不登校と多様な学びへの
ハッピーアドバイス

令和7年10月10日

岡山教育事務所管内
PTA等指導者人権教育研修会
真生会富山病院心療内科
明橋大二

令和5年度の不登校児童生徒の数

小学校の不登校：130,370人
中学校の不登校：216,112人
計346,482人（在籍児童生徒の3.7%）
（前年度より、15.9%増加）（11年連続の増加）
（令和6年10月31日文科省発表）

※年間欠席数が30日未満の不登校傾向の子ども：10.2%
（別室／部分登校等）（2019年日本財団中学生調査）

1．不登校とは

- 子どもにとって学校という環境が「合わない」状態。
- 子どもの状態が関係していることもあれば、
  学校の環境が関係していることもある。
- 一番大切なことは、それぞれの子どもに合った学びの環境を整えていくこと。
- しかし現実にはそのような選択肢はまだ限られているし、そんな中で、学校に行けなくなって苦しむ子どもがいて、親がいる。
  →支援が必要。

2. 不登校のその後について

- 中3時点で不登校だった子どもについて、
  5年後に学校か仕事に行っている人の割合
- 77%（1993年）
- 82%（2006年）

「不登校生徒に関する追跡調査報告書」
（森田洋司ほか：文部科学省委託調査）

※少なくとも、不登校の子どもがすべて引きこもりになっている訳ではない。

3. 不登校の「原因」について

- 不登校の原因について、議論する立場がある。

ex.子どもの耐性欠如、親の育て方の問題など。

→しかし要因は一つではないし、後から分かることもある。

いきさつは様々で、一つに決めることはできない。

また「原因さがし」は結局、子どもの問題、親の問題というところに帰着し、親子を追い詰めることになる。

→原因探しはよくない。むしろどんな子どもにも起こりうること、と捉えるべき。

4. 不登校になったいきさつについて

- ただ、不登校になったいきさつについて、考えることは、必ずしもマイナスではない。
  →もし現在にも影響していることがあるなら、
  それを取り除くことが子どものつらさを軽減することになるかもしれない。
  →取り除くことができないとしても、少なくとも
  子どものつらさを理解する助けになる。

※ただ、安易にこれが原因だと決め付けないこと。
無理に子どもを問い詰めないことが大事。
（多くの子どもは語れない）

5. いきさつの中でよく語られること

1. 学校の環境
   - ・いじめなど友達関係
   - ・先生との関係、教室の環境
   - ・勉強がわからない
2. 本人の状態
   - ・心身の過労
   - ・HSC

HSC：Highly Sensitive Child

・ひといちばい敏感な子
  ・５人に１人の頻度で存在する。
  ・発達障がいとは異なる。
  ・病気や障がいでなく、特性（生来の気質）
  ・感覚的にも人の気持ちにも敏感
  ・HSCがみな不登校になるわけではないが、
  特に大きなきっかけなく不登校になる子を
  みると、HSCであることが多い。
  ※一般の学校環境はHSCにとって、つらい
  場面が多い。（いじめ、からかい、先生の叱責、
  給食、人前での発表、集団行動など）

６．不登校状態をどう理解するか

- 大きく分けて２パターンある

①オーバーヒート
→疲労

②凍りつき反応
→不安、恐怖

※この二つが重なっている場合もある。

7．不登校状態をどう理解するか
①オーバーヒート

- 心身の疲れ（オーバーヒート）から学校に行けなくなる。
- 心身がオーバーヒートして、こころのサーモスタットが作動したのが、不登校。
  →きわめて自然な、生理的な現象であり、生体の自己回復力のあらわれ。
- オーバーヒートが収まれば、自然と回路はつながる。

7. 不登校状態をどう理解するか
①オーバーヒート

◎サーモスタットが作動しなかったらどうなるか。

- 自分は不登校さえもできなかったと語る子ども
- 精神疾患、自殺、犯罪

◎不適切な登校刺激とは？

- サーモスタットが作動したのに、
  無理やり回路をつなごうとする努力

8. 不登校状態をどう理解するか
②凍りつき反応

◎ポリヴェーガル理論

・人間が脅威にさらされた時
（何を脅威と感ずるかは人によって異なる。
HSCは脅威を敏感に感じやすい）

・2種の防衛反応
①闘争／逃走反応ー交感神経系
②凍りつき反応ー背側迷走神経系
・闘うことも逃げることもできないとき
・身体が動かない
・意欲や思考力も損なわれる
・自分の意志ではどうにもならない
・回復には長い時間がかかる

８．不登校状態をどう理解するか
②凍りつき反応

◎ポリヴェーガル理論

・凍りつき反応がどうしたら解除されるか。

③社会交流システム－腹側迷走神経系

・安心・安全を感じた時発動

・近くにいる人間の声、表情、しぐさ

・遊び

・歌（特に高音（女性）の声）

・一緒に食事をする

９．不登校状態をどう理解するか（まとめ）

・オーバーヒート、凍りつき反応、いずれにせよ、生体の防御反応であり、生理的な反応

→人間が生き物として獲得してきた、心身を守るためのメカニズム。病的なものではない。

→そのような生体のメカニズムを持った（しかも多様な）人間がいることを前提に、環境（学校環境）を整えていくことが必要。

（高齢者や障がいのある人が生活することを前提にエレベーターや交通機関を整備していくように）

10. 不登校についての誤解

- 不登校は、わがままなのか？
- なまけなのか？
- 甘えなのか？
- 逃げなのか？
- 弱いのか？
- 勉強についていけなくなるのか？
- 将来、引きこもりになるのか？

11. 不登校への基本的な対応

ⅰ）学校へ行く行かない、教室へ入る入らないだけにこだわらない。
本人の心の回復、心の成長の方がもっと大切。

ⅱ）基本的な方針

a）疲れている子どもを、これ以上疲れさせない。
傷付いている子どもを、これ以上傷付けない。
不安な子どもを、これ以上不安にさせない。

b）肯定的にとらえる。

12. 時期別の対応

ⅰ）前駆期（さみだれ式登校）

- 声をかけて、学校に行くなら行かせる。
  休むというなら休ませる。
- それを続けているうちに、少しずつ学校に
  行き易くなるなら、それでOK。
- 徐々に、行きづらくなるなら、
  登校は無理に勧めず、しっかり休ませる。
- 定期的に休みを取った方が継続できることも
  ある。（水曜日に一日休みを入れるなど）
- 登校のサポート（送迎など）は必要。
  →孤立感を持たせない。先生の家庭訪問も有効
  （子どもが受け入れるなら）

12. 時期別の対応

ii）休養期（身体症状）
→しっかり休ませる
iii）充電期（家にいる限りは元気。学校は行けない）
→学校復帰を焦らない。まずフル充電をめざす
・自室→リビング、台所→自宅→夜間遠方→夜間近所→昼間近所
iv）援助期（学校や勉強、友達の話題が出てくる）
→いろいろな選択肢を伝える

12. 時期別の対応

※見守り方のコツ

1）マクロよりミクロで見る。

（学校行く行かないで見ると、ちっとも変わらない、となる。
しかし普段のちょっとした様子に目を向けると、
変化が見えてくる。（ex. 笑顔が出てくる、親に話しかけることが増える、テレビを見て笑う、声に力が出る。など）

2）回復には波がある。元気だと思っても翌日はふさぎ込む。
それを見ると、こちらも落ち込む。
しかし、徐々に、落ち込む頻度は減ってくるし、
立ち直りも早くなってくる。

13.気になる行動の理解と対応

ⅰ）キレる

→「窮鼠猫を噛む」行動。追い詰めるから反撃する。

→これ以上責めないこと。

ⅱ）親をこき使う（奴隷扱い）

→赤ちゃんのように、存在を全面肯定してほしい。

→99%受け入れる。

ⅲ）家庭内暴力

→物へ当たることはやらせておく。

人間（親）への暴力は拒否。ひどい場合は逃げる。

※「甘んじて受ける」対応は誤り。

13.気になる行動の理解と対応

ⅳ）赤ちゃん返り

→受け入れていい。素直に甘えられるのはいいこと。

ⅴ）昼夜逆転

→昼夜逆転は原因でなくて結果。

→昼夜逆転になるから不登校になるのでなく、
学校に行けないから昼夜逆転になる。

→元気になってくれば、昼夜逆転も回復してくる。

ⅵ）ゲーム

→ゲームも原因ではなく結果。
学校に行けず何もしないとどんどんつらくなるので、
気分転換のためにゲームをする。

→睡眠時間さえ取れていればOKと考える。

14.不登校の回復のプロセス

Ⅰ）第1段階：行動化・身体化

ⅰ）言葉でなく、行動や身体の症状として表現。
（行動化、身体化）
（学校へ行かない、学校へ行こうとすると頭痛、腹痛が起きる。だるいという。ちょっと注意するとキレる。）

ⅱ）症状を大事にして付き合う。叱ったり突き放したりしない。
症状を無理矢理抑え込んではいけない。
なぜこのようなサインが出てきたか周囲の皆で考える。

Ⅱ）第2段階：甘えと怒り

ⅰ）子どもからの「甘え」と「怒り」が、噴出してくる。

ⅱ）甘え：親にくっついて離れない、べたべたする。
今まで一人で寝ていたのに、親の布団に入ってくる。赤ちゃん言葉を使う。

ⅲ）怒り：親を叩く、「お母さんのせいだ」と攻撃してくる。
物に当たる。

※「ぐつぐつ煮込み期間」
激しくホットなバトルが続くが、これにとことん付き合うことで、周囲の愛情が、子どもの心に浸み込んでゆく。

Ⅲ）第3段階：言語化

ⅰ）感情の起伏は激しくなくなり、その代わりに、
　何でも話をするようになってくる。（言語化）
　最近の話から、次第に過去の話。
　→しっかり話を聴く。
ⅱ）身体の症状はなくなっている。
ⅲ）学校の話題が本人から出てくる。
ⅳ）家に居れば、まったく元気。外に出るようになる。
ⅴ）家の外の居場所を求めて、外へ出ていく。
　（家以外の居場所：安心して、友達と出会える場所）

Ⅳ）第4段階：回復

ⅰ）親は、子どもを安心して見られるようになる。

ⅱ）子どもも、心配な症状は出さなくなる。
　お互いに信頼関係でつながれている。

ⅲ）あまり親と話をしなくなる。
　親から自立してゆく。

15. 子どもが安心して通える学校作り

◎子どもの権利条約に基づいた学校運営

★子どもの権利条約の四つの基本原則

- 差別の禁止:
  人種、性別、意見、障がい、経済状況等どんな理由でも差別されない。
- 子どもの最善の利益:
  子どもにとって最もよいことを第一に。
- 生命、生存及び発達に対する権利:
  命を守られ成長できること
- 子どもの意見の尊重:
  自分にかかわるあらゆることに意見を表明し参加できる

16. 子どもが安心して通える学校とは

子どもが．．．

- 子どもたちが望む学校のあり方に関して意見が言える
- 校則や学校行事について子どもの意見が取り入れられる。
- 自分の特性に合った教育が受けられる
- 暴力やいじめから守られる
- 人格が否定されるような被害を受けない
- 適切な環境（清潔、気温など）を提供される
- 安心して友達と出会い、遊ぶことができる
- 出自、宗教、貧富、性別、障がいの有無に関わらず、平等な一員としてどんなサービスも受けることができる

17. その前提にある子ども観

1. 子どもには力がある。
2. 子どもを変えようとするのではなく信ずる。
3. 子どもを指導するのではなく、
   エンパワメントする。
4. 子どもは大人のパートナー。
   （子どもから学ぶ）

※それによってこそ、本当の自己肯定感が育つ。

私は存在価値がある
必要な存在
大切な人間
生きてていいんだ
私は私でいいんだ

自分なんて存在価値ない
いらない人間
いない方がマシ

18.子どもの自己肯定感を育むことが日本の教育の最大の課題

1）自分自身に満足している

アメリカ：73.2%　ドイツ：73.9%　フランス：75.6%

日本：57.4%

2）自分には長所がある

アメリカ：82.6%　ドイツ：85.2%　フランス：81.2%

日本：65.6%

「我が国と諸外国のこどもと若者の意識に関する調査」

（令和5年度：こども家庭庁）

19.不登校の親のサポート

１）不登校の親が子どもを責めてしまうのは、
　　周囲の親に対する否定的な見方があるから。

　　ⅰ）過保護だから？
　　ⅱ）甘やかしすぎたから？
　　ⅲ）愛情不足だから？

・親の育て方で不登校が起きるのではない。
・「不登校を生む親の特徴」などはない。

19.不登校の親のサポート

2）不登校の親を支えるために

ⅰ）まず、ここまで、子どもを支えてきた親への敬意、ねぎらいの気持ちを持つ。

ⅱ）肯定的に伝える。

ⅲ）親の会

ⅳ）親もまた自分を大切にしていいと伝える。

（飛行機のマスクの譬え）

20.教育機会確保法

1）2016年12月に成立、公布。

2）今までの文科省の不登校政策を180度転換する内容。

3）具体的には、

ⅰ）「子どもの権利条約にのっとって教育が行われるべきことを明記（第一条）

ⅱ）学校（一条校）以外の学びを認めた。
（多様な学びのあり方を認める）

ⅲ）不登校の対応は、必ずしも学校復帰を前提としない。

ⅳ）どんな子どもにも起こりうること、問題行動ではない。

ⅳ）休養の必要性。

ⅴ）民間団体と教育委員会の連携。

4）課題：地方の教委にこの理念が徹底されていない。

教育機会確保法のリーフレット

（登校拒否・不登校を考える全国ネットワーク作成）

21. COCOLOプランについて

「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策」
（2023年３月３１日　文部科学省発表）

Comfortable　　（心地よい）
Customized　and　（一人一人に合わせた）
Optimized　　（いちばん良い感じになるような）
Locations　of　Learning　　（学びの場所）

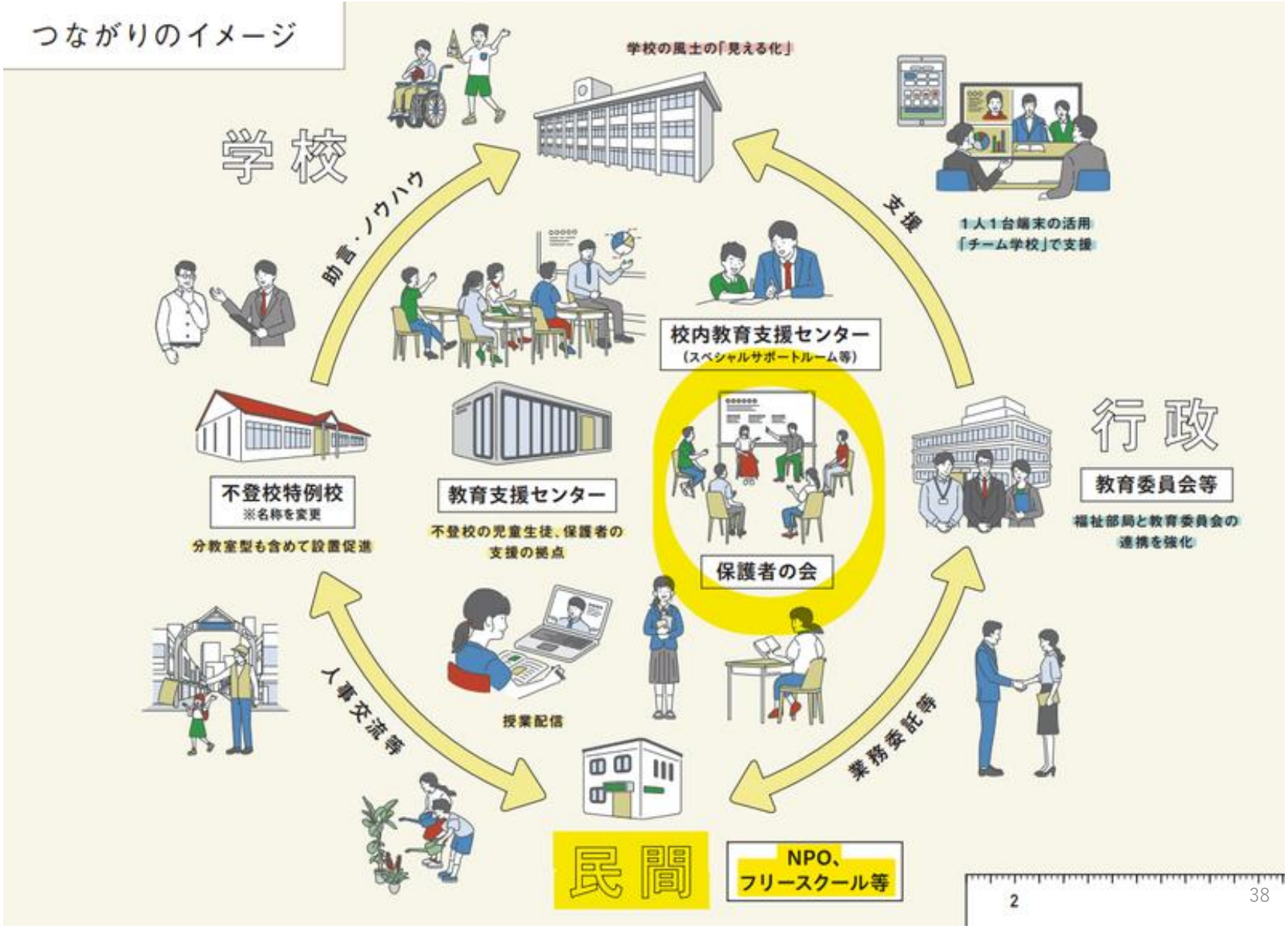
文部科学大臣メッセージ

「小・中・高等学校の不登校の児童生徒が急増し約30万人となりました。その背景には、長引く新型コロナウイルスの影響等が指摘されますが、より根底には、子供たち一人一人の人格の完成や社会的自立を目指すための、学校や学びの在り方が問われているのだと考えます。

　また、90日以上の不登校であるにもかかわらず、学校内外の専門機関等で相談・指導等を受けていない小・中学生が4.6万人に上ります。　私は、不登校により学びにアクセスできない子供たちをゼロにすることを目指します。そして、子供たちに、「大丈夫」と思っていただけるよう、徹底的に寄り添っていきます。」

（令和5年3月　文部科学大臣　永岡桂子）

つながりのイメージ


つながりのイメージ
学校の風土の「見える化」
学校
助言・ノウハウ
支援
1人1台端末の活用
「チーム学校」で支援
校内教育支援センター
（スペシャルサポートルーム等）
不登校特例校
※名称を変更
分教室型も含めて設置促進
教育支援センター
不登校の児童生徒、保護者の
支援の拠点
保護者の会
行政
教育委員会等
福祉部局と教育委員会の
連携を強化
人事交流等
授業配信
業務委託等
民間
NPO、
フリースクール等

22. 不登校施策と多様な学びのこれから

◎様々な選択肢を用意し子どもの学ぶ権利を保障する
　→子どもが自己肯定感を下げずに学べる社会に。

- 一条校（いわゆる学校）
- 教育支援センター
- 通信高校（地域型、広域通信）
- 高卒認定試験（高認）
- フリースクール
- オルタナティブスクール
- ホームスクーリング
- 家庭教師
- 塾
- 居場所
- ユーチューブ　（ex.「とある男が授業してみた」）

23. 不登校支援のゆくえ

1. 財政支援の課題
2. 学籍、卒業認定の問題
3. 不登校の子どもの支援を切り口に、
   多様な学びの保障に道を開き、
   いずれは日本の教育を変えてゆく。
4. それがひいては、多様な生き方を認め合う
   社会とつながっていく。
   →すべての人が生きやすい社会へ。