



虹のかけ橋



第40号/平成28年9月

兵庫県立但馬やまびこの郷

<http://www.t-yamabiko.asago.hyogo.jp/>

できることから始めよう

「あれこれ考えても動けないんだから、できることから始めようと思いました」これは、やまびこ親の会に参加されたある保護者の言葉で、不登校支援の大きなヒントになると思われます。

不登校状態になると、「学校へ行く」ということが、ことさらにクローズアップされます。身体症状が出たり、家族との断絶が起こったりしている状態で、「登校する」ことだけが目標になると、達成できなくてますます自信をなくし、負のスパイラルに陥ることになりかねません。

学校復帰へ向けてのハードルは個人差がありますが、当所では小さな成功体験の積み重ねでエネルギーを高めることが登校につながり、家庭生活の充実がそのベースになると考えています。

その指標を「プラス1(ワン)チェックシート」にまとめました。「家でできることを増やすのも、大切な登校の準備だよ」と声をかけ、一緒に目標を立てたいものです。

プラス1チェックシート

生活・家族関係

- ・朝、昼、夜、食事をとる
- ・毎日入浴する
- ・毎朝洗顔、歯磨きをする
- ・ゆっくり睡眠をとる
- ・散髪する

- ・好きなことをさがす
- ・趣味に没頭する
- ・マンガや本を読む

- ・家族と一緒に過ごす
- ・家族と会話する
- ・家族とテレビを見る
- ・家族と遊ぶ
- ・手伝いをする

外出・友人関係

- ・部屋のカーテンを開ける
- ・部屋から出て生活する
- ・家から外に出る
- ・近所を散歩する
- ・車に乗って外出する
- ・買い物に出かける
- ・図書館で本を借りる
- ・バス、電車に乗る

- ・友だちからの手紙を読む
- ・友だちとメールをする
- ・友だちと電話をする
- ・友だちと会う
- ・友だちと話す
- ・友だちと遊ぶ

学習・登校関係

- ・本を読む
- ・新聞を読む
- ・漢字のドリルをする
- ・計算の練習をする
- ・塾に通う
- ・宿題をする

- ・学校からの配付物を見る
- ・先生に出会う
- ・先生と会話をする
- ・登校の仕方を相談する
- ・学校の周りをドライブする
- ・校門にタッチする
- ・放課後登校する
- ・夜間に登校する

小さなことでも約束を守ったり、できたりすればアイ・メッセージで「ありがとう」「うれしいわ」等の声をかけ、心のエネルギーを高めていく支援が大切であると考えます。



不登校児童生徒支援のために学校復帰支援ガイドラインを作成しました。
当所ホームページ研究成果・研修資料のコーナーに掲載していますのでご利用下さい。

<http://www.t-yamabiko.asago.hyogo.jp/>