

不登校についての体験談（本人 4）

不登校の時期：小学2年から

不登校の期間： 8年

不登校になったきっかけを教えてください。

集団が苦手だった。
感覚が敏感だった。

学校に行かないときは、どのように過ごしていましたか。

寝る。
SNS。
親の仕事についていく。

その時の気持ちや考えていたことを教えてください。

最初は罪悪感とかなかったけれど、しばらくしたら、気が楽になった。

保護者や先生にしてほしかったこと、してもらってうれしかったこと、いやだったことを教えてください。

【うれしかったこと】
電話や直接話すのが苦手だったから、交換日記は嬉しかった。
【いやだったこと】
家に来られるのがいやだった。

友人や大人（保護者・先生以外）にしてほしかったこと、してもらってうれしかったこと、いやだったことを教えてください。

【うれしかったこと】
色々教えてくれたこと。
【いやだったこと】
時々学校に行ったときに気を遣われること。

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。

今考えると、行かなくて本当に良かった。

学校に行っていない人や行かない人に対してのメッセージをお願いします。

学校に行かないのは失うこともあるけど、行かないことで得られることもたくさんあると思います。学校が世界の全てではないし、一生続くものでもないのだから、行かない自分を責めるのではなく、行かないという選択ができた自分に自信をもってみてください。