

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、保護者はと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。一人で抱え込まず、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。

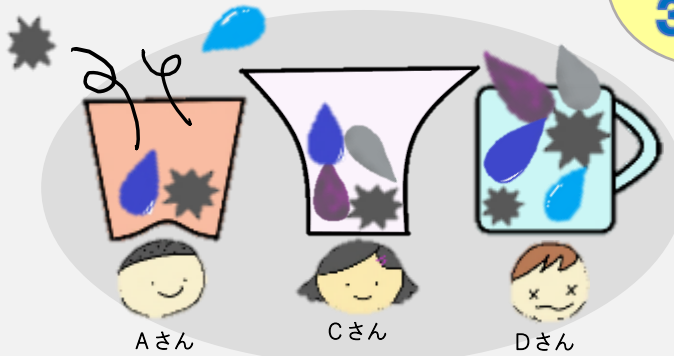
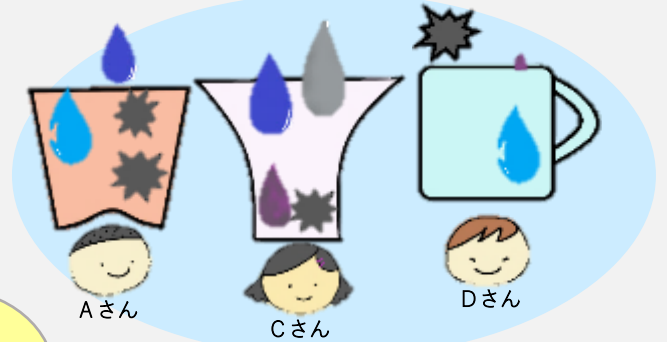
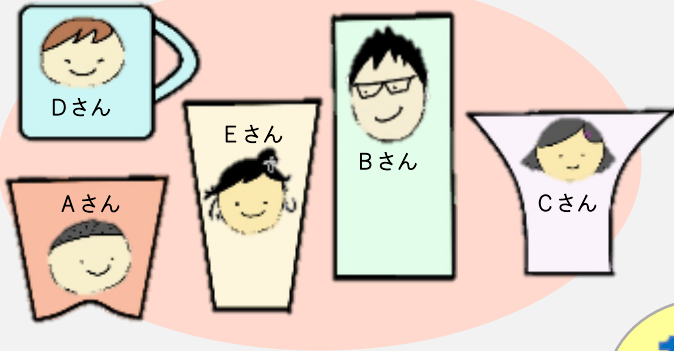
心が疲れた状態が続くと、子どもは学校に行きづらくなる
ことがあります。

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**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。



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。

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つくる

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よう。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



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のかもしれません。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…ゆっくと心の元気を取り戻しましょう。

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過ごせる場所、学びやすい環境や方法を相談しましょう。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れど、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くていいんだよ」
「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

学校とのやりとり。みんなはどうしているの？

「子どもが学校に行っていないのに…」と、学校との関わりを負担に感じる保護者は少なくありません。ただ、学校とのやりとりから有益な情報や必要なサポートを得て、お子さんの心身の回復につながることもあります。保護者も学校も無理なく続けられる形のやりとりを探っていきましょう。

勉強



学が気持ちがわいてきたら、どんな方法が合うかを考えてみましょう。学校との協力、学校外の施設や塾、家庭教師、参考書、学習アプリ等、学び直しに使えるものはいろいろです。あせらず、できそうなことから少しずつ始めることが大切です。

学校行事



大人は「行事は楽しい」「一生に一度の体験」「良いきっかけになる」と思いがち。でも、行きたくない子どももいます。お子さんに参加したい気持ちがあれば、学校と相談して方法を考えましょう。決めるのは子ども本人です！

先生や友だち

先生や友だちが来たり電話があつたりしたら、出られるかどうかをお子さんに聞いてみましょう。何も話さないのは「イヤかも」のサイン。会えそうならおしゃべりしたり、遊んだりして、楽しい時間にしましょう。



給食



しばらく休みが続く場合、給食を止められます。ただし「明日から食べたい！」など急な再開や、食べた日だけ給食費を支払うことはできません。止めていても楽しみにしている献立があれば、早めに学校に相談しましょう。

配布物



おたよりや学習プリントは、直接受け渡しができると詳しい説明も聞いて安心ですね。保護者連絡アプリだけでなく、学習用タブレットにも先生のおたよりが届くことがあるので、お子さんと一緒に定期的にチェックしましょう。

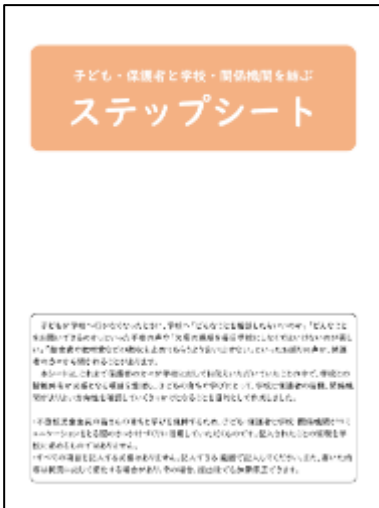
テスト

テストは、学校内の別室で時間外に受けることができる場合が多いです。学校外で問題を解いて、提出するお子さんもいます。お子さんが受けたい気持ちをもっているのなら、受け方や評価について学校と話し合ってみましょう。

もっと細かいところまで決めたい時は

ステップシート

活用してください



子どもが学校へ行きたくない様子を見せたとき、「学校にどう相談すればよいのか」「どんなお願いができるのか」と悩む保護者もいます。

そこで上越市教育委員会では、学校への伝え方や情報共有が必要な事柄を整理した「ステップシート」を作りました。このシートを使うことで、学校・保護者・関係機関と一緒に子どもの成長や学びに向けて、よりよい方法を考えることができます。

シートは学校やフリースクールなどを通して必要な方に届けています。教育センターのホームページからも入手できます。



シートは↑

学校以外の居場所はないの？ その1

「登校」だけが正解では、決してありません。子どもが安心して過ごせる居場所を見つけることが何より大切です。市では、学校以外の学びの場として「子ども未来サポート CoCoMo(ここも)」を運営しています。また、学校に行けない、行きづらいけれど「学校で学びたい」という意欲のある中学生のために、令和8年4月に「諏訪中学校(学びの多様化学校)」を開校いたしました。

子ども未来サポート CoCoMo(ここも)

CoCoMo では、さまざまな理由で学校に行けない、行かない子どもを支援しています。目指しているのは、自信を回復し、将来自立して生きていく力を育てることです。教科書や問題集を使って自主的に学習したり、オンライン授業に参加したりしている子どももいます。指導員との会話や興味ある活動を通して、心穏やかに過ごせる「安心の場」を提供しています。

保護者からの電話相談や直接面接による相談も受け付けています(7~8 ページ参照)。

◆開室場所 ※たかだ、なおえつ、すわの3か所で開室

CoCoMo たかだ : 仲町4-2-23 (ダイアパレス高田駅前2階) Tel.025-522-2428

CoCoMo なおえつ : 中央1-3-18 (直江津学びの交流館1階) Tel.025-545-0780

CoCoMo す わ : 上真砂2040番地(諏訪中学校2階) Tel.080-4867-4699

◆開室時間

毎週月曜日~金曜日(祝日を除く)

9:15~12:00、13:00~15:30

詳しくは→



諏訪中学校(学びの多様化学校) ◆令和8年4月開校

生徒の思いに寄り添い、学びたいという思いやチャレンジする意欲を応援する学校です。

特別な教育プログラムを用意し、生徒が学ぶ楽しさや自らの才能を伸ばす環境を整えていきます。

◆所在地 上越市大字上真砂2040番地

Tel.025-520-5041

◆生徒数 1年7人、2年6人、3年7人、計20人

◆登下校時間 9:40 登校 15:15 下校

◆主な教育活動 国語、数学、英語等の教科学習、自然体験学習、個々のペースによる自主的な学習



※国土地理院地図を加工して作成

校内教育支援センター SSR(スペシャルサポートルーム)

学級に入りづらい子どもたちのために、落ち着いた空間の中で自分に合ったペースで学習や生活を送ることのできる環境を校舎内に整えている学校が増えてきています。また、多くの学校では、学習用タブレットを使って、自宅等からオンラインで授業へ参加したり、学習課題を提出したりすることができます。詳細は各学校へお問い合わせください。

子どもの学びの場、子どもの居場所などの民間施設

上越市には、さまざまな理由で通うことが難しい子どものために、フリースクールを含めた「子どもの学びの場」「子どもの居場所」と呼ばれる交流の場があります。そのいくつかを紹介いたします。

施設名	施設紹介	連絡先	所在地
自由の学び舎 やすづか学園	学びの時間と体験の時間をベースにみなさんのやってみたい！が学びになっていきます。	jsk-yasudukagakuen @jouetushisyakyo.jp	安塚区 円平坊
個別学習 KIMIIRO 上越校・くびき校	短時間から利用可能な1対1の個別空間を提供します。自信をつけてもらうために、問題を解きながらあたたかい言葉のシャワーをたくさんかけています。	 025-520-8988	藤野新田 頸城区 百間町
オンラインフリースクール ★kirari★	自分のペースで学力を身に付け、興味あることを学び、未来を切り開いていきませんか。	025-522-1294 matunawa @idejuku.com	 本町
つながりと 少しの勇氣	施設での学習や家庭訪問、オンラインでの支援をしています。	 090-1467-7920 info@tunagari-yuuki.jp	下荒浜 牧区山口
学習支援特化型フリースクール はじまりの日	安心して過ごせる居場所を提供し、学習支援や受験対策に力を入れて取り組んでいます。	080-7306-1092 freeschool.hajimarinohi @gmail.com	 東本町
ふりいすくーる 日 晴 り	「独りにしない」を大切に、安心して自由に過ごせる居場所。自己肯定感と希望を育み、自立を支援します。	 080-6150-3398 freeschool.hibari @gmail.com	西本町
だれでも集える場所 じくの家	大人も子どももだれでも大歓迎です。みなさん遊びに来ませんか？	090-1933-1607 jikunoie@gmail.com	東本町
清里いばしょベース Cha-ya	月1回のこども食堂や親子の体験講座、お茶会等を開催中。「やってみたい」が出发点になる、「第三の居場所」です。こどもも大人も、ふらっと立ち寄ってつながれる場をめざしています。	090-7512-9078 chaya.kiyosato @gmail.com	 清里区 武士
こども サポートルーム	東頸中学校区の小・中学生が対象です。学校に行けない子どもの心をサポートします。保護者の悩みや不安の相談にも応じます。	090-3063-0984 ma.na.bowy@icloud.com	浦川原区 有島

悩んだり、迷ったりしたときは、どうすればいいの？



適切なところに
相談してみましょ！

お子さんは気持ちの波があるため、進んだり戻ったり。調子がよさそうでも、急に黙ってしまうこともあります。そんな姿に期待したり、イライラしたりして、つい厳しいことを言ってしまい、後悔することもあるでしょう。お子さんを思うからこそ、不安になるのは自然なことです。学校の中や外には、保護者の悩みに応じて相談できる場所がいくつもあります。

相談先一覧

学校内

面接
電話

相談しやすい先生を選んで話ができます。

いつも学校にいる

担任、学年主任、管理職、部活動担当、特別支援学級、保健室の先生など

心の専門家です。

定期的に学校に訪問する

★来校日を確認して相談日を予約しましょう★

スクールカウンセラー、学校訪問カウンセラー

学校外 (市施設)

面接
電話
メール

学校教育に関わることは何でも相談できます。

上越市教育委員会・学校教育課 8:30~17:15(平日のみ)

生徒指導・特別支援・保健の指導主事、心理士など

所在地：下門前 1770 教育プラザ 1 階 TEL：545-9264

いじめ、不登校、学校生活など子どもに関することは何でも相談できます。

上越市立教育センター 相談メール jecsoudan@jorne.or.jp

学校訪問カウンセラー、スクールソーシャルワーカー、CoCoMo 指導員など

●中央教育相談所 9:15~12:00 13:00~15:30(平日のみ)

所在地：下門前 1770 教育プラザ 2 階 TEL：545-9247 (上越市立教育センター)

●高田・直江津・諏訪相談所 9:15~12:00 13:00~15:30(平日のみ)

高田：仲町 4-2-2 3 ダイアパレス高田駅前 2 階 TEL：522-2428 (CoCoMo たかだ)

直江津：中央 1-3-18 直江津学びの交流館 1 階 TEL：545-0780 (CoCoMo なおえつ)

諏訪：上真砂 2 0 4 0 番地 諏訪中学校 2 階 TEL：080-4867-4699 (CoCoMo すわ)

学校外 電話

子ども、保護者、家族など、誰でも相談できます。

上越市電話相談 子どもほっとライン 24 時間受付 年中無休

TEL：543-2199

学校外 集会

子どもに関するさまざまな不安や悩みを保護者が語り合えます。

上越市親の会 隔月開催 会場は教育プラザ、市民プラザなど

●青少年健全育成センター 9:00~16:00(平日のみ) TEL：544-4690

学校外
(県施設)

面接
電話

新潟県の教育機関にも相談することができます。

上越教育事務所 学校支援第2課 8:30~17:15(平日のみ)

所在地: 本城町 5-6 上越地域振興局内 TEL: 526-9375 526-9376

不登校、発達の違い、非行、虐待などの養育の問題について相談できます。

上越児童相談所 8:30~17:15(平日のみ)

所在地: 春日山町 3-4-7 TEL: 524-3355

非行、いじめなどの子どもの問題行動に関する相談ができます。

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)

所在地: 仲町 4-2-23 ダイアパレス高田駅前2階 TEL: 526-4970

相談先一覧 MAP



「上越市フリースクール等利用支援補助金」について

上越市では、子どもの学校復帰や自立を支援するため、教育委員会が利用を認めた場合、フリースクール等の利用に係る経費の一部を支援しています。

支援の詳細は、右のQRコードをご覧ください。教育委員会 教育総務課 (Tel025-545-9262) まで、お問い合わせください。



↑ 支援の詳細