

不登校の子どもを支えるための支援ガイド: 水降恵来氏の経験から学ぶ「共感と塩梅(あんばい)」の極意

1. はじめに: 本レポートの目的と水降恵来氏の歩み

不登校という経験は、当事者やその家族にとって出口の見えない暗闇のように感じられるものです。しかし、その時間は決して「空白」ではなく、その後の人生を支える「財産」に変えることができます。

本レポートの監修者である水降恵来(みずふり えこ)氏は、小学校4年から中学校3年までの6年間にわたる不登校と、中学2年生でのうつ病を経験しました。現在は小学校教諭として10年以上のキャリアを積みながら、VTuberとしても活動し、多角的な視点から不登校支援を行っています。「学校に行けない絶望」を知る当事者であり、同時に「学校で子どもを待つ」支援者でもある水降氏の歩みから、子どもたちが再び歩み出すためのヒントを探ります。

2. 子どもの内面世界: 不登校とうつ病のリアル

不登校の子どもが抱える苦しみは、単なる「怠け」や「わがまま」ではありません。身体と心が悲鳴を上げている実態を理解することが、支援の第一歩です。

身体症状と「わけの分からなさ」

- エネルギーの完全な枯渇: 重度のうつ状態では、思考力が著しく低下します。「1日中座っているか寝ているだけ」「唯一できたことは、観葉植物を日の当たる場所に動かすこと。それだけで1日が終わる」というほど、心身のエネルギーが底を突いた状態になります。
- 五感の変容: 原因不明の激しい腹痛や吐き気に加え、食欲の減退、さらには「味覚の消失」まで起こります。食べる楽しみさえ奪われる過酷な状況です。

心理的葛藤: 言葉にできない「情けなさ」

- 「普通」への執着と自己矛盾: 「みんなと同じように学校に行きたい」という願いを持ちながら、体がどうしても動かない。この矛盾が子どもを追い詰めます。
- 強烈な自責の念: 親に学校や病院へ送迎してもらった際、ありがたさを感じると同時に、そうさせてしまう自分を「情けない(不甲斐ない)」と激しく責めています。
- 希死念慮: 「死にたい」という気持ちが常に頭の片隅に渦巻いている、極限の精神状態にあることを理解しておく必要があります。

3. 【教師向け】支援の極意: 「塩梅(あんばい)」と「空気のような存在」

学校現場での支援において、水降氏が最も重要視するのが「塩梅(あんばい)」、すなわち関わり方の絶妙なバランスです。

「酸素」としてのスタンス

理想的な支援者は、普段はその存在を意識させない「空気」や「酸素」のような存在です。

- 自律を支える距離感: 子どもには「自分の力で何とかしたい」という願いがあります。過度に「大丈夫？」と干渉せず、本人が息苦しくなった(助けを求めた)時に、いつでも吸い込める酸素としてそこに在り続けることが重要です。
- 具体的なタブー: 無理な「指名」をしない: 学校復帰したばかりの子どもは「目立ちたくない」「透明人間でいたい」という心理状態にあります。たとえ登校できていても、授業中に皆の前で発言を促したり指名したりすることは、強いプレッシャーとなるため避けるべきです。

支援のレーダーを研ぎ澄ます

教師自身の「私だったらこう言われたら傷つく」という感度が、子どもを救います。登校の有無という表面的な結果ではなく、表情のわずかな陰りから「今、この子は傷ついているのではないか」と察知するレーダーを持つことが、適切な「塩梅」を可能にします。

4. 【保護者向け】家庭での接し方: 「聴く」と「受容」

家庭は、子どもが「自分は自分でいいんだ」と思える最後の安全地帯でなければなりません。

デジタルよりも「聴く」時間を

スマホや動画は一時的な逃避にはなりますが、心のエネルギーは充電されません。親が手を止め、子どもの話をじっくり聴く時間こそが、回復への何よりの薬となります。

突拍子もない願いから「心のエネルギー」を作る

水降氏がかつて「泥棒をしてみたい」と言った際、父親は否定せず「いいぞ、行くか」と応えました。

- 受容の本質: これは犯罪を肯定したのではなく、「思うほど追い詰められている子どもの心」をそのまま認めた(存在を肯定した)ということです。自分の願いが一度受け入れられたという実感が、回復に必要な「心のエネルギー(勇気)」へと変換されます。

「監視」による「病気への追い込み」を防ぐ

「お腹痛いのは治った？」と頻繁に確認することは、子どもにとって「学校を休む以上、体調が悪くなければならない」という呪縛になります。監視されていると感じると、子どもは自分の不在を正当化するために「病気を演じ続ける」ことになり、かえって回復を遅らせるリスクがあります。

5. 学校と家庭の連携: 支援のアンテナを広げる方法

保護者と教師は、子どものペースに合わせる「二人三脚」のチームです。大人の焦りで先走ることとは禁物です。

保護者が伝えるべき家庭でのヒント	それを受けて教師ができる対応
「特定の話題で表情が曇る」といった機微	教室での話題選びやグループ構成の配慮に活かす
「ゲーム(どうぶつの森など)への熱中」	無理な登校刺激ではなく、会話のきっかけとして活用する
「不安を抱えながら登校した」という事実	「指名しない」「見守る」といった判断の基準にする
「本人が何に苦しんでいるか」という本音	教師側の「判断のアンテナ」を広げ、対応を柔軟にする

不登校支援は一朝一夕には進みません。特に対人関係が複雑になる高学年以降は、年単位の長いスパンで「足並みを揃える」マインドセットが必要です。

6. 結び: 不登校の経験を「財産」に変える未来

不登校の出口は「0か1か」ではありません。学校に通っていても不安を抱えている子はたくさんいます。大切なのは、不安を抱えたままでも、自分らしく一歩を踏み出すプロセスそのものです。

水降氏が回復を感じたのは、ふと「植物の緑が綺麗だ」と気づいた瞬間でした。止まっていた感性が動き出した時、彼女はかつての自分(小学校3年生の時の自分)を「ライバル」に見立て、「あの時にできたことが今の私にできないはずがない」という静かな怒りにも似た意欲を燃やしました。

不登校の経験は、他者の痛みに関心になり、自分自身の内面と深く向き合った証です。その経験は、将来必ず誰かを救うための「財産」になります。今、苦しみの渦中にいる子どもたちと、それを支える大人たちへ。焦らず、その子のペースで進む歩みを、温かく見守り続けましょう。