



保護者向け不登校支援 ガイドブック

～つながる
学びの道しるべ～

目次

- 1 子どものこんな様子ありませんか …………… 1
- 2 不登校に対する古河市の取組 …………… 2
- 3 不登校の支援について …………… 3
- 4 子どもを見守る際のポイント …………… 4
- 5 ご家庭でできること …………… 6
- 6 多様な学びの場・居場所と支援の仕組み …………… 9
- 7 相談窓口・学びの場のご案内 …………… 10～13
- おわりに …………… 14

※ 不登校とは

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、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いたもの

(文部科学省による定義から)

子どものこんな様子ありませんか？

学校に行きたがらない

- 学校から帰ってくるといつも疲れている
- 学校に行こうとすると頭やお腹が痛くなる
- 家や自分の部屋から出たがらない

子どもへの接し方が分からない

- 子どもに学校に行くよう働きかけてよいか
- 学校に行かない理由を聞いてよいか
- 理由を聞いてもよく分からない、答えたがらない
- 家庭学習を続けるべきか
- 誰にも相談できない

心配な状態が続いている

- ゲームやSNSに没頭して昼夜逆転している
- 学習の進度が遅れ、学校の授業についていけない
- このままでは、将来、進学や就職ができないのではないか

一人で悩まないでください

不登校は誰にでも起こり得ることです。

不登校については、年々、行政・民間の様々な支援の輪が広がっています。このガイドブックでは、不登校等、学校が苦手な子どもの保護者の皆様の相談先などについてご紹介します。

不登校に対する古河市の取組

将来を担う子どもたちには、これからの社会の変化に前向きに対応し、友達や周りの人と協力しながら課題を解決したり、新しい価値を生み出したりする力が求められています。さらに、相手を思いやる気持ちや、社会のルールを守ろうとする姿勢など、人として大切な心を育てることも欠かせません。

そのため古河市では、子どもたちが自分の力を最大限に発揮し、将来の夢や目標を実現できるよう、学校教育をより良くしていきます。家庭や地域と力を合わせて、学力だけでなく、粘り強さ・思いやり・コミュニケーション力など、日常生活で育つ大切な力も伸ばしていきます。

しかしながら、不登校の子どもたちは、学校における教育活動を十分に受けることができません。そこで、教育委員会では、不登校をはじめとする教育上の不安や悩みの解消・解決のために、市内3か所で教育支援センターを設置し、市内全中学校で開設している校内教育支援センターやスクールカウンセラーと連携を図りながら、子どもたちへの支援を行っております。

今後、すべての子どもたちが学びを継続し社会で活躍できるように、学校及び関係機関等が連携を強化し、支援していきます。

不登校の支援について

1. 不登校に対する考え

不登校には、様々な原因があり、どの子どもにも不登校になる可能性があります。そのため、原因が子ども本人にあるのか、学校にあるのか、保護者にあるのかを推し量るのは大変難しいです。また、子どもによっては、自分を見つめ直し成長するために、休むことが必要な場合もあります。保護者の方だけが問題を抱えこむのではなく、困っている子どもを中心に、周囲の大人が協力して寄り添い、子どもが自分で決めた目標に笑顔で向かえるように一緒に考えて支援していくことが大切です。

2. 支援の目標

不登校の子どもへの支援の目標は、単に学校に登校するというだけではなく、将来自立して豊かな人生を送れるようになることにあります。そのためには、困ったときに周囲の人に自分から助けを求めることができるようになることが大切です。それぞれの子どもの状況に応じて手をさしのべてあげられるよう、学校と、保護者と、地域が常に連携して支援にあたります。

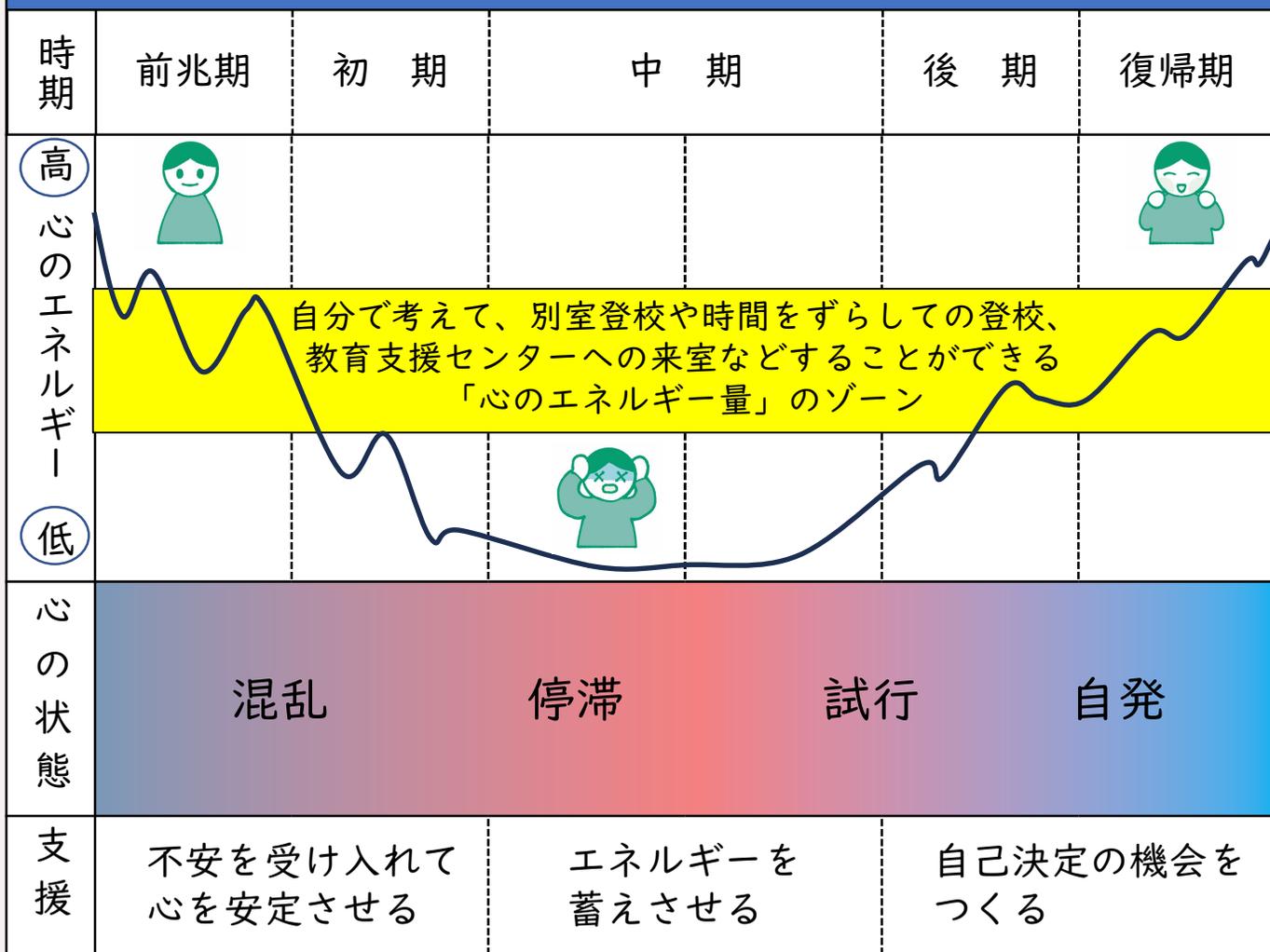
生徒指導提要（2022年改訂）より

子どもを見守る際のポイント

子どもが学校に行きたくない様子を見せたとき、「どう声をかければいいのか」と迷うことはありませんか。登校をしぶっても、後押しで学校に行けることがあります。この時期から不登校につながることもあります。ただ、不登校になっても、心のエネルギーが回復すれば再び動き出す力が戻ってきます。大切なのは、子どもが今どんな心の状態かを見取り、その状態に合わせて支えることです。

下の図は、心のエネルギーの状態を5つの段階に整理した「心のエネルギー曲線」の一般的な例です。実際は子どもによって異なりますが、周囲の大人がエネルギーの度合いを見極め、適切に関わることで、再び一步を踏み出せるようになります。

不登校の子どもの「心のエネルギー曲線」



子どもを見守る際のポイント

	子どもの様子	学校や家庭でできること
前兆期	<ul style="list-style-type: none"> ・朝起きられない ・休み時間にひとりであることが多くなる ・宿題など、学習をしなくなる ・忘れ物が多くなる ・保健室によく行くようになる ・身体症状を訴えるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ○不安を和らげる関わりをしましょう ・先生やスクールカウンセラー等に相談し、家庭だけで抱え込まず、定期的に情報共有する ・子どものエネルギーを減らさないように、支援者と協力し、教育支援センターなども活用して、無理のない登校や学びの形を考える ・腹痛や頭痛など身体症状が見られる場合は、無理をさせず、必要に応じて医療機関を受診する
初期	<ul style="list-style-type: none"> ・腹痛・頭痛・発熱等の症状が多く見られる ・好きなものでも食べられなくなる ・夜眠れないと言うようになり、明け方まで起きていることがある ・イライラして、家族とけんかしたり、ものに当たったりする ・学校の話を出すと、部屋にこもる 	<ul style="list-style-type: none"> ○安定を図りましょう ・「つらいね」「大変だったね」と、子どもの気持ちに寄り添い、安心できる声かけを心がける ・食事の内容や時間を工夫したり、十分な睡眠がとれるよう生活リズムに配慮する ・「なぜできないの」と、無理に登校を強いるようなことはせず、子どものペースに寄り添う
中期	<ul style="list-style-type: none"> ・学校に行けなくなり、部屋に閉じこもって外に出なくなる ・買い物や食事に行くこともいやがる ・今までしていた手伝いをしなくなる ・昼夜逆転の生活をする ・心のエネルギーを使ってしまい、一日中寝ていることがある 	<ul style="list-style-type: none"> ○心のエネルギーを蓄えましょう ・教育支援センター等と連携し、子どもが安心して過ごせる居場所や関わりを少しずつ広げる ・先生や友達からの手紙やメッセージなど、負担にならない形でつながりを試みる ・助言や評価を急がず、子どもの話を途中でさえぎらずに、じっくり聴く ・子どもの興味や関心に目を向け、無理のない範囲で一緒に活動する時間をもつ ・できたことや挑戦したことなど、わずかな変化でも認め、言葉にして伝える
	<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちが外に向き、活動の意欲が出る ・趣味や遊びに関心がわく ・家族と話せるようになる ・手伝いをするなど、家族への気遣いをするようになる ・教育支援センターやフリースクールに通い始める 	
後期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分を肯定する言葉が出てくる ・学校の話が少しずつ出てくる ・学習を始める ・担任や友達などに会うようになる ・登校や進学に向けて動き出す 	<ul style="list-style-type: none"> ○自立を支えましょう ・進路や学習について、教育支援センター等の活用も含め、具体的な情報を伝えながら、子どもと一緒に話し合う ・先生や関係機関とこまめに情報交換を行い、家庭と学校が同じ方向を向いて支える ・子どもが「やってみようかな」と思えるよう、興味や得意を生かせる環境を整える ・安心して一歩を踏み出せるよう、教育支援センター等とも連携し、受け入れの体制を整える
復帰期	<ul style="list-style-type: none"> ・生活のリズムが整う ・教育支援センターや保健室などに登校ができるようになる ・休日や夕方に友達と遊ぶようになる ・家族とよく話をするようになる ・好きな教科の学習に取り組むようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもにあった学びの場を提供しましょう ・先を急がず、子どもの「やってみよう」という気持ちを大切にして、主体的な行動を支える ・子どもが安心できる教科や、好きな先生の授業など、参加しやすい学びの機会につなげる ・「いつ」「何に」参加するか、選択肢を示しながら、子ども自身が決められるよう促す

ご家庭でできること（支えてください）

1. いつも通りに接しましょう

学校を休んだ子どもは、休む理由をうまく話せず、後ろめたい気持ちを抱えていたり、自分を責める気持ちがあったりと、様々な気持ちをもっています。

保護者の方が落ち着いて過ごすことで、子どもも安心して休むことができます。そのためには、保護者の方がいつも通りの生活を続けることが一つの方法です。また、子どもを見守り支え続けるために、保護者自身が教師や友達、カウンセラーなど、誰かに相談して、心身の健康を保つことが大切です。

2. 家庭での生活を整えましょう

子どもにとって家庭は、最も安心できる居場所です。家族とのコミュニケーション、睡眠、食事などいつもと変わらない環境を整えることが、子どもの心の安定につながっていきます。

生活を整えるために、次のことに気を付けてみましょう。

○家庭での生活リズムは学校に行っているときと一緒ですか？

- ・「朝」起きる時間を積極的にコントロールしましょう。
- ・学校の時間割に合わせた生活をしましょう。
- ・学校に行くべき時間のスマートフォン、ゲーム、TV、マンガ等は積極的に制限をしましょう。
- ・散歩や運動など、身体を動かす活動を取り入れましょう。



ご家庭でできること(話をきいてください)

3. 子どもの気持ちに寄り添いましょう

心のエネルギーがたまってくると、少しずつ自分の気持ちを話してくれることがあります。一方で、迷いや不安も同時に抱える不安定な時期でもあります。まずは「話しても大丈夫」という安心をつくるのが大切です。気持ちを話せたこと自体を前進として受け止め、焦らず、一緒に立ち止まって考える姿勢をとることが、次の一步につながります。

○話し始めたときの基本姿勢

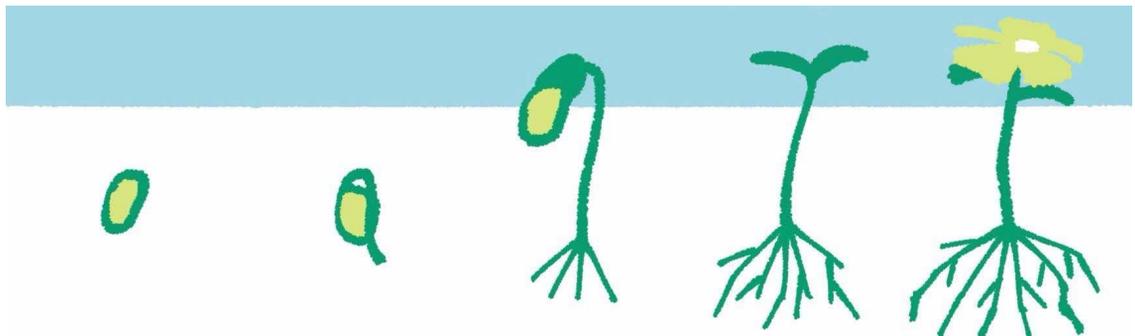
話を聴いて、すぐに答えを出そうとするのではなく、話を整理しながら聴きます。助言をするのではなく、まずは最後まで話を聴くことが大切です。

○整理役としての関わり方

- ・「話してくれて嬉しいよ、ありがとう」
- ・「今の話をまとめると、こういう感じかな」
- ・「ここはまだ迷うところだね」
- ・「不安と、やってみたい気持ちが両方あるんだね」

○気持ちの「見える化」を意識する

頭の中だけで考えていると、「全部だめな気がする」「どうにもならない」と感じやすくなり、考える力そのものが止まってしまいます。整理役として気持ちを見える形に整理し、そのうえで「大丈夫だよ」と落ち着いて関わる姿勢そのものが安心感を与えます。



ご家庭でできること（頼ってください）

4. 子どもに対する不安を抱え込まず、相談しましょう

保護者の方は、子どもが不登校になると、様々なことで不安になると思います。不安をそのままにせず、身近なところから相談してください。



○不安な気持ちや困りごとを聞いてほしい

心配していることを、心理の専門職が丁寧にうかがいます。保護者の方だけでも相談できます。

◎スクールカウンセラー

◎教育支援センター

○勉強の進み具合が気になって、焦ってしまう

○卒業後の進路が心配

勉強に関するサポートを行います。

◎校内教育支援センター（中学校のみ）

◎教育支援センター

◎フリースクール

○生活に不安がある

子育てを含めた家庭生活に関するサポートを行います。

◎子育て包括支援課

◎筑西児童相談所

多様な学びの場や支援の仕組みがあります

不登校の児童生徒のための相談や学習の場、保護者の方を支援する様々な制度やサービスがあります。

まずは、学校に相談してください。

①教育委員会（指導課・教育相談係）

お子さんの不登校が続き、学習や生活に不安がある場合は、教育委員会の教育相談係までご相談ください。学校生活の相談や、学校内外の学びの場や相談機関を紹介します。

紹介・接続

②市教育支援センター

古河市の教育委員会が開設していて、一人一人に合わせた個別学習や相談等を行います。公共施設の中にあることが多く、利用料は無料です。在籍校での出席認定や成績評価の対象になります。

③フリースクール等

学校や教育支援センター以外の、日中の時間帯に不登校のお子さんが学習をしたり、興味のあることに取り組んだりできる場所です。一定の要件を満たせば、在籍校での出席認定や成績評価の対象になります。

④学びの多様化学校

通常の学校に行きづらいお子さんのために、通常の学校より授業時間数が少ないなど、柔軟に学ぶことができる学校（小・中・高等学校等）のことです。

⑤夜間中学

学齢期を過ぎた方が夕方から夜にかけて通う中学校のことです。学齢生徒についても、一定の要件を満たせば、在籍校での出席認定や成績評価の対象になります。

⑥その他関係機関

学校内にも落ち着いて過ごせる場所や相談に乗ってくれる専門家がいます。これらの教室の利用や相談を希望する場合は、各学校や教育委員会にお問合せください。

学校で受けられる支援

校内教育支援センター

学校には行けるけれど、自分のクラスには入れない時や、少し気持ちを落ち着かせてリラックスしたい時に利用できる、学校内の空き教室等を活用した居場所のことです。市内全中学校に設置しています。

お子さんのペースに合わせて相談に乗ったり学習のサポートをしたりします。

スクールカウンセラー

児童生徒の心のケアや、ストレスへの対処法等の助言を行う心理の専門家や、県や市から学校などに派遣されています。

公認心理師や臨床心理士などの資格を持っている場合が多いです。



スクールソーシャルワーカー

児童生徒やその保護者に福祉・医療的な支援が必要な場合に、福祉の窓口につないだり、手続きの補助などをしたりする福祉の専門家や、県の教育委員会から学校に派遣されています。社会福祉士や精神保健福祉士などの資格を持っている場合が多いです。

困ったときは相談してください。

不登校に関する相談窓口

○不登校に関する相談窓口

名称	概要	問合せ先
教育委員会 指導課 教育相談係	不登校に関する相談全般	TEL:0280-22-5111(代表)(平日8:30~17:15) 〒306-8601 : 古河市長谷町38番18号
	教育支援センターの利用相談	はなももルームこが TEL:0280-23-6266 (平日9:00~17:00) 〒306-0041 : 古河市鴻巣399番地1 古河公方公園管理棟内 さるびあルームそうわ TEL:0280-92-7311 (平日9:00~17:00) 〒306-0221 : 古河市駒羽根620番地 ネーブルパーク「工芸館」内 こすもすルームさんわ TEL:0280-76-3321 (平日9:00~17:00) 〒306-0125 : 古河市仁連2228番地7 三和地域福祉センター敷地内
いじめ・体罰解消 サポートセンター (生徒指導相談室)	子どもに関する相談全般 (来所、電話、メール等)	TEL:0296-22-7830 〒308-8510 : 筑西市二木成615 (平日9:00~17:00) ※右の二次元バーコードからHPへ 
子ども ホットライン	18歳までの子ども専用相談 窓口(電話、メール等)	TEL:029-221-8181 (毎日24時間) ※右の二次元バーコードからHPへ 
いばらき子ども SNS相談	SNSを活用した小中高校生 対象の相談窓口	※右の二次元バーコード から利用可能 左側: LINE  右側: Webチャット 



学びたいと思ったときはご連絡ください。

不登校児童生徒の学びの場・居場所

【令和8年3月6日現在】

○教育支援センター

名称	概要	問合せ先
はなももルーム こが	不登校児童生徒を対象に個別対応の教育支援をしています。	TEL : 0280-23-6266 (平日9:00~17:00) 〒306-0041 : 古河市鴻巣399番地1 古河公方公園管理棟内 
さるびあルーム そうわ		TEL : 0280-92-7311 (平日9:00~17:00) 〒306-0221 : 古河市駒羽根620番地 ネーブルパーク「エ芸館」内 
こすもすルーム さんわ		TEL : 0280-76-3321 (平日9:00~17:00) 〒306-0125 : 古河市仁連2228番地7 三和地域福祉センター敷地内 

○フリースクール（市内及び近隣市町）

名称	概要	問合せ先
合同会社こどもサポート プロジェクト こどサポ未来学院	学校や塾とも違う、みなさんが安心して集まれる「子どもの第三の居場所」です。 活動内容：交流活動と学習支援	TEL : 0280-33-3477 (平日10:00~16:00) 〒306-0202 : 古河市稲宮1033番地2 URL : https://kodosapo.com/
古河市 フリースクール Luce (ルーチェ)	子どもたちの将来の選択肢を増やすために、塾として運営しているメリットを生かし、学習支援に重点を置いて活動します。	TEL : 050-1402-3649 (平日10:00~14:30) 〒306-0225 : 古河市磯部1615番地1 URL : https://luce-dream.com/
一般社団法人アイネット miniPlus フリースクール	学習だけでなく、自分の得意なものを伸ばせる環境を作りつつ、コミュニケーションの重要性について学ぶことができるフリースクールです。	TEL : 0296-45-7762 (火・木・土10:00~17:00) 〒308-0847 : 筑西市玉戸1086-5 メガセンタートライアル筑西店2階 URL : https://ssll.jp/

○フリースペース

名称	概要	問合せ先
サンタがつくるこどもの居場所 HO-HO-HO ホホホ	子どもたちが、一時的な休憩所として利用したり、今後の相談や市内外の支援機関とつながれるきっかけの場所（セーフティネット）です。	TEL：090-5577-4272 （月・水・木・金10：00～15：00） 〒306-0204：古河市下大野767番地7
ホットスポット	学習や日常生活に沿った活動をワークショップ形式で行っています。（2026年4月からの受け入れ枠あり）	TEL：050-5577-4272 （月・水・木・金10：00～15：00） 〒306-0212：古河市久能925番地1 （おかげさまで公民館オチアイ内）

○学びの多様な学校

名称	概要	問合せ先
リリーガーデン小学校 （リリーベール小学校分教室）	心のサポートが教育の中心にある小学校です。子ども達は、安心できる環境の中で、一人ひとりのペースで成長します。焦らなくていい、比べなくていい。その子の歩幅を大切にします。	TEL：029-303-8490 〒311-4161：茨城県水戸市全隈町261番地 URL： https://lilygarden-mito.jp

○夜間中学

名称	概要	問合せ先
常総市立水海道中学校 夜間学級	夜間中学とは、市町村や都道府県が設置する中学校において、夜の時間帯等に授業が行われる公立中学校のことをいいます。	TEL：0297-23-1250 〒303-0006：常総市小山戸町61番地 URL： https://www.joso.ed.jp/mitsukaido-j/index.cfm/10.html



困ったときは相談してください。

その他の相談窓口等

【令和8年3月6日現在】

○子育てに関する相談窓口

名称	概要	問合せ先
古河市役所 子育て包括支援課	子どもに関するさまざまな相談に応じています。相談には専門の相談員が応じ、秘密は固く守られます。	TEL：0280-48-6884(平日8：30～17：15) 〒306-0044 古河市新久田271番地1
筑西児童相談所	子どものあらゆる問題について相談に応じています。一人で抱え込まずに、気軽にご相談ください。	TEL：0296-24-1614(平日8：30～17：15) 〒308-0841 筑西市二木成615

○子どもの発達に関する相談窓口

名称	概要	問合せ先
古河市児童発達支援 センターぐるんぱ	地域の子どもたちの健全な発達において中核的な役割を担う機関として、相談、専門的な助言等を行います。	TEL：0280-48-7040(平日8：30～17：15) 〒306-0044 古河市新久田271番地1
茨城県教育研修 センター	【発達が気になるこどもの教育相談】 子どもの発達に関して、生活面や学習面等気になることがあればご相談ください。	TEL：0296-78-2777(平日9：30～16：30) 〒309-1722 茨城県笠間市平町1410
茨城県発達障害者 支援センター COLORSつくば	発達障害またはその疑いがある方について、ご本人、ご家族、支援者・関係機関からのご相談をお受けします。ご本人の状況にあった相談先や支援機関の提案やご紹介をし、共に支援していきます。診断やカウンセリング、療育、職業訓練、仕事の斡旋は行っておりません。	TEL：029-875-3485(平日9：00～17：00) 〒300-1245 茨城県つくば市高崎802番地1

○経済的負担の相談窓口

名称	概要	連絡先
古河市生活支援 センター	収入が少なく生活に困っている方からの相談を受け付けています。専門の相談員が対応します。	TEL：0280-92-7017(平日8：30～17：15) 〒306-0213 古河市北利根10番地 たんぼぼ館

○ヤングケアラーに関する相談窓口

名称	概要	連絡先
古河市 社会福祉協議会	家事や家族の世話を日常的に行っている子どものことについて相談を受け付けています。	TEL：0280-92-7017(平日9：00～17：00) 〒306-0213 古河市北利根10番地 たんぼぼ館

お子さんが学校に足が向かなくなる中で、保護者の皆さまは、不安や戸惑い、焦り、そして「このままで大丈夫だろうか」という思いを抱えてこられたことと思います。思うようにいかない日々の中で、悩みながらもお子さんを大切に思い、支え続けてこられたこと自体が、何よりの力です。

不登校は、誰にでも起こり得ることであり、決して保護者や子どもだけの責任ではありません。子どもたちには、それぞれのペースと、その子なりの回復の道があります。立ち止まる時間も、遠回りに感じる時間も、成長の大切な一部です。

このガイドブックが、保護者の皆さまが一人で抱え込まず、学校や関係機関とつながりながら、お子さんと向き合うための小さな手がかりとなれば幸いです。困ったとき、迷ったときは、どうか周囲の支援を頼ってください。つながる先は、必ずあります。

古河市教育委員会は、これからも学校や関係機関と連携し、子どもたち一人一人が安心して学び、将来に向かって自分らしく歩んでいけるよう、保護者の皆さまとともに支えていきます。

保護者向け不登校支援ガイドブック ～つながる 学びの道しるべ～

令和8年3月発行

お問い合わせ先

古河市教育委員会指導課教育相談係

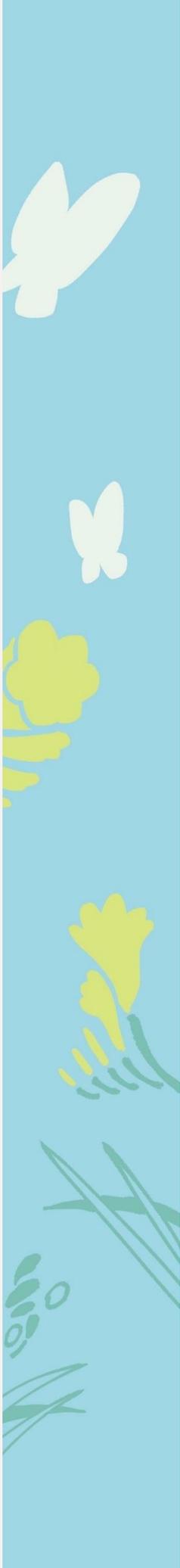
〒

306-8601

茨城県古河市長谷町38番18号

TEL

0280-22-5111（代表）



イラスト：相良 静