

◇関係機関ホームページ等

荒川区教育委員会 荒川区立教育センター

電話番号：03-3802-5720

受付時間：午前8時30分から午後5時15分

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a050/shisetsuannai/kosodate/gakkoukyouiku001.html>



不登校支援ガイドライン
(改訂版)

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/documents/26422/guidelinehogosyamuke.pdf>



あらかわ子ども応援ネットワーク

<http://www.kodomo-network.com/>



◇よくある質問 (Q&A)

Q1 いつまで学校を休ませていいのでしょうか？

A1

お子さんの心と体の状態が落ち着くまで、無理に登校を促す必要はありません。まずは安心して休める環境を整え、その上で、教育相談室などの専門機関に相談し、今後の対応を一緒に考えていきましょう。

Q2 ずっとゲームばかりしているのですが、大丈夫でしょうか？

A2

ゲームやスマートフォンは、お子さんにとって現実からの逃避やストレス解消の手段になっていることがあります。頭ごなしに否定せず、まずは見守り、少しずつ生活リズムを整える声掛けをしたり、他の興味関心を探る機会を提案したりしてみましょう。心配な場合は、専門機関にご相談ください。

Q3 友達や先生にどう説明したらいいかわかりません。

A3

無理に全てを説明する必要はありません。お子さんの状況をどこまで伝えるかは、保護者の皆さんが決めることです。学校には、お子さんの状況を伝え担任の先生や管理職の先生と相談し、協力体制を築くことが大切です。

◇あなたは一人ではありません

不登校は、お子さんからの大切なメッセージかもしれません。焦らず、お子さんのペースに寄り添いながら、一緒に解決の道を探していきましょう。

荒川区は、いつでも皆さんの味方です。

不登校支援ガイドライン
保護者向けリーフレット1



もしかして、不登校？

～「学校に行きたくない」と言われたら～
初期対応編



大切なあなたへ

お子さんから「学校に行きたくない」と言われた時、戸惑いや不安、もしかしたらご自身を責める気持ちでいっぱいかもしれません。でも、どうか一人で抱え込まないでください。不登校は、特別なことではありません。誰にでも起こり得ることなのです。

このリーフレットは、お子さんの不登校のサインに気づき始めたばかりの保護者の皆さんが、安心して最初の一步を踏み出せるよう、荒川区からのメッセージと具体的なヒントをお届けします。



?こんなサイン、見られませんか?

お子さんの「学校に行きたくない」という気持ちは、様々な形で現れることがあります。

○体調の変化

- * 朝、お腹が痛い、頭が痛いなど体調不良を訴える（特に登校前）
- * 微熱が続く、食欲がない、眠れない、または寝すぎる
- * だるそうにしている、元気がない



○行動の変化

- * 学校の話进行を避ける、話題を変えようとする
- * 朝、なかなか起きられない、準備が進まない
- * 学校に行く時間になると、動けなくなる
- * 家では元気なのに、学校のことになると塞ぎ込む
- * ゲームやスマホに没頭する時間が増える
- * 外出を嫌がる、友達と会わなくなる



○気持ちの変化

- * イライラしやすい、感情の起伏が激しい
- * 不安そうにしている、落ち着きがない
- * 自信がない、自分を責めるような発言が増える
- * 無気力に見える



これらのサインは、お子さんが何らかの心のSOSを発している可能性があります。まずは、ご自身を責めないでください。無理に学校に行かせようとするとかえって状況が悪化することもあります。

お子さんが学校に行けないのは、決して保護者の皆さんのせいではありません。

お子さんは、今、とても辛い状況にいるのです。

○「休む」ことも大切な選択肢です。

まずは、お子さんの心と体が休まる場所（ご家庭など）で、安心して過ごせるようにしてあげてください。

お子さんの気持ちに耳を傾けましょう。

「どうしたの?」「何かあった?」と、お子さんの話をじっくりと聞いてあげてください。話したくない時は無理強いせず、「いつでも聞きましょう」という姿勢を示すことが大切です。

お子さんの気持ちに共感し、「つらいね」「しんどいね」と寄り添う言葉をかけてあげましょう。

○「学校復帰だけがゴールではない」と知ってください。

荒川区では、不登校の支援の目的を「学校復帰」だけでなく、**「社会的自立」**と捉えています。お子さんが安心して自分らしく過ごせる場所を見つけ、将来に向けて一歩ずつ進んでいくことを大切にしています。



○荒川区の支援があります。

一人で悩まず、どうぞ私たちに頼ってください。

荒川区には、不登校で悩むお子さんと保護者の皆さんをサポートする様々な窓口があります。

◇荒川区の主な初期相談窓口

○教育相談室

お子さんの学校生活や発達、不登校に関する相談を専門の相談員が受け付けています。

電話相談や面談が可能です。

電話：03-3801-4338（直通）

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a050/shisetsuannai/kosodate/gakkoukyouiku001.html>



○学校のスクールカウンセラー

スクールソーシャルワーカー

各学校に配置されており、お子さんや保護者の相談に応じます。学校での様子を踏まえたアドバイスや、関係機関との連携をサポートします。まずは担任の先生にご相談ください。



○教育支援ルーム「みらい」

荒川区内に設置されている、学校に行きづらいお子さんが安心して過ごせる居場所です。学習支援や様々な活動を通じて、お子さんの「つながり」をサポートします。

見学や体験も可能です。まずは、お気軽にご連絡ください。専門のスタッフが、皆さんの状況に合わせて、一緒に考え、具体的な支援の選択肢をご提案します。

電話：03-3802-5720（内線：231）

