

# 不登校の理解と回復を支える包括的支援レポート:心の回復への道標

## 1. はじめに:不登校は「人生の終わり」ではない

不登校という状況に直面したとき、本人や周囲は「これまでの生活が壊れてしまった」「人生が終わってしまった」という絶望感に襲われることが少なくありません。しかし、不登校当事者として通信制高校を卒業し、現在は自身の経験を糧に活動する綿雪めえさんは、その時間を次のように定義しています。

「周りと比べて止まっていた時間のように見えても、実は何よりも必死に生きていた時間だった」

不登校の期間は、決して無意味な空白ではありません。それは、傷ついた心が明日を生き抜くために、全エネルギーを振り絞って自分を守ろうとしていた、極めて濃密な「生存のための時間」です。この「止まった時間」を肯定的に捉え直すことが、回復への第一歩となります。

## 2. 「心の骨折」という概念の理解と意義

支援の核心として、本レポートでは「心の骨折」という比喩を提唱します。

- 概念の定義 足の骨が折れているときに、無理に立たせたり歩かせたりすれば症状は悪化し、修復不可能なダメージを与えかねません。心も同様です。精神的に極限まで疲弊している状態で「頑張って学校へ行く」という負荷をかけることは、折れた足で全力疾走を強いるようなものであり、極めて危険な行為です。
- 休息の重要性 「今は心が骨折しているのだから、動けないのは当然である」と認めることが、回復の絶対条件です。適切なギプス(環境調整)をはめ、安静に過ごす時期を経て初めて、心は本来の自然治癒力を発揮し始めます。

【アドバイザーの視点】臨床的な観点から言えば、この比喩は「根性論(意志の力)」から「生理的な回復(生体反応)」へと視点をシフトさせる効果があります。本人が抱く「自分は怠けているのではないか」という罪悪感を軽減し、現状を「治療が必要な状態」として客観視するための強力な心理的ツールとなります。

## 3. 当事者の心理状態と身体症状:アイデンティティの崩壊

不登校の背景には、表面的な「学校嫌い」ではない、深刻な心身の拒絶反応が存在します。

- 「克服」という罫とトリガー 綿雪めえさんの場合、元々あった「上がり症」を克服しようと、あえて人前に立つ機会が多い部活動(チア活動)に挑戦しました。しかし、弱点を力技でねじ伏せようとしたこの無理な負荷が、結果として「心の骨折」を招く決定的な引き金となりました。
- 身体・生活面の極度な疲弊
  - 好きだった食事が全く美味しく感じられなくなる。

- 一人での入浴や洗髪さえ困難になり、親の助けを借りなければ生活が維持できないほどの脱力状態。
- 鏡を見られないほどの自己嫌悪 かつては自分を好ましく思っていた(自己愛的な傾向があった)生徒であっても、不登校という状況下では「学校に行けない自分」を激しく否定します。かつての自分と現在の姿のギャップに耐えられず、鏡を見ることすら苦痛に感じるという「アイデンティティの危機」が起こります。
- 心理的症状の悪化 人目が怖くて教室に入れない、動悸やパニックに襲われるといった症状は、本人の性格の問題ではなく、心が発する緊急事態のサインです。

## 4. 環境調整: 通信制高校への「戦略的撤退」

全日制という枠組みが苦痛の源泉となっている場合、通信制高校への転学は「逃げ」ではなく、生き抜くための「戦略的撤退」です。

- プレッシャーの完全排除 リモート授業や自分のペースで進められる学習体系は、登校に伴う心理的負荷を劇的に軽減します。「学校に行かなければならない」という呪縛から解放されることで、初めてエネルギーが回復に回り始めます。
- 保護者による役割分担の重要性 本人が情報収集すらできないほど衰弱している時期、保護者のサポートは不可欠です。
  - ロジスティカル(実務的)支援: 母親が通信制高校などの選択肢を探し、具体的な「次の道」を提示する。
  - エモーショナル(情緒的)支援: 父親が癒やしとなる存在(ペットなど)を用意し、家庭を安らぎの場にする。このように、両親が主体となって「選択肢のインフラ」を整えることが、本人の安心感に直結します。

## 5. 専門医療機関との連携: セーフティネットとしての治療

不登校の背景にうつ病等の疾患が隠れている場合、医療の力は回復の基盤となります。

- 症状としての「言語化不能」 受診初期、本人が自分の状況を医師にうまく説明できないことがあります。これは「説明能力の欠如」ではなく、病気そのものの症状です。この段階では保護者が状況を補足し、医療との橋渡しを行う必要があります。
- 睡眠確保によるメンタル回復 薬物療法によって質の高い睡眠が確保されることは、回復の絶対的な土台です。脳を物理的に休ませることで、思考の悪循環を断ち切ります。
- 「お守り」としての薬 薬は単なる治療薬以上の意味を持ちます。「いざという時に頼れる薬がある」という安心感が、外出や活動再開への勇気を支える心理的な「お守り(セーフティネット)」として機能します。

## 6. 回復の兆し: 「癒やし」と「笑い」の再発見

回復は、勉強や将来への焦りからではなく、心の余白から生まれます。

- 動物による感覚的癒やし 言葉で責めず、ありのままの自分を求めてくれるペット(インコ等)の存在は、疲弊した感覚を優しく刺激します。動物を撫でる、触れ合うといった五感を通じた体験が、ささくれ立った心を鎮めます。

- 「笑い」という生命力の回復 YouTubeのゲーム実況などで、現実を忘れて「クスッと笑える」瞬間を持つこと。この「笑える」という現象は、心に自然治癒力が戻ってきた最も重要なサインの一つです。このエンタメ体験が、後に「自分も発信したい(VTuber活動等)」という新たな意欲の源泉へと繋がっていきました。

## 7. 周囲に求められる支援の姿勢

子どもを支える大人は、以下のマインドセットを徹底してください。

- 「ポジティブな逃避」の肯定「しんどいなら逃げてもいい」という言葉は、自分を追い詰めている本人にとっての唯一の救いです。「逃げる」ことを「次のステップへ向かうための休息」として積極的に肯定してください。
- 「味方」であり続けることの宣言 苦しみを完全に理解できなくても構いません。「何があってもあなたの味方である」「決して責めない」という姿勢を言葉と行動で示し続けることが、最大の心の支えになります。
- 自己嫌悪への配慮 本人は鏡を見るのも嫌なほど自分を責めています。励ましやアドバイスがプレッシャー(追い打ち)になることを理解し、まずは存在そのものを肯定し、静かに寄り添ってください。

## 8. 結論: 不登校経験を未来の価値に変える

綿雪めえさんの姿が示すように、不登校を経て自分の弱さを知り、他者の痛みに寄り添う「やりたいこと」を見つけた経験は、他者にはない独自の強みへと昇華されます。

- 何度でもやり直しは可能である
- 自分のペースで歩めば良い

ここで一つ、心に留めておいていただきたいのは、回復は一直線ではないということです。通信制高校への転学後も、体調には「波」があります。良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、少しずつ安定していくのが不登校からの回復の真実です。

焦らず、波を許容しながら歩んでください。その先には、不登校という経験があったからこそ辿り着ける、あなただけの価値ある未来が必ず待っています。