

ひとりじゃ ないよ

不登校 みんなで
一緒に考えよう



学校へ行けないことで、
お子さんも保護者の方も
様々な悩みや不安を抱えながら
毎日を過ごしているのではないのでしょうか。

この冊子は、そんなみなさんの気持ちを
少しでも楽にしたり、
不安を和らげたりできるように
作成したものです。

少しでもみなさんのお役に立ち、
みなさんのエネルギーに
つながることを願っています。





学校に行きたくない…。

どうしたらいいの…？





ゲーム三昧

家族との会話が少なくなり、自室にこもり、ゲーム機やスマホなどでオンラインゲームに没頭することが多くなる。他のことには興味を持たない。

ゲーム機を一方的に取り上げることは憚られるが、「1日に2時間」などと決めてもだんだん守れなくなり、注意するとイライラする。

発達障害

コミュニケーションが苦手だったり、友達の輪に入っていくことがあまり得意ではない。言葉の遅れがあるような気がする。忘れる、なくす、といったことが多い。何か強くこだわることもある。音や光に敏感（または鈍感）。文章の意味がなかなか理解できない。計算を習得できない。



こんなこと……

子どもが「学校へ行けなくなった」
「学校へ行かなくなった」…どちらにしても、心配になりますね。

話をしない…

部屋に閉じこもってばかりいて、何を考えているのかわからない。うつろな目をして、集中力は低下し、気力がない。お風呂に入らなくなる。

昼夜逆転

ゲームをしたり動画を見続けたりして深夜、明け方まで起きている。あるいは、不安や緊張で眠れずに睡眠のサイクルがずれていってしまう。日中、友達が学校に行っている時間帯は罪悪感や疎外感を感じるので、深夜に起きている方が落ち着く、など。また起立性調節障害やうつ症状などで朝、起きられない場合もある。



ありませんか？

それでも元気でいたらまだいいのですが…。

お子さんの様子、どうですか？



身体症状

頭痛や腹痛、微熱や吐気といった症状や、咳が止まらず息苦しいなどの辛い症状が出る。

起立性調節障害で朝、なかなか動けない。玄関や校門の前で動けなくなってしまう。



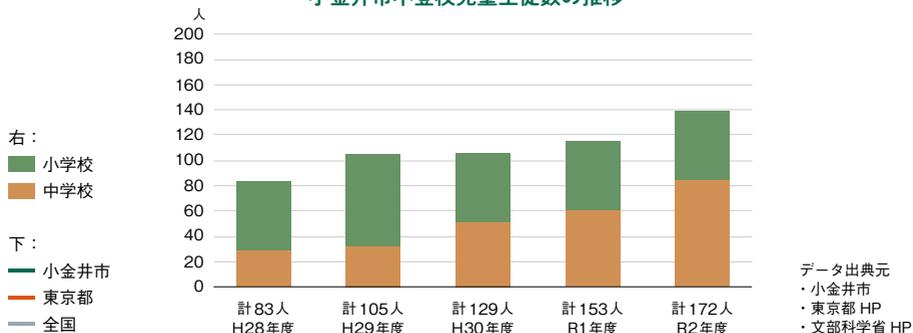
勉強の遅れ

学校のことを考えることから逃れるため、勉強からも遠ざかってしまう。遅れているという焦りの辛さから、余計考えることができなくなる。

塾に行ってみようと思いが、体験にさえ行くことができない。

不登校は増えています…。

小金井市不登校児童生徒数の推移



小学校での不登校出現率



中学校での不登校出現率



「不登校児童生徒」とは「なんらかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しないあるいはしたくともできない状況にあるために年間30日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由を除いたもの」と定義づけられています。上記グラフのデータによると、平成28年の不登校数は小金井市で小学生30人、中学生53人であったのが、令和2年度には53小学生人、中学生92人まで増えています。

また、欠席日数が30日には満たないが行きしぶりがある子どももいることを考えると、学校に通うことがしんどいと感じている子どもの数はもう少し多いのではないかと思います。加えて2019年からの新

型コロナウイルス蔓延の影響により、集団生活に不安感を感じ、学校を休みがちになってしまった子どももいることがわかってきました。

不登校になるきっかけや要因は様々です。支援も個々のケースに合わせた細やかな対応が必要となります。2016年12月に成立した「教育機会確保法」では、個々の不登校児童生徒の状況に応じた必要な支援が行われるよう基本理念に盛り込まれており、多様な学び方の必要性が認められる時代となってきました。個性豊かな子どもたちの感性を一つの価値観で括ってしまうことのないよう、学校や地域、家庭でも様々な工夫や価値観の見直しが必要となってきています。

学校からお手紙などは届くけど…。親も子ども地域から孤立してる感じがして、とても辛い。

不安であまり眠れないみたい。病院に連れて行った方がいいのかな。

朝は具合が悪いのに、学校を休んでしまうと元気になる。だったら行ってくればいいのに、ってついイライラしてしまう。

家族の理解が得られない。このままじゃ大変なことになるかもって周りに言われると私も不安に…。

ずっと部屋から出てこない。このまま引きこもり状態が続いたらどうしよう。

親戚や同級生のお母さんに会っても子どもの話は出来ない。相手に気を使わせちゃうしこちらも辛いし。

どうか、一人で抱え込まないで！

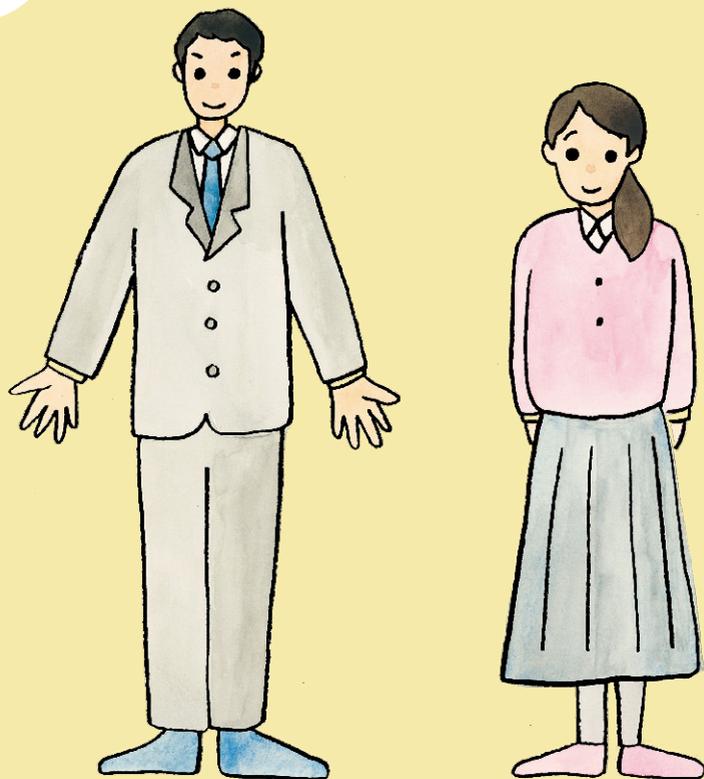
子どもが不登校になると地域から孤立してしまうということは、不登校の親の会などでよく出る話題のひとつです。社会のルールから外れたと感じ、それまでの仲間との関係が保てなくなるなどして、親も子ども不安の中で立ち行かなくなります。また、誰にも相談することができず、なんとか家庭内だけで解決しようと頑張った結果、親子の信頼関係も崩れてしまうことも少なくありません。しかし、不登校は特別な子どもがなるのではなく、どんな子どもでもなる可能性があるといわれています。何かの要因、きっかけが重なり学校に行くことがしんどい。行きたくても行けない。そんな時は焦らずに、まずはゆっくりと心とから

だを休ませてあげてください。

そして、子どもを支える家族も気持ちが高くなる場を持つことが必要です。地域には様々な相談場所や支援団体、グループがあります。専門機関ではどんな解決方法があるのか、一緒に探してもらうことができます。まずは誰かに話をして、気持ちと状況の整理をしてみましょう。

学校を休む、そして、自分にあった学び方を選ぶということは尊重されるべき子どもの権利です。子どもたちの出しているSOSを通じて、これからの社会にあった多様な生き方、学び方を皆で見つけていくことが大事なのではないでしょうか。

まずは、相談してみましよう。



学校の先生、スクールカウンセラー

「学校、行きたくない…。」子どもがそんな風に言ったら、まずは子どもの気持ちを聞いてあげてください。でも、どうしても本人もわからない、説明できない…ということはよくあることです。焦らずに学校の先生にも相談してみましよう。担任の先生に最近の子どもの様子を聞いてみてください。相談するのは、担任の先生でなくても、養護の先生や、話しやすいと思う先生なら誰でも構いません。

各学校には「相談室」というような名前

の部屋があると思います。そこにはスクールカウンセラーが週に決まった曜日にやってきます。時々、教室を巡回して、子どもたちの様子を見てくれています。

先生に相談して、もっとじっくりお話を聞いてもらったほうがいい場合には、スクールカウンセラーに連絡をとってもらえるので、予約をお願いしましよう。

ただ、急いで原因を探るようなことが逆効果な場合もあります。まずは子どもが安心できる時間を作ってあげてください。



スクールソーシャルワーカー

スクールソーシャルワーカーは、子どもや家庭、学校、地域、みんなの気持ちに寄り添い、つながりをつくり困りごとの解決を目指す福祉の専門家です。

悩んでいることや困っていることを聞き、学校の先生とお話をするときに同席することもあります。それぞれに合った支援のご案内をしたり、手続きのお手伝いをしたりすることもあります。スクールソーシャルワーカーは学校に勤務をしていますが、ご希望があれば、家庭訪問をしてお話を聞く

こともします。本人が希望すれば、お子さんとお話をしたり、外出できそうなら一緒に散歩をすることもあります。

「焦らなくていいよ。」「大丈夫、ひとりじゃないよ。」そんな気持ちで寄り添い、お子さんやご家庭にとって一番よい方法を一緒に考えます。

新年度の初めに学校で「スクールソーシャルワーカーのしおり」を配布しています。学校や子ども家庭支援センターを通じて依頼していただくこともできます。

小金井市の相談機関

小金井市には、相談できる場所がいくつもあります。学校で相談する他に違う角度からのお話も聞いてみると、お子さんにとって今どんなことが大事なのか、見えてくると思います。



*** 教育相談所** TEL:042-384-2097・2508 kyouiku-soudan.koganei@koganei.ed.jp



学校や友達に関すること、発達に関する事など、様々な悩み・困りごとについて相談をお受けしています。利用できるのは、市内在住の幼児から高校生までの子どもとその保護者です。

相談内容によっては、臨床心理士による知能検査も実施し、子どもの「得意な部分」と「苦手な部分」から、その子にとってよりよい支援の手がかりを見つけしていきます。

職員より

悩んでいること、
困っていること、
どのようなことでも
ご相談ください。



おもな 相談内容

不登校に
関する
こと

友人
関係

子育て
しつけ

発達
障害

学校
生活

進路
等

家庭
生活

いじめ

学業上
の問題

性格・
行動上の
問題

利用方法（来所）

1. 電話で申し込み
2. 相談日決定
3. 来所にて相談
(電話やメールでの相談も受付けています)

メール宛先



- 月曜日～土曜日 9:00～16:30
(日曜・祝日、12/29～1/3は休)
- 小金井市本町 6-5-3
シャトー小金井別館3階
- 詳細は、もくせい教室のページにある二次元コードよりご覧になれます。

*子ども家庭支援センター

TEL:042-321-3146



子ども家庭支援センターは、0～18歳までの子どもとその家庭に関するあらゆる相談をお受けする総合相談窓口です。お話をうかがい、必要に応じ専門機関やサービスの紹介を行っています。臨床心理士による「こころの相談」



を予約制で受け付けています。小学生・中学生・高校生のお子さん自身からの相談もお受けしています。ご利用ください。

- 月曜日～土曜日
9:00～17:00
(日曜・祝日、
12/29～1/3は休)
- 小金井市貫井北町5-18-18
保健センター1階



職員より

話してみませんか？
TELでも大丈夫です。
お気軽にご相談ください。

*小金井市児童発達支援センター きらり

TEL:0422-60-1550



18歳未満のお子さんをご家族を対象に、地域で安心して暮らせるよう子どもと家族を支えることを基本に、気づきから専門的な療育までさまざまなニーズに応える支援を行っています。

相談支援では、心理士・言語聴覚士・作業療法士・理学療法士などの専門職が対応しています。



- 月曜日～金曜日
9:00～17:00
毎月第2土曜
9:00～16:00
(土曜・日曜・祝日、12/29～1/3は
休 ※毎月第2土曜日は開所)
- 小金井市梶野町1-2-3



職員より

発達について気になること、
心配なことがありましたら、
まずご連絡ください。
一緒に考えましょう。

*子育て相談・思春期相談

TEL:042-383-1177



東児童館では、臨床心理士による「子育て相談」、「思春期相談」を受け付けています。0～18歳の小学生・中学生・高校生のお子さん自身や保護者の方からの相談をお受けします。完全予約制です。電話か、東児童館事務室窓口で直接、ご予約ください。

- 毎月各1回(不定期)
10:00～13:00
(日曜・祝日、月末、
12/28～1/4は休)
- 小金井市東町4-25-7
小金井市東児童館



*学校以外の居場所 もくせい教室

もくせい教室は、小金井市の西端、広々とした東京学芸大学の一角に位置しています。

もくせい教室は、学校以外の居場所として、子どもたち、保護者の皆さんを支援する場所です。そして一人ひとりの子どもの「その子らしさ」を最大限に伸ばすことを目標として、活動を通して一人ひとりの生きる力、社会的に自立していける力を育てます。



子ども一人ひとりの状況は様々です。通室する時間や活動内容も、基本的には子ども自身が自分に合った形で決めて活動しています。

もくせい教室は、小金井市立小・中学校に在籍している等の子どもたちが利用することができます。もくせい教室に入室したとしても、在籍校に在籍していることに変わりはありません。もくせい教室と在籍校が、連携してお子さんに関わっていきます。



もくせい教室の活動内容

学習活動
(主に個別学習)

校外学習

調べ学習

創作活動

読書

調理実習

運動活動

カウンセリング

進路指導

レクリエーション
(カードゲームなど)

教育相談所のカウンセラーによる

利用者の声(子ども)

勉強のほか、外遊びや工作、カードゲームなど、自分でやるのが選べて楽しく過ごすことができる場所です。

職員の声

子どもたち一人ひとりの個性を尊重し、自分の意志でやりたいことに取り組む中で、生きるエネルギーを充電できるような場所になるように接しています。

利用者の声（保護者）

子どもが「今日も行きたい」と、楽しく過ごしています。自分のやりたいことに取り組むことができ、表情も明るくなりました。



職員の声

子どもたち各々が自分でやることを選択し、学習したり遊んだりする姿が見えます。子供たちにとって、もくせい教室が「居場所」として機能するようサポートします。



* 利用方法



見学・説明の申込み もくせい教室に電話をして、教室の見学・説明を聞きたいとお伝えください。

見学・説明 もくせい教室の説明を指導員から受けてください。

体験通室 実際に通室して、もくせい教室での生活を体験し、臨床心理士との面談をします。

入室申し込み 在籍校に通室申請書を提出します。在籍校の校長から教育委員会に申請書が提出されます。

入室検討 入室検討委員会により検討が行われ、入室を決定します。結果は在籍校から通知されます。

通室 それぞれのペースでもくせい教室に通室し、学習活動、レクリエーションなどを行います。

月曜日～金曜日（土曜・日曜・祝日、12/29

～1/3、東京学芸大学が指定する日は休

※学校の長期休業期間は、お子さんの状況に応じて個別対応を行います。

開室時間…9：00～16：00

TEL…070-1399-8087

場所…小金井市貫井北町 4-1-1

東京学芸大学内

もくせい教室・
教育相談所の
詳細はこちら



多様な学びは広がっています。

まだまだ日本では、公立・私立の学校が一般的ですが、海外で多く見られる様々な学びの形を実践している施設もあります。学校としての認可はされていないため、地域の学校に籍を置いて通います。以下は日本にもある代表的なオルタナティブ・スクールの種類です。全てに共通することは、子ども達の多様性を自身で伸ばし、育み合う環境作りです。教育機会確保法ができ、公教育に並んで個々に適した多様な育ち方が得られる社会になりつつあります。学びの形を自由に選ぶ選択肢が増えていくことで、不登校という言葉もなくなっていくことが期待されます。



● シュタイナー教育 ● ● ● ● ●

ドイツ発祥の教育で、特徴は年齢層を分けて取り組んでいる。0歳～7歳（体を作る教育）、7歳～14歳（豊かな感情を育む教育）、14歳～21歳（考えたり、論理的に思考力を養う教育）と段階がある。教科書を使わず、エブックノートと呼ばれる自身で作りに上げてゆくノートがそれぞれの教科書となる。

教科教育を主体とするメソッドとは違い、子どもたちが本来生まれ持っている潜在的力を育み、大人になるための力を養うといった特徴がある。

● サドベリー教育 ● ● ● ● ●

アメリカ発祥の教育で、「世界一素敵なお学校」と言われるその最大なる特徴は、「教えない」こと。カリキュラムも教科書もなく、先生も居ない。提案や時間割もなく、一日中フリーに過ごすことが多いが、過ごす上での環境づくりやルールなどは生徒たちが主体的に決めるという民主的な形態。

「自分を育て、社会を学ぶ」考えの根本には、教えないことで自らを育てる環境作りにつなげることで、それぞれの「学びたい力」を育むことが将来の生きる力となることを目的とした教育である。

日本シュタイナー学校協会
<https://waldorf.jp>



一般社団法人
東京サドベリースクール
<https://tokyosudbury.com>



他にも、サマーヒル・スクール（ドイツ発祥イギリス発展）、フレネ（フランス発祥）、モンテソリー（イタリア発祥）などのスクールが存在する。



● イエナプラン教育 ● ● ● ● ●

ドイツで発祥、その後オランダで発展した教育。「20の原則」を軸に教育方針を決めている、その根本にはひとりひとりの多様性を尊重とし、自分たちが成長してゆく権利を妨げずアイデンティティーを育む機会を作っている。異年齢学級があり、1年生～3年生、4年生～6年生の構成。

カリキュラムは大きく分けて、ブロック・アワー（教科学習）、ワールド・オリエンテーション（それぞれのテーマについて考える）の2つ。その特徴は教師が一方向的に教えるのではなく、生徒同士で教え合い、問題解決に取り組むといった形の教育。

日本イエナプラン教育協会
<https://japanjenaplan.org>



● ホーム・エデュケーション ●

北欧やイギリスでは公教育として認められている学び方の一つで、日本の公教育でのカリキュラムの進め方とは違い、それぞれの個性に合った学び方を家庭を中心に進められることが特徴。

日本では不登校の児童・生徒の多くが取り入れている学習の形だが、近年は多様な学びの選択肢として、就学前に広く検討されはじめているオルタナティブ学習の一つである。

ホームスクール
ホームエデュケーション
総合情報サイト
https://peraichi.com/landing_pages/view/hshe/



● フリースクール ● ● ● ● ●

大きく括れば全てのオルタナティブスクールもこのカテゴリに入るが、ここでは、不登校児童・生徒が学校へ行かないことの権利を守り、学校復帰を求めず促さず、この先の多様な学びを考えることのできる休息の場と考える。

スクールにより活動は様々だが、大きく分けて、インドア空間型の施設とプレイパークなどのアウトドアで活動する屋外型スタイルといった居場所に分けられる。

NPO 法人フリースクール全国ネットワーク
<https://freeschoolnetwork.jp>



小金井市には、
本町児童館、貫井南児童館、緑児童館、東児童館があり、乳幼児から小学生、中・高校生世代まで、開館時間ならいつでも来てOKです！図書コーナーに料理やダンス、工作、卓球などなど…いろいろな行事もやっています！



のびのびーの

小金井の子育て・子育てを応援するマルチなサイト。地域で気軽に参加できる様々なイベントや、現役ママのリアルなクチコミ情報、子育てに役立つ習い事・サポート施設の紹介に、オススメのお店情報などなど、ここを見ればなんでもある！くらい、ジモトの子育て情報が満載です！



VIVISTOP for Bricoleur

JR 中央線の高架下、中央ライオンハウス小金井の一室。自分で作ったり試したりしたい人のために、様々な道具と場所をシェアしています。決まったプログラムはなく、何をするか自分で決めて過ごす場所です。見学はお気軽にどうぞ！



放課後まほら bo

生活・自然体験を基礎にして「何を学ぶか」と同じくらい「どのように学ぶか(学び方)」を大切にします。学び方を身につけることは、確かな学力と豊かな探究につながり、子どもにつまずきを克服する力を与えてくれます。認知科学的アプローチで、子ども一人ひとりの学びをサポートする「まほら bo」で、思いをチカラに！



えにえに

「ぼーっとしたい」「つらーい助けて」「ただおしゃべりしたい」など、子どもが自分の気持ちから直感的に近く安心できる居場所を見つけられるサイト。子ども向けのイベントページや、実際の場所を写真で見られる取材レポートもあります。初めの1歩が出るようなきっかけ作りに。



よりみち～こころとことばの教室～

よりみちは小さなお部屋ですが、子どもたちとマンツーマンでゆったりと話をしたり、遊んだり勉強をしたりしています。また、お子さんが将来、社会に出ていくことを見据えながら、保護者様との面談も行っています。いろんな生き方があっていい、でも、人との繋がりも大事にしてほしい、そんな想いで一人ひとりの時間を過ごしています。



カラフル

カラフルは、市内の小中学校に行きづらい子の保護者の集まりです。LINE グループで情報交換をしたり、月一回のおしゃべり会「りあるカラフル」を開催しています。



メール宛先

ココノコ

子どもたちを地域ぐるみで見守り、みんなで次世代を大切に育てていく。「ココノコ」という名前にはそんな思いを込めました。現在は不登校親の会を小金井市内で開催しています。子どもたちがもっと自由に教育を選択でき、多様性を認め合える、そんな社会になることを願って活動しています。



「学校に行く?」「学校に行かない?」
～子ども達の多様な学びを考える～

第1回 不登校支援シンポジウム より

不登校、でも大丈夫。

講師：石井志昂氏 テーマ「不登校経験者の思いと歩み」

シンポジウム第1回目の講演会、冒頭から聞かれたのは「不登校は大丈夫」の言葉。
不安を底に聞いている参加者に、石井さんは明るいムードで語り始めた。

うちの子は大丈夫。

これまで400人以上、識者、当事者やその保護者などに取材してきました。これまで取材した当事者には、不登校のイメージにあるような暗いタイプの子や優しい子、繊細な子もいましたが、すごく明るくてクラスの中心にいるような子もいましたし、運動が大好きで体育だけをやりに学校にいきたいという人もいました。いろんなタイプがいましたが、20年30年という単位でみれば、不登校した後もそれぞれの人生を歩んでいるなどという風に思っています。

学校に行かなくなると、子どもは親から「この子はもう将来がないんじゃないか」と見られていると思って苦しんでしまいます。「よその子は知らないけど、うちの子だけは大丈夫。」こんな風に思ってもらえたら子供は何となく安心できます。根拠はいらないです。どんな親だって、先生だってお医者さんだって弁護士だって、全員そうなんです。この先のこの子の人生どうなるかわかんない、けれど、なんとなく大丈夫だろう、そんなふうに思ってもらえると子どもも安心する。それが今日が一番大きな結論です。

ストレスの中、急に学校に行けなくなる

私が不登校したのは中学二年生、中学受験の失敗からです。11歳の頃、通っていた進学塾がストレスフルだったり、なかなか成績

が上がらず焦って苦しんで万引きにはまってしまう。受験では6次志望まで全部落ちてしまい、非常に大きな挫折でした。「これで自分の人生、だめになったかもしれない」と思いながら公立の中学校に通い始めたのですが、校則が理不尽だったり、先生が高圧的だったり、いじめも流行っていました。そういったことが全部相まって嫌になったんですが、私の中では受験に失敗してしまったせいなんだ、自分がいけなかったんだと、2年間くらいずっと自分を責めるような心境でいました。そのストレスがどんどん溜まっていて、ある日学校へ行けなくなってしまったんです。今でも覚えているんですが、登校中に歩いていて坂がぐらぐらと揺れて見えてきてしまったり、踏切の前に立ってカンカンという音がすると呼ばれているような感覚になる。死にたいって訳じゃないんですけども、中に入っちゃえば楽になるんだろうなって感覚が毎日ありました。すごくイライラしている日もあれば、異常に機嫌のいい日もあって、情緒不安定ですよ。そんな日々を送る中で急に学校に行けなくなったのです。すると今度は親がびっくりする訳です。今度は親との葛藤です。何故行けないんだ、将来をどう考えるんだという親と、いやもう学校は無理なんだ、という言い合いが始まる。その後、フリースクールに行ってからすごく楽になったんですけれども、それでも4～5年くらいは



石井志昂 (いしい・しこう)

全国不登校新聞編集長。
中学校受験を機に学校生活があわなくなり、教員や校則、いじめなどを理由に中学2年生から不登校。同年、フリースクールへ入会。
19歳からNPO法人全国不登校新聞社が発行する「不登校新聞」のスタッフとなり、2006年から編集長。これまで、不登校の子どもや識者など400人以上に取材してきた。

不登校新聞とは？

1998年に日本で初めて創刊された不登校の専門紙。創刊前年の夏休み明け前後に発生した中学生の自殺等をきっかけに、「学校に行くか死ぬかしないという状況を変えたい」との思いから創刊した。
ミッションは「学校で苦しむ子どもが安心して生きてける社会の創造」。編集方針は創刊以来「当事者視点」。



学校に行かない自分を受け入れるのに苦労しましたね。

心が回復するまでには段階がある

不登校に関して「いつまで待てばいいですか」「どんな対応をしていったらいいんですか」とよく聞かれますが、その子によって状況が違うから答えが難しい。

心療内科医の明橋大二先生が作られた「心が回復するまでの地図」というものがあります。不登校に関わらず、PTSDや被災などで傷ついた子どもの気持ちが徐々に回復する時に、こういう段階を追うというのが臨床の中で明らかになっているんですね。

第1段階は身体症状。学校に行こうと思うと頭やお腹が痛くなったり、朝起きれなかったりする。そんな時にはまず、苦しんでいる症状が出ないよう環境調整をする必要があります。例えば頭が痛いのであれば、学校からいったん距離をとる訳です。先生からの電話で震えが止まらなくなってしまうなら、電話は親の携帯にしてもらおう、などです。

身体症状が出るということは回復の第一段階なんです。危険なところから遠ざかったから回復し始める訳です。これ大事な所です。学校に行かなくなったから辛くなる訳ではなくて、学校に行っていて辛くて休み始めた。この段階で学校に戻そうとすると必ず回復が遅れます。

第2段階は感情の噴出です。身体症状がだんだん収まってくると今度は感情が爆発してきます。一番多いのはイライラですね。ずっとイライラしたり、突然泣き始めたり、すごく甘えだしたり。これは感情に付き合っていくしかないんですね。ちょっと距離を取りながら、今苦しんで感情が爆発しているところなんだなと思っていただければと思います。この時期は結構長いです。身体症状が出る時よりも親の方がしんどくて、いつまで続くんだろうなと思う時期です。但し、この感情の噴出の時期に愛情が染み込んでいって言われているんです。この時期にたくさん付き合っただけで、私はあなたの味方なんだよってことを伝えてもらえればと思います。

第3段階は言語化で、自分にあったことを言葉にします。例えば学校に行きたくなかった理由や、自分の小さい頃の話、あとはネットの話をはたすらしたり、言葉にしながら自分の気持ちを整理している。親としては、話半分くらいで聞けばいいです。ポイントは一点、途中で遮らず最後まで話を聞くことです。

言語化の時期が治まると第4段階。親離れして行って、あっという間にどこか別の場所を見つけていったりします。日常は、みんなでご飯食べるようになったとか、気づいたら背がずいぶん伸びてたとか、そんなマイクロな視点を大事にして付き合っただけで子どもとしては安心します。

心が回復するまでの地図

心療内科医
明橋大二先生提唱



4つの段階、全部階段のように順番にいくわけじゃないです。螺旋状に行ったり来たりしながら、段々と4の方に向かって心が回復していくといわれています。子供にとって一番大切なのは、回復していく過程なんですね。第2段階のときに無理をすることもあれば、第4段階になって足元を固めて行く人もいます。どの状態にいるかが一番大事で、その時に学校がどんな役割ができるかが大事なんです。

大体、第2から第3段階の間の時に子どもは暇だとか退屈だとか言い始めます。それが次の一步を踏み出す時なんです。学校に行かず勉強も家の手伝いもしないのに、ただだとして暇だとか言われると親は腹立たいですよ。でも子どもは、こういう感情なんですよ。「私は家にいても大丈夫。」「親の元だったら安心できる」と。学校に行っていない罪悪感も薄まってきて、人生もっと自分は楽しく生きられるはずだ、社会ってもっと可能性があるはずだって思う。そのとき「暇だ」というんです。その言葉ができるように付き合っていくといいですよ。

ただ1点だけ注意事項があります。お子さんにこの地図を見せて「お前は今ここだから」という解説をするのはやめていただきたいです。子どもとしては自分をモルモットにされているようで腹立たいので、親が「今この子はこういう時期なんだな」と思って対応してってください。

不登校の子の居場所とは

フリースクールに行かない、居場所がなく困っているなどの話をよく聞きます。学校に行かず、なんで家にいるかといえば家が唯一の安心基地だからです。人は、安心できる場で心や体が育っていくんですね。なので今いる場所を支えてあげてほしい。家にいるなら家の居心地をよくしてあげてほしい。

例えばお父さんが責めてくるならお父さんを遠ざけてあまり接点を持たせないようにする。ゲーム好きな子ならゲームから始まっていろんな学びをしていけばいいと思ってあげる。たくさん寝続ける子は、それがその子のペースだと思って合わせてあげる。昼間は人の目があるからとてもつらいと夜起きてくる子なら、夜にお父さんお母さんと一緒に散歩する。そこで言語化できたという人もいます。そういう風に今のスタイルや場所を大事にして、支えてあげてほしいと思います。

学校、勉強…変化する取り組み

不登校の子たちは大体学校に行けなくなる数年前から勉強についていけない子が多いです。今は、アプリなどのIT教材が多くあります。でもアプリだけやっても学びづらいため、一緒にやってくれる仲間がいたり、ちょっと介入する大人がいるととてもいいので、空き教室なんかを利用して土日に通える教室を広げたりしている例がある。画期的でいい



仕組みだと思っています。

勉強ができなくなるとものすごく焦ってしまうんですが、小学校途中くらいまで行かなくても大丈夫です。小・中学校に行かなくても高校卒業資格と同等の公認の資格試験があります。塾の先生やフリースクールなどの支援者も口を揃えて言いますが、1年あれば大体勉強を取り戻すことが出来るそうです。本人のやる気があればですね。なので焦らず、その子が休むのを大切にあげた方がいいんだなって思っただければ幸いです。

学校で関わる人たちへ

学校の方には、学校外の道もある、休むこともあなたの一つの権利なんだということをお伝えしてほしいです。学校に関わる人は学校に来なくて大丈夫とは言えないというんですが、例えば不登校特例校などでは、入学式の段階で1日も通わなくても大丈夫ですということをお伝えする。あなたが来たときに来ればいいんだよ。でも心配しなくても来ます。そこに友達がいたり、やりたいことがあったり、単純に不安だったりとかいろんな理由があって、学校には来ます。あまりにもしめつけて学校だけで抱え込もうとする子どもを苦しめているんだということを、ぜひ自覚していただきたいと思います。

最近、先生や支援者と話していると、子どもの側に立って考えたい、子供の生き生きと

した状況を大事にしたいということで、昔みたいに強制的に何かをやらせるっていう人は大変少なくなってきました。やはり子どもがクラスの主役ですから、最後は子どもの側に寄り添った対応が求められてくると思います。

不登校でも、普通の人生が待っている

私の友人で、全く顔を見せられない子がいたんですよ。髪で顔を隠して、全部黒ずくめの服で帽子をかぶって。学校に行けない自分なんて生きてる価値がないと思ってるから、自分を存在させないかのように帽子をかぶって身を覆ってたんです。当時はほとんどしゃべらなかつたと思うんですが、20年ぶりにたまたま会ったら普通のおじさんでびっくりしました。「あれ帽子は？」と言ったら、「帽子？かぶってたね、そういえば。」とか言って、自分が不登校したことなんて、全然忘れちゃってたんですよ。あんなにとがった男の子がこんな普通のおやじになるなんてと度肝を抜かれました。女性でも、二児のママだったり、仕事をしていたり、最近離婚してまた再婚したんだよとか、いろんな話が聞けるようになりました。だから不登校しても普通の人生が待ってるんだと思うんです。いっぱい辛いこともあるけれども、普通に暮らしている。それを周りになるべく信じてあげて、異常だっていう風に見ないでくれればのびのび育っていきけるんじゃないかなと思います。

Q&A

Q. 不登校になる手前で親として気付いてあげられるポイントはありますか。

A. 事前に察知するというのはすごく難しいですね。ですが、不登校になった時、あるいは学校で苦しくなって来た時に親にSOSを出しやすくするポイントは、雑談を楽しむことです。雑談のなかで子どもが本音を話してくれるというのはよくあります。テレビを見ながら内容について話すなんていうのはすごくやりやすいと思いますね。夜中の散歩コースなんていうのも王道です。「会話の三角形をつくる」というのですが、親子で向き合うのではなく、対象物を置いて並びあってしゃべる。説教がましいことを言わない時間、親子で会話を楽しむ時間があればあるほどいいと言われています。

Q. 不登校でいる自分を自分で責めてしまう子どもにどう対応したらいいでしょう？

A. これは実はどうしようもないのです。親も苦しむしかない。抜き取ってあげることができない。こんなにこの子は苦しいのだと共感してあげることが一番いい対応だと思います。そしてその思いは子どもに伝わります。

Q. 精神科受診を勧める基準があれば教えてください。

A. 命の危険がある場合、周りから見て本人の状態、身体症状がひどくなる場合には医療との連携が必要だと感じています。ただ、自殺企図などが出ている場合は本当に危険ですので、いきなり本人に受診を勧めるということをお勧めしません。本人がすごくショックを受けてしまって、親の目を盗んで自殺してし

まうなんてことがありますから。まずは親が行く。受診を勧める時も精神科の先生と一緒に考えていくというのが一番だと思います。

Q. 外に出ることが嫌で引きこもっていますが、本人から「やってみる」などの言葉が出るまで親が何かを促さない方がいいのでしょうか。

A. これは本当にその通り。外に出て何かをすることだけに親の目が向いていると、子どもの気持ちって見えなくなってしまふんです。引きこもっているといってもその状態は様々です。例えば一日中ゲームをやっている場合も、楽しんでやっている場合と不安から逃げたがっている場合とあって、今どの状態なのかによって親のできることは違ってくると思います。苦しんでいる時はそれに共感すること。楽しんでいる時はその楽しみが確保されるように邪魔をしないこと。引きこもっていると一様に見ないで、お子さんの表情を見ていただけたらと思います。

Q. 石井さんが不登校から立ち上がるきっかけは。

A. 一番きっかけになったのは、不登校をしたことだと思うんです。逆説的になってしまうのですが、一番苦しかったのは学校に行っていた時なんです。あの時学校に行き続けるのではなくしっかりと休んだこと。そのきっかけを支えてくれたのは両親でした。私が初めて行きたくないと言った翌日に、母が「2週間学校を休みますと伝えておいたから」と言ってくれたことは、とても大きなきっかけだったなと思いますね。

「学校に行く?」「学校に行かない?」 ～子ども達の多様な学びを考える～ 第2回 不登校支援シンポジウム

第1部 支援者に学ぶより



不登校、発達障害などの支援に関わってきた登壇者を前に、「不登校激増、その背景にある気づきがあったら聞きたいと思うのですが」と大熊教育長は問いかけた。白熱したトークセッションよりコメントを抜粋する。

いまの子どもたちを取り巻く環境

評価というまなざし

子どもたちは、あなたいいね、楽しいね、成長したなって言われるのは決して嫌じゃないんですよ。「こうあるべき」という子どもたちをがんじがらめにしていく評価というまなざし。それに対する拒否感があるんだなってのは強く感じます。(佐藤)

子どもも大人も強いられている

人生における成果のようなものが、いつか何か花開くんじやないのっていう長期間で楽しむみたいな活動から、その行動や学びに意味があるのかっていう短期間のものに縮約されてきている気がする。これは子どもだけではなくて、社会全体がすごくそこにコミットするようになってきていると思います。これって明日の生活の何に役立つの?っていうことに大人も強いられている。意味ない活動をしたくない割に、意味を強いられることに生きずらさを感じている。(小林)

関係性で疲れている

俗にいうスクールカースト。クラスの中に1軍と2軍とかがあってそこでの関係性がしんどい。かつSNSとかゲームでもネットワークでつながっている。教室での関係性がそのまま家にも入ってきてしまう。それでずーっと緊張感がある中で、そのグループから外れないようになんとかしがみついている。それに疲れちゃったっていう子たちすごく多いなって。この数年間の相談の傾向としては、そういったことすごく増えてるなって感じます。(佐藤)

繊細さを持つ子どもたち

繊細な子は増えている

平気そうに見えるけどみんなしんどい。子どもたちの日常は、いっぱいいろんなことを感じて、びんびんにアンテナを立てて、感じなくちゃいけないみたいなんですよ。その全部をキャッチして、360度全方向見渡していて、スマホでいえばいっぱいアプ

佐藤真一郎 さとう しんいちろう

NPO 法人 文化学習協同ネットワーク
フリースクール事業部統括責任者
法政大学卒業後、99年よりNPO 法人 文化学習協同ネットワークに勤務。不登校の子どものための居場所「フリースペース コスモ」の専任スタッフを12年間つとめ、体験的な学びの場づくり、居場所運営を経験。2013年より「ねりま若者サポートステーション」の所長、2014年～2017年「世田谷区立野毛青少年交流センター」センター長。2018年から現職。



小林拓哉 こばやし たくや

東京学芸大学 コンソーシアム型研究開発プロジェクト 特命助教
東京学芸大学大学院修士修了後、2017年より株式会社 LITALICO に勤務。障害児通所支援事業の指導員、同事業の施設長を経て、2020年より現職。子供の貧困、虐待、不登校を研究テーマとし、同大学附属中学校にて実地調査をしている。その他、発達障害、不登校の子どもの可能性を伸ばすWEBサービス「Branch」のメンターなど、多様な教育実践の在り方を実践的に模索中。



りを立ち上げていて、もう動かなくなっちゃってっていう感じがするんですね。(佐藤)

何気ない言葉に傷つく

繊細さを持った子供達がどうして不登校になるかと考えてみると、一つは先生と子どもとの関係っていうのが出てきたとき、先生が何気なく言った言葉が、ほとんどの子は気が付かないんだけど、繊細さを持つてる子には矢のように心に突き刺さるってことはあるんですね。(大熊)

ゲームや推しの世界にいる

不登校の子たちは何をしてるかっていうと、一つはゲームですね。このままじゃ不安で死んでしまうと思う時にゲームをずーっとやっていると、その世界だけに意識を集中しアンテナ一本化することで少し楽になる。あと自分の推しを見つけて、どっかのアイドルの子の生活とか、今日も誰々さんは朝起きて元気に仕事がんばってるんだなと思うと、自分が生きてる感じがするみたいな感じ。その世界の中で生きることで他のものをシャットアウトして自分の世界を保つことですねとかしている。(佐藤)

非日常をつくる

普通の考えさせられている状況から情報を遮断する。少しずつ日常と非日常というのを作ってあげて、どちらも経験させてあげることで多少は非日常に逃げていいけど、そこで頑張っって日常に戻ってくる時期っていう

のを本人の中に内在化させていく。自分で自立していけるような措置を作っていくのは大事なのかなと思いました。(小林)

支援者として

何もせずに一緒にいる

一緒に生きてるよって、人間として横に座っている。「ただそこにいる」っていうのができるか否か。何ができるのかなっていうのを子ども達と一緒に考えなくちゃいけないので、教える立場ではなくて、一緒に考える立場なんですね。(佐藤)

理解できないことを前提に関わる

お互いがお互いの繊細さをもって考え合うと、繊細さに対して許容の範囲が広がるのかなと思います。本人の言った言葉でしかその人の気持ちは理解できない。その意味で相対化できなくて、辛さとか大変さとか喜びとかって絶対的なはずなんです。(小林)

信頼関係の構築

不登校の子が困っている時、想像する努力が必要。僕らが思っているより何十倍も不安感があるんだよ。大変だよなって言ったくらいじゃその子の辛さはわかってあげられない。わかってもらえた体験がなければ。なかなか分かり合えないのだから、対話を継続するっていう関係性を作っていく。そのためには信頼関係が大切なんだよね。(大熊)

大熊 雅士 おおくま まさし

小金井市教育委員会教育長

1982年より14年間、都内小学校教諭ののち、東京都立教育研究所電話相談員、小金井市教育委員会指導主事、江戸川区教育委員会指導主事、東京都教職員研修センター経営研修課統括指導主事・専門研修課統括指導主事、葛飾区立住吉小学校副校長、東京学芸大学附属世田谷小学校教諭、東京学芸大学教職大学院特命教授を歴任。その間、2001年4月から2年間、文部科学省「不登校対策資料」協力者を務める。2004年4月から4年間、小金井市内で特定非営利活動法人元氣プログラム作成委員会副理事長、カウンセリング研修センター・学舎プレイブ室長となり不登校児童生徒の支援に携わる。2018年4月より、現職。



「学校に行く?」「学校に行かない?」
～子ども達の多様な学びを考える～
第2回 不登校支援シンポジウム

第2部 地域で考えるより

～教育現場と連携した支援の可能性～



2021年8月21日、「地域で考える」というテーマのもと、不登校についてのグループ・セッションが市内で行われました。当日は市民、教育関係者、福祉関係者、市職員などが各テーブルに分散してつき、それぞれの立場からお互いがどのように連携していけるのか、その可能性について話し、発表を行いました。

新型コロナウイルス対策のため、人数を限

定して短時間での開催となりましたが、日頃は違うフィールドで活動している参加者が一つのチームとなり、不登校という課題について話し合うことのできる大変有意義な時間となりました。

ここに各グループから出た様々な意見やアイデアを掲載します。この成果が、今後の子どもたちの学びの場に反映されていくことが期待されます。

Group A

教員、地域、当事者・家族の 繋がりや対話の機会を



学校の課題点は、HSCや不登校に対する理解不足、多忙さ、教員同士の連携不足などとなりました。

地域の課題点は、親の孤立化が起きていること、世間ではまだまだ不登校が良くないことであると考えられていること、自分らしく生きる、本物の学びということの意味がなかなか理解されないことです。

解決策は、①教員の負担が少ない形で実現する、教員と市民が対話できる場づくり（＝コミュニティスクール）②不登校の親から、先生と保護者に向けた発信 ③学校で不登校の子たちと地域の人の繋がり、支援を作る ④不登校当事者や当事者の親、不登校支援者、関係者が対話し発信する会を継続することの4つとなりました。

地域に多様な居場所を

学校・地域の課題点は、ソフト面、ハード面に対する孤立、学校でも福祉の現場でも「地域と繋がりを」と言うが、実際にどうつながっていけばいいかわからないこととなりました。

解決策は、子どもが自分で行きたいところを選べるような多様な居場所があること、学区ごとに包括支援センターのような拠点ができ、何か困ったらとりあえず相談に行ける場所ができるといいなという結論になりました。

Group B



学校以外のサービスの情報を広める

学校の課題点は、個別最適化な学びや個性の細分化を進める流れになることで、学校側の業務が増えること。

地域の課題点は、学校が対応しきれないことをサードプレイスの機関がサポートしていくことで一人の子どもがつながる先が多くなり、つながった先同士の連携が難しくなること。

解決策は、子どもの多様さに対して、学校で対応するだけでなく学校以外のところがサービスを代替すること、必要な人が必要なサービスを利用できるようにサービスを提供する側が情報を発信し広めておくということとなりました。

Group C



Group D



支援者には生徒に対する共通理解が望まれる

学校の課題点は、別室登校の生徒たちのための部屋や人材の確保が難しいこと。また、SC、SSW、教職員らに発達に特性がある生徒への理解不足や、生徒に対して共通理解がされていないため SC、SSW、教職員ら全体で支援ができない点となりました。

地域の課題は、居場所が少ないこと。

解決策は、SSW、学校が地域とより密に関わり、関わりをより強化していくことだという結論になりました。

学校の課題点は、多様性があるいいということが学校や子たちに浸透しておらず、結果として居場所がなくなり学校に行けなくなる子どもがいることと、先生の多忙さから子どもや不登校の子の保護者一人一人と十分に関わっていないこと、先生によって対応に差があることです。

地域の課題点は、親に余裕がないと不登校の子どもへ不安が伝わってしまうこと、子どもが家から出ないことで社会とのつながりが遮断されてしまうこと、子どもにとっての世界が学校と家の二つだけだと、学校でつまづくイコール世界の終わりになってしまうことです。

学校の解決策は、学校や教室の中で多様性を認め合うこと、学校内で先生に時間の余裕を作るための調整をすること。地域の解決策は、不登校の子どもに「君はこれでいいんだよ」と言えるような親の会や親同士がつながれる場が作られることと、子どもが行ける学校以外の場—できれば学校っぽくない、古民家のような懐かしいリラックスできる場所がいいと話されました。

Group E

教師に余裕を、そして親同士がつながれる場を





小金井市子どもの権利に関する条例

平成21年3月12日制定

前文

子どもは、愛情をもって自分のことを考え、接してほしいと願っています。子どもは、成長の過程で間違い誤ることもあります。そんなときも、愛情をもって教え導かれ、見守りはぐくまれることで、自分自身のことを大切に思い、安心して成長することができます。

子どもは、自分の意思を伝え、受け止められることを願っています。どんなに小さい子どもでも、自分の意思を伝えようといろいろな方法で表現しています。それらを真剣に受け止めてくれる相手がいることで、他者の意思を受け止め、思いやるように成長することができます。

子どもは、より良い環境で育ち育てられることを願っています。安心して過ごすことができる相手や時間や空間が保障されることで、経験を成長にかすことができます。自分の言いたいこと、考えていることを自由に表現できる環境が確保されることで、他者の考えに気付くように成長することができます。

このように、子どもは、愛情をもって育てられることで自分の意思を持ち、それを自由に表現できる環境があることで、他者と共に生活していることに気付きます。そして、他者と共に平和な暮らしを創り出すことが大切に思えるように成長することができます。「愛情」「意思」「環境」は密接に関連し合いながら、おとなへと成長していく子どもを支えているのです。また、「愛情」「意思」「環境」は、おとな、そして社会全体にとっても必要です。

「愛情」「意思」「環境」が尊重され、安心して生き生きと暮らしていくために、そして「愛情」「意思」「環境」を願い求める子どもの権利が保障される社会にしていくために、ここに条例を制定します。



この条例の内容、続きはこちらから





2022年3月発行

発行・制作：ココノコ、小金井市

編集：ココノコ

イラスト：ヤマコヤ やまさき薫

デザイン・DTP：Little Little House

制作協力：石井志昂、佐藤真一郎、小林拓哉

Special Thanks：カラフル、汽車ぼっぼの会、KOKO ぶらねっと、子育て子育て支援ネットワーク協議会、三小おやじの会、特定非営利活動法人 東京学芸大こども未来研究所、VIVISTOP for Bricoleur、放課後まほらbo、よりみち〜こころとことばの教室〜（以上、あいうえお順）不登校支援シンポジウムにご協力いただいた皆様、不登校支援シンポジウムをお手伝いしてくれた不登校経験のある子どもたち

この冊子は、令和3年度小金井市提案型協働事業として、ココノコと小金井市（担当：指導室）が協働して作成しました。

