

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、一番相談しやすいところ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。まずは一步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)
545-9264 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
 - 南相談所 522-2428 (CoCoMo 南教室)
西城町 1-12-4 シルバープラザ上越4階
 - 北相談所 545-0780 (CoCoMo 北教室)
中央 1-3-18 直江津学びの交流館 1階

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。

学校に行きにくい子どもに、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時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も取れます。充電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、今できることを一緒に考えていきましょう。

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、「学校に行きたくない」「学校に行きたくても行けない」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、どう接したらよいのか…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。

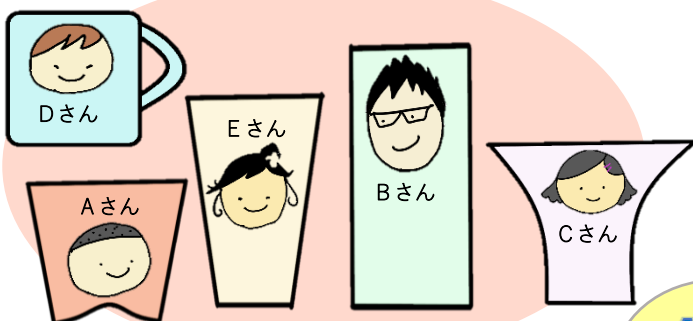


心が疲れた状態が続くと、子どもは学校に行きづらくなる
ことがあります。

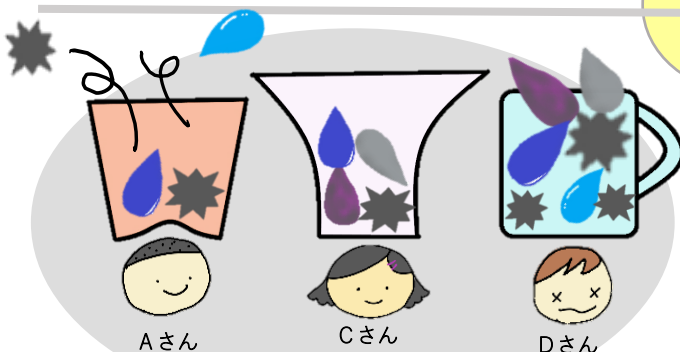
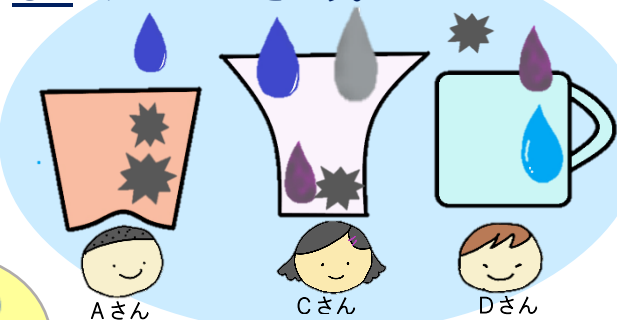
どうして学校に行きづらくなるの？

子どもたちの心の中に辛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



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。

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「わかったよ、大丈夫。」と、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 安心できる居場所を作る

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ことのできる場所を見つけましょう。

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

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…ゆっくりと心の元を取り戻しましょう。

学校に行かなくても、将来は大丈夫なの？

大丈夫です。たくさんの選択肢、様々な学ぶ機会があります。まずは、お子さんが安心して学びたいことを学びやすい場所や方法で学ぶことを大切にしましょう。そして自分に自信がもてるようになり、周囲とよい関係を築くなど、将来生きていく力が育つよう、学校や相談支援機関と一緒に考えていきませんか。

上越市では小・中学校で学校に行けない期間があった子どものほとんどが高校に進学し、多くの選択肢からその先の進路を選んで自立への道を歩んでいます。

中学2年の途中から卒業まで学校に行けなかったけど、高校は自分のペースに合った学校を選んで通学しています。今は大学進学の勉強を始めています。(高2男子)

小学校5、6年の時は時々放課後だけ行っていました。中学校では別室に登校できる日が増えて、高校は志望校に受かって毎日通っています。(高1女子)

<お子さんを安心させる OK メッセージの例>



お家にいてもいいんだね

「行きたくないんだね、わかったよ」「大丈夫だよ！安心してね」
「あなたはあなた、周りの人のことは気にしないでいいんだよ」
「無理しなくていいよ、休もうか」
「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こようか」

<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 ● ●

連絡

欠席連絡は校支援アプリでの報告が便利ですが、お子さんの様子を直接話したい時は、遠慮なく学校に電話しましょう。事前に電話する時間を約束しておく、話したい先生とつながりやすいですね。



勉強

学習意欲が出てきたら、方法を検討しましょう。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、少しずつ取り組み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！