

不登校とひきこもり

はじめに

私が精神科医として働き始めたのは、昭和61年（1986年）の春のことでした。まさにバブルが始まり、日本中が狂乱する直前のときでした。早いもので、それからもう30年もの時が流れました。

当時、医学部の同級生の中で精神科医になろうなどという酔狂な人間は少なく、精神科医を選んだのは男子では私ただ一人でした。ただ私が変わり者であったが故に、自分自身を含めて、同級生の誰も違和感を感じることなく、私は精神科医になったのでした。先見の明があるなどと後々言われたことがあります。私自身は単に集団行動ができないためというなんとも冴えない選択理由でした。

それはともかく、今のようメンタルクリ

ニックが街に溢れ、うつ病や適応障害という病名さえも一般的になるとは夢にも思わなかった時代でした。精神科と言えば精神分裂病（今で言う統合失調症）を診るところで、それも町の外れにある、一度入ったら二度と出てこれない、空恐ろしい病院であり、人知れず治療を行っているというイメージでした。もちろん当時も実際にはそのようなことはなく、精神科医の多くは真摯に治療に取り組んでいました。けれども世間から見ただけで精神科のイメージは近寄りたく、おどろおどろしいものでした。

そして当時、不登校は「登校拒否」と呼ばれることが多かったように思います。登校拒否はまさに自らの意志を持って「登校しない」「問題児である」というような認識でした。この背景には当時の「学校には行って当たり前」「登校しないとはありえない」という暗黙の了解あったのです。朝、顔を洗ひ、



磯部 潮

いそベクリニック院長

【いそベ うしお】1960年、三重県生まれ。名古屋市立大学医学部卒業。医学博士。臨床心理士。「可能な限り少ない投薬」と「カウンセリングを中心とした精神療法・心理療法」を診療方針として、日々、臨床に携わる。大井町こころのクリニック理事長も務める。『不登校・ひきこもりの心がわかる本』（講談社、2007年）『うつかもしれない』（光文社新書、2006年）『身近な人が「心の病」か迷ったときに読む本』（小学館、2007年）など著書多数。

菌を磨くのと同様に、学校に行くという行為はある意味当然で自然な営みであったのです。そのような背景があるからこそ、学校に行かない児童というのはあるまじき問題児であり、当たり前に行われるべき登校を拒否する困った輩でした。

さらに教師も聖職者というイメージを付与され、学校は一種のサンクチュアリとして存在していました。教師の質が下がったなどと言われていますが、昔も今も熱心でまじめな先生がほとんどで、そうでない先生は少数であり、その比率は当時も今も変わらないかと思えます。ただ教師の存在意義が相対的に低下したために、教師の質が下がったかのように見えているだけだと私は考えています。

すなわち学校そのものに聖なる権威が失われ、当たり前存在ではなくなり、自ずと生徒にとつての存在意義が下がり、当



り前のように、ある意味、無意識的に登校するところではなくなつたために「登校しない」という選択肢が出現したことこそ、不登校児童が増加した最大の要因だと私は思うのです。

私自身もそうであつたように、集団行動が苦手で、どうしても周囲から浮いてしまふ、うまく他人と歩調を合わせることができない児童にとつて、学校というまさに集団生活を教え込まれる場所は近寄りがたく、どうしても行かなければならないところでなければ、行かなくても済むのであれば、行きたくない場所です。

おそらくこのような子どもたちは、昔も今も一定数存在していたと考えられます。そして私のような児童は、学校が当たり前の存在であつたために、なんとか登校できていたのではないかと思うのです。今ならば登校できていないかもしれないし、仮にできていたとしても当時よりは登校を逡巡したであろうことは確実です。

つまりこのことが「不登校」という言葉を生み、増加させた最大の要因だと思うのです。生徒自身の問題ではなく、学校の存在意義、聖職性の低下がもたらした結果だと私は考えているのです。

ひきこもりになった

私が精神科医になつた30年前は「ひきこもり」あるいは「社会的ひきこもり」という言葉は聞いたことがありませんでした。そもそも、ひきこもりという概念が存在しませんでした。

社会的ひきこもりという言葉が世間にいざわたり、概念が確立したのは、今から20年前あたりだと思われまふ。自宅にひきこもり、仕事にも学校にも行かない人々を指す「ニート」という言葉も生み出し、瞬間に広く世間に周知されることとなりました。しかし、この10年ほどは言葉としては残っているけれども、それほど脚光を浴びるという状況にはなっていない気がします。

20年前には仕事もせず、学校に行かない、

なにもしないことが大きな社会問題となつていました。もちろん現代においても、そのような状態は由々しきことであるし、歓迎されることはありません。さりとて自ら望んでそうなつたというよりも、社会的な歪みのようなもの、つまりなにかをしたくてもできないという社会的な弱者は、期せずしてそうならざるを得なかつたのではないでしようか。

すなわち個人的な要因ではなく、社会的な歪みの結果として、ひきこもりという状態が産出された。そのため、ひきこもりという状態の原因について、要因を一括りにできず、概念の拡散を生み、突出した状態としてひきこもりがクローズアップされにくくなつたということだと思うのです。

自信を失つて不登校になったA君

ここからは、不登校とひきこもりの違いを説明するために、2つのケースを取り上げまふ。

1つめのケースは、15年前に中学1年生だつたA君です。

A君はもともと明るい性格で、友人もたくさんいるような子どもでした。小学校時代は勉強もスポーツもできて、クラスのリーダー的な存在でした。中学校は地元のある3つの小学校が合わさつたようないわゆるマンモス校でした。

A君は自信に溢れ、中学生生活をスタート



しました。部活も花形であったサッカー部に所属し、塾にも通い始めました。けれどもそこで人生初めての挫折を味わうことになりました。勉強もサッカーも、自分よりできる同級生が少なからずいたのです。

しだいに自信を失ったA君は夏休み明けから、登校しようとする、必ず頭痛が出現するようになったのです。自分ではどうしようもできず、登校しようすると頭が痛くなるのです。それでもなんとか登校しても、授業は受けることができません、保健室登校が続きました。最初は両親もなんとか登校さ

せようとしたが、あまりに頭痛が続くので、近くの総合病院を受診しました。しかしなにも異常所見はなく、心療内科を勧められ、私のクリニックを受診したのでした。

それ以降、3年間通院を継続しました。通院と同時に臨床心理士によるカウンセリングも行いました。中学1年生の9月から2年生の夏休みまでは登校できませんでしたが、中学2年生の2学期に登校を開始してからはまったく休まなくなり、無事に地元公立高校へ入学して、高校1年生の夏頃まで通院していました。その後は「もう自分でやれるし、自分の力でやってみたい」と話し、治療は終了しました。

それから12年経過しています。本人は一度も受診していませんが、母親が1年に1回はA君の近況を報告してくれています。

A君は一浪したものの希望である大学の心理学科に進学し、同じ大学の大学院を出て、今は臨床心理士として勤務しているということです。母親によれば「自分が不登校であった体験を生かしながら、仕事に役立っている。それぞれのケースはすべて自分とは違ってはいるけれども、具合の良くないとき、うまくいってないときには焦らないということだけは、自分自身の体験からも確かなことだと思っている」と話しているそうです。

A君の3年間の治療を通して、とくに私が積極的になにかをしたということはなく、週に1回来院したときに「ゆつくりやってい

きましよう」と声をかけていただけでした。すなわちA君は自分の力だけで回復していたのです。私はただそれを待っていただけでした。そして両親もそれを支持してくれました。

もちろんすべてのケースがA君のような経過を辿るわけではありません。それでも、A君の経過は比較的「不登校の典型的なケース」と私は思うのです。すなわち自分でもよくわからないけれども登校できなくなり、自身ではどうしようもないけれども、なにもしなくて、それでもなんとかしようとあがき、苦しみ、けれども一定の時間が経てば、心が回復し、いつしかそんな体験が自分の役に立っている。一見、回り道のように見えて、実はその人が落ち着くべきところに着地する。そんな流れが私の考える「不登校の経過」なのです。学校に登校できない時期があったとしても、それは人生の大きなハンデにはならない、むしろ成長できるのではないかとさえ思っています。

12年前にひきこもりだったB君

B君は現在32歳の男性です。21歳のときに私のクリニックを受診しました。元来人見知り、気が強く、人前で話すことが苦手、大勢の人がいると緊張して頭が真っ白になるという主訴で社交不安障害、対人恐怖症と考えられました。

直接の来院のきっかけは、就職活動がで

きない、ペーパー試験は良いけど面接がまったく思うようにできないというものでした。そして就職面接はすべて落ちて、大学は卒業したものの就職は決まらず、自宅にひきこもるようになりました。

自分は卒業したのだし、社会人として働かなくてはならないと考えていても、履歴書は出しても、いざ面接に行こうとすると足が竦んでしまつて家から出られないという状況が続きました。それでもB君は、診察とそれと同時に行っていた臨床心理士によるカウンセリングは継続していました。

自宅にひきこもつた状態が、それから3年ほど続きました。そして25歳になった頃に、B君は「自分は普通ではない。しかしそのことで落ち込む必要はない。不運にも心の病気になったせいであり、心の病気と上手に付き合いながら生きていく道を探つていこう」という自分なりの考え方に至りました。

それ以降B君は少しずつ変わつていったのです。まず気持ちが楽になり、それまで気が進まずいやいや服用していた薬を定期的に服用するようになりました。それによって対人緊張がかなり緩和されました。

そしてB君は27歳になったときに、精神障害者福祉手帳を取得しました。それを持つてハローワークに行き、職業訓練を受けることにしました。いきなり就労するのではなく、他人に慣れることを半ば目的とした訓練でした。

そこでまず3カ月訓練施設に通所しまし

た。当初はそこに通うだけで緊張でクタクタにくたびれて、さらにそれまでなにもしていなかったために訓練でパソコンとか接遇研修を受けると疲労困憊になっていました。しかし、B君は「そのような環境で、前向きになにかをしていることがとても楽しい」と私に語っていました。B君は自分の居場所を見つけることで、とても安心したように見えました。

3カ月の研修後、定期的に働き方を見直せる保護的な就労を紹介してもらい、自宅から30分程度の通勤距離にあるメーカーに勤め始めました。そこでも最初は非常に緊張し、会社の同僚と目も合わせられないような状態でした。しかし、少しずつ周囲とも打ち解けて話せるようになっていきました。

B君の勤務態度はとてもまじめで、作業も正確で効率もよく、上司にも、同僚にも評価してもらいました。そしてうれしいことに、6カ月の見習い就労の後、正社員として登用されることになったのです。

それからもう5年以上経過しています。今では職場の同僚と飲みに出かけたり、自分の趣味にも時間が割けるほど普通の生活を送っています。今でも通院と服薬を継続していますが、B君は「自分の病気とうまく付き合えるようになった」と話しています。

B君は社交不安障害と対人恐怖によって、ひきこもりになったケースでした。自分の努力と治療で少しずつ社会復帰を果たし、今では社会で確固とした自分のポジションを築

いています。

不登校とひきこもりとの違いは「学校に登校していない」という状態と「社会からひきこもっている」という状態の違いだけで、そこに明確な区別が存在しているわけではありません。あくまでも状態像の相違で、そこに決定的な差異を想定していることはありません。年齢的にはひきこもりの方が高いであろうし、就学年齢を越えればひきこもりと呼ばれるのです。

A君とB君はそれぞれ不登校とひきこもりのケースでしたが、両者ともに順調な経過を辿ったケースです。全員がこのような経過を辿ることはもちろんありません。それでも私の経験的には、不登校であった子どもは彼らの多くが成人してから、ひきこもりになることなく社会で彼らなりの活躍をしています。そういう意味では、不登校の予後は良好だと私は考えています。

一方、挫折体験によってひきこもりに至ったケースは、B君のように順調なケースはあまりなく、ひきこもりが長引くという印象があります。

不登校とひきこもりの原因

不登校の原因は、A君のように、自分も周囲も皆目見当がつかないことが多い、つまり原因はないと言ってしまった方がいいかもしれません。後々、自分が社会で活躍するようになって、当時を振り返って考えても、



不登校の原因はよくわからないと話すことが多いのです。

また、ひきこもりの原因もなにか特別なものがあるわけではありません。ただなんとなく社会から疎遠になってしまった、家から出られなくなってしまったということが多いのです。ただ、きっかけはB君のように、なにかをしようとしてできなかった挫折体験であることがほとんどなのです。

さらにひきこもりの人は、自分が社会か

ら取り残されていく不安感、焦りが強く「自分ではどうしようもできないけれど、このままではいけない。なんとかしなくてはいけない」とこの状況を打開しなくてはいけない」と強く思っています。そしてそれが現実にはできないことに激しく落ち込み、罪悪感を強く感じます。そして多くの場合、自分の存在価値を見出せず、希死念慮を覚えます。わかっているけどなにもできないというジレンマが、長期に亘って続くのです。

一方、不登校の人はそれほどの切迫感はありません。とくに現代のように不登校が当たり前のようにクラスに存在する時代では、不登校を小休止のような感覚で過ごす子どもたちも少なからず存在します。大人になるためのモラトリアムの一つとして、不登校が位置づけられているような感覚に陥ることも私にはあります。不登校という現象に彼らがたとえ陥つたとしても、その事態を深刻に捉えないことが、不登校の良好な予後につながっているのかもしれない。

まさに大人へのステップとして、彼らは不登校という状態をやすやすと越えていく時代に移行してきたのかもしれない。

不登校とひきこもりの対処

不登校への対処の仕方については、彼らに登校を促したり、無理をさせる必要はまったくありません。学校へ行くことは重要で

はないのです。

学校は大人になるための通過儀礼のようなものであり、それは学校でなくても、たとえばボランティア活動でも構わないし、クリニックの面接でもよいのです。要は大人へのステップとして、いろんな経験をし、心を育めばよいのです。大事なものは、彼らが繭から出てくるのを待つてあげるといふ姿勢だと思ふのです。

勉強は確かに遅れるかもしれませんが、けれども人生の中で十分それは取り返すことが可能であるし、いつでも大丈夫だと思えます。学習よりも体験することが大切だと私は考えています。

ひきこもりの対処は、ひきこもりができれば長期化しないような配慮が必要かもしれませんが。不登校と同様に結果を焦らない姿勢が求められ、自分の力で繭から這い出るのを待つて必要だと思えます。

彼らの多くは自分の人生に絶望していません。どうしようもできなくて、もがいています。その気持ちに寄り添うような態度が周囲の人であれば、彼らの気持ちが楽になり、少しずつひきこもりから脱出できるかもしれません。

そして段階を踏んで社会復帰につなげることも大切です。その道筋はおそらく、暗中模索のような状態にある彼らには見えていません。B君のようにステップを不すことは、ひきこもりの人にとって心強い援助になり得るのです。