

子どものことで悩んだときに読む本

——勉強、学校、友達、毎日の関わり方



「どうしたらいいのかわからない」と感じたときに、
読んでほしい本です。

この本について

この本は、こんな方のためのものです

この本は、子どもの様子が気になっているけれど、何をどうすればよいのかわからないと感じている方のためのものです。

勉強したことをすぐに忘れてしまう、学校のことになると表情が曇る、友達とのやりとりの後にひどく疲れる。そんな様子が続くと、「どう声をかけたらいいのかわからない」「つい怒ってしまう自分が嫌だ」と感じることもあると思います。

そんなときは、まず、今こういった場面で困りやすいのかを見ていくことが役立つ場合があります。

この本には、静岡市で学習支援やフリースクールを通して、学校に行きづらさや発達特性・学習のつまずきのあるお子さま、そして保護者の方と関わってきた Utaka が、日々大切にしている見方や関わり方のヒントをまとめました。

『子どものことで悩んだときに読む本』 目次

この本について	2
こんなお悩みはありませんか?	3
その背景にあるものとは?	5
保護者の方へ、いちばん伝えたいこと	6
お子さんの様子を整理してみる	7
家庭でできること	11
気にかけてほしいこと	15
保護者の方のセルフチェック	16
事例	19
事例①「私のせいではなかった」と分かって、少し救われたお話	19
事例② 信頼関係が育つ中で、安心できる場所へ	20
今、相談してもよい場所です	21
Utakaが大切にしていること	22
よくあるご質問	23



こんなお悩みはありませんか？

【発達特性のある子によく見られる、家での気になる様子】

家では、こんなことが起きていませんか。

- ☐ 宿題や勉強に取りかかるまでに時間がかかる
- ☐ 何度言っても同じことを忘れてしまう
- ☐ 気持ちの切り替えが難しい
- ☐ 片付けや準備がなかなか進まない

check!



こうした様子が続くと、保護者の方もだんだん苦しくなっていきます。

「今日はうまくいくかな」と朝から気を張る。

何度も声をかける。

言いすぎたかもしれないと後で落ち込む。

でも、言わなければ進まない気もする。

そんな毎日の繰り返しの中で、「この子は怠けているのかな」と感じてしまうこともあるかもしれません。

でも、見た目にはすぐわからなくても、**子どもたちの多くは自分なりにがんばりたい、がんばらなきゃと思っています。けれど、思うようにがんばれないことがあります。**

その気持ちを理解し、どうすれば叶えてあげられるのかを、一緒に考えていきましょう。

こんなお悩みはありませんか？

学校に行きづらさがあるときに見られる、気になる様子

学校のことになると、急に空気が重くなる。そんなことはありませんか。

- ☐ 朝になると動けない
- ☐ 学校に行きづらい日や欠席が増えてきた
- ☐ 帰宅後にぐったりしている
- ☐ 学校の話になると表情が曇る

check!



こうした様子があると、親としては「このままでいいのかな」「休ませていいのかな」「どう声をかけるのが正解なんだろう」と不安になることもあると思います。不登校や学校に行きづらい子の中には、自分の中で「こうありたい」「こうあるべき」という思いが強く、思うようにできない自分とのギャップに苦しんでいる子もいます。

本当はちゃんとやりたい。できる自分でいたい。周りと同じようにしたい。

そう思っているのに、それがうまくできない。

その積み重ねの中で、疲れ切ってしまうこともあります。

こういったことは、何かをしたからすぐに変わるものではありません。

大丈夫、間違っていないです。

そのもどかしさや不安、いらだちは、子ども自身も感じているものです。そしてそれは、保護者の方がきちんと子どもに寄り添っているからこそ感じるものでもあります。だからこそ、その気持ちを抱えながら、子どもと一緒に少しずつ進んでいくことが大切です。

その背景にあるものとは？

**見えている困りごとの奥に、
本人にも整理しきれないやりにくさがあります**

子どもの困りごとは、外から見える様子だけではわからないことがあります。

たとえば、

- ☐ 朝になると動けない
- ☐ 宿題に取りかかれない
- ☐ 忘れ物やミスが続く
- ☐ すぐイライラしたり落ち込んだりする

check!



——といった様子の奥に、本人の中ではさまざまなやりにくさやしんどさが重なっていることがあります。

「ちゃんとしたのにできない」

「思うようにいかない自分が苦しい」

という気持ちがあるかもしれません。

あるいは、手順を考えるだけで疲れる、文章だけでは理解しづらい、一人で解くと解き方が曖昧になるなど、特性によるやりにくさが背景にあることもあります。

目に見える行動だけを見ると、怠けや甘え、反抗のように見えてしまうことがあります。だからこそ、**本人の声や普段の様子を丁寧に見ながら、その子に合った方法を一緒に考えていきます。**

保護者の方へ、いちばん伝えたいこと

保護者の方にも毎日笑顔で、幸せでいてほしい

子どもの困りごとが続くと、保護者の方は気づかないうちに多くのものを背負いがちです。

何度言っても伝わらない。

朝が来るたびに緊張する。

学校とのやりとりが増える。

仕事や家事、自分の生活との両立もしんどい。

そんな中で、「自分の関わり方が悪いのでは」「もっと頑張らなければ」と思ってしまう方も少なくありません。

ただ、そうやって頑張っているうちに、自分の余裕や元気が少しずつ削られてしまうことがあります。

皆さんの子どもを思う深い愛情は、とても素敵で大切なものです。でも、それと同じくらい、皆さん自身のことも大切にしていよいものです。

ご自身の時間や安心、生活の余白を削り続けることが、唯一の支え方ではありません。Utaka は、お子さまと保護者の方が毎日笑顔で過ごすための手助けができる場所でありたいと考えています。



お子さんの様子を整理してみる

困りごとは、どんな場面で起きやすいですか？

困りごとは、いつも同じように起きるとは限りません。まずは、どんな場面で起きやすいかを見てみましょう。場面が見えてくると、何に負担がかかっているのかも少しずつ分かりやすくなります。

たとえば、次のような場面はありませんか。

- ☐ 学校に行く前や学校から帰ったあと
- ☐ 宿題やテスト勉強を始めるとき
- ☐ 文章問題に取りかかるとき
- ☐ 同級生と一緒にいるとき

check!



同じ「手が止まる」「イライラする」「やりたがらない」でも、どの場面で起こりやすいかによって、その子が苦手としているものが見えてきます。

ここで大事なのは、「うまくできていないこと」だけを見るのではなく、“**どんな場面で困りやすいか**”を知ることです。

特に気になる場面

 自由に書きこんでみましょう

お子さんの様子を整理してみる

お子さんにとって今日はどんな一日でしたか？

困った様子が出る前には、子どもの中で何かしらの負担やきっかけが積み重なっていることがあります。そのため、困りごとそのものだけでなく、その日どんな一日だったかを見てもみることも大切です。

たとえば、こんなことはありませんか。

- ☐ 先生や友達とのやりとりで気を遣いすぎたり、言われたことを引きずったりしている
- ☐ 部活や宿題、友達付き合いに学校行事が重なって、頭の中がいっぱいになっている
- ☐ 学校の授業でとても疲れている
- ☐ 何から始めればいいのか分からず、気持ちばかり焦っている

check!



このようなしんどさややりにくさが積み重なって、困った様子につながるがあります。ここで見たいのは、**本人の気持ちだけではなく、どんなことが影響を与えていそうかです。**

影響を与えていそうなこと

 自由に書きこんでみましょう

お子さんの様子を整理してみる

そのとき、どんな行動が出ていますか？

同じようにしんどさがあっても、出方は一人ひとり違います。ここでは、実際にどんな行動が出ているかを見てみましょう。

たとえば、こんな様子はありますか。

- ☐ 手が止まる
- ☐ 「分からない」と言って止まる
- ☐ イライラしたり泣いたりする
- ☐ 席を立つ、別のことを始める
- ☐ 「やらない」「行かない」と強く言う

check!



見えている行動だけを切り取ると、「怠けている」「ただ癩癪を起こしているだけ」と見えてしまうことがあります。でも実際には、しんどさややりにくさが、その子なりの行動として表れていることも少なくありません。

ここで大事なのは、「**よくない行動**」と決めることではなく、“**困ったときに、この子はどんな行動が出やすいのか**”を知ることです。

出やすい行動

自由に書きこんでみましょう

お子さんの様子を整理してみる

そのあと、周りはどう対応していますか？

行動のあとに、周りがどう対応しているかを見ると、その行動が続きやすくなる流れが見えてくることがあります。対応の良し悪しを決めるためではなく、何が起きているかを整理するために見てみましょう。

たとえば、こんなことはありませんか。

- ☐ 「学校に行きたくない」と言うと、
無理に行かせようとするが、部屋に閉じこもるので学校を休ませる
- ☐ 宿題や自習が終わるまでスマートフォンやゲームを預かるが、
いつまで経っても終わらずケンカになる
- ☐ できるようになるまで、何度も繰り返し書かせたり読ませたりする
- ☐ お友達との正しいコミュニケーションについて話し、
子どもが困らないよう家でも厳しく指導する

check!



こうした対応は、その場を何とかしようとして起きていることがほとんどです。ただ一方で、その対応によって本人がさらに苦しくなったり、同じことがくり返されたりすることもあります。**流れが見えると、本人も周りも少し楽になるためのヒントが見つかりやすくなります。**

〔整理メモ〕

 自由に書きこんでみましょう

困りごとが起きやすい場面

影響を与えていそうなこと

出やすい行動

そのあと周りがしている対応

気づいたこと

家庭でできること

① 必要な時に、必要なことを、必要なだけする

困りごとが続くと、大人はつい『今のうちに全部伝えておこう』『分かるまで説明しよう』としやすくなります。

でも、子どもが知りたいことや今必要としていることよりも、大人が言いたいことの方が多くなると、かえって伝わりにくくなる場合があります。

良かれと思って細かく説明しすぎることもありますし、逆に『これで伝わるよね』と短くしすぎて、言葉が足りなくなってしまうこともあります。

大切なのは、必要な時に、必要なことを、必要なだけ伝えることです。

今その子が知りたいことは何か。

今その子が一人でできるために必要な情報は何か。

そこに合わせて、短く、分かりやすく伝える方が、結果として伝わりやすくなります。

全部きれいに伝えようとしなくても大丈夫です。

まずは一つ、今必要なことだけを伝える意識から始めてみるだけでも十分です。

家庭でできること

② 基本の優先順位と『これだけでOK』を持っておく

何をどう進めればいいのか分からない子にとっては、『順番が分からない』ことそのものが大きな負担になります。

特に中学生になると、部活、宿題、テスト勉強、友達付き合い、学校行事などが重なり、時間も気力も足りなくなりやすくなります。

そんなときは、**基本の優先順位を決めておくことが助けになります。**たとえば、『今日はまず学校の提出物を先にする』『テスト前は提出物より確認問題を優先する』など、その子に合った基本の流れを決めておくイメージです。

ただし、優先順位に縛られすぎると、『今日はもう無理』という日まで苦しくなってしまいます。

だからこそ大切なのは、『**今日はこれだけやればとりあえず OK**』という逃げ道を、**本人も保護者の方も持っておくこと**です。

全部の日を同じように回そうとしなくて大丈夫です。

基本の形を持ちながら、しんどい日は小さくする。その方が長く続けやすくなります。

家庭でできること

③ 勉強は工程を細かくして、一つずつ進める

勉強がしんどい子の中には、『やり始めたら最後までやらなければならない』と思うだけで疲れてしまう子がいます。

でも実際には、宿題をやるにも、カバンからテキストを出す、今日やることを調べる、テキストを開く、最初の問題を見る、といくつもの工程があります。

そのため、『宿題をやる』を一つの大きなかたまりとして考えるのではなく、**工程を細かくして考える**方がやりやすくなることがあります。

たとえば、『まずテキストを出したら OK』『次は開いたら OK』というように、一つできたらまず区切る形です。

そうすると、声もかけやすくなりますし、褒めるポイントも見つけやすくなります。本人にとっても、『テキストを開くだけならやるか』と思いやしくなります。

大切なのは、**一気に最後までやらせることなく、進めるための一歩を小さくすること**です。

家庭でできること

④ 学校に行きづらいときは、先回りしすぎない

学校に行きづらさがあるとき、保護者の方は『その子にとって一番いい方法を早く見つけなければ』『困らないようにしてあげなければ』と頑張りやすくなります。でも、本人にとっては、その『一番いい方法』が大きすぎて、かえってしんどく感じることもあります。

今の状態が快適なら、それでいいときもあります。

大切なのは、**保護者の方が答えを先に用意することよりも、子どもが『自分の気持ちは尊重されている』『素直に話しても大丈夫』と感じられること**です。

その安心があると、現状を変えたくなったときに、子どもの方から『こうしたい』『今こういうことが不安』と伝えてくれることがあります。

そのサインを見逃さないことが大切です。

そこに至るまでが本当に苦しいのですが、ずっと先回りし続けるより、その方が結果として保護者の方もつらくならず、自分の人生を生きやすくなります。

すぐに変えようとしなくても大丈夫です。

まずは、『この子が自分から話せる安心を持てているか』を大切にしてみてください。

気にかけていてほしいこと

子どものことと、自分のことを少し分けて考えてみる

困りごとが続くと、保護者の方は「この子を何とかしなければ」「自分が頑張らなければ」と、少しずつたくさんのものを背負いやすくなります。

それだけ子どものことを大切に思っているからこそであり、その気持ちはとても自然で、大事なものだと思います。

でも、子どもは保護者の方とは別の一人の人間です。子どもがうまくいかないことが、そのまま保護者の方の価値になるわけではありません。子どもが頑張れたことも、子ども自身の大切な歩みです。

子どもには子どもの人生があり、保護者の方にも保護者の方の人生があります。その二つは近くにあっても、決してひとつに重なり合ってはいません。

だからこそ、**子どもの人生に責任を負いすぎないこと、自分と子どもの境界線を少しずつ持つことも大切です。**

家の中で困ることや、自分に影響があることには向き合いながら、それ以外のことは「助けを求められたら一緒に考えよう」という距離感でもよいのだと思います。

あなたも子どもと同じくらい大切です。子どものことを思う気持ちと同じくらい、自分の安心や暮らしも大切にしていいます。



保護者の方のセルフチェック

今、家庭の中で何を抱えていますか？

ここまで、子どもの困りごとがどんな場面で起きやすく、どんな流れになっているかを見てきました。

次に見てほしいのは、その中で、保護者の方自身が何を抱えているかです。

子どもの困りごとが続くと、気づかないうちに、さまざまな負担を一人で背負い続けていることがあります。

たとえば、こんなことはありませんか。

 当てはまる項目にチェックを入れてみましょう

気持	☐ ずっと気を張っている ☐ 不安が続いている ☐ 罪悪感がある ☐ つい怒ってしまって苦しい ☐ 先が見えず焦る
時間	☐ 朝の対応にかなり時間がかかる ☐ 学校との連絡や調整が増えている ☐ 宿題や見守りに多くの時間を使っている ☐ 自分の時間がほとんど取れていない
労力	☐ 声かけを何度も繰り返している ☐ 段取りや準備をほぼ全部支えている ☐ 毎日同じことにエネルギーを使っている
お金や頼れる人	☐ 送迎や利用料などの負担がある ☐ 気軽に相談できる相手が少ない ☐ 結局自分が一人で何とかしている感じがする

ここで大事なのは、『これくらい普通』と飲み込まず、自分が何を抱えているかを見る形にすることです。

保護者の方のセルフチェック

今のやり方は、続けられる形ですか？

子どものために頑張ることは大切です。

でも、今のやり方が長く続けられる形かどうかは、別の視点で考える必要があります。

たとえば、次のように考えてみてください。

 今の状態に近いもの、少し気になるものにチェックを入れてみてください。

- ☐ この状態があと3か月続くと、少ししんどい気がする
- ☐ 睡眠や食事、仕事に少し影響が出ている
- ☐ 自分が調整役をし続けている感じがある
- ☐ 休める時間、気を抜ける時間が少ない
- ☐ 子どものために、自分の生活や安心を後回しにしている感じがある



※ チェックが多いときは、今の支え方を少し見直すサインかもしれません。

子どものために動くことと、自分を削り続けることは同じではありません。

今のやり方が続けられない形になっているなら、それは『**頑張りが足りない**』という**ことではなく、やり方そのものを見直す必要がある**サインかもしれません。

支えることは大事です。

でも、続けられない支え方は、保護者の方も子どもも苦しくなりやすいのも事実です。

メモ

 自由に書きこんでみましょう

保護者の方のセルフチェック

あなた自身のことも、少し思い出してみてください

ここで一度、子どものことだけではなく、あなた自身のことも少し思い出してみてください。子どものことで悩み続けていると、自分が何を好きだったのか、何をすると少しほっとできるのかを考える余裕がなくなってしまうことがあります。

でも、本当はあなたにも、大事にしてきた時間や気持ちがあったはずです。

たとえば、**以前はどんなことが好きでしたか / どんな時間があると、気持ちが落ち着いていましたか / 「今日は少しよかった」と思える日は、どんな日ですか**

いきなり理想の毎日を考えなくても大丈夫です。まずは、少しほっとする感覚を思い出することからで十分です。あなた自身の気持ちや時間も、子どもと同じくらい大切にしていよいものです。今の負担を、見える形にしてみましょう。

ここまで読んで、ご自身がどのくらい負担を抱えているかを、ざっくり見える形にしてみましょう。**正確に測るためではなく、「今の私は、どこに負担が集まっているのか」に気づくためのものです。**

	小 ← [負担] → 大
● 気持ち (不安 / 焦り / 罪悪感 / 怒ってしまう苦しさなど)	0 1 2 3 4
● 時間 (朝の対応 / 見守り / 学校連絡などに取られる時間)	0 1 2 3 4
● 労力 (声かけ / 段取り / 付き添い / 調整などに使うエネルギー)	0 1 2 3 4
● お金 (送迎 / 利用料 / 生活面での負担など)	0 1 2 3 4
● 頼れる人 (気軽に相談できる相手がいるか / ひとりで抱え込んでいないかなど)	0 1 2 3 4

 当てはまる数字に、○をつけてみましょう

[今の私の整理メモ]

今いちばん負担が大きいこと

できれば少し手放したいこと

誰かに頼れたら軽くなりそうなこと

今の私に必要そうなこと

※ 複数の項目で『かなり負担がある』と感じるときや、一つでも『もう限界に近い』と感じるときは、頑張り足りないのではなく、ひとりで抱え続けなくてよいサインかもしれません。

事例

ここからは、Utaka で実際にご相談いただいたケースをもとにした事例をご紹介します。

事例①「私のせいではなかった」と分かって、少し救われたお話

あるお子さんは、昔から感情的になりやすかったり、そっかしいところがあったりしました。けれど、周囲からは「男の子だから普通だよ」「うちも昔はそうだったよ」と言われることが多く、保護者の方も「自分が考えすぎなのかもしれない」「私をもっとちゃんとできればいいのかもしれない」と感じていたそうです。

その後、中学生になってからやはり心配が強くなり、Utaka の学習支援に通い始めました。

関わりを続けていく中で、学習や日々の様子、気持ちの揺れ方などを丁寧に見ていくと、単なる性格や甘えではなく、本人の中に特性由来のやりにくさがあることが少しずつ見えてきました。

指導では、説明をできるだけ短くし、一度に解く問題の量を調整しました。

解き終わったらすぐに丸つけを行い、やる気が途切れないようにしました。

また、解法までの工程が多い問題や、複数のルールを同時に使う問題では、こちらで手順や要素を細かく分け、まずステップ 1 を理解・定着してからステップ 2 に進む形で進めました。

本人が感情的になりすぎないようにしながら、解き方が曖昧なままにならないよう支援していきました。

しばらく通った後の面談で、保護者の方は

「私のせいじゃなかったんだ」と話されました。

Utaka では、継続して関わる中で、その子のやりにくさや苦しさを丁寧に見ていき、一人ひとりに合った指導や学び方を提案していきます。

事例

事例② 信頼関係が育つ中で、安心できる場所へ

あるお子さんは、最初のお試しでは「毎日フリースクールに通いたい」と話していました。

ただ、実際には気分が乗らない日があったり、うまくいかなかったことや、分かってもらえなかったと感じたことを言葉にできず、行きたくなくなることもありました。

その都度、保護者の方とも相談しながら、「何が嫌だったのか」「どうすると安心しやすいのか」をひとつひとつ確認していきました。

そして、本人の中に「ここなら大丈夫」「この人なら分かってくれる」という安心が少しずつ育っていきました。そのうち以前ほど「ちゃんとしなきゃ」と思いすぎず、「これでもいいか」と思える場面も増えていきました。

フリースクールで過ごす時間や指導員と会うことが、本人にとって楽しく安心できるものになり、1年ほど経った頃には、自分ひとりで通えるようにもなりました。その後、本人の方から「学校にも通いたい」と話すようになり、保護者の方や学校とも連携しながら進めていく中で、毎日学校に通うようになりました。

Utaka では、まず本人が安心できる関係や場所をつくることを大切にしています。そこから、次の一步につながるがあります。

今、相談してもよい場所です

「こんなことで話していいのかな」と思ったときに

ここまで読んでくださった方の中には、「うちも少し相談した方がいいのかもしれない」と思いながらも、「でも、まだ相談するほどではないのかもしれない」「何をどう話せばいいのか分からない」と迷っている方もいるかもしれません。

あるいは、「こんなことで相談していいのだろうか」「大したことないと思われないうだろうか」「相談したら、何か決めなければいけないのではないかと、不安になって立ち止まっている方もいると思います。

Utaka は、困りごとが大きくなってからでないと行けない場所ではありません。『少し気になる』『このままでいいのか分からない』『家庭だけで抱えていていいのか迷う』、そんなときでも相談してよい場所です。

最初から『この子はここに当てはまる』『このサービスを使うべき』と決めるのではなく、今どんな困りごとがあり、どこに負担が大きく、何を今すぐ決めなくてよいのかを見ながら、最初の一步を一緒に考えていきます。

たとえば、学習のつまづきが大きいときは、どこで止まりやすいのか、どんな説明や進め方が合うのかを見ていきます。

学校への行きづらさが強いときは、まずはお子さんが家や家以外の場所でも安心して過ごせることを大切にしながら、本人の負担やペースに合わせて希望を叶える方法を考えていきます。

Utaka では、『今この子に必要なのは何か』『何を今すぐ決めなくてよいのか』『どこからなら始められそうか』を見ながら、一人ひとりに合う方法を考えていきます。

相談したからといって、すぐに何かを決めなければならないわけではありません。まずは今の様子を整理し、その子に合いそうな方法を一緒に見つけていくところから始めます。



Utakaが大切にしていること

必要な時に、必要なことを、必要なだけ

Utaka が大切にしているのは、その子をよく見て、その子に合う方法を考えることです。

必要な時に、必要なことを、必要なだけ行うこと。

先回りしすぎず、でも一人にしすぎず、本人の気持ちやペースを大切にしながら関わっていくことを大切にしています。

子どもは、なかなか大人の思い通りにはなりません。また、社会も日々変わっていき、私たちが思っていた正解が、この先もそのまま通用するとは限らない時代です。だからこそ、「こうすべき」「何とかしなければ」と思いつめ過ぎず、その子の幸せは何か、その子が今どこで苦しんでいるのか、というところから、ひとつずつ一緒に考えていきたいと思っています。

また、子どもだけでなく、保護者の方も同じように大切な存在です。子どものことを思って頑張るあまり、保護者の方が自分を削り続けてしまわないように、保護者の方のしんどさや迷いにも丁寧に耳を傾けます。

保護者の方にも、子どものことと同じくらい、ご自身の人生や安心を大切にしてほしいと思っています。子どものために頑張ることと、自分の人生を大切にすることは、反対ではありません。

Utaka は、全部を一気に変える場所ではありません。安心できる関係や場所を土台にしながら、その子が『これならやれそう』『ここなら話しても大丈夫』と思える小さな一歩を一緒につくっていく場所でありたいと思っています。

そして、保護者の方にとっても、『一人で抱え込まなくていい』『いつでも相談していい』『子どものことを大切にしながら、自分の人生も大切にしてい』と思える場所でありたいと考えています。

よくあるご質問

Q1 相談だけでも大丈夫ですか？

はい、大丈夫です。Utaka は、最初から何かを決める場所ではありません。今どんなことが起きているのか、どこに負担が大きいのか、今すぐ決めなくてよいことは何かを一緒に整理するところから始めます。「まず話せてよかった」と言われることもあります。

Q2 子ども本人が来られなくても相談できますか？

はい、大丈夫です。最初は保護者の方だけでご相談いただくこともあります。お子さんがまだ動けないときや、本人が来ることに抵抗があるときでも、今の様子を一緒に整理していくことはできます。

Q3 どのサービスに申し込むか決めていないのですが大丈夫ですか？

はい、大丈夫です。最初から「このサービスが必要」と決めて来ていただく必要はありません。Utaka では、今の困りごとやお子さんの様子を見ながら、何が合いそうか、今すぐ決めなくてよいことは何か、どこから始めると無理が少ないかを一緒に考えていきます。

Q4 相談したら、すぐに利用を決めなければいけませんか？

いいえ、すぐに決める必要はありません。話をしてみて、「今は相談だけで十分だった」「もう少し家で様子を見たい」と感じることもあります。その場合は、その時点での整理を持ち帰っていただいても大丈夫です。

Q5 すごく困っているわけではないのですが、相談してもいいですか？

はい、そんなときこそご相談ください。Utaka は、困りごとが大きくなってからでないと行けない場所ではありません。「少し気になる」「このままでいいのか迷う」「家庭だけで抱えていていいの不安」そんな段階で相談していただくことにも意味があると考えています。実際に、「もっと早く知っていれば、あんなに一人で抱え込まなくてよかったかもしれない」と言われることもあります。

ひとりで抱え込まず、まずは今の様子をお聞かせください

子どものことで悩んでいると、

「まだ相談するほどではないかもしれない」

「まずは家で頑張った方がいいのかもしれない」

「何を話せばいいのか分からない」

と迷うことがあると思います。

でも、Utaka は、困りごとが大きくなってからでないと相談できない場所ではありません。

少し気になる。

このままでいいのか迷う。

家庭だけで抱えていていいのか不安。

そんな段階でも、今の様子を一緒に整理することには意味があります。

● お悩み別のご相談

まずは「お悩み別サービスページ」から、今のお悩みに近いページをご覧ください。
必要なサービスや体験・ご相談につながりやすいように整理しています。



[お悩み別サービスページ]

ユタカ

Utaka について

Utaka は、創設以来 10 年にわたり、学習支援やフリースクールを通して、

子ども一人ひとりに合う方法を保護者の方と一緒に考えてきました。

学習のつまずき、

学校への行きづらさ、

発達特性やその子らしさに合う関わり方など、

ご家庭だけでは抱えきれない悩みを一緒に整理していきます。

保護者の方のみのご相談も可能です。

● 直接の連絡・お問い合わせをご希望の方

電話：054-291-4155

(受付時間：月～金曜日 13:00 ～ 20:00)

メール：info@u-taka.org



お問い合わせ

