第２回不登校相談会・交流会
実施記録



宮城県富谷市　保健福祉部　子育て支援課
株式会社　トライグループ

第２回　不登校相談会・交流会のようす

開催日：１０月２４日（土）
開催場所：東向陽台市民センター

第１部　講話
テーマ　『不登校を経験した先輩の話を聞いてみよう』

講師：トライ式高等学院の卒業生　２名
不登校を経験したお二人が、当時感じていたことや不登校を経験したことによって得られた考え方、現在の状況についてお話ししてくださいました。

赤文字・赤枠：不登校を経験したことで気づいた重要なポイント
青文字・青枠：周りの大人が配慮すべきポイント

１　渡邊さんのお話



渡邊さん

通信制高校を卒業し、４月から県外の専門学校に在学中です。

※渡邊さんは、昨年度（高校３年生の時）にも講話をしていただきました。

（１）不登校を経験した時期・きっかけ

時期：中１の夏～高２の冬まで
きっかけ：中高一貫の学校に中学受験を経て入学が決まっていたが、それと同時にコロナが流行し休校になった。
休校期間に生活習慣が乱れ、起立性調節障害になる。

休校期間の課題の多さ



勉強に対する意欲の低下

学校に行く意味がわからなくなっていた。

≪休校期間中の過ごし方≫
勉強を２時間したら１時間ゲームを許可してもらう毎日の繰り返し
⇒勉強をする本来の目的を忘れていた。
（ゲームをするために勉強をするようになっていた。）
⇒生活リズムが乱れ、起立性調節障害になった。

★起立性調節障害…自律神経に乱れが生じることによってメンタルに不調が起きることがある。



・怠けていたわけでもない。
・学校が嫌だったわけでもない。
⇒身体と気持ちが動かなくなっていった。

本人も明確な理由がわからないまま、不登校になってしまった。

（２）不登校の頃の１日の過ごし方

昼 お昼頃起床。ごはんを食べる気力がなく、そのまま**ゲーム**を始める。

夜 夕飯は少し食べるが、すぐに**ゲーム**を始める。
※ゲームは21時までと決まっていたので、そこで止める。

深夜 夜は眠れなくなる。
⇒自己嫌悪の時間を少しでも減らすために、**動画を観て**そのまま寝落ちしてしまうこともあった。

ゲームや動画を観る時間について

暇な時間が1番自分を責めてしまう時間でした。ゲームをしたり、動画を観ている時間は「怠けている」のではなく、眠れない夜や自己嫌悪になる時間から逃げるための唯一の手段でした。



ポイント ゲームやスマホ等の使い過ぎをついやめさせようとしてしまうが、こどもにとっては辛い時間から逃げるための唯一の手段であることを理解する必要がある。

（３）不登校の時につらかったこと・楽しみにしていたこと

≪当時の気持ち≫

前に進みたくても進めない…

将来どうなるのだろう…

今、何をすれば良いのかわからない…



家族や先生に迷惑をかけているかもしれない…

≪つらかったこと≫

友達・先生・親から急かされること

「このままじゃだめだよ」
「少しだけ頑張ってみたら？」等と言われること

- 自分自身が１番思っていることである。
- 悪気がないこと・本気で心配してくれていることはわかっていてもつらかった。

特につらいと感じていたこと

- 気持ちの面で、周りからの理解を得られない。
- １番身近な存在（家族・友達）が味方になってくれていると感じられない。

ポイント 励ましのつもりで言った言葉がつらい思いをさせてしまっているかもしれないことを理解する。

≪楽しみにしていたこと≫

- 母とのドライブ
  音楽を聴いたり、美味しいものを食べに行ったりすることで気分転換になった。
- オンラインで友達とゲームをする時間
- 塾で学校の友達に会うこと



（４）不登校のときに支えてくれたもの

オンラインで一緒にゲームをする友達



・不登校の自分にも役割があり、必要とされていると感じた。
・同じ境遇の友達と繋がっていることで居場所ができたと感じた。
・人と話すことに抵抗がなくなった。

音楽



・祖母の影響で音楽に触れる機会が多かった。
・世界には優しい言葉があふれていることを知り、救いになった。
・心が落ち着く瞬間だった。

母親とペットの存在



・何か解決してくれたというより、ただそこにいてくれるだけで支えになっていた。
・ペットの存在は、両親にとっても支えとなっていた。



ポイント 家だけは「ここにいていいんだ」と思える安心できる場所であったことが、何より支えとなっていた。

（５）前に進むことができたきっかけ

①不登校のときもたまに参加するだけでいいと入部を誘ってくれた野球部の先生の言葉

変わらないものを変えようとするのは時間の無駄。
自分の個性と上手く付き合っていく方法を考えながら、今できることをこなしていきなさい。



今やるべきことは何なのかとモヤモヤしていたが、
今できていることに注目して前を向くことができた。

②カウンセリングに行ったこと

≪利用するまで≫
本心を話せない、自分の言葉で伝えられないという理由で気が向かなかった。

≪実際に利用してみると…≫
直接、不登校の理由や悩みを話すことはなかった。
⇒断片的に話を聞いてもらっているうちに自分の気持ちを整理することができるようになった。

③髪のセットに興味をもったこと

不登校の時期

自分の見た目にコンプレックスを感じていた。



髪型を整えることで友達に会いに行こうという気持ちが芽生えた。

自分に自信を持つことで行動が起こせるようになった。

ポイント 自分ができることを１つでも増やせる環境に周囲のサポートを受けながら身を置くことが大切。

（６）現在の目標・取り組み

目標：美容師になること
自分と同じように、身なりを整えることで自信を取り戻せる人が増えるようにしたい。

現在、取り組んでいること：起立性調節障害の当事者の会を結成
同じ悩みを抱えている人を救いたいという思いから、当事者だけで結成した。

不登校を経験した数年間があったから、目標や向かいたい場所が見つかりました。止まっていた時間は絶対に無駄ではなく、自分の人生の一部と受け入れられるようになりました。



（７）今、保護者や学校の先生へ伝えたいこと

1 **否定しないで、サポートしてほしい**
こどもが今できると判断したことを否定せずに、可能な限り応援してほしい。

2 **急かす言葉は言わないでほしい**
不登校の時期は、励ます言葉でもマイナスに捉えてしまう。
本人が１番焦っていて、自分を責めて悩んでいる。

3 **安心して話せる環境を用意してほしい**
自分の背景を深く知らないからこそ話せることがある。
家族以外に話をする相手がいることが支えとなった。

不登校の期間は、気持ちを整える時期
⇒回復できるチャンスをうかがうために一度休んでみることと、
全てを諦めて一生チャンスを手放すことは違う。

できないことが増えていく環境ではなく、できることをひとつでも増やせる環境で過ごせるようにサポートをしてほしい。

２ 金田さんのお話



金田さん

通信制高校を卒業し、現在大学１年生。県内の大学に在学しており、言語聴覚学を専攻しています。

（１）不登校を経験した時期・きっかけ

時期：高２の６月中旬～７月末
きっかけ：学校の課題に取り組むために睡眠時間を削ることで生活習慣が乱れ、高１で起立性調節障害を発症した。

学校からの課題に対するプレッシャー



体調が改善しない不安

なんとか進級はできたものの、症状が回復せずに不登校になった。

（２）起立性調節障害を発症した当時の状況

昼 １０時～１２時頃起床。食欲がないため、朝昼兼用でごはんを食べる。

夕 １６時頃までカフェなどに外出していた。
⇒外出することに抵抗はないが、学校の友達と会うことが怖かった。
そのため、通っていた高校が終わる１６時頃には帰宅していた。

登校頻度	月１回程度の先生との面談のみ
友人関係	部活動や小中学校の友人等、特定の人と仲が良かった。
家族関係	関係は良好だったが、聴覚が過敏気味なため、朝起こされるときの「起きて！」の声はつらいこともあった。
学校関係	母が連絡をとっていたが、特定の先生と会うことに対して不安を感じていた。

（３）不登校の時の気持ち・嬉しかったこと

≪当時の気持ち≫

起立性調節障害になったことによって、大好きな学校に通えなくてつらい…



これまで築いていた交友関係が壊れるかもしれない…

≪嬉しかったこと≫

交友関係が壊れてしまうことを不安に感じていましたが、通っていた高校の文化祭に行った際に、当時仲良くしていた友人や先生が話しかけてくれたことや所属していた部活の大会を見に行けたことが嬉しかったです。



環境が変わっても、周囲の人たちが変わらずに接してくれたことで安心した。

ポイント 起立性調節障害も自分の特性の１つとして向き合っていいと感じた。

（４）状況が好転したきっかけ

不登校の期間に母が通信制高校のことを調べてくれており、高２の８月頃から転学することになった。

転学した当初　周りに馴染めず、週1回程度通い、授業が終わったらすぐに帰っていた。

少しずつ通う日数を増やし…

通信制高校の行事に参加



- 先生が周囲の人と話すきっかけをくれた。
- 周囲の人との関係性が深まっていった。

➡ 生徒会でイベントを企画するなどさまざまなことに挑戦できるようになった。

（５）当時を振り返って、大切だと思うこと

1　一歩を踏み出す勇気

母のサポートもあり、通信制高校に転学するという一歩を踏み出すことができ、環境を変えることで状況が好転していった。

2　周りの人支え

家族や友人、学校の先生など周りの人に支えてもらった経験を活かして、自分も誰かを支えていきたいと考えられるようになった。

3　自分のペースで進んでいくこと

自分がやりたいと思ったことに挑戦する。疲れたなと思ったら少し休憩して、自分なりに少しずつ進んでいく。

起立性調節障害の症状は完全に克服できてはいませんが、上手く付き合いながら過ごすことができています！



≪質疑応答（一部抜粋）≫

質問①
保護者から言われて安心した言葉など具体的に教えてほしい。

回答（渡邊さん）
体調が悪い時に、「よし、休もう！」と学校を休むことに対して背中を押してくれたこと。学校を休むことが悪いと思ってしまっていたので、気持ちが楽になった。

質問②
当時の状況や、保護者として心がけていたことについて知りたい。

回答（渡邊さんのお母様）
〇当時の状況
真っ暗なトンネルの中を歩いているような気持ちだったが、親自身が不安な気持ちから声をかけると、ますます悪化した。

〇心がけていたこと
・一旦不安な気持ちを押さえて、こどもを信頼するようにした。
・こどもが言いたくても言葉にできない気持ちを代弁するような声がけをした。（例：学校本当は行きたいけど、なかなか行けないよね）
・無理に学校に行かせようとして、一旦崩れてしまった親子関係を築き直す時期であったと思うようになった。

質問③
外部に相談できる人はいたか？

回答（渡邊さんのお母様）
起立性調節障害宮城の会、不登校を経験した同級生の母親、小児科の先生、学校のスクールカウンセラー等に相談していた。家族の中だけで相談していると煮詰まってしまうので、第三者に話を聞いてもらうことが大切だと感じた。

質問④
周囲の人からしてもらって嬉しかったことについて教えてほしい。

回答（金田さん）
学校に行かなくなることで心の距離が離れてしまうことが怖かったが、遊びに誘ってくれたり、頻繁に連絡をくれたことが嬉しかった。

質問⑤
朝、なかなか起きることができないこどもの起こし方を知りたい。

回答（渡邊さんのお母様）
・起立性調節障害のこどもは心と身体の距離が近いので、気持ちが前に進んでいなければ身体が動かないと考えていた。
・脳に血が巡らないことが原因のことがあるので、足のマッサージをした。
・当日の朝ではなく、前日に本人の希望の起こし方を聞くようにした。

回答（金田さん）
・少し遅れても何とかなると考えるようにした。
・「車で寝てもいいから一旦起きなさい」と言われて起き、車の中で寝てまた起こしてもらうようにした。

第２部　交流会・個別相談

≪交流会≫
講話を聞いたあとは、別室で過ごしていたこどもたちも合流し、講師の先生も含めた交流会を行いました。和やかな雰囲気の中でスイーツを食べながら、参加者同士の交流を深める時間となりました。

※第１部は、こどもたちは別室でカードゲーム等をして過ごしました。

≪個別相談≫
不登校支援コーディネーターや運営担当者が個々の状況を聞き取り、参加者と一緒に今後のこどもとの向き合い方について考えたり、アドバイスを行ったりしました。

アンケートの声

・経験者のお話が聞けてとても良かったです。
・こどもの気持ちが良くわかりました。
・自分の経験を丁寧にお話ししてくれてありがたかったです。
・悩んでいるのは一人ではないと思えたので良かったです。
・親目線ではないお話が新鮮で、とても考えさせられる内容でした。
・参加する前はこどもが「話したくない」「交流したくない」と話していましたが、「仲良くなった！」と嬉しそうに帰ってきました。
・とても心地良い空間です。



2026年10月発行