



令和7(2025)年6月

栃木フォスタリングセンター通信



とちのき Vol.12

栃木県では養育里親を親しみを込めて「とちのきフォスター」と呼んでいます。手のひらの形をした大きな葉を持ち、しっかり根を張り強く大きな木に育つ県木「栃の木」。その「とちのき」と、英語で里親を意味する「フォスター」を組み合わせ、愛情をこめて育てる里親と、その愛情を受け、すくすく育つ子どものイメージを表しています。TFCではこの愛称から機関紙を「とちのき」としました。

自己肯定感

とちぎ家庭養育推進協議会代表理事
栃木県里親連合会会長

畠山憲夫

先日、TFCが開催した自立支援事業説明会で、里親家庭や児童養護施設で暮らした経験のある若者たちの話を聴いた。そこで気になったことのひとつが、「自分の周りにいる社会的養護の子どもたちは自己肯定感の低い子が多い。」という言葉だった。

自己肯定感とは「自分のありのままの姿を、他人と比較することなく肯定的に受け入れることができる感覚」で、この自己肯定感が低いと、「どうせだめだから」とすぐあきらめたり、人との関係作りが苦手で、思っていることを相手に話せない。自分に自信がない。承認欲求が強い。他にも様々な生きづらさを抱えてしまう。

我が家から社会に出ていった里子は16名いて、皆それなりに頑張っているが、確かに自己肯定感が低い子が多かったように思う。そう考えると、私は今更ながら里子の自己肯定感を高めるということをもっと意識すべきだったのかもしれないと思った。我が家にやってきた子どもたちの多くは親からの虐待を受けるなど、いわゆる最近よく聞くACE（逆境的小児期体験）を有する子どもたちだった。

そんな子どもたちを、私たち夫婦は手さぐりで養育してきたわけだが、目に見える外側（行動）だけでなく、目に見えない内側（心）を支えるために、もっと考え、やれることがなかったかと反省している。

子どもの自己肯定感には「保護者の接し方」が大きく関係するといわれる。TFCでは里親のトレーニングプログラム（フォスタリングチェンジ・プログラム）を実施し、その中で、子どもを褒めたり、話（特に気持ち）をじっくり聴くなど、こどもの自己肯定感を高める接し方も学ぶ。今年も9月から始まるので、ぜひ多くの里親に参加してもらいたい。

里親に限らず、親は子どものためだと思い、つい過剰に管理したり、親の権威を振りかざしたり、時には存在や人格を否定するような言葉をかけてしまうことがある。また親だけでなく、学校でも社会でも同じようなことは起こる。だからこそ、私たちは子どもが自分を大切にでき、自信を持つ、やる気が出る、そして豊かな人間関係を作ることができるような養育をしていきたいと思う。

自然体験宿泊2025

今年もやります!

こども同士が自然の中で交流できる3日間! 非日常のワクワクする体験が待っています。その間、大人も自分の時間をゆっくりと過ごされてはいかがでしょう。

日程:(2泊3日)

9月13日(土) 13:00 集合

15日(月祝) 15:00 解散

対象:小6~18才の里子・縁組含む
宿泊・集合解散場所:キリフリ自然学校

内容:山登り・森遊び・川遊び
ソロキャンプ・バーベキュー
普段できないこと

・参加費:9,000円

・定員:7名

(定員を超えた場合は抽選)

・参加決定はメールでお知らせします。

・申込み:下記参照

締切り8月23日(土)



日の出まで寝て待つ。



なんだか気持ちいいなあ



好きなものを焼いて食べてみる



普段できないことをやろう!

…みんなで海に来た…

宿泊・集合解散場所

〒321-1421日光市所野1541-50

キリフリ自然学校 検索



もうすぐ日が昇るよ



宿舎の庭でワイヤー渡り

やりたい!ガスタートライン

「すべき」でも「ねばならない」でもなく、「やりたい」が最初にあると、子どもはとことん突き進むことができます。その感覚を知っていれば、夢中になれる「こと・もの・ひと」に出逢う確率もぐんと高くなります。だから、可能な限り、自由な環境で遊べる場をデザインすることに大人が全力を尽くします。いつからですかね、「やりたい」を抑えて「すべき」を優先するようになってしまうのは。

〈日めくり自然学校/12日記載文より〉

参加者の声

- 皆でやってみたいことを話し合い、海に行ったりBBQが出来たりと、とても楽しかったです。(里子)
- 思春期に入り、知らない人たちとの宿泊は少しためらっていましたが「参加して良かった」と帰りの車の中でいっていました。他の里子さんたちと顔見知りになれる貴重な体験でした(里親)
- 貴重な体験をさせていただき感謝しています。迎えに行った時の笑顔が忘れられません。(里親)



カードゲームに夢中

【申込み方法】

右のQRコードまたはメールにて、希望のコース・里親名・参加児童名・学年をお知らせください。メール☒ tfc2021@circus.ocn.ne.jp

参加決定後に、参加費の支払い方法と持ち物等の詳細をお知らせいたします。

栃木フォスティングセンター TEL 028-612-6970 <https://tfc2021.jp>

申込みはこちら





里親等相談支援員・石川尚美



4月から里親等相談支援員として栃木フォスタリングセンターの一員になりました石川です。里親としてカフェやサロンに参加し里親会の班活動等を行っていきなで、たくさんの里親さんや子どもたちとお会いし、いろいろなお話をさせていただきました。これから私自身多くのことを学びながら、こどもたちの健やかな成長を願い、子育てに悩む里親さんの気持ちに寄り添う支援をして行けるよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



里親トレーナー・岩瀬 梢

今年度より栃木フォスタリングセンター職員となりました岩瀬梢といいます。私には重責ではありますが、里親トレーナーとして精進していきたいと思っています。子どもを養育していると、「これってどうなんだろう?」「こんな時どうしたらいいんだろう?」と色々なことを知りたくなりますよね。また、これから子どもを迎える方は「どうやって関係を築いていったらいいんだろう?」と悩むこともあります。そんな時に「この前の研修で教わったなあ」と、ためになるような研修を作っていきたいと思っています。里親のみなさんに、色々ご参加していただけると幸いです♪

子どもとの関係を改善し問題行動に対応する里親トレーニングプログラム

フォスタリングチェンジ・プログラム受講者募集中

TFCでは今年度もフォスタリングチェンジ・プログラムの通常版（子どもの年齢3才～小6・託児あり定員10名程度）と思春期版（子どもの年齢12才以上・定員10名程度）2つのプログラムを実施します。

参加費無料。少人数で里親同士が楽しく交流しながら日々の養育に役立つ学びをします。皆さんの参加をお待ちしています。尚、参加人数に限りがありますのでお申し込みはお早めに。

お申し込みは栃木フォスタリングセンターまで。詳しくはホームページをご覧ください

通常版 : 9月 5日(金)～11月21日(金) 毎週金曜日10:00～13:00 全12回 (8/15申込締切)

思春期版: 9月30日(火)～12月16日(火) 毎週火曜日10:00～13:30 全12回 (9/9申込締切)

会場 : パルティとちぎ男女共同参画センター (宇都宮市野沢町4-1)

受講者の声

● 受講して変化はありましたか?

〈通常版の受講者より〉

- ・感情的になった自分が少し冷静に考えてから行動できるようになった。
- ・褒められる喜びと喜ぶ子の顔を見れる嬉しさを経験出来て良かった。
- ・自分が良い方向に変わるにより、子どもも一緒に成長していると思う。

〈思春期版の受講者より〉

- ・狭い視点での子育てで悩んでいたが、違った見方を教えてもらい 楽になった。
- ・改めて自分の言動を見返す良い機会になった。

● 子どもに変化はありましたか?

〈通常版の受講者より〉

- ・自分の気持ちを話すようになった。
- ・無作法な振る舞いが少なくなった。

〈思春期版の受講者より〉

- ・高校通学が出来るようになった。 ・穏やかでいる時間が増えた。
- ・対話の時間をとることで子どもが心の内を話してくれるようになった。



受講修了証書を手に記念撮影



とちのきフォスター 時間外電話相談

毎週 水曜日 17:00～20:00

※養育中のお子さんに関する相談に限ります。

080-8082-2298

お子さんの養育で困っている方、一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

フォスタリングパートナーです。よろしくお願いします。



フォスタリング・パートナー
マッカーリー里美

世の中にはいろんな仕事があって、機械やAIに仕事が取って代わられていっていますが、絶対それにとって代わられない仕事の中の一つに、里親があると思います。仕事と言ってしまうと語弊があるかもしれないので役割と理解して頂いても大丈夫です。

私は個人的に、世の中で一番難しい仕事は子育てだと思っています。365日24時間休みなし、その割にはその大変さに対して評価されることが少なく、できていない部分を指摘されることの方が多い、やり方に正解がない、などの理由です。それがさらに里親養育となると、周りの理解が乏しいことも今の日本の現状なので、よりハードルが上がります。私自身、養育している中で疲れてしまって「何でこんな責任重大なことを引き受けてしまったんだろう、私にはムリなんじゃないか...」と落ち込んでしまう

ときも実際ありましたが、他の人に話を聞いてもらうことで気持ちが回復していききました。

里親の皆さん！もしそのように感じてしまうことがあったらぜひ思い出してください。皆さんは一人じゃありません。里親養育はチーム養育です。センターに相談したり、サロン等に参加して他の里親さんと交流することも励ましになるとと思います。そして必要な時は自分の趣味に時間を取ったりして息抜きもしましょう！皆さんの愛を子どもたちは何よりも必要としています。今は大変でもその気持ちがいつか伝わることを信じて、共に働きを続けていきましょう！

フォスタリング・パートナー
鈴木明美

『毎日、一緒に同じご飯を食べていると、不思議と似てくる』里親子さんを見ていると、そう感じます。私は里親歴27年になります。特別養子縁組で娘、とちのきフォスターとして、現在20歳になる男の子がいます。子育てをしていく中で、悩むことはたくさんあります。里親のみなさん、決して抱え込まず、つらい事、嬉しいこと、悲しかったこと、自慢したいことなどたくさん話しましょう。そして色々な活動に参加していきましょう。フォスタリングパートナーとしてもそうですが、里親としてもみなさんとお話がしたいです。そしていつも里親子のみなさんを応援しています。



長期的な視点を要する進路選択

(里親 ファミリーホーム養育指針ハンドブックより)

- 自己選択が十分にできる環境に置かれなかった子どもは、受け身になりがちです。このため受託した子どもには、往々にして自己選択能力が弱いことが見られます。自分の行動を意識的に選び取っていく能力、生活していく能力、そうしたものがベースになって、就職や進学が可能になります。養育の中ではそういう力を育むことが大事です。

TFCでは子どもの高校卒業後の進路に関する支援制度について、5月と6月に自立支援事業説明会を開催しました。また、里親になりたい方への里親制度説明会も定期的に行っています。次回の里親制度説明会は下記の通りです。あなたの周りの里親制度に興味のある方にお知らせください。

里親制度説明会

令和7年7月26日(土)13:30～制度説明会

14:40～里親・里子体験談

栃木県総合文化センター 第1会議室

〒320-0033 宇都宮市本町1-8

■メール会員登録募集中(無料)■

メールアドレスを登録すると、研修や講演などの案内や、センターからの様々な情報が送られます。登録は栃木フォスタリングセンターのホームページの「お問い合わせ」から、氏名、メールアドレス等をお知らせください。



〒320-0065
栃木県宇都宮市駒生町1837-3
tel:028-612-6970
fax:028-612-6971
email:tfc2021@circus.ocn.ne.jp

ホームページもご覧ください



HPのQRコード



開所時間:9:00～17:00

定休日:日曜日、月曜日、祝日、年末年始

ホームページ: <https://tfc2021.jp/>