

学校に行きにくさを感じた経験のある高校生たちの声

群馬県では、学校に行きにくさを感じている中・高生の支援に向けた「子ども・若者の自立支援ガイド」を作成するにあたり、高校生を対象に、さまざまな理由で学校に行きにくさを感じ、欠席が続いたり長期間休んだりした経験について、オンラインでアンケート調査を実施しました。結果の概要は下記のとおりです。

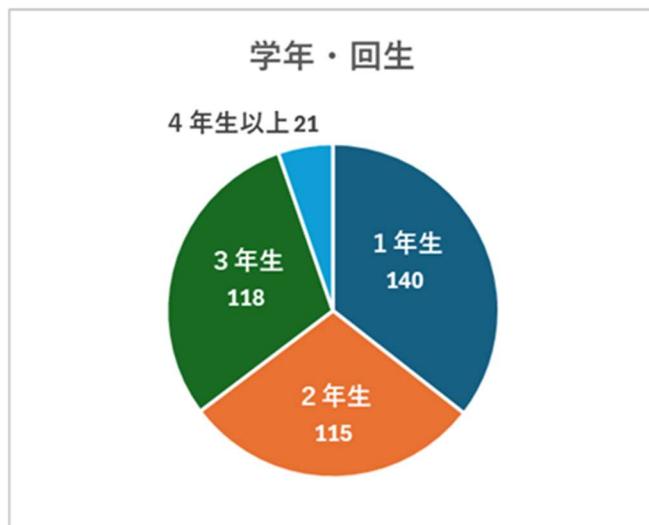
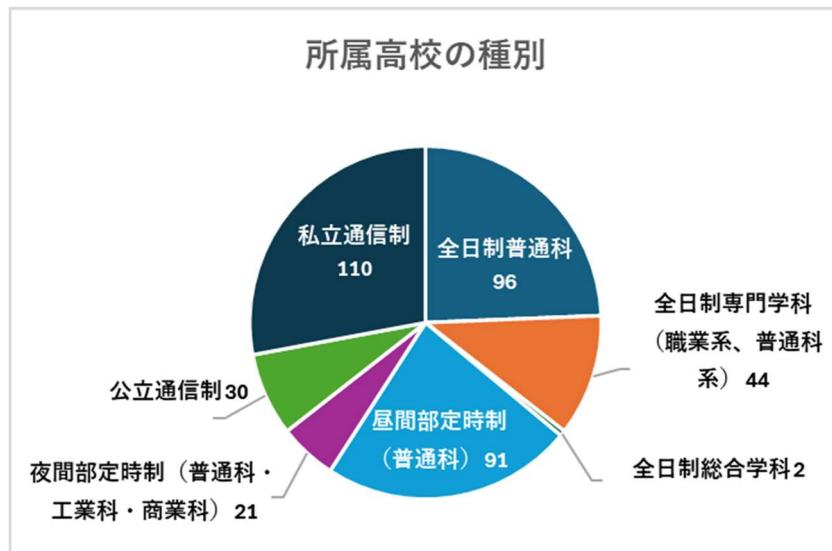
調査では、当事者の体験、「高校進学」や「進路変更」への不安などについて質問しました。

【調査期間】 令和7年10月1日（水）～31日（金）まで

【調査対象の高校】 公・私立高校、通信制高校など10校

※全日制（普通科・専門学科・総合学科）、昼間部定時制（普通科）、夜間部定時制（普通科・工業科・商業科）、公・私立通信制で、全校生徒に協力を呼びかけていただきました。

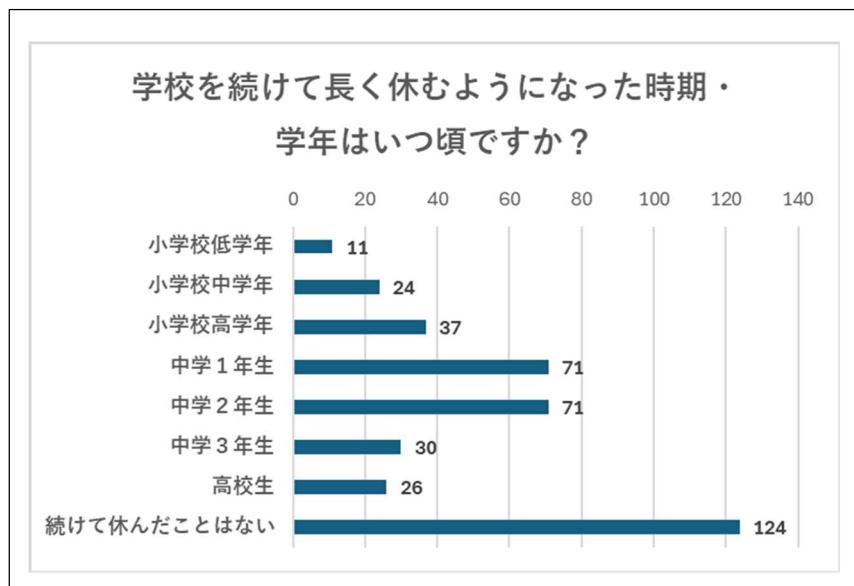
【調査期間内の回答数】 447名



1 学校を続けて休むようになった頃のことを教えてください

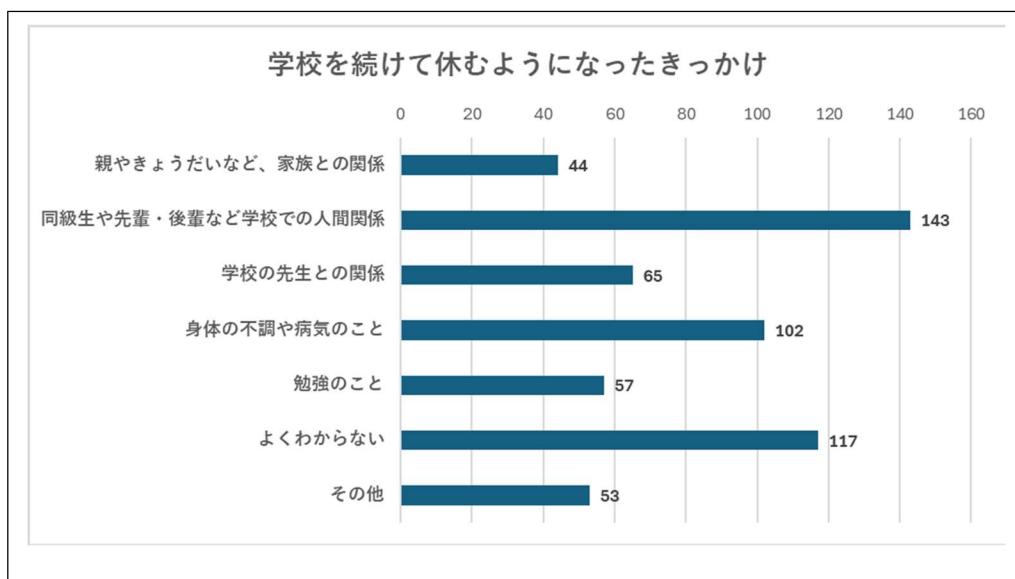
(1) 学校を続けて長く休むようになった時期・学年はいつ頃ですか？

- 回答者の6割(270名)が長く休んだ経験があり、中学1・2年生の頃に多くみられました。



(2) その時のきっかけはどのようなことでしたか。(複数選択可)

- 同級生や先輩・後輩、先生など学校での人間関係が多くみられました。
- 身体の不調や病気を理由にあげている生徒も多くいました。



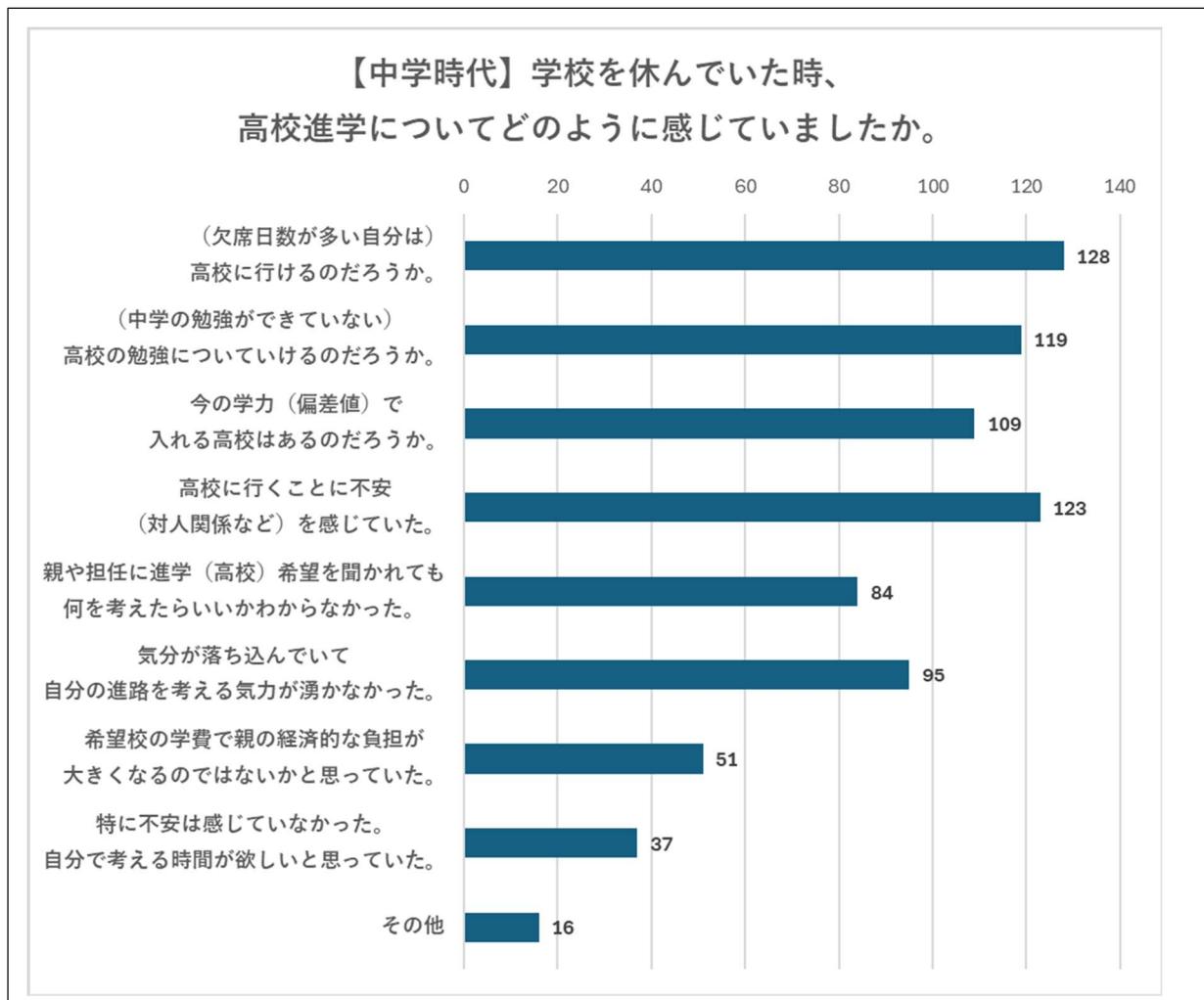
＜その他の理由＞

- コロナ禍の学級閉鎖がきっかけで行けなくなりました。
- 学力、運動能力が周りより低かったため。新しくなったクラスに友達が居なかった。
- 夏休みを経て、休みグセがついてしまった。行く気がなかった。
- 学校がめんどうくさかったから。(めんどうくさいとの回答は複数ありました)

2 学校を休んでいた時のあなたの気持ちを教えてください

(1) 【中学時代】高校進学について、どのように感じていましたか。（複数回答可）

- ・学校を休んでいる中学生にとっては、高校進学に対する不安が大きいことがわかります。特に、欠席日数、学力、高校での人間関係づくりへの不安が多くみられます。
- ・自分の進路で、何を考えたらいいのか分からぬでいる生徒もいます。



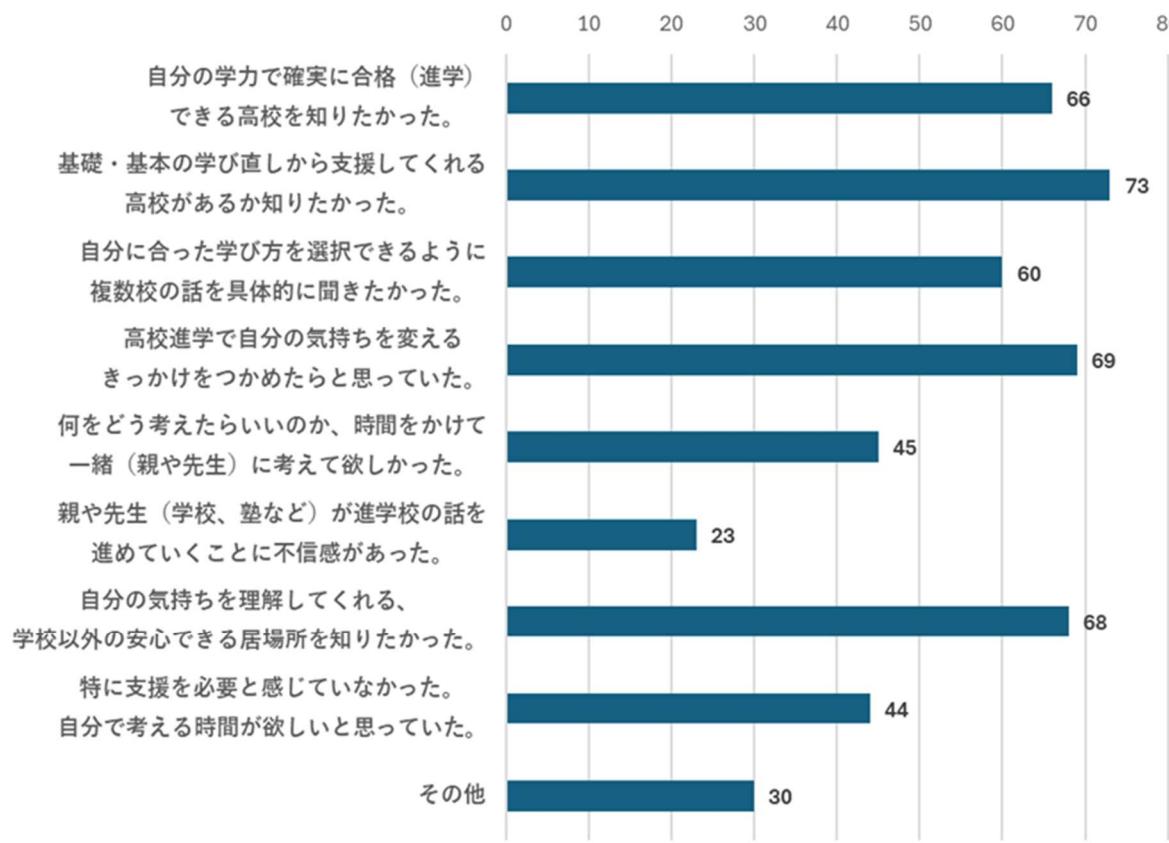
＜その他の回答＞

- ・何も考えてなかった。自分で考える時間が欲しいと思っていた。1年の頃は何も考えていなかった。2年生になってから高校に行きたいという思いが湧いてきた。
- ・家族が優秀な方なので、この学校(定時制)に通つたら自分だけ家族の中で落ちこぼれになるんじゃないかと考えたことはある。でも別に協力的だったし、高校の入試対策にも付き合ってもらえたので、孤独となることはなかった。ただ、複雑な心境ではあった。
- ・高校について考えることを、もう手遅れで意味がないと思っていた。
- ・将来的になんとかしなければと思っていた。親に心配かけないためにも、少し抵抗を感じつくりたいと感じた。中学校よりそっちの方が人生を変えられるという考えが浮かんだ。

(2) 【中学時代】学校を休んでいる時、どのような心の状態でしたか。（複数選択可）

- ・学校を休んでいたことで学習の遅れから自分の学力に対する不安が大きい。
合格できる高校はあるのか、高校で中学校の基礎・基本から教えてもらえるのか。
自分に合った学び方ができる高校の話を聞きたかったという声が寄せられていました。
- ・高校進学で学校を休みがちだった自分を変えるきっかけにしたいという回答もありました。
- ・不安な気持ちを聞いてもらえる学校以外の居場所を求める声もありました。
- ・周りの大人たち（親や先生）に進路のことで時間をかけて一緒に考えて欲しいといった声もある一方、勝手に話を進めていくことに対する不信感も訴えていました。
- ・自分で考える時間が欲しいといった声もありました。

【中学時代】学校を休んでいる時、 どのような心の状態でしたか。



＜その他の意見＞

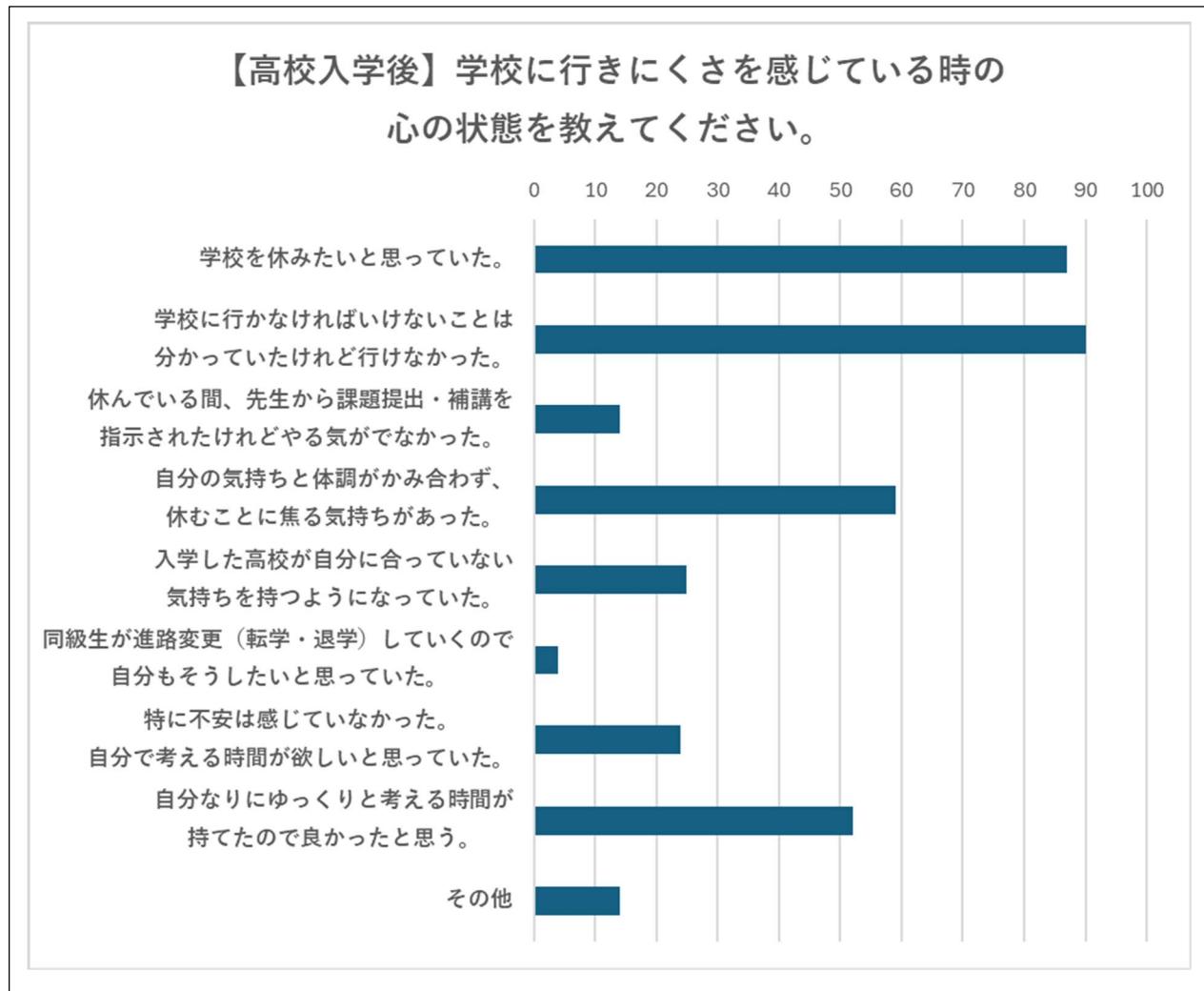
- ・みんな義務教育を受けていて自分は行けない状態にあったが、義務教育以外の分野を勉強しようと思っていました。
- ・ゆっくりとリラックスしたい。
- ・特に何も考えてなかった。長期間家にいたことでやる事がなくなり暇になっていた。
- ・毎日自分の人生に先なんてないと思い、高校も就職も完全に諦めていた。今後についてどう考えればいいか、どうしてもわからなかった。
- ・死にたかった。　・趣味をいっぱいして楽しんでいた。
- ・勉強はやればできる方だったし、将来学びたいこともぼんやりと考えてはいたのでその点についての心配は一切なかった。親や兄も寄り添ってくれていたし、友達もいたし、それについても心配ではなかった。

心配だったのは、「あ、今日は大事な集会があるから行かなくちゃ」とか「友達は明るく接してくれているけど、特に仲良くもないクラスメイトから自分はどう見られているのだろう」とか「今日は体調的に学校に行けそうだけど授業に途中から参加してもついていけないよなあ」とか、「せっかく学校に行けたのに、何故か先生のお説教から始まっただけ。今度行った時にもそんな感じだったら嫌だなあ」とか、中学生活についてのこと。周囲のクラスメイトの目が多少気になったのと、特に、彼らに巻き込まれたような感覚は嫌だったかな。どうにも言語化することは難しいが……多分こういった質問で選択肢に拳がらないような気分だった。

- ・学校には行きたい気持ちがあったけれど学校側にきちんとした対応してもらはず学校に対して不信感を抱えていた。学校に居場所がなく、孤独感を感じていた。今の状態から高校で生活していくのか不安があった。
- ・不安を感じることはなく、心にゆとりを持っていた。
- ・友人、クラスメイト、担任の先生方など、たくさんの人に迷惑、心配をかけてしまっていて、申し訳なかった。
- ・私はずっと、母型の祖母に育てられてきたので、言うことを聞かなかったから悪いのかとか、学校で嫌なことがあっても否定されるような言葉を言われたことしか記憶にありません。ほとんど、どこにも遊びに行けませんでした。呪いをかけられたような状態でした。祖母は、過保護な性格の人でした。なので、話しかけられるような友達も全くできませんでした。
- ・人と会いたくない。
- ・進学のことなど考えられる状態ではなかった。相談するなら不登校経験者の年齢が近い人がいいと思っていたが、近くにいなかったし、支援もなかった。

(3) 【高校入学後】学校に行きにくさを感じている時の心の状態を教えてください。

- ・行かなければいけないけど行けなかったり、学校を休みたいと思っていたり、心と体のバランスを崩してしまって休むことに焦る生徒が多くいることがわかります。
- ・進学した高校が自分に合わないと感じている生徒もいました。
- ・休むことで自分に向き合える時間ができたと考える生徒もいました。

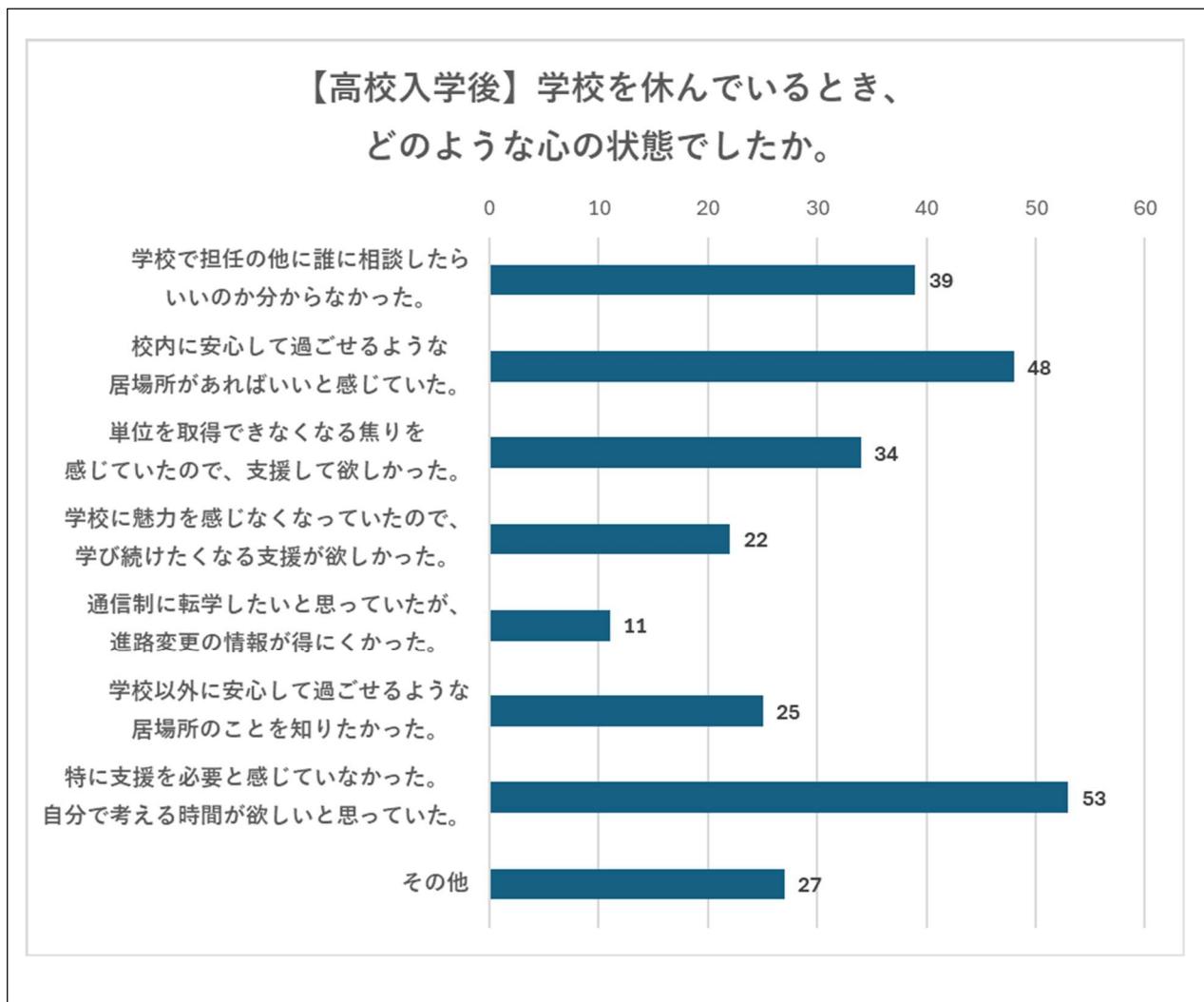


＜その他の意見＞

- ・すごく楽しい。
- ・学校を1週間行ってみて実習とか慣れないことをやったから少しだけ疲れたけど慣れると思わない。
- ・中学3年生から学校に行きだして高校では体調不良以外は毎日登校している。

(4) 【高校入学後】学校を休んでいるとき、どのような心の状態でしたか。

- 自分で考える時間が欲しいと感じていた生徒が多くいた。
- 校内・校外で安心して過ごせる居場所があればいいと感じていた生徒も多くいた。
- 担任以外に相談する相手が分からないといった声もありました。
- 入学した学校に魅力を感じなくなり学び続けるための支援を希望する生徒もいました。
- 休むことに対する不安（単位取得など）で焦る様子もみられました。



＜その他の回答＞

- もしこれで金曜日に休んでしまうと「まじか～実習月曜日に補習日か～」って思った。
- 生きる気力をなくしていて全てがどうでもいいと思っていた。
- 相談しても解決することなのか、相談してもいいことなのかわからず、中々相談できなかつた。
- 学校が怖かった。

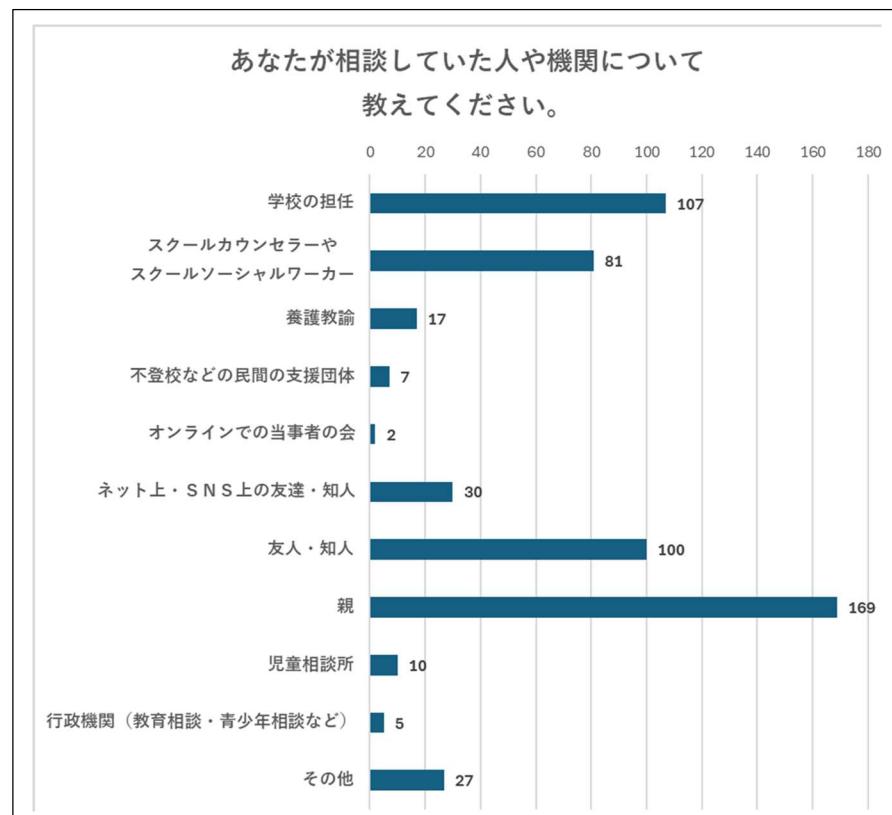
3 あなたの相談先等についてお聞きします

(1) あなたがについて教えてください。（複数選択可）

- ・親を相談相手と回答する生徒が最も多くいました。
- ・友人・知人、学校の担任やSC・SSWも重要な相談相手になっていました。

＜その他の相談先＞

- ・職場の人。
- ・いなかつた。
- ・きょうだい
- ・小学時代の相談先
- ・県のひきこもり支援センター
- ・病院・主治医
- ・誰にも相談をしていない
- ・心療内科・精神科医の先生

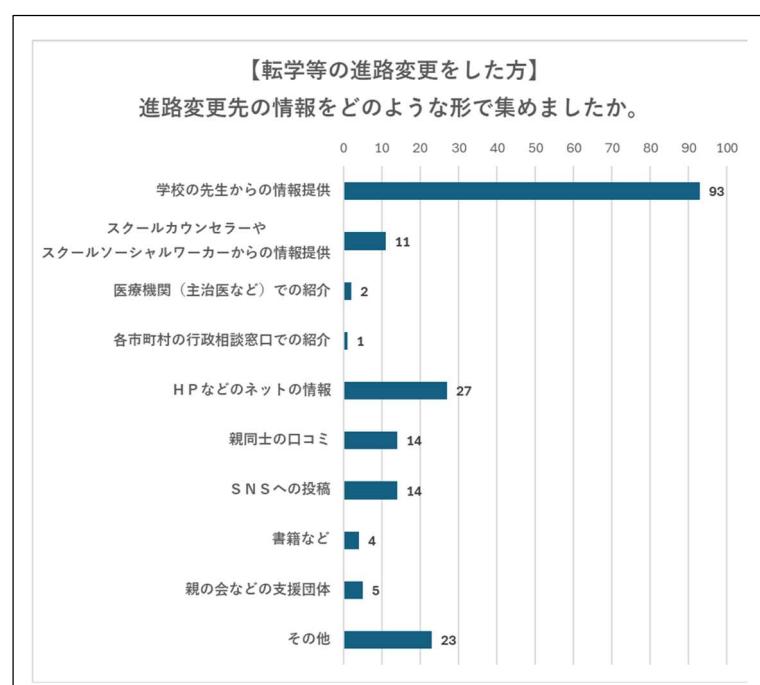


(2) 【転学等の進路変更をした方】進路変更先の情報をどのような形で集めましたか。

- ・情報の入手先は担任が最も多くいました。
- ・ネットから多くもいました。

＜その他の入手先＞

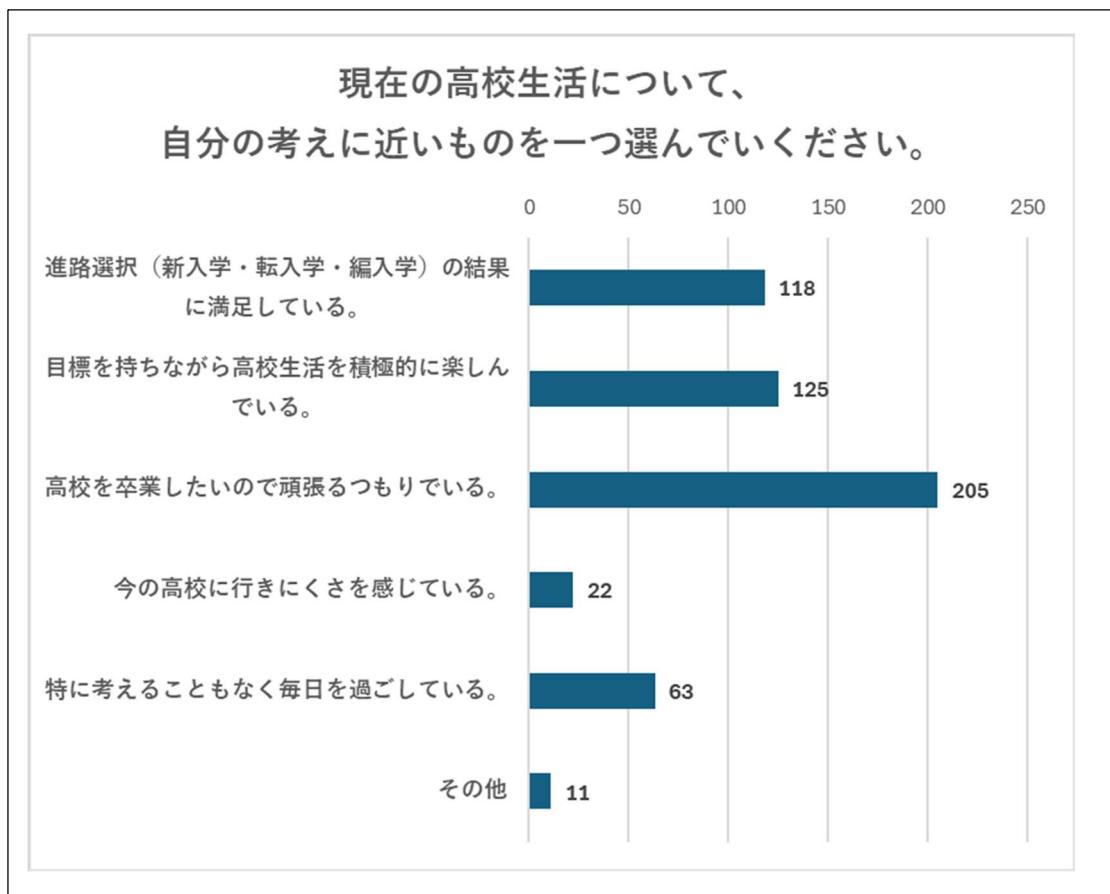
- ・友人の紹介
- ・いとこ
- ・自分で伊勢崎や前橋あるいは高崎で公立を調べ、地元で私立を調べていた。
- ・学校見学
- ・自分で調べる
- ・塾講師
- ・姉と同じ高校



4 現在の高校生活についてお聞きします。

(1) 自分の考えに近いものを一つ選んでください。

- ・現在の高校での卒業を目指すと回答した生徒が半数いました。
- ・目標を持ちながら高校生活を楽しんでいる、自分の進路選択（転学含む）に満足していると回答した生徒がそれぞれ同数程度しました。



＜上記を選択した理由＞

- ・自分で目標を決めて、先生や家族と面接練習をしてもらえた。塾では基礎学力試験に向けて、勉強できた。
- ・今はコレと言った目標は決めていないので取り敢えず卒業をしたいと思っているのでコレにしました。
- ・専門に行きたいので卒業はする。
- ・バレー選手になるためにクラブチームに入って頑張っている家族のために仕事をしたかったから。
- ・入学したので卒業資格を取れるように頑張りたいと思い。
- ・現在が自分に合っている生活ができているから楽しいのです。昔の自分を知っているのは一緒に入学した2人の友達だから。
- ・休んでいた頃と切り替えて卒業に向かって頑張っている。

- ・今日をがんばった者……今日をがんばり始めた者にのみ……明日が来るんだよ‥！。
- ・部活で目標をもってやっている。
- ・大人になったら貰える給料が異なるから。
- ・高校に在学しているので目標を持ちながら高校生活を送らないと時間がもったいないから。
- ・高校を卒業することにより進路の幅が広がるから。
- ・クラスに馴染めない。可能なら学校に行きたくないけど成績などの心配で休めない。休んでも家に居場所がないから。
- ・通信でも友達が出来たから。
- ・可もなく不可もなく将来を見据えて毎日過ごせているから。
- ・自分のペースでゆっくりかもしれないけど卒業したいと思っている。
- ・部活頑張りたい。
- ・高校に入ってから自分の能力は確実に伸びていると感じている。しかし、クラスメイトや先生の質が私と合わないものがあるので、不要なストレスを感じてしまっている。自分の頑張りを認められるようで、認められていない現状がある。満足しているとも言えないし、積極的に楽しんでいるとも言えないのでこの選択肢にした。
- ・○○高等学校の通信制に入学したけど行事もないしちゃんとしたクラスでの集まりとかもないから友達や話せる人がいなくてつまらない行くたくない。
- ・進学は全く考えていないが、生きるためにには仕事をする必要があると思っているので高校の卒業資格は必須だと思っているから。
- ・今はまず動いて、動いていくなかで目標も見つかると考えて励んでいます。
- ・楽しもうとしているけど自分の理想が高いためあまり楽しめていないかも。
- ・私の持っている将来の夢に一步近づける進路選択が出来たと考えています。せっかく勝ち取った合格を無駄にしないためにも留年などせず卒業し進路先へ進んでいきたいと考えています。
- ・元々考えていた進路になったから。
- ・卒業できればいい。
- ・不安になることが完全になくなった訳ではないけれど、以前より精神的に安定して過ごせているから。
- ・自分の為に使える時間が増えて自分を大切にできている実感があったり、新しいことにも挑戦できるようになったりしたから。
- ・単位をとって3年で卒業したい。
- ・私の過去を知らない人たちが多くて落ち着く。過去に何があったか聞いてこないのが嬉しい。プレッシャーがない。
- ・目標が中々見つからないことに悩んでる。
- ・小中学校がダメだったから高校生で頑張りたいと思った。
- ・高校を卒業して自分のやりたいことに進みたいから頑張っている。
- ・何事もなく楽しく過ごせている。

- ・高校に入学してから新しい自分で新しい人生を歩み始められたような気持ちでいることができているから。
 - ・高校を卒業して高卒で仕事したいから。
 - ・単位を取るため。卒業するために学校に行くだけ。
 - ・授業のレベルが低く、担任の先生との関係も悪いです。今の学校に通っているから自分の夢を実現させることができる気がしないです。
 - ・特になにも不安などはない。最近は自分の選択肢に後悔をしたくないと思っている。
 - ・油断すると単位が取れなくなるから。
 - ・人間関係で悩むことが少なくて、学校生活でのストレスが軽減されている。学校行事がないことは、自分にとっては凄く助かっている。
 - ・今の仕事だけを積極的行けるようにしたい。
 - ・通信制を通して高校卒業の資格を取得するありがたい機会をいただいた。時間をかけてでも確実に卒業して、将来に活かしたいと考えている。
 - ・同級生と関わりにくいから。具体的に言うと、周りの人たちは、心理的な壁を張っていて強気にコミュニケーションを取れないし、自分から関わって来る人は利己的で嫌悪感がするから。
 - ・自分は成績が良い中で中学の時に不登校になったので、定時制の高校を選んだが、やはり偏差値が低いため、人の悪口が飛び交ったりする状況がよくみられるから。
 - ・充実した生活や勉強方法を取っているから。
 - ・友達も出来て楽しく学校生活を送っているし、その中でやりたい仕事も見つかりそれに向かって頑張ろうと思えたから。
 - ・自分のやりたいことも見つけて環境にも恵まれて将来が楽しみです。
 - ・将来の夢に為にも専門学校に行くためにも全力で頑張りたいと思っている。
 - ・選んだ高校が自分に合った学校だと思っているから。充実しているから。
 - ・学習面は自分がやりやすいようにできる環境で学習をすることができている。検定を取ることに熱を入れている学校なので学習の目標などを立てることができている。
- 中学二年で中退して（人間関係での問題）クラスメイトの人達とうまく接することができていない。
- ・大学生になりたいという目標があるから。
 - ・友達もできて楽しく過ごせているから。
 - ・この学校に入学できたから卒業はしたい。
 - ・学校生活が一番楽しい、ストレスがたくない。勉強がわかりやすい。友達とかに会える。
 - ・中学校を途中から行かなかったが高校からは毎日がとても楽しくて友達と充実した日々を送っているから。
 - ・目標を持つことによって生きがいになる。
 - ・今通っている高校で漢字検定に出会って初めて本当の目標に出会えた気がしたから。
 - ・やっぱ目標を持たなくちゃって思ったからです。

- ・定期テストで赤点を取ることが多いので、なるべく単位を上げて高校を卒業したいです。
- ・人間関係をリセットすることができて、友人がいなくても楽しく過ごすことができました。
- ・今のところは楽しい時とそうでない悩む時期があるからわからない。
- ・自分の夢のために、自信が持てると思ったから。
- ・目標などは明確ではなくただ高校を卒業したいという気持ちがあるので日々過ごしています。
- ・中学の頃に比べて今は目標に向かって努力しようと思えています。
- ・この本校は、とても楽しく様々なイベントや楽しいことがあって通いやすいかつからです。
- ・中学時代や高校入学初めは、勉強について行く事だけでも精一杯で他のことを考える時間が少なかった、今では自分のペースで勉強でき自信も持て、進路を前向きに捉えているから。
- ・自分の望む進路に向けてしっかりとと考えながら進路を決められため。
- ・検定などを頑張りたいから。できるだけ毎日登校することを目標としている。

5 不安を感じている中学生や親御さんに向けてメッセージを書いてください。

- ・自分のできる範囲で小さな挑戦を続けていけば、必ず改善されていきます。今の状況がどうであれ、絶望せず、ゆっくりでいいので小さなステップを踏み続けてください。
(私立通信制3年生)
- ・ひとつのきっかけで自分が変われたし今自分ができることから始めると目標ができます。
(私立通信制1年生)
- ・しっかりオープンキャンパスに行って、ちゃんと先生がどういう人なのか、生徒はどんな感じなのかを見て決めた方がいいと思います。家族で相談することも大切だと思います。
(私立通信制3年生)
- ・何に対しても些細なことでいいのできっかけを作り、嫌なことに挑戦してみて欲しい。やろうとする事を否定するのではなく、遠くから見守っていて欲しい、助けが必要ならその時は少しだけ手を添えてあげてください。
(私立通信制3年生)
- ・もし、不安を感じている事があったら、先生や親に相談したほうがいいと思います。
(私立通信制2年生)
- ・周りの人達より遅れていて焦る気持ちがあると思いますが、その時こそ落ち着いてよく先生と話したりして周りを頼ったりしてみるのもいいと思います。
(私立通信制2年生)
- ・孟子の名言に「王の王たらざるは、為ざるなり」という言葉があります。やったことも無いことを「できない」と決めつけるのではなく、どんな事でも1度挑戦してみることが大切です。
(私立通信制2年生)
- ・今抱えている不安や心配なことは、経験と時間が解決してくれます。だからあまり考えすぎないでほしいです。今できることを頑張ってください。応援しています！！
(全日制普通科2年生)
- ・たくさん不安なことがあると思います。
お世話になった先生、友達、家族に感謝の気持ちを忘れずに、これからも前を見続けてほしいです。応援しています。
(私立通信制2年生)
- ・自分の気持ちを正直に話すのは、絶対に悪いことではありません。親御さんは、もし自分のお子さんに、不安なことや怖かったことがあれば、決して見て見ぬ振りや否定したり、責めたりはせず、積極的に向き合ってあげてください。ただもちろん、話を聞く側の人でも無理せず、誰かに相談してみてください。
(私立通信制2年生)
- ・自分は不登校になって良かったことも悪かったこともあったけど、不登校のおかげで、趣味とかもいっぱい見つけられたり、本当になんとかなるから大丈夫！
(全日制普通科1年生)
- ・今はとても辛いと思うけど、きっと環境が変われば楽になります。自分の場合は時間が解決してくれました笑。たくさん考えて、相談して進路を決めてください。皆さん笑顔で過ごせるのを祈っています…♪
(全日制普通科3年生)

- ・中学生へ：自分の将来に不安しかないと思うけど、辛い時はゆっくり休んでね。自分のダメなところを考えすぎないで。あなたを支えてくれる人は必ずいるよ。
親御さんへ：お子さんの将来に不安はあると思いますが、焦っても状況が良くなることは無いです。ゆっくり寄り添っていただけたら安心してこれからについて考えることが出来ると思います。（全日制普通科3年生）
- ・無理せずに学校に行かなくて良いけど、休み癖がついてしまう可能性があるので、別室登校がおすすめ！（全日制普通科3年生）
- ・心配事が多いだろうけどとりあえず週2～3ぐらいでも頑張って来たらそのうちなれると思う。（全日制普通科2年生）
- ・今は学校になかなか行けてなくても大丈夫です。自分はとりあえず朝起きてすぐ帰っても良いから外に出るとか、学校に行ってみるのをしていました。
外に出るだけでも気持ちは変わるので、無理にやれではないですが、やってみると良いかもしれません。今悩んでいても、きっと良い結果が待っていると思います。
(全日制普通科2年生)
- ・工夫のしがいはいくらでもあります。今の状況を変えたいのなら一歩踏み出してください。自分はあの時こうすればよかったと後悔しています。どうせ何とかなるし後悔のないようにしてください。ファイト！（全日制普通科2年生）
- ・不安を感じることは成長に繋がるので中学生の子達は親や先生に相談したり親御さんは子供達の意見に耳を傾けながら自分が今できる最善の選択をしましょう。
(全日制普通科2年生)
- ・別に学校を休むことは悪いことじゃないし、体と心が出しているSOSだからまずは自分の心に耳を傾けて見てください。親御さんは、決して自分を責めないでください。家以外で子どもは思っているほど気をつかっているかもしれない、子供がだしてきた様々なSOSに気づいてくれた親御さんだからこそ子供が安心できると思います。相談してくれたことが本人にとっては大きな一歩だと思うし、相談して来てくれたなら、否定せずに本人の気持ちに耳を傾けてみてください。（全日制普通科2年生）
- ・今不安を感じている方はとても真面目な方だと思います。学校に行けていない自分に自己嫌悪に陥ってしまったり、自信がなくなってしまうことが多々あると思います。ですが、生きていれば案外人生はなんとかなります！楽観的と思われるかもしれません、自分はそういう人に救われました。気楽に生きていいんです。今は、今まで頑張ってきた自分を休める大事な期間なんです。親御さんも自分を責めたりしないでください。学校に行けていないことは悪いことではありません。親御さんの責任でもないです。人一倍真面目な子ほど0、100で、少し手を抜くということができなくなってしまうものです。
大丈夫です。あなた方は十分すぎるくらいに頑張ってきました。たくさん体と心を休めて、たくさん好きなことをして、たくさん美味しいものを食べてください。また歩けそうと思ったら、一歩を踏み出してみてください。1人ではありません。応援しています。
(全日制普通科2年生)

- 学校に無理に行く必要はないけれど、勉強だけはやっておくと後々楽になるので、もし余裕があるのであれば進めておくのをお勧めします。まあ、あとはどうにかなるので大丈夫！
(全日制普通科2年生)
- イケメンの先生みつけろ！ まじでほんとに生きがいになると思う。
社会の先生イケメン多いよ！ (全日制普通科2年生)
- 高校からでもたくさん友達はできる！！ (私立通信制1年生)
- 早寝早起きの規則習慣が1番大事なので頑張って欲しいです、朝起きれないとまず学校には行けないので。 (私立通信制1年生)
- 全然大丈夫心配無用。 (私立通信制1年生)
- 全く頑張らずに楽しい高校生活が送れるわけではないけど、少しでも頑張る事でその先は楽しいことばっかりなので苦しさを乗り越えて頑張って欲しい。 (私立通信制1年生)
- 行きたい学校も大事だけど3年間しっかり通える学校を選ぶのが大事だと思う。
(私立通信制1年生)
- 無理せずほどほどに頑張ってね。 (私立通信制1年生)
- 学習の不安はほとんどない。最初は自分も学習面が不安だった。先生方や学校の生徒との関わり方について考えて高校生活を過ごしてほしい。 (私立通信制1年生)
- 自分自身が苦しくなる寸前に、学校を休んだほうが良いと思います。何故ならその子自身は、その子自身で精一杯頑張ったから。 (私立通信制1年生)
- 中学校にほとんど行けていなくて不安がたくさんあっても、自分のやりたいことや目指す物から自分に合ったスタイルの高校を見つけられれば高校からでも楽しい生活を送ることができます。いまは焦らず、ゆっくり休んで、余裕のある時に考えてみてください。
(私立通信制1年生)
- 自分も中学校で人間関係に悩んで不登校になりました。その関係で中学校の授業を全然受けず、高校の授業についていけるか不安になったこともあります。それでも自分に合った高校が見つかり、今の高校生活は学校を休まずとても充実しています。こんな僕でも高校が楽しいです。不登校になっても諦めず、自分に合った学校を探してみてください。
(私立通信制1年生)
- 学校にいけなくなる原因是それぞれで異なると思うので、それぞれの環境や状況に合った対応を時間をかけてほしいです。 (昼間部定時制普通科3年生)
- あんまり思い詰めると心と体が不調になり、どんどんネガティブになっちゃうから吐き出せるうちに信じられる友達とかに相談して少しだけでも今、感じている学校や進路のことについてや人間関係に対しての不安・心配事を減らして、自分を追い込めすぎないようにしてください。 (昼間部定時制普通科2年生)
- 無理して学校に行くのはダメだと思います。勉強や友人関係など不安なこともあると思うが、学校が全てではありません。 (全日制普通科1年生)
- なにかひとつこのことを頑張ろう。 (私立通信制2年生)
- 毎日充実した生活や勉強方法を取っているので心配はご無用です。 (私立通信制3年生)

- ・私は中学2年間不登校だったので、そのことについて書かせていただきます。

無理に原因を探ろうとしなくていいです。頑張るべき時と休むべき時があります。無理な時に頑張っても体調を崩すだけです。共感することや休む期間が難しいと思いますが、心に傷を負っているというイメージをしてもらうといいと思います。骨折をしたら運動ができないのと同じ感覚です。

家にいる時間が長くなると家族での衝突も増えるかもしれません。お互いの雰囲気が悪くなったら、割り切って話せる時間を作るといいと思います。正解はないので、色々試して、時間はもちろんかかるかもしれませんが少なからず、本人に合う方法が出てくると思います。

モヤモヤすることがあったら、話し合って家の中でのルールを作ってもいいと思います。

私の場合は、朝は食欲がないため自分で朝ご飯を考えて作るというルールなどを不登校になってから家族で相談して作りました。

体力、気力が回復してきたら、家事を一つやってみたり掃除をしてみたり体を動かす習慣をつけるとこの先、自分自信が多少楽になります。また、何かをやっているときは集中して、余計な心配を考えることも減ると思います。

私は成績が良くて友達もたくさんいた中で、急に教室が怖くなって不登校になりました。

体調も同時に崩れました。2年間ほぼ授業は受けることはできませんでした。

学校に通えなくなるのはそれぞれ違った理由があると思いますが、誰にでも起こりうること考えていただければ幸いです。

高校に通っている今でも、体調、精神共に不安定です。しかし、フリースクールのボランティアに参加したり英検を受けたり生徒会役員になったり友達と放課後遊んで帰ったり、少しずつではありますが確実に進歩しています。

誰もが同じレベルということは絶対にありません。なので、伸びしろが大事だと思います。

昨日の自分よりできるようになったことに目を向けてあげてください。そして、必ず褒めましょう。生きているだけで偉いです。

スマールステップで目の前のことを一つ一つクリアしていきましょう。私も頑張ります。

（昼間部定時制普通科2年生）

- ・あんまり思い詰めると心と体が不調になり、どんどんネガティブになっちゃうから吐き出せるうちに信じられる友達とかに相談して少しだけでも今、感じている学校や進路のことについてや人間関係に対しての不安・心配事を減らして、自分を追い込めすぎないようにしてください。 （昼間部定時制普通科2年生）
- ・無理して学校に行くのはダメだと思います。勉強や友人関係など不安なこともあると思いますが、学校が全てではありません。 （全日制普通科1年生）
- ・なにか精神的不安で行けないなら行かなくていいと思うが、ただたんに行きたくないだけなら行けと言いたい。 （夜間部定時制（普通科・工業科・商業科）2年生）
- ・僕は学校行っても友達できないと思っていたけど意外とみんな話しかけてくれて優しくて今は友達がでて毎日楽しいです。なので行ってみたら意外と楽しいと思います。

（夜間部定時制（普通科・工業科・商業科）3年生）

- ・何事も焦らずにゆっくりと??

子供は理由があってもなくても気分が落ち込んだり悩んでいてなにもわからなくなる時もあるので親御さんもいらいらしないでゆっくりやっていきましょ！

仲が悪くなったり子供に当たったりするのが1番悪くなるのでやめましょう。

（夜間部定時制（普通科・工業科・商業科）3年生）

- ・自分が今抱えている悩みだったり不安、葛藤というのは一人一人にあると思います。自分もそうで。学校に行くことに対して気持ちが後ろの減りになってネガティブな感情を抱くような時期がありました。今も時々なる時があります。

色々な場面で生きづらさや、居心地が感じなくて、何をするのが正解でなにを目標としてやっていけばいいのかわからなくて。それで誰かに助けて欲しくて、自分の声を聞いて欲しくて。必死に自分と苦しい場面と一人で闘ってきて、届きそうにない声も、必死に届くように頑張って。一人一人これまでずっと一人で闘ってきたんだと思います。でももう一人で抱え込まなくていい。一人で背負わなくていい。俺があなたを一人にはしない。そう。俺と似たような境遇の子がいるんだって知れてよかったです。そんな子たちを俺は笑ったり、貶したり、嘲笑ったりなんてしない。一緒に話だって聞くし、何か目標が決まった時には一緒にだって成し遂げていこうよ。これからを前向きに考えるあなたたちを俺は心から応援しています。だから、もし何か嫌なことだったら、苦しい場面が訪れた時はいつだって一人じゃないんだってことを忘れないで欲しい。これからも明るい未来が来ることを願って、これからのことたちが笑って生活できるように陰ながらサポートしていきたい。俺たちは友達です。手を取り合って共助していきましょう。

（夜間部定時制（普通科・工業科・商業科）2年生）

- ・学校に行かなくてもいいから、自分の学年に合った勉強をした方がいい。それと、自分の好きに素直になった方が良いと思う。それだけで、自分に自信が持てるから。

（私立通信制3年生）

- ・大半のことは解決できます。考えることはあっても思い詰めないように注意してください。（公立通信制2年生）

- ・孤独を感じているのは1人じゃないよ。大丈夫。（公立通信制3年生）

・自分の中でも様々な不安が重なって、自分の気持ちや行けない理由が明確に見えなくなってしまうことがあると思うけれど、自分の今を大事にしてほしい。周囲の人に、将来のことについて聞かれたり、心配されて、余計分からなくなると思うけれど、どう生きるかを最終的に決めるのは自分なのだから、できるときにできることを少しづつ進めて行けたらいいと思う。（公立通信制2年生）

- ・学校は行った方が学も持てるし、自分で勉強しなくてもいいし、学校行って生きづらくなるくらいなら行かなくてもいいけど、ある日それをどうにかしなければいけない時は来るからね。だからやすんでたとしてもいいけど家で勉強はしたほうがいいよ。じゃないと社会に出た時簡単な漢字や問題ができなくなると困るからね。

（夜間部定時制（普通科・工業科・商業科）3年生）

- ・ストレスや不安を感じている時があったら、好きなことをしたり、好きな食べ物を食べたりすると良いと思うよ。 （私立通信制2年生）
 - ・学校行かないと将来困るから、とりあえず登校しよう。
（全日制専門学科（職業系、普通科系）3年生）
 - ・自分の事を思ってくれる人はたくさんいるので一人で抱え込まないでください。
（全日制普通科3年生）
 - ・今は不安かもしれないけど自分が思っている以上に選択肢は沢山あるし、最初は不安でもいずれ自分にとっての心地よい場所になると思います。 （昼間部定時制普通科2年生）
 - ・絶対無理だと思わないで、何かしら道を探すことから初めてください。
（昼間部定時制普通科2年生）
 - ・中学生の方は学校に行かなくてはならないと思っているでしょう、でも行かないという選択も出来ます、だけど学校を休むのは良くないと思っているかもしれません、周りが何が言うかも知れません、でも今は休む事が重要です、休んでね、もし勉強したくなったら地域の適応指導教室に行ってみて。
親御さんへ、私が言えたことじゃないのですが、お子さんの成長をゆっくり見守って下さい。信じましょう。 （昼間部定時制普通科1年生）
 - ・今学校に行くのがしんどい中学生、無理して頑張らなくていいと思うよ、みんなと同じようにできなくても自分のペースで全然大丈夫だよ。
不安だったり、落ち込んだりする日もあるけどそういう時があってもいい。私も前は毎日つらかったけど少しずつ話を聞いてくれる人に会って気持ちが楽になった、だから今つらくても少しずつでも前に進める日がきっと来ると思う。
- 親御さん、
- 焦らずに見守ってあげてください。子どもの気持ちを分かってくれるだけすごく助けになると思います。 （全日制総合学科2年生）
- ・辛くても諦めない事が大事だと思います、自分の中の光が見つかり、強い気持ちを持っていれば自然と希望の道へ進んで行けると思います。 （私立通信制1年生）
 - ・不安を抱えてもこれから先何があるかわからないから自分に自信を持って生活し自信が出たら誰かに相談してみても良いかもね。 （昼間部定時制普通科1年生）
 - ・死ぬほど不安に感じていた自分も今は自分に合った学校に通えているので、『なんとかなる』が魔法の言葉です。頑張ってください。 （昼間部定時制普通科1年生）
 - ・自分がやりたいことを無理に考えず後からでも自分のペースでもゆっくり行けばいいと思う、親が信頼できないならネットの中の関係の人にでも相談するのもありますよ??
（昼間部定時制普通科1年生）
 - ・どこかで切り替えないとダメだけどその切り替えが出来れば何とか大丈夫。
（昼間部定時制普通科1年生）
 - ・今中学校に行けなくて不安だったりするかもしれないけど今の自分の気持ちに寄り添ってあげてね。 （昼間部定時制普通科1年生）

- ・過去の自分と同じように相談できる人がいない人は、勇気を出して同じ場所だけではなく、多くの場所に自分から手を伸ばして欲しい。生きていればきっと助けてくれる人が見つかる。（昼間部定時制普通科1年生）
 - ・今色々悩んでいたり不安があるかもしれないけど悩みを話せる人が居るならお母さんでも良いしネットの人でも良いから話してみてね。（昼間部定時制普通科1年生）
 - ・本音を語れる友達がいればなんとかなる。（昼間部定時制普通科1年生）
 - ・中学時代が辛くても諦めないで頑張って。（昼間部定時制普通科1年生）
 - ・長期欠席も進路変更も、不安だらけでさぞ辛いことだと思います。僕は欠席してしまうことが辛くて情けなくて、誰から責められているような気がして、外に出ることが怖かったです。でも、実際にはそんなことはないんです。これは僕の感じたことでしかないので、道行く他人は思っているより個々人に興味がないし、世界は想像しているよりずっと優しいです。1年や2年分、同年代の人から遅れたって案外なんとかなります。
- 何か失敗しても「人間のDNAの半分はバナナと同じだから、しょうがない」と思えば良いし、囚われてしまうほどの不安は自分自身が作り出した幻想だし、自分に優しくユルく生きても大丈夫です。
- 自分の心が軽くなるような言葉や趣味など、抛り所が見つかると願っています。
- （公立通信制1年生）
- ・友達数人いれば楽しく学校生活送れます。（全日制普通科3年生）
 - ・今はとても不安かもしれませんのが高校生活では楽しい日常を送れると思います。高校ではその学科に興味がある人が集まることが多いので中学校で過ごしにくさを感じていたとしても進学後では一生物の友だちもできます。そして皆さん将来の夢を叶えられるように先生方も全力で取り組んでくれることでしょう！！皆さんことを応援しています！！頑張ってください！！（全日制専門学科（職業系、普通科系）3年生）
 - ・自分が感じ思ったことを、絶対に否定しないでください。自分の思いも一つの意見です。肯定せずとも否定をしないでください。もしも自分を見失ったら、新しいことを探し続けてください。新しい動画を見る、知らなかった音楽を聞く、したことない料理を作る、なんでもいいです。（私立通信制1年生）
 - ・人間関係で学校に行きたくないなら通信制をおすすめします。授業の量は通常の高校より少ないし、同級生と関わらなくてもいいが授業で隣の人と意見交換してと言われてもやらなくとも大丈夫なので、困ることはあまりないと思います。（公立通信制4年生以上）
 - ・人生のドン底にいるかのような気持ちになったり、生き辛さを感じているかもしれません。それはその気持ちになっている本人が一番分かっているので、親御さんは その子に無理に学校に行かせたり 気持ちを聞き出したりするのではなく、寄り添ってあげてください。今日は一緒に どこか出掛けようか、とか ゲームでもしようか と 何か少しでも その子の気持ちを 和らげたりするような ことも1つの 手段です。私も この先 どうなるのだろうと 不安になっている内の 一人なので 、 仲間は 沢山居ると 考えたら ほんの少しだけ 心が楽になるかもしれませんよ????? （公立通信制2年生）

- ・親御さんは、お子さんの今を受け止めてあげてください。お子さんは分かっていますから。大丈夫です、焦らなくて。何とかなります??（私立通信制1年生）
- ・不安なのは当たり前と言いたい、自分も不安だし、やってみれば案外できることもある。（公立通信制1年生）
- ・不登校の子には話し合いというより理解が一番重要です。無理に学校に行くと本人は気持ちを抑えなきゃいけないと思うから限界を迎えるまで何も言いません。いつもは普通なのに急に泣いた、とか。その時は限界だから休んでいいです。高校も、自分にあうところを慎重に決めたほうがいいです。（全日制専門学科（職業系、普通科系）1年生）
- ・最初工業高校に入ることにあまり誇りを持てなかっただけど、卒業後の進路の幅がものすごく広がって、いまでは工業高校に来てよかったです。普通の高校に行くよりも工業高校のほうがたくさんのこと学べます。受験するときに偏差値や肩書で選ぶのではなく、卒業後自分がどうしたいのかで進路を決めたほうがいいと思います。
自分は卒業後就職したいと思っていたので工業高校に進みました。本当にたくさんの進路があるので入った後でもどうするか考えることができます。受験するときに緊張であたまがいっぱいいっぱいになっちゃうかもしれないけれど、そんなときはその高校に受かった時の自分の姿を想像すると少し緊張が和らぎます。
- 親御さんは、受験するお子さんの意見を尊重してあげてほしいです。
プレッシャーをかけすぎてしまうとあまりよくない方向に行きかねないので、応援だけしてあげてください。自分は親からのプレッシャーと親から口出しをされすぎて受験勉強に一切手を付ける気になれず、受験勉強をあまりせずに受験当日を迎えてしました。思うところはいろいろあるかもしれませんくなるべくそっと見守っていてあげてほしいです。
- （全日制専門学科（職業系、普通科系）1年生）
- ・ちゃんと自分のやりたいとこを考えて誰になんと言われようとあなたの人生だから自分が楽しめる選択をして欲しい。（公立通信制3年生）
- ・頑張って学校に行っている人に比べたら確実に遅れるしいい事ないけど、どうにでもなる。（公立通信制1年生）
- ・高校生になると必然的に勉強に対してやらなければいけなくなるか勉強についてどうしようなどはあまり考えなくていい。（全日制専門学科（職業系、普通科系）1年生）
- ・先生たちはよく怖い感じに言うけど意外といけるから自分に自信もって受験がんばってな！絶対受かるとは言えないけど諦めない気持ち大切にしな！
（夜間部定時制（普通科・工業科・商業科）1年生）
- ・不安なことが、今は沢山あると思います。自分もそうでしたし、今でもあります。でも、案外どうにかなってしまうものですよ。（公立通信制1年生）
- ・中学生さんはゆっくりでも良いから自分に目を向けてこれから自分がどうしたいのかを考えるといいかも。（全日制専門学科（職業系、普通科系）2年生）

- ・「不登校だったけど会社経営しています」「不登校だったけど歌手になっています」「だから、希望をもって。無理しなければ、生きていれば必ずいいことが待っているから」…
…そんなような武勇伝を聞きたびに私は「それはあんたらが『できる』人間だからだろう」と思っていました。そんな私も昨年度には新聞社主催の高校生小説コンクールのようなもので優秀賞をとることができました。私も『できる』人間だったとは思ってもみませんでした。そこで学んだことは、別に会社経営とか歌手とかそういう大規模な話じゃなくていいんだなあということ。何か一つでも『できる』なら私だってあなただって『できる』人間の仲間入りだということ。だって、今息をすることが『できる』、それだけでも『できる』人間の仲間入りなのかもなあって。

また、私は定時制の専門部に通っている高校二年生なのですが……なんか周りに波乱万丈な人生を歩んでいる人がごろごろいるんですね。いじめられていた人、家庭が不安定な人、学力があまり高くない人などなど……。でもその人たちは何かしら自分のお気に入りだと、特技だとかを見つけることができている人たちです。大変なことも多いだろうけど笑顔を見せることが多いです。皆勤賞をとった人も何人かいます。

……さて、上から目線に感じてしまったら申し訳ありませんが、上記を踏まえて私なりのおすすめをここに書きます。

まず一点目。些細なことでもいいので『できる』を増やして自信をつけてみる、あるいは何かに挑戦してみることです。一回料理を作つてみるのもいいし、10分だけ散歩をしてみるのもいいと思います。私は不登校中、母から風呂掃除と時々トイレ掃除や食器洗いを頼まれていました。また、三年間イラストを描き続けました。簡単な、セリフだけの妄想小説から、親に見せられるようなきちんとした形式の小説を書くことに挑戦しました。それをやる度に、「あ、できた!」という感覚が、直に私の自信へつながっていくのを感じました。そして何より、高校に進学できたことは大きな自信となっています。でも高校に進学することがすべてではないと思います。私の友達には高校を中退して、バイトに勤しんでいる子もいます。その子にとっては高校という環境よりもバイトの環境の方が楽しそうです。「自分でお金をかけた」とか「ホールとか会計を任せてもらえるようになった」とか、そういった『できる』がその子の大きな自信になったんだと思います。選択肢を狭めないというのも大事ですね。落語を聞いてみるのもいいし、普段やらないダンスをやってみるのもいいし、お菓子なんか作つてみたりして。色々なことをやってみると、意外なところで『できる』が見つかるかもしれません。気楽に色々なものに触れる機会を得るというのがおすすめです。

次に二点目。コミュニケーションをとるか、本を読むことです。学校は勉強だけではなく様々な能力を伸ばすことができる場です。そこにはコミュニケーション能力も含まれているので、その期間が欠けているぶん少しだけ自分で能力を伸ばすことを頑張る必要があります。どんなに人と喋らない仕事に就く予定であっても、人というものはどうしても対話から逃れられないものです。

本当に最低限でいいので、言葉を知っておくようにする、あるいは円滑なコミュニケーションの方法を知っておくようにするといいかと……あくまで私はそう思います。これは私が尊敬している先生の言葉なのですが、「ありがとう」「ごめんなさい」「助けてください」と言えるようになることはすごく大事なようです。私は「ありがとう」と「助けて」をなかなか口に出せない人間だったのですが、口に出してみるとすっきりしました。高校に入ってからできた友達の影響でほんの少しのことでも「ありがとう」を言うようになると、それだけで前向きな気持ちになれました。そして、コミュニケーションをとるうえでできることなら誰かと、どんなにくだらないことでも雑談でもいいので話してみてほしいです。それだけで脳も多少活性化すると思いますから。

そして三点目です。自己理解を深めることです。前の二点にも通じる部分はあるかもしれませんが、大事です。トマトが嫌いで魚が好きとか、数学が苦手とか、そういうことでいいんです。自分がどういう人間なのかわかっておくと直接に役立つのはもちろん、危機回避能力にもつながります。「私はこういう人間にあうとだめだ。こういう人間に出会ってもなるべく関わらないようにしよう」とか「私はこうすると不安になってしまうから、この準備は今日のうちにしておこう」とか、自分が暮らしやすい環境を自分で整えることができるのです。だからおすすめです。

長々と記述してしまいましたが、この記述の中に1文でも参考になることがあれば幸いです。最後になりますが、私が常に大事にしているアドラー心理学の言葉でしめさせていただきます。「過去と他人は変えられない」どうかあなたが不要なストレスに振り回されませんように。少しでも心に余裕をもって、前向きに過ごせる日が一日でも多くありますように。

（専門部定時制普通科2年生）

・不安を感じる中学生へ

一人で悩まないで。悩み事を誰かに吐き出すことに申し訳なさや恥ずかしさとかあってなかなか吐き出せず、溜め込んでしまったりもして辛い時も多いよね。きっとあなたの周りにいる人たちはあなたのこと大切に思ってる。悩み事とかどんどん言ってほしいはずだよ。少しずつでも泣きながらでもいいから不安に思ってる事とか吐き出してほしいな。あとは自分だけは何があっても自分を信じてあげること。

そして親御さんへ

お子さんが学校に行けなくなってしまった。行かせないと。ってつい思わず不安になって怒ってしまうと思います。お子さんも分かってるんです。行かないって。分かってるから更に言ってくるととても辛いんです。なのでまずお子さんの気持ちを聞いてみてほしいです。気持ちを言わなくても言ってもそばに寄り添ってあげてほしいです。お子さんをたくさん褒めてあげてください。（公立通信制2年生）

- ・無理に学校に通う必要はないと思います。今は通信制の高校もあるから無理に学校に通つて心を壊すくらいなら通信制を選んで勉強を無理せずに、趣味や興味のあることをしたり、得意なことを一生懸命のばすので良いと思います。すぐには無理でも、挑戦する事は諦めてはいけないと思います。どんなレベルでも、周りと比べてちっぽけに思ってしまっても、挑戦しないといけないと思います。

親御さんへ、

子どもへ求めていたいことや期待があると思います。しかし、過度な期待などは、本人を苦しめてしまうことになります。なので、本人の意見を尊重して温かく見守ってあげて下さい。自分が受験するのと違って親としてしなくてはいけないことやわからないことだらけで不安だと思いますがやっぱり受験する本人はもっと不安だと思うのでメンタルケアなど体調だけではなく内面も大切にしてあげて下さい。親としての体験をしたわけではないので具体的な不安に思っていることが分かっているわけではないのですごく無責任なことを言っているかもしれません。すみません。自分は、今の学校を選んだことに後悔しています。高校なら再度受験で変えることもできますが、その分お金もかかるので全員ができることではないです。なのでよく話し合って後悔のない選択をして欲しいです。最後に無理しないで下さい。無理しすぎても心が壊れていくだけですから。無責任なことばかり言ってすみませんでした。（全日制専門学科（職業系、普通科系）1年生）

- ・自分の置かれた状況をしっかり自分自身で認めてあげることが一番大事だと思います。

学校に行けない、または行かないことは悪いことではありません。自分の心と体の状態を確認し、その状態を家族も認めてあげましょう。何か悩んでいるのであれば、誰かに打ち明けてみましょう。もちろん嫌だな、無理かなと感じているのであれば打ち明け無くとも良いと思います。ただ、その一歩は良くも悪くも何かは変わるので少しでも今の状況を変えたいのであれば勇気を出して行動してみましょう。

そしてプライドが邪魔をしていたら思い切って捨てましょう。今だから言えますがぶっちゃけ中学行けてなくてもどうにでもなります。行けていなかった、が原因で行きたい高校に行けなかったとしても必ずそこの高校が正解だったとは限りません。他の行ける高校に行くことになってもそこで自分なりの目標などを決め、それに向かって本当に小さな一歩を地道に歩むのも案外面白いです！ 後、努力に「遅い」は無いので行動するなら、したいと思ったタイミングで頑張ってください！ （夜間部定時制（普通科・工業科・商業科）3年生）

- ・本人の気持ちを第一に考えることが大切だと思う、生徒と一緒に考えて、選択肢を増やす。

親御さんも子どもが焦らないようにサポートする。急かすことは絶対にしない。

世の中の教師たちも、もう一度考え直す。生徒を第一に考えて行動する。

学校に来れない子にも目を配り、最善だと思える行動をする。

（全日制普通科3年生）