

発行／中核地域生活支援センター  
いちほら福祉ネット  
(千葉県委託事業)

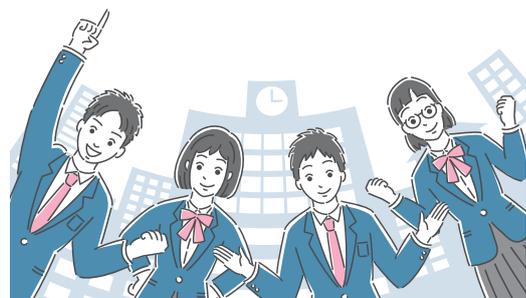
☎ 0436-23-5300  
FAX 0436-23-5225  
Mail ichihara\_f.net@bh.wakwak.com  
HP http://park22.wakwak.com/~ichihara\_f.net/

**は**  
**ひと**  
**通信**

VOL. 68  
2024.3.1発行

## 居場所カフェってどんなところ？

校内の校外「居場所＋カフェ」の重要性  
生浜高校居場所カフェの目指すところ



### ☕ 目的と背景

いちほら福祉ネットは、県から「校内居場所づくり事業」の委託を受け、令和4年度より県立生浜高校で校内居場所カフェを運営しています。10代後半の生きづらさを抱えた高校生を対象に、親でも教員でもない大人との関係性の中で本音や悩みをすくい上げ、早期に相談や支援に繋げることが目的です。

コロナ禍や円安による物価高での家計状況の悪化に加え、家庭内の様々な問題が顕在化している今、特に10代後半の高校生に関して、この世代ならではの対応の難しさがあります。理由は以下の通りです。

- ①この時期の子どもたちは、深く内面と向き合い始め、問題があっても周囲の大人に頼ることを避ける傾向がある。
- ②他世帯との比較ができにくく、自世帯の状況を当然と認識しているため問題と思わない。

生きづらさを自分の問題と把握し、自ら手を挙げてその状況を説明する勇気と行動力を持った子どもはごく一部で、多くはその状況を知られることを恐れ、あるいは苦しい状況を家族内での自分の役割として引き受け、それを心の奥に封印し学校生活を送っています。このような子どもたちの本音や苦しみをすくい上げたい。そして、大人に相談することで状況が変わるということを知ってほしい。校内居場所カフェは、このような願いとともに始まりました。

### ☕ カフェってどんなところ？

利害関係のない様々な年齢層のスタッフ（関係機関、大学生、ボランティア団体、地域町内会等）が高校の食堂で子どもたちとの時間を共有します。校内にありながらも“校外”と言えるホッとできる空間が存在し、また、コロナ5類移行に伴い会場での飲食が可能となったこともあり、毎回300名弱の子どもたちが参加しています。



### ☕ 子ども達の本音を直接すくい上げる

#### 【お話し広場 with 大学生】

大学生が参加し、一緒にトランプをしたり雑談をしたりしています。回を重ねる毎に顔なじみになり、子どもたちが日常の心のざわつきや不安を吐露するようになります。大学生も親しみのある距離感でかつ真剣に話を受け止めてくれます。さらに、相談専門職が会場内で一緒に活動しているので、必要な時にはすぐに相談支援につなげられる体制を構築しています。

### 【ツイート♡タペストリー】

季節をかたどったカードにお題を書いておき、子どもたちは選んだカードに素のつぶやき（ツイート）を記入、模造紙に貼ります。「あなたの推しは？」「最近ドキドキしたこと」等に交じり「今困っていること」「誰かにひとこと」等、核心に迫るお題も。「両親が離婚します」や「生浜高校に行かせてくれてありがとう、おかあさん」といったつぶやきからは心の内側が垣間見えます。このコーナーは自分のおかれている状況や感情と向き合うきっかけとなり、自己開示や相談の入口となります。



### 【好き】「得意」を引き出す

#### 【生浜カフェギャラリー】

絵を描くことや写真を撮るのが好きな子どもたちの作品を展示しています。ある生徒は欠席がちでしたが、登校途中や日常の中で撮った写真を毎回ギャラリーに展示し、その出来栄や醸し出される個性を認められることで自分に自信を持ち始めることができました。そんなふうにして卒業を迎える子どもたちがいます。

#### 【ストリートピアノコーナー】

食堂に備え付けのピアノを開放したら次々と“演奏家”が現れ、彼らの生の演奏がカフェのBGMとなりました。ギターやフルートも加わり、子どもたちとスタッフが一緒に演奏し、歌い、語り合います。子どもたちが見せる生き生きとした表情はとても印象的です。

絵でも写真でも音楽でも、自分の「好き」を表現し認め合える経験が前に進む原動力になります。そして多様な大人との語りは子どもたちの視野を広げます。

有機的な繋がりが、学校の枠を超え地域共生社会へと結びついていく未来。居場所カフェが、地域連携の充実と地域共生社会の実現に寄与することが期待できます。



### 食支援のやり取りを通して繋がる

#### 【フードパントリー（食品配布）】

フードパントリーでは「食支援」という言葉を使わずに「フードロス削減に協力してほしい。持ってもらうと助かる。」と伝えます。世帯の状態により十分な食料が確保できないときに、気兼ねなく食品を持ち帰れるよう配慮します。食品配布の際のやりとりから彼らの置かれている生活状況や世帯構成を把握し、相談につなげることができます。

#### 【フリードリンク・フリーフード】

厨房で焼いた熱々のおやつやホットドリンク等を提供しています。「おいしいよ！」の言葉と笑顔を添えてひと手間かけて調理したおやつを手渡す時、食べ物の温かさと同時に人の温かさが伝わるようです。中には家庭の事情により食事は冷蔵品ばかりという子どももいます。困難に遭遇し必死に向き合う中で気持ちが荒んでいく子どももいます。食べ物と人の温もりを届けることは、彼らの鎧をまとった心を開く重要な鍵となります。



### 地域連携の観点から

地域の町会や地域・こども食堂ネットワークのボランティア、若者支援団体、相談機関など複数の人たちが運営されるこのカフェは、参加者同士が新たに出会い、つながりを深める場にもなっています。官民を含めた地域連携の土台づくりの役割も果たしていると言えます。

## 令和5年度市原市在宅医療・介護連携推進講演会 「終活について考えてみませんか？」

終活という言葉は知っていても、何からはじめたらいいかわからないという方が多いのではないのでしょうか。この講演会では「終活」の基礎を知ることができます。ぜひご参加ください。

【日時】 令和6年3月9日(土) 午後2時～4時

【場所】 ウエルシア・コミュニケーションセンターいちほら

【内容】 第一部 テーマ「終活とは」

講師 株式会社鎌倉新書 終活アンバサダー

第二部 テーマ「在宅医療の基本」

講師 多田 智氏 (株式会社メディファール 訪問看護ステーションりなる代表取締役 特定非営利活動法人晃智会 理事長)

第三部 テーマ「今からはじめよう入所施設の選び方」

講師 小出 浩丸氏 (特別養護老人ホーム辰巳萬緑苑 施設長)

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【参加費】 無料

【参加方法】 対面、ZOOMどちらも可

【申込方法】 QRコードまたは共生社会推進課へ電話

【問合せ】  市原市役所共生社会推進課

TEL : 0436-23-7605

## 3月は自殺対策強化月間です

市原市の自殺死亡率(人口10万対の自殺でなくなった人数)は、国や県より高い状態が続いています。

3月は心のバランスがくずれやすい時期でもあります。この機会に、自身のこころの健康について考えてみませんか？

メンタルチェックツール「こころの体温計」は、スマホ等を使って、いつでもどこでも自分の健康状態を調べられ、相談窓口も確認できます。(下記QRコード)

こころの健康のセルフチェックを行い、迷った時や困った時には、一人で悩まず、相談窓口をご利用ください。

### メンタルチェックシステム「こころの体温計」について (市原市HP)

<https://www.city.ichihara.chiba.jp/article?articleId=60237979ece4651c88c189d9>



### 相談窓口案内～ひとりで悩むより相談を～ (市原市HP)

<https://www.city.ichihara.chiba.jp/article?articleId=611b369bd6e92a512e543d99>



## 第51回千葉県障害者グループホーム講座を通じて

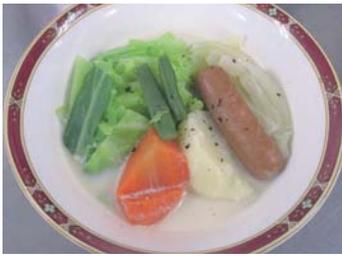
障害者グループホーム「以下(GH)」はここ数年で急増しています。一方で障がいによっては受け入れ先がなく、困っている方も多くいる現状があります。本年度、GH等支援ワーカーは、「医療的ケアの必要な方」、「強度行動障害」、「障がいのある

高齢者」を専門的分野とし、開設支援を強化しております。県内の複数のワーカーで研究チームを構成し、すでに実践しているGHの視察や意見交換などを行ってきました。

今年1月に取り組みの一環として、「医療的ケアがあっても地域で暮らせる?～医療的ケア対応のグループホームの暮らし～」と題して講座を開催しました。本講座には日本GH学会のご協力もあり、北海道から沖縄まで全国から330名を超える申し込みがあり、皆さんの関心の高さが窺えました。

どんな障がいがあってもひとり一人がその人らしく、その地域で暮らせる。GH利用希望者は、様々な障がいやまた複合的な事情を抱えている方など、多岐にわたっています。来年度も、GH等支援ワーカーは専門的分野の開設支援の強化を継続的に取り組む予定です。GHが障がいのある方の地域暮らしの一端を担えるよう、今後も皆さんと一緒にこの地域のことを考えていきたいと思ひます。





## 旬の食材を使ったヘルシーメニュー

# 身体をやさしく 温める 冬キャベツの豆乳スープ

(1人分：153Kcal)

材料(4人分) 冬キャベツ 320g、ウィンナー 4本、じゃがいも 120g  
人参 80g、玉ネギ 100g、さやいんげん 20g、豆乳 300ml、水 300ml  
コンソメ 8g、塩・コショウ 少々

- 作り方…① じゃがいもは皮をむき30g程度の乱切り、人参も皮をむき10gの乱切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは皮をむき2cm幅のくし切りにする。  
② さやいんげんは筋を取り5cm程度にカット。ウィンナーに切れ目を入れておく。  
③ 鍋に水を入れじゃがいも、人参を加える。火が通ったら玉ネギ、キャベツを加える。その後コンソメ、ウィンナーを加え約10分煮込む。  
④ 豆乳、さやいんげんを加え5分煮込む。最後に塩、コショウで味を調える。

### 栄養士さんからのおすすめの一言・・・

「キャベツに含まれるビタミンC、豆乳に含まれるサポニンには免疫機能を向上させる成分が含まれており、風邪予防に役立つとされています。」

今回のレシピは、ケアハウス日夕苑 管理栄養士の 小柳 雅人様に提供していただきました。

## いちほら福祉ネット活動報告(10月～1月)

### 〈会議〉

- ・市原市総合計画審議会 11/2
- ・市原市相談機関連絡会 10/17,11/21,1/16
- ・市原市認知症対策連絡協議会 役員会 10/5
- ・市原市認知症対策連絡協議会 定例会 1/25
- ・市原地域リハビリテーション広域センターちーき会 10/20,11/24,12/15,1/26
- ・DV被害者支援連絡会議 11/6
- ・要保護児童対策地域協議会 実務者会議 10/30,11/28,12/21,1/29
- ・市原市特別な教育的支援を必要とする児童生徒に係る支援会議 1/31
- ・県立生浜高等学校学校運営協議会 11/1,1/16
- ・高等学校内における居場所事業運営会議 11/1
- ・特別支援学校特別支援教育コーディネーター連絡協議会 10/27
- ・市原市障がい者支援協議会 11/27
- ・市原市障がい者支援協議会 権利擁護部会 10/25
- ・千葉県総合支援協議会 相談支援専門部会 10/24
- ・千葉県精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業 市原圏域実務者会議 10/16,12/18,1/15
- ・市原市精神保健福祉フェスタ実行委員会 10/2
- ・ダイバーシティ就労支援地域ネットワーク協議会 12/21
- ・市原市成年後見制度利用促進審議会 1/31
- ・加茂地区民生委員児童委員協議会 10/10,11/14,12/12
- ・市原市社会福祉協議会 理事会 10/30
- ・千葉県社会福祉協議会 政策調整委員会 10/23
- ・生活困窮者自立支援制度における人材養成研修の標準カリキュラム等作成・広報事業企画委員会 11/2
- ・同 子どもの学習・生活支援事業従事者養成研修にかかる作業部会 10/4,11/29
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 定例会 10/24,11/28,12/26,1/23
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 制度政策委員会 10/2,10/13,10/30

### 〈研修〉

- ・市町村ひきこもり支援担当者研修 11/22
- ・自殺対策相談支援者研修会(兼精神保健福祉研修) 12/15
- ・居住支援研修会 10/13
- ・女性新法施行に向けての意見交換会 12/20
- ・千葉大学移民難民スタディーズ研究会×ちば地域多文化共生円卓会議 1/28
- ・がじゅまる研究会 10/14

- ・重層支援研究会 1/13
- ・住民に寄り添った相談業務を行うためのデジタル技術活用を考えるサービスデザインワークショップ 1/17
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 学習会 11/15
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 研修会 1/24
- ・中核地域生活支援センター連絡協議会 交換研修 12/1,12/25

### 〈その他〉

- ・内閣官房デジタル行財政改革会議事務局ヒアリング受入れ 10/2
- ・横須賀市デジタルソリューション視察 10/3
- ・市原市こころの健康家族会(こすもす会)例会(講師派遣) 10/25
- ・千葉県身体障害者相談員研修(講師派遣) 12/12
- ・北総圏域合同地域共生社会推進にかかる勉強会(講師派遣) 12/4
- ・国際医療福祉大学看護学科公衆衛生看護活動対象論(講師派遣) 1/4
- ・地区民生委員児童委員協議会テーマ学習(講師派遣) 1/9,1/10,1/11,1/16,1/17,1/18
- ・青葉台地区福祉介護相談(出張相談) 10/17,11/21,12/19,1/16
- ・ちはら台地区福祉の総合相談(出張相談) 10/21,11/18,12/16,1/20
- ・中高生のもちもちカフェ(出張相談) 10/21
- ・市原市障がい者支援協議会権利擁護研修(運営協力) 1/30
- ・いちほら認知症あんしんフェスタ/RUN伴(運営協力) 10/29
- ・市原市精神保健福祉フェスタ(運営協力) 1/14
- ・市原市参加支援の場づくり事業[みんなのたのカフェ](運営) 10/6,11/8,12/6,1/12
- ・校内居場所づくり事業[生浜高校居場所カフェ](運営) 11/29,12/22,1/19

### いちほら福祉ネットへの相談件数 (速報値)

令和5年10月～令和6年1月

延相談件数 1,081件(新規67件)

相談方法	電話	830件	対象者	高齢者	35人
	訪問	173件		障害者	767人
	来所	68件		児童	64人
	関係者会議	10件		その他	215人

令和5年度(4月～1月)

延相談件数 2,566件

### 編集後記

はーと通信のヘルシーメニューは旬の食材を使って簡単に作れて美味しい！と好評です。このコーナーでは市内の福祉施設の栄養士様にレシピを提供していただいています。料理のレパートリーを増やすのにぜひご活用ください。(スタッフ一同)

