

第2版

木もれび

学校に行けない
学校に行きたくないときは…

編集協力/太田美由紀
デザイン/デュエデザイン
イラスト/いわぶさちこ

令和5年12月 第2版発行

狛江市教育委員会

学校に行きづらい、学校に行きたくない、
学校にはもう行けない …

そんな子どもたちが、

再び生き生きと学校に通えることが

私たちの願いです。

もし学校に通えないとしても、できることを見つけて、
前を向いて歩いてもらいたいと思っています。

このパンフレットでは、不登校になりかけた時、
不登校になった時に、相談に乗ったり、
力になったりする場を紹介します。

自分ひとりで、また親子だけで悩まずに、誰かに話してみませんか。

すぐに解決はできなくても、

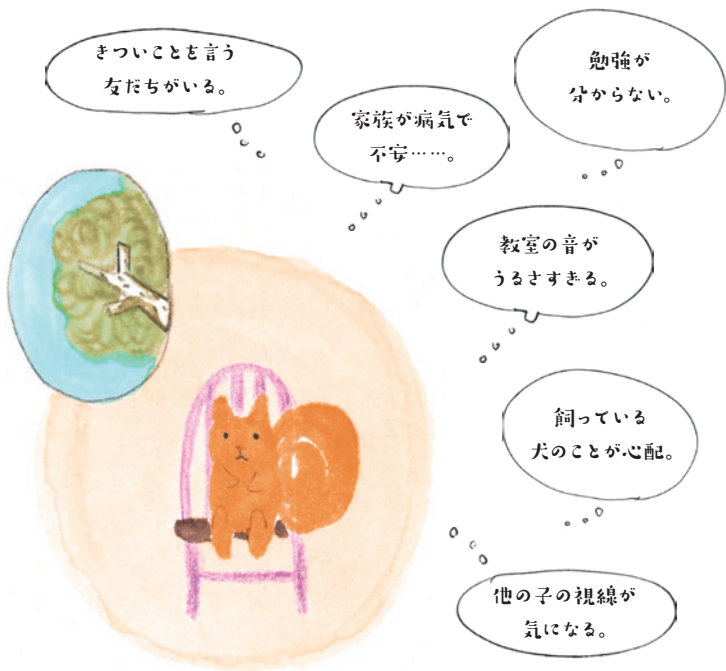
向かう方向が見えて来るかもしれません。

私たちは全ての子どもたちの力になりたいのです。



不登校の子どもには ひとりずつちがう事情と理由があります。

学校に行きづらい、行けない子どもたちに多いのは、「お腹が痛い」「頭が痛い」という訴えです。
その陰には子どもなりのいろいろな事情が隠れています。
大人には理解することが難しい、こんな理由もあります。



中学生になると、
その事情はさまざまに広がっていきます。



学校に行けないことで一番苦しんでいるのは子ども自身です。
子どもに「学校に行きたくない」と言われたら、
親だけで何とかしようとせず、
早めに「HELP！」のサインを出しましょう。
あなたを支えるたくさんのサポートがあります。

学校に行けないときは…

教育相談室

学校に行きづらいとき、学校に行けないときは、教育支援センター内の教育相談室に相談してみてください。

保護者とお子さんそれぞれからお話をお聞きます。話すことが苦手なお子さんとは、遊びや絵を描くなど、お子さんそれぞれの表現を通して、ゆっくりと相談を進めていきます。

学校に行きたくない
友だちと遊びたくない
集団になじめない

どんな相談が
できるの？

いじめられている
いじめている

学習の遅れ
進路・就学が心配



心理・言語・発達の専門相談員が
相談に応じます。
相談の秘密は固く守ります。

家族に乱暴をする
家族と話さない
金銭を持ち出す

保護者だけの相談もお受けしています。

まずは、保護者だけの相談からでも大丈夫です。面接に通うことで保護者の気持ちが落ち着き、お子さんへの関わり方が変わっていきます。最初は相談することが難しいお子さんも、少しずつ相談に来てくれるようになります。

あるお母さんは、「親として、どう声をかければ良いのかわからなくて。本人の気持ちを信じて待つことが大切と分かりました」と伝えてくれました。



教育相談室 相談の予約 TEL 03-3430-6655

開室時間／月～金 午前9時30分～午後5時30分

相談は予約制です。相談日時を決めるため、まずは相談室へお電話ください。お話をうかがってから、必要に応じて助言・検査・継続しての相談などをお受けします。相談費用は無料です。



教育相談室 電話相談 TEL 03-3430-1411

受付時間／月～金 午前9時30分～午後5時15分

電話による相談を受け付けています。

狛江市教育支援センター 教育相談室

狛江市元和泉 1-11-11 (狛江駅 徒歩2分)

小中学校の先生や心理の相談員に…

学校で相談

在籍している小学校、中学校の担任の先生、学年の先生、校長、副校長などは、いつでも相談を受けてくれます。また、小中学校には専門教育相談員やスクールカウンセラーと呼ばれる心理の先生も来校しています。相談できる日時は各学校にお問い合わせください。



心理の相談員に相談

市内小中学校には週1日または2日来校する心理の先生(※)がいます。

小学校：専門教育相談員1名 および スクールカウンセラー1名

中学校：スクールカウンセラー1名

※専門教育相談員/狛江市の教育相談室に所属する臨床心理士等。担当の各小中学校に出向きます。スクールカウンセラー/都から派遣される臨床心理士。月に4回程度小中学校に出向きます。呼び方は違いますが臨床心理士としての仕事の内容は同じです。



電話で相談(中学校のみ)

中学校のスクールカウンセラーには直通電話でも相談できます。相談できる日時は各学校にご確認ください。

狛江第一中学校 TEL 03-5438-3511 狛江第二中学校 TEL 03-5438-3512

狛江第三中学校 TEL 03-5438-3513 狛江第四中学校 TEL 03-5438-3514



ゆうあいフレンド

相談員が家庭を訪問してお子さんと学校、家庭のパイプ役をつとめます。話し相手になったり、一緒に遊んだり、学習の手助けをするなど、自発的活動を支援します。相談、申し込みは、各学校でお受けします。

学校生活で心配があるときは…

就学相談・転学相談

就学や学年が上がる際に、学習や学校生活に心配がある場合や特別な支援が必要だと感じたとき、相談してください。お子さんに合った学習の場と一緒に考えます。

就学相談/教育委員会教育部 教育支援課

TEL 03-5761-9041 受付時間/月～金 午前8時30分～午後5時

さまざまな教育の場を紹介しながら、お子さんが持っている力を伸ばすためにはどんな環境や学習が必要なかを、お子さんの状態に応じて、保護者の方とともに考え、より適した就学先を相談する場です。小学校就学にあたっての相談だけでなく、中学校就学の相談および小・中学校に在学中の転学相談も受け付けています。なお、就学相談は保護者からの申請によって始まり、保護者の了解をもって就学先を決定し、終了します。必要に応じ、相談は継続されます。

※原則、10月末日までにご連絡ください。

自分のペースで学びたい…

適応指導教室

学校に行けない、行かないときも、無理をせず自分のペースで自分らしく過ごせる場所があります。ちょっとのぞいてみませんか？

ゆうゆう教室/狛江市教育支援センター内

TEL 03-3430-1401 受付時間/月～金 午前9時～午後5時

住所/狛江市元和泉1-11-11(狛江駅 徒歩2分)

ゆったりところを開いて活動するための場所を提供しています。学校と連携しながら自学・自習を基本として、一斉または個別の学習支援や、豊かな人間関係を築くための適応指導を行い、学校復帰を目指します。

ちょっと相談してみたい… 電話相談・相談窓口

学習や学校生活のこと以外で相談したいことがあるときは、いろいろな相談窓口があります。電話やメール、対面で、相談してみませんか。

教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン／東京都教育相談センター

TEL 0120-53-8288 24時間対応

幼児から高校生相当年齢までの方のいじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障がい、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題などの相談ができます。

こころの電話相談室／東京都立小児総合医療センター

TEL 042-312-8119

受付時間／月～金 午前9時～12時（土日祝・年末年始を除く）

3歳から18歳までの子どもの、行動やこころの発達の問題に関する相談ができます。

話してみなよー東京子供ネット／東京都福祉局 児童相談センター

TEL 0120-874-374（携帯電話からも相談できます）

受付時間／月～金 午前9時～午後9時、土日祝 午前9時～午後5時ライン（年末年始を除く）

いじめ、体罰、虐待を受けたとき、また、悩んでいるとき、電話で相談できます。必要に応じて、権利擁護専門員による面接相談（要予約）を行います。

こまえチャイルドライン／チャイルドライン支援センター

TEL 0120-99-7777（全国フリーダイヤル） 受付時間／毎日 午後4時～午後9時

TEL 03-3489-4535（こまえチャイルドライン直通） 受付時間／木 午後4時～午後9時
ホームページ／<http://www.komaechildline.com>

夜間こころの電話相談／東京都福祉局

TEL 03-5155-5028

受付時間／毎日 午後5時～午後10時（受付は午後9時30分まで）

精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時は気軽にご利用ください。専門の相談員が対応します。

ヤング・テレホン・コーナー／警視庁少年育成課少年相談係

TEL 03-3580-4970 24時間対応

非行問題、友達関係、不登校、親子間のトラブル、いじめ、犯罪等の被害、児童虐待等、困った時、相談したい時に、気軽に相談してください。

こころの電話相談／多摩総合精神保健福祉センター

TEL 042-371-5560

受付時間／月～金 午前9時～午後5時（祝・年末年始を除く）

不登校・ひきこもり・家庭内暴力・自傷行為などの問題を抱えている。精神科を受診すべきか知りたい。医療機関を教えて欲しい。子どもが病気だと思いが受診したからない。などの相談に応じます。本人、家族、関係者が対象です。

育成相談／東京都多摩児童相談所

TEL 042-372-5600 受付時間／月～金 午前9時～午後5時

※関係機関の方や、現在東京都児童相談所にご相談中の方で、緊急の場合は、平日夜間、土・日曜日、祝日（年末年始を含む）も夜間緊急連絡ダイヤル（03-5937-2330）で対応しています。

原則18歳未満の本人、家族、関係者から相談できます。不登校相談、保育園、幼稚園、保育所等に登園していない児童の相談、性格行動相談なども行っています。

4152（よいこに）電話相談／東京都児童相談センター

TEL 03-3366-4152 聴覚言語障がい者相談 FAX 03-3366-6036

受付時間／月～金 午前9時～午後9時、土日祝 午前9時～午後5時（年末年始を除く）

原則18歳未満の子どもに関する相談を受けています。誰でも相談できます。気軽に、安心してお電話ください。相談内容によっては他の相談機関もご紹介します。

こころの健康相談室（精神保健相談）／狛江市福祉相談課相談支援係

TEL 03-3430-1111（代表）

受付時間／月1回午後（事前予約必要）

毎日の生活の中で起きるこころの悩みや不安、性格、行動などの問題で困っている方の相談を専門医が行います。特に年齢制限はありません。思春期の問題、不登校、ひきこもり等の相談もできます。まずは、電話で申し込んでください。

家から外へ出られないときは… ひきこもり相談

ひとりで悩んだり、家族だけで抱え込んだりしてうまくいかないときは、まずは電話やメールで相談してみませんか。

東京都ひきこもりサポートネット／東京都



TEL 0120-529-528

メール受付ホームページ／<https://hikikomori-tokyo.jp/member/registry.php>

受付時間／月～土 午前10時～午後5時(祝日・年末年始を除く)(メール受付は24時間)

メール・電話・来所相談・訪問を通じて、当事者やそのご家族、関係者などひきこもりで悩む方の相談窓口です。相談はすべて無料ですが、訪問は原則、おひとり5回までです。

こころが疲れてしまったときは… 医療機関

メンタルクリニックや児童精神科はじっくりと話を聞いて本人や家族と一緒に考え、必要があれば心身ともに治療やケアをしてくれます。

総合病院 他

公立学校共済組合 関東中央病院 精神科



TEL 03-3429-1171

受付時間／完全予約制(ホームページ参照) 住所／世田谷区上用賀6-25-1

ホームページ／<https://www.kanto-ctr-hsp.com/patient/department/seishinka.html>
児童思春期の治療や精神療法を専門とする精神科医師が診療を行います。児童思春期の子ども(不登校、ひきこもり、うつ状態、強迫性障がいなど)の相談に対応しています。

東京都立小児総合医療センター 児童・思春期精神科



住所／府中市武蔵台2-8-29

初診外来予約方法のご案内／<https://www.tmh.jp/shouni/outpatient/first-child.html>
3歳から17歳までを対象に、発達障がいや精神障がい、暴力やひきこもりなどの診療をおこないます。中心は外来診療ですが、入院治療を選択する場合があります。

東京さつきホスピタル 発達・思春期精神科・思春期診療部門



TEL 03-6909-0888

受付時間／月～金 午前9時～午後4時

住所／調布市つじヶ丘2-27-1

小6から高3までの思春期精神科医療全般に対応しています。不登校、引きこもり、ゲーム依存等について精神疾患の可能性を含め評価し必要な介入をします。

クリニック ※詳細は各ホームページにてご確認ください。

狛江のんびりクリニック



住所／狛江市東和泉1-8-8(狛江駅 徒歩3分)

ホームページ／<https://nonbiri-cl.com>

医師・看護師・ソーシャルワーカー・臨床心理士などの専門家チームが、悩みを一緒に考えます。

メンタルクリニックやまびこ 精神科・心療内科・児童精神科外来



住所／世田谷区桜新町2-9-6 ブロッサム桜新町1F(桜新町駅 徒歩1分)

ホームページ／<http://www.mental-yamabiko.com/>

「誰かに打ち明けるだけで治る悩みがあります」。家族で解決出来ない、何が原因なのか分からない悩みについて対応します。

ファミリーメンタルクリニックまつたに 心療内科・精神科



住所／世田谷区用賀4-4-8 第二福島ビル5F(用賀駅 徒歩1分)

ホームページ／<http://www.matsutani-clinic.com/>

乳幼児期から思春期・青年期までの子どもとその家族を対象とした家族のためのクリニックです。ひとりひとりのための治療、「家族」とともに歩む、子育て支援を3つの基本理念としています。

クリニックおぐら 精神科・心療内科・児童・思春期精神科(乳幼児も対応)



住所／世田谷区若林3-16-11(松陰神社前駅 徒歩2分)

ホームページ／<http://www.clinic-ogura.or.jp/>

医師だけでなく、心理士による治療、地域の保健師や保育士など、専門職との連携も大切に考えており、さまざまな側面からの治療とサポートを目指します。

地域にもさまざまな居場所があります…
フリースクール・地域の居場所

勉強や自分の好きなことをしながら安心して過ごせる場所があります。

瑞祥学園

TEL 03-5761-7733 住所/狛江市和泉本町3-33-6 マーツビル2階

ホームページ/<https://taski-sashleads.com>

学習・進学指導・資格取得サポートなど。同じ悩みを持つ同士が集い、楽しく意見交換し解決策を見い出して、将来の展望を広げていきます。カウンセラー常駐。

ユースメンタルサポート Color

TEL 042-426-8099

住所/調布市小島町2-55-4 社会福祉法人巣立ち会 シンフォニー内3階

ホームページ/<https://sudachikai.eco.to/color/color-toha.html>

精神不調に悩む10～20代の方やそのご家族を早期から積極的に支援する相談機関です。若者自らの生活、人生の目標に向け病気からの回復を目指します。

ふらっとなんぶ

二次元コードからホームページをご覧ください▼

TEL 03-6774-4160 住所/狛江市駒井町3-7-1

受付時間/平日 午前9時～午後5時

「子ども若者ルームタルタタン」 水 正午～午後5時

ふらっとなんぶは、赤ちゃんから高齢の方まで利用でき、困りごとを相談することもできます。「子ども若者ルームタルタタン」は小学生から20代の若者の居場所です。

野川のえんがわ こまち

二次元コードからホームページをご覧ください▼

TEL 03-5761-4102(開所日のみ) 住所/狛江市西野川2-31-1

受付時間/月・水・金 午前10時～午後5時(祝日は午後4時まで)

第1・3・5土曜日と第2・第4日曜日 午前10時～午後4時

赤ちゃんを連れたママやパパ、学校帰りの子どもたち(学校に通っていない子どもも)、ご年配の方々、何歳でも、障がいがあってもなくても、誰でもいつでもふらりと立ち寄れる「まちの縁側」を目指しています。

木立の中、かすかにもれてくる木もれびでも、その細い光の糸をたどれば、空の上ではあたたかい太陽の光が降り注いでいます。木もれびのようにささやかな情報ですが、「どうしよう」という思いが、「こうしよう」という思いへの糸口になりますように。

