

小学生～40歳くらい対象 不登校・ひきこもり・学校中退などの状態にある若者
または学校や社会人生活に生きにくさを感じている方への総合サポート活動



Kyoto Supporting Center of Education

ゆっ歩通信

NPO法人 フリースクール

京都教育サポートセンター

『人として生きていくための勇気と自信』

不登校・ひきこもり・学校中退・対人関係

個別指導学習・家庭教師・各種相談・居場所運営

2025年2月・3月号 No.68

<特定非営利活動法人京都教育サポートセンターは移転しました>

「寒くてお布団から出られない!？」

寒い日々が続いていますね。こう寒いと、どうしてもお布団から出られなくなる、という方も多いのではないのでしょうか？

じっさい、気温が低いとメンタルによくない影響が出やすい、とよく言われます。ふだんは元気なひとでも、なんだかゆううつな気分が続いてしまうようなことがある、と聞いたことがないのでしょうか？ ですから、普段から気分が落ち込み気味な僕なんかは、冬になるとどうしても「お布団が恋人」のような状態になりがちだったりします。

こういったことにも、それなりの対策が打てたりします。それも、とても単純な話で、要するに部屋を、そしてカラダを温めましょう、ということです。

まず、ケチらず暖房のスイッチを押しましょう(笑)。部屋があたたまると、布団から出てもあるていど平気になるはずです。

出られたら、温かいものを飲みましょう。紅茶やコーヒーなどにはカフェインも含まれていて、なんだかぼんやりしてしまう冬のアタマを、スッキリ目覚めさせてくれる効果が期待できます。テーブルに茶葉やコーヒーメーカーを常備しておく、手間が少し減って、おっくうな気持ちも少し和らぐはず。

僕はコーヒーが大好きで、普段からブラックコーヒーを、一日に五杯ほど飲んでいるのですが、できるだけ手間なく淹れられるように、ペーパーフィルターをセットするタイプのコーヒーメーカーを愛用しています。

コーヒーを淹れるには、どうしても手間がかかるものです……コーヒーかすを処分する、道具を洗って乾かす、お湯をわかす、などなど。たしかに、本当においしいコーヒーを、くつろぎながら飲みたい！ というときは、道具にこだわって、手間を惜しまず淹れたいのですが、朝イチのぼんやりしたアタマで、手早く温かいコーヒーが飲みたい、というときは、できるだけ手軽に、カンタンにすませたいものですよ。

コーヒーメーカーにも色々あるものですが、水を入れて、ペーパーフィルターに粉をセットして、マグを置くだけのタイプが、こんな時に楽で好きです。後片付けはペーパーをポイッと捨てるだけですみます。

コーヒーは不思議な飲み物で、こういう雑な淹れ方でも、それなりに美味しくできてしまいます……朝イチでボンヤリしているからかもしれないですけどね(笑)。

冬の寒さは、まだまだ続きそうです。僕みたいにお布団から出られない、コタツから出られない、という悩みがある方は少なくないかもしれないと思います。でも「こういうときは、これをやる」という“対処法”のようなものを、あらかじめいくつか用意しておく、なんだかおっくうな冬を、楽しくできるかもしれないですよ。
(日南本 智樹)



「スタッフ募集」

◎ボランティアスタッフ

●西九条 土曜日・月曜日・休業日居場所・イベント実施日の中で可能な日
話し相手・遊び相手・作業・イベント企画実施など

●医研会 火曜日・木曜日・金曜日
自習者のサポート・どこまでサポートが可能かは面談でお聞きいたします。

●事務作業補助
SNS投稿・SNS等画像作成・コラム原稿・会計作業等のお手つだいをお願いいたします。
月曜日・水曜日(お休みの日があります)

◎登録スタッフ

個別指導講師登録 80分1コマ1450円 60分1コマ1070円

家庭派遣・家庭教師 時給1400円

交通費支給 可能な日時を登録

事前に面談を実施します。(スタッフ用事前アンケートの記入をしていただきます)登録スタッフは登録後、需要があった時にマッチングをして連絡をする形式になります。お仕事を保証するものではありません。

<ご寄付大変感謝いたします>

昨年後半、事務所の移転に際してたくさんの方にご寄付をいただきました。
本当に助かりました。
これを糧にまた支援活動を継続してまいります。

ご寄付いただいた方

京都市 増岡 さま
京都市 佐々木 さま
京都市 瀬尾 さま

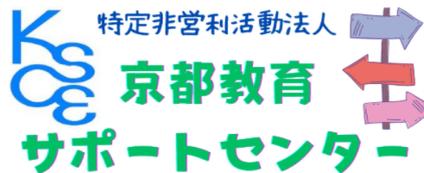
福島県 鈴木 さま
東京都 相馬 さま

個人匿名 2名

法人

京都市
iAnswer株式会社 さま

東京都
スリーアイズキャピタル株式会社 さま



賛助会員募集

1口
12,000円

期間1年間(お申し出翌月1日~)

- 賛助会員様紹介の方の当所利用登録料10000円引き
賛助会員様のご家族も対象
- 機関紙にお名前掲載(ご承諾いただいた方)
- 機関紙に広告欄掲載可(要相談)
- HPにバナー掲載(ご希望のご法人様等)
- 機関紙などにて活動報告を実施
- 活動見学可・代表出張しての活動説明もいたします

当所の生きにくさを抱えている若者への
支援活動をお支えください

京都教育サポートセンター運営時間

西九条（千本十条）事務所

原則 月曜日・土曜日
14:30-18:30

烏丸五条サテライト（医研会）

原則 火曜日・木曜日・金曜日
14:30-18:30



お休み 水曜日・日曜日・祝日・GW・お盆・年末年始

※個別指導学習・家庭教師・家庭派遣・面談相談・見学は事前相談の上随時対応いたします。お気軽にお申し出ください。

※京都府ひきこもり社会参加支援事業として一部休業日も開所しています

スケジュール変更の際は各種SNSで告知いたします 2025年1月27日現在

地球環境のためにできる「3R」



フリースクール京都教育サポートセンターでは当所利用生の社会経験につながる一環としてリユース活動を行っております

Reuse

当所利用
フリマ等出品
他団体寄付



※売り上げは当所運営費に充当いたします

物品寄贈募集 教材・参考書・赤本・問題集 ※検定教科書×

ゲーム（テレビゲーム・ボードゲーム・カードゲームなど）

2025年3月までは当所事務所の都合で募集種類を限定いたします

衣類・切手・はがき・文房具・ノート・ルーズリーフ

マンガ・小説・新書・専門書・娯楽書 ※雑誌ご遠慮ください

PC周辺機器・ノートパソコン・PCソフト 表記以外はお問合せ下さい

寄贈のお申し出⇒郵送等（送料ご負担もご了承ください）または持参

next→

料金表

原則後請求方式

初期費用		基本料金（全員共通）	
当所利用生登録料	12,000円	19歳以上	4,000円
休会・退会後の再登録	7,000円	18才以下	3,000円
過去登録者の兄弟姉妹	5,000円	学生・社会人	1000円引き
		※不登校等は除く	
居場所・自習		個別指導学習	
サテライト1日	1,500円	60分1回	3,000円/3,000円
西九条1日	1,000円	90分1回	4,000円/4,000円
上限設定※諸経費のぞく	15,000円	18才以下/19歳以上	
初日+500円		※初回と3回目に学習運営費とし+1,000円	
通算1日目と4日目に水運送金として+700円			
いろいろ		家庭教師	
若者向けSST	60分1回4,400円	60分1回	3,000円/3,300円
育成社会性学習	50分1回4,000円	90分1回	4,000円/4,400円
相談	30分1,500円から	120分1回	5,000円/5,500円
カウンセリング	対面式の場合、予約の有無や本人がご家族かなどで変動	※教材費・派遣交通費実費別途必要です	

連絡先 各種SNS

電話 075-757-0054
千本十条事務所

電話 075-746-4985
烏丸五条サテライト 進学塾ビッグバンで出ます

MAIL: soudan@ksce.jpn.org

Instagram: ksce7 X: KSCEleader

https://ksce.jpn.org/

facebook: https://www.facebook.com/ksce.apollo/

LINEオープンチャット「KSCE活動案内」



<イベント報告>

☆ 12月21日土曜日 1月18日土曜日
麻雀会

当所のスタッフで麻雀を知らなかった方もこの機会に覚えようと参加者の方に混じって来て少しずつ盛況になりつつあります。初心者な方は教えたりもしますので毎月第三土曜日お越しくださいね。

☆ 12月28日土曜日
忘年会

この千本十条(西九条)の事務所に移転後最大数の参加者となりました。鍋を食べて楽しく過ごしました。



<共通>お問合せ関連・広報関連

居場所利用・フリースクール活動
〒601-8446 京都府京都市南区西九条高島町21 旧 建文塾

学習と自習場所として
〒600-8163 京都府京都市下京区下諏訪町360 医研会(間借り場所)

電話番号・FAX番号 075-757-0054 メール soudan@ksce.jpn.org
当所からの返信や案内メールは syomu@ksce.jpn.org からまたは代表キャリアメール・gmailからお送りいたします
各種SNS

ホームページ <https://ksce.jpn.org/> 機関紙のページ https://ksce.jpn.org/?page_id=1862
X(旧Twitter) ID:KSCEleader Instagram ID:ksce7 Facebookページ: <https://www.facebook.com/ksce.apollo/>

各サイトQRコード

KSCEHP

KSCEブログ

Instagram

Facebook

X(旧Twitter)

LINEオープンチャット
「KSCE活動案内」



カレンダー中の表記について

「KSCE」京都教育サポートセンター 「MES」個別教育予備校MES 「お休み」KSCE・MES共休業です

「歩」歩プロジェクト活動 「FS休み」居場所利用がお休み(学習・家庭教師などは実施しています。)

(歩)と書かれたものは原則どなたでも参加可能です。(参加費等が異なります。) 連携団体(ARU・LPW)さんのイベントも参加可能です。時間など詳細はARUさん、LPWさんに直接でも当所に問い合わせられても可能です。

◇ 火曜日・木曜日・金曜日 医研会 自習・作業利用場所開所 14時30分～19時

医研会は他の曜日にも利用可能ですが、京都教育サポートセンタースタッフ不在で医研会に委託となります。

また、医研会利用は事前に利用相談→利用許可後に可能となります。

◇ 月曜日 月曜居場所 西九条14時30分～18時30分

土曜日 レク日 西九条14時30分～18時30分

◆ 日曜日・水曜日 通常運営休業

◎2025年3月までは西九条・医研会ともに居場所利用は京都府事業としてのみ実施とし、当所運営としては休業いたします。

○ 京都教育サポートセンターのイベントとレク日・休業日居場所・月曜居場所は当所利用生の有無を問わずご参加いただけます。特に月曜居場所も1月以降は可能としています。(初回参加時、お名前と連絡先の登録のみ行います)

☆ 2月2日日曜日 節分祭13時京都大学正門前 参加費無料 現地解散します

☆ 2月11日火曜日 建国記念の日 ゲーム会相談会 14時～18時 南青少年活動センター 中会議室

☆ 3月9日日曜日 ゲーム会相談会 14時～17時(18時まで延長の場合あり) 中央青少年活動センター 和室

● 休業日居場所

★ 2月23日日曜日天皇誕生日 13～19時

★ 2月24日月曜日振替休日 14～19時

★ 3月20日木曜日春分の日 13～19時

★ 3月30日日曜日13-19時

☆ 2月15日土曜日

☆ 3月15日土曜日

麻雀会 14～19時(18時30分を超えたキリの良いところまで)

☆ 2月22日土曜日 市民防災センター見学 14時30分事務所集合 現地集合は14時45分 参加費無料

☆ 3月20日木曜日春分の日 東本願寺フリマ(予定) 9時～16時 現地お手伝い可能な方お願いいたします。

☆ 3月29日土曜日 年度末食事会18時30分から最大21時30分 (中座OK)

参加費1000円 食事とお茶等の提供いたします。お酒(20歳以上)おつまみ等は有志持ち寄りいたします。

★通常休業日

京都教育サポートセンター 日曜日・水曜日

★通常居場所事業は年度末までお休み

京都府ひきこもり社会参加支援事業としてのみ実施

☆月曜居場所 西九条14時30分～18時30分

2月3日、10日、17日

3月3日、10日、17日、24日、31日

☆レク日 西九条14:30～18:30

2月1日、8日、15日、22日

3月1日、8日、15日、22日、29日

■未定 桜次第でお花見どこか。

★休業日居場所について

(レク日設定とテレビゲームのみ不可のレク日の2種) ※女性限定の日もあります

休業日居場所開所時間

原則14時～19時

時間変更の場合もあります

☆レクリエーション日について

通常のフリースペースと違い、TVゲーム・カラム・麻雀などの他者への影響も出さうなものもできる日です。またこの日はどなたでも参加可能です。

●利用料

西九条

レク日 1,000円

休業日居場所 800円

月曜居場所1,000円

京都府ひきこもり社会参加支援事業対象者は無料

他団体(フリースクール系)所属者は300円

医研会

自習・作業利用 1,500円

(事前利用登録が必要)

2025年 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1レク日 西九条
2 節分祭 13時京 都大学正門前	3月曜居場所 西九条	4 医研会	5 お休み	6 医研会	7 医研会	8レク日 西九条
9	10月曜居場所 西九条	11 建国記念の日 ゲーム会相談会	12 医研会(予定)	13 医研会	14 医研会	15レク日 西九条 麻雀会
16	17月曜居場所 西九条	18 医研会	19 お休み	20 医研会	21 医研会	22レク日 西九 条 市民防災 センター見学
23天皇誕生日 休業日居場所 西九条	24振替休日 休業日居場所 西九条	25 医研会	26 お休み	27 医研会	28 医研会	

2025年 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1レク日 西九条
2	3月曜居場所 西九条	4 医研会	5 お休み	6 医研会	7 医研会	8レク日 西九条
9 ゲーム相談会	10月曜居場所 西九条	11 医研会	12 お休み	13 医研会	14 医研会	15レク日 西九条 麻雀会
16	17月曜居場所 西九条	18 医研会	19 医研会(予定)	20春分の日 休業日居場所 東本願寺フリマ	21 医研会	22レク日 西九条
23	24月曜居場所 西九条	25 医研会	26 お休み	27 医研会	28 医研会	29レク日 西九条 年度末食事会
30 休業日居場所 西九条	31月曜居場所 西九条					