



# 学校に行きづらい子どもの保護者 のためのガイドブック

～不安や困りごと、一緒に考えていきましょう～

練馬区教育委員会

令和7年(2025年)10月

## はじめに～保護者の皆さまへ～

お子さんが学校を休みがちになったり、登校をしづつたりすると、多くの保護者の皆さまは、戸惑いや不安を感じられることと思います。

お子さんに理由を尋ねても、お子さん自身がうまく言葉にできないこともあります。また、学校に行きづらくなったきっかけが解消されたとしても、すぐに登校できるとは限りません。

そうした中で、「どうしたら良いのだろう」、「どこに相談したらいいのだろう」と悩まれることもあるかと思います。

そんなときには、一人で抱え込まずに、ぜひ誰かに相談してみてください。学校をはじめ、さまざまな支援機関が皆さまの悩みをお聞きします。

お子さんの健やかな成長のために、今できることを一緒に考えていきましょう。



# 1 練馬区の実態

不登校の児童生徒が全国的に増加傾向にあり、令和元年度以降の5年間で、約1.9倍に増加しました。こうした状況を受け、練馬区教育委員会では、令和3・4年度に、不登校を経験した区立中学校の卒業生とその保護者などを対象にアンケートやインタビューを行う練馬区不登校に関する実態調査（以下「練馬区不登校実態調査」という。）を実施しました。この結果を踏まえ、令和5年度には、「練馬区教育委員会 不登校対策方針」を改定し、誰一人取り残されない学びの保障に向けた取組を行っています。

令和6年度に学校外で学習支援や相談支援などを行う教室「フリーマインド・トライ」を石神井台に新たに開設し、令和7年度から、学校内で学級以外に安心して過ごせる居場所となる「校内別室」に支援員の配置を行うなど、支援体制を拡充しています。また、ICTを活用した支援にも取り組んでいます。

このほか、練馬区教育委員会では、お子さんへの支援とともに、保護者が抱える不安に寄り添った支援の充実を掲げて、保護者支援の取組を進めています。

このハンドブックは、不登校のお子さんを支えるために、保護者の皆さまが相談できる場所や学習支援の情報を知っていただくことで必要な相談や支援につながるように作成しました。お子さんと保護者の皆さまに活用いただければ幸いです。

## 目次

1	練馬区の実態	1
2	不登校をどう理解し、どう受け止めるか	2
3	お子さんを支えるための視点	4
4	気づいてあげたい、お子さんの小さなサイン	6
5	その不安、ひとりで抱えなくて大丈夫です	7
6	安心して相談できる場所があります — 不登校の支援体制	8
7	本ガイドブックの監修者からのメッセージ	20

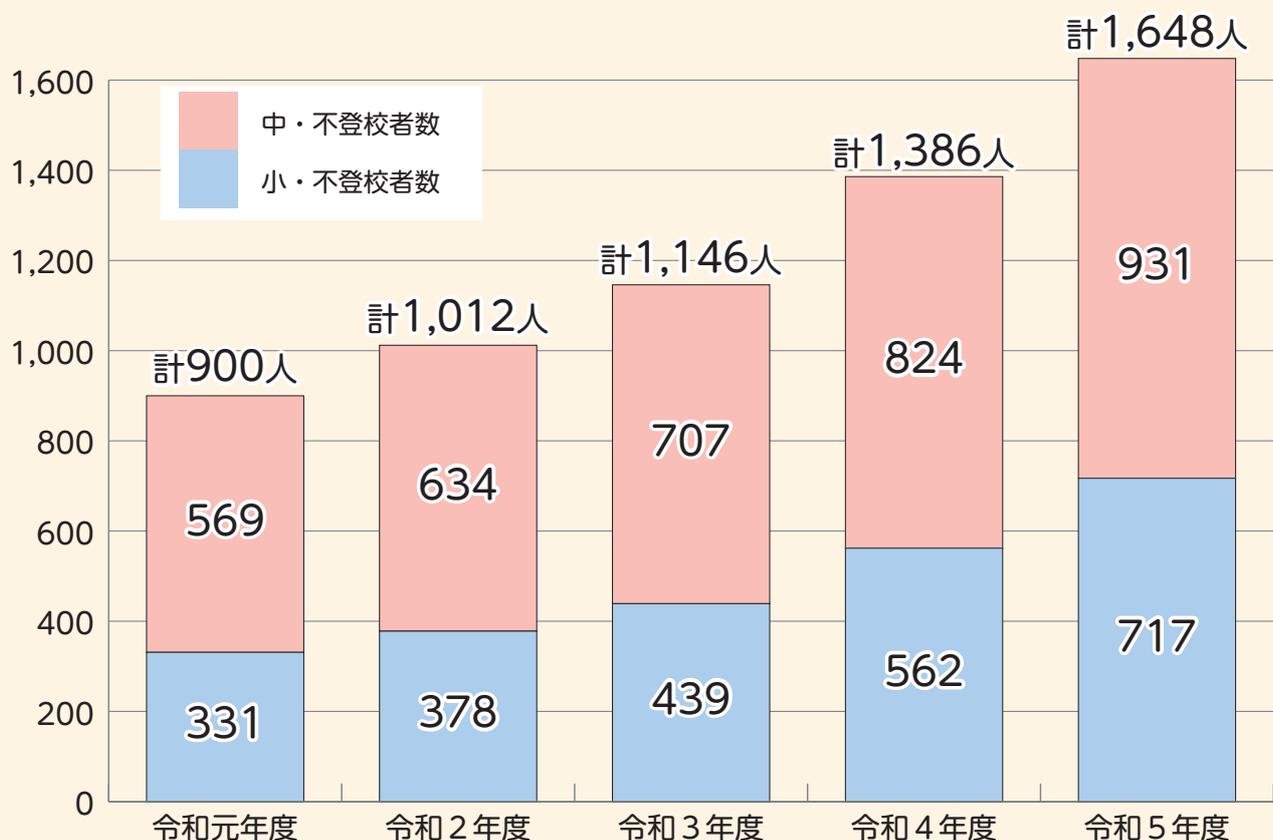
## 2 不登校をどう理解し、どう受け止めるか

### (1) 不登校とは、どのような状態を指すのでしょうか？

文部科学省による不登校の定義は、「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る者（ただし、「病気」や「経済的理由」による者を除く）で、年度間に30日以上登校しなかった者」です。

### (2) 練馬区では、どのくらい不登校の児童生徒がいるのでしょうか？

#### 不登校児童生徒数の推移



令和5年度における練馬区の不登校児童生徒数は、小学生が717人、中学生が931人、合計で1,648人でした。

この数値を1クラスあたりで換算すると、小学校ではおおよそ1人程度、中学校ではおおよそ3人程度、不登校児童生徒がいるイメージです。特に中学校では、小学校に比べて、1クラスあたりの不登校児童生徒数が多くなる傾向が見られます。

### (3) 不登校のきっかけや原因には、どのようなことが考えられますか？

練馬区不登校実態調査では、不登校を経験したお子さんたちが、学校を休み始めたきっかけについて答えてくれました。

#### 練馬区不登校実態調査

#### 問：学校を休み始めたときのきっかけ【本人回答（複数選択）】

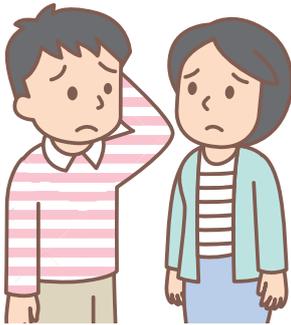
（回答のうち、上位5位を示します）



身体の不調 50%



学校やクラスに合わなかった 43%



友達のこと 38%



先生のこと 35%



勉強のこと 32%

学校を休み始めたきっかけは、お子さんによってさまざまです。また、同調査のインタビューの中には、「明確なきっかけや理由がわからない」、「聞かれたくない」といった回答もありました。

不登校の背景や要因は多岐にわたり、本人・家庭・学校など、さまざまな要素が複雑に絡み合っていることが多くあります。

取り巻く環境によっては、誰にでも起こり得るものとして受け止めることが大切です。

不登校にはさまざまな  
背景や要因がある

不登校は誰にでも  
起こり得る

### 3 お子さんを支えるための視点

#### (1) 学校を休んでいたところのお子さんの気持ち

練馬区不登校実態調査では、不登校を経験したお子さんたちが、当時の気持ちについて答えてくれました。

#### 練馬区不登校実態調査

##### 問：中学校3年生のときに学校を休んでいたところの気持ち（主な回答）

（「あてはまる」、「少しあてはまる」を合わせた割合）

- 自由な時間が増えてうれしかった 53%
- ほっとした・楽な気持ちだった 51%
- ▶ 「安心感」があったとする回答が約5割
- 進路・進学に対する不安があった 73%
- 自分が他の人にどう思われているかが不安だった 70%
- 勉強の遅れに対する不安があった 69%
- ▶ 「不安」があったとする回答が約7割



##### 問：中学校3年生のときに学校を休みがちだったことをどう思うか（主な回答）

- 学校に行かないのはしかたがなかった 22%
- 学校に行かなくてよかった 22%
- 学校に行けばよかった 20%
- ▶ いずれも同程度の割合で、多様な回答が得られた

学校を休んでいたことについての感じ方は、お子さん一人ひとり異なります。

休んでいることに「安心感」を覚えたお子さんもいれば、「不安感」を抱えていたお子さんもいます。また、学校を休みがちだったことについては、「肯定的に捉えている」お子さんがいる一方で、「後悔している」と感じているお子さんもいます。

不登校に対するお子さん自身の気持ちや捉え方は、一人ひとり異なり、時期によって揺れ動くこともあります。

## (2) 家庭から始まるサポート

### 支えること

不登校の時期は、お子さんにとって、休養を取ったり、自分の気持ちを見つめ直したりするために、必要な時間となることもあります。一方で、勉強の進み具合や進路への不安など、将来の自立に向けて気がかりなことが出てくることもあります。

お子さんによって、気持ちや行動が変わるまでに必要な時間はさまざまです。今の気持ちを尊重しながら、お子さんの生活リズムを整える手助けやお子さんに合ったサポートを考えていくことが大切です。

### 受け止めること

お子さんが「学校に行きたくない」と言ったときは、その気持ちを受け止め、理由を話したくない様子であれば、無理に聞かず、そっと見守ることも大切です。

保護者の方が、そばで寄り添い、気持ちに共感して受け止めることは、お子さんは「わかってもらえた」と感じ、自信につながっていきます。

### 連携すること

学校に行くことだけをゴールとするのではなく、お子さん自身が「これからどうしたいか」を考え、社会の中で自分らしく生きる力を育てていくことが大切です。

保護者の方だけでお子さんの気持ちを受け止めることは簡単なことではなく、学校や支援機関と一緒に考えていくことが重要です。一人で抱え込まず、このハンドブックで紹介する相談機関や支援機関を活用し、話しやすいところに相談してみてください。「保護者だけで相談してもいいのかな…?」と思われるかもしれませんが、もちろん大丈夫です。お子さんのことを一緒に考えていきます。

#### 不登校を経験したお子さんの当時の気持ち(練馬区不登校実態調査)

- 親は理解して見守ってくれた。自分としては休むことも重要だったと思う。
- 保健室に通ったり、先生が家に様子を見に来たりして、先生と話す機会はあった。  
受験が近くなってからは、先生と毎日電話して、進路の情報やアドバイスをもらった。
- 小学校のころから練馬区の教育相談室を月に1回の頻度で利用していた。気持ちを聞いてくれるので発散になった。

参考：文部科学省「生徒指導提要」(令和4年12月改訂)、文部科学省「不登校児童生徒への支援の在り方について(通知)」(令和元年10月)、不登校に関する調査研究協力者会議「不登校児童生徒への支援に関する最終報告」(平成28年7月)文部科学省、東京都教育委員会「児童・生徒を支援するためのガイドブック～不登校への適切な対応に向けて～」(平成30年12月)

## 4 気づいてあげたい、お子さんの小さなサイン

お子さんが不安や悩みなどのストレスを抱えると、心や体に影響が出る場合があります。

例えば・・・

### 生活の変化



- 朝、なかなか起きられなくなった
- 起きると、頭痛や腹痛などの体調不良を訴えることが多くなった
- 提出物を出さなくなったり、宿題をしなくなった
- 寝つきが悪くなり、夜更かしが増えた
- 急に食欲がなくなったり、過食になったりと食生活が変わった
- 部屋に閉じこもりがちになった



- 忘れ物が増えた
- 友だちと遊びに行くことがなくなり、一人になりたがるようになった
- スマートフォンやゲームばかりするようになり、勉強をしたり、外で遊んだりすることが減った

### 表情や態度の変化



- 口数が減った
- 学校や友だちのことを話さなくなり、聞こうとすると不機嫌になるようになった
- ささいなことで泣いたり、怒ったりと、感情の起伏が激しくなった
- 過度に甘えるようになり、わがままな言動が増えた
- あいさつをしなくなった
- 笑顔がなく、表情の変化がなくなった
- ものを壊したり、暴言を吐いたり、攻撃的になった
- 身だしなみを気にしなくなった
- 趣味や好きなことをしなくなった

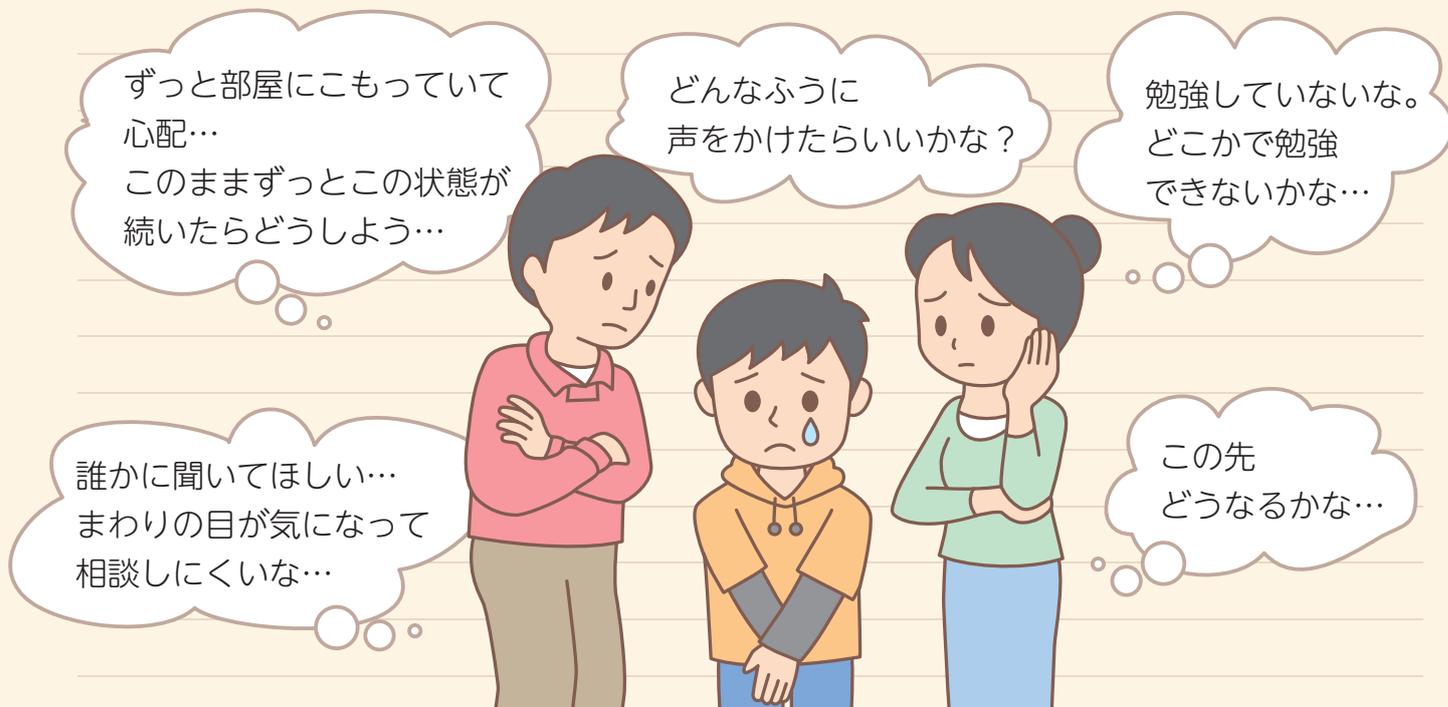
お子さんのこうした変化は、「大人へのSOSのサイン」と捉え、サインを見逃さないようにすることが重要です。早めに担任の先生や教育相談窓口にご相談しましょう。

## 5 その不安、ひとりで抱えなくて大丈夫です

お子さんの身近な存在である、担任の先生に話をしてみましょう。

また、担任の先生以外にも、学校内や学校外にサポートを受けられる場所があります。

お子さんや保護者の方が話しやすい場所で相談できます。



### ●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、悩んでいることなどを、心理の専門職が丁寧にうかがい、一緒に対応を考えます。

お子さんが一緒に来ることが難しい場合は、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** (P. 8) 【学校内】      ◎**教育相談室** (P.16～) 【学校外】

### ●勉強の進み具合が気になって、つい焦ってしまう…

勉強に関するサポートを行います。

◎**校内別室** (P. 9～) …校内別室支援員が見守る中で、自分のペースで勉強できます。

◎**フリーマインド・トライ** (P.11～) …支援員が学習習慣を整えるサポートを行います。

### ●卒業後の進路が心配です

まずは、学校に相談しましょう。担任の先生以外にも相談できる場所があります。

◎**トライ** (P.11～) …学校での進路指導に加え、利用している中学3年生を対象に進路について考えるきっかけづくりや学びのサポートを行います。

◎**保護者講演会** (P.17) …小学生～中学生の保護者を対象とした講演会で、「進路」をテーマに取り上げています。

## 6 安心して相談できる場所があります

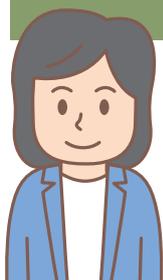
### —不登校の支援体制

#### 学校

##### 校内のサポート

学校にはさまざまな専門性をもった職員がいます。

##### 養護教諭



お子さんたちの心や体の健康相談に応じます。  
保健室は、学級に入りづらいお子さんたちの一時的な居場所になることもあります。

##### 担任など



普段の学校での様子を見ている学級担任が主な相談窓口となります。  
学級担任以外にも、学年主任や学年所属の教員、副校長などにも相談できます。

##### 特別支援教育コーディネーター



特別支援教育の推進役で、関係機関との連絡・調整などを行う教員です。  
特別な教育的支援や配慮についての相談窓口にもなります。

##### 不登校対応に係る担当教員



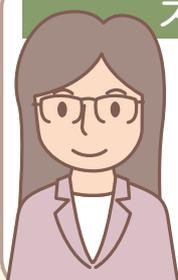
校内の不登校対応の中心的な役割を果たす教員です。  
校内別室の運営など全般を把握し、推進役となります。

##### 心のふれあい相談員(ここふれ)※



悩みや不安を抱えるお子さんの話し相手となる相談員です。  
担任の先生やSCと連携しながらお子さんの健やかな成長をサポートします。学校に週に2～3日程度います。

##### スクールカウンセラー(SC)※



心理の専門職です。  
お子さんや保護者の悩みごと(学校生活、友達関係、将来のことなど)を相談できます。学校に週1日程度います。

##### 校内別室支援員※



校内の別室であれば登校できるお子さんに対して、学習補助や見守りなどを行います。  
学校に週2～3日程度います。

※スクールカウンセラー、心のふれあい相談員や校内別室支援員がいる日時は、各学校にお問い合わせください。

## 校内別室

### ■ 校内別室とは…

区内のすべての小中学校には、不登校や不登校傾向のお子さんが安心して過ごせる教室以外の居場所として「校内別室」が設けられています。

校内別室では、授業は行われませんが、「校内別室支援員」が見守る中で、自分のペースで学習などに取り組むことができます。



一人ひとりが自分のペースで、さまざまな活動に取り組んでいます。

- 授業で使用している課題(ワークシート、プリント教材など)
- 持参した課題
- デジタル教材
- 支援員や友だちとのコミュニケーション
- オンラインでの授業参加
- 読書
- など

### ■ 校内別室を利用したお子さんの声

- ・ 担任の勧めで、別室登校をしていた。部屋が人目に付きにくい場所にあり、安心して学校に行くことができた。
- ・ 校内別室の申請をしたことで、教室ではない居場所ができた。そして、本心を担任へ話すことができるようになった。

### ■ 校内別室の様子について

各学校では、お子さんが安心して過ごせる環境づくりに工夫を凝らしています。また、学校によって開室の時間や過ごし方などが異なります。詳しくは各学校へお問い合わせください。

#### A 小学校

【時 間】 週5日(授業時間帯)

【過ごし方】 ● 一日の目標と具体的な学習活動を決める。

● 基本的にはチャイムに合わせて、学級の時間割と同じ教科の自主学習を行う。

● 教室で配付されている課題プリントに取り組む。

● 一日の振り返りを行う。

【登 下 校】 他の児童と同じ時間帯に登下校を行う。



支援員とお話したりして過ごすこともあります



自分のペースや興味に合わせて、学習を進めることができます

## B 中学校

【時 間】 週3日(月・火・金)

午前9時～午後1時45分

【過ごし方】 ●チャイムに合わせて、学習や休憩を行う。

- 自分で用意した自習教材や学校から配付されているタブレットパソコンで学習したり、図書室の本を読んだりして過ごす。

【登下校】 ●自分が決めた時間に登下校する。

- 校内別室である図書室に登校し、支援員と共に職員室の先生へ挨拶する。



カードゲームを通して、コミュニケーションスキルを身につけます



図書室を利用して学習します

## C 中学校

【時 間】 週3日(3時間)

【過ごし方】 本人の状態に合わせた過ごし方が選択できる。

- オンラインで授業に参加する。
- クラスメイトとの交流の機会を設ける。
- 給食時に登校して、給食を食べて下校する。

【登下校】 ●自分が決めた時間に、直接、校内別室に行く。



自身で用意した課題に取り組みます



担任やスクールカウンセラーと面談ができます

## コラム(中学卒業後、進路の道はひとつじゃない)

練馬区不登校実態調査では、保護者の方が、「お子さんのことについて誰かに相談できたり、手助けがあればいいのに」と思うこととして、最も回答が多かったことは「進学について」でした。

練馬区教育委員会では、学校での進路指導に加え、「トライ」の進路学習支援や保護者講演会を通じて、「進路」に関する情報提供を行っています。

学び方の選択肢は広がっており、中学卒業後は、多くのお子さんが自分にあった進路を見つけ、進学しています。主な進学先は、「定時制の高等学校(チャレンジスクール含む)」、「通信制の高等学校(通信制サポート校含む)」、「全日制の高等学校」です。卒業生からは、「自分の好きな分野を学べる通信制の高校に進学した」、「不登校経験者に配慮があり、長所を伸ばすような所だったので自分に合っていた」といった声も寄せられています。

お子さんの未来には、たくさんの可能性があります。焦らず、寄り添いながら、一歩ずつ進んでいきましょう。

※チャレンジスクール…主に不登校を経験した生徒などを対象とする都立高校

サポート校…通信制高校に入学した者に対して、学習面などでサポートを行う施設。学校教育法で定められた「学校」ではなく、サポート校が提携している通信制高校の卒業になる。

## 学校教育支援センター

### 学習・相談などの支援「フリーマインド・トライ」

フリーマインド・トライは、不登校の状態にあるお子さんのために設置した教室です。基礎学力の補充を目的とした学習支援や、心の安定を目的とした相談支援など、一人ひとりの将来的な社会的自立に向けた支援を行っています。

#### ■ 実施場所

#### 学校教育支援センター光が丘



〒179-0072  
練馬区光が丘6-4-1  
(学校教育支援センター3階)

フリーマインド光が丘  
電話：03-6385-8677

トライ光が丘  
電話：03-6385-8681

最寄駅：  
都営大江戸線「光が丘駅」徒歩10分



#### 学校教育支援センター石神井台



〒177-0045  
練馬区石神井台6-2-10  
(石神井台第二保育園と併設(入口は東側))

フリーマインド トライ 石神井台  
電話：03-5935-7381

最寄駅：  
西武バス(大泉学園駅-吉祥寺駅)  
「第五上石神井住宅」徒歩4分  
西武バス(上石神井駅-大泉学園駅南口)  
「富士街道」徒歩4分



■ 対象 練馬区内在住または練馬区立小中学校在籍のお子さん

■ 時間 **フリーマインド 光が丘** (小学生対象) 月～金 午前9時30分～午後2時50分 (月)は午後1時まで

**トライ 光が丘** (中学生対象) 月～金 午前9時30分～午後2時20分 (木)は午後1時まで

**フリーマインド トライ 石神井台** (小・中学生対象) 月～金 午前9時30分～午後3時 (水)は午後1時まで

※ 祝休日、年末年始はお休み

■ 主な活動 活動内容は、お子さんや保護者の方と支援員が相談しながら、決めています。

- 学習支援 教員免許を有する職員などが以下の形式で支援を行います。  
【光が丘】 集団学習形式 (別途個別学習を実施)  
【石神井台】 自習形式 (学習するお子さんに助言などを行う。)
- 相談支援 心理の専門職などによる個別相談 (面接) や小集団でのセラピーなどを通して、心の安定を図る支援や人間関係を広げる支援を行います。
- 体験活動 遠足や料理教室などを通じて、基本的な生活習慣や社会性を育みます。

## ■ 1日の流れと活動例

### フリーマインド



#### ● 学習室 (光が丘)

国語や算数などの集団学習などを行います。



#### ● 体育館 (光が丘)

体育や運動の時間に、ドッジボールやバトミントンなどを行います。

フリーマインド	
光が丘	石神井台
受付・朝の会 (9:30)	
集団学習・個別学習 ・運動など	個別学習など
昼食 (弁当持参)	
集団学習・個別学習	個別学習など
帰りの会・自由時間 ・順次退室 (14:50)	帰りの会・自由時間 ・順次退室 (15:00)

※退室時間以降も、希望するおさんは心理の専門職などと面談ができます。(事前予約)



#### ● 体験活動

社会科見学や遠足などを行っています。



#### ● 学習室 (石神井台)

学校の教科書やドリルなどを使って自主学習を行います。



#### ● 屋上 (石神井台)

体操や縄跳びなど簡易なスポーツができます。

## ■ ICT を活用した学習・相談支援

学校から配付されているタブレットパソコンを活用し、メタバース空間で学習・相談支援を行っています。

**対 象** フリーマインド・トライに登録している通学・通室頻度が少ないお子さん

**時 間** 月・水・金 午前9時30分～午後3時

- 主な内容**
- 学習支援 学習教材を使用して自主学習をすることができます。  
わからない問題があれば、支援員に質問することができます。
  - 相談支援 悩みごとなどを心理の専門職などに相談することができます。
  - 居場所 チャットなどを使って、みんなで交流することができます。

トライ



● 学習室 (光が丘)  
学年ごとの教室に分かれて学習を行います。特に進路の時間が人気です。



● 面談室 (光が丘)  
心理の専門職などに悩みを相談できます。

トライ	
光が丘	石神井台
受付・朝の会 (9:30)	
集団学習・個別学習	個別学習など
昼食 (弁当持参)	
集団学習・個別学習	個別学習など
自由時間・順次退室 (14:20)	帰りの会・自由時間・順次退室 (15:00)

※退室時間以降も、希望するお子さんは心理の専門職などと面談ができます。(事前予約)



● 体験活動  
社会科見学や遠足などを行っています。



● 居場所スペース (石神井台)  
読書をしたり、友達と会話を楽しんだりすることができます。



● 面談室 (石神井台)  
心理の専門職などに悩みを相談できます。



学習スペース



相談スペース



居場所スペース

## ■ 進路学習支援

トライでは、主に中学3年生を対象にした進路学習を毎週行っています。まず自分のやりたいことを見つけることから始め、さまざまな進学先の情報提供や受験に向けた作文・面接練習などを行っています。



### \* トライ卒業生アンケート \*

#### ① トライを利用してよかったと思うこと

分類	回答件数
進路準備ができた	11件
勉強ができた	10件
友達ができた	9件
相談などができた	8件
その他(無回答含む)	17件

#### ② トライの進路学習について

- 今後の生活や高校受験についてアドバイスをいただけたので、すごく助かった。
- 進路相談は大いに役立ったと思う。
- 受験に向けての勉強面ですごく助けられた。

※練馬区不登校実態調査より一部抜粋

## ■ 保護者交流会

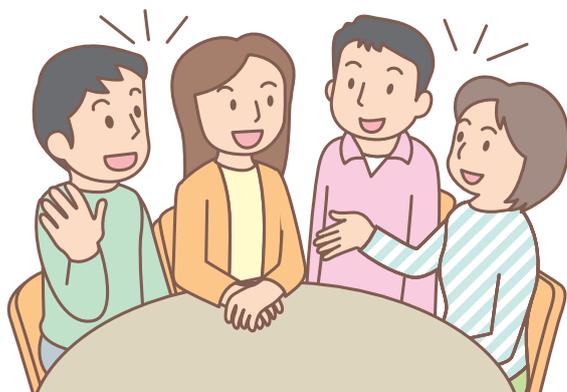
フリーマインド・トライでは、保護者の方々が交流し、悩みや不安を共有できる「保護者交流会」を行っています。

ここでは、過去に実施した交流会を一部ご紹介します。

### テーマ お子さんの学習について

参加した保護者の声(一部抜粋)：

- ・ 不登校のことで悩んでいるのは自分だけではないと気付いただけで、少しほっとした。また、他のご家庭で取り組んでいる勉強の話も聞けて参考になった。
- ・ 我が子の不登校のことについて、これまで気軽に相談できる友人がいなかった。自分の悩みや不安について共感してもらえたことがとても嬉しかった。



## ■ 利用の申し込み

- ① **利用について相談** ▶ 在籍校と保護者で、フリーマインド・トライの利用について相談
- ② **見学予約** ▶ 保護者が利用を希望する施設（光が丘または石神井台）の見学を予約
- ③ **施設見学** ▶ お子さんと保護者が来室し、学習室などを見学
- ④ **体験利用（希望者のみ）** ▶ 希望者は体験利用可  
※週1回1時間程度。利用毎に予約が必要
- ⑤ **利用相談** ▶ 【フリーマインドのみ】保護者とフリーマインド支援員による面談
- ⑥ **利用申請書など作成・面談予約** ▶ 保護者が利用申請書などを作成し、面談を予約  
※「利用申請書」には在籍校の校長印が必要
- ⑦ **申請書提出・初回面談** ▶ お子さんと保護者が、利用申請書などを持って来室し、初回面談
- ⑧ **利用** ▶ 利用承認後、参加する曜日や時間を保護者・お子さんが話し合い、登室を開始

※利用までの手続きでお困りのことがありましたら、フリーマインド、トライまでご相談ください。

## ■ 見学の申し込み

事前に在籍校にご相談の上、こちらからお申し込みください。

### フリーマインド 光が丘

● 申し込みフォーム <https://logoform.jp/form/G2rU/475882>



### トライ 光が丘

● 申し込みフォーム <https://logoform.jp/form/G2rU/630773>



### フリーマインド・トライ 石神井台

● 申し込みフォーム <https://logoform.jp/form/G2rU/476052>



※電話でも見学の申し込みはできますが、口頭で質問させていただくため、お時間がかかります。

## ■ 登録後の安心できる支援体制

フリーマインド・トライの活動に参加することが難しいお子さん向けに、個別学習支援を行う「つむぎ」や、安心して過ごせる居場所「ぱれっと」を紹介しています。詳しくは、支援員にお声掛けください。

## ■ その他の支援体制

### ◎ スクールソーシャルワーク事業

不登校などでお困りのお子さんやご家族を支える専門職が、学校と連携しながら、お子さんが安心して学校生活を送れるよう支援します。支援を希望される場合は、在籍校にご相談ください。

### ◎ つむぎフォローアップ（高校生年代対象）

高校不登校・高校中退などで進路についてお悩みの方に、進路相談や学習支援などを行っています。

電話：03-6385-8692

## 教育相談

**主な活動** 学校外にある4か所の教育相談室では、心理の専門職が保護者の方から丁寧に話をうかがうとともに、お子さんには遊びなどを通して、心の状態を把握したり、気持ちを受け止めたりしながら悩みや困りごとの整理をし、対応を一緒に考えます。保護者の方だけで悩まずに、ぜひ教育相談室という「話せる場」、「頼れる場」を活用してください。

保護者からの評価（練馬区不登校実態調査）

保護者の方の約4割が教育相談室を「利用した」と回答しており、そのうち約9割の方が「よかった」、「どちらかといえばよかった」と回答しています。

**対象** 練馬区内在住または練馬区立学校（園）在籍のお子さんとその保護者

### 相談の申し込み

**【来室相談】** 相談室での相談は予約制です。ご希望の相談室に電話でお申込みください。（なお、特定の曜日や特定の時間帯のみをご希望される場合、相談開始までお時間をいただく場合もございます。）

**【電話相談】** 相談室に電話相談したい旨をお知らせください。

### 相談できる場所・時間

月～土 午前9時～午後5時（金のみ、午後6時）※日曜、祝休日、年末年始は休み

## 学校教育支援センター 教育相談室（光が丘）



〒179-0072  
練馬区光が丘6-4-1  
(学校教育支援センター2階)  
電話: 03-5998-0091

最寄駅:  
都営大江戸線「光が丘駅」徒歩10分



## 学校教育支援センター練馬 教育相談室



〒176-0012  
練馬区豊玉北5-15-19  
(豊玉すこやかセンター5階)  
電話: 03-3991-3666

最寄駅:  
西武池袋線・都営大江戸線  
「練馬駅」徒歩5分



## 学校教育支援センター関 教育相談室



〒177-0051  
練馬区関町北1-21-15  
(2階は地域子ども家庭支援センター関)  
電話: **03-3928-7200**

最寄駅:  
西武新宿線「武蔵関駅」徒歩5分



## 学校教育支援センター大泉 教育相談室



〒178-0063  
練馬区東大泉3-18-9  
(2階は東大泉中央地域集会所)  
電話: **03-6385-4681**

最寄駅:  
西武池袋線「大泉学園駅」徒歩5分



面談室



待合室



面談室

## 保護者講演会

主に小学生～中学生の保護者の方を対象とした講演会を行っています。その中で不登校に関する講演会も行っており、令和6年度は、以下のようなテーマで講演会を行いました。

- 不登校のお子さん、学校生活が苦手なお子さんの進路を考える
- 不登校やひきこもりがちの子どもたちに家族ができること

## 開催予定や申し込み方法

詳細については、区報や練馬区公式ホームページでお知らせしています。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/gakko/kyoikucenter/index/index.html>



## その他の支援機関

お子さんの困りごとに合わせた相談先などは、他にもあります。相談してみませんか。

### 区内にある施設

施設名	説明	電話番号	QRコード
子ども家庭支援センター	お子さんと子育て家庭に関するあらゆるご相談に応じ、相談内容に応じた専門機関やサービスの紹介、利用の調整などを行っています。	児童相談練馬係 …03-3993-9170 児童相談光が丘係 …03-3993-9172 児童相談石神井係、児童相談大泉係 …03-3995-1108	
練馬児童相談所	児童福祉司・児童心理司・医師などの専門職員が、お子さんに関するあらゆる相談に応じ、適切な助言・援助を行うほか、必要に応じて社会的、心理学的、医学的な診断・治療・指導を行っています。	03-6915-8253	
こども発達支援センター	発達に心配のある18歳までのお子さんを対象に、発達相談や医療相談を行い、必要に応じて適切な支援につなげます。	03-3975-6251	
保健相談所	子育てがづらい方、子どもへの対応で悩んでいる方を対象にした、精神科医による「子育てこころの相談」を行っています（予約制）。	豊玉 03-3992-1188 北 03-3931-1347 光が丘 03-5997-7722 石神井 03-3996-0634 大泉 03-3921-0217 関 03-3929-5381	
ねりま若者サポートステーション	ひきこもりや不登校状態などの、自立や働くことに悩んでいる15～49歳までの方とその家族を対象に相談を実施しています。	03-5848-8341	
児童館	18歳未満のお子さんが自由に来館して遊ぶことができ、居場所としての利用もできます。保護者の方からの子育てに関する相談やお子さんからの相談も応じています。	詳細は右の2次元コードよりご確認ください。	

### 区外にある施設

施設名	説明	電話番号
東京都教育相談センター (教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン)	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、発達障害、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	0120-53-8288
警視庁 ヤング・テレホン・コーナー	20歳未満の少年自身や保護者からの相談	03-3580-4970
こころの電話相談室 (都立小児総合医療センター)	3歳から18歳までのお子さんのこころや発達の問題に関する相談(☎・📞 午前9時～正午)	042-312-8119

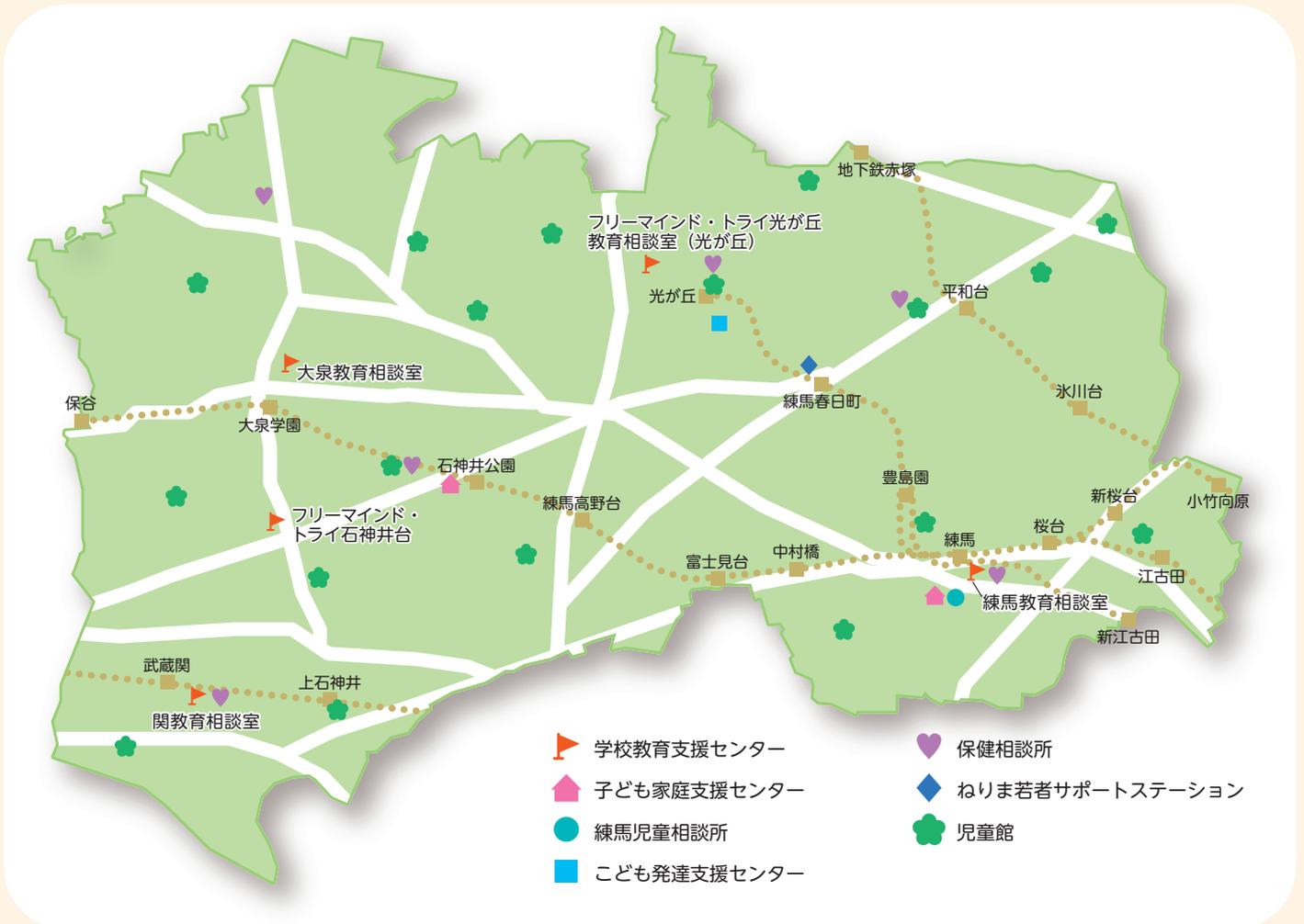
### 発達障害に関する相談や診療ができる支援機関・医療機関

※本情報は、東京都福祉局がホームページに掲載している支援機関・医療機関に関するものです。診療内容や手続きは機関によって異なります。また、都のホームページに掲載されている情報は作成時点のものです。詳細については、各機関へお問い合わせください。

[https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai\\_shisaku/hattatsushougai](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/shougai_shisaku/hattatsushougai)



## ■ 練馬区内の支援機関マップ



## ■ フリースクール

フリースクールは、一般に不登校のお子さんに対し、学習活動、教育相談、体験活動などの活動を行っている民間の自主性・主体性の下に設置・運営されている施設です。その規模や活動内容は多種多様であり、不登校のお子さんの学びの場の一つとなっています。

学校・フリースクール・家庭が連携することで、お子さんの学びを支えることができます。また、通室条件や状況によっては、学校の出席として認められる場合もあります。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/gakko/kyoikucenter/tekiou/free-school.html>



### 「東京都フリースクール等の利用者等支援事業(助成金)」について

東京都では、フリースクールなどに通う不登校の義務教育段階のお子さんの保護者の方を対象に、フリースクールなどの利用料に対して、月額最大2万円の助成金を支給しています。詳細については、下記URLよりご確認ください。

<https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/about/gaiyou/0000002459>



## 7 本ガイドブックの監修者からのメッセージ

上智大学総合人間科学部教育学科

教授 酒井 朗

このガイドブックは、学校を休みがちだったり、なかなか学校へ足が向かないお子さんをお持ちの保護者の皆さまに、少しでもお役に立てればとの思いで、私は、監修に携わりました。

近年、練馬区でも、不登校の子どもたちが増えています。保護者の皆さまにとって、お子さんが学校へ行きづらくなっている様子を目の当たりにするのは、とても心配で、どのように受け止め、支えていけばよいのか、さまざまな思いやお悩みを抱えていらっしゃると思います。

私はこれまで、学校に適応しづらい子どもたちに関する研究に取り組んできました。たとえば、小学校から中学校への進学時に、新しい環境にうまく慣れず、先生や友達と良好な関係を築けない「中1ギャップ」の問題などもその1つです。そうした中で、不登校の問題にも関心をもち、研究を重ねてきました。

不登校の背景を追っていくと、子ども一人ひとりが抱えるつらさや、環境との不適応、生活リズムの乱れなど、さまざまな要因が見えてきます。そのため、不登校支援では、「学校に戻すこと」だけを目指とするのではなく、まずは子どもが安心できる居場所を確保し、本人のペースを尊重しながら、将来に向けた力を育んでいくことが大切だと考えています。

練馬区では、学校外で学習支援や相談支援などを行う教室「フリーマインド・トライ」の増設や、学校内で安心して過ごせる「校内別室」の整備、ICTを活用した支援など、多様な支援策が展開されています。こうした施策は、子どもたちの多様なニーズに応える柔軟な体制づくりとして、非常に意義深いものだと感じています。

本ガイドブックでは、実際に不登校を経験したお子さんの声を紹介しながら、ご家庭でお子さんを支える際に大切にしていきたい視点や、相談できる窓口、学校の中や外で受けられる支援の情報を、わかりやすくまとめています。

保護者の皆さまが、お子さんの状況に応じて「今、できること」を見つける手がかりとして、ぜひ活用していただければと思います。焦らず、迷ったときには立ち止まりながら、お子さんとともに歩いていくための一助となればと願っております。

不登校支援に関する情報は、練馬区公式ホームページでもご覧いただけます。



学校に行きづらい子どもの保護者のためのガイドブック  
～不安や困りごと、一緒に考えて行きましょう～

令和7年（2025年）10月

発行 練馬区教育委員会事務局 教育振興部  
学校教育支援センター

〒179-0072  
東京都練馬区光が丘6-4-1  
電話 03-6385-9911

印刷 株式会社 キリシマ印刷  
〒177-0034  
東京都練馬区富士見台2-17-15-205  
電話 03-3926-0901

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

