

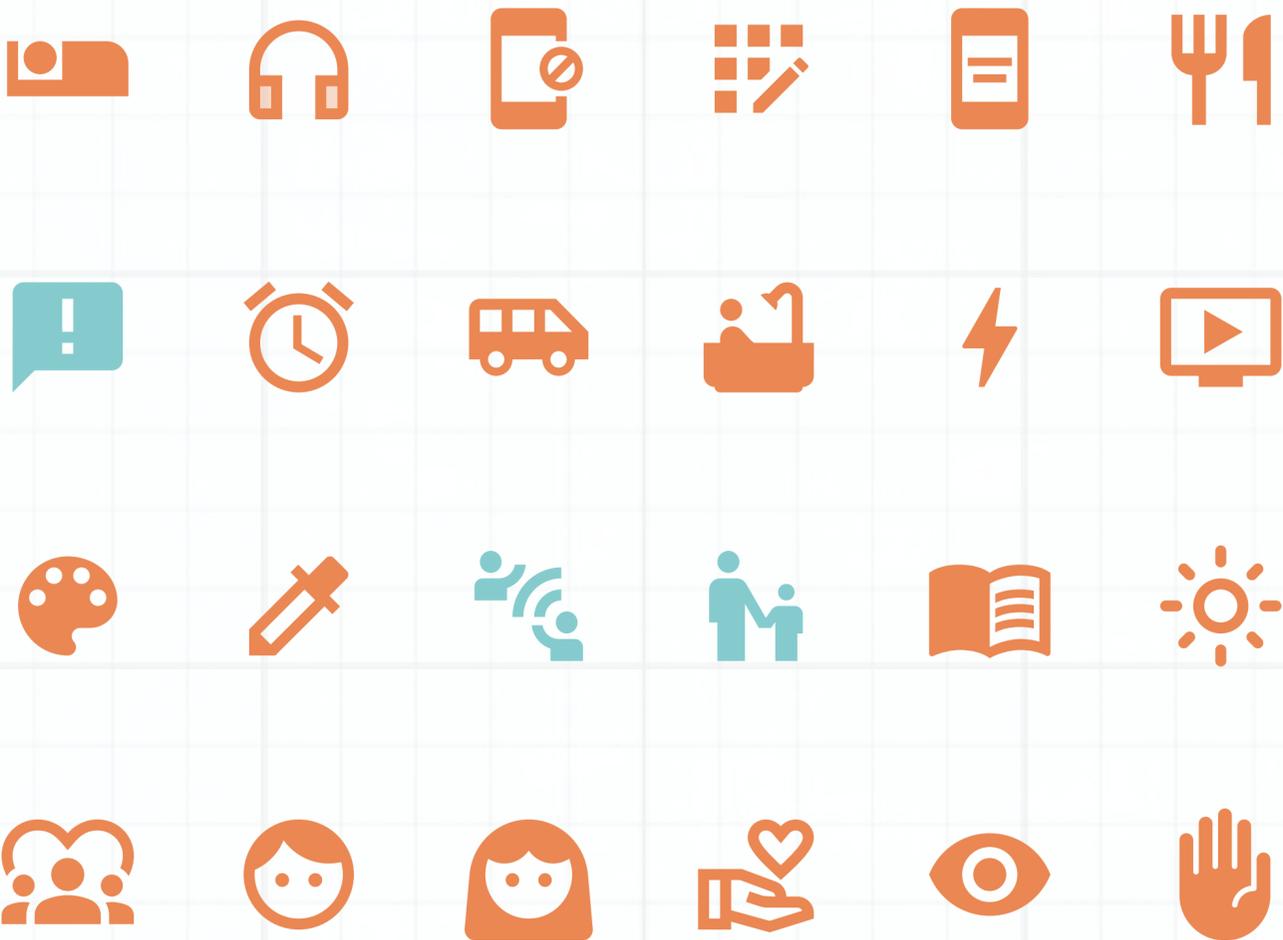
01

Branch



不登校・発達障害で お悩みの保護者さまへ

「好き」で自信を創り、
「好き」で社会とつながる



子どもの不登校や、対応で悩んでいたら、
まず初めに読んで欲しい厳選内容

1. 子どもが「学校行きたくない」と言い出したらどうするか？
2. 学校への合理的配慮の依頼方法
3. 母子分離はどのようにできるようになったか、保護者インタビュー集

目次

1

子どもが「学校行きたくない」と言い出したらどうするか？ 04

・どのように対応するか

- ① 刺激を避けて、まずは原因を見極める 04
- ② 登校しぶりの原因を取り除く、環境調整の方法を検討・相談する 05
- ③ 医師にも子どもの状況を共有し、対応方針について相談を 05

2

学校への合理的配慮の依頼方法 07

- ① 子ども自身の困り感やお願いごととして伝える 08
- ② サポートブックを作成する 08
- ③ 支援級や通級の先生から学校側へ伝えてもらう 08
- ④ 第三者を交えて話し合いを進める 08
- ⑤ 進学前に学校側へ伝える 09
- ⑥ その他に集まったテクニック 10

3

母子分離はどのようにできるようになったか、保護者インタビュー集 11

- 「ずっと母子分離が難しかった」お子さんを持つ保護者さんの体験談 12

4

「学校外で友だちができる」 Branch オンラインフリースクール 16

この冊子の中では主に下記の3つについて、まとめております。

Branchでは、たくさんのご家族から「発達について」「学校/不登校について」相談が来ます。その中でも特に困りごととして大きい3つをまとめました。

1 子どもが「学校行きたくない」と言い出したらどうするか？

学校の行き渋りがあった際や、お子さんから「学校に行きたくない」と言われた際にどのように対応すれば良いか。

一番最初に起きる大きな困りごとはこちらです。

何も知らずに行きしぶりが始まると、ほとんどのご家庭で誤った対応をしてしまっています。

2 学校への合理的配慮の依頼方法

その後、不登校原因が分かり「さあ学校に交渉(合理的配慮)しよう」とした際にどのように行うのでしょうか。

普通、学校と交渉することは無いので、どのように対応していけばいいか悩むポイントです。しかも学校で知り合った保護者の方々のほとんどが学校に行っているお子さんの保護者さんなので、同じ悩みを相談できる人が周りにいないことが多いです。

3 母子分離はどのようにできるようになったか、保護者インタビュー集

お子さんが不登校になった際、一番保護者の方の負担になるのは「母子分離ができないこと」それによって「自由がなくなること」です。まず体力が奪われて、メンタルが不安定になります。

Branchの保護者さんたちが、どのように母子分離ができるようになっていったか、実体験をまとめていきます。

① 子どもが「学校行きたくない」と言い出したらどうするか？

どのように対応するか



- ① 刺激を避けて、まずは原因を見極める
- ② 登校しぶりの原因を取り除く、環境調整の方法を検討・相談する
- ③ 医師にも子どもの状況を共有し、対応方針について相談を

① 刺激を避けて、まずは原因を見極める

お子さんが「学校行きたくない」と言い出したときに、保護者はどう考え、どのように対応すれば良いのでしょうか。

まず、最初のステップでは何よりも登校刺激を避けることが大事です。その上で、子どもの話から、登校しぶりの原因を見極めましょう。

周囲の雑音がストレスだった？

実はいじめにあっていました？

勉強についていけなくなったのが一番の原因？

給食が嫌だった？(←実はとても多い)

ただしここでも、お子さんのメンタルには気を配ってください。

「原因はなに？」「なんで学校行けないの！？」と強い口調で聞いてしまうと、「やっぱりママは学校行ってほしいんだな」とお子さんがプレッシャーを感じてしまい、結局は登校刺激してしまうことになりかねません。

2 登校しぶりの原因を取り除く、環境調整の方法を検討・相談する

お子さんが学校で過ごすのがしんどくなってしまう原因が分かれば、学校に戻れるかどうかは確実ではないですが、原因を取り除いたりストレスを軽減するための方法（合理的配慮）について、少なくとも学校側と相談・協議しやすくはなります。

（完全不登校になるお子さんは、ほとんどのこの「配慮依頼」を断られて不登校になっていますが、中には学校側が真摯に配慮をしてくださる場合もあります）

- ・周囲の雑音が気になってしまうのであれば、イヤーマフを付けて授業に出られるようにできないか？
- ・実はいじめがあったのであればいったん休み、進級などのタイミングでクラスを分けてもらうことはできないか？
- ・勉強についていけなくなったのであれば、自主学習に切り替えたり、宿題やテストの進行具合に配慮頂いたり、通級に切り替えることはできないか？
- ・給食が嫌だったのであれば、弁当にかえてもらったり、食べなくても良いようにできないか？

上記のように、原因を取り除いたり、ストレスを和らげる方法は何があるかを検討していきましょう。原因と対策をこちらから具体的に提案することができれば、学校との相談をスムーズに進めやすくなります。この間もお子さんに登校刺激をせず、まずは安心して休息を取れるようにしてあげてください。



3 医師にも子どもの状況を共有し、対応方針について相談を

お子さんに発達障害と診断が下りているのであれば、すでに

医療機関とつながっていることでしょう。

主治医の先生に「子どもが学校に行きたくないと言っていて、現在家庭で休息中です。今後どのようにしていけばいいでしょうか？」と素直に聞いてみるのも手です。

発達障害のお子さんの多くが不登校経験をするので、発達障害のお子さんを多く見ている先生は、不登校のお子さんもたくさん見てきています。

どんな困りごとがあって、どんな原因がありそうか、家庭内でどのように接していけば良いか、先生にアドバイスをもらえる場合もあります。

また、「生活や通院・通所に支障をきたしており、自宅での看護・リハビリが必要だ」と医師が判断した場合は訪問看護を依頼するための指示書を出してくださる場合もあります。



2 学校への合理的配慮の依頼方法

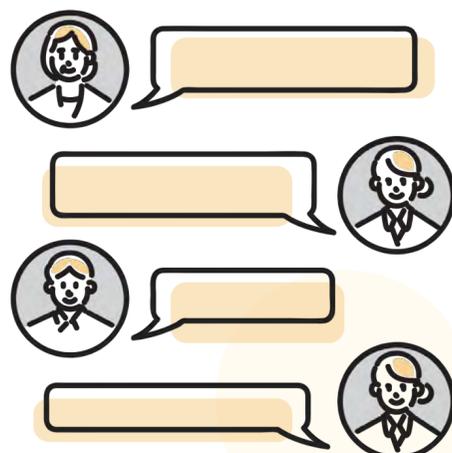
ここまで述べてきたように、「学校行きたくない」とお子さんが言い出したときには、無理な登校刺激は避け、原因を取り除くための環境調整について学校と交渉することが大切です。

1. の中で紹介したBranchのお子さんの事例のように、学校側が発達障害や不登校のお子さんのサポート経験が豊富で、適切な対応をしてもらえる場合もちろんありますが、残念ながらそうではない場合も少なくありません。

登校しぶりが起こった際に学校側に状況を話すと「少し休んだら学校に戻ってこれますよ」「学校にいる時は元気に楽しそうにしてるので大丈夫ですよ」など、深刻にとらえてもらえず、かえって登校刺激をされてしまったという保護者さんのお話もよく聞きます。

学校側の見解には耳を傾けつつも、今後の方針については、お子さん本人の意見や体調を重視して、主治医の方のアドバイスも参考にしながら決めていくと良いと思います。

ここからは具体的な「学校への合理的配慮の依頼方法」を保護者さんの体験談としてまとめます。



1 子ども自身の困り感やお願いごととして伝える

「取り扱い説明書（得意なこと、苦手なこと、お願いしたいこと）を本人に作ってもらいました。子どもから先生に希望していることなので、先生もよく読んでくれたり、考えてくれる印象がありました。本人が書けない・作れない場合は、親が代行で作ると良いと思います。あくまでも親目線ではなく子どもが感じて苦しいという目線のアピールは有効だと思います。」

2 サポートブックを作成する

「小学校の支援級在籍です。年度の初めにサポートブックを作っ
て渡しています。これまでは一方的に作って渡すという形を取
っていましたが、今回は先生に知りたい内容は何か尋ねること
にしました。すると、特に知りたいのは「支援してほしい状況」「
具体的にどんな支援がほしいか」「家庭の教育方針」との回答
でした。子ども・家庭・学校が三位一体で進んでいくための一
助になるといいと思っています。今回は結果がどうだったかフ
ィードバックを記入する欄も作るつもりです。先生方の負担に
ならないボリュームにすることは心がけています。」

3 支援級や通級の先生から学校側へ伝えてもらう

「小学校入学当初、支援級の主任がわが子の通級の担当だったので、色々相談していました。校長や担任への架け橋になってくださっています。」

「年度の終わり頃、通級の先生に「学校に何か伝えたいことありますか」と聞かれ、伝言してもらいました。」

4 第三者を交えて話し合いを進める

「先生と家庭で考え方の違いがあると、話し合いの場を持つだ

けで疲れてしまいます。こういう場合はこれまで何度も経験してきましたが、担任と保護者の他に中立的な立場の人を入れるべきだと、改めて感じました。

うちの場合はスクールカウンセラーが入ってくれましたが、例えば養護の先生とか、距離が少し離れている人がいいと感じます。保護者と担任は同じくらい本人との距離が近いので、それとは異なる客観的な視点で場をまとめてくれる進行役のような存在がいると上手くいくことが多いです。2者で話すとお互い黙り込んでしまう場面が何度もありますが、3者だと「これからどうしていくか」についてスムーズに話が進みました。保護者も感情が高ぶってしまうこともあるので、冷静に話せるという利点もありますね。」

5 進学前に学校側へ伝える

小学校5～6年生で不登校だったというお子さんは、中学校入学前の学校との打ち合わせで、事前に書面を準備した上で下記のようなことを伝えたそうです。

- ・感覚過敏のため、制服を着られない可能性がある
- ・書字が苦手なので、板書・テストでタブレット使用を認めてほしい
- ・学校には自分のペースで行ける日に行く
- ・行事や式典には参加できない可能性が高い

「在籍は通常学級なのですが、先生方の反応は「いろんな子がいるから、なんでもいいよ！」というゆるい感じで、本人はほっとしたみたいです。

学校側からの提案はなく特に手厚いというわけでもないのですが、こちらが動かなければそのまま放っておかれそうですが、要望を言

えばすべて「いいよ」と言ってもらえそうです。」

進学前にあらかじめ伝えておくというのも、理解が得られやすく、お子さん自身の安心感につながりそうです。

6 その他に集まったテクニック

- ・交渉時には夫婦で行き、できればスーツなどフォーマルな服装で行く
- ・書面で交渉した後に、返答も書面を用意してもらう
- ・学校に交渉して駄目だった場合は教育委員会など別の機関に相談する
- ・医師の意見書を提出してもらう



3

母子分離はどのようにできるようになったか、保護者インタビュー集

お子さんが不登校になると、高い割合で母子分離が難しくなり、保護者の方は仕事が続けられなくなります。更に、24時間付きっきりでお子さんの相手をしているうちに、睡眠が削られ、体力がなくなっていき、精神的につらくなっていきます。

そういった家庭の危機をどのようにBranchの保護者さんたちは乗り越えて行ったのでしょうか。

最初に考え方として大事なのが、下記の点です。

- ① ずっと母子分離が難しかった
→お子さんの特性として母子分離が難しい
- ② いつからか母子分離が難しくなった
→母子分離ができない理由がある

理由がある場合は、それを解決できるようにすると、改善される可能性があります。

例えば「誰もいない時に、宅配の方が来て、その対応が難しかった」というのが理由だとしたら「1人に時にベルが鳴っても何もしなくていいよ」と対応方法を言うだけで落ち着いたりします。

ここからは先は、「①ずっと母子分離が難しかった」お子さんを持つ保護者さんの体験談です。



小1より母子分離不安だと言われてきた子がいます。

今小5です。

小1の途中から1人で学校へ行くことが難しくなり、お母さんと一緒なら行けるということで付き添い登校をしてきました。

今は学校ではなく適応指導教室への付き添い中です。この状況は一般的に見たり、外見上は母子分離不安ですね。

でも最近、ご自身が自閉症スペクトラムであり、翻訳家でもあるニキリンコさんの書いた本を読んで、もっと原因は身体の感じ方のつらさにあるのかなと、離れたから解決ではないのではないかなと考えるようになっていきます。

家での過ごし方は、低学年の頃は何でもママと一緒にやりたい！でした。

家ではランプ、人生ゲーム、外でバトミントンとか、一緒にやろうが多かったです。

私は学校の付き添いで疲れ、一人で学校に行ける方法にいつも悩んで、当時はヘトヘトで辛かったです。

離そうとすると、もっと離れなくなります。自分から離れるのを待つことが大事であることに小5になって実感しました。対処は、担任の先生を女性の先生でお願いしますと毎年学校へ伝えたり、適応指導教室でも学習個別指導のスタッフさんをできれば女性にしてほしいと伝えていきます。



我が子も母子分離不安です。

小3息子は不安から体調を崩して幼稚園も退園、HSCと思ってましたが、困り感が強く児童精神科に受診したところASDと診断を受けました。

学校は支援級に在籍で付き添い登校していましたが、今はホームスクールです。

家では、ゲームやYouTube、週1.2回オンラインで習い事（夢中教室&公文）、たまに付き添いありでフリースクールへ行っています。

放課後デイサービスも昼間に利用してた事もありました。最初は母子で一緒に通えるようにしてもらって、30分程の短い時間ですが、離れる練習をした時もありました。離れられない事は色々と大変ですよ。

子供が外出出来ないと自分も外出出来なくなって、社会との関わりもなくなり孤立して気持ちもだいぶ落ちました。外出するとしても本人は外に出たくないと言うし本当に困ってしまっ

て。
小1の頃が1番大変でした。小1の子を1人で留守番させる事はなかなかハードル高いですよ。私も息子と離れる時間が必要と思いましたが、誰かに預ける事は難しく、どうにか小3までやり過ごした、という感じです

ただ息子の場合、去年Branchに入ってから、留守番が少しずつ出来るようになりました。

留守番なんか一生無理なのではと思ってましたが、お友達と遊

らでる間に家の前のスーパーに買い物に出かけられるようになって、今は1人で3時間くらいなら留守番が出来ます。（妹の行事や療育、習い事の時に留守番してもらってます）

うちはDiscordで通話しながら留守番だと何時間でも安心なようです。

最近「息子は息子、私は私」とお互いそれぞれの時間を大切にしようと思うようになりました。

離れられるように練習した事もありましたが、無理に頑張らなくても、成長と共にお互い心地良いタイミングで離れられる日がやってくるのかなと思っています。

Branchでは是非たくさん繋がりましょう。オンラインで離れていても、誰かと繋がってるというだけで不安な気持ちが楽になりますし、私自身ゲーム好きなのでBranchのお子さんとゲーム内で一緒に遊ぶ事もあります。そんな斜めの繋がりも大切だと思っています。



母子分離不安の「離そうとするともっと離れなくなる」というのは、当時のスクールカウンセラーさんの言葉です。

聞いた時は、先の見えないゴールは一体いつなの？って気が遠くなりました。きっと対応には個人差があると思いますので、お母さんのお近くにお子さんのことを理解して、よきアドバイスをくれる方がいらっしゃるといいなと願っています。前にできていたことができなくなったというのは、私も娘が小1の頃すごく思ったことです。

その時にもスクールカウンセラーさんの言葉ですが、「エネルギー

ギーが少なくなっている状態ということです。

大人だっていつも出来ていることができない時、やりたくない時ってあるじゃないですか。そんな時ってどんな時ですか。疲れていたり、落ち込んでいるときではないでしょうか。

子どもも一緒です。エネルギーが蓄えられたら出来ます。」息子さんはすごく頑張ったのですね。

今は安心できるおうちで過ごすこと、自分の絶対の味方であるお母さんと過ごすことで回復エネルギーをチャージしているのかな。

そうすると、お母さんのエネルギーチャージが必要です!お母さんがエネルギーがないとつらいですよ。お母さんのエネルギーチャージできる方法が出来るだけ早く見つかるの良いです

参考になりましたでしょうか。Branchでは、他にも様々な議題について話し合われています。気になる方はご参加くださいませ。

▼ 「Branch」について、詳しく知りたい



好きで自信を創り、
好きで社会とつながる



Branch

4

「学校外で友だちができる」

Branch オンラインフリースクール

不登校or発達障害がある
お子さま向け学校外で
友だちができる

オンラインフリースクール

対象年齢 小1～中3

95%
継続率NHK
にも紹介
されました！不登校や
発達障害
がある子も
トラブルなく
利用されています

Discordというオンラインツールをつかったコミュニティサービスです。おこさま用と保護者さま用、それぞれのチャンネルがあります。

1 「好き」から友達ができる！

同じように「学校行きたくない」という気持ちを抱え、家族以外の人との関わりが減ってしまった不登校のお子さま達が自分の「好きなこと」をきっかけに安心できる居場所や、友達ができるようなサービス。

2 多数のメディアで、Branchの活動が紹介されました！

NHKや日テレなど多くのメディアにもBranchの活動が紹介され、本田秀夫先生との対談や、厚生労働省のイベントの登壇実績もあり、サービス継続率は約95%以上。

3 スタッフがお子さまに寄り添ってサポート！

小学校低学年のお子さまはもちろん、どんな子でも楽しく参加できるようにスタッフがお子さま一人ひとりに寄り添ったサポートを徹底。


 好きなことから同年代の友達ができる！

 部活の種類が50種類以上もある！

 同じような悩みを抱える保護者さまと交流できる！

 オンラインイベントに参加できる！

オンラインフリースクールをもっと詳しく知りたい

1ヶ月
無料体験

学校にいかない時期があっても
子どもたちは、
社会の中で"しあわせ"に生きていける。

Branchでは、
そういった居場所を
一緒につくっていきます。



Branchのサービス

① オンラインフリースクール

Discordというオンラインツールをつかったコミュニティサービスです。お子さまと保護者さまのどちらも利用することができます。

② 代官山Branch room

東京・代官山にある教室「Branch room」は、発達障害・不登校のお子さま向けの、新しいタイプのフリースクールです。スタッフと1対1の環境で、お子さんの好きなことを、好きなだけ追求できます。

③ メンターマッチング

Branchメンターは、発達障害・不登校のお子さま向けの「好きなことを伸ばすこと」に特化した、訪問/ビデオチャットでのサービスです。お子さんの「好き」なことを同じように「好き」な大人をマッチングするサービスです。

好きで自信を創り、
好きで社会とつながる

