

帯広市内の相談窓口/居場所など

※2025年11月時点/最新の情報は各機関にお問合せください

帯広市教育委員会

教育支援センター

専任の教育相談員を配置して、いじめや不登校などお子さんの教育に関わる相談などをお受けしています。相談の方法は電話相談と、お越しいただく面接相談があります。

- 相談窓口…学校教育指導課
(市庁舎8階、0155-25-2595)
- 相談時間…月曜日～金曜日、9時～17時
(祝日、年末年始を除く)

小・中学校の 教育相談員



教育支援センター ひろびろ



ひろびろ チョイス



えみな(フリースクール)

- 利用時間: 週5～週1日の選択制 ※午前のみ午後のみなど可
- 場 所: 星槎国際高等学校 帯広学習センター
- 対 象: 小学4年生から中学3年生
- 料 金: コースによって異なります
詳細はHP又はお電話でお問合せください
- 問合せ: 0155-22-3830
星槎国際高等学校 帯広学習センター



自由学舎クラムボン(フリースクール)

- 利用時間: 月～金曜日10時～15時
※第4木曜日のみ13時30分まで。利用時間内であればいつ来ても、いつ帰っても構いません
- 場 所: 帯広市東3条南27丁目4番地
- 対 象: 小学生～高校生
- 料 金: 1日1,700円
※年会費3,000円/月間負担上限額 20,000円
- 問合せ: 090-5077-2724



アトリエスペース(フリースペース)

- 利用時間: 毎週 月曜日 9:30～14:30
月曜日が祝日の場合は翌日火曜日
- 場 所: ぷれいおん・とかち
- 対 象: 小学1年生～高校生
- 料 金: 無料
- 問合せ: 0155-36-0560
ぷれいおん・とかち



※専門家や不登校経験者による保護者相談を受け付けています(無料)

右記公式LINEからアトリエスペースの情報が受け取れます。見学や保護者相談のお問い合わせも、こちらのLINEにてお受けします



NPO法人地域子育てネットすくさぽ (学習支援など)

- 利用時間: 毎週1回(火曜日) 10:00～15:00
- 場 所: 市民活動プラザ六中3F
- 対 象: 帯広市内の小・中・高校生
- 料 金: 無料
- 問合せ: 050-8884-1098
sukusapo2020@gmail.com



はるにれの会(親の会)

- 開催日: 原則第2土曜日 18:00～22:00
毎月1回
- 場 所: とかちプラザ
- 参加費: 一家族 200円
- 問合せ: harunirenokai@yahoo.co.jp



十勝子どもの居場所・学びネットワーク 協議会 輪～む

帯広市内および十勝管内における不登校支援に関わる団体のネットワーク。様々な団体がイベントや居場所づくりなどを行っています。帯広市民の方も利用できる、十勝管内の居場所や相談先を紹介しています。



お子さんの登校のことで 困り感をお持ちの方へ

不登校・行きしぶりのある お子さんのサポートガイド



《発行》
2025.11



認定NPO法人 子どもと文化のひろば
ぷれいおん・とかち

〒080-2470
帯広市西20条南5丁目18-2
☎0155-36-0560
(平日/第2土曜日10時～15時)



独立行政法人福祉医療機構 社会福祉協賛助成事業

子どもが学校に行けないとき

「この先どうなるんだろう」
「子どもの人生は大丈夫かな」

子どもが学校に行かなくなると、親として不安になるのは自然なことです。「このまま怠けぐせがついてずっと行けなくなるかも…」と思って、説得や説教をしたり、強い態度で接したりすることもあるでしょう。

不登校はなまげや甘え、弱さではありません。

怠けているから、甘えているから、その子が弱いから学校に行かないのではなく、周囲の環境から起こる強い不安や負担、緊張で行けなくなっているのです。説得や強い態度は、子どもの不安をより大きくします。



周囲の大人の対応

まずは、大人が不登校についての知識を持ち、逆効果にならない関わり方を知ることが大切です

1. 理由を問いつめないで、そっと寄り添う

子どもが心配、なんとかしたいという気持ちから「どうして行かないの?」「何かあったの?」と理由を聞きたくなくなるかもしれません。でも、子ども自身はどう感じているでしょうか。「なぜ学校に行けないか、自分でも分からない」「うまく表現できない。言ってもきっと分かってもらえない」「行かなきゃいけないと分かっているけど、身体が動かない」など、子ども自身も言い難い複雑な思いを抱えています。大事なことは原因追及ではなく、「学校に行けない」気持ちを受け止めることです。

2. 言葉の伝わり方を意識してみる

周囲の大人から発せられる日常の何気ない言葉も、子どもの心に大きな影響を与えます。

●子どもの不安や負担を増やしてしまう言葉の例

「みんなも頑張ってるよ」「早くしなさい」
→うまくできない自分はダメなんだ (否定)

「この先どうするの」
→自分はどうなってしまうんだろう (混乱・不安)

●子どもの安心や自信、元気を増やす言葉の例

「今やれることをやればいいんだよ」「今の時期は意味があるんだよ」
→自分は今のままでいいんだ、今の時間は無駄じゃないんだ

「今まで頑張ったんだから辛い時は休んでいいんだよ」
→自分のことを認めてもらえた

難しいと感じる場合は、まずは不安や負担を増やしてしまう言葉を減らすことから始めてみてください

3. 干渉しすぎない

干渉が多すぎると、子どもは他人の目ばかり気にして自信を失うようになります。「自分は自分」「自分は大丈夫」と思えるようになるには、自分で選ぶ経験の積み重ねが必要です。大人は一步引いて、まかせ、ゆだねる姿勢を持ちましょう。



お守りのことば
「きっと大丈夫」



その他詳しい対応など紹介されています。ぷれいおん・とかちで冊子のお渡しもできます。数に限りがありますので事前にお問合せください。

『不登校・フリースクールQ&A』
発行：NPO法人北海道フリースクール等ネットワーク



回復はスモールステップで

まずは、家で元気になることから

家で元気がない状態から、いきなり学校やそのほかの場所に通うことは難しいもの。

家で元気になる
→ やりたいことが出てくる、増える
→ 会話が增える

その延長線上に、学校だったり、地域の居場所だったり、本人が決めた道があります。



親自身にもサポートが必要

子どもが不登校になると、子どものサポートは主に親に集中します。この状況を「真っ暗なトンネルの中にいるよう」と表現する親もいて、大変つらい状況が続きます。子どもの回復を支えるためにも、まずは親自身がサポートを受けることはとても大切なことです。

行政や民間による相談先は複数あります。遠慮やちゅうちょをせずに誰かに頼ることは、お子さんの回復のためでもあります。

親同士で話してみませんか？

「親の会」など、同じ境遇の親同士で話をするのもおすすめです。子どもの話はもちろん、不登校になった時に必要となる細かい情報を得られたり、家族や祖父母との関係、親自身の気持ちなど、似たような経験をされている人も少なくありません。否定されずに気持ちを分かってもらえる人に会い、気持ちを話すことでずいぶん楽になります。そのような場所や話せる人をぜひ見つけてください。

※相談先は、リーフレット外面をご覧ください