

こども宅食応援団が取り組むこと



こども宅食応援団の全国普及活動



こども宅食を広げ
実施団体を増やす



活動が継続できるよう
事業環境を整備する



こども宅食の
立ち上げ支援



国や企業からの
資金・物品の提供活動



LINE等を活用した
運営相談・情報提供



現場の意見を踏まえた
国への提言活動



勉強会や
ノウハウの提供



全国の取り組みの
発信・広報活動

一緒にこども宅食の活動の輪を広げていきませんか？



こども宅食は、2024年3月時点で39都道府県・193団体まで増え、支援するご家庭の数は2万7千世帯まで広がりました。今後もこども宅食の実施団体を増やし、活動を継続できる環境を整えていくことで、こども宅食を全国に広げ、「孤立を生まない社会」を目指しています。

※これらの活動は認定NPO法人フローレンスと協働して行うものです。

どんな団体が運営しているの？

様々な想いや悩みを抱える実施団体の皆さんを伴走し、ともに歩んでいく「こども宅食応援団」が運営しています。



地域のこどもや親子を気にかける、ちょっとおせっかいかもしれないけど、そんな優しさをもっと社会に広がってほしいなと願っています。みなさまのご加盟を心よりお待ちしております。

立ち上げを検討されている方

こちらのフォームからお問い合わせください。



立ち上げを
サポート
いたします



こども宅食応援団

K O D O M O T A K U S H O K U

こども宅食 ガイドブック

S T A R T B O O K



食堂や居場所に来ている
あの子がなんだか
気になる…



支援を拒否される家庭と
なんとかして
つながりたい！

支援につながりにくい親子に

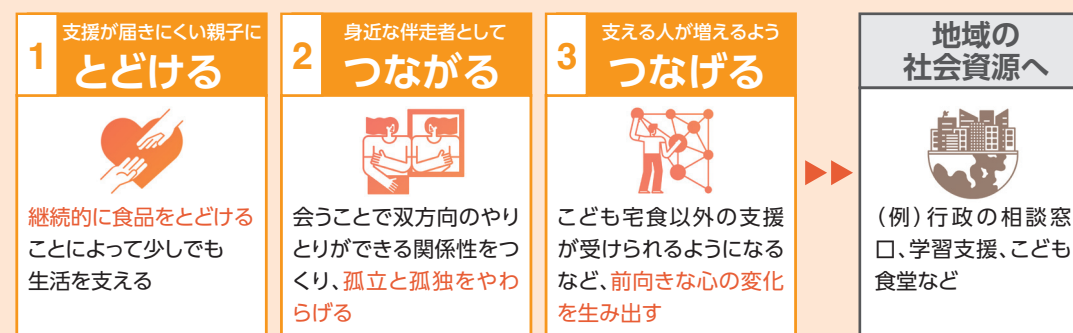
とどけるを
はじめよう!!



| こども宅食とは

こども宅食は、困りごとを抱えたご家庭へ
定期的な食品のお届けきっかけに、つながりをつくる取り組みです。
ご家庭を見守りながら、様々な支援につないでいきます。

こども宅食が生み出す **3** つ変化



困りごとを抱えながらも、誰にも気づかれず、孤立していく家庭が増えています。

いままでの支援の当たり前を変え、私たちから家庭に出向いて、
直接支援を届けていくことが求められています。

親子のとなりに、そっと寄り添う「人」と、心や体を支える、あたたかな「食」。

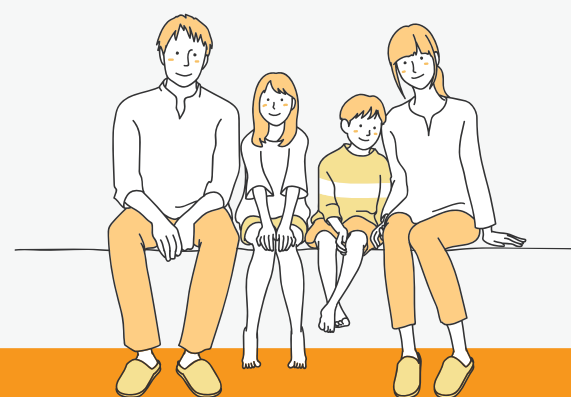
「こども宅食」が届けている「ぬくもり」が、日本中、どの地域にも当たり前にあること。

そして、身近に暮らす人たちが、互いに声をかけあい、どんな人も「誰かに頼っていいんだ」と、
思える。そんなふうには、こどもたちの暮らしが「ぬくもり」でいっぱい溢れる地域を増やしたい。

今日からひとつずつ、出来ることを持ち寄り、ともに手を携え
「孤立を生まない社会」の実現に取り組みませんか？

あなたの「なんとかしたい」の熱意が、その地域に支援の輪を広げます。

この冊子がそんなあなたの手に渡り、こども宅食を始めるきっかけとなれば幸いです。



動画で知る「こども宅食」

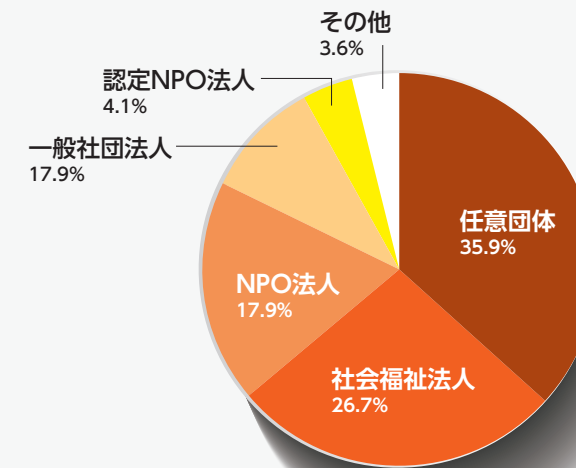


動画はこちら▶▶▶



| こども宅食の活動をしているのはどんな人？

こども宅食応援団 登録団体の割合



こども宅食の活動をしている団体の
規模や形態は様々です。
社会福祉法人やNPOなどの団体をはじめ、
個人や地域のグループで活動をしている
任意団体の方も多く登録されています。

| こども宅食の運営には様々な人が関わります



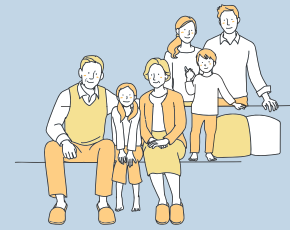
「こども宅食」活動団体のご紹介

全国で様々な成り立ちのこども宅食の活動が広がっています。

こども食堂に来ることができない家庭に対しこども宅食を始めるケースや、
社会福祉協議会や児童家庭支援センターなど

相談支援を主にしている団体が、相談に来ることができない家庭とつながるために始めるケースなどがあります。

ここでは成り立ちが異なる5団体の活動への想いをご紹介します。



成り立ち：ゼロからNPO法人を立ち上げ NPO法人こすもす村(佐賀)

- 1 「どうすれば課題を抱える家庭とつながれるか」考えている時、こども宅食と出会いました。宅食という一つの社会資源で子どもたちをサポートできると考え、開始しました。
- 2 単に食料を届けるだけでなく、**繋がりを大事にしています**。十分なアセスメントをして、**具体的な目標を示すのために応援すること**。継続中は、今は長期目標のどのあたりにいるかを一緒に確認しながら伴走します。
- 3 宅食でつながった子供たちは、何らかの課題を抱えた家庭で育ち、**大切な心を育む時間に霧の中のような状況です**。人は財産です。学ぶ機会を失い、考える力を育まれていない子供たちへ何ができるかを考えています。

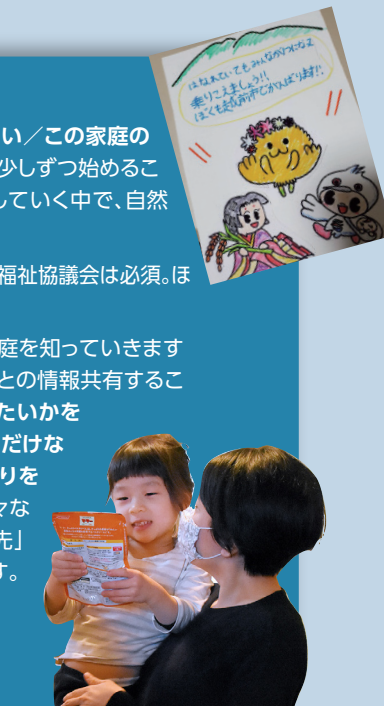
- 4 (A) 何のために活動するか、誰に届けたいか、誰を応援するか、目的をしっかりと持って家庭とつながることです。
(B) その子の必要に応じてあらゆる機関の中に、あなたの思いを共有できる人と繋がっておくこと。語れる仲間を探すこと。
(C) 宅食でつながる家庭には様々な課題があり、一律ではなく、個々の状況に合わせて応援できることが大切です。家庭とコミュニケーションを取り、少しずつ一緒に進んでいくこと、そして「誰のために」という思いを大事にしてください。



成り立ち：こども食堂 越前市「みんなの食堂」(福井)

- 1 食堂に来なくなった家庭へ「余り物があるから」という名目で訪問すると、**食堂に来なくなった理由や困りごとを話してくれました**。それから気になる家庭を中心に宅食を始めました。
- 2 何気ない会話から話題を見つけ、次に会った際、その話題に触れること。人は「自分のためだけ」が大好きです。**自分のために来てくれたと思うと一気に親近感や信頼度が上がる**と思います。私たちは「えこひいき」を大事にしています。
- 3 **みんなでみんなを支え合える地域にしたい!**寂しさや孤独を感じる家庭が減ってほしい。「みんなの食堂」があってよかったと思ってもらえるように。

- 4 (A) 「この家庭とつながりたい／この家庭のために」という家庭から少しずつ始めることが大切。信頼を構築していく中で、自然と次へ繋がります。
(B) 市の担当課、地元の社会福祉協議会は必須。ほぼ毎日連絡を取ります。
(C) 支援する中で徐々に家庭を知っていきますが常に団体内や連携先との情報共有することが重要。また、何をしたいかを明確にすること。届けるだけなのか、その先のつながりを大事にしたいのか。様々な「やりたい」や「目指す先」があると良いと思います。

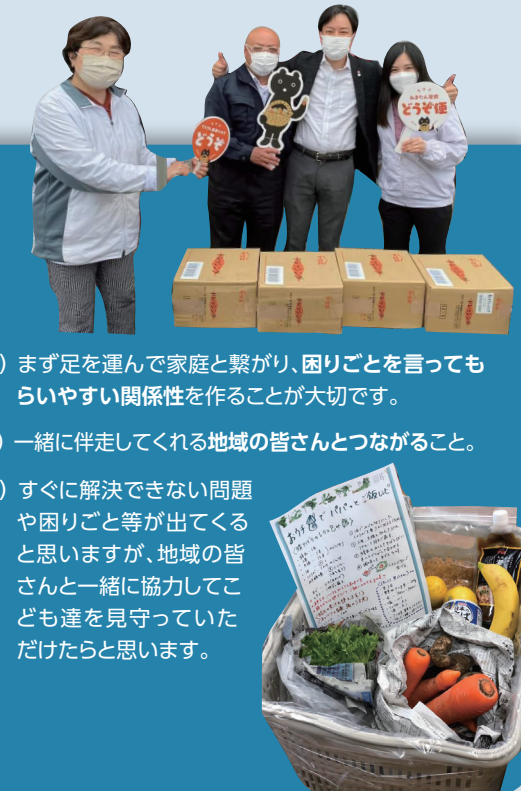


- 1 始めたきっかけ
- 2 こども宅食の活動で大事にしていること
- 3 活動を通して実現したいこと
- 4 こども宅食を始めたいと思っている方へ
(A) まず始めに何に取り組めば良いですか?
(B) どういった機関や団体と連携をしておくのが良いですか?
(C) 一言!

成り立ち：社会福祉協議会 三股町社会福祉協議会(宮崎)

- 1 社会福祉協議会として「**困り感を抱えた子育て世帯と繋がる難しさ**」を感じていた時、こども宅食を知り、「私たちの強みを活かし、この仕組みを始められないか」と考えたことがきっかけです。
- 2 地域のボランティアの方々とともに伴走し、家庭に寄り添いながら、**困りごとの出口を考えることを大事にしています**。
- 3 地域の皆様に頂いた食材と、ボランティアの栄養士さん考案のレシピを元に家族で料理をし、食への関心を深めてほしい。食を通じ、いつかこども達が「困りごとを聞いてくれた」「解決策を考えてくれた」ことを思い出し、「**困っている**」と**言えない人に手を差し出せる人財**になってくれたら嬉しいです。

- 4 (A) まず足を運んで家庭と繋がり、**困りごとを言ってもらやすい関係性**を作ることが大切です。
(B) 一緒に伴走してくれる**地域の皆さんとつながること**。
(C) すぐに解決できない問題や困りごと等が出てくるとは思いますが、地域の皆さんと一緒に協力してこども達を見守っていただけたらと思います。



成り立ち：児童家庭支援センター ほしくま児童家庭支援センター(福島)

- 1 “相談”自体のハードルが高かったり、相談機関を知らずに困っている家庭が多くいる中で「**食をきっかけにすれば、つながれるのでは**」と思いました。
- 2 食品なら何でも良いわけではなく、コミュニケーションから家庭の状況等を把握し、届ける物を決めます。相手を思い、**気持ちと物を一緒に届ける**ことを大切にしています。
- 3 お腹いっぱい食べられる、という当たり前を経験できない子どもや、**相談することを諦めている方**もいます。継続して関わり、そんな当たり前を多くの家庭に経験してもらい、お母さんの気持ちを楽にしたい。

- 4 (A) 「声をあげられない家庭」とつながるため、**市町村から支援が必要な家庭を紹介いただきました**。色々な地域のつながりを作り、本当に支援を使いたい人がアクセスできるよう活動が続けることが重要です。
(B) 自治体や地域の福祉など。相手によってつなげることが難しい場合もあるため、状況に応じて連携先を見極めることも必要。
(C) 「**相手が必要しているものを届ける**」こと。料理をしない家に油を届けても喜ばれない、障害がありゴミ捨てが大変な家に缶詰めの品を届けても困る。家庭を知り、本当に必要な物を届け、お母さん達の心を少しでも軽くしててください。



成り立ち：児童家庭支援センター

こども家庭支援センターにじ(神奈川)

- 1 日々の相談を受ける中で、孤独に子育てをし、**精神状態が悪化してから相談に来る方が多い**です。“悪化する前にママ達を助けたい!”との思いから、1つのツールとしてこども宅食を始めました。
- 2 ママに寄り添った支援を大切にしています。「相談してね」と上からではなく「**届けに来たよ**」と**親しみやすいフラットな関係**を築き「一緒に考え、子育てしていこう」と絶えず発信を行っています。
- 3 自分だけが困っている訳ではないこと、皆同じように子育てに悩んでいること、支援を頼るのはとても大事なことで、**地域の方々に見守られながら子育てをしていくことの大切さ**を1人でも多くのママに知って欲しいです。

- 4 (A) こども食堂やケアプラザ等に行き、支援に携わる方々と仲良くなり、**どんな貧困家庭が多いのか**といった**情報把握**から始めると良いと思います。
- (B) フードパントリーを行う社会福祉協議会、区の生活支援課、こども家庭支援課、民生委員等、様々な支援者の連携によって協力してくれることが多々あります。
- (C) 「**困った時に相談して**」と伝えても、相談できない方が**多くいます**。こども宅食は食をきっかけに家庭と交流することから支援につながります。また、訪問によって家庭の状況を把握でき、過去には役所等が把握していないケースを発見できたことも。ツールとして利用できる素晴らしい事業です。



実施団体の声

心に残っていること



「今日も来てくれた」そう感じてもらえるようになって初めて、ぽつりぽつりと日々の困りごとを話してくれるようになり、支援を行うことができる。
時間をかけて築いてきた関係性が身を結んだ時、大きな喜びを感じます。

難しいと感じていること



なるべく地域での寄付を募りながら行っているものの、助成金でこの活動が成り立っているのが現状です。助成金だけに頼らずに、継続するための仕組みを構築しなければ、と考えています。

大切にしていること

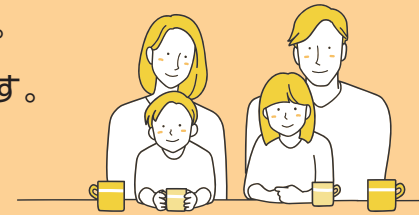


助けてということは、簡単なことではありません。だからこそ、家庭との交流の中で「困りごとを感じる」ことができるようにつながり続ける。
つながったその先を想像しながら、寄り添っていくことを大切に活動を行っています。

こども宅食

スタートガイド

こども宅食応援団が大切にしていることや、実際に活動されている団体の事例や声を見ていただき、皆さんのこども宅食への理解が少し深まったのではないのでしょうか。
ここでは、こども宅食の立ち上げから活動の一連の流れを説明します。
詳細は次ページ以降です。



事業の立ち上げ

※順不同

関係者あいさつ

自治体や社会福祉協議会など今後連携が必要となる機関にあいさつを兼ねて活動の目的・活動内容などを説明します。

メンバー集め

一人でも始められますが、協力者がいれば負担なく活動を継続できます。
梱包・配送など様々な関わり方でメンバーを集めていきます。

物品調達

家庭に届ける物品の調達は購入・寄付・フードバンクなどを活用します。
対象家庭の家族構成などに合わせて内容を検討します。

活動資金

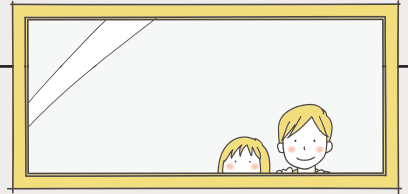
物品の購入費や、配送のための燃料費などの活動資金が必要です。
寄付・助成金を得るなど様々な方法での資金調達を検討します。

活動の流れ



事業の立ち上げ

こども宅食を始めるために必要な準備について説明します。
順序は必ずしも決まっているものではありません。まずはできるところから始めてみましょう。



関係者あいさつ

対象家庭とつながるためには、自治体や社会福祉協議会などをお願いをしてチラシを置いてもらったり、対象の家庭を紹介してもらいます。まずはあいさつに伺い、関係性を作りましょう。

準備すること

- 関係機関への説明内容の作成
 - ・こども宅食の活動開始の背景
 - ・活動内容
 - ・活動を通じて実現したいこと
 - ・協力をお願いしたいこと など

POINT

なぜこの活動を行いたいのか、目的や背景を理解してもらうことが重要です。

あいさつ・チラシ等設置依頼先

- 自治体の子どもの福祉に関する窓口
- 社会福祉協議会
- 児童家庭支援センター
- 地域のこども食堂
- SSW(スクールソーシャルワーカー)
- 学校・学童・保育園 など

メンバー集め

対象家庭を継続的に支援するためには協力者が必要です。梱包だけボランティアの方に手伝ってもらう、などできる範囲で協力してくれる方を少しずつ増やしていきましょう。

準備すること

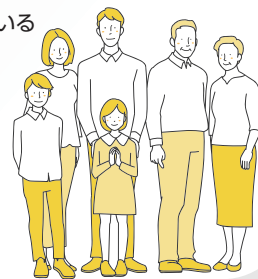
- 活動概要の検討
 - ・対象地域
 - ・訪問頻度
- 各相談先に行く場合は説明資料を準備

POINT

まずは1人5世帯程度と小さく始めることが望ましいです。

ボランティアに関する相談先

- 地域のボランティアセンター
- 市民活動を支援している地域の民間団体や自治体の窓口



物品調達

1家庭あたり2～3,000円程度の物品を調達しているケースが多いです。お米、レトルトなど常温のものが多く、品質が保てる場合は生鮮食品もOK。季節やイベントに合わせたお菓子も喜ばれます。

準備すること

- 物品調達方法の調査・検討
 - ・購入
 - ・フードバンクの利用
 - ・スーパー・地域の企業・農家からの寄付 など
- 各相談先に行く場合は説明資料を準備



POINT

まずはエコバッグ1袋分など無理なく調達できる量から始めてみましょう。

物品調達に関する相談先

- <寄付を依頼する>
 - フードバンク
 - 地域のスーパー、企業や農家 など
- <近隣の調達先を調べる>
 - 近隣のこども食堂やフードパントリーの関係者に、どこで物品を調達しているかヒアリングする

活動資金

こども宅食の活動を行っていくには運営費が必要です。活動にかかる金額の目安をたて、次に地域で寄付を募ったり、助成金の応募など資金調達の方法を検討します。

準備すること

- 各項目にかかるおおむねの費用算出
 - ・物品購入費(家庭に届けるもの)
 - ・消耗品費(印刷紙、袋やカゴなど)
 - ・交通費(物品調達や訪問時のガソリン代など)
- 活動資金の調達方法検討
- 寄付をお願いしに行く場合は説明資料を準備

POINT

寄付を募ったり、自治体、民間団体、企業が実施している助成金を探して応募してみましょう。

活動資金に関する相談先

- 市民活動を支援している地域の民間団体や自治体の窓口
- 社会福祉協議会
- 民間の助成金を案内しているサイト(CANPANなど)



こども宅食の実践

こども宅食の活動を開始後、利用世帯とつながって食材を届けるまでの流れや、各接点で配慮すべきポイントなどを紹介します。



01 利用者への情報発信

- ・チラシを作成し、SNS等を開設
- ・対象家庭がこども宅食を知った際に手軽に申込みができるようLINEやWebフォームもを掲載

POINT

問い合わせの心理的なハードルを軽減するため、親しみやすいデザインや色合いを取り入れ、「貧困」「要支援」といった表現を極力避ける。

02 訪問日の調整

- ・家庭から申込みがあれば、訪問日を調整
- ・連絡手段として、時間を問わず気軽にコミュニケーションが取れるLINEやメールを活用

POINT

訪問日はできる限り対象家庭の子どもが在宅している日を選びましょう。子どもの様子を確認でき、会話のきっかけ作りにもなります。

03 物品調達・梱包

- ・対象家庭が決定したら、物品を調達
- ・自宅や地域で使えるスペースをレンタルし梱包実施

P.11 事業運営ガイドライン:安全な食品の取り扱いをcheck!

POINT

梱包方法は、袋、ダンボールなど様々ですが、家庭と会話するためあえてカゴに入れていき、訪問先で袋に移し替える方法もあります。

04 定期的な訪問

- ・訪問の目的や、今後も継続的に訪問する旨を伝える
- ・受け渡し時のコミュニケーションで家庭の状況を把握

P.11 事業運営ガイドライン:個人情報の取り扱いをcheck!

POINT

訪問の目的を改めて伝え、食材を届けに来るだけではないことを利用者にも理解してもらった上で関係を構築していきます。

05 地域社会の資源との連携

- 家庭の状況に応じて必要な情報の提供や、関係機関・団体と連携し専門的な支援を提案

POINT

定期的に家庭に訪問しコミュニケーションを取る中で、家庭の要望や変化を見つけ、情報提供や地域社会資源へつなげます。

寄付者へのお礼

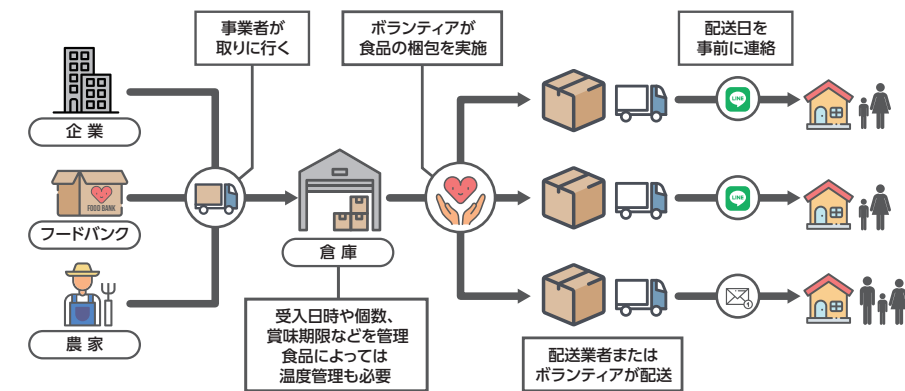
寄付者がいる場合は、寄付品や寄付金の使途を報告する

POINT

「利用者の喜びの声」などを寄付者へ定期的に伝えることで、継続的な寄付へとつながりやすくなります。

こども宅食の活動を始めたい方へ

こども宅食の関わり方



こども宅食の活動は継続することが大切です。活動継続のためには寄付や助成金を獲得し、事業を運営していく必要があります。これまで事業や団体運営の経験がなく不安な場合は、まず地域でこども宅食やこども食堂などを実施している団体にボランティアとして参加してみてください。

商標登録 事業運営ガイドライン

こども宅食応援団では、全国各地の団体によるこども宅食事業の立ち上げおよび、利用家庭が安心してこども宅食を利用できる環境作りを進めています。食品の管理や個人情報の取り扱いなどをご確認いただき、規約の遵守・対応のご協力をよろしくお願いいたします。



事業運営ツールの紹介

こども宅食の活動を行っていくうえで必要な事業運営ツールをご紹介します。ぜひご活用ください!

内容

- ・チラシテンプレート／事例
- ・事業計画書
- ・関係者へのあいさつ資料事例
- ・寄付者向けの報告テンプレート など

