

ゆとりある通信

2025年1月 第45号

ご挨拶

みなさま、あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

新年のごあいさつをするには少し遅くなってしまいましたが
2025年も引き続き全力で取り組んでまいりますので
ご支援・応援のほどよろしくお願いいたします。

ゆとりある
マスコットキャラクター
ゆとりん

団体として活動を進めるによって、収穫も課題もたくさん
見つけることが出来ています。
ポジティブな所はどんどん伸ばしていきながら、
まだまだ弱い所、改善すべきところは一つずつ乗り越えてい
ければという風に思っています。

また、今回は3ページ目に「講演依頼」の文章をかなり長め
に掲載させていただきました。
こればかりは良いご縁を待つばかりではありますが、
私の経験や想いを述べる機会がたくさんいただければ
とてもありがたいなと心から思っています。



そして居場所『いまごこち』で関わる子どもたちの成長も
非常に楽しみにしているところです。
私たちは見守りを中心に子どもたちの力を引き出すお手伝い
をするだけなのですが、今年もそのスタンスを変えず、
信じて進んでいければと思っています！

特定非営利活動法人ゆとりある
理事長 久下沼 諒

『ゆとりある茶話会』毎月開催中！



2ページ目で毎月告知していますが
毎月第3土曜日(もしくは第4土曜日)に
ゆとりある事務所(立川市栄町5-13-2)にて
『ゆとりある茶話会』を開催しております。

こちらのイベントは「茶話会」の名の通り
お茶やコーヒーなどの飲み物や簡単なお菓子を
用意し、掘りごたつ式のテーブルを囲んで
様々なお話をすることが出来ます。

不登校当事者はもちろん、地域の方も含めて、
申込・参加費不要でどなたでも参加可能です！

日時は左の画像をご覧ください！
皆さまのご参加をお待ちしております。

ゆとりあるカレンダー ～2025年2月～

February
2025



1 January

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

3 March

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3 いまごち 10-16	4	5 いまごち 10-16	6	7 いまごち 10-16	8
9 節分	10 いまごち 10-16	11 建国記念の日	12 いまごち 10-16	13	14 いまごち 10-16	15 茶話会 13-15
16	17 いまごち 10-16	18	19 いまごち 10-16	20	21 いまごち 10-16	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 いまごち 10-16	27	28 いまごち 10-16	1

©ハッピーカレンダー http://happyprintable.com デザイン yukikosato

2025年2月の居場所&イベントスケジュール!

不登校の子どもたちの居場所 『いまごち』

毎週月曜日(3日・10日・17日)

※24日は祝日のためお休みです。

毎週水曜日(5日・12日・19日・26日)

毎週金曜日(7日・14日・21日・28日)

☆毎週金曜日は、午前中～お昼過ぎにかけて「調理の時間」実施中!

いずれも10:00～16:00の開設です!

イベント 『ゆとりある茶話会』

15日(土) 13:00～15:00

☆参加費・申込不要です!

☆地域の方を含め、どなたでも参加可能です!

今年度も『立川市地域福祉アンテナショップ認定事業』として開催しています☆

講演会・学習会などでの講演できます！

ゆとりあるでは、理事長・久下沼による講演の依頼を随時募集しております。
不登校に関する勉強会や高校進学への進路学習会、教育機関での授業依頼など多数の実績あり☆

自らの小・中学生時代の不登校経験談やその時の思い・気持ちなど、「**経験者**」として、
現在居場所作りや様々な相談に乗り、NPO法人の理事長として活動する「**支援者**」として、
どちらの立場からのお話も出来ますし、両方を織り交ぜながらのお話もちろん可能です！

【理事長・久下沼プロフィール】

久下沼 諒(くげぬま りょう)
1994年5月25日生まれ(30歳)
神奈川県出身・東京都育ち



【経歴】

立川市内公立小学校卒業(3年生秋から不登校)→4年生から市内「**適応指導教室**」へ
立川市内公立中学校卒業(3年間不登校) →市内「**相談学級**」にて3年間過ごす
都立チャレンジスクール入学 →1年夏より心身共に体調不良に
3年次夏、私立通信制高校へ転学 →4年次(19歳の春)なんとか卒業

その後フリーター生活を送り、20歳を過ぎてしばらくして「**不登校支援**」の目標を見つける。
通信制大学への進学(団体設立に伴い中退)や立川市適応指導教室でのアルバイトを経験し、
2020年に仲間と共に「**NPO法人ゆとりある**」を設立し、翌年理事長に就任。
その後も各種講演の実施、「不登校の子どもたちの居場所『いまごこち』」の運営などを行う。

【講演等の実績(一部)】

- ・地域サポーター講座(立川市)
- ・進路学習会 当事者としてのおはなし(青梅市)
- ・都内私立大学院 ゲストスピーカー
- ・社会教育実習生と作る講座(国分寺市)
- ・東京都教組 不登校分科会
- ・「世界こどもの日」イベント(立川市)

…そのほかにも多数実績あり！

【対応可能日時及び場所・料金について】

日時や場所・料金については、お気軽にご相談ください！
ご依頼元の事情に合わせて、前向きに検討させていただきます。
オンラインでのお話(会場とのハイブリッドも含む)も可能です。

※無料(講演料なし)での講演依頼はお断りしております。

【お問い合わせ先】

080-4327-8077
r_kugenuma@yahoo.co.jp(いずれも理事長・久下沼宛)

皆さまからのお問い合わせ、お待ちしております！

不登校の子どもたちの居場所『いまごち』概要

【開設日時】

毎週月・水・金曜日 10:00～16:00

(祝日・年末年始はお休みです)

【利用料金】 ☆ 会員登録制 ☆

通常プラン 25,000円/1ヶ月 (全ての開設日利用可能)

月4回プラン 15,000円/1ヶ月 (1ヶ月4回まで利用可能)

【スタッフ】

久下沼 諒(ゆとりある理事長)、長谷部 貴也(ゆとりある副理事長)

☆不登校経験者を中心とした当事者スタッフです☆

近日中にスタッフの追加も行う予定です！

【アクセス】

下記マップのルート(JR立川駅利用)のほか、

西武拝島線・多摩モノレール「玉川上水駅」・西武拝島線「東大和市駅」

JR中央線「国立駅」・西武新宿線「東村山駅」「久米川駅」からもバスでアクセスできます！

「東栄会」バス停より徒歩1分、もしくは「弁天通り折返場」バス停より徒歩5分程度です！

ゆとりある事務所 & 「いまごち」アクセス



JR立川駅
モノレール立川北駅
下車

立川駅北口バス停
6・7・8番乗り場
(西武バス)
5番乗り場
(立川バス)
より

約10分乗車し
「東栄会」
バス停下車

徒歩約1分

各種メディア紹介

ゆとりあるHP
<https://yutreal.com/>



LINE
@458audwt



X
(旧Twitter)
@yutreal_



Instagram
yutreal_



発行 / 特定非営利活動法人ゆとりある

〒190-0003 東京都立川市栄町5-13-2

TEL 042-806-0282 MOBILE 080-4327-8077 (代表・久下沼)

E-mail info@yutreal.com