令和６年度第３回本会議資料５
令　和　７　年　２　月　２　１　日
目黒区教育委員会事務局教育支援課

不登校児童・生徒の保護者のためのガイド

令和6年4月　目黒区教育委員会

1 はじめに

保護者の皆さんは、お子さんの将来の自立に向けて、健やかな成長を願いながら、子育てをされていることと思います。

そのような中で、お子さんが楽しく学校生活を送っていたところ、次第に休むことが多くなり不登校になった時に保護者の方々が抱く不安の大きさは計り知れません。

ただ、不安を覚える面があるにしても、子どもが学校を休むことは一概に悪いことではありません。休ませた保護者が責めを負うということでもありません。

このガイドは、お子さんの不登校について悩む保護者の皆さんに寄り添い、一緒に不安と向き合う人がいることを知っていただき、保護者を支える一助となることを切に願い作成しました。

目 次

1 はじめに …01

2 不登校の支援について …03

3 不登校についての捉え方 …04

4 不登校との向き合い方 …06

5 子どもを見守る際のポイント …08

6 相談や支援機関等 …12

7 保護者の声 …15

8 おわりに …16

不登校とは（文部科学省による定義から）

何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間30日以上欠席した者

（病気や経済的な理由による者を除く）

2 不登校の支援について

目指す
子ども像

21世紀をたくましく生きる
人間性豊かなめぐろの子ども

［めぐろ学校教育プラン］

目黒区の目指す子ども像に向けて育成するためには、多くの人との関わりや様々な経験が必要です。このため、教育委員会では創意工夫ある教育活動によりその実現を図るとともに、魅力づくりに取り組む区立学校を支援しています。

しかしながら、不登校の子どもたちは、学校における教育活動を受けることができないため、教育委員会では、学校以外においても同じような教育活動が受けられるように、学習支援教室「めぐろエミール」を開設し、不登校の支援に取り組んでいます。

また、すべての不登校の子どもたちに対して、「つなぐ・つなげる」を意識し、関係機関等と連携の上、相談や支援、指導を受けられるように取り組んでいます。さらに、義務教育修了後についても、その先の進路を一緒に探し、歩みを進めていけるよう支援しています。

近年、不登校の子どもたちの多くが中学校卒業後の新たな進路に進めることができており、勇気付けられます。また、新たな進路に進められない場合でも、引き続き学校の先生を中心に連絡を取り、相談・支援を続けています。

3 不登校についての捉え方

不登校は

- 取り巻く環境によって誰にでも起こり得る
- 多様な要因・背景により、不登校状態になる
- 問題行動ではない
- 不登校になった子どもが悪いのではない

［文部科学省 小・中学校学習指導要領解説 総則編］

必要な休みなのかもしれません

同じ病気でも、人により、また、その時の体調により症状が違うことで説明が難しいように、置かれた状況が同じでも、仕方がないと受け止めて登校できる子どももいれば、受け止め方が違い学校を休む子どももいます。そして、心身の変化を「何となく」「とりあえず」とうまく表現できないことがあります。

そのため、上手に説明できないとしても、お子さんの様子がおかしいのであれば、必要な休みなのかもしれないと捉え学校を休ませることは当然のことです。

不登校児童・生徒に対しては

- 個々の状況に応じた必要な支援を行う
- 登校という結果のみを目標にしない
- 児童・生徒や保護者の意思を尊重する
- 自ら進路を主体的に捉えて、社会的自立を目指す

［文部科学省 小・中学校学習指導要領解説 総則編］

保護者だけが悩むことではありません

学校や教育委員会は、学校に通えなくなった子どもについて、保護者の気持ちに寄り添い、一緒に考え支援していきます。また、社会の変化や子どもたちを取り巻く状況に応じて支援体制を整えていきます。
不登校はもちろん、その他の子育ての悩みについても相談できる場所があります。そこでは悩みを共有し、支え合えるつながりをもつことができます。

4 不登校との向き合い方

1 家庭はいつも通り

学校を休んだ子どもは、休む理由をうまく表現できないもどかしさや周りの人に迷惑をかけているという後ろめたさ、そもそも休んだという行為から自分を責めるなど、色々な気持ちをもっています。

そのような状態で、子どもの休みが続いたとしても、保護者が不安や動揺を見せないようにすることで、休んでも大丈夫だよと安心感をもたせることができます。

そのためには、保護者がいつも通りの生活を続けてみることも一つの方法です。

そして、子どもを見守り支え続けるために、保護者自身が「少し休憩」「ちょっと気分転換」「誰かと相談」して、心身の健康を保つことが大切です。

2 子どもの居場所を整える

子どもにとって家庭は、最も安心できる居場所です。家族とのコミュニケーション、睡眠、食事などいつもと変わらない環境を整えることが、子どもの心の安定につながっていきます。

子どもがホッとすることができて、心身を休ませられることが大切です。

そもそも休みには、また家から一歩を踏み出すエネルギーを蓄えるためのもの、自分自身を整えるものという目的があることを心にとめておきます。

3 子どもとの関わりは

子どもは、休んでいる理由をうまく表現できないことがあります。話してくれた理由が、主となる要因でないかもしれません。

休んだことの本当の理由は、いつか見えてくるものです。はじめから理由を追究することは避け、理由にこだわり過ぎないような態度が必要です。

また休む中で、子どもが安心して、少しずつ本音を語りはじめる時に備えて、日頃から何気ない会話を大切に、子どもの変化を見守ります。

4 保護者だけで抱えない

子どもが家から出られないと、保護者も心配になります。ましてや、子どもの休みが続くことによる悩みは計り知れません。

そして、子どもに関わることは家庭のことと捉え、良くないと思うことについては、なかなか人に話したくないものです。

まずは担任や学年主任の先生、養護教諭など保護者が話しやすい学校の先生に相談をしてください。

また、学校にいるスクールカウンセラーは心理の専門家です。保護者からの相談をお待ちしています。

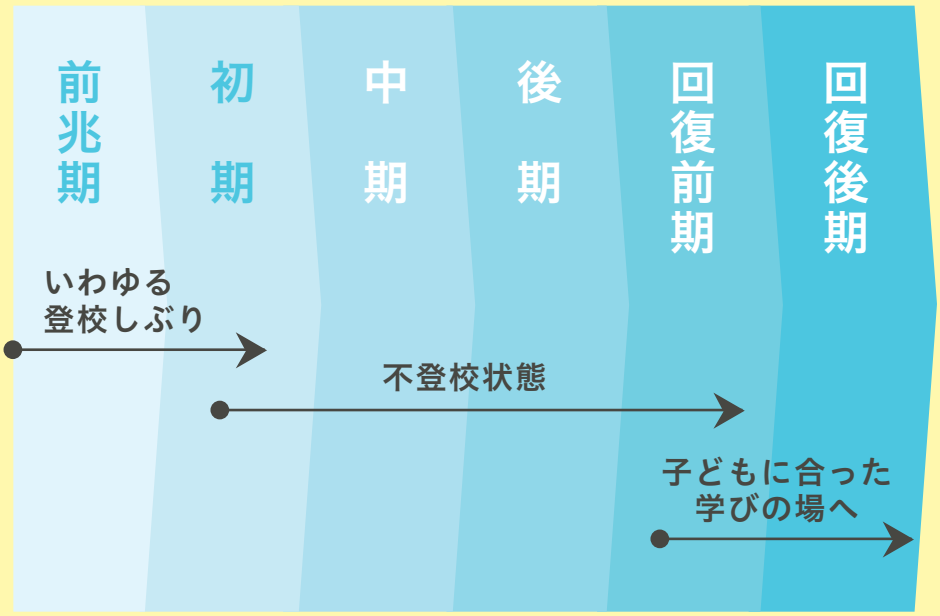
さらに目黒区では、「めぐろ学校サポートセンター」にいる「教育相談員（心理の専門家）」や「めぐろエミールの指導員（教育の専門家）」が、一緒に不登校について考えます。

この他、目黒区保健所保健予防課では、保護者同士が思いを伝え合う「思春期・青年期の親の会」を開いており、参加することで、子育てに関わる保護者同士のつながりをもつことができます。

5 子どもを見守る際のポイント

行きたくないそぶりを見せても、保護者の後押しで学校に行けたり、学校に行けばいつもと変わらない様子であったり、それでも明確な理由がなく学校に行けなくなったりと様態を捉えづらいいわゆる登校しぶりから不登校になり、いつの日にかまた一歩を踏み出すまでの状態を６つの段階に分けてみます。
子どもの状態に応じて、保護者が支援していくためにどのように行動していくか考えていきます。
なお、子どもの状態の表し方については様々なものがあり、６つの段階の分類や名称等は、本ガイドを用いて相談する際の便宜上のものとなります。

〔子どもの状態と6つの段階〕



学校を休む日数が年間30日(累計)を超えると「長期欠席者」となり、要因により「不登校」として扱われます。休む状況は子どもにより様々であるため、休みが累計30日を超す時が、学校に行けたり行けなかったりを繰り返す初期になる場合もあれば、中期になる場合もあります。

第１段階　前兆期

□ 朝、起きられない、起きない
□ 忘れ物が増える
□ 保健室によく行く　など

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。
いつもと違う様子と感じたら、学校での生活にも変化があるかも知れません。
まずは学校に相談して、子どもの状態や心配な気持ちを先生やスクールカウンセラーと共有してください。

第2段階　初 期

□ 頭痛や腹痛などを訴える
□ 食欲がなくイライラしている
□ 寝つきが悪い　など

登校をしぶることが多くなり、学校に行けない時も見られるようになります。
ありのままを見守り、子どもが話をする際は、否定せずに聞いてください。
２日、３日と連続して休む時は、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。

第3段階　中 期

□ 話をしたがらない
□ 部屋あるいは家から出ない
□ 友達と距離をおく　など

休みが続き、累計が年間30日以上となっていきます。
主となる要因による子どもへの影響が大きい場合や複数の要因が重なる場合は、この中期と捉えられる期間が長くなることがあります。
この時期に、子どものためにとの思いから、保護者のとる行動が、子どもに無理をさせてしまうことにつながる場合があります。
子どもとどのように関わり支えていくのか相談機関等にご相談ください。一緒に考え行動していきます。

第4段階　後 期

□ 外に出ようとする
□ 友達を受け入れられるようになる
など

わずかではありますが、子どもが自ら変化しようとする様子が見られるようになります。
子どもの自発的な思いをくみ取り、見守る大人たちと共に支援していくことが大切です。

第5段階　回復前期

- □ 勉強しようとする
- □ やりたいことを口にする
- □ 家族以外の人と話せる　など

子どもが自ら行動を起こし始めます。
思うように行かないと周りを責めたりすることもあり、周りに気を使い無理をしている状態か見極め、無理をさせず、以前の状態に戻らないように支援します。

第 6 段階　回復後期

- □ 学習の場へ行ける
- □ 先生などの大人と話せる
- □ 自分で決められる　など

子どもが居場所を見付け、学校や自分で決めた学びの場へ行けるようになります。
社会的自立を目標とした教育活動へ本格的に戻る準備がいよいよ進められる時です。
これまでの変化を肯定的に成長と捉え、応援します。

6 相談や支援機関等

1 学校

- 学級担任
- 学年主任やその他の主任
- 養護教諭（保健室の先生）
- スクールカウンセラー
- 管理職（校長、副校長）

学校にいる教職員は、子どもたちを見守り、日常の変化に対して心配し、どのように関わ っていこうかと悩んでいます。教職員から保護者の皆さんに相談したいと思うこともございます。合言葉は「子育てはみんなで」です。

2 めぐろ学校サポートセンター

目黒区中目黒3-6-10

● 教育相談（来所、電話）

来室相談【予約制】 TEL:03-3712-4601
［月曜→土曜　9:00~17:00］

電話相談 TEL:03-3710-6770
［月曜→金曜　9:00~17:00］

子どもたちに係る様々な悩みについて、心理の専門家である教育相談員が、保護者やお子様の相談に応じています。

● 学習支援教室「めぐろエミール」

TEL:03-3715-1598
［月曜→金曜　9:00~17:00］

区立小・中学校に在籍する不登校児童・生徒を対象に、安心して過ごせる居場所を提供し、社会的自立に向け、一人ひとりの状況に応じて学習や学校への復帰など多様な支援を行います。

● メンタルフレンド派遣事業

TEL:03-3715-1598

［月曜→金曜　9:00~17:00］

区立小・中学校に在籍する不登校児童・生徒を対象に、人とのふれあいを通じて、自主性や社会性の素地をはぐくむため、メンタルフレンド（教育に熱意があり心理や教育について 学ぶ大学生）をご家庭や在籍校へ派遣します。詳しくは、めぐろエミールへお問合せください。

● スクールソーシャルワーカー（SSW）派遣事業

不登校など子どもを取り巻く問題に対して、必要に応じて福祉的な支援につなげていくために、区立幼稚園・こども園、小・中学校に在籍する幼児・児童・生徒を対象に、学校からの依頼に基づき派遣しています。

3 思春期・青年期の親の会

TEL:03-5722-9504

〔担当〕目黒区保健所 保健予防課 保健相談係

子育てのことで悩む保護者同士が、普段は話しにくい思いを伝え合うことで、少しでも気持ちを軽くしてもらうことを目的としています 。

他の保護者の話を聞くことで、新しい考えや対応の仕方に 気付くことがあります。

また、ご家族の気持ちや取り組みを整理する機会として、予約制になりますが、専門の相談員による個別相談を実施しています。

4 東京都教育相談センター

TEL:0120-53-8288

東京都教育相談センターでは、子供の教育に関する相談を受け付けています。
幼児から高校生相当年齢までの方のいじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題などの相談、都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後のことについての相談を、原則、都内在住・在籍の幼児から高校生相当の年齢までの方、その保護者・親族及び教職員から受け付けています。

5 その他

● 東京都教育委員会の不登校・中途退学対策

詳細はこちら ▶

● フリースクール等に通う不登校児童・生徒支援調査研究事業の調査協力者の通所施設(フリースクール等)一覧

詳細はこちら ▶

7

保護者の声

中学校 第1学年 生徒の保護者

夏休み明けから、何となく学校に行けなくなりました。学校の先生と相談し、スクールカウンセラーとの面談を私も子どもも定期的に行っています。
子どもは何となくの気持ちが少しずつ整理できて、行事には参加するようになりました。
相談できたことで、私も子どもとの関わりを見直すことができました。

小学校 第5学年 児童の保護者

10月ごろに突然学校に行かなくなりました。年頃なのか、理由は教えてくれません。担任の先生に聞くと、運動会の練習で友達と意見が合わなかったことがあったそうです。
校長先生とも相談し、めぐろエミールへ見学に行きました。指導員の先生と話すうちに子どもも前向きになり、今は週に２日通っていて楽しそうにしています。
まだ不安はなくなりませんが、指導員の先生と相談しながら、一緒に今後の子どもの居場所を考えていこうと思っています。

8 おわりに

不登校の児童・生徒が全国的に増加しており、目黒区立小・中学校においても同様の傾向が見られます。

このような状況から、目黒区教育委員会としても、喫緊の課題として捉え、さらなる対策に取り組んでいます。

その一つとして、このガイドを作成しました。保護者の皆さんが、ガイドを通して、改めて子どもの姿を見つめ直し、心理や教育の専門家が身近にいることを知ってご相談いただくことで、不登校の状態にある子どもたちにどのように関わっていくかを、一緒になって考えていければと思います。

子どもたちをめぐる様々な問題に、学校・教育委員会、そして関係機関がともに向き合ってまいります。

【配色とイラストについて】

●青と黄の配色については、色相心理学を参考に、黄色は「明るさ」「元気」「幸せ」「輝き」などのポジティブなイメージや「未来」へと続くイメージ、また、青色は「広大」「誠実」「自由」などのポジティブなイメージをもつことから使用しました。

●表紙や項番の数字を囲む仕掛けとして用いた「ひまわり」については、花言葉としてポジティブなものが多く、その中に「あなただけを見つめる」があり、見守っているという意味に近いことから使用しました。

●この配色とひまわりを中心としたイラストには「心の休息期間」「心の休暇中」という印象を込めました。