専門機関等へのつなぎ役として、様々な福祉制度とそれを必要とする人を結びつける役割を担っています。民生委員・児童委員の中には、子どもや子育てに関する相談、支援を中心的に行う「主任児童委員」もいます。

民生委員・児童委員の地域での活動について詳しくは、お住まいの地域の市役所・町村役場にお問い合わせください。

### (3) 専門機関に相談する

#### 本人の様子を見て受診する医療機関を選ぶ

本人の身体症状や精神状態で何か気になることがあると医療機関を考えるでしょう。ただ、どこに行くのが良いか、悩ましい時もあります。周囲に信頼できる人がいれば相談から始まりますが、例えば、養護の先生やスクールカウンセラーに相談するのもお勧めです。身体症状が主ならば、かかりつけ医でしょうが、長引いている、あるいは不安が強そうな時は心療内科や精神科も紹介して下さるかもしれません。その場合は予約をとるのが一般的です。

本人が動きそうもない場合、保護者だけで行くこともありえます。親御さんが、本人の困り感や苦痛を、本人と共有できるように意識することも、対応の第一歩かもしれません。



みどりクリニック  
鈴木基司さん

#### 群馬県内の相談先医療機関は県ホームページからご覧ください

群馬県総合型医療情報システム  
(<https://www.med.pref.gunma.jp/>)



精神科医療機関

(<http://www.pref.gunma.jp/07/p11700023.html>)



発達障害に関する医療機関

(<http://www.pref.gunma.jp/02/d4200262.html>)



#### 児童相談所に相談する

##### <児童相談所で受けている相談>

児童相談所では、子どもに関するあらゆる相談に応じています。また、「子どもホットライン24」では24時間年中無休で、すべての子育て家庭を支援するため電話相談を受け付けています。「障害」に関する相談が多く、全体の約4割を占め、それ以外では「養護」や「育成」「非行」等の相談があります。

高校中退などの相談では、学業を継続する意思の有無により「サポート校」等へつなげる場合や、就労を目指す場合には、「サポステ」や「ジョブカフェ」、「ハローワーク」等の関係機関につなげる関わりも行います。

また、在宅での支援が見込めない児童については、「自立支援施設」を利用するなど、生活基盤を整えながら、「住み込み就労」等の自立を目指すよう支援を行っています。



相談員 Iさん

#### 子どもホットライン 24

フリーダイヤル ☎ 0120-783-884  
携帯電話の方はこちら ☎ 027-263-1100



## ひきこもり支援センターに相談する (こころの健康センター)



相談員 Jさん

### ひきこもり支援センターの役割

ひきこもっている状態について、どこに相談したらいいかわからないとき、まずは電話で相談してみませんか。お話をうかがって、適切な機関をご案内しています。また、内容に応じて当センターでの面接相談(医師、保健師、精神保健福祉士等が対応)を行い、一人ひとりの状況に応じて回復の道すじを一緒に考え、身近な相談機関等へおつなぎします。

また、家族教室では、ひきこもりに関する知識や情報、関わり方の工夫等について学びながら、ご家族自身の気持ちのゆとりを持っていただく機会としています。

ご本人やご家族それぞれが元気になるために、一緒に考えていきましょう。

ひきこもり相談専用ダイヤル ▶ ☎ 027-287-1121

## 法務少年支援センターぐんまに相談する (前橋少年鑑別所内)



専門官 Kさん

青少年が抱える悩みについて、ご本人やご家族等からの相談を受けています。

非行や犯罪に関する相談を始め、家庭や学校、職場での対人関係の悩みについても心理の専門家が相談に応じますので、お気軽にご利用ください。ご希望があれば心理検査等を実施したり、他の専門機関をご紹介したりすることもできます。

不登校やひきこもりも、親子関係や友達関係、職場等での人間関係のトラブルがきっかけとなっていることがあります。お話をうかがいながら一歩進むための方法を一緒に考えていきたいと思えます。

心理相談の受付ダイヤル ▶ ☎ 027-233-7552

## (4)民間団体による支援

### ①親に対する支援



子育て支援サークル  
おはなひろば  
中曽根真理子さん  
(高崎市)

### 子育て支援の仲間に相談する

子育てサークルや趣味のサークルだからこそ、気軽に話ができるというところが良い点だと思います。(サークルの活動自体が気分転換にも…)

また、学校で同じクラス…等の直接の関わりがない場所だからこそ話せるという環境かもしれません。

子育て中のあれこれや悩み、困った事などは、みんなが持っている共通の話題の一つ。(自分の事を話したら、逆にほかの誰かの悩みの解決に役立った…という事も。)子育てサークルは、ちょっとしたおしゃべりで気持ちを楽にできる場所として活用できると思います。

### 不登校と向き合う親の会

上手に学校に行くことができない不登校のお子さんを持つ親の集いです。月に一度「対話集会」(群馬県教育委員会後援)を開催しています。(対象：小学1年～高校卒業後のお子さんを持つ家族)

子どもが学校に行けない、社会に属していないなどの不安を同じ悩みを持つ人たちと思いを共有することで、ご自身の気持ちの切り替えができます。まずは親が子どもを受け止め、考えを展開することで視点を変えましょう。そこからがスタートです。



さくらんぼの実る頃  
湯浅やよいさん  
(高崎市)



NPO 法人  
はじめの一歩  
板垣弘美さん  
(前橋市)

### ひきこもりの支援と家族の支援

学校から離れて20代以上で孤立していく若者と家族にこそ、「仲間」と第三者の「関わり」が必要だと感じています。

特に、親御さんが安心して不安や悩みを吐き出せる場所ができると、しだいに親御さんの表情も声も明るく穏やかになります。家庭内のわずかな変化を本人たちは感じています。その変化だけでも本人の緊張がゆるみ、エネルギーが生まれ、外へ向かう気持ちが芽生えてきます。

私たちは、そんな若者が出て行けるような、社会体験ができる居場所づくりに取り組んでいます。

県内の民間支援団体の情報は県ホームページからご覧ください

[http://www.pref.gunma.jp/03/bv01\\_00095.html](http://www.pref.gunma.jp/03/bv01_00095.html)



## ②本人に対する支援（子ども・若者の居場所）

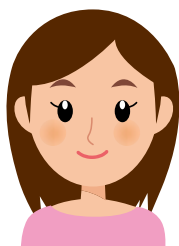
### フリースペースで過ごす若者

私たちのフリースペースは、不登校やひきこもりの若者が家から一歩外へ踏み出すことを目的に、好きな時に訪れて自由に過ごせる、家でも学校や会社でもない第3の居場所です。

スタッフや他の子とのおしゃべりや悩みを相談するもよし、一人で本を読むもよし、そうした自由な空間です。通学しながら来ている子もいます。居場所以外にも、アーティストを招いた美術部や1泊2日の野外体験活動、カフェや農業などの就労体験も出来ます。親以外の人とつながり、試行錯誤する中で自信をつけ、復学や進学、就職など自発的自立につなげます。



NPO法人  
ぐんま若者応援ネット  
「アリスの広場」  
佐藤真人さん  
(前橋市)



まなびバ! シリウス  
安楽岡優子さん  
(館林市)

### フリースクールで学ぶ子ども

「もう一つの学び場」という意味合いを持つオルタナティブスクール(フリースクール)は、学校が合わず、学校外の居場所や学び場を求める子どもたちの場です。

子どもたちの「知りたい・やってみたい」を出発点に、学びや活動をサポートしています。「ただいま」と言いたくなる安心感がベースにあり、企画や体験活動を通して、自分を知ること・他者とともに社会で生きることを大切にします。

中学生がフリースクールに通い始めて記した言葉です。「個性輝くメンバーやスタッフといると、やりたいことが尽きず楽しいです」

### 学習支援・子ども食堂

私たちは、ひとり親家庭のお子さんを対象に寄り添い型の学習支援を行っています。不登校などのお子さんと一緒に、ボランティアの大学生たちと過ごす1対1の時間を大切にしながら、勉強を楽しくできるように心掛けています。

子ども食堂は子どもから大人まで誰もが一緒に食事できる場所です。学校や会社には行きづらくても、家族がいなくても、ここはホッとできる『居場所』なのです。

「あなたはひとりぼっちではないよ」と話を聞いてくれる大人がいます。みなんでご飯を食べて笑顔になれたらいいですね。



みどの学習クラブ  
まんまる食事会  
丸茂ひろみさん  
(高崎市)

## 2 特別の支援を必要としている場合

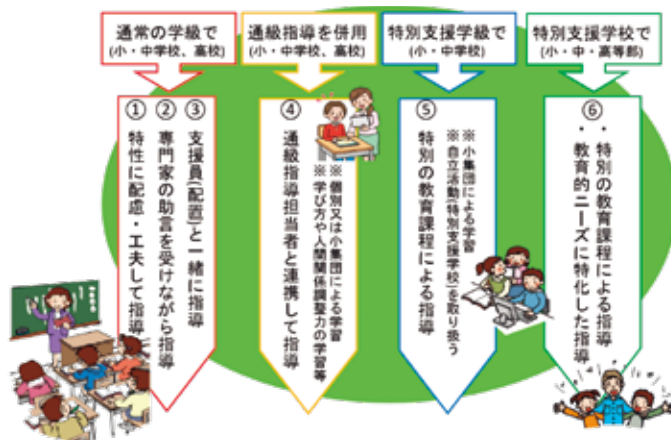
### (1)本人に適した「学びの場」を選ぶ

#### 可能性を最大限に伸ばす「学びの場」

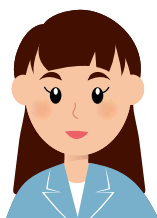
十分な学びができるよう、一人ひとりの障害の程度や発達の段階に応じた指導を、以下のように行っています。



特別支援教育  
コーディネーター  
しさん



本人に適した  
「学びの場」を選ぶ



教育委員会指導主事  
Mさん

#### 「学びの場」の決定

市町村教育委員会では、本人や保護者の意見を可能な限り尊重しながら、子どもの可能性を最大限に伸ばすことを目指して「学びの場」を決定していきます。

- ・「通級による指導」を利用すると、ほとんどの授業を通常の学級で受けながら、障害の状態に応じた特別な指導を通級指導教室で受けることができます。
- ・「特別支援学級」では、一学級8人編制なので、少人数で特別な指導を受けることができます。
- ・「特別支援学校」では、比較的重い障害のある子どもが専門性の高い教育を受けることができます。

(障害の程度は、学校教育法施行令第22条の3で規定)

#### 【学びの場の選択】

本人に適した「学びの場」を選択するためには、まず、本人のよさを認め、可能性を見出すことです。次に、本人が抱えている学習上、生活上の困難について正しく理解し、どのような「学びの場」が必要であるかを考えることです。

そのためには、福祉、医療、教育等の専門家の意見がとても参考になります。実際に「学びの場」を見学できると不安も解消することができます。

それぞれの「学びの場」に対するイメージを持つことが選択の第一歩となります。一人で抱え込まず、学校や教育委員会にご相談ください。

## (2)発達障害の専門機関に相談する

### 群馬県発達障害者支援センター ☎ 027-254-5380

発達障害の原因ははっきりしていませんが、脳機能の働きに生まれつきの特徴があると考えられています。また、一見ただけではその特性や苦勞がわかりにくく、親の育て方や本人の努力不足などと誤解されやすい障害です。

当センターでは、発達障害のある方とその家族の皆様が豊かな地域生活を送れるように、保健、医療、福祉、教育、労働などの関係機関と連携して、ご本人やご家族、関係者からの相談に対応しています。

#### 発達障害者支援センターにおける支援内容

- ①ご本人やご家族から、日常生活に関するさまざまな相談をお受けし、ご本人の生育歴や、特徴的なエピソード等をお聞きして、助言を行います。
- ②心理検査により、ご本人の特性を把握したり、必要に応じて医師による判定を行います。
- ③将来に向けて、今、学校でどう過ごしたらよいか、就労するにはどうしたらよいか、どのような環境にしたら働きやすくなるかなど、自立した生活を送るための方法を一緒に考えます。

乳幼児については、保健福祉事務所、市町村保健センターでも相談を受け付けています。また、学齢児については、児童相談所、市町村障害福祉担当課でも相談を受け付けています。

連絡先は [20～21 ページ](#) をご覧ください



NPO法人リンケージ  
石川京子さん

## (3)民間の取組

子ども一人ひとりがある発達の特徴を理解し、自分らしい生き方を歩む自信と成功体験を積みかさねるため、民間の福祉サービスを利用することもできます。

放課後等デイサービスや移動支援サービスでは、学校での学びのほか、自分の身の回りのことや買い物、公共交通機関の利用のしかたなどのライフスキル、人生を充実させる余暇活動、心身の健康に役立つスポーツ、気の合う友だちとの交流、何かあったときに一緒に考えてくれるスタッフなど、子どもたちを支えるサービスがそろっています。

「楽しい」「わかる」「安心」「ワクワクする」は子どもたちが前に進むエネルギーの源になります。

そのような居場所を一緒に見つけること。そこでのびのびと自分らしく過ごしていいと、認めてあげること。大人ができる大切なプレゼントかもしれません。

福祉サービスの利用のしかたは市町村の窓口や相談支援事業所が無料で相談にのってくれます。

県内の民間支援団体の情報は県ホームページからご覧ください

[http://www.pref.gunma.jp/03/bv01\\_00095.html](http://www.pref.gunma.jp/03/bv01_00095.html)



## 3 その他

### (1)社会生活や対人関係の悩みがある場合



コーディネーター  
Nさん

#### 青少年の悩みを相談する

#### 青少年自立・再学習支援事業 G - SKY Plan (群馬県青少年会館)

☎ 027-234-1131

不登校、非行、ひきこもり、ニートなどのさまざまな悩みを抱えている青少年のために、相談活動や体験活動をとおして自立を支援しています。また、再び勉強をしたいという青少年のために、各種情報や勉強場所の提供や学習相談も行っています。

##### 【体験活動】

事業所での職場体験や社会福祉施設等でのボランティア体験などを通じて、学校復帰や社会参加への糸口を見つける支援を行っています。

##### 【再学習支援】

将来のことで悩んでいる若者のための進路相談会を実施しています。

#### 少年育成センター (群馬県警察本部少年課)

☎ 027-221-1616

少年のあらゆる問題について、電話相談、面接相談を行っています。

お気軽にご相談ください。

##### <少年相談>

非行問題やいじめ、不登校、友人とのトラブルなど、少年に関するあらゆる相談に応じています。

##### <少年の居場所づくり(ふれあい活動)>

警察職員、大学生少年サポーター等のボランティアが、農業体験や料理教室等を企画し、その活動を通して少年の立ち直りを支援する活動を行っています。

##### <親子カウンセリング>

少年や保護者の希望に応じて、面接・調査を行い、必要なアドバイスを継続的に行います。

県内12市には、青少年センターの相談窓口(電話・メール・面談)があります。  
連絡先は [22 ページ](#) をご覧ください

## (2)家庭生活の悩みがある場合

### 家庭の経済的な悩みを相談する

支援員 Oさん



### 生活困窮者自立相談支援窓口

「収入が少なく生活が苦しい」「働きたくても働けない」「住む所がない」「社会に出るのが怖い」など、普段の生活の中で困っていることや悩んでいることはありませんか？

専門の支援員があなたに寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。ひとりで抱え込まずに、まずはお気軽にご相談ください。ご本人だけでなく、ご家族など、まわりの方からの相談もお受けします。相談は無料です。秘密は守られますので安心してご相談ください。

市町村の相談先は [22 ページ](#) をご覧ください



相談員 Pさん

### 女性が抱える悩みを相談する

### 群馬県女性相談センター

☎ 027-261-4466

女性相談センターでは、女性からの相談をお受けしています。「パートナーからの暴力で悩んでいる」「夫婦、家族のことで悩んでいる」などお気軽にご相談ください。

(相談内容によっては、他の専門機関をご紹介します場合もあります)

### ぐんま男女共同参画センター（とらいあんぐるん相談室）

☎ 027-224-5210

「もう一度働きたいけど自信がない」「自分の生き方、将来が不安」「女性って生きにくい」「仕事と家庭生活の両立が難しい」「子育てや介護に疲れている」「家族の関係がうまくいかない」「気分が落ち込む、孤独感がある」などお気軽にご相談ください。

## 【対談】不登校・ひきこもり状態の子どもの理解と対応



### 心療内科医と臨床心理士による対談

**鈴木 基司**

(すすき もとし)

- ・医師（みどりクリニック院長 小児科・精神科の専門医）
- ・群馬県子ども・若者支援協議会(平成25年8月設置)の構成員



**石川 京子**

(いしかわ きょうこ)

- ・臨床心理士（NPO 法人リンケージ理事長）
- ・群馬県発達障害者地域支援マネージャー
- ・群馬県教育委員会特別支援教育課専門家チーム委員など

#### 「不登校」の状態

不登校はある種の「うつ状態」

**鈴木** イライラしていたり、やる気が起きなかったり、体調不良などで日常生活が送れない状態です。不安で学校に行く気になれなかったりもします。

**石川** 「学校は行くもの」という価値観を常に感じながら高校まで頑張ったものの、入学式だけで「これ以上は行けない」という子もいました。

**鈴木** 周囲は「学校に行かないなんてとんでもない」と考えます。本人は助けを必要としている状態なのですが、非難がましく言われてしまうと、誰にも相談しようがなくなります。いろいろと言われると、「うるさいな」「話したくない」「どうせわかってくれない」となってしまう。

#### 親としての対応は

「不快や不安の解消」には個人差

**鈴木** 「学校に行かなくてはならない」と考える子は、きまじめな傾向もあるので、不快・不安状態であっても登校しようとします。すると「お腹が痛い」「頭が痛い」「眠れない」などの症状が出て、医療機関に繋がります。ただ、検査しても異常が見つからないことが多いわけで、そうした時はその子が「不安」、「何かストレス」を抱えている可能性がある、親御さんに伝えたいと思っています。

**石川** 一方、家で「のほほん」としているように見えると「怠けているだけではないか」と思ってしまいます。近所に同じくらいの子がいると他の子は行けているのに何でおまえだけということになり、「悩んでいるのかな」とか「何か苦しいのかな」と考えにくくなります。

**鈴木** よく「ゲームやって夜更かししている」と相談に来る人がいます。本人は寝つけないからゲームでも思っていたりします。また、誰からも「学校へ行け」とは言われぬ夜は安心できる世界なのです。親御さんは「ゲームばかり」「いい加減にやめなさい!」となります。問題は学校に行き難い事態にその子が陥っていることなのですが…。

まずは「気持ち」を受け止める

**石川** 本人に事情や気持ちを聴いたうえで「君は今、自分について一生懸命悩み、考えている。自分を作っていく上でとても大切なことで、通る道だから心配しなくていいよ。一緒に考えよう」と。親御さんには、「不登校というのは問題ではなく、子どもが成長していくステップ」とお話しています。成長するのに必要な時間はそれぞれ違います。少し時間が必要な子もいます。

**鈴木** 不登校は年間で十数万人(全国の小・中学校)もあり、広く子どもの適応困難状態が起きています。その時、親御さんが困った事態と感じるのは止むを得ないのですけれど、私は「この子がうまく育



つためのきっかけにしましょう」と、二つのことを強調しています。

一つは、人にうまく依存することも大切な力、「人は基本、依存が植えつけられた動物なのですよ」ということです。まず「話せば聞いてくれそう」「少しはわかってくれるかな」と本人が思えないと、気の重いことを話す気にはなれないものです。

もう一つは、親御さんが「何かあったのだろう」「この子なりに自分で何とか解決しようとして苦しかったのかな」と思ってあげるだけでも違うということ。これまでどおり登校させようという思いだけでいくと、本人は「自分はもうやっていけない」「誰もわかってくれない」ということになり、結果的には「ひきこもり」的状态に追い込まれかねません。

また、我が子の「ひきこもり」状態を誰にも明かせず、孤立してしまう親御さんもいます。私は、「せめて親御さんだけでも、相談できる、本音で話せる人に繋がらせた！」と考えています。

**石川** お子さんが抱えている苦しみもそうですし、親御さんも苦しんで誰にも話せないで心の内に留めることで、お互いが苦しみを増幅させることになります。誰かが親御さんの話をお聴きし、一緒に考えさせていただくと「こんなことを言ってもいいのかしら」などとお気持ちを吐露でき、受け止めてもらえる安心感の中で、心身ともに良い状態で子どもに接することにつながります。

### 気持ちを軽くしてあげる

「負の感情」が出せる

**鈴木** 学校の先生には不登校の最初の段階でうまく誘って欲しいです。教室が無理なら保健室という選択肢も含め、家にいるままの状態になるよりは良いことと考えていただきたいのです。

**石川** 背中を押して子どもの可能性を支える担任と、負の感情を聴く養護教諭や特別支援教育コーディネーターの先生という連携で、学校のサポート体制が作られています。

一生懸命頑張って、褒められてきた子どもも多くいます。頑張りすぎて息切れしてしまっているけれど、負の感情を出すことは情けないという気持ちが先に出てきてしまいます。

**鈴木** そうですね、本人は「負の感情」は言いたくないのです。促しがあった時、親御さんが「無理じゃないの?」「誘って下さるのはありがたいけれどイヤじゃない?」と、本人の不安を言葉にできるようにする。子育てで、「適応すること」と「自身の負の感情を言える力をつけること」の二つの目標を意識して欲しいです。そのために「役割を意識した連携」を先生と親御さんとで作って欲しいのです。不安を伝える力が不十分なために、不安が症状や問題行動で表出された訳でもありますから。

支援機関への期待

**石川** ご家族の話をお聴きしていると、自分たちは離れ島のようにポツンと社会から切り離されているように感じておられる印象を受けます。

親御さんが何とか私たちの所まで橋を作って来られたのを大切にしながら、その先にも実はいろんな橋が架かっていて、ご本人にとって、安全でわかりやすい橋と一緒に見つけていくことが期待されていると思います。

**鈴木** それは非常に大切ですね。その子が自分の中だけで切り抜けようとした難しさに加え、そこを家族が家族の力だけで何とかしようとしている、無力感や悪循環も絡んだ事態。そこにもう一つ、誰か第三者的な人との繋がりを作りたいですね。

この対談は、ダイジェスト版です。全体の内容をご覧になりたい方はこちらへ

ぐんまスマイルライフ> 青少年育成> 子ども・若者の自立支援情報

(<https://smilelife.pref.gunma.jp>)



# 中卒後進路未決定者・高校中退者を支援しています

進む道がわからなくて迷っている本人や保護者の方ご相談はこちらへ▼

群馬県子ども・若者支援協議会（子育て・青少年課）

☎ 027-226-2393

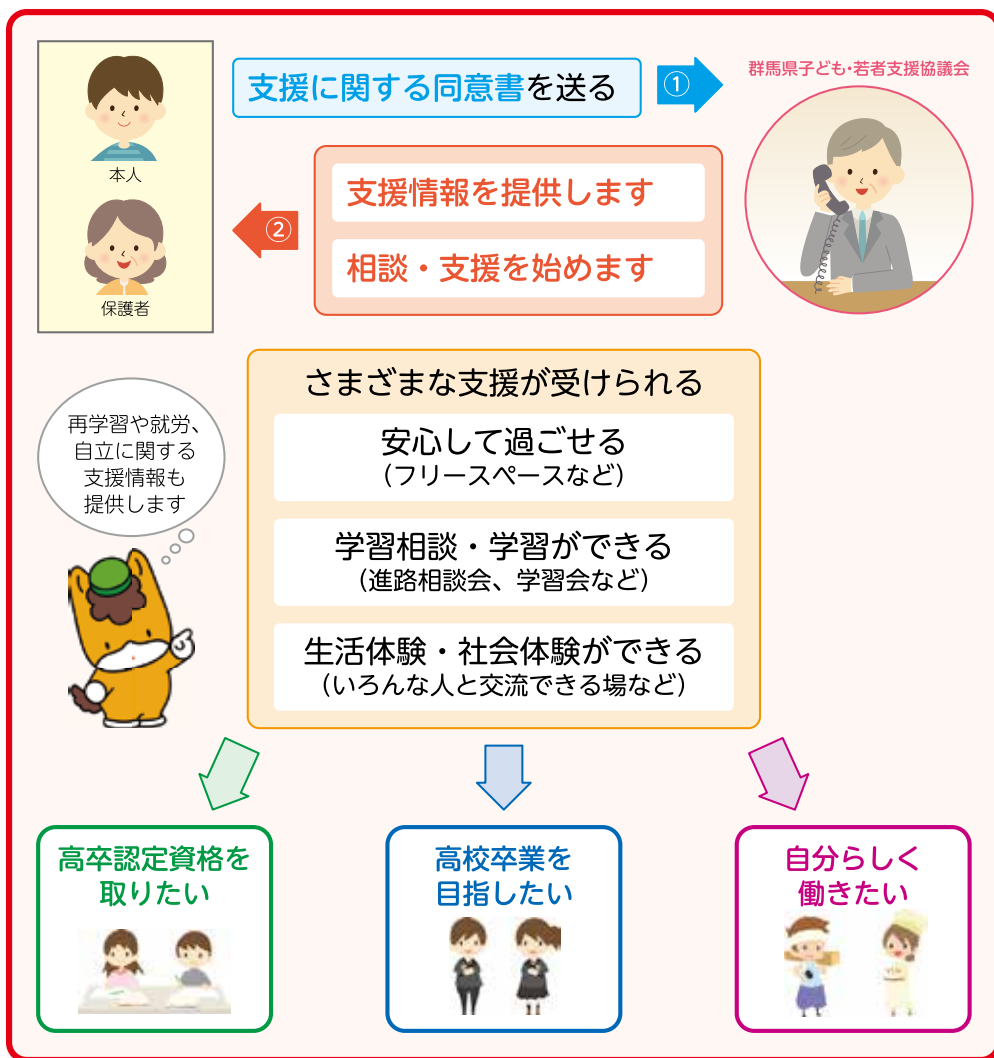
進む道が  
わからない



自分で進む道を、自分で決められるように  
私たちが寄り添い、応援します



<支援が始まるまでの流れ>





NPO法人「カウンセリング  
&コミュニケーション・μ」  
(CCM)  
サポーター  
Qさん

私たちは、日ごろ、心理学、カウンセリング、対人支援を学びながら地域支援活動に取り組んでいます。県子ども・若者支援協議会（県子育て・青少年課）から要請があると、本人や保護者に対して家庭訪問支援を行います。具体的には、①本人や保護者が経験してきたこと大切に、人的・社会的つながりを力に自ら動き出せるように後押しし、②気持ちに寄り添いながら、本人が自信を持てること、例えば、個性や人柄、才能や技能、生活環境、願望などを見つけて、自分の生き方を自分で決められるように応援します。本人の人格形成も進んでいるので、保護者の言うとおりに動く年代でもありませんし、支援の方向性を見つけていくのが難しいことも多くあります。今後も県と相談しながら、専門の相談機関や「再学習」「就労」などの支援機関と、本人や保護者との間を取り持つ役割を担っていきたいと思います。

### 高校卒業を 目指したい



県内高校の情報は  
群馬県の



ハイスクールガイドから

<http://www.cms.gsn.ed.jp/nc/hsg/htdocs/>

### ① 「フレックススクール」で学ぶ



#### <自分で選べるのが特徴>

- ・ 学びたい科目を選べる
- ・ 昼間・夜間から通学時間を選べる
- ・ 秋季入学など多様な入試を選べる  
(取得単位を生かした編入学もある)



一人ひとりの生活スタイルを大切にしながら学べる、新しいタイプの高校です。

■ 公立 前橋清陵高校、太田フレックス高校（両校とも秋季「8月」入試を実施）

### ② 「定時制」で学ぶ

#### <働きながら学べるのが特徴>

- ・ 夕方5時半頃から夜9時頃まで
- ・ 少人数で家庭的な雰囲気の授業
- ・ 部活動もできる



修業年限は原則として4年、条件を満たせば3年で卒業可能な学校もあります。

■ 普通科 沼田高校、館林高校、藤岡中央高校、富岡高校、安中総合学園高校  
■ 工業科 前橋工業高校、高崎工業高校、桐生工業高校、伊勢崎工業高校、渋川工業高校  
■ 商業科 高崎商業高校、桐生市立商業高校

### ③ 「通信制」で学ぶ



#### <自分のペースでの学習が特徴>

- ・ 科目ごとに課題レポートを提出
- ・ スクーリングで登校して授業
- ・ 各科目のテストを受験

修業年限は3年以上、年齢・経験・学習動機・職業など異なるさまざまな人が学んでいます。

取得した単位の教科があれば卒業に必要な単位に生かせます。私立校には毎日通学するタイプの学習方法があります。

■ 公立 高崎高校、桐生女子高校、前橋清陵高校、太田フレックス高校  
■ 私立 通信制高校、通信制サポート校

## 高卒認定資格を 取りたい



## 「大学入学の資格」を高校卒業程度認定試験で取る

合格者は、大学・短大・専門学校の受験資格が得られます。  
また、就職、資格試験に活用することもできます。

〈対象者〉

試験を実施する年度に満16歳以上に達する方

〈試験は年2回（8月、11月）〉



くわしくは文部科学省のホームページをご覧ください  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/koutou/shiken](http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/shiken)



## 自分らしく 働きたい



### ①「仕事探し」を相談する

若者就職支援センター（ジョブカフェぐんま）では、  
県内3カ所体制で就職の悩みに関するカウンセリングから  
職業紹介、就職後のフォローアップまで支援しています。

<http://www.wakamono.jp>

ハローワーク（前橋・高崎・桐生・伊勢崎・太田）にも若者の職業相談を専門に行う窓口があります。

[https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/hw/h\\_map.html](https://jsite.mhlw.go.jp/gunma-roudoukyoku/hw/h_map.html)



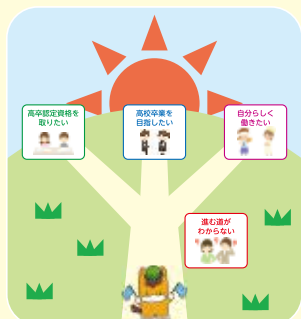
### ②「働く準備」から相談する

地域若者サポートステーション（サポステ）は、  
若者の「就職」をサポート、働く準備ができる場所です。  
15歳から39歳までの若者（現在、在学中でなく、仕事を  
されていない方）の支援、家族の相談を受け付けています。

<http://www.gunma-sapo.info/>



進む道は必ず見つかる！  
一歩を踏み出そう！  
～自分らしく進める道を～



群馬県子ども・若者支援協議会  
県子ども未来部 子育て・青少年課 青少年育成係  
〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 電話 027-226-2393

メールで  
ご連絡ください

アドレス  
[kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp](mailto:kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp)



メールマガジン（毎月配信）  
<http://www.pref.gunma.jp/03/bv0100019.html>

このリーフレットはHPからダウンロードできます



# 支援機関連絡先一覧

学校に  
相談する地域の窓口に  
相談する専門機関に  
相談する民間団体に  
よる支援本人に適した  
「学びの場」を選ぶ発達障害の専門  
機関に相談する

民間の取組

社会生活や対人関係  
の悩みがある場合家庭生活の悩み  
がある場合

対

談

資  
料

## 1 不登校・ひきこもり

### (1) 学校に相談する【不登校】

**適応指導教室**（長期休業期間中等の開設については個別に問い合わせをしてください）

不登校児童生徒の学校復帰に向けた指導・支援を行う教育支援センターです。

前橋市	にじの家 かがやき あすなる	027-234-5210 027-285-5345 027-288-5500	平日 9:00 ~ 15:30
高崎市	アクティブ並榎教室 ユース台新田教室 パブリック末広教室 さわやか箕郷教室 フレッシュ群馬教室 すこやか新町教室 ふれあい榛名教室 うしぶせの家吉井教室	027-323-6088 027-346-7166 027-370-8834 027-371-5560 027-329-7113 0274-42-1383 027-374-1881 027-387-3527	平日 9:30 ~ 16:30
桐生市	あぶろーち	0277-22-6327	平日 9:30 ~ 15:30 ※火曜日は午前のみ
伊勢崎市	ほっとる〜む 鹿島教室 ほっとる〜む 赤堀教室 ほっとる〜む あすま教室 ほっとる〜む 境教室	0270-27-5631 0270-63-1890 0270-63-8367 0270-74-7787	平日 9:30 ~ 15:30
太田市	太田ふれあい教室 太田第二ふれあい教室	0276-20-6202 0276-46-8277	平日 9:00 ~ 15:00
沼田市	きすな	0278-53-2190	平日 9:30 ~ 15:30
館林市	ふれあい学級	0276-72-0542	平日 9:15 ~ 15:00 ※月曜は午前のみ
渋川市	かけはし	0279-24-2226	平日 9:30 ~ 15:30
藤岡市	藤岡市にじの家	0274-24-3222	平日 9:30 ~ 15:00
富岡市	よもぎ教室	0274-62-3165	平日 9:00 ~ 15:00
安中市	せせらぎの家	027-385-6461	(月・火・水・金) 9:00 ~ 15:00
みどり市	適応指導 大間々教室 適応指導 笠懸教室	0277-76-9862 0277-77-0100	平日 9:30 ~ 15:00
榛東村	すてっぶ榛東	0279-54-2211	平日 8:30 ~ 16:00
吉岡町	吉岡町ふれあい教室	0279-54-3111	平日 9:00 ~ 16:00
下仁田町	ゆうゆう	0274-82-2115	平日 9:00 ~ 15:00
中之条町	虹	0279-26-3661	平日 9:30 ~ 15:30
高山村	つぼみ	0279-63-3046	平日 9:00 ~ 15:00
昭和村	昭和村子ども未来塾	0278-24-5120	平日 9:30 ~ 15:30
みなかみ町	リエントリールーム	0278-62-2275	平日 9:30 ~ 15:30
玉村町	ふれあい教室	0270-65-0091	平日 9:00 ~ 15:00
明和町	ふれあい教室	0276-84-5128	平日 9:00 ~ 16:00
千代田町	ひだまり	0276-86-6311	平日 9:00 ~ 15:00
大泉町	あゆみ教室	0276-63-8626	平日 9:30 ~ 15:30
邑楽町	ふれあい教室	0276-88-9779	平日 9:00 ~ 15:30

## (2)教育委員会に相談する【不登校・ひきこもり】

### 市町村教育委員会 不登校の相談窓口

前橋市教育委員会(総合教育プラザ相談室)	027-230-9090	(火～土) 10:00～18:00
高崎市教育委員会(いじめ・SNS電話相談)	027-321-1359	平日 8:30～22:00
高崎市教育センター(教育相談)	027-329-7111	平日 10:00～17:00
青少年悩みごと相談電話	027-322-2559	平日 8:30～17:15
桐生市立教育研究所「電話相談」	0277-22-6327	平日 9:30～16:30
桐生市青少年センター「ヤングテレホン相談」	0277-44-1100	平日 9:00～17:00 (火) 18:00～21:00 (土) 13:30～16:30
桐生市教育委員会「いじめ対策相談」	0277-46-1111(内線688)	平日 8:30～17:00
伊勢崎市教育委員会(教育研究所教育相談)	0270-30-1234	平日 9:00～16:15
太田市教育委員会(太田市教育研究所)	0276-20-7089	平日 9:00～16:00
太田市ヤングテレホン	0276-52-6701	平日 9:00～16:30
沼田市教育委員会	0278-23-2111(内線3324)	平日 8:30～17:15
館林市教育委員会(子ども相談室)	0276-73-4152	平日 9:00～17:00
学校教育課	0276-72-4111	平日 8:30～17:15
渋川市教育研究所	0279-25-8980	平日 9:00～17:00
渋川市青少年センター	0279-22-4152	平日 8:30～17:00 (土) 13:30～17:00
青少年 LINE 相談	アカウント名:渋川市青少年センター ID: @ jfb6000u	平日 8:30～16:30 (土) 13:30～17:00
青少年電子メール相談	youth-s@city.shibukawa.gunma.jp	24時間受付
藤岡市教育委員会 (子どもたちを守る「電話による教育相談」)	0274-23-9801	(月・水・金) 8:30～17:15
健康福祉部子ども課	0274-22-1211(内線2272)	平日 8:30～17:15
富岡市教育委員会	0274-62-1511 (内線 2124)	平日 8:30～17:15
富岡市教育相談研修センター	0274-62-1897	平日 13:30～16:30
安中市教育委員会学校教育課	027-382-1111(内線2232)	平日 8:30～17:15
みどり市教育委員会 (みどり市教育研究所「でんわ教育相談」)	0277-73-1110	平日 9:00～17:00
みどり市青少年センター「ヤングテレホン」	0277-76-9910	平日 10:30～16:30 (土) 13:00～16:30
榛東村教育委員会(榛東村教育研究所「電話相談」)	0279-54-2211(内線210)	平日 8:30～17:15
吉岡町教育委員会	0279-54-3111	平日 8:30～17:15
上野村教育委員会	0274-59-2657	平日 8:30～17:15
神流町教育委員会	0274-57-2111	平日 8:30～17:15
下仁田町教育委員会	0274-82-2115	平日 8:30～17:15
しもにた相談ルーム	0274-64-9015	平日 9:00～16:00
南牧村教育委員会	0274-87-2011(内線23)	平日 8:30～17:15
甘楽町教育委員会(学校教育係)	0274-74-3131	平日 8:30～17:15
中之条町教育委員会(子育て相談室)	0279-75-8825	平日 8:30～17:15
長野原町教育委員会(学校教育係)	0279-82-2029	平日 8:30～17:15
嬭恋村教育委員会	0279-96-0544	平日 8:30～17:15
草津町教育委員会	0279-88-0005	平日 8:30～17:15
高山村教育委員会	0279-63-3046	平日 8:30～17:15

東吾妻町教育委員会	0279-25-8126	平日 8:30～17:15
片品村教育委員会(学校教育係)	0278-58-2144	平日 8:30～17:15
川場村教育委員会	0278-52-3458	平日 8:30～17:15
昭和村教育委員会	0278-24-5120	平日 8:30～17:15
昭和村保健福祉課	0278-24-5111	平日 8:30～17:15
みなかみ町教育委員会	0278-62-2275	平日 8:30～17:15
玉村町教育委員会(玉村町教育相談室)	0270-65-0081	平日 9:00～16:00
板倉町教育委員会	0276-82-1111	平日 8:30～17:15
板倉町教育研究所教育相談室	0276-82-1584	平日 9:00～15:00
明和町教育委員会(親と子の教育相談)	0120-84-5665	平日 8:30～17:15
千代田町教育委員会	0276-86-7008	平日 8:30～17:15
電話・面接教育相談窓口	0276-86-5350	(火～土) 8:30～17:15
大泉町教育委員会(大泉町教育研究所教育相談)	0276-63-8626	平日 10:00～16:00
親と子の電話相談	0120-001305	平日 13:00～16:00
邑楽町教育委員会(邑楽町教育相談室)	0276-88-9779	(火～金) 9:00～17:00
学校教育課学校指導係	0276-47-5042	平日 8:30～17:15

### 群馬県教育委員会 教育事務所 (平日 8:30～17:15)

不登校・いじめ・学習についての悩み、発達や障害に関する相談をお受けしています。

中部教育事務所	027-232-6511	吾妻教育事務所	0279-75-3370	東部教育事務所	0276-31-7151
西部教育事務所	027-322-5864	利根教育事務所	0278-23-0165		

### 群馬県総合教育センター (子ども教育相談室)

学校・園の生活や学業、いじめや不登校、生活習慣や養育、発達の遅れや就園・就学など、教育や子育てに関する相談をお受けしています。

子ども教育・子育て相談	0270-26-9200	平日 9:00～17:00、(第2・4土) 9:00～15:00
いじめに関する緊急の相談	フリーダイヤル	24時間無休
24時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310	※ 24時間、通話料無料で相談できます。

#### 【電話相談】

群馬いのちの電話	027-221-0783	(毎日) 9:00～24:00、(第2・4金曜) 24時間
子どもの人権110番(前橋地方務局)	0120-007-110	平日 8:30～17:15

### (3)こころの健康・病気・発達障害等のことを相談する

#### 群馬県保健福祉事務所・市保健所など (平日 8:30～17:15)

健康生活相談など保健・医療・福祉の相談をお受けしています。

渋川保健福祉事務所	0279-22-4166	利根沼田保健福祉事務所	0278-23-2185
伊勢崎保健福祉事務所 保健関係	0270-25-5066	桐生保健福祉事務所	0277-53-4131
福祉関係	0270-25-5570	太田保健福祉事務所 保健関係	0276-31-8243
安中保健福祉事務所	027-381-0345	福祉関係	0276-31-8241
藤岡保健福祉事務所	0274-22-1420	館林保健福祉事務所	0276-72-3230
富岡保健福祉事務所	0274-62-1541	前橋市保健所	027-220-5787
吾妻保健福祉事務所	0279-75-3303	高崎市障害福祉課	027-321-1358

## 保健福祉事務所、保健所以外の市町村の窓口（平日8：30～17：15）

前橋市 障害福祉課	027-220-5712	榛東村 保健相談センター	0279-70-8052
まえばし子育て世代包括支援センター	027-220-5710	吉岡町 保健センター	0279-54-7744
こども発達支援センター	027-220-5707	上野村 保健福祉課	0274-59-2309
高崎市 障害者支援 SOS センター	027-325-0111	神流町 保健福祉課	0274-58-2111
ばる～ん（火～日）10：00～18：00		下仁田町 保健センター	0274-82-5490
桐生市 健康づくり課	0277-43-0294	南牧村 保健福祉課	0274-87-2011
福祉課	0277-46-1111	甘楽町 健康課	0274-67-7655
子育て支援課	0277-43-2000	中之条町 保健環境課（保健センター）	0279-75-8833
伊勢崎市 健康管理センター	0270-23-6675	長野原町 保健センター	0279-82-2422
障害福祉課	0270-27-2753	嬭恋村 住民福祉課 保健室	0279-96-1975
こども発達支援センター	0270-32-7748	草津町 健康推進課	0279-88-5797
太田市 障がい福祉課	0276-47-1956	高山村 保健センター	0279-63-1311
障がい者相談支援センター	0276-57-8210	東吾妻町 保健センター	0279-68-5021
発達相談支援センターにじいろ	0276-55-0567	片品村 保健福祉課	0278-58-2115
太田市保健センター	0276-46-5115	川場村 健康福祉課	0278-52-2111
沼田市 健康課	0278-23-2111	昭和村 保健福祉課	0278-24-5111
社会福祉課		みなかみ町 子育て健康課	0278-62-2527
館林市 社会福祉課	0276-72-4111	玉村町 保健センター	0270-64-7706
渋川市 健康管理課（保健センター）	0279-25-1321	板倉町 福祉課	0276-82-1111
藤岡市 福祉課	0274-22-1211	明和町 介護福祉課	0276-84-3111
富岡市 健康推進課（保健センター）	0274-64-1901	健康づくり課	
安中市 健康づくり課	027-382-1111	千代田町 保健センター	0276-86-5411
福祉課		大泉町 福祉課	0276-62-2121
みどり市 社会福祉課	0277-76-0975	健康づくり課	
笠懸保健センター	0277-76-2510	邑楽町 保健センター	0276-88-5533
大間々保健センター	0277-72-2211		
東支所（東保健センター）	0277-76-0984		

### (4) 専門機関に相談する

#### 群馬県 児童相談所

18歳未満の児童に関する相談に応じ、児童や保護者に最も適した援助や指導を行います。

中央児童相談所	027-261-1000	平日 8：30～17：15
中央児童相談所北部支所	0279-20-1010	
西部児童相談所	027-322-2498	
東部児童相談所	0276-31-3721	
こどもホットライン 24（フリーダイヤル）	0120-783-884	24 時間無休
（下記は携帯電話の方）	027-263-1100	

#### 群馬県こころの健康センター

027-263-1156 平日 9：00～17：00 ※相談専用電話

こころの健康に関する相談について、ご本人やご家族からの相談に応じます。

#### 群馬県ひきこもり支援センター

027-287-1121 平日 9：00～17：00

ひきこもりについてご本人やご家族からの相談に応じます。

相談内容に応じて来所相談（予約制）や他の適切な機関におつなぎします。

#### 法務支援センターぐんま（前橋少年鑑別所）

027-233-7552 平日 9：30～16：00

青少年が抱える悩みについて、ご本人やご家族からの相談を受け付けています。



## 2 特別の支援を必要としている場合

### (1)発達障害の相談がある場合

群馬県発達障害者支援センター 027-254-5380 平日 9:00 ~ 17:00

発達障害のある方への支援を総合的に行うことを目的とした専門的機関です。  
ご本人やその家族からのさまざまな相談に応じ、指導と助言などを行っています(要予約)。

## 3 その他

### (1)社会生活や対人関係の悩みがある場合

群馬県青少年会館 027-234-1131 (火~日) 9:00 ~ 17:00

少年育成センター(群馬県警察本部少年課) 027-221-1616 平日 8:30 ~ 17:15

#### 青少年センター

前橋市青少年支援センター・いじめ対策室 (いじめ相談ダイヤル)	027-898-5876 027-257-0808	平日 9:00 ~ 17:00
高崎市立青少年補導センター	027-322-2559	平日 8:30 ~ 17:15
桐生市青少年センター	0277-44-1100	平日 9:00 ~ 17:00 (火) 18:00 ~ 21:00, (土) 13:30 ~ 16:30
伊勢崎市青少年指導センター	0270-27-8080	平日 13:00 ~ 17:00
太田市青少年センター	0276-52-6701	平日 9:00 ~ 16:30
沼田市青少年育成相談センター	0278-23-5411	平日 9:00 ~ 17:00
館林市子ども相談室	0276-73-4152	平日 9:00 ~ 17:00
渋川市青少年センター	0279-22-4152	平日 8:30 ~ 17:00, (土) 13:30 ~ 17:00
藤岡市青少年センター	0274-24-4150	平日 8:30 ~ 16:30, (土・日) 13:00 ~ 16:00
富岡市青少年センター 若者・青少年相談室「ぷらすゆう」	0274-62-1532	(水) 13:00 ~ 17:00 (要予約) (予約受付 平日 13:00 ~ 17:00)
安中市青少年センター	027-393-4777	(月~水、金) 9:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 14:00
みどり市青少年センター	0277-76-9910	平日 10:30 ~ 16:30, (土) 13:00 ~ 16:30

### (2)家庭生活の悩みがある場合

#### ■家庭の経済的な悩みを相談する

生活困窮者自立相談支援窓口 (平日 8:30 ~ 17:15)

自立相談支援窓口では一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、支援員があなたに寄り添いながら、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

前橋市	まえばし生活自立相談センター(前橋市社会福祉課内)	027-898-6891
高崎市	社会福祉課 生活支援担当	027-321-1302
桐生市	福祉課	0277-46-1111(内線 271, 285)
伊勢崎市	社会福祉課	0270-27-2749
太田市	自立相談支援センター(太田市役所内)	0276-48-8177
沼田市	社会福祉課	0278-23-2111
館林市	社会福祉課	0276-72-4111(内線 634, 674)
渋川市	社会福祉課	0279-22-2250
藤岡市	福祉課	0274-22-1211(内線 2297)
富岡市	富岡市社会福祉協議会	0274-70-2232
安中市	福祉課(生活支援相談窓口)	027-382-1111(内線 1191)
みどり市	社会福祉課	0277-76-0975
町村	お住まいの町村社会福祉協議会、又は、群馬県社会福祉協議会 生活支援課(027-212-0011)	

## ■女性が抱える悩みを相談する

### 群馬県女性相談センター

027-261-4466 (平日) 9:00～20:00  
(土・日・祝日) 13:00～17:00

パートナー（配偶者や恋人など）からの暴力の相談、人間関係や生活上の悩みの相談などをお受けしています。

### ぐんま男女共同参画センター (とらいあんぐるん相談室)

027-224-5210 (火～金) 9:00～12:00、13:00～16:00  
(土・日) 9:00～12:00

男女共同参画社会づくりに向けた事業や活動などを推進するための総合的な拠点施設です。

## (3)就労に関すること

### ぐんま若者サポートステーション

働くことに悩みを抱えている若者(15～39歳)に対し、カウンセリングやコミュニケーション練習、職場体験などにより就労に向けた支援を行っています。

ぐんま若者サポートステーション	027-233-2330	(平日、第2・4土) 10:00～18:00
ぐんま若者サポートステーション 東毛常設サテライト	0276-57-8222	(水・木・金) 10:00～18:00 (第2・4土) 10:00～17:00

### 群馬県ジョブカフェぐんま

40歳代前半までの若者に対し、カウンセリングから就職後のフォローアップまで一貫したサービスを提供しています。

ジョブカフェぐんま高崎センター	027-330-4510	(月～土) 9:00～18:00
ジョブカフェぐんま東毛サテライト	0277-20-8228	(月～火、木～土) 9:00～18:00
ジョブカフェぐんま北毛サテライト	0278-20-1155	(月、水、金) 8:30～17:15

## ハローワーク

民間の職業紹介事業等では結びつけることが難しい就職困難者を中心に支援する最後のセーフティネットとしての役割を担っています。若者(おおむね45歳未満)を対象とした「わかものハローワーク」もあります。

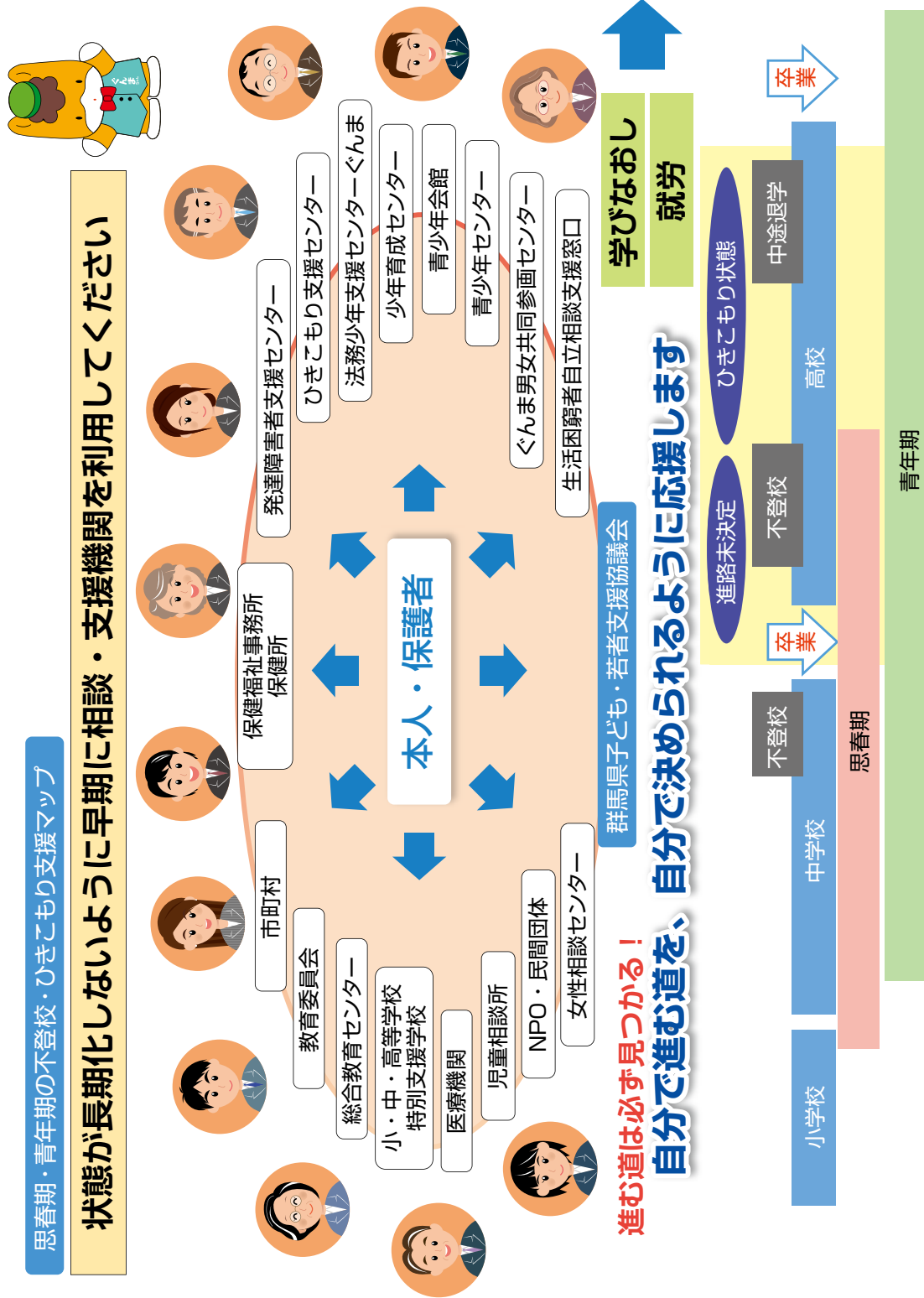
ハローワーク前橋	027-290-2111	(月・水・金) 8:30～19:00、(火・木) 8:30～17:15 (第1・3土) 10:00～17:00 ※
ハローワーク高崎	027-327-8609	(火・木) 8:30～19:00、(月・水・金) 8:30～17:15 (第2・4土) 10:00～17:00 ※
ハローワーク太田	0276-46-8609	(月・水) 8:30～19:00、(火・木・金) 8:30～17:15 (第1・3土) 10:00～17:00 ※
ハローワーク安中	027-382-8609	平日 8:30～17:15
ハローワーク桐生	0277-22-8609	
ハローワーク伊勢崎	0270-23-8609	
ハローワーク館林	0276-75-8609	
ハローワーク沼田	0278-22-8609	
ハローワーク富岡	0274-62-8609	
ハローワーク藤岡	0274-22-8609	
ハローワーク渋川	0279-22-2636	
ハローワーク中之条	0279-75-2227	
群馬わかものハローワーク	027-256-9321	

※平日 17:15 以降及び土曜日は職業相談・職業紹介・求人情報の提供のみ

思春期・青年期の不登校・ひきこもり支援マップ

状態が長期化しないように早期に相談・支援機関を利用してください

個性を活かしながら、社会の中で自立・参画・共生できる子ども・若者



進む道は必ず見つかる！

自分で進む道を、自分で決められるように応援します

群馬子ども・若者支援協議会

学びなおし

就労

## 群馬県子ども・若者支援協議会

〒 371-8570 前橋市大手町 1-1-1

群馬県こども未来部子育て・青少年課内

E-mail : [kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp](mailto:kowaka-shien@pref.gunma.lg.jp)

TEL : 027-226-2393 FAX : 027-226-2100

ぐんまスマイルライフ URL : <https://smilelife.pref.gunma.jp/>

平成31年3月発行