

# 地域の居場所 信州子ども食堂ネットワーク

長野県松本市 特定非営利活動法人NPOホットライン信州

特定非営利活動法人NPOホットライン信州 代表 村上晃  
専務理事 青木正照



目的・・子どもの健全育成のため、親子・地域のコミュニティを暖かな活力あるものに再生していく居場所づくりの充実

具体的内容・・食事提供・5世代（子ども・若者・親・中高年・胎児）交流の場とあわせ  
食育・食品ロス削減・学習支援・体験学習・親子支援など、各子ども食堂の特色を活かし、かつ要支援者・児童・親などへの行政各課とタイアップした相談支援窓口としての機能を設置、状況に応じて面談相談、フードドライブを活用し生活支援を実施。

## 団体の活動実績

- ①伴奏型寄り添い相談（フリーダイヤルによる無料電話相談） 365日 24時間 2011年～2017年 延べ約5万件
- ②面談同行支援 2011年～2017年

延べ約1千件

- ③生活必需品フードバンク 2011年～2017年 延べ850件
- ④子ども未来応援フードドライブ 2016年～2017年 20回
- ⑤居場所作り信州子ども食堂 2016～2017年 長野県内55カ所 参加者1万4千人
- ⑥九州地震被災地支援 支援物資発送 35回 被災地での信州子ども食堂開催 8回
- ⑦就労支援・職業体験 2011年～2017年 約50回
- ⑧政策提言 2011年～2017年 約20回

## 活動の経緯

24時間365日の無料電話相談を実施してきたなかで、年代は30代～50代の働き盛りの、

就労できない、社会に溶け込めず孤立、心の病、先が見えない不安や絶望感に捉われていく相談が最も多く、死ぬしかないとい追いつめられているケースも多々ありました。その多くは困窮・生活困難な状態にあり、慎重に寄り添い、聞き取りを続けた結果、いずれも幼少期・成育過程に何らかの家庭的な問題（ネグレクト・家庭不和・愛着形成不全・不適切な養育・孤食等）があったケースがほとんどでした。人生最初の居場所である「食卓の椅子」が無かったのです。

特に40～50歳代が子どもの頃は、今現在ほどには「発達障害」という認識が一般に浸透しておらず、適切な療育や親子へのケアが行われることも少なく、「育てにくい子」という枠にくくられたまま、愛情の欠乏感を埋められないことなく、自己肯定感を育てられなまま体だけ大人に成長してしまつた。その中

で社会人としての責任、協力・協調、義務的な生産活動を求められては果たせず、無力感・自責などから心を病み孤立していく悪循環に陥ってしまっています。

一旦コミュニティ（就労先・地域共同体等）の枠から外れ孤立すると、元に戻るのには容易ではありません。子どもの頃に育まれていない「他人を信じること・つながる力・生き抜く力」を取り戻すことは成人してからではとても難しく、懸命に支援をしても一進一退の状態から抜け出すことができない。しかし、その奥に彼らの「生きたい・当たり前に暮らしたい」という切なる心の声を聴き続け、子どものうちから心身・生活のケアをし、居場所作りをし、地域で子どもを皆で見守っている」と2016年1月長野県で初めて「信州子ども食堂」を立ち上げて以降、子ども食堂に関心のある人たちが見学に来るようになり、その指導により県内各地で「子ども食堂」が次々と立ち上がりました。

各地域に立ち上がった「子ども食堂」関係者に呼びかけ、各子ども食堂の成果と経験を共有する「信州子ども食堂ネットワーク」を立ち上げ、当法人がサポート体制と事務局を担い、地域のプラットフォームとしての協働体制を構築しています。

## 信州子ども食堂の拡がり

2018年6月現在、長野県内の信州こ

も食堂ネットワークは、子ども食堂の数が55カ所、参加者延べ2万3千人を超えています。食事提供・5世代（子ども・若者・親・中高生・胎児）交流の場とあわせ、食育・食品ロス削減・学習支援・体験学習・親子支援など、地域の特徴を活かした多様な活動を展開し、子どもを核とし、世代・職業を超えた地域住民が持ち味を活かした様々な形（調理・学習支援・食材提供・遊び相手など）で関わることにより、地域コミュニティを暖かなものに変え、また、子どもと直に接することで、生活実態を把握しより暮らしやすい社会に変えていく効果が見込めます。普段交流する機会のない立場の住民同士が、子ども食堂であれば気軽に集まり交流できる。これは、ファミリーレストラン等にはない子ども食堂ならではの機能でありその中で自然な形で子どもと若い親への援助が行われています。

## 自己肯定から自己受容へ

大切にされ、愛されている実感。見守られている安心感。いつでも受け入れてもらえる居場所が子どもには絶対に必要です。一緒に楽しくお腹いっぱい食べる食事を核として、笑ったり泣いたり、ケンカしたり、時には叱られたりしながら、自分を肯定し、失敗も、欠点もあるがままの自分を受け入れ、他人への信頼、共感、思いやりを育ていく場として、信州子ども食堂は活動しています。

家庭では食が細くほとんど食べない子が、子ども食堂ではおかわり、完食をし、親がびっくり。嫌いなキノコや野菜をきれいに食べた、親同士のコミュニケーションが取れ育児の悩みが話せた、学校に行けなかった子や引きこもりの若者が、子ども食堂に来た後、見違えるように生き生きし、話しや積極的に活動できるようになった、友だちがひとりもいなかった中学生が、終わりには仲良しを作って一緒に帰って行ったなど、輝く笑顔がたくさん見ることができました。

あの時、誰かが声をかけていたら…誰かに助けを求めることができたなら…目を覆いたくなるような悲惨な事件が相次いでいます。大声で助けを求められない子ども、気付かない、気付いても手を出せない周囲、幼少期に親から受けた心身への暴力が人間関係のあり方として擦り込まれてしまっている若い親。社会的・経済的格差の遍満により、心身に問題を抱える人は増える一方であり、要支援者の数は年々増えていくと予想されます。物心両面でのケアとし、公的機関による支援の枠組みにはまらない「隙間」の支援、また各支援団体との連携により、柔軟で幅広くかつきめ細かな本質に基づいた支援活動を実現していく。県内の全域に子ども食堂が拡がり、いつもどこかで開かれていることが私たちの目指す居場所の姿です。

# こども食堂のつくり方

こども食堂には、いろいろな形と多様性がありますが、「こうでなければ」という決まりはありません。

「なにをかをはじめたい」という方のために「こども食堂のつくり方」のイメージを簡単に紹介します。

まず 準備として  
イメージしてみましょう

- 月に何回開くか  
(月 1~2 回が多い)
- 1 回の利用者数は何人か  
(1 回 20~30 食が多い)
- どんな人に来てほしいか  
(子ども・親・サポーター)

他地域の実施例を見学

「長野県各地の『こども食堂』」を参考に、お近くのあるいは自分の思いと共通するような場所へ見学に行ってみましょう  
(公民館・公共施設・お寺・個人宅・飲食店など見学)

よし！やってみようと思ったら、まず 実行  
仲間を集めましょう  
開催の周知や会場の準備、食材の手配、料理、片付けなど、仲間と分担するのがおすすめ  
「場所とネットワークを」はじめてから仲間や協力者が増えていくこともあります(食材を提供する方、調理師・栄養士の方、資金の提供者やボランティアの募集)

信州こども食堂 に相談してみよう！

## 信州こども食堂の広がり !!

～県内55ヶ所 約23,000名参加～



子ども支援リレーの充実  
「子ども用品・服などの無料提供と食品・子ども用品寄贈募集受付の検討」

### 《重要》 安全に細心の注意を！

こども食堂をはじめるとは、特別な資格はいりませんが、届け出を出す必要はありませんが、食べものを提供する以上、その安全には細心の注意が必要です。

信州こども食堂ネットワークでは、調理上の注意などをまとめた「衛生マニュアル」を備えています。不測の事態に備えた保険加入は「ホットライン信州」への加入で大丈夫です。

- 運営費  
場所代、光熱水費、  
食材費(子ども無料・大人100~300円のカンパ)、  
チラシ作成などの宣伝費

- 当日の運営方法  
準備の開始から調理、  
片付けまでの段取り。  
食事提供以外の企画。  
役割分担。