

不登校について学ぶセミナー

『誰一人取り残さない学びの保障を目指して－
不登校児童の課題と支援より－』

(当事者の立場より)



自己紹介

鈴木 結(すずむら ゆい)

小4から不登校

小6から高3までジャズダンスに熱中

公立の通信制高校を卒業し公務員になる



2020年4月～7月 不登校新聞にてコラム「娘からの返信」を連載

2021年6月～noteでホームスクールや不登校について記事を掲載 (2025年2月現在 201,529ビュー)

2021年9月 多様な学び保障法を実現する会・フリースクール全国ネットワーク主催

「多様な学び実践フォーラム」パネリスト

2024年1月 多様な学びプロジェクト主催 (文部科学省後援) シンポジウム パネリスト

2024年11月 北海道ソーシャルワーカー協会主催「不登校について学ぶセミナー」講師

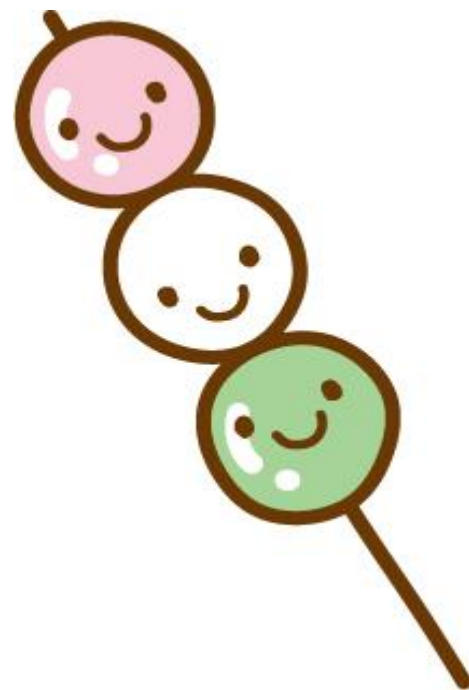
2025年1月 北海道教育委員会主催 不登校児童生徒支援連絡協議会 講師 など

子どもたち

中3長男、中1長女、小4次男

ホームスクールをベースにしながら、
フリースクールや、
学校の通級指導教室などを利用

学び方は
子どもが小1の時に自ら選んだ



当事者の立場から

私の「当事者」という肩書には2つの意味があります

- 1 不登校を経て大人になった当事者
- 2 ホームスクールを選択した子どもの保護者

今日お伝えすること

- 1 不登校とホームスクールの現在地
- 2 我が家の不登校とホームスクール
- 3 子どもへの接し方・支え方



今日お伝えすること

- 1 不登校とホームスクールの現在地
- 2 我が家の不登校とホームスクール
- 3 子どもへの接し方・支え方

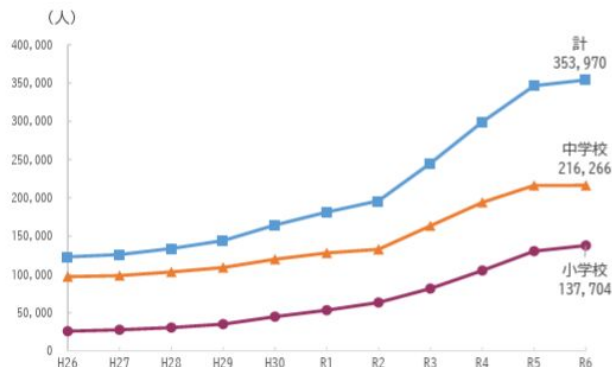


統計でみる不登校

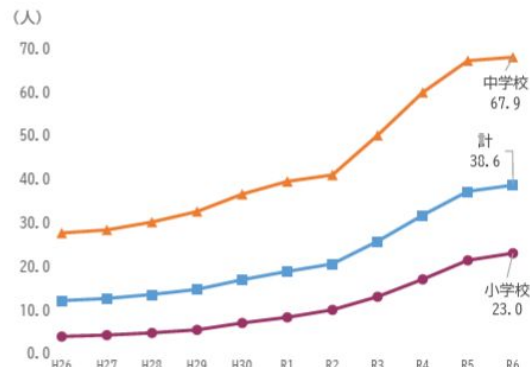
小・中学校における不登校の状況について

- 小・中学校における不登校児童生徒数は353,970人(前年度346,482人)と過去最多となり、12年連続で増加したものの、増加率は小学校5.6%(前年度24.0%)、中学校0.1%(前年度11.4%)、小・中学校全体2.2%(前年度15.9%)であり、前年度から低下した。
- 児童生徒1,000人当たりの不登校児童生徒数は38.6人(前年度37.2人)であった。

不登校児童生徒数の推移



1,000人当たりの不登校児童生徒数の推移



不登校児童生徒数(上段)と1,000人当たりの不登校児童生徒数(下段)

年度	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
小学校	25,064 3.9	27,583 4.2	30,448 4.7	35,032 5.4	44,841 7.0	53,350 8.3	63,350 10.0	81,490 13.0	105,112 17.0	130,370 21.4	137,704 23.0
中学校	97,033 27.6	98,403 28.3	103,235 30.1	108,999 32.5	119,687 36.5	127,922 39.4	132,777 40.9	163,442 50.0	193,936 59.8	216,112 67.1	216,266 67.9
合計	122,097 12.1	125,991 12.6	133,603 13.5	144,031 14.7	164,520 16.9	181,272 18.8	196,127 20.5	244,940 25.7	299,040 31.7	346,482 37.2	353,970 38.6

【文部科学省】
令和6年度児童生徒の問題行動・
不登校等生徒指導上の
諸課題に関する調査結果概要

統計でみる不登校

小・中学校における不登校の状況について

不登校児童生徒について把握した事実

	不登校児童生徒数	いじめの被害の情報や相談があった	いじめ被害を除く友人関係をめぐる問題の情報や相談があった	教職員との関係をめぐる問題の情報や相談があった	学業の不振や頻繁な宿題の未提出が見られた	学校のきまり等に関する相談があった	入学、転編入学、進級時の不適応による相談があった	家庭生活の変化に関する情報や相談があった	親子の関わり方に関する問題の情報や相談があった	生活リズムの不調に関する相談があった	あそび、非行に関する情報や相談があった	学校生活に対してやる気が出ない等の相談があった	不安・抑うつ等の相談があった	障害（疑い含む）に起因する特別な教育的支援の求めや相談があった	個別の配慮（障害（疑い含む）以外）についての求めや相談があった	左記に該当なし
小学校	137,704	2,533 1.8%	16,229 11.0%	6,090 4.4%	21,245 15.4%	2,753 2.0%	5,262 3.8%	14,137 10.3%	23,210 16.9%	36,053 26.2%	2,422 1.8%	41,411 30.1%	33,193 24.1%	13,279 9.6%	11,195 8.1%	8,251 6.0%
中学校	216,266	2,380 1.1%	30,395 14.1%	5,025 2.3%	33,907 15.7%	4,473 2.1%	11,319 5.2%	14,261 6.6%	21,347 9.9%	52,510 24.3%	8,139 3.8%	65,025 30.1%	52,661 24.4%	13,306 6.2%	11,322 5.2%	10,553 4.9%
合計	353,970	4,913 1.4%	46,624 13.2%	11,115 3.1%	55,152 15.6%	7,226 2.0%	16,581 4.7%	28,398 8.0%	44,557 12.6%	88,563 25.0%	10,561 3.0%	106,436 30.1%	85,854 24.3%	26,665 7.5%	22,517 6.4%	18,804 5.3%

※ 「長期欠席者の状況」で「不登校」と回答した不登校児童生徒全員につき、当てはまるものをすべて回答。（令和6年度以前に把握したのもの含む。）

※ 下段は、不登校児童生徒数に対する割合。

※ 「個別の配慮（障害（疑い含む）以外）」についての求めや相談があった。」は、障害（疑い含む）に起因する特別な教育的支援以外の個別の配慮を指す。

【文部科学省】

令和6年度児童生徒の問題行動・
不登校等生徒指導上の
諸課題に関する調査結果概要

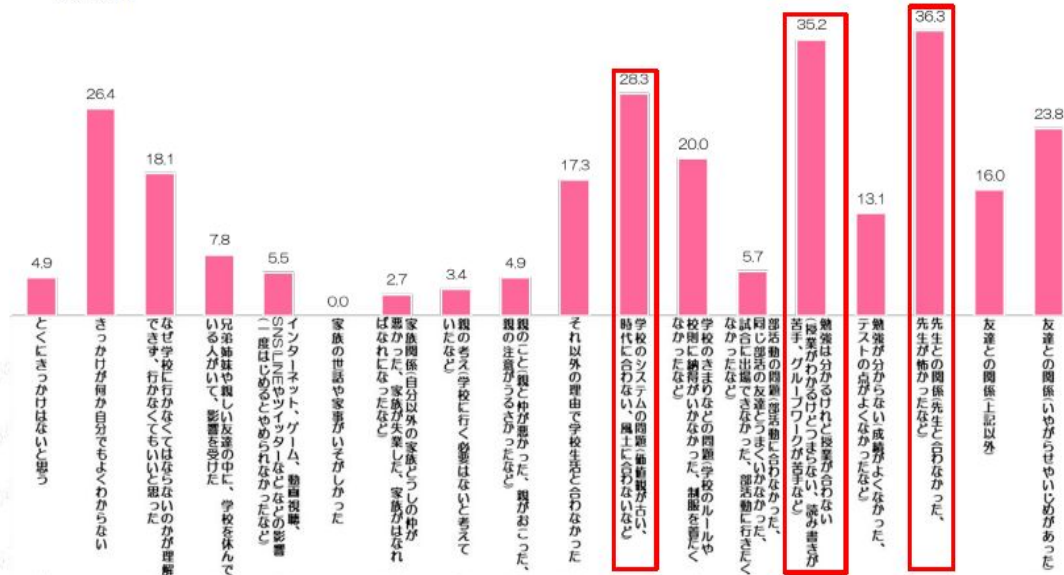
統計でみる不登校

こども

こどもが考える学校に行きづらいと思い始めたきっかけ

学校に行きづらいと思い始めたきっかけを教えてください。(n=474) (複数回答)

(%表示)



【NPO法人多様な学びプロジェクト発行】
不登校の子どもと保護者
実態ニーズ全国調査報告
速報版
(2024年1月31日版)

「先生との関係」、「勉強はわかるけど授業が合わない」、「学校システムの問題」が上位3つ。

ホームスクールってなに？

ホームスクーリング（英語: homeschooling）は、
学校に通学せず、家庭に拠点を置いて学習を行うことをいう。
オルタナティブ教育の形式のひとつであり、
ホームスクール（英語: homeschool）、
ホームエデュケーション（英語: home education）
などともいう。 【引用:Wikipedia】

◆今日はホームスクールに統一して話します◆

日本でのホームスクール

ホームスクールという制度がないので、不登校という扱いになる

【義務教育の段階における普通教育に相当する教育の機会の確保等に関する法律】
(2017年2月施行) 略称:教育機会確保法

(学校以外の場における学習活動等を行う不登校児童生徒に対する支援)

第十三条 国及び地方公共団体は、不登校児童生徒が学校以外の場において行う

多様で適切な学習活動の重要性に鑑み、個々の不登校児童生徒の休養の必要性を踏まえ、

当該不登校児童生徒の状況に応じた学習活動が行われることとなるよう、

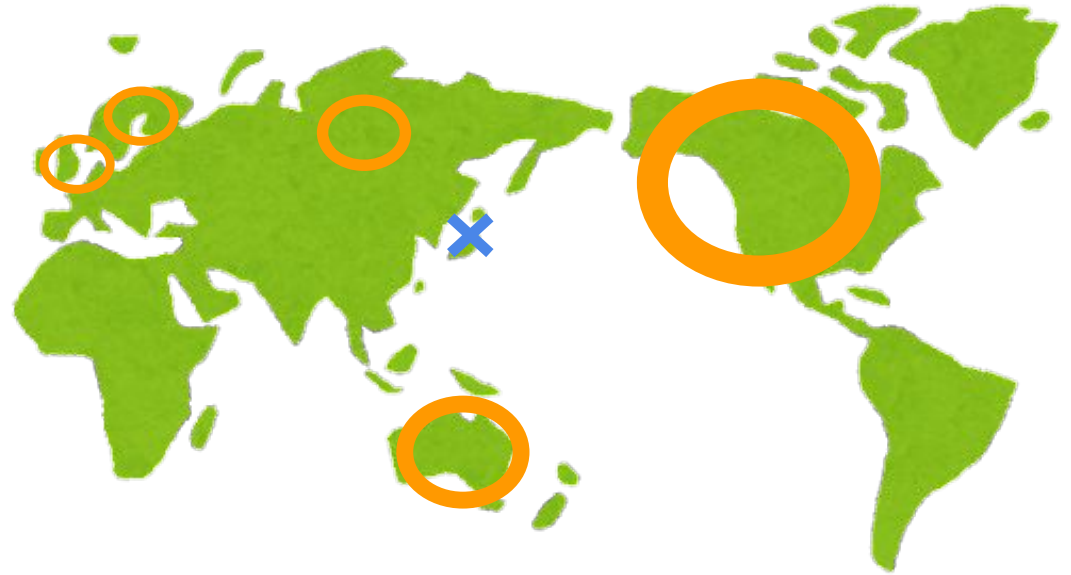
当該不登校児童生徒及びその保護者に対する必要な情報の提供、

助言その他の支援を行うために必要な措置を講ずるものとする。



子どもは学校に通うのが普通？

アメリカ、カナダ、
イギリス、フランス、
北欧諸国、ロシア、
オーストラリアなど、
ホームスクールが
認められている国も多い



情報元 教育情報メディア oriori「ホームスクーリング事情、各国比較をしてみよう！」

今日お伝えすること

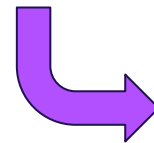
- 1 不登校とホームスクールの現在地
- 2 我が家の不登校とホームスクール
- 3 子どもへの接し方・支え方



我が家の場合

本が大好きで自立心が強い長男、
保育園で仲のいい友達と一緒に
地域の公立小学校に入学

少しずつ笑顔が減っていった



半年後に表面化

小学校1年生の9月のある朝、
「もう学校に行くのは**無理だ**」と大泣き

あとから分かった「原因らしきもの」

- ・同級生からのいじめ
- ・一斉授業というスタイルが合わない



家族で意見の食い違い



私 「しっかり休んだ方がいい」



夫 「行けるなら行った方がいい」

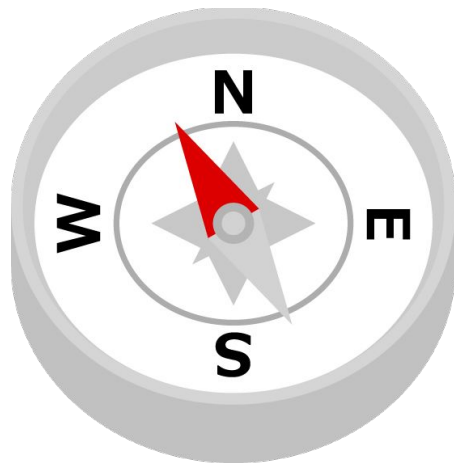


長男 「でも、無理なんだよ・・・」

夫婦・親子で悩み、苦しかった時期

考えを伝えあう

夫婦で何度も話し、
少しずつお互いの考えを理解しあった
「子どもが笑顔であること」を
最上位目標に定めた

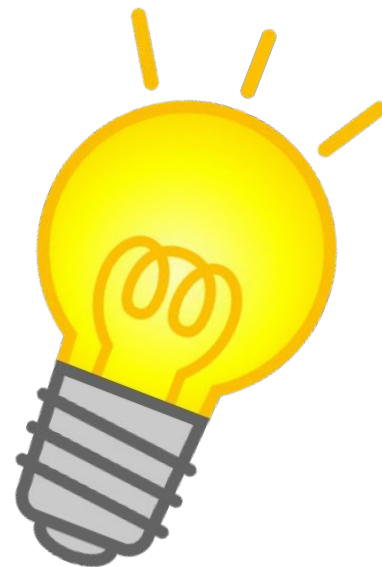


ホームスクールに移行

長男とも話し合って

ホームスクールを選択

長女と次男もそれぞれの理由から
小1でホームスクールを選んだ



ホームスクールの具体例

ホームスクールで具体的に
どんなことをしているのか
我が家の過ごし方をご紹介します



注意点



制度化されていない日本においては、
「ホームスクールはこう学ぶ」
という決まりもないので、
あくまで一例としてお聞きください



実際の過ごし方

長男(中3)

ゲーム開発、ルービックキューブ、
読書、ボードゲームが好きな
インドア派。家族が大好き
4月からは通信制高校に進む予定

【家庭外では】

フリースクール・
学校の通級指導教室

実際の過ごし方

長女(中1)

料理やお菓子作り、レジンアートなど
「作る」ことが好き
読書や動画、ゲームも好き
アウトドア派でもある

【家庭外では】

フリースクール

学校の通級指導教室

学校の部分利用(美味しそうな給食)

実際の過ごし方

次男(小4)

ゲーム、読書、動画鑑賞、
兄姉と遊ぶことが好き

【家庭外では】

フリースクール

学校の通級指導教室

勉強ってどうしてる？

やりたいこと・夢中になれることから

たくさんのことを学ぶ

学力は、本人が必要に感じた時に伸びる

学 力 テストの点数を取るための能力

学 び 知的好奇心を満たし、
人生の経験値を増やす行為



どんな学びが最適か

「ホームスクールが最高！」ではない

子どもが自分で学び方を選び

毎日をワクワク過ごすのが

一番大切



今日お伝えすること

- 1 不登校とホームスクールの現在地
- 2 我が家の不登校とホームスクール
- 3 子どもへの接し方・支え方



目標設定

× 学校復帰

◎子どもに笑顔が戻ること



不登校は休養の始まり

不登校になった時点で子どもは
心身ともにボロボロの状態
安心できる環境下での休養が必要

しっかり回復すれば、
自分からやりたいことを始める



不登校あるある① 原因を話してくれない

「なぜ学校に行けなくなったの？」
という大人の素朴な疑問



子どもには
「大した理由じゃないなら登校できるよねえ？」
という詰問に聞こえる

.....

原因究明は子どもの笑顔に繋がらない

子どもの不登校は、

あなたのせいじゃない

「きっと受け止めてくれるはず」
という信頼関係が築かれている証拠



不登校あるある② ゲーム・マンガ・動画漬けになる

ゲームに夢中になることで
学校に行けないことへの
絶望感や焦りから逃れながら
エネルギーを貯めている【自己治療仮説】



問題なのは、ゲームを長時間していることではなく「ゲームにしか居場所を感じられていない」こと

不登校あるある③ 昼夜逆転

「朝、起きてるのに学校に行けない自分」と
「元気に登校している子どもたち」の対比が辛い

夜更かしすることで起床時間を遅らせ
自己防衛している

何時でもいいから顔を合わせたとき
「おはよう、顔が見れてうれしいよ」と伝えてみてほしい



不登校あるある④ 子ども進路や将来が不安

子どもが
一番感じてる
自分の人生だもの



接し方・支え方

子どもを支えるための
ツールや団体のご紹介

不登校 4つの段階

制作：NPO法人 D.Live

今の位置

どんな時期？

表情や様子

関わり方

これだけは
やめて！

次のステップへ
進むために

今後
予想されること

	行き渋り期	混乱期	慢性期	回復期		
				模索期	試行期	収束期
今の位置				次第に外に出たり、家族とコミュニケーションが増える時期。 子どもが一人で外出できるようになったり、母親とニュースについて話をするようになったりして 「フリースクールに行ってみたい」「学校に行ってみたい」と言い出す時期。		
どんな時期？	行ったりいかなかったりの時期。 ストレスと登校刺激が一善きついの で子どもにとって一番苦しい時期。 登校刺激のおとろえが 回復のきっかけに。	休み始めの時期。 親の仕事は不登校の容疑から。 明けない夜はないので半信半疑でも 大丈夫と子どもに断言する。 不登校の話題をふらない。	休みが長期化した時期。親子間に遠慮、 無力、窮乏な空気が漂う。この時期は 専門家の範囲になる。母性でできること は「私がいない」と捨てる。 働きに出たり、趣味に没頭したり 楽しみを忘れないこと。	何かしたくなる時期。 ただし、言うことがコロコロと変わる。	やりたいことが少しずつ絞られてくる。 やり始めたことは、長続きする。	本人が動き出していく。 干渉はしないように。
表情や様子	朝になると、頭痛や腹痛を訴える。 急に勉強の成績が下がる。学校へ 行けない理由が分かる。学習 意欲が落ちる。行き渋りがおきる。 腹痛や頭痛でたまに欠席すること がある。学校へ行ったり行かなか ったりの五月雨登校。	頭痛、腹痛、嘔吐、微熱、倦怠など心 身の不調。疲労感、抑うつ傾向がある。休日 や長期休暇など学校が休みの方は、体調が良 くなる。赤ちゃんと返り、抱きつ、手を握っ てくる。強い復を求め、暴言、暴力をおこ なる。大声を出す。奇行をおこなう。部屋に 閉じこもる。家庭内での軽い盗み、ウソをつく。 風呂に入らない。集中力気力の低下。 心を閉ざしなにも話さない。	家族との会話が少しずつ増える。 テレビやゲーム、スマホに没頭する。 勉強や学校の話題になると沈黙する。 時折、不安定になる。	スマホやゲームに耽溺してくる。「暇だ」と言い出す。意欲的な言葉が増え始める。親しい友人と遊ぶようになる。 再登校への意欲や意志を表す。家族と一緒に過ごす時間が増える。自分の気持ちを話そうになる。 家族と一緒に食事をする。一人で外出をする。生活リズムが戻ってくる。食欲が増し、笑顔も増える。		
関わり方	無理して学校へ行かせない。 朝、無理矢理起こさない。	甘えてきたときは、受け止めてあげる。 赤ちゃんといて聞かせる。 無理解な学校や身内の防波堤になる 子どもの自然治癒力を信じ、待つ。 腹心地や食欲など、 身体に関する話を聞くのが無難。	好きなように時間をさせてあげる。 あまり制約など設けず、スマホやゲーム をさせる。本人が関心あること、好きな ことについて、会話をする。子どもが やっていることに関心を持つ。	フリースクールや通学指導教室を提案してみる。外へ出る機会をつくる。 やりたいことを一緒に探してあげる。		
これだけは やめて！	行ける日があるなら きっと行けると思い 激励して登校刺激を繰り返す。	「今後どうするの？」など まだ分からない未来や将来のことを 聞く。 無理に心をこじ開けようとする。	「ヒマなら勉強しなさい！」と 嫌がっている中で勉強させる。 「もう大丈夫だろう」と登校刺激をおこなう。 無理に外へ連れ出す。 グラグラしている様子に対して怒る、叱る。	「こんなことしたい」という言葉を じっくり聞いてあげる。 言うことが変わったとしても じっくりと傾聴する。 やりたい気持ちを聞いてあげる。	やりたいことは できるだけさせてあげる。 失敗を認めてあげる。	本人のペースで進んでいけるよう 一歩下がりがら見守る。 困っているとき、なにかしんどそう なときだけ積極的な声をかける。
次のステップへ 進むために	「学校へ行かなくてもいいよ」 「あなたは休もう」と 休養を提案する。 子どもがあるがままを 受け容れてあげる。	まずは、安心させてあげること。 「あなたはあなたで大丈夫」と 受け止めてあげる。 「ここにいて大丈夫だ」と 安心できる環境をつくってあげる。	まずは、家の中での充実度を高めてい く。できるだけやりたいことを自由に させる。充実すると、幸福度が増して いき、不安も小さくなっていく。 結果、元気になるののが早くなる。	家以外の居場所を見つける。学校でも良いし、他の場所でも良い。 フリースクールや習い事など、本人が気に入る場所と一緒に探してあげる。		
今後 予想されること	学校へ行かない日が増えていく 五月雨登校が続く。	表情が次第に明るくなってくる。 元氣な様子になってくる。 比較的、規則正しい生活が できるようになる。	不安感や気持ちについて 少しずつ話を出す。 「こんなことしたい」と言い出す。 「飽きた」「暇～」と言い出す。	新しい習い事へ行っても、続かない。 「やりたい」と言っていたことが 数日たつと「興味ない」と言う。	やりたいことがなかなか 見つからずモヤモヤする。 道路で悩む。迷う。	どこかのステップへ 逆戻りしてしまう。 ガンバリすぎて疲れる。

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

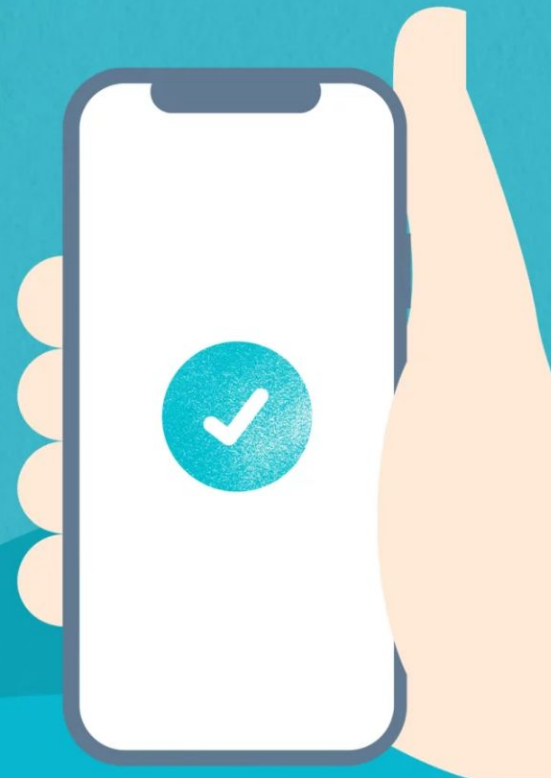


休ませるかを迷ったら

学校休んだほうがいいよ チェックリスト

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

LINEでチェックする



自分の気持ちを受け止める

子どもへのフォロー以上に大切なのは

あなたの気持ちの整理

孤立感の解消



親の会のご紹介

不登校に寄りそう親の会 オアシス



毎月1回CoCoDeで活動中



親の会のご紹介



とまり木オンライン

BY 多様な学びプロジェクト

オンラインで繋がる親の会

Point 1



いつでもどこでも
動画視聴し放題

Point 2



講師と交流できる
オンライン講座

Point 3



仲間と出会う
イベントやコミュニティ



先輩ママたちが運営する不登校の道案内サイト

未来地図は、先輩ママたちが運営する
不登校の道案内サイトです。

子どもが不登校になって不安いっぱいママ&パパたちが、
思いっきり安心できる場所を作りたい。

当サイト「未来地図」はそのような想いから誕生しました。

不登校生の子育てを経験した先輩ママたちが中心となり、
不登校の知識から体験談までさまざまな情報を発信しています。



書籍のご紹介



「とりあえずビール。」
で、不登校を解決する



最上位目標

◎あなたと子どもに
笑顔が戻ること

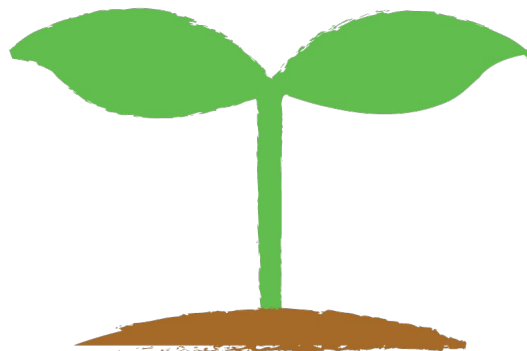


まとめ

- 1 不登校とホームスクールの現在地
→不登校とホームスクールの統計・法的な概要
- 2 我が家の不登校とホームスクール
→長男の不登校とホームスクールの様子
子どもが学び方を選ぶことが大切
- 3 子どもへの接し方・支え方
→子どもと保護者の笑顔を目標に

信じて見守る

子どもは種



親は土

noteで情報発信中

「鈴木結 ホームスクール」で検索



note

🔍 キーワードやクリエイターで検索

ログイン 会員登録

ホーム 記事 マガジン プロフィール 月別

📌 固定された記事

鈴木 結@ホームスクーリング実践中

鈴木 結(すずむら ゆい) ホームスクールを選択した子ども3人(中1、小5、小2)を夫婦共働きで育てています。私自身も、小4から不登校を経て大人になりました。子どもが自分で学び方を選ぶ社会が来ることを願って発信しています。※発信する内容は、あくまで個人としての意見です。

98 フォロー 673 フォロワー

+ フォロー

【まずはここから】自己紹介と目次

鈴木 結(すずむら ゆい)です。2010年生まれの長男、2012年...

鈴木 結@ホームスクー...
2年前

324



https://note.com/yui_homeschool