



「学校に行かせようか、休ませようか」と迷っている保護者さん・・・

「学校を休んだ方がいいよチェックリスト」を 不登校への対応に、上手く生かしてみませんか？

国立精神・神経医療センターの松本俊彦医師が監修した

「[学校を休んだ方がいいよチェックリスト](#)」が、2023年に作成されています。

まずは、子どもさんに、当てはまる項目があるかどうか、チェックしてみてください。

No	チェックする項目（青字＝心身の不調に関するもの）	チェック
1	週1回以上、身体の不調を訴える	
2	登校時間が近づくと、頭痛や吐き気などの症状を訴える	
3	身体的な不調や病気が、毎月、起きている	
4	不安を訴えたり、「死にたい」などと話す	
5	寝つけない、夜中に、何度も目が覚める	
6	1週間以上、欠席が続いている	
7	週に1回程度、遅刻や早退がある	
8	「学校に行きたくない」と言っている	
9	無断欠席が発生	
10	学校でいじめや仲間外れにあっている	
11	学校でトラブルにあっている	
12	人の視線やうわさを非常に気にする	
13	部活動や校外学習（スポーツ）をやめたがる	
14	友だちと会ったり、遊んだりすることを、避けたがる	
15	身じたくやトイレなどに時間がかかって遅刻する	
16	すぐにイライラする	
17	以前よりも、服装や身だしなみに無頓着、だらしない	
18	宿題や課題が提出できない	
19	過度に甘えたりわがままになったりする	
20	自分の体を傷つけたり、家族やペットに暴力をふるう	

◆「学校を休んだ方がいいよチェックリスト」を、・・・どのように活用するとよいか？

上で紹介した「**学校を休んだ方がいいよチェックリスト**」とは、・・・

「学校を休ませても大丈夫？」と迷ったときの保護者の判断を支える無料 LINE ツールです。

20 項目のチェックリストに、当てはまる項目が多ければ多いほど、・・・

子どもの心や体の調子は、不安定と考えられます。

したがって、**当てはまる項目が多い場合は、・・・**

「**学校は休んでいいよ**」と、判断してよい参考データになると思います。



しかし、**当てはまる項目が1項目であったとしても、・・・**

その項目に対する不安や悩み、あるいは恐怖がとても強い場合は、・・・

それだけで、「**学校は休んでいいよ**」と判断してよいケースも、あり得ます。

例えば、No10「**学校でいじめや仲間外れにあっている**」に当てはまる場合が、そうです。

子どもが深刻な状況に追い込まれてしまっていることが、実際に、起こっているからです。

活用する際には、・・・

個々の項目にそって、子どもの状況を、より深く理解することが大切です。

そして、当てはまる項目全体を見渡し、子どもの不安や悩みの全体像を理解することです。

その理解が、・・・適切な不登校への対応のベースになります。

◆実際に、学校を休ませると、子どもの体調不良は改善するのか？

保護者の判断を支える無料 LINE ツール「**学校を休んだ方がいいよチェックリスト**」利用者 7,000 人を対象とした調査が行われました。

その無料 LINE ツールで、

「学校を休みましょう」「休んだ方がよい」と判定されたケースにおいて、

実際に学校を休ませた場合に、「**体調不良は改善した**」と回答した保護者は **65%**でした。

反対に、**学校を休ませなかった場合**に、「**体調不良は改善した**」と回答した保護者は **31%**で、その改善率は、・・・学校を休ませた場合の 1/2 に留まっていました。



また、**実際に学校を休ませた場合**に、

「不安を訴えたり、「死にたい、消えたい」などの発言が減った」と回答した保護者は **83%**あり、学校を休ませることで不安傾向が改善するケースが多いことも分かりました。

◆「学校を休んだ方がいいよチェックリスト」を、不登校の対応に、上手く生かす！

令和5年度、文科省は、「不登校の要因」についての詳しい調査を、公益社団法人「子どもの発達科学研究所」に委託しました。
この調査結果の中には、不登校への適切な対応を考えていく際、参考にすべき内容がいくつも含まれています。

「学校を休んだ方がいいよチェックリスト」の活用時も、参考にしたいことがあります。
以下では、3つ紹介をします。



まず、1点目。前掲の調査結果によると、・・・

「いじめ被害」が不登校の要因と回答した不登校児童生徒は **26.2%**、保護者は **29.2%**でした。

この結果をもとにすると、・・・

不登校児童生徒の4人に1人は、「いじめ被害」が不登校の要因になっていることになります。
つまり、相応の児童生徒が、「いじめ被害」に関する不安や悩みを持っていることが分かります。

しかし、不登校児童生徒に限らず、多くの児童生徒は、・・・

いじめを受けていても、自分がいじめを受けていることを、保護者に話しません。

ですから、子どもがいじめのことを話さないからといって、・・・

No10「**学校でいじめや仲間外れにあっている**」は当てはまらないと判断し、
安易に、子どもに登校を求めたりすることは、全くも、不十分で不適切な対応と言えます。

いじめについては、思い当たる節はないか等、丁寧にふり返ってみることが重要です。

2点目。前掲の調査結果によると、・・・

「**教職員への反抗・反発**」が不登校の要因と回答した不登校児童生徒は **35.9%**、保護者は **44.7%**もあります。

「**教職員とのトラブル、叱責等**」が不登校の要因と回答した不登校児童生徒は **16.7%**、
保護者は **20.5%**となっています。

この結果をもとにすると、・・・

不登校児童生徒の10人に2～4人は、「教師との関係」が不登校の要因になっていることになります。

自律神経研究の第1人者でもある精神科医の小林弘幸氏は、

「**自律神経は、心理的なストレスに弱く、いとも簡単に乱れてしまう**」と指摘していますが、

「**教師との関係**」がうまくいっていないケースにおいても、・・・

その心理的なストレスによって自律神経が乱れ、心身の不調につながっている場合があるかも知れません。

ところが、「**学校を休んでもいいですよチェックリスト**」の中には、・・・
「**教師との関係**」に関する項目が、入っていません。
そこで、私は、以下の2項目を加えてチェックすることをお勧めします。

No	チェック項目	チェック
21	先生との関係がうまくいっていない、拗れている	
22	先生の対応に不安や悩み、恐怖を感じている	

3点目。前掲調査結果では、・・・
「**心身の不調**」が、不登校の要因になっているケースが多いことが分かってきました。
例えば、「**体調不良の訴え**」「**不安・抑うつ**」「**居眠り、朝起きられない、夜眠れない**」が
不登校の要因と回答している不登校児童生徒、保護者が
・・・**68.9%～78.4%**もありました。



この結果をもとにすると、・・・
不登校児童生徒の**10人に7人**は、「**心身の不調**」が不登校の要因になっていることになります。

「**学校を休んでもいいですよチェックリスト**」の中で、「**心身の不調**」に相当する項目は、
・・・20項目中10項目も入っています。
1ページのチェックリストでは、・・・青字で示しています。

上述した精神科医の小林氏らの著書をもとにすると、
これら「**心身の不調**」の症状は、・・・
自律神経の働きが乱れたサインであり、心理的・精神的に追い込まれているサインであり、
「**学校は休んだ方がいいよ**」「**学校を休むべきだよ**」と判断すべき段階と言ってよいと思います。

◆お勧めしたい・・・「**学校を休んだ方がいいよチェックリスト 22**」

私がお勧めしたい「**学校を休んだ方がいいよチェックリスト 22**」は、・・・
次ページに示す「**教師との関係**」を含めた計22項目です。

右欄は、「チェック」ではなく、「評価」です。
つまり、その項目に、どれくらい当てはまっているかを評価します。
「0」＝全く当てはまらない、「5」＝すごく当てはまる・・・で評価し、症状を数値化します。
各項目の数値を合計し、右欄下に入ります。すると、不安や悩みの全体量が推測できます。

No	チェックする項目 (22)	評価
1	週 1 回以上、身体の不調を訴える	0・1・2・3・4・5
2	登校時間が近づくと、頭痛や吐き気などの症状を訴える	0・1・2・3・4・5
3	身体的な不調や病気が、毎月、起きている	0・1・2・3・4・5
4	不安を訴えたり、「死にたい」などと話す	0・1・2・3・4・5
5	寝つけない、夜中に、何度も目が覚める	0・1・2・3・4・5
6	1 週間以上、欠席が続いている	0・1・2・3・4・5
7	週に 1 回程度、遅刻や早退がある	0・1・2・3・4・5
8	「学校に行きたくない」と言っている	0・1・2・3・4・5
9	無断欠席が発生	0・1・2・3・4・5
10	学校でいじめや仲間外れにあっている	0・1・2・3・4・5
11	学校でトラブルにあっている	0・1・2・3・4・5
12	人の視線やうわさを非常に気にする	0・1・2・3・4・5
13	部活動や校外学習（スポーツ）をやめたがる	0・1・2・3・4・5
14	友だちと会ったり、遊んだりすることを、避けたがる	0・1・2・3・4・5
15	身じたくやトイレなどに時間がかかって遅刻する	0・1・2・3・4・5
16	すぐにイライラする	0・1・2・3・4・5
17	以前よりも、服装や身だしなみに無頓着、だらしない	0・1・2・3・4・5
18	宿題や課題が提出できない	0・1・2・3・4・5
19	過度に甘えたりわがままになったりする	0・1・2・3・4・5
20	自分の体を傷つけたり、家族やペットに暴力をふるう	0・1・2・3・4・5
21	先生との関係がうまくいっていない、拗れている	0・1・2・3・4・5
22	先生の対応に不安や悩み、恐怖を感じている	0・1・2・3・4・5
	合計	点／110 点

「**休んだ方がいいよチェックリスト 22**」のような症状が生じてくるには、・・・
それ相応の背景や要因が影響しています。
チェックリストの読み取り方や、不登校への具体的な対応方法等について、
ご相談になりたい方は、本 HP のカウンセリング申し込みフォームより、お知らせください。