

不登校の体験に関する 親のアンケート調査結果



令和7年2月

群馬県生活こども部 私学・青少年課

（群馬県子ども・若者支援協議会）

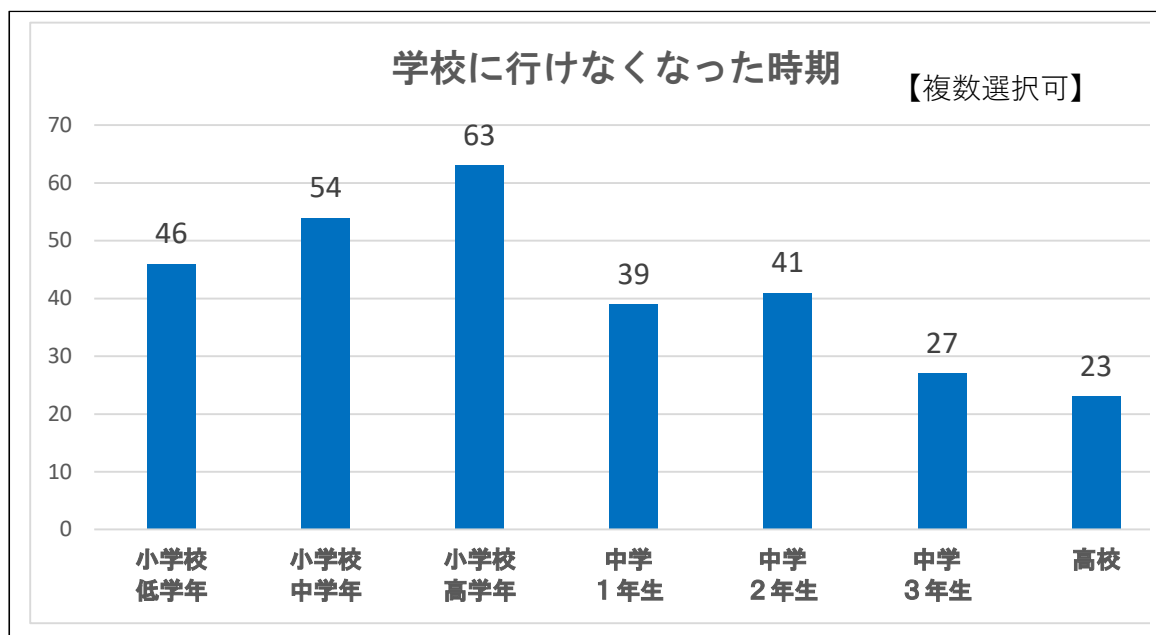
我が子の不登校・ひきこもりを経験された親御さんたちの声

不登校の親の会、フリースクール、私立通信制高校、支援機関などの協力を得て、親御さんたちを対象にオンラインで実施しました。回答者は131人（母親124、父親7名）でした。貴重な経験談について、個人情報に配慮しながらできる限り取り上げました。（2024年12月調査）

1 お子さんが不登校になったきっかけをお聞きます

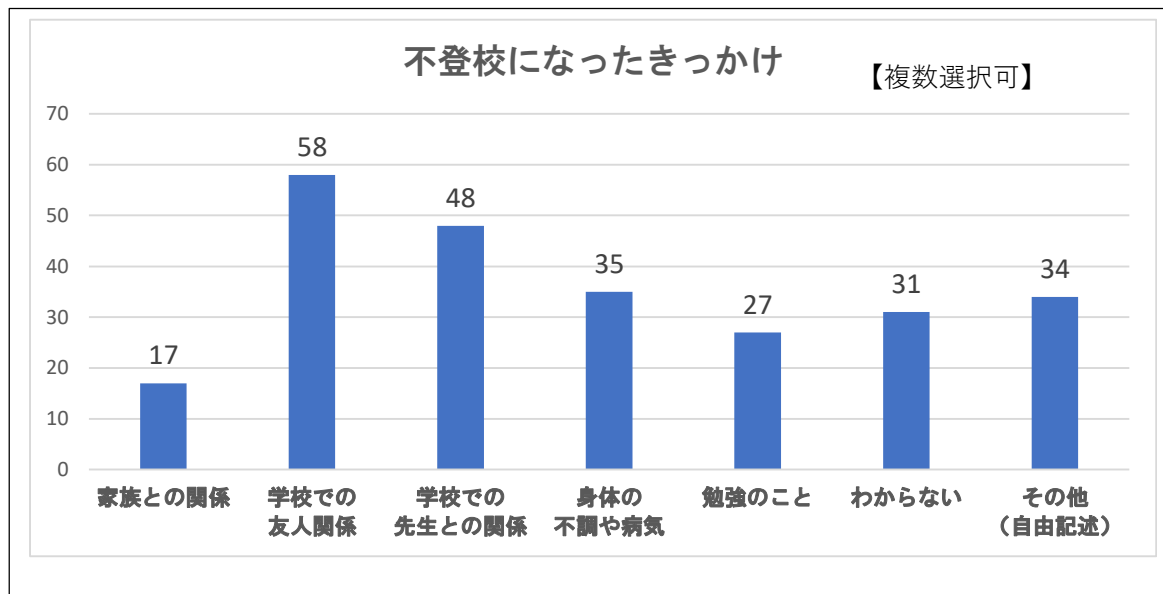
（1）学校に行けなくなった時期（複数選択可）

不登校の時期は小学低学年から高校までどの時期にもいて、何度も繰り返す方もいました。



（2）不登校になったきっかけ（複数選択可）

学校での友人関係（同級生や先輩・後輩などの人間関係）が最も多く、次いで先生との関係、身体の不調や病気が多くありました。コロナ感染の影響を挙げている方もいました。



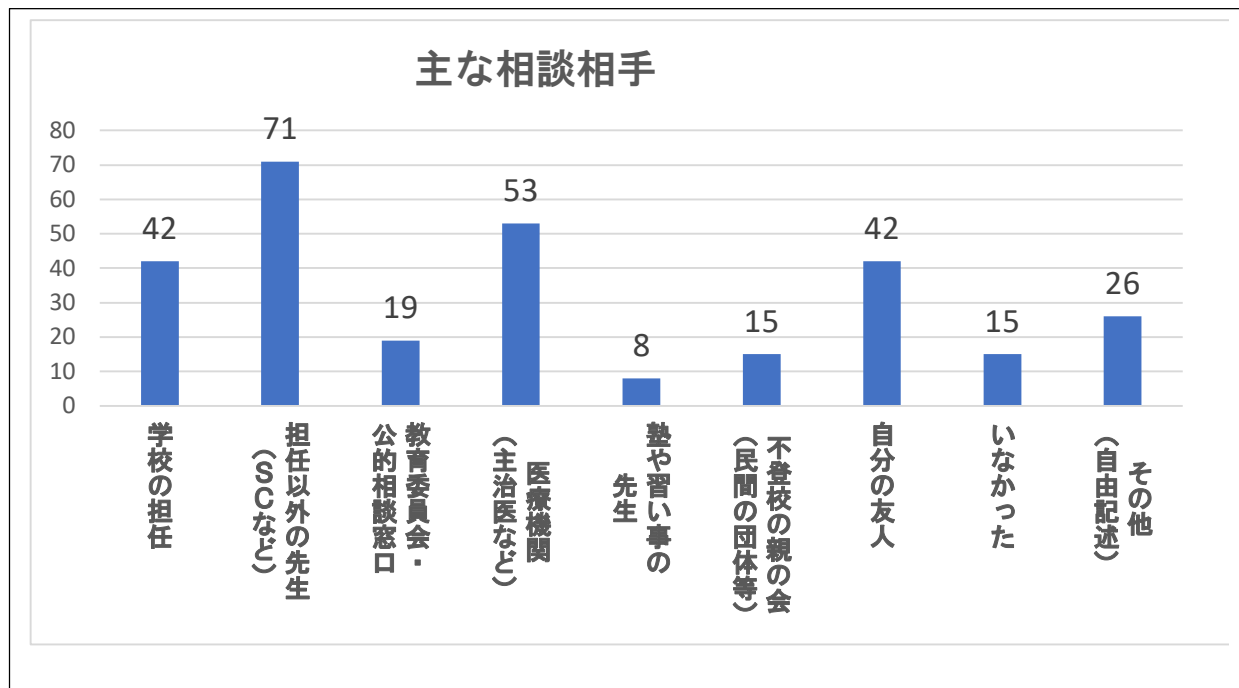
【その他（自由記述）】

- ・思春期でストレスが溜まり過ぎて体調が悪くなった。思春期で自己肯定感が低くなっていた。勉強と部活が忙し過ぎて自分の時間が少なかった。勉強、テストへの恐怖心が酷かった、1年次から受験の話を先生からされることにストレスを感じていた。思春期で親に相談出来なかった（言えなかった、言わなかった、言ってもストレスは減らなかった）仲の良い友達が先に不登校になり、悩みを話せる友達がなくなってしまった。
- ・コロナが始まり、マスクをしているけど咳が頻繁に出してしまう事で周りから色々と言われてしまった。それによって人が怖くなり徐々に行けなくなってしまった。
- ・小学生の時は、先生との関係がうまくいきませんでした。高校生になり、数週間で不登校になった原因は、環境の変化が多すぎたのだと思います。
- ・特定な要因ではなく、多感な時期に周囲に起こる様々な出来事により、本人に幾重にも負荷がかかった結果と考えております。
- ・転校により、新しい学校や、友達、先生との関係をうまく築くことができなかった。
- ・起立性調節障害で体調不良があったが家庭内では反抗期か、親への反抗心で家庭内寡黙となり全く会話できず、何が原因かはっきりしません。
- ・小学校1年生の秋から登校渋りをするようになり、私も一緒に登校付き添いをしていました。でも大きな理由は無く、本人も分からないとよく言っていました。朝はしぶりますが、行ってしまえば大丈夫でした。それが中学に入学して間もなく不登校になりました。小学校とは違う雰囲気がかつたようです。
- ・いじめ、学校の勉強が簡単すぎてつまらない、先生の怒鳴り声や子供の騒ぐ声(発達障害や学習障害)、起立性調節障害。
- ・いじめもあり、中2担任、部活の顧問にやられました。
- ・習い事での叱責による自信喪失や、本人の性質、生育歴など。
- ・今思うと、親の期待値の高さと愛情不足もあったかも知れない。
- ・不登校になる前、学校でも放課後等デイサービスでも怒られ続けて辛いと話していたので、それも原因ではないかと考えています。
- ・自転車で片道1時間半の登校で足に痛みが出て松葉杖になってしまった。1年生のクラスが4階だった為、授業の移動が大変でした。エレベーターがあれば少し違ったかもしれません。心因性の精神面（不安が強いがやりたい気持ちが強ければやりきることができる）も影響しました。
- ・次男には人が叱られているのに自分にダメージを被ってしまう繊細さがある。長男と共に起立性調節障害の診断を受けている、長女は兄たちの影響もあったと思うが、3人に共通して言えることは、母親がちゃんとしてないと気がすまない性格だったのが影響として大きいと思っている

2 お子さんが不登校のときの相談相手や気持ちをお聞きます。

(1) あなたが安心して話せる人、相談にのってくれる人がいましたか。(複数選択可)

学校では担任以外の先生(養護教諭、学年主任、生徒指導担当、スクールカウンセラーなど)を半数以上が選択していました。医療機関(主治医、臨床心理士など)や自分の友人も多くいましたが、どこにも相談する相手がいなかった方が1割もいました。

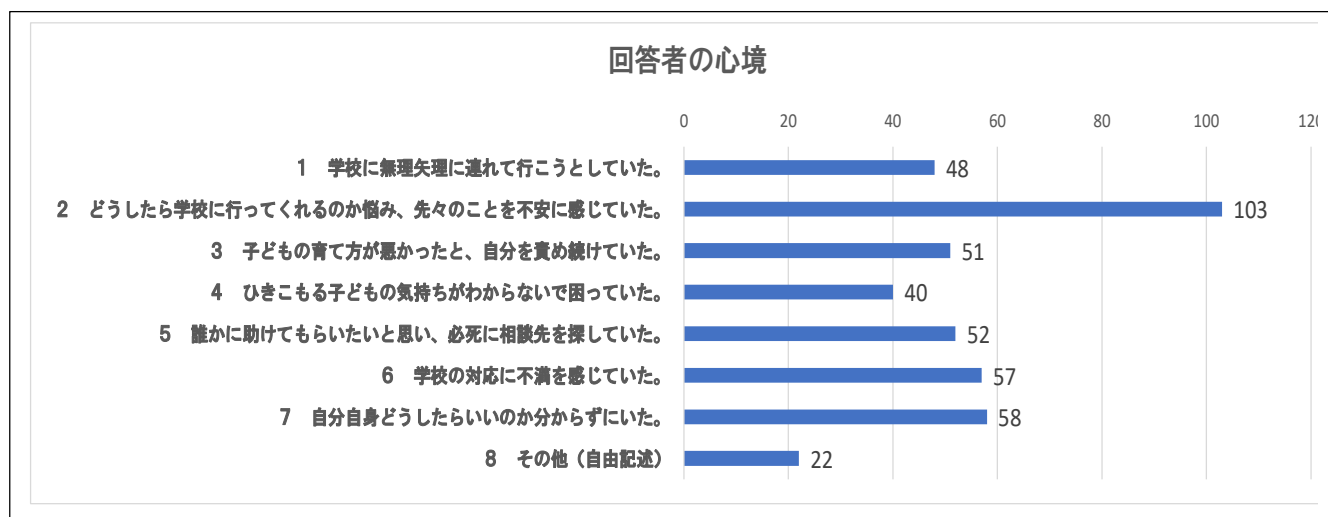


【その他(自由記述)】

- ・学校は親を否定。スクールカウンセラーはポジティブ変換するだけ。行政はこんな方法があると伝えるだけ。不登校親の会は愚痴の出し合い(聞いてくれる人がいないから?)。医療機関は予約が取れない。私は結局、有料のカウンセラーに依頼して話を聞いてもらいました。
- ・職場に子供の不登校経験者があり、相談できました。中学校のスクールカウンセラーの所にも行きましたが親の話を聞くだけで全く解決にならなかった。スクールカウンセラーには子供と接してもらい子供への支援を希望したが子供への支援はなかったので通う意味がわからず行くのをやめました。子供の心の相談室を掲げている小児科にも通いました。
- ・学校の関係者は、担任の味方になっているのを感じて、家は母子家庭で出欠の連絡を毎日出来なかった、自分の方が先に出勤するし、その事を執拗に迫られ苦しめられ、今は我が子にどうしてあげたら良いかを、分かるように教えてくれる人がいませんでした。あちこち調べたけど、頼って行ったけど、安心して、頼れる所はありませんでした。
- ・中2で学年主任、担任が変わりその先生方とは、卒業までの2年間で信頼できるようになったように思う。
- ・上記にあるすべてのありとあらゆるところに相談しましたが、一番現実的にすぐ使える対応の仕方や心構えなど気持ちが軽くなったのは同じ悩みを持つ親の会でした。
- ・児童家庭支援ホーム、自分の家族や祖父母、仕事先で同じ不登校の生徒を持つ親など。

(2) あなたの気持ちはどのような状態でしたか。(複数選択可)

「どうしたら学校に行ってくれるのか悩み、先々のことを不安に感じていた」が最も多く約8割、学校に行けずに苦しんでいる我が子を前に、親御さん自身も必死になっている様子が複数の回答から伺えます。学校の対応に不満を感じていた方が約4割いました。



【その他(自由記述)】

- 何で自分の子供だけ行けないのかと毎日悩んでいた。そして最初は、無理矢理学校へ連れて行ってしまい親子関係が悪くなり子供が何も言えなくなってしまった。
- うちの子供の場合ですが、嘔吐や吐き気が酷く、体重もどんどん、落ちてしまい、どうしたらいいのか分からず、色んな所を調べましたし、病院にも行きましたし、色んな薬も試させていただきました。自分を凄く責めましたし、一日中嗚咽をしながら時には吐きながら寝込んでいる子供を見て、本当にその時期は生きた心地がしなかったです。
- 気持ちとしてはぐちゃぐちゃでした。学校からは「朝起こして来させるのが親の務め」「子供が来ないと何もできない」と言われました。自分の育て方が間違っていたのだと自分を責め続け、泣き続け、将来に不安しかなく、自殺も頭をよぎりました。あちこち必死で「そのままの自分を受け止めてくれる、安心して話を聞いてくれる場所」を探したけれど、そのままを受け止めてくれる場所はありませんでした。このままでは自分が壊れてしまうと思い、有料の定期的なカウンセリングと心理の勉強を選択し、徐々に落ち着きました。
- 息子にどうしてあげたら良いかわからなかったし、母子家庭で仕事しているから心配だったし、出欠の連絡について凄く嫌な事をされた担任から迫られ、行くのか行かないのか本人に聞き嫌な思いを親子でした。苦しかった。
- 子どもが深刻に悩んでいるのが伝わって来て子どもの命を守ることが一番の優先事項でした。学校に行かなくても生きてくれさえすればこの先どうとでもなると思い、転校させました。
- 最初は行かせたい気持ちが強かったのですが、ふとんに包まる本人を見て諦めて見守ることにしました。悩むと自分自身も体調が悪くなるのが分かるので、なるべく普通に接しながら、相談しながらこれから先のことを探していました。

・希死念慮のある気持ちの不安定な子どもを1人にできず仕事を辞めて収入も減り、目を離せず、祖父母や兄弟から責められ24時間ずっと心が休まらなかった。児童精神科の病院の予約もなかなか取れず学校との連絡で疲弊し子ども3人が続々と不登校になりもう消えてしまいたかった。

・本人が不眠、食欲不振などの症状がありましたので、とにかく模索する日々でした。毎日行かなければならない学校への対応も大変です。毎日行けない事の原因を考えて学校に知らせなければならぬ事は、大変に感じる家庭は多いと思います。親が大変に感じる事は、繊細過ぎる子どもには隠しても隠しきれず、家庭内で安心できずに悩んでしまう事につながってしまう事が多いのかと思います。

・学校に行きたくないなら行かなくていいと言った。とにかく、子供から何か言ってくるのを待った。4ヶ月くらいかかってやっと高校を辞めたいと言ってきたので、子供と一緒に通信制高校を探して今の学校に転入した。

3 お子さんのことをお聞きします。

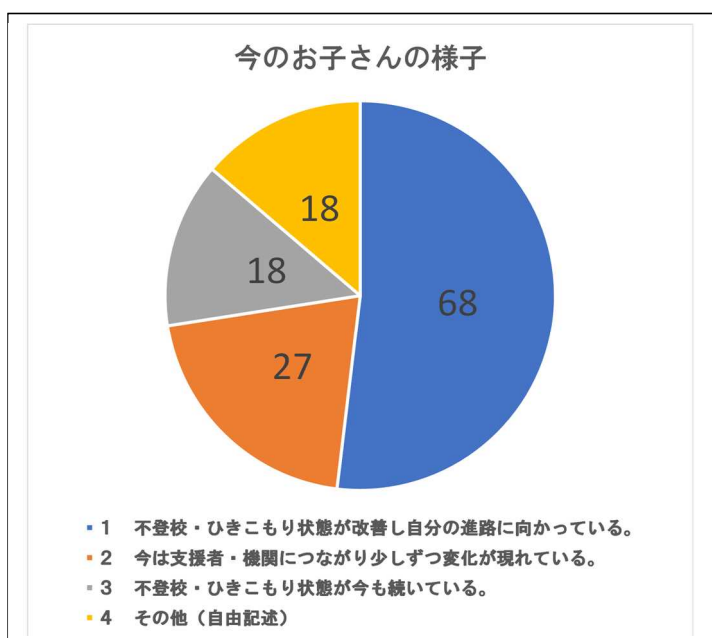
(1) 現在の状況について

「自分の進路に向かっていく」

「少しずつ変化が現れている」と回答した方が併せて7割でした。

自由記述からは、我が子の回復を喜び声が寄せられていました。

一方で、「不登校・引きこもり状態が今も続いている」が18人いました。



【その他（自由記述）】

・体調自体は、高校一年になる頃には、医療関係の先生方のおかげで、本当に見違えるほど良くなりました。吐き気や嘔吐なく、普通にご飯が食べられるまで回復致しました！今は投薬はほぼなしで生活できています！また、中学2年の担任の先生は素晴らしい方で、理解があったのもまた、救いだったのかもしれませんが。高校も登校型の通信制高校に通うと本人が希望し、今の通信制の高校の先生も、心暖かく、やはり、人間関係で苦労することはあるようですが、子供の成長を促し、色々と挑戦する力もまた出てきてくれ、無理せず、疲れたら休める今の環境の影で、花の女子高生を楽しんでいるようです(笑)

・通信制高校を選択してスクーリングには参加し、自分のペースで課題をこなし、日常はゲームなど好きなことをしている。学校になじめなかったことで本人が抱えた対人不安、対人恐怖は残っている。

・不登校から通信制高校に進学しました。登校日以外は引きこもり状態で家庭内寡黙は続いている。

・本人が決めて通信制高校に進んだけど、不登校引きこもり状態が晴れた訳では無いです。今も生

きづらさを感じ、思う様に生きられず苦しんでいます。勉強も習慣ずいてないので、分からず、大変さもあります。中学生の時よりは、課題やスクーリングに行くなど、頑張っています。バイトもして良いが、勉強との両立はまだ成立していません。1番大切な中学生の時は、生存確認位で、頼りになる人はいません。今の高校の先生方や、仕組みは頼もしいし、信頼もあります。

- うちの子供2人とも不登校経験者です。娘は中3の時、息子は小5から少しづつ、中1からは完全不登校になりました。しかし高校からは姉は通信を、弟は普通に通えるようになりました。

- 通信高校を選択して、苦手なスクーリングに親も同伴して行っています。体調不良の時は休んでいます。レポート提出期限を守っています。中学では宿題もしなかったもので、とても頑張っています。

- 復学し高校卒業、大学進学・卒業、就職、結婚した。

- 中学～今もお世話になっている先生のおかげで今は通信制高校2年生ですが、来年は就活があったり自分の方向性を決めて行かなければならないですが、外には出たくないし働きたくないと言っています。

- 2ヶ月の不登校期間を経て、通信制の高校に転学しました。ひとまずは卒業に向けて順調に課題をこなしてはいますが、その後の進路は未定です。

- 気持ちとしては不登校はほぼ改善されたが、継続して毎日登校する事は困難な様子。

- 大学へ進学が決まりました。

(2) お子さんの変化は何がきっかけだと感じていますか。(自由記述)

- 自分自身(母親)の考えが変わったことだと思う。学校へ行かずとも、心身ともに元気でいてくれたら良い、と心の底から思ってから。藁にもすがる思いで親の会に辿り着き、同じ境遇の人達と出会えたことが最大のキッカケだった。自身の困りごとを、黙って聞いてもらえただけでもだいぶスッキリした。”

- 時間も必要だと思います。心のエネルギーが枯渇してしまったのだと感じました。本来の自分を取り戻しつつありますが、本来の自分が家庭以外でも受け入れられる、ありのままでよいというような自信がついていくとよいのではないかと思います。ただ繊細な性格もあり、失敗や他人の目が気になり思うように行動出来なかつたり歯痒い思いを抱えながらで、これからも時間は掛かりそうです。

- 高校進学で良くなってきた。

- 変化のきっかけは、三年間かけて、心や身体を休ませたことでしょうか？また、投薬が娘の身体にあっていたことかもしれません。最初の一年半くらいは、薬も病院もそうですが色々試したり、色々飲ませたりしていましたが、起立性調節障害と貧血と診断されてから、その治療の投薬や、漢方も飲ませたり、食事も、お粥や、お腹に優しい食べ物を中心に、試行錯誤しながら食事には細心の注意を払っていましたが、これといったきっかけはありませんが、色んな試したことが、子供に合っていて、それで、良くなってくれたのかなと、、、

- 時間と環境の変化のタイミング。高校からやり直してみようと本人の気持ちの変化によってだと感じています。

- 私の声かけ、会話、寄り添う事などで、少しずつ変わって来ました。高校生になった事も。

- ・本人の意思を尊重したこと。「人と違う」という概念を取り除いたことで私自身も視野を広げることができました。このことで本人も納得のいく方向に行ったのではないかと考えております。
- ・不登校になってから時間が経ち、本人も落ち着き、週に 2 回通信制高校に登校できるようになった。これは、本人が元気にならないと無理だったので、本人の中から出てくるものだ、としか言えないかもしれません。
- ・成長したから？少しだけど、まわりの人からの話が理解できるようになってきた。多少、客観的に自分が見えているようにも感じる。
- ・勉強をしなくてはならないという不安からの解消、医療機関の主治医、看護師、臨床心理士さんからの支援。
- ・馴染めなかった中学校を卒業したこと。高校生になったこと。私が落ち着いて、ありのままの自分や子供でいい、と少しずつ思えるようになってきたこと。
- ・通信制の高校へ進学したことで本人の体調に合わせて学習できるようになり、通学へのプレッシャーや学習進度などのストレスが軽減し起立性調節障害の症状も改善してきたこと。
- ・学校に行くことが全てではない。と親が理解、受け入れ、親や他人の固定概念・当たり前を押し付けず、無理強いをさせなくなった。本人をとにかく信じる。周囲の理解や支援も大きかったと思う。
- ・理不尽に叱ったり、登校渋りの出た頃に本人の気持ちに寄り添わず、担任と一緒に学校に行かせようとしていたのが悪かったのではと思います。ケースによるとは思います。対応の仕方や良い支援先を教えてください。不登校に対応する専門の医療機関が近くにあると良いと思います。
- ・我が子は家庭内寡黙で親には全く表現しないのでわかりにくいのですが、進学は転機のかきかけにはなると思いました。中学生の時は受験の諸々の期限に進学先が決まるまで大変でした。通信制に進学後は課題も自主的に進め単位は取得出来ています。環境が変わると心の変化もあるようです。不登校や引きこもりは子供自身が気が付くまで見守るしかできません。せめて子供が変わりたいと思えるような環境作りや外に興味を持てるような働きかけ、外部の人からの関わり合いが必要なのだと思います。コロナで人との接触が限られてた時期でもあり、人同士の繋がり的重要性を感じました。親の相談先は多々ありますが、親よりも子供に直接関わってくれる支援を望みます。
- ・息子はまだ、大きな変化はありませんが、少しずつ成長し、やれる事が少し増えてはいます。親が勉強し、サポートする限界がある様に、思います。息子は自分が生きにくい、やりたくてやれない事など、困ったと、困ったと悩むより自分がどうにかするしかない様に思っています。どうしたら良いのかを、自分から例えば病院の先生に相談するとか、学校の先生に相談するとかの思考になりません。誰か、息子に寄り添ってくれる人がいませんかと。もう、高校生だけど、息子と信頼関係構築できて、顔を突き合わせて、元気とか勉強と一緒にやれるとか、どうしたと心のケアで対話をして下さる方がいると良いなと思います。
- ・精神科の主治医のアドバイスを学校側に伝えて、先生方が実践してくれているので、本人も安心して通えるようになったからだと思います。
- ・辛い気持ちを聞いてくれるスクールカウンセラーさんに繋がり、週 1 ですがカウンセリングに通っています。本人の気持ちを引き出して聞いてもらえるだけでも楽になっているのかなと思うと良かったです。
- ・いろいろ本やネットで情報収集した結果、不登校の状態は、体が学校を拒否している状態で本人

が一番辛いのだと理解をしました。無理に学校へ行かせることはしないと決め、勉強も無理強いせず、好きなように過ごさせたことが良かったように思います。一年前はほとんど家の中で過ごし、動くことができませんでしたが、今はアルバイト始め、提出物も期限内に出し、高校のスクーリングに出席することができています。

- ・進学先の高校が、不登校を経験している生徒に対して焦らせず無理せず本人に丁寧に接してくれた。高校一年生の時は休みがちだったが、当時の担任から卒業後の進路の話の中で、将来の夢を叶えるためには専門学校進学に向けて毎日登校できる事を目標に頑張ってみよう！と励まされ本人も少しずつ努力していったこと。

- ・自分から変わろうとしていた。自ら前へ進んだ。時間がかかったが、見守った事、家族の協力、本人を信じ自分らしく進んだ。きっかけを探して続けていた先生にも、いつもきっかけについて話していただいた。きっかけは小さい事からなんでも探していた。例えば、集金を払いに行くとかプリントを取りに行くとか。

- ・安心して生活ができる事が大事なのかなと思います。学校と家と教育センターや放課後等サービス以外に、繋がれる居場所が近くにあるといいのかなと思います。

- ・母親である私が引きこもりを受け入れられず、口うるさく言っていた頃は子どもは余計に気持ちが内向きになって荒れていましたが、いい意味で過度な期待をせずになんとも言わないでしばらくそっとしておきました。あとは引きこもっている我が子はすごく引け目を感じていたので、引きこもりのあなたもかわいしい大好きだという私の気持ちが伝わったのも変化のきっかけだったと思います。私の仕事が休みの日にはいつも外食に誘って外に出るきっかけ作りをしていました。始めのうちはいつも行かないとか、いいと断られ続けたのですが、誘い続けたら、ある日突然じゃあ行くといい出しました。

- ・本人がゆっくり休んで疲れを癒しこれからのことを考えることが出来た事と、親の変化、高校の先生、病院の先生、スクールカウンセラーを始め沢山の方々の暖かい支援かと思っています。

- ・安心できて自分に合った環境で、好きな事を見つけていく中で自己肯定感や挑戦する気持ちが出てくるのだと思う。子どもによっても不登校のきっかけや対応方法が全く違う為、親が試行錯誤するしかなく、親の会で先人の知恵を聞くとするほど試してみようと気持ちが楽になることもあった。

- ・高校進学は環境が変わりリセットできるタイミングではあった。ただ、本人の気質や性格が変わるわけではないので、学校にどうにか通えている今でも、気持ちの落ち込みや人間関係の問題は有る。不登校かそうでないかだけではなく、理解者がいてくれると有難い。

- ・母の私が、カウンセリングを受けた事が大きいと思います。今までは子供を何とか動かそうとしたり、子供の気持ちに寄り添おうとしましたが、私の不安な気持ちが子供にも伝わっていて動けなかったのだと思います。

- ・コミュニティの情報。子供の気持ちを聞いてくれる第3者がいるといいと思います。親には心配かけたくないとか色々な感情がある為なかなか親には話せない気がします。

- ・子供自身も少しずつ成長してきていると思います。支援員さんとの繋がりのおかげで様々な気付きも増えています。当たり前だと思う事もすごい事だったりするようで、声掛けの大切さを知りました。

4 不登校・ひきこもり状態の支援について

(1) 同じように悩んでいる親御さんに向けてのメッセージをお願いします。

この設問に対してたくさんのメッセージをいただきました。多くの親御さんが時間をかけて乗り越えていった経験を語っています。これらを下記の視点から整理してみました。

【整理の視点】

ひきこもりの回復には、①「安心・安全な環境」、②「理解してくれる人の存在」が重要です。

また回復には一定の期間が必要です。焦らずに、③「待つ」「見守る」ことも重要です。

(群馬県こころの健康センター「ひきこもり家族教室」より引用)

① 「安心・安全な環境」はどのように考えればいいのでしょうか、不登校・ひきこもり状態の時、家庭内でどのように取り組んでいたのでしょうか。

・いいのか悪いのか、世間の常識に当てはめないで本人に向き合い、楽しめる関係を作るよう心掛けました。私の事を1番理解してくれる人だと言ってくれ、よい関係が築けていると思います。でもこれからどうなっていくのか、大丈夫なのか不安です。自立や周りとの人間関係や就職、私以外の理解者が出来て欲しいなど欲張って考えたり、親がどこまでサポートしたらいいのか？など毎日心配は絶えません。

・子供が不登校になり、最初は驚き、頭が真っ白になり、とにかく学校に行くよう促したりしましたが、子供が動き出したのは、親が暖かい目で見守り、本人が元気になってからでした。まずはお子さんが学校に行かないのを否定せず、受け入れた上でそれと上手に付き合っていくようにすると良いかもしれません。

・親として焦りや不安はかなりあります。私も仕事をしていて今日も行けなかったと連絡が来た時はガッカリしました。でも無理に学校へ行かせようとせず、少しでも子供との時間を作る。2人でお昼ランチに出かけたり怒らずに話を聞く時間を持つ事で少しずつ前向きになって行くのを感じ本当に嬉しく思いました。子供と先ずは友達になり同じゲームや趣味を共有するのも良いかも知れません。

・初めてそうなった時は、学校の出欠を気にせず、ゆっくり休ませてあげて下さい。充電がいっぱいになって、本人からの働きかけがあったら、気持ちを聞いてやれる事があれば力になってあげて下さい、サポートです。比較的ハッキリした原因がある方が解決しやすい様に思います。

そうでなく、長く悩んでいる時は、焦らず親子で成長していく方が良いと思います。同様な思いをしている人にしか、分かりません。子供が楽しいと思う事や、やりたい事をさせてあげたいと思っています。見つかるといいです。笑って過ごす事、愛情のある生活の方が良いです。私は過信ではなく、子供を信じています。いつか、暮らしやすい本人の生き方と出会えると思っています。

・子供はエネルギーが落ちている状態なので、まずは家で、今のあなたそのままでいいよ、という安心の場を作ることだと思います。私もそうだったように、そのまます受け入れるのが難しいのは理解できますが…親が思うままに子供を動かそうとしている間は動かないと思います。

絶対必ず子供は、自分で動き出すのだと信じて、ゆっくり休ませることだと思います。

不登校の親は孤独なので、話を聞いてくれるところを見つけて、心の内を打ち明けた方がいいです。一人で抱え込むと体を壊します。

・何故行かないのかわからなかったり、「友達との関わりを持って欲しい」「学校での楽しい思い出を作ってもらいたい」などと思うと心が痛むこともある。実際、初めのうちは怒ったり、無理に連れて行こうとしたりしたこともあった。

しかし、今の世の中は様々な勉強の仕方がある。まだまだ若いのだから、いつからだって立ち上がることができると思う。学校に行かなくても、勉強ができなくても、何ができなくても、あなたのことが大切なのだということを子どもに伝えてあげられたらいいのではないかなと思う。

今は、家にいる分、洗濯物を取り込んでおいてもらったり、ご飯を炊いておいてもらったりと家の手伝いをお願いしている。頼りになるし、実際助かっている。「あなたがいてくれてよかった」「産まれてきてくれてありがとう」それを言葉にして伝えるようにし、まわりの人にも感謝していることを伝えている。

一般的な子ども達のように過ごしていたとしても、心配事はある。将来の不安も尽きない。学校に行けないことだけが心配事なのではない。どんな風に過ごしていても、この先何が起こるかわからない。お腹の中にいる時は「五体満足で無事に産まれて来て欲しい」それだけを祈っていたはず。

「我が子が今、生きている」その幸せに目を向けてみると、悩んでいる事が少し小さく感じる。

「悩んでいる時、苦しかった時に親が味方になってくれた」「どんな自分だとしても愛してくれている」その思いは、子どもの心にしっかりと根を張ると信じている。

② 苦しんでいる当事者には「理解してくれる人の存在」が不可欠です。本人だけでなく親御さんにも必要です。どのように対応していたのでしょうか。

・担任の先生や周りの先生方への早めの相談、思いがけない病気にかかっている場合もあるので医療機関へ早めの相談が大切かと思います。親御さんだけで悩まず、学校の先生、医療機関の先生方にご協力していただきながら、進んでいくことが大事かと思います。”

・ひとりで抱え込まずに、相談出来る人、場所があることを知って欲しいです。最初の1歩の行動を起こす事は難しいかもしれませんが、支援して下さる方との繋がりは当事者もその家族も前に進めるきっかけになると思うので、助けを求めてほしいです。我が家もまだ前に進み始めたばかりで、悩む事も多いですが、相談できる味方がいるので、先の見えないトンネルからは抜け出せているのは確かです。

・不登校の子供毎に原因も対応方法も異なると思うので、その子に合う対応を見つけることが出来れば、また前を向いて歩けるようになるのではないかと思います。

なかなか経験できる事では無いので、安心して相談できる、いろいろな方面の方々に相談して、知識を深めるのが良いかと思います。

・いろいろな人に話をしたり、聞いてもらう事で安心できる事がたくさんあります。

1人で抱え込んだり、子どもを責めずに好きな事をさせてあげるとよいと思います。

今はその子にとって長い人生の休み時間だと思ってください。

今は学校に行かなくても勉強できるいろいろな手段があります。

・子供の気持ちは目に見えないし、理解するのは難しいことだと思います。

医療機関を受診し、診断してもらうことでわかることもあるので、対応策のひとつとして考えてみてはいかがでしょうか。

・1人で考えられる事はどうしても限度があります。不登校になってから、どうすれば良いのか知らない事の方が多いです。子どもが不登校になってしまうと、子どもの出来ない事やらなければならないのに出来ない事にもどかしさを抱えてしまうと思います。比べるなど言うのは簡単ですが、やはり他人と比べても仕方ないと思う瞬間が私にはありました。

人の目を気にする事を止められた時、私の気持ちは楽になりました。十人十色の意味を噛み締める時間でした。どうか思い詰めずに誰かにふと打ち明けて欲しいです。口に出す事で何かが変わるきっかけになると私は信じてます。

③ 本人が自発的に動き出すまで「待つ」「見守る」ことが大事だと言われます。親御さんたちはどのように意識していたのでしょうか。

・その渦中にいるときは、本当に長く暗いトンネルでした。

いつかは終わると思いながら、本当にそんな日が来るのかずっと分かりませんでした。

でも…大丈夫でした^^

一番苦しいのは子供だけど、親だって苦しい。でもそれを感じてまた子供が自分を責めないように、私達は私達で好きなことをして、安心して見守っていれば良いと思います。

学校が全てじゃないということ。社会に出れば自分で居場所を選択出来るということ。もっともっと自由だということ。教えてあげて欲しいです。

・私の場合、きっと解決策は見つかるはずだと思いながらひたすら子供が行動を起こす時を待ちました。自分の周りに同じような境遇の人がいないから辛くなる時もあったけど、子供はちゃんと生きているんだから、いいじゃないかと言いきかせていました。

・学校に行くのが全てだと思うと親も子も苦しくなってしまうと思います。今は通信教育もあったり、多様性の時代だという事を親もインストールする必要があるんだろうな、と。どうしても不登校で出来ない事に目が向きがちですが、出来るようになった事に目を向けて、子供と親のゆったりとした信頼関係を築いていけたらいいし、それが何よりも重要なのだらうと思っています。先の事を考えたら不安で巻き込まれてしまいましたが、それを子供に押し付けず、こうやって悩んでいるという仲間と共に支え合いながら頑張っていきたいです。

・自分は医療者で、五体満足に生まれなかった子供や病気でも頑張っている子供達を見ることがある。そういった子供達を見ているせいか、元気に笑って生活できるだけでも幸せなことだと感じる。立派な大人になってほしいと思うが、自分の理想を押し付けるのは子供にとってはストレスでしか無いのだと思う。人間、一度は挫折を味わうと思う。それが今なのであり、きっと乗り越えてくれると気長に温かく待つしか無いのかなと思っている。

・母親として、我が子が不登校になってしまうと、何でうちの子だけ？とか自分の育て方が悪かったのかな？などと罪悪感の様な物を感じて、どうにかしなきゃと必死に悩み、泣いたり怒ったり、自分も子供も気持ちが不安定になってしまいがちかと思います。

けれど、私達親が何年頑張っても、結局子供達が自分の意思で、足で、動かなければ何も環境は変わらないのだなと、数年かけて思える様になりました。

その道のりは長かったけれど、自分が子供の為と思い努力した事、泣いたり感情が溢れてしまった時の事は、きっと子供達に届いているはずです。私達も大人になった様に、子供達も必ず心も体

も成長します。だから、少しでも枠から外れて、ただただ見守って行く事も大切だなと思います。

- ・最初は辛いと思いますが、親がさじを投げたら終わりだと思います。辛い時は周囲に相談しながら、まずご自分の体を労って下さい。子供を支えるためにはまず自分が健康でないと支えられません。そして子供を信じて待つ、いつか動ける時が来たらその時は全面的に応援しようと希望を持つことが大切です。何度、泣いてる子供を見て私が代われるものなら代わりに登校するし、勉強すると思ったか…

私は今もいつかやりたいことが見つかって頑張る姿を想像しながら過ごしています。親も希望があれば一緒に成長出来ます。

- ・子供達は日々成長していて、親が思う以上に成長していると感じています。

お子さんに対して、言いたいことはたくさんあると思いますが、静かに温かく見守ってあげてください。言葉にならない親御さんからの愛情をお子さんは感じ取っていると思います。

このような経験をしなければ、感じ取ることができなかった心情や人の痛みを理解しようとする心が育まれて、親も子も心が成長したと思います。

- ・行きたくても行けなかった日々は、ほんとうに辛い事です。親より本人が1番辛い事です。親は行って欲しい気持ちがありますが、1番は本人です。行かない選択もあります。

今は行けなくて通信制という選択もあります。当時は普通の高校に行かせる事だけで頭がいっぱいでしたが、うちは通信制に行って良かったと思います。

(2) 支援者の対応について望むことをメッセージをお願いします。

親御さんの相談相手として学校の先生を選択した方が半数以上いること、4割以上の方が学校の対応に不満を感じていたと回答していることから、支援者としての先生方に向けたメッセージが多く寄せられていました。また、不登校に対する支援の充実を訴えている方も多くいました。

- ・不登校の保護者の方には、私の子供の様に発達障害があるお子さんもいます。

学校の先生に知識が無く怒鳴られて嫌な思いをして不登校になっているお子さんもいました。その現状をみてとても悲しく思います。前向きな選択肢を多くの保護者の方に案内してあげて欲しい。

- ・まず学校、特に小学校、中学校の先生は、もっと、不登校の子供に対して、なぜ不登校なのか、体調はどういう感じなのかを理解した上で、登校を促すことはせず、子供のサポートに回るべきだと思います。体調悪く登校できないのに、毎日登校しろだの、毎日欠席連絡しろだの、とても荷が重かったです。登校しないのは悪いことだと言われているようで本当に辛かったです。なぜ、親子して謝ったり、先生から怒られた言い方をされないといけないのか疑問に思いました。先生こそ、登校しろばかりいわず、登校できないのなら、何が出来るかを考え、その家庭家庭に合ったやり方を考えられるような、スクールカウンセラーならぬ、不登校の子供の対応のための先生と言うのを、一校に1人置いたりして、対応してくださると大変ありがたいかと思います。

先生も色々な先生がいますので、うちの子供の時のように、吐き気と戦いながら挨拶登校した中学生の子供が泣き出しても、さらに追い討ちをかけるような叱責を浴びせる心に余裕のない担任の先生では、不登校の子は余計に行きたくなくなると思いますし、余計に大人への不信感は積もりまゝす。どうか、不登校の子供への登校しろ！という圧力は、やめていただけると助かります！みんな

苦しんでいるんです！支えてあげてください！今は通信高校とか色んな選択肢があります。受験に不利だからという理由での登校圧力は逆効果です。どうか、どうか、宜しくお願いします。

- ・子供のことも親のことも否定せず、ただ話を聞いてあげてほしいです。でも、進学などでどうしても期限があるものについては、きちんと話を決めなくてはいけないので話し合いを上手にもてるようにサポートしていただけるとありがたいです。

- ・やはり学校での事なので、先生の協力と一緒に見守ってくれた事が本当に心強かったです。

今はカウンセラーの先生もいて親の方も相談出来たし、適応教室という不登校児を受け入れてくれる所もあり支援は充実していました。ただほとんどの先生は子供の気持ちを理解してくれていましたが、やはり全く理解出来ていない先生もいました。それが私の場合は、支援教室の先生だったのがとても残念でした。

支援教室に甘えるのではなく学校に行く事を頑張れと言われ、学校へ行く事を無理してそれでも頑張っ、その拳句にボロボロに疲れ切ってしまった子供達が通う場所で、その先生の言葉は凶器になると思いました。適応教室は学校よりも不登校に理解ある場所のはずだから、ここの先生方には不登校児の気持ちをきちんと理解してからの配属を強く希望します。支援教室にもせっかくカウンセラーの先生がいるので、不登校児はどういった生徒達なのかなど、配属時、また定期的にでも、話し合ってもらえたらいいです。

- ・子供は親に助けを求めている。それが不登校という行動だと思います。しっかり子供を理解する事から始めて、とにかくプラスにと言葉をかける。自分目線で会話してはダメなので、子供の事を考えているよ、寄り添う気持ちで接する事が重要かと思います。

- ・学校、医療機関の支援が、子供や親御さんにとってとても大切な支えになっていると思います。子供の不登校には、それぞれの理由があったり理由がわからない場合もあると思います。

親御さんと支援者がお互いにコミュニケーションを取り合いながら、対応を見極めていくことが子供を守ることに繋がると思いますので、一緒に考え進んでいくことが重要で必要なことなのではないかと思います。

支援者の方の知識もご家族にとって貴重なお話しかと思いますので、お力になっていただけるとありがたいと思います。

- ・学校の対応は一人一人では無く、クラス単位なのか、個人の訴えは中々届かない事が多い。話をちゃんと聞いてもらう事さえ難しい。なので、不登校、引きこもりの児童生徒を専門に見てもらえる所があると嬉しい。そして、その機関があるというのを分かりやすくして欲しい。

- ・学校の先生から『いつ頃になったら登校出来そうですか？』と言われたことがありました。本人も親も登校したくても出来ない気持ちを慮って頂きたかったです。不登校でも大丈夫、こういう進路もあるんだよっていう不安を取り除ける手段をその時は望んでいた気がします。

- ・保護者の話を聞くだけでも心が少し軽くなりますが、状況が良い方向に進まなければ意味が薄いです。もちろん支援者の方々の努力は感謝しております。

何をどうしたら良いのか分からず悩んでいますから、具体的に「こんな事をやってみては？」や、他の方がやって良かったことなどアドバイスあれば有りがたいです。個別に色々状況が違いますので大変と思いますが、救われる方も沢山いますのでマニュアルだけのお付き合いで無いと嬉しいです。

- ・悩んでいる子供への教育現場での細かなサポート体制や、寄り添ってくれる支援者さんがいてく

れるとありがたいです。ソーシャルワーカーさん同士や行政、医療、教育現場の連携が整うといいです。また孤立している家族にも身近に参加できる会や講座があるといいし発信していったほしいと思います。

・不登校の親は孤独です。子供のことで悩んでいても、仕事をしていれば、仕事もそう休むわけにはいきません。学校に行ってる子の親御さんには話ができて、理解はしてもらえないと思います。相談も、スクールカウンセラーや公的な場所で聞いていただきましたが、月に一回いけるかどうか。結局、私は本とネットから情報収集しました。もっと不登校の相談ができる場が欲しかったです。そして、自分の育て方が悪かったのでは、とか、あの時の対応が悪かったのでは、とか、自分を責めているので、寄り添うような対応をお願いしたいです。

・担任やスクールカウンセラーだけでなく、すべての先生も学校関係者も全員が支援者であることを自覚していただき、当事者問題として捉えてほしいです。通学だけでなく、学習意欲もなくなるほどの状況は、学校としての機能を失っている大問題だと思います。

競い合うのではなく、学ぶことの楽しさを教える場所であることを大前提に、学校というところを行かなければならないではなく、行きたい場所になるようにしていただければと思います。

・人によりケースバイケースで対応が難しいと思いますが、それでも支援して下さる方々の気持ちは当事者に届くと思います。私は高校進学出来るのか不安でしたが、カウンセリングの先生に情報を頂いて、希望を持てました。この経験を不登校に悩んでいる方々に話をして希望を持って頂けたらと思います。なので、支援される方々から当事者の方へ様々な情報を伝えて下さい。大変な事をされているので、皆様も体に気をつけて頑張ってください。

・子供が不登校になってしまった親の気持ちは、本当に心配と不安でいっぱいです。子供の人生が終わってしまうような感覚です。そんな絶望的な気持ちを支えてほしいのと、その先に開けていく道筋を教えてください。

・とにかく親の話を聞いてあげる事は大切だと思います。親は不安で仕方がないので受け止めてくれるのは有り難いです。あとは引きこもった本人が話したいと希望すればですが話す気力ない程に心が疲れている時は無理に勧めないで話す気持ちになれば支援機関に行くのは良い事だと思います。

・スクールカウンセラー、県の相談室、心のホットライン、辛くてどうしていいか分からなくて、何かないかとやっとの思いで見つけて電話をすれば毎回、不登校になった経緯を一から聞かれ、解決策が欲しいのに『また話を聞かせてください』その繰り返し。それでなければ何度かけても電話が繋がらない、そんな事が繰り返されると自分には味方は誰もいないんだ。子供は私1人でどうにかしなければ、とさらに孤独になって行きました。

もっと情報が欲しい。フリースクールでも、小規模の施設でも。不登校関連の書籍を読み漁り、ネットで何かないかと調べその中で拠り所になったのは、同じ境遇にある親御さんのブログでした。そこでの情報で知り得たことで、とても救われました。

学校、行政、まだまだ不登校の子供の有り様を理解していないと思います。私も当事者になって気づいた事も沢山あります。もっと知ってください。側から見れば怠けてるように見える子でもそうではないのです。他の子の一步と学校に行けない子の一步の歩幅は違うのです。

我が子の不登校を経験した親御さんに対するアンケート調査

【アンケート調査の目的】

群馬県子ども・若者支援協議会では、令和6年度に不登校・ひきこもり状態の子ども・若者の支援のための新たな支援ガイドを作成します。当事者の体験や意見を参考に支援に役立つ情報を掲載したいと考えています。そのため、不登校の経験者（別途実施済み）や我が子の不登校を経験した方を対象にWebでアンケート調査を実施することにしました。

なお、いただいた体験談や意見等を支援ガイドに記載させていただく場合があることを御了解ください。皆さん方の貴重な体験を伺いたいのので調査に御協力をお願いします。

【回答期日】

令和6年12月23日（月）午後5時まで

1 回答者の立場を伺います 必須

- ☐ 1 母親
- ☐ 2 父親
- ☐ 3 その他（祖父母、叔父叔母など）

2 お子さんが不登校になったきっかけをお聞きます。 必須

（1）学校に行けなくなった時期はいつですか。継続している場合は複数選択可 必須

- ☐ 1 小学校低学年
- ☐ 2 小学校中学年
- ☐ 3 小学校高学年
- ☐ 4 中学1年生
- ☐ 5 中学2年生
- ☐ 6 中学3年生
- ☐ 7 高校

（2）不登校になったきっかけはどのようなことでしたか（複数選択可）。 必須

- ☐ 1 親やきょうだいなど家族との関係
- ☐ 2 同級生や先輩・後輩など学校での友人関係
- ☐ 3 学校の先生との関係
- ☐ 4 身体の不調や病気のこと

☐ 7 その他（自由記述）

その他を選択した方（自由記述）

0 / 60000

3 お子さんが不登校のときの相談相手や気持ちをお聞きます。 必須

（１）あなたが安心して話せる人、相談にのってくれる人がいましたか。（複数選択可） 必須

- ☐ 1 学校の担任
- ☐ 2 担任以外の先生（養護教諭、学年主任、生徒指導担当、スクールカウンセラーなど）
- ☐ 3 県や市町村の公的相談窓口（教育委員会含む）
- ☐ 4 医療機関（主治医、臨床心理士など）
- ☐ 5 塾や習い事の先生
- ☐ 6 不登校の親の会（民間の支援団体・個人含む）
- ☐ 7 自分の友人
- ☐ 8 いなかった
- ☐ 9 その他（自由記述）

その他を選択した方（自由記述）

0 / 60000

（２）あなたの気持ちはどのような状態でしたか。（複数選択可） 必須

- ☐ 1 学校に無理矢理に連れて行こうとしていた。
- ☐ 2 どうしたら学校に行ってくれるのか悩み、先々のことを不安に感じていた。
- ☐ 3 子どもの育て方が悪かったと、自分を責め続けていた。
- ☐ 4 ひきこもる子どもの気持ちがわからないで困っていた。
- ☐ 5 誰かに助けてもらいたいと思い、必死に相談先を探していた。
- ☐ 6 学校の対応に不満を感じていた。
- ☐ 7 自分自身どうしたらいいのかわからずにいた。
- ☐ 8 その他（自由記述）

0 / 60000

4 お子さんのことをお聞きます。 必須

(1) 現在の状況について 必須

- ☐ 1 不登校・ひきこもり状態が改善し自分の進路に向かっている。
- ☐ 2 今は支援者・機関につながり少しずつ変化が現れている。
- ☐ 3 不登校・ひきこもり状態が今も続いている。
- ☐ 4 その他（自由記述）

その他を選択した方（自由記述）

0 / 60000

(2) お子さんの変化は何がきっかけだと感じていますか。変化がない場合はどんな支援を望みますか（自由記述）

0 / 60000

5 不登校・ひきこもり状態の支援について

(1) 同じように悩んでいる親御さんに向けてメッセージをお願いします。

0 / 60000

(2) 支援者の対応について望むことをメッセージをお願いします。

0 / 60000

御協力ありがとうございました。

0 / 60000

▲ この画面は動作確認用です。一般公開用のURLではありませんのでご注意ください。



Powered by LoGoフォーム - © TRUSTBANK, Inc. [利用規約](#) [プライバシーポリシー](#)