



教えて!ひろみせんせい!



☆プロフィール☆
鈴木 裕美(すずき ひろみ)
香川大学医学部
小児科専門医

楽しく子育てする秘訣を小児科専門医 鈴木裕美先生に教えてもらうこのコーナー。子どもとのかかわり方や、ちょっとしたヒントなど、知っておくと親子関係がグッと良くなる情報を毎号お届けします。

みなさん、こんにちは。前号では不登校についてお話ししました。子どもの居場所が学校にしかなかったら、そこに行かない、行けないとなると親子共々途方に暮れてしまいますね。ですが、安心してください。学校以外にも居場所はあるし、勉強ができる場所や手段もあります。そして、進学先だっていろいろあるのです。知識があれば安心、見通しがあれば希望が持てます。今回は、知っていて損しない情報をシェアします。

まずは、子どもの心のエネルギーをグラフで表してみました。グラフの上がり下がりや時間の長さは人それぞれです。心がどん底まで落ち込んでも、大人に支えられ、十分に休むことができれば必ず上がってきます。**それまで信じて見守る忍耐力と強さが大人には必要です。**

※「ありのままの自分でいられる学級をどの子にも」香川県教育委員会 平成27年参考

教室には行きたくないけれど、登校できることもあるよ。



【保健室や別室】
【適応指導教室 / 教育支援センター】
市町に1~2校。毎日開催(無料)

元気になってきた時こそ慎重に。もう大丈夫と期待して無理させると逆戻りするので要注意。



口数が減り、自室にこもりがち。朝起きられず、やるべきこともできず気持ちがダウン↓

息をするのもしんどい時期。安心して休むことができると回復が始まる。

だいぶ元気になってきた! 外出したり、何かをやってみたくなくなるよ。

少しずつ元気に。自室から出て家族と話したり、動画やゲームなら楽しめるようになるよ。

【相談・情報集め】

親が不安になって、子どもを追い詰めてしまいがち。そんな時は支援を受けよう。学校、行政、フリースペースや親の交流会でも相談できます。不登校の道案内サイト「未来地図」もオススメ!

【フリースペース】

地域の居場所(無料)。民間が運営しており、開催は毎日ではありませんが、敷居が低く、初めの一歩的存在。

【オンラインスクール】

毎日開講(有料)、登校不要ですが、ネット環境が必要です。(例) クラスジャパン、N 中学、すらら等。

【進学が心配なときは】

不登校が続くと進学の悩みが出てきますね。そんな時は「ハイスクールプロジェクト」を読んでみてください。進路を決める際のポイントや親としての心得、通信制高校や高卒認定試験など学校情報から在校生や卒業生、保護者の声まで盛りだくさんの内容となっています。QRコードから無料でお読みいただけます。また、県立図書館等で無料配布しています。



【フリースクール】

毎日通学できる民間の学校(有料)で、香川には2校あります。出席日数は地域の所属学校長の判断によります。

居場所探しは大切ですが、子どもの気持ちを尊重し、無理強いするのはやめましょう。