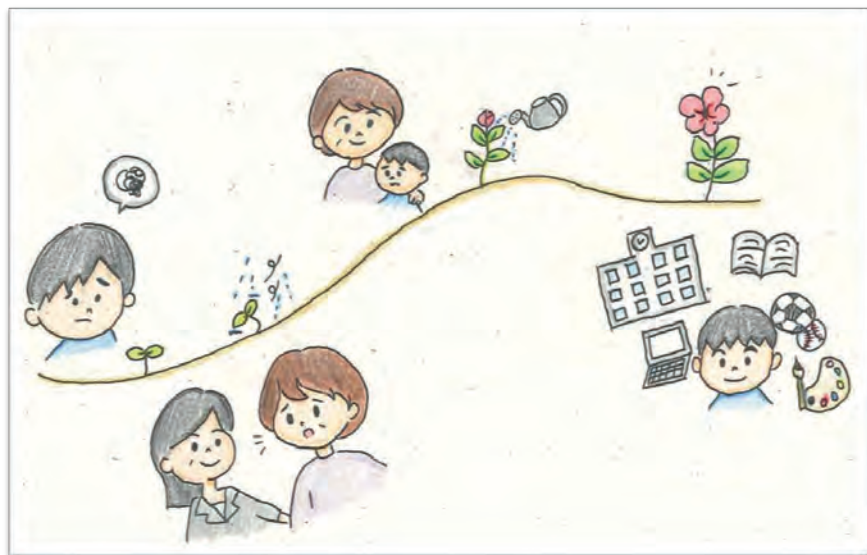


不登校を通して見る子どもの気持ちと保護者の思い

— 子どもの心と成長を考える —



令和6年(2024)年3月

西東京市教育委員会



目次

はじめに	1
学校に登校しない・できないお子さんが歩むプロセス	2
1 混乱期	6
(1) 混乱期(初期)	6
(2) 混乱期(中期)	11
(3) 混乱期(後期)	15
2 低迷期	21
(1) 低迷期(初期)	21
(2) 低迷期(中期)	25
(3) 低迷期(後期)	32
3 回復期	36
おわりに	44
相談先・支援機関など	46

はじめに

学校に登校しない・できない、登校渋りなどの

不安や悩みを抱える児童・生徒の保護者の皆様へ

学齢期のお子さんをもつ保護者の方々は、様々な不安や悩みを抱えて毎日を過ごしているのではないのでしょうか。

そんな保護者の皆様が少しでも気持ちを楽にしたり、不安や悩みを和らげたりできるよう、ハンドブックを作成しました。

学校に登校しない・できない状態や登校渋りを題材にして、お子さんの心の状態を知らせるサインや接し方のポイント、学校との関わり方、相談先・支援機関などについてまとめています。

このハンドブックが少しでも保護者の皆様のお役に立ち、子どもたちの元気につながることを願っています。

本書では「学校に登校しない・できない児童・生徒」と「不登校」の二語を、同じ意味で場面に応じて使い分けています。



「いこいな」
©シンエイ/西東京市

学校に登校しない・できないお子さんが歩むプロセス

学校に登校しない・できないお子さんが歩むプロセスは、一般的に大きく三つの時期に分けることができます。時間の経過を辿りながら、お子さんの気持ちや保護者にできることを一緒に考えてみましょう。

わが子が元気に楽しく学校生活を送ってくれることは、誰もが望むことです。お子さん自身も、もちろんそうありたいと思っています。

でも、楽しい学校生活ばかりとは限りません。「不登校」も同じだと思います。最初から「学校なんて行きたくない」「学校なんて無ければいい」「学校なんて嫌いだ」などと思っている子どもは少ないと思います。子どもたちは子どもたちなりの夢や希望もあり、期待に胸を膨らませているのではないのでしょうか。

どの子どもも自分なりにその時々で悩み、あがきながら成長しています。

そんなお子さんを理解するために、「不登校」のお子さんがどんなプロセスを歩むのかを切り口に一緒に考えてみましょう。

東京都教育相談センターで作られた「揺れ動く不登校児童・生徒の心と回復への道のり」というイメージ図は、不登校のお子さんが歩むプロセスを三段階で示しています(図は p.4~5を参照)。

【混乱期】

学校に登校しない・できない様子が見えると、保護者の方は心配になってしまいますよね。初めのうちは、子どもも自分で何とかしようと頑張ってみますが、努力して思うようにいかないと徐々に混乱して、心も行動も乱れてしまいます。

【低迷期】

そして、全く登校できなくなると、家で好きなことしかやらないなど、全体的に心身の活動が低下します。この時期はエネルギーが乏しくなっていますから、静かに過ごしている時期と言えます。

【回復期】

やがて、エネルギーが少しずつ充填されてくると、身体も心も活動したいという衝動でうずき始めます。けれども、二度と同じような辛い思いはしたくないので、行動は慎重になって一進一退を繰り返しながら、スモールステップを積み上げながら、少しずつ前に進み始めます。

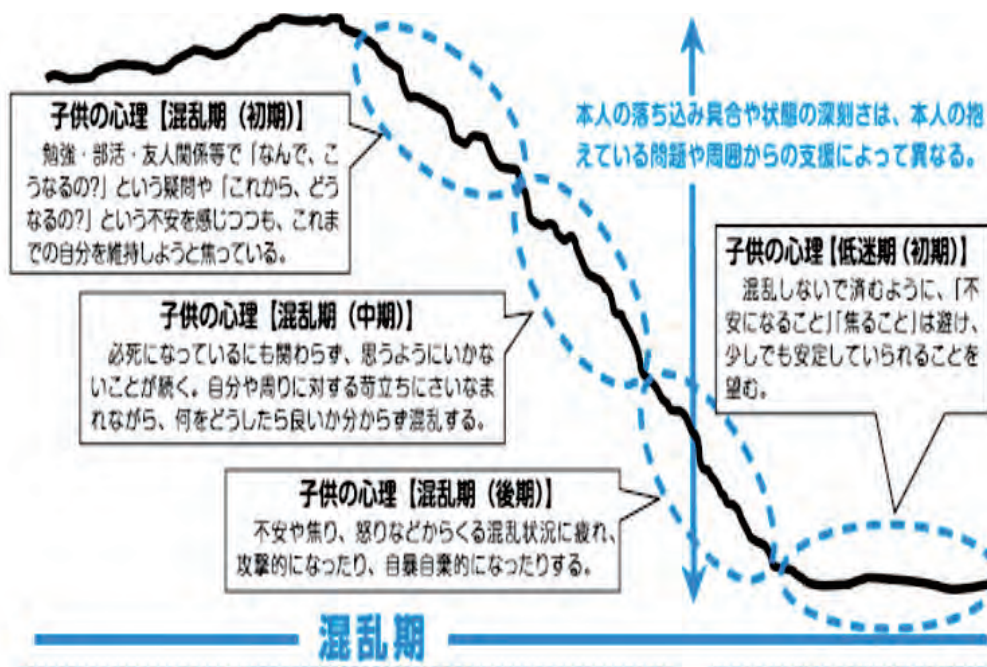
こんなことはありませんか？

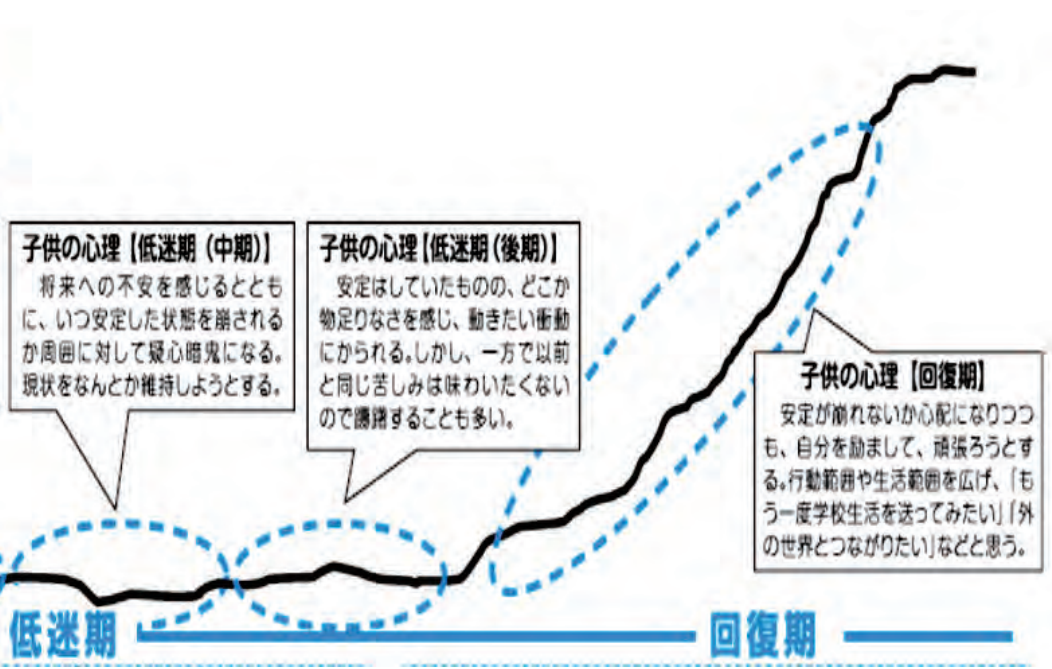
- 手を尽くしても上手くいかずに混乱したり、どうしたらよいか途方にくれて、「ああしたら、こうしたら…」と右往左往を繰り返したり。お子さんだけではなく、保護者の方だって不安ですよね。
- 子どもが登校を渋るときや、不登校になったとき、私たち大人は、そして何よりも身近にいる保護者の方はどうしたらよいのでしょうか。
- また、登校はしているものの、なんだか無気力だったり、やたらと荒れまわったり、子どもが何を考えているか分からない。そんなことに悩まされることもあると思います。



子どもの気持ちは揺れ動いています。
時間の経過をたどりながら一緒に考えてみましょう。

■「揺れ動く不登校児童・生徒の心と回復への道のり」





子供の心理【低迷期（中期）】
将来への不安を感じるとともに、いつ安定した状態を崩されるか周囲に対して疑心暗鬼になる。現状をなんとか維持しようとする。

子供の心理【低迷期（後期）】
安定はしていたものの、どこか物足りなさを感じ、動きたい衝動にかられる。しかし、一方で以前と同じ苦しみは味わいたくないので躊躇することも多い。

子供の心理【回復期】
安定が崩れないか心配になりつつも、自分を励まして、頑張ろうとする。行動範囲や生活範囲を広げ、「もう一度学校生活を送ってみたい」「外の世界とつながりたい」などと思う。

低迷期 ————— **回復期**



Ⅰ 混乱期

(1) 混乱期（初期）

勉強・部活・友人関係等で様々な疑問や不安を感じつつも、これまでの自分を維持しようと焦っている時期です。

登校しているけど、
ギリギリ登校したり
遅刻したりするし
何かあったのかしら？



気になる行動がありませんか？



ギリギリ登校



遅刻

学校に行き、勉強して行事に参加して友達と遊んだりして、毎日が同じように過ぎるのが当たり前とと思っていませんか。

- 昨日の夕飯もいつものように食べていたし、テレビも観ていた。
- 家族ともいつもと同じように接していた。
- 特に具合が悪いようでもない。

なのに…

- 何だかぐずぐずして、いつまでたっても出ていこうとしない。
- 元気がないように見える。
- 声をかけても生半可な返事しかない。

それでも…

- 結局は登校していく。
- 先生からも特に連絡はもらっていない。

よくよく考えてみれば…

- 体重を気にしながら食事をしていた。
- やたらとあくびをしていた。
- 以前は学校のことや友達のことよく話していたのに、この頃はあまり話さない。
- いつもより妙に明るかったり、やたらとそばに寄ってきたり。
- ちょっとしたことイライラして口調が荒くなった。

などなど、はじめはそんな姿が見え隠れします。

① 子どもの気持ち

お子さんは何を考えているのでしょうか。



- 「こんなはずじゃなかったのに」
- 「変だな、おかしいな」
- 「学校ってもっと楽しいところかと思っていたのに」

この時期のお子さんは、自分でも何が何だかわからなくて困っている、ということもよくあります。

お子さんなりに考えたり悩んだりもしています。当たり前のように学校に行って、勉強して、友だちと遊んで……。何の疑いもなく過ごしていたけれど、ある日ふと疑問を感じ始めます。

でも、簡単に答えが見つかるようなことではないですよ。「まあいいや。考えてもしょうがない」と横に置いておけばいいのですが、自分の中に生まれた疑問が気になって仕方がないというときもあります。

② 保護者の思い

お子さんと同様、何の疑いもなく過ごしていた生活が、何だかおかしい気配がしてくる。気づかなければそれまでのことですが、何となく気になってしょうがない、ということは誰にもあると思います。

- どうしたの？
- 何かあったの？
- 何か言いなさいよ

わからないというのはとても不安にさせられますし、イライラしてくることもありますよね。

- なんで私がこんなに悩まなければいけないの？
- ほかの家族は気にならないの？
- 私が気にしすぎなの？

相手のあることですし、しつこくても嫌われるだけ。しょうがないと思えば結果放っておくということにもなります。それはそれで仕方がないことなのですが・・・

③ 家庭でできること

お子さんが話してくれればいいけれど、「今は話したくない」と言うかもしれません。「それなら待つか」と待てたり、「それなら、いいけど」と気にしないでいられたりするのならよいのですが、やっぱり気になって仕方がないということもあると思います。

お子さんが話してくれないのであれば推測するしかありません。いろいろ振り返ってみてください。もしも何か思い当たることがあったならば、それに沿って対応を考えてあげてください。しかし、思い当たることはないし、結局は子どもが何を考えているのかよくわからないというときは、それ以上問い詰めても仕方がありません。静かに様子を見守ってみましょう。

もしかしたら、お子さんは『自分はどう生きていきたいのか』という、人生の究極のテーマにつながる問いにぶち当たったのかもしれませんし、だとしたら大

人にだって難しい問いです。でも、中にはそんな難しい問いに気づいてしまったお子さんもいたりします。

その場合は、覚悟を決めて付き合っただけあげるしかありません。焦らず見守りつつ、話のできる機会を探ってみましょう。

そして、必要と思えたらこのテーマに自分はどうか向き合ってきたのか、「なかなか答えが見つからないんだよ」でもいいと思います。ぜひ話をしてみてください。きっとお子さんの役に立つと思います。



スクールカウンセラー には
どんなときに相談したら
いいのかな？

【スクールカウンセラー】

スクールカウンセラーは、市内の小中学校に配置されているカウンセラーです。お子さんへのカウンセリングや、お子さんへの対応について教職員や保護者の方に専門的な助言や援助を行う、心理の専門家です。

主な仕事は

- ・児童・生徒及び保護者からの相談対応
- ・学級や学校に対する援助 です。

具体的には

- ・学校で子どもの相談に応じるほか、保護者の方の相談にも応じます。
- ・授業中や休み時間にお子さんの様子を直接見てくれます。
- ・担任の先生等に話を聞いて、お子さんが学校で困っていることを見立てます。

「学校で何かあったのかしら？」

このようなご心配があるときには、スクールカウンセラーに相談してみるのも良いでしょう。スクールカウンセラーについてのお問い合わせは、お子さんが通っている学校をお願いします。

スクールカウンセラーについてもっと知りたい方はこちらから→



(2) 混乱期（中期）

必死になっているにも関わらず思うようにならず、自分や周囲に対する苛立ちにさいなまれながら、何をどうしたらいいかわからず混乱する時期です。

誰しも調子の悪いときはあります。熱があったり、お腹が痛かったり、長引いてはいけなくて無理をせず休ませるといふこともあります。

ところが、熱は下がったみたいだし咳も出ていないし、食欲もあるみたい。「もう平気かな」と思っていたのに、朝になると頭が痛い、気持ちが悪い、時にはトイレに行ったまま出てこれなくなってしまう。仕方がないので「じゃあ、もう一日休みなさい」。こんな日が出てくると心配になりますね。

でもお子さんは“学校へ行く”という当たり前と思っていたことが難しくなり始めているようです。「もしかして不登校？そんなはずはない！」という思いに駆られてしまいますね。

<お子さんに、こんな様子はありますか？>

以前と変わらず、TVを見て笑ったり、習い事には休まず通ったりする。

その一方で…

- すぐに自分の部屋に行ってしまう
- 家族と外出することも減って家にいたがる
- イライラしていて、家族に当たり散らす
- 勉強はしているようだが成績が落ちてきた



波があつて、周りの人も疲れてしまうといったことが、この時期にはよくあります。

① 子どもの気持ち



少し前までは「なんで学校行かなくやならないのかな？」「どうして勉強しなくやいけないのだろう」そんな疑問を抱きながらも、それでも目の前のことはやれていたつもり。そして、頑張れば頑張っただけの成果もそれとなく得られていたように思う。

だけど・・・

- やっても、やっても怒られてばかり
- どうやってもみんなに追いつけない
- 一生懸命やってもあの子には勝てない
- なんで前みたいにはできないの？

気持ちは焦るばかりで、一向に前に進めない。おまけにうちの人は「がんばれ」「さぼるな」「しっかりしなさい」とかしか言わない。

私はどうすればいいの？

② 保護者の思い

このまま「不登校」になってほしくない。ここで甘えさせると取り返しがつかないのではないだろうか。そう思って、これまでは叱咤激励してきたけれど。

休むたびに欠席や遅刻の連絡を先生にしなくちゃならないのも気が重いし。学校にさえ行ってくれれば、そんな気も遣わずに済むのだけど。

やっぱり学校で何かあったのではないかな？
友達にいじめられているの？
どうしてあげたいの？
無理をさせてはいけないみたいだけど、
休み癖がつくのも心配だ



知りたいことは山ほどありますね。

でも、何て言っているのかわからない。

あれこれ聞いても反発を買うだけで、かえって気まずくなってしまうかもしれない。かといって、今までどおりで上手くいくとも思えない。

どうしたらいいのか悩んでしまうことも多いと思います。

③ 家庭でできること

声をかけるのは勇気がいると思います。でも、何もしないであれこれ悩むよりは、まずは聞いてみましょう。

ただ、この場合には聞き方にコツがあります。

そのコツとは

「あわてず・あせらず・いそがず」です。

そもそもお子さんが聞いてほしいと思っているのか、放っておいてほしいと思っているのかわからないのですから、ここは慎重にならざるを得ません。

- お子さんが比較的穏やかな表情をしているときに
(イライラしていなさそうなときに)
- 何か用意して「一緒に飲まない(食べない)?」などと誘って
- 飲みながら(食べながら)「だいじょうぶ?」などと聞いてみます

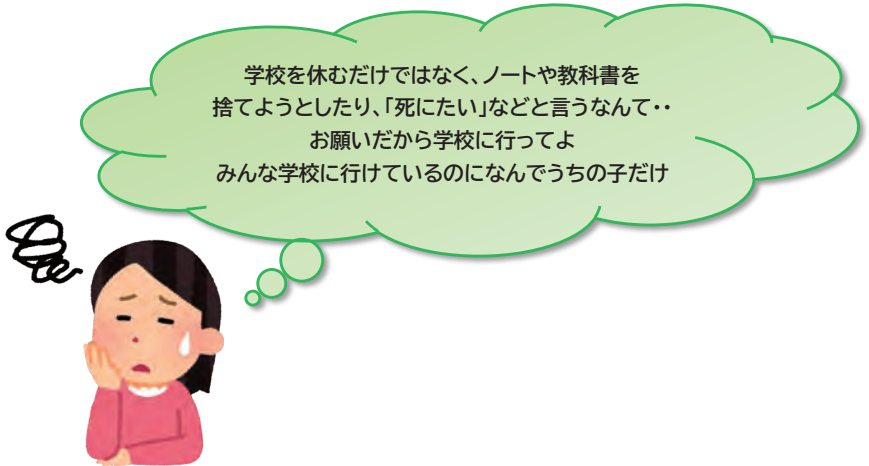
どんな反応が返ってくるかわかりません。「何が?」と普通に返ってくるかもしれませんし、「何が!」とけんか腰に(実は防衛ですが)くるかもしれません。何も言わずににらみつけるかもしれませんし、突然泣き出すかもしれません。

どんな反応が返ってきても、声を荒げたり落ち込んだりしないで、保護者の方が落ち着いていることが大切です。そして、いろいろ言わず、心配していることだけを伝えることがポイントです。

また、家族で話し合うとか学校の先生やスクールカウンセラーに相談してみるのも大切です。家庭でのお子さんの様子や学校での様子を共有して、今、お子さんにどうしてあげることが良いのか一緒に考えてもらいましょう。

(3) 混乱期（後期）

不安や焦り、怒りなどからくる混乱状況に疲れ、攻撃的になったり、自暴自棄になったりする時期です。



お子さんは、自分でしていることとはいえ、“学校に行けていない”ことがプレッシャーになり自分自身を苦しめていることがあります。落胆して自分を責めたり、乱暴な振る舞いをしたりして当たり散らすこともあります。

いったいお子さんの心の中では何が起きているのでしょうか？ちょっとお子さんの目線から考えてみましょう。

<お子さんにとって学校というところはどんな風に映っているのでしょうか。>

一般的に学校というところは…

- 先生が勉強を教えてくれる
- 友達と一緒にワイワイガヤガヤする
- 運動会や学芸会、遠足などの行事がある

などが浮かんできます。

初めのうちは、それらはワクワクすることであったり、楽しみなことであったりするかもしれません。

でも、その気持ちはずっと続くものでしょうか。

人にはそれぞれ、得意なことと不得意なことがあります。好きなこともあれば嫌いなこともあります。音楽は好きだけれど体育は苦手という子どももいます。

初めは頑張っても、やってもやっても上手くいかない、どうしても競っている友達に勝てないなどが続くと、努力するにも疲れてきてしまうことがあります。

でも学校は、「それならなくてもいいよ」「したいことだけしていいよ」とは普通は言ってくれません。子どもの気持ちに関わりなく、あれもこれもこなしていく場所です。そんな世界は、お子さんの目には嫌と言えない『やらねばならない世界』に映ってはいないでしょうか？

お子さんは、そんな世界の中で押しつぶされそうになりながらも精一杯がんばってきたのでしょう。でも、そろそろ限界になって、学校を休むという選択をするしかなかったのかもしれません。

<学校を休むことは、いけないことなのでしょうか。>

人には「逃避」という誰もが持っている心理機制があります。これは、自分が危険な目に合わないよう、これ以上悪くならないように身を守る反応として備えているものです。とりあえず危険から逃げて、力を蓄えて、前に進むための手立てのひとつです。

学校を休むというのも、同じように考えることができると思います。一概に「悪いこと」「弱いこと」とは言えず、エネルギーをためるためには休むことが必要な場合もあります。

ところが、それでも追いかけてきて自分に迫ってくるとしたら、そこは戦うしかありません。矛先を家族に向けることもあれば、自分に向けることもあります。

① 子どもの気持ち

どうして、あれもこれもやらなきゃいけないの
私だってがんばったのに
どうせ私はダメなんですよ



もう、どうでもいいよ！！
どうせ、俺のことなんか
誰も心配してないんだ
みんなわかったような口利かないだよ



② 保護者の思い

「こんなはずじゃなかった」と思うのは、保護者の方のほうが強いかもしれませぬ。多かれ少なかれ、お子さんに対して様々な願いや期待を抱いて、一生懸命育ててきたのが親だと思います。登校してほしい思いもそのひとつですよ。

- 勉強して、知識を蓄えたり能力を育てたりしてほしい
- 友達を作って、楽しい時をいっぱい過ごしてほしい
- 行事に参加して、色々な経験を積んでほしい

そして楽しい思い出をいっぱい作ってほしいと願っていたのではないでしょう。にもかかわらず、お子さんは学校に行くことが苦しくなり「学校なんて無ければいい」と怒ったり自暴自棄になったりします。

苦しいのは保護者も一緒。大声だって出したくなるし、怒りたくもなります。泣きたいのはこっちの方だと言いたくもなりますよね。

なんでこんな目にあわなきゃならないの？
ここががんばらなくてどうするの？
いいかげんにしてよ
親だって限界よ



③ 家族でできること

ここまでくると、選択肢は少なくなっていると思います。

A : ここは何としてでも(力づくでも)学校に行かせる

B : 思い切って休ませる

Aは、これまで以上に相当なエネルギー（最後までやり通すだけの覚悟と親のパワー）が必要です。この選択は現実的には苦しさが倍増するので、お勧めしません。

一方で、Bを選ぶにもそれなりの勇気や覚悟が必要となります。ここまで手を尽くしてきたので、残念な気持ちもあるでしょうが、お子さんも家族も追い詰められていて、このままではいつか誰かが倒れてしまうと思うなら、こちらの選択しかないと思います。

お子さんの人生はまだまだ長く続きます。今は休んでエネルギー補給をすることが将来に繋がる道であると考えましょう。

<学校にはどう話をしたらよいでしょう？>

これまでも学校の先生とは連絡を取り合ってきていることと思いますが、これまでとはちょっと違ってきます。

これまでは「行かせるためにはどうしたらいいか」を相談してきたと思うのですが、「休ませる」と決断した以上、まずはそこに至った思いを正直に伝え、「学校は休ませますが、これからも必要に応じて助けてほしい」とお願いしてみましょう。これまでもあれこれ心配してくれた先生に、「休ませます」という決断を伝えるのは心苦しいでしょうけれど、きっと理解してくれると思います。



西東京市教育相談センターは
どんなときに相談したらいいのかな？

【西東京市教育相談センター】

西東京市教育相談センターは、お子さんのことを相談できる場所です。
西東京市役所のなかにあり、無料で相談できます。

お子さんの心身の発達や生活、学習、親子関係や子育て等について、臨床心理士等の相談員が相談に応じます。お子さんの状態を把握したうえで、心理教育的な助言やカウンセリング、心理療法等を用いて心身の成長を支援します。

来室相談は、予約制で保護者の方による申込みが必要です。
電話での相談もできます。

「やっぱり学校で何かあったの？」「友達にいじめられているの？」
「どうして欲しいの？」「無理させ過ぎているのかしら？」

考えてみるけれどよく分からないとき、専門家に相談してみたいとき、お子さんのことについてじっくり考えてみたいときは、教育相談センターを利用してみてください。

- 開室日時 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時
- 場 所 西東京市役所 田無第二庁舎 4階
- 電 話 042-420-2830

西東京市教育相談センターについてもっと知りたい方はこちらから→



2 低迷期

(1) 低迷期（初期）

混乱しないで済むように、「不安になること」「焦ること」は避け、少しでも安定していただけることを望む時期です。



イライラした様子は減ったけど、
ゲームやスマートフォンばかり
これがいつまで続くのか..
焦る..

家族が学校のことを言わないようにしているので、家族に当たり散らしたり、すぐ泣きわめいたりすることは減ったけれど、ゲームをしているか音楽を聴いているか、あとは寝ているか、スマートフォンをいじっているだけ。こんなに好き勝手させておいて本当に大丈夫なの？

好きなことだけをしている姿を見ると心配になりますよね。見通しは持てないし、お子さんを信じていいかわからなくなってしまいます。

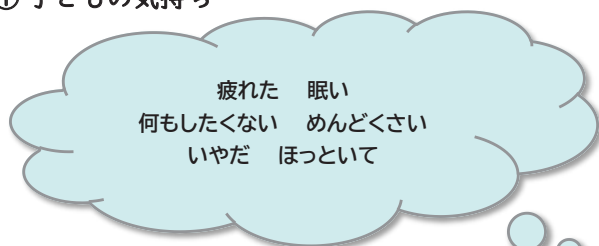
ここで、少し前の姿を思い出してみてください。お子さんが荒れまくったり、家族も腫れ物に触るような接し方になったり、親子ともに相当疲れたのではないのでしょうか。

人は残念ながら、休養をとらずに踏ん張り続けることはできません。皆さんは休養をとるとき、どのようにしたいですか。

おそらく大半の人が「のんびり」「ゆっくり」「リラックス」「好きなこと」「気を遣わない」などの単語が浮かぶのではないのでしょうか。逆に言えば、「嫌なこと」「苦手なこと」「疲れること」などはしたくないのではないですか。

今のお子さんは休養が必要な時なのです。使い切ってしまったエネルギーを再度補充しなくては先には進めないのです。

① 子どもの気持ち



休養が必要なのはわかって、子どもなりに何か考えているはず、と思いたいですよね。でも実は、お子さんは何も考えないようにしていることがよくあります。

この時期のお子さんは、混乱期のどんどん追い詰められていくような、そんな辛い思いは二度と味わいたくないと思っています。そして、この先のことは、全く見当がつかずにいます。

学校のこと、勉強のこと、友だちのこと、楽しみにしていた行事のことなど、本人が悩まないわけはありません。でも、どうしていいのかわからないのです。

口数は減るし、人前には出ないし、「そんなことばかりしていて何になるの?」と言いたくなるようなことばかりかもしれません。でも今は、心のエネルギーが減っているので、考えなくても済むような、どうでもいいようなことにしか取り組めなくなっているのです。

② 保護者の思い

保護者だって、相当にショックだし、悩んでしまいますよね。

もう普通には進めないのかしら
私たちの何がいけなかったの？
これから先、どうしたらいいの？
子どもと一緒にいるのがつらい



誰かを責めたくなくなったり、自分を責めてみたり、心は日々乱れると思います。それも当然のことです。

子どもは学校に入学したら、多少成績が悪くても、友達とケンカをしたとしても、進級して卒業して、またその先の学校に入学して他の子たちと同じように生活していくもの、と考えている方が大半だと思います。

ですが、お子さんは少し違う道を歩み始めてしまった。そうになると、何気なく描いていた未来とは違った世界を考えなくてはならないのかもしれないかもしれません。

そして、その世界はお子さん自身が切り開いていくしかない未知なる世界だとすれば、何をどう手助けしてあげたらよいのかもわからないですよね。今はそんなところに立たされてしまったように感じているのではないのでしょうか。

③ 家族でできること

今は、お子さんへのいろいろな期待はしばらく引き出しにしまおうしかありません。

まずは、お子さんが少しでも元気を取り戻して自ら動き出すのを待ちましょう。

そのためには、家族としての最低限の関わりは、一方的になったとしても、してあげましょう。

例えば・・・

- 顔を見たら「おはよう」「おやすみ」などあいさつをする(たいてい返事はきません)
- お子さんの分も食事は作り、声もかける(食べてくれないこともありますし、家族と一緒に食べることを避ける子ども多いです)

でも、好き勝手をしているように見えるお子さんに、何も言わずにいるというのは簡単なことではないですよ。こちらは一生懸命努力しているわけですから、口には出さなくても、どこかピリピリした不穏な空気が流れてしまうかもしれません。

それではお互いに苦しくなってしまうので、お子さんを見ないようにする、つまり、保護者の方が外出してしまうのもひとつです。買い物でも、仕事でも、友だちに会いに行くのでも、何でもいいです。

そういう時間を作ることは、子育てを放棄するのとは違うので、安心してください。お子さんがいよいよ行動しようとしたときに、保護者としてお子さんを支え寄り添うためのエネルギーを蓄えておくためなのです。

(2) 低迷期 (中期)

将来への不安を感じるとともに、いつ安定した状態を崩されるか周囲に対して疑心暗鬼になり、現状をなんとか維持しようとする時期です。



だんだん普通に過ごせるようになってきた
でも学校や勉強の話になると黙ってしまう
一緒にいるのも気を遣うし、煮詰まる・・・

初めの頃の口も利かなければ視線も合わさない、下手に声をかけようものなら何を言われるかわからない。仕方がないので、今は必要と思って好きなことを好きなようにさせてきた。

そんな時期を過ぎると、子どもに変化が生まれてきます。

- 何かのきっかけから、「おはよう」と言うようになった
- 気が向くと一緒に居間にいて、テレビを見ながら話をするようになった
- 食事も食卓で家族と食べるようになった

など

でも、気を付けてください。学校や勉強のことになると口をつぐむのは、まだそこまでのエネルギーは充填されていない証拠です。

この時期は保護者の方にとっては、出口が見えるような、見えないような、いったいつまで続くのかわからない不安に駆られる時期でもあります。

ですから、つい焦ってしまう気持ちにもなりがちですが、普通に過ごせるようになってきた時間を大切に積み上げていくことが大事です。

① 子どもの気持ち

勉強しなきゃいけないのはわかってる
でも何をやっていいのかわかんない
ずっと学校行ってないのに、いまさら戻れないよ



この時期のお子さんは、少しずつエネルギーが溜まってきて家の中ではだいぶ普通に過ごせるようになってきた自覚もあります。

そして、エネルギーが溜まってくると、前までは考えないようにしていたことも、自然と気になったりしてきます。

- 勉強、大丈夫かな
- 学校、どうしよう
- これから先、どうなっちゃうのかな

など

でも、口に出すと暗雲が一気に押し寄せてきそうで、とても怖くて口には出せません。できればまだ直面したくないと思っています。もう少し時間が欲しいのです。

そんなところに保護者の方から触れられたのでは、たまったものではありません。口を閉ざすしかないのです。

② 保護者の思い

保護者の方にとっては、このような生活がいつまで続くのか、いつになったら子どもは動き出すのか、知りたくてしょうがないと思います。

少しずつ元気になってきたけど、
このまま待っていていいの？
できることはしてあげたいけど、
余計なことを言って怒らせたくない…



腫れ物に触るような感じではなくなったとはいえ、相変わらず学校には行けていないわけだし、安心して見ていられるというわけでもない。

本人がどう考えているのかさえわかれば、任せることもできそうだけれど、何もわからないのでは不安でしょうがない。だから、つい口が滑ってしまう。

仕方がないですよ、家族ですから。思わず口にしてしまったときには、素直に謝っちゃいましょう。

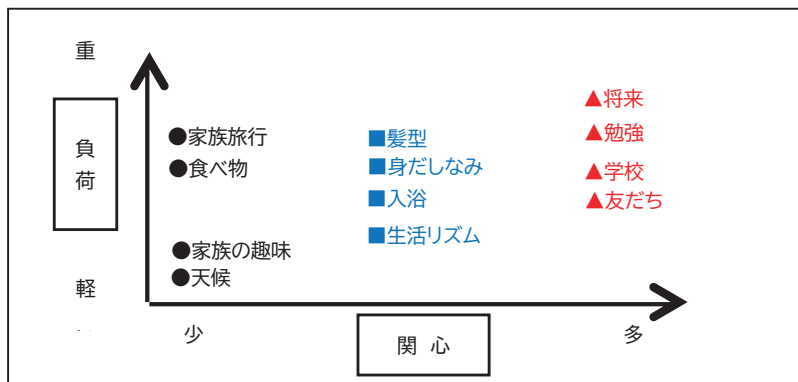
へりくだるわけではありません。「ごめん、お母さん（お父さん）の悪い癖だね。つい焦っちゃった」と謝って、あとはいつも通りにしていればいいんです。

③ 家族でできること

では、お子さんとどんな話ならしてもいいのでしょうか？

下の図は、お子さんにとっての関心ごとの程度と、それを考えたときに自分自身にかかってくる気の重さ(負荷)を図にしてみたものです。多くのお子さんにとってはこんな感じではないかと思うので、参考にしてみてください。

子どもとの会話・話題 ～子どもにとっての関心と負荷の程度～



はじめは、左下の関心が少なく負荷も軽くすむような話題が無難でしょう。個人差があるのでお子さんの様子を見ながらということになりますが、少しずつ右上の方の話題にも触れられるようになるでしょう。

いつかは話せる 때가来ますから、焦らずにいきましょう。

保護者の皆さんの心配は尽きないと思いますが、ここが我慢のしどころです。苦しいでしょうけれど、もう少し、お子さんを信じて見守りましょう。

とはいえ、一人で思い悩むのは辛いです。子どもが何を考えているのか、どうしたいのか、思い悩んでみてもそれは出口の見えない世界で一人あがいているようなものです。

そういうときには、信頼できる友だちでもいいし、専門機関を利用するでもいいし、学校のスクールカウンセラーもいます。ぜひ、誰かに相談して聴いてもらいましょう。

<先生のカも借りちやいましょう！>

これまでは、学校のことは考えないようにしてきた方もいると思います。しかし、子どもの様子からすると、そろそろ一歩先のことも考え始めてもいいのかもできません。

学校に戻るにしてもそれ以外の道に進むにしても、この先のことは先生のカも借りることになります。

これまで休んでいたことを考えると、ためらわれるかもしれませんが、勇気を出して学校に連絡してみましょう。

実は学校の先生もどうしたらいいのか悩んでいます。

最近どうしているのかな
家に行ったら嫌がられるかな
前よりも元気になっていると、うれしいけれど



休みが長引けば長引くほど、学校からは遠ざかってしまうだろうし、かといって余計な刺激をすると、それはそれで逆効果ということもあるし、触れていいのか、そっとしておくべきなのか、先生も様子を知りたい気持ちでいっぱいでしょう。

まずは話をしてみましょう。先生が何を考えているのか、保護者の方はどんな風に考えているのか、この先、どんな対応が考えられるのかを話し合ってみましょう。

その後のことは、何も先生の考えどおりにする必要はありません。仮に「先はともかく、今はまだそっとしておいてほしい」と思うのであれば、正直にそう話していいと思います。また、先生の考えに沿って動いてみようと思われたなら、具体的なアプローチを一緒に考えてもいいと思います。

「〇時頃なら、起きています」とか、「最近は〇〇に関心があるようで、時々話しています」など、お子さんの様子を伝えましょう。

先生と上手く話ができて、お子さんと先生が関われたならば、その関わりを続けていくことが大事になります。

ここで大切なポイントは、「**先生が忘れていない**」ということがお子さんに伝わることです。

ですから、その時に気を付けたいことは、

先生も保護者も「**あせらない・欲張らない**」ことです。

関われたからと言って、急に近づきすぎるのは禁物です。お子さん自身がどの程度の受け容れ準備があるのかは未だ分かりません。今日は喜んだとしても、明日もまた同じようには受け容れられないかもしれません。

お子さんの気持ちを確認しつつ、無理をしないで少しずつ進みましょう。先生にとっても保護者の方にとっても、そして何よりもお子さん自身にとっても「**負担にならない程度に息長く**」が大切です。



スクールソーシャルワーカー

にはどんなときに相談したら
いいのかな？

【スクールソーシャルワーカー】

市内の小・中学校には、各学校を担当するスクールソーシャルワーカーがいます。スクールソーシャルワーカーは教育や福祉等の専門家で、子どもと保護者の困りごとについて、様々な方法で状況改善に向けたお手伝いをします。

主な仕事は

- ・児童・生徒及び保護者からの相談対応
- ・様々な情報提供や役に立つ支援先の紹介 等です。

具体的には

- ・学校で子どもの相談に応じるほか、保護者の方の相談にも応じます。
- ・家庭訪問など、学校以外の場所に出向いて支援することもできます。
- ・家庭で困っていることを解決するために、ご家庭の状況に合った支援を紹介し、支援先に一緒に出向くこともできます。

「子どもが家から出たがらないから、子どもの様子を見に来てほしい」

「ひきこもっている子どもと関わってほしい」

「子どものことも心配だけれど、家のなかのことが大変」

「どうしていいのかわからない」

このようなときには、スクールソーシャルワーカーに相談してみるのも良いでしょう。スクールソーシャルワーカーに相談したい場合は、学校に申し込むか、教育支援課にご連絡ください。

■教育支援課 電話：042-420-2829



スクールソーシャルワーカーについてもっと知りたい方はこちらから→

(3) 低迷期（後期）

どこか物足りなさを感じ、動きたい衝動に駆られる一方で、以前と同じ苦しみは味わいたくないので、躊躇することも多い時期です。



最近「暇だ」「何かすることない？」
なんて言い出した
どう受け止めたらいいのかしら
喜んでいいの？無理してるの？
また元に戻るのも心配

年齢にもよりますが、低迷期を安定して過ごすこんな姿が見えてきたりします。

- やたらと付きまどってきて、遊びに誘ってくる
- 時々「何か手伝うことある？」などと言ってくる
- 「暇だ」「暇だ」が口癖になってきた。でも、まだ勉強には手が付けられない
- 部屋の掃除をしているみたい

など、一生懸命付き合ってきた甲斐があったと思えるような姿が見え隠れしてきます。

お子さんは、学校を休んで家にばかりいると外の世界が怖くなります。安全な家の中では「ほっと」していられますが、一方では長いこと家にいると身体や心がうずき始めます。

そろそろお子さんにも、再出発の準備を始める時期が来ていると言えそうです。

① 子どもの気持ち

お子さんなりにエネルギーが溜まってくると、ほっとしているだけでは物足りなくなります。

暇だな～ なんかゲームも飽きたな～
なんか楽しいことしたいけど、
何をしたらいいのかわかんないや



今は、前のように焦るとか追われているような感じではなくなって、夏休みのように普通に過ごす分には回復できたようにも思えます。

でも、まだ勉強に取り掛かるには自信がないのです。

- やることや、やらなきゃいけないことはわかっている
- でも、また前のような苦しい思いはしたくない
- 勉強だって忘れちゃっているかもしれない
- どこから何から始めていいのかもわからない
- かといって寝ているのも飽きた

一歩を踏み出す勇気がないのです。怖いし、失敗したくないし、今度失敗したら本当にもうだめかもしれないと思うと、どうしていいかわからず、うろうろするだけなのです。

② 保護者の思い

「そんなに暇なら勉強すれば」などと言いたくなりますよね。また中には、やったこともないようなゲームに無理やり付き合わされたという方もいらっしゃると思います。そんな方にとっては、我慢して付き合ってきたのに、なんて言い草なのと思うことだってありますよね。

しかし、ここで怒って逆切れされても厄介だし。ゲームばかりやっている姿を見るよりはいくらかましと思うしかないでしょうか。どうしたものか、悩みますよね。

- 暇だったら手伝ってもらいたいことはいっぱいあるけど
- 「それはお母さん(お父さん)の仕事でしょ！」と言いつ返し
- 手伝ってくれても、結局最後は私がやることになるんじゃないか

期待して頼んで、「そんなのは嫌だ」としつぱ返しが来るのも嫌だし、かといって無視するわけにもいかない。何をどこまで頼んでもいいものか、どこまで期待していいものか迷いますね。

③ 家庭でできること

この際、勇気を奮って、思い切って頼んだり誘ったりしてみましょう。例えば、夜の犬の散歩についてきてもらうとか、洗濯物の取り入れを頼むとか。無理なら引込めればいいのです。最初からやり切ってもらうとか、常に「いいよ」とはならないだろうな、と思っていけばいいのです。言ってみてもいいもの、やってくれたら儲けもの、くらいの楽な気持ちで頼んでみましょう。

何としてもやってもらわないと困る、などということは頼まない方が無難です。断られることや途中で投げ出されることが起きると「頼まなきゃよかった」になってしまい、関係がこじれるだけです。

さらにそのときのポイントは、「**一緒にする**」と「**学校とは関係ないところから始める**」です。お子さんは仕事が欲しいのではなく、誰かと一緒に生産的なことをしたくなってきているのだからです。

昼間の外出は久しぶりというお子さんが、荷物運びのために外に出られたら、どこかでアイスクリームとかたこ焼きとか、一緒に食べられたらいいですよね。



ニコモテラス って、
どんなところ？

【体験フリースペース ニコモテラス】

学校に登校しておらず、まだ継続的な支援につながないお子さんが利用できる場所です。

体験フリースペースで相談員と話したり遊んだりしながら、継続してつながる場所を見つけるお手伝いをします。

家庭訪問をしたり、進路などの情報をお知らせしたりすることもできます。

「暇だな～」

「なんか、ゲームも飽きたし」

「勉強やってないし、わかるかな」

「なんか楽しいことはないかな」

こんなふうにお子さんが言い出したら、ニコモテラスをのぞいてみてはいかがでしょうか。

利用前の予約や申込みは不要 です。

外に出られるようなら、まずは気軽に立ち寄ってみてください。

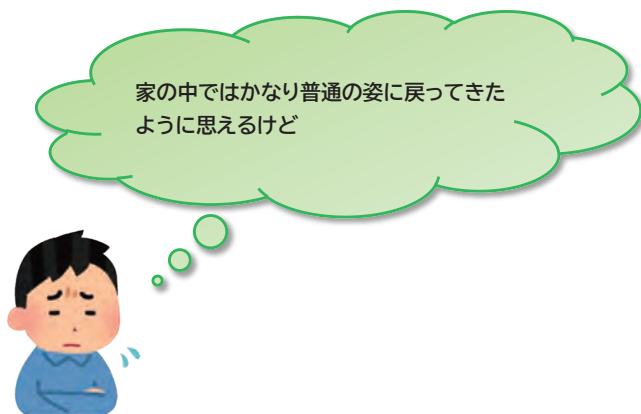
- 利用日時 火曜日、木曜日 午前10時～午後4時
- 場 所 西原町4-5-6 西原総合教育施設3階
- 電 話 042-469-6080



ニコモテラスについてもっと知りたい方はこちらから→

3 回復期

安定が崩れないか心配になりつつも、自分を励まし頑張ろうとします。行動範囲や生活範囲を広げ、「もう一度学校生活を送ってみたい」「外の世界とつながりたい」などと思う時期です。



不登校という状態は変わらないものの、お子さんの様子は昔に戻ってきたように見える、そんな時期がやってきましたね。

- 犬の散歩やコンビニに一緒に出かけるようになった
- 食事も一緒にする
- 映画やショッピングに行きたいと言う
- 床屋(美容院)に行きたいと言う
- 服装を気にするようになった
- 学校行事のことを口にするようになった
- 久しぶりに友だちと出かけた

など

ここまでよく頑張ってきましたね。ようやくお子さんに再出発に向けて動き始める時が来たようです。

このとき、勘違いをしないようにしたいことがあります。

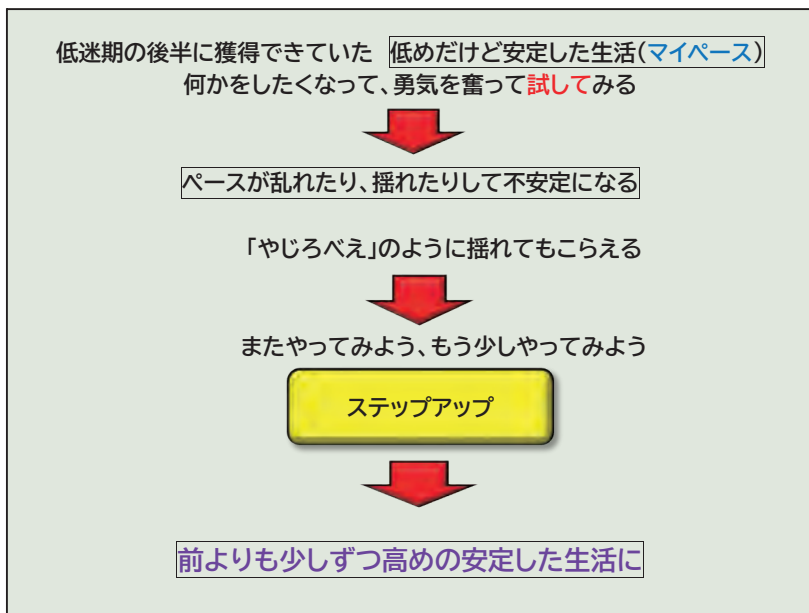
確かにこれまでの、傍若無人な振る舞いをしたことで落ち込んで暗くなったり、普通に話していたかと思うとびたりと口をつぐんでしまったり、そんな姿を思えば、学校に行っていた頃のお子さんに戻ってきた、と思うこともあると思います。

でも、前に戻るとか、昔のお子さんに戻るわけではありません。長い苦しい時間を乗り切ってきたのです。そんなお子さんは前のお子さんと同じではありません。

内面的に数段成長し、たくましくなっているはずで、元に戻るのではなく、成長した新たなお子さんがそこにいるということを忘れてください。

それと焦らないことです。二歩進んでは一歩下がるくらいの

「スモールステップで進むこと」がポイントです。



何か新しいことを試してみようとするれば、当然負荷がかかるので不安定になります。

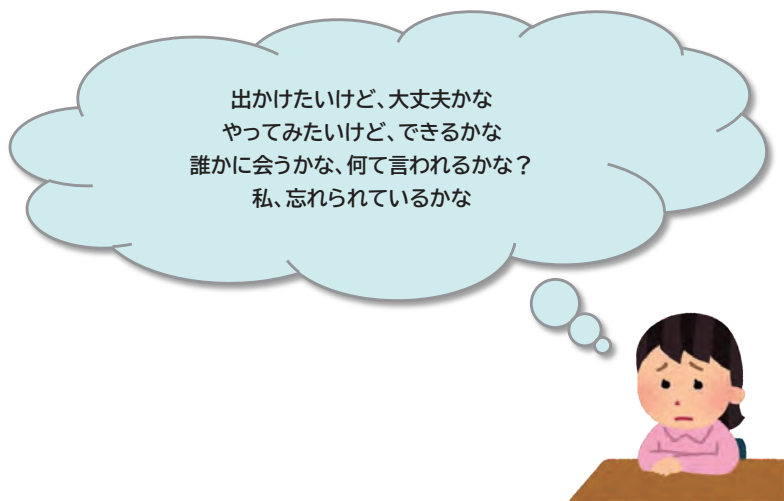
でも、その揺れを「やじろべえ」のようにバランスをとってこらえると、試したことが「やった」という自信に繋がります。すると、またさらに試してみようという気持ちになります。

こうして少しずつ自信を取り戻していくスモールステップの積み重ねが高見へと連れて行ってくれます。

① 子どもの気持ち

これまでのお子さんは、自分のしたいことをして好きなように過ごして、低めながらも安定を保ってきました。そうして、少しずつエネルギーを充填してきました。

今は、そのエネルギーを使って動き始めようとしているのですが、何を始めるにしても、とっても不安なのです。



だから、一人で始めるにはちょっと抵抗があるのです。

でも、自分から「手伝って」とも言いづらいのです。

また、やってみたものの「これでいいのかな」「大丈夫かな」と思うと不安になって、続けられなくなることもあります。

② 保護者の思い

お子さんは進んだり戻ったり。勉強らしきことを始めたかと思えば、またゲームをする。機嫌がいいかと思えば、ぶいと部屋に入る。一体どうなっているのやら。順調に歩んでほしいと願う気持ちもあれば、焦る気持ちもある。



ちゃんと登校するのかな
勉強、ついていけるかしら
友達とうまくやれるかしら
うまくいってほしい
もっとがんばってほしい
でも前に戻ってほしくない

不安はつきものです。保護者の方も迷ったり心配になったりすると思います。これからのことは未知数で誰にもわからないし、何をするにも自信があるわけでもない。ですが、もう少しの間、お子さんの力を信じて見守りましょう。そして、保護者としてどんな手伝いをしたら、揺れるお子さんを支えられるのか考えてみましょう。

③ 家庭でできること

お子さんの人生の主人公は？・・・そう、お子さんです。何をしてくれると
いかに迷ったときは、目の前のお子さんを見てみましょう。

お子さんが何かしたいと思うようなことを言い出したら、まずはそれをさせ
てみましょう。その際、ついでを作って一緒に出かけたり、手を貸したり、少し
ばかり手伝ってあげましょう。

前だったら当たり前のように一人で行動していたことかもしれません。でも、
お子さんはその当たり前に行動していたことから遠ざかっていて、今改めて挑
戦する緊張感でいっぱいだと思います。ですから是非、気持ち良くお手伝いして
あげてください。

このときに気をつけたいことが二つあります。

一つは条件付けをしないこと。「もし〇〇したら△△してあげる」はせっかく
のやる気を失せさせてしまいます。

もう一つは「ついでに、これもしてみようか」とか「どうせだったら、もう少
し増やそうよ」などと欲張らないことです。頑張りすぎて挫折したのでは元も子
もありません。

お子さんが自分で言い出した範囲のことを自分でしてみることで、自分の責
任で結果を受け入れるという経験にもなります。そのことが本当の意味で自分
に自信を取り戻すことにも繋がります。



回復期を順調に進んでいくのに何より大事なのは、お子さんの意思や気持ちです。学校についても一緒です。

もしも、「学校に行きたい」「行事に参加したい」という前向きな気持ちがあるのならば、まず先生にお子さんの気持ちを伝えましょう。

そして、どうしたらそれが叶うのか、先生と一緒に考えてもらいましょう。

もしも、お子さんに学校の復帰の気持ちは少なく、別の道を見つけたいという希望があるのならば、無理やり学校に引き戻そうとしないで、その気持ちをしっかりと受け止めてあげましょう。

いずれにしても、お子さんの気持ちが確認できたなら先生に話してみましょう。その際、先生が考えてくれたこともあるでしょうから、先生の話にも耳を傾けてくださいね。

また、担任の先生に話しづらいときには、担任の先生以外でも大丈夫ですので、お子さんが信頼する先生に話をしてみてください。

この前、クラスの子が見かけたって言っていたけど
あの子は、この先どうしようと思っているのかな
いきなり学級に入るのは難しいかな
そろそろ行事が近づいているけど、来られるかな



ただ、先生の言うとおりにするというのではなく、保護者の方の意見をしっかり伝えることも大事です。

できるだけ具体的に、いつ、どんな場面で、誰が、どんな風にアプローチするのか。そして、お子さんの気持ちや行動を想像しながら、どんなサポートを目標にするのかなどを相談するのいいと思います。

先生には、こちらの考えを一方向的に伝えるのではなく、「この先のことを一緒に考えてくださいね」というつもりで、相談されるといいと思います。



ニコモルームって、
どんなところ？

【不登校ひきこもり相談室 ニコモルーム】

不登校又はひきこもりの状態にあるお子さんの相談ができる場所です。

居場所の利用ができ、臨床心理士等の相談員と一緒に話したり遊んだりしながら関わります。スポーツや畑作業など、様々な活動やイベントも行っています。家庭訪問による支援もできます。

「やらなきゃいけないことはわかっているけど、前のような苦しい思いはしたくない」
「何から始めていいのかわからないけど、寝ているのも飽きた。」

勉強はさておき、まず家族以外の誰かと継続的に関わってみる、家から外に出てみることから始めたいときには、ニコモルームを利用してみるのも良いかもしれません。

利用は予約制 です。まずは保護者の方がお申込みください。

- 利用日時 月曜日、水曜日、金曜日 午前9時～午後5時
- 場 所 西原町4-5-6 西原総合教育施設3階
- 電 話 042-452-2244



ニコモルームについてもっと知りたい方はこちらから→



スキップ教室 って

どんなところ？

【教育支援センター スキップ教室】

不登校の小・中学生が通える教室です。スキップ田無教室とスキップ保谷教室があります。

スキップ教室では、まずはお子さんが安心して通える場所となり、時間割に沿って通室することで生活のリズムを整えます。お子さんの興味・関心に合わせて無理なく学習に取り組めるようお手伝いをします。

スキップ教室での学習や生活を通じて、指導員や他の子どもと関わりながら、悩み事を話すなどして、何かにチャレンジしてみようという気持ちがいってくることで、高校進学など将来に向けて動き始めるお手伝いもしています。

スキップ教室の通室日数は学校の出席日数となります。

「勉強をちょっとずつやってみようかな」「学校じゃなければ行けそう」

「生活リズムを整えたいな」「昼夜逆転を直してどこかへ通えるようになりたい」

学校は無理だけど、そうでない場所なら行けるということもあります。スキップ教室がどんなところか、お子さんと一緒に見学をしてみたいかでしょうか。見学をしてお子さんが通ってみたいと思ったら、実際に体験入室してみることから始めます。

まずは **見学の申込み** をしてください。

【スキップ田無教室】

- 場 所 西原町4-5-6 西原総合教育施設3階
- 電 話 042-468-0195

【スキップ保谷教室】

- 場 所 保谷町1-3-5 保谷小学校北側別棟
- 電 話 042-468-1093



スキップ教室についてもっと知りたい方はこちらから→

おわりに

不登校の出口とは、どのようなことを言うのでしょうか。これまでのお子さんの歩みを振り返りながら、一緒に考えてみましょう。

不登校の出口は「登校できるようになる」ということだけではありません。

お子さん自身が大きな問題を抱えつつも、目の前の世界を自分の足で歩むために「私は、力を持っている」と感じることができるようになることです。

言い換えると「自分はこの先どう生きていくのか？」という問いかけに急いで答えを出すのではなく、いろいろなことを見て、聞いて、知り、いつか答えを見つけた、そんな歩みがあることに気づくことです。これは知識や頭でわかることではありません。「どう生きていくのか？」という問いに気づいた結果、悩みに悩み、あがいた上でなければ辿り着けない境地だと思います。

お子さんは、これから長い道のりをゆっくり歩みます。その道のりは決して楽なものではありません。そばに寄り添い、一緒に悩みつつ付いて来てくれる、そんな保護者の方の存在が今は不可欠です。保護者の方にとっても決して楽な道のりではないと思います。ぜひ、信頼できる人に支えてもらいながら、歩いてほしいと願います。

おそらく今のお子さんは前より一回りも二回りも大きく育っているでしょう。これからもいろいろなことがあると思いますが、ぜひお子さんを信じ、これまでの歩みを信じて進んでください。



このハンドブックでは、学校に登校しない、できない状態のお子さんがどのようなプロセスを経て次なるステップに進んでいくのかをまとめてみました。

もちろん子どもたちは一人ひとり違い、ご家庭もそれぞれです。ですから、決してこのとおりというわけではありません。ですが、もしも今お子さんが学校に行くのが難しくなっているようでしたら、ひとつの参考にしていただけたらと思います。

また、お子さんが学校に行っている家庭でも、子どもが何を考えているのかわからないとか、子どもの気持ちが計り知れない、といったことで悩んでいる方もいるのではないかと思います。そんな方たちにも、子どもはこんな思いを抱いたりするものなのかと、ひとつの参考にしていただければ幸いです。



相談先・支援機関など

●西東京市教育相談センター

お子さんの心身の発達や生活、学習、親子関係や子育て等について相談できる場所です。臨床心理士等が相談に応じます。

【来室相談】

保護者の方による予約が必要です。

受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(土日祝日・年末年始除く)

電話：042-420-2830

【電話相談】

受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(土日祝日・年末年始除く)

電話：042-420-2830

※電話相談は予約不要です。随時お受けします。

※ご相談内容によって来室相談をおすすめする場合があります。



●スクールカウンセラー

市立小中学校全校に配置されたスクールカウンセラーが、学校の相談スペース等で児童・生徒、保護者の方からの相談に応じています。利用可能な日時は各学校にご確認ください。

ご不明な点等がありましたら、教育支援課相談係(下記)にお問い合わせください。

電話：042-420-2829 (教育支援課相談係)



●スクールソーシャルワーカー

市立小中学校には、各学校を担当するスクールソーシャルワーカーがいます。スクールソーシャルワーカーは教育や福祉等の専門家で、児童・生徒と保護者の困りごとについて、様々な方法で状況改善に向けたお手伝いをします。相談をご希望の場合は、学校が教育支援課相談係にお問い合わせください。

電話：042-420-2829 (教育支援課相談係)



学校に登校しない・できない児童・生徒が使える場所

●体験フリースペース ニコモテラス

学校に登校していない小・中学生のうち、継続的な支援につながっていない児童・生徒が利用できる場所のひとつです。職員と話したり遊んだり、テラスでの体験を通じて、次の居場所をみつけていくきっかけになることをめざします。進路等の情報提供や家庭訪問もします。

児童・生徒のみ、保護者の方向伴、保護者の方のみでもご利用いただけます。事前申込みは不要ですのでお気軽にご利用ください。

開室日時：火曜日・木曜日 午前10時～午後4時(土日祝日、年末年始除く)

電話：042-469-6080

※閉室日：042-420-2829 (教育支援課相談係)

(月曜日・水曜日・金曜日 午前9時～午後5時)

所在地：西原町四丁目5番6号 西原総合教育施設3階



予約が要らないから気楽だね。
外に出てみるお試しの第一歩にちょうどいいよ。



●不登校ひきこもり相談室 ニコモルーム

学校に登校していない、家から外に出ない等の状態にある18歳までの児童・生徒等や保護者の方が、相談や居場所として通うことのできる場です。

居場所では自分のペースで過ごせます。ゲームやおしゃべり、運動や畑作業等、様々な活動もできます。お子さんの心の成長に向けて、必要な支援を考えて関わります。家庭訪問による支援も行います。

開室日時：月曜日・水曜日・金曜日

午前9時～午後5時(土日祝日、年末年始除く)

電話：042-452-2244

※閉室日：042-420-2830 教育相談センター

(火曜日・木曜日 午前9時～午後5時)

所在地：西原町四丁目5番6号 西原総合教育施設3階



ニコモテラスよりも活動の幅が広がるね。
ニコモテラスに慣れてから、こっちを利用する人もいるよ。

●教育支援センター スキップ教室

様々な理由から学校に登校していない市内在住の小・中学生に対し、学習や生活を通じて社会的な自立に向けた支援を行います。

市内に2か所あります。

開室日時：月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(土日祝日、年末年始除く)

【スキップ田無教室】

電 話：042-468-0195

所 在 地：西原町四丁目 5 番 6 号 西原総合教育施設3階

【スキップ保谷教室】

電 話：042-468-1093

所 在 地：保谷町一丁目 3 番 35 号 保谷小学校北側別棟







勉強したい人、生活リズムを整えたい人、
少しずつ学校に近いことをしてみたい人は、
スキップ教室がおすすめです。



その他の相談先 <詳しい情報は HP からご確認ください>

●市役所の相談先

名称	内容	HP
西東京市子ども家庭支援センター のどか	18歳未満のお子さん自身や子育てで家庭からの様々な相談に応じる総合窓口です。	
西東京市子ども相談室 ぽっとルーム	西東京市子ども条例に基づき、子どもの権利擁護委員が子どもからの相談を受けつける窓口。子どもの相談窓口。子どもの権利に関することであれば大人からの相談にも応じます。	
西東京市子ども LINE 相談 いこいな窓口@西東京	18歳までの市内に住んでいる、市内の学校に通っている、市内で働いている等の方を対象としたLINE相談です。 	

●市役所以外の相談窓口

名称	内容	HP
東京都教育相談センター (東京都)	都内在住の方とその保護者からの相談に応じる窓口です。友人関係やいじめ、子育てや学校生活に関する【教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン】、都立高校に関する【高校進級・進路・入学相談】、高校を中途退学した方や高校での就学経験のない方、中学校不登校の状態にある方やその保護者を支援する【青少年リスタートプレイス、思春期サポートプレイス】等、子どもの教育に関する様々な相談を受け付けています。	
東京都教育相談センター 立川出張相談室	多摩地区での相談を希望される方のために、立川出張相談室で来室相談に応じしています。	
学校問題解決サポートセンター (東京都)	都内の公立学校(幼稚園、こども園含む)と保護者や地域住民との間で生じた、学校だけでは解決困難な問題についての相談に公平・中立な立場で助言します。	
東京都生活文化スポーツ局 私学部私学行政課小中 高校担当	私立学校と保護者や 地域住民との間で生じた、学校だけでは解決困難な問題についての相談に公平・中立な立場で助言します。	
外国語による外国人相談 窓口 (東京都生活文化 スポーツ局)	都内に在住する外国人の方の日常生活の相談を受けています。	
小平児童相談所 (東京都福祉局)	児童福祉法に基づき設置されている18歳未満の子どものことについての相談を受けています。	
都庁の相談・窓口案内/ 健康・医療 (東京都)	こころの相談ができる精神保健福祉センターや、保健所、都立病院などの情報が掲載されています。	
警視庁少年センター	少年相談専門職員や警察職員が、少年・少女による悩みごとや困りごと及び保護者、学校の先生等の関係者からの少年の問題に関するさまざまな相談を受け付けています。	
法テラス東京(日本司法 支援センター)	総合法律支援法に基づき設立された公的法人で、法的トラブル解決のための総合案内所です。	



不登校を通して見る子どもの気持ちと保護者の思い
— 子どもの心と成長を考える —

令和6年3月

発行：西東京市教育委員会教育部教育支援課

参考：世田谷区教育委員会事務局教育相談課

（不登校・登校渋り 保護者のためのハンドブック）

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。