子どものこと

一緒に考えたい

学校に行きづらい子どもの保護者のためのリーフレット

令和８年３月

三鷹市教育委員会

学校を休みがちになったり、登校をしぶったりするお子さんをおもちの保護者の皆さまへ

毎日、たくさん心を動かしている子どもたち。時には、「学校に行きたくない」と思うこともあるでしょう。そんなお子さんの姿を目の当たりにした保護者の皆さまの中には、気持ちを受け止めたいと思いながらも、戸惑いや不安を感じられることもあると思います。そんなとき、少しでもお役に立てていただきたいことをまとめました。

「学校に行きたくない」と言われたら…

まずは、お子さんの話をゆっくり聞いてあげてください。ただし、話さないことも、話せないことも、分からないことも、言葉にできないこともあります。そばにいてあげるだけでも、お子さんは安心します。お子さんの気持ちに寄り添って聞いてあげてください。

一人で抱え込まないで…

話してくれたことが全てとは限りません。お子さんの学校での様子について先生に聞いてみてください。学級担任や学年担任、学年主任の先生、養護教諭、副校長、校長、スクールカウンセラーなど、保護者の方が話しやすい相手で大丈夫です。お子さんのためにできることを一緒に考えます。

「学校に行ってほしい」と焦りを感じたら…

お子さんがなかなか学校に行けない日が続くと、昼夜逆転した生活になってしまうことも多く、お子さんの体調が心配されます。また、学習の遅れも気になり、周囲の大人は「なんとか登校してほしい」と焦りを感じるかもしれません。でも、そこには、子どもたち自身にも葛藤があります。無理やり行かせたり、連れて行ったりすることは、お子さんの心に負担がかかってしまうことがあるかもしれません。

そんなときこそ、学校にご相談ください。保健室や相談室等で話を聞いたり、放課後に面談をしたりしながら、お子さんの状況に応じたつながり方を、お子さんの思いを尊重しながら保護者の方と一緒に考えていきます。場合によっては、相談機関や医療機関等との連携をご提案することもあります。

学校内のサポート

学級担任や学年担任	毎日、お子さんの学校での様子を見ている教員です。主な相談窓口となります。
学年主任など	学校では、複数の教員が子どもたちの様子を見守っています。
養護教諭	お子さんの心や体の健康相談に応じる教員です。
教育支援コーディネーター	教育支援の推進役で、お子さんの発達の相談を受けたり、関係機関との連絡・調整などを行ったりする教員です。
不登校対応巡回教員	中学校に配置されている不登校生徒の支援を行う教員です。市内の公立中学校を、週に１～２日ずつ巡回しています。学級担任と共に、お子さんの話を聞いたり保護者の方の相談に応じたりします。
スクールカウンセラー	心理の専門職です。学校生活や友人関係などに関するお子さんや保護者の方の悩みごとを相談できます。学校にいる日時は、各学校にお問い合わせください。

お子さんを支えるためのヒント

学校を休みがちになったり、登校をしぶったりするときの様子や心情は、お子さんによってさまざまです。また、その時々で揺れ動くこともあります。すべてのお子さんに当てはまるわけではありませんが、いくつか例を挙げてみました。保護者の皆さまがお子さんを支えるためのヒントにしていただければと思います。

どこか様子がちがう

- □ なかなか起床することができない。
- □ お腹が痛い、頭が痛いなど体調不良を理由に、学校を休みたいと言うようになった。
- □ 学習の悩みや、学級や部活動等での人間関係トラブル、教員の言動に対する不満や不安を訴え、登校をしぶるようになってきた。
- □ 月曜日に休みがち、登校をしぶりがちになった。
- □ 夜は学校に行くと言っていたが、朝になると行けない日が続いている。
- □ 口数が減ってきた。

これらは、不安や悩みを抱えたお子さんの様子の一例です。こうした変化が見られたら、早めに学校やスクールカウンセラー、三鷹市総合教育相談室などに相談してください。

こんな方とも話してみては

まさか我が子が…。原因が分からない…。我が子の居場所は…。勉強はどうしていこう…。進路はどうなるの…。保護者の皆さまにも心配や不安がたくさんあると思います。その不安を話すことで「この子のペースで大丈夫」と思えるようになることもあります。落ち着いた気持ちでお子さんと向き合うためにも、たくさんの人とお話をしてみてください。相談機関の連絡先等は、裏面をご覧ください。

同じような経験をもつ方と

「まずは安心して過ごせるようにしていれば大丈夫。」「うんうん、分かるよ。親も不安になるよね。」など、お子さんの不登校で悩んだご経験がある方にお話を聞いてもらうことで、お子さんを支えるヒントが得られることもあります。また、民間団体が運営する居場所やフリースクール等の方々とつながることも、お子さんの学びの場の選択肢を広げることにつながります。

公共相談機関と

お子さんの困りごとに合わせた相談先があります。職員がお話をお聞きし、お子さんの状況にあったサポートについて一緒に考えます。

【三鷹市】

総合教育相談室…発達や心理面や、学校とのかかわりでの相談
適応支援教室A-Room…在籍学級とは別の学びの場の相談
子ども家庭支援センターりぼん…福祉支援の相談

【東京都】

東京都教育相談センター…いじめや不登校などに起因する問題の相談
警視庁ヤング・テレホン・コーナー…20歳未満の少年自身や保護者からの相談

学校外の公共相談機関や民間団体・居場所

施設名等	説明	電話番号	二次元コード
総合教育相談室	お子さんの学校生活、性格や行動、子育て等について相談することができます。臨床心理士など専門のスタッフが、よりよい解決をしていくために一緒に考えていきます。	【対面相談】 0422-29-9865 【電話相談】 0422-47-0110	
適応支援教室A-Room	長期欠席傾向にある小・中学生の学習支援、社会的自立や学校復帰に向けた支援を行います。第一中学校内A-Roomまたは教育センター内の分室に通い、学習指導員による個別の学習支援等を受けられます。心理専門の職員によるお子さんのカウンセリングや保護者の方への教育相談も行っています。	0422-44-2020	
子ども家庭支援センターりぼん	子どもと家庭に関する総合相談です。あらゆる相談に応じます。	0422-40-5925	
子ども発達支援センター	お子さんに関する困りごと、育てにくさを感じているなど、子育てや発達について様々なご相談に応じます。その他、親子ひろばや一時保育、利用者支援事業等を行っています。	0422-45-1122	
東多世代交流センター 西多世代交流センター	「児童館機能」「生涯学習機能」「若者支援機能」「多世代交流機能」をもつ施設です。すべての子どもが利用でき、若者が気軽に立ち寄れる場、多様な世代が交流できる場です。	【東多世代交流センター】 0422-44-2150 【西多世代交流センター】 0422-31-6039	【東】 【西】
社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会	地域福祉コーディネーターがひきこもりや不登校の当事者及び家族からの相談をお受けします。	0422-46-1108	
東京都杉並児童相談所	18歳未満の子どものさまざまな問題について相談に応じ、必要な調査並びに心理・その他の診断を行い、助言・指導し援助します。また、児童福祉施設への入所、里親などへの委託、一時保護などを行っています。	03-5370-6001	
東京都教育相談センター	いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題などの相談ができます。	0120-53-8288	
TOKYO 多様な学びの場・居場所ナビ	不登校や不登校傾向にある子供の保護者が、子供の状況に応じた相談先や支援を見つけることができるよう、情報を一元化したポータルサイトです。	ー	
警視庁ヤング・テレホン・コーナー	20歳未満の少年自身や保護者からの相談を24時間受け付けています。心理職及び警察官が対応します。	03-3580-4970	
こころの電話相談室 (都立小児総合医療センター)	3歳から18歳までのお子さんの心や発達の問題に関する相談ができます。	042-312-8119	

※ 三鷹市教育委員会では、保護者の集いを開催しています。開催については、その都度、市ホームページ等でご案内しています。

社会福祉法人三鷹市社会福祉協議会では、三鷹市内外で不登校に関する活動を行う団体でネットワークを作り、情報交換をするとともに課題を共有し不登校に関する取り組みを行っています。

こちらの「保護者や子どもの居場所(活動)案内」では、三鷹市内及び近隣で、不登校に悩む保護者が集まって情報交換したり、子どもが活動したりできる場を掲載しています。以下の表題やURLもしくは二次元コードよりアクセスできますのでご覧ください。

保護者や子どもの居場所(活動)案内

https://www.mitakashakyo.or.jp/admin/wp-content/uploads/2025/09/保護者や子どもの居場所(活動)案内.pdf