

## 5 保護者の皆様へ

子どもが「学校に行きたくない」と言う、たびたび体調不良を訴える等の状況になると、不登校への心配が出てきます。家庭で子どもにできる支援で大切なことは、保護者が子どもの状況を受け入れてくれること、家庭で子どもが十分に休養できることです。不安や心配を保護者が一人で抱え込まず、子どもの社会的自立に向けて、多様な機関と共に支援していきましょう。

登校をためらう（傾向を含む）子どもに対する家庭での支援は、登校をためらい始めた時、学校を休んでいる時、子どもが次の一步を踏み出した時等によって異なります。しかし、どのような状況においても、子どもと関わる上で大切にしていきたいことは以下の5点です。

- 保護者が自分を大切にする
- 子どもの思いや状態を中心に考える
- 家庭を子どもにとって安心できる居場所にする
- 学校と連携して支援を行う
- 外部ともつながりを持つ

### (1) 保護者が自分を大切にする

多くの保護者は、元気がない子どもの姿を見ると、不安や心配から気分が落ち込んでしまいます。子どものことを思う気持ちであると拝察します。そのような中でも、子どもが十分な休養を取りながら、心のエネルギーを回復する上で保護者の関わりは大きな力となります。保護者が自分の変化や発言を受け止めてくれるという安心感が、子どもとの信頼関係を更に強いものにします。

#### ①子どもが登校しない・できない責任を抱え込まない

子どもが登校をためらうと、自分の子育てを振り返ったり、子どもの発達上の特性や困難を心配することがあります。しかし、不登校の要因は多岐にわたり、また、子ども自身も、登校しない・できない理由がわからない場合もあります。よって、子どもが登校しない・できない要因の特定に力を注いだり、自身の子育てに責任を感じたりするよりも、まずは子どもの話に耳を傾けるとともに、子どもと一緒に時間を過ごすことを大切にします。

#### ②自分の時間を確保する

子どもと一緒に過ごす時間が長くなると、保護者自身の疲れから、子どもとゆとりを持って関わるのが難しくなる可能性があります。その姿を見た子どもは、自身に責任を感じてしまい、自身の気持ちよりも、保護者の思いや願いを優先した行動をとることがあります。子どもとのよりよい関わりのためにも、自分の時間を確保することをおすすめします。

### ③同じ悩みを抱えている保護者同士で話をする（親の会）

県内各地で親の会の立ち上げが進み、定期的に会が開催されています。親の会は、子どもが不登校を経験した、又は子どもが現在は登校していない児童生徒の保護者が集まっていることが多いのも特徴です。親の会では、各家庭で子どもと関わる上で有効だったことや失敗したこと、学校外の支援機関の情報等を知ることができます。また、自身が抱えている悩みを相談することもできます。親の会の多くは、その中で話された話は参加者のみが共有し、外部に知られることがないように配慮をしています。

親の会の情報や、県のHPや各団体のHP・SNS等で知ることができます。

## （2）子どもが登校をためらい始めた時に大切にしてほしいこと

多くの保護者は、子どもが登校をためらう要因を特定し、解決を図りたいと考えます。しかし、不登校の要因は多岐にわたっているため、一つの要因の解決が登校につながるとは限りません。また、子ども自身も登校しない・できない理由がわからない場合も多いため、子どもに理由を執拗に問い続けることで、次第に口を閉ざしてしまう可能性もあります。要因の把握は重要ですが、まずは子どもの声に耳を傾け、共感的に受容しながら子どもに寄り添うそうすることが大切です。

### ①学校に相談する

子どものことで不安があれば、早期に相談しやすい教職員に話します。誰に相談しても、学校はチームで解決に当たります。早期の相談が早期の対応、早期の解決につながります。しかし、子どもによっては自分が知らない所で相談されることを嫌うこともあります。よって、あらかじめ子どもに、学校に相談してよいか確認しておくこと、子どもも安心して保護者に様々なことを話すようになり、早期の解決につながっていきます。

### ②学校外の相談・支援機関に連絡する

学校に相談しにくい場合は、県や市町村が設置している家庭支援やひきこもり、福祉、発達等に関する窓口へ相談します。これらの窓口で相談し、専門的な助言を受けることで、子どもに必要な支援につながる場合があります。また、ある窓口で相談をしたところ、他の機関を紹介され、より効果的な助言が受けられた事例もあります。一人で抱え込まず、早めに相談することが、よりよい支援につながっていきます。

### ③休養を検討する（※休養の必要性は、教育機会確保法等でも示されています）

登校をためらい始めたなら、最近の子どもの様子や、以前に似たケースがなかったか振り返ってみます。これまでの頑張りに疲れを感じているかもしれません。また、体調不良を訴えた時は、医療機関の受診を優先しますが、その原因が特定できない場合もあります。これらの場合には休養を検討し、子どもの心のエネルギーの回復を優先します。多くの子どもは心のエネルギーが回復すると、次の一歩に向けて自ら動き出します。

### (3) 子どもが学校を休んでいる時に大切にしてほしいこと

子どもは十分な休養をとると、次第に心のエネルギーを回復し、自ら次の一步を踏み出します。そのためにも、子どもが家庭で十分な休養が取れること、家庭を安心して過ごせる場にするために努めてほしいと思います。また、休養中の保護者との何気ない会話やともに過ごす時間は、子どもとの関係が一層深まることにつながります。

#### ①子どもとともに望ましい生活習慣を整える

子どもが家庭で過ごす時間が増えると、生活習慣が乱れたり、ゲーム等に没頭したりすることがあります。しかし、これらの行為の背景には日常生活から逃れたい、一人になりたい等の理由が隠れており、それらの行為によって自分を守っている可能性があります。一見すると望ましくない行為であっても、その背景を丁寧に捉えつつ、よりよい生活習慣づくりに向けて、子どもと一緒に約束事をつくっていくことが大切です。

また、「家庭での役割」を子どもと一緒に決め、その役割を成し遂げた、又は成し遂げようとした時の励ましは、子どもの自己肯定感を高めていくことにつながります。

#### ②学校との関係を保ち続ける（チェックシート等の活用）

子どもの欠席が増えてくると、学校への連絡が負担になる一方で、学校から連絡が少なくなることに不安を覚えます。さらに、学校との連絡が途絶えると、学校への不信感が募ることになります。そこで、子どもや保護者と学校の間で連絡手段や方法、頻度等を決めておくと、よりよい関係性を保ちやすくなります。学校と連絡手段の共通理解を図り、関係を保ち続けていくことが大切です。（第3章（3）④pp.38-39参照）

#### ③学校外の居場所や学びの場についての情報を収集しておく

子どもが心のエネルギーを回復している様子が見られた場合、休養後の支援についても少しずつ検討を始める必要があります。現在は学校に加えて、学校外の施設への通所も居場所の確保や学びの継続に当たっての選択の一つです。そこで、学校から情報を提供してもらったり、県教育委員会のHPや民間支援団体の情報を参考にしたりしながら、子どもにとってよりよい支援に向けた検討を始めます。

### (4) 子どもが次の一步を踏み出した時に大切にしてほしいこと

子どもが学校に行きたい、学習に取り組みたい等の意思を示し始めると、心のエネルギーが回復したと捉え、保護者の多くは心の中で、一刻でも早く登校や学校外の施設への通所等を促したいという思いを持ちます。しかし、多くの子どもは不安を抱えながら一步を踏み出しています。よって、引き続き家庭を安心できる居場所にするとともに、安心して話ができる関係性を保ち続けることが大切です。

### ①家庭をいつでも戻れる場所にしておく

子どもが踏み出した一歩は、相当な頑張りによるものだったり、保護者に気を遣ったものだったりする可能性があります。また、一歩を踏み出したものの、途中で留まってしまう可能性もあります。その結果、子どもが再び休養を求めることも想定されます。よって、家庭が子どもにとって安心できる居場所であり、保護者が相談できる相手であり続けることが、子どもが安心して次の一歩を踏み出すことにつながります。

### ②子どもと必要な支援をともに考える

子どもが踏み出した一歩がどのようなものかは、子どもによって異なりますが、その行為自体が、心のエネルギーが回復してきたことの現れです。引き続き子どもの思いを大切にしたい関わりを続けると、心のエネルギーは更にたまっていきます。そのような中、保護者は次の支援の検討を行います。その際も子どもの話を聞きながら慎重に行います。子どもの意に反し、保護者が一方的に次の支援を決めてしまうと、子どもが納得しないまま支援を受けることになり、効果的な支援につながらない可能性があります。

### ③子どもと学校や学校外の居場所等をつなぐ橋渡しになる

子どもが、学校の様々なことに興味を持ち始めたり、登校の意思を示したりすることがあります。その場合、保護者は学校とこれまで以上に連携しながら、子どものよりよい支援に向けた話し合いを進めていくことが大切です。また、子どもが学校外の居場所等への通所を望む場合も学校に相談することで、学校は学校外の居場所と連携しながら子どもの支援を行います。子どもが家庭以外で過ごす意欲が出てきた際、保護者が、子どもと学校や学校外の居場所とをつなぐことで、子どもは安心して次の一歩を踏み出すことができます。

子どもが次の一歩を踏み出した時の支援先として、学校と学校外の居場所のどちらかを検討するケースが多いと思います。しかし、子どもの中には、家庭や学校外の場所で過ごしたいけれども、学習もしたいという思いをもっている場合もあります。子どもの状況や思いに応じて、学校と学校外の居場所の双方で過ごす方法を検討するのも一つです。

例① 1週間のうち2日は学校、2日は学校外の居場所、1日は家庭で過ごす。

例② 午前中は学校外の居場所、昼食後は保健室で過ごす。

子どもの心のエネルギーを回復するまでの期間は、長い道のりになるかもしれません。保護者も子どもも、心配事を抱え込んだり、焦りを感じたりするかもしれません。しかし、保護者が子どものことを気にかけて、子どもに寄り添い続けることで、子どもは自ら次の一歩を踏み出す時期がやってきます。保護者の支えが、不安や悩みを抱える子どもにとっての大きな力となります。

また、子どもが心のエネルギーが回復したら、当時の思いや有効だった支援等を、同じ悩みを持つ保護者に伝えていただくと幸いです。保護者同士のつながりが、不安や悩みを抱える保護者にとっての大きな力となります。

# 家庭教育支援 ～児童生徒の心身の調和のとれた成長のために～ －「やまがた子育て5か条」の活用－

山形県教育委員会

## 1 「やまがた子育て5か条」とは

山形県教育委員会では、児童生徒の自立心を育成し心身の調和のとれた成長を図るため、平成30年3月に「子どもの生活習慣に関する指針」を策定し、家庭・地域・学校等、社会全体で児童生徒のよりよい生活習慣づくりを進めています。

その中で、家庭での具体的な取組みにつながるよう、めざす姿を示したものが「やまがた子育て5か条」です。さらに、保護者用学習資料（「やまがた子育て5か条」リーフレット）を作成するとともに、これを県HPに掲載し、普及・啓発しています。

これらを活用し保護者等の学習機会の提供・充実を図る等、家庭教育を支えることが求められています。

## 2 具体的な活用

### (1) 新入生保護者説明会

子どもの入学を控えた保護者が、児童生徒が元気な学校生活を送るための生活習慣づくりを学ぶ場として、講話や講演等の機会を活用いただけます。

### (2) PTA 研修会

児童生徒の生活習慣に不安を抱える保護者の割合は高い傾向にあります。PTA研修会で「山形県家庭教育アドバイザー」※を講師として、リーフレットを活用した児童生徒の生活習慣に関する講演会を行うことができます。

※家庭教育講座の講師を務めていただける方々を県教育委員会が委嘱しています。

### (3) 学級懇談会

学級懇談会の資料としてリーフレットを使用し児童生徒の生活習慣について話題とする等、保護者に考えていただくきっかけづくりとして活用いただけます。

「やまがた子育て5か条」リーフレットのお問い合わせは、域内の教育事務所社会教育課にお願いします。



<https://www.pref.yamagata.jp/700015/bunkyo/kyoiku/gakushu/shishin-sakutei.html>