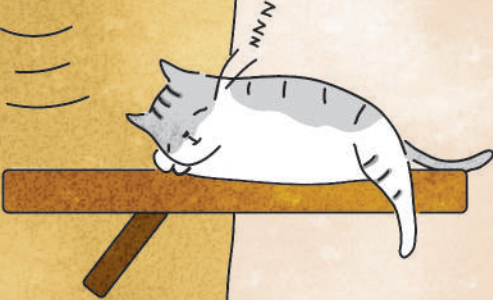


Unique Path Bank  
ユニパスバンク  
～不登校編～





表紙イラスト 鈴木 恵夢

## 目 次

はじめに	鈴木 裕美	2
みなさまへのお願い	〃	3
私たちが提供する情報について	〃	4
不登校の子どものこころの変化	〃	5
不登校のあなたへ	横田 律子	6
そのままでもいい	司 龍之介	7
不登校の子どもの自立に向けてどう支えるか	宮武 将大	8
学校が安心できる居場所であるためにできること	新井 隆俊	10
選択肢があると余裕が少し生まれてきます	植松 克友	12
先生がしてくれて嬉しかったこと	アンケート	14
引きこもりにみられるネット・ゲーム使用	海野 順	16
不登校中のネット・ゲームの過剰使用に関して	アンケート	17
筋肉をどう鍛えるか	宮武 将大、板東 正記	18
学校へ行きづらいお子さんへ	岡田 あゆみ	20
香川県の小児科医・精神科医リスト		23
不登校に対する行政の取組み	藤澤 茜	26
<b>【学校以外の学びの場の紹介】</b>		
子どもの居場所・学ぶ場	鈴木 裕美	28
不登校と学ぶ機会	齋藤 裕司	29
学校以外の学びの場・子どもと親の居場所地図		32
教育支援センター（17施設）		33
クワイエットインターナショナルクリスチャンスクール	アースハーモニー	42 45
ヒューマン・ハーバー	O Live学園	43 46
ふおる家		44
フリースペース@三木町	フリースペースじゆうだ	47 52
まなびやもも	オアシス丸亀	47 52
フリースペースひととこ	テラ☆ティーンズ・まなび家	48 53
ゆっくりリコツコツ"ゆくコツ塾"	4 1 5 のわ	48 53
ATOMU	リトリートたくま	49 54
西宝町みんなの居場所	こどもサニーハウス	49 54
ゆうゆうクラブ	みんなの広場KOKO	50 55
ぬくぬくママSUN'S	趣味活動・雑談コミュニティ NAS	50 55
NAOSHIMA SAILORS CLUB	オンラインスペース ヒトトキ	51 56
ショウZ'		51
ひまわりの会	きもちっち	56 60
ひととこオフ会	のびのびくらぶ	57 60
ippo	freesiaの会	57 61
すまいるカフェ	ペアメンCafé	58 61
ネット・ゲーム依存 家族会	明るい不登校	58 62
横田律子総合アート教室	子育てチャットルーム	59 62
Re: あい		59
マイスタースクール		63
<b>【保護者・当事者体験談】</b>		
不登校の親を経験し広がりゆく価値観	中村 香菜子	65
娘の不登校で学んだ『自分の気持ちに正直に向き合い、認める大切さ』	土居 明子	66
母親が不登校の子どもの働きかけたアクション	徳永 恵美子	67
学校は人生の全てじゃない!!	孤独なオヤジ	68
中学入学後の突然の不登校～父親の気づきと学び～	狩谷 幸一	70
3人の子どもが不登校～お父さん体験談～	山中 正雄	72
子どもの不登校を通して思うこと	アンケート	74
不登校を経て今思う事、感じている事	佐藤 恋汰	76
不登校の経験とその後	高橋 亨輔	78
編集後記		80

## はじめに

NPO法人親の育ちサポートかがわ 鈴木 裕美（すずき ひろみ）

この冊子を手を取った方々は、「ユニパスバンク」ってなんだろうと疑問に思ったことでしょう。そして、ネット検索しても出てこない。そう、なぜなら「ユニパスバンク」という言葉は、私が勝手に考えた造語だからです。

「ユニパスバンク」は、ユニークな道（パス）を生きる人々の登録コミュニティ（バンク）のことです。ここでいう「ユニパス」さんは、不登校や長期入院、逆境体験（虐待や厳しい家庭環境）、精神疾患、依存症、自傷や自殺未遂を経験した人たちのことです。これらの経験をした子どもと親は孤立してしまいがちです。同じ悩みを持っていただけ、今は進学している、仕事をしている、社会で活動しているなど、大変な過去を経て今がある先輩とつながることで、未来に対して希望がもてるのではないかと考えました。将来的にはユニパスバンクのアプリを作成し、先輩と後輩をつなぐ助けをしたいと考えています。

その前段階として、不登校に焦点をあてた「ユニパスバンク不登校編」の冊子を作成しました。

2021年に三木町と『ハイスクールプロジェクト 多様な進路を探ろう！～定時制・通信制編～』

（80ページ参照）を不登校で中学校を卒業する方のために作成しました。翌年、「子どもが不登校になって、どうしたらいいかわからない」「学校以外の居場所がわからない」「病院に行きたいが、どこに行ったらいいかわからない」などの声をうけ、不登校または登校しぶりのある子どもと親のための情報誌を作成することにしました。

本冊子は、不登校という状態にいる子どもの理解と、子どもをサポートする親や先生に知ってほしい情報を提供する目的で作成しています。この冊子を手取る方がどなたの立場であっても、不登校当事者やその保護者の体験談、教師や医師の体験談から多くの気づきや共感が得られると思いますし、不登校または登校しぶりのある子どもを診る県内の医師紹介や学校以外の居場所紹介は、当事者と支援者のどちらもが必要としている情報だと思います。

子どもが突然「学校に行かない」という非常事態に、親子共々悩み苦しむ途方に暮れる時間が少しでも短くなりますよう、「ユニパス」さんでいることに親子共々前向きな気持ちでいられますよう、この冊子がお役に立てれば幸いです。

プロフィール：香川大学医学部衛生学助教、小児科専門医、トリプルP（前向き子育てプログラム）ファシリテーター。三木町でフリースペースを運営。県教委と共に「Dr.ひろみのハッピー子育てひろば」を2017年より発行。





## みなさまへのお願い ～不登校をなくすためにできること～

NPO法人親の育ちサポートかがわ 鈴木 裕美（すずき ひろみ）

文部科学省（以下、文科省）の調査によると2022年度の小中学生の不登校はほぼ30万人（小学生1.7%、中学生5.9%）で、この2年間で10万人以上も急増しています。2019年に中学生18,000人に対して行われたNHKの調査では、4.5%が不登校、保健室などの別室登校をしている「部分登校」が14.3%、教室にいるものの、学校へ行きたくないとはほぼ毎日考えている「仮面登校」が9.3%という結果が出ており、不登校の約5倍が「隠れ不登校」（部分登校+仮面登校）と考えられています。単純に当てはめてみると、2022年度は約150万人（小学生8.5%、中学生29.5%）が隠れ不登校となります。

不登校に関して文科省は、2019年の通知で「学校に登校する」ことを目標にするのではなく、「社会的に自立する」ことを目指す必要があると明記したため、「必ずしも学校に行く必要はない」との認識が広がりました。それに危機感を覚えたのか、文科省は2023年に「（2019年の）通知はこの点のみを述べているものではない」として、「学校教育の役割は極めて大きく、学校教育の一層の充実」を進め、学校になじめない児童生徒については、「なじめない要因の解消に努め」、社会的自立のために「学校において適切な指導や支援が受けられるよう尽力」してほしいと強調しています。と言いつつも、不登校の児童生徒が学びにアクセスできず取りこぼされるのは問題とし、学校が「フリースクールなどの民間施設やNPO等と連携」することを奨励しています。現在は文科省も学校以外の多様な教育機会として教育支援センター、学びの多様化学校（不登校特例校）、フリースクールなどの民間施設、ICTを活用した学習支援をあげています。これらは、所属する学校が要件を満たしていると判断すれば、出席扱いとなります。

これらの現状を踏まえ、この場を借りてお願いしたいことが三つあります。一つは「不登校新聞」を全学校で定期購読し、不登校や登校しぶりのある子どもを理解することです。

二つ目は学校にフリースクールなどの様々な民間施設やICTを活用した学習機会を「学校の出席扱いとする」と言っていたくことです。学校から離れる子どもを引き留めるのではなく、子どもが選んだ学校以外の居場所や学び方を認めることは、学校が否定されることを容認するようで非常に苦しい決断だと思います。しかし、「出席扱いとする」ことで多様な居場所や教育方法が、学校と同等になれます。そうすると教育の機会を奪われた状態の「不登校」がなくなります。多様な子どもがそれぞれにあった多様な居場所に所属でき、結果的にその多様さは学校教育の中に将来組み込まれ、自然な形で教育改革がなされていくことになると思います。そうすれば、学校から離れた子どもたちがまた学校に戻ってくるかもしれません。また、そのような多様さを受け入れる学校は、不登校でない子どもにとっても居心地がよく、学びの多い居場所になると思います。

お願いしたいことの三つ目は、フリースクールなどの民間施設や子どもの居場所に対する経済的支援です。当冊子で紹介しているたくさんの居場所は、スタッフの善意と無償の行為に支えられています。どの団体もお金がなく、子ども達や悩む親御さんのためにもっと居場所を開放したい、もっと話を聴いてあげたい、もっと楽しい体験をさせてあげたいと思っているのに、そんな支援体制を構築できない、または継続が困難になっています。ぜひ、行政やNPO基金、財団、企業や個人などからのご支援をお願いしたいと思います。

## 私たちが提供する情報について

NPO法人親の育ちサポートかがわ 鈴木 裕美（すずき ひろみ）

不登校には大きく2種類あるのではないかと思います。そしてその2種類によって対応が違うので、学校に行かない子どもがどのタイプか把握することは重要です。

一つ目は学校という環境の中でうまく溶け込み適応するために、様々なストレスを受けながらもぎりぎりまで頑張る「過剰適応な子ども」です。その子たちはいわゆる頑張るいい子なので、親も先生も「どうしてこの子が？」と戸惑うこととなります。様々なストレスの中にいじめや悪い人間関係も入りますから、不登校が自分のところを守るための選択という場合もあるでしょう。いずれにせよ、このような過剰適応型の不登校の子どもは、こころのエネルギーがゼロになって動けなくなっているのです。しっかり休み、安心して家で過ごすことができるとうまく動き出すことができます。つまり、大人が子どもを信じ、見守ることです。

二つ目は子どもが登校できない背景に、色々な課題がある場合です。発達障害や学習障害など学校生活を送る上で著しい困難がある場合や家庭に貧困や虐待の問題があるため家庭生活で安心・安全が確保されず、学校生活どころではない場合です。この場合は、子どもへの適切な学習や生活支援、環境調整など、積極的な対応が求められます。また、家族の困り感の改善が子どもの状況への改善につながるため、家庭への福祉的介入など、行政と協力して親子を支援していく必要があります。決して誤った見守り（＝放置）をしてはいけません。

この冊子では、主に一つ目の不登校にフォーカスしていると言えます。子どものこころのエネルギーの状態によって、声のかけ方も対応の仕方も変わります。こころの状態によって子どもの行動は変わり、できることもできないこともあります。まず、どのように暗く長いトンネルに入り、そこから抜け出て光を見つけるのか、大まかに子どものこころの変化と様子を学び、見通しをつけてみましょう。また、その時にどんなアクションを起こすかを見ていきましょう。

今回、たくさんの体験談を集めました。不登校当事者の体験談、不登校の子どもを育てたお母さん、お父さん。それぞれご苦労された中でも希望が見えます。その光をみなさんに感じてもらえたらと思います。また、みなさんが心配なことや困っていることには共通点があります。①心身の不調、②生活習慣の乱れ、③ネット・ゲームの過剰使用、④体力低下、⑤学習の遅れや進学の問題です。すべての悩みにこたえることはできませんが、専門家の方々をお願いして原稿を書いていただきました。大変参考になるものばかりです。

様々な情報を提供する当冊子ですが、特におすすめなのは学校以外の居場所紹介です。香川県内15市町（直島町、土庄町以外）にある18の教育支援センターのうち綾川町以外の17施設、フリースクール5校、フリースペース19カ所、対面とオンラインの親の会13カ所、職業学校1校を紹介しています。学校以外の居場所がこんなにもあるんだと驚かれることでしょう。ぜひ、足を運んでみてもらえればと思います。今はそんな気分ではないという方も、情報をお守り代わりにゆっくり家で過ごしてもらえればと思います。家でできる活動や学習も紹介していますので、学校に行かなくてもできることはたくさんあることを知ってください。この冊子を通して、少しでもわくわくしたり、ほっとしたりしてもらえたら嬉しいです。

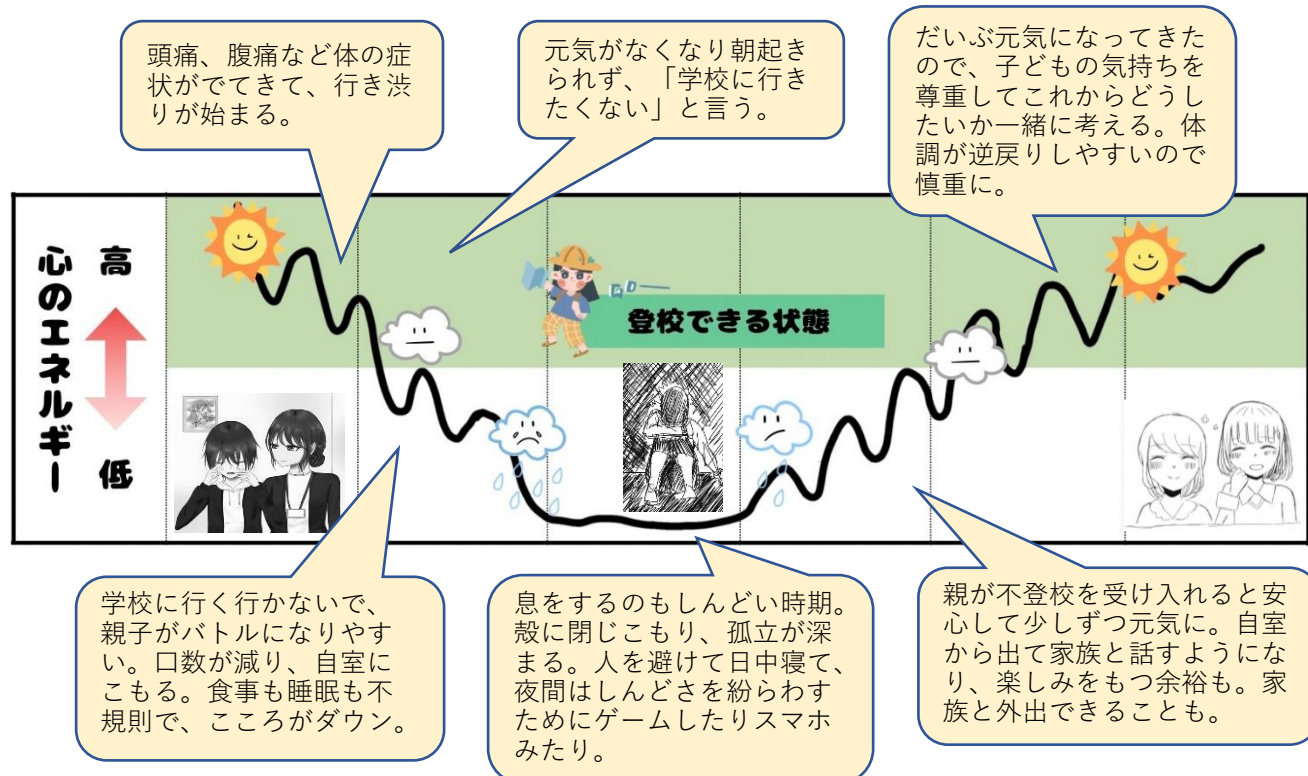
## 不登校の子どものこころの変化

子どもの心のエネルギーをグラフで表してみました。グラフの上がり下がりや時間の長さは人それぞれです。心のエネルギーがなくなってどん底まで落ち込んでも、家族に支えられ、十分休めれば必ずエネルギーは回復します。それまで信じて見守る忍耐力と強さが大人には必要です。

### 最初のアクション

#### 【病院受診】

まずは、かかりつけ医や近くの小児科を受診して、体に問題がないか調べてもらいましょう。詳しく調べる必要がある場合は、総合病院や大学病院を紹介されます。



### 2番目のアクション

#### 【情報集め・相談・親の会】

親が不安になって、子どもを追い詰めてしまいがち。そんな時は、情報を集めて、あなたと伴走してくれる人を見つけよう。子どもを支援するためにも、まずは親が支援を受ける体制を整えよう。

(情報集め) 関連図書や「不登校新聞」、不登校の道案内サイト「未来地図」や「明るい不登校」のメルマガを読んでみよう

(相談) 学校の先生やスクールカウンセラー、行政の相談センター、民間のフリースクールやフリースペースなどに相談してみよう

(親の会) 近くの親の会に出向いたり、オンラインの会に参加して、自分の話をしたり、当事者から体験談やアドバイスを聞こう

### 3番目のアクション

#### 【方針決め】

子どもが今どの状態で、何が必要なのかを見極めよう。決めたら、その方針を家族や学校と共有しよう。

(例) 体調が回復するまでしっかり休ませる

(例) 学校の話は、今学期はしない

(例) 学校に休む連絡をしない。行く時に連絡

(例) 子どもの様子を両親で話し、父親が担任に週1回電話で話す

(例) 子どもが求めるまで担任による家庭訪問はしない、など

(文責：鈴木 裕美)



## 不登校のあなたへ

NPO法人光かがやく絵顔の種 横田 律子（よこたりつこ）

深い感情を胸に抱え、学校から遠ざかる日々。他の誰もが学舎に足を踏み入れる中、ただ一人その扉を開けられない自分に苦しんでいるあなた。ご両親に対する心の葛藤も痛いほど理解しています。不登校はただの問題行動ではなく、それはどの子にだって訪れる可能性のある出来事です。思い悩む中で過ごす毎日、どれほどの感情が渦巻いていることでしょうか。

そのままのあなたでいいんです。

あなたの在り方そのままが大切であり、宝物だと私は信じています。あなたがどれほど特別で、どれほど強く、どれほど素晴らしい存在であるか、是非自覚してほしいです。

未来に対する不安、どの道を進むべきかの混沌とした気持ち。毎日押し寄せる不安に心が砕けそうになることでしょうか。

でも、焦らなくてもいいんです。あなたのペースで進むことが大切なのです。

失敗や難しい状況があっても、それは成功への一歩。

あなたの内に眠る強さや素晴らしい才能が、ゆっくりと芽生えてくるでしょう。

そして、あなたのペースでそれを見つけ出していくことができます。

あなたは大切な存在です。

他の誰とも比べないで、ただの自分を大切にしてください。

そして、頑張りすぎず、少しの余裕をもって、そのままの自分を包み込むことから、自分を大切にす

る旅を始めてみてください。

そうすれば、必ず長い闇の中から抜け出せるでしょう。

夜は必ず明け、冬も必ず春に変わるように… あなたの心の健康が何よりも大切です。

自分を信じてください。不登校の先輩たちの声を聞いてみてください。不登校だった私の娘も結婚し、母親として輝いています。

未来には、あなたを待つ暖かい日差しがきっとあります。



## そのままがいい

司 龍之介（ペンネーム）

前を見れば不安になり 後ろを見れば悔恨の日々  
今までどう生きてきたんだっけ  
幼い頃に怖いものは無い 今の方が知恵はずっと付いたはず  
だけど不安は無くならない 昔の私どう生きてきたんだっけ  
今では恥を恐れ 自分を出すことを恐れ 見えないものを恐れてる

望んでこうなったわけじゃない  
昔の私の方が良かったなんて 言わないでくれる？  
自分でもそう思ったからこそ出る反発心

よく思えば今もどうやって生きてるのか よく分からない  
不思議で不明瞭で謎でまるで奇跡だ  
生きるために努力してきたような してないような よく思えばほとんど何もしてない  
米を育てたこともないのに米食って 漁に行ったこともないのに魚食って  
家畜を育てたこともないのに肉食って  
自力でしてきたことなんてどれくらいだろう ほんの一欠片もないような

一つ気づいたことがある  
どうやら私は今日まで無事生きてこれた  
不安や心配もあったけど それらがあっても生きてこれた  
だから私は そのままでいいんだ このままでいいんだ 私は 私のままでいいんだ  
空が空であること 雲が雲であることを恥じないように  
そして少しでも恩返しができたら……

私はきっと幸せになれる  
時々不幸を感じてるけど そんなの大したことない  
明日は良いことがある なくてもあってもどっちでもいい あるってそう思うと決めたんだ

未来は明るい 世の中が発展していくように 私たちの人生も発展していく  
今よりもっと良くなる そうなるのが道理 だから何も怖くない  
昨日よりは今日 今日よりは明日 だから私は そのままでいいんだ

プロフィール：集団に馴染めず高校を中退。高等学校卒業程度認定試験を経て大学に進学するも再び中退。その後自分を模索し23歳で通信制高校に再入学。卒業後、フリーターをしながら、自分の夢を探している。趣味は読書と詩を書くこと。



## 不登校の子どもを自立に向けてどう支えるか

### ～私が思う母親と父親ができること～

一般社団法人hito.toco 代表理事 宮武 将大（みやたけ しょうた）

私が不登校になったのは小学6年生の夏休み明けからで、20歳でアルバイトするまで8年間引きこもっていました。21歳で通信制高校に入学し、その後大学進学、就職、そして現在、一般社団法人hito.tocoの代表理事をしています。hito.tocoでは不登校、ひきこもりの相談窓口や居場所活動（48, 57ページ参照）、障害のある方の就労支援をしています。月に1回、不登校、ひきこもり、障害のある方の家族会（57ページ参照）もしています。こういう活動をする前に4年間福祉関係の会社に就職し、経理や総務、人事など会社経営について学ばせていただきました。これがのちに独立して法人を運営する上で非常に役立ちました。

社会に出てから自分の周りにはいつも「もっと大きくなりなさい」と背中を押してくれる大人がいました。自分の当事者としての強みと経営に携わった経験を生かして、人と社会をつなぐ活動を通して社会を良くしていきたいと思っています。

#### 【母親ができること】

##### （1）相談と情報収集

私が不登校になった時、母は最初は学校に行かせようと試行錯誤していましたが、その後様々な場所に相談したり、親の会などで不登校について学んでくれました。その結果、「目の前にいる子どもを信じるしかない」というところに最短でたどりつきました。不登校を責めず、学校に行かなくていいと言ってくれたおかげで、本当に安心して家庭で過ごすことができました。

##### （2）会話

母が私のおしゃべりにとことん付き合ってくれたことで、コミュニケーション力が維持されたと思います。1日中誰とも話さずに過ごしていたので、母が仕事から帰ってくると、話したいことがいっぱいあり、母は最後まで話を聞いてくれました。また、社会でどのようにふるまうべきかという話しも聴くことができ、実際社会人になったときに役立ちました。

##### （3）選択肢を示して、子どもの不安を軽減

母は選択肢を考えて、トライすることのハードルを下げるのがとても上手でした。例えば、車で外出するとき車酔いすることを心配して二の足を踏んでいると、「折りたたみの自転車をもって行って、しんどくなったら自転車で帰ったらいいんじゃない？」と言ってくれました。途中で帰ってもいいと思えると、車に乗ることが怖くなくなりました。また、ご飯を食べるとお腹が痛くなるのが心配で出かけるのを躊躇していたのですが、母が「食べなくてもいいんじゃない？」と言ってくれました。食事に行って食べなくてもいいんだと目から鱗でした。また、入浴も工程が多くて面倒でしたが、「お湯につかるだけでいい」と言ってくれて気が楽になりました。

##### （4）生活力をつける

母はよく私を最後まで面倒は見れないからと言って、日常生活の仕方を教えてくれました。カップラーメンを作ること、ご飯を炊くこと、買い物することなど私にやらせてみて、「できるやん、それでええんや」と声をかけてくれたのです。学校に行くことや就職することはハードルが高いので、



まず家の中で小さな「できる」を増やしてくれたことは、自信につながりました。

### (5) 温かな見守り

母は私を信じて待ってくれました。中学を卒業するとき、進路は決まっていませんでした。そのことへの焦りよりも、これで学校から解放されると開放感でいっぱい、呪縛から解放された気持ちでした。母はスクールカウンセラーから通信制高校のパンフレットをたくさんもらったそうです。でも、母は「今はその時ではない」と私にはまったく見せませんでしたし、そのことを話もしませんでした。その当時は進学という選択肢を示されるよりは、しんどさからの解放が最高のエンパワメントだったと思います。

20歳のときスーパーで働き始め、自分の仕事ぶりを評価してくれた周りの人から社員にならないかと勧められたとき、その雇用条件が「高卒」でした。そこで初めて高卒資格が今後の人生にとって必要になると自覚し、頑張ってみたいと思えました。その時になって初めて母が、通信制高校のパンフレットをもう一度もらい、見せてくれたのです。私が高校進学を考えた21歳の時まで、実に6年も黙って見守ってくれていたのです。



### 【父親ができること】

#### ・母の話を聴き、子どもを否定しない

父は、最初不登校に理解はなく、家できょうだいと騒いでいると、「そんな元気があるなら学校行け」と言うような人でした。不登校でいるためには、家で元気に過ごしてはいけないんだと思いました。ある時、母が「あの子をこのまま追い詰めたら死んでしまうよ」と言ってから、父は僕を否定することはなくなりました。否定しないということが、許されている、肯定されているように感じ、とても安心しました。父と会話したり、積極的にかかわったという記憶はあまりないのですが、穏やかに肯定される空気がありがたかったです。

次第に、生活を支えてくれる父に対しての「感謝」の気持ちが、「自立したい」という気持ちを生み出す原動力の一つになりました。

## 学校が安心できる居場所であるためにできること ～学校教育は子どもたちに何を提供するのか～

香川県発達障害者支援センター『アルプスかがわ』  
センター長 新井 隆俊（あらいたかとし）

行っても行かなくてもいい、例えば大学や予備校などであれば、不登校や途中退学が社会的な問題になることはない。けれど小中学校は、そもそも必ず登校することになっている。言い換えれば、地域の学校に行かないという選択肢が最初に示されていないから社会問題になる。学校に行くことが当然だから、他の教育の機会や子どもの居場所はあっても最初からお知らせすることはありません＝だから学校に行きましょうというのが現行の制度なので、不登校の子どもと保護者は途方に暮れる。

校区の学校に通う以外の選択肢は基本的にはない。本当はあるけれど、早くから積極的に示されることはない。不登校を考える時には、まずこのことを確認しておかなければならない。学校が、もっと多様なニーズに応える場になるか、学校以外の選択肢が最初から当たり前前に呈示されているか、あるいはその両方か。現在はその両方がないから、不登校という現象が大量に生まれている。

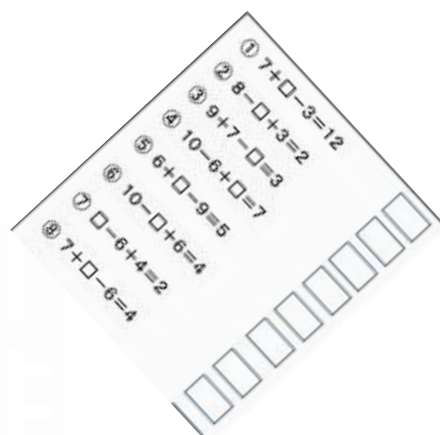
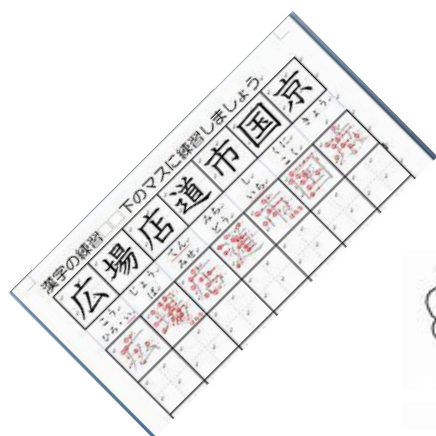
様々な子どもがいる。性格や家庭環境、体格や得手不得手のバラつき、障害など特性の種類、それぞれみんな違う。それに対して制度は一つしかない。うまく当てはまらない子どもが一定数いるのが必然だ。

どうすればよいか。まず個々の教員の“信念”や“経験”に委ねられている授業や学級経営の取り組みをもっと標準化することが必要だと思う。標準化とは、根拠に基づいて構築した物事の進め方や評価方法のことで、それを基準＝ベースラインとして明確にすることで、様々なケースに、より幅広くより適切に対応することができるものだ。例えば、私が子どもだった半世紀ほど昔の学校給食は、完食することが善で残すことは悪だった。それは根性論ではあったが、食育という点から見て根拠があったとは言えないだろう。現在の漢字の学習では、書き順やトメハネを正確に書くよう指導している教員が少なからずいるが、それは根拠があるのか？学習指導要領にそう明記されているのなら、それが根拠になる。あるいは、トメハネを正確に習得することが漢字の学習効果を高めるといふ研究結果があるのなら、それも根拠になるがどうなのだろうか。根拠がないのなら、トメハネの正確さを評価しない方を標準とするべきかもしれない。いかがだろうか。根拠のある標準的な授業等を定着させるためには、授業について考え実践することを身につけるための研修などを実施すべきではないだろうか。何を学び、どんな大人になっていくのかを子どもたちに自分で考えてもらうためには、教員をはじめとする大人たちも、教えているものの内容に対して自分で考え、責任を持つべきではないだろうか。

もう一つは、親や教員の意向に忖度せずに、自分が何のために何を勉強したいと思うのかを、子ども一人ひとりが真剣に考えられるように取り組むべきではないだろうか。そして子どもの個々の夢を実現するために、複数の教育プログラムを提供してほしい。現在の学校では、すべての子どもに対して15歳まで、あるいは18歳まで、ほぼ同じプログラムが提供されているが、それをすべて理解しないと大学や専門学校や職業訓練校で学べないというものでもないだろう。むしろ、もっと早くから個々に応じた複数のプログラムで学ぶ機会を用意する。義務教育のうちから、画一的ではない、職業的な内容も含めたプログラムを提供することで、学校が多様性を持ち、多様な子どもの居場所となり得るのではないだろうか。

最後にもう一つ。学びの利便性や効率を高める多くのデバイスがすでに開発され、高等教育や仕事の現場では活発に使用されている。それを小中学生の学びにも活用するべきではないだろうか。通常の授業でも調べ物でインターネットを使っている。書字が苦手でもPCを使って作文ができる。暗算が苦手でも計算機を使えば算数の文章題が解ける。文章作成もPCの漢字変換機能や語彙予測機能や校閲機能の助けを借りてもよいだろうし、場合によってはChat GPTなどAIを上手に利用する方法を練習する機会が必要だろう。作文が苦手な人こそ、表現に必要なワードを的確に考えてAIに入力する練習が大事だ。私たちが頭の中で行っている作業を頭の外で言語を使って行う練習だ。ローマ字が覚えられなくても、スマホ式のキーボードであれば入力できる。音声入力も選択肢の一つだろう。世界は今後ますますIT化やDX化が進む。苦手さのある子どもたちがその流れに取り残されないように早くから練習することで、苦手さをカバーして、ほんとうに取り組むべき課題に集中させてあげたい。

常日頃より、個性的な子どもたちと向き合うことを生業としている身として、この子たちが画一的な教育プログラムの中で窒息することのないよう、切に願っています。





## 選択肢があると余裕が少し生まれてきます ～今、直面されている先生方へ、そして保護者の方へ～

社会福祉法人いのやま福祉会 生活介護管理者 植松 克友（うえまつ よしとも）

新型コロナウイルス感染症が広がり始めた令和2年の春頃、まだ就学前のお子さんや小学校低学年の小さな人たちの耳には毎日、テレビやネット、周りの大人、というか世界中から得体の知れない不安感に満ちた情報が入っていました。子ども達が大好きな志村けんさんの訃報とか、近しい家族が急に隔離生活になったり、一家で外界とのつながりが突然遮断されたり、幼稚園や保育所、学校が長く休みになったり・・・。

令和5年度になり、ようやく学校が日常を取り戻しました。ですが、この3年間で小学生の不登校数が膨れ上がりました。印象としては特に低学年の児童の行き渋りが多いように感じていました。本当の意味で子ども達が日常を取り戻すのは、これから3年くらいかかるのかも知れません。

### ～先生方へ～

自分が受け持っている子どもが学校へ来なくなる、来られなくなる。我々教師にとってこれほど辛いことはありません。明らかな原因が分かっているときは、覚悟を持って真摯に問題解決に尽力していただくのですが、不登校の原因の多様性、不透明性はますます増してきたように思われます。「何がいけなかったんだろう」「どうして来られなくなったんだろう」と自分の学級経営を責めてしまいます。本人はどんな思いでこの時間を過ごしているんだろうか、登校刺激はかえって事態を悪化させないか、保護者の方とどう話せばいいのか、学習の遅れをどうカバーするのか、クラスの子達にどう話をするのか、いろいろなことが頭の中を駆け巡り、毎日悩まれていることと思います。先に述べたように、原因が分かれば先が見えてくるような気がしてくるので、原因究明に心と時間を奪われ、ご自身も保護者の方も、そして何より子ども自身も疲れ果ててしまうことがよくあります。その上、無理矢理に突き止めた原因らしきものは、的が外れていることもあります。行けない理由が実は本人もよく分からないこともあります。うまく表現することができないこともよくあります。

原因を探りつつも、並行してこれからのことを考えていく方が前向きになれます。元の通り、クラスの自分の席につき楽しい日々を過ごしてもらうことがおそらく一番ですが、それはすぐのことではないかもしれません。今用意できることをあれこれ準備して、どれが今の本人に必要な支援なのかを本人や保護者の方と一緒に探ってください。今の彼らの心の位置を点ではなく、ベクトルで捉えてください。まだ下向きなのか、今が底なのか、上向きなのか、上向きであればその角度はどれくらいなのか。

昨今、チーム学校と言われています。団の同僚や学年主任、養護教諭、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、特別支援教育コーディネーター、教育相談担当、生徒指導担当、そして管理職。一緒に考えてくれる仲間がいます。本人はもとより保護者の方と同じ方向を向いて話し合えば、きっと糸口は見えてきます。登校のスタイルも様々です。放課後登校や保健室登校、相談室登校。オンラインも活用できます。教育支援センター（以前の適応指導教室）やフリースクール、「居場所」「フリースペース」などの社会資源も増えてきています。教室以外に居場所を見つけたら、担任としては寂しい気持ちになるかも知れませんが、きっとその環境が今必要としている環境なのです。そことしっかり連絡を取り合っていけばいいのです。そうして広がったご自身のネットワークはそのお子さんだけでなく、いつかまた他の子ども達も守ってくれる日がきます。

## ～保護者の方へ～

以前、教育支援センターに関わる仕事をしていました。中学生を中心に50～60人くらいの児童生徒が毎年利用されていました。見学に来たけれど、支援センターを選ばなかった人もいました。保護者の方と車で来て、駐車場で出席簿に丸をつけて帰っていく人もいました。中学の3年間、1日も休まずに通ってきて、高校へ進学した人もいました。休みの日に、駅前で路上ライブをしていた人もいました。それぞれの人たちの、その時その時の状態と課題は様々です。当然、その人によって目の前の目標はそれぞれ違っていました。駐車場まで来られたことが大きな一歩となったケースもよくありました。

時々ですが、彼らと一緒に話す機会がありました。共通して感じていたのは、「随分と真面目で優しい子達だ」、教師目線で見ると「こんな子がクラスにいてくれたら担任として助かるなあ」ということでした。支援センターは小学校低学年から中学3年生までが一緒の部屋にいますので（集団が苦手な人には別室もありました）、年上の人たちは小さな人たちの面倒をよく見てくれていました。優しさと真面目さは間違いなく彼らの長所ではありますが、彼らの学校生活を想うとき、時としてしんどさの要因の一つだったのかも感じていました。

この冊子の前に刊行された『ハイスクールプロジェクト 多様な進路を探ろう！～定時制・通信制編～』（80ページ参照）を見れば、高校段階では選択肢が結構あるのがよく分かります。働きながら通えるところも魅力的です。何のために勉強するのが結構見えてきたりしそうです。高等学校卒業程度認定試験（高認）というのもあります。高認を足がかりに大学に行けば、自分の興味のある分野に特化して没頭できそうです。一部の人にとってはかなり魅力的な世界かと思われれます。

多少お金のかかるところもありますし、制度の複雑さもありますが、そこは専門家に聞けばなんとかなります。少し乱暴な発言になりますが、「何とか中学時代を乗り切れば」なんてつい思いしまいます。ただ、小中学校には特別支援教育という選択肢があります。身体障害や知的障害、それに自閉スペクトラム症（ASD）であれば支援学級で小集団での授業を受けることができますし、発達や学び方に偏りがあれば（発達障害：LD、ADHD、ASDなど）通級指導を受けられる可能性があります。

通常学級の中だけでも、例えば座席を配慮するとか、宿題の内容と量を調整するとか、環境音を低減させるためにイヤーマフを利用するなど、すぐにでも試せる選択肢があります。初めから週の半ばに一日休みを入れるとか、午前中で帰る日を入れるなど、ずっと休むのではなく、これくらいなら自分の体力と折り合いをつけてやっていけるというラインを見つけることもできます。

5年先、10年先のことを考えると不安になるかと思います。それはそうですよね。でも、5年後、10年後になって、今を振り返るとまた違った思いになるかもしれません。支援センターには親の会があります。年に2回は「夜会」として仕事終わりに集まる会もあります。時々、支援センターを巣立っていった先輩の保護者さんが来てくれて、それこそ5年前、10年前を振り返ってお話をしてくださいました。参加されていた現役の保護者さんもお自身の想いを語られ、少し肩の荷を下ろして帰られていました。とても、素敵な時間でした。

不登校の状態になって広がる世界もあります。それまで出会うことがなかった人たちとも繋がれたり、自分の才能を再認識したりすることもあります。それが一生の宝物になった、そんな素敵な親子を私は知っています。このことは、私にとっても大切な宝物です。

プロフィール：元高松市内小学校校長、高松市総合教育センター支援係長、特別支援学校教諭

## 先生がしてくれて嬉しかったこと（アンケートより）

\*このアンケートは、NPO法人親の育ちサポートかがわが2023年9～10月に実施したものです。

先生からの何気ない言葉や配慮に、親子共々救われます。子どもを大切に想う気持ち、心配する気持ち、戸惑う気持ちは、親も先生もきっと同じ。どうしてほしいのか、どうしたらいいのかがわかれば、きっと気持ちのいい関係が築けるはず。親から先生への「ありがとうエピソード」を聞いてみました。



### 【登校について】

- ・登校を無理強いせず、子どもの意思を尊重してくれた。
- ・学校に行けない娘を否定せず、登校すると褒めてくれた。
- ・放課後でも学校に行ったら出席にしてくれた。
- ・友達と会いたい気持ちがあるので、そこを大切に協力していただいている。
- ・その日の子どもの体調や気分に合わせて声をかけてくれたり、家から引っ張り出してくれる。

### 【特別な配慮】

- ・1学期の始業式の数日前に事前登校して、教室移動や1日の流れを説明していただき、見通しがついたことで始業式に登校できました。
- ・お腹痛い、早退したいと言えないので、カードを使った意思表示を許してくれた。
- ・学校行事への参加方法にも、柔軟に対応していただいた。
- ・卒業式は、不登校になって参加できなかった生徒と親とで午後から別室で開催してくれた。
- ・無理に制服を着なくても体操服でも良いと言ってくれた。
- ・仲良しの子と同じクラスにしてくれた。
- ・途中で教室に出入りしやすい席にしてくれた。
- ・運動会に競技ではない部分で参加の仕方を提案してくれた。



### 【別室・保健室】

- ・別室登校の部屋に専任の先生がいる。
- ・学校内に教室や保健室以外に居場所を作ってくれた。
- ・相談室の先生が担任と連携し、教頭をはじめいろいろな先生が相談室に来てくださり、娘に声をかけてくれ、学校に居場所をつくってくれた。
- ・先生が空き時間があれば、別室登校の子達をみてくれた。
- ・放課後登校の時、担任が子どもの好きなバドミントンを一緒にしたり、楽しく会話してくれた。定期的にバドミントンを続けて信頼関係構築できたことで、部分登校できるようになった。

### 【先生から親へ】

- ・父親を呼びつけて、無理に学校に行くよう、子どもを責めるなどと言ってくれた。
- ・不登校時期にも、「とてもいい子ですよ、大丈夫ですよ」と言ってもらえて嬉しかった。
- ・教室へ戻す圧力をかけず、プリントの配布が必要かを確認してくれた。
- ・子どもだけでなく、親のメンタルを心配してくれた。
- ・いつでも学校の様子を見に行けるようにしてくれた。
- ・中学校の先生には迷惑かけたけど、いつも寄り添い、助言や配慮をしてくれ、絶妙なタイミングで背中を押してくれたり、人としてもとても尊敬できる先生ばかり。子どもも人見知りだけど色々話ができるようになり感謝しかない。

### 【連絡】

- ・ 毎日の欠席連絡を免除してくれた。
- ・ 先生がこまめに連絡してくれた。
- ・ 詳細まで書かれた時間割をお知らせしてくれた。
- ・ 毎日連絡をせず、週に1度ほど学校にプリントもらいに行く程度で良しとし見守ってくれた。



### 【勉強】

- ・ テスト前に何時間か放課後、担任の先生が勉強を教えてくれた。
- ・ 理解のある担任や校長先生で、別室でのオンライン授業を受けられるようにしてくれた。
- ・ 板書が苦手なので、聞くだけでいい、ノートを取らなくて良いとしてくれた。
- ・ テストや宿題を強制しない。

### 【受験・進学】

- ・ 公立全日制高校へ出席日数、評価など配慮をしてくれた。
- ・ 通信制高校のパフレットをくれた。



### 【相談】

- ・ 本人の状況を把握し、少しずつ登校できる段階を一緒に考え対応してくれた。
- ・ 子どもが登校できるようにお互いの情報を共有し考えてくれた。
- ・ 校長、教頭先生が真摯に相談に乗ってくれた。
- ・ スクールカウンセラーとつないでくれた。
- ・ 先生が学習の相談に乗ってくれた。
- ・ 親身になって相談に乗ってくれ、見通しを立ててくれた先生方には、大きな支えとなり、感謝している。先生の温かい言葉も親としては、非常にありがたく活力にもなった。



### 【先生へのリクエスト】

- ・ 先生方の一言が学校へ行く行かないの分かれ道になります。安易に「学校来れるよね」等の言葉がけをしないでほしい。言葉一つで心が折れるので、言葉がけは細心の注意を払ってほしい。
- ・ 子どもは学校の中に居場所を求めている。教室・個室・保健室ではなく、心が安らげる校内フリースクールのような、いつでも、誰でも、ゆっくり過ごせる部屋の確保を早急に求めたい。
- ・ まずは短時間でも学校へ行き、「学校は楽しい」と思える時間を増やしてもらいたい。一人ひとりのペースにあわせて、スモールステップを設けていただけたらと思います。
- ・ 生きづらさを感じている発達障害、グレー、特性の理解をお願いしたいです。
- ・ 公立全日制高校合格が中学校のゴールになりすぎている。不登校でも行ける高校はたくさんあるので、広い視野を持って相談にのってほしい。
- ・ 不登校を考える会に、現教職員にも参加してほしい。
- ・ 低学年の不登校は、安心できる別室と専任の先生の存在が非常に大事だと思うので継続設置をお願いしたいです。



## 引きこもりにみられるネット・ゲーム使用

### ～「一人癒し」としての依存症～

医療法人社団光風会 三光病院 院長 海野 順（うみの しゅん）

依存症は「孤立の病」と言われます。私は、依存症医療に従事するようになって以来、特定の物質や行動にのめり込んで、他の社会的つながりを失った人たちと多く出会ってきました。自分が所属していたコミュニティから離れてしまい、孤独感を持ちながらも、頼ることができるものを見つけようとして支えられている人たちがいます。そのような人たちが「回復」するようにお手伝いをすることが私たちの役割なのですが、「回復」とは一体何だろうと考えさせられることがよくあります。

そもそも人間は、一人だけでは生きていくことはできません。社会の中で生活をしていると、思い通りにならないこと、人間関係で負担を感じることに、一生懸命に頑張ったからこそ疲れきってしまう時など、予期しない状況に遭遇することがあります。そんな時には、親しい友人に支えられ、興味がある娯楽によって気分転換し、家族や信頼できる人たちに相談をしながら、自分一人だけでは抱えきれない「しんどさ」を誰かと分け合いながら、乗り切っていけるものだと思います。

ネット・ゲーム依存症によって当院を受診する多くは、10代の子どもたちです。もし、学校生活や家庭生活においてうまくいかないことがあったら、どうやって乗り切っていけるでしょうか。大人であれば、あるコミュニティでうまく振る舞えなくなったとしても、まったく別のコミュニティを持っているでしょう。支えになるものをたくさん持っている人は、すぐにバランスを壊さずに済むかもしれません。しかし、多くの子どもたちにとって、学校やクラスで居づらくなったとき、それに代わる場所をすぐに見つけることは困難です。それにもかかわらず、周囲の人からは早く学校に戻ることを期待されている、子どもたちはそれを敏感に感じてしまいます。そんな中、最も手近にあるネットやゲームに癒され、支えられることは、すごく自然なことだと思います。高度情報化社会は、どの家庭からもオンライン世界にアクセスすることを実現し、リアル世界で社会的つながりが満たされなくなった時、それに代わる居場所を提供してくれます。エネルギーが落ちてしまうことが多い引きこもり状態の時期においても、自分のタイミングに合わせて、好きな時に、簡単に、つながることができるのです。

依存症とは、自分のこころのバランスをとる手段がたった一つに限られてしまい、一本足で立っている状態だと喩えられます。ですから、本当に不安定です。数年来の引きこもり経験をもつ子ども達が、ご家族と一緒に当院を訪れることがあります。初めて病院に来るわけですから、本当に勇気がいることでしょう。まずは安心できる関係を築くことに注力し、ゆっくりと本人のペースに合わせます。しばらくお会いしているうちに、少しずつエネルギーが出てくると、プログラムへの参加を提案します。しかし、対人疲労が大きいからです、支援を受けること自体に負担を感じてしまうことが多くあります。子どものペースを乱してしまうと支援を受け入れなくなるため、支援の無理強いには子どもを孤立させてしまいます。

また、ご家族も孤立することがあります。大切な子どもを全力で支えたいのに、子どもが自室にこもってゲームの画面を見続けるばかりで、ご家族の前からいなくなってしまうことがあるようです。相談できる人がいないためにご家族が「孤独」を感じたのなら、ぜひ家族会につながってください。最初は不安を感じるかもしれませんが、誰かとつながって支えられることが大切なのだと、子どもに示してあげてください。当院では、毎週土曜日に家族教室と家族会を行なっています。毎月最終週の木曜日には、どなたでも参加できる家族会をたかまつミライエで開催しています。（詳しくは

当院のホームページと当冊子58ページをご覧ください)

子どものエネルギーが回復してきたら、安心できる人と一緒に、ネット・ゲーム以外のことを体験する機会を設けます。ネット・ゲーム依存症は、単純に魅力的なコンテンツとの出会いによって生じるものではありません。個人がもつ特性、生きづらさ、身体症状や精神症状に加えて、生活環境にみられる要因が、複雑に絡み合っています。多くの場合、ネット・ゲームに没入して自室に引きこもっている状態がみられるその何年も前から、実はリアル世界での苦労を経験しているものです。その背景にあった事情に気づかれなかったとしたら、未解決の困りごとが本人のもとに残ってしまいます。それらを一緒に解決していくことで、リアル世界でも居心地の良さを取り戻すことができ、ネット・ゲームばかりに支えられてきた構図を変化させることができます。

最後に、ネット・ゲームを使用したり、オンライン上で活躍できることを決して悪いことのように捉えないでください。長時間のネット・ゲーム使用経験が、その後の人生に役立つことも少なくありません。ゲームにハマったおかげで自分のスキルを高めていき、挑戦することを学ぶことができたこと複数の引きこもり経験者から教えてもらいました。「回復」とは、支援者が決めるものではなく、かけがえのない体験をしてきた本人が、自分で見つけていくものなのでしょう。進みたい方向に一步を踏み出せるよう、そっとお手伝いできればと思います。

#### 不登校中のネット・ゲームの過剰使用に関して（アンケートより）

\*このアンケートは、NPO法人親の育ちサポートかがわが2023年9～10月に実施したものです。

- ・心配もありましたが、「少し目を休ませたら」とたまに声をかけたくらいです。心の拠り所でもあるようなので。あとは、子どもがしているゲームに興味を持って、ちょっと聞いてみたり、子どもが話してきたら聞いたりしました。何をしているのか話せる関係であれば、不安は減りますし、依存にはならずコミュニケーションの機会になるのではないかと思います。
- ・制限をしなかった。それしか子どもが繋がるものがなかったから、過剰でも良いと思った。
- ・ゲームやYouTube、絵を描く為のタブレットの使用が過剰なのは承知の上で、好きなことを好きなだけやらせる事にしていた。ご飯とお風呂は、家族と同じ時間に済ますようにだけさせていた。
- ・家に居るとやはりスマホを見たがるので、親の用事に付き合わすなどして、親とでかける機会を作った。
- ・過剰使用だけれども他にやることがないのは仕方がないと諦める。ゲームやスマホから学ぶこともあるようで、マイクラは親も感心するほどです。ただ、視力低下や頭痛を考え、リビングのテレビ画面で使用する、ご飯の時はやめる、夜寝る時間は守るなどのルールは度決めていた。
- ・かかりつけ医と誓約書を書いて守る努力を促していた。
- ・寝る時間の9時までは何も言わない。
- ・ゲームをしていたが、徐々に飽きていった。
- ・基本本人に任せるが、夜10時や11時で使用不可能になるよう設定。三光病院の子ども外来に通院中。
- ・以前は時間制限やWi-Fi切る、取り上げなどしたが、心の問題とわかり、回復目指して今は制限せず。
- ・スポーツをしてない時は依存してたけど、機器を3個壊した事でもう与えず、スポーツクラブ(本人希望の運動)をもう1つ増やした。ほぼゲームをする時間はないくらいに毎日忙しい。送り迎えが親は大変。
- ・家のWi-Fiの設定を意図的に変えて、過剰に使うことをできるだけ避けるようにする。でも本人のやりたいことを禁止することは悪循環になるので、ある程度は目をつぶりつつ、本人が他に興味のあること(絵を描くなど)ができるように、道具を揃えたりし、環境を整えていくようにした。
- ・スマホは子どもの唯一の連絡ツールだったので自由に使わせていた。
- ・制限することでよけいにギスギスして悪循環になるので、基本フリーに使わせている。

## 筋肉をどう鍛えるか ～ひきこもりから社会人になるために～

宮武 将大（一般社団法人hito.toco代表理事） ・ 板東 正記（専門理学療法士）

私（宮武）はずっとこたつに座ってゲームをしていたので、猫背でおなかに引きこもり線があるし、膝関節痛がひどかったんです。運動しようと思って夜歩こうとしたんですが、膝が痛くてそれどころではありませんでした。8年間のひきこもり生活で筋力・体力はすっかり落ちてしまいました。その筋力・体力アップの試行錯誤についてお話しし、リハビリ専門の方に解説していただこうと思います。

宮武将大さん



家で腕立て伏せや腹筋、スクワット、ダンベルをやってみたけど、続かず。

外出先を遠方にして、1時間かけて自転車で行ってみた。体力がなさ過ぎて、立ち読みしようとしても5分くらいで立ち眩みして、あえなく帰宅。

スポーツジムに週5で通った。筋トレメニューをこなし、プロテインも飲んだ。ランニングは膝が痛くてできず。



膝関節痛は立ち仕事で改善。人間は生きていく中で結構筋肉を使っているから、人間らしい生活をするだけで、痛みは緩和される？

洗い物を10分したり、洗濯物を干すことで膝関節痛の予防になったり、社会に出た時に十分な体力ができるのでは？

働いたり学校行ったりすると自然と体力がついてくるから心配ない？



アドバイス  
板東正記先生

腕立て伏せやダンベル等の運動は局所に負荷をかける運動ですが、全身を動かすような運動（ウォーキングやサイクリング、ラジオ体操など）の方が体力を維持するためには適していると思いますね。

安静後の筋力低下は2週間で約15%、1ヶ月で約20%と報告されています。体力が低下した状態で急に激しい運動をすると過負荷になってしまうので、軽い負荷の運動や日常生活における動作を繰り返しながら徐々に慣らしていく方が良いと思います。

膝関節痛にはエアロバイクでの運動やプールでのウォーキング等がいいですね。ランニングは足が地面につく時、体重の3倍以上の負荷がかかるので気を付けましょう。

宮武さんは高齢者に見られる関節痛ではなく、長時間の座位や活動性の低下により「不活動性疼痛」が起こっていたと考えます。健常者でも不活動の期間が長くなると痛みに敏感になります。普通の生活をするだけで不活動が改善され、疼痛が改善したと思われます。



筋力低下を予防するために率先して家事動作を実施することで活動量を維持できます。

強制的に体を動かす環境に身を置けば、自然と体力は向上していくでしょう。一度低下してしまった筋力や体力を向上させるには時間が必要です。できるだけ活動量を維持し、筋力や体力を落とさないでいられるといいですね。

## 【宮武さんのスポーツジムの思わぬメリット】

19歳のとき社会復帰するためにスポーツジムに母親に誘われて行くことにしました。対人恐怖があり、人の視線が気になりましたが、ジムでは筋トレに集中している人たちばかりで気が楽でした。ジムの人が私をひきこもりの人ではなく、普通のお客さんとして「熱心にやっていますね」と声をかけてくれたのがとても新鮮でした。ジムの人と話すことで、人と普通にしゃべれてると実感し、それがコミュニケーションに対する自信につながり、対人恐怖を克服できました。

## 【罰ではなく、筋トレとしての家事に】

私は風呂掃除程度くらいしかしていませんでした。なぜなら、家事が面倒だから。でも母と料理をするなど、一緒に楽しめることはしていました。「家にいるんだから、家事くらいやってよ」と言われるのは、負担感が大きいし、家事が不登校の罰や試練としての位置づけだと、ネガティブすぎて続きません。家事をするとほめられて嬉しいなど、成功体験につながるといいけど、それでも面倒。もし、家事が筋トレとして有効だということなら自分のためにやってみようと思えるかもしれません。

筋力増強運動としては難しいかもしれませんが、例えば、掃除や洗い物をする事で立位時間を確保する、風呂掃除でしゃがみ込み動作をする、2階への階段昇降などで足の筋肉（全筋肉量の7割）を使用、また洗濯物を干す動作で腕や指の筋肉を使用して、筋力維持をすることは可能です。

## 【アンケートから：不登校の子どもが実際にやっていること】

- ・ 犬の散歩
- ・ 一緒に昆虫採集や散歩
- ・ スイミングやテニス
- ・ YouTubeのダンス動画を見ながら踊る
- ・ 週末にアスレチックやショッピングに行く
- ・ 体操教室の個人レッスンでトランポリン競技と器械体操をして、基礎体力がついたので少人数のバドミントン教室に変更
- ・ 家族でアスレチックやROUND1、夏はプールに行ったり、楽しんで体を動かす
- ・ 海や自然の中で活動
- ・ 行きたい場所に家族と出かける

楽しんで体を動かすのが一番です。また大好きなご家族と一緒に取り組み、活動を習慣化すると良いでしょう。



### こんなにある！散歩のメリット

- 1 全身運動なので、足の筋力だけでなく体力や持久力の向上が期待できます。
- 2 肥満を防止できます。
- 3 うつ病を予防できます。散歩でセロトニン、別名「幸せホルモン」がでるので、ストレス軽減、精神安定に役立ちます。
- 4 骨が強くなります。日光に当たることで、体内でビタミンDが生成されます。
- 5 自律神経が整い、内臓がよく働きます。
- 6 免疫力の向上も期待されます。

実際には1日1時間程度の運動が推奨されていますが、難しい場合は短い時間を細切れに実施しても構いません。20分程度の運動を朝・昼・夕方にそれぞれしたり、家事動作やその他の運動を含めても構いません。トータルで1日に60分程度は体を動かすように心掛けましょう。

板東正記（ばんどう まさき）先生のプロフィール：専門理学療法士。医学博士。香川大学医学部附属病院リハビリテーション部にて10年勤務。現在、専門学校健祥会学園 理学療法学科 専任教員。趣味は子どもと一緒に恐竜図鑑を見ながらクイズを出し合うこと。お気に入りの恐竜はスピノサウルス。



## 学校へ行きづらいお子さんへ～身体症状を入り口とした対応～

岡山大学学術研究院医歯薬学域 准教授 岡田 あゆみ

### はじめに

本冊子を読んでくださっているのは、どのような方でしょうか。登校したいけれど朝になると気持ちが悪くなって困っているご本人、お子さんをどう応援したらよいか悩み迷っておられるご家族、適切な情報を提供したいと思っている学校の先生、身体症状にどのように対応するのがよいのか検討中の医療関係者など、様々な立場の方が居られると思います。

元気に学校生活を送っていたのに突然登校できなくなった、以前から体調不良や登校への不安を語っていてだんだん登校しにくくなったなど、経過もまた個性的で様々かと思えます。体調が悪い時に登校することは、「登校後気分が悪くなったらどうしようという不安（予期不安）」を引き起こすため、結果として訴えが長引くこともあります。自宅は安心だけれど、家から出る、登校するという変化への不安が発生します。子どもは成長途上で、心身未分化（心も身体も成長途上なので、両方の不調が同時に出現しやすい）なので、不安に伴って様々な症状が出現します。今回は小児科医の立場から、登校への葛藤を抱えている小・中学生のお子さんの身体症状について解説します。

### 「からだことば」というサイン

登校への不安や困難さがあると、登校前に不安が高まります。不安は自律神経系など身体に影響を与えるため、頭痛や腹痛、倦怠感、嘔気、微熱など様々な症状が出現します。前日には「明日は学校へ行く」と約束して準備もするのに、朝になると顔色が悪くなり、無理に連れて行こうとすると固まってしまうのは、不安がこのような変化を引き起こすためです。そして、欠席が決まると安心するので、身体症状は改善または消失して、いつも通り活動ができます。子どもは安心して活動しているだけなのですが、その様子を見た家族や先生からは、「仮病」「わがまま」などと誤解されることもあります。しかし、身体症状は実際に発生しているので、子ども自身は登校と関連したこれらの症状に苦しんでいます。

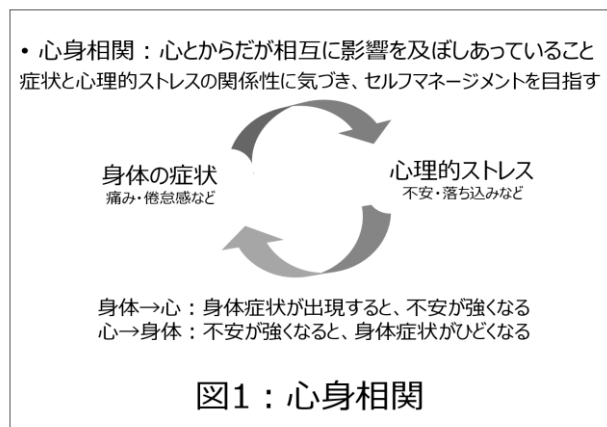
登校できないほどの身体症状が続く場合、小児科での相談が始まります。しかし、心理的なストレスが原因の場合、通常の診察や検査では異常を認めません。この状況で、「やる気がない」「嘘つき」などと非難されると、子どもはさらに追い詰められます。不安が身体に影響を与えて身体症状が出現するという仕組みを理解し、安心して活動ができるような方法や居場所を考えることが必要です。そして、この症状は子どもの困り感を教えてくれる「からだことば」だと理解し、「困っていること」や「悩んでいること」がないか、子どもと共に振り返ります。何に困っているのかを具体的に「ことば」にできるようになると、症状は出現しなくなります。ただ、自分を客観視できるようにならないと、心理的ストレスに気づかない、長期化するとそもそもの原因が本人も分からなくなる、などの場合もよくあります。よって、心理的ストレスはないかと何度も聞いたり、何か原因があるはずだと決めつけて質問をしたりすることがないようにします。

### 機能的疾患への理解

小学校高学年から中学生の時期には、思春期の二次性徴に伴う身体の変化があり、起立性調節障害（OD：Orthostatic Dysregulation）や過敏性腸症候群、一次性頭痛など、心理社会的ストレスの影響を受けやすい病気が増えます。例えばODは、自律神経機能の調節がうまくできないために、立

ちくらみやめまい、朝起き不良、倦怠感など様々な症状が出現する病気です。中学生の約10%に自覚症状が存在し、約1%は重症とされています。生命にかかわる病気ではありませんが、午前中の不調のために本症のお子さんの半数以上が不登校になるとされています。午前中の体調が悪く、午後になるにつれて軽快する（日内変動）、春や秋に悪化しやすい（季節性変動）、心理社会的なストレスによる悪化などが知られています。午前中の不調のために登校しづらいお子さんの場合、小児科で一度相談することをお勧めします。

なお、このような病気のお子さんを理解するために、「心身相関」をご説明します（図1）。人間の心と身体は相互に影響しあっています。前述したように、不安が身体症状を引き起こすだけでなく、身体症状そのものが心理社会的ストレスになります。登校して調子が悪くなったらどうしようという予期不安（先を想像して不安に思うこと）も発生するので、周囲の方はこの点にも配慮して、調子が悪い時の連絡方法、保健室や別室の利用方法などをご相談ください。



## 先輩から学ぶ

何らかの事情で小・中学校への登校が難しくても、いろいろな経験を積むことができます。また、中学性は進路にも悩みますが、高校進学は可能です。さらに、高校入学後、充実した学校生活を送っている人がたくさんいます。以下に、個人が特定されないような形で、先輩の体験談を紹介します。

### 【友達とのトラブルで不登校になったAさん】

Aさんは、小学校5年生の10月に受診されました。朝から気分がすぐれず、身体がだるい、微熱があるなどのために、夏休み明けから登校できなくなっていました。診察や検査では異常がなく、土日は比較的元気になるとのことで、登校への不安が推測されました。「心理的なストレスも体調に影響する」ことを説明したところ、「夏休みに委員会活動で友達と意見が食い違い、その後友達から仲間はずれにされるようになった・・・」と語りました。家族には心配をかけたくない、先生に言うと告げ口したと言われそうなど、心配して誰にも相談したことはないとのことでした。

家族や先生と一緒に考えてもらうことを提案して、相談を勧めました。その後、学校のスクールカウンセラーと定期的に面談を行い、教育センターを紹介されました。小学校5年生の時はそこで勉強をしたり各種の活動をしたり、訪問してくれる担任の先生と話をしたりしていました。小学校6年生になったことを機に教室に入ることを試みましたが、「また悪口を言われたらどうしよう」と思うとドキドキして入ることができませんでした。このため引き続き教育支援センターへの登校を続けました。

将来学校の先生になりたいと希望しており、2学期から小学校の別室を利用して少しずつ学校に慣れました。人数の多い教室へ入るのは難しいため、図書室の時間などから開始してドキドキしても深呼吸で改善することを確認したところ、3学期には教室に入れるようになりました。地元の中学校へ進学しましたが、友達もできて元気に通学しています。

## 【起立性調節障害のために不登校になったBさん】

Bさんは中学2年生の1月にインフルエンザにかかり、その後朝起きづらい、身体がだるい、頭痛、食欲低下などが出現して登校できなくなりました。診察や血液検査では異常がなく、血圧の検査でODと診断されました。最初は土日もしんどくて昼まで寝ていることが多かったのですが、水分を摂ったり、お薬を飲んだりして少しずつ体調は改善していきました。3月に頑張って朝から登校しましたが、翌日は疲れて寝込んでしまい、再び登校できなくなりました。

「体調に合わせて登校する」ことを提案しましたが、遅刻して教室に入るのは嫌だと訴えました。そこで、家族や先生と相談して、別室登校をすることになりました。最初は2日に1回午後から登校していましたが、やがて毎日登校できるようになりました。別室では同室の人と話をしたり、勉強をしたり、様子を見に来てくれた友達と話したりできるようになりました。

中学3年生になっても、朝の起きづらさと倦怠感は持続していたので、そのまま別室登校を続けました。進路選択する際には、体力的に通学できるか心配していました。「始業時間が遅い」「家からの距離が近い」などを優先順位として、いくつか学校を見学しました。最終的に、定時制高校が自分に合っていると語り進学しました。進学後は、朝ゆっくり眠れるので体調もよくなり、毎日通学できています。夏休みからアルバイトも始めて、充実していると語っています。

## さいごに

子どもの身体症状は「仮病」ではなく、何らかのサインや疾患によるものと考えて対応を行う必要があることをお伝えしてきました。例えば、学校で解決の難しい問題が発生しているとき、身体症状は子どもの「からだことば」となって、SOSを教えてください。そして、不登校は子どもなりの一つの対処方法とも考えられます。登校できるかどうかのみに注目せず、身体症状の背景を共に考えることで、子どもの困りごと・子どもにとって必要なこと・必要な支援が見えてきます。

先生や友達関係の不調、学業不振など対応すべき課題が分かれば、学校への相談を勧めることができます。また、本人の特徴に合わせた環境（進学先も含む）を選択し、環境を整えることで、元気を取り戻す子どももたくさんいます。本書がその道しるべになることを願っています。

プロフィール：1992年岡山大学医学部卒業。2014年より岡山大学大学院医歯薬学総合研究科小児医科学准教授、2019年より岡山大学病院小児医療センター小児心身医療科科長兼任。医学博士。小児科専門医・指導医、日本小児心身医学会認定医・指導医、日本心身医学会心身医療「小児科」専門医、子どもの心相談医、子どものこころ専門医・指導医。



ご家族の理解や学校連携に有効です。  
(岡山県教育委員会ホームページより引用)

## 不登校や登校しぶりのある子どもを診る 香川県の小児科医・精神科医リスト

(敬称略・五十音順)



子どものこころ専門医・子どもの心相談医のホームページや保護者アンケート(NPO法人親の育ちサポートかがわにより2023年9-10月実施)を参考にし、香川県小児科医会のご協力のもと、先生方の了承を得てリストを作成しました。

氏名	病院名	科	紹介文
<b>【東讃】</b>			
木戸 瑞江	香川大学医学部附属病院 三木町池戸1750-1 Tel 087-898-5111	精神	精神科医、子どものこころ専門医。初診は高校生(18歳以下)まで。心理検査や入院加療対応可。初診再診ともに予約制。
黒見 徹郎	さぬき市民病院 さぬき市寒川町石田東甲387-1 Tel 0879-43-2521	小児	小児科医。一般的診療後に適宜紹介します。OD検査できます。新規患者様は中学生まで。学校との連携可。
小西 薫	すくすくクリニックこにし 三木町大字氷上206 Tel 087-813-7876	小児	発達、睡眠、気になる行動の訳を心理職・作業療法士と共に小児科・小児神経科の視点から総合的に診断。子ども理解に努め、ご家族と共に考え、学校等とも連携。
小西 行彦	香川大学医学部附属病院 三木町池戸1750-1 Tel 087-898-5111	小児	小児神経学会専門医、子どものこころ専門医。神経外来では起立性調節障害や脳脊髄液漏出症の診療を脳神経外科や精神科と連携して行っています。
近藤 園子	香川大学医学部附属病院 三木町池戸1750-1 Tel 087-898-5111	小児	おなかがいたい、気持ちが悪いなどおなかに関連する症状で学校に行けないお子さんのからだの診察をしています。超音波検査や内視鏡検査を行っています。
鈴木 裕美	香川大学医学部 三木町池戸1750-1 Tel 087-891-2465	小児	小児科医。不登校児のフリースペース運営(47p)。保護者の無料相談、ペアトレ、オンライン子育てセミナー(62p)実施。NPO法人親の育ちサポートかがわHPで情報発信中。
宮崎 雅仁	小児科内科 三好医院 東かがわ市大谷813-1 Tel 0879-25-3503	小児	小児科および小児神経専門医。発達障害のプライマリケアから専門診療まで対応可能。療育センターおよび行政・教育機関との連携を重視。
<b>【高松市】</b>			
秋田 裕司	あきた小児科クリニック 高松市六条町605-5 Tel 087-868-6000	小児	小児科開業医。登園・登校しぶりの診療経験あり。親子での相談外来、資料を用いたご両親へのサポート、先生との三者面談、専門医への橋渡しします。
朝日 宏美	古新町こころの診療所 高松市古新町10-3砂屋ビル6F Tel 087-802-2205	精神	精神科医。中学生以上の不登校の方の診療対応をしています。公認心理師によるカウンセリングも実施しています。
安藤 美智子	あんどう発達クリニック 高松市多肥下町517-10 Tel 087-867-0234	小児	小児科医。発達障害とてんかんの診療をしています。発達検査・脳波検査・OD検査・血液検査などできます。不登校は特別な事ではありません。
伊庭 永二	竜雲メンタルクリニック 高松市多肥下町466 Tel 087-840-0735	精神	精神科・心療内科。初診のみ予約。中学生以上が対象。一般の精神科診療の中での相談。家族相談はケースにより可能。
海野 順	三光病院 高松市牟礼町原883-1 Tel 087-845-3301	精神	精神科医。子どものこころ専門医・指導医。専門は依存症。土曜午前にゲーム外来、親子で参加する専門プログラムあり。入院施設あり、救急対応可。



医師名	病院名	科	紹介文
<b>【高松市】</b>			
川西 聖子	五色台クリニック 高松市寿町1丁目4-3 Tel 087-822-2311	精神	精神科、児童・思春期精神科、心療内科。摂食障害やパニック障害などの身体的症状、学校での適応困難、発達障害がある方々の一般診療。予約制。
神内 幾代	西春日小児科医院 高松市松並町559-3 Tel 087-867-7070	小児	小児科医、子どものこころ専門医。診療は主に発達障がい。不登校含め小児精神疾患で外来診療可能な方のみ診察可。必要時、心理士の各種検査、カウンセリング可。
鈴木 ゆい	ゆいメンタルクリニック 高松市伏石町2150-5 Tel 087-897-7277	精神	精神科医。サポート校、通信制の事情に詳しく、高校進学、転校の相談に乗ります。発達検査できます。ご家族の相談も可能です。
中田 耕次	へいわこどもクリニック 高松市栗林町1-4-11 Tel 087-835-2026	小児	常勤の臨床心理士が3人います。小児神経専門医と協同で、不登校児の相談支援をおこなっています。
西岡 敦子	西岡医院 高松市寺井町1385-10 Tel 087-885-2021	小児	小児科医、子どもの心相談医。OD検査可、適宜紹介可。学校との連携可。新規患者は中学生まで。地域子育てコーディネーター、OT常駐。
花岡 正憲	ゆりのき診療室 高松市国分寺町国分2090-1 Tel 087-874-2217	精神	子どもは、ある時点で何らかの問題があっても、それを乗り越えて成長します。成長速度が異なる子どもに対して診断をつけることは、慎重であるべきという立場です。
村川 和義	むらかわクリニック 高松市朝日町2丁目2-7 Tel 087-823-2525	小児	小児科開業医。専門は発達障害。不登校診療は月に5名程度。OD・心理・発達検査等あり。必要に応じて療育やカウンセリングあり。予約制。
<b>【小豆島】</b>			
村田 昇	小豆島病院 小豆島町池田2519-4 Tel 0879-75-0570	精神	中学生以上の相談。心理師(士)による面談、発達検査の実施、精神保健福祉士。
山本 真由美	小豆島中央病院 小豆島町池田2060-1 Tel 0879-75-1121	小児	小児神経専門医、子どもの心相談医。0才～高校生(高校生は継続児)子育て発達相談、関係機関連携、療育、公認心理師によるカウンセリング、発達検査、学習支援。
<b>【中讃】</b>			
岩井 朝幸	善通寺前田病院 善通寺市中村町894-1 Tel 0877-63-3131	小児	小児科医。ODが疑われる場合は生活指導、薬物療法を行い、反応がよくない場合は専門医を紹介させていただきます。
牛田 美幸	四国こどもとおとなの医療センター 善通寺市仙遊町2-1-1 Tel 0877-62-1000	小児	親と子の関係性からの専門的なアプローチ。親御さんに通っていただくプログラムが治療の中心。完全予約制。受診までお待ち頂く事をご了承下さい。
木下 あゆみ	四国こどもとおとなの医療センター 善通寺市仙遊町2-1-1 Tel 0877-62-1000	小児	小児科専門医、子どもの心相談医。OD・発達検査等可、適宜児童精神科紹介。紹介状・予約必須。
小池 香代子	しおかぜ病院 多度津町堀江四丁目3-19 Tel 0877-33-2545	精神	精神科医。専門は発達障害、精神疾患全般です。5歳児から受診可能です。
高橋 昌志	坂出市立病院 坂出市寿町3丁目1-2 Tel 087-746-5131	小児	発達検査、OD検査可。中学生までの母子面談、学校との連携も行っています。複数医師により診察します。

医師名	病院名	科	紹介文
<b>【中讃】</b>			
伊達 健司	こころの医療センター五色台 坂出市加茂町963番地 Tel 087-746-2700	精神	児童精神科医。精神疾患での緊急対応可。入院施設(2024年に児童・思春期病棟開設)、児童デイケアあり。依存症治療可。心理検査、発達検査可。
中土井 芳弘	四国こどもとおとなの医療センター 善通寺市仙遊町2-1-1 Tel 0877-62-1000	精神	児童精神科では幼児から高校生年代が対象。要紹介状。緊急ケースは地域連携室を通じて。子どもの精神科入院病棟あり。隣接の善通寺支援学校と密に連携。
平場 一美	奎保小児科医院 丸亀市飯山町川原972-1 Tel 0877-98-2010	小児	0歳児～高校生。子どもへの対応の仕方など保護者のサポートを実施(診断し治療することは行っていない)。発達障害をもつ児の一般診療。
松浦 秀雄	松浦こどもメンタルクリニック 宇多津町浜六番町78-12 Tel 0877-56-7358	精神	子どもの精神科。適応障害としての不登校。社会不安障害等の不安障害。発達障害による困難。公認心理師による心理検査、カウンセリング。要予約。
山城 征	やましろクリニック 宇多津町浜九番町142-6 Tel 0877-41-1028	精神	中学生、高校生の生活の困難に関する相談を承っています。ASRS、AQは施行可能。WAIS IVは不可。
<b>【西讃】</b>			
尾崎 貴視	おざきこどもクリニック 観音寺市柞田町甲880-2 Tel 0875-24-6789	小児	小児科開業医。地域の小児科医として相談に乗り、状況に応じて学校・行政・専門医との連携をとります。
佐々木 剛	三豊総合病院 観音寺市豊浜町姫浜708 Tel 0875-52-3366	小児	0歳児から中学生対象。心理師(士)、ST、OT、PT。発達検査実施。言語訓練、SST。保護者カウンセリング等。

\* 受診の仕方(紹介状の有無、予約の有無)は各医療機関にお問い合わせください。



**【医療略語】**

AQ(自閉症スペクトラム障害のスクリーニングテスト)  
ASRS(成人期のADHD自己記入式症状チェックリスト)  
OD(起立性調節障害)  
OT(作業療法士)  
PT(理学療法士)  
SST(ソーシャルスキルトレーニング)  
ST(言語療法士)  
WAIS IV(成人用ウェクスラー式知能検査)  
ペアトレ(ペアレントトレーニング・子育てプログラム)



## 不登校に対する行政の取組み ～教育委員会等での活動を通して～

香川県教育委員会 不登校対策コーディネーター 藤澤 茜（ふじさわ あかね）

スクールソーシャルワーカーをはじめ様々な立場で活動しながら、子どもとかわるだけでなく、子どもたちの置かれている生活全体に働きかける「ソーシャルワーク」の醍醐味を感じている私です。立場の一つである「不登校対策コーディネーター」として携わる中で感じたことをまとめさせて頂きました。

香川県でも、不登校児童生徒数（30日以上欠席児童生徒数）は、令和4年度において、全国と同様に過去最多を更新し、小学校で558人、中学校で1,283人となっています。その半数以上の児童生徒が、90日以上欠席しています。ただ、不登校児童生徒数の中に、病気や経済的な理由による欠席や、別室登校や放課後登校等で短時間でも登校して30日以上欠席に該当しない場合は含まれていません。そのため、この「不登校」の統計数値以上に、子どもたちは「登校」に関して悩んでいるといえ、その対策は急務であると感じます。

なお、「不登校」に関する指針も時代と共に変化し、「不登校状態を問題行動と捉えず、児童生徒の最善の利益を最優先に支援すること」や「多様で適切な教育機会の確保が重要」（令和元年10月25日付文科省通知「不登校児童生徒への支援の在り方について」）とされるようになりました。そして、不登校児童生徒への支援は、「学校への登校」という結果のみではなく、児童生徒が自らの進路を主体的に捉え、社会的に自立する方向を目指すように働きかけることが求められています。そして、「誰一人取り残されない学びの保障に向けた不登校対策（COCOLOプラン）」（令和5年3月）にあるように、学校を「みんなが安心して学べる」場所にすることも含めて、子どもたちの最善の利益を最優先にきめ細やかに支援を行うことができるよう、学校や家庭、教育支援センター、民間団体（フリースクール等）、地域との連携が一層不可欠になっています。



さて、香川県教育委員会では、以前より様々な不登校対策が講じられてきました。平成27年に不登校対応の大切なポイントをまとめたリーフレットが作成され（右上のQRコード参照）、不登校児童生徒に限らず、全ての児童生徒への支援として、教育相談体制の充実や児童生徒にとっての「魅力ある学校づくり」等の取組みが行われています。また、令和3年度から「不登校児童生徒一人一人が状況に応じて自らの進路を主体的に捉え、社会的自立に向けて学習等に取り組むことができるよう、その支援に係る教育支援センターやフリースクールなど学校以外の教育機会の場を含む関係機関間の連携体制の整備に向け、不登校対策コーディネーターが関係機関を巡回訪問し、実態調査を通して不登校児童生徒に対する総合的な連携体制を構築するための課題を明らかにする」ことを目的とした、「不登校支援ネットワーク事業」が立ち上がりました。その「不登校対策コーディネーター」として、私は県内の民間のフリースクールを含む関係機関（教育支援センター、親の会、塾、放課後児童デイサービス、医療機関、通信制高校、サポート校等約50か所）を巡回訪問しました。

その中で感じたことは、「不登校」をテーマに実態を把握してきましたが、最終的には、子ども一人ひとりの置かれている状況に合わせて校内外で支援をどう展開することができるのかを考えること、そして、その実践が「すべての子どもたちの学びの保障」に向けた取組みに繋がることでした。しかしながら、子どもたちが自由に選択出来る程の社会資源はまだ十分になく、地域による社会資

源の格差や交通面、経済面、連携体制等の課題が挙げられます。また、「不登校」に関する理解も様々であり、社会全体の認識へ介入する必要性も感じています。

そのような課題も含めて、香川県内の不登校児童生徒の支援に関して行政と民間が共に協議する「香川県不登校児童生徒支援協議会」が令和5年7月末に設置されました。これから協議等が進められる段階ですが、「当事者」の思いを中心とした協議に繋がるものになると期待しています。また、空き教室を利用して教室とは異なる雰囲気のある校内サポートルームを開設する「校内サポートルーム研究指定校事業」も令和5年度より展開されています。この校内サポートルームは、県内4校を研究指定校とし、それぞれ専属の加配教員1名を配置したり、専属のスクールカウンセラーを派遣したりすることとし、様々な成果等を共有しながら取り組んでいます。このように、行政において不登校対策が進められている状況ではありません。

なお、不登校に限らず、どの支援も学校内外の関係機関・者との連携・協働があって初めて成り立つものであると思います。令和3年度から県障害福祉課と県教育委員会義務教育課・高校教育課とが、不登校やひきこもりの支援に関して「切れ目のない支援」・教育と福祉の連携をテーマに協議を重ねる機会を設けると共に、令和5年2月にシンポジウムを行いました。「連携」という言葉が独り歩きせず、お互いに理解を深めながら、協議を重ねる中で関係性を深めることができたように感じています。何か成果物ができたわけではないかもしれませんが、「教育と福祉」の地道な対話が可能性を生み、行政の取組みを周知する機会にもなりました。行政の取組みを理解する場自体が限られています。その場が設定され、その場で参加者からの様々な意見を頂き、行政の取組みへ繋げていくことの大切さも感じました。そして、教育と福祉、地域で活動する参加者同士が対話を重ねることで一層、子どもたちの育つ環境づくりにも大きな影響を与える協働に、可能性も感じた時間でした。



さて、「不登校」は、子どもたちの抱えている状況の「現象」を表すものであり、その背景には様々な環境の相互作用があり、一つの切り口の支援では対応は困難です。そして、何よりもその支援の中心は「子ども本人」の思いです。その「本人」を置き去りにした支援にならないように、「香川県不登校児童生徒支援協議会」では「当事者」の視点を大切に協議されるように感じています。「本人」への伴走者として、まわりの人たちも安心して支援できるような環境づくり・地域づくりに向けて、私自身、様々な立場を活用して実践していきたいと思っています。

今後も、様々な活動を理解しながら、子どもたちの最善の利益の保障に向けて何が大切なのか、そのために何が必要なのか等を考え、教育行政に携わる立場だからこその状況を活かして、実践していくつもりです。「不登校対策コーディネーター」としては、「不登校」をテーマにしつつも、そこから、すべての子どもたちにとって、まわりのおとなにとっても、それぞれにあった自己実現に繋がる社会づくりを目指したものになると私は感じていますし、そうなるように努めていきたいと改めて感じさせていただきました。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

※ソーシャルワークとは、個人の抱える課題を個人の問題として捉えるのではなく、その個人を取り巻く「環境」全体に働きかけていきます。そして、一人ひとりにとってよりよい状態を実現していくために、本人や家族、学校、地域などの力を活かしながら、誰もが安心して生活できる社会づくりを目指します。なお、スクールソーシャルワークについては下記URLをご参照ください。

<https://www.jamhsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/20220331-ssw/20220331-ssw-leaflet-1.pdf>



※香川県教育委員会 HP <https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/index.html>

不登校対応 <https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/index.html>





## 子どもの居場所・学ぶ場

NPO法人親の育ちサポートかがわ 鈴木 裕美（すずき ひろみ）

ここでは学校に行かない子どもにも居場所はある、楽しく過ごす場がある、十分学ぶ場もある事実をみなさまと共有したいと思います。家から出られるか出られないかで利用するサービスは異なりますが、家から出られない子どもでも、今の時代、多くの出会いや経験を得ることができます。次のページを見てください。

まず、家の外に出て通うことができる子どもの居場所（上の段）です。用語の説明をします。

- ①校内別室、保健室、相談室など：教室に入れなくても、学校内には様々な居場所があり、一人で過ごしたり、先生と過ごしたり、学習したり、複数の子どもと楽しく過ごすこともできます。校内の教室外での過ごし方は学校によって様々です。どのような過ごし方ができるか問い合わせてみましょう。
- ②教育支援センター：各市町の教育委員会が不登校の子どものために用意した公的な教育施設です。特徴は無料で毎日開催、学校の出席扱いになることです。
- ③フリースクール：主に不登校の子どもを受け入れる民間の教育機関です。運営は個人や民間の企業、NPO法人で規模や形態は様々。特徴は有料で毎日開催。学習プログラムや体験学習などがあり、出席扱いになるかどうかは所属学校の判断によります。
- ④フリースペース：民間が運営する居場所。支援者からの学習アプローチは基本的になく、居場所としての役割が強い場所です。通常無料で、週1～3日程度の開催。基本的に出席扱いになりませんが、現在出席扱いになるところもあり、今後認めてもらえる可能性があります。

家庭の中でも様々な学ぶ場や居場所があることに驚かれることでしょう（下の段）。

- ⑤オンラインスクール：オンラインのフリースクール。特徴は有料で、毎日開催。様々な学習プログラムや活動があり、出席扱いになるかどうかは所属学校の判断によります。
- ⑥映像授業：様々な学習コンテンツをオンラインで学ぶことができます。学年をさかのぼって学び直しができる「無学年方式」やAIを用いて間違った問題を集中的に出してくる「繰り返し学習」を採用しているところもあります。出席扱いになるかどうかは所属学校の判断によります。
- ⑦オンライン塾：映像授業をライブで、双方向でコミュニケーションを取りながら実施します。基本的に出席扱いになりません。

出席扱いの判断基準は、文科省が定めた7つの要件を満たしているかどうかです。要は適切な教材を用いて適切な学習をし、尚且つ学校と連携が取れていれば、この制度の条件に該当する可能性があります。詳しくは右記のQRコードからご確認いただき、出席扱いになるかどうか学校に問い合わせてみてください。



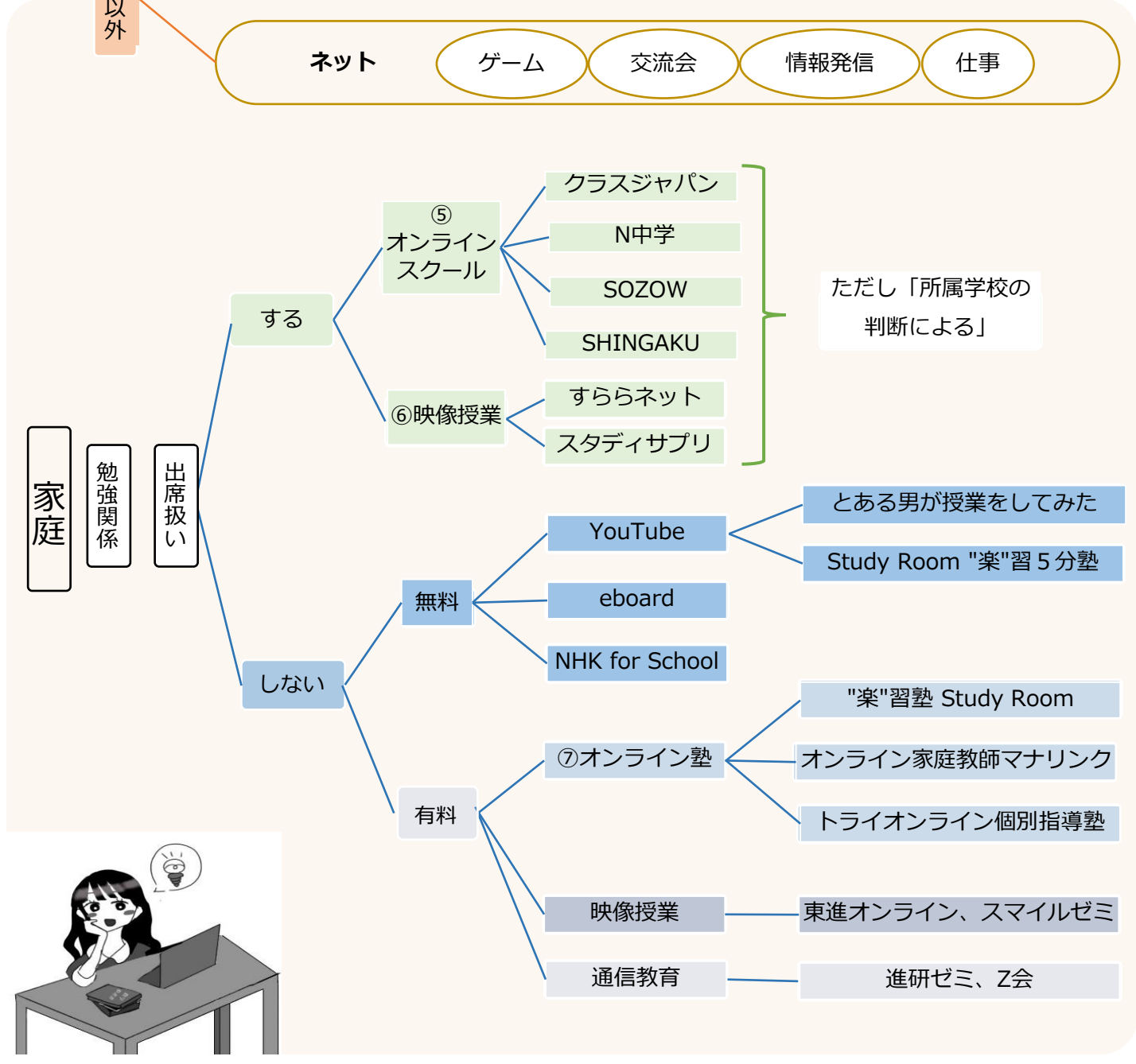
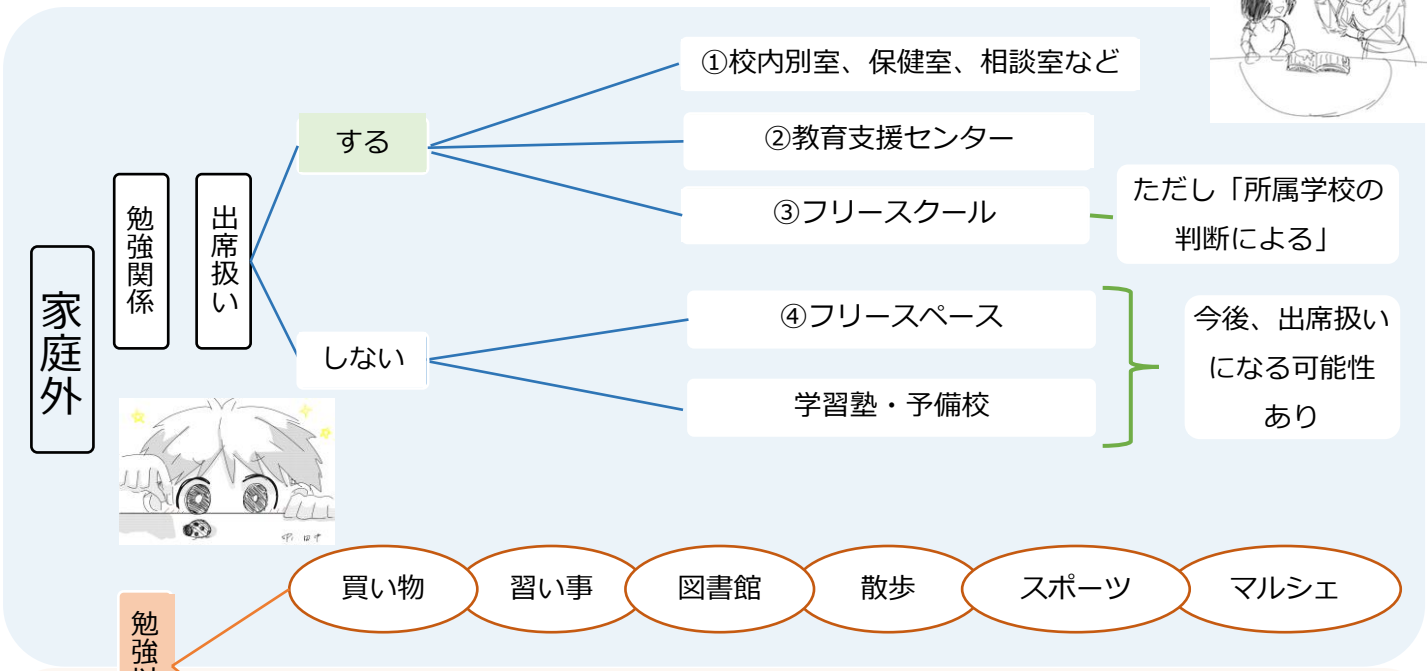
学習方法は多様で、無料なものも多く、発信者の先生方は創意工夫を凝らして、子どもの興味を掻き立ててくれますし、教え方も効率的で分かりやすいものも多いです。学習は「やらされている」「言われたことをこなしている」だけだと身につかないばかりでなく、学習自体が嫌いになってしまいます。まずは、「楽しい」「おもしろい」「もっと知りたい」という気持ちになることから始めるのが、不登校の子どもだけでなく、学習する人全員に有効なのだと思います。

NPO法人親の育ちサポートかがわのYouTubeチャンネルで子どもの居場所や学校以外の様々な学習ツール（右記）についてわかりやすく解説しています。ご興味がありましたら、ご視聴ください。



# 不登校と学ぶ機会

齋藤 裕司 (さいとう ゆうじ)



## 【出席扱い認定制度あり】

<オンラインスクール> 教科学習の他、居場所づくりのためのオンライン交流会やイベント等も開かれます。※別途、入学金等が必要です。

### クラスジャパン

27,500円/月

【小・中】全教科・プログラミング



### N中等部

40,700円/期（※1年12期制）

【中】国語・数学・英語・プログラミング講座等



### SOZOW

19,800円/月~

【小4~・中】5教科・イラスト・楽曲制作等



### SHINGAKU

33,000円/月~

【小4~・中】5科目・プログラミング・ものづくり工作等



## <映像授業>

### すららネット

8,800円/月~

【小・中】全教科【高】英・数・国  
無学年式オンライン教材



### スタディサプリ

2,178円/月~

【小・中・高】ほぼ全教科：映像授業



## 【出席扱い認定制度なし】

### 無料教材

※一例です。他にもまだまだたくさんあります。

### YouTube

#### とある男が授業をしてみた

【小学生】算数

【中学生】数学・理科・社会・国語・英語

【高校生】数学



### YouTube

#### Study Room "楽"習5分塾

【中学生】理科（教科書すべての単元）

※実験など授業への導入が魅力



### eboard（イーボード）

【小学生】算数・理科・社会・漢字

【中学生】数学・理科・社会・国語・英語

【高校生】数学I



### NHK for School

【小学生】算数・理科・社会・国語・英語・その他

【中学生】数学・理科・社会・国語・英語・その他



有料サービス ※一例です。他にもまだまだたくさんあります。



## <オンライン塾・家庭教師>

### "楽"習塾 Study Room

4,000円/月～

【小・中】全教科 【高】数・理

・Zoom（オンライン探究学習）

PC、タブレット、スマホで参加可能



・メタバース（2D/3D）

アバターなので顔出し、声出しNGでも

参加可能



### オンライン 家庭教師 マナリンク

15,000円/月～

【小・中・高・社会人】ほぼ全教科：1対1対応

不登校・発達障害対応、中学・高校・大学受験対応あり



### トライ オンライン 個別指導塾

14,960円/月～

【小・中・高】ほぼ全教科：オンラインマンツーマン授業



## <映像授業>

### 東進オンライン 学校

3,762円/月～

【小・中】ほぼ全教科：映像授業



### スマイルゼミ

8,580円/月～

【小・中】全教科（実技教科も）：タブレット学習+映像授業



## <通信教育>

### 進研ゼミ

7,480円/月～

【小・中・高】ほぼ全教科：紙教材（+タブレット学習）



### Z会

8,115円/月～

【小・中】ほぼ全教科：紙教材+映像授業

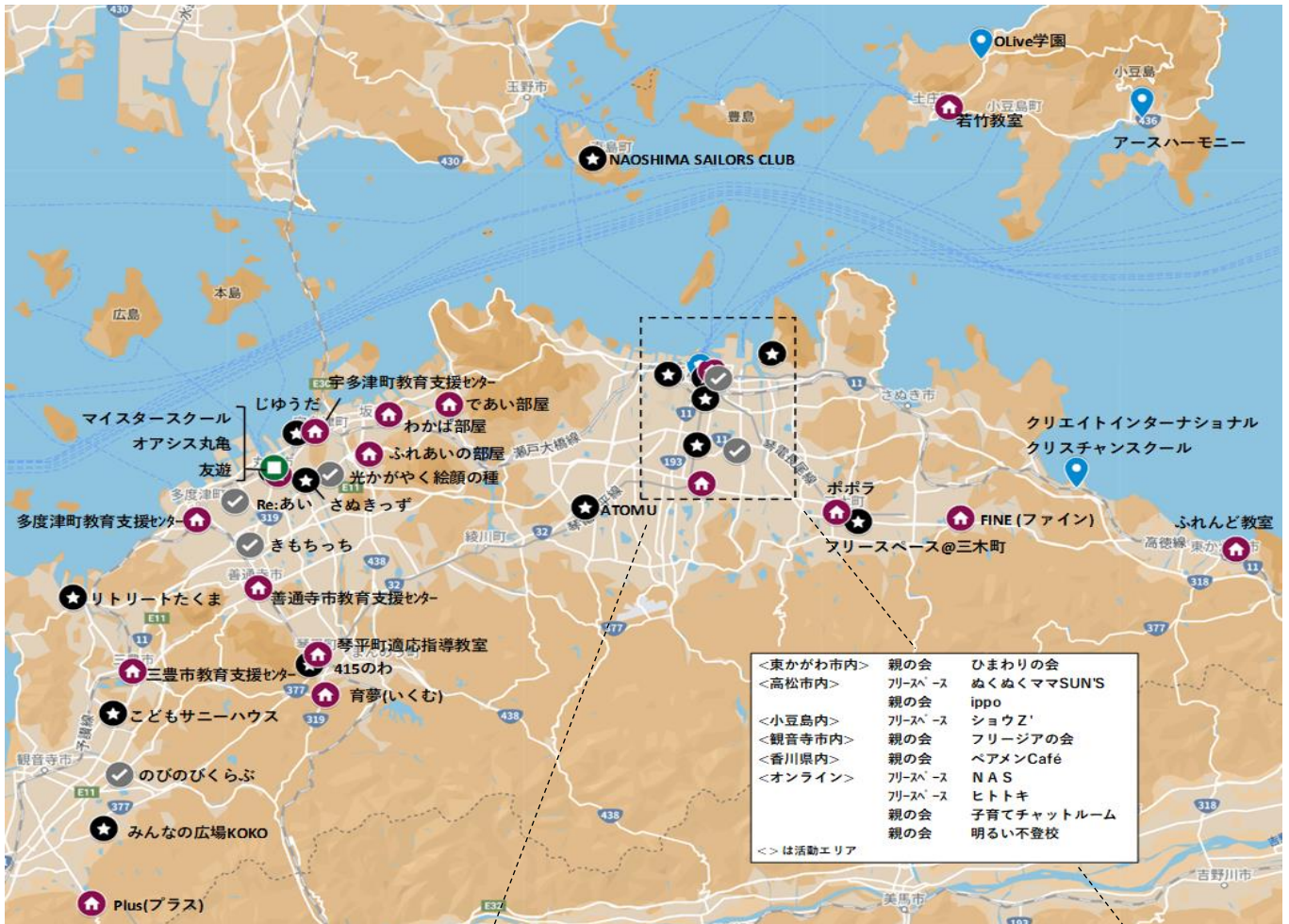


齋藤 裕司先生のプロフィール：観音寺市で“楽”習塾 Study Roomという個人塾を経営。教室での授業だけでなく、Zoomのオンライン授業（探究学習）や不登校の生徒さん向けにメタバースを使った授業もしている。自宅で勉強したいけどその方法が分からない、勉強へのモチベーションが続かないなどのご相談もお気軽にどうぞ。お問合せは、saito@study-room01.comまで。



# 学校以外の学びの場・子どもと親の居場所地図

## 教育支援センター・フリースクール・フリースペース・親の会






- 教育支援センター
- フリースクール
- フリースペース
- 親の会
- 職業学校





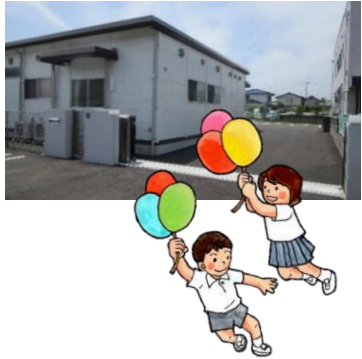



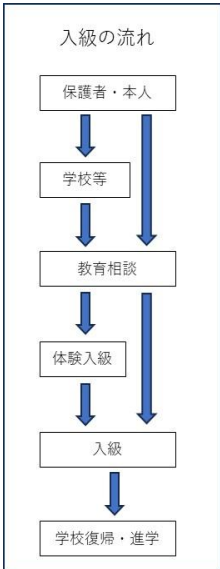
教育支援センター	東かがわ市教育支援センター ふれんど教室																				
住所	東かがわ市松原170番地6	連絡先	0879-25-6305																		
対象	東かがわ市内に居住する小・中学生で、学校への登校に不安を抱えている児童生徒	料金	無料																		
開催日時	学校の登校日に準じる (原則 9:00~16:00、水曜日は14:00まで)	スタッフ	専門支援員 2名 支援員 1名																		
<p>「ふれんど教室」では、個別や集団の活動を通して、子ども達が持っている力を育み、学校復帰や社会的自立に向けて支援しています。来室が難しい場合は、家庭訪問も行っています。</p> <p><b>【活動について】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習活動（自分で目標を決めて取り組みます。英語教室も開催しています。）</li> <li>・スポーツ活動（ホールや運動場を活用し、好きなスポーツに取り組みます。）</li> <li>・体験活動（野菜の栽培、調理実習、芋掘り、ディキャンプなどを随時計画します。）など</li> </ul> <p>※地域の方との交流も活動の中で行っています。</p> <p><b>【入級の手続きについて】</b></p> <p>入級を希望する場合は、在籍している学校に申し出て、手続きをする必要があります。</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> </tr> <tr> <td>〈週程〉 及び 〈日課〉</td> <td>9:00 自主活動 学びの時間</td> <td>自主活動 学びの時間</td> <td>自主活動 学びの時間</td> <td>自主活動 学びの時間</td> <td>自主活動 学びの時間</td> </tr> <tr> <td></td> <td>14:00 16:00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>※支援員と面接しながら、自分のペースに合わせて来室し、自分に合った過ごし方を選択できます。</p>					月	火	水	木	金	〈週程〉 及び 〈日課〉	9:00 自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間		14:00 16:00				
	月	火	水	木	金																
〈週程〉 及び 〈日課〉	9:00 自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間																
	14:00 16:00																				

教育支援センター	さぬき市適応指導教室「FINE」（ファイン）		
住所	さぬき市寒川町石田東甲425	連絡先	0879-43-9976
対象	学校に登校する意思がありながら様々な理由で登校できないさぬき市内に居住する小・中学生	料金	無料
開催日時	月曜日から金曜日の9時から15時まで (祝日は除く。第2・第4木曜日は午前中。)	スタッフ	専門相談員 2名
<p>学校とは違った環境で子どもたち一人一人に応じた対応の場を提供しつつ、学習支援や小集団活動を行うことで、学校復帰や社会的自立を目指しています。</p> <p><b>【日課】</b> 9:00~12:00 (個人の活動) … 学習 12:00~13:00 昼食・休憩 13:00~15:00 (集団の活動) … 体験活動〈調理実習・栽培活動等〉 室外活動〈遠足・散策・図書館利用等〉 スポーツ活動〈卓球等〉 その他の活動〈ゲーム・工作等〉</p> <p><b>【通級手続き】</b> 保護者 ⇒ 在籍校の校長 ⇒ さぬき市教育長 ⇒ 在籍校の校長 (通級願) (通級申請書等) (通級決定通知書)</p>			

教育支援センター	三木町教育支援センター ポポラ		
住所	木田郡三木町大字氷上31番地	連絡先	087-898-1547 (三木中学校)
対象	三木町内の小・中学校に在籍していて 登校に不安を抱いている児童・生徒	料金	無料
開催日時	学校の登校日に準じる (8:30~15:00) <small>*中学校内にあるため、学校行事等により変更することがあります</small>	スタッフ	指導員1名
<p><b>【ポポラについて】</b></p> <p>○三木中学校内にありますが、授業中であればだれにも会わずに教室まで来ることができます。</p> <p>○自分のペースで来る時間、帰る時間を決めることができます。</p> <p>○1日1~2時間三木中学校の先生がポポラに来てくれています。</p> <p>○スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが相談等(児童生徒・保護者)対応します。</p> <p><b>【通級方法について】</b></p> <p>○原則として、小学生は保護者の送迎、中学生は徒歩、自転車、保護者の送迎で通級しています。</p> <p><b>【ポポラの教室について】</b></p>			
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>学習スペース</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>活動スペース</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>休憩スペース</p>  </div> </div>			

教育支援センター	高松市教育支援センター「新塩屋町 虹の部屋」		
住所	高松市末広町5番地 (高松市総合教育センター内)	連絡先	087-851-2011
対象	高松市内に居住、又は市内の小・中学校に在籍する 不登校児童生徒	料金	無料
開催日時	9時~12時(月・木)、9時~14時30分(火・水・金)	スタッフ	4名
<p>不登校児童生徒を対象に、学校、家庭に次ぐ第3の居場所として、学校復帰や社会的に自立することをめざし、学習活動のサポートに加え、様々な体験活動を行っています。</p> <p><b>【開設期間・時間】</b></p> <p>※土・日・祝日・長期休業(学年始・夏季・冬季・学年末)はお休みです。</p> <p>※行事等の都合により、開室時間が変更になる場合もあります。</p> <p><b>【体験活動】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・料理活動 ・造形活動 ・書写活動</li> <li>・体育活動 (アイススケート、カヌーなど) など</li> </ul> <p>※活動費については、実費集金することもあります。</p> <p><b>【保護者との連携】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親の会…カウンセラー等と子どもへの支援のあり方について話し合います。</li> <li>・教育相談…カウンセラーとの不登校相談もできます。</li> </ul> <p>★見学などの申込は、お子様の在籍校にお問い合わせください。</p>			
			
			
<a href="http://www.edu-tens.net/ksc/index.html">http://www.edu-tens.net/ksc/index.html</a>			

教育支援センター	高松市教育支援センター「みなみ」		
住所	高松市出作町348番地6	連絡先	087-889-8900
対象	高松市内に居住、又は市内の小・中学校に在籍する不登校児童生徒	料金	無料
開催日時	9時～12時(月・木)、9時～14時30分(火・水・金)	スタッフ	4名
<p>不登校児童生徒を対象に、学校、家庭に次ぐ第3の居場所として、学校復帰や社会的に自立することをめざし、学習活動のサポートに加え、様々な体験活動を行っています。</p> <p><b>【開設期間・時間】</b>          ※土・日・祝日・長期休業(学年始・夏季・冬季・学年末)はお休みです。          ※行事等の都合により、開室時間が変更になる場合もあります。</p> <p><b>【体験活動】</b>          ・料理活動 ・造形活動 ・書写活動          ・体育活動(アイススケート、カヌーなど) など          ※活動費については、実費集金することもあります。</p> <p><b>【保護者との連携】</b>          ・親の会…カウンセラー等と子どもへの支援のあり方について話し合います。          ・教育相談…カウンセラーとの不登校相談もできます。</p> <p>★見学などの申込は、お子様の在籍校にお問い合わせください。</p>			
			
			
<a href="http://www.edu-tens.net/ksc/index.html">http://www.edu-tens.net/ksc/index.html</a>			

教育支援センター	小豆地区教育支援センター「若竹教室」					
住所	小豆郡土庄町湊崎甲2155-1	連絡先	0879-62-6565			
対象	小豆郡内に居住する小・中学生で、不登校状態にある及び学校への登校に不安を抱いている児童生徒	料金	無料			
開催日時	月～金曜日 祝日や長期休業日は除く。 (原則 9:30～11:30 午後は要望等に応じて)	スタッフ	相談員1名			
<p>小豆地区教育支援センター「若竹教室」は、学校へ行けなくなった児童生徒が、学校へ行くエネルギーができるまで、個に応じた学習活動をしたり、スポーツをしたり、体験活動をしたりする場所です。そして、社会的自立と生きる力を養い、不登校の解消をめざしています。</p> <p>また、同じ悩みのある仲間と一緒に活動することを通して、心が安定する居場所づくりにも努めています。</p> <p>さらに、学校復帰や進路、子育てなどに関して、保護者や児童生徒、学校等との相談活動も実施しています。</p>						
〈週程〉及び〈日課〉	月	火	水	木	金	
	9:30	指導員・講師による学習支援				
	～	国語	外国語	理科	算数	社会
	11:30	生活	生活	生活	生活	
	13:00	個の要望等に応じて、自主活動を行うこともある。				
	～					
	16:00					
						

教育支援センター		坂出市教育支援センター「ふれあいの部屋」	
住所	坂出市小山町2番1番（坂出市立坂出中学校内）	連絡先	0877-46-1188
対象	坂出市内の小中学校に在籍し、学習や生活への不安などから学校になじめず、不登校傾向が見られる児童生徒	料金	無料
開催日時	学校の登校日に準じる（原則 8:00～16:00）	スタッフ	専門指導員1名
<p><b>1 目的</b> 不登校傾向がみられる児童生徒のために、一人一人に合わせた個別学習や相談等を行いながら、主体性や社会性を培い、学校生活への適応を図るとともに、児童生徒の自立を支援します。</p> <p><b>2 指導方針</b> 児童生徒が学校内の安心できる場所で指導者や仲間と共に過ごし、生活・身体リズムを整え、活力を育てるとともに、自立心・協調性・耐性を養い、集団に適応する自信を高め、遊びや作業を通じて集中力を高め、学習への意欲を回復します。</p> <p><b>3 指導内容</b> (1) 生活指導…個別や小集団での相談・指導により、基本的な生活習慣を改善していきます。 (2) 学習指導…一人一人の学力に応じた学習にスモールステップで取り組みます。 (3) 集団生活指導…スポーツ、ゲーム、調理、手芸、校外学習等を通して集団生活への適応を図ります。</p> <p><b>4 保護者に対する相談</b> (1) 個別のカウンセリングを行います。 (2) 保護者の集い「たんぼの会」を通して保護者同士が交流します。 *施設を利用していない児童生徒の保護者や市外の保護者も利用可</p> <p><b>5 その他</b> 学校教育課内に教育相談アドバイザーを配置し、学校や保護者への相談を行います。</p>			



教育支援センター		坂出市教育支援センター「であい部屋」	
住所	坂出市林田町181番地（坂出市立白峰中学校内）	連絡先	0877-47-0211
対象	坂出市内の小中学校に在籍し、学習や生活への不安などから学校になじめず、不登校傾向が見られる児童生徒	料金	無料
開催日時	学校の登校日に準じる（原則 8:00～16:00）	スタッフ	専門指導員2名
<p><b>1 目的</b> 不登校傾向がみられる児童生徒のために、一人一人に合わせた個別学習や相談等を行いながら、主体性や社会性を培い、学校生活への適応を図るとともに、児童生徒の自立を支援します。</p> <p><b>2 指導方針</b> 児童生徒が学校内の安心できる場所で指導者や仲間と共に過ごし、生活・身体リズムを整え、活力を育てるとともに、自立心・協調性・耐性を養い、集団に適応する自信を高め、遊びや作業を通じて集中力を高め、学習への意欲を回復します。</p> <p><b>3 指導内容</b> (1) 生活指導…個別や小集団での相談・指導により、基本的な生活習慣を改善していきます。 (2) 学習指導…一人一人の学力に応じた学習にスモールステップで取り組みます。 (3) 集団生活指導…スポーツ、ゲーム、調理、手芸、校外学習等を通して集団生活への適応を図ります。</p> <p><b>4 保護者に対する相談</b> (1) 個別のカウンセリングを行います。 (2) 保護者の集い「たんぼの会」を通して保護者同士が交流します。 *施設を利用していない児童生徒の保護者や市外の保護者も利用可</p> <p><b>5 その他</b> 学校教育課内に教育相談アドバイザーを配置し、学校や保護者への相談を行います。</p>			



教育支援センター		坂出市教育支援センター「わかば部屋」	
住所	坂出市久米町二丁目7番16号(坂出市立東部中学校内)	連絡先	0877-46-2159
対象	坂出市内の小中学校に在籍し、学習や生活への不安などから学校になじめず、不登校傾向が見られる児童生徒	料金	無料
開催日時	学校の登校日に準じる(原則 8:00~16:00)	スタッフ	専門指導員2名
<p><b>1 目的</b> 不登校傾向がみられる児童生徒のために、一人一人に合わせた個別学習や相談等を行いながら、主体性や社会性を培い、学校生活への適応を図るとともに、児童生徒の自立を支援します。</p> <p><b>2 指導方針</b> 児童生徒が学校内の安心できる場所で指導者や仲間と共に過ごし、生活・身体リズムを整え、活力を育てるとともに、自立心・協調性・耐性を養い、集団に適応する自信を高め、遊びや作業を通じて集中力を高め、学習への意欲を回復します。</p> <p><b>3 指導内容</b> (1) 生活指導…個別や小集団での相談・指導により、基本的な生活習慣を改善していきます。 (2) 学習指導…一人一人の学力に応じた学習にスモールステップで取り組みます。 (3) 集団生活指導…スポーツ、ゲーム、調理、手芸、校外学習等を通して集団生活への適応を図ります。</p> <p><b>4 保護者に対する相談</b> (1) 個別のカウンセリングを行います。 (2) 保護者の集い「たんぼぼの会」を通して保護者同士が交流します。 *施設を利用していない児童生徒の保護者や市外の保護者も利用可</p> <p><b>5 その他</b> 学校教育課内に教育相談アドバイザーを配置し、学校や保護者への相談を行います。</p>			




教育支援センター		宇多津町教育支援センター	
住所	宇多津町浜八番丁113-1 (宇多津町少年育成センター内)	連絡先	0877-49-3460
対象	宇多津町に在住している小・中学生で、主として心理的に不安定で不登校状態にある児童・生徒	料金	無料
開催日時	学校の登校日に準じる (月~金) 9:00~14:00	スタッフ	3名
<p>この教室は、心理的要因、家庭状況等によって不登校状態にある児童・生徒に対して、不安や焦り、対人関係の悩み等の相談に当たると共に、学習面と精神面の両方から適切な指導、援助を行います。</p> <p>最終的には、不登校状態を解消することを目的とします。毎日の活動時間や内容については、子どもが安心して取り組める活動から通級を始めるため、子どもの状態により、個々の状況に合わせた対応を行います。</p>			



教育支援センター		丸亀市教育支援センター 友遊（ゆうゆう）	
住所	丸亀市大手町二丁目1-7	連絡先	0877-23-1150
対象	丸亀市内の小中学生、中学生	料金	無料
開催日時	学校の登校日に準じる (原則9:00~15:00、水曜日は午前中)	スタッフ	専門指導員 5名

**教育支援センター「友遊」**  
学校に行きたくても行けない子ども達の居場所です。個別の相談や指導、小集団での活動を通して、子ども達の心の充電を図り、学校復帰や社会的自立につながるよう手助けをしています。  
丸亀市教育委員会下の施設であり、学校との連携を図りながら、子ども達の成長を見守っています。  
友遊で過ごすことが望ましいと学校が判断した子どもが通級できます。

**相談活動**  
市内在住の幼保子ども園、小中学校の保護者を対象に、定期的に「親の会」を実施しています。臨床心理士の先生を囲み、不登校や子育てに悩む保護者同士が話し合い、情報を交換しながら、心の整理ができる場を設けています。  
また、「不登校なんでも相談室」を設置し、丸亀市専属スクールカウンセラーが相談に応じています。



**入所までの流れ**

学校に相談  
↓  
見学(学校からの申し込み)  
↓  
親子面接  
↓  
体験入級  
↓ 約1ヶ月  
入級

**学校との連携**

- ◆友遊の出席が学校の出席になります(面接日も含む)
- ◆学校のテストを友遊で受けることができます
- ◆学校のプリントを友遊で受け取ることができます
- ◆希望があれば担任の先生が会いに来てくれます

教育支援センター		多度津町教育支援センター（町育成センター）	
住所	仲多度郡多度津町本通2丁目11-14 (勤労青少年ホーム内)	連絡先	0877-33-3076
対象	多度津町内在住の小中学生やその保護者	料金	無料
開催日	学校の登校日に準じる 原則9:00~15:00 (通所・帰宅の時間は各自の体調に合わせて)	スタッフ	支援センター指導員2名

**《運営理念》**  
子どもも大人も悩みながら日々成長していくものであり、その成長を促すための一施設として教育支援センターがあります。個別の相談や指導を行って、子ども達が学校へ復帰するための手助けをします。

**《学校との連携》**

- ・学校の課題や定期テストを受けることができます。
- ・行事への参加が可能です。
- ・学校の先生、SC、SSWとのつながりを大切にします。


**《通所方法》**  
保護者による送迎可能とし、最終目標は徒歩や自転車での自力による通所を目指していただきます。

**《入所への流れ》**

- ①学校の先生に相談
- ②支援教育センターの見学  
(学校からの申し込みを基本とする)
- ③児童・生徒・保護者と面談
- ④体験入所
- ⑤入所(学校より書類提出)

【保護者・学校・教育委員会・支援教育センターと合議の上、入所決定となる】

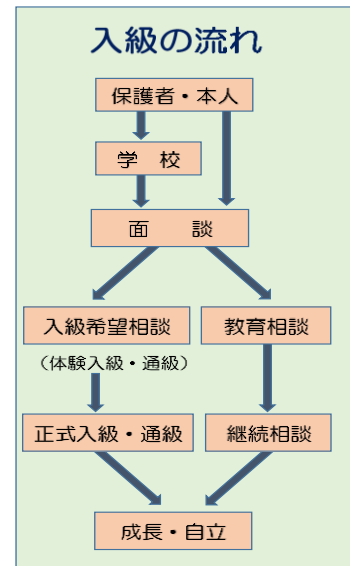
教育支援センター		琴平町適応指導教室	
住所	仲多度郡琴平町榎井817-7	連絡先	0877-75-0919
対象	琴平町内の小中学校に在籍する児童・生徒	料金	無料
開催日時	原則学校の授業日、日課に準じる (9:00~15:00)	スタッフ	3名 (男性1名、女性2名)
<p><b>1. 指導・活動時間</b>・・・学校の授業日で、9：00～15：00の間で子ども及び保護者と協議して、個々に決める。出席及び欠席（特に出席の場合）は、保護者または本人から連絡をする。</p> <p><b>2. 指導・活動内容</b>・・・一斉で特定の活動をする時間や内容は決めておらず、個々の子どもと十分に相談して一人一人が決定し、個々のニーズに極力応じられるようにしている。ただし、状況によりこちらから提示する場合もある。</p> <p><b>3. 目的</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>毎日の規則正しい通所の促進、基本的な生活習慣の形成援助を図り、原籍校復帰等も含めた、一人一人に応じた<b>社会的自立を支援する取組に努める</b>。その中で、各学校の不登校対応の取組に寄与することで援助が行えるようにする。</p> </div> <p><b>4. 重点内容</b></p> <p>① 子どもが安心して通級できる環境づくりや良好な人間関係を醸成する。</p> <p>② 学校との連携を密にして適切な情報交換を行う。(管理職、担任、学年主任等)</p> <p>③ 保護者との十分な情報交換をとoshi、相互に信頼と理解を深める。保護者に寄り添う姿勢を大切に して、保護者と悩みを共有できるようにする。</p> <p>学校への復帰が十分にできなくても、継続しての通級を第一に考え指導を行う。学校と十分に連携をして、最終的に主体的な進路選択（小学生は、スムーズな中学校への入学）が図れるようにする。</p>			

教育支援センター		善通寺市教育支援センター	
住所	善通寺市文京町二丁目1番4号 ZENキューブ 5階	連絡先	0877-63-6327 (教育委員会教育総務課)
対象	善通寺市内に居住する不登校児童生徒(小中学生)	料金	無料
開催日時	月曜～金曜 9:00-15:00 (土日祝日、年末年始は休み)	スタッフ	指導員2名
<p><b>【趣旨】</b></p> <p>一人ひとりの実状や希望に合わせて個別に相談、指導を行うとともに、小集団での活動を取り入れ、主体性や社会性を培い、学校復帰または進路決定を支援し、不登校問題の解消に資する。</p> <p><b>【活動内容】</b></p> <p>個別学習では、どこから分からなくなったのかを丁寧に振り返ります。できることから始めていくことで、確実な基礎学力を身に付け、自信に繋がります。同時に、質問できる力や生徒同士で教えあえる関係も築けるようにしています。</p> <p>通常は、トランプやUNO等のゲームを学習後に行っています。また、年に数回、ガラスフュージングや石鹸づくり、Fake Sweets等の物作りや通信制の高校から出前授業をしてもらったりしています。</p> <p><b>【その他】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小学生の通級には保護者の送迎が必要です。</li> <li>給食はありません。</li> <li>通級日や時間等については、面談の際ご相談に応じます。</li> </ul>			
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>入級の流れ</b></p> <p>保護者・本人 ↓ 学 校 ↓ 教育委員会 ↓ 支援センター ↓ 面 談 ↓ 体験通級 ↓ 正式入級</p> <p><small>※保護者や本人が直接支援センターにご相談に来られた場合も、教育委員会・学校と連携し上記の流れになります。</small></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>学校の先生、カウンセラー、 スクールソーシャルワーカーを含め、 みんなで支えています！！</p>  <p>善通寺市ゆるキャラ むぎゆ〜ちゃん</p> </div>	

教育支援センター		適応支援センター 育夢（いくむ）	
住所	仲多度郡まんのう町宮田750-4（旧仲南北小学校）	連絡先	090-5272-9362
対象	まんのう町内に居住する小・中学生で「学校へ行きたくても行けない」悩みを抱えている不登校児童・生徒	料金	無料
開催日時	学校の登校日に準じる （原則 9:00-15:00、最長16:00）	スタッフ	指導員2名
<p>適応支援センター（育夢 いくむ）は、各校と連携を密にし、『小さな学校』として運営をしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教材やプリント等共通にあるものは受け取ることができる。</li> <li>・学習をしたいと思うようになってきたら、オンライン授業やiPadを活用して学習したりすることを指導員が支援する。</li> <li>・「いくむ」で受けたテストやプリント・副教材を提出すると評価される。</li> <li>・時間割は、一人ひとりが自分で計画した活動を大切にしている。</li> <li>・「いくむ」の小さな集団で、ゲーム・トランプなど遊びを通してコミュニケーションを図る。</li> <li>・広い運動場や体育館で卓球・サッカーなどのスポーツを楽しむことができる。</li> <li>・「いくむ」の行事としては、遠足・お花見・先輩や保護司等の交流会・クリスマス会やキャンプなどがある。</li> </ul> <p>これらの活動を通して、心の居場所づくりに努めている。また、学校復帰や進路指導については、各校と連携して行い、教育相談やSC・SSWerによる相談も実施している。</p>			

教育支援センター		三豊市教育支援センター	
住所	三豊市高瀬町下勝間2347番地1	連絡先	0875-72-6130
対象	三豊市内の小学生、中学生	料金	無料
開催日時	学校の登校日に準じた日の9時から15時	スタッフ	3名
<p>学校に行きたくても行けない子どもたちが、いろいろな活動やさまざまな人と接する機会を保障することで、学校へ復帰するための活力を補給していくところです。</p>			
<b>場所は</b>	みとよ未来創造館の2階と、その周辺の施設で活動しています。		
<b>活動は</b>	<p>月曜日から金曜日の、午前9時から午後3時までです。</p> <p>（原則として、土・日・国民の祝日・長期休業中はお休みです。）</p> <p>（水曜日は、午前中のみ開室です。）</p>		
<b>内容は</b>	<p>日常の活動として、教科等の学習や読書、絵画や手芸作品づくり、軽スポーツ、相談活動を、保護者や在籍校との連携を大切にしながら、実施しています。</p> <p>長期休業中には、新学期の登校意欲を高めるために、宿題の援助や学力補充に取り組んでいます。また、進路への意欲を高めるために、三豊市教育支援センター（三豊市教委学校教育課）主催で「高校説明会」を実施しています。</p>		

教育支援センター	観音寺市教育支援センターPlus(プラス)					
住所	観音寺市大野原町井関311番地	連絡先	0875-54-2803			
対象	観音寺市内に居住する小・中学生で、学校への登校に不安を抱いている児童生徒	料金	無料			
開催日時	学校の登校日に準じる (原則 9:00-15:00、水曜日は午前中) (※長期休業中は、水・金曜日に開室)	スタッフ	専門指導員3名			
<p>教育支援センターPlusは、一人ひとりの個性に合わせ、プラス志向で成長と自立を支援し、学校復帰をめざすところです。</p> <p>専門指導員による個別学習や、ICTを活用した学習支援に取り組んでいます。また、一人ひとりが自分で考え、自主的に活動したり、友達と一緒に体験活動やスポーツ、ゲーム等をしたりすることを通して、心の居場所づくりに努めています。</p> <p>さらに、学校復帰や進路に向けた支援、臨床心理士によるカウンセリング（児童生徒・保護者）も実施しています。</p>						
〈週程〉 及び 〈日課〉	9:00	月	火	水	木	金
	12:00	自主活動 学びの時間	自主活動 学びの時間	軽スポーツ 個別相談 (月1回)	自主活動 学びの時間	体験活動 自主活動 学びの時間
	15:00					



フリースクール	クリエイティブインターナショナルクリスチャンスクール		
住所	さぬき市津田町鶴羽1250-5	連絡先	0879-42-5170
対象	小学生、中学生、高校生	料金	28,000円～35,000円
開催日時	平日朝8:30から16:30 夏・冬などの長期休業あり	スタッフ	常勤3名、非常勤3名

2006年に教会のボランティア活動としてスクールをスタートし、長年子ども達と関わってきました。

小中学校課程では、心身の状態が安定して学習に向き合えるようにサポートする他、さまざまな人達とのふれあいや、ご家庭だけではできない体験活動なども大切にしています。また日本の外に目を向けられるように、英語を身につけたり海外を体験することもできるようにしています。色々な体験を通して視野が広がり、自分の将来を明るく見ることができるよう関わっています。

高校課程は、相生学院高校広域通信制のスクーリング校としてレポート提出のサポートを行い、希望の進学ができるように励ましながら関わっています。「土台の回復」「個々の成長」「世界に貢献」を大切な柱として、聖書のみことばから神様の無条件の愛を受け取りながら生活しています。平日日中毎日通って来ることができ、小中学校と似たペースで長期休暇などもありながら生活しますので、元の学校に戻ったり、次のステップに進学したい気持ちが起こった時に学校生活にスムーズに移行できます。

発達のでこぼこや、学年を大きく遡った学習への対応、日本語が不自由なお子さんへの対応、海外からの短期滞在など学籍がない状況の方にも対応しています。

年間通じていつでも相談、体験、入学を受け付けています。お気軽にご相談ください。



理事長 石田美幸  
法人運営だけでなく  
授業でも子ども達と  
関わっています。



スクール代表 多田洋美  
中学高校課程の授業や  
情緒面のケアで関わり  
一緒に楽しんでいます。



講師 北谷緑  
小中学生と、何でも  
一緒にチャレンジする  
いつも元気な先生。



理事/講師 加茂良平  
体育や理系授業などで  
親身に関わってくれる  
皆のお父さんの存在。



ホームページ QR コードはこちら

詳しいスクールの情報やご相談方法などはこちらよりご覧ください。

Facebook で更新される日常の活動写真やイベント情報も掲載中。



フリースクール	ヒューマン・ハーバー		
住所	香川県高松市上之町3-3-7	連絡先	090-7623-6496
対象	小学1年生～高校3年生	料金	小・中学生2万円、 高校生3万円
開催日時	火曜日～土曜日：10:00-17:00	スタッフ	3名

#### 活動内容や特徴、主催者からのメッセージなど

「日々の生活全てが学び」のコンセプトに基づき、学校に行っていない子ども達の自由を尊重し、自治と自律と自己責任を考え、実践できる成長の場として活動しています。

当団体は香川県唯一の民間フリースクールとして1996年9月16日にスタートし、学校外の学びの場として地道に活動をしてきました。学校や教育関係者にはフリースクールの存在が少しずつ認知されてきましたが、学校に行かないこと自体が大きな問題ではなく、学校に行けなくなった個々の子どもの状況や背景を理解しながら、悩みを抱える子どもや親の気持ちに寄り添っています。

所属：15名

#### 主な活動について

- ・不登校の子ども達が安心して心を癒せる居場所を提供
- ・子ども達の日々の生活と遊びから学び、成長することを支援
- ・社会へ出ていくために必要な社会性を育てるサポート：希望者にはコミュニケーションの取り方などゆるやかな研修だったり、将来についての相談など
- ・親の会を開催して、家庭における親子問題の相談や精神面のサポート：開催は不定期、代表がカウンセラー・心理相談員・キャリアコンサルタント資格を持つ
- ・子ども達が毎日の活動内容や居場所におけるルール等を話し合いによって決めるミーティングは、自治と自律の重要性を理解し、自己責任が取れる行動力を育てることも活動の軸となっています。



フリースクール	ふおる家		
住所	香川県高松市中新町2-12平井ビル202	連絡先	087-831-2075
対象	基本的に小学3年生以上が対象 (2年生以下は保護者同伴ならOK、0歳児は無料)	料金	5,000円/月 または1,000円/日
開催日時	営業日 月曜から金曜の10:00-18:00 (祝日も営業。一週間ほどの夏・冬休み等を頂く事もあります)	スタッフ	筒井沙耶、筒井匠



はデンマーク発祥の教育機関

“フォルケホイスコーレ”を模した自由な学校です

ふおる家はフォルケホイスコーレの素敵な要素

- ・テストや出席がない
- ・興味のあることを見つけたり深めていく
- ・対話や体験を通して学び合う

を実践するため、大人も子どもも一緒になって学んだり遊んだりしています。

教える人・教えられる人という一方的な関係ではなく、対等な仲間として学び合う「部活」を午後からしています。何をするかは話し合ってから決め、参加するしないは自由です。部活の時間に別なことをしていてもOK。

それ以外の時間は、ふおる家にある画材や工具、本やボードゲームなどを自由に使って思い思いに過ごしています。

出席は取りませんが、出席認定のための応援は全力です！現在4名の小学生が制度を利用してふおる家利用日を小学校の出席日として認定を受けています。

第2・4火曜日の17:30～19:00は「みんな食堂」として、ハラールでベジフレンドリーなカレーと、お菓子部でづくりのデザートを提供しています。子供は無料。大人はご飯代100円！

また、始まる前の15:00～17:30は「夜間中学部」の時間を無料開放しています。わからないところを質問したり、教え合ったりできます。さまざまな相談も受け付けています。大人も子どもと一緒に学んで教えあって美味しい食事を楽しみましょう！

＼大人も子供も集まれー！！／



＼第2・4火曜日はみんな食堂／



＼子連れのパパ・ママも大歓迎！／

小学3年生以上から大人まで。ふおる家ではみんなで学びます

※小学2年生以下のお子さんでも、保護者の方が同伴であればOKです。0歳児は無料です。まずはご相談ください。

	月	火	水	木	金	土・日
OPEN 8:00						
	朝の会 (10:00～10:15ごろ)					
	みんなでランチタイム					
13:00 ～15:00	料理 おかし部	DIY部	演劇部	メディア部	科学部	チャレンジ レンタル スペース (8:00～21:00)
15:00 ～17:00	ゆる スポーツ部	夜間中学部	Englishclub	ヨガ部	探検部	
		みんな食堂 がある場所 (第2・4火曜)	ダンス部	てつぐく部		
CLOSE 23:00	※部活の時間・曜日は部活の都合に合わせて変更になる可能性があります。部活についての詳細、最新情報はHPをご覧ください。					

理念や利用料金など  
より詳しくはホームページへ！



FOLKE\_IN\_HIRAIBIL

普段の様子や活動報告は  
Instagramをご覧ください！

フリースクール	NPO法人SEEDS OF HOPE アースハーモニー		
住所	香川県小豆郡小豆島町片城甲44-69	連絡先	0879-62-8130
対象	3歳～12歳(多年齢も相談可)	料金	幼児：2,000円/日 小学生：1,800円/日 きょうだい割引有
開催日時	月曜～日曜 9:00-18:00	スタッフ	保育士、児童指導員、他

### 豊かな多様性を認め合い、共に育む

アースハーモニーは、発達特性の有無、年齢を問わず、誰もが通える居場所です。

アースハーモニーは放課後等デイサービス、児童発達支援、フリースクールを行っています。

親御さんやご本人とお話をして、どんな風に過ごしたいか、どういう目標を持つかをスタッフと共有し、充実した時間になるよう室内、屋外で過ごします。



屋内では勉強、工作、音楽活動、読書、ブロック遊びなど様々な活動を行います。

また事業所の向かいにある新館では室内でボールを使った活動や、療育など体を使った活動を行います。

車で5分の場所にフィールドがあり、大型トランポリンや自然のアスレチックなどがあります。自転車をこいだり、走り回ったり、自然のものを使った工作なども行えます。また畑があり、お野菜を育てたり、ヤギのすもちゃんと遊んだりお世話をしています。

見学もできますのでお気軽にお越しください。



フリースクール	0 Live学園 (オリーブがくえん)		
住所	香川県小豆郡土庄町小馬越乙22番地 (小豆島大観音 別棟2階 和室)	連絡先	090-5750-3816 (月～金/10～15時)
対象	10～16歳(その他の年齢のお子さんは要相談)	料金	27,500円/月 (オンライン1,000円/月～)
開催日時	月～金曜日 10時30分-14時30分	スタッフ	3名+ボランティア

0 Live学園は全ての子ども達が、生まれ持った自分の個性を発揮し、イキイキと世界へ羽ばたいていく未来のため、新たなオルタナ(=選択肢)を提供していく、主体的な学びの場です。全てのカリキュラムを、生きる力の習得のために行い、子ども達が心から「学びたい!」と思うことを、全力でサポートしています。小豆島には、子ども達の可能性を広げるモノ・コト・ヒトが数多く存在し、様々な体験を提供できます。定期的に体験会を開催中!お気軽に体験会へお越しください。

また、オンラインでもカリキュラム体験が可能です。個別指導コースでは保護者と共にお子さんの個性を見つけ、目標の設定から達成までをサポートします。その他、保護者の方向けのコースや、動画視聴コースもあり、月1回のオンライン交流会、長期休暇には合宿イベントも企画していきます。

詳細はホームページ《<https://www.zero-live.org/>》をご覧ください。



#### 【代表メッセージ】






0 Live学園を運営している一般社団法人ころざす代表理事の原田です。僕は教育学部を卒業したのち、スポーツ指導者になり学校現場から離れていました。長野県から小豆島に移住したキッカケもバスケットボールで、小5でバスケットボールを始めて以来、バスケットボールしかしていないような人生です。しかし、この小豆島に来てから「畑」「自然」の大切さを肌で感じ、また「個性豊かな人たち」の生き方の触れることで価値観が大きく変わりました。これからの時代はAIが更に進化していき、社会の仕組みが大きく変わると言われています。チャットGPTはその最たる例で、ネット上にある情報を人間よりも遥かに速いスピードで処理してくれます。

また、インターネットで世界中の人・情報と繋がることができる時代。そんな今、これからの本当に必要な学びとは何でしょうか?そう考えた時、僕らは「徳育」が重要だと考えました。徳育とは「1. 自分自身のことを知り、自分の生き方(志)を自分で決めること」「2. 他者と協力し、他者から応援される関係を築くこと」「3. 自然と共に生きること」です。これは文科省も提唱しています。しかしながら、今の学校教育の構造では個別対応が難しく、子ども達は将来やりたいことを決められず、人生の迷子になっている子も多くいます。AIやインターネットの発達により、誰かから教えられる学びを待つ時代は終わり、これからは自分の志に向かって生きる力を育んでいくことが必要になります。

0 Live学園では単に学習支援をする場ではなく、また単に好きなことだけをさせる場でもなく、畑(食育)を中心に自然や他者との協調性を育み、自らの志と目標を立て、それを達成するための行動をサポートしていきます。豊かな自然、古来の文化や産業、個性豊かな人が集まる小豆島の魅力と、これからの社会に必要な徳育のモデルを世界に発信していきます。0 Live学園は子どもだけではなく大人も一緒に学べる場です。共にこれからの社会に本当に必要な学びや体験をしていけたら嬉しく思います。是非一度、小豆島に遊びに来てください。共に徳育を創っていきましょう!



フリースペース	フリースペース@三木町		
住所	三木町下高岡2150-1 白山文化センター	連絡先	鈴木 087-891-2465
対象	小中高生と相談したい保護者	料金	無料
開催日時	毎週火、木曜日 13～15時	スタッフ	常時1名 月に数日SC、SSW、小児科医
<b>【ここが違う！】</b>			
1. 三木町内小中学生は学校の出席扱い 2. 学校と連携 3. 専門家との無料相談やサポートあり			
<b>【子ども向け】</b>			
1. 他学年の子ども達と楽しい活動 おやつ作り、外遊び、卓球、パズル、ダーツ、講師によるパン作り、陶芸教室、遠足など 2. スクールカウンセラーと定期的な面談			
<b>【保護者向け】</b>			
1. 小児科医やスクールカウンセラーによる無料相談 2. お茶を飲みながら、楽しく「親の会」を不定期に開催 3. 子育て関連の図書を多く取り揃えており、 無料貸出			
			
			

フリースペース	一般社団法人もも まなびやもも		
住所	香川県高松市太田上町1287-6	連絡先	087-899-5340
対象	10代～20代前半のこどもと若者	料金	無料（塾は有料）
開催日時	月 16時半～18時半、火 17時～19時15分 木 17時～19時半、金 14時～16時	スタッフ	7名
<b>【対象】</b> 学校に行きにくい子どもや若者たちを中心とした10代～20代前半の方			
<b>【活動内容】</b>			
①居場所…フリースペース、もものバー 卓球、絵、おしゃべり、楽器などしてゆったりと過ごしています。			
②相談…ご本人やご家族、行政の方、支援団体の方からの相談を受け付けています。 希望や必要に応じて適切な医療、福祉におつなぎします。			
③教育…学習会（火）をひらいています。不登校の経験がある方、定時制 高校や通信制高校に通っている方、高卒認定を目指している方など。 文化芸術ゼミや体験活動、余暇支援活動もあります。			
④暮らし…ももに通う若者と一緒に立ち上げたこども食堂「りこのキッチン」 を月に2回太田南コミュニティセンターで開催しています。			
<b>【お問い合わせ】</b>			
ホームページのお問い合わせフォームや公式LINEからもご連絡いただけます。			
			ホームページ 
			公式LINE 
			インスタグラム 
			 



フリースペース	フリースペースひととこ		
住所	高松市瓦町2-2-13 新瓦町ビル6階	連絡先	087-802-2878
対象	高松市内の小学生～概ね20歳	料金	無料
開催日時	木曜日(10:00-15:00) 祝日は休業 ※詳細は以下に記載	スタッフ	3名

## Schedule

すべての活動に予約(087-802-2878)が必要です。


**第1・3木曜日**

10:00～11:00 個別活動①  
11:00～12:00 個別活動②  
13:00～15:00 小集団活動

**第2・4木曜日**

10:00～13:00 料理  
14:00～15:00 個別活動

- 個別活動とは、利用者1人の声をじっくり聴く時間です。
- 小集団活動は、ボードゲームや屋外活動(海ゴミ拾いや散歩等)を行います。
- 料理に参加される方は、300円ご持参ください。



学習支援	NPO法人かねとうみらい塾 ゆっくりコツコツ“ゆくコツ塾”		
住所	高松市桜町一丁目16-18 (栗林駅のすぐ近く)	連絡先	087-887-2727
対象	高松市/近隣市町の小学生・中学生・高校生	料金	100円
開催日時	毎週水曜 13:00-15:00	スタッフ	3名

勉強が苦手でも  
集中がつつかなくても  
遊ぶだけでも大丈夫！



ゆくコツ塾では、学校に馴染めない・行けない・外に出たくない・自分で勉強できない・通塾が経済的に困難など、場所を必要としている子ども達に向けて少しでも居場所や外に出る機会になればと思い、講師の湯藤先生をむかえ、学習サポートをおこなっております。お気軽にお問合せ下さい！

講師：湯藤真大  
連絡先：090-3746-9077

フリースペース	ATOMU (HANACIEL)		
住所	高松市国分寺町福家甲495-12	連絡先	メール等でお問合せください
対象	小学生・中学生 ※ご相談ください	料金	HPよりご確認ください
開催日時	週2～3回程度 ※毎月Instagramにて公開	スタッフ	1名 ※活動内容によって変動

自分らしくいられる学校を探している方へ

ATOMU


学校に行きにくい子・不登校をサポート



笑顔あふれる地域みんなの学校

HANACIEL

HANACIELでは、  
『大人も子どもも自分らしくいられる場所』  
『居ていいと感じる場所』として、  
大人も子どもも楽しめるイベントを  
開催しています。  
また、主に学校のことや子育てに関する  
相談も承っております。

ATOMUは、HANACIELのメインの活動で  
『子どもの居場所・学びの場』です。  
子どもの『やりたい!』を大切に、  
子ども達と相談しながら活動内容を考えています。  
活動日は、子どもや保護者の予定も考慮しながら  
毎月設定しています。  
まずは、子どもの心も保護者の心も開放し、無理せず  
ありのままの自分でいられる安心空間をめざしています。



Instagram      HANACIEL Line



Email | [hanaciel.mama@gmail.com](mailto:hanaciel.mama@gmail.com)

フリースペース	西宝町みんなの居場所		
住所	高松市西宝町1-5-34	連絡先	090-8758-7171
対象	小学生・中学生・高校生	料金	応相談
開催日時	要相談	スタッフ	3名

字が心を育てる

西宝町書道教室

西宝町みんなの居場所

書道教室をみんなのサードプレイスに🌸


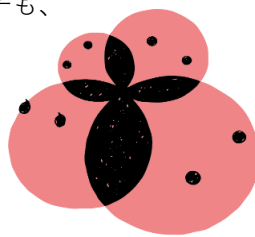
子ども達が心身共にリラックスしてありのままに  
過ごせる場を、  
主体的に生きる力のある子ども達を地域で育てる！  
子どもから大人まであらゆる世代が繋がって、笑って  
喋って、助け合って、昔の村のような居心地のいい  
街になりますように。

自立に向けたあなたの一步をサポートします。

フリースペース	NPO法人ゆうゆうクラブ		
住所	香川県高松市屋島西町2479-12	連絡先	087-841-8270
対象	子どもとその家族(小・中・高) 場合によってはその他も	料金	無料
開催日時	ゆうゆう食堂開催日に準ずる	スタッフ	4名

ゆうゆう食堂として2018年より学童期の子どもを中心に活動を始めました。様々なイベント等を開催し子どもや子どもを取り巻く家族に出会いました。相談を初めてするのに特別に窓口を設け時間も決めてという事ではないと考えていますので、施設が開いているときはスタッフがいる以上いつでもお話を聞いていきたいです。ですが、令和5年4月よりはいつでもと言われても困る人もいますので「ゆうゆう食堂」の食事提供後に時間を取っています。その他「ゆうゆう給食堂」という学校の長期休暇中の時なども時間を取っています。大人が思っていることもお聞きしますが、子どもが自分の気持ちを聞いてもらえる場所として様々なグッズもそろえてお待ちしています。外国籍の家庭には日本語翻訳機を置いたり、freeのWi-Fiが使用できるようにしたり、ベジタリアン・ヴィーガンといった食文化にもできる限りサポートしたいと思っています。漢字カード等のゲーム、電子黒板、大型絵本、日本昔話、コミックス、折り紙、書道道具、音楽の道具、絵を描く道具もそろえています。勉強がそもそも苦手な子ども、学習をどんどん向上させたい子ども、一人一人の困りごとをまずは聞き取っていききたいそんな所です。

『これ行ってみる?』と誘ってもらおう場所としてまずは一緒にごはん食べませんか?

ゆうゆうHP

フリースペース	一般社団法人ぬくぬくママSUN'S		
住所	主に拠点を持たず、高松市各所で活動 ・spaceM(高松市一宮町388-1) ・香南町池西農村環境改善センターなど (郵便物のみ 高松市岡本町1689番地)	連絡先	nukunukumamasuns @yahoo.co.jp
対象	乳幼児親子、小中高校・大学生、親でない方、高齢の方	料金	無料～
開催日時	不定期(詳しくはイベント情報にて)	スタッフ	8名

一般社団法人ぬくぬくママSUN'Sは、地域の人たちと共に誰もが子育てに関わることのできるような、さまざまな活動を展開しています。子どもも、大人も、年齢や性別、居住地、障害の有無に関わらず、どんな人も「そのままOK」という理念を大切にしています。私たちが目指すのは、完璧でない普通の人たちが力を合わせてダイバーシティ(多様性) & インクルージョン(包括)の世界を実現していくことです。

**以下のようなイベントで居場所作りを展開中♪学校に行きにくい子の参加、大歓迎です♡**

- ♡ だいじょうぶ! ポジティブ不登校…専門家や経験者の講話、当事者保護者ほか多様な立場の人と意見交換
- ♡ ぬくぬくごはん会…毎月1回開催の地域食堂。ごはんを食べながら様々な世代・立場の人と交流します
- ♡ ぬくぬくクラブ…毎月1回開催の親子遊び・レクリエーションの会
- ♡ アートであそぼ…絵の具や新聞などダイナミックなアート遊びの会
- ♡ ぬくぬく多世代交流…高齢者施設や障害者施設の皆さんと楽しい交流会

代表ブログ



イベント情報



公式ホームページ



Instagram



LINE公式



フリースペース	NAOSHIMA SAILORS CLUB		
住所	香川県香川郡直島町3652-7	連絡先	087-802-2065
対象	小学生 ※中高生はカフェ利用可能	料金	利用方法による
開催日時	月～土 10:00-18:00 (長期休暇中は8:00-18:00)	スタッフ	常時2～3名

NAOSHIMA SAILORS CLUB (ナオシマセイラーズクラブ) は、(一社)キッズポートが運営する、子ども第三の居場所事業です。放課後や学校の休業日は、直島小学校の児童が定期利用していますが、平日の日中などはカフェをオープンしていて、学校をお休みした子や行きにくい子が過ごすこともあります。

主な利用方法は、定期利用(有料)、一時預かり(有料)、カフェ利用ですが、状況やご事情により、お気軽にご相談いただければと思います。

元々は、地域の子どもの放課後の居場所・体験の場として設置しましたが、大きなテーブルがあるので、勉強もできますし、工作の材料や道具、ボードゲームなどもあります。平日日中の子ども達の利用はもちろん、保護者様の息抜きの場にもなれば幸いです。

【一般社団法人 キッズポート】  
当団体は、「ひとりひとりが航海を愉しめる未来へ」をビジョンに、子育て支援拠点事業「なおしまキッズポート」、子ども第三の居場所事業「NAOSHIMA SAILORS CLUB」を運営する他、体験活動を企画運営し、様々なヒトモノコトと交流できるきっかけづくりや場づくりを通して、子どもも大人も自分らしく暮らせる活動を行なっています。2020年3月設立。  
法人ページURL: <https://kids-port.org>

Instagram



HP



フリースペース	一般社団法人小豆島子ども・若者支援機構ホッとスペース「ショウズ」		
住所	「くさかべんち」小豆島町草壁本町135-10 「ぽこ・ア・ぽこ」土庄町甲636-4	連絡先	090-5332-9171
対象	子ども・若者とその家族、および関係者	料金	無料
開催日時	毎週(月)(木)(金)(土) 12:00-15:00 13:00-16:00 但し、場所による	スタッフ	3名




(一社)小豆島子ども・若者支援機構  
〒761-443  
香川県小豆郡小豆島町草壁本町135-10  
TEL 0879-62-9957

子ども若者とその家族、および関係者など、誰でも無料で利用できる居場所です。

**くさかべんち**：12:00～14:00  
(木)ランチ&こども宅食(無料のお弁当配食)


**ぽこ・あ・ぽこ**：  
(金)ランチ 12:00～15:00  
(土)遊ぼう会 13:00～16:00



問い合わせ先：  
小豆島子ども・若者支援機構  
ホッとスペース「ショウズ」  
岡 広美  
mail: [hottospace.shouz@gmail.com](mailto:hottospace.shouz@gmail.com)  
ph: 090-5332-9171




フリースペース	NPO法人メロディー フリースペースじゅうだ		
住所	綾歌郡宇多津町浜二番丁18-19	連絡先	0877-43-3630
対象	宇多津町/近隣市町の小学生・中学生・高校生	料金	無料
開催日時	月・木曜(第1・3週) 金曜(第2・4週) 10:30-14:30	スタッフ	3名




このスペースは、  
学校へ行きにくい子が時間を  
過ごせる場、みんなで一緒に  
ごはんを食べる場、お惣菜を  
配布する場、いろんな人が集  
う場、様々な利用者が集う  
みんなの場所です。


お問い合わせいただき、見学日程調整▶見学▶アセスメント▶利用  
の流れになります。スタッフは療育に特化した人が集まっています。  
今は宇多津町在住の方限定になりますがフリースペースの利用が学校の  
出席日数にカウントされます。フリースペースの時間も利用できますし、  
じゅうだ内で開催される子ども食堂等の事業の利用も可能です。




インスタ



Facebook



公式LINE

NPO法人メロディー 


わたしたちは宇多津町で障がい福祉に関わる事業所を運営しています。  
幼児期から青年期の方を中心にかかわる中で、早い時期からの「居場所」を感じ  
る安心感の大切さを大事にしています。これまでの経験を活かしながら「何から  
も縛られず、誰とも比較されない時間を安心して過ごせる場所」をつくります。  
不登校・引きこもり・家庭内での孤立等、困り感を抱える当事者・保護者家族を  
孤立させない、向き合い寄り添い、働きかける様々な方法を提供していきます。

フリースペース	NPO法人子どもたちの未来を応援するオアシス丸亀		
住所	丸亀市通町110 ブックがる	連絡先	0877-89-6215 090-4974-6477 (梶)
対象	丸亀市及び近くの小・中高生	料金	無料
開催日時	毎週 火・水・木曜日 15:00-19:00 他の曜日や午前中から利用希望は相談してね	スタッフ	3～6名


学校に行きにくいな～  
そう思ったときに自由に来て良い場所です。  
漫画やWi-Fiもあります。  
お母さんたちの悩みも聞かせて下さい。  
一緒に悩み考えましょう。


お弁当のおかずは近所の障がい者事業所から買い、  
お米は炊飯器で炊いて、他の学校の子も達と  
一緒に食べたり、時には食料や学用品の配布があったりします。

お勉強で苦手なところがあれば、  
先生が教えてくれる・・・かも



理事長：梶正治  
ボランティアスタッフ：  
元市長、学校の先生、児童指導員、  
普通のおばさん、引きこもり歴13年の人など多彩。  
(ちなみにボランティアはいつでも歓迎)








フリースペース	認定NPO法人さぬきっずコムシアター ①テラ☆ティーンズ ②まなび家		
住所	丸亀市土器町東2丁目248番地	連絡先	0877-25-0691
対象	①中高生 ②小中学生	料金	無料
開催日時	①テラ☆ティーンズ(月1回休日18時～21時) ②まなび家(毎週月曜日 9時～20時) ※まなび家学習支援(15時～20時)	スタッフ	2名 2名 4名

さぬきっずコムシアターは、あかちゃんからシルバー世代まで様々な居場所づくりの活動に取り組んでいます。地域のおとなや異年齢の子どもとの触れ合いを大事に、共に育ち合っていきたいと思っています。



学校や家庭では感じられないことがここにはありそう

中高生の居場所  
**テラ☆ティーンズ**  
遊んだり、おしゃべりしたり、自由に過ごせる場に来てみませんか？

いろんなジャンルの大人の経験談が聞ける！・おしゃべりする  
・マンガや本を読む ・ボードゲームをする ・車球やバトミントンをする  
・新しい友達をつくり ・絵を描く ・何もしなくていい ・寝る etc...



参加希望の方は、  
電話またはLINE等でお申し込みください。  
※テラ☆ティーンズや学習支援の時は、夕食あります。  
※まなび家学習は、ひとり親家庭及び不登校対応です。  
※丸亀市外の方でも利用OKです！

<お問い合わせ> 認定 NPO 法人 さぬきっずコムシアター  
〒763-0082 丸亀市土器町東2丁目 248  
【受付時間】 月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日休み

0877-25-0691  
0877-43-2289  
kgkagawa@io.ocn.ne.jp  
お問い合わせはLINEでもOKです!!

テラ☆ティーンズ  
申し込みコード

さぬきっず  
まなび家LINE


フリースペース	子育て応援グループ 415のわ		
住所	琴平町975-1 琴平町公会堂内	連絡先	琴平町地域福祉ステーション内 0877-75-1371
対象	0歳～高校生、子育て中の親子	料金	無料
開催日時	毎週日曜日 10:00～12:00 第1水曜日 10:00～12:00	スタッフ	20名

415のわ(よいこのわ)は子育て中のみなさんを応援するグループです。絵本文庫どり～むは、子育て中の親子が楽しく過ごせる「みんなの居場所」です。子ども達が安心して遊ぶことができ、親子で自由に過ごすことができる場所です。季節のお話会やワークショップ、ハロウィンやクリスマスなどのイベント、ママカフェ(親子カフェ)などを通して、親子のふれあいの場、親同士の情報交換の場、異学年の幅広い友達と交流できる場を提供しています。スタッフは、いつも優しくアットホームな雰囲気、子育ての悩みに寄り添っています。


絵本は心の栄養です。ぜひ、こんぴらさんの四季折々の自然を感じながら、ゆっくりとした時間を過ごしませんか。




<https://sites.google.com/view/kotohira-415nowa/>

フリースペース	NPO法人マインドファースト リトリートたくま		
住所	三豊市詫間町詫間677-11	連絡先	090-9455-9164
対象	子ども・若者とその家族	料金	無料
開催日時	毎週水曜日と第3土曜日（5月までの予定） 13:00-15:00	スタッフ	3名
 <p>リトリートとは、仕事や家庭などの日常生活から離れ、自分だけの時間や人間関係に浸ることができる場所のことです。リトリートたくまでは、さまざまな事情により社会生活を営む上で生きづらさを抱え、不登校や中退・引きこもりの状態にあり、学校や職場などの地域社会から孤立している若者にとって安心できる居場所を提供します。</p> <p>それぞれが安心できる居場所として実感してもらうために、メニューは決めず、参加者のニーズにより柔軟に対応しています。たとえば、好きな本を読んだり、おしゃべりをしたり、音楽を聴いたり、それぞれの時間を自由に過ごしていただけます。</p> 			

フリースペース	子育て応援NPOフレンズ こどもサニーハウス		
住所	三豊市豊中町笠田笠岡2536-1	連絡先	080-2524-9452
対象	三豊市及び近隣地域の親子 （子どものみの利用は小学生～高校生）	料金	無料
開催日時	平日 火・水・金 11:00-19:00	スタッフ	常勤2名 非常勤4名
<p>11:00～15:00 不登校・行き渋りの生徒や乳幼児のお子様と保護者のための相談スペース 15:00～19:00 放課後の小学生～高校生対象（長期休暇中も同じ時間枠）</p> <p><b>【活動内容】</b>  火曜日：主にコミュニケーション力を高める活動と生活・学習支援。  水曜日：勉強をとにかく見てほしい！という子どもさん向けの学習支援。  金曜日：子ども食堂（親子でも利用可）と生活・学習支援。</p> <p>※ 長期休暇の際には様々な体験活動も企画しています。（施設外での活動もあります）  ※ ご利用にはご登録が必要です。但しゲスト利用も可能ですので、公式ラインかお電話であらかじめお問い合わせ・ご予約下さい。  公式ラインはこちらから⇒</p> 			

フリースペース	NPO法人ミュージックサポートネットワークぱぴぷぺぽ みんなの広場KOKO		
住所	観音寺市栗井町1192-2	連絡先	090-2824-9420 (代表：大喜多) 080-4030-1150 (事務局)
対象	観音寺市内の小学生・中学生	料金	無料
開催日時	毎週月曜・水曜日 11:00-16:00 (上記以外の日時、オンラインや電話での対応も承りますので、あらかじめご相談ください。)	スタッフ	元教員・支援員・塾講師・ 保育士・その他地域ボランティア

ぱぴぷぺぽの校外学習は、学校以外の子ども達の居場所として、2022年7月から活動するフリースペースです。学校になじめない子ども達が、学校とは違う、人や社会とのつながりを持てる居場所として開放しています。

学習支援はもちろん、農業・園芸・芸術など子ども達の”やってみよう“気持ちを大切に考え、様々な体験活動を提供します。体験のひとつひとつを“学び”ととらえ、お子さんの成長を支援していきたいと考えています。

NPO法人ミュージックサポートネットワークぱぴぷぺぽでは、子ども食堂『みんなの広場KOKO 食堂』も運営しており、食を通してみんなをつなげる居場所も運営しています。

活動の詳しい内容は、<http://ぱぴぷぺぽhouse.net> をご覧ください。



オンライン フリースペース	趣味活動・雑談コミュニティ NAS		
住所	オープンチャット (丸亀市葭町17 みらいキューブ)	連絡先	オープンチャット (下記QR)
対象	不登校児・不登校理解者	料金	無料
開催日時	年中無休	スタッフ	20名

### NASは不登校(Not Attending School) の頭文字をとったもの

不登校児が雑談や趣味活動を行える場所を、現在はLINEのオープンチャットという機能を中心としたSNSを通じて年中無休で提供しています。全国から毎日のように不登校児が集まり交流するコミュニティ。


NASprojectは、雑談や趣味活動を通じて会話する機会を増やしていき、それによって孤立しがちな不登校児に「生きがい」を感じてもらうことを理念としています。NASの運営のほとんど全員が小中高生のボランティアとなっており、不登校児の当事者や経験者だからこそその発想力や行動力で、より不登校児に焦点をあてた活動を日々行っています。

また、NASでは「傾聴」というシステムを導入しています。NASの子が精神的に不安定になった際、皆で話を聴くことで、その子の不安定を軽減できる環境を整えています。

**①雑談や趣味活動による交流**

「募集用」  
(通知が届くサブグループ)

雑談や  
趣味活動



**②「傾聴」=話を聴く**


辛い思いを吐き出す

傾聴

安心

傾聴員 = 辛い人の話を聴く人

【傾聴員のルール】  
相手の話を聴くだけには留め、アドバイスなどはせず、  
精神が不安定な状態では、「傾聴」を行わない。



**③新規さんの案内**

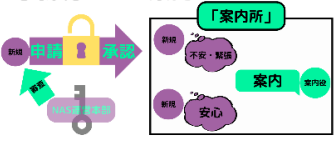
「案内所」


案内

案内所

案内

案内







オンライン フリースペース	オンラインスペース ヒトトキ		
住所	オンライン	連絡先	087-862-5115
対象	香川県内在住の方	料金	無料
開催日時	第4金曜日（毎月1回） 15:00-16:30	スタッフ	2名

「困りごとなど気軽に話をしたい」「共感し合える人に出会いたい」「一歩踏み出すきっかけが欲しい」という方々がオンラインで交流できる空間です。  
外出しなくてもPCやスマホがあれば、どこからでも参加できます。  
アバターを使ってオンラインでゆったり“ヒトトキ”を過ごしませんか？

- テーマ別トーク ●ゲストを招いた講演会 ●個別相談
- ゲーム等を活用した交流 ●動画や音楽の鑑賞会 など

第4金曜日開催（毎月1回）15:00～16:30  
オンライン参加（MetaLife使用）  
参加無料(途中参加・退席OK)・事前予約制

※初めて参加される方は事前面談が必要です。  
※オンラインスペース・ヒトトキの最新情報はこちらから









一般社団法人 toki-line (トキライン)  
\*一般社団法人 hito.toco 内  
☎ 087-862-5115  
✉ hitotoki@tokiline.com

親の会	ひまわりの会		
住所	東かがわ市内	連絡先	下記参照
対象	東かがわ市内在住の方	料金	無料
開催日時	毎月1回最終金曜日 18:30-20:30	スタッフ	——

大切なお子さんが「学校に行けない」「家から出られない」「社会復帰が難しい」「どうしていいかわからない」と悩んでいませんか？  
同じ経験をした者同士で、一緒に悩み、考えて心を軽くしませんか。泣いたり笑ったりしながら子どもたちを支えるパワーや子どもたちに寄り添えるヒントをもらえます。参加者の中には、臨床心理士、保育心理士家庭教育カウンセラーもいて心強く、相談に乗ってもらえます。  
また、楽しいワークショップや季節のイベント行事、体操等を行い楽しい時間を共有しています。  
ひまわりの会は、平成24年に発足し、今年で12年目を迎えました。当事者、保護者、支援者が、一緒に集い心温まる居場所となっています。

☀️ ひまわりの花のように太陽に向かってシャンと背を伸ばして😊笑顔になれるように☀️  
お申し込み：不要  
お問い合わせ：直接会にお越しいただくか、  
東かがわ市こども総合支援センター（TEL0879-24-1005）にお問い合わせ下さい。  
場所：奇数月『引田公民館』\*引田513-1 偶数月『ふれんど教室』\*松原170-6



親の会	ひととこオフ会		
住所	高松市瓦町2-2-13新瓦町ビル5F	連絡先	087-802-2878
対象	不登校、ひきこもり等でお悩みのご家族 当事者・経験者、支援者	料金	無料
開催日時	毎月1回開催（日曜日） 10:00-12:00	スタッフ	2-3名
<p>～1人で抱え込まず、オフになれる日を～ ご家族中心の座談会in高松「ひととこオフ会」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■子どもが不登校やひきこもりで悩んでいる</li> <li>■親としてどう対応したらいいかわからない</li> <li>■他の家族はどうしているのか知りたい</li> </ul> <p>毎月1回開催（日曜日） 10:00～12:00 &lt;受付9:30～&gt;</p> <p>①話題・情報提供 ②座談会</p> <p>定員25名 参加無料・事前申込制 オンライン参加可能（ZOOM使用） ※開催日程や詳細などはヒトトコHPや各種SNSをご確認ください。</p>		<p>2023年度 season6 毎月1回開催（日曜日） 10:00～12:00 [受付9:30～] ①話題・情報提供 ②座談会 対象 不登校、ひきこもり等でお悩みのご家族 当事者・経験者、支援者 定員25名 申込 右記のQRコードからお申込みください。 その他、ご不明な点はお電話ください。 ※会場変更・中止する場合があります。 会場 一般社団法人 hito.toco オンライン参加可能</p>	

親の会	不登校・行き渋りを考える親の会 ippo		
住所	高松市	連絡先	山本 m.yamamoto.bdp.1po@gmail.com
対象	不登校や行き渋りの状況のお子さんの保護者	料金	200円程度もしくは各自飲食代
開催日時	毎月1回（主に休日）開催	スタッフ	——
<p>子どもが不登校になると、経験したことの無い状況に混乱してしまう方がほとんどだと思います。子どもとどう関わっていけばいいのか、これでいいのか、学校とはどう付き合っていくのか…不安でいっぱいになります。周りに同じような立場の人がいることもわからず、孤立感に襲われます。</p> <p>私自身が不登校の親です。一人じゃないと感じられる、分かり合える人がいる、情報交換ができる場所、一緒に考えて、一緒に泣いたり笑ったりできる人に出会いたくて始めました。</p> <p>話しても話さなくてもいいです。一度来てみてください。</p> <p>子どもの小さな自分の一歩をそっと見守れるように、まずはお父さん、お母さんが一歩、親の会に参加してみませんか。日時や場所は、インスタグラム、アメーバブログでお知らせしています。</p>			
		Instagram	Ameba ブログ



親の会	すまいるカフェ		
住所	高松市林町1108-1 林小学校	連絡先	087-865-6250
対象	林小学校の保護者	料金	無料
開催日時	毎月1回	スタッフ	——

一緒に考え、一緒に前を向くための親の会です。

子育ての悩み（学校の行き渋りや不登校、発達面の不安など）について一緒にお話しませんか。体験談や支援の情報を共有し、困りごとへの乗り越え方、またはヒントを探るために保護者主体で安心して語り合える場所です。

参加者の中にはペアレントメンター、高松市発達しょうがい児・者サポーターがいます。

お申込み：不要  
 担当：教頭先生  
 場所：林小学校内



親の会	ネット・ゲーム依存 家族会		
住所	たかまつミライエ6階(高松市松島町一丁目15-1) 他	連絡先	087-845-3301 (三光病院 心理療室 川口)
対象	ネット・ゲーム依存の問題があるお子さんへの対応に悩んでおられる方、関心のある方 (ご家族・支援者を含みます)	料金	無料
開催日時	毎月最終木曜日 14:30-16:30	スタッフ	三光病院スタッフ

ネット・ゲーム依存の適切な対応方法について、家族会・勉強会を開催します。

本格的に学んでみたい方、ちょっとのぞいてみたい方も大歓迎です。

第1部：ネット・ゲーム依存症 家族会

第2部：動機づけ面接 勉強会

家族会での話し合いを通して対応の仕方などを一緒に考えたり、精神科医による勉強会で子どもの成長や行動変容をガイドする面接法を学んだりしませんか。

毎月最終木曜日 14:30-16:30 に開催予定です。

開催情報は、三光病院ホームページをご覧ください。



**ネット・ゲーム依存 家族会**

**動機づけ面接 勉強会**

**MI高松**  
 毎月最終木曜日  
 開催予定

**第1部**

**ネット・ゲーム依存 家族会**

子どもがネットやゲームに夢中になりすぎて日常生活に影響が出ているとき、ご家族や周囲の人々はその対応にどうも迷い、悩みます。話し合いを通して対応の仕方などを一緒に考えてみませんか。支援者の方も参加いただけます。


**第2部**


**動機づけ面接 勉強会**



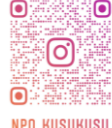
動機づけ面接は、子ども自身が自分で感じ、考えることを重視すると共に、子どもの成長や行動変容をガイドする面接法です。ネット・ゲームに夢中になり「やめた方がいいのは分かっているけどやめたくらい」と思っている子どもさんへの対応にも効果が期待できます。

**ネット・ゲーム依存の対応に悩んでおられる方や関心のある方**

※本格的に学んでみたい方、ちょっとのぞいてみたい方も大歓迎です



親の会	NPO法人光かがやく絵顔の種 横田律子総合アート教室		
住所	丸亀市飯野町東分1281-1	連絡先	090-9552-9809 (代表 横田)
対象	子育てされている保護者、その関係者	料金	相談は無料
開催日時	不定期	スタッフ	横田 律子
<p>普段は、子どものやりたいことを自主性を持って活動できる場所として運営しています。子どもさんの発達や不登校で悩まれている方の相談を受けて、その方に合った情報を共有したり、特に絵画やイラストが得意な子どもに向けてその才能を活かせる方法を一緒に考えていきます。</p> <p>相談は無料です。その才能を活かすために教室へ通われる場合はご相談ください。</p>			
		<p>皆さんに作品を見ていただくことで自信を持つきっかけになればと思い、作品展（参加無料）を開催しています。</p>	

親の会	Re：あい		
住所	丸亀市中津町756-5 だろんこ亭	連絡先	090-4979-0242
対象	不登校、行き渋りのお子さんを育てる方、子育て中の方	料金	無料
開催日時	月に1回	スタッフ	2名 (不登校を経験した母)
<p>丸亀市のだろんこ亭内で月1回、また、必要な時に親の会を開催しています。</p> <p>私も娘の2年間の不登校親を経験して、親も元気になる事、悩みながらもそれを共有、分かち合える親同士の話し合いの場が必要だなあと感じました。</p> <p>一人でないこと、思うことで、親も安心安全で居られます。</p> <p>悩んだ時は、連絡くださいね。</p>			
		 <p>@DOIMEIKO1226</p>	

親の会		NPO法人子育てネットくすくす きもちっち	
住所	善通寺市金蔵寺町1044-2	連絡先	0877-63-0584
対象	保護者・子ども	料金	無料
開催日時	定例会：毎月1回月曜日 13時30分～15時 子どもの来所：月曜日～金曜日 10時～14時 ※変更する可能性があります。初めての方はご確認ください。	スタッフ	3名
<p><b>きもちっち ～不登校に悩む子どもや親を支える会～</b> は不登校・行き渋りの子どもを持つ親などの交流の場です。参加者同士でいろいろな気持ちをゆっくりお話したり、情報交換ができるようにスタッフがサポートします。</p> <p>「子育てネットくすくす」は、親同士が協力しあって子育てを応援する活動を一緒につくり出すことを目指し、地域に根ざした子育て支援を行うNPO法人（特定非営利活動団体）です。障害のある／なしにかかわらず親子がともに子育てを楽しみ、学び合い、支え合う活動を大切にしています。 <a href="http://k-kusu.com">http://k-kusu.com</a></p>			
		 きもちっち 公式LINE	 子育てネットくすくす Facebook
		 Instagram <small>NPO.KUSUKUSU</small>	


親の会		のびのびくらぶ	
住所	観音寺市中田井町411-1（事務局）	連絡先	tmjmrm.0817@gmail.com （事務局）
対象	観音寺市在住の発達が気になるお子さんと その保護者・きょうだい児	料金	年会費1,000円 参加費200円
開催日時	毎月第2日曜日（変更になる場合がありますので、お問い合わせください）	スタッフ	当事者(児)保護者、 ペアレントメンター
<p>のびのびくらぶは、平成19年4月に『発達の気になる子どもとその家族・きょうだい児』を対象とした運動教室として、観音寺市の委託を受けスタートしました。</p> <p>現在では、当事者（児）とそのご家族の余暇支援サークルとして活動しており、季節ごとのイベントをはじめ、年2回の母親勉強会、NPO法人ペアレントメンターかがわと共催でのペアメンcaféも開催しております。保護者間での情報交換や座談会も随時行っており、保護者の居場所としての支援活動も行っています。</p>			

親の会	freesia（フリージア）の会		
住所	観音寺市内	連絡先	090-1324-5288（小西）
対象	不登校や引きこもりの家族と当事者	料金	参加費 100円/回
開催日時	毎月1回	スタッフ	小西・宮内・他ボランティア
<p>不登校・引きこもりの家族と当事者の会です。私たちもその家族で「悩みを聞いて欲しい」「誰に相談したらいいのかわからない」「情報が知りたい」などの悩みを持っていました。</p> <p>気軽に話せる場所を作りたい、情報交換をしたい、外に出るきっかけ作りをしたい、という思いからこの会を作りました。スタッフは同じ悩みを持つ家族と、サポートしてくれるボランティアです。ご都合の合う時にお気軽にお越しください。</p> <p>お申込み・お問合せは小西まで（090-1324-5288）</p> <div style="text-align: right;">   HYOKA_SEIZENNSEIRI </div>			

親の会	NPO法人ペアレントメンターかがわ ペアメンCafé		
住所	全県で活動しています	連絡先	080-2978-8304
対象	発達の気になる子どもから発達障がいなど何らかの障がいを持つ子どもを育てる保護者	料金	無料
開催日時	詳細はHPをご覧ください。	スタッフ	ペアレントメンター
<p>私たちは香川県の委託を受け、ペアレントメンター活動に取り組んでいる団体です。ペアレントメンターかがわのメンターとは、発達障がいをはじめ何らかの障害、不登校など生きづらさを抱えている保護者が養成講座を受講し活動しています。</p> <p>活動内容は語り合い相談の場としてペアメンcaféを県内各地で行っています。子育ての事、我が子のこと、未来の我が子のこと一緒に語り合ってみませんか？障がい状況も種別も診断の有無も問わない、ママだけでなく、パパも、夫婦での参加も大歓迎!!</p> <p>【ペアプロ・スクール】も香川県のひきこもり等家族のスキル向上事業の委託を受けています。発達の気になる子どもや、不登校、ひきこもり等の子どもを持つ保護者がこれまでの子育ての対応を振り返りもっと良い方法、もっと楽に我が子と過ごせるヒントを学び、我が子との親子関係や家族関係をプラスに作用する対応方法を実践的に学ぶ内容になっています。</p> <p>申し込み必要：メールか電話でお願いします。 香川県内どこでも対応します。お気軽に連絡ください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>担当：秋山 連絡先：080-2978-8304</p> </div> <div style="text-align: right;">   </div> </div>			



オンライン親の会	明るい不登校		
住所	オンライン (clubhouse)	連絡先	下記HPよりお願いします
対象	不登校児を抱えている保護者の方、関係者	料金	無料
開催日時	毎朝8時～9時	スタッフ	代表 山本りか



**日本全国にて親の会開催中  
LINEには約1,000人参加中**

子どもが不登校になると、どこにも相談できないお悩みや、当事者にならないとわからない事が沢山あります。孤立孤独にならない為にもつながる事がとても大切です。

団体名の明るいの意味はお母さんが明るくなってほしいって想いを込めました。不登校をこじらせる子や10代の自殺が増えない為にも日々活動しています。


役に立つ情報あります！

- ・お母さんたちが作った**不登校段階表**
- ・代表による**メルマガ定期配信**
- ・毎朝8時から**クラブハウスで親の会**

オンラインなので全国の情報が集まります！  
音声配信の不登校の会

毎朝8時～  
1,000回以上開催  
のべ10万人以上参加！

**ホームページ**



オンライン親の会	NPO法人親の育ちサポートかがわ 子育てチャットルーム		
住所	オンライン (問合せ/申込は下記QRコードから)	連絡先	087-891-2465
対象	子育てに関心のある人	料金	無料
開催日時	奇数月 (HPのセミナー案内、下記QRコード参照)	スタッフ	小児科医他

**\*小児科医によるオンライン子育てセミナー&親の会\***

**【テーマ】**

子どもの土台作り、良い親子関係の築き方、子どもに効果的に教える、効果的なしつけの仕方、男女の脳の違い、良質な睡眠のとり方、やる気スイッチ、非認知能力の育て方、思春期の子育てなどなど

**【流れ】**

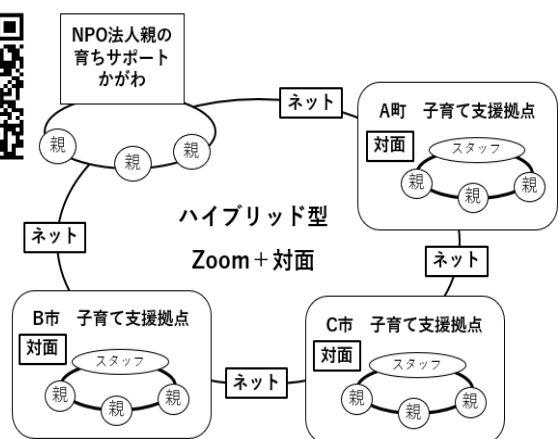
- 5分 ご挨拶、自己紹介
- 15分 子育てセミナー
- 25分 親の会(テーマについて楽しくおしゃべり)
- 15分 シェアと質疑応答

**【ここが違う!】**

個人参加もできますが、提携している子育て支援拠点\*からハイブリッド参加できます。セミナーをZoomで聴講し、子育て支援拠点の支援員さんや参加保護者さんと対面でおしゃべりができます！

\*高松市のにしおか医院地域子育て支援センター、  
ゆうゆうクラブ、三木町の氷上保育所地域子育て支援センター

興味のある子育て支援拠点・団体さん、参加募集中！





職業学校	NPO法人 未来ISSEY マイスタースクール		
住所	香川県丸亀市葭町17 (みらいキューブ)	連絡先	0877-35-8115
対象	病気を抱えるまたは長期間学校を休んでいる PCができる小学校高学年以上～高校生	料金	15,000円～50,000円
開催日時	講座による	スタッフ	4名

**病気があっても長期間学校を休んでいても  
就業を諦めない  
社会とつながる「武器」を手にし、成功体験をつかめるように**

### スキルとは社会とつながるための武器

未来ISSEYは、長期入院で学習が遅れがちな子ども達とそのご家族を支援している非営利団体です。私達の新しい支援事業として2023年8月よりスタートした「マイスタースクール」をご紹介します。

マイスタースクールは、病気が原因で学習が遅れたり、不登校に悩んだりしている学生のためのスキル習得講座です。

学校に通えず勉強が遅れてしまう。それにより将来に不安を抱えてしまう。こうしたことは、病気で悩む子どもや不登校に悩む子ども達の現場を目にすれば想像に難くありません。

一方、目に見えず周囲が察しにくいのが、子ども達が胸の内に抱える孤独感です。親元を離れ、学校の友達から離れ、世の中と自分が断絶してしまったような言い知れぬ不安。子ども達は弱みを見せないようにしますが、気丈に振る舞おうとすればするほど、不安はぶくぶくと膨れ上がっていくのです。

私達は既存の事業も含めて、子ども達の「今」から「将来」までをひと続きで支援をしていきたいと考えています。ただスキルを習得する機会を与えるだけではありません。それを手にすることで、社会とつながり、不安をかき消し、人生を強く生き抜くための「武器」を手にしてもらいたい。そう思ってスクール事業に取り組んでいます。

### 入院中でも・自宅でも

### オンライン受講ができる

マイスタースクールで現在開催している講座は次の通りです。

- ・チラシ作成講座 (週1回・オンライン・有料・全10回)
- ・動画作成講座 (TikTok中心) (週1回・オンライン・有料・全7回)
- ・超初心者からはじめるWord・Excel講座 (週1回・対面・有料・全5回)
- ・オイル缶デザインや浴衣の日傘づくり (随時・対面・無料)



オンライン講座があるのは、入院・療養により病室以外で勉強ができなかったり、不登校が原因で自宅を出られない子ども達のため。病室や自宅にいてもパソコンやタブレットがあれば受講していただけます。

また、オンラインという形を取ったことにより、腕利きのセールライターなど一流のプロを講師として招くこともできます。彼らと連携し、特に現代社会のなかで付加価値の高いスキルを受講生のみなさんに身につけてもらいたいと考えています。

本来なら就業を控えているはずの高校生のために、企業からお仕事をいただくことをゴールにした「ビジネスコース」もあります。こちらでは今後、社会に出ても恥ずかしくない包括的なスキル支援を行なっていく予定です。

一方、対面講座は、受講生のペースに合わせてゆっくりと技能習得をしていく内容が中心。スキルを身につけるのはもちろん、子ども達が自分の可能性を知り、何よりも楽しみながら制作活動が続けていくことが狙いです。オンラインにしる対面にしろ、スタッフに好きなだけ相談ができるので、安心して取り組んでもらえると考えています。

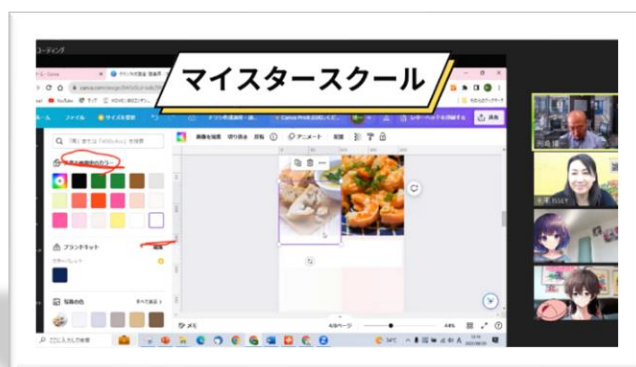
## 病気の子も達や 不登校に悩む子ども達も 自立心を育む場所に

スクール事業をはじめて印象に残っているのが、講座を受講してくれたある女性の言葉です。

「自信を持てるだけの自信を、自分の力だけでつけるのはとても難しい」

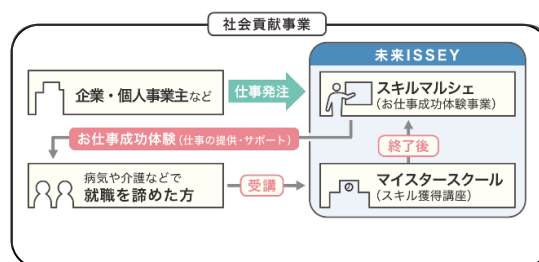
彼女は学生ではありませんが、障害を抱えることで体も心も弱ってしまい、「自分の体調のために周囲に迷惑をかけてしまうのでは」というふうにごんごんふさがちになったといいます。そんな彼女も私達と関わってくれたことで、今は自信が芽生えて何事も積極的に仕事に励んでいます。

かつての彼女のような思いをする子ども達を、1人でも減らしたい。そして自信を持ち、自立心を持って社会で活躍できる将来の大人たちを増やしたい。



## 成功体験を積める環境も

先にもお伝えした通り、私達の活動の目的は子ども達の「今」から「将来」までをひと続きで支援することです。マイスタースクールでは、「学ばば1人で社会へ飛び立ってもらう」のではなく、その後の生き方までサポートしていきます。



それが、スクールで職能を身につけた人と実際の仕事をつなぐ「スキルマルシェ」というサービス。私達の社会活動に協力して下さる企業様から仕事をいただき、講座生のみなさんとマッチングします。そして、私達の活動資金を差し引いたのち、報酬もお支払いしています。私達 未来ISSEYとプロ制作者によるフォロー体制をつくることでクオリティを担保します。

スキルマルシェ自体が1つの会社のようなものですね。子ども達にはフォローを受けながら仕事を「やり切る」ことを体験してほしいと思います。1つのことを最後までやり切ることが成功体験となり、揺るぎない自信に変わっていくためです。

今支援している子ども達にも、これから支援することになる子ども達にも、マイスタースクールを通して「こんな生き方・働き方・自己表現の仕方があっていい」と思ってもらえたらうれしいです。またこの事業が契機となり、私達のような活動が社会にもっともっと増えていったら、これほど喜ばしいことはありません。

## 不登校の親を経験し広がりゆく価値観

中村 香菜子（なかむら かなこ）

3年ほど前から息子が不登校になり、想像もしていなかった価値観の変化を体験しましたので、みなさんと共有したいと思います。

リアル&オンライン&書籍等で、日々不登校やオルタナティブ（新しい）教育の在り方を学んでいく中で、不登校がなにも悲しくない、なにも恥ずかしくないことだという認識が高まっています。全国の多くの方が私に知恵と経験を共有して下さり、クラブハウスやZoomなどを通じて多くの不登校を経験されたみなさんに救われています。それと同時に、学校の新しい教育に対する無知さには頭を悩ませるばかりです。学校や教師に問題があるわけではなく、今の状態は親たちはお肉屋さん（学校）に野菜（子どもに必要な教育）を探しに行っても目的のものがなく泣いているのと同じ状態です。親の会などに参加すると95%くらいのお母さんは泣いています。なぜでしょうか？それは、「不登校＝ダメなこと」という認識があるからです。それは子どもたちにも伝わっています。「僕は学校に行かないからダメなんだ」と思う気持ちが体調不良やふさぎこみを引き起こしているのだと思います。

以前、元引きこもりの20代の女子大学生と話す機会がありました。「不登校や引きこもりの行く先は、就職や学校に戻るんじゃないです。前向きな不登校や前向きな引きこもりになることです」と話してくれました。「それはどういうことですか？」と私が質問すると、彼女は少し考えながら「不登校でもいい。引きこもりでもいい。自分は自分でいいと思うことだと思えます」と言ってくれました。

学校に行くのが当たり前。少しでも成績がよくなるように努力するのが当たり前。朝起きて夜寝るのが当たり前。ゲームは1時間くらいで終わらせるのが当たり前。学校の出席日数が足りなかったら進学できない。将来のために今我慢して勉強をしないといけない。そんな古く固い価値観を持った私は、息子が学校に行かないと意思表示をしてくれたことによって、「もっと子どもの可能性は多様でいい。そして子どもの将来のために『今』があるのではなく、『今』子ども自身の心がときめいているから、未来も輝いているんだ」という認識に変わりました。

子どもたちの自主性を育むことが日本の教育ではどれだけ大事にされていないのか。なぜ、こんなにも日本人は自己肯定感が低いのか。これを乗り越えるためには多くの親たちが価値観を広げる必要があると思います。不登校の子どもたちはそれを教えてくれる素晴らしい存在なのです。

そんな私ですが、今でも同じ年の中学生たちを見ると胸がまだまだしんどくなることがあります。でも、少しずつ私も変わってきています。子どもたちが夢中になりやすいフォートナイトやマイクラというゲームが、どれだけ創造性を育むことができる素晴らしいゲームなのかも少しずつ理解し始めています。

オンラインでつながる親の会のみなさんのおかげで、息子の好きなことに取り組みせてあげることができ、息子がやりたいことにチャレンジさせてあげることが日々できています。そこでは「かなこさんよくやった！すごいすごい！」といつもみんなが応援してくれます。息子が秘めている良さをもっともっと私たち親の想像以上に羽ばたかせたい。そのためには親の「導き」などいらなのです。子どもたちが気づき、感じたことをただひたすら応援する。「いいね！」をいっぱいあげる。学校に行っても行っていなくても「そのままOK」「あなたが生きることが素晴らしい」。そこからしか、何も始まらないのだと思うのです。それに気づかせてくれた息子を育てることができて、本当に私はラッキーで幸せだと思うのです。

## 娘の不登校で学んだ『自分の気持ちに正直に向き合い、認める大切さ』

土居 明子（どいめいこ）

不登校の親を経験して、私が今感じている大事なことは3つあります。

- ①子どものこと（不登校も含めて）について、私自身が自分の気持ちに正直になること。
- ②その気持ちに私自身が向き合い認めること。
- ③私自身が人生を楽しみ、ニコニコしていること。

この3つを実践することで、子どもの不登校についての悩みが随分減りました。もちろん全く悩みがないわけではないですが、以前に比べたら別人みたいと娘にも言われます。

ここに至るまでに私も子どももたくさんの人に話を聞いてもらって助けられました。友達、ママ友、元職場の上司、医療機関（四国おとなとこどもの医療センター）、相談機関（観音寺市やまびこコーナー、丸亀市かめっこ）。そして、何より私の心の拠り所になったのは、私のように不登校で悩んでいる親の会（多度津町・ひろみん家、高松市ippo、高松市hito.toco）です。親の会では体験談を聞いて「私も皆も悩んでいることは一緒なんだ」という安心感が得られ、明るい道しるべになることが多くありました。しかし、この心の拠り所に辿り着くまでに非常に時間がかかりました。とにかく情報を入手する方法が分からなかったのと、何より私が子どもの不登校を認めることができず、またカミングアウトをすることもできなかったからです。せめて情報を少しでも早く入手できていれば、もっと私自身の気持ちや子どもへの対応も変わり、子どもの気持ちを少しでも分かってあげられたのではと心から反省しています。

子どもは小学4年生までは休み知らずだったので、小学5年生の4月の終わりに突然「学校へ行きたくない」と言い出した時は驚きました。理由も語らず「とにかく行きたくない」と。この時点では深くは考えてはいませんでしたが、その後、学校へ行く日が少なくなり、7月の初めの頃には「学校へ行きたくない」と言う子どもの腕を無理やり引っ張り車に乗せ、学校へ着いても身体が震え、泣き叫ぶ子どもを車から降ろそうと格闘していました。このような状態を夏休みまで続けてしまい、子どもは夜眠れない、ご飯も食べられなくなるなど、命の危険が迫っているとさえ感じました。この後、担任や教頭先生と何度も話し合い、11月末には一度転校しましたが、小学6年生の4月には元の小学校に戻りました。しばらく順調に登校できていましたが、5月末の運動会が終わった頃には、また学校へ行けなくなりました。ただ、この段階では子どもに寄り添い見守ることができるようになっていました。しばらくして、子どもが自分のペースで学校へ行くようになり、将来の夢の話もするようになり、生き生きとした様子が感じられるようになりました。

私が冒頭に書いた ①子どものこと（不登校も含めて）について、私自身が自分の気持ちに正直になることとは、自分の気持ちを口に出したり、紙に書いたりして吐き出すこと。②その気持ちに私自身が向き合い認めることとは、私自身が感じている苦しさや辛さを、「そうだよ、私も辛いよね、苦しいよね、助けてほしいよね」と自分で自分の気持ちを認めること。そして、この二つができるようになる頃には、自然と③私自身が自分の人生を楽しみ、ニコニコできるようになっていました。すると周りが見えてきて、不登校に関する情報をキャッチできたり、子どもの事で悩んでいる事について「助けてほしい」と素直に口に出して言えるようになりました。その結果、周りの人や知らない誰かが助けてくれたりと色々なことが動き、子どもも変わっていきました。

まずは自分の気持ちを話すことから一緒に始めませんか。完璧な親なんていないのですから。

## 母親が不登校の子どもに働きかけたアクション

徳永 恵美子（仮名）

子どもから「学校に行きたくない」と言われ、戸惑う保護者さんは多いと思います。私の息子は知的障害があり、高校入学後すぐに不登校になり部屋にひきこもりました。私は「みんな初めは緊張するけど、すぐ慣れるから学校に行って」と登校を促す声かけをし、息子の気持ちが変わることを願い様子を見ていましたが、息子は徐々に心を閉ざし、憔悴していきました。私はようやく「学校のことを言うのはやめよう。将来のことより今が大事。元気でいてほしい」と気持ちを切りかえました。ひきこもっていた息子が社会参加できるよう、私がこの数年してきたこととお話しします。

①福祉機関のサポート（相談と居場所探し）：息子は高松市保健センターや一般社団法人hito.tocoさんのtoco.station（現フリースペースひととこ／48ページ参照）を利用し、職員さんと話をして気持ちを整えることができました。私はhito.tocoさんの「オフ会」（57ページ参照）に参加し、悩みを共有し励まされました。また多くの気づきを得、自分を見つめ直すことができました。

②傾聴：息子との会話は趣味や興味のあるものにし、何を話しても傾聴に徹し否定しませんでした。

③息子の苦しみの理解と受容：息子は中学校では周りのスピードについて行こうと無理をして頑張っていました。高校入学後は張りつめた糸が切れたようでした。このとき一番辛いのは本人であることを理解し、努力してもできないことがあると受け入れました。できないことを追うのはやめ、肯定的な声かけをするようにしました。

④合理的配慮が必要なときのサポート：例えば一人で初めて行く場所には必ず地図を用意しました。分からないときは地図があるという安心感が成功体験へと繋がり、挑戦意欲が沸き、徐々にできることが増えていきました。

⑤気持ちの尊重と意思決定：「やってみなかつたらどうなるか分からない。もしうまくいかなかったら、またいっしょに考えよう。することもできるし、しないという選択肢もあるよ。どうする？」を合言葉にすることで、本人の気持ちを尊重し、自己決定を促しました。

⑥社会活動：息子は香川県社会福祉協議会の「フードバンクボランティア」に参加し社会勉強をしました。福祉機関には専門職の方々がいるので、息子の状態を把握してくださり、適切な声かけと見守りのもと一般社会と繋がることができました。

⑦家庭で成功体験：趣味の料理の機会を提供し、「安定の美味しさだね」「お母さんは今日ラクできて嬉しいよ」と自己肯定感・自己有用感を高められるような声かけをしました。

大切なのは子どもの話をしっかり聞き、気持ちを尊重する家庭環境です。また、信頼できる第三者の介入も重要だと思います。他者が介入することにより会話がうまれ、考えを整理しやすくなり、自分と違った視点が家の空気感を変え、風通しがよくなる可能性を秘めているからです。「第三者の介入」と「居場所」はたくさんあって良いと思います。子どもも親も「孤立」しないことが大切です。悩み戸惑う時期もありましたが、多くの人の支えが励みになりました。本当に皆さまには感謝しております。

息子は通信制高校に転入学し卒業しました。次の難関は「就労」そして「自立」。息子は知的障害がありますが、障害者手帳取得を本人は望みませんでした。悩みましたが、本人の気持ちを尊重することにし、一般就職に向け頑張っている息子を見守っています。失敗しても、どのような道であっても経験は財産として捉え、子どもを応援していきたいと思っています。



## 学校は人生の全てじゃない!!

孤独なオヤジ（ペンネーム）

傍らに寄り添う母親がいない新天地で娘2人と共に過ごす我が家にとって、大きく荒れ狂う家庭に発展するとは思いませんでした。

長女が中学校へ進学した3ヶ月後、「頭が痛い」「お腹が痛い」という朝の体調不良を訴えた初めての言葉に「頑張りすぎて疲れたんだろう。少し休めば大丈夫」と気楽に構えていました。しかし、日を追うごとに表情が暗くなり、仕事を休んで再三病院へ連れていくも改善されることなく、夏休みが明けた頃には部屋からあまり出なくなりました。

更に夜中には「もう死にたい!」と包丁を持って涙を流し暴れ、小学校へ通う次女は「こんなに荒れる家なんていたくない!」と嘆く始末。昼間仕事をしている私は荒れた場を抑えるのに必死で、日を追うごとに睡眠時間も削られ、遂には仕事に集中できずクリニックへ通うほどに精神的に追い詰められていきました。また、毎朝ベランダで洗濯物を干していても、登校する子どもたちの姿が視界に入るとため息がこぼれ「世間から外れた家庭」として自ずと孤独感を抱くようにもなりました。

そんなある日、中学校の勧めによりスクールカウンセラーと会う機会が設けられました。そこでは突発的に思い出される苦しい出来事を片言ながら言葉に出す度涙が零れ落ち、最後には「もうどうしたらいいのか、分からないんです」と人生で最大の号泣を経験しました。そして、カウンセラーが最後にたった一言発した「お嬢さんもお父さんと同じように苦しんでいます。たくさん話してエネルギーを蓄えましょう」との言葉に救われ、人に頼ることでこんなに楽になるんだとその時初めて気づかされたのです。

それから何度かスクールカウンセラーと話を重ねていくと、他の保護者と経験を話し合う「親の会」への参加を勧められました。そこでは「登校しなくなった時は困ったけど、もう我が子の人生は自身で決めるようにしているから全く気にしていませんよ」と笑いながら経験談を話されている保護者の姿がありました。最初はどのようにしてあんなに明るく話せるのか、全く理解することができませんでしたが、帰宅後テレビで目にした「自ら体を傷つけたり、命を絶つ行為」を取り上げた数分間のドキュメント番組を観て、我が子に対する見方に変化が生まれました。

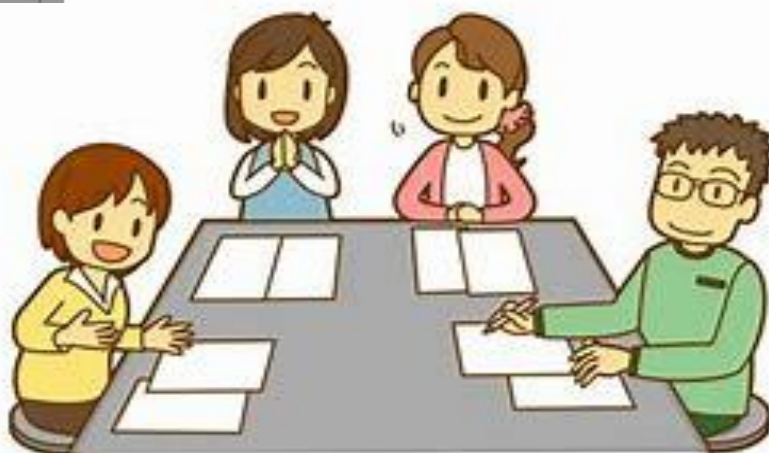
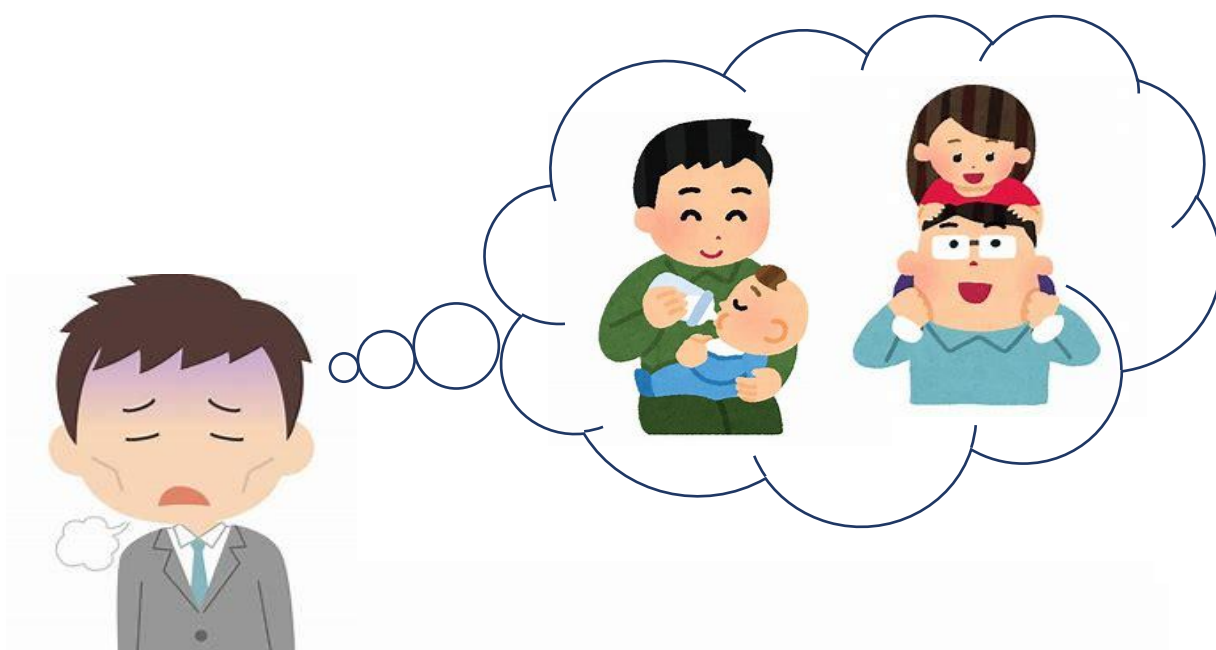
ふと昔の写真アルバムに手が伸び、娘の出産の時に立ち会った時の喜びや公園で遊んだ等々、カメラのレンズ越しに家族全員が顔を見合わせて同じ時間を過ごしていた事を思い出しました。それ以後、「今はみんな辛い時だ。親として自分に正直になって我が子と向き合おう」と娘たちとの向き合い方について前向きに考えるようになったのです。

「娘たちが今まで生きていてくれて本当に良かった。生きていれば何とかなる」ことを肝に銘じ、娘たちには「今の家庭環境を作ってしまったのは父親の責任、お父さんも自分のことで精一杯だったから娘たちの気持ちも理解できてなかった。もうお父さんは正直に気持ちを話すから不満があれば態度じゃなくて言葉に出してほしい」と伝え、会社にも家庭状況を説明のうえ、自宅に近い職場へ異動となり昇進の話も断りました。

家庭での時間を可能な限り増やすと娘たちの気持ちにも変化が現れ、荒れる頻度も少なくなり笑顔ある会話をしつつ、どうしても話し言葉で表現できない時には手紙で伝えられることもしばしばありました。そして、中学卒業間近まで登校を行き渋っていた長女は「父親に頼らず社会に貢献できる大人になりたい」と定時制高校や県外大学へ進学し、今では家庭を離れて社会人として独立しています。

学校は学力や協調性などを養うためには大切な場所であり、人生の通過点として誰しも通る道ではありますが、登校の有無によって今後の人生が決まるわけではではありません。いずれ我が子は親を頼らずに生きていかなければならない時期が必ずやってきます。その時には自らの考えを行動に移す準備やエネルギーが不可欠です。

そのエネルギーを蓄えるためには、信頼できる親に見守られ、その長い期間を忍耐強く待ってもらう必要があります。そして、そんな親になるために私達は心身ともに健康で安定していることが一番大切なことだと思います。成長を願って共に暮らす日常の中で、登校を行き渋る我が子を目の前にすると悩んでしまうのは当然のことです。そんな時は決して悩みを一人で抱え込まず、ぜひ同じ体験をされた方や同じ境遇に置かれている方と一緒に話し合い、肩の荷を下ろし、視野を広めていただきたいと思います。



## 中学入学後の突然の不登校～父親の気づきと学び～

狩谷 幸一（仮名）

我が家には、長男（18歳）次男（15歳）の二人の子どもがいます。次男が中学1年生の秋頃から行き渋りが始まり、2年が経とうとしています。最初「頭が痛い」「お腹が痛い」の訴えと共に行き渋りが始まりました。それまで運動が得意で、多くの友達に囲まれて順調に学校生活を送っていたので戸惑いました。妻は、この時期が一番辛かったそうです。子どもが学校に行かない理由や子どもの気持ちが全然分からなかったからです。

当時の自分は何とか学校に行ってほしい思いで、前日の晩に「明日学校から帰ってきたら、〇〇を食べに行こう、〇〇を買いに行こう」と言って、何とかモチベーションを上げて登校させようとしていました。友達も相変わらず毎日次男を誘いに来てくれました。次男はなんて良い友達をもっているのだろう、心強い味方が身近にいると親として安心しましたし、この友達と一緒に学校生活を送ってほしい気持ちでいっぱいでした。ただその一心で担任に「学校に行くのを優先したいので宿題のことはあまり言わないでほしい」とお願いしたこともあります。

当時、お互いの考え方の違いで、妻とよくぶつかっていました。毎日イライラし、二人の会話も必要最低限のものでした。家庭の雰囲気もギスギスしていきました。妻がイライラするのは、「毎朝次男を起こすのがつらい」「学校に行かない理由が分からない」「学校に休む連絡をするのがつらい」「子どもの気持ちが全然分からず、どうしたらいいか分からない」からでした。自分は妻が次男を起こす時には、もう会社で働いていたので、どうすることもできませんでした。その中で、自分にできることはないか考え、担任の先生と直接会って話をすることにしました。仕事終わりに学校に寄り、次男のことや先生から見た変化などいろいろ話しました。それからは、直接担任と連絡を取り合って次男が登校した日にはその時の様子を聞きました。これなら自分でもできると思い、次男に関する学校とのやり取りは、全て自分がやるようにしました。もちろん担任と話した事は、妻に全て話し共有していました。

教育センターにも何かアドバイスやヒントがもらえるとと思い、月1回くらいのペースで午前中に相談しに行き、午後から仕事に行っていました。子どものことを知り合いに相談することもありましたが、自分の対応が間違っているのではないかと疑問を呈されることもありましたが、悩みながらも夫婦二人が行きついたのは、「本人の意思を尊重してほめて、認める」ということでした。

コロナの時にリモート授業を受けることができたので、行き渋りで行けない時はリモートで授業を受けさせてほしいと頼んだのですが、次男も週に何回かは学校に行っていたので保健室登校でもいいから登校してほしいとか、診断書が必要などと言われ断られました。今の時代、いろんな学び方があっても良いと思うのですが、実際毎日学校に行ける状況ではないのに、学校は臨機応変に対応してはくれませんでした。

中学1年生の3学期の懇談会の時、本人が何名かの友達の名前を言って「2年生で一緒のクラスになったら頑張っていけるかも」と言ったので担任にお願いしました。全員ではないが3人は一緒にして頂き、2年生の始業式後は、週に1、2回の登校、運動会、遠足など少しずつですが、登校しました。2年生の担任とも連絡を取り合い、仕事が終わってから話しに行きました。仲の良い友達と席を近くにしてくれたり、先生もなんとか学校に行きやすい環境をつくってくれていました。担任の先生や友達の力もあり、休みながらも心の充電ができれば登校するという繰り返しでした。

その頃、たまたま「香川県不登校・行き渋りを考える親の会ippo」（57ページ参照）というのを

知り、そこで同じ立場の人の経験や克服した親の生の声が聞けて、気持ちや情報の共有ができました。「不登校はうちの子だけじゃない。どこの子にも起こりえるもの」と分かり、安心して気持ちも楽になりました。会で聞いた話を妻に話すと「気持ちが楽になった。休みが合えばぜひ参加したい」と言っていました。また、私達の友達の子どもも同じ不登校と知り一緒に話しました。その時に、第三者をはさんで妻とも本音で話ができて、お互いの気持ちが理解できました。友達のだんなさんが「学校に行っていないだけで、みんなと同じ様にできない事が悪いのか?」「自分の子にしかできない事もある」と、その言葉を聞いて自分の中で何か吹っ切れました。なかなかそこまで割り切るのは正直難しいが、その言葉は自分の胸に突き刺さりました。

学校に行っていない時は、次男が「〇〇したい」と言えば、できる限りの事はしてあげ、楽しく過ごせるよう今まで以上にアンテナをはりコミュニケーションを取りました。好きな空手の試合観戦に次男と二人でプチ旅行し、試合を観ている次男の笑顔やKOシーンで興奮して立ち上がった姿を見て嬉しかったのを覚えています。

中学3年生になってから毎日登校し頑張りすぎたのか、7月から1日も登校できなくなりました。進学については、自分も夏休み前からいろいろな全日制・定時制・通信制高校の資料を集め、パンフレットを次男に渡し、「興味があったら一緒にオープンスクール・見学会・説明会に行こう」と言って待っていました。次男からある通信制高校と一緒に見に行ってもいいと言われて、「月1回のスクーリングで授業を受けるなら行ける」と言って、そこを受験することに次男が決めました。何かを始めるには不安もあると思いますが、次男が自分で決めて一歩踏み出したことが嬉しかったです。次男の背中をそっと押して見守ろうと思います。不登校を経験した後は、気持ちも心も大きく強くなっていると思います。

妻がおいしい食事を作ったり、たわいもない話をしたりすると次男もいい顔をしてくれます。「いただきます」「ごちそうさまでした」という声を聞けるだけで、当たり前のことですが、妻は今まで以上に嬉しいとのこと。これからも、妻と安心していられる居場所にできるよう、次男を信じて焦らず見守る。そして、自分も自分のために楽しく毎日生きていけば、次男も必ず笑顔になると信じて。次男は、まだ中学生。少し立ち止まってもいい。遠回りしてもいい。自分のペースで前向きに自分が選択した道に誇りをもって進んでくれたらと思います。



### 3人の子どもが不登校～お父さん体験談～

山中 正雄（仮名）

我が家の家族構成は、2男2女の4人の子ども達と夫婦の6人です。長女は23歳で末っ子次男は13歳です。実は長女が小学4年生の時に不登校になりましたが、詳細は記憶にありません。記憶にあるのは次女（現在通信制大学2年生）と長男（現在通信制高校1年生）です。私はサラリーマンで早朝から出勤し夜遅く帰宅する毎日です。それに加え、離れて暮らす両親の世話をしている休日も家を空けることが多いため、子ども達と接する機会が必然的に少なく、育児は殆ど家内任せでした。

当時小学3年生の次女が同級生から言葉によるいじめを受けていたそうですが、よくあることと気にしませんでした。次女が高学年になるにつれ、私と目を合わすことや会話もなくなり、私は避けられていました。しかし、家内にだけは心を開いて相談していたように思います。家内は一人で問題を抱え込むようになっていきましたが、二人の会話を直接聞く機会がなく、現状を把握していなかった私は、次女に対して関心を持つことも行動を起こすこともありませんでした。家内からは「女の子は必ず父親のもとへ戻ってくる」とアドバイスされ、その時が来るのを待とうと思いました。

高校に進学し1年生の夏休みに体調不良を訴えるようになり、病院で統合失調症の診断を受けました。私達夫婦はどうしていいかわからず、無力さと悲しさ、将来への不安で途方に暮れる毎日が続きました。そのうち、学校に馴染めず友達からも距離をとられるようになり、不登校が始まりました。高校3年生の夏休みに「全日制から通信制に転校したい」と家内を通して話がありました。昭和生まれの私は、世間体のこともあり「絶対に辞めるな。ここで逃げたら次のところでも逃げる癖がつく」と強く却下したのを覚えています。最終決断は次女と家内に任せたところ通信制に転校することになり、その後徐々に次女の体調不良や家内のストレスも軽減される結果となりました。今では笑顔で会話することも増え、一緒にショッピングに出かけたりして通信制の大学生活を送っています。しかし、当時次女が現状を私に知られたくなかったこと、子どもの事で私の仕事に影響が出ないようにと心配りしてくれたこともあり、家内は一人で問題を抱え込み、体調を崩してしまいました。家内には大変な苦勞をさせてしまったと反省しています。

次に、長男が中学2年生の5月頃から突然不登校が始まりました。ある朝、頭痛と腹痛を訴えだし、病院受診を勧めても拒みました。家内は毎朝引きずりだそうと必死でしたが、徒勞に終わりました。学校へ欠席の連絡をした事が分かれば早々に体調は改善され、何もなかった様子で日々を過ごしていました。そして学校の欠席日数が日に日に増えていきましたが、学校を休んでいるという罪悪感は見受けられませんでした。私は次女の時と同様に本人を問い詰めましたが、いじめもなく本人も理由は分からないという返事でした。長男が不登校になったのは、私自身に原因があるのではないかと思い悩みました。私が子どもに対して理想の将来像を押しついたり、オンラインゲームが可能な環境を与えてしまった事や強く叱った事などが原因かと思いましたが、大元の原因ではなかったようでした。でもオンラインゲームに費やす時間はどんどん増えていき、昼夜逆転の日々が続くのを見てゲーム環境を与えてしまったことを大変後悔しました。

このような生活が中学卒業まで続き、今も昼夜逆転の生活は継続されています。通勤途中、部活動の道具を持って通学している学生達を見かけるたびに、普通の生活の有り難さを痛感していました。そのような毎日を過ごしていた時、家内が鈴木先生のカウンセリング（47ページ参照）を受け、私にもアドバイスをしてくれました。それは「口出しせず、子どもを信じて見守る」という事でした。子ども中心の生活スタイルを夫婦で心がけていたので、私は知らず知らずのうちに過干渉に



なっていたのかもしれませんが。アドバイスされたことによって、私自身心に余裕が生まれ今に至っていますが、長男の心境にも変化がありました。外出したりオシャレを楽しんだり、表情も明るくなってきたと思うこの頃です。遅い思春期がやってきたようです。また長男の親友の存在も大きく、いつも悩みや相談事、何気ない会話ができて大変助けられていたように思います。

今、振り返って思うことは次女と長男の場合では考え方に違いがあったということです。昭和的な考え方ですが、男は家庭を持つと大黒柱として家族を養っていかなくてはならないので、息子には高学歴・高収入を期待してしまいました。しかし、情報化社会の令和時代では色々なジャンルの職業が存在し、その中で自分が好きな職業を選択してもらえたらと思えるようになりました。

今回の体験談を綴るにあたり夫婦で会話をする中で、当時詳しく話していなかった事や様子が分からないまま事が進んでいたり、実は後から知った事や考えの食い違い等が多くあったことに気づきました。家庭内での問題が発生した場合、可能な限り夫婦でじっくりと話し合う場を持ち、情報を共有しておくことが大切だと思いました。子ども達の不登校を通して私達夫婦も成長させられました。今では「何でもこい」と強い心が芽生えたように思います。私自身、子ども達の将来について不安は拭いきれませんが、成長過程において不登校や引きこもりの期間が追加されただけで、それが本人達にとっての大人への階段なのだろうと途中から考えを改めました。そして本人達が楽しい未来を築けるよう、これからも口出しせず距離をおいて見守って行こうと思っています。私達夫婦のかけがえのない大切な家族の一員なのだから……。



奥様から

この体験談を書くにあたって、久々に夫婦で話し合いを重ねました。その中で、お互いの当時の心境や本音を初めて話すことができました。いくら話し合ってもこの人は通じない、無駄だと諦めていましたが、3人の子ども達の不登校を通して親の生き方や人生観が変わったのだらうと思います。それはとても大変なことでしたが、以前より家族の関係性は良くなったと思っています。こんな日がくるとは思いませんでした。あの頃の私に教えてあげたいくらいです。

## 子どもの不登校を通して思うこと（アンケートより）

\*このアンケートは、NPO法人親の育ちサポートかがわが2023年9～10月に実施したものです。

### 【子どもへの思い】

- ・子どもが楽しんで生活しているかが大切。選択肢はたくさんあるので子どもが自由に選ばばよい。
- ・親子で明るく生きていくのが一番。学校とか関係なく、元気にいてくれたらそれでいい。
- ・親と離れ自分らしく楽しめる居場所をたくさん見つけてあげたい。
- ・不登校でも、心身が元気で生きていてくれるほうが大事。



### 【親としての反省】

- ・不登校が始まった際、子どもを追い込んでしまった。
- ・不登校になる前は「私がちゃんと育てなければ」が強く、過指示、過保護、過干渉だった。
- ・親都合で子どもをコントロールしようとしていた。
- ・子どもの味方になれていなかった。
- ・成績が悪かったので、どうにかしたいと私が必死になっていた。
- ・親子で会話をしている方だと思っていたが、子どもの本当の気持ちや考えを深く理解してはなかった。
- ・子育てについてよく知らないまま親になり、間違えた対応で子どもと向き合っていた。

### 【親の不安や辛さ】

- ・これからどう成長していくのだろうかという不安がある。
- ・いつも家にいるのでしんどい。毎日イライラしている。
- ・常に心配をして気がかりで安心できない。
- ・待つことが大事だけど、待つことが非常に苦しい。
- ・ワクワクした気持ちからどん底になった。
- ・傷つけてはいけないと考えすぎて、どう接してよいか分からない時がある。
- ・全く勉強していないので進学できるかとても心配。
- ・下の子どもたちが同じように不登校になりそうで、そうなったら…と思うと心配。
- ・自分自身も不登校の経験があり、子どもと話していると自分を見ているようで辛い。
- ・不登校を親が受け入れることに時間がかかり、辛いこともあった。
- ・親として学校は行ってあたりまえという感覚が強く、娘が不登校になった時は自分が焦って悩んで辛かった。



### 【親が不登校で学んだこと・感じたこと】

- ・子どもは限界を迎えて不登校になっているのだから、休ませるしかない。親は自分が病まないよう自分軸で過ごしていたほうが、グチグチ言わなくなるだけでも子どもにも良い影響がある。
- ・学校に行っても行けなくても、娘本人が一番辛いことが理解できるようになった。
- ・学校に行くことが当たり前ではなく、朝から夕方まで登校でき、学校で過ごす事はとてもエネルギーが必要で子どもにとって大変な事なのだを知った。
- ・不登校の子どもから学ぶことが多く、子ども自身に育つ力があることを実感した。
- ・親主導での子育てから子ども主体の子育てを目指すようになった。

- ・学校は選択肢の一つであり、学校が合っていないと主張しても良いと思うようになった。
- ・しんどい時は、逃げたり辞めたり、離れてもいいと思うようになった。



### 【やってみたこと】

- ・親がいろいろな相談先とつながり、情報を得る。
- ・できるだけ普通に接し、好きなこと（趣味や仕事）をする。
- ・家族で本人に寄り添い、本人が望むことを一緒に取り組み、楽しさを共有する。
- ・親である自分自身を見つめ直し、子育てを学ぶ機会に積極的に出向いた。
- ・ムリは続かないのでしない。選択肢を用意する。好きな事を伸ばす。期待しすぎない。
- ・子どもの話を遮らず、意見せずに聴く。
- ・子ども自身がどうしたいのかを子ども目線で考える。

### 【難しいと思うこと】

- ・学校へ行かなくなったことで、他のきょうだいには特別扱いしているように見えるので、関わり方が難しい。両方への配慮がいる。
- ・本人の気質や持って生まれた特質など、親の理解も必要なので一筋縄ではいかない。

### 【子どもの変化】

- ・本人のペースを重視すると、いろいろな事に意欲が湧いてきた。
- ・不登校になってから親子で過ごしたり、話す時間が増え、前は我慢して頑張りすぎていたが、その気持ちに蓋をして辛かったこと、気がのらないことなども話してくれるようになった。

### 【不登校における夫のかかわり】

- ・夫は社会の厳しさの中で生きているので、子どもにも厳しい。半年遅れで理解してくれれば良いほう。日々の様子を伝えることで、少しずつはわかってきている。
- ・夫は昔から子ども、家族には無関心でワンオペだった。不登校が長くなり、子どもに対する不満を夫も聞いて、私が大変だという事がわかったのか、あまり怒らなくなった。その点、夫婦仲が良くなったと思う。
- ・夫とは考え方や立場の違いがあり、意見が食い違うことも多かった。そんな時は無理に話をしようとせず、一番近くで子どもの様子を見ている私が、子どもの気持ちを想像しつつ代弁しながら見守ってもらえるよう、両家の祖父母や身内等にも伝えた。
- ・家族が理解してくれなかったのが一番しんどかった。けれど、スクールカウンセラーとのやりとりや子どもの様子を伝えたり、試行錯誤しながらやっていく中で徐々に理解して子どもを認めてくれるようになり、家族が少し仲良くなったように思う。あきらめず理解者を増やすのが大事。
- ・不登校初期のころ、学校は行くべきで子どもや家のことは母親がするものというスタンスで非協力的であった夫は、労いも感謝も共感もなかった。今は理解するようになったが、あの頃助けてもらえなかった恨みやわだかまりが残るし、このまま一生引きずっていきそう。

## 不登校を経て今思う事、感じている事

佐藤 恋汰（さとう れんた）

後悔がないと言えは嘘になります。あの時どうして自分は学校に行かないという選択をしたのか分かりません。きっかけは先生が嫌いだったことでしたが、友達もいて不自由さは感じていませんでした。ただ、漠然と反抗心と駆り立てられる気持ちがあったのは覚えています。両親は理解が深く、私に対して強制も強要もしませんでした。その環境に甘えていたのかもしれませんが。

様々な理由があり、不登校に繋がると思いますが、自分でも理由が分からずにもやつき苦しむ方もいらっしゃるでしょう。今しかできないことがあります、学校に行く時間も惜しいと思うほどの情熱があるなら、学校には行かなくてもいいと思っています。またその場に向かうだけで苦しみ、どうにもできないほどの気持ちを覚えるなら、行く必要もないとも思っています。

私の学生時代ですが、小学校は休み休み登校し、中学時代は保健室登校したり、フリースクールに行ったりしていました。そこで同じ状況の同年代の子どもたちと出会い、人との繋がりを維持できました。先生方にも支えて頂きました。高校は通信制高校を選び、レポート提出等で単位を取り、卒業しました。卒業後はミュージシャンになりたいという夢があったので、東京の音楽学校に通いました。そして現在は、放課後等デイサービスの職に就いています。学歴や過去の自分に悩むことはありませんが、それでも自分を認めてもらえる環境に恵まれたことに感謝です。

自分が不登校を経験して、もったいなかったなという気持ちが強くあります。学生時代の思い出を周囲が話す時、同年代の友人や知り合いとの会話に臆してしまいます。このコンプレックスは一生涯自分についてくるのでしょうか。でも仕方ありません。自分で選択をしたことなので、その時の自分はそれがベストだと判断したことです。

今不登校で悩んでいる方たちには、大人になったときに自分の選択肢を狭めてほしくありません。したいことがあっても、実際制限されることが増えてきてしまいます。でも、同時に歪な枠組みにはまってほしいとは思いません。自分の人生は自分で選び、決めていくしかありません。

人生は、出会いが大切な要素だと思います。人に出会い、相手を知り、自分を知ってもらい、その中で人を愛しく想い想われ、営んでいくのだと感じます。学校に行かないことが悪いなどという考えはまったくありません。しかし、自分だけの世界に入り込んで、人を拒絶してしまうのは賛成しかねます。みな愛されるために生まれてきた、そして誰かを愛するために生まれてきたんだと私は思っています。人と触れ合う素晴らしさを捨ててほしくはないのです。

人と過ごすことがストレスに感じる方もいらっしゃると思いますので、そう思われる方に自分の考えを押し付けるつもりもありませんが、私は不登校を経て人の中で生きていく喜びを感じています。嫌なことも、投げ出したいことも沢山あります。しかし陳腐な表現ですが、自分ひとりでは味わえない幸福もあります。その時全てを閉ざす選択をせず良かったなと心から思います。

現在、発達障害を持つ子どもの支援をさせて頂いておりますが、学校に行きたくないと思う子ども達の気持ちには、経験がある分寄り添いやすいと感じます。子ども達に伝えていることは、良いことも悪いことも自分で決めたのならば、受け入れていこうということです。すべてが自分の糧となり、人を輝かせてくれるはずで、笑って過ごしてほしい、自分が人の笑顔を作れるようになりたい。

不登校を経験して、私は人が好きになりました。あの時足りなかったものを今補おうとしているの

だと思えます。冒頭で言ったとおり、後悔はずっとし続けるとは思いますが、その時間を経て人を好きになれたなら良かったとも感じます。ゆっくりでいい。自分の気持ちと向き合い、自分にとって素敵な時間や場所を探してみたい。

不登校に悩まれている方、とても苦しいと思えます。痛いほど理解できます。何もお力になれず申し訳ありませんが、私の考えを少しでもそういう考えもあるんだと参考にして頂ければ、また一つ、私も私を好きになれます。皆様の心からの笑顔、素晴らしい人生を心から願っております。

最後に両親に向けてですが、ただ「ありがとう」の想いです。保護者の方は、言葉では言い表せない程の苦悩があると思えます。私の両親もきっとそうだったでしょう。ただ、私の両親は「普通は」という言葉で括らずに、私を見てくれました。いつまでも寄り添おうと愛を与えてくれました。きっと誰にも本人にも、正解は分かり得ないことなんだと感じます。あの時、学校に行けと言われていても、言われていなくても、私は不登校を選んでいました。私は両親の対応に感謝をしています。そのおかげで今があります。

正しさよりも優しさが必要な場面もありますので、どうか保護者の方が辛く苦しいのも理解しますが、寄り添う心を忘れずに子ども達に接してあげてほしいです。自分が不登校で親に辛い思いをさせましたので、自分が一番辛いとは思えませんでした。なので、まだまだ未熟すぎる人間ですが、少しずつ両親に恩返しができるばと考えています。

保護者様もどうかご無理のない様に、想いはきっと届いています。すぐに答えは出ないことの方が多いですが、それでもお子様を想って取られる行動に一つも無駄はありません。すべてがその子の支えになっています。



不登校期間：小学6年生2学期から中学3年生まで  
現在：会社員



## 不登校の経験とその後

高橋 亨輔（たかはし きょうすけ）

### 1.小学生の頃

僕は小学4年生の秋頃より不登校になりました。当時思っていたことは、学校に行き嫌な思いをするのに、なぜ眠たい中、わざわざ朝起きて学校に行くのだろうかという疑問でした。その疑問を思うと、だんだん学校に行けなくなりました。母親は小学校の先生で、僕を教育支援センターに連れて行き、カウンセリングなどを受けさせました。そのときに、「学校に行きたくなかったら行かなくてもいいよ」と言われ、学校に行くのをやめたように思います。それ以降、両親も同居する祖父母も学校に行きなさいと言うことはなかったです。それでも、小学6年生の時は学校に行けると思った日は時々行っていました。

### 2.中学生の頃

中学生になると、環境も少し新しくなります。心機一転、入学直後は頑張って、毎日朝から通学していました。ところが9月頃に体育の柔道の授業が嫌だと思って1回休んだのをきっかけに、また行けなくなりました。行ったり行けなかったりを繰り返して、中学3年生のときは午後から学校に行き、その後友達の家で遊んで、夕方帰るようになりました。

学校に行かなくなると、成績は落ちました。特に、数学のような正解・不正解がはっきりする科目はほとんど点数がとれなくなりました。それでも、大学進学を父が希望していたこともあり、ぼんやりと高校-大学という進学のイメージはありました。ただ、高校入試の日は朝起きられず欠席し、進路未定のままでした。そんな時に、担任の先生から定時制高校の紹介があり、受験・合格し、進学することになりました。

### 3.高校生の頃

定時制高校は卒業までに4年かかりますが、僕が通った高校は通信制を活用すれば3年で卒業できる場所でした。高校で不登校にならなかったのは、学校が17時45分開始のため、朝起きるのがしんどい、通学がしんどい、学校で過ごすのがしんどい…といった、しんどい連鎖の最初がなくなるのが大きかったと思います。また、隣の市にある高校まで家族が車で送迎してくれ、通学のしんどさもなかったのも大きかったです。ただ、高校でも総体で他校に行くなど、いつもと違う日というのは嫌で、そのときは学校を休んでいました。

定時制では、昼間アルバイトや仕事をしている学生もいます。僕の場合は大学進学を考えていたので、高校2年生の頃から午後予備校に行き、その後、定時制高校に通学していました。定時制の定期試験は簡単で内申点はよく、偏差値は平均以下だったと思いますが、大学には推薦入試で合格することができました。

### 4.大学生以降

大学（文学部哲学科）1年生の時は、朝起きられなかったり、授業になじめなかったりとおぼろげに、ほとんど単位がとれませんでした。しかし、大学の夜間コースに科目の単位互換があったので、夜間コースの科目の単位をとりながら4年間で大学を卒業できました。

大学院での研究分野は情報学です。大学2年生のとき、父親が仕事の関係で初級システムアドミニ

ストレータ（現ITパスポート）の受験勉強をしており、自分も一緒に受験し合格し、その後、基本情報処理技術者にも合格できました。その経験もあって、コンピュータの世界でやってみようと思いました。大学院の博士課程では、研究室の指導教員との関係がうまくいかず、うつ病と診断され博士号はあきらめて研究室を変えました。新しい研究室は僕にあっていて、もう一度頑張ってみようと思ひ、博士号を取得することができました。

その後は大学教員の仕事につき、今に至ります。大学教員は朝起きて決まった時間に行く仕事ではないので、自分のペースを保ちやすく向いています。これまでを振り返ると、不登校が解決して順調に行っているというよりは、波を繰り返しながら徐々に良くなっているというような感じです。

## 5.不登校の経験を通して思うこと

父親は僕をよく褒める方で、就職するまで金銭的な支援は惜しみなくしてくれました。母親は僕に専門家のカウンセリングを受けさせてくれました。また、僕は小さな頃からおじいちゃん子でした。日中、両親は仕事で不在なので、二世帯住宅に住む祖父母と過ごし、そこに居場所があることで、両親とほどほどの距離をキープできていたのかもしれない。

これまでを振り返ると、僕の特性の表れ方の一つが不登校だったように思います。不登校自体はあまり問題に思っていない。ただ、勉強の機会や社会との関わりなどが減って、将来の可能性が狭くなるという問題はあるように思います。なので、もし今、学校に行けるのであれば、学校に行っただ方が良いと思います。それでも、どうしても学校に行けないのであれば、学校に行くのをあきらめて、他の選択をとれば良いと思います。

不登校で悩むよりも、将来の可能性を狭くしないためにどうすればよいかで悩んだ方がよいのかなと思います。今は良い時代で、YouTubeやオンライン講座など、いくらでも勉強できる環境が整っています。社会と関わることも学校だけではありません。そう考えると、不登校になっても将来はなんとかなるのかなと思います。

ところで、今、小学2年生の子どもがいるのですが、学校が楽しいと言いながら毎日休まずに行っており、感心しています。・・・というところまでこの体験談を書き終わって、僕の文章を読んだ妻が、「ぜんぜん私が登場しない」と言っていました。改めて振り返ると、今、妻と子どもがいるのですが、波のある僕と違って安定した日常を過ごしており、僕のペースメーカーのようになっています。あたり前に思っている家族との日常が僕の支えであり、その大切さに今回文章を書きながら気がつきました。



不登校期間：小学4年生から中学3年生まで  
現在：大学教員

## 編集後記

多くの方々のご協力により、ユニパスバンク不登校編がついに完成しました。心から深謝申し上げます。

まずは、この冊子発行を実現するために資金提供して下さった香川県NPO基金、そしてこの基金にご寄付くださった多くの方々、誠にありがとうございました。また、体験談を寄せてくださった方々、アンケートに丁寧に回答して下さった保護者の方々、イラストを描いてくださった中高生のみなさん、快く原稿を書いてくださった新井隆俊先生、植松克友先生、海野順先生、岡田あゆみ先生、齋藤裕司先生、板東正記先生、藤澤茜さん、横田律子先生、ありがとうございました。そして、宮武将大さんには長時間インタビューさせていただき、それをもとに原稿を書かせていただきました。居場所紹介では各市町の教育支援センター担当者の方々、フリースクール、フリースペース、親の会の運営者の方々にわかりやすい紹介原稿を書いていただきました。医師紹介では尾崎貴視先生、日下隆先生、小西行彦先生、宮崎雅仁先生のご協力のもと、多くの小児科医の先生方、精神科医の先生方に紹介文をお寄せいただきました。最後に徳田雅明先生、中村直子さん、藤澤茜さん、宮武伸行先生には年末年始のお忙しい時期に最終校正をしていただきました。厚くお礼申し上げます。こう書いていきますと本当に多くの方の手によってこの冊子が作成されたのだなと実感します。本当にありがとうございました。

当冊子が必要とするすべての人に届きますように願っています。（鈴木裕美）

## ユニパスバンク不登校編

2024年2月初版（4,000部）

### 【ユニパスバンク不登校編に関する問い合わせ先】

NPO法人親の育ちサポートかがわ

理事長 鈴木裕美（すずきひろみ）

Email: [oyasapo\\_kagawa@yahoo.co.jp](mailto:oyasapo_kagawa@yahoo.co.jp)

Tel: 087-891-2465（平日9時～16時）

住所: 〒761-0793 香川県木田郡三木町池戸1750-1

香川大学医学部衛生学

URL: <https://www.oyanosodachi-support.com/>

当NPOの活動はこちらのホームページから

ご覧ください。

また、ご相談・お問合せは、右記QRコードから

メッセージをお送りください。



「ハイスクールプロジェクト 多様な進路を探ろう！

～定時制・通信制編～」のPDF版はこちら

