



執筆者の皆様には「私のちょっとした自慢」をお聞きました。  
最終ページのコメントもご覧ください。

vol. 63

令和7年（2025年）3月17日発行  
里親だより編集委員会

私のちょっとした自慢  
講師の資格

## 長野県里親大会を終えて

中央児童相談所 里親会 倉石 信彦

昨年の11月16日（土）、長野県里親大会が無事に終了した。

顧みれば5年前（2019年）の10月13日に開催予定だった大会が、台風19号による災害により中止となった。今回コロナ禍を経て、中央児童相談所管内の長野市里親会とつむぎの会が中心となり開催した。当日晴天の朝を迎えた時、とても嬉しく、安堵した。

さて、大会テーマを「つながろう里親同士 知り合おう里子仲間！」とした。今回の特色は、毎回開催の裏側で参加される里親の里子の託児を、長野市里親会会長の「託児ではなく里子同士の交流の場としたい」と発案。交流行事が隣の体育館で行われた。「信州プロレス」の出演もあり、子どもたちも楽しかったようだ。小林会長に敬意を表したい。

また、講演会は、講師長田淳子先生で「里親養育のすばらしさと中途養育のコツ」。先生は、フォスタリング機関の責任者としての立場、養育里親の立場を持つ先生である。「うえだ里親支援センター」開催の研修会の講師として、以前何度か講演を聞いた。里親の気持ちをよく理解し、そしてその気持ちに伝えるだけの経験とエビデンスを持った先生だ。先生によると里親は、「里子の何気ない日々の喜怒哀楽を、一緒に響きあってくれる人」だ。「過去のできごと」に今が影響されていることなど里子の心理状態を具体的に示し、それが里親側には違った形で表現される。里親家庭が安心安全であればあるほど、表出する子どもの怒りや悲しみ、不安など、それに向き合う里親の難しさも語ってくれた。



会場となった東部文化ホール

お昼は、福祉事業所の販売コーナーもあった。午後は、各自事前に希望した4つの分科会に参加。①長田先生の「子どもの行動の背景と効果的な支援」 ②子育ての楽しさを語り合おう、体験発表 ③ライフストーリーワークワークの事例より、子どもとの向き合い方 ④イライラしない子育て講座、の4つ。分科会ごとに解散した。

最後に、今回の大会開催にあたり、多大なるご支援とご協力をいただいた全ての関係者の皆様に、心から感謝申し上げます。そして、毎日、里子たちと向き合い、家庭を提供し、また、里子の受け皿として認定頂いているすべての里親の皆様のご尽力に、改めておねぎらい申し上げます。

今後とも、長野県の里親制度の発展と充実のために、共に歩んでまいりましょう。



## 特別寄稿

# 温もりの螺旋

私のちょっとした自慢  
子どもの頃の…

山口 努

「里子」とは、さまざまな理由があって生まれる。  
里子だった私は、そのことに悲観したことはないし、むしろ幸運だったとさえ感じている。  
世の中の“普通”と異なる考え方が蓄積されるものだし、34年前の夏に「O家」と出会えた。この奇跡を超えることは、もう起きないと思う。  
2歳か3歳の頃から18歳まで児童養護施設で育った私は、物心がつく頃には「里親さん」のお世話になっていた。  
小学生の高学年くらいには、その“成り立ち”が理解できるようになっていたと思う。  
夏と冬の帰省で出会う里親さんたちは、私に笑顔を向けてくれたが、窓から見える景色はいつも違っていった。  
私は兄と弟と帰省中、離ればなれに過ごすことに寂しさを感じなかったし、一緒に過ごすのは不可能だと思っていた。  
O家に出会ったのは11歳の頃だった。それも3兄弟一緒に引き取ってくれた。

出会いから34年間も一緒に過ごすとは、このとき考えもしなかったはずだ。ちょうどその頃、唯一の肉親である母親がこの世を去った。あの夏、O家のおばちゃんが私に見せた表情を生涯忘れることはないと思う。おばちゃんは2019年に旅立ち、2024年におじちゃんも旅立った。哀しかった。

この世にこんなに哀しいことがあるのか、と思うくらいに哀しかった。



生前、O家H氏が毎月1回発行していた『愛の道』より抜粋

社会人になってから毎年の夏と冬にO家へ粗品を送り、夏には母親の墓参りに合わせて、会いに行った。

他愛もない会話をして、毎年の夏を過ごした。これから粗品を送る相手もいなければ、血の繋がりはなくとも、私たち3兄弟を自身の子どものように育ててくれた、おじちゃんとおばちゃんはもうこの世にはいない。

誰しもが経験する、別れのときが訪れた。奇跡を起こしてくれた「里親制度」に感謝し、里子のひとりとして育った私は、これから小さくとも世の中の役に立たなければならない。

温もりの螺旋（らせん）は、そうやって未来に受け継がれていくものではないだろうか。

里子だった私は、その温もりをO家に教わった。

#### 著者自己紹介

都内在住・2児の父

1999年に上京。2009年よりスポーツライターを生業にし、2018年よりライター業を法人化し代表を務める。その傍ら、多岐に渡りさまざまな仕事に従事する。

#### ※編集部注

長野市には、週末や長期休みなどに児童養護施設の子ども達を受け入れる「一時里親」という制度があり、その歴史は50年以上にわたります。長野市里親会には「一時里親」と「長野県の登録里親」の両里親が会員として登録しています。

# 里親家庭からの自立

私のちょっとした自慢  
アキレス腱

里親支援専門相談員 野村 周比呂

高校卒業後、進学か就職。この2択を社会的養護下のこどもは希望よりも不安が勝る究極の自己選択していかなければなりません。一般家庭のこどもであれば、いざとなれば親、家族がいるため何かあっても誰かが助けてくれます。しかし、社会的養護の子達は一人で生きていかなければいけないという不安を抱えながら、社会に出ていく子も少なくありません。

『進学するお金なんてないから就職』『これから生活していくにはお金を稼がないと生きていけないから就職』など、自分には選択肢がないと思っている子も少なくありません。実際は社会的養護下の子達も奨学金を利用しながら進学できる仕組みができてつつあります。そのため、『お金がない⇒就職するしかない』という考えではなく、『進学の目的』『卒業することが出来るか』という部分をしっかり話し合ってから進学という希望の選択肢の一つとして考えてもらえたら嬉しいです。



施設から自立に向けてこどもの対応を経験したことはありましたが、今年度は里親家庭で生活している子の進路選択の場面に関わらせていただきました。進学に向けて、奨学金の作文と一緒に作るために何度も里親の家に行かせていただきました。作文と一緒に作る中で、その子の人となりやこれまでの生活を知る機会にもなり、関わる時間の重要性を感じました。受験の結果は本人が思う結果にはなりませんでした。就職に切り替えて、無事内定をもらえました。本人は口にしませんでしたが、進路が決まるまでは本人なりに「精神的負担があったと思う」という話を里親さんからうかがいました。もしかしたら、決まるまでも不安ですが、決まった後のことも不安だったかもしれません。

高校卒業のタイミングが一つの支援の手が入る区切りだと思います。それまでにいかに私達支援者が里親さんと協力して支援の手を入れられるかによって、里親家庭から巣立つ里子の人生に反映していくと思いつつ支援にあたらせていただきました。

これからも里親さんの支援もしつつ、里子の支援もチーム養育で関わっていきます。

## それぞれの宝物

松本児童相談所管内里親 森山 一沙

パパ、ママ、娘（4歳）の3人家族である我が家には、先祖代々のお宝…なんてものはありませんので、それぞれの「宝物」について紹介させていただきます！

### ●ママの宝物 … 娘が描いてくれた家族の絵

娘が3歳の時に「家族の絵だよ」と言って描いてくれたもの。みんなにっこり笑って手をつないで、ハートも描いてあって、とてもカラフルで素敵に仕上がりました！今は玄関に飾ってありますが、イライラしたときや、つい叱りすぎてしまったときなど、絵を見て心を落ち着かせるようにしています。



### ●パパの宝物 … 一人の時間

仕事に家事・育児、休日は家のメンテナンスに家族とのお出かけ… 最近は一人で過ごせる時間がめっきり少なくなりました。やれお買い物だの、女子会だのと言って出掛けていく妻を横目で見ながら…オレも自分の時間が欲しいぞ！！と切に願う今日この頃です。

### ●娘の宝物 … お気に入りの毛布（ブランケット）とぬいぐるみの子犬



娘が1歳くらいの時に買った何の変哲もない毛布ですが、なぜか娘はこの毛布が大のお気に入り！家で寝るときはもちろん、泊まりで出掛けるときも肌身離さず持って行き、寝るときは必ずこの毛布を使います（この毛布じゃないと眠れません！）。洗い替え用として同じものを探しましたが見つからず、代替りの毛布も買ってみたいしましたがダメ。まさに唯一無二の娘の宝物です。

ぬいぐるみの子犬は娘が3歳の時に買ったもの。パパの実家で飼われていた犬と同じハスキーで、「ちびちゃん」と自ら名前を付けて可愛がっています。毎日、お気に入りの毛布とちびちゃんと一緒に、お布団に入ります。

なお、娘に「毛布とパパとママ、どれが一番大事？」と聞いてみたら、「毛布！」と即答されました（笑）。

# 里親委託費請求書処理の現場から

私のちょっとした自慢  
愛犬のはる

中央児童相談所 里親委託費事務担当 竹内 里香

里親委託費事務担当の竹内です。

毎月の里親委託費請求の提出期限日にご協力いただき、ありがとうございます。

年度末のため、今後の連絡事項をお知らせいたします。

## ① 3月分里親委託費請求書等の提出に関するお願い

- 提出期限：令和7年4月10日（木）必着
- 令和6年4月～令和7年3月末までに支払いの領収書、未提出のものがありましたら、請求漏れがないようご提出をお願いします。  
※令和7年3月中にかかった費用（3月分給食費及び部活動費や交通費等）について、施設から4月に届く予定の領収書は早目に請求し、3月分で提出してください。新年度4月分での請求はできません。

## ② 令和6年度分の委託費の単価改定に伴う差額請求について

- 今年度の対象者は、令和6年4月～9月に里子の受託をされていた里親さんです。差額分請求書・計算書（里子1名につき1枚）他を、中央児童相談所から3月下旬に発送の予定です。
- 請求書の提出期限日については、配付の通知にてご確認ください。

## ③ 新年度用の里親委託費請求書及び計算書の配付について

令和7年4月分からの請求でご提出いただく、請求書及び計算書は各フォスタリング機関から配付の予定です。

※請求書・計算書の配付時期については、各フォスタリング機関にお問い合わせください。

## ④ 児童手当に係る管理状況の確認について

令和6年度分の収支状況がわかる箇所の子童手当通帳コピーの提出が必要です。令和7年4月分請求の請求書等と併せて、提出をお願いします。詳細については、請求書及び計算書配付の際に通知（依頼）を同封しますので、ご確認ください。



## 最後に…

「私のちょっとした自慢」について、執筆者からのコメントです。

### 倉石信彦さん「講師の資格」

数年前、名古屋市にある「青少年養育支援センター陽気会」が開発した『SS 式イライラしない子育て法®』[Communicative Parenting Approach：コミュニカティブ・ペアレンティング・アプローチ]（通称：CPA）の講演講師の資格を取得しました。須坂市の「出前講座」講師もしています。

### 山口努さん「子どもの頃の…」

自分が育った養護施設「更級福祉園」が数年前に消滅、通った小学校も中学校も廃校になりました。そんな経験を持つ人はそこまで多くないと思いますので、ある種で自慢できることだと思っています。

### 野村周比呂さん「アキレス腱」

去年、アキレス腱が切れました（笑）完治までに半年かかります。人間が歩くのにこんなにアキレス腱って使ってるんだと、失って初めて気付かされることが多いです。当たり前とか普通って幸せなことだと思う今日この頃です。

### 森山一沙さん「薪ストーブ」

家を建てた時に長年の夢だった薪ストーブを設置しました！薪を買ってきて割ったり、朝早く起きて火をおこす作業は大変ですが、寒い季節に揺らめく炎を見ながら家族とゆっくり過ごす時間は最高です。（文・森山恵多）

### 竹内里香さん「愛犬のはる」

我が家の娘、愛犬のはる（6歳）

犬種：黒柴犬のミックス（父：黒柴♥母：甲斐犬）

🥦ブロッコリーが大好物！食後の仕上げ磨き、嫌々ながらがんばってます

🐾おすすめのドックラン、犬同伴のおすすめスポットがあれば教えてください♪



☆「里親だより」は長野県公式ホームページでも御覧になれます。

（トップページからキーワード検索で「里親だより」⇒右記QRコードもご利用下さい）

【URL】<https://www.pref.nagano.lg.jp/chuojido/satooyatayori.html>



☆発行：長野県里親だより編集委員会

〒380-0872 長野市南長野妻科 282-7 中央児童相談所内

TEL:026-238-8030 FAX:026-238-8025

メール：[satoya-shien@pref.nagano.lg.jp](mailto:satoya-shien@pref.nagano.lg.jp)

里親だよりは今回で最終号となります。長い間ありがとうございました。