山武郡市周辺

不登校ガイド

～不登校に悩む子どもと保護者への温かいメッセージ～

アリナさん作

このガイドは、

不登校の子を持つ親と、
不登校を経験した子が、

自分が欲しかった情報、自分が歩んできた道を、
今悩んでいる方に、少しでも知ってほしいと思い
作ったものです。

不登校の子と、不登校の子を持つ親は、
道なき道を手探りでゆっくり進んでいます。

このガイドが、少しでもそんな親子の道しるべになりますように。

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

山武郡市周辺

不登校ガイド

～目次～

①不登校７段階
多くの不登校の子が通る段階と
不登校の子を持つ親へのワンポイントアドバイス

②教育機会確保法
学校を休む選択を認めてくれる法律

③山武市周辺
子供や若者の居場所

④山武市周辺
相談できる場所・親の会

⑤不登校経験者へのインタビュー
元不登校、国内外のオルタナティブ教育を取材/発信する若者

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

まず知って
ほしい

「不登校」に至った経緯やお子さんの状態は様々ですが、
大きく言って、下記の7段階を通ることが多いです。

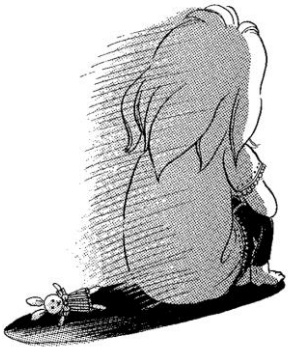
不登校の7段階

出典：コミュニティ総合カウンセリング協会　http://www.aacc.jp/

第一段階
不登校開始期
頭では「いかなくちゃ」
身体は「いきたくない……」

第二段階
悩み苦しむ時期
暴れたり怒鳴ったりして
感情を発散することもある

第三段階
エネルギー補充（無為）期
一日中寝る
部屋（真っ暗な状態）
にこもる



第四段階
エネルギー再活性期
好きなことを
やり始める
昼夜逆転生活

経験者からのワンポイントアドバイス

まずは、お子さんの気持ちを「否定せずに」聞いてあげて下さい。

下記は、不登校のお子さんによく見られる状態です。

昼夜逆転、ゲーム没頭、
食事の量が減る、お風呂へ入らない、爪を切らない、
歯を磨かない、人を怖がる、
真っ暗な部屋で過ごす、
暴言を吐く、壁に穴を開ける、
自分を傷つける、などなど。

こういう状態を否定して、
元の状態に戻そうとするのではなく、

お子さんのそのままを認め、
心からゆっくり休む環境を
整えてあげることがとても
大事です。

エネルギーが多少貯まって来ると、好きなことをする元気が出てきます。

お子さんが好きなことをする姿を優しく見守ってあげて下さい。

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

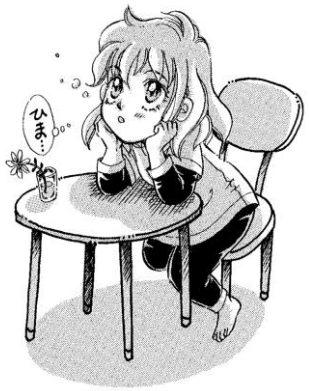
まず知って
ほしい

「不登校」に至った経緯やお子さんの状態は様々ですが、
大きく言って、下記の7段階を通ることが多いです。

不登校の7段階

出典：コミュニティ総合カウンセリング協会　http://www.aacc.jp/

第五段階
再活動希望期
「ひまだなぁ」
「〇〇しようかな」
という発言がでてくる



第六段階
リハビリ（不安定活動）期
実際に活動を始める
休みながら進んでいく

第七段階
安定活動期
学校やその他の
居場所で
社会と関わりを
持ちながら
安定して生活出来る

イラスト：kinoco

経験者からのワンポイントアドバイス

第五、第六段階は親にとって、とても長く感じる時期だと思います。

元気そうに見えるのになかなか動かない！と焦らず、自分から一歩踏み出すのをゆっくり待ちましょう。

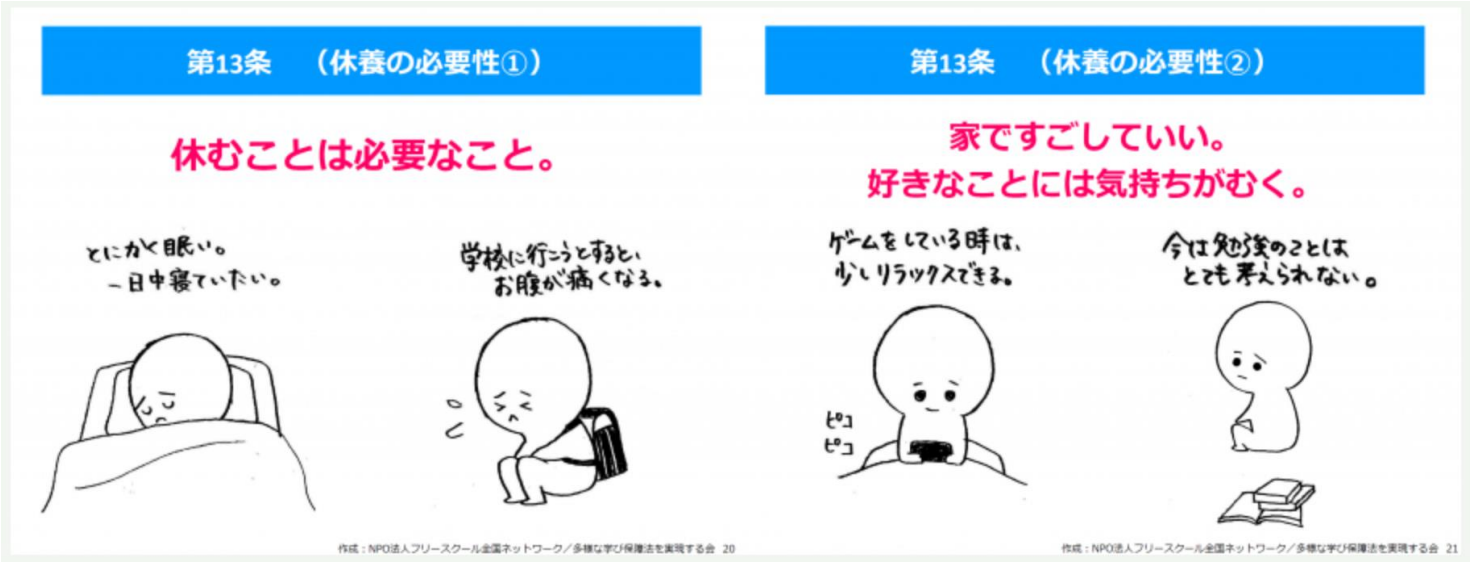
お子さんのことはお子さんに任せ、お母さん自身が楽しめることをたくさんし、笑顔でいて下さい。

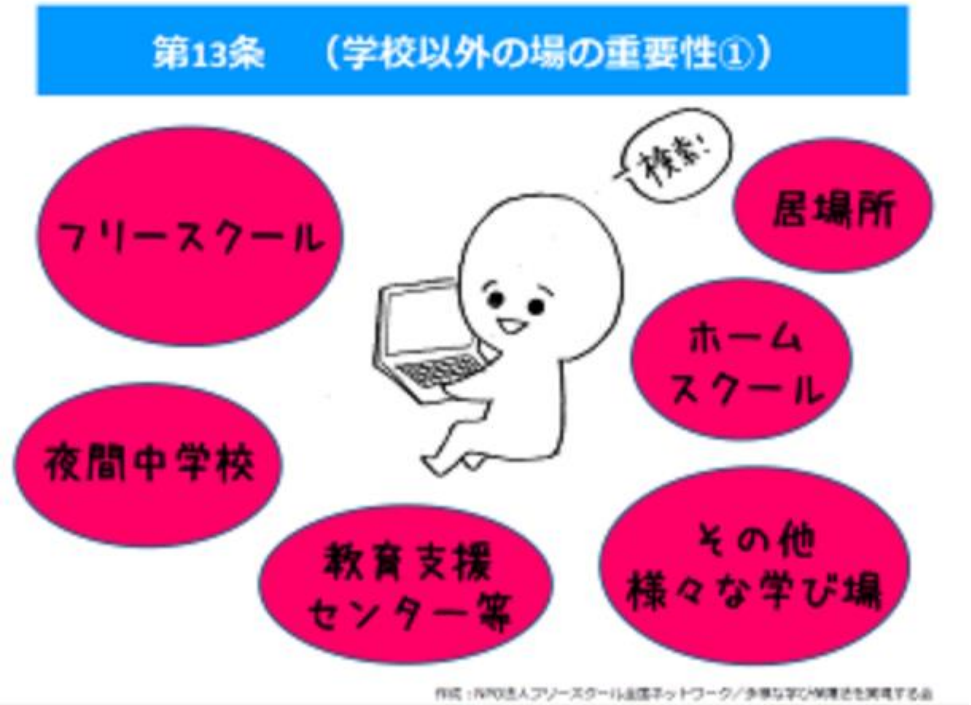
お母さんの笑顔が、
お子さんの心を回復させる
一番の薬です！

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

学校を休む選択を認めてくれる法律
～教育機会確保法～

教育機会確保法には、こんなことが書いてあります。





学校以外にもこんなにたくさんの「選択肢」があり、
その重要性が法律で認められています。

出典：東京シューレホームページ　https://www.shure.or.jp/wantoknow/alt_edu_low/

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

山武郡市周辺　子供や若者の居場所

適応指導教室（ハートフル）

@大網白里、東金、山武、横芝光教室

対象：山武郡市に在住在学の小中学生
開校日時：月～金　午前9時～午後3時

問い合わせ：
山武郡市教育相談センター
電話0475－54－0367

NPO法人

みんなの居場所ありのまま

フリースクール@横芝光町、山武市

対象：小学生、中学生、高校生、大人
問い合わせ：
miho.uchida@arinomama.org
080-9208-6789
HP：https://arinomama.org/
不登校ブログ：
https://profile.ameba.jp/ameba/countrylife5050/

HAPPY EARTH

@山武市

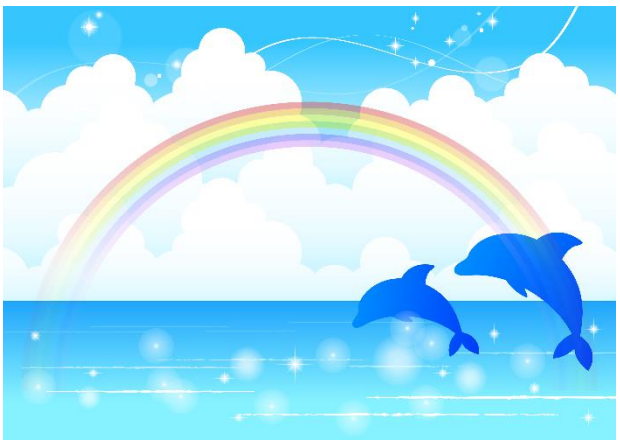
対象：ホームスクーラー、在学生、親子
HAPPY EARTH Facebook 頁
https://www.facebook.com/happyearth369/
活動ブログ
https://arinav.hatenablog.com
メール（アリナさん宛て）
arinavarella@gmail.com

アロマスプーン

@千葉県、東京都

対象：ホームスクーラー、不登校の子供
第一火曜日にプレーパークを開催@山武市

代表：古山明男
千葉市中央区汐見丘町14－5
問い合わせ：　info@aroma-spoon.ciao.jp
HP：http://aroma-spoon.ciao.jp/



風球会

@横芝光町

7月～10月頃
ビーチバレーやりませんか？
誰でも参加可。不登校もひきこもりも
どんな人も集える居場所。
https://fuukyuukai.jimdosite.com/
Mail:fuukyuukai@gmail.com
担当　鈴木

ここに載っていない情報があればぜひお知らせ下さい。

このガイドに関するお問い合わせ：
みんなの居場所ありのまま
代表：内田　miho.uchida@arinomama.org
080-9208-6789

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

山武郡市周辺で 相談できる場所・親の会

スクールカウンセラー（SC）
@各学校

SCは保護者や子供と面談をし、心理的側面から支援。

問い合わせ：
担任の先生や教育委員会を通して相談。

スクール
ソーシャルワーカー（SSW）
@各学校

SSWは保護者や子供と面談をし、教育、福祉、医療などと連携しながら支援。

問い合わせ：
担任の先生や教育委員会を通して相談。

訪問相談担当教員
@山武郡市の各学校

外に出るのが困難な状態のお子さんなど、
希望する家庭を訪問し支援する。

問い合わせ：
担任の先生や教育委員会を通して相談。

山武郡市広域行政組合

対象：幼稚園・保育園（所）・こども園・小中学校の児童生徒とその保護者および教職員
相談時間：月・水・土・第1木
9時～16時まで（面接時間:1時間程度）

問い合わせ：
山武郡市教育相談センター
電話0475－54－0367

千葉県
子どもと親のサポートセンター
@千葉市

相談専用フリーダイヤル
0120-415-446
相談だけでなく、不登校に関するセミナーも多数有。
HP: https://cms2.chiba-c.ed.jp/kosapo/

みんなの居場所ありのまま
オルタナティブスクール@横芝光町

対象：小学生、中学生、高校生、大人のひきこもり
・不登校ひきこもり親の会
（第三金曜日の午前中）
・個別相談
miho.uchida@arinomama.org
080-9208-6789
HP：https://arinomama.org/

未来地図
@オンライン

先輩ママたちが運営する
不登校の道案内サイト

ママ掲示板、個別メール相談など

https://miraitizu.com/

ここに載っていない情報があればぜひお知らせ下さい。

このガイドに関するお問い合わせ：
みんなの居場所ありのまま
代表：内田
miho.uchida@arinomama.org
080-9208-6789

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

不登校経験者へのインタビュー
～浅見直輝さん（26歳）～

浅見直輝さん

～浅見直輝さんプロフィール～

中学時代の不登校/ひきこもり経験を活かし、
これまで47都道府県・10カ国のフリースクールや
オルタナティブスクールなどを取材。

多様な学びのカタログサイト『マナカタ』にて、
日本各地の学び場、親子やスタッフの声を紹介中。
URL：https://mana-cata.jp

著書：『居場所がほしい　不登校だったボクの今』
岩波ジュニア新書

いじめに近い出来事がきっかけで、中1～中2の1年半不登校になったという
浅見直輝さん（26歳）

「クラスのやんちゃな生徒が事件を起こし、全く関係のない自分が犯人扱いをされて担任から暴力を受けて…。
その時に感じたつらさや葛藤を１人で抱え込んで、学校がどんどん「傷つく場所」に変わっていき、学校を恐れるようになりました。
そんな気持ちを家族や周りに伝えたかったけれど、どうしても言葉にはできず、ある意味でSOSを表現するために不登校になりました。」
と話してくれました。

その後、どういう気持ちで過ごしていたのか、周囲にどうしてほしかったか等詳しく聞いてみました！

インタビュアー：アリナさん

浅見さんへのインタビューをしてくれたのは、
アリナさん（12歳）

学校以外の学びを選択するホームスクーラー。
HAPPY EARTHの代表。

HAPPY EARTHは、地球をHAPPYにするために環境のことを学んだり、ビーチクリーニングをしたり、
お遊び会やシェア会など様々な活動をしている。

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

不登校経験者へのインタビュー

～浅見直輝さん（26歳）～

不登校時代、家での過ごし方や気持ちは
どうでしたか？

初めの頃、ゲームばかりの昼夜逆転生活でした。

学校へ行けないことで親にも先生にも迷惑をかけていると感じて、「自分は、生きてるだけで周りに迷惑をかける存在なんだ」と思っていました。そして、ちょっとしたことでも自分を責めるようになりました。例えばお茶を飲んでいて、少しこぼしただけでも「やっぱり自分は何もできない、みんなが当たり前にできることができないダメ人間なんだ」と感じていました。

けれど、そんな僕でもゲームをする時だけは、「自分にもできることがあるんだ」と思えました。敵を倒して、経験値がたまってキャラクターがレベルアップして、新しい技やアイテムを使えるようになって、できることが増えていって、、、。日頃からできないことばかりに目がいって自分を責めていましたが、ゲーム中だけは達成感や少しばかりの自信を持てたんです。

今振り返ってみると、不登校で苦しんでいる時に心の底から求めていた「自分の存在が肯定される感覚」を満たせる唯一の手段が、あの時はゲームだけだったのだと思います。

～次頁に続く～

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

不登校経験者へのインタビュー

～浅見直輝さん（26歳）～

ただ、その手段が徐々に「ゲーム」から「ある人との会話」に変わっていきました。

それは、地域の教育支援センターにいた相談員・鈴木さん（仮名）との会話でした。
ゲーム以外にも好きだった卓球ができる体育館があってそのセンターに行ったのですが、その時の鈴木さんとの出会いを今も強烈に覚えています。

それまで相談に乗ってくれる人は、「どうすれば学校に行けるようになる？」と原因を突き止めようとしたり、学校に行けるそぶりを見せたら喜んだりと、会話の中身が学校ありきでした。ただ、鈴木さんは違いました。

僕が学校に行っていないことを伝えると、鈴木さんはこう返答してきたんです。

「へえ～、そうなんだ。でさ、昨日のプロ野球巨人vs阪神戦見た！？」
「直輝くん、野球好きなんだよね？すごい試合だったよね！」

鈴木さんは、僕が学校に行っているか行っていないかなんて一切関係なく、“僕そのもの”と向き合ってくれたんです。僕は何が好きで、僕はどんな時に嬉しくなって、僕は何に心が反応する子なのかと。

「鈴木さんと会話をしていると、僕の存在を肯定してくれている気がする」

そう感じてから、ゲームよりも鈴木さんとの会話を楽しむようになりました。状態の批評よりも、存在の肯定をしてくれる時間、そんな時間を作ってくれる人との出会いが本当に嬉しくて、心が明るくなるきっかけになりました。

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

不登校経験者へのインタビュー

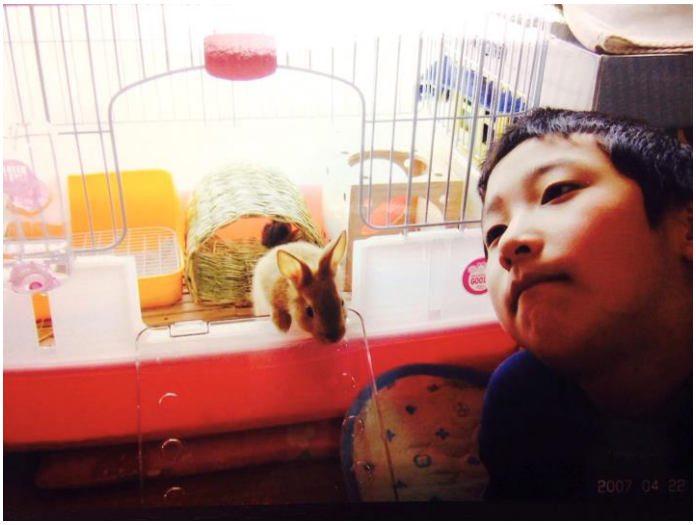
～浅見直輝さん（26歳）～

なんで学校に戻ろうと思ったんですか？

学校が、「傷つく場所」から「少しは安心できる場所」に変わっていったからだと思います。

当時の僕にとって、学校はただただ傷つく場所で、極端ですが「学校に関わる全員が敵だ」とすら思ってしまっていました。けれど、部活の友達が時々家に来てくれたり、「また学校においでよ」と言ってくれることもあって。

学校の全員が敵だと思っている自分にとって、そこに1人だけでも味方してくれる人がいることは、とてつもなく大きな勇気になるんです。「学校に、親以外にも味方してくれる人がいる」という感覚が、安心につながり、また学校に行くようになりました。



当時13才の浅見さん

ヨーロッパの教育取材中

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

不登校経験者へのインタビュー

～浅見直輝さん（26歳）～

今悩んでる保護者の方へメッセージを！

保護者の方にとっては少し勇気のいることかもしれませんが、、、
「親の笑顔が、子供の未来につながる」と伝えたいです。

これまで各国各地で数千名の親子にお会いしましたが、どんな場所でも不思議なほど、親の表情がそのまま子供の表情につながっているように感じました。

大げさかもしれませんが、子供たちは、親の笑顔を見る為に生まれてきているのかもしれません。僕が不登校だった時、親の悲しい顔を見ることが1番苦しくて、罪悪感が無限に溢れてきました。逆に親の笑顔を見ることができると、本当に大きな安心や嬉しさを感じました。、

親のつらさは、自分が原因。自分はとんでもなくひどい奴。でも、親が笑顔だと、嬉しくなる。もっと笑顔になってほしくて、たまに家の掃除をしてみたり、親が喜んでくれることをひそかに考えてみたりする。不登校の頃の僕は、こんな感じでした。

親の悩みは子供からは想像できないほど大きくて深くて複雑だとは思うのですが、、、それでも、まずは親御さん自身が「自分の好きなことに時間を使ってみる」「自分の笑顔を少しずつ増やす」ことで、子供の笑顔、安心、そして一歩が生まれると思います。

親の笑顔を見ることが、子供にとって1番の原動力だと思いますから、、、！

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.

不登校経験者へのインタビュー

～浅見直輝さん（26歳）～

今悩んでる子供たちへメッセージを！

不登校の子供たちには、「その経験が、いつか誰かを支えたり、自分を支えるチカラになるかもしれないよ」と伝えたいです。

僕は、ひきこもり続けてつらい思いをしたからこそ、誰かに優しくしようという思いが強くなりました。苦しさを味わったからこそ、日本にも海外にも仲間ができました。

戦争で家族を失った友達、差別をなくす為に活動する友達との出会いなど、国や文化が全く違っても、お互い苦しさを味わったという共通の感情があると、相手と心がつながる不思議な出会いが何度もありました。

苦しい時期は、明日を生きること、今日を生きることすらもツライ時があると思います。ただ、その感覚こそが、誰かとのつながりや、誰かを支えるチカラになる時もきっとあるかもしれません。

【不登校ガイド編集長（内田美穂）編集後記】

浅見さんがインタビューでお母さんの笑顔が子供の心を癒すということ、インタビュー後、「子供を学校に合わせるのではなく、子供に合っている場所を探すのが大事」とおっしゃっていたのが、とても印象的でした。

日本はまだ国から認められている教育が学校教育のみですが、海外では色々な種類の教育を選択できます。
アリナさんのように学校以外で学ぶ選択をするホームスクーラーの割合も日本と比べるとかなり多いです。
（アメリカにおいてホームスクーリングは、すべての州で合法です。）

日本で教育を選択できるようになるのはまだ先かもしれませんが、不登校の子は、ある意味学校以外の道を切り開く先駆者なのかもしれませんね。

Copyright©みんなの居場所ありのまま2020 All rights reserved.