

# 不登校の段階表

明るい不登校®を応援する会 制作 2023.4

【明るい不登校®】とは・・・クラブハウス(音声SNS)内の不登校の親の会。  
2021年2月発足以来、毎日オンラインで開催！のべ7万人以上が参加しています。

|      | 前兆期<br>幼虫から糸を出し始める                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 混乱期<br>さなぎに変態                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 安定期<br>硬いさなぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 転換期<br>殻を割る準備                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 回復期<br>羽化の瞬間                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 活動期<br>羽化したて                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特徴   | <ul style="list-style-type: none"> <li>行き渋り</li> <li>五月雨登校</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>学校を休み始める</li> <li>子供も親も混乱している</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>継続して学校を欠席する</li> <li>行事のみ参加</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>少しずつ活動範囲が広がる</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>さらに活動に意欲が出てくる</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>自己決定ができる</li> <li>学校復帰をする場合もある</li> <li>社会的自立を目指す場合もある</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 食事   | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>食べ物が偏食になる</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>家族と食事したがるらない</li> <li><input type="checkbox"/>食事の回数が減る<br/>(1日1食の場合も多い)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>自宅で食べる</li> <li><input type="checkbox"/>食べたいものがない</li> <li><input type="checkbox"/>ジャンクフードを食べる</li> <li><input type="checkbox"/>親の手作りのものを食べない</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>家族と笑顔で食事する</li> <li><input type="checkbox"/>自分が欲しいものを食べる</li> <li><input type="checkbox"/>夕食メニューをリクエストする</li> </ul>                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>家族と外食できるようになる</li> <li><input type="checkbox"/>食欲が出てくる</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>友だちと外食ができる</li> <li><input type="checkbox"/>ひとりでも外食できる</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 体調   | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>頭痛、腹痛、発熱などを訴えるようになる</li> <li><input type="checkbox"/>身体症状が夜になると治る</li> <li><input type="checkbox"/>休むことが決まると元気になる</li> <li><input type="checkbox"/>寝つきが悪くなる</li> <li><input type="checkbox"/>夜に元気になる</li> <li><input type="checkbox"/>不安が強くなる<br/>(学校へ行けなくなることへの不安がある)</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>頭痛、腹痛、発熱などがある</li> <li><input type="checkbox"/>夜になかなか眠れない</li> <li><input type="checkbox"/>夜になると元気になる</li> <li><input type="checkbox"/>長時間睡眠する</li> <li><input type="checkbox"/>不安だと言う<br/>(先が見えないこと・生きることへの不安がある)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>体調不良を訴えることが減る</li> <li><input type="checkbox"/>自分の体調が気になる</li> <li><input type="checkbox"/>筋トレ・ジョギング・散歩・ヨガ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>本人ができる項目だけ先の段階に進むことがあります。<br/>例えば、食事の項目だけが次の段階になるケースなどです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>不安だと言う<br/>(漠然とした将来への不安がある)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>不安だと言う<br/>(やりたいことができるかどうかの不安がある)</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>身体の不調を訴えなくなる</li> </ul> <p>前兆期→混乱期→安定期と順番に移行するとは限らず、行ったり来たりしながら進んでいきます。</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| 生活   | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>朝起きられなくなる</li> <li><input type="checkbox"/>学校に行くとと言っても朝になると行けない</li> <li><input type="checkbox"/>わがままになる</li> <li><input type="checkbox"/>寝つきが悪くなる</li> <li><input type="checkbox"/>自室にこもりがちになる</li> <li><input type="checkbox"/>ゲーム、youtubeなどの時間が徐々に長くなる</li> </ul> <p>周りの大人が前兆期や混乱期から活動期へ急激に移そうとすると、かえってこじらせてしまうケースが多いです。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>お風呂に入らない又は何度も入る</li> <li><input type="checkbox"/>歯磨き・洗顔をしない</li> <li><input type="checkbox"/>着替えない</li> <li><input type="checkbox"/>物や人にあたる等の攻撃性が高まる</li> <li><input type="checkbox"/>感情や行動のコントロールができない</li> <li><input type="checkbox"/>人目を避け外出しなくなる</li> <li><input type="checkbox"/>予定をドタキャンする</li> <li><input type="checkbox"/>家族と話したがるらない</li> <li><input type="checkbox"/>友達と連絡とりたがるらない</li> <li><input type="checkbox"/>部屋にこもりがち</li> <li><input type="checkbox"/>赤ちゃん返り</li> <li><input type="checkbox"/>家族に暴言を吐く</li> <li><input type="checkbox"/>長時間のゲーム、Youtube</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>自分の心が安定する生活パターンを作っていく(昼夜逆転など)</li> <li><input type="checkbox"/>自室に閉じこもる</li> <li><input type="checkbox"/>予定が立てられない</li> <li><input type="checkbox"/>話しかけても返事をしない</li> <li><input type="checkbox"/>LINEの返信・既読がない</li> <li><input type="checkbox"/>今までしていた手伝いをしなくなる</li> <li><input type="checkbox"/>散髪に行かない</li> <li><input type="checkbox"/>着替えない・服を着ない</li> <li><input type="checkbox"/>長時間寝る</li> <li><input type="checkbox"/>極限まで動かない</li> <li><input type="checkbox"/>長時間のゲーム、Youtube</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>気持ちが外に向き活動の意欲が出る</li> <li><input type="checkbox"/>趣味や遊びに関心がわく</li> <li><input type="checkbox"/>図書館、博物館、美術館</li> <li><input type="checkbox"/>欲しいものが増える</li> <li><input type="checkbox"/>気持ちを言葉で表現する</li> <li><input type="checkbox"/>手伝いや家族への気遣いをする</li> <li><input type="checkbox"/>暇だと言い始める</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>自分を肯定する言葉が出てくる</li> <li><input type="checkbox"/>学校や進学・就職に向けて動き出す</li> <li><input type="checkbox"/>買い物に行けるようになる</li> <li><input type="checkbox"/>ドタキャンが減る</li> </ul> <p>前兆期や混乱期の子どもの気持ちを大人が認めると、安定期や転換期を飛ばして回復期に移行しやすい傾向があります。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>生活のリズムが整う</li> <li><input type="checkbox"/>休日や夕方に友人と遊ぶようになる</li> <li><input type="checkbox"/>家族とよく話をするようになる</li> <li><input type="checkbox"/>家族とレジャーを楽しむようになる</li> <li><input type="checkbox"/>未来について話を始める</li> <li><input type="checkbox"/>予定の管理ができるようになる</li> <li><input type="checkbox"/>身だしなみに気をつける</li> </ul> |
| 学校関係 | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>勉強が手につかない</li> <li><input type="checkbox"/>宿題やテスト勉強をやらないと不安</li> <li><input type="checkbox"/>忘れ物が多くなる又は確認を頻繁にする</li> <li><input type="checkbox"/>授業中に上の空になる</li> <li><input type="checkbox"/>保健室や別室なら行ける</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>学校の活動に激しい拒否感を示す</li> <li><input type="checkbox"/>先生が家庭訪問しても本人には会えない</li> <li><input type="checkbox"/>先生が家庭訪問した後に家族との関係が悪くなる(暴れる、部屋から出ない)</li> <li><input type="checkbox"/>クラスメイトからの手紙などを嫌がる</li> <li><input type="checkbox"/>学校配布のプリント類は見ない</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>学校に無関心になる</li> <li><input type="checkbox"/>学習から遠ざかる</li> <li><input type="checkbox"/>先生の家庭訪問に無関心</li> <li><input type="checkbox"/>家庭訪問の後に暴れない</li> <li><input type="checkbox"/>教材に手を付けない</li> <li><input type="checkbox"/>学校配布の端末に触れない</li> <li><input type="checkbox"/>学校配布のプリント類は見ない</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>居場所に興味を示す</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・教育支援センター</li> <li>・フリースクール</li> <li>・オンラインフリースクール</li> <li>・塾、習い事、体験教室 など</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>進学や就職の話をするとき、笑顔が出る</li> <li><input type="checkbox"/>学習を始める</li> <li><input type="checkbox"/>担任や仲の良い友だちなど学校関係者に会う</li> <li><input type="checkbox"/>学校や進学・就職に向けて動き出す</li> <li><input type="checkbox"/>学校配布のプリント類は気になるが見ない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/>好きな活動に取り組む</li> <li><input type="checkbox"/>学習に意欲を示す</li> <li><input type="checkbox"/>保健室や別室への登校ができるようになる</li> <li><input type="checkbox"/>学校配布のプリント類に目を通すようになる</li> <li><input type="checkbox"/>教室に入ることもある</li> <li><input type="checkbox"/>クラスメイトとも関わりをもつ</li> </ul>                                             |

チェックがつく項目の多いところが現在当てはまる段階です。  
全部の項目がすべての子どもに当てはまるとは限りません。

無断転載は禁止しています。  
団体でのご利用や、詳しい解説はこちら  
<https://akarufutoko.hp.peraichi.com/hb>

