



お子さんが「学校に行きたくない」と言ったら

不登校相談・支援ガイド

～すべての子どもたちに、状況に応じた支援を～

所沢市教育委員会

お子さんが登校しない、登校したくてもできない状況になり、どのようにお子さんに接したらよいのか、どんなところに相談したらよいのか悩まれている保護者の皆様に向け、支援ガイドを作成しました。

不登校は問題行動ではありません。不登校の時期は、休養や自分を見つめ直す等の積極的な意味を持つことがあります。

お子さんが「学校に行きたくない」と言ったら、まずは気持ちを受け止め、少しでも笑顔で過ごせるように、相談・支援を検討していきましょう。

学校に行きたくなくなるのはなぜ？

学校への不適応

※イラストの7つの要因は、児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査（文部科学省）から抜粋

生活の環境

無気力・非行

病気

本人の特性

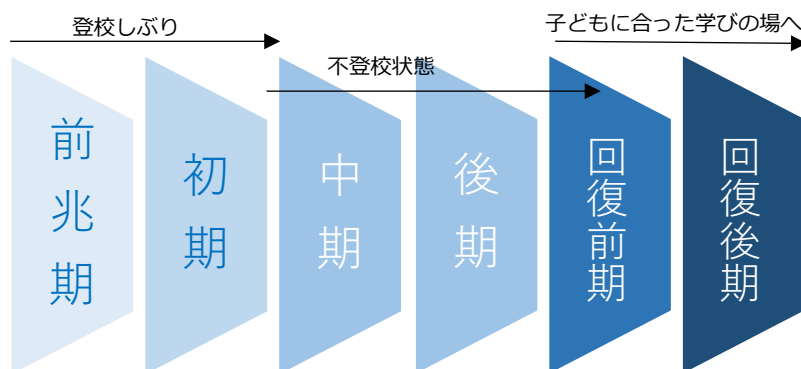
学習のつまずき

いじめ・友人関係



不登校の要因は様々であり、上記の例は、ほんの一部にすぎません。また、不登校には、いくつかの要因が重なっていることが多いため、丁寧な要因の把握が必要です。

子ども自身も、心身の変化をうまく表現できないことがあります。もし、お子さんが「学校に行きたくない」と言ったら、すぐに学校にご相談ください。学校や教育委員会は、学校に登校できなくなったお子さんについて、保護者の皆様と一緒に支援方法を考えていきます。



子どもの心身の状態や段階に合わせて、学校が様々な機関と連携し支援を行うことができます。

前兆期・初期【登校しぶり】

登校をしぶることもありますが、保護者の後押しで学校に行ける状態です。まずは、学校に相談して、お子さんの状態や心配な気持ちを先生と共有してください。心のふれあい相談員、スクールカウンセラーにも相談できます。

2日、3日と連続して休む時には、様々な登校方法や支援について学校と相談を進めるとともに、学校以外の関係機関先への相談もご検討ください。お子さんの話をよく聞き、「できることからやってみよう」など、温かい言葉で提案してみてください。

中期・後期【不登校状態】

学校をよく休むようになり、親から離れられなくなったり（分離不安）、他の人と会いたがらなくなったりすることがあります。初期段階で、学校や家庭等で過ごし方を整えても改善が見られない場合は、心の充電を必要としているかもしれません。

家庭では、食事・睡眠等の生活リズムを整えることが大切です。心や体の病気が疑われる場合は、医療への相談もご検討ください。

回復前期・後期【子どもに合った学びの場へ】

心が回復してきて、外に興味を示したり、人と会っても疲れにくくなる状態です。再登校を急がず、お子さんの状況をよく確認して、学校の情報を興味のあることから少しずつ伝えていきます。登校に意欲がある場合は、学校と相談して、時間や場所、内容をお子さん自身に決めさせていくこと、スモールステップで自信を積み重ねていくことが大切です。無理をさせず、学校以外の教育支援センターや、その他の居場所から始めて、徐々に登校意欲を高めていく方法もあります。

所沢市の相談・支援

校長・教頭

学級担任
学年主任

チーム学校

学校では、管理職のリーダーシップのもと、一人一人に寄り添った支援について職員全体で連携して対応しています。

養護教諭

教育相談主任
生徒指導主任

相談員
スクール
カウンセラー

学校での相談・支援

お子さんが通う小・中学校の先生方に、お問い合わせください。

- 心のふれあい相談員
- スクールカウンセラー（心理の専門家への相談）
- スクールソーシャルワーカー（福祉の専門家への相談）
- 一人一台端末を活用した授業配信
- 別室登校（スペシャルサポートルーム＜SSR＞等の利用）

教育委員会での相談・支援

- 所沢市立教育センター教育相談室
教育支援センター「クウェスト」
電話相談・面接相談のお申し込み（月～金 9:00～17:00）
04-2924-3333
- トコロんカフェ「紡ぎ」
不登校でお悩みの保護者様のイベントの開催

ホームページで、不登校児童生徒支援の情報提供も行っています。

一人で悩まず
ご相談ください



お子さんが「学校に行きたくない」と言ったら

不登校相談・支援ガイド

令和7年4月発行

所沢市教育委員会 所沢市立教育センター教育相談室

ホームページはこちら→

