【ブリーフィング・シート】現役教員・不登校経験者が語る「子どもの不登校」への対応と家庭内支援の実際

エグゼクティブ・サマリー

本ドキュメントは、不登校支援コミュニティ「ハートスクール」代表であり、現役の小中規模校教員（中堅）、自身も小3～中3まで不登校を経験した当事者であり、かつ現在小学4年生の不登校児を持つ親である水降 恵来（みずこ めぐる）氏へのインタビュー内容を再構成・凝縮したブリーフィング・ドキュメントである。

水降氏の多角的な視点（教員・当事者・親）から、子どもが不登校に至るプロセス、夫婦間の価値観のすり合わせ、職場の働き方調整、兄弟リスク、そして周囲の支援リソースの活用法について、実効性の高い知見が提示されている。

最重要テイクアウェイ

1. 不登校は「一人で抱え込まない」ことが絶対条件：親が孤立・疲弊すると家庭全体が行き詰まる。「助けて」と言える関係性と環境作りが最優先される。
2. 限界サインの早期察知：友人関係の多発的トラブル、持ち物の破損・汚れ、攻撃性の内向化（自責化）が見られた場合、本人のメンタルは限界に達している。
3. 夫婦間の認識ギャップの解消：「大人は辛い仕事をやめられるが、小学生は学校をやめられない」等の具体的かつ共感しやすい比喩を用いて段階的に対話を進める。
4. 親自身のメンタル・生活基盤の防衛：仕事の働き方変更（教員の場合、担任を外れる等の調整）や自分時間の確保（趣味やアウトプットの場）が、長期戦を乗り切るキーとなる。
5. 不登校でも生きていけるという前提の共有：学校復帰のみを選択肢とせず、フリースクールや家庭内での経験値蓄積（調理、表現活動）を通じた自立を目指す。

1. 事例概要：小学4年生・娘の不登校経緯と特徴

（1）不登校に至るタイムライン

- 小学3年生 2学期末（12月頃）：友達同士の喧嘩やトラブル、男の子への恐怖心などが表面化。学童や学校への行き渋りが頻発し、ちょこちょこ休み始める。
- 小学3年生 末期：欠席が増加。別室登校（空き教室や保健室の活用）を試みるも、同じ校舎内にいる不安や人の出入りにより継続が困難に。
- 小学4年生 4月～7月（取材時点）：完全不登校へ移行し、家庭で過ごす状態が定着。

（2）本人の性格的特性と葛藤

- 高い知性と精神年齢：言語能力が高く、思考バランスは1～2学年上に相当。大人の雰囲気や場の空気を察知する能力に長けている。

- 責任感の強さと柔軟性の課題：真面目でクラスや教員から頼られる存在だったため、「休むと迷惑がかかる」「学校は行かなければならない場所だ」と思い詰め、自ら選択肢を狭めて苦しんだ。
- **SOS**の表明：葛藤の末、自ら「学校を休みたい」と親に意思表示できたことが支援の起点となった。

2. 夫婦間における価値観の対立と合意形成

家庭内において、不登校への対応方針を巡り夫婦間で認識のギャップが生じるケースは多い。本事例における対立点と合意形成のプロセスは以下の通りである。

夫婦の視点比較

項目	父親（水降氏：教員・不登校経験者）	母親（妻：数年来のうつ病を患う）
基本的スタンス	休みたいなら休んでよい。休養と心のエネルギー回復が最優先。	基本的に学校は行くもの。体調が悪くないなら行くべき。
課題への捉え方	限界を超えて無理をさせると、より悪質な負のループに陥る。	モヤモヤや不安定さを抱えたまま社会の中で付き合っていく練習が必要。
判断の根拠	自身の不登校経験および教員としての経験則（経験パラメータ）。	一般的な社会通念・忍耐による適応。

合意形成のためのアプローチ（水降氏の工夫）

1. 相手の経験に寄せた具体的な比喩の活用
    - 「大人なら辛い仕事や環境があった時に辞めて休むことができるが、小学生は自力で辞めることができない」という構造を説明。
2. 二次障害・悪循環のリスク提示
    - 無理に登校させることで本人が追いつめられ、さらに状態が悪化するリスクを共有。
3. 段階的な時間経過の理解
    - 心の元気が溜まるまで一定の時間が必要であることを説明し、納得を得ていった。

3. 親が察知すべき「不登校の兆候・限界サイン」

教員としての経験および親としての観察から導き出された、子どもが心にショックや限界を抱えている時のシグナル。

None

【不登校リスクの進行プロセス】

[段階 1: 人間関係の摩擦]
└ 特定・不特定多数との喧嘩やトラブルが立て続けに発生する。

[段階 2: 持ち物への影響・環境への恐怖]
└ 筆箱、下敷き、ノート等の破損・汚れ。本人の心に強い拒絶イメージが定着。

[段階 3: 意思表示の変化（重要分岐点）]
├ (A) 外罰的（相手を攻撃・発散できる） ──→ 溜め込まないため不登校化しにくい
└ (B) 内罰的（「自分が悪い」と自責化） ──→ 負のループに突入（限界サイン）

[段階 4: 身体・行動の拒絶]
└ 朝起きられない、泣いて激しく拒否する、通常の状態を保てなくなる。

4. 不登校に伴う現実的課題と具体的対応策

(1)親の仕事・働き方の調整

子どもが家に留まる際、特に低学年～中小学年では親の就労継続が大きな課題となる。

- 教員業務における調整(水降氏の実践):
  - 担任からの外れ:担任業務は急な欠席時に授業が止まること、夕方以降(17時以降)の保護者対応や多大な授業準備が必要となるため、相談の上で担任以外のポジションに配置転換してもらった。
  - 担当分掌の考慮:体育主任など行事時期に拘束が激しくなる役割を避け、時間的融通が利きやすい業務を担当し、勤務時間内に集中して業務をこなす体制を構築。
- 職場との対話:状況をオープンにし、定期的なカウンセリング通院等の理解と協力を取り付けることが不可欠。

(2)兄弟への波及リスク(兄弟不登校)

- リスクの高まり:上にお手本となる不登校の兄弟がいる場合、下の子の不登校リスクは飛躍的に跳ね上がる。
- 現状の課題:現在年長(来年小1)の下の子にも保育園の行き渋りが見られており、来年以降の二人同時の家庭滞在リスクへの備えが課題となっている。

(3)親族・周囲からの圧力(「外野」への対処)

- 祖父母世代との価値観ギャップ：「厳しく言って学校に行かせるべき」「学校は何をやっているんだ」といった無理解な言動により、居場所であるはずの家庭や親戚関係が緊張するケースがある。
- 対処法：「心配をかけて申し訳ないが、今は休む時期である」と割り切り、外野からの不要な言葉は聞き流す・適度に距離を置く姿勢が親のメンタル防衛に重要となる。

（4）家庭内での過ごし方と経験値の付与

学校に行かないことで生じる「コミュニケーション不足」や「経験不足」を補う取り組み。

- 家庭内役割の付与：料理（卵料理や味噌汁作りなど）を一緒に練習し、日中の昼食準備などを子ども自身に任せることで、生きていく力（自己効力感）を育む。
- 好きなこと・得意なことの拡張：
    - イラスト制作（ファンアート作成、SNS（X）への投稿と反応の確認）。
    - ゲーム実況の真似や日記による思いのアウトプット。
- フリースクールの検討：家庭外の人間関係・居場所を作るため、費用面を考慮しつつ見学や体験を計画。

5. 支援者・同世代の保護者へのメッセージ

不登校の親自身が潰れてしまうと、子どもを支える基盤そのものが崩壊する。水降氏が強調する親の心得は以下の通りである。

「親が追い詰められて何もできなくなったら、子どもは詰んでしまう。まずは親自身が心の余裕を持つこと。そして絶対に一人で抱え込まないこと。」

支援を活用するための原則

1. 周りのリソースをすべて使う
    - 最初の一歩として学校の先生やスクールカウンセラーに相談する（学校を敵視せず、協力関係を作る）。
    - ハートスクールのような専門家や当事者が集まるサードプレイス（コミュニティ）を活用する。
2. 親のメンタル回復手段（精神的エネルギーの確保）を持つ
    - 子どもと四六時中一緒にいるストレスを回避するため、夜間などに「自分の時間」を絶対確保する。
    - VTuber活動、動画撮影、日記への感情吐き出しなど、自身のアウトプットチャンネルを持つ。
3. 無責任な批判は無視する
    - 「親の育て方が悪い」等の心ない言葉は完全に無視してよい。
4. 「不登校でも生きていける」という知識を持つ
    - 知識と選択肢（通信制高校、単位制高校、各種フリースクールなど）の存在を知ることで、未来への過度な不安を和らげ、「今どうするか」に集中する。