子ども食堂
スタートセミナー

子ども食堂サポートセンターいばらき
（運営：認定NPO法人 茨城NPOセンター・コモンズ）
大野 覚
電話：029-300-4321　eメール：kodomo@npocommons.org

子ども食堂サポートセンターいばらきとは

「茨城県子ども食堂応援事業」の一環として、コモンズが2019年6月に設立。

1. 「茨城県内子ども食堂実態調査」の実施
2. 子ども食堂の設立や運営、支援方法などに関する無料相談
3. 「子ども食堂スタート・セミナー」の開催
4. ウェブサイトなどを通じた子ども食堂運営に関する情報発信
5. 子ども食堂の設立や運営に役立つ手引書の作成
6. 子ども食堂に対する食材提供体制の構築
7. フードドライブ（家庭などの余剰食材の活用）の実施
8. 各地域での子ども食堂ネットワーク会合の開催
9. 県や市町村などに対する政策提言　など

本日の目的、進行の確認

進行表で確認

子どもを取り巻く現在の社会状況（1/4）

子どもの孤立化／地域の子育て力の低下

- 少子高齢化で、一緒に遊ぶ子どもの数自体が減少。
- 塾や習い事に通う子どもが増加し、遊び相手がいない。
- 両親共働きが増加し、親子のコミュニケーションの減少。
- 核家族化で、多世代交流が少なくなったり、きょうだいが減少。
- 近所付き合いの希薄化。
- 子ども会などが減少。
- スマートフォンの普及、対面のコミュニケーションの減少。
- 農業などの自然体験の機会が減少。
- 発達障がいと診断される、もしくは疑われる子どもが増加。
- 外国にルーツのある子どもが増加。

子どもを取り巻く現在の社会状況（2/4）

親の孤立化

- 共働きが当たり前になり、家事や子育てに時間をかけられない。
- 核家族化や、近所付き合いが希薄になったことにより、子育てで相談できる人、頼れる人が周囲にいない。
- 離婚率が増加し、ひとり親世帯が増加。
- 家庭内暴力の認知件数が増加。

自己肯定感の減少／将来の展望が見えない／悩みを相談できない

- 様々な体験活動の減少により、達成感を味わう機会も減少。
- SNS社会で、常に周囲の「空気を読む」子どもが増加。
- ロール・モデルとなる知り合いや先輩が存在しない。

子育て世帯の困窮化／子どもの貧困

- 非正規雇用の増加など、労働環境が悪化した。
- 少子化により大学全入時代となった。中高卒では安定した職を得にくくなった。

子どもを取り巻く現在の社会状況（3/4）

子どもの貧困率

対象地域	割合		人数	年	調査主体	備考
日本全体	13.9%	7人に1人	約225万人	2015年	厚生労働省	
茨城県	12.2%	8人に1人	約42,700人	2015年	茨城県	
	8.4%	12人に1人	約29,400人	2018年	日本財団	サンプル調査

子どもの貧困を放置することによる経済的損失（2013年時点で15歳だった1学年のみで見た場合）

対象地域	生涯所得総額	税収総額	正規雇用数	調査主体
日本全体	2.9兆円減少	1.1兆円減少	約9,000人分減少	日本財団
茨城県	689億円減少	261億円減少	約210人分減少	

子どもを取り巻く現在の社会状況（4/4）

9つのコ食

- 独りでご飯を食べる「孤食」
- 同じものばかり食べる「固食」
- 家族それぞれバラバラなものを食べる「個食」
- 子どもだけで食べる「子食」
- 必要以上に食事を制限したり、食欲がない「小食」
- 外食ばかり食べる「戸食」
- パンや麺類など、小麦粉製品ばかり食べる「粉食」
- 濃い味付けばかり食べる「濃食」
- 朝食欲がなく、食べない「虚食」

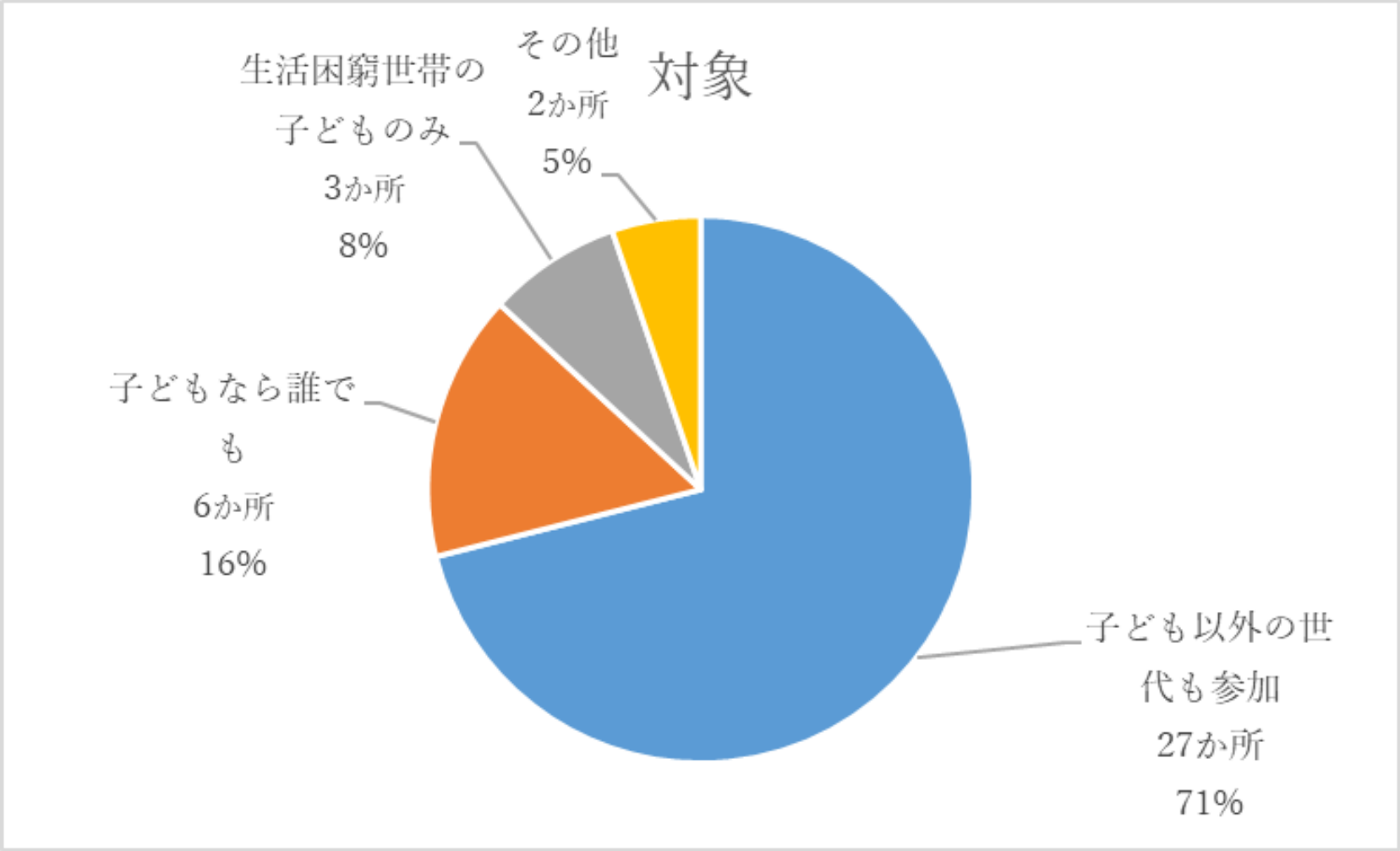
子ども食堂とは

- 低価格、もしくは無料の食事の提供を通じて、地域ぐるみで子どもの多様な居場所をつくろうとする、市民のボランティアが主体の取り組みの一つ
- 2012年に東京で始まり、全国に普及
- 2019年には全国で3,718か所、茨城県内でも判明しているだけで約70か所
- 1団体が複数箇所で運営することも

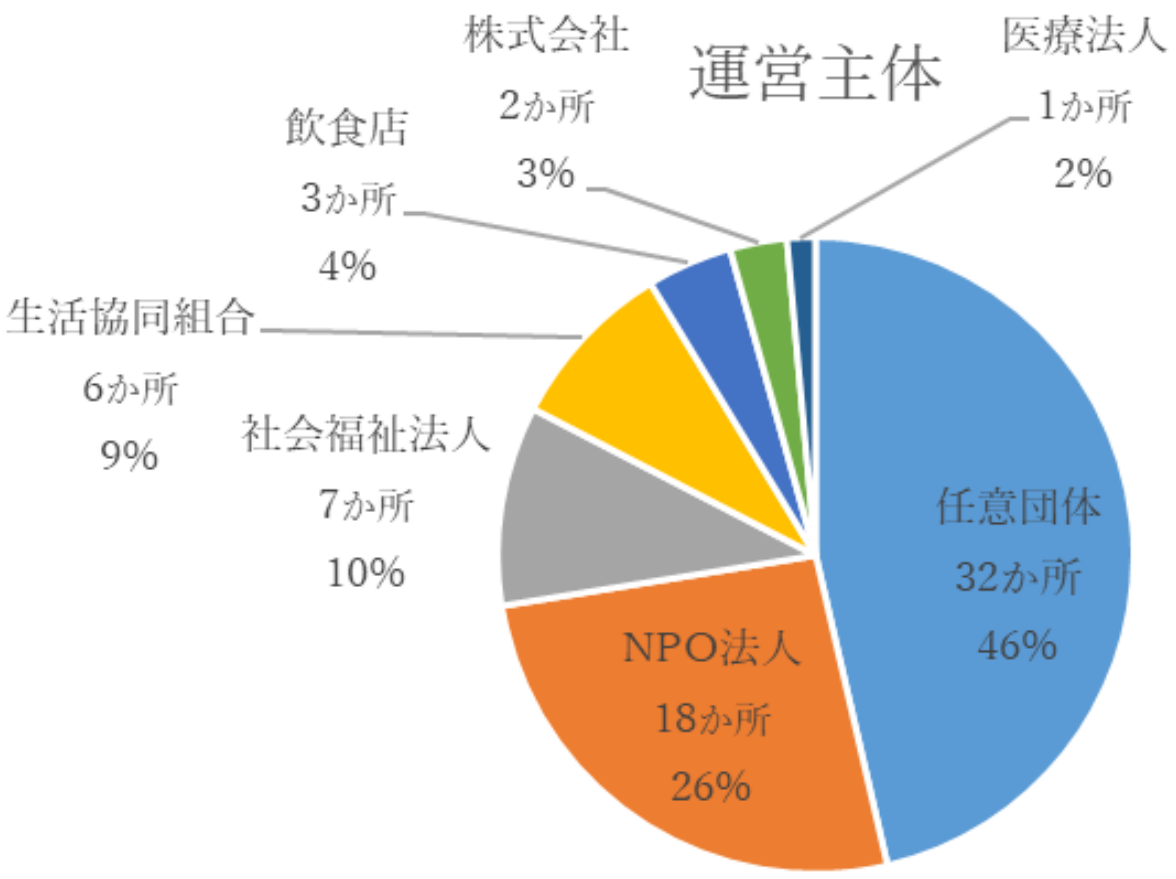
子ども食堂の目的

活動目的	回答団体数		合計ポイント（①を2ポイントと換算）
	①最も当てはまるもの	②該当するもの	
地域での子どもの居場所づくり	16	17	**49**
多世代交流の居場所づくり	1	26	**28**
市民が子育ちに関わる地域づくり	1	12	**14**
食育	2	18	**22**
子どもの悩みを受け止めることができる関係性づくり	0	14	**14**
子育てに悩む家族のサポート	0	12	**12**
生活困窮の子どもの食料支援	4	16	**24**
生活困窮の子どもの居場所づくり	3	20	**26**
その他	0	3	**3**

子ども食堂の対象


対象
その他
2か所
5%
生活困窮世帯の
子どものみ
3か所
8%
子どもなら誰で
も
6か所
16%
子ども以外の世
代も参加
27か所
71%

子ども食堂の運営主体


運営主体
株式会社
2か所
3%
医療法人
1か所
2%
飲食店
3か所
4%
生活協同組合
6か所
9%
社会福祉法人
7か所
10%
任意団体
32か所
46%
NPO法人
18か所
26%

子ども食堂の活動財源

活動目的	回答団体数		合計ポイント（①を2ポイントと換算）
	①最も当てはまるもの	② 該 当 するもの	
受取参加費	4	20	**28**
受取助成金	5	12	**22**
行政からの補助金	4	10	**18**
受取寄付金	2	9	**13**
受取会費（受取参加費ではない）	0	10	**10**

子ども食堂以外に
併せて行っている活動

活動の種類	回答団体数		合計ポイント（①を2ポイントと換算）
	①最も当てはまるもの	②該当するもの	
レクリエーション（昔遊びなど）	3	13	**19**
宿題のサポート	2	10	**14**
無料塾	0	10	**10**
家族の子育て相談対応	0	8	**8**
学童保育	1	4	**6**
子ども食堂とは別の食料支援	0	5	**5**
プレーパーク	0	3	**3**
その他	1	5	**7**

子ども食堂の類型別特徴（1/2）

類型	地域共生型	セーフティネット型
目的	• 居場所づくり • 孤食を防ぐ • 多世代交流 • 食育 • 忙しい親の支援（たまには食事づくりから解放） • 子育てに関わる地域づくり • できれば生活困窮の子どもたちの支えになりたい	• 食料の支援 • 同じ悩みを持った子ども同士が、悩みを打ち明けられる居場所づくり • 生活困窮の課題対応 • 他機関の支援につなげる • 一人一人の課題に向き合った支援（ケースワーク）
対象	主に子どもだが、世帯所得、年齢を問わず	生活困窮家庭の子どもがほとんど（当事者性が強い）
定員	100名を超えることも	一人一人に寄り添うため、多くて20名
地域に対する開かれ方	オープン	クローズド（活動場所も非公開の場合あり）
参加費	徴収する	徴収してもわずか
公的機関との連携	あまり強くない	強い
雰囲気	明るく、楽しい	一見楽しいが、一人一人の課題は複雑、深刻

子ども食堂の類型別特徴（2/2）

類型	地域共生型	セーフティネット型
取り組みやすさ	割と簡単	子どもの課題に本気で向き合う覚悟が必要
団体数	多い（約8割）	少ない（約2割）
開催頻度	少ない（月1回が多い）	多い（週に複数回）
専門性	あまり問われない	問われる
主体	任意団体が多い	NPO法人が多い
スタッフ	ボランティアがほとんど	有給職員もいる
経費	年間30万円もあればできる	100万円を超えることも
似た活動	プレーパーク	無料塾
課題	• 本当はニーズの高い子どもを支援したいが、いるかどうかわからない（行政、学校や社協と緊密に連携できるか） • 来やすさを重視するため、「子ども食堂＝貧困」のイメージは困る。	貧困の「レッテル貼り」（スティグマ）とならずに、必要な支援を集め、子どもが来やすい居場所とすること

※ どちらが良い、悪い、ということはありません。どちらも地域にとって必要な活動です。
あくまで趣旨や方法の違いがあるだけです。

子ども食堂のメリット

子ども にとって	・ 一人でも安心して過ごせる ・ 交流や活動を通じて、様々な経験、学びを得られる。 ・ 9つの「コ食」の防止や食育につながる。 ・ 正しい生活習慣が身につく。 ・ 学習支援が受けられることもある。 ・ 時には高校生、大学生など、様々な大人とふれあい、将来への展望が開ける。 ・ 学校や家庭の悩み、不安を相談できる。（他の専門機関の支援につながることも）
子育て世帯 にとって	・ 子育てに悩み、疲れた時の休息の場となる。 ・ 食事を得られる。 ・ 地域の様々な人との交流ができる。 ・ 家庭や子育てなどの悩み、不安を親同士でも相談できる。 ・ おさがりとなる衣類を交換できることもある。
地　域 にとって	・ 地域の絆（コミュニティ）が生まれる。子どもを中心とした地域づくりにつながる。 ・ 地域の見守り、支え合いにつながる。 ・ 地域での活躍の出番、社会参加の機会、役割が得られる。 ・ 子どもや子育て世帯が抱える困難に気づくことができる。

活動事例紹介

筑西こども食堂 有りの実

子ども食堂をつくってみよう（1/11）

設立までのプロセス

段　階	取り組むこと
Plan（計画・準備）	① 自分の想い、考えを整理しよう ② 子ども食堂に参加、見学しよう ③ 学習会を開催して、仲間を集めよう ④ 計画を立てよう ⑤ 活動資源を集めよう ⑥ 知ってもらおう
Do（実行）	① さあプレ・オープン！
Check（評価）	① ふりかえって、改善しよう
Action（改善）	① 本格的オープン！

子ども食堂をつくってみよう（2/11）

① 自分の想い、考えを整理しよう

ご自身の想い、考えを、率直に文字化してみましょう。

- なぜ自分は子どもの活動に取り組みたいと思ったのか？
- 子どもを取り巻く社会状況について、自分はどのように考えるか？
- 子ども食堂を始めるにあたって、自分の活かせそうな経験、能力は何か？
- これまでに関連した活動に取り組んだ経験は？
- 本当に子ども食堂なのか？（他の選択肢はないのか？）

子ども食堂をつくってみよう（3/11）

② 子ども食堂に参加、見学しよう

- 百聞は一見に如かず。一般参加者として、いくつかの子ども食堂を体験してください。

⇒ 子どもやボランティアの様子、食事、人と人との関係性、子ども食堂を始めるにあたって準備すべきことなど、様々なことに気づく。

※ 何名かで見学する際には、事前に見学希望の連絡を。

※ 写真などを撮影したい場合、撮影しても良いかどうか、事前に必ず承諾を。

※ 当日は忙しいため、別な日に時間を取って訪問してヒアリング。

- 他の子ども食堂にボランティアとして参加。

※ 子ども食堂の一覧や開催情報は、子ども食堂サポートセンターいばらきのウェブサイト参照。

子ども食堂をつくってみよう（4/11）

③ 学習会を開催して、仲間を集めよう

- 他の子ども食堂関係者を講師として招き、学習会を開催。
- 学習会を開催によって、一緒に活動に取り組んでくれる仲間やボランティア、共感して活動を応援してくれる人を集める機会に。

  ⇒ 告知期間を十分確保。参加者の連絡先確保を忘れずに。
- 他の子ども食堂などが開催する行事などに、仲間を集めて参加することも。

子ども食堂をつくってみよう（5/11）

5W5H	考えるべき問い	事例や参考情報、解説
Why?	なぜ子ども食堂に取り組むのか？ なぜ子ども食堂に取り組みたいのか？	自分の想いや考えを、紙にまとめる
	取り組む地域の課題や社会的背景は何か？	これまでの知見や、行政が発信している情報などをもとにまとめる
	子ども食堂でなければダメなのか？他の活動の選択肢はないのか？	自分のやりたいこと、成し遂げたいことが、本当に子ども食堂を通じてできるのか、冷静に立ち返りましょう
	地域の他の団体の活動だけでは不十分なのか？	既存の団体の活動では満たされない地域のニーズがあるのか、考えてみましょう
	活動の目的	何のために子ども食堂に取り組むのか、上記を整理して簡潔にまとめる

子ども食堂をつくってみよう（6/11）

5W5H	考えるべき問い	事例や参考情報、解説
What？	子ども食堂を通じて、どのような地域にしたいか？	こういう地域であってほしいというビジョン、大切にしたい、共有したい価値観を言葉に
	1年後などを目途に、何を達成したいか？目標、成果指標	できれば数値目標も
	どのような食事を提供するのか？	どのようなメニューとするのか、まとめてみましょう
	子ども食堂以外の活動を行うのか？	いきなり大風呂敷を広げない方が良いですが、無理なくできる活動も
How？	どのように取り組むのか？	活動概要をまとめてみましょう
	衛生管理をどのように行うのか？	食品事故を起こさないよう、衛生管理のための勉強会の開催、食品衛生責任者や調理師、（管理）栄養士の資格を持つ仲間を。いない場合の対策も

子ども食堂をつくってみよう（7/11）

5W5H	考えるべき問い	事例や参考情報、解説
Whom？	対象は誰か？ どんな人に来てほしいか？	何を目的とするかによって、対象の年齢幅も異なる
	どのようにその対象を集めるのか？	• 貧困のレッテル張りを避けるため、開催案内などに貧困という文字を入れず、活動場所を非公開に • 生活困窮世帯の子どもやその保護者だけに限定する場合、行政など他の支援機関との連携が必須 （例）生活困窮世帯などが児童扶養手当などを申請するために自治体窓口に訪れた際、併せて子ども食堂の案内も配布
	どの地域の住民を対象とするか？	• 遠くの学区や市外からも参加する人も • 知り合いが参加していない、遠くの子ども食堂だからこそ、安心してお困りごとを話せるという効果も
	その対象と、自分たちの組織とのつながりはあるのか？	子ども会やPTAなどのつながりを極力活かしましょう。仮に直接参加を呼び掛けることができなくても、自治体、学校、児童相談所、民生委員児童委員、地域包括支援センター、社会福祉協議会、PTAや子ども会、他の子育て支援団体などと連携を。
	どのように送迎するのか？	公共交通機関が限られる場合、車で送迎することも ※ 送迎ボランティアの確保や保険などリスク対応が課題

子ども食堂をつくってみよう（8/11）

5W5H	考えるべき問い	事例や参考情報、解説
How many？	どのくらいの人数を対象とするのか？	• 大人や高齢者も含めて、参加者数が30～40人が平均 • 100名を超える規模の子ども食堂も • 子どもと向き合う目的を重視する子ども食堂であれば、むしろ20名は超えない方が良い • 少人数からスタートして慣れる方が無難
	定員や予約制度を設けるのか？	定員制（先着順）や事前予約制を設ける方法も
When？	いつから行うのか？	開催時期を定めると、そこに向けて必要な準備など、具体的な話ができる
	どの曜日に行うのか？ どの時間帯に行うのか？	平日夕方、もしくは土曜の昼間に行う子ども食堂が多い
	いつ行わないのか？	年末年始、大型連休などの実施予定
	いつまでに、何を準備するのか？	実施に向けて余裕を持った工程表を

子ども食堂をつくってみよう（9/11）

5W5H	考えるべき問い	事例や参考情報、解説
How often？	どのくらいの頻度で行うのか？	• 月1回開催している子ども食堂が半数以上 • 生活困窮世帯への食料支援が主な目的なら、頻度は多ければ多いほど良いが、活動資源が困難 • 徐々に回数を増やしていく方法が無難
Where？	どこで行うのか？	• 半数以上の子ども食堂は行政施設を利用。ただし、予約確保や毎回の食材（場合によっては調理器具も）の持ち運びが困難。 • 飲食店を一時借りたり、空き家となった場所を活用したり、教会など宗教施設で実施するところも • 調理設備が整った福祉施設との連携も
	（借用する会場の場合） 調理設備、器具、駐車場などの状況は？何があって、何がないのか（何を準備しなければならないのか） 使用料はいくら発生するのか？ 簡単に予約が確保できるのか？	自前で準備しなければならないものや段取り、人の導線などをしっかりと確認。

子ども食堂をつくってみよう（10/11）

5W5H	考えるべき問い	事例や参考情報、解説
Who？	子ども食堂や、運営団体の名前は何か？	多世代交流を意識して、子ども食堂と名乗らないところも多い
	誰が、どのような役割分担で行うのか？	• 調理担当、（もしあれば）レクリエーションや宿題サポートなどの担当、広報担当、寄付や食材確保担当、会場確保担当、会計担当など • 一人が多くを兼務すると、安定的な、持続可能な運営とはならない • 参加者である子どもなどにも配膳や後片付け、皿洗いなどをできるだけ手伝ってもらいましょう
	どのくらいのボランティアが必要か？	子どもを主な対象とするのであれば、運営側の大人の方が多くならないように。
	どのようにボランティアを集めるのか？	事前学習会や成果報告会など公開の学びの場を開き、これまでつながりのなかったボランティア候補者を集める方法も
	協力者や連携組織、その協力内容や役割分担は？	• 市民活動は借りもの競争（「競争」ではなく、共に創りあげる「共創」） • ボランティア、活動場所、食材や財源、情報など、自分たちだけでは足りない活動資源を組織連携で補う

子ども食堂をつくってみよう（11/11）

5W5H	考えるべき問い	事例や参考情報、解説
How much？	いくら必要か？	• 開催頻度、参加者数などによって費用は大きく異なる • 年間10万円以上30万円未満発生する団体が約半数
	活動財源はどのように確保するのか？	参加費、助成金、補助金、寄付金、会費など、様々な活動財源を組み合わせて運営
	食事代は徴収するのか？ 食事代を徴収するとしたら、いくらにするのか？	• 生活困窮世帯の子どもなど、経済的負担を大きく求めることができない方を対象とする場合、食事代以外の財源を十分に確保する • 子ども100円、大人200円が一般的
	寄付を募集するのか？ どのように募集するのか？	資金調達はファンドレイジングとも呼ばれ、手法が体系化されている。子ども食堂サポートセンターのウェブサイトなどで学習
	助成金に申請するのか？	• 子ども食堂を対象とした助成金も増加 • 助成金申請のノウハウも体系化されている • 公募中の助成金情報や申請のコツなど、上記ウェブサイトで確認
	食材はどのように確保するのか？	経費をなるべく少なくするため、地域に呼び掛けてなるべく多くの食材を集めるように

子ども食堂運営の課題

課　題	回答団体数		合計ポイント（①を2ポイントと換算）
	①最も当てはまるもの	②該当するもの	
活動財源の確保が困難	4	12	**20**
支援が必要な子にアウトリーチできていない	2	11	**15**
支援が必要な子にアウトリーチできているかわからない	2	10	**14**
食材確保が困難	1	9	**11**
ボランティアの不足	1	9	**11**
参加者が不足している	1	7	**9**
参加者が増え過ぎて対応できない	2	3	**7**
会場確保が困難	3	2	**8**
運営の参考情報が少ない	0	2	**2**

子ども食堂を始めて良かったと思うこと

子ども にとって	・ 参加している方々が喜んでいて、笑顔になること ・ 長期休みなどはここで食べる夕食が一食目という子もいて、そういう子がお腹一杯食べる姿を見たり、子供達の笑顔がたくさん増えてきたこと ・ 参加する子どもたちが自宅の冷蔵庫の中身を気にするようになった ・ 自宅で調理を再現する子どもが現れた ・ 警戒心が強く、表情の硬かった子どもたちの表情が豊かになってきた
子育て世 帯にとって	・ 少しの時間子どもとの距離を置くことでリフレッシュができたり、保護者同士で情報交換したりできて良かったと聞き、子育てに疲れずに過ごせる ・ どこの家庭でも食事をすることに悩みを抱え、メニューや調理法や食材の組みわせなど、また何品も盛り付け、食べるうれしさを味わっていること ・ 親から家では食べない野菜も食べていると喜ばれること
地　域 にとって	・ 人と人がつながって、笑顔あふれる居場所になっている ・ 子どもから高齢者までが一つの会場で、楽しく語らいながら食事を楽しんでいる ・ 独居の女性たちがやりがいを持って参加できていると伝えてくれた ・ 5年前に小学生だった子どもが、高校生になって手伝ってくれていること ・ 社会課題への認知やサポートしたいという人が増えた
子ども食堂 運営者に とって	・ 子どもがおいしいと言ってくれたこと。笑顔がとても良い ・ 子どもの成長実感できる ・ 多くの方と知り合えたこと ・ 同じ想いのある方との交流。自分も教わることが多い

子ども食堂サポートセンターいばらきの情報発信をチェック

ウェブサイト：https://www.kodomo-ibaraki.net/

Facebook：https://www.facebook.com/kodomo.ibaraki/

Twitter：https://twitter.com/kodomo_ibaraki

ウェブサイトの項目	内　容
子ども食堂などに取り組んでいる、またはこれから始めたい人へ	• セミナー情報 • 助成金情報 • 組織運営ノウハウ集 • 動画で見る組織運営ノウハウ集 • 衛生管理対応方法 • 子ども食堂用のレシピ • 子ども食堂などのニュース • 参考文献 • 動画で見る子ども食堂
茨城県内の子ども食堂情報	• 子ども食堂一覧 • 子ども食堂マップ • 子ども食堂カレンダー • 食材提供を希望する子ども食堂一覧 • 茨城県内子ども食堂実態調査報告書

子ども食堂サポートセンターいばらきにご相談ください

対応可能なサポート内容

- 規約や活動計画づくり
- 資金調達計画づくり
- 助成金情報の提供
- 組織づくり
- 会計処理の方法
- 無料会計ソフトの導入広報
- 他の組織との連携
- 食材の調達方法、ボランティア募集、活動場所の確保、参加費の設定に関する助言
- 非営利法人化
- 衛生管理の手続きなどに関する助言や 情報提供
- 他の子ども食堂などの紹介 など

対 象

子ども食堂、学習支援など、子どもの居場所づくりに関心のある方ならどなたでも

料 金

無料！

※ 茨城県の事業として実施するため