

# 支援チーム通信 第2号

千葉県不登校児童生徒支援チーム



「学校が気になるけれど登校できない」親子に伝えていただきたいこと

## 1. 睡眠リズムがくずれて“朝、起きられない”というお子さんに・・・

⇒ 寝る前に、「〇時〇分に起きる」と自分に指令を出して眠ってください。自分への指令を成功させるために、目覚まし時計で合図の音を出したり、家族にカーテンを開けて、《起きる時間だよ》と言ってもらったりしましょう。

「〇時〇分  
に起きる」



## 2. “学校に行かなければと思っていても、行く元気が出ない”状況では・・・

⇒ 自分のペースで、関心のあることを中心に家で生活することも大切ですが、



わからないことや新しいことを教わると、新たな可能性が見つかるかもしれません。自分と違う考え方の友だちがいるか、おもしろい友だちや先生はいないか、一度だけでも学校の様子を見てほしいな、と思います。

もう少し元気がたまったら、学校に出かけてみませんか。

長い在宅期間や生活様式の変化から、徐々に集中する時間を増やしていく時期・・・

### 学校での工夫を提案します

1. ルールを伝える時は、できるだけ肯定文で伝えましょう。  
「〇〇は、〇〇します」「〇〇しましょう」
2. 児童生徒が主体的に行動できるよう、すぐ先の実行できそうな目標や見通しを伝えましょう。  
「〇月〇日に、〇〇を予定します」
3. 10～15分で区切って、今やることを明確にしましょう。  
「〇時〇分までに、  
〇〇を仕上げてください」  
… など、声かけの工夫をお願いします。



### 支援チームを ご活用ください

サロン形式での活用を提案します。  
サロン形式とは、支援チームが3～4時間学校に出向き、先生方がご都合のよい時間に、相談に来ていただく形式です。詳細な資料準備は必要ありません。

連絡先：  
千葉県子どもと親のサポートセンター  
支援事業部  
TEL：043-207-6028

