

不登校を理解し支援するための情報誌

共に育つ

With

ウィズ

この情報誌「共に育つWith」の題名には、多くの人々のかかわりの中で、一人一人が多様性を認め合い、深く理解し合いながら、これからの未来を共に切り開き歩んでほしいという願いが込められています

特集1 不登校を理解しよう
～安心が培う心の土台～

特集2 子どもの健やかな
成長に向けて

取組 社会的自立に向かう
ための環境づくり



特集1

不登校を理解しよう

～安心が培う心の土台～



宮城教育大学 教職大学院
特任教授
佐藤 静 さん

不登校の児童生徒数は近年、全国的に増加しています。わが子が不登校状態になったり、学校へ行きたがらなかったりして悩む保護者も少なくありません。そこで、不登校の実情と支援に詳しい宮城教育大学教職大学院・佐藤静特任教授に、不登校になる背景や家庭でのサポートについて聞きました。

「不登校」の心の中

——心と体を必死に
守ろうとしている

どの児童生徒にも起こりえること

文部科学省の基準では、病欠等を除いて年間30日以上欠席がある状態を「不登校」としています。全国では年々増加しており、仙台市でも同じ傾向にあります。不登校状態になる前にとどきき学校を休んだり、体調不良を訴えて保健室を利用したりすることがありますが、特に思い当たらないこともあり、誰にでも起こる可能性があります。「不登校」は本人と本人を取り巻く生活環境とのやりとり（相互作用）の中で起こることです。本人だけを見るのではなく、家庭や学校での生活、社会的な状況や環境を含めて広い視野で見る必要があります。

成長過程での適応上の困難の一つ

不登校状態の子どもたちには何が起きているのでしょうか。元々私たちは

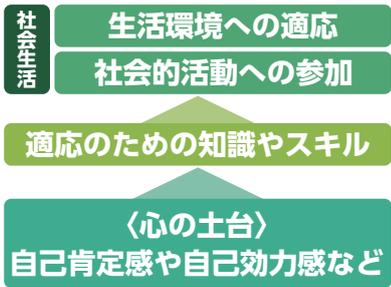
皆、成長の過程や生活環境の変化に応じて、常に「適応のバージョンアップ」を行いながら毎日生活しています。発達段階や生活環境の変化に応じて適応のし直しや調整をするわけです。ところがバージョンアップが間に合わなかったり、うまくいかなかったりすると、それまでのやり方が通用しなくなり、適応の限界に直面しているような困難やストレスが生じます。心と体はつながっているのですが、さまざまな不調が生じますが、不登校も成長過程に起こった適応上の困難の一つの現れととらえることができます。

自分の心と体を守る行動

不登校の子どもたちにとって学校は、心身の負担が大きくて安心して過ごせない場所になっています。通うのがつらい状態ですから、心身に不調が生じるのは自然なことです。そうした環境から離れること、つまり不登校状態になることは、本人にとっては自分の心や体を守るための「適応的」な行動といえます。しかし多くの場合子どもは自分の中で何が起きているのか分からず、うまく説明することも困難です。そのため非常に心細く不安で、「誰にも分かってもらえない」と孤独な気持ちに追い込まれます。他の児童生徒が普通に学校生活を送っているのを見るだけで引け目を感じたり、今の自分を見られることさえつらくなったりします。そういう状態の心に触れられるのもつらいので、相談することにも抵抗を覚えることが少なくありません。

背景要因と「きっかけ」は別

不登校の背景にある要因と表面に見える「きっかけ」は分けて考える必要があります。日常生活でうまくいかないことや困難が少しずつ積み重なっていくと、自分でも気づかない内に自信を失って「心の土台」が揺らいでしまうことがあります。心の土台は「自己肯定感（自己効力感（自分はやれると思う気持ち）」や「自己効力感（自分はやれると思う気持ち）」などの要素で支えられていると考えられます。心の土台がグラグラした状態になっていると、少しの波風が起こっただけでそれをきっかけにダウンしてしまいます。逆に心の土台が安定した状態なら、多少のトラブルや困難が起きててもそれに対処することができます。わが子が不登校になると保護者は「何か嫌なことがあったのではないか」と「きっかけ」の方に目を奪われがちになりますが、より基本的な要因が別のところに潜んでいる可能性があります。



家庭でのサポート

— ありのままを受け止めて
安心感で支える

安心できる環境の大切さ

家庭でのサポートは何よりもまず「心身の安定・安心」を心がけることです。安心して過ごせる環境の中で心の土台が安定して、心の余裕を取り戻していけば、子どもはやがて自分から「どうすればいいか」「どうしたいか」を考え、行動することができるようになるでしょう。大切なのは「保護者がどうしたいか」で動くのではなく、今の子どもの状態を受け止めて、子どもの思いや気持ちを大事にしようとする姿勢です。子どもにとって保護者が自分を否定せず理解しようと努めてくれることは、それだけで強力なサポートです。焦って問い詰めたり、無理に動かそうとしたりすると、子どもはますます追い詰められて行き場を失ってしまいます。ですから、子どもが安心して過ごせる生活環境を工夫することから始めていただければと思います。

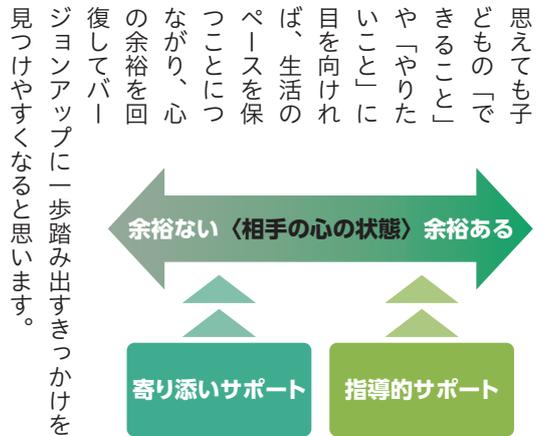
まずは寄り添いサポート

支援の方法には、こちらから目標を示して教え導く「指導的サポート」と、「どうしたらいいか」「何がやれるか」という自分なりの目標を本人が探すことを支える「寄り添いサポート」の2つがあります。大人はつい「こうすべきだ」「こう

するほうがいい」と子どもに指導的な対応をしがちですが、心の土台が揺らいでいる場合には適しません。助けになるどころか、子どもをますます追い詰めてしまうことがあります。良かれと思って投げかける（上から目線の）助言や正論で、子どもが心を閉ざしてしまうこともあります。「そうか（大変だったね）」と共感を示しながら、子どもの気持ちや思いに寄り添って受け止めることがまず大切です。寄り添いサポートによって心の余裕を回復していけば、示された助言や提案などもうまく生かすことができるようになるでしょう。ただし、心に寄り添うという方法はなかなか難しい面もあって、ときに大きなストレスになることがあります。焦ったり無理をしたりせず、スクールカウンセラーなどの心の専門家の助力を得ながら取り組むとよいでしょう。

生活のペースを保ちながら 外での活動も

学校に行っていないときでもできるだけ生活のペースは崩さず、朝起きて、日中は何かやることがあって、夜は通常の時間に就寝するという普通の生活パターンを保つとよいと思います。心に余裕がないと勉強に気持ちを向けることは難しいものです。家の手伝いでもいいし、もし可能なら、部活や習い事、スポーツや地域の行事などに参加することもおすすめです。何か興味のあることに取り組むことや、人と交流することは日常に彩りを与え、元気づけてくれます。些細に



子どものニーズに 応じた支援

必要に応じて学校以外の選択肢も

並行して、本人にどのような負担や困難が生じているのか、学校の先生やスクールカウンセラーなどに相談することもあると思います。学習面や発達面、人間関係面などについて、学校の協力を得ながら丁寧に見ていきつつ、家庭や学校が安心できる居場所となるように環境を整備して、本人のニーズに応じた支援を継続的に行う必要があります。

学校以外にも仙台市が設置する適応指導センター「児遊の杜」や適応指導教室

(杜のひろば)、さらに民間のフリースクールやサポート校など、利用できる環境や学びのための選択肢が広がってきています。学校でも所属学級以外の居場所を校内に設置する積極的な別室対応支援の取組が進んでいます。そうした場所をうまく利用しながら、自分なりの生活のペースや心の余裕を回復して、学習の機会の確保や将来に向けた進路選択に結び付けていただければと願っています。

一人で抱え込まないで

わが子が思いがけず不登校のような状態になると不安や焦りに駆られるのは当然です。保護者自身の「心の土台」を支えるためにも、どうか一人で抱え込まずに、学校の先生やスクールカウンセラーなどに声をかけてみてください。仙台市適応指導センター「児遊の杜」の親の会などのサポートもあります。自分の思いを話したり、相談したり、経験者の話を聴いたりすることで、焦りがちな気持ちを支えられ、手がかりもつかめるかもしれません。そうやって自分の普段の生活や生活のペースを大事に保ちながら、子どもの成長を見守っていただければと思います。

佐藤静さんプロフィール

宮城教育大学教職大学院 特任教授・名誉教授、公認心理師・臨床心理士 専門は臨床心理学、博士(情報科学) 仙台市教育委員会のスクールスーパーバイザーや各種委員等を歴任

特集2

子どもの健やかな成長に向けて

「わが子に元気で明るく毎日を送ってほしい」。親の一番の願いですね。けれども実際には、慌ただしい日々の中で知らず知らず生活リズムが崩れているという方も……。ここでは、子どもの心身の発達に専門家である仙台市発達相談支援センター主幹・小児科医 奈良千恵子さんに、子どもの家庭生活や親子の関係性について助言をいただきました。

心身の成長を支える生活リズム

Q 子どもの心身の成長に大切なことは？

A のためには、生活リズムを整えることが大変重要です。生活リズムを整えるおおもとは十分な睡眠。夜はぐっすり寝て、朝起きるとお腹が空いていて朝食をとり、日中しっかりと活動して夜に自然に眠くなる、というサイクルが脳と体を成長させ健康に導きます。

忙しい現代の生活でつい軽く見られがちですが、睡眠は非常に重要です。心身の成長やホルモン、自律神経のバランスに大きく関わるため、睡眠不足の子ども

にはさまざまな影響が現れます。しかし日本人は大人も子どもも世界で1、2を争うほど睡眠時間が短いのが現状。生活の夜型化やスマートフォン、タブレット

などメディアの急速な普及が要因と考えられます。特にメディアが発する強い光（ブルーライト）は入眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌を抑制し、寝つきが悪くなります。寝る2時間前からは使用を控えさせ、寝室へは持ち込ませないようにしましょう。日中は、屋外や窓辺など明るい場所で活動すると寝つきが良くなるのが分かっています。

Q 食事で大切にすることは？

A 早寝早起きが習慣づけば、食事のリズムも整いやすくなります。食事は大切なコミュニケーションの場ですから、ぜひ親子で楽しく過ごしてください。忙しいときはレトルトやインスタントをうまく活用して家事負担を減らしながら、「一緒に食べて会話する時間」を大切に。その際お互いにスマートフォンなどは見ず、できるだけ小言も控えたいですね。栄養バランスを気にするあまりギスギスするよりは、「不足分は



仙台市発達相談支援センター
主幹・小児科医
奈良 千恵子 さん

次の食事で補えばいい」くらいのおおらかさで臨みましょう。朝食は脳と体を目覚めさせるスイッチですから、しっかりと摂りたいもの。どうしても進まない場合は好きなものだけを準備して、まずは「朝ごはんを食べる」習慣をつけてあげましょう。

気をつけたいのは間食です。食事の間にお菓子を食べすぎると、食事のときにお腹が空きません。特に清涼飲料水は相当な量の糖分を含むので要注意。水分補給は麦茶が基本です。また子どもは少量のカフェインにも敏感に反応し、ミルクティーなどが睡眠を妨げることもあるので気をつけましょう。

Q 外遊びはした方がよいですか？

A 睡眠、食事といった生活リズムの安定に加えて大切なのは「運動・外遊び」です。子どもの運動機能は小学校低学年頃までに急速に発達しますが、その時期に外で思いっきり体を動かして遊ぶことは大変重要です。年々外遊びの機会が減り運動が苦手な子どもも増えていますが、特別なトレーニングでなくても日常の遊びで体幹や運動機能

は十分に発達します。不器用に見えても遊びを楽しむ中で徐々に体の使い方を習得していきます。さまざまな遊びの経験があれば、小学校の体育の授業にもスムーズになじめるでしょう。前述しましたが、睡眠ホルモンといわれる「メラトニン」は日中明るい場所で活動をするほど多く分泌されることも、研究で分かっています。

無気力でやる気がない、イライラ、体力・学力の低下など子どもの気になる様子はこれらの生活リズムの見直しによって改善することが多くあります。まずは睡眠が十分にとれているかを確認しましょう。



思春期に現れやすい「起立性調節障害」

自律神経系の不調からくるもので、倦怠感や頭痛、朝起きられないなどの症状が代表的です。まずは生活リズムを整えるよう心がけ、水分をしっかりととり、だるくてもなるべく日中体を横にしないようにしましょう。体調が楽になる夕方から夜に15分程度の散歩ができるとういでしょう。症状が続く場合はかかりつけの小児科への相談をおすすめします。

一緒に楽しむ習慣が心を育む

心を育むために必要なことは？

親子のコミュニケーションは赤ちゃんが生まれたときから始まっています。赤ちゃんは一生懸命お母さんやお父さんを見ているし、困ったことがあれば泣いてお母さんやお父さん呼びますね。1歳前後からは「あっ！あっ！」と何かを指さしては親や家族を見て興味関心に共感してもらおうと働きかけます。この期間に十分に親や家族に伝えてもらうことで子どもは安心感を得ます。これが「愛着の形成」です。「何があっても親や家族が助けてくれる」という安全基地の存在を確認すると、子どもの「探索活動」が始まります。少しずつ行動範囲を広げ、困ったらすぐ親や家族のもとへ戻って満たされたらまた探索するということを繰り返して、成長していきます。愛着の形成がうまくできないと子どもは大きな不安を抱えたまま大きくなり、人を頼ることができない、人とのコミュニケーションがうまくとれないなどの症状が現れてきます。

愛着の形成で気を付けたいことは？

愛着形成を阻害する要因として近年増えてきているのがスマートフォンなどのメディアです。親や

家族がメディアに気を取られてしまうと、

子どもからのメッセージに気づかないことが増えてしまいます。伝えようとしても気づいてもらえないことが続くと、子どもはアプローチをあきらめ他に頼るものを求めるようになります。こんな時にメディアの動画やゲームが与えられると夢中になり依存度を高めていってしまいます。メディアに子守りをさせないでください。コミュニケーションが一方通行なので、長時間使っていると子どもは人と関わる力や協調性を育む機会を失われ、学齢期には深刻な影響が現れかねません。

メディアとの上手なつきあい方は？

メディアの長時間使用による子どもの心身への弊害は数年後には表面化します。様々な問題が表面化しはじめてから、やめさせたいけれどもうまくいかないという相談も多く寄せられます。メディアの問題は治療よりも予防がはるかに楽です。スマートフォンなどを所持させる際は、最初に使う時間などのルールをしっかりと決めましょう。充電場所をリビングにするなどして寝室には持ち込ませず、食事中は親も含めて使用しないようにしましょう。

使いつづけていると感じたとき、急に禁止しても子どもは戸惑います。メディアより楽しいことを親子で一緒にしてみよう。「遊んであげなければ」と考えるとプレッシャーですが、料理などの家事も子どもはお母さんやお父さんと一緒にならうれしいもの。短い時間でも一緒に

手を動かすことで会話が生まれ、学校での様子を垣間見ることもできます。

思春期の子育てポイントは？

高学年から中学生はプレ思春期から思春期、二次反抗期に入ってくる時期になります。この時期は「自分でできるから放っておいて」という思いが強くなります。親はまだ未熟な子どもが心配でつい干渉や先回りをしてしまいますが、これを子どもは「信用されていない」と受け止めてしまいます。

ここは大変でも、ぐっとこらえて見守りましょう。子どもはうまくいかない経験から学び、成長します。「失敗しても私たち（親）がついていよう」と伝えることで子どもは心が安定し、存分にチャレンジできます。さらに自分で選択する経験を通して、自分で選択したのだから失敗してもその責任を負うことを覚え、ひいては大人の意見に耳を傾ける必要性を認識するようになります。この「目を離さず、手を離す」対応が思春期の子育ての大きなポイントです。

気持ちを伝えたいときは「私」を主語にした「ー（アイ）メッセージ」で。つい「早くしなさい！」「どうしてそんなことするの」と相手を非難して叱りがちですが、「私はこう思うのがいいと思う（けれど、あなたはこう思う？）」「私は心配なの」と自分の思いを話すほうが伝わりやすい。

子どもとの関わりがうまくいかないときは？

思春期に入り突然わが子から激しく反発されて戸惑うかもしれません。この反応は成長の証。学校や勉強の話を嫌がるのはまったく特別なことではありません。「いつてきます」「いただきます」といった挨拶ができていけばそう心配はないと思います。また幼少期からの愛着形成がしっかり育まれていて、共通の話題や趣味があるような親子関係ができていると、反発はあってもコミュニケーションは途絶えないケースが多いようです。心配なときは一人で悩まず、子どもと関わりのある周囲の大人や子育て仲間とSOSを。親には話さなくても他の大人に本音を語ったり、周囲の働きかけで状況が変化したりすることもあります。

人生でわが子と密接に関わる時間は案外短いものです。親子一緒に時間を思いっきり楽しみながら、健やかな成長を見守りましょう。



奈良千恵子さんプロフィール

東北大学医学部卒、東北大学小児科入局後、平成12年より発達支援外来を担当。平成30年より現職。

社会的自立に向かうための環境づくり

不登校の相談窓口と、学校以外の子ども
の居場所や学びの場を紹介します。

児遊の杜 (仙台市適応指導センター)

児遊の杜 (仙台市適応指導センター) は、不登校児童生徒の社会的自立に向けた相談や支援を担う場として仙台市教育委員会が設置しています。

不登校児童生徒がそれぞれの状態に合

個に応じた支援

- 小集団対応** 仙台市内の8か所の「杜のひろば」
小集団での活動ができる子どもたちと、「学習タイム」「チャレンジタイム」などプログラムにそって活動します。
- 個別対応** 「児遊の杜」「杜のひろば・八木山」「杜のひろば・宮城野」
集団での活動が苦手な子どもたちと、一対一で話したり学習したり、本人の希望に寄り添いながら活動します。
- 訪問対応** 「児遊の杜」
引きこもり傾向のある子どもたちの家庭を訪問し、子どもたちと話をしたり、遊んだり、また保護者の相談にも対応します。

不登校相談窓口

【電話相談】 月・水・木・金 9:00~17:30 火・土 9:00~17:00
TEL 022-773-4150 FAX 022-218-8681
E-mail jiyu@sendai-c.ed.jp

【来所相談】 月~土 9:00~17:00 ※要電話予約
〒981-3131 仙台市泉区七北田字東裏 28-1



◀児遊の杜 (仙台市適応指導センター) ホームページ

わせて通級する「児遊の杜」や市内8か所の「杜のひろば」の運営、保護者の方が相談できる窓口の設置など、不登校で抱える不安や悩みに寄り添った支援を行っています。

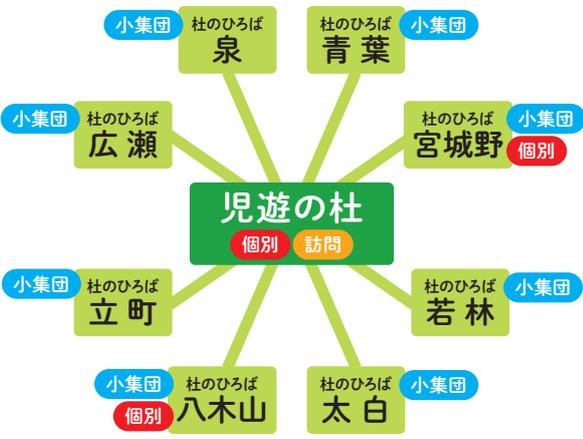
また、関係機関との連携など、不登校支援のネットワークを構築して社会全体で包括的に多様な支援が行える体制づくりに取り組んでいます。

通級 児遊の杜 杜のひろば

「児遊の杜」、「杜のひろば」は、不登校児童生徒の個の状態に応じた働き掛けを通して、子どもたちが主体的に自分の世界を広げて社会的自立に向かうことができるように支援にあたっています。対象は、仙台市内在住の小中学生または同市内の小中学校に在籍する児童生徒です。

訪問対応と個別対応を行う「児遊の杜」(泉区七北田)と、小集団対応を行う「杜のひろば」(市内8か所)で運営しています。また、「杜のひろば・八木山」と「杜のひろば・宮城野」については個別対応も行っています。

保護者との情報交換を大切に、保護者の悩みや不安への相談にも応じています。



相談 親の会

不登校に関わる悩みや不安を抱えている保護者の方々が、一緒にお茶を飲みながら、気軽に話したり相談したりできる場が「親の会」です。かつてお子さんが不登校だった保護者もボランティアとして参加しています。

- 開催日……原則、毎月2回(土曜日)
 - 時間……10時~12時
 - 会場……児遊の杜、杜のひろば・宮城野、杜のひろば・八木山
- ※申し込みは不要です。直接、会場にお越しください。

参加者の感想

いろいろな方のお話を聞かせていただき、やはり同じ不安や困難を抱えているので状況や学年が違っても思いは共有されて、いつも帰る時には少しだけ気持ちが軽くなり、一人じゃない、少し子どもに優しくできそうな気持ちになります。

家では不安な気持ちを口に出さずに頑張っていますが、親の会では不安を吐き出しても否定されずに共感してもらえました。また、他の人の思いを聞きくことにより、自分の気持ちが整理できて少し気持ちが軽くなります。



生徒の声

自分のペースで無理なく通うことができている。前より笑顔でいることが増えました。自分の進路についてしっかり考えていくつもりです。

フリースクールとは、一般に、不登校の子どもに対し、学習活動、教育相談、体験活動などの活動を行っている民間の施設を言います。個人や民間企業、NPO等によって運営されており、設立の目的や運営方針によって規模や形態、活動内容は様々です。

小中学生の場合、義務教育期間中のため、小中学校に在籍したまま利用することになります。

学校外にも、フリースクールやフリースペースなど子どもが学べる場が増えていきます。

多様な学びの場



とある 例 フリースクールの一曰

10:00~	ショートホームルーム
10:15~	授業① (小集団)
11:15~	授業② (自主学習)
12:00~	昼食
13:00~	スポーツレクリエーション
14:00~	ショートホームルーム

どんな活動しているの？

通勤ラッシュを避けて、余裕をもって登校することができます。

小集団授業
生徒一人一人の理解度やペースに合わせて授業が行われています。
自主学習
自分で選択して自分のペースで取り組みます。

その他
ボランティア活動
プログラミング等



▲詳しくはこちら

不登校児童生徒の個々の状況に応じた多様な教育機会が確保されるように連携を深めることを目的として、年2回行っています。

フリースクール等の民間施設に通っている不登校児童生徒について情報交換をすることにより、施設の取組等を相互に理解する機会にもなっています。

参加団体の情報は、児遊の杜HPに掲載しています。

不登校児童生徒に関わる 民間施設等情報交換会



不登校特別校とは、不登校の児童生徒の実態に配慮した特別な教育課程を編成して教育を実施する学校のことをいいます。

令和5年4月に不登校特別校として仙台南内に開校を予定しているのが、学校法人ろりぽっく学園です。現在、開校に向けて準備が進められています。予定地は緑豊かな太白区坪沼地区にある坪沼小学校跡地です。

不登校特別校

不登校支援ネットワークによる支援

民間企業や大学、NPO、教員ボランティア（ハートフルサポーター）等で構成されている不登校支援ネットワークは、平成16年に設立されました。

子どもたちにとって様々な体験や学びの場は社会を知る貴重な機会となり、自信を持ったり自立へのきっかけを生み出したりします。

様々な立場の大人が深く関わっていくことが、子どもたちの道を広げることにつながると考え、職場体験の受け入れや出前講座などを続けています。

ハートフルサポーター活動では、年3回、自然豊かな大倉での活動を通して、晴れやかな気持ちで自然に親しみます。家族やサポーターとの交流を深めながら人との関わりを楽しむよい機会となります。

職場体験活動の感想

児童・生徒

- 楽しいけどすごく大変で、簡単な仕事はないと思った。
- 職場ではチームワークや思いやりなどが大事だと思った。
- 朝市では、積極的に人に話しかけることを学びました。



朝市での活動



図書館での活動

ハートフルサポーター活動の感想



夏 沢どあそべんちゃー



スイカがめちゃ
おいしかったし、
カヌーができて楽しかった。



秋 山どあそべんちゃー



おもいがすごく
おいしかったです。
山歩きでいろいろな木や花を見られて楽しかったです。



冬 雪どあそべんちゃー



全部楽しかった！
スノーモービルが楽しかった。

未来に向けた進路選択

毎年、秋に開催している進路相談会。不登校の生徒が、進路を選択するために必要な情報を得る機会になっています。全日制高校・定時制高校・通信制高校*・サポート校*の先生方から、各校の特色や受入れ体制等について説明を聞くことができます。学校毎に相談ブースが設けられ、個別に相談をすることができます。



参加者の感想

生徒

- 不登校に特化した内容でよかった。
- 各学校ともわかりやすく説明してくれた。
- いろいろな学校の情報を得られてよかった。
- 今後のことやそれ以外にも大変ためになる話が聞けました。
- 短い時間でいろいろな高校について知れたのでとても良かったです。

保護者

- 親子ともに先が見えず不安になっていたタイミングで、このような機会をつくっていただきありがとうございました。
- 気後れしていた息子も参加しやすい形で良かったです。安心した様子でした。
- 子どもの質問にも対応していただき、本人も納得して頑張ってみると話してくれました。

※通信制高校・サポート校とは

通信制高校は学校教育法で「高等学校」と定められています。レポート、スクーリング、テストなど一定の条件を満たせば高校卒業資格を取得することができます。

サポート校は通信制に通う生徒のための教育施設であり、通信制高校を卒業するための単位取得に向けた学習計画の相談、レポート作成のフォロー等のサポートを受けることができます。

ハートフルサポーター活動や進路相談会の詳細は児遊の杜のHPをご確認ください。