

2学期の不登校、どう備える

学校が始まる前に

夏休み明けに向けて 生活リズムを整える

日中に活動する習慣を付ける。身体が疲れて夜早く寝られるようになる

スマートフォンやゲームなどインターネットを使わない「オフラインタイム」を作る



家族でゆっくり過ごす時間をつくる

家族で映画を見たり、料理をしたり、出かける時間を作る

夏休みが終わるのはほとんどの子どもにとって嫌なこと。嫌な気持ちを言葉にして受け止めてもらうことが大切。2学期が始まることについての子どもの気持ちを聞く



北海道教育大札幌校
齋藤暢一朗先生



子どもが学校を休みがちになったら

子どもとの向き合い方

子どもは「なぜ行きたくないか」「なぜ行けないか」を自覚できないケースも多いので、たとえ稚拙な言い分であってもまずは否定せずに聞く。正論や説得はこころの成長と回復には逆効果

思春期の子どもは保護者に本音を話しにくい。親戚や習い事の先生、地域の知り合いなど家族以外の人とも話したり関わったりできる時間を作ってあげる

生活リズムを取り戻すには2週間はかかる。焦らずに、午後からの登校や、保健室登校からでも一歩ずつ



保護者も一人で悩まないで

祖父母と暮らす家族が減り、共働きも増えている。保護者も孤独になりやすい。悩んだら気軽にスクールカウンセラーや臨床心理士などの専門家に相談を。まずは保護者だけで相談に行ってもいい



いじめ、自殺対策

優先すべきは安全でいられる環境。無理に登校させないで

子どもは保護者に心配をかけたくないと思うもの。食欲や表情の変化を感じたら声を掛け、じっくり向き合う

いじめや嫌がらせに気が付いたら「いまは無理に学校に行かなくてもいい」ことを伝え、本人の味方になる

