

ゆとりある通信

2026年8月 第64号

ご挨拶

みなさまこんにちは。ゆとりある久下沼です。
夏休みも最終盤、もしくはすでに2学期がスタートしている
子どもたちも多いでしょう。

この時期というのは、毎年不登校児童が急激に増加します。
かなり長い時期学校から離れて過ごしてきたわけですから、
ある意味では「行きたくない」と思うことはあたりまえの
ようにも感じます。

これらのことについては、3ページ目に詳しくまとめてあり
ます。さらに詳細なことは、リンクにも貼ってある、
私のnoteアカウントでも記してみることにしました。
ご興味のある方は是非ご覧ください。

いつも書いていることではありますが、
私たちに出来ること、やらなくてはいけないことは、
決して変わることはありません。
「話を聞く」「寄り添う」「居場所を大切にする」など、
今まで大切にしてきたことを忘れることなく、
「不登校」という課題が存在し続ける限り、引き続き全力で
前向きに活動していきます。
皆さまのサポート・応援も本当に力になります。
今後ともよろしくお願いいたします！

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
マスコットキャラクター
ゆとりん



NPO法人ゆとりある 賛助会員についてのお知らせ

NPO法人ゆとりあるの、「**賛助会員**」に関するお知らせです。

寄付金(物品含む)に関しては、単発的な資金(物品)提供にとどまりますが、
賛助会員に関しては、**1年ごとの更新**とはなりますが、**継続的な団体への応援・援助を行う
意味合いが強いもの**となっております。

入会金(初年度のみ)：5,000円
年会費(1口につき)：5,000円(1口から何口でも)

以上の内容で、個人会員・団体会員共に募集しております。(どちらも同条件です)

QRコード・下記リンクから申込フォームへアクセスし、
必要事項を記入の上送信いただければ、
団体スタッフが確認の後、お支払い金額等を記載したご案内をお送りいたします！

↓ゆとりある賛助会員申込フォーム↓
<https://forms.gle/SD7rVMfgaHEo1Scm7>





8 August

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					

10 October

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
30	31	1	2 いまごち 10-16	3	4 いまごち 10-16	5
6	7 いまごち 10-16	8	9 いまごち 10-16	10	11 いまごち 10-16	12
13	14 いまごち 10-16	15	16 いまごち 10-16	17	18 いまごち 10-16	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25 いまごち 十五夜 10-16	26
27	28 いまごち 10-16	29	30 いまごち 10-16	1	2	3

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

= 体育館の日(13:00～15:00) = 調理の日

9月の居場所スケジュール！& お知らせ

不登校の子どもたちの居場所『いまごち』

毎週月曜日(7日・14日・28日) ☆計3日開設

午後に体育館での活動を行います

毎週水曜日(2日・9日・16日・30日) ☆計4日開設

いずれの日程も「調理の時間」を実施します

毎週金曜日(4日・11日・18日・25日) ☆計4日開設

☆秋の大型連休(シルバーウィーク)に伴い、祝日に関してはおやすみとなります。

☆4ページ目に記載の通り、

通常プラン30,000円・月4回プラン20,000円で登録制となっておりますが、上記の利用料について、令和8年度も東京都からの助成金を受け取れる可能性があります。

最大20,000円／1ヶ月の助成が受けられる可能性がありますので、一度下記アドレスまたはQRコードからご確認いただければと思います。

<https://tokyo-fs-support.metro.tokyo.lg.jp/>

※対象は東京都在住の方のみとなります

※必ず助成金が支給されることを保障するものではありません



【新学期へ向けて】学校がつらい子どもたちへ

8月下旬から9月上旬にかけて、夏休みが終わり新学期が始まるこの時期は、「学校へ行きたくない」という子どもたちがとても多く、『不登校児童』が急激に増加する時期となっています。

つい先日、ゆとりある理事長・久下沼が更新しているnoteにて、「学校がつらい子どもたちへ」という記事をアップロードしました。

公式note
QRコード

詳細な内容は下記アドレスもしくはQRコードよりアクセスいただき、ご覧いただければ幸いなのですが、一部記事内から文章を抜粋し、公開していければと思います。



【理事長久下沼・公式noteアカウント】
https://note.com/r_kugenuma

公式note記事 『【新学期へ向けて】学校がつらい子どもたちへ』より一部編集・抜粋

長いおやすみの後に「もっと休みたい」と思うことは、とっても自然なことです。大人でもみんなが思うような、当たり前のことだと思います。
「休んでいたい」ということは、きっとあなたは学校ですごく頑張っているのでしょう。まずは今までの頑張りに、拍手を送りたいと思います。

しかし、この「休みたい」という思いにも、色々なものがあります。
「授業をサボりたい」とか「家でゲームばかりして過ごしたい」とか、それだけの理由であれば、引き続きもうちょっと頑張って学校へ行ってみよう！と伝えたいです。

「学校へ行きたくない」と思ったとき、その理由(りゆう)を少し考えてみましょう。
ここは自分との話し合いタイムです。
「ただサボりたいだけだな」って思ったとしたら、
先ほど言った通り、もうちょっとがんばってみましょう！

でも、「学校に行くことがとてもつらい」「もうこれ以上がんばれる気がしない」
こんな風に感じたのであれば、
学校へ行くというのは、少しむずかしいかもしれません。

また、「自分と向き合う(理由を考える)こともむずかしい」
「とても学校のことなど考えられない(考えると頭やお腹が痛くなる、パニックになるなど)」
こんな場合は、休み明けに学校に行くことは、かなりむずかしいと思います。
今すぐに大人に相談してみましょう。

もし休み明けに、学校に行かないと決めたとしたら、それはとても大きな勇気があることだと思います。
でもそれは、自分のことを守るために、とっても大切な勇気だと思います。
学校に行かない・行けないことは、悪いことではありません。
自分のことを「わるい子」だと思わないでください。

学校に行けないことで、勉強や宿題のこと、友だちとのこと、もしかしたら、昼間の居場所や、習い事のことなど、いくつか悩みごと・困りごとが出てくるかもしれません。
それは、おとなの人と一緒に、少しずつ考えて、解決していきましょう。
私も、あなたの味方として、少しでも力になればと思います。
スーパーヒーローにはなれないかもしれないけど、ずっと味方で居られたらいいなと思っています。

まずは、なによりも自分の気持ちを大切にしてくださいね。
うしたらきっと将来、あなたは強くて素敵な人になれるはずです。

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 ☆

初回登録料 10,000円/初回登録時のみいただきます。(再登録・登録更新時は不要)

通常プラン 30,000円/1ヶ月 (全ての開設日利用可能)

月4回プラン 20,000円/1ヶ月 (1ヶ月4回まで利用可能)

☆見学や初回面談に関しては無料で行っております！

【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☆

【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