

学校への「配慮のお願い」文例集（連絡帳・メール用）

そのまま写して、【 】の中をお子さんに合わせて書き換えるだけで使えます。（親子のこころの処方箋 | kokoro-navi.net）

文例1 | 連絡帳での小さなお願い（まず様子を共有したいとき）

いつもお世話になっております。最近、家で【朝に腹痛を訴える】ことが続いており、本人なりに緊張があるようです。学校でも気になる様子がありましたら、教えていただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。

ポイント：最初は「お願い」より「情報共有」から。先生を味方にする入り口です。

文例2 | 座席・環境の配慮

ご相談があり連絡いたしました。【音に敏感なところがあり、廊下側の席だとざわつきで集中が途切れやすい】ようです。可能な範囲で結構ですので、【前方の静かな席】をご検討いただくことはできますでしょうか。ご負担をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

ポイント：「可能な範囲で」を添えると先生も検討しやすくなります。理由→お願いの順で。

文例3 | 別室・保健室利用のお願い

本人と話し合い、【教室がづらくなったときに保健室で休ませていただけると】登校のハードルが下がりそうです。【づらくなったら自分からカードを見せる】などの方法も家で練習しています。養護の先生にもご共有いただけますと幸いです。

ポイント：家庭で準備していること（カード等）も書くと「丸投げ」に見えず協力を得やすいです。

文例4 | 宿題の量・内容の調整

家庭学習についてご相談です。現在【宿題に2時間以上かかり、癪癪や涙につながる】状態です。主治医からも【疲労をためない配慮】を勧められており、当面【漢字は半分の量】など調整をご検討いただけないでしょうか。学習が遅れないよう家庭でも工夫いたします。

ポイント：主治医・カウンセラーの言葉があると学校は動きやすくなります（診断がなくても「相談中」でOK）。

文例5 | 行事（運動会・宿泊行事など）の部分参加

【運動会】について本人と話し、【午前の演技のみ参加し、午後は見学】という形なら頑張れそうだと言っています。全員と同じ形でなく申し訳ありませんが、本人が「参加できた」と思える経験にしたいと考えております。当日の流れで気をつける点があればご教示ください。

ポイント：「全部休む/全部出る」の二択にしない。部分参加は立派な参加です。

使うときの3か条

- ①一度にお願いは1つまで（複数あるときは優先度の高いものから）
- ②「してもらえて助かったこと」は必ずお礼を返す（次のお願いが通りやすくなります）
- ③口頭で流れそうな大事な話は、連絡帳やメールなど「文字」で残す

※本文例は一般的な参考例です。学校の体制により対応可否は異なります。作成：児童思春期精神科看護師 星野レン（親子のこころの処方箋
kokoro-navi.net）