

お子様の学びや生活について、不安や困りごとはありませんか？

学校に行きたがらない

- 学校から帰ってくるといつも疲れている
- 学校に行こうとすると頭やお腹が痛くなる
- 家や自分の部屋から出たがらない
- 朝、頭が重く、体を起こすことができない

心配な状態が続いている

- ゲームやSNSに没頭して昼夜逆転している
- 学習の進度が遅れ、学校の授業についていけない
- このままでは、将来、進学や就職できないのでは

子どもへの接し方が分からない

- 子どもに学校に行くよう働きかけてよいか
- 家庭学習を続けるべきか
- 学校に行かない理由を聞いてよいか
- 誰にも相談できない
- 理由を聞いてもよく分からない／答えたがらない



一人で悩まないで

「すべての人を大切にするまち」を目指し、国分寺市では、すべての子どもたちに向けて支援を行っています。子どもが抱える悩みや不安は様々であり、その要因も様々です。また、

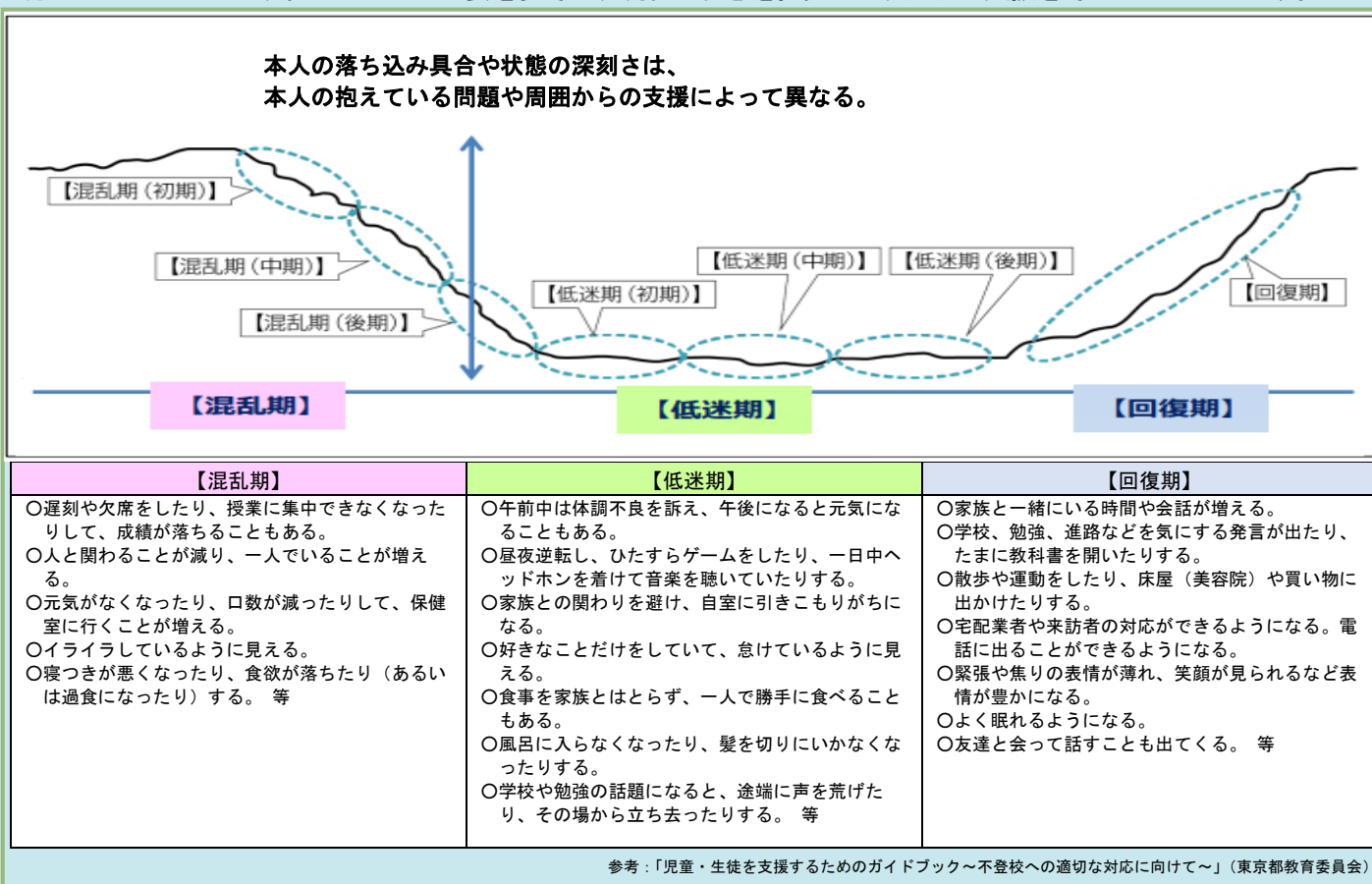
人にはそれぞれ興味・関心があり、一人ひとりに合った学びの形があります。そのため、一人ひとりに応じた支援が重要です。大切なことは、お子様に合った学びの場をお子様と一緒に見付けていくことです。



国分寺市では、子どもたちの様々なニーズに応えられるよう、多様な学びの場、支援の場の提供や保護者への支援等を行っています。本リーフレットを活用し、お子様の社会的自立に向けて、一緒に取り組んでいきましょう。

不登校からの回復の道のり

誰もが不登校になる可能性があり、不登校からの回復への道のりは、その様相や期間など、一人ひとり異なり、一様ではありません。しかし、一般的にその状態は大きく「混乱期」「低迷期」「回復期」の三つの時期に分けることができます。下の子どもの姿を参考に、現在の状態を把握して、適切な支援を考えていきましょう。



不登校は、様々な要因が複合的に重なり合っていることが多く、原因を特定できないことがあります。大切なことは、周りの大人が焦らず、本人に寄り添い、必要な支援を考えていくことです。その子どもに合った学びの場を見付けても、何かが変わるまでには時間が掛かることがあります。子どもが抱えている不安の軽減を第一に考えましょう。

不登校を経験した方の声

登校に向けての準備にだんだん時間がかかり、遅刻が増えた中1の3学期。行かなくて、と焦る気持ちと、家族に心配をかけていること。不安で、眠れず昼夜逆転の生活になりました。

2年生での担任の先生が、スクールカウンセラーと、トライルームを紹介してくださって、私の話をじっくり聞いてもらい、安心しました。自分と向き合い、少しずつ人との関わり方や学習への自信がついてきました。

3年生からはサポート教室も併用し、進学先が決まってからは、練習にも参加して卒業式へ出ることができました。



いつも支えてくださった方々に感謝しつつ、現在は自分が選んだ高校で学び、高校生活を楽しんでいます。

お子様の不登校を経験した方の声

理由が分からず行き渋る小学6年生の息子を、無理やり学校に連れて行き、途方に暮れ、自分を責め続けていました。ホームページでトライルームを見付け、親子で相談と面談に行きました。スモールステップで関わりを広げ、生活リズムを整えて、学習、体育、美術、コミュニケーション活動で自分を表現したり、失敗しても大丈夫なことを体験したりすることで息子に笑顔が戻り、家族も元気になってきました。

私もトライルームの懇親会で視野が広がり、待つことの大切さを学びました。親子共にいつでも安心して相談できる場所があってよかったです。中学2年生では、学校と併用し、3年生からは登校するようになりました。

現在は、ボランティアの一人として、トライルームで楽しく活動させていただいております。



国分寺市における相談先・支援機関

学校における支援

※学校へお問い合わせください

学校では、子どもたちが抱える悩みや、保護者の方の困りごとの相談に乗る人たちがいます。また、登校しぶりや不登校の子どもたちが安心して過ごせるように、サポート教室を設置しています。

●養護教諭

子どもたちの心や体の健康相談に乗ります。保健室は、学級に入りづらい子どもたちの一時的な居場所になることもあります。



●特別支援教育コーディネーター

特別支援教育の推進役で、様々な会議や、関係機関との連絡・調整などを行い、保護者からの相談窓口になります。



●多様な学び支援担当巡回教員

各中学校を巡回し、各校の教員と連携を取りながら不登校生徒の支援等を行い、不登校の未然防止や不登校生徒への支援の充実を図ります。



●スクールカウンセラー

子どもや保護者の心のケアをする心理の専門家です。公認心理師や臨床心理士などの資格をもっています。



●スクールソーシャルワーカー

社会福祉士や精神保健福祉士などの資格をもち、必要に応じて福祉・医療的な支援についたり、手続きの補助などを行います。福祉の専門家です。



●サポート教室

登校できても、自分の学級に入れない時や、少し気持ちを落ち着かせたい時、学習支援を受けたい時に利用できる、校内の教室等を活用した居場所です。



下のような本人の心身の悪い状態が続く場合は、必ず養護教諭へ相談し、医療機関との連携について検討しましょう。
「起立性調節障害」「睡眠障害」「うつ病」「過敏性腸症候群」「食行動障害・摂食障害」「感覚過敏」など

トライルーム（教育支援センター）

☎ 042-573-4379

（不登校の電話相談も行っています）



トライルームは、不登校の子どもたちが社会的自立や学校復帰等を目指して「学び合う場」です。子どもたち一人ひとりが互いに尊重し合えるような関わり方を心がけています。

- 温かい雰囲気の中で安心して過ごせる教室です
- 自分で計画を立て、学習に取り組みます
- 指導員による学習支援が受けられます
- 友達とのかかわりを大切に、お互いを尊重し合う場です

●トライルームひかり

開室日 月曜日から金曜日まで
開室時間 午前9時30分から午後3時まで
（水曜日は午後2時まで）
場所 ひかりプラザ3階

●トライルームほんだ

開室日 火曜日から金曜日まで
開室時間 午前9時30分から午後3時まで
（水曜日は午後2時まで）
場所 ほんだ公民館

●「バーチャル・トライルーム」の実施

子どもたちが必要とする支援は、一人ひとりの状況によって異なり、多様な支援を整える必要があります。そのため、学校になかなか通えない児童・生徒を対象に、メタバース空間を活用した「バーチャル・トライルーム」を実施します。

学校から配布された端末を使用し、アバターを操作して、指導員や他の参加者とコミュニケーションをとることができます。また、ドリル学習・プログラミング学習等のコンテンツがあり、自分なりの学びを進めることができます。



保護者のつどい

登校しぶりや不登校など、学校生活になじめない児童・生徒の保護者の方を対象として、「児童・生徒の多様な学びに向けた保護者のつどい」を年1回、秋に開催しています。

つどいでは、参加されたご家庭での対応について意見交換をしたり、講師の先生から助言をいただいたりする機会を設けています。

■教育部学校指導課

☎ 042-312-8657



プレイステーション

18歳未満の子どもたちのための屋外遊び場です。場内にはプレイリーダーがいて、子どもたちと友達のように遊んだり、話したりしています。ひとり静かに漫画を読んだり、くつろいだりすることのできる部屋もあります。

子どもが安心して過ごせ、いつでも相談することができます。



■（特非）冒険遊び場の会

☎ 042-323-8550



教育相談室

友達とうまく遊べない、家に閉じこもりがちである、就学や進学について迷っている、学習がうまく進まないなどの様々な悩みがある場合に相談できる場所です。

18歳未満の子どもあらゆる問題に専門の相談員が相談をお受けします。必要に応じて、他の相談機関などの案内もします。

■教育相談室

相談は、市のホームページから電子で申請を受け付けています。



あ〜く学習塾

小学3年生から中学3年生を対象として、ボランティア講師による個別指導をしています。また、交流行事や地域イベントへの参加を通じ、社会的な居場所づくりをします。

費用は無料です。時間帯は午後です。まずは電話でお問い合わせください。



■社会福祉法人 国分寺市社会福祉協議会
自立生活サポートセンターこくぶんじ
☎ 042-324-8401

児童発達支援センターつくしんぼ

18歳未満の心身の発達に心配がある、または発達に遅れがある子どもとその保護者を対象に、子どもの発達に関する相談ができます。



■児童発達支援センターつくしんぼ

☎ 042-325-0070

こども家庭センター

18歳未満の子どもと保護者が、子育てに関する心配、不安などを相談できます。

☎ 042-321-1809

こども家庭センター（相談支援係）



友達にも言えない事や誰かと話をしたい時、子どもが自由に話せる電話相談です。（通話料無料）

子ども専用相談電話「こそでん」

☎ 0800-800-9033

