

もくじ

はじめに 2



●巻頭マンガ

最近 勉強がよくわからない（ソウタの場合） 6

とも 友だちがなかなかできない（みかの場合） 7

クラスのふんい気が悪い（ゆりの場合） 8

まい にち 毎日いそがしすぎて、つかれちゃった（タクヤの場合） 9

「こども基本法」を知っていますか？ 10

これって不登校？ 12

「なんで学校に行かないの？」 14

みんな、いま何しているかなあ 16

つかれたら休まなきゃ 18

がっこう 行くのは権利なんだ 20

がっこう つらいのは成長のあらわれ？ 22

きょうしつ 教室でなくても勉強はできるよ 24

がっこう いがい 学校以外にも学びの場はある 26

はなし 話をきいてくれるおとなはきっとそばにいる 28

あなたはあなたのままでいい 30

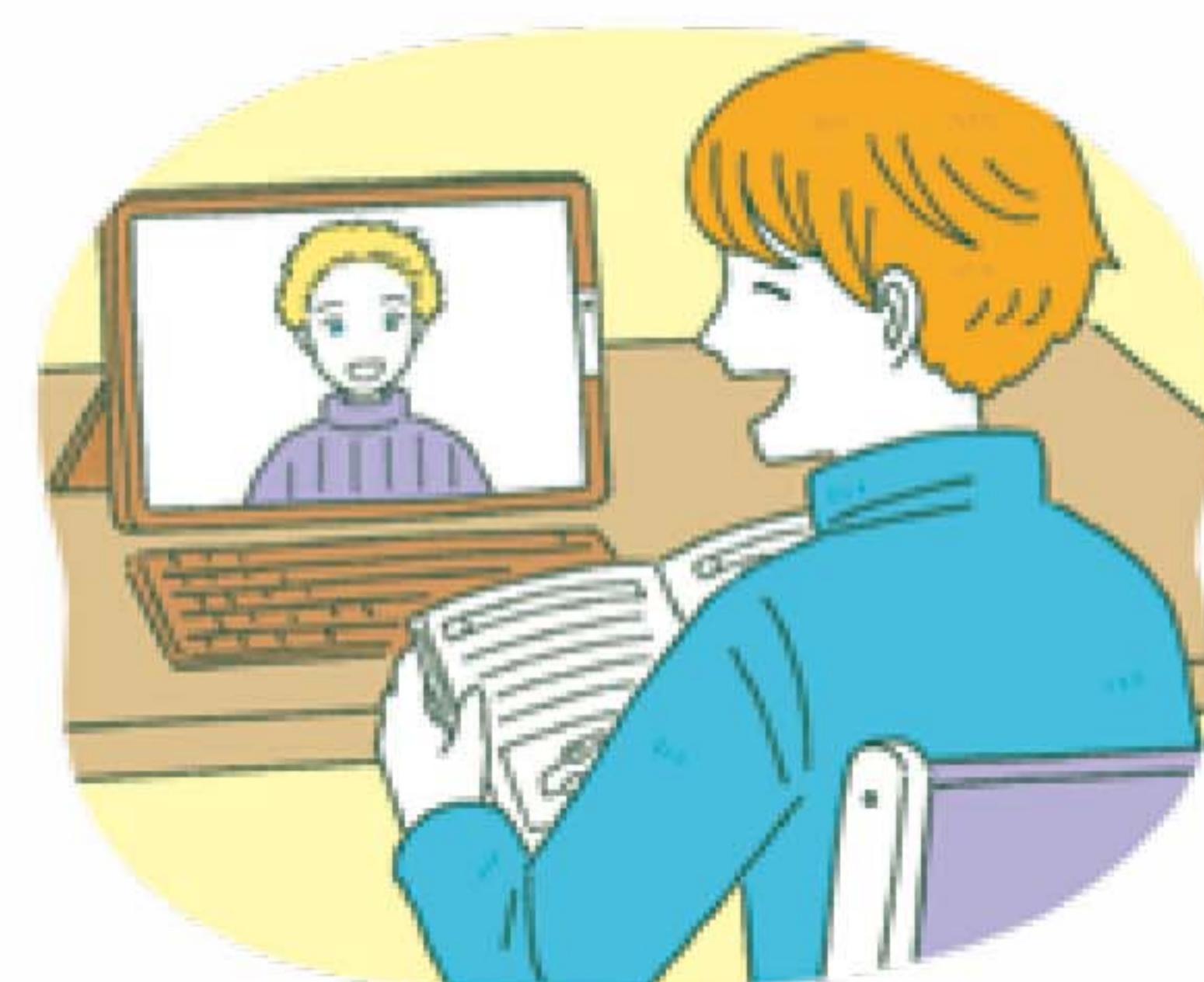
とも もし友だちが不登校になったら 32

じぶん 不登校になるかもしれない 33

きみの居場所を見つけよう 34

こどもの権利条約を知ろう 36

おし 教えて！「こども基本法」 38



この本の見方

この本は、いくつかのパートに分かれています。

6ページから9ページまで
身近な事例を4つのマンガで
しゃうかいしています。

10ページから33ページまで

絵を大きくあつかった、
見開きで1テーマの
ポイント解説です。
24ページでひとつの流れになっています。

34ページから39ページまで

情報のページです。
相談場所のしゃうかい、
「子どもの権利条約」のしゃうかい、
「こども基本法」のしゃうかい、
などがあります。

最近勉強が
よくわからない
ソウタの場合



とも
友だちが
なかなか
できない
みかの場合



つかれたら休まなきや

心とからだが回復するには、まずゆっくり休むことが必要です。

休むことも大切な権利

学校に行けないのは、それまでがんばりつづけて、心とからだがつかれはててしまったからではないでしょうか。
つかれたときには、まず休むのがいちばんです。

子どもの権利条約

休むことは子どもの大切な権利のひとつとされています（31条）。学校を休むことは悪いことではありません。



よく休み、食事をとる

しっかりすいみんをとり、ごはんを食べる。
どうしてもねむれなかったり、
食欲がわからなかったりするときは、
家人の人といっしょに医師に相談するのも
ひとつ的方法。

エネルギーがわいてくる

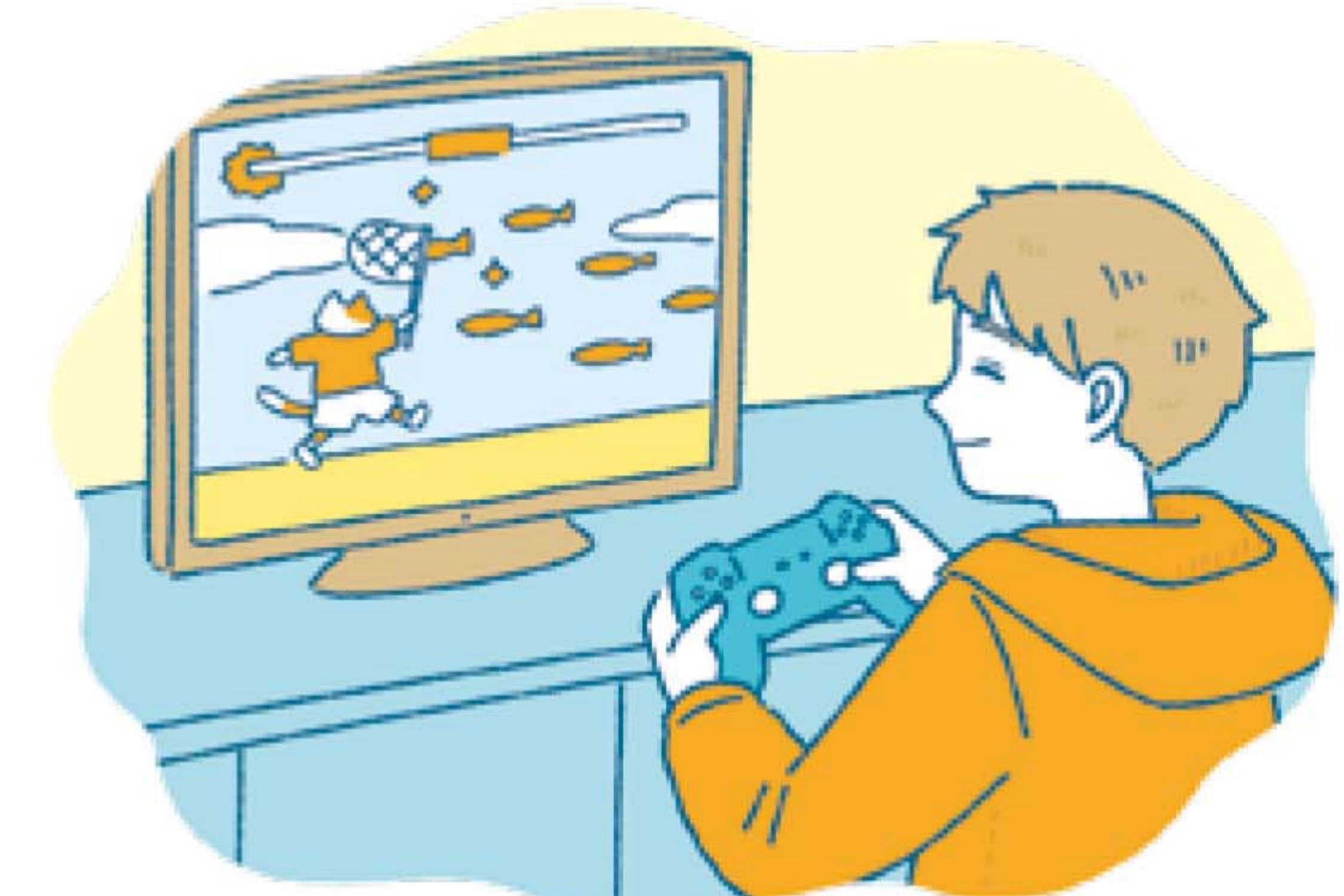
学校からはなれてのんびりしたり、好きなことをする時間をとったりすると、心やからだが元気になってきます。

早く学校に行かなきやとあせる必要はありません。無理せずできることや、興味のあることを少しずつやりながら、ゆっくりこれからのことを考えてみましょう。



本を読んでみる

本を読むと、学校では会うことができない人の考えにふれたり、広い世界を知ったりすることができるよ。



好きなことをする

ゲームをしたりマンガを読んだり、自分が楽しいと思うことをしてみよう。リラックスできるよ。



できるお手伝いをする

できそうなことでいいので、家のお手伝いをしてみよう。よろこんでもらえると、自信になるよ。



散歩をしてみる

外の空気や日に当たると、からだのリズムが整ってくるよ。