

# 不登校の子どもや保護者の方の

## 孤立を防ぎたい

▶発行されたサポートブック  
(甲賀市・湖南市エリア版)



▲作成メンバーの皆さん

うえの さよ こ  
**上野 紗代子さん**  
(水口町)



であいこうか

甲賀でがんばる“人”  
をご紹介します!

『学校に行きづらい子どもたちのための育ちと学びのサポートブック』を発行された「おうみ子ども・若者未来のタネプロジェクト甲賀」代表の上野紗代子さんにお話を伺いました。

冊子はこちらからダウンロードできます。  
滋賀県フリースクール等  
連絡協議会ホームページ▶



不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

— 今後の目標は? —

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

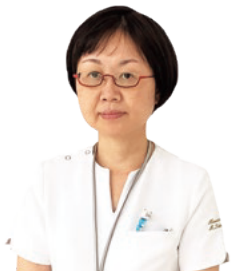
不登校の原因はさまざまです。子どもには学校以外にも学ぶ場所があるし、育つ居場所もある、それを自由に選択できること、子どもも大人もしんどい時には誰かに相談することが大切だということを、今後この冊子とともに伝えていけたらいいなと思っています。

# 知っとうか! 公立甲賀病院

第9回

## 貧血について知っとうか

血液内科部長 武内 美紀



赤血球は、体中に張り巡らされた血管を通じて、臓器に酸素を送り届ける仕事をしている血液細胞の一つです。赤血球の中には、ヘモグロビンという色素が含まれていますが、ヘモグロビンを構成する成分である鉄は酸素と結合する重要な役割があります。従って、ヘモグロビンが不足すると、動悸がしたり、疲れやすくなったり、息切れしたりといった全身症状が出てきます。

日本人女性の約半数が鉄不足の状態であると言われていますが、40歳代に限ると約17%の女性が鉄欠乏性貧血と診断されています。生理のある女性は、男性より多くの鉄分が必要ですが、20〜30歳代では必要量の半分しか食事で摂取できていません。

また、鉄不足の原因は子宮筋腫などの婦人科疾患以外に、胃がん、大腸がんなどの消化器疾患が隠れていることもあります。

ヘモグロビン値が10g/dL以下に低下すると、鉄を補充する治療を行います。鉄剤は内服すると吐き気、便秘、下痢といった副作用が出ることもあり、どうしても内服できないときは注射することもあります。治療は貯蔵鉄が十分回復するまで、数か月続ける必要があります。

鉄以外にも、ビタミンB12・葉酸など、細胞の遺伝物質であるDNA合成に必要な栄養素不足も貧血の原因となります。ビタミンB12を吸収するには胃酸が必要ですが、加齢とともに胃酸分泌が低下するため、高齢の方ではビタミンB12をより積極的に取る必要があります。また大酒家は栄養失調に陥りやすく、しばしば葉酸欠乏性貧血にかかることがあります。

一方、栄養素は十分なのに、血液細胞が作られる大もとの骨髓の機能低下や異常な細胞が増える病気のために、貧血を発症することもあります。こういった場合は専門医による診断・治療が必要になりますので、かかりつけの医師に相談してください。

問合せ 公立甲賀病院 総務企画課 (Tel) 62-0234(代) (Fax) 63-0588

# コロナ禍で 体の衰えを感じていませんか?

「歩くのが遅くなった」「階段の上り下りがつらくなった」「転びやすい」など、体の衰えを感じることはありませんか。もしかすると、それはコロナ自粛による「フレイル」で心身の機能が低下しているのかもしれない。

年を重ねると誰でも筋力や活力が低下していきますが、「フレイル」とはこの老化が加速して心身の衰えが進んだ状態のことです。そのままにするとさらに悪化し、介護が必要な状態に進行する可能性があります。



## 体を動かし、フレイルを予防しましょう!

- ウォーキング  
前を見て、背筋を伸ばして歩きましょう。体調に合わせて約10〜30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。
- 筋力強化運動  
\*膝伸ばし(左右各10セット)  
椅子に座って片足ずつゆっくりと足をあげ、膝を伸ばします。そのまま5秒止め、下ろします。呼吸は止めないようにしましょう。
- \*かかとの上げ下ろし(10〜20回から始めましょう)  
椅子の背もたれを持ち、膝が曲がらないよう、ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりと下ろします。
- 好きなことで体を動かす  
趣味やボランティア活動等、自分に合った通いの場や外出の機会を持つことも「フレイル」の予防につながります。

問合せ 長寿福祉課 (Tel) 69-2175 (Fax) 63-4085

# 情報交流広場 となりまち



## 伊賀市 第47回 おおやまだ元日マラソン

1年の始まりは、まず健康から!さわやかに汗を流して、新年をスタートしませんか。

■とき 1月1日(日・祝) 受付:7時45分〜  
開会式:8時15分〜/スタート:8時30分〜  
※荒天中止

■ところ 伊賀の国大山田温泉さるびの(伊賀市上阿波2953)

■種目 マラソン:5km、3.5km/ウォーキング:2km  
※いずれも記録計測は行いません。

■参加料 800円

■募集人数 先着600人

■申込方法 申込書兼郵便振替用紙に必要事項を記入の上、郵便局で振り込むか、または参加料を添えて持参してください。\*当日受付可

■申込期限 12月19日(月)

問合せ・申込み  
元日マラソン実行委員会事務局(阿波地区市民センター)  
(Tel) / (Fax) 0595-48-0009

## 亀山市歴史博物館 第39回企画展 「通い徳利のひとりごと」を開催中!

亀山市には、かつて多くの醸造場があり、醤油や酒が造られていました。企画展では、市内で使われていた「通い徳利(量り売りの際に貸し出されていた容器)」や酒樽など館藏品等を通じて、その歴史をひもときます。

■とき 12月11日(日)まで

■ところ 亀山市歴史博物館企画展示室(亀山市若山町7-30)

■開館時間 9時〜17時(入館は16時30分まで)  
\*毎週火曜日休館

■展示観覧料 無料

■アクセス JR亀山駅から徒歩約20分、名阪国道「亀山IC」から車で約10分

問合せ  
亀山市歴史博物館 (Tel) 0595-83-3000