通信制高校の拡大と「困難からの回避」

環境調整後の能力形成と卒業後の社会移行に関する仮説的考察

初版：2026年5月2日 改訂：2026年10月20日
戸倉塾代表 戸倉徳也

要旨

日本の通信制高校の在籍者は、2025年度に約30.5万人となり、全日制・定時制と通信制の在籍者合計の約9.6%を占める［1］。通信制高校は、多様な事情を持つ生徒に教育機会を保障する重要な選択肢である。本稿は、その意義を前提として、移行後の支援が、場合によっては「困難からの回避」にとどまっていないかを問う。

環境を変えて苦痛が軽減することと、必要な困難対処能力や援助を利用する力が育つことは、必ずしも同じではない。ただし、本人に合う環境を選ぶこと自体が適切な問題解決となる場合もあり、継続的な環境調整を必要とすることを能力形成の失敗とはみなさない。

本稿では、負荷を調整して経験を積む「段階的適応」、必要な配慮の継続による「持続的な参加」、および、適切な支援や安全な取り組みの機会が確保されても、課題に対する行動の選択肢が広がらず離脱が繰り返される可能性を区別する。後者について「反復的回避仮説」を提示し、その検証条件を整理する。

本稿は独自の追跡データによる実証研究でも、網羅的な文献レビューでもない。公的資料と関連研究を選択的に参照した仮説的考察であり、通信制への移行が大学中退や反復離職を引き起こすと示すものではない。卒業・進学に加え、健康、学習、本人の選択、援助要請、社会参加を評価し、移行前の条件と移行後の支援を把握する縦断研究の必要性を論じる。

キーワード：通信制高校、環境調整、困難対処能力、回避行動、社会移行

改訂注記：AIによる査読を踏まえ、著者の判断で論理構成・引用・表現を改訂した。学術誌等における正式な査読を受けたものではない。

1．問題の所在

通信制高校の在籍者は、2015年度の180,393人から2025年度の305,197人へ増加している［1、PDF5ページ］。同資料の全日制・定時制2,873,619人との合計を分母にすると、通信制の割合は約9.6%となる。数値の集計範囲は注記に示す。

この増加には、教育ニーズ、制度・供給体制、学び方の選択など複数の要因が考えられる。在籍者数の増加だけから、若者の適応能力の低下や「逃げる傾向」の増大を推論することはできない。通信制は、学習時間や方法を選べる特長を持ち、さまざまな背景と目標を持つ生徒に教育機会を提供している［1、PDF7ページ］。

> **通信制高校への移行によって苦痛が軽減した後、必要な支援と経験は確保されているか。環境の選択が本人の可能性を広げているのか、それとも、対処の選択肢が広がらないまま「困難からの回避」にとどまる場合があるのか。**

これは通信制高校に固有と確認された問題ではない。全日制高校、大学、家庭、職場でも生じ得る。本稿では、選択肢として拡大する通信制への移行を検討の入口とし、問題の頻度や学校間の差は今後の研究課題とする。

2．高校は知識習得の場だけなのか

高校生活には、学習に加え、時間や課題の管理、質問・相談、他者との協働、意見の調整、失敗後の立て直しなどを経験する機会がある。ただし、在籍や登校そのものが能力形成を保障するわけではなく、安心して取り組める条件と指導・支援が必要である。

社会参加に必要な経験は、通信制の学習、家庭、地域活動、オンラインでの協働、就労体験などでも得られる。大人数への参加や毎朝同じ時刻の登校を、すべての生徒に共通する最終目標とすることは適切ではない。

3．全日制高校から離れる理由と「未解決課題」

クラスになじめない、朝起きられない、授業についていけないといった現象だけで、本人の能力不足とは判断できない。本人の健康や特性、学習の状況、集団の受け入れ、不適切な対応、要求と本人との不一致を見極める必要がある。文部科学省も、背景の把握と個別の支援、学校側の受け入れ方の検討を求めている［2］。

環境を離れることで解消する障壁と、移行後も支援を要する課題を分けて把握することが重要である。「未解決課題」は本人の欠点を意味せず、環境の改善や支援体制の不足も含めて検討する。

4．「環境調整」と「問題解決」は同義ではない

環境調整は問題解決の一部となり得るが、調整したという事実だけで、その後の支援が十分かは判断できない。本稿では、少なくとも次の三つを区別する。

【段階的適応】本人が望む活動に向けて、一時的に負荷を下げ、安全な条件で経験と対処方法を増やす。例として、少人数での質問や相談を練習し、本人の目標に応じて地域活動などへ参加する過程が考えられる。大人数へ進むこと自体は必須の目標ではない。

【持続的な参加】少人数、静かな場所、時間帯の調整、支援機器などの必要な条件を維持し、その下で学習・生活・社会参加を続ける。合理的配慮は同等の機会を確保するための調整であり、長期にわたる場合には状況に応じて見直すとされている［3］。配慮を外せるかどうかだけで成果を測らない。

【反復的回避の可能性】安全な取り組みの機会と必要な支援が確保されても、相談や方法の変更などの選択肢が広がらず、本人が望む活動からの離脱が繰り返される場合である。ただし、支援の不適合や健康悪化などを検討せず、この名称を当てはめてはならない。

> **環境を変えたかではなく、その後に、健康・学習・選択肢・必要な支援を利用した参加がどう変わったかを評価する。**

5．問題を先送りすると、なぜ将来の困難が大きくなり得るのか

卒業後には、学習や仕事の管理、対人調整、必要な援助の確保など、新しい要求に直面する可能性がある。在学中に必要な支援や練習の機会を得られなければ、移行後に困難が表面化することは想定できる。ただし、本稿はその頻度や因果効果を示すデータを持たない。

高校がすべての生徒にとって失敗を許容する場であり、成人後は一律に厳しくなる、とも限らない。転校によって健康や信頼を回復し、初めて取り組めるようになる経路も検討すべきである。比較すべきは、転校した場合と同じ本人が前の学校に残った場合であり、後者では学習継続がさらに困難だった可能性も除外できない。

6．反復的離脱という問題

転職や中退の回数だけから回避を推定することはできない。職場や学校の不適切な条件、健康、家庭事情、本人の希望やキャリア形成を把握し、相談・交渉・配慮の利用が可能だったかを確認する必要がある。似た離職理由が続く場合でも、本人の能力と環境・支援の双方を検討する。

本稿が検討するのは、合理的な撤退を妨げることではなく、未対応の課題と狭い対処の選択肢が複数の場面で持続する可能性である。後の離職を根拠に、過去の転校も回避だったと遡って認定してはならない。

7．回避行動の学習という仮説

回避学習の研究では、危険から離れる適応的な回避と、現実の危険に見合わず生活を狭める回避が区別される［4］。苦痛を伴う場面から離れ、その結果として同様の場面で離脱する行動が増えるなら、負の強化という仕組みが関与する可能性がある。

ただし、苦痛が減ったことだけでは強化が起きたとは確認できない。離脱後の休養によって活動が回復する場合もある。また、学校場面の行動が職場へ一般化するかは別の検証課題である。一般的な回避学習の知見は、通信制への移行が反復離職を生むことの証拠にはならない。

不登校に関連するschool refusalへの心理社会的介入の系統的レビューでは、登校と不安に対する効果は一致せず、研究の偏りや長期追跡の不足も指摘されている［5］。対象や制度が異なるため日本の通信制高校に直接適用できないが、行動、苦痛、長期の生活を分けて評価する必要性を示唆する。

8．「耐えること」と「困難対処能力」は異なる

困難対処能力には、状況を見極める、自分で試す、質問・相談する、方法を変える、相手と交渉する、必要な配慮や制度を利用する、適切に休む・離れることを含める。解決のすべてを本人一人に担わせるものではない。

危険や不適切な扱いがある場合には、安全確保や撤退を優先する。「まず自分で改善してからでなければ離れてはならない」という順序を一律に課すべきではない。支援者とともに適切な選択を行えることも成果である。

9．困難には「適切な負荷」が必要である

経験の機会を作る際は、本人の希望、健康、現在の状態と必要な配慮を踏まえ、目標・方法・見直し時期を相談して決める。少人数の方が参加しやすい人について、人数を増やすことを成長の唯一の方向としない。取り組む内容、役割、継続性、相談のしやすさなども検討する。

困難を除去することと、段階化することは二者択一ではない。有害な障壁を除き、必要な配慮を継続しながら、本人が望む活動に向けて取り組める課題を設定する。本稿は、この方法の効果を実証した介入研究ではなく、支援を検討する枠組みを提示するものである。

10．通信制高校の成果指標に関する問題

卒業資格の取得と進学は重要な成果である。その上で、健康・安心、基礎学力、学習の継続、本人の選択肢、生活上の対処、援助要請、社会参加を併せて評価する。配慮が続いていても、本人が望む生活や活動を続けられていれば成果として扱う。

卒業後の中退・離職だけで高校教育の失敗とは判断せず、その理由と次の経路を把握する。短期の進路決定と長期の生活を区別し、本人の入学時からの変化も見る必要がある。

11．通信制卒業者の社会移行

厚生労働省「青少年雇用対策基本方針」（2026年）は、卒業後に進学も就職もしない者の割合を、全日制・定時制4.7%、通信制26.1%と記載している。元資料は文部科学省「令和7年度学校基本調査」であり、全日制・定時制は2025年3月卒業者、通信制は2024年度間卒業者が対象である［6、第1・2（3）］。

この区分は長期無業率、反復離職率、回避行動の割合ではない。進路準備や療養などの事情も、この割合では判別できない。

入学前の不登校経験、健康、家庭、学力などの違いによる選択バイアスに加え、学校ごとの支援内容や卒業者の構成も検討する必要がある。この差から通信制への移行の因果効果や、本稿の仮説の正しさを導くことはできない。

12．社会的コストという問題の位置づけ

生活困難への社会的支援は重要だが、本稿には通信制への移行、回避行動、公的扶助利用を結びつける追跡データがない。この経路は中心仮説の根拠に用いず、独立した研究課題とする。公的支援の利用自体を教育の失敗と評価しない。

13．本稿の中心仮説

> **反復的回避仮説：本人が望む活動に伴う困難について、安全と必要な支援・配慮が確保されても、離脱後に相談・方法の変更・再参加などの対処の選択肢が広がらず、同種の場面で離脱行動が増える場合、その過程が後の社会参加の制約に関連する可能性がある。**

これは検証対象を定めるための仮説であり、通信制への移行が回避を強化するとの実証結果ではない。離脱と苦痛軽減、行動の反復、後の参加との関連を別々に調べる必要がある。学校種だけでなく、本人の状態と支援の過程を説明要因として検討する。

14．検証に必要な研究

移行前から、不登校歴、学力、家庭・経済状況、健康・特性、希望、相談行動、参加状況、利用可能な配慮を把握する。在学中は支援の内容・利用、安全性、苦痛、対処方法を反復測定する。卒業後3年、5年、10年には、進学・中退、就労・離職理由とともに、望む参加、生活の安定、健康、援助の利用を追跡する。

回避の指標は追跡前に定め、本人・支援者の記録から判定する。転校後に対処や参加が広がる、配慮の継続下で安定する、交絡を考慮すると関連が消えるなどの結果は、仮説に反する、または適用範囲を狭める結果として扱う。追跡脱落、学校差、健康・支援の変化と、因果推論の限界も検討する。

15．通信制高校に求められる役割

通信制高校には、学びの機会と卒業資格を保障する役割がある。その上で、本人の状態と希望に応じて、学習の立て直し、生活上の調整、質問・相談、協働、進路選択や移行後の支援への接続を行うことが望まれる。制度上の質の確保については、文部科学省も学校運営・教育活動の改善を求めている［7］。ただし、これを本稿の仮説が実証された根拠とはしない。

例えば、「朝の登校が難しい」場合には、その理由を確認し、時間帯の調整、必要な専門機関との連携、生活上の工夫を検討する。「人との関わりが苦しい」場合には、関係や環境を点検し、本人が安心できる相手との相談や活動から選ぶ。「学習が難しい」場合には、基礎へ戻る学習と質問・確認の方法を支える。

支援の目標は、現在できないことをすべて本人だけで処理できるようにすることではない。必要な環境調整を利用しつつ、本人の選択肢と参加可能性を広げることである。学校内で完結しない課題には、家庭、福祉、医療、進学先、就労支援などとの連携が必要となる。

16．結論

通信制高校への移行は、学習の継続や健康の回復を支える重要な選択肢である。一方、環境を変えた後、本人が望む生活や社会参加に向けた支援が十分に行われず、対処の選択肢が広がらない場合はないか。この問いを、「困難からの回避になっていないか」という形で検討する意義がある。

> **「苦痛が軽減したか」と「必要な支援を利用しながら対処や参加の選択肢が広がったか」を区別し、両方を教育成果として評価する。**

ただし、環境を選び直すことや配慮を継続すること自体を回避とみなしてはならない。適応の対象は本人だけではなく、受け入れる学校や職場の側にもある。段階的な経験の形成、必要な環境調整の継続、安全な撤退を、その人の状態と目標に応じて組み合わせる必要がある。

登校だけを目標にせず社会的自立を目指す方向は、既に文部科学省の通知にも示されている［2］。本稿の提案は、その方向を新たに発見したと主張することではなく、移行後の支援と行動の変化を把握し、回復・参加と反復的回避を区別して長期に検証する点にある。

本稿の仮説は、現時点で通信制への移行と大学中退・反復離職の因果関係を示さない。関連する一般理論と統計を接続して検証課題を整理したものであり、文献の選択に網羅性がなく、独自データもないことが限界である。学校種全体の評価や個々の家庭の進路判断に直接当てはめることはできない。

> **卒業・進学の達成とともに、本人が望む生活に向けて、必要な配慮と援助を使い、学び、選び、参加する力と機会がどう広がったかを問う。**

参考資料・注記

［1］文部科学省（2026）「通信制課程における教育課程について」資料2（2026年3月25日）。参照：PDF5ページ「通信制高等学校の生徒数（公私別推移）」、PDF7ページ「高等学校通信制課程の概要」。原統計：学校基本調査。
https://www.mext.go.jp/content/20260325_mxt_koukou01_000048492_0002.pdf

［2］文部科学省（2019）「不登校児童生徒への支援の在り方について（通知）」元文科初第698号、2019年10月25日。参照：1（1）支援の視点、1（2）学校教育の意義・役割、2（3）3 アセスメント。
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1422155.htm

［3］文部科学省（2024）「文部科学省所管事業分野における障害を理由とする差別の解消の推進に関する対応指針について（通知）」5文科初第1788号、2024年1月17日。参照：第2・2（1）合理的配慮の基本的な考え方（同等の機会、長期的関係における見直し、建設的対話）。
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/tokubetu/material/mext_02599.html

［4］Krypotos, A.-M., Effting, M., Kindt, M., & Beckers, T.（2015）. Avoidance learning: a review of theoretical models and recent developments. Frontiers in Behavioral Neuroscience, 9, Article 189. 参照：Introduction、Principles of avoidance learning、Conclusions。
https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00189

［5］Maynard, B. R., Brendel, K. E., Bulanda, J. J., Heyne, D., Thompson, A. M., & Pigott, T. D.（2015）. Psychosocial Interventions for School Refusal with Primary and Secondary School Students: A Systematic Review. Campbell Systematic Reviews, 11（1）, 1-76. 参照：5 Discussion、6 Authors’ Conclusions。
https://doi.org/10.4073/csr.2015.12

［6］厚生労働省（2026）「青少年雇用対策基本方針」令和8年3月31日厚生労働省告示第170号。参照：第1・2（3）就業構造の変化及び自立に困難な課題を抱える青少年の増大。卒業後の進路の数値は同方針による引用であり、原統計は文部科学省「令和7年度学校基本調査」。
https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00013960&dataType=0&pageNo=1

［7］文部科学省「通信制高校の質の確保・向上（所轄庁・学校向け）」通信制高等学校情報発信サイト。参照：教育機会の提供と学校運営・教育活動の質の確保に関する説明。
https://www.mext.go.jp/tsushinseikoukou/quality/

注1：在籍者数は［1］に掲載された値を使用した。全日制・定時制は専攻科・別科を含み、通信制は他からの併修者を含まない。約9.6%は305,197÷（2,873,619＋305,197）から算出した概数であり、年齢を限定した割合ではない。速報値等と混在させない。

注2：［2、3］は支援の方針・枠組み、［4、5］は関連領域の研究であり、本稿の反復的回避仮説を直接実証する資料ではない。本文中の具体例は説明用の想定例で、追跡調査による事例報告ではない。参照資料の確認日：2026年10月20日。