

学校のホメオスタシス

～被災高校での不登校支援の在りようを考える～

東京都スクールカウンセラー（臨床心理士） 金屋光彦

1 被災地での先生方の姿

突発的な事が起こった時、心は激しく揺れ動きます。それとは反対に、何でもない普段の自分で居られる時ほど、安心感を覚える瞬間はないでしょう。

被災地の高校支援を行う中で、学校自体が持つ潜在治癒力、すなわちホメオスタシスの強さに感嘆させられたのは、昨年5月の赴任当初でした。震災発生の約2カ月後、GW明けになってようやく一学期がスタートします。先生方が最初に取り掛かった仕事は、臨時便を出してもらえよう、バス会社と交渉することでした。通常でも多忙な年度替わりの時期に、震災によるダメージからの修復作業が重なり、先生方の負担は多大なものがありました。校舎が津波で損壊し、3つの高校での分散運営せざるを得ない過酷な環境下で、安心の礎となる学校の日常を維持しようと、緊迫感著しい中、奮闘された先生方の姿は、とても凛々しく美しくさえありました。

2 有事での不登校支援

これまで不登校支援の知識と技法は、多くの先人たちの経験知から数多く蓄積されてきましたが、自然災害を被った有事の不登校支援は、平時とどのような違いとなっているのでしょうか？

災害は、その家庭が持つソーシャルサポートとしての機能を著しく損ないます。甚大なるダメージと共に、周囲の環境悪化と行末の過大な不安が重なり、家族や家庭自体がやむなくストレッサーに変容していくケースも少なくありませんでした。この有事の不登校支援の在りようとは、一体どのようなものか？ 実際のケースを通して、このことを考えてみたいと思います。

■ケースの概要

津波で家屋が損壊し、親類宅に避難していた高校1年生のAさん。中学校1、3年時に不登校を経験しています。学校スタート時から不定愁訴（頭痛と気持ち悪さ等）が頻繁で、早退や欠席も目立ちます。被災で交通機関も制限され、朝4時半起床を強いる通学も負担で、このままでは長期欠席になるとの懸念から、養護の先生を通してスクールカウンセラー（以下SC）につながりました。

初回時、青い顔で来談。家屋が津波で壊れ、8人家族、狭い親類宅の離れで避難生活していると語ります。計6回

の面談の中で、初期対応としてSCのできる限りの処置を施しました。リラクゼーション、不登校の背景となった負の体験の想起、ユーモアを活用した過去との和解作業と肯定的な意味づけも行い、体験認知の再構成を図ったのです。

約1カ月半後、本数が少なく1時間も早く登校してしまう臨時交通機関、それがかえって級友との関係構築を促進します。部活動への適応も果たされ、学校生活のリズムも出てきました。この期に及び「学校が楽しくなってきた」という言葉が、面接で語られます。居場所ができあがったのです。笑顔も見られるようになって、不登校の危機は去っていきました。

3 まとめ

被災地支援が通常時支援と異なるのは、学校の日常自体が、大きな安心感をもたらすリソースとなる点でしょう。大切な肉親や友人知人との別れをはじめ、住み慣れた街並みと自宅流出等の大きな喪失感を抱える中、狭く不便で気詰まりな避難所や避難先での生活は圧倒的にストレスフルであり、被災した現実がシリアスに迫りくる空間です。それに比べ、奥行きある学校それ自体、圧倒的な解放感があります。

日々の授業も大きな力を発揮します。英語や体育等の教科教育の学習に集中する、このHere and nowな時空に意識を埋没させることは、瞑想はじめリラクゼーションの基本でもあります。さらに、学校のさまざまな場面で展開される語りや交流、部活動は、落ち込みや息苦しさから、生徒たちの心を解放してくれます。「学校来るとほっとする、帰るとめっちゃ落ちる」、そういう表現を生徒たちはしていました。

これら学校が持つホメオスタシスの機能が、大きな回復の力になったのです。それを可能にしたのは、自らも被災者である事を顧みず、学校の日常形成に奔走された先生方の献身であったことはいまでもありません。

このケースでは、それに加えて、ラポール形成されたカウンセリング空間が二重の安心構造として働き、その中で、不登校の要因となった負の体験、まだ燻ぶり続ける相手への憎しみ等の負の感情、これら忌まわしい過去との和解作業も、Aさんは根気強く続けます。そして、「楽しく高校生活を続けたい」という思念も重なって、登校を可能にしたといえるでしょう。