

# 不登校の時期を、 未来につながる時間に変える

## わが子に合う学び方と 進路のを見つけ方ガイド

不登校の段階・時期別の見守り方と  
お子さんタイプ別の特徴・伸ばし方

焦らず、比べず、  
わが子に合った一歩を見つけていきましょう。



おうち受験コーチング

不登校コース

# 「このままで大丈夫？」と思うのは、自然なことです

お子さんが学校に行けない日が続くと、保護者の方は、たくさんの不安を抱えます。

勉強の遅れ。受験や進路のこと。友人関係やコミュニケーション。  
親子関係。生活リズム。保護者自身の仕事や生活への影響。

「このままでは、受験は無理なのは」「将来、社会に出ていけるのだろうか」  
「私の関わり方が悪かったのでは」  
そんなふうに、ご自身を責めてしまう方も少なくありません。

でも、今すぐすべてを解決しようとしなくて大丈夫です。

不登校の時期に必要なのは、無理に元の状態へ戻そうとすることではありません。  
まずは、今のお子さんがどんな段階にいるのかを知ること。  
そして、その段階に合った関わり方を選ぶことです。

同じ「学校に行けていない」という状態でも、休息が必要な子もいれば、  
少しずつ学び直しの準備ができている子もいます。  
また、お子さんの性格タイプによって、不登校の出方も、響く声かけも、  
伸びやすい学び方も違います。

この資料が、「うちの子は今、どんな状態なのかな」「親として、今できることは何かな」と  
整理するきっかけになればうれしいです。

焦らず、比べず、  
わが子に合った  
一歩を見つけて  
いきましょう。



## 焦ってやらなくていいこと

- 無理に学校へ戻そうとする
- いきなり長時間勉強させる
- 「このままだと困るよ」と不安をぶつける
- きょうだいや同級生と比べる
- 親だけで答えを出そうとする



お子さんの未来を考えることは、とても大切です。  
でもその前に、今のお子さんの心と状態を見ていきましょう。

# 不登校の段階マップ

まずは、今のお子さんの“現在地”を知りましょう

不登校の状態は、一度に解決できるものではなく、いくつかの段階を行き来しながら変化していきます。お子さんによって進み方やペースは違って当たり前です。

このマップは、診断ではなく、今の状態をやさしく見つめるための目安としてお使いください。

## 現在地チェック

### A 混乱期

- 学校の話をする、強く反応する
- 朝になると体調不良や強い不安が出る
- 親子ともに「どうしたらいいかわからない」状態が続いている
- 登校する・しないをめぐって家庭内の緊張が高まりやすい



### B 休息期

- 寝る時間が増えた、または生活リズムが大きく変わった
- ゲーム・動画・好きなことに長時間向かっている
- 勉強や学校の話をする、まだ負担が大きそう
- まずは家で安心して過ごす時間が必要に見える



### C 安定期

- 勉強以外の話なら、少し会話ができる
- 好きなことや興味のあることには反応がある
- 外の情報や今後の話を、少しなら聞ける日がある
- 生活の中に、小さなリズムができ始めている



### D 再設計期

- 学習や進路の話を少しずつできる
- 自分に合う勉強方法や場所を探し始めている
- 受験・進学・将来について、親子で考えたい段階にきている
- 「この先どうするか」を少しずつ整理したい



## 不登校の4つの段階

段階	お子さんの状態	大切にしたいこと
混乱期	心身が不安定。登校や勉強の話に強く反応しやすい	安心・休息・体調確認
休息期	エネルギーを回復している時期。好きなことに偏ることもある	否定せず、安心できる時間を増やす
安定期	会話や生活が少し落ち着き、小さな興味が戻ってくる	選択肢をそっと見せる
再設計期	学び方・進路・受験について考え始められる	その子に合った学習設計をする



完璧な関わり方を目指す必要はありません。  
大切なのは「お子さんの今の段階を理解し、寄り添うこと」です。



メモ

お子さんの「今の段階」と「大切にしたい関わり」をメモしてみましょう。





# 時期別・保護者ができること



時期によって、必要な関わり方は変わります

お子さんの段階に合わせた関わりが、不登校からの回復と成長につながります。

	お子さんの状態	保護者ができること	避けたいこと
<b>A</b> <b>混乱期</b> (急性期) 	心身が不安定で、学校や将来のことで強い混乱や不安を感じている時期	<ul style="list-style-type: none"> <li>安心・安全な環境をつくる</li> <li>気持ちを否定せず、じっくり話を聴く</li> <li>生活リズムを整えることを一緒に考える</li> <li>十分に休息をとれるよう見守る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>原因追及</li> <li>登校の強要</li> <li>不安をあおる言葉</li> </ul>
<b>B</b> <b>休息期</b> (回復期) 	心と体のエネルギーを回復し、自分を見つめ直している時期	<ul style="list-style-type: none"> <li>自由な時間を尊重する</li> <li>興味・関心のあることに目を向けられる機会をつくる</li> <li>小さな「できた」を一緒に喜ぶ</li> <li>家族との安心できる時間を大切にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>急かす・比較する</li> <li>無理に目標を設定させる</li> <li>過度な期待をかける</li> </ul>
<b>C</b> <b>安定期</b> (動き出す時期) 	気持ちが落ち着き、少しずつ外に目を向け「やってみようかな」と思えるようになる時期	<ul style="list-style-type: none"> <li>本人のペースで挑戦できる場や活動を提案する</li> <li>得意なことや好きなことを伸ばせる環境をつくる</li> <li>学校以外の選択肢も一緒に調べる</li> <li>失敗しても大丈夫という安心感を伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焦って結果を求める</li> <li>親の価値観を押しつける</li> <li>「普通は」「みんなは」と言う</li> </ul>
<b>D</b> <b>再設計期</b> (未来を描く時期) 	将来や進路に向けて自分なりの目標を持ち、行動を始めていく時期	<ul style="list-style-type: none"> <li>将来の選択肢について情報を一緒に集める</li> <li>決めたことを応援し、背中を押す</li> <li>自立に向けたサポートをしていく</li> <li>親子で未来のイメージを共有する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過度に干渉する</li> <li>失敗を恐れて止める</li> <li>子どもの決定を否定する</li> </ul>



完璧な関わり方を目指す必要はありません。

大切なのは「お子さんの今の段階を理解し、寄り添うこと」です。



メモ

お子さんの「今の段階」と「大切にしたい関わり」をメモしてみましょう。





# 不登校でも受験を あきらめなくていい理由



学校に行けていないことと、未来が閉ざされることは同じではありません。

1

## 中学受験



私立中学受験では、出席日数よりも学力試験の点数や本人の通学意思が重視されるケースが多くあります。

通信や個別指導、オンライン学習などを活用すれば、ご自宅での学習でも、十分に合格を目指すことができます。

2



## 高校受験

内申や出席日数にとらわれず、学力試験や面接で評価してくれる学校や、不登校枠のある学校が増えています。

全日制のほか、通信制・単位制の高校や、サポート校（塾と連携・登校サポートなど）も選択できます。

3



## 大学受験

通信制高校、高卒認定試験、海外留学の経験など、大学受験につながるルートは一つではありません。

お子さんに合った受験方式・大学を選んでいきましょう。

4



## 学校外でも学びはつくれる

オンライン学習、フリースクール、適応指導教室（教育支援センター）、通信教育での学びなど選択肢はたくさんあります。

その子に合った場や、学びや体験活動を組み合わせることが大切です。

不登校からの受験に必要なのは、

「普通のルートに戻すこと」ではありません。

今のお子さんの心の状態・学び方・適応を  
合わせて考えることが大切です。



未来は、今の関わり方と選択で、いくらでも変えられます。  
一緒に、お子さんの可能性を信じて進んでいきましょう。



©おうち受験



勉強を始める前に、

# 整えたい3つの土台



心と環境が整うことで、学習や受験に向かう力が育ちます。

## 1 安心の土台



お子さんが「話しても責められない」「今の自分を否定されない」と感じられることが、安心の土台になります。  
まずは、勉強以外の会話でもOK。小さな会話の積み重ねが、次の一歩につながります。

### 声かけ例

「話してくれてありがとう」

「そう感じていたんだね」

「今はそういう状態なんだね」

## 2 自己理解の土台



お子さん自身が「どんなときに動きやすいのか」「どんな声かけが苦手なのか」「どんな学び方なら続けられそうか」を少しずつ知っていくことが大切です。  
自分と向き合う時間は、将来の選択肢を広げる力になります。

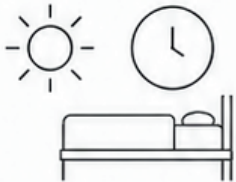
### 声かけ例

「あなたのペースでいいよ」

「どんなことが得意かな？」

「どうしたらやりやすいと思う？」

## 3 生活習慣の土台



生活習慣は、学びの土台になります。  
十分な睡眠や食事、適度に体を動かすことなど、毎日のリズムが整うと、集中力や気持ちの安定につながります。

### 声かけ例

「よく眠れたね」

「おいしく食べられてよかったね」

「今日はよくがんばったね」

### ミニワーク

今、わが子に一番必要そうな土台は？

当てはまるものにチェックしてみましょう。

安心して話せること



自分の気持ちを整理すること



小さく学習を再開すること



進路の選択肢を知ること



親子の関わり方を見直すこと



自分に合った学び方を見つけること



第三者に話を聞いてもらうこと



その他  
(自由にご記入ください)



チェックがついたものが、今のお子さんにとっての「次の一歩」かもしれません。焦らなくて大丈夫です。土台が整うほど、学習や進路の話も進めやすくなります。



# 不登校の出方と伸ばし方

前編

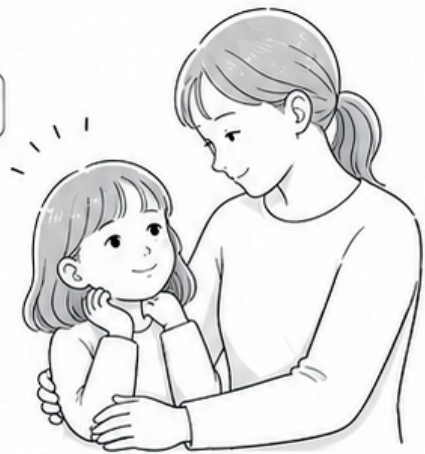
不登校の出方は、お子さんのタイプによって違います。

タイプを知ることは、「この子はこういう子だから仕方ない」と決めつけるためではありません。

「この子は、どんな関わり方なら安心できるのかな」

「どんな声かけなら前向きになれるのかな」と理解するためのヒントです。

ここでは、9つのタイプを3つのグループに分けて見ていきます。

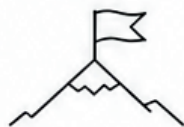


## グループ A

## 頑張り屋・期待に応えたいタイプ

人の役に立ちたい・認められたい気持ち強い子

### 1 理想の実現を目指す戦士



こんな子です

- 目標が高く、完璧を求めがち
- 責任感が強く、努力を惜しまない
- 計画的で、段取りを大切にす

不登校の出方

- うまくできない自分が苦しくなる
- 失敗や評価を怖がる
- 限界まで頑張り、急に動けなくなる

伸ばし方

結果だけでなく、プロセスや努力を認めることが大切。

- 「納得いくまで進めていいよ」
- 「ここまでできたね」
- 「考えていたことも大切だよ」

- ✕ 「とりあえずやればいいでしょ」
- ✕ 「みんなできているよ」

### 2 頼まれると張り切るヒーラー



こんな子です

- 人の役に立ちたい気持ち強い
- 優しく、面倒見が良い
- 我慢して頑張りすぎることがある

不登校の出方

- 迷惑をかけたくないと抱え込む
- 本音を言えず、疲れやすい
- 頑張りすぎて、心も体も限界になる

伸ばし方

「いてくれるだけで価値がある」と伝えることが大切。

- 「いてくれるだけで助かるよ」
- 「話してくれてありがとう」
- 「無理なくていいよ」

- ✕ 「自分のためにやりなさい」
- ✕ 「もっとしっかりしなさい」

### 3 羨望を集めるヒーロー・ヒロイン



こんな子です

- 人から認められたい気持ち強い
- 負けず嫌いで、向上心が高い
- 外では明るく見えるが、繊細な一面もある

不登校の出方

- 失敗や評価を怖がる
- できない自分を見せたくない
- 評価が下がることへの不安が強い

伸ばし方

結果よりも、がんばりや工夫を認めることが大切。

- 「ここまでよく環境ったね」
- 「工夫していたね」
- 「あなたのペースで大丈夫」

- ✕ 「そんなの大したことない」
- ✕ 「まだできないの？」

## このグループの共通ポイント

「ちゃんとしたい」「人の役に立ちたい」「認められたい」気持ち強く、真面目で責任感があります。

その反面、自分を追い込みやすく、

限界を超えると急にエネルギーが切れてしまうことがあります。

## 関わり方のポイント

- 結果よりプロセスを認める
- 小さな成功体験を積み重ねる
- 安心して弱音を吐ける関係をつくる
- 無理に引っ張らず、休むことも大切と伝える

タイプ診断はこちら



お子さんのタイプを知ることで、関わり方や伸ばし方のヒントが見えてきます。

# 不登校の出方と伸ばし方 後編

後編では、グループB・グループCの特徴と関わり方を見ていきます。

## グループB 自分らしさ・納得感を大切にしたいタイプ

自分の感覚や考えを大切にし、納得して動きたい子

### 4 夢見る魔法使い



#### こんな子です

- ・感受性が豊かで、自分らしさを大切にしたい
- ・気持ちの波があり、雰囲気敏感
- ・“わかってほしい”思いが強い

#### 不登校の出方

- ・学校の空気が合わないと感じやすい
- ・「普通」に合わせることが苦しくなる
- ・気持ちが沈むと動けなくなる

#### 伸ばし方

- ・感じ方を否定せず受け止める
- ・表現できる場をつくる
- ・その子らしさを強みに変えていく

### 5 とことん突き詰める賢者



#### こんな子です

- ・一人で考える時間が大切
- ・知識欲が強く、納得してから動きたい
- ・干渉されすぎるのが苦手

#### 不登校の出方

- ・集団やにぎやかな環境が負担になりやすい
- ・情報不足で不安になると止まりやすい
- ・自分の世界にこもることがある

#### 伸ばし方

- ・まず情報を整理して安心させる
- ・選択肢を示し、本人に考える時間を渡す
- ・興味のある学びから広げる

### 8 人情味あふれるボス



#### こんな子です

- ・意志が強く、自分で決めたい
- ・正義感があり、仲間思い
- ・支配されることを嫌う

#### 不登校の出方

- ・納得できない環境に強く反発する
- ・上から押しつけられると心を閉ざす
- ・怒りとしてつらさが出ることもある

#### 伸ばし方

- ・対等な姿勢で話す
- ・選ぶ余地を残して提案する
- ・責任感や行動力を良い方向へ活かす

#### このグループの共通ポイント

“納得できるか”“自分らしくいられるか”が大切なタイプです。気持ちや考えを尊重されることで力を発揮しやすくなります。



#### 関わり方のポイント

- ・理由を説明する
- ・本人の考えを尊重する
- ・選択肢を出して自分で選べるようにする
- ・押しつけず、対話する

尊重されると、ぐっと動きやすくなるタイプです。

## グループC 安心・楽しさ・平和を大切にしたいタイプ

不安やプレッシャーに敏感で、安心できると動きやすい子

### 6 忠実な聖職者



#### こんな子です

- ・慎重で、まじめ
- ・不安を感じやすく、確認したい気持ち強い
- ・信頼できる人とのつながりを大切にする

#### 不登校の出方

- ・見通しが立たないと不安で動けない
- ・失敗を恐れて一歩が出ない
- ・学校への心配が積み重なりやすい

#### 伸ばし方

- ・一緒に確認して安心材料を増やす
- ・小さな見通しを示す
- ・「大丈夫、一緒に考えよう」と伝える

### 7 社交的なトレジャーハンター



#### こんな子です

- ・明るく、楽しいことが好き
- ・好奇心旺盛で飽きっぽいこともある
- ・苦しいことを避けたくなりやすい

#### 不登校の出方

- ・つらいことから距離を取りたくなる
- ・楽しい刺激がないと動きづらい
- ・気持ちの切り替えでごまかすことがある

#### 伸ばし方

- ・小さな目標に楽しさを入れる
- ・選べる形で提案する
- ・成功体験を明るく積み重ねる

### 9 穏やかな空気をまとう仙人



#### こんな子です

- ・穏やかで、争いを好まない
- ・周囲に合わせることが多い
- ・自分の気持ちを後回しにしやすい

#### 不登校の出方

- ・無理を重ねて気づかないうちに疲れる
- ・急かされるとますます止まりやすい
- ・本音を言わず、静かに距離を取ることがある

#### 伸ばし方

- ・小さく始めてよいと伝える
- ・気持ちをゆっくり引き出す
- ・安心して自分のペースを保てる環境をつくる

#### このグループの共通ポイント

安心感や楽しさ、穏やかな空気があることで力を出しやすいタイプです。不安を減らし、小さな一歩を支える関わりが大切です。



#### 関わり方のポイント

- ・安心できる見通しを示す
- ・小さな選択肢を出す
- ・急かさず、小さな行動を認める
- ・「一緒に考えよう」と伝える

安心できると、自分の力を少しずつ発揮できるタイプです。



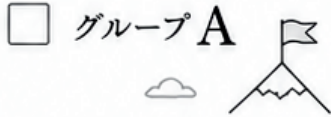
# お子さんに合った 関わり方を整理してみましょう



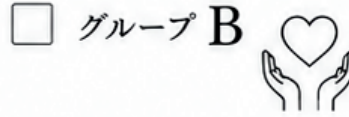
タイプを知ること、「正解」を決めることではなく、  
今のお子さんを理解するヒントになります。

## STEP 1

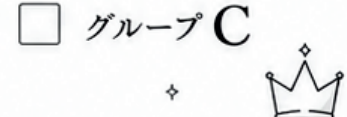
気になったグループは？ ※複数当てはまっても大丈夫です



頑張り屋・期待に  
応えたいタイプ



自分らしさ・納得感を  
大切にするタイプ



安心・楽しさ・平和を  
大切にするタイプ

## STEP 2

「うちの子らしいな」と感じたこと

・どんな場面でそう感じましたか？

.....  
.....  
.....

・最近、気になっている様子はありますか？

.....  
.....  
.....

## STEP 3

これから意識してみたい関わり方

たとえば…

.....  
.....  
.....

- ・結果より過程を認める
- ・安心できる声かけを増やす
- ・急かさず見守る
- ・本人の気持ちを先に聞く

### 大切なこと



おうち受験は、「安定期～再設計期」のお子さん向けです

今はまだ、  
「勉強」や「受験」を考える段階ではない  
お子さんもいます。  
まずは、安心できる環境や生活リズムを整えることが  
大切な時期かもしれません。  
焦らなくて大丈夫です。

メルマガなどで情報を受け取りながら、

「今なら少し動けそう」

と思えるタイミングを  
待ってくださいね。



メルマガでお待ちしています！



お子さんの変化には、波があります。  
だからこそ、「今どの段階か」を見ながら、  
合った関わり方を選ぶことが大切です。

一歩ずつ、  
お子さんに合った形を  
一緒に見つけていきましょう。



一人で悩まず、まずはご相談ください

# 不登校コース 個別説明会のご案内

お子さんに合った学び方・受験の進め方を、一緒に考えます

不登校のお子さんの受験には、  
一人ひとりに合った「進め方」と「環境」が必要です。

この説明会では、お子さんの現在の状況やご希望をお伺いし、  
最適なサポート内容や受験までのステップを  
具体的にご提案いたします。

無理な勧誘は一切いたしませんので、  
どうぞ安心してご参加ください。



## 個別説明会でお話しすること



お子さんの現在の  
状況やお悩みの  
ヒアリング



不登校から受験までの  
具体的なステップと  
選択肢のご提案



志望校選びや  
学習方法についての  
アドバイス



お子さんのタイプに  
合わせたサポート  
内容のご説明



コース内容や  
料金について  
のご案内

### ご予約はこちらから

右のQRコードを読み取って、  
ご都合の良い日時をお選びください。

- ✓ 完全予約制・無料
- ✓ 所要時間：約60分
- ✓ オンライン (Zoom) または対面をお選びいただけます
- ✓ 保護者だけでご参加ください



保護者の  
みなさまへ

「この先どうなるのか…」と不安で、つらい日々を過ごされていることと思います。  
でも、今、行動を起こすことで、お子さんの未来は必ず変わっていきます。  
一緒に、安心して進める道を見つけていきましょう。  
あなたの一歩を、心から応援しています。

ご不明な点があれば、お気軽にお問い合わせください。

©おうち受験