

# 不登校支援機関ガイド

## Q 子どもが朝、なかなか起きてこないんだけど…

朝、起床するときに身体がだるい、目が覚めても頭痛や腹痛がして寢床から出られない、午前中は気分が優れず午後になると元気が出てくるなどの症状がお子さんにありますか？ つい「怠けてるんじゃないか」とか「やる気がない」と思われがちですがその症状は起立性調節障害かもしれません。

起立性調節障害は、自律神経の乱れによって起こります。よく思春期（10～16歳ごろ）に起こり、ストレスや生活のリズムの乱れなどが原因であると言われています。もし、この症状がある場合は一度内科や小児科を受診してみましょう。

## Q長い時間ゲームやSNSをしているけどいいの??

なぜ、子どもたちはゲームやSNSに夢中になるのでしょうか。それらに没頭しているときは、辛い状況を忘れることができるという子もいて、不安を紛らわすためにしている行動かもしれません。

すぐにゲームを取り上げたり規制したりするのではなく、ゲームやSNSがお子さんにとってどういう意味を持つのかを話し合ってみてはどうでしょうか。

あまりに長い時間している場合、どんな風にゲームやSNSを利用しているのか知っておいたり、小学生のお子さんはルールを保護者の方が決めることが多いですが、中学生のお子さんは一緒に話をしたりしながらルールを決めるといいかもしれません。

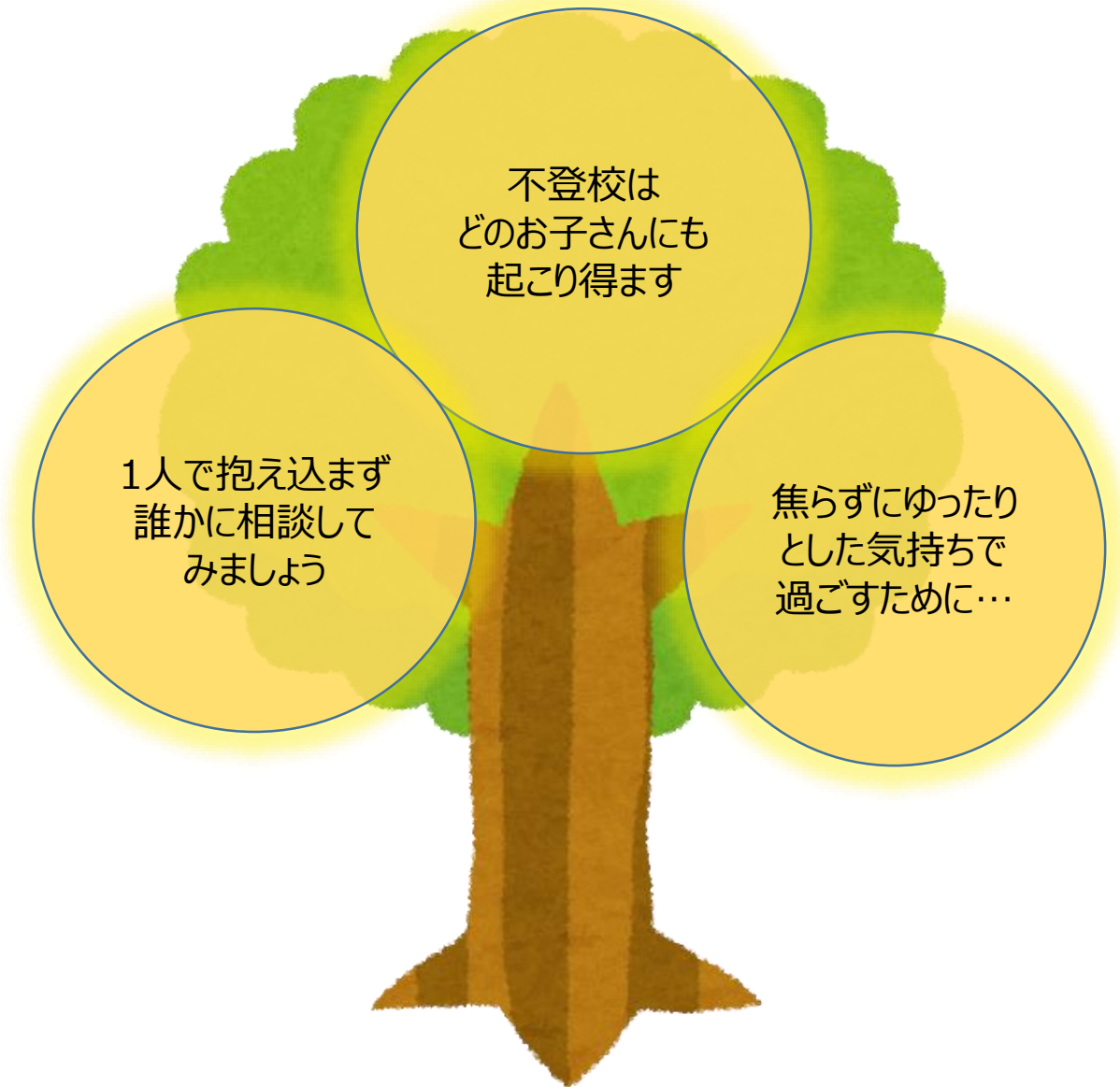
## Q 生活のリズムが乱れてしまっているんだけど…

学校に行きにくくなると、昼夜逆転する、お風呂に入らない、着替えをしないなど生活リズムが乱れてくることがあります。保護者の方としては「このままでいいの」「なんとかしなければ…」と心配になりますよね。

しかし、お子さんの中にはエネルギーが低下していてなかなか生活リズムを整えることが難しいという場合があります。そんな時は、お子さんの様子をゆっくりと見守り、今の状態がどんな状態かを知ってみてはいかがでしょうか。

今の状態がどのような状態かが分からない時は、このガイドに記載されている相談場所に相談すると何かアドバイスやヒントがもらえるかもしれません。

お子さんが「学校に行きたがらない」、「学校を休みがちである…」などの状況が続くと保護者の方はとても心配になりますよね。そんなとき「誰に相談したらいいの」「どこに相談したらいいの」と悩まれることがあるでしょう。この不登校支援機関ガイドでは、奈良市周辺でどこがどのような支援をしているのかをいくつか紹介しています。詳細については、気軽にお問合せ下さい。



奈良市教育委員会  
教育センター 教育支援・相談課

# 学校に行きにくいときの支援機関

## ☆教育相談総合窓口（要予約）

☎0742-93-8199(奈良市教育センター6F)  
受付：月～金曜日（土日祝・年末年始を除く）  
時間：9:00～17:00

育児や家族関係に関する相談  
をしたいとき

### 奈良市子育て相談課

対象：18歳までのお子さんをお持ち  
のご家庭  
☎0742-34-4804  
受付：月曜～金曜日  
（9:00～17:00）  
（土日祝・年末年始を除く）

### 奈良県中央こども家庭センター （原則予約）

対象：18歳までのお子さんをお持ち  
の保護者の方  
☎0742-26-3788  
受付：月曜～金曜日  
（8:30～17:15）  
（土日祝・年末年始を除く）

### 電話で相談したいとき

◎ **ストップ いじめ ならダイヤル**  
対象：奈良市在住の児童生徒、保  
護者の方  
☎0742-36-0012  
受付：24時間受付

◎ **奈良いのちの電話協会**  
対象：児童生徒、保護者の方  
☎0742-35-1000  
受付：24時間年中無休

◎ **電話教育相談あすなろダイヤル兼  
24時間子供SOSダイヤル**  
対象：児童生徒、保護者の方、教職員  
☎0744-34-5560又は  
0120-0-78310  
（24時間年中無休）  
受付：月～金（9:00～17:00）  
※この時間以外は「奈良いのちの電話協  
会」に転送

カウンセリングを  
受けたい

### 教育相談総合窓口 のカウンセリング （要予約）

対象：市内在住の小学1  
年生～高校3年生、小中  
高生をお持ちの保護者の方、  
市立学校の教職員の方

問合せ先：

☆教育相談総合窓口

### スクールカウンセラー

（市立の小中学校、県  
立高校などで、相談を  
受けることができます。  
ご利用にあたっては各学  
校の先生にお問合せ下  
さい。）

### 奈良県立教育研究所 の教育研究所の教育 相談 （要予約）

対象：児童生徒、保護者  
の方、教職員  
☎0744-34-5560  
（あすなろダイヤル）  
受付：月～金曜日  
（9:00～17:00）

居場所

### \* 適応指導教室 「HOP」

学習支援やグループ活動支援  
を通してお子さんをサポートして  
います。

### \* 適応指導教室 「HOP青山」

それぞれのお子さんに添った支  
援をする教室です。支援員と相  
談しながら教室での過ごし方を  
決めます。

対象：市内在住の  
小学4年生～中学3年生

問合せ先：

☆教育相談総合窓口

### 奈良県立教育研究所 「こまどりルーム」

午前：個別学習支援（自主  
学習）  
午後：小集団での活動時間  
（他の児童生徒や相談員とお  
話しや活動を通して、社会的自  
立に向けて支援します。）

対象：不登校児童生徒（保  
護者の来所教育相談は必須）  
☎0744-34-5560又は  
0120-0-78310  
（あすなろダイヤルと同じ）  
受付：月～金曜日  
（9:00～17:00）

子どもが  
家から出ない

### \* 訪問学習支援

家から出にくいお子さんにカ  
ウンセラーが自宅を訪問し、  
お話を聴いたり学習をサ  
ポートしたりします。

対象：市内在住の  
小学4年生～中学3年生

問合せ先：

☆教育相談総合窓口

### 奈良市 若者サポートセンター 「Restartなら(リスなら)」

中学校や高校を卒業したけど  
進路が決まっていない、…など  
の悩みに対して自立に向けた  
支援をしています。

☎0742-34-4777  
（奈良市役所中央棟2階）  
受付：月～金曜日  
（8:30～17:15）  
（土日祝・年末年始を除く）

同じ悩みをもつ  
保護者と話したい

### はぐくみのつどい

不登校や不登校傾向のお子さ  
んのおられる保護者の方々が体  
験や思いを話し交流できる会を  
開催しています。

対象：

- ・不登校、不登校傾向のお子さんがお  
られる保護者の方
  - ・教育センターに相談にお越しの保護  
者の方
  - ・適応指導教室「HOP」・「HOP青  
山」などに通うお子さんがおられる保護  
者の方
- 回数：年4回程度

問合せ先：

☆教育相談総合窓口

### 奈良県不登校 親の会ネットワーク 「Dear Deer(ディアディア)」 詳細はホームページをご覧ください

### 「不登校「ほっ」とネット」

県内の幼児児童生徒の保護  
者や教育関係者が集い、専門  
家による講演及び指導助言から  
学ぶとともに、それぞれの経験や  
悩みを語り、相互のつながりを築  
き、不登校幼児児童生徒への  
理解と支援について考えます。  
※詳細は奈良県立教育研究所の  
HPをご覧ください。