

令和7年度 保護者向け教育講演会 記録

- 1 日 時 令和7年10月4日(土) 14:00~16:00
2 講 師 公益財団法人こども教育支援財団ディレクター
獨協医科大学 特任教授・放送大学客員教授 東 宏行 氏

3 演 題 不登校児童生徒との関わり方

4 第一部：不登校を経験した高校生の体験発表

参加者 A…高校2年生男子生徒 B…高校1年生女子生徒

(1) Aさん：エピソードグラフを元にしたこれまでの振り返り・司会者とAさんのやりとり

小3まで、毎日学校に通っていた。小4の夏頃から中3まで不登校。小4夏休みから学校に行かない癖がついて行けなくなった。学校に行って勉強することなどが面倒になった。小6からフリースクールに週3程度通うようになり、自分に自信がもてるようになった。高校に上がるとクラスの学級長を務めるなど、コミュニケーションを取ることができるようになって、今は充実した日々を送っている。

Q：小4で学校に思うように行けなくなったのは？

A：学校に行くのが面倒になった。苦手な勉強も嫌だった。家の方が居心地がよかった。

Q：保護者の方の対応で印象に残っていること、助けられたこと、辛かったことは？

A：「なんで学校に行かないの？」と言われていた。今では、親の心配は分かるが、その当時は「なんで自分の気持ちを分かってくれないのか」と反発していた。親と学校の先生が心配して三者面談を設定することもあったが、「学校に行きなさい」という行動が圧で嫌だった。

Q：保護者の方にしてほしかったことは？

A：「学校に行け」と言ってほしくなかった。その言葉がとてもプレッシャーで、自分も行きたい気持ちはあるのに、その思いに応えられない現実には自信がなくなっていき、負のスパイラルに陥っていった。期待しないで見守っていてほしかった。

Q：一歩踏み出して、フリースクールに通おうと思ったきっかけは？

A：休んでいる期間は、学校に行っている友達と自分を比べて、何かしなくてははいけないという思いがあった。その時に親がフリースクールを紹介してくれた。学校に行っていないことについて親に「なんで学校に行かないの？」と言われなくなるなら、行ってみようと思った。

Q：学校には行きたくないけどフリースクールには通ってもいいと思ったのはなぜ？

A：体験に行った時に、知っている人がいて安心感があった。明確に理由は分からない。

Q：気持ちが上がったきっかけや後押しになったことは？

A：フリースクールに通うようになったこと。フリースクールで仲のよい友達もできて、その友達と一緒に過ごすことも通う目的になった。

Q：保護者の方は通えるようになってうれしさと不安があったと思うが、関わり方で印象に残っているものは？

A：最初は、親に「学校に行かないの？」と聞かれていたが、フリースクールに通うようになってからは「学校に行ってほしい」と言われなくなった。それがとてもうれしくて、肩の荷が下りた。自分にはフリースクールが合っていて、それを親が応援してくれてうれしかった。

Q：高校生になって、毎日通おうと思ったのはなぜ？

A：目立ちたがりで、毎日通うことで皆勤賞がもらえると言われたことがきっかけ。

(2) 東氏とAさんのやりとり

Q：学校の友達との交流は？

A：同じマンションの友達とはつながっていたが、クラスメイトの友達とは交流がなくなった。

Q：中学進学で環境が変わるが、そのきっかけで中学へ通うということにはならなかった？

A：最初はあったが、フリースクールに馴染んでいた。自分がフリースクールに行きたいという意思表示を親にして、それを親は応援してくれた。

(3) Bさん：エピソードグラフを元にしたこれまでの振り返り・司会者とBさんのやりとり

小3までは普通に通っていた。小4の時に仲がよい友達と自分だけクラスが離れて、友達関係で悩んだ。そこから学校に行きたくなくなっていったが、親に無理矢理車で学校に連れて行かれていたので毎朝親とけんかをしていて。それでグラフが下がっている。その後、市の音楽会でパートリーダーを任されて責任感が生まれ、自分で学校に行くようになった。中1のクラス数が多く、クラスに友達がいない状態で学校生活が始まったことや、課題が多くなったことで学校に行きたくないという時期があった。中2から休みがちだったが、責任ある役目についてそこまでは頑張った。その役目が終わった後期から全然行かなくなって、中3になって勉強もついていけなくなり諦めた。中3の夏明けからフリースクールに通い始めた。学校にクラブ活動だけ顔を出していた。今は新しい友達もできて、楽しい高校生活を送れている。

Q：不登校のきっかけは友達関係のみ？

A：小4で自主勉強の宿題が出るようになった。それで何をやってよいか分からず、宿題が終わっていないから学校に行かないという考えだった。完璧主義だった。

Q：学校に行っていない期間で、保護者の方について印象に残っていることは？

A：担任が家に来て、担任の車に乗せられて学校に行ったことがあった。他の人の前ではしっかりしていたいから、学校に行くしかなかった。

Q：保護者の方にしてほしかったことは？

A：3日間休んだだけでも学校の勉強に追いつけなくなったので、行かせようとしてくれたことには感謝しているが、今振り返っても辛かった。

Q：学校に復帰した時はどのような様子だった？

A：「責任ある立場になったから、学校に行けるといいね。」と担任と話をしたり、親に送ってもらって学校に行ったりしていた。

Q：中1でグラフが落ち込んでいるのは？

A：課題が増えて、やりきれなくなっていった。課題が終わっていないから、学校に行きたくないという気持ちになった。

Q：中2で学校に行きづらくなった時の保護者の方の対応は？

A：親から毎朝「学校に行くの？行かないの？」と聞かれ、学校に行かなくてはいけないと思う気持ちと、学校に行きたくない気持ちで、自分の気持ちが分からない状態だった。親にも「分からない」と答えていた。辛かった。

Q：フリースクールに通うきっかけは？

A：高校の説明会に行ったら、中等部（フリースクール）のパンフレットをもらった。親から学校に行かないなら、「フリースクールに行く？」と以前言われていたが、地元だと自分のことを知っている人に会ってしまうかもしれないという不安から行けていなかった。でも、親に「ここのフリースクールなら通える？」と言われて行こうと思った。

A：高校についてどう考えていた？

Q：高校には行かないといけなかったと思っていた。でも勉強ができていないから、どこなら行けるかを調べていた。全日制の高校ではなく、通信制の高校を選んで説明会に行っていた。

(4) 東氏とBさんのやりとり

Q：課題が終わっていないから学校に行かない理由は？

A：先生や親に怒られるのではないかと、先生に合やす顔がないとか考えていた。

Q：保護者の方が無理に学校に行かせなくなったきっかけは？

A：中学になると、親が無理に車に乗せることができなくなった。

(5) Aさん、Bさんからのメッセージ

親が「フリースクールに通う？」と提案してくれたのはよかった。そっとしておいてほしかった。今は、楽しい生活が送れている。それは、当時の親の行動があったからこそ。感謝している。特に印象的だったのは、「あなたに期待をするのはやめた。好きなことをやりな。」と言われたこと。その時は「捨てられた？」とも思ったが、そこから自分のやりたいことができている。やりたいことをやっていることが自分の強みであり自信になっている。だから、今も高校に通えていると思う。

保護者の皆様に伝えたいことは、私は学校に行くことが正解ではないと思っている。学校に行かなくても人生なんとかなっている。充実している日々を送れている。勉強もできるようになってきている。人とも関わっているし、将来にも希望をもっている。学校に行かなくても将来自立していくためにどうしたらよいのかを子どもと一緒に考えてほしい。学校に行かなくてもいいんだよと教えてほしい。

5 第二部：講演会「不登校児童生徒との関わり方」（東 宏行 氏）

(1) 関わり方の基本的な考え方

① 押したり引いたりしながら一歩踏み出そうとする経験をつくることが重要

不登校支援や関わり方として、学校に行くという目標だけにとらわれるのではなく、自立への支援が目標となることを理解していく。多くの場合、周りの大人が見守っていられるときに、本人が自立に向けて考えたり、困難を乗り越えるために考えたりする経験をしていないことがある。周りが手を差し伸べすぎてしまい、本人が困ったことに対してどうしようとする経験ができていない傾向がある。そこで、「不登校の経験を、将来の自立のための経験にすること」が大切である。

多くのひきこもりの事例を振り返ると、中学高校段階のアプローチが重要となる。結果的に学校に行けなくてもよい、自分の頭でどうしようかと半歩でも10分の1歩でも考える経験を不登校の時期にさせてあげることが大切である。

待つこと・促すことのバランスが適切であるかどうかは本人にしか分からない。迷ったら両方試してみるとよい。本人とのコミュニケーションの中で、様子を見ながら押したり

引いたりどちらもやってみるとよい。このときに大切なことは本人の思いや様子をよく見取ることである。

② 「関係」で考える～二者関係だけで考えない～

両親の関係など、周りの人との関係が変化していくと本人の気持ちが変わっていくことがある。ときに背を向け、ときに正面から向き合うようにしていくことでメリハリがつく。長期休み等を使い、学校のこと、勉強のこと、進路のことを一切触れない非日常をつくることで変化が起きることがある。また、親子間に第三者、居場所、教育支援センター等が入ることで関係性が変わってくることがある。支援する人と支援される人、親と子ども、教師と生徒等の二者関係から、三者関係で考えるとよい。大切なことは関係を変えていくことである。

③ 近年、相談が多いと感じる内容について

近年、起立性調節障害、過敏性腸症候群の相談が非常に多くなっている。気持ちがない、怠惰なだけ、甘えている様に感じてしまいがちではあるが、信じて本人の訴えや違和感に耳を傾け、話せる環境をつくる必要がある。場合によっては第三者に相談する機会を設けることを検討してほしい。

また、親や家から離れない分離不安は小学校低学年に多いが、近年は中学生以上でも起きている。このとき、拒絶や叱責、無視をせず、少しずつ本人のできる行動を促すようにスモールステップで子どもが親離れできるようにしていくとよい。同時に、親もスモールステップで子離れしていくと効果的である。

最後に、コミュニケーションを苦手とする子どもが増えた。多様な人と関わる機会が減り、非対面のコミュニケーションができるようになったが、言葉以外でのコミュニケーションの機会は対人関係でしかできない。

(2) 不登校の期間・段階によって関わり方を変える

① 年齢（学年）によって支援方法は異なる

小学校低学年では「下駄箱まで行ってみよう」「教室までついていくよ」とはっきりした行動目標を示すことが効果的である。小学校高学年では、自分が意思をもつようになるため、本人の意思を確認する必要がある。しかし、小学生は発達幅が広いので、本人の様子を見ながら子どもの思いを尊重する必要がある。中学生では、押しつけにならない選択肢を与え、本人に決めさせる。最終的に本人が決めたという事実が重要。高校生は、大人扱いする必要がある。責任を負うのは自分であるということを学ぶ段階として自覚させる経験を与えることがよい。

② 不登校の期間や状況によって支援方法は異なる

不登校の時期による特徴をつかむ必要がある。子どもたちの心情は変化するため、変化に合わせた関わり方を心掛ける必要がある。

不登校初期の子どもは「学校に行かなくちゃ、行けるなら行きたい」と思っていることがほとんど。不登校の原因や要因は複合的なことが多く自分でも整理できない。そのため原因や理由をしつこく聞かない。原因や理由が分かっていたら不登校にはならない。登校させるのではなく、登校の励ましをすることが効果的。不必要な質問や本人の気持ちを聞かず登校への励ましを行うことがよい。

学校、学年、学期の変わり目や行事をきっかけにして登校につながることもある。例えば、行事などで役割を与えられ、誰かの役に立っている実感、誰かのためになりたいという気持ちを刺激する。「自分のため」より「誰かのために」という良心へ働き掛けることが

有効となる。友達や同級生の支えは強力な支援になることもあるが、親（大人）が友達に頼んでいたことを知ったときや感じたときに親子の関係も切れてしまうほど取り返しがつかなくなる危険性がある。決して大人が友達をつくってあげることはできないと思っていただいた方がよい。

周囲に遠慮し、迷惑を掛けたくないという気持ちになりやすい。不登校経験のある方が口にするのは「一番辛かったのは親に迷惑を掛けたこと。」である。だから、あなたのせいで周囲に迷惑を掛けているというメッセージは避ける。

答えや返事を求める関わりに戸惑いや怖さを感じることが多い。例えば「来週始業式だよね。どうするか前日までに考えておいてね。」というように問い掛け、本人が答えを考える時間を与える。出した結論が重要ではなく、結論を出すために考える時間を設けることに意味がある。自立に向けた経験を積ませる。

校外の居場所や支援機関の紹介は、本人のタイミングによっては不安が大きくなる場合があるため、簡単に代替りの居場所を提案しないようにする。不登校初期は混乱していることが多いため、本人に一步踏み出したい気持ちがうまれたとき、第二の選択肢があることを伝えないと逆効果になる可能性がある。

(3) 主に不登校初期の関わり方のこつ

欠席が3～4日目になると学校への行きづらさを感じるようになる。欠席の言い訳がしづらくなる。そのため数日は励ましを継続し、その後は励ましを抑えていくとよい。

不登校初期には関わり方に配慮が必要となる。「登校した方がいいよ」「みんなが心配しているよ」等の分かりきっていることを伝えてもほとんど効果はない。子どもは分かってくれてないと感じてしまい、話せなくなることがある。

「不登校だと不利」「将来困るよ」等の声掛けは、プレッシャーを与えることになってしまう。ただし、中3から高校年代は、現実と直面させる時を工夫する。

「弱いところを克服しよう」「負けるな」等の声掛けは、自信を失わせる関わりとなってしまうことが多いため、自己肯定感や自尊感情を低下させてしまう。

(4) 主に長期不登校の場合のカウンセリング

不登校が長期化した場合、本人との関係づくり・子ども同士の関係づくりは、旅行等の非日常体験、ペットを飼う等の媒介の活用が有効である。また、教育支援センターやフリースクール等の中間的居場所の情報提供もこの時期に必要なようになってくる。

長期的な不登校に対しては、積極的な励まし等の刺激を控え、待つことが重要である。待つということは何もしないということではなく、促しや励まし、刺激の時を待つ（待機する）と捉えらるるとよい。この待つ間に必要な具体的な支援として、お手伝いや料理などの生活を充実させるような刺激を与える、挨拶や外出の機会をつくるといった本人と保護者の関係が大切。

(5) まとめ～不登校児童生徒への支援で大切なこと～

- 不登校は長期化すると会話が減る、風呂に入らない等の二次的問題が起きてくる。その中で、不登校でも今できている、続けられていることを見つけることが第一歩。
- 子どもへの関わり方で最も大切なことは、さりげない関わりであり、考えていることは言葉にしなくても伝わることもある。
- やってみて、本人の様子を観察し、修正するを繰り返すことが上手な支援となる。