

一人で抱え込まないで、一緒に考えていきましょう

不登校児童生徒の 保護者のためのガイド



令和8年9月
川越市教育委員会
教育センター第一分室（リベラ）

保護者の 皆様へ

🌿 お子さんが学校に行きづらくなったとき、休みがちになったとき、保護者の方が、戸惑いや不安を抱かれるのは、当然のことです。

🌿 そんなときには、一人で抱え込まずに、ぜひ誰かに相談してみてください。お子さんの健やかな成長のために、今できることを一緒に考えていきましょう。



保護者の 皆様へ



- ❖ お子さんは、休んでいることをうまく説明できなかったり、休んでいる理由が自分でもわからなかったりすることがあります。
- ❖ また、周りの人に迷惑をかけていると感じていることもあります。
- ❖ お子さんにとって、家庭は最も安心できる居場所です。今は、「休んでもいいんだよ」という安心感を与えることで、お子さんはエネルギーを蓄えるための充電期間に入ることができます。

今は、お子さんにとって大切な充電期間です

お子さんが「学校に行けない」と伝えてくれたのは、それだけ今の環境で精一杯がんばってきた証拠です。不登校は、エネルギーを蓄えるための「**大切な充電期間**」。まずは、ありのままのお子さんを受け止めることから、新しい一歩が始まります。

- 🌱 「休むこと」は、エネルギーを蓄える大切な時間です。
- 🌱 お子さんの歩幅に合わせることが安心につながります。
- 🌱 保護者自身が「少し休憩」「少し気分転換」して、心身の健康を保つことが大切です。



お子さんの充電期間中に保護者ができること



🌱 日々の生活実感を大切にする

雑談や他愛のない話から生まれるものがあります。

🌱 お子さんの話に耳を傾ける

途中で話を遮ることなく最後まで聴くことが、お子さんのありのままを受け入れることにつながります。

🌱 いつもどおり接する

学校に行っているか行っていないか関係なく、いつもどおり接することで、お子さんは安心感を抱きます。

🌱 エネルギーを蓄えるまで待つ

エネルギーを蓄えるための充電期間は、お子さんによってそれぞれです。お子さんのペースと過ごし方を尊重することがエネルギーの蓄えには大切です。

一人で抱え込まないで、話してみませんか？



お子さんのことを思えば思うほど、不安、焦り、苛立ちなど様々な感情が生まれてくることがあります。これは、決して特別なことでなく自然なことです。

気持ちをことばで表現したり、誰かに相談したりすることで、心が軽くなるかもしれません。また、保護者の方自身、エネルギーが蓄えられるかもしれません。

🌿お子さん、そして保護者の方ご自身を決して責めないでください。

🌿相談できるところ、思いを伝えることができるところがあります。

🌿自分に合ったところで、相談したり、話したりしてみませんか。

安心して相談できる場があります

相談や支援施設等①

🌿 学校（小学校・中学校）

担任・学年主任・養護教諭・管理職のほか、専門職であるスクールカウンセラー、さわやか相談員、スクールソーシャルワーカーに相談できます。また、学校から関係機関につながることができます。

🌿 教育センター第一分室（リベール）

【面接相談（予約制：平日9：00～17：00）】

☎049-234-8333

教育相談支援員、臨床心理士による不登校をはじめとする専門的な教育相談を行っています。定期相談・教育支援室をご希望の場合はこちらになります。

🌿 県立総合教育センター

【電話相談（毎日24時間）】

☎048-556-0874（保護者用）

☎0120-86-3192（児童生徒用）

または #7300（児童生徒用）

不登校などの悩みや不安、困りごとに関するカウンセリングを行います。

🌿 教育センター第一分室（リベール）

【電話相談（平日9：00～16：00）】

☎049-234-8335

教育相談支援員による電話での不登校をはじめとする教育相談を行っています。まずは、お気軽にお電話ください。



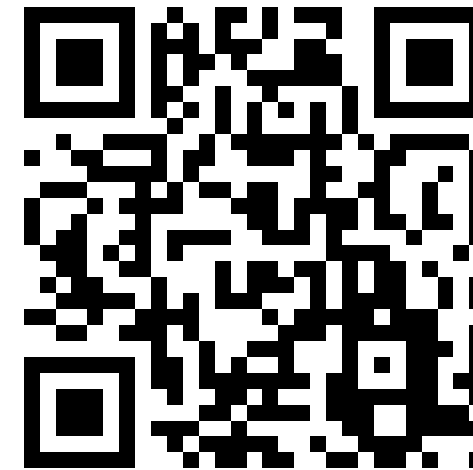
安心して相談できる場があります

相談や支援施設等②

🌿川越市不登校親の会

保護者が運営する不登校や学校に行きづらい
お子さんをもつ保護者のかたり場です。
月1回ウェスタ川越（川越南公民館）で開催
しています。右のQRコードまたは下のメー
ルアドレスからお問い合わせください。

fo.kawagoe@gmail.com



🌿フリースクール等民間施設

フリースクールは、一般に不登校のお子さん
に対し、学習活動、教育相談、体験活動など
の活動を行っている民間の自主性・主体性の
もとに設置および運営されている施設です。

埼玉県教育委員会ホームページ

「不登校の子供たちとその保護者を支援するためのサイト」
をあわせて御覧ください。

今の、お子さんの状態に合わせた学びの場・居場所

お子さんの状態	学びの場・居場所	特徴と活用利用方法
自宅で過ごしながら学びたい	ICT等を活用した自宅学習	学習者用コンピュータ等を用いた学習支援。自宅で自分のペースで学習に取り組めます。また、学校とオンラインでつなぎ、自宅で学校の授業（リモートでの授業）を受けることができます。
自宅で過ごしながら 学びたい・関わりたい	教育メタバース	埼玉県教育委員会・川越市教育委員会共催で運営。アバターとなって、自分に合った学習と交流ができます。＊申し込みは学校
自宅から一步出て、関わりたい	定期相談	教育センター第一分室（リベール）で開催。異年齢小集団の中で、体を動かしたり、遊んだりしながら人との関わりを楽しめます。＊申し込みはリベール
自宅から一步出て、学びたい	教育支援室 (つばさ教室・小学生学習支援室)	教育センター第一分室（リベール）内に教育支援室を開設。一人一人に合わせた個別学習や仲間との体験活動を行います。入室希望の場合には、リベールの教育相談の申し込みからになります。
自宅から一步出て、 学びたい・関わりたい	フリースクール等民間施設	民間（個人・NPO法人・任意団体等）で運営・設置されている施設です。学習や様々な活動を行うなど、多様なスタイルのフリースクールがあります。
登校はできるが 教室に入りづらい	校内学習室	市立小・中学校全校に設置。安心できる空間で、自分のペースで学習することができます。また、自分の教室とオンラインでつなぎ、リモートで授業を受けることもできます。

「今、できること」を一緒に考えていきましょう



- ✿ お子さんの健やかな成長のために、「今、できること」を一緒に考えていきましょう。
- ✿ 本ガイドが、保護者の皆様に「今、できること」を見つける手がかりの一助となることを願っています。