



子どもも大人も いま ここ を大切に！ —子育ての合言葉は それでいいよ だいじょうぶ—

北海道特別支援教育関係 PTA 連絡協議会

第 1 回研究大会～胆振・日高大会～

令和 8 年 1 0 月 3 日

久保山茂樹（国立特別支援教育総合研究所）

それでいいよ だいじょうぶ！

家事や育児、お仕事・・・お忙しい中、お話を聴いてくださいますありがとうございます。
きっと、育児やご自分のことを、きちんと考えていらっしゃるのだと思います。でも、私は・・・
ちゃんとした親ではありません！ 毎日悩みながらの子育てです（いばってどうする！）。
なので、保護者の方にお話をするのは、とても緊張します。お話をしながら、日頃の自分の
育児も振り返ってみようと思っています。どうか、しばらくの間おつき合い下さいね。

毎日毎日、いろいろなことがあって、振りかえる時間もないくらい。

でも、ちょっと思い出してみましょう。ことしも、いろいろなことがありましたね。

うまくいったこと、うれしかったこと、残念だったこと、怒ったこと・・・

子育ては、いつもうまくいくわけではないけれど、みなさんは、100 点満点！

この 1 年間を振り返って 1 つでも良いことがあれば、100 点満点。久保山が保証します！

子育てしていると、うれしいことばかりではありませんね。

心ないことばに傷つくこともあるでしょう。

でもね、それぞれの親子には、それぞれの親子だけが共有してきた「歴史」があります。

日々の暮らしの積み重ねの中で、喜びも、悲しみも、怒りも、親子でわかちあってきた歴史。

その歴史をもっともっと大切にしていきたいと思います。誇りに思っていると思います。

今までの子育て、そんなにまちがっていなかった。自分なりに精一杯やってきた！

自分に向かって、時々そう言ってみませんか？

もっと自分をほめてみませんか？

お母さんも、お父さんも、一生懸命育児をしています。新型コロナの大変な時期も乗り越え
ながら、難しい状況の中で育児をしてきたこと自体が、すごいことだと思うのです。

ご自身のお仕事や生活のことが気がかりだと、子育てを投げ出してしまうことだっ
てあるでしょう。それでも、投げ出さないで、お子さんのために、
ごはんを用意して、お洗濯もして、お風呂に入れて、着替えも、
寝かしつけもして・・・、毎日、毎日、お子さんとかかわり続けて
いるのって、ものすごいことなんですよ。

もう十分、親としての役割を果たしていらっしゃいます。



そんな保護者のみなさまだから……

「いい親」を演じなくていい

どんなに大事な我が子だって、かわいく思えないときがあります。
我が子の良いところを探そうと思っても、見えない時があります。
だいじょうぶ！ そんなお母さん、お父さんを決して責めませんから！
だって、みんなそういう気持ちを抱えながら子育てしているんですから。

いろんな人をまきこもう、いろんな人とかかわろう

子育ての責任をすべて一人で背負う必要はないと思うのです。
いろんな人の力を借りて、子どもはみんなで育てましょう！
こんなことで悩むなんて、私は親失格？なんて思わなくていいんです。
学校の先生や保護者の仲間に、話してみませんか？

そこで、ご自分へのほめことばを！

この1年のご自分をふり返って、書いてみて下さい（集めませんから大丈夫！）。
☆がんばったこと、よくやったなーってこと、是非ことばにしてみてください。

☆がんばった自分へのほめことば、どんなことばが良いでしょう。

次に、お子さん自慢をしてみよう！

☆いま、お子さんが、好きなことは何でしょう？

☆いま、お子さんをほめるとしたらどんなことでしょう？



それでいいよ だいじょうぶ

- ・毎日、一生懸命しているあなたなりの育児、それでいいんです。それでだいじょうぶ。
- ・うまくいかないことはもちろんあります。もしも、まちがったかな？と思ったら、そこからやり直せばいい。何度でもやり直せばいい。
- ・子どもはそんなに やわ にできていないと思うのです。
そして、
- ・子どものためだけの人生ではなく、自分自身の生き方も、大切にしていきたいですね
(と、久保山は自分に言い聞かせてきました……)

大人も子どもも いまここを大切に！

ー子育ての合言葉は それでいいよ だいじょうぶー

よろしくお願ひします



独立行政法人
国立特別支援教育総合研究所
ウェルビーイングS & Iセンター

久保山茂樹



2026.10.3 北海道特別支援教育関係PTA連絡協議会第1回研究大会胆振日高大会

子育ての合言葉は・・・



1. 「親子の歴史」に誇りを持とう！

- あなたがしている、あなたなりの育児を大切に！
それでいいんです。それでだいじょうぶ。
- もっと、自分をほめましょうよ！
毎日、鏡に向かって、ほめ言葉を！

相談したのに・・・傷ついたセリフ

相談員に言われたのです、

愛情が足りない って……。

たった15分しか話していないのに、
話しかけが足りないのは認めるけど、
そうせざるをえない事情もあったことを

全く聞いてくれない。

専門家不信になってしまいました。

言の葉通信(1999):うちの子、ことばが遅いのかな・・・

許せないことば！

母親のスキンシップ不足

とのことを言っていましたが、

もうこれ以上どうしろ

というのだ……。

久保山茂樹・小林倫代(2000):障害児の早期からの教育相談における保護者対応

それでも、わが子と生きてきた

子どもに接するあらゆる人からの影響なので

決して母親が悪いからこうなったんじゃないんです

と言われて安心したのと、
逆に自分の接し方が悪かったのかと思い直した
ぐらい・・・

久保山茂樹・小林倫代(2000):障害児の早期からの教育相談における保護者対応

それでも、わが子と生きてきた

初めて、ことばの教室に行き、泣きながらそんな話をしたら、初めて

**今までやってきた事、自信をもって
ください**

と言われ、初めて救われました。
4年前にそう言ってくれる人がいたら、
きっと吃音も治っていい子育てもできたと思い、
4年間を返して欲しいです。

久保山茂樹・小林倫代(2000):障害児の早期からの教育相談における保護者対応

お母さん、少し、休まない？ 河田真智子

休もう

障害児の母親としての「私」ではなく

私自身のための時間をもとう

子どもが障害をもったのは「私」のせいだから

休まないほうが楽だ

と言う母親がいる

断じて言おう

「あなたのせいではない」



たとえ、あなたのせいであつたとしても
休むことは子どもためでもあるのだから
「お母さんが元気でなければ、子どもが困る」
「休むことは罪ではないのだから」
と、私も言ってもらった

本当に疲れてしまったら、休む術さえ
みつけれなくなるから
本当に疲れてしまう前に
休むための糸口をみつけておこう

お母さん・お父さんと、先生がつながって子育てのヒントを増やす

- 親として、先生として、逃げずに、
子どもと生きてきた**歴史**がある
- **試行錯誤**の中にも、**ヒント**がある
うまくいかなかったことも、大事なヒント
だから・・・
- **誰かを責めないで、つながろう**
工夫やヒントをあつめたら、
みんなで使える宝物になる！



↓
子どもの暮らしやすさ・学びやすさの実現！

子育ての合言葉は・・・



2. 子どもの味方になろう！ 子どもの味方を増やそう！

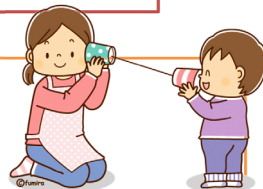
- 子どもの良さ、得意を豊かにすること
- 子どもが成長して、変わるということも大切
でも、まわりが変わることも求めている

行動だけではなく、心もちを想像して、かかわる！

- ・こんなにがんばっているのに
- ・こんなに良いところがあるのに、
どうして、ほめてもらえないの

幼児期から大切にしたい

- SOSを出していいんだよ！
- あなたの良さを大切にしようよ！
- 自分を好きになろうよ！
→ **自己肯定感** を持てるかわりを！



中学校の発達障害通級の先生から聞いた話

うちの教室には

遊び 直し

が必要な生徒が
たくさんいるんです！

中学校の発達障害通級の先生から聞いた話

発達障害の特性から、
他者との遊びから撤退しかけている中学生

他者と遊ぶと楽しい！という自然な感情を引き出し、
その楽しさを土台に望ましい人間関係の形成につながる諸々を再学習させる3つのステップ

1. 好きなこと・得意なことを話させ、傾聴する
2. 心から笑える楽しい時間を仲間と共有する
3. 遊んだ後は、必ず振り返りの機会をもつ

近藤幸男(2016):「遊び直し」で集団のルールやマナーを習得. 明治図書

支援が必要な子どもも、まわりの子どもも育つ教育・保育

●よさ・得意を生かす

= 幼児期から自己肯定感を育む

できないことの改善よりも、

いまここで、手持ちの力のできることを認め、
豊かにする教育・保育、かかわり



●まわりの子どもが育つ

= 共生社会の担い手が育つ

違和感や葛藤の経験、折り合いをつける経験
保育者の姿が、まわりの子どもに移っていく

子どもが、いまここで、手持ちの力を発揮できるように

☆座ることがむずかしいAちゃん→ 訓練 →能力？

- ・私たちにできることは訓練だけか？
- ・座位保持いすを使えばブランコに乗れる



☆お話がむずかしいBちゃん → 訓練 →能力？

- ・「あっぱー！」と身振りだけで堂々と表現している
- ・1語しかない子どもと見るのか
1語あれば十分に通じる子どもと見るのか

子どもたちは、能力を身につけるために生きているのではない
手持ちの力を十分に発揮した結果として、能力が身につく！

「気になること」に 隠れてしまっている

良さ、得意分野、その子が役に立つこと

いま持っている力でできること、そして、**魅力！**

を見つけ、ともに楽しむ！



→ いつも、一緒にいるからこそ
忘れてしまうかもしれない

●子どもへのまなざしが、**評価のまなざし**
になっていないか？

●できないことが、その子のすべてなのか！

●子どもは、訓練するために生まれてきたのか？

障害から見るこ、障害から見ないこ

● 障害、できないことに着目する視点

【評価のまなざし】

・できないことを、できるようにする・変える

● とともに生活する者の視点

【共感のまなざし】

- ・なるほど！ おもしろい！
- ・いまできていることを豊かにする
- ・SOSを出してもいいよ
- ・いまのあなたは、すてきだよ



どのまなざしで、子どもを見たいですか？ かかわりたいですか？

想像してみましょう、
10年後、20年後の社会

子どもたちが大人になって活躍する頃、
どんな社会になっていると思いますか？

子どもたちに
どんな社会を託したいですか？

そのために、いま、
私たちに何ができますか？



トゥインクルSUN

ウェルビーイングS & Iセンター
マスコットキャラクター

私たちがめざす 共生社会

その実現のため

- ・自分のことばで **共生社会** を伝えられるように
- ・どんな保育・教育が必要なのか、理想を語る
みんなで知恵を集める、考える、実践する…

誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合い、
人々の多様な在り方を相互に認め合える全員
参加型の社会である。

「共生社会の形成に向けたインクルーシブ教育システム構築のための特別支援
教育の推進(報告)」(平成24年7月 中央教育審議会初等中等教育分科会報告)

ま、いっか

「共生社会の担い手」を育む教育の重要性

＜高等学校学習指導要領 前文＞

これからの学校には、こうした教育の目的及び目標の達成を目指しつつ、一人一人の生徒が、**自分のよさや可能性を認識する**とともに、**あらゆる他者を価値のある存在として尊重し、多様な人々と協働**しながら様々な社会的変化を乗り越え、豊かな人生を切り拓ひらき、**持続可能な社会の創り手**となることができるようにすることが求められる。

共生社会の担い手

幼稚園・小・中学校・特別支援学校にも同様の記載

インクルーシブ教育システムを構築する2つの柱

特別支援教育を巡る状況の変化も踏まえ、インクルーシブ教育システムの理念を構築し、特別支援教育を進展させていくために、引き続き、

- ①障害のある子供と障害のない子供が**可能な限り共に教育**を受けられる学びの場の整備
- ②障害のある子供の自立と社会参加を見据え、一人一人の**教育的ニーズに最も的確に応える指導を提供**できるよう、通常の学級、通級による指導、特別支援学級、特別支援学校といった、**連続性のある多様な学びの場の一層の充実・整備**を着実に進めていく。

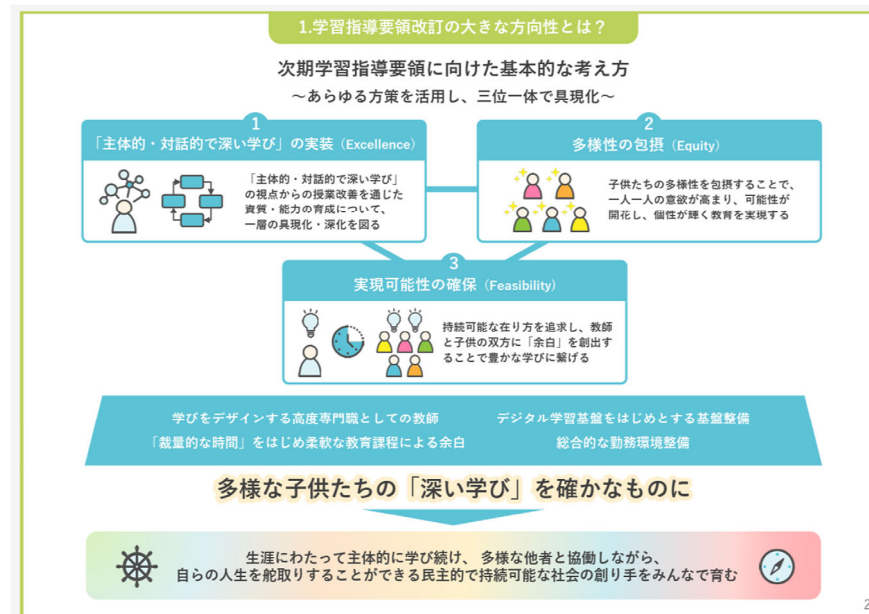
「新しい時代の特別支援教育の在り方に関する有識者会議 報告」（令和3年1月）

通常の学級の教育をどこまで変えることができるかという問い

障害や不登校、日本語能力、特異な才能、複合的な困難等の多様なニーズを有する子供たちに対応するため、**社会的包摂の観点から個別最適な学びの機会を確保**するとともに、全ての子供たちがそれぞれの**多様性を認め合い、互いに高め合う協働的な学びの機会も確保**することなどを通して、一人一人の能力・可能性を最大限に伸ばす教育を実現し、**ウェルビーイングの向上**を図る。その際、一人一人が持つ長所や強みに着目し、可能性を引き出して発揮させていくという視点や、**多様性の尊重によるマジョリティの変容を重視する**

「教育振興基本計画」（令和5年6月）目標7 多様な教育ニーズへの対応と社会的包摂

通常の教育をどこまで変えることができるか という問いは続く



中央教育審議会 初等中等教育分科会教育課程企画特別部会「論点整理」（2026年1月29日）

3. 多様な子供たちを包摂するための柔軟な教育課程の在り方とは？

検討の前提（児童生徒の実態）

どの学校でも、多様な個性や特性を有する子供が在籍している実態が顕在化。多様性を包摂し、一人一人の意欲を高め、可能性を開花させる教育の実現が喫緊の課題。

- 小学校 35人学級 -

学習面又は行動面で著しい困難を示す子供 3.6人 (10.4%)	特異な才能がある子供 0.8人 (2.3%)	家にある本の冊数が少ない子供 ※学力が低い傾向が見られる 12.8人 (36.5%)
-------------------------------------	---------------------------	--

不登校 0.8人 (2.3%)	不登校傾向 4.1人 (11.8%)	家で主に日本語を話していない子供 0.5人 (1.5%)
--------------------	-----------------------	---------------------------------

- 中学校 40人学級 -

学習面又は行動面で著しい困難を示す子供 2.2人 (5.6%)	特異な才能がある子供 0.9人 (2.3%)	家にある本の冊数が少ない子供 ※学力が低い傾向が見られる 15.4人 (38.4%)
------------------------------------	---------------------------	--

不登校 2.7人 (6.8%)	不登校傾向 4.1人 (10.2%)	家で主に日本語を話していない子供 0.5人 (1.2%)
--------------------	-----------------------	---------------------------------

※国語や算数科目P46.47より一部がデータを更新して作成 https://www.mext.go.jp/content/20241217_mst_lynk01_000018594_3.pdf
 ※特異な才能がある子供：IQ130以上を満足しているが、多様な基準や考え方の存在し、集団で学習している場合もある。
 ※そのため、多様な価値・態度の特性がある子供があり、その対応策は固定よりも応じようと考えられる。

14

中央教育審議会 初等中等教育分科会教育課程企画特別部会「論点整理」(2026年1月29日)

共生社会の担い手を育む

- いままでは、どちらかと言えば・・・
障害のある人が、社会に合わせてきた
障害のある子どもが、学校に合わせてきた
少数派が、多数派に合わせてきた
- これからは、
社会が、園や学校が、多様な人がいることを前提
に変わっていけるのかが問われる。
多数派（マジョリティー）が変わる挑戦が必要
- そのために変わり続ける社会こそが、 **共生社会**
学校は、**小さな共生社会** **その担い手**を育む



少数派が、多数派に近づく という方向性
少数派が変わることを求める発想

少数派の子ども



能力を身につける

子どもが努力して
できないことを、
できるようにする

能力をおぎなう

特別な道具や方法で、
できないことを
できるようにする

多数派の子どもたち
教師



多数派が、少数派に近づく という方向性
多数派の子ども、教師が変わるという発想

少数派の子ども



子ども理解

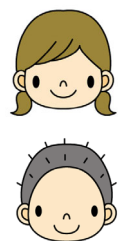
多様性を認め合う
得意、良さも知る
共感のまなざし

授業の改善

だれもが、生活しやすく
学びやすい環境づくり

多数派の子どもたち
教師





能力を身につける
能力をおぎなう

子ども理解
授業の改善



- いままでは、**右向き矢印→** を追求してきた
= 少数 を **多数に合わせる**ことを目指してきた
- これからは、**左向き矢印←** を追求したい
= **多数の側がどれだけ変わるか**の挑戦！

障害の社会モデルの発想

障害は、人にのみ存在するのではなく、
その人が、何かをしようとしたとき、社会に存在する
「社会的障壁」が 障害 として現れるのであって、
その「社会的障壁」を取り除く（生じさせない）ことが
社会の責務であるという発想

↑ 久保山の現時点での私見です

教育の基本は これなら だいじょうぶ = **安心**

ですね

- 子どもの**特性は、簡単には変わらない**かもしれない
- でも、**教師の発想** や **授業** を**変える**ことはできる
支援が必要な子どもの視点から
 - ・「うちの学校は毎年こうしている」に縛られない
 - ・今年の、この子どもたちから、始める
 - ・子どもを集団に合わせさせるのではなく、
一人一人の子どもに応じることを考える



障害の社会モデルで 共生社会 を作る

- **障害の医学モデル → 障害の社会モデル**
 - ・できないことをできるようにする から
 - ・できなさがありながらも、支援を受けながらも
その人らしく生きることを目指す へ
 - ・だれにもできなさがあることを前提に、
できなさがあっても生きられる社会をつくる
- **目の前の子どもが大人になる頃の社会をイメージ**
 - ・予測困難な社会ではあるが、
目指したい社会 = 共生社会 を描くことはできるはず
 - ・そのための教育を地域の人々と連携して実現していく



交流及び共同学習は「お願いされて」実施するものではない

【小学校学習指導要領】

第1章 総 則

第5 学校運営上の留意事項

- 2 家庭や地域社会との連携及び協働と学校間の連携
教育課程の編成及び実施に当たっては、次の事項に配慮するものとする。
- ア **学校がその目的を達成するため**、学校や地域の実態等に応じ、教育活動の実施に必要な人的……（略）
- イ 他の小学校や、幼稚園、認定こども園、保育所、中学校、高等学校、特別支援学校などとの間の連携や交流を図るとともに、障害のある幼児児童生徒との**交流及び共同学習の機会を設け、ともに尊重し合いながら協働して生活していく態度を育む**ようにすること。

幼稚園、中学校、高等学校にも同様の記述

交流及び共同学習の意義

障害者基本法第16条第3項にも規定するとおり、障害のある幼児児童生徒との交流及び共同学習は、**児童が障害のある幼児児童生徒とその教育に対する正しい理解と認識を深めるための絶好の機会**であり、同じ社会に生きる人間として、お互いを**正しく理解し、共に助け合い、支え合って生きていくこと**の大切さを学ぶ場でもあると考えられる。

小学校学習指導要領解説 総則編（平成29年）

小学校の子どもが、特別支援学校の子どもに声をかけた。
でも、反応がない！ そんな時、どう思いますか？

うたを うたってる子 も いた。
その子に、こえを かけてみたら、
うたを うたった まんま でした。
たぶん、**うたが すきなんだ** と
おもいました。

小学1年生・初めての交流及び共同学習の感想から
羽村市立松林小学校 文科省指定研究(2009)

交流及び共同学習が通常の学級にもたらすもの

- 「特別支援学校の人の方がはやすいじゃん」
- 「先生と手をつなげるなんていいなあ」
- 「特別支援学校の人にわかるように説明
しましょう！」と言われたけれど
- 特別支援学校の児童への手紙にフリガナをふった
小学校の児童は、どのような子ども？



- 子ども、教師の意識変容
- 授業や学級経営の改善の契機

彼らを社会に合わせるのではなく、彼らに社会を合わせる。
そのほうがわたしたちみんなが、生きることが楽になるから

障がいのある人と一緒に、
今日もせっせと街を耕して

高崎 明

現代書館



カフェを始めるとき、講師を招いて接客の講習会をしました。接客マニュアルというのがあって、マニュアルのとおりによれば、それなりに上手と思えるような接客ができます。

手を前にそろえ、決まり文句を繰り返し、繰り返し練習します。

でも、実際にふかふかさんがやってみると、なんか変というか、正直「気色悪い！」と思いました。

ふだんの自分を押し殺し、無理にマニュアルに合わせる姿は、ちょっと見たくないというか、なんかもうひたすら気色悪かったのです。

無理して社会に合わせるのではなく、彼らのありのままの姿でいこう、それで勝負していこうという方向性です。

「ふかふかさんが好き！」というファン
「ふかふかウィルスに感染した！」というお客さん

一人ひとりのちがいを大切にしたい

「みんな同じだ」と思っていると、

ちょっとした「ちがい」が気になる
だから、人間関係が悪くなる つながりが切れる
でも、

「みんなちがうんだ」と思っていれば、

「同じ」を見つけるよろこびがある
「あっ同じだ！」と思える



そして、その人とつながり合える

故大石益男先生の教えから

旅、好きなことをあきらめない から 河田真智子

生まれた子どもが障害をもっていたから
自分の人生をあきらめたと思いたくない
そう考えたら
病氣と闘い
辛くても、苦しくても
生きるという旅を続けている娘に対して
失礼だと思ふ
好きなことをあきらめない
それが、少し大変な日常を支えてくれる

ご清聴ありがとうございます

毎日、一生懸命に生きているあなたの、
あなたなりの育児、
それでいいんです！ それでだいじょうぶ！



子育てを一人で背負い込まないで
みんなでつながりあって
少しずつ、進んでいきたいですね
そして、



子どものためだけの人生ではなく、
自分自身の生き方も、
大切にしていきましょうね！

