

Kukuna だより(第1号)

R8年 4月15日号



ほっとステーションKukunaは、学校・家庭以外の「第三の居場所」として、
自主学習・体験活動・校外実習などを通して自立支援をおこなう場所です。
家庭や学校、外部の関係機関とも連携しながら、学校登校・学校行事参加の支援
や、自治協議会・子ども食堂など、社会との交流も進めています。

「安心」と「自信」と「勇気」と「目標」をはぐくむ

- ・安心できる場所……来るとほっとする。仲間がいる。笑顔になれる場所に。
- ・自信がもてる場所……好きな得意なことができた。自分らしさが表現できる場所に。
- ・勇気がだせる場所……「やったことがない。得意でない。」に少しずつ挑戦する場所に。
- ・目標がもてる場所……やりたいことができた。なりたい自分に出会える場所に。



仲間がいる
悩みが話せる



得意なことがある
苦手だけど、やってみる



やりたいことや
なりたい自分を
みつける

愛情いっぱい 令和8年度の職員を紹介します

※「学校ではない場所」ということでスタッフの呼び方を変えました

増田 真知子	『まっちー』	令和8年度より
近藤 穂津子	『こんちゃん』	令和7年度より継続
谷垣 春代	『たにちゃん』	令和7年度より継続
栃尾 睦美	『とっちー』	令和7年度より継続
西田 浩二	『にっしー』	令和7年度より継続
森本 久美子	『くみちゃん』	令和7年度より継続





ククナ の一日

ククナでは、来所したら自分で時間割を考えます。
午前中は室内で読書をする人、ワークや宿題をする人、
パソコンでイラストを描いたりする人など、それぞれのす
ごし方をしています。クッキングが月に一度あります。
午後は外で散歩や大縄跳び、養父体育館も使い、
卓球やバスケットボールをすることもあります。
そのあと、一日の振り返りと掃除をおこないます。

「自分で選んで 自分で決める」ことの大切さ

だれかに言われて動くとき、わたしたちの心は「消費」します。けれど、小さなこ
とでも自分で決めたとき、そこには「納得感」というエネルギーが生まれます。今日、
何を食べるか。どの本を読むか、あるいは何もせず休むか。誰と話し、誰とは距離を
おくか。学校に行けない時期は、心の充電期間です。自分で決める経験は、枯れた
心のコップに少しずつ水をためていく作業なのです。

だれかに言われて失敗すると、後悔とともに「〇〇のせいだ」という怒りを抱え、
立ち止まってしまう。一方、「自分で決めた道」での失敗や試行錯誤は、「次はど
うしようか」という前向きな気持ちに変わります。自分で決めることは、結果の良し
悪しにかかわらず、確かな手ごたえ（自己効力感）を育みます。

まわりができる最大の支援は、答えを提示することではなく、「あなたが決めてい
いんだよ」という信頼を送り続けることです。「自分で決めた」という事実は、「自分
には選ぶ力がある＝自分には価値がある」という自己肯定感の種になります。

保護者の方が感じられる「自由にさせて、何もしなくなったらどうしよう」という
不安は、愛情があるからこそ湧いてくるものです。しかし、大人が「見守る（＝本人
の選択を待つ）」という決断をすることもまた、ひとつの支援の形であると考えま
す。あせらず、お子さんの自己選択、自己決定と一緒に大切にしていきましょう。



施設見学や教育相談を

受付けています。

※前日までに予約してく

ださい。

電話 079-661-9019

ククナの4月の予定

21日(火) クッキング

22日(水) スタッフ会議

※23日は14時30分に

迎えをお願いします