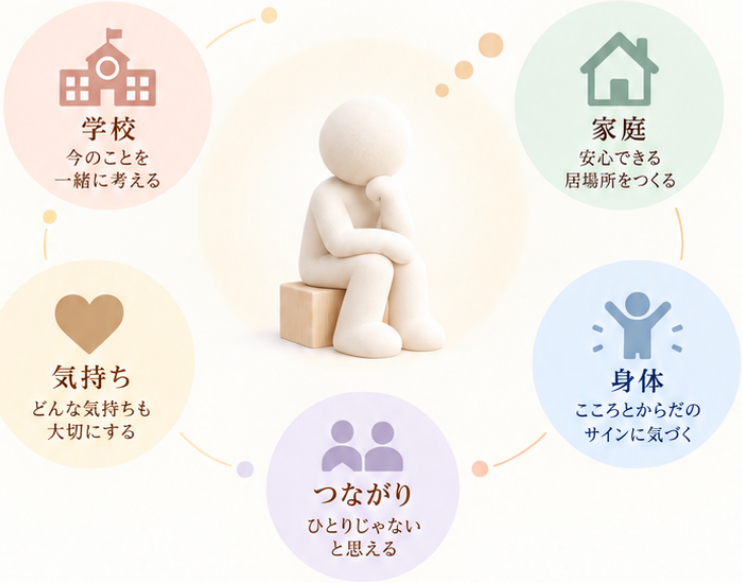
学校に行けない日が続いたときに

「行く・行かない」だけで決めず、
今起きていることを理解する



ここのば
counseling space

学校に行けることと、その子の価値は別です

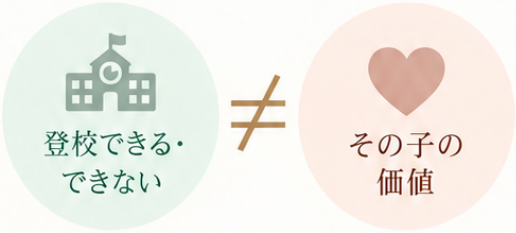
学校に行けなくなると、
大人も子どもも
「このままで大丈夫だろうか」
と不安になります。

でも、
登校できているかどうかだけで、
その子自身を評価する必要は
ありません。



学校に行けない状態は、
その子の価値そのものを
表しているわけではありません。

まずは責める前に、
今どんなことが起きているのかを
見てみましょう。



安心メモ
学校に行けるかどうかと、その子の価値は別のものです。

不登校は、一つの原因で起きるとは限りません

学校に行けない状態は、
診断名そのものではありません。

身体のしんどさ。
気持ちの落ち込み。
人間関係。
学習の負担。
発達特性。
学校環境。
家庭の状況。



こうしたものが、
一つだけでなく重なっていることがあります。

だから、
「原因はこれだ」と急いで決めるより、
どんな要素が重なっているのかを
丁寧に見ていくことが大切です。

安心メモ
学校に行けない背景には、いくつもの要因が重なっていることがあります。

『本人・学校・家庭・身体・環境』で見る

学校に行けない状態を考えるときは、
一つの見方だけでは整理しにくいことがあります。



たとえば、

本人はどう感じているか。
学校でどんなことが起きているか。
家庭ではどんな不安ややり取りがあるか。
身体にはどんな変化があるか。
環境にどんな負担があるか。

こうした視点を分けて見ることで、
今の状態が少し整理しやすくなることがあります。

安心メモ
一つの見方で決めず、いくつかの面から見ていくことが大切です。

朝になると
動けないことがあります

夜は
「明日は行く」
と言っていても、

朝になると
身体が動かないことがあります。



これは珍しいことではありません。

本人自身も、
「なぜ行けないのか」を
うまく説明できないことがあります。

気持ちだけでなく、
身体の緊張や疲れ、
不安の強さなどが重なって、
朝に動けなくなることがあります。

安心メモ
朝に動けないことは、本人の気合いの問題だけではありません。

「どうして？」に答えられないこともあります

原因を知りたいと思うのは、
自然なことです。

でも、

「どうして行けないの？」
「何が嫌なの？」
と何度も聞かれることで、

本人がさらに
「答えなければ」
と追い込まれることもあります。



本人もまだ、
自分の中で起きていることを
うまく言葉にできていない
ことがあります。

理由を急いで出すことより、
まずは話せる関係を残すことが
大切です。

安心メモ
答えられないこと自体が、今のしんどさを表していることもあります。

保護者が不安になるのも自然なことです

将来。
勉強。
友人関係。
生活リズム。

心配になるのは当然です。

保護者が不安になるのは、
その子を大切に思っている
からでもあります。

ただ、
親の不安が強くなると、
「今すぐ何とかしなければ」
という気持ちが先に立ちやすく
なります。

大切なのは、
保護者の不安と、
本人の今の状態を分けて
考えることです。



安心メモ
保護者の不安も大切ですが、本人の状態とは分けて見ていくことが役立ちます。

まず、安全に過ごせる場所を確保する

家が
「学校へ行けないことを
責められる場所」
になると、

休むことさえ
難しくなることがあります。

今の状態を立て直すために、
まずは安心して過ごせる
時間や場所が
必要なことがあります。

無理に前に進めるより、
安全に過ごせることが、
次の一歩の土台になる
ことがあります。



安心メモ
安心して過ごせる場所は、立て直しの土台になります。

ここのば
counseling space

話すことより、話せる関係を残す

「学校どうする？」
だけが会話になると、

親子ともに苦しくなりやすくなります。

学校以外の話もできること。
話したくない日は、話さなくてよいこと。
一緒に過ごせる時間があること。



そうしたことが、
本人にとって大切な支えになることが
あります。

大切なのは、
すぐに答えを出すことより、
話せる関係を残すことです。

安心メモ
話す内容より、「話しても大丈夫な関係」が支えになることがあります。

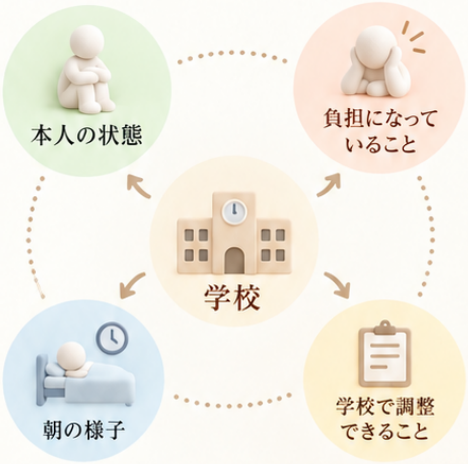
学校とは「登校させるため」だけに話すわけではありません

学校と話すというと、
「登校させるため」
というイメージになりやすい
かもしれません。

でも、
学校と共有できることは
他にもあります。

本人の今の状態。
負担になっていること。
朝の様子。
学校で調整できそうなこと。

登校できるかどうかだけでなく、
環境を整えるための情報共有
という視点があります。





安心メモ
学校とのやり取りは、「行かせるため」だけでなく、
環境を整えるためにも行えます。

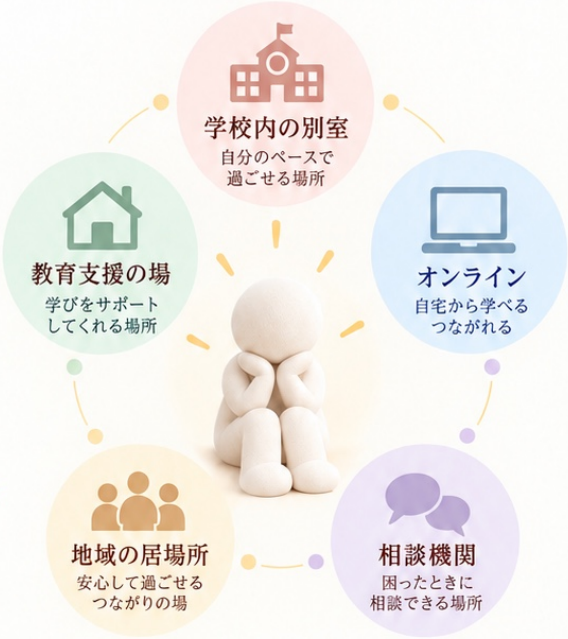
学ぶ場所・つながる場所は、一つではありません

学ぶ場所や、
人とつながる場所は、
学校だけとは限りません。

学校内の別室。
教育支援の場。
オンライン。
地域の居場所。
自治体や地域の支援機関。

地域によって形は違っても、
いくつかの選択肢があることがあります。

「学校に戻る」だけを
唯一の道にしないことも
大切です。



安心メモ
学ぶことやつながることの形は、一つだけではありません。

生活リズムは「正す」より「整える」

昼夜逆転などがあると、
保護者は焦りやすく
なります。

でも、
強く「正そう」とすることで、
関係が苦しくなることも
あります。

まずは、

「眠れているか。」
「身体はしんどくないか。」
「安心して過ごせる時間が
あるか。」

を見ながら、
少しずつ整えていくことが
大切です。



安心メモ
生活リズムは、強く直すより、状態を見ながら整えていくことが役立ちます。

医療や相談機関を利用してもよい

強い不安がある。
気分の落ち込みが続く。
身体症状がある。
発達特性が関係していそう。
家庭だけでは整理しにくい。

そうしたときは、
医療・心理・福祉・教育の
専門家につながることも
できます。

相談することは、
「大げさ」でも
「親として失敗」でも
ありません。

整理するために、
外の力を借りてよいのです。



安心メモ
家庭だけで抱えず、外の力を借りることも自然な方法です。

安全を最優先にしたいサイン

「消えたい」と話す。
自分を傷つける。
食事や睡眠が極端に崩れている。
長く部屋から出られない。

こうした変化がある場合は、
「学校へ行くかどうか」よりも、

まず安全と、
今の状態を優先することが
大切です。

一人で判断を抱え込まず、
医療機関や相談機関など、
専門機関につながることを
考えてください。



安心メモ
安全を守ることが最優先です。登校より先に、状態と安全を見てよいのです。

ここのば
counseling space

COCONOVA LIBRARY 03

今の状態だけで、その子のこれからは決まりません。

責める前に、理解する。
そして、今できるところから道筋を整えていく。



本資料は、不登校・学校に行けない状態について理解するための
一般的な情報をまとめたものです。

不登校の背景や状態の現れ方、必要な支援は人によって異なります。
つらさが続く場合や、安全面が気になる場合は、
医療機関、心理・福祉・教育等の相談機関へご相談ください。

ここのば
counseling space