

ほっと一息、 こころの深呼吸。

～不登校・登校しぶりのお子さまをもつ保護者のみなさまへ～

学齢期のお子さまがおられる保護者のみなさま、
さまざまな不安や悩みを抱えて過ごされることはありませんか。
このパンフレットは、みなさまの気持ちが少しでも楽になり、
不安が和らぐことを願って作成しました。
まずはゆっくりとページをめくってみてください。

河内長野市教育委員会

不登校、登校しぶりがおこったら…



誰にでも起こり得ることです
 不登校は「問題行動」ではありません。
 取り巻く環境によっては、どの子にも起こり得る。
 心と体が「お休み」を必要としているサインです。
 ご自身やお子さまを決して責めないでください。

ゴールは「社会的自立」です
 今の最終目標は「明日、学校に登校させること」という結果のみではありません。
 お子さまが自分を見つめなおし、自分のペースで「社会的に自立すること」をめざすための大切な準備期間です。

今、お子さまの心の中では何が起きているのでしょうか？

前兆期	初期	中期	後期	回復期
状態: 朝起きられない、 身体の不調、 宿題を嫌がる 支援: 不安を受け入れて 安定させる	状態: イライラする、 部屋にこもる、 心のエネルギーが枯渇 支援: 辛さに共感し、 非難や強制をしない	状態: 昼夜逆転、 エネルギーを使い 一日中寝ている 支援: じっくり待って見守る、 エネルギーを蓄え させる	状態: ひまだと感じる、 学校の話題が出る 学習を始める 支援: 自己決定の機会 を作る、具体的な 活動を支援	状態: 生活リズムが整う、 友だちと遊ぶ、 保健室等に行ける 支援: 復帰を急がせず、 本人のペースに合 わせる

家庭でできる、4つの「心のサポート」



いつも通りに接する
 お子様にとって家庭が一番安心できる居場所になるよう、保護者の方が落ち着いて、いつも通りの生活を続けることが最高のサポートです。



生活リズムを整える
 睡眠や食事など、変わらない環境を整えます。「朝」起きる時間を意識し、無理のない範囲で身体を動かす活動を取り入れましょう。



「整理役」として話を聴く
 すぐに答えを出したり助言したりせず、最後まで話を聴きます。「不安とやってみたい気持ちが両方あるんだね」と、気持ちの「見える化」を手伝いましょう。



決して一人で抱え込まない
 保護者の方自身の心身の健康が不可欠です。焦りや不安をそのままにせず、学校や専門機関をどうか遠慮なく頼ってください。

ひとりで抱え込まないで

たくさんの相談先や居場所があります



学校での支援

学校では、担任だけではなく、校長のリーダーシップのもと、学年主任や養護教諭、不登校担当など組織的に取組み、ご家庭と一緒に最適な支援策を考えていきます。お子様の状況に合わせて、例えば、登校時間や滞在時間を柔軟に調整したり、校内教育支援ルームで過ごしたりするなど「自分に合ったペース」での通学等も支援します。更に、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーなどの専門家とも連携して、チーム学校で支援してまいります。

【専門スタッフ】



スクールカウンセラー
心理の専門家。
児童生徒・保護者の
相談や心のケアを
行います。

スクールソーシャルワーカー
福祉の専門家。
児童生徒を取り巻く
環境に働きかけ課題
の解決をめざします。

【校内教育支援ルーム】



学級の教室以外に校内に設置する「安心できる居場所」です。教員や支援員等が寄り添いながら、自分のペースに合わせて学習や活動を行っています。

学校外の施設

ゆう☆ゆうスペース (学びの多様化教室)



学校に行きにくいけど、外に出ることができる段階の児童生徒が、様々な体験活動や集団活動を通して、こころのエネルギーをためていくところです。



大阪府不登校支援センターLACO (大阪府教育センター内)

府内の不登校の児童生徒を対象とした居場所。オンライン、通所による支援や教育相談も行っています。

フリースクール (民間施設)



民間施設において不登校の児童生徒が個々のペースで学び、社会のつながりを持つ「居場所」。支援内容は施設ごとに様々あります。

病院も頼れる相談先のひとつです。

不登校の背景には、心や体の疲れあるいは「起立性調節障害」などの体質的な要因が隠れていることは少なくありません。こうしたしんどさを医療期間は科学的な視点から解き明かし、心身の負担を軽くしてくれる心強い味方です。また、長期化する不安や自己否定感に対しては心療内科等による心理的アプローチが欠かせません。専門家との対話は、二次的な心の傷を防ぎ、エネルギーを回復させるための大切なステップとなります。



出席日数が高校入試に大きく影響があるんじゃないの？



欠席日数の多さが不利になるのではと、ご不安になる気持ちはわかります。しかし、府立高校の入試において、出席日数が合否に直接影響を及ぼすことはありません。

学校に行けなくても「出席扱い」になる制度があるって聞いたけど



ゆう☆ゆうスペースでの学習活動は「出席扱い」となります。またフリースクールでの学習についても国の示す基準をもとに校長先生の判断で「出席扱い」にできる制度があります。

勉強が遅れていくのが心配



焦るお気持ちはよくわかります。心のエネルギーがたまってくれば、お子さんは自ら学び直す力を持っています。お子さんの「今」の心の状態に合わせた学び方を考えていきましょう。

相談窓口・関係機関一覧

【河内長野市】

ゆう☆ゆうスペース (学びの多様化教室) 上田町 200-1	0721-70-7558 見学も受け付けています。まずは学校にご相談ください。
教育相談センター (学びの多様化教室内)	0120-52-3774 相談受付日時：月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後4時15分
こども相談総合窓口 市役所 1階 こどもファミリーセンター内	0721-53-8001 相談受付日時：月曜日～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時30分 0歳～18歳までのこどもや子育てに関する相談が可能

【大阪府】

すこやか教育相談 24 (24時間対応電話相談窓口)	0120-0-78310
大阪府不登校支援センター-LACO (オンライン学習、通所、不登校に関する相談) 大阪市住吉区苅田 4-13-23 (大阪府教育センター内)	06-6694-3303 大阪府内在住で、不登校等の状況にある小中学生が対象。

【民間施設】

かわちラボ まちのスクール (フリースクール) 本町 9-15	070-9267-6153 河内長野市教育委員会と連携協定を結ぶ民間フリースクール
--	---

河内長野市教育委員会 学校教育課

河内長野市原町 1丁目 1番 1号 TEL : 0721-53-1111