

不登校の理解と対応

さなぎから脱皮・羽化するまで 学校と家庭の協力



前兆期

怠けや甘え、わがまま
ではありません。

不登校のシグナル (心のSOS)

- | | |
|--------------|-----------|
| 腹痛・頭痛を訴える | 朝、起きられない |
| チック症状がでる | 不安が強くなる |
| イライラして当たり散らす | 保健室に頻繁に行く |
| 食欲がなくなる | 集中力が低下する |
| 部屋にこもりがちになる | 外出することが減る |



- ★ エネルギーを減らさないように、登校時間を変えてみる。
- ★ 先生やスクールカウンセラー、教育相談室(市・県)に相談する。
- ★ 登校しないことを責め立てない。
- ★ 話をじっくり聴く。(説教はNG)
- ★ 一緒にいる時間を増やす。(安心感)

初期

体調不良(腹痛・頭痛)を訴えることが多くなる
好きなものでも食べられなくなる
夜、眠れなくなり、朝方まで起きていることがある
イライラして家族とけんかすることがある
学校のことを話題にすると部屋に籠ってしまう

- ★ 不安な気持ちを受け入れて安定させる。
- ★ つらさに共感する。
- ★ 無理をさせない・非難しない・叱らない・怒らない。
- ★ エネルギーを減らさないようにする。
- ★ フレックス(時間差)登校の工夫。

さなぎ期

家庭訪問では
先生も友達も
会えない時期。

学校にほとんど行けなくなる
自分の部屋に閉じこもりがちになる
昼夜逆転の生活になりがち
外出(買い物や食事など)を嫌がる
人目を気にして避けるようになる
心のエネルギーを使ってしまい、
一日中寝ていることがある
今までやっていたことができなくなる



- ★ 登校刺激が辛い時期なので、そっとしておく。
- ★ 動き出すようになるまでじっくり待つ、見守る。
- ★ 責め立てないで、じっくりと話を聴く。
- ★ 学校からのお便りなどを定期的に届ける。
- ★ 学校以外の場所、相談室などに出かけてみる。

中期

趣味や遊びなどに関心がわく
家族と少し話せるようになる
家の手伝いをしようとする
居場所や適応指導(ふれあい)教室などに
行くことがある

「ありがとう」を毎日
何度も言っておあげる

- ★ 関心をもって、一緒に活動する。(一緒に楽しむ)
- ★ アドバイスはしない。(教えようとしなない)
- ★ 少しのことでも、何度もしみじみとほめる
- ★ 小さなできたことでも、おかげさに認める。
- ★ 居場所や適応指導(ふれあい)教室には
運動着・私服でも OK。

後期

自己決定の機会をつくり
心のエネルギーを増やす

「暇だ・・・」と思い、何かを始めようとする
学校の話が少しずつ出てくる
勉強を始める
先生や友達に会うようになってくる
「学校へ行ってみようかな」と言い出す

焦らない!
登校刺激はまだ早い

- ★ 学校と保護者で<受け入れ態勢>について話し合う。
- ★ 登校時間・下校時間を段階的に設定する。
- ★ 居場所は? 授業は? 給食は? などを決める。
- ★ 初めは短時間からスタートする。
- ★ 3週間~1ヶ月のスパンで考える。

回復期



生活リズムが少しずつ整ってくる
保健室や相談室に行けるようになる
友達と遊べるようになる
家族とよく話をするようになる
好きな教科の勉強をするようになる
テストを受けるようになる

再登校
リハビリ
期間中

無理しない!

- ★ 登校しても長時間学校にいないようにする。(疲れる)
- ★ 教室に入れないうちに過ごす場所をつくる。
- ★ 登校は毎日でなくてもいい。(曜日を決めてもいい)
- ★ 具体的な活動を支援する。(どうしたらできるか)
- ★ ゆるやかな時間割を一緒につくる。

完璧にできなくて
いいよ!