「不登校・ひきこもりに対する現状と子どもたちへの向き合い方」

副題「中高生の保護者及び当人向けのアドバイス」　学びリンク相談会　2026 年度

フリースクール英明塾は、すぐに学校に戻すための訓練などやすぐに外に連れ出すことよりも、まず**意欲や活力を再度引き出す**ための契機作り、オープンダイアローグなどの活用で**生まれ変わる**ための準備のお手伝いをしています。その結果自ら進んで学校に戻ったり新天地に飛び込んだりして自信につなげていますので、～させる、～しなければならない、～しないとダメ、～しないと…になれないという考え方よりも、自分の夢や希望や目標に向かって自ら意欲的に活動して行きます。

１．　現状・文科省発表（2025 年 10 月 29 日現在・毎年 10 月発表）

不登校生のデータ　(1966 年 16,716 人　1980 年 17,215 人　1990 年 48,237 人)

2000 年 134,286 人、2020 年 196,127 人、2021 年 244,940 人、2022 年 299,048 人、2023 年 346,482 人

２０２３年　３４６，４８２人（小学生　130,370 人　中学生　216,112 人）（長期欠席者 493,440 人）
（高校生　68,770 人　長期欠席者 104,814 人　中途退学者 46,238 人）

２０２４年　３５３，９７０人（小学生　137,704 人　中学生　216,266 人）（長期欠席者 506,970 人）
（高校生　67,782 人　長期欠席者 103,608 人　中途退学者 44,571 人）

いじめの件数のデータ

2013 年 185,803 件、2018 年 543,933 件、2019 年 612,496 件、2020 年 517,163 件、2021 年 615,351 件、2022 年 681,948 件、2023 年 732,568 件、2024 年 769,022 件（認知した学校、30,204 校/36,003 校）

2026年度予算概算要求（前年度実質）
不登校：文部科学省・こども家庭庁
予算化　不登校対策　120 億円（95 億円）　自殺対策　96 億円（87 億円）　いじめ対策　141 億円（130 億円）
（2025年度概算要求　　不登校対策　111億円　自殺対策　88億円　いじめ対策　133億円）

WHO 世界保健機関　報告書　2024. 3. 27

「子どもの6人に1人が「ネットいじめ」を経験している。」
報告によると
「ネットいじめを受けた」　男子　15%　　女子　16%　（2018年　男子　12%　女子　13%）
「ネットいじめに加担した」子どもも増加
　欧州・カナダなど44カ国　27万9000人以上の調査　（日本は含まず）
WHO 欧州事務局長　ハンス・クルーが
　「ネットいじめが若者や家族の人生を台無しにしてきた。子どもたちを危害から守る対策を強化しなければならない」と訴えている。
　日本の文部科学省も、昨年発表した「実態調査」でもネットいじめの件数は過去最高を記録している。

不登校要因の調査　子ども発達科学研究所　2024. 3. 25

小・中・高の不登校要因調査結果を公表。
17～26%　「いじめ被害」「教職員の叱責」が要因
　それを認識していた教員は　2～4%　しかいない
調査は2023年7月～8月　文部科学省委託で行われた
　大阪府吹田市、広島県府中市、宮崎県延岡市と山梨県教育委員会による調査
　2022年度小3～高1（中3を除く）不登校生239人　教員1424人　の回答
　児童・生徒の　26. 2%　が「いじめ被害」　　把握していた教員　　4. 2%
　教職員の叱責・トラブル　16. 7%　　把握していた教員　　2. 0%
友人関係・教員の叱責・態度・指導方法が不登校リスクを高め、教員からは見えにくいことが分かる。

ひきこもりのデータ

2010 年　推計　69 万 6000 人　出現率　1.79%　　2015 年　推計　54 万 1000 人　出現率　1.57%
15～39 歳限定　(40 歳以上や主婦などのひきこもりは除外）男性　63.3%　女性　36.7%

当時の 35～39 歳は 40 歳以上、 当時のひきこもり親和群（前回 155 万人）は算出無し
中高年のひきこもり、40～64 歳は 61 万 3000 人（内閣府調査）
最新江戸川区調査より（2022年6月） 9096人／688239人　1．32%　76人に1人
日本人口　1億2505万人　×　1．32%＝　約165万人

☆　不登校・ひきこもり問題
◎　教育機会確保法（**新通知・令和元年10月25日**・以前の通知のいくつかは廃止）
縦割り行政　内閣府・文部科学省・厚生労働省・経済産業省・総務省・こども家庭庁など
◎　世界では　不登校問題としてはほとんど把握されていない。
例）アメリカ　不登校は違法で逮捕（ネグレクト）、学校外が認められており、オルタナティブスクール・チャータースクール・オンラインスクール・ホームスクールなど（2021年度調査・ホームスクール372万1千人）

２．　最新の変化　2020 年からの新型コロナウィルスによって

・小学生、中学生、高校生、大学生で不登校が爆発的に増加
・コロナにより学校閉鎖・分散登校・通常登校の変化による体験の影響が大きい。
・各学校の多くがリモートの対応ができるようになったが、当時の大量の宿題・課題の影響が大きい。
・新型コロナによる不登校の相談は増大し、蜜を避ける傾向や声を出さない孤立・孤独問題が大きい。
・生活リズムが崩れ、スマホ・ゲーム・動画などで占められるが、親も同様の傾向がみられる。
・朝起きられない。やる気がなくなり意欲喪失。
・勉強の意味が分からなくなる（リモートと宿題だけでもよい）。
・自殺者の増加

３．　教師側（昨年から増える）の疑問

・フリースクールとはなんぞや　　・不登校とはなんぞや
・子供たちとの関わり方が分からない　　・発達障害（自閉症スペクトラム）の対応が分からない

４．　カリスマティック・アダルトとは

ハーバード大学のロバート・ブルックス教授が示し、発達障害の子どもらの成長に欠かせない存在としてこの言葉は引用。辞書には、『よき理解者あるいは本人を常に無条件で受け入れてくれ、また本人が全幅の信頼を寄せている成人のことを「カリスマティック・アダルト（Charismatic adult）という。本人を心から信頼してくれるよき理解者こそが、その子どもの秘められた才能を引きおこす最も重要なキー・パーソンとなる』とある。

そのためには（具体的に）
・先入観は持たない。　　・アンテナを張って、正しい見立てをする。
・大人として、支援者側として、教師としての見本となる。・ハプニングの効用
・相手の尊厳を厳守する。・そばにいるだけで安心する存在になるよう心がける。
・すぐ回答を求められるが、できるだけヒントとアドバイスを伝える。
（そのことによって本人がひとつひとつ達成し、自信につなげる）
・欠点、短所、弱点と指摘されていることを長所、美点、武器へと変えるようにする。

５．　不登校ひきこもりの三大要素

・集団の中に溶け込めない
・他人が自分をどのように思っているか不安
・知り合いに会うことを恐れている

６．　されたくないこと

・自分の決めたことに人からとやかく言われたくない

・重要なことに人からとやかく考えを押しつけられたくない

・自分の生活のことで人から干渉されたくない　（主体性・自己決定・自己責任）

◎　彼らの多くは「心に傷」を持っているので、まず治癒（治療して癒やす）することが第一と考える。

７．　トラウマとは

ドイツ語・「心の傷」や「心的外傷（ＰＴＳＤ）」

トラウマ記憶は海馬のシナプスで「ＡＭＰＡ受容体」が増えるために起こる

体験後に機能障害　→　恐怖感・無気力感・フラッシュバック・感情の萎縮や荒廃などが起きる

対応策や治癒に向けて　英明では思い切った自然体験活動の実施で意識を変える

それを「見えない」形で、自然の形で、感性で感じ取ってもらう

例　リラクゼーション・心身ともにリラックスでき緊張をほぐせる場所において

呼吸法（マインドフルネス・オープンダイアローグなども含めて不安などを減らす）

段階的・継続的エクスポージャー法（認知行動療法の一部）

認知処理療法（理解と処理及び整理）

眼球運動脱感作療法　ＥＭＤＲ（最新の療法で眼球運動の活用）

エピジェネティクス・エピゲノム

ナッジ（Ｎｕｄｇｅ）とスラッジ（Ｓｌｕｄｇｅ）

グループセラピーなど

☆　**認知バイアスについて**

偏見や先入観・歪んだデータ・一方的な思い込みなどを表す言葉、心のクセ・脳のバグなどとも呼ばれる。

わたしが正しい、正しいのは自分　と思いがちな人ほど選択を間違える

デマ・フェイク・偏向ニュース・陰謀論などの情報がはびこる

エコーチェンバー現象の危険性

同調バイアス・心理的バイアス・確証バイアス（チェリーピッキング）・正常バイアスなど

８．　自閉症スペクトラム（発達症）の対応

「発達障害とは、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害（LD）、注意欠陥多動性障害（ADHD）その他これに類いする脳機能の障害であって、その症状が通常低年齢において発現するもの」発達障害支援法第2条

見えにくい一次障害、メンタル面での二次障害（うつ病・双極性障害・強迫性障害・行為障害・パニック障害・パーソナリティ障害・摂食障害・睡眠障害・統合失調症など）

ペアトレ（ペアレントトレーニング）とＳＳＴ（ソーシャルスキルズトレーニング）

ＯＤ・オーバードーズ（薬物の飲み過ぎにより意識朦朧状態になろうとする）

高校生の６０人に１人の割合でオーバードーズの経験、繰り返す。

ブレイン・フォグについて（記憶や視覚障害・思考停止・集中力低下・倦怠感など）

ＯＤ・起立性調節障害（朝起きられない、めまい・立ちくらみや低血圧症など）午後は元気

脳血流の問題で調節不全になる　Ortostatics　Dysregulation　（起立性調節不全）であり

1. 立ちくらみ　2. 失神　3. 気分不良　4. 朝起床困難　5. 頭痛　6. 腹痛　7. 動悸

8. 午前中調子不良・午後回復　9. 食欲不振　10. 車酔い　11. 顔色が悪い

の１１項目中４つ以上当てはまり血圧が低い場合起立性調節障害と診断されることが多い。

９．　英明における「不登校･引きこもりから脱出するきっかけ作り」

◎ 不登校･ひきこもりに対しての問題点

･最近になり受け皿ができたが、実際にそこに出席･参加･利用できるかという問題が検討されていない。
･踏み出すための契機作りが必要、意欲や活力を取り戻してからそれらの受け皿に参加することが大切である。
･出ることができなかった子供や若者たちを、受け皿を作ったからといってすぐに立ち直るわけではない。
･そのための**準備や、きっかけが必要**である。**･本来は、不登校･引きこもりを悪と考えずに接することが大切である。**

☆　アウトリーチ（訪問支援相談）の必要性

①　入り口はできたが（居場所は増えた）フリースペース、フリースクールなどまだ不足
　見える　　○　相談に来られる。医者に行く。通える。プログラムに出席する。イベントに参加する。
　見えない　☆　外出できない。部屋から出られない。床屋や美容院に行けない。風呂にも入れない。
　　ゲームするしかない。好きなことができない。相談できない。医療にもかかれない。

②　出口はどうか。
　定時制、通信制、サポート校、高卒認定などの情報はあるのか、卒業後は？
　キャリア教育などもしてみたが、その後はどうなったのか？
　やはり人間関係が苦手な人たちへの対策はできているのか。
　自立支援のための手続きは。受給者証、就労移行などの情報はあるのか。

見えるように　　自然体験活動、国際交流活動、ボランティア活動、環境保護活動など
見えないように　認知行動セラピー、アニマル・セラピー、マインドフルネス、オープンダイアローグなど
英明実施のセラピューティック･ツアーに参加した 300 以上の例では、95%以上の成果がある。

１０．　お知らせ

こども家庭庁による日本版ＤＢＳについて
こども性暴力防止法は、2026 年 12 月 25 日より施行されます。　学校設置者等は義務対象になり、民間教育保育等事業者は認定対象となります。

１１．　今後のリスクとまとめ

スマホ、タブレット、ＰＣ、ＩＣＴ、ＳＮＳ、情報リテラシー教育、ソーシャルメディアポリシーの確立
スクールガーディアンなど、リスク管理、プログラミング、ハッキング･ラボの構築、ネットいじめ
アバターやメタバースの世界の発展、ChatGPT４ｏの対応、フェイクとファクトチェックの重要性
ＡＩのリスクと危機管理(制御不能)と安全基準・倫理観の問題　　など

プラスの説明
「エピジェネティクス、エピゲノム」「ドーパミン・コントロールの実践」
「邂逅」「人と場所は大切」「加点法」「啐啄」「後悔しても良い、失敗しても良い」など
「カンとコツとツボ」

１２．　質疑応答

連絡先
フリースクール英明塾　〒132－0032　東京都江戸川区西小松川町１５－６　　代表　川合雅久
Tel　&　Fax 03-5678-6599　（留守電になる場合が多いのでメールでお願いします）
URL http://www.eimei-jp.org　　E-mail　eimei@ eimei-jp.org
NPO 法人日本フリースクール協会理事長・NPO 法人星槎教育研究所理事・NPO 法人統合教育研究センター理事長

別資料. 「こわい」とは　（不安材料）

Ａ　「こわい」の種類

ウツ症状、希死念慮症状、不安障害症状（分離不安障害・社会恐怖・全般性不安障害・パニック障害・急性ストレス障害（PTSD））、強迫性障害症状、気分障害症状、妄想的対人恐怖症症状（自己臭恐怖・自己視線恐怖・醜形恐怖）、**寡黙・緘黙・場面緘黙症状　など**

Ｂ　「こ　わ　い」　を理解する

大人・親側	**子側**
子どもに言う・親類に言う・他人に言う	誰彼となく言われてしまう
	知られたくない・孤立化
～しかできない	～しなくてはいけない
～は、～も　ダメ	～しなければならない
～ができない	～しないと…になれない
できない・やらない・しない	～できなければダメ

やりたいけれど・できない・もう無理・しない・やらない

こわい大人・親	**動けなくなった子（自信がない）**
大声・早口・怒鳴り声	無口・消極的・萎縮
こわいだけ	失敗を恐れる
ダメ出しだけ	話そうとしてもできない
包容力がない	受け入れてもらえない
理解がない	分かってもらえない
してやっている	干渉され過ぎる
させている	させられている
～してもらっているくせに	強いられる

聞く耳・頷き・優しい声かけ

「自分はダメな人間だ」と固定的な自己否定になる。　→　**自己肯定感が減少する**

「もし、ミスをしたら親から嫌われる。みんなから嫌われる」　→　**失敗を恐れるようになる**

「もし、挨拶もしてもらえない人間だったら・・・」　→　**社会性の欠如じゃないかと危惧する**

「もし、みんなとうまく話せなかったら・・・」　→　**社会参加の不安が大きくなる**

「もし、少しでも相手が嫌な気持ちになったら・・・」　→　**コミュニケーションが取れないかもしれない**

「もし、誰からも話し相手になってもらえなかったら・・・」　→　**不安が増幅してしまう**

◎ **失敗がこわいとき**

失敗をしないためには、一日何もしないで過ごす。自己防衛本能・怠学

ゲーム・アニメ・動画の世界に浸る。（なるべく考えないために）昼夜逆転

仮想世界では自由。ゲームの中（バーチャルの世界の中も含む）では失敗できる。

セーブとロードで失敗しても何回でもやり直せる世界を求める。

◎ **新しい技法**　サイバー高校や大学・ゲーム・e-sports・動画・ドローン操縦など

◎ **認知の歪みを質す（リラクゼーション**・段階的エクスポージャー法・トークンエコノミー・SST）

Ｃ　　意欲や活力を取り戻す・生まれ変わるには

イルカ・セラピー、ネイチャー・セラピー、アドベンチャー・セラピーの効用、３００例以上のうち９５％以上の成果を持っている。チャレンジする心を作る。意欲を取り戻す。活力を回復する。新しい自分の発見。ドーパミンコントロールの実践と活用。

１．教師側（最近増える）から受ける質問や疑問

・フリースクールとはなんぞや

シュタイナー・フレネ・グルントヴィなどの教育論、
オープンダイアローグやマインドフルネスなどの理論、
学校化と非学校化、オルタナティブ教育理念など多種多様な機関や施設。
ニイル・デューイ・フロムなどの考え方
ピアジェ・エリクソンなどの心理学的アプローチ
教育学的・社会学的・医療医学的・福祉学的・国際学的・心理学的・脳科学的などの視野に立つ

・不登校とはなんぞや

不登校にもいろいろな種類や原因がある。
例えば、学校自体が無理、校門から入れない、校舎に入れない、教室に入れない、ある先生の授業に出られない、ある人・人たちがいる教室には入れない、場所・人によって息ができない、部活での問題、先生との問題、学ぶ疑問、人と会えない、などなど
いじめ（児童生徒から・教師から、LINE・インスタなどの SNS による、オンラインゲームなどで）
朝起きられない、朝気分が悪い、めまいがする、体調を崩している、トイレが我慢できない、
ゲーム依存（別項）　　などなど

・子供たちとの関わりが分からない

スタッフが誰だか分からないくらい仲間意識・家族意識を中心にオープンダイアローグを実践

・自閉症スペクトラムの対応が分からない

教育、医療、心理、福祉などとの連携
本人が（困りごとなどに）気づくことができるように伴走する
助言や指導が本人にとって全否定されたと認識する可能性が大きいため、本人の尊厳を尊重し、課題を共有し、一緒に考える機会を持つようにする

ＳＳＴ（ソーシャルスキルトレーニング）・社会性を育てる
支援の方法としてのペアレントトレーニング
就労について
　就労支援・自立支援の考え方・キャリア教育・ジョブサポート・コーチング

２．見立ての重要性

ここでは、経験・体験的に自分の目で見てからの気づいた点を「見立て」と言い、支援者が当人を見て（診て）、あらかじめ定められたどの分類に当てはまっているのか選ぶことも「見立て」と言う。つまり医者の「診断」と呼ばれているような「判断」「判定」することにおおむね相当する。

判定基準は、星槎教育研究所と大学の心理研究者たちと共同で作成したものもある。

３．自閉症スペクトラムや不登校生の中学卒業後や就労について

多くの場合は進学している。通信に限らず多様な学校が増え、特技を生かす場合も多い。

人間関係が難しい場合も、大学や大学院まで進学したり、医療・福祉を経て就労に向かっている。
就労移行施設がフリースペースをやり始めている。本来はニート対策の就労移行は、発達障害などに特化し始めている。大手の企業（イオン）なども、就労移行施設等を企業内に作り始めている。

４．教育系・心理系の学生からの質問

いじめについて・居場所とは・フリースクールとは何か・不登校とは・学校教育について・貧困は
・スクールカーストについて・ＳＮＳの問題など

ゲーム依存

全国青少年相談研究集会報告書令和3年3月（国立青少年教育振興機構）

家族の対応ポイント

◎頭ごなしの説教・強制・禁止は逆効果

本人の感性を否定しない。叱ったり、結論ありきの話し方は反発を招く。回線を切ったり、スマホなどの取り上げはしない。

◎子供の話を良く聞く

困っていることを良く聞き、サポートするようにする。

◎時間制限は、本人が決めることが効果的

本人主体にサポートする。守れなかったときがチャンスであり、子供との関係性を作れる。

◎リアルを楽しむようサポート

興味がありそうなことは一緒にしてみる。買い物・外食・旅行など

◎家族だけで抱え込まず相談に行く

精神保健福祉センター・専門医・自助グループ・民間相談施設など

ゲーム障害
WHO によるゲーム障害の定義　ICD－11
・ゲームのコントロールができない。
・他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶ、ゲームを優先。
・問題が起きているがゲームを続ける。または、より多くゲームをする。
・ゲーム行動パターンは重症で、個人、家族、社会、教育、職業や他の重要な機能分野において著しい障害を起こしている。

・上記4項目が、12ヶ月以上続く場合に診断する。しかし、4症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短い期間でも診断が可能となる。