

令和6年度 第2回不登校児童生徒支援連絡協議会

不登校の子どもの気持ちや 保護者の気持ちについて

不登校経験者／ホームスクール実践者

鈴木 結



自己紹介

鈴木 結(すずむら ゆい)

小4から不登校

小6から高3までジャズダンスに熱中

公立の通信制高校を卒業し公務員になる



2020年4月～7月 不登校新聞にてコラム「娘からの返信」を連載

2021年6月～noteでホームスクールや不登校について記事を掲載(2025年1月現在 197,902ビュー)

2021年9月 多様な学び保障法を実現する会・フリースクール全国ネットワーク主催
「多様な学び実践フォーラム」パネリスト

2024年1月 多様な学びプロジェクト主催(文部科学省後援) シンポジウム パネリスト

2024年11月 北海道ソーシャルワーカー協会主催「不登校について学ぶセミナー」 講師 など

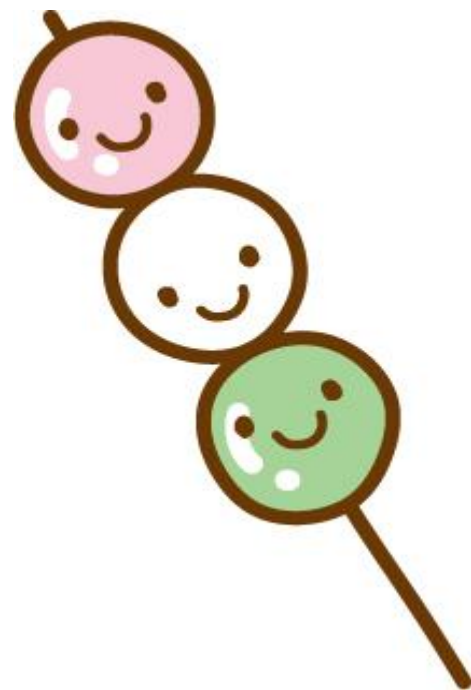
子どもたち

中2長男、小6長女、小3次男

ホームスクールをベースにしながら、
フリースクールや、
学校の通級指導教室などを利用

学び方は

子どもが小1の時に自ら選んだ

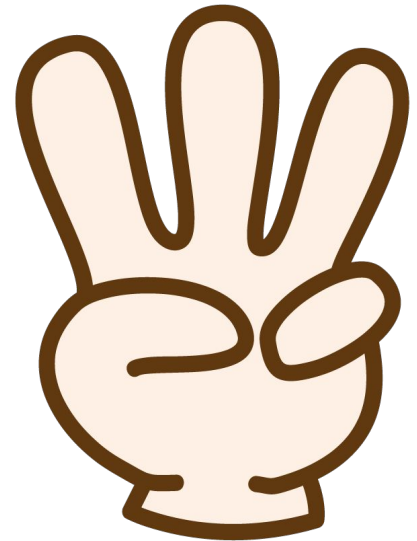


二つの立場

- 1 不登校を経て大人になった当事者
- 2 ホームスクールを選択した子どもの保護者

今日お伝えすること

- 1 子どもの気持ち
- 2 保護者の気持ち
- 3 不登校初期に望む支援



今日お伝えすること

- 1 子どもの気持ち
- 2 保護者の気持ち
- 3 不登校初期に望む支援



私の不登校体験

4人家族ですくすく育ち、
学校では「明るくていい子」
小学校4年生で不登校に



私の不登校体験

分かりやすい原因はない
むしろ私が知りたいくらい
あえて探すなら2つ

- 1 友達同士の陰口
- 2 「いい子」のエネルギー切れ



私の不登校体験

不登校は、突然始まった
ようにみえるけど、
子どもにとっては
様々な積み重ねの結果



私の不登校体験

家族は、不登校の私を
丸ごと受け止めてくれた

家＝安心できる居場所



私の不登校体験

しっかり休養できたから

不登校から1～2年で

外の世界に繋がる

気持ちが変わってきた



私の不登校体験

中学卒業後の進路に、
「全日制の女子高」を
勧められたものの
通信制高校を『選ぶ』



私の不登校体験

高校卒業後の進路
「公務員になろう！」
人生で初めての勉強



不登校になった 10歳の私が抱えていたもの

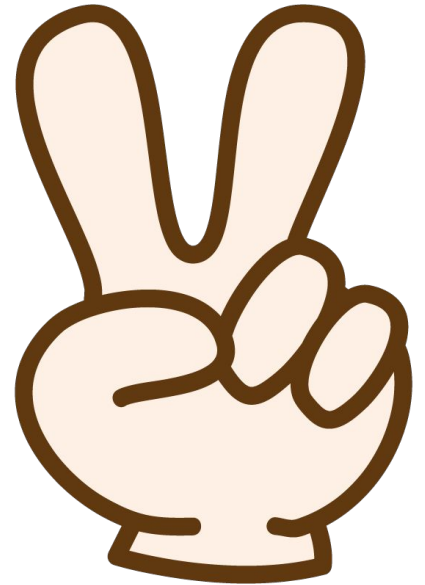
- ・みんなと同じにできていない **劣等感**
- ・将来への漠然とした **不安感**
- ・親に心配をかけている **罪悪感**

19歳で就職するまで続いた



今日お伝えすること

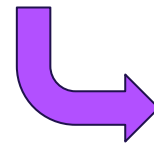
- 1 子どもの気持ち
- 2 保護者の気持ち
- 3 不登校初期に望む支援



我が家の場合

本が大好きで自立心が強い長男、
保育園で仲のいい友達と一緒に
地域の公立小学校に入学

少しずつ笑顔が減っていった



半年後に表面化

小学校1年生の9月のある朝、
「もう学校に行くのは**無理だ**」と大泣き

あとから分かった「原因らしきもの」

- ・同級生からのいじめ
- ・一斉授業というスタイルが合わない



家族で意見の食い違い



私 「しっかり休んだ方がいい」



夫 「行けるなら行った方がいい」

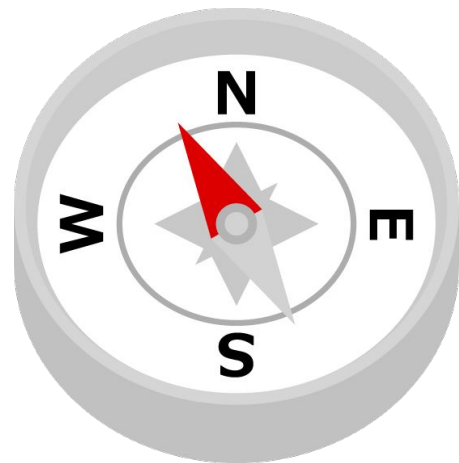


長男 「でも、無理なんだよ・・・」

夫婦・親子で悩み、苦しかった時期

考えを伝えあう

夫婦で何度も話し、
少しずつお互いの考えを理解し合い
「子どもが笑顔であること」を
最上位目標に定めた



ホームスクールに移行

息子とも何度も話し合って

ホームスクールを選択

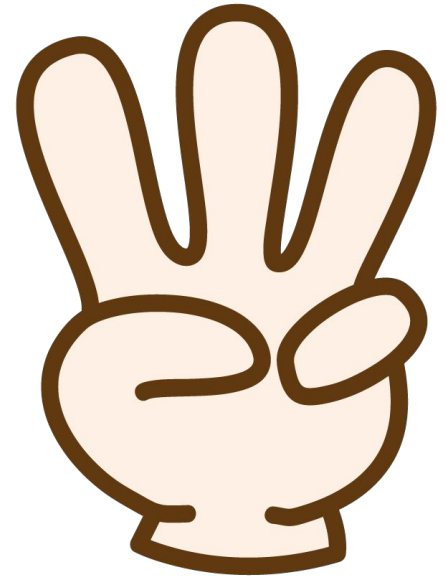
長女と次男もそれぞれの理由から

小1でホームスクールを選んだ



今日お伝えすること

- 1 子どもの気持ち
- 2 保護者の気持ち
- 3 不登校初期に望む支援



支援の目標

× 学校復帰

◎ 保護者と子どもに
笑顔が戻ること



支援の目標

- ✓不登校は、問題行動ではありません。
- ✓全ての教職員が、不登校について正しく理解しましょう。
- ✓大切なことは、学校に行けないことで自責の念に苦しむ児童生徒や、我が子が不登校であることに負い目を感じている保護者の苦しみを和らげ、寄り添いながら支援することです。

北海道教育委員会 令和5年12月発行
不登校支援ガイドブック

「全ての子ども笑顔のために
～社会的自立に向けた支援のポイント～」
P3「基本的な考え方」から 抜粋



不登校について正しく理解しましょう

- 取り巻く環境によって、どの児童生徒にも起こり得ること
- 多様な要因・背景の結果として不登校状態になっていること
- 不登校の児童生徒が悪いという根強い偏見を払拭すること
- 不登校の時期が休養や自分を見つめ直す等の積極的な意味をもつこと
- 学習の遅れや進路選択上の不利益や社会的自立へのリスクが存在すること

子どもへの支援

安心して休める

環境づくりが必要

学校を休んでいる＝休養ではない



不登校は休養の始まり

不登校になった時点で子どもは
心身ともにボロボロの状態

安心できる環境下での休養が必要

しっかり回復すれば、

自分からやりたいことを始める



不登校の原因

「なぜ学校に行けなくなったの？」
という大人の素朴な疑問



子どもには

「大した理由じゃないなら登校できるよねえ？」
という詰問に聞こえる

.....

原因究明は子どもの回復に繋がらない

ゲーム・マンガ・動画ばかり

夢中になることで
学校に行けないことへの
絶望感や焦りから逃れながら
エネルギーを貯めている

【自己治療仮説】



昼夜逆転

「朝、起きてるのに学校に行けない自分」と
「元気に登校している子どもたち」の対比が辛い

夜更かしすることで、起床時間を遅らせ
自己防衛している



将来への不安

子どもが
一番感じてる
自分の人生だもの



保護者の支援

最初のサポーターが学校

チームで対応し

孤立を防ぐ



全体像を把握する

不登校 4つの段階

制作：NPO法人 D.Live

今の位置

どんな時期？

表情や様子

関わり方

これだけはやめて！

次のステップへ進むために

今後予想されること

今の位置	行き渋り期	混乱期	慢性期	回復期		
				模索期	試行期	収束期
どんな時期？	行ったりいかなかったり。ストレスと登校刺激が一番きついで子どもにとって一番苦しい時期。登校刺激のおとろえが回復のきっかけに。	休み始める時期。親の仕事は不登校の容認から。明けない夜はないので半信半疑でも大丈夫と子どもに断言する。不登校の話題をふらない。	休みが長期化した時期。親子間に退屈、無力、窮屈な空気が漂う。この時期は専門家の範囲になる。母親にできることは「私がない」と捨てて。働きに出たり、趣味に没頭したり楽しみを忘れないこと。	次第に外に出たり、家族とコミュニケーションが増える時期。子どもが一人で外出できるようになり、母親とニュースについて話をするようになり「フリースクールに行きたい」「学校に行きたい」と言い出す時期。		
表情や様子	朝になると、頭痛や腹痛を訴える。急に勉強の成績が下がる。学校へ行けない理由が分からない。学習意欲が落ちる。行き渋りがおきる。腹痛や頭痛でたまに欠席することがある。学校へ行ったり行かなかったり五月雨登校。	頭痛、腹痛、嘔吐、微熱、不眠、倦怠など心身の不調。疲労感、抑うつ傾向がある。休日や長期休暇など学校が休みの日は、体調が良くなる。赤ちゃん返り、抱きつく、手を握ってくる、添い寝を求める。暴言、暴力をおこなう。大声を出す、奇行をおこなう。部屋に閉じこもる。家屋内での軽い飲み、クソをつく。風呂に入らない。集中力気力の低下。心を閉ざさぬに話さない。	家族との会話が少しずつ増える。テレビやゲーム、スマホに没頭する。勉強や学校の話題になると沈黙する。時折、不安定になる。	スマホやゲームに飽きてくる。「暇だ」と言い出す。意欲的な言葉が増えてくる。親しい友人と遊ぶようになる。再登校への意欲や意志を表す。家族と一緒に過ごす時間が増える。自分の気持ちを話そうになる。家族と一緒に食事をする。一人で外出をする。生活リズムが戻ってくる。食欲が増し、笑顔も増える。		
関わり方	無理して学校へ行かせない。朝、無理矢理起こさない。	甘えてきたときは、受け止めてあげる。赤ちゃんだと思って関わる。無理解な学校や身内の防波堤になる子どもの自然治癒力を信じ、待つ。眠心地や食欲など、身体に関する話を聞くのが無難。	好きなように時間を使わせてあげる。あまり制約など設けず、スマホやゲームをさせる。本人が関心あること、好きなことについて、会話をすると沈黙がやってくることに関心を持つ。	フリースクールや通学指導教室を提案してみる。外へ出る機会をつくる。やりたいことを一緒に探してあげる。		
これだけはやめて！	行ける日があるならきつと行けると思い激励して登校刺激を繰り返す。	「今後どうするの？」などまだ分からない未来や将来のことを聞く。無理に心をこじ開けようとす。	「ヒマなら勉強しなさい！」と嫌がっている中で勉強させる。「もう大丈夫だろう」と登校刺激をおこなう。無理に外へ連れ出す。ダラダラしている様子に対して怒る、叱る。	「こんなことしたい」という言葉をじっくり聞いてあげる。言うことが家変わったとしてもじっくりと傾聴する。やりたい気持ちに聞いてあげる。	やりたいことはできるだけさせてあげる。失敗を認めてあげる。	本人のペースで進んでいけるよう一歩下がりながら見守る。困っているとき、なにかしんどそうときだけ積極的にかける。
次のステップへ進むために	「学校へ行かなくてもいいよ」「しばらくは休もう」と休養を提案する。子どものあるがままを受け容れる。	まずは、安心させてあげること。「あなたはあなたで大丈夫」と受け止めてあげる。「ここにいて大丈夫だ」と安心できる環境をつくってあげる。	まずは、家の中の充実度を高めていく。できるだけやりたいことを自由にさせる。充実すると、幸福度が増えいき、不安も小さくなっていく。結果、元気になるのが早くなる。	家以外の居場所を見つける。学校でも良いし、他の場所でも良い。フリースクールや習い事など、本人が気に入る場所を一緒に探してあげる。		
今後予想されること	学校へ行かない日が増えていく五月雨登校が続く。	表情が次第に明るくなっていく。元氣な様子になっていく。比較的、規則正しい生活ができるようになる。	不安感や気持ちについて少しずつ話していく。「こんなことしたい」と言い出す。「飽きた」「暇〜」と言い出す。	新しい習い事へ行っても、続かない。「やりたい」と言っていたことが数日たつと「興味ない」と言う。	やりたいことがなかなか見つからずモヤモヤする。進路で悩む。迷う。	どこかのステップへ逆戻りしてしまう。ガンバリすぎて疲れる。

■資料提供
NPO法人 D.Live
<http://www.dlive.jp/>

傾聴 保護者の気持ちを聞く

「わが子が不登校に！」という大きなショックのなかで、

- 精神的に不安定な子どものフォロー
- 学校への欠席連絡
- 家族間での意見のすり合わせ



などを同時に行うことになり精神的な負担がとても大きい

本来最優先で行うべき自分の気持ちの整理が後回しになる

尊重 十分に頑張っていると伝える

「自分の育て方が悪かったんだろうか…」
「もっと子どものことを見ていたら…」など、
自分を責める材料はいくらでもある

とにかく、精神的なフォローが大切

**保護者の気持ちの安定が
子どもの回復に繋がる**



提供 親の会などにつなぐ

- 不登校について調べるエネルギーがない
- 学校復帰を前面に打ち出したSNS広告が増えているので注意
- 学校から**親の会**についての**情報**を提供することが大切



提供 親の会につなぐ

多様な学び意見交換会

オンラインDe親カフェ

参加費
無料

定員
各10名

事前
申込制

学校に行くことができていないお子さんについて、誰かに相談したいけど誰にも言えない。気持ちを打ち明ける場があるなら参加したい。そのような悩みを抱えている保護者のみなさん、オンライン (Zoom) で不登校に関する様々な不安や悩みを話してみませんか？

こんなお悩みはありませんか？

- 学校に行こうとすると頭痛や腹痛になる。
- 朝起きられない。昼夜逆転している。
- 自分の部屋でゲームばかりしている。
- 家族と会話をしない。
- どこに相談したらいいのか分からない。

令和6年12月26日

北海道教育庁生徒指導・学校安全課 主催

ファシリテーターは

札幌市の親の会スタッフさん

提供 親の会につなぐ



とまりホオンライン

BY 多様な学びプロジェクト

オンラインで繋がる親の会

Point 1



いつでもどこでも
動画視聴し放題

Point 2



講師と交流できる
オンライン講座

Point 3



仲間と出会う
イベントやコミュニティ



不登校の親のオンラインサロン

~No school life. Be happy.~

不登校の先にあるもの



先輩ママたちが運営する不登校の道案内サイト

未来地図は、先輩ママたちが運営する
不登校の道案内サイトです。

子どもが不登校になって不安いっぱいママ&パパたちが、
思いっきり安心できる場所を作りたい。

当サイト「未来地図」はそのような想いから誕生しました。

不登校生の子育てを経験した先輩ママたちが中心となり、
不登校の知識から体験談までさまざまな情報を発信しています。



人生楽しめたら幸せだ

明るい不登校

since 2021年2月
Happiness is a state of mind

提供 親の会につなぐ



北海道
北海道教育委員会

北海道トップ 教育委員会トップ

カテゴリから探す 組織から探す

HOME > 教育庁 > 学校教育局生徒指導・学校安全課 > 親の会一覧

親の会一覧

北海道教育委員会に調査票を提出いただいた不登校親の会

※名称をクリックすると各ホームページにリンクしています。

〈令和6年12月5日現在 9施設〉



MIRAITIZU 未来地図

先輩ママたちが運営する不登校の道案内サイト

悩みのキーワードを入力してね

不登校の教科書 先輩ママコラム 掲示板 交換日記 個別相談 親の会情報

全国の親の会一覧 > 東北・北海道の親の会一覧 > 北海道の親の会一覧

PR 未来地図への情報掲載を希望される方はこちら

【2024年最新】北海道の親の会一覧（全25件）

北海道の親の会情報をまとめました。掲載数No1、口コミや運営者メッセージもご紹介。運営者へのお問い合わせも可能です！

チームで対応する

- 不登校対応で急激な負荷がかかるのは担任の先生も同じ
- 校内にいる専門家と連携することで保護者への支援が充実する



**不登校が問題なのではなく
関連する人たちが孤立し苦しむことが問題**

まとめ

- 1 子どもの気持ち
→常に不安と戦っている
- 2 保護者の気持ち
→急激な負荷がかかる
- 3 不登校初期に望む支援
→安心して休養できる環境作り



noteで情報発信中

「鈴木結 ホームスクール」で検索



note

キーワードやクリエイターで検索

ログイン 会員登録

ホーム 記事 マガジン プロフィール 月別

🌟 固定された記事

鈴木 結@ホームスクーリング実践中

鈴木 結(すずむら ゆい) ホームスクールを選択した子ども3人(中1、小5、小2)を夫婦共働きで育てています。私自身も、小4から不登校を経て大人になりました。子どもが自分で学び方を選べる社会が来ることを願って発信しています。※発信する内容は、あくまで個人としての意見です。

98 フォロワー 673 フォロワー

+ フォロー

【まずはここから】自己紹介と目次

鈴木 結(すずむら ゆい)です。2010年生まれの長男、2012年...

鈴木 結@ホームスクー...
2年前

324



https://note.com/yui_homeschool