

## ★不登校初期に見られる子どもからのサイン★

子どものいつもと違う気になる行動は、子どもからの SOS のサインかもしれません。子どもが出す SOS のサインを理解し、様子を見守りながら関わることが大切です。

### <サインの具体例>

- 頭痛、腹痛、吐き気などの体調不良
- 倦怠感を訴える
- 朝起きられない 夜眠れない
- 朝グズグズする
- 食欲がなくなる
- 遅刻、早退、欠席が増える
- 登校しても教室に入れなくなる
- 集中力の低下
- イライラすることが増えた
- 友達と遊ばなくなる
- 学校の宿題をしない 提出物を出さない



子ども総合相談課では、子どもの発達、学校生活のこと等、様々な相談に応じています。

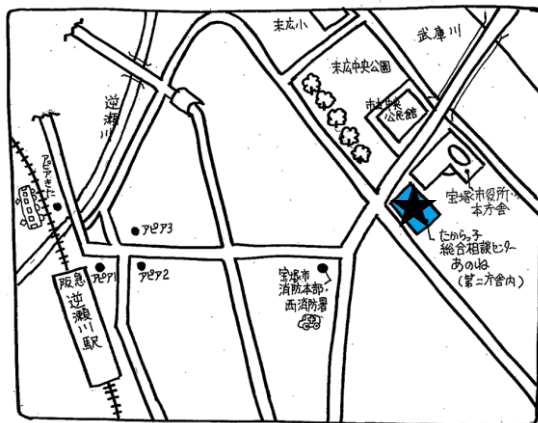
お話を伺い、一緒に考え、必要な情報や支援につながります。必要に応じて、医師や心理職による専門相談も行います。

不登校に関することなど、相談できる機関は他にもたくさんあります。

一人で悩んだり、家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。



アクセスマップ



〒665-8665

宝塚市東洋町 1-1(市役所第二庁舎 1階)  
たからっ子総合相談センター「あのね」内

子ども総合相談課

電話 0797-80-8171

FAX 0797-77-9128

月～金曜日 9:00～17:30

(祝日・年末年始を除く)

～子どもの発達シリーズ～

# 行きしぶり 不登校



子ども総合相談課

行きしぶりや不登校はどの子どもにも起こりうることで、近年不登校の小中学生は増加傾向にあります。

行きしぶりがある子どもがいることを考えると、学校に通うことがしんどいと感じている子どもの数はもう少し多いことが考えられます。

お子さんが「学校に行かない」または「学校に行きたくても行けない」状態になり、どのように接したらよいか、また、どこに相談したらよいか不安に思っていないですか？

### ★不登校の原因について★

不登校になる原因や理由は様々で子どもによって異なりますが、大きく分けると以下のような原因があげられます。

◆ **学校の問題**（人間関係、いじめ、学力の問題など）

◆ **家庭の問題**

（家庭環境の変化、親子関係、ヤングケアラーなど）

◆ **本人の心身の問題**

（不安、無気力、体調不良、生活の乱れ、発達特性※  
起立性調節障害など）

（※発達特性とは、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、  
限局性学習症の症状や特徴の一部をもつこと）

不登校の原因については、明確に特定できなかったり、複数の要因が複雑に絡まっていることもあります。

### ★子どもが不登校になったら★

不登校は問題行動ではなく、休養や自分を見つめなおすなど「積極的な意味をもつ」ことがあります。

そのため、本人の状況を理解せず登校を促すような対応をすると、不登校が長期化する可能性もあります。

「学校に登校する」という結果のみを目標にせず、子どもの気持ちに向き合い、寄り添った対応をすることが大切です。

行きしぶりや不登校に関しては、その子の性格や環境などによっても対応は変わってきます。また、子どもの年代によっても対応の仕方は変わってきます。

### ★子どもへの対応★

- ・休んでもいいと伝える  
（無理に学校へ行かせない）
- ・頑張りを認める言葉を伝える、褒める
- ・問い詰めずに子どもの話を聞く
- ・ルールを決める  
（基本的な生活リズム、ネットやゲームとの付き合い方など）
- ・目標を見つけるきっかけ作りをする  
（本人の興味がありそうなもの、何らかの体験ができる施設など、いろいろなものに触れる機会を作る）
- ・学校や家庭以外の居場所をつくる



不登校への対応は、家庭だけでは難しいこともあります。

- ・担任の先生やスクールカウンセラーと連絡を取り合う
- ・不登校相談窓口などの専門家に相談する
- ・学校以外の学習方法を検討する
- ・体の不調がある場合は「内科」のほかに、「思春期外来」などのある医療機関を受診することも検討する

など、必要に応じて専門家に相談することも大切です。

また、親自身の生活も休日などの空いた時間を活かして、リフレッシュするなどして充実させることも大切です。

