



はじめに  
学校に行けない、家から出られない。そんな子どもたちの数が過去最多を更新し続けている今、地域で彼らを支える「手」の温もりが、これまで以上に求められています。

みなさんの周りにも、不登校やひきこもりの子どもたち、またそのご家族を懸命に支援する方々がいらっしゃると思います。

ハチロクニュースが真っ先にお話を伺ったのは、NPO法人「しののめフリースクール」代表、「しのさん」として中村紫乃さんです。中村さんは「臨床心理士」としての深い知識と、ご自身も家族として不登校に向き合ってきた経験をお持ちです。

「治そうとしないことが、一番の支援になる」そう語るしのさんの真意とは？ 現代の子どもたちが抱える葛藤と、私たち大人の寄り添い方とは――

# 「治療」ではなく、

不登校・ひきこもり支援の最前線、

NPO法人「しののめフリースクール」代表  
中村紫乃さん

## 弟の不登校、そして夫の死を経てたどり着いた「場所」

まずは、中村さんが不登校支援という道に進まれたきっかけについて教えてください。

**中村紫乃さん（以下、中村）：**私の活動の原点は、今から約40年も前までさかのぼります。当時、まだ私が学生だった頃、高校生の弟が突然学校に行けなくなってしまったのです。今でこそ「不登校」という言葉が一般的になりましたが、当時は「登校拒否」と呼ばれていました。「本人が学校を嫌がって、わがまま拒否している」というような、本人を責めるようなニュアンスが強い言葉でした。でも、実際の弟の姿はそんな強いものではありませんでした。心と体の調子がどうしても悪くて、行きたくても行けない。そんな苦しい状態だったのです。

当時私たちは熊本に住んでいましたが、どこに相談すればいいのか、誰を頼ればいいのか全く分からず、家族全員で途方に暮れてしまいました。「どうして弟が？」「これからどうなるの？」という不安で、家の中が重たい空気に包まれていたのを覚えています。この経験が、「身近に困っている人がいるのに、何もできない」という無力感とともに、私の中に強く刻まれました。それがきっかけで、「人の心についてもっと知りたい」と思い、大学で心理学を専攻することになったのです。私にとって不登校問題は、教科書の中の話ではなく、最初からずっと「自分事」でした。

その後、私は大阪にあるフリースクールで働く機会を得ました。そこで出会ったのは、本当にさまざまな個性や特性を持った子どもたちでした。彼らと過ごす日々は刺激的でしたが、同時に自分の中で迷いも生じました。「私の関わり方はこれでいいんだろうか」「もっと専門的な知識がないと、彼らを本当に支えることはできないんじゃないか」。

そんな焦燥感にも似た思いに突き動かされ、私は44歳の時に大学院へ進学することを決めました。それはちょうど、夫を亡くしたタイミングもありました。人生の

# 「横に並んで同じ景色を見る」こと。

「しののめフリースクール」が大切にする“自分軸”

大きな転機が重なった時期だったと思います。

——並大抵の決意ではなかったと思います。大学院ではどのような研究をされたのですか？

**中村：**私が一番知りたかったのは、「かつて不登校だった子どもたちが、どうやってそのトンネルを抜けたのか」ということでした。そこで、大阪時代に関わった元・不登校の子どもたちにインタビューを行いました。当時は中高生で悩みの中にいた彼らも、もう立派な社会人や大学生になっていました。

「あの頃、何があなたを成長させたの？」「何がきっかけで、前に進もうと思えたの？」そんな問い合わせを投げかけると、彼らは当時の本音を語ってくれました。「先生、あの時はああ言ってたけど、実は心の中ではこんなふうに思ってたんだよ」「ただ黙ってそばにいてくれたのが嬉しかった」……。昔からの信頼関係があったからこそ聞けた言葉の数々は、私にとって宝物のような発見でした。

その研究で得た「子どもたちの生の声」と、恩師である先生方のお力添えもあって、大学院を修了した令和元年に、NPO法人を立ち上げました。それが今の「しののめフリースクール」です。場所にもこだわりました。エネルギーが切れてしまって、家から出るのもやっと……という子どもたちが、無理なく通えるように。駅から近く、でも静かで落ち着ける場所を選びました。気がつけば、もう7年目になりますね。

## 「治す」のではなく、 その子のしづらの「枠」をゆるめて見る

——医療機関で行われる「治療」と、フリースクールという「居場所」。この二つの違いについて、中村さんはどのように整理されていますか？

**中村：**そもそも私は、ここでの子どもたちとの関わりを「治療」だと捉えていないんです。もちろん、私は臨床心理士ですから、専門的な知識や見立ては持っています。でも、目の前の子どもと向き合う時は、一度自分の中にある「診断名」や「学校から引き継がれた情報」といった眼鏡を、意識的に外すようにしています。「この子は発達障害だから」「この子はこういう問題行動があるから」……そんなレッテルを通して見てしまうと、その子自身の本来の姿や、「今、この瞬間、何を感じて心が震え

ているのか」という生身の姿が見えなくなってしまうからです。

「治してあげよう」と上から構えるのではなく、その子が今、何を求めているのか。何に興味があって、何をしたいと願っているのか。そちらの方に意識を向けると、不思議と事態が動き出すことがあります。その子のありのままの姿を見るために、その子を縛っている「枠」のようなものを、大人が一度そっと外して見る。私が気をつけているのは、そんな行為です。

——確かに、大人が勝手に「ここが正しい場所だよ。おいで」と待っていても、傷ついてひきこもっている子は、怖くて出てこられませんよね。

**中村：**まさにおっしゃる通りです。こちら主体で「ここまで来たら助けてあげる」と招いても、今の彼らにはその一歩を踏み出すエネルギーが残っていないことが多いのです。私たちが大切にしているのは、心理的に「横に座る」ことです。これは物理的に隣に座るという意味だけではありません。心の距離として、真横に並ぶんです。そして、向かい合って話すのではなく、その子が眺めている景色を、一緒に眺めようとします。

「ああ、君には世界がこんなふうに見えていたんだね」「一歩を踏み出すのに、これほど大きな崖を飛び越えるような勇気が必要だったんだね」そうやって同じ目線に立つことで、彼らが感じている恐怖や、世界に対する違和感が、少しずつ私たちにも見えてくるわけです。

フリースクールにつながる子供たちは何かしらの喪失体験を経験しています。親御さんを亡くした子、同級生を亡くした子、つらい時期に寄り添ってもらはず親の愛情をもらえなかった子、離婚で一人親になった子、親の不仲で自分の心を消耗した子、いじめでつらい思いをして友情や信頼を失った子、親との距離が近すぎて自分を見失った子等々……

子どもたちとの心理的な距離を並列にして、真横に座つてみると、その喪失体験に傷つき疲弊した子供たちの心が伝わり、悲しみや怒りの気持ちを抱えながら今を生きている彼らが見ている景色が見えてくる感じがあります。癒すための時間が必要だとわかり、それは自分を取り戻す時間ともいえるのです。そこでの癒す時間を一緒に過ごしていると、ある時子どもたちは自然と一步を踏み出します。

学校に行ったら？とか引きこもっていないで出ておいで等の声掛けは一切しませんが「部活だけ行ってみようかな」とか、「全日の高校を目指してみようかな」と、自然と前進するような言葉が子供たちの口から出てくるのです。それは子どもたちの生きる力を信じるということでもあるのです。その思いが伝わり、子どもたちはそこをエネルギーとして受け取るのだと思います。

そんな前進する動きというのは、中学3年生という節目で、大きく動くタイミングとも言えます。

次なる進路が必然的に見えてきたときに、子どもたちは現実と理想で揺れ動き、荒れる時期もありますが、そこを逆手に取り、本人の望む未来を、本人の選択を、大人はできる限り応援するのです。

失敗してもいい、あなたの選択にこそ価値があるという意味付けをするのです。それが本人の自信へつながり、生きる力へと変わっていくのだと思います。

### お母さんの 「諦め」に火を灯す

**中村**：支援というのは、真っ暗闇の中で、出口と一緒に探していく作業に似ています。保護者の方も、ご本人も、何が正解か分からぬまま、もがいています。外には一歩も出られない。だけど、心の奥底では「何かをやりたい」「変わりたい」と思っている。「どうせ行く高校なんてない」「もう自分には無理だ」と、自分を傷つけるような言葉を何度も口にした子供もいました。でも、荒れるということは、裏を返せば「焦っている」ということでもあるんです。「どうでもいい」と思っていたら、荒れるエネルギーさえ湧いてきませんから。

だから私は、その焦りを逆手に取ろうと思いました。「何からやれるか、一緒に見ていきましょう」と、まずは私たち支援者が「本気度」を見せるんです。「私たちは絶対にあなたを見捨てないし、諦めない」という姿勢を、全身で伝えることが最初のステップです。私たちが本気になると、それがお母さんにも伝播します。長く続く不登校生活の中で、お母さんたちの心は疲れ果て、諦めモードになってしまっていることが多いです。「もう何をしても無駄なんじゃないか」という无力感に覆われています。

そんなお母さんの心の中に残っている、消え入りそうな残り火。そこに、私たちが横から「フーフー」と息を吹きかけて、もう一度火を燃え上がらせるような感覚です。本当にわずかな灯火（ともしび）なのですが、それが消えてしまわないように、どうやって守り、育てていくか。不登校支援というのは、そんな地道な作業の連続なんです。

—— 親御さん、特にお母さんが疲弊して「諦める」という境地に至ってしまう感覚、痛いほど分かります。どんな事を試しても抵抗にあり、期待しては裏切られ……最後は自分の心を守るために諦めざるを得なくなってしまう。

**中村**：本当に、お辛い状況の中でもがいていらっしゃいますよね。私も自分の二人の子どもが不登校になった経験があります。出口のないトンネルにいるような孤独感ですよね。でも、忘れないでほしいのは、子どもたちはちゃんと見ているということです。お母さんが自分のために必死に頑張ってくれていること。たとえ今はまだ学校に行くという形にはなっていなくても、自分のために何とかしようと動いてくれていることを、子どもなりにちゃんと受け止め、そこを力に変えようとするのです。

私たちのフリースクールに来る子の多くは、勉強を始めるもっと手前の、「親子関係の再構築」が必要な段階にいます。心の土台がグラグラと揺らいでいる状態では、その上に学習という積み木を乗せることはできません。だからこそ、お母さんとの関係性が何よりも重要になります。一番の支援者は、やっぱりお母さんなんです。でも、そのお母さんは疲れ切っている。周りからは「もっと優しくすればいいんじゃない？」「甘やかしすぎだ」「お前のせいだ」なんて、無責任な言葉を投げつけられることもあります。これではお母さんが倒れてしまいます。だから私は、お母さんに「一緒に考えましょう。私が横にいますから、一人じゃありませんよ」と伝えたいんです。お母さんが諦めかけている残り火に、もう一度優しい風を送る。そんな感覚で、お子さんだけでなく、親御さんの伴走もしています。

### 「自由」と「がんばる体験」の バランスで育む“自分軸”

—— 他のフリースクールとは違う、中村さんならではの運営方針のポイントはどこにありますか？

**中村**：一番の特徴は、「徹底的に選択できる」ということでしょうか。週に何回通うか、何時から何時まで居るか、何を勉強するか。そういった縛りを、最初は一切設けません。なぜかというと、ここに来るまでの間、子どもたちはものすごい「縛り」の中で生きていているからです。「学校に行かなければならない」「朝起きなければならない」「勉強しなければならない」。そんな鎖にがんじがらめになって身動きが取れなくなっています。だから、まずはその鎖を一度全部解除してあげたいんです。「何もしないといい」「いつ来てもいい」。そんな究極の自由の中で、



まう……命の源である人間や自然とのつながりが絶たれ、その連鎖が最悪の結果を生んでしまうことがあります。

子どもたちにとって、ひとつの大きな節目は「高校進学」のタイミングです。小中学校で不登校だった子が、高校進学を前にすると、「自分はどこに行けばいいのか」「社会に居場所はあるのか」と強烈に意識します。そこでが荒れることもありますが、私たちはそれを「変わるチャンス」と捉えます。その子が放つSOSをキャッチして、全力で関わる。もしそこで適切な支援ができるれば、その子の未来は大きく変わります。逆に、そこで支えきれなければ、残された家族が一生苦しむような悲しい出来事につながる可能性もある。私たちは常に、命の源につながる支援を意識しています。

もちろん、私一人の力なんて微々たるものですが。でも、地域の方々や専門家の皆さんとの力を借りながら、なんとかその子たちを「生きる側」に繋ぎ止めておきたい。例えここを卒業して去っていったとしても、心の中で「つながっている」という感覚はずっと持続けていたいです。「いつでも戻ってきていいんだよ」「私たちはここにいるよ」というメッセージを、お母さんたちにも、子どもたちにも伝え続けたい。自然も、人も、全てはつながっている。そんな感覚を、子どもたちにはワークショップなどを通じて感じてもらいたいと思っています。

—— 今日は貴重なお話をありがとうございました。最後にちらっとおっしゃっていた、自然体験活動のお話もとても印象的でした。

**中村**：ええ、そうなんです。ひきこもりがちな子どもたちに「健康のために散歩に行こう」と誘っても、絶対に行きません（笑）。でも、「ゴミ拾いに行こう」と誘うと、意外にも喜んでついてくるんです。

彼らは心の奥底で、「誰かの役に立ちたい」「社会と関わりたい」と強く願っているんですね。そうやって工夫しながら、自然の中で体を動かし、「ありがとう」と言われる経験を積み重ねていく。そうして少しずつ、本来の元気を取り戻していく。そんな何気ない日々を、これからも大切にしていきたいと思っています。

（取材：永谷さよ子、中木原和博、吉國明彦 構成：編集部）

#### しののめフリースクール概要

特定非営利活動法人 しののめフリースクール

住 所 鹿児島市郡元1丁目16-50

電 話 080-9108-8436

E メール shinonomeschool@gmail.com

ウェブサイト <https://shinonome-fs.com/>