

不登校経験者の生活リズムから見えてきた生徒の学校適応

——進路指導に向けた一考察——

大橋 節子¹⁾・宗 寿子²⁾

はじめに

文部科学省（以下、文科省という）は、学校基本調査の「平成26年度児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査（以下、不登校調査という）」（2015）において以下のような報告をおこなった。それによると、2014年度の小中学校における長期欠席児童生徒数（30日以上）は約19万人で、うち不登校児童生徒数は約12万3千人と、2013年に続き2年連続で増加していた。不登校児童生徒数の内訳は、小学校が約2万6千人で、在籍者数の0.39%（255人に1人）であり、中学校が約9万7千人で、在籍者数の2.76%（36人に1人）に及ぶとしている。

また、高等学校（以下、高校という）における長期欠席者数は、2014年度よりわずかに減少したというものの約8万人で、そのうち不登校生徒数は約5万3千人で、在籍者数に占める割合は1.59%となっている。さらに、高校では中途退学（以下、中退という）者数の問題も深刻で、その数は約5万3千人となり、在籍者数の1.5%を占めている。高校における不登校、中退は合わせて約11万人にも達しており、小中高における不登校問題ならびに高校中退問題は、わが国の喫緊な教育課題といえる。義務教育後の高校における不登校や中退の増加が深刻な教育課題となるなかで、その受け皿としての通信制高等学校（以下、通信制高校という）に対する認知も進み、1992年には6校であった通信制高校が2015年には217校に急増し、生徒数も約18万人に増加した。これは、通信制高校の設立当初の目的は就労する中卒者のための教育支援であったが、不登校経験者や中退者の多様なニーズに応じた教育支援へと変化したことによると考えられる。

本論では、不登校や中退者が在籍者の約6割を占め

るものの、「全日型通学制」という登校を基本とした、新しいスタイルを取り入れた広域通信制K高校（以下、K高校という）のAキャンパスに着目した。特に、中学校において長期間の不登校経験を持つ高校2年生で、大学進学を目標とする生徒の大学進学の意識と生活リズムとの関連について検討することを目的とした。

キーワード：不登校・生活リズム・学校適応・進路指導

問 題

1. 高校生を取り巻く現状

1.1 高校全入時代の不登校・中退問題

戦後一貫して、我が国の高校進学率は上昇を続け、その進学率は、単位制や通信制高校など進路選択の道も増えたことで、2015年度には98.4%と、ほぼ高校全入の時代を迎えた（文科省、2015）。しかし、その反面、無気力や不安などの情緒的混乱や、あそび・非行などをきっかけとする不登校の増加や、高校生活に興味がない、また人間関係がうまく保てないなど、学校生活や学業に不適應を起こす中退者も増加している（文科省、2013）。

ベネッセ（2010）の5カ年（2004年～2009年）にわたる、小学4年生から高校2年生までの、子ども生活実態基本調査報告書の「学習の実態」では、学校段階があがるにつれて、家庭学習する者としらない者の2極化が進み、特に学力中位層の学習時間の減少が基礎学力不足や学習意欲面の減退と関連していることが指摘されている。

また、大沢ら（2014）は、近年、子どもの生活の夜型化や総睡眠時間の短縮化など睡眠習慣の変化も、脳や身体への影響、学業成績の低下など生活全般に影響を与えていることを指摘している。その背景には、テ

1) 甲南女子大学大学院・環太平洋大学

2) 通信制高等学校教諭

レビやゲームはもとより、急激な携帯電話・スマートフォン の普及やインターネットの利用があげられている。すでに、高校生の約9割以上がスマートフォンでインターネットを利用し、平日1日当たり2時間以上インターネットを利用する者が6割を超えている。このような状況にあって、現在では、51万8千人にも のぼる「ネット依存」の中高生の存在が問題となっている(大井田, 2012)。「中高生を中心とした子供の生活習慣が心身に与える影響等に関する検討委員会」では、これら長時間にわたるネット利用から、学年を経るにしたがって生活が夜型となり、疲れも蓄積し、気力や集中力の低下による事故や、身体的症状を発することもあるとしている(文科省, 2014)。高校生による日本・中国・米国・韓国の4カ国比較調査では、「なんとなくいらいらしている」と答えた者が4カ国中で、日本の高校生が一番多く、また日本の高校生の睡眠時間が一番短く「なんとなく疲れている」と答えた者は、「よくある、時々ある」を合せると89%にも および4カ国中一番高い数値となっている(日本青少年研究所, 2010)。

1.2 高校生の将来展望

学校基本調査によると、2015年の現役大学進学率は、54.6%と昨年を上回り過去最高の数値を示している(文科省, 2015)。近年の社会情勢の急激な変化や生活スタイルの変化など、高校生を取り巻く環境も大きく変化している状況で高校生はどのような将来への展望を持っているのであろうか。ベネッセ(2010)の子ども生活実態基本調査報告書によると、なりたい職業が見当たらない、また国際的な活躍を望まない者の数値が増加している。しかし、高校生の生活満足度は、「とても満足」「まあまあ満足」と感じている割合が増加しており、身近なところでの幸せを求める傾向にある。ただし、「現在の自分の成績」や、「自分の性格」に関する項目では、学校段階があがるにつれ、満足度が下がっていく傾向にあると報告している。

また、高校生による日本・中国・米国・韓国の4カ国比較調査では、高校卒業後の進路は、4カ国とも、国内の一流大学など大学進学志望が圧倒的で、なぜ良い大学へ進学したいかの問いには、「いい仕事を得るため」や「仕事を選ぶ幅が広い」と答えている。しかし、自分の将来目標が決まっていると答えたのは米国の高校生がもっとも多く、4割以上であったが、日本、韓国では将来の目標については、「まだ考えていない」という生徒が2割ほどで米国・中国の高校生

よりも高い割合を示している。さらに、日ごろ、「何もしたくない」「一人きりで自分の部屋にいるのが楽」「これと言う不満はないが、何か物足りない」「何をしたいかわからない」など消極的な考えを持つ日本の高校生が多いとしている(日本青少年研究所, 2010)。

1.3 不登校経験のある生徒の進路について

先に述べたように、全国の通信制高校に通う生徒数は、2012年には18万人にのぼり、特に私立通信制高等学校は、160校を超えるまでになった。このように、通信制高校の需要には減少傾向も見られず、今後も多様化する進路や教育のニーズに応える教育の場として必要であるといえる。

通信制高校が重要な教育の場としての社会的な認知は進んだものの、その進学目的として、不登校経験者を含む生徒の約5割近くが、「高校卒業資格を得るための進学」であると答えているのが現実である(文科省, 2012)。2014年におこなわれたK高校の生徒、保護者アンケートでも、「K高校は卒業率が高いから」という回答を得ており、文科省(2013)の「高校教育の現状」という調査における通信制高校への進学目的と一致する。

不登校経験のある生徒にとって、全日制高校への進学は学習のつまづきによる学力低下や、生活習慣の乱れによる身体や精神面等の不安も抱えており、学力試験による高校受験は難しいこともある。そのため、不登校経験や成績も問わず、入学時のハードルが低いと考えられる通信制高校への進学を、その時点では選ばざるを得ないという現実もある。また、その他の理由として、通信制高校を選択する生徒は、集団での行動や活動が苦手であったり、発達障害などの問題を抱えている場合も考えられる。

近年は、一部の通信制高校では、「最低限の通学で高等学校の卒業単位が取得できる」という点のみをアピールするケースも見受けられ、勉強をしなくても高校の卒業証書を手に入れることができるというような、負のイメージが生まれつつあるのも事実である。

しかし、在籍者の6割以上が不登校経験者であっても、「全日型通学制」という新しいスタイルをとり、5日間の登校を基本としたK高校のように、個々の状態や目標に合った学校生活を送る環境の設定で、全日制と遜色のない進路選択が可能な通信制高校もある。K高校Aキャンパスの進学実績は、大学・短大進学率が、72.6%と全日制高校の平均を上回っている(K高校進路指導部, 2014)。ちなみに、2014年度文科省

の学校基本調査によると、大学・短大への進学率は全国の全日制高校で54.4%、定時制高校が13.8%、そして通信制高校は16.7%でこの実績と比較しても、なんら遜色がなく、むしろ不登校経験者の率を考えると不登校回復が進んでいるといえる。

2. 不登校経験者に対する K 高校の教育体制

2.1 一対一対応の教育システム

K 高校 A キャンパスでは、学校生活を楽しむための基盤作りを前提に、1年次には「ファウンデーションコース」を設定している。まず入学と同時に、中学3年間の学習内容を20単元に細分化した「基礎学力オールチェック」がおこなわれ、自分が不得手な単元を発見し、弱点の補強がおこなわれる。補講、復習による弱点の改善により、学習に対する不安や苦手感を徐々に取り除いていく。その後、英語・数学・国語の主要3教科においては、「中学復習」「復習と高校基礎」「高校基礎と応用」「受験応用」の4段階の習熟度別クラス編成が行われ、自分のレベルに応じた勉強ができる。通信課程における報告課題は、基本学習から大学受験まで WEB 学習が用意されており、コース授業と合わせて、苦手克服や応用問題への挑戦までの段階別学習に取り組むことができる。1年次の前期では、毎週水曜日に疲れを調整するためのフリーの時間が午後に設けられており、後期10月からは、コースの授業を一部履修するなど、2年次への進級に備えて準備するための授業が用意されている（表1参照）。

A キャンパスでは2年次からコース制を導入している。明確に大学進学を意識している生徒は「難関大学進学コース」に、デッサン等芸術的なスキルの習得を目標とする生徒は「アートクリエイティブコース」

へ、またその枠にとらわれず、演劇、PC、学業など様々な分野の選択肢より自分の適性を模索したい生徒には「総合進学コース」の3コースが準備されている。これらのコースでは関心あるテーマに特化された授業を受講することができ、多様な希望をもった生徒に合わせた対応を行っている。

A キャンパスのコース別進路決定実績では、難関大学進学コースにおいて、96%の生徒が大学・短大に進学している（表2参照）。

A キャンパスの難関大学進学コースの担当者は、不登校経験のある生徒は、「学びたくても学べない中学時代を過ごしている分、適切な環境に身を置けばスポンジのように吸収して伸びていく可能性を秘めている」としている。中学時代に授業に出ておらず、学ぶべきことを学んでいない長期不登校の生徒は、確かに入学時には「学力不足」の状態である。しかし、高校入学後に落ち着いた環境で学習し、「進路」に対する希望を持った生徒たちは、中学時代の基礎から応用までの内容を驚くべきスピードで吸収していくことが可能となる。

筆者らは、子どもたちに「進路意識」を明確に抱かせることが、生徒たちの学びに対する不安を解消する一番の原動力となりうると考えている。「不登校生徒は学力がない」という考え方は、あくまでもこれまでの偏った不登校へのイメージであると考えている。

本研究では、現在高校2年生で、長期間にわたって不登校を経験してきた難関大学進学コースに在籍する生徒の生活リズム（睡眠時間・学習時間・通信機器利用状況）と大学進学に向けての意識との関連について検討する。

表1 K 高校 A キャンパス時間割例

	月	火	水	木	金
	朝 礼				
1	情報科学	習熟度数学	習熟度理科	習熟度英語	習熟度数学
2	習熟度数学	情報科学	基礎力向上	習熟度国語	習熟度数学
3	ホームルーム	習熟度英語	習熟度国語	習熟度数学	体育
	昼 食				
4	習熟度英語	習熟度国語		キャリア	習熟度国語
5	体育	現代社会		簿記	美術
6	体育	英会話		現代社会	美術
	終 礼				
7	選択補講（希望者）				
8	選択補講（希望者）				

K 高校 A キャンパス教務部作成（2015）

表2 コース別進路決定内訳表

進路 \ コース	難関大学進学	総合進学	アートクリエイティブ
大学・短期大学	96%	58%	64%
専門学校	4%	28%	12%
就職	—	6%	16%
就労支援、他	—	8%	8%

K 高校 A キャンパス進路指導部作成（2014）

3. 方 法

3.1 生活記録調査

3.1.1 調査対象

K 高校 A キャンパスの難関大学進学コースの高校 2 年生の中から、長期間の不登校経験がある生徒 10 名を対象者とした。対象者の平均年齢は 16.7 歳 (SD = 0.67) であった。

3.1.2 調査期間

2015 年 4 月 20 日～7 月 5 日の 11 週間

3.1.3 調査方法

毎週金曜日に調査用紙を配布し、毎朝前日の行動を記入し、提出してもらった。

3.1.4 生活調査に関する倫理的配慮

事前に調査協力先の K 高校 A キャンパス担任と保護者に、難関大学進学コースにおいて実施する生活調査内容を説明し同意を得た。調査は記名式で行ったが、分析処理を行う際には、プライバシー保護のため名前とデータが照合できない形で処理する旨を生徒に伝えた。調査の趣旨に同意が得られた者のみに用紙を配布し調査を行った。調査紙回答後の生徒からの質問や不安に答えるため筆者の連絡先やメールアドレスの開示をするなど、調査用紙配布時に必要事項を掲載した書類を同時に配布した。また、この調査はコース全体で子どもたち自身が生活状況を把握し、適切な生活が自主的に送れるような習慣の定着を目的としておこなっているため、生活調査表の完成度などは生徒本人の自由であることを説明した。

3.2 インタビューによるインターネットに関連する意識調査

3.2.1 調査対象

難関大学進学コースに在籍している不登校経験のある 3 年生 3 名を対象にインタビューをおこなった。

3.2.2 調査時期

2015 年 10 月 20 日 (火) HR 終了後におこなった。

3.2.3 調査場所

K 高校 A キャンパス カウンセリングルームにておこなった。

3.2.4 調査方法

1 人当たり 10 分程度おこなった。

3.2.5 調査内容

①不登校時代のネット利用の状況、②ネット利用についての考え方についておこなった。

3.2.6 インタビューに関する倫理的配慮

K 高校 A キャンパス難関大学進学コース担任ならびに保護者に、実施するインタビュー内容を説明し理解を得た。調査の趣旨に同意が得られた者のみに調査を行った。研究者以外には、インタビューの内容を公開しないことを約束した。また、インタビューした内容を使用する際には、プライバシー保護のため、名前とデータが照合できない形で処理する旨生徒に伝えた。インタビューは音声録音せず、聴き取った内容をメモにとることを説明し同意を得た。

4. 結 果

4.1 出席率

生活調査における 10 名の出席率は、2015 年 4 月 20 日～7 月 5 日の 11 週間において、遅刻・早退・欠席なしの 100% 出席 (皆勤) であった。

4.2 生活調査集計

表3 難関大学進学コースの中学校長期欠席者で4月20日～7月5日まで皆勤の生徒一覧

年齢	不登校歴		起床時間	学習時間	通信時間	睡眠時間	状況	
1	16才 中学 1～3年	平均	8:13	1:36	5:22	7:59	中学校	自分でもよくわからないという理由で中学時代には不登校になった
		SD	1:07:46	3:57:28	10:51:19	1:14:07	高校	家族全体が高学歴であり、本人も学歴にこだわる傾向がある。しかし、中学時代の不登校経験があったこともあり、学習の経験がなく、仕方よくわかっていない。目標はあっても努力するまでには至っていない。
2	17才 中学 1～3年	平均	7:33	3:33	2:53	6:39	中学校	人間関係がうまくいかず、学校に行けなくなった。学外教育機関からK高校に進学している。
		SD	1:40:08	2:34:25	1:06:45	1:35:28	高校	不登校時代でも勉強は家でがんばってきたという自負が強く、常に自信に満ちていた。しかし進学クラスに在籍してからは全国偏差値などから現実気がついた。今はがむしゃらに努力をしようとしている。
3	17才 中学 1～3年	平均	6:36	2:10	1:23	6:47	中学校	中学時代はあまり登校していない。友人だけでなく、大人ともほとんど口を利くことができない。
		SD	1:02:21	1:48:36	1:26:05	2:00:08	高校	コミュニケーションはやはり不得意で特に、大人(教員)が苦手。今も話す時には一呼吸おいてから小声で話す。もとよりまじめな性格で、学習もコツコツと取り組んでおり、安定している。
4	16才 中学 1～3年	平均	7:28	2:05	2:04	7:00	中学校	中学はまったく登校していない。重度の緘黙でもあり、入学時は通ってくれさえすればいいと強い思いがあった。
		SD	2:02:04	1:21:52	1:07:50	3:01:49	高校	授業態度もよく、饒舌ではないが明るく友人や教員ともコミュニケーションをとれている。しかし、親の欲が強く出てきており、進路選択について少々最近頭を悩ませている。
5	16才 中学 1～3年	平均	5:40	1:38	0:33	7:24	中学校	人間関係がうまくいかず、学校に行けなくなった。学外教育機関からK高校に進学している。
		SD	1:08:50	1:52:59	0:32:40	1:30:51	高校	学校の活動に積極的に参加。部活動にも所属。非常に明朗。進路に関しても、大学は推薦入試なども視野に入れて学習・活動の両立もできている。
6	17才 中学 1～3年	平均	7:29	4:16	0:32	7:03	中学校	中学は私立中学に進学。そこで不登校になりK高校に1年次から入学。
		SD	1:19:07	3:01:45	0:10:49	1:50:33	高校	1年次は部活動や学校の活動に積極的に参加し、明るく中心的な生徒であった。しかし、進路に関する目標が非常に高く、現実とのギャップは大きい。そのことを理解し始め、学業に対する焦りが強くなり、今現在とても不安定になっている。
7	16才 中学 3年のみ	平均	6:02	1:27	0:50	7:05	中学校	親の期待、厳しいしつけにこたえようと全力で頑張っていたが気が途切れ、中学3年から学校に行けなくなってしまった。
		SD	1:22:56	1:25:27	0:38:43	1:45:50	高校	出席も全く問題がなく、学年の中心的存在。しかし、不眠など根本的な部分はまだ完治しておらず、現在もスクールカウンセラーの助力が必要で、通院加療している。担任として糸が切れてしまわない様に常に気を配っている。
8	17才 中学 1～3年	平均	7:43	1:22	1:42	8:52	中学校	人間関係がうまくいかず、中学校で不登校になった。
		SD	1:00:17	1:20:23	0:26:56	1:05:29	高校	夏には留学にも参加するなど活動的な面もある。おとなしい生徒だが、今いる環境で精いっぱい頑張りたいという思いがある。現時点での問題は見受けられない。
9	17才 中学 1～3年	平均	7:39	2:32	0:04	7:41	中学校	中学時代はほとんど学校に通えていない。
		SD	1:37:20	1:21:19	0:16:05	1:50:02	高校	おとなしい生徒で、まじめ、白黒はっきりしたいタイプ。コース選択の際もすごく悩んでいた。学習時間は充分とは言えないが、常にプレッシャーと戦っている。
10	18才 前籍高校 不登校	平均	7:21	1:19	1:35	8:12	前籍 高校	前籍校で不登校になり、K高校に1年時より編入。
		SD	0:35:12	1:13:21	0:37:46	1:24:48	高校	おとなしい生徒で、非常にまじめ。部活動もマネージャーとして頑張る。しかし、人間関係面においては非常にナイーブで、他クラスの生徒と折り合わず泣いている場面も。しかし、友人は多く、支えもあり頑張っている。

(※年齢は2015/10/15時点)

平均	16.7	総平均	7:10	2:12	1:42	7:28
SD	0.67	総平均のSD	2:17:44	1:09:17	1:32:44	2:21:06

4.3 生活調査に見られる、睡眠・学習時間・インターネット関連の遊びの状況
対象者10名は、現在学校生活を中心に活動するこ

とができているため、顕著な不眠はみられず、ネット使用状況も平均1時間42分(SD=1:32:44)で、2時間以上のネット依存の傾向は、生徒番号1番の平均

5時間22分以外には見受けられない。今回の調査から、生活のリズムの乱れから、気がかりな3点の傾向が表面化した。これらの生徒は、いまだ不登校再発の可能性が無いとはいえない過去の生活リズムをひきずっていることが伺えた（表3参照）。

4.3.1 生活調査表における傾向とその対策

〈傾向1〉起床、睡眠時間の差が見受けられる、平日の生活スタイルが一定でない例

翌日のテスト勉強のためや、インターネット関連に使う時間（以下、通信時間という）の多少により、毎日安定した睡眠時間を確保できていない。睡眠時間に特にばらつきがあるためか、翌日に感じた疲労感や倦怠感が感想に記入されていた。この生徒たちには、安定した生活スタイルが確立されておらず、“頑張る”にしてもどのように時間配分をすればいいのか、わかっていないことが伺える。さらに、どこまで自分の体力が維持でき、気力がついてくるのか、心身の管理を自己管理できていない面もあり、今後前日の疲労感から欠席してしまうことが考えられる。これらの生徒は、真面目な性格であるために、「頑張りすぎて疲れてしまう」ことから、不登校の再発の可能性もあると考えられる。

〈対策1〉緊張の緩和や気分転換のための活動など、一日の生活のリズムのなかでの息抜きを取り込めるように配慮した指導をおこなう必要がある。

〈傾向2〉平日の学習に使う時間と通信などに使う時間が入れ替わる例

自分自身で進路を決め、希望の進路にむけて時間を使うべきだとわかっているにもかかわらず、学習に使う時間と通信に使う時間が度々入れ替わる傾向にある生徒が見受けられる。これは、学習が、いまだ「日課」として、生活習慣になっていないことによることが判明した。しかもネットなど通信に使っている時間も、学習が気になるので、「息抜き」には繋がっていないという感想が記載されている。自分が決めた大学進学への学習から逃げたい気持ちが強くあり、現在の生活に不満やストレスを感じていることが伺える。

〈対策2〉今後、進路を絞り込んでいくなかで、本人の進路希望と学習状況を踏まえたうえで、進路とする大学合格に向けた受験勉強の時間の配分や、進路の見直しなどについてアドバイスをおこなっていく必要がある。

〈傾向3〉テスト前は除いて「学習」「通信」の時間のバランスが極端に悪い例

計画性がなく、突発的に何かをしなくてはという焦

りに駆り立てられている傾向にある生徒が見受けられる。通信時間が長い日や学習が極端に長い日など、生活のバランスが極端に悪く、今後の不安材料につながるということがわかった。突発的に10時間以上学習を試みたり、1日のほとんどを通信につかってみたりなどバランスが極端に悪い例が見られる。このような生徒は、反対に集中力に欠ける場合が多く見受けられ、平均すると、結局は他の生徒より学習時間が少なく、テスト前など集中すべき時にも集中して学習ができていないことが多い。極端に時間を費やすことが、努力していることであるような認識があり、時間を使って努力している割には伸びないことで、更に焦る傾向にあると考えられる。

〈対策3〉時間の使い方を本人に、数字としてはっきり確認させること、また、現在の時間の使い方では、効率が悪く成果があがらないことを認識してもらう。さらに、学習の仕方を見直し、理解力を深める学習への取り組み方についてアドバイスをおこなっていく。

5. インタビュー結果

5.1 不登校時代のネット利用の状況について

5.1.1 回答者：A（出席率98.8%・不登校経験は中学1年生～3年生・現在のインターネット使用時間は約3時間）

→理由：人が嫌い。実際に人と話をしたくなかった。
→良かった点：ネットを利用して知り合った人とのコミュニケーションは、顔を見なくてすむし、気を遣わなくていい。

当時の利用時間：夜間、8時間程度の通信時間で昼夜逆転。

→当時の認識：最初はよくないと思っていた。気がつくくとそれが当たり前になった。

→振り返り1：インターネットがなかったら、誰ともコミュニケーションを取れていなかった。

→振り返り2：ネット上に友達がいることに甘えて、学校に戻ろうとか、友達を作ろうというような積極的な考えを持とうとしなかった。

→現状での認識：今考えればマイナス、時間の無駄であった。

5.1.2 回答者：B（出席率98.8% 不登校経験は中学2年生～3年生・現在のインターネット使用時間は約1時間）

→当時の状況：不登校の最中は、ずっとオンラインゲームをしていた。

→理由：ゲームは時間を費やしたら費やしただけ、強くなる。

→良かった点：学校に行っていない分、ゲームに時間をかけることができ、どんどん自分が強くなっていき、ネットゲーム上で〈知らない人に〉頼られ、満足感を得ていた。

→現状：周りが充実しているので、ゲームの世界はいらない。ゲームに頼らなくても大丈夫になった。

5.1.3 回答者：C（出席率98.8%・不登校経験は前籍校高校2年生の冬～2年生終了。K高校に3年次転入・現在のインターネット使用時間は約1時間）

→当時の状況：小学校の時に不登校になり、そのころから他の地域の人とチャットをしていた。チャットは一日約2時間。スカイプで呼びかけたり、呼ばれたり。「チャットルーム」で待っていたら誰か来てくれるので、話し相手に困ることはなかった。

→良かった点：名前も顔も知らない相手だったが、同じ趣味（音楽の話、ゲームの話）を持っている人と話をしていて、楽しかった。

→理由：不登校のきっかけが、自分が部活動で賞をもらったことに対するやっかみが原因。部活内で孤立した。だから、リアルな人間は信用できなかった。ネットをする相手はリアルではないので、信じる必要がなかったため、ネットを中心に生活していた。

→振り返り：変わったタイミングは、親との話し合いで部活動も終わりだから、学校に戻ろうという話になったので。

→当時の状況：学校に戻ったが、トラブルもなく、リ

アルの友人とも関係が戻った。

→現状：今もネットの友人の方が多いかもしいかな。なぜなら、一度、人間づきあいのむずかしさを知ったので、顔も知らない、名前も知らない人の方が良いコミュニケーションをとれることが多い。

→認識：ネットでは同じ境遇の人が多く、悩みを共有しやすい。

5.2 ネットの利用についての考え方

5.2.1 回答者：A

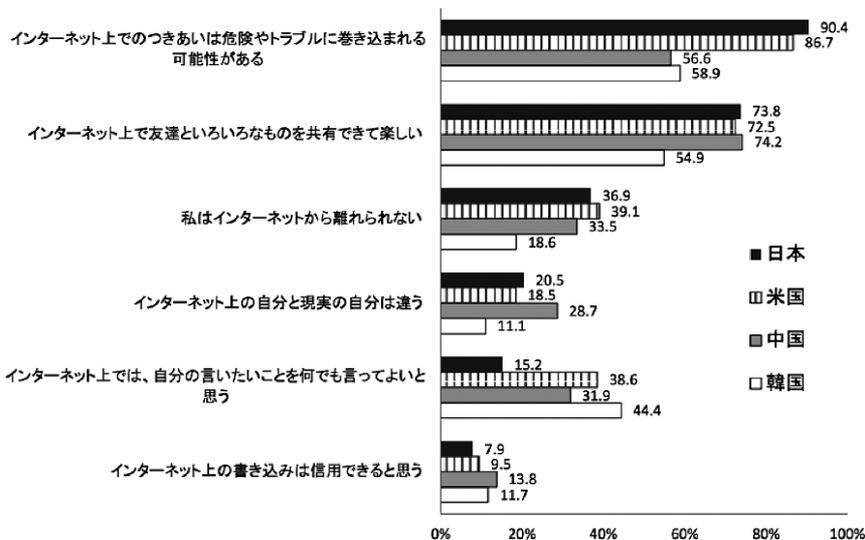
「現実で頑張ることをしなくなる。昼夜逆転も、学校に行っていたら直さなければならぬことだけれど、不登校だったら、昼夜逆転することで、逆に昼間学校に行っていないこととか考えなくて済むので、罪悪感が減る。」

「ネット上のことがすべてだと思う。いまは世の中がわかるので、無責任なコメントとか、言っているだけのコメントとかも理解できるが、あのころはそれがすべてだと思っていた。」

「当時はよく大学の偏差値を見ていた。たまたま見たサイトでは大学の法学部が48と書いてあって、いけると思ったことがある。」

5.2.2 回答者：B

「中学生で、しかも学校に行っていなかった自分には、ネットでの世界の常識が、自分の常識となってしまうことが多い。中には根拠のない誹謗中傷もあるけれど、誰かに聞くこともできなかったから、「そういうものなんだ」と思い込んでしまうことがあった。」



(出典) 国立青少年教育振興機構「高校生生活と意識に関する調査報告書-日本・米国・中国・韓国の比較-」2015年8月。

図1 インターネットの利用について

このように、インタビューから、ネット上における「リアル感」のなさが、ネットでのいじめにつながる可能性や、昼夜逆転など、生活リズムが崩れてしまうことが確認できた。不登校生徒が非現実的なネットの世界で力をもったり、その世界だけで人間関係を構築し、現実の社会で生きることの必要性がないと判断した際には、ひきこもりなど外部との接点から遠ざかる傾向にむかうと考えられる。神村ら(2015)は、そのカウンセリング事例からも、ネットゲームなどは、自身や他者に直接的な害がないことから、「依存」からの脱却は困難であると述べている。

国立青少年教育振興機構(2015)に発表された、日本・米国・中国・韓国におけるインターネットの利用調査によると、利用時間もネット上だけの友人数も、米国が一番多いとされ、米国・日本の高校生ともにネットにおける「楽しさ」と「危険性」をともに認識している結果となっている(図1参照)。K高校でのインタビューをみても、リアルでないネット上の友人の存在は大きく、現実とネット上での世界を自由に行き来している様子が伺える。しかし、この現実と現実ではない世界の見分けがつかないなかで生きる子ども達も、現実の世界が魅力的であると感じた場合、自然とリアルな世界に戻ることもある。リアルタイムで誰かと喜びや悲しみを共有することが重要であり、子どもたちが生きている実感を味わえる日々の提供と、WEB学習のみで高校が終了できる架空の「学校」という場の存在についても考え直すべき時代が到来しているといえるのではないだろうか。

6. 総合考察

今回の調査を通して、進路目標を明確に持たせることによって、子どもたちの「学ぶ」という意識への変化があったことがわかった。さらに、長期間にわたり不登校経験を持つ生徒にとっての高校卒業後の「進路選択」とは、不登校であった過去との決別という意味であることも理解できた。その経験が良い登校刺激となり、長い間どうしても変えることができなかった生活のリズムを、変化させるほどの意識改革につながったともいえる。このように、進路に対する意識をしっかりと持たせることは、子どもたちにとっては、人生の転換期としての最大の効果ともなりえる。その反面、学習への焦りにつながり、大きなリスクへと転化する

可能性も、本研究の生活調査表をおこなった結果、その詳細なコメントから理解することができた。

三池ら(2009)は、学校社会復帰の必要条件を、①日常生活リズムの復活、②学習意欲があり、実際に勉強が頭に入ること、③複数の人の中に入っていきコミュニケーションがはかれることの3点であるとしている。

K高校Aキャンパス難関大学進学コースでは、進路意識をしっかりと持たせることにより、目標が定まり登校が可能となる。つまり進路意識を持ち向上心をもって毎日を過ごすことが、不登校からの回復に大きな力になった事実が大学進学実績からも確認できる。しかしその反面、毎日の生活を自由に楽しむ高校生らしい感覚を損なうものとなり得ることが認識できた。今後は、生徒が自分の生活リズムを見直すことから、自分自身の生活改善につなげ、より豊かな感性、人間性を養っていきけるような、日々生きるための、人生の進路指導をおこなっていくことが重要であろう。

またさらに、子どもたちにはしっかりと将来の夢を抱かせること、夢のために自分が変わることはどんなことなのかを自身に考えさせ、生活のリズムを正常化していくことが何よりも大切であると認識できた。全日制高校よりも自由度が高い通信制高校だからこそ、学習面に限らず、様々な体験学習も含め、子どもたち自身が自分の「持てる真の力」に気づいてもらう機会が多い。しかし、不登校経験や中退者が在籍者の多くを占める通信制高校における指導者は、「進路意識」を持たせるというプラス面だけでなく、そのために起こるプレッシャーなど、マイナス面もしっかりと意識し、具体的に「睡眠時間の確保」「家庭学習時間のルール作り」「なにを息抜きにするか」等、生活のリズムを考えることが重要である。単に偏差値による進路指導をおこなうことなく、また、問題集や宿題による学習を促すことだけでなく、時間的ルールを明確に示しながら、子どもたちの毎日に「幅広い学びのなかの充足感」を与える工夫が重要であると考えられる。

K高校の教職員は、「学習心理支援カウンセラー」⁹⁾の資格を取得しており、不登校生徒の学習面からの学校適応を支援している。今後、学習に自信を持たせるだけでなく、生活面においても質の高い睡眠の確保の推進やリアルな世界での体温のある人との交流の魅力を伝えていくことを大切にしていけるべきであると考えられる。通信制でありながら「登校」し、人とのかかわり

3) 内閣府認定 公益財団法人子ども教育支援財団が認定するカウンセリングの資格、適切な学級経営・生徒指導の実践など、教職員の力量形成を目的としたカリキュラムで基礎・実践・専門で構成されている(広島大学大学院栗原慎二教授監修)

を大切にしている K 高校だからこそできる温かみのある指導で、子ども達の「人間力」を高めていくことが必要であろう。

7. 今後の課題

今回は、起床時間、睡眠時間、学習時間、通信時間の生活記録調査で、日々の健康に関する意識やその時々的心情などを記入してもらった。しかし、睡眠調査においては入眠時間や眠りの質（継続的な睡眠かどうか等）が重要であることがわかった。また生活リズムの正常化に食生活は欠かすことができないということにも先行研究によって判明した。今後は専門的な医療関係者との連携により、より正確に生活リズムを把握することが重要な課題であると言える。不登校経験のある生徒が K 高校では約 6 割であるため、不登校経験者や中退生を中心にした生活調査は、不登校予防や中退防止、問題解決への貴重なデータになりえると考え。今後は、Web 学習により、在宅で学習をおこなう生徒の生活実態調査も現代に暮らす、青少年の生活リズムをつかむためにも欠かせないと考えている。

参考・引用文献

ベネッセ 2010 第 2 回「子ども生活実態基本調査報告

書-小4生~高2生を対象に-

伊藤美奈子 2009 不登校 その心もようと支援の実際
金子書房

神村栄一・小林奈穂美 2015 ゲーム・ネット・スマホ
依存と生活習慣・生活リズム-カウンセリング事例から
児童心理 金子書房 6 40-45

国立青少年教育振興機構 2015 「高校生の生活と意識に
関する調査報告書 [概要]-日本・米国・中国・韓国の
比較-

三池輝久(編) 2009 不登校外来 診断と治療社
文部科学省 2013 高等学校教育部会(第19回) 定時
制課程・通信制課程高等学校の現状

文部科学省 2015 平成 26 年度「学校基本調査」
内閣府 2010 特集-高等学校中途退学者の意識と求め
られる支援

内閣府 2011 若者の意識に関する調査(ひきこもりに
関する実態調査)

日本子ども家庭総合研究所 2014 『日本子ども資料年
鑑』 KTC 中央出版 309

大井田隆 2012 「平成 24 年度厚生労働科学研究費補助
金 循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業」http://www.med.nihon-u.ac.jp/department/public_health/gakunen-dayori.html

大沢知準・亀井雄一 2014 子どもの睡眠習慣と大人の
役割 教育と医学 慶応義塾大学出版会 9 12-20

小澤治夫 2015 生活習慣と学力・体力の関係-学習習
慣・運動習慣 児童心理 金子書房 6 63-73

財団法人 一ツ橋文芸教育振興会・日本青少年研究所
2007 高校生の意欲に関する調査報告書 日本・アメ
リカ・中国・韓国の比較