

RESTART

2025

障がい者・グレーゾーンの

学び直しガイドブック

2025  
RESTART

## Preface.

# 「もう一度、学びをはじめるあなたへ」

本書は、かつて特別支援学級や特別支援学校に通っていた方、支援を受けながら学校生活を送っていた方、そしていわゆる「グレーゾーン」と呼ばれ、思うように勉強ができなかった方を主な対象としたガイドブックです。

「自分は勉強が苦手」「今さら学びなおしても遅いのでは」と感じている人もいるかもしれません。しかし、本書がまず伝えたいのは、学びなおしに年齢制限はないということです。どんな背景があっても、「もう一度学んでみたい」という気持ちがあれば、そこから新しいスタートを切ることができます。

本書では、最初に「どうやって学びなおせばいいのか」という素朴な疑問からはじめ、少しずつ自分に合った学び方を探していくヒントを紹介します。さらに、「障害があるても大学や専門学校に行けるの?」「通信制や夜間はどんな仕組みなの?」といった不安や疑問にも触れながら、利用できる制度やサポートについて、できるだけわかりやすく説明していきます。また、「学びなおしルート」として、高校卒業資格の取り方、通信制高校や大学、専門学校、職業訓練、オンライン講座など、さまざまな道筋を整理して示します。そのうえで、「どれが正解か」ではなく、「自分の体調や生活、得意・苦手に合った続けやすい選択」を一緒に考えていきます。

そして本書は、学校での勉強だけでなく、趣味や仕事、日々の暮らしの中で続していく「生涯学習」という考え方も大切にしています。小さな一歩からでもかまいません。本書が、あなたの「もう一度学びたい」という気持ちに寄り添い、学びなおしの道を歩き出すための、やさしい案内役になれたら幸いです。

## INDEX.

Preface. 「もう一度、学びをはじめるあなたへ」

Q1. どうやって学びなおせばいい？

Q2. 障害を持っていても大学に行ける？

Q3. どんな学びなおしの道がある？

Q4. 生涯学習ってなに？

## Question1.

### どうやって学びなおせばいい？

「学びなおしたい気持ちはあるけれど、何から始めればいいのかわからない」。そんなときに開いてほしいのが、この項目です。

ここでは、まず「何を学びなおしたいのか」という目的をはっきりさせたうえで、「では、どのような方法で勉強していけばいいのか」という具体的な進め方について考えていきます。

学びなおしの入り口に立ったあなたが、次の一步を踏み出すときの手がかりとして、この章が役に立つはずです。



### 何を学びなおしたいかを決める

#### 1 昔やりたかった勉強

こどものころ、本当はもっとやってみたかった勉強は何ですか。  
国語・算数・英語・パソコンなど、思い出せるものを自由に書いてみましょう。

#### 2 できるようになりたいこと

今の生活の中で、「できるようになったら自信がつきそう」なことは何ですか。  
お金の計算やスマホ・パソコンの操作など、身近なことから考えてみましょう。

#### 3 あきらめていた興味分野

「興味はあるけれど、自分には無理だ」と思っていた分野はありますか。  
デザインやプログラミング、心理学など、気になるものを書いてみましょう。

#### 4 夢中になれる

勉強や仕事と関係なく、好きなこと・夢中になってしまうことは何ですか。  
ゲーム、音楽、絵、手作業など、「楽しい」と感じることを挙げてみましょう。

#### 5 1年後の理想の自分

1年後、「これができいたらうれしい」と思うことは何ですか。  
本を一冊読み切る、簡単な英会話、資格取得など、具体的に書いてみましょう。

#### 6 苦手・避けたい勉強スタイル

勉強のやり方で、「これはあまりやりたくない」と感じるものは何ですか。  
長時間の勉強、暗記ばかりなど、苦手だと思うことを書き出してみましょう。



質問票を用意しました！  
それぞれ6項目を書いてみましょう

# 自分に合った勉強方法を見つける

## オンライン学習という選択肢

最近は、パソコンやタブレット、スマホを使って学べる「オンライン学習」がぐっと増えてきました。家にいながら授業動画を見たり、一時停止や巻き戻しをしながら、自分のペースで学ぶことができます。外出や人混みが苦手な人にとっては、「教室に通わなくていい」「カメラをオフにして聞ける」といった安心感もあります。

読み書きが苦手な人は動画や音声中心で、音が苦手な人は字幕やスライド中心で、と自分の特性に合わせて調整しやすいのもオンラインの良さです。ネット環境や機器が必要というハードルはありますが、「教室での勉強はつらかったけれど、画面越しなら少し楽」という人にとって、オンライン学習は大切な選択肢のひとつと言えるでしょう。

## マンツーマン・少人数で学ぶ

家庭教師や個別指導、マンツーマンのオンラインレッスン、少人数の小さな教室など、「少人数で学ぶスタイル」は、自分のペースに合わせてもらいやすい勉強法です。

わからないところをその場でゆっくり説明してもらえるので、「集団授業だと置いていかれやすい」「質問する勇気が出ない」という人に向いています。一人ひとりに合わせる分、費用が高くなることがあります、「苦手なところだけ短期間お願いする」「テスト前だけ使う」などにしぼれば、負担を減らすこともできます。

勉強しやすい形を考えてみよう！



## 生活に合わせて学びなおしをしよう。

## オンライン学習という選択肢 ICTを使った学びの例

仕事や家事、通院、体調の波などがあると、「毎日決まった時間に通う学校」はハードルが高く感じられることがあります。そんなときに力になってくれるのが、パソコンやタブレット、スマホを使ったICT活用の学び方です。

たとえば、放送大学やZEN大学のようなオンライン中心の大学では、多くの授業をインターネットやテレビ・ラジオで受けることができ、通学回数も少なめです。「フルタイム通学はむずかしいけれど、大学レベルの学びには触れたい」という人にとって、大きな選択肢になります。

また、大学だけでなく、UdemyやColosoなどのオンライン講座サービスもあります。プログラミング、デザイン、イラスト、動画編集、ビジネススキルなど、仕事につながりやすい分野を中心に、1講座ずつ購入して好きな時間に少しづつ進められるスタイルです。「まずは短い講座から試したい」「調子が良い日にまとめて受けたい」という学び方がしやすいのが特徴です。

こうしたオンライン大学やオンライン講座を組み合わせれば、体調が良い日は集中して学び、つらい日は動画を少し見るだけにしたり、通院や仕事の予定に合わせて視聴時間をずらしたりと、自分の生活リズムに合わせて学び方を調整できます。「通えないからあきらめる」ではなく、「オンラインならどこまでならできそうか」を考えてみることも、学び直しの大変な一歩になるはずです。

## Question2.

# 大学進学を学びなおしの選択肢として考える

## 障害を持っていても大学に行けるの？

「学校からずいぶん離れてしまったけれど、もう一度きちんと学び直したい」「障害がある自分でも、大学で勉強していいのだろうか」そんな思いや不安を抱えたときに聞いてほしいのが、この項目です。

ここでは、かつて特別支援を受けていた人や、グレーゾーンと言われてきた人が、学び直しの一つの選択肢として大学などの高等教育を目指す、という視点から話を進めています。入試のしくみだけでなく、「プランクがあっても大丈夫か」「どんな準備をしておくと安心か」といったポイントを、できるだけわかりやすくまとめます。

また、障害や特性のある人のための合理的配慮や学生支援制度にも触れながら、「自分にはどんな通い方・学び方が合うのか」と一緒に考えていきます。ここでの内容が、「自分も学び直しのルートの一つとして大学を選んでいいのかもしれない」と感じる、小さなきっかけになれば幸いです。

### そもそも大学に行く要件。

大学に行くための条件について、まず整理してみましょう。

筆者が中学生のころは、「大学に行くためには、いわゆる普通科や専門学科、総合学科などの“高校”を卒業していないといけない」と思い込んでいました。とくに、高等養護学校（現在の特別支援学校の高等部など）は、その中に入らないので、そこから大学に進むことはできないのだろう、と勘違いしていたのです。

けれど、本当はそうとは限りません。大学に進学できるかどうかを考えるときに大事なのは、小・中学校9年間に続く、合計12年間分の学びを修了しているかどうか、またはそれと同じ力があると認められているかどうかという点です。学校の名前が「普通科の高校」かどうかだけで、決まるわけではありません。特別支援学校の高等部などからでも、条件を満たしていれば、大学進学につながる道が開けている場合があります。

つまり、「大学に行くための要件」は、自分が思っているよりも広い場合があり、「自分は最初から対象外だ」とあきらめてしまう必要はないのです。学びなおしを考えるときには、「自分も大学を選択肢のひとつに入れてよいかもしれない」という可能性を残しておきましょう。



# 支援制度を知って自分に合う通い方を探す

## 支援を上手に使って、「通いやすい学校生活」をつくる

大学や専門学校には、障害や特性のある学生のための支援制度が用意されていることが多いります。ノートテイクや資料の拡大、教育相談センター・教育委員会の相談窓口など、「ちょっと助けてもらえる仕組みや場所」は、さまざまな形で用意されています。

この項目では、そうした支援制度の例を紹介しながら、「自分にはどんなサポートがあると通いやすいか」「そのためにどこに相談すればいいか」と一緒に考えていきます。あわせて、通学か通信か、フルタイムか週何日か、夜間か昼間かなど通い方のスタイルも整理し、「自分の体調や生活リズムに合った学び方」を見つけるヒントをお伝えします。

「みんなと同じようにがんばらなきゃ」ではなく、「自分に合う形で学べるように工夫してください」という考えることで、進学後のイメージが少し楽に描けるようになるはずです。

### 相談できる場所は多くある。

- ・発達障害者支援センター・障害者相談支援事業所
- ・保健所・保健センター・精神保健福祉センター
- ・病院・クリニックの主治医・精神科・心療内科
- ・大学・短大・専門学校の入試相談窓口
- ・大学・専門学校の障害学生支援室・学生支援課



# ブランクと入試への不安と向き合う

## 1 いちばん大きな不安は何か

(例: 勉強についていけるか、試験がこわい、人間関係、年齢のことなど)

## 2 ブランクへの気持ち

(長すぎる気がする／なんとか取り戻せそう／よく分からないなど、正直な気持ちを書いてみましょう)

## 3 入試で特に心配なポイント

(科目、テストの形式、人前での面接、時間内に解くことなど)

## 4 楽だった勉強のやり方

(どんな場面だったか、できるだけ具体的に思い出してみましょう)

## 5 あれば安心できそうな支援

(例: 別室受験、ゆっくり説明してくれる人、相談できる窓口など)

## 6 今、相談先になる人・場所

(家族・友人・支援者・先生・相談窓口など、思いつくものすべて書き出してみましょう)



質問票を用意しました。これらを書いて、お近くの教育相談センター・教育委員会の相談窓口、自分の相談しやすい施設等に持ち込んでみましょう。

## Question3.

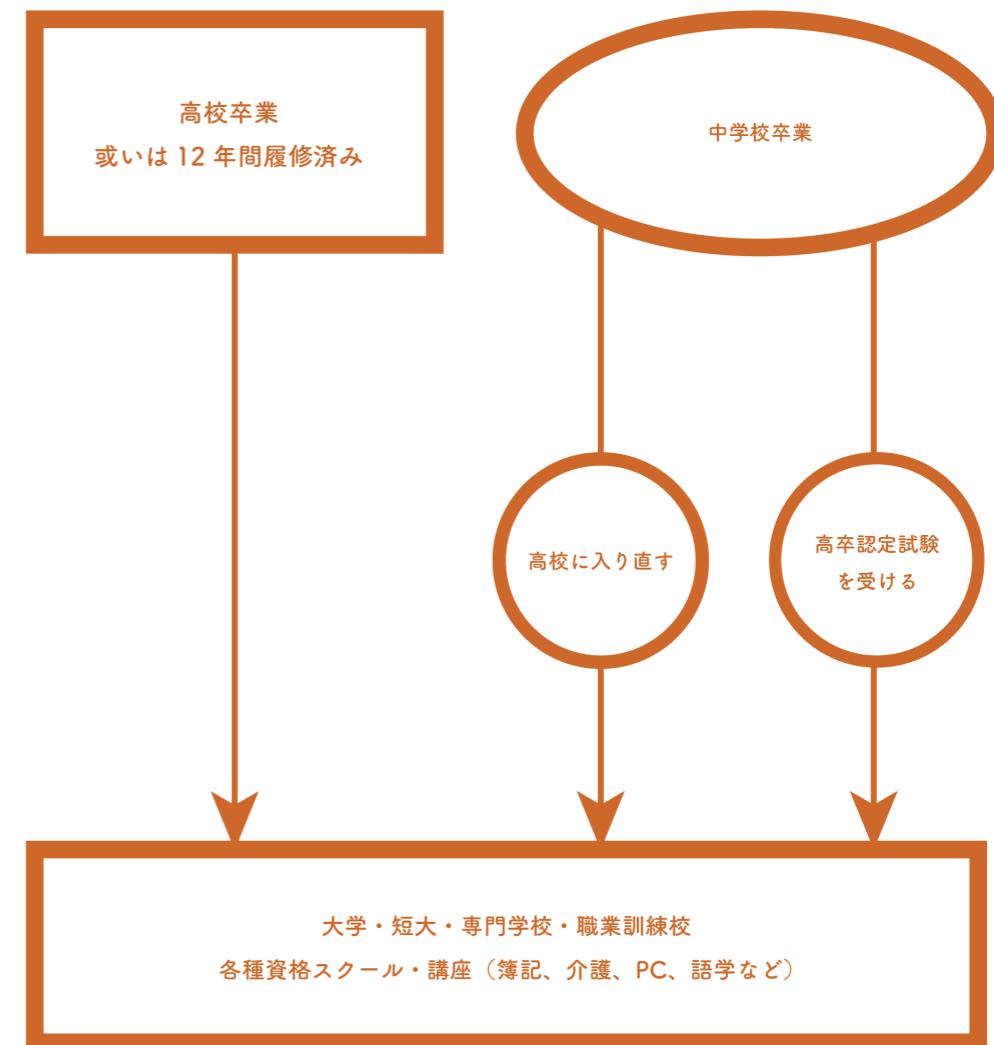
## 学歴・資格を取り直す道

### どんな学びなおしの道がある？

「学びなおしたい気持ちはあるけれど、自分にはどんな道があるのかわからない」。そんなときには、この項目です。

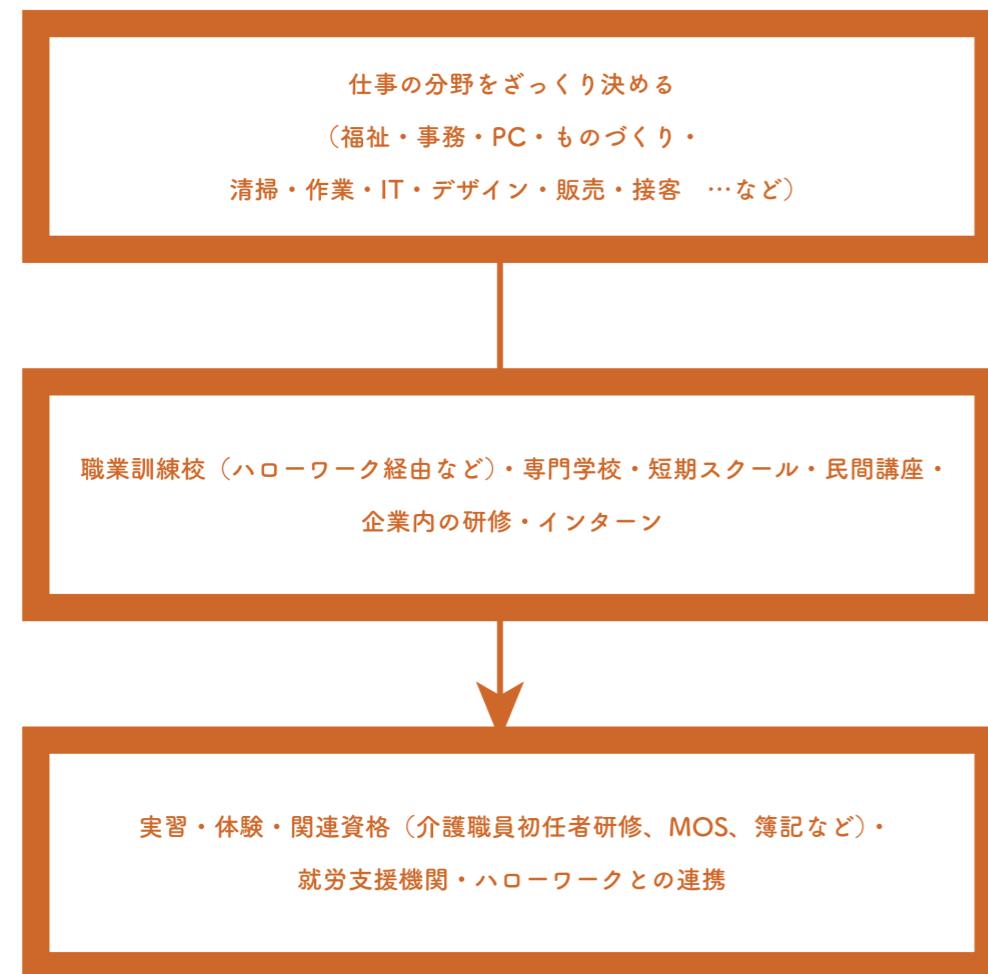
ここでは、高校卒業資格を取り直す道、通信制高校や大学、専門学校、職業訓練、オンライン講座、地域の学びの場など、学びなおしにつながるさまざまなルートを、できるだけわかりやすく紹介していきます。向いていそうな人のイメージもあわせてお伝えします。

「自分にはどの道が合っていそうか」「今の生活や体調でも続けられそうか」を考えるための、道しるべのような章です。学びなおしの選択肢を知ることで、「こんな進み方もあらなんだ」と感じてもらえたうれしいです。

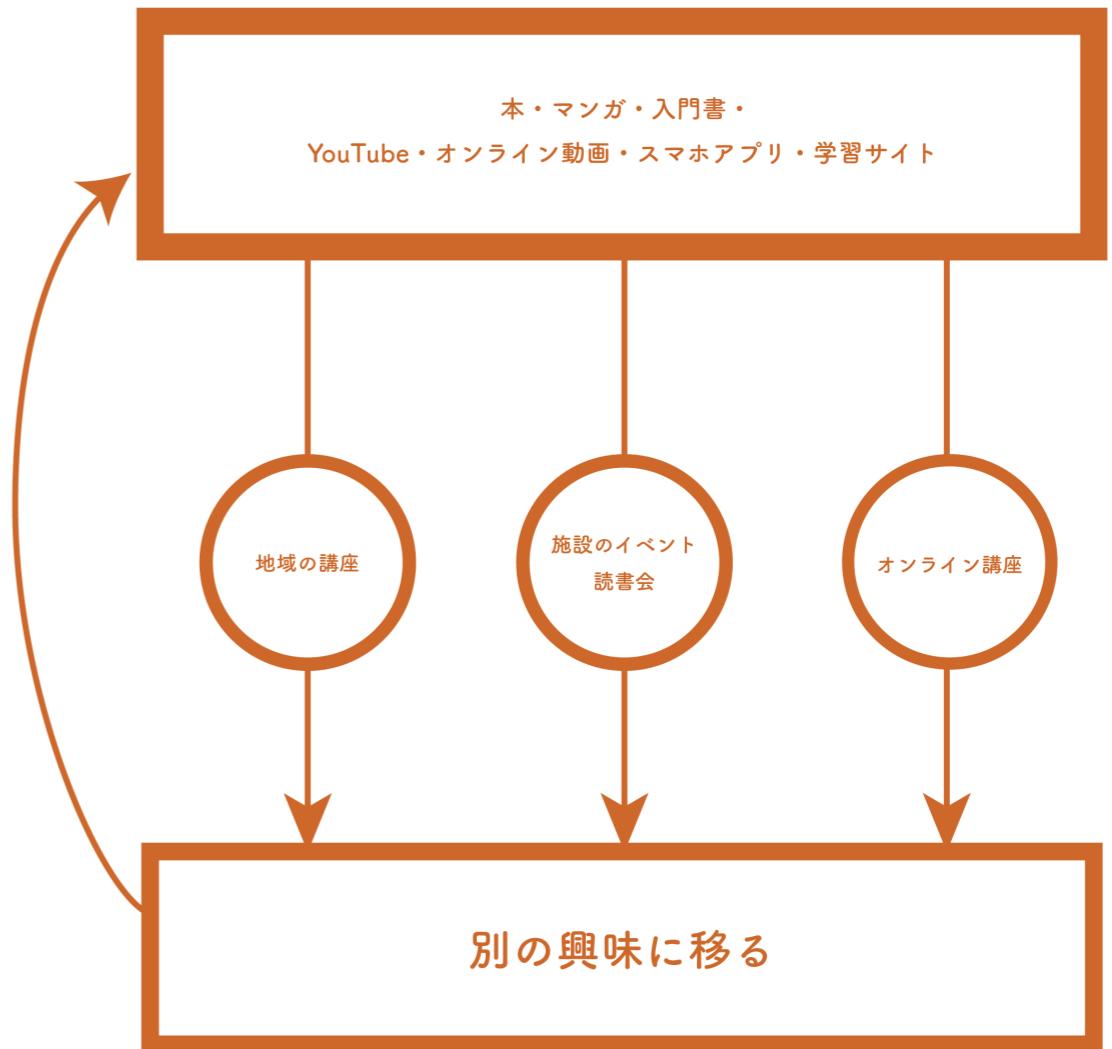


「高校を出ていない」「資格がない」と感じていても、学歴や資格は一度きりで終わりではなく、通信制高校・定時制高校・高卒認定などで取り直す道がいくつもあります。今は、パソコンやスマホを使って学べる通信制大学・オンライン大学など、家からでも学びやすい仕組みも増えています。学歴や資格はあなたの価値そのものではありませんが、「やってみたいことへのドア」を開きやすくしてくれる道具として、もう一度ノックしてみる価値はあります。

## 仕事につながる専門的な学びの道



## 暮らしの中で続けるやわらかな学びの道



「将来の仕事につながる勉強」と聞くとむずかしく感じるかもしれません。専門学校や職業訓練校、短期スクールなどは、介護・事務・パソコン・ものづくりなどの“具体的なスキル”を少しづつ身につけていく場所です。なかには、オンラインで受けられる講座も増えています。自分の「できそう」「ちょっと興味がある」を手がかりに、専門的な学びを仕事への小さなステップとして使っていく道もあると覚えておいてください。

学びなおしは、必ずしも「学校に入り直す」「大きな資格を取る」だけとは限りません。本やマンガで興味のあることを調べてみる、動画で解説を見る、図書館や公民館の講座に参加してみるなど、日常の中の小さな一歩も立派な学びです。オンライン講座や無料セミナー、趣味のワークショップなど、「試しにやってみる」「合わなければやめてもいい」と思える場もたくさんあります。

## Question4.

### 生涯学習って何？

「学校を出たら勉強は終わり」「勉強は資格やテストのためだけのもの」そう思ってしまうこともありますよね。けれど、本当は大人になってからの毎日にも、「学び」はたくさん散りばめられています。そうした学び方を考えるときの言葉が「生涯学習」です。

この項目では、「生涯学習ってむずかしそうな言葉だけど、結局どういうこと？」「学びなおしとどう関係があるの？」という素朴な疑問から出発します。学校や資格だけではない、趣味や仕事、地域の講座、本やインターネットを通じた学びなど、人生のいろいろな場面で続していく学びの形を、やさしい言葉で紹介していきます。

学びなおしを一度きりの大きなチャレンジとしてだけでなく、「これから的人生の中で、ゆっくり続していく学び」としてとらえ直せるようになることが、この章のねらいです。



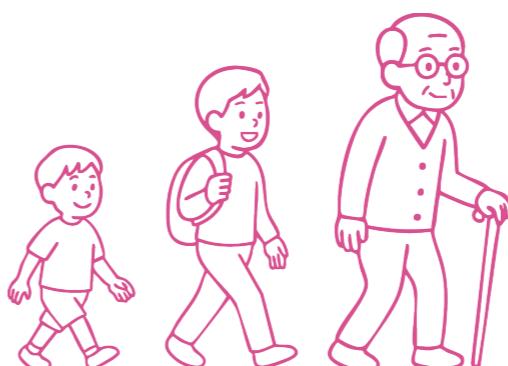
### 生涯学習という考え方を知る

「勉強は子どものうちにちゃんとしておくもの」「学校を卒業したら、もう勉強しなくていい」  
——そう言われてきた人も多いと思います。そのせいで、「勉強=つらいもの、苦手なもの」というイメージが強く残っている人もいるでしょう。

けれど、大人になってからも私たちはずっと何かを学び続けています。スマホの新しい使い方を覚えたり、職場のルールになじもうとしたり、料理のレシピを試したり、人との関わり方を工夫したり……教科書もテストもなくとも、これらはすべて「学び」です。こうした「一生を通じて続していく学び」のことを、生涯学習と呼びます。

生涯学習は、学校の勉強だけでなく、仕事や趣味、ボランティア、地域の集まり、本やインターネットからの情報など、人生のいろいろな場面で起きている“学び”を広く含んだ考え方です。「学校でうまくいかなかったからおしまい」ではなく、「これからの自分に合った形で学びを続けていけばいい」と考え直すきっかけにもなります。

生涯学習には、「このスピードで進まなければいけない」「ちゃんとした答えを出さなければならない」といった決まりはありません。途中で中断しても、また別のタイミングで別の形で学びを再開してもかまわない——そんなおおらかな学びのとらえ方が、生涯学習なのです。



生涯を通じて勉強しよう

## 学びなおしを考える

ここまで読み進めてきたあなたは、きっとどこかに「もう一度、何かを学びたい」「今まで少し苦しい」という気持ちを持っているのだと思います。学校でうまくいかなかった経験や、「勉強が苦手だ」と言われてきた記憶があると、その気持ちにフタをしたくなることもありますかもしません。

このガイドブックで見てきたように、学びなおしの形は本当にさまざまです。高校卒業資格を取り直す道、大学や専門学校に進む道、仕事につながる技術を学ぶ道、暮らしの中で小さく続ける学びの道——どれか一つだけが正解というわけではありません。

大切なのは、「今の自分にとって、どの道なら少しやってみてもいいと思えるか」「どのペースなら体調や生活といっしょに続けていけそうか」を、自分なりに考えてみることです。すぐに答えが出なくても、「こういう道もあるんだな」と知った時点で、もう一步を踏み出し始めています。

学びなおしは、一人で全部を背負う必要はありません。学校や支援機関、医療や福祉の窓口、家族や友人、当事者同士のグループなど、頼れる場所や人は探せばたくさんあります。「助けを借りてもいい」「支援を使って学んでいい」という前提に立てたら、それだけで少し楽になります。

学びなおしには、始める年齢の決まりも、ゴールの形も決まっていません。途中で休んでも、道を変えても、回り道をしてもかまいません。この本が、あなたが自分のペースで学びなおしを考え、いつか一步を踏み出したくなったときに、そっと思い出してもらえる存在になれたらうれしいです。

**自分のペースで、これから学び方を選び直していく。**

## あとがき

最後に、この本を書いた私自身のことを少しだけお話しします。私は生まれつき ADHD という発達特性があり、小・中学校では特別支援学級に在籍していました。普通科高校に進学したものの、勉強についていけず、「どうして自分はこうなんだろう」と悩み続けた時期が長くあります。

それでも今、私は大学に進学し、自分の特性と付き合いながら学びを続けています。振り返ると、「あのとき、こんな学びなおしの道があると知っていたら」「もっと早く支援を頼るという発想があったら」と感じることが何度もあります。このガイドブックは、そんな“過去の自分”に向けて書いたものであり、同じように悩んでいる誰かに届いてほしいという思いから生まれました。

ここに書かれているのは、「こうしなければならない」という正解ではなく、「こんな道もあっていい」「こんな考え方もある」という選択肢のひとつひとつです。うまくいかない日や、立ち止まってしまう時期があってもかまいません。それでもまた「少しだけ学んでみようかな」と思ったときに、この本のどこかのページがあなたのそばにあれば、著者としてこれほどうれしいことはありません。

## クレジット

著：矢野 太一（やの たいち）

文・構成：矢野 太一（やの たいち）

連絡先：2225044@stu.hus.ac.jp

監修：道尾 淳子

発行日：2025年12月2日

これから学び直しを行う人へ