

# 有効な支援方法について

## 一 不登校事例の質的分析を通して 一

主 幹・指導主事 武藤 宏子  
 副主幹・指導主事 花輪 恭子  
 主 査・指導主事 佐野 青葉  
 主 査・指導主事 松井 良子  
 指導主事 山口 友輔

### キーワード

不登校 面接相談記録調査 心のエネルギー曲線 保護者の心理的変容 子供の心身の状態

### I 主題設定の理由

山梨県総合教育センター相談支援センターでは、学校生活に関わるさまざまな問題の解決に向け、子供の心の健康を支える面接相談を実施している。相談は予約受付後、受理カンファレンスを経て日程を調整し、基本的に親子並行面接で60分間行われる。面接相談記録は親子それぞれの担当相談員により記録され、支援方針の検討に活用されている。

過去5年間（H30～R4年）の新規面接相談において、初回面接時の主訴で最も多かったのは「不登校」であり、昨年度の研究では不登校の子供の保護者の心理的変容の特徴が明らかとなった。

明橋（2025）は、不登校は怠けやわがままではなく一種の防衛反応であり、状態を丁寧に説明し、回復の筋道を示すことが重要と指摘する。また、伊藤（2023）は、保護者を支援の協力者としてエンパワーすることの重要性を述べており、生徒指導提要では、保護者の関わりの改善が児童生徒の変化につながると示している。

こうした先行研究の知見と、本センターが積み重ねてきた相談実践を踏まえ、本研究では研究協力の承諾が得られた家庭の子供の面接相談記録をもとに、子供・保護者を支える視点から有効的な支援を探りたいと考え、主題を設定した。

### II 研究の目的

本研究は3か年計画の最終年度にあたり、不登校における有効な支援方法を探ることを目的とする。図1に示す保護者の心理的変容は、昨年度の研究において明らかになったことであり7段階20概念から構成され、保護者がショック・混乱期から自尊期へ向かうプロセスを示したものである。

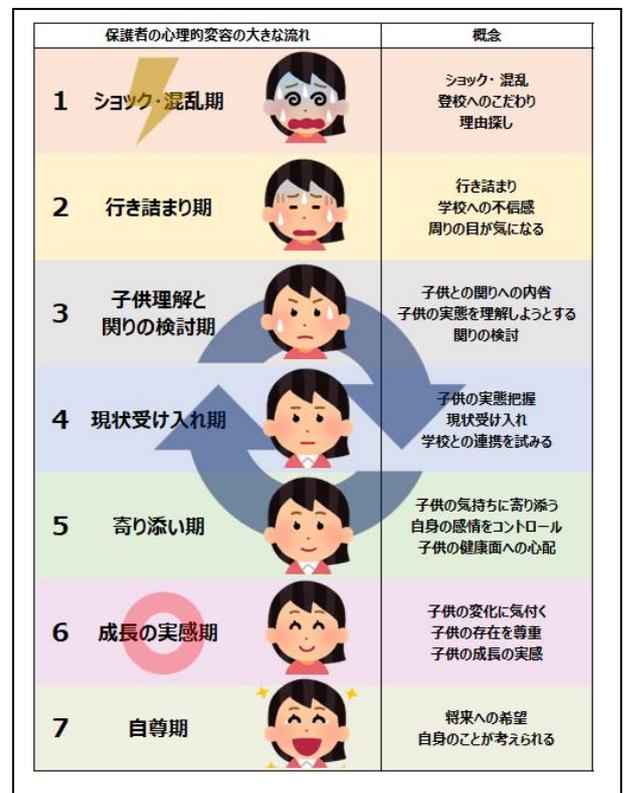


図1 保護者の心理的変容7段階20概念

今年度は子供に焦点を当て、面接相談記録から心身の状態を質的に分析し、保護者の心理的変容との関係を踏まえて、不登校の段階に応じた支援の手がかりを得ることを目指した。

### III 研究の基本的な考え方

本研究は、佐賀県教育センターが提唱する「心のエネルギー曲線」（2005）を回復理解の基盤とし、子供の心身の状態の時間的推移を捉える。相談支援センターが関わる時期は図2における不登校の

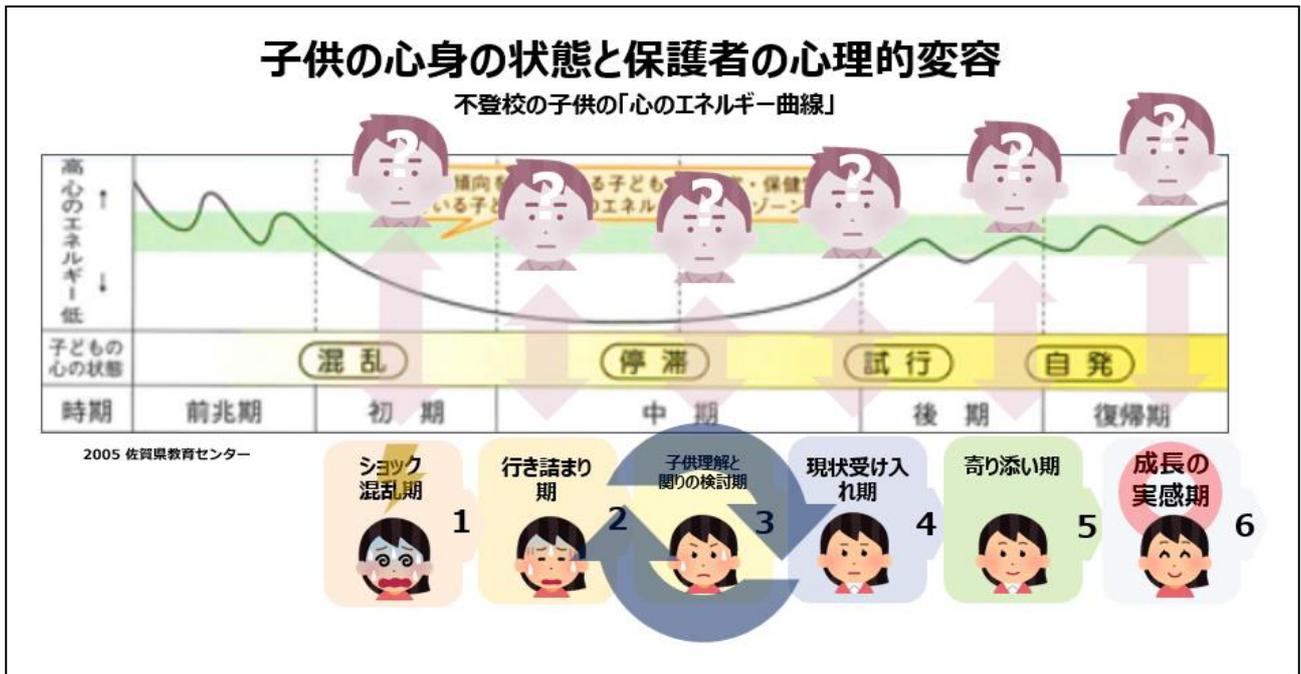


図2 子供の心身の状態と保護者の心理的変容

初期を過ぎたケースが多く、前兆期の心理は把握しにくい。そこで、初期後半以降の心のエネルギー低下期から回復に至る過程に着目し、面接相談記録から回復の道筋を見取することを基本的な視点とした。

#### IV 研究の内容と方法

本研究では以下の対象および方法を設定した。

##### 1 研究の対象

平成 30 年度から令和 4 年度の新規面接相談のうち、不登校を新規主訴とした 207 件から、以下の条件を満たし承諾の得られた 4 件（計 101 回の面接相談記録）を選定した。

##### 条件

- ・過去 5 年間に不登校を主訴とする
- ・保護者と相談員のラポール（信頼関係）が形成されている（面接相談 20 回以上）
- ・保護者の心理的変容を記録から見取することができる
- ・保護者の子供への関わりが改善している
- ・児童生徒が社会的自立に向かって支援機関および学校とつながりを持っている

##### 2 研究の方法

本研究では、面接相談経験 100 回以上の専門性をもつ相談員 4 名により、心のエネルギーの変化と保護者の心理的変容との関係を明らかにするため、以下の 3 段階で分析を行った。

##### (1) 回復過程の可視化

面接相談記録から子供の心身の状態を示す言語を抽出し、キーワード化（妥当性はチームで検討）、データ化のうえ、AI（Copilot）を用いて心のエネルギーを 0～10 のスケールでグラフ化し、回復過程を視覚化した。AI による読み取りの観点、感情の状態、行動の活発さ、自己理解・自己肯定感、将来への意欲や希望の有無とした。なお、図 3 は佐賀県教育センターが提唱する不登校の子供の「心のエネルギー曲線」を AI が再現したものである。曲線は、急激なエネルギー低下から始まり、停滞期を経て、徐々に回復する典型的パターンを示す。本研究では、この曲線を基準として、4 名の回復過程を比較した。

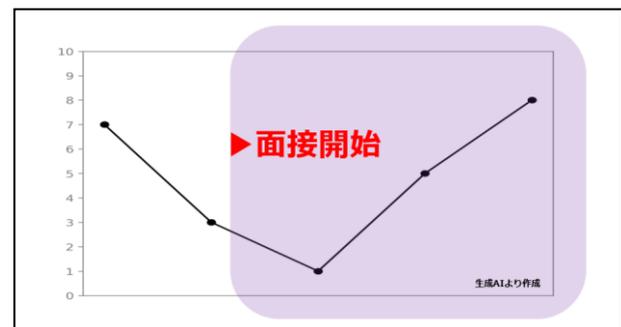


図3 佐賀県教育センター  
不登校の子供の「心のエネルギー曲線」  
（生成 AI より作成）

## (2) 「心のエネルギー曲線」低下時・回復時の特徴整理

面接相談記録から抽出し、データ化した子供の心身の状態を示すキーワードを、KJ法で心のエネルギー曲線の低下時と回復時に分類し、その特徴を整理した。

## (3) 保護者の心理と子供の心身の状態との関係性の検討

まず、保護者の心理的変容と子供の心身の状態との関係性をそれぞれの面接相談記録から見取った。次に、4名の子供の心のエネルギー曲線に保護者の心理的変容の段階を重ね合わせることで、分析結果を視覚化した。

## V 研究の結果と分析

### 1 不登校の子供の「心のエネルギー曲線」

面接相談記録より得られた4名の子供のデータから、AIを活用して心のエネルギー曲線を生成した結果を図4に示す。縦軸は、心のエネルギー（0～10）、横軸は面接回数を示し、面接の間隔は概ね1か月である。これにより、それぞれの子供の回復過程を視覚的に把握することができた。

次に、佐賀県教育センターが提唱する不登校の子ども「心のエネルギー曲線」と4名のグラフとの比較を行った。その結果、保護者の子供への関わりに改善が見られた不登校事例4件はいずれ

も、佐賀県モデルと同様の回復パターンを示した。すなわち、急激なエネルギー低下から停滞期を経て、徐々に回復するという曲線を描いていた。

さらに、今回のケースでは、4名すべての子供が回復に1年以上を要していることが明らかとなった。また、回復に至るまでには複雑な心身の状態変化を経ており、一人ひとりが異なる過程と時間軸を持つことが確認された。例えば、ある事例では停滞期が長く続いた後、急速にエネルギーが高まる傾向が見られた一方、別の事例では緩やかな回復が続き、自発期に達するまでに時間を要した。このような差異は、個々の背景や環境要因、保護者の心理的変容のタイミングなどが影響していると考えられる。

図5には、4名の不登校の子供の心身の状態を、個人が特定されないよう配慮しつつ、キーワードとともに示した。この結果からいずれの場合も子供の心のエネルギーの変化には学校環境の変化（本研究では進級、進学、転校、転学を示す）が作用していることが確認された。進級や進学に伴う新しい環境への期待や不安が、エネルギーの増減に影響を与えていた。さらに、自己理解の進展や目標設定が回復を促進する重要な要因であることも示唆された。自己理解が深まり、将来への見通しが持てるようになると、心のエネルギーは顕著に高まる傾向が見られた。

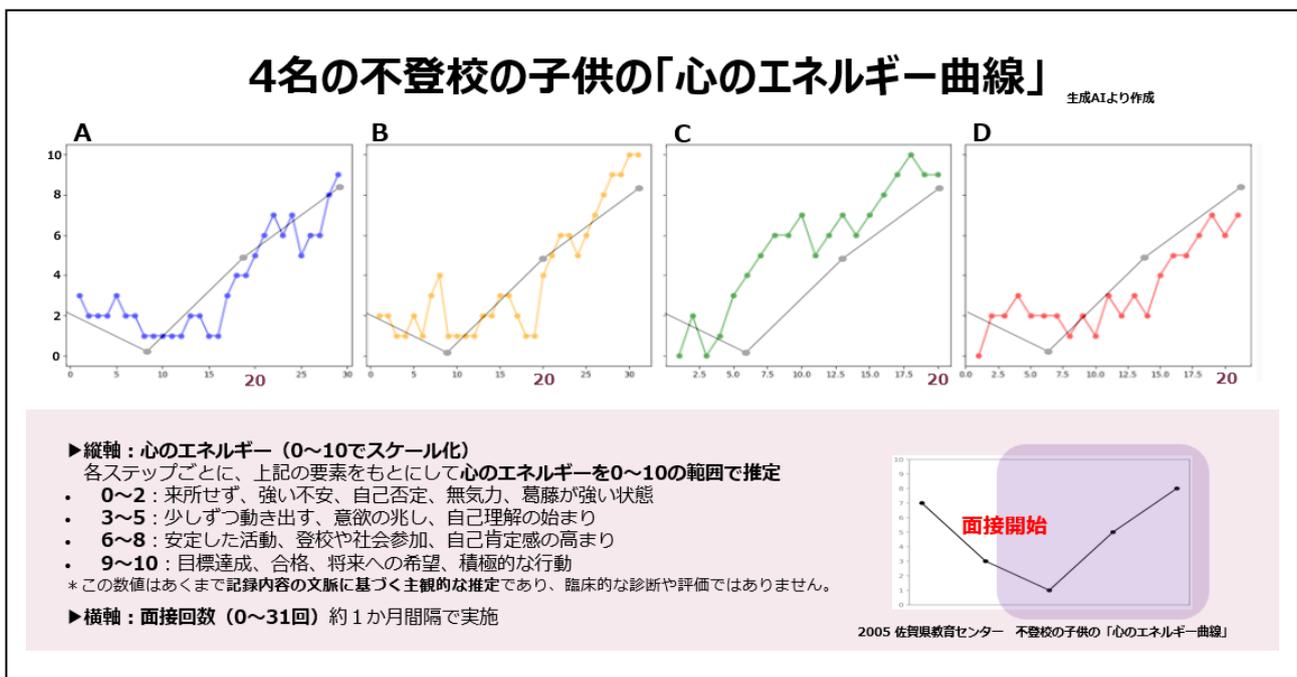
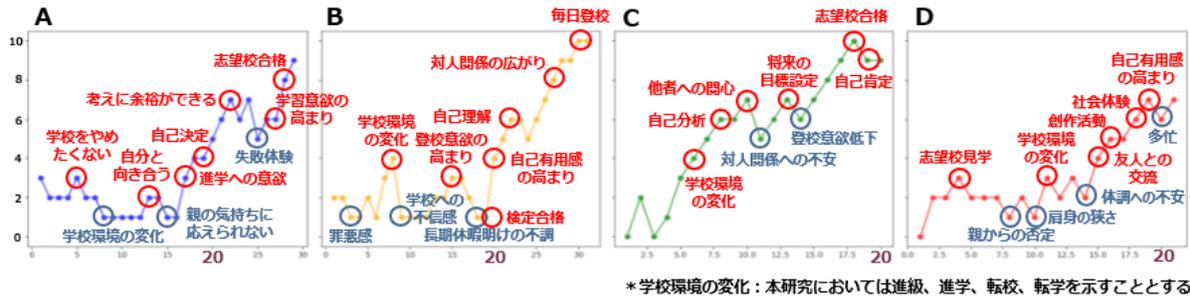


図4 4名の不登校の子供の「心のエネルギー曲線」（生成AIより作成）

## 4名の不登校の子供の「心のエネルギー曲線」



- A：前半は登校への葛藤と親との関係が課題であったが、進学への意欲の高まりとともに、中盤から自己理解が進んだ。そして少しずつ自分の気持ちを表現できる(自己決定)ようになり、急激に回復し、志望校合格後も高水準を維持。
- B：前半は登校への拒否感や思考の硬直化が目立つが、進級に伴い登校意欲や自己理解が高まり、活動が活性化していき、人間関係や将来への意欲が高まった結果、安定した登校ができるようになった。
- C：前半は、困惑や失望が強く自己理解が浅い状態であったが、学校環境の変化を機に中盤から自己分析や対人関係への意欲がみられ、後半で安定した高エネルギー状態に。
- D：前半は登校や家庭への葛藤が強く、心身ともに不安定であったが、自己理解が進み、ゆるやかに回復していき、後半にかけて創作活動や社会参加を通じて将来への意欲を高めていった。

図5 4名の不登校の子供の「心のエネルギー曲線」

また、不登校の子供の回復過程は一様ではなく、個性が高いことが明らかとなった。したがって、支援においては、画一的な対応ではなく、子供の状態や背景に応じた柔軟なアプローチが求められると考える。

## 2 「心のエネルギー曲線」低下時・回復時の特徴

調査結果をもとに、面接相談記録から抽出したキーワードをKJ法で分類したところ、不登校の子供の心身の状態には、エネルギー低下時と回復時

### 「心のエネルギー曲線」低下時・回復時の特徴

状態カテゴリー	低下時の特徴	回復時の特徴
自己への認識	自分が嫌い 自己否定 自責 自分の気持ちがわからない	自分と向き合う 自己肯定 自分への期待 自分の気持ちを言葉にする 自己分析 自己理解
思考	心から楽しめない 何も考えたくない 余裕がない 適当が許せない ルールに縛られる	自己決定できる 視野の広がり 考えに余裕ができる 登校を自己調整する 自分を許せる
登校・学習	登校へのストレス 緊張 葛藤 学習 進路への不安 教室への拒否感	スモールステップで登校する 週2~3回登校 目標設定 進学や資格取得への意欲の高まり 進路の切替 別室登校 SC利用
将来	将来への不安	目標設定 夢 将来への意欲
人間関係	親への不満・不信 家での居場所のなさ 肩身の狭さ 担任・学校への不信感 対人関係への不安 周囲との違い 孤立感	親への信頼・安心感 親へ手紙を書く プレゼントをする 主任との会話 先生への信頼 教室への意欲 他者への興味関心 人間関係の広がり 人に頼られる経験 社会参加への意欲
身体症状	身体症状への不安 寝つきが悪い 怖い夢・ウトウト 朝起きられない 起きても立てない 朝の倦怠感 胸が苦しくなる(登校すると) 緊張による腹痛 肉体的な疲れ	受診による安心感 生活リズムの改善・安定 放課後登校 登校時間の調整 友達との交流 薬の服用 健康への意識の高まり
行動	逃避行動 ゲームに没頭 ひきこもり 自傷	趣味としての読書・創作活動 散髪 外出できる ホットラインへの電話 通院

図6 「心のエネルギー曲線」低下時・回復時の特徴

で特徴的な違いが見られた（図6）。

不登校の子供の心身の状態について「自己への認識」「思考」「登校・学習」「将来」「人間関係」「身体症状」「行動」の7つのカテゴリーが抽出された。心のエネルギー低下時には腹痛や疲れなどの身体症状、登校や学習への緊張や不安、人間関係の希薄化が顕著であり、焦って登校を促すよりも、今できていることに目を向け、安心感を与える関わりが必要となる。一方、回復時には自己理解の進展、将来への意欲の高まり、人間関係の改善が見られ、スモールステップの目標設定や肯定的な対話が効果的であることが示唆された。

この7つのカテゴリーを支援の視点として活用することで、教員やスクールカウンセラー（SC）が子供の状態を見極め、適切な声掛けや対応を検討できる。加えて、保護者への働きかけにおいても、子供の状態に応じた柔軟なアプローチが求められると考える。

### 3 保護者の心理と子供の心身の状態との関係性

保護者の心理が「子供理解と関わりの検討期」以降に入ると、子供の心のエネルギー曲線は4例中3例で顕著な高まりを示した（図7）。保護者が子供を理解し、関わりを改善することは、子供の自己理解を促し、家庭を安心・安全な場として認識させると考えられる。この段階では、保護者が「子供の気持ちを尊重する姿勢」を持つことが重

要であり、過度な期待や比較を避けることで、子供の心理的負担を軽減できることが示唆された。また、保護者が学校や支援機関と協力し、情報共有を行うことで、支援の一貫性が保たれることにより、子供は「理解されている」と感じ、自己肯定感の回復につながることも考えられる。

一方、子供の心のエネルギーが低下している時期には、保護者も混乱し、プレッシャーをかけたり、無理に登校させようとしたりする言動が見られた。そのような時期にこそ、保護者に寄り添い、カウンセリングマインドを持った教員やSC、支援機関が関わることで、保護者の気持ちが安定し、子供への関わりが改善することが示唆される。その結果として子供の心のエネルギーを高める要因となったと考えられる。

なお、保護者と子供の関係が良好でも、学校の支援体制が十分に整っていない場合、事例Bのように回復に時間を要するケースがあることに留意する必要がある。

以上のように、心のエネルギー曲線の変化は個別性が大きく、保護者の心理的変容や学校環境の変化が回復過程へ影響することが明らかとなった。

## VI 研究のまとめと課題

本研究では、保護者の子供への関わりに改善が見られた不登校事例4件を分析し、以下の共通す

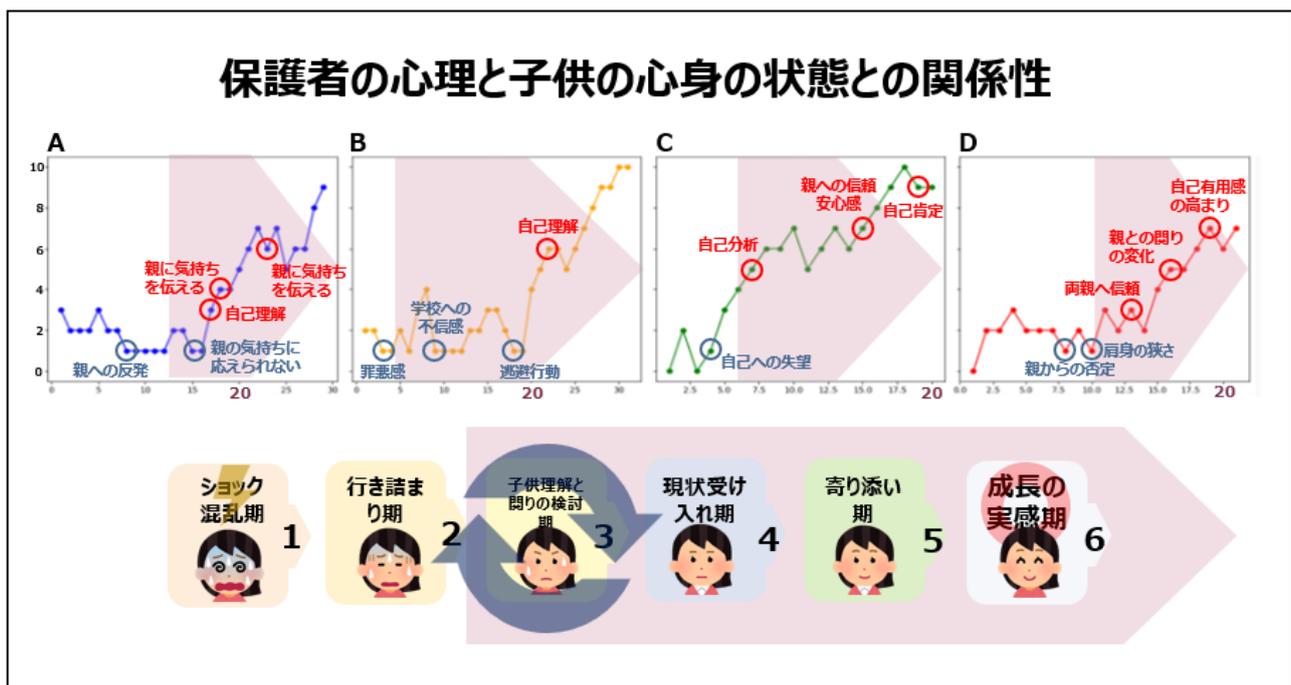


図7 保護者の心理と子供の心身の状態との関係性

る結果を得た。

- ・外部支援機関の継続利用  
学校以外の支援機関を継続的に利用していたことが、長期的な支援の安定性に寄与した。
- ・保護者の心理的変容と関わりの改善  
保護者に心理的変容(7段階 20 概念)が見られ、子供への関わりが改善した。また、保護者への支援が子供の回復に影響することが示唆された。
- ・回復過程の特徴  
子供は佐賀県教育センターの「心のエネルギー曲線」と同様の道筋を経て回復したが、回復には1年以上を要し、複雑な心身の状態変化を伴っていた。過程や時間軸は個別性が高く、心のエネルギー低下時と回復時の心身の状態には特徴的な違いが見られた。
- ・自己理解と目標設定の重要性  
子供の自己理解が進み、目標が設定されたことで心のエネルギーの高まりにつながった。保護者の関わり方の改善や定期的なカウンセリングが、自己理解を促進する要因となった。
- ・学校環境の影響  
進級・進学・転校・転学によって生じる学校環境の変化が、登校意欲の増減に作用した。

本研究の成果は、不登校の子供や保護者の心理状態を理解し、回復過程に見通しを持って寄り添うための一つの指針となり得ると考える。

不登校の子供の心のエネルギーの回復は単線的な経過をたどるものではなく、心理的・身体的要因と環境的要因が複雑に影響しあう過程である。心のエネルギーの変化は、外界から距離を取り自己調整を図る防衛反応として理解でき、内面の葛藤整理や自己理解、エネルギー再蓄積が進む重要な段階を表している。

保護者が「子供理解と関わりの検討期」へ移行すると家庭が安全基地として機能しやすくなり、子供の対人・行動変化に結びつくと考え。学校環境の変化は適応上の負荷と成長を促す機会の両面を持つため、学校・家庭・支援機関が同一理解のもと、子供の心の準備段階を見極めながら段階的に関わる体制が求められる。

なお、事例数が限られること、地域による環境の差異が影響を与える可能性が考えられることを踏まえ、より客観的なエビデンスに基づく支援モデルの構築が望まれる。

## VII 研究の活用について

これらの知見を実際の学校における教育相談場面でどのように活かすかについて、以下に活用の視点をまとめる。

心のエネルギー曲線に基づく分析は、支援のタイミングと方法を検討するうえで有効な指標となる。本センター面接相談では、以下のアプローチを通じてクライアントを理解し、自己理解を促す働きかけを行っている。

- ・今できていることに目を向ける
- ・肯定的で幅広い対話を増やす
- ・スモールステップの目標設定(本人が決める)
- ・課題や問題行動をプラスの言葉かけで改善
- ・学校・家族・本人の3つの視点から発想する

これらのアプローチを研究結果と合わせて支援に活用することで、対象となる子供の心のエネルギー回復、保護者の心理的変容の促進が期待できる。さらに、校内ケース会議やコンサルテーション等で本研究成果を共有し、不登校の段階に応じた方針をチーム体制で合意形成することで、不登校支援の質の向上に資することを期待する。

## 謝辞

本研究の遂行にあたり、面接相談記録の提供にご協力いただいた保護者の皆様、ならびに児童生徒の皆様にご心より感謝申し上げます。皆様の率直な思いやご理解が、本研究の成果に大きく寄与しました。また、研究の進行に際し、専門的な助言を賜りました山梨大学連携・教育研究会のアドバイザーの先生方(桐原ひかる先生、廣瀬学先生、渡部雪子先生)に厚く御礼申し上げます。

最後に、本研究に関わる全ての関係者のご理解とご協力により、3か年計画の最終年度を無事に終えることができましたことを、ここに深く感謝申し上げます。

## 【引用・参考文献】

- ・明橋大二(2025)「不登校についての新たな理解と支援」『内外教育 第7246号』時事通信社
- ・伊藤美奈子(2023)ポイント3「不登校対応はどう変わっていくか」『生徒指導提要(改訂版)全文と解説』文部科学省 学時出版株式会社
- ・小山三枝子、佐藤正俊、芦沢令子、小野 圭(2024)「有効な支援方法について -支援に

つながりにくい児童生徒と保護者のケースを通して-」『令和5年度山梨県総合教育センター研究紀要』

- ・花輪恭子、小野 圭、佐野青葉、松井良子  
(2025) 「有効な支援方法について-不登校事例の質的分析を通して-」『令和6年度山梨県総合教育センター研究紀要』
- ・文部科学省 (2023) 『生徒指導提要』  
第10章 不登校( 10.1.4, 10.3.4(5), 10.1.3 )
- ・佐賀県教育センター (2005) 「不登校支援 心のエネルギー曲線」  
<[https://www.saga-ed.jp/kenkyu/kenkyu\\_chousa/h16/03hutokou/rikai/main\\_rikai.htm](https://www.saga-ed.jp/kenkyu/kenkyu_chousa/h16/03hutokou/rikai/main_rikai.htm)>  
(2025年12月5日)
- ・山梨県総合教育センター データベース  
<<https://cdb.kai.ed.jp/search.php>>

**【山梨大学連携・教育研究会アドバイザー】**

山梨大学 客員教授 桐原ひかる

山梨大学 客員教授 廣瀬 学

山梨大学 准教授 渡部 雪子

**【総合教育センター 所内アドバイザー】**

相談支援センター センター長 田中一弘