

## 不登校についての経験（本人用）

不登校の時期：                     中2～中3卒業まで                    

不登校の期間：約1年半

- 1 不登校になったきっかけを教えてください。  
部活動の練習時間が多く、休みが1日もなかったため、メンタル面と体力が追いつかなかった。また、顧問や先輩からの体罰などに耐えることができなかった。
- 2 学校に行かないときは、どのように過ごしていましたか。  
ひたすら家で寝ているか、ダラダラしていると親に叱られるので漢字検定の勉強をしていた。
- 3 その時の気持ちや考えていたことを教えてください。  
学校に行かなければいけないことは分かっているのに行けなくてごめんなさい。いなくなった方がまだ、消えたい、とずっと思っていた。
- 4 保護者や先生にしてほしかったこと、してもらって嬉しかったこと、嫌だったことを教えてください。  
保護者や先生にってもらって嬉しかったことはない。  
親が無理矢理友達を家に連れてきたこと、担任が家庭訪問しに私の部屋まで入ってきたこと、無理矢理話そうとしてきたことが嫌だった。親も先生も強引で、私の気持ちを優先させてくれなかった。
- 5 友人や大人（保護者・先生以外）にしてほしかったこと、してもらって嬉しかったこと、嫌だったことを教えてください。  
友人らから遊びに誘ってくれたことはとても嬉しかった。
- 6 学校に行かなかったことについて、今感じていることや考えていることを教えてください。  
当時は行かない自分を責めていたが、今では、学校に行けなかったからこそ、他人を思いやる気持ちが人一倍ある、と感じている。
- 7 学校に行っていない人や行かない人へ、メッセージをお願いします。  
義務教育中に学校に行けなくても、生きてればなんとかなります。行けない自分を責めなくてよいです。私は不登校だったとき、自分の将来が見えなかったことや、家族に迷惑かけていると感じていたので、正直死ぬことしか考えていませんでした。しかし、通信制の全日制高校があることを知り、入学してから一気に世界が変わりました。不登校を経験したからこそ、「教員になりたい」という夢もできました。今抱えている不安や悩みは決して悪いことではありません。ただ、それらを乗り越えることも簡単にできるわけではないかもしれません。つらい気持ちはとても分かります。しかし、少しでも周りの人間を頼ってみると心が軽くなるかもしれないです。不登校を経験した人にしか分からないことが沢山あります。一緒に頑張りましょう！