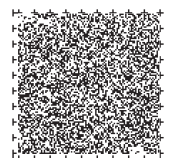
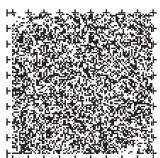


不登校・登校渋り 保護者のためのハンドブック

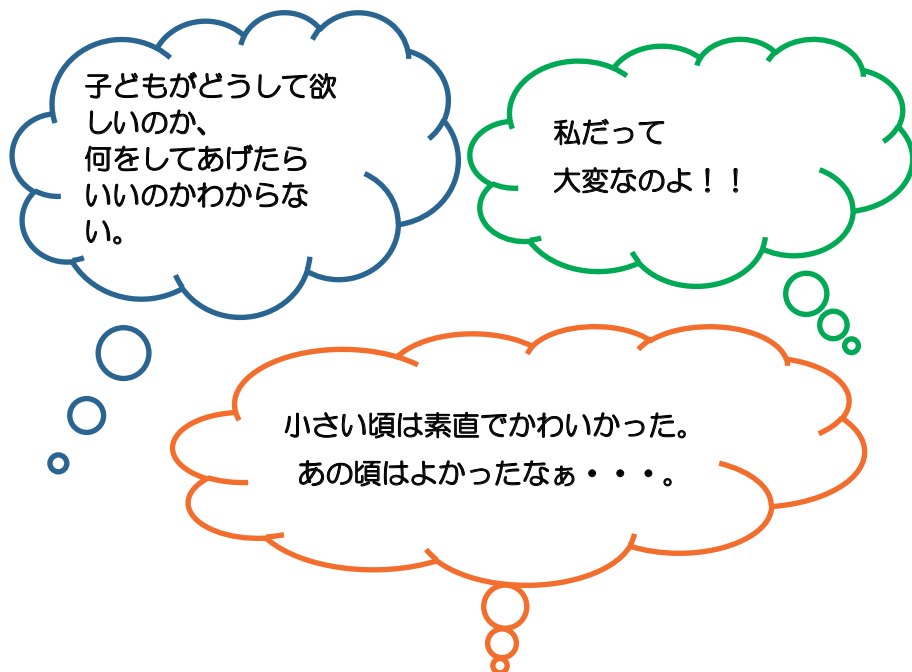
～ 不登校を通して見る子どもの成長と変容 ～



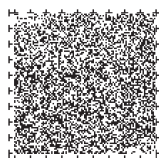
令和6（2024）年3月
世田谷区教育委員会



不安や悩みを抱える保護者の皆様へ



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お過ごしではないでしょうか。このハンドブックは、そんな保護者の方々が少しでも気持ちを楽にしたり不安を和らげたりできるよう、作成したものです。不登校・登校渋りを題材として、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・関連事業について掲載しています。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もつながることを願っています。



もくじ

1 章 不登校のお子さんが歩むプロセス

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

お子さんの様子

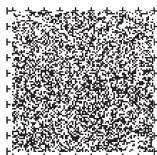
I 混乱期

- 1 初期：登校はしているものの、ギリギリだったり、遅刻したり。
何かあったのかしら？・・・・・・・・・・・・・・4
- 2 中期：初めのうちは体調のせいかと思っていたけれど、
度々休むようになってしまった。・・・・・・・・・・9
- 3 後期：学校を休むだけでなく、ノートや教科書を捨てようとしたり、
「死にたい」なんて言ったり。・・・・・・・・・・14

II 低迷期

- 1 初期：イライラして当たることは減ったけど、ゲームばかり。
ほんとにこれでいいのか？・・・・・・・・・・・・20
- 2 中期：だんだん普通に過ごせるようになってきたけれど、
学校や勉強の話になると黙ってちゃう。・・・・・・・・25
- 3 後期：最近、「暇だ」「何かすることない？」とか言うことがある。
どう受け止めたらいいいものやら。・・・・・・・・・・33

- III 回復期：家の中ではかなり普通の姿に戻って
きたように思えるんだけど。・・・・・・・・・・38



おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47

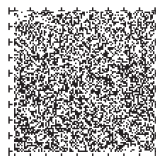
2章 相談先・支援機関など・・・・・・・・・・49

この本の使い方

この本では、不登校・登校渋りをテーマに、お子さんが抱く気持ちや保護者の思い、ご家庭でお子さんに接する際のポイントを、キャラクターの「そうだん君」が解説・アドバイスする形で掲載しています。

はじめから通してお読みいただくのはもちろん、「うちの子、一体何を考えているんだろう…」と疑問に思った時、もくじからご自分の「お子さんの様子」に近いページを探して気持ちを探るヒントにしたり、「こんな風に感じるなんて、自分は悪い親なのだろうか…」と悩んでしまった時、時期ごとに記載の「保護者の思い」のページをご覧ください等、必要な部分だけを拾い読みしてお使いいただくこともできます。

子育てに行き詰まりを感じた時、この本を開いてみてください。
そうだん君の言葉で、皆さんの気持ちが少しでも楽になりました
幸いです。



1章 不登校のお子さんが歩むプロセス

はじめに

不登校の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。

これをお読みの皆さん。

皆さんのお子さんは、最近どんな様子ですか？



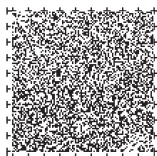
不登校アドバイザー
そうだん君

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よね。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、いつでも順調に進むとは限りませんよね。「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。子どもたちに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。

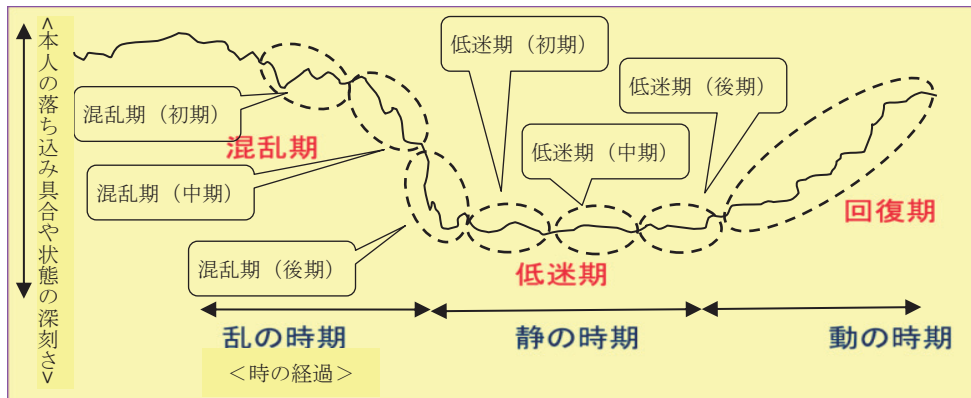
どの子どもも、子どもなりにその時々で悩み、あがきながら成長しています。

そんなお子さんのことを理解し、今を乗り切るために、「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。



次に示すのは、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」というイメージ図です。

揺れ動く不登校児童・生徒の心と回復への道のり



「広報 すこやかさん」第32号（東京都教育相談センター）

【混乱期】

順調に育っていると思っていたのに、不登校の兆し（登校しぶりなど）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。しかし、努力しても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。



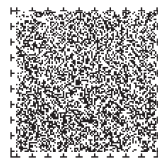
【低迷期】

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も言えます。



【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。



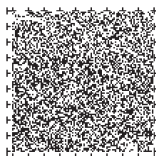


保護者の方も不安ですよ。

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。

子どもが登校を渋ったり、不登校になってしまったとき、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のかわからない、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。時間の経過を辿りながら一緒に考えてみましょう。

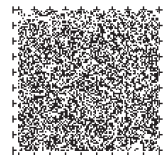


I-1 混乱期(初期)

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。



登校はしているものの、ギリギリだったり、遅刻したり。
何かあったのかしら？



学校に行き、勉強して行事に参加してお友だちと遊んだりして、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・・・

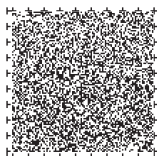
- 何だかぐずぐずしていて、いつまでたっても出て行こうとしない。
- 元気がないようにも見える。
- 声をかけても生半可の返事しか返ってこない。

それでも・・・

- 結局は登校して行く。
- 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、

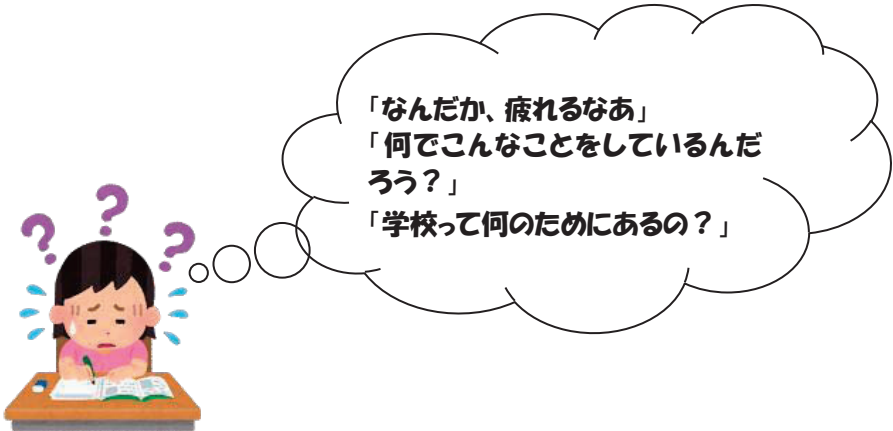
- 体重を気にしながら食事をしていた。
- やたらとあくびをしていた。
- 以前は学校のことやお友だちのこともよく話していたのに、この頃はあまり聞いていなかった。
- いつもより妙に明るかったり、やたらとそばに寄って来たり。
- ちょっとしたことイライラして口調が荒くなっていた。



などなど、初めはそんな姿が見え隠れしたりします。

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」

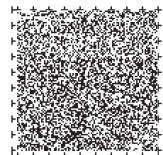
「変だな、おかしいな」

「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。すよね。「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。



保護者の思い

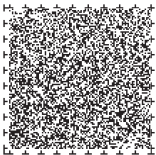
お子さんと同様、何の疑いもなく過ごしていた生活が、なんだかおかしい気配がしてくる。気づかなければそれまでのことですが、何となく気になってしょうがない、ということは誰にもあると思います。

- どうしたの？
- 何があったの？
- 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、イライラしてや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、しつこくしても嫌われるだけ、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。それはそれで仕方のないことなのですが。



家庭でできること

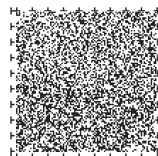
お子さんが話してくれればいいけれど、「今は話したくない」と言うかもしれません。「別に・・・何もないよ」とあっさりと答えるかもしれません。「それなら待つか」と待てたり、「それなら、いいけど」と気にしないでいられたりするならばよいのですが、やっぱり気になって仕方がないということもあると思います。

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、というときには、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。

そして、もしかしたら、お子さんは『自分はどう生きたらいいのか』という、人生の究極のテーマに繋がる問いにぶち当たったのかもしれない、と考えてみてください。簡単に答えの見つかることはありませんし、大人にだって難しい問いです。でも、子どもたちの中には、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て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。是非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。

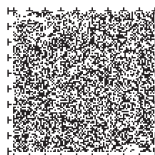


I—2 混乱期（中期）

必死になっているにも関わらず思うようにいかず、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。



初めのうちは体調のせいかと思っていたけれど、
度々休むようになってしまった。



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、長引いてはいけなないので無理をせず休ませるということもあります。

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ら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よね。

学校を休むという選択は、あまり嬉しくない選択ですよね。

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！」という思いにも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？

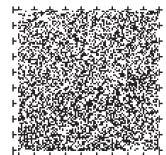
以前と変わらず、TVを見て笑っていたり、習い事には休まず通っていたりする。その一方で、

- 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
- 勉強もしているようだが成績が落ちてきた

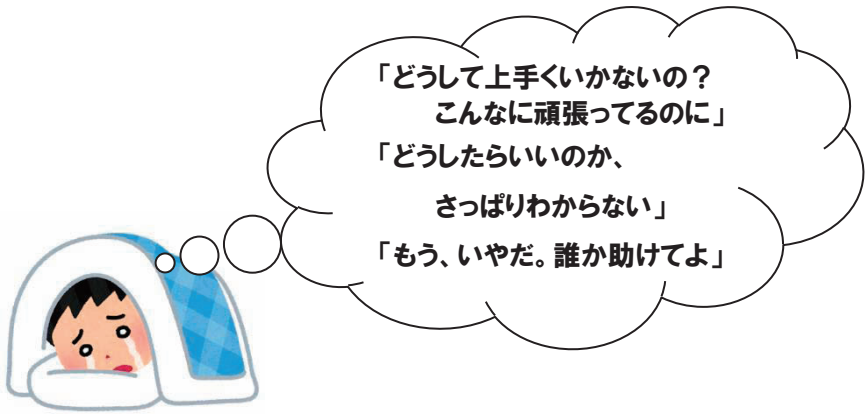
などなど。



波があって周りの者も疲れてしまう、といったことがこの時期にはよくあります。



子どもの気持ち



「どうして上手くいかないの？
こんなに頑張ってるのに」

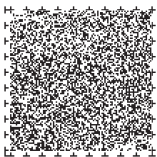
「どうしたらいいのか、
さっぱりわからない」
「もう、いやだ。誰か助けてよ」

少し前までは「なんで学校行かなきゃならないのかな？」「どうして勉強しなきゃいけないんだろう」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???

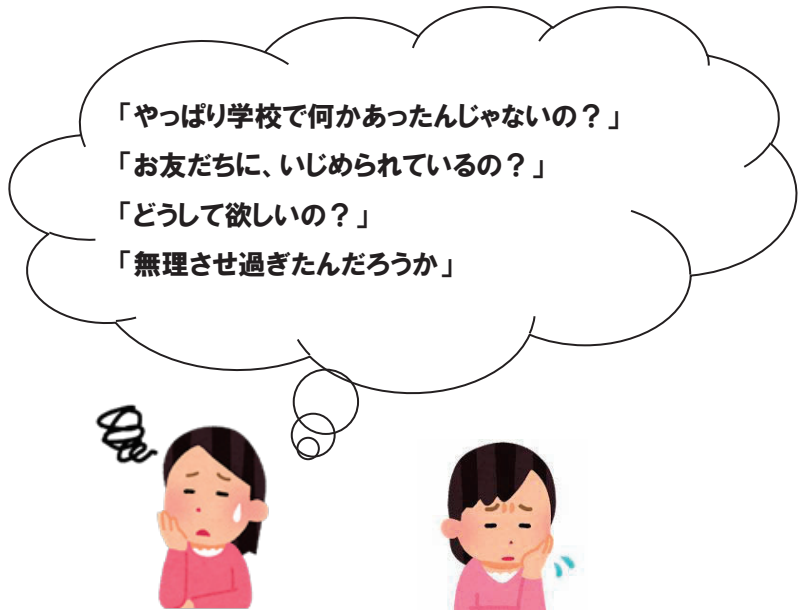
気持ちは焦るばかりで、一向に前に進めない。おまけにうちの人「がんばれ」「さぼるな」「しっかりしなさい」とかしか言わない。私はどうすればいいの？



保護者の思い

このまま「不登校」になってほしくない。少し頑張れば立ち直れるんじゃないか。ここで甘えさせちゃうと取り返しがつかないんじゃないだろうか。そう思って、これまでは叱咤激励してきたけれど。

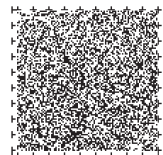
休むたびに欠席や遅刻の連絡を先生にしなくちゃならないの気が重いし。学校さえ行ってくれば、そんな気も遣わなくてすむんだけど。



知りたいことは山ほどありますよね。

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貰うだけで、かえって気まずくに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。



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、「慌てず、焦らず、急がず」です。

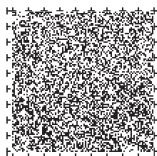
そもそもお子さんが聞いてほしいと思っているのか、放っておいてほしいと思っているのかわからないのですから、ここは慎重にならざるを得ません。

- 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が、「何が！」とけんか腰に（実は防衛なんですけど）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ないし、突然泣き出すかもしれません。

どんな反応がきても、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のがみそです。

また、夫婦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。

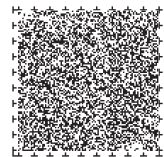


I-3 混乱期（後期）

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。



学校を休むだけでなく、ノートや教科書を捨てようとしたり、「死にたい」なんて言ったり。



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、お子さん自身を苦しめることがあります。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、

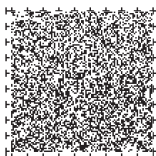
- 先生が勉強を教えてくれる
- 友だちと一緒にワイワイガヤガヤする
- 運動会や学芸会、遠足などの行事がある



などが浮かんできます。初めのうちはそれらのこと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、その気持ちはずーっと続くものでしょうか。

人にはそれぞれ、得手不得手があります。好きなこともあれば嫌いなこともあります。音楽は好きだけど体育は苦手という子どももいます。



初めは頑張れても、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お友だちには勝てない、などということが続くと、努力すること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。子どもの気持ちにかかわりなく、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が。

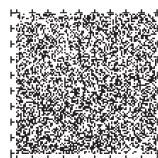
学校を休むことは、いけないことなのでしょうか。



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ると思います。

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。



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」

「頑張ったのに」

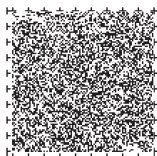
「どうせ僕はダメな子だから」



「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
ないんだから」

「みんなわかったような口利かないでよ」



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んね。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。学校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
- ・友だちを作って、楽しい時をいっぱい過ごしてほしい
- ・行事に参加して、いろん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のでしょうか。

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する。

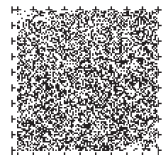
苦しいのは保護者も一緒。大声だって出したくもなるし、怒りたくもなります。泣きたいのはこっちの方だと言いたくもなりますよね。

「なんでこんな目にあわなきゃならないんだ？」

「ここで頑張らなくてどうするんだ」

「親に向かってなんて口の利き方だ」

「いいかげんにしろ」



家庭でできること

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)：いっそ思いきって休ませる。

(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、(B)の休むことを選ぶにも、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つめられていて、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。

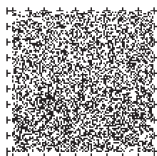
お子さんの人生はまだまだ長く続きます。今は休んでエネルギー補給をすることが将来に繋がる道である、と考えましょう。



学校には、どう話したらいいでしょう？

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。



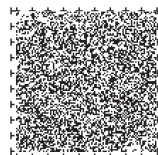
これまでもあれこれ心配してくれた先生に、「休ませます」という決断を伝えるのは心苦しいでしょうけれど、きっと理解してくれると思います。

II-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。



イライラして当たることは減ったけど、ゲームばかり。
ほんとにこれでいいのか？



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。けれども、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ホをいじってるだけ。こんなに好き勝手にさせておいて本当に大丈夫なのか？

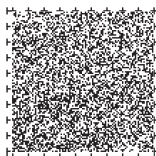
好きなことだけしている姿を見ると心配になりますよね。見通しは持てないし、お子さんを信じたくても信じられなくなってしまう。

ここで、少し前の姿を思い出してみてください。お子さんが荒れまわったり、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。

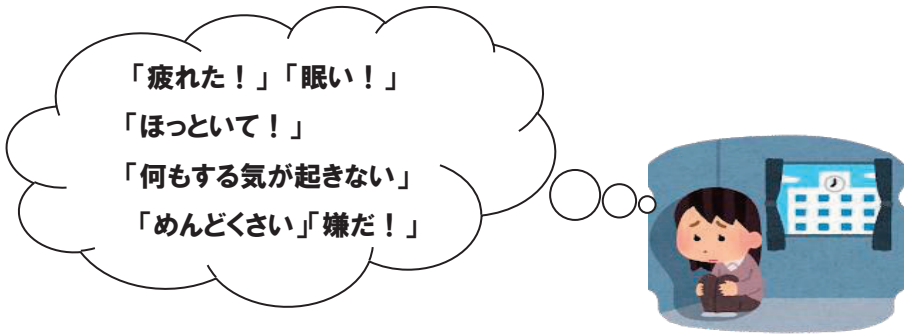
人は残念ながら休養をとらずに踏ん張り続けることはできません。皆さんは休養するとき、どんな風にしたいですか？

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。



子どもの気持ち

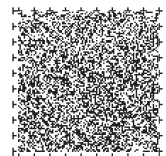


休養が必要なのはわかっても、子どもなりに何か考えているはず、と思いたいですね。でも実は、お子さんは何も考えないようにしていることがよくあります。

この時期のお子さんは、混乱期のどんどん追いつ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。

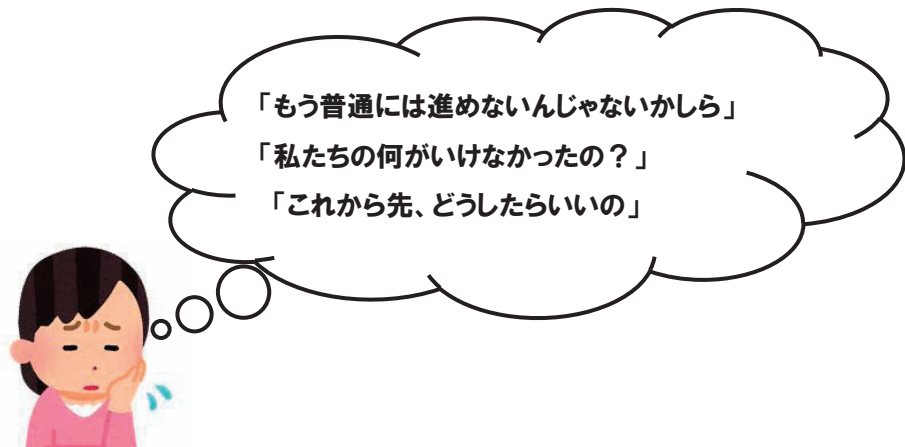
学校のこと、勉強のこと、友だちのこと、楽しみにしていた行事のことなどなど、本人が悩まないわけはありません。でも、どうしていいのかわからないんです。

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、心のパワーが減っているので、考えなくてすむような、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んです。



保護者の思い

保護者だって、相当ショックだし、悩んでしまいますよね。

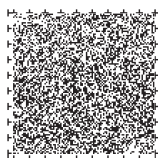


誰かを責めたくなくなったり、自分を責めてみたり、心は日々乱れると思います。それも当然のことです。

子どもは学校に入学したら、多少成績が悪くても友だちとけんかしたとしても、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るのではないのでしょうか。



家庭でできること

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っておくしかありません。まずは、お子さんが少しでも元気を取り戻して、自ら動きだ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かか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、

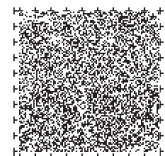
- ・顔を見たら「おはよう」「おやすみ」などあいさつをする（たいてい返事は返ってきません）
- ・お子さんの分も食事は作り、声もかける（食べてくれないこともありますし、家族と一緒に食べることを避ける子も多いです）

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。何でもいいのです。



そういう時間を作るのは、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時に、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。

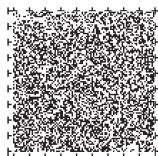


Ⅱ—2 低迷期（中期）

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けれど、
学校や勉強の話になると黙っちゃう。



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。

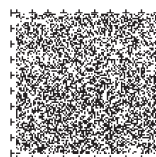
- ・何かのきっかけから「おはよう」とか言ったりするようになった
- ・気が向くと一緒に居間にいて、ＴＶを見ながら話もする
- ・食事も食卓で私と食べるようになった

などなど。

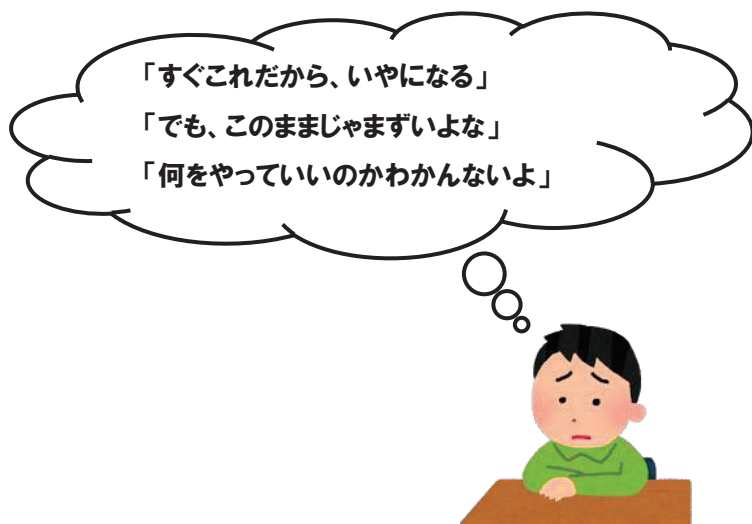
でも、気をつけてください。学校や勉強のことになると口をつぐむのは、まだそこまでのエネルギーは充填されていない証拠です。

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。



子どもの気持ち



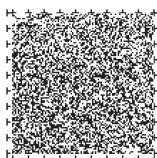
この時期のお子さんは、少しずつエネルギーが溜まってきて家の中
ではだいぶ普通に過ごせるようになってきた自覚もあります。

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

などなど。

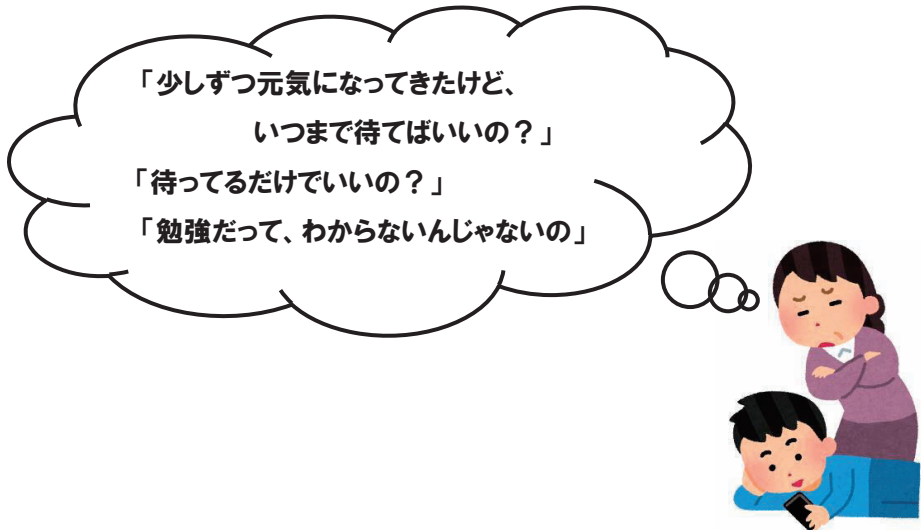
でも、口に出すと暗雲が一気に押し寄せてきそうなので、とても怖
くて口にはできません。できればまだ直面したくはないと思っていま
す。もう少し時間が欲しいのです。



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。

保護者の思い

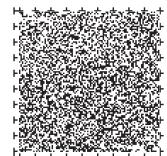
保護者の方にとっては、このような生活がいつまで続くのか、いつになったら子どもは動き出すのか、知りたくてしょうがないと思います。



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。

仕方がないですね、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。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。



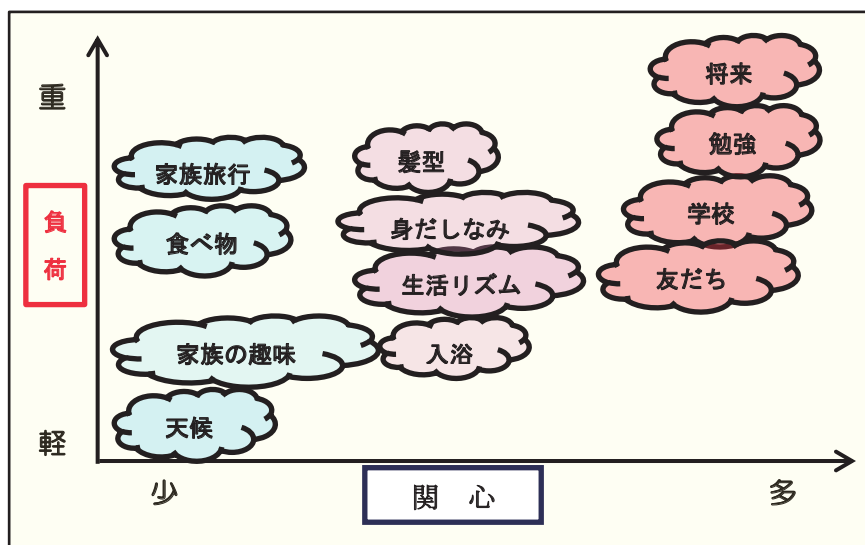
家庭でできること

では、お子さんとどんな話ならしていいのでしょうか。

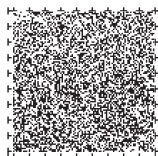


下の図は、お子さんにとっての関心ごとの程度と、それを考えた時に自分自身にかかってくる気の重さ（負荷）を図にしてみました。多くのお子さんにとってはこんな感じではないかと思うので、参考にしてみてください。

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、左下の関心も少ないし負荷も軽くて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ですよ。でも、ここが我慢のしどころ。苦しいでしょうけど、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ことになりがちです。



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よね。ぜひ、誰かに相談して聴いてもらいましょう。

自分の思いを聴いてもらえると、何だか心が軽くなって自然と落ち着いたりします。



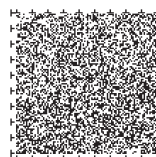
先生の力も借りちゃいましょう！

これまでは、学校のことは横に置いて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しれません。

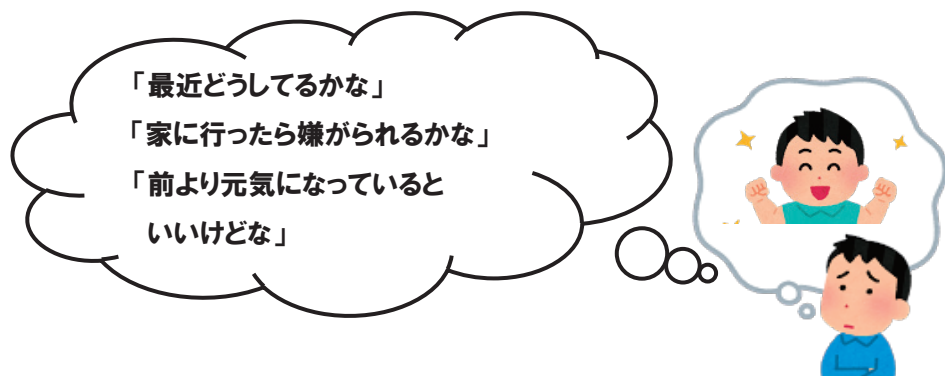
学校に戻るにしてもそれ以外の道に進むにしても、この先のことでは先生の力も借りることになります。



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。



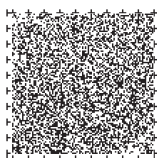
休みが長引けば長引くほど、学校からは遠ざかってしまうだろうし、かといって余計な刺激をすると、それはそれで逆効果ということもあるし。触れていいのか、そっとしておくべきなのか、先生も様子を知りたい気持ちでいっぱいでしょう。

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、どんな取組み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、何も先生の考え通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△△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。



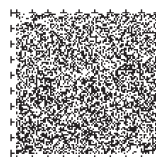
先生と上手く話ができて、お子さんと先生が関われたならば、その関わりを続けていくことが大事になります。ここで大切なポイントは、先生は自分のことを忘れていないということがお子さんに伝わることです。

ですからその時に気をつけたいことは、先生も保護者も「焦らない、欲張らない」ことです。

関われたからと言って、急に近づき過ぎるのは禁物です。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わかりません。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めつつ、無理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「負担にならない程度に息長く」が大切です。

そうした保護者と学校の地道な歩みと協力が、必ずこの先実を結ぶときが来ます。

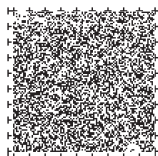


Ⅱ—3 低迷期（後期）

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？」とか言うことがある。どう受け止めたらいいものやら。



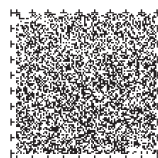
年齢にもよりますが、低迷期を安定して過ごすと、こんな姿が見えてきたりします。

- ・ やたらと付きまといてきて、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も思えるような姿が見え隠れしてきます。

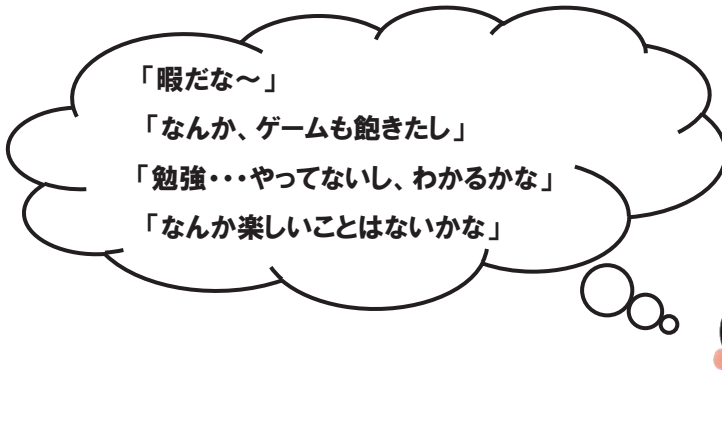
お子さんは、学校を休んで家庭にばかりいると外の世界が怖くなります。安全な家庭の中ではほっとしていられますが、一方では長いこと家庭にいと身体や心がうずき始めます。

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ます。



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。

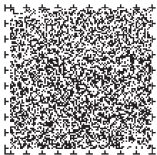


今は、前のように焦ったり追いまくられたりするような感じはなくなって、夏休みのように普通に過ごす分には回復できたようにも思えます。

でも、まだ勉強に取り掛かるには自信がないんです。

- やることや、やらなきゃいけないことはわかってる
- 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

一步を踏み出す勇気がないんです。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、と思うと、どうしていいかわからず、うろうろするだけなんです。



保護者の思い

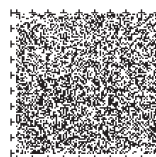
「そんなに暇なら勉強すれば」とか言ってやりたくなりますよね。

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てき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、なんて言い草なんだ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る姿を見るよりはいくらかまし、と思うしかないのでしょうか。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
- ・でも、「それはお前の仕事だろ！」とか言い返されないだろうか
- ・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

調子にのって頼んで、「そんなのは嫌だ」としっぺ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いいものか、どこまで期待していいものか迷いますよね。



家庭でできること

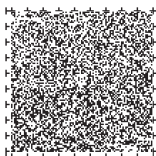
この際、勇気を奮って、思い切って頼んだり誘ったりしてみましょう。例えば、夜の犬の散歩について来てもらうとか。洗濯物の取り入れを頼むとか。

無理なら引っ込めればいいんです。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んです。言ってはみたものの、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。

ですから、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。断られたり、途中で投げ出されたりしたら、「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から。

さらに、そのときのポイントは『一緒にする』ということと、『学校とは関係ないところから始める』ということがあります。お子さんが言うのも、仕事が欲しいからではなく、誰かと一緒に生産的なことをしたくなっている、ということだからです。

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のであれば、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ね。

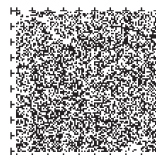


Ⅲ 回復期

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。



家の中ではかなり普通の姿に戻ってきたように
思えるんだけど。



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。

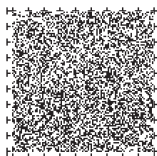
- ・ 犬の散歩やスーパーと一緒に出かけようになった
- ・ 食事と一緒にする
- ・ 映画やショッピングに行きたいと言う
- ・ 床屋（美容院）に行きたいと言う
- ・ 服装を気にするようになった
- ・ 学校行事のことを口にするようになった
- ・ 久しぶりに友だちと出かけた

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も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り落ち込んで暗くなったり、普通に話していたかと思うとぴたりと口をつぐんでしまったり、そんな姿を思えば、昔の学校に行っていた頃のお子さんに戻ってきた、ということもあると思います。

でも、前に戻ったり、昔のお子さんに返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あるわけではありません。内面的に数段成長し、たくましくなっているはずです。元に戻るのではなく、成長した新たなお子さんがそこにはいるんだということを忘れないでください。



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。

低迷期の後半に獲得できていた

低めだけど安定した生活（マイペース）

何かをしたくなって、勇気を奮って試してみる



ペースが乱れたり、揺れたりして不安定になる

やじろべえのように揺れてもこらえる



またやってみよう、もう少しやってみよう

ステップアップ



前よりも少しずつ高めの安定した生活に

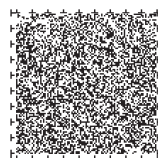
揺れても戻れる、やじろべえが大事です。



何か新しいことを試してみようとすれば、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。

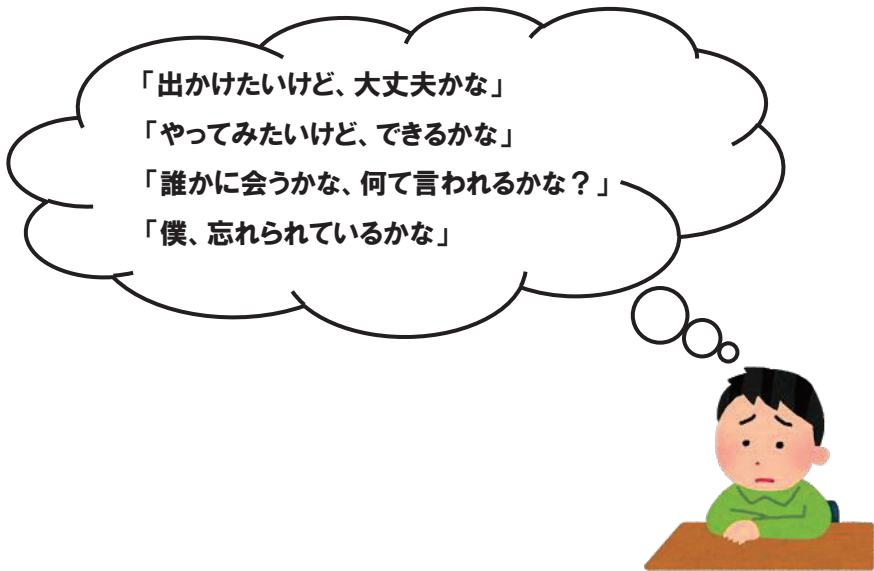
こうして少しずつ自信を取り戻していく、スモールステップの積み重ねが、高みへと連れて行ってくれます。



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たんです。

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、とっても不安なんです。



「出かけたけど、大丈夫かな」

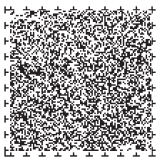
「やってみたくて、できるかな」

「誰かに会うかな、何て言われるかな？」

「僕、忘れられているかな」

だから、一人で始めるにはちょっと抵抗があるんです。

でも、自分から「手伝って」とも言いづらいんです。

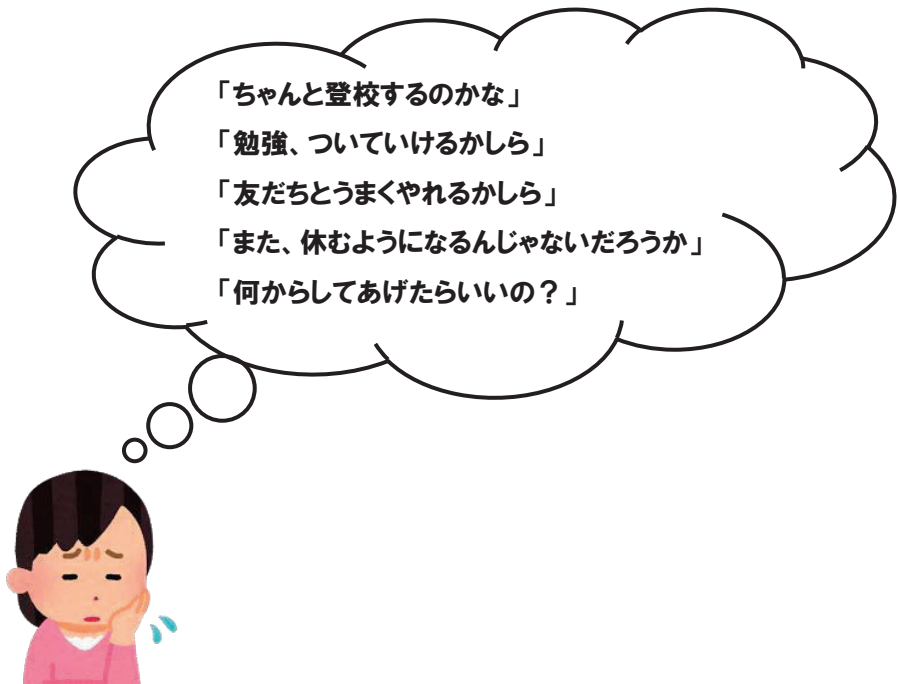


また、やってみたものの、「これでいいのかな」「大丈夫かな」と思うと不安にもなって、続けられなくなっちゃうということもあります。

保護者の思い

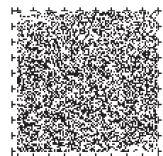
お子さんは進んだり戻ったり。勉強らしきことを始めたかと思えば、またゲームをする。機嫌がいいかと思えば、プイッと部屋に入る。一体どうなっているのやら。

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。



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。



家庭でできること

これからの主人公は・・・そう、お子さんです。ですから、目の前のお子さんが何を言っているのか、どんな様子なのか、しっかりと見てみましょう。

お子さんが何かしたいと思うようなことを言い出したなら、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。

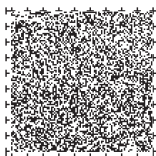
前だったら当たり前のように一人で行動していたことかもしれません。でも、お子さんはその当たり前に行動していたことから遠ざかっていて、今改めて挑戦する緊張感でいっぱいだと思います。ですから是非、気持ち良くお手伝いしてあげてください。

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、折角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試みることで、自分の責任で結果を受け容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も大事なのは、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、お子さんに学校復帰の気持ちは少なくても、別な道を見つけたいという希望があるならば、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、そこで初めて先生に話してみましょう。

その際、先生が考えてい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。

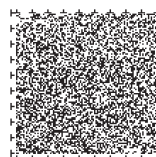
「この前、クラスの子が見かけたって言ってたけど」

「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厳しいかな」

「そろそろ、〇〇行事が近づいているけど、

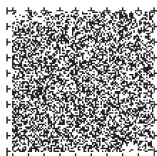
来られるかな？」

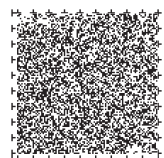


ただ、先生の言う通りにするというのではなく、保護者の方も意見をしっかり伝えることが大事です。

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などを相談するといいと思います。

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、相談されると良いと思います。





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。

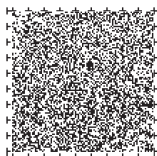
不登校の出口は「登校できるようになる」ということだけではありません。お子さん自身が大きな問いを抱えつつも、目の前の世界を自分の足で歩むために「私は、力を持っている」と感じることができるようになることです。

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て、いろんなことを見て、いろんなことを聞いて、いろんなことを知り、いつか答えを見つける、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？」という問いかけに気づいてしまったために、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。是非、信頼できる人に支えてもらいながら歩んでほしいと願います。



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。これからいろんなことがあるとは思いますが、是非お子さんを信じ、これまでの歩みを信じて進みましょう。

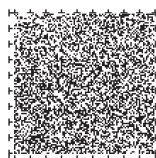
今回は「不登校」のお子さんがどのようなプロセスを経て次なるステップに進んでいくのかをみてきました。

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、決してこの通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、お子さんは不登校にはなっていないというご家庭にあっても、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、といったことでひとつの参考にしていただければ幸いです。



2章 相談先・支援機関など

●総合教育相談ダイヤル

教育に関する様々な相談を受け付けています。

子どもも、保護者も利用できます。匿名でも結構です。お気軽にお電話ください。

受付時間：月～金曜日 午前9時～午後7時（祝・休日、年末年始を除く）

TEL：03-6453-1520

●教育総合センター 不登校支援窓口

不登校で悩む小・中学生や保護者の方が気軽に相談できる窓口です。匿名でも相談できます。まずは、お電話でご相談ください。

受付時間：月～金曜日 午前9時～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）

TEL：03-6453-1523 FAX：03-6453-1534

所在地：世田谷区若林5-38-1

●教育総合センター 教育相談

教育相談員が教育についての心配ごとに対し、保護者の方の相談にお応えしながら、お子さんに対しても必要に応じた心理的な支援を行います。

<来室相談>

保護者の方による予約が必要です。ご利用しやすい場所にお電話ください。

受付時間：月・水・金曜日 午前9時～午後5時

火・木曜日 午前9時～午後6時（祝・休日、年末年始を除く）

・教育総合センター 来室相談

TEL：03-6453-1524 FAX：03-6453-1534

所在地：世田谷区若林5-38-1

・玉川分室

TEL：03-3709-2403 FAX：03-3707-7040

所在地：世田谷区玉川2-1-15

・砧分室

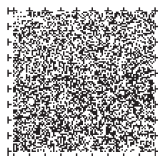
TEL：03-3483-3404 FAX：03-3483-3407

所在地：世田谷区成城6-3-10 成城6丁目事務所棟

・烏山分室

TEL：03-3305-2022 FAX：03-3305-2133

所在地：世田谷区南烏山4-26-2 烏山中学校東隣



●スクールカウンセラー

区立小・中学校全校に配置された区任用スクールカウンセラーおよび都任用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。また、相談室直通の電話番号は各学校または教育相談係（下記）にお問合せください。

TEL：03-6453-1511

●学びの多様化学校（不登校特例校）分教室「ねいろ」

学びの多様化学校（不登校特例校）分教室「ねいろ」（弦巻3-16-8教育会館内）は世田谷中学校の分教室です。

「ねいろ」では、生徒の実態に合わせた特別な教育課程を編成し、正規の教員を配置して、生徒一人一人のチャレンジ意欲や個性、能力を伸ばし、社会の一員として自立できる力を育むことを目的とした教育活動を行っています。

入室のご相談は、教育総合センター不登校支援窓口（TEL：03-6453-1523）にお問い合わせください。

●ほっとスクール（教育支援センター）

ほっとスクールは、学校に通うことは難しくても、同世代の子どもとかかわりたいと思っている子どもたちのために設置されています。体験活動やスポーツなどを通して、学校生活への復帰や自分らしい進路の実現をめざしています。

見学・入室相談については、直接ほっとスクールに電話でお問合せください。

受付時間：月～金曜日 午前9時～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）

・ほっとスクール「城山」

TEL：03-6453-1527 FAX：03-6453-1529

所在地：世田谷区若林5-38-1

・ほっとスクール「尾山台」

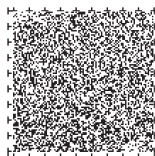
TEL：03-5706-5631 FAX：03-5706-5639

所在地：世田谷区尾山台3-19-3

・ほっとスクール「希望丘」

TEL：03-6304-6808 FAX：03-6304-6809

所在地：世田谷区船橋6-25-1



●不登校 保護者のつどい

お子さんの不登校についてお悩みの保護者の方を対象に、悩みを話し合ったり不登校に関する様々な情報を交換したりする場を毎月定期的で開催しています。日時等詳細は区のホームページをご覧ください。教育相談係（TEL：03-6453-1511）にお問合せください。

●メンタルフレンド

家に閉じこもりがちな子どもに対して、お兄さんやお姉さんのような青年をメンタルフレンドとして家庭に派遣しています。

一緒にお話をしたり、遊んだりしながらお子さんが元気を取り戻すきっかけにしていきます。

利用のご相談は、教育総合センター不登校支援窓口（TEL：03-6453-1523）にご相談ください。

●ほっとルーム せたが Yah! オンライン（ONLINE）

令和5年6月より、心理的理由などにより不登校または不登校傾向にある区内在住の小・中学生を対象に、タブレット型情報端末などを利用したオンラインによる支援事業を開始しました。

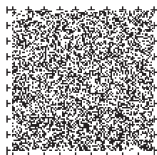
支援内容は、学習支援や子ども同士のコミュニケーションを図ることができる居場所支援、複数参加によるクイズ大会などの体験プログラムの提供、保護者の方も利用できるマンツーマンの個別相談支援などを行います。この事業は、世田谷区が株式会社トライグループに委託して実施しています。

開設時間：月・水・金曜日 午前11時～午後3時

（原則、祝・休日、年末年始、区立学校の春・夏・冬季休業期間中を除く）

事業内容、お問い合わせ、申込み手続きは下記区のホームページをご覧ください。

＊ ホーム ⇒ 目次から探す ⇒ 子ども・教育・若者支援 ⇒ 子育て・教育に関する支援・相談 ⇒ 子育て・教育に関する相談 ⇒ 教育相談
⇒ ほっとルームせたが Yah! オンライン（ONLINE）



●せたがやホッと子どもサポート（せたホッと）

いじめや体罰など子どもの権利侵害に関する相談を受け、助言や支援を行うとともに、必要に応じて学校への調査、調整等を行います。（教育委員会とは別の第三者機関の相談窓口です。）

受付時間：月～金曜日 午後1時～8時

土曜日 午前10時～午後6時（祝・休日、年末年始を除く）

TEL：0120-810-293 FAX：03-3439-6777

所在地：世田谷区宮坂3-15-15 子ども・子育て総合センター3階

●メルクマールせたがや

不登校・ひきこもり等、中学生世代以上の生きづらさを抱えた方やその家族を対象に、個別相談や、活動機会（居場所）の提供をしています。ご家族のみのご相談もお受けしています。お気軽にお問合せください。

受付時間：月～土曜日 午前10時～午後6時（祝日・年末年始を除く）

TEL：03-3414-7867 FAX：03-6453-4750

所在地：世田谷区太子堂4-3-1 STKハイツ5階

●みつけばハウス

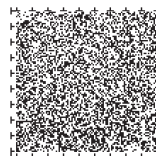
発達凸凹の特性のある当事者が「ピアサポーター」として、「ナニかをみつける」お手伝いをします。好きなことや夢中になれることに取り組み、ひとりではなかなかできない体験を通して、世の中をゆるーくサバイバルするのに必要なスキルを「みつける」場所です。

おおむね15歳から25歳までの若者を対象にしていますが、小学校高学年～中学生向けの出張プログラムを月1回程度開催しています。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

受付時間：火～土曜日 午前11時～午後6時（祝日・年末年始を除く）

TEL：03-6379-1236 FAX：03-6379-1246

所在地：世田谷区松原6-41-12



●子どものこころの健康相談

不登校のお子さんで、精神症状等がみられる場合、保健師による個別相談や予約制で精神科医の相談を実施しています。（例えば：憂うつ感や気分の落ち込みが続いている、頻回な手洗いがやめられない、過食や拒食、ゲーム依存等）

受付時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝・休日、年末年始を除く）
お住まいを管轄する支所の健康づくり課にお問い合わせください。

- ・世田谷総合支所 保健福祉センター 健康づくり課
TEL：03-5432-2896 FAX：03-5432-3074
所在地：世田谷区世田谷 4-22-33
- ・北沢総合支所 保健福祉センター 健康づくり課
TEL：03-6804-9667 FAX：03-6804-9044
所在地：世田谷区北沢 2-8-18
- ・玉川総合支所 保健福祉センター 健康づくり課
TEL：03-3702-1982 FAX：03-3705-9203
所在地：世田谷区等々力 3-4-1
- ・砧総合支所 保健福祉センター 健康づくり課
TEL：03-3483-3166 FAX：03-3483-3167
所在地：世田谷区成城 6-2-1
- ・烏山総合支所 保健福祉センター 健康づくり課
TEL：03-3308-8246 FAX：03-3308-3036
所在地：世田谷区南烏山 6-22-14

●こころスペース

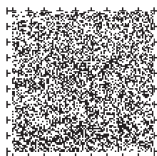
思春期・青年期（39歳以下）の方とそのご家族や関係機関の方の相談の場です。学校や友人関係、進路など、悩みごとがある時やこころの不調を感じる時、予約不要・匿名で専門のスタッフへ相談することができます。こころのモヤモヤを一緒に整理いたします。

実施会場：世田谷区立保健センター2階「こころとからだの保健室ポルタ」内

※開催日等詳細は下記区のホームページをご覧ください。

または世田谷保健所 健康推進課（TEL：03-5432-2947）にお問い合わせください。

＊ ホーム ⇒ 目次から探す ⇒ 福祉・健康 ⇒ 健康・保健・衛生 ⇒ こころの健康
⇒ こころスペースのご案内【思春期青年期（39歳以下の方）こころの健康相談事業】



<監 修>

今村 泰洋 世田谷区教育委員会事務局教育相談課
教育相談専門指導員

森田 規子 世田谷区教育委員会事務局教育相談課
教育相談専門指導員

不登校・登校渋り 保護者のためのハンドブック
～ 不登校を通して見る子どもの成長と変容 ～

【問合せ先】

世田谷区教育委員会事務局教育相談課

〒154-0023 世田谷区若林5-38-1

電 話 03-6453-1511

F A X 03-6453-1534

U R L <https://www.city.setagaya.lg.jp/>

発 行 年 月 令和6年3月

