

様子D

対応ステージチェック

チェック

・自殺企図や自傷行為などが見られる。		混乱期
・腹痛、頭痛、発熱などのネガティブな身体症状が定期的に見られる。		
・食べられない、食べる量が著しく限られている。		
・これまで好きだったものや興味のあったものに趣向を感じていない。		
・部屋に閉じこもり、家族との会話が著しく限られる。		
・家族への暴力・暴言が見られる。感情のコントロールが困難な様子が見られる。		
・昼夜逆転等の生活のリズムが乱れる。		
・一日中パジャマ等で過ごす、風呂に入らないなど、外出を妨げる行動		
・教師の家庭訪問で本人に会えない。		

様子C



・一定時間まとまって寝ている。		休養期 回復期
・食事は食べている。		
・趣味などを楽しんだり、一定時間継続して取り組める。		
・腹痛、頭痛、発熱などのネガティブな身体症状が定期的とは言えず、断続的か、またはしばらくしない。		
・家族との会話がある。		
・暴言や拒否的な言動は、著しいとは言えない回数に限られている。		
・教師の家庭訪問で本人に会って話ができる。		
・学校的话题に反応しない。または家族から学校的话题ができない。		
・趣味や買い物などの外出に行けたり行けなかったりする		

様子B



・一定の生活リズムがある。		回復期 助走期
・身の回りのことが自分でできる。		
・表情にポジティブなものが感じられる。		
・自分から勉強の話題をすることがある。		
・SNS やゲーム通信の中で友達と交流がある。		
・家族に甘えたり談笑することがある。		
・食欲がある。		
・趣味や買い物などの外出に行ける。		
・教師や友達の訪問を待っていたり、日程を気にする言動がある。		

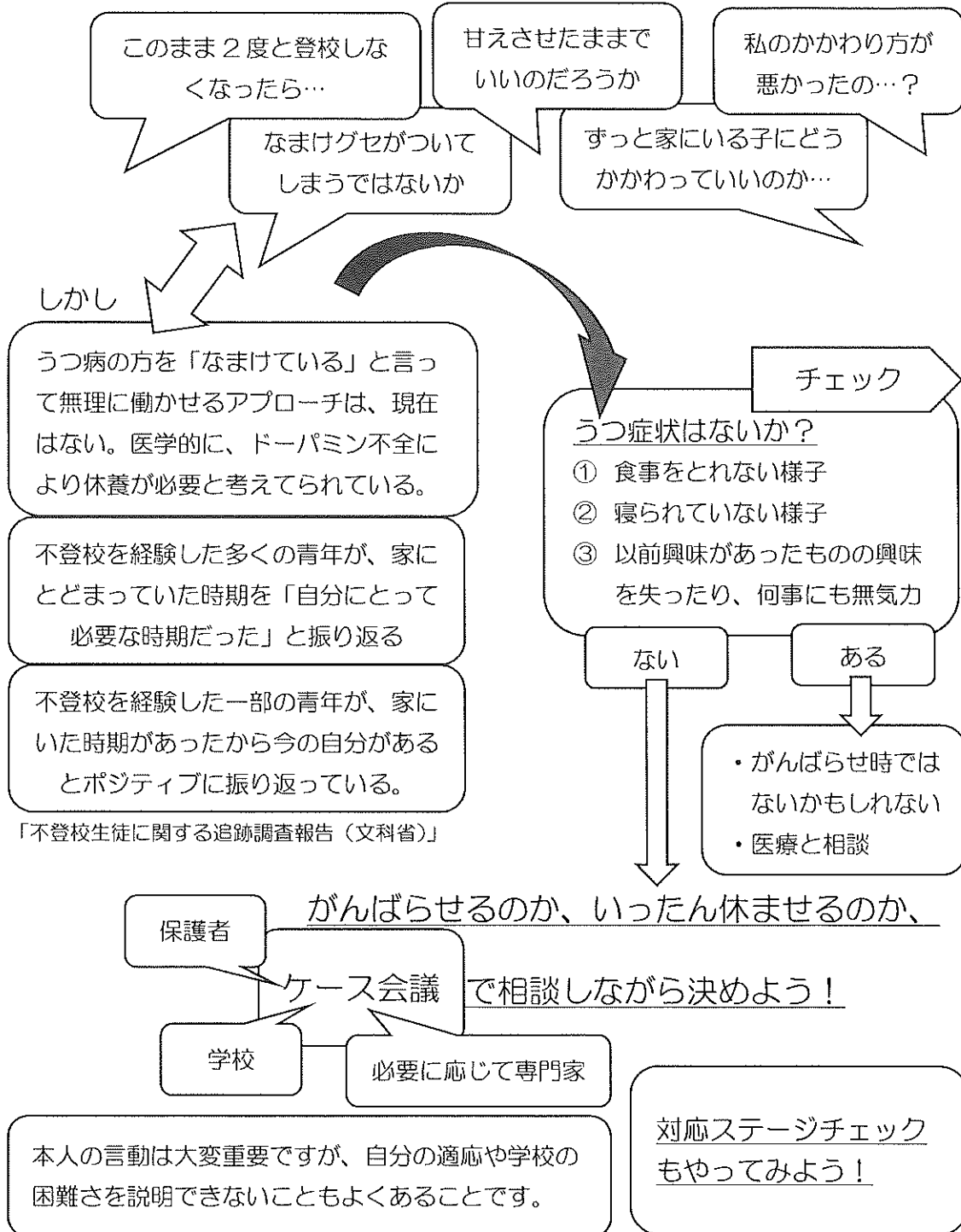
様子 A	↓	
・学校や友達の話題などを自分から言い出す。		助走期
・一定の生活リズムがある。		
・友達の家遊びに行く。		
・集中できる趣味、余暇がある。(ゲームや SNS 可)		
・表情が明るいときがある。		復帰期
・自分から勉強することがある。		
・復学プランの提案にポジティブな反応が期待できると予想できる。		
・学校へ行きたいと言う。		
(中長期の場合) 現在安定して通所している。(3 日/週程度等)		

時間的経過ごとのカテゴリ			復帰期	本格的な社会復帰を果たす時期
前駆期			助走期	特定の場所に定期的に通いながら、社会参加のリハビリを行う時期
少しずつ登校できなくなる時期		回復期		少しずつ家庭から出て、外に向かうことができるようになる時期
		休養期		学校に行けない状況を子どもと家族が認め、家庭内で安定した生活が送れるようになる時期
	混乱期			登校できなくなることで、子どもも家族も気持ちが落ち着かなくなる時期

段階	回復度にあわせたアプローチ (例示)
混乱期	・危険行為や強いメンタルヘルス悪化については医療機関、関係機関との連携を開始する ・ケース会議が行われ、今後の支援の重点を個別支援計画へ記載して共有する ・家庭との連絡を継続する。
休養期	・登校刺激の量を下げる。家庭訪問・本人面談も必要に応じて量を調整する。 ・ケース会議が行われ、今後の支援の重点を個別支援計画へ記載して共有する ・保護者支援の情報提供を行う。
回復期	・登校刺激の調整。または学校以外の地域資源活用の選択肢を示す。 ・ケース会議が行われ、今後の支援の重点を個別支援計画へ記載して共有する
助走期	・学び(多様な学び)を推奨し、背中を押す。がんばりを認める。 ・ケース会議が行われ、今後の支援の重点を個別支援計画へ記載して共有する
復帰期	・ケース会議が行われ、より自然な支援への移行を目指す。

休養期・充電期って？

登校が難しくなってくると、心配がたくさん出てきます。朝は調子悪そうなのに夕方や土日に元気だと、いろいろ考えてしまいます。



では、家でどう過ごすのか？

休ませていけばよいのか、できることをすればよいのか、積極的に何かさせたほうがよいのか、本人の言うことばかりきいてよいのか、迷うことがあります。

タイプ	日中活動 例	参考にする 対応ステージチェック
家庭学習型 元気型	・学校のように時間割を決める。 ・部分的に決められた時間に決められた活動をさせる。 ・お手伝い、家事などを担う。 ・一般的に学校の授業時間に相当する時間にはゲームなどさせない。	回復期 助走期
休日型 充電中型	・休日と同じ扱いにする。 ・例えば休日にゲームは2時間というルールであれば、それ同様にする。	混乱期 休養期

どの子にも「この対応が良い！」という一律の対応はありません。ケース会議で相談しながら、試しながら、取組みましょう。

「学校を休む＝本人の心を休ませる」場合には、休んでいるのに毎日負荷の高い日課やルールが妥当だとは考えられませんし、その子の状況に応じた環境づくりが望まれます。

不登校生徒に関する追跡調査報告書（平成 18 年）

かつて不登校（中3時点）であった生徒の5年後を追跡した調査では、不登校が必ずしもマイナスの要素だけではないことがうかがえます。5年後に就労している方は82%でした。

かつて不登校だったことがマイナスの影響があったと感じるか。	
感じている	23.5%
感じていない	41.1%
どちらともいえない	35.0%
かつて不登校だったために、そのことを問題にされて、卒後に不利益や不当な扱いを受けたことがあるか。	
おおいにあった	6.5%
少しあった	24.6%
まったくなかった	66.5%

起立性調節障がいって？

「起立性調節障がい」とは、脳への血流がうまく維持されないために強くひどい「立ちくらみ」や、以下のような症状が起きる病気で、自律神経系の不全に原因があるものです。

（自律神経系：内臓や血管の働きのように、自分の意志とは関係なく自動的にコントロールされる機能）

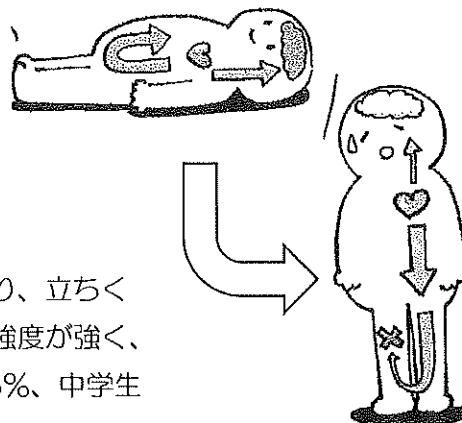
よく見られる症状

- ・立ちくらみ、めまい
- ・立っていると気持ちが悪くなる
- ・動悸、息切れ
- ・朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- ・食欲不振
- ・倦怠
- ・入浴時気持ちが悪くなる
- ・いやなことを思い出すと気持ちが悪くなる

横になっているとき、心臓と脳はほぼ同じ高さにあるので、血液は十分に脳に送られます。

立つと血液は重力で下半身に移動し脳への血流は低下しますが、本来なら自律神経の働きで下半身の血管を強く収縮して脳への血液を確保します。

これがうまくいかないと、脳への血流不足が起こり、立ちくらみなどの症状になります。起立性調節障がいはこの強度が強く、長く持続する症状です。（軽症を含めると小学生の5%、中学生で10%いるとされています：日本小児心身医学会）



自律神経系は本人の意思とは別に働きますが、外から見えないために、「なまけている」「やる気がない」ように見られてしまいます。「本人のやる気、根性」や「これまでの生活習慣」「親の育て方」でなるものではありません。「脳への血流がうまく維持されないこと」から起きるものです。（貧血など別な疾患を除く）

思春期は身体が急に成長しますし、日常生活の変化（部活、塾など）により、自律神経の調整が追いついていない状態ではありますが、一時的な症状というより「体質」「慢性的な病気」と考えられています。

受診すると、起立試験（起立時の脈圧、血圧、脈拍数などの変化の検査）や貧血など他の疾患がないか検査することで、診断に至ります。

一般的な対応策

対 応	内 容
生活習慣を整える	朝起きて光を浴びる、日中活動、食事、睡眠の工夫
水分	1日1.5～2ℓ、塩分10g推奨（日本小児心身医学会）
薬	血圧調整薬など症状に応じて病院で相談しながら

昼夜逆転したら

登校に困難を抱える児童生徒の、約 70%が昼夜逆転を経験するという調査があります。
 （不登校に関する実態調査 平成 18 年度不登校生徒に関する追跡調査報告書：文科省）

主な原因

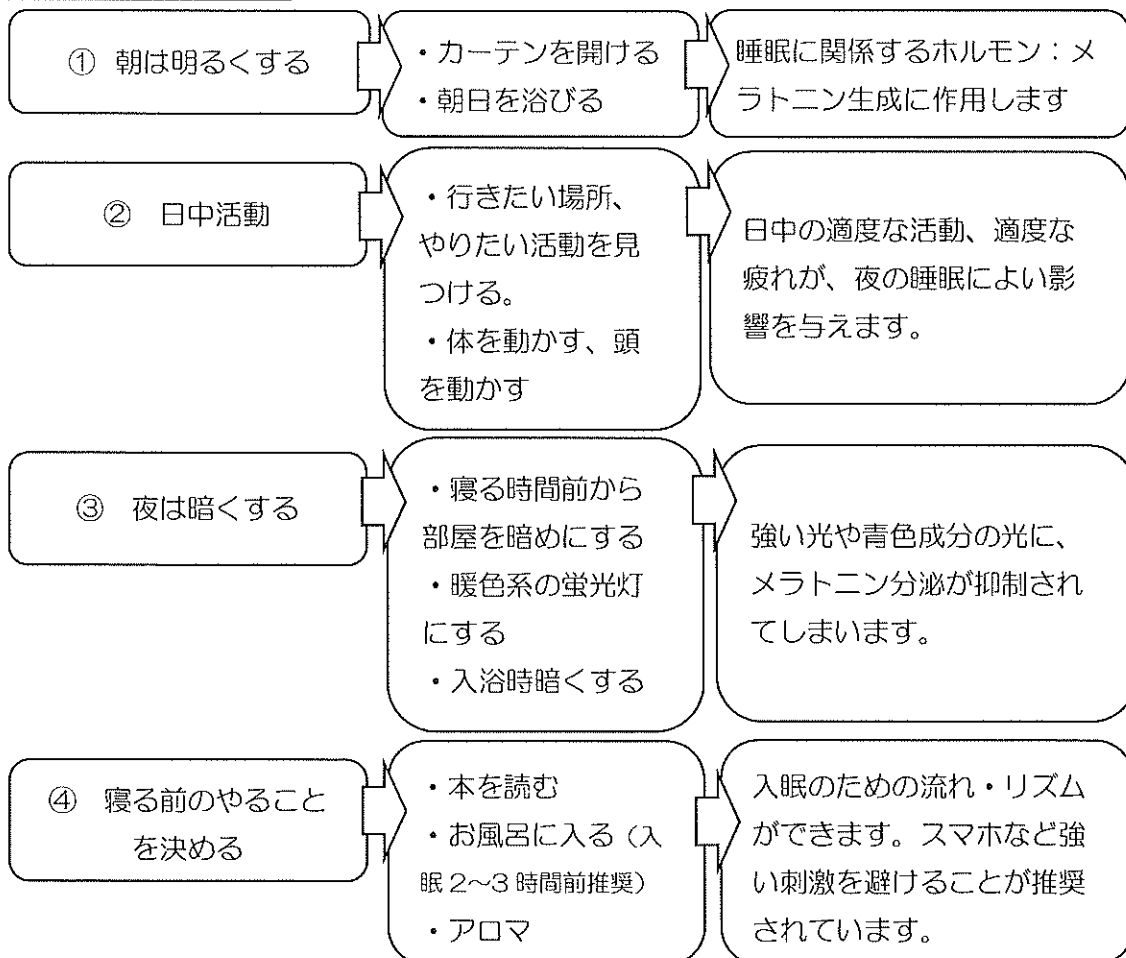
- ・スマートフォンやゲームによる夜更かし
- ・部活や塾の開始により生活の時間が乱れ睡眠不足へ
- ・不安や緊張で眠れない
- ・病気（起立性調節障がい、うつ病、睡眠障がい等）による

昼夜逆転はダメ！と叱りつけるだけでは成果が出なかったケースが多数報告されています

保護者は落ち着いて、直接改善させることより、子どもにエネルギーがたまるのを待ちつつ、子どもの周りの環境づくりやきっかけづくりを意識すると良い、とされています。

保護者だけで抱え込まず、日中活動を支えてくれるいろんな機関と相談しましょう！

一般的な対応例



ゲームをどうするか

登校が難しくなると、家にいる時間が長くなり、ゲームばかりになってしまうことは、よくあることです。

ゲームのメリット	ゲームのデメリット
・楽しい、余暇活動 ・ストレス発散 ・通信機能でコミュニケーション ・時間つぶし	・そればかりだと保護者は心配になる ・昼夜逆転や依存につながる場合も。

仮に毎日ゲームをしていても、声かけで行動を切り替えられたり、生活に必要な食事や入浴等を行っていたり、課金や社会参加に著しいトラブルがなければ、余暇活動の範疇として考えられます。ゲーム内で友人とオンラインでコミュニケーションを深めていることも、ゲームの種類によってはしばしばあります。

小学校6年生の子どもは日に平均 1.1 時間（休日は 1.8 時間）ゲームしており（厚生労働省「21 世紀出生児縦断調査」）、このデータを使用した研究（慶応義塾大学総合政策学部：中室准教授）では 1 日 2 時間を超えると子どもの他の活動へマイナスの影響が大きくなり始めますが、1 日 1～2 時間のゲームは子どもへの明確な問題は検出されないとされています。

心配をするのは、以下の 2 点です。

- （１）依存
- （２）他にやることがなくて、結果ゲームの時間が長くなる一方

依存している場合は心配があります。2 ページ目で依存の程度を図ることができます。採点は、0 は 0 点、1 と 2 は 1 点で集計し、5 点以上が DSM-5（アメリカ精神医学会診断基準）が考える依存状態の疑いとされています。

他にやることがなくて、結果ゲームの時間が長くなっている場合は、毎日登校している子どもたちの息抜きや娯楽としてのゲームの楽しさとはまったく違うと考えられます。

「不登校を経験した子どもの多くは、ゲームをしていても本当は楽しくなかったと口にします。砂を噛むように味気ないものなのです。でもそれをしなくてはならない状態です。じゃあ学校に行けばいいと思う人もいるでしょうが、行くことができないのです」（『Why と How でよくわかる不登校困ったときの対応術 40』千葉孝司（2019）引用）

学校に行っていない罪悪感や不安をまぎらせるためにやっている場合もあります。

IGDT-10 10問版インターネットゲーム障がいテスト

ゲームについて、以下の文章をお読みください。このアンケートで使われている「ゲーム」とは、オンライン・オフラインをふくめたすべてのゲームのことです。以下のそれぞれの質問が、過去12か月間、どの程度、どれくらいあなたに当てはまるか、0～2（0＝まったくなかった、1＝ときどきあった、2＝よくあった）から選んで○をつけてください。

		な か っ た	ま っ た く	あ っ た	と き ど き	あ っ た	よ く
1	ゲームをしていないときに、どれくらいゲームのことを考えたり、以前のゲームを思い出したり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか？	0		1		2	
2	ゲームができなかったり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、イライラしたり、不安な気持ちになりましたか？	0		1		2	
3	じゅうぶんゲームをしたと感じるために、もっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	0		1		2	
4	ゲームをする時間をへらそうとしたが、うまくいかなかったことがありますか。	0		1		2	
5	友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか。	0		1		2	
6	何かの問題が生じているにもかかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。たとえば、睡眠不足、学校での勉強がうまくいかない、ゲームのことで家族や友人と口ゲンカになる、すべき大切なことをしなかったなど。	0		1		2	
7	自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族や友人などに隠そうとしたり、嘘をついたことがありますか。	0		1		2	
8	いやな気持ちはらすためにゲームをしたことがありますか。たとえば、悪いことをしていると感じたり、不安な気持ちをなくそうとしてゲームをするようなことです。	0		1		2	
9	ゲームのために大切な人間関係を悪くしてしまったり、失ったことがありますか。	0		1		2	
10	ゲームのために学校の勉強がうまくできなかったことがありますか。	0		1		2	

邦訳：久里浜医療センター樋口（2017）一部省略

対応のアイデア

(1) 対応は個別に計画する

保護者が「ゲーム機を壊す」「Wi-Fi を切る」といった対応は、成果を上げた報告はかなり少なく、推奨されていません。「これをやったら大丈夫」という一律の方法がないのが現状です。一人ひとりに応じた対応の計画を、チームで検討します。

(2) ルールづくり

ルール	概 要
1：ゲーム機は保護者のものであり、それを貸し出す。	貸しているので、ルールを決めるのは大人側である環境がつくりやすい。
2：使用場所、使用時間を決める。	1 日最大 2 時間、夜 9 時まで、という目安を示している自治体や機関があります。充電は居間でさせるなどのルールもよく見られます。
3：課金は保護者の許可が必要	親の承諾と、月の上限額（お小遣いの使用でも）をルールとする。
4：決めたルールは書いて貼る	口頭だけでなく、書いて、よく見るところ（冷蔵庫やカレンダー等）に貼っておく。
5：ルールを守れなかったときのペナルティ（復旧可能な）を決めておく。	一度の違反ですべてを取り去ってしまうことは現実的ではない。時間を守れなかったら翌日 1 日（だけ）時間が半分になるなど、実施可能で、復旧するペナルティを決める。
6：親もルールを守る	大人が食事中や寝具の中でゲームやスマホをしていると、モデルとなって、子どもも同様になります。

（久里浜医療センターHP「PC、スマホ使用ルール作りのポイント」参照）

「より健康的」を基準にして、親が統制したいからではなく、本人のためのルール、本人のことが大切だから設定するルール、として首尾一貫する。

(3)ペアレンタルコントロール

ゲームや Wi-Fi アプリに、使用時間を制限できるものがあります。保護者が直接電源を切ったりするより、ルールとして子どもにとって受容しやすいと考えられています。

(4) ほかの活動の時間を増やす

ほかの活動を行っていれば、反比例してゲームの時間は減りますが、それは容易なことではありません。

ゲームの時間を1時間制限すると、勉強時間は男子で1分、女子で2分増えるという研究（慶応義塾大学総合政策学部）があります。つまり、ゲームを制限すると、自然と他の活動が増えるかというと、全くそんなことはない、ということです。

この研究では、ほかの活動を増やすには、以下のような結果があるとのこと。

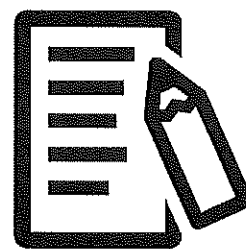
- なんか保護者が時間を割くような手立て（その活動を見てあげるとか、一緒にやるとか、やり始める時間を守らせるなど）が有効。
- 同性の親のアプローチが比較的有効、他の活動をやるように言葉がけすることはほぼ効果がなく、母親が女子に言葉がけだけするのはむしろ逆効果。

（５） 相談する、相談し続ける

ゲーム時間が増える一方の場合、家庭だけで対応するのはかなり困難です。「ゲーム機を壊す」「Wi-Fi を止める」などして逆に問題が悪化するケースも聞かれます。詳しい方に相談したり、他の活動を増やすことに協力してくれる機関を探ることは有効です。

（６） 記録する

どの医療機関でも、まずゲームの時間を記録することが推奨されます。本人はそんなに大変な時間ゲームをしている認識がないことしばしばで、記録することは本人と認識をそろえる対応の第一歩となります。記録するだけでいったん改善する場合があります。



（７） 整理する 刺激物を見えないように

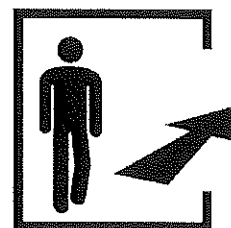
ゲーム機や攻略本が見えたり、すぐ手の届くところにあることは、退屈な時間と同様ゲームを始める大きなトリガー（引き金）です。使い終わったらそのたびに、扉付きの棚など見えなくなる場所に片付けることは有効な場合があります。使うたびに出したりつないだりする手間も使用頻度を下げるときがあります。

（８） 代替行動を書いて貼る

ゲームをしないときに、では何をするのか、作戦会議をして代替行動（代わりの活動）を書いて貼ります。口頭で話すだけより効果的な場合が多いです。

（９） 反発されたときは

ゲームの中断や減らす話に対して、本人が激昂して話にならない際には、「今は話ができないみたいだね」といって一度離れます。しかしそこで本人が望むとおりに譲ると、次も激昂して要求してくる場合がありますので、「落ち着いたらまた話そう」というスタンスが



望ましいと考えられています。

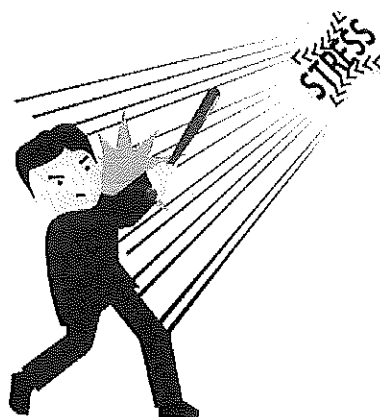
一度では通じないことを予想しておき、結論を急がない対応が良いとされています。

(10) 保護者の安定

保護者が自分の時間を割きゲーム以外の時間を増やそうとしたり、学校や他の機関と協議したり、激高する子どもに落ち着いて対応したりすることは、容易なことではありません。短期的に成果が出づらく、いったん徒労に終わる取り組みも予想されることから、非常に心的に消耗したり、保護者の不安が高まることもあります。

以下の項目について考慮し、保護者自身も落ち着いて対応できるための準備をします。

- ・ストレス発散：親も自分のストレス発散に十分留意する。
- ・役割分担：一人で抱え込まないで、学校や第3機関と役割を分担する。
- ・ペアレントメンターや親の会の活用：同じ立場の保護者同士の情報共有や共感的理解を活用する。



HSC って？

生活の中にはたくさんの刺激があります。人の声、小さな失敗、人ごみ、不機嫌なそぶり、服の触感、におい、味、光、等々。こういった刺激に、非常に敏感に反応する「気質」のことを、「HSP」(エイチ・エス・ピー)と呼びます。多くの人にとってはささいな刺激でも、HSPがある人にとっては強い刺激となり、過剰に反応したり、用心しすぎて疲れたり、いろんな場面に自信を持てない場合があります。

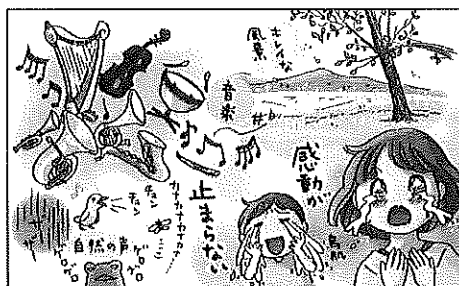
HSC (Highly Sensitive Child) で「ひといちばい敏感な子」と訳されます。医療的な診断名ではなくて、気質をあらわす心理学用語です。

何に敏感に反応するかや、その程度の強さはそれぞれですが、5人に1人ほどいるとされています。

豊かで複雑な内面世界を持っている



芸術や自然に強く心動かされる



HSC チェックリスト

次の質問に、感じたまま答えてください。当てはまる、どちらかといえば当てはまる、過去に当てはまっていた場合「はい」、全く当てはまらない、ほぼ当てはまらない場合「いいえ」にチェックしてください。

	様 子	チェック	
1	すぐにびっくりする	はい	いいえ
2	服の布地がチクチクしたり、靴下の縫い目や服のラベルが肌に当たったりするのを嫌がる	はい	いいえ
3	驚かされるのが苦手である	はい	いいえ
4	しつけは、強い罰よりも、優しい注意のほうが効果がある	はい	いいえ
5	親の心を読む	はい	いいえ
6	年齢の割に難しい言葉を使う	はい	いいえ
7	いつもと違うにおいに気づく	はい	いいえ
8	ユーモアのセンスがある	はい	いいえ
9	直感力にすぐれている	はい	いいえ
10	興奮したあとはなかなか寝につけない	はい	いいえ
11	大きな変化にうまく適応できない	はい	いいえ
12	たくさんのことを質問する	はい	いいえ
13	服がぬれたり、砂がついたりすると、着替えたがる	はい	いいえ
14	完璧主義である	はい	いいえ
15	誰かがつらい思いをしていることに気づく	はい	いいえ
16	静かに遊ぶのを好む	はい	いいえ
17	考えさせられる深い質問をする	はい	いいえ
18	痛みに敏感である	はい	いいえ
19	うるさい場所を嫌がる	はい	いいえ
20	細かいこと（物の移動、人の外見の変化など）に気づく	はい	いいえ
21	石橋をたたいて渡る	はい	いいえ
22	人前で発表するときには、知っている人だけの方がうまくいく	はい	いいえ
23	物事を深く考える	はい	いいえ
		はい	いいえ
		個	個

チェックリスト評価：得点評価 13 個以上に「はい」なら HSC の特性がみられます。または子どもを観察する親の感覚の方が正確であり、「はい」が 1～2 つでも、その度合いが極端に強ければ HSC の特性があると考えて対応が必要な場合があります。（エレイン・アロン（アメリカ心理学者））

推奨されている対応

○敏感な子にとって必要な対応を、保護者はしています。親から状況を聞くことで、対応が見えてきます。

○前に担任していた先生と相談しよう。

○その子のペースを尊重しよう。たくさんの情報を深く処理するのに時間を要しています。

○否定的な言葉でダメージを受けるので、肯定的な言葉を使います。大声の叱責は、自分でない他人が叱られているときでさえ大きなダメージを受けることがよくあります。

○友達関係は、先生や親のサポートが大きな力になります。

○外出や食事（給食）は、敏感な子にとって、つらい時間となることもあります。休息や見通し（所要時間、いつ終わるのか、終わったら次に何か、誰がヘルプしてくれるのか等）が重要です。

○先生は味方、親は味方、のメッセージが強い力になります。



復学のきっかけづくり アイデア集

1 場所の特定

相談室、保健室、ステップアップルーム、Rルーム、空き教室、通級の教室、特別支援学級の教室、自分の学級など、場所を定めると登校のきっかけになることがあります。

2 イベントの特定

身体測定、まるごと給食、遠足、鑑賞会、運動会、総合的な学習の一单元など、イベントを定めると登校のきっかけになることがあります。

3 スモールステップの目標づくり 本人と相談しながら取り組めるとよりよい

家から出る、角まで行ってみる、校舎を見に行く、校門にタッチして帰る、玄関まで行ってその日は終了、などなど、小さな変化をつける目標設定や本人との相談が、登校のきっかけになることがあります。

放課後に登校する、部分的に行事に参加する、半日のみの登校する、週3日登校に「計画登校」と名前を付けて時間割を見ながら相談する、などなど。

4 見通しを持たせる

見通しがないと不安なものです。登校のきっかけづくりに取り組む際には、「本人が見通しを持てているかな」ということに十分に留意します。大人にとっては「こんなこと伝えなくてもわかるはず」ということも、本人にとっては書いてあることで安心する、ということとはよくあることです。

特に以下の項目を考えると、見通しが示しやすくなります。

見通しは極めて重要です。

① なにをやるのか	勉強、体験、行事、給食、お話、お楽しみ活動、提出などなど
② どれくらいするのか	プリント〇枚、〇〇分の活動、〇と〇の2つを相談して決めるなどなど
③ どうなったら終わるか	〇時〇分になったら終わり、プリントを先生に渡したら終わり、先生が終わりの声をかけるなどなど
④ 終わったら次は何か	帰る、給食を食べる、先生に言いに行く、保護者のお迎えを待つなどなど

5 人の特定
担任、養護教諭、教育活動指導助手、管理職、特定の友達、など人の役割を特定すると登校のきっかけになることがあります。
6 節目
学期の変わり目、学年が変わるとき、進学したタイミング、誕生日がすぎたら、行事が終わった後など、節目を迎えたタイミングが登校のきっかけになることがあります。
7 医療の助けを借りる
病気を治すという発想でなく、医療を相談機関のひとつとして助けを借りる場合があります。 または、著しく高い不安や、高い多動性には、医療的な投薬が有効な場合があります。
8 特別支援学級への転籍
学習内容を、その子に合わせて再編成できるのが特別支援学級の最大のメリットです。転籍はひとつの手立てですが、特別な教育的ニーズのある子どものための施策ですので、専門職と慎重に相談することが望ましいです。
9 ICT を活用する
AI ドリルのログを担当が確認して努力を褒める、その子とのクラスルームを立ち上げ連絡を取り合う、メールの活用、メタバースで教職員と出会う、など ICT を活用したアプローチが登校のきっかけになることがあります。

どれかひとつ、またはセットで支援計画を！

セットの例

場所は相談室で、半日過ごし、そのうち2 コマは指導助手が、はじめの2 週間はつくようにする。他の時間は自習だが、AI ドリルに取り組んだら担任は必ずコメントを返すようにする。給食を相談室で食べたら帰る。

これを3 週間できたら、行事の部分的参加に誘うか、指導助手以外のスタッフがつくようにして多くの人とかかわるようにする。

この資料を見ながら、対象の子にどんな環境設営ができるか、
ケース会議で話し合いましょう。

ペアレントメンターとは

だれに話したらよいかわからない心配なことや不安なことはありませんか？ またそのことを相談するのに適した人が周りいないということはありませんか？ 学校の先生には話しづらい…ということがあることは、普通のことです。

ペアレントメンター^{what}って？

ペアレントは「保護者」、メンターは「信頼できる相談相手」という意味です。ペアレントメンターとは、登校に困難を抱えるお子さんを育てた、または育てている「保護者」です。同じ悩みを経験した保護者として、先生や専門職員とは違い、同じ立場としてお話しします。

誰がペアレントメンター^{who}なの？

登校に困難を抱えるお子さんを育てた、または育てている保護者で、芽室町ペアレントメンター養成研修を修了し登録された方が、メンターとして活動してくださっています。

どこでお話しするの？^{where}

芽室町役場の庁舎や学校での面談、または電話でのご相談となります。



どんなお話をするの？^{what}

心配されていること、不安に感じることを中心に、ご家族のこと、通っている場所のことなどなんでもお話しいただけます。ペアレントメンターは守秘義務がありますので、安心してお話ください。

いつまで^{when}？

相談はおおむね3~4ヶ月です。そのあとは個々のケースにより調整されます。

ペアレントメンターは友達ではありません。期限のある相談支援事業です。

ペアレントメンターの相談を希望される方は、お気軽にお問い合わせください。

芽室町子育て支援課子育て支援係 地域コーディネーター 荳田 千春

0155-62-9733

進路を知ろう

不登校だった生徒（中3時点）の5年後を追った追跡調査（不登校生徒に関する追跡調査研究会：文科省）では、5年後に就学か就労している方は82%であり、多くの方が就学または就労しているとされています。また就労に関して、かつて不登校であったことがマイナスの影響を与えているかについて聞いたところ「マイナスを感じていない」と答えた方は41%、「マイナスを感じていない」「どちらとも言えない」を合わせると76%であったことが報告されています。

中学校卒業後の進路先	概 要
全日制高校	平日の日中に学校に通い高卒資格を取得できる学校。3年間
定時制高校	平日の夜間に学校に通い高卒資格を取得できる学校。1日の授業時間が短いこと、夕方から始まることが特徴で、3年か4年のコースがある場合がある。
通信制高校	必ずしも毎日学校に通う必要がなく、郵送やパソコンを活用して高卒資格を取得できる学校。学校教育法第4条「通信による教育を行う課程」による。4年間。
特別支援学校高等部	障がいのある生徒が、自立を図るための知識や技能を習得するための学校。教科のほか、一人一人を伸ばし、自立して生きていくための教育も行っている。
高卒認定	別項目参照
就 労	就職し、働くこと。

	高卒資格	高卒認定
名 称	高等学校卒業資格	高等学校卒業程度認定試験
内 容	高校を卒業した事実を示す資格	高校卒業と同程度の学力を認定する
取 得	・3年以上高校に在籍する ・74単位を修得する ・特別活動を30時間以上出席する	その年度終了時に満16歳になっていること
最終学歴	高校卒業	中学卒業
メリット	・学習、友人関係を含む様々な経験 ・先生から教えてもらえる ・職業選択の幅（最終学歴による）	・通学が必須ではない ・試験に合格すれば認定される ・その後大学や専門学校を卒業すれば、高卒資格も高卒認定も最終学歴に違いはない。
受験資格	どちらも、大学や専門学校の受験資格となる。	

通信制高校とは

通信制高校てどんな学校ですか？という質問も多いので、ご紹介します。

通信教育を使って、場所を選ばずに勉強できる高校で、必ずしも毎日通う必要がないことが特徴です。時間・場所の制約が少ないことから、働きながら、学業以外を中心に組み込みながら、中退や転校して、発達障がいや不登校から全日制の選択が望ましくない場合、などライフスタイルに応じた学びができます。

メリット

- ・登校の頻度を選べることから、自由になる時間を調整できる。
- ・自分のペースや自分の学習に合わせやすい。
- ・高卒資格が得られる。
- ・近年在籍生徒数に著しい増加が見られ、一般的になってきている。

芽室町の子どもたちが進学したことの通信制高校	
北海道有朋高等学校	公立の通信制高校。本校は札幌で、サテライト教室が柏陽高校にあり、日曜日などにスクリーニングすることがある。
星槎国際高等学校	私立の通信制高校。帯広駅前に学習センターがある。全国区に展開。
池上学院高等学校	私立の通信制高校。帯広駅前にキャンパスがある。北海道内に展開。
N 高等学校	私立の通信制高校。全国区に展開。

より詳しく情報を知りたい場合は

北海道有朋高等学校



星槎国際高等学校



池上学院高等学校



N 高等学校



芽室町教育支援センター「ゆうゆう」

ゆうゆうってどんなところ？

Q1 どのような子どもが来ていますか？

A さまざまなきっかけや理由によって、登校がむずかしいときがあるけど、活動したい！という子どもたちが来ています。

Q2 ゆうゆうの目的は何ですか？

A 日中通ったり、活動したり、学んだり、体験したりすることで、社会で生きていく力をつけていくことを目指しています。

Q3 子どもたちは、どんなことをしていますか？

A ゆうゆうでの活動は、一人ひとりがちがいます。学習活動の他に、絵を描いたり本を読んだり“今したいと思うことから始める”を支援していきたいと考えています。教室内外での体験活動にも取り組んでいます。

Q4 学校の勉強はしないのですか？

A 勉強がしたい場合にはします。学年に関係なく自分が学ぶ教科や単元から勉強できます。ゆうゆうの指導員がサポートし、その人なりの勉強方法を見つけるお手伝いをします。

Q5 ゆうゆうの利用日時はいつですか？

A 月曜日から金曜日までの9:30～14:30まで開いています。

春休み、夏休み、冬休みは学校に合わせて休みになります。

＊原籍校のインフルエンザ等での学級閉鎖期間にゆうゆうを利用できるかは、その子の登校状況に応じて判断します。

Q6 場所はどこですか？

A 芽室町中央公民館の1階にあります。

Q7 服装や持ち物はどうなっていますか？

A 服装は自由です。上靴が必要です。持ち物は、自分がゆうゆうで過ごすために必要なものを持って来てください。給食はありません。

Q8 だれが指導しているのですか？

A 指導員1名が指導にあたっています。体験学習時には複数の指導員で対応する場合があります。

Q9 ゆうゆうに来ると、学校とは関係がなくなるのですか？

A 関係はなくなりません。担任の先生が引き続き家庭訪問や電話、面談などで関わります。ゆうゆうも学校と協力しています。学校との協議が整った際、ゆうゆうで活動できた日は出席日数としての取り扱いになります。

Q10 進学や就職はどうなりますか？

A 進学や就職の窓口は学校が中心となります。ゆうゆうでもご本人や保護者の方々、学校と相談しながら一緒に考えていきます。

Q11 ゆうゆうのようすを見ることは出来ますか？

A いつでも見る事が出来ます。見学に来た時にはゆうゆうのようすを見たり、ゆうゆうの先生とお話をしてください。

Q12 ゆうゆうに通うには、どうすればよいのですか？

A まず学校と相談をしてください。そして、ゆっくりと考えて決めて下さい。通所の意思が決まりましたら保護者の方より申請書兼同意書を提出していただきますので、ご連絡をお願いします。

ゆうゆう所在地

芽室町東3条3丁目 芽室町中央公民館

1階 教育支援センターゆうゆう

平日 9:30~14:30

お問い合わせ

教育支援センターゆうゆう 080-9364-4429

A safe place
～安心の居場所～

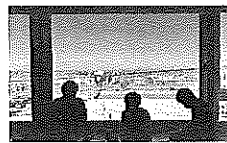


ほっとる〜む

みんなそのまま♪まるっとOK✽
笑顔に繋がる優しいお部屋がモットー♪(´▽｀)

学校ではなくお家を選択している子どもたちや
保護者さんを中心にどなたでも集える自由なお部屋です✽

おしゃべりのお部屋
【縁が輪】



あそびのおへや
【笑しべ】

芽室町中央公民館 3階 和室

毎月第2金曜日
10:30～12:00
無料



毎月第4水曜日
10:30～13:00
高校生まで 無料
大人 企画により材料費あり

※SNSでご確認下さい

悩みがあっても無くても(´▽｀)

笑っておしゃべりを楽しみながら
重たいものはここへ置いて行って下さい✽
(´▽｀)

モヤモヤ解消♪ワクワク倍増♪

ひとりじゃないって心強い✽

ゴロゴロするもよし♪
おしゃべりするもよし♪
読書よし♪ゲームよし♪

毎回の企画ネタを楽しむもよし♪
誰でも自由なフリースペースです♪

※イベント等で場所や日曜が変わる場合もあります
詳細はSNSでご確認下さい(´▽｀)

個別でお話がしたい...予定が合わない...そんな時は **ご連絡下さい**✽

【**あなただけのおへや**】

日時を相談してお会いしましょうね(´▽｀)



ご予約 ひろみ
部会長(代表) 小林 弘美

お問い合わせも軽いお気持ちで
来~にして下さいね(´▽｀)♪



@SHOTTOROOM.HOTTO.JR



✕ hottoroom.hottojr@gmail.com

共催 芽室町教育委員会

芽室町 多様な学び支援 地域資源 表

1 本人支援

	機関名	機能	連絡先等
1	教育支援センターゆうゆう	登校に困難を抱える児童生徒へ、個々のニーズに応じた居場所支援、学習支援、復学支援、進路支援を行う。芽室町教育委員会が設置。	芽室町教育委員会教育推進係 0155-62-9729 月～金 8:45～17:30 教育支援センターゆうゆう 月～金 9:30～14:30
2	星槎国際高等学校 えみな（中学生）	通信制高等学校が設置する中学生向け教室。個々のニーズに応じた居場所支援、学習支援、復学支援、進路支援を行う。学校法人が設置。	帯広市西5条南 10丁目37 電話 0155-22-3830 Fax 0155-22-3835
3	フリースクール&フリースペース くるみの森	民間フリースクール。学校へ行きづらさを抱えている子ども（概ね20歳まで）、ほっとできる居場所が欲しい子どもの学習サポート、体験活動	帯広市西21条南3丁目15-26 WEW とかち（10:00～17:00） メール wewtokachi@gmail.com
4	自由学舎 クラムボン	民間フリースクール。通所型・訪問型。中学生等学習・生活支援プログラム事業（帯広市委託事業）	帯広市東3条南27丁目4 （社）元気の里とかち 奏〜かなで〜 電話 090-5077-2724（直通） 0155-26-7130（奏代表） FAX 0155-21-5656 HP http://kurambon00.web.fc2.com
5	児童デイサービス「花咲か舎」	放課後等デイサービス事業所。登校に困難を抱える児童生徒の日常からの通所にも対応。	帯広市西18条南4丁目30-15 電話 0155-67-1841

2 保護者支援

	機関名	機能	連絡先等
1	ペアレントメンター	養成研修を修了した信頼できる相談相手（メンター）が、同じ保護者の立場として共感的に相談にのる。	芽室町子育て支援係 0155-62-9733 (月～金 8:45～17:30)
2	発達サポート Hope	「診断」有る無し・IQの数値に関係なく「発達の気になる子ども」やHSC（人一倍敏感な子）の放課後クラブや親の居場所作り、学習会や講演会の企画など。	メール hope.2017.9.4@gmail.com
3	はるにれの会	不登校・登校拒否、それに伴う障がいに対する理解を深めるため会員相互の交流や情報交換や子ども居場所作り。	共同代表 清水 0155-38-2427（日中） 川尻 0155-22-0234（夜間・日祝） 事務局長（電話のみ） 片寄 0155-62-7396（夜間・日祝）
4	心のサロン Smiley	カウンセリング、ストレスマネジメント他。不登校生及び親の居場所作り（おしゃべりサロン）。	佐々木祥子 電話 090-1385-7640 メール cocoronosaronsmile@gmail.com
5	とかち にじいろ	不登校に限らず、悩みや心配のある未就学から高校生までの子とその親の居場所作り。	メール tokachi.nijiro@gmail.com

配布用資料

3 健康

	機関名	機能	連絡先等
1	道立 緑ヶ丘病院	児童外来、精神科。医療的側面（症状、診断、投薬等）からの支援。	音更町緑が丘 1 電話 0155-42-3377 要予約
2	北斗病院	小児科。医療的側面（症状、診断、投薬等）からの支援。	帯広市稲田町基線 7-5 電話 0155-48-8000 (月～金 9:00～15:00 要電話連絡)
3	公立芽室病院	小児科。医療的側面（症状、診断、投薬等）からの支援。起立性調節障がい等。	芽室町東 4 条 3 丁目 5 電話 0155-62-2811 (午前 月～金 午後 月、金)
4	帯広厚生病院	精神科。医療的側面（症状、診断、投薬等）からの支援。	帯広市西 14 条南 10 丁目 1 電話 (代) 0155-62-0101 紹介状と受診予約が必要。他医療機関に通院後、紹介状をもらい地域医療連携室にあらため連絡が必要。
5	十勝むつみのクリニック	小児精神科。医療的側面（症状、診断、投薬等）からの支援。	帯広市西 10 条南 5 丁目 1-56 電話 0155-21-1131

4 相談支援

	機 関 名	機 能	連絡先等
1	スクールライフアドバイザー	芽室町教育委員会所属。児童生徒、保護者の相談支援。	芽室町教育委員会教育推進係 0155-62-9729 (月～金 8:45～17:30)
2	スクールカウンセラー	心理的な支援を要する児童（生徒）へのカウンセリングや、保護者への相談対応。北海道教育委員会派遣事業による。	芽室町教育委員会教育推進係 0155-62-9729 (月～金 8:45～17:30)
3	発達心理相談員（子育て支援課）	発達検査を通じた児童生徒の実態把握ができ、得意な力を生かした支援に資する。ひきこもり保護者支援プログラムCRAFTの提供。	芽室町発達支援センター 0155-62-3159 (月～金 8:45～17:30)
4	地域コーディネーター（子育て支援課）	発達に支援を要する子どもの支援をするスタッフ。相談対応やサービス調整を行う。	芽室町子育て支援課子育て支援係 0155-62-9733 (月～金 8:45～17:30)

5 電話相談機関

	機関名	機能	連絡先等
1	子ども相談支援センター (24時間子どもSOSダイヤル) (メール相談)	いじめ、不登校、友人関係、親子関係、LGBT、性被害、家庭の事情で自分の時間が取れない、ヤングケアラーに関することなどに悩む子どもたちや保護者からの相談を受け付けています。	北海道教育委員会 (文部科学省) 0120-3882-56 (0120-0-78310) (毎日 24 時間対応) doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp
2	少年サポートセンター 「少年相談 110 番」	心理専門官が、少年の非行犯罪被害、いじめや児童虐待などに関する相談を受け付けています。	北海道警察 0120-677-110 (平日 8:45～17:30)
3	子どもの人権 110 番	いじめ、体罰、家庭内などにおける虐待について、法務局職員・人権擁護委員に相談できます。	法務省 0120-007-110 (平日 8:30～17:15)
4	チャイルドライン北海道	18 歳までの子どもが、誰でもいつでもどこからでも、無料でかけられる子ども専門電話です。	認定 NPO 法人 0120-99-7777 毎日 16:00～21:00 (12 月 19 日～1 月 3 日 除く)
5	こころの電話相談	様々な悩みを相談できます。本人、家族、関係者からの相談を受け付けています。	北海道立精神保健福祉センタ ー 0570-064-556 平日 9:00～21:00 土日祝 10:00～16:00
6	北海道いのちの電話	様々な悩みを相談できます。自殺予防を主な目的に、こうした危機に追い込まれている人々と、電話を通じて相談を受け付けています。	北海道いのちの電話 011-231-4343 毎日 24 時間対応