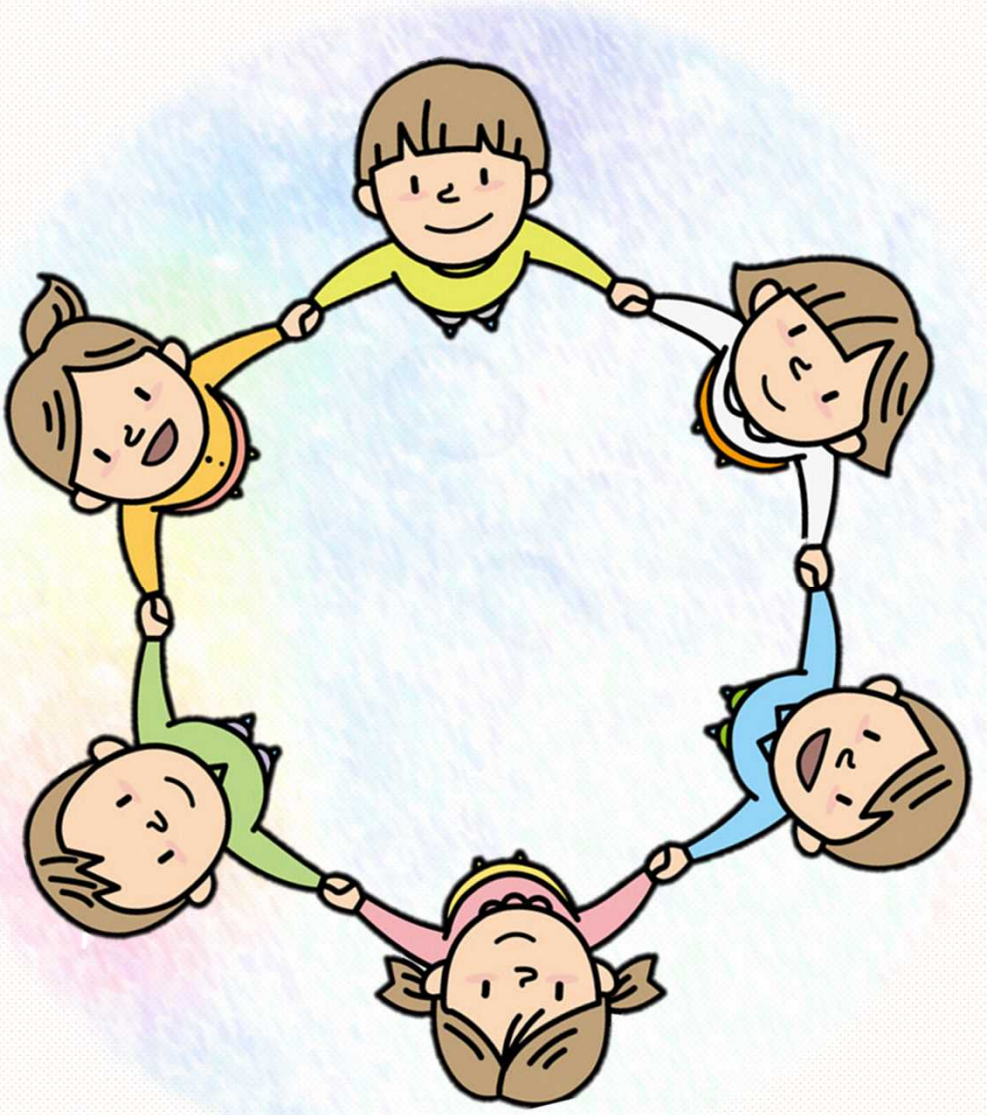
不登校のイメージって？
～学校に行けないってどういうこと？～



滋賀県

このリーフレットは、令和６年度滋賀県子ども県議会での提案を受けて、その提案を実現するために子ども議員と一緒に作成したものです。

不登校とは？



不登校とは、
「**自分のこと、家族、学校など一人ひとりさまざまな理由で登校しないあるいはしたくてもできない状態にあり、年間30日以上欠席した状況**」のことです。（病気や経済的な理由による欠席は除きます。）

不登校は状況により、どの子どもにも起こり得ることです。

不登校のきっかけ

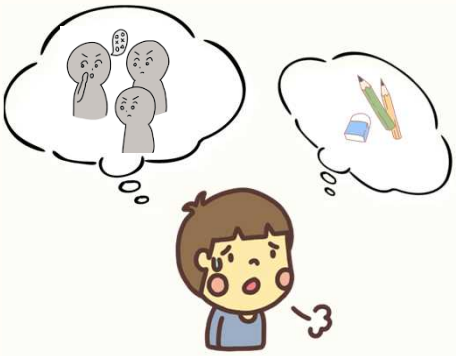
甘え・サボリではない



不登校の主なきっかけは、
「やる気が出ない」、「不安・抑うつ」、「生活リズムの不調」、「学業の不振」などさまざまですが、これらはひとつのきっかけにすぎません。
起立性調節障害※など身体の病気、心の病気などが関係する場合もあります。

※起立性調節障害：思春期に発症しやすく、朝なかなか起きられず午前中調子が悪いなどの症状があります。

参考：不登校の要因分析に関する調査研究（文部科学省）、滋賀県心の教育相談センターHP



学校を休んでいる間の気持ち

「勉強の遅れに対する心配」、
「学校の同級生がどう思っているか」など
さまざまな不安を抱えています。

参考：不登校児童生徒の実態調査結果（文部科学省）

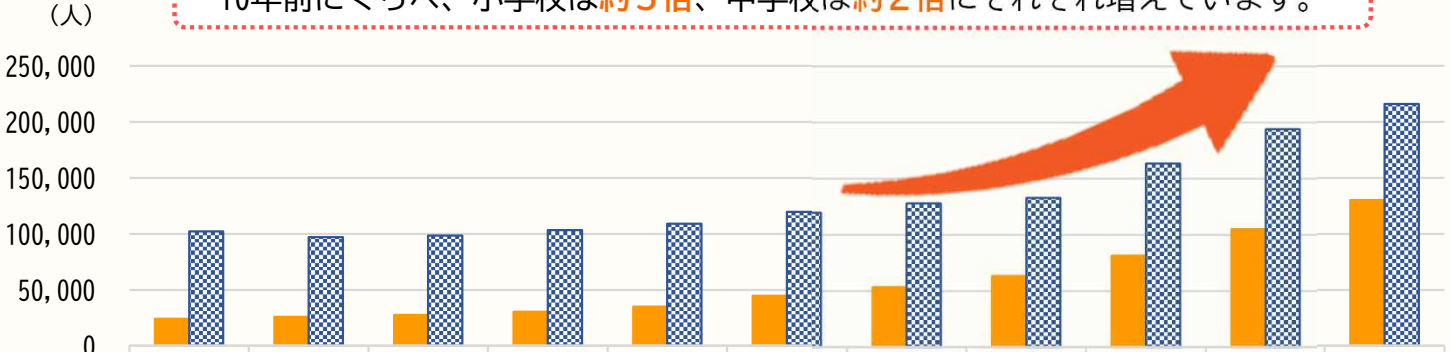
友だちの気持ちを大切に

周囲の人に不登校の理解が得られにくいこと、不登校に対する否定的な見方や偏見により生活の中でさまざまなつらさを感じている人がいます。
友だちが不登校になっても、不登校ということだけに目を向けず、一緒に話したり、遊んだりすることが友だちの不安を和らげます。



（参考）全国の小・中学校の不登校児童生徒数の推移

10年前にくらべ、小学校は**約５倍**、中学校は**約２倍**にそれぞれ増えています。



	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
小学校	24,077	25,864	27,583	30,448	35,032	44,841	53,350	63,350	81,498	105,112	130,370
中学校	102,149	97,033	98,408	103,235	108,999	119,687	127,922	132,777	163,442	193,936	216,112

出典：令和５年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果（文部科学省）

学校や教室に行きづらい時の相談先

悩んだ時や困った時などは話しやすい人に話しましょう。

【学校】



担任の先生、保健室の先生、部活の先生、
スクールカウンセラー、スクールソーシャル
ワーカーなど

【相談窓口】



教育支援センター、教育相談窓口、
滋賀県心の教育相談センター　など



【家族・身近な大人】

電話やSNSでの相談窓口

電話やSNSで気軽に相談できます。名前を言わずに相談することもできます。

★こころんダイヤル・LINE相談★

じぶんのこと　かぞくのこと
ともだちのこと　がっこうのこと
こまったとき かなしいとき
はなしてみよう



いつでもでんわしてね
0120-0-78310
（無料でかけられるよ）
ごぜん9じ～ごご9じは
「こころんだいやる」
ごご9じからは
「24じかんこどもSOSダイヤル」
につながります。

LINEでそうだん
こころのサポートしが
そうだんできるじかん
まいにち
ごご4じ～ごご10じまで
にじげんコードから友だち追加してね

★滋賀県心の教育相談センター★

不登校・行きづらいときの相談電話
滋賀県心の教育相談センター
077－586－8125
相談時間　10:30～12:30　午後1:30～午後4:30
おうちの近くで相談できる場所を教えてもらえます
電話での相談もできます
ホームページはこちら

★滋賀県子ども・若者総合相談窓口★



＊相談時間　　午前９時～午後４時
＊定休日　土日・祝日

＊HP
https://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken

リーフレット作成に込めた思い（滋賀県子ども県議会議員より）

私は、小学生以上の人にわかりやすく、不登校について知ってもらえるように頑張りました。難しい言葉がある時は、わかりやすい言葉に直すようにしました。
　多くの人に、不登校について知ってもらえるきっかけになるといいと思います。

全員の人が学校に行けることはないかもしれないけれど、学校に行きにくいこともあるということを知ってもらうことで安心する人がいるかもしれません。
　現状を正しく知ってもらいたいと思い、作らせてもらいました。

自分の思い込みだけで誰かを「悪い」、「変わっている」、「おかしい」と決め付けてしまうのではなく、みんながお互いを分かり合って、思いやって、笑顔で過ごせるようになることを願っています。

このリーフレットを読むことで不登校の子の不安を取り除けたり、周りの人の理解を得ることができたりと、しんどい思いをする人が少なくなればいいなと思って作りました。
　周りの人が不登校に対して正しい事を知り、不登校へのよくない偏見をなくしましょう！

～お問い合わせ～

滋賀県子どもの育ち学び支援課

〒520-8577
滋賀県大津市京町4－1－1

☎077-528-3455　FAX077-528-4854

開庁時間：午前８時30分～午後５時15分
閉庁日：土・日曜日、祝日、年末年始