不登校の子をもつ親の心を守る ワークシート

わたしの心を守る（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。正しい答えはありません。書いたものは、誰にも見せなくてかまいません。
子どもの不登校は、あなたひとりのせいではありません。

STEP 1 セルフチェックで、チェックが入ったタイプ

☐ 自分を責める　☐ ひとりで抱える　☐ 先回り不安　☐ 張りつめ　☐ 心と体のSOS　☐ チェックなし

STEP 2 自分を責める言葉を、言いかえる

例：「わたしの育て方が悪かった」→「わたしは、いま、この子のためにできることを探している」

責める言葉： _____

→ 言いかえ： _____

責める言葉： _____

→ 言いかえ： _____

STEP 3 子どもより先に、わたしが休む

今週、わたしが休む時間： _____ **曜日** _____ **時〜** _____ **時**

その時間にすること： _____

例：ひとりでお茶を飲む／好きな音楽を聞く／早めに布団に入る。休むことは、子どもを見捨てることではありません。

STEP 4 家族以外に、頼れる大人・場所

学校で（担任・スクールカウンセラー・保健室の先生など）： _____

地域で（教育支援センター・親の会・相談窓口など）： _____

わたしの話を、聞いてくれる人： _____

STEP 5 「10年後」から、いまを見る

10年後、大人になった子どもと、どんな話をしていたいですか。

_____

_____

_____

不登校は、あなたひとりのせいではありません。

不登校の子をもつ親の心を守る ワークシート

不登校の、もう一方の面を見る（2／2）

学校に行けない子どもの姿を見るのがつらいとき、心は「悪いこと」ばかりを見ています。**そのつらさは、本物です。**
そのうえで、この時間がもたらしているものにも目を向けると、張りつめた心が少しゆるみます。

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　0＝おだやか　10＝とてもざわつく

STEP 6　いちばんつらい場面を、ひとつ書く

例：「子どもが不登校」ではなく、「朝、声をかけたのに、布団から出てこなかった」のように、場面が浮かぶように書きます。

STEP 7　この時間が、子どもにもたらしているもの

1.
2.
3.

例：これ以上傷つかないよう、自分を守れている／心と体を休める時間になっている／好きなことを見つける時間になっている

STEP 8　この時間が、わたしにもたらしているもの

1.
2.
3.

例：子どもの小さな変化に、気づけるようになった／「生きていてくれるだけで」と思えるようになった／同じ悩みを持つ人の気持ちがわかるようになった

STEP 9　わたしにも「行けなかった・休みたかった」ときは？

例：学生のころ、部活に行けなくなった時期があった／仕事がつらくて、朝、玄関で足が止まった日があった

いまの心のざわつき度　0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　　最初とくらべてみましょう

困ったときの相談先：眠れない、食欲がないなど、いつもとちがう様子が2週間ほど続くときは、心療内科や精神科、かかりつけの医師へ。
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310（保護者も相談できます・24時間）／よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）／
「消えたい」と感じるとき：自殺予防いのちの電話 0120-783-556（毎日16時〜21時、毎月10日は朝8時〜翌朝8時・無料）

生きていてくれること。それだけで、十分なのかもしれません。