

# 【ブリーフィング・ドキュメント】不登校・ひきこもり経験から福祉の道へ：シアンCAT氏の軌跡と提言

## エグゼクティブ・サマリー

本資料は、不登校およびひきこもりを経験し、現在はソーシャルワーカー（社会福祉士見習い）として活動するシアンCAT氏へのインタビュー内容をまとめたものである。

シアンCAT氏は、大規模ないじめや家庭内での抑圧を背景に、精神病院への措置入院を余儀なくされるほどの過酷な状況を経験した。しかし、入院先で出会ったソーシャルワーカーとの関わりを通じて、自身の「やりたいこと」を再発見し、現在は「V福祉プロジェクト」などの活動を通じて、同じように苦しむ人々を支援する側に立っている。

氏の主張の核心は、不登校を「甘え」や「脱落」といったネガティブな事象としてではなく、心身を守るための本能的な防御反応、すなわち\*\*「クライシスサイン（危機的状況のサイン）」\*\*としてポジティブに再定義すべきだという点にある。本ドキュメントでは、氏の壮絶な過去から、回復のプロセス、そして現在の支援活動に込められた信念を詳述する。

---

## 1. 不登校・ひきこもり期の真相と過酷なリアリティ

シアンCAT氏の不登校は、単なる「学校嫌い」ではなく、外部環境と身体反応の限界によって引き起こされた。

### 不登校の背景と原因

- 大規模ないじめ: 中学時代、学年全体から「バイ菌」扱いを受けるなどの深刻ないじめを経験。無視されることへの恐怖から、高校では「明るいキャラクター」を演じて高校デビューを果たすが、その無理が限界に達し、ある日突然、体が動かなくなった。
- 家庭内の抑圧: 両親、特に母親は不登校を許さなかった。「みんな我慢しているのになぜあなただけ行けないのか」と責められ、虐待に近い暴力もあった。家の中では常に「良い子」であることを強要され、逃げ場のない状況に置かれていた。

### 心身の変調

不登校が長期化する中で、シアンCAT氏の心身は深刻な崩壊をきたした。

- 身体症状: 鉛のように重い倦怠感、不眠、金縛り、幻覚・幻聴の発現。
- 精神状態: 絶え間ない自責の念と混乱。「自分は世界に不要な存在だ」という強い孤独感に苛まれ、現実と夢の区別がつかない状態に陥った。

- 強制入院: 混乱の末、家財道具を破壊するなどの行動に至り、最終的に警察に通報され、精神病院への「措置入院」となった。
- 

## 2. 回復への転機: ソーシャルワーカーとの出会い

絶望の淵にあったシアンCAT氏を救ったのは、入院先で出会った一人のソーシャルワーカー(SW)であった。

### 「楽しいこと探し」のプロセス

SWは、何もやりたいことがないと言うシアンCAT氏に対し、\*\*「周りの人に『何が楽しいか』をインタビューする」\*\*という宿題を提案した。

- 100個のリスト: 周囲の人から聞き取った「楽しいこと」を100個以上書き出し、それをSWと共に一つずつ実践していった。
- 音楽の再発見: かつて習っていたピアノや吹奏楽への関心を引き出され、SWが提供する「無料の楽団」や「図書館」などの具体的な情報(選択肢)によって、少しずつ社会との接点を取り戻した。

### 支援の質とチームアプローチ

- 伴走者の存在: SWは単なるアドバイザーではなく、共にカフェに行くなど、隣で走り続ける「伴走者」として接した。
  - 家族への介入: 支援の手は本人だけでなく家族にも及び、母親も自身の非を認めて学ぶ姿勢を持つようになった。これにより、家庭が「監視の場」から「安心できる環境」へと変化した。
- 

## 3. 現在の活動: 福祉とバーチャルの融合

シアンCAT氏は自身の経験を糧に、現在は支援者として「見つからない誰か」を見つけるための活動を展開している。

### V福祉プロジェクト

外出が困難なひきこもり当事者が、自宅にいながら繋がれる場として、VTuberによるボランティア団体「V福祉プロジェクト」を設立した。

- アウトリーチ(届ける力): オンラインやアバターを活用することで、対面では恐怖を感じる人でも接続しやすい環境を提供している。
- 翻訳者としての役割: 当事者の言葉にできない苦しみを言語化し、周囲や支援者に届ける「翻訳者」としての活動を重視している。

### 福祉従事者としての歩み

- 10年間の支援を受けながら通信制大学を卒業し、社会福祉士の資格取得を目指している。
- 現在は就労継続支援B型事業所などで働きながら、見習いソーシャルワーカーとして実務に携わっている。

## 4. 社会・学校・家庭への提言

シアンCAT氏は、自身の経験に基づき、不登校に対する社会の認識を変える必要性を強く訴えている。

項目	従来認識(ネガティブ)	氏の提言(ポジティブ/建設的)
不登校の意味	甘え、逃げ、脱落	クライシスサイン(心身を守る防御反応)
解決へのアプローチ	無理に学校へ戻す	原因(恐怖や辛さ)を理解し、安心を確保する
支援の主体	家族だけで抱え込む	専門家(SW、心理職等)を頼り、チームで支える
将来の展望	学校に行かないと終わり	選択肢の一つ。何もしない時間にも価値がある

### 各ステークホルダーへのメッセージ

- 子供本人へ:「不登校は悪いことではない。世界には必ず味方がいる。助けてと言っている。生きることを諦めないでほしい。」
- 保護者へ:「子供の味方でいてほしい。子供を責める風を和らげる存在になり、その子自身の強み(ストレンクス)を見つけてあげてほしい。」
- 社会へ:「不登校を事象として正しく理解し、多種多様な視点を持つこと。インターネットなどの道具をうまく使い、孤立を防止する仕組みが必要である。」

## 5. 結論: 経験を価値に変える「意味」の構築

シアンCAT氏の軌跡は、「何もない」「何も成し遂げられなかった」と思っていた時間が、実は福祉の現場で最も強力な武器(共感性と理解力)に変わることを示している。氏は、不登校を「乗り越えた」のではなく、自分と向き合い「乗り越なせるようになった」と表現する。

「あの時間がなければ今の私は存在しない」という確信に基づき、氏は現在、かつての自分と同じように「世界に一人きり」だと感じている人々に、モニター越しに手を差し伸べ続けている。