

3 お子さんを支えるための視点

(1) 学校を休んでいたところのお子さんの気持ち

練馬区不登校実態調査では、不登校を経験したお子さんたちが、当時の気持ちについて答えてくれました。

練馬区不登校実態調査

問：中学校3年生のときに学校を休んでいたところの気持ち（主な回答）

（「あてはまる」、「少しあてはまる」を合わせた割合）

- 自由な時間が増えてうれしかった 53%
- ほっとした・楽な気持ちだった 51%
- ▶ 「安心感」があったとする回答が約5割
- 進路・進学に対する不安があった 73%
- 自分が他の人にどう思われているかが不安だった 70%
- 勉強の遅れに対する不安があった 69%
- ▶ 「不安」があったとする回答が約7割



問：中学校3年生のときに学校を休みがちだったことをどう思うか（主な回答）

- 学校に行かないのはしかたがなかった 22%
- 学校に行かなくてよかった 22%
- 学校に行けばよかった 20%
- ▶ いずれも同程度の割合で、多様な回答が得られた

学校を休んでいたことについての感じ方は、お子さん一人ひとり異なります。

休んでいることに「安心感」を覚えたお子さんもいれば、「不安感」を抱えていたお子さんもいます。また、学校を休みがちだったことについては、「肯定的に捉えている」お子さんがいる一方で、「後悔している」と感じているお子さんもいます。

不登校に対するお子さん自身の気持ちや捉え方は、一人ひとり異なり、時期によって揺れ動くこともあります。

(2) 家庭から始まるサポート

支えること

不登校の時期は、お子さんにとって、休養を取ったり、自分の気持ちを見つめ直したりするために、必要な時間となることもあります。一方で、勉強の進み具合や進路への不安など、将来の自立に向けて気がかりなことが出てくることもあります。

お子さんによって、気持ちや行動が変わるまでに必要な時間はさまざまです。今の気持ちを尊重しながら、お子さんの生活リズムを整える手助けやお子さんに合ったサポートを考えていくことが大切です。

受け止めること

お子さんが「学校に行きたくない」と言ったときは、その気持ちを受け止め、理由を話したくない様子であれば、無理に聞かず、そっと見守ることも大切です。

保護者の方が、そばで寄り添い、気持ちに共感して受け止めることは、お子さんは「わかってもらえた」と感じ、自信につながっていきます。

連携すること

学校に行くことだけをゴールとするのではなく、お子さん自身が「これからどうしたいか」を考え、社会の中で自分らしく生きる力を育てていくことが大切です。

保護者の方だけでお子さんの気持ちを受け止めることは簡単なことではなく、学校や支援機関と一緒に考えていくことが重要です。一人で抱え込まず、このハンドブックで紹介する相談機関や支援機関を活用し、話しやすいところに相談してみてください。「保護者だけで相談してもいいのかな…？」と思われるかもしれませんが、もちろん大丈夫です。お子さんのことを一緒に考えていきます。

不登校を経験したお子さんの当時の気持ち（練馬区不登校実態調査）

○親は理解して見守ってくれた。自分としては休むことも重要だったと思う。

○保健室に通ったり、先生が家に様子を見に来たりして、先生と話す機会はあった。

受験が近くなってからは、先生と毎日電話して、進路の情報やアドバイスをもらった。

○小学校のころから練馬区の教育相談室を月に1回の頻度で利用していた。気持ちを聞いてくれるので発散になった。

参考：文部科学省「生徒指導提要」（令和4年12月改訂）、文部科学省「不登校児童生徒への支援の在り方について（通知）」（令和元年10月）、不登校に関する調査研究協力者会議「不登校児童生徒への支援に関する最終報告」（平成28年7月）文部科学省、東京都教育委員会「児童・生徒を支援するためのガイドブック～不登校への適切な対応に向けて～」（平成30年12月）