

テーマ

「学校に行きたくない」と言ったらどうする？



エピソード

小学2年生のひかるさんは、月曜日になると「学校に行きたくない」と言うことがあります。「どうしたの?」と聞くと、「お腹が痛い。」「頭が痛い。」と言います。

始めの頃はお休みさせていましたが、今後、親としてどのように対応したらよいか、不安に感じています。

ワーク1

ひかるさんが「学校に行きたくない」という背景には、どんなことがあると考えられますか？ 自分自身の子どもの頃を思い出して書いてみましょう。

ワーク2

ひかるさんは、お家の人にどうしてもらいたいと思っているでしょう。自分自身の子どもの頃を思い出して書いてみましょう。

話し合いの後に、ワーク3をお書きください

ワーク3

わが子が学校に行きたくないと思ったとき、これから、どんなことをしようと思いますか。

## 子育てのヒント

### ポイント

#### 焦らず肩の力を抜いて、まずは子どもの気持ちを受けとめる

- ・子どもは気持ちを受け入れてもらうことで安心し、エネルギーが出てくる
- ・親としての不安や心配な気持ちを一人で抱え込まず相談する



### 資料

- 子どもの表情・顔色・声のトーンを観察し、心身の不調を察知する
- 行動の背景にある気持ちに共感しながら聴く
  - ・親の考えをはさまず、子どもの感情を受けとめる
  - ・友達関係、学習など明確な理由がある場合は、学校に相談する
- 話せないときは、話したくなかった時に聴くよう伝え、共に時間を過ごして見守る

～がつらいんだね。  
～が嫌だったんだね。

#### 〈 日頃の子どもへの関わり方のポイント 〉

- ・子どもを心配して、親が先回りをしない
- ・肩の力を抜いて「～でなければならない」ではなく「～でもいい」と考える
- ・子どもを、親の考える型にはめようとするしない



〈お休みが続くようになった場合〉

- 子どもを責めず、親である自分自身も責めず、良い悪いをジャッジしないで、ありのままを受け入れる（親が「私は私でいい」と自分を受け入れると、「この子はこの子でいい」と子どものことも受け入れられるようになる）
- 登校させようと焦らず、「子どもが笑顔で元気になること」を目指してあたたかく見守り、子どもを信じて心の変化を待つ

### 相談窓口のご紹介

#### ①教育相談 ◇ ②家庭教育相談・応援サイト（県教育総合研究所 HP より）

- ①不登校、友人や先生との関係、子育ての悩みなど、幼児から高校生までの保護者や子ども本人に対して相談を行います。 [教育相談パンフレット](#)
- ②生活、学習や進路などのQ&Aや、子育てに関するさまざまな情報をお知らせしています。



#### ひきこもり・不登校支援 情報サイト（県総合福祉相談所 HP より）

あなただけではありません。つらい思いを抱えている方が多くいます。学習会等への参加や最寄りの期間にご相談ください。



- [新着情報（イベント・講演会のお知らせ等）](#)
- [相談窓口](#)
- [学習会・親の会](#)
- [本人の居場所（フリースペース、フリースクール等）](#)
- [SNS 相談](#)
- [参考ホームページ（不登校等の理解や支援に役立つ）](#)
- [関係団体](#)

