

馬との出会いによる不登校からの回復とホースセラピーの可能性：絹颯舞矢氏の事例分析

エグゼクティブ・サマリー

本資料は、VTuberとして活動する絹颯舞矢氏（以下、舞矢氏）の不登校経験と、その回復過程において決定的な役割を果たした「馬（ホースセラピー）」の有効性についてまとめたものである。

舞矢氏は中学時代、身体的特徴や吃音を背景とした執拗ないじめにより不登校に陥った。しかし、叔母の勧めで始めた乗馬を通じて、言葉を介さないコミュニケーションや小さな成功体験を積み重ねることで、精神的・身体的な回復を遂げた。ホースセラピーは、単なる運動療法に留まらず、マインドフルネスに近い精神的安定、体幹の強化による姿勢の改善、そしてコミュニティへの帰属意識の醸成など、多角的な効果をもたらすことが示唆されている。

本事例は、学校という既存の枠組みで「普通」を維持することに困難を感じている当事者に対し、動物を介したアプローチが自己肯定感を取り戻す有効な選択肢となり得ることを実証している。

1. 不登校に至る背景と当時の状況

舞矢氏の不登校は、個人的な特性と周囲の過酷な環境が複合的に絡み合った結果であった。

1.1 個人的・環境的要因

- コミュニケーションの困難：自分の考えを即座に言葉にできない吃音（場面緘黙に近い状態）があり、多人数での会話や輪に入ることが苦手であった。
- 身体的特徴：現在よりも体重が20kg重く、容姿や話し方をいじめられやすい対象となっていた。
- 部活動におけるいじめ：所属していた水泳部がいわゆる「体育会系」の厳しい環境であり、執拗ないじめやテンプレート化された野次を受けていた。
- 居場所の喪失：部活動でのいじめの加害者がクラスメイトでもあったため、教室にも居場所がなく、中学1年生の夏から3年生まで長期間の不登校となった。

1.2 精神的・学習的停滞

学校に行けないことへの罪悪感や、受験の失敗、親との相克により、「学校＝辛い場所」「勉強＝苦痛」という強い負の関連付けがなされていた。当時は「何もしない時間」を過ごし、感情の発散場所を失っていた。

2. 馬との出会いによる劇的な転換

不登校期間中、米国で野生馬の保護活動やホースセラピー研究に従事する叔母の提案が、回復の起点となった。

2.1 非言語コミュニケーションの発見

「とりあえず乗ってみなよ」という叔母の言葉から始まった乗馬体験において、舞矢氏は以下の要素に救いを見出した。

- 言葉を必要としない対話: 人間関係で苦勞した言語的コミュニケーションではなく、馬の動きやリズムを通じた意思疎通が、精神的な負担を軽減させた。
- 成功体験の積み重ね: 馬の歩法(常歩、速歩、駆歩など)を段階的に習得するプロセスが、ゲームのようなリズム感覚で自身の成長を実感させ、失っていた自信を回復させた。

2.2 ホースセラピーの多角的な効果

舞矢氏の経験に基づく、馬との関わりがもたらす具体的メリットは以下の通りである。

側面	効果の具体的内容
精神面	高い位置で馬に乗る緊張感の中で冷静さを保つ訓練。マインドフルネス瞑想に似た精神の安定。
身体面	体幹や姿勢を正す筋肉の強化。実際に舞矢氏は乗馬を通じて20kgの減量に成功した。
社会面	乗馬クラブに集まる高齢者らとの穏やかな交流。自分の特性を理解した上での接し方が、話すことへの恐怖を払拭した。
認知面	馬の耳の動きや鳴き声から感情を読み取る訓練。空気を察する力の向上。

3. 回復後の展開と社会的自立

馬を通じて「自分にはできることがある」という自信(自己効力感)を獲得した舞矢氏は、その後の人生を大きく変容させた。

- 学校復帰: 中学3年生の後半から保健室登校などを経て、段階的に学校へ戻る事が可能となった。いじめに対しても「自分には別の居場所がある」という精神的余裕が盾となった。
- 競技への挑戦: 乗馬技術を極めるため「馬場馬術(ドレッサーージュ)」に傾倒。大学レベルの技術を習得するまでに至った。

- 現在の活動: 大学生として学業に励む傍ら、自身の経験を論理的に体系化し、日本におけるホースセラピーの普及を目指して活動している。また、VTuberとして積極的に発信するなど、かつての対人恐怖を克服している。

4. 適切な支援環境の選択に関する提言

ホースセラピーを検討する際、舞矢氏は「施設選びの重要性」を強調している。

- 教育方針の確認: 一般的な乗馬クラブの中には、競技志向が強く、指導が厳しすぎる(スポ根的)場所もある。不登校などで心が弱っている時期には、逆効果になるリスクがある。
- 専門性の重要性: 心理学の知識を持ち、利用者の状況に寄り添える指導者がいる施設を選ぶことが望ましい。
- キャリア形成への寄与: 馬の経験は「馬を理解できる優秀な人材」としての評価に繋がり、将来的な就業先の確保(乗馬クラブ等)においても有利に働く可能性がある。

5. 結び: 不登校当事者と保護者へのメッセージ

舞矢氏の事例から導き出される結論は、「既存の『普通』という枠組みに囚われないこと」である。

- 「普通」の再定義: 世間一般の「普通」ができないからといって、社会で求められないわけではない。自分がベストでいられる場所(舞矢氏にとっては乗馬クラブ)は必ず存在する。
- 希望の保持: 馬との出会いが人生を180度変えたように、一つのきっかけが劇的な回復をもたらす可能性がある。
- 粘り強い挑戦: 舞矢氏は当初、高額な費用を理由に乗馬を反対されたが、自ら粘り強く説得して道を切り拓いた。その熱意が最終的には家族全員を巻き込み、家族全員が乗馬を始めるという副次的な変化も生んだ。

本資料が、不登校に悩む子供たちやその支援者にとって、新たな一歩を踏み出すためのインサイトとなることを期待する。