1　不登校を経験した本人や親御さんたちの声

どうして学校に行けなくなったのか、不安や心配を相談する相手はいたのだろうか、悩み苦しんでいる子どもを前に親御さんはどんな気持ちでいたのか、先の見えない状態からどのようにして立ち直っていったのだろうか、当事者たちに聞きたいことはたくさんあります。ここでは Web アンケートの結果から皆さんの声を取り上げてみました。アンケート結果の詳細は県 HP のこちらをご覧ください。

https://www.pref.gunma.jp/page/685701.html

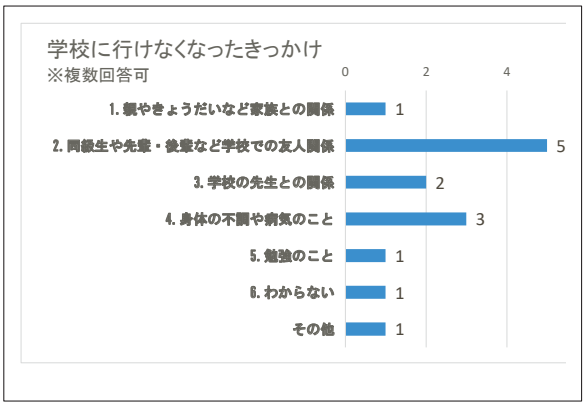
（１）不登校を経験した本人の声

ぐんまこどもアンケート「教えて！あなたの意見」調査結果から
（私立通信制高校生９名が回答　２０２４年１２月 Web 調査）

① 不登校になった時期・きっかけなど（複数選択可）

時期は、小学校で半数、中学校では３分の２でした。

きっかけは、学校での友人関係（同級生や先輩・後輩などの人間関係）が半数以上でした。



・今まで仲が良かった友人に急に無視されてしまった。１日学校を休んだら授業内容がわからず追いつけなくなってしまった。

・クラスが単純に嫌だった。仲良くしていた人が離れた。

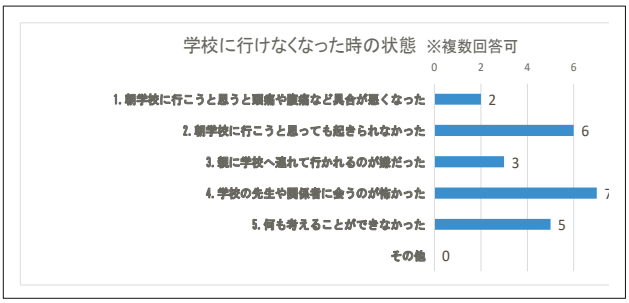
・部活の時に陰口を言われた。

・校庭に集まって校長先生の話に、ずっと立っていられずに倒れてしまったりなど。体調不良があり起立性低血圧などといったものがあった。

・私立で勉強が大変で頑張りすぎていたら心身共に壊れてしまった。小学校の時にいじめを受けていて受験して逃げたけれど心には負担が残っていたらしい。

② 学校に行けなかったときの相談相手や気持ち

相談相手は担任以外ではスクールカウンセラーや保健室の先生をあげていましたが、半数以上がいなかったと回答していました。誰にも相談できずにいた当時はどんな気持ちでいたのでしょうか。



・みんな自分のこと嫌いなんだろうなと思っていた。

・自分が学校に行きたいと思っても体調が悪かったり、なんで自分はこういうことになってしまったんだろう、なんで体調が悪いんだろうと思っていた。

・家にまで学校の先生が迎えにくるのが怖かった。電話がかかってくる音やインターホンの音、家の近くで車が通る音が嫌いになった。

・人間不信になり、小学校六年生の時は、保健室登校になりました。六年生の担任の先生は、私をとても気にかけてくれて、良くしてもらいました。でも、中学一年の時の担任の先生は、無理矢理教室に入らせようとしたり、学校に行く前に伝えていた事と違うことをされたり、クラスの全員に手紙を書かせ、それを私に渡して来たりと嫌な思いしかありません。その時期は毎日泣いて、寝むれなくなって、何もしたくなくなり、抗うつ薬を処方してもらい、毎日飲んでいました。違う担任になっても大人を信じきれなくなり、学校により行けなくなりました。

③　何がきっかけで、一歩を踏み出すことができましたか

・学校を卒業して気持ちを入れ替えたことで動けた。
・引越しをして新しい中学校に行ったことで登校頻度は少し多くなったと思います。
・高校に入って環境が変わってから。
・同じ学校だった人が居ないような高校を選んだことです。
・塾(フリースクール)に通うようになったこと。
勉強ではなく、ただただ趣味に打ち込み続けて心の余裕を作ったことで勉強にもう一度向き合えた。
・先生や親から適応指導教室(ふれあい教室)を勧められて、だんだん気持ちが楽になった。
・この先社会に出るとなったとき、今のままではだめだと自分と学校に向き合ったこと。

④　今、学校に行けずに悩んでいる子に、伝えたいこと

メッセージからは、経験者だからこそ語ることができる辛かった時期を乗り越えた心情が伝わってきます。

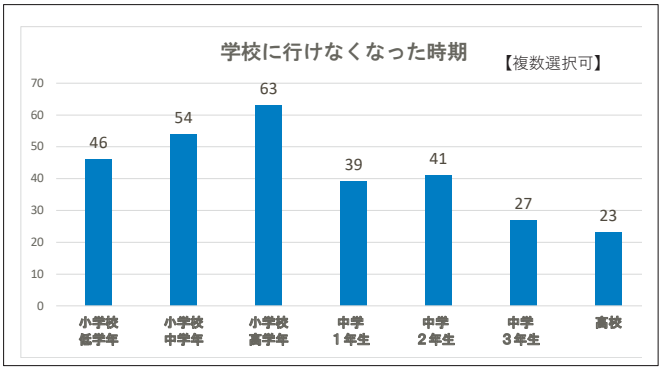
・環境を変えてみることが僕は大切だと思います。嫌なことから逃げてもいい時もある。
・自分を大切にしてくれている人、サポートしてくれている人に感謝して、少しずつやってみる。今学校に行かなくて悩んでいても、環境などが変わり頑張ろう！と気持ちが変わることもあるから、今自分ができることをコツコツ頑張るといいと思った。
・仮に今が地獄のような状態だとしても助けてくれる人はあまりいないし自分から助けを求めないと誰も動いてはくれないので、自分から動くと少しはこの世界がよく見えると思うので、自分の周りの環境を自分が変えてやるという意識や逆にこの世界の残酷さを受け入れて生きていくしかないと思います。
・大丈夫、人は変われる。好きなことは続けてほしい。見つけられなければ少し散歩するだけでもいい。逃げることに躊躇しなくていい。今はいい。いずれ向き合わなければいけなくなるかもしれないが、それを今急ぐ必要はない。

（2）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

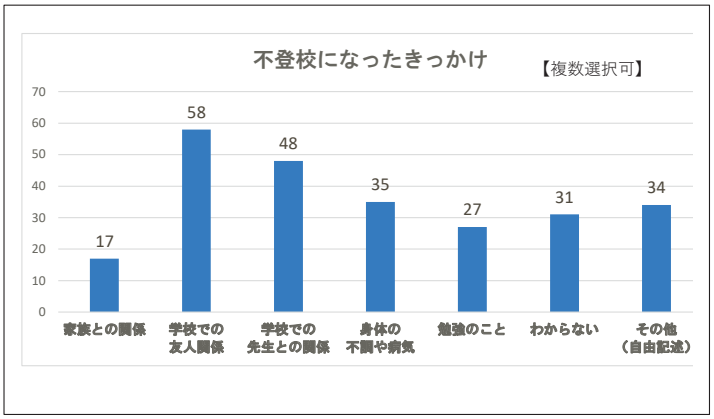
不登校の親の会、フリースクール、支援機関などの協力を得てオンラインで実施。
回答者１３１名（母親１２４、父親７名）でした。（2024 年 12 月 Web 調査）

①　不登校になった時期・きっかけなど（複数選択可）

不登校の時期は小学校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。



・思春期でストレスが溜まり過ぎて体調が悪く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。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いなくなってしまった。
・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の負荷がかかった結果と考えています。

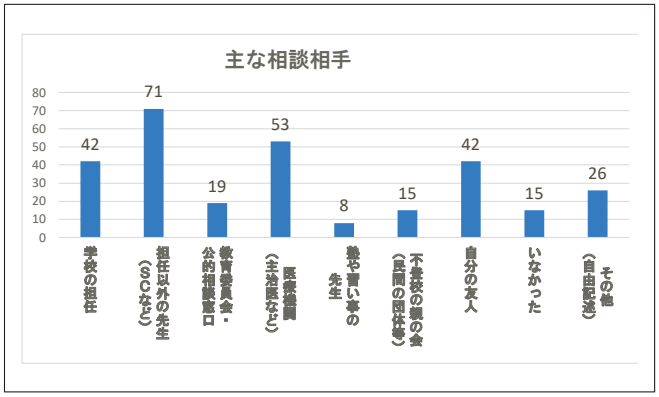


・コロナが始まり、マスクをしているけど咳が頻繁に出てしまう事で周りから色々と言われてしまった。それによって人が怖くなり徐々に行けなくなってしまった。

・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。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辛かったようです。

② 学校に行けなかったときの相談相手や気持ち

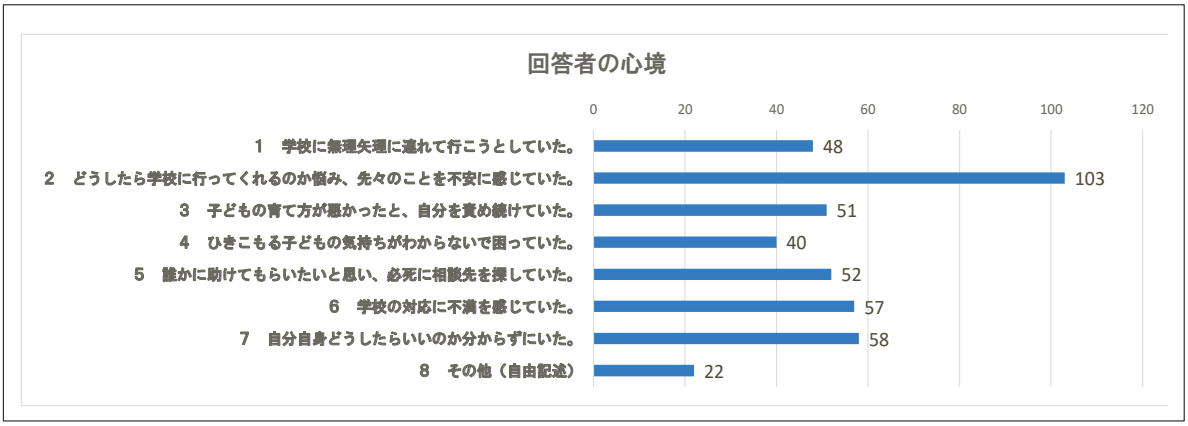
担任以外の先生（養護教諭、学年主任、生徒指導担当、スクールカウンセラーなど）を半数以上が選択していました。医療機関（主治医、臨床心理士など）や自分の友人も多くいましたが、どこにも相談する相手がいなかった方が１割もいました。



・職場に子供の不登校経験者がおり、相談できました。中学校のスクールカウンセラーにも行きましたが親の話を聞くだけでなく、解決につながるようなカウンセリングをしてもらえると良かったです。スクールカウンセラーには、保護者だけでなく、もっと子供と接してもらえるとありがたいです。子供の心の相談室を掲げている小児科にも通いました。

・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。

・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。



多くの親御さんは、「どうしたら学校に行ってくれるか悩み、先々のことを心配していた」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。

・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。

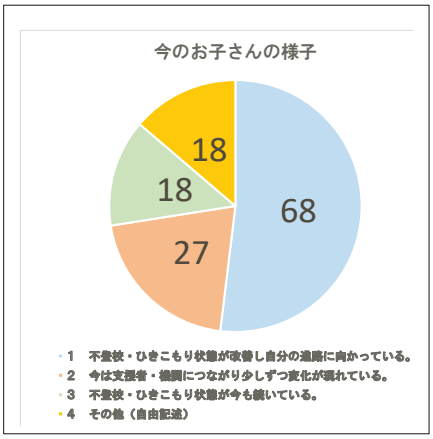
・気持ちとしてはぐちゃぐちゃでした。学校からは「朝起こして来させるのが親の務め」「子供が来ないと何もできない」と言われました。自分の育て方が間違っていたのだと自分を責め続け、泣き続け、将来に不安しかなく、自殺も頭をよぎりました。あちこち必死で「そのままの自分を受け止めてくれる、安心して話を聞いてくれる場所」を探したけれど、そのままを受け止めてくれる場所はなかったです。このままでは自分が壊れてしまうと思い、有料の定期的なカウンセリングと心理の勉強を選択し、徐々に落ち着きました。

・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い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を探していました。

③　子どもの現在の状況

「自分の進路に向かっている」「少しずつ変化が現れている」と回答した方が７割でした。「不登校・ひきこもり状態が今も続いている」が１８人いました。



・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陰で、本当に見違えるほど良くなりました。吐き気や嘔吐はなく、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！

・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。

④　親御さんからのメッセージ（保護者へ・支援者へ）

・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。

・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、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。

・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。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。

・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。

・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。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。