

## こんな悩み かかえていませんか？

**Q** 行政の窓口相談するのはとてもハードルが高いです。ほんとに相談していいですか？

**A** その気持ちも含めて、理解してサポートしてくれる場はきっとあります。一箇所ですまじいかななくても、他でうまくいくこともよくあります。まずは近場の窓口へ連絡。悩みの内容を伝えて、どの機関に相談するのが適当か聞くのが早道。

**Q** 保育参観にて。みんなはあんなに何でもできるのに、なぜうちの子だけできないの？

**A** いえいえ できる子が目立つだけ。わが子のポテンシャルはなかなか見えないもの。ひとりで悩むと、あなたはイライラするだけ。ネガティブな発想にいきがちです。まずは相談です。

**Q** 子どもは小学生。クラスとも先生ともうまくいかず悩んでいます。でも学校内では相談できずにいます。

**A** 学校内の相談以外にも窓口があります。学校教育支援センターや子ども家庭支援センターにも聞いてみて。ご心配なら「秘密は守られますか」と確認してもいいです。

**Q** 発達障害かもしれないと悩んでいます。

**A** 悩んでいるより優先すべきは 子どもが日々の生活の中で困っていないかを知ること。観察です。子自身が生活のしづらさ、関わりを難しく抱えているかどうか。その上で保健所や子ども家庭支援センターに相談して。

**Q** 不登校で教育支援センターの教室に通うのも続かず絶望的な気持ちです。

**A** 居場所をさがしたいです。民間フリースクール、私塾とか児童館とか。子ども家庭支援センターや学習支援のNPOでヒントをもらって。一方、家庭で楽しんで過ごすお子さんもあることを知って。

**Q** 発達障害と診断されたらどうしたら良いですか？

**A** 早期に気づき、早期に療育(公的な制度、児童発達支援事業)に通うのが安心。利用する費用は3歳未満は1割負担。3歳～5歳児は無償の扱い。多様な遊びと体験を通じて、子どもの発達を促すところ。家族支援もあります。

**Q** (東京都の指定施設)子ども発達支援センターや児童発達支援事業所って？

**A** 練馬区には子ども発達支援センター1カ所 児童発達支援事業所は20数カ所あり。各施設、特徴あり。個別に子の特性を見て、支援計画をたて、子どもの身辺自立、運動、認知、言葉、コミュニケーションの力を促します。

**Q** 特別支援教室って 何？

**A** 以前の情緒障害等通級指導学級が「特別支援教室」として各学校に設置されました。通常学級の集団生活だけでは学校生活に馴染めない児童・生徒などが対象。一人一人の児童・生徒にあった指導内容の個別指導やグループ指導があります。

**Q** I am OKの会のペアレントメンター相談室って何？

**A** 「発達相談」「子育て相談」の場所です。相談情報ひろば「ほのぼの館・関」にて、毎週金曜日実施。研修を受けたメンターが担当。ペアレントメンターとは、母たちに伴走してくれる先輩お母さんのこと。



### 子育てと相談

子の行動が理解できない、対応がわからないと不安になることはありませんか。「発達に課題のあるお子さん」や「超個性派のお子さん」なら、なおさらでしょう。

親子ともに安心して生活するために必要なのは、子育て応援マインドを持つ地域の人たち、そして子育て支援や発達支援などの制度やサービスです。

練馬区には、今 保護者を支える相談窓口がたくさんあります。「相談する勇氣」(ヘルプスキル)があれば、「あなたの困っていること」を受け止めてくれる窓口はきっとみつかります。そして「子どもの困っていること」に気づく感受性があれば、子への対応の仕方について学ぶ機会にきっと出会えることでしょう。

ひとりで悩まないで。。。のメッセージを込めて、相談場所を見つけるためのリーフレットを作りました。

NPO法人 I am OK の会 理事長 林田道子

<お願い>

- ①情報は生もの、変更はつきものと理解ください。
- ②何か所も相談してまわってかえって混乱?? あなたにとって話しやすいところを探して。
- ③相談窓口の地域情報収集中。みなさんの地域情報をお寄せください。(2004iam@oknokai.net)

パンフレット制作者 NPO法人 I am OKの会について

◆練馬区関町を拠点に2004年より活動  
<http://iamok.seesaa.net>



◆児童発達支援OKプラネット関町・児童発達支援OKプラネット荻窪 運営  
<https://www.okplanet.info>

◆相談情報ひろば ほのぼの館・関 運営(練馬区より委託)  
特に毎週金曜日はペアレントメンターによる「子育て相談 発達相談」あり

- 所在地 練馬区 関町北 3-27-1-101 (西武新宿線蔵前駅より徒歩6分)
- 電話 03-5903-8381
- メール [mentor@oknokai.net](mailto:mentor@oknokai.net)



2022年 3月発行



※こちらのパンフレットに関するお問い合わせは I am okの会まで  
■メール [2004iam@oknokai.net](mailto:2004iam@oknokai.net)

※掲載の情報は2022年1月のHPの情報に元を作成しています。ご利用の際は事前にご確認下さい。

こどもにまつわる  
いろいろな悩み

練馬  
周辺

## 相談窓口ガイド

つながる

いがいと  
あります  
身近な  
サービス

うちの子  
グレーゾーン?

これってどこに  
相談できるの  
?



うちの子なんだか  
ほかの子と違うかも…  
最近では学校に行きたくない  
言い出して…どうしよう…

おもいきってパンフののっていた窓口にてTELしてみた

窓口で教えてもらったところに  
相談してみたら  
日ごろのもやもやも  
やさしく聞いてくれて  
私にあうかもと ママの集まりも  
紹介してくれた



ひとりでなやんでいないで  
地域や専門家とつながりながら  
この子らしさを育てていこうと  
思えるようになった



# どんなとき？どこに相談できる？

年齢ごとにいろいろな相談先があるよ

※掲載の情報は2022年1月のHPの情報を元に作成しています。ご利用の際は事前にご確認ください。

## 年齢別相談先MAP



ステージ

練馬区の相談機関

その他

**保健相談所** ・乳幼児健診 ・子育て相談（発達／家族関係 / サービス案内等）・子育てこころの相談・思春期ひきこもり相談 ・大人の発達障害相談

**こども発達支援センター** ・発達相談 ・医療相談 ・通所訓練 ・訪問事業 等

**子ども家庭支援センター** ・子育てについての相談 ・一時預かり・ひろば事業 等

**のびのびひろば** ・発達に不安のある親子対象のひろば事業

**地域の子ども家庭支援センター**  
●練馬子ども家庭支援センター 練馬駅北分室  
●光が丘子ども家庭支援センター  
●貫井子ども家庭支援センター  
●大泉子ども家庭支援センター  
●関子ども家庭支援センター

**練馬区ファミリーサポートセンター**  
保護者が仕事や外出などで、お子さんを預かってほしい時、発達に関する研修を受けた地域の方が有償で子どもを預かってくれる制度。生後58日から小学6年生までの子が対象。要登録。

**学校の相談室**  
スクールカウンセラー  
心のふれあい相談員

**学校教育支援センター** ・学習支援 ・不登校 ・進路相談  
教育相談室  
フリーマインド トライ

**大学心理相談室**  
・発達障害相談 ・心の悩み  
その大学に通ってなくても利用できる場所があるよ！

**障害者就労支援センター** ・就労相談 等

**つむぎフォローアップ**  
オンラインでも相談できるよ

**ねりま若者サポートステーション**  
・進路、就労、ひきこもり、不登校などの相談・講座・居場所 等

**社会福祉協議会／練馬区社会福祉協議会（光が丘・大泉・関）** ボランティアコーナー）・情報提供 ・相談窓口 等

**障害者地域生活支援センター** ・家族支援 ・地域交流事業 ・余暇支援事業 等

**福祉事務所** ・福祉関連の総合相談（生活保護の申請など） ※区内に4カ所（練馬総合福祉事務所 / 石神井総合福祉事務所 / 大泉総合福祉事務所 / 光が丘総合福祉事務所）

**東京法務少年支援センター「ねりま青少年心理相談室」** ・心理相談／分析 ・能力／性格調査 ・講演 等

**医療機関（クリニック・病院）** ・診断 ・薬物治療 ・発達検査 ・相談 等（医療機関による）

**親の会・自助グループ** ・講座開催 等 **NPO法人I am OKの会** ・ペアレントメンター ・講座開催 ・ペアレントトレーニング ・SST 等

**東京都発達障害者支援センター TOSCA** ・相談（事前予約） ・身近な相談窓口検索サイト ・ペアレントメンター養成 等

**練馬区立こども発達支援センター**  
対象は発達に心配のある18歳までの児童。医師、心理士などの専門の職員による発達相談や医療相談を行っています。場所は光が丘。

**障害者地域生活支援センター**  
障害のある18歳以上の方を対象として、電話・面談等による総合的な相談や福祉サービスの利用支援が受けられます。「余暇支援」のためのプログラムや各種講座は貴重な情報源。豊玉・光が丘・石神井・大泉の4カ所。

**つむぎフォローアップ**  
15～18歳で、不登校、登校しぶり、高校中退、未進学等の方の、本人にあった進路を幅広い選択肢から一緒に探したり、学習支援、保護者相談も。学校教育支援センター内。

**大学の心理相談室**  
比較の利用料金が低め。検索してみてください。数の多さに驚き。一般の人でも利用できる場所多数、相談のほか子ども向けプログラムも注目です。検索はこちらから→

**東京都立小児総合医療センター**  
乳幼児から思春期までのあらゆる子供の心と体、発達の問題に対する先進的で専門的な対応で有名。※初診の際はかかりつけ医の紹介状が必要

**■保健相談所**  
近くの保健相談所（豊玉／北／光が丘／石神井／大泉／関）に、電話や来所、訪問で相談できます。乳幼児～大人まで幅広い世代の子育て・心・健康などの困りごとや悩みに対応。連絡先は→HP。

**■子ども家庭支援センター**  
★18歳までの子どもに関して相談できます。  
しつけ、不登校、障害、児童虐待等あらゆる相談の総合窓口。区の子ども支援に関する情報が集まっている頼もしい存在です。

**■学校教育支援センター**  
学校にうまく馴染めない、不登校、いじめなど、まずは教育相談室へ。「来室・電話・メール・オンライン」で。教育相談室は光が丘・練馬・関・大泉に。学校教育支援センターは光が丘です。

**■ねりま若者サポートステーション**  
本人への支援（就労準備、居場所など）とともに、家族向けの懇談会や講座なども実施。使える制度やサポートの情報提供もあります。場所は練馬春日町。

**■練馬区総合福祉事務所**  
生活保護、資金貸付などの生活全般の相談のほか、母子、父子、女性、家庭などの相談、ひとり親家庭のホームヘルプサービスの相談も。行政の福祉サービスの総合窓口。練馬、石神井、大泉、光が丘にあります。

**■ねりま青少年心理相談室**  
一般の方や機関向け。心理学等の専門家が、能力・性格の調査／行動の分析や指導方法の提案／子供や保護者・成人に対する心理相談／問題行動の分析など。オンラインでも実施。場所は氷川台。