

奈良っ子
はぐくみ
ジャーナル

VOL.1



特集

お腹もココロも満ちる
「こども食堂」は子育ての強いミカタ





お腹もココロも満ちる「こども食堂」は 子育ての強いミカタ

「こども食堂」と聞いて浮かぶイメージはどんなものですか？
実際のこども食堂は、きっとそのイメージより、
もっと楽しくて多様性のある場所ですよ。ちょっと覗いてみませんか。

お話を
伺った方

- 奈良県社会福祉協議会 地域福祉課 課長 岡本晴子さん
- 奈良県社会福祉協議会 地域福祉課 住民福祉活動振興係 係長 足利健二さん
- 奈良県社会福祉協議会 地域福祉課 こども食堂コーディネーター 柴崎智美さん



岡本晴子さん

「食べることを通じて 心の拠り所をつくる」

こども食堂は、地域のおとな達が「こどもを真ん中にした居場所」をつくる取り組みです。運営にあたり大切にしていることは、大きく4つあります。1つ目はなんと、2つ目は「温かいご飯を囲むこと」。そして3つ目は「かまってくれる人がいること」。だからひとり一人を名前呼び、目を見て会話をします。食事を通して打ち解け、ほっとする関係づくりを大事にしています。3つ目は「多様な価値観と出会うこと」。こども達にとって、保護者と先生以外のおとなとの出会いは貴重です。運営ボランティアには、シニア世代から高校生までいろいろな方がいます。職業も経験もさまざまな人々、自分や保護者とは異なる価値観に出会うことで、こども達の将来観や選択肢は広がっていきます。そしてこれらを大事にしていると、こども達の「いつもと違う」様子にも気づきます。元気がないときや困っている様子に気づいて声をかけること。それが4つ目です。

「居心地の良さ」はひとつではありません。こども食堂ごとに「持ち味」があります。大勢でワイワイといろいろなイベントを楽しむところもあれば、少人数でアットホームにゆったり過ごすところもあります。ときには1対1でお話しすることも、逆に落ち着いて過ごせる配慮をしつつ見守ることもあります。宿題を一緒にしたり、遊びのプログラムをしたり、焼き芋などの季節の行事をしたり、畑を耕して野菜を育てて収穫したりと、活動内容もいろいろです。生活上の困りごとを抱える子育て世帯を受けとめ、対応している団体も、そこに集まる



足利健二さん

「各こども食堂の持ち味で 「つながりの貧困」を解消する」

岡本さんはこう提起します。「現在の問題は経済的なことよりもむしろ、こども達や子育て世帯が、地域のなかで孤立していることです。つながりの貧困の方が大きい問題なのです。こども食堂は、つながりを豊かにする場所、こどもにとっての居心地のよい、家庭でも学校でもない第3の居場所（サードプレイス）を目指しています。」



柴崎智美さん

「地域も自分も元気になる、 タテヨコナメの関係づくり」

学校のクラス名簿も連絡網もなくなり、道でおとなに声をかけられたら不審者を疑う時代。「地域で子どもを育みたい」と思っても、方法がわからない中、こども食堂のように、意識的につながりをつくることを見直されています。

「若い活動者の方は、自分の子育てそのものが大変だから『みんな子育てたほうがいい』という感覚で始められる方も多いですね。気の合う運営者さん同士で、お互いに悩みを解消されることもあると聞きます」（柴崎さん）
地域に「知り合い」がいることは安心感を与え、「ちょっと聞きたい」ときに頼れる相手がいれば、子育ての大変さはやわらぎます。そんな、ちょっと手伝ってもらったり相談できたりする知り合いづくりに、こども食堂は最適です。こども同士、おとな同士、こどもとおとな。タテヨコナメの関係をつくることで、「孤育て」から解放されます。保護者



食堂の様子

の元気はこどもの笑顔につながり、こどもの笑顔は地域を明るくします。

また、活動者もボランティアの方々も、できる範囲で楽しみながら共につくる居場所なので、支援する側、される側といった構図ではなく、参加者は皆、「場」をつくる一員として存在そのものに価値があります。「いろいろなことを話しながら、一緒に活動することそのものが楽しいですね。それが喜んでもらえて生きがいややりがいになっています」とボランティアさんはおっしゃるのだそうです。「活動者の方々から『こどもから声をかけてもらった』『やってみて良かった』という声が集まってきています。私も嬉しいですね」と柴崎さんは微笑みます。

こども食堂に参加するには？

こども食堂ごとに運営方針が異なります。こどものみ、保護者同伴、世代を問わず地域の方もOKなど、参加者もさまざまです。対象エリアも小学校区、市町村単位、越境可などいろいろですので、まずは奈良こども食堂ネットワークのHPで最寄りのこども食堂の詳細をご確認ください。市町村ごとにマップにまとめ、開催頻度や場所、それぞれの取り組みなどを掲載しています。お子さんに合うところを見つけてください。

こども食堂を開設・支援するには？

開設希望の方

活動スタイルは自由です。地域やこども達にとって有意義な活動ですが、あまり気負いすぎず取り組んでください。こども達やその周囲の大人との触れ合いを楽しみ、楽しく続けていただけるのが一番です。回数は月1回程度から無理のない範囲で構いません。居場所づくりの活動のため、定期的な開催をお願いします。場所は各地域の公民館や集会所のほか、店舗、自宅などどこでも可能です。ネットワークへの登録は義務ではありませんが、ノウハウや助成金ほか支援物品の情報を提供しているのでおすすめしています。

新規開設希望の方にはガイドブックをお渡ししています。「どんなこども食堂作りをしたいのか」方向性や頻度などを考えるワークシートもついています。ぜひお問合せください。

支援したい方

物品や食材のご提供は、最寄りのこども食堂に直接ご連絡ください。

物品の量が多い場合、寄付などは、奈良こども食堂ネットワークにて受付け、ご希望のこども食堂に分配します。食材に関しては県内のフードバンク団体とも連携しています。ボランティアも受付けています。

お問合せ 奈良県社会福祉協議会
電話 0744-29-0100
HP <https://www.kodomonara.com/>



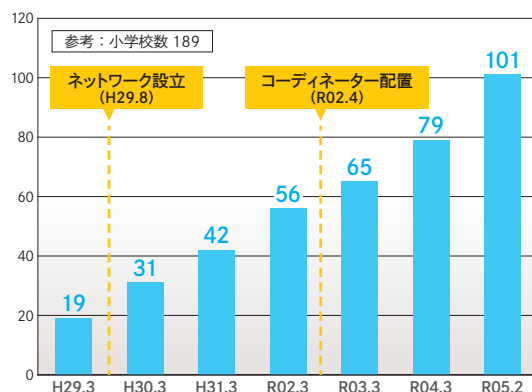
明確な窓口の設置で、活動団体(こども食堂)は2倍に増加

令和2年4月「奈良県こども食堂サポート事業(県委託事業)」が始まり、専任のコーディネーターをおいて、こども食堂の開設支援や継続支援、協力者の拡充、未利用食品の活用等が積極的になされるようになりました。都道府県単位での専任コーディネーターの設置は全国的にも珍しいことです。令和2年3月当時56カ所だった、こども食堂(ネットワーク加盟)は、令和5年2月現在で101カ所と、丸3年で約2倍にまで飛躍的に増えました。「質問があるときや協力したいときに『私がきちんと聞きます』という窓口が明確化されたことは、とても大きかったですね」と岡本さんは振り返ります。

奈良県のこども食堂充足率は全国5位

こども達が自分で自由に活動しやすい範囲は小学校区です。ですから「小学校区に1つはこども食堂を」が全国的に共通した目標です。現在、奈良県には189の小学校区がありますが、本県のこども食堂の充足率は全国5位です。「これはとても素晴らしいことで、地域の活動者の方々の一生涯命な頑張りの結果です。さらに、近くにこども食堂がないなら自分たちで作ろうという方もいます。選択肢も広がり、とても心強いです」(足利さん)。

こども食堂ネットワーク会員数(≒こども食堂数)の推移





ひとり親家庭等支援について

1. スマイルセンターって どんなところ？

今回は県スマイルセンターの「ひとり親コンシェルジュ」芝先三佳さんにお話を伺いました。

「スマイルセンターとはどんなところですか
ひとり親家庭のお母さん、お父さん、離婚を
考えておられる方などのそれぞれのお困り
ごとに一緒に向き合い、寄り添った支援を行っ
ています。」

具体的には、ひとり親家庭の自立に向けた
就業相談(就業、転職、資格取得)をはじめ、
各種手当や給付金、子育て支援サービス、養
育費や面会交流の取り決めに関する無料相談
などの支援情報をお届けしています。

各福祉事務所やハローワークなど関係機関
とも連携していますので、どこに相談してい
いかわからない!という場合も、困りごと・
不安なことなどがあればスマイルセンターへ
ご相談ください。こちらに来られない場合で
も、ハローワークや市役所での出張相談もお
こなっています。必要に応じて個別に対応す
ることも可能ですので、ご相談ください。



「ひとり親コンシェルジュ」 芝先三佳さん

「子ども連れでも相談できますか。
スマイルセンターには保育専門のスタッ
プはおりませんが、相談室内にキッズスペース
を設けています。個室で相談できますので、
安心してご利用ください。」

「ひとり親家庭の状況についてお聞かせ
ください。」

令和元年度に県の行った調査(※1)による



と、ひとり親家庭の不安定な就労を背景とす
る経済的な問題(経済的貧困)や、親が子ど
もと関わる時間が十分でないこと(時間的貧
困)、さらに親子の社会的つながりが希薄で
あること(つながりの貧困)などが依然とし
て課題であることが分かっています。

また、不安定な雇用形態の多いひとり親の
収入が、コロナ禍により、さらに減収してい
ることなども分かっています。 ※2

県では、こうした課題の解決に向け、関係
機関と連携・協働し、子どもの育ちと子育て
を支える取組みを進めています。

※1 令和元年度奈良県子ども生活に関する実態調査(県こ
ども家庭局)

・本県の母子世帯の就業率は91.4%、父子世帯は94.1%
となっており、いずれも高い割合である一方、年収が200万
円未満の世帯が46.6%を占めています。

・約半数のひとり親家庭が、子どもと過ごす時間が「あまりと
れていない」「全くとれていない」と答えており、親子とも
と関わる時間が十分でないことが分かっています。

※2 令和2年度新型コロナウイルス感染症の影響による生活
困難者の実態調査

「支援をしている中で気づきや感じるこ
とはありますか。」

就業などの経済的な悩みはもちろんです
が、子育てと仕事との両立や、不登校など子ども
に関する悩み、身近に頼れる人がいないなど、
特に子育てにかかる悩みは多岐で複合的な場



合が多く、安心して動くには包括的な支援が
必要であると感じています。

そういった悩みに、少しでも役立つことや
参考になることがないかと、日々勉強したり
情報を集めたりして、研鑽を積むとともに、
支援員同士の情報交換、関係機関との連携も
図っています。



スマイル
センターHP



ひとり親家庭しおりR4
(就業・子育て・地域・
生活・相談窓口の情報)



スマイルセンター相談室のキッズスペース



— 支援するにあたって、心がけていることなどあれば教えてください。

相談者の方がお話ししやすい環境を作り、自分の気持ちを聞いてもらえたと思ってもらえるよう丁寧にお伺いしています。「自身が今、何を求めているのか、どうしたいのか、お困りごとを整理して、確認し、そのうえでスマイルセンターが支援できることをご案内したり、関係機関と連携したりするようにしています。

相談者の中には、周りに自分の悩みを言えない、言ったところで反対される、理解してもらえない、相談しにくいという方が多い、そこでようやくスマイルセンターの扉を叩いてくれる方もいます。

まずは安心して頼ってもらいたい、いつでも待っています、という気持ちで対応しています。

2. 県の取組み

県では、令和4年度から5年間を計画期間とした「奈良県第2次子どもの貧困対策及び第4次ひとり親家庭等自立促進計画」を策定し、「経済的困難等の状況に置かれている子育て家庭（ひとり親家庭等）」が、自立・安定した生活の中で地域で孤立することなく、子どもの『伸びていく力』をばぐくむことができれば、すべての子どもの現在と未来が輝くものとなるよう、関係機関と連携・協働した取組みを着実に進めています。

3. 支援一覧

スマイルセンターで実施している支援

- ・ 就業等相談
- ・ 就業支援講習会（パソコン講習会など）
- ・ 就業支援バンク登録者への求人情報提供
- ・ 丁寧なアフターフォロー
- ・ 弁護士や専門家による養育費・面会交流等の無料相談
- ・ ひとり親家庭等を支援するセミナーの開催
- ・ ひとり親家庭等支援情報の提供・配信

お住まいの地域の福祉事務所が受けている支援

- 自立支援教育訓練給付金
母子家庭の母、父子家庭の父が、就職するために有利な教育訓練を受講する場合、受講料の一部が給付されます。

- 対象講座 雇用保険法等の規定による一般教育訓練給付、特定一般教育訓練給付及び専門実践教育訓練給付の指定講座受講者が支払った対象講座の受講料の6割相当額（上限額と下限額があります）

※雇用保険法に規定する教育訓練給付金の支給資格のある方も、差額が支給されます。

● 高等職業訓練促進給付金

母子家庭の母、父子家庭の父が、対象資格の取得を目指して修業する場合、受講期間の一定期間について生活費として「訓練促進給付金」が給付されます。また、養成機関の修了後に「修了支援給付金」が支給されます。

対象資格 看護師、保育士、介護福祉士、美容師、管理栄養士ほか

※市町村ごとに対象資格が異なります。
※申請には必ず事前相談が必要です。（翌年4月から支給希望の場合は9月までに要相談）

● 高等職業訓練促進資金貸付（住宅支援資金）

母子・父子自立支援プログラムの策定を受け、就職や就業など、自立に向けて意欲的に取り組んでいる方にに対し、住居の借上げに必要となる資金を貸し付けます。

貸付額 月額上限4万円×12か月

※貸付であるため返済が必要。
※ただし、母子・父子自立支援プログラムの策定を受け、1年以内に就職し、1年間引き続き就業を継続した時は返済を免除。
※受付は福祉事務所ですが、実施は県社会福祉協議会が行っています。

● 母子父子寡婦福祉資金貸付金

母子家庭、父子家庭や寡婦の方などに對し、真に必要とされる場合に生活の安定と経済的自立を助け、あわせて児童の健やかな成長をはかることを目的とし、低金利または無利子で各種資金を貸し付けています。

資金名 修学資金（子の高等学校、大学などの授業料、交通費等に必要資金）、就学支度資金（子の就学、修業するために必要な入学金等に必要資金）など他10資金

※すべての貸付は限度額があり、必要額と返済の見通しによって個別に貸付金額が決定され、世帯状況等によっては限度額までご利用できない場合もあります。
※また、審査には時間がかかりますので、余裕をもって事前に（相談ください）。（通常2か月程度）

いずれの制度も、事前の相談が必要です。また、予算に限りがありますので、すべて

の方が利用できない場合があります。お問い合わせ先は、お住まいの地域の福祉事務所へ。

また、この他にも、ひとり親家庭が利用できる各種制度があります。

ご相談は、県スマイルセンター（ひとり親コンシェルジュ）へ。

奈良県スマイルセンター （母子家庭等就業・自立支援センター）

TEL 0742 (24) 7624
FAX 0742 (24) 7625

月～土 8時30分～17時（日・祝・年末年始は休み）
※HPから、メール相談もできます

〒630-8325 奈良市西木辻町93-6 エルトピア奈良2F
・JR奈良駅（東口）から徒歩10分
・近鉄奈良駅からバス9番のりば 市内循環内回りで「瓦町」下車





いつでもどこでも相談できるように…

令和5年2月1日から

親子のための相談 LINE はじめました

奈良県在住の子どもおよび保護者を対象に、
家庭での不安や子育ての悩みなどを気軽に相談してもらうための
LINEを活用した相談を実施中です。

どんな相談が できるの？

子どもを叱りすぎているかも…

きょうだい間での
トラブルで困っている

親からいつも怒られる

友だちとの関係で悩んでいる

安心して ご相談ください

専門の相談員が対応します。

匿名 (LINE上の登録名とアイコン画像のみ)
で相談できます。

相談内容の秘密は必ず守ります。
ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

相談できる曜日・時間

平日9:00~17:00
(土日祝、年末年始12/29~1/3は除く)

相談できる人

奈良県在住の子どもと保護者

相談までの流れ

- ① LINE公式アカウント「親子のための相談 LINE」を友だち追加してください。
- ② トークから「チャットで相談」を選択してください。
- ③ 奈良県を選択し、住んでいる市区町村を登録してください。
- ④ 注意事項と待ち人数を確認し、相談システムのリンクを開いてください。
- ⑤ 相談支援システムに利用者情報を入力してください。
- ⑥ 相談内容を送信してください。

