

教育支援センターだより

第36号 発行日 令和7年9月25日

子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



【子育てや成長・発達に関すること】

- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい
- ・ 子育てに自信がもてない、子育てが不安
- ・ 落ち着きがなく、こだわりが強い

等

【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しづり
- ・ 勉強についていけない
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない

等

ひとりで悩まず、お電話ください

★ご相談の流れ

受付 ☎：60-1899
60-1922（相談専用電話）

- ・ お困りのことについて簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来てのご相談か、あるいは電話でのご相談かの希望をおうかがいします。直接来られる場合は実際に教育支援センターに来所される日程や時間を決めます。

電話相談

ご相談の内容によっては、お電話で終了する場合があります。

初回の相談

- ・ お困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ おうかがいした内容から、見立てや教育支援センターでどのようなことができるか方針をお伝えします。

終了

ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

継続して相談する場合

☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒に深めながら、保護者の方が責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー（遊戯療法）を通して気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動について理解を深めていきます。

* お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談（囁託医による）
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

教育支援センターでは、上記の教育相談支援の他にも、子どもと子育て家庭に対して様々な支援を行っています。

○スクールソーシャルワーカー【電話受付：60-1971 月～金 9:00～17:00】

小中学生の不登校や家庭の問題等の相談に対して福祉の専門職として学校訪問や家庭訪問、同行支援などを行います。

○チャレンジルーム【電話受付：56-2052 月～金 9:00～17:00】

不登校の小中学生が通う施設です。相談支援、学習支援、集団活動支援、進路指導などを行います。

○むさしのクレスコーレ【電話受付：60-1971 入室のご相談はスクールソーシャルワーカーへ。】

不登校の中学生が安心して自由に過ごせる居場所です。体験学習、個別相談、訪問支援を行います。

○帰国・外国人教育相談室【電話受付：54-8626 月～金 10:00～17:00】

帰国、外国籍及び国際結婚家庭の小中学生の日本語指導、言語サポート、学習支援、通訳・翻訳等の支援を行います。



こんなとき、どうする？～子どもが登園・登校したがない～

鈴村 眞理 先生（公認心理師・臨床心理士）

日頃生活をしている中で、お子さんが幼稚園や保育園、学校に行くことを躊躇^{ためら}ったり、行きたがらなかった経験はありませんか。そのようなときに、どのような対応をすればいいか困ったことはないでしょうか。今回はお子さんが登園・登校をしたがないときに保護者がどのように関わり、受け止めたらいいかについてご紹介いたします。

1. 子どもたちの不安

◆ 甘えやわがまま？／葛藤や不安？

- ・登園渋りや登校渋りは、よくあること（子どもの成長過程では珍しくない）と言えます。甘えやわがままと受けとめず、子どもたちの葛藤や不安の表現であると受け止めましょう。もし、甘えやわがままに見えたとしたら、「なぜ、今、甘えやわがまが出たのか？」と考え、背後にある本人の葛藤や不安に注目しましょう。
- ・保護者は、慌てず焦らず、子どもの気持ちに寄り添うことが大切です。その際、保護者自身が誰かに自分の思いに寄り添ってもらふこと（教育相談の利用など）で、子どもに寄り添う姿勢が生まれやすくなります。

◆ 「何が不安？」と渋りの理由を聞くことは解決につながらない！？

- ・子どもが登園や登校を渋る理由は無数にあり、その一つ一つを聞き出してもあまり役立たないことが多いものです。また、言葉が未熟な子どもは自分の抱えている不安を適切に表現する言葉を持ち合わせていないこともあります。



*体調面に影響がでている場合で、特に「ご飯が食べられない」とか「十分な睡眠がとれていない」という状況のときには登園や登校を促さずに休ませることを優先しましょう！

◆ 不安に対処するために、心理的安全性の高い場を作ろう！

- ・「心理的安全性」とは、対人関係において、どんなことを語っても語り手が安心していられる状態のことです。
- ・子どもの「心理的安全性」が保たれている状態とは、自分の気持ちを話しても、叱責、非難、否定されないこと、何を話しても守られること、話した内容について「評価」をされないことです。

例) ♡



「あいつなんか、大嫌いだ！！」

→○「どうしたの？」…気持ちを語ることを否定されない

→×「そんなこと言ったらダメよ」…話した内容について評価されている

- ・保護者の「心理的安全性」も大切です。失敗について話せる場があり（「困った！」と言える相手がいる）、評価されずに理解される関係性であり（安心して困ることができる）、相談することが弱さではない（自身の能力をより良く発揮するための対話である）という認識を持てると良いでしょう。

2. 行きたくない！となったとき、家庭でできること

◆ 基本的な心構えとして・・・

- ・生活リズムを整える。
- ・否定するより、「そう思ってるんだね」と共感することを増やす。
- ・時間の使い方を工夫したり、小さな「できた」に注目する。



◆ 関わり方を工夫しましょう！

- ・ルーティーンを作ると、見通しが立って安心につながります。

例) 登園（登校）する前は、起床→顔を洗う→支度をする→ご飯を食べる→家を出る など
見送り、別れる時は、「いってらっしゃい」の言葉 + ハグ、ハイタッチ、握手 など

- ・気持ちに寄り添った声掛け + アイ メッセージで伝えます。

例) 「泣かないの」「行きなさい」よりも、「行きたくないときあるよね」
「ママも寂しいけど、園（学校）で遊んで帰ってくるの待ってるね」

「（アイ）メッセージとは、
「私は〇〇と思う」など、
私を主語にした話し方です。

＊気持ちに寄り添うことは大切ですが、ダメなものはダメ！と伝えて大丈夫です。

「不適切な行動は制限し、気持ちに寄り添う！」がポイント！

- ・得意/好きなことをしたり経験の幅を広げたり、できたことを言葉にして伝えます。

例) 今までやったことのないことにチャレンジする
泣いていてもランドセルを持てたら、「ランドセル持てたね」と伝える

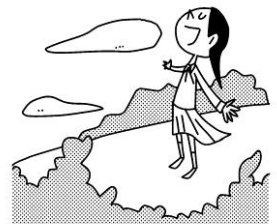
◆ 園や学校とこまめにやりとりしましょう！

- ・共通理解が持てると、子どもに合った対応がしやすくなります。
- ・保護者が先生を信頼している姿をみると、子どもは安心感を持ちやすくなります。



◆ 保護者自身も元気であることが大切！

- ・保護者が不安を感じるのは、当たり前のこと！
ただし、子どもの不安と保護者自身の不安を分けて考えることが大切です。
- ・保護者が笑顔でいられると、子どもも安心できます。一人で抱え込まずに、相談できる人や場所があることがとても重要です。



3. 不安を和らげる話の聴き方

◆ 言葉の背後にある気持ちや欲求を受け止めよう！

- ・子どもの話がわかりにくいときは、子どもの気持ちを代弁する言葉に続けて、いつ／どこで／誰がなどについて質問してみましょう。（例：（今日けんかした。）に対して「そっかー、嫌だったね。……で、誰と？」とワンクッション置いて聞きます。）
- ・「何で？」「どうして？」と聞かれると、子どもは責められていると感じて、心を閉ざすことがあるので、なるべく使わないようにしましょう。かわりに、「何がしたかったの？」「どう思ってたの？」「どんな気持ちだったの？」など、気持ちや欲求を聞いてみます。

例) ×「何でけんかしたの？」

○「けんかしたかったの？」（ううん）「何したかったの？」（勝負したかった）「けんか以外に勝負することってないかな？」（じゃあ、かけっこで勝負する）

◆ 子どもの話を最後まで聴くために

- 次のような言葉かけを活用してみましょう。



◆ 沈黙を大切に!

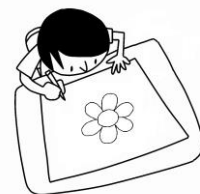
- 子どもは、言いたいことを言葉にする際、大人より時間がかかります。
- 子どもが言葉を探しているときは、せかさず待つことで「聞いてもらえる」という信頼につながります。
- 考えている沈黙か、言いたくない気持ちの沈黙かを考えます。

4. 不安を和らげるために家庭でできること ～安心して取り組める & 自己肯定感を高める活動

◆ イメージを使った遊び

- イメージ遊びを通して、自分の世界を表現して、気持ちの整理に役立つこともあります。園や学校での生活を再現して、心の中にあった不安や願望を外に出すきっかけになることもあります。

例) お絵描き、工作、ごっこ遊び



◆ 集中力を育てる活動

- 自分のペースで進められ、達成感が得られます。想像力を使いながら、じっくり集中できます。

例) パズル、積み木、ブロック

◆ 日常生活の一部となる活動

- 親子で楽しい時間が過ごせて、「誰か(何か)の役に立つ自分」を感じて自信につながったり、成長を見守る楽しさを感じられます。

例) 料理、おやつ作り、植物/昆虫/動物を育てる



◆ 身体を使った活動

- 感情を音や動きで表したり、体をほぐし呼吸を整えることで、自律神経の調節ができたり不安の軽減につながることもあります。身体を動かしてスッキリした気持ちになれます。

例) リズム遊び、ダンス、ストレッチ、ヨガ、好きなスポーツ(ボール遊びや散歩など、本人が楽しいと思えることが大切です。)



まとめ

子どもの登園渋りや登校渋りの背景には、子どもの不安な気持ちがあるかもしれません。不安に対処するためには、心理的安全性が大切です。子どもの気持ちに寄り添うことも、保護者自身が元気でいることも重要です。家庭では、不安を和らげる温かな会話や、安心して取り組める活動を取り入れてみましょう。

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。
問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発行 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター
所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37
電話番号 0422-60-1899
0422-60-1922 (電話相談・FAX)