我が子の長期欠席で進路に不安を感じた保護者の声

群馬県では、学校に行きにくさを感じる中・高生の支援に向けた「子ども・若者の自立支援ガイド」を作成するに当たり、自身の子どもが学校の長期欠席により不安を感じたことがある保護者の方を対象に、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。

本調査は、各種親の会・フリースクール・支援機関などを通じて協力を呼びかけ、主に中学校での「高校進学」、高校での「単位取得」や「進路変更」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】　子どもの不登校を経験された保護者の方々

【回 答 者】　９１名（母親８４名、父親４名、祖父母など３名）

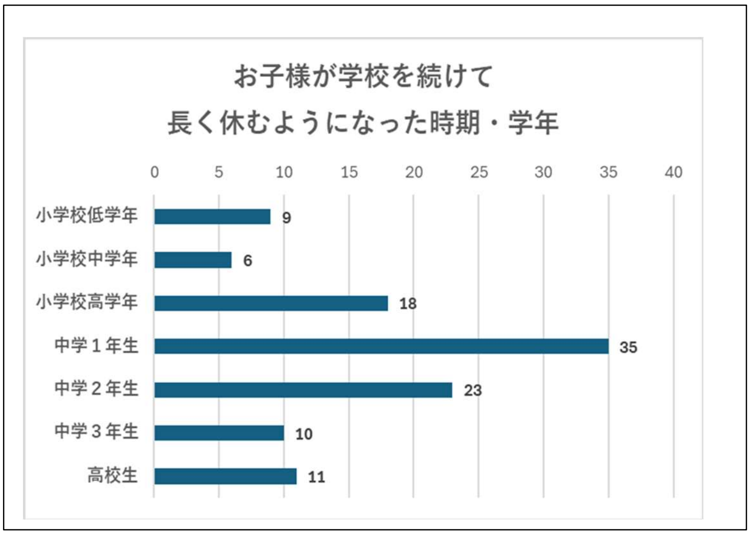
１　学校を続けて休むようになった頃のことを教えてください

（１） お子様が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.

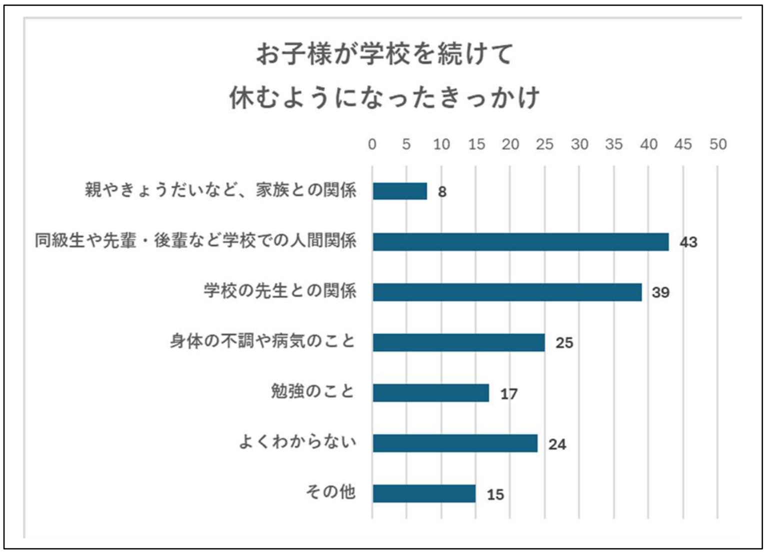
・中学１年生の不登校が最も多くなっていました。中学校に進学して学びの環境が大きく変化したことで休む子どもが多くなっているようです。

・小学校に入学した低学年から休む子どももいました。

・高校生になった我が子の不登校で悩んでいる方もいました。



（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）



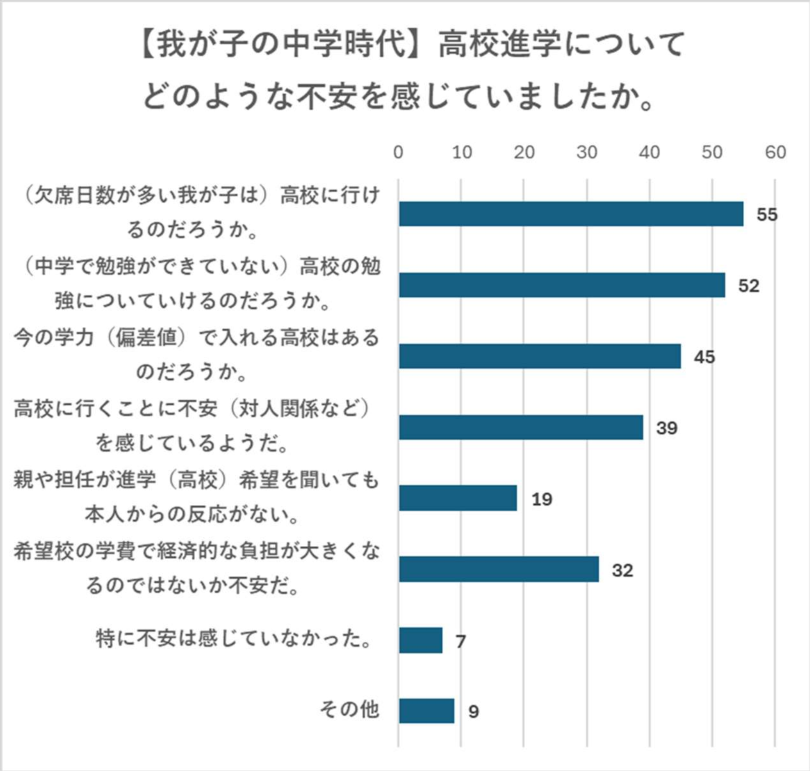
・不登校の要因として友人や先輩・後輩、先生など学校での人間関係をあげている方が多くいました。

・身体の不調や病気を要因にあげる方もいました。

・理由がよくわからないとする方も多くいました。高校生たちの回答でも上位を占めていました。

２　あなたの心の状態についてお聞きします

（１）【我が子の中学時代】高校進学についてどのような不安を感じていましたか。



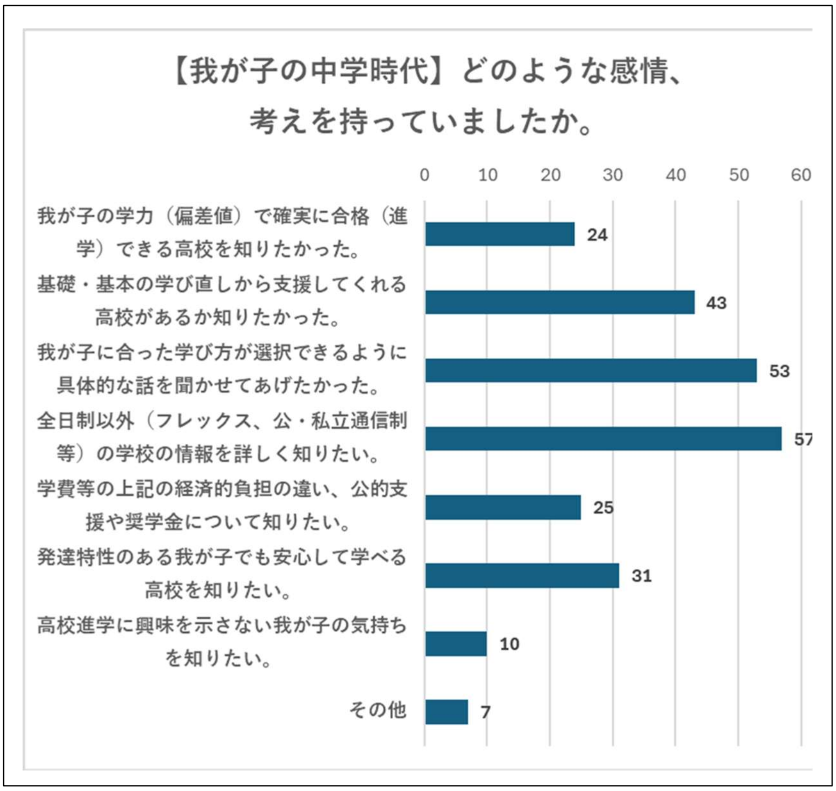
- 半数以上の親御さんが欠席日数の多さや学力不足で高校入試や入学後への影響を心配していました。
- 高校進学後の人間関係に不安を感じている方が多くいました。高校生たちも不登校の要因の一番に学校での人間関係をあげていました。親御さんたちの不安要因にもなっているようです。
- 希望校の学費の高さと家計への負担の大きさを心配している方も多くいました。

＜その他の不安＞

- 生活リズムが整うのだろうかという不安。
- このまま引きこもりの大人になってしまうのでは、と不安でした。
- 不登校でも入れる全日制高校があることは知っていましたし、定時制や通信制の選択肢があることも知っていました。
- 全日制の学校に行きたかったが、学習障害があるので、学習環境の配慮を希望したが、現在の教育制度には、中学校だけでなく、全日制高校も、障害に対応した環境は、どこも用意できないと言われ、進学は諦めていた。
- 社会に受け入れてもらえない。
  本人は苦しさを誰にも言えない。親もわかってあげられなくて、苦しくて、本当に辛い。
- 社会性を学ぶ機会がないと感じたため、将来、社会に出ることが出来るのか不安だった。
- 中３の時は別のスクールに週２で通っており、だいぶメンタルが回復しており自分で進路を見つけてきた。

（２）【我が子の中学時代】どのような感情、考えを持っていましたか。

・高校の多様な学び方に関する情報を希望する方が半数以上いました。本人に合った学び方を選択するための具体的な情報提供が必要と言えます。
・不登校による学力不足を心配して基礎・基本の学習支援を希望する方がいました。また、合格可能な高校に関する情報を求める声がありました。
・発達特性のある子どもへの学習支援の希望する方もいました。
・家計への経済的負担から学費等の情報提供を求める方も多くいました。

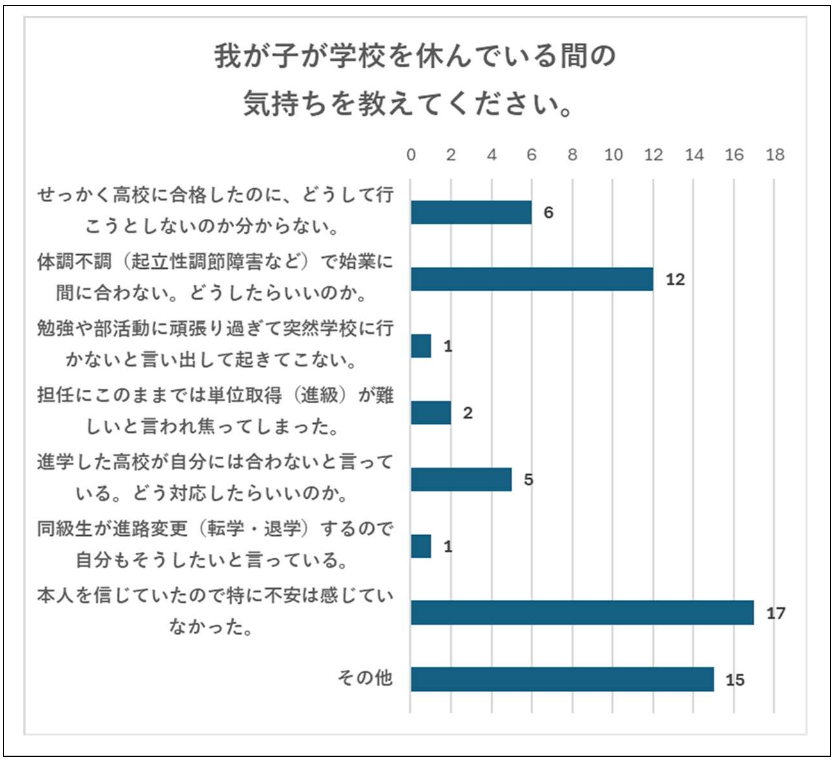


＜その他の意見＞
・教室には入れないが、別室登校ができているのに同じ教育を受けられないことへの憤りはありました。それで高校の選択肢が減って行くことへの不安。中学校側からの積極的な提案もなく、ただただ「教員が足りない」「リモートでは定点カメラから見てもらいたいところが十分映せない」など、消極的なことしか言われないのでどんどん学校側への期待もなくなり、疲弊していったことは覚えています。
・こどもに対して何ができるのか、何して欲しいのかわからなかった。
・障害があっても全日制に通える環境が欲しい。
・中学で先生を含めて対人関係に自信をなくした子供が、安心して通える学校があるだろうか？配慮してくれる学校をどうやって探せばいいのか知りたかった。
・我が子に合った高校を紹介してもらったり合格できる、できないをはっきりと教えてもらいたかった。
・本人が楽しく学校生活を送れる事を１番に考えた。

（３）【我が子の高校時代】学校を休んでいる間の気持ちを教えてください。

・中学時代と異なり不登校を心配する声が減っている様子がわかります。「本人を信じているので特に不安を感じていなっかた」と回答した方が多くいました。

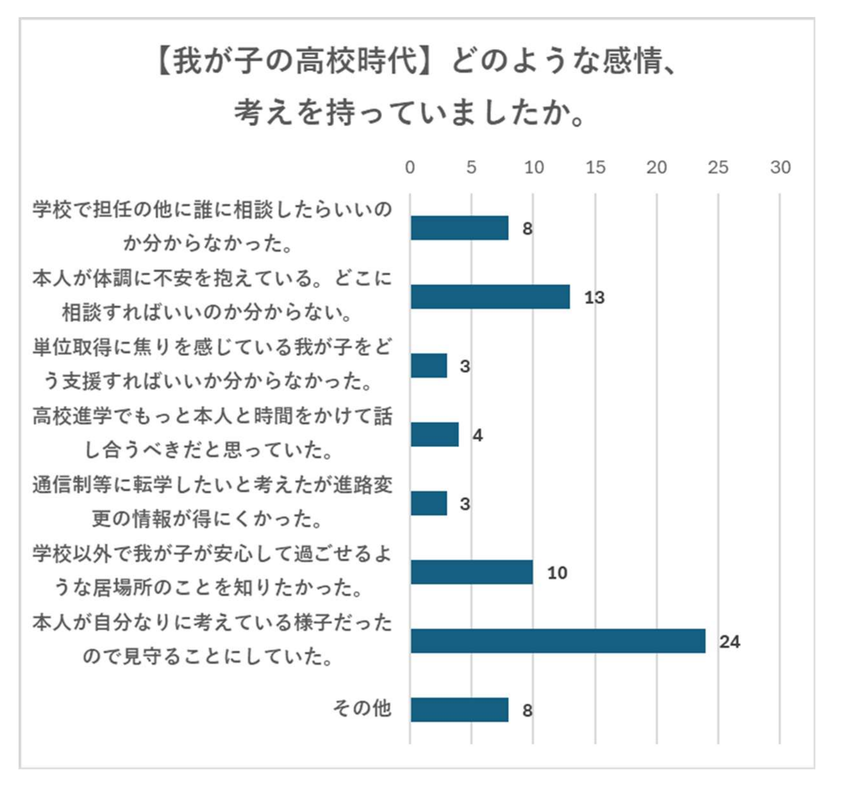
・起立性調節障害など体調を心配する親御さんもいました。始業時刻に遅れてしまうことを心配していました。



＜その他の意見＞
- ２年目で疲れたと言い出しているが、どうすれば高校に気持ちが向くのかわからなくて困っている。
- 今現在高校１年生。通信課程ながら全日制で毎日登校がある高校です。自分のペースで登校していて、本人に合っていてよかったと思います。
- 高校で事件を起こしてしまい転校になったが、転校先にはすぐには行けなかったため自宅で過ごした時は早く転校先の学校に通わせたくてしょうがなかった。
- 今現在、お休みをしないで登校できている。
- 通信制高校で学習している。
- 通信のフレックスコースにしたが、なかなか登校しなくて不安だった。勉強は、ほとんどしていなかったので、進級できるかも不安だった。
- クラスの生徒や学校(担任)で色々あり、体調を崩し精神的不調にもなり、学校に行かせられないような状態になりました。
  勉強の遅れや単位の不足についても心配はありましたが、それよりも体の不調や精神的な不調の方が心配や不安がありました。
- 本人が行きたいところを決めたのもあって頑張れていた姿があったので安心した。
- 登校はできていたが、またいつ不登校の頃のように戻ってしまうか心配だった。
- 大丈夫だろうと思いつつも、高校を辞めてしまうのではという不安はありました。

（４）【我が子の高校時代】どのような感情、考えを持っていましたか。

・本人が自分なりに頑張っている様子を見守ると考えている方が多くいしました。
・我が子のことで相談先を探し求める親御さんも多くいました。
・安心して過ごせる居場所を求める声もありました。



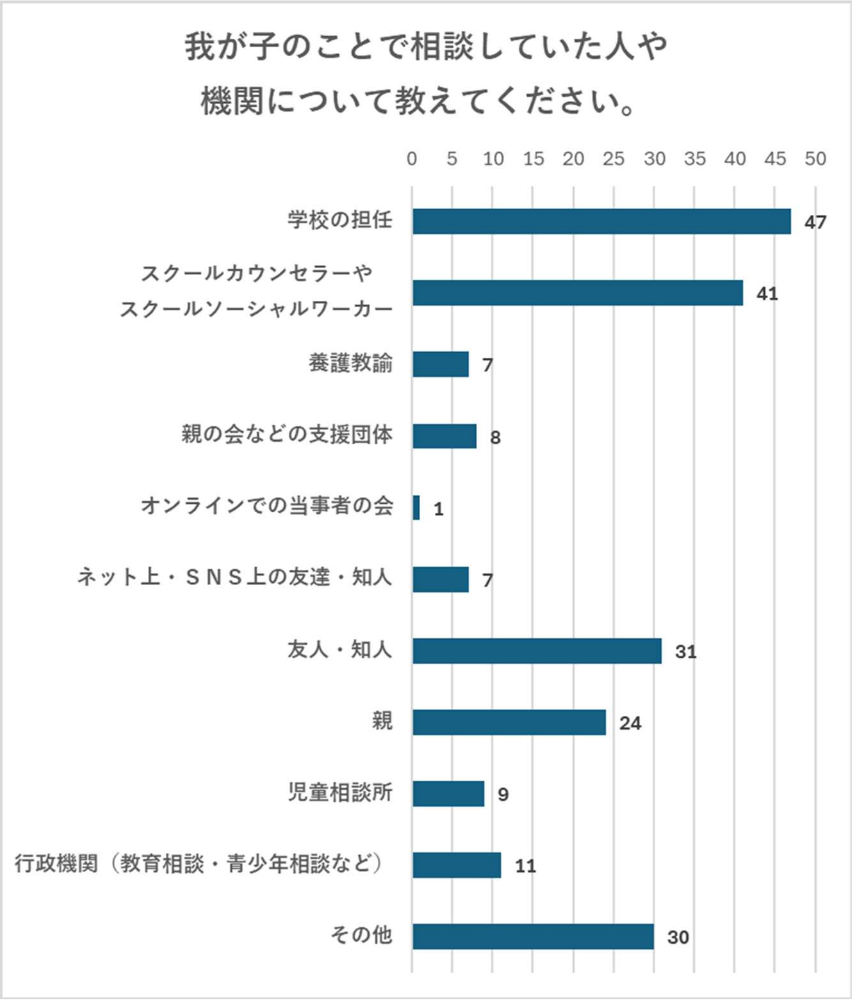
＜その他＞
・全日制の高校でも障害に対応した環境があれば、自宅近くの学校に自力で通えた。現在、通信制高校なので、月に一度、朝５時に起きて、車、新幹線を使い登校している。
・通信サポート高なのに、２年目になったら全然サポートしてくれない。
・楽しそうでなにより。
・普通に高校に通い、部活動や友人関係を楽しんで欲しい。
・通学型通信制だった。先生方がとても親切だった為、安心して通学させられた。
・体調がよくなるのかの不安。

３　あなたの相談先等についてお聞きします

（１）我が子のことで相談していた人や機関について教えてください。

・相談先では、学校の担任や SC・SSW が多くいました。

・友人や知人、自分の親に相談する方もいました。



＜その他＞

・通っている放課後デイサービスのスタッフ

・主に通級指導教室の先輩ママや先生方　・小学生時代にお世話になった養護教諭。

・病院の心理士さん・児童家庭ホーム希望館　・精神科医と心理士・発達外来の主治医

・中学の時の担任の先生　・塾の先生に話を聞いて頂きました。

・相談室の先生に色々お話を聞いて頂き「我が子は大丈夫だ」と思いました。

・NPO 法人の職員・児童思春期精神科　・親が、自力で探した。・フリースクール

・オンライン教材の担当者さんには色々な相談にのっていただけ、大変心強かった。

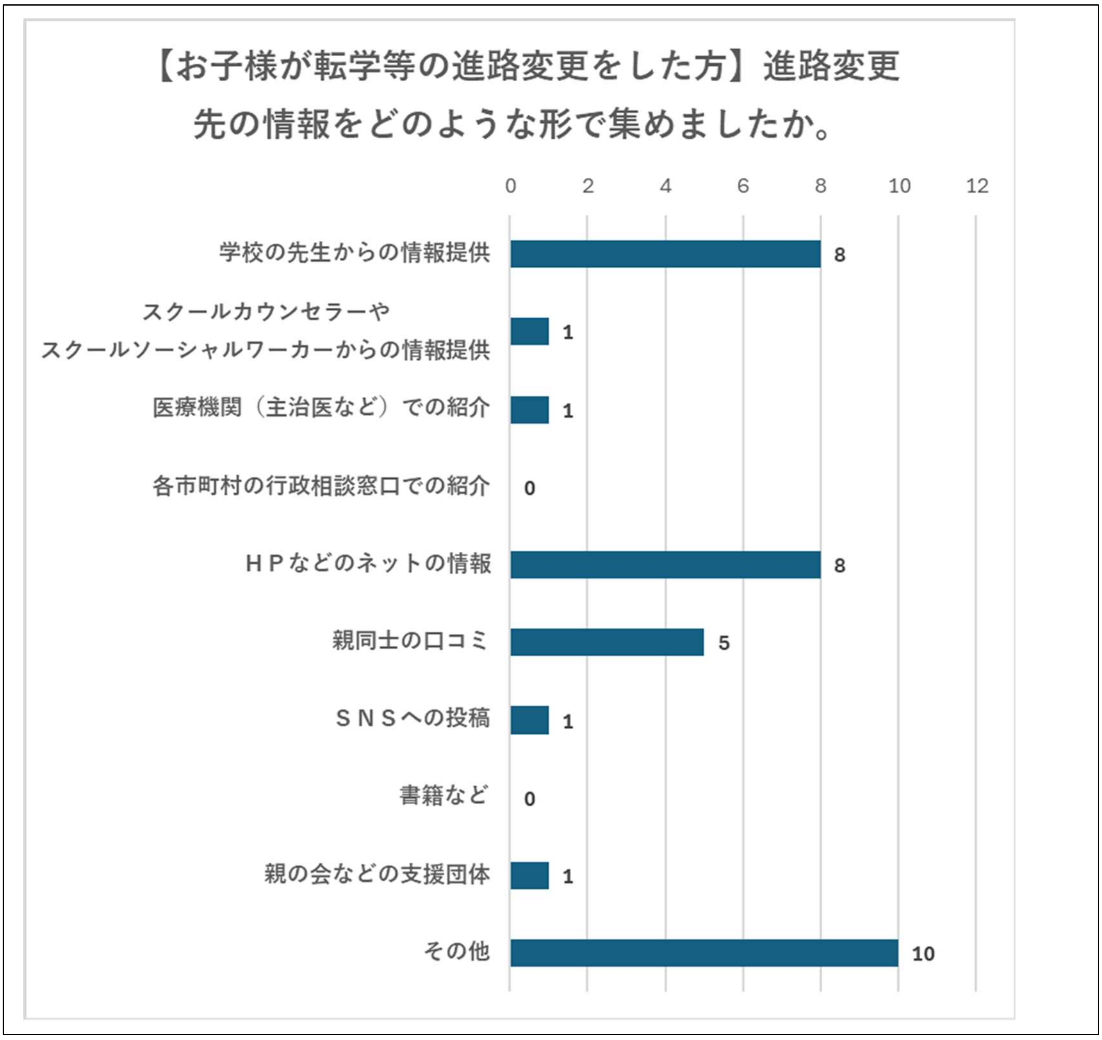
・不登校関係の SNS 動画など　・不登校経験の子を持つ同僚、不登校に理解のある知人

・NPO のカウンセリング　・自分がお世話になった大学の教授(心理学)

（２）【お子様が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。

・進路先の情報は、学校の先生、HP などのネット情報からの入手が多くいました。

・親同士の口コミの方もいました。



<その他>

・パンフレットの内容など一部都内のみ行っており、地方では行ってないなど、通わないと行けなかったり通信制は色々あるのでオープンキャンパスや、説明会などの参加、質問は必須だと感じました。

・我が子が自分で探してきたので、その学校のホームページで確認した。

・高校受験時に通信制も検討していた。

・中学の時の担任の先生。

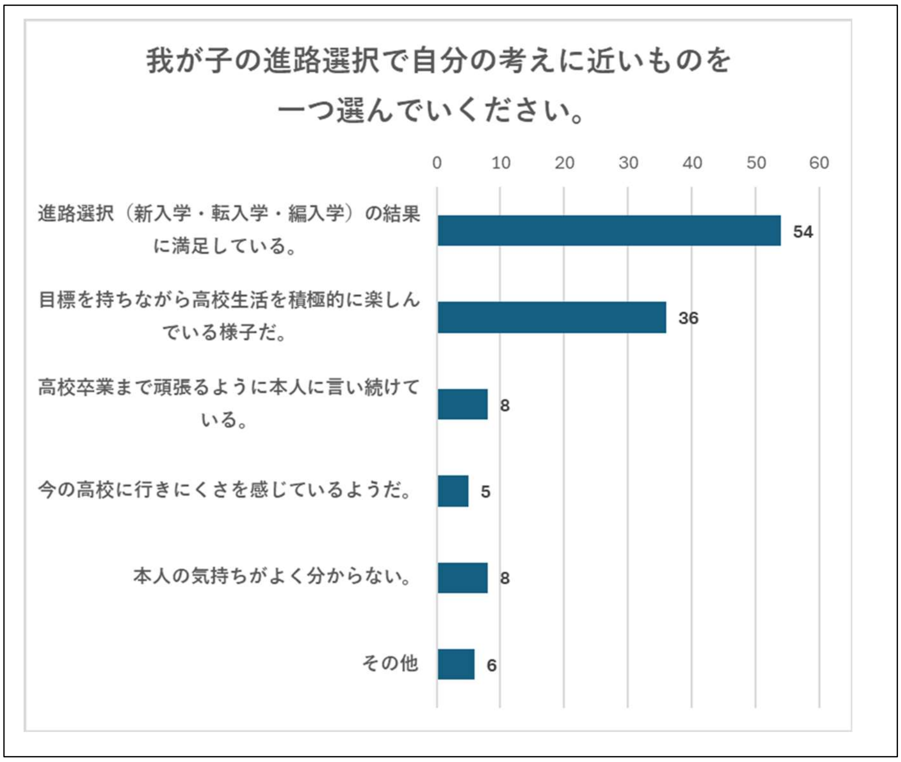
・子供の友達。

・子どもと一緒に調べて見学に行き、決めた。

４　お子様の現在の高校生活についてお聞きします。

（１）我が子の進路選択で自分の考えに近いものを一つ選んでいください。

- 進路選択の結果に満足している親御さんが半数以上いまいした。
- 我が子が目標を持ちながら高校生活を楽しんでいる様子に安心している様子が伺えます。



＜上記の回答を選択した理由＞

- 中学時代よりなんでも積極的に取り組めるようになったから。
- 全日を選んで現在 1 日も休まず、本人も嫌がらずに登校できています。もし学校に通えなくなっても、フレックスや通信に切り替える事も可能なので、気が楽になったのだと思います。
- 自分の目標や、今日の気分や体調を考えながら無理なく頑張っている。それでもやはり勉強は嫌い、と言っているが、なんとか折り合いをつけているように感じて、そう思えるようになったのは学校のタイプ（通信課程だが全日型）が合っていたからかなと思う。
- スクールカウンセラーと相談して本人が選んだ学校なので楽しく通えている。
- いい先生、いい仲間に恵まれて充実した日々を送る事が出来ています。
  不安だった学力面も、先生をはじめ本人も努力しているため、解消されつつあります。
  今の学校に感謝です。
- 一般的な高校生活とは言えないが、今の本人にとってベストな生活スタイルだと思っている。
- 毎日楽しいようで、休まず登校しているから。
- 通信制高校の合同説明会に親子で参加し、その中から 3 校ほどに絞って学校見学に行きました。実際に先生方のお話しや学校の雰囲気、在校生の様子など見た中で、親子で話し合って子供に合った学校を選ぶ事ができたと思います。

・第二候補で中学校時代の生徒も多く、先生の感じ対応も良く、一緒に先生も活動してイベント参加などアクティブな先生が多い学校です。
入学前から印象が良いと噂話を聞いていた為どんな学校か気になっていましたが、当時の本人のやりたい事がある授業内容ではない必須教科のみだった為少し物足りなく感じてしまうのではないか？と通わなくなってしまうのではないか？と心配でした。
でも本人の目標は資格取る以前に、高校卒業する事。
資格取るのは損はないけれど無理して自分の興味ない事の資格を無理して時間を費やして資格取るのは？どうなのか？体調崩しさないか？　そこが引っかかると疑問に感じてました。
それでも入学式してから積極的に自分から興味なかった資格にも授業内容で勉強する時間、自習時間などで行う事も出来る事から本人は進んで学校へ行き、ほぼ毎月資格を取る為勉強に励み頑張っています。
先生も感じが良く、対応も良く、友達とも人数少ないけれど 1 番は本人が学校に通うのを笑顔で毎日楽しみにしているのが母親として 1 番嬉しいです
・病気の治療でしばらく休んだが、また少しずつ登校している。資格や検定にもほんの少しだが興味を持ち始めた。毎日行かなくても単位が取れる事や実際にリアルな授業にも参加できる事が本人の価値観に合っている様です。
苦手だと感じていた英語も積極的に自主勉強をしています、担任の先生や教科の先生方が暖かく支援してくださるから学ぶことが出来るようになったのだと思います。まだ先の事は分かりませんが、良い学校に出会えて良かったです。
・自身で選択した全日制の高校だが、現在も不登校が続いており本人は卒業できるか、その後社会に適応できるか心配している。本人のペースでせめて高校卒業を目標にしようと話し合いをしました。登校は行かせる事はせずあくまで本人の意思を尊重。
・相変わらず自分の気持ちは伝えないけれど興味のある授業のことは時々だけど話してくれるようになった。
・学校説明会に何回か足を運び、個別で相談をしたり、不安をなるべく減らせた。そのおかげもあり、学校に行きたくないと言いつつも欠席はしていない。本人がこの学校が合っていると言っている。この高校を選んで良かったと思う。
・高校進学にあたり、幾つかの学校へ見学に行き、当人が行きたいと希望した高校へ進学した。
・中学時代の授業のレベルや速度についていけなかったが、今は同じ境遇の子達ばかりなので、安心して通学できている。その中で、自分の好きな事に一所懸命取り組めている。
・学校に行っても誰もいないと言って少しつまらなそう。
・全日制高校から通信高校に決めたのも本人で、オンラインの学習も積極的に行なっているし、スクーリングも楽しめているようです。
・楽しんでいるかは親には見せませんが、目標を持って学校生活を送っていると感じたからです。我が家は 2 人不登校でしたので回答に困りました。それぞれ違いますので。
・いくつも見学して、本人の納得した通信に最初から入学して正解だった。

・学習環境に満足していますが、通信制高校なので登校日でも他の生徒さんが、少なく、それぞれ、事情もあるため、会話もなく、友達ができないのが寂しそうです。
・通信制高校のフレックス制のコースへ進んだ子供本人としては、ヤル気を持って登校しているものの・・・。週に一回の登校でも卒業できるコースだから？　バイトなど個人的な事情があるから？なのか、登校してくるクラスメートが極端に少なく、同性の子に会える機会がほとんどないこと。また、・授業はあるものの自学自習がメインで、特に一部の教科は自学自習が困難なことなどが心の負担になっています。そのため、親としては学校選びに失敗してしまったかもとモヤモヤしていますが、そんな状況でも子供本人としては今のところ問題ないようです。ただ、学習面では親のサポートが欠かせないので、多額の資金を学習塾にかけられない我が家の場合は、親の負担が大きくなっています。
・もっと授業を受けて成績を上げてから受験をしたかったという思いを時々口にします。結果的にやりたい事ができる学校を選んだこと、また指定校推薦の話をして励ましています。
・最低限の登校と、決められた課題だけはこなしていた。ゆっくり時間をかけて見守ることで、子供が自分なりに考えるようになってきたと思う。親の不安を余計なアドバイスなしに、ただ受け止めてくれる場所が必要だと感じている。
・安心できる空間がない。
・自分で計画立てて、レポートに取り組めている。　高校卒業後の進路を自分で見つけ、オープンキャンパスにも積極的に参加している。スクーリングでは、友達との関係に悩むこともある様子だが、休まずに登校できている。とにかく表情が明るくなった。
・当時の子供の状況（体調面等）から親が提案した進路へ進むしかなかったから。
・今の高校生活は体調や精神的にも以前に比べたら落ち着いてきて検定など頑張っている様に思います。目標を持って頑張っていた部活動が出来なくなってしまったのは残念みたいです。
・友達ができない、何を言っているのかわからず自分からも話しかけられず孤立している。授業についても、ただ教えてやるからついてきなさい的な教え方ではわからないままで、学ぶ意欲や気持ちが湧いてこない学校に行ってもつまらない。学校に行きたくなくなる。
・専門学校と通信で頑張っている。いけない日もありつつも友だちもバイトもしたりして自分の人生を生きている様子だから。
・色々な資格が取得出来る高校を選んだので、やりがいがあって、楽しく学べているようです。中学校では、入学してから高校受験は始まっていますという先生の姿勢が、逆に何も相談出来ない、弱みを見せられないというプレッシャーで苦しくなってしまい不登校になりましたが、今通っている通信制高校は、先生と生徒の距離が近く、相談しやすい環境なので、失敗を恐れず挑戦することが出来て、とても前向きに頑張っています。
・仲の良い友達が出来て学校での様子を楽しく話してくれる。
また、検定取得に向けて頑張っている様子が見える。
・本人の意思で進学先を決めた。進学先を選ぶにあたり、情報収集を行い、体験にも複数回参加した。子供とコミュニケーションを頻繁にとり相談して決めた。
・自分で登校する意思で学校行く。マイペースで。通学、バス電車乗って通える。

・現在の高校に入学してからは、毎日登校できており、高校生らしい生活を送っているため。
・現在 23 歳。正規職員ではないが、就労はしている。
高校生活は充実していた。様々な高校を見学し本人が納得した所を選択したからだと思う。中学時代に経験できなかった事も出来、親友も出来た。ただ 2 年生の時、コロナが流行したので文化祭、修学旅行が中止になってしまったのは残念だった。
高校卒業後、専門学校に進学した。本人が選択したが、続かなかった。原因は複数あったが高校選択時のように、しっかり話し合いをすれば良かったと思う。
・全日制の通信制高校に通っていますが、先生方が子ども達のことを本当によく見てサポートして下さっています。3 年生の現在では毎日通えるようになり、進学先に感謝しかないです。

5　不安を感じている親御さんに向けてメッセージを書いてください。（自由記述）

・高校進学が進路選択のすべてではないですし、人生のいつからでも学び直しはできます。
15 歳で高校生にならなくても、18 歳で高校卒業しなくても、高卒がなくても、本人がそれで良ければ大丈夫なものです。親の願望を押し付け過ぎずに、学びたい時に学びたいことを学べばいいのだと、子どもたちが 20 代中盤になった今、そのように思っています。
二人とも義務教育ではかなり窮屈で、結果的に不登校状態に追い込まれるなど親子共々辛い思いもたくさんしましたが、子どもたちが自分のやりたいことを見つけて人生を切り拓く力を得ることができました。
誰よりも親御さんがお子さんの底力を信じて見守ってあげてくださいね。
・一番つらいのは本人だということをわかってあげて欲しいです。動き出した時に相談できる親子関係でいてください。
・不登校にさせないため、もしくは不登校から復学するには、親や先生が、子供の学校での困り感に気づいて、一つ一つ取り除くことが必須です。そのためには、子供をよく知る事や、発達特性があれば特性を学んで、その知識を使いこなす必要もあります。
ぜひ、子供に必要な配慮は迷わず学校に要請してください。(合理的配慮)
その上で、子供自身にも自分を知って、自分の思考を言語化するスキルを身につけさせたり、自分の未来のために自分で行動していくことを教えたりしていくことも、同時にしていくことが大切です。
不登校は難しくありません。学校に行くことを目的にするのではなく、子供に生きる力をつけることを目標に子育てしていけば、学校に行くことが最も簡単な道だと子供も気づいていくと思います。そして気づいた時に、適切なサポートができるように、子供の特性や、できること、苦手なこと、勘違いされやすい言動、限界間近のサイン、助けが必要な部分、などを知って、準備しておかれると、スムーズに進んでいけますよ^^
(我が家は、第一子の不登校からの復学、大学進学までの経験を活かした子育てで、登園渋りの酷かった第三子は不登校を経験せずに、今年、高校一年生になりました。)
・おそらく本人が１番不安を感じていると思います。進路は本人がどうしたいかを大切にし、親は焦らず一緒に考えていくスタイルでよいのではないでしょうか。
・相談できる場所、人探しを諦めないでください。学校の先生なのか、児童相談所なのか、市町村で子ども相談を受けている部署なのか、子どもの悩み事、保護者の困りごとに寄り添ってくれる場所（人）は必ず見つかると思います。
・先のことを考えると不安にしかならないけれど、とにかく今を積み重ねるしかなかったな、逆に今と向き合うことでしか先が生まれないんだな、と振り返って思います。
当事者（+保護者）の周りの方々にはそれをわかって欲しかったです。
・いつか動き出す時がくる、と周囲のひとにどんなに言われても、渦中にいるときはなかなかそう思えませんでした。周りの人を羨んだ時もありました。でも、じっくり待つことで、今元気を取り戻しつつある我が子を見ていると、あの時我慢してよかったと心から思います。

・1 人で抱え込まず、支援者、同士に話すことで心の整理や進み方がわかってきます。家の恥と思わず、話せる人を見つけてください。私は親の会に救われました。
・毎日学校に行って勉強して部活をやるのが正解で、不登校で相談室登校するのが間違いみたいな考え方でいたので子どもの負担になっていたと思う。子どものやりたいようにやらせるようになってから人と比べなくなったので親も子も前向きになれた。
今の時代は高校もいろんな選択肢があるのでその子にあった学校を選べばいいと思う。
・なかなか、学校へ登校する気持ちになれなくて、親としても悩むところです。
・お子さんが大切だからこそ、先の心配をしてしまうと思いますが、今はエネルギーを取り戻す期間と思って温かく見守ってあげてください。
子供は、私達親が思っているよりもパワフルで無限の可能性を秘めています。
今日も、生きてくれている。一緒に過ごせる事の幸せに目を向けて、お子さんがどんな状態だろうと受け入れてサポートする！
・不登校になったときには進学と授業についていけなくなるという不安はありましたが、焦っても余計行けなくなっていたように思います。子どもは週１のスクールカウンセラーの先生と話すために１時間だけ通ったりしました。それでも良いと思って生活リズムを崩さないように気を付けました。担任の先生とスクールカウンセラーの先生のおかげで高校進学も考えて決められました。不登校となると親の育て方のせいかと悩んだりしますが、心が繊細だから傷つきやすいから休息時間だと思うようにしました。自殺してしまってはいけないし、長い人生の３年なんて短いと思い気持ちを切り替えるようにしました。焦らずに過ごすのは難しいですが、生きていてくれるだけでいいんです。私の宝物だから味方でいてあげたいと思っています。
・我が子を信じて焦らずゆっくり見守りましょう。
・進路が決まるのか心配です。今の高校がとてもいい学校なので、卒業した後が、また崩れてしまわないかがとても心配でしかありません。
・親御さんは不安だと思います。私もすごくすごく葛藤しました。でもお子さんが一番辛いと思います。お子さんが一番不安だと思うので、まずはお子さんの気持ちに寄り添い、本当はどうして欲しかったのか、どうなりたかったのか、どんなネガティブな気持ちも認めてあげてほしいと思います。それだけでもお子さんは自分の気持ちを分かってくれたと楽になっていくと思います。私の娘が中学校へ行きたくないと話した時に真っ先に夫が「行きたくないなら行かなくていいよ」と言ってくれた事が一番の救いだったと娘は言います。そう言ってくれたから前に進んでみようとフリースクールへ通い出し、高校進学もしたいと思えるようになり、今は通信制高校へ毎日通学しています。今は毎日楽しい高校生活を送っています。夫が娘のことを「この子なら大丈夫！」と信頼していたからこそ、夫婦で支えていこう！と私も決めました。だからと言って何かした訳ではありませんが、一緒に何処か行ったり、会話したり何気ない毎日を娘に負目を感じさせる事のないように普通に過ごしてきました。きっとそんな日々の中で娘の中で安心が増えていき前向きに進学を考えられるようになったのだと思います。今を大切にお子さんとの貴重な時間を過ごして欲しいと思います。

・不登校を持つ親御さんへ

不登校になっているお母さん方共働きで仕事している方は日中は子供は誰に預けています？預けられている施設や支援などあったら教えてください。（在宅ワーク兼自営業の方以外です）外で仕事しているお母さん方は仕事場へ子供の事を話せば、必ず日中は子供誰が見ているんですか？夜は子供は誰が見ているんですか？とほぼ聞かれているんじゃないでしょうか？そんな中で仕事をしようにも出来る仕事は限られてくるのではないでしょうか？

私は仕事を辞めるまで子供が不登校なのを内緒にして自分の体調不良だと伝えてました。

転職活動中も子供が不登校なのを話せず、1 人子供を留守番されて働いていた時もありました。中学校生活はほぼイベント事に参加せずに、在宅でほぼ中学校生活を過ごす事が多かった 3 年間。たまには学校へ顔出しするもののクラスへの参加が難しく、先生方は色々対応してくださいましたが、中学校は学生生活の中で本人に取って 1 番厳しい、窮屈な生活だったのかもしれません。

でもそれは社会に出て集団生活でやっていく為、規律を乱さないなどルールが大事などこれから社会に出ていく為に大切な物です。その学生生活を過ごす事が出来なければ、社会不適合者みたいな扱いになるのでしょうか？　まだ子供達は学校生活だけの中にいるだけで、大人みたいな大きな失敗もなく、社会にも出てないのに。

クラスに入れなければ授業さえ受ける事が出来ません。コロナでオンライン授業があって出来たのだから、学校出てない子でもオンラインで授業が受けられないのか？と先生に伝えたこともありました。

私は子供が学校へ行けるサポートがもう少し手厚く出来れば、授業について行ける工夫がしてもらえれば、クラスへ行けたのかもしれないと少し後悔しています。子供の学生生活は短いです。もう少し柔軟な対応を願っています。

子供の学校生活を当たり前のように過ごせると思っていた日々は突然出来なくなった時の絶望感。子供の甘えを聞いている親が悪いと言われる SNS。そんなのばかり見て日々毎日一緒に家にて絶望する日々でした。頭が重い、思うように体が動いてくれない。愚痴ばかりこぼす子供に苛々して甘えているから学校行けないんだと、厳しくしなきゃと思い喧嘩し子供とも関係が以前より悪化したりした時もありました。

通勤中に学校へ通う他の子達、友達と一緒に部活動のウェアを来て話ながら学校へ行く子供達の姿を見るだけで涙が溢れてしまい、仕事中でも思い出して泣いてうずくまってしまい仕事も集中して行う事もままなりませんでした。同じ年頃の学校のお母さん達にも会話に入っていけず、励まして気遣ってくれている優しさもあり嬉しい気持ちもありましたが寂しさもありました。両親は子供が健康であればそれだけでいい。大きくなって時間が経てば解決するよ。と話していました。

その意味は大人になったら生きる為に働かなければならないから。

働く為に子供が勉強でまともに学校へ行っていないのに出来るわけがない。

と思うかもしれませんが、今 YouTube だったり、無料教材だったりで色々勉強する方法あるので勉強するだけなら家でも出来ます。

でも、友達と過ごす学校生活はやっぱり学校が１番かなって思っています。
嫌な思い出もありいい思い出もあるのが学校じゃないかなって。それ乗り越えてこれから先があるんじゃないかってそう思うように嫌な思い出もありいい思い出もあるのが学校じゃないかなって。それ乗り越えてこれから先があるんじゃないかってそう思うようになりました。
中学校生活何もしない３年間はもったいない。学校行かない間は何か出来る時はお手伝いしてもらおうと日常生活１人になっても出来る事を仕事を子供与えてお願いしました。
最初は出来なかったり、しなかったものの段々してくれるようになりました。
家から外に出たがらなかった子でも月１回くらいは外に出てみたくて外に出て一緒に買い物したり、おじいちゃん、おばあちゃん家に遊びに出たりは出来るように子供の気持ちが落ち着く様子が分かるんです。
今思えば少し笑い話になったくらい気持ちが楽になりました。それは子供が成長して少しずつでも学校へ楽しく通学している姿が見られているからです。
また行けなけなくなるかもしれない不安と戦いながら子供も頑張っているから自分も頑張ろうと思って日々今を過ごしています。
うちの学校の地域の直売所ではお子さんが送り迎えにきて欲しい時は仕事中でもいつでも送り迎えに出来るようにしているそうです。その間は他の従業員さんがカバーしているそうです。子育て中の親子さんを持つ人達は皆お互い様だからと言っていました。私はそんな企業が少しでも増えてくれたら良いなと感じています。

今を頑張っている子供達とお母さんへ
毎日つらくて、どうしたら良いか日々孤独とだと思っていませんか？
不登校の子がたくさんいるとニュースで言っても実際どれくらい身近に小、中学校不登校になっている子がいても学校の中で極わずかでした。
でも高校生活で不登校経験した子達がたくさんいる、親子さんも中学校では合わなかったけど高校から仲良くなったお母さんもいたり親子共にお友達も増えました。
だから大丈夫！心配しないで！
今泣いていても元気に笑って過ごせる日がくるから！

- 周りが何を言おうと、我が子を信じてください。そして、自分自身のことも信じてください。いつか、必ず先が見えてきます。
- 私は３人子供がいます。そのうちの２人が不登校になりました。きっかけ、理由はわからず、理解できずに知らない間に傷つけていました。ほおっておくことができずに無理やり学校に行かせようとしていました。私が学校に行かないということを受け入れられずにいたからだと思います。現実を少しずつ理解しようとすると、少しずつ受け入れるようになりました。そうすると、私の考え方、価値観が変わったと思います。そして、子供を見守ることが出きるようになりました。時間やお金はかかりましたが、今は私の考え方、価値観を押し付けず、本人らしく生活しています。こういう日が来るんだなと思いました。

・焦らなくても大丈夫で、色々な選択肢がある事、本人に合ったスタイルで学べる環境が見つかると良いと思います。人と比べたり、ネガティブな考えになってしまうときもあると思いますが、焦らず，まあいいや，これでよしと思える１日を重ねて行ったり、あまり先のこと考えすぎずに気にしすぎずにゆっくり歩むので大丈夫です！無理をしないのが一番！
・時間のかかる事なので、親も無理しすぎないようにして過ごす事が大変だと思います。保健所や病院、担任の先生など知識のある方に相談してみて抱え込まないようにして、子供の気持ちにも自分の気持ちにも寄り添っていけるようにしていって欲しいと思います。
・登校しなくなって無理やり行かせても駄目だったので、転入学も考えた方が良いと思います
・不安を感じているお母さん、お父さんは沢山いると思います。色々な形で学校に行けないお子さんがいる中で、絶対に諦めないでお子さんの思いを聞いてあげて下さい。ゆっくりゆっくり、その子のペースを見守りつつ、じっくりお話を聞いてあげて下さい。親が真剣にぶつかってその子の気持ちを聞いてあげれば、絶対、心を開いてくれると思います。時間は沢山かかりますが、子供だって馬鹿じゃない。ただ素直になれなかったりもがいたり大変な所は沢山あるかと思いますが子供が今、どんな不安があるか絶対に教えてくれる時期がくると思います。だから、家族でみんなで暖かく、見捨てないで支えて乗り切りましょう!
・お子さんが「学校へ行きたくない」と親に言う時は、子供なりに頑張って無理して限界となり、勇気をふりしぼって話してくれたのだということを忘れないでほしいです。いくらでも休んでいい、君のペースでいい。せっかく休んでいるなら一緒に過ごすことを楽しんでいい。子供はちゃんと将来のことを考えています。
・元気のない我が子の姿を見たり、時には暴言を吐かれたりすると、本当に苦しい気持ちになります。でも、どんな時でも、子供は親を頼って SOS を出してくれているのだと思います。子供が一番自分の事を責めて否定して、苦しい思いをしているのだと、私もやっと気付きました。「どんなあなたでも大好きだよ」「いてくれるだけで幸せだよ」と伝えてあげて欲しいです。
・子供達３人が不登校でした。本当に本当に本当に悩みました。親も子も悩んで悩んで、もうどん底でした。なんで行かないの？なんで起きないの？なんで普通のことができないの？理解できなくて、何度もぶつかりました。時には殴り合いになる事もありました。
ただ、きっかけ次第でガラリと変わることがあります。きっかけも様々で、先生だったり友達だったり高校進学だったり。うちの子供達はみんな高校に通っています。卒業して、進学した子もいます。子供達なりに覚悟を決める時があるみたいです。
外にも出るようになり、社会復帰しています。バイトをしたり、今年は子供たちだけでなんと旅行にも行きました。
理由は様々ですが、普通は難しいことです。学校に行けないことが、変な事でもないし、後ろめたいことでもない。この子達は個性豊かなんだって思えた時、気持ちが楽になりました。行けなくたっていい。方法はたくさんあります。個性豊かな子供達に合う方法が、今は選択できる時代なんだと思います。ママやパパが笑顔で、その時を支えながら待ちましょう
語彙力もなく、まとまらずにすいません

・現在も不登校があり私自身、不安を継続している状況です。これだけ多くの不登校数が増えたのであれば将来的な社会的支援、就職先の取り組みを行政にも頑張って貰いたい。
・「この経験が良かったな」なんていつ思えるのかは分かりません。ただ、子供が不登校になったときからは現状は変わっています。今年の春から我が子は通信制高校の全日型に通い、毎日楽しく学校生活を送っています。
様々なバックグラウンドの違いや本人の気持ちや障害や病気。「普通に学校に行けていればこんな経験しなくていいのに」と思いながら、複雑に問題が絡み合っていることに気がつき、一つ一つ解決しても次から次へと課題がのしかかって来ると思います。お仕事を辞めざるを得ない親御さんもいるかと思います。でも、子供の味方は家族しかいません。信じてあげて下さい。私はなかなかそれが出来ませんでした。よく言われる「学校は無理に行かせなくていい」も信じられず、我が子は「学校へ行けるようになる」と思い必死に学校へアプローチし、送り迎えもしました。
「学校へ行きたくない」は子供からのメッセージです。不登校への理解と知識はあっても先生や学校には出来ることが限られているようです。特に義務教育現場は『義務教育』という言葉で子供も親御さんも苦しみます。義務教育を離脱した子どもは「ダメな子」「世間から見放された子」と思ってしまうかもしれません。そんなことないですよ。受けたくなければ受けなくていい。今の私はそう思います。道は沢山あります。いわゆる世間一般の普通と言われている道ではないかもしれませんが、子供が笑顔でいられる道はあるはずです。これも今だから言えることです。
子供が少しでも前を向いて歩いていける道が見つかるまでどのくらいかかるかもはっきり分かりませんし、苦しんだだけ喜びも大きいなんても言えません。ただ、子供は身体も成長するけど心も成長します。親はただただ見守ることしか出来ません。
一喜一憂、疲労困憊、生活困窮、全身で受けるダメージは私たち自身もたまったもんじゃない！！だから、まとまりませんが…１人で悩まず一緒に踏ん張りましょうね！子供達と私たちの明るい未来のために！！！
・こどもにとって何ができるか戸惑うことばかりで、声をかけても返事がなかったり、昼夜逆転を心配もしたけれど、進路を決めて今は毎日登校している本人の頑張りにこれからも寄り添っていきたいです。不登校の長い期間に何を思っていたのか部屋でどう過ごしていたかも分からないけれど、いつかまた「いってらっしゃい」と送り出す日が来ます。学校に行かないという決断ができた子は進学するかどうかもしっかり決められる、行動する力がある子だと思います。動かなければならない時には動けるはずです。
・保護者も色々と葛藤しているように、お子さまも同じ様に苦しんでいる。
保護者はお子さまへ向けての寄り添う気持ちを持ち続ける事が大切。
支える保護者も辛くてどうしようもない時がある。無理せず、その時は専門機関への相談を考えてみよう。何かしら見つかるかも。(希望や夢)
・無理に今の状況に馴染ませようとしなくても、いずれ自ら行動に移せる時が来ます。
否定せず味方でいてあげることが大事。

・中学では思うように学校へ通えない日も沢山ありました。朝か夕方、出席日数を稼ぐためだけに担任の先生に会いに行く日もありました。そんな毎日を過ごし全日制の高校に行けるのか不安でした。
だからいっぱい高校の事を調べました。資料も取り寄せました。高校の選択肢は広がっています。まずは色々な高校に見学に行くと良いと思います。参加して行くうちに、どんなふうに通いたいのか見えてくると思います。（週５や週３の登校。自分のペースで登校。友達を作りたい。等々）気になる高校が見つかったら、不安がなくなるくらい説明会や個別相談にも参加しました。
我が子は全日制の高校と昼間の定時制の高校の見学に行きましたが、中学の様に通う形は難しいとなり通信の高校に絞り探しました。最終的に我が子が自分で行きたいと思える高校を選びました。入学して半年位ですが、行きたくないと言いながらも毎日登校し欠席は０です。
高校選びは子供が自分の人生を初めて自分で選択する時です。子供の気持ちに寄り添い高校選びをしていけば良いと思います。
親も不安と心配が溢れてしまうと思いますが、子供と一緒に乗り越えて行ければいいのかなと思います。
・自分軸を持っている子供はいつか自分の気持ち次第で頑張ろうとする気持ちがでてくるのかなとも思いますが、親はいつでも心配なのです。それをわかる日がくるのだろうかと、日々葛藤しています。子供が自分の力で立ち上がろうとするのを信じて日々見守るのでした…
・我が家は、何度も何度も子供と言い合いをしたり口をきかないってことを繰り返しました。その当時はお互いに辛かったです
私自身に気持ちの余裕もなくなり、子供の将来を心配するあまり子供の気持ちを受け止めてあげることができなかったなと今になって思います。
現在は我が子にあった学校が見つかり、楽しそうに登校していますが、やはり人間関係で悩み登校できなくなってしまわないか今でも心の中で密かに心配しています。
・本人の意見を聞いてあげるのはもちろんですが、在学中の学校や、支援などの先生など、情報をたくさん取り入れて、子供さんが充実した生活が送れるように手助けしてあげると良いと思います。
・子供さんのサポートは精神的に辛いことも多く、進路について考えることは本当に大変かもしれません。
しかし、明るい未来のためにも、できる限り多くの情報を集めて欲しいなと思います。特に、通信制高校は誰でも入れると考える方も多いですが、人気の高校だと入れません。
例えば、単願で望むしかない。先着順が合否に大きく影響する。夏休み中に決断し９月には願書を出さなければならないなど、知らなかったが故に悔しい想いをすることがあるかもしれません。可能であれば、中２くらいまでに情報を集めておくと余裕があると思います。
ただ、昨年度と今年度で、学校の内容が変わってしまうことがあるので、受験年度のパンフレットなどはよ～く確認してください。思い込みは捨てて、譲れない項目は説明会や個人相談などで、納得するまで確認するのがオススメです。

・学校見学など積極的に参加してみれば、自分に合った学校が見つかると思います。
・お子さんを信じてあげて欲しいです。そしてお母さんには頑張っている自分を大切にして欲しい。きっと、矢面に立ち続け毎日心がすり減っていることでしょう。休んでいいのですよ。
・大事な時期ですから、仕事をやめるか減らすかの親の覚悟は必要です。
相談しても納得のいかないことがあると思います。そこであきらめず、合う機関、合う人を探すのは大切かもしれません。
群馬県には児童思春期精神科の専門の群馬病院があるので、たどり着いてほしいです。プロに任せる問題です。大学生や社会人になって親元を離れてからつまずく方が問題です。今、目のつく所で不登校になったのは、それより良いことです。
お金を稼いで税金を支払える大人にしましょう。
・時間が解決する場合もあるから静かに子どもに寄り添うことが大切。
・私の子どもは、姉のいじめ事件に巻き込まれ、市の適用教室に避難したため、小学校一年生しか普通教室に通えませんでした。その後、学習障害があることがわかり、学習環境を整えていた矢先、小学校五年生で起立性調節障害を発症し、登校できなくなりました。学校からも社会からも見放されましたが、親子で少しずつ、小学校の勉強を進めました。できる事を少しずつ積み重ねました。独学でも勉強する方法はあると考えました。幸い、体調が回復したため、通信制高校に通っています。
・私はとても不安でした。でもありのままの子供をそのまま認めることで、子供は一度なくした自信を、ゆっくりゆっくり時間をかけて取り戻してきたように思います。
高校選びも大事ですが、子供の心が元気を取り戻すことが一番大切だと思いました。そのためには親の気持ちをそのまま受け止めて貰える環境が必要だと思います。
・本人は決められず、親が悩みながら決めたが、１年かけてよくなったと思ったらまた２年で振り出しに戻ってしまった。人に何か言えることなど何も無く常に模索中。
・どうにもならない状況でも思ってくれている人がいる事を忘れないでほしい。
・子供の気持ちや悩んでいることを少しずつでいいから聞いてやり、その子に合う学び方を見つけてやる気持ちが大切かな。大変ですけど。
・とにかく、居心地の良い場所を、居心地の良い提言をしてくれる人を探して欲しい。
過ぎてしまえば、私たち親も人としての成長過程なんだと思える。この子たちが生きていける環境を考えていきたいです。１人じゃない。
・中学３年生の子は第四子で、上の子達も様々苦労しながら自分の進路を進んで行きました。
１人で悩まず、先輩ママや信頼できる相談先につながることがとても役に立ちました。
・色々ありましたが、今、家の子は笑っています。
・進学について情報収集するにも相談できる人と繋がる必要があります。
我が家は主治医からの勧めで通信制高校に進学しました。学校には進路を決めてくださいと言われただけで相談に応じてくれる様子はありませんでした。
・先が見えない時不安に感じてしまうけれど、子供も一生懸命に考えている。寄り添って見守る事が大切だと感じた。

・自分に合った進路は必ずあると思います。
今の時代は昔と違って色んなカタチの高校があります。働きながら通える高校もあるし、家で学べる方法もあるし、全日制の通信制高校というものもあります。
周りと比べず、本人の意思に沿った進路を尊重してあげるのが一番いいと思います。
中学校卒業したら高校、高校の後は大学など、一般的な進路でなくてもいいと思います。今は心さえ元気ならなんでも出来る時代だと思うので、本人の気持ちを認めて尊重して見守るのがいいと思います。
・不安や心配が尽きないと思いますが、子供の気持ちに寄り添って、焦らずに自分達のペースで一歩一歩ゆっくり歩んで行けると良いと思います。
・中学校は行かなくても卒業出来ます。卒業式に呼称されたくなかったら、学校に伝えれば名前呼ばれません。中学校までは地域なので、行けないと親子共、辛く苦しいですが、大丈夫です。そんな思いをしている親子は沢山います！勉強出来なくても高校には行けます。
ただ本人のやる気は重要ですが。
娘は中２の終わりで不登校に。通信制高校に進学、通学型で全日制と変わらず授業や行事もあり。保護者の交流もある学校だったので、悩んでいるのは自分だけではない事が分かり、話す事で自身の気持ちも軽くなり、理解してもらえたので、本当に良かったと思っている。
娘も楽しく通っていた。
息子は高校進学後、担任のパワハラで不登校になり、途中で通信制高校に編入した。期日までに単位が取れれば良く、必ず参加しなくてはいけない授業に参加すれば良い感じだったので、本人任せだった。今は高校も様々あり、通信制と言っても学び方が違うので、子どもに合った場所を選んだ方が良い。また焦る気持ちはあるが、無理をさせない方が良いと思う。
専門学校並みに授業料がかかり、金銭面でも大変だったが、高校も無償化になる？自分達の時より負担が少なくなると選択肢も増えるのでは？親の都合もあるので、話し合えれば良く話し合い、本人の意思を尊重し選択出来るのが１番良いと思う。
友人の子は高校中退と中卒の２人兄弟。２人共、起業している。そういう人もいる。何がその子に合っているのか？何が好きで何が出来るのか？得意か？を考えてみるのも大切だと思う。勉強が嫌いで苦手なのに、進学させても不登校の繰り返しになる？中卒でも働く経験をしてみても良いし、勉強は何歳になっても出来る！周囲と比べない！当たり前は当たり前じゃない！と思う。成る様にしか成らない！と割り切る考えも必要かも？
１人で悩まず、相談するべき！　理解してくれる人は必ず居ます!！
・子どもが不登校時は人生で一番辛いと思い、制服を着ている子を見るだけで涙が出てきました。でも、今思えば学校に行けなかった３年間も、自分自身を見つめた大事な時間だったなと感じます。結局は本人がどうにかしなきゃと思わない限り動かないので、子どもが「やりたい」と言った事を一緒に楽しんでやっていました。

・初めて不登校になった時は、とても心配で不安でした。当時、私は何とかして学校に行かせられないかと、子供に働きかけましたが登校することはできませんでした。不登校は、子供が自分を守るために、不登校の結果どうなるか覚悟した上で判断し行動に移した結果なので、その意思を尊重して、家の中に居心地の良い場所を作ってあげることが大切でした。高校進学についても不安はたくさんありましたが、最近は選択肢も増えてきているので、ここなら前に進めそうだなという環境を探せたことで、入学してからは毎日登校できています。親はそのままの子供を受け入れて、いつも通り元気に過ごす、その上で出来ることをやっていくことが何より大切だと思いました。

・現在高校１年の娘は小４から学校に行きたくないと泣くようになり、中１くらいまでは先が見えず私も怒ったり落ち込んだりととても辛かったです。学校に行けなくなってから私が心がけていたことは、週に１回でも少しの時間でもいいので子供と外に出かけるということです。そのおかげか娘は外に出る恐怖心は持たずに成長できた気がします。また、習いたいと言ったことも通わせてみました。習字だったのですが、学校に行けなくても中卒でも習字の先生になれれば大丈夫、と私が思い苦しい気持ちを紛らわせていました。逃げ道？みたいなのを作っておくと保護者の方も気持ちが少し楽になるのではないかと思います。

　また、中学生になってからは群大病院の小児科の先生に診ていただくことができ、幸せホルモンがでる薬を飲んだり先生に優しく話をきいてもらい自分を認めてもらえたのも娘が元気になるきっかけだった気がします。今は薬はいらないよ、と本人が言うので飲んでいません。薬を飲むのは怖いかもしれませんが、うちは飲んでみて良かったなと思っています。

　高校は普通高校も受かりましたが、本人の希望で通信の全日コースに通っています。体調が悪くても無理してこなくていい、自分のペースで通えばいいと先生に言っていただけるので気持ちが楽だそうです。出席日数を気にしないでいられるのは親もホッとします。話がまとまりませんが、３年くらい本当に涙が出る苦しい日々でした。

　ただ４年目くらいに入り私の気持ちが変わりました。娘は私ではない、娘の人生は私とは別にあるんだ、学校に行かないで困っても娘の人生、助けて欲しそうにしていたらその時助けてあげればいい。また、中学校は行かなくても卒業できる、そしてこんなに学校に行かないで家にいるのは私が年を取っても寂しくないように神様が子供を残してくれたのかな？などと少し楽観的に考えるようになったら子供も変わってきました。

　高校生になった今では楽しそうに学校に行き、一人暮らしをしたいとまで言っています。不登校の子達をサポートしている友人に高校生になると変わるよ、と言われていたのは本当でした。子供には親の自分達と違う、その子に合っている場所があるはずで、それはいつか見つかります。好きな音楽でも、好きな人でも友達でも、見つかれば変わります。

　ただ、我が家では完全に安心しているわけではなく、20歳くらいまでは、もしかしたらその先も色々あるのではないかと思っていて、夫婦で長い目で見守っていこうと考えています。子供のことはいくつになっても心配ですが、同じように心配している人は私も含めたくさんいます。時々休みながら一緒に頑張りましょう！