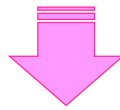


不登校の子どもも理解・支援

ハンドブック

がんばり過ぎなくていいんだよ
つらいときは少し休もうね



学校に行くのがつらい…
どうしたらいいのだろう

あなたのペースに
合わせて寄り添うよ



学 校

あなたの悩みを
聞かせてください



相談機関

はじめに

「不登校は問題行動ではなく、どの子にも起こりうる」

これは、文部科学省から出された平成 28 年 9 月の通知に書かれている言葉です。

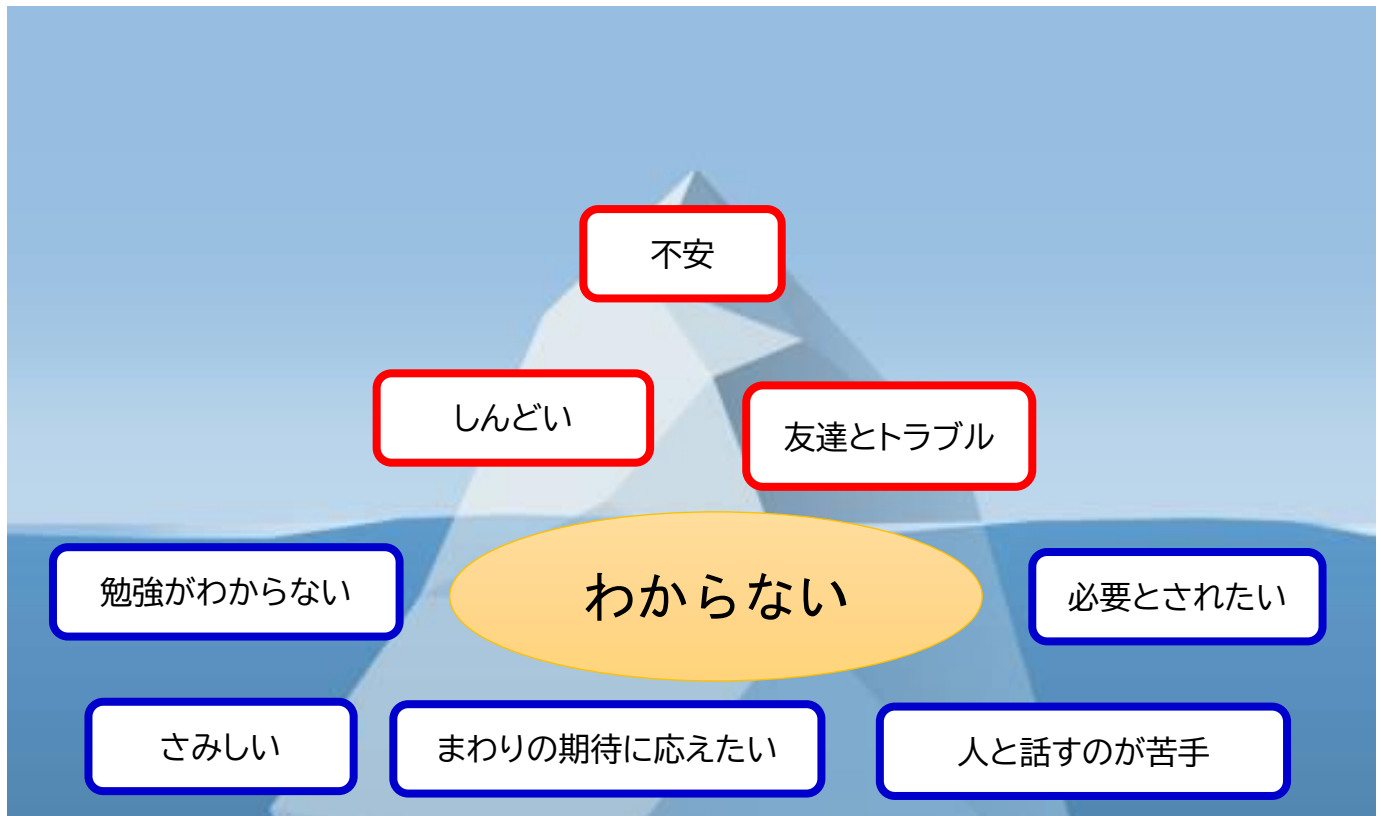
しかし、「まさか自分の子どもが学校へ行かなくなるとは思わなかった」「不登校なんて、うちとは無縁の話だと思っていた」と感じてしまう保護者のみなさまも少なくありません。

子どもを取り巻く社会環境・生活環境は大きく変化していますので、学校というひとつの環境に馴染みにくいと感じている子どもたちもいます。

保護者のみなさまにとっては、実際に自分の子どもが学校へ行けなくなったら、「ずっと行けなくなったらどうしよう？」「将来どうなるのだろう？」と不安を感じられることと思います。そのような保護者のみなさまに寄り添い、不登校について前向きな気持ちで一緒に考えていきたいという思いでこのハンドブックを作成いたしました。もちろん、お子さまの置かれている状況はそれぞれ異なっているため、すべてのケースがこのハンドブックの内容に当てはまるわけではありません。しかし、このハンドブックをご活用いただくことで、保護者のみなさまやお子さまの不安が和らぎ、不登校の理解と支援につながる、ひとつの道しるべになることを願っております。

「不登校はどうしておきるの？」

不登校は様々な理由が時間経過とともに積み重なり、それが、ある日登校への「不安」「しんどさ」となって表れます。ですから、理由の一つを解決しても登校にいたらないことは多くあります。(下図)



例えば『友達とトラブル』が解消されても、実は『人と話すのが苦手』という気持ちがあり、これが不登校や登校渋りの原因になっていた・・・というような事も考えられます。また、本人も自覚していない「しんどさ」や「不登校や登校渋りのきっかけ」が隠れている事もあります。

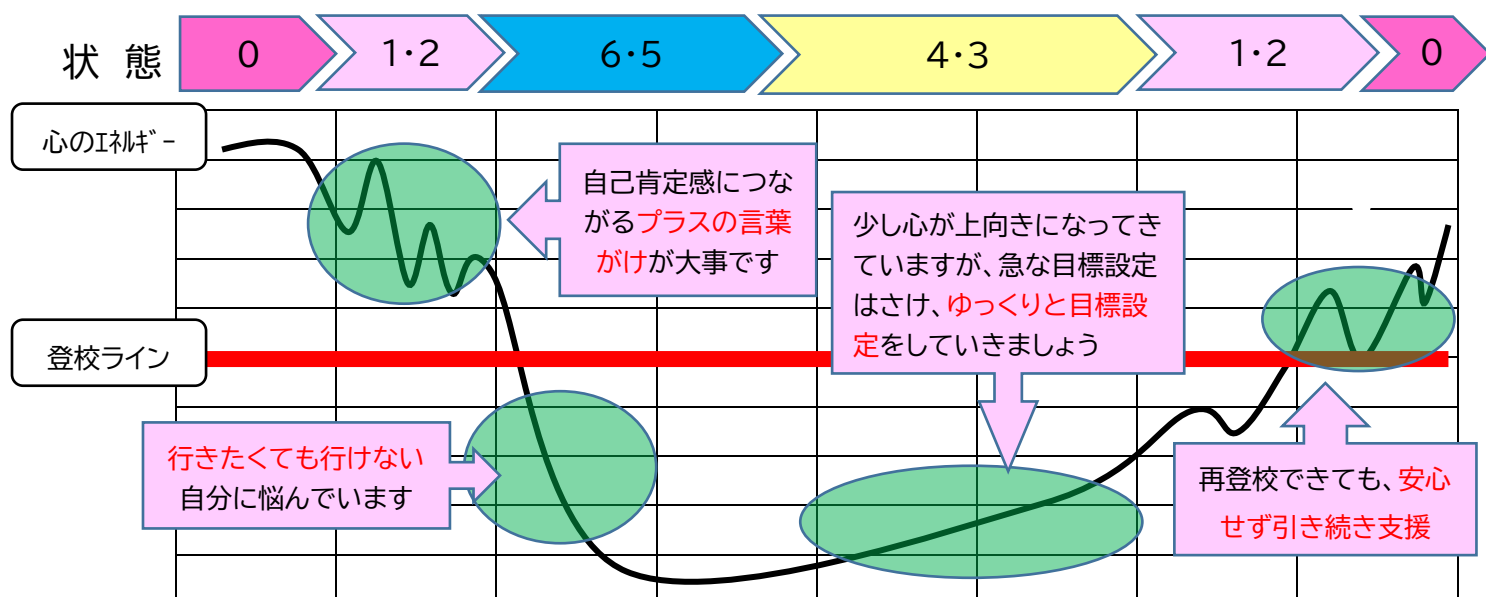
上の図は一例であり、不登校の理由はお子さまによって様々です。「いつもより元気がない」「あまり話さなくなった」など少しでも気になるお子さまの様子がありましたら、早めに学校や教育相談窓口へ相談してください。

お子さまの様子を観察し適切な支援につなげていく

お子さまの意思を十分に尊重しつつ、その状況によっては休養が必要な場合があることに留意し、お子さまの状況に応じた支援を行うことが大切です。下記の表に状況と支援例をまとめています。お子さまにすべてが当てはまることはありませんが、一つの目安として活用していただければと思います。

状態	状況	登校	外出	ご家庭での支援例
0	・登校渋りがみられる。 ・朝起きづらい。	できる	できる	『学校との相談関係強化』 『お子さまへのエンパワメント(励まし)』
1	・欠席が目立つようになる(週1～2日)。			『相談機関(いくしあ等)へ相談』 『校内サポートルーム・エリア対応の相談』
2	・週の半数以上が欠席 ・身体症状を訴える。			『専門家と相談』
3	・定期的(習い事、学習塾等)に通える場所がある。	できない	できる	『教育支援室 ほっとすてっぷ』 『学習支援室 サテライト教室』への通級
4	・定期的に通える場所はないが、外出は比較的自由にできる。			『ハートフルフレンド』の利用 学校外の教育機関の見学・利用
5	・外にはほとんど出ないが、家では落ち着いた生活ができています。		できない	『オンラインによる教育相談』『ハートフルフレンド』の利用検討
6	・自室から出ず、家族との関わりが少ない。			『見守りおよび生活の安定』『相談機関(いくしあ等)へ相談』

『不登校の状態イメージ図』



状態別の対応例

状態	対応例
0	『お子さまへのエンパワメント(励まし)』 登校渋りは、学校生活へ向かうエネルギーが減りつつあるサインです。肯定的な言葉がけを増やし、お子さまのエネルギーを高めていきましょう。 登校渋りの理由は、なかなか特定しづらく、本人もわからないケースも多いです。本人の意思に反して、何度も理由をきくことは、逆にエネルギーを奪うことにつながります。 「学校へ行きたくないよ……」に対して、「どうして？」と理由を尋ねるよりも、「お父さん(お母さん)も、何度もそう思ったことあったよ」と共感的に受け止めてあげるとよいと思います。 『学校との相談関係強化』 お子さまへのエンパワメント(励まし)は、家庭だけでなく、一日の多くを過ごす学校においてはより大事となります。登校渋り「学校行きたくないな」がありましたら、早めに学校までお知らせください。
1・2	『相談機関(いくしあ等)へ相談』 お子さまにエンパワメントをしているけれど、なかなか状態が上向かない。これからどのようにしていくとよいのだろう。本人も保護者様も少しずつ不安が高まっていくかもしれません。そのような場合は、相談機関へ相談し、本人・保護者様ともに不安を和らげていきましょう。おもな相談機関としては、スクールカウンセラー、子どもの育ち支援センター『いくしあ』があります。 『専門家と相談』 腹痛や頭痛といった身体症状がでている場合は、医療機関の受診(専門家との相談)が大事です。最近、一般小児科外来と小児心療内科を併置する医院も増えてきています。
3・4	『学校外の教育機関(ほっとすてっぷ・サテライト教室等)』の利用 比較的外出が容易にできる状態までエネルギーが回復してきたら、お子さまの興味に沿って、『ほっとすてっぷ』や『サテライト教室』、学校行事への参加などを勧めてみます。状態によっては、興味をもった教室(ほっとすてっぷ・サテライト教室等)の見学に行ってもよいかもしれません。 『ハートフルフレンド』の利用 特定の場所(ほっとすてっぷ等)へ通うことに抵抗感がある場合は、学生ボランティアや社会人による訪問支援『ハートフルフレンド』を利用してみるのもよいかもしれません。

5 『できることから少しずつ』

『ほっとすてっぷオンライン』や『ハートフルフレンド』の利用検討

何かしたくなるエネルギーを貯めている時期です。お風呂に入り始めた、ゲームをし始めたなどの行動がみられるようになります。「ひまだな～」「退屈」など口にし始めるのもこの時期です。**家でできる活動(簡単なお手伝い等)を考えたり、お子さまの興味に沿って、散歩や買い物などを勧めたりします。**

状態によっては、今後の展開として、『ほっとすてっぷオンライン』や『ハートフルフレンド』の利用を学校と相談してみるのもよいかもしれません。ただし、エネルギー量はまだまだ十分ではありません。無理に外出させたり、家族以外の人との会話を求めたりすると、またエネルギー切れにつながりますのでご注意ください。

6 『見守りおよび生活の安定』

一日中何もしない、寝てばかりいるなど怠けているように見られますが、エネルギーが切れて動きたくても動けない状態です。いろいろなものに興味が持てなくなり、入浴回数も減ってくるのもこの時期です。エネルギーが補充されるのを待つ時期ととらえ、**睡眠時間や食事の確保など、生活の安定を優先します。**無理やり部屋から出す、会話を強いる等、本人がエネルギーを使うようなことは避けましょう。

- | | | |
|--------|---------------------|--------------------------|
| 【参考資料】 | 『不登校に、なりたくてなる子はいない』 | 著 上野良樹 |
| | 『不登校の子どもに何が必要か』 | 著 増田健太郎 |
| | 『子どもが不登校になっちゃった』 | 著 ラン |
| | 『不登校の 6 段階』 | 不登校支援センター |
| | 『不登校の 6 段階を知ろう』 | 不登校カウンセリングセンター |
| | 『不登校の 7 段階』 | NPO 法人コミュニティ総合カウンセリング 協会 |
| | 『小児心身医学会ガイドライン集』 | 編 小児心身医学会 |

教育支援室『ほっとすてっぷ』

教育支援室『ほっとすてっぷ』は、尼崎市教育委員会が設置する不登校のお子さまを対象とした学校以外の学びの場です。学校に行きたくても行けないお子さまの居場所として、段階的な社会的自立を支援していきます。

現在、市内には3か所あり、通級ができない場合はオンラインによる教育相談や学習支援もあります。

ほっとすてっぷEAST

活動日 月～金

所在地

子どもの育ち支援センター内
(尼崎市若王寺 2-18-6)

ほっとすてっぷWEST

活動日 月～金

所在地

地域総合センター水堂内
(尼崎市水堂町 2-35-1)

ほっとすてっぷ SOUTH

活動日 月～金

所在地

大庄北生涯学習プラザ内
(尼崎市大島 3-9-25)



★入級者の声



他の子としゃべっていくうちに、
色々なことに気づけて、楽しくな
ってきた。
外に出る機会が増えた。
頼れる人が多いです。



家にいると家族としか話さな
くて、さみしかったが、ここで
いろいろな人と会って話すの
が楽しい。

★入級までのプロセス

学校へ連絡

*学校との連絡が難しい場合は、下記までご連絡ください。
いくしあ内 こども教育支援課 ☎ 06-6409-4995

教室の見学

*教室の見学は、お子さまと保護者となっていますが、状況に応じて保護者のみの見学も可能です。

入級面談

*入級面談は、お子さま、保護者、教室責任者、教育委員会、学校関係者となっていますが、状況に応じて面談参加のメンバーが変わります。

入級

*面談の結果、入級が適切となれば、開始となります。

学習支援室『サテライト教室』

学習支援室『サテライト教室』は、尼崎市教育委員会が設置する不登校のお子さまを対象とした学校以外の学びの場です。不登校児童生徒の身近な居場所、学習の場として、地域の生涯学習プラザ等を活用して、こども自立支援員が学習支援や教育相談を行います。

武庫東生涯学習プラザ (武庫之荘8-1-1) 	園田西生涯学習プラザ (食満2-1-1) 	立花北生涯学習プラザ (塚口町3-39-7) 
小田北生涯学習プラザ (潮江1-11-1) 	活動内容 地区担当のこども自立支援員が、週 2 回 2 時間程度の学習支援を行います。学習内容については、ご自身で用意して、自学自習となっています。 *場所によって、活動曜日、時間が異なります。	中央北生涯学習プラザ (東難波2-14-1) 
小田南生涯学習プラザ (長洲中通1-6-10) 	大庄北生涯学習プラザ (大島3-9-25) 	中央南生涯学習プラザ (西御園町 93-2) 

各場所の活動時間

中央南生涯学習プラザ	火曜日～金曜日	午前 10 時から午後 2 時まで
小田南生涯学習プラザ	月曜日	午前 10 時から午後 2 時まで
上記以外の生涯学習プラザ	火曜日 水曜日	午前 10 時から午後 0 時まで 午後 1 時から午後 3 時まで

利用をお考えの方は、学校までご連絡ください。

『ハートフルフレンド』

不登校やひきこもり傾向のお子さま及び教育支援室に対して、大学生や社会人がボランティアとして家庭や学校等を訪問し、お子さまとのふれあいを通じて支援を行います。

★活動内容★

おもに家からの外出が困難なお子さまの家庭を訪問し、お子さまに寄り添った活動(会話・スポーツ・絵を描く・ゲーム・散策等)を行い自主性やコミュニケーション力、社会性を育みます。

また、お子さまに合わせて教育支援室『ほっとすてっぷ』や学習支援室『サテライト教室』でも学習支援を行います。

★ボランティアの声★

ハートフルフレンドに登録しようと思った動機は、養護教諭を目指す立場として、不登校のことをもっと知ったり、学生としてできることがあれば関わったりしたいなと思ったからです。活動を重ねていくうちに、その子が自発的に自分のことを話してくれたり、普段悩んでいることや学校、家族のことなどを話してくれたりするようになったことが多くなったと感じています。その打ち明けてくれたことに対して、私はアドバイスなどはせず、うんうんと常に傾聴の姿勢で共感して話の聞き役になることを心がけています。ハートフルフレンドは、家庭に行くので、保護者の方とも密接に関わります。保護者の方から、感謝の言葉をいただいたり、子どもが自分と会えるのを楽しみにしてるよなどと言ってもらえたりすると、嬉しさとやりがいを感じています。



★利用までのプロセス★

保護者から
学校へ連絡

*ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。
いくしあ内 こども教育支援課 ☎ 06-6409-4995

情報交換会

*日程を調整し、利用開始となります。
*利用のための初回の家庭訪問は、教育委員会、学校関係者、ハートフルフレンドで行います。

利用開始 家庭訪問

*2回目以降は、ハートフルフレンドと日程の調整を行います。

相談窓口

相談機関名	連絡先	QR
子どもの育ち支援センター 『いくしあ』	☎ 06-6430-9989(平日 9:00-17:30) ✉ ama-ikushia@city.amagasaki.hyogo.jp	
ひょうごっ子悩み 相談センター	☎ 0120-783-111(9:00-21:00) ☎ 0795-42-6559(夜間 有料) 12/28~1/3 は休み	
チャイルドライン (こども用の相談でんわ)	☎ 0120-99-7777(毎日)	
いのちと心の サポートダイヤル	☎ 078-382-3566 月~金:18:00~翌 8:30 土・日・祝:24 時間	
よりそいホットライン	☎ 0120-279-338(毎日)	

スクールカウンセラー, スクールソーシャルワーカーへの相談

～各学校または、いくしあ・こども教育支援課へご相談ください～

スクールカウンセラー(SC)	スクールソーシャルワーカー(SSW)
心理に関して専門的な知識・経験を有する者 (公認心理師、臨床心理士等)	福祉に関して専門的な知識・技術を有する者 (社会福祉士、精神保健福祉士等)
児童生徒・保護者の心理的な悩みに対するカウンセリング及び保護者・教職員に対する助言や援助	児童生徒・保護者が置かれた様々な環境の問題への社会福祉技術に基づく働きかけ
学校 助言・援助 本人  ★子どもへのケアで前進しそうな状況	学校 連携・調整 関係機関  ★子どもだけでは改善できない社会的・家庭的状況

民間支援施設（フリースクール等）

指導要録上出席扱いとすることができる不登校児童生徒を対象とした民間支援施設一覧です。ここに、掲載されていない民間支援施設におきましても、出席扱いになる場合がありますので、小・中学校にご相談ください。

NO	会社名(団体名)	場所	電話番号	形態	ホームページ
1	ぐれいぷハウス	尼崎市	記載なし	通学	
2	YUMESchool	尼崎市	06-4400-6716	通学	
3	フリースクールころ	大阪市	0120-850-004	通学	
4	フリースクールみらい	伊丹市	072-781-0581	通学	
5	YMCA 学院 中部部 ～J-IVY～	大阪市	06-6459-1771	通学	
6	飛鳥未来中部部初等部	大阪市	050-5491-5047	通学	
7	クラーク国際中部部 (東京大志学園)	芦屋市	0797-38-7686	通学	
8	ふぉーらいふ	神戸市	078-706-6186	通学	
9	神戸セミナー	神戸市	078-341-1897	通学	
10	かなで学園	神奈川県	0120-918-750	在宅可	
11	クラスジャパン 小中学園	東京都	記載なし	在宅可	
12	第一学院中部部	大阪市	0120-953-324	在宅可	
13	八洲学園中部部	大阪市	06-6343-1173	在宅可	
14	トライ式中部部	尼崎市	0120-919-439	在宅可	
15	MIRAIZ ジュニア	尼崎市	06-6415-6977	在宅可	
16	さち塾	尼崎市	090-8529-6988	在宅可	

17	SHINGAKU	京都市	0120-578-380	在宅可	
18	ぐるりミライスクール 西武庫校	尼崎市	記載なし	通学	
19	オルタナティブスクール ここも	尼崎市	記載なし	通学	
20	NIJIN アカデミー	東京都	記載なし	在宅可	
21	ルネ中等部(昼の部)	大阪市	0120-526-611	通学	
22	Ecole de らじえむ	大阪市	06-4394-8697	通学	
23	光の子ども クリスチャン・スクール	猪名川町	072-766-0110	通学	
24	ベネッセ高等学院中等部	大阪府	0120-88-5243	在宅可	
25	フリースクール友利	尼崎市	090-6733-0008	通学	
26	N 中等部	神戸市	0120-0252-15	通学	
27	キッズウエルネス	尼崎市	06-7651-5857	通学	

(令和 8 年 3 月末 現在)

※最新の情報については、『尼崎市不登校ポータルサイト』をご覧ください。

<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kosodate-kyoiku/school/consult/1031386.html>

