

お子さんに気になる様子はありませんか？～心のアンテナを高く保とう～

お子さんが発しているサインかも！？不登校の予兆を早めにキャッチ！

- 起床時刻が次第に遅くなり、なかなか起きにくくなる。
- 頭痛や腹痛などの身体の不調を訴えることが多くなる。
- 朝食、身じたく、トイレ等に時間がかかりすぎるが多くなる。
- 学校に行くとき、ため息をついたり、座り込んだりする。
- 学校の様子を聞いても、ほとんど答えず、「学校がおもしろくない」と言い始める。
- 友だちと会ったり、遊んだりすることを避けるようになる。
- イライラして、不機嫌なことが多くなる。
- 人の視線や噂を非常に気にするようになる。
- 家庭学習の勉強時間が短くなる。(集中しなくなる。)
- 夜遅くまで、スマホ、ゲーム、インターネット動画等に熱中しすぎる。



これらのチェックリストは一つの目安であり、該当項目が多い(少ない)ことが不登校リスクの高さ(低さ)に直結するものではありません。

お子さんがこのような変化やサインを発していたら、お子さんはあなたからの「声かけ」を待っているのかもしれません。

気になる様子が見られたときの声のかけ方の例

「どうしたの？何か辛そうだし、とても心配してるよ。」
「元気がないようだけど何かあった？」 「力になれることはある？」



思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」 「辛かったね。」
「今までよく頑張ってきたね。」

「よく話を聴く」ことがポイントです！最後まで丁寧に聴いてみましょう。
子どもにとっても、自分の思いを言葉にしてみると、自分の思っていることが整理されて、心の苦しさが軽くなります。
発達段階によっては、素直に話してくれないこともあるかもしれませんが、**「いつでも話してね。待っているよ。」**という姿勢、メッセージを伝えるだけでも、子どもは安心するものです。



気になることがあれば、ぜひ学校にご相談ください。

お子さんの様子が気になるときは、まずは学校に相談してみましょう。家庭以外でのお子さんの様子を知るにより、自分では気がつかなかった視点や対応方法に気づくことがあります。学校の先生を通じてスクールカウンセラーにつないでもらい、心理の専門的なアドバイスを受けることもできます。