



待つことを選んだ親のための チェックリスト

焦りを手放し、自分が変わるために
～ 今日からできる小さな確認 ～



待つことを選んだあなたへ。

不登校のお子さんを前に、焦りが湧いてくるのは自然なことです。

このチェックリストで、自分を優しく振り返ってみてください。

完璧でなくても大丈夫。少しずつ親が変われば、家族全体が変わっていきます。

一緒に、ゆったり待っていきましょう。

1 「待つ」を妨げる行動をやめられているか？（やめたことチェック）

- 朝に「学校行きなさい」と声をかけてしまった
- 子どもの様子を他の子と比べて「うちの子は…」と考えてしまった
- 将来の不安（高校・進路・将来）を毎日考えてしまった
- 子どもの気持ちの変化を「早く決めなきゃ」と急かしてしまった
- 自分のイライラや心配を、子どもにぶつけてしまった
- 「普通の生活に戻さなきゃ」と焦って予定を詰め込んでしまった

💡 チェックが多いほど「待つ」をしっかり守れています。焦りが湧いたら「今は待つ時間」と自分に声をかけてみてください。

2 「待つ」を支える習慣をはじめられているか？（始めたことチェック）

- 子どもの「暇だなあ～」というサインを温かく見守れた
- 今日の子どもの「そのまま」肯定できた（気持ちのコロコロ変化もOK）
- 自分の時間（趣味・お茶・散歩など）を30分以上確保した
- 家族の会話で学校的话题を無理に避けず、自然に流せた
- 「待つ勇気」を選んだ自分を、1日1回褒めてあげた
- 子どもの良いところや小さな回復の兆しをメモした
- 深呼吸やストレッチで、自分の心を落ち着かせた

🌱 5個以上チェックできたら、親の変化が着実に始まっています！

3 親自身の心に変化を感じられているか？（内面的チェック）

- 焦りや不安が少し軽くなった
- 心に余裕ができ、笑顔や穏やかな気持ちが増えた
- 子どものペースを「信じられる」と感じる瞬間があった
- 自分の人生を主役に戻せている時間が増えた

家族全体の空気が、少し柔らかくなったと感じる

「待ったからこそ見える子どもの強さ」に気づいた

♥ 変化を感じ始めたら、それは大きな前進です。待つ時間は、親自身の成長の時間でもあります。

振り返りスペース（毎週使ってください）

日付： _____年__月__日

✨ 良かったこと・気づいたこと

🌱 次に試してみたいこと

スコア目安

やめたこと 多め 「待つ」実践中！自分を褒めてください。

始めたこと 5個以上 親の変化が加速中！この調子です。

心の変化を感じた 家族の回復が近づいています！



このチェックリストを1週間ごとに使ってみてください。

変化を感じたら、ぜひ X @gakkouniikanai で教えてくださいね。

同じように待っている親同士で、励まし合いましょう。

📖 ブログ更新情報や新しいチェックリストは、公式LINEでもお届け予定です。