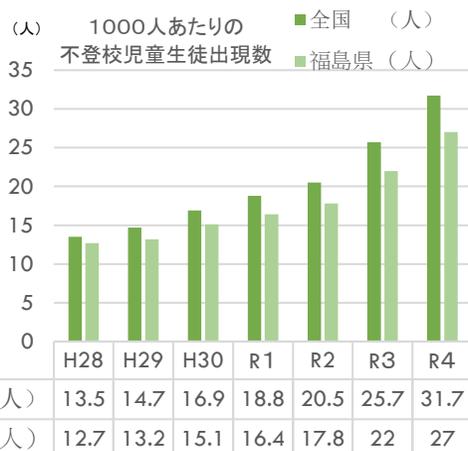


# 子どものSOSをより早く気づくために

～子どもが学校に行きたくないと言ったら～

地域家庭教育推進会津ブロック会議委員からの提言  
令和6年6月改訂

## 不登校増加傾向について



- 左のグラフのように不登校出現率は、全国・福島県ともに増加傾向にあります。会津地区も例外ではありません。
- 不登校は、どの子にも起こりうる可能性があります。



そこで、家庭教育の視点から不登校の未然防止とその対応についてできることはないかと考えました。

それは

- (1) ふだんの親子関係について
- (2) 子どもが学校に行きたくないと言った時の対応について

です。ぜひご覧ください。

## 最初の相談先

- ① 学校  
担任、養護教諭、学年主任、生徒指導担当、部活動顧問等 話しやすい先生
- ② 外部の専門家  
スクールカウンセラー (SC) (心理の専門家)  
スクールソーシャルワーカー (SSW) (福祉の専門家)  
※ 学校は、スクールソーシャルワーカーと協力しながら、その子にあった相談機関と連携します。

## 緊急時の相談先

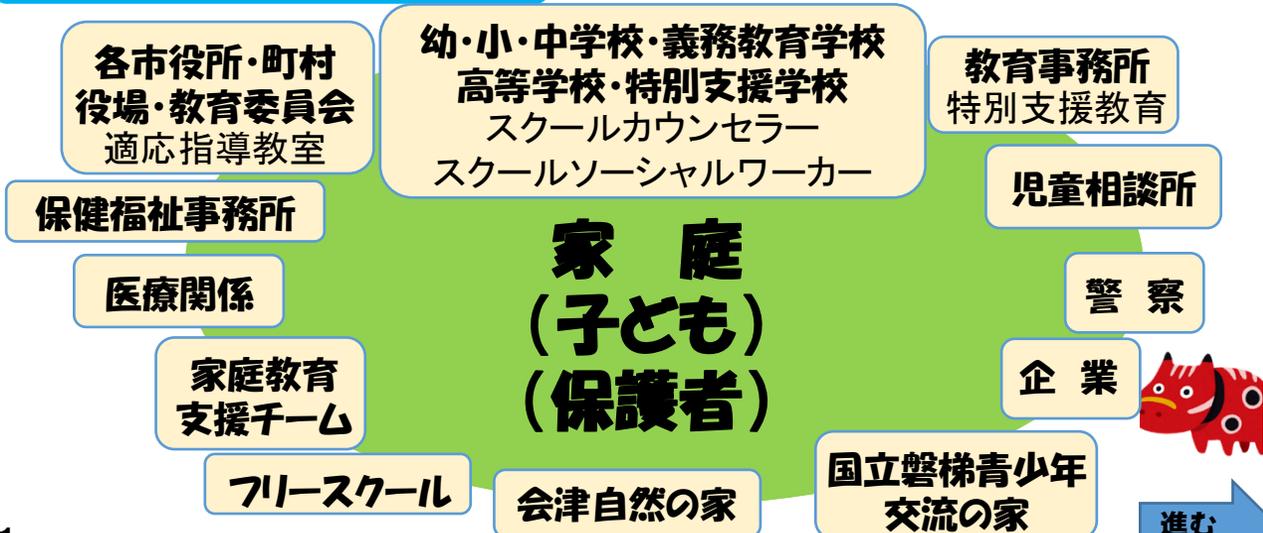
- ・ 福島24時間子どもSOS (0120-916-024)
- ・ LINE 相談 (こころをつなぐ@福島)

- ① スマートフォン等で右のQRコードを読み取る。
- ② LINEアプリのID検索でID【@228dnon】を半角入力し検索する。のどちらかで登録。



LINE相談QRコード

## 支援のネットワークの例



# (1) ぶだんの親子関係について

## ① 子どもの人権を尊重する



- 子どもには「安心して」「自信をもって」「自由に」生きる権利があります。子どもは一人の尊厳をもった大切な存在であることを再度確認します。
- 決める(選ぶ)のは、子ども自身です。親は一緒に考え、サポートします。

## ② 親子の会話を大切にす



- 子どもは、聞いてもらえることで安心感をもち、何か困ったらまた話そうという気持ちになります。「受けとめてもらえた」と感じることで、相手に対する信頼感が育ちます。会話を通して親子の信頼関係が深まっていきます。

## ③ 家庭を安心できる場所にする

- 家庭が安心できる、居心地のよい場所にすることが大切です。子どもが困った時の一番の拠り所になります。そのために家族で共通の楽しみを見つけ、家族で過ごす時間をつくります。  
例
  - 夕食後のひとときを家族で過ごす。
  - 家族共通の楽しみを見つける。
  - 親子で一緒に料理を作る。等

## ④ 規則正しい生活リズムを身に付ける

- 子どもの生活習慣の乱れは、学習意欲、気力、体力の低下の大きな要因の一つです。子どもが健やかに成長していくためには、規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。スマホやゲームの長時間利用には注意が必要です。

## ⑤ ほめることで自己肯定感を高める



- 「どのように褒めたらいいのかわからない」「悪いところに目がいってしまい、つい怒ってしまう」ということはありませんか。「手伝ってくれてありがとう」「残さず食べてくれてうれしい」など、具体的にほめたり、感謝の気持ちを伝えます。そんなちょっとしたことで子どもは気持ちが前向きになり、自己肯定感を高めることにつながります。

## ⑥ 地域とのかかわりを大切にする

- 子ども会や自治会(町内会)の行事や活動等、学校や家庭では味わえない豊かな体験の機会が多くあります。親子で楽しく参加してみます。
- 幅広い年代の人との出会いや学校以外の人と触れ合う機会があり、ほめられる、認められる経験の場になります。

# (2) 子どもが学校に行きたくないとしたら

## ① 子どもの話をじっくり聴く(傾聴)



- まずは落ち着いて、子どもの話をじっくり聴きます。子どもの気持ちを決して否定せず、すべて受け止める姿勢で聴きます。  
(無理に学校へ連れて行くことは、逆効果になる場合があります。)

## ② 積極的に相談する



- 誰かに相談する勇気も必要です。悩みはひとりで抱え込まず積極的に相談する。話をすることで、気持ちが楽になります。
- 様々な要因が絡みあって不登校になる可能性があります。何が原因なのかを突き止めるよりも、これからどう支援すればよいか重要です。まずは、学校と連携を図りながら、どのような支援ができるか考えていくようにします。
- 様々な方々と相談していきます。
  - 身近な人(家族、信頼できる友人等)
  - 学校
  - スクールカウンセラー
  - スクールソーシャルワーカー(関係機関と連携)
  - その子に合った関係機関の方
  - 家庭教育支援チーム**※ 相談先一覧へリンク**

## ③ 子どもの居場所を見つける

- 学校での生活という大きな習慣がなくなるため、夜更かしやひきこもりといった生活が加速するかもしれません。日中、子どもが安心して学ぶことができる居場所づくりを進めます。例
  - ・学校(特別な教室、保健室)
  - ・適応指導教室
  - ・地域の居場所等

## ④ 日常の生活リズムを取り戻す

- スマホやゲームに多くの時間を費やしていたら、家での過ごし方を子どもと一緒に決め、規則正しい生活を取り戻すようにします。  
例
  - ・早寝、早起き、朝ごはん
  - ・元気に体を動かす
  - ・家の中での役割を決める



## ⑤ 焦らず待つ



- 子どもの精神が不安定になったり、無気力になったりする場合があります。「学校へ行きたい」という思いと「このままの方が楽」という思いの葛藤の中にいるからです。焦らずに見守り、子どもの心のエネルギーが高まるのを待つようにします。

○ 不登校のお子さんが歩むプロセス



## 【相談先一覧】

## ● スクールカウンセラー

中学校に配置（中学生が利用する場合）・・・週1回程度相談日を設けている。  
小学生が利用する場合・・・・・・・・・・通学している小学校に相談する。

## ● スクール・ソーシャルワーカー・・・・・・・・・・学校に相談する。

## ● 相談場所

ふくしま24時間子どもSOS (0120-916-024)  
ダイヤルSOS（月～金10:00～17:00） (0120-453-141)  
こころの健康相談ダイヤル (0570-064-556)  
会津教育事務所 (0242-29-5320)  
会津若松市教育相談室 (0242-32-4441)  
会津美里町教育相談員（本郷支所2F） (0242-56-3013)  
会津保健福祉事務所（心の健康相談）電話予約要 (0242-29-5275)  
会津児童相談所 (0242-23-1400)  
福島県警察本部 会津少年サポートセンター (0242-22-5454)  
総務省福島行政監視行政相談センター (0570-090110)

きくみみ福島（相談受付及び相談窓口を紹介）

福島地方法務局若松支局（人権相談 月～金8:30～17:15） (0242-27-1498)

## ● 医療機関

竹田総合病院こころの医療センター（予約要） (0242-29-9812)  
福島県立医科大学会津医療センター附属病院 (0242-75-2100)

心身医療科 児童外来

会津こころと脳のクリニック (0242-85-7037)

高田厚生病院心身医療科 (0242-54-2211)

飯塚病院 (0241-24-3421)

あいづ心理臨床センターCoduyu Fax(0242-23-7171)

## ● 家庭教育支援チーム

あいづCAP（ワークショッププログラム） (080-1842-0160)

福島県家庭教育インストラクター会津さざなみの会 (090-3750-3638)

喜多方市家庭教育支援チーム“もも” (070-8426-3768)

家庭教育相談室「こころのオアシス」（西会津町） (0241-45-2144)

月～木 9:00～16:40

## 【支援機関一覧】（2023.8.23現在）

## ● 社会教育施設（体験活動）

福島県会津自然の家 (0242-83-2480)

国立磐梯青少年交流の家 (0242-62-2530)

## ● 学校以外の居場所作り（適応指導教室、フリースクール、こどもの居場所等）

会津若松市適応指導教室「ひまわり」 (0242-26-3413)

喜多方市子どもの居場所「れんが」 (080-9637-2465)

喜多方市子どもの居場所「れんがにじ」 (090-2954-4735)

喜多方フリースクール（適応指導教室） (0241-24-5314)

まなびときばんだい（磐梯町教育委員会） (0242-73-2017)

会津美里町学習サポーター（会津美里町役場本庁舎内） (0242-55-0344)

NPO法人Lotus まちの駅ロータス村 (0242-32-2255)

NPO法人Lotus 木育広場もくれん (0242-23-7178)

寺子屋キッズ21・しゅくだいカフェ（15:00～19:00） (0242-22-9417)

特定非営利活動法人 寺子屋方丈舎 (0242-93-7950)

ミラクルOHANA（24時間対応） (0242-23-9419)

いなわしろ地域食堂 まんまる (080-7189-1705)

SPPOG（ばんげ市民活動サポートセンター） (0242-23-7948)

# ポイント解説

## (1) ぶだんの親子関係について

# ① 子どもの人権を尊重する

- 子どもには「安心して」「自信をもって」「自由に」生きる権利があります。子どもは一人の尊厳をもった大切な存在であることを再度確認します。
- 決める（選ぶ）のは、子ども自身です。親は一緒に考え、サポートします。

## ポイント

- ・ 命が守られ成長できるようにする。
- ・ 子どもにとって最もよいことは何かを第一に考える。
- ・ 自由に意見を表明し参加できるようにする。
- ・ 差別されず、権利が保障されるようにする。

（児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）4つの原則より）

- ・ 自分のことは、自分で決める経験を積み重ね、子どものやる気を引き出すようにする。

## ② 親子の会話を大切にす

- 子どもは、聞いてもらえることで安心感をもち、何か困ったらまた話そうという気持ちになります。「受けとめてもらえた」と感じることで、相手に対する信頼感が育ちます。会話を通して親子の信頼関係が深まっていきます。



### ポイント

- 家族の間で「あいさつ」「ありがとう」「ごめんなさい」が素直に言えるようにする。
- 子どもを尊重し対等な立場で会話をする。
- 子どもが話しかけてきたら、一旦作業の手を休め、子どもの顔を見てしっかり聴く。
- 子どものちょっとした違和感を見逃さないようにする。

### ③ 家庭を安心できる場所にする

- 家庭が安心できる、居心地のよい場所にするのが大切です。子どもが困った時の一番の拠り所になります。そのために家族で共通の楽しみを見つけ、家族で過ごす時間をつくります。

## ポイント

- 夕食後のひとときを家族で過ごす。  
(例えば、家族揃ってのティータイムを設定するなど)
- 発達段階に応じて、一緒にお風呂に入る。
- 家族共通の楽しみを見つける。
- 週末は、家族で料理を作る。



など、それぞれのお子さんの発達段階や家庭に合った工夫をしてみましょう。

## ④ 規則正しい生活リズムを身に付ける

- 子どもの生活習慣の乱れは、学習意欲、気力、体力の低下の大きな要因の一つです。子どもが健やかに成長していくためには、規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。スマホやゲームの長時間利用には注意が必要です。

### ポイント

- 早起き : 朝はカーテンを開けて、日光を入れる。
- 朝ごはん : 脳にエネルギーを送るため、朝ごはんを食べる。
- 運動 : 外遊びで適度に運動する。
- 早寝 : 睡眠リズムを崩さないように決まった時間に寝る。
- ネット依存 : スマホやネットゲームの長時間利用があれば、放っておかず、生活習慣を親子一緒に見直す。

## ⑤ ほめることで自己肯定感を高める

- 「どのようにほめたらいいのかわからない」「悪いところに目がいってしまい、つい怒ってしまう」ということはありませんか。

「手伝ってくれてありがとう」「残さず食べてくれてうれしい」など、具体的にほめたり、感謝の気持ちを伝えます。そんなちょっとしたことで子どもは気持ちが前向きになり、自己肯定感を高めることにつながります。

### ポイント

- 子どもが良いことをしたら、何が良かったのかを具体的に伝えながら、ほめたり、感謝を伝えたりする。

例 静かに待つことができてえらい。掃除を手伝ってくれてありがとう。



- 具体的な行動パターンを伝え、少しでも実行してくれたらすぐにほめ、感謝を伝える。それを繰り返しながら、子どもの自己肯定感を高めていきます。

例 何時までにゲームを止めて、夕食の準備を手伝ってくれると助かるんだけどなあ。

## ⑥ 地域との関わりを大切にする

- ・ 子ども会や自治会（町内会）の行事や活動等、学校や家庭では味わえない豊かな体験の機会が多くあります。親子で楽しく参加してみます。
- ・ 幅広い年代の人との出会いや学校以外の人と触れ合う機会があり、ほめられる、認められる経験の場になります。

### ポイント

- ・ 地域の行事（お祭り、子ども会、地区の運動会等）に参加する。
- ・ 公民館の講座に参加する。  
（親子クッキング、ウォークラリー、ニュースポーツなど）
- ・ 参加した親同士のつながりを大切にする。  
（お互い相談し合える仲間になります。）
- ・ 支援機関を利用して、親子の絆づくり、達成感や成就感、自尊感情を培うようにする。

# ポイント解説

## (2) 子どもが学校に行きたくないと言ったら

# ① 子どもの話をじっくり聴く（傾聴）

- ・ まずは落ち着いて、子どもの話をじっくり聴きます。子どもの気持ちを決して否定せず、すべてを受け止める姿勢で聴きます。

（無理に学校へ連れて行くことは、逆効果になる場合があります。）



## ポイント

- ・ 忙しくても手を止めて子どもの顔を見て聴く。
- ・ 話の途中で口を挟まず、最後まで聴く。
- ・ 話を聴いたら、まずは気持ちを受け止めて共感する。  
（そうか、〇〇〇だったんだね。 等）

## ② A 積極的に相談する

- 誰かに相談する勇気も必要です。悩みはひとりで抱え込まず積極的に相談する。話をするすることで、気持ちが楽になります。
- 様々な要因が絡みあって不登校になる可能性があります。何が原因なのかを突き止めるよりも、これからどう支援すればよいか重要です。まずは、学校と連携を図りながら、どのような支援ができるか考えていくようにします。
- 様々な方々と相談していきます。
  - 身近な人（家族、信頼できる友人等）
  - 学校
  - スクールカウンセラー
  - スクールソーシャルワーカー（関係機関と連携）
  - その子に合った関係機関の方
  - 家庭教育支援チーム



次に  
続く

## ② B 積極的に相談する

### ポイント



- ① 学校と家庭の連携がとても大切です。  
担任、養護教諭、学年主任、生徒指導担当、部活動顧問等、話しやすい先生に相談する。
  - ② スクールカウンセラーに相談し、専門的なアドバイスをいただく。
  - ③ スクールソーシャルワーカーと協力しながら、その子に最適な関係機関と連携していく。
  - ④ 家庭教育支援を行っている機関に相談する。
- 例
- ・ 家庭教育支援チーム
  - ・ 子ども食堂
  - ・ 親の会
  - ・ 福島県会津自然の家、国立磐梯青少年の家

※体験活動に参加（心をリフレッシュ）

### ③ 子どもの居場所を見つける

- 学校での生活という大きな習慣がなくなるため、夜更かしやひきこもりといった生活が加速するかもしれません。日中、子どもが安心して学ぶことができる居場所づくりを進めます。

## ポイント

- 学校の特別な教室や保健室で学習する。
- 適応指導教室を利用する。
- フリースクールや塾を利用する。
- オンラインでの授業を利用する。
- 地域の居場所を利用する。 等

## ④ 日常生活リズムを取り戻す

- ・ スマホやゲームに多くの時間を費やしていたら、家での過ごし方を子どもと一緒に決め、規則正しい生活を取り戻すようにします。



### ポイント

- ① 早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活リズムを取り戻す。
- ② 元気に体を動かす。心も体もリフレッシュできます。
- ③ 家庭の中での役割（料理、お掃除、洗濯等）を決める。  
一緒にやることで親子の会話も生まれます。

## ⑤ 焦らず待つ

- 子どもの精神が不安定になったり、無気力になったりする場合があります。「学校へ行きたい」という思いと「このままの方が楽」という思いの葛藤の中にいるからです。焦らずに見守り、子どもの心のエネルギーが高まるのを待つようにします。

### ポイント

- 子どもを温かい目で見守り、待つ。
- 子どもがやりたいと言ったら、チャンスです。やらせてみるようにする。
- 子どもが興味を持ちそうなものを用意し、選択肢を増やす。



# 最後に

現在、解決の糸口が見えない状況の中で、悩みや不安を抱えている方もいらっしゃるかと思います。不登校の原因や要素は、一人一人違い、対応の仕方もそれぞれ変わってきます。こうすれば、解決するという特效薬はありませんが、様々な方と相談しながら、解決の糸口を見い出すきっかけになればと思います。

一人で抱え込まないで、様々な方と相談してください。とても辛い状況なら一旦休憩しましょう。家族のエネルギーをためることも必要です。家族が笑顔になることが解決の第一歩です。

子どもたちが、目を輝かせながら前を向いて歩いていけるように子どもの力を信じ支えてほしいと思います。



「だるま」や「起き上がり小法師」は、転んでもすぐ立ち上がる場所から、粘り強さと健康のシンボルとして縁起がいいとされています。

# 不登校のお子さんが歩むプロセス

参考資料:「不登校・登校渋り 保護者のためのハンドブック」  
(令和5年2月 世田谷区教育委員会)にリンク

<https://www.city.setagaya.lg.jp/>

世田谷区教育委員会ホームページ内  
テーマから探す(相談 悩みごと) ⇒ 教育 ⇒ 不登校・登校渋り 保護者のためのハンドブック