江東区立有明中学校

ASSESSMENT A ｜ 支援の見立て

不登校のアセスメント A

背景を捉える｜具体的な観察と支援の進め方

使い方　A は原因を断定するための分類ではありません。複数の背景が重なり得ることを前提に、本人の話・学校の環境・家庭の状況を合わせて検討します。

区分・主な特徴	観察のポイント例	支援の方向性（具体策・判断の目安）
01 校外での活動が比較的保たれている 学校には参加しにくい一方、校外での活動や人との交流はできている場合。	・外出、遊び、友人との交流はできるが、学校への誘いには消極的。 ・授業の難しさ、叱責経験、友人関係など「学校でのみ」負担が生じる場面はないか。 ・生活上の困難や家庭での安全の問題がないか。活動的な姿だけで判断しない。	**つながる**　本人の希望を確かめ、担任以外も含めて話しやすい大人を決める。連絡は短いメッセージ・電話・面会から選ぶ。 **試してみる**　本人が望むなら、放課後に先生と 10 分話す、得意な教科だけ参加する、校内・外教育支援センターを利用する等を一つ提案する。 **強みを生かす**　スポーツ・創作・校外活動などのよさを具体的に認め、学びや社会参加への接点をつくる。 **必要時に連携**　虐待・ネグレクトや生活上の困難が疑われるときは、管理職・SSW・関係機関と安全確認を優先する。
02 在宅中心で活動・交流が狭まっている 外出が減り、家での活動に偏りが見られる場合。	・ゲーム・動画等に長く取り組む一方、対面での活動や外出は減っている。 ・睡眠、食欲、不安、意欲、学習のつまずきを確認する。興味のある活動と学校参加は分けて見取る。 ・「学校に行くのが面倒」との言葉の背後に、疲労や自信の低下、人との接触への不安がないか。	**接点を保つ**　週 1 回の短いメッセージなどを例に、本人に負担の少ない連絡手段と頻度を相談する。 **入口を小さく**　本人が選べるなら、5 分の散歩、買い物への同行、オンラインでの短い対話等、関心のある活動から始める。 **人との関係**　友人の誘いが助けになる場合もあるが、本人の了承なく友人に働きかけを頼まない。 **見直す**　提案後に拒否・疲労・不安が増すなら、活動をいったん減らし、連絡や誘い方を変更する。
03 学校・対人関係・環境の負担が大きい いじめ、不適切な指導、学級環境などの影響が疑われる場合。	・特定の児童生徒・教職員・教室・時間帯を避け、学校への恐怖や不信感を訴える。 ・出来事の発生後に欠席や身体症状が増えていないか。本人と家庭の受け止めを聴く。 ・学校の対応後も安心を取り戻せているか。本人の「気にしすぎ」と片付けない。	**安全を確保**　いじめ・不適切な指導等は管理職を含めて事実確認し、接触回避・指導改善等を学校の責任で行う。 **登校は急がない**　安全が確認できない場への登校を求めず、本人が安心できる担当者・場所・通い方を具体的に決める。 **説明する**　保護者に「何を確認し、何を変え、誰が見守るか」を伝え、対応後も本人の安心を確認する。 **代替手段**　必要に応じて校内・外校内教育支援センター・オンライン等の学びを確保する。

不登校のアセスメント A

背景を捉える｜続き

区分・主な特徴	観察のポイント例	支援の方向性（具体策・判断の目安）
04 特性・学び方と学校環境が合っていない 感覚・対人・学習等の負担が学校生活で蓄積している場合。	・騒音、集団活動、急な変更、書字、課題量など、どの場面で疲れや混乱が強まるか。 ・学級替え、友人との別離、学習上のつまずき等が、負担の蓄積と重なっていないか。 ・うまく過ごせた時間・授業・人との関わりの共通条件は何か。	**環境を変える**　座席・音刺激・見通しの提示・指示の出し方・課題量・評価方法などを具体的に調整する。 **参加を選べる**　苦手な授業は一時的に校内教育支援センターや代替課題を選ぶ等、本人と相談して負担を下げる。必要な合理的配慮を検討する。 **対応をそろえる**　担任・教科担当・特別支援教育担当等で「有効な声かけ」「避ける対応」を共有する。叱責に頼らない。 **専門職につなぐ**　通級による指導や SC・医療等との連携を検討し、学校での学びへどう生かすかまで確認する。
05 周囲に合わせて頑張り続けてきた 学校では頑張れていても、心身の負担が大きくなっている場合。	・学習・部活動・行事を頑張り続けた後、急に欠席や頭痛・腹痛が増える。 ・学校で明るく見えても、帰宅後に動けない、涙が出る、強く疲れることはないか。 ・「大丈夫」「迷惑をかけたくない」と自分の希望を抑えていないか。	**休むことを保障**　「また頑張ろう」と急がせず、本人が安心して休めること、休んでも関係が続くことを伝える。 **負担を減らす**　宿題の量や締切、部活動・行事への参加、対人場面を具体的に減らし、「何をしなくてよいか」を明確にする。 **再開は小さく**　本人が希望したら、週 1 回の短時間面談や校内教育支援センターでの活動などから選び、翌日までの疲労を確かめる。 **再発を防ぐ**　再開後も課題・役割を一度に戻さず、本人の「断る・休む」選択を支える。

支援方針の書き方　「本人が○○と言っているため、今週は△△を試す。担当は□□。次回、本人の反応と帰宅後の状態を確かめる」のように、誰が・何を・いつ・どう見直すかまで具体化しましょう。

ASSESSMENT B ｜ 支援の見立て

不登校のアセスメント B

経過・変化を捉える｜具体的な観察と支援の進め方

使い方　6 つの時期は目安であり、必ず順番に進むわけではありません。登校の有無だけでなく、安心感・心身の負担・参加後の様子を確認します。

区分・主な特徴	観察のポイント例	支援の方向性（具体策・判断の目安）
01 気づき期 遅刻・早退、行きしぶり、体調の変化が見え始める時期。	・朝の腹痛・頭痛、起きにくさ、支度の遅れ、保健室利用、遅刻・早退が増える。 ・教室で過ごせても、帰宅後に著しく疲れる、不機嫌になるなどの変化はないか。 ・行きたい気持ちと、行けないつらさが同時にある場合もある。言葉だけで状態を決めない。	**受け入れる場合**　教員の声かけ・面会に本人が応じるなら、短時間登校、校内教育支援センター、一部授業など「できそうな選択肢」を一緒に決める。 **強く拒む場合**　訪問で部屋にこもる、逃げる、体調が悪化するなら、その場で誘うことをやめる。連絡手段と頻度を見直す。 **登校後も確認**　登校できても帰宅後の疲労が強い場合は、翌日の滞在時間・授業・活動量を減らす。 **学校側を点検**　いつ・誰と・何がつらいかを聞き、授業や人間関係など学校環境の調整を同時に進める。
02 負担・混乱期 登校をめぐる葛藤が強く、本人や家族に混乱が見られる時期。	・激しい拒否、不安、怒り、自責感、閉じこもり、睡眠や食事の乱れがある。 ・家族が説得と叱責を繰り返し、親子関係が緊張していないか。 ・強い絶望感、自傷や自殺をほのめかす言葉、虐待など安全に関わる兆候はないか。	**まず停止**　長時間の説得、繰り返す登校確認、突然の訪問など、苦痛を強める働きかけはいったんやめる。 **家族を支える**　保護者と「今いちばん困る時間」を共有し、学校の窓口と連絡頻度を決める。保護者だけに対応を任せない。 **生活面**　食事・睡眠・スマホの扱いは、体調を見ながら現実的な方法を相談する。娯楽を罰として取り上げない。 **安全確認**　自傷・希死念慮等が疑われるときは、管理職・SC 等と直ちに対応を協議し、必要に応じ医療につなぐ。
03 安心・休養期 安心できる場で落ち着きを少しずつ取り戻している時期。	・家庭等では表情が和らぎ、生活の流れが少し落ち着く。 ・外出・学習・対面の交流はまだ負担が大きいこともある。 ・趣味や好きな活動ができても、登校できる状態とは限らない。	**休養を優先**　休む必要があることを共有し、「いつから登校？」を毎回の話題にしない。 **関係を切らない**　本人が望む方法で、週 1 回の短文連絡や月 1 回の面談など負担の少ない接点を選ぶ。 **日常の役割**　本人が選ぶなら、洗濯物をたたむ、食事の準備を手伝うなど小さな役割を提案し、断ることも認める。 **情報を届ける**　課題や学習・進路情報は「今すぐ取り組むべきこと」として迫らず、必要な時に選べる形で渡す。

ASSESSMENT B ｜ 続き

不登校のアセスメント B

経過・変化を捉える｜続き

区分・主な特徴	観察のポイント例	支援の方向性（具体策・判断の目安）
04 関心・活動再開期 外出や交流など、生活の中の関心が広がってくる時期。	・「買い物に行きたい」「友達に会いたい」など、本人から希望が出ることがある。 ・近所への外出はできても、学校や集団はまだ難しいことがある。 ・活動の当日だけでなく、帰宅後・翌日の疲れも確認する。	**希望から始める**　本人が選べるなら、コンビニ・散歩・買い物など身近な外出を試し、できたかより負担の程度を確かめる。 **広げる選択肢**　交流したい場合は、友人との短時間の交流、地域活動、習い事など本人が望む場を提案する。 **学校も候補に**　本人に意向があれば、放課後の面会、校内・外教育支援センター等を複数の選択肢として示す。 **断られたら**　見送った提案を繰り返し迫らず、次に話す時期を本人と決め直す。断ったことを後退とみなさない。
05 参加の試行期 本人が選んだ場への参加を小さく試し、継続の形を探る時期。	・短時間の校内・外教育支援センター、校内・校外の支援機関、オンライン等につながり始める。 ・当日は頑張れても、翌日疲労・頭痛・ため息・いら立ちが増えていないか。 ・本人が「無理していない」「やめられる」と感じているか。	**4 つを調整**　①時間 ②回数 ③場所 ④同伴の有無を確認し、変えるのは原則一度に 1 つ。 **計画例**　本人が希望する場合、まず「週 1 回・校内教育支援センターで 15 分・担当者同席」。安定後に「同じ条件で 30 分」など一つだけ変更する。 **必ず合意**　何をするか、難しくなったらどう中止するかを本人と先に決め、約束以上の活動を求めない。 **負担で戻す**　帰宅後や翌日に症状が増えたら、時間・回数を元に戻す、休むなどして再検討する。
06 参加の安定期 本人に合う学び・活動への参加が続く時期。	・学校、支援機関、オンライン等、本人が選んだ形で活動が続いている。 ・欠席が減っても、帰宅後の疲労、対人負担、課題の滞りはないか。 ・進級・進学・担当変更など環境の変化に不安がないか。	**急に戻さない**　時間割・部活動・宿題を一度に以前の状態に戻さない。疲れに応じて休む日や負担の少ない日を設ける。 **定期的に確認**　初めは週ごと、その後は状況に応じて面談などで体調・安心感・本人の希望を確認する（頻度は例）。 **続ける・減らす**　欠席や体調悪化があれば失敗扱いせず、活動量・参加場所・支援者を見直す。 **引き継ぐ**　進級・進学時には、本人・保護者と相談して有効だった配慮と避けたい対応を関係者へ引き継ぐ。

判断の基本　働きかけは「本人が受け入れられるか」「活動後や翌日に負担が増えないか」で見直します。参加の拡大は義務ではなく、本人の意向と安全が優先です。

ASSESSMENT C ｜ 支援の見立て

不登校のアセスメント C

心のエネルギー｜具体的な観察と支援の進め方

前提　「心のエネルギー」は負担感を共有するための言葉であり、医学的な尺度・診断ではありません。元気に見える活動があっても、ほかの場面の苦痛が小さいとは限りません。

区分・主な特徴	観察のポイント例	支援の方向性（具体策・判断の目安）
01 余力が低下し始めている 普段ならできる活動で疲れやすくなっている状態。	・「疲れた」「だるい」が増え、午後や行事の後に動きにくい。 ・好きなことはできても、宿題・朝の支度・授業などの負担が重くなる。 ・起床・食欲・睡眠、登校準備の変化が続いていないか。	**休み方を具体化**　休み時間に静かな場所を使う、行事の練習を一部見学する、帰宅後に予定を詰めない、計画的に休みをとる等を選ぶ。 **学校の負担を軽減**　課題量を減らす、提出を延ばす、参加する授業を絞るなど、本人と具体的に調整する。 **声かけの例**　「今日は疲れたね。明日の過ごし方を相談しよう」と伝える。 **次の判断**　調整しても疲れや身体症状が強まるなら、登校・活動の提案を弱め、B の経過や医療面も見直す。
02 余力がかなり減っている 不安・いら立ち・身体症状が強まり、負担が日常生活にも及ぶ状態。	・頭痛・腹痛、強い不安、音への過敏、いら立ちなどが続く。 ・学校の話題や準備だけでも症状が増えることがある。 ・家族に強く感情を出していても、外で無理をしていないか確認する。	**励ましを控える**　「頑張ってみよう」「少しだけでも」などの働きかけで悪化する場合は中止し、苦痛を受け止める。 **負荷を一度下げる**　集団・対人場面や学習課題を減らし、本人が安心できる連絡・場所・相手に絞る。 **再開の条件**　本人から希望があり、活動後の体調が安定してきたら、短い面談・好きな活動など一つだけ試す。 **専門職と確認**　症状が続く、日常生活に大きく影響する場合は、医療や SC 等と相談し支援の見直しを行う。

共通の確認　休養の必要性、安心できる大人や場所、声かけ後・活動後の変化、学習や人とのつながりを保つ方法を、本人・保護者・学校で調整します。

不登校のアセスメント C

心のエネルギー｜続き

区分・主な特徴	観察のポイント例	支援の方向性（具体策・判断の目安）
03 強い消耗が見られる 起床・食事・身支度など、日常生活の維持自体が難しいことがある状態。	・ベッドから起き上がれない、食事や身支度が難しいほどの意欲・活力の低下。 ・強い絶望感、抑うつ、自責感、周囲との連絡を極端に避ける等の変化。 ・自傷や自殺をほのめかす言動、著しい食事・水分不足などの危険はないか。	**最優先**　登校や学習を迫らず、安心できる環境と休養、必要な生活上の支えを確保する。 **家庭との連携**　連絡窓口を一本化し、食事・水分・睡眠等の困りごとを家庭と共有。無理な生活改善を一律に求めない。 **医療につなぐ**　強い抑うつ・生活機能の低下がある場合は早めに医療等へ相談。自傷・希死念慮が疑われる場合は直ちに安全確認し、緊急性に応じて救急等へつなぐ。 **回復の兆し**　本人が「何かしたい」と伝えた場合も、それだけで登校を促さず、短い活動から本人と相談して選ぶ。

安全面の注意　強い抑うつ、自傷・希死念慮、虐待、著しい食事・水分不足などが疑われるときは、「段階」を判断する前に安全確認と専門機関への相談を優先します。緊急時は校内の危機対応手順に従います。

A・B・C を重ねて考える　A：背景と学校環境　B：経過と本人の反応　C：心身の負担を照合し、今週試すこと・控えること・再確認する日を支援チームで共有します。

参考資料・留意点

・参考文献：東京都教育委員会『児童・生徒を支援するためのガイドブック』、小柳憲司『学校に行けない子どもたちへの対応ハンドブック』、齋藤万比呂編『不登校対応ガイドブック』

・文部科学省（2023）「不登校の児童生徒等への支援の充実について（通知）」文部科学省（2019）「不登校児童生徒への支援の在り方について（通知）」。

・本資料の支援例は、全員に同じ順序・頻度・方法を求めるものではありません。学校での支援方針を検討するための補助資料です。