

# 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。取り巻く環境によっては、**どのお子さんにも**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。不登校になる状況は、お子さんによって**さまざま**です。 ※年間30日以上欠席。ただし病気によるものを除く。

学校に行かず元気がないお子さん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うてしまうこともあるでしょう。

ですが このような時期、お子さんの**心のエネルギー**は**とても少なくな**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。

お子さん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。



ご家庭での取り組みに加えて足立区としても、お子さんたち、そして保護者の皆様を支えるため、様々な取り組みをおこなっています。

## 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

お子さんの「放っておいて」などの否定的な言葉や態度の裏には、お子さん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。その上でお子さんと話をしてみましょう。そうすることで、お子さん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、健康な生活リズムをなるべく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。

お子さんが不登校になる前に。そして、もしなってしまったら... 足立区ではどのような取り組みをしているのか、ご紹介いたします。