

一人ひとりの子どもたちに安心できる生活を

子どもの気持ちを受け止め、支援する ～保護者のためのリーフレット～

多摩市教育委員会 令和8年4月



はじめに

お子さんが「学校に行きたくない」「学校に行きたくても行けない」と言い始めたとき、保護者は大きな不安に駆られると思います。そのようなとき保護者としてどのように接していけばよいのか、少しでもヒントになればと考え、このリーフレットを作成しました。このリーフレットには、不登校の初期の状態に応じた接し方のポイント、相談先や関係機関等について掲載しています。少しでも保護者の皆様のお役に立ち、お子さんの元気につながることを願っています。

不登校とは？

不登校とは、友達との関係で悩んだり、学習に不安な気持ちがあったりして、学校に通うことができない状態のことを言います。そのようなときは、不安な気持ちを我慢して学校に通うのではなく、家で休んだり、自分に合った方法で学習することも大切です。



不登校の理解の基本

- 不登校は、様々な要因・背景の結果として起きた状態です。決して、「問題行動」ではありません。
- 子どもを取り巻く環境によっては、どの子にも起こり得ます。

このような様子はありませんか？

これらは、不登校の初期に表れやすいSOSのサインです。 気になる様子があったらチェックしてみましょう。

体への影響 SOSのサイン(例)

- 頭痛、腹痛を訴える
- 吐き気を訴える
- めまいを訴える
- 食欲不振になる
- 無気力になる
- イライラすることが増える
- 朝、起きられなくなる



行動への影響 SOSのサイン(例)

- 学校や友達の話題を避ける
- 学校の宿題をやらなくなる
- 提出物を出さなくなる
- 保健室の利用が増える
- テストの点数が急に下がる
- 好きなこともやりたがらない
- 部屋に閉じこもりがちになる

これらは、子どもの心が疲れているサインです。

不安や悩み、緊張、ストレスなど様々なことが要因となり、心や体の不調、態度や行動に現れることがあります。

こうした心や体の不調の状態が続くと、子どもは学校に行きづらくなることがあります。

誰にでも起こり得ることなので、決して一人で悩まないでください。



お子さんに心の疲れが見られ、不登校が続いたらどうすればよいの？



ここでは、不登校になり始めた時期の対応について紹介します。

基本的な接し方のポイント

お子さんの心に寄り添い、本人の気持ちを理解することが大切です。

不登校は、保護者にとって、突然のように感じられることがあります。また、不登校の理由がはっきりと分からないことが多くあります。

子どもが「学校に行きたくない・・・」と言ったときに、戸惑うこともあるかもしれませんが。そんなときには、一呼吸を置いて、じっくりとお子さんの気持ちに寄り添ってみてください。

1 不登校の理由は複雑です。子どもがその理由を話すようになるのをじっと待ちましょう

お子さんが「学校に行きたくない・・・」と訴えてきたら、保護者としては、「何か原因があるに違いない」と思い、理由を追究してしまいがちになります。しかし、不登校状態になる理由は多岐にわたり、また、お子さん自身も分からず、言葉に表すことが難しいことも多くあります。

2 子どもの気持ちに寄り添い、ありのままを受け入れましょう

お子さんが不登校状態になると、保護者も不安に思うことがあります。しかし、「今はそういう時期なんだ」、「少し休憩が必要な時期なんだ」と思って、子ども自身が感じているつらさに寄り添うことが大切です。

3 相談しやすい人に相談しましょう

お子さんが「学校に行きたくない」と思っていることを学校に相談してみてください。その際、例えば、担任教員に相談しづらいのであれば、養護教諭、他の教員など、相談しやすい人に相談してみてください。また、学校にはスクールカウンセラーもいます。その他にも、多摩市立教育センターなど、ご相談できる外部の機関も多くあります。

4 心のエネルギーをチャージしている時期だと考えましょう

学校に通えていない時期を「心のエネルギーをチャージしている時期」だと考えてください。いつかお子さんの心のエネルギーがチャージされる日が来るはずですよ。

5 学校に行けない時期をお子さんが自分自身を見つめ直す時期である、と前向きに考えてみましょう

学校に行けない、また学校に行かない時期は、自分の好きなことを見付けるなど、自分自身の新たな可能性を発見するチャンスでもあります。機会があれば、保護者がお子さんと同様様々な地域・社会を訪れ、「外の世界は広いのだよ」と感じるができるようにすることもよいでしょう。

不登校に関する相談・支援機関 ①

多摩市では、子どもたちの成長に関わる全ての人々が互いのつながりを深め、学校を中心に、子どもたちにとって「魅力ある育ちの場」となることを目指し、不登校の子どもたちを含め、全ての子どもたちの成長を支えています。

ここでは、不登校に関する多摩市の相談・支援機関を紹介します。

校内別室（スペシャルサポートルーム）

教室に入ることの難しい子どもが教室以外の居場所として、校内別室を設置している学校があります。校内別室において、一人ひとりの子どもに適したサポートしています。

使用できる教室や支援員等の状況により、学校ごとに対応は異なります。詳しくは各学校へご相談ください。

スクールカウンセラー（SC）

市内全校に1名以上配置しています。各学校の相談室において、子どもや保護者へのカウンセリングを行っています。各学校によって、スクールカウンセラーの勤務日が異なります。詳しくは各学校へご相談ください。

スクールソーシャルワーカー（SSW）

福祉の専門家が、家庭や学校、地域の関係機関と連携しながら使えるサービスの案内や支援を行います。相談内容に応じて、家庭へ訪問したり、地域の関係機関へつないだりします。

TEL 042-372-1030（多摩市立教育センター教育相談室）

不登校対応巡回教員

中学校において、2名の不登校対応巡回教員が不登校生徒の支援、不登校に対する学校内の組織的な支援体制を整備することなどを目的として巡回支援に当たっています。不登校対応巡回教員の拠点校、巡回校は次のとおりです。

①拠点校：諏訪中学校

巡回校：多摩永山中学校、落合中学校、青陵中学校

②拠点校：聖ヶ丘中学校

巡回校：多摩中学校、和田中学校、鶴牧中学校

チャレンジクラス「あたごSpace」

不登校生徒が安心して学校生活を送ることができるよう、東愛宕中学校にゆとりのある生活時程を取り入れたチャレンジクラス「あたごSpace」を設置しています。

登校日数の増加、学習内容の定着、関係機関との連携を支援の重点としています。

入級にあたっては、市内の在籍校に申請書を提出し、2週間程度の体験入級後、市教育委員会による入級審査を経て、入級の可否が決定します。

入級後は、東愛宕中学校の在籍となります。

TEL 042-338-6913（教育委員会教育指導課）



あたごSpace HP

ピアフレンド（子どもパートナー事業）

家庭に引きこもりがちな子どもに対し、心理学や教育学を学ぶ大学生が家庭訪問し、カウンセリング等を行い、社会的自立を目指した支援を行っています。大学生が話し相手になったり、遊びやスポーツの相手になったりして、生活習慣の見直しやコミュニケーション能力の育成などの支援にあたります。

TEL 042-338-6913（教育委員会教育指導課）

多摩市フレキシスクールOnline

オンライン上の仮想空間「VLP（バーチャル・ラーニング・プラットフォーム）」を活用し、自身のアバター（デジタル空間上での自分の分身）で、支援員や他の子どもとチャット形式の交流をすることができます。

TEL 042-372-1010（多摩市立教育センター）



VLP HP

不登校に関する相談・支援機関 ②

不登校に相談・支援機関について、多摩市教育委員会の取組、また、関係機関を紹介します。青枠は学校や市教育委員会の取組、黄色枠は関係機関による支援です。

適応教室「ゆうかり」

本人の状況に即した学習指導や、他の子どもとの交流等を意図した集団活動を通して、自己肯定感の高まりによる情緒的安定を図り、学校生活への復帰意欲の醸成や学校以外の居場所づくり等、子ども一人ひとりに合わせた支援をしています。
入室にあたっては、在籍校にてご相談ください。

TEL 042-372-1010(多摩市立教育センター)



ゆうかり教室 HP

多摩市立教育センター 発達・初回教育相談窓口

学業のことや友達とのトラブル、不登校に関する心配などについて、福祉と教育とで連携して対応を行っています。

インターネット手続き(ロゴフォーム)は右側の二次元コードをご活用ください。

TEL 042-372-1038



発達・初回相談窓口
インターネット手続き

学びの多様化学校

不登校生徒を対象とし、その実態に配慮した特別の教育課程を編成して教育活動を実施する「学びの多様化学校」を令和9年4月に開設する予定です。

諏訪中学校を本校として、諏訪複合教育施設内(多摩市諏訪5-1)に分教室を設置します。

TEL 042-338-6925

【多摩市の不登校対策・支援に関するホームページ】



多摩市こども家庭センター「にじたま」

専門の相談員による子どもと家庭に関する総合的な相談、課題解決への援助を行います。また、保健師による健康や医療に関する悩み事への相談を行います。

TEL 042-355-3833



にじたま HP

東京都南多摩保健所

感染症や精神保健(未治療や医療中断)の本人、家族、関係者からの相談ができます。

TEL 042-371-7661



東京都南多摩保健所HP

東京都多摩児童相談所

児童福祉司や児童心理司による養護、育成、障害、非行、里親等に関する相談ができます。

TEL 042-372-5600



東京都多摩児童相談所HP

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

対人関係や心の病、思春期や青年期の問題等に関する相談相談ができます。

TEL 042-371-5560



東京都立多摩総合精神保健福祉センターHP

多摩市教育委員会では、各学校における不登校支援の指針となるよう、令和7年10月に不登校総合対策(第2次改訂)を策定しました。

