

保護者の皆様へ

家庭・学校連携サポートブック

# ひとりじゃないよ

～すべての子どもの笑顔のために～



この家庭・学校連携サポートブックは、すべての子どもたちが毎日笑顔で家庭や学校で生活できることを願って作成しました。子どもたちが笑顔で毎日を過ごすために、また、お子さんが学校に行きづらさを感じたときに、保護者の皆様の一助になりましたら幸いです。

福井県教育委員会

令和6年12月作成

## 日ごろのお子さんの様子と、家庭での接し方を振り返ってみましょう！

県が令和3年に県内の小学5年生と中学2年生を対象にした家庭教育に関する調査では、

- 日頃、親と話す
- 親は話を聞いてくれる
- 親にほめられる
- 親は自分の気持ちを理解し、尊重してくれる

の各項目において、小・中学生ともに約9割が「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」を選んでいきます。このような周囲の大人のあたたかい関わりが、子どもの笑顔を増やし、自分らしさを輝かせていくために大切です。

以下は、子どもたちがより自分らしく輝くために、家庭で心がけていただきたいポイントの一例です。

### 自己有用感を育む前向きな声かけ

**自己有用感**とは、集団内で貢献したり、認められたりすることで、自分を価値あるものとして受け止める感覚のことであり、子どもたちの健全育成には欠かせない感情です。家庭内でできる自己有用感を育む場面として、

- お手伝いをし、家族の役に立った、家族に喜んでもらったなどの機会を設ける。
- テストやスポーツ(習い事)などで結果のみにとらわれず、過程や頑張りを認める。

などが挙げられます。ご家庭でも引き続き、お子さんへの前向きな声かけをお願いします。



### 生活リズムを整える

近年は、夜遅くまでゲームをしたり動画を見たりして、就寝時刻が遅くなりがちです。文部科学省の調査によると、「最初に学校に行きづらいつと感じ始めたきっかけ」について、

**『生活リズムの乱れ(朝起きられなかったなど)』を理由に挙げた児童生徒は25%を超えています。**

学校でも「スマートルール」等を決めています。ご家庭においても、

- スマホは〇時間まで
- 寝る時はリビングで充電する



などのルールをお子さんと相談して決めましょう。また、成長段階に応じて、ルールの見直しもしていきましょう。

## コラム「親はぴトーク」について

福井県では、保護者同士が交流しながら子育ての悩みや不安を気軽に話し合い、子育てについて楽しく学び、支え合うネットワークづくりにつながれば、という思いから「親のまなびあいプログラム集」を作成しています。このプログラムによる「親はぴトーク」は、各校 PTA 等が企画して、保護者会や就学時健康診断、PTA の子育て講座等で開催されていますので、ぜひご参加ください。お子さんとの向き合い方のヒントが得られるかもしれません。



### 【プログラムの流れ（例）】

①アイスブレイク（参加者がうちとけ、話しやすい雰囲気をつくる） 10～15分

初めて会った方どうしても、楽しく会話がはずみます。

②ワーク（4～6人のグループで、エピソードをもとに考えを書き、話し合う） 20～40分

意見を出しやすい、よくあると感じられる身近なエピソードです。

③ふりかえり（自分の気づきをまとめ、他の参加者の意見を聞く） 10～15分

いろいろな考えや体験を聞くことができ、参考になります。

### 【プログラムの一例】

- ・早寝早起き朝ごはん、どうやって身につける？
- ・思春期の子どもの悩み どう関わればいい？ ～小学生（高学年）編～
- ・自分も人も大切にする子にするには？ ～自己肯定感を高めよう～

### 【「親はぴトーク」参加者の声】

「自分の子育てを見直すことができてありがたかった」

「他の人も同じ悩みをもっていることが分かり、共感してもらい

気持ちが楽になった」



詳しくはこちら↑

<https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/gimu/oyahapi.html>



## お子さんに気になる様子はありませんか？～心のアンテナを高く保とう～

お子さんが発しているサインかも！？心の不調の予兆を早めにキャッチ！

- 起床時刻が次第に遅くなり、なかなか起きにくくなる。
- 頭痛や腹痛などの身体の不調を訴えることが多くなる。
- 朝食、身じたく、トイレ等に時間がかかることが多くなる。
- 学校に行くとき、ため息をついたり、  
座り込んだりする。
- 学校の様子を聞いても、ほとんど答えず、  
「学校がおもしろくない」と言い始める。
- 友だちと会ったり、遊んだりすることを避けるようになる。
- イライラして、不機嫌なことが多くなる。
- 人の視線や噂を非常に気にするようになる。
- 家庭学習の勉強時間が短くなる。（集中しなくなる。）
- 夜遅くまで、スマホ、ゲーム、インターネット動画等に  
熱中しすぎる。



これらのチェックリストは一つの目安であり、該当項目が多い(少ない)ことが学校を欠席するリスクの高さ(低さ)に直結するものではありません。

お子さんがこのような変化やサインを発していたら、お子さんはあなたからの「声かけ」を待っているのかもしれませんが。

【家庭での声かけの一例】

気になる様子が見られたときの声のかけ方の例

「どうしたの？ 何か辛そうだし、とても心配してるよ。」

「元気がないようだけど何かあった？」

「力になれることはある？」



思いを受け止める時の言葉の例

「よく話してくれたね、大変だったね。」

「今までよく頑張ってきたね。」

「辛かったね。」

「よく話を聴く」ことがポイントです！

最後まで丁寧に聴いてみましょう。

子どもにとっても、自分の思いを言葉にしてみると、自分の思っていることが整理されて、心の苦しさが軽くなります。

発達段階によっては、素直に話してくれないこともあるかもしれませんが、「いつでも話してね。待っているよ。」という姿勢、メッセージを伝えるだけでも、子どもは安心するものです。



気になることがあれば、ぜひ学校にご相談ください。

お子さんの様子が気になるときは、まずは学校に相談してみましょう。家庭以外でのお子さんの様子を知ることにより、自分では気がつかなかった視点や対応方法に気づくことがあります。学校の先生を通じてスクールカウンセラーにつないでもらい、心理の専門的なアドバイスを受けることもできます。

## 休みが続いた時、学校から足が遠のいた時、まずは寄り添って！

- 休みが続いた時、その状況によっては休養が必要な場合もあります。  
⇒子どもにとっては、欠席の時期が休養や自分を見つめ直す等の積極的な意味をもつこともあります。お家の方も不安だと思いますが、お子さんの言葉や気持ちを受け入れる態度や姿勢をもち続けながら、家庭での支援を続けていきましょう。

### 【家庭での支援の一例】

- 子どもの小さな変化を見つけ、認める。
- 子どもとの会話を増やす。
- 本人の好きなこと、興味のあることから少しずつ関わってみる。
- ×期待のし過ぎ                      ×子どもの気持ちを否定
- ×焦って解決を急ぐ                ×無理に勉強をさせる

- 学校は、欠席が続くお子さんに「チーム学校」として対応します。

⇒休養の必要性など、お子さんの状況を見極め、ケースに応じた関わり方をもつために、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、校内サポートルーム支援員等の専門スタッフや専門機関と連携して対応していきます。お家の方とお子さんの気持ちに寄り添った対応を心がけています。



### スクールカウンセラー

学校におけるカウンセリング機能や教育相談体制の充実を図るために、臨床心理の専門的知識・経験を有する「心理の専門家」です。

### スクールソーシャルワーカー

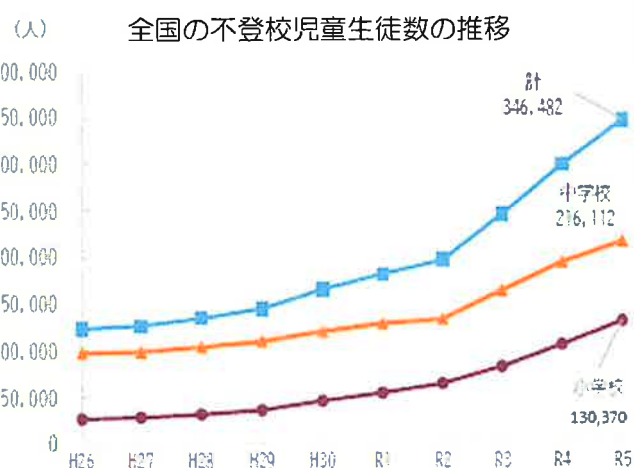
社会福祉に関する専門的知識および援助技術をもつ、関係機関との連携・調整を主な業務とする「福祉の専門家」です。



## コラム「不登校ってなに？」

『全国の不登校〇万人』、『不登校者数が過去最多を更新』など、ニュース等でよく耳にしますよね。そもそも『不登校』とは、どういうものなのでしょうか？

文部科学省が毎年実施する「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」では、不登校は『何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、児童生徒が登校しないあるいはしたくともできない状況にあり、年間30日以上欠席している者』と定義されています。



過去には『登校拒否』と言われていた時代もありましたが、学校に行けない理由は多種多様であり、子どもは登校することを必ずしも拒否しているわけではないことから、「登校していない、またはできない状況」を表す「不登校」という言葉が使われるようになりました。

文部科学省も、学業の遅れが生じる等を懸念しつつも、欠席をしている時期を「休養や自分を見つめ直す等の積極的な意味をもつ」ともしています。今、学校に足が向かないお子さんも、次のステップに進むための充電期間を過ごしているのかもしれませんがね。

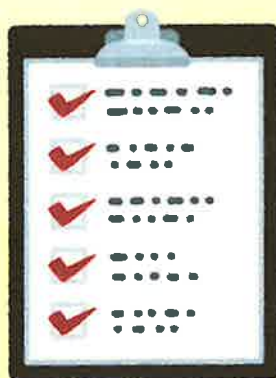


## 「でも、子どもが学校に行かないと色々心配なんです…」

お子さんが学校に行かないと心配なことも多いですね。ここでは、学校に登校することを見合わせている保護者の方々から伺った声と、解決のヒントになるかもしれない情報をまとめました。保護者の方の疑問の解消や不安の軽減につながれば幸いです。

Q:「今日も欠席連絡をしないといけない…。」「給食費のことを学校に直接言いづらい…」

⇒ A: そんな時は『よりそいシート』をご活用ください。

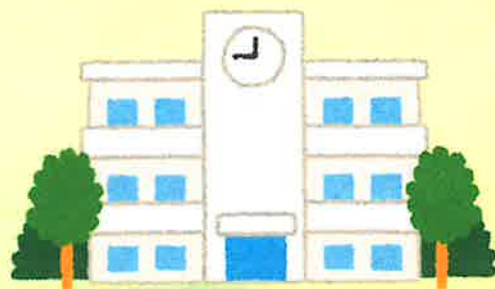


欠席の連絡や家庭訪問の頻度、給食費のことなど、直接学校に言いにくいことがある場合は、別紙の『よりそいシート』を活用してください。このシートは、さまざまな理由で学校に行きづらさを感じているお子さんに、学校として少しでも寄り添った対応をするため、ご家庭の意向を汲み、学校と保護者の方とのやり取りをスムーズにすることを目的としています。

Q:「こんなに欠席日数が増えて大丈夫かな…?」「高校入試に影響しない…?」

⇒ A: 県立高校入試において、入試の際の提出書類に出欠の記録欄はなくなりました。

令和7年度の県立高校入学者選抜より、入試の際の提出書類に出欠の記録欄はなくなりました。出欠状況については、評価の対象になりません。





Q : 「自宅で学習がしたいけど、いい方法はないかな」

⇒ A : 自主学習のできるコンテンツをまとめました。

以下は、家庭での学習に活用できるコンテンツとなっています。お子さんのペースで、お子さんの興味のある内容を選び、できるタイミングで学習に取り組んでみましょう。

ONHK for School : <https://www.nhk.or.jp/school/>



NHK が制作する教育向け番組を 2000 本以上、さらに学習のエッセンスを簡潔にまとめた 7000 本以上の動画クリップを配信する Web サイトです。



二次元コード

○文部科学省「たのしくまなび隊」:

<https://tanoshikumanabitai.mext.go.jp/>



文部科学省が作成する、子どもたちの「知りたい!」「やってみたい!」を応援する学習支援コンテンツポータルサイトです。



二次元コード

○経済産業省「STEAM Library」:

<https://www.steam-library.go.jp/>



経済産業省が作成する、ワクワクを起点に「創る」と「知る」の循環的な学びを実現するためのオンライン図書館です。



二次元コード

Q : 「この不安な気持ちを誰かに相談したい」

⇒ A : 不安な気持ちを抱え込まないで！  
学校以外にも相談機関があります。

家庭内で抱え込まず、迷ったとき、困ったときには相談機関や専門機関に相談しましょう。つながりこそ次への第一歩です。福井県やお住いの市町では、不登校で悩む子ども、保護者の皆さんの悩み相談に応じるために様々な相談窓口を用意しています。秘密は守られますので、安心して相談してください。



【県内で相談ができる機関】

※令和6年12月現在

	名 称	電話番号	相談時間	備 考
県 関 係	福井児童相談所(児童相談)	0776-35-1581	月~金 8:30~17:15	不登校や非行、虐待など、子どもに関する相談全般
	児童相談所虐待対応ダイヤル (24時間365日児童相談)	0776-35-1781 または189	365日 24時間	
	福井県嶺南振興局敦賀児童相談所	0770-22-0858	月~金 8:30~17:15	
	福井県教育総合研究所教育相談センター	0776-51-0511	月~金 8:30~17:15	不登校やいじめなど、子どもの教育全般の相談
	24時間電話相談 (24時間子供SOSダイヤル)	0120-0-78310	365日 24時間	
	福井県嶺南教育事務所教育相談室	0770-56-1310	月~金 8:30~17:15	
	福井県特別支援教育センター	0776-53-6574	月~金 8:30~17:15	障がいのある子どもや学校生活や家庭生活で気がかりな様子がある子どもの相談
	嶺南教育事務所特別支援教育課	0770-56-1095		
	// 敦賀駐在	0770-24-0421		
	ホッとサポートふくい [福井県精神保健福祉センター]	0776-26-4400	月~金 9:00~17:00	心の相談電話・精神保健に関わる相談全般
	各福祉事務所	県内9市	月~金 8:30~17:15	児童相談
	健康福祉センター	県内6カ所	月~金 8:30~17:15	問題行動、健康相談等



## 【市町で相談ができる機関】

※令和6年12月現在

名 称		電話番号	相談時間	備 考		
市 町 関 係	愛 護 セ ン タ ー	福井市少年愛護センター	0120-57-4970	月～金 8:30～17:00	ヤングテレホン相談	
		敦賀市少年愛護センター	0770-23-0189	火～土 8:30～17:15	家庭教育相談、 青少年の悩み相談	
			0120-09-0523	火～土 9:00～16:00		
		小浜市青少年愛護センター	0770-64-6033	月～金 8:30～17:15	家庭教育相談	非行・家出 不登校 いじめ 家庭の問題 など
		あわら市少年愛護センター	0776-73-8042	月～金 8:30～17:15		
		坂井市青少年愛護センター	0776-50-3400	月～金 9:00～17:00		
		丹南青少年愛護センター 鯖丹支所	0778-52-6114	月～金 8:30～17:15	ヤングテレホン	
		〃 南越支所	0778-23-6699	月～金 8:30～17:15	ヤングテレホン	
		奥越青少年愛護センター 大野分室	0779-66-1006	月～金 9:00～16:00	ヤングテレホン	
		〃 勝山分室	0779-88-1004	月～金 9:00～16:00	ヤングテレホン	
その他、永平寺町・美浜町・若狭町・高浜町・おおい町に青少年愛護センターあり						
はーと・ほっとダイヤル		0120-96-8104	月～金 9:00～16:00	敦賀市教育委員会	非行・家出 不登校・いじめ	
小浜市いじめ等相談窓口		0770-53-5333	月～金 8:30～17:15	小浜市教育委員会	家庭の問題など	
こども家庭センター		0778-22-3628 0120-24-2259	月～金 8:30～17:15	越前市こども未来課	子どもや家庭 の相談	

## 【各市で学習ができる教育支援センター】

※令和6年12月現在

名 称		電話番号	相談時間	備 考	
市 関 係	教 育 支 援 セ ン タ ー ( 適 応 指 導 教 室 )	福井市 チャレンジ教室	0776-52-1255	月～金 9:30～15:00 木曜日と夏季休業中は 9:30～11:30 まで	福井市高木北 2-1001 【旧中藤島公民館】
		敦賀市 敦賀市ハートフル・ スクール	0770-22-7072	月～金 8:00～14:30 (木～12:00)	敦賀市赤崎 39-8 【旧赤崎小学校】
		小浜市 小浜市ふれあい スクール	0770-64-5266	月～金 9:00～16:00	小浜市遠敷 72-17 【旧遠敷小学校】
		大野市 フレッシュハウス	0779-66-6650	月～金 9:30～15:30	大野市中野 57-6-1 【大野市青少年教育センター】
		勝山市 さわやか教室	0779-87-0101	月～金 9:00～15:00	勝山市元町 1-15-1 【勝山市青少年センター】
		鯖江市 教育支援センター 鯖江チャイルド	0778-52-5530	月～金 9:00～16:00	鯖江市水落町 2-42-2 【鯖江市勤労青少年ホーム】
		あわら市 いきいき教室	080-4293-0776	月～金 9:00～14:00	あわら市国影 13-13 【芦原こども園2F】
		越前市 希望学園	0778-21-3911	月～金 9:00～15:30	越前市府中 1-11-2 【市民プラザたけふ4階】
			ウイング		0778-43-8888
		坂井市 ステップスクールさかい	0776-51-5062	月～金 9:00～16:00	坂井市春江町為国西の宮 28 【坂井市教育支援センター】



## 【各町で学習ができる教育支援センター】

※令和6年12月現在

		名称	電話番号	相談時間	備考	
町 関 係	教育支援センター（適応指導教室）	永平寺町	相談室	0776-61-0048	火～木 8:00～12:30	永平寺町松岡吉野堺 61-10-1 【松岡中学校】
			フレッシュルーム	0776-64-2666	月～金 8:00～16:00	永平寺町栗住波 16-47 【上志比中学校】
			ふれあいルーム	0776-63-2075	月火木 9:00～15:45	永平寺町東古市 22-46 【永平寺中学校】
		南越前町	適応指導教室つばさ	0778-47-8005	月～金 8:30～17:15	南越前町牧谷 29-15-1 【南越前文化会館】
		越前町	越前町教育支援センター はばたき教室	0778-34-8718	月～金 9:00～14:00	越前町内郡 13-19-3 【越前町生涯学習センター】
		美浜町	美浜町教育支援センター なないろ	080-2962-2714	月～金 9:30～15:00	美浜町郷市 25-20 【はあとびあ2F】
		高浜町	はまなす教室	090-5682-4727	月～金 9:00～15:00	高浜町宮崎 86-23-2 【高浜公民館】
		おおい町	おおい町適応指導教室 なないろクラブ	0770-77-1150	火～金 13:30～15:00	おおい町本郷 136-1-1 【おおい町総合町民福祉センター】
				0770-67-3250	火～金 10:00～12:00	おおい町名田庄久坂 3-21-1 【里山文化交流センター】
	若狭町	適応指導教室 ふれあい教室	0770-64-1788	月～木 9:00～17:00	若狭町大鳥羽 27-13-4 【若狭ものづくり美学舎】	

## 【不登校の学習会・親の会・講演会等】

### 福井県不登校支援 情報サイト（総合福祉相談所）

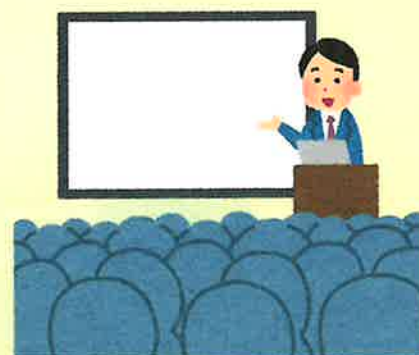
不登校の学習会・親の会などの情報が掲載されています。経験豊富なアドバイザーや同じ経験をされた方から、経験を通した具体的な話も聞くことができます。

URL : <https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/soudansyo/hikikomori/>

[hikikomorijouhou.html](https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/soudansyo/hikikomori/hikikomorijouhou.html)



二次元コード



家庭・学校連携サポートブック  
ひとりじゃないよ  
～すべての子どもの笑顔のために～

福井県教育委員会  
令和6年12月