

不登校でお悩み の保護者の皆様へ

不登校って??

何らかの事情で登校しない・したくてもできないという状態を「**不登校**」※といいます。
※年間30日以上欠席。ただし病気によるものを除く。

取り巻く環境によっては、**どのお子様も**不登校になる可能性があります。

成績が急に下がったり、眠れなくなったり。不登校になる原因は**さまざま**です。

学校に行かず元気がないお子様の様子を見ているのは、保護者の方にとってもつらいことです。

心配で、ついつい学校に行くよう強く言ってしまうこともあるでしょう。

ですが このような時期、お子様の**心のエネルギー**は**とても小さく**なっています。
がんばりたくてもがんばれない時があり、本人も焦って苦しい思いをしています。

けれど、一度弱まったエネルギーはいずれは上を向いていきます。

お子様が自信を取り戻せるよう、**焦らず、じっくり見守っていくことが大切**です。

まず、できることから

言葉に隠れた気持ちに耳を傾けましょう

お子様の「放っておいて」などの否定的な言葉や態度の裏には、お子様自身も気づいていない、つらい気持ちや不安な気持ちが隠されていることがあります。
理由を強く問い詰めたり、意見の押しつけにならないよう気をつけながら、本人のつらい気持ち・不安な気持ちを受け止めましょう。その上でお子様と話をしてみましょう。
そうすることで、お子様自身が気持ちや状況を整理することができます。

生活リズムを保ちましょう

朝早く起きて、昼活動し、夜に寝る。食事はきちんと3食とるなど、なるべく健康な生活リズムを崩さないようにしましょう。
また、朝は調子が悪くても、午後には調子が上向くこともあります。
そんなときは、少し遅れてでも登校してみましょう。夕方一緒に散歩をすることも、行動範囲を狭くしないために有効です。

学校とのつながりを大切にしましょう

学校には、担任の先生、保健室の先生、教育相談コーディネーターの先生、部活の顧問の先生、学年主任、校長先生・副校長先生などいろいろな立場の先生がいます。
お困りの際は身近な先生、または一番話しやすい先生に相談してみましょう。

