

# 不登校経験を基盤とした自己変容と価値観の再構築: システムエンジニア「そんちよー」氏の視点

## エグゼクティブ・サマリー

本資料は、高校時代に不登校を経験し、現在はシステムエンジニアおよびインディゲーム開発のディレクターとして活動する「そんちよー」氏のインタビューを基に、不登校という経験が個人の価値観やキャリア形成に与える影響をまとめたものである。

そんちよー氏は、不登校を単なる「停滞」ではなく、外部から与えられた既存の価値観(ルール)を解体し、自分自身の直感や感性を再構築するための「蛹(さなぎ)」のような重要な期間であったと定義している。同氏の主張の核心は、自己肯定感の有無に関わらず「自分が自分であるという冷徹な事実」を受け入れる「自己受容」にあり、それが不確実な未来(AI時代)を生き抜くための柔軟な適応力に繋がると説いている。

---

## 1. 不登校の背景と初期の葛藤

そんちよー氏の不登校は、外部環境との不一致と、それによる自己喪失感から始まっている。

- きっかけと心理的変容:
  - クラス内での軽微ないじめや、授業中の発言が笑い物にされる経験を通じ、「自分になりたいくない自分(萎縮し、言いたいことが言えない自分)」になっていく恐怖が大きな要因となった。
  - 進学校という枠組みの中で、将来への不安や「どう生きるべきか」という問いを抱えながらも、既存のルールに適応できない苦しみに直面した。
- 「解決策」の否定と挫折:
  - 学級崩壊の状態を撮影し、上位組織に報告するという論理的解決を試みたが、保守的な両親に止められた。
  - この出来事は、自分なりに考え抜いた最善策を否定された「挫折」として記憶されており、親の「ルールを外れることへの恐れ」と本人の「現状打破のエネルギー」の乖離が浮き彫りとなった。

## 2. 「蛹(さなぎ)」の期間: 価値観の解体と再構築

不登校期間中、そんちよー氏は布団に引きこもりながら、ひたすら自分の内面と向き合う作業を行った。これを同氏は「思考と感性の純化」のプロセスと捉えている。

言語からの脱却と世界の再認識

そんちよ一氏は、既存の「言語」が持つ抽象化の機能が、個人の認識を固定化してしまう弊害を指摘している。

- 概念の固定化: 例えば「赤」という言葉は、本来複雑な色合いを持つ現実を一つの単語に収束させてしまう。
- 直感の優先: 外から与えられた意味解釈(言葉)を一度捨て、物事をありのままに捉えるトレーニングを行った。これは膨大な認知リソースを消費し、強い不安を伴う作業であるが、自分だけの価値観を形成するために不可欠なプロセスであった。

### レールの破壊に伴う恐怖

- 既存の価値観(レール)を壊すことは、自分自身が立脚している世界観そのものを破壊することを意味し、極めて高いエネルギーと勇気を必要とする。
- 学歴などの社会的な資産を失うリスクはあるものの、その代わりに「自分がどうあるべきか」という本質的な課題に向き合うエネルギーを獲得した。

## 3. 自己受容と「悪」になる勇氣

そんちよ一氏の哲学において、自己受容は道徳や他者の正義に優先される。

概念	そんちよ一氏による定義・解釈
自己受容	「自分が自分である」という逃れようのない残酷な事実を、冷徹なリアリズム(現実主義)で受け入れること。
自己肯定感との違い	肯定も否定もせず、ただ事実として受け入れる。それにより、考えるべきことと無駄なことの選別が可能になる。
「悪」になること	究極の選択において、社会的な正しさや正義よりも「自分自身であること」を選択する姿勢。
自由と責任	他者の期待や社会の文脈に合わせるのではなく、嘘をついてでも自分を保てる強さを持つこと。

## 4. 未来への適応: スキルの掛け合わせと社会性

不登校という「特異な経験」を、現代および未来の社会でどう活かすかについての論理的帰結。

- 予測不可能な未来への対応:

- AIの台頭により、技術や社会の変化スピードは加速している。特定のレールを予測して進むよりも、変化に合わせて自分をフィットさせる能力が重要となる。
- 「引き出し(思考のピース)」の重要性:
  - 一つの専門性だけでなく、複数の「好きなこと」や「経験」を掛け合わせることで、独自の価値を生み出す。
  - 例:不登校経験 × 教職経験 × VTuber配信者 = 独自の支援活動(ハートスクール等)
- 社会的な誤助関係:
  - 人間は生物学的に社会の中でしか生きられない。自分の「自然に体が動くこと(好きなこと)」と「社会の役に立つこと」の交点を探ることが、持続可能なハッピーに繋がる。

## 5. 結論と提言

そんちよ一氏は、不登校当事者およびその支援者に対し、以下のメッセージを提示している。

1. 直感を信じる: 教育や社会によって埋め込まれた「囚われ」を一つずつ捨て、自分の内なる羅針盤に従うこと。
2. 長期的な視点を持つ: 目前の不登校という事象が、人生という長いスパンで見た時に必要な「向き合いの期間」である可能性を考慮する。
3. 自己を信頼する: 自分が自分のために時間を使っていると確信できるのであれば、そのプロセスを信じ抜くこと。

本資料が示す通り、不登校は単なるドロップアウトではなく、既存のシステムとの不適合を契機とした「自己アップデート」の機会となり得る。その鍵は、徹底した内省と、社会的な正解に依存しない自己受容にある。