



多様化する



不登校支援への考え方指針

どうしたらいいんだろう？



わが子にとってのベストって？



短期再登校論 × 心のエネルギー回復論 × 多様な学び

1 論を選ぶ前に、 見立ての順番を持つ

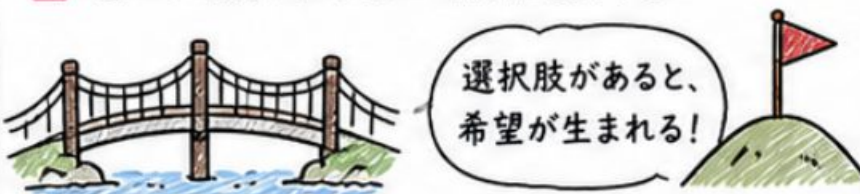
- ✓ まず“今の状態”を客観的に見る
- ✓ 安全・エネルギー・本人の声・学びの状況を整理
- ✓ 判断の軸を持つと、選択に迷いにくい
- ✓ 感情に流されず、長期の視点で考える



見る順番が、
未来を変える！

2 わが子の“今”に合う 選択肢を増やす

- ✓ 短期再登校・心のエネルギー回復・多様な学びそれぞれの良さを理解する
- ✓ 一つの方法にこだわらず、柔軟に組み合わせる
- ✓ 小さな一歩を積み重ね、成功体験をつくる
- ✓ 選べる環境が、未来の可能性を広げる



選択肢があると、
希望が生まれる！

3 家庭だけで 抱えない

- ✓ 学校・支援機関・医療・地域などにつながる
- ✓ 同じ経験を持つ保護者との対話が力になる
- ✓ 相談することは、弱さではなく賢い選択
- ✓ チームで支えようと、親も子も安心できる



つながりが、
一番の支えになる！



日光AI食堂 保護者サロン | 90分対話





今日の場の約束

家庭の事情を聞き出す場ではありません



✓ 1 正解を決める場ではない

いろいろな考え方・選択肢を大切にします。



✓ 2 最初から個人的な話をしなくてよい

話したくなったら、自分のペースでどうぞ。



✓ 3 聞くだけでも参加

うなずくだけ、メモをとるだけでも大切な参加です。



✓ 4 前半は架空ケースと一般論で考える

いきなり自分に置き換えず、広い視点で考えます。



一般論として考えてみる

≡ 後半で必要な人だけ、自分の状況に引き寄せて考える ≡



評価しない



すぐ助言しない



話したくないことは話さない



危険サインは家庭だけで抱えない



客観データだけをまず見る



ここから先の解釈は、立場によって分かれる

① 定義

年間30日以上欠席
(病気・経済的理由を除く)



② 最新値

小中学校の不登校

353,970人

(令和6年度)



③ 背景は複合的

学校・家庭・心身・
人間関係・生活リズム



④ 結論は一つではない

同じデータから
“早く戻す”
“回復を待つ”
の読みが分かれる



問い：データから 何を読み、何を読みすぎないか？



なぜ保護者は迷うのか

二つの強いメッセージに挟まれる

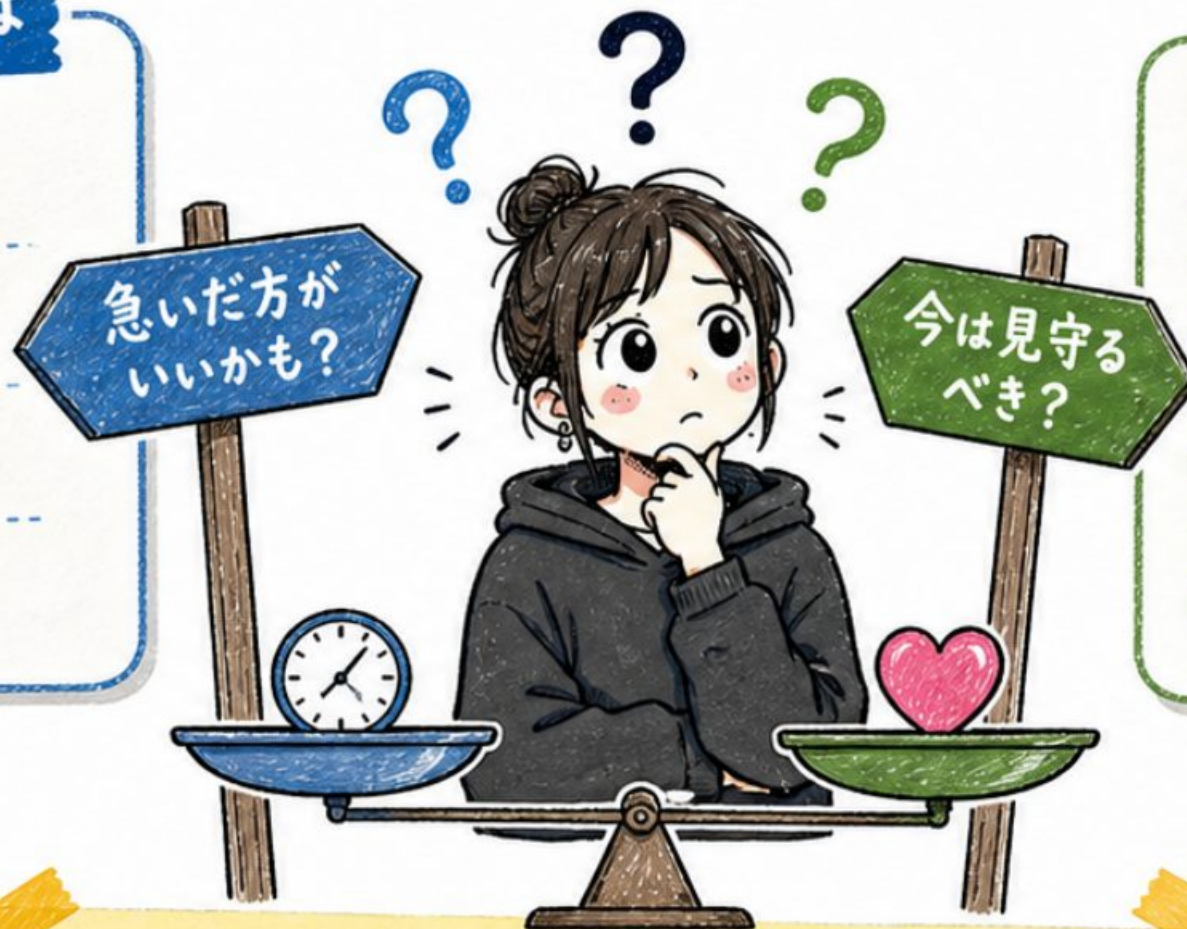
早く動いた方がいいのでは

- 長期化が心配
- 学習・進路が心配
- 生活リズムが崩れる
- 親だけでは苦しい



このままで
大丈夫かな...

正解を探す場
ではなく、
一緒に考える場です。



急がせない方がいいのでは

- 無理な登校刺激が心配
- 心身の不調を見落としたくない
- いじめ・特性が隠れているかも
- 学校以外の道もある

今はそっと
しておいた方が...



迷いは、
子どもを大切に思う
あかしです。

今日の問い：
? 今、何を急ぎ、何を急がないか



客観情報：制度と支援の現在地



“戻す／待つ”の前に、**使える支援**を知る

① 相談・支援

学校内外の相談や支援を受ける児童生徒は増えている



文部科学省調査でも増加傾向
(不登校支援の利用人口など)

② 学びの扱い

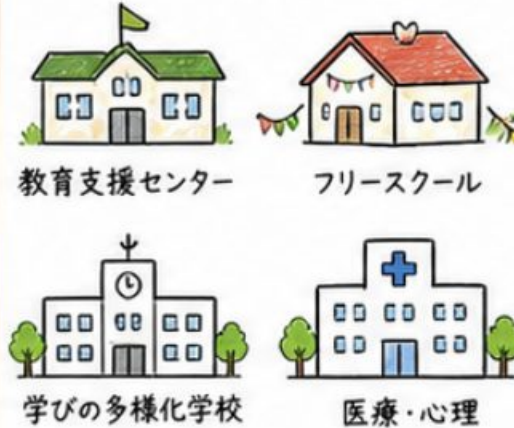
家庭ICT・教育支援センター等の学習成果を記録や評価に反映する動き



成績や出席の扱いの柔軟化が各地で進んでいる

③ 学校外の場合

教育支援センター、フリースクール、学びの多様化学校、医療・心理



子ども一人ひとりに合う
「居場所に学び」が選べる時代

④ 公式方針

登校だけでなく、社会的自立と学びへの接続も論点



国の方針も「多様な学び」「社会的自立」を重視へ

支援の選択肢マップ(例)



★ ひとつの道だけが正解ではありません。
「わが家に合う道」を見つけよう!

問い：

わが家は“どの支援名”を知らないまま悩んでいるか？

- ☒ 知らない
- ☒ 聞いたことはある
- ☒ 利用を検討中
- ☒ 利用中



スタヂ式 1：基本設計をつかむ

“子どもへ直接”より、“**親への伴走**”から動かす

ここでは
賛否ではなく、
まず構造を
理解する



① 支援の入口

親がオンラインで
相談・伴走を受ける



- 匿名OK・自宅から参加できる
- 親の悩みを否定しない対話
- 小さな一歩を一緒に見つける伴走

② 介入対象

家庭システム・親子関係・
生活リズム



- 家族のつながりやルールを整える
- 生活リズムと安心できる土台をつくる
- 親のメンタルも支える

③ ゴール

通常学級への再登校を
明確に置く



- 「戻る前提」で関わりを設計する
- 学校との連携を視野に入れる
- 短期再登校論に基づく戦略設計

④ 前提

本人の意思や努力不足ではなく、
環境のエラーとして捉える



- 「甘え」「わがまま」ではない
- 環境のズレを見つけて調整する
- 子どもを責めない視点が出発点

?

問い：この設計は、どんな困りごとに応えようとしているか？

?





スタチ式 2：公式実績と“再登校”の定義



≡ 数字を見る時は、定義も一緒に見る ≡

再登校人数
1,900人以上

再登校率
88%

1週間～2ヶ月以内
90%



※スタチ公式サイト掲載情報。定義・対象期間・継続条件を確認して読む

再登校の定義：

朝から放課後までクラスへ **2日連続**で登校。

× 保健室 × 別室 × 午後登校 × フリースクール

通信制転校は **含めない**



?

チェックしてみよう

- ☒ この定義は、わが家の**ゴール**と一致するか？
- ☒ 再登校後の**継続**は誰が見るか？
- ☒ 別室や学校外の**学び**をどう評価するか？





どうして
学校に
行けないん
だろう…

スタチ式 3：介入仮説

“学校に戻れない”を家庭システムから見る

家のことから
見直すヒントが
見つかるかも!



生活リズム

睡眠・朝の動き・昼夜逆転



- ☑ 寝つき・起床時間の把握
- ☑ 朝のスタートを整える
- ☑ 体内時計リセットを意識

親子関係

声かけ・ルール・境界線



- ☑ 否定しない聴き方を意識する
- ☑ 見通しがあるルールをつくる
- ☑ 境界線をやさしく、明確に

家庭というシステム

家族みんながつながり、
影響しあっている



- ☑ 状況は「誰かのせい」ではなく、「しくみ」として考える
- ☑ 小さな変化が、全体に影響する

ゲーム・スマホ

依存的使用と避難場所の見極め



- ☑ 使用時間・内容の見える化
- ☑ 避難になっていないか確認
- ☑ ルールは「守るため」ではなく「安心のため」

学校連携

戻る場所・戻る手順・先生との接続



- ☑ 学校と目標・手順を共有する
- ☑ 「戻る場所」と「段階」を決める
- ☑ 信頼できる先生とのつながりをつくる

注意：

いじめ・強い不安・
精神疾患・発達特性
の評価を飛ばさない

- ☑ 危険サインの見落としに注意
- ☑ 必要に応じて医療・専門機関につなぐ
- ☑ 早めの支援が回復の近道に



問い：家庭で変えられることと、外部につなぐことを分けられているか？



スタヂ式 4: 出口設計をどう見るか

“再登校”をゴールに置くと、判断軸が明確になる



出口の強み



短期目標が明確

ゴールが見えるから、
今やることが決めやすい。



親が動きやすい

時間・役割・段取りが
具体化しやすい。



学校との段取りを 作りやすい

手順が明確だと、連携・調整が
スムーズになる。



ゴールを決めることで、
“今”の選択がぶれにくくなる!



出口の問い



再登校後の過剰適応は?

無理をしてがんばりすぎていないか、
見逃していないか。



別室・ICT・学校外の学びは どう扱う?

すべてを“教室に戻ることに”
寄せていないか。



失敗した時に戻れる道は?

やめる／戻ることができる設計に
なっているか。



小ワーク



この出口は“本人の今”にとってストレッチか、パニックか?



ストレッチ: 少しがんばれば届く目標・挑戦



パニック: 不安が強く、心がフリーズしてしまう状態

考えてみよう:

- どのステップがストレッチ?
- どのステップがパニック?
- どんな調整があればストレッチになる?





心のエネルギー回復系1: 基本設計



≡ “休ませる”ではなく、回復と再接続の順番を設計する ≡

1 休養

心身の消耗を下げる



- 休む・眠る
- 何もしない時間
- 刺激を減らす
- 生活リズムを整える

まずは、エネルギーの土台をつくる

2 安心基地

家・第三者・居場所の安全感

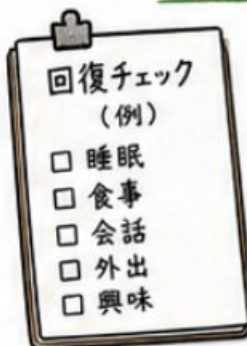


- 受け止められる場
- 否定されない関係
- 話さなくてもよい
- 自分で選べる自由

安心できる場所と人を確保する

3 回復サイン

睡眠・食事・会話・外出・興味



- 睡眠が整う
- 食事がとれる
- 会話が増える
- 外に出られる
- 好きなことができる

小さな回復サインを丁寧に観察する

4 再接続

人・学び・学校外の場合へ少しずつ

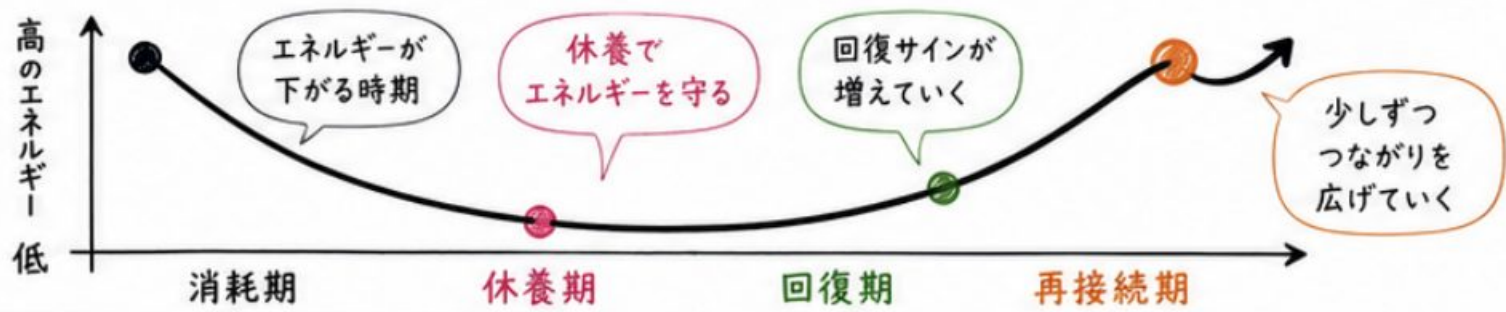


- 信頼できる人と関わる
- 学びにふれる
- 学校外の場合を体験
- 学校と段階的につながる

無理なく、少しずつ橋をかけていく

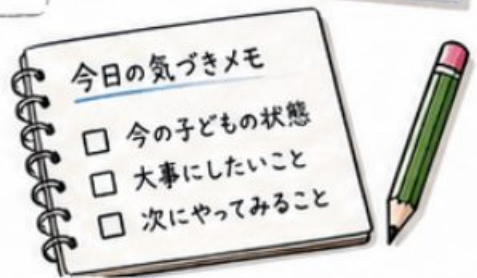
大事なのは
“戻すこと”より
“戻れる力を
育てること”

フォルダ内資料では、
心のエネルギーを
“下がってから戻る曲線”
として整理



比べるのは
“他の子”ではなく
“昨日のわが子”

≡ 問い：今は休養期か、回復期か、再接続期か？ ≡





心のエネルギー回復系2:4つのフェーズで見る



≡ “戻るか休むか”の前に、今どの段階かを見立てる ≡

① サイン期



- 朝の不調
- 腹痛頭痛
- 行きしぶり
- 会話減少

「いつもと違うかも…」と気づく段階

② 休養期



- 刺激を減らす
- 睡眠食事を戻す
- 安全感を作る

まずはエネルギーを回復させる段階

③ 回復期



- 表情・会話・趣味
- 外出・家族との接点に戻る

心と体のエネルギーが戻ってくる段階

④ 再接続期

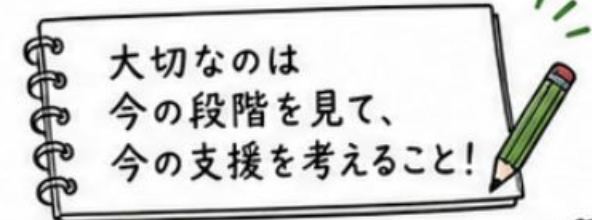


- 別室・ICT・支援センター
- 学校外の学び
- 段階登校

学びや人とのつながりを再び広げていく段階



フェーズは直線ではなく、行きつ戻りつする



?

問い：いま必要なのは“刺激”か“休養”か“接続”か？

?



心のエネルギー回復系3:てんびん理論



学校に行かない理由を一つに決めず、重さのバランスで見る



学校

学校側の重さ

- 人間関係
- 授業・評価
- 先生との関係
- 教室の刺激
- いじめ・SNS

学校への
負担やストレスが
大きいと、重くなる!



家・本人側の重さ

- 安心感
- 睡眠・食事
- 親子関係
- ゲーム・スマホ
- 好きなこと・得意



家

登校を動かす
には、重い要素を
減らし、支える要素を
増やす

てんびんは日々ゆれる!

安心できる要素が
多いほど、軽くなる!
支えになる!



?

問い: この子のてんびんで、今いちばん**重いもの**は何か?

見えること
聞いたこと
行動の変化





心のエネルギー回復系 4：出口設計



出口は“教室復帰”だけでなく、**学び**と**人**への**再接続**

1 Open Door

信頼関係をつくる



- 話を聴いてもらえる
- わかってもらえた
- ここなら話せると思える

2 Safe Place

安心できる
関係・場所



- 安心して過ごせる場所
- 否定されない人がある
- 気持ちを休められる

3 Discover

興味・学びたい
ことを見つける



- 「やってみたい」が出てくる
- 得意や好きに気づく
- 小さなワクワクを探す

4 Action

体験・学習で
小さく動く



- 小さく始めてみる
- 体験から学びがにつながる
- 成功体験を重ねる

5 Ownership

自分で学びを
回し始める



- 自分で選び、調べ、進める
- 人とつながりながら学ぶ
- 自信と自己効力感が育つ

出口の候補



別室



教育支援センター



ICT



フリースクール



学びの多様化学校



通信制

※どれも、学びと人への
再接続を支える入口です。



?

問い：学校に戻る以外の“**学びの出口**”は見えているか？



いま見えている出口は？
知らない選択肢は？
わが子の“今”に合うのは？





心のエネルギー回復系 5: 回復と放置を分ける

休むことは
悪くないよ!
大事なのは
その質だよ!

“**休む**”だけではなく、**観察**と**小さな接続**を残す

今の休み方は
回復につながって
いるかな?



回復につながる休み

✓ 睡眠・食事が戻る



✓ 会話や表情が少し増える



✓ 趣味・興味が戻る



✓ 安心できる人と会える



✓ 小さな学びに触れる



よく観察して
小さくつなぐ
ことが回復の
カギだよ!



孤立が深まる休み

✗ 昼夜逆転が固定化



✗ 家族との会話が消える



✗ 不安や自責が強まる



✗ 学び・人との接点がゼロ



✗ 危険サインを見落とす



気づかいうちに
孤立が深まる
ことも...



様子を見ていたら、
手遅れになることも
あるよ...



?

問い：休んでいる間に、何が**回復**し、何が**失われている**か？





どっちが正解かな？

比較 1：比べ方のルール

≧ どちらが 正しい かではなく、どの状態に 合う かを見る



わが子の“今”に合うかが大事！



A 短期再登校論

時間・生活・学校復帰を重視

 ゴール	学校の通常学級への再登校を明確に設定
 介入対象	家庭システム・親子関係・生活リズム・本人
 時間軸	短期（数週間～数ヶ月）で変化を狙う
 安全網	学校・医療・支援機関との連携で確保
 出口設計	登校の手順と継続の仕組みを事前に設計

B 回復・多様な学び論

安全・回復・再接続を重視

 ゴール	心のエネルギー回復と、社会的自立・学びへの再接続を目指す
 介入対象	本人の心身状態・特性・環境・関係性
 時間軸	中長期（数ヶ月～数年）で整える
 安全網	安心できる居場所・信頼関係・選択肢の確保を優先
 出口設計	本人のタイミングで、段階的につなぎ直す選択肢を複数用意

C 今日の比較軸

この5つで、どちらが合うかを考える

 ゴール	今、何を最優先で実現したいか？
 介入対象	今、変えるべきは誰・何か？
 時間軸	どのくらいの時間を見込めるか？
 安全網	安心できるセーフティは整っているか？
 出口設計	どのように次のステップへつなぐか？

比べる時のルール



1 価値観を押し付けない



2 一般論を家庭に直輸入しない



3 子どもの状態とセットで見る

☹️ → 😐 → 😊

4 2週間単位で仮説を更新する

2週





地図を使って考えよう！





？ 問い：方法名ではなく、何を比較すればよいか？

わが子の“今”の状態に合うルートを、一緒に探すために。







うち合うゴールはどっちだろう?

比較2：ゴール設定

“成功”をどこに置くかで、選ぶ支援が変わる



子どもの“今”を大切にしたいよね。

短期再登校論のゴール

- ✓ 通常学級への再登校
- ✓ 朝から放課後まで過ごす
- ✓ 欠席の再発を減らす
- ✓ 学校生活のリズムを取り戻す



学校での安定した生活を取り戻すことがゴール



どちらも
“未来を諦める”
話ではない。

≡ 成功指標が違う。≡

回復・多様な学び論のゴール

- ✓ 安全と自己肯定感の回復
- ✓ 人とのつながり
- ✓ 学びへの再接続
- ✓ 教室以外の出口も含める



家庭・ICT フリースクール 居場所 学びの場 (多様な学校など) 教育支援センター

子どもの回復と、未来につながる学びがゴール

小ワーク



わが家が
今 ほしい成果は、

出席日数?



安心?



学び?



人との接点?



一番ほしいものを
1つ選んでみよう!



比較 3：介入対象

誰を、何を、どの順番で変えるのか



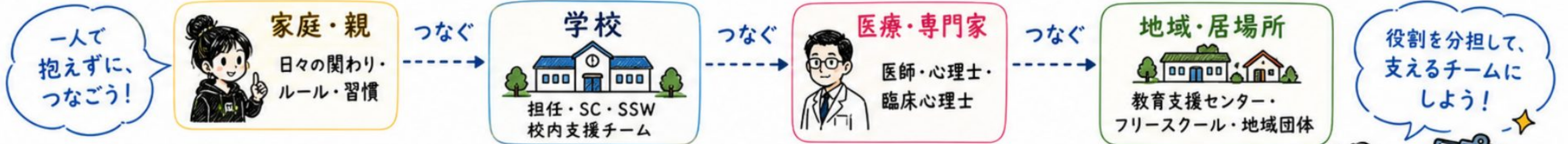
短期再登校論

- 1 親の動き方
- 2 家庭ルール
- 3 生活リズム
- 4 学校への戻り方
- 5 朝の実行手順

		短期再登校論	回復・多様な学び論
1	本人の声はどこで拾う？ 	○	◎
2	親だけで変えられる範囲は？ 	◎	△
3	学校・医療・地域に渡す範囲は？ 	△	◎

回復・多様な学び論

- 1 本人の心身状態
- 2 安心できる関係
- 3 学校環境の調整
- 4 第三者・居場所
- 5 興味から学びへ



★ どちらも “親が全部抱える” 設計にしないことが重要





比較 4 : 時間軸

短期で動く価値と、長期で待つ価値を分ける



短期再登校論

1週間～2ヶ月で
変化を狙う



回復・多様な学び論

数週間～数ヶ月で
状態を見る



⚠ **時間が短いほど、状態評価と安全確認が重要**



あせりのサインが出ていないか、途中で立ち止まろう!



急ぐことで
守れるものは?



急ぐことで
壊れるものは?



待つことで
回復するものは?



待つことで
失われるものは?





比較 5 : 失敗リスクと安全網

どの支援にも、合わない時のリスクがある



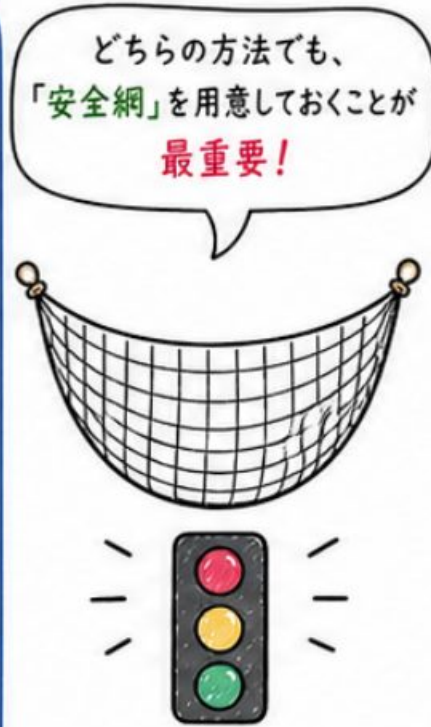
短期再登校論のリスク



- ⚠ 過剰適応 本当はしんどいのに、頑張りが続く
- ⚠ いじめ・不安の見落とし 背景要因を見逃したまま固定化
- ⚠ 親子関係の緊張 焦りや対立が強まりやすい
- ⚠ 再登校後の再燃 一時的に戻れても、再び崩れることがある
- ⚠ 学校以外の出口が見えにくい 選択肢が狭まりやすい



安全網：本人の声 / 医療・SC / 学校の観察 / 戻れる道



どちらの方法でも、「安全網」を用意しておくことが最重要!

違和感を感じたら
立ち止まる!

回復・多様な学び論のリスク

- ⚠ 長期化 回復が進んでも、次の一步が遅れる
- ⚠ 学習不安 学力・進路への不安が増大することがある
- ⚠ 昼夜逆転の固定化 生活リズムが崩れたまま長期化するリスク
- ⚠ 孤立 人や社会との接点が減ってしまう
- ⚠ 出口が曖昧になる 次のステップが不透明になることがある



安全網：観察指標 / 学びの接点 / 第三者 / 2週間の仮説



? 問い：この方法が合わなかった時、誰が何を見て止めるか?





比較 6 : ケースで見る適合

≡ 理論ではなく、**状態**に合わせて**使い分ける** ≡



A 休み始め2週間
戻りたいが朝だけ腹痛



適合の目安 ☒ ☐ ☐

短期の段取り + 安全確認
(生活リズム調整・不安の把握・段階登校)

B 強い不安
眠れない・消えたい発言



適合の目安 ☒ ☐ ☐

医療・SC・安全が先
(危険サイン見落としゼロを最優先)

C SNSいじめ疑い
通知音に反応



適合の目安 ☒ ☐ ☐

調査・証拠保存・学校連携
(事実確認と安全確保を同時に)

D 半年不登校
前の学校には戻りたくない



適合の目安 ☐ ☒ ☐

多様な学び・進路再設計
(本人の意思と強みを軸に)



同じ“不登校”でも、必要な支援は**違う**



- ☒ 選択は「今の状態」に合わせる
- ☒ 正解を急がない
- ☒ 定期的に見直す

ミニワーク



各ケースで、最初の48時間に確認することは？



安全でいられているか？



睡眠・食事はどうか？



つながれる人はいるか？



緊急時の連絡先は？



小さな確認が
命を守り、
回復の一步に
つながるよ!



栃木県

オンライン上で
学びや居場所を
つなぐ仕組みだよ！

地域情報：栃木県メタバース不登校支援

令和8年10月から提供予定の新しい選択肢



自宅からでも
つながれるのが
うれしいね！



1 事業主体



栃木県総合教育センター・
栃木県教育支援センター

2 契約候補者



TOPPAN株式会社

3 開始予定



令和8年10月から

4 契約期間



令和9年3月31日まで
予定

5 登録者数



100名程度



“主催 TOPPAN”ではなく、**栃木県事業の契約候補者**が**TOPPAN** ★

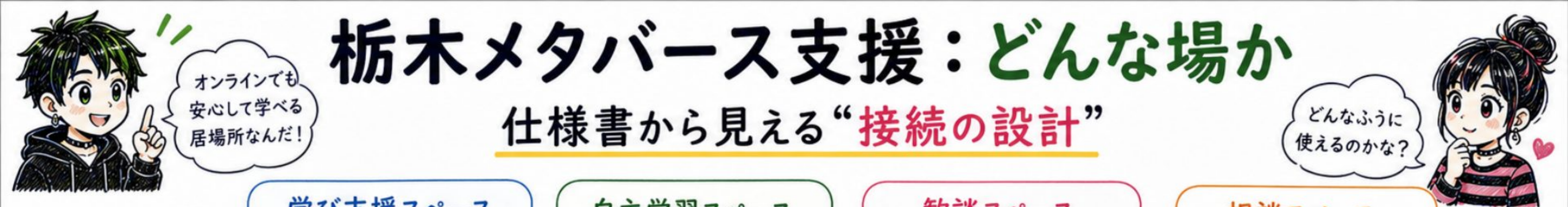


?

問い：これは **学校復帰の代替** か、**学びと人への接続** の一つか？

?





栃木メタバース支援：どんな場か

仕様書から見える“**接続の設計**”

オンラインでも
安心して学べる
居場所なんだ！

どんなふう
に使えるのかな？

4つのエリア

アバターで参加し、
気分や目的に
合わせて自由に
移動できるよ！



学び支援スペース

オンライン授業を行う場所



先生や支援員の説明を
聞きながら学習できる！

自主学习スペース

集中して学ぶ場所



静かな環境で、自分のペースで
学習に取り組める！

歓談スペース

休憩・会話・他者の存在を
感じる場所



雑談や相談ができて、
気持ちがほっとできる！

相談スペース

プライバシーを確保した
個別相談



支援員と1対1で話せる
安心の個室空間！

運用の概要



対象

県内在住・在学の
小中高・中等・義務教育・
特別支援学校



時間

長期休業を除く
火～金、
1日2時間予定



支援

オンライン支援員を
常時1名以上
配置



授業

1日1コマ45分目安、
教科学習に限らない
(探究・表現・個別支援など)

つながりを
切らずに、
学びと人と
ゆるやかにつなぐ！

?

問い：リアル登校の前に“**オンラインの居場所**”が役立つ子は誰か？

?





正しい情報も、
受け取り方次第
で変わる！

情報提供の受け取り方

メタバース支援も、**選択肢マップ**の一部として見る

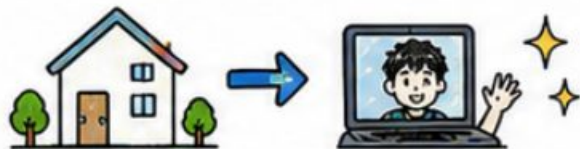
わが家に合う
選択肢を
見つけよう♪



選択肢マップ(例)

1 合いそうな子

外出や教室は**重い**が、
オンラインなら
人や学びに触れられる



- 人の目や刺激が強い場が苦手
- 移動や対面のハードルが高い
- 自分のペースで関わりたい
- 少しずつ関係を広げたい子に

2 確認したいこと



申込方法



対象



利用時間



相談の範囲



学校との連携

3 注意したいこと



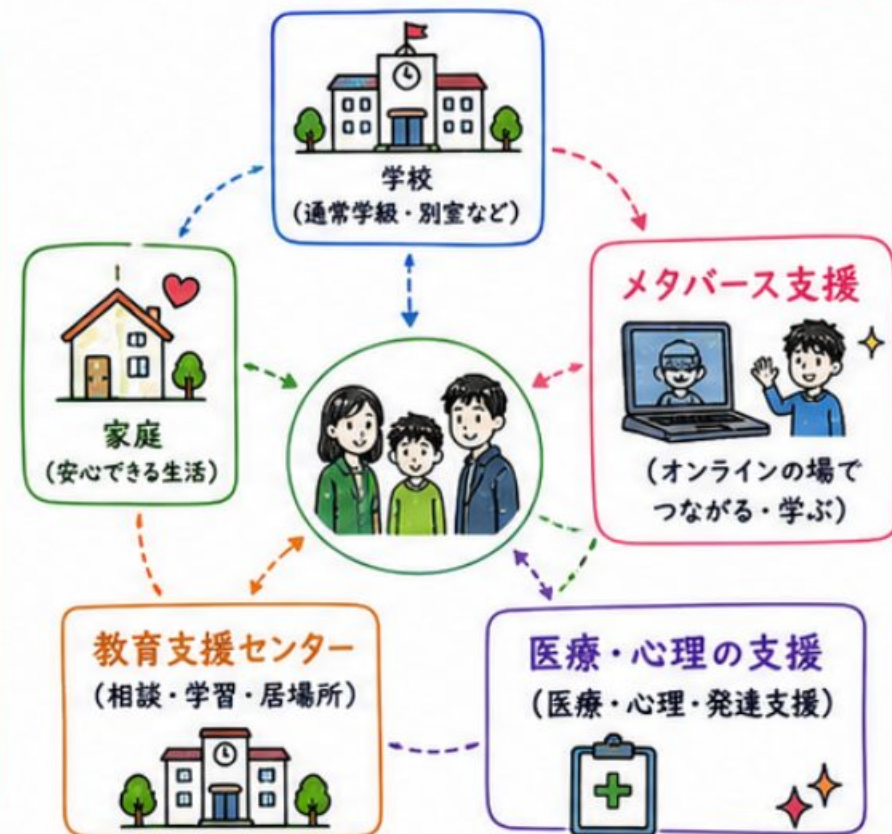
オンラインだけで
孤立を固定しない

オフラインとの接点も意識して
設計する。



安全サインを見落とさない

不調・不安・いじめ・睡眠などの
リスクは、必ずチェックする。



チェックしてみよう



学校復帰の
代替？



学びの入口？



居場所？



相談の足場？



わが家では
どの意味になるか

選択肢は多いほど、
“可能性”が広がる！
でも、見方を誤ると
迷って動けなくなる…

★ 今日の**締め**：選択肢が増えるほど、“**見立ての順番**”が大切になる

