

巻末特集 不登校の「サイン」と保護者の接し方

子どもの変化の早期の気づきに向けて

不安の感じ方は子どもによって違い、「学校に行きにくい」というかたちで表す子どももいます。気をつけたい子どもの様子と対応の一例を紹介します。

こんな様子が見られたら、それはサインかも

- 朝、起きにくい、起こしても起きてこない
- 表情がさえない、ぼんやりしている、食欲がない、眠れない、部屋にこもりがち、朝の体調が悪い
- やたらと学校のことを気にする、または学校の話进行を避ける
- 学校に行く前に腹痛や頭痛を訴えるが、休むと元気にしている
- 落ち着きがない、怒りっぽい など

サインが出た時、ご家庭で気をつけたいこと

- 保護者が過剰に心配したり、あわてたりすることなく、ゆったりとした態度で見守り、子どもの心の安定をはかりましょう。
- 子どもの健康状態の把握や健康管理をていねいにしましょう。
- 腹痛や頭痛など体の不調が続く時は、話を聞いたり、様子を見たりして、必要に応じて医師に診てもらいましょう。
- 何か言いたそうにしていたら、子どもの言葉に耳を傾けましょう。
- 時には子どもが話し出すまで待つことも必要です。また、話だけでなくLINEや手紙で伝えてくることもあります。
- 子どもがリラックスできる時間を大事にしましょう。

夏休み等長期休業の後は、よりていねいに子どもの様子を見守りましょう

- 長期休業の後半には、起床や食事の時刻などを、学校がある日のリズムに近づけていきましょう。
- 宿題や提出物は、定期的に進み具合を確認するなど、無理なく行うようアドバイスしましょう。
- 思うように仕上がらなかった宿題があっても、できたことを認めて、新学期を迎えられるようにしましょう。
- 心配なことがあれば、学校に相談したり新生活のリハーサルをしたりするなど、早めに準備を始めましょう。

進路選択で考えたいこと

「こんなはずじゃなかった」からの「不登校」にならないために

進学後、思っていた雰囲気と違い、授業が難しすぎる、通学がづらいなどをきっかけに登校しづらくなる場合があります。

保護者は、子どもが「学力だけ」「部活だけ」「友だちだけ」などで進路先を選択しないよう、子どもの性格や体力、学習環境や通学方法など、いろいろなことを考えて進路を選択するようアドバイスしてください。



学校を休み始めた子どもへの段階別の接し方

- 子どもの状態に応じた適切な関わりを考えていくことが大切です。強制は逆効果になることがあります。
- 心の不調は体に表れやすいです。まずは、子どもの気持ちを受け止め、寄り添い見守りましょう。
- 家族みんなが安定した生活を心がけることが大切です。保護者自身の生活も大切にすることを忘れないでください。

	登校できる		登校できない		
	外出できる		外出できる	外出できない	
子どもの状態と対応の方向	行き渋りがあ <ul style="list-style-type: none"> ● 朝起きづらい ● 表情がさえない ● ぼんやりしている ● 食欲がない ● 体の不調を訴える 	週1～2日休む <ul style="list-style-type: none"> ● 保健室や校内教育支援センターをしばしば利用する ● 遅刻、早退が増える 	週3日以上休む <ul style="list-style-type: none"> ● 保健室や校内教育支援センターを1日に半分以上利用する 	外出は比較的自由にできる 定期的に通う場所（習い事など）がある場合もあれば、定期的に通う場所はないが外出は可能な場合もある	外に出られない 家の中では落ち着いた生活ができる場合もあれば、自室から出ない場合もある
	学校生活へ向かうエネルギーを奪わないよう、共感的な受け止めが必要	相談機関・専門家等との関わりを通じ、本人や保護者の不安を和らげ、必要な支援につなげることが必要	本人の興味に応じた学びの場や居場所を通じて、社会的自立を段階的に支援することが必要	生活の安定が必要であることから少しずつ自信を積み重ねることが必要	
家庭での関わり方	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活リズムの安定を心がけ、「おはよう」などの毎日のあいさつや、子どもとの何気ない会話でリラックスできるコミュニケーションを大切にしましょう。 ● 子どもが話すときには耳を傾け、原因などを無理に聞き出すのは避けましょう。 ● 気になることや困っていることは、些細なことと思っても、学校の先生等に相談しましょう。 ● 休んでいても、生活リズムが崩れないように、家事や趣味、家庭学習など日中の活動を作りましょう。 ● 体の不調が続くときは、医療にかかることも大切です。 ● 健康状態の把握や健康管理を心がけましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの興味・関心にあわせて、教育支援センターやフリースクールの利用や、地域の活動などへの参加を勧めましょう。 ● 子どもの相談にのるとともに、家庭でできるお手伝いや活動を考えてみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 十分な睡眠時間や食事の確保など、生活リズムの安定を最優先としましょう。 ● 家庭だけで抱え込まず、スクールカウンセラーやソーシャルワーカー等を活用し、積極的に福祉機関や医療機関とつながりましょう。 	
	【学校】 <ul style="list-style-type: none"> ● 学級・ホームルーム担任・学年主任 ● 教育相談担当 ● 養護教諭 ※話しやすい教員でよい ● スクールカウンセラー ● スクールソーシャルワーカー 	【行政】 <ul style="list-style-type: none"> ● 各市町教育支援センターの相談窓口 ● 各市町不登校対応相談窓口 ● 滋賀県心の教育相談センター ● こころのサポートしが（LINE相談） ● こころん дайやる 	【その他】 <ul style="list-style-type: none"> ● 福祉機関 ● 医療機関 ● フリースクール等民間施設 		