

千本
十條



ゆっ歩通信

不登校・ひきこもり・学校中退・発達障がい
対人不安・社会生活不安・生きにくさ・学習不安・
ひとり親・孤独・孤立

通常版は奇数月最終月曜日発行

NPO法人
(特定非営利活動法人)
京都教育
サポートセンター

26年02・03月号

NO.75

TOP COLUMN

「不登校の方へ」

- ◎ 不登校はだめなことではありません。行きたくなくてしんどいのに「行かなければならない」ものではないですよ。
- ◎ 周りと同じペースで進むことが義務ではありません。そして少なくとも高校までは必ず行きたいところとかが無ければ何とでもなっています。
- ◎ まずは心のエネルギーを貯めて、先に向けて「どうしたい・どうなりたい」が自然と出てくることを目指してください。
- ◎ 「どうしたい・どうなりたい」ことを実現するために必要なことを考えましょう。
- ◎ 必要なことを実行しましょう。一人で難しければ協力やお手伝いをお願いしましょう。
- ◎ 実行の中に勉強があれば勉強もしましょう。その手段の中に学校もありますよ。
- ◎ 学校は「行きたい」「行こう」と思えたら行きましょう。
- ◎ 学校とは別の「もう一つの学校（オルタナティブスクール）」という選択肢で歩むこともできます。

「ひきこもり状態の方へ」

- ◎ ひきこもりをしている状態なら目指すことは「エネルギーの充電（心も体も）」だと思います。ひきこもりながらOK。充電されてくれば「どうしたい・どうしようか」を考える時間が増えてくるんじゃないかと思います。
- ◎ 充電するために「どうしたいか」は考えてみましょう（考えてしんどくなったら一旦そこまでで休息しながら）。そしてまとまらないことも多いでしょうからお手伝いをしてくれる方を確保しましょう。（家族でも、家族以外でもOK）
- ◎ 一人で抱え込まなくていいので相談や気持ちを出すことができる環境（相手）づくりをしたいところです（当所でもよければ、おうかがいしてお話聞きます）
- ◎ 充電が進み、どうしたいかが出てきたらそこで少しずつひきこもり割合を減らして（0でなくてもOK。目標は自活（何をもって自活になるのかは環境と人によって変わります。絶対仕事とも思っていません）ができるようになるレベルまでです）いくことが目指すところです。
- ◎ どの段階でも一人でなくてもいいのですよ。

「孤独・生きにくさを感じている方へ」

- ◎ 1人で抱えこまないことです。（人によっては抱え込んで回復される方もいますがその方はそれでOKです）
- ◎ 「人とのつながり」を増やすことを目指して（副作用・つながる相手がかならず相性が良い、いい繋がりになるとは限らないので精査することは大事）いきましょう。
- ◎ つながり（良いと思える）が増えると困ったときに助けてもらえる可能性（適材適所の割合を増やすためにつながりは多い方がいいです）が上がります。
- ◎ ただ人とのつながりは相手があることなので一般的には「双方が」つながりたいと思えるようになる関係性が大事です。一方的にならないためには双方での「思いやり」が必要です。
- ◎ 「自分の価値観で」他者は考えたり動いたり決してないということは念頭におきましょう。「価値観が合う」ことはありますが100も「絶対に」ないです。違うところを認め合える（我慢ではないですよ）関係が「思いやり」です。
- ◎ 支援系のところであれば一般的なことが少なくつながれますからまずはお話しませんか？そしてその支援者が「信用」（＝それなりに気持ちを話せる相手）できればつなげていてくださいね。

「支えているご家族等の方へ」

- ◎ 抱え込んでいませんか？
- ◎ 溜め込んでいませんか？
- ◎ 疲弊していませんか？
- ◎ ご本人の状況は一夜で劇的に、ということはそうありません。時間がかかります。ただご家族が倒れるとさらに長くなります。
- ◎ ご本人を支える方が倒れることが一番のまずいことです。
- ◎ ご本人のことを考える以外の気持ちが、身体をいたわれる時間を作ってください（趣味・娯楽・気持ちの吐き出し・自分の時間などなど）そのお手伝いが当所でできることならおっしゃってください。
- ◎ ご本人が信用し、気持ちを話せる関係性の構築だけは随時お願いいたします。
- ◎ （注意点）ご本人の年齢・状態で「頼ってくる」のですが信用しているのかが重要です。信用して気持ちを話す・相談しようと思える存在になっておき、ご本人が動こうというサインが出たときにさっと聞ける関係性が大事です。
- ◎ ご本人の状態に合わせた様々な選択肢の情報は持ち合わせておくようにしてください。ご本人からはわずかなサインになることが多いのでその時にさっと情報をさせると効果的です。
- ◎ できることなら体裁を考えすぎず、こだわりすぎずまずは思いをお話にお越しくください。そして「こうすべきだ・こうなさい」をご本人に伝えすぎず（ご心配でお気持ちはそうだんと思うのですが）（注意：ご本人の状況・心理状態によっては「提案」も「命令」に聞こえています）本人が考えて出てきたサインに対応してあげてください。
- ◎ 将来のことは大抵ご本人が一番考えています。考えて不安になってしんどくなって逃避していることが多いです。したがって、先に向けたことをご本人に話すのは「タイミング」と「関係性」がものすごく大事です。
- ◎ また「年齢は関係なく」未成熟でしんどい状態のご本人の思考は短絡的に感情的になることもベースとしてご本人へのサポートをお願いいたします。「もう〇〇歳だから」の思考は怖いです。社会（動きと人との関わりを中心とした）経験値量をまずは増やしていくためのことをお考え下さい。
- ◎ 上のことが難しい場合はまずは当所のようなところに「お気持ちを出すために・本人に言いたいけどタイミングではなさそうだから」お話しして「溜め込み」の解消にお役立てください。

お知らせ

「2025市縁堂に参加しています」

京都市市民活動センターのNPO等市民団体の支援をするプログラム「市縁堂2025一まぜる・まざる」に採択されて市民活動総合センターのYouTube等で広報し、11月23日の市民活動チャリティ講座でまずの募金を募りました。また各団体2つ以上を京都市内の各団体が委託した場所に募金箱も設置しています。4団体へのご支援をどうかよろしくお願いたします。

YouTubeのアドレスです。

[https://www.youtube.com/playlist?](https://www.youtube.com/playlist?list=PLvSFXyACgjCVyth3juZjnltn4g2Kws6--)

[list=PLvSFXyACgjCVyth3juZjnltn4g2Kws6--](https://www.youtube.com/playlist?list=PLvSFXyACgjCVyth3juZjnltn4g2Kws6--)

参加団体の紹介と募金箱設置の地図はこちらから

<https://shimisen-kyoto.org/shimisen-info/46484>

今後市縁堂のイベントとして

2026年1月31日土曜日「つながり広がるサロン」

にて、直接皆様にご支援を広報させていただき募金をお願いしてまいります。

ちなみに当所へのご支援はこの市縁堂での寄付以外に常時募集しております。皆様のご支援をいただき、現在35万人の小中学生の不登校と150万人の推計値である15-64歳のひきこもりの方が社会的自立を目指す活動を継続させていただきたく思います。

市縁堂 2025 ひろがるサロン



NPO・市民活動交流会

「まぜる・まざる」をテーマにつながりづくり

ひろがるサロンは、「まぜる・まざる」という考え方を大切にしていたり、「まぜる・まざる」ことを活動の手法として取り入れているような NPO・市民活動団体と、そうした活動やテーマに関心を持つ人たちが集まって、交流を通じてつながる場です。お互いの活動や関心について話して理解を深めたり、一緒に活動できる仲間を見つけることができるかもしれません。お気軽にご参加ください。



K S C E

特定非営利活動法人

京都教育サポートセンター

ご支援 ください

ボランティアとして活動お手伝い [NEXT >](#)

ご寄付・賛助会員 [NEXT >](#)

物品寄贈 [NEXT >](#)

パンフ・チラシを置いていただける方

パンフ・チラシ配架場所の情報

当所SNSの登録や拡散 [NEXT >](#)

機関紙・コラム（HP内ブログ）寄稿

HP内バナーよりお買い物（買うものは何でもOK） [NEXT >](#)

HP内バナーより興味あれば登録 [NEXT >](#)

不登校・ひきこもり等のご理解いただけるだけでも [NEXT >](#)

事務所として利用させていただける場所の提供

（居場所利用・自習利用者・スタッフができりできる場所）

（無償貸与・当然修繕等経費は当所で行います）

空き家など・・・管理維持にも使わせていただけないでしょうか

現事務所の設備改修工事のご支援していただける方も大変助かります



Kyoto Supporting Center of Education
京都教育サポートセンター
自転車駐輪できます

育成社会性学習
若者向けSST

居場所
個別指導

家庭教師
各種相談

ひきこもり
訪問支援



人として生きて
いくための勇気
を自信を培う

ボランティアとして活動お手伝い

居場所利用者・自習利用者の対応、事務、HP管理

画像作成作業、イベントの準備・参加・片付け

個別指導・家庭教師・家庭等訪問支援（この3つは事前研修有）

ご寄付・賛助会員

賛助会員／月会費1,000円・1年単位

ご寄付は任意金額・事務所には募金箱も設置しています

賛助会員の方には随時活動報告いたします。活動広報として代表派遣いたします。

物品寄贈

書籍・マンガ類・赤本・参考書・問題集（学習支援・居場所用・リユース）

雑貨・食器・ゲーム（TVゲーム・ボードゲーム・カードゲーム）・衣類・文具・タブレットPC・電子機器・紙袋（リユース活動・居場所用）

家具・オフィス機器・PC機器（要事前相談・リユース活動・居場所用）

当所SNSの登録や拡散

instagram・Facebook・X・note（今後開始予定）・YouTube

可能なものをフォローいただき、拡散等していただくのも大変ありがたいです。

特にYouTubeはまだ始めたばかりですが50人以上のチャンネル登録でライブができるようになり、オンラインでの相談等を受けられるようになるのでぜひともご協力お願いいたします。

HP内バナーよりお買い物・登録等

当所HP内にはプロモーション広告が入っております。そこを経由してお買い物や興味あるものの登録などをしていただくと紹介料として当所に入ってきます。（Amazonは何を買い物してもOK）

不登校・ひきこもり等のご理解 いただいただけでもありがたいです

上記SNS以外にLINEオープンチャットや公式LINEもございますので、この分野の社会課題をたくさんの方に理解いただき、社会全体として取り組んでいけることも必要と思っています。



Kyoto Supporting Center of Education



ボランティアスタッフ募集!



KSCE(特定非営利活動法人京都教育サポートセンター)は、
10~40歳ぐらいまでの不登校・ひきこもり・学校中退者、または経験者など
生きにくさを感じている若者に対してサポート活動を行うフリースクールです。
本所の活動をお手伝いいただける方を募集しています。



活動内容

- ひきこもり家庭訪問・家庭教師
- 相談活動(事前研修を実施後になります)
- 自習サポート
- 遊び相手・話し相手
- フリースクール活動サポート

※活動内容上、満18~40歳代の方を募集しています

※詳細はQRのリンクをご覧ください



特定非営利活動法人 京都教育サポートセンター

〒601-8446 京都市南区西九条高島町21番地
075-757-0054 HP: <https://ksce.jpn.org>
Email: soudan@ksce.jpn.org

X(旧Twitter)
@KSEClader

Instagram
@ksce7



活動報告

☆2025年11月29日 京都市役所前フリマ参加
全国の皆様の物品寄贈品をネットフリマでも出品していますが出店形式のフリマにも参加しています。
12月20日は雨で中止となり残念でしたが2月8日・11日とまた参加予定です。興味あれば遊びに来てくださいね。お手伝いも歓迎です。

☆2025年12月20日土曜日、2026年1月17日土曜日
麻雀会

毎月第3土曜日に実施しています。興味あって覚えてみたい方も歓迎しています。麻雀会は年齢も特に関係なくご参加いただけます。この2回は3人麻雀でした。まずは安定して4人揃うことを目標に広報も頑張ってます。

☆2025年11月30日日曜日、2026年1月18日日曜日
ゲーム会・相談会（両日とも中央青少年活動センターにて）

カードゲーム・麻雀を持ち込んでしたいものを行いました。また無料の個別相談を受けられる相談会も併設して実施しています。まずはお話ししにいかがでしょうか？次回3月1日に実施いたします。

☆2025年12月27日土曜日
大掃除・忘年会

男性8人で年齢の幅広くワイワイと楽しく過ごしました。
全員20歳以上だったのでお酒も入っていい気分の方もおられました。
大掃除は2人お手伝いに来てくれました。



<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 千本十条事務所 〒601-8446 京都府京都市南区西九条高島町21 旧 建文塾
電話番号・FAX番号 075-757-0054 メール soudan@ksce.jp.org

当所からの返信や案内メールは syomu@ksce.jp.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.jp.org/> 機関紙のページ https://ksce.jp.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



〈スケジュール〉

●当所居場所事業について

2025年度も現状スタッフ不足につき、当面スタッフ体制が整うまで
京都府ひきこもり社会参加支援事業としてのレク日・平日居場所・休業日居場所のみ実施いたします。
費用は府事業対象者は無料（事前相談と当所の対象者としての認定が必要です）で、
その他は当所利用生登録と利用料がかかります。（他フリースクール等所属の方は登録無しで利用できます）

○ 京都教育サポートセンターのイベントは当所利用生の有無は関係なくどなたでもご参加いただけます。
（レク日・平日居場所・休業日居場所はイベント設定とはいたしません）

◇ 月曜日・木曜日 平日居場所 14時～19時
土曜日 レク日 14時～18時半
（18時までに入室ください。18時段階で利用者がいなくなったときはそこで終了します）

◆ 火曜日・水曜日・金曜日・日曜日 お休み
（個別学習サポート・家庭教師・訪問活動・予約済相談・カウンセリング・イベントは行っています）

● 2月2日月曜日 平日居場所17時まで（14時から・16時までに入室）

● 2月28日土曜日 スタッフ不在のため 臨時休業

● 4月2日木曜日 新年度準備のため 臨時休業

○ 4月19日日曜日 京都教育サポートセンター通常社員総会

※NPOの社員=正会員になります。スタッフとは限りません。

☆ 1月31日土曜日（市縁堂イベント）「ひろがるサロン」市民活動総合センター

☆ 2月3日火曜日 節分祭 吉田神社 京大正門前集合 10時～12時 現地解散 参加費無料

☆ 2月8日日曜日、2月11日水曜日 建国記念の日

京都市役所前フリマ参加（雨天等で主催から中止連絡あれば中止となります）

☆ 3月28日土曜日 年度末食事会 18時半～21時

参加費1000円（食事・お茶が出ます） お酒・おつまみ有志持ち寄り

○次回機関紙発行予定日 3月23日月曜日

★平日居場所（9月より月曜居場所から名称が変更となっています）※祝日・臨時休業を除く月曜日と木曜日
月曜日

2月2日（時間変更）、9日、16日

3月2日、9日、16日、23日、30日

木曜日

2月5日、12日、19日、26日

3月5日、12日、19日、26日

★休業日居場所 利用料 無料～有料（利用の方で変わります）

2月1日日曜日 中央青少年活動センター 小会議室A

2月23日月曜日 天皇誕生日 千本十条事務所

3月29日日曜日 千本十条事務所

★ゲーム会・相談会 参加無料 相談料も無料

3月1日 日曜日 中央青少年活動センター 小会議室A

◇麻雀会

2月21日土曜日 3月21日土曜日

◇レク日（14～18時半）

2月7日、14日、21日

3月7日、14日、21日、28日

★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

☆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・カルム・麻雀などの他者への影響も出そ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。

□開所時間はカレンダーに表記いたします。変更の場合はInstagram・facebook・X・LINEオープンチャット「KSCE活動案内←どなたでも登録いただけます」にて告知いたします。HP内ブログはコラム用となっていますので連絡事項は2024年度より掲載していません。

2026 February

NPO法人
(特定非営利活動法人)
京都教育
サポートセンター

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

1月31
「ひろがるサロン」市民活動総合センター

平日の休業日は家庭教師・家庭訪問・
予約済面談相談・個別指導学習は行っています

1 休業日居場所 14時～17時	2 平日居場所 14時～17時	3 節分祭 京大正門前集合 10時～12時	4 休み	5 平日居場所 14時～19時	6 休み	7 <small>レク日</small>
8 京都市役所前 フリマ参加	9 平日居場所 14時～19時	10 休み	11 <small>建国記念の日</small> 京都市役所前 フリマ参加	12 平日居場所 14時～19時	13 休み	14 <small>レク日</small>
15 休み	16 平日居場所 14時～19時	17 休み	18 休み	19 平日居場所 14時～19時	20 休み	21 <small>レク日</small> 麻雀会
22 休み	23 <small>天皇誕生日</small> 休業日居場所 13時～19時 次回機関紙 発行予定日	24 休み	25 休み	26 平日居場所 14時～19時	27 休み	28 臨時休業

場所の表記がないものは
千本十条事務所になります

2026

March*

NPO法人
(特定非営利活動法人)
京都教育
サポートセンター

日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

平日の休業日は家庭教師・家庭訪問・
予約済面談相談・個別指導学習は行っています

1 ゲーム会 相談会	2 平日居場所 14時~19時	3 休み	4 休み	5 平日居場所 14時~19時	6 休み	7 <small>レク日</small>
8 休み	9 平日居場所 14時~19時	10 休み	11 休み	12 平日居場所 14時~19時	13 休み	14 <small>レク日</small>
15 休み	16 平日居場所 14時~19時	17 休み	18 休み	19 平日居場所 14時~19時	20 <small>春分の日</small> 休み	21 <small>レク日</small> 麻雀会
22 休み	23 平日居場所 14時~19時	24 休み	25 休み	26 平日居場所 14時~19時	27 休み	28 <small>レク日</small> 年度末食事会
29 休業日居場所 13時~19時	30 平日居場所 14時~19時	31 休み	<p>場所の表記がないものは 千本十条事務所になります</p>			