

# コラム 相談室の窓から

## 平成30年3月号

平成29年度が間もなく終わります。

ふれあいルームも、一旦区切りをつけるために、3月23日(金)に修了式を行う予定です。



一日も休むことなく決めた時間通りに通ってきた子、毎日コツコツと自分のペースで勉強を続けた子、はじめは午前中数時間だけだったのに今はお弁当持参で午後までいられるようになった子、途中で無事に学校復帰できた子、さまざまな体験活動に積極的に参加できた子、最初は硬い表情だったのに今は大きな声で笑えるようになった子、一人一人が精一杯頑張ってきました。努力した自分を自分自身で認めることが、4月からの新しい生活へのエネルギーになります。自信と勇気をもって、前へ！

## 聞かせてもらえませんか？不登校の子供の気持ち ～不登校経験のJさんにインタビューしました～

今年度の最後のコラムは、不登校の経験がある大学生のJさんにインタビューしました。学校へ行けなくなったときに欲しかった支援や、大学進学を決めた理由についてじっくりお話いただきました。

### ○Jさんは、いつごろから不登校になったのですか？

中学1年生の夏休み明けから休むことが多くなり、2年生では完全に登校しなくなりました。きっかけは、友達関係がうまくいかずいじめのようなことがあったことです。もともとそんなに友達が多いほうではなかったので、気まずい関係になるとクラスでの

居心地も悪くなってしまい、腹痛や頭痛で休むようになりました。そのうちどんどん居場所がなくなってしまい、行きづらくなってしまったのです。今思い起こすと自分で壁を作ってしまったんだなあと思います。

### ○学校に行かなくなり始めた時、おうちの人はずぐに理解してくれましたか？

初めのうちは「さぼっている。」「面倒だから行かないのではないか？」と毎日怒られました。また、私が登校しないことで、家族関係がだんだんギスギスしてきて、お父さんとお母さんがケンカすることも多くなり、つらかったです。しかし、いくら経っても学校に行かない私を見て、何か気づいてくれたのか、いつの間にか普通に話をするようになりました。悩みの解決というより、話を聞いてくれたことがうれしかったです。

### ○学校に復帰するまでのことについて詳しく教えてくださいませんか？

自分一人で考えて悩んでいるときはとてもつらかったです。特に「私のせいだ。」「もう私は駄目だ。」「私は悪い子だ。」と自分を追いつめていたのが苦しかったです。そういう日々の中で、家族や長い付き合いの友達が、自然な優しさで接してくれたおかげで、だんだんと高校に進学しよう、できれば大学にも行きたい、と思えるようになりました。友達は、学校以外のことでよく話をしてくれ、私が引きこもっているときも、あきらめずにいろいろなことを誘ってくれました。

### ○高校や大学はどのようにして決めたのですか？

高校は無理をせずに通信制の高校を選びました。通信制に進学して強く感じたのは、「私だけじゃないんだ。」ということです。同じように悩み苦しんだ人がほかにもたくさんいることを知り、驚きましたし安心もしました。それに、ちょっと変かもしれませんが「学校って休んでもいいところなんだ。」と思えてとても楽になりました。逆に高校ではほとんど休んでいません。また無理して話しかけようとか友達を作ろうとかしないほうが、自然に仲間ができることも学びました。

大学は家から近く通学が便利な学校を選びました。今はサークルも入っていますし、バイトもやっています。普通の大学生生活だと思います。

**○いま、大学生になりバイトもしていると伺いましたが、中学生の頃の自分とくらべて変わったなと思うことは何でしょうか？**

中学生の時の自分のほうが、今の自分よりも明るい子だったのではないかと思います。逆に言えば、今は明るくなくても受け入れてもらっているのだと思います。バイトでも人間関係のいろいろがあり、少し疲れて明るくなれないときがあります。中学生の時はそういう自分がいやでたまらなかったのですが、今は自分を許せています。バイト先では挨拶はきちんとするように心がけています。

**○これからどのような進路を考えているのですか？**

接客は今のバイトで経験しているので、正規では事務の仕事に就きたいと思っています。もちろん人間関係に苦しむこともあるでしょうが、私を分かってくれる人もいるはずだと思えるようになりました。

**○いま学校に行けない子供やその保護者に、何かアドバイスをください。**

一番伝えたいことは、無理に学校に行く必要はない、ということです。だんだん学校に行ける気持ちになるまでゆっくり過ごすのも大事だと思います。ただ、引きこもることは良くありません。すぐには無理でも、生活リズムを崩さないこと、外出や運動をしようとする、家族や友達を大切にすることは忘れないでほしいです。保護者の方は、普通に接してほしいと思います。「なぜ？」と責めるのではなく、腫物に触るようにするのもなく、普通に会話をしたり普通に買い物をしたりしてほしいです。学校に行かない子供のことが心配でたまらないとは思いますが、子供のほうも親に心配をかけていることはよくわかっています。でも必ず学校に行くようになると信じてほしいです。