

迷ったときは・・・

まず相談しましょう



学校に相談するときは、一番相談しやすい人に相談してください。担任の先生、学年の先生、保健室の先生、管理職の先生、部活動の先生、スクールカウンセラーの先生など、だれでもいいのです。

また、学校でなくてもいいのです。まずは一歩を踏み出してみましょう。相談することで、お子さんも保護者の皆さんも、心の負担を軽くすることができます。

学校以外にもこんな相談場所がありますー相談窓口一覧ー

- 上越市教育委員会・学校教育課 8:30～17:15 (平日のみ)
545-9244 下門前1770 上越市教育プラザ内

学校教育全般に関する相談を受け付けます。

- 上越市立教育センター 9:00～16:00 (平日のみ)
○中央教育相談所 545-9247 (上越市立教育センター)
下門前1770 上越市教育プラザ内

いじめ、学校生活など、子どもに関する悩みや困難の相談に応じます。

- 南相談所 522-2428 (CoCoMo南)
西城町1-12-4 シルバープラザ上越4階

- 北相談所 545-0780 (CoCoMo北)
中央1-3-18 直江津学びの交流館1階

学校に行きづらい子どもに、個別指導や体験活動などで、自信回復と自立を支援するとともに、相談に応じます。

- 電話相談 子どもほっとライン
相談時間 24時間受付 年中無休
543-2199

上越市の子ども電話相談です。子どもに関する様々な相談を受け付けます。保護者や家族など、どなたでも相談できます。

- 上越教育事務所 学校支援第2課 8:30～17:15 (平日のみ)
526-9375・9376 本城町5-6

- 上越児童相談所 8:30～17:15 (平日のみ)
524-3355 (上越児童・障害者相談センター) 春日山町3-4-17

- 新潟県警察本部 上越少年サポートセンター 8:30～17:15 (平日のみ)
526-4970 仲町4-2-23

新潟県の機関です。子どもに関するあらゆる悩みの相談に応じます。

おわりに

どうしたらよいか困ったときにいつでも手に取ることができるよう、ぜひ、このリーフレットをそばに置いてください。

子どもが「学校へ行きたくない」と思うきっかけや理由はさまざまです。また、次のステップへの進み方や進む方向性もいろいろな形があります。「学校に行くことができない」時期はお子さんが次のステップへ進むための充電期間ととらえることができます。充電のためには少しお休みすることも必要かもしれません。お子さんと保護者の皆さんにとって、よりよい道を見つけるために、今できることを考えていきましょう。

保存版

お子さんが 学校に「行けない」 「行きたくない」そんなときに



子どもを受け止め、応援する ★★ 保護者のためのリーフレット ★★

はじめに

お子さんが、学校に「行きたくても行けない」「行きたくない」と言い始めたとき、お子さんの急な変化にとっても不安になると思います。そんなときに、お子さんの気持ちをどう受け止め、どう接したらよいか…少しでもヒントになればと、このリーフレットを作成しました。

お子さんのストレスの目安や接し方、相談先などの情報を載せてあります。一人で抱えず、一緒に考えてみませんか？

こんな様子はありませんか？

家や学校での様子からチェックしてみましょう。



- 口数が減った
- 好きなことも
やりたがらない
- 学校や友だちの
話題を避ける
- 保健室の利用が増える
- 忘れ物が増える
- テストの点数が
急に下がった



- 頭痛、腹痛を訴える
- 過食あるいは
食べなくなる
- 過眠になる、眠れない
寝つきが悪い
- 強く甘える、怖がる
- 微熱が続く
- 感情の起伏が激しい
- 笑顔がなく沈んでいる



- 朝起きられなくなる
- 反抗的、攻撃的になる
- ゲームやスマホの
時間が増える
- 着替えや歯みがき、
入浴をしなくなる
- 家や部屋に
閉じこもりがちになる

これらは子どもの心が疲れているサインです。

子どもの不安や悩み、緊張、ストレスは、心や体の不調や態度、行動に現れることがあります。サインが見られなくても心が疲れている子どももいます。

心が疲れた状態が続くと、子どもは学校に行きづらくなる
ことがあります。

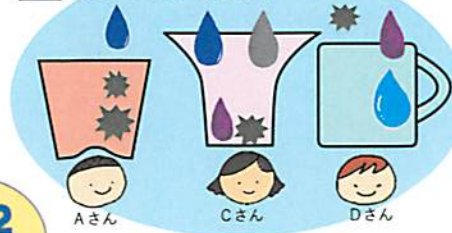
どうして学校に行きづらくなるの？

子どもたちの心の中につらいことや不安な気持ちを受け止める **コップ** (入れ物) があると考えてみましょう。

心のコップの大きさや
丈夫さは人それぞれ。



いろいろなできごとでつらいと感じたり、不安な気持ちになったりすると、心のコップに**疲れ**のもとがたまっていきます。



1 2
3 4



疲れのもとを何とか外に流せているときはよいですが、大きすぎたり、急にたくさんの疲れのもとがたまったりしてしまったときには…



心のコップがあふれてしまい、心身の不調や態度、行動に変化が現れます。心が疲れた状態が続くと学校に行くことをはじめ、いろいろなことに取り組むことが難しくなります。

家庭ではどうしたらいいの？

「まさかうちの子が？」という戸惑いはあって当然です。でも、ひと呼吸おいてみてください。お子さんの意思表示を受け止め、お子さんの本音に耳を傾けてみませんか。

卒業後、うちの子はどうなるのだろうか？
高校進学は大丈夫だろうか？
出席日数を稼がないといけないか？

勉強が遅れていてとても心配だ。

まずは保護者の皆さんが気持ちを楽にしてください

学校に行かなくても、将来は大丈夫なの？

お子さんは頑張り過ぎているかもしれません。保護者も頑張り過ぎはやめましょう。学校に行けない・行かない時期が心や体を休めたり、自分の新たな道を見つけ出したりするチャンスになります。まずは家で安心して過ごしてよいことを、お子さんに伝えてください。
急がない、あわてない、頑張り過ぎない…ゆっくり歩みを進めましょう。

今は多様性が尊重される社会です。お子さんにはたくさんの選択肢、様々な学ぶ機会があります。それらについて、学校をはじめ相談支援機関のスタッフとともに一緒に考えていきましょう。
お子さんはどんなことに興味がありますか？そこにこれからの一歩のヒントが隠れています。
お子さんの目標の先にあるものを一緒に見て、聞いて、感じてみましょう。

心の疲れが見られたり、休みが続いたりするときはどうしたらいいの？

まずはお子さんの気持ちを受け止めて、安心させてあげましょう。そのうえで、

1 安心する居場所を作る

普段どおりに接しましょう。気軽な雑談や一緒に出掛けるなどの気分転換もよいでしょう。勉強や将来の話は後回し。休む理由を問い詰めるのもやめましょう。

2 相談する

心配な様子に気づいたら、学校や相談支援機関に話をしてみましょう。お子さんがどのように過ごせるとよりよいのかを一緒に考えてくれます。

3 「登校」だけではないことを理解する

学校以外の場所でもよいのです。お子さんが学びやすい環境や力をつけていくのできる場所を見つけましょう。

<お子さんを安心させるOKメッセージの例>



「あなたはあなた。周りの人のことは気にしなくていいんだよ」
「家でゆっくり休んでいいんだよ」 「大丈夫だよ！安心してね」
「無理して学校に行く必要ないからね」
「勉強のことは心配しなくていいよ」 「一緒に折り紙しようね」
「今度のお休み〇〇に行って遊んでようか」

<お子さんを不安にさせるNGメッセージの例>

「もう少し頑張ってみようよ」 「どうして行けなくなっちゃったのかね」
「今日は保健室に入れたんだから、明日は教室に行ってみようね」
「今週は1日学校に行けたから、来週は3日行くようにがんばろうね」
「出席日数が少ないと高校入試に不利だから学校に行きなさい」



そんなこと言わないで

●● 学校と手を取り合って ●●

欠席連絡

負担のない連絡方法を学校と相談しましょう。お子さんに心配な様子があるときは、遠慮なく電話で伝えましょう。欠席が続いているときの連絡は、学校と曜日や時間を決めておくと、話すことの準備ができますね。



勉強

学習意欲が出てきたら方法を検討しましょう。タブレットPCの活用など学校との協力や学校外の通所施設、塾、家庭教師、参考書、アプリなど学び直しのツールはたくさんあります。あせらず、少しずつ取り組めそうな方法を探しましょう。

先生や友だち



先生や友だちが訪ねてきたり電話があったりしたときは、出られるかどうかお子さんに確認しましょう。無言はNGのサインかも。会えるようなら話をしたり遊んだりして、楽しい時間にしましょう。

学校行事



大人は「行事は楽しい」「一生に一度だから」「きっかけになれば」と考えがちですが、参加したくない子どももいます。お子さんが希望すれば参加方法を学校と検討しましょう。決めるのは子ども本人！