

あせらないで、 ゆっくりでいいから…

～私の体験談からのメッセージ～



はじめに

私たちは、若者支援を推進する若者応援隊「まなざし」、一般社団法人サポートネットゆっか、知多市社会福祉協議会、コニックス株式会社（青少年会館指定管理者）の四者で構成している知多市若者未来応援事業実行委員会です。

この文集を作成したきっかけは、「若者サポート進路を考える会」に参加した不登校体験談の発表者の方から、「当日来場される方には、私たちの体験を伝えることができます。しかし、なかには来場したくてもできない方もきつというはずです。そんな方にこそ、伝える努力や工夫が必要ではないでしょうか」という提案からでした。

進路説明会で発表してくださった方の体験談に加えて、保護者の方からの体験談、また、自分の体験を同じつらさを抱えている人に伝えたいと、原稿を書いてくださった方の分も、新たに付け加えさせていただきました。

彼ら彼女たちが、なぜ、学校に行かないという選択をしたのか。どんなことに悩み苦しんでいたのか。そして、その苦悩と葛藤の日々からどうやって少しの光を見つけることができたのか。これらのことを自分自身の言葉で語りかけてくれます。そして、皆さん共通してこんなことを語ってくれています。

「今は苦しいかもしれないけど、必要な時間であった」と…

不登校やひきこもったことを決して恥じるのではなく、貴重な体験として、人間として成長していくための財産として振り返っています。

文集では、すでに学校を卒業し、働いている方もいれば、今学校に通っている方もいます。また、今もなお不安や悩みを背負っている方もおられます。

この文集で語ってくれた一人一人のメッセージが、同じような境遇にある方の勇気と力になれば幸いです。

最後に、この文集に協力してくださった方々に感謝申し上げます。

知多市若者未来応援事業実行委員会

目次

○ 内の学校名は発表時の在籍校または出身校

一歩踏み出す勇氣(中央高等学校)	1
支えてもらって(大府高等学校)	4
定時制に入学してからの私(横須賀高等学校)	7
二十歳で高校へ(刈谷東高等学校)	9
今の経験を糧に(お菓子専門学校)	13
自分で決めた海外留学(見守ってほしい)(大学進学)	16
自分が成長するための時間(刈谷東高等学校)	20
自分を追い詰めすぎない範囲(中央高等学校)	23
今の自分が大好きです(横須賀高等学校)	26

自分との向き合い方（社会人）	30
支えられて（母）	35
本当に大切なこと（母）	37
最高の場所（刈谷東高等学校）	40
ありがとう（山本学園情報文化専門学校）	43
選択と挑戦（クラーク記念国際高等学校）	46
社会に一步を踏み出した（社会人）	49
六〇パーセントの自分（中央高等学校）	54
不登校児が輝く社会になっていけたらいいな（黄柳野高等学校）	57
やれるかどうかより、まず一步（刈谷東高等学校）	60

一步踏み出す勇氣

私は名古屋市立中央高校に通う一年生です。

小学校六年の時のクラスが女子のグループがはつきりわかれていて、私は四人グループに一応入っていました。ですが、三人の習いごとが一緒で私だけ仲の良さが違い、だんだん気付くと、その子達だけで外に遊びに行ったりすることが多くなり、一人でいる時間が多くなりました。そのことで私は学校という場所に、教室や同級生達に、そして、一人になることに恐怖や不安を常に抱くようになりました。でも母には気付かれないように、まるで学校が楽しかったかのように振る舞っていました。

中学にあがって環境が変わるので、状況は好転すると期待しましたが、私自身の人への恐怖感
は変わることはありませんでした。

中学二年の途中から欠席が増え、中学三年の五月頃には全く行けなくなりました。それから一
か月の間、自分を責め続け耐えきれなくなって、母に今までのことを初めて話しました。

カウンセリングや病院に母と通うようになって、人に自分の気持ちを吐き出すことで気持ちの
整理や自分で気付けなかった気持ちを知ることができました。しかし、食欲がなく、睡眠も不安
定で将来のことを考えられる状況ではありませんでした。

受験の話が周りで多くなった頃、カウンセラーの方に一年後でも良いと言われ自分を責めていた私にとって、同級生の子達と同じスタートがきれるのは今だけなんだ。不登校でもそうじゃなくても、みんな新しいスタートなんだ。そう思ったら受からなくてもいい。また行けなくなってもいい、今しか出来ないことをやろうと思えました。夜間定時にしたいと初めは思いましたが、帰りの時間がおそくなるのを心配した母の希望で、昼間定時を二校見学しました。そして、学年やクラスがはつきりしていない中央高校に受験すると自分で決めました。

一月から受験までカウンセラーの方に勉強を教えてもらったり、生徒が下校してからの数時間中学に通って面接練習や作文練習を担当の先生にしてもらいました。発表を見に行って、自分の受験番号を見つけた時は複雑な気持ちでした。自分の努力が報われた喜びと、また学校生活がはじまるという恐怖があったからです。

入学当初は慣れない生活に戸惑いを隠せず、人間関係も全くゼロから正直なところ学校から帰ってきて泣いていることもありました。最初は、ガラの悪い人が多いのかなと不安に思ったりもしましたが、そんなことはありません。中学の時不登校だったり、家庭の事情だったり、高校を一度中退したなど、訳ありの子が多いです。年齢も学年も無関係に授業を行います。少しづつあいさつをしたり、話せる子ができたり、お昼と一緒に食べる友達もでき、今年の夏休みは高校の友人と遊びにでかけたりしてとても充実していました。

高校に通うようになって地元の駅で中学の同級生に会うと、私服の私をジロジロ見る人もいま

す。でも高校の友人に話すと、「それ分かる！ 定時制の子特有の悩みだね」と言って笑って、共感してくれます。

私はかつて不登校ということと、とても恥ずかしく、とても悪いことなんだと自分を責めることしかできませんでした。けれど中央高校に入って正直そんな思い悩むことではないのかもしれないと思えてきました。今の私は学校に通って、「おはよう」ってあいさつして、たわいもない話で笑って、授業をうけて、普通の高校生となら変わりないです。決して楽しいだけの毎日ではありませんが、あの時受験して良かったと思います。

不登校になっても自分と向き合い、何が好きで何が嫌い、何が怖いのかわかり、耐えるだけの自分から少し前に進めた気がします。誤魔化しのない自分らしい生活をめざして、やり直せる次のステージが私にとっては中央高校でした。自分をやり直す場所も道もあるので、一歩ふみだす勇気をもってもらえたらと思います。



支えてもらって

私は現在大府高校の夜間に通う者です。私はそこで四月から一年生になりました。なぜ私が大府高校の夜間に通っているのかというと、中学の頃、一年生の二学期から学校に行かなくなったからです。その頃の話も、少しだけします。

そもそも私がなぜ学校に行かなくなったかということ、学校そのものに適応できなかったというのが大きな原因でした。

適応できなかった原因のひとつが人数の大きな違いです。私が卒業した小学校の一年年の人数は約七十名でした。そして中学の卒業生の人数は約三百名です。クラスは十クラス以上あり、それに合わせるように先生の数も増えて、名前も知らない先生や同級生がいたのが当たり前でした。その他にも、先生の対応の違いや、教育方針の違い。中学校のほとんどに私は適応できませんでした。

学校に行かなくなって、一時期は落ち込んだ時もありました。親とも沢山喧嘩もしました。学校に行かなくても生きていけると気づいたのは既に二年生になってしばらくたってからでした。それに気づき、前を向くのは、一週間やそこらでは無理な話で、気付いた時には不登校生活が一年は過ぎていました。それからは本当に些細なことからも始めてみました。

外に一步出てみる、親と会話してみる、自分でご飯を作る、など遠回りしすぎたかもしれせん。けど確かに前進していると自分を信じるのが何よりも大切なことでした。それにコゴトを言わずに、やらせてくれていたのが両親でした。

私のまだまだ子どもの考え方に口出ししなかったこととか、もどかしかったことなど沢山あったと思います。本当に両親には感謝しています。

三年生に上がった頃、既に自分で考えて行動する癖がついた私は、高校に行こうという気持ちは芽生えていました。問題は受験校です。

私が大府高校に決めた経緯は単純でした。通学距離、普通科、もうひとつが少人数クラスだったということです。小学校の頃を思い出して、一学年四十人という少人数クラスに私は惹かれ受験しました。

受験について、私が受験生真っ最中だった時の話を少々します。個人的にインパクトがあったのは、面接の練習中に過度の緊張から酸欠を起こし過呼吸寸前までに陥りました。過呼吸が出そうになり、誰が一番驚いたか。私です。「本番どうなるのだろう……」と凄く不安になりました。そんな風だった人間が練習を経て、無事合格しました。

入学説明会の日、不登校生だったはずなのに新入生代表の挨拶を頼まれ「嫌だ！」と思うと同時に「そんな良い出来だったのか！」と喜びました。選ばれた私は入学早々に学校に行きたくないなどと散々で、胃が痛くなりながらも当日に挨拶をしてきました。頑張ったなと、自分を褒

めています。

私は今、自分なりに考えて大府高校に通っています。楽しいことばかりじゃありませんが、それなりに楽しく過ごしています。将来何かやりたいことがあったら話してくださいと言われてるのですが、正直「うーん…」と唸ってしまいます。将来が見えないとか、そういうことではな
いんです。ただ、中学でやったことのないことが多すぎて、正直今、勉強しているだけでも凄く
楽しいです。とにかく今は、中学でやらなかったことをやりたくて仕方ありません。なので、今
の私に「将来の夢は？」と聞かれても「その時になったら考えるよ！」としか言えません。きつ
と「その時」になった私には、今の私のようにやりたいことが沢山できているはずです。それが
凄く楽しみです。

そんな私が大切にしている思いがあります。それは「無理をしない」ということ。私は不登校であった中学の二年半でやっとそのことが身につきました。今でもたまに忘れまし、無理もしてしまいます。けどそれを傍でみていく人、私の場合は両親がいてくれるからこそが
なれます。

あの頃の自分、そして周りの人が支えてくれたからこそ、今の自分は成り立っているのだと私は実感しています。周りの人への感謝を忘れず、これからを大切に生きていきます。



定時制に入学してからの私

私は、愛知県立横須賀高校の定時制課程を卒業したAです。

私は、中学時代、ほとんど学校に行くことができませんでした。行くことができなくなってしまったきっかけは、中学一年生の時に受けた「いじめ」が原因でした。学校に行って毎日いじめを受けて帰ってくる、親にも言えない、先生は気づいてくれない。そんなつらい状況で、私は学校に行けなくなりました。それから三年間、私は学校に行きたいとずっと考え、行動に移したこともありませんでしたが、いざ学校に行ってみると、勉強はわからない、クラスの皆とどう接すればいいか全く分からず、結局、また学校に行けなくなってしまうました。

中学三年になり、進路を考える時がきました。私は勉強も、出席日数も何もかもだめで、とても全日制高校に行ける状況ではありませんでした。そんな時、先生や親から勧められたのが、定時制高校でした。しかし、私は、定時制高校と聞いて、「どんな人がいるのだろうか」など、不安ばかりで、なかなか定時制を受験する決意がつきませんでした。しかし、私には、他に選択肢がなく、横須賀高校夜間定時制課程の入試を受けました。入試から発表まで、受かるだろうかとずっと心配していましたが、合格することができました。

入学する前は、不安でしょうがなかった私ですが、いざ定時制に入学してみると、みんな優し

い人ばかりでした。私のように不登校だった子もいれば、家庭の事情で定時制に入ってきた人もいて、私は少し安心することができました。そして、入学して一か月ぐらいで、私には友達がいきました。また、勉強のことも心配だったのですが、どんな科目でも基礎から丁寧に教えていただいて、とても理解しやすい授業で、嫌いな教科を好きになることができました。また、分からないことがあっても、先生に聞けば、必ず丁寧に教えてくれたので、本当に助かりました。

二年生になり、定時制を三年間で卒業できるコースを選びました。三年間で卒業するためには、単位が足りないため、名古屋の通信制高校に一か月に二回ほど通いました。大変でしたが、なんとか三年間で単位を取ることができました。また、私は今年から大学に通っているのですが、進路指導も親身にしていただいて、とても感謝しています。定時制という環境に最初は不安を持っていましたが、実際通い始めたら、とつてもよい環境で、卒業してよかったですと思っています。



二十歳で高校へ

僕は中学二年の時に不登校になりました。

学校に行かなくなってからは、一日中家で過ごし、一步も外に出ることのないいわゆるひきこもりの生活を送っていました。卒業が近づいても進路の事も全く考えず、結局高校にも行きませんでした。当時の自分の気持ちとしては「外にも出られない奴がなんで高校に行けるんだ、行ってもどうせまた行かなくなるだけだ」と思っていました。

それから、同級生が高校に通うようになってからも僕の生活はほとんど変わりませんでした。昼間は何もやることがないので寝て過ごし、深夜までテレビを見たり、ゲームをしたりと昼夜逆転の生活が毎日続きました。

そんな生活でしたが時間が経つにつれて徐々にですが外に出られるようになりました。

十八歳の時に初めてアルバイトもしました。ですがどうしても高校に行こうという気持ちにはなれませんでした。

そんな自分にとって転機となったのが十九歳の時でした。中学時代の友達が東京の大学に進学することになり、これから会うことが難しくなるということと最後僕に会いに来てくれました。それは不登校になって以来四年振りの再会でした。

その友人はひと回りもふた回りも人として成長していました。僕はそれを眼にした時、すごい衝撃を受けました。当時、バイトを辞めたばかりでふらついていて自分と、一方大学への進学が決まり、新しい生活を始めようとしている友人、そこには歴然とした格差がありました。友人がもう手の届かない世界に行ってしまったような気がして、ひどく落ち込みました。

ただ、その時に「自分もこのままではダメだ」と強く思うと同時に、初めて高校というものを意識しました。今までは、「行ってもまた行かなくなるだけだ」と思っていました。『高校に行ったらどうなるんだろう』『行ってみたい』という気持ちに変わっていきました。

僕は十九歳にして高校に行く決意をしました。高校に行くために周りの人たちとも相談した結果、「一年間かけて高校に行く為の準備をしていこう」という事になりました。外での生活に慣れる為にした半年以上にわたるアルバイトで、圧倒的な知識不足と自己表現の弱さに気付き、高校を目指す目的意識が強くなりました。

勉強は塾に通い、英語と数学を週に一時間ずつマンツーマンで教えてもらいました。僕自身昔から勉強は好きではなかったし、中学でやったことも全く覚えてなかった。英語はアルファベットの太文字小文字から、数学は正の数負の数から始めました。定時制高校の入試の過去問を取り寄せて出そうな問題を重点的に取り組み、それ以外にも中学三年間の内容を大まかに勉強していきました。

どの高校に行くかも考えました。高校を見学して色々話を聞き、その中から僕は刈谷東高校の

昼間定時制を選びました。十時半開始のコースがあり、自分のペースで通えると思った事と周囲に通った人が多くいたのが理由です。

受ける高校も決まり、後は入試を受けるだけになりました。入試が近くなると一時間の勉強も二時間に増やし、面接の練習も何回かしました。そして、入試の日を迎えました。

入試は最初に作文、次に国語・英語・数学の基礎学力テスト、最後に面接という順番でした。作文は指定されたテーマにそって書くというものでしたが、緊張で事前に練習したことが飛んでしまい、その場で自分なりの思いを書きました。学力テストは勉強してきた英語・数学を含めて半分くらいはできたかなという印象でした。

面接では今までやってきたことと、高校に行きたい気持ちを伝えました。一年間の成果を少し見せれたと思います。そして、結果は合格でした。僕は二十歳にして高校生になることが出来ました。かなり時間はかかりましたがやっとスタートラインに立てたような気がしました。

入学してからは周りより歳が上ということもあり、あまり馴染めずにいきました。電車の通学も大変で最初の頃は学校に通うだけで精一杯でした。そんな中でも学校では新鮮な事がたくさんありました。先生たちも優しく、自分にあつたペースで勉強も教えて下さるので、昔よりも勉強ができるようになりました。

次第に学校生活にも慣れ、野球部にも参加し、周りの人たちとも話すようになっていきました。僕は今三年生ですが四年卒業なので、卒業まであと一年あります。三年卒業の同級生は今から

進学や就職が決まっています。

僕自身進路ははっきり決まっています。

ですが、今まで自分がしてきた経験を生かす事ができれば、それが一番良いことだと思います。

僕は高校入学まで四年かかりましたが、今考えても必要な時間だったと思います。一人ずつ事情が違うので人それぞれですが、少しでも高校に行ってみたい気持ちが芽生えたら、あきらめずには是非チャレンジしてください。

きっと周囲の人たちも応援してくれると思います。



今の経験を糧に

私の不登校は小五から中三の五年間でした。きっかけははっきりしませんが、幼稚園の頃から新しい環境に慣れるのに時間がかかるタイプで、できないことがすごく苦になる真面目な性格だったことが関係しているかもしれない。三人兄弟の三番目で姉や兄が自分の基準で同じぐらいできないといけないのではと思っていました。

小五の後半で知多市の適応指導教室タッチに行き始め小六から毎日のように通いました。中学入学後からは中学の相談室中心にしながらタッチにも時々参加し、そこで友達ができました。中一からは勉強しなければ、登校しなければという思いと何もできない現実に挟まれたようになり、定期テストは少し勉強してすべて受けましたが結果を予想してひどく落ち込むという上下動の波が周期的に襲ってくるようになりました。

特に中二は食べられなくなったりやせ細ったり、眠れなくなったりするなど苦しい日々でした。担任は学校側の配慮で三年間同じK先生でも助かりました。三年になってみんなより早めに担任の先生と進路の相談をし、親にずっと頼っているわけにはいかなないからと思いつい進学する決心をしました。人の見る目が気になるのでフリーターになるのも怖かったし、受験しないと後で後悔するような気がしました。しかし、受験校決定までの期間は長くてつらい道のりでした。

まず夏休みにいろいろなタイプの専門学校を五校も見学しましたが今一つピンとこず、疲れ果ててしまいました。

十月に入って、お菓子作りが好きということで担任が二校紹介してください十一月に体験に行きました。その二校のどちらにするかで長い間迷った末に『お菓子作りはできるまでやってもらう』と言われた方を避けて、ルールの緩やかそうな方の一校受験をぎりぎりの十二月下旬に自分で決めました。親や先生方はやきもきしたでしょうが、自分で決めたから後に引けずに頑張れた気がします。

受験校決定の前から母の送り迎えを止め、自分で歩いて登校し、苦手な電車に乗る練習をし、相談室登校の回数も増えました。中学の相談室に行くのと係のT先生が勉強の相手しながら励まして下さり、担任や担任以外の体育や社会の先生、教頭先生、スクールカウンセラーの先生が頻繁に話しに来て下さいました。「ちょっとずつ頑張ればいい」と言われてもそのコントロールができない苛立ちで混乱したこともありましたが、たくさんの人が何もできない自分に関わり続けてくれることが私のパワーのもとでした。そのうち、自分もやれそうな事をやればいつか何とかなるかとも思えてきました。

受験の日は落ちる心配はあまりないと先生に言われてもすごい緊張で、正直逃げたい気持ちでいっぱいでしたが、ありったけの勇気を振り絞り一人でいくことができました。一番不安だった試験当日落ち込みの波で動けなくなる事によくやく打ち勝てました。

高校入学後は新しい環境に馴染めずに誰にも頼れないと思い、一挙に不安と緊張で潰されそうになりましたが、今まで関わってくださった先生方に相談したり、運よくタツチで一緒だった友人と同じ高校になったおかげで、支えあったりして今まで何とか頑張れています。それに、あれほどできないことが苦になっていた勉強については、単位を落とさなきゃいいかと思えるようになりまし、学力不足も気にする必要のない学校でした。エグザイルのライブでイライラを解消したり、そこでできた友人に学校での愚痴を言ったり、母以外の人にもストレスを出せるようになりました。今の高校の生活科は二クラスですがフードと着物・ファッションビジネスに分かれていますので三年間同じメンバーです。女子だけなので人間関係は相当気をつかいますが、気の合う友人と帰り道遊んだりして楽しいこともあります。

これから先の方が大変なんだろうと思いますが、いろんな人と話をしたり、アルバイトしたりしながら大人への階段を登っていきたいと思います。自分にとって不登校という言葉は重苦しい響きがあり、友達にはまだ言えません。

でも私にはこれまでの五年間しかなかったし、その経験が今の私を作ってきたと思います。今苦しんでいる方、進路で不安に感じている方、お父さんやお母さん、今は辛いけれどもこの先役立つ経験にきつとなるのであきらめずに少しだけ前を向いてください。

自分で決めた海外留学　く見守ってほしいく

僕は、高校二年生の時にいわゆる「不登校」になりました。原因は正直わかりませんが、学校に行こうとしたら急にお腹が痛くなって、それが全ての始まりでした。はじめは何ともないただの腹痛だと思って、その日は大事をとって学校を休みました。けど、二日目、三日目になっても同じ腹痛がやってきて、学校に行こうとするたびに体が拒絶反応を示していました。それが一か月、二か月と過ぎ、気が付いたら八か月もたっていました。その間は外に出るのが怖くて、ずっと家に引きこもっていました。人の顔を見るだけでも怖くて、外に出ようとするたびに心臓がバクバクといっていたのを今でも覚えています。その引きこもりの間、実は学校に行ける時もありました。けど、教室には入れず頑張って保健室止まり。その時でも「知り合いがきたらどうしよう」という恐怖しかありませんでした。

でも人間とは本当に不思議なもので、時間がたつと感情が変化してくる。八か月近くたった時、「このままだと本当にまずいな」と思い始めました。そこで、意を決して親に、「もう一回二年生をやり直す」と言いました。親は「分かった。」とだけ言って、あえてそんなに口出しはしませんでした。そして迎えた二回目の二年生。上手くやっていこうと躍起になりましたが、やっぱり人の目が気になって、学校にいるだけで精いっぱいの日が過ぎました。学校が終わるとどっと疲れ

る。そんな状態だったから部活もできなくて、学校に来て授業が終わったら家に帰るといふ単調な毎日でした。それでもその一年間は死に物狂いで頑張つて、何とか進級しました。

しかし、三年生になった初日からまた学校に行けなくなりしました。原因はおそらく、二回目の二年生をやり直したときに疲れ果ててしまったから。「もう無理だ」と体が悲鳴を上げていました。結果として三年生に上がった段階で高校中退。その時はやめたいことしか考えてなくて、将来のことでもままならない状態でした。だからやめてからどうしようということはなく、しばらくは何も考えたくない状態に陥りました。それが四か月くらいあつて、その時は本当に自分の生きていく価値も見出せないくらいに状態になつて、本当に自殺未遂までやろうとしました。でもやっぱり自分にそんなことをする勇気などなく、生きていくしかないのかなと今思えばそこである程度の踏ん切りがつかしました。

その時からです。自分の置かれていた状態に危機感を抱き始めて、「何とかしなければ」という思いに変わりました。それから少しずつ外に出ていくことにも恐怖感はなくなってきました。

そんなある時、とある書店に出かけました。はじめはただぶらっとするだけの予定だったのですが、たまたまそこで運命的な一冊の本に出会いました。その本のタイトルは「不登校からの海外留学」。その本には、過去に不登校を経験した学生が、海外に留学した際の体験談が綴られていたのですが、ほとんどのケースは、自分と同じように不登校を体験した学生が、日本の高校を辞めて海外に留学をして、不登校を乗り切るといふものでした。その本を読んだ時、「これだ！」と

直感で思いました。自分と似たような境遇の人が、不登校から立ち直って、しかも英語という語学力まで身につけて日本に帰ってきている。一石二鳥どころか一石三鳥ぐらいの価値があるなどその時は思いました。

そして、いざニュージールランドへ。現地では僕のホームステイ先や学校での生活をサポートしてくれる日本人のスタッフの方がいて、全ての面で何から何までお世話になりました。僕が悩んでいることも親身になって相談に乗ってくれて、ときには厳しく、時には優しくアドバイスをしてくれました。そのスタッフの方がいなかったら留学生生活をやり遂げられなかったと言えるほど、全幅の信頼を置けるスタッフがいたことで、僕の留学生生活は精神的な部分でかなり支えられました。

現地ではホームステイを体験しましたが、自分とは別の家族のところ長期滞在などしたことがなかったのも、家族と思ってもらえるかなと不安がありました。しかし、向こうのホストファミリーは僕を家族の一員として扱ってくれました。これは日本ではなかなか味わえない貴重な体験ではないでしょうか。

そして、二年の留学を終えたころには英語は日常会話にはさほど困らない程度まで上達し、不登校を抜け出したこと以外にも、英語という強力な武器を自分の中に身につけることができました。大学生になった今の私の原動力となった体験は不登校です。自分にとって最悪な体験が、今では自分にとって最高の財産になっている。今現時点で不登校に悩んだ人はそんなこと思っても

みないかもしれませんが、今を乗り切れば必ず僕のように思える時が来ます。だから、今の自分を否定せず、ありのままを受け止めてあげてください。解決策はそこから自然とみつかるとは思いますが、

自分が成長するための時間

私は刈谷東昼間定時制高校に通う三年生です。私が不登校を経験したのは中学二年の一学期から三学期でした。私は大きな不安やストレスを感じると、無意識に髪を抜いてしまいます。初めはその部分を隠していましたが、だんだんそれも難しくなり、朝の支度に時間がかかるようになりました。「準備できたの?」という何気ない母の言葉にイラついていました。そして、遅刻が増え、とうとう学校へ行けなくなりました。

休んで一日中ゲームをしているということに罪悪感を感じ、自分の家なのにとっても居心地が悪かったです。担任の先生が何度も訪問してくださり、だんだん申し訳なく感じて帽子を被って会いました。とても心配してくださっていることが解り、その数日後から週二〜三日登校し、別室で勉強するようになりました。

先生たちは友達に会わずに登下校できるように考えてくださったり、交代で勉強を教えてくださいました。他にも別室登校している生徒が二人いて、その二人や先生方と話すのが楽しくなりました。先生から受診を勧められ、月二回の通院が始まりました。

心理テストや一對一のカウンセリングでは自分のことを聞かれても何と答えたら良いかわからず、受診が辛くて母と喧嘩した日もありました。しかし、自分がどんなことでストレスを感じ、

どうしたら発散できるのか一緒に考えるうちに自分のことがよく解るようになり、苦手だった病院が好きになりました。

中学二年の秋、文化祭の合唱コンクールがありました。体育館で隠れて聞いた私は一緒に歌えなかった悔しさと泣きました。先生に「来年は絶対みんなと歌いたい」と手紙を書き、クラスメイトに伝えてもらいました。いつもは別室で先生達と給食を食べていたのですが、それからはクラスの子が順番に来てくれ、食べた後たくさん話ができるようになりました。徐々に気持ちが友人たちに近付き三学期の後半はクラスに顔を出す日も出てきました。

三年生になってからは、たまに別室で休憩する時間を作りながら、ほとんど教室で授業が受けられるようになりました。私は不登校ではなくなり、念願の合唱コンクールにも参加できて幸せ一杯でした。

進路を決める時期になり、私は友人と同じ、全日制の高校に行こうと思っていました。しかし、学校見学に行ってみてすごく不安になりました。今までたくさん休んだことや体力に不安があることなどで一日中、学校という緊張する中にいることは無理だと感じました。

そんな時、昼間定時制の高校の話を生から教えてもらい、見学に行っても安心し、受験を決めました。

高校に入学後は、友達も何人かでき、同じ不登校を経験した子がたくさんいて気持ちに楽になりました。二年生からは三年卒業コースと、四年卒業コースに分かれますが、私は四年卒業のコー

ースを選びました。理由は落ち着いた子が多く、仲の良い子がたくさんいて過ごしやすそうだと
思ったからです。

ひとクラスなので三年生になってもクラスはほとんど変わらず更に仲良くなれました。

休んでしまうこともあります。学校は楽しいです。自分のことを先生にしっかり知ってもら
えて、自分のペースで卒業に向かうことが出来そうです。友人とも支え、支えられる関係ができ、
この先もずっと、この関係が続いたらどんなに良いかと思えます。

私は不登校を経験して色々な事に気づけるようになりました。自分の事は勿論ですが、友人の
存在がいかに勇気のもとになるか、辛いとき、家族がどんなに支えになってくれたかなど周囲の
ことがわかるようになりました。

不登校は自分が成長する為に必要な時間だった気がします。進路
についても不登校になったことがきっかけで、昼間定時制があるこ
とを知り、今、刈谷東の生徒であることを本当に良かったと思っ
ています。私はゆっくりですが、自分のペースで確実に前に進んでい
ると思います。

今は、当時私のそばで支えてくれた母を、今度は私が支えていこ
うと頑張っています。

ご静聴ありがとうございました。



自分を追い詰めすぎない範囲

自分が不登校気味になったのは、中一の二学期からでした。その頃に熱を出し、毎日出ている宿題ができませんでした。することができないまま溜まっている課題を「いずれしなければいけない」と気負い、しかしそれでもできずに「できないなら出せない、提出ができないなら行きたくない」と強く思い連続欠席となり、行ったとしても保健室にいるだけ、という日々が続きました。

中二からできるだけ頑張ろうと、体育祭などの大きな行事はそれなりに参加しましたが、いつも学校に行けたわけではなく、大抵は月に二、三日の登校で、それも全く行けない月すらありました。中三では担任の先生と話し合う機会が増え、進路のことを少しずつ意識するようになっていきました。

そして、夏休みに入り転機が訪れました。親の勧めで『サポートネットゆっか』という所に通うことになり、学習をするようになりました。

そこでは、行けそうな高校の具体的な情報の提供や、学校に行けない人の勉強の面倒を見てくれるといったことが行われていました。進路を考えることや、授業を受けてない分の勉強を一人でするには限界があり、そういった施設の方々にはとてもお世話になりました。その時に自分が

考えていた進学先の高校は候補がいくつかあり、迷いがあって勉強の方針がいまひとつ決まりきっていなかったのですが、その施設でしていた話の中での「高校からさらに大学へ進学しようと思うのならこの学校はどうだろう」という言葉を受け、今の高校に決めました。

そうして目指すべき方向が決まったことで、ある程度自信がつき、あまり登校できていない中学校に対して気おくれすることも少なくなり、それに加えて担任の先生方の後押しや支援もあり学校へ行く日も増えていきました。

そんな中、校内での合唱コンクールが行われることになり、自分も参加しました。練習を何度もクラスのみならず、なんと金賞を取ることができました。その時にみんなと一緒に取った金賞の賞状を見て、「ああ、自分もこのクラスの一員なんだな、みんながそれを受け入れてくれていたんだな」と実感することができました。そうこうしているうちに卒業式にも無事出席し、中学をしっかりと卒業することが出来ました。

その数日後に高校受験があり、それにも合格することが出来ました。そうして入学したのが『名古屋市立中央高校』です。この学校の昼間定時制では、カリキュラムを自分である程度自由に組むことができます。しかし、自分で選ぶということは、その責任は自分にあるということで真剣にならなくてはいけないと、初めに教えられます。自分で選んだ学校で、さらに授業傾向はどうするのかとか、時間はどれ位とるのかとか、部活には入るのかなどといった様々な選択が待っています。自分の場合は、週二日は十二時半に授業が終わるようにカリキュラムを組んだので、自

分の時間を持つことができ、好きなことができます。自由な時間をフル活用して、定期区間内を楽しく散策したりして心に余裕を持つことができ、自分は一学期を欠席なく過ごすことができました。

自分のペースで、ゆっくりと、でも前に進んでいるということを感じます。計算に時間がかかったり、夏休みの宿題も大変だったりしましたが、今は自分を追い詰め過ぎない範囲で頑張っています。いろんな人の支えでここに立っている自分自身の、ゆっくりとはしているけれど確実に進んでいるこの歩みを止めないように過ごしていきたいです。

今の自分が大好きです

私は小学五年生の時に、今の住んでいる東海市の小学校に転校してきました。その学校の子達は、幼稚園からずっと一緒のメンバーが多く、グループで固まる子達がほとんどでした。私と仲良くしてくれる子達ばかりでしたが、どこかで遠慮してしまう私がいきました。

中学校に上がっても、ほぼ同じメンバーの同級生。慣れない勉強。初めての部活。初めての上下のある人間関係。楽しいと思うこともありましたが、どこか窮屈感を感じていました。

学校にいかなくなった大きなきっかけは、私の二歳上の兄です。兄は、アスペルガー症候群という発達障がいをもっており、人間関係をうまく築くことができず、引越してきてからは学校にいったおりませんでした。私は窮屈な学校生活の中、兄を見て、「なぜ私は学校に行かなければならないのだろうか。」と思うように。そして、学校に行く回数は減っていききました。今思えば、なんてくだらない理由だろうと思います。ですが、その頃の私は反抗期の真最中、すべてが自分を中心にした考え方でした。

中学校時代は、始業式や行事ごとの時は、先生に呼ばれるので、嫌々ながらいくようにはしていません。嫌いな人がいるわけではありません。ただ、人目というものが気になって仕方ありませんでした。「あいつ、学校来てるぞ」「ずる休みのやつだ」言われて当然の言葉がやけに怖く、

また休み、日が開くごとにまた行きづらくなる。悪循環を繰り返していました。

そのまま月日は流れ受験生。私はあせりました。今まで、何もせず、考えず過ごしてきた二年間。もちろん勉強なんてちつともできません。いざ未来のことを考えだすと先は見えず……。何をしてもいいかもわからず、ただただ不安でした。ですが、今まで学校を休んできたのは自分自身。今さら何かをしても意味はないのではないか。そう思い、人に相談するという考えは頭にありませんでした。

そのまま時間が過ぎていき二学期へ。その時、担任の先生がいきなり家に来て、「制服を着ろ」来たのは、夕方の五時。中学校は部活も終わっている時間です。私はずっとわけが分からないまま制服を着て先生の車に。そして連れてこられたのが横須賀高等学校。夜の学校でした。

夕方五時三十分から給食があり、その後に授業。私は給食をいただいた後、授業の風景を見学させていただきました。私の中の定時制のイメージは、『不良がいる』『四年間という長く嫌な学校生活』という感じでした。ですが、給食室の雰囲気はともわいわいしていて、こわいという印象はうけませんでした。そして授業風景はさつきと違い、とても静かで生徒はみな真面目に授業をうけていました。

私の中の嫌な定時制のイメージは一切なくなり、私は定時制に入ることを決意しました。

高校入学である入試。私はもう自分には定時へ行く以外考えられず、ひたすら嫌いな勉強をたくさんしました。初めて自分のために努力したことでした。

そして、いよいよ入試。自分ができることはすべてやりました。勉強をまじめに始めたのは受験の半年前。無理かもしれないけれど、やりきるんだ。もう心に決めていました。

受験発表の日、あつたんです。私の番号。なんだ、私できるじゃん。そう思って喜びました。それから私は「やればできる子」とそう言い聞かせ、様々な事にチャレンジしました。勉強、部活、生徒会。勉強は一から学べることができ、四年間の中でずっと一位、二位をとりつづけました。部活はバドミントン部に入り、最後の年には少ない人数の中でしたが、副部长という役になり、仲間と一緒にたくさんの汗を流しました。生徒会も二年生から四年生までの三年間続け、生徒会長を務める年もありました。

私の高校四年間はともキラキラ輝く思い出ばかりです。もちろん苦しい時もありました。友達とのケンカ、バイトでの失敗、自分は何でもできるわけではないと思いついた時だった。たくさんありました。ですが、楽しかった事、苦しかった事すべてに、意味があるんだと学ぶことができました。

私は、今年の春卒業し、今は無事に正社員として働いています。私は今の自分が大好きです。中学校の時の自分は何者だったのか、不思議に思うほど変わることができました。

今の私になれたのはずっと味方でいてくれた親、学校を紹介してくれた先生、高校でたくさんチャレンジできる場をくれた人たち、ぶつかりあって成長させてくれた友達、数え切れないほどの人たちのおかげだと、今ひしひしと感じています。この感謝の気持ちを忘れず、今そばに

いてくれる人達を大切にして人生を歩んでいこうと思っっています。



自分との向き合い方

幼稚園児の頃から頭が痛いだのお腹が痛いだのといって、なんやかんや理由をつけて休んだり、登校してみても保健室にいたり、体調が悪いだのと難癖をつけて帰宅したりしていました。知り合いは多いほうでしたが友人がおらず、寂しい思いをしていました。誰かと常に一緒に行動する関係に憧れるくせに、団体行動がどうにも苦手で、同世代とは上手く付き合うことができませんでした。部活動の顧問や養護教諭の先生にいろいろと話をしてみるものの、誰も私のことをわかってくれない、といつも思っていました。

友人がいないので外に遊びに行くこともなく、家で本を読んだり、文章を書いたり、音楽やラジオを聴いたりしていました。兄がいるのですが、兄は誰かと遊びに出かけて常にいないという生活をしていたので、それと比較されるのもまた惨めで、自分は悪いことをしているのだ、人として価値がないのだ、と思っていました。稀に遊びに行っても、一人だけ仲間はずれにされたり、その場においても話すことなく愛想笑いをしているだけだったり、内容が猛烈につまらなかつたりしたのをよく覚えています。今もそう思うときがあります。

家にいること、地元にいることが辛かったので、県外の大学に入りました。環境が変われば楽しくなるだろう、偏差値の高い大学に行けば話の合う人があるだろう、と思ったからです。それ

はとんでもない勘違いで、人間関係の形成は再度失敗に終わりました。話しかけてくれる人もいたけれど、「自分には合わない」、と付き合う努力をしませんでした。うつ病になりました。一週間か二週間くらい飲まず食わず話さずで、ほとんど寝てもいなくなつたような気がします。親が異変に気づいて、実家に連れ戻されました。自殺未遂という名の試し行為もその時期にしました。とにかく自尊心が歪んでいました。

なんやかんやあつて別の大学に再入学しました。年下の同期の友人はできたけれど、とにかく空っぽでした。寂しくてたまりませんでした。それを埋めるものは何もなく、また大学に行けなくなりしました。半ば依存状態になっていたその優しい友人がいつも甲斐甲斐しくノートを写させてくれたので、四〇五月登校、六〇九月不登校、十〇十一月登校、十二〇三月不登校（試験を受けにスポットで登校）といったサイクルができていました。登校できる時期に学内のカウンセリングは受けていましたが、自分で把握している以上のことは何も得られませんでした。

大学院に進学しましたが、友人も卒業してしまい、同期はみんな自分の研究に打ち込んでいるものですから、ついに大学に行けなくなりました。摂食障害や抜毛症は悪化し、部屋の中は髪の毛と食べ物のゴミだらけでした。一人暮らしでしたから、人目の少ない時間帯にこっそりと買い物に行きました。稀に同期や後輩を見かけたときは、とにかく隠れました。神経過敏になり、音や光、臭いだったり、いろんなものに強く反応するようになりました。冷蔵庫の音が苦痛で、コンセントを抜きました。隣や下の人の物音もつらくて、布団にくるまって耳を塞いでいました。

光が眩しいので部屋の明かりを消して、スマホやパソコンの画面はほとんど見えなくらいに暗くしました。何のために生きているんだろうと思っていました。

三月になり、就職活動の時期になりました。最初はもうこのまま死ねばいいやと思っていたのですが、ある日ふと思いついて大学に行きました。その日はなんだか行ける気がしたのです。大学に、しかも昼間に行くなんて、自分にとっては相当勇気のいることでしたが、春休みで人がいないことや人から隠れるスキルが身についていたこともあり、どうにか辿り着きました。たまたまその日はシンポジウムをやっていて、興味のあるテーマだったので覗いてみたのです。人に見つからないうちにささっと帰ろうと思っていたのですが、幸か不幸か元の研究室の教授に見つかりました。私は研究室でもやっぱ人間関係が上手くいかず、別の研究室に移ったのですが、それでも結局不登校になっていました（移った先の研究室の人たちはとても良くしてくれていて楽しくもあったのですが）。元の研究室の教授は、あなたのやりたいことに近い研究テーマを与えてあげるから研究室に戻ってきませんか、と声をかけてくれました。その日から心機一転、勉強を始めました（大学へは徐々に登校するようになりました。途中で行けなくなる時期もやっぱありました）。

結果としてやりたいことはやれなかったのですが、そのテーマを学ぶにあたり関わった人たちとの出会いが、今こうして自分のことを話す勇氣というか、強さを引き出してくれました。その中でも大きなきっかけとなったのが、一人の先生との出会いでした。その先生は、ただただ私の

ことを面白がってくれました。あなたはいつも怒っているな、と笑っていましたが、私の話を適当にあしらうことはありませんでした。真剣に聞いてくれて、いろんな本や人を紹介してくれました。そして、私の話や文章に対していつも反応をしてくれました。納得できないことは納得できないと言われ、すごいと先生が思うことは真剣に褒めてくれました。自尊心が歪んでいる私に、自分の思うとおりにやってみるという機会をくれました。そうしたら、私を面白がってくれる人が増えました。「悪いことをしている私」を褒めてくれる人が増えました。私がひきこもったのは人間関係で、自分を信じるようになったのもまた、人間関係によってのことでした。

今は就職して環境が変わり、自分を面白がってくれる人が多いわけではありません。同期とは、年齢も上だし雰囲気も違うのでそんなに仲良くできていくわけでもありません。それでも、自分を無理に他人に合わせるにいた昔よりははるかに楽しいです。自分の意見がどんなに反感を買おうとも、私を大事にできるのは私だけなのです。

登校できたんだから自分とは違う、運がいいんだ、と思うかもしれませんが、それでも私が言いたいのは、例えば自分なり社会なりに対して敏感であるがゆえにひきこもるのであれば、その敏感さに蓋をしないで発信をしてみたいという事です。鈍感であるのであれば、それもまた発信してみたい。すなわち、自分を表現することを諦めないでほしいのです。どんな形でもいい、形になってなくてもいい。継続できなくてもいい、それでも気が向いたらまたやってみて

ほしい。身の回りにいる人や今の環境だけが全てではありません。種をたくさん蒔いてください。上手くいかなくとも、いつか何かに結びつくので、それを感じ取る自分の感性を大事にし続けてください。

私は現在、就職一年目で事務職をしています。



支えられて

娘は中二から学校を休みがちになり、三年生になってからは全く通うことが出来なくなりました。二年の頃は「休んではいけない」「頑張らなければいけない」と親子とも必死で生活していました。しかし、三年生になると全く登校できなくなるばかりか、励ましても励ましても娘はベツドから起き上がれなくなりました。そういう娘に「何を怠けているんだ」「このままではこれから先どうするんだ」と叫びたくなるほど自分自身が不安に押しつぶされそうな苦しい時期を過ごしました。

その後、以前から親が相談していた不登校引きこもり専門の相談室に娘も定期的に通い、若いサポーターの先生とおしゃべりや学習の時間を過ごすうちに娘の気持ちも安定してきました。しばらくして、近くの適応教室にも時々通えるようになり、その変化に私自身も変わらないといけないんだと気づきました。頑張らなくていい、娘のやれることからやろう、まずはベッドから起き上がり、朝食を採り、行けるところがあれば行くというごく自然なことが出来る環境を作ろうと考えました。

ある時、相談室の先生に「親が迷っているのはダメ」と言われたこともあり、中学卒業まで適応教室でしっかりお世話になろうと親子で決めました。

適応教室の先生方はとても良く理解してくださり、ゆったりと楽しい日々を送らせていただきました。娘にとっては自分の居場所が見つかったかのように元気になり、冬休み前には毎日楽しく通えました。すると娘の顔が生き生きと輝き、どこかしっかりと生きてきた印象さえ感じました。相談室に一年、適応教室に半年しっかりと通うことで心のリハビリが出来たように思います。

進路は娘の希望でほとんど迷わずデザイン関係の専門学校に決め、今では悩みながらも学校にしっかりと通っています。

あの時、相談室の先生や適応教室の先生方と出会い、支えてくださったことに心から感謝しています。今も娘は相談室にお世話になったり、適応教室に遊びに行ったりして心の充電をたびたびしながら頑張っています。

親としては仕事の合間を縫うようにして夜相談室に送迎し、家族にも協力してもらおうなど目まぐるしい日々でしたが、進路先も含め一番良い結果になり、大きな成果が得られたと思っております。

本当に大切なこと

大きなお腹、普段はとっても静かなのに時々勢い良く動くのか、小さなその体は思い切りの力でキックする。「うっ、イタタツ」今頃大あくびしてるのかな？私の初めての大切な大切な赤ちゃん。

小学校の通学班、同級生の女の子が五人もいた。娘の登下校は辛いことが多かった。自分の子供の頃も経験した。強い子や弱い立場になる子がいる。毎日が学びの日々だった。

小四の頃、私が実家の介護や仕事で休めない日々を送っていると「金曜日になると泣くんです」と担任の先生に言われたことがある。優しく面倒見の良い娘。ああして欲しい、こうして欲しいと言わない娘に、一杯一杯だった私は甘えていたね。助けられていたね。

中学校に入ってからにはスピードや努力を求められる中で、理不尽さや納得出来ないことに苦しんでいた。ある日言われた。「なんでお母さんは友達のお母さんみたいに先生のこと悪く言ってくれないの？」「なんでもいつも先生が正しくなるの？」「正義や価値観を世間の常識にとらわれすぎていた私。本当は世間の常識を敵にまわしても、お母さんはあなたの味方でいなければいけなかったね。護れなくて、ごめんね…」

友達関係、部活の厳しさ、それを乗り越えて強い心に育っていく。辛いけど頑張らなくて娘を信じているつもりで、世間の強く主張する勝手な正義を信じて、自分の不安という荷物を娘に持たせ続けていたのかもしれない。

二年になり部活でこんなことがあった。バレーボール部。先生の話をもつて陣をくんで聞いていた。他校のボールが飛び込んできくとつさに拾いに行った子は、話を聞かなかったとして怒鳴られレギュラーのユニホームを奪われた。外部から指導に来ているコーチは「わざわざ指導に来ているのに塾に行つて休むやつがいるのか」と参加している子供に激怒する。何が正しくて何がいけないのかわからない世界だったと思う。

中二の夏、三年が引退すると同時に部活にも学校にも行けなくなった。部活を辞めた。夏休み家でゆっくり過ごした。私も仕事を辞めて親子で工作したりやりたいことがあるときは一緒に楽しんだ。「お母さん、私もう大丈夫だから、二学期からちゃんと学校に行くよ」八月の終わりのことだった。

いざ始まると辛かったんだろう。別室登校や五月雨登校が続いた。担任から毎日電話が入る。娘と担任、この頃、私はどちらの話も聞いていたんだろう。担任と二人でなんとかしようと思つて娘をどんどん追い詰めていたのかもしれない。

後に娘が言った。「中二の時あのクラスでなかったら、あの先生じゃなかったらこんな風にならなかったかもしれない。」

私自身も街に出るのが辛かった。人に会いたくなかった。どうすればいいのか分からなくて、娘の気持ちも分からなくて、ただ耐えるだけの毎日だった。泣いてばかりの日々だった。

中三は優しくお姉さんのような先生。教室にも入り修学旅行も行けた。しばらく休まず学校に行けていたと思つたら夏休み直前からずつと行けなくなつた。卒業式は校長室だった。

不登校の世界を認められなかった頃、毎日が苦しくて仕方がなかった。ある日、その世界があること、

自分が不登校の親であることを認めたり、見える世界が変わってきた。

自分の心配という荷物を子どもに持たせることは止めよう。何度も何度も腹をくくった。

高校進学は本人も考えていたようで自分で刈谷東と決めていた。それでも家にいるまま勉強は手につかない。不安な毎日。娘はこの先家にいたら所属先が無くなることの新たな不安が原動力になったようだった。

過去問をコピーし私も先に勉強し説明できるようにした。娘が過去問を見たのは試験一週間前だった。この頃になると私は、試験当日行けても行けなくてもいいと思っていた。問題を解いたり動きだそうとしたことだけでも充分幸せだった。学校に行ってた頃、きっと私はもっともつと沢山のことを望んでいたんだろう。

試験が終わり駐車場で待つ私たちのところに気恥ずかしそうな顔で駆け込んでくる。一歩行動できて良かったね。本当に良かったね。すがすがしい顔を見たら結果はもうどっちでも良かった。

先の不安や恐怖はあつて当たり前だけど、自分の不安という荷物は自分で持つていれはいいだけ。不安だけど心配だけで、それ以上に本当に大切なことに気づかせてもらえたのかもしれない。そして今この瞬間の娘と自分を大切にすることを教えてもらったのかもしれない。

信念や価値観は思い込みだった。もっと早く自分の思い込みの枠を外していたら、自分も娘も笑って楽に生きられていたのかもしれない。

最高の場所

私は、今年の三月昼間定時の刈谷東高校を卒業しました。

私は中学校一年の後半から学校に行かなくなりました。友人関係で揉めて行きづらいつつと思ったのが始まりでした。他の地域から転校し地元で馴染みにくかったという点でも嫌だったのかもしれませんが。行こうとすると頭が痛くなり徐々に行けなくなりました。

学校に行けないつらい間、母は映画や買い物に連れて行ってくれました。母といえる時間はとても好きでした。お陰で部屋に引きこもるということはありませんでした。私は母をたくさん悩ませ、辛い思いをさせましたが、母はそういう私に寄り添ってくれました。母の存在、関わりが無ければ今の自分はないかたかもしれません。

中三の進路決定の時期になり、最初は通信の学校に行きたいと考えていました。しかし、母から「普通の高校生生活を送れるような学校がある」と言われ、初めて刈谷東昼間定時の事を知りました。学校説明会に行きましたが何も響くものが感じられず、「絶対行かないから」と言っていた時期もありました。「とりあえず試験だけ受けよう」と両親が何度も言ってくれたことに今では大変感謝しています。本来、学校という場が好きな自分は受験し、合格した後は、高校に行くことがとても楽しみでしかたなかったです。

入学後、登校の時間帯も普通の高校と同じで、制服がかわいくて毎日着るのが楽しみでした。友達と笑顔で話し、帰りも一緒に居られてここまで楽しい生活はなかったと思います。中学校の時は朝起きれないこともたくさんありましたが、高校時代はあまりなかったです。頑張つて通うというよりあつという間の三年間で本当に早く終わつてしまい悲しかったです。四年掛かつて卒業するコースもありますが、そちらにすればよかったと後悔しました。

しかし、まったく何もなかった訳ではなく、登校しても疲れてしまい休みたい時は保健室に助けられました。保健室の先生とお話をしたり、お昼寝をしたり、気持ちのゆとりを取り戻せたその時間は、大好きな貴重な時間だったと思います。保健室の先生も他の先生も休むことに対して干渉が無かったことも自分には大変合っている学校だと感じました。

友達、保健室、先生方いろんな人に支えられ三年間学校に通い続けられたんだなあと思います。

今、私は大学に通つて保育士になろうと勉強していますが、悩みは尽きません。今の自分を支えているのはひよつとしたら、どん底まで行つたと思える不登校体験かもしれません。周りの人を悩ませたのに、学校に行つてないことがダメな事と私を否定せず、ダメな人間と思わせなかった周囲の人の優しさを感じることが出来たのです。どん底まで行つたからこそわかること、得られることがあるんだと思います。今後いろいろなあるとは思いますが、大学を卒業し、夢である保育士になれるよう頑張っていきたいと思いません。



ありがとう

僕は小学五年生頃から学校に行くことが出来なくなりました。ですが、今は山本学園という高校に行っています。

僕が学校に行けなくなったときに親が色々調べてくれて原因から解決しようということになりましたが、僕自身行けなくなった理由が分かりませんでした。夜早めに寝ても朝起きれず、腹痛や頭痛がありました。それで親と会い合いになったりもしました。ほかに学校のカウンセリングなどを受けましたが、それでも学校には行けませんでした。

僕の家には時々友達遊びに来てくれてその時に友達が学校おいでよ、など声を掛けてくれましたが逆にプレッシャーとなっていました。それからも小学校には行けませんでした。

中学生になる時、気持ちを入れ替えしつかり登校しようと思意をして入学式に参加しました。四月の一ヶ月間は毎日頑張つて登校できましたがゴールデンウィーク明けから全く行くことができなくなっていました。そんなとき、サポートネットゆつかのを知り、通い始めました。そこでは、焦らなくていいよ、ゆつくりでいいよ、と優しく対応をしてくれて安心できました。

中学二・三年生のときに友達がよく家に遊びに来てくれました。ずっと家でゲームをしていた僕を体育館でバドミントンをやろうと言い家から連れ出してくれたりもしました。そんな友達と中学校での

思い出も作りたいと思い修学旅行には参加しました、修学旅行だけ参加してズルい、と自分でも思いました、ですが人生は一度きりです、なので変な意地を張ったりせず参加しようと思いました。

僕が中学二年の時この会に参加し、初めて山本学園のことを知りました。学校に行っていない間パソコンでゲームをやっていたので、パソコンに大変興味があつたのです。山本学園の説明を聞いたときにこの学校に入学したいと思いました。高校の受験に向けて中学三年生のはじめ頃からゆつつかで勉強を始めました。進路についてもいろいろ話し、ほかの高校の候補も出てそっちもいいなと思いましたが、やっぱりパソコンの勉強をしたいと思い、山本学園へ入学することを自分で決めることが出来ました。今はその決断が正しかったと確信しています。

山本学園にはA0入試があり僕はそのA0入試で入学することが出来ました。今では一日も休むことなく通学しています。好きなパソコンの授業が受けられることもあります、友達や部活なども学校へ行くための気力の素となっています。

最後になりますが、学校に行っていない時間を自分の好きなことを見つけたり、好きなことがあるならそれを追求して将来の夢を見つけられることに使ってほしいと思います。そうすれば高校を選ぶ時、より自分に合った高校を見つけることが出来ると思います。せっかく時間があるのだからゆつくり焦らず色々なことにチャレンジしてみる事が大事だと思います。



選択と挑戦

私は現在クラーク記念国際高等学校という名古屋の高校（高等専修学校）に通う高校三年生です。私は小学校六年生の時からいろんなことがあり、なかなか学校に通えなくなりました。「なんで行きたくないのか」と言われても、これといった理由は分からなかったです。

小学校六年生の時、最初は保健室登校などをさせてもらっていましたが、途中から教室に行かないといけなくなってしまう、その時からみんながたくさんいる教室が苦手になってしまいました。その後中学校に入学し、入学した初めの頃は六年生の時とは気持ちを切り替えて頑張らなきゃと思っていました。が、なかなかそんなに上手くはいきませんでした。その時からまたより一層学校に行けなくなり、教室にも入れなくなってしまう。その時に担任の先生ではなかった教務主任の先生が、適応指導教室を紹介してください、一年生の五月ぐらいから三年生の卒業するまで通いました。

それからは、その適応指導教室にほぼ三年間通いました。そして高校受験を考えなくてはいけなくなつたとき、最初、私はずっとなりたかつた看護系の職種について勉強できる高校に行こうと思っていました。しかし、中学校にほぼ三年間通っていなかったため、その学校に進学するのはハードルが高いだらうと考え違う学校を探し始めました。その時に同じ適応教室に通っていた先輩がある通信制の高校に進学し、頑張っているという話を聞きました。その進学先だったのが、現在、私が通っている、クラーク記念国際高

等学校という、通信制高校を併設する高等専修学校でした。

それからクラークのオープンキャンパスに参加し、体験授業に参加し、在校生の先輩や先生と話をし、「この学校なら三年間絶対に頑張れる」と思い、進学を決めました。それから受験を経てクラークに進学し、一年生の四、五月ぐらいは一日も休まず頑張つて通うことができました。

しかし、その夏、夏休みに仲の良かった友達と考えの行き違いからトラブルがあり、少しでも学校に行きたくないという気持ちが強くなりました。しかし、その時に担任の先生や、担任ではなかったけどいつも私のことを気にかけてくれた先生や、キャンパス長などたくさん先生の話を聞いてくださったこともあり、再び不登校になることなく学校に通えるようになりました。その時だったでしょうか。「残りの高校生活は無遅刻、無欠席で頑張ろう」と強く思うようになりました。

クラークは担任の先生を選べる制度があり、毎年クラス替えがあります。私は、二年生に進級したとき、思い切つて一年の時の先生とは違うクラスで頑張ろうと思えました。それは、自分にとっての挑戦でした。二年生では文化祭で、三人ぐらいの仲が良かった子たちと一緒に、クラスをまとめるという立場をさせて頂き、とても大きな自信になりました。クラスメイトを引っ張り、一年がんばったということで、二年生の三月の表彰式では、クラス大志賞という賞を頂くこともできました。色々なことがあつたけど、諦めずにとずっと頑張つてきて良かったな、と思えました。

そして、今、私は三年生になって、改めて自分の将来について考え始める時期となりました。それまでは、

なんとなく中学生の時からずっとなりたかった看護系の職業に、と思っていましたが、クラブでの二年を振り返り、「自分が好きなこと」を将来の仕事にしたい、と思うようになりました。実は、昔から私は人を綺麗にすることに興味を持っていました。小学生ぐらいの頃から自分の髪や、人の髪をアレンジすることがずっと好きだったこともあり、私は、来年四月からウエディング系の専門学校に進学します。

私は中学校三年間不登校でしたが、今はこうやって毎日学校に通うことが出来ています。それは自分ひとりの力でここまで頑張ってきたのではなく、両親や高校の先生、中学校の先生などの助けや、協力があってだと思えます。これからは両親などに恩返しが出来るように専門学校で頑張っていきたいと思えます。



社会に一步を踏み出した

私は二十八歳女性です。就職活動の失敗後、バイト先への不適應から引きこもりになりました。しかし、これらの出来事は「引きこもりになる最後の引き金」だったように思います。

大学卒業までは私も普通の人と同じように振舞っていました。しかし、集団生活は大の苦手でした。学校生活も苦痛でしかなかったのですが、「行くのが当たり前」だったので我慢しました。

幼稚園の頃は「小学校に上がるまでの我慢」で、入学後は「一年間の我慢でクラス替え」というのを大学卒業まで延々と繰り返してきたのです。その結果、最後に行き着いたのが就職活動でした。大学までの短い人生で『就職Ⅱ集団組織への所属』という認識はできています。でも、就職後はいつまで我慢を続けなければならないのかという問いの答えは見えませんでした。就職した後のことを考えると恐怖は膨らむばかりです。お金を稼いで趣味につき込みたい、贅沢をしたい——このような思いを抱いていたなら「給料のため」に働けたかもしれません。しかし、私はそもそも生きていることに楽しみを見いだせなかったため就活に対する拒否感が強くなっていきましました、その拒否感を見抜かれたのか就活自体も上手くいきませんでした。そして、実は、このような拒否感の原因を自分で理解して伝えられるようになったのは引きこもってからです。

就活当時は漠然とした苦手意識を「働きたくない」という言葉でしか表せず、また、「働きたく

ない」と言ったところで「何を甘えているのか」と思われたり言われたりするだろうと思えば相談もできませんでした。

この『集団組織への拒否感』は周囲に同調しなければならぬという自縛が原因だと思えます。私は休日に友人と遊ぶことすら億劫な性格です。金銭面の問題がないなら引きこもりが理想的な生き方だと言えるほどに厭世的ですが、その独り好きな側面を人前で露わにすることはしませんでした。それどころか、独りを好むという事実に自分すら気付いていませんでした。息苦しさや疲労は感じていたのですが、皆が当然のようにに自分ができるのに自分ができないのは良くないからと、生きづらい事実には蓋をして周囲と同じことをこなしてきたのです。普通に勉強して、毎日の部活にも参加して、周りから変に浮かないように、目立たないように、周囲の人達から見ても笑しくないような生き方を無意識に強いてきました。その癖が今でも抜けていないように思います。自分とは他人からどのように思われているのか、変なことをしていないか、ミスをしていないか、常識外れなことをしていないか、くよくよと些細なことで不安になります。

このような生きづらさを抱えながら社会に踏み出すには非常に大きなエネルギーが必要でした。しかし、社会の中は恐怖や息苦しさばかりで、それらを払拭するほどの希望や褒美は見当たりません。漠然とした息苦しさの正体が分かってても「出ても大丈夫だ」と思える場所がなかったためストレスの少ない家に留まり続けることになりました。

それでも、引きこもりが悪いという自覚はありません。家族に迷惑を掛けていることも分かっているつもりです。だから、これ以上の迷惑を掛けないように家事などを頼まれたら必ず引き受けていました。「引きこもりだから家事をなさい」という強要は一度もありませんでしたが、申し訳なさで一杯だったため断ったことはありません。また、お金を稼いでいないのに何かを望んではいけないと自分を律するようにもなりました。父親は勿論、弟達も嫌々ながらに仕事していると思うからです。そのうち「何か欲しい」という感情そのものが消えていきました。引きこもりの状態は傍からだと怠けているように見えるかもしれませんが、私の場合は罪悪感や焦燥感などで切羽詰まっていて休むような余裕はなかったです。あの当時は「この世から消えたい」という思いを常に持っていました。しかし、死ぬのは怖かったです。更に、死んでも葬儀や奨学金の返済など結局は出費があると思えば現実には無理でした。

このようなことを考えている間に月日は淡々と過ぎていきます。その結果、今までは問題なくこなせたことも出来なくなっていました。例えば、玄関口での対応です。宅急便や近所の人が訪れても扉を開けることができません。近所の人との雑談や「このような真昼間に家で何をしているのか」と言いたげな目線が怖くなりました。物言いたげな目線も自分の考えすぎだろうと頭では理解していますが、感情では受け入れられずに最悪の想像ばかり浮かんでいきます。

上手く切り替えのスイッチが入って、そのような状況から脱しても似たような恐怖はずっと続

きます。例えば、洗顔などの日用品を買いに行くとき「この季節に、この衣服で出歩くのは常識的に考えて変ではないか」「年齢よりも幼い恰好ではないか」と些細なことに不安を覚えるのです。私は、信号機のない横断歩道を渡るタイミングにすら恐怖していました。このタイミングで渡るのは相手の迷惑ではないかと。引きこもった瞬間に自分の時間がぴたりと止まって様々な感覚が鈍っていくようでした。

以上が「社会に一步踏み出せなかったとき」の状態を自己分析した結果です。

今の私は書類作成やデータ入力の仕事をしています。一般の人達と比べれば短い労働時間ですが、半年ほど続いているので辛うじて引きこもりを脱したのかなという状況です。

この仕事が続いているのには二つの理由があります。ひとつは私自身、事務作業が得意だったこと。ひたすらにパソコンで打ち込んだり、文章を考えたりする作業はそれほど苦になりません。むしろ、文章の方が自分の意図を明確に伝えられるので会話よりも好きです。今までのバイトではこの得手不得手を考えていませんでした。場当たりに選んだから環境面は勿論、能力的にも続けるのが辛くなつたようにも思います。

もうひとつは周囲の環境やフォローがあつたことです。むしろ、仕事が続いている大きな理由は今から記す「職場での環境面」の方だと思えます。例えば、電話対応をせずに書類作成に専念することを許してくれる環境。例えば、「分からないことを誰に聞けばいいのか」が明確に決まっ

ていたこと。他にも、笑顔で質問を聞いてくれること。分からないところはなにかと声をかけてくれること——様々な配慮をもらったからこそ、私は「怖い」と委縮することなく仕事を覚えられたのです。そのお陰で、今も仕事が続いているのです。だから、自分ができる事務仕事はミスを少なく、可能なかぎり素早く仕上げるよう集中して取り組んでいます。



六〇パーセントの自分

私は名古屋市立中央高等学校に通っている一年生です。

小学校五年生の頃、男子に暴言を吐かれたり、からかいもあってか、少し、休みがちになりました。相手も一人ではなく、多数でやっている気がして、友人ですらもかばったりもしてくれなかったので不安になりました。

小学校六年は、先生方や友人の協力でなんとか登校し、卒業式にも出られました。

中学生になって、別の学校からの生徒も入ってきて、小学校の頃仲がよかった子もグループをつくり、私は、そこに入れませんでした。先生も知らない人ばかりで、小学校の時にからかってきた男子もいて、また、多数で私を囲むようになりかろうのか、別の学校から来た子も、私をかからうんじゃないのかと不安がつり、咳払い、話し声、足音と、いろんな音に過敏になってしまい、限界がきて、中学一年九月から、完全に不登校になってしまいました。

この時は、小学五年生のころより最悪な状況で、毎日何も行動できないままでした。中学二年生も、何も進展がなく、高校は行かない、無理だろうと思っていました。

そして、中学校三年生の春、知多市フリースクールのタッチにふらっと寄ったら、同学年の女の子が必死に勉強していたり、SNSでの友人の受験のやりとりをみて衝撃を受けました。皆が

できて、自分だけができていないのか、このまま置いていかれるのか、それはいやだし、自分が
はじめなだけだと思い、受験することを決め、不登校を脱したいと強く思うようになりました。

高校も色々と考えたのですが、単位制で学級という枠がない中央高校を第一志望にしました。
学習内容のレベルや授業時間が自分で決められ、進学する人が多いのも魅力でした。半分あきら
めながら、母と向かった高校で合格を目にした時、おどろきと安心と両親への感謝で一杯でした。
受験のための学習でお世話になったサポートネットゆっかやタツチにも感謝しました。

私が高校に通学できるようになって、もちろん不登校も脱することができたし、何より一歩前
進することができたことに喜びをかんじています。高校は自分にあったカリキュラムを最初に組
めて、毎日同じ場所、同じ生徒という閉塞感なく、快適です。中学の頃、教室で一切授業を受け
てこなかった自分としては、またこうして授業に参加でき、嬉しかったです。

高校というものは、私も最初は、抵抗感がありました。もちろん、通学や対人関係など、スト
レスもあります。ですが、その気持ちを考えずに、朝、身支度をして、外に出てしまえば、後は
意外と楽だったりします。

そうはいつても、入学まもない頃、急ぎすぎたり、焦りすぎたりしました。それがいけなかつ
たのか、ストレスもたまり、マイナスなことばかり考えてしまいました。切羽詰まった考えをや
めて、一〇〇パーセントではなく、「六〇パーセントの自分」で行こうと、少し、気持ちを切り替

えた頃から楽になりました。時には速く、時には遅く、どちらかに偏りすぎてしまうと、精神も安定しません。自分のペースを見つけて、そのマイペースを保つことで充実した生活になるのではないかと思えます。

最後になりますが、高校への進学や中退でつらい思いの方に伝えたいのは、私自身が半年前までまっくらなトンネルの中にいたような状況だったので、今、ここに立っているという事実です。高校受験は、自分をかえるチャンスです。そのチャンスをにがさず、自分の目で選んだ高校のとびらを開いてほしいと思えます。

不登校児が輝く社会になっていけたらいいな

日本福祉大学四年です。

私は中学生の頃不登校になりました、あの頃の私は学校に行くことの意味がわからずにいました、きつと無気力だったのだと思います。

しかし中学卒業が近づきこのままではいけないと感じ高校進学を考えました。

そこで出会ったのが愛知県にある私立黄柳野でした、全寮制ということで親元を離れながら生活することになりました。

自立すれば何か変化するのではないかと思いつ自分への試練と考え日々生活をしていました。元々人見知りで口数が多い方ではありませんでしたが、黄柳野高校に入学してから色々な個性を持った人と関わっていくうちに自分の人間性が変わっていききました。

高校二年生の時に生徒会長を務めることがあり、そこで私の人生が変わるきっかけになりました、学校を明るくしたい、生徒たちの笑顔を増やしたい、そんな思いで生徒会長を務めていました。

高校卒業後は日本福祉大学に入学しました、大学に入学して一年間は大学の友達と遊んだりバイトをしたりごく普通の学生生活を送っておりました。

大学二年の四月に熊本地震が起きました、何を思ったか震災直後に単身で現地向かう事になりました、私はボランティアということをそれまで一度たりともしたことがありませんでした、右も左もわからずに熊本に向かい、熊本の避難所でボランティアをさせていただきました。

自分でも人の役に立てることができると感じ大学二年生の時、計八五日間熊本で災害支援に取り組んでいました、大学三年の頃に自分の地元で何かできないかと思い、元々不登校だった経験を活かして今、不登校で悩んでいる子どもや両親の力になれないかと思い、自ら小牧市で不登校支援「えがおの絆」を立ち上げさせてもらいました。

今、私は大学四年生になります、中学生のときの不登校時代を考えると今の私がいるのは本当に嘘のようです、私は自分が不登校だったことを誇りに思っています。

不登校というのは誰にでも経験できることではありません、不登校になったら他の人が経験できないことを経験できると思ってください、ただ自分は学校という空間に合わなかっただけのことで、不登校児には可能性の塊だと考えています、その子の能力が発揮される場所は必ず見つかります、今はまだ見つからないだけ、見つかったらとてもない力を発揮します。

子どもにたくさん経験させてあげてください、部屋に閉じこもっていても何も変わりませんが、外に出て視野を広げてあげてください、経験していく中で子どもがやりたいことが見つければ背中を押してあげてください。

もし自分の子どもが不登校になってしまっても親なら子どもを信じてあげてください、必ず乗り越えることができます、必ず立派に成長します。

不登校児が輝く社会になっていけたらいいな。

ありがとうございます。

やれるかどうかより、まず一歩

僕は、現在愛知県立刈谷東高校の昼間定時制の二年生です。

僕は、中二の中ごろから、すぐ怒ったり、すぐ泣いたり、感情が不安定になりました。以前からいじられキャラだったのですが、いじりに対しての我慢の限界が来たこと、部活のレギュラーにはいれなかった焦り、提出物のことで先生にしかられたことなどが大きなストレスになったようです。休み始めた中二の終わりころには、すべてに対して無気力で食事以外は、ベッドの中の生活が2週間続きました。両親の助けもあり、その後は好きな事もでき、外出をしたり、友人と遊べるようになりました。

中三の初め、テストを受けに行ったときに、担任の先生に夕方登校を提案され、週1回夕方に登校するようになりました。母から聞いた昼間定時制の相談をし、目標にしました。

9月からサポートネットゆっかに通い、入試の勉強をしながら、刈谷東と名古屋中央の2校を見学しました。クラス会があった方が友人ができる、先生方が面倒見が良さそう、という二点で、刈谷東に自分で決めました。

すべり止めで私学を受けましたが、大変な緊張で倒れそうになりました。本命の受験の前に初めての受験を体験しておいて、本当に良かったと思いました。

入学後、予想通りクラスがある事、先生がやさしいことに助けられ、相談室も活用しながら、なんとか二年生になることができました。

高二的クラスは個性が強い人やどうしても苦手な人がいて、時々休んだりして適度に頑張りすぎないように調節できるようにになりました。

僕がここまで来られたのは、一つ先くらいは考えられるが、二つ、三つ先のことが考えられない性格が良い方向に進んだからだと思います。

ずっと先のことを考え、不安になっている人もいるかもしれませんが、皆、先のことは不安です。ですが、そういう時は、落ち着いて一歩先のことを見てください。

受かる、受からない、通える、通えないは、それほど重要ではありません。勉強した、受験した、一歩進んだ事実や行動が皆さんの自信のもとになります。勉強を始めてもいないのに受かった後のことを心配しても、どうにもなりません。まずは三十分でも勉強できるような状況に自分を置いてみましょう。そうすれば、自然と不安が薄れてくると思います。

僕は今、将来の夢が具体的に見えてきたので、夢に向かって一歩ずつ進んでいこうと思います。



平均台の幅

私那不登校になったのは、小五の頃、ジャイアン、スネオ、デキスギ君の様な三人にターゲットにされたことがはじまりました。

彼らのことが幼く見えて、彼らのノリについて行かなかった点や、諸々の理由でターゲットになった気がします。小五、小六は週に2、3日登校することができていました。夏休みが明け、最初の一週間はどうしても学校に登校できませんでした。

クラスのうるさい環境や学習についていけない不安に押しつぶされていました。ただやかましいだけの笑いに付き合わされることにいやげがさしていました。

中一の最後から週一回、夕方登校し、近況報告をしていました。中二で担任が変わっても、それは夏休みまで続きました。5月に、夕方登校の日が取れない時があり、母は週一のペースがくずれてはいけないと、私を「ゆっか」につれていきました。夏休みで夕方登校がない時も、「ゆっか」に行きました。そして中二の1月から学習が始まりました。

その前の10月からはフリースクール「タッチ」にも通うようになり、中三の先輩におだやかな人が多く、良い時間がすごせました（調理実習や工作・バドミントン等、様々な活動）。

中三になり、進路を意識するようになりました。根底には、「この生活を続けていたらホーム

レスになってしまおうのでは？」と思い、そうならない為には、「まず、高校に行こう」と思いました。自分は今までなにをやっても続かなかったので、在宅の通信制がいいと思っていました。しかし、自分の性格上、一人で課題をこなせないとも思い、学習の場に通わなければと、昼間定時制に決めました。

小、中とイメージが違う変わった校風の方が、モチベーションが保てると思いました。校訓が「自立」であることにもひかれ、また、新しい人間関係を作らなくてもいいところが気に入り、中央高校に決めました。

ですが、現在、予想に反して、人との関わりは多くなりました。友人に誘われ入ったテニス部が理由ですが、今、濃い人間関係の中で、毎日を過ごしています。

今、いろいろと思い返すと、今までの私は、平均台の上を歩いているようなものだったと思います。

そして、学校や社会で経験を積むことは、いつ踏み外してしまうかわからない平均台の幅を広げることに繋がる気がします。3月までの私は、20 cm幅の平均台を10 cm幅と感じていましたが、今は、歩道の幅を歩いている感覚です。この半年の広がり、自分でも驚いています。実際、私に起きたことなのです。皆さんも勇気をかき集めて、どこかの高校の扉をあけてみてください。



高校生活を樂しめる今

僕は中2の担任と合わず、樂しくない毎日を過ごしているうちに、朝の頭痛、倦怠感や手足のしびれが出ました。原因がわからず、欠席重なるうち半年後に脳脊髄液減少症と診断されました。部活で何かあったのだろうと思います。ブラッドパッチという激痛を伴う処置をこれまで4回もやりましたが、今も完治していません。

中学卒業までほとんど不登校のままでしたが、母が刈谷東屋間定時制高校の見学を薦め、学校説明会の人の多さにびっくりしながらも受験を決断しました。一番気が楽だと思ったのは、習熟度別の授業があること、単位制高校のシステム、1年生の間の4時間授業の3点でした。無事合格後、見た目が怖い先生もいましたが、大変フレンドリーな方ばかりでした。テストなどで危ない生徒は、補充授業で助けてくださることもあります。

ちよくちよく欠席する僕は、友人関係が一番不安でした。そこで、欠席が多いことを逆に有効活用して「昨日の授業何やったかなあ？」と助けてもらうことを心掛けました。気づいたらクラスのほとんどの人と話せる関係になっていました。ですが僕は元々話すことが得意ではありません。そんな僕にも友達ができたのはクラスの半数が同じ不登校経験者だったからだと思います。

現在僕は気圧が変動すると頭痛が出て、体育の授業ではセーブするようにと言われています。なので4年コース卒業を目指していましたが、友人のほとんどが3年卒するので、自分もそれを選択しました。半年後の卒業が見えてきた現在、トリマーになる夢をかなえられないところまで来ました。刈谷東の友人や先生に出会えたことが、病気を持ちながらもあきらめないで、目標に向かえる自分にしてくれたと思います。感謝の気持ちで一杯です。

今、進路のことで迷っている皆さん!!

「不登校の時間があったからこそ今の僕がある」なんて軽く言えません。思い出せないほど、中学生生活はつらく苦しいことがたくさんありました。しかし、僕は高校に行って中学生生活の今がすべてではないことを知ることができました。不登校は絶対に消えない事実ですが、それが小さな点に感じられる程、高校生活を楽しむことができました。

あと少しでも勇気を出して頑張れば、いいことは少なからずやってくると思います。心から応援しています。

決意のおかげで

私は中学生の頃に不登校を経験しました。中学校へ入学してすぐの頃、私はやる気に満ちた不登校とは無縁の存在だったように思います。1年生の夏休み、私は早くも挫折を味わうこととなりました。小さな苦しみが重なり、心がぼつきりと折れてしまいました。学校へ行くことをやめ、仕舞には家からも出なくなりました。外を見たくなくてシャツターを閉めた暗い部屋で、罪悪感や焦燥感と戦う日々を2年半過ごしました。

そんな私にも受験の時期が訪れました。中学に通うことを諦めた私ですが、高校には通いたいと強く思っていました。しかし出席日数がほぼ0の私に、進路先を選ぶ余地などありません。落ち込む私に母や先生が提案してくれたのが、「城北つばさ高校昼間部」です。「城北つばさ」は私が入学する年に開校する新しい学校でした。悩んだ末、制服の可愛さに惹かれたこともあり、受験を決意しました。入試は白紙で提出したような気がするけれど、無事合格し、晴れて「城北つばさ高校」に入学することになりました。

初めての教室、知らない顔、席に座る頃には、少しお腹が痛くなる位に緊張していました。でも、せっかく高校生になったのだから、友達も作りたくて、勇気を出して隣の席の女の子に話しかけました。返事が返ってくるかドキドキしたけど、その子は笑顔で返事を返してくれました。

緊張がスツと解け、気づけば周りにはたくさんの友達が出来ていました。学校に行けば友達がい
て、楽しく過ごすことができる。そんな環境のおかげで、3年間精勤賞で表彰されるくらい、私
は毎日学校へ通うことができました。

また、学校が楽しくて、なんでもできる気がしたから、私は生徒会に入りました。私は1年生
の後期から引退まで、生徒会長を続けました。こうして人前で話す力は、この時の経験で身に付
けることができたのだと思います。

日々の勉強は中学の基礎から教えてくれるから、とても分かりやすかったです。お陰で、私は
夢だった看護師になるため、大学へ進学することができました。先生方には本当に感謝していま
す。

学校へ行けていない間は、先のことなんて考えられないと思うけれど、今からでも夢は叶えら
れるし、友達もできる。安心して、好きな進学先を見つけてください。応援しています。

両親の支えに感謝

今日は僕が高校に行くために体験した色々な経験をお伝えします。

僕は中学2年生の3学期1月に、朝起きれなくなつて学校に行けなくなりました。

はじめは学校に行きませんでした。その月の後半からは相談室と部活、それに加えて放送委員の副委員長だったため、責任感で委員会にも出席し始めました。

中3の5月頃には数回教室に入りましたが居心地が悪く、放送委員、部活、卒業アルバムの写真撮影など、参加したいと思つた学校行事にのみ参加しました。

少し経つた7月に学校で個人懇談会があつたので嫌々でしたが行きました。

そこで母親が見つけた『名古屋調理専門学校』、不登校の子でも行きやすい『さつき調理専門学校』『あいちビジネス専門学校』を教えてもらいました。

その後、すべての体験説明会に行き、『あいちビジネス』が第二希望になりました。

他にもオンラインでも学習できる『N高』やクラーク専修高校にも体験説明会に行つたり、オンライン説明会を受けたりしました。

そして、毎年行われている『若者サポート進路を考える会』で母親が刈谷東と名古屋市立中央高校の話聞いてきてくれました。僕はこの会に行こうとしてましたが、結局朝行く気が起きず行きませんでした。

この二つの高校の学校主催の説明会に11月、12月に行き、部活動体験で先輩が気さくで優し

かったことと、朝がゆつくりで時間割が選べる『名古屋市立中央高校』に第一希望を決めました。

その後、サポートネットゆつかに学習サポートしてもらいながら受験勉強し、無事両方の高校に受かり、第一希望の名古屋中央高校に入学することができました。

僕は今振り返ると中学は嫌いではなかったし、なぜ起きれなくなり行けなくなったのか分かりません。

また、母親やまわりの人は今の僕に「元気になった、変わった」といいますが、僕は前しか見てないので自分の変化が分からないところもあります。

しかし僕は不登校の間に本当はたくさんの人に支えられてきました。

特に両親にはとても感謝しています。両親が支えてくれなかったらきつと今の僕はいなかったでしょう。

今不登校でも、自分自身が変わりたいと思うのならきつと変われると思います。勇気を出して一歩踏み出してみてください！

高校でステップアップ

今、私は、高校を卒業して名古屋経営会計専門学校という学校で事務や税金などについて勉強をしています。

私の高校進学時のことや高校生活について、みなさんへお話をして少しでも将来を考える上で参考にしていただけなら幸いです。

まず、私は中学校のときは不登校でした。小学校卒業前あたりで引越してきた、そのまま中学校へ進み、1学期、夏休みが始まるまではがんばりましたが、クラスにどうしても馴染むことができず、夏休み後は学校へ行けませんでした。それ以降に登校したのは3年生になってから、高校進学について相談と進学のための願書を提出するときの数回しかありません。2年生は、ほぼお休みしています。そして、登校しないようになってからは、ほとんど家に引きこもっていました。家にこもってゲームをしたり、音楽を聴いたりとなんとなく日々を過ごしていました。

そんな中、中学3年生のときに担任の先生からお話がありまして、進路について相談しました。当時の私は、ずっと家に引きこもっていたこともあり、あまり将来について深く考えられず、何から手をつけたらいいかもわからない状態でした。いきなり就職といっても不安で、できれば進学したいという気持ちはありました。ですが、中学校へ通うことができなかった私が、もし高校

へ進学したとしても登校することができず、途中でやめてしまつて、卒業もできないのではないかと、という不安が当時の私には強くありました。それを含めて先生に相談したところ、通信制と定時制という選択肢をいただきました。

当時、私が一番変えたかつたのは、引きこもつていて登校ができていないという現状で、外に出て定期的に通学することが私の目標でした。それを実現したいという思いから、普通の学校より登校しやすいであろう夜間定時制であり、一番家から近い横須賀高校を決めました。この高校からがんばり直して将来に向けて進んでいこうと決め願書を持つて行つたのを覚えています。

高校生活は、とても楽しかつたです。不安であつた登校も高校で環境が変わつたおかげで、問題なく通学できました。似たような境遇の人も何人かいて、同じく不登校だつた人や高校を中退して入学した人もいて、自分にはとてもなじみやすい場所でした。お恥ずかしながら不登校時には、あまり勉強はしていませんでしたが、先生方も優しく教えてくださり苦勞することはあまりありませんでした。夜間に授業があるので日中の時間は、自由でアルバイトもできました。当時不登校だつた私が、ステップアップする上ではとてもいい場所だつた思つています。

高校を卒業した私は、高校で貯めたアルバイト代と奨学金で、専門学校に通つています。私の同級生も進学した人は多く、高校でがんばると進路も自分の好きな道へ進めると思っています。

最後に、私が不登校で引きこもつていた時は、私の中で将来はすごく暗く、先の見えないものでした。でも、進学して高校に行つてからからは、環境も変わり、勉強をし、アルバイトもして

様々な経験ができて、自分の未来に対して前向きになりました。

私のこうした境遇や体験ですが、少しでも共感いただいたり、希望を持っていたただけたらうれしいです。長くなりましたが、これで私の体験談を終わります。ありがとうございました。

たくさんの居場所を経験して

私はここ知多市出身で、母子家庭で育ちました。兄弟はいません。実は私は不登校生でした。小学校の6年生の3学期から登校できなくなり、中学の3年間はほとんど登校できていません。その時は本当にいろんな不安で押しつぶされそうな毎日でした。

そんな私は35歳になりました。現在は名古屋市で一人暮らししています。なので、だいたい20年くらい前のお話ですが、不登校だった私のちよつとした昔話をします。

20年前。当時はスマホなんてまだ無かったので、家でテレビをみたり、漫画を読んだり、ゲームをしたりしていました。元気な時は起きられましたが、不調になると朝から晩まで布団から出られないという状況になり、昼夜逆転の生活になっていました。そんな時に母に無理やり外に連れ出され、この知多市の青少年会館で井上さんに会いました。「長い夏休みをもらっているんだね」という言葉が印象に残っています。

それから少しずつですが、週1回家庭教師に来てもらい、2週間に1回、タッチという市がやっているフリースクールに母と一緒に電車で参加する事ができるようになっていきました。

当時からこの知多市での「進路を考える会」というのはあったのですが、中3の9月の時点ではまだ参加できる状況ではありませんでした。毎日を過ごすこと自体が必死な私が、自ら選んだ

学校に通うなんて、今、中学に登校できていないんだから私にはとてもできないだろうと思っていました。

毎日を必死に過ごしていた頃に、家庭教師の方が土曜日に行っていた『たまり場』という、ただ集まってしゃべって、トランプとかするだけ！の場所があって、そこに「同じような境遇の高校生の先輩方がいるので来てみないか？」と言われ、迷いましたが、意を決して参加しました。

もう20年も前なので、何があったかは全く覚えていませんが、そこで会った人たちとは、いつのまにか打ち解けて話をするようになっていきました。20年経った今でも、たまに会っておしゃべりしたり、一緒にゲームしたりするくらい昔と変わらずつながっています。

中3の7月頃になるとタツ子などの活動を通じて、家にいたらできないことがいっぱいあるし、面白い人や物事がいっぱいあるという発見ができるようになっていきました。次第に私は、「今できていることはきつと学校でもできるんじゃないか、学校で友達と話がしたい」と思えるようになっていきました。まだ、休むこともあり、非常にゆつくりでしたが、中3の12月頃には少しずつ行動できるようになっていきました。その後は、家庭教師の方と一緒に進路の相談をして、高校の見学に2つほど行きました。

結果的に私は、高校を名駅のニュートン高等学院というところに決めました。そこは1学年1クラスで、全校で3クラスしかない、非常に小規模なところという事が魅力的で選びました。また、見学に行った時に、先生と生徒の距離が近かったので、そういったアットホームな雰囲気

決めた気がします。

受験に関しては、見学の際に先生に聞いて、家庭教師の方と対策を考え、勉強し、入学することができました。今思い返すとなぜかとても簡単だった記憶があります。

高校入学後は友人もできて、勉強のためというよりは、友達に会いに行っていた感じでした。今、改めて振り返ると、進路のことなどを考える際にもっとこうしておけばよかったと思う、しくじりポイントが2つあります。それだけ最後にお話しさせてください。

一つ目は、登下校が大変だったこと。知っている同級生がいないような高校をと思い、少し遠いところを選んでしまったので、慣れれば大したことないのですが、はじめは相当大変だったのを覚えています。ずっと家にいる生活だったので、体力がなくて、一週間持たないんですよね。なので、入学前に少し早く起きる準備とか、ウォーキングするとか、電車に乗る練習とかして慣らしておけば良かったと思います。

二つ目は、その先のライフプランをきちんと立てるべきだったという事。中学の頃は高校を卒業した後に、大学や専門学校なんて選択肢を自分が考えるなんて全く思いませんでした。結果的に推薦状をもらって、ろくに受験勉強もせずにすんなり大学に入りますが、その後、大学の授業についていけず、留年します。その後が特に大変でした。私が大学の留年を決めた後に、親に「これ以上は準備できないよ」と言われ、渋々休学し、バイトをして自分で学費を貯めることになりました。結局合計6年もかかりましたが大学を卒業することができました。

ただ、お金も、2年という時間も、すごく勿体ない事をしたと今でも後悔しています。もっと早い段階で学費などの相談ができていたら、私の行動も変わったんじゃないかと後悔しています。なので、ご清聴いただいている皆さんにはそういう失敗は絶対にしてほしくないのです、将来どんな人になりたいか、何を学んでいきたいか、それをこれから実行するのにいくらかかりそうかなど、お子さんの人生設計が現実とかけ離れていないかということ、しっかりとご家族で話し合っただけだと思えます。というのが二つ目です

とはいえ、なかなか家族会議でお金の話しとか将来の話しをしっかりとるの、子どもからも親御さんからも言い出しづらいもので、難しかったと感じています。

しかし、将来のための人生設計を手伝ってくれるフィナンシャルプランナーさんがいるという事を最近知りました。簡単に言うとお金のことや、将来の不安について相談ができる方です。困ったときは、誰かの手を上手に借りながら少しだけ先のこと考えたいと思います。

最後に、今進路を考えている方は、今日この後の先生方のお話を聞いて、気になるところへは、ぜひ見学に行つてほしいです。実際に見ることですごくイメージが沸きます。

これは私個人の感想なのですが、パンフレットの写真ですごくキラキラしてて当時の自分にはこんな学校は無理だろうなって、勝手に思い込んで敬遠してました。なので、まず気になったら見学に行つてほしいです。学校とか先生の雰囲気とか、案外家から近く感じるなあとか、いろいろ見えてくると思えます。

あと、これはあまり大きい声では言っではいけないかもしれませんが、高校生なので、寄り道できそうな場所が近くにあるかどうかも見学に行かないとわからないと思うので、とにかく自分が通ってもいいかも、って思える学校を見つけてください。良い選択ができるように応援します。

友達や先生の支えで目標を再発見

私は、愛知県立横須賀高等学校定時制卒業生で現在、私立大同大学の情報デザイン学科というところで、映像、web、サウンド、3DCG、製品制作といった様々なデザインの勉強をしています。

順風満帆に見えそうですが、私は小中学生の時に、いじめが原因でかなりの長い期間不登校を経験しています。今回は恐縮ながら私の経験を話させていただき、皆さんが少しでも進路や将来を考える上での参考にさせていただいたら幸いです。

私は小さい頃から楽器を弾くことが好きで、さらにオーケストラからEDM、はたまたゲームサウンドなどの曲も大好きで、いつかは音楽に携われる仕事に就きたいなどおぼろげながらも考えていました。しかしいじめがきっかけで、そんな目標もどっかに吹っ飛んでしまいます。

最初のいじめは小学一年生のときで、中学終わりまで続きました。殴られたり、蹴られたりなどのバイタルなものから、暴言や私物を隠されたり汚されたりするなどのメンタルなものまで、最終的に足を骨折するレベルに達しました。小学校まではそれなりに休みながらも無理して学校に行っていました。小学校高学年になると、トラウマで毎日吐くような毎日を過ごしていました。中学校に上がると思春期と反抗期も相まって全く学校に行かなくなり、ずっと家にひきこも

って、学校からの電話におびえる日々を過ごしていました。次第に人間不信になり、生きている意味も分からなくなり、家族に当たることも多くなりました。

そんな中、中学生の時に趣味だったピアノの演奏を罵倒され、ピアノを人前で弾けなくなりま
す。ここで自分の進路を完全に見失ってしまいました。ちなみに今もずるずると引きずって弾け
ないままです。自分の中で楽器を弾くこと、音楽を聴くことは心の支えになっていたのだなど、
振り返って感じました。

さて、中学三年生になったころ、担任から勧められたのが横須賀高等学校定時制。高校には行
ったほうが将来につながることはわかっていたので、受かったら頑張ろう程度の気持ちで願書を
出したのを覚えています。そのくせに受からなかったらいつそ死んでしまおうとも考えていまし
た。受験の問題は定時・通信制用の問題で、あまり難しくなく、そのまま合格することができま
したが、進路も定まらない、あやふやな気持ちのまま高校に入っていくことになりました。

高校は非常に通いやすく、毎日行けるようになりました。家からも近く、夜間であること、そ
して給食があったので夜ご飯を食べに行くみたいな気持ちで学校に行っていました。勉強面も本
当に初歩の段階からステップアップしていくようなカリキュラムで、かつ就職活動に役立つよう
な教え方だったので、非常にわかりやすかったです。テストでは首席を何回も取れてモチベーシ
ョンにつながったのも覚えています。またこの学校は本来四年で卒業するところを、日曜日に通
信制の高校に行くことで、三年で卒業できるようになるコースがあり、二年生から三年生の間に

大変だあと思いながら、同じコースになった友達と一緒に協力しながら日々を過ごしてきました。日々の高校生活の中で先生方や友達との交流を経て、本来持っていた明るい自分が戻ってきて、次第に前向きに進路を考えるようになりました。

そして高校三年生、進路を決める時期に「楽曲の制作ができる学校に行きたい」という目標ができます。やっぱり自分は音楽が大好きで、楽器は弾けなくなっただけでも、楽曲を制作することはできるかもしれないと考えるようになったからです。そこで担任の先生とあれやこれやと相談した結果、私立大同大学の情報デザイン学科というところを見つめます。そこは包括的にデザインを教えている学科で、サウンドはもちろん、映像やCG、デッサンなどが学習でき、メディアアコンテンツが好きな自分にはぴったりだと思い、先生に進路志望を伝えて受験に挑みました。受験の形式は「総合型選抜」というもので、筆記試験ではなく課題制作と面接で合格を決めるタイプのものでした。首席は取れていたものの、学力面では心配だったのですが、このような形式があると知って少しばかり希望が持てたのを覚えています。合格は郵送で送られ、「合格」の文字を見たときに、ほっと胸をなでおろしたのは印象深い思い出です。

今は給付型奨学金をもらいながらアルバイトをして、大学で自分のやりたいあれこれを学びながら、意義のある生活を送ることができています。いじめをうけて目標を見失っていた小中学生でしたが、高校で家族や先生、友達などの支えもあり、なんとか目標をまた見つけることができました。

なりたい自分のイメージを

私は小学5年生から高校1年生まで不登校で、現在理学療法士の専門学校へ通っているものです。僕が最初に不登校になった原因は、教室内でクラスメイトにからかわれ、教室の外では、また別の生徒にからかわれていたことで、段々と学校内での安心できる場所がなくなっていききました。その同時期に自分の家でもトラブルが起こり、家でも安心できる状態ではなくなっていききました。昼は学校で、夜は家でも心が休まることなく、この状態が続いた少し後に自分は体調を崩してしまいました。この時学校を1週間ほど休んだ時の誰もいない家が最も安心できる場所だと気づいてしまい、そこから学校へ行くことがなくなりました。うちの中学は、ほとんどの生徒が小学校からの繰り上がりなので、自分は中学に進学しても学校へ行けることはありませんでした。

小学校の間、酷いときはご飯を食べられなかった時もありましたが、毎日コツコツと自分のやれる範囲で回復のためにやれることを頑張り、学校へは行けないものの、日常生活を暮らせるくらいには回復しました。そして中学に上がってからは、家庭環境が良くなっていき、毎日に行けませんでしたがイベントには多少参加することができました。今思えばこれが一つの成功体験になり、ここから回復に向かっていったと思います。

中学3年生の時、夕方学校へ行き、先生と進路のことを話していました。その時に先生から定時制高校や通信制高校があることを教えてもらい、自分は今の状態で毎日学校へ通うことは無理

だと思い、通信制高校へ通うことを決めました。最初は通信制の高校に対する偏見や将来のことを考えて不安でした。井上さん、担任の先生と何度も話し合って不安がなくなったとは言いきれませんが、少し不安が和らいだので通信制高校の見学へ行きました。そして、入学したら頑張つて登校すると心に決めて高校へ入学しました。

しかし、そんなことはなく、この入学の時期とコロナの流行がかぶり、入学式から9月まで学校が休校となり、学校へ行くと決め込んだ気持ちはこちらで途切れてしまい、9月から学校は始まりましたが、自分は何も行っていませんでした。自分はこのままでは学校へ行けないと思い、中学生の時からお世話になっていた、サポートネットゆつかに相談をしました。そこで確認したのは、自分にとって通信制高校は卒業資格を取りに行く場ではなく、次の専門教育の場へ通うための練習の場ということでした。

このまま登校できない状態で高校を卒業するより、練習の場として可能性のある方を選び、サポートネットゆつかが提携している通信制高校へ転校することにしました。転校してからは6年ぶりに登校することができ、教室で授業も受けることができました。なぜいきなり学校へ行けたか自分でもよくわかりませんが、2回も親に入学金を支払ってもらったので、「もうあとはないぞ」と自分で感じていたからだと思います。

ここから自分に自信がつき、徐々にやれることが増え始め、一人で様々なことができるようになりました。今までは一人で外出も、一人で電車に乗ることもできませんでしたが、友達と遠出の旅を現地集合で約束し、それを目標に外出の練習を重ね、一人で外出することができるようになりました。その後も自立に向けて様々なことにチャレンジしていき、やれることを増やして

いきました。

そして勉強も頑張り、もともと体のことに興味があったため、理学療法士の専門学校へ進学しました。高校時代に登校日数は少なかったものの、ゆっかむや若者支援センターのグループワークを利用し、できるだけ毎日家を出る練習をしていたので、今の学校では、普通に毎日登校して勉強することができています。

最後になりますが、様々なことで悩み学校へ行けていない中学生の方々は、進学先を自分で考え、自分の目で見定めてもらいたいと思います。過去の苦しい思い出を忘れることはできませんが、将来の夢や目標、なりたい自分のイメージを持つていると、何とか頑張れます。目標をもって頑張れたら自分に自信がつき、苦しい思い出に囚われることなく、楽しい人生を生きることができると思います。今頑張ることで、皆さんのこれからの生活が楽しく過ごせるようになることを祈っています。

家族以外の人との交流で気持ち解放

私の不登校のきっかけは、小2の時、父が再婚した母の影響が大きかったと思います。母は、大変厳しい人で、帰宅後友達と遊ぶとか、家でゲームするなどと言った時間が全くありませんでした。いろいろあつて小6の時、両親が離婚し母が居なくなつた途端、やりたいことが普通にできる環境になり、ブレーキが外れ、それまでの不満の大爆発が起きました。登校日数が徐々に減り、中1のころは半分ぐらいで、中2や中3はゲームで昼夜逆転し、完全に行かなくなりました。今思い出すと、小さい頃どんなに頑張つてもほめてもらえず、何をしても無意味な気がして、ゲームにのめり込んだのかもしれない。

中3の終わり頃に、担任から新城市にある黄柳野高校を勧められ、これで責められることを終わりにできるかもという思いだけで承しました。入寮して2日目入学式のみ出席して家に帰り、二度と戻りませんでした。それまでの友達と切り離される不安が強かつたと思います。また、不登校の罪悪感から、気分の上下動が激しい頃でしたので、寮生活なんて、その時の自分には不可能だつたと思います。

それから約1年ゲームづけの日々が続いていましたが、中3から何回も足を運んでくださつていた主任児童委員さんがアルバイトを紹介してくださいました。ごみ収集車の助手の仕事でしたが3日目に足を怪我し、一か月の治療になりました。ろくに働きもせず、すぐ怪我をした申し訳なさで、仕事に戻ることはどうしてもできませんでした。

その後「ゆっか」を紹介され、若者支援センターのグループワークやゆっかで実施している、もなかの箱詰め作業の内職体験に参加しました。そこで何人かの人と話をしているうちに、高校に行った方が将来の選択肢が増えることに気づかされました。

「どうせダメだ」「面倒だ」と思う気持ちからやってみようという考えに変わりました。その変化については糖尿病の心配で来てくれていた訪問看護ステーションの人や一緒に学習したゆっかのスタッフとの交流が役立ったような気がします。親以外の人と話をすることで気持ちが解放され、将来への意欲がわいてきたのです。ゲーム以外に自分の人生に興味を惹かれるものが出て来るなんて思ってもいませんでした。

高校受験することになり、夜間定時目指してゆっかで勉強しました。英語は壊滅的でしたが、数学は興味が持て、何とか2年遅れで大府高校夜間定時の生徒になれました。今、高校2年生で勉強には十分ついていけています。先生方は面白い人が多いですし、生徒の話を聞いてくれます。

私の場合、原付で知多市から通うというのも気分転換できてとてもよかったです。絶対やらないと思っていた部活もバトミントンをやっています。将来2のネットワークシステムの保守の仕事に就きたいと思っています。そのための資格の1Tパスポートを独学で取りました。専門学校などへ進学したいと計画しています。

私はひきこもりではなく友人と外でも遊んでいましたが、中学生で完全に人生を諦めていました。中3の時は進学時期を前に動けませんでしたが2年後の自分は相当違っていたと思います。人と触れ合ったり、話したりすることで変われたんだなあとつくづく思います。コツコツ努力するのが苦手なタイプでしたが、少し認めてもらえると、面倒な事にも手が出て、気がついたらか

なりやれてるんです。本当は人から認められたい人間だったんだと気づきました。以前の自分のように辛い、投げやりな思いの中にいる人に伝えたいのは、怖いけれど人と話したり、一緒に何かやったりしてみよう。それを何回か続けているうちに自分で行動が起こせるようになれるということですよ。どんなことがあっても人は変れます。動けないところからも誰かと関わっていたら明るく感じる方向が見えてきます。きっとそこから自分の中で何かが始まると思います。ご清聴ありがとうございます。

あせらないで、ゆっくりでいいから… ～私の体験談からのメッセージ～

2015年3月21日 第1版発行	2015年12月1日 第2版発行
2016年9月11日 第3版発行	2017年3月20日 第4版発行
2018年3月20日 第5版発行	2019年3月20日 第6版発行
2020年3月20日 第7版発行	2021年2月20日 第8版発行
2022年2月20日 第9版発行	2024年10月 増補版作成

発行 知多市

編集 若者未来応援事業実行委員会

- ・ 知多市社会福祉協議会
- ・ 若者応援隊「まなざし」
- ・ コニックス株式会社（知多市青少年会館指定管理者）
- ・ 一般社団法人サポートネットゆっか

〒478-0001 知多市八幡字堀切 91-1 知多市青少年会館内
知多市若者支援センター
電話 0562-36-2960 FAX 0562-36-2915
E-mail wakasen.yucca@gmail.com

協力 若者サポート進路を考える会 私の体験談発表者
(若者就労支援フォーラムに原稿をいただいた方等も含む)

イラスト Tatsuya

