

不登校サポートガイドブック

# ひとりじゃないよ

～すべての子どもの笑顔のために～



不登校は全国的にも福井県内においても、増加傾向が続いています。この不登校サポートガイドブックが、不登校についての理解促進と同時に、不登校への不安や悩みを抱えている児童生徒や保護者の皆様の一助になりましたら幸いです。

福井県教育委員会

令和5年10月

## 【不登校は誰にでも起こりうる！？】

文部科学省も、特定の子どもに特有の問題があることによって起こるのが不登校ではなく、「誰にでも起こりうるもの」ととらえています。

「不登校のきっかけ」を文部科学省の調査<sup>\*</sup>から見てみると、学校での人間関係のつまずき、勉強でのつまずき、生活リズムの乱れ、家庭での人間関係の問題など、**誰もが抱えうる悩みが主な不登校のきっかけになっていることが報告されています。**

(※「不登校児童生徒の実態把握に関する調査報告書（令和3年10月）」より)

# ごぞんじですか



## 日ごろのお子さんの様子と、家庭での接し方を振り返ってみましょう！

### 自己有用感を育む前向きな声かけ

**自己有用感**とは、集団内で貢献したり、認められたりすることで、自分を価値あるものとして受け止める感覚のことであり、子どもたちの健全育成には欠かせない感情です。家庭内でできる自己有用感を育む場面として、

- お手伝いをし、家族の役に立った、家族に喜んでもらったなどの経験を積む。
- テストやスポーツ（習い事）などで結果のみにとらわれず、過程や頑張りを認める。

などが挙げられます。



### 生活リズムを整える

文部科学省の調査によると、「最初に行きづらいと感じ始めたきっかけ」について、『**生活リズムの乱れ（朝起きられなかったなど）**』を理由に挙げた児童生徒は**25%を超えています。**

近年は、夜遅くまでゲームをしたり動画を見たりして、就寝時刻が遅くなりがちです。学校でも「スマートルール」などを決めていますが、ご家庭においても、

- スマホは〇時間まで
- 寝る時はリビングで充電する

などのルールを決め、成長段階に応じてお子さんと相談しながらルールの見直しをしていきましょう。



福井県では、保護者どうしが交流しながら子育ての悩みや不安を気軽に話し合い、子育てについて楽しく学び、支え合うネットワークづくりをしたいという願いから「親のまなびあいプログラム」を作成しています。保護者の皆様におかれましては、保護者会や就学时健康診断、PTAの子育て講座等で開催される際には、ぜひご参加ください。お子さんとの向き合い方のヒントが得られるかもしれません。

### 【「親はぴトーク」参加者の声】

「自分の子育てを見直すことができてありがたかった」

「他の人も同じ悩みをもっていることが分かり、

共感してもらい気持ちが楽になった」



詳しくはこちら↑

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/gimu/oyahapi.html>

# お子さんに気になる様子はありませんか？～心のアンテナを高く保とう～

お子さんが発しているサインかも！？不登校の予兆を早めにキャッチ！

- 起床時刻が次第に遅くなり、なかなか起きにくくなる。
- 頭痛や腹痛などの身体の不調を訴えることが多くなる。
- 朝食、身じたく、トイレ等に時間がかかりすぎるが多くなる。
- 学校に行くとき、ため息をついたり、座り込んだりする。
- 学校の様子を聞いても、ほとんど答えず、「学校がおもしろくない」と言い始める。
- 友だちと会ったり、遊んだりすることを避けるようになる。
- イライラして、不機嫌なことが多くなる。
- 人の視線や噂を非常に気にするようになる。
- 家庭学習の勉強時間が短くなる。（集中しなくなる。）
- 夜遅くまで、スマホ、ゲーム、インターネット動画等に熱中しすぎる。



これらのチェックリストは一つの目安であり、該当項目が多い(少ない)ことが不登校リスクの高さ(低さ)に直結するものではありません。

お子さんがこのような変化やサインを発していたら、お子さんはあなたからの「声かけ」を待っているのかもしれない。

## 気になる様子が見られたときの声のかけ方の例

「どうしたの？何か辛そうだし、とても心配してるよ。」  
「元気がないようだけど何かあった？」 「力になれることはある？」



## 思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」 「辛かったね。」  
「今までよく頑張ってきたね。」

**「よく話を聴く」ことがポイントです！最後まで丁寧に聴いてみましょう。**  
子どもにとっても、自分の思いを言葉にしてみると、自分の思っていることが整理されて、心の苦しさが軽くなります。  
発達段階によっては、素直に話してくれないこともあるかもしれませんが、**「いつでも話してね。待っているよ。」**という姿勢、メッセージを伝えるだけでも、子どもは安心するものです。



**気になることがあれば、ぜひ学校にご相談ください。**

お子さんの様子が気になるときは、まずは学校に相談してみましょう。家庭以外でのお子さんの様子を知ることで、自分では気がつかなかった視点や対応方法に気づくことがあります。学校の先生を通じてスクールカウンセラーにつないでもらい、心理の専門的なアドバイスを受けることもできます。

# 休みが続いても、学校から足が遠のいても心配しすぎない

- ・不登校の状態は、その状況によっては休養が必要な場合もあります。

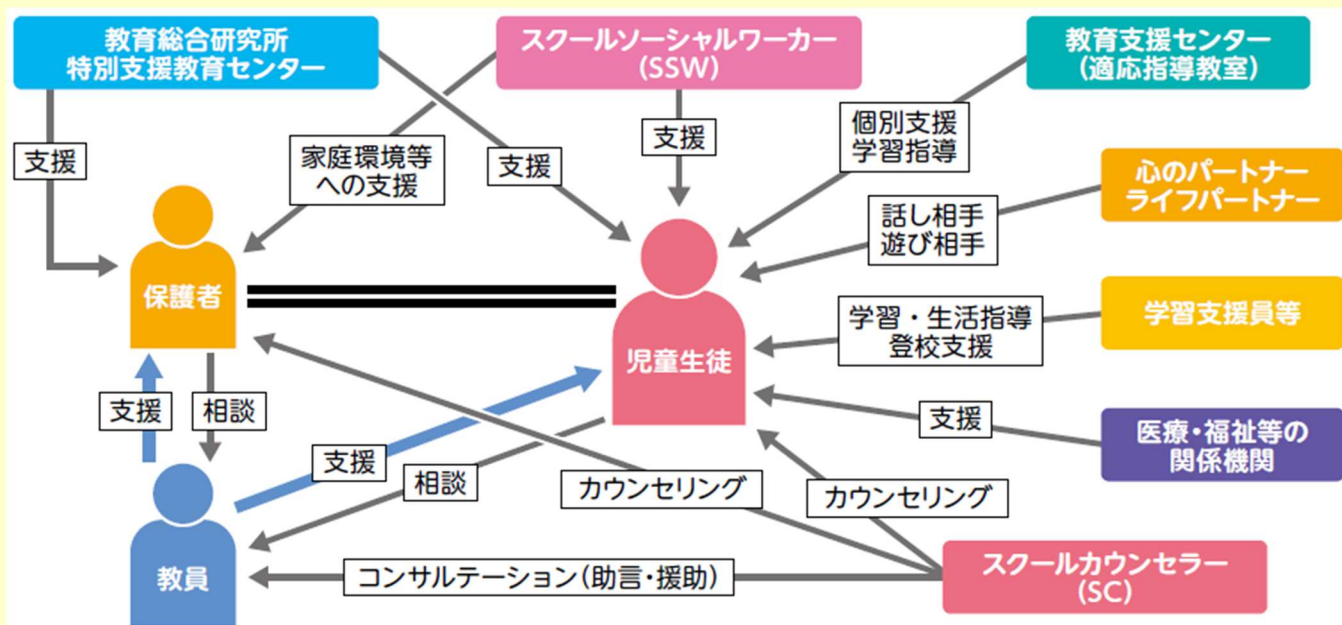
⇒子どもにとっては、不登校の時期が休養や自分を見つめ直す等の積極的な意味をもつこともあります。お家の方も不安だと思いますが、お子さんの言葉や気持ちを受け入れる態度や姿勢をもち続けながら、家庭での支援を続けていきましょう。

## 【家庭での支援の一例】

- 欠席した日でも規則正しい生活を送るよう声かけをする。
- 子どもの小さな変化を見つけ、認める。
- 子どもとの会話を増やす。
- 本人の好きなこと、興味のあることから少しずつ関わってみる。
- ×期待のし過ぎ
- ×子どもの気持ちを否定
- ×焦って解決を急ぐ
- ×無理に勉強をさせる

- ・学校は、欠席が続くお子さんに「チーム学校」として対応します。

⇒休養の必要性など、お子さんの状況を見極め、ケースに応じた関わり方をもつために、専門スタッフや専門機関と連携して対応していきます。お家の方とお子さんの気持ちに寄り添った対応を心がけています。



「福井県不登校対策指針（自立支援）」より

- ・不安な気持ちを抱え込まないで！学校以外にも以下のような相談機関があります。

⇒家庭内で抱え込まず、迷ったとき、困ったときには相談機関や専門機関に相談しましょう。つながりこそ次への第一歩です。福井県やお住いの市町では、不登校で悩む子ども、保護者の皆さんの悩み相談に応じるために様々な相談窓口を用意しています。秘密は守られますので、安心して相談してください。

## 福井県不登校支援 情報サイト（総合福祉相談所）

不登校の学習会・親の会などの情報が掲載されています。

URL: <https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/soudansyo/hikikomori/hikikomorijyouhoujiseite.html>



二次元コード

※別紙もご参照ください。

【県内相談機関一覧】

|              | 名称                                    | 電話番号                 | 相談時間           | 備考                                   |                              |                              |
|--------------|---------------------------------------|----------------------|----------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 県関係          | 福井県教育総合研究所教育相談センター                    | (0776) 51-0511       | 月～金 8:30～17:15 | 不登校やいじめなど、子どもの教育全般の相談                |                              |                              |
|              | 24時間電話相談（24時間子供SOSダイヤル）               | 0120-0-78310         | 365日 24時間      |                                      |                              |                              |
|              | 福井県嶺南教育事務所教育相談室                       | (0770) 56-1310       | 月～金 8:30～17:15 |                                      |                              |                              |
|              | 福井県特別支援教育センター                         | (0776) 53-6574       | 月～金 8:30～17:15 | 障がいのある子どもや学校生活や家庭生活で気がかりな様子がある子どもの相談 |                              |                              |
|              | 嶺南教育事務所特別支援教育課                        | (0770) 56-1095       |                |                                      |                              |                              |
|              | // 敦賀駐在                               | (0770) 24-0421       |                |                                      |                              |                              |
|              | 福井県総合福祉相談所(児童相談)                      | (0776) 24-5138       | 月～金 8:30～17:15 | 不登校や非行、虐待など、子どもに関する相談全般              |                              |                              |
|              | 子ども虐待防止相談ダイヤル：24時間365日児童相談            | (0776) 24-3654または189 | 365日 24時間      |                                      |                              |                              |
|              | 福井県嶺南振興局敦賀児童相談所                       | (0770) 22-0858       | 月～金 8:30～17:15 |                                      |                              |                              |
|              | ホッとサポートふくい [福井県精神保健福祉センター]            | (0776) 26-4400       | 月～金 9:00～17:00 | 心の相談電話・精神保健に関わる相談全般                  |                              |                              |
| 各福祉事務所       | 県内9市                                  | 月～金 8:30～17:15       | 児童相談           |                                      |                              |                              |
| 健康福祉センター     | 県内6カ所                                 | 月～金 8:30～17:15       | 問題行動、健康相談等     |                                      |                              |                              |
| 愛護センター       | 福井市少年愛護センター                           | 0120-57-4970         | 月～金 8:30～17:00 | ヤングテレホン相談                            | 非行・家出<br>不登校・いじめ<br>家庭の問題 など |                              |
|              | 敦賀市少年愛護センター                           | (0770) 23-0189       | 火～土 8:30～17:15 | 家庭教育相談、青少年の悩み相談                      |                              |                              |
|              |                                       | 0120-090-523         | 火～土 9:00～16:00 |                                      |                              |                              |
|              | 小浜市青少年愛護センター                          | (0770) 64-6033       | 月～金 8:30～17:15 | 家庭教育相談                               |                              |                              |
|              | あわら市少年愛護センター                          | (0776) 77-3937       | 月～金 9:15～14:00 |                                      |                              |                              |
|              | 坂井市青少年愛護センター                          | (0776) 50-3400       | 月～金 9:00～16:30 |                                      |                              |                              |
|              | 丹南青少年愛護センター 鯖丹支所                      | (0778) 52-6114       | 月～金 8:30～17:15 | ヤングテレホン                              |                              |                              |
|              | // 南越支所                               | (0778) 23-6699       | 月～金 8:30～17:15 | ヤングテレホン                              |                              |                              |
|              | 奥越青少年愛護センター 大野分室                      | (0779) 66-1006       | 月～金 9:00～16:00 | ヤングテレホン                              |                              |                              |
|              | // 勝山分室                               | (0779) 88-1004       | 月～金 9:00～16:00 | ヤングテレホン                              |                              |                              |
|              | その他、永平寺町・美浜町・若狭町・高浜町・おおい町に青少年愛護センターあり |                      |                |                                      |                              |                              |
|              | はーと・ほっとダイヤル                           | 0120-96-8104         | 月～金 9:00～16:00 | 敦賀市教育委員会                             |                              | 非行・家出<br>不登校・いじめ<br>家庭の問題 など |
|              | 小浜市いじめ等相談窓口                           | (0770) 53-5333       | 月～金 8:30～17:15 | 小浜市教育委員会                             |                              | 子どもや家庭の相談                    |
| 子どもの子育て総合相談室 | (0778) 22-3628<br>0120-24-2259        | 月～金 8:30～17:15       | 越前市こども家庭課      |                                      |                              |                              |
| 市町関係         | チャレンジ教室                               | (0776) 52-1255       | 月～金 9:30～15:30 | 福井市(福井市高木北2-1001)                    |                              |                              |
|              | 敦賀市ハートフル・スクール                         | (0770) 22-7072       | 月～金 9:00～16:00 | 敦賀市(敦賀市赤崎39-8)【旧赤崎小学校】               |                              |                              |
|              | 小浜市ふれあいスクール                           | (0770) 64-5266       | 月～金 9:00～16:00 | 小浜市(小浜市大手5-31)【旧小浜市中央公民館】            |                              |                              |
|              | フレッシュハウス                              | (0779) 66-6650       | 月～金 9:30～15:30 | 大野市(大野市中野57-6-1)【大野市青少年教育センター】       |                              |                              |
|              | さわやか教室                                | (0779) 87-0101       | 月～金 9:00～15:00 | 勝山市(勝山市元町1-15-1)【勝山市青少年センター】         |                              |                              |
|              | 鯖江チャイルド                               | (0778) 52-5530       | 月～金 9:00～16:00 | 鯖江市(鯖江市水落町2-42-2)【鯖江市勤労青少年ホーム】       |                              |                              |
|              | いきいき教室                                | 080-4293-0776        | 月～金 9:00～14:00 | あわら市(あわら市国影13-13)【芦原こども園2F】          |                              |                              |
|              | 希望学園                                  | (0778) 21-3911       | 月～金 9:00～15:30 | 越前市(越前市府中1-11-2)【市民プラザたけふ4階】         |                              |                              |
|              | ウイング                                  | (0778) 43-8888       |                | 越前市(越前市杉尾1-27-1)【越前市社会福祉センター】        |                              |                              |
|              | ステップスクールさかい                           | (0776) 51-5062       | 月～金 9:00～16:00 | 坂井市(坂井市春江町為国西の宮28)【坂井市教育支援センター】      |                              |                              |
|              | 相談室                                   | (0776) 61-0048       | 火～木 8:00～12:30 | 永平寺町(永平寺町松岡吉野堺61-10-1)【松岡中学校】        |                              |                              |
|              | フレッシュルーム                              | (0776) 64-2666       | 月～金 8:40～13:10 | 永平寺町(永平寺町栗住波16-47)【上志比中学校】           |                              |                              |
|              | ふれあいルーム                               | (0776) 63-2075       | 月～金 8:00～15:00 | 永平寺町(永平寺町東古市22-46)【永平寺中学校】           |                              |                              |
|              | つばさ                                   | (0778) 47-8005       | 月～金 8:30～17:15 | 南越前町(南越前町牧谷29-15-1)【南越前文化会館】         |                              |                              |
|              | はばたき教室                                | (0778) 34-8718       | 月～金 9:00～14:00 | 越前町(越前町内郡13-19-3)【越前町生涯学習センター】       |                              |                              |
|              | 美浜町教育支援センター なないろ                      | 080-2962-2714        | 月～金 9:30～15:00 | 美浜町(美浜町郷市25-20)【はあとびあ】               |                              |                              |
|              | はまなす教室                                | 090-5682-4727        | 月～金 9:00～15:00 | 高浜町(高浜町宮崎86-23-2)【高浜公民館】             |                              |                              |
|              | おおい町通応指導教室(なないろクラブ)                   | (0770) 77-1150       | 火 10:00～12:00  | おおい町(本郷136-1-1)【おおい町総合市民福祉センター】      |                              |                              |
|              |                                       | (0770) 67-3250       | 水 10:00～12:00  | おおい町(名田庄久坂3-21-1)【里山文化交流センター】        |                              |                              |
|              |                                       | (0770) 78-1211       | 水 10:00～12:00  | おおい町(鹿野42-22)【ふるさと交流センター】            |                              |                              |
|              | ふれあい教室                                | (0770) 64-1788       | 月～木 9:00～17:00 | 若狭町(若狭町大鳥羽27-13-4)【若狭ものづくり美学舎】       |                              |                              |