



Smilebaton

学校に行きづらさを抱える子どもの
「今」と「これから」を考える

保護者のためのガイドブック

CONTENTS

001 数字と声から見えてきた、不登校のこと
不登校・行き渋りを経験した子どもの保護者100人アンケート

005 学校に行けないことだけで、人生は決まらない。
不安ではなくピンチを見つめる、不登校との向き合い方
石井 しこう | 不登校ジャーナリスト

009 「学校に行けない」の背景にあるもの
小児科・児童精神科医と考える、子どもの困りごとの見つけ方
加藤 智美 | ころとそだちのクリニック あすなる院長

013 こんなとき、どう考えればいい？不登校をめぐる保護者の困りごとQ&A
松本 拓真 | 臨床心理士・公認心理師／
岐阜大学教育学部 学校教育講座教育心理コース 准教授

017 どこに相談したらいい？と思ったときの相談先マップ

021 学校に行く・行かないの二択じゃない
学び・居場所の選択肢

023 不登校支援の現場から考える
学校から離れて過ごすときにも大切な4つの経験
「学ぶ」「人と関わる」「自分について知る」「社会とつながる」
岩田 龍明 | 「学藝の森 CoE」スクールディレクター

027 中学卒業後は、どんな進路がある？

029 高校の選択肢の紹介
＜全日制高校×単位制＞ 立花高等学校
＜昼間定時制高校×単位制＞ 京都府立清明高等学校
＜通信制高校×単位制＞ 明蓬館高等学校
＜通信制高校×単位制＞ 飛鳥未来高校グループ

037 学校に行けない時間を、家族はどう歩んできたのか。
7人の保護者が語る、それぞれの不登校

045 保護者の「働く」に関する悩み、どう考える？

047 あの頃の私へ。今、あなたへ。

学校に行きづらさを抱える子どもの
「今」と「これから」を考える

保護者のためのガイドブック



子どもが学校に行きづらくなったとき、
「いつまで続くのだろう」

「勉強や進路はどうなるのだろう」

「この子の未来は大丈夫だろうか」と、

先の見えなさに不安を感じることがあります。

不登校のしんどさのひとつは、

「この先どうなるのか」という見通しを持ちにくいことです。

このガイドブックでは、不登校について知っておきたいことや、
経験した家族の声、相談先や学び・進路の選択肢などを、
一冊にまとめました。

届けたいのは、

「こうすれば大丈夫」という正解ではありません。

いろいろな選択肢や誰かの経験にふれることで、
今いる場所から、この先の景色が少し見えやすくなること。

そして、それぞれの家族が、

自分たちなりの一歩を選んでいけること。

この一冊が、学校に行きづらさを抱える「今」にも、
その先の「これから」にも、
少しでも希望と見通しを持つための
小さな地図になれますように。

不登校・行き渋りを経験した 子どもの保護者100人アンケート

≡ 100人いれば、100通り。それでも、重なる声がありました ≡

数字と声から 見えてきた、 不登校のこと

学校に行きづらい時期や行き渋りを経験した子どもの保護者100人に、アンケートを行いました。始まり方も、今の過ごし方も、困っていることも、その後の歩みも、一人ひとり違います。けれど、100人の声を重ねてみると、似た戸惑いや不安、支えになったものも見えてきました。「不登校とはこういうもの」という思い込みを少しほぐし、その中にあるさまざまな姿を知るために。100人の経験から見えてきたことを、数字と声でたどります。

【アンケート概要】 回答者：学校に行きづらい時期や行き渋りを経験したお子さんを持つ保護者100人／実施方法：インターネット経由／実施時期：2026年5～6月／実施主体：特定非営利活動法人スマイルパトン ※一部の設問は複数回答。割合ではなく人数で掲載しています

1

不登校は、「行く／行かない」だけでは語れない

「不登校」と聞くと、「学校に全く行っていない状態」を思い浮かべる人もいるかもしれません。けれど実際には、週に数日学校に通う子、別室で過ごす子、学校以外の居場所につながる子、以前は行きづらかったものの、今は通学している子など、その姿はさまざまでした。 ※複数回答のため、状態が重なっているケースもあります



今、お子さんはどのように過ごしていますか？〈複数回答〉



その状態も、ずっと同じとは限らない

一人の子どもの中でも、学校との距離のとり方は変わっていきます。休む、数日だけ登校する、別室で過ごす、学校以外の居場所につながる、再び通学する——。そのときどきの状況に合わせて、いくつかの過ごし方を行き来することもあります。「学校に行っているか、いないか」だけでなく、今どんな場所で、どんな過ごし方なら安心できるのか。そこまで見てみると、その子の「今」の状態が立体的に見えてくるかもしれません。

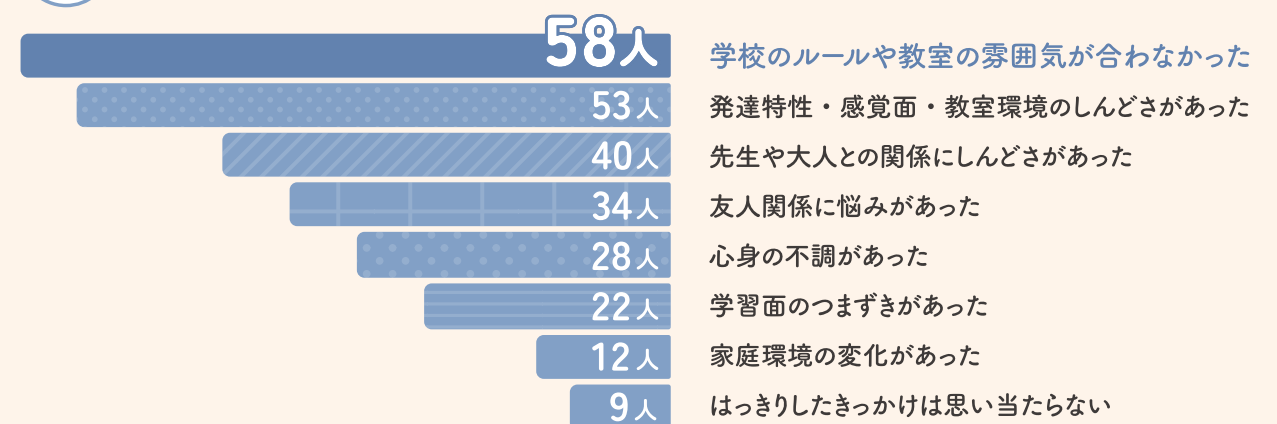
2

「これが原因」とは、簡単には言い切れない

「なぜ学校に行けないの？」と、その理由を知りたくなることがあります。けれど、アンケートでは、多くの保護者が複数のきっかけや背景を挙げていました。また、「はっきりしたきっかけは思い当たらない」と答えた人もいます。何が原因なのか、1つに絞れなかったり、明確には分からなかったりすることもあります。



思い当たるきっかけや背景は？〈複数回答〉



73人が、きっかけや背景として2つ以上の項目を選択

「友人関係」「発達特性」「教室環境」など、いくつかの要素が重なっているケースが多く見られました。「学校に行けない」という姿だけでは、その子が何に困っているのかまでは分かりません。

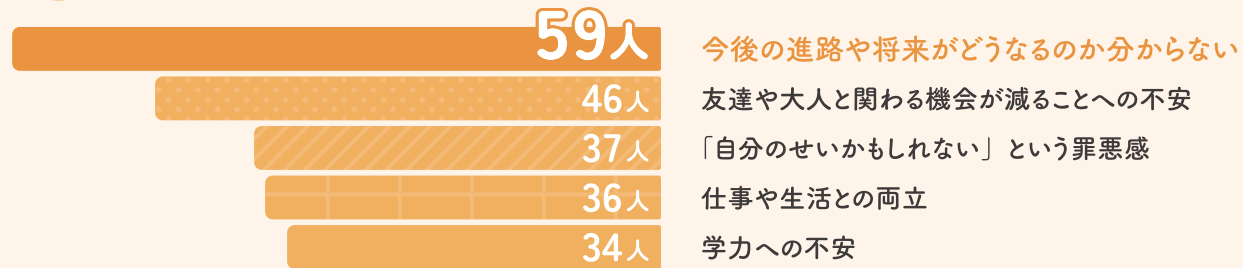
3

「この先どうなる?」という不安は、暮らしにも広がる

子どもが学校に行けなくなると、保護者の不安は「登校できるかどうか」だけにとどまりません。学力の遅れや進路への不安、人とのつながり、子どもとの関わり方、仕事、家計……。悩みは、家族の暮らし全体へと広がっていきます。

Q

保護者として、つらい／つらかったことは?〈複数回答・3つ以内〉



「この先がまだ見えない」は、珍しいことではない

「今後の進路や将来がどうなるのか分からない」という不安は、保護者のつらさとして最も多く挙げられました。では、実際に進路についてどのくらい見通しを持てているのでしょうか。

Q

進路について、今どのくらい見通しが持てていますか?



「全く見通しが持てていない」と答えた人は24人。一方で、「少し情報収集し始めた」「いくつかの選択肢は把握できている」など、進路の見え方にもさまざまな段階がありました。

Q

学校に行きづらくなって、働き方や生活に変化はありましたか?〈複数回答〉



子どものことだけではなく、家族の暮らしにも

子どもを支えようとする中で、保護者自身の生活や働き方が大きく変わるケースもあります。不登校は、子どもだけでなく、家族の暮らしにも関わる出来事であることが見えてきます。

4

景色が変わるきっかけは、人それぞれ

つらさや不安がある一方で、アンケートには、「助けになった」と感じた情報や言葉、少し気持ちが軽くなった瞬間について、さまざまな声が寄せられました。〈自由記述よりピックアップ〉

「一人じゃない」と気づけた

似た経験をしている人の存在を知ったことが、孤立感を和らげたという声がありました。

自分だけではない。いろいろなタイプはあるけれど、ゆっくり進むことはできる。実際に経験したお母さんに、そう教えてもらいました

同じような立場の人がこんなにたくさんいるんだ、と分かったことで、視野が広がりました

具体的な情報が、次の行動につながった

気持ちを支える言葉だけでなく、「次に何ができるのか」が分かる具体的な情報に助けられたという声もありました。

放課後等デイサービスの空き情報は、市役所よりママ友の方が詳しく。空いている小児科も教えてもらえて助かった

発達検査を受けたことで、関わり方のヒントになる情報が得られた。苦手なところも、はっきり分かった

相談先や制度、医療、居場所など、知ることによって初めて選べるようになることもあります。

子どもの見え方が変わった

状況そのものがすぐには変わらなくても、子どもの姿の捉え方が変わったことで、気持ちが少し楽になったという声もありました。

学校に行かないという選択を自分でしていることは、自分の意思がちゃんとある証

今は得意を伸ばすといい、と言われたこと

抜けないトンネルはない。スモールステップでいい。生きてるだけでいい

誰かにとって助けになった言葉が、そのまま別の家庭にも当てはまるとは限りません。それでも、子どもをこれまでとは違う角度から見るきっかけになることがあります。

転機は「学校に戻ったとき」だけではない

「転機になったこと」や「ほっとした瞬間」を尋ねると、再登校だけではない、さまざまな変化や出会いが挙げられました。

自分以外にも子どもの存在を認めてくれ、適切なサポートしてくれる支援者に会えたこと

夕方の学校からの電話に、子どもが怯えなくなった

自分がジムに通い始めたこと。自分の時間を持ってもいいのだと分かった

安心して過ごせる時間が増えること。頼れる人に出会うこと。保護者自身が、自分の時間や生活を取り戻していくこと。そんな変化も、家族にとって大切な転機になることがあります。

100人100通り。それでも、重なるものがある。

ここまでの数字と声から見えてきたのは、「不登校」とひとことで言っても、過ごし方も、悩みも、支えになったものもさまざまだということでした。誰かにとって助けになったことが、そのまま別の誰かにも当てはまるとは限りません。だからこそ、この冊子では一つの答えを示すのではなく、専門家の知見や経験した家族の声、相談先、学びや進路の選択肢など、さまざまな情報を紹介していきます。

今の自分たちに合う選択肢を見つけるために。まず、知ることから。



不登校

との向き合い方

不安

ではなく

ピンチ

を見つめる、

学校に行けないことだけで、人生は決まらない。

いし い
石井 しょうさん

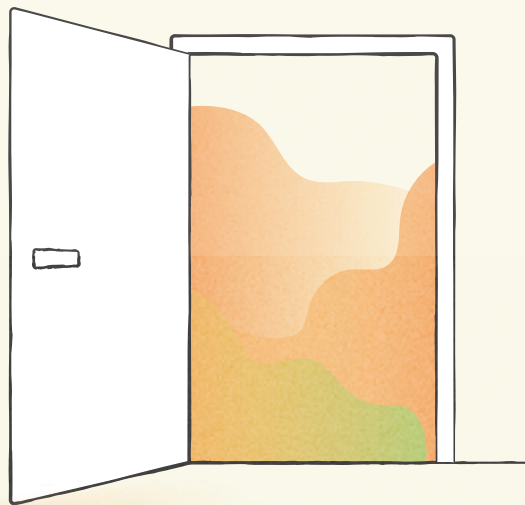
不登校ジャーナリスト



PROFILE

1982年東京生まれ。中2から不登校となりフリースクールへ。19歳からNPOで当事者・親ら400人超を取材し、樹木希林氏、小熊英二氏など識者にも取材。現在は講演・取材に加え「不登校生動画甲子園」「卒業式をもう一度」などを運営。Yahoo!ニュース個人で月間MVA2回受賞。著書・共著など11冊。

わが子が学校に行けなくなったとき、先の見えない不安を感じる保護者は少なくない。学びのこと、人との関係を築くこと、進路や将来のこと。考え始めるほどに、「このままで大丈夫なのだろうか」という思いが膨らんでいく。そうした不安と、どう付き合えばよいのだろうか。自身も中学生の頃に不登校を経験し、その後は『不登校新聞』の編集長として、現在は不登校ジャーナリストとして、長く不登校の当事者や保護者の声を聞き、情報を届け続けてきた石井しょうさんは、「学校に行けないことだけで、人生は決まらない」と語る。不登校の時間の中で、親子が追い詰められないための視点を石井さんに聞いた。



たった一つの情報に、救われることがある

——石井さんは不登校ジャーナリストとして、取材活動をはじめ、不登校に関する情報をさまざまな形で発信し、届ける活動をされていますね。

はい。講演やドラマの監修、不登校に関するメディアへの助言などを通して、情報を届ける活動をしています。最近では、不登校の子どもを支える保護者が使える制度についても整理して発信しています。不登校は、ある日突然始まることが多いものです。理由がはっきりしないまま子どもの体調が悪くなり、保護者も仕事を抱えながら、学校や相談先とのやり取りに追われていく。働きながら必要な情報を取りに行くこと自体が難しいんですね。だからこそ、保護者が必要な情報にたどり着けるようにすることは、とても大切だと感じています。

——石井さんが不登校に関する情報発信を続けている原点には、どのような思いがあるのでしょうか？

やはり、自分自身が不登校になった経験が大きいです。私自身は中学2年生の冬に不登校になったのですが、遡れば、小学5年生から始まった中学受験の経験がきっかけの一つになっていたように思います。ハードな受験勉強や受験の失敗を通して、「勉強ができない自分のような人間には価値がない」と感じてしまったんです。その後、中学校に入ってから次第に学校生活が合わなくなり、学校に行けなくなっていきました。当時は情報が本当に少なく、学校に行かなくなることは、先が全く見えない、暗闇の中に入ってしまったように感じるものでした。ただ私は、不登校になる前に、「フリースクールという場所がある」ということをたまたま知っていたんです。だから、自分が学校に行けなくなったときに「じゃあ、そこに行こう」と思えた。その情報が、一筋の光のように見えたんです。たった一つの情報に救われることがある。そうした実感が、私の原体験にあ

ります。だから今も、不登校に関する情報を届け続けています。

——石井さんは、不登校という状態をどのように捉えていますか？

不登校は、学校と子どもがミスマッチを起こしている状態だと思います。全ての子どもが今の学校の形に合う、という前提そのものが幻想なのではないでしょうか。学校に行けないことを「子どもが悪い」「親の育て方が悪い」と捉えるのではなく、その子にとって今の環境が合っていないのかもしれないと考えることが大切です。学校に戻すことだけを目的にするのではなく、その子が安心できる場所、学べる場所、人とつながれる場所を見つけていく必要があると思います。

——不登校になることで、子どもにはどのような困りごとが起こりやすいのでしょうか？

一番大きいのは、コンプレックスや劣等感だと思います。学校に行けていないことで、「自分は人より劣っているのではないか」と感じてしまう。周りからもそう見られているように感じ、自分を否定する理由にしてしまうんです。人間は、学校に行っていないでも行っていないなくても、うまくいかないことがたくさんあります。でも、そのたびに「自分が学校に行っていないからだ」「自分の人格や能力に問題があるからだ」と結びつけてしまうと、あらゆることが失敗経験になってしまいます。学力や社会性、協調性といったものは、学校以外の場所でも十分に学べます。けれども、「学校に行っていないとだめだ」という見方があることで、自分を根拠なく否定できてしまう。そのコンプレックスこそが、不登校の大きな苦しさにつながっているのだと思います。

——学校に行っていないと、学力や社会性が身につかないのではないかと心配する保護者も多いと思います。

その心配はよく聞きます。でも、実際には学校以外でも学べることはたくさんあります。私自身、フリースクールに通っていた人たちの同窓会で、不登校から20年、30年経った人たちと話す機会がありますが、そこでよく出てくるのは「思っていたほど苦勞しなかった」という言葉です。もちろん、苦勞が全くないわけではありません。就職の入り口で、学歴や経歴をどう捉えられるかによって苦勞する人もいます。一方で、小中学校の不登校経験は履歴書に書くものではないので、影響がなかったという人もたくさんいます。学校に行っていなかった経験を自分の言葉で語れるようになると、それがむしろ強みとして働くこともある。だから、不登校がその後の人生に一律にマイナスになるとは言えません。

——学校以外の場所での学びは、どのように育まれていくのでしょうか？

フリースクールなどでよく実践されているのは、本人の興味から学びを広げていく方法です。学校では、あらかじめ指導計画があり、「何を学んでもらうか」が決められています。一方でフリースクールでは、本人が楽しく過ごす中で何を学び、どのように成長しているのかをスタッフが見つけ、支えていくことが多いんです。「何をインストールするか」ではなく、「何がインストールされたのか」を見る。そんな感覚に近いと思います。だからこそ、生活の中で学んだことに気づき、自覚していくことが大事な学びになるのです。例えば料理もそうです。精神的に苦しいときは、クッキーやパンづくりのように、分量や手順がきっちり決まった作業の方が安心して取り組めることがあります。でも元気になるくと、お好み焼きのように、分量も焼き方もある程度「適当」で大丈夫なものも作れるようにな

一番苦しいのは、「学校に行っていない自分はだめだ」と思ってしまうこと



る。誰かが「これ食べない」と言えば、別の人に分ければいい。そうやって「まあまあ、このくらい大丈夫」と思えるようになることは、精神的な成熟でもあります。正解が一つではない中で、状況に合わせて調整したり、人と相談しながら進めたりできるようになる。そうした力は、学校以外の場でも育まれているのだと思います。実は社会に出ると、そうした力がとても大切になります。仕事では、誰も正解を知らない中でプロジェクトが始まるのがたくさんありますよね。不登校やフリースクールの中で学んだことの方が、社会に出てから役に立ったと感じることもあるんです。

——子どもが不登校になったとき、保護者にとって一番大きな苦しさは何だと思いますか？

保護者にとって大きいのは、「不安」ではないでしょうか。「この子はこの先どうなるのだろうか」という不安が、重くのしかかってくる。しかも、それを自分の責任のように感じてしまうんです。子どもが「学校に行きたくない」と言ったときに、親が「分かった」と受け止めた。その一言が、不登校を確定させてしまったのではないかと考えてしまう方もいます。でも、私自身が不登校を経験して学んだことの一つは、「不安は解決できな

い」ということです。不安は、どこまでいっても想像です。「この子はこの先困るのではないか」と思っても、まだ実際には困っていない。実体がないものを解決しようとする、不安は後から後から追いかけてきて、自分を巻き取ってしまいます。一方で、ピンチは解決できます。友達とけんかした。勉強を始めようと思ったけれど学力が足りなかった。そういう具体的な困りごとが起きたときには、対処できます。困る前に、困るであろうことを先取りしてつぶそうとしても、準備したことがそのまま役に立つとは限りません。ピンチは来てから考えても、遅くないことがたくさんあるのです。

——とはいえ、やはり子どものことが心配なのが親というものです。心配から生まれる不安と、どう付き合えばよいですか？

まず、自分を責めないことです。私たちが生きてきた学校のシステムには、将来必要になるかもしれないことを先取りして学ぶ面があります。だから、保護者が子どもの未来を先取りして不安になるのは、ある意味自然なことでもあります。その上で、不安に飲み込まれないためにできることは3つあります。1つ目は、情報を得ること。憶測だけで動かないことです。登校していなくても、家庭や学校以外の場で学び、大人になっている人はたくさんいます。

そうした事実を知るだけでも、見通しは変わります。2つ目は、同じような立場の仲間に出会うこと。一人で抱えていると、どうしても行き詰まります。学校の先生やカウンセラーには言いにくい、日々の小さな揺れをこぼせる相手が必要です。3つ目は、子どもの姿を見ない時間をつくることです。不安になると、親はずっと子どもを見てしまいます。でも、子どもが休んでいる時期はじっくり休息を取らせる必要があります。元気になって遊べるようになると、今度は「学校に行かずに遊んでいる」と親がイライラしてしまうこともある。そんなときは、自分の用事をつくって外に出る、短時間でも別の部屋に行くなどして子どもと少し距離を置くことも、不安と付き合うためには大切です。

——不登校の初期には、子どもにどのような関わりが必要なのでしょう？

最初の頃は、とにかく休息が大事です。不登校になり始めた時期の子どもは不安が強く、うつ病に近いような状態になることもあります。その時期に、少しでも学校との接点をつくろう、学校に行かせようと働きかけすぎると、なかなか回復できません。子どもは信じられないくらいたくさん寝ることがありますが、それだけ疲れていたということです。まずは、思い切って休ませる。そして、できれば勉強ではなく、たくさん遊ぶこと。ゲームやYouTubeでもいい。遊ぶ中で、「人生は楽しい」と感じられることが大切です。休息を取り、楽しいと思える時間を少しずつ取り戻していく。その土台があれば、学校に戻るかどうかにかかわらず、社会に出たときにも「自分の人生を楽しもう」と思えるように育っていくのだと思います。

——休息が終わり始めたサインはありますか？

一つの目安は、子どもが「暇だ」と言い始めることです。「暇だ」は、エネルギーが戻ってきたサインでもあります。その後、自分なりの方向性ややりたいことを見つけ、大きな一歩を踏み出していくことがあります。私自身も、「暇

学校復帰だけをゴールにせず、 その子に合った学び方を見つけていく

だな」と思ったときに、取材という手法に出会いました。取材した方の中にも、そこから音楽の仕事につながっていった人や、「ちょっと勉強してみるか」と思い、高卒認定を取って大学に進み、科学者になった人がいます。すぐに何かを始められるわけではないかもしれませんが、子どもの内側で少しずつ動き出す準備が始まっていると見ることができます。

——不登校の時期には、子どもの状態はどのように変化していきますか？

不登校という、一つの状態がずっと続くように見えるかもしれませんが、実際には段階があります。最初は、エネルギーが落ち切っていて、ぐったりしていることが多い時期です。そこから少し回復してくると、「元気に学校に行かない時間」が出てきます。家の中で元気に遊んでいる。でも学校には行かない。その姿を見ると、親は「こんなに元気なのに、どうして学校に行かないの」とビリビリしてしまう。でも、その時期も回復の過程にあります。さらに後の時期には、子どもがたくさん話すようになることがあります。私はそれを「言語化の時期」と捉えています。脈絡なく話したり、ときには攻撃的なことや聞いていて不安になるようなことを言ったりする。でも多くの場合、それは本人の中に渦巻いている思いや考えを外に出し、整理しようとしている時間です。親はついアドバイスしたくなりますが、ただ聞いてもらうことが必要な場面もあります。ずっと続くわけではありません。子どもが自分の気持ちを消化している時間なのだと思います。聞き流すことも大切です。

——進路について不安を感じる保護者も多いと思います。どのように考えればよいでしょうか？

不登校になった子は、高校に進学できるのかと心配される方は多いです。ただ、高校は今、とても選択肢が広がっ

ています。通信制高校には、年に数日登校するスタイルもあれば、週1日、週3日、週5日通うコースもあります。小中学校では、今ある学校の形に自分を合わせることが求められやすい。でも高校からは、自分に合った学びのスタイルをカスタマイズしていく世界になっていきます。そのときに必要なのは、必ずしも高い学力ではありません。むしろ、落ち着いた心を取り戻していることが大切です。親に責められたり、「勉強ができないからだめだ」と自分を責め続けたりしていると、たとえ選択肢があっても、どう選べばよいか分からなくなってしまいます。だからこそ、まずは心を落ち着けることが大事だと思います。

——「落ち着いた心」とは、どのような状態ですか？

「足るを知る」という感覚に近いかもしれません。不登校という状態を受け入れることも含まれますが、それだけではありません。「自分はこういうものが心地いいんだ」「これをやってみたいんだ」と、自分の感覚を少しずつ取り戻していくことです。学校に戻ることを目標にすること自体が悪いわけではありません。でも、学校復帰だけが唯一のゴールになると、子どもも保護者も苦しくなります。戻るか戻らないかではなく、その子が安心

を取り戻しているか。自分のペースで動き出せているか。人とのつながりや学びを、その子なりに回復していけているか。そうした視点で見ることが大切です。

——最後に、わが子の不登校と向き合っている保護者の方へメッセージをお願いします。

不登校になったとき、「学校に行かなかったら、この子は本当にどうなるのだろう」と、本人も保護者もとても心配になります。私自身もそうでした。でも、不登校から何十年も経った今、フリースクールの同窓会で会う人たちを見ると、みんなしっかり「普通のおじさん、おばさん」なんです。今、何に苦しんでいるのかと聞いたら、一番多かったのは痛風でした（笑）。同じ薬を飲んでいたりして、本当に普通の悩みなんですよ。もちろん、そこに至るまでにはドラマチックなことも、大変なこともあります。でも、長い目で見れば、学校に行かなかったことだけで人生が決まってしまうわけではありません。だからこそ、保護者の方には、少し長い目で見守っていただけたらと思います。今すぐ答えを出そうとしなくてもいい。具体的なピンチが来たときには、そのときに一緒に考えればいいのです。子どもが安心して休み、また少しずつ自分の人生を楽しめるようになること。その土台を、焦らず支えていくことが大切なのだと思います。



不安は解決できない。ピンチは解決できる

「学校に行けない」の背景にあるもの

小児科・児童精神科医と考える、 子どもの困りごとの見つけ方

かとうともみ 加藤 智美さん こころとそだちのクリニック あすなろ 院長

PROFILE

こころとそだちのクリニック あすなろ院長。小児科医・児童精神科医。岐阜大学客員臨床系医学 准教授。岐阜大学医学部卒業後、新生児・小児医療や医学教育、発達障害・情緒障害の診療に従事。2007～08年、米国ハーバード大学留学を経て、2015年から小児発達診療に専念。小児科専門医、小児神経専門医、公認心理師。教育や児童養護の現場での講演・研修にも取り組む。

子どもが「学校に行きたくない」と声を上げたとき、その声をどう受け止めればよいのか。何がつらいのか、はっきりとは見えない。保護者は戸惑い、焦り、自分の関わり方を責めてしまうかもしれない。小児科・児童精神科医として多くの子どもと家族に伴走してきた加藤智美さんは、不登校を、学校や人間関係の中で無理を重ね、限界まで耐えてきた末に現れるサインと捉えている。大切なのは、行動の奥にある「困り感」と、子どもが見ている世界を理解しようとするのだ。発達特性やアタッチメント（愛着）、トラウマといった視点から、子どもの困り感をどう理解し、家庭ではどのように向き合えばよいのかを、加藤さんに聞いた。

不登校は、子どもが限界まで 耐えてきた末に現れるもの

加藤さんは、不登校が増えている現状をどう受け止めていらっしゃいますか？

私は小児科・児童精神科医として子どもたちを診る中で、不登校に限らず、「生きづらさや苦しさを抱える子が増えている」と感じています。不登校は、その一つの現れです。大人が「生きづらい」と思う今の時代、子どもがそう感じるのも当然です。失敗したら終わり、という空気が社会を覆い、長い目で「お互いさま」と成長していく感覚が乏しくなっています。

例えば「教室は失敗の練習をする場だよ」と言っても、子どもたちは大人の本音をよく見えています。日常の何かを糸口に「この先生、口ではそう言っているけれど、本当はそう思っていないな」と見抜いてしまう。「この人は無理だな」と思った大人の前では、子どもは絶対に失敗を見せません。大人が自分自身の本音を理解していないと、子どもとの信頼関係は築けません。

不登校は、子どもが抱える生きづらさや苦しさが現れる形の一つということですね。

そうですね。ただ、問題は不登校という行動や状態だけではありません。「過剰適応」をして、自分に合わない学校に無理に通い続け、心身の不調をきたす子はたくさんいます。過剰適応とは、環境や他者に過度に合わせて「偽りの自己」を装っている状態。学校で問題行動がなかったとしても、帰宅後に疲れ果てて情緒不安定になっているなら、それは過剰適応の裏返しですから、不登校という形で合わない学校から離れた子には、「離れられてよかったね」と言える場合もあります。

過剰適応を続けると「解離（かいり）」といって、自分の感情に気づけず、意識、記憶、感情、感覚などが一時的に分断され、切り離された状態になることがあります。進行するとリストカットやオーバードーズ（過量服薬）といっ

た自傷行為に至る恐れもあります。ときには、学校に行かない、行かせないという選択も必要です。

学校に行かないことが、自分の身を守る選択になるのですね。

はい。不登校は、いわばコップの水があふれた状態です。一見何事もなく登校していても、表面張力で何とか持ちこたえている子は大勢います。ぎりぎりまで耐えた末に、何か一つのできごとが最後の一滴となり、それまでたっていた水があふれるのです。学校から離れても、子どもたちは強い罪悪感を抱きます。「不登校でもいい」という見方が広がったことは、問題行動扱いされた時代に比べれば良いことです。しかし、本人にも家族にも、不登校は苦しい。「みんなができていることが、自分だけできない」という疎外感や孤立感は相当なものです。「学校に行かないなんてラッキー」と思う子はごく少数で、ほとんどの子は自責の念を抱えています。周囲が「大したことじゃない」と簡単に言うべきではありません。

保護者にとっても、不登校は青天の霹靂です。子どもが入学・進学したら、母親も働き始め、行事や部活動を楽しみ、家族でこんなことをしてみたい。そう思い描いていた人生設計が崩れてしまいます。不登校は本人だけでなく、家庭全体に大きな影響を与える危機でもあります。それがどれほどしんどいとか、周囲も想像する必要があります。現在各地で、学びの多様化学校や校内教育支援センターなどの整備が急ピッチで進められていることは素晴らしいと思います。同時に、不登校にならない学校づくり、教室にしやすい環境づくりも進めていただきたいと強く願っています。

行動の奥にある「困り感」を、 子どもの目線から考える

子どもから「学校に行きたくない」という言葉や行動があったとき、その要因にはどんなことが考えられるのでしょうか？

要因は複合的です。その子自身の発達や認知の特性、家族や社会との関係性の中で構築された自己や他者イメージを把握し、学校環境や担任、周囲との関係性を見ることが大切です。専門家は、幼児期から特性や育ちを見ていれば、不登校傾向をある程度推測でき、環境調整や、場合によっては薬物治療を提案することもあります。大切なことは「子どもの自尊心を落とさないこと」です。

個人差はありますが、小学校3～4年生頃から自分を客観視し、他者の目を意識し始めます。劣等感を抱きやすい時期で、不適切な関わりが重なり、自尊心が落ち、二次障害が起きやすくなります。二次障害とは、本人の発達特性と家庭や学校などの環境とのミスマッチにより、心身の不調が生じること。精神疾患を併発し、社会適応が難しくなることもあります。その子の特性を理解せずに叱責し続けるのは危険です。無理やり給食を食べさせる、集団行動が苦手な子を叱るといった「無意味な、あるいは有害な叱責」はやめるべきです。行動を否定せず、その背景にある「困り感」に目を向ける視点が必要です。

保護者は、どのように子どもに寄り添えばいいでしょうか？

まず知ってほしいのは「3つのF」です。「ファイト（戦う）」「フライト（逃げる）」「フリーズ（固まる）」の頭文字です。暴力などの「ファイト」は、言語化できない心の叫び。不登校は「フライト」。まだ動くエネルギーがあります。最も深刻なのは「フリーズ」している子です。何も言わず、表情も動かず、じっと静かに座っている。表面上の問題はなく見逃されがちですが、後から深刻な症状が出る場合があります。情緒の不安定さ、友達と遊ばなくなる、宿題をやらないといった「今までできていたことができなくなる」こともサインです。睡眠の問題、頭痛や腹痛、起立性調節障害（OD）など、自律神経の症状にも注意が必要です。

そうしたサインに気づいたら、まず何をしたらよいでしょうか？

まずは「その裏に何があるのかな」と、その子の目線で世界がどう見えているのかを知ろうとすることでしょうか。その子の世界を知らなければ、困り感はありません。問題行動や困らせる行動の裏には、その子が困っている理由が必ずあります。例えば忘れ物が多いのならば、手順のどこで引っかかっているのかを確認します。

子どもはこちらが聴きたいときに話してくれるわけではありません。話しかけてきたら手を止め、聴く姿勢を作ることが大切です。お風呂の中、寝る前、車での送迎中などは、ポロツと話し出すことが多いタイミングです。

困った行動があっても頭ごなしに叱るのではなく、まずはその行動に至った事情や気持ちをゆっくり聴いてください。そのことが、状況を説明したり、感情を言語化したりする練習になります。そしてその気持ちを評価せずそのまま受け止めてあげてください。気持ちや困り感を分かってもらえたという安心感、信頼感が、アドバイスを聞き入れる土台になります。

「もしかしたらこの人は、トラウマによる傷つきを抱えているかもしれない」というまなざしで接することを、トラウマ・インフォームド・ケア（TIC）と言います。目に見えない傷つきからの行動だと捉える視点が必要です。



「アタッチメント（愛着）」という言葉もよく聞きます。詳しく教えてください。

アタッチメント（愛着）とは、子どもが不安なときに、信頼できる大人にくっつき、受け止めてもらうことで安心感を得る仕組みです。安定したアタッチメントの経験の蓄積により「自分には愛してもらえる価値がある」「人は信じられる」という感覚が育ちます。大切なのは「子どもが主体」であることです。養育者が抱っこしたいときではなく、子どもがくっつきたいときにくっつけるようにすることが大切です。不登校のお子さんをもつお母さん方は、子育てが悪かったと自責を感じ、アタッチメント（愛着）の話題から後悔の負のループに陥ることも少なくありません。今、思い返せば至らないこともあったかもしれないけれど、その時々自分は精一杯やってきたのだと、自分に語りかけてあげてください。大切なのは「今、ここから」です。愛着関係は親だけでなく、信頼できる他の大人とも築けます。大事にされる経験を重ねると、SOSを出せるようになります。私もまずはお子さんや親御さんとの信頼関係を築くことを何より大切にしています。

専門家に頼ることも重要ですか？

はい。まずは相談先を見つけてください。お子さんを無理に連れていかなくても、親御さんだけで医療機関やカウンセラーを訪ねていいのです。一人で抱え込まないことが大切です。サイン

をきっかけに、本人の特性を理解する「取扱説明書」づくりが始まったと思ってください。その子はどんな子か、どんな環境が合うのか、安心して育つために何が必要か。本人自身が納得できる「取説」を、焦らず丁寧につくることが私たちの役割です。

家庭を「安全な基地」にし、子どもの育ちを長い目で支える

相談に来られる保護者には、どのようなお話をされますか？

発達特性、愛着、トラウマという観点から、その子が何に困っているのかを一緒に考えます。「その子の特性と人間関係の中で、今何が起きているのか」を整理し、起きてしまったことは「世界の終わりではない」と伝えます。親御さんは自分を責め、周囲からも責められていると感じやすいものです。支援者が親御さんを支えることも大切です。親御さんは子どもにとっての「環境」そのものだからです。親御さん自身の幼少期の愛着やトラウマの問題が関わる場合もあり、家族の状況や関係性を確認することも必要です。情報を整理し、変えられないことを変えようとせず、今できることを一緒に考えます。不登校にはいくつかの段階があるとされています。今その子がどの段階にいるかを見極め、適切な選択肢を示します。例えば、エネルギーがない時期に無理に外へ連れ出すのは逆効果です。

保護者自身も焦ったり混乱したりしてしまうことがあると思います。

大人もゆとりがなく、毎日何かに追われるように過ごしていますから無理もあります。しかし、段階に合わない対処は、かえって回復を妨げることがあります。ゲームやSNSとの付き合い方についてもよく相談されますが、基本的には自由にさせてよいと伝えています。ゲームやSNSのおかげで、孤独感と孤立感に苛まれた時期をなんとか生き延びたと語る子どもがたくさんいます。

よく言われるように、ピンチはチャンスです。大人も足を止め、空を仰ぎ、深

呼吸をして今を感じ、楽しむことが、実は一番の治療薬になります。「今日も一緒にご飯が食べられてうれしい」と思えたらいい。先日相談に来られた、普段は子どもに厳しく接するお父さんも、面談の最後に「この子が生まれたときに自分が感じた喜びに戻ることに大切なんですね」と話していました。親として胸に響く言葉ですよ。今日が一番早い日ですから、今からそうすればいいんです。

「今からそうすればいい」という言葉があると、前を向ける感じがします。多くの相談に共通することはありますか？

親が子どもの味方になったとき、ものごとは動き始めます。初期段階では、親はつい学校側、社会側に立ち、子どもを適応させようと「学校の手先」になってしまいがちです。あの手この手で登校させたくなくなってしまいます。しかし、学校が合わないのであれば、子どもを一方的に責めるのでも、学校を責めるのでもなく、どこで折り合えるかを探すことが大切です。親が子どもの気持ちを翻訳して学校に伝える「通訳者」や「仲介者」になるイメージを持つとよいと思います。ゴールは学校に戻ることはありません。大人になったときに自分を肯定して生きていくこと、つまり「大丈夫な感じ」を持てること。そして困ったときに他人に助けを求められる「基本的信頼感」を育むことが最も重要です。

専門家の言う「長期的な視点」と、保護者が思う「長期」がすり合わず、困惑することもあるようです。どのように考えればよいのでしょうか？

子育てにゴールはありません。子どもが大人になっても、困れば相談に来るかもしれませんし、親子は一生続く関係です。私がよく話すのは、発達に凸凹がある子は、情動のコントロールなどの面で、「年齢の7がけ」くらいで見えてね、ということです。例えば、30歳くらいで、もう心配ないと思えるほど自立できたらいいね、というゆったりしたペースで考えてほしい。18歳で成人という枠に当てはめず、その子なりの育ちのペースを見る必要があります。



知能検査を受ける意味や、医療機関を受診するタイミングについても教えてください。

知能検査は、知的な障害の有無と認知の特性を見るものです。それだけで発達障害を診断するわけではありません。自閉症やADHD（注意欠如・多動症）などでは特徴的なパターンを示すことがありますが、あくまで補助的なもの。「視覚優位だからこう教えよう」など支援の参考にはなりますが、無理に受けさせる必要はありません。

受診タイミングは、身体症状や精神症状が出ている場合です。子ども自身が受診したいと言っているなら、相当つらい状態だと思いますので、受診してください。ただ、少なくとも私が活動する岐阜県では、児童発達外来は半年待ちという状況もあります。地域の相談支援や学校でサポートを受けられることが理想ですが、体制が十分でない地域もあり、保護者にとっては心苦しい状況です。

子どもの育ちを長い目で支えるために、家庭ではどんなことを大切にすればよいでしょうか？

臨床発達心理学において「安心感の輪（Circle of Security）」という言葉があります。子どもは養育者を基地にして冒険に行き、疲れたり怖くなったりしたら泣いて戻ってくる。養育者に「よしよし」としてもらい、エネルギーを補充して、また外へ出ていきます。その繰り返しで、少しずつ冒険の範囲を広げます。家庭がその「安全基地」であることが重要です。親が社会の顔をして「学校に行きなさい」と敵になれば、安全基地がなくなってしまいます。特

にお父さんは社会的な役割を重視して厳しくなりがちです。お父さんのあり様がお子さんに大きく影響している場合は、お父さんと面接します。お父さんなりの事情があるはずなので、お父さんの困りごとや育ちの話を聴きながら、お子さんが見ている世界を伝えます。お父さんが変わると、家庭の雰囲気は大きく変わります。

最後に、不登校に悩む保護者の方へメッセージをお願いします。

結局のところ「不登校でも子は育つ」ので、「そのうちなんとかなるだろう」という心持ちで「かけがえのない今日を大切に」ということでしょうか。過去も未来も、頭の中にあるだけで、今しかないのですから。最初はショックで混乱し、自責の念に駆られ、落ち込み、藁をもすがる思いでジタバタし、でもどうにもならないと諦め、今までとは違う希望を少しずつ感じる…。親もさまざまな段階を経ていきますが、まあなんとかなります。

親ができることは家庭を安全基地にすることだけです。自分や子どもを責めず、「今からまた一緒にやっという」という気持ちでいてください。もちろん、すぐにはそんな気持ちになれないと思います。私自身、子どもの不登校でつらかったときに、「いつかその経験が生きるときが来るよ」と言われ、「そんなに生やさしい体験ではないのに。この苦しさは分かってもらえないんだな」と悲しかったのを覚えています。でも実際、それによって視野が広がり、自分自身も生きやすくなったと感じています。人生は旅。ゴールでなくプロセスこそが旅の醍醐味です。お互い一度きりの人生、手を取り合い助け合い、旅を味わいましょう。

（こんなとき、どう考えればいい？） 不登校をめぐる保護者の困りごと Q & A

子どもが学校に行けない状態が続くと、昼夜逆転した生活や繰り返される癇癪など、目の前の様子にどう対応すればよいのか迷うことがあります。「学校に行かなくてもよい」と言われても、すぐには受け止めきれなかったり、検査を受けても、その結果をどう生かせばよいのか分からなかったりすることもあるでしょう。

本ガイドブックの制作にあたり、不登校や行き渋りを経験

した、または現在経験している子どもの保護者100人にアンケートを実施しました。そこに寄せられた切実な不安や葛藤の中から、特に専門家に聞いてみたい5つの困りごとを取り上げ、臨床心理士・公認心理師の松本拓真さんに伺いました。子どもの状態をどう捉え、何を大切に關わっていけばよいのか。今、悩みの中にいる方にとって、少しでもヒントになれば幸いです。

答えてくれる人

まつもと たくま
松本 拓真さん

臨床心理士・公認心理師／
岐阜大学教育学部
学校教育講座教育心理コース 准教授

PROFILE

乳児から青年まで、言葉にならない子どもの声をどのように理解し、支援につなげるかを専門に研究。子どもの心理療法を通して、本人だけでなく、家族や保育・教育現場を含む支援のあり方を探究している。2022年より、子どもを支えるネットワークづくりを目的とした「ここあプロジェクト」を推進。著書に『自閉スペクトラム症を抱える子どもたち』（金剛出版）。



1

子どもの状態を、どう捉える？

Q 発達障害や学習障害に関する検査を受けたものの、その後どうすればよいのか分かりません。

発達障害や学習障害に関する検査を受け、結果が出たにもかかわらず、具体的な支援や解決策が見えない。これは、専門職の間でもよく話題になる、とても重要な問題です。検査後の説明が十分に受けられない背景には、医療機関の余裕のなさがあります。診察の予約が3カ月、半年待ちということも珍しくありません。ようやく診断結果が出ても、次の予約が詰まっているため、結果を丁寧に説明し、その後の生活について一緒に考える時間を取れない医療機関もあります。先生方も本当は丁寧に伝えたいと思っていても、少しでも早く次の人を診察するために、説明の時間を削らざるを得ない場合があります。これは、保護者のせいでも、医療機関の誰か一人のせいでもなく、構造的な問題です。

知りたいことを、具体的に尋ねる

「分からない」を解消する一つの方法は、保護者から、「この結果の、ここが分かりません」「家庭でのこの対応に生かしたいです」「学校には、どのように伝えればよいですか」と、知りたいことを具体的に尋ねることです。説明を待つだけでなく、こちらから質問してみる。それでも必

要な答えが得られない場合は、その医療機関だけに今後の支援を期待するのは難しいと判断する材料にもなります。

医療以外の相談先を探す

診断後の生活を支えることは、必ずしも医療機関だけの仕事ではありません。医療機関は診断を担い、その後の日常生活については、福祉や教育の領域が支えるものだと考えている専門家もいます。実際に、全てを医療の問題として扱う必要がないケースもあります。学校の特別支援教育担当の先生や通級指導教室の先生、スクールカウンセラー、放課後等デイサービスなど、検査結果を日々の生活にどう生かすかを一緒に考えてくれる人や場所を探してみてください。診断を受けた医療機関だけに相談し続けるのではなく、必要に応じて、相談の中心を教育や福祉の場へ移していく方が、具体的な支援につながることもあります。

検査結果を生かすために

- ✓ 分からないことや困っている場面を具体的に伝える
- ✓ 家庭や学校での対応にどう生かせるかを尋ねる
- ✓ 医療だけでなく、教育や福祉の専門家にも相談する
- ✓ 子どもの日々の生活を一緒に考えてくれる相談先を探す

Q 不登校や行き渋りのことを誰かに相談したとき、「学校に行かなくてもよい」という言葉を掛けられることがあります。この言葉は、どう受け止めればよいのでしょうか？

「学校に行かなくてもよい」という言葉の意味は、それを言われるタイミングや状況、誰から言われるかによっても変わります。不登校が珍しいことではなく、「学校に行かなくてもいいよ」と周囲の人も言いやすくなっています。しかし、この言葉の使い方には注意が必要です。「学校に行かなくても問題ではないのだから、深刻に考える必要もない」という雰囲気になってしまうと、保護者は突き放されたように感じます。「誰かに相談するような問題ではない」と言われているように感じ、誰にも相談できず、家族だけで悩み続けることもあります。特に不登校の初期には、学校の先生も保護者も、「自分が責められているのではないか」という不安を抱えがちです。先生は、「自分の授業や学級運営を否定されているのではないか」と感じる場合があります。一方、保護者は、「育て方が悪いと思われるのでは」「教育を受けさせる義務を果たしていないと責められるのでは」と不安になります。その結果、学校と家庭がお互いに身構え、責

め合うような関係になることがあります。その間に挟まれた子どもは、「自分のせいで大変なことが起きている」と感じ、さらに苦しくなってしまいます。「学校に行かなくてもよい」という言葉は、子どものことを考えなくてもよい、という意味ではありません。学校と家庭が責め合うことをいったんやめて、今、本当に必要なことを考えられるようにするための言葉です。

不登校は「氷山の一角」

不登校という行動は、いわば氷山の一角です。その下には、「このままの生き方や環境ではうまくいかない」という、子どもなりの困りごとがあります。目の前の「学校に行けない」という現象だけを見るのではなく、「この子にとって、何が生きにくいのだろう」「どこを考え直す必要があるのだろう」と、氷山の下にあるものを考え始めることが大切です。親身になって向き合う専門家が「学校に行かなくてもよい」と伝えるときには、「保

護者が一人で自分を追い込まなくてもよい」というメッセージと共に、「学校へ戻すことを急ぐ前に、この子が何に苦しんでいるのかを一緒に考えましょう」という意味が込められています。

「不登校」以外の名前をつける

私は、不登校という状態を「不登校」という名前だけで捉えず、別の言葉で捉え直してみることを提案しています。例えば、その子の困りごとが「自分の興味や関心を、誰とも分かち合えないこと」だとしたら、必要なのは、すぐに学校へ戻すことではありません。SNSでもゲームでも、「これ、楽しいね」と共有できる相手を見つけることが、課題を解決する一歩になります。学校の先生が、その最初の相手になれるかもしれません。学校復帰だけを目的にすると、「まだ学校に行けない」「自分たちの頑張りには意味がない」と、保護者も焦りやすくなります。けれども、別の課題を設定すれば、「以前より、よく話すようになった」「心配なことを言えるようになった」といった変化にも気づけるようになります。「学校に行かなくてもよい」という言葉から、まずは「一人でそんなに抱え込まなくてもよい」というメッセージを受け取ってほしいと思います。

Q 昼夜逆転した生活は、直した方がよいのでしょうか？

不登校になると、保護者だけでなく、子ども自身も強い不安や罪悪感を抱えていることが少なくありません。昼間に起きていて、「今、学校は2時間目くらいかな」「みんなは勉強しているのに、自分は取り残されている」と、学校や周囲の存在を意識してしまいます。そのため、不安を感じる昼間には起きていたくなくなり、みんなが眠って周囲の存在を感じにくくなる夜の方が、安心して活動できることがあります。

生活リズムは、長い目で見れば整えていく方がよいでしょう。ただし、昼夜逆転そのものだけを問題にして、無理に直そうとしてもうまくはいきません。大切なのは、「昼間に起きて、何をするのか」を一緒に考えることです。不登校になったばかりで、心が折れてしまったような状態にあるときは、まず十分に眠り、心身を休ませる必要があります。大人も仕事に行けなくなるほど疲れ

Q 癇癪を起こしたとき、どう対応すればよいですか？

癇癪について考えるときは、まず、それが不登校になる前からあったものなのか、不登校になってから現れたものなのかを分けて捉える必要があります。

以前から癇癪を起こしやすかった場合

もともと癇癪を起こしやすく、家で過ごす時間が長くなったことでさらに激しくなっている場合は、癇癪そのものに丁寧に取り組む必要があります。不登校になる以前から、日々の生活に大きな負荷がかかっていたり、その負荷を処理する方法を身につけられていなかったりする可能性があります。何が子どもにとって過剰な負担になっているのか、癇癪以外の方法で気持ちを表現するにはどうすればよいのか、専門家と一緒に考えていくことも大切です。表面的に学校へ戻れたとしても、負荷の原因や感情の表し方が変わらなければ、別の場面で再び苦しんでしまうことがあるからです。

不登校になってから癇癪が現れた場合

これまで癇癪を起こさなかった子が、不登校になってから強く感情を表すようになった場合は、少し違う見方もできます。それまで学校や外の間では自分の気持ちを出せず、長い間我慢してきた子が、「家でなら気

たときには、休息が必要なと同じです。少しずつ回復してくると、子どもが「暇だな」と言い始めることがあります。これは、一つの大きな転換点です。そのときに、「じゃあ、何をしようか」と一緒に探し、好きなことや興味のあることを昼間にできるようにしていく。そうした自然な流れの中で、生活リズムも変わっていきます。

例えばゲームが好きなら、「楽しいことをするのは大事だね。何時からやろうか」と、昼間に楽しめる活動として認めていく方法もあります。「今は元気を回復している途中だから、まずは好きなことから始めよう」と受け止めてもらうことで、子どもが自分を責める気持ちも和らいでいくでしょう。

大切なのは

昼夜逆転だけを切り離して直そうとするのではなく、「**昼間に安心してできることがあるか**」「**今は休息が必要な時期か**」という視点から考えることです。

持ちを出しても大丈夫」「ここなら聞いてもらえる」と感じ始めている可能性があります。癇癪という形だけを見て叱るのではなく、「家では気持ちを出せるようになったのかもしれない」と捉え、その奥にある、これまで言えなかった思いに目を向けることが大切です。

癇癪の最中は無理に止めようとしない

癇癪への対応は、「天ぷら油の火事」に似ています。一気に黙らせよう、抑え込もうとすると、かえって激しく燃え上がることがあります。まず必要なのは、燃え広がるものを減らすことです。子どもの周囲に投げたり壊したりできる物があるなら遠ざけ、小さなきょうだいが近くにいる場合は、安全な場所へ移動させます。感情が高ぶっている最中に、理由を聞き出そうとしたり、言い聞かせたりする必要はありません。まずは安全を確保し、火が収まるのを待ちます。落ち着いてから、「何が嫌だったの?」「本当はどうしてほしかった?」と聞いていきます。言葉にならない叫びを、「こうしてほしかった」という言葉に少しずつ変えていけるように支えることで、癇癪の表れ方も変わっていきます。

癇癪が起きたときの順番

- ☒ 周囲の安全を確保する
- ☒ 無理に抑え込まず、落ち着くのを待つ
- ☒ 落ち着いてから、言いたかったことを聞く
- ☒ 繰り返す場合は、背景にある負荷を考える

Q この状態がいつまで続くのか、先が見えず不安です。

「うちの子は何も成長していないのではないか」「成長していないどころか、後退しているのではないか」——不登校の状態が続くと、多くの保護者がそのように感じます。「何も変わっていない」「ただ待つしかない」と思うことが、不安をさらに大きくします。だからこそ私は、「不登校以外の課題」を見つけましょう、と伝えています。学校へ行くかどうかだけを見続けていると、保護者の心が耐えられなくなってしまうからです。

ある保護者は、長い間、「わが子愛せない」と悩んでいました。その子是不登校になりましたが、あるとき、きょうだいの姿を見て、「みんなが何かを頑張っているから、私はゲームを頑張る」と言ったそうです。カウンセリングを長く受けていた保護者は、肩の力を抜いて、「ほんまやな。頑張りや」と自然に言うことができました。ゲームを「そんなもの」と切り捨てるのではなく、子どもが自分なりに頑張りたいものを見つけ、

取り組もうとしている。その姿勢を応援したいと思ったのです。親子の関係が変わると、子どもの行動の見え方も変わります。(※プライバシーに配慮し、内容を加工した架空の事例です)

人は、意味がないと感じることに耐え続けるのが苦手です。けれども、漠然とした不安を「今、この子と一緒に取り組む意味のある課題」に置き換えることで、少しずつ向き合えるようになります。

不登校を経験した人の多くは、あとになって「あの時間には、こういう意味があった」と振り返ります。不登校の期間を、ただ学校に行けなかった時間と考えるのではなく、

- ・自分なりの「好き」を見つける時間
- ・好きなものを誰かと共有する力を育てる時間
- ・自分の心配や気持ちを言葉にする時間
- ・親子の関係をつくり直していく時間

と捉えられるようになると、先の見えない時間にも、少しずつ意味を見いだせるようになるのではないのでしょうか。

松本先生から、保護者の方へ



不登校という現象だけを見て、「何とか学校へ戻さなければ」と一人で抱え込まなくても大丈夫です。まずは、学校と家庭がお互いを責めることをやめて、子どもが何に苦しみ、どのような生きにくさを感じているのかを、一緒に考えられる関係をつくっていきましょう。

学校へ行けるようになることだけが、子どもの変化ではありません。以前よりよく話すようになった。心配なことを伝えられるようになった。好きなことを見つけた。誰かと「楽しいね」と言い合えるようになった。そうした一つ一つも、その子にとって大切な歩みです。保護者の方も、どうか一人で自分を追い込まないでください。この子にとって今、必要なことは何かを、周囲の人と一緒に考えていけるとよいと思います。

どこに相談したらいい?と思ったときの

相談先マップ

— 相談できる先は、一つじゃない —

不登校について相談できる先は、一つではありません。

学校の中だけでなく、教育・福祉・医療・民間サービスなど、さまざまな支援先があります。

「ここに相談していいのかな」と迷ったときも、まずは話しやすい人や、つながりやすい窓口から大丈夫。

必要に応じて、別の機関につないでももらえることもあります。

まず、学校の中で相談できる人

担任の先生

子どもの学校での様子を身近に知る存在です。欠席の背景や教室での困りごと、友人関係、学習面などを共有しながら、日々の過ごし方を相談できます。



学年主任、教頭／副校長、校長（学校の管理職）

担任の先生には話づらいことや、学校全体として配慮をお願いしたい場合の相談先です。別室での過ごし方や登校時間、学校行事への参加など、学校としてできる対応と一緒に考えてもらえることがあります。



生徒指導主事

学校のルールや友人関係を把握している先生です。いじめや友人関係のトラブル、校則などがしんどさにつながっている場合に、間に入って調整したり、個別の事情に応じた対応を考えてくれたりすることがあります。

養護教諭（保健室の先生）

心や体の不調について相談できる、子どもにとって身近な存在です。腹痛や頭痛、睡眠の乱れなど、体に現れるサインから相談することもできます。

特別支援教育コーディネーター

発達特性や学習面の困難、集団生活でのしんどさなどを相談できる学校内の窓口です。担任の先生の支援や、医療・福祉など外部機関との調整を担うこともあります。

校内教育支援センター

校内フリースクール

別室登校

教室以外で過ごせる学校内の居場所です。学校内にあるため、登校のハードルを下げやすく、学校との情報共有もしやすい特徴があります。名称や運用は地域・学校によって異なります。

スクールソーシャルワーカー

学校・家庭・福祉など、生活全体を見ながら支援を考える専門職です。医療や福祉機関、地域の支援先との橋渡しもしてくれます。



スクールカウンセラー

子どもの気持ちや保護者の不安を整理しながら、専門的な立場で支援してくれます。必要に応じて学校との橋渡しをすることもあります。話をする形式だけでなく、子どもの状態に合わせて、一緒に遊んだり、何かをしながら話を聞いてくれる場合もあります。子どものみ、保護者のみ、親子での相談など、さまざまな形で利用できます。

学校の外にある公的な相談先

教育支援センター

不登校の子どもの居場所や学びの場として、自治体が設置している施設です。相談のほか、自治体によっては学習支援や体験活動、心理相談などを行う場合もあります。以前は「適応指導教室」と呼ばれていた施設もあります。

教育相談センター

学校生活、不登校、発達、学習、親子関係などを相談できる自治体の窓口です。心理士などの専門職が対応し、学校や他機関につないだり、心理検査を行ったりする場合もあります。「発達・教育支援センター」「こども発達センター」など、名称は地域によって異なります。

教育センター

保健センター

子ども家庭センター

子育て全般の相談窓口です。子どもの心身の不調や親子関係、家庭のしんどさなども相談でき、必要に応じて他の機関につないでもらえます。



児童相談所

親子関係や生活環境も含めて、子どもと家庭の支援を考える公的機関です。子どもの安全や家庭の状況に心配がある場合にも相談できます。子どもや家庭に関する相談を受ける「児童相談所相談専用ダイヤル」もあります。

教育委員会の相談窓口

地域の学校事情や支援制度に詳しく、学校との調整や利用できる制度について相談できます。学校だけでは話が進みにくいときや、学校外の学びの場を知りたいときにも利用できます。

子ども・若者総合相談センター

不登校、ひきこもり、進路、家族関係など、子ども・若者や家族の悩みを幅広く相談できる窓口です。どこに相談すればよいか分からないときの入口にもなります。設置状況は自治体によって異なります。

心身や発達が気になるときの相談先

小児科

児童精神科

心療内科

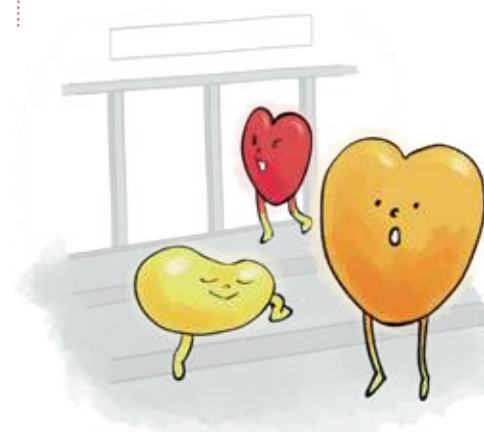
発達特性や心の疲れ、強い不安、睡眠の乱れ、腹痛・頭痛などが背景にある場合、医療的な視点から子どもの状態を見てもらうことができます。専門科への受診に迷うときは、まずかかりつけの小児科に相談する方法もあります。

精神保健福祉センター

こころの健康に関する公的な相談機関です。子ども本人だけでなく、子どもの関わり方に悩んだり、家庭だけで抱えるのがつらかったりする保護者も相談できます。

発達障害者支援センター

発達障害や発達特性に関する専門的な相談先です。感覚過敏や学習面、集団生活、人との関わりの難しさなどが不登校の背景にあると感じる場合に相談できます。



学校以外の居場所・親同士のつながり

フリースクール オルタナティブスクール 地域の居場所

学校以外で、子どもが安心して過ごしたり学んだりできる場です。学習支援や体験活動、少人数での交流など、内容はさまざまです。見学や体験ができる場合もあります。

親の会 家族会 ピアカウンセリング

同じ経験を持つ保護者同士で、悩みや情報を共有できる場です。孤立感や焦りが和らいたり、先輩保護者から進路や地域の支援情報を得られたりすることもあります。オンラインのコミュニティもあります。

民間の 不登校相談サービス・カウンセリング

民間にも、不登校に関する相談やカウンセリングを行う機関があります。内容や費用はさまざまなので、支援内容、費用、契約期間、相談できる範囲などをよく確認して利用しましょう。



Q. 子どもの年齢(小学生・中学生・高校生)によって、相談先の選択肢は変わりますか？

A. 変わる部分があります。ただし、年齢だけで決まるのではなく、「義務教育段階かどうか」と「何を相談したいか」によって、適した相談先が異なります。

小・中学生の場合

小・中学校は義務教育段階にあるため、まずは在籍校や、市区町村の教育相談窓口、教育支援センターなどが主な相談先になります。学校とのつながり方や学習の進め方、学校外の居場所や学びの場、学校外での学習を出席扱いにできるかなどについて相談できます。

中学生の場合は、高校入試の方法や必要な配慮、進学先についても、在籍校や教育委員会に早めに相談しておくとう安心です。

高校生の場合

高校では、卒業するために必要な単位を修得する必要があります。欠席が続くと、科目の履修や単位の修得に影響することがあるため、まずは在籍校に、現在の状況や今後の見通しを確認することが大切です。学び方を変えたい場合には、転学・転籍、休学、通信制高校などへの進路変更について、在籍校のほか、都道府県の教育相談窓口や進路相談窓口などにも相談できます。

なお、教育支援センターは小・中学生を主な対象としていることが多く、高校生への対応は自治体によって異なります。また、年齢にかかわらず、相談内容によって適した窓口は変わります。心や体の不調は医療機関や保健所、家庭生活や福祉に関する悩みは自治体の福祉窓口、いじめや人間関係の悩みは教育相談窓口などにも相談できます。

全てを1カ所で相談しようとしなくても大丈夫です。まずは話しやすい人や、つながりやすい窓口相談し、必要に応じて次の相談先を紹介してもらいましょう。

※ 相談窓口の名称や対象年齢、支援内容は自治体によって異なります

子どもが受ける主な知能検査・発達検査

学校生活や学習の中で困りごとがあるとき、相談先から知能検査・発達検査を提案されることがあります。

検査は、診断名をつけることだけを目的としたものではありません。

子どもの強みや、助けが必要なポイントを知り、その子に合った学び方や環境を考えるための手がかりです。

主な検査

WISC-V (ウィスク・ファイブ)

言葉の理解、推理する力、記憶、情報を処理する力などを調べ、知的能力の特徴や得意・不得意のバランスを捉えます。5歳0カ月～16歳11カ月が対象です。

KABC-II (ケイエービーシー・ツー)

認知能力や基礎的な学力を調べ、その子がどんな方法なら学びやすいのか、支援や学習方法を考える手がかりにします。2歳6カ月～18歳11カ月が対象です。

田中ビネー知能検査

年齢に応じたさまざまな課題(言語、数学的、空間など)から、知的能力や特徴を捉えます。教育・福祉・医療など、幅広い場で活用されています。

新版K式発達検査

「姿勢・運動」「認知・適応」「言語・社会」などから、子どもの発達の状態やバランスを捉えます。特に乳幼児期によく用いられる検査です。

このほか、読み書きの困難さを見る検査や、心理状態・行動などを整理する質問紙やチェックリストもあります。

検査を受けた方がいい？ と思ったら

最初から「この検査を受けよう」と決める必要はありません。まずは、何に困っているのか、何を知りたいのかを相談しましょう。学校では担任の先生のほか、特別支援教育コーディネーター、教育相談を担当する教員、養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談できます。そのほか、小児科・かかりつけ医、自治体の発達相談窓口、教育相談センター・教育委員会、発達外来・児童精神科なども相談先になります。

検査を受ける前に知っておきたいこと

「どこで受けるか」も 相談しよう

検査は、学校や教育委員会、医療機関などで受けられる場合があります。まずは、在籍する学校の担任の先生や特別支援教育コーディネーターの先生などに相談するとよいでしょう。

数字は 「答え」ではなくヒント

検査だけで子どもの全てが分かるわけではありません。「どんなときに困る?」「どんな方法なら分かりやすい?」「何をしているときは楽しそう?」と、普段の姿と合わせて見ていきましょう。

大切なのは 「検査の後」

結果を見て終わりではなく、結果に合わせて「口頭だけでなく図でも説明する」「指示を一つずつ伝える」など、学校や家庭でどんな工夫ができるかを考えることが大切です。必要に応じて結果を学校と共有し、具体的な支援について相談しましょう。

検査の所要時間は30分～3時間ほどかかり、費用も実施機関によって異なります。子どもの状態を見ながら、受けるタイミングも含めて相談することが大切です。

学校に行く 行かない の二択 じゃない

学び・居場所の選択肢

学校に行けない時期があると、「学びが止まってしまうのでは」と不安になることがあります。

でも、学び方や居場所は一つではありません。学校の中や外、自宅やオンラインなど

その子の状態やペースに合わせた学びの選択肢があります。

安心して休む時間も大切にしながら、「今できそうなこと」から考えていきましょう。

別室登校・校内教育支援センター

教室以外の学校内の場所で過ごしたり、学習したりする方法です。短時間から利用できる場合もあり、学校とのつながりを保ちながら過ごすことができます。「校内フリースクール」などの名称で設けられていることもあります。

時間差登校・短時間登校

人が少ない時間に登校したり、短時間だけ学校で過ごしたりする方法です。長い時間、学校で過ごすことが難しくても、負担を減らしながら学校との接点を持つことができます。

家庭学習・ホームエデュケーション（ホームスクーリング）

家庭を学びの場として、学校教材や市販教材、本、動画、生活体験などから学ぶ方法です。学校と相談しながら、家庭での学びを記録・共有することもできます。

不登校に対応した塾・伴走型の学習支援

子どもの状態やペースに合わせて、学び直しを進められる場です。安心できる大人と関わったり、「分かった」「できた」という感覚を取り戻したりする機会にもなります。通塾・訪問・オンラインなど、形はさまざまです。

訪問支援型の学習

先生や支援員、民間の支援者などが自宅を訪れ、学習や会話をサポートします。外出が難しい時期にも、人との関わりや学びを少しずつ始められます。

学校とのつながりを調整する



保健室登校

保健室など、比較的静かで安心しやすい場所で過ごしながら学校とつながる方法です。体調や気持ちに合わせて、短時間から利用できる場合もあります。

オンライン授業・ICT活用

学校によってはオンラインで授業に参加したり、課題を受け取ったり提出したりできる場合があります。教室に行くことが難しい時期にも、学校の学びとつながる方法の一つです。

通級指導

発達特性などがあり、学習や生活面に困りごとがある場合、個別の指導やサポートを受けられることがあります。利用条件や内容は、学校や自治体によって異なります。

通信・オンライン学習

自宅で動画授業や教材を使って学ぶ方法です。体調や生活リズムに合わせて、自分のペースで取り組みます。内容やサポート、費用はサービスによって異なります。

家庭教師

理解度や状態に合わせて、個別に学習を進められます。自宅やオンラインで学べる場合もあります。不登校への対応経験や、気持ちの面にも配慮してもらえるかを確認すると安心です。

オンラインの居場所・メタバース型の支援

オンライン上で、スタッフや他の子どもとつながれる居場所です。雑談、ゲーム、創作、学習など内容はさまざま。利用時は、運営体制や費用、個人情報の扱い、交流時のルールなどを確認しましょう。

家やオンライン、自分のペースで学ぶ・つながる



学校の外にある居場所・学び場



教育支援センター

自治体が設置する、不登校の子どもの居場所・学び場です。少人数で過ごしながら、学習や体験活動に取り組める場合があります。学校と連携しやすく、以前は「適応指導教室」と呼ばれていたところもあります。自治体によっては、商業施設など子どもになじみのある場所に、期間限定の居場所を設ける例もあります。

フリースクール

民間団体などが運営する、学校外の学びや居場所です。学習、体験活動、対話、自由に過ごす時間など、内容は施設によってさまざま。費用や通い方も異なり、自治体によっては利用料の補助があります。

相談支援事業所など

福祉サービスを利用するときに、子どもに合った支援やサービスと一緒に考えてくれる相談先です。まずは自治体の福祉窓口や子ども家庭センターなどに確認できます。

日中一時支援

発達障害のある子どもが日中に活動でき、家族の一時的な休息や就労を支援する福祉サービスです。利用には自治体への申請が必要で、対象や条件、費用負担は自治体によって異なります。

福祉サービスや専門的な支援を使う



オルタナティブスクール

独自の教育理念やカリキュラムを持つ、学校外の学びの場です。子どもの主体性や対話、探究、体験活動などを大切にしているところもあります。対象年齢や費用、通い方は施設によって異なります。

学びの多様化学校

不登校の子どもの実態に配慮し、「特別的教育課程」を編成している学校です。学び方や登校の仕方に柔軟さがある場合があります。設置地域や対象学年は限られているため、利用できるかどうかは自治体や学校に確認してみましょう。

地域の居場所・地域活動

地域の居場所や子ども食堂、NPOなどを通して、さまざまな年齢の子どもや大人と関われます。学習支援、遊び、食事など、活動内容は地域によってさまざまです。

放課後等デイサービス

発達障害や発達特性、障害のある子どもが利用できる児童福祉サービスです。事業所によっては、学校に行っていない日の昼間に利用できる場所もあります。活動内容や支援方針は施設ごとに異なり、子どもの特性や状態に合うかを確認することが大切です。利用には自治体への申請が必要で、費用負担は世帯の所得などによって異なります。

COLUMN 学校外での学びは、「出席」や「成績」「高校の単位」にどう反映される？

「出席」について：小・中学生が教育支援センターやフリースクールなどで相談・指導を受けた場合、一定の要件を満たせば、在籍校の「出席扱い」になることがあります。自宅でICT教材などを使って学んだ場合も、学校との連携や定期的な状況確認などにより、出席扱いになることがあります。

出席扱いにならないければ中学校を卒業できない、というものではありません。出席扱いは、学校外での子どもの取り組みを学校が認め、出席記録に反映する仕組みです。自分の取り組みが認められたと感じられることが、子どもの安心や学ぶ意欲につながる場合もあります。また、高校入試では出席状況が確認されることもあるため、志望校や入試方式について確認しておくとう安心です。

「成績」について：「出席扱い」と「成績への反映」は別の仕組みです。学校外や自宅での学習も、内容が在籍校の教育課程に合っており、学校が学習状況を継続的に確認できる場合は、成績に反映されることがあります。いずれも学校が判断するため、希望する場合は早めに相談しておきましょう。

「高校の単位」について：高校では、卒業に必要な単位を修得する必要があります。欠席が続くと単位修得に影響することがありますが、必要な出席や評価の方法は学校によって異なります。全日制・定時制高校でも、自宅などで通信教育を受けて単位を修得できる場合があります。転学を考える場合は、修得した単位をどこまで引き継げるか、卒業時期がどうなるかも学校によって異なります。まずは在籍校に、現在の単位修得状況と利用できる制度を確認しましょう。

※利用できる支援や制度、名称、出席扱い・単位認定の判断は、自治体や学校によって異なります。詳しくは、お住まいの自治体や在籍校、各支援先にご確認ください。



不登校支援の現場から考える 学校から離れて 過ごすときにも大切な 4つの経験

学ぶ

人と
関わる

自分
について知る

社会と
つながる

子どもが学校に行けなくなると、学習の遅れや人との関わり、進路など、さまざまな不安が生まれます。けれど、大切なのは、「学校に行っているか」だけでその子の今やこれからを捉えないことです。その子が安心して成長していくために、今、どのような経験や支えを必要としているのか。学校に行きづらさを抱える小学生が通うオルタナティブスクール「学藝の森CoE」の実践を通して、学校から離れて過ごすときにも大切にしたい経験と、家庭でできる関わりについて考えます。

語り手

「学藝の森CoE」
スクールディレクター

いわた たつあき
岩田 龍明



NPO法人スマイルボタンが運営するオルタナティブスクール「学藝の森CoE」は、学校に行きづらさを抱える子どもたちが、安心して過ごしながら、学びや人との関わりを重ねていく学校外の学び場です。現在、約20人の小学生がCoEで日々を過ごしています。保護者の方からは、「勉強が遅れてしまうのではないか」「この

まま人と関われなくなってしまうのではないか」「高校へ進学できるのだろうか」といった声を聞くことがあります。その不安は、今の学校生活だけでなく、中学校、高校、そしてその先の将来へとつながっています。そうした声に触れながら子どもたちと過ごす中で、私たち自身も、ある問いについて考えるようになりました。

学校で経験していることのうち、学校から離れて過ごす子どもにとっても、大切な経験とは何だろう。

学校は、教科を学ぶだけの場所ではありません。

思い通りにならない経験をする。
友達や先生と関わり、自分とは違う考えに出会う。
自分の好きなことや得意なこと、苦手なことを知る。
役割を担い、それまで知らなかった世界に触れる。

毎日の学校生活には、こうした経験を自然と重ねられる機会があります。だからこそ、学校から離れて過ごすときには、「学校に行けていない」という状態だけでなく、その子に今どのような経験があるのかにも目を向けることが大切です。

CoEの現場から見えてきたのは、次の4つの経験です。

学ぶこと

人と関わること

自分について知ること

社会とつながること

これは、すべての子どもが、今すぐ経験しなければならないということではありません。また、家庭で新たに特別な機会を用意しなければならない、ということでもありません。暮らしの中には、すでにさまざまな経験があります。それに気づき、その子に今必要な支えを考えるための視点として紹介します。

01

学 ぶ

学べない時期があっても、
学びとのつながりを途切れさせない

心や体が疲れ、学習に向き合うエネルギーがないときは、無理に勉強を進めるよりも、まず休むことを優先した方がよい場合があります。その一方で、今は学習に向き合えなくても、学ぶことの大切さがなくなるわけではありません。読み書きや計算などの基礎学力は、進学のためだけでなく、必要な情報を読み取り、調べ、比べ、自分で選びながら生活していくための土台になります。ただ、子どもが学習に向かえない背景には、単なる「遅れ」では捉えきれない難しさがあります。新しい教科書を開いても、説明に使われている言葉が分からない。文字を読むことに時間がかかる。自分なりに頑張っても「できなかった」という経験が重なり、学習そのものが苦しさで結びついていることもあります。だから、急いで遅れを取り戻す前に、その子の現在地を知ることが大切です。

九九は難しいけれど、足し算ならできる。
文章を書くのは苦手だけれど、話すことならできる。
長い時間は難しいけれど、10分なら取り組める。

できていないところだけでなく、すでにできていることや、少しならやってみたいことが手掛かりに、どこからなら始められそうかを探していきます。家庭でも、必ずしも教科書を開く必要はありません。好きな本や漫画を読む。料理をしながら分量を量る。ゲームを攻略するために情報を集める。気になったことを動画や図鑑で調べる。こうした行動も、学ぶ経験の一つです。保護者が先生の代わりをして、すべてを教えようとしなくても大丈夫です。必要に応じて、在籍校の先生や教育支援センター、フリースクールなどの力も借りながら、まずは「これならできる」「もっと知りたい」と思えるところから、学びとの関係を結び直していけたらと思います。



02 人と関わる

ぶつかる、離れる、やり直す。
関わりの中で、生きる力を育てる

私たちは、自分とは異なる考えや気持ちを持つ人と関わりながら暮らしていきます。
自分の気持ちを伝える。困ったときに助けを求める。意見が合わないときには、相手と距離を取る。こうした力は、知識として覚えるだけではなく、実際に誰かと関わり、うまくいかなかったり、やり直したりする中で身につけていきます。
CoEに入学する子どもたちに「ここに来たら、どんなことがしたい?」と聞くと、「友達がほしい」という声をよく聞きます。けれど、人が集まれば楽しいことばかりではありません。遊びたいことが違ったり、嫌なことを言われたり、自分の気持ちがうまく伝わらなかったりすることもあります。
そんなとき、まずは「今、自分はどんな気持ちなのか」に気づけるように支えます。相手に「嫌だった」と伝えてみる。難しければ、いったん離れる。大人に助けを求める。落ち着いたら、もう一度話してみる。そうした経験を通して、子どもたちは自分の感情との付き合い方や、人との距離の取り方を学んでいきます。
大切なのは、関わる人の多さではありません。
安心できる関係の中で、誰かと関わってみること。うまくいかなければ離れてもいいこと。必要なら、やり直せること。

家族と好きな動画を見る。オンラインゲームで誰かとやりとりする。お店の人と挨拶を交わす。信頼できる親戚と短い時間を過ごす。こうしたことも、人と関わる経験です。
無理に友達をつくったり、集団の中に入れたりする必要はありません。まずは家庭に、「話してもいいし、話さなくてもいい」「嫌なときにはその場から離れていい」と思える関係があること。それが、誰かと関わるための土台になります。



03 自分について知る

「自分にも選べる道がある」と
思える材料を増やす

子どもは、勉強や遊び、人との関係など、さまざまな経験を通して自分のことを知っていきます。

何をしているときが楽しいのか。
何が得意で、何に難しさを感じるのか。
どのような環境やペースなら、安心して過ごせるのか。

学校に合わなかった経験も、自分について知るための手がかりになります。人が多い場所では疲れやすい。見通しがあると

安心する。自分のペースなら取り組みやすい。困ったときには、声を掛けてもらえると助かる。「学校に行けなかった」という結果だけでなく、その経験を通して見えてきたことを、これからの選択につなげていくことが大切です。
家庭でできるのは、「好きなことは何?」「将来はどうしたい?」と答えを急いで求めることではありません。
どんなときに表情が和らぐのか。何をしていると時間を忘れるのか。どのような場面で疲れたり、苦しくなったりするのか。日々の姿を見ながら、「自分のペースでできると安心するんだね」「先の予定が分かると動きやすいんだね」と、気づいたことを言葉にして返してみる。そうすることで、子ども自身も少しずつ自分のことを理解できるようになります。
今日をどう過ごすか、何を食べるかなど、小さなことを自分で選ぶ経験も大切です。選んだことが途中で変わってもいい。やってみて合わなければ、選び直してもいい。
「自分にも選べる道がある」と思える材料を、少しずつ増やしていくこと。
それが、将来、自分に合う道を自分で選ぶための土台になるのだと思います。



04 社会とつながる

「自分にもできることがある」と知る、
小さな接点をつくる

学校には、家庭の外にある世界とつながる場としての役割もあります。行事や係の中で役割を持つ。地域の人と関わる。自分のしたことに対して、誰かから反応をもらう。そうした経験を重ねながら、子どもは少しずつ、自分と社会とのつながりを感じていきます。
けれど、社会とつながるために、特別な活動を始めたり、すぐに家の外へ出たりする必要はありません。

描いた絵を誰かに見せよう。
食卓にお箸を並べて「ありがとう」と言われる。
好きなことについて家族に教える。
自分がつくったものを誰かに渡す。

家庭の中であっても、自分から誰かに働きかけ、反応を受け取ることは、社会とつながる経験です。大人から「助かったよ」「教えてくれてありがとう」と返してもらうことで、子どもは「自

分にもできることがある」「自分のしたことが誰かに届いた」と感じられます。
ただし、役割を持たせることが目的になり、手伝いを無理に求めれば、かえって負担になることもあります。本人が自然にしていることや、少しやってみようと思ったことに目を向け、それが誰かの役に立ったと伝えるところから十分です。
外に出られるようになったら、近所のお店や図書館、地域の活動などへ、少しずつ世界を広げてもいい。まずは、その子が安心できる小さな接点から始めることを大切にしたいと思います。



4つすべてを、今すぐ経験しなくていい

ここまで、「学ぶ」「人と関わる」「自分について知る」「社会とつながる」という4つの経験について考えてきました。
ただし、これは、すべての子どもが今すぐ経験しなければならない、という意味ではありません。必要な経験も、その経験と出会えるタイミングも、一人ひとり違います。
学校に行けなくなったばかりの時期には、まず心や体を休めることが必要かもしれません。人と一緒にいることがつらいなら、安心して一人で過ごせる時間が大切です。勉強という言葉聞くだけで苦しくなるなら、いったん学習から距離を置くことが、その子を守ることもあります。
休むことは、何もしていない時間ではありません。自分の心や体を守り、もう一度何かに向かうために必要な時間です。

この4つは、子どもに求める課題でも、保護者がすべて用意しなければならない宿題でもありません。今のその子を捉えるために、大人が持っておきたい視点です。

今、この子にはどのような経験があるだろう。
すでに十分にあるものは何だろう。
今、休んでよいものは何だろう。
これから必要なものがあるなら、どのような形なら出会えるだろう。

そう考えてみると、動画を見たり、ゲームをしたり、家族と言葉を交わしたり、一人で好きなことをしたりする時間の中にも、4つの経験が見つかることがあります。

学校には大切な役割がある。 でも、学校だけがその役割を担うわけではない

学校には、子どもたちが学び、人と関わり、自分について知り、社会とつながるための大切な役割があります。安心して通い、さまざまな経験を重ねられるのであれば、学校は子どもの成長を支える大きな環境の一つです。
一方で、学校にいて心が苦しい時期には、そうした経験を、別の場所や別の形で重ねていくこともできます。
CoEでも、何より先に大切にしているのは、子どもが「ここにいて大丈夫」と思えることです。
人と関わるのが不安なら、安心して一人で過ごすところから始める。話すことが難しければ、無理に言葉にしなくてもいい。今は学習に向かえないなら、好きなことをしながら過ごしてもいい。
安心していられる時間の中から、少しずつ、「やってみよう」「誰かと関わってみたい」「もっと知りたい」「自分で選んでみたい」という気持ちが動き始めます。

在籍している学校に戻ることを望む子もいれば、学校以外の場所で学び続けることを選ぶ子もいます。どちらか一つを正解とするのではなく、その子が安心して学び、自分に合う道を選んでいることを支えたいと考えています。
保護者が一人で、子どもの学びも、人との関わりも、将来への準備も、すべて背負う必要はありません。家庭だからこそできるのは、まず、その子が安心していられること。そして、日々の中にすでにある小さな経験に気づくことです。家庭だけでは難しいことは、学校や支援機関、地域の人たちと一緒に支えていけばいい。
学校に戻ることをゴールにせず、その子が今必要としている経験を、どこで、どのような形なら重ねていけるのかを考える。それが、私たちがCoEで子どもたちと過ごす中で、大切にしている視点です。

中学卒業後は、 どんな進路がある？

Which path will you choose?

子どもが不登校になると、「この先、どんな進路があるのだろう」と、不安になることもあると思います。中学校卒業後にはさまざまな進路があります。文部科学省が行った不登校経験者の追跡調査では、中学卒業後、85.1%が高校に進学していました^{*}。高校に在籍しながらサポート校やフリースクールなどを利用したり、高卒認定試験を目指したりする道もあります。

まずは、中学卒業後に「どんな道があるのか」を知るところから。選択肢を知るだけでも、少し先の見通しが持てることがあります。

※文部科学省「不登校に関する実態調査—平成18年度不登校生徒に関する追跡調査報告書—」（2014年公表）

進路 01

高校で学ぶ

「高校」には、大きく分けて「全日制」「定時制」「通信制」の3つの課程があり、それぞれに公立・私立の学校があります。

全日制高校

平日の日中に登校して授業を受け、行事や部活動などを含めた学校生活を送ります。

定時制高校

決められた時間帯に登校して学ぶ高校です。夕方や夜間だけでなく、昼間に通う学校や、午前・午後・夜間など複数の時間帯を設ける学校もあります。

定時制にも、いろいろなタイプがあります

自治体によっては、不登校や高校中退などを経験した生徒が、自分のペースで学び直したり、学校生活を再スタートしたりしやすい特色ある高校もあります。例えば東京都の「チャレンジスクール」は、昼夜間の定時制・総合学科・単位制の高校です。通う時間帯を選べ、基礎からの学び直しなどにも力を入れています。

※「チャレンジスクール」は東京都独自の名称です。自治体によって名称や仕組みは異なります

通信制高校

自宅などでの学習を中心に、レポート提出、学校や会場で授業を受ける「スクーリング」、試験などを組み合わせて卒業を目指します。登校頻度は学校やコースによってさまざまです。

POINT

同じ「全日制」「定時制」「通信制」でも、学び方や支援のあり方は学校によって異なります。「何制か」だけでなく、通い方や学び方、困ったときの支援まで見てみましょう。

／ 知っておきたい ／

学年制 と 単位制

「全日制・定時制・通信制」とは別に、学びを進める仕組みとして「学年制」と「単位制」があります。

● **学年制** 学年ごとに学ぶ科目や必要な単位が決められている仕組みです。必要な単位を修得できない場合、同じ学年でもう一度学ぶことがあります。

● **単位制** 学年による区切りを設けず、卒業に必要な単位を積み重ねていく仕組みです。定時制・通信制だけでなく、全日制にも単位制の高校があります。

進路 02

高校とは異なる仕組みの学校 で学ぶ

中学校卒業後の進学先には、高校以外の選択肢もあります。専門的な知識や技能を学ぶ学校、一人ひとりの教育的ニーズに応じた学びや支援を受けられる学校など、それぞれに特色があります。

高等専修学校

職業や実生活に必要な知識や技能を学ぶ学校です。情報、調理、理美容、介護・福祉、デザインなど分野はさまざまで、修業年限や教育内容も学校によって異なります。

高等専門学校(高専)

実践的な技術者を育てる、5年間一貫の高等教育機関です。工学や情報などを中心に、早い段階から専門的な知識や技術を学びます。

進路 03

学校外の、 民間の学び・支援の場 を利用する

高校に在籍しながら、学習や生活を支える民間の施設やサービスを利用することもできます。高校ではないため、仕組みや高校卒業資格との関係を確認して利用しましょう。

サポート校（通信制高校サポート校）

主に、通信制高校に在籍する生徒の学習や学校生活を支える民間施設です。レポートの学習支援や学習計画づくり、生活リズムのサポート、進路相談などを行います。サポート校だけでは高校卒業資格を取得できないため、通信制高校とあわせて利用するのが基本です。

フリースクール

学校以外の居場所や学びの場です。学習支援や体験活動など、内容は施設によってさまざま。高校生が利用できるところもあります。

オンラインの学習支援

自宅などから、学習支援や個別指導、交流プログラムなどを受けられるサービスです。内容や高校との連携の有無は、団体・サービスによって異なります。

学習塾・高卒認定予備校など

学校の学習を補ったり、高卒認定試験や進学に向けた学習を支えたりする場もあります。

進路 04

すぐに進学しない 別の道を探す

中学校卒業後、すぐに進学せず、休んだり、働いたり、別の学びにつながったりしながら、その先を考える道もあります。

高卒認定試験を目指す

高校を卒業していなくても、試験に合格することで、大学・短期大学・専門学校などを受験する資格を得ることができます。
※高卒認定試験に合格しても、「高校卒業資格」が得られるわけではありません

就職・職業訓練

中学校卒業後に働いたり、仕事に必要な知識や技能を学ぶ職業訓練につながったりする道もあります。

家庭で休みながら考える／居場所・相談機関につながる

すぐに進路を決めず、家庭で休んだり、居場所や相談機関につながったりしながら、本人の状態やペースに合わせて、次の選択肢を探すこともできます。

COLUMN 「学びの多様化学校」という選択肢も

学びの多様化学校（旧：不登校特例校） 不登校の子どもたちの状況に配慮し、「特別的教育課程」を編成している学校です。小学校・中学校・高校に設置され、授業時数を柔軟にしたり、少人数学習や体験活動、個別学習などを取り入れたり、学校によってさまざまな工夫があります。一人ひとりに合ったペースや方法で学ぶことを大切にしています。

進学を考えるときは、

まず「子どもに合う環境」から考えてみよう

高校選びで大切にしたいのは、今のお子さんにとって、どんな環境なら安心して過ごし、学びを続けられそうかという視点です。今のお子さんの様子を思い浮かべながら、気になるところから見てみましょう。

学校を見るときに考えてみたい 5つの視点

視点① 通う時間やペース	
こんなことが気になる	朝から毎日通うことに不安がある
見るポイント	☐ 登校する時間帯や日数は選べる？ ☐ 週に数日から始められる？ ☐ 欠席が続いたとき、どう対応してくれる？
こんな学校も見てみよう	昼間定時制／昼夜間定時制／通信制など、通い方に柔軟さのある学校
視点② 学校生活	
こんなことが気になる	友達との関わりや行事など、高校らしい学校生活も送りたい
見るポイント	☐ クラスや友達と関わる機会はある？ ☐ 行事や部活動はある？ ☐ 少人数で学べる？
こんな学校も見てみよう	全日制／単位制／少人数で学べる高校／通学型の通信制高校 など
視点③ 特性に合う環境	
こんなことが気になる	発達特性や感覚、人との関わり方への配慮があると安心
見るポイント	☐ 一人で落ち着いて過ごせる場所はある？ ☐ 個別支援や環境調整はある？ ☐ 先生の理解や相談体制は？
こんな学校も見てみよう	課程や校種を問わず、個別支援や環境調整などに力を入れている学校
視点④ 将来や進路	
こんなことが気になる	まだ、やりたいことや卒業後の進路が見つかっていない
見るポイント	☐ 進路について考える機会はある？ ☐ 体験活動やキャリア教育はある？ ☐ 進路が決まっていない生徒をどう支える？
こんな学校も見てみよう	キャリア支援や体験活動に力を入れる高校／選択科目の多い高校／通信制高校 など
視点⑤ 学び方・学び直し	
こんなことが気になる	中学校までの学習の遅れや、勉強についていけるかが心配
見るポイント	☐ 基礎から学び直せる？ ☐ 自分の理解度に合わせて学べる？ ☐ 単位修得や卒業までをサポートしてもらえる？
こんな学校も見てみよう	学び直しに力を入れる定時制高校／通信制高校／チャレンジスクールなどの特色ある高校／柔軟な学び方ができる全日制高校 など

学校を探すときに「何を確認したいか」を整理するための物差しとして、この5つの視点も参考にしてみてください。



全日制 高校

単位制

立花高等学校 [福岡県/私立]

できないことを嘆くより、できていることを認め合う

福岡県福岡市にある立花高等学校は、全日制・単位制の私立高校です。約8割の生徒が不登校を経験しており、「不登校生徒の自立を支援します」と掲げながら、一人ひとりのペースに寄り添う教育を続けてきました。学校が大切にしているのは、「できないことを嘆くより、できていることを認め合う」という考え方。毎日同じように通えることや、3年間で卒業することだけをゴールにせず、その子が今できていることを少しずつ積み上げていけるよう、制度や環境、先生との関わり方にもさまざまな工夫があります。

立花高校って どんな学校？

全日制 × 単位制

朝から登校し、学校で授業を受ける全日制高校ですが、学年制ではなく単位制を採用しています。修得した単位はそのまま積み上げていくことができ、自分のペースで卒業を目指せます。

チーム担任制

一人の担任だけではなく、複数の教員がチームで学級を担当します。生徒にとっては、話しやすい先生や自分に合う先生を見つけやすく、相談先が一人に限られない環境があります。

少人数制

1学級30人未満の少人数制。先生が生徒一人ひとりの様子を把握しやすく、きめ細かな関わりにつなげています。

一人ひとりに合わせた 学習支援

習熟度に応じた授業に加え、それでも学習についていくことが難しい場合には、その生徒に合った課題を使って個別に対応。「できないから諦める」のではなく、できるところから学びを積み上げられるよう支えています。

立花高校ならではの 学び・仕組み

「できた」を積み上げる、パイルアップ

立花高校が大切にしているのが、「パイルアップ（積み上げる）」という考え方です。「学校に1日しか行けなかった」ではなく、「今日は1日、学校に行けた」。一気に大きく前へ進むことも、小さな一歩を少しずつ積み重ねることも、その子なりの歩みだという考え方で、できなかったことではなく、今できていることに目を向け、それを積み上げていきます。

3年間にとらわれない「卒業支援学級」

3年間での卒業にこだわらず、自分のペースで卒業を目指すための立花高校独自の学級です。複数の教員が担任を務めながら、一人ひとりの歩みに合わせて卒業を支えます。

学校の外にも、学びや経験の場を

自主性を引き出す授業「ワールド」や職場体験実習、学校外教室など、教室での授業だけにとどまらない学びの機会も用意されています。

「君は君のままでいい」。 そのメッセージを、 言葉だけでなく、 制度や環境からも伝えたい



お話を聞いた人
さいとう まさと
齋藤 真人さん
立花高等学校 校長

——不登校を経験した生徒が多く通う立花高校では、生徒を見るときにどんなことを大切にしているのでしょうか？

私たちが大切にしている基本的な考え方の一つが、「パイルアップ」です。もともとは、自分のペースで単位を積み上げていこうという仕組みを表す言葉でしたが、今では、「できないことを嘆くより、できていることを認め合う」という意味を込めて使っています。「できていないこと」に目を向けると、子どもたちはどうしても「自分はダメなんだ」と思いやすくなります。でも、学校に来られない時期があったとしても、その子なりにできていること、頑張っていることが必ずあります。私たちは、そこをちゃんと見たいと思っています。大切なのは、周りと同じペースで進むことではありません。一気に大きく進む子もいれば、小さな一歩を少しずつ積み上げていく子もいる。その子自身の歩みを認めながら、「君は君のままでいいんだよ」というメッセージを、言葉だけでなく、制度や環境も含めて伝えていきたいと思っています。

——保護者の中には、「高校に進学しても、また学校に行けなくなったら」と不安を感じる方もいると思います。

不登校の経験を持つ生徒が多い本校では、スタートでつまづく子もいれば、途中でしんどくなる子もいます。本当にペースは一人ひとり違います。だからこそ、立花高校では単位制を取り入れています。例えば、なかなか学校に来られない時期があっても、好きな数学の授業だけは出席できたとしたら、その数学の単位はきちんと残ります。また登校できるようになったときに、そこから続きを積み上げていけばいい。休むという選択肢を取りながら、その子のペースで出席や単位を重ねていけばいいと思っています。そもそも、必ず3年間で卒業しなければいけないわけでもありません。3年半や4年、中にはもっと時間をかけて卒業する生徒もいます。

——学校生活において、先生方は生徒一人ひとりとどのように関わっているのでしょうか？

私たちは、生徒と先生を「管理する側」と「される側」として捉えるのではなく、同じ一人の人間として向き合うことを大切にしています。教育に“圧”はいらないと思うんです。生徒が納得できないことがあれば、こちらが一方的に「こうしなさい」と言うのではなく、「君はそう思ったんだね」というところから対話を始める。時間もかかりますし、簡単なことではありません。でも、そうやって関係をつくり直していくことが大事だと思っています。そうやって目の前の生徒一人ひとりを見てみると、「この子が安心して

て過ごすためには、ここを少し変えた方がいいな」ということも見えてきます。例えば、音に敏感な生徒のために机や椅子の脚にテニスボールをつけたり、針時計を読むことが苦手な生徒のためにアナログ時計とデジタル時計を両方置いたりしています。こうした環境も、先生たちが目の前の生徒一人ひとりと向き合う中で、少しずつ自然につくられてきたものです。

——子どものためのと思うほど、大人は「何とかしてあげたい」と思ってしまうこともあります。そんなとき、立花高校ではどんなことを大切にしていますか？

そうですね。よく「誰一人取り残さない」と言いますが、私はむしろ「誰一人取り残されない」という考え方が大切だと思っています。「取り残さない」と言うと、大人が子どもをどこまでも追いかけるような響きがあります。でも、本人が「今はここにいたくない」と思っていることだってある。その意思まで無視して追いかけてしまったら、それは本当に本人のためなのかと考えてしまいます。大事なのは、「ここにいたい」「今はいたくない」という、その子自身の意思が生きる環境であることです。大人が良かれと思って答えを決めるのではなく、その子自身がどうありたいのかを尊重できる学校でありたいと思っています。





昼間定時制高校

単位制

京都府立清明高等学校 [京都府/公立]

学びアンダンテ～自分のペースで学ぶ～

京都市北区にある京都府立清明高等学校は、2015年に開校した昼間定時制・普通科・単位制の公立高校です。合言葉は、音楽用語で「歩くような速さで」を意味する「学びアンダンテ」。「誰もが自分のペースで共に学べる学校」を目指しています。入学者の受け入れ方針として「新たな一歩を踏み出すために自分のペースで学びたい生徒」を掲げ、不登校や学習のつまずきを経験した人、集団活動などに困りやストレスを感じてきた人などを受け入れています。生徒を学校の「普通」に合わせるのではなく、一人ひとりが学びやすいよう、学校の仕組みや環境を見直し続けています。

清明高校って どんな学校？

昼間定時制・単位制／原則4年で卒業

昼間に授業を行う定時制高校で、単位制を採用しています。午前コース・午後コースから学習時間帯を選び、自分に合わせて時間割を組みながら、必要な単位を積み重ね、原則4年で卒業する教育課程です（3年での卒業も可）。

学ぶ楽しさを引き出す授業

個別最適な学習や、定期テストを行わない多面的な評価、学び直しの時間などを取り入れています。中学校までの学習につまずきがあっても、自分に合ったところから学び直し、好きや得意を伸ばすことができます。基盤としてのICT活用も積極的です。

安心して学べる環境づくりを、生徒と共に

ソファや畳のある教室、落ち着いて過ごせるスペースなど、一人ひとりが過ごしやすい環境を整えています。服装も標準服や私服などから選択可能。こうした環境も、生徒の声を聞きながらつくられてきました。

清明高校ならではの 学び・仕組み

学び直しの時間「フレックススタディ（フレスタ）」

AI機能付き学習アプリなどを活用し、自分のペースで学習を進めます。国語・数学・英語では、小中学校の範囲から学び直すこともできます。

生徒の声から学校を変える「清明ワーキンググループ」

生徒・保護者・教職員からアンケートなどで意見を集め、学校のルールや授業、過ごしやすい環境について話し合い、改善につなげています。私服の選択や個室のジェンダーフリー更衣室の整備なども、生徒の声から生まれました。

好きや得意を、活躍につなげる生徒主体のプロジェクト

総合的な探究の時間では、学年を超えてプロジェクトに取り組むほか、学校の広報や清掃、校内・地域イベントなど、生徒が自ら企画・運営する活動もあります。不登校経験や学びにくさを感じてきたからこそこの気づきやアイデアが、学校や地域での活動に生かされることもあります。

「生徒を変えるのではなく、私たちが変わる。」

一人ひとりが 自分のペースで学べる学校を、 生徒と共につくる



お話を聞いた人
かわばた ゆみこ
川畑 由美子さん
京都府立清明高等学校 校長

——清明高校では、どのような考えを大切に学校を運営しているのでしょうか？

清明高校の合言葉は、「学びアンダンテ」です。「アンダンテ」とは音楽用語で「歩くような速さで」という意味で、生徒一人ひとりが自分のペースで学べることを大切にしています。ただ、登校時間や時間割を選ぶ仕組みを用意するだけでは十分ではありません。大切なのは、生徒を学校の型に合わせるのではなく、必要に応じて学校の環境や仕組みの方を変えていくことだと考えています。

以前は、生徒が困っていると、「どうすればできるようになるか」「どう指導すれば変わるか」と、本人の側に原因を求めるところがありました。しかし教員研修などを重ねる中で、「社会モデル」という考え方が浸透していきました。例えば、車いすを使う人が階段を上れないのは、本人ではなく「階段しかない環境の側に障害がある」と考える。エレベーターがあれば、その困りごとは小さくなります。同じように、生徒の困りごと、学校の環境や仕組みとの間に生まれているのではないかと考えるようになりました。そして、大切な価値観として明確にしたのが、「生徒をリスペクトする」ことです。生徒を大人がコントロールする対象として見るのではなく、一人の尊厳ある人として接する。「あなたはあなたのままでいい。『普通』に変わる必要は全くない」という姿勢です。

——「生徒を変える」のではなく、「学校を変える」。そのためには、生徒の声を聞くことも大切ですね。

そうですね。私たちは、「学習者起点で考える」ことを大切にしています。大人が良かれと思って用意したものが、本人にとってはバリアになっていることもあるからです。例えば、生徒から「タブレット一つで勉強できるのだから、机は必要ないのでは」「ソファや畳に座った方が集中できる」と言われたことがありました。それまで私たちには、「教室では全員が前を向いて机と椅子に座るもの」という思い込みがあったんです。そこで、ファミレスのような座席や畳、ソファのある教室をつくりました。すると、生徒からも「集



中しやすい」「ディスカッションしやすい」と好評でした。大人が先回りして決めるのではなく、実際にそこで学ぶ生徒に聞き、一緒に環境をつくる。それが大切だと教えてもらいました。

——こうした工夫は、特別な支援を必要とする生徒のための取り組みなのでしょうか？

ここまでの話を聞かれると、そう思われるかもしれません。しかし私たちはそうは考えていません。一部の生徒のための特別な支援ではなく、全ての生徒の学びやすさを高めるための「環境調整」です。多様性に満ちた生徒たちが一つの学校に集い、共に学んでいます。私たちはそれを「オールマイノリティ」と表現することもあります。誰かを学校の「普通」に合わせるのではなく、「この仕組みは本当に学びやすいだろうか」「環境の側を変えられないだろうか」と考え続けています。「清明ワーキンググループ」で、生徒・保護者・教職員の声を集めて学校のルールや授業、環境を見直しているのも、その一つです。



——生徒の声が学校を変えていく経験は、本人たちにとっても自信につながりそうですね。

そうですね。むしろ、私たちの方が生徒たちから学ばせてもらっています。本校の生徒たちは、「これは困る」「こうだったらいい」と率直に伝えてくれます。不登校の経験や、学びにくさを感じてきたからこそ気づけることもあります。その声によって、私たちも自分たちの「当たり前」に気づき、環境をアップデートすることができます。こうした経験を重ねると、生徒の中にある力が自然と引き出され、「支援を受ける存在」ではなく、「主体的に社会を変えていく実践者」となっていきます。清明高校は、「不登校の生徒が登校できるようになること」を目標にした学校ではありません。一人ひとりをリスペクトし、誰もが自分のペースで共に学べる環境を、生徒と一緒につくり続ける。その結果として、不登校を経験した生徒を含む、多様な生徒が安心して学び、自分の力を発揮できる学校になってきたのだと思います。



通信制高校

単位制

明蓬館高等学校 [私立]

学ぶ機会はみな平等

福岡県に本校を置く明蓬館高等学校は、オンラインでの学習を中心に、レポートやスクーリングなどを組み合わせながら高校卒業を目指す広域通信制高校です。「学ぶ機会はみな平等」という考えのもと、多様な学び方を用意する中で、特に力を入れているのが、発達特性や学びづらさのある生徒への支援です。一人ひとりの特性や困りごとを捉え、その子に合う学び方や環境を考え、教育だけでなく、福祉や心理の専門職も連携しながら、学びと学校生活を支えています。

明蓬館高校って どんな学校？

通信制高校

オンラインでの学習を中心に、レポート提出、スクーリング（学校への登校）、単位認定テスト、プロジェクト活動の成果物提出などを行い、単位を修得します。毎日決まった時間に学校に通うことだけを前提とせず、自分に合ったペースや方法で高校卒業を目指すことができます。

一人ひとりの特性を捉え、支援につなげる

生徒一人ひとりの特徴や困りごとを丁寧に捉え、必要に応じて心理・発達検査や面談などのアセスメントも行います。教育・福祉・心理の専門スタッフが担任チームを形成し、その結果を共有し、日々の支援に生かしています。

発達特性のある生徒への支援・伴走に注力

発達特性や学びづらさのある生徒を支援する「SNEC」（スペシャルニーズ・エデュケーションセンター）や「STEC」（スペシャルニーズ・トレーニング&エデュケーションセンター）を全国33カ所に展開。明蓬館高校の全生徒のうち、約8割がSNECで学び、教員に加え、福祉や心理の専門スタッフも常駐し、日常的に生徒に関わっています。

明蓬館高校ならではの 学び・仕組み

本人を変えるのではなく、環境を調整する

「集中できない」「人とうまく関われない」といった姿を、本人の努力不足や「困った行動」として見るのではなく、「本人は何に困っているのだろう」と考えることを大切にしています。中学校までの支援内容も引き継ぎ、本人や保護者、関係者と相談しながら、高校3年間を見通した個別の支援計画を作成。本人の特性と環境との関係に目を向け、学習方法や教室環境、周囲の関わり方など、その子に合う環境を整えていきます。

「好き」から学びを広げるマイプロ （マイプロジェクト、マイプロフィール、マイプロデュースなど）

生徒自身の興味や関心に沿ってテーマを決め、大人と相談しながら活動を進めます。成果の表し方も、ノート、作品、ブログ、動画、人前での発表などさまざま。「できた」という結果だけでなく、「もっと知りたい」「やってみたい」という気持ちを、もう一度学びにつなげていきます。

自分に合った学び方を支えるテクノロジー

教材にはパソコンやタブレットなどからアクセスでき、学習支援システムを通じて、学習の進捗確認や先生とのやりとりも行えます。学習記録や成果を残すポートフォリオにもテクノロジーを活用し、自分に合った方法で学びを進められる環境を整えています。

「その子に合う学校のかたち」をつくる。

学ぶ権利を守り、
自分の力で歩いていけるように



お話を聞いた人

ひの こうぞう
日野 公三さん

明蓬館高等学校 理事長／

アットマーク国際高等学校 理事長／

日本ホームスクール支援協会理事長

——明蓬館高校は「学ぶ機会はみな平等」という考えを大切にしています。これにはどんな思いが込められているのでしょうか？

大きなきっかけは、1999年にアメリカの通信制高校（オンラインスクール）を視察したことです。そこで強く印象に残ったのが、「子どもの学習する権利」を何より大切にするという考え方でした。学校に行くこと自体が、教育の目的ではありません。学校は、子どもが学ぶための手段の一つです。既存の学校の形に合わないからといって、学ぶ機会まで失われていいわけではない。だからこそ、子どもを学校に合わせるのではなく、その子に合う「学校のかたち」を用意したい。そんな思いから、明蓬館高校は生まれました。例えば、もし学校が「全員に同じサイズの靴を強いる靴屋」だとしたら、足に合わない子は痛みをこらえて歩くか、靴を脱ぎ捨てるしかありません。私たちがしたいのは、一人ひとりに合う「靴」を一緒につくることです。自分に合う環境があれば、子どもは自分の力で歩き始められる。そう考えています。

——特に、発達特性のある生徒への支援に力を入れているのはなぜですか？

学校では、授業に集中できない、人とうまく関われない、ルールを守れないといった姿を見ると、大人からは「困った子」に見えることがあります。でも、本当に困っているのは、その子自身かもしれません。勉強のペースが速くてついていけない。周囲の刺激が気になって集中できない。友達はほしいけれど、どう関わればいいかわからない。言いたいことをうまく言葉にできない。そうした「困り感」を抱えたまま、自分に合わない環境で頑張り続けると、心身をすり減らしてしまいます。だから私たちは、「この子をどう変えるか」ではなく、「この子にはどんな環境が合うのか」と考えることを、支援の出発点にしています。

——そのために、教育・福祉・心理の専門職と一緒に生徒を支えているんですね。

はい。教員に加えて、生活面を支える支援員、心理面を支える相談員が、一つのチームとして生徒に関わっています。大切なのは、困ったことが起きたときだけ専門家につなぐのではなく、日頃から同じ場所で生徒を見ていることです。いつもの表情や様子を見て、声を掛け、ときには「何もしなくてもそこにいていい」という時間を一緒に過ごす。そうすることで、小さな変化にも気づきやすくなります。必要に応じて、心理検査などを通してその子の特徴を捉える「アセスメント」も行いますが、それは子どもにラベルをつけるためではありません。「この子にはこういう特徴がある。だったら、どんな環境なら過ごしやすだろう」と考えるためです。環境には、教室のレイ



アウトや感覚刺激への配慮といった物理的なものだけでなく、先生の声の掛け方や人との関係性も含まれます。その両方の環境を、その子に合わせて整えていきます。

——明蓬館高校での学びを通して、生徒たちにどんな力を身につけてほしいと考えていますか？

私たちが守りたいのは、「学校に行けるようになること」だけではありません。大切なのは、子どもたちの「学び続ける力」と「自ら選択し、生きていく力」です。自分にはどんな学び方や環境が合うのか。何が好きで、どんなことなら力を発揮できるのか。困ったときには、どう助けを求めればいいのか。そうしたことを少しずつ知りながら、自分で選び、自分の力で歩いていけるようになってほしいと思っています。そのために、一人ひとりに合った学び方を選べる機会を保障する。それが、私たちの考える「学ぶ機会はみな平等」ということだと思っています。





通信制高校

単位制

飛鳥未来高校グループ〔私立〕

その夢も、自分らしさも、きっとうまく行く。

飛鳥未来高校グループ（飛鳥未来高等学校、飛鳥未来さぎな高等学校、飛鳥未来さぽう高等学校）は、全国45のキャンパスを展開する単位制の通信制高校です。通う日数や学び方を自分に合わせて選びながら、先生の個別のフォローや多彩な学校行事、キャリア教育を通して、「好き」や「やってみたい」を見つけていきます。通信制高校では、卒業後の進路が決まっていない生徒も少なくない中、同校では「まだやりたいことが分からない」生徒にも、その先につながる選択肢や経験を用意。高校卒業だけをゴールにせず、卒業後の進路まで見据えて支援していることも特徴です。

飛鳥未来高校グループって どんな学校？

通信制高校

スクーリング（学校での授業）、レポート提出、単位認定テスト、プロジェクト活動の成果物提出などを行い、単位を修得します。毎日決まった時間に学校に通うことだけを前提とせず、自分に合ったペースや方法で高校卒業を目指すことができます。

通学スタイルを選べる

通学型と自由登校型から、自分に合ったスタイルを選べます。通学型では、登校ペースを週3日・週5日から選べます。自由登校型は、登校日数や登校時間を自分で決めることができます。入学後の変更も可能です。

多彩な分野の姉妹校がある

運営する三幸学園は、医療・保育・美容・スポーツ・食・ブライダルなど、幅広い分野の専門学校を全国で展開しています。そのネットワークを生かし、高校在学中からさまざまな分野の学びや、その先の選択肢に触れられる環境があります。

飛鳥未来高校グループならではの 学び・仕組み

「好き」を進路につなげるキャリア教育

2・3年次には、姉妹校の専門学校などの先生から、医療事務、スポーツ、保育、福祉、美容、スイーツ、ITなどを学べる「キャリア教育科目」を学校設定科目として学ぶことができます。まだ将来やりたいことが決まっていなくても、「ちょっと気になる」と思った分野を高校在学中に体験し、将来を考えるきっかけにできます。

一人ひとりが、自分なりに参加できる学校行事

体育祭や文化祭などの学校行事も豊富です。飛鳥未来高校グループで行われる大規模な体育祭「ASU☆FES」では、運動競技だけでなく、ダンスや装飾、実行委員、司会など、さまざまな形で参加できる場を用意。自分なりの役割で挑戦し、成功体験や達成感につなげていきます。

「やってみたい」に出会える、さまざまな挑戦の場

「やる気創造プロジェクト」と称して「自分のやりたいことを見つけたい」という生徒を後押しする取り組みです。海外短期留学（ホームステイ、語学研修、ボランティア）など、新しい経験に触れる機会を通して、「好き」や「やってみたい」を見つけていけるプロジェクト活動です。

「やりたいことが分からない」

それでも、

次の一步は見つけていける



お話を聞いた人

うんの さとし
海野 敏さん

学校法人 三幸学園
飛鳥未来高校グループ マネージャー

——飛鳥未来高校グループには、不登校を経験した生徒も多く通っているそうですが、入学後はどのように高校生活を支えているのでしょうか？

不登校になった理由は、本当に一人ひとり違います。人間関係に悩んだ子もいれば、学習につまずき、小中学校の内容まで遡る必要がある子もいます。通信制高校では、卒業に向けてレポートやスクーリングを計画的に進めていく必要があります。飛鳥未来高校グループでは、そこを本人だけに任せず、学校・保護者・本人の三者で進捗を確認しながら着実に歩みを進めていきます。「いつまでに何をやるのか」を都度共有し、学習につまずいていれば個別に対応する。その子の状況に合わせて、できるところから一つずつ進めていくイメージです。



——通信制高校では、高校を卒業しても、その先の進路が決まらない「進路未決定」が課題となることがありますが、飛鳥未来高校グループではどうですか？

もちろん、全員が進路を決めて卒業するわけではありません。「まずは高校卒業がゴール」という生徒もいます。ただ、何かしらやりたいことを見つけている生徒については、ほぼ100%に近い形で次に進む道を決めて卒業しています。三幸学園の強みの一つは、専門学校などの上級学校が多いことです。専門学校の学びを高校の学校設定科目として体験できるので、「ちょっと興味がある」と思ったら、まずやってみることができます。まだ何をしたいか分からない子も、いくつか試す中で「これ、おもしろそう」と思えるものに出会えば、その先の道を考えやすくなる。最初から将来を決めるのではなく、まず興味のあることをやってみる。そこから次の道を考えられるのは、大きいと思います。

——まだ「自分が何をしたいのか分からない」生徒には、どのように次の一步を支えているのでしょうか？

そういう場合は、先生たちが選択肢を示しながら背中を押しています。例えば、「大学には行きたいけれど、学部が分からない」という生徒には、その子の得意なことから「こんな道はどう？」と提案します。

興味が出てきたら、オープンキャンパスなど具体的な行動につなげ、受験が決まれば小論文や面接対策もサポートします。こうした関わりができるのは、普段から先生たちが生徒のことをよく見ているからだと思います。飛鳥未来高校グループでは、担任が変わっても、以前の担任が「最近どう？」と日常的に声を掛けるなど、先生たちが自然に関わっている風景が見られます。背中を押すけれど、その子の状況に合わせながらさまざまな角度で指導方法を調整していく、そのバランスも大切にしています。学校全体でも、進路未決定をできるだけ減らすことは意識しています。全国のキャンパスで進路決定状況を共有しながら、進路が決まっていなかった生徒をそのままにせず、「この子にはどんな道があるだろう」と考える。そういう意識はものすごくあると思います。一方で、すぐに進路を考えられる生徒ばかりではありません。まず「学校に来られた」「行事に参加できた」「最後までやりきれた」といった経験を重ねることが、その先へ向かう力になる子もいます。進路を急がせるのではなく、その子の今の状態を見ながら次の一步を考えることも大切にしています。

——最後に、不登校を経験したお子さんの高校選びに悩んでいる保護者へ、伝えたいことはありますか？

もちろん軽率に言うつもりではありませんが、「今の時点でそんなに悩まなくても大丈夫ですよ！」と伝えたいですね。小中学校でうまくいかなかったとしても、高校生になってから自分自身と向き合い、力を取り戻していく人をたくさん見てきました。だから、今の状況に一喜一憂しすぎなくていいと思います。「何か一つできた!」「こんな言葉が出てきた!」「少し成長した!」そんなときは一緒に「一喜」だけすればいい。うまくいかなかったときまで、同じように落ち込まなくてもいいと思いますし、その気持ちがきつとお子さんにも安心感として伝わるのだと思います。学校も生徒も多様化しています。どんな子でも、フィットする!ハマル!成長できる環境は必ずどこかにある!その子の可能性を信じながら、「ここなら!」と思える場所と一緒に探してもらえたらと思います。



家族はどう歩んできたのか。 学校に行けない時間を、

● 7人の保護者が語る、それぞれの不登校

子どもが学校に行けなくなったとき、保護者は何を思い、どう向き合ってきたのでしょうか。迷い、悩みながら、それぞれの親子が歩んできた時間があります。7人の保護者に、その経験を聞きました。



Case 01

「普通」から外れることが怖かった。
息子の「学校へ行かない」という
選択が、私の生き方や価値観を
見直すきっかけを与えてくれた



お話を聞いた人
まつなが ともみ
松永 友美さん



——ご長男が学校に行きづらくなったのは、いつ頃からですか？

小学校に入学して、わずか1週間後のことでした。当時はコロナ禍で入学式が延期され、ようやく始まった学校生活でした。幼稚園が大好きだった長男は小学校も楽しみにしていたのですが、マスク越しでお友達や先生の表情も見えず、行動にも制約の多い環境は戸惑いの連続だったのだと思います。ある朝、登校班の集合場所で突然、手提げカバンを道路に投げつけ、「こんなところ行きたくない!」と叫びました。私は頭が真っ白になり、「何が嫌なの? どうしたら行ける?」と聞くばかり。今思えば、彼の気持ちを知らうとするより、学校に行かせるための原因探しをしていました。

——その後、どのように過ごしていたのでしょうか？

担任の先生から「1年間通えば、学校がどんなところか分かって行けるようになりますよ」と言われ、その言葉を信じました。長男も「お母さんが一緒なら行ける」と言うので、登下校に付き添うことに。次第に校門、玄関、廊下、教室まで一緒に行くようになり、最後には私も教室で授業を受けていました。その生活が1年半続きました。通学路で長男はよく「学校、つぶれんかな」と口にしていました。当時は笑って返していましたが、今なら分かります。「行かなくていい理由」が欲しかったんですね。息子は円形脱毛などの不調も出て、机の下に潜ったり、教室を出たりしてSOSを表していました。それでも「もう行きたくない」と言わなかったのは、「学校へ行けばお母さんが安心する」と感じていたからなのかもしれません。2年生になると、10日ほど一人で頑張って登校した後、「僕、頑張ったよね。もういいよね」と言い、再びの付き添い登校を経て学校へ行かなくなりました。その頃には私も、「やれることはやった。もう無理なくていいよね」と思えるようになっていました。

——1年以上の付き添い登校は、松永さんご自身も大変だったと思います。なぜそれほどまで学校に行ってほしいと思っていたのですか？

今振り返ると、「普通」から外れることが怖かったんです。みんなができることを、この子ができないのは、私の育て方や関わり方が悪いからではないか。子どもが学校へ行けるかどうか

お子さんの状況

現在中学1年生の長男は、小学校入学直後から学校に行きづらくなり、小学2年生の途中から不登校に。現在は学校やフリースクール等には通っておらず、自宅を中心に生活している。

松永さんの状況

岐阜県在住。コロナ禍を機に仕事を退職。長男が学校に行きづらくなってからは、約1年半にわたり付き添い登校を続けた。

で、親である自分の価値まで決まるような気がしていました。長男のために付き添っているつもりでしたが、本当は、学校へ行ってくれる方が、私が安心できたのだと思います。

——そうした考えが変わっていく転機はどんなことでしたか？

大きな支えになったのは、岐阜市子ども・若者総合支援センター「エールぎふ」で私自身がカウンセリングを受けたことです。定期的に話を聞いてもらい、「もう十分やっていますよ」という言葉を何度も掛けてもらったことで、少しずつ心の負担が軽くなっていきました。また、フリースクールの見学で出会った保護者の方に、不登校の保護者向けブログやオンライン講座を紹介してもらい、「自立とは、自分で自分を幸せにする力を持つこと」という言葉や、アドラー心理学の「課題の分離」という考え方と出会ったことも大きかったです。子どもの人生を、親が代わりに生きることはいけません。「私はどうしたいんだろう」と考えられるようになると、「この子はどうしたいんだろう」とも考えられるようになりました。

——今、同じように悩んでいる方へ伝えたいことはどんなことですか？

今だから言えることですが、長男の不登校は、私自身の生き方や価値観を見つめ直すきっかけになりました。不登校を「問題」ではなく、「子どもが今、そういう生き方を選んでいる状態」と捉えられるようになると、自然と「どうにかしなければ」と思わなくなりました。もちろん、全てが解決したわけではありません。高校以降の進路も、まだ見通しは立っていません。一方で、息子は家事を手伝ったり、夕食を作ってくれたり、日々の暮らしの中でできることを増やし、頼もしく成長しています。今も不安はあります。それでも、先回りして答えを出そうとは思わなくなりました。本人が動きたいときに応援できるよう、今は長男の力を信じて見守っています。そして今、同じように悩んでいる保護者の方に伝えたいです。子どもを責めないでください。自分のことも責めないでください。悩み、迷い、苦しみながら向き合ってきたこと自体が、頑張ってきた証です。私たち親も、子どもと同じように、かけがえない存在なのだと今は感じています。

Case 02

娘の「学校に行かない」に、 腹を括った。 父親として、妻とは違う 支え方を模索した日々



お話を聞いた人
ふじさわ ゆうすけ
藤澤 佑介さん

——娘さんが最初に学校へ行きづらくなったのは、いつ頃ですか？

小学1年生の秋頃です。授業参観で隣の子が嘔吐したことをきっかけに、「学校が怖い」と言うようになりました。後から嘔吐への強い恐怖があると分かりましたが、当時は本人もうまく説明できず、「怖い」「行きたくない」と言うばかりでした。1年生の間はなんとか通っていましたが、2年生になると行き渋りが激しくなり、私が無理やり車で連れて行き、泣いて暴れる娘を校長先生に引き渡したこともあります。私自身、教員として不登校の子に関わってきた経験があっても、最初は「一過性かもしれない」「ここで休ませたら、ますます動けなくなるのでは」と考え、学校へ行かせようとしませんでした。子どもはある程度、親の思うように動かせるものだと思っていたのかもしれませんが。

——学校へ行かせることを手放したきっかけは、何だったのでしょうか？

2年生の夏休み明け、娘が笑顔でVサインをしながら「私は学校に行かない」と宣言したことです。1学期は家族みんなで学校へ行かせようとしていましたが、夏休み中は穏やかに過ごしていました。そんな娘の姿を見て、私は腹を括ることができました。娘は、学校に行っていない間もずっと元気で、エネルギーにあふれていました。その姿から、この子の「生きる力」を感じたんです。学校へ行くかどうかだけで判断しなくても、きっと大丈夫。娘は私とは別の、一人の人間なのだと初めて実感しました。

——ご夫婦の間に、気持ちの違いはありましたか？

私は腹を括れましたが、妻は簡単には切り替えられませんでした。日中、娘と幼い下の子どもたちに向き合うのは妻です。一時は、娘を受け付けられなくなるほど追い詰められていました。一方、私は仕事に行けば家を離れられます。妻からは「あなたは何もしてくれなかった」と言われました。私としては、家族全員で右往左往しないよう、なるべく冷静でようとしていました。でも、「なるべくしかならないよ」という私の言葉は、苦しむ妻には突き放されたように聞こえたのでしょう。「何も分かってくれない」と言われました。

お子さんの状況

現在、大学1年生。小学1年生の頃から学校に行きづらくなり、2年生から5年生頃まで不登校を経験。水泳やダンスなど好きな活動を続け、5年生の宿泊研修を機に再登校。中高では部活動や生徒会にも取り組み、現在は大学の教育学部に通っている。

藤澤さんの状況

高知県在住の私立高校教諭。長女の不登校当時は、妻と子ども3人との5人暮らし。日中、娘と向き合う妻とは異なる立場から、家族全体が不安にのみ込まれないよう支えてきた。

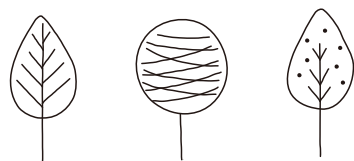
同じ家族でも、立場によって見えている景色は違うのだと思います。

——状況が変わるきっかけはありましたか？

いくつかありました。まず、発達に詳しい先生から「この子は大丈夫」「やりたいことはさせ、辞めたいと言ったら辞めさせていい」と言われたことです。「始めたことは続けなければ」と思っていた妻は、その言葉に救われたようでした。娘も、水泳やダンス、お菓子作りなど、好きなことを通して自信をつけていきました。また、妻が教育支援センターに通い始めたことも大きかったです。娘も妻も、他の不登校の子どもや、そこにいたベテランの先生たちと出会い、「いろいろな子がいる」「こんな感じでもいいんだ」と思えるようになったようです。娘は小学5年生の宿泊研修を機に再登校し、中高では部活動や生徒会にも取り組みました。ただ、何が決定打だったのかは分かりません。さまざまな経験が重なり、本人のタイミングでエネルギーが動き出したのだと思います。

——今、不登校の渦中にいる保護者へ伝えたいことはどんなことですか？

不登校になると、親も孤独になりがちです。同じ経験を持つ人や相談窓口、教育支援センターなどつながることで、支えを得たり、見方が広がったりします。ただ、すぐには支援を受け取れない時期もあります。子どもだけでなく、親にも自分のタイミングがあるのだと思います。私自身、父親としての関わりがあれでよかったのか、今も自信はありません。冷静でようとするあまり、妻に寄り添えていなかったこともあったでしょう。それでも、父親には父親なりの支え方があるのかもしれない。今になって妻から「あのときは冷静でいてくれてよかった」と言ってもらえたことが、迷いながら家族と過ごしてきた私にとって、一つの答えなのかなと思っています。



Case 03

夫婦で考え方が違うとき、 専門職や経験者を頼り、 家庭の安心を守ることも 大切な支え方



お話を聞いた人
おかの ゆうか
岡野 優華さん

——息子さんが学校に行けなくなった頃のことを教えてください。

小学3年生の後半、息子が「喉が痛い」と1週間ほど学校を休み、何かおかしいと思いました。その後、一度は登校したものの、息子は「もう無理。行きたくない」と再び休むように。夫は「行きたくないとは甘えだ」と、何とか学校へ行かせようとし、朝も夜も「明日は行くのか」と問い詰めていました。息子は怖がって泣きながらも、玄関に張り付いて学校に行くことを拒む毎日。その姿を見て、「学校にはそれ以上に怖いものがあるんだ」と感じました。私は、息子が「休みたい」と言った時点で無理に行かせてはいけないと思っていたのですが、夫とは全く意見が合いませんでした。

——なぜ岡野さんは、無理に登校させない方がよいと思えたのですか？

職場に、不登校の子どもを育てる同僚が何人もいて、以前からその経験を聞く機会があったからです。子どもを無理やり学校へ連れて行ったことで親子関係がこじれてしまい、「あのとき、誰かに無理に行かせなくていいと教えてほしかった」と泣きながら話してくれた人もいました。そうした経験談をあらかじめ聞いていたからこそ、「無理に行かせてはいけない」と思えたのだと思います。

——夫婦で考え方が違う中、どのように向き合っていたのでしょうか？

私がいくら本を読んで得た知識や職場で聞いた話を夫に伝えても、「息子を甘やかしている」「自分が一番息子のことを分かっている」と聞き入れてくれませんでした。夫自身は学校へ行きたくないときも休まず通った経験があり、「つらくても行くべきだ」という思いがあったようです。私が説明するほど言い争いは増え、息子にとって唯一の安全地帯である家まで、安心できない場所になってしまっていました。これ以上続いたら、息子を連れて実家へ帰ろうかと考えた時期もありました。

——状況が変わるきっかけはありましたか？

学校を休み始めて1カ月ほどたった頃、私自身が限界を感じ、スクールカウンセラーに相談しました。夫の様子を伝えると、

お子さんの状況

現在、中学1年生。小学3年生の3学期から学校に行きづらくなり、4年生以降は登校しなかった。途中からフリースクールに通い、現在は地元の公立中学校に通っている。

岡野さんの状況

東京都在住。夫と3人の子どもと暮らし、正社員として働く。職場の保護者コミュニティを通じて、息子が学校に行けなくなる前から、不登校や発達にまつわる当事者の経験に触れていた。

「もうこれ以上、明日学校に行くのかと聞かないこと。朝も、今日行くのかと聞かないこと。それだけは守ってもらってください。カウンセラーから言われたと伝えて構いません」と言われたんです。そこで夫に、「私の意見ではなく、カウンセラーの先生から、これだけは伝えてほしいと言われたから伝えます」と話しました。するとそれ以降、夫は登校するかどうかを息子に迫ることはなくなりました。私の言葉だけでは伝わらなかったことが、専門職の言葉を借りることで伝わったんです。それまで私は、スクールカウンセラーを特別なニーズのある家庭が利用するものだと思っていました。でも実際には、保護者の話を聞き、家族や学校との関係を必要に応じて調整してくれる存在でもあるのだと知りました。

——苦しい時期を、岡野さん自身はどう支えていましたか？

職場のコミュニティで「今日もこんなことがあった」と吐き出していました。同じ経験を持つ人と共有できるだけで、気持ちはずいぶん違いました。フリースクールや進路についても、周囲から情報を集めました。ただ、息子には無理に勧めることはせず、「こういう選択肢もあるよ」と伝えるだけにしていました。本人をどうにかしようとするのではなく、自分が安心できる材料を集める。中学校や高校にはどんな選択肢があるのかを知ること、先の見えない不安を少しずつ小さくしていきました。

——今、息子さんの姿を見てどんなことを感じていますか？

息子は小6の夏頃、自分から中学校に行くことと決め、現在は地元の公立中学校に通っています。少し前、クラスの「一番優しい人」を選ぶ投票で息子が1位だったと学級だよりに書かれていました。それを見たとき、涙が止まりませんでした。息子は3年間学校へ行けず、苦しい時間を過ごしました。だからこそ、人が傷つく苦しさが分かるし、誰かを傷つけないと思える。その経験が、今の息子の優しさにつながっているのかもしれない。学校に行っていない間も、その子なりの成長を重ねていたのだと思います。専門職や当事者のつながりを頼り、さまざまな選択肢を知りながら、家庭を安心できる場所に整えていくことも大切な支え方です。先を急ぎすぎず、その子なりの変化や成長を見つかけながら、できればそれを楽しむくらいの気持ちで見たいと思います。

● Case 04

「学校に行くかどうか」よりも、
「この子が生きていること」が大事。
大切なのは、わが子が生き生き
できる環境を探すこと



お話を聞いた人

みずたに ゆきほ
水谷 幸穂さん



お子さんの状況

現在小学4年生。小学校入学直後から学校に行きづらくなり、1年生の夏頃から本格的に学校を休むように。発達検査で高い知的能力があることが分かり、現在は本人の意思を尊重しながら行ける日には学校や別室、自治体の不登校支援教室などを利用している。

水谷さんの状況

三重県在住。長男の入学を機に仕事を広げようと準備していたが、行き渋りが始まり、1カ月以上にわたって付き添い登校を続けた。現在は、在宅で建築関係の仕事を続けながら、自宅やオンラインで習字教室を開いている。

——お子さんが学校に行きづらくなったのは、いつ頃からでしたか？

小学校に入学して2週目くらいから、「楽しくない」「行くだけ無駄だ」と言うようになりました。当時はなぜそう言うのか理由が分かりませんでしたが、その後の発達検査で、1年生の時点で6年生以上の言語理解力があることが分かりました。振り返ると、本人は「同級生と話が合わない」「学校の勉強が簡単すぎる」と話していました。でも当時の私は、それが特性によるものだと気づけず、「学校は行くものだよ」「勉強が遅れたら困るでしょ」と言い聞かせてばかりいました。

——そこから実際に学校に行かなくなるまでの間、どのように過ごしていましたか？

5月の連休明けには、はっきり「行きたくない」と言うようになり、7月頃から本格的に休むようになりました。それまでは、「ここで休ませたら、もう学校に戻れなくなるかもしれない」という怖さから、毎日付き添っていました。「学校に行く習慣を途切れさせてはいけない」と思い、泣く息子を引かざるように連れて行ったこともあります。教室には入れず、廊下に椅子を出してもらって私も隣で授業を受けました。朝の会だけで帰る日にも、「もう少し頑張れない？」と言っていました。子どもを泣かせたいわけではない。それでも、学校へ連れて行くことが正しいのだと信じようとしていました。

——別室登校や保健室登校という選択肢はありましたか？

当時は保健室や別室の利用が認められず、「この子がいられる場所は、学校の中にどこにもない」と感じました。その後、行政の方が動いてくださり、自治体の管轄を越えて、隣町の不登校支援教室につないでくださいました。週に1回、1時間だけです。息子が生き生きできる場所を見つけてもらえたことで、私自身も少しずつ「学校だけが居場所ではない」と思えるようになりました。

——水谷さんご自身の気持ちが「学校に行かなくていい」へと変わったきっかけは何だったのでしょうか？

一番大きかったのは、子どもの心が限界に近づいていると感じたことです。眠っている間に突然叫んだり、怯えやパニック

のような症状が出たりするようになり、命の危険を感じる場面もありました。これはもう無理をさせてはいけないと思い、行政に相談し、医療機関につながったんです。そのときに初めて、「学校に行くかどうか」よりも、「この子が生きていること自体が大事なことなんだ」と思いました。学校に行かなければ社会から取り残され、友達もできず、将来まで閉ざされるように感じていましたが、大切なのは、この子が生き生きできる環境を探すことなのだと、少しずつ思えるようになりました。

——発達検査を受けたことは、水谷さんにとってどのような意味がありましたか？

私にとっては、これまで感じていた疑問の答え合わせがされ、彼に対する向き合い方が明確に分かったような気がします。「なぜ学校がつまらないのか」「なぜ同級生と話が合わないのか」と思っていたことが、検査を通して腑に落ちたんです。言葉の理解が高いから、幼い子に話すように説明されると怒っていた。学校の勉強が簡単すぎて、行く意味を感じられなかった。そうした特性が分かり、「それなら、この力を生かしてあげよう」と思いました。ここから本人に合う学び方を探し、学年を上げたオンライン教材などを試すと、生き生きと取り組むようになったんです。現在は、自分の得意なことをオンラインで他の子に教える活動にも参加しています。

——今、同じように悩んでいる保護者の方に伝えたいことはありますか？

焦らなくていいと思います。周りの目を気にしすぎず、その子が生きやすい環境をつくってあげたら、それが一番です。学校が全てではないし、もっと生き生きできる場所はある。私も最初は「行かせなきゃ」と思い詰めていましたが、「行かない」という選択肢を許せるようになると、少しずつ子どものことも、自分のことも許せるようになりました。以前、不登校の子を育てるお母さんから、「人より少し長く、子どもと過ごす時間を神さまが与えてくれたんだよ」と言われたことがあります。その言葉で、「私は幸せ者だったんだ」と思えました。子どもはいずれ親から離れていきます。だからこそ、一緒にいられる今を少しでも楽しんでほしいです。

● Case 05

「相談に行けないなら、家まで行きます」
生活が動くところまで伴走してくれた、
スクールソーシャルワーカーとの出会い



お話を聞いた人

M.D さん



お子さんの状況

高校生・中学生・小学生の3人。上の子は小学5年生頃、真ん中の子は1年生頃から学校に行きづらくなった。真ん中の子には強い分離不安があり、一番下の子は現在、フリースクールなどを利用している。

M.Dさんの状況

愛知県在住。3人の子どもがそれぞれ学校に行きづらくなり、長期間の付き添い登校を経験。働き方を変えながら、医療や福祉、学校外の居場所につながってきた。

——お子さんたちが学校へ行けなくなったのはいつ頃ですか？

2020年のコロナ禍の休校明けです。上の子が小学5年生、真ん中の子が1年生で、ほぼ同じ時期でした。真ん中の子は、最初は門まで送れば行けていましたが、次第にランドセルを道に投げるほど嫌がるようになりました。「ママはどこにいるの？」と常に確認し、私がゴミ出しに行くだけでもパニックになるほど分離不安が強くなっていったんです。私が付き添わなければ登校できない一方、上の子も学校を休む日が増え、上の子を家に残して真ん中の子に付き添う日々が続きました。学校では朝から下校まで廊下で待ち、最初の2カ月ほどは椅子もなく、昼食も取らずに立っていました。当時は、学校に迷惑をかけてはいけない、存在感を消さなければと思い、私たち親子だけが取り残されたような孤独を感じていました。

——心の支えになった出来事はありましたか？

校内の支援員さんが私の様子を気にかけ、学校のケース会議で専門家から出た助言を、学校の許可を得て手書きのメモにして渡してくれたんです。そこには、「母親と離れて過ごせるようになるまでには年単位で時間がかかる」「大人が期限を区切らない」「今の状態はわがままではなく、見た目以上に不安が強い」とありました。さらに、「長期戦になるので、お母さんが疲れ切らないペースで」「お母さんが休みたいから、今日は学校を休もうという日があってもよい」とも書かれていました。子どもの行動を「強い不安の表れ」と捉え、私自身の負担も考えてよいのだと言ってもらえたことで、少し気持ちが軽くなりました。

——その後は、ご自身でも相談先を探したのですか？

この状況を何とかしなければと思い、自分で調べて障害福祉の相談センターへ行きました。話は聞いてもらえましたが、渡されたのは支援事業所の一覧で、「この中から選んで相談してください」と言われました。どこが子どもに合うのか分からず、利用には市役所で受給者証を取る手続きも必要でした。分離不安が強い子どもと離れられず、相談に行けたのもやっと一度だけ。そこから自分で支援先を探し、予約や手続きをする力が残っていませんでした。情報があっても、自分自身が疲れ切っていると、それを実際の支援につなげることは難しいのだと感じました。

——そんな中で、スクールソーシャルワーカーとの出会いがあったんですね。

はい。以前、学校で一度会ったスクールソーシャルワーカーさんと偶然再会しました。「子どもから離れられず、相談にも行けません」と話すと、「だったら家まで行きますよ」と言ってくれたんです。カウンセラーと二人で自宅を訪問し、一人が子どもの相手をしている間に話せるよう、相談方法も考えてくれました。その後は、子どもの居場所をいくつか探し、見学予約や同行までしてくれました。4カ所ほど見学し、そのうち2カ所とは今も5～6年にわたってつながっています。自分一人では、そこまでの居場所につながったと思います。

——当時、スクールソーシャルワーカーがどんな仕事をする人か知っていましたか？

全く知りませんでした。カウンセラーが気持ちを整理する人だとしたら、ソーシャルワーカーは、医療や福祉、居場所、訪問支援などの社会資源を知り、生活の中の困りごとを具体的な支援につないでくれる人だと思います。子どもの居場所が見つかれば、親子が離れて過ごす時間も生まれます。病院の紹介や同行、家から出られない子への訪問支援を手配してくれることもあります。問題がすぐ解決するわけではありません。それでも、情報を渡すだけでなく、予約や同行まで含めて生活が動くところまで一緒に考えてくれる。スクールソーシャルワーカーという選択肢を、もっと多くの保護者に知ってほしいです。

——同じように悩んでいる保護者へ、伝えたいことはありますか？

私自身、何かを乗り越えたとは思っていません。今も困ることはたくさんあります。ただ、生き延びるために、ソーシャルワーカーさん、支援員さん、医療、学校外の居場所、親の会など、頼れるものには頼ってきました。大人が思い描いたペースとは違って、子どもは子どもなりに成長しています。人生は長いのです。親子ともに苦しくなりすぎないよう、支えてくれる人の力も借りながら、何とかやっていけたらと思います。

Case 06

「待つ」は、何もしないことではない。 娘の好きな世界を 一緒に楽しんで気づいたこと



お話を聞いた人

こまつ りょうこ

小松 亮子さん



——娘さんが学校に行きづらくなった頃のことを教えてください。

次女が小学2年生の秋頃、朝になると「学校に行きたくない」「お腹が痛い」と言うようになりました。準備はできて家を出られず、玄関や階段で動けなくなることもありました。何か一つの出来事というより、コロナ禍の厳しいルールや先生の言葉など小さなつらさが積み重なり、限界を迎えたのだと思います。でも当時の私はそのことに思い至らず、無理にでも学校に行かせようとする日々がしばらく続きました。今思えば、それは強固な固定観念だったと思います。原因を知ろうと情報を探し、HSC※に関する本を担任に渡したこともありますが、当時は学校に理解してもらえているとは思いませんでした。

※Highly Sensitive Child(ハイリー・センシティブ・チャイルド)の略。人一倍敏感で、周囲の刺激を強く受けやすい生まれつきの気質を持つ子どものこと

——学校の中に安心して過ごせる場所がありましたか？

教室に入れないときは保健室や別室を利用していました。ところがコロナ禍だったこともあってどちらも使えないことがあり、「結局、娘には学校の中に安心できる居場所がないんだ」と孤独を感じました。学校への怒りや失望感もあり、夫と面談に臨んで「もう学校へは行かせません」と伝えました。それまで必死に考えていたのは、どうすれば学校へ行けるかということ。でも、そこで初めて、学校以外の道を探そうと考えを切り替えました。

——その後はどのように過ごしましたか？

家に閉じこもってしまうのではという不安もあり、娘の好きなことを軸に、学校に代わる過ごし方を探しました。娘は動物が大好きだったので、平塚市の動物ふれあいコーナーへ週に2〜3回通いました。私も動物が好きなので一緒に楽しみ、片道1時間以上の車内では娘もよく話してくれました。その日々の中で保護猫カフェに出会い、今では4匹の猫と暮らしています。娘は「私が学校に行けなくなったから、この子たちが家に来れたんだよね」とよく話しています。

また、ほとんど昼夜逆転状態でゲームをしていた時期もあり、以前の私なら何か言っていたかもしれませんが、無理に正そうとすることはやめました。夫も、娘とゲームの話で盛り上がるなど、良い関係を築いています。

——小松さんの考え方が大きく変わったきっかけは何だったのでしょうか？

お子さんの状況

現在中学1年生。小学2年生から不登校を経験。動物との触れ合いや友達との時間を大切に過ごし、6年生では、自分のペースで学校との接点を増やし、ほとんどの授業を教室で受けて卒業した。

小松さんの状況

神奈川県在住。次女の不登校を機に、子どもの好きなことを軸とした過ごし方を模索。現在は、その経験を生かし、学校に行きづらさを抱える長男を見守っている。家族と4匹の保護猫と暮らす。

学校からの配布物で知った川崎市子ども夢パーク内にあるフリースペース「えん」にアクセスし、娘は結果的に通いませんでしたが、私と夫は「えん」を主宰する西野博之さんに出会い、親として救われました。西野さんの話を聞き、「一番大切なのは、この子の命だ」と気づいたんです。私には、10歳になる前に白血病で亡くなった姉がいます。命が今ここにあるありがたさは分かっていたつもりでした。子どもが生まれるときは、「元気に生まれてきてくれさえすればいい」と願ったはず。それなのに、学校に行かないだけで、なぜこの子をダメだと思ってしまうのか。その言葉にハッとしました。「生きていてくれるだけでいい」と思えたことで、学校に行くかどうかは人生の一つにすぎないと考えられるようになりました。固定観念を手放すのは苦しかったですが、娘の不登校がなければ出会えなかった人や考え方、今の暮らしがあります。

——その後、娘さんにはどのような変化がありましたか？

何かを強制せずに見守っていると、娘から「ちょっと学校に行ってみようかな」と言うようになりました。学校へ行っていない間も遊んでくれた友達や、不登校の子のための専用教室ができて相性の良い先生に出会えたことも大きかったです。6年生になると仲の良い友達と一緒に修学旅行に行きたいという気持ちが生まれ、専用教室、クラスでの給食、授業と自分のペースで学校との接点を増やしていきました。勉強も必要だと思ったときに自分から始めました。学校に行っていないくても、子どもの成長が止まるわけではない。本人がやりたいと思うまでの時間にも、力は育っているのだと実感しました。

——今、同じように悩んでいる保護者に伝えたいことはありますか？

焦らず、子どもを信じて待つことは大切ですが、とてもしんどいこともあります。勉強の遅れや、このまま動き出さないのではという不安から、何かをさせたいこともあります。でも、無理にやらせても本人の力にはなりにくいと思います。今、学校に行きづらさのある長男も「えん」で友達に出会い、苦手だった絵や文字に自分から取り組むようになりました。友達との約束や、作品に名前を書きたいという気持ちがきっかけです。子どもが夢中になっているからこそ、次へ進む力が蓄えられていると実感しています。その子の好きな世界と一緒に楽しみながら、本人のタイミングを待つ。そんな歩み方もあると伝えたいです。

Case 07

親にできるのは、 出会いのチャンスをつくること。 「自分で道を開きたい」と語る 娘に見えた希望



お話を聞いた人

あびこ

安彦 かおりさん



——娘さんが学校に行けなくなった頃のことを教えてください。

娘は幼稚園の頃から、集団の中で遊ぶことが少ない子でした。小学校に入ると行き渋りが始まりましたが、私の頭の中には学校に行かないという選択肢がなく、「幼稚園にも行けたのだから、小学校にも行けるでしょう」と、何とか行かせようとしていました。2年生になる頃には、夜泣きや痙攣が激しくなっていました。それでもある日、娘が好きな本を借りに図書館へ行こうと誘い、そのまま車で学校へ連れていったんです。すると、「お母さんは私を騙して学校に連れていく」と言われました。学校へ行かせることが正しいと思っていた私には、「騙す」は衝撃的な言葉でした。今振り返ると、娘の気持ちではなく、自分の価値観で考えていたのだと思います。

——その後、フリースクールに通い始めたそうですね。

学校へ行かなくなった後も、夜泣きや痙攣は治まりませんでした。受診して発達特性があると分かり、理解できなかった娘の行動にも理由があったのだと腑に落ちました。いろいろな人に相談する中で、知人に教えてもらったフリースクールを見学しました。すると、先生が娘を見て「こんなに良いところがいっぱいあるじゃない」と言ってくれたんです。その瞬間、娘は心から笑いました。私は、そのような娘の笑顔をここ数年見ていなかったことにハッとさせられました。そこから、「学校へ戻すにはどうすればいいか」ではなく、「娘の良さを伸ばせる環境はどこだろう」と考えるようになりました。

——安彦さんご自身にも変化があったのでしょうか？

娘が学校へ行かなくなり、私はパートを辞めました。夜泣きに付き合って眠れず、親子で昼寝まで寝る生活が続く中で、「このままでは良くない。私自身も変わろう」と思ったんです。朝に少しだけ自分の時間を作り、15分歩く、10分本を読むことから始めました。また、英語教師としての経験を生かし、自宅でオンラインの英語教室を立ち上げました。子どもを支えるために、自分の人生を諦めるのではなく、私自身も自分の人生を生きようと思いました。そんな風に私が生活を変えていく姿を見て、娘も「私もこうしたい」と言うようになったんです。親子であっても、それぞれ別の人間です。まずは私自身が、自分の人生を大切にすることが必要だったのだと思います。

お子さんの状況

現在中学3年生。小学1年生の頃から行き渋りがあり、2年生になる頃には夜泣きや激しい痙攣が見られるように。ASD、ADHDと診断され、フリースクールやオンラインでの学びなどを経験。現在は、自分に合う高校を探しながら進路を考えている。

安彦さんの状況

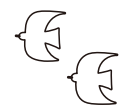
福岡県在住。娘が小学2年生の頃から不登校を経験。娘のそばで過ごすためにパートの仕事を辞め、その後、オンライン英語教室を立ち上げた。現在は、自身の経験やコーチングの学びも生かしながら、子どもや保護者の相談にも応じている。

——娘さんの変化につながったものは何だったと思いますか？

学校の外で出会った人たちの存在は大きかったと思います。娘は小学4年生の頃から、「夢中教室」というオンライン教室で好きな歴史を学び始めました。あるとき、ローマ帝国の人物について知り、「こんなに完璧に見える人でも失敗するんだね。人って、そんなに完璧じゃないんだ」という気づきを言葉にしました。完璧主義の強かった娘の中で、何かが少し緩んだ瞬間でした。好きなことを学び、自作した資料を学校の先生にも見せる中で、少しずつ自信もついていったようです。それまで嫌がっていた昼間の外出にも、「お母さん、買い物に行こう」と出かけるようになりました。親が子どもの人生を決めることはできません。でも、その子の良さを見つけてくれる人や、知らなかった世界に出会える機会をつくれます。それが、親にできることだと思っています。

——現在、娘さんはどのように進路を考えていますか？

娘は今、進路選択の時期に差しかかり、「学校に行けていない自分」に否定的な気持ちを抱えながら揺れています。「15歳でこれからの人生を決めるなんて酷じゃない？」とこぼしたことも。私は、「自分の人生を考える機会をもらったとも言えるよ。選んだ道が違うと思ったら、また選び直せばいい」と伝えていきます。娘は興味を持てる学校を自分で探し、サマースクールの選考にも挑戦しました。学校では評価される機会が少なかっただけに、選考に通ったことは「自分もやればできる」と思える経験になったようです。「今の環境から何かを破りたい。私は自分で道を開きたい」——そう話す娘に、今は「頑張ると決めたところでは、やりきってみよう」と発破をかけています。学校に戻ることがゴールなのではありません。娘が自分の好きなことや生き方を考え、自ら道を選ぼうとしていることに、希望を感じています。



保護者の「働く」に関する悩み、 どう考える？

「辞める・続ける」の二択にせず、今のわが家にできる形を考える

子どもが学校に行きづらくなると、保護者の仕事や生活にも影響が及ぶことがあります。編集部が行った保護者100人へのアンケートでも、48人が「経済的な負担が増えた」、39人が「自分の時間がほとんどなくなった」と回答。25人が勤務時間や雇用形態などの働き方を変え、21人が仕事を辞めたり休職したりしていました。「働きたいが、働きに出られない」「付き添い登校で、遅刻して出勤していた」「仕事の配慮はしてもらえたが、勤務評価は下がった」「収入は減る一方で、居場所や送迎などの費用は増えていった」—そんな声も寄せられています。

子どもの状態も、家庭の事情も、仕事の環境もそれぞれ違います。「こうすれば両立できる」という一つの正解はありません。だからこそ、すぐに「仕事を辞めるか、続けるか」を決めるのではなく、まずは今の状況でできることから整理してみませんか。

今、仕事をしている人へ

辞めることを考える前に、「続けるために変えられること」がないか探してみる

「今まで通り働くのは難しい」と感じたときは、退職を決める前に、今の職場で変えられる条件がないか確認する方法もあります。例えば、

- ☐ 在宅勤務はできないか
- ☐ 始業・終業時間をずらせないか
- ☐ 勤務時間や勤務日数を減らせないか
- ☐ 雇用形態を変更できないか
- ☐ 利用できる休暇・休業制度はないか

など。

就業規則を確認したり、人事担当者や上司に相談したりすることで、これまで知らなかった制度や、個別に調整できる方法が見つかる場合もあります。

ある調査※では、子どもが不登校になった保護者の33.0%が「どこにも相談できなかった」と回答する一方、人事担当者の半数以上は、不登校や行き渋りに困っている社員を「把握していない」と回答しています。企業側も、一人ひとりの事情を十分に把握できているとは限りません。「使える制度はないだろう」と決める前に、一度確認してみることも選択肢の一つです。

※出典：サイボウズ ソーシャルデザインラボ「企業で働く子育て中の親1,000人・人事担当者500人への調査」

CHECK 知っておきたい制度

子どもの状態によっては、育児・介護休業法に基づく介護休業や介護休暇などを利用できる場合があります。介護休業・介護休暇は、対象家族が「負傷、疾病または身体上もしくは精神上の障害により、2週間以上にわたり常時介護を必要とする状態」にある場合に利用できる制度です。不登校だから一律に対象になるわけではありませんが、子どもの状態によっては該当する可能性があります。まずは、勤務先の人事担当者などに確認してみましょう。 ※利用条件の詳細は、厚生労働省の情報などもあわせてご確認ください

自営・フリーランスの場合は？

会社の制度を使うことはできなくても、受ける仕事量や納期、働く時間帯などを一時的に見直せる場合もあります。一方で、働く時間を減らすことがそのまま収入減につながりやすいのも、自営・フリーランスならではの難しさです。今の仕事量をどこまでなら調整できそうか、家計への影響も含めて考えてみましょう。

在宅勤務なら解決する、とは限りません

家にいながら働けることが助けになる家庭もありますが、子どもがそばにいてことで仕事に集中できない場合もあります。「家にいられるか」だけでなく、実際に仕事に使える時間を確保できそうかも、働き方を考える一つの材料になります。

収入が減るだけでなく、支出が増えることも

勤務を減らしたり仕事から離れたりすると、収入が減ることがあります。さらに、不登校になると、居場所の利用料や交通費、昼食代など、それまでにはなかった支出が増えることもあります。「収入がどれくらい変わりそうか」「今後どんな支出が増えそうか」も、働き方を考えるときに一度整理してみるとよいでしょう。

今は働いていない／働き始めたい人へ

「働いてみようかな」と思ったら

子どもの不登校をきっかけに仕事から離れた人もいれば、これまで働いていなかった人が、家計のことを考えて「そろそろ働きたい」と思い始める人もいるかもしれません。そんなときは、まず「今のわが家に合う働き方はどんな形だろう」と整理してみましょう。

こんな点をチェックしてみよう

- ☐ 週にどれくらい、1日何時間くらいなら働けそう？
- ☐ 急な予定変更には、どのくらい対応できる？
- ☐ 通勤できる？ それとも在宅の方が合っている？
- ☐ これまでの経験や得意なことで、生かせそうなものはある？

Case Stories

保護者たちの「働き始め方」

CASE 01 まずは「1日だけ」から

子どもの不登校が長く続く中、最近になって、展示会のスタッフなど1日単位の仕事や、知り合いの仕事のアシスタントなど、少しずつ「働く」を再開。(中学3年生の保護者／M.Dさん)

CASE 02 家でできる仕事をつくる

これまでの経験を生かし、自宅やオンラインで習字を教える仕事をスタート。家庭の状況に合わせて、働く時間を調整しています。(中学1年生の保護者／水谷さん)

CASE 03 自分の「得意」を仕事にする

英語教諭だった経験を生かし、オンライン英語教室の仕事をスタート。これまでとは違う形で「働く」をつくっています。(高校2年生の保護者／安彦さん)

1日だけ働いてみる。月に数回から始める。家でできる仕事を探す。これまでの経験や得意を生かして、仕事をつくる。「働き始める」形も、一つではありません。

働き方を探すときに使える 場所・サービス

まず相談してみたい人は

- マザーズハローワーク・マザーズコーナー
子育てと仕事を両立しながら就職を目指す人の相談に応じています。求人紹介だけでなく、仕事の探し方や応募について相談でき、地域によってはオンライン相談を利用できる場合もあります。

自分で仕事を探してみたい人は

民間にも、働き方や条件に合わせて仕事を探したり、自分の経験やスキルを仕事につなげたりできる、さまざまなサービスがあります。

- 在宅勤務や子育てと両立しやすい仕事を扱う求人サービス
例：ママワークス など
- 得意やスキルを生かせるスキルシェアサービス
例：ココナラ、ストアカ など
- 1日単位などで働ける単発・スポットワークサービス
例：タイミー、スポットワークス など

すぐに応募しなくても、どんな仕事や働き方があるのかをしてみるだけで、選択肢が広がる場合があります。

今は、仕事のことで考えられないときも

子どもの状態によっては、まずは目の前の生活を回すことに精一杯で、働き方について考える余裕すらない時期もあるかもしれません。そんなときは、「今は働かない」という判断も、一つの選択です。子どもの状態や家庭の状況が変われば、そのときに見えてくる選択肢も変わっていきます。

働き方は、そのときどきで見直していく

仕事を続ける。

働き方を変える。

いったん働くことから離れる。

今は働かない。

そして、また働き始める。

不登校の渦中では、子どものことも、仕事のことも、家計のことも、全てを何とかしなければと思うことがあるかもしれません。でも、その全てを同時に回すことが難しい時期もあります。

何を優先するのか。今はどこまでならできそうか。何をいったん手放したり、割り切ったりするのか。

子どもや家族、自分自身の状況を見ながら、今できる形を考えていく。状況が変われば、働き方もまた見直していくことができます。

このガイドブックは、不登校の時間を歩んできた保護者、
子どもたちに伴走する専門家・支援者・学校関係者、
そして制作を応援してくださったたくさんの方々の声に支えられて生まれました。
ご協力くださった皆さまに、心より感謝申し上げます。

クラウド
ファンディングで
ご支援
くださった方々

制作にご協力
くださった
皆さま

小栗 栄行 様
同中のトンちゃん 様

仲谷 隆馬 様

沼田 直希 様

JOGGO 様

サニーサイド
インターナショナルスクール 様

※お名前の掲載を希望された方のみ掲載しています

「不登校や行き渋りに関する
保護者アンケート」に
ご回答くださった皆さま

「7人の保護者が語る、
それぞれの不登校」に
ご登場くださった皆さま

情報提供にご協力いただいた
学校・支援機関・先生方

※取材にご協力いただいた方のお名前は、
各記事ページに掲載しています

学校に行きづらさを抱える子どもの「今」と「これから」を考える保護者のためのガイドブック

2026年8月発行

発行・企画 特定非営利活動法人スマイルバトン
発行責任者 三原 菜央
編集 栗崎 恵実
執筆 栗崎 恵実・鈴井 孝史・岩田 龍明・太宰 麻美子
デザイン 齋藤 美穂・橋本 香・三富 加奈絵・欽田 菜々子

本誌は、令和8年度
「キリン・地域のちから応援事業」の
助成を受けて制作しました

〒502-0813 岐阜県岐阜市福光東2丁目7-12 サンライズ北野2階
お問い合わせ info@smilebaton.co.jp

本誌に掲載されている文章・写真・イラスト等の
無断転載・複製を禁じます。

<https://gakugeinomori-coe.com>



このガイドブックが、あなたのそばで、そっと支えになりますように。

「この子はこういう子だから、こうすればう
まくいく」「これが嫌なんだと思う」「こうし
てあげたい」。そんな自分の考えだけで、た
くさん空回りしました。ほとんどは空回り
で終わりましたが、今は、子どもが普段感
じていること、大事に思っていること、嫌だ
と思うことを聴ける仲になりました。
空回りもいい思い出です。

「大丈夫!」とは
言えないけれど、
道はあると思います。

お疲れさまです。
よく頑張っているね。

不運ではあったけど、
不幸ではない。

「当時、息子が家でアニメやYouTubeばかり見ていて、
「このままでいいのかな」と本当に不安でした。少年野
球でも、「どういう声出しをしたらいいか分からない」
と言っていた息子が、最近をよく声を出すように。理由
を聞くと、「あのとき見たアニメの影響」と。驚きました。
アニメも、YouTubeも、無駄じゃなかった。」

「自分が動かないとダメになる」と、
全部を請け負わなくていい。
きついときは、向き合うのを休んでもいい。
まずは、食べて、眠れるように。」

一人で頑張らなくていい。

あの頃の私へ。 今、あなたへ。

不登校の時間を歩いてきた保護者の皆さんが、あの頃の自分と、
今同じように悩んでいる誰かに届けたい言葉をアンケートに寄せてくださいました。

「子供も私も親も、
一人の人として、
お互いを大事に。」

「いっぱい泣きましたが、
今は家族全員で笑って
過ごせています。
それが何よりだと思います。」

「我が家は子どもたちの不登校も長く、まだ
先の見通しが立っているとは言い難い状態
です。それでも、今の成長を見ていると、子
どもたちはきっと心豊かな人生を送れるの
ではないかな、とは思っています。
まだ先の見通しは立っていない。
それでも。」

「自分がやりたかったことにもう一度チャレンジしたり、
コーヒーを飲んだり。親ではない、一人の人としての時間
を持って。はじめは何か落ち着かなくても、じわりじ
わりと凝り固まった心や体がほぐれていき、ありのま
まの子どもを、そのままかわいいと思えると思います。
親ではない、一人の人としての時間を。」

「子どものペースも、保護者自身のペースも大事に。」

「私!
よく耐え凌いだ!」