

# 不登校の子どもを支える保護者のための オンラインセミナー

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2月現在 201,529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

2025年1月 北海道教育委員会主催 不登校児童生徒支援連絡協議会 講師 など

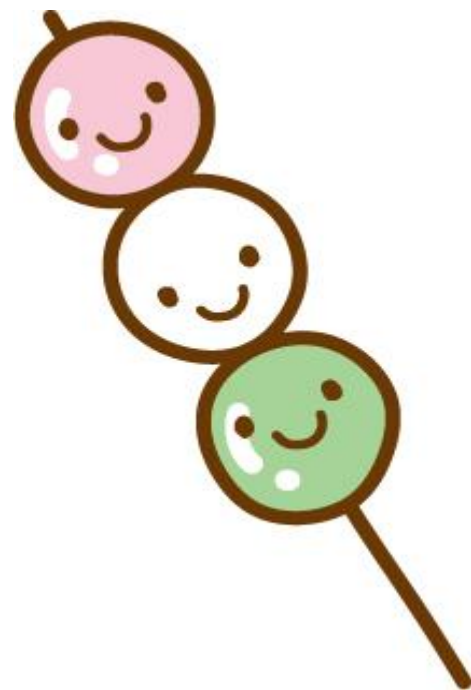
# 子どもたち

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



# 法律で見る不登校

## ■義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律

### (2017年2月施行) 略称:教育機会確保法

(学校以外の場における学習活動等を行う不登校児童生徒に対する支援)

第十三条 国及び地方公共団体は、不登校児童生徒が学校以外の場において行う

多様で適切な学習活動の重要性に鑑み、個々の不登校児童生徒の

休養の必要性を踏まえ、当該不登校児童生徒の状況に応じた

学習活動が行われることとなるよう、

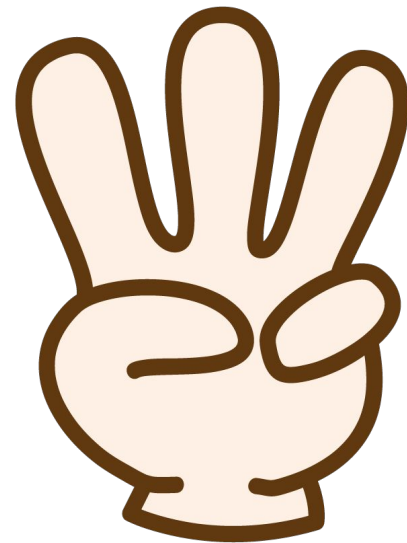
当該不登校児童生徒及びその保護者に対する必要な情報の提供、

助言その他の支援を行うために必要な措置を講ずるものとする。



# 今日お伝えすること

- 1 私の不登校
- 2 子どもの不登校
- 3 接し方・支え方



# 今日お伝えすること

## 1 私の不登校

2 子どもの不登校

3 接し方・支え方



# 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

突然始まったように見える不登校だけど  
子どもにとっては

様々な積み重ねの結果

**「不登校のスタート」**

大人と子どもでズレがある



# 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ため  
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！」

人生で初めての試験勉強



# 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**
- ・保護者に心配をかけている **罪悪感**

19歳で就職するまで続いた

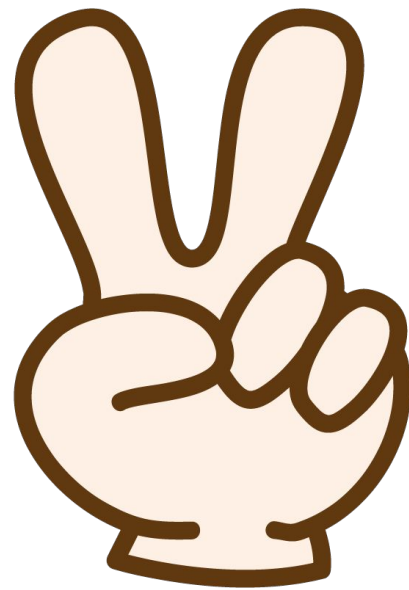


# 今日お伝えすること

1 私の不登校

2 子どもの不登校

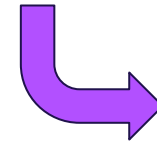
3 接し方・支え方



# 長男の不登校

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」

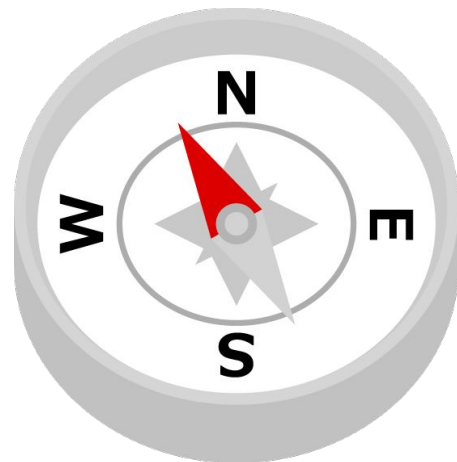


長男 「でも、無理なんだよ・・・」

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あった  
「子どもが笑顔であること」を  
最上位目標に定めた



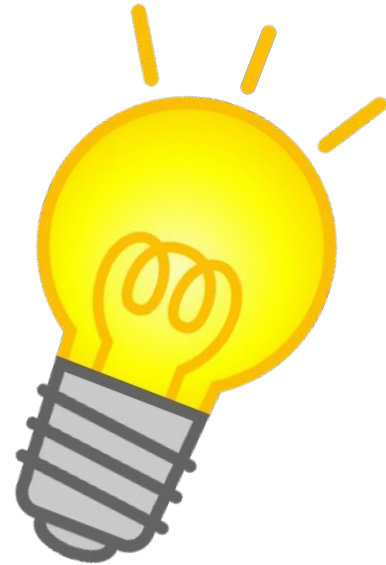
# ホームスクールに移行

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 私の不登校
- 2 子どもの不登校
- 3 接し方・支え方



# 目標設定

× 学校復帰

◎子どもに笑顔が戻ること



# 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



# 不登校の原因 補足

子どもの不登校は、

あなたのせいじゃない

「きっと受け止めてくれるはず」  
という信頼関係が築かれている証拠



# 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



## 不登校 4つの段階

制作：NPO法人 D.Live

	行き渋り期	混乱期	慢性期	回復期		
				模索期	試行期	収束期
今の位置						
どんな時期？	行ったりいかなかったり時期。ストレスと登校刺激が一番きついの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。親子間に過慮、無力、窮乏な空気が漂う。この時期は専門家の範囲になる。母にできることは「私がない」と持てる。働きに出たり、趣味に没頭したり楽しみを忘れないこと。	次第を外に出たり、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ったり、母親とニュースについて話をするようになったりして「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の五月雨登校。	頭痛、腹痛、嘔吐、微熱、不眠、倦怠など身の不調。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。涙い寝を求める。暴言、暴力をここなう。大声を出す、奇行をおこなう。部屋に閉じこもる。家屋内での軽い盗み、ウソをつく。風呂に入らない。集中力気力の低下。心を閉ざしなにも話さない。	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、無理失礼起こさない。	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聞かぬ。無理解学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。臍心地や食欲など、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。子どもがやっていることに関心を持つ。	フリースクールや適応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きり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る。	「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。言うことが変わったとしてもじっくりと傾聴する。やりたい気持ちを聞いてあげる。	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るように一歩下がりがら見守る。困っているとき、なにかしんどそうなどときだけ積極的の声かける。
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。子どもがあるがままを受け容れてあげる。	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、幸福度が増していき、不安も小さくなっていく。結果、元気になっていくのが早くなる。	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と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出す。「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。	失敗をしても、受け止めてあげる。失敗してもいいじゃないかと子どもの背中を押してあげる。	休憩することが苦手なのでガンバリ過ぎないかを見てペース配分を見てあげる。

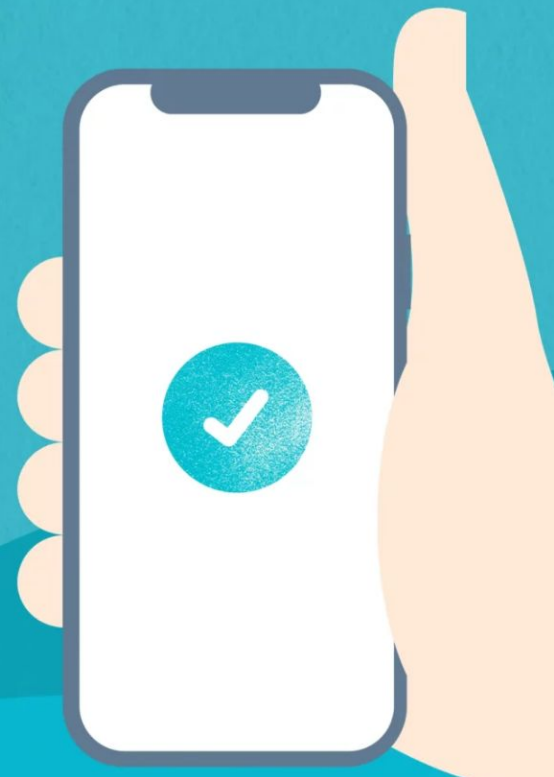
■資料提供  
NPO法人 D.Live  
<http://www.dlive.jp/>

# 休ませるか迷ったら

## 学校休んだほうがいいよ チェックリスト

子どもが「学校休みたい」「学校行きたくない」と言っているけど、休ませていいのかな？と心配になっている保護者の方に向けたチェックリスト。

**LINEでチェックする**



# 自分の気持ちを受け止める

子どもへのフォロー以上に大切なのは

**あなたの気持ちの整理と  
孤立感の解消**



# 親の会のご紹介

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！



# 親の会のご紹介



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

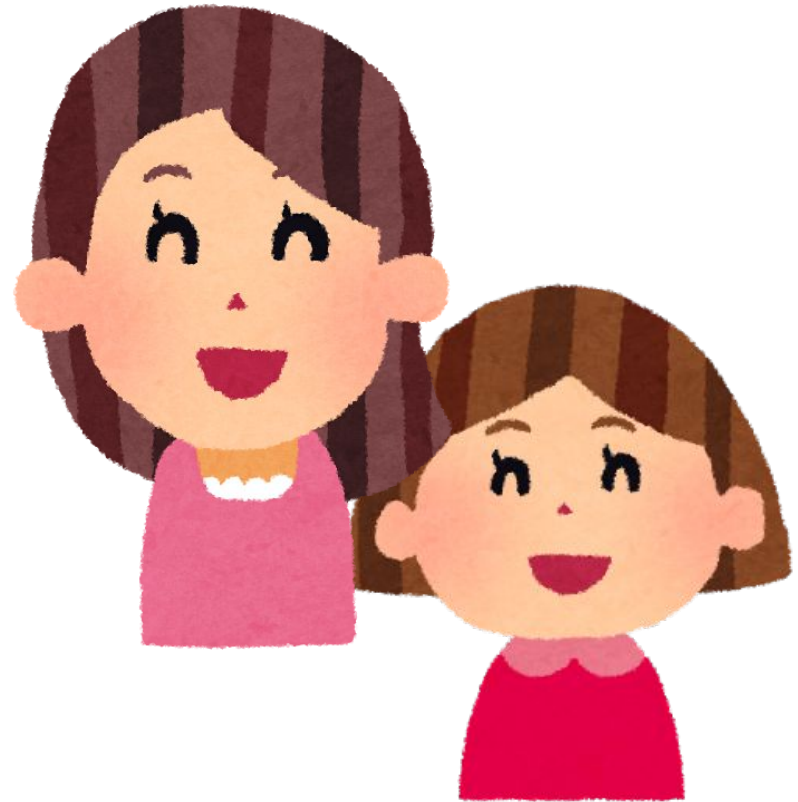
明るい不登校

since 2021年2月  
Happiness is a state of mind

# 最上位目標

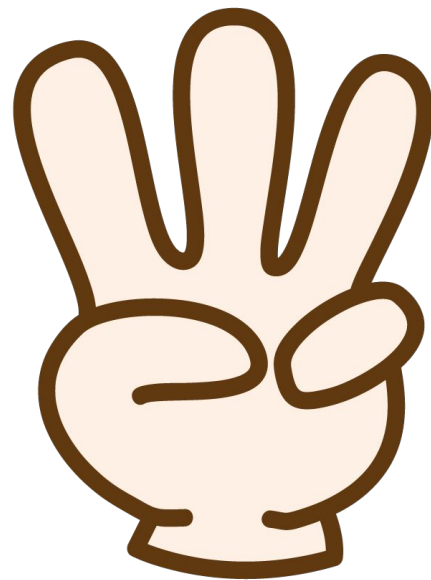
× 学校復帰

◎あなたと子どもに  
笑顔が戻ること



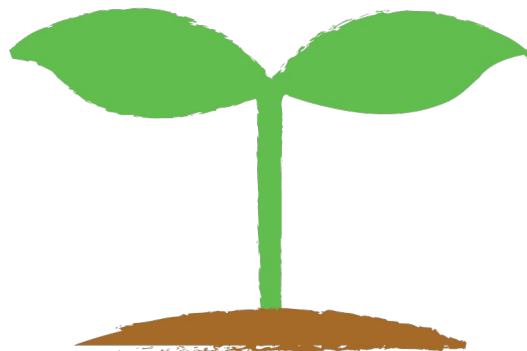
# まとめ

- 1 私の不登校  
→常に不安と戦っている
- 2 子どもの不登校  
→親として悩みながら  
考えを話し合った
- 3 接し方・支え方  
→あなたと子どもの笑顔



# 信じて見守る

子どもは種



親は土

# 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(すずむら ゆい) 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](https://note.com/yui_homeschool)